



# แนวปฏิบัติ ใน สติปัฏฐาน



สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



# แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

# สถิติในการพิมพ์

## แนวปฏิบัติในสติปัญญา

|               |        |                  |
|---------------|--------|------------------|
| พิมพ์ครั้งที่ | ๑/๒๕๑๘ | ไม่ปรากฏหลักฐาน  |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๒/๒๕๒๕ | จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๓/๒๕๒๙ | จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๔/๒๕๓๓ | จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๕/๒๕๓๖ | จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๖/๒๕๔๐ | จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๗/๒๕๕๓ | จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ | ๘/๒๕๕๕ | จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม |

## แนวปฏิบัติในสติปัญญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)

แนวปฏิบัติในสติปัญญา.-- พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.

170 หน้า

I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 974-580-766-4

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๘/๒๕๕๕ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๒๕ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๖๑๗๐

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

แผนกจำหน่าย ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕, ๐-๒๒๘๕-๑๔๑๗ หรือ ๑๐๖

## คำนำ

หนังสือ “แนวปฏิบัติในสตีปฐฐาน” นี้ ได้เคยพิมพ์แล้วหลายครั้งแต่ยังมีผู้ต้องการอยู่ นายกระแสรักกันนันท ได้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์เพื่อพิมพ์ขึ้นอีก อุทิศส่วนกุศลให้ นายอิม รักกันนันท และนางจำเรียง รักกันนันท ผู้บิดามารดา และได้มอบไว้เพื่อให้แก่ผู้ต้องการอ่านปฏิบัติ

เหตุที่ปรารถนาแสดงเรื่องนี้และวิธีแสดงได้กล่าวไว้ในบันทึกท้ายเล่มด้วย มีชื่อที่ควรกล่าวชื่อก็คือแนวที่แสดงนี้แสดงตามแนวธรรมในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งประมวลข้อปฏิบัติส่งกันขึ้นไปตามลำดับ เป็นที่นับถือของนักปฏิบัติธรรมทั่วไป อาจมีผู้เห็นว่าไม่เหมาะ ไม่มีประโยชน์ที่จะอ่านจะปฏิบัติ เพราะจะทำให้จิตใจเบื่อน่ายหตู่ แต่ผู้เห็นเช่นนั้นน่าจะเป็นเพราะกลัวไปก่อนที่จะได้อ่านพิจารณา เหมือนอย่างกลัวที่จะรู้ความจริง หรือกลัวที่จะให้แพทย์ตรวจโรค หรือไม่กล้าลืมตาเพราะกลัวที่จะมองเห็น กลายเป็นคนหลับตาในที่ซึ่งควรจะลืมตาดู จึงมิใช่วิสัยของคนฉลาด ถ้าได้ลองอ่านไปโดยลำดับก็จะพบความจริงเกี่ยวกับภาวะที่เป็นเงื่อนงำหรือปมยุ่งยากของจิตใจ เรียกสั้น ๆ ว่า “ปมทุกข์” และอาจจะพบวิธีคลี่คลายพร้อมทั้งวิธีป้องกัน เมื่อได้ทดลองปฏิบัติดูก็จะสามารถแก้ทุกข์ใจของตนเองตามทางพระพุทธศาสนา และจะได้รับธรรมปรีดีอย่างที่ไม่เคยได้รับมาก่อน

ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้เพิ่มคาถาชินบัญชรฉบับลังกาและฉบับไทย  
ปรับปรุงใหม่พร้อมทั้งคำแปลเข้าด้วย

ลพ. ภาณุมาศ

วัดบวรนิเวศวิหาร

กนิยายน ๒๕๑๘

## สารบัญ

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| กรรมฐาน                          | ๑  |
| สรณะ                             | ๓  |
| ศีล                              | ๔  |
| สติปัฏฐาน                        | ๖  |
| กาย                              | ๗  |
| เวทนา จิต ธรรม                   | ๘  |
| ข้อว่าด้วยลมหายใจ                | ๙  |
| หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ                | ๑๐ |
| สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ | ๑๓ |
| นับ หรือ พุทฺโธ                  | ๑๖ |
| ยาหลัก ๔ ข้อ                     | ๑๗ |
| ประโยชน์สมาธิ                    | ๑๘ |
| ยาหลักปฏิบัติ                    | ๑๙ |
| ลักษณะจิต                        | ๒๐ |
| วิธีสอบจิต                       | ๒๑ |
| ข้อว่าด้วยอิริยาบถ               | ๒๒ |
| ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ              | ๒๒ |
| ข้อว่าด้วยปฏิกุศล                | ๒๓ |
| สมณะ ๒ วิธี                      | ๒๕ |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ธาตุกรรมฐาน                 | ๒๕ |
| ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม          | ๒๖ |
| ธาตุอากาศ                   | ๒๗ |
| แยกธาตุตัวตน                | ๒๗ |
| วิธีแยกธาตุ                 | ๒๘ |
| นั่งหรือคิด                 | ๒๙ |
| กายเป็นตำรากรรมฐาน          | ๒๙ |
| กำหนดแต่อาการเดียว          | ๓๐ |
| ชื่อว่าค้ำยพิจารณาศพ        | ๓๐ |
| สมาธิ ๒ อย่าง               | ๓๑ |
| อุปกรรมปฏิบัติ              | ๓๑ |
| สรุปหมวดกาย                 | ๓๓ |
| ปาฐะ ๙                      | ๓๖ |
| ตรวจดูบ้าน                  | ๓๘ |
| กายภายใน กายนอก เกิด ตัณ    | ๔๐ |
| เวทนา                       | ๔๒ |
| ย้าความ กาย เวทนา ต่อกัน    | ๔๕ |
| กำหนดจิต                    | ๔๗ |
| หมวดธรรมชื่อว่าค้ำยนิวรรณ์  | ๕๒ |
| สรุปปฏิบัติโดยลำดับ         | ๕๘ |
| วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปนาสมาธิ | ๖๐ |



ก

|   |     |
|---|-----|
| เริ่มวิปัสสนา                                 | ๖๓  |
| เริ่มชื่อว่าค้ำยันชั้น                        | ๖๔  |
| อธิบายชั้น ๕                                  | ๖๖  |
| ชื่อว่าค้ำยันอายตนะ                           | ๗๐  |
| ยาสติบัญญัติ ๔ ภายนอก ภายใน                   | ๗๔  |
| ชื่อว่าค้ำยันโพชฌงค์                          | ๗๗  |
| สรุปเข้าทุกขอริยสัจ                           | ๘๑  |
| เริ่มทุกขอริยสัจ                              | ๘๔  |
| ทุกขธรรมตาและทุกขที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข | ๘๘  |
| ทุกขธรรมตา                                    | ๘๘  |
| ทุกขที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข              | ๙๐  |
| โสกะ  | ๙๐  |
| ปริเทวะ, ทุกข์, โทมนัสสะ, อุปายาสะ            | ๙๑  |
| ทุกขเพราะประจวบและพลัดพราก                    | ๙๔  |
| ทุกขเพราะไม่ได้สมหวัง                         | ๑๐๑ |
| สรุปเข้าทุกขชั้น                              | ๑๐๗ |
| หมวดทุกขสมุทัย                                | ๑๑๕ |
| หมวดทุกขนิโรธ                                 | ๑๒๓ |
| นิโรธสัจจ์ เชื่อมมรรคสัจจ์                    | ๑๓๐ |
| องค์มรรคสัจจ์                                 | ๑๓๖ |
| บันทึกท้ายเล่ม                                | ๑๔๕ |



# แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑

## กรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ. โดยปกติ จิตใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่คิดนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง. ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง. ตามเรื่องที่คิดไปนั้น ๆ. จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิด, จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นเหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยากอีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้, กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้ติดให้ยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ, เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สุกว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย, ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็จะต้องเห็น

สิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็เห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ. เมื่อจิตใจ  
 ลำเอียงไปเช่นนั้น ความสันนิษฐานของใจก็ต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้น  
 เป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความ  
 ลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะ  
 อันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชัง  
 ที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็เห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก  
 ถ้าชังน้อยก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชัง  
 อย่างไม่. ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยังจะไม่  
 เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมีคิ้ว มองไม่ชัด ไม่อาจ  
 สันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิด  
 จากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมีคิ้วอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความ  
 หลง) เสียแล้ว. เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจาก  
 จะทำจิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือ  
 ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง. ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนา  
 ทำนิจแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ:—

สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจ  
 ให้เป็นสมถะคือให้สงบ.

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจ  
 ให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง.

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบ  
 จากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสมอเสียก่อน เพื่อให้

จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น, ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว, เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพินิจพิจารณาอะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นชั้นวิปัสสนาต่อไป.

### สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นั้น เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมิตั้งของจิตใจ และจะต้องมิตั้ง เหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ, ที่ตั้งของจิตใจนี้ ก็คือ พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริง, การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกถึงพระคุณของท่าน ตั้งพระคุณของท่านไว้ เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้จริง พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง, การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวนั้นอย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้น เป็นข้อ

ซึ่งทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย, เมื่อมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยังจะมีความรู้ซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง. ทั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจ โดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย. การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นอุปุพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้น ของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก, เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ, ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่กลอนแคลน, มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นั้น ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง.

### ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้สิ่งที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ศีล ศีลนี้ โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชกไปที่จะให้เกิดเจตนา คือ ความจงใจ จะทำหรือจะพุดในทางที่ผิดต่าง ๆ แม้ในเวลาอันอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวด้วยธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่าง ๆ แต่ในเวลาที่เขาเข้าสู่ที่ปฏิบัติก็ให้ตั้งใจให้มีวิริยเจตนา คือความตั้งใจคงไว้ซึ่งนั้นว่า จะไม่ประพฤตล่วงละเมิดในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤตล่วงละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลาอัน รักษาจิตใจนี้

ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกลุกลักไปในทางผิดในทางเสีย  
 ต่าง ๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยทั้งนี้ได้ ก็ชื่อว่าเป็นศีล เป็น  
 ศีลอยู่ในปัจจุบัน, เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดิน  
 ซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้น  
 อยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสระน้ำคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่าง ๆ ซึ่งจะมา  
 ทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐาน  
 ดังกล่าวนั้น สืบต่อไป.

๔ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒

### สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะให้ก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญ ที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลुธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะให้ทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อน ว่าจะเป็นการมฐานได้อย่างไร.

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า ธรรมฐาน นั้น แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน คือที่ตั้งของการทำงานทางใจ ฉะนั้นในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และที่ตั้งใจไว้ในที่นั้น, ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน ก็จะต้องใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจจึงเป็นเรื่องสำคัญจะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัว



ของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างใน ที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้น ก็เป็นการพูดรวม ๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือ ตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมะในตัวของเราเอง คือทุก ๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรมะอยู่ในตัวของเราเอง อย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

### กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาอยู่ที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนั้นมีการหายใจเข้า หายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถ ไตอิริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัตินก็อยู่ในอิริยาบถนั่ง นอกจากนั้นยังมีอิริยาบถย่อย ๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหยียดมีการแล และมีการก้มส่วนขาส่วนแขน ตั้งที่นั่งอยู่นั้นก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่หนึ่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งร่างกายอันนั้นก็ประกอบด้วยอวัยวะอวัยวะทั้งภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ตี ไต หัวใจ เป็นต้น อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม เมื่อธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลาย

สลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกาย<sup>นี้</sup> ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทั้งไว้ไม่ซำก็จะชนพอง และส่วนต่าง ๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ยุบไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกาย<sup>นี้</sup>ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม <sup>นี้</sup>เป็นส่วนกาย.

### เวทนา

อนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกายประสาทก็รับรู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นต้น.

### จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคงกันอยู่ ธาตุทั้งหลายยังคงดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกาย<sup>นี้</sup>ก็เป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุก ๆ คนก็มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นต้น.

### ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง, เข้าหลักที่ว่า กุศล ธรรม<sup>นี้</sup> ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุศล ธรรม<sup>นี้</sup> ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพยากดา ธรรม<sup>นี้</sup> ธรรมทั้งหลายเป็นอพยากฤต

คือเป็นกลาง ๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น.

เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต และ ธรรม นี้เอง รวมกันเป็น  
ตัวเรา อยู่. ในพระสูตรที่ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านั้นเองเป็นที่ตั้งของ  
จิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านั้น. แต่ในชั้นปฏิบัติขั้นนี้ ให้ตั้งจิตใจ  
ไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน.

### ชื่อว่าคัวยลมหายใจ

ในข้อต้นก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก  
คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลม  
หายใจออกนี้ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติ  
ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำ  
เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรที่ว่า ตั้งกายตรงค้ำรงสติมั่น มีสติ  
หายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่นก็รวมใจมาไว้  
ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ  
คราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป:

หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้  
รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้, ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดย  
ปกตินั่นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็ง  
ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเนียงให้รู้กายทั้งหมด

หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก, คือให้ขยายความรู้สึกตัว ออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย, ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนั้นเป็นอย่างไร จิตในขณะนั้นเป็นอย่างไร ความกำหนดในขณะนั้นเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด. ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท่าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด.

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนั้น ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเนียงกว่า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก. ความผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้นไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกติ นั้นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า, ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ, แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น.

### หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี อาตาปะ คือความเพียร หมายความว่า ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง, เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้น ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้

ไม่ทำเหลาะแหละ ย่อหย่อน กลับลอก เรียกว่าให้มีความเพียร, แม้จะรู้สึกคือคิดว่าความอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำตามความที่ตั้งใจไว้ให้ได้, เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ ความเพียร คือทำจริง นี้ข้อ ๑.

ข้อที่ ๒ ให้มี สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ที่อยู่อาศัย อย่าผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป, ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม, จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้. ต้องคุมความรู้อยู่เสมอให้มั่นคง, สัมปชัญญะคือความรู้ จึงเป็นประการที่ ๒.

ให้มี สติ คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้ให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปีติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้. เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้ชวนไปเสียให้หมด. ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ, โทษในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น. ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักจะทำพลาด ใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้. จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้นความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓.

ประการที่ ๔ กำจัดความยินดีในร้ายในโลก อันนี้ก็เป็นประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง. เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิमितเป็นรูปต่าง ๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตึงเสมอ กระชับอยู่กับที่ตึงอันนั้น. เมื่อเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี.

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะทิ้งเสียไม่ได้. ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น.

# ธรรมกถา

ครั้งที่ ๓

## สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว อานาปานสติ แสดงในพระสูตรว่าให้นั่งคู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก, ต่อจากนั้นก็แนะนำวิธีใช้สติกำหนดต่อไปว่า ๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว, ๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น, ๓. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก และ ๔. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับของลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับของลมหายใจ หายใจออก. ท่านซึ่งทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในชั้นทั้ง ๔ เหล่านี้.

ชั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้หรือว่าสั้นก็ให้รู้, การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติก็ไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอยกำหนดให้รู้ อยู่ ก็จะมีรู้ว่ามียาว มีสั้น, ในเวลาที่เหนื่อย จะรู้สึกว่ามี

อาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หยาบ, ในเวลาที่จิตไม่สงบการหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาที่จิตสงบ, หรือบางที่อาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสวดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการออกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด, ในเวลาที่ไม่เหนื่อยร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้า, ในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นก็อาจจะไม่ใคร่ได้ผล, แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริง ๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้น ก็จะได้เกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รสของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น.

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก. การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกายให้รู้ทรงรูปกาย ทรงนามกาย, ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปกายนั้นอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้, เมื่อรู้ทรงรูปกายทรงนามกายดังนี้ ก็ได้ชื่อว่า สติรู้ทั่วทั้งหมด, แต่ก็ยังเป็นรูปที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น. ลมหายใจนั้นตามท่วงเกิดกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี, และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี้คือว่าตามที่ตั้งเกณฑ์จะกำหนด,



แต่การที่ให้กำหนดรู้<sup>๕</sup> ถ้าสังจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดสาย ไม่ตกลงในจุดเดียว, ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก, ใต้แก่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าหรือเมื่อออก คือปลายกระพุ่มงวมหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน. ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่า นิमित อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าว<sup>๕</sup> นั้นเป็นนิमित คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต, ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้, และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด, ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดอยู่ที่ไม้ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดที่อยู่ตรงจุดนั้นก็เป็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด นั้นฉนั้น, เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิमितคือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ่มงวม อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามากกระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมากกระทบตรงนั้นก็ให้รู้, เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่อยู่อัง<sup>๕</sup> เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉนั้น<sup>๕</sup>.  
นี้เป็นชนที่ ๓.

ชนที่ ๔ ศึกษา คือสำเนียง หรือกำหนดระงับกองลม หายใจเข้า หายใจออก. ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั้นลมหายใจ

ทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบทั้งมันแน่วแน่น  
ยิ่งขึ้น, เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น, ฉะนั้น จึง  
ตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตั้งตั้งนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิด  
การเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ, แต่การปฏิบัติสมาธินั้น ไม่ประสงค์  
เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ  
กายก็สงบ จิตก็สงบ, อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ  
ต่ำกว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องจากจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓.

### นับ หรือ หุโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดครั้งที่สอนไว้ในบาลีไป  
เฉย ๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก, ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วย  
เข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับ, ในเบื้องต้นสอนให้นับซ้ำ คือ  
เมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง  
หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หาย  
ใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็  
นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้อ้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ ๆ ทั้งนั้นคือ  
หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ, เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่  
หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เจ็ด ๆ, แล้วก็ย้อนไปใหม่  
หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงแปด ๆ, แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจน  
ถึงเก้า ๆ, แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ, เมื่อถึงสิบ  
แล้วก็กลับมานับหนึ่ง ๆ จนถึงห้า ๆ ใหม่, แล้วก็หนึ่ง ๆ ถึง หก ๆ ใหม่  
เป็นต้น, เมื่อนับซ้ำจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับ

เร็ว คือหายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่งสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับ  
 ไปนับใหม่จนถึงหกเป็นต้น โดยนัยนั้น. วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติ  
 จะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าการใช้วิธีนี้จะได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตาม  
 ที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้. เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว  
 แล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่. หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจ  
 เข้าพุท หายใจออกโธ ก็ได้. การนับก็ดี หรือการใช้บทใดบทหนึ่ง  
 เช่นพุทโธ มาช่วยด้วยก็ดี ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือน  
 อย่างเป็นทางการหักเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด, เมื่อปฏิบัติจนจิตใจ  
 ตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น.  
 นับเป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ. วิธีที่กล่าวมานี้ เป็น  
 ฝ่ายสมณะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น.

### ย้าหลัก ๔ ข้อ

ขอย้าหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่า ต้องยึดหลัก  
 คือต้องมี อาตาปะ ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะ  
 ทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่า จะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอึดอัดรำคาญ  
 ก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะ, ให้มี สัมปะชานะ  
 ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตัวไปได้, ให้มี สติ คือกำหนด  
 สติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้า  
 ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็น  
 ใจล่องลอย ซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้ว  
 ไม่มีโทษ, และให้คอยกำจัดความยินดีในร้ายในอารมณ์, เมื่อประสบ

ความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขั้นนั้นก็ ให้เกิดความยินดีร้ายตกใจ ไม่ชอบก็ดี, ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไป ยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ.

### ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก, โดยมากมักไป เสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษาจะอ่าน หนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของ จิตมาก, แต่หากว่าหัดจิตให้สงบ สงบอยู่ดังกล่าวนี้ จนเคยแล้ว เอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี เพราะฉะนั้น การทำจิตให้สงบ นั้น จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในทันทีเป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในทันทีที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี.

## ธรรมกถา

### ครั้งที่ ๔

#### ย้าหลักปฏิบัติ

จะแสดงธรรมกถา เป็นเครื่องอบรม ก่อนแต่จะนั่งปฏิบัติทำ ความสงบทางจิตใจ แต่ในเบื้องต้นจะขอกล่าวซ้ำถึงหลักปฏิบัติพอ เป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก, การปฏิบัตินี้เรียกว่า สมถ- กรรมฐาน ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบ ตั้งมั่นอย่างหนึ่ง วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการ งานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงอย่างหนึ่ง, ในการ ปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้น ก็พึงตั้งใจ ถึงพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็น สรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุท- เจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้ง สัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดง ทางปฏิบัติไว้ั้น เรียกว่าถึง สรณะ ประการหนึ่ง, และให้ตั้งใจ สมาทานศีล ด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ใน ปัจจุบัน คือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น, เมื่อมีสรณะ มีศีลตั้งมั่นแล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็น สมถะ คือให้จิตใจ สงบตั้งมั่น และให้เกิด วิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง ดังกล่าวนั้น.

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดง แล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตร ก็คืออานาปานสติ สถิกกำหนดลมหายใจ

เข้าออก คือ ให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก กำหนดทำ ความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออก นี้ตามที่ท่านแสดงไว้ใน พระสูตร. แลพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้ เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปาก เบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบ ที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวกัน, คราวนี้ ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้า นับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไปจนถึงห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึง หก เป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการ ปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ, หรือจะไม่ใช้วิธีนับจะใช้หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้. และจะยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความ ก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตให้รวมเข้า มาอยู่ที่จุดเดียวได้ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติ กำหนดอยู่ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้.

### ลักษณะจิต

ต่อจากนี้ จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย, จิตนี้ มีปกติ ตื่นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติกำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะตื่นรนจะกวัดแกว่งไปเสมอ, ตื่นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ตื่นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่อง ตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา

หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปรีโพรคือความกังวล, ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมากมีปรีโพรคือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งตื่นรนกวัดแกว่งไปมาก, อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่างๆ ที่คิดถึงที่ตำรถึงหรือที่พัวพันอยู่ในใจ, และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจ ก็เป็นปรีโพร คือเครื่องกังวล. เครื่องกังวลนี้ ถ้ามีมากและไม่สามารสลัดออกจากใจได้ก็ทำให้สงบไม่ได้, แต่ถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้และทุกๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง.

### วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นจะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อผลอดตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที, เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนดูว่าแวบออกไปเพราะอะไรก็อาจที่จะจับเหตุได้, เช่นบางที่ได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน, แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องหนึ่ง บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติซึกเข้ามา, และเมื่อซึกเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้, แต่ครันมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องหนึ่งหลายเรื่อง, บางทีรู้สึกว้าเหวเหว แต่ว่าเรื่องมากมาย, เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่ และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะซึ้งซึ้งเข้าไป, และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตซึ้งซึ้งเข้าไปและสงบอยู่ได้, ก็จะเกิด

ฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง, เมื่อได้ฉันทะได้ปีติได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า.

### ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

ได้อธิบาย อานาปานปัฏพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว, ต่อจากนั้น อิริยาปถปัฏพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว, เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนั่งก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใด ก็ให้รู้เช่นนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง, แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัวเพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป, จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัวควบคุมอยู่ในอิริยาบถ ที่กำลังดำเนินอยู่นั้น.

### ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัฏพะหนึ่ง คือ สัมปชัญญะปัฏพะ ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะคือความรู้ตัวเหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถย่อย ๆ, คือเมื่อจะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า อย่างไร ก็ให้รู้, จะนั่งจะหม่อมอย่างไร ก็ให้รู้, จะบริโภคน้ำ จะดื่มอย่างไร ก็ให้รู้, จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้,



กลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะนิ่ง จะหลับ จะตื่น ก็ให้รู้, มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว, เมื่อมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ตั้งนั้น ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ.

### ข้อว่าด้วยปฏิกุล

อนึ่ง ปฏิกุลปะพพะ ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกุล คือให้พิจารณาร่างกาย เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สูกโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกุล ที่น่าเกลียดต่าง ๆ, ได้แก่ อากาโรที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ทโจ หน้, มัส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺจิก กระจก, อฏฺจิมิลฺขฺ เยื่อ ในกระจก, วกฺกั ไต, ททยฺ หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิลอมกํ พังผืด, ปีกํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนฺทํ ไส้ใหญ่, อนฺตคฺคณํ ใส้เล็ก, อุทริยํ อาหาร ใหม่, กริสํ อาหารเก่า, ปิตฺตํ ตี, เสฺมหิ เสดก, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันทัน, อสฺสุ น้ตา, วสา มันทลว, เขโป น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร, นคฺคออาการ ๓๑. อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตฺตเก มตฺตลฺลฺกํ หมายถึงมันสมองสี่ระชะ ก็เป็นอาการ ๓๒. อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับ คฤหัสถ์นั้น ก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระแต่ท่าน ก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเฝ้าเพียร คังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ, แต่เมื่อเวลายังเป็นอยู่อาศัยการทะนุบำรุง รักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัยเป็นไปได้ ความปฏิกุลไม่ว่าใครจะปรากฏแต่ก็ย่อม

จะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณา, ทั้งนี้เพื่อที่จะทำจิตใจให้  
 สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย, เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกใน  
 ด้านนี้ ก็พึงใช้บัพพะซ้อนเป็นเครื่องพิจารณา, โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิต  
 ให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจใน  
 ร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น, จึงเป็นอุบายอันหนึ่ง ที่จะเป็นอุปการะ  
 ให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมณะ.

๑๒ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๕

### สมถะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติ ฝ่ายสมถะ คือให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง กายคตาสติ สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง, การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติมุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก, ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกายมุ่งพิจารณาไปตามอาการของกายมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูกเป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกุศลปรากฏตามเป็นจริง.

### ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ, คำว่าธาตุในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่า เป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม, กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน, ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ, ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ, ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม. การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน, ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ที่สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ :-

### ธาตุดิน

เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หน้ง, มัสเนื้อ, นหารุ เย็น, อฏฺจิก กระทบ, อฏฺจิมิลฺลํ เยื่อในกระทบ, วุกํ ไท, หทัย หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโลมกํ ฟังผืด, ปีกนํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ไล่ใหญ่, อนฺตคฺคณฺ์ ไล่เล็ก, อุทริยํ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า, และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข็งแข็งในร่างกายนี ก็สมมติเรียกว่าเป็น ปฐฺวีธาตุ คือธาตุดิน.

### ธาตุน้ำ

ปีตุํ น้ำดี, เสมหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท เหงื่อ, เมโท มันทัน, อสฺสุํ น้ำตา, วสา มันทเลว, เขโพ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลลิกา ไชข้อ, มุตฺตํ มูตร. และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีที่เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ.

### ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น, เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายขำรุดทรรุคโทรม, เยน ปริทฺยหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเรวร้อน, เยน อสติปฺตชายิตฺตสยิตฺตํ สมมาปริณามํ คจฺจติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ล้ม ย่อย, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่าเป็น เตโชธาตุ ธาตุไฟ.

### ธาตุลม

อุทฺทฺรฺกฺมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน, อโรคฺมา วาตา ลมพัดลงเบื้องต่ำ, กุจฺฉิสฺยา วาตา ลมในท้อง, โภจฺฉิสฺยา วาตา ลมในไส้,

องคฺมยฺกานุสาริโน วาทา ลมพัตฺตไปตามอวฺยวณฺเอยฺใหญ่, อสฺสาโส  
ปฺสฺสาโส ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย  
นทฺมลคฺษณะพัตฺไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น วาโยธาตุ ธาตุลม.

### ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คืออากาศธาตุ ธาตุคือ  
ช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช่องหู, นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก,  
มฺขทวารํ ช่องปาก, เยน จ อสฺติปตฺทชายิตฺตสยิตฺตํ อชฺโฌหฺรติ ช่องที่อาหาร  
ล่องลาล่าคองลงไป, ยตฺถ จ... สนฺติภูจฺจติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่,  
เยน จ... อโรภาคา นิกฺขมฺติ และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก,  
หรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น อากาศธาตุ  
ธาตุอากาศ คือช่องว่าง.

### แยกธาตุตัวตน

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตน  
ของเรา, เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วน  
ที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น  
ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่าง  
ก็เป็นอากาศธาตุ, เมื่อเป็นเช่นนั้น ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นั้น ก็  
กลายเป็นธาตุ, และถ้าวางพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง  
คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข็งแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดิน  
ออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น, เมื่อแยก  
เอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น, เมื่อแยกเอา  
ธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไป

เสียอีก ก็จะไม่เหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด.

### วิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ กล่าวมานักได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาศาสตร์ในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียด จนถึงเป็นอนุหรือปริมาณก็ได้ เมื่อพิจารณาคุณทั้งนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา ก็จะกลายเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเราไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา. การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยก ร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา, และแม้ในภายนอก คือบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก็ยังมีลักษณะเช่นเดียวกัน, เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่นสิ่งอื่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล้อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น, นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะคือทำใจให้สงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย, แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอก พลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ.

### นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุ<sup>๕</sup> จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา, ส่วนอานาปานสติ<sup>๖</sup>นี้มุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา. การใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด. ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปในทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เกี่ยวให้จิตภายในกาย<sup>๗</sup> กำหนดว่าเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ, ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกาย<sup>๘</sup>เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ.

### กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมณะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กาย<sup>๙</sup>เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้, การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญา<sup>๑๐</sup>แจ่มเห็นจริงปล่อยวาง.

# ธรรมกถา

ครั้งที่ ๖

## กำหนดแต่อาการเดียว

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ได้แสดงแล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และชาตกรรมฐาน เพื่อให้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์, เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ, จิตปรารถนาจะเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและชาตกรรมฐาน. แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปใน จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้, เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทันตา ฟัน, ตาใจ หน้, มังสัง เนื้อ, นหารู เอ็น, อัญฐิ กระดูก, จะหยุดตั้งสติกำหนดกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเอง เพียงอาการเดียวตั้งนั้นก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน.

## ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือ พิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็นกระดูกผุเป็น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ, และเมื่อได้พิจารณา



เทียบเคียงจนค้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา.

### สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง อปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นแน่อีกอย่างหนึ่ง, สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไป ก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง, แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่นแนได้, เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ออก, แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอปปนาสมาธิสมาธิที่แน่นแนได้เหมือนกัน.

### อุปกรณ์ปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี วิตก คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, วิจารณ์ คือตั้งจิตไว้ให้แน่นแนแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ที่ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตก คือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจารณ์ คือระคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นแนอยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียว, ในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเปลอสติเมื่อใดจิตก็แว็บออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยระคองให้จิตแน่นแนคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์

นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น, ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงที่ระฆังที่แรก เสียงระฆังก็ตั้งขึ้น, วิจารณ์ก็คือเสียงคราวของระฆังนั้น, ในการปฏิบัติต้องใช้วิตกวิจารณ์ดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารณ์คือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอจนจิตเชื่อมโยงและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ ปกติ ความอึดใจ ให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ ความสุข คือสบายกาย และสบายใจ, เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็น เอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่วอกแวก.

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปกติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอึดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล, และเมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปกติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง, และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิ ก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น. แม้เพียงเท่านี้ก็ทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติและทำให้การปฏิบัติบังอึกบังงามยิ่งขึ้น.

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ วิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, วิจารณ์ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ, ปกติ ความอึดใจ, สุข ความสบายกาย สบายใจ, และ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวซึ่งเป็นตัวสมาธิ.

# ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑

## สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบัพพะสุคทัยในหมวดพิจารณาภายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้นจึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน แม้จะมุ่งสอนพระ แต่ศฤงษณ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้นก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ.

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนั้น ไม่ดูออกไปข้างนอก, แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดู ก็ต้องดูกำหนดลงไป ที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหน ก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยน ก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ.

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่า ทุก ๆ คน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้า หายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด, ทั้งเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัย และ นาภี, หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน,

แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ และให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ไม่รวมเป็นจุดเดียว, ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นที่อันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย, เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับดาตอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ไม่ได้คิดที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อย กับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว, เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียว, ดังนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางที่รู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง, เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่ปล่อยต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าจะหายใจ ก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป.

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่ง ทั้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป, อีกอย่างหนึ่ง ไม่ทั้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย, แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก, เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้.

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อริยาบถ ส้ารวจดูกายของตน ว่าบัดนี้อยู่ในอริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ก็ให้รู้ และมีอริยาบถน้อย

เช่นวางเท้าวางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ.

เมื่อรู้อิริยาบถตั้งแล้ว ก็ตรวจรูปร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือเนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ, การที่ตรวจตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดที่ละเอียดอย่างที่สุดแต่ความพอใจ.

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายตั้งนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่ง ว่าร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข็งแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุธาตุดลม ก็พิจารณายกเอาธาตุดลมไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ.

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดู ก็จะมีและแยกออกได้แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี, แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายในภายนอกก็ยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่าง

สมบูรณ์ เช่นกายที่เป็นอยู่นี้.

ครั้นพิจารณากายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไป  
อีกว่ากายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมคัม  
สันลมอัสสาสะ หายใจเข้า, บัสนาสะ หายใจออก, เมื่อธาตุลมคัม ธาตุไฟ  
ก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น, ต่อจากนั้นเอาไปธาตุ ธาตุน้ำ  
ปฐวีธาตุธาตุะดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็น  
อากาศธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี, เติมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา  
กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็กลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม.

### บทที่ ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไปโดยลำดับ ถึงขั้นที่  
หนึ่ง และก็จะรู้สึกว่ กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็  
ใช้กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง, เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็น  
กายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไป ก็กลายเป็นศพ  
พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานี้  
เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เห็นเป็นศพนั้นเป็นการยาก, จึงสอน  
ให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคย  
พบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ, แต่ว่าศพในบัดนี้  
ได้มีการจัดการตบแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ, ฉะนั้น ก็ต้องอาศัย  
พิจารณาไปตามเค้า คือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพ

ชั้นพอง มีสีเขียวหน้าเกลี้ยง มีหน้าเหลืองไหล.

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่นศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตะกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน.

๓. เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุด เพราะถูกสัตว์กัดกิน ทั้งกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเป็นเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นริงรัด.

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเป็นเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นริงรัด.

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังค่อมกันอยู่ เพราะยังมีเส้นเอ็นริงรัด.

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นริงรัดนั้นหมดไปแล้ว โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง, กระดูกทำไปทางหนึ่ง, กระดูกมือไปทางหนึ่ง, กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก.

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว.

๘. ครบถ้วนไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่.

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุ บ่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไป จนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูภาคไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น. ในการดูนี้ก็อาจจะมีกลัว, ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหว และก็นึกว่า จะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย, แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้น ความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนั้นก็เลิกกลัว ไม่กลัว, และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนั้น ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง, จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี.

### ตรวจดูบ้าน

การพิจารณากายดังที่กล่าวมานั้น จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวสูญเสียให้จนทั่ว ว่ามีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง, คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดหนึ่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวอยู่ตลอดเวลา, ถ้าเดินเที่ยวอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก, ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้พักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ, พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานั้น คือตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละดูให้ทั่ว, แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ, จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยทั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้, หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อากาศ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏ



ก็ได้, หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้, แปลว่าจะ  
 อยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอ  
 ใจ, จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ใน  
 จุดนั้นเพียงจุดเดียว, ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่  
 ให้อยู่ภายในกายอันนี้, จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกัน  
 ก็ได้, แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ, เมื่อจะเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว.

๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๘

### กายภายใน กายนอก เกิด คับ

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน, ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง, ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึก สัมผัสัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน, และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดคลุมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น, หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว.

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิตเพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึก มีสัมผัสัญญะรู้ตัวอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้, แต่ว่าการคลุมหายใจให้รู้นี้ ตามสติบัญญัติมุ่งจะให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ.

ดูภายนอกนั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ, ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติ ก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คน

เมื่อกำหนดความรู้สึกอยู่ นี้เรียกว่ากายนอก.

กายในนั้น ลมหายใจเอง เมื่อว่าโดยปรมัตต์ ก็อย่างละเอียด ก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ทั้งเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจ ออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข็งที่มากกระทบนั้น มีส่วน พัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข็งแข็งที่ทำให้ รู้สึกการกระทบก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัด ไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่า ลมหายใจ ในนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตต์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่ากายใน.

ทั้งกายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ, ทั้งกายใน คือโดยปรมัตต์ว่าเป็นธาตุ ๔.

อีกชั้นหนึ่ง เมื่ออยู่ที่ที่ตัวลม ก็เป็นกายนอก แต่เมื่ออยู่ที่จิต คือ กำหนดให้ติดเป็นนิमित คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็นกาย ใน, เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้นเป็นกายนอก ส่วนที่ติดอยู่ใน ฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนส์ เป็นกายใน, ลมนี้ก็เหมือนกัน กำหนดอยู่ที่ ส่วนเป็นกาย นั่นก็เป็นกายนอก กำหนดอยู่ที่จิตที่เป็นนิमितปรากฏขึ้นที่ จิต นั่นก็เป็นกายใน, กำหนดที่ทั้งที่เป็นกายนอก ทั้งที่เป็นกายใน.

เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้นก็เห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่า เป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ, หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจ เอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ.

แลบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อ

สนมหายใจแล้ว ก็สนความรู้อะไรให้ยึดถือ, ฉะนั้นจุดมุ่งของการดู  
 ภายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้ง  
 ข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะ  
 ก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้อัตตวิเสสกำหนดสำหรับจะ  
 ได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้, กำหนดว่ากายมี ว่า  
 ลมหายใจมี, และในขณะที่เดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ  
 ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์  
 ที่กำหนดนั้น.

### เวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง  
 ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ,  
 ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย, ไม่สบาย  
 เพราะอะไร, ก็จะจับเหตุได้ว่า กายไม่สบายเพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบ  
 หรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง, ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำ  
 ให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ. คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นนึกอึด ใจตั้งมั่นไม่ลง  
 ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร, ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจ  
 บางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำ  
 ความสงบ ใจจึงมักเล่นไปทางโน้นเล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อ  
 อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง, ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่ง  
 มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้ง  
 ทุกข์ใจ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อ

ความทุกข์นั้น คงตั้งใจปฏิบัติต่อไปตามกำหนด, ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น, เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น.

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดเหตุความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้. สุขกาย เช่น ได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้เพราะอะไร, ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้อย่างเป็นอามิสสุข สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้น เกิดเพราะอะไร, บางทีเกิดเพราะใจแว็บออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปฏิบัติ ความอึดใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ ที่เกิดจากความสงบสงบ, ถ้าได้ความสุขตั้งนั้น ก็ให้รู้ว่านี้เป็นสุขที่เป็นนิรามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก, ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงบก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี้เป็นความสุขที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงบ, และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุข ใจรวมแน่วแน่, ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้ จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก, แต่ถ้าตรงกันข้ามก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก.

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลม

หายใจออกเป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ใน  
 เบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข, และเมื่อละเอียดเข้า  
 สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. เมื่อถึงขั้นนี้เป็นอันจิตใจได้ตั้ง  
 มั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เป็นสุข ที่  
 เกิดจากอามิสคือเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้. เมื่อเป็นสุขที่  
 เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อน เพื่อเป็น  
 เครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มีได้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้  
 มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น.

๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

### ครั้งที่ ๕

#### ๕ ยาความ กาย เวทนา ต่อกัน

การปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ใจตั้งมั่นสงบเป็น สมณะ และมุ่งให้เกิดปัญญาแจ่มเห็นจริงเป็น วิปัสสนา ได้แสดงมาโดยลำดับตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางปฏิบัติอันเดียวอันจะให้บังเกิดผลดังกล่าวนั้น แม้ที่ทรงแสดงไว้ในทางอื่น ก็สรุปรวมลงในทางนี้, ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงทางปฏิบัติที่ทรงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ต้น และรวมใจเข้ามาระลึก ดูกาย ดูเวทนา ที่ตนเอง.

ดูกาย นั้น ตรวจสอบโดยทั่ว ๆ ไป ก็ตั้งสติกำหนดดูกลมหายใจ เข้าลมหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้, ให้รู้กายทั้งหมด คือทั้งที่เป็นส่วนนามกาย ได้แก่ความคิด ความกำหนดในบัดนี้ ทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย, และกำหนดทำให้สงบทำกายให้สงบ ลมหายใจก็จะสงบลงโดยลำดับ. และให้รู้อริยาบถ เช่นบัดนี้กำลังนั่งอยู่อย่างไรก็ให้รู้, และตรวจดูอาการที่เป็นอวัยวะภายนอกภายใน, สรุปลงในธาตุคติน้ำไฟลมอากาศ เป็นกายที่มีชีวิต, เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายดับลง ดับไฟคือความอบอุ่นในร่างกายเป็นต้น ก็กลายเป็นกายที่สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็ค่อยไปโดยลำดับ จนถึงเป็นกระดูกยุบเป็น สันสมมติบัญญัติว่าเป็นกาย, แต่ว่าการตรวจกายดังกล่าวมานี้เป็นการเที่ยวดูให้ทั่วเท่านั้น การที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จะต้องให้พักอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เป็นต้นว่า เมื่อ

พอใจจะกำหนดในลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น.

ในการปฏิบัตินี้ ในเบื้องต้นก็จะมีทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์กายก็คือเมื่อยขบเป็นต้น ทุกข์ใจก็คือต้องมาบังคับรวบรวมใจให้สงบ กายที่ไม่เคยต้องมานั่งเข้าที่ก็เป็นทุกข์ ใจที่ไม่เคยมาปฏิบัติให้สงบ ก็เป็นทุกข์, ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นทุกข์เวทนา ที่มีเครื่องล้อมข้างนอก คือกายเคยอยู่ตามสบาย ความที่เคยอยู่ตามสบายนั้นก็มาล่อให้กายเป็นทุกข์ ใจเคยคิดไปตามสบาย เมื่อมาถูกรวมให้สงบก็เป็นทุกข์, แต่ว่าเมื่อมีความอดทน มีความเพียรไม่ทอดทิ้ง ตั้งใจให้แน่วแน่ต่อไป ทุกข์นั้นก็สงบไปโดยลำดับ, ก็จะเกิดความสุขขึ้น กายก็จะรู้สึกสบาย ใจก็จะรู้สึกสบายเป็นสุข.

แต่ก็ผลอสติไม่ได้ ถ้าผลอสติเมื่อใด ใจก็จะวิ่งออกไปคว้าเอาอารมณ์ข้างนอก บางทีก็ไปเพลินสุขอยู่กับอารมณ์ข้างนอก ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล้อม คือมีเครื่องล้อมข้างนอกมาล่อใจออกไป, และถ้ากายก็เป็นสุข เพราะเครื่องล้อมข้างนอกดังนั้น ก็ให้รู้ว่านั่นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล้อมข้างนอก. เครื่องล้อมข้างนอกนี้สำคัญมากที่จะทำให้ใจหลบออกไป, บางทีมีเสียงเค็นเสียงพูดเสียงรถเสียงอะไรข้างนอก ใจก็หลบออกไปที่เสียงนั้นทันที และก็ไม่ได้ไปแต่เท่านั้น ต่อไปเรื่องอื่นอีกมากมาย, นั่นเป็นเครื่องล้อมข้างนอกทั้งนั้น ไม่ปล่อยให้ใจเพลินไปกับเครื่องล้อมเหล่านั้น, ถ้าจะมีความสุขเพราะใจเพลินไปกับเครื่องล้อมข้างนอกนั้น ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นหรือความเพลิดเพลินนั้นเป็นความเพลิดเพลินที่เกิดจากเครื่องล้อม จึงรวมใจเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิให้เป็นอันเดียว.



ในบางครั้ง ก็รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ว่าความไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น บางทีใจก็ไปคิดว่าเอาเรื่องข้างนอก เกี่ยวไปอยู่กับเรื่องข้างนอกเรื่อย ๆ ไป ไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างไร ก็ให้รู้ว่านั้นเกิดจากเครื่องล้อข้างนอก เหมือนกัน.

เพราะฉะนั้น ก็ให้คอยรู้และตั้งใจกลับเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ จนจิตสงบสงัดจากกามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบสงัด นั้นก็พึงรู้ว่าอันนี้แหละที่เป็นสุขอันไม่เกิดจากเครื่องล้อข้างนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด, เมื่อได้ความสุขดังนั้นก็จะได้รสของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้น, แต่ก็ไม่ควรติดอยู่กับความสุขอันนี้เพลินไปอยู่กับความสุขอันนี้ ให้ตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินั้นสืบต่อไป.

### กำหนดจิต

คราวนี้ เมื่อคอยดูให้รู้เวหนาทังกล่าวมานี้ ก็ให้ดูเข้ามาถึงจิตใจเอง. ดูเข้ามาถึงจิตใจนี้ ก็คือดูภาวะความเป็นของจิตใจ กำหนดว่าจิตใจเป็นอย่างไร. เมื่อกำหนดดูก็จะรู้สึกว่ เวหนานั้นเล่นเข้ามาถึงจิตใจด้วย ถ้าไม่กำหนดก็จะไม่รู้สึก คือเมื่อเกิดไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่สบายกายนั้นก็เล่นมาถึงใจ ไม่สบายใจก็เป็นเรื่องของใจโดยตรง ก็เกิดความไม่ชอบที่เรียกรวมว่าโทสะ, แต่เรียกว่าโทสะออกจะเป็นคำรู้สึกว่แรง ฉะนั้น ก็ให้เข้าใจว่คือความไม่ชอบ เป็นความหมายกว้าง ๆ เพราะว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์ขึ้นก็เกิดความไม่ชอบ ความไม่ชอบนั้นก็เริ่มเป็นเรื่องของโทสะ ไม่ชอบมากขึ้น โทสะก็ปรากฏชัดขึ้น, เพราะฉะนั้น ความไม่ชอบหรือเรียกว่าโทสะนี้ จึงเนื่อง

มาจากทุกขเวทนา คือความรู้สึกเป็นทุกข์กายเป็นทุกข์ใจ เมื่อกระทบอะไรเข้า ต้องเป็นทุกข์กายทุกข์ใจขึ้นก่อน จึงจะเป็นเรื่องของโทสะ ฉะนั้น ทุกขเวทนาจึงเป็นชนวนให้เกิดโทสะ หรือความไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ คือจิตใจมีความไม่ชอบขึ้นแล้ว.

ในทางตรงกันข้าม เมื่อประสบสุขเวทนาคือความสุขกายสุขใจ ก็เกิดความชอบขึ้น หรือเรียกว่าราคะ, แต่เรียกว่าราคะ ออกจะรู้สึกว่าเป็นคำแรง เรียกว่าความชอบอาจจะกว้าง แต่ก็พึงเข้าใจว่าเป็นอันเริ่มเป็นราคะขึ้น. ราคะนั้นมีความหมายตั้งแต่อย่างละเอียดคือความติด ความยินดี อันเป็นเรื่องของความชอบ, ฉะนั้นความชอบทุก ๆ อย่าง หรือเรียกว่าราคะ จึงเนื่องมาจากสุขเวทนา ก่อน กระทบอะไรที่ทำให้เกิดสุขเวทนาคือความสบายกายสบายใจขึ้น ราคะคือความชอบหรือความติดความยินดีก็เกิดตามขึ้นมาทันที, ฉะนั้นก็ให้รู้ว่าจิตได้เกิดความชอบหรือเกิดราคะขึ้นแล้ว.

แต่สิ่งที่ไม่ใช่เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข แต่เป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนาได้แก่ประสบอะไรที่คุ้นเคยชินอยู่ ก็เกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ, บางทีเมื่อประสบใหม่ ๆ เกิดสุข เหมือนอย่างเมื่อได้อะไรที่ชอบใจ ที่แรกก็เกิดสุข, ครั้นเมื่อได้มาแล้ว สุขตื่นเต้นที่แรกก็หายไปก็รู้สึกเฉย ๆ เป็นอทุกขมสุข, เวทนาอันนั้นก็เล่นไปถึงจิตอีก ก่อให้เกิดความติดอยู่ในสิ่งนั้น ความติดอยู่ในสิ่งนั้นเป็นความหลงอย่างหนึ่ง คือว่าหลงติดเหมือนอย่างตัวอย่างที่ยกมาแล้วนั้น ได้สิ่งที่ชอบใจมาก็เกิดสุขตื่นเต้นขึ้นก่อน ครั้นแล้วก็รู้สึกเฉย ๆ, แต่ว่าความรู้สึกเฉย ๆ

นั้นไม่ใช่ปล่อย ยังยึดอยู่ ดังที่เรียกว่ามัจฉริยะ หวงแหน ไม่ใช่หมายความว่าสละได้ สละไม่ได้ ยังยึดอยู่ยังติดอยู่, แต่ว่าก็ไม่รู้สึกตื่นตื่นอะไร แต่ก็ไม่ปล่อยไม่ได้ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่และเก็บไว้. อันนั้นก็เป็นลักษณะของความติดซึ่งเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้รู้สึกว่ามีจิตใจมีโมหะ คือความหลงติดอยู่. สุขทุกข์นั้นวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ ทำให้เกิดชอบเกิดชังวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ, แต่ว่ากลาง ๆ ซึ่งมีเป็นพินอยุ่นไม่พิจารณาก็ไม่รู้สึก ถ้าพิจารณาดูแล้ว จะรู้สึกว่ามีอยู่มาก และจิตใจก็หลงติดอยู่กับสิ่งที่เป็กลาง ๆ นั้นมาก ไม่วูบวาบเหมือนอย่างสุขทุกข์ที่ทำให้เกิดชอบไม่ชอบ. ตูจิตใจให้รู้สึกตามเป็นจริงตงน.

ในทางตรงกันข้าม เมื่อจิตใจว่าง คือปราศจากราคะ ความชอบ โทสะ ความชัง โมหะ ความหลงติด ก็ให้รู้. ในการปฏิบัติสมาธินี้ เมื่อตั้งหลักว่าจะทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตที่ตั้งมั่นไม่ได้ ก็เพราะคอยวอกแวกไปอยู่กับชอบกับชังกับหลงข้างนอก, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้จิตของตนด้วย เมื่อจิตวอกแวกออกไปด้วยชอบด้วยชังด้วยหลงตงน ก็ให้รู้, และเมื่อคอยรู้อยู่ จิตก็จะสงบกลับเข้ามา.

ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ก็อาจจะเกิดความห่อเหี่ยว หรือความฟุ้งซ่าน, ถ้าจิตใจรู้สึกว่ห่อเหี่ยวหรือว่าห่อเหี่ยวก็ให้รู้ และก็คอยยกจิตขึ้น ให้เกิดความชื่นบาน, หรือว่าให้คอยรู้ไว้ว่าที่ยังห่อเหี่ยวอยู่นั้น เพราะยังไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ไม่ยอมสละการปฏิบัติ, ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไป คอยมีสตินำกลับเข้ามา.

บางคราวจิตอาจกว้างขวางก็ให้รู้ บางคราวจิตอาจจะคับแคบก็ให้รู้, ถ้าจิตกว้างขวางคือรู้สึกเบิกบานออกไปมาก ถ้ากว้างขวางเบิกบานมากไป ก็ต้องคอยมีสติควบคุมให้พอสมควร, ถ้าจิตคับแคบไปก็จะทำให้เกิดทุกข์ ก็ต้องคอยกำหนดอย่าให้เป็นดังนั้น, บางทีสุขมากก็ทำให้เบิกบานกว้างขวางไป สุขน้อยไปก็ทำจิตให้คับแคบ ฉะนั้นก็ต้องอย่าให้มากให้น้อย ต้องให้พอดี.

ในบางคราวจิตรู้สึกว่ายิ่ง เช่น ต้องการจะทำต้องการจะปฏิบัติ ก็จะทำจะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป, บางทีรู้สึกว่ายิ่งหรือว่าย่อน ก็ทำให้ละเอียด, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ต้องคอยผ่อนปรนให้พอดีเหมือนกัน อย่าให้รู้สึกว่ายิ่งและก็เร่งจนเกินไป, หรือว่าอย่าให้ย่อนและละเอียดจนเกินไป, ต้องระคองเข้ามาให้พอดี ๆ ไม่ใช่ยิ่งนักไม่ให้อย่อนนัก, เมื่อการปฏิบัติจะยิ่งขึ้นไป ก็ให้ดำเนินขึ้นไปเป็นลำดับ.

ในบางคราวจิตก็ตั้งมั่น ในบางคราวก็ไม่ตั้งมั่น ก็ต้องรู้และก็ต้องคอยสอบสวน, ถ้าตั้งมั่นก็ตั้งอยู่ แต่ถ้าไม่ตั้งมั่น คอยวอกแวกไปก็ต้องคอยคิดว่าเพราะอะไร ต้องมีชาติตกบกพร่องอะไรอยู่ จิตจึงตั้งมั่นไม่ได้ ก็ต้องสืบให้รู้เหตุ และพยายามนำจิตกลับเข้ามาให้ตั้งมั่นให้จงได้.

และในบางคราว จิตพ้น บางคราวไม่พ้น. ที่ว่าพ้นนั้น ในชั้นสามัญ ก็คือปล่อยวางอะไร มาปฏิบัติให้เกิดความสงบได้, ในบางคราวไม่พ้น ก็คือปล่อยอะไรให้สงบไม่ได้ จิตคอยจะกลับไปกังวลอยู่กับเรื่องข้างนอก เช่นการงานเป็นต้นอยู่, ถ้าหากว่าจะปล่อยให้จิต

เป็นดังนี้ การนั่งปฏิบัติไม่เป็นผล เพราะฉะนั้น เมื่อมานั่งปฏิบัติ ก็ต้องพยายามทำจิตให้พ้นให้จงได้ คือให้พ้นจากความกังวลเกี่ยวเกาะอยู่กับเรื่องข้างนอก และมาทำจิตให้สงบ เมื่อปล่อยวางเสียได้ดังนี้ ก็เรียกว่าทำจิตให้พ้นได้. เมื่อทำจิตให้พ้นจากอารมณ์ข้างนอกเสียได้แล้ว การมานั่งปฏิบัติก็สะดวกเข้า ต้องคอยรู้จิตใจของตนประกอบอยู่ด้วยเสมอ.

ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องให้รู้ทางปฏิบัติตั้งที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงสอนไว้ คือ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต ประกอบกันไป ด้วยตั้งไว้เป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่น เช่น จะยกอานาปานสติเป็นข้อของที่ตั้งเอาไว้ การจะทำอานาปานสติให้ก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องรู้ถึงเวทนา รู้ถึงจิต จึงต้องคอยกำหนดเวทนา กำหนดจิตที่เข้ามาพัวพัน ทำให้จิตสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งอันนั้น.

# ธรรมกถา

๕๘  
ครั้งที่ ๑๐

## หมวดธรรม ข้อว่าด้วยนิเวรณ

การปฏิบัติทางจิตใจนั้น มุ่งทำให้สงบตั้งมั่นเป็น สมถะ และ มุ่งอบรมให้เกิดปัญญาแจ่มเห็นจริงเป็น วิปัสสนา อาศัยวิธีปฏิบัติที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกไว้ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว เบื้องต้นก็ ต้องปฏิบัติให้เป็นสมถะคือให้ใจสงบตั้งมั่นก่อน เมื่อพอใจอาภาวนา สติ ก็ให้ตั้งสติกำหนดกลมหายใจเข้าออกดังที่กล่าวแล้ว, และให้คอยรู้ เวทนา รู้จิต เพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้น เมื่อจิตยังไม่รวม อยาตนะ ต่าง ๆ ก็ยังรับอารมณ์ หูก็ยังได้ยินเสียง กายก็ยังรับสังกระทบต่าง ๆ และใจก็ยังไม่รวมแน่แน่, จึงมักจะมีอารมณ์มากกระทบ เช่น มีเสียง มากกระทบ มีสิ่งที่กายถูกต้องมากกระทบอยู่เสมอ, และก็จะรู้สึกเป็นทุกข- บ้าง เป็นสุขบ้าง หรือเป็นกลาง ๆ บ้าง, ที่เรียกว่าเวทนา เวทนานั้นก็ เล่นถึงจิตทันที ทุกข์ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตไม่ชอบ สุขก็เล่นถึงจิตทำให้ จิตชอบ กลาง ๆ ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตหลงคิดอยู่, เพราะฉะนั้นก็ ต้องคอยรู้ให้รู้เวทนา ให้รู้จิต ประคองสติคือความกำหนดให้ตั้งมั่น แน่นแน่.

คราวนี้เมื่อประคองจิตให้ตั้งมั่นแน่นอยู่อย่างนี้ ถ้าความตั้งมั่น แน่นแน่นั้น ไม่เกิด หรือว่าเกิด แต่ว่าคงที่ ไม่ก้าวหน้า คือทำให้

เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้, อะไรมาเป็นอุปสรรคทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ก็จะ  
 ต้องรู้. อุปสรรคอันหนึ่งแหละที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า นีวรณ<sup>๕</sup> แปลว่า  
 เครื่องกั้น คอยกั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ก็ควรจะรู้จักหน้าตา  
 ของนีวรณ นีวรณนั้นมี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑ กามฉันท<sup>๖</sup> ความพอใจในอารมณ์ข้างนอกที่น่าใคร่ น่า  
 ประารถนา เมื่อยังมีฉันทะในอารมณ์ข้างนอกอยู่ ก็จะคอยนำจิตให้  
 ออกไปข้างนอก รวมเข้ามาข้างในไม่สำเร็จ จึงเป็นอันตรายข้อหนึ่ง  
 ของสมาธิ.

ข้อ ๒ พยาบาท ความไม่ชอบ ความไม่ชอบในการปฏิบัติก็คือ  
 ความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอกก็คือ ที่ทำจิตให้ขุ่น เมื่อจิตขุ่นด้วย  
 พยาบาทคือความไม่ชอบ ก็เป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๓ ถีนมิทธะ ความมึนงง ความท้อแท้ ที่ทำให้จิตใจมึน  
 ซึม ทำให้ร่างกายซึมเซา ความมึนงงจนเคลิบเคลิ้ม ท้อแท้ เหล่าน<sup>๗</sup> เมื่อ  
 มีขันธ์ ก็ทำให้ใจและกายซึมเซา จึงเป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๔ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปในอารมณ์  
 ข้างนอกก็คือ ฟุ้งไปเพราะปีติในผลของสมาธิก็คือ เรียกว่าความฟุ้งซ่าน,  
 ความรำคาญที่เจือความไม่ชอบ ทำให้รู้สึกอึดอัดและหงุดหงิด เมื่อ  
 เกิดขึ้นก็ทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ จึงเป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๕ วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเล สงสัยลังเลในเจตนาปฏิบัติ  
 ของตนก็คือ ในวิธีปฏิบัติก็คือ ในผลที่จะพึงได้ก็คือ ก็เป็นความสงสัย  
 ลังเลทั้งนั้น, ในเจตนาที่ปฏิบัตินั้น เช่นสงสัยว่าควรจะปฏิบัติหรือไม่

หรือจะทำไปเพื่ออะไร จะมีประโยชน์อะไร, ในวิธีปฏิบัติขั้น ที่เป็น อันตรายเฉพาะหน้านั้น ก็คือจะกำหนดให้แนลงไปในวิธีไหน ใน ข้อไหน ทั้งในวิธีปฏิบัติที่อธิบายมาแล้ว หมวตกาย หมวตเวทนา หมวตจิต ก็มีมากหลายข้อหลายประการ จะใช้หมวตไหน, ถ้าสงสัย หยิบไม่ถูก ก็เรียกว่าเป็นอันสงสัยในวิธีปฏิบัติ ทำใจให้ส่าย เป็น สมาริไม่ได้, ในผลของการปฏิบัติขั้นนี้ คือการปฏิบัติจะมีผลอย่างไร หรือแม้ไม่สงสัยในผล แต่ก็ตั้งความหวังสงสัยว่า จะมีอะไรมาปรากฏ บ้าง จะเห็นอะไรบ้าง มุ่งผลข้างหน้า สงสัยอยู่ในผลข้างหน้า, สงสัย เหล่านี้ก็เป็นอันตรายของสมาธิ.

ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดู ว่าปักจิตใจของตนเป็นอย่างไร มีฉันทะ อยู่ในอารมณ์ข้างนอก หรือว่ามีฉันทะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิบ้างแล้ว, ถ้ายังมีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอกมาก ฉันทะในอารมณ์ของสมาธิ ยังไม่มี ก็ยากที่จะได้สมาธิ, เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการจะปฏิบัติใน สมาธิ ก็ต้องพักฉันทะในอารมณ์ข้างนอกไว้ มาพยายามปฏิบัติอยู่ใน อารมณ์ของสมาธิ, ถึงฉันทะจะยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นไร เมื่อได้รับ ผลของสมาธิบ้าง ฉันทะในสมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง.

ตรวจดูใจว่าขุ่นมัวอยู่ด้วยความไม่ชอบหรือไม่ ติดค้างอารมณ์ ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้บ้างหรือไม่ ก่อความไม่ชอบขึ้นในการปฏิบัติไว้ บ้างหรือไม่, ถ้ารู้สึกว่ามีอยู่ก็ต้องพยายามพักไว้ พักอารมณ์ข้างนอกที่ ไม่ชอบไว้ และระงับความไม่ชอบในการปฏิบัติไว้, เพราะเมื่อจะ ปฏิบัติแล้ว ก็ต้องพยายามระงับความไม่ชอบนั้นไว้ไม่ให้เกิดความ



ลำเอียงเพราะไม่ชอบนั้น, เมื่อปฏิบัติไปจนคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไป. อันนี้เหมือนกับไม่ชอบบุคคลหรืออารมณ์ข้างนอก ก็เพราะเห็นแต่โทษของเขาไม่เห็นคุณ เห็นคุณของเขาเมื่อใด ความไม่ชอบก็จะสงบ, ในการทำสมาธิก็เหมือนกัน ไม่ชอบสมาธิในเมื่อคุณของสมาธิยังไม่ปรากฏ เมื่อคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไปได้.

คราวนี้ เมื่อสงบนั้นทะในอารมณ์ข้างนอก สงบความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอก หรือแม้ความไม่ชอบในอารมณ์ของสมาธิลงไป จิตสงบ ก็จะเกิดมีข้าศึกของความสงบขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือความง่วง, ง่วงกับสงบนี้ใกล้เคียงกันมาก ฟังสังเกตเห็นได้ในเวลาที่ต้องทำความสงบ เช่น เวลานั่งฟังเทศน์ ก็มักจะเกิดง่วงขึ้น เพราะว่าจิตที่ไม่ได้อบรมนั้น มักจะมีลักษณะง่วง ถ้าไม่ง่วงก็ง่วง, เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดความง่วงงุนบ้าง แล้วก็ดับสติไปเสีย ความที่ดับสติลงไปเสียนั้นไม่ใช่สมาธิ สมาธินั้น จะต้องมีความรู้ ทั้งสติคือความรู้สึก, สมาธิยังละเอียด สัมปชานะคือตัวรู้กับตัวสติ ก็ต้องละเอียดและปรากฏชัดขึ้น, รู้กับสติชัดขึ้นเพียงใด สมาธิก็แนบแน่นขึ้นเพียงนั้น. เพราะฉะนั้น การทำสมาธิจึงมิได้มุ่งผลว่าต้องการให้ดับหายไปหมด. วิธีที่จะแก้ง่วงก็คือต้องรู้ว่าทำไมจึงง่วง ง่วงก็เพราะว่าเมื่อทำใจให้สงบนั้น ก็ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ เหมือนอย่างคนที่จะนอนหลับปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ และก็หลับผลอยลงไป, เพราะฉะนั้น

จึงปล่อยไม่ได้ ปล่อยเมื่อใดก็เกิดความว่างเมื่อนั้น, ต้องทำตัวรู้ไว้ให้เต็มที่ ทำสติไว้ให้เต็มที่ และเมื่อรู้เต็มที่ตัวอยู่ มีสติเต็มที่ตัวอยู่ ว่างก็ไม่เกิด, และถ้ารู้สึกว่างก็ต้องแก้ด้วยวิธีตั้งกล่าวนี้ ประกอบกับกำหนดให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเป็นกลางวันในจิตใจ คือให้มีตัวรู้สว่าง มีสติความระลึกสว่างไสวอยู่ จิตก็เบิกบานอยู่ ด้วยสัมปชานะ คือรู้ ด้วยสติ เต็มที่, ไม่ใช่รีบหรือลงไปเหมือนอย่างหรีตะเกียง. ในเวลาที่ทำความสงบ ถ้าหรีลงไป ๆ เหมือนอย่างหรีตะเกียง ก็กลับเท่านั้น.

และอย่าให้ฟุ้งซ่านในวิธีปฏิบัติ เพราะทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้, ฉะนั้นก็ต้องกำหนดอารมณ์ที่จะปฏิบัติลงไปเสียให้แน่ เมื่อจะทำอานาปานสติ ก็กำหนดอานาปานสติไว้ให้แน่, แต่ก็ให้รู้ทางของเวหนารูทางของจิตตั้งที่กล่าวมาแล้ว สำหรับที่จะคอยแก้ไขไม่ให้จิตเสียสมาธิและไม่บีบใจ, หรือเมื่อทำอานาปานสติก็ไม่อึดใจ คือทำให้ผิดปกติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความอึดอัดความรำคาญ, เมื่อได้ผลของสมาธิบ้าง เช่นว่าได้ปีติได้สุข ก็ปล่อยใจให้ยินดีตื่นตื่น เมื่อยินดีตื่นตื่นขึ้น ก็เป็นฟุ้ง, เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระงับความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวนี้ไว้.

และก็ต้องคอยระงับความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยการสันนิษฐานลงไปให้แน่นอนในวิธีปฏิบัติของตน และไม่ต้องมุ่งผลข้างหน้าว่าจะเห็นอะไรบ้าง จะปรากฏอย่างไรบ้าง จะเป็นอะไร, มุ่งทำใจให้ตั้งมั่น แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้มีตัวรู้มีตัวสติให้สมบูรณ์ สมาธิยัง

ละเอียดจนเท่าใด ก็ต้องมีตัวรู้มีตัวสติให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นเท่านั้น.

เมื่อมากอยคุให้รู้จักตัวลักษณะหน้าตาของนิรวณ ซึ่งคอยกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ บ่อกันนิรวณไม่ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นก็ต้องพยายามระงับ, เมื่อคอยระงับนิรวณอยู่ คอยบ่อกันนิรวณอยู่ตั้งกล่าวมานี้สมาธิถึงจะก้าวหน้า.

๔ กันยายน ๒๕๐๔

# ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๑

## สรุปปฏิบัติโดยลำดับ

การแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ ฟังน้อมเข้ามากำหนดคฤที่ ตน เพราะพระพุทธรเจ้าทรงแสดงธรรมะก็ แสดงที่ ตน เมื่อกำหนดให้เห็นความจริงที่ ตน ก็จะเห็น ธรรมะ.

วิธีปฏิบัตินั้น ได้กล่าวแล้วว่ามุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง ให้เกิด ปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงอีกอย่างหนึ่ง. การทำจิตให้สงบตั้งมั่น ได้แสดง วิธีมาโดยลำดับ ส่วนการอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง ยังมีได้แสดง ว่าให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างไร. บทธรรมะที่จะแสดงต่อไปนี้เป็นบทเริ่ม ปฏิบัติทางวิปัสสนาให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง แต่ก่อนที่จะได้กล่าวถึง บทวิปัสสนา จะได้กล่าวสรุปเป็นเบื้องต้นก่อน.

การน้อมจิตเข้ามากำหนดคฤที่ตน มุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นนั้น คือมุ่ง กำหนดคฤคลุมหายใจเข้าออก กำหนดคฤที่จิตตั้งกล่าวนั้น. ในการปฏิบัติ ก็ให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว ในอริยาบถที่หนึ่งอยู่เป็นต้น และตรวจดู อากา ๓๑ หรือ ๓๒ สรุปลงเป็นธาตุ, เมื่อธาตุคฤอยู่ก็ยังมีชีวิต เมื่อ ธาตุแตกแยก ก็สิ้นชีวิต ภายนั้นก็กลายเป็นศพ ซึ่งเบ้อย่น่าไปโดย ลำดับ จนเหลือแต่อัฐิ คือกระดูก ในที่สุดกระดูกนั้นก็ยุบไปหมด.

แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ภายนอกนั้นก็ยังรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือเรียกว่าเวทนา เวทนามีเครื่องล่อข้างนอกบ้าง หรือว่าเกิดจากการปฏิบัติบ้าง ก็ให้กำหนดรู้.

ไม่ใช่เพียงเวทนาเท่านั้น ยังเล่นไปถึงจิต คือเมื่อเป็นสุขเวทนามากก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี เมื่อเป็นทุกข์เวทนา ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลงติดอยู่, เวทนาจึงเล่นถึงจิต ก็ต้องกำหนดดูจิต.

อันตรายของการปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิไม่ได้นั้น ก็คือนิรวรณ<sup>๕</sup>, สมาธิจะไม่เกิด หรือสมาธิเกิดบ้างแต่ไม่เจริญก้าวหน้าก็เพราะนิรวรณ<sup>๕</sup> คือความชอบที่เรียกว่า กามฉันท<sup>๕</sup> ความซัง ที่เรียกว่า พยาบาท ความมัวง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ที่เรียกว่า ถีนมิทธะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ที่เรียกว่า อุทธัจจกุกกุกจะ ความสงสัยลังเล ที่เรียกว่า วิจิกิจฉนา, มूलของนิรวรณ<sup>๕</sup> ก็คือกังวลต่าง ๆ ข้างนอกที่ยังสลัดออกไปไม่ได้ หรือเวทนานั่นเอง เมื่อเป็นสุขเวทนา ที่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก ก็เล่นไปถึงจิต ทำให้เกิดความชอบขึ้น จิตก็ส่ายออกไปในอารมณ์ที่ชอบข้างนอก ก็เสียสมาธิ, เมื่อเกิดทุกข์เวทนา ก็เล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความซัง จิตก็ส่ายไปกับความซัง ก็เสียสมาธิ, เมื่อเกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความมัวง่วงซึ้นบ้าง เกิดความฟุ้งซ่านซึ้นบ้าง เกิดความลังเลซึ้นบ้าง ก็ทำให้เสียสมาธิ, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดดูนิรวรณ<sup>๕</sup> เมื่อเกิดนิรวรณ<sup>๕</sup>อันไหนซึ้นก็ต้องกำหนดให้รู้.

ฉะนั้น ในการปฏิบัติเบื้องต้นนี้ จึงต้องคอยตรวจคอยป้องกัน

คอยต่อสู้กับอุปสรรคของสมาธิต่าง ๆ อยู่เสมอ จิตก็ยังเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นแน่นเหนียวไม่ได้ แต่ว่าการตรวจดูตั้งกล่าวนี้ ก็เหมือนเป็นการที่ตรวจดูสถานบ้านเรือนของตนให้ทั่วถึง ยิ่งดีกว่าการปล่อยให้เที่ยวออกไปข้างนอก เพราะเป็นการที่ดูในตนเอง และในขณะปฏิบัตินั้นก็จะต้องใช้ความคิดแรง คือความกำหนดอยู่ในอานาปานสติอย่างหนึ่ง, ตรวจในเวทนา ในจิต และในนิรวรณที่ปรากฏขึ้น อีกส่วนหนึ่ง, ความคิดความกำหนดจึงมีสองอย่าง. ตรวจดูจิตใจโดยกระแสปกติก็มักจะเป็นดังนี้ เมื่อมุ่งกำหนดให้อยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็มักจะเกิดความคิดแรงไปที่โน้นที่นี้. ในการปฏิบัติเช่นนี้ เบื้องต้นก็ต้องอาศัยความคิดแรงนี้เหมือนกัน แต่ให้เป็นความคิดแรงอยู่ภายใน (เช่น การนับ หรือกำหนดพุทฺโธ ไปกับลม) เหมือนอย่างเป็นการตรวจเพื่อระวังระไวไม่ให้อันตรายของสมาธิที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น. เมื่อได้กำหนดอยู่จนอันตรายของสมาธิไม่เกิดขึ้น การกำหนดในอานาปานสติ ก็จะแน่นเหนียวขึ้น.

### วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปปนาสมาธิ

ในขั้นนี้ วิธีปฏิบัติต้องอาศัย วิตก ความตรึก ต้องอาศัย วิจารณ์ ความตรอง แต่ไม่ใช่หมายความว่าตรึกตรองอย่างที่พูดหมายถึงกัน. วิตก ความตรึก หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่นเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ การยกจิตมากำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินี้เรียกว่าวิตก เปรียบเหมือนอย่างการที่ระฆัง

ขั้นที่แรก, วิจารณ์ ความทรงจำนั้น คือการพองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับ  
 อารมณ์ของสมาธิ ไม่ให้หลุดไปจากอารมณ์ของสมาธินั้น เหมือนอย่าง  
 เสียงคราวของระฆัง เนื่องไปจากการตีระฆังที่แรก. ในขั้นปฏิบัติ จิตมัก  
 จะหลุดออกไปจากอารมณ์ของสมาธิบ่อย ๆ ก็ต้องมีสตินำเข้ามาสู่อารมณ์  
 ของสมาธิ และคอยพองให้แน่นแนบไปในอารมณ์ของสมาธิ, ฉะนั้น  
 จึงต้องอาศัยวิตกอาศัยวิจารณ์ตั้งกล่าวนี้เรื่อยไป จนกว่าจะแน่นแนบขึ้น, ก็  
 จะเกิดปีติคือความอิ่มใจ อิ่มกาย ปรากฏเป็นความซาบซ่าร่างกายซาบซ่า  
 ใจ แต่ก็ไม่ให้พุ่งไปกับปีติ ต้องคอยกำหนดให้แน่นแนบอยู่ในอารมณ์ของ  
 สมาธิ ก็จะเกิดความสุขคือความสบายกายสบายใจ ซึ่งละเอียดกว่าปีติ,  
 เมื่อเกิดสุขคือความสบายกายสบายใจขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียว  
 อันเรียกว่าเอกัคคตา ปราศจากอารมณ์แทรกแซง, ซึ่งเกิดจากวิเวก คือ  
 ความสงบสงัด, เมื่อจิตดำเนินถึงขั้นนี้ สมาธิจึงจะเรียกว่าเป็น อัปปนา  
 สมาธิขั้นแรก คือสมาธิที่แน่นแนบ, ถ้าสมาธิยังไม่ถึงขั้นนี้ก็ยังเป็น อุป-  
 จารสมาธิ คือเป็นสมาธิที่เฉียด ๆ, ฉะนั้น ในอัปปนาสมาธิขั้นแรกนี้  
 จึงต้องมีวิตก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์, วิจารณ์ การที่พองจิตให้อยู่กับอารมณ์  
 ของสมาธิ ปีติ ความอิ่มเอิบกายอิ่มเอิบใจ, สุข ความสบายกายสบาย  
 ใจ, เอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่นแนบ, เป็นอันว่าได้ประสบ  
 ผลของสมาธิคือความสุข. ในการปฏิบัติเบื้องต้น เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่  
 ได้สุข จิตก็เป็นสมาธิแน่นแนบไม่ได้ และยังไม่ได้รับรสของสมาธิ, ใน  
 เมื่อได้ปีติได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่นแนบได้ และเรียกว่าได้รับรส  
 ของสมาธิ, เมื่อได้รับรสของสมาธิบ้างแล้ว จึงจะเห็นประโยชน์ของ

สมาธิ, ถ้ายังมีได้รับรสของสมาธิ ก็ยังมีได้เห็นประโยชน์ของสมาธิ. นึกดูถึงในทางโลก เช่น การดูหนังละคร หรือการทำอะไรก็ต้องมีปิติ มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น จึงจะสามารถดูอยู่ได้หรือทำอยู่ได้, แต่ถ้าไม่มีปิติ ไม่มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น ก็ดูอยู่ไม่ได้ทำอยู่ไม่ได้, ในการปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีผลคือไม่ได้รับปิติ ไม่ได้รับสุข ก็ปฏิบัติไม่ได้, เมื่อได้ปิติ ได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่นๆ ปฏิบัติสืบไปได้, แต่ว่าปิติสุขในการปฏิบัติสมาธินี้ สงบละเอียดประณีตกว่าปิติสุขในทางอื่น ทำให้จิตมีความสุข มีความเย็นยิ่งกว่า, แต่ก่อนที่จะได้ปิติได้สุขก็ต้องพยายามใช้วิตกวิจารณ์ คือ คอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ คอยพยุงจิตให้ดำเนินไปในทางของสมาธิโดยไม่หยุด ด้วยการพยายามทำติดต่อกันไปเสมอ, เช่น เมื่อกำหนดว่าจะทำในเวลาที่ยกก่อนนอนสักครั้งหนึ่ง หรือในเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนขึ้นใหม่ ๆ สักครั้งหนึ่ง ก็พยายามทำให้ติดต่อกันไปทุกวัน แล้วจะรู้สึกว่ายกจิตได้ง่ายเข้า และเมื่อจิตเข้าที่สมควรแล้ว ก็จะได้ผลคือได้ปิติและได้สุข และเมื่อได้ปิติและได้สุข ก็จะได้สมาธิจิตขึ้นแรกอันเรียกว่าเอกัคคตา คือความที่จิตแน่นเป็นอันเดียว.

คราวนี้เมื่อจิตแน่นเป็นอันเดียวยิ่งขึ้นแล้ว วิตกวิจารณ์ก็ไม่ต้องใช้ คือไม่ต้องคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ต้องคอยพยุงจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตได้อยู่ตัวพอสมควรแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น วิตกวิจารณ์ก็พบน้ำที่ ไม่ต้องเหินเหินน้อยเพราะวิตกวิจารณ์มีแต่ปิติสุขและเอกัคคตา คือความที่จิตตั้งมั่นแน่นเป็นอันเดียว.

แต่ว่า เมื่อยังมีปิติคือความอึดเอิบซาบชานกายใจอยู่ จิตก็ยังชุ่มซ่า



อยู่ เมื่อจิตละเอียดยิ่งขึ้น บิณฑกพันหนาทที่ไป มีแต่ความรู้สึกเป็นสุข และความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว.

เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปอีก ความรู้สึกเป็นสุขหนักพันหนาทที่ไป คงมีแต่ความที่จิตคงมั่นแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว และมีความรู้สึก เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่เรียกว่าอุเบกขา จิตที่คงมั่นแน่วแน่นอย่าง เต็มที่ ในขณะนี้ชื่อว่า เป็นสมาธิชั้นสูง.

แต่ไม่จำเป็นจะต้องถึงสมาธิชั้นนี้ก็ได้ เพียงแต่ปฏิบัติจนถึงมีแต่ ชั้นวิตถกวิจารณ์ปีติสุขและเอกัคคตา ก็ยังชื่อว่าได้ทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอ สมควร, เมื่อเป็นเช่นนั้น จะยังอยู่กับสมาธิจิตนั้น ตลอดเวลาที่ต้อง การ ก็ได้ความสงบได้ความสุขอยู่ตลอดเวลานั้น. แต่ว่าครั้นออกจาก สมาธิแล้ว ก็จะต้องประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะต้องร่นวายุไปกับ อารมณ์นั้น ๆ ต่อไปอีก, ต่อเมื่อมาพักจิตไว้ในสมาธิจึงจะเกิดความสงบ, หน้าที่ของสมาธิก็มีเพียงทำจิตให้คงมั่น เป็นที่พักให้จิตอยู่เป็นสุข ใน ขณะที่อยู่ ในสมาธินั้น หน้าที่ของสมาธิก็เพียงเท่านั้น, แต่ว่าในทางพระ พุทธศาสนามุ่งให้อบรม วิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสืบไป.

### เริ่มวิปัสสนา

การจะอบรม วิปัสสนา ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิ ก่อน ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญา ก็เป็นการยาก, เพราะ ฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิตให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสสอนไว้ ทั้งที่ได้อธิบายมาโดยลำดับนั้น. และเมื่อได้สมาธิจิตพอ

สมควรแล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณาตนเอง คือดูที่ตัวเรา มาดูว่าตัวเรา<sup>นี้</sup> ที่นั่งอยู่<sup>นี้</sup> ที่มึนชอน<sup>นี้</sup> มีชอน<sup>นี้</sup> อันเป็นสมมติบัญญัติแต่ละคน, ค้นหาคำว่าที่ชอเรา<sup>นี้</sup> นอยู่ที่ไหน, เพราะที่เข้าใจว่าเรา<sup>นี้</sup> เป็นความเข้าใจรวม ๆ รวมกันอยู่<sup>นี้</sup> เป็นก้อน<sup>นี้</sup> เป็นกลุ่ม<sup>นี้</sup> เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา<sup>นี้</sup> เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่<sup>นี้</sup> เป็นที่สุมรอบ ภายในเขต<sup>นี้</sup> เหละที่เข้าใจว่าเป็นเรา, ค้นหาลงไปว่า เราอยู่<sup>นี้</sup> ที่ไหน.

### เริ่มขอว่าควยบ้น

ในชั้น<sup>นี้</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แยกลงไป เป็น กอกรูป คือ รูปกายทั้งหมดที่ประกอบด้วยธาตุ<sup>นี้</sup> ดินน้ำไฟลมอากาศ ประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ สำหรับที่จะให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ นี้เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กอกรูป. คราว<sup>นี้</sup> ตรวจสอบกองเวทนาคือความรู้สึก<sup>นี้</sup> เป็นทุกข์หรือเป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นกลาง ๆ, ดังเช่น ความรู้สึกสบายกายสบายใจ ความรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กอเวทนา ตรวจสอบ กองสัญญา คือความจำ จำโน้นจำนี้ จำชื่อจำเสียงของตนได้ จำสิ่ง<sup>นี้</sup> จำสิ่ง<sup>นี้</sup> ได้ เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กอสัญญา ตรวจสอบกองความคิด คือความคิดนึกถึงเรื่อง<sup>นี้</sup> นึกถึงเรื่อง<sup>นี้</sup> นี้เป็น กอสังขาร ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง, ตรวจสอบกองวิญญาน คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่รู้สึกอยู่ทางประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาท<sup>นี้</sup> ลิ้น ประสาทกาย ตลอดจนถึงมโนะ คือใจที่รู้เรื่องต่าง ๆ อยู่ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า

กองวิญญาณ. กองรูป<sup>๕</sup>ส่วนหนึ่ง กองเวทนาน<sup>๕</sup>ส่วนหนึ่ง กองสังขาร คือความคิด<sup>๕</sup>ส่วนหนึ่ง กองความรู้<sup>๕</sup>สีก<sup>๕</sup>ส่วนหนึ่ง. หรือจะเรียกว่ายกเอา รูปไว้กอง ๑ เวทนาไว้กอง ๑ สัญญาไว้กอง ๑ สังขารคือความคิดไว้ กอง ๑ วิญญาณคือความรู้<sup>๕</sup>สีก<sup>๕</sup>ต่าง ๆ ไว้กอง ๑. ที่เรียกว่าเราหรือตัวเรา<sup>๕</sup> ก็ประกอบด้วยกองต่าง ๆ เหล่า<sup>๕</sup>รวมกันเข้า เป็นกลุ่ม<sup>๕</sup>เป็นก้อน<sup>๕</sup>เป็นอันเดียว. แต่ว่าเมื่อแยกออกก็แยกออกได้เป็นส่วน ๆ <sup>๕</sup>นี่เป็นการเริ่มต้น วิปัสสนา ซึ่งจะต้องกำหนดดูให้รู้จักลักษณะหน้าตาของกองรูปว่า<sup>๕</sup>เป็นอย่างไร กองเวทนาว่า<sup>๕</sup>เป็นอย่างไร กองสัญญาว่า<sup>๕</sup>เป็นอย่างไร กองสังขารว่า<sup>๕</sup>เป็นอย่างไร กองวิญญาณว่า<sup>๕</sup>เป็นอย่างไร ให้เห็นหน้าเห็นตา เห็นลักษณะให้แจ่มชัดก่อน.

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๒

### อธิบายขันธ ๕

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติทางสมณะและวิปัสสนา. การปฏิบัติทางวิปัสสนานี้เริ่มด้วยการพิจารณา ปัญจขันธ กองทั้ง ๕ จะได้กล่าวถึงความที่ได้แสดงแล้วก่อน, ขอให้ทุก ๆ คนรวมจิตเข้ามาดูตนเอง ดูบัญญัติขันธของตน.

ดูให้รู้กองรูป รูปกายทั้งหมดที่เป็นมหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่อันเป็นส่วนรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ส่วนที่แข็งแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวเป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นธาตุอากาศ, รูปกายนี้มีความแข็งแข็งก็ด้วยธาตุดิน ความแข็งแข็งที่เป็นธาตุดินนี้, รูปกายนี้สดชื่นก็ด้วยธาตุน้ำ ธาตุน้ำที่รูปกายนี้, รูปกายนี้อบอุ่นก็ด้วยธาตุไฟ ความอบอุ่นที่รูปกายนี้, รูปกายนี้มีลมพัดไหวเช่นหายใจเข้าหายใจออกก็ด้วยธาตุลม ธาตุลมที่รูปกายนี้, รูปกายนี้มีช่องว่างต่างๆก็ด้วยธาตุอากาศ ธาตุอากาศที่รูปกายนี้, คุณลักษณะของรูปกายโดยส่วนรวมกันนี้เรียกว่ามหาภูตรูป, และรูปกายนี้ ยังมีประสาทต่าง ๆ ประสาทตา, ประสาทหู, ประสาทจมูก, ประสาทลิ้น, ประสาทกาย, มีภาวะเป็นสตรี เป็นบุรุษ, มีความอ่อนไม่แข็งที่อย่างศพ, แสดง

อาการทางกายวาจาต่าง ๆ ได้, ลักษณะต่าง ๆ มีเป็นต้นดังกล่าว<sup>๕</sup>เรียกอุปาทयरูป รูปอาศัย คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูป, รูปกายซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูปและอุปาทयरูป เหล่านี้ รวมเรียกว่ารูปขันธ์ กองรูปเป็นที่คิดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ฉะนั้น จึงเรียกว่าอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ. รูปกายนก่อเกิดขึ้นตั้งแต่อกกำเนิดในครรภ์ของมารดา และก็เติบโตเจริญขึ้นมาโดยลำดับด้วยอาศัยอาหาร เป็นเครื่องทะนุบำรุงเลี้ยง, อาหารนั้น ก็คือธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม นั้นเอง ซึ่งต้องบริโภคนำมาบำรุงเลี้ยงรูปกายให้เป็นไปได้, เพราะฉะนั้น ความเกิดของรูปขันธ์จึงมีได้ด้วยอาหารหรือด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔, ความดับของรูปกายก็มีได้เพราะสันอาหาร หรือเพราะเหตุต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าแตกสลายไป ด้วยเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง.

เมื่อตรวจดูให้รู้จักลักษณะของรูปขันธ์ ความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ ความดับไปของรูปขันธ์ดังแล้ว ก็ตรวจดูสืบเข้ามาถึงเวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งอยู่นี้ เมื่อลมพัดมาต้องกายเย็นสบายก็เป็นสุขเวทนา ยุงกัดหรือมีความเมื่อยขบก็เป็นทุกข์เวทนา, คราวนี้เมื่อยกเอาทุกข์เวทนาและสุขเวทนาดังกล่าว<sup>๕</sup>นี้ออกเสียก็เป็นนอกทุกข์สุขเวทนาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข, เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้โดยปกติก็มีอยู่เป็นพื้น บุคคลสนใจใฝ่ในเมื่อมีทุกข์มาแทรกหรือมีสุขมาแทรก จนปรากฏ แต่เมื่อไม่มีทุกข์หรือมีสุขมาแทรก

ก็เป็นกลาง ๆ เพราะฉะนั้น เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้จึงมีอยู่มาก ไม่พิจารณาความรู้สึกเหมือนไม่มี, คุณลักษณะของเวทนา ตรวจไปให้ทั่วกาย ก็จะเห็นว่า มีเวทนาอยู่เป็นส่วนใหญ่, ความเกิดขึ้นของเวทนามีเพราะผัสสะ คือการกระทบ เช่นลมมากระทบกาย หรือว่ายุ่งกั๊ก เหล่านี้เป็นผัสสะคือการกระทบ ทั้งต้องมีวิญญาณรับรู้ประกอบด้วยจึงจะเป็นผัสสะสมบูรณ์ เมื่อมีการกระทบ ซึ่งมีวิญญาณประกอบด้วยเป็นผัสสะสมบูรณ์ดังนี้ จึงเป็นเวทนา, ถ้าไม่มีผัสสะ เวทนาจึงดับ หรือเวทนาเกิดขึ้นก็ดับไปตามธรรมดา, กำหนดดูให้รู้ลักษณะของเวทนา ความเกิดของเวทนา ความดับของเวทนา.

ต่อจากนี้ ก็ดูสัญญาความจำหมาย จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง จำเรื่องที่ใจคิด, ดูความจำที่ตนเอง และดูความเกิดของสัญญา, สัญญาที่เกิดขึ้นเพราะผัสสะ คือการกระทบสืบมาจากเวทนา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบดังกล่าวแล้ว ดูลักษณะของสัญญา ความเกิดของสัญญา ความดับของสัญญา.

ต่อจากนี้ ก็ดูเข้ามาถึงสังขารคือความคิด คิดถึงรูป คิดถึงเสียง คิดถึงกลิ่น คิดถึงรส คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องที่ใจคิด, ดูความคิดของตนเอง และดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดดังกล่าวนี้ที่เกิดจากผัสสะ คือการกระทบสืบมาจากสัญญา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบ.

ต่อจากนี้ ก็ดูวิญญาณ วิญญาณนี้หมายถึงความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น, กล่าวคือรูปกายอันประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ ซึ่งทำ

หน้าที่ได้สมบูรณ์ มีประสาทตา จะมองเห็นรูป ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดความรู้สึกเห็นรูป, มีประสาทหู จะได้ยินเสียง ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกได้ยินเสียง, มีประสาทจมูก จะได้กลิ่น ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกกลิ่น, มีประสาทลิ้น จะรู้รส ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกรส, มีประสาทกาย ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในสิ่งที่กายถูกต้อง, มีมโนะ คือใจ จะรู้ธรรมะคือเรื่องต่างๆ ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในเรื่องที่ใจรู้สึกในเรื่องนั้นๆ. วิญญาณจึงเป็นความรู้สึกที่มีควบคุมอยู่ในอายตนะทั้งปวง ถ้าปราศจากวิญญาณเสียแล้ว ถึงจะมีประสาทตา ประสาทหู เป็นต้น ก็ไม่รู้สึกเห็น ไม่รู้สึกได้ยิน เหมือนอย่างซากศพ แม้จะตายใหม่ ประสาทตาประสาทหูก็มองไม่เห็นฟังไม่ได้ยิน. วิญญาณจึงเป็นตัวความรู้สึก ที่กระจายอยู่ทั่วไป เป็นความรู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมโนะ คือใจ. ความเกิดขึ้นของวิญญาณมีเพราะนามรูปอันได้แก่รูปกายก็มีอยู่บริบูรณ์ นามกายคือเวทนา สัญญาสังขารพร้อมทั้งวิญญาณก็มีอาศัยกันอยู่บริบูรณ์ เป็นกายที่มีชีวิต เป็นกายที่เป็นอยู่เหมือนอย่างที่เป็นอยู่ วิญญาณจึงจะเกิดขึ้น, ถ้านามรูปนี้ไม่มีหรือว่าแตกสลายไปวิญญาณก็ไม่มี, คุณลักษณะของวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณ ความดับของวิญญาณ ที่ตัวของเราเองให้รู้.

และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ฉะนั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอุปาทานขันธขันธเป็นที่ยึดถือแต่ละอย่าง.

### ชื่อว่าด้วยอายตนะ

โดยปกติ รูปขันธ์ก็มีอยู่เป็นที่จิตอาศัย และเมื่อจะเกิดนามขันธ์ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะต้องมีวิญญาณ คือความรู้สึก เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นก่อน แล้วจึงจะมีภาวะที่เรียกว่าผัสสะคือ การกระทบ ซึ่งเป็นการกระทบอันมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิด เวทนา เกิดสัญญา เกิดสังขาร คือความคิด, เมื่อคิดไปก็รู้สึกไปด้วยก็ เกิดวิญญาณ แล้วก็เกิดเวทนาเป็นต้น เป็นวงกลม, ฉะนั้นเงื่อนไขที่จะเกิด นามขันธ์ขึ้น จึงอยู่ที่นามรูป อันเป็นเงื่อนไขที่จะให้เกิดวิญญาณ, นาม-รูปอันเป็นเงื่อนไขที่จะให้เกิดวิญญาณนั้น ก็หมายถึงรูปกายอันเห็นและนาม-กายอันนี้ประกอบกันดังกล่าวแล้ว เป็นรูปกายนามกายที่สมบูรณ์ ไม่ บกพร่อง เป็นรูปกายนามกายที่มีชีวิต, มีประสาทต่าง ๆ มีอายตนะต่าง ๆ ปฏิบัติหน้าที่ได้ ฉะนั้นจึงต้องกำหนดอายตนะที่เป็นที่ต่อหรือเป็นช่อง ให้เกิดนามธรรม.

อายตนะนั้น ก็ได้แก่จักขุ ตา อันหมายถึงประสาทตา นี่เป็น ภายใน, รูปที่ตาเห็น นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. โสตะ หมายถึงประ-สาทหู นี่เป็นภายใน, เสียงที่หูได้ยิน นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. ชานะ หมายถึงประสาทจมูก นี่เป็นภายใน, กลิ่นที่จมูกได้สูดดม นี่เป็นภาย นอก คู่หนึ่ง. ชิวหา ลิ้น หมายถึงประสาทลิ้น นี่เป็นภายใน, รส ที่ลิ้นได้ลิ้ม นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. กาย หมายถึงประสาทกายที่มีทั่วไป นี่เป็นภายใน, สิ่งที่กายถูกต้องนี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. มโนหรือมนะ ที่แปลกันว่าใจ นี่เป็นภายใน, ธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ เรื่องรูปเรื่อง



เสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ใจหยิบเอามาคิดนึก นี้เป็น  
ภายนอก คู่หนึ่ง. เหล่านี้เรียกว่าอายตนะ คือที่ต่อ ที่ต่อข้างในกับที่  
ต่อข้างนอก อย่างจักขุก็เป็นที่ต่อข้างในหรือภายใน รูปก็เป็นที่ต่อข้าง  
นอกหรือภายนอก มาประกอบกัน.

ทุก ๆ คน ตั้งแต่ตื่นนอนเข้าจนหลับไปใหม่ อายตนะต่าง ๆ  
เหล่านี้ก็ประสานกันอยู่ประกอบกันอยู่เสมอ. เหมือนอย่างในบัดนี้  
ถ้าลืมตา ตากับรูปก็ต้องประสานกันประกอบกัน หูก็เหมือนกัน ก็  
ต้องประสานกันประกอบกันอยู่กับเสียง เสียงที่แสดงธรรมอบรมบ้าง  
เสียงรถข้างนอกบ้าง เสียงอื่น ๆ บ้าง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่ง  
ที่กายถูกต้อง ใจกับเรื่องที่ใจคิด ต่างก็ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่  
เสมอ. ในขณะเดียวกัน ก็อาจที่จะมีการประสานกันประกอบกันของ  
อายตนะเหล่านี้หลายอย่าง เช่นในขณะเดียวกันนี้ หูกับเสียงก็ประกอบ  
กันประสานกัน บางทีก็เป็นเสียงหลายอย่าง, ลมพัดมาถูกร่างกาย กายกับ  
โพธิ์รูปพะก็ประกอบกันประสานกัน, หรือว่าลมพัดเอาสิ่งต่าง ๆ เข้ามา  
กลิ่นกับจมูกก็ประสานกันประกอบกัน, รวมความว่าอายตนะทั้ง ๖ คู่  
ประกอบกันประสานกันอยู่ตลอดเวลา, และไม่ใช้ประกอบกันอยู่ประ-  
สานกันอยู่เฉพาะอายตนะเหล่านี้เท่านั้น ยังผูกใจหรือผูกจิต ประกอบ  
จิตด้วย.

เมื่อตากับรูปประสานกัน ก็เข้ามาผูกจิตไว้ให้จิตคำนึงอยู่ในเรื่อง  
รูป, เมื่อหูกับเสียงประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาประกอบจิตไว้ถึงจิต  
ให้เข้ามาอยู่ในเรื่องเสียง, เมื่อกลิ่นกับจมูกประสานกันประกอบกัน ก็

เข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไปกับกลิ่นตั้งนี้เป็นต้น. ฉะนั้น เมื่อตรวจดูแล้ว จิตของทุก ๆ คน<sup>๕</sup>จึงได้ถูกผูกและถูกตั้งให้วิ่งไปในเรื่องรูปบ้าง ในเรื่อง เสียงบ้าง ในเรื่องกลิ่นบ้าง ในเรื่องรสบ้าง ในเรื่องโผฏฐัพพะบ้าง ในเรื่อง<sup>๕</sup>ที่ใจคิดนึกถึงรูปเสียงเป็นต้นในอภิสถา<sup>๕</sup>ต่าง ๆ บ้าง, จิตถูกตั้งให้วิ่งไปในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ถึง ๖ ทาง, เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ วิ่งไปในเรื่องโน้นบ้าง วิ่งไปในเรื่องนี้บ้าง, แม้ในขณะที่กำลังนั่งเพื่อ จะรวมจิตให้เป็นสมาธิ<sup>๕</sup>นี้ อายตนะต่าง ๆ ก็ยังเข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไป ทางโน้น ให้วิ่งไปทางนี้ ให้วิ่งไปทั่ว, อันนี้เองที่ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิ ไม่ได้. เพราะฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะของอายตนะทั้ง ๖ ทาง<sup>๕</sup>นี้ ดูให้รู้ว่า เมื่ออายตนะเหล่านี้ประสานกันทั้ง ๖ ทาง ก็เข้ามาผูกจิต และตั้งจิตให้วิ่งพล่านไปต่าง ๆ.

ทำไมจึงเข้ามาผูกจิตได้ ก็เพราะขาสติและขาคณฺณ, ขาสติ คือความระลึกระมักระวัง ขาคณฺณคือความหยั่งรู้, ถ้ามีสติระมักระวังอยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้<sup>๕</sup>อยู่เพียงพอ อายตนะเหล่านี้ก็ เข้ามาผูกจิตให้วิ่งพล่านไปในที่ต่าง ๆ ไม่ได้ แต่จะต้องมีสติให้เพียงพอ ต้องมีความหยั่งรู้ให้เพียงพอ. ในเบื้องต้นก็ยังเป็นสติไม่พอไม่ทัน คือสติ กำหนดไม่ทัน ญาณรู้ไม่เท่า, แต่เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติอบรมสติให้เกิดมี ให้ทัน และอบรมญาณคือความหยั่งรู้ให้เท่า ก็ะป้องกันไม่ให้อายตนะ<sup>๕</sup>ทั้ง ๖ ทาง<sup>๕</sup>นี้เข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้พล่านไปไต่รอบ จะทำจิตให้ตั้งมั่น ให้สงบเป็นสมาธิลงได้, และสามารถที่จะน้อมจิตที่เป็นสมาธิ<sup>๕</sup>นี้ให้เห็น ลักษณะหน้าตาของอาการเหล่านี้<sup>๕</sup> คุฏิกิริยาของอาการเหล่านี้ที่เป็นไป.

เมื่อตั้งใจคอยตรวจดูความวิ่งเข้าวิ่งออกของอายตนะด้วยตนเอง และถ้า  
ดูให้เห็นได้แล้ว อายตนะเหล่านั้นก็เข้ามาผูกจิตและดึงจิตให้วิ่งไปไม่ได้  
แต่จะวิ่งไปเองตามเรื่อง.

๑๐ กันยายน ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๓

### ยัสติบัญญัติฐาน ๔ ภายนอก ภายใน

ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง ตรวจสอบตนเองให้รู้ตามเป็นจริงในบัดนี้. คือ รวมจิตเข้ามาคลุมหายใจของตนเอง ให้รู้ว่าบัดนี้เราหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ให้รู้อิริยาบถของตนเองว่าบัดนี้เรานั่งอยู่ ให้รู้อิริยาบถน้อยของตนเองว่าบัดนี้เราได้วางมือวางเท้าไว้อย่างไร. น้อมจิตเข้ามาดูอวัยวะระอาการของร่างกาย เบื้องบนแต่ปลายเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไป มีหนังหุ้มอยู่รอบนอก, รวมจิตเข้ามาดูธาตุต่างๆ ในร่างกาย ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เหลวเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ, น้อมจิตไปนึกถึงศพข้างนอกและระลึกมาเทียบดูกายของตน ว่าเมื่อเป็นศพ ก็ต้องเป็นเช่นนั้น จนถึงต้องเป็นกระดูกผุเป็นเป็นที่สุด, รวมจิตเข้ามาดูกายของตนเองดังกล่าวมานี้ ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งเกิดทั้งดับ.

ภายนอกนั้น ก็ว่าดูด้วยสติ คุณลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏโดยสมมติบัญญัติดังกล่าวนั้น ดูภายในนั้น ดูด้วยญาณ คือให้มีความรู้ทะลุปรุโปร่ง ไม่ติดในสมมติบัญญัติ, ภายนอกนั้นก็เหมือนยื่นดูอยู่นอกบ้าน เห็นลักษณะรูปร่างของบ้าน ภายในนั้นก็เหมือนอย่างเข้ามาดูภายใน

บ้าน, และเมื่อเข้ามาภายในบ้านแล้ว ก็ตรวจดูภายในบ้าน, แต่ว่าจะ  
 ดูด้วยญาณให้เห็นสมมติบัญญัติทะเลลู่รุโปร่งไม่ติดคังกล่าวนั้นได้ ก็จ  
 ต้องเห็นเกิดเห็นคับของกายประกอบไปด้วย เช่นลมหายใจเข้านับเป็น  
 เกิด ออกก็นับเป็นคับ, กายทุก ๆ ส่วนก็มีเกิดมีคับอยู่ตลอดเวลา ดูให้  
 เห็นเกิดเห็นคับของกาย จนปรากฏในปัจจุบัน. โดยปกติ ทุก ๆ คน  
 เห็นแต่เกิดเห็นแต่เป็นอยู่ แต่ไม่รู้สีกว่าคับ, เหมือนอย่างชีวิตที่รู้สึก  
 ว่าเป็นอยู่ แม้อยู่จะคับแต่ไม่รู้คับในคับนี้, ในคับนี้ยังเป็นอยู่ ยัง  
 ไม่คับ. แต่ในการพิจารณาให้เห็นด้วยญาณนั้น กำหนดดูให้เห็นเกิด  
 เห็นคับในปัจจุบัน เห็นเกิดเห็นคับติดต่อกันไป, เมื่อเป็นเช่นนี้  
 ก็ชื่อว่าเห็นกายด้วยญาณ เป็นการเห็นภายใน. เห็นด้วยสติเห็นเป็นการ  
 เห็นภายนอก แต่ในเบื้องต้นก็ต้องกำหนดดูให้เห็นภายนอกก่อน แล้วจึง  
 จะเห็นภายใน เห็นเกิดเห็นคับ.

อนึ่ง กำหนดเวทนา ในคับนี้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่าไม่ใช่ทุกข์  
 ไม่ใช่สุข กำหนดดูว่าสุขทุกข์หรือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขนั้นมาจากเครื่อง  
 ล้อข้างนอกหรือไม่ ถ้ามาจากเครื่องล้อข้างนอกก็เรียกว่าเป็นสามิส คือ  
 มีามิสเครื่องล้อ, ถ้ามาจากสมาธิจิตก็เรียกว่าเป็นนิรามิส ไม่มีเครื่องล้อ  
 ดูให้รู้เวทนาในคับนี้ตามความเป็นจริง, ดูด้วยสติก็เป็นเวทนาภายนอก  
 ดูด้วยญาณคือความหยั่งรู้ก็เป็นเวทนาภายใน แต่จะดูให้เห็นเวทนา  
 ภายใน ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นคับในปัจจุบัน.

อนึ่ง ดูเข้ามาให้ถึงจิต เพราะว่าเวทนานั้นเองปรุงจิตให้เป็น  
 ต่าง ๆ สุขก็ปรุงจิตให้ยินดี ทุกข์ก็ปรุงจิตให้ยินร้าย ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่

สุขก็ปรุงจิตให้สยบคิที่อยู่ เป็นอาการของโมหะ, ทุจริตที่<sup>๗</sup>เป็นภายนอก ก็คือศุกัวยสติ ให้รู้ลักษณะของจิตตามที่เป็นจริง ต่อเมื่อศุกัวยญาณคือ ความหยั่งรู้ ก็เป็นทุจริตที่<sup>๗</sup>เป็นภายใน, แต่จะทุจริตที่<sup>๗</sup>เป็นภายในให้ปรากฏขึ้นได้ ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับ จิตเกิดดับอยู่เสมอ.

อนึ่ง ให้ดูถึงเรื่องในจิต คือว่าคุณภาพที่ปรากฏขึ้นในจิต ซึ่ง เป็นเครื่องคอยอุดร้งบ่งกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ไม่ให้จิตประกอบด้วย ญาณ คือนิรวรณ<sup>๕</sup> อันนี้เองที่เป็นเครื่องบ่งกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิและไม่ ให้จิตเกิดความรู้ขึ้นได้. คือในบัตันถ้ามีกามฉันท<sup>๕</sup>ความพอใจรักใคร่อยู่ ในกามก็ให้รู้ มีความไม่ชอบที่เป็นพยาบาทก็ให้รู้ มีความง่วงงุน เคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ มีความฟุ้งซ่านรำคาญก็ให้รู้ มีความเคลือบแคลง สงสัยก็ให้รู้.

สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ชักจูงให้เกิดนิรวรณ<sup>๕</sup>นั้นแหละเป็นรูป ความที่ จิตน้อมไปรู้แล้วเกิดนิรวรณ<sup>๕</sup>ข้อหนึ่งขึ้นนั้นแหละเป็นนาม, ถ้าไม่มี อารมณ์มาเป็นเครื่องชักนำ และจิตไม่น้อมออกไปรับรู้<sup>๕</sup>อารมณ์นั้นคือไม่มี รูปไม่มีนาม นิรวรณ<sup>๕</sup>ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดศุกัวยนิรวรณ<sup>๕</sup> ก็ต้องมากำหนดศุกัวยรูปศุกัวยนาม คือดูอารมณ์กับจิตที่<sup>๗</sup>น้อมออกไปรับรู้<sup>๕</sup>อารมณ์. อารมณ์นั้นเข้ามาทางไหน อารมณ์นั้นก็เข้ามาทาง ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะ คือใจ, จิตก็น้อม ออกไปรับรู้<sup>๕</sup>อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ <sup>๕</sup>นี้, อาการที่จิตน้อมออกไปรับรู้<sup>๕</sup> อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ <sup>๕</sup>นี้ พลุ่่งพลา่่นอยู่เสมอ ออกไปรับรู้<sup>๕</sup>อารมณ์ทาง ตาบ้าง ออกไปรับรู้<sup>๕</sup>อารมณ์ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง

ทางกายบ้าง ทางমনะบ้าง. ลักษณะของจิตที่เป็นสามัญ<sup>๕</sup> จึงเป็นเหมือนไฟพะเนียงที่ปล่องปล่าน<sup>๕</sup>ขึ้นมาเป็นสาย ๆ นี่แหละเรียกว่าเป็นลักษณะที่พุ่งช่าน แต่ถ้าไม่กำหนด ก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น จึงต้องกำหนดให้รู้จักทางเข้าของอารมณ์ ให้รู้จักจิตที่น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ ทำไมจิตจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าจิตนี้ เมื่อน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ ก็มีความประกอบผูกพันอยู่กับอารมณ์ด้วย อารมณ์ก็เข้ามาผูกพันอยู่กับจิตด้วย อันนี้แหละเรียกว่าเป็น สัญโญชน์ เครื่องผูกจิตประกอบจิต, ถ้าจิตไม่ไปผูกและไปประกอบอยู่กับอารมณ์ อารมณ์ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ติดไม่ข้องอยู่ เหมือนอย่างน้ำที่หยดลงไปบนใบบัว ผ่านตกลงไป ไม่ข้องไม่ติด, แต่เพราะเหตุที่อารมณ์เข้ามาข้องติดอยู่ในจิต ฉะนั้นจึงเกิดนิวรรณ<sup>๕</sup>ขึ้นในจิต, ลักษณะที่อารมณ์เข้ามาข้องมาติดอยู่ที่จิตนี้แหละที่เรียกว่าสัญโญชน์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดกุศลัญโญชน์ที่จิตให้รู้ตามความเป็นจริง.

### ชื่อว่าค้ำยโพษฌงค์

เมื่อมีสติกำหนดค้ำยอยู่และทำความรู้<sup>๕</sup>อยู่ สติก็จะตงมันแน่วแนวยิ่งขึ้น จนค้ำยนั้น, โดยปกตินั้นค้ำยจิตของตนไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดสัญโญชน์ เกิดนิวรรณ<sup>๕</sup>ขึ้น แต่ว่าถ้ามีสติค้ำยนั้น, คุให้รู้ว่าเดี่ยวนั้นรูปเสียงได้เข้ามาทางตาทางหูแล้ว จิตไปผูกอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว จิตไปข้องไปติดอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว เกิดชอบเกิดชังขึ้นแล้ว, คุให้รู้ทันไปเป็นระยะค้ำย<sup>๕</sup> เรื่องก็จะไม่ยุ่งยาก, ถ้าคุให้รู้ทันมาตั้งแต่ต้น พอรูปมากระทบตา เสียงมากระทบหู ก็รู้ว่าเห็นรูปได้ยินเสียง รูปเสียงนี้จะ

มายั่วให้เกิดชอบหรือว่ามายั่วให้เกิดชัง ก็รู้ทันว่านั่นเป็นเครื่องยั่วเท่านั้น, เนื้อแท้ของรูปของเสียงนั้นก็สักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียง, แต่เหตุว่าตัวของเราเองมีเชื้อชอบหรือมีเชื้อชังอยู่ในจิต ก็เอาความชอบหรือความชังนี้เองออกไปรับ คือเอาตัวความชอบในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชอบเสียงที่ชอบ เอาตัวความชังในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชังเสียงที่ชัง, เหมือนอย่างว่าไม้ขีดกับข่างไม้ขีดรับกันก็เกิดไฟขึ้นเท่านั้น, ไฟราคะก็เกิดขึ้น ไฟโทสะก็เกิดขึ้น ไฟโมหะก็เกิดขึ้น, แต่เข้าถึงข่างหนึ่งจะเป็นไม้ขีดมา แต่อีกข่างหนึ่งไม่เป็นข่างสำหรับขีด ไฟก็ไม่ติด, เพราะฉะนั้น สิ่งที่น้อมเข้ามากับสิ่งที่ออกไปรับนั้นต้องพอดีกันพอเหมาะกัน. มีสติให้รู้ทันอยู่เสมอตั้งนี้ ไฟก็จะไม่ติด คือว่าสัญญาญาณก็จะไม่เกิด นิรวรณก็จะไม่เกิด สติที่ตั้งมั่นจนดูให้เห็นทันให้รู้ทันตั้งนั้นชื่อว่า เป็น สติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อมีสติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น ก็จะวิจัย คือเลือกเฟ้นธรรมะได้ถูกต้อง, คือเลือกเฟ้นธรรมะได้ว่า นี่เป็นกุศล ส่วนที่ดี นี่เป็นอกุศลส่วนที่ไม่ดี นี่มีโทษ นี่ไม่มีโทษ นี่แล้วนี่ประณีต นี่เป็นส่วนดำ นี่เป็นส่วนขาว, ความที่รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะดังกล่าวนี้เรียกว่า ธรรมวิจยโพชฌงค์ ความวิจัยเลือกเฟ้นธรรมะที่เป็นองค์ของความรู้, ธรรมะในจิตของเรานี้เอง กุศลอกุศลในจิตตนเอง, ธรรมะที่มีโทษ ไม่มีโทษ ดีหรือเลว ก็ในจิตตนเอง, ตัวอย่างที่เลือกเฟ้นไม่ทัน ก็คือเมื่อเรื่องเกิดขึ้นแล้ว เรื่องสงบไปแล้ว ทำดีหรือไม่ดีไปแล้ว จึงมีสติระลึกขึ้นได้ นี่แปลว่าสติเกิดไม่ทัน เรื่องเกิดขึ้นเสีย



ก่อนแล้ว จึงได้รู้ทีหลังว่าได้ทำพูดไปดีหรือไม่ดี. แต่ว่าถ้ามีสติรู้ทัน ก็จะไม่เกิดวิสัยคือเลือกเฟ้นธรรมะได้ทันว่า เป็นกุศลหรืออกุศล ดีหรือไม่ดีอย่างไร. เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะทำให้ออเอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ส่วนที่ไม่ดีก็ละไป เว้นไปเสีย.

ความเพียรที่เกิดขึ้นในการที่จะเลือกเอาส่วนที่ดีไว้ เว้นที่ไม่ดีเสีย นั้นเป็น วิริยโพชฌงค์ ความเพียรที่เป็นองค์ของความรู้. นีรวรณที่เกิดขึ้นก็ละไป สมาริจิตที่เกิดขึ้นก็รักษาไว้. นามรูปก็เป็นไปในทางที่จะปฏิบัติรักษาส่วนที่ดีไว้. เมื่ออารมณ์เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ก็ให้สักแต่ทำให้ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไป ไม่ให้เข้ามาติดใจผูกใจไว้ให้เป็นสังขาร, ส่วนที่ไม่ดีก็จะละไปโดยลำดับ รักษาแต่ส่วนที่ดีไว้.

เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะเกิดปีติความอิ่มใจ เป็นนิรามิสคือไม่มีอามิสเครื่องล่อ ซึ่งเป็นปิตในภายใน. นี้ก็เป็น ปีติโพชฌงค์ ปีติที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อได้ปีติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น ภายก็สงบ จิตก็สงบ เป็นปีติสัทธิโพชฌงค์ ความสงบที่เป็นองค์ของความรู้ ก็จะมีความสุขที่เป็นภายใน.

เมื่อมีความสุขที่เป็นภายใน จิตก็จะตั้งมั่นขึ้น เป็น สมาริโพชฌงค์ สมาริที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อจิตเป็นสมาริตั้ง ก็เพ่งดูสมาริจิตนั้นให้แน่น, ความเพ่งดูสมาริจิตของตนนั้น ก็เป็น อุเบกขาโพชฌงค์ ความเพ่งดูสมาริจิตที่เป็นองค์ของความรู้.

ฉะนั้น โภชณฺ์ ๗ นี้จึงเกิดขึ้น โดยลำดับ, แต่จะเกิดมีขึ้น  
 ไปได้ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติมาตั้งแต่เบื้องต้น, เมื่อจะตั้งสติกำหนดลม  
 หายใจเข้าหายใจออกก็ตั้งสติไว้ให้แน่นแน่ว จนถึงมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เข้า  
 มา รู้ทันจิตของตนที่น้อมออกไปรับอารมณ์ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เข้ามา  
 ผูกจิตติดจิตจนเกิดสัญโญชน์ เกิดนิวรณ์ขึ้น, เพราะฉะนั้น การปฏิบัติ  
 ในขั้นนี้ จึงเป็นขั้นที่จะต้องมึสติอย่างละเอียด และมีการพิจารณาอีก  
 อย่างละเอียด คุณเข้ามาที่ตนเอง ให้รู้ตนเองตามที่เป็นจริง.

๑๗ กันยายน ๒๕๐๔

# ธรรมกถา

๕๘  
ครั้งที่ ๑๘

## สรุปเข้าทุกขอริยสัจ

ขอให้รวมจิตเข้ามาในภายในตนเอง คุกาย คุเวทนา คุจิต และคุธรรมะ คือ ครอบคุนิวรรณ์ คุขันธุ์ คุอายตนะ คุโพชฌงค์ ที่ได้กล่าวอธิบายมาโดยลำดับ แต่ที่กล่าวนี้ ยกแต่ชื่อธรรมะ จะพบธรรมะหลายข้อ จะจับทางปฏิบัติให้เป็นหนึ่งยังไม่ถูกต้อง ทั้งเมื่อจิตยังกระสับกระส่ายอยู่ก็ยังไม่จับไม่ถูก, เพราะฉะนั้นจึงจะไม่กล่าวถึงชื่อธรรมะแต่จะแสดงทางสำหรับจะถือปฏิบัติให้เป็นหนึ่งไม่ต้องคิดสงสัยจนจับทางไม่ถูก.

เบื้องต้น ก็ให้รวมจิตเข้ามา ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่สำหรับกำหนดอันเป็นที่ซึ่งลมกระทบอยู่ได้ แก่ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้า ลมก็กระทบก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมก็กระทบก็ให้รู้ กำหนดคุให้รู้ในบัดนี้เพียงจุดเดียว. ในขณะนั้นร่างกายและจิตใจมีสุขหรือมีทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็กำหนดคุ คุเข้ามาถึงจิตว่ากระสับกระส่ายอยู่หรือสงบอยู่, ถ้าสบายกายสบายใจ ก็จะสงบ ถ้าไม่สบายกายไม่สบายใจ ก็จะกระสับกระส่าย, คุให้รู้อยู่ในบัดนี้ว่าเป็นอย่างไร สอบคุที่ตนเอง, ถ้ายังกระสับกระส่ายอยู่ ความกระสับกระส่ายนั่นเองเป็นต้นนิวรรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิต

เป็นสมาธิ ความเป็นวรรณะที่เป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิหม้อยู่หรือไม่ และตรวจดูรูปนาม รูปก็คือรูปกายส่วนรวมที่กำลังนั่งอยู่นั้น, แต่ว่ารูป กายนั้นไม่ใช่เป็นรูปตักตา เป็นรูปที่มีชีวิตประกอบด้วยจิต มีช่องทางที่ จิตจะรับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทาง ลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือใจบ้าง, ในบัดนี้ ถ้าลืมตาอยู่ก็จะเห็น นั้นเห็นนี้, หูก็ได้ยินเสียงรถ เสียงพูด ตลอดจนเสียงที่แสดงธรรมะนี้, จมูกก็ได้กลิ่น, ลิ้นก็รู้รส, กายก็รับการถูกต้อง ลมพัดมาเย็นก็รู้สึกเย็น หรือว่ารู้สึกร้อน, ใจก็คิดไปต่าง ๆ ถ้าไม่รวมใจไว้ก็จะคิดออกไปถึง เรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ถ้ารวมใจไว้ก็จะคิดอยู่ได้ในเรื่องเดียว ทั้ง ในเมื่อแสดงธรรมบรรยาย เสียงที่พูดอยู่นั้นซึ่งคงออกไปกระทบหู, เมื่อ ตั้งใจฟังจิตก็น้อมออกรู้ ได้ยินเสียง การได้ยินนี้เรียกว่าเป็น วิญญาณ, เมื่อได้ยินก็มีสุขหรือว่ามีทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข นี้ก็ เป็น เวทนา, จิตก็น้อมออกรู้จำหมาย คือจำเสียงและคำที่พูดได้ จึงได้ เขามารวมกันรู้เรื่อง, ถ้าฟังไปคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ฟังไปอีกคำหนึ่งก็จำไม่ ได้ ก็เขามารวมกันรู้เรื่องไม่ได้ ที่จำได้นั้นเป็น สัญญา, และเมื่อรวม กันเข้ารู้เรื่องก็คิดตรองไปตาม นี้ก็เป็น สังขาร, เมื่อคิดตรองไปตาม เป็นสังขาร จิตก็น้อมออกรู้ในการคิดนั้นไปด้วยโดยตลอดเป็น วิญญาณ หนึ่งอีก, และเมื่อเป็นวิญญาณเช่นนี้ คือเมื่อคิดไปอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น ก็เกิดสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ เป็นเวทนา และก็จำไว้ได้ว่าเราคิดอะไร เป็นสัญญา และก็คิดปรุงเพิ่มเติมขึ้นไปอีกเป็นสังขาร, เหล่านี้เพราะ จิตตนเองน้อมออกรู้, อาการที่จิตตนเองน้อมออกรู้นี้แหละเรียกว่า นาม, ฉะนั้น

ในทุกขณะเมื่อยังไม่หลับไปยังตื่นอยู่ ทุก ๆ คนจึงมีรูปมีนาม ประกอบกันอยู่ และเกิดสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา.

เพราะฉะนั้น ให้กำหนดคตุรูป <sup>๕</sup>คฺตุที่โหน <sup>๕</sup>คฺตุที่ตา <sup>๕</sup>คฺตุที่หู <sup>๕</sup>คฺตุที่จมูก <sup>๕</sup>คฺตุที่ลิ้น <sup>๕</sup>คฺตุที่กาย เมื่อตั้งสติกกำหนดอยู่ ตามองเห็นรูปอะไร ก็ให้รู้ว่ารูปที่ตาเห็นกับลูกตานั้นแหละเรียกว่ารูป, หูได้ยินอะไร เสียงที่หูได้ยินกับหูนั้นแหละเรียกว่ารูป, จมูกได้กลิ่นอะไร กลิ่นที่จมูกได้กลิ่นและจมูกนั้นแหละเป็นรูป, กายถูกต้องอะไร สิ่งที่กายถูกต้องกับกายนั้นแหละเรียกว่ารูป, ลิ้นได้ร่ำรสอะไร รสที่ลิ้นได้ลิ้มกับลิ้นนั้นแหละเรียกว่าเป็นรูป, คราวนี้ ก็เก็บเอาเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นขึ้นมาเป็นอารมณ์คิดอยู่ที่ใจ, แต่ว่าถ้าลำพังแต่รูปดังกล่าวนั้น จิตไม่น้อมออกรับรู้ด้วย มีตากก็เหมือนอย่างตาบอก มีหูก็เหมือนอย่างหูหนวก มีจมูกก็ไม่ได้กลิ่น มีลิ้นก็ไม่รู้รส มีกายก็เหมือนอย่างเป็นอัมพาต ไม่รู้สัมผัสอะไร, แต่ทำไมตาจึงมองเห็น หูจึงได้ยิน จมูกจึงได้กลิ่น ลิ้นจึงได้ลิ้มรส กายจึงได้ถูกต้องอ่อนแข็ง ก็เพราะว่าจิตน้อมออกรับรู้ด้วย, อากา<sup>๕</sup>รที่จิตน้อมออกรู้นั้นแหละ เรียกว่าเป็นนาม, เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดคตุรูปแล้ว ก็ให้กำหนดคตุนาม คือ กำหนดคตุที่จิต ก็จะมีรูสึกว่าจิตได้น้อมออกรับรู้เรื่องต่าง ๆ ทางตา หู เป็นต้น อยู่ตลอดเวลา ปรากฏอาการเป็นวิญญาณ คือการเห็นการได้ยินบ้าง ปรากฏเป็นเวทนา<sup>๕</sup>รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ บ้าง ปรากฏเป็นสัญญา<sup>๕</sup>ความจำหมายบ้าง ปรากฏเป็นสังขาร<sup>๕</sup>ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดบ้าง, เพราะฉะนั้น จะกำหนดคตุให้รู้จักตัวนามนี้<sup>๕</sup>ได้ก็ต้องกำหนดคตุที่จิต, <sup>๕</sup>คฺตุที่จิตที่น้อมออกไปรับรู้ต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น.

เมื่อกำหนดรูป กำหนดนาม ให้เห็นประจักษ์ ก็จะเกิด  
 เป็นองค์ของความรู้อันหนึ่ง คือ ตัวสติอันนี้จะตั้งมั่นขึ้น, ถ้าสติยังไม่ตั้งมั่น  
 ยังรูปไม่ทัน นามไม่ทัน ก็เป็นสติที่จะต้องอบรมต่อไป, แต่ว่าถ้าสติ  
 รูปได้ทันทั่วทั้งที่ นามได้ทันทั่วทั้งที่ คือ ทันทั่วทั้งที่จิตนั้นออกมา  
 เป็นอาการต่าง ๆ จนประจักษ์ว่าเป็นวิญญาณชั้นแล้ว นี่เป็นเวทนา  
 ชั้นแล้ว นี่เป็นสัญญาชั้นแล้ว นี่เป็นสังขารชั้นแล้ว จึงจะเป็นสติบัญญัติ  
 ฐาน และเมื่อประจักษ์ชัดยิ่งขึ้นจนแจ่มแจ้ง นี่ก็เป็นสติโพชฌงค์ องค์  
 ของความรู้, เมื่อสติแจ่มแจ้งขึ้น เห็นรูปเห็นนามปรากฏชัดก็จะเกิด  
 ธรรมวิจย คือการจำแนกธรรมะ, เบื้องต้นก็ไม่เข้าไปจำแนกอะไรที่ไหน  
 จำแนกว่านึ่รูป นีเวทนา นีสัญญา นีสังขาร นีวิญญาณ จำแนกที่จิตนี้  
 เหละ, เพราะเมื่อยังมิได้อบรมก็รู้สึกรวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นแห่งจำแนก  
 ออกไม่ได้ เมื่ออบรมจนมีสติที่สมบูรณ์ขึ้นก็จะจำแนกออกได้ว่าอะไร  
 เป็นอะไร ก็จะเป็นองค์ของความรู้อีก ก็จะเกิดความเพียร เกิดความ  
 อิมใจ เกิดความสงบกายสงบใจ เกิดความตั้งมั่นและเกิดความเพ่งค้อยู่.

เมื่อเพ่งค้อยู่ที่รูปที่นาม ดังกล่าวมานี้ ดูที่จิตที่ตั้งมั่น ไม่ใช่ไป  
 ดูที่อื่น, จูจิตที่นั้นออกมาไปรับรู้ต่าง ๆ อันแยกออกเป็นนามอันอาศัย  
 ช่องทางมีตาหูเป็นต้นซึ่งนับว่าเป็นรูป ดังกล่าวมา ก็จะพบความจริงของ  
 รูปนามปรากฏขึ้น.

### เริ่มทบทวนวิธีตั้งจิต

ความจริงของรูปของนามนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติสามัญ  
 เบื้องต้นก็ได้แก่ความเกิด ท่ามกลางก็ได้แก่ความแก่ เบื้องท้ายก็ได้แก่

ความตาย. ตรวจดูตามลักษณะที่รูปกายก่อกำเนิดขึ้นในเบื้องต้น และเมื่อมีจิตเข้าอาศัย นามกายก็ประกอบเข้า ปราภฏเป็นร่างกายของทุก ๆ คนซึ่งยังมีชีวิตอยู่. เมื่อกล่าวถึงระยะที่ก่อกำเนิดขึ้นก็เรียกว่าชาติ ความเกิด, เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ ร่างกายก็เติบโต เจริญขึ้น ผ่านวัยต่าง ๆ มาจนถึงบั้น อั้นนี้เรียกว่า ชรา ความแก่, และก็จะเปลี่ยนแปลงต่อไปจนถึงวาระสุดท้าย คือความตาย.

แต่ว่าคิดดังนี้ ก็อาจจะเกิดความกลัว เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว, ยังอยู่ในปัจจุบันก็คือแก่ ในตอนท้ายก็คือตาย ก็กลัวความแก่ ความตาย. เพราะอะไร ? ก็เพราะรู้สึกว่ามีเราผสมอยู่ด้วย เราเกิด เราแก่ เราตาย. เมื่อรู้สึกว่าเรามีเราผสมอยู่ ประกอบอยู่ด้วย ก็ย่อมเกิดความกลัวขึ้น. นอกจากนี้ เมื่อประสบความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจต่าง ๆ เช่น ร่างกายเจ็บป่วย จิตใจไม่สบาย ก็เกิดความเกลียดทุกข์ไม่ปรารถนาทุกข์. ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยสามัญอย่างนี้ ทุก ๆ คนจึงรู้สึกเกลียดความทุกข์ เมื่อรู้สึกว่าแก่เป็นทุกข์ก็ไม่ชอบแก่ เมื่อรู้สึกว่าตายเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบความตาย เมื่อรู้สึกว่าความป่วยไข้เป็นทุกข์ก็ไม่ชอบความป่วยไข้. และทุก ๆ คนก็ย่อมเคยประสบความทุกข์ตั้งที่กล่าวมานี้ น้อยบ้าง มากบ้าง เจ็บก็ต้องเคยมาแล้ว ต้องกำลังแก่อยู่ ยิ่งแต่ความตาย แต่ก็กลัวตาย ไม่อยากตาย. เพราะฉะนั้น จะว่าทุก ๆ คนไม่เคยเห็นทุกข์ ก็ไม่ได้ เคยประสบความทุกข์ และเคยรู้สึกในความทุกข์มาอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน แต่อันนี้ยังไม่เรียกว่าเป็น ทุกขอริยัตถ์ ความจริงอย่างประเสริฐคือทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประสงค์จะให้เห็น, เพราะเมื่อ

เห็นเข้าแล้วก็เกิดความเดือดร้อนใจ กลียดไม่ชอบ. ส่วน ทูกขอรียสัจ  
 ที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เห็นนั้น เห็นแล้วไม่เกลียด เห็นแล้ว  
 ไม่แค้น เห็นแล้วไม่เจ็บ เห็นแล้วไม่ตาย นั่นแหละจึงจะเป็นทูกขอรีย-  
 สัจของพระพุทธเจ้า. ส่วนที่เห็นแล้วเกลียด เห็นแล้วแค้น เห็นแล้วเจ็บ  
 เห็นแล้วตาย ซึ่งเป็นที่ไม่ปรารถนานั้น ไม่ใช่เป็นทูกขอรียสัจของพระ  
 พุทธเจ้า แต่เป็นทูกข์ของโลกตามที่เข้าใจกันอยู่ ที่ปรากฏกันอยู่.  
 ทูกขอรียสัจของพระพุทธเจ้าต้องไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเห็นเข้าแล้ว  
 ต้องไม่แค้น ต้องไม่เจ็บ ต้องไม่ตาย. คราวนี้จะพึงเห็นได้อย่างไร ?  
 การที่จะเห็นได้นั้น เมื่อกล่าวตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร ตามที่พระ  
 พุทธเจ้าได้ทรงแสดงทางไว้ ก็ต้องกำหนดดูให้มีสติรู้ทันนาม รู้ทันรูป  
 ที่เกิดขึ้นอยู่นี้แหละ คุณามรูปที่จิตให้เห็นนามรูปที่จิต คุณนเห็นนาม  
 รูปนี้เกิดดับอยู่ทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้น, เพราะนาม คือความที่จิต  
 น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นวิญญานเป็นต้น ดังกล่าวมานั้น  
 เกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นในอีกเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับ  
 ไป, ช่วงเวลาหนึ่งชั่วโมก เรื่องที่จิตน้อมออกไปรับรู้เป็นวิญญานเป็น  
 ต้นนั้น มากมายเหลือเกิน, รูปที่เป็นสื่อให้จิตน้อมออกไปรับรู้นั้นก็  
 เช่นเดียวกัน เดียวกับรูปที่ตาเห็น เดียวกับเสียงที่หูได้ยิน สลับซับซ้อนกัน  
 เข้ามาไม่มีวันว่างเว้น, เพราะฉะนั้น นามรูปดังกล่าวนี้จึงเกิดดับอยู่  
 เสมอ, เกิดเป็นชาติ แปรปรวนไปก็เป็นชรา, ดับในที่สุด ตายใน  
 ที่สุด ก็เป็นตาย.

เมื่อคุณอยู่เช่นนั้น ผู้ที่คือตนเอง ก็ทำให้ว่าจะเป็นผู้เกิดดับไปกับ



นามรูปนี้ด้วยไม่ นามรูปนี้เกิดดับไปอยู่เสมอ แต่ว่าผู้รู้คือตนเองนั้น  
 ก็เป็นผู้ดูอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงเป็นการที่หัดแยกสิ่งที่ดูออกไปส่วนหนึ่ง  
 ผู้ดูออกไปอีกส่วนหนึ่ง แยกที่ตนเองนั่นเอง เมื่อหัดแยกอยู่ถึงจนรู้สึก  
 ว่า สิ่งที่จะต้องเกิดดับก็เกิดขึ้นแล้วดับไป ผู้ดูก็เป็นผู้รู้ตามเป็นจริง  
 ในสิ่งที่เกิดดับนั้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดับ, เมื่อ  
 เกิดความรู้นั้นทั้งนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อจะเห็นทุกขอริยสัจจ์ของพระ  
 พุทธเจ้า, เมื่อเห็นแล้วก็มีสุขมีสบาย ไม่เป็นทุกข์ไปในสิ่ง  
 ที่ต้องเกิดต้องดับนั้น ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไปกับสิ่งที่  
 เกิดดับนั้น เพราะว่าสิ่งที่เกิด สิ่งที่แก่ สิ่งที่ตายนั้น อยู่ที่นามรูปที่ดูนั้น,  
 ส่วนผู้ดูนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง. เพราะฉะนั้น แม้เพียงเท่านั้น ก็จะมีสุข  
 เป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และมีความปล่อยวางไปด้วยในตัว. อันนี้  
 แผลงจึงจะเป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทเจ้า ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด  
 ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ดังที่เข้าใจกัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เมื่อรู้เมื่อเห็นแล้ว  
 แม้เพียงพิจารณาไปตามอาการ ก็เกิดความสุข.

# ธรรมกถา

๕๔  
ครั้งที่ ๑๕

## ทุกขธรรมตา และทุกขจิตที่น้อมออกไปรู้ให้เป็นที่ทุกข

จักแสดงธรรมะในหมวดทุกขสังขัจ จอให้ทุก ๆ ท่านรวมใจเข้ามากำหนดครูปนามที่ตน, รูปก็คือ รูปกายที่มีส่วนยาววาหนาคืบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่ทุก ๆ คนนี้ นามก็คือจิตที่น้อมออกไปรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ที่เรียกว่าวิญญาณ จิตที่น้อมออกไปรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าเวทนา จิตที่น้อมออกไปจำได้หมายรู้ที่เรียกว่าสัญญา จิตที่น้อมออกไปคิดปรุงหรือปรุงคิดเป็นเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่าสังขาร, เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้สึกเรื่องที่เกิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นไปด้วย ก็วนกลับไปเป็นวิญญาณอีก, นี่คือนาม ได้แก่อาการที่จิตน้อมออกไปรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น, ฉะนั้น ให้กำหนดครูปคูนามหรือคูนามรูปที่ตนเองให้เห็นลักษณะของนามรูปที่ตนเอง โดยเฉพาะก็คือกำหนดจิตที่น้อมออกไปรู้ต่าง ๆ, เสียงที่พูดนี้กับ โสตะคือหูกระทบกันจิตก็น้อมออกไปได้ยิน เสียงที่ตั้งมาจากข้างนอกจิตก็น้อมออกไปได้ยิน ก็เป็นวิญญาณ แล้วก็เวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร จิตที่น้อมออกไปดังกล่าวมานี้ให้ทัน.

## ทุกขธรรมตา

เมื่อมากำหนดคูนามรูปที่ตนให้เห็นประจักษ์ดังกล่าวมานี้ ก็ให้พิจารณาถึงชาติคือความเกิดของนามรูปนี้ ด้วยย้อนคิดไปในอดีต นาม

รูปน้อก่อกำเนิดเกิดขึ้นในเบื้องต้น เรียกว่าเป็นชาติ คือความเกิด น้  
 เรียกว่ารัฐอดีต, เมื่อก่อกำเนิดเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง  
 เรื่อยมา ความที่เปลี่ยนแปลงมาในอดีตก็เป็นส่วนอดีต กำลังแปร  
 ปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ในปัจจุบันก็เป็นส่วนปัจจุบัน จะเปลี่ยนแปลงต่อไป  
 ก็เป็นอนาคต จนถึงในที่สุด นามรูปน้แตกสลาย, ความเปลี่ยนแปลง  
 เรื่อยมานั้นจักเป็นชรา ความแก่ ความแตกสลายในที่สุดจักเป็น  
 มรณะ ความตาย ความตายข้างหน้านั้นเป็นอนาคต, พิจารณาต่อไป  
 จนถึงที่สุด คือความตายนั้น ก็เป็นอันรู้อนาคต, ดูในอดีตและดูไปใน  
 อนาคตทั้งกล่าวมานี้ เป็นการคิดไป ยังไม่เป็นญาณ คือความหยั่งรู้,  
 และเมื่อคิดไปก็อาจจะมี ความเกลียดความ กลัวต่อสิ่งที่จะพึงบังเกิดขึ้น  
 ฉะนั้นก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าความเกิดก็ดี ความตายก็ดี ความแก่ที่  
 เป็นอยู่ในปัจจุบันก็ดี เป็นธรรมดา ให้เห็นธรรมดา คือเห็นความจริง  
 อันเป็นสิ่งที่จะต้องมีจะต้องเป็น, ยังไม่เห็นว่าเป็นธรรมดาเพียงใด ก็  
 ย่อมจะมีความรู้สึกเกลียดหรือมีความรู้สึกกลัวในความแก่ความตายอยู่  
 เพียงนั้น แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าเป็นธรรมดาก็จะไม่มีความรู้สึกดังกล่าว  
 มานั้น.

เมื่อมีความรู้สึกเห็นว่าเป็นธรรมดา ความเห็นเป็นธรรมดานั้น  
 ก็จักประมวลความจริงเข้าเป็นอันเดียวกัน, ความเกิดก็เป็นความจริง  
 อย่างหนึ่ง ความแก่ก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ความตายก็เป็นความจริง  
 อย่างหนึ่ง รวมเป็นธรรมดา, ประมวลธรรมดานี้มาให้เห็นในปัจจุบัน  
 คือ มองลงไปก็เห็นทั้งเบื้องต้น เห็นทั้งท่ามกลาง และเห็นทั้งที่สุด

เหมือนอย่างลืมตามองควัตถุอันหนึ่ง เห็นตลอดในสิ่งนั้นทั้งหมด, เมื่อเห็นตลอดสาย เบื้องต้นคือเกิด ท่ามกลางคือแก่ เบื้องท้ายคือตาย เห็นตลอดสายอยู่ดังนี้ ญาณ ความหยั่งรู้นั้น จึงเป็นปัจจุบัน คือเห็นตลอด เป็นความจริงที่ประมวลเข้ามาเป็นตัวธรรมดา ที่ปรากฏบริบูรณ์, และเมื่อกำหนดคณามารูปให้มองเห็นในปัจจุบันขณะนี้ ตลอดสายดังกล่าวมานี้ ก็ย่อมจะไม่เกิดความเกลียดไม่เกิดความกลัวในภาวะเหล่านั้น เพราะเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่แปลกประหลาด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงชอบหรือไม่เป็นสิ่งที่จะพึงชัง. นี้เป็นธรรมดาส่วนหนึ่ง.

### ทุกขจิตน้อมออกปรุ้งให้เป็นทุกข

อีกส่วนหนึ่ง กำหนดจิตของตนเอง ที่น้อมออกไปเป็นนาม มีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น นึกถึงอดีตคือเวลาที่ล่วงไปแล้วก่อนจิตที่น้อมออกไปเห็นรูปน้อมออกไปได้ยินเสียงเป็นต้น เห็นรูปหรือได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นก็เช่นวิญญาน เมื่อเป็นวิญญาน สืบไปก็เป็นเวทนา คือเป็นสุขหรือเป็นทุกขหรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกขไม่สุข.

### โสกะ

อาการที่เป็นทุกขนั้น ในบางครั้งก็ปรากฏว่าเป็น โสกะ ความโสกะคือความแค้นใจ ดังเช่นเมื่อได้เห็นบุคคลผู้เป็นที่รักต้องพลัดพรากไป ล้มหายตายจากไปก็ดี จากไปไกลก็ดี หรือได้ยินเรื่องเช่นนั้น เป็นวิญญาน คือเห็นหรือได้ยิน แล้วก็เป็นเวทนาที่เป็นทุกข ปรากฏเป็นความแค้นใจ ที่เรียกว่า ความโสกะ ทำให้ใจแค้นผากลงไป.

## ปริเทวะ

บางทีก็คิดปรุงหรือปรุงคิดไปด้วยอำนาจของความโศกนั้น ความคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ก็เป็นความคร่ำครวญอยู่ในใจ แรงออกมา ก็คร่ำครวญออกมาทางวาจา ปรากฏเป็นความร้องไห้รำพันถึงต่าง ๆ นานา เรียกว่า ปริเทวะ.

## ทุกข์, โทมนัสสะ

ในบางคราวก็ยังไม่เกี่ยวกับจิตใจโดยตรง แต่เป็นความทุกข์ทั้งกาย เช่นความเจ็บป่วย ซึ่งเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว เรียกว่าเป็นความทุกข์กาย แต่ว่าเมื่อเกิดความทุกข์กายขึ้น ก็ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ไปด้วย เช่นเมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ใจก็เป็นทุกข์ไปว่าจะเป็นมากหรือว่าจักไม่หายขึ้นเป็นความทุกข์ใจ, นอกจากนี้ ความทุกข์ใจยังมีอีกมากมาย เกิดจากเหตุต่าง ๆ เป็นความไม่สบายใจบ้าง เป็นความเสียใจบ้าง รวมเรียกว่าเป็น ความทุกข์ใจ.

## อุปายาสะ

ในบางคราวก็เกิดความคับแค้น อึดอัดรำคาญ เป็นความคับใจ ซึ่งจะทำได้เป็นสุขไม่ได้, อยู่ในที่ใดมีความคับใจ ก็ทำให้ชวนขวยที่จะออกไปจากที่นั้น จนถึงมีคำที่พูดกันว่า คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก.

ทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ คือโศกะ ความแค้นใจ, ปริเทวะ ความคร่ำครวญใจ จนถึงคร่ำครวญออกไปทางวาจา, ทุกขะ ความทุกข์กาย โทมนัสสะ ความทุกข์ใจ, อุปายาสะ ความคับแค้นใจ, เหล่านี้เป็นอาการที่เป็นทุกข์เวทนาแต่ละอย่าง ก็เกิดมาจากที่จิตนั้น

ออกไปเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นนั่นเอง, รูปที่เห็นเสียงที่ได้ยินเป็นต้นนั้น เป็นเชื้อที่ก่อสืบเข้ามาถึงเวทนา คือทุกขเวทนาต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น, สัญญาคือความจำหมาย ก็จำหมายอยู่ในทุกข์ สังขารความคิดปรุงหรือความปรุงรึงคิด ก็เป็นไปอยู่ในกองทุกข์เหล่านี้.

คิดดูในอดีตก็น่าจะพึงเห็นได้ว่า ความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นก็เกิดขึ้นจากการที่จิตน้อมออกไปเป็นนามต่าง ๆ, ทุกข์มีโสกะเป็นต้นนั้นก็เป็นนามอย่างหนึ่ง ก็เป็น ทุกขเวทนา.

เมื่อนึกดูในอดีต ทราบว่าความทุกข์เกิดขึ้นอาศัยนามรูป หรือเป็นส่วนหนึ่งของนามรูปดังกล่าวมานั้น ก็มาพิจารณาดูในปัจจุบันนี้ว่า เป็นอย่างไร, จิตเป็นอย่างไร, จิตได้น้อมออกไปเห็นรูปได้ยินเสียง หรือว่าน้อมออกไปรู้เรื่องทั้งหลายที่เก็บเอาไว้และมีความทุกข์ต่าง ๆ อยู่หรือไม่, มีโสกะ ความแห้งใจอยู่หรือไม่, มีปริเทวะ ความคร่ำครวญอยู่หรือไม่, มีทุกขะ ความทุกข์กายอยู่หรือไม่, มีโทมนัสสะ ความทุกข์ใจอยู่หรือไม่, มีอุปายาสะ ความคับแค้นอยู่หรือไม่, ถ้ามีอยู่ ก็ให้กำหนดดูให้รู้ว่าสืบมาจากเรื่องนั้นเรื่องนั้น, เรื่องนั้นเรื่องนั้น ก็เป็นเรื่องที่เข้ามาทางตา เข้ามาทางหูเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วนั่นเอง ไม่ใช่ นอกไปจากนี้, และจิตน้อมออกไปรับรู้เป็นนามต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร จึงได้ปรุงเป็นทุกข์ขึ้น, เป็นโสกะขึ้น, เป็นปริเทวะขึ้นเป็นต้น, ถ้าจิตไม่น้อมออกไปรับรู้ ก็ไม่น้อมออกไปรับเข้ามาปรุง ทุกข์ก็ไม่เกิด, แต่ว่าเพราะจิตน้อมออกไปรับรู้ นำเอาเรื่องเข้ามาทางตา หู เป็นต้นเข้ามาปรุง จึงได้เกิดเป็นทุกข์ขึ้น มี

ประเภททั้งที่กล่าวมานั้น. เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดคดูให้รู้ทางเกิดของ  
 ทุกข์ ให้รู้จักตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ อีกส่วนหนึ่ง.

ประมวลทุกข์ที่แสดงไว้แล้วเป็นสองส่วน คือ ทุกข์ที่เป็น  
 ธรรมดา กับทุกข์ที่จิตน้อมออกไปรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น, ในการ  
 ที่จะกำหนดทุกข์ทั้งสองส่วนนี้ เบื้องต้นก็ต้องกำหนดคดูให้รู้จักนามรูป  
 หรือว่ารูปนามที่ตนเอง, ให้เห็นนามรูปหรือรูปนามที่ตนเอง, แล้วดู  
 ธรรมดาของนามรูปที่ตนเอง ให้เห็นเป็นธรรมดาทั้งเบื้องต้นท่ามกลาง  
 และที่สุดรวมกันเป็นจุดเดียวกัน, และคดูจิตที่เป็นนามคือน้อมออกไปรับ  
 เอาเรื่องต่างๆ มาปรุงเป็นทุกข์ขึ้น. ต่อจากนั้นก็ขอให้ตั้งใจฟัง พิจารณา  
 ทุกข์หมวดที่จิตน้อมออกไปรับเรื่องเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นดังกล่าวมา  
 นั้น.

๒๔ กันยายน ๒๕๐๔

# ธรรมกถา

๒๘  
ครั้งที่ ๑๖

## ทุกข์เพราะประจวบและพลัดพราก

ในเบื้องต้น ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมจิตเข้ามากำหนดค้อยู่ที่ตน กำหนดคณามารูป, รูปก็คือรูปกายทั้งหมดนี้ เป็นรูปที่มีชีวิต ตามองเห็น หูฟังได้ยิน จมูกรู้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สึกที่เข้ามาถูกต้อง และใจรู้เรื่องราว รูปที่มีชีวิตนี้เป็นส่วนรูป, จิตอาศัยรูปนี้ห้อมออกรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและเรื่องราว อากาโรที่จิตห้อมออกรับรูปนี้เป็นนาม.

กำหนดคณามารูปให้เห็นเบื้องต้นของนามรูปคือเกิด เบื้องปลาย คือดับ ในระหว่างนั้นก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา นับเป็นชรา หรือเป็นแก่ ดับตอนท้ายก็นับเป็นตาย, ดูให้รู้ให้เห็นให้ตลอดสาย ให้ความรู้ความเห็นตลอดสายนี้เป็นปัจจุบันในบัดนี้, ธรรมดาของรูปนามก็ปรากฏ, อันนี้เป็นทุกข์สัจ สภาวะที่จริงคือเป็นทุกข์ตามธรรมดา. ทุกข์ที่เป็นธรรมดานั้นเป็นความจริง ไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัว, ที่รู้สึก ว่ากลัวหรือเกลียด ตลอดจนถึงชอบที่ตรงข้าม ก็เพราะไม่ได้กำหนด ให้รู้ว่าเป็นธรรมดา.

เมื่อกำหนดให้รู้ให้เห็นธรรมดา ให้ปรากฏขึ้นให้ตลอดสายดังนี้ ก็กำหนดจิตที่ห้อมออกรับเรื่องราวเสียงเป็นต้นนั้นมาเป็นทุกข์แก่ จิตอีกส่วนหนึ่ง, คือรับเข้ามาเป็นเหตุทำให้จิตเหวี่ยงเหว่งให้จิตรัญจวน



หรือคร่ำครวญ และรับทุกข์กายเข้ามาให้เป็นทุกข์ใจ และรับเรื่องเข้ามาเป็นเหตุให้จิตใจไม่สบาย หรือให้เสียใจให้คับแค้นใจ, ทุกข์ใจเหล่านี้มันหนักเพราะจิตรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นนั่นเอง ถ้าไม่รับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด, เพราะฉะนั้น จิตตนเองเป็นที่ปรุงทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิต ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังที่แสดงมาแล้ว.

ทุกข์มีลักษณะต่าง ๆ ที่จิตปรุงขึ้นนั้น เมื่อจะสรุปลงแล้วก็ได้เป็น ๒ คือ เป็นความประจวบกับสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่รักปรารถนาอย่าง ๑ เป็นความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายที่รักปรารถนาอีกอย่าง ๑.

ความประจวบกับความพลัดพรากนี้ มีเป็นธรรมดาเหมือนกัน, แต่จะเป็นทุกข์ขึ้นก็เพราะจิตตนเองเก็บเอาความรักปรารถนาความชอบใจไว้ นับว่าเป็นส่วนยินดี และเก็บเอาความไม่รักปรารถนาความไม่ชอบใจไว้ นับเป็นส่วนยินร้าย, พุทธานว่าเก็บเอาความไม่ชอบและความชอบไว้ โดยปกติ เมื่อยังไม่ประสบเรื่องทั้งหลายบุคคลทั้งหลายความไม่ชอบหรือความชอบก็จมอยู่ในจิต ไม่ปรากฏ, แต่ครั้นเมื่อประสบกับเรื่องทั้งหลายกับบุคคลทั้งหลาย ความไม่ชอบหรือความชอบจึงได้ปรากฏขึ้นมา, เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่ชอบมาปรากฏ เช่นว่า ได้เห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ตลอดจนถึงได้นึกถึงรูปเสียงเป็นต้นที่ไม่ชอบ เรียกว่าประจวบกับสิ่งที่ไม่ชอบ, หรือได้เห็นบุคคลที่ไม่ชอบ ได้ยินเรื่องบุคคลที่ไม่ชอบเป็นต้นก็ได้ชื่อว่าได้ประจวบกับบุคคลที่ไม่ชอบ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น. อีก

อย่างหนึ่ง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบ เป็นบุคคลที่ชอบ ถ้า  
 สิ่งนั้นบุคคลนั้นพลัดพรากไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นอีก, ความทุกข์ดัง  
 นี้ก็มีลักษณะเป็นความโศกเหี่ยวแห้งใจบ้าง เป็นปริเทวะคร่ำครวญใจบ้าง  
 เป็นทุกข์ระ ตุกข์ทางกาย แต่ว่าเก็บเอามาเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นโทมนัสสะ  
 ความเสียใจ หรือความเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นอุปายาสะ ความคับแค้นใจ  
 บ้างนั่นเอง. เพราะฉะนั้น เมื่อพูดถึงเหตุที่สรุปลงได้ด้วยเหตุใกล้ ๆ เพียง  
 สอง คือ เป็นความประจวบกับสิ่งและบุคคลที่ไม่รักชอบอย่าง ๑ เป็น  
 ความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลที่รักชอบอีกอย่าง ๑.

ชอบหรือไม่ชอบนั้น อันที่จริงไม่ใช่มาจากสิ่งหรือจากบุคคลนั้น  
 แต่มาจากจิตของตนเอง คือจิตของตนที่เก็บเอาความไม่ชอบหรือ  
 ความชอบไว้, เพราะฉะนั้น จิตที่ประกอบด้วยความไม่ชอบหรือความ  
 ชอบนี้ จึงได้ปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น มีลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น,  
 และความทุกข์นั้นก็เป็นนามธรรม เพราะว่าเป็นทุกข์เวทนา, และเมื่อ  
 เป็นทุกข์เวทนา ก็เป็นทุกข์สัญญา ความจำหมายในทุกข์, ก็เป็นทุกข์-  
 สังขาร ความปรุงคิดหรือความคิดปรุงอยู่ในทุกข์, จิตจึงเป็นผู้ก่อทุกข์  
 ขึ้น และเป็นผู้คอยปรุงส่งเสริมความทุกข์ให้แก่จิต, เหมือนอย่างเช่น  
 ผู้ก่อไฟขึ้น และคอยเติมเชื้อไฟให้ไฟลุกกองโตขึ้น ไม่ยอมให้ดับไป.  
 การดูจิตที่น้อมออกไปปรุงทุกข์และจิตที่มีชอบหรือมีชังเป็นมูลฝังอยู่ภายใน  
 จิต ตลอดจนถึงให้รู้ที่มาของทุกข์อย่างใกล้ ๆ ว่า เกิดจากความ  
 ประจวบ ๑ เกิดจากความพลัดพราก ๑ ดังกล่าวมานี้ ก็เป็นอันได้ดู  
 ทุกข์ในจิตให้ละเอียดขึ้น.

และเมื่อคุณ ก็อาจจะดูภายนอกก็ได้ จะดูภายในก็ได้, ดูภายนอกนั้นก็คือความประจบและความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายข้างนอก, ดูภายในนั้นก็คือดูความประจบและความพลัดพรากที่นามรูปของตน.

พิจารณาดูย้อนไปข้างหลัง ตั้งแต่เกิดจำความได้มาจนบัดนี้ ว่าต้องประจบกับต้องพลัดพรากจากนามรูปของตนมาอย่างไร.

รูปรูปร่างของคุณ เบื้องต้นก็เป็นรูปร่างของเด็กและเติบโตขึ้นมาถึงวัยที่เจริญ ต่อมาวัยนั้นก็ผ่านไป ตลอดมาจนบัดนี้ ได้มีความประจบกับรูปร่าง ได้มีความพลัดพรากจากรูปร่างของตนมาโดยลำดับ เมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ประจบกับความเป็นเด็ก, เมื่อวัยเจริญขึ้นมาก็พลัดพรากจากความเป็นเด็กนั้น มาประจบกับวัยที่เจริญขึ้น, และเมื่อวัยล่วงมา ๆ ก็พลัดพรากจากวัยที่ผ่านมา ๆ มาประจบกับวัยที่มาถึงเข้ามาจนบัดนี้. ความประจบมาโดยลำดับนั้นบางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่ชอบ, ความพลัดพรากก็เหมือนกัน บางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่ชอบ, แต่จะให้เป็นที่พอใจที่ชอบอยู่เสมอไม่ได้ เมื่อถึงตอนที่ไม่น่าชอบก็ต้องประจบเข้า และตอนที่ชอบนั้น เมื่อจำเป็นจะต้องพลัดพราก ก็ต้องพลัดพรากไป.

วิญญานก็เหมือนกัน จิตก็น้อมออกรับอารมณ์ เบื้องต้นก็น้อม, ออกเห็นรูปเป็นจักขุวิญญาน น้อมออกได้ยินเสียงก็เป็นโสตวิญญาน แต่ว่าจิตที่เห็นรูปก็ต้องอาศัยจักขุประสาท จิตที่ได้ยินเสียงก็ต้องอาศัยโสตประสาท ตาหูนั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนไป ตาก็จะต้องมีมีคมัว

หูก็จะต้องมีตึงหรือฟังไม่ชัด, เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตที่ออกไปเห็นรูปก็เห็นไม่ถนัด จิตที่ออกไปฟังเสียงก็ฟังไม่ถนัด, ทวารคือทางอื่นก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายทรุดโทรมแก่เฒ่าลงไป จิตก็ต้องพลอยขัดข้องไม่สะดวกไปด้วย เพราะฉะนั้น จึงต้องพลัดพรากจากวิญญาณที่ชอบ คือที่จะได้ยินถนัด ที่จะได้เห็นชัด ต้องมาประจวบกับการเห็นการได้ยินที่ไม่ถนัดไม่ชัดเจน.

เวทนาก็เหมือนกัน จิตที่น้อมออกไปรู้สึก รู้ทุกข์ รู้ไม่ทุกข์ไม่สุข, เมื่อเป็นสุขก็ชอบ แต่จะให้เป็นที่สุขอยู่เสมอไปก็ไม่ได้, เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบ แต่ความเป็นทุกข์นั้นก็มีไขว่จะมีอยู่เสมอไป, หรือเมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็อาจจะชอบหรือเบื่อไม่ชอบ แต่จะให้เป็นที่ตั้งนั้นเสมอไปก็ไม่ได้, เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับเวทนาที่ไม่ชอบ ต้องพลัดพรากจากเวทนาที่ชอบอยู่เสมอ.

สัญญาความจำหมายไปตามเวทนาก็เหมือนกัน บางคราวก็มีความจำหมายผ่องใส บางคราวก็มีความจำหมายมืด, มิใช่แต่เท่านั้น บางคราวจำเรื่องที่ชอบไว้ได้ แต่ว่าเรื่องที่ไมชอบก็ต้องจำหมายเหมือนกัน, เหมือนอย่างที่ได้เห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ถ้าจำไม่ได้เสีย ก็ไม่มีอะไรนำมาปรุ่กคิดต่อไป แต่ว่าเพราะจำไว้ได้ จึงได้นำเอาเรื่องที่จำไว้ได้นั้นแหละไปปรุ่กคิดต่อไป, อย่างนี้จะไม่ยากให้จำก็ไม่ได้ บางทีบางเรื่องที่ไมชอบมาก ก็ยังจำได้อย่างถนัด ยิ่งกว่าเรื่องที่ชอบเสียอีก, เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับสัญญาคือความจำหมายของตนเองที่ไม่ชอบ และก็ต้องพลัดพรากจากสัญญาคือความจำหมายของ

ตนเองที่ชอบ เป็นไปอยู่ดังนี้.

สังขารความคิดหรือความคิดปรุงก็เหมือนกัน, ที่จะเป็นทุกข์ต่าง ๆ ขึ้นนั้น ก็ต้องมาถึงขั้นสังขารคือความคิดปรุงหรือความคิด, ถ้าไม่คิดปรุงหรือปรุงคิดขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด, บางทีทุกข์มีเพียงชนิดเดียว แต่ว่าคิดปรุงไปมากมายเพราะความหวาดกลัวไปต่าง ๆ ก็กลายเป็นทุกข์มาก, เพราะฉะนั้น ตัวความทุกข์นั้นจึงอยู่ที่ตัวสังขารนั้นแหละเป็นสำคัญ คือตัวปรุงคิดหรือตัวคิดปรุง, ไม่ชอบทุกข์แต่ทำไมจึงปรุงคิดขึ้น ใครเป็นผู้ปรุงคิด ก็คือจิตของตัวเองเป็นผู้ปรุงขึ้น, คนอื่นจะมาปรุงให้ไม่ได้ ตนนั้นเองเป็นผู้ปรุงขึ้น, เพราะฉะนั้น ไม่ปรารถนาทุกข์ แต่ก็คิดปรุงทุกข์อยู่เสมอ ไม่หยุดยั้งที่จะคิดปรุงทุกข์นั้น, ไม่ชอบทุกข์ แต่ว่าชอบที่จะปรุงทุกข์ขึ้น, เมื่อเป็นเช่นนั้นจะดับทุกข์อย่างไรได้, ความคิดปรุงหรือความคิดที่เป็นตัวสังขาร ก็ต้องประจวบและพลัดพรากอยู่เสมอ บางคราวก็ต้องประจวบกับความคิดปรุงหรือความคิดที่ไม่ชอบ, บางคราวก็ต้องพลัดพรากจากความคิดปรุงหรือความคิดที่ชอบ, แต่ว่าความประจวบหรือความพลัดพรากนี้ ก็ตนเองนั้นแหละเป็นผู้ทำให้ประสพคือปรุงคิดอยู่เสมอ ไม่ยอมที่จะหยุดการปรุงคิดนั้น จึงประสพกับสังขารอยู่เสมอ สังขารเป็นผู้ปรุงทุกข์ ก็ต้องประสพกับทุกข์อยู่เสมอ ไม่อาจที่จะพ้นไปได้.

พิจารณาคำความพลัดพรากและความประจวบของนามรูปที่ตนเอง ให้เห็นความเป็นไปของความพลัดพรากและความประจวบ ดังกล่าวมานั้น และจับให้ได้ว่ามีมูลมาจากตัวชอบกับตัวไม่ชอบที่ฝังอยู่

ในจิต, ทุให้รู้ให้เห็นตัวไม่ชอบหรือตัวชอบ<sup>นี้</sup> ที่มาเป็นตัวชกึ่งนาม-  
 ธรรมให้ดำเนินไปในสายทุกข์, ให้วิญญาณเป็นทุกขวิญญาณ, ให้  
 เวทนาเป็นทุกขเวทนา, ให้สัญญาเป็นทุกขสัญญา, ให้สังขารเป็นทุกข-  
 สังขาร, และเมื่อกำหนดอยู่อย่าง<sup>นี้</sup>จนความจริงปรากฏ<sup>ขึ้น</sup> ตัวชอบไม่  
 ชอบ<sup>นี้</sup>ก็จะสงบ, นามธรรมที่ดำเนินไปในสายทุกข์ก็จะสงบ วิญญาณ  
 ก็ไม่เป็นทุกขวิญญาณ เวทนาจึงไม่เป็นทุกขเวทนา สัญญาไม่เป็นทุกข-  
 สัญญา สังขารก็ไม่เป็นทุกขสังขาร, เป็นอันว่าจิตของตนเอง<sup>นี้</sup>หยุดปรุง  
 ทุกข์<sup>ขึ้น</sup>แก้จิต, เมื่อเป็นเช่น<sup>นี้</sup> ทุกข์ก็จะสงบ, ฉะนั้น การกำหนดดูให้  
 รู้ทุกข์ รู้ทางดำเนินของทุกข์ รวมลงที่นามรูป จนทุกข์สัจจะ ความจริง  
 คือทุกข์ ปรากฏ<sup>ขึ้น</sup> ก็เป็นอนุบายทำให้หยุดปรุงทุกข์ และเป็นทาง  
 เดียวที่จะแก้ทุกข์ของใจได้.

ฉะนั้น<sup>นี้</sup> ต่อไป<sup>นี้</sup>ก็ขอให้คอยตั้งใจฟังพิจารณาทุกขสัจจะ ตอนที่ว่า  
 ด้วย อภัยวิปโยค ความประจวบกับสิ่งและบุคคลไม่เป็นที่รัก และ  
 บิยวิปโยค ความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลเป็นที่รัก ตามพระ  
 พุทธภาษิตในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไป.

๒๕ กันยายน ๒๕๐๔

# ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๑

## ทุกข์เพราะไม่ได้สมหวัง

จะแสดงธรรมะในหมวดทุกข์จะ ขี้ว่าปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์ ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกข์ ๆ ท่านได้น้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง, พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมะก็ทรงแสดงที่ตน บุคคลอื่นที่อธิบายธรรมะของพระพุทธเจ้าก็อธิบายธรรมะที่ตน, ฉะนั้น การฟังธรรมะจึงต้องมาดูธรรมะนี้ที่ตน, การตรวจดูธรรมะที่ตนนี้ ดูให้พบบัญญัติคือนามรูป เมื่อดูให้พบดังนั้นก็พบทุกข์จะสภาพที่จริงคือทุกข์, เพราะทุกข์จะนั้น ปรากฏอยู่ที่บัญญัติหรือนามรูป นามรูปจึงเป็นพื้น ซึ่งผู้มั่งจะรู้ทุกข์จะต้องตรวจดูให้รู้จักปรากฏเป็นภูมิของบัญญัติหรือวิปัสสนา, เหมือนอย่างบุคคลจะยืนอยู่ ถ้าไม่มีพื้นแผ่นดินก็ไม่มีที่จะยืน, บัญญาหรือวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาที่เหมือนกัน ปรากฏที่นามรูป ถ้าไม่มีนามรูป บัญญาที่เป็นวิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้, เพราะฉะนั้น ในบัดนี้ให้ให้น้อมจิตเข้ามาตรวจดูนามรูปที่ตนเองก่อน.

ตรวจรูปกายที่มีกำหนดยาววาหนาคีบของตนเองนี้ และตรวจดูนามคืออาการที่น้อมไปรู้ของจิต กำหนดคอยู่ว่า บัดนี้จิตน้อมไปรู้อย่างไร. ในบัดนี้กำลังฟังคำบรรยาย จิตก็น้อมออกไปได้ยินเสียงที่บรรยาย เป็นวิญญาณ, จิตก็น้อมออกไปเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็น

กลาง ๆ อยู่ เพราะได้ยินเสียง เป็นเวทนา, จิตก็น้อมออกไปจำได้  
 หมายรู้ในเสียง ในความหมายของเสียง เป็นสัญญา, จิตก็ปรุงคิดไป  
 ตามเป็นเรื่องราว เป็นสังขาร, อากาโรที่จิตน้อมออกไปรู้ดังนี้เป็นนาม,  
 เมื่อได้ยินเสียงภายนอก จิตก็น้อมออกไปรู้เสียงภายนอก ก็เป็นนามใน  
 เสียงภายนอก.

ฉะนั้น บุคคลทุก ๆ คนจึงปรากฏอยู่ด้วยนามรูป ถ้าพ้นจากนาม  
 รูปเสียแล้ว บุคคลก็ไม่ปรากฏ ความเป็นเราเป็นของเราก็ปรากฏอยู่ที่  
 นามรูปนี้ นามรูปนี้เองมาเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา. ความยึด  
 ถือนั้นก็เป็นการปรุงของจิตซึ่งเป็นสังขาร อันเป็นอาการที่จิตน้อมออก  
 ไปปรุงคิดปรุงอีกอย่างหนึ่ง, ฉะนั้น ก็พึงกำหนดพิจารณาด้วยความรู้สึก  
 เป็นเราเป็นของเรามีอยู่สักซึ่งเพียงแค่นั้น, ก็จะเห็นว่ามียู่เพียงแค่นาม  
 รูปนี้เท่านั้น ถ้าไม่มีสังขารคือความคิดปรุงต่าง ๆ ไม่มีสัญญาคือความจำ  
 หมายต่าง ๆ ไม่มีเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ ไม่มีการ  
 ได้ยิน ไม่มีการได้เห็น เป็นต้น, ตนก็ไม่มีความรู้สึกคิดนึกอะไรทั้งนั้น,  
 ถ้ามีเพียงรูปร่างอยู่ รูปร่างนั้นก็เหมือนก่อนไม่ ไม่มีความรู้สึกคิด  
 นึกอะไรทั้งนั้น, ความเป็นเราเป็นเขาก็หมดไปทั้งนั้น, เหมือนอย่าง  
 เวลาอนหลับ ความเป็นเราเป็นเขาหรือว่าความคิดผยองต่าง ๆ ก็หมด  
 ไปสิ้น, บุคคลจะมีฐานะเป็นอย่างไรก็อยู่ในลักษณะอาการเหมือนกัน  
 หมด, เพราะฉะนั้น ความเป็นเราเป็นเขาต่าง ๆ นี้ จึงปรากฏอยู่แค  
 นามรูป, และเมื่อมีความเป็นเราเป็นเขา มีความเป็นของเราเป็นของเขา  
 ก็ส่องถึงอาการที่มีความปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง, ฉะนั้น เมื่อกำหนด



ดูให้รู้ตระหนกอยู่ในนามรูป ก็กำหนดดูให้รู้เข้าไปถึงตัวความปรารถนา ที่มีอยู่ในจิตใจ.

ความปรารถนามีอยู่สองอย่าง คือความปรารถนาในสิ่งที่เป็น วิสัย และความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย. ความปรารถนาในสิ่งที่เป็นวิสัยนั้น คือปรารถนาในสิ่งที่ควรจะได้ควรจะมี แต่ว่าการได้ การถึงนั้นก็มีใ้ใช้ว่าจะสำเร็จได้ด้วยความปรารถนาเท่านั้น . ย่อมสำเร็จด้วยการปฏิบัติในเหตุ ดังเช่นเมื่อปรารถนาผลที่ดีอันควรได้ควรถึง ก็ต้องปฏิบัติในเหตุที่ดี อันสมควรแก่กัน, ในข้อนี้ก็มีใ้ใช้ว่าจะพึงทำหิความปรารถนาดังกล่าวโดยส่วนเดียว, เมื่อมีความปรารถนาดี และปฏิบัติในเหตุที่ดี, อันจะให้บรรลุถึงผลที่ปรารถนานั้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง, ความปรารถนาดังกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นอธิษฐานคือความตั้งใจ, ตั้งเล่าถึงพระโพธิสัตว์ได้ปรารถนาพุทธภูมิมาโดยลำดับ พระสาวกก็ปรารถนาสาวกภูมิมาโดยลำดับ, บุคคลผู้ประกอบกิจการงานก็ปรารถนาความสำเร็จแห่งกิจการนั้น, ความปรารถนาดังกล่าวนี้ เมื่อประกอบด้วยสัจจะ คือความตั้งใจจริง ก็เรียกว่าสัจจาธิษฐาน คือมีสัจจะด้วยมืออธิษฐานด้วย ท่านนับว่าเป็นบารมีอย่างหนึ่ง.

ส่วนความปรารถนาในสิ่งที่มีใ้วิสัยนั้น คือความปรารถนาที่ผิดคิดธรรมดา เมื่อจะต้องมีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ก็ปรารถนาว่าอย่าเกิด อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย, และเมื่อจะต้องมีความโศก มีความระทมใจ มีความทุกข์กาย มีความทุกข์ใจ มีความคับแค้นใจ เป็น

ธรรมคา ก็ปรารถนาว่าอย่าโศกเป็นต้น, เมื่อมีความปรารถนาที่ผิด  
 ธรรมคาของตน ความปรารถนานั้นก็ไม่สำเร็จ จึงต้องเป็นทุกข์ใจอยู่  
 เพราะความปรารถนาไม่ได้สมหวังนั้น.

คราวนี้มาพิจารณาอยู่ที่รูปกายและคู้ที่นามกาย, คู้ที่รูปนามของตน  
 ค้างที่กล่าวมาแล้ว, รูปนามนั้นก็ตั้งต้นด้วยชาติคือความเกิด, แปรปรวน  
 ไปด้วยความแก่ เจ็บช้ำลำบากด้วยความเจ็บ และแตกสลายด้วยความ  
 ตาย อัน<sup>๕๕</sup>จึง<sup>๕๖</sup>เป็นธรรมคาของรูปนาม, และมาตรวจคู้ที่จิต ถ้าจิตยังม  
 ความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยังมีความปรารถนาอยู่ ก็จะต้องมีโศก มีความ  
 ระทมใจเป็นต้น ไม่พ้นไปได้ เว้นไว้เสียแต่จะปล่อยวาง, เมื่อปล่อย  
 วางไว้ในสิ่งใด, ก็พ้นจากความโศกความระทมใจในสิ่งนั้น, ปล่อยวาง  
 ได้ในทุกสิ่ง ก็พ้นจากความโศกคือความระทมใจได้ในทุกสิ่ง, แต่เมื่อ  
 ยังปล่อยวางไม่ได้, ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ก็ต้องโศกต้องระทมใจอยู่เป็น  
 ธรรมคา ในเมื่อสิ่งที่ยึดมั่นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา, เพราะฉะนั้นก็  
 ให้กำหนดจิตที่ปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัยจะพึงได้พึงถึง และตรวจค  
 ความทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความไม่สำเร็จดังปรารถนานั้น กำหนด  
 คู้ให้รู้ตามเป็นจริง, เมื่อกำหนดคู้ให้รู้ตามเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะทำให้  
 เกิดปัญญาารู้เท่าทัน, เมื่อเกิดปัญญาารู้เท่าทัน ปัญญา<sup>๕๗</sup>เองก็จะแยกทุกข้อออก  
 ไปจากจิตใจได้ นามรูปที่ต้องเป็นไปตามคติธรรมคาก็เป็นไป บุคคล  
 ก็เป็นผู้รู้, เมื่อเป็นผู้รู้คอยอยู่ การคู้<sup>๕๘</sup>นั้นเป็น<sup>๕๙</sup>ตัวสติ และเป็นตัว<sup>๖๐</sup>ปัญญา  
 ประกอบกัน, สิ่งที่คู้ก็ไม่เข้ามาปรุงจิตให้เกิดความปรารถนาและให้เกิด  
 ความทุกข์ขึ้นได้, ก็จะมองเห็นนามรูปคำเนนไปอยู่ตามคติธรรมคาของ

ตน เปรียบเหมือนอย่างว่าเรือนที่ไฟกำลังไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนนั้นก็เกิดมีความเร่งร้อน แต่เมื่อออกจากเรือนนั้น ดูเรือนที่ไฟกำลังไหม้นั้น เป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ ก็ไม่ต้องร้อนเพราะเรือนไหม้ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงจะเกิดความสุขอันเกิดจากความสงบ.

บุคคลทุก ๆ คนต้องเผชิญอยู่กับความทุกข์ของตนและความทุกข์ของคนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ถ้าจะรับความทุกข์นั้นมาบรรเทาไว้ในจิตใจ ก็คือเอาความทุกข์นั้นไว้ ก็ยังจะตื่นตระหนกกระสับกระส่ายไม่มีความสุข, แต่ถ้ายกยสลัดความทุกข์ต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจ ไม่บรรเทาเอาไว้ในจิตใจก็จะไปรอด, ความทุกข์ข้างนอกนั้น ทุก ๆ คนไม่อาจที่จะหลบเลี่ยง, แต่ว่าความทุกข์ที่จิตใจอาจที่จะหลบเลี่ยงได้, โดยมารับเอาความทุกข์ข้างนอกเข้ามาเป็นความทุกข์ของจิตใจ จึงกลายเป็นความทุกข์สองชั้น คือทุกข์ภายนอกด้วย ทุกข์ภายในด้วย. ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้าย่อมรู้จักแบ่งเบา ที่จะให้ทุกข์ข้างนอกก็เป็นทุกข์ข้างนอก ไม่ให้มาบรรเทาไว้ในจิตใจ แบ่งเบาออกไปเสียจากจิตใจ, เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตใจจึงจะมีความสุข แม้จะอยู่ในท่ามกลางความทุกข์ข้างนอก, และเมื่อจิตใจมีความสุขก็สามารถที่จะมีสติปัญญาแก้ความทุกข์ข้างนอกได้ตามที่สามารถจะแก้ได้, แต่ถ้าจิตใจรับเอาความทุกข์ข้างนอกมาไว้เสียเต็มที่แล้ว ก็เป็นอันหมดหนทางที่จะแก้ไข.

ทางที่จะแยกความทุกข์ออกเป็นส่วน ๆ ดังกล่าวมานี้ ก็ต้องอาศัยทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้า, เบื้องต้นก็คือกำหนดนามรูปและกำหนดคุณ

ให้ความทุกข์ของนามรูปที่เป็นไปตามสภาพ และให้ความทุกข์ของจิตใจอันเกิดจากความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย คุณความทุกข์นั้นสงบไปเพราะความปรารถนาต่าง ๆ สงบ, เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงจะเป็นอันได้ประโยชน์จากการศึกษาในทุกขสัจจะของพระพุทธเจ้า และเมื่อศึกษาแล้วก็ได้ความสุข.

๒ ตุลาคม ๒๕๐๔

# ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๘

## สรุปเข้าทุกขันธ์

ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลจิตเข้ามากำหนดดูที่ตนเอง ให้มีความรู้  
อยู่ที่ตนเอง เมื่อฟังคำอบรมก็ฟังนำมาตรวจดูที่ตนเอง เพื่อให้เห็น  
ธรรมะที่ตนเอง ไม่ใช่เห็นธรรมะในภายนอกตามเสียงที่ฟัง รู้ธรรมะ  
ตามเสียงที่ฟังเป็นสัญญา แต่รู้ธรรมะคือความจริงที่ตนเองเป็นตัว  
ปัญญา. ฉะนั้น ในบัดนี้ ก็ให้รวมจิตเข้ามาดูที่ตนเองแต่ส่วนหยาบจนถึง  
ส่วนละเอียด :-

ดูการหายใจที่ทุก ๆ คนหายใจเข้าหายใจออกอยู่ หายใจเข้าก็ให้รู้  
หายใจออกก็ให้รู้.

ดูิริยาบถว่าบัดนี้กำลังนั่งอยู่ ดูิริยาบถว่าบัดนี้ไต่ว่างมีอวางเท้า  
และทรงตนอยู่อย่างไร.

ตรวจดูสณฺฑกกายทั้งสี่ เบบงบนนตแพนเทาชนมา เบบงตาแต่  
ปลายผมลงไป ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่รอบนอก.

ประมวลลงในธาตุคิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ, ส่วนที่เข้้นแข็ง  
ก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุคิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่ออบ  
อุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ส่วนที่  
เป็นช่องว่างก็เป็นอากาสธาตุ ธาตุอากาศ, นึกตรวจดู ถ้านำปฐวีธาตุ ธาตุ  
ที่เข้้นแข็งออกเสียให้หมด ก็จะปรากฏอาโปธาตุ ธาตุที่เอิบอาบ คือธาตุ

น้ำ เช่นโลหิตจะไหลไปมาอยู่ทั่วสรรพางค์กาย, หรือจะนำธาตุน้ำออกให้หมด ก็จะปรากฏแต่เตโชธาตุ ธาตุที่อยู่ กำหนดกณฺหฺมอບຸ່ນທີ່มีอยู่ทั่วสรรพางค์กาย, หรือจะนำเตโชธาตุออกให้หมด ก็จะปรากฏวาโยธาตุ ธาตุลม เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดให้แผ่สร้า໋ນໄປ ທຸ່ວສຽຽພາງຄໍກາຍມີແຕ່ລຸມ, ເມື່ອເອາຮາຕຸລຸມອອກເສຍອີກ ກໍ່ຈະເປັນອາກາສຮາຕຸ ຄືເປັນช่องว่าง, າ່ງກາຍນີ້ຖ້າເລືອດເຕ່ອາກາສຮາຕຸ ກໍ່ຈະເປັນความว่างທ່ງໜ, ເຕີມເມື່ອກ່ອນມາກ່ອກຳເນີດເກີດຂຶ້ນກໍ່ເປັນความว่าง ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຈະກັບເປັນความว่างໄປຕາມເຕີມ.

คราวนี้ เมื่อนำเอาธาตุต่าง ๆ มารวมกันเข้า จึงกลับมาเป็นสภณฺทกາຍທ່ງສ໋ນ ຈຶ່ງມີເວທນາความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข และเป็นทຳອາคັຍຂອງจิตใจ.

เวทนານี้ก็ปรุงจิตใจ คือ ถ้าเป็นสุขเวทนาก็ปรุงให้เกิดชอบ, ถ้าเป็นทุกข์เวทนาก็ปรุงให้เกิดไม่ชอบ, ถ้าเป็นอนุเบกขาเวทนาคือไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงให้สยบติดอยู่ อันเป็นอาการของโมหะ ความหลง.

จึงดูเข้ามามากขึ้นหนึ่งถึงจิตใจที่มีอาการชอบ มีอาการที่ไม่ชอบและมีอาการที่สยบติดอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ดูจิตใจในบัดนี้ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร.

เมื่อดูให้ซึ่งเข้าไปก็เห็นส่วนผสมของจิตใจ คือจิตใจเป็นส่วนหนึ่ง และความชอบความชังหรือความหลงเป็นอีกส่วนหนึ่ง ผสมกันอยู่ติดกันอยู่, ส่วนที่มาผสมอยู่ในจิตใจนั้นเป็นตัวนิรวรณฺ์ ຄືເປັນเครื่องกั้นไม่ให้จิตดำเนินไปในความดีที่สูงขึ้น.

แม้แต่จะรวมใจเข้ามากำหนดดังที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ ส่วนที่มา

ผสมอยู่ในจิตใจนั้นก็จะคอยชักออกไปข้างนอก, ฉะนั้น ก็กำหนดคฤให้ค้อย  
 รัทันเครื่องที่จะชักจิตใจออกไป โดยตั้งสติกำหนดคฤอยู่ที่ทางเข้ามาของ  
 เครื่องชักใจเหล่านั้น คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย  
 และทางมนะ คือใจ, ทางที่เก็บเรื่องทั้งหลายไว้มากก็คือทางมนะ เพราะ  
 ฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดคฤมนะคือใจของตนนั้นไว้ให้ดี และคอยคฤให้รั  
 ไว้ก่อนเท่านั้น ยังไม่ต้องไปบังคับจิตใจไว้อย่างไร เพราะถ้าไปบังคับ  
 บีบคั้นจิตใจก็จะเกิดความเหินห่างน้อยอึดอรัรำคาญ, เพราะฉะนั้นลอง  
 ปล่อยจิตใจให้เป็นไปตามที่จิตใจปรารถนา แต่ว่าให้ค้อยมีสติติดตามคฤ  
 อยู่, คอยคฤว่าจิตใจออกไปอย่างไร อะไรมาผูกมาคฤจิตใจให้ออกไป,  
 กำหนดคฤอยู่คฤนั้นก็มีความรัทันต่อเรื่องทั้งหลายที่เข้ามาคฤชักจิตใจ,  
 เรื่องทั้งหลายนั้นเข้ามาคฤชักจิตใจออกไป ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง  
 ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือทางใจเองบ้าง จิตใจ  
 จึงฟุ้งซ่านไปอยู่โดยรอบคฤ ไม่รวมอยู่เป็นจุดเดียวได้, แต่ก็ไม่ต้องไป  
 บังคับ คอยคฤให้รั แต่ว่าต้องรัให้ทัน, เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตใจก็จะเซื่อง  
 เข้ามาเองจนถึงสงบ, เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธาตุรั ก็มีความฉลาดเป็น  
 พันเพออยู่ในตัวเอง เมื่อคอยกำหนดคฤให้จิตใจมีโอกาสที่จะเกิดความรู้  
 ของตนเองขึ้นได้แล้ว จิตใจนั้นก็เกิดความรู้ขึ้นเอง ไม่ต้องไปใส่ความ  
 รัให้แกจิตใจเพราะจิตใจเป็นธาตุรัซึ่งมีพันเพฉลาดของตัวเองอยู่แล้ว.  
 เมื่อคอยกำหนดคฤอยู่ให้จิตใจเกิดความรู้ของตนเองขึ้นได้โดยลำคฤ  
 คฤนั้น, สติก็จะยังตั้งมั่น จิตใจเองก็สามารถที่จะวิจัยคือเลือกเพนให้รั  
 ภาวะของจิตใจ ให้รัเครื่องประกอบที่มีอยู่ในจิตใจ และให้รัทางมาของ

เครื่องประกอบทั้งหลายเหล่านั้นได้, เมื่อกำหนดเข้ามาโดยลำดับจนจิตใจสามารถที่จะวิจัยธรรมะในตนเองหรือในจิตใจเองได้ดังนี้ ก็แสดงว่าจิตใจสามารถที่จะอ่านธรรมะคือความจริงภายในได้แล้ว อันนี้แหละคือโพชฌงค์ องค์ของความรู้อยู่.

ต่อจากนั้น อ่านธรรมะบทต้นของพระพุทธเจ้าคือทุกข์สังขะ ความจริงคือทุกข์, อ่านไปตามสัญญาคือความจำตามพระพุทธศาสนาคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก่อน ว่าทุกข์สังขะ ความจริงคือทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงไว้ให้กำหนดว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ นิสันสภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ, ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงว่า ความโศกเป็นทุกข์ ความคร่ำครวญเป็นทุกข์ ความไม่สบายทางกาย และจิตใจก็รับเอามาเป็นทุกข์ ความไม่สบายทางใจเป็นทุกข์ ความคับแค้นเป็นทุกข์. ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้กำหนดว่า ความประจวบกับด้วยสิ่งทั้งหลายซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์, ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้กำหนดเข้ามาอีกว่า ความปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์.

เมื่อกำหนดดูทุกข์สังขะ ความจริงคือทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ตามสัญญาดังนี้ ก็ลองพิจารณาต่อไปว่า เราทุก ๆ คน ได้เคยประสบความทุกข์เหล่านั้นมาหรือไม่, เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์, เกิดเป็นทุกข์นั้น ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นทุกข์อย่างไร, แก่เป็นทุกข์นั้น ถ้ายังไม่แก่ ก็อาจจะยังไม่รู้ แต่ถ้าได้แก่มาโดยลำดับ ร่างกายทุพพลภาพ



ลงก็อาจจะรู้, ตายเป็นทุกข์นั้น เมื่อยังไม่ตายก็ยังไม่รู้ แต่ก็กลัวตาย ไม่ปรารถนาความตาย, ส่วนความโศก ความเศร้าครวญ เป็นต้นนั้น ทุก ๆ คนก็จะเคยประสบมากบ้างน้อยบ้าง และต่างก็จะรู้สึกว่าเป็น ความทุกข์ คือเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ. ก็เป็นอันว่ายังไม่ ประสบในความจริงคือทุกข์ได้ทุกอย่าง โดยเฉพาะเกิดเป็นทุกข์ แก่ เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์, ฉะนั้น ก็ควรจะต้องพิจารณาให้เข้าใจก่อนว่า เป็นทุกข์อย่างไร.

ทุกข์ตามสภาพนั้น คือตามสภาพตามธรรมดาของเบญจขันธ์อัน รวมเรียกว่าสกนธ์กายอันนี้, เบญจขันธ์ได้แก่กองทั้ง ๕ ได้แก่รูปขันธ์ กองรูป คือรูปกายนี้, เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข, สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ, สังขารขันธ์ กองสังขาร คือความคิดปรุง หรือความปรุงคิดต่าง ๆ, วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ คือความรู้สึก เห็นรูปความรู้สึกได้ยินเสียง เป็นต้น, รูปก็คงเป็นรูป, ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่าเป็นนาม คือเป็นอาการที่จิตอาศัยรูป น้อมออกไปรู้, รู้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นที่แรกก็เป็นวิญญาณ, รู้สึก เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็นเวทนา, รู้จักก็เป็น สัญญา, ปรุงหรือว่าปรุงคิดก็เป็นสังขาร, ย่นลงจึงเป็นนามรูปหรือว่า รูปนาม, นามรูปนี้ก่อกำเนิดขึ้นเบื้องต้นก็เป็นชาติ, เมื่อก่อกำเนิดเป็น ชาติขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ นี้เป็นชรา ในที่สุด ก็แตกสลาย เรียกว่าเป็นมรณะ ความตาย, เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว

เกิด แก่ ตาย ก็คือว่าเกิดดับ เบื้องต้นเป็นเกิด ลงท้ายก็เป็นดับ นี่  
เป็นธรรมดา.

เพราะธรรมความเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้เรียกว่าเป็นทุกข์ ที่  
แปลว่าเป็นสิ่งที่คงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่  
เกิดจนถึงดับ, ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปในระหว่างจากเกิดถึงดับ  
ก็เรียกว่าชรา, อันนี้แหละเป็นตัวทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ที่ทุก ๆ  
คนผู้เกิดมามีนามรูปจะต้องประสบ, บุคคลก็ต้องประสบ พระอริยบุคคล  
ก็ต้องประสบ, แต่บุุชชนหรือคนสามัญทั่วไปนั้น ได้มีความยึดถืออยู่ใน  
นามรูป ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวของเรา, เมื่อมีความยึดถือ  
อยู่ดังนี้ นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามธรรมดา บุคคลจึงรับเอาทุกข์ของ  
นามรูปนี้มาเป็นทุกข์ของจิตใจ จึงได้เกิดความโศก ความรำไรรำพัน  
ขึ้นเป็นทุกข์ทางจิตใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสรุปความทุกข์ทั้งสิ้นลงที่  
เบญจขันธ์ หรือรวมเรียกว่านามรูปดังกล่าวมานี้. แต่ว่าถ้าปล่อยวาง  
ความยึดถืออยู่ในนามรูปของตนได้ นามรูปก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามสภาพ  
ตามธรรมดา คือ เกิด แก่ ตาย หรือรวมทั้งเจ็บด้วย แต่จะไม่ยึดถือไว้  
ผู้ไม่ยึดถือนั้นก็มิโศก นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามสภาพเท่านั้น เหมือน  
อย่างนามรูปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย.

แต่ว่าสามัญชนนั้นได้มีความยึดถือเอานามรูปนี้ไว้ จึงได้ปรุงทุกข์  
มีโศกเป็นต้นให้เกิดขึ้นแก่ตน ก็คือว่า ตัวของเราเองปรุงความทุกข์ให้  
เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง คือจิตใจของเราเองที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือ  
ความยึดถือนี้ ปรุงความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ, โศกก็จิตใจเราเอง

ปรุ่่งซึ่่นแแก้จึ่ใจ, ความคร่ำครวญ กึ่จึ่ใจของเรารเองปรุ่่งซึ่่นให้แแก้จึ่ใจ, ทุ่ชั่กายทึ่มีเป็่นธรรมา แต่่วาจึ่ใจกึ่ไปรับเอามาปรุ่่งให้เป็่นทุ่ชั่ของจึ่ใจ, ความไม่สบายใจ กึ่จึ่ใจของเรารเองไปปรุ่่งให้เป็่นทุ่ชั่ซึ่่นแแก้จึ่ใจ, ความคั้บแแก้ันกึ่เหมือกัน จึ่ใจของเรารเองไปปรุ่่งให้แแก้จึ่ใจ.

ความปรุ่่งอ้นึ่แแหละเรียวแแก้เป็่นตัวสังขาร คึ่คือความคิดปรุ่่งหรือความปรุ่่งคึ่คิด ซึ่เนื่องมาจากวิญญาณ เวทนา และสัญญาประกอบกัน เพราะจะนึ่นามคึ่คือจึ่ที่น้อมออกไปรู้หรือรับรู้ึ่แแหละเป็่นตัวปรุ่่งทุ่ชั่และเป็่นตัวความทุ่ชั่ใจทงสึ่่น ไม่อ้นไปจากนาม และกึ่ต้องประกอบอู่กั้บรูป, เพราะจะนึ่ นามรูปนึ่เองจึ่เป็่นตัวทุ่ชั่ตามสภาพ ทึ่หมายความว่าคงอู่กั้บทึ่ไม่ไ้ ต้องเกิดคั้บ และเป็่นตัวความทุ่ชั่ใจด้วย, เป็่นตัวปรุ่่งทุ่ชั่ใจด้วย คึ่คือเป็่นทงตัวปรุ่่งทุ่ชั่ใจ และเป็่นทงตัวทุ่ชั่ใจ, จะนึ่ พระพุทธรเจ้าจึ่จึ่ไตรสยอทุ่ชั่ทงสึ่่นลงทึ่นามรูป หรือทึ่บัญชันรึ่ชันรึ่ทง ๕.

แต่จะปรุ่่งทุ่ชั่ใจซึ่่นกึ่ต้องหมายถึ่งว่เป็่นนามรูปทึ่ยังประกอบด้วยอุปาทาน คึ่คือความยึ่ถึ่คือว่เป็่นเรา ว่เป็่นของเรารอยู่, เพราะจะนึ่กึ่ให้กำหนดคตุทุ่ชั่จะความจึ่ริงคึ่คือทุ่ชั่ตามทึ่พระพุทธรเจ้าไ้ทงสึ่่นสอนไว้ จำแแก้ออกแแก้ละซ้อ และกึ่รวมลงทึ่นามรูปหรือบัญชันรึ่, คึ่คือรวมลงทึ่รูปกาย และรวมลงทึ่จึ่ที่น้อมออกไปรับรู้ มาปรุ่่งเป็่นทุ่ชั่เข้าไว้, ตึ่ให้รู้ตามความเป็นจึ่ริงอู่กั้บนึ่ กึ่จะไ้ค้ความรู้ในทุ่ชั่จะ สภาพทึ่จึ่ริงคึ่คือทุ่ชั่ของพระพุทธรเจ้า, และเมืออู่กั้บให้เกิดความรู้ตามสัญญาก่อน กึ่จะไ้ค้ความรู้ทึ่เป็่นตัวบัญชันโดยลำคั้บ. และ

จะรู้สึกว่ ทุคขสัจจะ สภพที่จรงค็อทุคข็ของพระพุทธรเจ้านันไมใช่เป็น  
 ของที่น่ากลัวน่าเกลียด แต่เป็นความจริงที่ควรรู้ควรเห็นควรเข้าใจ เมื่อ  
 รู้เห็นเข้าใจตามทีพระพุทธรเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ก็กลับจะทำให้ตนเอง  
 เป็นสุขชั้น สงบชั้น เพราะทำให้มีความรู้เท่าทันต่อความทุคข็ ไม  
 หลงปรุงทุคข็ชั้นแก่ตนเองทงทีไม่ชอบความทุคข็. เมื่อไม่ปรุงทุคข็  
 ชั้นแก่ตนเอง ทุคข็ก็จะน้อยลงไป จึงเป็นความสุขความสงบแก่คน  
 เอง.

๘ ตุลาคม ๒๕๐๔

# ธรรมกถา

๕๗  
ครั้งที่ ๑๕

---

## หมวดทุกขสมุทัย

จะแสดงธรรมะในหมวด สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ขอให้  
ทุก ๆ ท่านน้อมจิตเข้ามากำหนดอยู่ที่จิต จุติในบัดนี้ เมื่อจุติอยู่  
ในบัดนี้ก็จะรู้อาการของจิต ว่าจิตอย่างไร ความคิดนั้นดำเนินมาทาง  
ไหน, กำหนดให้มีสติคือความระลึก จุติให้ทันกับจิตที่คิดไปในเรื่อง  
ต่าง ๆ.

ทางที่จิตคิดไปนั้น ก็คือคิดออกไปในรูปที่เห็นทางตาบ้าง ในเสียง  
ที่ได้ยินทางหูบ้าง ในกลิ่นที่ได้สูดทางจมูกบ้าง ในรสที่ได้ลิ้มทางลิ้นบ้าง  
ในสิ่งที่กายถูกต้องที่ได้สัมผัสทางกายบ้าง ในเรื่องของรูปเสียงเป็นต้น  
ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง, จิตได้น้อมออกไปรับรูปเสียง  
เป็นต้น และไม่ไรรับไว้เฉย ๆ เท่านั้น ยังยึดรูปเสียงเป็นต้นนั้นไว้ด้วย.

อาการที่จิตน้อมออกไป หรือว่าเล่นออกไปยึดรูปยึดเสียงไว้นั้น  
คือตัณหา กับอุปาทาน, ตัณหา แปลกันว่าความทะยานอยากหรือ  
ความตั้งมั่นของจิต, แปลอย่างนั้นก็พอเข้าใจกันได้ในความหมายทั่ว ๆ  
ไป แต่เมื่อพิจารณาอาการอย่างละเอียดแล้ว ก็คืออาการที่จิตเล่น  
ออกไปยึดอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้น, เพราะฉะนั้น ตัณหากับอุปาทาน

จึงควบบุ่กัน, เมื่อรูปมากระทบจักขุประสาท เสียงมากระทบโสตประ-  
 สาท เป็นต้น แล่นเข้าไปถึงจิต จิตก็น้อมออกไปรับอารมณ์คือรูป,  
 อารมณ์คือเสียง เป็นต้นเหล่านั้น แต่ว่าแล่นออกไปรับ ไม่ยึด ก็เป็น  
 นามธรรมตามปกติ ไม่เป็นตัณหา, ต่อเมื่อน้อมออกไปหรือว่าแล่น  
 ออกไปรับอารมณ์ดังกล่าวและยึดอารมณ์ดังกล่าวไว้ด้วย จึงเป็นตัณหา  
 ถ้าจะแยกเรียกภิกิริยาที่จิตทะยานออกไปหรือคิณรนออกไปรับนั้นว่า  
 ตัณหา ภิกิริยาที่ยึดไว้ก็เรียกว่าอุปาทาน, แต่แม้จะเรียกว่าตัณหาอย่าง  
 เทียวก็ต้องหมายถึงว่าประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือไว้ด้วย, เมื่อ  
 มีความยึดถืออารมณ์ไว้ดังนี้ จึงไม่ปล่อยอารมณ์นั้นไปให้พ้นจิต ยังยึด  
 ถือเกาะเกี่ยวอารมณ์นั้นไว้กับจิต และก็มี ความปรารถนาในอารมณ์นั้น  
 ด้วย, ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ มีความต้องการจะเป็นเจ้าของ  
 อารมณ์นั้นด้วย, แต่ถ้าอารมณ์นั้นไม่เป็นที่ชอบใจก็ต้องการจะให้พ้น  
 ไปเสีย แต่ว่าก็ยึดเอาไว้ไม่ปล่อย ทั้งที่ต้องการจะให้อารมณ์นั้นพ้นไป  
 เสีย จึงเป็นอันว่าพ้นไปไม่ได้เพราะไม่ชอบก็ยึดเอาไว้, ฉะนั้น ลักษณะ  
 ของตัณหาคงกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแจกไว้เป็นสาม คือ กาม-  
 ตัณหา ตัณหาในกาม ภวตัณหา ตัณหาในภพ วิภวตัณหา ตัณหาในวิภพ.

กามตัณหา ตัณหาในกามนั้น คือในอารมณ์ที่รักใคร่ปรารถนา  
 พอใจ. ภวตัณหานั้น คือตัณหาในความเป็นนั้นเป็นนี้ ความเป็นนั้นเป็น  
 นั้น เมื่อสรุปลงแล้วก็เป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองกาม คืออารมณ์  
 เป็นที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ต้องการจะเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครอง  
 อารมณ์เช่นนั้น, วิภวตัณหา ตัณหาในวิภพ คือในความที่จะให้สิ้นภาวะ

คือสันความเป็นนั่นเป็นนี่ หมายถึงว่าให้สัณภาพที่ไม่ชอบ, ไม่ชอบ  
ภาวะคือความเป็นไปเช่นใด ก็ต้องการที่จะให้ภาวะเช่นนั้นสิ้นไป.

ค้นหาทั้งสามประการนี้ ย่อมมีอุปาทานคือความยึดประกอบอยู่  
ด้วย คือยึดถือเอาไว้ที่จิต ไม่ปล่อยออกไปจากจิต, อารมณ์ที่ชอบก็ยึดถือ  
เอาไว้, อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ยึดถือเอาไว้ ฉะนั้น ความชอบกับความไม่  
ชอบจึงได้เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำจิต  
ให้กระสับกระส่ายด้วยความชอบ, ไม่ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำ  
จิตให้กระสับกระส่ายด้วยความไม่ชอบ, ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะยังยึด  
เอาไว้นั่นเอง ทั้งส่วนที่ชอบทั้งส่วนที่ไม่ชอบ, และความที่จิตแล่นออกไป  
ไปน้อมออกไปยึดไว้ดังกล่าวมานี้ ก็ไม่ใช่ในอารมณ์อันเดียว, แต่ใน  
อารมณ์เป็นอันมาก สุดแต่ว่าจะได้ประสບอารมณ์ทางตาทางหูเป็น  
ต้นเมื่อใด จิตก็แล่นออกไปยึดไว้เมื่อนั้น เป็นไปอยู่ดั่งนั้นเสมอ, เพราะ  
ฉะนั้น ค้นหาในจิตซึ่งจึงดำเนินไปอยู่เสมอไม่มีเวลาสงบ ท่านจึง  
แสดงไว้ว่าเป็นไปเพื่อภพใหม่ คือภาวะใหม่ๆ อยู่เสมอ, ในบัดนี้ค้นหา  
ในอารมณ์คือรูปอันหนึ่ง ต่อไปเมื่อประสບกับอารมณ์คือรูปอันใหม่ ก็เกิด  
ค้นหาในอารมณ์คือรูปอันใหม่หนึ่งทั้งอารมณ์คือรูปอันเก่า, ต่อไปอีกก็ทั้ง  
อารมณ์อันเก่าแล่นไปยึดไว้ในอารมณ์อันใหม่ เปลี่ยนไปอยู่เสมอไม่มี  
เวลาหยุด, และก็มีคามยึดถือเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองอารมณ์อัน  
ใหม่นั้นสืบ ๆ กันไปอยู่เสมอ, เป็นอันว่าทั้งอารมณ์อันเก่าไปรับอารมณ์  
อันใหม่, ลักษณะที่ทั้งอารมณ์อันเก่านั้น ก็เข้าในลักษณะของวิภา-  
ตัตถาคด้วยเหมือนกัน คือความตึนรนไปเพื่อจะให้อารมณ์อันเก่าสิ้น

ภาวะ เมื่ออารมณ์อันเก่าสิ้นภาวะไปก็คืนรนไปรับอารมณ์อันใหม่ต่อไป, ถ้าคงอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียวแล้ว ก็จะเป็นค้นหาหยุดไม่คืบหน้า คือหยุดอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียว, แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ค้นหาไม่มีหยุด คืบหน้าไปอยู่เสมอ, จะคืบหน้าไปได้ ก็จำเป็นต้องทิ้งอันเก่า ไปรับอันใหม่ เป็นไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะแยกออกเป็น ๓ ลักษณะ เป็นกามค้นหา ภวค้นหา วิภวค้นหา แต่ก็น้องกันไปเป็นอันเดียว, ค้นหาจึงไม่หยุดและดำเนินคืบหน้าไปอยู่เรื่อยในอารมณ์ทั้งหลาย จึงมีลักษณะที่เป็นไปในภาวะใหม่และใหม่อยู่เรื่อย ๆ ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลिनและความคิอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วยความเพลิดเพลินต้องการยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีพอ ไม่มีหยุด.

ตรวจดูจิตของตนที่เป็นไป คอยจับค้นหาคือความที่จิตยื่นออกไปรับอารมณ์อันมีลักษณะดังกล่าวมานี้, เมื่อกำหนดคิอยู่ก็อาจจะจับอาการของจิตดังกล่าวได้, ในเบื้องต้น จะกำหนดจับให้ทันทั่วที่ไม่ได้ ก็กำหนดคิตามไปข้างหลังก็ยิ่งดี, และเมื่อคอยกำหนดคิตามอยู่ดังนี้ จิตก็จะค่อยว่องไวเข้า จนถึงสามารถที่จะจับจิตเองได้ทันทั่วที่.

ในการที่จะกำหนดจับความแล่นไปของจิต หรือความยื่นไปจับไปยึดของจิตดังกล่าวมานั้น ก็ให้กำหนดสติดูที่ทวารคือช่องทางทั้ง ๖ หรืออายตนะภายในทั้ง ๖ พร้อมกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ที่คู่กันอยู่ คือให้คอยมีสติ กำหนดที่ตาและรูปที่ตาเห็นอยู่คู่หนึ่ง, กำหนดที่โสตคือหูกับเสียงที่หูได้ยินอยู่คู่หนึ่ง, กำหนดที่จมูกและกลิ่นที่จมูกได้ดมคู่หนึ่ง, กำหนดที่ลิ้นกับรสคู่หนึ่ง, กำหนดที่กายกับสิ่งที่กายถูกต้องคู่หนึ่ง,



กำหนดที่মনะคือใจกับเรื่องที่ใจคิดอีกคู่หนึ่ง ไม่ใช่หมายความว่ากำหนดพร้อมหันไปหมด สุดแต่ว่าอารมณ์อันใดจะมาประสบกกำหนดที่อารมณ์นั้น เมื่อประสปรูปก็กำหนดที่จักขุและที่รูป เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนดที่โสตะกับที่เสียง.

คราวนี้ทศลงใจ ปล่อยให้ใจออกไป และคอยกำหนดดูออกไปเป็นขั้น ๆ ก็จะมีบัญญัติ คือความรู้สึกรูเห็นรูป ความรู้สึกได้ยินเสียง คอยกำหนดดูการเห็นกำหนดดูการได้ยิน การเห็นการได้ยินนี้แหละเป็นตัวบัญญัติ คู่อื่น ๆ ให้กำหนดเช่นเดียวกัน.

กำหนดดูผัสสะ ความกระทบ คือการเห็นการได้ยินนั้นว่าเห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็จะรู้สึก ว่า ก็คือเห็นรูป ได้ยินเสียง รูปกับการเห็นมาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการเห็นรูป เสียงกับการได้ยินมาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการได้ยิน. ผัสสะทางอายตนะข้อต่อไป ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน.

ต่อจากนี้กำหนดดูเวทนา คือความรู้สึกรูเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข, ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่ชอบก็เป็นสุข, ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์. ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็เฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข.

กำหนดดูสัญญา ความจำหมาย คือเมื่อมีเวทนาอย่างใด ก็ย่อมจะเกิดความจำหมายอย่างนั้น.

กำหนดดูสัญญาเจตนา ความจงใจ หรือความมุ่งของใจ ซึ่งเป็นไปตามสัญญาคือความจำหมาย เมื่อมีความจำหมายอยู่ในสุขใจก็มุ่งไป

ในสุข เมื่อมีความจำหมายอยู่ในทุกข์ใจก็มุ่งอยู่ในทุกข์ เมื่อมีความ  
จำหมายอยู่ในไม่ทุกข์ไม่สุขใจก็มุ่งไปทางนั้น.

คราวนี้ ก็ถึงตัวตัณหา คือความตั่นรนทะยานอยาก หรือความ  
ที่จิตยื่นออกไปน้อมออกไปเล่นออกไปยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ มีความมุ่ง  
ใจไปในทางไหนก็เกิดตัณหาเล่นออกไปยึดไว้ในทางนั้น ใจมุ่งไปทาง  
สุขเวทนาตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในกามเป็นกามตัณหาบ้าง ในภพ  
เป็นภวตัณหาบ้าง เมื่อใจมุ่งไปในทุกข์เวทนาที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหา  
ในวิภพ คือความต้องการให้ทุกข์นั้นสิ้นภาวะไป เมื่อใจมุ่งไปในเวทนา  
ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในข้อใดข้อหนึ่ง  
กำหนดคุณตัวตัณหาที่เล่นออกไปยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ดังนี้.

และกำหนดคุณวิตัก คือความตริก วิจาร คือความตรอง ไปตาม  
อำนาจของตัณหานั้น.

กำหนดคุณทางเกิดของตัณหาตั้งกล่าวมานี้ ก็จะจับได้ว่า ตั้งแต่  
ที่ตาและรูป หูและเสียง เป็นต้นนั้นเอง และจิตก็น้อมออกไปโดยลำดับ  
แต่ว่า น้อมออกไปยึดไว้ เป็นขั้น ๆ ไปดังนั้น จึงเป็นตัณหา และวิตัก  
วิจารไปตามอำนาจของตัณหานั้น.

อาการที่จิตน้อมออกไปยึดเป็นตัณหานี้ โดยตรงก็อาศัยรูปนาม  
นี้เอง ตากับรูปหูกับเสียงเป็นต้นก็เป็นรูปธรรม จิตที่อาศัยรูปธรรม  
นี้ น้อมออกไปรับอารมณ์ไปรู้อารมณ์ก็เป็นนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่นาม  
ธรรมโดยปกติ เพราะน้อมออกไปยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ด้วย ไม่ปล่อย ชอบ

กียศเอาไว้ ไม่ชอบกียศเอาไว้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นตัณหา ตัณหา  
 อาศัยรูปธรรมนามธรรมนั้นเกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นในที่อื่น และตัว  
 ตัณหานั้นก็นับว่าเป็นตัวนามธรรมนั้นแหละ ก็เป็นตัวสังขารความ  
 ประทุษร้าย ใต้แก่จิตคิดปรุงจิตคิดแต่งขึ้น ทำให้จิตจึงคิดปรุงจิตจึง  
 คิดแต่งขึ้น ก็เพราะว่ายังมีกิเลสที่เป็นอาสวะนอนเนื่องอยู่ในจิตคอย  
 ออกไปรับ คือมีเป็นตัณหาสัย ตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจประจำ  
 อยู่ในจิตใจ โดยปกติก็เหมือนไม่มี แต่เมื่อประสบอารมณ์ที่มายั่วให้  
 เกิดหรือให้พลุ่งพล่าน อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นก็พลุ่งพล่านขึ้นมา  
 รับอารมณ์ที่มีประเภทตรงกันนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้กำหนดดู เมื่อ  
 กำหนดดูอยู่ไม่พลอ อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตก็จะพลุ่งพล่านขึ้นมาไม่ได้  
 และอารมณ์ที่เป็นเครื่องยั่วก็มายั่วหรือมาเป็นเชื้อไม่ได้ เมื่อเป็นเช่น  
 นั้น กิเลสที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นไม่ได้รับเชื้อมาเพิ่มเติมก็จะอ่อนกำลังลง  
 ไป และเมื่อสติที่กำหนดดูอยู่มีความรอบคอบเพียงพอ ก็จะเป็นเครื่อง  
 กำจัดส่วนที่เป็นอนุสัยในจิต ให้ลดน้อยถอยลงไปได้โดยลำดับ.

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่จิต ก็เพราะตัณหาดังกล่าวนั้นเองเป็นตัว  
 สมุทัย ก่อให้บังเกิดขึ้น คืออาการที่จิตน้อมออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้  
 เมื่ออารมณ์นั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมตา ก็เกิดความ  
 ทุกข์ใจขึ้น แต่ถ้าคอยกำหนดดูอยู่ไม่ให้จิตแล่นออกไปยึดอารมณ์ดังกล่าว  
 นั้น ก็เป็นการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อปล่อยวางอารมณ์เสียได้ ก็เป็น  
 อันปล่อยวางทุกข์เสียได้.

เพราะฉะนั้น ตัณหาดังกล่าวนั้นจึงเป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด

ชั้น ตัณหาก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด ทุกข์ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดอาการที่ดำเนินไปของรูปธรรมนามธรรม และของจิต ตามที่กล่าวมานี้ ก็จะเกิดสติและเกิดปัญญาที่ว่องไว และรอบคอบขึ้นได้โดยลำดับ.

๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒๐

### หมวดทุกขนิโรธ

จะได้กล่าวถึง ทุกขนิโรธ คือความดับทุกข์, พระพุทธศาสนา เป็นสภาวะคือที่พึ่งของโลกได้ ก็เพราะสอนให้ดับทุกข์ได้ ความดับทุกข์ จึงเป็นผลที่มุ่งหมายสำคัญ. ถ้าสอนให้ดับทุกข์ไม่ได้ คำสอนนั้นก็ไร้สาระ, แต่การดับทุกข์นั้น ต้องมีการปฏิบัติเหตุที่จะทำความทุกข์ให้ดับ, การปฏิบัติในเหตุนั้น เป็นหน้าที่ของบุคคล, แม้คำสอนจะมีสาระ แต่ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติในเหตุ ก็ไม่สามารถจะได้รับผลคือความดับทุกข์ได้, ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คนที่จะปฏิบัติในเหตุ, การปฏิบัติในเหตุ นั้น โดยตรงก็คือการปฏิบัติทางจิตใจ แต่จะไม่แสดงในวันนี้, ในวันนี้ จะแสดงถึงผลก่อน คือความดับทุกข์ ซึ่งเป็นผลที่เป็นหลักสำคัญ อันทำให้เห็นว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ปฏิบัติได้ผลคือดับทุกข์ได้จริง.

ให้ทุก ๆ คน กำหนดครุรวมเข้ามาที่จิต กำหนดกุจิตในบังคับที่น้อมออกไปรู้เรื่องต่าง ๆ, ในบังคับก็น้อมออกไปรับรู้เสียงอบรมธรรมะ, ถ้ารักษาจิตให้น้อมออกมารับรู้ธรรมะดังนี้ รู้สึกว่าจิตของตนเป็นอย่างไร, มีความสงบมีความเย็นหรือไม่, ถ้ารู้สึกว่ามีจิตมีความสงบ มีความเย็น ก็แสดงว่าธรรมะที่แสดงอันเป็นภายนอก กับธรรมะที่กำหนดครุที่ใจอันเป็นภายใน เป็น นียยานิกะ เครื่องนำออกจากทุกข์, และความสงบ ความเย็นนั้นก็มีความดับทุกข์, แม้เป็นความดับทุกข์ชั่วขณะที่จิต

กำหนดอยู่ในธรรม ก็ส่องให้เห็นว่า เมื่อจิตกำหนดอยู่ในธรรมเสมอ ก็ย่อมจะมีความดับอยู่ในธรรมเสมอ.

คราวนี้ กำหนดจิตที่น้อมออกรับรู้เรื่องภายนอก, เรื่องรูปที่ตาได้เห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้ลิ้ม เรื่องสัมผัสถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นที่ใจได้ประสบพบผ่านมาแล้ว อันเก็บไว้ในใจ, ซึ่งเป็นเรื่องที่นายอินติบ้าง นายอินรายบ้าง นำหลงงมงายบ้าง, จิตก็จะรู้สึกร้อนกระสับกระส่ายวุ่นวาย ชื่นทันที เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่ไม่เย็น, เพราะว่าเมื่อน้อมออกไปรับรู้เรื่องดังกล่าว ก็เกิดความยินดี เกิดความยินร้าย เกิดความหลงงมงาย หรือหลงคิดชื่นทันที, จิตก็ร้อนทุรนทุรายกระสับกระส่าย นั้นเป็นความทุกข์อย่างละเอียด อาจไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์, ต่อเมื่อได้เคยประสบความสงบใจด้วยธรรมะ จึงจะรู้สึกได้ว่า ความไม่สงบทุรนทุรายกระสับกระส่ายนั้นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง. แต่บุคคลโดยมากไปรู้สึกอยู่ในทุกข์อย่างหยาบยิ่งกว่านั้น อันปรากฏเป็นความหงุดหงิด เป็นความคร่ำครวญใจ เป็นความไม่สบายกายใจ เป็นความคับแค้นใจ มากหรือน้อย ซึ่งเป็นทุกข์ที่ขยายออกไปจากความทุกข์อย่างละเอียด.

พิจารณาให้ซึ่งเข้ามาอีกว่า ทำไมจึงเป็นดังนั้น, ก็เพราะมีเราเข้าไปเกี่ยวอยู่ในเรื่องทั้งหลาย, มีเราเข้าไปเกี่ยวอยู่ในเรื่องอะไรบ้าง.

กำหนดดูเข้ามาที่ร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ อันมีขนาคนายาวาหนาคีบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่นี้, มีความรู้สึกอยู่ว่า เราเป็นร่างกายอัน

นี้ เมื่อรูปร่างอันนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็เป็นอย่างนั้น, เมื่อส่องดูเงาหน้า  
 ในกระจก ก็รู้สึกตัวเรามีรูปร่างหน้าตาตงนี้, ถ่ายรูปเห็นรูปก็รู้สึกว่า  
 ตัวเราเอง, และมีใช้เป็นความรู้สึกว่าเป็นเราเท่านั้นอย่างเดียว ยังมี  
 ความปรารถนาที่จะให้เราซึ่งเป็นส่วนรูปร่างนั้นเป็นไปดังที่ชอบ, เมื่อมี  
 ผู้มาชมรูปร่างว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนั้นก็ดี ถ้ามีผู้มาดักไม่ชอบ, บางที  
 แม้จะรู้อยู่ว่ารูปร่างส่วนนั้นส่วนนี้ไม่ดี แต่เมื่อมีผู้มายกยอว่าดีอย่าง  
 นั้นดีอย่างนั้น แม้จะรู้ว่าเขายกยอก็ยังชอบ, จึงมีความปรารถนาเข้าไป  
 ไปผสมอยู่อีกด้วย.

คราวนี้พังกำหนดเข้ามาดูจิตใจที่น้อมออกไปรับ, ความรู้สึกอันประ-  
 กอบด้วยความปรารถนาดังกล่าวมานั้น อันที่จริงก็เป็นอาการที่จิตน้อม  
 ออกมารับรู้, ในเบื้องต้นก็น้อมออกมาเห็นรูปร่าง เช่นส่องดูเงาหน้าใน  
 กระจก เห็นรูปร่างของตน ก็เป็นวิญญาน, ถ้าชอบ รู้สึกเป็นสุข ใน  
 การเห็นรูปร่างของตน หรือเป็นทุกข์ก็ตาม เจ็บ ๆ ก็ตาม ก็เป็นเวทนา,  
 จำได้หมายรู้ก็เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในเรื่องของกายของตนก็  
 เป็นสังขาร, ฉะนั้น ความรู้สึกคิดนึกต่าง ๆ อันเกี่ยวกับรูปร่างของตน  
 ดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงเป็นนามธรรมทั้งนั้น คืออาการที่จิตน้อมออกไป  
 รับรู้, นามธรรมนี้ เจืออยู่ด้วยความปรารถนาที่เรียกว่าตัณหา ความ  
 ตัณทรณะยานอยาก และอุปาทานคือความยึดถือ, เมื่อเป็นเช่นนั้น จึง  
 เป็นความรู้สึกคิดนึกที่ระคนอยู่ด้วยกิเลส.

อันที่จริง แม้จะมีความพอใจอยู่ในรูปร่างของตน รูปร่างก็เป็น  
 รูปธรรม ความรู้สึกคิดนึกก็เป็นนามธรรม, แม้จะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่เมื่อ

พิจารณาให้ละเอียดแล้ว, จิตก็เป็นจิตที่กระสับกระส่าย เทียบกันไม่ได้กับจิตที่สงบด้วยธรรมะ, ถ้าได้เคยปฏิบัติธรรมะให้ได้รับความสงบด้วยธรรมะบ้าง ก็ย่อมจะรู้สึกดังกล่าวนั้น.

คราวนี้ ยังมีข้อสำคัญอยู่อีกประการหนึ่ง คือต้องพยายามคิดหลอกตัวเองอยู่เสมอ, เพราะว่ารูปธรรมนามธรรมดังกล่าวมานั้น เป็นสิ่งที่ประกอบด้วย อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่คงที่ไม่ได้ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตน, ธรรมคาของรูปธรรมนามธรรมมีอยู่ดังนี้, ฉะนั้น รูปธรรมนามธรรมทุกอย่างจึงตั้งต้นด้วยเกิด และลงท้ายด้วยดับ ในระหว่างก็มีแปรปรวนไปเรื่อย ๆ, รูปธรรมเองที่ทุก ๆ คนมีความคิดมีความยินดียิ่งเป็นหนักหนา ก็ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวนั้น, เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องคอยคิดทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการที่จะหลอกตนเองให้มีความยินดียิ่งอยู่เสมอในรูปธรรมนั้น, เมื่อรูปธรรมแปรไปในทางแก่ ก็ต้องคอยหลอกตัวเองอยู่ว่า ยังไม่แก่, เมื่อใครมาว่าแก่ก็ไม่ชอบ เมื่อเขาว่าตรงกันข้าม ทั้งที่ใครก็เห็นอยู่ว่าแก่หนักหนาแล้วก็ยังยินดี, ชอบให้เขาหลอกด้วย และคอยหลอกตนเองอยู่ด้วยเสมอ ทั้งคอยคิดตรงอยู่ว่าอย่าเพื่อเป็นอย่างนั้น อย่าเพื่อเป็นอย่างนั้น, เมื่อรูปธรรมแปรปรวนไปเพื่อดับ ก็ต้องคอยคิดตรงอยู่ว่าอย่าดับ, เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็เป็นจิตที่คืนรนกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข ในอันที่คอยคิดจตุรงค์คิธรรมคาอยู่ และไม่ยอมรับรู้ในคิธรรมคา.

นี่เพราะเหตุใด, ก็เพราะความปรารถนาอันเรียกว่า ตัณหา



คือความทะยานอยาก อันเนื่องไปถึงอุปาทาน คือความยึดถือ, ยึดว่า เป็นเรา เป็นประการแรก, และยึดอะไรอื่น ๆ ต่อไปอีก, เมื่อเราไป ยึดอยู่กับสิ่งที่เกิดที่ดับที่แปรปรวน, สิ่งนั้นเกิดก็เป็นเราเกิด สิ่งนั้น ดับก็เป็นเราดับ สิ่งนั้นแปรปรวนก็เป็นเราแปรปรวน, รูปธรรม นามธรรมนั้นเกิด ดับ แปรปรวน อยู่เสมอ ไม่มีว่างเว้น เราจึงหมุ่น อยู่กับเกิด ดับ แปรปรวน อยู่ไม่ว่างเว้น เมื่อหมุ่นอยู่ตั้งนั้นก็เป็นตัว ความทุกข์ ไม่ใช่เป็นตัวความสุขคือความสงบ, ทั้งเมื่อรูปธรรมนาม ธรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาตามที่ยึดถือไว้ แต่จะไปพยายามยึด ถือไว้ ก็ยังเกิดความทุกข์ทับถมขึ้นอีกส่วนหนึ่ง อันปรากฏเป็นความ แห่งใจ ความระทมใจ เป็นตัน ดังกล่าวมาแล้ว.

เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่จะทำให้เกิดความดับทุกข์ได้นั้น ก็จำเป็นที่ จะต้องกำหนดคฤत्वที่เราที่หมุ่นอยู่กับสิ่งเกิดสิ่งดับทั้งหลาย โดยเฉพาะ คือที่หมุ่นไปอยู่กับรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นภายในทั้ง ที่เป็นภายนอก, กำหนดคฤत्वให้รู้ว่า เมื่อตัวเรายังหมุ่นไปอยู่กับรูปธรรม นามธรรมอยู่ ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป หมุ่นน้อยเข้าเพียงใด ก็เป็น ความดับทุกข์เพียงนั้น.

แต่จะหมุ่นน้อยเข้าได้นั้น ก็จำจะต้องกำหนดคฤत्वความปรารถนา และความยึดถือที่จิตใจของตัวเอง, กำหนดคฤत्वให้รู้ว่านี่เกิดดับนั้นคือ ความคันรณปรารถนาชั้นแล้ว, นี่เกิดอุปาทานคือความยึดถือเข้าแล้ว ปรารถนามาก ยึดถือไว้มาก ก็เป็นทุกข์มาก ปรารถนาลด ยึดถือ ใว้น้อย ก็เป็นทุกข์น้อย, ไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือเลย ก็ไม่เป็นทุกข์

เลย, เมื่อไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือไว้เลย จึงไม่เป็นทุกข์เลย ทั้งนี้แหละ จึงจะเป็นความดับทุกข์ อันเรียกว่าทุกขนิโรธ.

แต่ในชั้นปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นขึ้นไปนั้น ยังไม่สามารถจะปล่อยความปรารถนาปล่อยความยึดถือได้ทั้งหมด, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ให้มีความฉลาดในอันที่จะเลิกปรารถนายึดถือ, คือควรปฏิบัติในทางที่ไม่ปรารถนาไม่ยึดถือความชั่ว แต่ปรารถนายึดถือความดีไว้ให้มั่นคงเพียงเท่านั้นกับดับความทุกข์ที่เกิดจากความชั่วได้ และได้รับความสุขที่เกิดจากความดีตามภูมิตามชั้น. เมื่อปฏิบัติอบรมไปจนถึงที่สุดเมื่อใด ก็ไม่ต้องปรารถนาความดีต่อไป เพราะว่าดีถึงที่สุดแล้ว, และเมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่จำเป็นต้องปรารถนาไม่จำเป็นต้องยึดถืออะไรต่อไป, แต่นั่นเป็นขั้นสุดท้าย.

สำหรับในขั้นนี้ ก็จะต้องปรารถนายึดถือในความดีไว้ก่อน, คือปรารถนายึดถือในศีล ในสมาธิ และในปัญญา. ใช้ศีลเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากทุจริตต่าง ๆ ใช้สมาธิเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์ต่าง ๆ ใช้เมื่อเกิดนิวรณ์ต่าง ๆ ขึ้นในใจก็หลบมาทำสมาธิให้ใจสงบ นิวรณ์ ก็เป็นอันว่าดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์. และอบรมปัญญาเป็นเครื่องเลียงเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากความผันแปรปรารถนาและความยึดถือที่ละเอียดไปกว่านั้น, กล่าวคือกำหนดพิจารณาด้วยปัญญา ตูรูปธรรมนามธรรมที่เกิดดับอยู่ ให้เห็นเกิดเห็นดับเป็นกตัตถธรรมตา. เมื่อเป็นเช่นนั้นแม้จะประสบอารมณ์อันใดก็ตาม ปัญญาที่เห็นเกิดดับก็ออกไปรับอารมณ์นั้น, เมื่อเข้ามาถึงจิต ก็ดับไปเสียได้ด้วยปัญญาที่เห็น

เกิดดับนั้น, แม้เป็นอารมณ์ที่นำอินทียกเท้าไถ ที่นำอินทรีย์ยกเท้าไถ ที่นำหลงมงายยกเท้าไถ แต่เมื่อเข้ามาถึงจิตก็ดับไปเสียแล้วทันที ด้วยปัญญาที่เห็นเกิดดับทั้งนี้ อารมณ์นั้นก็หมดอำนาจ, จิตก็ไม่สะทุ้งสะเทือน.

แต่โดยปกติ บุคคลทั่วไปประสบอารมณ์ อารมณ์เข้ามาถึงจิต เข้ามาเกิดติดอยู่ในจิตเต็มที, เห็นรูป รูปนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที, ได้ยินเสียง เสียงนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที อารมณ์จึงมีอำนาจมาทำให้คันรณกระสับกระส่าย, แต่เมื่อมีปัญญาที่เห็นเกิดดับ คอยปลงอารมณ์ให้ดับไปเสียดังกล่าวนั้นแล้ว ก็เรียกว่าปลงตก เมื่อปลงตกทั้งนี้ ทุกข์ก็ตกไปด้วย ไม่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตได้, นี่เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุกขนิโรธ คือความดับทุกข์.

เมื่อหมั่นพิจารณานามรูปให้เห็นเกิดดับ หักปลงใจให้เห็นคติธรรมคาอยู่ทั้งนี้ ก็จะเป็นอุบายซึ่งแก้ทุกข์ได้ ตามภูมิตามชั้น, และเมื่อแก้ทุกข์ได้ทั้งนี้ใจไม่เป็นทุกข์ ก็จะมีกำลังสติ มีกำลังปัญญา ที่จะคิดแก้ไขทุกข์ข้างนอก ที่จะต้องเผชิญอยู่ได้ตามความสามารถ.

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา เมื่อฉลาดในวิธีปฏิบัติก็ย่อมสามารถนำไปใช้เป็นอุบายแก้ทุกข์ได้ทุกอย่าง, และสามารถที่จะเอาใจรอดได้จากความทุกข์ แม้ที่ต้องเผชิญอยู่ หรือประสบอยู่โดยรอบคั่น. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เป็นสรวณะ คือที่พึ่งได้ อย่างแท้จริง ก็เพราะสอนวิธีที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง, แต่ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติแม้ตามที่กล่าวมานี้ จึงจะได้ประสบผลคือความพ้นทุกข์ตามภูมิตามชั้นของการปฏิบัติ.

# ธรรมกถา

๘๘  
ครั้งที่ ๒๑

## นิโรธสังข์ เชื่อมมรรคสังข์

ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมจิตมากำหนดดูอยู่ที่ตน จูจิตกับอารมณ์, จูจิตนั้นคือดูความคิดว่าบัดนี้มีความคิดอย่างไร และจิตเป็นอย่างไร สงบหรือไม่สงบ, จูอารมณ์คือดูเรื่องที่จิตคิดอยู่, ทั้งในบัดนี้กำลังฟังการอบรมธรรมะ ถ้าจิตคิดอยู่กับธรรมะที่ฟังนั้น กำหนดดูจิตก็คือกำหนดดูตัวความคิดที่กำลังคิดอยู่ กำหนดดูอารมณ์ก็คือดูเรื่องธรรมะที่ได้ฟังซึ่งกำลังคิดอยู่.

ความเกิดขึ้นของทุกขที่ว่าเกิดเพราะตัณหา นั้น ตัณหาเกิดในปียรูป ชาติรูป รูปที่รัก รูปที่ชอบใจ, และเมื่อตัณหาดับ ก็ดับในปียรูป ชาติรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ทั้งที่แสดงไว้ในพระสูตร. ทกว่าตัณหาเกิดในที่ใด ก็ดับไปในที่นั้น, ที่ซึ่งเป็นที่เกิดและที่ซึ่งเป็นที่ดับนั้น ยกเอาปียรูป ชาติรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ไม่ได้ให้หมายถึงรูปภายนอก แต่หมายถึงถึงอารมณ์เอง.

อารมณ์ คือเรื่องที่จิตคิดเรื่องที่จิตดำริถึงนี้แหละ เรียกปียรูป ชาติรูป เป็นรูปจริง ๆ, ทั้งเช่น เมื่อเห็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งด้วยตา จิตก็เก็บเอารูปของบุคคลนั้นมาเป็นมโนภาพในจิต มโนภาพที่ปรากฏในจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นรูปของคนนั้นคนนั้นเต็มทีทีเดียว, แม้ไม่ใช่บุคคลเมื่อไปเห็นต้นไม้ ภูเขา วัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็เก็บเอารูปของสิ่งเหล่านั้น ปรากฏเป็นต้นไม้ ภูเขา เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนั้นอยู่ในจิตเต็มที.

แม้เมื่อได้ยินเสียงอันใดทางหู จิตก็เก็บเอาเรื่องของเสียงนั้น มาเป็นมโนภาพอยู่ในจิตเต็มๆ เหมือนกัน เป็นอันว่าจิตเก็บเอารูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น รวมความก็ครบทั้ง ๖ อายตนะ มาเป็นมโนภาพอยู่ในจิต จึงปรากฏเป็นตัวตนของสิ่งนั้นของสิ่งนั้นอยู่ในจิต, แต่จิตก็มิได้เก็บเอามาเป็นมโนภาพทั้งนั้น, รูปเสียง เป็นต้น อันใดที่ไม่มีส่วนอันพึงสนใจ ก็ปล่อยให้ผ่านไป แต่ถ้ามีส่วนที่พึงสนใจ ก็รับเอาเข้ามาเป็นมโนภาพดังกล่าวมานั้น. เพราะฉะนั้นท่านจึงใช้คำว่า ปิยรูป สาทรูป คือเป็นสิ่งที่รัก ที่ชอบใจ อันจะทำให้เกิดความคิดใจความสนใจ จึงเก็บเอาไว้เป็นมโนภาพอยู่ในจิต.

เมื่อเป็นเช่นนั้น ตัณหาคือความ<sup>๕</sup>ดิรนทะยานอยาก อุปาทานคือความยึด ก็เกิดซึมซาบอยู่ในมโนภาพนั้น ก็ชื่อว่าเป็น สมุทัย คือ ตัณหาเกิดขึ้น, ตัณหาก็เกิดขึ้นซึมซาบอยู่ในมโนภาพดังกล่าวนี้เอง, ถ้าไม่มีมโนภาพหรือปิยรูป สาทรูป ตัณหาไม่มีที่เกิด ก็เกิดขึ้นมาไม่ได้, ต่อเมื่อมีมโนภาพหรือปิยรูป สาทรูปอยู่ในจิต ตัณหาจึงเกิดขึ้นได้. เพราะฉะนั้นจึงว่า ตัณหา เมื่อเกิด ก็เกิดขึ้นที่ปิยรูป สาทรูป คือเกิดขึ้นที่มโนภาพหรืออารมณ์<sup>๕</sup>นั่นเอง.

ทำไมตัณหาจึงเกิดขึ้น, ก็เพราะมีตัวไม่รู้ หรือตัวโมหะ คือ ความหลง เป็นผู้คุมมโนภาพ<sup>๕</sup>นั้นอยู่ เมื่อตัวไม่รู้หรือตัวหลงเป็นผู้คุมมโนภาพนั้นก็ผูกพัน เป็นที่น่ารักบ้าง เป็นที่น่าชังบ้าง เป็นที่น่าติดอยู่บ้าง. คราวนั้นถ้าอยู่ด้วยตัวรู้ ไม่ใช่ด้วยตัวหลง, เพียงแต่รู้วามโนภาพนั้นก็สักแต่ว่าเป็นมโนภาพ คือจิตเก็บมาปรุงไว้เป็นตัวเป็นตน<sup>๕</sup>นั้น, โดยที่แท้

รูปที่ตาเห็นนั้นอยู่ข้างนอก แต่ทำไมจึงมาตั้งอยู่ในใจได้ ก็เพราะว่าใจ  
เก็บเอามาสร้างเป็นมโนภาพ, เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้น ตัว  
รูปก็อยู่ข้างนอก แต่ทำไมรูปจึงมาติดอยู่ที่ฟิล์มได้ รูปที่ติดอยู่ที่ฟิล์ม  
นั้น เป็นภาพที่ติดอยู่เท่านั้น ไม่ใช่เป็นรูปที่แท้จริงอะไรเลย, จิตของ  
บุคคลที่สร้างมโนภาพขึ้นนั้น ก็เหมือนอย่างเป็นฟิล์มซึ่งเป็นที่ติดของ  
รูปต่าง ๆ ที่ถ่ายทางเลนส์ มีຈักขุประสาทเป็นต้น.

คราวนี้ ตัวรู้นี้กำหนดพิจารณาเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ว่ามโนภาพ  
หรืออารมณ์ หรือรูป ที่ปรากฏติดอยู่ในจิตนั้น เป็นสิ่งที่ปรุงขึ้นตั้งกล่าว,  
แม้รูปข้างนอกจริง ๆ จะเป็นรูปบุคคล รูปต้นไม้ ภูเขา หรือสิ่งใด  
สิ่งหนึ่งก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นสังขารคือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง, เดิมก็  
ไม่มี แต่เมื่อธาตุทั้งหลายมาประชุมผสมปรุงแต่งกันขึ้น ก็เกิดเป็น  
นั้นเป็นนี้ และก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดก็สลายไป, ฉะนั้น  
ก็สักแต่ว่าเป็นธาตุที่มาปรุงผสมกัน ส่วนที่แข็งแ็งก็เป็นธาตุดิน ส่วน  
ที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็  
เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ, เพราะฉะนั้น จึงเป็น  
ของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, ให้ตัวรูซึ่งมิใช่ตัวหลง  
กำหนดคุณสมบัติของมโนภาพนั้นกระจายออกไป โดยความเป็นธาตุ โดยความ  
เป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, เมื่อเป็นของสูญคือ  
ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตนลงได้ มโนภาพที่เป็นตัวเป็นตน  
ทั้งที่นำรัก ทั้งที่น่าชัง ทั้งที่น่าหลง ก็สลายตัว, ตัดหากไม่มีที่ยึด  
เหนี่ยว จึงต้องสงบ ต้องดับ, จึงว่าตัดหนั้นเมื่อดับ ก็ดับไปที่ปรมัตถ์

สาทรูป.

ข้อสำคัญนั้น เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาเป็นปียรูปสาทรูป คือ เป็นมโนภาพอยู่ในจิต ถ้าคุณัยโมหะคือหลง หรือคุณัยไม่รู้ ค้นหา ก็เกิดขึ้นทันที เป็นสายสมุทัย, ถ้าคุณัยตัวรู้ รู้จนเห็นเป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ค้นหาที่ดับสงบไปได้ทันที เป็นสายนิโรธ.

ฉะนั้น ความสำคัญในการที่จะดับค้นหาจึงอยู่ที่รู้ การอบรมจิต ให้เกิดความรู้นั้นคงกล่าว เรียกว่าเป็น มรรค คือเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

จิตที่เป็นตัวรู้<sup>๕</sup> เป็นจิตที่สงบ การอบรมจิตให้สงบ ก็ชื่อว่าเป็น มรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

จิตที่สงบ เป็นจิตที่เป็นปกติ การอบรมจิตให้เป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

ฉะนั้น ความสำคัญจึงมารวมอยู่ที่การปฏิบัติอบรมจิตให้รู้ ให้สงบ และให้เป็นปกติ.

การอบรมจิตให้รู้นั้น โดยตรงก็คือให้รู้ในทุกข์ ให้รู้ในเหตุเกิด ทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ ให้รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

รู้ในทุกข์นั้น คือให้รู้ในควมโนภาพ หรือปียรูปสาทรูป หรือ อารมณ์ของจิตดังกล่าวแล้ว ว่าเป็นสักแต่ร่วมโนภาพเท่านั้น สักแต่ว่าเป็นปียรูปสาทรูปเท่านั้น และก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในจิต, แม้รูปข้างนอกก็เป็นสิ่งที่เกิดดับเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, กำหนดให้รู้ความจริงของ

มโนภาพ และของสิ่งทั้งหลายที่เป็นภายนอก อันนำไปเกิดมโนภาพ เช่นนั้น ฉะนั้น ชื่อว่ารู้ในทุกข์นี้ จึงมิใช่หมายความว่า มองเห็น แต่ความเดือดร้อน ซึ่งตนเองก็เดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจ มิใช่หมายความว่าดั่งนั้น บุคคลที่มีความเดือดร้อนทางกายทางใจ ที่เรียกว่า เป็นทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง ก็เพราะไม่สามารถจะยกจิตให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะยังไม่เห็นทุกข์, แต่ว่าถ้าเห็นทุกข์ ก็เห็นว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่ว่าเป็นมโนภาพ หรือปียรูปสาตรูป แม้รูปข้างนอกก็ สักแต่ว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น วางเปล่าจากความ เป็นตัวเป็นตน, ถ้าเป็นผู้รู้อย่างนี้ ก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะเป็นตัวรู้ ที่ไม่ไประคนอยู่กับสิ่งทั้งนั้น.

รู้ในสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ก็คือคอยกำหนดดูตัวต้นหา ความต้นรณะยานอยาก ความยึดถือในจิต, เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามา เป็นมโนภาพทั้งกล่าวมาแล้ว ถ้าเกิดชอบ หรือไม่ชอบ หรือหลงคิด อยู่ในมโนภาพนั้น นั่นแหละเป็นอาการแสดงว่า เกิดต้นหาขึ้นใน มโนภาพนั้นแล้ว, กำหนดดูตัวต้นหานั้นให้รู้จัก ต้นหาเมื่อถูกรู้จักตัวก็ จะสงบ.

ดูความสงบนั้น ก็เป็นทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ ให้อำนาจในความดับทุกข์ที่ประสบอยู่. อันที่จริง ทุก ๆ คนย่อมได้รับความทุกข์อยู่เป็น คราว ๆ เพราะเมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์นั้นก็มิใช่ว่าเกิดครอบงำอยู่ตลอดไป เมื่อต้นหาเกิดขึ้น ก็มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นครอบงำอยู่เรื่อยไป, แม้จะไม่ปฏิบัติอะไรก็มีเวลาที่จิตจางและดับไป ก็เป็น



ความคับทุกข์คราวหนึ่ง ๆ, เมื่อมาปฏิบัติธรรมะ ก็จะไ้ความคับทุกข์  
คอยกำหนดดูความคับทุกข์ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งมีอาการที่ทำให้เกิดความ  
สงบ ทำให้เกิดความเย็นในจิต, จิตมีลักษณะเป็นปกติ มีลักษณะสงบ  
มีลักษณะรู้ ปลอดภัย โปร่ง แจ่มชื่น แจ่มใส ผุดผ่อง, นี่เป็นลักษณะ  
ของความคับทุกข์ทั้งนั้น, ให้อุ้ในความคับทุกข์ดังกล่าวมานี้.

รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความคับทุกข์นั้น ก็คือให้กำหนดดูให้อุ้ว่า  
ความคับทุกข์ดังกล่าวนั้นเกิดเพราะอะไร. เพราะทำจิตให้อุ้ ให้สงบ  
ให้เป็นปกติ, มิใช่ว่าจะปล่อยให้ทุกข์เกิดขึ้นแล้วคับไปเอง ซึ่งอาจจะ  
ต้องใช้เวลาานาน หรือบางทีกว่าจะคับไปก็เป็นอันตรายนามาก, แต่เมื่อ  
มาอบรมให้เกิดความรู้ ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความปกติ ก็จะทำ  
ความทุกข์ให้คับไปได้, เพราะว่าการปฏิบัติอบรมครั้งนั้นเป็นทางให้คับ  
ค้นหาความตั้งนระยานอยาก พร้อมทั้งอุปาทานความยึดถือ.

ค้นหาเกิดขึ้นในที่ใด ค้นหาที่คับไปในที่นั้น, ค้นหาเกิดขึ้น  
ในบิยรูปสาตรูป หรือมโนภาพ ก็คับไปในบิยรูปสาตรูปหรือมโนภาพ  
นั้น, แต่จะคับไปได้ก็ต้องอาศัยอบรมให้เกิดตัวรู้ขึ้น ซึ่งเป็นตัวรู้ที่เบ  
ตัวปัญญา มิใช่ตัวหลง, เมื่อมีตัวรู้กำกับอยู่เสมอ อารมณ์ก็จะเข้ามาทำ  
ให้เกิดความทุกข์ขึ้นไม่ได้ เพราะมาทำให้เกิดค้นหาขึ้นไม่ได้ เพราะรู้  
ชิมซาบอยู่เต็มที่แล้ว.

## ธรรมกถา

๒๘  
ครั้งที่ ๒๒

### องค์มรรคสังข

ในวันนี้ ถึงตอน มรรค มีองค์ ๘ ฉะนั้นจะไต่กล่าวถึงองค์  
มรรคแต่ละองค์ เพื่อให้กำหนดคฤงค์มรรคที่ตน มรรคมีองค์ ๘ นั้น  
องค์ที่ ๑ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ, คือรู้เห็นในทุกข์ รู้เห็น  
ในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึง  
ความดับทุกข์, กำหนดคฤทุกขที่ตน เมื่อคนประสบทุกข์ ก็ดูให้รู้ทุกข์ที่  
ประสบนั้นที่ตน, ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือความเกิด  
ก็ต้องแก่ ต้องตาย เป็นธรรมคา, และเมื่อมีความยึดถือในเบญจ-  
ขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ  
ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย, ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์  
นั้น, และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัดหาความคันนระนทะยานอยากที่  
ใจ ว่าจิตใจยังมีความคันนระนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ  
ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความคันนระนทะยานอยาก  
เพราะความคันนระนทะยานอยากนั้นสงบ, ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความคันน  
ระนทะยานอยากซึ่งเป็นตัวตัดหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ น  
เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วครา, ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วครา น และ  
ดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความคันนระนทะยานอยากสงบ, คือความ

คันรณะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่าคัมมรค กำหนดคฤทุกซ์ เหตุให้เกิดทุกซ์ ความคับทุกซ์ และมรรค ที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่.

องค์มรรคที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ, คือดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายาหมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน. กำหนดคฤความดำริที่จัต คือความตริก ความตรง หรือรวมเรียกว่าความคิก ที่จัตว่ามีความคิกอย่างไร, เมื่อมีความคิกออกจากกาม คือมีความคิกกำหนดธรรมะ ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโณฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่ามีคามดำริในทางออก, เมื่อมีความคิกไม่มุ่งร้าย ก็ให้รู้ว่ามีคามดำริไม่พยายาหมุ่งร้าย, เมื่อมีความคิกไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่ามีคามดำริไม่เบียดเบียน. ดูความดำริคือความตริกความตรงหรือความคิกที่ใจ ให้รู้.

องค์มรรคที่ ๓ สัมมาวาจา เจรจาชอบ, คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล, กำหนดคฤที่จิตของตน ว่ามีความคิกที่เป็นตัววิริคือตัวงดเว้นตั้งกล่าวหรือไม่, เมื่อกำหนดคฤ รู้เห็นว่ามีตัววิริ คือความงดเว้นที่จะพูดคังกล่าว ก็ชื่อว่า มีสัมมาวาจา เจรจาชอบ, ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิริ ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาวาจาได้.

องค์มรรคที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ, คือเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติกฝิคประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ, ทรวงจุกิจของตนว่า มีวิริ คืองดเว้นที่

จะประพาศติตั้งกล่าวหรือไม่, เมื่อพบว่า มีชีวิตอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็น  
สัมมากัมมันตะ การงานชอบ, ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีชีวิตอยู่ดังนี้  
ก็เป็นสัมมากัมมันตะได้.

องค์มรรคที่ ๕ สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ, คือเว้นจากการเลี้ยง  
ชีพในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ, กำหนดเหตุที่จิตว่าชีวิต  
คือความเป็นในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิตอัน  
ได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด, เมื่อพบว่า ชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัย  
เครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่ามีสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบได้.

องค์มรรคที่ ๖ สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือเพียรชอบ, ได้  
แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้น พยา-  
ยามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรง  
อยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น, ตรวจสอบกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่า  
จิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาปและกุศลคือบุญทั้งหมด, และตรวจ  
ดูออกไปตลอดถึงกรรม คือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็น  
อย่างไร, ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศล หรือทำบาป ก็เพียรพยายาม  
ป้องกันจิตไม่ให้ทำ, ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศล หรือ  
บาปมาแล้ว จิตก็คิดได้ ที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือ  
ไม่ทำอีก, การทำบาปนั้น บุคคลสามารถจะเว้นได้ คือสามารถที่จะไม่  
ทำได้, คราวนั้นก็ตรวจดูกุศล คือความดี, ความดีอันใดที่ควรทำ  
สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ, ความดีอันใดที่ทำ  
แล้ว ก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำ

ความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น. ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายาม คือความเพียร. ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี, ทำไมจึงต้องกล้า, ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี, ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดีนรปรารถนา ที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว, เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้น คือบุคคล หรือวัตถุ หรือเหตุต่างๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี, เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก ดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ, เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็ง พอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดี ดังกล่าวแล้ว, ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียร คือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่, และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่, ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่วและทำความดีได้, ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขมก้เข้มน้อย่างเพียงพอ,

เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขมกั้ขมมันที่จะ  
ละความชั่วและที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่ามีสัมมาวายามะ ความ  
เพียรชอบ.

องค์มรรคที่ ๗ สัมมาสติ ระลึกชอบ, ตรวจดูความระลึก ที่  
เป็นตัวสติในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด, ถ้าระลึก  
ไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะหรือโลภะ โทสะ หรือโมหะ ก็ไม่ใช่สัมมา-  
สติ, ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า  
ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติคือความระลึก นำให้เกิดทั้ง  
นี้ คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหมุนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้า  
มา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยิน-  
ร้าย, สติจึงเป็นตัวนำกิเลสทั้งกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ  
สัมมาสตินั้นต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหมุนไปในเรื่อง  
ที่จะนำให้สงบความยินดีสงบความยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์  
สะอาด, คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ทั้งที่แสดงมาโดยลำดับ  
ในหมวดกายานุปัสสนา, ตรวจดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์  
หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทั้งแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา,  
ตรวจดูจิตว่าจิตเป็นอย่างไร ทั้งแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา, ตรวจดู  
ธรรมะ ทั้งแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา, ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ,  
โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรมะ  
คือเรื่องในจิตของตน, ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร, เวทนา  
เป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร, ให้ส่วนเหล่านี้

มาเป็นตัวอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต, คือ เมื่อกำหนด  
 คุกายส่วนใด ก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต,  
 เวทนาจึงให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต, จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏ  
 ชัด, ธรรมะคือเรื่องในจิตให้ปรากฏชัด, นี้ ชื่อว่า คุกายนอก คือ  
 คุกให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ, คราวนี้ ก็กำหนดคุกให้ซึ่งเข้าไปว่า  
 ส่วนเหล่านี้มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความ  
 เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร, ก็จะรู้สึกตามเป็นจริงชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้  
 ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่มีเกิดดับอยู่เสมอ, กายก็มีเกิดดับอยู่  
 เสมอ เวทนาจึงเหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรมะคือเรื่องในจิตก็  
 เหมือนกัน, คุกาย เวทนา จิต ธรรมะ ที่เกิดและดับอยู่นี้ ชื่อว่า คุก  
 ภายใน ก็คือคุกจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ, เมื่อเป็น  
 เช่นนี้ จะเกิดความยินดีในร้ายในอะไร, เพราะว่า เกิดดับอยู่เสมอ  
 ยินดียินร้ายไม่ทัน, ที่จะมีความยินดีในร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิด  
 ดับในสิ่งนั้น, เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ, แต่เมื่อกำหนด  
 คุกอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิด หรือว่าเกิดไม่ทัน,  
 สิ่งที่จะเป็นที่ยึดของความยินดีในร้ายนั้น ไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดีในร้าย,  
 เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ, ความยินดีในร้ายก็ไม่มีที่จะตั้งจะเกิด ตั้งอยู่  
 ไม่ทัน, กำหนดคฤสติ คือความระลึก ว่าเป็นอย่างไร, ถ้ารู้ว่าสติของ  
 ตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติพื้นฐาน  
 เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ชัดสายออกไปในอารมณ์  
 ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ, และเมื่อสตินี้

มีความสมบูรณ์ว่องไวทันทีที่จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดียินร้ายได้ เป็นสติที่ต้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว, กำหนดคฤสติของตน เมื่อเห็นว่า เป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาสติ.

องค์มรรคที่ ๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ, ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิ เมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งสี่ด้วยอาศัยสติ. สตินั้น ระลึกรู้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม, สมาธิที่ประมวลให้ต้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึกรู้ แต่สมาธิไม่ต้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้, หรือว่าสมาธิจะต้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึกรู้สมาธิก็ต้งไม่ได้, ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป, สติระลึกรู้ในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น. ตรวจดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไร, ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ต้งมั่นแน่วแน่ สมาธิยังไม่เกิด, ต่อเมื่อต้งจิตต้งมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า ฌาน จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ.

มรรคมีองค์ ๘ นี้ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น ศีล, เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ ตัวยกตัจจิต คือจิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิริยาคือความมกเว้น ไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด, ฉะนั้นตรวจดูจิตเมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อยู่ในตัว, ไม่ต้องกำหนดคอะไรมาก กำหนดคดูว่าจิตเป็น



ปกติหรือไม่เท่านั้น, เมื่อจิตเป็นปกติก็เป็นศีล.

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น สมาธิ คือ ด้ว  
ความสงบ ตั้งมั่นของจิต. จึงตรวจดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่  
ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่, เมื่อพบว่า จิตสงบตั้งมั่น ก็เป็น  
สมาธิ, ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียว  
เท่านั้น.

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น ปัญญา คือ ด้วรู้,  
ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับตั้งกล่าวหรือไม่, เมื่อพบว่า มี  
ตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะ  
เกิดขึ้น, และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้ว รู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้ว  
ก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา. ดูตัวรู้อันเดียว  
เท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดดูจิตที่เป็นปกติ กำหนด  
ดูจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้. เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจาย  
ออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว.

เมื่อสรุปลงตั้งมั่นแล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบ  
ตั้งมั่น กับจิตที่รู้ นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน, จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิต  
สงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้, จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ  
ต้องเป็นจิตที่รู้, จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น, ฉะนั้น  
จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น  
ปัญญาก็อันนั้น, สมาธิอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญาอันใด, ปัญญาอัน

ไต ศีลก่อนนั้น สมาธิก่อนนั้น, ทั้งจึงจะเป็น มรรคสมังคี คือ ความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค.

มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงอีกก็เป็นหนึ่ง คือเป็นตัวมรรคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ทุก ๆ คนมีอยู่ น้อยบ้างมากบ้าง.

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดารทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑, เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอ ก็จะมีความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร. และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็น อุตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ.

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวคที่แสดงองค์มรรค และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๕ ตุลาคม ๒๕๐๔

## บันทึกท้ายเล่ม

การอบรมกรรมฐาน ท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี (สวจนฺฺระ) ได้จัดให้มีขึ้นที่วัดบวรนิเวศวิหาร ท่านได้แสดงธรรมกถาอบรมแล้ว จัดให้มีพระสวดพระสูตรเป็นต้น ที่ท่านได้อธิบาย จบแล้ว นั่งทำความสงบตามเวลากำหนด.

ได้รับอาราธนาให้รับภาระการอบรมกรรมฐานสืบต่อไป เห็นว่าเป็นกิจมีประโยชน์ จึงรับภาระเรื่องนี้ แต่ได้ชี้แจงว่ามีใช้อาจารย์กรรมฐาน เพราะยังกังวลอยู่ด้วยปริยัติและการงานต่าง ๆ ยังไม่ว่างพอที่จะปฏิบัติจิตใจของตนเอง ให้ถึงขนาดที่จะควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานของผู้อื่นได้ ได้แต่แสดงอธิบายหรือฟังพระปริยัติเรื่อย ๆ ไป เพราะยังต้อง ธมฺมํ สรณํ กจฺฉามิ ทั้งแนวพระปริยัติธรรมเสียเมื่อใด ก็รู้สึกหม่นคว้างเหมือนหลงทางเมื่อนั้น ยังไม่อาจที่จะทำทางเดินของตนเอง ต้องสังเกตเส้นทางของท่านที่มีรอยผู้เคยเดินทาง เดินอยู่เรื่อยไป.

ที่แรก ได้ให้อ่านธรรมกถาอบรมของท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี (สวจนฺฺระ) ตลอดจนมา จนเข้าพรรษาพุทธศักราช ๒๕๐๔ แล้ว จึงเริ่มแสดงอบรมเอง. 'ศรีสัปดาห์' ได้จัดหาเครื่องบันทึกเสียงและพระมหาวิญญู วิชาโน กับพระอื่นบางรูป ได้ช่วยกันบันทึกเสียงคัดลอกเก็บไว้ จึงได้มีต้นฉบับสำหรับตรวจจัดพิมพ์ขึ้น.

มหาสติปัฏฐานสูตร ได้สวดกันเป็นประจำในวัดบวรนิเวศวิหาร จำได้โดยตลอด สะดวกแก่การฟังฟังแสดงอธิบาย และเป็นหลักใหญ่ของการปฏิบัติทั้งในสมณะ ทั้งในวิปัสสนา จึงเลือกแสดงเป็นสูตรแรก.

การแสดงนั้น แสดงในคืนวันพระ และคืนหลังวันพระ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และคนที่มาฟังมาปฏิบัติก็มีได้มาเสมอทุกครั้ง เมื่อวันที่แสดงห่างกัน และผู้ที่มาก็มีได้ฟังครบทุกครั้ง จึงได้แสดงย่ำสรูปความที่ได้กล่าวมาแล้วในธรรมกถาครั้งต้น ๆ อยู่เสมอ เพื่อทบทวนความจำ และเพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ยังมิได้ฟัง ในการพิมพ์ครั้งนี้ ที่แรกคิดว่าจะตัด แต่ก็มิได้ตัด เพราะเห็นว่าอาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านวันละบท อาจเป็นแนวเชื่อมประสานความให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งจะทำให้รู้สึกว่ ธรรมไม่แตก แม้จะแสดงมาก ๆ บทออกไป แต่ก็ยังรวมเข้า ๆ เป็น เอกายโน มคฺโค ทางไปอันเดียวเท่านั้น จึงเป็นวิธึควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานให้ดำเนินไปทางเดียวได้อย่างหนึ่ง.

อนึ่ง การแสดงนั้น ได้กล่าวแล้วว่าต้องอิงอาศัยฟังพระสูตรให้พาไป โดยปกติมักจะปล่อยให้ล่อยไปตามกระแสพระสูตร ตามกระแสจิตในเวลานั้นเอง และมักจะไม่ฝืนกระแส แม้เคยคิดไว้ก่อนในแนวอื่น บางตอนก็อาจจะนอกคอกแห่งแบบอธิบายในที่อื่น คิดจะตัดเหมือนกัน แต่ก็ยังมีได้ตัด เพราะความคิดที่โผล่ขึ้นโดยไม่เจตนามาก่อน ถึงจะผิดก็คงได้รับอภัยว่าผิดโดยไม่เจตนา จึงคงไว้ให้นักศึกษาปฏิบัติได้วินิจฉัยกันต่อไป.

ธรรมกถาทั้ง ๒๒ ครั้งนี้ เรียกรวมว่า “แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน” ผู้อ่านควรพิจารณาให้รอบคอบเพื่อมิให้ถือเอาแนวผิดหรือผิดแนวนอกสติปัฏฐาน เพื่อให้เข้าถึงแนวปฏิบัติในสติปัฏฐานโดยแท้จริง.

## คำชี้แจง

คณาชินบัญชร เป็นที่นับถือสวดกันแพร่หลาย กล่าวกันว่าเป็นของเจ้าพระคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัดระฆังโฆสิตาราม นายฉันทิชย์ กระแสสินธุ์ ได้เคยนำมาขอให้แปลเพื่อพิมพ์ในหนังสือประวัติของเจ้าพระคุณสมเด็จฯ ครั้งหนึ่งเมื่อนานปีมาแล้ว แต่ก็ยังสงสัยในถ้อยคำและประโยคหลายแห่ง เพราะไม่อาจจับความได้ทั้งเมื่อได้พบหลายฉบับจากหลายสำนักเข้า ก็ได้พบคำที่ผิดเพี้ยนบ้างเกือบทุกฉบับ ไม่อาจจะตัดสินใจได้ว่าที่ถูกเป็นอย่างไร ได้เคยนึกสงสัยมานานแล้วว่า เจ้าพระคุณสมเด็จฯ ได้เรียบเรียงขึ้นเองหรือได้ต้นแบบมาจากไหน เมื่อไม่นานมานี้ได้มีผู้นำหนังสือมาให้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือขนาดเล็ก พิมพ์ในประเทศศรีลังกา ชื่อหนังสือ The Mirror of The Dhamma (กระจกธรรม) โดยท่านนารทมหาเถระ และท่านกัสสปเถระ ฉบับที่ได้มานี้พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ (ของศรีลังกาตรงกับ พ.ศ. ๒๕๐๓ ของไทย) ก.ศ. ๑๙๖๑ เป็นแบบหนังสือคู่มือธรรมที่จะใช้สวดและปฏิบัติเป็นประจำได้ เริ่มแต่หน้าโม พุทฺธ คีล ๕ คีล ๘ คีล ๑๐ คำสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย คำบูชา คำสมาธิภาวนาต่าง ๆ บทสวดมี พาหุ ชินบัญชร มงคลสูตร รตนสูตร เป็นต้น ทับบาลี

พิมพ์ด้วยตัวอักษรสีหัพและอักษรโรมัน มีคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อได้อ่านชินปู้ชฺรในหนังสือนี้แล้ว ก็ได้พบคำและประโยคที่เคยสงสัยในฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ซึ่งจับความได้หายความข้องใจ จึงได้คิดว่า จะคัดฉบับลังกามาพิมพ์เพื่อผู้ที่ต้องการทราบจะได้อ่านพิจารณา และคิดจะปรับปรุงฉบับที่สวดกันในเมืองไทย อนุวัตรฉบับลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควรจะปรับปรุงด้วย ทั้งสองฉบับนี้ เมื่อเทียบกันแล้ว ก็รู้สึกวาทันฉบับเดิมนี้เป็นอันเดียวกันแน่ ฉบับลังกามี ๒๒ บท ส่วนฉบับที่สวดกันในเมืองไทย มี ๑๔ บท ก็คือ ๑๔ บทข้างต้นของฉบับลังกาตนเอง เพราะความเดียวกัน ถ้อยคำก็เป็นอันเดียวกันโดยมาก ส่วนคำอธิบายฐานตอนท้ายบทที่ ๑๔ ของฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ย่อคัดมาอย่างรวบรัดดีมาก บทคาถาที่ ๙ ฉบับของไทยบรรทัดที่ ๒ น่าจะเกินไป แต่จะคงไว้ก็ได้ ส่วนบทคาถาที่ ๑๒ และ ๑๓ สับบรรทัดกัน เมื่อแก้ไขตามฉบับที่ปรับปรุงแล้วนี้ จะถูกลำดับดี

ในการพิมพ์นี้ เรียง ชินปู้ชฺร ฉบับลังกาไว้ก่อน คงไว้ตามต้นฉบับทุกประการ แล้วมีคำแปลเป็นภาษาไทยซึ่งได้แปลขึ้นในคราวที่พิมพ์นี้ ต่อจากนั้น ชินปู้ชฺร ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ปรับปรุงขึ้นใหม่ อนุวัตรแบบลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควร และมีคำแปลเป็นภาษาไทยที่แปลขึ้นใหม่ในคราวนี้เช่นเดียวกัน ในการแปลครั้งนี้ ไม่ได้เทียบกับคำแปลเก่าที่เคยแปลไว้ เพราะไม่พบฉบับที่แปลไว้

บทสวด พาหุ และ ชินปัฐสร เป็นที่นิยมสวดกันในเมืองไทย  
มาช้านาน แต่บทสวดพาหุ มีถ้อยคำที่ยึดแน่นนอน ส่วนบทสวด  
ชินปัฐสร แต่ละฉบับแต่ละสำนักยังผิดแผกกันอยู่ ถ้าอาจทำให้ยึดเป็น  
แบบเดียวกันได้ ก็จะเป็นการดี.

ลพ. พจนานุกรม

วัดบวรนิเวศวิหาร

ตุลาคม ๒๕๑๘

## ชินปถุชฌ (ฉบับลังกา)

- |  |   |
|--|---|
| <p>๑ ขยาสนคตา วีรา<br/>จตุสจจามตรสั</p>                            | <p>เชตฺวา มารี สวาหิณี<br/>เย ปวีสู นราสภา</p>          |
| <p>๒ ตณฺหกราทโย พุฑฺธา<br/>สพฺเพ ปตฺติฏฺจิตฺตา มยฺหิ</p>           | <p>อฏฺฐวีสฺติ นายกา<br/>มตฺถเก เต มฺนิสฺสุตรา</p>       |
| <p>๓ สิริเว ปตฺติฏฺจิตฺตา พุฑฺธา<br/>สงฺโฆ ปตฺติฏฺจิตฺโต มยฺหิ</p> | <p>ธมฺโม จ มม โลจเน<br/>อุเร สพฺพคุณากโร</p>            |
| <p>๔ หทยเ อนนฺรุฑฺโธ จ<br/>โกณฺฑทฺถโย ปฏฺฐิจฺฉากสฺสมี</p>          | <p>สตาริปฺตุโต จ ทกฺขิเณ<br/>โมคฺคสฺสลาโนสฺสี วามเก</p> |
| <p>๕ ทกฺขิเณ สวเน มยฺหิ<br/>กสฺสโป จ มหานาโม</p>                   | <p>อาหุ อานนฺุทราหฺลลา<br/>อุโกสฺสุ วามโสตฺถเก</p>      |
| <p>๖ เกสฺสนเต ปฏฺฐิจฺฉากสฺสมี<br/>นิตฺติโน สิริสฺสมปฺนโน</p>       | <p>สุริโยว ปภงฺกโร<br/>โสภิตฺโต มฺนิปฺนฺจโว</p>         |
| <p>๗ กุมารกสฺสโป นาม<br/>โส มยฺหิ วทเน นิจฺจ</p>                   | <p>มเหสฺสี จิตฺตวาทโก<br/>ปตฺติฏฺจาทิ คุณฺยากโร</p>     |
| <p>๘ ปุณฺโณ องฺคุลิมาโล จ<br/>เถรา ปญฺจ อิม ชาตา</p>               | <p>อุปาสี นนฺทสวีสฺสี<br/>ลลางฺเ ทิลกา มม</p>           |
| <p>๙ เสสาสฺสตี มหาเถรา<br/>ชฺลนฺตา สีสฺสเถเชน</p>                  | <p>วิชิตฺตา ชินฺตาวกา<br/>องฺกมฺงฺเกสฺสุ สณฺจิตฺตา</p>  |



- |    |  |  |
|----|--|--|
| ๑๐ | รตนํ ปุโรโต อาสิ<br>ธชคฺคํ ปจฺจนโต อาสิ  | ทกฺขิणे เมตฺตสฺสคฺคํ<br>วามे อํกุลิมาลกํ |
| ๑๑ | ขนฺธโมรปฺริตฺตณฺจ<br>อากาสจฺจนํ อาสิ   | อาณานาฏียสฺสคฺคํ<br>เสสา ปาการสญฺญิตา    |
| ๑๒ | ชินาณาขลสํยฺคฺเต<br>วสโต เม จตฺถิจฺเจน   | ธมฺมปาการลํกเต<br>สทา สมฺพุทฺธปญฺชเว     |
| ๑๓ | วาทปิตฺตาทิสญฺชาตา<br>อเสสา วินยํ ขนฺตุ  | พาหิรขณฺตคฺคฺปทฺทวา<br>อนนฺตคฺคณฺเตชสา   |
| ๑๔ | ชินปญฺชรมฺขณฺจํ<br>สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ   | วิหรนฺตํ มหิตฺเต<br>เต มหาปฺริสาสกา      |
| ๑๕ | อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สฺรग्โฆ<br>ชินานุภาเวน ชิตฺุปฺททโว<br>พุทฺธานุภาเวน หตาริสฺสโฆ<br>จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาไลโต |  |
| ๑๖ | อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สฺรग्โฆ<br>ชินานุภาเวน ชิตฺุปฺททโว<br>ธมฺมานุภาเวน หตาริสฺสโฆ<br>จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาไลโต  |  |
| ๑๗ | อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สฺรग्โฆ<br>ชินานุภาเวน ชิตฺุปฺททโว   |  |

- ๑๘ สงฆานุภาวณ หตาริสงโฆ  
 จรามิ สทุธมฺมนุภาวปาลีโต  
 สทุธมฺมปการปริกฺขิตฺตสมิ  
 อฏฺฐาริยา อฏฺฐทิสาสุ โหนฺติ  
 เอตฺถนฺตเร อฏฺฐ นาถา ภวนฺติ  
 อุตฺถ วิตานํ ชินา จิตา เม
- ๑๙ ภินฺทฺโต มารเสนํ มม สิริสํ จิตฺโต โพรธิมารุญฺห สตฺถา  
 โมคฺคฺลฺลาโนสํ วาเม วสตี ภูษตฺถุ ทกฺขิณฺเณ สาริปฺตฺโต  
 ธมฺโม มชฺเณ อฺรสมิ วิหริตี ภวโต โมกฺขโต โมรโยนํ  
 สมฺปตฺโต โพรธิสตฺโต จรณฺยคฺคโต ภาณฺ โลเกกนาโถ
- ๒๐ สพฺพาวมฺงฺคฺลฺมฺปทฺทวทฺทฺนํนิมิตฺตํ  
 สพฺพพีตีโรคฺคหโตสมเสสสินฺหา  
 สพฺพพนฺตรายภยทฺสฺสฺสฺบิํ อกนฺตํ  
 พุทฺธานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
- ๒๑ สพฺพาวมฺงฺคฺลฺมฺปทฺทวทฺทฺนํนิมิตฺตํ  
 สพฺพพีตีโรคฺคหโตสมเสสสินฺหา  
 สพฺพพนฺตรายภยทฺสฺสฺสฺบิํ อกนฺตํ  
 ธมฺมานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
- ๒๒ สพฺพาวมฺงฺคฺลฺมฺปทฺทวทฺทฺนํนิมิตฺตํ  
 สพฺพพีตีโรคฺคหโตสมเสสสินฺหา  
 สพฺพพนฺตรายภยทฺสฺสฺสฺบิํ อกนฺตํ  
 สงฆานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ.

## คำแปล คาทาชินปัญชร ฉบับลังกา

๑. พระวีรพุทธะทั้ง หลาย ทรงชนะ มารพร้อมทั้ง เสนาพาหนะ  
เสด็จสู่พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธวิระเหล่าใดเล่าทรงเป็นผู้  
ประเสริฐแห่งนรชน ทรงดีมอมตรสแห่งสัจจะทั้งสี่แล้ว.

๒. พระพุทธะทั้งหลาย ๒๘ พระองค์ มีพระคัมภีร์เป็นต้น  
ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก พระมุนเศวรจอมมุนี ทุกพระองค์นั้น ทรง  
สถิติประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพระเจ้า.

๓. พระพุทธะทั้งหลาย ทรงสถิติประทับบนเศียรเกล้า พระธรรม  
สถิติประทับที่ดวงตาของข้าพระเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณทั้งปวง  
สถิติประทับที่อุระของข้าพระเจ้า.

๔. พระอนุรุทรประทับที่หทัย พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา  
พระโกณฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง พระโมคคัลลานะประทับที่เบื้องซ้าย

๕. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หุเบื้องขวาของข้าพระเจ้า  
พระกัสสปะและพระมหานามทั้งสองประทับที่หุเบื้องซ้าย.

๖. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แก่แล้วกล้า ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือน  
อย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง ประทับที่สุคตผส่วนเบื้องหลัง.

๗. พระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาตะอันวิจิตร ชื่อพระกุมาร-  
กัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้าเป็นนิตย์.

๘. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุณณะ พระอังกุลิมาล พระอุปาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างคิลิก ( รอยจิม ) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

๙. พระมหาเถระทั้งหลาย ๘๐ ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวก ของพระพุทธรูปทรงชนะ รุ่งเรืองอยู่ด้วยเศวตแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังกาพยพ ททั้งหลาย.

๑๐. พระรัตนสูตรประจวบเบื้องหน้า พระเมตตสูตรประจวบ เบื้องขวา พระธัมมจักขุสูตรประจวบเบื้องหลัง พระอังกุลิมาลสูตรประจวบ เบื้องซ้าย.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร เป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมาย เป็นปราการ.

๑๒. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง ในบัญญัติแห่ง พระสัมพุทธะ ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธรูป ทรงชนะ ประดับด้วยปราการคือพระธรรม ทุกเมื่อ.

๑๓. ขอบูที่ทวารทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลม และน้ำคือนั่น จนถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ ด้วยเศวตแห่งพระชินะ ผู้มีคุณอันไม่มีที่สุด.

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนี้โปรดอภิบาล ข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินบัญญัติอยู่บนพื้นแผ่นดิน.

๑๕. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ของงชนะอุปถวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธะ อัน อานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่.

๑๖. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ของงชนะอุปถวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม อัน อานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่.

๑๗. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วย ประการฉะนี้ ของงชนะอุปถวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลาย หมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ อันอานุภาพ แห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่.

๑๘. ข้าพระเจ้าผู้อันปรากฏคือพระสัทธรรมแวดล้อม พระ อริยะทั้งหลายแปดประทับอยู่ในทิศทั้งแปด พระนาถะคือทพทั้งหลาย แปดประทับอยู่ในระหว่างนี้ พระชินะทั้งหลายสถิตประทับเหมือนอย่าง เพดานเบื้องบนข้าพระเจ้า.

๑๙. พระศาสดาเสด็จขึ้นสู่โพธิ ทรงทำลายมารและเสนามาร ทรงสถิตประทับบนเศียรเกล้าของข้าพระเจ้า พระโมคคัลลานะประทับ บนบ่าเบื้องซ้าย พระสารีบุตรประทับบนบ่าเบื้องขวา พระธรรมประจุ อยู่ที่ระในท่ามกลาง พระโพธิสัตว์ผู้ถึงกำเนิดนกงู สองสว่าง เป็น พระนาถะเอกแห่งโลก ไปกับด้วยจรณะคือเท้าทั้งคู่ เพื่อพ้นจากภพ.

๒๐. ขอปวงอวมงคล อุบัติวะ นิमितร้าย จัญไร โรค เเคราะห์ โทษ นินทาสารพัด อันตราย ภัย ผันร้าย ที่ไม่ชอบใจทุกประการ จนถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอำนาจอัมबरแห่งพระพุทธะ.

๒๑. ขอปวงอวมงคล อุบัติวะ นิमितร้าย จัญไร โรค เเคราะห์ โทษ นินทาสารพัด อันตราย ภัย ผันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ จนถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอำนาจอัมबरแห่งพระธรรม.

๒๒. ขอปวงอวมงคล อุบัติวะ นิमितร้าย จัญไร โรค เเคราะห์ โทษ นินทา สารพัด อันตราย ภัย ผันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ จนถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอำนาจอัมबरแห่งพระสงฆ์ เทอญ.

หมายเหตุ - เมื่อสวดให้แก่ผู้อื่นใช้ เตะ แทน เม ใช้ ตว แทน มม ใช้ ตุบุหฺ แทน มยุหฺ ใช้ จราหิ แทน จรามิ และคำแปล ใช้ ท่าน แทน ข้าพระเจ้า ในที่ทุกแห่ง.

# กาถาชินปัณฺชช

(ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย)

แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะบางแห่งตามฉบับลังกา)

- |   |                          |                        |
|---|--------------------------|------------------------|
| ๑ | ชยาสนคตา พุทฺธา          | เชตุวา มารี สวาหิณี    |
|   | จตุสจจามครตี             | เย ปวีสุ นราสภา        |
| ๒ | ตณฺหกราทโย พุทฺธา        | อฏฺฐวีสติ นายกา        |
|   | สพฺเพ ปตฺติจฺจิตา มยฺหิ  | มตฺตเก เต มุณิสฺสรา    |
| ๓ | สิเร ปตฺติจฺจิตโต พุทฺโธ | ธมฺโม จ มม โลจเน       |
|   | สงฺฆเ ปตฺติจฺจิตโต มยฺหิ | อูเร สพฺพคุณากโร       |
| ๔ | หทยเ เม อนรฺุทฺโธ        | สารีปฺตฺโต จ ทกฺขิณ    |
|   | โกณฺฑลโย ปฏฺฐิจฺจาคสฺมี  | โมคฺคฺคฺคฺคาโนตี วามเก |
| ๕ | ทกฺขิณ สวเน มยฺหิ        | อาสฺสุ อานนฺุทฺธา      |
|   | กสฺสโป จ มหานาโม         | อูโกสฺสุ วามโสตเก      |
| ๖ | เกสเนเต ปฏฺฐิจฺจาคสฺมี   | สุริโยว ปภงฺกโร        |
|   | นิตินโน สิริสมฺปนฺโน     | โสภิตโต มุณีปฺงฺคโว    |
| ๗ | กุมารกสฺสโป เถโร         | มเหสี จิตฺตวาทโก       |
|   | โส มยฺหิ วทเน นิจฺจ      | ปตฺติจฺจาทิ คุณากโร    |
| ๘ | ปฺนฺโณ องฺคฺคฺคฺคาโล จ   | อฺปาตี นนฺุทฺตี        |
|   | เถรา ปญฺจ อีเม ชตา       | นลาญฺเ ทิลกา มม        |

|    |   |   |
|----|---|---|
| ๕  | เสสาลีตี มหาเถรา<br>ชลนคา สีสเตเชน  | วิชิตา ชินสาวกั<br>องคมงกุสฺ สณจิตา         |
| ๑๐ | รตนํ ปุโรโต อาสี<br>ธชคฺคํ ปจฺจนโต อาสี   | ทกฺขิณเม เมตฺตสฺสฺตฺตํ<br>วามเ องฺคฺลิมาลกํ |
| ๑๑ | ขนฺธโมรปริตฺตณฺจ<br>อากาสจฺจนทํ อาสี  | อาณานาณฺนียสฺสฺตฺตํ<br>เสสา ปาการสฺสณฺนิตา  |
| ๑๒ | ชินาณฺนาชลสฺยฺตฺตฺเต<br>วสโต เม จตฺถกฺิจเจน   | ธมฺมปการลฺงกเต<br>สทา สมฺพทุธปฺลฺขเร        |
| ๑๓ | วตปฺิตฺตาทิสฺสณฺชาตา<br>อเสสา วินยํ ยนฺตุ   | พาหิรชฺณตฺตฺตฺตฺตฺทว<br>อนนตฺชินเตชสา       |
| ๑๔ | ชินปฺลฺขรมชฺณณฺจํ<br>สทา ปานนฺตุ มํ สพฺเพ<br>อิจฺเจวมจฺจนตฺกโต สฺรฺกฺโข<br>ชินานฺุภาเวน ชิตฺตฺปฺทฺทโว<br>ธมฺมานฺุภาเวน ชิตาริสฺุโก<br>สงฺฆานฺุภาเวน ชิตนฺุตราโย<br>สทฺธมฺมานฺุภาวปาลิโต จรามิ ชินปฺลฺขเร. | วิหรนฺตุ มหิตล<br>เต มหาปฺุริสาสฺภา         |

๑. ต่อจากนี้ฉบับไทยบางฉบับ มีอีก ๑ บรรทัดว่า

เอเตสาลี มหาเถรา

ชิตวนฺโต ชินอรสา



# คำแปล คาทาชินบัญญัติ ฉบับไทย

(แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะบางแห่งตามฉบับลังกา)

๑. พุทธะทั้งหลายทรงชนะมารพร้อมทั้งเสนาพาหนะ <sup>๕</sup>เสด็จสู่  
พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธะเหล่าใดเหล่าทรงเป็นผู้ประเสริฐ  
แห่งนรชน ทรงคัมภีร์แห่งสัจจะทั้งสี่แล้ว.

๒. พระพุทธะทั้งหลาย ๒๘ พระองค์ <sup>๕</sup>มีพระศัพทังกรเป็นต้น  
ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก พระมุนีศวรรจจอมมุนี <sup>๕</sup>ทุกพระองค์นั้น ทรง  
สถิติประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพระเจ้า.

๓. พระพุทธะทั้งหลายทรงสถิติประทับบนศิระ <sup>๕</sup>พระธรรม  
สถิติประทับที่ดวงตาของข้าพระเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณ  
ทั้งปวงสถิติประทับที่อุระของข้าพระเจ้า.

๔. พระอนุรุธประทับที่หทัย <sup>๕</sup>พระสารีบุตรประทับที่เบ้องขวา  
พระโกณฑัญญะประทับที่เบ้องหลัง <sup>๕</sup>พระโมคคัลลานะประทับที่เบ้อง  
ซ้าย.

๕. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หุเบ้องขวาของข้าพระเจ้า  
พระกัสสปะและพระมหานามทรงสองประทับที่หุเบ้องซ้าย.

๖. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แก่แล้ว <sup>๕</sup>ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือน  
อย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง <sup>๕</sup>ประทับที่สุคัมมส่วนเบ้องหลัง.

๗. พระเถระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาทีอันวิจิตร ชื่อพระกุมารกัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้า เป็นนิตย.

๘. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุณณะ พระอังคลิ-  
มมัล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างคิลก ( รอย  
เงิม ) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

๙. พระมหาเถระทั้งหลาย ๘๐ ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวก  
ของพระพุทธะผู้ทรงชนะ<sup>๑</sup> รุ่งเรืองอยู่ด้วยเดชแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังกาพพะ  
ทั้งหลาย.

๑๐. พระรัตนสูตรประจวบอยู่เบื้องหน้า พระเมตตสูตรประจวบ  
อยู่เบื้องขวา พระธัคคัสตรประจวบอยู่เบื้องหลัง พระอังคลิมมัลสูตรประจวบ  
อยู่เบื้องซ้าย.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร  
เป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตรทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมาย  
เป็นปรการ.

๑๒. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง ในบัญญัติแห่ง  
พระสัมพุทธะ ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธะผู้  
ทรงชนะ ประคับค้ำปรการคือพระธรรมทุกเมื่อ.

---

๑. ต่อจากฉบับไทยมอก ๑ บรรทัด แปลว่า พระมหาเถระทั้ง ๘๐ เหล่านี้ผู้มีความ  
ชนะ เป็นโอรสพระพุทธชินะ

๑๓. ขออุปัทวะ (เครื่องขัดข้อง) ทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลมและน้ำตเป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ ด้วยเดชแห่งพระชินะผู้ไม่มีที่สุด.

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้นโปรดอภิบาลข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินบุญชรอยุ่บนพื้นแผ่นดิน.

ข้าพระเจ้ามีความรักชาติ โดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวะด้วยอำนาจพระพุทธรูปผู้ทรงชนะ ชนะข้าศึกขัดข้องด้วยอำนาจแห่งพระธรรม ชนะอันตรายด้วยอำนาจแห่งพระสงฆ์ อันอำนาจแห่งพระสังฆกรรมอภิบาล ประพฤติอยู่ในพระชินบุญชรเทอญ.

## พุทธชยมงคลคาถา

๑. พาหุสหัสสมภินิมิตตาวุชนต์  
คุรีเมขลั อุตติโฆรสเสนมารี  
ทานาทิธมฺวธินา ชิตวา มุณีโนโท  
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานี.
๒. มาราติเรกมภิชฺฌนิตสพฺพรตฺตี  
โฆรมฺปนาพวกมกฺขมถทฺชกฺขํ  
ชนฺตีสฺสุนทวธินา ชิตวา มุณีโนโท  
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานี.
๓. นาฬาคีรี กชวรี อติมตฺตภูตํ  
ทาวกฺกิจกฺกมสนีว สุทธารุณนฺตํ  
เมตฺตมฺพฺเสกวธินา ชิตวา มุณีโนโท  
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานี.
๔. อุกฺขิตฺตชกฺกมตฺติหตฺตสฺสทธารุณนฺตํ  
ธวานฺตฺติโยชนปฺถกฺกุลิมาลวนฺตํ  
อิทฺธิภิสฺสงฺขตฺมโน ชิตวา มุณีโนโท  
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานี.

---

๑. ถ้าสวดมคธ เปลี่ยนเป็น ชยมงฺกลคฺคํ ทุกบท.

๕. กตฺวาน กฏฺมฺหํ อิว กพฺภินียา  
 จิณฺจาย ทฺวฺจจันฺนํ ชนกายมชฺเชน  
 สนฺเตน โสมวธิฺนา ชิตฺวา มุณินฺโท  
 ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๖. สจฺจํ วิหาย มคฺติสจฺจกฺวาทเกตุํ  
 วาทาภิโรปิตฺมณํ อตฺตินธฺมุตํ  
 ปณฺณปทีปชฺลิตฺโต ชิตฺวา มุณินฺโท  
 ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๗. นนฺโทปนนฺทกฺขกํ วิพฺุชฺชํ มหิทุธิ  
 ปตุเตน เถรกฺขเณน ทมาปยนฺโต  
 อิทฺฐูปเทสวธิฺนา ชิตฺวา มุณินฺโท  
 ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๘. ทฺวฺกคาหทฺวิฏฺฐิกฺขเณน สฺสทฺวฺจหตฺถํ  
 พฺรหฺมํ วิสฺสทฺฐิขฺตฺมิทฺฐิพกาภิธานํ  
 ฉาณาคเทน วิธิฺนา ชิตฺวา มุณินฺโท  
 ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๙. เอตานิ พุทฺธชยมงฺกลอฏฺฐกาธา  
 โย วาจโน ทินทินฺเน สรเต มคฺนที  
 หิตฺวานเนกวิวิธานิ จุปฺทฺทวานิ  
 โมกฺขํ สุขํ อธิกเมยฺย นโร สปลฺลโย.

## คำแปล พุทธขมัยมงคลคาถา

๑. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญามารผู้ริมหิตแขนมากตั้งพัน คือ  
อาวุธครบมือ ชีคชสารศรีเมฆละพร้อมด้วยเสนามาร ให้ร้องก้องกึก  
ด้วยธรรมวิธีมีทานบารมีเป็นต้น

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๒. พระจอมมุนีได้ทรงชนะอาพวภัยภัยผู้กระต้าง ปราศจากความ  
อดทน ร้ายกาจ ต่อสู้ทรหตยิ่งกว่ามารจนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีทรมานเป็น  
อันดี คือ พระขันตี

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๓. พระจอมมุนีได้ทรงชนะช้างตัวประเสริฐชื่อนาพาคีรี เป็นช้าง  
เมามันยิ่งนัก แสนที่จะทารุณประจุกไฟป่า และจักราวุธ และสายฟ้า  
ด้วยวิธีรคลงด้วยน้ำ คือ พระเมตตา

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๔. พระจอมมุนีทรงมีพระมนัสมีฤทธิ์อันปรุ้งแกร่งแล้ว ได้ทรง  
ชนะโจรชื่อองคุลิมาล (ผู้ฆ่าพวกคือน้ำมีอมมนุษย์) แสนร้ายกาจ มีฝีมือ  
เงือกาบวิ้งไล่พระองค์ไปสู่นทาง ๓ โยชน์

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๕. พระจอมมุนีได้ทรงชนะความกล่าวร้ายของนางจิฎจมาณวิกา  
ทำอาการประหนึ่งว่ามีศรัทธา เพราะทำให้ไม่มีศัตรูอันกลมให้เป็นประจักษ์  
มีทอง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม คือความระงับพระหฤทัยในท่ามกลาง  
หมู่ชน

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๖. พระจอมมุนีทรงรุ่งเรืองแล้วด้วยประทับ คือปัญญา ได้ทรง  
ชนะสังกนิกรนต์ ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นเจ้าคารมผู้มีชื่อเสียง สละเสีย  
ซึ่งความสัสถ์ มีใจมุ่งจะยกถ้อยคำของตน เป็นผู้มีความนัยนัก

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๗. พระจอมมุนีทรงโปรดให้พระโมคคัลลานเถระพุทธชินนโรส  
นิรมิตกายเป็นนาคราช ไปทรมานพญานาคชื่อนันโทปนันทะ ผู้มีความ  
รู้ผิด มีฤทธิมากด้วยวิธีใช้ฤทธิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๘. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพรหม ผู้มีนามว่า พกะ ผู้มีฤทธิ  
รุ่งเรืองสว่างไสว มีมืออันงูพิษคือทิวาฐิที่เป็นเหตุคือผิดชอบเอาแล้ว ด้วย  
วิธีวางยาอันพิเศษ คือเทศนาญาณ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ค่ายเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นน.

๙. นรชนใดมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดกิติ ระลึกกิติ ซึ่ง  
พระพุทธชัยมงคล ๘ คาถา แม้เหล่านั้ทุก ๆ วัน นรชนนั้นพึงละเสียได้  
ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลายเป็นอนเก ถึงซึ่งโมกชะ อันเป็นสุข.



## มหากาารุณิกชยม้งคคคาถา

- |   |   |
|---|---|
| <p>๑ มหากาารุณิกโก นาโถ<br/>         ปุเรตวา ปารมี สพพา</p> | <p>หิตาย สพพปานิณั<br/>         ปตุโต สมโพธิมุตตมึ</p>  |
| <p>๒ เอเตน สจจวชเชน</p>                                     | <p>โหตุ เต ชยมงคถึ</p>                                  |
| <p>๓ ชยนโต โพธิยา มูถ<br/>         เอวึ ตวั วิชโย โหหิ</p>  | <p>สภยานั นนทิวทฒโน<br/>         ชยสสุ ชยมงคถ</p>       |
| <p>๔ อปราชิตปลลนงค<br/>         อภิเสถ สพพพุธานั</p>        | <p>สีเส ปจวิโปกขร<br/>         อคคปตุโต ปโมทติ</p>      |
| <p>๕ สุนกขคตุ สุมงคถึ<br/>         สขโณ สุมุหตุโต จ</p>     | <p>สุปภาตึ สหุญจิติ<br/>         สุยัญจึ พรหมจาริสุ</p> |
| <p>๖ ปทกขนิ กายกมมึ<br/>         ปทกขนิ มโนกมมึ</p>         | <p>วาจากมมึ ปทกขนิ<br/>         ปณิธี เต ปทกขนิ</p>     |
| <p>๗ ปทกขนิานิ กตวาน</p>                                    | <p>ลภนตตุถ ปทกขนิ.</p>                                  |

## คำแปล มหาการุณิกชยมังคลคาถา

๑. พระพุทธเจ้าผู้ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา ทรงเป็นที่พึ่งของโลก ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายครบบริบูรณ์ เพื่อประโยชน์แก่อกุศลแก่สรรพสัตว์ ถึงแล้วซึ่งความตรัสรู้เองอันอุดม

๒. ด้วยกรณกล่าวสัจจะนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

๓. พระจอมมุนี ผู้เจริญความยินดี (บุตร) แห่งศากยวงศ์ ทรงชนะที่ควงไม้โพธิ์ ขอท่านจงมีชัยจงชนะในชัยมงคล เหมือนฉะนั้น

๔. พระองค์ถึงความเป็นผู้เลิศ ปราโมทย์อยู่ ณ บัลลังก์อันไม่กลับแพ้ เหนือพันปฐพีอันบริสุทธิ เป็นยอดเยี่ยมที่อภิเษกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

๕. ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี กล้วยดี ด้วยบุญชาติในพรหมจารีทั้งหลาย

๖. กายกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม วาจกรรมเป็นเบื้องขวาคือชอบธรรม มโนกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม ความปรารถนาของท่านเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม

๗. ทำกรรมอันเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลายอันเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม.





“เสถียร”



030010011115

ราคา 50.00 บาท