

๗๘๑  
๑๕๙

# ธรรมบรรยายอบรมจิต

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

หม่อมราชวงศ์bung ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม.

ณ เมรุวัดไตรมิตร

วันที่ ๑๒ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๑

294.304  
ನಂ  
೨

001459

## ระลึกในพระมหากษัตริย์คุณ

เมื่อความได้ทราบถึงเบื้องพระยุคลบาทว่า หม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์  
ได้กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ  
ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพระมหากษัตริย์คุณในการศพ  
เป็นอนุเคราะห์ประการ เช่น

- ทรงรับการศพไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์โดยตลอด
- พระราชทานหีบทองลายสลักประกอบศพ
- พระราชทานฉัตรเบญจาประกอบเกียรติยศศพ
- พระราชทานปี่และกลองชนะประโคมเวลารับพระราชทานน้ำอาบศพ  
และรับพระราชทานเพลิง
- พระราชทานพวงมาลาในวันตั้งศพสวดพระอภิธรรม และในวันบำเพ็ญ  
พระราชกุศล ๗ วัน
- ทรงบำเพ็ญพระราชกุศล ๗ วัน พระราชทานเป็นงานหลวง

สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗

- โปรดเกล้าฯ ให้เชิญพระสุคนธ์พระราชทานอาบน้ำศพ
- พระราชทานพวงมาลาในวันตั้งศพสวดพระอภิธรรม

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร

- โปรดเกล้า ฯ ให้เชิญพระสุคนธ์พระราชทานอาบน้ำสพ
- พระราชทานพวงมาลาในวันตั้งศพสวดพระอภิธรรม
- พระราชทานเกียรติเสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

- พระราชทานพวงมาลาในวันบำเพ็ญพระราชกุศล ๗ วัน

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์

- ประทานพวงมาลาในวันบำเพ็ญพระราชกุศล ๗ วัน

พระมหากษัตริย์คุณที่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานแก่ม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์ ครั้งนี้ เป็นพระมหากษัตริย์คุณพิเศษ เป็นเกียรติประวัติอันสูงสุด และสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้วายชนม์และวงศ์สกุล ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้เป็นทายาท ขอพระราชทานน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อม กราบถวายบังคมมา ณ เบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณ และจะขอเทอดทูนพระมหากษัตริย์คุณอันหาที่สุดมิได้<sup>๕</sup> ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดชีวิตของผู้สืบเชื้อสายจากหม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์ ทั้งที่มีอยู่ในบัดนี้ และจะมีสืบเชื้อสายต่อไปในเบื้องหน้า

(แบบ ข.)

หมายรับสั่งที่ ๗๖๑๕



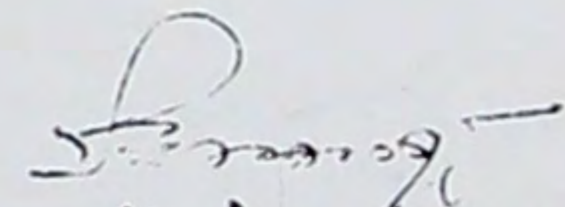
สำนักพระราชวัง

๑๑ กันยายน ๒๕๒๑

หม่อมราชวงศ์หญิง ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม. อายุ ๘๕ ปี ข้าราชการบำนาญ  
สังกัดกระทรวงมหาดไทย ถึงแก่กรรมด้วยหัวใจวาย ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร  
ในวันอาทิตย์ ที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

วันจันทร์ ที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา ๑๓.๐๐ น. รับพระราชทานน้ำหลวง  
อาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลาท้องพระโรง วัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

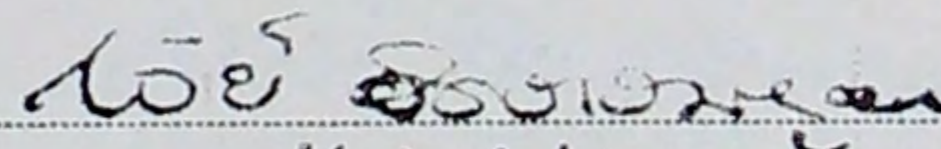
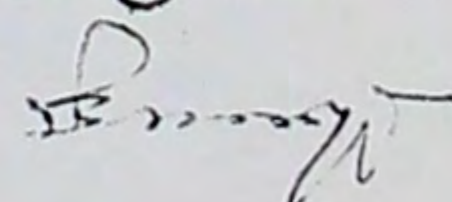
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ และพระราชทาน  
เกียรติยศเลื่อนเป็นกรณีพิเศษแก่ศพเสมอด้วยข้าทูลละอองธุลีพระบาทที่ได้รับพระราชทานเครื่อง  
ราชอิสริยาภรณ์ทุติยจุลจอมเกล้า โดยพระราชทานหีบทองลายสลักประกอบศพ ฉัตร เบญจาทั่งประดับ  
ปี กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ กับพระราชทานพระบรมราชาอนุเคราะห์ศพ  
โดยตลอด มีพระพิธีกรรมสวดพระอภิธรรมเวลาดกลางคืน กำหนด ๗ คืน.

  
ม.ล.สม/พิมพ์/สว./ท.น.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเวียน หม่อมหลวงทวีสันต์ ลดาวัลย์ ราชเลขาธิการ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงาน ที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

  
ผู้รับรับสั่ง 



(แบบ ข.)



หมายรับสั่งที่ ๗๖๓๓

สำนักพระราชวัง

๑๒ กันยายน ๒๕๒๑

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ บำเพ็ญพระราชกุศล ๗ วัน พระราชทานศพ หม่อมราชวงศ์บุ้ง ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม. ที่ศาลาทองพระโรง วัดศรีเทพ กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา ๑๖.๓๐ น. พระราชทานพวงมาลา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ วางที่ หน้าหีบศพ พระสงฆ์ ๑๐ รูป สวดพระพุทธรูป จบ มีพระธรรมเทศนากัณฑ์ ๑ พระ ๔ รูป สวดธรรมคาถา พระพิธีกรรมสวดพระอภิธรรม

วันอาทิตย์ ที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา ๑๐.๔๕ น. พระสงฆ์ ๑๐ รูป ที่สวดพระพุทธรูปแต่วันก่อนถวายพรพระ แล้วรับพระราชทานฉันท พระสงฆ์อีก ๑๐ รูป บังสกุล เป็นเสร็จการ

แต่งกายเครื่องแบบปรกติขาว ไว้ทุกข์.

บุญสม/พิมพ์/วิสา/ทาน.

วัน	หน้าที่	พนักงานพระราชพิธี
		นำหมายเวียน หม่อมหลวงทวีสันต์ ลดาวัลย์
		ราชเลขาธิการ เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

วิชัย อธิษฐาน

ผู้รับรับสั่ง

วิชัย อธิษฐาน



หมายรับสั่งที่ ๗๕๓๗

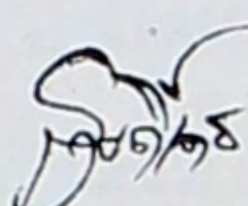
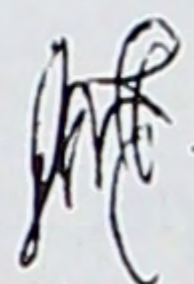


(แบบ ค.)  
สำนักพระราชวัง

๒๕ กันยายน ๒๕๒๑

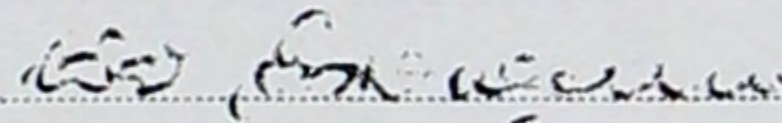
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน  
พระบรมราชานุญาตแก่พระราชนัดดาในพระราชทานเพลิงศพ หม่อมราชวงศ์บุ่ง  
ลดาวัลย์ ต.ช.,  
ต.ม. ที่เมรุวัดศรีเทพ กรุงเทพมหานคร

รายละเอียดมีแจ้งในต้นหมายรับสั่งที่แนบมาพร้อมนี้.

บุญสม/พิมพ์/  /ทาน. 

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเวียน เจ้าภาพศพ หม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ เพื่อทราบ.

๕๕  
ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยให้ถามผู้รับรับสั่ง  
โดยหน้าที่ราชการ

  
ผู้รับรับสั่ง





หมายรับสั่งที่.....

สำนักพระราชวัง

๒๕ กันยายน ๒๕๒๑

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน  
พระบรมราชานุเคราะห์ในการพระราชทานเพลิงศพ หม่อมราชวงศ์บุญ ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม.  
ณ เมรุวัดศรีเทพ กรุงเทพมหานคร

วันพุธ ที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๑๖.๓๐ น. บำเพ็ญพระราชกุศล  
พระราชทานในการออกเมรุ ณ ศาลาท้องพระโรง วัดศรีเทพ พระสงฆ์ ๑๐ รูป  
สวดพระพุทธมนต์ จบ มีพระธรรมเทศนาถ้อย ๑ พระ ๔ รูปสวดธรรมคาถา พระพิธีกรรม  
สวดพระอภิธรรม

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๑๐.๔๕ น. พระสงฆ์ ๑๐ รูป  
ที่สวดพระพุทธมนต์แต่ก่อนถวายพรพระ แล้วรับพระราชทานฉัน

เวลา ๑๕.๐๐ น. พระสงฆ์ ๑๐ รูปบังสุกุล เชิญหีบศพแท้เวียนเมรุ  
แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๐๐ น. สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ  
สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพระราชดำเนินไปในการพระราชทานเพลิง

วันศุกร์ ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๗.๐๐ น. พระราชทานผ้าไตร  
และภัตตาหารสามหาบ ในการเก็บอัฐิ

แต่งกายเครื่องแบบปรกติขาว ไว้ทุกข์.





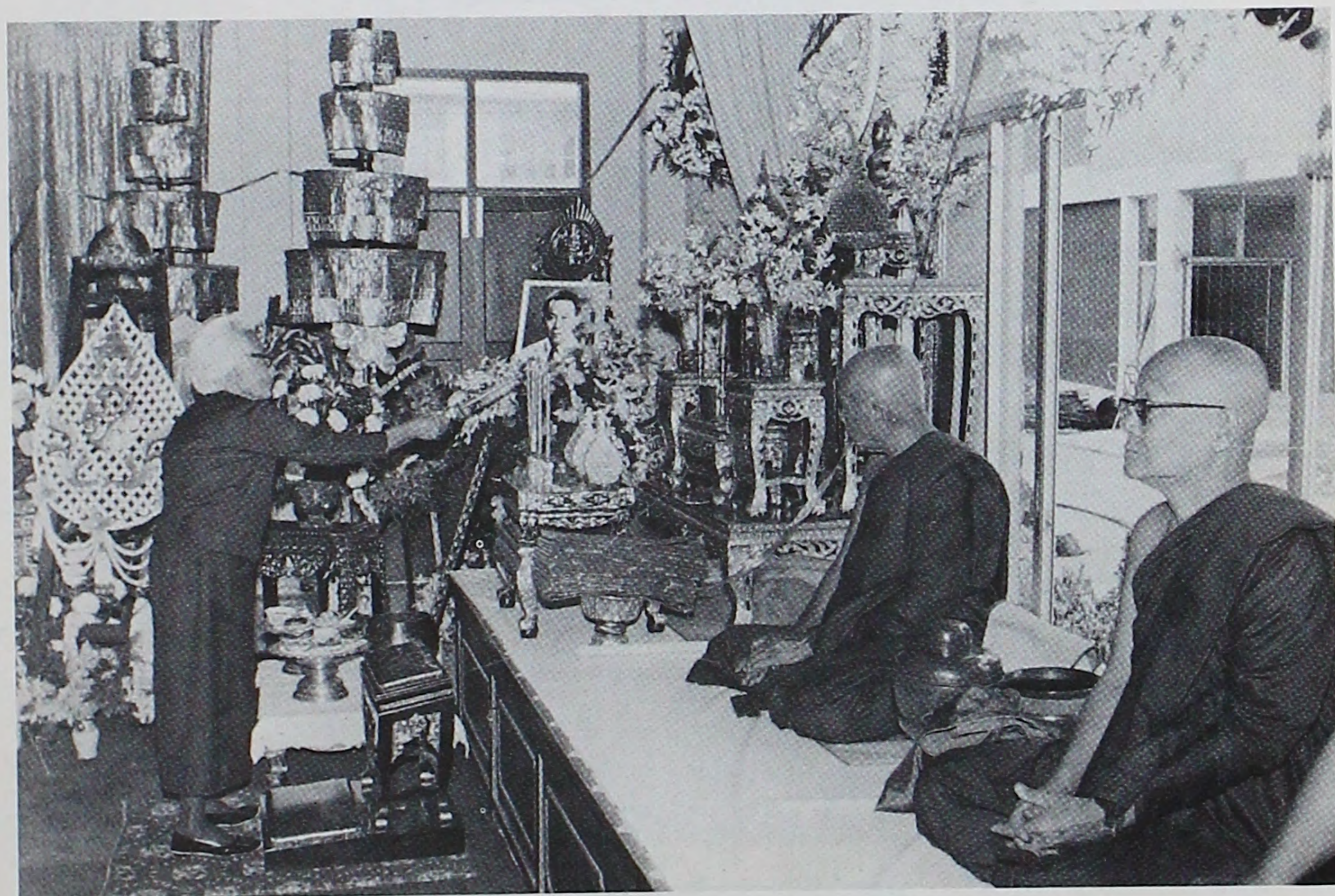
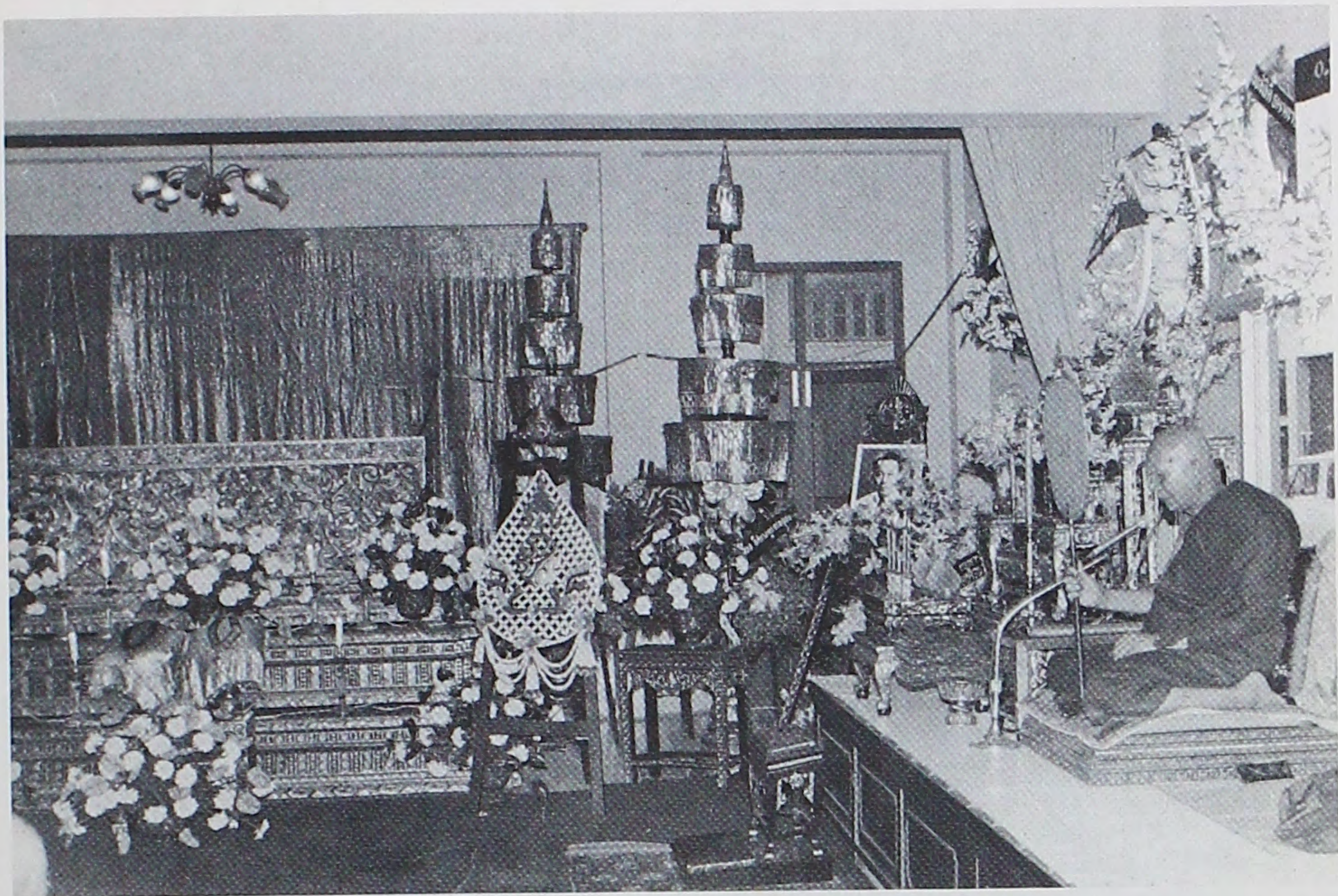
หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม.



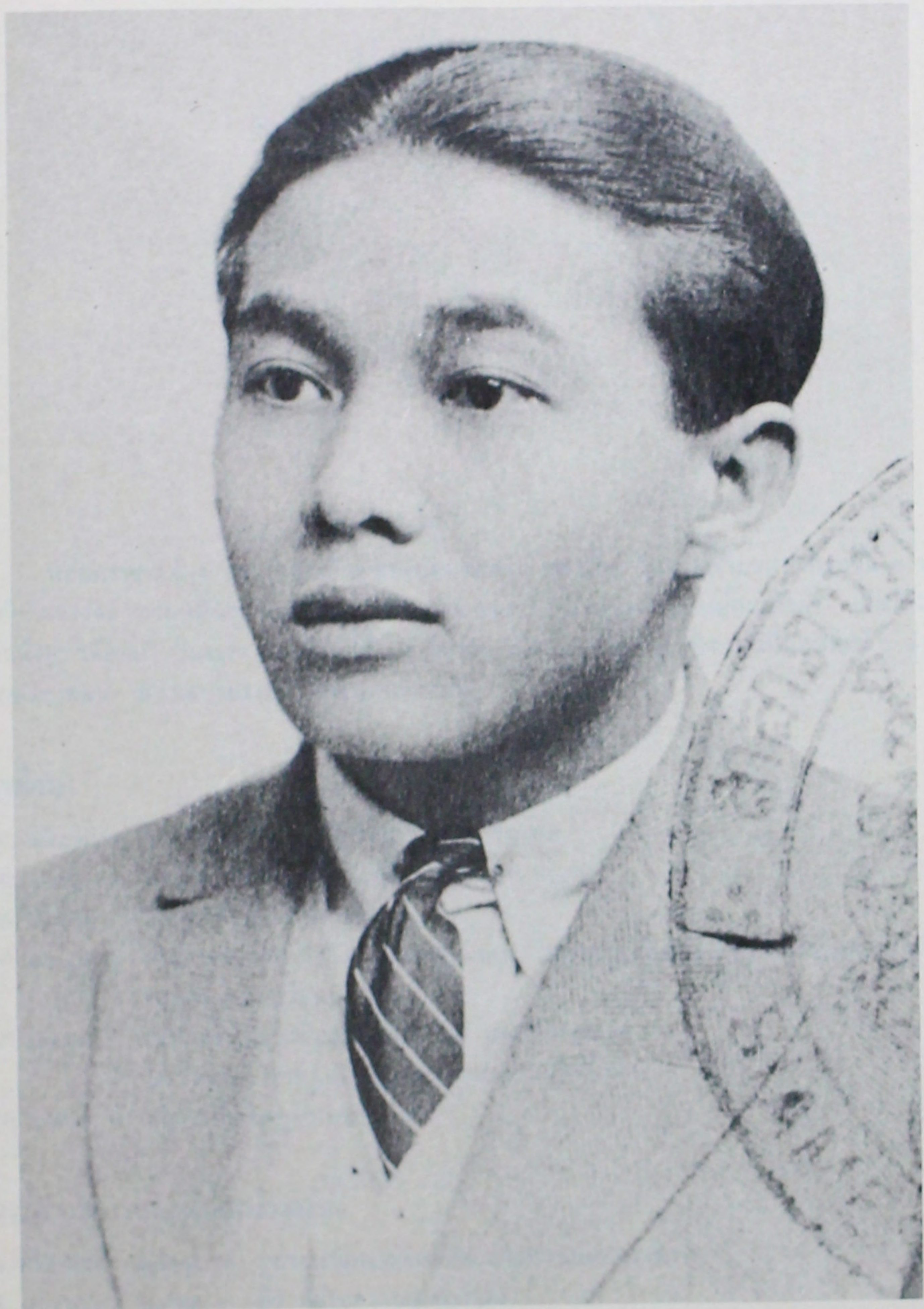


ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพวงมาลา  
ในการบำเพ็ญพระราชกุศล ๗ วันพระราชนาน









ภาพถ่ายในระหว่างศึกษาอยู่ในประเทศอังกฤษ



# ประวัติสังเขป

## หม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์

หม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์ เป็นบุตรหม่อมเจ้าเพิ่ม ลดาวัลย์ ในพระเจ้าบรมวงศ์เธอชั้น ๓ พระองค์เจ้าลดาวัลย์ กรมหมื่นนุกุลมินทรภักดี หม่อมคลี่ ลดาวัลย์ ณอยุธยา เป็นหม่อมมารดา เกิดวันเสาร์ ขึ้นหนึ่งค่ำ เดือนห้า ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๓๖ ณ วังกรมหมื่นนุกุลมินทร์ ๖ ตำบลปากคลองตลาด อำเภอพระราชวัง กรุงเทพมหานคร

### การศึกษา

- พ.ศ. ๒๔๔๘ — ได้เข้าศึกษาวิชาสามัญที่โรงเรียนราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๔๕๒ — สอบไล่ได้รับประกาศนียบัตรประถมศึกษาพิเศษ
- พ.ศ. ๒๔๕๒ — ย้ายไปเข้าโรงเรียนราชกุมาร
- พ.ศ. ๒๔๕๕ — เดินทางไปศึกษาวิชา ณ ประเทศอังกฤษ ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงลพบุรีราเมศวร์
- พ.ศ. ๒๔๕๙ — เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ มอดลินคอลเลจ
  - ได้เข้าศึกษาวิชากฎหมายที่กรุงลอนดอนอีกปีหนึ่งเศษ
- พ.ศ. ๒๔๖๔ — เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร

### การรับราชการและตำแหน่งหน้าที่

- ๑ กันยายน ๒๔๖๔ — ผู้ช่วยนายทะเบียนที่ดิน กระทรวงเกษตรราชการ
- ๑ มกราคม ๒๔๖๕ — ผู้ช่วยข้าหลวงออกตราจอง
- ๑ มกราคม ๒๔๖๖ — ปลัดกรมสารบรรณ กระทรวงเกษตรราชการ

- ๒๑ มกราคม ๒๔๖๙ — ปลัดกรม กรมการเมือง กระทรวงมหาดไทย
- ๑ กันยายน ๒๔๗๐ — รังเจ้ากรมการเมือง
- ๒๔๗๒ — รังผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ
- ๑๐ มิถุนายน ๒๔๗๓ — ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ
- ๒๔๗๔ — ผู้ว่าราชการจังหวัดสายบุรี
- ๑ มกราคม ๒๔๗๕ — ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา
- ๗ ธันวาคม ๒๔๗๖ — ข้าหลวงประจำจังหวัดพังงา
- ๑๕ ตุลาคม ๒๔๘๐ — ข้าหลวงประจำจังหวัดยะลา
- ๑ มีนาคม ๒๔๘๒ — ข้าหลวงประจำจังหวัดลำพูน
- ๒๔๘๔ — ข้าหลวงประจำจังหวัดกำแพงเพชร
- ๒๔๘๖ — ข้าหลวงประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นตำแหน่งสุดท้ายในชีวิตการรับราชการ
- ๒๔๘๘ — ออกจากราชการ

### รับพระราชทานบรรดาศักดิ์

- ๓๐ กันยายน ๒๔๖๕ — เป็นหลวงวรุณเกษตรสิทธิ์
- ๑๑ สิงหาคม ๒๔๖๙ — เป็นหลวงฤทธามาตย์
- ๗ มิถุนายน ๒๔๗๓ — เป็นพระภูมิพิชัย

### รับพระราชทานยศ

- ๓๐ ธันวาคม ๒๔๖๕ — รองอำมาตย์โท
- ๑ มกราคม ๒๔๖๖ — รองอำมาตย์เอก
- ๗ กันยายน ๒๔๗๓ — อำมาตย์ตรี
- ๘ พฤศจิกายน ๒๔๗๔ — อำมาตย์โท

### เครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญที่ได้รับพระราชทาน

- ๑ ตุลาคม ๒๔๖๖ — เบญจมาภรณ์ช้างเผือก
- ๑๘ พฤศจิกายน ๒๔๖๘ — เหรียญบรมราชาภิเษก รัชกาลที่ ๗
- ๗ กรกฎาคม ๒๔๘๐ — ตริตาภรณ์มงกุฎไทย
- ตริตาภรณ์ช้างเผือก

### ชีวิตส่วนตัวและบั้นปลายชีวิต

หม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ มิใช่คนร่ำรวย ไม่เคยได้รับมรดกตกทอดจึงดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรู้จักประหยัดใช้ตามกำลังเงินเดือนที่ได้รับจากทางราชการอย่างเดียว จัดว่าเป็นผู้ยากจนทางด้านทรัพย์สิน แต่

ไม่ยากจนในคุณความดี ตลอดอายุราชการได้ปฏิบัติราชการด้วยความซื่อสัตย์สุจริตปราศจากมลทินต่าง  
พร้อย เป็นที่ยอมรับนับถือในหมู่ผู้ร่วมงานที่ซื่อสัตย์สุจริตโดยทั่วหน้ากัน

ในด้านครอบครัว แม้จะมีบุตร-ธิดาหลายคน และมีรายได้เฉพาะเงินเดือน แต่ก็ได้ส่งเสริมให้  
บุตร-ธิดาได้เล่าเรียนในโรงเรียนที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ทั้งยังพยายามให้ได้รับการอบรมในเรื่อง  
คุณธรรมที่ดีที่สุดเพื่อที่จะให้ลูกได้เป็นคนดีในอนาคต การส่งเสริมลูกให้ศึกษาทั้งในด้านวิชาความรู้และ  
จริยธรรมนี้ หม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ ถือว่าเป็นสมบัติอันมีค่าที่พ่อแม่มอบไว้แก่ลูกทุกคน

นอกจากนี้ในเรื่องการกีฬาที่สนใจมาก มักชวนให้ผู้อยู่ได้บังคับบัญชาตลอดจนลูก ๆ ให้เล่นกีฬา  
กลางแจ้งทุกชนิดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะถือว่าการเล่นกีฬาเป็นการกลมกล่อมจิตใจของคนให้รู้จักแพ้รู้  
จักชนะ และรู้จักอภัยซึ่งกันและกัน

แต่แม้หม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ จะเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ต่อแผ่นดินมากแต่ก็อาภัพ เจ้าจอม  
หม่อมราชวงศ์สดับ ในรัชกาลที่ ๕ ท่านเล่าถึงความอาภัพของหม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ ไว้ว่า พระบาท  
สมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงตระหนักพระราชหฤทัยในความซื่อตรงจงรักภักดีต่อเบื้องพระยุคลบาท  
จึงได้ทรงพระราชดำริที่จะพระราชทานบรรดาศักดิ์ให้เป็นพระยาในราชทินนามว่า “พระยาพิทักษ์ภูมินทร์”  
โปรดเกล้าฯ ให้อาลักษณ์ทำประกาศพระบรมราชโองการแต่งตั้ง อาลักษณ์ก็ดำเนินการสนองพระราชประ-  
สงค์แล้ว ยังคงรอแต่จังหวะที่จะเข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายคำประกาศพระบรมราชโองการแต่งตั้งเพื่อทรง  
ลงพระปรมาภิไธยอยู่เท่านั้น ก็พอดีมีเปลี่ยนแปลงการปกครองแผ่นดินเสียก่อน การพระราชทานบรรดา  
ศักดิ์ก็เลยเป็นอันต้องร้งรอมมา และนับตั้งแต่วันเปลี่ยนแปลงการปกครองแผ่นดินเป็นต้นมา การพระราช  
ทานบรรดาศักดิ์ก็เป็นอันระงับ หม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ ก็เลยมิได้เป็นพระยา คงเป็นเพียงพระภูมิพิชัย  
เรื่อยมา จนกระทั่งได้มีการเลิกบรรดาศักดิ์

แม้ว่าหม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ จะมีได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นพระยา แต่การที่พระบาท  
สมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระราชดำริเช่นนั้น ทายาทก็รู้สึกเป็นพระมหากษัตริย์คุณล้นเหลือ และ  
ก็ภาคภูมิใจอย่างยิ่งในราชทินนามที่จะพระราชทาน เพราะนอกจากจะเป็นการแสดงว่าทรงได้วางพระราช-  
หฤทัยให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้พิทักษ์เบื้องพระยุคลบาทในสมเด็จพระมหากษัตริย์ราชเจ้าแล้ว คำว่า “ภูมินทร์”  
ยังเป็นคำหนึ่งในพระนามกรมของพระผู้ทรงเป็นต้นราชสกุล “ลดาวัลย์” ด้วย

หม่อมราชวงศ์บุ่ง ลดาวัลย์ เป็นผู้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดีสนุกสนานและร่าเริง มี  
ความจำดี ชอบเล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตตลอดจนเหตุการณ์สำคัญที่ได้พบเห็นให้ลูกหลานฟังเป็นประจำ  
ในระยะหลังเมื่อมีอายุมากแล้วนี้ มีอาการโรคหัวใจ และเป็นคนไข้ประจำของรองศาสตราจารย์ นายแพทย์  
จรวัย ศรีทอง แห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้รับการดูแลรักษาด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ต่อมาเมื่อ  
วันเสาร์ ที่ ๙ กันยายน ๒๕๒๑ มีอาการปวดศีรษะ อาเจียน แขนขาซ้ายไม่มีแรง และไม่รู้สีกตัว ลูก ๆ จึง  
ได้นำเข้าไปรับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ครั้นเวลาประมาณ ๐๑.๐๐ น. เส้นเลือดใน  
สมองแตกไม่มีทางจะรักษา จึงถึงแก่กรรมด้วยอาการสงบ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา  
ประมาณ ๒๐.๐๐ น. รวมอายุได้ ๘๕ ปี

ความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รับศพไว้ในพระบรมราชานุ-  
เคราะห์โดยตลอด และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานหีบทองลายสลักประกอบศพ พระราชทาน  
ฉัตรเบญจจาดั่งประกอบเกียรติยศ พระราชทานปี่กลองชนะประโคมเวลารับพระราชทานอาบศพเป็นกรณี  
พิเศษ ทั้งนี้เป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้



## คำนำ

ในการพระราชทานเพลิงศพหม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์ หม่อมหลวง ทวีสันต์ ลดาวัลย์ แจ้งว่า ทายาทได้ปรึกษามีความเห็นชอบที่จะพิมพ์หนังสือ อันเกี่ยวกับธรรมเนียม เพื่อเป็นอนุสรณ์ในงาน จึงขออนุญาตพิมพ์พระธรรมเทศนา ขันติเมตตากถา ในการทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน ๗ วันพระราชนิพนธ์ และธรรมบรรยายในการอบรมจิตอีก ๓ เรื่อง คือ อุปสมานุสสติ โภชณัง ๗ นิเวศน์ ๕ ที่แสดงในต่างวาระกัน ได้อนุญาตให้พิมพ์ตามประสงค์

ขออำนาจพระราชกุศลที่ทรงพระกรุณาโปรดให้บำเพ็ญพระราชทาน จงเป็นผลสัมฤทธิ์แก่หม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์ สมตามพระมหากรุณาอุทิศ

ขอกุศลที่ทายาทได้บำเพ็ญทั้งปวง ตลอดถึงพิมพ์หนังสือแจกเป็นอนุสรณ์ สมองพระคุณท่านผู้บิดา จงสัมฤทธิ์เป็นผลานิสงส์บุญแด่หม่อมราชวงศ์บุง ลดาวัลย์ โดยฐานะทุกประการ.

วัดบวรนิเวศวิหาร

กัณยายน ๒๕๒๑

สมเด็จพระญาณสังวร



## พระธรรมเทศนา ชั้นตีเมตตากลา

ในการทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุประทาน ๗ วันพระราชทานศพ  
หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม.

ณ ศาลาท้องพระโรง วัดตรีทศเทพ

วันเสาร์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา ๑๗.๐๐ น.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร รับพระราชทานถวาย

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

ขนฺตีโก เมตฺตวา ลาภี

ยสฺสตี สุขสฺตีลวา

ปิโย เทวมนุสฺसानิ

มนาโป โหติ ขนฺตีโกติ

บัดนี้ จักรับพระราชทานถวายวิสัชนาพระธรรมเทศนา ในชั้นตีเมตตากลา  
ฉลองพระเดชพระคุณประดับพระปัญญาบารมีในโอกาสที่สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภาร  
เจ้าทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุประทาน ๗ วันพระราชทานศพ หม่อมราชวงศ์ บุง  
ลดาวัลย์ ตามทางพระพุทธศาสนา

หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ เป็นบุตรหม่อมเจ้าเพิ่ม ลดาวัลย์ ในพระเจ้าบรมวงศ์  
เธอชั้น ๓ พระองค์เจ้าลดาวัลย์ กรมหมื่นภูมินทรภักดี หม่อมคลี่ ลดาวัลย์ ณ อยุธยา เป็น  
หม่อมมารดา สมภพวันเสาร์ที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๓๖ ในกรุงเทพมหานคร ได้เข้าศึกษา  
วิชาสามัญที่โรงเรียนราชวิทยาลัย ศึกษาต่อที่โรงเรียนราชกุมาร พ.ศ. ๒๔๕๕ ได้เดินทางไปศึกษาวิชาใน  
ประเทศอังกฤษ พ.ศ. ๒๔๕๕ เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ และได้  
เข้าศึกษาวิชากฎหมายที่กรุงลอนดอน จน พ.ศ. ๒๔๖๔ จึงเดินทางกลับกรุงเทพมหานคร  
เข้ารับราชการที่กระทรวงเกษตราธิการ กระทรวงมหาดไทย เป็นผู้ว่าราชการหลายจังหวัด  
เช่น จังหวัดชัยภูมิ สายบุรี ยะลา พังงา ลำพูน กำแพงเพชร แม่ฮ่องสอน รับพระราช  
ทานบรรดาศักดิ์เป็นหลวงวรุณเกษตราธิบดี หลวงฤทธามาตย์ และพระภูมิพิชัย ตามลำดับ



อด จะเจ็บไข้ได้ทุกข์ก็ทน จะถูกล่วงเกินด้วยวาจาเช่นพูดเสียดแทงหรือด้วยกายเช่นเบียด เบียดก็สะกดกลั้นได้ รวมความว่าอันใดไม่เป็นที่พึงใจมากระทบก็อดไว้ทนไว้กลั้นไว้ได้ ที่เรียกว่ามีน้ำอดน้ำทน ไม่ทอดถอยการทำงานเพราะหนาวร้อน ไม่ตอบสนองเพราะถูกล่วง เกิน ไม่กระสับกระส่ายครวญครางเพราะอาพาธกล้า ผู้ใดเป็นเช่นนั้นผู้นั้นชื่อว่าขณฺฑิโก ผู้มีขันติ

ขันติอาจย่อลงได้โดยอาการเป็น ๒ คือ อดทนทำ เช่นตรากตรำปฏิบัติธุระกิจ ๑ อดทนนิ่ง เช่นอดนิ่งได้เมื่อถูกตำว่าหรืออดกลั้นอาพาธไม่กระสับกระส่าย ๑ ธรรมข้อนี้ เป็นคุณเกื้อกูลบุคคลในการดำรงชีพและการทำงานทั่วไป จึงมีปรากฏอยู่ในหมวดธรรมเป็น อันมาก เช่นในฌราวาสธรรม สมเด็จพระบรมศาสดาสรรเสริญไว้มีความว่า “ธรรม ๔ ประการนี้ คือความสัจ ๑ ความข่มใจไว้ได้ ๑ ความชารทนไว้ได้ ๑ ความเพื้อแผ่ ๑ ของ คฤหัสถ์ชนใดผู้มีศรัทธาเชอกรรมเชอผลมีอยู่ คฤหัสถ์ชนผู้นั้นละโลกนี้ไปย่อมไม่เสรำโศก อันผู้ครองเรือนถ้าขาดขันติเสีย จะเป็นคนไม่ทนการทำงาน เข้าลักษณะอ่อนแอ เป็นคน ผลุนผลันหุนหัน เข้าลักษณะร้ายกาจน่าเกลียด เป็นคนเสี่ยกำลังใจง่ายในเวลาเจ็บไข้ เจ็บน้อยก็เหมื่อนมาก เข้าลักษณะใจเสาะ เหล่านี้ไม่เหมาะแก่ภาวะแห่งผู้ครองเรือน ส่วนผู้มีขันติยอมปรากฏตรงกันข้าม จะเป็นคนขันแข็งต่อการทำงาน มีใจหนักแน่นมั่นคง เหมาะเป็นผู้ครองเรือน แม้ในอนาคาริยวิสัยก็ต้องอาศัยขันติเป็นกำลัง ดังพระพุทธศาสน- สุภษิตแปลความว่า “ขันติเป็นกำลังของนักพรต” เพราะการบรรพชาเป็นการยาก ตั้ง ต้นแต่ความเป็นอยู่ จะเห็นได้ในนิสสัย ๔ ที่พระอุปัชฌาย์บอกแก่สัททวิหาริกในเวลาอุป- สมบทเสร็จ และจำต้องมีอดกลั้นทางใจอีกเป็นอันมากจึงจะสามารถบำเพ็ญพรตอยู่ได้ จะปล่อยกายใจอย่างฌราวาสวิสัยเป็นอันไม่ได้ ด้วยเหตุนี้สมเด็จพระชินสีห์สัมพุทธเจ้า เมื่อประทานพระบรมพุทโธวาทปาฏิโมกข์จึงทรงยกขันติขึ้นตรัสเป็นประการต้นว่า “ขณฺฑิ ปรมฺตโป ตีติกฺขา ขันติคือความทน เป็นตบะ คือคุณอันเผผลาญบาปกรรมเป็นอย่าง ยิ่ง” แม้ในทศพิชราชธรรมและในทศบารมีก็มีขันติประการหนึ่ง

ขันติเป็นคุณเกื้อกูลดังแสดงมา ถึงอย่างนั้นถ้าให้เป็นไปไม่ถูกทางก็จักไม่สำเร็จ ประโยชน์ หรือกลับให้โทษก็เป็นได้ ต่อให้เป็นไปถูกทางจึงจักให้ผลข้างดี เปรียบเหมื่อน วายา การให้เป็นไปถูกทางนั้น เช่นให้ถูกอารมณ์ อารมณ์บางอย่างควรปฏิบัติข่ม เช่น รูปที่เห็นด้วยตาทำให้เกิดยินดียินร้าย บางอย่างควรปฏิบัติสงบเช่นอกุศลวิตก ๓ ประการ เหล่านี้จะใช้ขันติไม่ควร เพราะมีวิธีปฏิบัติต่างกัน เช่นเมื่ออกุศลวิตกอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้น ท่านสอนว่าให้ละ บรรเทาให้สงบ ส่วนเมื่ออาพาธกล้าเกิดขึ้น ท่านสอนให้ปฏิบัติ

ตรงกันข้ามว่าอดกลั้นเป็นปกติไว้ นี่เป็นลักษณะของขันติแท้ เมื่ออารมณ์ของขันติเองก็  
ต้องปฏิบัติให้ถูกประสงค์อีก เช่นอดทนต่อหิวระหาย ถ้าไม่กินไม่ดื่มในเวลาสมควร  
ควรดื่ม ด้วยคิดว่าปฏิบัติอดทน ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถูกประสงค์ และกลับจะได้รับโทษ ต่อ  
เมื่อกินและดื่มในเวลาสมควรแล้ว เกิดหิวระหายขึ้นนอกเวลาที่อดทนไว้ ไม่พรั  
เพื่อ จึงจักชื่อว่าใช้ขันติถูกประสงค์ และควรรู้ประมาณคือความพอดี เพราะถ้าอดทน  
เกินพอดี เช่นตรากตรำทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อนตามสมควรก็ให้เกิดโทษ ต่อเมื่อใช้  
ขันติพอดีจึงจักสำเร็จประโยชน์ ทั้งยังควรใช้ให้ถูกกาล คือให้ทันที่ที่ที่ได้ประสบอารมณ์  
ที่พึงอดทน ไม่ให้ช้าหรือผิดผ่อนไว้ ถ้าผิดเวลาต่อขันติไว้ก่อน เช่นในวันนั้นหนาวนอนร้อน  
หนึ่งด้วยคิดว่าพรุ่งนี้จึงจักอดทน ขันติก็เกิดไม่ทันกาล ต้องขาดประโยชน์ที่จะพึงได้ในวันนี้  
รวมความว่าใช้ขันติในทางใดสำเร็จประโยชน์ได้เรียกว่าใช้ถูกทาง ขันติที่ใช้ผิดทาง  
นอกจากไม่ให้ประโยชน์หรือให้โทษต่าง ๆ อื่นแล้ว บางทีก็จะเป็นเช่นคำของอสุรินทเวป  
จิตติที่กล่าวไว้ว่า “คนพาลย่อมสำคัญเสียว่า คนหนึ่งเพราะกลัวเรา เขาเป็นผู้หาบุญญา  
มิได้ ย่อมเข้าครอบ เหมือนโค ยิ่งหนักยิ่งไล” ต่อให้เป็นไปถูกทางจึงจักยังประโยชน์ให้  
สำเร็จ สมด้วยพระวาจาของอมรินทราชิราชว่า “คนผู้ไม่โกรธตอบ กล่าวคือคนมีขันติ  
ชื่อว่า ย่อมประพฤติประโยชน์แก่ตนแก่ผู้อื่นทั้งสองฝ่าย”

ในการปฏิบัติอดทน เบื้องต้นอาจต้องทนปฏิบัติก่อน เมื่อชำนาญแล้วขันติก็อาจ  
เกิดขึ้นทันที่ที่ใจไม่รู้สึกลำบาก โดยปกติสิ่งทั้งปวงในโลกย่อมมีกำลังต้านทานของตนมาก  
บ้างน้อยบ้าง เช่นต้นไม้ก็มีความแข็งเป็นกำลังดำรงตนให้ตั้งอยู่ แม้ร่างกายและจิตใจ  
ของบุคคลก็มีกำลังต้านทานอยู่ตามธรรมชาติเช่นเดียวกัน ขันติก็คือการดึงกำลังต้านทาน  
นั้นออกมาใช้นั่นเอง ถ้าไม่หมั่นใช้กายก็จะอ่อนแอ ผู้ที่มีขันติย่อมปรากฏเป็นสหายต่อ  
เย็นร้อนลมแดดและปราศจากโรค ถึงทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน แต่มีความสำคัญยิ่งกว่า  
ทั้งทางโทษและคุณ เพราะใจย่อมเป็นที่เกิดแห่งขันติทั้งทางกายที่แสดงมาแล้ว ทั้งทาง  
ใจเอง เมื่อใจไม่มีน้ำอดน้ำทนกายก็ทนไปไม่ได้ เหมือนอย่างเมื่อกายปราศจากใจก็ริยายน  
ก็มีไม่ได้ เฉพาะความอดทนทางใจนั้นคือการอดทนต่อการล่วงเกินดังที่แสดงมาข้างต้น  
ถ้าไม่มีขันติอยู่ใจก็อ่อนกำลังต้านทาน เมื่อถูกกระทบกระทั่งล่วงเกินกิเลสก็อาจพรั่งขึ้น  
ท่วมใจได้ แต่ถ้ามีขันติกำกับอยู่ก็มีกำลังต้านทานแข็งแรง กิเลสไม่อาจพรั่งขึ้นครอบงำ จึง  
เป็นผู้ชนะกิเลสในใจตนเอง ผู้อดทนได้ต่อผู้ไม่มีกำลังต้านทานกล่าวว่าเป็นขันติอย่างสูง สม  
ด้วยสักกภาษิตความว่า “ชนใดเป็นผู้มีกำลังแท้จริง แต่ยอมอดหนึ่งแก่ผู้หากำลังมิได้

ปราชญ์ทั้งหลายได้กล่าวความอดนึ่งของชนนั้น ว่าขันตಿಯังยิ่ง เพราะคนหากำลังมิได้ จำต้องอดอยู่เองเป็นนิตย์” ดังนี้

ผู้ปฏิบัติอดทนมีขันติตามที่พรณนา เมื่อมีเมตตาสนับสนุนย่อมประคับประคอง ขันติให้เป็นไปด้วยดี เมตตาโดยพยัญชนะได้แก่ความสนิทสนมรักใคร่ เว้นราคา โดย อรรถได้แก่ปรารณาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น คุณข้อนั้นเปรียบเหมือนน้ำ เป็นเครื่อง ดับไฟคือโทสะพยาบาท เป็นเครื่องชูใจให้แจ่มใสเช่นบาน ไม่มีเวรมีกรรมต่อใคร เพราะ แม้ปรารณาให้ผู้อื่น ก็เป็นปฏิภิกิริยาให้ผู้มีเมตตาจิตเองไม่มีเวรมีภัยต่อใครหมด ถ้าตน ยังมีผูกภัยเวรอยู่ก็ส่องว่าเมตตายังไม่บริสุทธิ์ ผู้มีจิตรักใคร่สนิทสนมปรารณาให้เป็นสุข ปราศจากโทสะพยาบาทผูกภัยเวรเชื่อว่าผู้มีเมตตา เมื่อถูกล่วงเกินยอมให้อภัยได้ ไม่ เกิดโทสะถึงต้องใช้ขันติ เปรียบเหมือนมารดาไม่เคียดขี้ต้อบุตรสุดที่รักผู้ซัด ด้วย เมตตาฉะนั้น และเมตตายังเป็นธรรมอำนวยให้มีโสรจจะอันเป็นธรรมคู่กับขันติ โสรจจะ โดยพยัญชนะได้แก่ความยินดีในธรรมอันงาม โดยอรรถได้แก่ความสงบเสงี่ยม ขันติและ โสรจจะต่างเป็นเหตุอิงอาศัยกันและกัน คนชอบในทางสงบเสงี่ยมจึงอดกลั้นเหตุอันไม่ เป็นที่ปรารณา คนถือขันติก็จำต้องหาทางปลอดจิตมิให้อึดอัดด้วยโสรจจะ พึงกำหนด ความต่างหน้าที่ตามตัวอย่างดังนี้ เมื่อถูกล่วงเกิน ขันติอดกลั้นไว้ ไม่แสดงกายวิการ วจีวิการตอบ เปรียบเหมือนปิดประตูขังคนคูไว้ โสรจจะกล่อมใจมิให้อึดอัด เปรียบ เหมือนปลอดโยนเขาผู้ดิ้นรนจะออกให้สงบ เมตตาดับโทสะที่พลุ่งขึ้นในใจ เปรียบ เหมือนเปลี่ยนใจเขาให้เป็นคนใจดีได้

ผู้มีขันติและมีเมตตาตามที่พรณนามาจะนี้ ย่อมได้ประสบอานิสงส์ผลเป็นอเนก ประการ ดังที่มีภษิตสรรเสริญไว้เป็นอันมาก แสดงเฉพาะในคาถาบทเทศในทันทันคือ ลากี มีลาภ ยสสุสี่ มียศ สุขสี่ลวา มีสุขเสมอ ปิโย เทวมนุสฺสานิ มนาโป โหติ เป็นที่ รักที่ชอใจของเทวดามนุษย์ทั้งหลาย ฉะนั้นพึงปลุกฉันทชยาสัย ปฏิบัติในขมาปฏิปทา ถือขันติว่าที่ภษิตว่า “ขนฺตยา ภิชฺโย น วิชฺชติ ธรรมอันยิ่งกว่าขันตีย่อมไม่มี” และพึง อบรมเมตตา ถือพระมหาสมณภษิตว่า “โลกิยปรตฺตมฺภิกขา เมตฺตา เมตฺตาเป็นเครื่องค้ำ จุนโลก” ให้เป็นขันติโก มีขันติ เมตฺตวา มีเมตตา ก็จักประสบสุภผลคือลาภยศสุข เสมอและเป็นที่รักของปวงเทวดาและมนุษย์ มีใจความพร้อมทั้งอรรถาธิบาย ดังรับ พระราชทานถวายเป็นวิธานมาด้วยประการฉะนี้

หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ผู้ล่วงพ้นไปแล้ว แม้เป็นผู้ไม่มีขันติและเมตตา ย่อมไม่สามารถดำเนินชีวิตงดงามด้วยดีมาได้ตลอดดังปรากฏในประวัติข้างต้น

ขออำนาจพระราชกุศลที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ บำเพ็ญพระราชทานทั้งปวง  
จงเป็นผลสัมฤทธิ์ส่วนพระราชทานแก่ หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ โดยฐานะนิยมทุก  
ประการ

ในโอกาสแห่งพระชรรรมเทศนา<sup>๕</sup> พระสงฆ์ทั้ง ๔ รูปจักได้รับพระราชทานสวด  
คาถาธรรมบรรยายโดยสรภัญญวิธี<sup>๕</sup> เพิ่มพูนอุปมาทธรรมในธรรมสมาคมนี้ สืบต่อไป

รับพระราชทานถวายวิสาขนาพระชรรรมเทศนาในขันติเมตตากถา ยุติลง เอิวิกมี  
ด้วยประการฉะนี้<sup>๕</sup>

ขอถวายพระพร.

# อุปสมานุสสติ

(ขั้นสี่)

บรรยายที่ ส ว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

วันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้  
ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น  
ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจ ให้  
เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลายให้เจริญอนุสสติข้อ ๑ เมื่อว่าถึงตามลำดับ  
แห่งอนุสสติ ๑๐ วันนั้นก็ถึงข้อ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ท่านนับเป็น  
ข้อที่ ๕ แต่ว่าเรื่องอานาปานสติได้แสดงอธิบายในอานาปานปัพพะ คือ ข้อที่ว่าด้วยลม  
หายใจเข้าออกแล้ว ฉะนั้น จึงจะไม่กล่าวซ้ำอีกและจะต่อไปข้อที่ ๑๐ คือ อุปสมานุสสติ  
ระลึกถึงความสงบรำงับ หรือธรรมที่ทำให้สงบรำงับ เป็นที่สงบรำงับ

“ความสงบ” ใช้คำว่า “สันติ” ก็มี “อุปสม” ดังที่ใช้ในขั้นนี้ก็ มี เป็นข้อที่ทุกคน  
สมควรที่จะระลึกถึง และความระลึกถึงนั้นก็พึงระลึกถึงความสงบ หรือความสงบระงับ  
ที่ได้ที่ถึง หรือว่าที่พึงได้พึงถึงโดยไม่ยาก หรือที่อาจจะได้จะถึง กับความสงบที่เป็น  
จุดหมายอันจะพึงบรรลุต่อไปในภายหน้า ความสงบประการแรกที่ได้ที่ถึงนั้นพึงพิจารณา  
ตรวจดูว่า เคยได้พบกับสันติความสงบ หรืออุปสมะความสงบระงับของตนมาอย่างไร  
บ้าง เพราะทุกคนก็ต้องเคยพบกันมาแล้วไม่น้อยก็มาก ฉะนั้น จะได้กล่าวนำเพื่อ  
เป็นทางที่จะตรวจตราดูด้วยตนเองจากง่ายไปหายาก จากภายนอกเข้ามาหาภายใน

ความสงบอันเกี่ยวแก่สถานที่ก็เช่นป่า โคนไม้ เรือนว่าง หรือว่าที่สงบแห่งใด  
แห่งหนึ่งอันเป็นที่ซึ่งปราศจากเสียงรบกวนทั้งหลาย ปราศจากบุคคลและสิ่งรบกวนทั้ง  
หลาย สถานที่ดังกล่าวนี้เรียกว่าที่อันสงบสงัด ทุกคนย่อมจะต้องเคยพบเคยไปสู่สถาน  
ที่สงบสงัดนี้ และเมื่อไปก็ย่อมจะพบความสงบในสถานที่นั้น ซึ่งอาจจะชอบบ้างไม่

ชอบบ้าง หรือว่าชอบในบางคราวไม่ชอบในบางคราว แต่แม้เช่นนั้นก็ควรพิจารณาว่า  
ได้อะไรในที่อันสงบนั้น ประการแรกย่อมจะได้ความสงบปราศจากเสียงรบกวนเป็นต้นดัง  
ที่กล่าวมา จะทำให้รู้สึกสงบ และความรู้สึกสงบนี้ผู้ที่ไม่เคยอาจจะเกิดความกลัวต่อความ  
สงบนั้นก็ได้อาจที่จะไม่ชอบต่อความสงบนั้น แต่ว่าถ้าได้พิจารณาตรวจตราดูให้ดี  
แล้ว ก็จะเห็นว่า เป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว และเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกลียดหรือน่ารังเกียจ แต่ว่าเป็น  
สิ่งที่ดี เพราะว่าความสงบนั้นเป็นของดี ชีวิตแม้โดยปรกติก็ต้องอาศัยความสงบอยู่เป็น  
อันมาก ความพักผ่อนย่อมต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การเรียนการทำงาน  
ก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การทำงานละเอียดก็ย่อมต้องการความสงบมาก  
ถ้าขาดความสงบขาดที่สงบเสียอย่างเดี๋ยวแล้วจะเรียนก็ไม่ได้ จะทำงานอันใดที่ละเอียด  
ประณีตก็ทำไม่ได้ จะพักผ่อนก็ไม่ได้ และยังในเวลาที่ต้องการพักจริงๆ เช่น เวลาที่  
ต้องการหลับก็ต้องการที่ที่สงบและความสงบเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นที่สงบหรือว่า  
ความสงบนั้นจึงเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องอาศัยอยู่ทุกวันในชีวิตทุก ๆ วันของบุคคล ยิ่งใน  
การปฏิบัติธรรมทางจิตก็ยิ่งต้องการที่อันสงบสงบ ต้องการความสงบสงบเป็นอย่างมาก  
เพราะฉะนั้นที่อันสงบสงบความสงบจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จำเป็นที่จำเป็นที่จำเป็น  
ที่ทุกคนต้องอาศัย แม้ดังที่กล่าวมานี้เกี่ยวกับสถานที่

คราวนี้เกี่ยวกับจิตใจเอง แม้จิตใจเองตลอดจนถึงร่างกายก็ต้องการที่อันสงบ  
ต้องการความสงบ เพราะว่าจิตใจนี้ไม่สามารถที่จะอยู่กับความวุ่นวายได้ทั้งวันทั้งคืน แม้  
ว่าความวุ่นวายนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าชอบ เช่นว่าเป็นการเล่นเต๋นรำ เป็นเครื่องดนตรี  
ดีดีดีดี แต่ที่บางคนจะชอบอย่างนั้นชอบอย่างนี้ แต่ก็ฟังอยู่ได้เล่นสนุกอยู่ได้ในเวลา  
ที่จำกัด ไม่สามารถที่จะเล่นจะฟังจะสนุกอยู่ทั้งวันทั้งคืนได้ และเมื่อร่างกายและจิตใจ  
ต้องการความสงบแล้วก็ไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ต้องการความสงบจากสิ่งเหล่านั้น  
จิตใจย่อมต้องการความสงบดังกล่าวนั้นอยู่เป็นอันมากในวันหนึ่ง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ยิ่งในการเล่าเรียนศึกษาในการทำงานในการปฏิบัติธรรมก็ต้องการความสงบใจตามภูมิตาม  
ชั้นของการงานที่กระทำนั้น และยิ่งในเวลาที่จะหลับนอน จิตใจจะกังวลอยู่กับสิ่งใดสิ่ง  
หนึ่งหาได้ไม่ เพราะถ้าจิตใจมีกังวล มีห่วงใย มีอาลัย มีวิตกตรึกนึกคิดวุ่นวายอยู่แล้ว  
ก็ทำให้นอนไม่ได้ เพราะจะนอนก็นอนไม่หลับ จึงจำเป็นที่จะต้องพักกังวลพักอาลัย  
พักวิตกคือความตรึกนึกคิดในเรื่องทั้งหลายเสียให้หมดสิ้น ใจปล่อยจากอารมณ์ที่วิตก  
กังวลนั้น จิตใจปล่อยเมื่อใดความหลับก็มาเมื่อนั้น นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ร่างกายต้อง  
การอยู่เป็นประจำ ใจเองจึงต้องการความสงบ ร่างกายเองก็ต้องการความสงบอยู่เป็น

อันมาก นั้นนับว่าเป็นความสงบที่เป็นสามัญทั่วไปซึ่งทุกคนควรมีอนุสติคือระลึกถึง อัน  
เกี่ยวแก่สถานที่ อันเกี่ยวแก่ที่ร่างกายและจิตใจต้องการแม้มดังที่กล่าวนี้ ระลึกให้จำได้ว่า  
ลักษณะที่เป็นความสงบนั้นเป็นอย่างไร เป็นความเงียบ เป็นความปราศจากกังวล ปราศ  
จากอาลัย ปราศจากวิตกนึกคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นความว่าง เป็นความปล่อย เป็นความวาง  
ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่จะทำให้จิตใจมีความสุข มีอิสระเป็นใหญ่จากเครื่องวิตก  
กังวลทั้งหลายเป็นต้น เป็นเสรี เรียกว่ามีอำนาจของตนเอง ไม่ต้องถูกบีบบังคับ ไม่ต้อง  
ถูกชักจูง ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ต้องเดือดร้อน เป็นลักษณะเรียกว่าสงบ อันเป็นคำรวม หรือ  
ว่าสงบระงับ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองนับได้ว่าเป็นลักษณะของความสงบอย่างหนึ่งซึ่งชีวิต  
นี้ต้องการ ที่ร่างกายต้องการ ที่จิตใจต้องการ

คราวนี้มาถึงสันติคือความสงบ อุปสมะความสงบระงับ อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติตาม  
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปอีกตามภูมิตามชั้น ฉะนั้นจึง  
สมควรที่จะตรวจดูความสงบที่เป็นขั้นคือ เมื่อตั้งใจปฏิบัติศีลโดยตั้งใจเว้นจากภยเวร  
นั้น ๆ หรือจากความประพฤติกัทรังห้ามไว้จากสิกขาบทนั้น ๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไป ว่า  
ได้รับผลเป็นความสงบอย่างไรบ้าง ถ้าไม่พิจารณาก็อาจจะไม่มองเห็นผลอันนั้นก็ และ  
บางทีกลับจะมองเห็นความเดือดร้อนของศีล ก็มองเห็นว่าศีลเป็นเครื่องจำกัดอิสรภาพ  
เสรีภาพของความประพฤติ ต้องเว้นจากสิ่งนั้นต้องเว้นจากสิ่งนี้ ก็จะทำสิ่งนั้นก็ไม่ได้จะ  
ทำอย่างนั้นก็ไม่ได้ จะพูดอย่างนั้นก็ไม่ได้จะพูดอย่างนั้นก็ไม่ได้ มีศีล ๕ ก็เท่ากับว่ามี  
เครื่องจำกัดอยู่ ๕ อย่าง มีศีล ๘ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๘ อย่าง ศีลยิ่งขึ้นไปเป็นศีล ๑๐ ศีล  
๒๒๗ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๑๐ อย่าง ๒๒๗ อย่าง จนถึงรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นรวล่อมหรือ  
เป็นห้องขัง ศีลยิ่งมากก็ยิ่งถูกขังจนอัดอัด จะทำอะไรก็ไม่ได้จะพูดอะไรก็ไม่ได้เป็นต้น  
เป็นการหมดอิสรเสรีภาพ เมื่อมองอย่างนั้นแล้วก็ทำให้รู้สึกไม่สงบ ใจก็ฟุ้งซ่านอยากจะ  
แหวกศีลออกไป ก็ว่าศีลเหมือนอย่างเป็นคอกขังเอาไว้ จึงไม่พบความสงบไม่พบผล  
ของศีล แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่าความรู้สึกที่เป็นดังนั้น อะไรทำให้รู้สึกดังนั้น ก็  
จะพบว่าต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเองเป็นเหตุให้มีความรู้สึกอย่างนั้น เป็น  
ต้นเหตุไปในทางกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ  
บ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางความอยากเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางที่อยากจะให้  
สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบทั้งหลายหมดสิ้นไปบ้าง ถูกทำลายไปบ้าง เมื่อความอยากมี  
๑๐ อย่างก็ดิ้นรนไป ๑๐ อย่าง ความอยากมี ๒๐ อย่าง ก็ดิ้นรนไป ๒๐ อย่าง อันศีลของ  
พระพุทธเจ้านั้นทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นเครื่องป้องกันต้นเหตุ คือความอยากในใจนั่นเอง

โดยที่ทรงเห็นว่าตัณหาอย่างแรงนั้นย่อมอยากไปใน ๕ อย่าง จึงได้ทรงบัญญัติศีล ๕ กัน  
เอาไว้ว่า ถ้าตัณหาคืนรนไปในทางนี้ก็ไปติดศีลข้อนี้ เช่นตัณหาคืนรนไปในทางที่อยาก  
จะฆ่าเขา ก็ไปติดศีลในข้อที่ให้เว้นจากการฆ่า ดังนี้ เป็นต้น คราวนี้สำหรับฆราวาสทั่วไป  
ไปนั้น ๕ ข้อก็เพียงพอ แต่สำหรับบรรพชิตซึ่งต้องการความทำทุกขให้สิ้นต้องการดับ  
ตัณหามีบัญญัติศีลเอาไว้มาก เพราะทรงทราบว่าตัณหาจะคืนรนไปในทางใดบ้าง คืนรน  
ไป ๑๐๘ อย่าง ก็ต้องบัญญัติศีล ๑๐๘ ข้อดังนี้ เป็นต้น เพื่อป้องกันตัณหานั่นเอง สำหรับที่  
จะระงับดับตัณหาลงไปนั่นเอง พึงพิจารณาดูก็จะเห็นว่า เมื่อตัณหาคืนไปในทางนั้น คืนไป  
ทางนี้ คืนไปทางโน้น เมื่อไปติดอยู่ในศีลข้อนั้นข้อนี้ก็ออกไปไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติมัน  
อยู่ในวิริยคือความงดเว้น เชื้อฟังตามพระบัญญัติอยู่ ครั้นคืนรนหนักเข้าออกไปไม่ได้  
ตัณหานี้ก็จะสงบ เมื่อตัณหาสงบหายไปแล้วนั้นแหละความสงบจึงจะมา เป็นสันติ ความ  
สงบระงับซึ่งเป็นขั้นหลัง ในขั้นแรกนั้นจะพบกับความวุ่นวายสับสนอันเป็นตัวตัณหานั่น  
เอง ตัณหาออกไปไม่ได้หนัก ๆ เข้าตัณหาก็ก็น้อยก็สงบ และผู้ปฏิบัติในศีลจะพบ  
สันติคือความสงบ คือความสงบตัณหานั่นเอง สงบตัณหาแหละนับว่าเป็นสุขของใจอย่าง  
แท้จริง อันเป็นความสุขที่เป็นขั้นสูงขึ้นมาจากความสุขที่เกิดจากตัณหา อันความสุขที่  
เกิดจากตัณหานี้เป็นความสุขที่วุ่นวายชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนอย่างการบริโภค  
อาหารที่มีรสอร่อยในขณะที่บริโภค รสหวานบ้างรสเค็มบ้างรสเปรี้ยวบ้างอร่อยในขณะที่  
ที่บริโภค อร่อยที่ลิ้นเท่านั้น กลืนลงไปแล้วบริโภคแล้วความอร่อยนั้นก็หายไป ทำไมจึง  
ต้องอร่อย เพราะความอร่อยนั้นเป็นเครื่องล่อใจล่อลิ้นให้ต้องบริโภค ถ้าหากว่าไม่มีรส  
อร่อยเป็นเครื่องล่อแล้วคนเราจะไม่ยอมกินอาหารเข้าไป ชีวิตก็อยู่ไม่ได้ จึงต้องมีสิ่งเป็น  
เครื่องล่อคือเป็นรสต่าง ๆ และรสที่อร่อยอันเป็นความสุขนั้นก็เกิดขึ้นในขณะที่บริโภคเท่า  
นั้น รสต่าง ๆ อันเป็นความอร่อยอันเป็นความสุข ซึ่งนับว่าเป็นผลของตัณหานี้ ล้วน  
เป็นรสเป็นความอร่อยเป็นความสุขผิวเผิน เหมือนอย่างรสอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว ว่าความ  
อยู่ชั่วคราวชั่วขณะแล้วก็หายไป ฉะนั้นจึงได้ตรัสสอนไว้ว่าเป็นสิ่งที่มีสุขมีความอร่อยน้อย  
แต่ว่ามีทุกข์มาก เพราะว่าความทุกข์ต่าง ๆ อันเป็นผลสืบต่อมาจากความเอร็ดอร่อยนั้น  
มากมายหลายประการนัก เพราะฉะนั้นเมื่อพิจารณาให้รู้สิ่งนี้แล้วก็พยายามที่จะสงบใจให้  
ได้จากรสจากความอร่อยจากความสุขอันว่าอันเป็นผลของตัณหาต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้  
อันเป็นไปในอารมณ์หรือกามคุณารมณ์ทั้งหลาย สงบตัณหาลงไปได้แล้วจะพบสันติคือ  
ความสงบหรือความสงบระงับอันเป็นสิ่งที่ละเอียด และนับว่าเป็นความสุขที่เย็นเป็นความ  
สุขที่สงบ นับเป็นความสุขที่แท้จริง แม้ในขั้นศีล และนอกจากเป็นความสุขที่จิตใจจะพึง  
ได้รับอย่างละเอียดดังนี้แล้ว ยังเป็นความสงบระงับภัยเวรทั้งหลายด้วย เพราะว่าเมื่อรักษ

วิริจิตนาคความงดเว้นเอาไว้ได้แล้ว ก็จะไม่ฆ่าเขาจะไม่ลักของเขาเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้  
แล้วก็สงบภัยสงบเวร เมื่อสงบภัยสงบเวรได้ก็เป็นสันติ คือความสงบจากภัยจากเวร  
อันส่งผลให้เป็นความสุขสืบต่อไป(อีกมากมายหลายอย่างหลายประการนัก) ๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖

ความระลึกถึงความสงบคือสันติหรืออุปสมะแท้ที่ได้จากศีล ให้ถูกต้องแม้ตามที่  
กล่าวมานี้ จึงเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ และแม้ว่าจะยังไม่พบกับสันติมากนัก เพราะเหตุว่า  
ยังสงบระงับตัณหาไม่ได้มากนัก ใจยังอยากอยู่ยังฟุ้งซ่านอยู่ก็ตาม แต่ถ้าหมั่นพิจารณา  
ตรึกตรองอยู่เนื่อง ๆ แล้วจะมองเห็นความจริงและจะสงบตัณหาคือความดิ้นรนทะยาน  
อยากในใจลงได้ จะอยู่กับศีลได้อย่างเป็นมิตรเป็นสหาย และที่เคยเห็นว่าศีลเป็นกอกล้อม  
เป็นห้องขัง ก็จะกลับเห็นตรงกันข้าม ว่าศีลนั้นเป็นสิ่งที่เป็นอิสระเป็นเสรีเป็นไทด้วย  
ประการทั้งปวง เมื่อสงบตัณหาได้เสียแล้วศีลนั้นจะเป็นแดนที่เกษม เป็นแดนที่  
ปลอดภัย เป็นสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ผู้มีศีลจะรู้สึกว่ามีอิสระมีเสรีอย่างแท้จริง โดยที่มี  
อิสระเสรีจากตัณหาตนเอง จึงเป็นไทแก่ตนเอง เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำตนให้พ้นจากความ  
เป็นทาสของตัณหาซึ่งเป็นชั้นหยาบ แม้จะยังมีตัณหาก็คจะเป็นนายของตัณหา ไม่เป็น  
ทาสของตัณหา เพราะว่าจะเป็นผู้ใช้ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนั้นให้เป็นไปในทาง  
ที่ชอบ //

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๕ ประการ ตั้งใจพิจารณากำหนด  
ให้เห็น ว่ากายอันนี้ก็จะต้องเป็นศพเหมือนอย่างที่เราแสดงไว้ดังที่พระจะสวดนั้น ไม่  
ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ความพิจารณาอย่างนี้ก็เหมือนอุบายอย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็นทางสมาธิ  
สำหรับเป็นเครื่องสงบระงับตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จะเป็นอุปการะให้ตั้ง  
มั่นอยู่ในศีลดี และทำใจให้เป็นสมาธิดียิ่งขึ้น และเมื่อตั้งใจฟังสวดแล้วก็ตั้งใจทำความ  
สงบสืบต่อไป

๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖  
๕๖ พุทฺธมมอรรถ ๒๖

# อุปสมานุสสติ

(ชั้นสมาธิ)

บรรยายที่ ส ว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้  
ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น  
ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้  
เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสสติข้อ ๑ คือ อุปสมานุสสติ  
ระลึกถึงความสงบหรือความสงบระงับ เมื่อก็นั้นได้แสดงนำความสงบในขั้นศีลแล้ว วัน  
นี้จะแสดงนำในขั้นสมาธิ แต่จะขอกล่าวเพิ่มเติมในขั้นศีลอีกหน่อยหนึ่ง ว่าความสงบ  
ในขั้นนี้ท่านเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “กายวิเวก” ความสงบสงัดทางกาย ความมีศีลประกอบ  
ด้วยความงดเว้นจากความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวรที่ชั่วที่ผิดทั้งหลายเรียกว่าเป็นความ  
สงบสงัดทางกาย เพราะว่าเว้นจากความวุ่นวายทางกายอันเกิดจากกรรมคือการทำงานที่  
กระทำเป็นไปในทางเบียดเบียนก่อภัยก่อเวรทั้งหลาย จึงเป็นผู้ที่มีกายอันสงบ อันหมายถึง  
ถึงมีกรรมอันสงบ และก็มีได้หมายจำเพาะกรรมทางกายอย่างเดียวเท่านั้น กรรมทางวาจา  
กรรมทางใจก็สงบด้วย แต่ก็นับอยู่ในขั้นนี้

อีกอย่างหนึ่ง กายวิเวกหมายถึงการปลีกกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสงัด เช่นใน  
ป่าในเรือนว่างหรือในที่อันสงบสงัดทั้งหลาย ปราศจากความคลุกคลีด้วยบุคคลและด้วย  
เรื่องทั้งหลาย ความที่นำกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสงัดดังนี้เรียกว่ากายวิเวก ย่อม  
เป็นอุปการะอย่างดีในการที่จะปฏิบัติอบรมจิตใจอันเรียกว่าจิตตภาวนา การอบรมจิตใจ  
อันเป็นทางสมาธิหรือสมถะ และทางปัญญาหรือวิปัสสนา สันติคือความสงบอุปสมะ  
ความสงบระงับในขั้นสมาธินั้นโดยตรงก็หมายถึงความสงบทางจิตใจซึ่งเป็นของจำเป็น  
ทั้งแก่ความดำรงชีวิต ทั้งแก่การที่จะเล่าเรียนศึกษาประกอบกิจการงาน ตลอดถึงที่จะปฏิบัติ

ทำจิตตภาวนาดังกล่าว พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่าจิตใจต้องการความสงบเพียงไร โดย  
ปรกติจิตใจย่อมจะอยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย คิดถึงเรื่องนั้นบ้าง คิดถึงเรื่องนั้นบ้าง  
และก็มักจะเพลิดเพลิดอยู่กับเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลิดทั้งปวง อันเรื่องที่ชวนให้เพลิด  
เพลิดทั้งปวงนั้นก็เป็นเรื่องที่ประสบพบพานทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้น  
บ้าง ทางกายบ้าง ทางใจเองบ้าง ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่ต้นนอนขึ้นมาตอนเช้า ลืมตา  
ขึ้นก็มองเห็นบุคคลนั้นบุคคลนั้นสิ่งนั้นสิ่งนั้น เมื่อเป็นบุคคลและสิ่งที่เป็นที่รักใคร่พอใจก็ทำ  
ให้มีความเพลิดเพลิดยินดี ใจก็มักจะอยู่กับสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลิดยินดีดังนี้อยู่เป็นประจำ  
และก็ทำให้ชวนขวยแสวงหาสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลิดยินดีดังกล่าวนี้มาไว้ให้พร้อมมูล  
บริบูรณ์ อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนั้นก็แสวงหาสำหรับนำไปให้เกิดความเพลิดเพลิด  
ยินดี แต่ว่าก็หาอาจที่จะพบกับความเพลิดเพลิดยินดีแต่เพียงอย่างเดียวไม่ ยังจะต้องพบ  
กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ลืมตาขึ้นก็อาจจะมองเห็นเป็นบุคคลบ้างเป็นสิ่งที่ไม  
น่าปรารถนาพอใจ ในวันหนึ่ง ๆ ก็จะต้องพบสิ่งนั้นสิ่งนั้นบุคคลนั้นบุคคลนั้นที่ไม่น่าปรารถนา  
พอใจ เมื่อเป็นดังนั้นก็ทำให้เกิดความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคืองตรงกันข้าม  
กับความเพลิดเพลิดยินดีดังกล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวว่จิตใจย่อมพบกับสิ่งที่น่าเพลิด  
เพลิดยินดีและสิ่งที่น่ายินร้ายไม่ชอบใจ จิตใจจึงประกอบด้วยความยินดียินร้ายอยู่เป็น  
ประจำ ไม่มากก็น้อย ถ้าพบกับสิ่งดังกล่าวนี้เป็นส่วนน้อยพอประมาณก็ไม่กระทบกระเทือน  
อะไรมากนัก แต่ว่าถ้าพบกับสิ่งเหล่านี้ที่รุนแรงซึ่งทำให้ยินดีมากหรือว่ายินร้ายมากจิตใจ  
ก็วุ่นวายมากฟุ้งซ่านมาก ทั้งในทางขึ้นทางลง ทั้งในทางได้ทางเสีย เพราะฉะนั้น เมื่อพิ  
จารณาแล้วก็จะพอมองเห็น ว่าจิตใจโดยปรกติที่อยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายอันประสบ  
พบผ่านเข้ามาทางตาบ้างทางหูบ้างเป็นต้น ย่อมจะขุ่นลงอยู่ด้วยความยินดียินร้าย เหมือน  
อย่างน้ำในทะเลหรือในมหาสมุทรที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ ที่จะราบเรียบปรกตินั้นเป็นการยาก  
อย่างไม่มีอะไรก็เป็นคลื่นน้อย ๆ เป็นระลอกน้อย ๆ ขุ่นลง ถ้าหากว่าถูกฤดูมรสุมมีลมแรง  
คลื่นก็แรงขุ่นจัด ลงจัด และในขณะที่ต้องประสบมรสุมดังกล่าวนี้ก็รู้สึกว่าเป็นขณะที่มี  
สุขมาก หรือไม่เช่นนั้นก็รู้สึกว่ามีทุกข์มาก จนถึงกับต้องเป็นอันตรายเพราะทนคลื่นไม่  
ไหวทั้งในด้านขึ้นและด้านลง ดังนั้นก็มิ และนอกจากเป็นคลื่นลมเกี่ยวแก่ยินดียินร้ายทั่ว  
ไปดังกล่าวแล้ว ยังจะต้องประสบกับการได้การเสียอันเป็นคติธรรมดาอีกด้วย ความเกิด  
ก็เป็นความได้ คือได้ชีวิตนี้มา เมื่อได้มาแล้วก็บ้ายหน้าไปสู่ความเสีย คือความแก่ความ  
เจ็บจนถึงความตายในที่สุด นอกจากนั้นเมื่อได้สิ่งอันใดมาอันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพอใจ  
การได้มานั้นก็หมายความว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างบุคคล ไม่ว่าจะ

จะเป็นทรัพย์สินสมบัติอันใดอันหนึ่ง เพราะว่าทุก ๆ สิ่งที่ได้มานั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมดาหรือตามเหตุการณ์ทั้งหลาย ทั้งผู้ที่ได้มาเองก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้นทุก ๆ สิ่งที่ได้มาไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งนั้น ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่สิ้นไปหมดไปก่อนเจ้าของเองก็ต้องสิ้นไปหมดไป คือในที่สุดก็ต้องละทิ้งชีวิตอันนี้พร้อมทั้งสิ่งต่าง ๆ ไป เมื่อเกิดมานั้นกรรมเป็นผู้ให้เกิด ก็มากับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ในขณะที่ไปในที่สุดก็ไปกับบุญและบาปเท่านั้น ร่างกายอันนี้ชีวิตอันนี้ก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมดพร้อมทั้งทุก ๆ สิ่ง เพราะฉะนั้นทุก ๆ สิ่งที่เราเรียกว่าได้นั้นไม่ว่าอะไรทั้งนั้นก็หมายถึงว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียไปนั่นเอง เมื่อไม่ได้พิจารณาให้ตระหนักถึงความจริงดังนี้ย่อมมีความดีใจเมื่อได้และมีความเสียใจเมื่อเสีย ก็ตกว่าต้องยินดียินร้าย ต้องมีความโศกระทม มีการร้องไห้บ้างหัวเราะบ้างสลับกันไป ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต

ฉะนั้น จิตใจที่ขุ่นลงอยู่ด้วยการได้การเสีย ด้วยความยินดียินร้ายอย่างเบาบางอย่างปานกลางบ้าง อย่างหนักบ้าง จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ แต่คนโดยมากนั้นมักจะเห็นว่าไม่สงบในเมื่อพบกับภาวะที่รุนแรง แต่ว่าภาวะที่เป็นธรรมดา มักจะมองไม่เห็นว่าเป็นไม่สงบ และนอกจากนี้โดยทั่วไปก็มักจะมองไม่เห็น ว่าอันความพลัดพลอนยินดีดังกล่าวมาข้างต้นอันรวมถึงสิ่งที่น่าพลัดพลอนยินดีอันทำให้เกิดความพลัดพลอนยินดีนั้น อันที่จริงก็เป็นความไม่สงบอย่างหนึ่งด้วย แต่ว่าเข้าใจว่าเป็นความสงบเป็นความสุข ก็ยินดีพอใจอยู่เพียงเท่านั้น ครั้นไปพบสิ่งที่น่ายินร้ายมีความยินร้ายขึ้นจึงรู้สึกว่าเป็นทุกข์ไม่สงบ แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าไม่สงบทั้งสองอย่าง เพราะมีอาการที่เป็นความขุ่นลงน้อยหรือมากและจะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ต้องการได้โดยไม่ให้มีเสียก็ไม่ได้ เมื่อต้องการจะได้ก็ต้องพร้อมที่จะเสีย เพราะการเสียนั้นก็ย่อมมีเป็นธรรมดาดังที่กล่าวมาข้างต้น เพราะฉะนั้นผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติทางจิตใจนึกแต่ว่าต้องได้และสิ่งที่จะได้นั้นคิดว่าจะต้องอยู่จะต้องเป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ ครั้นไปพบกับความไม่สมปรารถนาไปพบกับการเสียเข้า จึงต้องเป็นทุกข์มากว่านวยมากไม่สามารถที่จะระงับจิตใจมาก และนอกจากนี้ต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากหรือสิ่งที่ต้องการปรารถนาดังกล่าวเป็นต้น ยังเป็นเหตุให้เกิดอกกรรมที่เป็นอกุศลต่าง ๆ น้อยหรือมากอีกด้วย เพราะฉะนั้นพิจารณาให้ดีว่าความสุขนั้นอยู่ที่ไหน ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่ความยินดีสิ่งที่น่ายินดีก็ต้องพบกับความทุกข์สิ่งที่ตรงกันข้าม ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่การได้ ก็จะต้องพบกับความทุกข์คือการเสีย

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิ คือให้หัดทำจิตใจให้สงบ โดยที่ทั้งอารมณ์คือเรื่องที่น่ายินดียินร้ายทั้งหลายที่ทำให้เกิดคลื่นขุ่นในจิตใจดังกล่าว มา

ปฏิบัติทำสมาธิ กำหนดจิตในอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายสงบใจใน  
ทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรมหรือว่ายกเอาข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อ  
ให้จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้  
แล้วจะพบกับภาวะอีกอย่างหนึ่งอันเรียกว่า “จิตตวิเวก” ความสงบสงัดทางจิต พ้นจาก  
อารมณ์ที่น่ายินดียินร้ายทั้งหลาย พ้นจากอารมณ์ที่ได้ที่เสียทั้งหลายดังกล่าวมาข้างต้น สุข  
ที่เกิดจากสมาธิจึงเป็นสุขที่เกิดจากความสงบอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ได้ความสุขอันเกิดจาก  
สมาธิแล้วก็อาจจะพิจารณาเทียบเคียงกับความสุขที่ได้เกี่ยวกับกระแสคลื่นของอารมณ์ที่  
น่ายินดียินร้ายอันกล่าวมาข้างต้นนั้นได้ ว่าแตกต่างกันอย่างไร จะมองเห็นชัดว่าความ  
สุขอันเกิดจากกระแสคลื่นที่ขึ้นลงอันกล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นความสุขบนทุกข์ เป็น  
ความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุขที่ไม่อึดไม่เต็มไม่พอ และมีเป็นอันมากที่ทำให้  
ความทุกข์มากกว่า และถ้ามีความหลงยึดถืออยู่เป็นอย่างยิ่งแล้วก็จะให้ทุกข์เป็นอันมาก  
ความสุขที่ได้นั้นเป็นส่วนน้อย แต่ว่าความสุขที่เกิดจากสมาธิอันเป็นความสงบสงัดจาก  
กามและอกุศลธรรมทั้งหลายนั้นเป็นความสุขที่บริสุทธิ์ขึ้นมากกว่า เป็นความสงบไม่  
วุ่นวายทางจิตใจ จิตใจจะปลอดโปร่งแจ่มชื่นแจ่มใสสว่างไสว ทั้งจะเป็นจิตใจที่อ่อน  
แต่ไม่ใช่อ่อนแอ ไม่แข็งกระด้าง เป็นความอ่อนละมุนละไมทั้งดงามควรแก่การงาน  
คืออาจสามารถที่จะปฏิบัติความดีความชอบโดยเฉพาะที่จะทำจิตตภาวนาสืบไปได้

เพราะฉะนั้นสันติ คือความสงบ สงบจากนิวรณ์สงบจากกามและอกุศลธรรม  
ทั้งหลายทางจิตใจ อันเกิดจากอำนาจของสมาธิดังนี้ จึงเป็นสันติหรืออุปสมะ ความสงบ  
ระงับอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะระลึกรวบรวมพิจารณาดูเพื่อให้เห็นประโยชน์ของความสงบ  
ดังกล่าว ผู้ที่เคยได้ความสงบจากสมาธิมาบ้างก็จะทำให้จิตใจมีความอึดเอิบ เกิดฉันทะ  
อุตสาหะในการที่จะปฏิบัติยิ่งขึ้น และบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้ทำสมาธิเมื่อพิจารณาไปตามแม่ที่  
แสดงก็อาจจะเกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติขึ้น เพื่อให้พบกับสันติหรืออุปสมะอัน  
จะให้ความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าความสุขสามัญทั่วไป

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าชาทั้ง ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงซาก  
ศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ให้พิจารณาน้อมเข้ามาว่ากายนี้ก็ต้องเป็นฉนั้นนั้น ไม่อาจพ้นภาวะ  
อย่างนั้นไปได้ อันจะทำให้เกิดสติระลึกได้ถึงคติธรรมดาของชีวิตร่างกายที่ทุกคนจะต้อง  
ประสบ จะทำให้บังเกิดธรรมสังเวชน้อมนำใจให้ใคร่ในอันที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนาอบรม  
ใจให้ยิ่งขึ้นไป ณ กาลบัดนี้.

# วิธีปฏิบัติโพชฌงค์

บรรยายที่ ส ว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้จะแสดงวิธีปฏิบัติในโพชฌงค์อาศัยพระสูตรที่ว่าด้วยหมวดหก ๖ หมวดซึ่งได้แสดงแล้วโดยสังเขป โพชฌงค์นั้นเป็นวิธีปฏิบัติธรรมขั้นสติและปัญญาประกอบกัน หรือว่าขั้นสมาธิและปัญญา ขั้นสมถและวิปัสสนาประกอบกัน เป็นวิธีปฏิบัติที่ทุกๆ คนใช้ปฏิบัติได้ และจะตั้งต้นการปฏิบัติจากการฟังธรรมเทศนา การอ่านธรรม หรือการฟังธรรมบรรยายอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือของพระอาจารย์ที่แสดงอธิบายข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ โดยที่เมื่อได้สติฟังธรรมที่แสดงก็ปลีกตนออกทางกายและทางใจ อันหมายถึงว่าทางกายนั้นก็ปลีกตนออก โดยที่นั่งอยู่ในที่อันสงบแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ ยืนหรือเดินหรือหมั่นอนในที่อันสงบแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นในบ้านหรือในวัด เมื่อได้พบที่อันสงบและก็นั่งเดินนั่งนอนอยู่ในที่อันสงบนั้น ดังนั้นก็เรียกว่าปลีกกายออกได้ เพราะนำกายออกจากความคลุกคลีด้วยบุคคลอื่นและจากเสียงหรือสิ่งที่จะเป็นเครื่องขัดขวางความสงบทั้งหลาย ปลีกตนออกทางจิตใจนั้นก็คือพักจิตใจจากความคิดหมกมุ่นด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่นำใจมาตรึกตรองระลึกถึงธรรมที่ได้สติฟังที่ได้อ่านหรือที่ได้ตั้งขึ้นไว้ว่าจะนึกคิดพิจารณา ความปลีกตนออกทางกายและทางจิตใจนี้ย่อมมีได้แม้ในขณะที่ฟังธรรมสดับธรรมอ่านธรรม หรือนึกถึงธรรมที่ได้ฟังแล้วที่ได้อ่านแล้วแม้ในที่ใดที่หนึ่งดังเช่นในที่นี้ ก็เชื่อว่าได้ปลีกกายออกมา แม้จะมาอยู่รวมกันหลายๆ คน แต่ก็หาเชื่อว่ามาอยู่คลุกคลีกันไม่ เพราะต่างคนต่างก็ปลีกกายออกมา มุ่งที่จะได้ทำความสงบใจ

ได้ฟังธรรมด้วยกัน ฉะนั้นแม้จะมาฟังด้วยกันปฏิบัติด้วยกันเป็นจำนวนมากคน ก็ไม่ชื่อว่ามาคลุกคลีกัน ก็ชื่อว่าปลีกกายออกมด้วยกัน และเมื่อได้ปลีกใจออกจากเรื่องอื่น ๆ ทั้งหลาย ส่งใจมาสู่กระแสธรรมด้วยแล้ว ก็ชื่อว่าปลีกใจด้วยกัน ฉะนั้นแม้จะอยู่ในบ้าน ซึ่งอยู่ด้วยกันหลายคนมาก ๆ แต่เมื่อต่างให้ออกสัปดาห์กันเพื่อทำความสงบแม้จะนั่งทำความสงบอยู่ในบ้านและจิตใจก็สงบปลีกออกจากเรื่องฟุ้งฟั่นทั้งหลายมาระลึกถึงธรรมพิจารณาธรรมดังนี้ ก็ชื่อว่าปลีกกายปลีกใจออกได้ ทั้งข้อสำคัญนั้นอยู่ที่การปลีกใจออก เมื่อสามารถปลีกใจออกได้ แม้ว่าจะอยู่ในท่ามกลางของคนทั้งหลายในบ้านในครอบครัว ก็ชื่อว่าปลีกกายออกได้เหมือนกัน ฉะนั้นความสำคัญจึงอยู่ที่การปลีกใจออก แม้เมื่อได้พบสถานที่หรือได้เวลาอันสงบพอสมควร และก็ปลีกใจออกมาตรึกนึกพิจารณาธรรมดังนี้ ก็เป็นการใช้ได้ ฉะนั้นความเริ่มต้นของการปฏิบัติในโพชฌงค์จึงอยู่ที่การปลีกกายปลีกใจออกดังนี้

อีกอย่างหนึ่ง การปลีกกายปลีกใจออกย่อหมายถึงศีลและสมถหรือสมาธิที่เป็นภาคพื้นด้วย ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะว่าความปลีกกายปลีกใจออกนั้นย่อหมายถึงการสำรวมกายสำรวมวาจาสำรวมใจอันเป็นตัวศีลด้วย และหมายความถึงความทำจิตใจให้สงบระงับจากนิวรณ์ซึ่งเป็นเครื่องกั้นทั้งหลายด้วย ฉะนั้นเมื่อสามารถที่จะได้ทำศีลและสมาธิที่เป็นภาคพื้นดังนี้ให้บังเกิดขึ้น ก็เรียกว่าเป็นการปลีกกายปลีกใจออกเช่นเดียวกัน และก็เป็นเบื้องต้นในการที่จะปฏิบัติในโพชฌงค์ เพราะเมื่อมีกายสงบใจสงบดังนี้แล้ว ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใช้สติและปัญญา ได้พิจารณาถึงธรรมที่ได้ฟังก็ตาม ที่ได้อ่านก็ตาม หรือว่าที่ได้เลือกไว้สำหรับจะมาพิจารณาก็ตาม

ในวันนี้จะได้แสดงวิธีปฏิบัติ อาศัยธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหมวดหนึ่ง ฉะนั้นในบัดนี้ทุกคนก็ชื่อว่าได้ปลีกกายปลีกใจออกมาเพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว เป็นอันว่าได้พร้อมที่จะปฏิบัติธรรม ก็ขอให้ปฏิบัติตามแนวโพชฌงค์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ตั้งแต่ต้นก็คือสติ ความระลึกได้ ต่อจากสติก็คือธรรมวิจยหรือธรรมวิจย ความเลือกเห็นใคร่ครวญพิจารณาธรรม สติและธรรมวิจยนี้ใช้ปฏิบัติเป็นคู่กันไปได้ ก็ถือว่าสติระลึกได้ หมายความว่านำใจเข้ามาตั้งระลึก ก็ว่านี่ก็ ฝึกไปตามธรรม และก็นึกให้ได้ อันหมายความว่าไม่เพลาสติ เช่นว่าในขณะที่กำลังฟังก็ตั้งสติระลึกถึงธรรมที่ฟังอยู่ ระลึกให้ได้ก็คือว่าไม่เพลาสติส่งใจไปในที่อื่น แต่ว่ามีมนสิการทำไว้ในใจ ก็คือทำธรรมที่ฟังนั้นไว้ในใจ หรือทำใจไว้ในธรรมที่ฟัง ให้ใจตั้งอยู่กำหนดอยู่ในธรรมที่ฟัง เมื่อเป็นดังนี้จึงจะฟังได้ยิน ได้ยินทุกถ้อยคำไม่ขาดตกบกพร่องดังนี้เรียกว่ามีสติในการ

ฟัง และที่เรียกว่ามีสติในการฟังนี้ก็หมายถึงว่ามีสมาธิอยู่ในการฟังด้วย เพราะสมาธิจะมี  
ขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยสติ และสติจะสมบูรณ์ก็ต้องอาศัยสมาธิเหมือนกัน ตกว่าสติกับ  
สมาธินั้นต้องอาศัยกันแยกกันไม่ได้ จะทำให้เกิดมโนการคือทำไว้ในใจหรือทำใจไว้  
ในธรรมนั้น คราวนี้ถ้าหากว่าเพลินสติไปเมื่อใด หมายถึงว่าส่งใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ทั้ง  
ธรรมที่ฟังนั้นออกไป ในขณะที่ก็จะฟังไม่ได้ยิน หูจะดับ เพราะว่ามีโนคือใจไม่รับเอา  
ธรรมที่ฟังเข้ามาไว้ในใจที่เรียกว่ามโนการ แต่ว่าไปเอ้อมเอาเรื่องอื่นเข้ามาไว้ในใจแทน  
เพราะว่าเมื่อนึกออกไปถึงเรื่องอื่นใดก็ย่อมจะนำเอาเรื่องนั้นเข้ามาไว้ในใจ เมื่อนำเอา  
เรื่องอื่นเข้ามาไว้ในใจแล้ว ๓ หูก็ดับฟังไม่ได้ยินธรรมที่กำลังพูดอยู่นั้น เสียงที่แสดงธรรมนั้น  
ก็เข้าไปไม่ถึงใจ เมื่อกระทบโสตประสาทก็ดับอยู่เพียงนั้น ไม่ทะลุเข้าไปถึงใจได้เพราะว่า  
ใจมีเรื่องอื่นอยู่แล้ว ฉะนั้นใจจึงสามารถที่จะรับเรื่องอันใดอันหนึ่งได้คราวละหนึ่งเรื่อง  
เท่านั้น จะรับพร้อมๆ กัน ๒ เรื่อง ๓ เรื่องไม่ได้ รับได้คราวละเรื่อง เมื่อมีเรื่องอัน  
ใดอยู่ในใจแล้วเรื่องอื่นก็ยังไม่เข้าไปได้ ต่อเมื่อปล่อยเรื่องอื่นไปเสียหมด แต่ว่าส่งใจมารับ  
ธรรมที่กำลังฟังนี้เพียงเรื่องเดียวเท่านั้น เสียงที่แสดงธรรมนั้นเมื่อกระทบโสตประสาทก็จะ  
ทะลุเข้าไปถึงใจ ใจก็รับอันเรียกว่าได้ยิน เพราะฉะนั้นที่เรียกว่าได้ยินนี้ โดยตรงจึง  
หมายความว่าใจได้ยิน ไม่ใช่หูได้ยิน แต่ที่พูดกันอยู่อย่างสามัญนั้นคล้ายๆ กับว่าหูได้ยิน แต่  
ความจริงนั้นไม่ใช่ ใจได้ยิน แม้ทางตากก็เหมือนกัน พูดกันอยู่ทั่วไปว่าตาเห็น แต่  
ความจริงไม่ใช่ ใจต่างหากเห็น อันหมายความว่าในขณะที่ตาดู ถ้าใจไม่ดูด้วยคือไม่ตั้งใจ  
ที่จะดู ตาก็ดับเหมือนกันอันหมายความว่ารูปที่มากกระทบตานั้นก็มาหยุดอยู่แค่จักขุ  
ประสาทเท่านั้น ไม่ทะลุถึงใจก็มองไม่เห็น เพราะฉะนั้นที่ว่ามีมองเห็นนั้นก็ถือว่าใจเห็น  
ที่ว่าได้ยินนั้นก็ถือว่าใจได้ยิน ฉะนั้นการฟังธรรมจึงต้องหมายถึงว่าใจฟัง เมื่อใจฟังก็ได้  
ยิน นี่แหละคือตัวสติและตัวสมาธิ ในขณะที่ใจได้ยินใจฟังอยู่ตลอดก็เรียกว่าใจมีสมาธิ  
ตลอด ใจมีสติตลอด แต่ว่าถ้าไม่ได้ยินขึ้นเมื่อใดก็แปลว่าใจออกไปแล้ว คือไปรับเอา  
เรื่องอื่น เมื่อเป็นดังนี้เรียกว่าขาดสติขาดสมาธิ สมาธิก็เสีย สติก็เสีย ฉะนั้นความ  
ที่ได้มีสติมีสมาธิ ใจได้ยินธรรม ใจฟังธรรม ตลอดจนใจคิดถึงธรรม จะเป็นธรรมที่ฟัง  
ธรรมที่อ่าน ธรรมที่ตั้งไว้จะคิดก็ตาม เรียกว่าเป็นสติทั้งนั้น เป็นสมาธิทั้งนั้น นี่แหละ  
คือสติ สติบัญญัติก็เป็นดังนี้ คือเมื่อพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรมก็เป็นสติบัญญัติ  
สติโพชฌงค์ก็เป็นอย่างนี้ อาจจะมีขึ้นมาจากสติบัญญัติก็ได้ อันหมายถึงว่าเป็นสติตั้งมั่น  
ไม่หลงลืม เช่นว่าฟังธรรมได้ตลอดไม่ออกไปข้างไหน คิดถึงธรรมได้ตลอด อยู่ในกระ  
แสธรรมเท่านั้น ไม่ตกไปอยู่ในกระแสของตัณหาของกิเลสข้างนอก มั่นคงขึ้นก็เป็นสติ  
โพชฌงค์ขึ้นมา หรือแม้ว่าจะไม่ยกเอากาย เวทนา จิต ธรรม จะใช้สติใช้สมาธิระลึกถึง

คือว่าฟังจิตธรรมที่อ่าน ธรรมที่กำลังฟัง หรือธรรมที่ตั้งขึ้นไว้จะคิดดังกล่าวก็ใช้ได้  
เหมือนกัน อาศัยแนวปฏิบัติทางโพชฌงค์

คราวนี้ก็ขอให้เริ่มปฏิบัติสติสัมโพชฌงค์ ด้วยฟังธรรมที่กำลังแสดงนี้ด้วยว่า พระ  
พุทธเจ้าได้ทรงแสดงฉกัณะ คือหมวดหก ๖ หมวดซึ่งได้กล่าวมาแล้ว และทั้ง ๖ นี้ก็มี  
อยู่ในบุคคลนั่นเอง आयตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ आयตนะ  
ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว วิญญาณ ๖ ก็คือ  
ความรู้สึกเห็นรูปทางจักขุ เรียกว่าจักขุวิญญาณ เป็นต้น ก็คือวิญญาณทางอายตนะทั้ง ๖  
นั้น สัมผัส ๖ ก็คือสัมผัสอันหมายถึงว่าความประชุมกันของอายตนะภายในภายนอกและ  
วิญญาณ เวทนา ๖ ก็คือ เพราะสัมผัสเป็นปัจจัยก็เกิดเวทนา ตัณหา ๖ ก็คือ เพราะ  
เวทนาเป็นปัจจัยก็เกิดตัณหาขึ้นมา เป็นความอยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ใน  
โผฏฐัพพะ และในธรรมคือเรื่องราว

คราวนี้เมื่อฟังกำหนดหมวดหกนี้ทั้ง ๖ หมวด आयตนะภายใน ๖ आयตนะภาย  
นอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ตัณหา ๖ ดังนี้ ฟังได้ยินและคิดกำหนดได้  
ครบทั้ง ๖ ก็เรียกว่า เป็นสติเป็นสมาธิ และในขั้นนี้ก็เรียกว่า เป็นขั้นปริยัติ คือว่าเป็น  
ตำราเป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เป็นสติเป็นสมาธิที่เป็นปริยัติ คราวนี้  
ก็กำหนดสติเข้ามา พิจารณาให้รู้จักหมวดหกทั้ง ๖ นี้ที่ตนเอง เหมือนอย่างว่าตัวปริยัติ  
หรือ คำสั่งสอนนั้นเป็นกระเจกเงาซึ่งส่องดูเงาหน้าของตนเอง เงาหน้าที่ปรากฏอยู่ใน  
กระเจกเงานั้นเป็นเงา แต่ไม่ใช่เป็นตัวจริงของตนเอง ฉะนั้นเมื่อดูเงาที่กระเจกแล้ว  
ก็กำหนดเข้ามาดูตัวจริงที่ตนเอง ให้รู้จักตัวจริงที่ตนเองตามที่กระเจกเงาส่องให้มองเห็น  
นั้น ความที่มากำหนดให้รู้จักหมวดหกทั้ง ๖ นี้ที่ตนเอง ให้รู้จักอายตนะภายใน ภายนอก  
วิญญาณ สัมผัส เวทนา ตัณหา ดังนี้ให้รู้จัก สติที่กำหนดเข้ามาให้รู้จักได้เรียกว่า เป็น  
สติเป็นสมาธิที่เป็นขั้นปฏิบัติ ขั้นปฏิบัตินี้จึงอยู่ที่การนำเข้ามาดูให้รู้จักธรรมที่ตนเอง  
ดังกล่าว ดังนี้เป็นสติเป็นสมาธิที่เป็นขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นปฏิบัติธรรม การดูให้รู้จักที่  
ตนเองดังนี้ ให้กำหนดดูเข้ามาที่ละหมวด ให้รู้จักที่ละหมวดให้ตลอดเสียก่อน และเมื่อ  
กำหนดให้รู้จักให้ตลอดดังนี้ แล้วก็จับระลึกกำหนดเอาเพียงอันใดอันหนึ่งที่ปรากฏง่าย  
ปรากฏชัด เช่นว่า กำหนดเอาแค่ที่อายตนะภายในภายนอกประจวบกัน เอาแค่ตาเห็น  
รูป หูได้ยินเสียง นี้ก็ยังมี ๒ เอาเพียง ๑ ในบัดนี้ก็หูได้ยินเสียง ก็กำหนดหูกับเสียงที่  
กำลังรับกันอยู่อย่างนี้ แล้วก็กำหนดดูใจว่าเป็นอย่างไร สมมติว่าหูกับเสียงรับกัน แต่ว่า  
เป็นเสียงอื่น ก็อาจจะเกิดสัพพัตถ์ ตัณหาในเสียง ก็คือความดิ้นรนทะยานอยากใน

เสียง ก็ให้รู้หูกับเสียง และก็ให้รู้ตมหาในเสียง ว่าเป็นตมหาในเสียงบังเกิดขึ้น  
ดังนี้ และก็กำหนดให้รู้ว่า นี้เป็นตัวอกุศลธรรม เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์  
กำหนดให้รู้ แต่ในบัดนี้เป็นเสียงแสดงธรรมมากระทบอยู่กับหู ก็แทนที่จะเกิดตมหาใน  
เสียง ก็เกิดธรรมฉันทะ คือความพอใจในธรรม ก็ให้กำหนดรู้ว่าตัวธรรมฉันทะ ความ  
พอใจในธรรม ซึ่งเป็นตัวตนของอิทธิบาท<sup>๕</sup> เป็นกุศลธรรม เป็นธรรมที่เป็นกุศล ให้รู้จัก  
ว่าเป็นกุศลธรรม นี้เป็นอกุศลธรรม และก็ให้รู้ด้วยว่าตัวหูกับเสียงตรง ๆ นั้นไม่เป็น  
กุศล ไม่เป็นอกุศล แต่ว่าเป็นอัพยากตธรรม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ เพราะว่า เป็นวิบาก  
ขั้นต้นนั้น ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว แต่ว่าถ้าเป็นตมหาขึ้นมากก็เป็นอกุศลธรรม แต่ถ้าเป็น  
ฉันทะในธรรมขึ้นมากก็เป็นกุศลธรรม ก็ให้มีความรู้ดังนี้ นั่นคือตัวธรรมวิจย คือตัวเลือกเฟ้น  
ธรรม ฟินิจใคร่ครวญธรรม การเลือกเฟ้นธรรมแบ่งแยกธรรมตามแบบตามตำราตาม  
คำสอนนั้นเรียกว่า เป็นปริยัติ ดังที่พูดกันว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าข้อนั้นดีข้อนั้น  
ไม่ดี คราวนี้การที่มารู้ใจมาแบ่งแยกให้รู้จักในตัวเอง คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นที่ตัวเอง ให้รู้ว่า  
นี้เป็นกุศล นี้เป็นอกุศลและนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศล ดังนี้ตามเป็นจริงคือ  
ใจที่เป็นขั้นปฏิบัติ ดังนี้ คือเป็นการปฏิบัติโพชฌงค์ที่เป็นขั้นปฏิบัติธรรม และเมื่อ  
ได้เริ่มปฏิบัติทำสติและทำธรรมวิจยเกิดขึ้นแล้ว ก็จะส่งต่อไปถึงวิริยะ ถึงปีติ ถึงปีสัทธ  
ถึงสมาธิ ถึงอุเบกขาขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

# วิธีปฏิบัติโพชฌงค์

บรรยายที่ ส ว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

วันที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๑

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้  
ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้ ตั้ง  
ใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็น  
ศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ความสำรวมกายวาจาใจดังที่ได้นั่งอยู่ด้วยกิริยาอันสำรวม มีจิตใจอันสำรวม และ  
มีวาจาอันสำรวม ดังนี้ชื่อว่า เป็นศีล ความตั้งใจฟังโดยอาศัยโสตประสาทคือหูที่รับเสียง  
และทำเสียงที่ฟังนี้ไว้ในใจ คือส่งใจรับเสียงที่แสดงนี้ อันเรียกว่า มนสิการ คือทำไว้ในใจ  
อันจะต้องมีความตั้งใจ และเมื่อมีความตั้งใจย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงนี้ตลอด ดังนี้ก็  
ชื่อว่า เป็นสมาธิในการฟัง และเมื่อมีสมาธิในการฟังดังนี้ย่อมจะได้ปัญญาคือความรู้ เบื้อง  
ต้นก็เป็นปัญญาคือความรู้ในคำสั่งสอนอันสืบมาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า เป็น  
ปริยัติปัญญา เป็นปัญญาในปริยัติ คือในคำสั่งสอนที่ฟัง ครั้นน้อมเอาคำสั่งสอนที่ฟังที่รู้  
อันเป็นปริยัติปัญญานั้นเข้ามาปฏิบัติที่กาย ที่วาจา ที่ใจ ให้เป็นศีล สมาธิ ปัญญา จน  
ที่กาย ที่วาจา ที่ใจ และที่รู้ รู้กาย รู้วาจา รู้ใจของตน รู้ศีล สมาธิ ปัญญาที่กายวาจาใจ  
ของตน ดังนี้ก็ เป็นปฏิบัติปัญญา เป็นปัญญาในปฏิบัติ อันปริยัติปัญญาและปฏิบัติปัญญา  
นี้ย่อมบังเกิดขึ้นควบคู่กันไปได้ คือเมื่อฟังได้ปัญญาในการฟังอันเป็นปริยัติปัญญา ก็  
น้อมเข้ามาปฏิบัติที่กายที่วาจาที่ใจ และที่รู้ในการปฏิบัตินั้นของตน ก็ย่อมจะเป็นปฏิบัติ  
ปัญญาขึ้นต่อเนื่องกันทันที

ธรรม คือคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ล้วนเป็นเหมือนอย่างกระจก  
เงาที่ส่องเข้ามาที่ตนเองทั้งนั้น ฉะนั้นเมื่อส่องกระจกเงาคือธรรมที่เป็นคำสั่งสอน ได้  
พบตนเองและที่ชำระตนแต่งตนเองที่ตน ดังนี้ย่อมเป็นปฏิบัติขึ้นมา ฉะนั้นในโอกาสนี้

จักได้แสดงแนวทางปฏิบัติอันเป็นส่วนปริยัติ ซึ่งทุกคนอาจน้อมเข้ามาเป็นปฏิบัติขั้นที่ตนเองได้ ตามหลักสติบัญญัติและโพชฌงค์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่ตรัสสอนให้ทุก ๆ คนทำสติคือความระลึกถึงกาย เวทนา จิต และธรรม อันมีอยู่ในตนเป็นไปอยู่ในตน ให้ตามดูให้รู้ให้เห็นกาย เวทนา จิต ธรรมที่เป็นไปอยู่ ดังนี้เป็นคำสั่งสอนที่สองเข้ามา ฉะนั้นก็ให้ติดตามคำสั่งสอนที่สองเข้ามา ตรวจดูกาย เวทนา จิต ธรรมในบัดนี้ และก็ให้ทำความรู้จักดังนี้ คือให้รู้จักกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นปัจจุบันธรรม คือที่เป็นไปอยู่เดี๋ยวนี้ หูกับเสียงที่กำลังประจวบกันอยู่นี้เป็นกาย ความสุขหรือทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขในเสียงที่กำลังได้ยินอยู่นี้เป็นเวทนา จิตที่ตั้งใจฟังอยู่กับเสียงที่กำลังแสดงนี้หรือว่าออกไปข้างนอก ดังนี้ก็เป็นจิต และการที่รับเอาเสียงที่ฟังมาเป็นอารมณ์ในใจ คือมาเป็นเรื่อง เรื่องที่รับมาติดอยู่รู้อยู่ในบัดนี้เป็นเรื่องธรรมบรรยายถึงสติ คือความระลึกได้ที่มีลักษณะเป็นความตามรู้ตามเห็น ดังนี้เป็นธรรม เป็นธรรมในใจที่ใจกำลังตั้งกำหนดอยู่ และธรรมในใจที่กำลังกำหนดอยู่นี้เป็นกุศลธรรมธรรมที่เป็นกุศล จิตจึงสงบตั้งมั่นไม่ทวนทวนรายเดือดร้อน เวทนามีสุขุมละเอียดย ายเองก็สงบอยู่ในอาการที่สำรวม โดยเฉพาะโสตรประสาทที่รับฟังเสียงก็อยู่ในอาการเตรียมพร้อมที่จะฟัง ที่เรียกตามภาษาไทยว่าเงี่ยหูหรือเงี่ยโสตรประสาทที่จะฟัง ดังนี้เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต ธรรมเป็นไปในกุศลทั้งหมด นี้เป็นปัจจุบันธรรมในบัดนี้ สติที่ระลึกอยู่ว่ากายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ธรรมคือเรื่องในจิตที่กำลังรับอยู่บัดนี้เป็นอย่างไร ดังนี้เป็นสติ คือความระลึกได้ ที่มีลักษณะเป็นความตามรู้ตามเห็น เหมือนอย่างพี่เลี้ยงซึ่งตั้งตาดูเด็กที่ตนเลี้ยง ซึ่งยืนเดินนั่งนอนอยู่ข้างหน้า เด็กจะยืนเดินนั่งนอนอย่างไรก็รู้ เพราะว่าจะตั้งตาดูอยู่ จึงมองเห็นอยู่ อริยาบถของเด็กเป็นอย่างไรก็มองเห็นอยู่ทุกอย่าง ไม่คลาดไปจากสายตาได้ สติตั้งดูให้รู้ให้เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นไปอยู่ดังนี้ และสติจะกำหนดอยู่ดังนี้ได้ก็ย่อมเป็นสมาธิคือความตั้งใจมั่นด้วยประกอบกันไป และความรู้นั้นก็เป็ญญาหรือเป็นปัญญาซึ่งมีลักษณะเป็นความรู้ประกอบอยู่อย่างหนึ่งด้วย คราวนี้ในขณะที่การบรรยายธรรมจบลงแล้ว จะนั่งทำความสงบก็ต้องกำหนดจิตในกาย เวทนา จิต ธรรม ข้อใดข้อหนึ่งโดยยกขึ้นมาสำหรับเป็นที่ตั้งกำหนดจิต ดังเช่นจะตั้งจิตกำหนดลมหายใจเข้าออกตามที่ได้ตรัสสอนไว้ในบัพพะแรกของสติบัญญัติที่ไปในกาย เมื่อเลือกอันนั้นขึ้นมา ก็ตั้งจิตกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ในความรู้ลมหายใจนั้นก็ไม่ใช่จะมีแต่ลมหายใจเท่านั้น ย่อมมีเวทนา มีจิต และมีธรรมประกอบอยู่ด้วย เวทนามีสุขหรือทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ในขณะที่หายใจเข้าออกอยู่ จิตก็คือจิตที่ตั้งกำหนดหรือไม่ตั้งกำหนด และถ้าหากว่าตั้งกำหนด

ลมหายใจเข้าออกก็เข้าไปเป็นอารมณ์อยู่ในจิต ถ้าหากว่าไม่ตั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ไม่เข้าไปเป็นอารมณ์อยู่ในจิต แต่ว่าสิ่งที่จิตวิ่งออกไปนั้นจะเข้ามาตั้งอยู่ในจิตแทน ดัง เช่นว่าในขณะที่นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ จิตวิ่งออกไปนั้นก็ถึงเรื่องราว บุคคล สิ่ง ของ เป็นต้น ที่ได้ประสบพบพานมาเมื่อเช้านี้ ยังเป็นกังวลอยู่ บุคคลนั้นเรื่องนั้นสิ่ง นั้นก็เข้ามาเป็นธรรม ก็มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในจิต ก็เลยลืมการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าก็ไม่รู้ หายใจออกก็ไม่รู้ รู้อยู่ในเรื่องที่จิตกำหนดนั้น ดังนั้นก็ไม่ได้สมาธิ และไม่รู้ ว่าได้สติกำหนดลมหายใจ จิตจะต้องตั้งกำหนดลมหายใจ รับเอาลมหายใจนั้นมาเป็น ธรรมารมณ์ ก็มาเป็นเรื่องอยู่ในจิตเพียงเรื่องเดียว นึกถึงลมหายใจนั้นเพียงเรื่องเดียว ดังนั้นจึงจะเป็นสมาธิ จึงจะเป็นสติที่กำหนดลมหายใจ ฉะนั้นแม้ว่าจะตั้งกำหนดเพียงลม หายใจเพียงอย่างเดียว เวทนาจิตธรรมก็ย่อมรวมอยู่ด้วย จะต้องเป็นไปในเรื่องเดียวกัน ประกอบกันจึงจะเป็นสติเป็นสมาธิขึ้นมา ผู้ที่ประสงค์กำหนดกายข้ออื่นก็ยกเอากายข้อ นั้นขึ้นมากำหนดได้ตามต้องการ เช่นกำหนดอิริยาบถ กำหนดอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ กำหนด ชาติ ๔ หรือแม้กำหนดนึกถึงซากศพ และน้อมเทียบเข้ามาที่กายอันว่าจะต้องเป็นอย่าง นั้น อย่างใดอย่างหนึ่งก็ใช้ได้ หรือจะกำหนดเวทนามาก็ได้ กำหนดจิตขึ้นมาก็ได้ กำหนด เรื่องในจิตขึ้นมาก็ได้ ยกเอาข้อใดข้อหนึ่งมาเป็นที่ตั้งกำหนดก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าให้ตั้งกำหนด ให้จริงๆ ให้อีก ๓ ข้อมารวมอยู่ด้วย ให้เป็นอันเดียวกันดังนั้นก็จะเป็นสติเป็นสมาธิขึ้นมา และเมื่อตั้งจิตกำหนดอยู่ดังนั้นก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสติปัญญาฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อันจะนำจิตให้อิงอาศัยวิเวก คือความสงบสงัด ให้อิงอาศัยวิราคะ คือความสันตติหรือ คลายจากความติดใจยินดี ให้อิงอาศัยนิโรธคือความดับ ดับสมุทัย คือดับตัณหา ความ คึนรณะขานอยาก หรือนันทิ ความเพลิดเพลิน ย่อมจะนำจิตใจให้แปรไปสู่ความสละ คึนสิ่งที่ยึดถือไว้ทั้งหลาย เมื่อยึดถือกายเอาไว้ก็สละคึนให้แก่กายไป ยึดถือเวทนา จิต หรือธรรมคือเรื่องราวอันใดอันหนึ่งไว้ก็สละคึนให้แก่เวทนา แก่จิต แก่ธรรมคือเรื่องราว อันนั้นไป ก็เพราะว่าทั้งหมดทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต และทั้งธรรมคือเรื่องราวทั้งหลาย ก็ล้วนเป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งอันใดที่จะ ตั้งอยู่ดำรงอยู่เป็นความยั่งยืนมั่นคง ความเกิดความดับนี้ย่อมพิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด อย่างหยาบก็คือพิจารณาเกิดดับในระยะที่ห่างไกลกัน เช่นว่าเกิดขึ้นมา ที่แรกก็เป็นเกิด ตายก็เป็นดับ หรือว่าแบ่งออกเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย วันหนึ่งๆ ก็เป็นเกิดเป็นดับ ละเอียดเข้ามากกว่านั้นความเกิดดับย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุก ขณะจิต ฉะนั้นจึงไม่มีสิ่งอันใดที่จะพึงอาศัยยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมทั้งหมดว่าเป็นดังนี้ จิตก็ย่อมจะน้อมไปสู่วิเวกคือความสงบสงัดเป็นต้น และย่อม

จะแปรไปสู่ความสงบก็ปล่อยวางนั่นเอง เหมือนอย่างว่าขอยืมของเขามาแล้วก็นึกว่า  
เป็นของเรา ต่อมาก็นึกขึ้นมาได้ว่าไม่ใช่ของเราแต่ขอยืมเขามา ก็ส่งคืนเขาไป จึงส่งคืน  
สิ่งที่ยึดถือเอาไว้ให้แก่กรรมดาไป สิ่งเหล่านั้นคือกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดก็ย่อมจะ  
เป็นธรรมจิติ ธรรมนิยาม คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ กำหนดอยู่ เป็นไปอยู่ตามกรรมดา ก็คือ  
เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง คือเกิดดับ เป็นสิ่งที่เป็นทุกข์ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นสิ่งที่  
เป็นอนัตตาไม่ควรที่จะยึดถือเป็นจริงเป็นจัง ความยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นตัวตน  
ของเราต่าง ๆ นั้นเป็นสมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติอันหนึ่ง ๆ เหมือนอย่างว่าเมื่อธาตุ  
ทั้งหลายประกอบกันเข้า สมมติว่าสัตว์บุคคลก็มีขึ้น เมื่อสรรพสัมภาระทั้งหลายประกอบ  
กันเข้า สมมติว่ารถ ว่าบ้าน ว่าเรือน เป็นต้น ก็มีขึ้น

คำว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดนั้น ก็หมายถึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างดังที่ท่าน  
แสดงไว้ในสติปัฏฐาน ก็คือที่แสดงว่าภายนอกภายใน คือทั้งภายนอกทั้งภายใน เพราะว่า  
เมื่อเป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นมาแล้วก็ต้องมีข้างนอกข้างใน เหมือนอย่างเมื่อเป็นบ้านเป็นเรือน  
ขึ้นมาแล้ว ก็ย่อมจะต้องมีในบ้านนอกบ้าน แต่ว่าทั้งนอกทั้งในนั้นก็รวมกันเป็นบ้าน รวม  
เข้าเป็นเรือน กาย เวทนา จิต ธรรมที่ว่านอกที่ว่าในนั้น ก็หมายความว่าทั้งหมดนี้เอง  
เป็นความกำหนดอย่างง่าย ๆ สติที่กำหนดดังนั้นก็เป็สติปัฏฐานที่สมบูรณ์ขึ้น และสติที่  
สมบูรณ์ขึ้นนี้เป็นสติที่ไม่หลงลืม ที่กำหนดมั่นคงในกาย ในเวทนา จิต ธรรม ก็โน้มไปสู่  
ปัญญาคือความรู้ สติก็เป็นโพชฌงค์ขึ้นมา ก็เป็นองค์คุณสำหรับความรู้ และเมื่อเป็น  
ดังนี้แล้ว สิ่งที่สติกำหนดคือ กาย เวทนา จิต ธรรมก็จะปรากฏ โดยเฉพาะกาย เวทนา  
นั้นก็ปรากฏว่า เป็นอภัยกตธรรม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นดีไม่เป็นชั่ว จิตเองก็  
เช่นเดียวกัน จิตแท้ ๆ ก็เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นดีไม่เป็นชั่ว แต่ว่าอาศัยกิเลสที่บังเกิดขึ้น  
ซึ่งกิเลสนั้นก็อาศัยกาย อาศัยเวทนา อาศัยจิตนี้แหละบังเกิดขึ้น เป็นตัณหากิเลส เป็น  
ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ดี ตลอดจนถึงเจตนาคือความตั้งใจที่จะกระทำทางกาย  
ทางวาจาทางใจเป็นไปตามกิเลสที่ดี เหล่านี้ก็เป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศล ก็เกิด  
ขึ้นในใจนี้แหละ ส่วนศีล สมาธิ ปัญญา หรือว่าสติที่กำหนดนี้ สมาธิที่ตั้งอยู่นี้ ปัญญา  
ที่ตั้งอยู่นี้ ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล ดังนั้นอะไรโผล่ขึ้นมาในใจก็รู้ทันทีว่า นอกุศล  
บังเกิดขึ้น นอกุศลบังเกิดขึ้น และนี่ก็เป็นกลาง ๆ เท่านั้น เป็นต้นว่า นีวรณโผล่ขึ้นมา จะ  
เป็นกามฉันทก็ดี พยาบาทก็ดี ข้อนั้นก็ดี ก็รู้ทันทีว่าเป็นอกุศล สติที่กำหนดแจ่มแจ้ง  
สมาธิตั้งมั่น หรือแม้กุศลเจตนาอย่างใดอย่างหนึ่งบังเกิดขึ้น ก็รู้ว่านี่เป็นกุศล มีเสียง  
มากกระทบ ก็รู้ว่าเสียงกับหูนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล จะเป็นเสียงอะไรก็ตาม

แต่ว่าจิตที่รับเสียงอันนั้นมาแล้วก็มาชอบบ้างมาช้งบ้าง ความชอบความช้งก็เป็นอกุศลขึ้นมา  
มา แต่ที่ว่าอาศัยเสียงนั้น เช่นว่าเสียงแสดงธรรมก็เกิดสติเกิดปัญญา เกิดศรัทธาปสาทะ  
ขึ้น ก็รู้ว่าเป็นกุศล นี่แหละคือธรรมวิจย ความเลือกเฟ้นธรรม รู้จักบันธรรมในใจของ  
ตนเองนี่แหละออกไปได้ตามเป็นจริง อะไรโผล่เข้ามาก็รู้ได้ทันทีว่าเป็นกุศล นี่เป็นอกุศล  
นี่เป็นกลาง ๆ อันสิ่งที่เป็นกลาง ๆ นั้นแหละที่เป็นเหตุใหญ่ที่ผู้ไม่ปฏิบัติอาศัยก่ออกุศล  
ขึ้น ก็รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน กลิ่นที่จมูกได้ รสที่ลิ้นได้ สิ่งที่กายถูกต้อง ตลอดถึง  
เรื่องราวทั้งหลายที่โผล่ขึ้นมาในใจ อันที่จริงก็สักแต่ว่าเป็นรูปเป็นเสียงเป็นต้นเท่านั้น ไม่  
มีความดีความชั่วอยู่ในรูปในเสียงนั้น เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เป็นธรรมจิติ เป็นธรรม  
นิยาม แต่ว่าจิตที่รับ ๆ เข้ามาแล้วมาปรุง ปรุงเป็นรักช้งบ้าง เป็นช้งช้งบ้าง เป็น  
หลงช้งบ้าง เกิดรักเกิดช้งเกิดหลง ดังนั้นก็เป็นอกุศลขึ้นมา ถ้าหากว่ารับเอาเข้ามาแล้วมา  
ปรุงเป็นกุศล ก็เป็นกุศล ดังเห็นรูป เช่นรูปพระพุทธรูปปฏิมา วัตถุอาราม ใจก็เกิดศรัทธา  
ปสาทะ ฟังเสียงแสดงธรรม ใจก็ได้ปัญญาได้ศรัทธาเป็นต้น ก็เป็นอกุศลขึ้นมา เพราะฉะนั้น  
พิจารณาดูให้รู้ รู้กุศลอกุศล รู้อัพยากฤตที่ใจปรุงขึ้นมา ดังนี้เป็นธรรมวิจย ก็เป็นความ  
ปรุงทั้งนั้น ให้รู้จักว่าเป็นความปรุงทั้งนั้น และเมื่อรู้ดังนี้แล้ว ปหานะคือการละ ภาวนา  
คือการอบรมก็บังเกิดขึ้น ก็ว่าสิ่งที่เป็อกุศลนั้นก็จะถูกละไปสงบไปด้วยความรู้ แต่  
ว่าสิ่งที่เป็อกุศลก็จะตั้งอยู่ จะงอกงามขึ้น ก็เป็นภาวนา ดังนั้นก็เป็วิริยะคือความเพียร

คราวนี้กายและจิตอันนั้นในขณะที่อยู่กับกิเลสอยู่กับอกุศลก็ย่อมเศร้าหมอง แต่  
เมื่อมีปหานะ คือละอกุศลออกไป ภาวนาคืออบรมกุศลให้บังเกิดมากขึ้น กายและจิต  
อันนั้นก็ผ่องใสขึ้น จึงมีลักษณะเป็นความอึมเอบกายอึมเอบใจ เหมือนอย่างร่างกายที่อาบ  
น้ำแล้วใหม่ ๆ ก็สดชื่นอึมเอบเป็นต้น ดังนั้นก็เป็ปติ เป็นผลขึ้นมาทันที เมื่อมีปติแล้ว  
ก็ย่อมจะได้ความสงบกายสงบใจ จิตใจก็จะเป็สมาธิยิ่งขึ้น แล้วความที่จิตดำเนินแนว  
ไปได้ด้วยสมาธิ ก็กำหนดดูสมาธินั้น สงบอยู่กับสมาธินั้น ดังนั้นก็เป็อนุเบกขา ฉะนั้น วิริยะ  
ปติ บัสนัทธิ สมาธิ อนุเบกขา ที่เป็นโพชฌงค์ก็บังเกิดขึ้น และเมื่อเป็ดังนี้แล้ว ธรรมก็จะ  
รวมตัวขึ้นมาอยู่ในสมาธิ ปรากฎเป็นนามรูปหรือเป็นขั้นขั้นที่สุดแต่จะกำหนด สัจจะทั้ง  
๔ ก็จะปรากฏขึ้นมาแยกตัวออกไปชัดเจน ว่านี่เป็ทุกข์ นี่เป็เหตุเกิดทุกข์ นี่เป็ความ  
ดับทุกข์ นี่เป็ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็เป็ตัวธรรมวิจยที่สูงขึ้นไปนั่นเอง นี่คือ  
ขั้นปฏิบัติที่เป็ไปตามแนวสติปัฏฐานและโพชฌงค์ แม้การปฏิบัติในเบื้องต้นก็ต้องอาศัย  
แนวสติปัฏฐานและโพชฌงค์นี้ คืออาศัยสติปัญญาตนเองเป็นหลัก

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

## นิพนธ์ ๕

บรรยายที่ห้องประชุม สภาการศึกษา วัดบวรนิเวศวิหาร

วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๗

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้  
ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น  
ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้  
เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ปัญญานี้เป็นความรู้ ผู้มีปัญญาย่อมเป็นผู้รู้ ให้น้อมความรู้เข้ามาที่ตน ให้ตน  
เป็นผู้รู้ รู้กายรู้ใจอันนี้ เมื่อมีกิเลสข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้นในใจ จะเป็นกิเลสกองราคะ  
หรือโลภะก็ตาม เป็นกิเลสกองโทสะก็ตาม เป็นกิเลสกองโมหะก็ตาม ให้อ่านนี้เป็นกิเลส  
และเมื่อเป็นกิเลสกองราคะก็ต้องติดต้องยินดี หรือโลภะก็ต้องโลภอยากได้ เมื่อ  
เป็นกิเลสกองโทสะก็ต้องโกรธแค้นขัดเคือง เมื่อเป็นกิเลสกองโมหะก็ต้องลุ่มหลง  
ไปต่าง ๆ ให้อ่านนี้เป็นกิเลสบังเกิดขึ้นในใจ เมื่อมีความรู้ก็ย่อมเป็นผู้รู้คน เมื่อเป็น  
ผู้รู้คนก็ย่อมรู้ว่า กิเลสที่บังเกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เป็นผู้รู้ ผู้ที่ไม่มีกิเลส เมื่อมีความรู้เป็นผู้รู้คน  
ดังนี้ กิเลสก็จะสงบลงไปคราวหนึ่ง ๆ ปัญญาที่เป็นความรู้ ผู้มีปัญญาที่เป็นผู้รู้ ดังนี้  
ย่อมเป็นผู้รู้พ้น เป็นผู้รู้ที่ไม่มีกิเลส และย่อมรู้จักกิเลสว่าเมื่อเป็นกิเลสข้อใดข้อหนึ่ง  
บังเกิดขึ้น อาการของกิเลสก็ต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องเป็นอย่างนี้ แต่ว่ากิเลสไม่ใช่  
เป็นผู้รู้ เมื่อผู้รู้รู้ยู่ดั่งนี้กิเลสก็ต้องสงบลงไปไม่ว่าจะเป็นกิเลสกองไหน เพราะฉะนั้น  
แม้ในทุก ๆ คนตนเอง ในภาวะปัจจุบัน เมื่อหัดทำผู้รู้ให้เกิดขึ้นในตน ก็ย่อมจะได้มอง  
เห็นว่าผู้รู้เป็นผู้ที่ไม่มีกิเลส เป็นผู้รู้พ้น แม้ว่าจะเป็นผู้รู้พ้นเป็นผู้รู้ที่ไม่มีกิเลสซึ่งอยู่ได้ชั่ว  
ครั้งชั่วคราวก็ตาม แต่ก็ย่อมจะทำให้มองเห็น ว่าอันตัวผู้รู้ที่แท้จริงนั้นไม่มีกิเลสแม้  
ในปัจจุบันนี้เอง แต่ว่าเมื่อไม่ปฏิบัติ ตัวผู้รู้นั้นก็ขาดปัญญา ก็กลายเป็นผู้โลก ผู้โกรธ  
ผู้หลง เมื่อเป็นผู้โลกผู้โกรธผู้หลงก็อยู่กับความโลกความโกรธความหลง นี้แหละ

เป็นสัตว์ คือเป็นผู้ข่ง ผู้ติด เป็นโลกียะ คือเกี่ยวข้องกับโลก จึงเกี่ยวข้องกับทุกซ์  
หลุดออกจากทุกซ์ไปไม่ได้

อันที่จริงความโลภความโกรธความหลงนั้นเป็นกิเลส ซึ่งมีปริมาณที่จำกัดขอบเขต  
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่มีปริมาณไม่จำกัดขอบเขต และย่อมปรากฏว่ามีอำนาจมากสำหรับผู้โลก  
ผู้โกรธผู้หลง คือผู้ที่ข่งอยู่ติดอยู่ ขาดปัญญาที่ทำให้เป็นผู้รู้ขึ้น แต่ถ้าได้ฝึกปัญญา  
ที่ทำให้เป็นผู้รู้ขึ้นอยู่เนื่อง ๆ ก็จะเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็นความโลภความโกรธความหลง พร้อม  
ทั้งอาการของความโลภความโกรธความหลงที่เป็นไปอยู่ เมื่อเป็นดังนี้ความโลภความ  
โกรธความหลงที่มีปริมาณมีจำกัดก็จะค่อยถอยกำลังลงไปจนสงบลงไป แต่ว่าความ  
สงบลงไปของความโลภความโกรธความหลงนี้ไม่ใช่สิ้นไปหมดไป แต่หลบลงไปอยู่ใน  
กองอาสวะ คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในก้นบึ้งของจิตใจ กิเลสที่เป็นกองอาสวะนี้  
เป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม และทำให้คนไม่น้อยเข้าใจว่าสิ้นกิเลส เพราะว่า  
สามารถสร้างปัญญาให้เป็นผู้รู้ได้ดับปล้นยิ่งขึ้น สงบกิเลสกองระคะหรือโลภะ โทสะ  
โมหะ ดังกล่าว ที่เป็นชั้นหยาบ และที่เป็นชั้นกลาง คือที่ปรากฏอยู่ในพื้นผิวของจิต  
ให้สงบลงไปได้ แต่หาว่าไม่ว่าทั้งหมดนั้นยังไปหลบซ่อนอยู่ในกองอาสวะอันเป็นก้น  
บึ้งของจิตใจ เมื่อได้ความสงบเข้านาน ๆ ก็เลยสำคัญตนว่าสิ้นกิเลสไปแล้ว ย่อมมี  
อยู่ดังนี้ไม่น้อย แต่ท่านผู้ปฏิบัติสอบค้นคว้าในกระบวนการของจิต ไม่หลงตนเอง ย่อม  
จะสามารถพบอาสวกิเลสได้ โดยที่เปลอสติเปลอปัญญาขึ้นเมื่อใดกิเลสที่เป็นกองอาสวะ  
ก็จะโผล่หน้าตาขึ้นมาทันที ไม่น้อยก็มาก แปลว่ามีวิธีที่จะล่อให้กิเลสที่เป็นกองอาสวะ  
นี้โผล่หน้าขึ้นมาได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ปฏิบัติอบรมปัญญาให้เป็นผู้รู้ ล่องให้ทะลุลงไปถึง  
อาสวะ จนถึงดับอาสวะได้หมดนั่นแหละ จึงจะเป็นพระขีณาสวะผู้สิ้นอาสวะขึ้นได้  
แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติไปโดยลำดับ และไม่ด่วนหลงตัวเองเข้าใจผิดตัวเองว่าเป็น  
ผู้สิ้นอาสวะเสียก่อนที่อาสวะจะสิ้นไปจริง ๆ

เพราะฉะนั้นเรื่องของกิเลสในใจนี้มีซ้อนกันหลายชั้น ซึ่งผู้อบรมปัญญาให้เป็น  
ผู้รู้ขึ้นจะพึงอบรมให้กำลังของปัญญานี้มากขึ้น ๆ โดยลำดับ จนถึงให้ล่องได้ลึกกลงไปถึง  
ก้นบึ้งของจิตใจนั่นแหละ จึงจะทำอาสวะให้สิ้นไปได้ แต่ในขั้นปฏิบัติที่พึงปฏิบัติไป  
โดยลำดับนั้นก็พึงปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตนไปโดยลำดับ โดยปฏิบัติในทางของสติปัญญา  
ตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในบัดนี้ได้มาถึงนิเวศน์ปัพพะ ขื่อว่าด้วยนิเวศน์  
ในธรรมานุสัสสนาสติปัญญา คือสติปัญญาชื่อว่าด้วยตั้งสติตามคุณธรรม นิเวศน์นี้เป็น  
เรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติก็มมัญฐานควรจะทำความรู้จักการปฏิบัติ ทำกัมมัญฐานไม่สำเร็จ

หรือได้ผลแต่น้อย การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ก็เพราะนิเวศน์เอง สงบนิเวศน์เสียได้ การปฏิบัติในกัมมัฏฐานก็สำเร็จและก้าวหน้า สามารถได้สมาธิได้ปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป

นิเวศน์นั้นแปลว่าเครื่องกั้นจิต คือกั้นจิตใจไว้มิให้เป็นสมาธิ มิให้เกิดปัญญา ตามโฆหารธรรมเรียกว่าทำปัญญาให้ทรมาน คือทำปัญญาให้อ่อนกำลังลง ก็หมายถึง รากะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดขึ้นกลุ่มรวมใจดังกล่าวมาข้างต้นนั้นแหละ อันทำให้บุคคลผู้ที่ถูกรอบงำเป็นคนมีรากะหรือเป็นคนมีโลภะ เป็นคนมีโทสะ เป็นคนมี โมหะ หรือเป็นคนโลกโทรชหลง ดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ทำกัมมัฏฐานไม่สำเร็จ จิตจะเป็นสมาธิไม่ได้ และปัญญาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ จึงเป็นผู้รู้ซึ้งเป็นผู้พ้นซึ้งเป็นผู้ไม่มีกิเลสดังกล่าวมาข้างต้นไม่ได้ แต่ว่าในข้อที่ว่าด้วยนิเวศน์ท่านแสดงชื่อของนิเวศน์แยกออกไป คือ

ข้อหนึ่ง กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่อยู่ในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย นี้ก็คือข้อว่าด้วยรากะหรือรวมโลภะ เข้าด้วยดังกล่าวมาข้างต้นนั่นเอง

ข้อสอง พยาบาท อันหมายถึงความหุดหงิดโกรธแค้นขัดเคือง ตลอดจนถึงความมุ่งร้ายปองร้าย ก็ได้แก่โทสะนั้นแหละ

ข้อสาม ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม

ข้อสี่ อุทัจจะกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

และข้อห้า วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจ ไม่ตกลงใจลงไปได้

สามข้อข้างหลังนี้รวมเข้าในโมหะนั้นแหละ เหล่านี้เป็นนิเวศน์ คือเป็นเครื่องกั้นจิตไว้มิให้เป็นสมาธิ มิให้ได้ปัญญาดังกล่าว

ข้อแรก กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกามนั้น ให้พิจารณาดู ถ้าบังเกิดมีขึ้นในใจก็ให้รู้ว่ามี ถ้าไม่บังเกิดขึ้นในใจก็ให้รู้ว่าไม่มี และถ้าบังเกิดขึ้นในจิตใจ คือจิตใจประกอบด้วยกามฉันท์ หรือประกอบด้วยรากะโลภะดังกล่าวมาข้างต้น ก็ให้พิจารณาว่า กามฉันท์นั้นเกิดขึ้นเพราะสุกนิमित คือความกำหนดหมายว่างาม เมื่อมีความกำหนดหมายของใจลงไปว่างาม ในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโสภณูปพะคือสิ่งที่กายถูกต้องอันใด รูป เสียงกลิ่นรสโสภณูปพะอันนั้นก็เป็นกามฉันท์นั้นที่ คือเป็นสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจนั้นแหละคือกามฉันท์ เพราะฉะนั้นกามฉันท์จึงบังเกิดขึ้นเพราะสุกนิमित คือความกำหนด

หมายของใจลงไปว่างดงาม      ฉะนั้นกามฉันทที่จะสงบลงได้จะละเอียดได้ด้วยไม่กำหนด  
หมายว่างดงามดั่งนั้น      หรือด้วยกำหนดหมายในทางตรงกันข้ามว่าไม่่งดงามอันเรียกว่า  
อสุกนิमित คือความกำหนดหมายลงไปว่าไม่่งดงาม ในข้อนี้ท่านจึงสอนให้พิจารณาภายใน  
ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ เป็นของปฏิกุศลโสโครกน่าเกลียด ไม่ควรจะ  
เป็นที่ชอบที่รักที่พอใจอันใด      เมื่อกำหนดหมายลงไปได้ว่าไม่่งดงามอันเรียกว่าอสุกนิमित  
กามฉันทก็ย่อมจะสงบลงไป      ฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็พึงทำความรู้ที่ใจของตนเองดังกล่าว      และ  
ให้รู้เหตุเกิดให้รู้เหตุดับของกามฉันทด้วย      เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะสามารถปฏิบัติดับกามฉันท  
ในใจได้

ข้อสอง พยาบาท      เมื่อเกิดขึ้นในใจก็ให้รู้ว่าเกิดพยาบาทขึ้นแล้ว      เมื่อพยาบาท  
ไม่เกิดมีในจิตใจก็ให้รู้ว่าพยาบาทไม่มี      และเมื่อพยาบาทมีขึ้นก็ให้รู้ว่าพยาบาทนี้เกิดจาก  
ปฏิฆนิमित คือความกำหนดหมายลงไปว่าไม่ชอบ      เป็นที่กระทบกระทั่ง      เมื่อกำหนด  
หมายลงไปว่าไม่ชอบเป็นที่กระทบกระทั่งใจพยาบาทก็บังเกิดขึ้น      ฉะนั้นเมื่อจะสงบ  
พยาบาทก็ต้องไม่กำหนดหมายใจลงไปว่าไม่ชอบเป็นการกระทบกระทั่งดังกล่าว      คือไม่  
ปลุกปฏิฆนิमितความกำหนดหมายว่าไม่ชอบอันเป็นการกระทบกระทั่งใจลงไป      เมื่อเป็น  
ดั่งนี้พยาบาทก็ไม่เกิด      และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะสงบลงไปได้      ท่านสอนให้ปฏิบัติทำ  
เมตตาเจโตวิมุติ คือแผ่เมตตาปรารถนาให้มีความสุข      เมื่อหัดแผ่เมตตาปรารถนาให้มี  
ความสุข จนถึงเมตตาตั้งอยู่ในจิตใจ เป็นพื้นของจิตใจได้      หากว่าพยาบาทเกิดขึ้นในรูป  
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอันใด      แผ่เมตตาไปในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอันนั้น      พยาบาท  
ก็จะดับ      นี้คือเจโตวิมุติ คือจิตใจพ้นจากพยาบาทได้ด้วยอาศัยเมตตา      ท่านจึงเรียกว่า  
เมตตาเจโตวิมุติ เป็นเครื่องดับพยาบาทได้      ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงทำความรู้ที่จิตใจของตน  
รู้เหตุเกิดของพยาบาทเหตุดับพยาบาท      เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วก็จะสามารถปฏิบัติสงบพยาบาท  
ลงได้

ข้อสาม ถีนมิทระ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มอันหมายถึงความที่ย่อท้อทางกายอันมี  
ลักษณะให้ง่วงงุน      ย่อท้อทางใจอันมีลักษณะให้เคลิบเคลิ้ม      ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มอัน  
มีลักษณะให้ย่อท้อทางกายทางใจดั่งนี้เป็นความย่อหย่อนประการหนึ่ง      โกลสัชชะ คือ  
ความเกียจคร้าน ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย      เพราะว่าความเกียจคร้านนั้นก็มีลักษณะเป็นความ  
ย่อท้ออ่อนแอทางกายทางใจนั่นเอง      กายใจที่ย่อท้อง่วงงุนเคลิบเคลิ้มดั่งนี้      นอกจาก  
จะมีอาการอ่อนแอย่อท้อดังกล่าวแล้ว      ยังมีอาการที่ชบเซามึนซึมมึดมัวไม่แจ่มใส      ดั่ง  
เมื่อความง่วงเกิดขึ้นก็มีอาการสะลึมสะลือมึดมัวไม่แจ่มใส      เพราะฉะนั้นก็ให้ผู้ปฏิบัติ

ทำความรู้ที่ตนเอง เมื่อมีความว่างจนเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ว่ามี เมื่อไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี และ  
เมื่อมีความว่างจนเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ว่าเกิดขึ้น เพราะเหตุเป็นต้นว่าเหตุใดเหตุหนึ่งที่ทำให้  
เกิดความย่อท้อทางกายทางใจ ตลอดจนถึงความที่เมาในภัตตาหาร คือบริโภคมใหม่ ๆ  
และบริโภคมากเกินไปจนความจำเป็นก็เป็นเหตุอันหนึ่ง เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่าเมื่อความว่างจน  
เคลิบเคลิ้มบังเกิดขึ้นจะสงบลงได้ก็ต้องปฏิบัติในทางระงับเหตุที่ทำให้เกิดความว่างจน  
เคลิบเคลิ้มนั้น เป็นต้นว่าเมื่อนอนก็ต้องลุกขึ้นนั่ง เมื่อนั่งเกิดความว่างจนเคลิบเคลิ้ม  
ขึ้นก็ต้องลุกขึ้นเดิน ฉะนั้นในการปฏิบัติสมาธิในการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเครื่องระงับ  
นิวรณ์ของจิตใจ ท่านจึงสอนให้นั่งบ้างเดินจงกรมบ้างผลัดเปลี่ยนกันไปตามสมควร  
อิริยาบถนอนนั้นใกล้ที่จะทำให้เกิดถีนมิทธะความว่างจนเคลิบเคลิ้มได้มาก เพราะฉะนั้น  
จึงยากที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนอนได้ ท่านจึงมักสอนให้ใช้อิริยาบถนั่งหรือเดิน  
จงกรมดังกล่าวมานั้น และนอกจากนั้นก็สอนถึงวิธีปฏิบัติประกอบอย่างอื่นอีก เช่นว่า  
ใช้น้ำล้างหน้า แหงนดูดาว ตลอดจนถึงท่านสอนให้เมื่อร่างกายต้องการพักผ่อนจริงๆ ก็ต้อง  
ให้นอนพัก เพราะว่าการนอนพักนั้นเป็นความจำเป็นของร่างกายอย่างหนึ่ง แต่ว่า  
เมื่อร่างกายมีการนอนพักอยู่ตามสมควรแล้วยังว่างอยู่อีก ก็จะต้องปฏิบัติในทางระงับ  
ความว่างอย่างอื่น เช่นนั่งก็เดินเป็นต้นดังที่กล่าวแล้ว ในทางจิตใจนั้นท่านสอนให้ทำ  
อาโลกัสถฌา คือความทำความสำคัญในความสว่างหรือในแสงสว่าง มองดูความสว่าง  
มองดูแสงสว่าง กำหนดให้แสงสว่างให้ความสว่างปรากฏขึ้นในใจ ไม่ให้ใจสะลึมสะลือ  
ไม่ให้ใจห่อหุ้ม ปล่อยให้สว่างขึ้นเหมือนอย่างตะเกียงที่ห่อหุ้มไว้ ก็ให้สว่างขึ้น ๆ  
ฉะนั้น และกำหนดพิจารณาส่งเสริมใจให้มีวิริยะ คือความพากเพียรพยายามไม่ให้  
ย่อหย่อนท้อแท้ เมื่อแก้ทางจิตใจให้สว่างขึ้นและให้มีความเข้มแข็งเพิ่มความเพียรขึ้น  
ดังนี้แล้วกายที่ว่างจนก็จะหายไป กลับเป็นกายที่แจ่มใส เพราะว่าเนื่องอยู่กับ  
จิตใจ

อีกอย่างหนึ่ง ท่านสอนให้เจริญพุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นต้น  
อันจะนำใจให้เกิดปสาทะ คือความเลื่อมใสซึ่งมีอาการที่ผ่องใสเข้มแข็ง ก็เป็นเครื่องแก้  
ความว่างจนเคลิบเคลิ้มได้อีกประการหนึ่ง ฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็พึงทราบจิตใจของตนเอง  
และปฏิบัติแก้ถีนมิทธะความว่างจนเคลิบเคลิ้ม เมื่อแก้ถูกก็จะสงบนิวรณ์ข้อนี้ลงได้

ข้อสี่ อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดจากใจที่ไม่สงบ จึงให้ใช้  
วิธีที่จะทำใจให้สงบลงได้เป็นเครื่องแก้ เช่นอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก  
ทำใจให้รอบรู้อยู่คิดอยู่ที่ลมหายใจ

ข้อห้า วิจิตรจินา ความสงสัยลังเลใจ เกิดจากเรื่องที่เป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยต่าง ๆ จึงให้แยกเรื่องเหล่านี้ออกเป็น ๒ คือ เรื่องที่เป็นอินไตย คือ ไม่ควรคิด เพราะคิดไปเท่าไรก็ไม่รู้ ก็ให้เลิกคิดถึงเรื่องเช่นนั้นเสีย กับเรื่องที่เป็นอินไตย คือ ควรคิด ก็ให้คิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองถึงเรื่อง เช่นนี้เช่นธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล เป็นอกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เลว ประณีต มีส่วนเปรียบด้วยของมีสีดำสีขาว ก็จรรู้จะเข้าใจหายสงสัยได้

เหตุที่เป็นสามัญทั่วไปแก่นิเวรณทั้งห้าทุกข้อ คือ อโยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย คือ โมหะนำความคิด ส่วนเหตุที่เป็นเครื่องแก่นิเวรณทั้งห้าทุกข้อก็ตรงกันข้าม คือ โยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือ ปัญญา นำความคิด ฉะนั้นในการปฏิบัติระงับนิเวรณจึงจำต้องใช้ปัญญา นำความคิด ประกอบอยู่กรรมฐานวิธีแก่นั้น ๆ ด้วยทุกข้อแล



---

พิมพ์ที่บริษัทโรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช จำกัด ๘๘๑ ถนนพระราม๑ กรุงเทพมหานคร  
นางบุญพริ้ง ต. สุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๑