



อ.สุชาติ ภูมิพัฒน์
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

กระทรวงพาณิชย์

วัดบวรนิเวศ

๑๗/๕/๕๕

(วันที่ขออนุญาตพิมพ์ สมเด็จพระญาณสังวร อาพาธอยู่ที่
วัดญาณสังวราราม อ. บางละมุง จ. ชลบุรี จึงได้ขออนุญาต
พระธรรมดิลกแทน)

แนวปฏิบัติในโพธิบัคชัยธรรม ๓๗

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

นางอุไร อินทร์มพรรย์

ชาติะ 16 มิถุนายน 2447

มรณะ 29 มิถุนายน 2526

นายจรรยา และลูก - หลานขอกราบขอบพระคุณแ
ทุก ๆ ท่านที่เมตตา และกรุณาช่วยเหลือ มาในงานศพขอ
คุณแม่ อุไร อินทร์มพรรย์

ณ วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน

วันที่ 5 กรกฎาคม 2526

๐๐๑ . ๐๓๑๒
๗๗

๐๐๑๗๒๕

ผู้รอดจากการสัก^๑

ภิกษุ! เป็นอย่างนั้นแหละ, ข้อที่ร่างกายเกิดหนักตัวขึ้น, ทิศทั้งหลายไม่กระจ่าง, ธรรมทั้งหลายไม่แจ่มแจ้ง, ถิ่นมิตตะเจ้าจับจิต, ฝืนใจประพฤติพรหมจรรย์, มีความสงสัยในธรรมทั้งหลาย, อากาโรเหล่านี้ย่อมมีแก่ภิกษุผู้ไม่คุ้มครองในอินทรีทั้งหลาย, ไม่รู้ประมาณในการบริโภคน้ำ, ไม่ประกอบชาคริยธรรมเนื่อง ๆ, ไม่เห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล, ไม่ชวนชวนบำเพ็ญ *ไพริบักขियธรรม* ภาวนาตลอดราตรีเป็นเบื้องตัน และราตรีเป็นเบื้องปลาย

ภิกษุ! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้เธอพึงสำเหนียกใจไว้ว่า “เราจักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย, เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคน้ำจักประกอบชาคริยธรรมเนื่อง ๆ เป็นผู้เห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล, จักเป็นผู้ชวนชวนบำเพ็ญ *ไพริบักขियธรรม* ภาวนาตลอดราตรีเป็นเบื้องตันและราตรีเป็นเบื้องปลาย” ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย! เธอพึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้

๑ บาลี พระพุทธภาษิต ปญจก. อ. ๒๒/๗๕/๕๖, ครัสแก่ภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งหนักเนื้อหนักตัว และถูกนิเวศน์ครอบงำ ฝืนใจประพฤติพรหมจรรย์อยู่ จนต้องไปกราบเรียนพระอุปัชฌายะให้ทราบเรื่อง, ท่านจึงพาเข้าเฝ้า และได้รับคำแนะนำดังเรื่องนี้

ภิกษุรูปนั้น น้อมรับเอาโอวาทอันนี้ หลีกออกจากหมู่ อยู่แต่ผู้เดียว ไม่ประมาทเพียรเผากิเลส มีคนส่งไปแล้วในการทำเช่นนั้น ในที่สุดก็ถึงความ เป็นพระอรหันต์แล้ว

คัดจาก “ขุมทรัพย์จากพระโอรุ”

โพธิปักขิยธรรม^๑

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเหล่านี้ที่เราแสดงด้วยปัญญาอันยิ่ง ธรรมเหล่านั้นพวกเธอทั้งหลาย ฟังรับเอาให้ดี ฟังเสพให้ทั่วถึง ฟังอบรม ฟังกระทำให้มาก โดยอาการที่พรหมจรรย์นี้ จักมั่นคง ดำรงอยู่ได้ตลอดกาลนาน ข้อนั้นจักเป็นไปเพื่อประโยชน์ เกื้อกูลแก่คนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก, และเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเหล่านี้ไหนเล่า ที่เราแสดงแล้วด้วย ปัญญาอันยิ่งธรรมเหล่านั้นได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อธิธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรค มีองค์ ๘,

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเหล่านี้แล ที่เราแสดงแล้วด้วยปัญญา อันยิ่งเป็นสิ่งที่พวกเธอทั้งหลาย ฟังรับเอาให้ดี ฟังเสพให้ทั่วถึง ฟังอบรมกระทำให้มาก โดยอาการที่พรหมจรรย์นี้ จักมั่นคง ดำรงอยู่ได้ ตลอดกาลนาน ข้อนั้น จักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อ กูลแก่คนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่อ อนุเคราะห์โลก และเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๑ บาลี พระพุทธทศายิต มหาปรินิพพานสูตร มหา. ที่. ๑๐/๑๔๐/๑๐๓

คัดจาก “จุมทรัพย์จากพระโอษฐ์”

แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

สติปัฏฐาน ๔

๑. สมถวิปัสสนา-สติปัฏฐาน

วันนี้จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังธรรม และพิจารณาธรรมที่ตนเอง จิตนี้เป็นสำคัญในการปฏิบัติทั้งปวง และจิตเป็นธรรมชาติปกติธรรมดา คือผุดผ่องแต่ที่เศร้าหมองก็เพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองที่จรมา แต่ก็อาจที่จะปฏิบัติชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ เครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามานั้น ก็จรเข้ามาทางอายตนะ มาเป็นอารมณ์คือเรื่องที่ใจยึดถือไว้ผูกพันใจ จึงบังเกิดเป็นความเศร้าหมองของใจ และก่อกำเนิดเป็นตะกอน คือเป็นอนุสัยกิเลส เพราะฉะนั้น จึงสรุปความว่า ประการหนึ่ง กิเลสที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง แม้เป็นชั้นอนุสัยกิเลสอย่างละเอียด ก็ไม่ได้เป็นธรรมชาติของจิต คือไม่ได้เป็นพื้นคือเนื้อแท้ของจิต เป็นแต่สิ่งเข้ามาอาศัยเกาะเกี่ยวอยู่กับจิต และทุก ๆ คนสามารถที่จะปฏิบัติขัดเกลาจิตให้ถึงความบริสุทธิ์สะอาดได้ และก็พึงทราบต่อไปว่า จิตที่ประกอบด้วยเครื่องเศร้าหมองดังนี้ ย่อมมีลักษณะ คือคืนรณกวัตแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก คืนรณกวัตแกว่ง ก็คือคืนรณกวัตแกว่งไปในอารมณ์ทั้งหลาย รักษายาก ห้ามยาก ก็คือจะรักษาจิตให้ตั้งมั่น จะห้ามจิตไม่ให้คืนรณกวัต

แกว่งดั่งนั้นเป็นการทำยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ ผู้มีความตั้งใจมั่น มีปัญญา รู้ทางปฏิบัติย่อมสามารถที่จะทำจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้ตรงต่อธรรมที่ชอบ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติอบรมจิตอยู่ในทางของสมณะและวิปัสสนา อันเรียกว่า กรรมฐาน กรรมฐานนั้นก็คือการปฏิบัติอบรมจิตนั่นเอง ในทางที่ให้จิตสงบก็เป็นสมณะ ในทางที่ให้จิตมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงก็เป็นวิปัสสนา ในการปฏิบัติให้จิตสงบนั้น ก็หมายถึงให้สงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่ง จิตดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย การที่จะปฏิบัติทำจิตให้สงบก็ต้องมีสติความระลึก สัมปชานะความรู้ และมีความเพียรที่จะนำจิตเข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ในสติปัฏฐานที่ตั้งของสติ ๔ ประการ กล่าวคือนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในกาย อันนี้ ซึ่งเป็นกายประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กับอากาศ เป็นก่อกายอันนี้ แบ่งออกเป็น อวัยวะ อากาโร มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น มีหน้าที่ต่าง ๆ กัน แต่ก็รวมเข้าเป็นกายอันนี้ และมีอริยาบทใหญ่น้อย ยืน เดิน นั่ง นอน แลเหลือวเป็นต้น หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิต เมื่อสิ้นชีวิตกลายเป็นศพ ธาตุทั้งหลายที่ประกอบเข้าก็แตกสลาย ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ก็สลายไปโดยลำดับ ธาตุดินส่วนที่อ่อนก็เน่าเปื่อยผุพังไป ธาตุดินส่วนที่แข็งแข็งคือโครงกระดูกก็จะยังเหลืออยู่ เมื่อไม่นำไปเผาเสียให้สิ้น ก็ค่อย ๆ ทำลายไปจนถึงกระดูกผุปน ในที่สุด สรุปลงว่า กายนี้ทั้งที่เป็นส่วนภายนอก ทั้งที่เป็นส่วน

ภายในทั้งที่เป็นส่วนทั้งสอง คือ ทั้งภายในและภายนอก เป็น
สิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็น
สัตว์บุคคลตัวตน สถิติที่กำหนดลงในกายนี้เพียงเพื่อรู้ว่ากายมีอยู่
แต่ว่าไม่ยึดถืออยู่ในกายอันนี้ ไม่นินดี ไม่นินร้าย ดังนี้ ก็เป็นสถิติ
ที่กำหนดกาย เป็นเหตุบรรเทาหรือกำจัดคัมภพจริตอย่างหยาบ
ซึ่งทำให้ติดกาย และเมื่อได้กำหนดพิจารณากายลงไปละเอียด
เข้าก็จะพบเวทนา คือ ความเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์
ไม่สุข อันมีอยู่แก่กายและใจอันประกอบกัน เพราะว่ากายนี้
เมื่อยังมีชีวิตครองอยู่ มีจิตใจที่รับอารมณ์ทั้งหลายได้โดยปกติ
กายและใจอันนี้ก็เต็มไปด้วยเวทนา คือความสุขบ้าง ความทุกข์
บ้าง ความเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดังกล่าวนั้น ฉะนั้น
สถิติที่กำหนดละเอียดเข้าก็จะพบเวทนาที่มีอยู่เต็มกายอันนี้
การกำหนดพิจารณาเวทนาให้พบว่าเวทนามีอยู่ และไม่ยึดถือ
อยู่ในเวทนา ไม่นินดีนินร้ายในเวทนา ก็เป็นสถิติที่กำหนด
พิจารณาเวทนาเป็นเหตุละคัมภพจริตอย่างละเอียด ซึ่งทำให้ติด
เวทนา และเมื่อได้กำหนดเวทนาละเอียดเข้า ก็พบจิตที่ถูก
เวทนานี้เองเป็นผู้ปรุงแต่งให้เป็นจิตที่มีความยินดีบ้าง มีความ
ยินร้ายบ้าง มีความหลงอยู่บ้าง กล่าวคือ สุขเวทนาจึงปรุงจิตให้
เกิดความยินดี ทุกขเวทนาจึงปรุงจิตให้เกิดความยินร้าย เวทนาที่
เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงจิตให้หลง เป็นอันว่า เวทนานี้
เองปรุงจิตให้มีราคะอันเป็นฝ่ายยินดีบ้าง โทสะอันเป็นฝ่ายยิน
ร้ายบ้าง โมหะอันเป็นฝ่ายหลงบ้าง ก็กำหนดให้รู้จิตที่เป็น

ไปตามเวทนา กำหนดให้รู้ว่า จิตมีอยู่จิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่าง
นั้น แต่ว่าไม่ให้ยึดถือในจิต ไม่นิยมนิรันธายอยู่ในจิตนี้ เป็นเหตุ
ละทิฏฐิจิตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดจิต เมื่อกำหนดจิตละเอียด
เข้า ก็จะพบธรรมในจิต กล่าวคือ พบราคะโทสะโมหะที่เวทนา
ปรุงให้เกิดนั้น กำหนดลงไปทีราคะโทสะโมหะในจิตว่าเป็น
อกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล และอกุศลธรรมนี้ไม่ใช่เป็นเนื้อ
แท้ของจิต แต่ว่าเป็นสิ่งที่อาศัยอยู่กับจิตที่เวทนาปรุงขึ้น และ
เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้เห็นกระแสของกิเลส คือกระแสของราคะ
โทสะโมหะนั้นว่าอาศัยกายและใจอันนี้เองบังเกิดขึ้น ตัวกาย
และใจอันนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่บังเกิดขึ้นอยู่กับชาติคือความเกิด
เป็นสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ซึ่งเมื่อมีชาติคือความเกิด
ก็มีแก่และมีดับสลายในที่สุดแต่ว่าสังขารคือกายและใจอันนี้
ไม่ใช่เป็นกุศลธรรม ไม่ใช่เป็นอกุศลธรรมแต่ว่าเป็นอัพยาгод
ธรรมแปลว่าธรรมที่เป็นกลาง ๆ คนเราจะทำดีก็อาศัยกายและ
ใจอันนี้ทำ จะทำชั่วก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำเหมือนกัน กาย
และใจอันนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่เป็นส่วนดีหรือไม่ใช่เป็นส่วนชั่ว
แต่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้ทำได้ดีทั้งชั่ว และกิเลสก็อาศัย
กายและใจอันนี้บังเกิดขึ้นราคะโทสะโมหะก็อาศัยกายและใจ
อันนี้ จึงกำหนดดูกายและใจอันนี้ โดยเป็นนามรูป กายก็กำหนด
เป็นรูปคือรูปกาย ใจก็กำหนดเป็นนาม คือเป็นหัวใจที่รู้ร้อนไป
ในอารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อกำหนดกายและใจลงไปละเอียด
เข้า ก็จะพบต้นทางที่กระแสกิเลสผ่านเข้าสู่จิต ก็ได้แก่อายตนะ

ภายใน ๖ आयตนะภายนอก ๖ ที่เป็นสื่อเป็นช่องทางรับอารมณ์ คือเรื่องทั้งหลายเข้าสู่จิต และเมื่ออารมณ์ทั้งหลายได้ผ่านทาง ทั้ง ๖ นั้นเข้าสู่จิตก็ไม่ได้ผ่านไป แต่ยังคงผูกพันอยู่กับจิต จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์คือเรื่องเหล่านั้นเป็นสังโยชน์คือเครื่องผูกพันอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูก็จะพบอายตนะภายในส่วนหนึ่ง อายตนะภายนอกส่วนหนึ่ง และจิตอีกส่วนหนึ่งที่ผูกพันกันอยู่ ท่านจึงเปรียบเทียบอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกว่า เหมือนอย่างโศกทั้งคู่ ซึ่งเทียมแอกโดยที่มีเชือกผูกไว้ แอกนั้นก็ คือจิตโศกทั้งคู่นั้นก็คืออายตนะภายในอายตนะภายนอก เชือกที่ผูกพันอยู่นั้นก็คือสังโยชน์ ฉะนั้นความผูกพันจึงได้มีขึ้น เมื่อความผูกพันมีขึ้น อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาก็หลุดไปจากจิตไม่ได้ ยังคงข้องอยู่คงติดอยู่ในจิตนั่นเอง จิตก็หน่วงอารมณ์นั้นไว้ และ ฝัดถึงอารมณ์อื่น ๆ ความจริงนั้นอารมณ์ผ่านเข้ามาจริงผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป คือเกิดขึ้นดับไปแล้ว แต่ว่ายังเป็นภาพติดอยู่ในจิตเหมือนอย่างการถ่ายภาพ สิ่งที่ถ่ายจริง ๆ นั้นอยู่ข้างนอก และเมื่อถ่ายแล้วก็พ้นไปแล้ว แต่ว่ายังติดเป็นภาพอยู่ในฟิล์ม ภาพที่อยู่ในฟิล์มนั้น ก็มีรูปร่างเหมือนอย่างรูปข้างนอกที่ถ่ายนั่นเอง แต่ไม่ใช่ตัวจริง เป็นภาพภาพในจิตก็เช่นเดียวกัน สังโยชน์คือเครื่องผูกนั้น ก็ผูกให้อารมณ์เป็นภาพอยู่ในจิตเป็นโน่นบ้างเป็นนี่บ้าง เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้เกิดระคะบัง โทสะบ้างโมหะบ้าง ก็เป็นระคะโทสะโมหะในภาพนั่นเอง ตัวจริงนั้นไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้น ความติดอยู่ในภาพซึ่งไม่มีตัว

จริง แต่ว่าสำคัญว่าเป็นตัวจริงจึงเป็นโมหะ คือความหลง เป็นความหลงที่เป็นความหลงจริง ๆ เพราะความจริงนั้นเป็นภาพเท่านั้น แต่ว่าเห็นว่าเป็นตัวจริง ยินดีก็ยินดีในภาพที่ติดอยู่กับจิตนั่นเอง ยินร้ายก็ยินร้ายอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั่นเอง หรือว่ามีความหลงไหลอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั่นเอง ด้วยความเห็นว่าเป็นตัวจริง เพราะฉะนั้น ความกำหนดพิจารณาให้รู้ความจริง ดังนี้จึงเลื่อนขึ้นเป็นโพชฌงค์ องค์ของความรู้สดีที่กำหนดคุณเสนาอารายละเอียดก็เป็นสติโพชฌงค์ แยกแยะออกกว่านี้เป็นอายตนะภายนอก นี่เป็นอายตนะภายในนี้เป็นสังโยชน์ นี่เป็นภาพที่ติดอยู่ ก็เป็นธรรมวิจยโพชฌงค์ คือจำแนกเมื่อความจำแนกเกิดขึ้น วิริยะคือความเพียรที่ปรากฏเป็นปหานะ คือการละอย่างหนึ่ง ภวานาคือการอบรมให้มีขึ้นอย่างหนึ่งก็มีขึ้น คือปัญญาความรู้ที่ได้จากการแยกแยะการวิจยนี้ก็จะปรากฏขึ้นว่า ภาพเป็นภาพ ความจริงเป็นความจริง เมื่อเป็นดังนี้ ปหานะคือการละก็มีขึ้นเอง คือว่าละความหลงผิด หรือว่าความหลงผิดนั้นก็ละไปเอง ความจริงก็ปรากฏขึ้นว่าเป็นภาพเท่านั้นและเมื่อปรากฏขึ้นภาพก็จะหายไป และเมื่อภาพหายไป ราคะโทสะโมหะในภาพนั้นก็หมดที่ตั้ง เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจที่เคยถูกปกคลุม เสร้าหมองดินรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยาก ก็จะสงบ เพราะต้นเหตุคือราคะโทสะโมหะนั้นสงบ จิตใจที่เคยเสร้าหมองก็จะผ่อนคลาย ธรรมชาติของจิตที่เคยปฏัสสรคือผูกฝ่องก็จะปรากฏขึ้น เมื่อเป็นดังนี้

ปิติคือความดุคคิมอันหมายถึงดุคคิมสังจะ คือตัวความจริงที่ปรากฏขึ้น ความจริงที่ปรากฏขึ้นก็จะซึมซาบเข้าไปในดวงปัญญา หรือปัญญานั้นก็จะซึมซาบเข้าไปในความจริง ความบริสุทธิ์ผุดผ่องก็ปกคลุมจิตใจพร้อมทั้งกาย เป็นปิติคือความเอิบอิมเข้มชื้นทั้งกายและใจ ก็เป็นปิติโพชฌงค์ เมื่อมีความดุคคิมซาบซาบ ปัสสัทธิความสงบกายสงบใจก็จะปรากฏขึ้น เป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ เมื่อเป็นดังนี้ก็มีความสุข เพราะว่าจิตใจสงบจากความคึนรณกวดแก้วรักษายากห้ามยาก ก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่คึนรณไม่กวดแก้วรักษาได้ห้ามได้ เป็นจิตที่ตรง สมาธิโพชฌงค์ก็ปรากฏขึ้น และเมื่อสมาธิโพชฌงค์ดำเนินไป ความเพ่งดูสมาธินั้นสงบเฉยอยู่ ก็เป็นอุเบกขาโพชฌงค์ ดังนี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล เมื่อเป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศลปรากฏขึ้น มรรคธรรม ธรรมคือมรรคทางปฏิบัติ ก็จะปรากฏขึ้นสำหรับที่จะดำเนิน ทางปฏิบัติเลื่อนขึ้นไป เป็นความเห็นชอบ เป็นความดำริชอบ เป็นต้น เหล่านี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล สติที่พิจารณาธรรมเหล่านี้ ทั้งที่เป็นอกุศลธรรม ทั้งที่เป็นอัพยาทธรรมพิจารณาว่า ธรรมนี้มีอยู่ แต่ที่ไม่ยึดถือในธรรมเหล่านี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในธรรมเหล่านี้ เป็นเหตุละทิฐิจูจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดธรรม การปฏิบัติทางสติปัญญาดังนี้ จึงเป็นเอกายโน มุคโค คือทางปฏิบัติอันเดียวให้เกิดความบริสุทธิ์ ดับความโศกความระทมทุกข์ ดับทุกข์โทมนัส นำให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุ จนถึงธรรมอย่างยิ่งแล

2. วิธีปฏิบัติปฏิญาณในปัจจุบันธรรมกับพระพุทธคุณ
 ขอให้ทุกท่านประมวลใจกำหนดฟังและพิจารณาธรรมที่เป็น
 เป็นตัวความจริง และให้น้อมระลึกถึงพระพุทธคุณของพระ
 พุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้สั่งสอนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ในการ
 ประมวลใจเข้ามานี้ ก็ให้ทิ้งอารมณ์ภายนอกไว้เสียข้างนอก
 ไม่ประมวลอารมณ์เข้ามาด้วย เพราะเมื่อจิตใจนี้มีอารมณ์
 ภายนอกเป็นกัณฑ์อยู่ ธรรมก็เข้ามาไม่ได้ ฉะนั้นก็ให้ทิ้งอารมณ์
 ข้างนอกไว้ข้างนอก ดูธรรมที่แสดงให้เป็นอารมณ์ปัจจุบัน
 และพิจารณาตามกระแสธรรม ในการพิจารณานี้ ดำเนินตาม
 ทางสติปฏิญาณย่อมนั้นเป็นทางที่ตรง คือในบัดนี้ก็กำหนด ดูกาย
 ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม การกำหนดกายนั้น ก็คือในปัจจุบัน
 กำลังฟัง ก็กำหนดเสียง กำหนดโสตตะคือหู หูกับเสียงประจวบ
 กันอันนี้ก็เป็นกาย และก็ตรวจดูเวทนาคือความสุขหรือทุกข์
 หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะกายคือเสียงกับหูที่
 กระทบกันนั้น เมื่อมีทุกข์ คือยังไม่สบายเพราะฟังธรรมก็
 กำหนดให้รู้ว่านี่ทุกข์เวทนา ถ้ามีความสบาย เพราะฟังธรรม
 ก็กำหนดให้รู้ว่านี่สุขเวทนา เวทนานี้ก็เล่นถึงจิต ก็กำหนด
 ดูจิตใจว่า มีชอบในธรรมหรือไม่ชอบในธรรมที่ฟัง และ
 ต่อจากนั้นก็กำหนดตัวความชอบหรือความไม่ชอบ ว่าบัดนี้เป็น
 ความชอบ บัดนี้เป็นความไม่ชอบ นี่ก็เป็นธรรม อันนี้เป็นสติ
 ปฏิญาณในการฟัง คือเสียงกับหูก็เป็นกาย ก่อเวทนามีเป็นเวทนา
 ส่งถึงจิตก็เป็นจิตและจิตก็ประกอบด้วยเรื่องคือธรรมในจิต

เป็นตัวความชอบหรือไม่ชอบก็เป็นธรรม และพิจารณาอีกชั้น
หนึ่ง เสียงกับหูที่ประจวบกันนั้นเสียงก็เป็นเสียงธรรม หูก็ฟัง
ธรรม จิตใจก็เล่นไปถึงเนื้อความของธรรม ตัวธรรมที่ฟังอัน
เป็นเสียงแสดง ก็นับว่าเป็นกาย และเมื่อจิตใจอันนี้ซึมซาบใน
เนื้อความของธรรม ได้ความสงบก็เป็นเวทนา ส่งจิตใจให้ประกอบ
ด้วยศรัทธาและปัญญาเป็นต้นซึ่งส่วนกุศลก็เป็นจิต และ
เป็นตัวธรรม คือศรัทธาและปัญญาเป็นต้นในจิตที่บังเกิดขึ้น
โดยลำดับเป็นสติปัญญาชั้นในเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง และเมื่อได้
กำหนดคุณสมบัติปัญญา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในปัจจุบัน
ดังกล่าวด้วยฝีกหัดคุณธรรมที่เป็นปัจจุบันในบัดนี้ให้เป็นสติ
ปัญญา และเมื่อออกมารับอารมณ์ภายนอกในเวลาที่ออกจากการ
ปฏิบัติไปประกอบธุรกิจต่าง ๆ ก็ฝีกหัดคุณธรรมที่ประสบนั้นให้
เป็นสติปัญญา เช่นว่าโดยปกติเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น
รูปและเสียงเป็นต้นนั้นก็มาเป็นอารมณ์ทำให้ชอบบ้าง
ไม่ชอบบ้าง ถ้าเป็นรูปเสียงที่น่าปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์
ให้เกิดความชอบ ถ้าเป็นรูปเสียงที่ไม่ปรารถนาพอใจก็มาเป็น
อารมณ์ให้เกิดเป็นความไม่ชอบ โดยปกติก็ย่อมเป็นอย่างนี้
เพราะฉะนั้นก็ใช้สติปัญญานี้แหละสำหรับคุณธรรมทั้งหลาย
กล่าวคือเมื่อประสບอารมณ์ก็คิดพิจารณาว่า อันไหนเป็น
กาย อันไหนเป็นเวทนา อันไหนเป็นจิต อันไหนเป็นธรรม
พิจารณาเข้ามาดูที่จิตของตนเอง หยุดดูที่จิตของตนเอง รูปกับ
ตาที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน ก็เป็นกาย เมื่อ

ประจวบกันอย่างนั้นก็เกิดเวทนาคือสุขหรือทุกข์ และเวทนานี้ก็ปรุงจิต ถ้าเป็นสุขเวทนาจึงปรุงจิตให้ยินดี ถ้าเป็นทุกข์เวทนาจึงปรุงจิตให้ยินร้าย เพราะฉะนั้นก็จับพิจารณาดูเวทนาในขณะที่รับอารมณ์ ดูจิตใจขณะที่รับอารมณ์ ดูธรรมคือตัวความยินดีหรือความยินร้ายในขณะที่รับอารมณ์ ถ้าหัดใช้สติปฏิฐานรับอารมณ์ดังกล่าวนี้ ถ้าสติบังเกิดช้า ก็พอรับอารมณ์ก็บังเกิดความยินดีหรือความยินร้ายขึ้น ก็แปลว่าสติกำหนดมาโดยลำดับไม่ทัน ก็เลสบังเกิดขึ้นเสียก่อนแต่ก็ไม่ปล่อย แต่จับคู่ตัวธรรมคือยินดีหรือยินร้ายในจิต ให้รู้ว่าบัดนี้จิตยินดีบัดนี้จิตยินร้าย เมื่อกำหนดดูเช่นนี้ก็จะสงบความยินดีหรือความยินร้ายไว้เพียงเท่านั้นได้ แต่ถ้ามีสติกำหนดได้เร็วกว่านั้นจนจับจิตทันในขณะที่เวทนาเข้ามาปรุงจิต จับจิตที่ไหว ๆ ในเวทนา จะมียินดียินร้ายก็ชั่วแวบหนึ่ง แต่เมื่อได้จับจิตด้วยสติทันแล้วก็จะหยุดอยู่ที่นั่น แต่ถ้าจับจิตได้เร็วกว่านั้น กำหนดจับเวทันทันในขณะที่รับอารมณ์ กำหนดทันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์ที่รับนั้น ก็จะหยุดอยู่ได้เพียงนั้น เวทนาจึงจะไม่ปรุงจิต แต่ถ้ามีสติได้เร็วยิ่งกว่านั้น กำหนดจับอารมณ์ที่รับนั้นไว้ทัน คือในขณะที่รูปกับตาประจวบกัน หูกับเสียงประจวบกัน ก็มีสติกำหนดได้ทันว่า สักแต่เป็นอารมณ์ คือเป็นตากับรูปประจวบกัน สักแต่ว่าเป็นเสียงกับหูประจวบกัน ประจวบกันแล้วก็ผ่านไปไปแล้ว ถ้ามีสติกำหนดได้ตั้งแต่ต้น ก็เป็นอันดับเรื่องได้ตั้งแต่ต้น การหัดทำสติปฏิฐานสำหรับเป็นเครื่องรับ

อารมณ์ดังกล่าวนี้ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่จะรักษาตนให้มีความสุข
สวัสดิ์จากอารมณ์โลกทั้งหลาย ทั้งยังเป็นเครื่องสกัดกั้นกิเลส
และกองทุกข์ในโลก เพราะฉะนั้น จึงเป็นสติอารักขา สติเป็น
เครื่องรักษาตน และในเบื้องต้นการฝึกหัดใช้สติดังกล่าวนี้
อาจจะขลุกขลักไม่สะดวก แต่ถ้าหัดปฏิบัติอยู่เสมอ ก็จัก
สามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจ และควบคุมกรรมของ
ตนได้โดยลำดับ สามารถที่จะรับอารมณ์ทั้งหลายได้อย่างสบาย
ไม่บังเกิดความทุกข์เดือดร้อน ในข้อนี้ก็อาศัยคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เป็น สดุดา เทวมนุสสุธานี เป็น
ศาสดา ก็เป็นครูผู้สั่งสอนของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ในการ
ที่จะเข้าถึงพระคุณในข้อนี้ก็ให้พิจารณาดูพระศาสดา ดูเทพ
และมนุษย์ ประมวลเข้ามาที่ตนเอง เทพนั้นตามอธิบายเป็น
อุปาทิกำเนิด คือเป็นกายทิพย์จำพวกลอยเกิด เกิดขึ้นมาก็เป็นตัว
เป็นตนโตใหญ่ทีเดียว ไม่ได้ถือกำเนิดเหมือนอย่างมนุษย์ ตาม
ศัพท์แปลว่าสว่างก็ได้ แปลว่าเล่นก็ได้ ที่แปลว่าสว่างนั้นก็คือมี
รัศมีสว่างไสวในคนที่แปลว่าเล่นนั้นก็คือมีความสุขอยู่ด้วย
ทิพย์สมบัติ สมบัติทิพย์ซึ่งบังเกิดขึ้นด้วยบุญตลอดเวลาไม่ต้อง
ทำงาน เสวยสุขสบายเหมือนอย่างเล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา
เพราะไม่ต้องประกอบภาระงานแสวงหาสมบัติ สมบัติที่เป็นทิพย์
นั้นมาบังเกิดขึ้นด้วยอำนาจของบุญที่ได้ทำไว้ จัดเป็นสุคติ
นับว่าเป็นสุคติภูมิอันหนึ่ง มนุษย์นั้นก็ให้แก่บุคคลทั่วไปนี้
ซึ่งมีกำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์นี้เป็นอธิบายโดยทั่วไป แต่ในทาง

พระพุทธศาสนานั้น สำหรับเทพได้จัดเป็น ๓ อย่าง คือ สมมติ เทพ เทพโดยสมมติ หมายถึงพระราชซึ่งครองแผ่นดินครอบครองราชสมบัติ ซึ่งนับว่าเป็นเทวดาในมนุษย์ อุปััติเทพ เทพโดยอุปััติ ก็คือเทพผู้กำเนิดเป็นเทวดาดังกล่าวแล้ว วิสุทธิเทพ เทพผู้บริสุทธิ์ ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์ ส่วนมนุษย์นั้นก็คือบุคคลผู้เป็นสามัญชนทั่วไปนี้ เป็นจำพวกที่เรียกว่า ปุถุชนคนกิเลสหนา ชนิดที่เป็นอันธพาล คือใจบาปหยาบซ่า เรียกว่า อันธพาล ปุถุชนก็มี เป็นปุถุชนผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรมเรียกว่ากัลยาณปุถุชน ก็มี และเป็นพระอริยะ คือผู้บรรลุมรรคผลในทางพระพุทธศาสนาตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำก็มี นี่เป็นอธิบายมนุษย์และเทวดาตามสมมติธรรมหรือบัญญัติธรรม แต่เมื่อจะน้อมเข้ามาในทางปฏิบัติทวะและมนุษย์นี้ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้ ซึ่งอาศัยอยู่ในกายอันนี้ไม่ใช่แต่ทวะและมนุษย์เท่านั้น เมื่อบายภูมิภูมิที่ไม่เจริญประกอบด้วยทุกข์ต่าง ๆ ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้เช่นเดียวกัน เมื่อไม่ได้พบธรรมในพระพุทธศาสนา เช่นสติปัญญาหรือไม่ได้พบธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบ จิตประกอบด้วยยินดียินร้าย ประกอบด้วยความโลภโกรธหลง แผลเผาะอยู่เป็นจำนวนมาก ก็ตกอยู่ในภาวะของอบายภูมิ เป็นอบายภูมิในปัจจุบัน เมื่อจิตหมกไหม้อยู่ในกิเลส ในใจของคนเช่นนี้ ก็มองไม่เห็นพระศาสดาเพราะมีกิเลสและอารมณ์ที่หุ้มห่อและปกปิดไม่ให้มองเห็น ต่อเมื่อได้พบธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดาและดำเนินปฏิบัติในแนวสติปัญญา สงบอารมณ์สงบกิเลสที่

หุ้มห่อจิตและแผดเผาจิตให้รุ่มร้อน จนมีจิตใจสูงขึ้น ยินดีอยู่ในทานในศีล มีหิริโอตตปปะ มีธรรมหรือเรียกว่าศีลธรรมตามภูมิตามชั้น ภาวะก็เลื่อนขึ้นไปสู่มนุษยภูมิ คือ ภูมิมนุษย์ เมื่อภาวะเลื่อนขึ้นถึงภูมิมนุษย์เช่นนี้ก็ได้อมองเห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนมนุษย์ทั้งหลาย คือสอนคนให้เป็นคน โดยเฉพาะก็เป็นพระศาสดาผู้สั่งสอนตนเองให้เป็นมนุษย์ ก็เป็นคนโดยธรรมชั้น และเมื่อได้ปฏิบัติในสติปัญญาเป็นต้น จนมีจิตใจสงบยิ่งขึ้น สะอาด บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น มีจิตใจบริสุทธิ์สว่างไสว แจ่มใสมีความสุขขึ้น ก่อนแต่นั้นอยู่ในที่เดียวกันรับอารมณ์เดียวกัน มีความทุกข์ร้อน แต่เมื่อได้ปฏิบัติเข้าตามภูมิชั้นของจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความแจ่มใสหรือสว่างไสวขึ้น ก็อยู่ในที่เดียวกัน รับอารมณ์เดียวกัน แต่ก็มีสุขไม่是一切ความทุกข์ ภูมิชั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นเทวะ และก็ได้เห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนของเทวะ โดยตรงก็สั่งสอนตนเองให้เป็นเทวะชั้น และเมื่อได้ปฏิบัติจนบรรลุถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้นก็จะเลื่อนชั้นของคนให้เป็นเทวะที่บริสุทธิ์ตามภูมิชั้นโดยลำดับ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะได้ปรากฏพระคุณของพระพุทธเจ้าว่าเป็น สตุถาทวมานุสฺสาณ เป็นศาสดาของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย การเห็นพระคุณในข้อนี้ด้วยการปฏิบัติ เป็นการเห็นที่ใกล้ชิดพระศาสดา เพียงแต่เห็นด้วยปริยัติ ยังไม่ปฏิบัติ ยังเป็นการเห็นห่าง ความเชื่อและความรู้ของคนก็ไม่แน่นอน ต่อเมื่อมาปฏิบัติก็มาได้เห็นพระคุณในข้อนี้ได้ชัดขึ้น และเมื่อได้รับผลของการ

ปฏิบัติสูง ๆ ขึ้นไป ก็จักประจักษ์ในพระคุณข้อนี้กระชั้นยิ่ง
ขึ้นไปโดยลำดับ ศรัทธา คือความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสอัน
ประกอบด้วยความรู้เกิดจากการปฏิบัติซึ่งเป็นตัวปัญญา ก็จะมี
ตั้งมั่นแน่นอนและมั่นคง ในการปฏิบัติเมื่อได้อาศัยพระคุณ
ดังกล่าวเป็นสรณะ คือเป็นที่พึ่ง คอยเตือนใจอยู่เสมอว่า บัดนี้
ได้พบพระศาสดาผู้อุดมเอกในโลกแล้ว ทรงสั่งสอนเทพและ
มนุษย์ก็ทรงสั่งสอนตนเองให้ปฏิบัติให้เป็นเทพขึ้น เป็นมนุษย์
ขึ้นโดยลำดับ และก็ให้มีพระศาสดาเป็นผู้เตือนตนสั่งสอนตน
ประจำในจิตใจเสมอ เมื่อประสบอารมณ์และสติยังไม่บังเกิด
ขึ้นทันต่ออารมณ์บังเกิดความยินดียินร้ายจนถึงก่อเจตนากรรม
ขึ้น ก็ถวายพระคุณข้อที่ให้มีพระศาสดาในจิตนี้เองออกมาเป็นผู้
เตือนตนว่าทรงสอนให้ละความชั่ว ให้กระทำความดี ฉะนั้น
เมื่อจะมีเจตนาที่จะทำไม่ดีก็ให้มีวิริยความงดเว้นจากการ
กระทำนั้นเสีย และเตือนตนให้กระทำความดีสืบต่อไป ดังนี้
ก็ได้ชื่อว่า ได้มีพระศาสดาเป็นที่พึ่งคอยเตือนตนอยู่ในด้านของ
กรรม และเมื่อได้ปฏิบัติละเอียดยิ่งขึ้น ก็ให้มีพระศาสดาออกมา
เป็นผู้ให้สติเตือนตนในขณะที่รับอารมณ์ เพื่อที่จะได้ใช้สติ
ปัญญาหยุดพิจารณาอารมณ์เข้ามาที่ภายในให้เป็นกายเวทนา
จิตรธรรม ระงับบาปอกุศลธรรมในจิตเสียได้ พระศาสดาก็จะ
ประทับอยู่กับตน และจะเป็นพุทธะ คือผู้รู้ที่คอยเตือนตน
อยู่ พระศาสดาซึ่งเป็นผู้รู้นี้ ทุก ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมก็ย่อมมี
อยู่ หากแต่ไม่เข้าไปหาท่าน ไม่ให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือน และ

ไม่รับคำเตือน ถ้าคิดถึงท่านและให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือนหรือผู้สั่งสอน รับคำสั่งสอนของท่าน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วก็จะ เป็น สตุธา เทวมนุสสุสานน์ แม้พระคุณช่วยให้พ้นจากกิเลส และกองทุกข์ พ้นจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลายละเอียดยิ่งขึ้นไปได้โดยลำดับ

(๑๘ กัณยาณ ๒๕๐๖)

สัมมัตตปธาน ๔ อิทธิบาท ๔

๓

หลักปฏิบัติในกรรมฐานได้แสดงตามหลักสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ จิตมีปกติ คิดไปในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เมื่อผูกใจอยู่ในอารมณ์อันใดที่ชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม ใจก็ย่อมท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันนั้น เพราะฉะนั้น จึงตั้งรณกวดแกว่ง กระสับกระส่าย ไม่ควรแก่การงานที่จะพึงทำ ท่านจึงสอนให้ หัดอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยกำหนดสติให้รู้ระลึกเข้ามาในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้งของสติทั้ง ๔ นี้ ในขั้นปฏิบัติจะหัดกำหนดจิตในที่ตั้งอันใดอันหนึ่งก็ได้ แต่เมื่อกำหนดที่ตั้งอันใดออกหน้า อีก ๓ ข้อ ก็ย่อมประมวลเข้ามาอยู่ด้วยกัน เมื่อกำหนดสติในกาย คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก

อันใดอันหนึ่งก็ให้รู้กายที่กำหนด ก็รู้ระลึกไปในสมหทัยใจ หรือในอาการของกายดังกล่าว ให้รู้เวทนาในขณะที่ปฏิบัตินี้ ให้รู้จิตในขณะที่ปฏิบัตินี้ ให้รู้ธรรมคือตัวสติที่ระลึกในขณะที่ปฏิบัติ นี้ ก็เป็นอันได้ดำเนินในสติปัญญาฐานทั้ง ๔ ให้เป็นเอกายโน มกุโธ คือทางปฏิบัติอันเดียวกัน และมีที่ตั้งอันอันแทรกเข้ามา เพราะจิตต้องเที่ยวออกไปในอารมณ์ภายนอกที่คอยดึง ใจออกไปก็ให้รู้ มีเวทนาภายนอกที่ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ก็ให้รู้ จิตที่มีอาการเกิดจากอารมณ์ภายนอกอย่างไรก็ให้รู้ ธรรมในจิตที่เกิดจากอารมณ์ภายนอกเป็นตัวนิเวศน์ที่เกิดแทรก เข้ามาก็ให้รู้ นั่นก็เป็นกาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก นอก กรรณฐาน ก็ให้รู้และก็จะระงับไปด้วยความรู้ กลับนำจิตมาตั้ง อยู่ในที่ตั้งคือในกายซึ่งตั้งจิตกำหนด เมื่อการกำหนดแนบแน่น เขาก็จะได้สุขจากการปฏิบัติ เป็นเวทนาเกิดจากการปฏิบัติก็ให้ รู้ จิตที่รวมสงบเข้าแจ่มใสเอิบอิมเข้าเกิดจากการปฏิบัติก็ให้ รู้ ธรรมคือตัวสติที่ระลึกตั้งมั่นแนบแน่นเข้าปรากฏชัดเจน เขาก็ให้รู้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมคือตัวสติที่ระลึกรู้ก็จะรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดถึงกันทั้งหมดเป็นอันเดียว เป็นตัว อุปปฏิฐาน ตัวความปรากฏแจ่มแจ้ง

สัมมัตตปธาน ๔

ในการปฏิบัติทำให้เป็นสมาธิ ดำเนินทางกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐานนี้ จึงต้องอาศัยมีปธานะ อันได้แก่ความเพียร ตั้งความเพียรที่จะระวังไม่ให้กาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอกบังเกิดขึ้น กายภายนอกก็คือที่ตั้งภายนอก อันได้แก่อารมณ์ที่ดึงใจออกไป เวทนาภายนอกก็คือสุขหรือทุกข์ ไปตามอารมณ์นั้น จิตภายนอกก็คือจิตที่ยินดียินร้ายไปตามอารมณ์นั้น ธรรมภายนอกก็คือตัวนิเวศน์ที่เกิดแทรกขึ้นไปตามอารมณ์นั้น ก็จะต้องตั้งความเพียรระมัดระวังไม่ให้ส่วนเหล่านี้ อันเป็นส่วนอกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้น และเมื่ออกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้นก็ให้ละด้วยสตินี้แหละที่ระลึกไว้ ระลึกรู้ขึ้นได้ เมื่อใดอกุศลก็ละได้เมื่อนั้น ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งอยู่ในการปฏิบัติ ก็จะต้องตั้งความเพียรรักษาทางปฏิบัตินี้ไว้ ตั้งความเพียรปฏิบัติในทางปฏิบัติอันเรียกว่าเป็นกุศลของสมาธิ และรักษาทางปฏิบัติอันเป็นตัวกุศลของสมาธินี้ไว้ ส่งเสริมให้มากขึ้น

อิทธิบาท ๔

เมื่อได้อาศัยปธานะ ก็ตั้งความเพียรดังนี้ ก็ย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติไปที่ละขั้น ความสำเร็จนี้ เรียกว่า

อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ในภาษาไทย แต่ความเข้าใจโดยมากกว่า ฤทธิ์เดชที่เกินวิสัยสามัญชนอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ความหมาย ในทางปฏิบัติ ฤทธิ์หรืออิทธิก็คือความสำเร็จนี้ หมายถึงความสำเร็จในการละอกุศล และในการอบรมกุศลทางจิต เมื่อละอกุศล ได้สำเร็จอย่างหนึ่ง อบรมกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง ก็เป็นอิทธิ หรือฤทธิ์ของจิตอย่างหนึ่งดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อปฏิบัติในสมาธิ จิตมักจะท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนา พอใจ อันเรียกว่ากามคุณ ไม่ยอมที่จะเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิโดยง่ายมักจะเป็นเช่นนี้ เรียกว่าไม่มีอิทธิของจิต ต่อเมื่อสงบอารมณ์ภายนอก สงบนิวรณ์ลงได้ เรียกว่าละอกุศล ได้ก็เป็นอิทธิของจิตอย่างหนึ่ง เมื่อมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ได้ ก็เป็นอิทธิอย่างหนึ่ง กล่าวอย่างสามัญ เมื่อจิตบังเกิดโลก โกรธหลง เพราะกระทบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะระงับโลกโกรธหลงได้ ไม่สามารถที่จะระงับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโลกโกรธหลงได้ จิตก็ท่องเที่ยวอยู่ในอกุศล อารมณ์ ก็เป็นอกุศล นิวรณ์หรือกิเลสที่บังเกิดขึ้นนี้ก็เป็นอกุศล จิตก็ไม่มีอิทธิ และก็ไม่สามารถที่จะน้อมจิตเข้ามาในทางกุศลที่ตรงกันข้าม

ในการปฏิบัติที่จะบังเกิดผลจึงจะต้องมีอิทธิของจิต คือ ความสำเร็จไปที่ละขั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาคูอิทธิ แห่งจิตของตนว่าเป็นอย่างไร เมื่อสามารถสงบอารมณ์ สงบกิเลส นิวรณ์ภายนอกเสียได้ สามารถที่จะนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในที่

ตั้งทางสติปัญญานี้ได้ ก็เรียกว่ามีอิทธิขของจิต

อิทธิขของจิตนี้ ท่านแสดงทางปฏิบัติให้บรรลุถึง เรียกว่า อิทธิบาท หมายถึงทางปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงอิทธิ คือความสำเร็จ ดังกล่าวนั้น ก็ได้แก่ ธรรม ๔ ข้อคือ ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความใคร่ความปรารถนาที่จะปฏิบัติ วิริยะ ความเพียรปฏิบัติ จิตตะ ความตั้งใจในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ วิมังสา ความคอยสอบสวนใคร่ครวญดำเนินการปฏิบัติให้ถูกต้อง ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ แยกกันแต่ละข้อก็ได้ รวมกันเข้าก็ได้ แต่แม้จะแยกกันแต่ละข้อ เมื่อดั่งข้อใดข้อหนึ่งขึ้นเป็นหัวหน้า ก็ย่อมจะชักจูงอีก ๓ ข้อเข้ามา เช่น ดั่งฉันทะ ความพอใจ คือความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นหัวหน้า มีฉันทะขึ้นก็จะชักจูงวิริยะ จิตตะ และ วิมังสาเข้ามา เมื่อดั่งความเพียรขึ้นเป็นหัวหน้าก็จะชักจูง ฉันทะ จิตตะ วิมังสาเข้ามา เมื่อดั่งจิตตะ คือความที่ตั้งจิตเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อดั่งวิมังสา ขึ้นเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ เข้ามา เพราะฉะนั้น ทั้ง ๔ ข้อนี้ จึงบังเกิดขึ้นเนื่องกัน แต่ก็มีลักษณะของ ธรรมต่างกัน กล่าวได้ว่าต้องอาศัยกัน ก็จะต้องมีทั้ง ๔ ข้อ ประมวลกันเข้ามา เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้บังเกิดขึ้น

ข้อแรก ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความใคร่ ความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นข้อสำคัญ ที่จะชักนำใจ ชักนำการปฏิบัติ ถ้าขาดฉันทะ ก็เรียกว่า ขาดความพอใจ ความชอบ

แต่ว่าโดยปกตินั้น เมื่อยังไม่ได้รับผลของการปฏิบัติก็ย่อมจะไม่เกิดฉันทะ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้บังเกิดขึ้น การอบรมฉันทะนี้เป็นของที่ทำได้ คือพิจารณาประโยชน์ของการปฏิบัติให้เห็นประโยชน์และเมื่อเห็นประโยชน์ก็ย่อมจะเกิดฉันทะขึ้น อาจจะต้องอาศัยศรัทธาปสาทะเป็นเครื่องชักนำ เหมือนในเรื่องทั่วไป เมื่อใครต้องการจะปลุกฉันทะของใครในสิ่งอะไรก็ต้องชี้แจงชักจูงใจของผู้นั้นให้เกิดศรัทธาปสาทะในสิ่งนั้น ให้เห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์เป็นที่ต้องการ ฉันทะก็จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้เกิดขึ้น

วิริยะ ความเพียร ท่านก็สอนให้อบรมด้วยการพิจารณาว่าสมควรที่จะพากเพียรปฏิบัติ เพราะเมื่อมีความเพียรก็ย่อมจะประสบความสำเร็จ และความเพียรนี้ก็จะยากในเบื้องต้น แต่จะง่ายขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อได้จับทำความเพียรให้กิจที่พึงทำดำเนินไปได้แล้ว ความง่ายก็จะบังเกิดขึ้นทุกที และเวลาของชีวิตก็มีน้อยมีจำกัด เพราะฉะนั้น ควรที่จะตั้งความเพียรไม่ปล่อยให้เวลาล่วงไปเสียเปล่า เมื่อพิจารณาก็ย่อมจะปลุกจิตใจให้เกิดความเพียรขึ้นได้

จิตตะ คือความตั้งใจไม่ทอดธุระ ก็อบรมได้ คือเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ ไม่ทอดธุระในการปฏิบัติเหลือวเลในการปฏิบัติอยู่

วิมังสา. ความสอบสวนพิจารณาใคร่ครวญให้การปฏิบัติดำเนิน

ไปถูกต้อง ก็เป็นสิ่งที่อบรมได้ อาศัยปัญญาที่คอยสอดส่อง
พิจารณาการปฏิบัติของตน ไม่ประมาทปัญญาของตน
ไม่ทอดทิ้งละเลยปัญญาของตน แต่จะใช้สอบสวนพิจารณา
ใคร่ครวญการปฏิบัติอยู่เสมอ

ท่านแสดงหลักในการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ในการ
ปฏิบัติไว้ดังนี้ อบรมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาไม่ปล่อยให้
ย่อหย่อนไปด้วยความเกียจคร้าน เพราะเมื่อเกิดความเกียจคร้าน
ขึ้น ก็จะปล่อยให้ธรรมทั้ง ๔ นี้ย่อหย่อนเสื่อมไป หนึ่ง
ไม่ยกธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ให้จัดเกินไปด้วยความฟุ้งซ่าน คือไม่
คิดฟุ้งซ่านหวังผลของการปฏิบัติจนเกินไป ซึ่งเป็นต้นเหตุให้ทำ
ฉันทะ ความพอใจ ทำความเอาใจใส่และทำการพิจารณา
ใคร่ครวญจนเกินไป

หนึ่ง ให้ทำสัญญา คือความกำหนดในการปฏิบัติ กำหนด
ที่ตนเองทำสัญญากำหนดข้างหน้าข้างหลัง ให้รู้ข้างหน้าเหมือน
รู้ข้างหลัง ให้รู้ข้างหลังเหมือนรู้ข้างหน้า กำหนดให้รู้ข้างบน
ข้างล่าง ให้รู้ข้างล่างเหมือนรู้ข้างบน ให้รู้ข้างบนเหมือนรู้ข้าง
ล่าง กำหนดให้มีความรู้สว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลาง
วันเหมือนกลางคืน มีใจเปิดเผยไม่ปกปิด มีความสว่างใจ
สัญญาคือการกำหนดดังกล่าวนี้ ใช้สัญญากำหนด เพราะเมื่อนั่ง
อยู่เหมือนดั่งที่นั่งอยู่นี้ จะเห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้า เห็นข้าง
หน้าเหมือนข้างหลังด้วยตาไม่ได้ และเมื่อหลับตาก็มองไม่เห็น
อะไรด้วยตา เพราะฉะนั้น ก็ให้ใช้สัญญากำหนด กำหนดดูข้าง

หลังดูข้างหน้าโดยรอบ ให้เห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้า ข้างหน้า
เหมือนข้างหลัง คือให้มีความรู้กำหนดบริเวณโดยรอบตน
และกำหนดข้างล่างข้างบน โดยเฉพาะก็กำหนดที่ตนเองตาม
เห็นร่างกายของตนเอง เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำ
แต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ ให้มีสัญญา
กำหนดให้รู้โดยตลอด และกำหนดใจให้สว่างไสวไม่ให้มีเครื่อง
ปิดบัง เครื่องปิดบังจิตใจนั้นก็คือนิर्वรณ เมื่อสงบนิर्वรณลง
ได้ จิตใจก็สว่าง และก็ต้องกำหนดแสงสว่างของกลางวัน
หรือแสงสว่างของดวงไฟ กำหนดจำเอาความสว่างนั้น ความจำ
เอาความสว่างนั้นนั่นแหละเป็นตัวสัญญา ก็เป็นตัวจะได้
หมายรู้ และเอาตัวจำได้หมายรู้อันนี้มากำหนดทำความ
สว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน ให้จิต
ใจมีความสว่างอยู่โดยรอบ และระมัดระวังจิตใจไม่ให้ท่อง
เที่ยวไปในกามคุณภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ
ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งเป็นเครื่องปกปิดกำบังจิตใจ
ไม่ให้สว่าง นิर्वรณเกิดขึ้นเมื่อใดความมืดก็จะเกิดขึ้นเมื่อ
นั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้ระวังจิตใจ ไม่ให้มีนิर्वรณเข้ามา ไม่
ให้ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก กำหนดสัญญาคือความสว่างให้
เกิดขึ้นโดยรอบ นี่เป็นวิธีอบรมธรรม ฉันทะความพอใจ ความ
เพียร ความตั้งจิตหรือเอาใจตั้ง และความใคร่ครวญพิจารณาให้
การปฏิบัติดำเนินไปโดยถูกต้อง และเมื่ออาศัยฉันทะ ความพอใจ
อาศัยความเพียร อาศัยจิตที่ตั้ง อาศัยความใคร่ครวญพิจารณา

ด้วยวิธีอบรมดังกล่าวก็จะได้สมาธิ และเมื่อได้สมาธิ ก็อาศัยสมาธิคอยป้องกันกำจัดอกุศลของการปฏิบัติ คอยดำเนินไปในทางปฏิบัติ รักษาทางปฏิบัติ คือสติปัญญาที่ตั้งไว้ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะได้อิทธิคือความสำเร็จในการปฏิบัติไปที่ละขั้น

(๖ กันยายน ๒๕๐๘)

อินทรีย์ ๕

๔

หลักในการปฏิบัตินั้นดำเนินตามหลักสติปัญญาประมวลในกาย เวทนา จิต ธรรม มีสัมมปปธาน (ความเพียรชอบ) มีอิทธิบาท (ธรรมที่ให้ประสบความสำเร็จ) เป็นอุปการะอุดหนุนการปฏิบัติ และจะมีอุปการะแก่การปฏิบัติดังกล่าวได้ ก็ต้องอาศัยมีอินทรีย์ (คือธรรมที่เป็นใหญ่) สำหรับเป็นที่อุดหนุนการปฏิบัติ ท่านแสดงอินทรีย์ไว้ ๕ ประการ คือ ศรัทธา ความเชื่อหยั่งลงในพระรัตนตรัย วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึก สมาธิ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรู้ อันอาศัยวิเวก ความสงบสงัด วิตถะ ความคลายจนสิ้นความยินดี นิโรธ ความดับ และความที่ดำเนินแปรไป เพื่อความสลесคืน ด้วยว่าจิตใจนี้โดยปกติ ย่อมคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งผ่านเข้ามาทางช่องตา ช่องหู เป็นต้น จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบสงัด และนอกจากนี้ยังมีความติดความยินดีอยู่ใน

อารมณ์ทั้งหลายที่จิตใจคลุกคลีอยู่นี้ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ก่อความทุกข์ให้บังเกิดขึ้น ตั้งต้นแต่เป็นทุกข์อย่างละเอียด จนถึงเป็นทุกข์อย่างหยาบ เป็นต้นว่า ความแสบใจ ความคร่ำครวญ ใจความไม่สบายกาย ไม่สบายใจเพราะอารมณ์ที่จิตคลุกคลีอยู่ เป็นสิ่งที่ชอบก็เกิดดับ สิ่งที่ไม่ชอบก็เกิดดับ แต่ว่าจิตที่เกิดความชอบความยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย ย่อมมีความคิดหวังเห็นวอารมณ์ที่ชอบเพื่อให้คงอยู่ไม่ให้ดับไป และคิดหวังอารมณ์ข้างหน้าที่ยังไม่มาให้เป็นอารมณ์ที่ชอบ เมื่อความคิดหวังเห็นวานั้นไม่สำเร็จ ความแสบใจ ความระทมใจ เป็นต้น ก็บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จิตใจโดยปกติจึงปรากฏแก่ตนเองว่า บางคราวก็แจ่มใส บางคราวก็ขุ่นมัว และความแจ่มใสนั้น มักจะเกิดขึ้นในวาระแรกที่ประสบอารมณ์อันสมปรารถนาที่นำปรารถนา แต่ก็ตั้งอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว ความแจ่มใสก็หายไป เป็นความเฉย ๆ ปกติ และเมื่อประสบความแปรปรวนเป็นที่ไม่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็บังเกิดความขุ่นมัวขึ้น และโดยมากเมื่อแจ่มใสมาก สนุกสนานมาก ก็มักจะประสบภาวะขุ่นมัวทุกข์ร้อน ที่ตรงกันข้ามในภายหลัง ปกติของจิตใจย่อมเป็นดังนี้ ก็เพราะคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย จันลงไปตาม เมื่อยินดีก็ฟูขึ้นไป เมื่อยินร้ายก็ฟุบแฟบลงมา เป็นอย่างคลื่นในมหาสมุทร และถ้าเป็นคลื่นอย่างปกติแล้ว ก็ย่อมมีขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่โดยปกติ แม้ทะเลจะเรียกว่าทะเลเรียบ แต่ก็ยังมีคลื่นอยู่เสมอ จิตใจก็มักจะเป็นเช่นนั้น มักจะขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่

เสมอ พิจารณาดูจึงจะรู้สึก และในขณะที่เกิดลมมรสุมก็ย่อมจะเกิดคลื่นใหญ่ อาจทำลายเรือแพบ้านเรือนให้อับปางพังทะลาย ทำชีวิตของบุคคลผู้อยู่ในเรือหรือบ้านใกล้ทะเลให้เป็นอันตราย จิตใจก็เป็นเช่นนั้น เมื่อประสบอารมณ์รุนแรง ก็จะเกิดคลื่นแรงขึ้นในใจ ก็จะทำอันตรายแก่ตนเอง ตลอดจนถึงบังเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ทั้งนี้ก็เพราะจิตใจไม่สงบสัจ มีราคะ ความติดยินดีเป็นต้น ในอารมณ์ และก่อทุกข์อยู่ในจิตเป็นอาจิม เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายดิ้นรนอยู่เสมอ เหมือนทะเลในฤดูมรสุมก็ยิ่งจะเกิดคลื่นใหญ่ ให้บังเกิดอันตราย ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อภาวะจิตใจเป็นอยู่ดังนี้ก็จะหย่อนด้วยศรัทธาความเชื่อ หย่อนความเพียร หย่อนสติ หย่อนสมาธิ และหย่อนปัญญา ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัยก็ไม่ตั้งมั่น ความเพียรก็ไม่ตั้งมั่น สติก็ไม่ตั้งมั่น สมาธิปัญญาก็เช่นเดียวกัน

ดังจะพึงเห็นได้ว่า จิตใจที่มีคลื่นหรือเป็นคลื่นน้อย หรือมากดังที่กล่าวมาแล้ว ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัยก็จะคลอนแคลนด้วยอำนาจของอารมณ์มากอยุ่จุดชักใจให้ดำเนินไป ขึ้นบ้างลงบ้าง คือยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ไม่ดำเนินไปตามคลองธรรมที่ชอบ ความเชื่อก็อ่อนแอที่สุดแต่ว่าอารมณ์จะชักนำจิตไป ความเพียรก็เช่นเดียวกัน และแทนที่จะเพียรละชั่วทำความดี ก็กลับไปเป็นเพียรทำความชั่วละความดี สติก็ย่อมจะเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ อารมณ์ดึงใจออกไป จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็ไม่สะดวก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่

จิตมีคลื่น ถ้าเป็นคลื่นโดยปกติ ขึ้นลงอยู่กับอำนาจของความ
ยินดีความยินร้าย โดยปกติ จะนำสติเข้ามาระลึกถึงธรรม
จะอ่านหนังสือธรรมจะฟังธรรม ก็ยังพอเป็นไปได้ แต่ว่าจะ
ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ในอารมณ์นอกจากธรรมเสมอ จะต้องคอย
นำสติกลับมา แต่ถ้าในขณะที่จิตบังเกิดคลื่นจิตขนาดปานกลาง
จนถึงรุนแรง บังเกิดความทุกข์ใจความก่ดก่ลุ่มกระสับ
กระส่ายขึ้นอย่างปานกลางหรือรุนแรง การที่จะนำสติเข้ามา
ตั้งอยู่ในธรรมก็เป็นของยาก ดังจะพึงเห็นบุคคลเป็นอัน
มาก เมื่อบังเกิดความก่ลุ่มใจ บังเกิดทุกข์ใจ ก็จะดับก่ลุ่ม
ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะบังกับประสาทให้ชาหรือว่าจะดึงใจให้
มาเป็นเครื่องแก้ ก็เพราะกำลังสติมีไม่เพียงพอ เมื่อสติหย่อน
ลงไป ใจที่จะตั้งมั่นในทางที่ชอบ ปัญญาที่จะรู้ในทาง
ที่ชอบ ก็จะไม่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็สุดแต่อารมณ์ที่ขึ้น ๆ
ลง ๆ นั้นจะดึงใจของบุคคลให้ขึ้นไปบ้าง แล้วโยนลงมา
บ้าง โยนขึ้นไปบ้าง เหมือนอย่างคลื่นใหญ่ในมหาสมุทร เมื่อ
เป็นเช่นนี้จะมีความสุขที่ไหน และการที่จะคิดแก้ความทุกข์
ก่ดก่ลุ่มเพราะเหตุดังกล่าว ด้วยวิธีที่ทำให้หลงไหลมึนเมาก็จะ
เป็นการแก้ทุกข์ด้วยการเพิ่มทุกข์ยิ่งขึ้น ในที่สุดก็จะประสบ
ความเสื่อมทั้งทางกายและทั้งทางใจ ไม่พบทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้
เป็นเพราะจิตใจขาดธรรมที่เป็นใหญ่ คือขาดศรัทธา ความเชื่อมั่น
ในพระรัตนตรัย ขาดความเพียร ขาดสติ ขาดสมาธิ และ
ขาดปัญญา หรือจะกล่าวว่ธรรมเหล่านี้มีอำนาจ มีความเป็น

ใหญ่กว่าอำนาจของอารมณ์ และอำนาจของกิเลส เมื่อเป็น
ดังนี้จะปฏิบัติในอิทธิบาทในสัมมปปธาน ในสติปัฏฐาน ก็เป็น
ไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่มุ่งจะเจริญสัมมาปฏิบัติ ท่านจึงสอน
ให้อบรมธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ความเชื่อที่ตั้งมั่นในพระ
รัตนตรัย ๑ วิริยะ ความเพียร ๑ สติ ความระลึกได้ ๑ สมาธิ
ความตั้งใจมั่น ๑ และปัญญา คือความรู้ตามเป็นจริง ๑ ให้เป็น
ธรรมที่เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลส มีอำนาจที่จะนำ
จิตใจไปสู่วิเวก คือความสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย และนำ
ให้เกิดวิราคะ คือ ความความสิ้นคิด สิ้นยินดีในอารมณ์ นำให้
บังเกิดนิโรธ คือความดับทุกข์และนำไปสู่ความสละ
คือ สิ่งที่ยึดมั่นทั้งหลาย เมื่อคอยอาศัยธรรมเหล่านี้อยู่ มีธรรม
เหล่านี้เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลสดังกล่าวจึงจะ
สามารถดำเนินเข้าสู่สัมมาปฏิบัติ ดำเนินเข้าสู่เอกายนมรรค คือ
ทางที่ไปอันเดียว คือทางสติปัฏฐานได้ ประการสำคัญข้อแรก
นั่นคือ การอาศัยธรรมนี้ทำให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย
เมื่อจิตใจสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้ ความคิด ความยินดี
ตลอดถึงความยินร้าย ซึ่งเป็นผลเนื่องกันก็ไม่บังเกิดขึ้น
ความก่อทุกข์สืบทุกข์ต่อไปก็ไม่บังเกิดขึ้น เพราะว่าความก่อ
ทุกข์กันต่อไปนั้นย่อมเนื่องมาจากความคิดหรือว่าความยินดี
ยินร้ายในอารมณ์ คือจิตใจจะต้องมีความคลุกคลีคลุกเคล้าอยู่
ในอารมณ์ แต่เมื่อสามารถทำใจให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย
ได้แล้วก็เป็นจิตที่ว่างและว่างก็เป็นโอกาสที่จะปฏิบัติใน

สัมมาปฏิบัติ ก็เหมือนคลื่นในทะเล มีคลื่นก็เพราะมีลม เมื่อปราศจากลมทะเลก็สงบ จิตใจก็เป็นฉนั้นนั้น เมื่อปราศจากอารมณ์ ก็ทำจิตใจให้สงบจากอารมณ์ได้ ก็ย่อมจะสงบจากราคะและจากความทุกข์ซึ่งก่อขึ้นสืบ ๆ ไป ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยที่คอยใช้ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ประการนี้สำหรับที่จะครอบงำอารมณ์และกิเลสไว้ได้ในเบื้องต้นไม่ปล่อยให้อารมณ์และกิเลสลุกลามขึ้นเป็นคลื่นใหญ่ ซึ่งยากแก่การสงบระงับในเมื่อกำลังของธรรมไม่เพียงพอ แต่หากอาศัยความไม่ประมาทคอยอาศัยใช้ธรรมปิดเป่าอยู่เสมอแล้วก็จะสามารถรักษาจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดได้ และสามารถที่จะปฏิบัติในเอกายนมรรคนี จะฟังธรรมและจะนั่งกรรมฐานพิจารณาทโคบทหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ตาม อิทธิบาทก็จะบังเกิดขึ้น สัมมปธานก็จะบังเกิดขึ้น และจิตก็จะดำเนินไปในสติปัญญาฐานด้วยลำพังตนเองแล

(๑๔ กันยายน ๒๕๐๗)

วิธีพิจารณำทางปฏิบัติสติปัญญาฐาน...พละ

จิตใจนี้เป็นที่พึงรักษาควบคุมด้วยสติและปัญญา และเป็นสิ่งที่ไม่พึงไว้วางใจ เพราะเมื่อมีอารมณ์ก็ย่อมจะกระสับกระส่ายพุ่งซ่านไปตามอารมณ์ กำหนดขันธ์คืออยู่ในอารมณ์ ชัดเคื่อง

อยู่ในอารมณ์ หลงอยู่ในอารมณ์ มัวเมาอยู่ในอารมณ์ ในบางคราวก็เป็นอย่างนี้ ในบางคราวก็เป็นอย่างนั้น เพราะในจิตใจย่อมมีอาสวะที่เป็นส่วนชั่วเก็บอยู่ ส่วนหนึ่งมีบารมีที่เป็นส่วนดีเก็บอยู่อีกส่วนหนึ่ง เมื่อมีอารมณ์มายั่วอาสวะส่วนชั่วที่เก็บไว้ อาสวะก็ฟุ้งขึ้น และเมื่อมีธรรมที่เป็นส่วนดีมาสนับสนุน บารมีบารมีก็ปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น ในบางคราวจิตใจก็ขุ่นมัว ไม่สงบ ในบางคราวก็แจ่มใส และโดยเฉพาะในคราวที่ขุ่นมัวนั้น ก็ดำเนินไปในทางที่ไม่เหมาะไม่ควรตามอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ หรือความมัวเมา แต่ในคราวที่แจ่มใส ก็ดำเนินไปในทางเหมาะในทางควรด้วยอำนาจของสติปัญญา เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะปลูกสติและปัญญาที่จะคุ้มครองจิตใจ ห้ามกั้นอารมณ์ที่จะดำเนินไปในทางที่ผิด เสริมสร้างธรรมที่จะประคับประคองสนับสนุนให้ดำเนินไปในทางดี ก็แหละวิธีที่จะควบคุมรักษาจิตใจดังกล่าวนี้ ก็เรียกว่าเป็นกรรมฐาน คือเป็นการงานของจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องมีการจัดการทำเหมือนอย่างการงานที่เป็นภายนอก การงานที่เป็นภายนอกนั้น เมื่อบังเกิดขึ้นจะต้องมีการจัดการทำเพื่อให้บังเกิดความเรียบร้อย แก้ไขเหตุขัดข้อง ป้องกันอันตราย กำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายซึ่งเข้ามาขัดขวางต่าง ๆ การงานจึงจะสำเร็จไปได้โดยเรียบร้อย การงานของจิตใจก็เป็นเช่นนั้น ก็จะต้องพิจารณาจัดทำ ป้องกันอุปสรรคอันตรายของจิตใจ บำบัดอุปสรรคอันตรายของจิตใจ เพื่อที่จะส่งจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ชอบ

ซึ่งจะต้องอาศัยสติปัญญาพิจารณาจัดการงานของจิตใจนี้ ก็นับว่าเป็นการงานที่หนักอย่างหนึ่งทางจิตใจ ในเมื่อได้สั่งสมอุปสรรคอันตรายหรือภาระของจิตใจไว้มาก เช่นเดียวกับการงานภายนอกที่ปล่อยให้ค้างค้ำอาภูลไว้มากก็จะต้องเป็นภาระที่หนักต้องแก้ไขกันมาก แต่หากว่าถ้าได้พิจารณาป้องกันและแบ่งเบาออกไปเสียโดยลำดับแล้วก็จะไม่เป็นภาระที่หนักมาก เพราะฉะนั้น การที่ไม่ปล่อยให้อะไรค้างค้ำอยู่ในจิตใจยุ่งเหยิงอยู่ในจิตใจมากไป คอยพิจารณาที่จะปิดเป่าบรรเทาออกไปเสีย โดยลำดับก็ย่อมจะเป็นทางปฏิบัติให้บังเกิดความสวัสดิ์ขึ้นแก่จิตใจ และแก่กรรมของตนเองที่จะบังเกิดขึ้นด้วยความบงการของจิตใจนั้น ก็แหละอุบายอย่างหนึ่งที่จะเป็นเครื่องป้องกันแก้ไขจิตใจในทางที่จะบังเกิดความมัวเมาในอารมณ์ขึ้นนั้น ก็คือพิจารณาเข้ามาถึงคติธรรมว่า ชีวิตร่างกายอันนี้ได้เกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความเกิด และก็ได้ผ่านวัน เดือน ปี ผ่านวัยมาเป็นลำดับ ก็ถึงวัยชราที่เก่ามาโดยลำดับ แก่มาโดยลำดับ และในที่สุดจะเข้าถึงมรณะ คือความตาย

ชีวิตร่างกายในอดีตก็ผ่านมาล่วงมา ชีวิตในปัจจุบันก็กำลังจะล่วงไป ๆ ชีวิตข้างหน้าก็เหลือน้อยเข้าทุกที เพราะฉะนั้น ที่ว่าอายุมากขึ้น ๆ นั้น เมื่อดูอีกด้านหนึ่งในอนาคต ก็คืออายุน้อยลง ๆ อายุมากขึ้น ๑ ปี ก็คือว่าเหลือน้อยลง ๑ ปี เพราะฉะนั้น ดูอีกด้านหนึ่งอายุก็น้อยลงไป ๆ โดยลำดับ กาลที่ล่วงมาในอดีตตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ เมื่อระลึกดูแล้วก็

เหมือนอย่างชั่วครู่ชั่วขณะเท่านั้น เพราะตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ในชีวิตของทุก ๆ คนก็เหมือนอย่างผ่านมาแวบเดียวไม่ช้าไม่นาน และก็นึกคาดไปข้างหน้าถึงเวลาจะดับขันธในขณะนั้นถ้าคิดดูชีวิตที่ล่วงมาในอดีตก็น่าจะรู้สึกว่ามันผ่านมาแวบเดียวเท่านั้น ท่านแสดงว่าในวาระที่สุดเช่นนั้น เมื่อร่างกายอ่อนกำลัง จิตก็ย่อมจะมีกำลัง อาจที่จะระลึกเห็นกรรมในอดีตของคนที่ทำมาในชีวิตนี้ เป็นกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง และอาจจะเศร้าหมองใจในกรรมชั่วที่ทำไว้ ก็อาจจะดีใจพอใจในกรรมดีที่กระทำไว้ แต่ว่าก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าหากว่ากรรมชั่วที่กระทำไว้มีมากมายมาปรากฏเป็นกรรมนิमितขึ้นแก่จิตใจเป็นความชั่วต่าง ๆ ที่กระทำโดยปรากฏเป็นเรื่องราวว่าได้ไปทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ เบียดเบียนเขาอย่างนั้นอย่างนี้ ไข้เครื่องมืออย่างนั้นอย่างนี้ เขามีความทุกข์ร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ จิตใจก็จะเศร้าหมอง กระสับกระส่ายก็เป็นกรรมนิमितไม่ดี เมื่อกรรมนิमितไม่ดี คตินิมิต คือ นิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปในสัมปรายภพ ก็ย่อมจะมีคัมภีร์ไม่แจ่มใส ก็มีหวังในทุกคติ คือ คติที่ชั่ว แต่หากว่าได้กระทำกรรมดีไว้มาก เป็นทานบ้าง เป็นศีลบ้าง เป็นภาวนาบ้าง เรื่องราวของความดีต่าง ๆ ที่กระทำไว้ก็ปรากฏ ส่งเสริมใจให้มีความพอใจชุ่มชื่น ก็เป็นกรรมนิमितที่ดี คตินิมิต นิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปภายหน้าก็เป็นสุคติ คติที่ดีที่ชอบที่พึงจะหวังได้ แต่ว่าเมื่อถึงเวลาเช่นนั้นก็ไม่อาจจะแก้ไขอะไรได้ ก็อาจจะเสียใจว่าไม่ได้ใช้ชีวิตประกอบกรรมที่ดีที่ชอบไว้ตามสมควร

สิ่งอะไรก็ไม่สามารถจะมาช่วยได้ จะเป็นญาติมิตร จะเป็นทรัพย์สมบัติ แม้จะมั่งคั่งมหาศาล ก็ไม่สามารถจะช่วยได้ ทั้งถ้าหากว่าสิ่งเหล่านั้น จะบังเกิดขึ้นจากกรรมที่ชั่วที่ผิดก็ยิ่งเป็นกรรมนิมิตที่ชั่วที่ผิดให้เกิดแก่จิตใจอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ตลอดเช่นนี้แล้ว ก็กลับมาถึงปัจจุบันคือบัดนี้ ซึ่งเรียกว่ายังมีขณะมีเวลาที่จะละความชั่วกระทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะมีบังเกิดความไม่ประมาทในอันที่จะละความชั่วกระทำความดี จิตใจที่เคยมัวเมากำหนดอยู่และเมื่อพิจารณาถึงความจริงที่จะบังเกิดขึ้นแก่ตนเช่นนี้แล้ว หากว่าบังเกิดความกลัวขึ้น แม้จะเป็นความกลัวต่อทุกคติ คือคติที่ชั่วที่ผิดความกลัวนั่นเองจะเป็นเครื่องกำจัดความมัวเมาประมาทในอารมณ์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกองราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าเป็นกองความมัวเมาโดยตรง จะทำให้จิตใจอันนี้หยั่งลงสู่กระแสธรรมสำนึกถึงบาปบุญคุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์และจะรับฉวยโอกาสที่จะประทับระครองจิตใจ การพิจารณาดังนี้ก็เป็นวิธีที่ทำจิตใจที่มัวเมาฟุ้งซ่านให้สงบเสถียรให้สยบลงสู่กระแสของธรรม เหมือนอย่างที่เป็นวิธีแก้ด้วยความกลัวอันความกลัวเมื่อบังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างกลัวในภัยอันตรายต่าง ๆ ความชอบความชังความหลงในสิ่งทั้งหลายก็ย่อมจะสงบเพราะว่ามุ่งที่จะช่วยคนให้สวัสดิ์เท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นการที่จะปฏิบัตินำจิตเข้ากรรมฐาน อันเป็นทางที่มุ่งประสงค์คือนำกลับมาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้จิตตั้งมั่นอยู่ใน

ปัญญาที่ที่ตั้งของสติอันนี้ให้ที่ตั้งอันนี้เป็นอุปัฏฐานะ คือ
 ปราภฏแก่สติอย่างเต็มที่ และทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการตั้งอารมณ์
 ของสติ ปัญญาอันนี้เป็นประธานของจิต คือเป็นที่ตั้งของจิตใจ
 ถ้าหากว่าจิตใจยังแย่งประธานกันอยู่ คิดไปถึงสิ่งนั้นบ้าง คิด
 ไปถึงสิ่งนี้บ้าง คือสิ่งนั้นออกหน้าบ้าง สิ่งนี้ออกหน้าบ้าง เมื่อ
 เป็นเช่นนี้แล้วสติปัญญาก็แทรกเข้าไปไม่ได้ เพราะว่ามีอารมณ์
 อันเป็นประธาน นั่งอยู่เต็มจิตใจเสียแล้ว เพราะฉะนั้น จึงจะ
 ต้องให้สติปัญญามาเป็นประธานของจิต อันนี้แหละเป็นความ
 หมายของประธานะโดยย่อ แต่ว่าประธานะ คือประธาน หรือว่าสติ
 ปัญญาจะมาเป็นประธานของจิตใจได้ก็จะต้องเป็นอิทธิ
 บาท คือว่าประธานนี้จะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ หมายความว่า
 มีความสำเร็จในอันที่จะทำหน้าที่ของประธานได้ อันนี้แหละ
 เป็นตัวอิทธิบาท จะเป็นอิทธิบาทขึ้นได้ก็จะต้องเป็นอินทรีย์
 คือมีความเป็นใหญ่ เพราะบุคคลที่จะมาเป็นประธาน จะมี
 อำนาจได้ก็จะต้องมีความเป็นใหญ่ อันนี้แหละเป็นอินทรีย์ และจะ
 เป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ได้จะต้องมีผล คือมีกำลังมีกำลังสนับ
 สนุน เหมือนบุคคลผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย ก็จะต้องมีกำลังต่าง ๆ
 สนับสนุน จิตใจก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ก็จะต้องมีกำลัง
 สนับสนุนจึงใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่จึงจะเป็นผู้มีอำนาจมีฤทธิ์
 และเมื่อเป็นดังนี้ จึงจะเป็นประธานได้ คือเป็นประธานของ
 จิตใจ เพราะฉะนั้น หน้าทีของผู้ปฏิบัติก็พึงบำเพ็ญพลักรรม
 กำลังให้บังเกิดแก่จิตใจ ให้เป็นสรัทธาที่เป็น กำลัง วิริยะ คือความ

เพียรที่เป็นกำลัง สติที่เป็นกำลัง สมาธิที่เป็นกำลังและปัญญาที่เป็นกำลัง และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เรียกว่าเป็นกำลังใจหรือใจมีกำลัง สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติสติปัญญาให้ก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

(๒๒ กันยายน ๒๕๐๗)

พละ ๕

๖

ได้แสดงทางปฏิบัติตามแนวสติปัญญา พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้มีอยู่ในตนเอง การพิจารณาที่พิจารณาเข้ามาดูให้รู้ให้เห็นที่ตนเอง อาศัยประธานะ คือความเพียร ในอันที่จะตั้งสติปัญญาไว้ให้เป็นประธานของจิตใจ อาศัยมีอิทธิบาท ซึ่งจะทำให้บังเกิดความสำเร็จ อาศัยธรรมที่เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ คอยกำจัดข้าศึก ซึ่งจะมาทำลายล้าง และธรรมจะเป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ขึ้นได้ ก็จะต้องอาศัยอบรมธรรมเหล่านี้ให้เป็นกำลังเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอย่อท้อ

เพราะฉะนั้น ในวันนี้ จะแสดงธรรมที่เป็นพละ คือกำลัง อันพึงอบรมให้บังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ลำดับหมวดธรรมต่าง ๆ ก็อาจที่จะมีความคิดขึ้นว่า มีธรรมหลายหมวดยากที่จะกำหนด และเมื่อตั้งใจกำหนดหมวดธรรมก็จะเป็นปริยัติ คือเป็น

การเรียน ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติ และธรรมเหล่านี้ก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ กัน คังพลธรรม (ธรรมที่เป็นกำลัง) ก็มีอยู่ ๕ ข้อ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหมือนกันกับธรรมที่เป็น อินทรีย์ดังที่กล่าวนั้น และวิริยะคือความเพียร สติ สมาธิ ก็ได้กล่าวมาแล้ว ตั้งแต่สติปัญญา ก็เป็นตัวสติ และทำสติ ปัญญา ก็มุ่งจะให้ เป็นสมาธิ ก็เป็นอันได้กล่าวถึงสมาธิมาแล้ว วิริยะคือความเพียร ก็ไปตรงกับประธานะ กับอิทธิบาท ก็มุ่งถึงความเพียรเหมือนกัน ครั้นมาถึงอินทรีย์ก็มีซ้ำเข้าอีกมาถึงผละ ก็มีซ้ำเข้าอีก เพราะฉะนั้น ก็ควรทำความเข้าใจ เพื่อมิให้บังเกิด เป็นนิรวรณในการปฏิบัติ

หมวดธรรมเหล่านี้ ก็เหมือนอย่างเป็นลูกโซ่ที่เกี่ยวโยงกัน หรือว่าเป็นขั้นบันไดที่สืบทอดกันขึ้นไปอาศัยกัน ผู้ขึ้นบันได ความจริงก็ไม่ต้องนับขั้นบันไดว่ากี่ขั้น และโดยปกติก็ไม่มี การนับอยู่แล้ววาก็ขั้น เหมือนดังจะถามว่าบันไดบ้านที่ผู้อยู่อาศัย ขึ้นอยู่ทุกวันมีกี่ขั้น ก็คงจะตอบไม่ได้เป็นส่วนมากเพราะไม่ได้ นับ แต่ว่าก็ขึ้นกันได้ เพราะฉะนั้นในการฟัง ถ้ามุ่งปริยัติก็ กำหนดจดจำเหมือนอย่างนับขั้นบันได แต่ถ้ามุ่งปฏิบัติ ก็ไม่ต้อง คอยกำหนดจำเป็นแต่เพียงทำความเข้าใจน้อมเข้ามาที่ตน พิจารณา ดูที่ตนกำหนดอบรมธรรมเหล่านี้ให้มีขึ้นที่ตน เหมือนอย่าง ขึ้นบันได หน้าที่ก็มีว่าเดินขึ้นไปโดยลำดับ และเมื่อขึ้นไปโดย ลำดับ การขึ้นก็สะดวก บันไดนั้นบางทีก็ต้องมีราวบันได สำหรับที่จะยึดเหนี่ยว และต้องมีเครื่องประกอบอื่น ๆ อีก

หมวดธรรมเหล่านี้ก็เป็นเช่นนั้น สำหรับจะเป็นเครื่องอุปการะในการปฏิบัติให้ดำเนินขึ้นไปโดยสะดวก และเนื้อหาของธรรมแต่ละหมวดก็ซ้ำ ๆ อยู่ นั่นแหละ ก็เหมือนอย่างตัวชั้นบันได แต่ละขั้นก็ประกอบด้วยไม้ หรือว่าปูนหรือว่าโลหะเหมือน ๆ กัน ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓....ก็ทำด้วยวัตถุเหมือน ๆ กัน เพียงแต่ว่าสืบทอดกันไปแต่ละขั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น จึงมีธรรมที่ซ้ำ ๆ อยู่ แต่ว่ามีภูมิชั้นเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป และบางอย่างเป็นเหมือนราวบันไดที่จะอุปการะ ที่ยึดเหนี่ยวในการขึ้นให้สะดวก ฉะนั้นการมุ่งอบรมปฏิบัติก็คือการพิจารณาเข้ามาจำเพาะธรรมที่สดับ เช่นธรรมที่เป็นกำลัง ก็พิจารณาเข้ามาดูถึงกำลังในจิตใจของตนเองตามข้อธรรมเหล่านี้ เพราะจิตใจอันนี้ย่อมประสบกับอารมณ์อันทำให้ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ทำให้เกิดแห่งใจบ้าง ทำให้เกิดความคร่ำครวญในใจบ้างอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ ถ้ามีกำลังก็จะนำจิตใจให้สูงขึ้น ๆ ลง ๆ

และนำไปประกอบกรรมต่าง ๆ หยาบออกไป การที่อารมณ์และกิเลสจะมีกำลังครอบงำจิตใจได้ ก็เพราะธรรมที่เป็นส่วนดี ส่วนชอบนี้มีกำลังสูงกว่าอารมณ์ สูงกว่ากิเลส แล้วก็จะครอบงำกิเลสให้พ่ายแพ้ไปได้ ก็เหมือนอย่างเกิดสงครามต่อสู้กัน ฝ่ายที่มีกำลังกว่าก็ย่อมจะชนะอารมณ์และธรรมที่ฉันทันนั้น ถ้าอารมณ์มีกำลังกว่าธรรม อารมณ์ก็ชนะ ก็จะเป็นไปตามอารมณ์ แต่ถ้าธรรมมีกำลังกว่า ธรรมก็จะชนะ ใจก็เป็นสนามรบ

เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังต่อสู้กัน จิตใจเองก็ต้องมีความ กระสับกระส่ายเดือดร้อน แต่ถ้าอารมณ์เป็นฝ่ายชนะ ก็ย่อมจะ มีความเดือดร้อนมากขึ้น ถ้าธรรมเป็นฝ่ายชนะ ก็จะเดือดร้อน อยู่ในขณะที่กำลังต่อสู้กับอารมณ์ กรันชนะใจของตัวเองได้ แล้ว ก็ชนะอารมณ์ได้แล้ว ก็จะมีกำลังใจและความ สุข จิตใจที่จะชนะอารมณ์ได้นี้ก็ต้องมีธรรมที่เป็นกำลัง คือมี

ศรัทธา ความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยตรงก็คือ เชื่อในความผิชอบชั่วดี ควรไม่ควร พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็สั่งสอนให้รู้จักผิชอบชั่วดี ควรไม่ควรดังกล่าว และโดยปกติเมื่อยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาบุกคลก็จะมีความเห็น ผิชอบชั่วดีควรไม่ควรดังกล่าวนี้คล้ายคลึงกัน มีเหตุผลในเรื่องนี้คล้ายคลึงกัน และเมื่อได้สดับธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ชี้ให้รู้จักลักษณะดังกล่าว ก็ยังมีแนวความคิดเห็น คล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ความรู้สำนึกของตนเองยังบอกตนเอง ได้ว่าอะไรเป็นความผิชอบชั่วดีควรไม่ควร แต่ว่าเมื่ออารมณ์ มาครอบงำใจที่ทำให้ชอบบ้างชังบ้าง ถ้าอารมณ์มีกำลังความรู้ สำนึกดังกล่าวนั้นก็หายไป ก็จะกลายเป็นเกิดความคิดเห็น ไปตามอารมณ์ ชอบไปตามอารมณ์ที่ชอบ ชังไปตามอารมณ์ที่ ชัง ความเชื่อถือที่เคยถูกต้องก็หายไป ก็กลายเป็นความเชื่อถือ ไปตามอารมณ์ อีกอย่างหนึ่ง จะเรียกว่าความเชื่อต่อพระพุทธ เจ้าหายไป กลายเป็นความเชื่อต่อมารคือกิเลสในใจของตน

เอง เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นผู้เพ็ญมา เป็นผู้เพ็ญอารมณ์ เป็นผู้เพ็ญใจของตนเอง ต่อเมื่อศรัทธา คือความเชื่อความศรัทธาของพระพุทธเจ้ามั่นคงอยู่ อารมณ์ก็ไม่อาจจะครอบงำได้ จึงทำให้เป็นผู้มีศรัทธาคือความเชื่อนี้ รักษาทางที่ดีที่ชอบไว้ได้ ไม่ดำเนินไปในทางที่ผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาเชื่อความศรัทธาของพระพุทธเจ้า ท่านแสดงว่าผิดชอบชั่วดีควรไม่ควรอย่างไรก็เชื่อฟัง ก็เป็นกำลังใจอันหนึ่ง เป็นกำลังธรรมอันหนึ่ง

อนึ่ง ความเพียรที่สำหรับจะพยุลงจิตใจให้กล้าหาญที่จะปฏิบัติดำเนินไปในทางกุศล คือทางที่ชอบ ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะโดยปกติก็มักจะมีวาทะเกี้ยวกร้าน บางทีก็เชื่อความศรัทธาของพระพุทธเจ้า เชื่อคำสั่งสอนของพระองค์ แต่ว่าเกี้ยวกร้านที่จะปฏิบัติที่จะกระทำ เพราะคิดในความสุขหรือในสิ่งต่าง ๆ ที่น่าเพลิดเพลิน ก็ทำให้เกิดความย่อหย่อน ความผิดเพี้ยน กาลเวลาที่จะทำไปต่าง ๆ ถ้าความเกี้ยวกร้านนี้มีกำลังที่จะครอบงำได้ ความเพียรก็จะหายไป เพราะฉะนั้น ก็จะต้องมีความเพียรเพียงพอที่จะข่มที่จะปราบความเกี้ยวกร้านในใจของตนไปได้ เพราะฉะนั้น *วิริยะ* คือความเพียรนี้ จึงเป็นกำลังธรรมหรือกำลังใจอีกประการหนึ่ง

อนึ่ง *สติ* ความระลึกได้ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะถ้าหลงลืมผลไปเสีย ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติได้ ความหลงลืมผลไปเสียนี้มีได้ตั้งแต่หลงลืมในทางปฏิบัติ เช่นว่าจะปฏิบัติในทางกรรมฐาน ก็จะต้องมีการศึกษาทางปฏิบัติ จะ

ปฏิบัติในทางสติปัฏฐานทั้ง 4 ก็จะต้องทราบวิธีปฏิบัติพิจารณา
กาย เวทนา จิต ธรรม และโดยเฉพะข้อ เช่นว่า ข้อกาย
จะปฏิบัติในทางอานาปานสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้า
ออก ก็จะต้องกำหนดจดจำวิธีที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้
เป็นอุเทศ คือหัวข้อในการที่จะปฏิบัติ ถ้าหลงลืมเสียหมด จำอะไร
ไม่ได้เสียหมด การที่จะมาปรารภปฏิบัติก็ทำไม่ถูก ก็เหมือน
อย่างการที่จะทำโน่นทำนี่ ก็จะต้องมีความกำหนดจดจำให้
ได้ จะพูดจาหักทลายใครจะต้องจำชื่อเขาให้ได้ จะไปไหนก็จะ
ต้องจำทางได้ ถ้าหลงลืมเสียหมดแล้ว พบใครก็ทักไม่ถูก จะ
ไปทางไหนก็ไปไม่ถูก เพราะฉะนั้น ความมีสติที่ระลึกได้
คือที่กำหนดจดจำได้นี้จึงเป็นข้อสำคัญ และในเวลาปฏิบัติก็
ยังต้องใช้สติกำหนดเข้ามาในกรรมฐานที่ตนปฏิบัติ ถ้าปล่อย
ให้พุ่งออกไป ล่องลอยออกไป การปฏิบัติก็ทำไม่ได้ และยังจะ
เป็นโทษ เพราะส่งเสริมให้จิตใจล่องลอยพุ่งชาน กลายเป็นคน
คิดเพลนไป หรือว่าผลอไผลไป เพราะว่าไม่ได้รวมสติเข้ามา
กำหนดพิจารณาอยู่ เพราะฉะนั้น สติ คือความกำหนดระลึก
นี้ จึงเป็นการสำคัญในทางปฏิบัติ ซึ่งจะต้องอบรมให้มีเป็นกำลัง
เหนือความหลงลืม ถ้ามีสติเป็นกำลังอยู่จะทำให้การปฏิบัติ
ดำเนินไปได้

อนึ่ง ก็จะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น ซึ่งเป็นความรวม
จิตใจเป็นกำลัง คือ สมาธิความรวมใจที่เป็นกำลังนี้ก็หมายถึง
สมาธิที่ปฏิบัติมานานแหละ และมีอยู่เป็นภาคพื้นสำหรับที่จะ

ได้ปฏิบัติสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าหากว่ารวมเป็นสมาธิไม่ได้ จะฟังธรรมใจก็เที่ยวไปที่โน่นที่นี้ ก็ฟังไม่รู้เรื่อง จะทำงานอะไรใจก็ออกไปที่นั่นที่นี้ ก็ทำงานให้คิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น อันหมายถึงว่า จะทำกรรมฐานก็ตั้งใจมั่นคงรวมอยู่ในกรรมฐานที่กระทำ ถ้าจิตฟุ้งซ่านมีกำลังมากกว่าสมาธิ สมาธิก็ไม่เกิด แต่ถ้าสมาธิมีกำลังมากกว่า จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เพราะฉะนั้น จะต้องมีความตั้งใจมั่นนี้เป็นกำลังที่จะปฏิบัติสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป

นอกจากนี้จะต้องมี *ปัญญา* คือตัวความรู้ ปัญญา คือตัวความรู้นี้เป็นประการสำคัญ บางทีก็พูดคู่กันกับความเห็นว่าความรู้ความเห็น ถ้ามีความรู้ถูก ความเห็นถูก การปฏิบัติก็ถูกต้อง สรรพชาคือความเชื่อก็ถูกต้อง ความเพียรก็ถูกต้อง ถูกต้องกันมาโดยลำดับ แต่ถ้าความรู้ผิด ความเห็นผิด ความเชื่อก็ผิด ความเพียรก็ผิด เพราะฉะนั้น ปัญญาจึงเท่ากับเป็นต้นหนเรือ หรือเป็นบุคคลผู้นำเรือเป็นนายเรือที่จะนำให้เรือวิ่งไปในทิศทางที่ถูกต้อง ปัญญาก็เป็นผู้นำคนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมือนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงควรอบรมปัญญา คือความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนี้ให้บังเกิดขึ้น ให้มีกำลังเหนือความรู้ผิดเห็นผิด ก็แหละความรู้เห็นที่ถูกต้องนี้มีโมหะ คือความหลงเป็นเครื่องกำลังเป็นประการสำคัญ ความหลงนี้ก็เนื่องมาจากอารมณ์และเนื่องมาจากกิเลส ในขณะที่จิตใจปลอดโปร่งจากอารมณ์จากกิเลสความรู้ความเห็นก็มักจะถูกต้องว่า

อะไรผิดอะไรถูก อะไรชั่วอะไรดี อะไรควรอะไรไม่ควร แต่ครั้งถูกอารมณ์และกิเลสเข้าครอบงำ จิตใจบังเกิดความลำเอียง ก็กลับเห็นชอบเป็นผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นควรเป็นไม่ควร เห็นไม่ควรเป็นควร ก็ความหลงอันนี้เอง เพราะฉะนั้น ในการที่จะลงความเห็นความรู้ของตนลงไปว่า อะไรเป็นอะไร จึงต้องมีการชำระใจให้สงบสงัดจากอารมณ์ จากกิเลสเสียก่อน แต่สำหรับในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยการฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้ปัญญา คือความเห็นที่ถูกต้องขึ้นตามคลองธรรม เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยศรัทธาในพระพุทธเจ้า มาเป็นทางปัญญาของตน และเมื่อได้ปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ชำระจิตใจของตนให้สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะได้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยลำพังตนเองขึ้นโดยลำดับ .

เพราะฉะนั้น ในภุมิสาวกนี้ ศรัทธากับปัญญาจึงต้องดำเนินคู่กันไป ถ้าเอาแต่ศรัทธา แรงปัญญาก็จะอ่อน หรือว่าไม่เอาศรัทธาเสียเลยมุ่งแต่ปัญญาเท่านั้น ก็จะกลายเป็นความรู้ผิดเห็นผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาและปัญญาจึงควรมีให้สมควรแก่กันไป

ความเพียรกับสมาธิก็เหมือนกันควรมีคู่กันไปสมควรแก่กัน ถ้าเพียรจัดเกินไป สมาธิก็บังเกิดยาน เพราะชักที่จะให้พุ่งชาน หรือว่ามุ่งสมาธิรวมใจเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้นเกินไป ความ

เพียรก็จะอ่อนลงชักให้เกียจคร้าน เพราะว่าเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ ได้ความสุขในสมาธิ ก็จะติดอยู่ในความสุขของสมาธิ หรือติดในสมาธิ ไม่อยากที่จะพากเพียรอบรมธรรมที่สูงขึ้นไป ฉะนั้นความเพียรและสมาธิก็ควรอบรมให้พอสมควรแก่กัน ถ้าเพียรชกจะจัดมากไป ก็มาทำให้หนักในสมาธิมากขึ้น หรือว่าถ้าจะทำสมาธิมากเกินไปจะชักให้เกียจคร้าน ก็มาทำความเพียรในอันที่จะอบรมธรรมให้สูงขึ้นให้ยิ่งขึ้น ส่วนสดีนั้นควรจะต้องมีประจำอยู่ทุกกาลและทุกเทศะ เป็นสิ่งที่ควรอบรมให้มีมากยิ่งขึ้นไปอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ จึงควรอบรมให้มีอยู่ ให้เป็นธรรมที่เป็นกำลังประจำใจ ใจที่มีธรรมเป็นกำลังประจำ สามารถที่จะต่อสู้กับข้าศึกของใจ อันได้แก่อารมณ์และกิเลสทั้งหลาย และเมื่อผลก็คือธรรมที่เป็นกำลังนี้ ต่อสู้กับข้าศึกปราบข้าศึกได้เด็ดขาด เป็นผู้ชนะใจเป็นผู้ชนะตนเองได้แล้ว ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้แล เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่ขึ้นก็รวมกันเป็นอิทธิบาท คือเป็นทางของความสำเร็จ สามารถที่จะรวมกันขึ้นเป็นปธานะ คือความเพียรที่ตั้งขึ้น หรือว่าเป็นตัวปธาน ในอันที่จะปฏิบัติในสดีปฎฐานทั้ง ๔ นี้ ให้ดำเนินไปด้วยดี

(๒๑ กันยายน ๒๕๐๗)

โพชนงค์

การฟังธรรมเพื่อปฏิบัตินั้นไม่เพียงทำความกังวลในข้อความ ในศัพท์แสง และในความคิดกังวลที่จะจดจำบททวนลำดับธรรม ฟุ้งมุ้งที่จะทำความเข้าใจให้ถึงตัวจริงของธรรมทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่วที่ตนเอง ธรรมทั้งปวงที่สดับฟังนำมาปฏิบัติ นั้น ก็เหมือนอย่างเป็นสปู่ เครื่องชำระล้างมลทินของจิตใจให้สิ้นไป จะเป็นเครื่องชำระล้างชนิดไหนก็ตาม ก็ด้วยมุ่งผล คือ การชำระล้างจิตใจเป็นอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติดังกล่าวจึงเรียกว่าตัวเลขปฏิบัติแปลว่าการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส

จิตใจนี้มีอารมณ์และกิเลสสะสมอยู่มาก เพราะอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายย่อมผ่านเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือ ใจ อยู่เป็นอาจิณ และก็ก่อให้เกิดกิเลสใหม่ทับถมกิเลสเก่าอยู่เสมอ กล่าวคือปรากฏเป็นความคิด ความยินดีบ้าง เป็นความยินร้ายบ้าง และก็นำโศก ความแห้งใจ ปรีทเวความคร่ำครวญใจ และความทุกข์กายทุกข์ใจให้บังเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลา จึงอาศัยความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน นำจิตเข้ามา กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นที่ตั้งของสติพิจารณากำหนดอารมณ์ของกรรมฐานเหล่านี้ ก็จะมาจับได้

อารมณ์ภายนอกซึ่งก่อกิเลสให้ห่างไกลไป ก็จะส่งจิตใจให้บังเกิดความสงบสัจและมีความผ่องใสบริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยประธานหรือประธาน คือการที่พากเพียรทำสติปัญญา ให้ตั้งอยู่ในจิตใจ เป็นประธานอยู่ในจิตใจ ขับไล่อารมณ์ของกิเลสให้ถอยหลังลงไป ถ้ายังมีอารมณ์ของกิเลสตั้งอยู่ในจิตใจ ออกหน้าอยู่ในจิตใจแล้ว อารมณ์ของกรรมฐานก็เข้ามาไม่ได้ หรือถ้าเข้ามาได้ก็ต้องอยู่ในอันดับที่ไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ เพราะฉะนั้น ประธานเมื่อรวมเข้าก็คือตัวที่จะพากเพียรตั้งอารมณ์ของกรรมฐาน โดยเฉพาะสติปัญญานี้ให้เป็นประธานในจิตใจ สติปัญญาจะตั้งเป็นประธานในจิตใจได้ก็เพราะตัวประธานนั้นจะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ กล่าวคือเป็นอิทธิบาท ถ้ามีฤทธิ์มีอำนาจได้ แก่มีความสำเร็จน้อยไม่พอเพียงก็ตั้งเป็นประธานไม่ได้ จะต้องตกลงไป และอารมณ์ของกิเลสก็จะขึ้นมาเป็นประธานของจิตใจแทน เพราะฉะนั้น จึงต้องตั้งเป็นประธานให้สำเร็จ ความสำเร็จนี้เองเป็นตัวอิทธิบาท ซึ่งต้องมีอินทรีย์ (ความเป็นใหญ่) คือเป็นใหญ่กว่ากิเลสและอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย และจะเป็นอินทรีย์คือครองความเป็นใหญ่อยู่ได้ จะต้องมีความกล้า ถ้าขาดความกล้าก็ครองความเป็นใหญ่อยู่ไม่ได้ จะต้องพ่ายแพ้แก่กิเลสและอารมณ์กิเลสที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีพลัง (กำลัง) ในที่นี้เป็นกำลังของจิตใจ เรียกสั้น ๆ ว่า “กำลังใจ” ดังที่ได้ประชุมกันอบรมธรรมอยู่นี้ก็แสดงว่าต้องมีพลังคือกำลังใจที่ทำให้มาได้ ไม่เช่นนั้นก็มาได้ เพราะจะต้องมี

ขณะนั้นขณะนี้เป็นอารมณ์ ทำให้ไม่ว่างที่จะมาได้ ฉะนั้น การ
ที่มาได้นี้ก็ต้องมีกำลังใจและในกำลังนี้ เมื่อพิจารณาคุณก็ได้แก่
กำลังศรัทธา มีความเชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า นำให้เชื่อ
ในพระธรรมคำสั่งสอนว่าจะเป็นแสงสว่างนำทางปฏิบัติของตน
ได้ และกำลังวิริยะกำลังความเพียรที่จะทำให้ฟันฝ่าอุปสรรคอัน
เป็นอารมณ์หน่วงเหนี่ยวต่าง ๆ ทำให้บังเกิดความกล้าที่จะมา
ได้กำลังสติคือความระลึกรู้ กำลังสมาธิคือความตั้งใจมั่น เริ่ม
แต่ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะมา และกำลังปัญญาคือความรู้ที่
สูงกว่าความรู้ในทางหน่วงเหนี่ยวอย่างอื่น ๆ ฉะนั้น รวมกัน
เข้าเป็น “กำลังใจ” ทำให้บังเกิดเป็นอินทรีย์ คือความเป็น
ใหญ่ของใจเหนืออารมณ์ที่จะเหนี่ยวรั้ง และเป็นอิทธิบาท
คือเป็นตัวอำนาจหรือว่าอนุภาพของจิตใจ ทำให้ยึดเหนี่ยวใน
กรรมฐานที่จะปฏิบัติเป็นประธานของจิตใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้
ประธานจึงเป็นผู้สั่งให้มา และสั่งให้ปฏิบัติ คือปฏิบัติในสติ
ปัญญา คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

แม้ในขณะที่ฟังการอบรมก็ดี ฟังสวดก็ดี นั่งสงบกำหนด
อารมณ์ของกรรมฐานก็ดี ก็ต้องอาศัยธรรม มีประธานเป็นต้น
ดังที่กล่าวมาแล้ว ประคับประคองจิตใจให้แน่วแน่นอยู่ในการ
ปฏิบัติเหล่านี้ ก็แหละเมื่อมีเครื่องสนับสนุนพร้อมดังกล่าว
นี้ ก็ฟังประมวลกันเข้าตั้งสติกำหนดคในอารมณ์ของกรรม
ฐาน โดยนัยที่แสดงไว้ในสติปัญญาข้อใดข้อหนึ่ง และในบัดนี้
จะได้ประมวลนำเข้ามาในกาย ตั้งสติกำหนดดูกายนี้ เบื้องบน

แต่พื้นเท่าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่
 สดรอบ มีสติปัญญา มีใจซึ่งเป็นทวารที่จะรับรู้อารมณ์ทั้ง
 หลาย กายนี้ก็หายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดสติเข้ามาที่กายที่หายใจ
 เข้ามาที่เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์
 ไม่สุข เข้ามาที่จิต คือจิตที่เป็นตัวเสวยเวทนาอยู่ และเข้ามาที่
 ธรรมอันปรากฏอยู่ในจิต ที่เป็นฝ่ายกิเลสก็ได้แก่ระคะโทสะโมหะ
 ที่เป็นฝ่ายบารมีก็ได้แก่ธรรมที่มีอยู่เป็นภาคพื้นส่วนดี เช่น
 อิทธิบาทอินทรีย์และพละดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพิจารณา
 ตรวจดูธรรมอันปรากฏอยู่ในจิตพิจารณาจิตซึ่งเป็นผู้เสวย
 เวทนา พิจารณาเวทนาซึ่งมีอยู่ในกายและใจทั้งสิ้น และพิจารณา
 อกายซึ่งเป็นที่ตั้งของเวทนา ก็จะพบว่าในสิ่งที่สมมติเป็น
 ตัวคนที่เรียกว่าเรา-เขา^๕นี้ เมื่อตรวจดูแล้วจะพบเวทนา กาย
 จิต ธรรม คราวนี้เมื่อกำหนดให้เป็นกายเป็นเวทนาเป็นจิต
 เป็นธรรม ในสายปฏิบัติก็กำหนดกายอันนี้แหละขึ้นก่อน
 กำหนดลมหายใจหรือการหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของ
 กาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก รวมกันเข้าเป็น
 โครงกระดูกอันนี้ หรือกำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่ง
 ประกอบกันเข้าเป็นกายส่วนใหญ่ กำหนดแต่เพียงข้อเดียว ให้
 กายส่วนที่กำหนดนี้ปรากฏเป็นประธานของจิตใจ มนะซึ่งเป็น
 ทวารชั้นในเปิดรับอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดนี้ ไม่เปิด
 รับอารมณ์อื่น ๆ มีสติกำหนดให้รู้^๕อยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์อื่น
 เข้ามาก็ให้กำหนดรู้ จิตก็จะไม่วิ่งออกมารับอารมณ์ทางอื่น แต่จะ

อยู่กับอารมณ์ที่กำหนด และเมื่อจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดตามสมควร อารมณ์หยาบสงบไป กิเลสหยาบที่เป็นชั้นนิเวศก็สงบ จิตใจที่พัวพันอยู่กับอารมณ์และกิเลสดังกล่าว อันเคยมีความกระสับกระส่าย ทุนทุราย มีโศกมีความโทมนัสก็สงบหาย ปรากฏเป็นจิตใจที่โปร่ง ที่บริสุทธิ์ขึ้น เกิดปีติความอิมเอิบ ชุ่มชื้นซาบซ่า เกิดสุขคือความสบายที่เป็นอย่างละเอียดกว่าความสุขที่เกิดจากอารมณ์ที่ปนร้อน ปีติและสุขดังกล่าวที่บังเกิดขึ้นนี้เป็นตัวเวทนา ในการปฏิบัติก็กำหนดเวทนาคือปีติสุขที่บังเกิดขึ้นและกำหนดทำความสงบปีติและสุขไม่ให้ฟุ้งซ่านขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็ได้รับความสงบมากขึ้น บริสุทธิ์ผ่องใสมากขึ้น คือบริสุทธิ์จากปีติและสุข ก็กำหนดจิตที่เปลื้องออกจากปีติสุขนี้เป็นจิตที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ และเมื่อเป็นเช่นนั้น ตัวสติที่กำหนดอยู่ในกรรมฐานก็จะปรากฏเป็นตัวระลึกเป็นตัวรู้ที่แนบแน่นขึ้นชัดเจนขึ้น และอารมณ์ของกรรมฐานที่ปรากฏด้วยสติ ก็จะปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้น ก็เลื่อนมากำหนดตัวสติที่ระลึกรู้และอารมณ์ของกรรมฐานที่ระลึกรู้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมก็ปรากฏขึ้นเป็นธรรมมานุปัสนากายเวทนาจิตธรรมดังกล่าวมานี้ เป็นไปในทางปฏิบัติที่ส่งต่อกันขึ้นโดยลำดับ และธรรมที่เป็นตัวอุปการะอยู่ คือ ประชาน อธิธิบาท อินทรีย์ และพละ ก็จะเพิ่มเสริมสนับสนุนกระชับแน่นขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านก็แสดงธรรมอีกหมวดหนึ่ง อันเรียกว่า *โพชฌงค์* องค์ของความรู้อยู่

อันดับของสติปัญญา

ข้อที่ ๑ ก็คือสตินี้แหละ ซึ่งมีกำลังในอันระลึกรู้ชัดเจนยิ่งขึ้น ปรากฏตั้งมั่นยิ่งขึ้นในธรรมของกรรมฐานที่กำหนด

ข้อ ๒ เมื่อมีสติระลึกรู้ในอารมณ์ของกรรมฐานกระชับแน่นมากขึ้นดังกล่าวมานี้ ก็จะปรากฏการจำแนกธรรมให้รู้ได้ชัดเจนว่า อันนี้เป็นอันนี้เป็นเวทนา จิต ธรรม และอารมณ์ภายนอก กับกิเลสภายนอกซึ่งบังเกิดจากอารมณ์นั้น แม้ในขณะที่ปฏิบัติก็จะแทรกเข้ามาหรือจิตเล่นออกไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังรู้อย่างได้ทันทีว่านี่เป็นอกุศล นี่มีโทษ นี่เป็นฝ่ายดำ ไม่ใช่เป็นฝ่ายขาว ส่วนขั้นของธรรมที่ปฏิบัติเป็นฝ่ายกุศลเป็นฝ่ายที่ไม่มีโทษ และเป็นฝ่ายขาว ทั้งขั้นของธรรมที่ปฏิบัติมาโดยลำดับนั้นก็หยาบและละเอียดขึ้นมาโดยลำดับ จิตที่ยังคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์และกิเลสภายนอกก็หยาบ ครั้นได้ความสงบสงัดก็ละเอียด แต่แม้ได้ความสงบแล้วยังระจอกอยู่ด้วยปีติสุขก็ยังหยาบ ครั้นสงบจากปีติสุขได้ก็ละเอียด แต่แม้สงบจากปีติสุขได้ ก็ยังบันเทิงและติดอยู่กับความบันเทิงใจ ชักช้าอยู่กับความบันเทิงใจก็ยังหยาบ ครั้นสงบความบันเทิงใจได้แล้ว ไม่ติดอยู่ในความบันเทิงใจ วางใจลงได้จากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทั้งหลาย ก็เป็นความละเอียดขึ้น อันนี้ก็ข้อที่ ๒ เรียกว่า *ธรรมวิจย*

ข้อที่ ๓ เมื่อวิจยธรรมออกไปได้ชัดเจน ความเพียรก็บังเกิดขึ้นในอันที่จะละส่วนอกุศล ส่วนเป็นโทษ ส่วนที่

หยาบ ส่วนที่ดำ อบรมรักษา ส่งเสริมส่วนที่เป็นกุศล ส่วนที่ไม่มีโทษ ส่วนที่ขาว ไว้โดยลำดับ ก็เป็น 'วิริยโพชฌงค์'

ข้อที่ ๔ ปิติ ความอิมใจที่ละเอียดขึ้น อันเป็นผลของวิริยะขั้นหนึ่ง ๆ ก็จะเกิดเป็น ปิติโพชฌงค์

ข้อที่ ๕ ครั้นปรากฏปีตินี้ ปรากฏเป็นความสงบกาย สงบใจมากขึ้นก็เป็น ปัสสัทธิโพชฌงค์

ข้อที่ ๖ เมื่อได้ความสงบกาย สงบใจ จิตใจก็ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานมากขึ้น ก็เป็น สมภาวิโพชฌงค์

ข้อที่ ๗ ความสงบเป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่นเป็นสมภาวิโพชฌงค์ ในตัวสมาธิคือในจิตใจอันตั้งมั่นแน่วแน่นี้เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ของสมาธิแต่ไม่ยึดและไม่ยุ่ง คือมีลักษณะที่ปล่อยวาง แต่มีสติ คือ ความระลึกอยู่ที่สมบูรณ์แจ่มแจ้งไม่คลอนแคลน ก็เป็น อุเบกขาโพชฌงค์ เป็นอาการของจิตที่ครองอยู่ด้วยความรู้ รู้อยู่ในตัวจิตเองที่ตั้งมั่นแน่วแน่

เพราะฉะนั้น โพชฌงค์ คือองค์ของความรู้นี้ จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่สืบต่อจากสติปัญญาแล

(๒๘ กันยายน ๒๕๐๗)

๘
มรรคมืองค์ ๘

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้ เพราะความรู้สิ่งต่าง ๆ ก็เนื่องมาจากจิตใจ แต่ความรู้ของจิตใจนี้ โดยปกติก็ออกมารู้อารมณ์ อาศัยอายตนะเป็นทวาร คือเป็นทางที่จิตใจออกมารู้อะไรทั้งหลาย โดยปกติก็เรียกกันว่ารู้โลก คือรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ตาเห็น รู้เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รู้กลิ่นต่าง ๆ ที่จมูกได้สูดดม รุรสต่าง ๆ ที่ลิ้นได้ลิ้ม รู้สิ่งถูกต้องต่าง ๆ ที่กายได้ถูกต้อง และรู้อารมณ์ทั้งหลายที่พบผ่านมาแล้วที่ใจได้รู้ ได้คิด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นรูปเสียงเป็นต้นก็ตาม เรียกว่าเป็นโลกอันคู่กับธรรม เพราะอะไรจึงเรียกว่าเป็นโลก ก็เพราะเป็นสิ่งที่ชำระธาตุทวารทั้งหก ถ้าว่าโลก แปลว่าสิ่งชำระธาตุทวารทั้งหก เพราะฉะนั้นรูปเสียงเป็นต้นก็ดี ดาหุเป็นต้นซึ่งเป็นทวารสำหรับจิตใจออกมาอาศัยรู้อารมณ์ก็ดี ก็รวมเรียกว่าเป็นโลกทั้งหมด นี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง รูปเสียงเป็นต้นเหล่านี้ เป็นที่ตั้งของราคะความติดความยินดี หรือโลภะความโลภ เป็นที่ตั้งของโทสะความขัดเคือง เป็นที่ตั้งของโมหะความลุ่มหลง ภาวะเหล่านี้ยังเกิดขึ้นที่จิตใจซึ่งออกไปรู้โลกและติดข้องอยู่กับโลก จึงเกิดราคะหรือโลภะโทสะโมหะในโลก คือรูปเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้น กิเลสเหล่านี้ก็เรียกว่าเป็นโลก เพราะยังเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากโลกภายนอกมาเป็นโลกภายในคือใน

จิตใจ เพราะจิตใจเมื่อข้องติดอยู่ในโลกภายนอกก็หอบเอาโลก
ภายนอกมาเป็นโลกในจิตใจ พิจารณาดูก็จะพียงเห็นได้ว่า กิเลส
ในใจหรือราคะ โลภะและโทสะโมหะนั้นไม่ใช่มีอยู่ในจิตใจ
เฉพาะตัวกิเลสเท่านั้น แต่ว่ามีตัวรูปตัวเสียงเป็นต้นเกาะอยู่ข้อง
อยู่ในจิตด้วย อย่างเช่นความคิดความยินดี ก็ย่อมจะต้องมีสิ่ง
ติดสิ่งยินดี สิ่งนั้นคืออะไร ก็คือรูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยิน
เป็นต้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นรูปเสียงจริง ๆ เพราะรูปเสียงจริง ๆ
นั้นอยู่ข้างนอก จะจับมาใส่ไว้ในจิตใจไม่ได้ ส่วนที่ยังอยู่ใน
จิตใจนั้นเป็นตัวรูปตัวเสียงที่เป็นตัวแทน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า
เป็นอารมณ์ เพราะเป็นเครื่องยึดเครื่องเหนี่ยวเป็นเครื่องหน่วง
อยู่ในจิตใจ เป็นตัวภาวะหรือเป็นตัวภพ ไม่มีตัวจริงเพราะตัว
จริงนั้นนำเข้ามาไว้ในจิตใจ จึงเป็นตัวภพ หรือตัวภาวะ
ที่ถอดมาจากรูปที่ได้เห็นเสียงที่ได้ยินเท่านั้น จึงเรียกว่าเป็น
อารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ความคิดความยินดีซึ่งเป็นตัว
ราคะ ความอยากได้ที่เป็นตัวโลภะก็ประกอบอยู่กับภาวะหรือ
อารมณ์ดังที่กล่าวมานี้ แม้โทสะ คือความไม่ชอบ โมหะคือ
ความลุ่มหลงก็เช่นเดียวกัน ก็ประกอบอยู่กับภาวะหรือที่เรียกว่า
อารมณ์ของรูปเสียงเป็นต้นดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น ที่
เรียกว่าโลก เมื่อกกล่าวให้เป็นชั้นในเข้ามา ก็ได้แก่ตัวกิเลสใน
จิตใจ อันประกอบอยู่ในอารมณ์ ซึ่งถอดมาจากรูปเสียงเป็นต้น
ซึ่งเป็นโลกภายนอก แม้กิเลสและอารมณ์ที่ประกอบกันอยู่นี้ก็
เรียกว่าโลก

อีกประการหนึ่ง ผลที่พึงได้รับอันสืบเนื่องมาจากกิเลสอันประกอบอยู่กับอารมณ์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าทุกข์ คืออาการที่จิตใจนี้มีความแห้งผาก มีความระทม และมีอาการระลอกอยู่ด้วยโสมนัสโทมนัส (ยินดียินร้าย) เป็นตัวทุกข์ที่เป็นพื้นประจำอยู่ ดังจะเห็นได้จากสังเกตดูภาวะของจิตใจของบุคคล ในเมื่อเป็นเด็กจะรู้สึกว่าจะไม่ค่อยเป็นทุกข์ เล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นภาวะอันใดอันหนึ่ง แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา ก็จะรู้สึกว่าจะทุกข์ ทุกข์กันมีความคิดมากขึ้น และมีภาระจะต้องแบกจะต้องจัดทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นมากขึ้น ความสนุกเพลิดเพลินก็น้อยลงไป แต่ความหนักใจที่บรรเทาบางทีก็เป็นวิตก บางทีก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมากขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูจิตใจที่เป็นพื้นของแต่ละคนแล้ว ก็จะเห็นว่ามีความอาการที่แห้งผากมีอาการที่ระทม เพราะวิตกถึงเรื่องนั้น วิตกถึงเรื่องนี้ และระลอกอยู่ด้วยโสมนัสหรือโทมนัสคือยินดียินร้ายอยู่เสมอเหล่านี้เรียกว่าเป็นอาการเป็นทุกข์ของจิตใจของบุคคลแต่ละคนซึ่งมีเป็นประจำ ก็เช่นเดียวกับต้นไม้ที่แห้งผากเพราะไม่มีฝนจะโปรย แต่เมื่อได้ประสบอารมณ์ทั้งหลายที่น่ายินดีอันมีเป็นครั้งเป็นคราว ก็มาทำให้จิตใจชุ่มชื้นเสียคราวหนึ่ง แต่ครั้งอารมณ์นั้นผ่านไปแล้วก็กลับแห้งผาก เหมือนอย่างต้นไม้ที่แห้งผาก เมื่อมีฝนโปรยเสียคราวหนึ่ง ก็กลับชุ่มชื้นแล้ว ก็กลับแห้งผากไปอีกเพราะมีพื้นที่แห้งผากอยู่ เพราะฉะนั้นบุคคลจึงได้ชวนขวยหาทางแก้ทุกข์ให้แก่ตนมีประการต่าง ๆ

เช่นไปคุณันคุณี่ ฟังนั่นฟังนี่ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้เพลิดเพลินใจ เป็นครั้งเป็นคราว หรือไปทำอะไรที่เพลิดเพลิน เพื่อให้ลืมเรื่อง ที่ทุกข์ร้อนอยู่นั้น หรือโดยวิธีที่ค้ำน้ำเมาเพื่อทำให้ลืมไปเสีย ครั้งหนึ่งคราวหนึ่ง แต่เครื่องแก้ทั้งหลายก็เหมือนแก้ด้วยวิธีนำ น้ำมารดต้นไม้อันที่แห้งผากจอกหรือชั้นหนึ่งคราวหนึ่ง ซึ่งก็ทำให้เกิดผล ก็ทำให้จิตใจเบิกบานได้คราวหนึ่ง ๆ ไม่สามารถที่จะ แก้วตัวทุกข์ให้ตกไปได้จริง ๆ และเมื่อยังเป็นตัวทุกข์ที่มีเป็น ปกติเหมือนไม่มากนัก ก็ค้ำอยู่กับทุกข์เช่นนี้แล้วก็ไม่รู้สึก ว่าเดือดร้อนเท่าไร แต่เมื่อได้ประสบการณ์แห่งผากความระทม และความหวนไหวของจิตใจอย่างรุนแรง ก็ทำให้รู้สึกเสวยทุกข์ จนถึงกับบางคราวก็จะรู้สึกว่าทนเกือบไม่ได้ ทำให้หาทางหนี ทุกข์ด้วยวิธีทำลายตนเอง หรือแม้ไม่คิดทำลายตนเองก็ทำให้ ต้องระทมทุกข์อยู่เป็นเวลานานและเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ทุกข์ที่มีดังกล่าวนานี้ ซึ่งมีเครื่องแก้อันเรียกว่าสุขผ่านมาเป็น คราว ๆ จึงเรียกว่าเป็นโลก

เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก ๆ นี้ เมื่อดูจากภายนอกมาถึง ข้างในก็ได้แก่สิ่งที่จิตใจนี้เองออกไปรู้ทางทวาร คือ ตาหูเป็นต้น อันได้แก่รูปเสียงเป็นต้น นั่นก็ได้แก่โลกและจิตใจนี้เองถอดเอา โลกที่เห็นที่ได้ยินนั้นมาเป็นโลกในใจ คือประกอบอยู่กับอารมณ์ หรืออารมณ์ที่ประกอบอยู่กับกิเลสแล้วแปรมาเป็นตัวทุกข์ ซึ่งมีอาการเป็นความแห้งผากเป็นความระทมเป็นความกระฉอก ของจิตใจอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้เรียกว่า เป็นโลก

ที่เรียกว่าโลก ๆ นั่นก็ได้แก่สิ่งเหล่านี้ และจิตใจนี้เองไป
เห็นโลกและก็นำโลกเข้ามาเป็นโลกในใจ จนถึงเป็นตัวทุกข์
ประกอบอยู่ในจิตใจของตนเอง ทางพระพุทธศาสนาสอนให้
พิจารณากำหนดรู้ความจริงของโลกในเบื้องต้นก็ให้กำหนดรู้
อาการของจิตใจที่ออกไปรู้โลก โดยให้มีสติตั้งอยู่เป็นนาย
ทวารบาล คือเป็นผู้รักษาประตู เมื่อเห็นรูปเมื่อได้ยินเสียง
ก็ให้กำหนดรู้ว่ามันเป็นสักแต่ว่ารูปที่ตาได้เห็น มันเป็นสักแต่ว่า
เสียงที่หูได้ยินและเมื่อมีสติเป็นนายทวารบาลกำหนดรู้อยู่
ว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียงดังกล่าวมานี้ เมื่อสติเป็นตัว
สติปัญฐานคือสติที่ตั้งมั่น รูปที่เห็น เห็นแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้า
มาข้องอยู่ในใจ เสียงที่ได้ยิน ได้ยินแล้วก็จะผ่านไปไม่เข้ามา
ข้องอยู่ในใจ

สติที่กำหนดรู้รูปเสียงที่เห็นที่ได้ยินเป็นนายทวารบาลนี้
ทำให้จิตที่รู้โลกกลายเป็นธรรม โลกที่ปรากฏเป็นรูปเสียง เป็น
บุคคลนั้นเป็นบุคคลนี้เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ ที่นำยินดีที่นำยินร้าย
ก็ปรากฏตามความเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงที่ผ่าน
มาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีความจริงอะไรจะตั้งมั่นอยู่ ที่จะเป็นนั่น
เป็นนี่อะไรตามความเป็นจริง อันนี้เรียกว่ารู้ธรรม โลกก็กลายเป็น
ธรรม นี่เป็นขั้นหนึ่ง และตัวสติที่เป็นนายทวารนั้นนั่น
แหละเป็นสติปัญฐาน แปลว่าสติที่ตั้งมั่น สติที่ปรากฏ และตัวรู้
ที่รู้รูปเสียงเป็นต้นตามเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงนั่น
เป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ของความรู้ หรือว่าเป็นองค์ของปัญญา

ซึ่งธรรมคูนี้นี้ เมื่อมีนายทวารบาลประจำอยู่ตรงที่สำหรับจิตจะ
ออกไปรู้หรือโลกจะเข้ามา ก็เป็นตัวสติปฏิฐานและตัวโพชฌงค์
ที่เป็นด้านหน้า แต่ถ้าหากว่าสติปฏิฐาน คือสติที่ตั้งมั่น โพชฌงค์
ที่เป็นตัวปัญญาที่ประจำอยู่ด้านหน้านี้ ไม่เป็นประธาน โลกก็
เป็นประธานกว่า สติและปัญญาคูนี้นี้ไม่เป็นประธาน เพราะไม่
เป็นอิทธิบาท คือไม่มีอำนาจ ไม่เป็นใหญ่ ไม่มีกำลัง เมื่อรูปที่ตา
เห็นเสียงที่หูได้ยินเป็นประธานกว่า เป็นอิทธิบาทมีอำนาจกว่า
เป็นใหญ่กว่า และมีกำลังกว่า ก็บ่าเข้ามาเป็นน้ำท่วม สติและ
ปัญญาก็พังลง ก็เข้ามาเป็นโลกอยู่ในใจ มาเป็นกิเลสเป็นอารมณ์
อยู่ในใจ ข้องพัวพันอยู่ในใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้ตั้งสติ
ปฏิฐานและตั้งโพชฌงค์กำหนดคัจฉาจิตใจ ให้รู้อย่างนี้เป็นตัวกิเลส
นี่เป็นตัวอารมณ์ ที่ผูกพันอยู่ ที่ข้องกันอยู่คู่ที่ตัวอารมณ์ว่า สัก
แต่ว่าอารมณ์ ก็เป็นภาวะเท่านั้นไม่ใช่เป็นตัวจริง และเป็นตัว
โลก ก็เป็นสิ่งที่ต้องชำระหลุดโรตรม ก็ไม่เป็นตัวจริงตัว
จริง กำหนดแยกออกให้เห็นตัวอารมณ์และให้เห็นตัวกิเลสที่
ปรากฏขึ้นในจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสติปฏิฐานคือตัวสติตั้งมั่น
และโพชฌงค์คือตัวปัญญาปรากฏแจ่มแจ้งขึ้น กิเลสและอารมณ์
ที่ผูกพันกันอยู่ก็จะสงบหายไป

แต่สติปัญญานี้จะต้องเป็นตัวประธาน จะต้องเป็นตัวมี
อำนาจ มีความเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า เฟ่งคู้ จึงจะทำให้
อารมณ์และกิเลสในใจสงบไปได้ และถ้าตัวกิเลสและอารมณ์
เป็นตัวประธานกว่าเป็นต้น สติปัญญาที่จะต้องพังหาย

ไปอีก ตัวกิเลสและอารมณ์ก็จะเป็นตัวโอะมะ คือเป็นห่วงน้ำที่ท่วมใจ ส่งผลให้เป็นตัวทุกข์ คือเป็นตัวความแห้งผาก เป็นตัวความระทม เป็นตัวความกระฉอกห้วนไหวอยู่เสมอ ซึ่งจะต้องคอยแก้กันด้วยวิธีต่าง ๆ ดังกล่าวมา

เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาอยู่ที่ตัวทุกข์ คือ ให้รู้ถึงภาวะของจิตใจตามเป็นจริง ว่าจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจมีความแห้งผาก มีความระทมมีความกระฉอกห้วนไหวอยู่ และเมื่อพิจารณาจนเห็นแล้ว ก็ให้กำหนดว่าอันนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เป็นตัวสุข และตัวทุกข์ที่เกิดขึ้น ก็บังเกิดขึ้นเพราะเหตุที่จิตใจอันนี้มีอารมณ์และกิเลสเป็นสรที่เสียบใจอยู่ หรือเป็นโอะมะ คือห่วงน้ำที่ท่วมจิตใจอยู่ และเมื่อกิเลสและอารมณ์รัดรั้งจิตใจขึ้นมากเท่าไรทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น เป็นความทุกข์ระทมห้วนไหวมากเข้าเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็กำหนดอยู่ที่ตัวทุกข์ และตัวกิเลส และอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวให้เกิดทุกข์นั้น ซึ่งเป็นสมุทัยเมื่อกำหนดพิจารณาจนเป็นสติปัญญา คือสติตั้งมั่นขึ้น ปัญญา คือความรู้ รู้แจ่มชัดขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจอยู่ที่ท่วมจิตใจอยู่ ก็จะผ่อนคลาย ความทุกข์ก็จะผ่อนคลายลงไป แต่ทั้งนี้สติปัญญาจะต้องเป็นตัวประธาน และเป็นอิทธิบาท คือมีอำนาจและความสำเร็จ เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า และเมื่อเป็นเช่นนี้ความดับทุกข์ก็จะมีปรากฏขึ้น ในเมื่อกิเลสและอารมณ์ได้ผ่อนคลายออกไปจากจิต และเมื่ออบรมสติและปัญญามากขึ้นเท่าใด ความผ่อนคลาย

ก็มากขึ้นเท่านั้น ความดับทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น และ ความดับทุกข์นี้มีอาการที่เป็นความเกษม เป็นความผ่อนคลาย เป็นความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิตใจ ซึ่งเป็นตามธรรมชาติ ตรงกันข้ามความแห้งผาก ความระทม และความกระฉอก ห้วนไหว คือจิตใจที่เคຍแห้งผากก็จะกลับผ่อนคลาย ที่เคຍระทมก็จะกลับเกษม ที่เคຍกระฉอกห้วนไหวก็ตกลับสงบสงัด มีอาการที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นความสุขที่ต่างจากเมื่อความดับทุกข์ไม่ปรากฏขึ้น และสติปัญญานี้แหละเรียกว่าเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งเมื่ออบรมอยู่เสมอ ก็จะเป็นประฐาน ยิ่งเป็นอิทธิบาท มีอำนาจเป็นอินทรีย์เป็นใหญ่ และมีกำลังเหนือกิเลสและอารมณ์มากขึ้นทุกทีจนกำจัดกิเลสและอารมณ์ได้ เรียกว่าถอนลูกศรที่เสียบจิตใจออก เปิดสิ่งที่หุ้มห่อจิตใจออก และทำห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจให้แห้งหาย ทำจิตใจให้เป็นเสรี ไม่เป็นทาสของกิเลสอารมณ์ ไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหา

เพราะฉะนั้น ความเห็นที่กำหนดจิตใจ อาศัยกำหนดพิจารณาให้เห็นทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นเหตุเกิดทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นความดับทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ปรากฏขึ้น จึงเป็น สัมมาทิฐิ *ความเห็นชอบ* ความดำริที่ประกอบกันไป ก็เป็น *ความดำริชอบ* วาจาที่เจรจา อันหมายถึงดวงดเว้นจากเจรจาชั่ว ก็เป็น สัมมาวาจา *วาจาชอบ* การงานที่ทำ อันหมายถึงตัววิริติ *งดเว้นการงานชั่ว* ก็เป็น สัมมากัมมันตะ

การงานชอบ อาชีพเป็นสัมมาอาชีพะ เลี้ยงชีวิตชอบ ความ
เพียรก็เป็นสัมมาพยายามะ ความเพียรชอบ สติตั้งแต่สติปัญญา
เริ่มปฏิบัติก็เป็นสัมมาสติ ความระลึกชอบ ความตั้งใจให้เป็น
สมาธิ ซึ่งดำเนินมาโดยลำดับก็เป็น สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ
ประกอบกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงปรากฏเป็นมรรค ๘
ขั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจอันนี้ที่ออกไปรู้โลกและข้อดีอยู่ใน
โลกก็เป็นจิตใจที่รู้ธรรม กลับโลกให้เป็นธรรม และเมื่อเป็น
เช่นนี้ ก็จะประสบผลของการปฏิบัติ ในสติปัญญาในโพชฌงค์
จนถึงในมรรค โดยลำดับ

(๖ ตุลาคม ๒๕๐๗)

หลักของการปฏิบัติทางจิต

(จิตตภาวนา)

1. ต้องมีความเพียร (อาตาปะ)
2. ต้องตั้งสัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวไว้ดี
3. ต้องตั้งสติ คือ ความระลึกอยู่เสมอ
4. ต้องกำจัดความยินดียินร้ายในโลก (รู้ว่าเป็นสิ่ง
หลอกหลวง ไม่นั่นอน)

อานาปานัสสติ

(ความตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก)

การปฏิบัติ

1. นั่งขัดสมาธิ ขาพับ ขาขวาทับขาซ้าย มือวางบนตัก มือขวาทับมือซ้าย
2. ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น
3. มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

วิธีใช้สติ

เวลาหายใจเข้า ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า

เวลาหายใจออก ก็ให้รู้ว่า หายใจออก

เวลาหายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่า หายใจเข้าสั้น

เวลาหายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่า หายใจออกสั้น

เวลาหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่า หายใจ^{เข้า}ออกยาว

เวลาหายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่า หายใจ^{ออก}ยาว

คอยมีสติตามลมหายใจอยู่เสมอ

หรือจะใช้คำภาวนา พุทโธ กำกับไปกับลมหายใจ

ก็ได้

หายใจเข้า ก็นึกถึง พุท

หายใจออก ก็นึกถึง โธ พุทโธ พุทโธ เรื่อย ๆ ไป และ

และให้สำเนียงการเปลี่ยนแปลงในลมหายใจ (เวลาสงบลง การหายใจจะสั้นเข้าและช้าลง) อานาปานัสสติ อันผู้ใด อบรมบริบูรณ์ดีแล้ว ทั้งกายและจิตของผู้นั้นจะไม่หวั่นไหว

จิตตภาวนา

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ

บัดนี้จะได้แสดงธรรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการแด่พระผู้มีพระภาค อรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์ พร้อม ทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาใน ธรรม

สมาธิ นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติใน จิตตภาวนา ฟัง อบรมให้มีขึ้น ให้เป็นหลักของใจ และเมื่อมีสมาธิดี การอบรม ปัญญาก็ย่อมจะสำเร็จด้วยดี

จิตที่ไม่มีสมาธินั้น ไม่อาจจะอบรมปัญญาให้บังเกิด ขึ้นได้

และเมื่อมีสมาธิที่แน่นแนบ ปัญญาก็เกิดขึ้นได้ง่ายและแจ่ม แจ่ม

สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แม้ว่าจะตั้งชื่อ ว่าสติปัฏฐาน แต่ก็ประกอบด้วยปัญญาและเป็นไปเพื่อปัญญา ด้วย ต่างแต่เพียงว่า สติปัฏฐานในเบื้องต้นสติจะนำปัญญา แต่เมื่อปฏิบัติให้สูงขึ้น ปัญญา ก็จะนำสติ แต่ก็ต้องมีทั้งสอง อย่างประกอบกัน

สมาธิ นั้นจะต้องมีหลัก

ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กำหนด พิจารณา เวทนา จิต ธรรม อันเป็น สติปัฏฐานทั้ง 4 นั้น ก็เป็นการสอนให้นำ จิตน้อมเข้ามาตั้งอยู่ในภายใน เรียกว่า “ภายในตน” ก็ได้

ในการที่จะน้อมเข้ามาตั้งอยู่ภายในนั้น ก็จะต้องมีที่ตั้ง จะตั้งไว้ที่ส่วนไหนของคน, จึงได้ตรัสสอนให้ตั้งไว้ที่ส่วนอัน เรียกว่า กาย เวทนา จิต และธรรม

ใน ส่วนที่เป็น กาย นั้นเป็นของ หยาบ เป็น วัตถุ กำหนด ที่ตั้งได้ง่าย จึงได้ตรัสสอนกายไว้ก่อน แต่แม้ว่าจะตั้งสติไว้ที่ กายส่วนไหน เวทนา จิต และธรรม ก็ย่อมรวมอยู่จึงจะเป็น สติ และ เป็นปัญญา เพราะว่า เวทนา จิต และธรรมนั้น ย่อม ประกอบอยู่กับกาย ที่เป็น อุปาทินะ คือ มีใจครองนี้อยู่ด้วย กัน จะเป็นกายเปล่า ๆ ไม่มีเวทนา ไม่มีจิต ไม่มีธรรม หาได้ ไม่, นอกจากกายที่เป็นสพ เป็น อนุอุปาทินะ ไม่มีใจครอง แล้วจึงจะเป็นกายเปล่า ๆ ซึ่งก็เหมือนอย่างท่อนไม้ ไม่มีควม รู้สึกอะไร

ส่วนกายที่เป็น “อุปาทินะ” มีใจครองย่อมจะมี เวทนา มีจิต มีธรรม ประกอบอยู่ทุกขณะ ทุกขณะที่หายใจ เข้า หายใจออก ก็มี เวทนา มีจิต มีธรรม ประกอบอยู่จึงจะ เป็นลมอัสสาสะ ปัสสาสะ

และการที่ตั้งจิตกำหนดลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ลมหายใจ เข้าออก ก็มีเวทนา มีจิต มีธรรมรวมอยู่ด้วย เป็นแต่เพียงว่า

เมื่อตั้งจิตกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ลมหายใจก็เป็นที่ตั้งของสติที่แรก เรียกว่า “ออกหน้า” และในกายข้ออื่น ๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อตั้งจิตกำหนดในกายข้อไหน กายข้อนั้นก็ออกหน้า

แม้ว่าจะตั้ง จิต กำหนด เวทนา หรือว่าตั้ง จิต กำหนด จิต หรือว่า ตั้ง จิต กำหนด ธรรม ที่ตั้งที่กำหนดนี้ก็ออกหน้า ข้ออื่น ๆ ก็ประกอบกันอยู่

และการทำความรู้ในอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นข้อที่ประกอบอยู่ เมื่อมีความรู้ในอริยาบถ จิตก็รวมเข้ามาอยู่ในอริยาบถของกาย ก็เป็นการรวมเข้ามาในภายใน ทำให้การกำหนดในกัมมัญฐานข้ออื่น ๆ เช่น ลมหายใจเข้า-ออก ก็เป็นไปสะดวกขึ้น

ดังเช่นในขณะที่นั่งทำสติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความรู้ตัวอยู่ว่า “เรานั่ง” ก็ย่อมมีความรู้รวมเข้ามาด้วยว่า เรานั่งกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เป็นอันว่ารู้นั่งด้วย รู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออกด้วย ทำให้จิตใจรวมเข้ามา คือ จิต ก็มานั่งอยู่ด้วย จิตไม่ออกไป

ในขณะที่เดิน กายเดิน เมื่อมีความรู้อยู่ว่าเราเดินก็เท่ากับว่า จิต ก็เดินด้วย ยืน นอน ก็เป็นเช่นเดียวกัน เป็นอันว่าจิต มาอยู่กับตัว ไม่ไปข้างไหน และยังได้ตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ในอริยาบถที่ปลีกย่อยอันรวมอยู่ในอริยาบถ 4 คือ ยืน นั่ง นอน เดิน นั้นด้วย

คือว่าการเดินนั้น ก็อาจจะเป็นการเดินที่ก้าวไปข้างหน้า หรือก้าวไปข้างหลังก็ได้ก็ให้มีความรู้ตัว และก็จะอาจจะมอง ดูตรง ๆ ไปข้างหน้า หรือมองเอี้ยวไปข้างข้าง ๆ ก็ได้ ก็ให้ มีความรู้ตัว และก็จะอาจจะมีกรณีที่ “เหยียด” ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายออกไปหรือว่า “กู่” ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้า มา เช่นในขณะที่กำลังนั่งอยู่ก็จะต้อง กู่ส่วนต่าง ๆ ของร่าง กายเข้ามาเป็นอริยาบถนั่ง เมื่อยืนขึ้นก็ต้องเหยียดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกไปเป็นอริยาบถยืน

หรือแม้ว่าจะต้องกู่แขนเข้ามา หรือว่า เหยียดแขนออก ไป ดังนี้ เป็นต้น ก็มีการให้รู้ตัว

ในการที่จะนุ่ง จะห่ม ถ้าเป็นภิกษุ ในการที่จะสวมบาตร อุ้มบาตร สะพายบาตร ก็ให้มีความรู้ตัวหรือกล่าวรวม ๆ ว่า จะนุ่ง จะห่ม จะเหยียดอะไรหรือจะวางอะไร ก็ให้มีความรู้ ตัว จะกิน จะดื่ม จะเคี้ยว จะลิ้มสิ่งที่เป็นอาหารตลอดจนถึงน้ำ ดื่มต่าง ๆ ก็ให้มีความรู้ตัว จะนำออกต่าง ๆ ก็ให้มีความรู้ตัว ตลอดจนถึงในกิริยาอาการต่าง ๆ ที่เดิน ที่ยืน ที่นอน ที่ ตื่น ที่พูด ที่นั่งก็ให้มีความรู้ตัว

ในการนอนนั้น ท่านก็สอนถึงว่า ให้มีความรู้ตัวในการ ที่นอน และการทำความตั้งใจ กำหนดหมายการที่จะตื่นลุก ขึ้น ในเวลาที่หลับนั้น ก็คือการหลับ แต่เมื่อมีอภิวุฏฐานสัญญา คือมีความกำหนดหมายในการที่จะตื่นลุกขึ้น หัดทำบ่อย ๆ ก็

อาจจะตื่นขึ้นได้เองในเวลาที่กำหนดตั้งใจไว้ว่าจะตื่น ดังนี้
เรียกว่า สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว

อัน “สัมปชัญญะ” คือความรู้ตัวนี้ แสดงคู่กับ “สติ”
ดังที่แสดงถึงธรรมที่มีอุปการะมาก 2 อย่างคือ

1. สติ ความระลึกได้
2. สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

และได้แสดงของความหมาย โดยอธิบายมาครั้งหนึ่ง
แล้ว อาจารย์บางท่านเข้าใจสัมปชัญญะเป็นคัวปัญญา และ
อธิบาย สัมปชัญญะคือความรู้ตัวนี้ แยกออกเป็น สาทกะ
สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะในที่นี้ก็คือ
ในอริยาบถที่มีประโยชน์ เมื่อจะผลัดเปลี่ยนอริยาบถอันใดก็
ย่อมรู้ประโยชน์ในอริยาบถอันนั้นว่า “เพื่ออะไร” และ “ทำไม”

สัมปายะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่สบาย เฉพาะใน
ที่นี้ก็คือ ในอริยาบถที่สบายว่าการผลัดเปลี่ยนอริยาบถอย่าง
นี้ เป็น สัมปายะ คือ สบาย ขี้ว่า สบายนั้นก็มีความหมาย
ถึงว่าเป็นความผาสุกของร่างกายอย่างหนึ่งด้วย เป็นความ
สบายแก่ ธรรมปฏิบัติด้วย คือ สบายแก่สมาธิ จะต้องประกอบ
กันทั้งสองอย่าง

ถ้าเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก็ไม่สะดวก บางที่สบายแก่ร่างกาย
เช่น อริยาบถนอน แต่ไม่สบายแก่สมาธิ ก็มักจะหลับ
ง่าย

ส่วนอริยาบถนั่ง ที่นั่งขัดบัลลังก์ตั้งกายตรง ก็นับว่าเป็น

การสลายแก่ร่างกายด้วย เป็นการสลายแก่สมาธิด้วย คือการปฏิบัติสมาธิเป็นไปสะดวก และก็อาจจะจงกรมคือ เดินเป็นการผลัดเปลี่ยน เป็นการเปลื้องจิตจาก “นิรรม” ทั้งหลาย

โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในโคจร คือ ที่เที่ยวไป ที่จะไปข้างไหนก็จะต้องมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวไปนั้น ในที่ไปนั้น ๆ หรือเรียกเฉพาะในที่นี้ว่า มีความรู้ตัวในที่เดิน ที่ยืน ที่นั่ง ที่นอน ว่าที่อันใดควรเดิน ที่อันใดควรยืน ที่อันใดควรนั่ง ที่อันใดควรนอน ก็ เดิน ยืน นั่ง นอน ในที่อันสมควรที่จะยืน เดิน นั่ง นอนนั้น

อสมโมหะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในความไม่หลงคือ มีความรู้ตัวในความไม่หลง มีสติ มีปัญญา ประกอบอยู่ในความรู้ตัวนั้น เพราะว่า ถ้าเพียงแต่มีความรู้ตัวแต่ยังประกอบด้วยโมหะ คือ ความหลง ดังนี้ก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์ต่อเมื่อมีความไม่หลง คือมีตัวปัญญาประกอบอยู่ด้วย จึงจะสำเร็จประโยชน์ ท่านอธิบายไว้ดังนี้ หนักไปในทางปัญญา

แต่อันที่จริงนั้น ก็คงได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ว่า “สติปัญญา” นั้นก็ต้องประกอบ “ปัญญา” แต่ในเบื้องต้น “สติออกหน้า” เมื่อปฏิบัติสูงขึ้น ๆ ก็ “ปัญญาออกหน้า” แต่ก็ต้องมีสติประกอบอยู่ สัมปชัญญะนั้นต้องประกอบอยู่กับสติ

เมื่ออธิบายถึงสัมปชัญญะอย่างสูง ว่าเป็นปัญญาก็เป็นการไม่ผิดเหมือนกันและในการปฏิบัติก็พึงทราบว่า สัมปชัญญะ

คือความรู้ตัวในอิริยาบถนี้ย่อมเป็นประโยชน์ แม้ในการทำ
“อานาปานสติ” ดังกล่าวมาแล้ว

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่ว่า “เรานั่ง” และก็นั่งทำ “อานาปาน
สติ” ดังนี้จิตก็จะรวมอยู่ และ “สติ” กับ “สัมปชัญญะ”
ที่ละเอียดย่อมจะบังเกิดขึ้นในอิริยาบถที่ละเอียด คือ อิริยาบถ
ของลมหายใจเข้าลมหายใจออกเอง คือความเป็นไปของลมหายใจ
ที่เข้าที่ออกตลอดจนถึงความเคลื่อนไหวของอวัยวะร่างกาย
ที่ทำการวิจัย ก็เป็นอิริยาบถอย่างหนึ่งเหมือนกัน เป็นอิริยาบถ
อย่างละเอียด

ฉะนั้นเมื่อรู้อิริยาบถอย่างหยาบภายนอก เช่นรู้ว่าเรานั่ง
อยู่ ทำอานาปานสติ ก็ย่อมจะรู้อิริยาบถอย่างละเอียด คืออิริ
ยาบถลมหายใจเข้า-ออก และรู้ในอวัยวะร่างกายที่ทำการหายใจ
ดังที่เคยปรารภมาแล้ว

ก็เป็นอันว่า จิตตั้งอยู่ในภายในเรียกว่าจิตนั่งอยู่ กายก็นั่ง
อยู่ จิตนั่งอยู่ กายหายใจเข้า หายใจออก จิตก็หายใจเข้าหายใจ
ออก คือว่า จิตรวมอยู่ กายนั่ง จิตก็นั่ง กายหายใจจิตก็หายใจ
คือมีความรู้อยู่ เมื่อรวมเข้ามาได้ดังนี้แหละ เป็นสมาธิ และเป็น
สมาธิลมหายใจเข้าลมหายใจออก และย่อมรู้ในอิริยาบถ
ของจิตด้วย คือจิตที่เป็นตัวรู้ลมหายใจเข้า-ออกนั้น ดังที่
ได้กล่าวมาแล้วว่า “กายหายใจจิตก็หายใจ” คือจิตรู้ “กายนั่ง
จิตนั่ง” “กายหายใจ จิตก็หายใจ” จึงเป็นอันว่ารู้อิริยาบถของ
กาย รู้อิริยาบถของจิต

เมื่อรู้อิริยาบถของกาย อิริยาบถของจิตรวมกันอยู่ดังนี้ จิตจึงจะเป็นสมาธิ ก็ว่ากายนิ่ง จิตนิ่ง กายหายใจจิตหายใจไม่ ไข่หายใจกันข้างเดียว ทั้งสองกายและจิตประกอบกัน

คราวนี้ในการทำสมาธิ ยกเอาลมหายใจเข้า-ออกเป็นที่กำหนด และมีความรู้ในอิริยาบถประกอบ ดังที่กล่าวมานี้ในเบื้องต้นก็ยังมีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติ มีสุข และมีเอกัคคตา ในเมื่อจิตเป็นสมาธิ วิตกนั้นก็ได้แก่การที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หรือว่ายกอารมณ์ของสมาธิมาตั้งไว้ในใจ ดังที่ยกจิตตั้งอยู่ในลมหายใจเข้า-ออก หรือยกเอาลมหายใจเข้า-ออกมาตั้งไว้ในจิต

ด้วยว่าหน้าที่ของหายใจนั้นเป็นเรื่องของกาย จิตไม่ได้หายใจด้วย จิตจึงจะอาจตั้งอยู่หรือไม่ตั้งอยู่ในลมหายใจด้วยก็ได้

ดังผู้ที่มีได้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจ โดยมากก็มักจะไม่ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออก เพราะไม่ได้นึกถึง ก็ว่าจิตมิได้ตั้งอยู่ แต่เมื่อจะใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นที่ตั้งของสมาธิที่เรียกว่าเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ของสมาธิข้อนี้ ก็ยกจิตตั้งไว้ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือยกเอาลมหายใจเข้าหายใจออกนี้มาตั้งไว้ในจิต ก็ให้จิตรู้ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าให้จิตหายใจด้วย

เพราะปกติมันจิตไม่ได้หายใจด้วย

คราวนี้เมื่อมาทำสมาธิข้อนี้ ก็ให้จิตมาหายใจด้วยเพื่อให้

รู้ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่า “วิตก” ที่แปลกันทั่ว ๆ ไปว่า “ความคิดริ่ก”

และเมื่อแปลว่า “ความคิดริ่ก” ก็ต้องเข้าใจว่า “วิตก” ที่ใช้ในการปฏิบัติในการทำสมาธิ มีความหมายดังนี้ คือนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ

“วิจาร์” ที่แปลกันว่า “ความคิดริ่ก” แต่ว่าที่ใช้กันในความหมายของสมาธินั้นหมายถึงว่า ความที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ

ก็เมื่อนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิอันเป็นวิตก ก็ต้องคอยประคองจิตไว้ไม่ให้ตกไป แต่ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธินั้น นานเท่าที่ต้องการ

ลักษณะที่ประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่นี้ เป็น “วิจาร์” ที่แปลว่า “ความคิดริ่ก”

ท่านจึงเปรียบ “วิตก” เหมือนอย่างว่า “การตีระฆัง” ที่มีเสียงดังขึ้นมาทีแรกนั้นเป็น “วิตก” แล้วเปรียบ “วิจาร์” เป็นเสียงครางของระฆัง เพราะการตีระฆังให้ดังขึ้นมานั้น ระฆังไม่ได้หยุดทันที แต่ว่า “ครางไป” อากาที่ครางของระฆังนั้นก็เป็นวิจาร์

ในการปฏิบัติสมาธิที่แรกจะต้องใช้ “วิตกวิจาร์” นี้ให้เต็มที่

การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตั้งจิตกำหนดทีแรกก็เป็นวิตก ประคองไว้ก็เป็นวิจาร์

เมื่อจิตตกไป ได้สติกลับมาตั้งไว้ใหม่ก็เป็น “วิตก”
ประกอบไว้ก็เป็น “วิचार” ดังนี้

ฉะนั้นจิตจึงต้องเกาะอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก
ด้วยวิตก ด้วยวิचार และที่ใช้ “พุทโธ” บ้าง ใช้วิธีนับบ้าง
หรือใช้วิธีอื่น ๆ บ้าง สุดแต่อาจารย์ไหนจะสอนที่เห็นว่า
เหมาะ ดังนี้เรียกว่า “ชั้นวิตก ชั้นวิचार”

ในขั้นนี้ จิตยังไม่ค่อยเป็นสมาธิสักเท่าใด ดังที่เรียกกันว่า
ยังไม่ค่อยได้สมาธิ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเหมือนอย่างว่า “จับปลาขึ้นมา
จากน้ำ” วางปลาไว้บนบก ปลาที่คิ่นที่จะลงน้ำ จิตเมื่อจับมาตั้ง
ไว้ในอารมณ์ของสมาธิก็คิ่น คิ่นที่จะลงน้ำก็กลับไปสู่อารมณ์
ที่เป็น “อาลัย” คือเป็นที่อาศัยของจิตสามัญ อันนับว่าเป็นขั้น
“กามาวจร” คือเป็นอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อารมณ์เหล่านี้เป็นอาลัย
ของจิตที่เป็นกามาวจรเหมือนอย่างน้ำเป็น “อาลัย” ที่อาศัย
ของปลา

เมื่อจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็คิ่น คิ่นที่จะ
ลงน้ำ ก็ลงไปสู่ กามคุณารมณ์ที่เป็น กามาวจร อันเป็นวิสัย
ของจิตสามัญ ฉะนั้นจึงไม่ค่อยจะได้สมาธิ แต่เมื่อได้นำจิตมา
ตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ และคอยประกอบจิตอยู่บ่อย ๆ
กำลังของจิตที่เปรียบเสมือนเชือกสำหรับผูกจิตไว้กับหลัก
คืออารมณ์ของสมาธินั้นแข็งแรงขึ้น จิตก็จะค่อยเชื่องเข้าตั้ง

อยู่ สงบอยู่กับหลัก

คืออารมณ์ของสมาธินั้นมากขึ้น ที่ท่านเปรียบเหมือน
อย่างว่า ลูกวัวที่ไซ้เชือกผูกไว้กับหลักก็จะดิ้น แต่ก็ไม่สามารถ
ที่จะดึงเชือกให้ขาดจากหลักได้ ก็ดิ้นวนอยู่กับหลักนั้น แต่ครั้น
เหนื่อยเข้าลูกวัวนั้นก็จะนอนพักอยู่ที่หลัก ก็แปลว่า “จิตสงบ”

และเมื่อจิตสงบดังนี้ ก็จะเริ่มได้ ปิติ อันเป็นผลของสมาธิ
ที่แรก คือ ความอิมกาย อิมใจ

ที่แรกก็จะรู้สึกชุ่มชื้นที่กายที่ใจ

และเมื่อปิติละเอียดเข้าก็จะซาบซ่าน ละเอียดเข้าโดย
ลำดับจนไม่รู้สึกรู้สีกการชุ่มชื้นนี้เป็น “ปิติ”

และเมื่อได้ “ปิติ” ในสมาธิขึ้นแล้ว อาการที่เป็นทุกข์
เพราะสมาธิก็จะลดน้อยลงไป ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ ใจที่
เหนื่อยหน่าย การที่เมื่อยขบหรือปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะค่อย
หายปวดเมื่อย

และเมื่อได้ ปิติ ขึ้นดังนี้แล้ว ก็จะได้ สุข เป็นความสบาย
สะดวกกาย-ใจ สำราญกาย-สำราญใจ สบายกาย-สบายใจ
เป็นสุข ซึ่งมีอาการละเอียดกว่า ปิติ

เมื่อได้ “สุข” ขึ้นจิตก็จะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เพราะว่ามี ความ
สบาย มีความสำราญ มีความสุข อันเกิดจากสมาธิ ความสุขนี้
เองจึงเป็นที่ตั้งของสมาธิ เมื่อได้สุขในสมาธิ สมาธิก็จะตั้งมั่นขึ้น
อาการที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายที่แรกก็จะหายไป
จิตก็จะรวมมาตั้งอยู่เพราะมีความสบาย มีความสุข และเมื่อ

เป็นดังนี้ก็จะได้ “เอกัคคะตา” คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวประกอบด้วย “อุเบกขา” คือ ความเข้าไปเพ่ง แนบสนิทอยู่กับเอกัคคะตา คือความที่มีอารมณ์อันเดียวนั้น

โดยที่สงบปีติ ที่มีอารมณ์เป็นความซาบซ่านต่าง ๆ เสียได้ ที่แรกก็ยังมีความสุข แต่เมื่อเป็นอุเบกขาที่ละเอียดเข้าอาการที่เป็นความสุขในความรู้สึกก็จะหายไป เป็นอุเบกขาที่บริสุทธิ์

ขั้นของสมาธิดังที่กล่าวนี้เป็นไปเอง อันเกิดจากการปฏิบัติ ที่จะพึงได้ไปโดยลำดับและสำหรับที่จะต้องอาศัยอยู่กับลมหายใจ ที่เป็นวิตกเป็นวิจารณ์ อาศัยการนับ อาศัยการบริกรรมว่า “พุทโธ” เป็นต้น หรืออย่างอื่นนั้น เรียกว่าอยู่ในขั้นวิตก ขั้นวิจารณ์

แต่เมื่อสูงขึ้น “วิตกจะดับ” เหลือแต่วิจารณ์ คืออาการที่คอยระคองจิตไว้ แต่เมื่ออยู่ตัว แปลว่าไม่ต้องระคอง “วิจารณ์ก็ดับ” ก็แปลว่า “ทรงตัวเองได้” ยังประกอบด้วยปีติ แต่เมื่อละเอียดขึ้นไปอีก “ปีติก็ดับ” มีความสบาย ความสำราญของอุเบกขาและสูงขึ้นไป

ในขั้นนี้จิตจะรวมอยู่ภายใน แปลว่าจิตนิ่งสงบ เหมือนอย่างลูกแก้วที่นอนสงบอยู่ที่โคนหลักไม่ต้องดึงเชือก เหมือนอย่างไม้มีเชือกผูก นอนสงบอยู่ที่โคนหลัก

ก็แปลว่าในขั้นนี้ไม่ต้องอาศัยบริกรรมทั้งหมดที่เป็นวิตกวิจารณ์

ไม่ต้องคอยดึงลมหายใจเข้า-ออกที่เปรียบเหมือนอย่างเชือก คือสติที่ผูกไม่ต้องบริกรรมบทใดบทหนึ่ง ไม่ต้องนับอะไรทั้งนั้น

สงบอยู่ภายใน จิตไม่ออก แปลว่าจิตนิ่งสงบ นิ่งสงบอยู่ภายใน ภาวนานิ่ง จิตนิ่ง ดังนี้เป็นสมาธิที่ลึกเข้า เมื่อจะน้อมจิตที่เป็นสมาธิไปพิจารณาทางปัญญา ก็ย่อมทำได้ง่าย สะดวกต่อไปนี่ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตัวอย่างการพิจารณาทางปัญญา

เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลาย คือธาตุทั้งหลายที่รวมกันอยู่แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อน ธาตุไฟก็ดับตาม ธาตุน้ำ ธาตุดินก็เน่าเปื่อยแตกสลายผุพังไปกลายเป็นศพ ในที่สุดก็เหลือแต่กระดูก กระดูกในที่สุดก็ผุพังไปหมด ก่อนเกิดมาถือกำเนิดในครรภ์ของมารดาที่ไม่มีอะไร และในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหมือนอย่างเก่ากลายเป็นอากาศคือช่วงว่าง เป็นสุญญตา คือ ความว่าง

หมั่นพิจารณากายอยู่ดังนี้เนือง ๆ ก็จะเห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จะเห็นทั้งเกิดและทั้งดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ผ่อนคลาย ตัณหาจรตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกายที่หลงกายอยู่ ทั้งที่เป็นกายตน ทั้งที่เป็นกายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ สีลสังวร อินทริยสังวร เป็นต้น ก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย

รูป-นาม

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)

“รูป” คือรูปกายส่วนรวมที่กำลังนั่งอยู่นี้ รูปนี้เป็นรูปที่มีชีวิตประกอบด้วยจิตมีช่องทางที่จิตจะรับรู้อารมณ์อยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตาเห็นอะไร สิ่งที่ตาเห็นนั้นเรียกว่า “รูป” เมื่อหูได้ยินอะไร เสียงที่หูได้ยินนั้นเรียกว่า “รูป” ฯลฯ แต่ถ้าจิตไม่น้อมออกรับรู้ด้วย มีตาก็เหมือนอย่างคาบอด มีหูก็เหมือนอย่างหูหนวก ฯลฯ ทำไมตาจึงมองเห็น หูจึงได้ยิน ก็เพราะว่า “จิต” น้อมออกรับรู้ด้วย อากาโรที่จิตน้อมออกรับรู้นี้แหละเรียกว่า “นาม”

เมื่อกำหนด รูป นาม ให้เห็นประจักษ์ สติก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อสติสามารถตรูปรนามได้ทันทั่วทั้งที่ คือทันทั่วทั้งที่ที่จิตน้อมออกไปเป็นอาการต่าง ๆ จนประจักษ์ว่าเป็น วิญญาณขึ้นแล้ว นี่เป็น เวทนาขึ้นแล้ว นี่เป็นสัญญา นี่เป็น สังขารขึ้นแล้ว จึงจะเป็นสติปฏิฐาน และเมื่อประจักษ์ยิ่งขึ้นจนแจ่มแจ้ง นี่ก็เป็น “สติโพชฌงค์” อาการของความรู้เมื่อสติแจ่มแจ้ง เห็นรูปเห็นนามปรากฏชัดก็จะเกิดธรรมวิจย คือการจำแนกธรรมเบื้องต้นคือสามารถแยกได้ว่า นี้อรูป นี่เวทนา นี่สัญญา นี่สังขาร นี่วิญญาณเมื่อจำแนกได้แล้ว ก็จะเกิดความเพียร ความอิมใจ ความสงบกายสงบใจ เกิดความตั้งมั่นและเกิดความเพ่งดูอยู่

ตัวอย่าง เสียงที่พูดอยู่นี้ซึ่งดังออกไปกระทบหู เมื่อตั้งใจฟัง จิตก็น้อมออกรู้ได้ยินเสียง การได้ยินนี้เรียกว่าเป็น “วิญญาน” เมื่อได้ยินก็มีสุขหรือว่ามีทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ นี้เรียกว่า “เวทนา” จิตก็น้อมออกรู้จำหมาย คือจำเสียงและคำที่พูดได้จึงได้เอามารวมกันรู้เรื่อง ถ้าฟังไปคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ฟังไปอีกคำก็จำไม่ได้ ก็เอามารวมกันรู้เรื่องไม่ได้ ที่จำได้นี้เป็น “สัญญา” เมื่อรวมกันเข้ารู้เรื่องก็คิดตรองไปตาม นี่ก็เป็น “สังขาร” เมื่อคิดตรองไป จิตก็น้อมออกรู้ในการคิดนั้นไปด้วย โดยตลอดก็เป็น “วิญญาน” ขึ้นอีก และเมื่อเป็นวิญญานขึ้นคือเมื่อคิดไปอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น ก็เกิดสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ เป็น “เวทนา” และก็จำได้ว่าเราคิดอะไรเป็น “สัญญา” เหล่านี้เพราะ จิต นี้เองน้อมออกรู้ อากาโรที่จิตน้อมออกรู้นี้แหละเรียกว่า “นาม”

ฉะนั้น ในทุกขณะเมื่อยังไม่หลับไป ยังตื่นอยู่ทุก ๆ คน จึงมีรูป มีนาม ประกอบกันอยู่ และเกิดสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา

ทุกขอริยสัจของพระพุทธเจ้า คือการกำหนดดูให้มีสติรู้ทันนาม รู้อันรูปที่เกิดขึ้นอยู่นี้แหละ ดูนามรูปที่จิตให้เห็นนามรูปที่จิต ดูจนเห็นนามรูปนี้เกิดดับอยู่ทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้น เพราะนาม คือความที่จิตน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นวิญญาน เป็นต้น ดังกล่าวมานั้น เกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นในอีกเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป ช่วงเวลาหนึ่ง

ชั่วโมง เรื่องที่จิตน้อมออกไปรับรู้เป็นวิญญาณเป็นต้นนั้นมาก
มายเหลือเกิน รูปที่เป็นสื่อให้จิตน้อมออกไปรับรู้นั้นก็เช่น
กัน เดียวก็รูปที่ตาเห็น สลับซับซ้อนกันเข้ามาไม่มีเวลาว่าง
เว้น เพราะฉะนั้น นามรูป ดังกล่าวนี้อาจเกิดดับอยู่เสมอ เกิด
เป็นชาติ แปรปรวนไปเป็นชรา ดับในที่สุด

เมื่อดูอยู่เช่นนี้ ผู้คิดตนเอง ก็หาใช้ว่าจะเป็นผู้เกิดดับ
ไปกับนามรูปนี้ด้วยไม่ นามรูปนี้เกิดดับไปอยู่เสมอ แต่ที่ผู้
คิดตนเองนั้น ก็เป็นผู้ดูอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นการที่หัด แยก
สิ่งที่ต้อออกไปส่วนหนึ่ง ผู้ต้อออกไปอีกส่วนหนึ่ง แยกที่ตนเอง
นี้ เมื่อหัดแยกอยู่ดังนี้จนรู้สึก ว่า สิ่งที่จะต้องเกิดดับก็เกิดขึ้น
แล้วก็ดับไป ผู้คิดก็เป็นผู้รู้ตามเป็นจริงในสิ่งที่เกิดดับนั้น แต่ว่า
ไม่ใช่สิ่งที่เกิด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดับ เมื่อเกิดความรู้สึกดังนี้ ก็ขอได้
ว่าปฏิบัติเพื่อจะเห็นทุกขอริยสัจของพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นแล้ว
ก็มีความสุข มีความสบาย ไม่เป็นทุกข์ไปในสิ่งที่ต้องเกิดดับ
นั้น ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายไปกับสิ่งที่เกิดดับนั้น
เพราะว่าเป็นสิ่งที่เกิด สิ่งแก่ สิ่งตายนั้น อยู่ที่นามรูปที่ดูนั้น
ส่วนผู้ดูนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้เพียงเท่านั้น ก็จะ
รู้สึกเป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และมีความปล่อยวางไปในตัว

ไม่ยินดีไม่ยินร้าย

- ตา เห็นรูปธาตุดิน (น้ำ,ไฟ,ลม) ยินดีหรือ โกรธถือถือยินดี มีทุกข์ไหม?
- หู ยินเสียงดิชมปรารมภ์โย ถืออะไรในเสียงเพียงลม ๆ
- จมูก ได้กลิ่นหอมหรือเหม็น พินิจเป็นปฏิภูมเช่นขน, ผม, (เล็บ,ฟัน,หนัง)
- ลิ้น ลิ้มรสรู้กำหนดรสจางจม หากหวานขมหลงไหลไว้ปัญญา
- กาย สัมผัสเย็นร้อนหรืออ่อนแข็ง จิตรู้แจ้งไม่หวั่นไหวใน ผัสสคา
- ใจ รู้เท่าไม่เขลาเบาปัญญา อนัตตาใช่ตัวเขาหรือเราเอง

“หมอลิ”