

๒๕. 15 - ๑๗. 16

2515-16



หนังสือแนวปฏิบัติทางจิต

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

๒๙๓ 304
คณ,

หนังสือแนวปฏิบัติทางจิต

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร





หม่อมเจ้าวิจิตรวาทการ ผู้ประพันธ์หนังสือ "คุณธรรมกับ
ยศศักดิ์" ได้ขออนุญาตพิมพ์แจกจ่ายแก่บุคคลที่สนใจ
พิมพ์ฟรีโดยไม่คิดค่าตอบแทน และได้พิมพ์หนังสือ "หม่อมเจ้า
วิจิตรวาทการ" และ "หม่อมเจ้าวิจิตรวาทการ" โดย
ขอพิมพ์แจกจ่ายแก่บุคคลที่สนใจ และ
ได้ขออนุญาตพิมพ์แจกจ่ายแก่บุคคลที่สนใจ

หม่อมเจ้าวิจิตรวาทการ

หอสมุดแห่งชาติ

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร

ณ ห้องประชุมสภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย

มหาสติปัฏฐานสูตร

๑

(คอยพิจารณาจับวิตก)

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุกๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังและสังจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ ต้องรับ อารมณ์ทางตาหู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ ก็ยังคิดอารมณ์ คือเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วอยู่อีกมากมาย และยังคิดปรุงเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่เรียกว่าวิตกวิจารณ์ เป็นอันมากทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่า ชอบใจไป โกรธไป กับเรื่องที่ปรุงนั้นๆ อันไม่มีความเป็นจริง ความคิดปรุงหรือความ ปรุงคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งนำจิตใจให้บังเกิดโลภ โกรธ หลง หรือบังเกิดนิวรณ์ขึ้น ข้อใดข้อหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา **จับวิตก** คือความคิด ปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาท

๑

ปองร้ายผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้างถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็
 ให้รู้ว่านี่อกุศลวิตกข้อหนึ่งบังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อน
 ไม่สงบเมื่อมีความรู้ยู่ดังนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้าอกุศลวิตกบังเกิดขึ้น
 คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพัน
 ทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้ายคิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทาง
 ที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุขก็ให้รู้ว่า บัดนี้อกุศลวิตกบังเกิดขึ้น อกุศลวิตกบังเกิดขึ้นเป็น
 ความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ว่าก็ให้ทำความรู้ตัวว่า แม้เป็นอกุศลวิตก
 คือความคิดไปในทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกาย
 เหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งจิตให้เพ่ง
 อยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปใน
 อารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว
 ดังนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่า ความติดอยู่ก็เป็นสังขารชั้น คือเป็น
 ความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้น ก็ให้ไม่
 ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้ยู่ เป็นความรู้ปล่อย รู้วาง และก็อยู่
 กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี้เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิ
 กับปัญญาประกอบกัน **สมาธิ** ก็คือ ทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ **ปัญญา** ก็คือ
 ทำความรู้ว่าแม้สมาธิก็เป็นสังขาร คือความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องมีการเกิดมีการดับ เมื่อติดอยู่ใน
 สมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือแต่ปล่อยวางทำความรู้ยู่กับ
 ความปล่อยวางนี้ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดง
 ตามหลักอริยสัจจ์ ก็คือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ใน
 ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(ความทุกข์ ๒ อย่าง)

ทุกข์ นั้น มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ

หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันตรงข้ามกับสุข อย่างหนึ่ง

หมายถึง สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อย่างหนึ่ง

ทุกข์ตามที่พูดถึงกันนั้น มักหมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเป็นทุกข์เวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ นี้ก็เป็นทุกข์ในลักษณะหนึ่ง เหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ คือความที่ทรงอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันใดทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด นี้เป็นทุกข์อีกลักษณะหนึ่ง ในทุกข์สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นี้ หมายถึงรวมทั้งสองลักษณะ คือ-

สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และที่เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ในการแสดงทุกข์สัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ไว้ชัดเจนว่า

ชาติปี ทุกฺขา

ความเกิดเป็นทุกข์

ชราปี ทุกฺขา

ความแก่เป็นทุกข์

มรณฺหปี ทุกฺขํ

ความตายเป็นทุกข์ และ

โสภปริเทวทุกฺข-

ความแหยงใจ ความคร่ำครวญรำพันอยู่

โทมนสฺสุปายาสาปี ทุกฺขา

ในใจ หรือรำพันออกมา ความไม่สบาย

กาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ

เป็นทุกข์

อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข

ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์

ยมฺปิจฺฉํ น ลกฺติ ตมฺปิ ทุกฺขํ

ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น สมปรารถนา

เป็นทุกข์

สงขิคุเตน ปญจูปาทานกฺขนฺธา กล่าวโดยย่อแล้ว ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕

ทุกฺขา

ประการ เป็นทุกฺข์ ดังนี้

ทุกฺข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกฺข์ ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกฺข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และทุกฺข์ที่เป็นตัวทุกขเวทนา คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

ในประการแรก ได้ทรงชี้ว่า เกิดเป็นทุกฺข์ แก่เป็นทุกฺข์ ตายเป็นทุกฺข์ทั้ง ๓ ประการนี้ เมื่อว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสามัญของชาวโลกทั่วไป ก็มักจะเห็นว่า ความแก่ เป็นทุกฺข์อย่างหนึ่ง ความตายเป็นความทุกฺข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่าเป็นทุกฺข์ เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเกิดเป็นมงคล แต่ว่าแก่ตายเป็นอวมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใคร ไว้ทุกฺข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าในคราวตายมีการไว้ทุกฺข์ นี้เป็นความรู้สึกสามัญของ ชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นทุกฺข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกฺข์ แก่ก็ เป็นทุกฺข์ ตายก็เป็นทุกฺข์ เพราะว่ามีแก่มีตายก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็จะไม่มีแก่มีตาย ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกฺข์สำคัญ นี้เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ ก็ได้แสดงอธิบายว่า ความเกิดเป็นทุกฺข์อย่างไร ความแก่เป็นทุกฺข์อย่างไร ความตายเป็น ทุกฺข์อย่างไร ไว้เป็นอันมาก เช่นแสดงว่า ความเกิดนั้นเป็นทุกฺข์ ก็เพราะว่าผู้ที่เกิดมา ต้องทนทุกฺข์อยู่ในครรภ์ของมารดาตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเวลานานเดือน และแสดงอาการ ที่ชวนให้เห็นว่าเป็นทุกฺข์ต่าง ๆ คราวนี้มาถึงความแก่ แสดงถึงลักษณะที่เป็นความเสื่อม โทรมของสังขาร อันแสดงถึงเป็นความทุกฺข์ และความตาย ก็แสดงถึงอาการที่น่ากลัว ต่าง ๆ ดังที่คนสามัญทั่วไปกลัวตาย ก็เพราะเห็นว่าความตายเป็นความทุกฺข์ เมื่อนึกถึง ความตายก็เกิดทุกฺข์ขึ้นมาเสียแล้ว เหมือนอย่างว่า นึกถึงจะต้องไปเผชิญกับอันตรายที่ใหญ่ หลวงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกในความตายก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ถือ ว่าเป็นภัยใหญ่หลวงอันหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูให้เห็นแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า ความกลัวตาย นี้แหละ เป็นความกลัวที่เป็นต้นของความกลัวทั้งหลาย เช่นกลัวต่ออันตรายอันเกิดจาก

อาวุธ หรือเกิดจากสัตว์ร้ายเป็นต้น ก็เพราะเหตุที่ว่า อาวุธและสัตว์ร้ายนั้นจะมาตัดชีวิต คือทำให้ตายก็คือกลัวตายนั่นเอง ซึ่งนำไปกลัวต่อเหตุต่าง ๆ อันจะนำความตายมาถึง พระอาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่า เกิดเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์อย่างไร ตายเป็นทุกข์อย่างไร รวมความเข้าแล้วก็คือ แสดงในทางให้เห็นว่าเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังที่เรียกว่าทุกข์เวทนานั่นเอง

นี่ก็เป็นทางพิจารณาอย่างหนึ่ง แต่ว่าควรจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือในลักษณะที่เป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นลักษณะของทุกข์อย่างละเอียด

ชีวิตนี้ เป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ เพราะแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ในระหว่างก็เป็นชรา คือความแก่ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย เกิดจึงเป็นต้นชีวิต ตายเป็นปลายของชีวิต และแก่ก็เป็นท่ามกลางของชีวิต เพราะฉะนั้น แก่ เจ็บ ตายนี้ จึงเป็นลักษณะของทุกข์ที่มีความหมายว่าตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่โดยไม่มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีแต่ชาติคือความเกิดเท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องแก่ไม่ต้องตาย ดังที่เรียกว่าเป็นอมตะ คือเป็นผู้ไม่ตาย แต่ว่าจะเป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ เมื่อมีชาติ คือความเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย จะมีแต่ชาติคือความเกิด โดยปราศจากแก่ ตายนั้น หาได้ไม่

ฉะนั้น ทั้งหมดนี้ จึงรวมเป็นตัวทุกข์ที่มีลักษณะเป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังกล่าว

(การพิจารณาให้เห็นทุกข์สัจจะ)

การพิจารณาให้เห็นทุกข์ในลักษณะนี้ ย่อมพิจารณาให้เห็นได้ทั้งในกาลทั้ง ๓ และทั้งในปัจจุบัน ในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือ พิจารณาอย่างหยาบ **ชาติ** คือความเกิด

เป็นอดีต คือได้เกิดมาแล้ว **มรณะ** คือความตาย เป็นอนาคต เพราะว่ายังไม่ตาย ความตายรออยู่ข้างหน้า **ชรา** เป็นปัจจุบัน เพราะในปัจจุบันนี้ก็ต้องเก่าแก่ไปอยู่ทุกวินาที หรือว่าทุกขณะ

ชาติ คือความเกิดที่เป็นอดีต **ชรา** คือความแก่ที่เป็นปัจจุบัน และ **มรณะ** ที่เป็นอนาคตนี้ รวมกันเข้าเป็นทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่เกิดมาก็ต้องบ่ายหน้าไปหาความดับอย่างไม่หยุดยั้ง เหมือนอย่างอาทิตย์อุทัยขึ้นก็โคจรไปสู่อัสดงคต คือความดับอย่างไม่หยุดยั้ง นี่จึงเป็นทุกข์จะ สภาพที่จริงคือทุกข์อย่างหนึ่ง และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามา ชาติ คือความเกิด ชรา คือความแก่ มรณะ คือความตาย ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ชีวิตนี้ต้องประกอบด้วยขั้นทั้งหลายที่เป็นส่วนรูปและเป็นส่วนนาม รูปและนามนั้นก็เกิดดับอยู่ทุกขณะ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ ความแปรไปจากเกิดถึงดับ แม้จะเป็นระยะที่สั้นที่สุดก็เป็นชรา และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาสั้นเข้ามาที่สุด ก็เหลือแต่เกิดดับ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็จะปรากฏแต่ความดับ คือปรากฏแต่มรณะ

ความพิจารณาให้เห็นเกิดดับ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันดังนี้ เป็นทุกข์จะ ที่ปรากฏในปัจจุบัน การพิจารณารูปก็รูปกายอันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเข้าเป็นรูป ก็สิ้นเสื่อมไปอยู่ทุกขณะ แต่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ที่พอกพูนเข้าไปใหม่ ก็ไปทดแทนสิ่งที่สิ้นเสื่อมไปนั้น เหมือนอย่างที่เราทุกคนต้องบริโภคอาหาร ต้องหายใจเข้าหายใจออก อยู่ทุกขณะ ก็เป็นการบริโภคธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เอง เข้าไปเป็นอาหารสำหรับที่จะทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป ธาตุทั้ง ๔ ที่สิ้นไปหมดไป ก็สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะและที่ทดแทนเข้าไปใหม่ ก็ทดแทนอยู่ทุกขณะเหมือนกัน นี่เป็นความเกิดความดับที่เป็นปัจจุบัน แต่ว่าปรากฏยากก็เพราะว่ามี **สันตติ** คือ ความสืบต่อ เช่น สิ้นไปเสื่อมไปแล้วก็มีความเกิดทดแทนต่อไป สิ่งที่เกิดทดแทนนั้นสิ้นไปหมดไป ก็มีสิ่งที่ทดแทนเข้าไปใหม่เหมือนอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ออกแล้วก็

หายใจเข้าไปใหม่ เป็นสันตติสืบท่อไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงมองเห็นเหมือนอย่างว่า เป็นความเที่ยง และปรากฏเป็นความสุข เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มีสิ่งที่มาบับัด ความทุกข์ก็หายไป ก็ปรากฏเป็นความผาสุกขึ้น เช่นว่าร่างกายหิวระหายเป็นความทุกข์ ต้ม น้ำบริโภคาอาหารเข้าไปบับัดความทุกข์นั้น ก็ปรากฏเป็นความสุข นังนานเมื่อย ก็ลุก ขึ้นยืนหรือเดิน ยืนนานเมื่อย ก็นั่ง เดินนานเมื่อยก็หยุดยืนหรือนั่ง หรือว่านั่งนานเหน็ด เหนื่อยก็นอนพัก นอนนานพอแล้วก็ลุกขึ้น ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไปดังนี้ ก็เป็นการ ทุกข์ปรากฏเป็นความสุขขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ จึงเป็นสุขที่เป็นความแก่ทุกข์ให้สุด สิ้นลงไปครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ แต่บุคคลผู้ไม่พิจารณาก็ยัง ยึดมั่นอยู่ว่าเป็นความสุข และนอกจากนี้ ก็ยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่เห็นว่าเที่ยง ที่เป็นสุขนี้ว่า เป็นเรา เป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา มีอัตตาตัวตนของเราในสิ่งเหล่านี้ และเมื่อ มีอัตตาตัวตนของเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็เที่ยวออกมารับเป็นสุขเป็นทุกข์และออกมารับสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ความที่มีสันตติคือมีความสืบท่อก็คือ ความที่ปรากฏเป็นความสุข แก่ทุกข์อยู่ก็คือ ความที่ปรากฏเป็นก่อนเป็นแห่ง อันสืบเนื่องมาจากที่มีความสืบท่อและมีสุขดังกล่าวก็นั้น จึงเป็นเครื่องปกปิด **อนิจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ และ **อนัตตตา** ความเป็นของไม่ใช่ตน ทำให้บังเกิดความยึดถือว่าเป็นความ เที่ยง เป็นความสุข เป็นอัตตาตัวตน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะ ต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มีอยู่ทุก ขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก่ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรถูกเป็นสิ่งที่พึงยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของ เรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปราภฏขันตังนี้ เรียกว่าเป็น
การพิจารณาให้เห็นทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่
มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้แหละเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ที่เห็นทุกข์ดังนี้
ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือ
ทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้น ทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกข์ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เห็น
แล้วตกใจเดือดร้อน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุข เพราะจะพ้นทุกข์ จะอยู่เหนือทุกข์
จะมองเห็นทุกข์ เหมือนอย่างมองเห็นเรือนที่ไฟไหม้อยู่ข้างนอก แต่ไม่ได้อยู่ในเรือนที่
ไฟไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนที่ไฟไหม้จึงร้อน แต่เมื่อออกมาอยู่นอกเรือนที่ไฟไหม้และยืน
มองดูเรือนที่ไฟไหม้นั้น ผู้ที่อยู่อยู่นั้น ก็เป็นผู้ที่ไม่ร้อน และก็นมองเห็นสังขะคือความจริง
นี้เป็นสาระตะแห่งการพิจารณาทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ของพระพุทธเจ้า

(๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๔)

๒

(อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา)

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอัน
เหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม โดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การ
ปฏิบัติใน **ศีล** เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งราก
ลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้ จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน **สมาธิ**
ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะคั่นรบกวนแว้งกระสับกระส่าย
แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ **ปัญญา**
คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะมีคิ้วไม่มองเห็นสังขะคือความจริง แต่เมื่อ
อบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญา จะหยั่งรากลง จิตก็จะต้องการปัญญา คือต้องการความรู้

จะขาดปัญญา คือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี **ศีล สมาธิ ปัญญา** หยั่งรากลงต้องการ **ศีล สมาธิ ปัญญา** อยู่เช่นนั้น ก็จะได้พบผล คือ **สันติ** ความสงบหรือ **วิมุตติ** ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุตติ ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอี่ยม อันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ จะได้ จะถึง อยู่ตลอดเวลา ตามภูมิ ตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** ก็ย่อมจะได้พบกับ สันติคือความสงบใจ และวิมุตติคือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมี สันติ คือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุตติ คือพ้น พ้นจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบ เหมือนอย่างพืชน้ำที่ในแม่น้ำหรือในทะเลที่สงบ ก็จะต้องสงบ ในขณะที่ลมได้พัดไป หรือว่าพัดไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากววนน้ำให้เป็นคลื่น อากาศที่ทะเลหรือพืชน้ำพัดไปจากลมหรือว่าลมพัดไป ดังนี้ เรียกว่าเป็นวิมุตติ อากาศที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** จะพึงได้ประสบอยู่ทุกขณะ

ก็แหละจิตใจ ที่อบรมด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา** ย่อมเป็นจิตใจที่ได้พบกับ วิมุตติหรือสันติ และต้องการ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ต้องการวิมุตติหรือสันติ ส่วนที่ได้ อบรมไปแล้ว ก็ย่อมจะเป็นพื้นฐาน และเมื่อมีพื้นฐานที่สูงขึ้น ชั้นของการปฏิบัติก็ย่อม จะสูงขึ้น และการปฏิบัติใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** นี้ ก็พึงปฏิบัติให้มีประกอบกันอยู่ศีลนั้น ก็พึงมีเป็นภาคพื้น และสมาธิก็พึงอบรมให้มีขึ้นสำหรับเป็นบาทของปัญญา ความมุ่งหมายของสมาธิ โดยตรงต้องการให้เป็นบาทของปัญญา แต่ว่าผลของสมาธิอีกอย่าง หนึ่ง ก็คือ ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะสมาธิก็เหมือนอย่างห้องเย็น เมื่อเข้าสู่ ห้องเย็นก็ย่อมมีความสุข ปราศจากความร้อนและเครื่องรบกวนทั้งหลาย จิตที่เข้าสู่สมาธิ ก็ย่อมเป็นสุขปราศจากเครื่องรบกวนทั้งปวง เพราะฉะนั้น ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันนี้ จึงเป็นผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าจิตอยู่ในผลดังนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นนิวรรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นอย่างหนึ่ง ไม่ให้เจริญปัญญา เพราะเมื่อเข้าห้องเย็น คือหลบเข้าสู่สมาธิ

อยู่กับความสุขในสมาธิ ก็ไม่ยากที่จะคิดอะไร ไม่ยากที่จะพิจารณาอะไร สงบอยู่เฉยๆ
สบายๆ เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉยๆ สบายๆ ดังนี้ นานสักเท่าไรก็ได้ แต่
ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิ ดังนี้ ก็กลายเป็น
อุปกิเลสเป็นนิวรรณ์ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้อง
การให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นที่สำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญา
ซึ่งเป็นตัวความรู้

(ลักษณะของสภาวะธรรม)

ก็แหละ อันปัญญา คือความรู้ที่เป็น **ปัญญาสิกขา** หรือเป็นข้อที่ ๓ สืบมา
จากสมาธิ และศีลนั้น โดยตรงก็มุ่งถึง **วิปัสสนาปัญญา** คือความรู้ที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้ง
ในอะไรก็คือ เห็นแจ้งในสภาวะธรรมโดยสามัญญลักษณะ นี่เป็นคำจำกัดความอย่างสั้น
เห็นแจ้งในสภาวะธรรมโดยสามัญญลักษณะ **สภาวะธรรม** นั้น คือธรรมโดยสภาพ คำว่า
สภาพ หรือ **สภาวะ** แปลว่า ภาวะของตน คือ มีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยหมายถึง
นามรูป อันนี้ คือกายและใจอันนี้ กายและใจอันนี้ ชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมโดยสภาพ
คือมีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยนั้น **เหตุ** ก็คือ มีกิเลสและกรรมเป็นเหตุให้เกิดมา
และมีปัจจัยอุกหนุนต่างๆ เป็นต้นว่า ความประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง ๔ มีจิตใจเข้ามา
ครองก็เป็นชาติ คือความเกิดขึ้น และเมื่อเป็นชาติ คือความเกิดขึ้นมาแล้วก็แปรปรวน
เปลี่ยนแปลงไป จนถึงแตกสลายในที่สุด ความเกิดและความแก่และความตาย ที่มี
ในอันดับต่อไปของนามรูป หรือกายและใจอันนี้ก็เช่นกัน คือความเป็นไปของตน
เอง ตามเหตุและปัจจัย ดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นสภาวะธรรม นามรูปหรือกายและใจอันนี้
ย่อมมีลักษณะที่กำหนดให้รู้ได้ คือ

อนิจจัง ไม่เที่ยง คือเป็นสิ่งที่เกิดดับ

ทุกขัง เป็นทุกข์ คือแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

อนตตา มิใช่อัตตาตัวตน

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นลักษณะของกายและใจอันนี้ ที่จะกำหนดให้รู้ได้
 วิบัสสนาบัญญัติ บัญญัติคือวิบัสสนา ความเห็นแจ้ง ก็ต้องการให้เห็นแจ้งในนามรูปนี้
 โดยสามัญญลักษณะ คือ **อนิจจัง** ไม่เที่ยง **ทุกขัง** เป็นทุกข์ **อนตตา** มิใช่ตัวตน ในการนี้ก็
 จะต้องอาศัยสมาธิ คือความรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณิจ ที่นามรูปอันนี้

(ขั้น ๕ เป็นอนัตตา)

ในการรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณิจ เมื่อแสดงโดยอนัตตลักษณะสูตร พระสูตรที่
 แสดงลักษณะอนัตตา คือยกอนัตตาขึ้นแสดง ก็ต้องการให้ใช้สมาธิ คือรวมจิตเข้ามาเพ่ง
 พิณิจที่กายอันเรียกว่า **รูปขันธ์** คือกองรูป **รูป** อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม
 ที่เป็นก้อน กองอยู่นี้ คือคั่นอยู่นี้ นี้เป็นรูปขันธ์ กองรูป **นาม** หรือ **ใจ** ในส่วนที่
 รู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังในบัดนี้ ใจก็มีทุกข์มีสุข กาย
 เองก็มีทุกข์มีสุข ใจที่สงบเย็นก็เป็นสุข ใจที่คั่นรบกวนวัดแกว่ง อึดอัด ก็เป็นทุกข์ กายที่
 ร้อน ที่เมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์ กายที่ต้องลมเย็น สะดวกคล่อง ก็เป็นสุข นี้ก็เป็น **เวทนา-**
ขันธ์ กองเวทนา คราวนี้ ใจที่จำได้หมายรู้ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้
 จำสิ่งที่กายถูกต้องได้ จำเรื่องราวต่างๆ ได้ นี้ก็เป็น **สัญญาขันธ์** กองสัญญา ใจที่คิด
 ประู่งแต่งไปต่างๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็น **สังขารขันธ์** กองสังขาร ใจที่รู้สึกเห็นอะไร
 รู้สึกได้ยินอะไร ดังเช่นในบัดนี้ ก็รู้สึกได้ยินเสียงที่พูดในที่นี้ รู้สึกได้ยินเสียงรถข้างนอก
 นี้ก็เป็น **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติอบรมวิบัสสนาบัญญัติ ก็พึงทำสมาธิ คือเพ่งพิณิจลงไปให้รู้จักว่า นี้
 กองรูป รูปกองอยู่นี้ นี้กองเวทนา เวทนากองอยู่ที่นี้ นี้กองสัญญา สัญญากองอยู่ที่นี้
 นี้กองสังขาร ความคิดประู่งหรือความประู่งคิด สังขารกองอยู่ที่นี้ นี้กองวิญญาณ ความ
 รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น วิญญาณกองอยู่ที่นี้ เพ่งพิณิจลงไปให้รู้จักหน้าตาของ
 ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ และกระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสแสดงไว้ว่า ทั้งห้านี้เป็น

อนัตตามิใช่ตัวตน เพราะว่า เป็นไปเพื่ออาหาร ถ้าจะฟังเป็น **อัตตา** คือตัวตนแล้ว ก็จะไม่ฟังเป็นไปเพื่ออาหาร ใครๆ ก็บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ว่า ขอให้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนั้นเถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่ว่า จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างนั้นหาได้ไม่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมเป็นไปเพื่ออาหาร เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน **อาหาร** นั้น แปลว่าเบียดเบียน เป็นไปเพื่ออาหาร ก็คือเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ มีอาหาร คือมีเครื่องเบียดเบียนอยู่โดยรอบ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ถูกความแก่เบียดเบียนให้แก่ ถูกความเจ็บเบียดเบียนให้เจ็บ ถูกความตายเบียดเบียนให้แตกสลาย ซึ่งว่าตามหลักใหญ่ๆ และเมื่อจะพิจารณาให้ย่อยออกไป ก็จะฟังเห็นได้ว่า ถูกความสิ้นไป ความเสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ว่าถึงรูปขันธ์ เห็นได้ชัด ที่ต้องถูกความสิ้นไป เสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อมเป็นต้นว่าดิน ฟ้า อากาศ และกรรมของบุคคลด้วยกันเอง เบียดเบียนอีกด้วย **นามขันธ์** คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดคืนนี้เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน และเมื่อรูปต้องถูกเบียดเบียน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม หรือส่วนใจ ก็ถูกเบียดเบียนไปด้วย และเมื่อใจถูกเบียดเบียน รูปก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เครื่องเบียดเบียนนั้นมีอยู่ตลอดเวลา จนถึงตาย หรือแตกสลายไปจนได้ในที่สุด แม้ในปัจจุบันนี้ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกสลาย ก็มีอยู่ตลอด แต่อาศัยอาหารมาเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทดแทนกัน จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนั้นตลอดเวลา จึงเป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น **อัตตา** คือตัวตนแล้วไซ้ร์ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

นัยแห่งพระสูตร สอนให้พิจารณาดังนี้ ก็หัดพิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนอยู่เนื่องๆ ดังนี้ ก็เป็นทางปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญาประการหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยมีสมาธิคือรวมจิต เพ่งพินิจพิจารณา

(กาย เวทนา จิต ธรรม)

กระแสนของธรรมนั้น คือ กระแสนของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และ
ได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสนของความจริงนี้ ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสน
ของธรรม ซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยาย
คือทางอันหนึ่ง ทุก ๆ คนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุ
ซึ่งเรียกว่า เป็น **มหาภูตรูป** คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียด
ต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตรประสาท ประสาทหู เป็นต้น
ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น **กาย**

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดังนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือความรู้เป็น
สุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า **เวทนา**

จิต คือ ธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกัน
ว่า **จิตใจ** ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอ ว่ามีความคิดอย่างไร
และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า **จิต**

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า
อกุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ เรียกว่า อัพยาทธรรม
ก็มี นี้เรียกว่า **ธรรม**

กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้ง ๔ นี้ ก็ย่อมมี
กระแส คือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าว
นี้โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือ **ความเกิด ความดับ** ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และอีก
อย่างหนึ่ง ก็คือกระแสของจิตใจ ที่ปรารถนาจะยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรมนี้
ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงาม ไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็น
สุขเวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยาก

จะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ตั้งใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่ชอบใจ ที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่นต้องการที่จะพบแต่สิ่งๆที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุข ที่จะมาเป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องทีปรารถนาพอใจ และก็มีคามยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้ จึงได้กลายเป็น **จริต** คือ ติดเป็นอรรถาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น **ตัณหา อุปาทาน** ขึ้น และตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวจริต ดังที่กล่าวมานี้ก็ซับซ้อนอยู่ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนั้นแหละ ว่าเป็น **ตัวเรา** เป็น **ของเรา** เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่ ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ตั้งใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอ ตัณหาอุปาทานทั้งนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนาให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิดผลอีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนา คือความจงใจ ประกอบกรรมต่างๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเอง ที่จะปรนปรีอความ ต้องการและความยึดถือนี้เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรีอให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่มนวลนุ่มนวล เป็นอาหารบ้าง เป็นสิ่งต่างๆบ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวั่นไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่างๆ มาปรนปรีอให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่างๆ มาปรนปรีอใจเอง และแสวงหาเรื่องทีใจชอบต่างๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไร ก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกว่าเป็นทางผิด หรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตขึ้น และนอกจากนี้ ก็ยังจะต้องประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการทีจะแสวงหาสิ่งต่างๆ มาปรนปรีอความอยากความต้องการดังกล่าวมานั้น ย่อมไม่สามารถทีจะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และไม่สามารถทีจะทำให้เพียงพอกับความอยากได้เหมือนอย่างการหาซื้อไฟทีจะให้เพียงพอแก่ไฟนั้น หาได้ไม่ ยิ่งหาซื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้น ไหม้หมดไปทั้งเมืองแล้วยังไม่พอ ไฟของตัณหาก็เป็นอย่างนั้น ไม่สามารถจะปรนปรีอให้พอได้ และนอกจากนี้

คติธรรมภา คือ ความเกิด ความดับ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่ง
ทั้งหลาย ภาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คน พรนปรืออยู่ด้วยต้นหาอุปาทานอย่างนักหนา
ตั้งกล่าวนี ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมภาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เดือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่
สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ **ความสงบ**
ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือต้นหาอุปาทาน
ซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องเป็นตัวกิเลส
เครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์
วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแหยงใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์
โทมนัส คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์
เดือดร้อนทั้งหลาย

(จริต ๔ ประเภท)

โลกียสัถย์ย่อมเป็นไปอยู่เช่นนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงไว้ว่าสัถย์ทั้งหลาย
ในโลกนี้

บางจำพวกเป็นผู้มี **คณหาจริตอย่างหยาบ** คือ มีต้นหาความอยากอย่างหยาบ
เป็นอธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน **กาย**

บางจำพวกมี **คณหาจริตอย่างละเอียด** คือ มีต้นหาความอยากอย่างละเอียด
เป็นอธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน **เวทนา**

บางจำพวกมี **ทัญญิจริตอย่างหยาบ** คือ มีความเห็นผิดอย่างหยาบเป็นอธยาศัย
ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน **จิต**

บางจำพวกมี **ทัญญิจริตอย่างละเอียด** คือ ความเห็นผิดอย่างละเอียดเป็น
อธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน **ธรรม** คือเรื่องที่ปรารถนาต้องการ

แต่เมื่อพิจารณาอยู่แล้ว โลกียสัตว์บุคคลทั่วไป ก็ย่อมมีจิตทั้ง ๔ น้อยุ่ด้วยกัน
 น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นผู้รู้ ทรงเป็นผู้เห็น ทรงเป็นผู้มี
 พระกรุณา จึงได้ตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อชำระจิตอหังการทั้ง ๔ ประการนี้ อันเรียกว่า
สติปัฏฐาน คือที่ตั้งของสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔
 ประการนี้ ก็มีได้ตรัสบอกไว้ในที่ห่างไกลที่ไหน แต่ก็ตรัสบอกไว้ให้ตั้งสติพิจารณา
 กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เพื่อจะให้รู้ให้เห็นตามความ
 เป็นจริง

(อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔)

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ประการนี้ มีอานิสงส์ผลทั้งที่ตรัสแสดงไว้ในต้นพระสูตรว่า
เอกายโน อหัง มคฺโค ทางนี้เป็นทางไปอันเอก ก็เป็นทางไป

อันเดียว

สตฺตทานํ วิสุทฺธิยา

เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด แห่งสัตว์บุคคล
 ทั้งหลาย

โสภปริเทวานํ สมตฺกฺกมฺยา

เพื่อก้าวล่วงความโศก ความปริเทวะทั้งหลาย

ทุกฺขโทมนสฺสํ อตฺตงฺกมฺยา

เพื่อกับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย

ฌายสฺส อธิคฺมฺยา

เพื่อบรรลุอายุธรรม คือธรรมที่ถูกต้องที่ชอบ
 ซึ่งจะพึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติชอบโดย
 ลำดับ

นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา

เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนี้

(เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน)

ก็แหละ ครั้นตรัสแสดงซึ่งทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ พร้อมทั้ง
 ตรัสบอกอานิสงส์ผลทั้งนี้ ก็ได้ตรัสจำแนกข้อที่พึงตั้งสติพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการ คือ

กาย อย่างหนึ่ง เวทนา อย่างหนึ่ง จิต อย่างหนึ่ง ธรรม อย่างหนึ่ง ดังกล่าว และได้ตรัสบอกเครื่องมือสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติไว้ อันผู้ปฏิบัติพึงทราบ และพึงใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

อาตาปี มีความเพียร คือจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ

- เพียรเริ่มต้นปฏิบัติ
- เพียรดำเนินการปฏิบัติ และ
- เพียรปฏิบัติเรื่อยไปให้ก้าวหน้าไปอยู่เสมอ ถ้าขาดความเพียรเสียดังนี้ ก็จะไม่มีการปฏิบัติขึ้นได้

สมฺปชาโน มีความสัมปชานะ คือความรู้ ในที่นี้หมายถึงความรู้ทั่ว คือมีความรู้ในอริยาบถน้อย อริยาบถใหญ่ ของตนเอง มีความรู้ที่ควบคุมตนเองอยู่

สติมา มีสติ ก็คือมีความรู้อีกนั่นแหละ แต่เป็นความรู้ที่รู้กำหนดอยู่ในข้อสติปฏิฐานที่ตั้งขึ้น สำหรับปฏิบัติ คือความรู้ที่ระลึกกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่ยกขึ้นสำหรับตั้งสติ และ

วิเนยฺย โลก อภิชฺฌาโทมนสฺส กำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย คือเมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขึ้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่า ก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติทีแรกนี้ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดังนี้ ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดังนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ

รวมเข้า ก็เป็นเครื่องมือ ๔ ประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงยึดถือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และครั้นทางแสดงเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ประการดังนี้ ก็ทรงไต่ตรัสสอนให้เลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ตรัสชี้ไว้ ก็คือ

- ป่า
- โคนไม้
- เรือนว่าง

พิจารณาถึงสถานที่ที่ตรัสชี้ไว้ ก็คือต้องการที่ที่สงบสงัด แต่ก็พึงเข้าใจว่าที่สงบสงัดนี้ เป็นสถานที่ภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายในอย่างหนึ่ง สถานที่ภายนอกนั้น ก็ต้องการสถานที่สงบสงัด จะเป็นป่า เป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่าง หรือเป็นที่อื่นใดก็ตาม แม้จะหาสถานที่ที่มีลักษณะเป็นความสงบสงัดสมบูรณ์เต็มที่ไม่ได้ เมื่อรู้จักทำใจของตัวเองให้สงบสงัด ก็ใช้ได้เหมือนกัน ดังที่เรียกว่าทำบ้านให้เป็นป่า ทำให้เป็นเหมือนโคนไม้ ให้เป็นเหมือนเรือนว่าง ตามที่ตรัสสอนไว้ในบางพระสูตร ก็คือทำจิตใจให้สงบสงัดนั่นเอง ไม่ยึดถือในรูป ในเสียงเป็นต้น ที่รบกวน เมื่อรู้จักทำใจให้สงบสงัดดังนี้ แม้จะไม่ได้สถานที่ที่สงบสงัดเต็มที่ ก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ถ้าทำใจให้สงบสงัดไม่ได้ แม้จะไปอยู่ป่าจริง ๆ ใจเองก็ยังไม่สงบอยู่นั่นเอง เพราะยังคลุกเคล้าอยู่ คลุกกลิ้งอยู่ อลหม่านอยู่ ด้วยอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีกาย มีใจ ประกอบด้วยสถานที่ภายนอกภายในดังกล่าวนั้นที่สงบสงัดพร้อมที่จะปฏิบัติได้ จึงเริ่มปฏิบัติ ตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

(๒ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๔

(วิธีนั่งสมาธิ)

กระแสนของธรรมนั้นคือกระแสนของธรรม ในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึงกระแสนธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติ

กำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติตั้งที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นคือรวมใจเข้ามากิริยาที่หนึ่ง เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเกาอี้ก็ได้ **แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง** เพราะกิริยาที่หนึ่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปสะดวกและเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักก่อนน้อมยเลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้

(บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน)

ขอทูล ทานอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้ **ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์** เป็นสรณะ คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ปฏิบัติจะพึงตั้งใจถึงให้มั่นคงตั้งบทที่สวดว่า

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ	ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พุทฺโธ เม สรณํ วรํ	พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธมฺโม เม สรณํ วรํ	พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สงฺโฆ เม สรณํ วรํ	พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้

โสตฺถิ เม โหตุ สพุทฺธา ขอความสวัสดิ จงมีแก่ข้าพเจ้า ดังนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริง ดังนี้ ก็เชื่อว่าได้ถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน ข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง ก็ตั้งใจทำ **วิริย** คือความงัดเขี้ยว ทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจต่อความละเมิดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลชั้นในปัจจุบัน เพราะ

วิริตเจตนา^๕เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ ปฏิบัติชอบทั้งสิ้น แม้การปฏิบัติ
 ในกรรมฐาน ก็ต้องมีศีล^๕นี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน การปฏิบัติกรรมฐาน
 ก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่าศีลที่เป็นพื้นฐาน^๕นี้ให้จำกัดเข้ามาเป็นศีลในปัจจุบัน
 เพราะว่าศีลในอดีตนั้นก็อาจจะบริสุทธิ์บ้าง เศร้าหมองบ้าง อาจจะมีบ้าง ไม่มีบ้าง ถ้า
 พึ่งนึกถึงศีลในอดีตที่เศร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต ข้อนี้ก็จะเป็นนิเวศน์ต่อการ
 ทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีล^๕เข้าในปัจจุบัน ก็คือตั้งทำวิริตในปัจจุบันว่า **บัดนี้**
ข้าพเจ้าตั้งใจจะเว้นจากความประพฤติกเสียดิตถทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทาง
ใจ วิริตเจตนา^๕นี้ก็จัดเป็นข้อบ่งชี้โลก โกรธ หลง อย่างหยาบที่จะตั้งใจไปให้ละเมียด
 ผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิด
 จะไปทำการฆ่าเขาบ้าง คิดจะไปลักของของเข้างาน^๕ ตั้งนี้เป็นต้น เรียกว่าไม่มีศีลทางใจ
 กายไม่ได้ไปทำ วาจา^๕ไม่ได้ไปพูด แต่ว่าศีลทางใจไม่มีเมื่อศีลในทางใจไม่มี การที่จะ
 ไปนั่งกรรมฐานที่เป็นสมาธิเป็นปัญญา^๕ก็เป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิด
 ล่วงดังกล่าวนั้น ตั้งนี้ เรียกว่า **กายเป็นศีล วาจาเป็นศีล ใจเป็นศีล**

สธนะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะ
 ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงตั้งใจถึงสธนะ และตั้งใจทำวิริตเจตนาให้เป็นตัวศีล^๕ขึ้นใน
 ปัจจุบัน เมื่อเป็นดังนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และก็
 ทำความตั้งใจอัญเชิญพระกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและใจอันนี้ ให้เป็นที่
 รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระ-
 พุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ **สติปัฏฐานทั้ง ๔** ที่ได้กล่าวแล้ว

(อานาปานปัพพะ)

ในการปฏิบัติ^๕นั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึง
 ควรอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ **อานาปานปัพพะ** ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้ง

สติทำความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตังสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตาม
ที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับ ดังนี้

- หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเรา
หายใจออกยาว
- หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจ
ออกสั้น
- ศึกษา คือทำความสำเนียงว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอัน
รู้การหายใจทั้งหมด)
- ศึกษา คือสำเนียงกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุง
กายหรือการปรุงกายหายใจเข้า ออก ดังนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออก
ของทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของความดำรงชีวิต หรือเป็น
ตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ในลมหายใจนั่นเอง เมื่อทำความรู้ให้รู้อยู่ใน
ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ดังนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ

(จุดกำหนดลมหายใจ)

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ในการ
หายใจ ลมหายใจนั้นก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาตุ้ย่อมจะรู้ว่า ในการ
หายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อน
ไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูกหรือ
ริมฝีปากเบื้องบน และย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภีที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่น
เดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

๑. ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน
๒. นาภีที่เคลื่อนไหว จุด ๒ นี้ นับว่าเป็นจุดต้นจุดปลาย
๓. สมมติที่หทัยเป็นจุดกลาง

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึงนาภี หายใจ
ออกจากนาภีผ่านหทัยมาออกปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่านหนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และ
ให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน
เมื่อรวมใจเข้ามารู้ อยู่ดังนี้

(สงบระงับกายสังขาร)

รูปกายนามกาย กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย **รูปกาย** คือ รูปกายที่นิ่ง
อยู่นี้ ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก **นามกาย** ก็คือจิตใจอันนี้ที่ประกอบด้วย
ความรู้ความคิด หรือประกอบด้วยสติ ปัญญา คือความระลึกได้ กำหนดความรู้ที่รวมกัน
อยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมดให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนั้น
จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนั่นเองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและ
ใจ ทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่ง ปรากฏ
แก่สายตาที่ดูอยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้แบบนี้ สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น
กายก็จะเริ่มสงบเข้า ใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อากาที่ปรุ่ทางกายอันเรียก
ว่า **กายสังขาร** ก็ละเอียดเข้า สงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจที่ว่ถึงอวัยวะภายในก็คือ
ในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหวที่
นาภี เรียกว่าการปรุ่ทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุ่คือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตก
คือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจารณ์ คือคอยระคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อ
ตกออกไปต้องคอยนำเข้ามาเป็นทางปรุ่ทางใจ แต่เมื่อได้สมาธิขึ้น กายสงบ ใจสงบ
อากาปรุ่อย่างนี้ก็จะสงบเข้า จนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบเหมือนอย่าง
ไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตใจเองที่ต้องคอยปรุ่อยู่
เมื่อจิตรวมเข้า ความที่คอยปรุ่ก็สงบไป คือไม่ต้องปรุ่ เมื่อใจอยู่ที่คี่ขึ้น เรียกว่า
สงบระงับกายสังขาร คือการที่จะต้องปรุ่ใจ เพราะว่าจิตอยู่ที่เป็นสมาธิขึ้น

เมื่อเป็นดังนี้ **กาย** กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของสมาธิก็มีอยู่ คือมีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ที่กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่นี้ ไม่ยึดจิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็นสติปัฏฐาน คือเป็นความตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า **อานาปานสติ** ตั้งสติการหายใจเข้าออก

(๓ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๕

(หลักปฏิบัติ)

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปราศจากความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้ นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะ มีศีลตั้งนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

(วิธีปฏิบัติให้เกิดสมณะ)

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือให้มีสติหายใจเข้าให้มีสติหายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้กำหนดให้รู้กายทั้งหมด กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ อยู่นิ่งที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไป จนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า **พุทธ** หายใจออก **โธ** ก็ได้ และก็ยังมียุทธวิธีอื่นแนะนำกัน ด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตจรรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

(ลักษณะจิต)

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติคึนรน กวัด แกว่งรักรายาก ห้ำมยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะคึนรน จะกวัด แกว่งไปเสมอ คึนรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็คึนรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ เรื่องตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี **ปฺลิวโธ** คือความกังวล ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปฺลิวโธ คือ ความกังวลมาก จิตก็ยิ่งคึนรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ตำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปฺลิวโธ คือ เครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมากและไม่

สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้
จึงจะทำให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

(วิธีสอบจิต)

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อผลอวัจจิตแวง
ออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวงออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวน
ว่าแวงออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางที่ได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคน
เดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวงออกไปที่นั่นก่อน แวงออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่อง
โน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความ
ตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้งมีเสียงกระทบบางทีก็แวงออกไปอีก แล้วก็ไป
เรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีรู้สึกว่ายาวแต่ยาวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับ
เข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอตั้งแต่ จิตก็จะ
เชื่องช้าและถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่วางใจไปในเรื่องอื่น แต่มักวางใจไป
ในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ
จนจิตเชื่องช้า และสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด **ฉันทะ** คือความพอใจ เกิด **ปีติ** คือความซาบซ่าน
อิมใจ เกิด **ปราโมทย์** คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ **ปีติ** ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความ
สงบเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้เกิดความพอใจในสมาธิคือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิต
ให้สงบก็ง่ายเข้า

(ชื่อว่าด้วยอิริยาบถ)

อิริยาบถ ข้อยี่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำ **สัมปชัญญะ** ความ
รู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ
ทางกายอย่างใดก็ให้รู้เช่นนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาตุแล้ว

ก่อนที่จะยืนจะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

(ชื่อว่าตัวสัมปชัญญะ)

อีกบัพพะหนึ่ง คือ **สัมปชัญญะบัพพะ** ชื่อว่าตัวสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เหมือนกัน คือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อยๆ คือเมื่อก้าวไป ข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไรก็ ให้รู้ จะนั่ง จะหม่อมอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภคน้ำ จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้ อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือความรู้ ตัวอยู่ ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

(ชื่อว่าตัวปฏิกุศล)

หนึ่ง **ปฏิกุศลบัพพะ** ชื่อว่าตัวปฏิกุศล คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องบน ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยตัวสิ่งปฏิกุศลที่น่าเกลียดต่างๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ **เกสา** ผม **โลมา** ขน **ขน** เล็บ **ทนต์** ฟัน **ตโจ** หนัง **มัส** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อฏฐิ** กระดูก **อฏฐิมิลข** เยื่อใน กระดูก **วฏัก** ไต **หทย** หัวใจ **ยคน** ตับ **กิโลม** กังพี้ด **ปีท** ม้าม **ปปสา** ปอด **อนตุ** ไส้ใหญ่ **อนตุคณ** ไส้เล็ก **อุทรีย** อาหารใหม่ **กริส** อาหารเก่า **ปีตติ** ดี **เสม** หี่ **เสล** ต **ปุพ** โป **น้ำ** หนอง **โลหิต** น้ำเลือด **เสโท** น้ำเหลือง **เมโท** มันข้น **อสสุ** น้ำตา **วสา** มันเหลว **เบโพ** น้ำลาย **สิง** มานิกา **น้ำ** มูก **ลสิกา** ไขข้อ **มุต** ต **มู** ทร นี่คือน้ำอาการ ๓๑ หนึ่ง ท่านแสดงอีกอาการหนึ่ง คือ **มตถ** เก **มตถ** ลุง **ก** หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ

๓๒ ถ้าแสดงอาการ ๓๑ ท่านรวมมันสมองเข้าไปใน **อภิญญิมิตต์** เยื่อในกระดูก ใน
พระสูตรโดยมากแสดงอาการ ๓๑

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม
คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่างๆ ในร่างกายเป็นของที่จะ
ต้องเนาเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุงรักษา
ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่
ตัวเองเสมอในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่าง
กาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในค่านนี้ ก็พึงใช้ปัพพะซ้อนเป็นเครื่องพิจารณา โดย
เฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจใน
ร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้ง
มั่นเป็นสมณะ

๖

(สมณะ ๒ วิธี)

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมณะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ
คือ **อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง **กายคตาสติ** สติที่ไปในร่างกายอย่าง
หนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติ มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้
หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในร่างกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย
มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง

(ธาตุกรรมฐาน)

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดย
ความเป็นธาตุ คำว่า **ธาตุ** ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่
หมายความว่า เป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในร่างกายนี้ ส่วนที่เข้แซ่กก็สมมติเรียกว่า

ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอ่อนก็สมมติเรียกว่า **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า **วาโยธาตุ** ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ :

(ธาตุดิน)

เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ หนตา ฟัน ตโจ หนัง มัสเนื้อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระตุก อฏฺฐิมิลขันธ์ เยื่อในกระดูก วกฺกั ไต หนย หัวใจ ยกนํ ตับ ภิ โลมกํ พังผืด ปี้ทกํ ม้าม ปปฺผาสํ ปอด อนคฺ ใส้ใหญ่ อนตฺคณฺ ใส้เล็ก อุทรียํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข็งแข็งในร่างกายนี ก็สมมติเรียกว่า เป็น **ปฐวีธาตุ** คือธาตุดิน

(ธาตุน้ำ)

ปีตคํ น้ำคิ เสมหํ เสดก ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท เหงื่อ เมโท มันทัน อสุสุ น้ำตา วสामัน เหลว เบโพ น้ำลาย สิงฺฆานิกานํ น้ำมูก ลลิกานํ ไขข้อ มุตฺตํ มูตร และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีเป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ

(ธาตุไฟ)

เยน สนตฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายซำรุดทรุดโทรม เยน ปรีทยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเรำร้อน เยน อสตีปิตฺตบายิตฺตสายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ต้ม ที่เคี้ยว ที่ลี้ย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ

(ธาตุลม)

อุตุจุมมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน **อโธจุมมา วาตา** ลมพัดลงเบื้องต่ำ
กุกุจิสยา วาตา ลมในท้อง **โกฏุจิสยา วาตา** ลมในไส้ **องคุมงคานุสาริโน วาตา** ลมพัด
 ไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ **อสุสาโส ปสุสาโส** ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และส่วนใดส่วน
 หนึ่งในร่างกายนี้มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **วาโยธาตุ** ธาตุลม

(ธาตุอากาศ)

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ **อากาศธาตุ** ธาตุคือช่องว่างใน
 ร่างกายอันนี้ ได้แก่ **กณฺณจฺจิทฺทํ** ช่องหู **นาสจฺจิทฺทํ** ช่องจมูก **มุขทวารํ** ช่องปาก **เยน**
จ อสตีปิตตบยิตตสยิตํ **อชฺโณหริติ** ช่องที่อาหารล่องล้าล้าคกลงไป **ยตฺถ จ สนฺติฏฺฐิตฺติ**
 และช่องที่อาหารเก็บอยู่ **เยน จ อโรภาคา นิกฺขมตี** และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก
 หรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น **อากาศธาตุ** ธาตุอากาศ คือช่องว่าง

(วิธีแยกธาตุ)

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา
 เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข็งแข็ง ก็เป็นธาตุดิน ส่วน
 ที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วน
 ที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนั้น ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นั้นก็กลายเป็นธาตุ
 และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาธาตุส่วนที่แข็งแข็ง
 อันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำ
 เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟ เป็นต้น เมื่อแยกเอา
 ธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลม เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะ
 เหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

(สมถเจือวิปัสสนา)

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิหยาการในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดจนถึงเป็นอนุหรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาทุกสิ่งและแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่างๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา นี้อาจกลายเป็น อากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุปมาที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือ บุคคลอื่น สิ่งอื่นก็ยังมีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล้อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะคือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่า เป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขาทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

(หนึ่งหรือคิด)

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางไหนชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พันท้าขึ้นมา เบื้องต่ำ

ตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเหี่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น
โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

(กายเป็นตำรากรรมฐาน)

การศึกษาในสมณะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้ายๆ
กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้
การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่น
สงบ และให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง

(๔ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๗

(อภิญา ๑ ปริญาในนามรูป)

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์
ทรงเป็นผู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตนชนด้วยความรู้ พระคุณของพระองค์ซ้อน ย่อมปรากฏอยู่
ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้ผู้เห็น จนเป็นผู้ตนชน
ด้วยความรู้ พิจารณาตามกระแสพระธรรมคำสั่งสอน บุคคลผู้ยังประกอบด้วยความรู้
ที่เป็นความรู้ผิดเป็นความรู้หลง ย่อมเป็นเหมือนอย่างเป็นผู้หลับอยู่ ซึ่งหลับสนิทไม่ฝัน
หรือว่าหลับฝัน หลับสนิทไม่ฝันนั้นก็ไม่ว่าอะไรเลย แต่ว่าหลับฝันก็ย่อมมีความรู้อยู่ในฝัน
ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าตกใจ ทำให้เกิดความตกใจ ความยินร้ายอยู่ในความฝัน ฝันบาง
คราวบางอย่างก็น่าดีใจ ก็ทำให้เกิดความดีใจอยู่ในความฝัน ก็คล้ายๆ กับว่า เรื่องที่ฝัน
ไปนั้นเป็นความจริง แต่ครั้นตื่นขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าฝันไปทั้งนั้น ความยินดีความยินร้าย
ทั้งปวงนั้น ก็เป็นความยินดีความยินร้ายอยู่ในเรื่องที่ฝันเห็น ก็ล้วนเป็นความฝันไปทั้งสิ้น
หาใช่เป็นความจริงไม่ ฉันทไคก็ดี บุคคลผู้ที่ยังรู้ผิด ยังรู้หลงอยู่ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย

เรื่องทั้งหลายนั้น เมื่อกล่าวยกเอาอายตนะขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียง
 ที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้รู้ เรื่องสิ่งที่ถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และ
 เรื่องของรูป เสียง เป็นต้น เหล่านี้ที่ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังไม่จำอยู่และเก็บมานึกมา
 รู้อยู่ในใจ หรือเมื่อยกเอาโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็เป็นเรื่องลาภ เรื่องยศ
 เรื่องสรรเสริญ เรื่องสุข อันเป็นฝ่ายที่เป็น **อภิวรรณธรรม** อารมณ์ที่น่าปรารถนาต้องการ
 ยินดีบ้าง เป็นเรื่องความเสื่อมยศ เสื่อมลาภ ได้รับนิทาและทุกข์ต่างๆ อันเป็น **อนิภ-**
วารณธรรม อารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจบ้าง และเมื่อได้รับเรื่องที่เป็นอารมณ์ของใจเหล่านี้
 ก็เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ไปในเรื่องทั้งหลายเหล่านี้

นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่บังเกิดขึ้นแก่ทุกคน ผู้เกิดอยู่ในโลก แต่ผู้
 มิได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มี
 ความรู้ผิดมีความรู้หลง ยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อ
 ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินดี เมื่อไม่ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ความยินดี
 ความยินร้ายนี้ ก็ย่อมมีน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้าง มากบ้าง แต่เมื่อได้
 มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริง
 ของโลก ของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้นอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคย
 รู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ **ไม่เที่ยง** ว่า
 เป็นของเที่ยง ในสิ่งที่ **เป็นทุกข์** ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ **อนัตตามิ** ไร้ตัวตน ว่าเป็น
 อัตตาตัวตน ในสิ่งที่ **ไม่สวยงาม** ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ได้ปฏิบัติ
 อบรมก็ย่อมเป็นเช่นนั้นแต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรมพิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริง คือ
 พิจารณาให้เห็นในสิ่งที่ **ไม่เที่ยง** ต้องเกิดต้องดับ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เป็น **ทุกข์** ว่า
 เป็นทุกข์ สิ่งที่เป็น **อนัตตา** ว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่ไม่สวยงามก็ว่า ไม่สวยงาม ตามสัจจะ
 คือความจริง

เมื่อเป็นเช่นนั้น ความรู้ที่บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เป็น
 ความรู้ที่เหมือนอย่างตื่นขึ้นจากหลับ เห็นความยินดีความยินร้ายทั้งหลายในโลก ที่เคย

เป็นมาอยู่นั้น เป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่ครั้นตื่นขึ้นมากรูมานั้นเป็นความฝันไปทั้งนั้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือจากความฝัน

เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริงที่เหนือขึ้นไปเช่นนั้น จึงทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะโลกหรือเพราะสิ่งทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก เพราะเมื่อรู้เมื่อเห็นตามสัจจะคือความจริงแล้ว ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ตงนแหละที่เรียกว่า เป็นความรู้ที่เป็น **อภิญญา** แปลว่า **ความรู้ยิ่ง** ความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ ก็คือ **ยิ่งไปกว่าความรู้สามัญ** **เหนือความรู้สามัญ** ความรู้สามัญเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้ความหลง ดังที่กล่าวแล้ว ส่วนความรู้ยิ่งที่เป็นอภิญญานี้ ก็เป็นความรู้ยิ่งกว่าที่เหนือกว่า เพราะเป็นความรู้ถูกต้องตามสัจจะคือความเป็นจริง ทำให้คนผู้เป็นผู้อยู่เหนือจากความทุกข์ของโลก เป็นผู้ที่ยิ่งไปกว่าสามัญที่ยังอยู่ด้วยความทุกข์ของโลก เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ จึงสมควรที่ผู้ปฏิบัติธรรม จะพึงอบรมจิตใจของตนให้เกิดมี อภิญญา คือความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้ขึ้นเมื่อใด ก็จะได้พบความฝันเมื่อนั้น แม้เป็นความฝันทุกข์ชั่วคราวขณะหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ยังเป็นอันได้พบทางปฏิบัติและผลของความปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

อภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ เมื่อแสดงในทางปฏิบัติโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือความรู้ที่เป็นเครื่องกำหนดให้รู้สัจจะ คือความจริงของนามรูป นามรูปนี้เป็นภายใน โดยปกตินั้นคนเรารู้จักนามรูปของตน รูปก็คือรูปกายอันนี้ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งเป็น **ธาตุรู้** จิตที่เป็นธาตุรู้นี้ก็อาศัยอยู่ในรูปกายอันนี้ และก็ออกมารู้อารมณ์ คือเรื่องภายนอก อาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ มนะคือใจ เมื่อออกมารู้อารมณ์มาเป็นเวทนา คือรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รู้จำเรียกว่าสัญญาจำนั้นจำนี้ได้ต่าง ๆ บ้าง รู้คิด เรียกว่าสังขาร คิดนั้นคิดนี้ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง รู้สึกเห็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหู รู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกรสอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญูณ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ เป็นอาการของจิตที่ออกมาสู่อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั่นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้นๆ ก็คืออาการของ ใจหรือว่าใจ รูปก็คือ รูปกาย เรียกสั้นว่ากาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้ จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ที่รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของ เรา หรือว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านั้นเป็นต้น

(ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน)

นี่ก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ ตามความยึดถือซึ่งเป็นต้นหาอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอนิฏฐา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ซึ่งจะเป็นอนิฏฐาขึ้นตั้งที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น ก็คือให้รู้ ความเกิดความดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้ โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ชาติชรามรณะ อย่างที่เข้าใจกันนั้นก็คือ ความเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็นไม่รู้ เพราะว่าชาติคือความเกิดนั้น ก็เกิดมา แล้ว เกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เตียงสาแล้วทั้งนั้น ก่อนแต่นั้น ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันไม่รู้ไม่เห็นชาติ คือความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตาย เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้อยู่นั้นก่อนตาย กล่าวคือ ยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตาย นั้นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตาย นั้นก็เป็นความรู้สักอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะคือความตายอีกเช่น กัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ยากที่จะมองเห็น ความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ ใจก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติ ที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้น แม้จะมองเห็นความแก่อยู่ โทงโท แต่ใจก็ยังไม่ยอมรับความแก่เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา
 เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเต็ม เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่ต้องคิด
 พิจารณาอย่างไรก็อาจพิจารณาด้วยเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูปอันนี้
 และก็ต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็ต้องตายและก็น่าเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความ
 แก่ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้น
 ได้ตามสมควร

(ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด)

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา
 มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชราก็ปัจจุบัน มรณะก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มี
 ชาติ ความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูปกาย
 นี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ
 ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบทอดไป แปลว่า ตับคือหมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อ
 เป็น **สันตติ** คือความสืบทอดอยู่ดังนี้ ทุก ๆ คนจะต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้
 ก็คือเพียงอาหาร คือคำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมือ สองมือ สามมือ เป็นต้น แม้จะ
 ออกไปสักวัน สองวัน ก็ยังไม่ตายยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านั้นก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้
 ละเอียดยิ่งขึ้น แล้วจะเห็นว่า ต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่วลมหายใจเข้าออกคือต้องหายใจเข้า
 ออกกันอยู่ทุกขณะลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย และ
 ในวาโยธาตุคือในลมนี้มีปฐวีมีวาโยมีเตโช อย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้อง
 บริโภคลมกันอยู่เสมอเป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป แสดงว่า
 ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก
 จึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ความ
 เกิดความดับของรูปกายอันนี้ จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มี **สันตติ**คือความสืบทอด
 ตับคือหมดสิ้นไป แล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย **เหตุ** ก็คือ **กรรม** กรรมที่สนับ

สนุนชีวิต **ปัจจัย** ก็คือ **อาหาร** เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุนอยู่
 トラบไต ชีวิตของรูปกายอันนี้ ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้น
 อาหารที่สนับสนุน รูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่เกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจออก
 แล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน **นามธรรม** หรือใจนี้เล่า ก็ตั้งที่
 ไต่กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่อง
 ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง
 เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป
 รับอารมณ์อย่างอื่น ก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไปเป็นไปอยู่ดังนี้รวดเร็วยิ่งกว่าความเกิดดับ
 ของรูปกายยิ่งนัก

พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้อันหนึ่งว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิด
 ความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ ก็เป็นอนิฏฐา คือความรู้อีกประการ
 หนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้อันหนึ่งไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อ
 ที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดดับดังนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้
 เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้แห่งพินิจเข้ามาดูที่กาย เวทนา
 จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลม
 หายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อากาโร ๓๑, ๓๒ ก็ได้ ธาตุ ๔ ก็ได้ หรือพิจารณาถึง
 ศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็ได้อีก

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้า
 หรือนึกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นออก และนึกเทียบ
 เข้ามาว่ากายนี้ก็ต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่างๆ ทั้ง
 สัตว์ใหญ่สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น
 หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนึกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัด
 กินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังมีเบอนเลือดเบอนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกาย

อันนี้ ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้น ดังนั้นก็ ได้ ความพิจารณาเช่นนั้น รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็น
ความเกิดความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนั้น ความรู้เช่นนั้นก็จะเป็นตัว **อภิญญา**
อย่างหนึ่งซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะพร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจาก
ใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

(๑ กันยายน ๒๕๑๕)

๖

(อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภาวตัณหา)

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้ ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ
อวิชชา ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็นให้ตื่นขึ้นจากหลับ
และธรรมที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรง
จำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น **เหตุ** ก็คือ
สิ่งที่ทำให้บังเกิดผล **ผล** ก็คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรง
จำแนกกัน ก็ทรงจำแนกที่บุคคลนั่นเอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่
เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็น
เป็นเหตุละ **อวิชชา** กับ **ภาวตัณหา** อันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ดังตั้งแต่
ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนั้นก็สืบเนื่องมาจากความรู้
กำหนด **นามรูป** ที่เกิดดับอยู่เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดความดับของนามรูป
ก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชชาและภาวตัณหาต่อไปด้วย เมื่อยังมีใครกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่
ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดตือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้น
คราวนั้นความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือตึงนี้ เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้ว
ทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ **รู้นาม** ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไร

ก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน สิ่งนั้นสิ่งนี้ ดึงเป็นนาม **รูป** ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจกก็มองเห็นเงาหน้าหรือเงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้ นามเหล่านี้ก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูป อายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นรูป อายตนะที่ ๖ คือมโนหรือใจ แม้จะเป็นนามคือไม่ใช่รูป แต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่องอยู่กับรูป เพราะฉะนั้น อารมณ์ของจิตใจอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้น รูปจึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด

เพราะฉะนั้น ต่างก็รู้ก็เห็นรูปกายกันอยู่ และรูปกายนี้เองก็เป็นที่รู้จักกันสำหรับคนอื่น เพราะแต่ละคนที่เห็นกันรู้จักกันก็ด้วยรูปกายนี้แหละ หาได้รู้ได้เห็นเข้ามาถึงนามธรรม คือใจของกันและกันไม่ นอกจากผู้ที่ได้เจโตปริยญาณเท่านั้น หรือผู้ที่มิกิเลสในใจยังเกิดขึ้นแรง แสดงออกมาทางหน้าตาและกิริยาอาการทางกาย ก็ทำให้รู้ได้ว่า กำลังมีใจเป็นอย่างไร เช่น กำลังมีใจชอบหรือกำลังมีใจชัง โกรธแค้นขัดเคือง ดึงเป็นต้น

(สมมติ - บัญญัติ)

เพราะฉะนั้น ที่รู้ที่เห็นกันอยู่นี้ ต่างก็รู้เห็นกันอยู่ดั่งนี้ แต่รู้เท่าใดเห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น โดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือเป็นเขา เป็นของเขา เป็นตัวตนของเขาตามสมมติบัญญัติทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีความเห็นว่าเที่ยง ว่า เป็นสุข ว่าสวยงามต่างๆ ความเห็น ความรู้ ดึงนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **อวิชชา** ที่แปลว่า ความไม่รู้ เพราะรู้เหมือนไม่รู้ หรือว่ารู้ผิด รู้หลง ด้วยว่าตามสัจจะคือความจริงของพระพุทธเจ้านั้น สมมติบัญญัติทั้งหลาย **สมมติ** ก็คือความหมายรู้กัน **บัญญัติ** ก็คือต่างต่าง เพราะว่าจะต้องมีความหมายรู้กัน สำหรับที่จะพูดจากันที่จะเรียกร้องกัน เพราะ

ฉะนั้นจึงต้องมีบัญญัติคือแต่งตั้งขึ้น ^{๕๕}นี้เป็นธรรมดาโลก เหมือนอย่างว่ากองทัพทำ คือ ^{๕๖}ชั้นทัพห้าชั้น รูปชั้นกองรูป ก็คือ กองของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มากองรวมกันเข้า ^{๕๗}เป็นรูปชั้น ก็บัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นว่า ให้กองรูปนี้จึงเป็นรูปชั้น กองนี้ก็ ^{๕๘}เป็นรูปชั้น ^{๕๙}ชั้น และคำว่ารูปชั้นนี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป สุข ทุกข์ ^{๖๐}หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุก ๆ คนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้งขึ้นว่า เจ้าจง ^{๖๑}เป็นเวทนาชั้นนี้ละ ส่วนนี้ก็ ^{๖๒}เป็นเวทนาชั้นนี้ ^{๖๓}นี้เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็น ^{๖๔}ที่หมายรู้กันว่า ^{๖๕}นี้เป็นเวทนาชั้นนี้ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน คราวนี้ ^{๖๖}รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ^{๖๗}นี้รวมกันเข้าก็ ^{๖๘}แต่งตั้งขึ้นว่า ^{๖๙}ทั้ง ๕ ^{๗๐}ที่มารวมกันเข้า ^{๗๑}จึงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลชั้น ^{๗๒}จึงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงชั้น ^{๗๓}หญิงชายนี้จึง ^{๗๔}ซ้อนซ้อน ^{๗๕}ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เป็นชั้น ^{๗๖}ตั้งนี้เป็น ^{๗๗}บัญญัติ ก็ ^{๗๘}หมาย ^{๗๙}รู้กัน ^{๘๐}รับรองกัน พุดจากกัน ก็เป็น ^{๘๑}สมมติ ^{๘๒}สมมติบัญญัตินี้จึงต้องมีอยู่เป็น ^{๘๓}ธรรมดาโลก ^{๘๔}แต่ ^{๘๕}ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่ ^{๘๖}สมมติบัญญัติขึ้น ^{๘๗}นั้นว่า ^{๘๘}เป็นจริงเป็นจัง ^{๘๙}เป็นตัวตนเราเขาก็ ^{๙๐}ยึดถือ ^{๙๑}ว่าเป็น ^{๙๒}ของเที่ยง ^{๙๓}เป็นสุข ^{๙๔}เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ ^{๙๕}ตั้ง ^{๙๖}นี้ ^{๙๗}ความเห็น ^{๙๘}ความรู้ ^{๙๙}ที่เป็น ^{๑๐๐}เหตุยึดถือ ^{๑๐๑}ตั้ง ^{๑๐๒}นี้ ^{๑๐๓}ก็เป็น ^{๑๐๔}อวิชชา ^{๑๐๕}และ ^{๑๐๖}ความ ^{๑๐๗}ที่ยึดถือ ^{๑๐๘}ก็เป็น ^{๑๐๙}ตัณหา ^{๑๑๐}ซึ่ง ^{๑๑๑}มี ^{๑๑๒}อาการ ^{๑๑๓}เป็น ^{๑๑๔}ความ ^{๑๑๕}อยาก ^{๑๑๖}และ ^{๑๑๗}ยึด ^{๑๑๘}ความ ^{๑๑๙}อยาก ^{๑๒๐}และ ^{๑๒๑}ยึด ^{๑๒๒}นี้ ^{๑๒๓}ลักษณะ ^{๑๒๔}ที่สำคัญ ^{๑๒๕}ก็คือ ^{๑๒๖}อยาก ^{๑๒๗}และ ^{๑๒๘}ยึด ^{๑๒๙}ว่าเป็น ^{๑๓๐}ตัว ^{๑๓๑}เรา ^{๑๓๒}สืบ ^{๑๓๓}มา ^{๑๓๔}เป็น ^{๑๓๕}ของ ^{๑๓๖}เรา ^{๑๓๗}ความ ^{๑๓๘}อยาก ^{๑๓๙}ยึด ^{๑๔๐}ว่าเป็น ^{๑๔๑}ตัว ^{๑๔๒}เรา ^{๑๔๓}ชั้น ^{๑๔๔}นี้ ^{๑๔๕}เรียกว่า ^{๑๔๖}อหังการ ^{๑๔๗}คือ ^{๑๔๘}ทำให้ ^{๑๔๙}เป็น ^{๑๕๐}เรา ^{๑๕๑}ชั้น ^{๑๕๒}สร้าง ^{๑๕๓}ให้ ^{๑๕๔}เป็น ^{๑๕๕}เรา ^{๑๕๖}ชั้น ^{๑๕๗}ความ ^{๑๕๘}อยาก ^{๑๕๙}และ ^{๑๖๐}ยึด ^{๑๖๑}ว่า ^{๑๖๒}ของ ^{๑๖๓}เรา ^{๑๖๔}เรียกว่า ^{๑๖๕}มมังการ ^{๑๖๖}คือ ^{๑๖๗}กระทำ ^{๑๖๘}หรือ ^{๑๖๙}สร้าง ^{๑๗๐}ให้ ^{๑๗๑}เป็น ^{๑๗๒}ของ ^{๑๗๓}เรา ^{๑๗๔}ชั้น

(ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา)

เพราะฉะนั้น อวิชชาคือความไม่รู้ อันหมายถึง ^{๑๗๕}รู้นั้น ^{๑๗๖}แหละ ^{๑๗๗}แต่ ^{๑๗๘}ว่า ^{๑๗๙}รู้ ^{๑๘๐}ผิด ^{๑๘๑}รู้ ^{๑๘๒}หลง ^{๑๘๓}อัน ^{๑๘๔}เป็น ^{๑๘๕}ความรู้ ^{๑๘๖}ที่เป็น ^{๑๘๗}เหตุ ^{๑๘๘}ให้ ^{๑๘๙}เกิด ^{๑๙๐}ความ ^{๑๙๑}อยาก ^{๑๙๒}และ ^{๑๙๓}ยึด ^{๑๙๔}ถือ ^{๑๙๕}ความรู้ ^{๑๙๖}ความเห็น ^{๑๙๗}ตั้ง ^{๑๙๘}เป็น ^{๑๙๙}อวิชชา ^{๒๐๐}ที่ ^{๒๐๑}พระ ^{๒๐๒}พุทธ ^{๒๐๓}เจ้า ^{๒๐๔}ตรัส ^{๒๐๕}ว่า ^{๒๐๖}ไม่รู้ ^{๒๐๗}คือ ^{๒๐๘}ไม่รู้ ^{๒๐๙}ใน ^{๒๑๐}สัจ ^{๒๑๑}จะ ^{๒๑๒}ที่ ^{๒๑๓}เป็น ^{๒๑๔}ตัว ^{๒๑๕}ความ ^{๒๑๖}จริง ^{๒๑๗}ความ ^{๒๑๘}อยาก ^{๒๑๙}ยึด ^{๒๒๐}ซึ่ง ^{๒๒๑}มี ^{๒๒๒}ลักษณะ ^{๒๒๓}สำคัญ ^{๒๒๔}คือ ^{๒๒๕}อยาก ^{๒๒๖}และ ^{๒๒๗}ยึด ^{๒๒๘}ถือ ^{๒๒๙}ว่าเป็น ^{๒๓๐}ตัว ^{๒๓๑}เรา ^{๒๓๒}สืบ ^{๒๓๓}มา ^{๒๓๔}เป็น ^{๒๓๕}ของ ^{๒๓๖}เรา ^{๒๓๗}ตั้ง ^{๒๓๘}เป็น ^{๒๓๙}ภว ^{๒๔๐}ตัณหา

อวิชาและภวตณหาตังนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่จิตใจที่เป็นสามัญทั่วไป ซึ่งพระ-
พุทธเจ้าได้ตรัสรู้และตรัสแสดงบอกไว้ว่า ยังมีอวิชาและภวตณหาอยู่ และนี่เป็นอวิชา
นี่เป็นภวตณหา นี่เป็นอวิชา ก็คือความรู้ ความเห็นในนามรูป ที่เข้าใจกันว่ารู้ ว่าเห็น
แต่เป็นความรู้เห็นที่ยึดถือทั้งที่กล่าวมาแล้ว รู้เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น มีตัวเราของเรา
ออกไปครอบงำอยู่เต็มไปหมดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงตักเตือนให้รู้ว่า **นี่เป็นตัววิชานะ ไม่ใช่เป็น**
วิชา คือความรู้ดอก คราวนี้ความอยากและยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ออก
ไปรับรองอารมณ์ทั้งหลายอยู่นี้ก็เป็น **ภวตณหา** คือเป็นตณหาในภพ คือเป็นตัวความอยาก
ที่เป็นเหตุให้ยึดถืออยู่ในภพคือความเป็น **ได้แก่ความเป็นเรา นี่เป็นภวตณหาดอก**
ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรจริงจัง

เพราะฉะนั้น นามรูปอันนี้จึงกลายเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์
ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าตัวเราหรือของเรา **นี่** ได้ออกไปรับรองอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่
ประสบพบผ่านเต็มไปหมด เป็นต้นว่า เมื่อเห็นอะไรก็รู้สึกว่าเป็นผู้เห็น และเมื่อ
ตัวเราเป็นผู้เห็น สิ่งที่เราเห็นนั้นบางอย่างเราก็ชอบ บางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้ยินอะไร
ก็มีตัวเราออกไปรับว่า ตัวเราได้ยินเสียงบางอย่างเราก็ชอบ เสียงบางอย่างเราก็ไม่ชอบ
เมื่อได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้อง ได้คิดถึงเรื่องอะไร ก็รู้สึกว่าเป็นผู้ได้รส เป็น
ผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้ถูกต้อง เป็นผู้ได้คิด บางอย่างตัวเราก็ชอบ บางอย่างตัวเราก็ไม่ชอบ
เพราะฉะนั้น จึงได้เกิดความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความติดอยู่ที่เรียกว่า ความหลงบ้าง
ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายก็ตัวเราทั้งนั้น ตัวเราเองเป็นผู้ชอบ ตัวเราเองเป็นผู้ไม่ชอบ
ตัวเราเองเป็นผู้ติด หรือเป็นผู้หลง

(การปฏิบัติเพื่อและอวิชาและภวตณหา)

คราวนี้ถ้ามาพิจารณาดูให้ดีๆ ตัวเราอยู่ที่ไหนกัน สมมติว่าตัวเรามีสมมติ
บัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และยึดถือในสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าบางคราวได้รับการ

รับรองไม่สมยศสมเกียรติก็เกิดไม่ชอบขึ้น หรือว่าบางคราวก็รับรองอย่างดี หรือได้รับ
สรรเสริญ ก็เกิดยินดีขึ้นดังนี้ เป็นต้น ก็พิจารณาลงไปว่าตัวเราที่มีสมมติบัญญัติ มียศ
มีเกียรติ อะไรเป็นต้น หรือเป็นนั่นเป็นนี่อะไรเป็นต้นนั้น อยู่ที่ไหนที่มาทำให้หัวใจ
ต้องรุ่มรวย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น ตัวเราอยู่ที่รูปหรือ ก็รูปอันนี้เป็นสิ่งที่
ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน ซึ่งในที่สุดก็ต้อง
แตกสลายกลายเป็นศพ ถ้าหากว่าเขาไม่นำไปเผาไปฝังเสียก็ต้องกลายเป็นศพเน่าเปื่อย

ดังเช่นที่แสดงไว้ในบรรพว่าด้วยป่าช้า ๙ ประการว่า เหมือนอย่างศพที่เขา
ทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด ร่างกายนั้นก็ฉ
นั้น ถ้าเมื่อเป็นศพแล้วไม่มีใครเขาจัดอย่างไร หรือแม้มีใครเขาจัดใส่โลงไว้ก็ต้องเป็น
เช่นนั้น และถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้าก็ต้องมีสัตว์มากัดกิน สัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง
และเมื่อเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้า ต้องมีสัตว์มากัดกินดังนั้น อย่างน้อยก็จะเหลือเป็นโครง
ร่างกระดูก ยิ่งเบอนเล็ดตกอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และถ้าเขายังทิ้งไว้เช่นนั้น ก็คงเป็น
ร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเพราะว่าถูกสัตว์กัดกินไปหมด เหลือแต่เลือดที่ยังเบอนอยู่ ยัง
ผูกเป็นร่างกระดูกดังนี้ เป็นต้น

ถ้าหากว่ากายอันนี้เป็นตัวเป็นตนที่เบอนนั้นเป็นนี้ ก็กายอันนี้ยังต้องเป็น
อย่างนั้นแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนที่ไหนกัน แล้วทำไมจึงจะมาหลงเอารูปกายอันนี้ **ว่าเป็น**
เรา ซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง คราวนี้หากว่าจะมาถือเอาเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา คือตัวตน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไม่เที่ยง ต้อง
แปรปรวนไปเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะมาถือว่าเป็นตัวเราให้เดือดร้อนรำคาญ

พิจารณาอยู่ดังนี้เสมอ มองให้เป็นธรรมชาติของนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับ
ไปเสื่อมไป สัจธรรมก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ดังนี้แหละเป็นตัวอย่างการปฏิบัติอบรมวิชา
และวิชาดังกล่าวนี้ก็จะรู้จักว่า นี่แหละเป็นตัวอวิชชา นี่แหละเป็นตัวภวตัตถหา ที่เป็น
ตัวสร้าง **ตัวเรา** **ของเรา** ให้บังเกิดความทุกข์ร้อนรุ่มรวยอยู่ตลอดเวลา ความรู้จักขึ้น

ดั่งนี้แหละเป็นตัวละ คือละอวิชา ละภวตณหา ละไปเองไม่ต้องไปกิดละ แต่ความรู้
นี่เองเป็นตัวละ

ความรู้จักกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่อันทำให้รู้จักอวิชา ภวตณหา ว่านี่
แหละที่เป็นตัวสร้าง ตัวเรา ของเรา ขึ้นในนามรูปอันทำให้บังเกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย
อยู่เสมอ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นเหตุละ ละอวิชา และภวตณหา นี้เป็น **อภิญญา** คือ
ความรู้ยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และความรู้ยิ่งดั่งนี้จะพึงปฏิบัติ
ให้บังเกิดมีขึ้นได้ โดยปริยายอันหนึ่งก็คือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ดังที่กล่าวมาข้างต้น

(๒ กันยายน ๒๕๑๕)

(วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น)

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ได้แสดงไว้แล้ว คือ อาปานสติ
กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้ง
จิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เหวี่ยงไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารภนาจะเหวี่ยง ก็ให้เหวี่ยงไปใน
กาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเหวี่ยงไป
นั้น จะประสงค์เพ่งซ้ำๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้
เช่นทำสมาธิให้เหวี่ยงไปในกาย พิจารณา **เกสา** ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทันตา** ฟัน
คโ หน้ **ม้งสัง** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อัญจิ** กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้
เห็นเป็นโครงร่าง กระดูกที่ตนเองเพียงอาการเดียวตั้งนี้ก็ได้อันเป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่น
เดียวกัน

(ชื่อว่าควยพิชารณาศพ)

แต่ตามที่ได้อีกกล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายนี้
เป็นศพปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือพิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพ

ที่เข้าทั้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหล จนถึงเป็นกระดูกผุขึ้น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณา เทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การ พิจารณา

(สมาธิ ๒ อย่าง)

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ อย่างหนึ่ง **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิต เทียวไปก็ไต่ผลเพียงเฉียดๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ตั้งสติเป็น ไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ได้ เหมือนกัน

(อุปกรณ์ในการปฏิบัติ)

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี **วิตก** คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร์** คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับ อารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือ ริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตกคือยกจิตไปให้ จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจาร์ คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแนบแน่นอยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียว ในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือ ยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเปลอสติเมื่อใด จิตก็แวบ ออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่วแน่ คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือน อย่างเสียงตีระฆังที่แรก เสียงระฆังก็กังขึ้น วิจาร์ก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการ ปฏิบัติ ต้องใช้วิตกวิจาร์ตั้งกล่าวอยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของ

สมาธิเหี่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารณ์คือระคองจิตให้
 คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอจนจิตเชื่องช้าและอยู่ตัวมาก
 ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ ปิที ความอิมใจให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้
 สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบาย
 กายและสบายใจ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่วอกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปิที ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัด
 รำคาญเพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปิทีสุขก็จะเกิดขึ้นเอง
 และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้น
 เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านั้นก็จะทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ
 และทำให้การปฏิบัติตงอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ **วิตก** ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจารณ์** ความระคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ **ปิที** ความอิมใจ **สุข** ความสบายกาย สบายใจ และ **เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ซึ่งเป็นตัวสมาธิ

(๓ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๐

(สรุปหมวดกาย)

จะได้อธิบายบรรพสุตท้ายในหมวดพิจารณาภายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้
 จบลงในวันนี้ ฉะนั้น จึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป
 พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐานแม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำให้สงบตั้งมั่น
 ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตน
 ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก

ฉะนั้น ในการที่จะถูกกำหนดลงไปในส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยนก็เลื่อนไปดูเป็นส่วนๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่า ทุกๆ คน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัยและนาภีหายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วก็ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจและให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับตาอยู่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ที่ไม่ได้ดูที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดังนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้าจนบางที่รู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ต้องคอยกำหนดจิตอยู่แม้จะไม่รู้สึกว่าจะหายใจก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่งทั้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทั้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้จิตควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้ นั่น ก็คือให้รู้อิริยาบถสำรวจกายของตนว่าอยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้า วางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถตั้งแล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายตั้งนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้น หนึ่งว่า ร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข็งแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้กำหนดพิจารณาดู ก็จะมีและแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์เช่น กายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ ก็ธาตุลมดับ สิ้นลมอัสสาสะหายใจเข้า บัสนาสสะหายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด

กลายเป็นอากาศธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุกๆคนเกิดมา กายอันนั้นก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนั้นก็กลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม

(เข้าช้า ๙)

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไป โดยลำดับตั้งนอกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่ กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไป ก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริงๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุกๆคนก็ต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้นก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้าคือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพชั้นพอง มีสีเขียว น้ำเกลือค มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่น ศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุดเพราะถูกสัตว์กัดกินตั้งกล่าวมานาน แต่ก็ยังไม้หมด ยังเบือนประอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเบือนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังคูกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรั้งรั้งนั้นหมดแล้วไป โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกระโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกฝุ่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไปจนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูภาคไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหวและก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนี้ก็จะเลิกกลัวไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนั้นก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี

(ตรวจดูบ้าน)

การพิจารณากายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้หนึ่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้

ดูภายนอก นั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ
ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติ
บัญญัติก็ว่าลมหายใจ ทั้งที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่า **ดูภายนอก**

ดูภายใน นั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อกำหนดโดยปรมาตม์ คืออย่างละเอียดก็เป็นธาตุ
๔ ประกอบกัน ทั้งเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึก
มีส่วนแข็งแข็งที่มากกระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วน
ที่แข็งแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบ ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่
พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่าลมหายใจนี้เอง เมื่อกำหนดโดย
ปรมาตม์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า **ดูภายใน**

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายใน คือดูโดย
ปรมาตม์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ **ตัวลม** ก็เป็น **ดูภายนอก** แต่เมื่อดูที่ **จิต** คือกำหนด
ให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็น **ดูภายใน** เหมือนอย่างถ่ายรูป
รูปที่ถ่ายนั้นเป็น **ดูภายนอก** ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนส์ เป็น **ดูภายใน** ลมนี้ก็
เหมือนกัน กำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั่นก็เป็น **ดูภายนอก** กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏ
ขึ้นที่จิต นั่นก็เป็น **ดูภายใน** กำหนดดูทั้งที่เป็น **ดูภายนอก** ทั้งที่เป็น **ดูภายใน**

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด
หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย
หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ

และบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว
ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้น จุดมุ่งของการดูภายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง
ไว้ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่
โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่

ก็ปล่อยให้วางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะที่เดียวกัน ก็ปล่อยให้วางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดขึ้น

(กำหนดกุเวทนา)

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง ก็อาจจะมึนทึบทุกขกายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบาย เพราะถูกยุงกัดเมื่อยขบ หรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์ เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจตึงมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางที่มีกังวลอยู่กับสิ่งนั้น สิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักเล่นไปทางโน้นเล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกขกายทั้งทุกข์ใจ ในขณะปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนดทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตึงมั่นขึ้น เมื่อใจตึงมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

(อามิสสุข-นिरามิสสุข)

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้ เพราะอะไร ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบเพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็น **อามิสสุข** สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร บางทีเกิดเพราะใจแวง

ออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมี
 สิ่งที่ทำให้เป็นสุขภายนอก แต่ถ้าความสุใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่น
 แน่วแน่นจนได้ปีติ ความอิมใจ สุข ความสบายกาย สบายใจที่เกิดจากความสงบสงบ ถ้า
 ได้ความสุขตั้งนี้ ก็ให้รู้ว่าเป็น **นิรามิสสุข** สุขไม่มีอามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิส
 เครื่องล่อในภายนอก ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงบก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่าเป็น
 เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงบ และเมื่อ
 ได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่นยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือน
 ไม่ทุกข์ไม่สุขใจรวมแน่วแน่น ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจาก
 อามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้าม ก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
 เป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน
 แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อ
 ถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่น แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ไม่ให้
 เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความ
 สงบสงบ ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อนเพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ
 แต่ก็มิให้ติดอยู่ในความสุใจนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

(๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔)

๑๒

(อภิญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชา วิมุติ)

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตนั้น ก็มุ่งให้จิต
 ได้รับความสงบตั้งมั่น และให้ปกติ ฉะนั้น จึงได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในนามรูป ให้ทำ
 ความรู้ใน อวิชาและภวตถหา นามรูปนั้นก็เป็นที่ทุก ๆ คนมีความรู้กันอยู่ แต่ก็เป็นที่

ความรู้ตามสมมติบัญญัติ และเป็นความรู้อยู่ติด อันเรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้า
ตรัสเรียกว่า ไม่รู้ และตรัสเรียกว่าเป็นท้าวภวตัตถหา ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน
ให้ทำความรู้ นามรูป ตามสัจจะ คือ ตามที่เป็นจริงว่า เป็น **อนิจจะ** คือ ไม่เที่ยง ต้อง
เกิดดับ เป็น **ทุกขะ** เป็นทุกข์ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน

คำสั่งสอนเป็นอันมาก ได้ทรงแสดงให้ทุก ๆ คนพิจารณาให้มีความรู้ในนาม
รูปทั้งนี้ และ

ในการที่จะปฏิบัติทำความรู้ดังนี้ได้ ก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ สงบจากกาม
และอกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าจิตยังพลุกพ่วนอยู่ด้วยกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ทำ
ปัญญาให้บังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิก่อน คือ **ทำจิตให้สงบ**
จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน
เป็นต้นว่าอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้ง
หลายก็ตั้งสมาธิจิตนี้กำหนดเข้ามาที่นามรูปให้รู้จักว่า นี้นาม นี้นาม และเมื่อนามรูปปรากฏ
ลักษณะหน้าตาขึ้นในความรู้สัจจะ คือความจริงของนามรูปอันได้แก่ความเกิดดับก็จะ
ปรากฏขึ้น ความรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะของนามรูปคือความเกิดดับทั้งนี้ เป็น **อภิปัญญา** คือความ
รู้อย่างประการหนึ่ง และเมื่อพบความรู้ดังทั้งนี้ ก็ย่อมจะได้พบอวิชาและภวตัตถหา กล่าว
คือเมื่อยังไม่พบสัจจะ คือความจริงของนามรูป คือความเกิดดับ ความรู้ที่รู้อยู่ในนามรูป
ย่อมเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และตามความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นของ เที่ยง เป็นสุข
เป็นอัตตาตัวตน เป็นของสวยงาม ความรู้ทั้งนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้ คือเรียกว่า
อวิชา แต่ว่าคนสามัญทั่วไปเรียกว่าวิชา คือเรียกว่ารู้ และก็เถียงกับพระพุทธเจ้าอยู่
ตลอดเวลา

พระองค์ตรัสสอนว่าไม่เที่ยง ความรู้สามัญก็เถียงว่าเที่ยง

ตรัสสอนว่าเป็นทุกข์ ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นสุข

ตรัสสอนว่าเป็นอนัตตา ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นอัตตา

ตรัสสอนว่าไม่สวยงามเป็นของปฏิคุณ ความรู้สามัญก็เพียงว่าเป็นของสวยงาม
ดังนี้

และเพราะ **ความรู้สามัญ** ที่เพียงพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นอวิชชา^๕
จึงเป็น **ภวตัณหา** คือความตึนรันทะยานอยากในภพ ความเป็นนั้นเป็นนี้ตั้งต้นแต่เป็นเรา
เป็นของเรา มีความยึดถืออยู่ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อวิชชาและภวตัณหา^๕ เป็น
สิ่งที่มีอยู่แก่สามัญบุคคลทั่วไป ซึ่งเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังไม่รู้สึกว่าคุณรู้ยึดเช่นนั้นเป็นตัว
อวิชชา แต่ก็ยังยืนยันว่าเป็นวิชาคือความรู้ เพราะมีความยึดถืออยู่ ครั้นเมื่อได้ปฏิบัติทำ
สมาธิจนจิตสงบจากกามและอกุศลธรรม เฟื่องสมาธิจิตอันบริสุทธิ์กำหนดในนามรูป เห็น
ลักษณะหน้าตาของนามรูป จนสัจจะมองนามรูปปรากฏขึ้น เมื่อสัจจะของนามรูปปรากฏ
ขึ้น ก็จะได้พบหน้าตัวอวิชชาของตนเองเข้าอย่างประจักษ์ชัดว่าที่เคยรู้มา เคยเข้าใจยึดถือมา
ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาของตน เข้าใจเป็นของสวยงามนั้น เป็นตัว **ทิฏฐิวิปลาส**
จิตวิปลาส **สัญญาวิปลาส** คือความเห็นที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความคิดที่วิปลาสคลาด
เคลื่อน ความหมายรู้ที่วิปลาสคลาดเคลื่อน **เป็นตัวอวิชชาโดยตรง** และที่ยึดถือไว้ทุก
ประการ^๕ ก็เป็นตัวตัญหาอุปาทาน เมื่อสัจจะ คือความจริงปรากฏขึ้น ก็ไม่มีอะไรที่จะ
ยึดถือเอาไว้ได้ เพราะฉะนั้น **ตัญหาอุปาทาน** นี้ จึงเป็น **ตัวกิเลส** เป็นตัวอวิชชาโดยตรง
นั้นแหละ เพราะไม่เป็นความจริงอย่างที่ยึดถือเอาไว้อย่างหนึ่ง แต่สัจจะคือความจริง
ปรากฏขึ้นอีกอย่างหนึ่งดังนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นรู้จักตัวอวิชชา ภวตัณหา^๕ เรียกว่าเป็น
อภิญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง อภิญญาคือความรู้ยิ่ง ที่รู้ในสัจจะของนามรูป
เป็นความรู้ที่เป็น **ปริญญา** คือความรู้กำหนดรอบคอบในสัจจะคือความจริง ว่านามรูปมี
ลักษณะเป็นเช่นนั้น ๆ เมื่อรู้นามรูปก็คงเป็นนามรูป เพราะนามรูปนี้เป็นสภาวะธรรม ธรรม
ที่บังเกิดขึ้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย นับว่าเป็นธรรมชาติธรรมตาอย่างหนึ่ง
ก็คงเป็นนามรูปเหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขา ทั้งหลาย ดินฟ้าอากาศ ทั้งหลาย ก็คงเป็น
ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยที่รักษาเอา
ไว้ก็ดับไป เหมือนอย่างนามรูปนั้นก็เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เหตุปัจจัยนั้นก็เพียงรักษา

เหตุ ก็คือกรรม

ปัจจัย ก็คืออาหาร

เมื่อเหตุปัจจัยยังรักษาอยู่ ก็ยังมี **สันตติ** คือความสืบต่ออยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัย ก็ดับไป หมกสันตติ คือความสืบต่อ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งในนามรูป จึงเป็นความรู้ชนิดที่เรียกว่า ปริญา รู้กำหนดรอบคอบตามสัจจะคือความเป็นจริง ก็เหมือนอย่างที่เราสัจจะ คือ ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกตั้งกล่าว ส่วนความรู้ยิ่งในวิชาและภาวตณหา เป็น **ปหานะ** คือความรู้ละ เพราะว่าเมื่อรู้จัก วิชา ภาวตณหา วิชาภาวตณหาก็ย่อมดับไป ละไป สิ้นไป ด้วยอำนาจของความรู้จัก เพราะว่าวิชาภาวตณหานี้ก็เหมือนอย่างว่า ความมืด ส่วนความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นความสว่าง เมื่อ ความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เมื่อความมืดหายไป สิ่งทั้งหลายที่เนื่องกับความมืดก็หายไปหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่ง ที่รู้จักหน้าตาวิชา ภาวตณหา จึงเป็นปหานะ คือความรู้ละ รู้ขึ้นเมื่อใด วิชา ภาวตณหาก็หลบหน้าไปทันที ละไปทันที ดังนี้

และเมื่อ วิชา ภาวตณหา ดับไป ละไป หลบไป ดังนี้ ภาวะแห่งความรู้ก็จะปรากฏขึ้นอีกลักษณะหนึ่ง จากที่เคยเป็นมาแล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **วิชชา** และ **วิมุติ วิชชา** ก็คือความรู้ เป็นความรู้ที่แจ่มแจ้ง ตรงกันข้ามกับอวิชา ถ้าจะเทียบกันกับอวิชาเป็นความมืด วิชาก็เป็นความสว่างที่ตรงกันข้าม วิชาคือความรู้ที่เป็น ความสว่างตรงกันข้ามกันนี้ เป็นความสว่างใสที่มองเห็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงประจักษ์ชัด นามรูปก็จะประจักษ์ชัดขึ้นโดยเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เป็นประจำ และเมื่อยังไม่รู้ คือยังเป็นอวิชา ก็ย่อมมีตณหาอุปาทานอยู่ในนามรูป อวิชาตณหาอุปาทานเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เพราะเป็นตัวที่ยึดถือเอาทุกข์ไว้ไม่ปล่อยวาง ส่วนปัญญาที่พิจารณาเห็นสัจจะ คือ ความจริงของนามรูป เป็นวิชา และเมื่อเป็นวิชามองเห็นความจริงของนามรูปสว่างใสขึ้น ก็ย่อมมีความปล่อยวางไม่ยึดถือ เพราะว่า

ไม่มีส่วนไหนเป็นของเที่ยง อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเที่ยง
 ไม่มีส่วนไหนเป็นสุข อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นสุข
 ไม่มีส่วนไหนที่เป็นอรรถาถ์ตนโดยแท้จริง ที่จะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นอรรถาถ์ตน
 ไม่มีส่วนไหนที่เป็นของสวยงาม อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นของสวยงาม

(ปล่อยวางธรรมคาไว้ที่ธรรมคา)

เมื่อปรากฏว่า ไม่มีไม่เป็นเช่นนั้น จึงมีความปล่อยวางจากความยึดถือ

ความปล่อยวางนี้ก็ปล่อยวางลงไปที่นามรูปนั้นแหละ ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อย
 ให้นามรูป เป็นนามเป็นรูป ปล่อยให้อนิจจัง เป็นอนิจจัง ปล่อยให้ทุกขัง เป็นทุกขัง
 ปล่อยให้อนัตตา เป็นอนัตตา ปล่อยให้อสุภัง คือไม่งดงาม ก็เป็นอสุภัง เป็นอย่างไร
 ก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมีวิชาความรู้บังเกิดขึ้น ย่อมมีความยึดถือที่ผันไปจาก
 สัจจะคือความจริง ผันไปจากธรรมชาติธรรมคา สิ่งที่เขาไม่เที่ยงก็ไปยึดถือให้เที่ยง ที่
 เป็นทุกขังเป็นอนัตตา ก็ไปยึดถือผันไว้ ให้เป็นสุขเป็นอรรถาถ์ตน ที่เป็นอสุภะ ก็ไปยึดถือไว้
 ให้เป็นสุภะ แต่ก็ไม่สามารถจะผันได้เพราะว่าสิ่งที่มีธรรมคาเป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่าง
 นั้น

บุคคลที่ยึดจึงต้องเป็นทุกขังเดือดร้อน แต่เมื่อมีวิชามองเห็นสัจจะ คือ ความ
 จริงขึ้น ก็ย่อมปล่อยวางความยึดถือที่ผันธรรมคาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมคา
 นั้นเอง ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ดังนี้ เป็น **วิมุตติ** ความหลุดพ้น เมื่อความปล่อยวาง
 ธรรมคาไว้ที่ธรรมคาตามที่ธรรมคาจะเป็นไปดังนี้ ก็ย่อมปล่อยวางทุกขังทั้งสิ้น วิชาวิมุตติ
 นี้เป็นผลของการปฏิบัติทำความรู้ในนามรูป ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ แลแม้ว่าจะยังไม่
 เป็นวิชาวิมุตติที่สิ้นเชิงหรือที่เป็น **อรูปธรรม** ธรรมที่ไม่กำเริบ แต่ว่ายังเป็น **รูปธรรม**
 ธรรมที่กำเริบก็ตาม เมื่อมีขึ้น ก็ย่อมจะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบความรู้และได้พบความ
 สุขที่เกิดจากวิมุตติเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยได้รับ และข้อ

นั้นแหละที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้ผู้ที่ได้หมั่นกระทำให้แจ่มแจ้งขึ้น คือ วิชาวิมุตติ เป็นผลของการปฏิบัติธรรม อบรมปัญญาให้รู้จักนามรูปโดยวิธีที่กล่าวแล้ว

เมื่อมีจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์และเพ่งกำหนดพิจารณา นามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ย่อมจะได้พบภาวะของความรู้ที่นับว่าเป็นวิชา และภาวะของจิตที่นับว่าเป็นวิมุตติอันมีลักษณะปล่อยวางอย่างนั้นไม่มากนักน้อย แต่ว่าถ้าไม่ได้รับการรักษาเอาไว้ก็จะเสื่อมไปเร็ว และบางทีเมื่อเสื่อมไปแล้วจะทำให้กลับมาอีกก็ยาก เพราะฉะนั้น เมื่อได้มาแล้วแม้เล็กน้อยก็ต้องรักษา เหมือนอย่างว่าทำงาน ก็ย่อมจะต้องได้รับผลของงานไม่น้อยก็มาก แม้จะได้มาสักหนึ่งสตางค์ แต่ถ้าวางรักษา ก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ ก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ คนที่เงินมาแต่เดิมประกอบอาชีพร่ำรวยขึ้น ก็ต้องพอกพูนมาแต่เล็กน้อยตั้ง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติแม้เพียงหนึ่ง เมื่อรู้จักรักษาก็จะพอกพูนมากขึ้นทุกที การรักษาผลของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ ก็คือการที่กระทำให้แจ้ง ตกลงไปที่ตัวความรู้ที่ได้ในขณะที่ปฏิบัติ ตกลงไปที่ภาวะของจิตที่ปล่อยวางที่ได้จากความรู้ในขณะที่ปฏิบัติให้มองเห็นลักษณะหน้าตาว่าความรู้เช่นนี้ ภาวะของจิตเช่นนี้เป็นอย่างไร อย่างเป็นเช่นนี้ วิชาคือความรู้และวิมุตตินั้นก็จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ตั้งนี้แหละเป็นอนุญาติกประการหนึ่ง ที่ตรัสสอนให้ทำ **สังคิระณะ** คือ การกระทำให้แจ้ง เป็นการรักษาไว้ กล่าวอย่างสามัญก็เหมือนอย่างว่า เมื่อทำความดีก็ให้รักษาความดีเอาไว้และหมั่นทำความดีนั้นพอกพูนให้มากขึ้น ถ้าหากว่าไม่หมั่นรักษาความดีเอาไว้ ความดีทำไว้ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไป ตั้งนี้ ความดีก็จะไม่พอกพูน กลับจะเป็นโอกาสให้ทำความชั่วอื่น ๆ มากขึ้นไปอีกก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้รักษาความดีไว้ แม้ที่ทำทีละน้อย และทำให้มากขึ้น

ภาวะทางจิตใจทางปัญญาที่เช่นเดียวกัน เมื่อได้มาก็ต้องรักษาและต้องพอกพูน กล่าวคือหมั่นเพ่งพินิจ การกระทำให้แจ่มแจ้งและรักษาความรู้กับภาวะเช่นนี้ของจิตไว้ให้นานที่สุด ให้อยยืนที่สุดและพอกพูนไว้อยู่เสมอ การกระทำตั้งนี้ จะเป็นปัจจัยให้บรรลุ

ถึงการละโดยสิ้นเชิงในที่สุด และบุคคลผู้จะละได้สิ้นเชิงในที่สุดนั้น ก็จะต้องเริ่มปฏิบัติ
มาจากการที่รักษาสิ่งที่ได้ไว้ทีละน้อย ๆ ดังนี้

(๘ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๓

(ปฏิจต)

เบื้องต้น จิตที่ยังปกคลุมอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสเป็นอันมาก ย่อมเป็นจิตที่
หนาแน่น หนาแน่นด้วยอารมณ์และกิเลส ดังจะเรียกว่า **ปฏิจต** บุคคลผู้มีปฏิจต คือจิตที่
หนาแน่น ย่อมเป็นปฏิจชนที่ยังหนาแน่น เมื่อเป็นดังนี้ จิตจึงยังไม่ซาบซึ้งในธรรม และ
ธรรมก็ยังไม่ซาบซึ้งเข้าถึงจิต แต่การที่ได้ส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมแม้ด้วยการตั้งใจ
ฟังธรรมที่แสดง ย่อมเป็นการขัดสีจิตให้เบาบางเข้าโดยลำดับ เพราะธรรมแม้เป็นธรรม-
บรรยาย ก็เป็นเครื่องชำระล้างจิตใจได้เหมือนกัน ความตั้งใจฟังให้กระแสของธรรมไหล
เข้ามาสู่จิต จึงเป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้จิตใจก้าวลงลึกลงสู่สัจจะ คือความจริง

(สัจจะ)

อันสัจจะคือความจริงนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ

๑. **ทุกขสัจจะ** สัจจะ คือทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ
๒. **สมุทัยสัจจะ** สัจจะ คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ
๓. **นิโรธสัจจะ** และแม้นิโรธสัจจะ สัจจะ คือนิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อ
ได้ปฏิบัติในทางให้ถึงความดับทุกข์ นิโรธก็ย่อมปรากฏน้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ
๔. **มรรคสัจจะ** และแม้มรรคสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือ มรรค เมื่อปฏิบัติ
มรรคก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ซ่อนเร้น แต่ว่า
จิตใจนี้เองเมื่อยังเป็นปุถุจิต จิตที่หนาแน่นอยู่ด้วยอารมณ์คือกิเลส ย่อมมองไม่เห็น
เหมือนอย่างตาบอดมีคมองไม่เห็น

(ปุถุชน ๓ ประเภท)

๑. **อัมธพาลปุถุชน** บุคคลที่เป็นผู้มีตาใจบอดมีคสนิท มองไม่เห็นสัจจะ
เอาเลย เรียกว่าเป็นอัมธพาลปุถุชน ปุถุชนผู้เป็นอัมธพาล คือเป็นผู้เขลา ไม่รู้เหมือน
อย่างคนตาบอด

๒. **ปุถุชนสามัญ** บุคคลเมื่อมีความรู้ชั้นกลาง ๆ เช่น เมื่อได้สดับฟังธรรมคำ
สั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้จักความ
ดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นชั้นกลาง ๆ แม้จะไม่
แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่ว กระทบ
ความดีได้ตามสมควร ความเป็นอัมธพาลก็ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ

๓. **กัลยาณปุถุชน** บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาใจที่แจ่มใสขึ้น
มองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกขสัจจะเป็นต้น
ปรากฏเด่นชัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญ
ก็หายไป เลื่อนมาเป็นกัลยาณปุถุชน คือปุถุชนผู้ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงใน
ธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชนย่อมแจ่มชัดขึ้นใน
สัจจะทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงสั่งสอนไว้
จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาทุกคนจะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ตระหนักชัด

(อายุตนะ ๑๒)

จิตใจนี้เป็นเพียง **ธาตุรู้** แม้ว่าจะยังเป็นรู้หลง ก็สามารถที่จะกำจัดความหลง
ทำให้เป็นผู้รู้จริงขึ้นได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ความ

ตั้งใจนำกระแสธรรมนี้แหละให้เข้ามาสู่จิตใจให้มากขึ้น จิตใจนี้ถูกกระแสโลกไหลเข้ามาท่วมทับอยู่เป็นประจำ กล่าวคือกระแสของอารมณ์และกิเลสไหลเข้ามา

๑. **ตา** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางตาบ้าง โดยเป็น **รูปารมณ์** อารมณ์คือ รูป

๒. **หู** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางหู โดยเป็น **สัททารมณ์** อารมณ์คือ เสียง

๓. **จมูก** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางจมูก โดยเป็น **คันธารมณ์** อารมณ์คือ กลิ่น

๔. **ลิ้น** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางลิ้น โดยเป็น **รสารมณ์** อารมณ์คือ รส

๕. **กาย** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางกาย โดยเป็น **โผฏฐัพพารมณ์** อารมณ์คือ โผฏฐัพพะที่กายถูกต้อง

๖. **ใจ** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางใจเอง โดยเป็น **ธรรมารมณ์** อารมณ์คือ เรื่องราวทั้งหลาย

(อรรถพ โอชะ)

อารมณ์เหล่านี้เป็นที่ตั้งของราคะ ก็คือความติดใจยินดี ก็ก่อราคะให้บังเกิดขึ้นที่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็ก่อโทสะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโมหะ ก็ก่อโมหะคือความหลงให้บังเกิดขึ้น ราคะ โทสะ โมหะนี้ ก็เป็นกระแสกิเลสที่ไหลท่วมจิตใจพร้อมกับกระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในจิตใจนี้จึงมี **อรรถพ** คือทะเลลึกตั้งอยู่ มี **โอชะ** คือห้วงน้ำที่ไหลบ่าท่วมตั้งอยู่ ทำให้จิตใจนี้ถูกท่วมทับอยู่ด้วยห้วงน้ำ อยู่ด้วยทะเลลึก อันเต็มไปด้วยคลื่นลม และปลาร้ายต่างๆ เป็นอันมาก นี่เป็นทะเลใจ กล่าวคือทะเลแห่งอารมณ์ และทะเลแห่งกิเลสอันข้ามไต่ยากนัก มักจะตกทะเลใจนี้แหละเป็นอันตรายกันเสียเป็นอันมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในการที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะปฏิบัติ

อยู่ในศีลก็ดี ในสมาธิก็ดี ในปัญญาก็ดี การปฏิบัตินั้นมันจะไปไม่รอด ก็เพราะว่าไม่สามารถที่จะข้ามทะเลใจนี้ได้ ต้องถูกคลื่นลม ถูกปลาร้ายในทะเลใจอันนี้ ทำอันตรายจนไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่มาปฏิบัติให้มีธรรมที่เป็น **ผล** คือเป็นกำลังที่เพียงพอ กล่าวคือ

(ผล ๕)

๑. **ศรัทธาผล** กำลัง คือศรัทธาความเชื่อที่ตงมั่น
๒. **วิริยผล** กำลัง คือความเพียรที่มั่นคง
๓. **สติผล** กำลัง คือสติที่ตงมั่น
๔. **สมาธิผล** กำลัง คือสมาธิที่แน่วแน่
๕. **ปัญญาผล** กำลัง คือปัญญา ความรู้ที่ถูกต้องชอบ

ธรรมที่เป็น ผล เหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องนำ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามทะเลใจอันเต็มไปด้วยคลื่นลมร้ายและปลาร้าย ก็แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่างก็มีธรรมที่เป็นผล คือกำลังเหล่านี้อยู่น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจใช้ธรรมที่เป็นผลเหล่านี้ โต้คลื่นลมและปลาร้ายในทะเลใจของตน ยืนหยัดในการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดำเนินไปให้จงได้ ตามภูมิตามขั้นและข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ พึงประคับประคองการปฏิบัติให้ประกอบกันอยู่ตามส่วนอันสมควร พึงปฏิบัติในศีล พึงปฏิบัติในสมาธิ และพึงปฏิบัติอบรมทางปัญญา

(ทุกขสัจจะ)

การปฏิบัติอบรมทางปัญญานั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือการพิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ อันเป็นหลักใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ คือทุกขสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ เป็นต้น และในทุกขสัจจะนั้น ก็ให้พิจารณาไปตามพระพุทธานุบายโดยลำดับก่อนว่า

ชาติปี ทุกฺขา

ความเกิด เป็นทุกข์

ชราปี ทุกฺขา

ความแก่ เป็นทุกข์

มรณปี ทุกฺขํ

ความตาย เป็นทุกข์

โสภปริเทเวทฺธโทมนสํ -
สุปายาสาปี ทุกฺขา

ความโศก ความคร่ำครวญ รำไร

รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่

สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข

ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก

เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก

เป็นทุกข์

ยมฺปิจํ น ลกฺติ ตมฺปิ ทุกฺขํ

ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นสม

ประสงค์ เป็นทุกข์

สงฺขิตฺเตน ปญฺจอุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา

กล่าวโดยย่อ ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือ

ทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

พระพุทธศาสนามิใช่ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าจะต้องมีเกิด
แก่ ตาย จะต้องประกอบด้วยความเกิด เป็นต้น จะต้องมีความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็น
ที่รัก จะต้องมีความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก จะต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และ
ทั้งหมดคนกรวมเข้าที่ชั้นเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ อันรวมเข้าเป็นกายและใจ อันรวม
เข้าเป็นตัวชีวิตตนเอง ให้รู้สัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปอยู่อย่างนี้ นี้เป็น
ทุกขสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ ที่ควรพิจารณาให้รู้ไว้เป็นประการแรก

(๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๔

(จิตเป็นธาตุ)

จิตใจเป็นธาตุ แม้จะเป็นความรู้หลง แต่ก็อาจกำจัดความหลงให้เป็นธาตุ
ที่รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงขั้นได้ และเมื่อความหลงหายไป ก็เป็นธาตุที่บริสุทธิ์ หน้าที่

ของทุก ๆ คนที่ฟังปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติในภาวนากับปหานะ ปฏิบัติในภาวนานั้น ก็คือ ภาวนาใน พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ปฏิบัติในปหานะนั้น คือละกิเลสและกองทุกข์ไปตามควร แก่การภาวนา ภาวนา พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ นี้ ไม่ใช่หมายความว่าเพียงภาวนาค้วยถ้อยคำ การภาวนาเพียงถ้อยคำก็จะเป็นเหมือนอย่างนกแก้วนกขุนทองหัดพูดภาษาคน ซึ่งไม่รู้ ความหมายของคำที่พูด หัดแต่เสียงเท่านั้น แต่แม่เช่นนั้น ก็ยังอาจได้ประโยชน์ในการ รวมจิตเข้ามา

ภาวนาใน พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ในที่นี้ หมายถึงภาวนาค้วยระลึกถึงพระพุทฺธคุณ พระธรรมคุณ พระสงฆ์คุณ โดยศีล โดยสมาธิ และโดยปัญญา เพราะศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมด้วยวิมุตติ อันเป็นผลและนิพพาน ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุ และผล รวมเข้าเป็น **องค์พระพุทฺโธ** ก่อน และศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ นิพพาน เหล่านี้ ก็เป็น **องค์พระธรรม** ซึ่งพระพุทฺธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงให้เกิดเป็น **องค์พระสังโฆ** ขึ้น เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติ วิมุตติอันเป็นผลของความปฏิบัติและ นิพพานอันเป็นธรรมอันเหนือเหตุเหนือผลที่ปรากฏแก่ผู้ประสบผู้พบ จึงเป็นองค์พระพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาในพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ จึงต้องปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ความระลึกถึงพระพุทฺธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยพระคุณ โดยบุคลลาธิฐานกิติ โดย ธรรมาธิฐานกิตีย่อมเป็นอุปการณก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะทำให้เกิดสมาธิ ส่งเสริมให้ปฏิบัติ ดีปฏิบัติชอบคือปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่รวมอยู่ในองค์พระพุทฺโธ ธัมโม สังโฆ โดยตรง เพราะฉะนั้น ภาวนาว่า พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ จึงไม่หมายถึงการ ภาวนาค้วยถ้อยคำ แต่หมายถึงการปฏิบัติทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้ได้ นิพพานโดยลำดับ

(ภาวนา ๓)

๑. **ภาวนาในศีล** ภาวนาในศีล ก็มีไต่หมายความว่า ภาวนาว่า **สัลล สัลล** จะหมายถึงการปฏิบัติทำ **วิริตติเจตนา** ความตั้งใจต้งใจถอนจากภยเวรอันนั้น ตั้งต้นแต่ภยเวร

๕ ประการให้บังเกิดขึ้น ให้มีวิริตติเจตนาประจำอยู่ในใจ โดยตั้งใจไว้ด้วยการรับจากพระ
กิติ ด้วยความตั้งใจไว้เอาเองกิติ ก็สำเร็จเป็นวิริตติเจตนา เป็นศีลได้ทั้งนั้น ตั้งใจขึ้นเมื่อ
ใดก็เป็นศีลขึ้นเมื่อนั้น ดังนี้ เป็นการภาวนาในศีล ปทานะ คือ การละภยเวรอันเป็นเครื่อง
เตือนร้อนต่างๆ ก็บังเกิดตามขึ้นมาทันที ภาวนาในศีลนี้ต้องมีเป็นภาคพื้น

๒. **ภาวนาในสมาธิ** และก็ต้องภาวนาในสมาธิ คือทำจิตให้สงบระงับจาก
นิเวรณทั้งหลาย ด้วยเปลื้องจิตจากอารมณ์อันเป็นเครื่องก่อกวนนิเวรณ ด้วยนำจิตให้เข้ามาตั้ง
ไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะบริกรรมว่า พุทโธ
ธัมโม สังโฆ แม้โดยพยัญชนะหรือถ้อยคำดังกล่าวมาข้างต้นก็ได้ เพียงเพื่อเป็นอุบายให้
เกิดความรวมใจ ให้ใจสงบจากอารมณ์และกิเลส คือนิเวรณทั้งหลาย ด้วยการบริกรรมว่า
พุทโธ ธัมโม สังโฆ สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติ รู้เรื่องราวมาแล้ว แม้จะบริกรรมว่า
พุทโธคำเดียว แต่ความรู้เรื่องพระพุทโธก็ย่อมเล่นเข้ามาด้วย เมื่อบริกรรมว่า ธัมโม
สังโฆ ความรู้เรื่องพระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมเล่นเข้ามาด้วย

๓. **ภาวนาในปัญญา** และเมื่อความรู้เรื่องนี้ ได้เลื่อนขึ้นเป็นความรู้องค์
จริงอันเกิดจากความปฏิบัติให้เข้าถึง เมื่อบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ความรู้ทั้งนี้
ก็ย่อมเล่นตามเข้ามาด้วย ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะและปัญญาตั้งมั่นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และ
เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าได้ภาวนาในสมาธิ และก็
ย่อมจะมีปทานะ คือการละกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบจากกามและอกุศล
ธรรมทั้งหลาย ชาติรู้ของจิตก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เพราะว่า เครื่องปิดคือกาม และอกุศล
ธรรมทั้งหลายสงบไป ชาติรู้ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะพิจารณาในนามรูปให้เห็น
สัจจะคือความจริง

สัจจะคือความจริงของนามรูปนั้น ก็คือ

(๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

(๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์

(๓) อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

สภาพทั้ง ๓ นี้มีอยู่แก่นาม รูป ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายให้เห็นว่าไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มีอยู่และก็มีอยู่อย่างไม่ปีติบัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ปรากฏชัดแจ้ง
พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็นและตรัสบอกแสดงเอาไว้ นำทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา กล่าวคือ
ให้พิจารณาถึงความเกิด ความดับ ที่ปรากฏอยู่แก่นามรูป ทั้งระยะยาวและทั้งระยะสั้น
เกิดดับที่ปรากฏแก่นามรูปนี้ พิจารณาอย่างสามัญก็คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีอยู่แก่นามรูปนี้
เกิด แก่ ตายนี้ เป็นสัจจะของนามรูปของชีวิตนี้ ซึ่งเมื่อเข้ามาในระยะสั้นแล้วก็เป็นสิ่ง
ที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต ในปัจจุบัน

(อรรถานุกิฎฐิ)

การพิจารณาที่แรก จะมองไม่เห็นความดับ จะเห็นแต่ความเกิด และความ
เกิดที่มองเห็นจะปรากฏเป็น **ตัวชิวะ** คือความเป็นอยู่เหมือนอย่างไม้ดับ แต่เมื่อหมั่น
พิจารณาบ่อย ๆ ด้วยจิตที่สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จะเห็นความดับขึ้นมาคู่กับ
ความเกิด และเมื่อสติปัญญาที่พิจารณาจับไว้อย่างขึ้น ความดับจะปรากฏเต็มเหมือนอย่างมี
แต่ความดับอย่างเดียว และเมื่อเป็นดังนี้ นิโรธ คือความดับทุกข์ ก็จะปรากฏชัดเต็มที่
เมื่อปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวชิวะ คือเป็นตัวความดำรงอยู่ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ คือ
ตัณหา อุปาทาน วิ่งเข้าจับชิวะที่เป็นตัวความดำรงอยู่นั้นทันที ตัวเรา ของเรา ก็ปรากฏขึ้น
ทันที และเมื่อเป็นดังนี้ ทุกข์ต่าง ๆ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น ก็ปรากฏขึ้นทันที มิใช่
แต่เท่านั้น แม้เกิด แก่ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดา ก็ปรากฏเป็นตัวทุกข์ขึ้น และก็จะต้องมีความ
ประจวบ ต้องมีความพลัดพราก ต้องมีปรารถนาต่าง ๆ เพราะอำนาจของตัวสมุทัย คือ
ตัณหา อุปาทานที่เข้าจับอยู่กับตัวชิวะ ความเป็นอยู่หรือความดำรงอยู่และตัวชิวะดังกล่าว
นั่นเอง เป็นตัว **อรรถานุกิฎฐิ** ความตามเห็นว่าเป็นอรรถาตัวตน ประกอบด้วย ตัณหา
อุปาทาน อวิชชา รวมอยู่ด้วยกันหมด เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดา ก็กลายเป็นตัว
ทุกข์ขึ้น เพราะว่า เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดานั้น ไม่มี สัตว์ บุคคล เกิด แก่ ตาย
แต่เมื่อมีอรรถานุกิฎฐิ ความตามเห็นว่าเป็นอรรถาตัวตนขึ้น ก็เกิดมีตัวเรา เกิด แก่ ตาย ชาติ

จึงเป็นทุกข์ชั้น ๕ ขราจึงเป็นทุกข์ชั้น ๕ มรณะจึงเป็นทุกข์ชั้น ๕ และโสกะปริเทวะเป็นต้นก็
 เกิดขึ้น ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็มีชั้น ๕ ความ
 ปรารถนาไม่ได้สมหวังก็มีชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์ตามกันขึ้นไปหมด และนามรูปอันนี้ ซึ่งเป็น
 ธรรมตาอันหนึ่งก็เป็นทุกข์ชั้น ๕ และเป็นที่ยอมรับทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อชั้นต้นเป็นทุกข์
 นามรูปซึ่งเป็นที่ยอมรับก็พลอยเป็นทุกข์ชั้น ๕ ทั้งหมด ความปรารถนาที่เป็นความปรารถนา
 ฝืนธรรมชาติย่อมมีชั้น ๕ เพราะว่าเมื่อมีสมุทัยอยู่ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ ชาติทุกข์
 เป็นต้น แต่เมื่อเป็นทุกข์ก็ย่อมปรารถนาที่จะให้ทุกข์นั้นหายไป แต่เมื่อมีอัตตานุทิฏฐิ
 หรือตัณหาอุปาทานอยู่ ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากทุกข์ได้ก็ต้องเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเอามือ
 จับไฟ เกิดความร้อน ก็ปรารถนาที่จะให้ไม่ร้อน แต่จะไม่ปล่อยไฟ ดังนั้น ก็เป็นไปไม่ได้
 เป็นความปรารถนาไม่สมหวังจนกว่าจะปล่อยไฟ เมื่อปล่อยไฟ ก็ไม่ต้องปรารถนา ความ
 ร้อนก็หายไป

เพราะฉะนั้น เมื่อยังปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวยุติ เป็นที่วิ่งเข้ามาจบแห่ง
 อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอัตตานุทิฏฐิ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์
 ชั้นหมด ต่อเมื่อได้ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จนถึงขั้นปัญญาพิจารณาให้เห็นความ
 ดับขึ้นมากับความเกิด คือเห็นเกิดดับ ทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
 ต่อเมื่อเห็นความดับปรากฏเต็มที่ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่เกาะอัตตานุทิฏฐิตกลงไป ทุกข์
 ก็ตกลงไปหมด นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏเต็มที่ การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ
 ชั้นปัญญาอ่อนนำไปสู่วิมุตติ นิพพาน ให้สำเร็จเป็นปหานะ การละ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน
 ละอัตตานุทิฏฐิ ฉะนั้น การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา
 อันเป็นไปเพื่อปหานะการละไปโดยลำดับ จึงเป็นข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง

๑๕

(จิตเป็นธาตุ)

จิตเป็นธาตุ แต่ยังเป็นรูปหลง ฐิต เพราะยังมีวิชาความรู้ในสัจจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุ จึงฐิตหลง อันเรียกว่า **อวิชชา** ฉะนั้น สิ่งที่อยู่อันเป็นฐิตหลงนั้น จึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำจัดอวิชชา ธาตุของพระองค์จึงเป็นธาตุที่ถูกต้องตามสัจจะดังที่เรียกว่า **ตรัสรู้** เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต้องสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต้องสัจจะ ฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงต้องการขจัดเกลาวิชาจากจิต สมควรที่จะสับฟังและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสั่งสอน แม้จะขัดต่อความรู้ความเห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขจัดเกลาไป ธาตุก็จะถูกต้องขึ้น และก็จะรับรองสัจจะตามที่ทรงสั่งสอน

(ประมวลสัจจะ)

คำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงสัจจะนั้น ก็ประมวลเข้าในสัจจะทั้ง ๔ คือ

๑. **ทุกขสัจจะ** สัจจะคือ ทุกข์
๒. **สมุทัยสัจจะ** สัจจะคือ เหตุให้เกิดทุกข์
๓. **นิโรธสัจจะ** สัจจะคือ ความดับทุกข์
๔. **มรรคสัจจะ** สัจจะคือ ความปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(ทุกขสัจจะ)

ทุกขสัจจะนั้น ก็รวมเข้ามาที่ชั้นอันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเรียกว่า **บัญญัติปาทานันธ์** ันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ย่นลงก็เป็นนามรูป

ในเบื้องต้นก็พึงพิจารณาให้รู้จักชั้นทั้ง ๕ คือ

๑. **รูปันธ์** กอรูป คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้

๒. **เวทนาขันธ์** กองเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกาย และทางใจนี้

๓. **สัญญาขันธ์** กองสัญญา ก็ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง เป็นต้น

๔. **สังขารขันธ์** กองสังขาร ก็ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดไปในรูป ในเสียง เป็นต้น เป็นการปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอาการปรุงทางใจ ที่เป็นไปอยู่นี้

๕. **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้น ที่รู้อยู่นี้ ทุก ๆ คนมีขันธ์ทั้ง ๕ นี้อยู่ด้วยกัน และขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือ ความเกิด ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย จากเกิดจนถึงตายก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรื่อยไป ลักษณะที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นชรา คือความแก่ไปโดยลำดับ เกิด แก่ ตาย จึงเป็นธรรมดาของขันธ์ทั้ง ๕ และข้อที่พึงพิจารณาก็พิจารณาให้เห็นธรรมาคือเกิด แก่ ตาย ที่มีประจำอยู่นี้ รวมลงก็เป็นความเกิดความดับ

ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความเกิด ความดับของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ พิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด

๑. **ความเกิดความดับอย่างหยาบ** ความเกิดความดับอย่างหยาบนั้น ก็คือ ความเกิดความดับที่มีเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ดังเช่นความเกิดที่มีเป็นเบื้องต้น และความตายที่มีเป็นที่สุด เป็นลักษณะเกิดดับอย่างหนึ่งที่สกัดอยู่ข้างต้น สกัดอยู่ข้างปลาย แต่นับว่าเป็นระยะยาว

๒. **ความเกิดความดับอย่างละเอียด** ความเกิดความดับ ย่นให้สั้นเข้ามา ก็เป็นวัย วัยแบ่งเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย บัจฉิมวัย ปฐมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายปฐมวัย ก็เป็นดับ มัชฌิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ บัจฉิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ดังนี้ ก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้เข้ามา และก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้ชิดเข้ามาเป็น

ลำดับ จนถึงให้เห็นเกิดดับ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต สิ่งที่เกิดขึ้นมีให้เห็น ก็คือสังขติ ความสืบต่อ กล่าวคือ เกิดดับและก็เกิดต่อไปอีก เหมือนอย่างหายใจเข้า หายใจออก แล้วก็หายใจเข้าไปอีก มีสังขติ คือความสืบต่อไปดังนี้

สังขตินี้เอง เป็นเครื่องบีบคั้นให้เห็นอาการดับที่มีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลม หายใจเข้าออก แต่ก็พึงพิจารณาให้เห็นได้ตามเหตุและผล กำหนดการพิจารณาให้แน่วลงไป ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น สัจจะ คือความจริง อันได้แก่เกิด ดับ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเกิดดับ ปรากฏชัดขึ้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏ เพราะสิ่งที่เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์นั้น ก็ได้แก่ตัวเกิดดับนี้แหละ สิ่งที่เกิดดับเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ถูกเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ และเป็นตัวทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ ธรรมดา ตัวทุกข์ที่มีอยู่เป็นไปอยู่ตามธรรมชาติธรรมดานี้ **ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์ เป็นทุกข์ไปเอง** เหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไป ตามธรรมชาติธรรมดา ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่ว่าที่มีบุคคล มีเรา มีเขา เข้าไปเป็นทุกข์นั้นก็เพราะมีสมุทัยอันเป็นสัจจะข้อที่ ๒

(สมุทัยสัจจะ)

สมุทัยสัจจะ สัจจะ คือสมุทัย นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอาต้นหาความดิ้นรน ทะยานอยากของใจ ดังที่ได้ตรัสไว้ในนิเทศแห่งสมุทัยสัจจะทั่วไปว่า **ตัณหา** ที่ให้เกิด ใหม่ สหระศ คือ ไปกับ **นันทิ** และ **ราคะ** คือความเพลินและความติดใจยินดี มีความ เพลิดเพลินยินดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์นั้น ๆ ได้แก่

๑. **กามตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๒. **ภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในภพ คือ ความเป็นนั้นเป็นนี้ต่าง ๆ

๓. **วิภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในวิภพ คือ ความไม่เป็นนั้นไม่ เป็นนี้ต่าง ๆ หมายถึงความอยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบ ภาวะที่ไม่ชอบ ลึนไปหมดไป หรือ ความต้องการที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบ

ใน **ปฏิจจนสมุปบาท** อันแสดงธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น อันเนื่องกันไป เป็นสาย ไต่ยก **อวิชชา** ความไม่รู้ในสัจจะเป็นข้อต้น โดยเป็นปัจจัยแห่งข้อต่อ ๆ มาจน ถึง **ตัณหา** และ **ตัณหา** ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **อุปาทาน** คือ ความยึดถือ **อุปาทาน** ก็เป็นปัจจัย ให้เกิด **ภพ** ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ชาติ** **ชาติ** ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ชรา** และ **มรณะ** และ **โสกะ ปริเทวะ** เป็นต้น ต่าง ๆ กองทุกข์ทั้งสี่ ย่อมเกิดขึ้นสืบมาจาก อวิชชา ดังนี้

เพราะฉะนั้น ตามนัยปฏิจจนสมุปบาทนี้ **ตัณหา** จึงสืบเนื่องมาจาก **อวิชชา** และ เป็นปัจจัยสืบต่อไป **อุปาทาน** คือ ความยึดถือ เมื่อยกเอาเฉพาะ **ตัณหา** และ **อุปาทาน** ก็ กล่าวสั้นว่า ไต่แก่ความอยากยึด อยากอยู่ในสิ่งใด ก็ยึดในสิ่งนั้น อยากเป็น **ตัณหา** ยึด เป็น **อุปาทาน** เพราะฉะนั้น ทั้งสองจึงเนื่องกันอย่างใกล้ชิด แม้จะยกขึ้นกล่าวเพียง ข้อเดียว ก็จะต้องมีอยู่ถึงสอง เหมือนอย่างยก **ตัณหา** ขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็ต้องมี **อุปาทาน** อยู่ด้วย หรือยก **อุปาทาน** ขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็หมายถึงว่า มี **ตัณหา** อยู่ด้วย เพราะ ฉะนั้น เพราะ **ตัณหา** **อุปาทาน** ดังกล่าวนี้เอง **ชั้น** ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นทุกข์อยู่ตาม **ธรรมชาติ** **ธรรมกา** โดยไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่เมื่อมี **ตัณหา** **อุปาทาน** เข้าไปจับ **ชั้น** ทั้ง ๕ จึงเป็น **อุปาทาน** **ชั้น** ขึ้น คือ **ชั้น** เป็นที่ยึดถือ เมื่อเป็น **อุปาทาน** **ชั้น** ขึ้น จึงมี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นขึ้นเพราะว่า เมื่อ **ตัณหา** **อุปาทาน** เข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือ **ชั้น** ทั้ง ๕ นี้ก็เป็นเราขึ้น เป็นของเราขึ้น เป็นตัวตนของเราขึ้น

เมื่อมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา จึงมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา เกิดเป็นทุกข์ขึ้น เมื่อ **ชั้น** เกิดก็เราเกิด **ชั้น** แก่ก็เราแก่ **ชั้น** ตายก็เราตาย เพราะมี **ตัณหา** **อุปาทาน** อยู่ใน **ชั้น** จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์จึงบังเกิด ขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็น ทุกข์ ความโศก ความรำไร รัญจวนใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจ เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ แต่ละอย่าง และเมื่อกล่าวโดยย่อ ก็ **ชั้น** เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แหละเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่รวมรับทุกข์ทั้งหมด

เมื่อมีต้นหาอุปาทานขึ้นในขันธุ์ ขันธุ์ก็เป็นอุปาทานขันธุ์ขึ้น จึงมีสัตว์
 บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ ทุกข์บังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ทั้งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแล้ว
 แต่เมื่อไม่มีต้นหาอุปาทานในขันธุ์ ขันธุ์ก็ไม่เป็นอุปาทานขันธุ์ แต่เป็นขันธุ์ที่เป็นไปตาม
 ธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา แต่ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็น
 ทุกข์อยู่เอง ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงซึ่งทุกข์สัจจะ สัจจะคือทุกข์แล้ว จึงได้
 ทรงแสดงสมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาจับตัวเหตุของทุกข์ คือ
 ต้นหาอุปาทานที่บังเกิดขึ้นในขันธุ์ และได้ตรัสชี้ให้เห็นลักษณะของต้นหา ความคึ้นรน
 ทะยานอยากของใจ ตั้งต้นแต่ **โปโนพุกวิกา** เป็นเหตุให้ถือเอาภพใหม่ คือให้เกิดอีก
นนทิวราศหคตา ไปกับ นันทิ คือ ความเพลน และราคะ ความติดใจยินดี **ตตฺร ตตฺรา**
ภินนฺทินิ มีความเพลนเพลนยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ และได้ทรงจำแนกออกเป็น กาม-
 ตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทั้งที่ได้กล่าวแล้ว

(บิยรูปสาตรูป)

และต่อจากนั้นได้ทรงแสดง บิยรูป สาตรูป ที่แปลตามศัพท์ว่า รูปเป็นที่รัก
 รูปเป็นที่สำราญใจ

คำว่า **รูป** ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงรูปที่ตามองเห็นอย่างเดียว อันเป็นรูปใน
 อายตนะทั้ง ๖ แต่ก็หมายถึง **นิमित** คือเครื่องกำหนดหมายของต้นหาที่เกิดขึ้นเพราะว่า
 ต้นหาคือความคึ้นรนทะยานอยาก ที่บังเกิดขึ้นนี้ ต้องมี **นิमित** คือเครื่องกำหนดหมาย
 ไม่ใช่ว่าจะบังเกิดขึ้นเอง เหมือนอย่างไฟที่บังเกิดขึ้นก็ต้องมีเชื้อ ถ้าไม่มีเชื้อไฟก็ไม่บังเกิด
 ขึ้น บิยรูป สาตรูป นี้ ก็คือตัวเชื้อต้นหา เป็นเครื่องแห่ให้ต้นหาบังเกิดขึ้น พระ-
 พุทธเจ้าได้ทรงแสดงซึ่งเอาไว้สำหรับเป็นทางพิจารณาจับตั้งแต่อายตนะภายใน อายตนะภายใน
 นอก อายตนะภายใน ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ อายตนะภายนอกก็คือ
 รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องราว เหล่านี้เป็น บิยรูป สาตรูป คือ
 เป็นเชื้อเป็นนิमितให้ต้นหาบังเกิดขึ้น หรือเป็นเครื่องแห่ให้ต้นหาบังเกิดขึ้น เรียกว่า

ตัณหารัก ตัณหาชอบ สิ่งเหล่านี้เป็น บิยรูป สาทรรูป ของตัณหาเป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ เหมือนอย่างเชื้อไฟเป็นสิ่งที่ไฟชอบ เป็นบิยรูป สาทรรูปของไฟ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกเป็นต้น ก็เป็นบิยรูป สาทรรูปของตัณหา ก็เป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ ดังจะพึงพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่ออายตนะภายใน ภายนอกประจวบกัน ยกตัวอย่างตากับรูปประจวบกัน ตัณหาจะวิ่งจากรูปที่ตาเห็นแล่นเข้าไปสู่ใจ เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง ตากับรูปจึงเป็นคู่แรกที่เป็นบิยรูป สาทรรูปของตัณหา จึงได้ตรัสให้หัดพิจารณาว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ตากับรูปนี้แหละ ที่หูกับเสียงนี้แหละเป็นต้น ก็เพื่อที่จะให้รู้เท่ารู้ทันและให้จับพิจารณาให้รู้ว่า นี่แหละเป็นตัว บิยรูป สาทรรูปของตัณหา ตัณหาชอบอยู่ที่ตากับรูป หูกับเสียงนี้แหละเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็น บิยรูป สาทรรูปของตัณหา และเมื่อมีความรู้เท่าทันดังนี้ ก็จักเป็นตัวสติเป็นตัวปัญญา จะเป็นเครื่องกัน เป็นเครื่องอ้าง เป็นเครื่องดับได้อย่างหนึ่ง

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๖

(ดวงตาแห่งปัญญา)

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ตรัสรู้ ก็เป็นผู้รู้ ผู้เห็นสัจจะ ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ จากกิเลส เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น และได้ทรงมีพระกรุณาแผ่ไปในสัตว์โลกทุกกาล ทุกสมัย ธรรม คือคำสั่งสอนของพระองค์ เมื่อตั้งใจฟังก็จะได้ประสบพบพระคุณของพระองค์ คือ พระปัญญา พระบริสุทธิ์และพระกรุณา ดังกล่าวแล้ว ธรรมที่ทรงสั่งสอน ทั่วความรู้ ความเห็น ย่อมประมวลลงในสัจจะทั้ง ๔ ดังที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ แต่ผู้ที่จะฟังและพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ ก็จำเป็นต้องเป็นผู้ปฏิบัติในธรรมปฏิบัติที่เป็นพื้นฐาน ขัดเกลารจิตใจจากกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล และกิเลสอย่างกลางด้วยสมาธิ เมื่อมีศีลเป็นภาคพื้น และมีจิตเป็นสมาธิสงบสงัดจากกาม และอกุศลธรรมซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อ การ

พิจารณาสังขารตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะปรากฏได้ง่าย และพระพุทธเจ้าจะปรากฏเหมือนอย่างเป็นผู้ชูดวงประทีปในที่มืด สำหรับผู้ที่มีจักขุคือดวงตาจะได้มองเห็นทาง เมื่อพระองค์ทรงชูดวงประทีปขึ้นในที่มืด ทุก ๆ คนก็จะต้องมีดวงตาและจะต้องลืมตาขึ้นมอง ดังนั้น จึงจะเห็นทางที่ทรงส่องให้เห็นด้วยประทีป ฉะนั้น ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอน จึงเป็นเหมือนอย่างดวงประทีปที่ทรงชูดวงขึ้นในที่มืด เมื่อธรรมคือ คำสั่งสอน ยังดำรงอยู่ยังเป็นไปอยู่ ดวงประทีปสำหรับส่องให้มองเห็นสัจจะในโลกนี้ ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น ในบัดนี้ จึงตกอยู่แก่หน้าที่ของเราทั้งหลายทุกคน ที่จะต้องใช้ดวงตาสีมตาดูทางที่ทรงส่องแสงนั้น ดังนั้น จึงจะบังเกิดประโยชน์และพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏเป็นสรณะ คือที่พึ่งอย่างแท้จริง พระพุทธะทรงเป็นสรณะ คือที่พึ่งก็ในฐานะที่ทรงชูดวงประทีปให้มองเห็นทาง ธรรมเป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยเป็นทางที่ประทีปส่องให้มองเห็นและพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยที่ได้เป็นผู้เดินไปในทางที่ทรงส่องได้บรรลุถึงความเกษมสวัสดิ์แล้ว และผู้ปฏิบัติทุกคนก็เป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ และเมื่อเดินไปประสบความสำเร็จ สวัสดิ์ ก็เป็นผู้เข้าหมู่พระสงฆ์นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัย และเมื่อเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมมาประมวลกันเต็มที แต่ดวงตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่ซึ่งจะพึงลืมตาขึ้นดูทางนั้น ก็ย่อมมีกิเลสขุติ คือผงกิเลส ที่เข้าตาอยู่น้อยบ้าง มากบ้าง อันทำให้มองไม่เห็นชัดหรือมองไม่เห็น

(ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตว์โลก)

พระพุทธเจ้า ในขั้นแรกที่ท่านแล้วว่า ไม่คิดจะไปรดโลกก็เพราะปรารถนาถึงผงกิเลสที่เข้าตาสัตว์โลกอยู่มากมาย แม้จะทรงส่องประทีปส่องทาง แต่เมื่อสัตว์โลกมีผงกิเลสเข้าตาคันมาก ไม่อาจจะเห็นทางได้ การสอนก็เป็นการสอนเหนื่อยเปล่า ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่อาศัยพระกรุณาที่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า สัตว์โลกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อยมีอยู่ อาจที่จะพอมองเห็น อาจที่จะเชี่ยผงที่เข้าตานั้นออกไป และเห็นทางชัดเจนได้มีอยู่ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน และสัตว์โลกจำพวกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อย อันพอจะเชี่ย

ออกให้มองเห็นทางได้นั้น ก็เรียกว่า **เวเนยยะ** หรือเวไนย คือผู้ที่พึงแนะนำได้ หรือ **อัมมะ** ผู้ที่พึงฝึกได้ ดังในบทพระพุทฺธคุณว่า **ปฺริสทมฺมสารถิ** ทรงเป็นสารถิฝึกคนที่พึงฝึกได้ ดังนี้ อันหมายความว่า สัตว์โลกจำพวกที่เป็น อเวเนยยะคือผู้ไม่พึงแนะนำอบรม หรือเป็น อัมมะ ย่อมมีอยู่ ซึ่งสัตว์โลกจำพวกนี้เป็นผู้ที่ไม่อาจจะทรงฝึกได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ได้ตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ตั้งใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา พยายามที่จะเขียนกิเลสที่เข้าตาปัญญา อันเป็นเครื่องกำบังไม่ให้มองเห็นสัจจะ คือความจริง ให้น้อยเข้าโดยลำดับ ก็ย่อมจัดอยู่ในจำพวกที่รับการฝึก รับการแนะนำอบรมสั่งสอน ส่วนจะแนะนำอบรมได้ หรือฝึกได้ ไม่ได้เพียงไรนั้น ก็สุดแต่การปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของทุกคน

(การปฏิบัติเพื่อเขียนกิเลสอันเข้าดวงตา)

การปฏิบัติเพื่อที่จะเขียนกิเลสอันเข้าตาออกไปนั้น ก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังกล่าว คือ

๑. **ศีล** การตั้งใจปฏิบัติอยู่ในศีลก็เป็นการเขียนกิเลสอย่างหยาบออกไป มีจิตใจสงบ สงทเว้น กาย วาจา และใจของตนที่จะก่อภัยก่อเวร อย่างน้อยก็ ๕ ประการ อันผู้ปฏิบัติพึงสมาทานให้มั่นคง แม้ในขณะที่ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา

๒. **สมาธิ** การปฏิบัติในสมาธิเป็นการปฏิบัติเขียนกิเลสอย่างกลางออกไป คือเป็นการปฏิบัติระงับนิเวรณ

๓. **ปัญญา** เมื่อนิเวรณสงบ จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ดวงตาก็จะแจ่มใสขึ้น การมองดูทางที่พระพุทธเจ้าทรงชูประทีปขึ้นไว้แล้ว ก็ให้เห็นชัดขึ้น พระองค์ตรัสชี้ว่า นี่ทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความรำไราพรณ เป็นต้น เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรรณหาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ วัณธ์เป็น

ที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือ กงรูป กงเวทนา กงสัญญา กงสังขาร กงวิญญาณ
 เป็นทุกข์ ตั้งนี้พิจารณาทุกข์เหล่านี้ ก็ย่อมจะเห็นทุกข์ชัดเจนขึ้นว่าเป็นทุกข์จริง พิจารณา
 สมุทัยเหตุเกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกไว้ว่า คือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของ
 ใจ ก็จะเห็นชัดได้ง่ายขึ้น และตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ ตรัสชี้ให้
 พิจารณาที่ **บิยรูป สาตรูปของตัณหา** ดังที่ได้กล่าวแล้วในครั้งก่อน คือที่ ตากับรูป
 หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และমনะคือใจ
 กับเรื่องราวของใจ พระองค์ได้ทรงแสดงชี้ที่เกิดของตัณหา ตั้งต้นแต่อายตนะภายใน
 อายตนะภายนอก ที่คู่กันเป็นต้นทาง แล้วก็ทรงชี้เข้ามาจนถึงอาการของใจ ที่เกิดขึ้น
 สืบจาก อายตนะภายใน อายตนะภายนอกกระทบกัน กล่าวคือ เมื่อคู่ที่อายตนะภายใน
 อายตนะภายนอก ก็ให้คู่เข้ามาที่ตัวอาการของใจ ตั้งต้นแต่ วิญญาณ คือตัวความรู้
 ก็ให้จับคู่ที่วิญญาณคือตัวความรู้ และการจับคู่วิญญาณคือตัวความรู้ ก็จับคู่ที่ตา ที่หู
 เป็นต้นนี้แหละ ตั้งในบัดนี้ ู้เสียง คือเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ ผู้ที่พูดเองก็รู้เสียงที่ตนพูด
 เอง คือเป็นผู้ฟังด้วย และผู้ฟังทั้งหลายก็รู้เสียงที่พูดอยู่นี้ นอกจากนั้น ยังรู้เสียงอื่นๆที่
 ดังแทรกเข้ามา เช่นเสียงรถ ความรู้เสียงนี้เป็นวิญญาณอย่างหนึ่งเรียกว่า โสทวิญาณ
 ู้ทางหู เป็นความรู้เสียง ถ้าหากว่าไม่มีตัวความรู้ เช่นในขณะที่สลบ หรือในขณะที่
 หลับ หรือแม้ว่าส่งใจไปเสียในที่อื่น หูก็ดับ คือไม่ได้ยิน แม้อายตนะทางอื่นก็เช่นเดียวกัน
 สัมผัสตาจากรูป ถ้าไม่มีความรู้ แม้จะเห็นอะไรก็เหมือนไม่เห็น ไม่ต้องสลบไสล เพียงแต่
 ส่งใจไปในที่อื่นเท่านั้น ตาสัมผัสก็มองไม่เห็น เรียกว่าตาดับ ู้ทางจมูก ู้ทางลิ้นก็เช่น
 เดียวกัน ู้ทางกาย เช่นในบัดนี้ ู้ร้อน ู้เย็น ลมมากระทบกายก็รู้เป็นความเย็น ยุงกัด
 ก็รู้ก็เป็นรู้ทางกาย ู้ทางใจ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ ความรู้ในทางต่างๆ เหล่านี้ ู้ทางตาก็เป็น
จักขุวิญญาณ คือรู้รูป เรียกว่า เห็นรูป ู้ทางหูก็เรียกว่า **โสตวิญาณ** คือรู้เสียง เรียกว่า
 ได้ยินเสียง ู้ทางจมูกก็เรียกว่า **ฆานวิญาณ** คือรู้กลิ่นดังที่เรียกว่า ทราบกลิ่น ู้ทางลิ้น
 เรียกว่า **ชีวหาวิญาณ** คือรู้รส ได้แก่ทราบรส ู้ทางกายก็เรียกว่า **กายวิญาณ** คือรู้สิ่ง
 ที่กายถูกต้อง เรียกว่า ทราบสิ่งที่กายถูกต้อง ู้ทางมโนก็คือใจก็เรียกว่า **มโนวิญาณ**

คือรู้เรื่องที่เราคิดต่าง ๆ รู้เหล่านี้เป็นตัววิญญาณ ธรรมสอนให้พิจารณาธาตุที่ตัวรู้ที่เป็น วิญญาณนี้ เป็นอันตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาถึงอาการของจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญ อายตนะ ภายในภายนอกที่ประจวบกันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ยังเป็นต้นทางซึ่งนับว่าเป็นชั้นนอก

พิจารณาถึงวิญญาณ นับว่าล่วงเข้ามาถึงชั้นในจับตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังกล่าว นี้ที่เกิดทางอายตนะทั้งหลายดังกล่าว และก็จะมองเห็นต้นเหตุที่เกิดขึ้นที่อายตนะภายใน ภายนอก ที่วิญญาณเหล่านี้แหละ จะเป็นกามต้นเหตุที่เกิดขึ้นที่นี่ ภูตต้นเหตุที่เกิดขึ้นที่นี่ วิภวต้นเหตุที่เกิดขึ้นที่นี่ คืออาการที่เป็นความอยากยึดอยู่ ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ ในรสที่ลิ้นได้ ในโผฏฐัพพะที่กายได้ และในเรื่องราวที่ใจคิด มี อาการเป็นความอยากยึดอยู่ คืออยากจะได้รูปบ้าง เสียงบ้าง เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั้น เป็นนี้ก็เนื่องอยู่กับรูปและเสียง เป็นต้น นี้แหละ หรือว่าอยากที่จะให้ รูป เสียง ที่ไม่ชอบ สิ้นไปหมดไป นี่เป็นอาการที่อยากยึดทั้งนั้น มีลักษณะเป็นตัวต้นเหตุ

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมาพิจารณาที่อายตนะภายในภายนอก ที่ตัววิญญาณ คือตัวรู้ดังนี้ ก็จะจับตัวต้นเหตุที่บังเกิดขึ้นได้ และต้นเหตุที่บังเกิดขึ้นนี้ วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ รวดเร็ว ตากับรูปกระทบกัน วิญญาณรู้ในรูปเกิดขึ้น ต้นเหตุก็วิ่งเข้าจับทันที จับในรูป นั้นที่กล่าวว่าจับในรูปนั้น เป็นการกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย แต่อันที่จริงนั้นจับทั้งตา ทั้งรูป จับทั้งตัววิญญาณเอง ความอยากยึดดังนี้ พิจารณาธาตุที่ใจของตัวเองดังกล่าว นี่เป็นตัว สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

เพราะฉะนั้น ก็ให้มองให้เห็นต้นเหตุที่วิ่งเต้นอยู่ในใจของตัวเองว่า มีอาการ เป็นอย่างไร ท่านสอนให้จับพิจารณาธาตุ และต้นเหตุมันเต้นอยู่ในใจตัวอย่างนี้ นี่เป็น กามต้นเหตุ นี่เป็นภวต้นเหตุ นี่เป็นวิภวต้นเหตุ มันเต้น อยู่อย่างนี้ อยาก อยู่อย่างนี้ ยึด อยู่อย่างนี้ ความเพ่งพินิจเป็นตัวสติ ความรู้ว่าเป็นต้นเหตุ และให้รู้ลงไปว่า นี่เป็นตัว สมุทัย คือเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นเต็มที ตั้งแต่ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ คือตั้งแต่ต้นแถวจนถึงปลายแถว ก็เมื่อต้นเหตุนี้แหละที่เข้า

มาแต่อยู่ในใจ ทำใจให้คืนรณกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ให้อ่ยากให้ยี่ดต่าง ๆ ไม่ปล่อย
สติปัญญาที่เฟื่องพินิจให้รู้ในสัจจะคือความจริง ดังนั้น เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นว่า
นี่เป็นตัวสมุทัยแล้ว ความปล่อย ความวาง ก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นไปเองและทุกข์ต่าง ๆ
ก็จะดับลงไปทันที ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาทุกข์เข้ามาให้รู้จัก

(๔ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๗

(การปฏิบัติกุศลกรรมบถ)

ชีวิตนี้มีอันตรายต่าง ๆ อยู่รอบกำน ความมีชีวิตล่วงมาได้วันหนึ่ง ๆ เดือน
หนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จึงเป็นความสวัสดิ์ของชีวิต ที่นับว่าเป็นสิ่งที่ได้ตัวยยาก เพราะฉะนั้น
จึงควรที่จะไม่ประมาท เดินเล่นเพลินอยู่ในเรื่องเวทล้อมทั้งหลาย ที่น่ายินดีเพลิดเพลิน
เพลิน แต่พิจารณาถึงสัจจะซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความพลัดพราก อันมีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ความดับนั้นยังมีความ
เกิดสืบต่อเป็นสันตติ จึงไม่ใช่เป็นความดับในที่สุด แต่แม้เช่นนั้น ทุก ๆ คนก็ไม่รู้จัก
กาลอันแน่นอนของความดับในที่สุดซึ่งจะมีแก่ชีวิต ฉะนั้น ในขณะที่ชีวิตยังดำรงอยู่ ยัง
มีความสวัสดิ์อยู่ ก็ใช้ชีวิตประกอบกรรม คือกิจที่ควรทำต่าง ๆ อันเป็น กายสุจริต ความ
สุจริตทางกาย วชิสุจริต ความสุจริตทางวาจา มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ ความประพฤติ
อยู่ในกรณีอันเป็นสุจริตธรรมทั้งนี้ ย่อมเป็นกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศลอันเป็นของ ๆ ตน
ชีวิตอันประกอบด้วยร่างกาย และใจส่วนที่เป็นนามธรรมทั้งปวง หาใช่เป็นของตนไม่
ต้องแก่ไป ต้องเจ็บไป ต้องตายไป แม้สิ่งทั้งหลายที่มาประจวบเข้าเป็นลาภผลต่าง ๆ ก็
เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพรากไปทุกอย่าง แต่ว่ากรรมที่บุคคลกระทำเอาไว้ ทั้งกุศล ทั้งอกุศล
ย่อมเป็นของ ๆ ตน

เพราะฉะนั้น จึงควรสั่งสมกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย ด้วยความไม่
ประมาท และตั้งใจอบรมในกรรมฐานตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติในสมถ-

กรรมฐาน ทำจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรม
ทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวหรือเสมอ ตามควรแก่ภาวะของตน และน้อมนำจิตที่สงบ
ตั้งมั่น พิจารณาในสังขะทั้ง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ น้อมเข้ามาให้เป็น
โอบนโยโก ที่ตนเองให้เห็นสังขะในตนเอง คือให้เห็นทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกข์ใน
ตนเอง สมุทัยสังขะ สังขะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ในตนเอง ตลอดจนถึง นิโรธสังขะ
และมรรคสังขะ ตามควรแก่ความปฏิบัติ การหัดพิจารณาให้รู้สังขะ ตามที่พระพุทธเจ้า
ท่านทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นโอบนโยโก น้อมเข้ามาให้เห็นสังขะในตน ดังนี้ ย่อมเป็นการ
ปฏิบัติทางวิปัสสนากรรมฐาน อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

(การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย)

กล่าวโดยเฉพาะพิจารณาให้รู้จัก สมุทัย คือตัณหา การพิจารณาสมุทัยนี้ ย่อม
เป็นประโยชน์ เพราะว่า โดยปกตินี้ สมุทัยคือตัณหา เป็นตัวนายที่ครอบครองสั่งการ
ทุก ๆ คนให้ปฏิบัติตาม ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนายบงการใช้สอย
บุคคลให้ทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ บุคคลมิได้พิจารณาดูตัณหาที่เป็นตัวนายนี้ให้รู้จัก แต่ก็ปล่อยให้
ให้ตัณหาใช้ ให้เข้าครองบังคับบัญชา บุคคลก็เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ ที่เชื่อฟังตัณหาไป
ทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้ชนะตัณหา และได้ทรงสั่งสอนธรรมไว้สำหรับ
ที่จะไต่เอาชนะตัณหาในใจของตนเอง ธรรมที่ทรงสั่งสอนทุก ๆ ข้อ ก็เพื่อที่จะเอาชนะ
ตัณหาในใจนี้แหละ แม้จะยังเป็นทาสอยู่ แต่ก็ไม่เป็นทาสจนสุดตัว เริ่มที่จะขจัดขึ้นคำสั่ง
ของตัวตัณหา ที่จะทำตัวเองให้เป็นผู้มีอำนาจต้านทานตัณหาขึ้นบ้าง และเพิ่มกำลังที่จะ
ต้านทานตัณหาขึ้นโดยลำดับ ก็โดยการที่ปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มาโดยลำดับและ
โดยเฉพาะการปฏิบัติทางปัญญาที่เป็นวิปัสสนา นี้ ก็เป็นการที่ปฏิบัติต่อสู้ตัณหาในใจของ
ตนเองโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ต้องให้พิจารณาดูทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น และ
เมื่อตัณหาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาให้รู้จักลักษณะหน้าตาของตัณหา ทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น
นั้น ก็ได้แก่ทางที่เรียกว่า ปิยรูป สาทรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า หมายถึง สิ่งที่เป็นเชื่อ

ให้ทันเหบบังเกิดขึ้น วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ เหมือนอย่างเชื้อของไฟสำหรับที่จะให้ไฟติดเชื้อลูก
โพล่งขึ้น

(การพิจารณาปิยรูป สาทรูป)

ปิยรูป สาทรูป แปลว่ารูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่ชอบใจก็หมายถึงว่าสิ่งที่เป็น
นิमित คือที่กำหนดหมาย สิ่งที่เป็นเชื้อของตัณหา ซึ่งตัณหารัก ตัณหาชอบ เมื่อตัณหาพบ
เชื้อเข้า ก็รักนัก ชอบนัก จะวิ่งเข้ามาจับเชื้อทันที จึงเรียกว่า ปิยรูป สาทรูป ดังกล่าว
แล้ว และก็ไต่ยกเอาอายตนะภายในภายนอกที่เป็นคู่กัน เป็นปิยรูป สาทรูป คู่แรก ต่อมา
ก็วิญญาณที่ล่วงเข้ามาถึงใจ วิญญาณเป็นอาการของใจที่มีอาการเป็นตัวรู้ รูปรูปเมื่อตากับรูป
ประจวบกัน ดังนี้ เป็นต้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอายตนะภายในภายนอก จับวิญญาณนี้แหละ
บังเกิดขึ้น และมีใช้แต่เพียงเท่านั้น พระพุทธเจ้ายังได้ทรงจำแนกแจกแจงละเอียดต่อไปอีก

(สัมผัสทางใจ ๖)

อาการของใจที่สืบต่อจากวิญญาณ คือ**สัมผัส** คำว่าสัมผัสนั้น แปลว่า ถูกต้อง
สัมผัส คือความถูกต้องนี้ ไม่ใช่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางกายซึ่งเป็นวัตถุต่อวัตถุด้วยกัน
แต่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางใจ คือสัมผัสใจถูกต้องใจ ว่าถึงท่านอธิบายไว้ ท่านอธิบาย
ไว้ว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญาณ ๓ อย่างนี้ มาพบกันประจวบกัน
เรียกว่า สัมผัส และก็จะแบ่งออกเป็น ๖ ตามอายตนะทั้ง ๖ กล่าว คือ

ตา ๑ รูป ๑ วิญญาณทางตา ๑ ประจวบกันเรียกว่า **จักขุสัมผัส** สัมผัส
ทางตา

หู ๑ เสียง ๑ วิญญาณทางหู ๑ ประจวบกันเรียกว่า **โสตสัมผัส** สัมผัส
ทางหู

จมูก ๑ กลิ่น ๑ วิญญาณทางจมูก ๑ ประจวบกันเรียกว่า **ฆานสัมผัส**
สัมผัสทางจมูก

ลีน ๑ รส ๑ วิญญาณทางลีน ๑ ประจวบกันเรียกว่า **ชีวาสัมผัส** สัมผัสทางลีน

กาย ๑ โสภณฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง ๑ วิญญาณทางกาย ๑ ประจวบกันเรียกว่า **กายนสัมผัส** สัมผัสทางกาย

มโนคือใจ ๑ ธรรมคือเรื่องราว ๑ วิญญาณทางมโน ๑ ประจวบกันเรียกว่า **มโนสัมผัส** สัมผัสทางมโน คือใจ

ท่านอธิบายสัมผัสไว้ดังนี้ ถือเอาความง่าย ๆ ว่า สัมผัสใจ หรือสัมผัสจิตอะไรมาสัมผัสจิต ก็คืออารมณ์นั่นเอง ได้แก่เรื่องราวรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น อันเรียกว่า อารมณ์ อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป็นวัตถุ วัตถุเข้าไปถึงจิตใจไม่ได้ วัตถุอยู่ข้างนอก แต่สิ่งที่เข้าไปถึงจิตใจได้นั้นเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ถอดออกจากวัตถุต่าง ๆ เป็นตัวเรื่องอายตนะภายในภายนอกพบกันเกิดวิญญาณ คือความรู้ รู้เสียงทางหูเป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ก็คือรู้อารมณ์ ได้แก่วิวจณ์นั้นเอง รู้อารมณ์ รู้อารมณ์เป็นต้น และเรื่องราวเรื่องเสียงนั้นก็สัมผัสถึงใจ ถูกต้องใจ นี้แหละเป็นตัวสัมผัส เพียงแค่อายตนะภายในภายนอกกระทบกัน ไม่เกิดวิญญาณ ก็มีอยู่เป็นอันมาก และเกิดวิญญาณแล้วก็หายไปแค่วิญญาณเท่านั้น ก็มีอยู่เป็นอันมาก อารมณ์บางอย่างที่แรงขึ้นจึงล่วงเข้ามาเป็นสัมผัส คือกระทบถูกต้องจิต เหมือนอย่างมาทูปประตูล่องเรียกซึ่งมีอาการที่แรงขึ้นดังนี้ ท่านจึงแสดงไว้ว่า ทั้ง ๓ อย่างมาประจวบกันดังกล่าวแล้ว จึงเป็นสัมผัส

(การพิจารณารูปที่หยาบและละเอียด)

สัมผัสทางจิตใจดังกล่าวนี้ ไม่ได้แสดงไว้ในชั้น ๕ ในชั้น ๕ นั้น เรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวิญญาณไว้ท้าย และไม่มีสัมผัส ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และในพระสูตรอื่นอีกเป็นอันมาก เรียงวิญญาณไว้เป็นอันดับต้นต่อจากอายตนะภายในแล้วก็มีมาวิญญาณแล้วก็มีสัมผัส เป็นการแสดงความเกิดขึ้นของนามธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ คือ อายตนะภายในภายนอกประจวบกัน

เกิดวิญญาณ แล้วก็เป็นสัมผัส แล้วจึงจะไปข้ออื่น ในขั้น ๕ นั้น เรียงวิญญาณไว้ท้ายพิจารณาเห็นว่า เพื่อให้เหมาะแก่การพิจารณาของผู้ปฏิบัติในทางวิปัสสนา จึงจัดแต่หยาบไปหาละเอียด

รูปเป็นของหยาบพิจารณาก่อนย่อมเห็นได้ง่าย เวทนามีเป็นของหยาบประกอบอยู่ใกล้เคียงกับรูป เหมือนอย่างเช่นรูปกายของทุกๆ คนในบัดนี้ เวทนาของรูป เช่น หนาวร้อน ร่ากายสบายไม่สบาย ปวดเมื่อยที่ไหนอันเป็นส่วนไม่สบาย หรือว่าที่เป็นส่วนสบาย นี่เป็นเวทนาทางกาย ตลอดจนถึงใจที่สบายหรือไม่สบาย เป็นเวทนาทางใจนี้พิจารณาได้ง่าย เป็นนามธรรมที่หยาบ ก็เรียงเวทนาไว้ก่อน แล้วก็สัญญาที่ละเอียดเข้าสังขารก็ละเอียดเข้า แล้วจึงถึงวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียดกว่าข้ออื่น

เมื่อพิจารณาจากรูปเวทนา สัญญา สังขาร ได้โดยลำดับ ก็พิจารณาจับวิญญาณได้ง่ายขึ้น และเมื่อพิจารณาจับวิญญาณได้ ก็โยงไปถึงอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน อันเป็นที่ตั้งของวิญญาณ และเมื่อพบอายตนะภายในภายนอกมาประจวบกันก็พบวิญญาณ และพบสัมผัสอารมณ์ที่มากกระทบถึงใจ แล้วก็ย่อมพบเวทนา เป็นต้น ดังนี้ธรรมก็ดำเนินไปตามลำดับเอง เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ท่านจึงแสดงวิญญาณไว้เป็นลำดับแรกของนามธรรม แล้วก็แสดงสัมผัส ตัณหากี่วิ่งเข้าจับสัมผัสนี้ เมื่ออารมณ์มากกระทบใจ ตัณหากี่วิ่งเข้าจับอารมณ์ที่มากกระทบใจนี้ พร้อมทั้งจับใจขึ้นทันที ลองมาพิจารณาดูตัณหาที่วิ่งเข้ามาจับ จับทางตา ก็เป็น **รูปตัณหา** จับทางหู ก็เป็น **สัทตตัณหา** จับทางจมูก ก็เป็น **คันธตัณหา** จับทางลิ้น ก็เป็น **รสตัณหา** จับทางกาย ก็เป็น **โผฏฐัพพตัณหา** จับทางมโน ก็เป็น **ธรรมตัณหา** พิจารณาดูให้รู้ดังนี้ ก็จะเป็นตัวสติและเป็นตัวปัญญาขึ้น ตัณหากี่จะสงบลง

(จิต วิญญาณ มนะ)

จิตใจนี้ ย่อมดำเนินไปในกระแสโลก หรือกระแสต้นหาอยู่โดยปกติ กล่าวคืออารมณ์ทั้งหลายที่ไหลเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นสภาวะธรรมส่วนหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นที่ตั้งของต้นหา หรือต้นหาอีกส่วนหนึ่ง อันที่จริงสภาวะธรรมเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นไปอยู่ กล่าวคือ กระบวนการของกายและใจอันนี้ ซึ่งเป็นไปอยู่

มหาภูตรูป กายนี้ ในส่วนที่เป็นมหาภูตรูป ก็เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เป็นไปอยู่ตามเหตุปัจจัยของตน คือของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเอง

อุปาทายรูป ในส่วนที่เป็นอุปาทายรูป รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท ประสาทตา กิรับริรูป โสตประสาท ประสาทหู กิรับเสียง ฆานประสาท ประสาทจมูก กิรับกลิณ ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น กิรับรส กายประสาท ประสาทกาย กิรับโผฏฐัพพะ ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของประสาทเหล่านั้นเอง

แหละยังมีประสาทที่ ๖ คือมโน หรือมนะ อันไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง ก็นับว่าเป็นพวกนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นอาการ แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นประสาททั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตั้งอย่างหนึ่ง ๆ มโนก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง แต่ก็ไม่ใช่ธรรมเหมือนอย่างนามธรรมอย่างอื่น แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง ทำนองเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่ง **มโน** อันนี้ในอภิธรรมก็จัดเข้าเป็นพวก **จิต** พวก **วิญญาณ** แต่ผู้พิจารณาในสมัยต่อมา เช่น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงมีพระมติว่า **หน้าที่ของมโน** ที่แสดงไว้ คล้ายคลึงกันกับ **หน้าที่ของมโนสมอง** จึงถือเอาว่าเป็นมโนสมอง แต่เมื่อเป็นมโนสมองก็ต้องเป็นรูปธรรม แต่มโนจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตามที่ ก็ยุติได้ว่ามโนเป็นสิ่งที่มียู่ นับว่าเป็นประสาทที่ ๑ ซึ่งเป็นประสาทสำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็นอายตนะภายในข้อที่ ๖ คืออายตนะภายในข้อที่ ๖ และเมื่อตรัสเรียกทั้ง ๖ ข้อนี้

ว่า **ทวาร** มโนก็เป็นทวารที่ ๖ และเมื่อเรียกว่าเป็นอายตนะ เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ่น กาย หรือเป็นทวารเหมือนอย่าง ๕ ข้อนั้น มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะอย่างหนึ่ง มีหน้าที่เป็นที่ต่อ หรือว่าเป็นทวาร ๆ หนึ่ง มีหน้าที่เป็นทางเข้า เช่นเดียวกับตา หู จมูก ลิ่น กาย จึงเป็นอันแบ่งแยกออกจากสภาพที่เรียกว่า **จิต** ซึ่งตรัสสอนให้ฝึกอบรมรักษา คือให้ฝึกจิต ให้อบรมจิต ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้

จิต ตรัสว่า เป็นธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะ อุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตก็อาจอบรมให้วิมุตติ คือหลุดพ้น จากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุตติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ ฉะนั้น **สภาพที่เรียกว่า จิต จึงต่างจากสิ่งที่เรียกว่า อายตนะ หรือว่าทวารมโน** โดยอายตนะนั้นเป็นที่ต่อ หรือที่เรียกว่า ทวาร ก็เป็นทางเข้า ถ้ามว่าเป็นที่ต่อของอะไร ก็ตอบว่าเป็นที่ต่อของอารมณ์ เป็นทางเข้าของอะไร ก็เป็นทางเข้าของอารมณ์ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ่น กาย มโน เป็นที่ต่ออารมณ์เข้าไปสู่จิต เป็นทวาร คือเป็นทางเข้าไปแห่งอารมณ์ สู่จิต หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นที่ซึ่งจิตต่ออารมณ์ หรือเป็นทางที่จิตรับอารมณ์ ดังนั้นก็ ได้ ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์ จะพบกันก็ต้องอาศัยอายตนะและทวารทั้ง ๖ นี้ เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร ฉะนั้น **มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ หรือเป็นทวารเท่านั้น**

แต่ที่ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะหรือทวารทั้ง ๕ ข้อย่างต้น ย่อมมีวิสัยอำนาจ เฉพาะ กล่าวคือ ตาก็มีวิสัยเฉพาะ คือมีอำนาจหรือมีความสามารถรับได้เฉพาะรูปเท่านั้น หูก็รับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น จมูกก็เฉพาะกลิ่นเท่านั้น ลิ่นก็เฉพาะรสเท่านั้น กายก็เฉพาะ โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องเท่านั้น ส่วนมโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีวิสัยอำนาจรับได้ทั้งหมด กล่าวคือ ร่วมรับรูปทางตาด้วย ร่วมรับเสียงทางหูด้วย ร่วมรับกลิ่นทางจมูกด้วย ร่วมรับรสทางลิ้นด้วย ร่วมรับสิ่งที่กายถูกต้องทางกายด้วย และรับอารมณ์คือ เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต อันเป็นอารมณ์จำเพาะของตนได้อีกด้วย

มโนข้อที่ ๖ นี้ จึงมีวิสัยอำนาจที่กว้างขวาง และถ้าหากว่า มโนไม่ไปร่วม
รับรูป เสียง ทางตา ทางหู เป็นต้นด้วยแล้ว แม้ว่าตากับรูปจะประจวบกัน หูกับเสียง
จะประจวบกันเป็นต้น ก็ไม่สำเร็จความรู้เรื่องรูปเสียงเป็นต้น ต่อเมื่อมโนไปร่วมรับด้วย
จึงจะให้สำเร็จความรู้รูปเสียงเป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อลืมตาอยู่ ก็ย่อมพบกับรูป
ต่าง ๆ ที่อยู่ในคลองของจักขุประสาท ก็แปลว่า รูปกับจักขุประสาทจะต้องมาพบกัน แต่
ก็มีเป็นอันมากที่บุคคลไม่มีความรู้เห็น คือไม่เห็นเพราะว่ามโนนั้นไม่ได้ไปร่วมดูรูปด้วย
มโนไปอยู่ในที่อื่น หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่เสมอเพราะว่าหูไม่หนวก มีเสียงอะไรมา
กระทบก็ต้องมาประจวบกัน แต่ว่ามีเป็นอันมากเหมือนกันที่บุคคลไม่ได้ยินเสียง เพราะ
มโนไม่ได้มาฟังด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น ฉะนั้น แม้จะลืมตาอยู่ ก็เรียกว่า ตาบับ
ไม่เห็นเบ็ดหูอยู่ก็เรียกว่า หูบับ ไม่ได้ยิน ถ้ามโนไม่ได้ไปร่วมดูร่วมฟังด้วย

ฉะนั้น มโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นี้ จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องไปร่วมดูร่วมฟังเป็นต้น
ทั้ง ๕ อย่างนั้น จึงจะให้เกิดความรู้สึก เห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้นขึ้นได้ และความรู้สึก
เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นนี้แหละ ตั้งชื่อเรียกว่า **วิญญาณ** ฉะนั้น คำว่าวิญญาณ จึง
เป็น **นามธรรมที่เป็นอาการ** ที่เป็นอาการเริ่มขึ้น ตั้งที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อที่ว่าด้วย
วิญญาณ เมื่อกำหนดสืบขึ้นไปก็เป็นสัมผัส แล้วก็เวทนา จากเวทนามาก็เป็น สัญญา
คือความจำหมาย ก็จำแนกออกเป็น ๖ ตามสิ่งที่จำ คือจำรูป ก็เรียกว่า **รูปสัญญา** จำ
เสียง ก็เรียกว่า **สัทสัญญา** จำกลิ่น ก็เรียกว่า **คันธสัญญา** จำรส ก็เรียกว่า **รสสัญญา**
จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เรียกว่า **โผฏฐัพพสัญญา** จำเรื่องราวทั้งหลายก็เรียกว่า **ธรรม-**
สัญญา ก็เป็นสัญญา ๖ เพราะฉะนั้น สัญญาจึงเป็นนามธรรมอีกอย่างหนึ่ง วิญญาณ
สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ เป็นนามธรรมที่ตัวอาการ เป็นปียรูป
สาตรูปของต้นเหตุ ตั้งที่ได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน พิจารณา
วิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กำหนดมาโดยลำดับ และพิจารณาจับคู่ต้นเหตุที่วิ่งออก

ไม่ได้ เมื่ออายตนะยังไม่บริบูรณ์ ก็ไม่มีทางที่จะสื่อให้เกิดความรู้ตั้งกล่าว แต่อาศัยพระ
 พุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระสัมพันธุ ตรีสรู และได้ทรงแสดงบอกไว้ตลอดจนถึงได้ตรัสชี้ให้
 เห็นสัจจะคือความจริงว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็น
 อนัตตา มิใช่ตัวตน กายและใจที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เป็นสังขาร ก็เป็นส่วนผสมปรุงแต่ง
 ว่าถึงกายเอง ก็ปรุงแต่งขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เมื่อประกอบกันขึ้นเป็น
 สัตว์ บุคคล ก็มีวิญญาณธาตุหรือจิตใจนี้เข้าประกอบอีกส่วนหนึ่ง จึงเป็นสังขาร ก็เป็น
 ส่วนผสมปรุงแต่งตั้งกล่าว ก็ต้องมีการปรุงเข้ามา กายและจิตอันนี้ หรือธาตุทั้ง ๖ ดิน
 น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ เข้ามาประกอบกันก็เป็น เกิด และเมื่อเกิดก็มีแก่
 มีตาย ความตายนั้นก็คือ ความแยกออกไปแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงชี้ให้
 เห็นสัจจะ คือความจริงของความเกิดแก่ตายนี้ และก็ได้ทรงชี้ถึงเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา
 อุปาทาน กรรม ซึ่งเป็นผู้สร้างให้บังเกิดขึ้น

ในอริยสัจ ๔ ได้ทรงยกขึ้นชี้ให้เห็นแต่เพียงข้อเดียว คือ ตัณหา และตัณหา
 นั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ตัณหาอย่างละเอียด เป็น **ตัณหานุสัย** นอนจมอยู่ในจิต
๒. อีกอย่างหนึ่ง **ตัณหานิर्वรณ** คือตัณหาที่บังเกิดขึ้น กลุ่มกัลลจิตใจ ทำ
 จิตใจให้กัลลกลุ่ม ตึนรณ วุ่นวาย กระสับกระส่าย มีอาการที่อยากได้บ้าง อยากเป็นบ้าง
 อยากที่จะให้เสื่อมสิ้นไปบ้าง

(ธรรมจิติ ธรรมนิยาม)

ตรัสชี้ให้บุคคลพิจารณาให้เห็น สัจจะ คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขาร
 ทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทรงชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิต คือ เกิด แก่
 ตาย และทรงชี้ให้เห็นเหตุที่เป็นผู้สร้างคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม หรือว่าทรง
 ยกขึ้นแต่เพียงตัณหาข้อเดียว พิจารณาตามกระแสพระพุทธานุชาตที่ตรัสชี้แจงบอกไว้

ก็จะพึงเห็นได้ว่า สังขารทั้งหลาย คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือว่าธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ทั้งสิ่งที่เป็น **สังขาร** คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งสิ่งที่เป็น **วิสังขาร** คือมิใช่สิ่งผสมปรุงแต่ง ย่อมเป็นไปตามกฎกรรมตาของตนเอง คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นของมิใช่ตนดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก สังขารทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ก็ย่อมเป็นไปตามกฎกรรมตา ดังนี้ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น จึงได้เรียกว่า **ธรรมจิติ** ความตั้งอยู่แห่งธรรม **ธรรมนิยาม** ความกำหนดแห่งธรรม คือเป็นธรรมตา โลกนี้ย่อมเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น และก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้งหลายนั้น ในทางวิปัสสนาที่แสดงไว้สำหรับยกขึ้นพิจารณา ก็คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เพราะเป็นสิ่งที่พึงแยกออกพิจารณาได้ทางวิปัสสนา

(ลักษณะของธาตุ)

แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังมีกำหนดลักษณะสำหรับที่จะเป็นทีรวม คือลักษณะที่แข็งแข็งก็เป็น ธาตุดิน ลักษณะที่เอิบอาบก็เป็น ธาตุน้ำ ลักษณะที่อบอุ่นก็เป็น ธาตุไฟ ลักษณะที่พัดไหวก็เป็น ธาตุลม ลักษณะที่เป็นช่องว่างก็เป็น อากาศ และก็อาจหยิบยกเอา คำว่าธาตุขึ้นมากำหนดลักษณะรวมอีกอย่างหนึ่ง คือ ลักษณะที่ทรงตัวแยกออกไปอีกไม่ได้ คู่กับสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง สังขารก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ธาตุเป็นสิ่งที่มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร ธาตุนั้นมีลักษณะเป็นอันหนึ่ง คือทรงตัว เป็นสิ่งแยกออกไปไม่ได้ก็เป็น ธาตุแท้ แต่เมื่อแยกออกไปอีกได้ก็เป็นสังขาร สังขารนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แยกออกไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่ธาตุมาปรุงแต่งกันเข้า และเมื่อเป็นสังขารก็ต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อเป็นธรรมตั้งจะกล่าวว่า คือตัวธาตุแท้ นั่นเอง ก็ยังเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน นี้เป็นธรรมจิติ เป็นธรรมนิยาม สิ่งที่เป็นธาตุแท้หรือเป็นธรรม ส่วนที่เป็นธาตุแท้ ก็พึงแยกออกได้เป็นสองคือ เป็นธาตุที่เป็นวัตถุ กับธาตุที่เป็นธรรม มิใช่วัตถุ

(ธาตุแท้ ๒ อย่าง)

ธาตุที่เป็นวัตถุนั้น ส่วนที่เป็นธาตุแท้ ก็ที่แยกออกไปไม่ได้ในบัดนี้ ก็ค้น
กันลงไปจนถึงเป็นปรมาณู แต่เมื่อยังแยกออกไปได้อีกก็ยังมีใช้ธาตุแท้จนกว่าจะพบถึง
ส่วนที่แยกออกจากกันไม่ได้อีก จึงจะเป็นธาตุแท้แต่จะมีได้หรือไม่อย่างไหน ก็เป็นสิ่งที่
ที่นักปราชญ์ทางวัตถุจะได้ค้นคว้ากันต่อไป

ส่วนธาตุแท้ที่เป็นธรรมไม่ใช่วัตถุ นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพบตั้งที่ตรัส
เรียกว่า **วิราคธรรม** ธรรมะที่สิ้นคิด สิ้นยินดี หรือว่าสิ้นกิเลสเป็นเครื่องข่มใจให้คิด
ให้ยินดี ได้แก่ **พระนิพพาน** อันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น เป็น
อสังขตธาตุ ธาตุที่เป็นอสังขตะ คือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็น **วิสังขาร** สิ้นสังขาร คือ
สิ้นความปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง เป็นสัจจะที่เรียกว่า **บรมวิสัจจะ** คือเป็น
สัจจะที่เป็นอริยะอย่างยิ่ง ไม่เป็นโมฆะ คือไม่เป็นของเปล่า แต่เป็นตัวสัจจะที่แท้จริง
นี้รวมอยู่ในธรรมฐิติ ในธรรมนิยามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงบอกไว้ ไม่
เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม อยู่โดยแท้
แต่เมื่อบุคคลมีวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ที่สืบเนื่องกันไป หรือยกขึ้นเพียง
อย่างเดียวว่าตัณหา ซึ่งจะต้องหมายรวมถึงอุปาทานเข้าด้วย ดังจะกล่าวว่ ตัณหาอยาก
อุปาทานยึด เมื่อมีความอยากยึดบังเกิดขึ้น อยากรยึดกายและใจนี้เป็นสังขารดังกล่าวหรือ
ที่เรียกว่า อยากรยึด รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันรวมเข้าเป็นนามรูปว่า **เอตัม มม**
นี่เป็นของเรา **เอโส มมสมิ** เราเป็นนี่ **เอโส เม อตฺตา** นี่เป็นตัวตนของเรา ชั้นที่ ๕
ที่ย่นเข้าเป็นนามรูปคือ กายและใจอันนี้ ก็กลายเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ ชั้นที่เป็นที่ยึดถือขึ้น
ก็กลายเป็นทุกข์ชั้นที่ ๕ คือเป็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมีเป็น
ธรรมฐิติ มีเป็นธรรมนิยาม ก็กลายเป็น เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์
เมื่อยังไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เกิดเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม แก่ตายเป็นธรรม
ฐิติ เป็นธรรมนิยาม ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ ก็เป็น **ชาติปี**

ทุกขา ชราบี ทุกขา มรณมุขี ทุกข์ และเป็นทุกข์ต่างๆ ทั้งที่เราทั้งหลายฟังหรือสวด
กันอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ ให้รู้จักกรรมวิริยธรรมนิยาม ให้รู้จักค้นหาที่เกิดขึ้น
พร้อมทั้งอุปาทานอันสร้าง ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ดังกล่าว ค้นหาที่เป็น
สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ปัญญาที่กำหนดรู้เป็นความรู้ละ รู้วาง
ละวางค้นหาอุปาทานได้เมื่อใด ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น ชั้น ๕ ก็คงเป็น
ชั้น ๕ นามรูป หรือกายและใจก็คงเป็นนามรูป หรือกายและใจ แต่ว่าเมื่อดับค้นหา
อุปาทานได้ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏเป็นกรรมวิริยธรรมนิยามได้ ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร
ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำความรู้จัก ทวันิโรธ คือตัวความดับ

(๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๐

(ชื่อว่าด้วยมรรคมืองค์ ๘)

การตั้งใจฟัง ก็เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ในศาสนประวัติว่า
พระพุทธสาวกไม่น้อยท่านสำเร็จมรรคผล เมื่อได้ฟัง ธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังปฐมเทศนา ก็ได้ **ธรรมจักขุ** ดวงตาเห็นธรรม และเมื่อพระ
พุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่ ๒ ที่เรียกว่า **อนัตตลักขณสูตร** พระเบญจวัคคีย์ก็มีจิตพ้น
จากอาสวะ คือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป และได้มีพระสงฆ์สาวกอีกไม่น้อยผู้ได้
ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ฉะนั้น มรรคมืองค์ ๘ จึง
เกิดขึ้นได้แก่ผู้ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จึงเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง
พิจารณาดูแม้จะไม่ได้ไม่ถึงธรรมดังกล่าว ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการอบรมจิต ทุกคราว
ที่ตั้งใจฟัง ที่เป็นการปฏิบัติ นั้น ก็กล่าวได้ว่า เป็นการปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ย่นลงมา
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

(ศีล สมาธิ ปัญญา)

ศีล ในการตั้งใจฟังธรรม จะต้องมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ
สำรวมกาย ก็คือกายจักต้องอยู่ในอาการที่สงบไม่หลุกหลิก กระสับกระส่าย
สำรวมวาจา นั่นก็คือ จะต้องตั้งวิตกวิจารณ์ไปเป็นธรรม เพราะว่า วิตกวิจารณ์
 นี้เป็นต้นของวาจา คนเราก็จักต้องคิดขึ้นมาก่อนจึงพูด บางทีรู้สึกคล้ายกับว่าพูดโดยไม่ได้
 คิด คือ พูดโพล่งออกไป แต่อันที่จริงต้องมีคิดนำคือ คิดจะพูดแล้วก็พูด แต่ว่ายังไม่ทัน
 คิดว่าที่จะพูดนั้นเหมาะหรือไม่เหมาะอย่างไร เพราะความคิดนี้รวดเร็วมาก เมื่อจะพูดจึง
 จะต้องคิดก่อนตั้งกล่าว **คิดที่เป็นเหตุให้พูด** นี้แหละ เรียกว่า **วิตกวิจารณ์** จะต้องคิดไปใน
 ธรรมที่ฟัง เรียกว่า พูดในใจไปกับธรรมที่ฟัง ไม่ใช่ว่าคุยกันไป เมื่อสำรวมวาจาตั้ง
 จึงชื่อว่าสำรวมวาจา

สำรวมใจ นั่นก็คือ สำรวมใจให้สงบ ไม่ตั้งเจตนา คือความจงใจไปว่า จะทำ
 อย่างนั้นอย่างนี้ จะพูดอย่างนั้นอย่างนี้ จะคิดอ่านอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นการทำงานต่างๆ
 ถ้างงใจไปคิดการทำงานต่างๆเสีย ก็ไม่สำรวมใจ ต่อเมื่อสำรวมใจอยู่ คือ ทำใจให้สงบจาก
 เจตนาที่คิดการทำงานต่างๆตั้งกล่าว จึงจะชื่อว่า สำรวมใจ

ความสำรวมกาย วาจา ใจ ตั้งนี้ นับเป็นศีล ซึ่งจะต้องมีในขณะที่ฟังธรรม

สมาธิ จะต้องมีสมาธิในการฟัง คือทำจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย และ
 ตั้งใจไว้ในธรรมที่ฟัง นักธรรมที่ฟังเข้ามาสู่ใจ เปิดใจออกรับธรรมที่ฟัง ให้ธรรมที่
 ฟังไหลเข้ามาสู่ใจตามลำดับเสียง อักษร ภาษาที่แสดง เมื่อมีสมาธิในการฟัง ตั้งนี้ ก็เป็น
 การปฏิบัติในสมาธิ

ปัญญา และจะต้องมีความรู้ที่ฉายได้จากธรรมที่ฟัง ความรู้ที่ฉายได้ คือที่
 เกิดขึ้นจากธรรมที่ฟังนี้ เริ่มตั้งแต่ความรู้เรื่องที่แสดง เมื่อรู้เรื่องที่แสดง ก็รู้เหตุผล
 ที่แสดง เมื่อรู้เหตุผลที่แสดง ความรู้ก็เข้าถึงสัจจะ ตามเหตุและผลตามลำดับ และส่อง
 เข้ามาจนถึงรู้สัจจะในตนเอง ซึ่งเป็นสัจจะภายใน เหมือนอย่างว่าการส่องดูเงาหน้าของ

ตนในกระจก ก็มองดูไปที่กระจกเงาหน้าของตนที่ปรากฏในกระจกนั้น ก็เป็นเงาหน้าในกระจกไม่ใช่หน้าของตนเอง แต่เป็นเพียงเงา เงาที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่เป็นตัวหน้าของตนเอง ตัวหน้าของตนเองนั้นตนเองมองไม่เห็น เพราะว่าโดยปกติ ตาของตนเองนั้นได้แต่มองออกไปข้างนอก เห็นแต่ข้างนอก ไม่เห็นย้อนกลับเข้ามา จะต้องมีเครื่องมือคือกระจกตั้งไว้และก็มองไปที่กระจก กระจกนั้นก็ส่องเงาหน้า คือส่องหน้าของตนเองให้เงาไปปรากฏที่กระจก ก็เห็นเงาในกระจก คราวนี้ บุคคลผู้ต้องการจะแต่งหน้า ถ้าไปแต่งที่เงาในกระจกก็แต่งไม่ถูกหน้า จะต้องกลับมาแต่งที่หน้าของตนเอง จึงจะแต่งถูกหน้า ฉะนั้นก็คติธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกสำหรับที่ส่องให้เห็นตนเอง แต่ตัวธรรมที่เป็นปริยัติธรรมนั้น ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกที่แสงได้แต่เงาหน้า แต่ตัวของหน้านั้นก็คงอยู่ที่บุคคลนั่นเอง ฉะนั้น เมื่อได้เห็นตนในปริยัติธรรม ก็เท่ากับว่า เห็นเงาหน้าของตนในกระจก ตนที่ปรากฏในปริยัติธรรมนั้น เป็นเพียงเงาของตน เมื่อไปตกแต่งเงาอยู่เท่านั้น การตกแต่งก็ไม่ถึงตน แต่งแต่เงา ฉะนั้นที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมนั้นก็จักต้องมาแต่งที่ตน คือเมื่อเห็นตน หรือเห็นเงาของตนจากกระจก คือปริยัติธรรมแล้วก็มาแต่งที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องให้มองเห็นว่า นี่เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้ทุกข์ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า นี่เป็นสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์และควรละเสีย ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้จักสมุทัยที่ตนและละสมุทัยที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า ส่องว่า นี่เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ซึ่งควรกระทำให้แจ้ง ก็กลับมาทำความรู้ในทุกขนิโรธที่ตน กระทำให้แจ้งทุกขนิโรธที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องว่า นี่เป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งควรจะอบรมให้มากขึ้น ให้เป็นขั้น ให้สมบูรณ์ ก็กลับมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้บังเกิดขึ้นที่ตน กล่าวโดยย่อก็คือ ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญาทั้งนั้น ซึ่งมีได้ด้วยการฟังธรรมให้รู้จักตน ก็คือ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักสมุทัยเหตุที่เกิดทุกข์ ให้รู้จักนิโรธความดับทุกข์ ให้รู้จักมรรค

ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และให้มาปฏิบัติทำความรู้จักที่ตนเอง ดังนี้ จึงจะเป็นปฏิบัติ
ธรรมชั้น และเมื่อเป็นปฏิบัติชั้น ปฏิเวธธรรม คือปัญญาที่เจาะแทงเข้าไปถึงสัจจะ คือ
ความจริง ก็จะปรากฏขึ้นโดยลำดับ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

(อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และคอกบัว ๔ เหล่า)

ก็เหมือนอย่างช่างไม้ ใช้ส่วานเจาะแทงไม้ เมื่อหมุนส่วานที่หนึ่ง ก็เจาะ
แทงไม้ลงไปได้ส่วนหนึ่ง แม้จะยังไม่ทะลุหรือยังไม่ถึงขนาดที่ต้องการ ก็เป็นอันว่าได้เริ่ม
เจาะแทงและเมื่อได้ใช้ส่วานเจาะแทงอยู่บ่อย ๆ ก็จะเจาะแทงได้ลึกลงไปทุกที จนทะลุ
หรือจนได้ขนาดที่ต้องการ การปฏิบัติศึกษาในสัจจะทั้ง ๔ ที่ตนเองตั้งกล่าวก็เป็นฉนั้น
ก็เหมือนอย่างการใช้ส่วานเจาะแทง ปฏิบัติเมื่อใดก็เป็นการเจาะแทงลงไปได้หน่อยหนึ่ง
เท่านั้นในขั้นแรก ก็อาจจะยังไม่รู้สึกได้ว่า เจาะแทงลงไปได้ลึกเท่าใด เหมือนอย่างยังไม่
ปรากฏผลอะไรขึ้นมาเลย แต่เมื่อปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ การเจาะแทงก็ลึกลงไปลึกลงไป จน
ทะลุในที่สุด ทะลุเมื่อใดก็โปร่งเมื่อนั้น นั่นแหละเรียกว่า เป็นขั้นมรรคผล ซึ่งขั้นมรรค
ผลนี้ปรากฏขึ้นในขั้นสุดท้าย ในเมื่อเจาะทะลุ คราวนี้ บางคนเขาได้ปฏิบัติเจาะแทง
ตั้งกล่าวมาแล้วนานนักหนา ก็เหมือนอย่างว่า ใช้ส่วานเจาะแทงกระดานแผ่นหนึ่ง ซึ่ง
หนามาก เขาก็เจาะลงไป เจาะลงไป จนเหลืออีกนิดเดียวจะทะลุแล้ว แต่ยังไม่ทะลุ
ดังนี้เรียกว่า เป็นผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมามาก สังขมา คราวนี้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอน
ของสมเด็จพระบรมศาสดาบางทีเพียงประโยคสั้น ๆ การเจาะแทงของเขาก็ทะลุพรวดลงไป
ทันที เพราะเหลืออีกนิดเดียวเท่านั้น พวกนี้แหละที่เรียกว่า เป็น **อุคฆฏัตถัญญ** คือรู้เร็ว
เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนเพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นมาเท่านั้น ยังไม่ทันจะต้องอธิบายอะไร
เขาก็เจาะแทงพรวดลงไปแล้ว เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ยังไม่ได้เจาะนั้นอีกนิดหนึ่งเท่านั้น

คราวนี้ผู้ที่เจาะแทงลงไปยังเหลือหนากว่านั้น เรียกว่าต้องเจาะอีกสักที่สองที่
จึงจะทะลุ ดังนี้ พระพุทธเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ก็ต้องทรงอธิบายแล้วผู้ฟังนั้นก็
เจาะแทงทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า **วิปจิตถัญญ** คือเมื่อยกหัวข้อขึ้นแล้ว ต้องอธิบายจึงรู้

ส่วนพวกที่สาม ยังเหลือหนามากกว่านั้น จะต้องเจาะแทงอีกหลายหน แต่เขาก็เจาะลงไปได้มากแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อทรงยกหัวขึ้นแล้ว ทรงอธิบายแล้ว ก็ต้องแนะนำแล้วแล้วเล่าอีกหลายหน เขาก็เจาะเรื่อยๆ ไปก็ทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า **เนยยะ** ผู้ที่ฟังแนะนำได้ สามพวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น **เวเนยยะ** หรือ **เวไนย** คือผู้ที่พระพุทธเจ้าโปรดได้ ซึ่งในพระบาลีเทียบด้วยดอกบัวสามเหล่า คือดอกบัวชนิดที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว ต้องแสงอาทิตย์ก็บานทันที ใต้น้ำพวก อุกขฉัตตัญญู คือผู้รู้เร็ว ดอกบัวจำพวกที่ปรึ่มขึ้นมาเสมอน้ำ ต้องรออีกสักวันหนึ่งให้โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำก็บานได้ เทียบกับจำพวกที่สอง วิปจิตตัญญู คือผู้รู้เมื่อต้องอธิบาย พวกที่สามอยู่ใต้น้ำ แต่ก็จะโผล่ขึ้นมาพ้นน้ำได้ในอีกสักสองสามวัน แล้วก็บานได้ เทียบกับบุคคลจำพวกที่เรียกว่า เนยยะ คือฟังแนะนำได้

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งนั้น คือจำพวกที่ได้เจาะแทงมาน้อย ทั้งส่วนเครื่องเจาะก็ท้อ เจาะให้ทะลุไม่ไหว ดังนั้นเรียกว่า **ปทปรมะ** ซึ่งเทียบเหมือนอย่างบัวอยู่ใต้น้ำลึกๆ ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาบาน จะต้องเป็นอาหารของปลาและเต่า จำพวกนี้เองที่เป็น **อัทมมะ** คือผู้ที่พระพุทธเจ้าฝึกไม่ได้ ส่วนอีกสามพวกข้างต้นนั้น เป็น **ปฐิธัทมมะ** คือบุคคลที่พระพุทธเจ้าฝึกได้

เราทั้งหลายในบัดนี้ จะเป็นพวกไหนก็ตาม แต่ก็มีหน้าที่ที่จะฟังลับเครื่องเจาะให้คมขึ้นอยู่เสมอ อย่าให้ที่อั่นกั เครื่องเจาะอั่นกัคือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ที่ปฏิบัติให้เป็นพื้นเพนี้แหละ อันจะต้องปฏิบัติกันบ่อยๆ จึงจะเป็นการลับเครื่องมือให้หมดสนิมและให้คมขึ้นอยู่เสมอ และก็เจาะแทงอยู่เสมอ คือปฏิบัติอยู่เสมอ การเจาะแทงก็จะลึกลงไปๆ โดยลำดับ แต่ถ้าหากว่าไม่สร้างเครื่องมือสำหรับเจาะไว้ และไม่คอยลับให้คมอยู่เสมอ เครื่องมือก็จะท้อเป็นสนิม คือผู้ที่มิได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติเป็นการตั้งต้น และไม่ปฏิบัติอยู่เสมอ ดังนั้น การเจาะแทงก็ช้าเข้า ก็ชื่อว่าได้ทำตนเองนั้นแลให้เป็นบุคคลจำพวกที่ ๔ ไม่ใช่ใครทำให้ แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติอบรมตนเองอยู่เสมอ สร้างเครื่องมือเจาะ คือศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นพื้นเพให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น ให้คมยิ่งขึ้น ขัดเกลาสนิมออกไป และ

เจาะแทงอยู่เสมอตั้งนั้นแล้ว ก็จะทำตนเองนี้แหละให้เป็นเนยยะชั้น ก็ว่า แปลว่าเจาะลงไป
 ไปใต้ครึ่งหนึ่ง หรือก่อนหนึ่งแล้ว ก็เป็นเนยยะชั้น และทำตนเองนี้แหละให้เป็นวิปจิตัญญ
 ชั้น ก็ว่าใกล้ที่จะทะลุจนถึงให้เป็นอกุศลจิตัญญ คืออีกทีเดียวก็จะทะลุพรวดแล้ว ตั้ง
 การบรรลุลุธรรมในที่สุก จึงจะบังเกิดขึ้น

(๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๑

(อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ)

จิตใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นสมบัติล้ำค่าที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และจิตใจนี้เอง
 ซึ่งได้อบรมมาด้วยกุศลจึงนำมาให้มาถือกำเนิดเป็นมนุษย์ประกอบด้วยปัญญา คือ ทั่วความรู้
 ที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดมีเป็นพื้นเพ เลิศล้ำกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ทำให้สามารถที่จะเพิ่มพูน
 กุศลบารมี ส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีกโดยลำดับ ฉะนั้น ถ้าไม่ฉวยโอกาส
 แห่งความเกิดมาเป็นมนุษย์บำเพ็ญความดีให้ยิ่งขึ้นไป ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย และเมื่อได้
 อาศัยปัจจัย คือเหตุอุปถัมภ์ทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ไปทำความชั่วร้ายเสียหาย ก็ยิ่ง
 เป็นที่น่าเสียดาย เพราะจะทำตนให้ตกต่ำลงไป ได้ชื่อว่าเป็นผู้ล่วงขณะ และผู้ล่วง
 ขณะไปเสีย ก็จะต้องไปเกิดเบียดเสียดกันในนรก ตั้งนี้ พระพุทธเจ้าได้ประทานแสงสว่าง
 ให้เราทั้งหลายได้มองเห็นทางปฏิบัติ นำไปสู่สวรรค์ สู่มรรค ผล นิพพาน และจิตใจ
 นี้เองก็มีปัญญาจักษุ คือดวงตา คือปัญญา อาจที่จะมองเห็นทางซึ่งพระองค์ได้ทรงชี้แจง
 แสดงบอกไว้ได้ สัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ ก็เป็นสัจจะ คือ ความจริง
 อันมีอยู่ที่ตนนั่นเอง

ฉะนั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดง และมาทำความเข้าใจว่า
 นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในตนเอง
 สัจจะคือความจริงที่มีอยู่ ก็ย่อมจะปรากฏขึ้นแก่จิตใจเป็น ปัญญา คือความรู้

(อริยสัจทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง)

นี้ทุกข์ ก็หมายความว่า ทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ตนเอง เกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์ก็อยู่ที่ตนเอง ความโศก เป็นต้น เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเอง ความประจวบ ความพลัดพราก ความปรารถนาไม่สมหวังทั้งหลายที่เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเป็นที่ตนเอง และกล่าวโดยย่อ ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อยู่ที่ตนเองไม่ใช่ที่ไหน

นี้สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเองอีกเหมือนกัน อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากทั้งหลาย ก็ปรากฏที่จิตใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาเสีย ก็มีที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่มีที่ไหน ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็มีที่ใจนี้อีกเหมือนกัน

ผู้ที่ได้ปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นผู้สร้างทาง นำไปสู่ความดับทุกข์ชั้นที่ตนเอง มีอยู่น้อยหรือมากแล้ว และก็ย่อมจะมีความดับทุกข์อันเป็นตวันิโรธ น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น หัดทำสติคือความกำหนดรู้ตามอาการ ปัญญา คือตัวความรู้เจาะแทง เข้าถึงสัจจะ คือความจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้รู้จักสัจจะเหล่านี้ที่ตนเอง ก็เป็นการอบรมสติ ปัญญา ประการหนึ่ง

(ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา)

และโดยเฉพาะนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น เป็นผลสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะทุกข์นิโรธนี้เอง เป็นเครื่องแสดงว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ได้ผลดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่ดับไม่ได้ และผู้ที่ได้เคยพบทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์น้อยหรือมาก ย่อมจะได้พบผลของพระพุทธศาสนา และเมื่อได้พบผลของพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยิ่งจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ เกิดปัญญาในธรรมยิ่งขึ้นไปอีก

ก็แหละการหัดทำความรู้จักตัวนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น ก็พึงสังเกตให้รู้ได้ในขณะที่ปฏิบัติ
 ทุกคราว และในขณะที่มีกิเลสบังเกิดขึ้น ครอบงำจิตใจ ย่อมต้องการการปฏิบัติเพื่อดับ
 เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจดับไม่ได้ ก็แสดงว่าการปฏิบัติยังย่อหย่อน ยังไม่ได้ผล

(วิถีของตัณหาอุปาทานและทุกข์)

ฉะนั้น ก็ลองพิจารณา ดูตัวตัณหาที่ได้อีก คือความดิ้นรนของใจ ความอยาก
 ของใจ พร้อมทั้งอุปาทานคือ ความยึดถือ เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ก็ย่อมมีความ
 ยึดถืออยู่ในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงเกิดทุกข์ขึ้น เพราะความยึดถืออันสืบเนื่อง
 มาจากความอยากนั้น

ทางที่จะพิจารณาจับตัวตัณหาอุปาทานและตัวทุกข์นั้น ก็พิจารณาได้ที่ความ
 ประจวบกันของอายตนะภายในภายนอกอันมีอยู่เป็นประจำนี้แหละ กล่าวคือ เมื่อตากับ
 รูปประจวบกัน เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็เกิดความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึก
 ได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็มาสัมผัสถึงจิตใจ มากระทบถึงจิตใจ ตอนนั้นแหละที่
 บังเกิดอาการทางจิตใจสืบเนื่องกันไป แต่จกกล่าวตัดลัดว่า ตัณหา คือความดิ้นรนทะยาน
 อยาก ก็ฉวยโอกาสวิ่งเข้ามาสู่จิตใจทางอารมณ์ คือเรื่องดังกล่าว มีเรื่องรูปที่ตาเห็นอันมา
 สัมผัสถึงใจนี้แหละ ตัณหาก็วิ่งเข้าไปสู่ใจ คือความดิ้นรนทะยานอยากพร้อมทั้งความยึด
 ถืออยู่ในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาดูจิตใจของตนในขณะที่เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร
 เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้ว่า ตัณหาอุปาทานจะบังเกิดขึ้นวิ่งเข้าไปจับรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้
 ยิน เป็นต้นนั้นอยู่เสมอ และเมื่อจับ ก็บังเกิดเป็นตัณหาความทุกข์ขึ้น

(ทุกข์อย่างละเอียด)

ตัวความทุกข์อย่างละเอียดนั้น พิจารณาจึงจะมองเห็นได้ เมื่อตัณหาอุปาทาน
 วิ่งเข้ามาจับจิตใจเมื่อใด ความทุกข์ ย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อนั้น แต่อาจจะเป็นความทุกข์อย่าง
 ละเอียดก่อน ซึ่งมีอาการเป็นความเศร้าหมอง เป็นความรุ่มร้อนไม่สงบไม่ปกติ เหล่านี้

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ข้อที่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน พิจารณาใน
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นตามเป็นจริง จนสรุปลงได้ว่า ทุก ๆ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็น
ธรรมตา ก็จะต้องมีความดับไปเป็นธรรมตา เบญจขันธ์อันนี้ก็เป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นและ
ดับไปเป็นธรรมตา จะหยิบยกเอาอายตนะ ตากับรูปที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบ
กัน หรือว่าสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินทุกอย่าง ตลอดจนถึงเรื่องที่ใจคิดทุก ๆ อย่าง ก็เป็น
สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับไปทันที ในปัจจุบัน รูปที่ตาเห็น เกิดขึ้นก็ดับไปทันที เสียงที่หูได้
ยิน เกิดขึ้นก็ดับไปทันที

(การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์)

เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่นิ่งถาวร นี้เป็นธรรมวิจิตี เป็น
ธรรมนิยาม ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แต่เมื่อไปยึดถือเข้าก็กลายเป็น
เป็นทุกข์ขึ้น หรือกล่าวอย่างสามัญ ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้น ทุกขสัจจะจึงได้ปรากฏขึ้น
เพราะเหตุที่มีสมุทัยสัจจะ คือมีต้นเหตุอุปาทานเข้าจับ เพราะฉะนั้น การอบรมปัญญา
จึงเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้มองเห็นทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างละเอียด ที่เปรียบเหมือนอย่างไฟ
ที่กำลังเผาไหม้ แต่ไม่ร้อนที่มือกำลังไปปรากฏร้อนที่อื่น เพราะฉะนั้น จึงชอบที่จะกำเอาไว้
อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะไม่รู้สึกว่าร้อนแล้ว ยังรู้สึกว่าย็นสบาย ก็เหมือนอย่างคนไข้ที่
ชอบของแสง จึงได้กำเอาไว้อย่างหนาแน่น ไม่ปล่อย จนกว่าจะเกิดปัญญามองเห็นว่า
สิ่งที่กำเอาไว้นี้เป็นทุกข์ นั้นแหละจึงจะปล่อยได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสมาธิ
อันหมายถึงสมาธิ ซึ่งเป็นการสำคัญดังที่ฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่ นั้นอย่างหนึ่ง กับสมาธิใน
ปัญญา คือเพ่งใจลงไปในการมณของปัญญาหรือของวิปัสสนา ดังเพ่งใจลงไปในขั้น ๕
ในอายตนะเป็นต้น ดังสมาธิจับลงไปขั้น ๕ ในอายตนะเป็นต้น เหมือนอย่างส่องไฟ
ให้สว่างจำเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะดู นี้แหละคือไฟสมาธิ แต่ว่าไฟสมาธินั้นไม่เห็นเอง
เหมือนอย่างเราฉายไฟฉายส่องเข้าไปในวัตถุที่ต้องการจะดู ตัวไฟฉายนั้นไม่เห็นเอง แต่
ส่องเข้าไปเพื่อให้ตาเห็น นี้แหละคือปัญญา เพราะฉะนั้น ไฟฉายกับตานี้คนละอย่างสมาธิ

นั้นเท่ากับไฟฉาย บัญญานนเท่ากับตาที่มองเห็น ถ้าหากว่าไม่มีไฟส่องเข้าไป ตาก็
มองไม่เห็น หรือว่ามีไฟส่องเข้าไป ถ้าตาหลับเสียไม่มองก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน เพราะ
ฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ซึ่งสมาธิในที่นี้ ก็หมายถึงสมาธิที่ส่องเข้าไปในสิ่งที่
ต้องการจะให้ปัญญาคุณ ปัญญาวิญญู ต้องการที่จะให้ปัญญาคุณที่เบญจขันธ์ ก็ต้องเอาส่องเข้า
ไปที่เบญจขันธ์ แล้วตาก็มองเห็น มองเห็นก็รู้ นี่แหละจึงเป็นปัญญา ซึ่งก็ต้องอาศัย
สมาธิทั้งนี้ และก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระแสธรรมทั้งนั้น

(๔ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๔

(ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม)

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กระแสธรรมนั้น ก็รวมเข้าในความดับทุกข์อันเรียกว่า
นิโรธ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเรียกว่า มรรค ตรงกันข้ามกับกระแสโลก
อันรวมเข้าในทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์อันเรียกว่า สมุทัย กระแสทั้งสองนี้ย่อมปรากฏเกิดขึ้น
ที่กายและใจนี้เองไม่ใช่ที่อื่น

ว่าถึงต้นฐานของกระแสทั้งสอง ก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ
คน และอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ อันทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนนั้นก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
และমনะคือใจ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าเป็นทวาร คือเป็นประตูหรือเป็นช่องทางรับอารมณ์ทั้ง ๖
ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังเช่นตา ก็เป็นประตูรับอารมณ์คือรูป ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ
ดังนี้เป็นต้น ทวารทั้ง ๖ นี้กับอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ เป็นต้นทาง ทั้งของกระแสโลกทั้ง
ของกระแสธรรม ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปต่าง ๆ ที่ตามองเห็น เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รูปเสียง
บางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ทำให้เกิดราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังนี้ ก็กลายเป็น
เป็นกระแสโลก หรือกระแสกิเลส รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ทำให้เกิด
ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสธรรม

เพราะฉะนั้น ต้นของกระแสโลกและกระแสธรรมทั้งสองนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน
ตั้งกล่าว และอาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์อย่างเดียวกันนั้นแหละ นำให้เกิด
กระแสโลกก็ได้ นำให้เกิดกระแสธรรมก็ได้

ยกตัวอย่างเช่น ถ้อยคำที่กล่าวตำหนิติเตียน หรือถ้อยคำที่เรียกว่านินทาว่าร้าย
โดยปกติสำหรับสามัญชน ย่อมนำไปเกิดกระแสโลก ก็เพราะว่า เมื่อใครได้ยินคำตำหนิ
ติเตียน หรือนินทาว่าร้ายตน คำเช่นนั้นก็ไหลเข้ามาสู่ใจ ทำให้เกิดความโกรธแค้นขัดเคือง
ความไม่พอใจต่าง ๆ น้อยหรือมากตั้งนี้ เป็นกระแสโลก

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณาเมื่อได้ฟังคำตำหนิติเตียน นินทาว่าร้ายก็พิจารณาว่า
เขาว่าจริงไหม ถ้าเขาว่าจริง ก็เท่ากับว่าเขาบอกความจริงให้ เพื่อให้เราได้รับรู้ว่าเรา
ทำผิด ทำไม่ตัวอย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดเหมือนอย่างเป็นผู้มาประชุมทรัพย์ให้ ถ้าเขาว่าไม่จริง
ก็ไม่รับถ้อยคำนั้น ใครพูดก็เป็นของผู้พูด เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปรับคำของเขา เมื่อเป็น
วิกรรมของเขา ก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่เป็นวิกรรมของเรา ก็ไม่ใช่กรรมของเรา
ทำไมเราจึงจะต้องไปรับกรรมของเขามาเป็นกรรมของตน แล้วทำไมจะต้องไปโกรธ
ในกรรมของเขา พิจารณาดังนี้แล้วก็ไม่รับ ก็บังเกิดความสงบใจตั้งนี้ เสียงเช่นนั้นไหล
เข้ามา สู่ใจสนใจ ก็กลายเป็นกระแสธรรม เพราะว่าแทนที่จะทำใจให้โกรธแค้น ก็กลับ
ทำใจให้สงบ และเมื่อเขาพูดจริงก็ยิ่งเป็นประโยชน์ เพราะเป็นการชี้ให้ตนรู้จักความผิด
ของตนจึงเป็นกระแสธรรมขึ้นตั้งนี้

อนึ่ง เสียงสรรเสริญโดยปกติย่อมเป็นกระแสโลก เพราะบุคคลโดยทั่วไป เมื่อ
ได้ยินเสียงสรรเสริญ เสียงนั้นก็เหมือนอารมณ์ไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ทำใจให้เกิดความยินดี
พอใจในเสียงสรรเสริญ ตั้งนี้ ก็เป็นกระแสโลกเช่นเดียวกัน

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อฟังคำที่เขาสรรเสริญ ก็พิจารณาว่าเขาสรรเสริญ
จริงหรือไม่ ถ้าเขาสรรเสริญจริง ก็เพราะความดีที่ตนทำเองต่างหาก คือไม่ใช่ดีเพราะ
เขาสรรเสริญ แต่ที่ดีเพราะตนเองทำดี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหาก

ว่าเขาสรรเสริญไม่จริง คำสรรเสริญนั้น ก็เป็นการยกยอปอขึ้น เขาพูดอย่างหาก ตั้งนี้
ก็มารับ ก็เป็นเรื่องที่เขาพูดเอง เพราะฉะนั้น แทนที่จะลอยลมไปตามคำสรรเสริญ ก็กลับ
เป็นผู้และสงบ ลอยลมก็คือลอยลมปากนี้แหละ ซึ่งเป็นลมที่แรงมาก พัดคนให้ลอยละ
ล่องและต้องประสบความพิบัติไปเสียเป็นอันมาก แต่เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้ ไม่ลอยไป
ตามคำสรรเสริญ ไม่รับคำสรรเสริญตั้งนี้ คำสรรเสริญนั้นก็เหมือนลมที่ไหลเข้ามาสู่ใจ
กลายเป็นกระแสธรรม เพราะทำให้สงบ ให้ระลึกถึงความดี ให้ยินดีอยู่ในความดี
และให้ขมกั้เข้มข้นที่จะทำความดียิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทุกๆ คนต้องประสบทางทวารทั้ง ๖ นี้ ย่อมเข้ามา
เป็นกระแสทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีสติ มีปัญญา ที่จะระลึก
พิจารณาให้รู้สัจจะ คือความจริงแล้ว ย่อมจะทำให้เป็นกระแสธรรมได้ และเมื่อเป็น
เช่นนี้ก็กลับสิ่งที่น่าจะเป็นโทษให้เป็นคุณ ทำสิ่งที่เป็นคุณให้เป็นคุณที่ยิ่งๆ ขึ้น เป็น
การบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือผู้ที่จะใช้สติปัญญาทำกระแสทั้งหลายที่
ประสบพบพานทางทวารทั้ง ๖ นี้ ให้เป็นกระแสธรรมทั้งกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข
และความสงบได้ในที่ทุกสถาน พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้ในสัจจะ แห่งกระแสทั้งสองนี้
เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงอธิบายสมุทัยสัจจะ ความจริงคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่
ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จึงได้ทรงชี้ว่า ตัณหานั้นก็เกิดที่กายและใจอันนี้
นี้แหละไม่ใช่เกิดในที่อื่น โดยเฉพาะก็ตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว คราวนี้เมื่อทรงแสดง
นิโรธสัจจะ สภาพที่จริง คือ นิโรธความดับทุกข์ คือดับตัณหา ก็ได้ทรงชี้ว่าตัณหาก็ดับ
ที่กายและใจอันนี้แหละไม่ใช่ดับที่อื่น และตั้งต้นก็ที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน
เพราะฉะนั้น ตัณหาเกิดขึ้น เป็นทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลจึงอาจพิจารณาที่กาย
และใจอันนี้ แม้เมื่อตัณหาดับ เป็นทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ บุคคลก็อาจพิจารณาได้
ที่กายและใจอันนี้อีกเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อเป็นสมุทัยแล้ว มองดูอะไรทางตา ก็เกิด

ค้นหาความตื้นรันทะยานอยาก ได้ยินอะไรทางหู ก็เกิดค้นหาความตื้นรันทะยานอยาก
 ตลอดจนถึง คิดอะไรทางใจ ก็เกิดค้นหา คือความตื้นรันทะยานอยาก ทั้งประกอบด้วยยินทิ
 ยินร้าย หรือว่า โลก โกรธ หลง ดังนี้ ก็เป็นความร้อน ร้อนทางตา ร้อนทางหู ตลอด
 จนถึงร้อนทางใจ นี้เป็น **ทุกข์** และเป็น**ทุกข์สมุทัย** คราวนี้เมื่อเป็นนิโรธ คือความดับ มอง
 อะไรทางตา ค้นหาไม่เกิด เป็นความดับ ความเย็น ได้ยินอะไรทางหู ค้นหาไม่เกิด
 เป็นความดับ ความเย็น ตลอดจนถึงคิดอะไรทางใจ ค้นหาไม่เกิด เป็นความดับความเย็น
 ดังนี้เป็น**นิโรธ** ความดับ เป็น **มรรค** ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาอยู่
 ย่อมจะได้พบกับความดับความเย็นดังกล่าว กล่าวคือในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในศีลมีวิริตังคเว
 หนทางใจ ปฏิบัติอยู่ในสมาธิ มีจิตใจสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฏิบัติอยู่ใน
 ปัญญา มีความรู้แจ่มในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไร ในขณะที่ปัญญา
 แจ่มนั้น ดังนี้ มองอะไรทางตากก็เย็น ได้ยินอะไรทางหูก็เย็น ถึงจะมีใครมาตำท้าวไรก็ไม่
 โกรธ มายอตำท้าวไรก็ไม่ฟุ้ง ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็เย็น ได้รสอะไรทางลิ้นก็เย็น ถูกต้อง
 อะไรทางกายก็เย็น แม้จะตากแดดอยู่ก็ไม่ร้อนใจ คิดอะไรทางใจก็เย็น ดังนี้เป็นความดับ
 คือเป็นตวันิโรธ ก็ไม่ใช่ดับที่ไหน ก็ดับที่กายและใจอันนี้แหละดังกล่าว เพราะฉะนั้น
 ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรศึกษาให้รู้จักสมุทัยกับนิโรธ ดังกล่าวนั้น

(๕ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๕

(ความดับทุกข์ระดับต่างๆ)

พระพุทธศาสนานี้ย่อมแสดงสัจจะ คือความจริง เพื่อให้ทุกๆ คนรู้ เข้าใจ
 เป็นสัจจะอันมีอยู่ในตนเอง ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ สมุทัย
 สัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ล้วนมีอยู่ในตนเองนี้ทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติ
 ธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะมีนิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือนิโรธความ
 ดับทุกข์ มัคคสัจจะ สภาพที่จริงคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ชั้นที่ตนเช่นเดียวกัน

เพราะพระพุทธศาสนา ซึ่งสัจจะคือความจริงที่ตน และนำไปปฏิบัติถึงความดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสนาที่เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคน ย่อมจะได้พบประโยชน์ กล่าวคือ ความดับทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ ก็เพิ่มศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งปัญญา พร้อมทั้งสัมมาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น จนกว่าจะได้ประสบความดับทุกข์ทั้งหมดในที่สุด พระพุทธศาสนาย่อมสอนให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุถึงความดับทุกข์ได้ดังนี้ ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้พบกับความดับทุกข์ และก็พึงเข้าใจว่า อันความดับทุกข์นี้ไม่ใช่หมายถึงดับทั้งหมดในที่สุด แต่อย่างเดียว แต่ย่อมหมายถึงดับมาโดยลำดับ ตั้งแต่ในเบื้องต้น แม้ทุกข์จะยังเหลืออยู่มาก เมื่อดับได้แม้เพียงหนึ่ง ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ และเมื่อว่าโดยทั่วไปแล้ว ทุก ๆ คนก็ต้องปฏิบัติให้พบความดับ ตั้งแต่เนิ่นๆ ไปก่อน และทำความดับให้มากขึ้นโดยลำดับ

(ความดับขั้นศีล สมาริ ปัญญา)

อันความดับทุกข์นี้ ย่อมปรากฏอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ปรากฏขึ้นที่อื่น ดังที่เคยกล่าวแล้วว่า เมื่อปฏิบัติในศีล สมาริ ปัญญาแล้ว ความดับย่อมปรากฏขึ้น เช่น

ปฏิบัติในศีล ศีลก็เป็นเครื่องดับกิเลสอย่างหยาบ คือดับความโลภโกรธหลงอย่างแรง ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล นี้ก็เป็นนิโรธ คือความดับอย่างหนึ่ง

ปฏิบัติในสมาริ สมาริเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจ ให้กระสับกระส่ายเดือดร้อน นี้ก็เป็นความดับอย่างหนึ่ง

ปฏิบัติในปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องดับกิเลสอย่างละเอียดเป็นต้นว่า ตัณหา อูบาทาน ความตื่นรันทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความดับอย่างหนึ่งไปโดยลำดับ ดับได้ครั้งหนึ่งก็เป็นนิโรธความดับเหมือนกัน

(ความดับขั้นสามัญชน)

สำหรับสามัญชนนั้น ต้องคอยดับกันอยู่บ่อย ๆ เช่นว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น อยากจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียไม่ไปฆ่าเขา

ไม่ไปลักของของเขาเป็นต้น เมื่อคับได้ทุกครั้งก็เป็นอันรักษาศีลได้ แต่ว่าในครั้งไหนคับ
 ไม่ได้ไปทำร้ายเขาเขาก็เสียศีลไป ต้องคับกันอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ แต่แม่จะคับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
 เมื่อตั้งใจที่จะคับอยู่ก็ยังมี และการที่จะคับได้ครั้งหนึ่ง ๆ ก็เพิ่มกำลังใจให้คับได้ง่ายขึ้น
 คับขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไปด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ คือความ
 คับถึงขั้นแหละให้ได้ แม่ในขั้นศีล ถ้าไม่พบนิโรธในขั้นศีลถึงขั้นแล้ว จะไปปฏิบัติให้พบ
 นิโรธในขั้นสมาธิขั้นปัญญาต่อไปก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนผู้ที่เคยโกรธ เคย
 โลก เคยหลง กันมาแล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่า เมื่อคับเสียได้ในศีล จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจ
 จึงมีความสุข ความสงบ ไม่ต้องเสียใจว่าไปทำอะไรเขา เพราะยับยั้งใจไว้ไม่ได้ ซึ่งคน
 เป็นอันมากมักจะเป็นเช่นนั้น เพราะยับยั้งใจของตนไว้ไม่ได้ ไปก่อกรรมอะไร ๆ เข้าแล้ว
 จึงนึกได้ทีหลัง แล้วก็เสียใจว่าไม่ควรไปทำ แต่ก็ไปทำเสียแล้ว นี่แปลว่าคับไม่ทัน
 แต่ผู้ที่ปฏิบัติคับเสียทัน คับไฟในใจของตัวเองนี่แหละ คับเสียทันแล้ว ก็จะไม่ต้องไป
 ก่อกรรมอะไร อันเป็นเครื่องเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน นี่แหละคือ **ตัวศีล**
 และตัวศีลก็คือ **ตัวนิโรธ** ความคับนี้เอง เป็นการคับภัย คับเวร ทำให้จิตใจมีความสุข
 ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ ดังนี้ให้ได้ และก็ให้หมั่นพิจารณาดูอาการของ
 จิตใจว่าเมื่อพบนิโรธแล้วเป็นอย่างไร พยายามที่จะรักษาความคับอันนี้ไว้ให้นานที่สุด และ
 แม้ความคับอันนี้จะหมดไป เกิดไฟขึ้นใหม่ ก็ต้องคับให้ได้ และความคับเก่า ๆ ที่ว่าหมดไป
 แล้วนั้น ความจริงหาหมดไปเลยไม่ ยังไปเป็น **บารมี** คือความดี ที่เก็บอยู่ในใจส่วนลึก
 ซึ่งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติทำความคับอยู่เสมอแล้ว บารมีเก่า ๆ ที่เก็บไว้เป็นส่วนลึกนี้ ก็จะไหล
 ขึ้นมาช่วยได้ แต่ถ้าหากว่าไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ปล่อยให้ไฟใจบังเกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้
 ก่อกรรมอะไรออกไป ก็ย่อมจะเพิ่มอาสวะ คือส่วนชั่วที่เก็บไว้ในใจ ให้มากขึ้นได้ เช่น
 เดียวกัน และเมื่อส่วนชั่วนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ครอบงำใจได้บ่อย ๆ แล้ว ก็จะกดบารมีส่วน
 ดีลงไปไม่ให้ไหลขึ้นมาได้ หรือไหลขึ้นมาได้ยาก ติดกับชั่วในใจของคน ย่อมผลักดันแพ้
 ผลัดชนะกันอยู่เสมอ ดังนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็พึงพยายามที่จะเอาชนะความชั่ว รักษา
 ความดี ฟันฟุความดีไว้อยู่เสมอ ก็ด้วยอำนาจของนิโรธคือความคับอันนี้นี่แหละ ไฟอะไร

ในใจจะโผล่ขึ้นมา ก็ดับลงไปเสียให้ได้ ทั่วศีลเป็นเบื้องต้น และเมื่อดับไฟอย่างหยาบลงไปได้ทั่วศีล ก็ต้องดับไฟอย่างละเอียดขึ้นไป กล่าวคือกิเลสอย่างกลางที่กลุ่มกัณฑ์จิตใจ อยู่ทั่วอำนาจของสมาธิ และไฟอย่างละเอียดยิ่งขึ้นที่นอนจมหมักหมมอยู่ด้วยปัญญาสืบต่อไป การปฏิบัติในสมาธินั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ต้องมี **วิตก** คือความนำจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร์** ความรักษาจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ **ปีติ** ความอิมกายอิมใจ **สุข** ความสบายกายสบายใจ และ **เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

(อานาปานสติ)

เมื่อทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นำจิตเข้ามากำหนดอยู่ที่กองลม หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ โดยรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านปลายจมูกเข้าไป ปรากฏอาการพองที่อุทร หายใจออกก็ปรากฏอาการยุบที่อุทร และออกผ่านปลายจมูกไป ทำความรู้อยู่ในภเวณีอากาศที่หายใจตั้งนี้ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ นำจิตเข้ามาตั้ง ทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูก ตามลมเข้าไป และหายใจออกก็ตามลมออกมารู้ที่ปลายจมูก แต่ว่าการนำจิตตามลมเข้าไป และตามลมออกมาตั้งนี้จิตไม่อยู่ที่ เพราะฉะนั้น เมื่อทำตั้งนั้นบ่อย ๆ รู้ทางของลมดีแล้ว ก็นำจิตให้ตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูกแต่แห่งเดียว ในการปฏิบัติตั้งนี้ หายใจเข้าและคิดว่า **พุท** หายใจออก **โธ** หรือหายใจเข้า **อะ** หายใจออก **ระหัง** หรือจะใช้วิธีนับช่วยตั้งนี้ก็ได้อีก คือนับหนึ่ง ๆ หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่ง หนึ่ง ๆ สอง ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ และก็ถอนกลับสิบ ๆ เก้า ๆ มาถึงหนึ่ง ๆ ตั้งนี้ก็ได้อีก แต่เมื่อจิตรวมเข้ามาแล้ว และกำหนดไปดี ไม่ตกออกไป จะเลิกนับหรือจะเลิกคิดว่า พุทโธ หรือ อรหัง ก็ได้ ทำความรู้อยู่รวมเข้ามาแต่เพียงจุดเดียว การปฏิบัติทำอานาปานสติปฏิบัติได้ดังนี้

(ปฐวิกสิตถ)

ท่านอาจารย์บางท่านสอนให้ทำ **ปฐวิกสิตถ** ช่วยด้วย ปฐวิกสิตถนั้นคือ กำหนดดินเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดดินเป็นอารมณ์ ดินที่กำหนดนั้น ก็เรียกว่าปฐวิกสิตถ คำว่า

กสิณ นั้น ได้แก่วัตถุสำหรับเป็นเครื่องจูงใจให้กำหนด เมื่อใช้ดินอันเรียกว่าปฐวีกสิณ ดินก็เป็นวัตถุสำหรับจูงใจให้กำหนด และคำว่า **ปฐวี** คือดินในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่ปฐวีวัตถุที่จะพึงมองเห็นได้ที่จะถูกต้องได้ เป็นวัตถุภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นวัตถุภายในอีกอย่างหนึ่ง

ปฐวีกสิณภายนอก วัตถุภายนอกนั้นเมื่อถึงตามที่ท่านสอนไว้ ท่านก็สอนให้หา **ดินที่เป็นสีอรุณ** เอามาใส่ไว้ในภาชนะกลมๆ ทำให้เรียบร้อยและตั้งห่างจากที่นั่งพอสมควร ผู้ปฏิบัติก็นั่งมองดูดินที่เตรียมไว้นั้น และก็มีบริกรรมในใจว่า **ปฐวี** ะ เมื่อลืมตามองพอสมควรแล้ว ก็หลับตาคิดกำหนดในใจถึงดินนั้น เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมตามองดูใหม่ แล้วก็หลับตาคำหนดจนเกิด **อุคคหิมิต** คือนิมิตติดตาขึ้นในใจ หรือแม้ว่าจะไม่ใช่วัตถุที่เป็นดินใส่ในภาชนะกลมๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ใช้นั่ง **เพ่งดูพระพุทธรูป** หรือวัตถุอันใดอันหนึ่งที่สมควร ก็นับสงเคราะห์เข้าเป็นปฐวีกสิณเหมือนกัน ดังนี้ เป็นปฐวีกสิณภายนอก

ปฐวีกสิณภายใน ส่วนปฐวีกสิณภายในนั้น ก็คือกำหนดปฐวีธาตุในร่างกายนี้เอง เพราะว่าร่างกายของบุคคลนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ หรือห้า มีปฐวีธาตุเป็นที่หนึ่ง ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น เหล่านี้เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้น กำหนดเป็นปฐวีกสิณได้ อาจารย์บางท่านได้สอนให้ **กำหนดปลายจมูกของตน** นี้แหละ เป็นปฐวีกสิณ ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก โดยให้กำหนดมองดูปลายจมูกของตนด้วยใจ ให้เห็นปลายจมูกของตนด้วยใจ ประกอบกันไปกับทำความรู้ หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อมองเห็นปลายจมูกของตนด้วยใจชัดขึ้น ก็มองเลยเข้ามาในตนเอง ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปจนถึงสุดศีรษะ เมื่อภาพของปลายจมูกปรากฏชัดขึ้น การกำหนดส่วนอื่นของกายก็ปรากฏชัดขึ้น จากศีรษะลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกะโหลกศีรษะ ขมองศีรษะ มองลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระดูกคอ กระดูกอก ประกอบด้วยซี่โครง เป็นต้น พร้อมทั้งหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ และกระดูกขา เป็นต้น ก็จะปรากฏเป็นโครงกระดูกขึ้น ดังนี้ นับว่าเป็นปฐวีกสิณภายใน

(จิตรวม นิโรธปรากฏ)

เมื่อปฏิบัติธรรมเช่นตั้งกล่าวมาแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามา จะปรากฏวิตก คือความ
ตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ วิจารณ์ความประกอบจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ ปิติ สุข
และเอกัคคตา จิตก็จะรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อจิตรวมเข้ามามีอารมณ์เป็น
อันเดียว ตั้งไว้ตรงไหนจะสะดวก จะสงบ และตั้งอยู่ได้นาน ก็ตั้งไว้ตรงนั้น ซึ่งผู้ปฏิบัติเอง
ก็จะรู้ได้ด้วยตัวเอง นี้ **เป็นสมาธิ** ก็จะ **เป็นนิโรธ** ความดับ ดับกาม ดับอกุศลธรรม
ทั้งหลาย ดับความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ใจจะมีความสงบตั้งมั่น

(การปฏิบัติทางปัญญา)

เมื่อใจมีความสงบตั้งมั่นดังนี้ ก็ให้ปฏิบัติทางปัญญาต่อไป โดยกำหนดพิจารณา
ว่า ในองค์ของสมาธิ ในอาการของสมาธิที่ปรากฏอยู่นั้น ส่วนนี้เป็น **รูปขันธ์** กอปร
กล่าวคือลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งปลายจมูกที่กำหนดเป็นปฐวิกสิณ พร้อมทั้งร่างกาย
ทั้งสี่ อันประกอบด้วยโครงกระดูก และสิ่งที่เข้มแข็งทั้งหลายเหล่านี้ รวมกันเป็นรูป
ขันธ์ กอปร ปิติ สุข ในสมาธิหรือแม้เวทนาอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นรวมกัน
เป็น **เวทนาขันธ์** ความจำได้หมายรู้ร่วมกันเป็น **สัญญาขันธ์** ความคิดที่เป็นวิตก วิจารณ์
ในสมาธิ คือที่นำจิตเข้าตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ที่คอยประกอบจิตไว้ในอารมณ์ของ
สมาธิ เป็น **สังขารขันธ์** ความรู้สึกเห็นแม่ตัวใจ ความรู้สึกรู้แม่ตัวใจในอารมณ์ของ
สมาธิ นี้เป็น **วิญญาณขันธ์**

ขันธ์ห้านี้ เป็นอนิจจะไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับเป็นทุกขณะ ต้องแปรปรวน
เปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตามิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือว่า นี่เป็นของเรา เราเป็น
นี่ นี่เป็นตัวตนของเรา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และเมื่อปฏิบัติทางปัญญาดังนี้
จิตก็จะถอนออกจากความยึดถือทั้งหลายใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

(ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์)

เมื่อจิตถอนออกมาได้ ก็ให้น้อมไปตั้งอยู่ใน **อมตธาตุ** ธาตุที่ไม่ตายหรือใน
 ธรรมที่ไม่ตาย โดยการพิจารณาว่า ชันธุห้าเป็น **มตธาตุ** หรือ **มตธรรม** เป็นธาตุที่ตาย
 เป็นธรรมที่ตาย แต่ว่าสิ่งนี้สงบประณีต คือสิ่งที่สงบจากสังขารทั้งปวง สลักกินอุปธิ กิเลส
 ที่เข้าไปทรงใจไว้ทั้งปวง เป็นธรรมเป็นที่สันตตัณหาคือความสิ้นรันทะยานอยาก เป็นธรรม
 ที่สิ้นความติดใจยินดี เป็นธรรมที่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เป็นความดับกิเลส และทุกข์
 ทั้งหมด ธรรมนี้แหละ เป็น **อมตธาตุ** เป็น **อมตธรรม** เป็นสิ่งที่สงบ เป็นสิ่งที่ประณีต
 พิจารณาน้อมจิตเข้ามาสู่อมตธาตุอมตธรรม ให้อยู่กับสิ่งที่สงบประณีต ดังนี้ เป็นทาง
 ปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ คือกิเลสเป็นเครื่องผูกใจทั้งหลาย นำให้พบกับนิโรธให้เป็นตัว
 ความดับที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปอีก

(๑๙ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๖

(จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง)

จิตใจนี้ เป็นประธานอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ร่างกายย่อมเป็นที่อาศัยและเป็น
 เครื่องมือของจิตใจ การอบรมให้เข้าถึงจิตใจ จึงเป็นการอบรมโดยตรง พระพุทธเจ้าทรง
 แสดงธรรมก็มุ่งอบรมจิตใจ ดังที่ตรัสถึง จิตภาวนา คือการอบรมจิต ด้วยสมถวิธี วิธีทำจิต
 ให้สงบตั้งมั่น และวิปัสสนาวิธี วิธีอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเป็นจริง และได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีจิต
 เป็นสมาธิตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง รู้อะไรตามเป็นจริง ก็คือรู้นามรูป หรือชั้น ๕ คือ รูป
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เอง รู้อย่างไร ก็คือรู้อัจจะของนามรูปหรือของชั้น ๕
 อะไรเป็นสัจจะของนามรูป หรือชั้น ๕ ก็คือ

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง**ทุกขตา** ความเป็นทุกข์**อนัตตตา** ความเป็นของไม่ใช่ตน

นี่เป็นสัจจะของนามรูปหรือของชั้น ๕ ปรากฏอยู่ที่นามรูปหรือชั้น ๕ นี้เอง

(อวิชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ)

อาศัยที่บุคคลมีวิชาความรู้ในสัจจะ ค้นหาความตื่นรันทะยานอยาก
 อุปาทาน ความยึดถือ คือกิเลสเหล่านี้ เป็นเครื่องกำบังสัจจะและนำไปให้เห็นกลับตรงกันข้าม
 คือให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และยึดถืออยู่ตงั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัส
 สอนให้จับพิจารณาทุกกิเลสที่กำลังบังเกิดขึ้นในจิตใจ บรรเทากิเลสเหล่านี้ ค้นหาความ
 ตื่นรันทะยานอยากจับตัวดูได้ง่าย ในเมื่อโผล่ขึ้นมา จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูให้รู้
 ให้เห็นค้นหาความตื่นรันทะยานของใจ ความอยากของใจที่บังเกิดขึ้น อันที่จริงก็ทีใจนี้แหละ
 แต่ว่าก็ให้จับพิจารณาตั้งแต่ต้นทางของใจหรือของนามธรรม คืออายตนะภายในอายตนะ
 ภายนอกที่ประจวบกัน ก็เกิดความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นวิญญาน รูปเสียงเป็นต้น
 ก็สัมผัสผัสถึงใจ เป็นสัมผัสแล้วก็เป็นเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์
 ไม่สุข แล้วก็เป็นสัญญาจำหมายในรูปเสียง เป็นต้น เหล่านี้ แล้วก็เป็น **สัญญาเจตนา** ความ
 คิดปรุงคิด แล้วก็เป็นค้นหาความตื่นรันทะยานอยาก ในรูป ในเสียง เป็นต้นนั้นขึ้น แล้ว
 ก็เป็น**วิตก** **คริก** **วิจารณ์** **ตรอง** ไปในรูป เสียง เป็นต้น ตามอำนาจของค้นหา อากาโรของใจ
 ดังกล่าวนั้น ย่อมมีอยู่เป็นปกติ แต่ผู้ที่ยังเป็นปุถุชน หรือแม้เป็นอริยชนชั้นต้น ชั้นต่ำ
 ยังละอาสวกิเลสไม่ได้ ค้นหาหุสย คือค้นหาที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็คอยโผล่ขึ้นมา จับรูป
 เสียง เป็นต้น ที่ตาเห็น ที่หูได้ยิน นำจิตให้คิดนึกไปในทางที่เป็นค้นหาตงั้นเป็นสมุทัย
 คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาจับตงั้นก็จะมองเห็นว่าค้นหาในใจนี้บังเกิดขึ้นร่วนวาย
 ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น ตลอดจนถึงในเรื่องราวทางใจเพียงไร และโดย
 เฉพาะ มโน คือใจ อันเป็นอายตนะข้อที่ ๖ เมื่อปล่อยให้คิดนึกเรื่องราวต่างๆ บรรเทา
 อารมณ์และกิเลสที่เก็บไว้เป็นอนุสย คือที่นอนจมหรือที่เป็นอาสวะ คือหมักหมม ก็จะถือ
 โอกาสโผล่ขึ้นมาเรื่อยๆ เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ตงั้นเป็นเรื่องของ
 สมุทัยตงั้น เป็นเหตุก่อทุกข์เกิดทุกข์เดือดร้อนตงั้น

(ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ บัญญา)

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติในทางดับ คือ ในศีล สมาธิ บัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้ว
ย่อมเกิดผลดี ๓ ประการ คือ. —

เรื่องศีล คือกิเลสอะไรในใจอย่างหยาบที่ไหลขึ้นมา อันจะให้ฆ่าเขาบ้าง ให้
ลักของของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียด้วยศีล ไม่เป็นทาสของกิเลส ทำตามกิเลส กิเลสอะไร
ที่กลุ่มก่อกัดใจ ไม่หยาบถึงกับให้ลวงศีล ก็ดับเสียด้วยสมาธิ กิเลสอันใดที่เป็นอย่างละเอียด
อันทำให้เห็นผิด ทำให้อยากยึดถือไม่ปล่อยวาง ก็ดับเสียด้วยปัญญา การปฏิบัติอยู่ในศีล
สมาธิ บัญญา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางดับ

เรื่องสมาธิ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
เวทนา จิต ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นการปฏิบัติในทางสมาธิ และปัญญา
ประกอบกัน แต่ในเบื้องต้น ตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
ดังกล่าวแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติที่หนักมาในทางสมาธิ เป็นอุบายทำจิตให้สงบตั้งมั่นจากกิเลส
ที่กลุ่มก่อกัดใจทั้งหลาย กิเลสที่กลุ่มก่อกัดใจจำพวกนิวรรณ์ ก็สงบลงไป ในขณะที่จิต
สงบจากนิวรรณ์ อันกล่าวได้ว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตัณหาจะไม่ไหลขึ้นมา
เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ตลอดจน
ถึง วิตก วิจาร อยู่ในรูปเสียงเป็นต้น ตัณหาก็จะไม่ไหล จะปรากฏเป็นความดับความเย็น
ทั้งหมดในขณะที่จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่ว่า
ยังมีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอันหมักคองนอนจมอยู่ เมื่อจิตออกจากสมาธิ ครั้นอายตนะ
ภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้สึกรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น ตัณหาก็จะไหล
ขึ้นมาอีกได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา

เรื่องปัญญา การปฏิบัติทางปัญญา พึงทำในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ สงบจาก
กามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็จับพิจารณาองค์ของสมาธินั้นแหละ อันใดเป็นรูป ก็จับ
ขึ้นพิจารณาโดยเป็นรูป อันใดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จับขึ้นพิจารณาโดย
เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เป็น

อนิจจะ ไม่เที่ยง

ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติทางปัญญา^๕ เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะของขันธ์ ๕ นี้ ชักขึ้นๆ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนี้แหละเป็นเครื่องเจาะแทงอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เจาะแทงอสวะอนุสัย ทำให้ล้นน้อยลงไป และเมื่อเป็นดังนี้ แม้จะออกจากสมาธิ พวกตัณหาอนุสัยก็จะอ่อนกำลังลง ไม่บังเกิดขึ้นมาวนวายในอารมณ์ทั้งหลายมากนัก หรือว่าเกิดขึ้น ก็สงบลงไปได้โดยง่าย เพราะว่าเป็นปัญญาที่ขึ้นขึ้นมา กิเลสก็ตกลง แต่ถ้าปัญญาเพลา กำลังอ่อนกำลัง กิเลสก็แข็งแรง เพราะฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น ก็ต้องทำปัญญา^๕นี้แหละให้มีกำลัง ดังนั้นเป็นการปฏิบัติในทางดับนิโรธคือความดับนี้ ก็ปรากฏขึ้นที่อายตนะภายในภายนอกเป็นต้น

รวมความว่า ปรากฏขึ้นที่กายและใจอันนี้แหละ ปรากฏที่ ตา หู เป็นต้น อันเป็นต้นทาง จนถึง วิตก วิจารณ์ ตรีกตรอง อันเป็นปลายทาง เมื่อตัณหาไม่บังเกิดขึ้น อากาโรของกายและใจเหล่านี้ ก็เป็นนิโรธ คือความดับหมด เป็นความเย็นหมด ไม่มีกิเลสอะไรบังเกิดขึ้น ไม่มีตัณหาบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นิโรธ คือความดับตั้งนี้ จึงเป็นผลที่พึงปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรม

(๒๐ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๗

(การปฏิบัติเข้าถึงธรรม)

กรรมฐานเป็นการงานทางใจที่ทุกๆ คนสมควรจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวัน ก็ด้วยการทำจิตให้สงบตั้งมั่น และด้วยการหัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

การทำจิตให้สงบตั้งมั่นนั้น ก็ด้วยการที่ทำสมาธิตั้งสติกำหนดอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อากาโรตต่าง ๆ ของกาย หรือธาตุของกรรมฐาน หรือว่า กสิณข้อใดข้อหนึ่ง ตามแต่ใจจะสะดวกที่จะกระทำ เป็นการหัดทำจิตให้มีสมาธิคือให้สงบตั้งมั่น เพราะสมาธินี้เป็นสิ่งจำเป็นแกจิตใจ เป็นเครื่องทำให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นบาทของปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง หัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เป็นการปฏิบัติทำญาณคือความหยั่งรู้ และทิวฐิติ คือ ความเห็นให้ถูกต้องตรงต่อสัจจะ คือความจริง ทุก ๆ คนย่อมมีความรู้ความเห็นของตนเองอยู่

แต่ว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง จากความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพราะว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้น มีอัตตา คือ ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง มีตัณหาอุปาทาน คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก และความยึดถือเข้าเกี่ยวข้อง มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้อง จึงมีความลำเอียงของใจ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง ความรู้ความเห็นสามัญ ของแต่ละบุคคล ย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ ส่วนความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ ไม่มีอัตตา ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้อง ปราศจากความลำเอียง เพราะเหตุแห่งตนเองบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติขั้นปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการปฏิบัติที่จะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนเองนี้ไปสู่ความรู้ความเห็นตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ถ้าหากว่ายังไม่เปลี่ยนความรู้ความเห็นดังกล่าว ก็ยังเข้าถึงธรรมไม่ได้ เพราะว่าการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องมีการเปลี่ยนความรู้ ความเห็นอันเป็นฝ่ายกิเลสของตนเองไปสู่ความรู้ความเห็นที่เป็นความพ้นกิเลส แม้ว่าจะยังเปลี่ยนไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ต้องค่อย ๆ ปฏิบัติขัดเกลาไป แต่อาศัยที่ต้องให้รู้ คือ รู้จักความรู้ความเห็นเดิมของตนเอง และรู้จักความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า

จะกล่าวถึงความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า ในมรรคที่มีองค์แปด
ประการ ประการที่หนึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ประการที่สอง สัมมาสังกัปปะ
ความดำริชอบ

(สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ)

สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบนั้นก็คือ :

ทุกขเณ ญาณิ ความหยั่งรู้ในทุกข์

ทุกขสมุทเณ ญาณิ ความหยั่งรู้ในสมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขนิโรธเณ ญาณิ ความหยั่งรู้ในทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์

ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณิ ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือ ข้อ

ปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ ข้อนี้เรียกสั้นว่ารู้ในมรรค คือทาง ก็คือทางปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์นั้นแหละ

ความหยั่งรู้ในทุกข์ อะไรเป็นทุกข์ ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสอธิบายไว้ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

โสกะ ความโศกแห่งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกข์ ความไม่สบายกาย

โทมนัส ความไม่สบายใจ อุปายาส ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อ ชั้นที่เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกขเณ ญาณิ หยั่งรู้ในทุกข์ ก็คือหยั่งรู้ในทุกข์ทั้งหลาย ตามที่ตรัสอธิบาย
ไว้แล้ว แต่ที่เรียกว่าเป็นความหยั่งรู้^{๖๖๘}นั้น จะต้องเป็นความรู้ที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ในอาการ

ที่เป็นทุกข์เหล่านี้ และความเห็นดังกล่าวนี้ก็ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เก็บรวมเข้ามาโดยย่อ ว่าทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเป็นความรู้ความเห็นในความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ สิ่งอะไรที่ปรากฏทางตา คือเห็นรูปอะไรทางตา ก็หยั่งรู้ขึ้นทันทีว่า รูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่เกิดดับ รูปเกิดรูปดับ เสียงเป็นต้นก็เช่นเดียวกัน เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่าเสียงเกิดดับ กลิ่นเกิดดับ รสเกิดดับ สิ่งที่กายถูกต้องเกิดดับ เรื่องที่ผุดขึ้นทางใจทั้งหลายก็เกิดดับ การปฏิบัติหัดให้มองเห็นทุกข์ดังกล่าว แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน และเก็บความสรุปเข้ามา เป็นทุก ๆ สิ่งทีประสบพบผ่าน ดังเช่นรูปเสียงเป็นต้นนั้น รวมเป็นความเกิดดับ ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้เห็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์

ความหยั่งรู้ในสมุทัย สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็คือ

ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจเป็นกามตัณหา ใจดิ้นรนอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็มี

เป็นภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั้นเป็นนี้ต่าง ๆ ก็มี

เป็นวิภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั้นเป็นนี้ คือ ต้องการให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบสิ้นไปหมด ดังนี้ก็มี

ดังนั้น ใจที่ดิ้นรนอยากไปต่าง ๆ นี้แหละเป็นตัวตัณหา ซึ่งเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ปฏิบัติหัดจับตัวตัณหาในใจที่บังเกิดขึ้น พล่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปารมณ์ เป็นต้น ว่าเป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ หัดจับตัวตัณหาในใจของตัวเอง ให้รู้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้หยั่งรู้ในสมุทัย

ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ นิโรธ คือ ความดับทุกข์นั้น คืออะไร ก็คือความดับตัณหาได้สิ้นเชิง เมื่อดับตัณหาได้ ทุกข์ก็ย่อมดับไป เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติจับตัว นิโรธ คือความดับดังกล่าว แต่ว่านิโรธ คือความดับดังกล่าวนั้น บางทีตัณหาที่บังเกิด

ขึ้น ทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ครอบงำใจ คับหายไปเอง ตามกาลเวลา ดังนั้นก็เป็นที่โรธ
 อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง คับเพราะมรรคในอริยสัจ ๔ ในที่นี้ หมายถึงคับเพราะการ
 ปฏิบัติมรรคในอริยสัจ ๔ เพราะว่าคับด้วยกาลเวลานั้น ไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติอะไร
 และก็ไม่ได้คับไปหมด เป็นการคับชนิดตกตะกอน คือยังตกตะกอนเก็บอยู่เป็นก้อนหา
 นุสัย ในจิตใจส่วนลึก ซึ่งจะพลุ่งโพล่งขึ้นมาอีก ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ

ความหยั่งรู้ในปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ การคับด้วยมรรค
 นั้น เป็นการคับชนิดที่ชุกตะกอน คือตักถ่านุสัยในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อพบนิโรธ
 คือ ความดับเพราะมรรค ก็ให้ทำความหยั่งรู้ถึงความดับนั้น คือคับที่ใจ มีอาการเป็นความ
 เย็นความสงบดังนี้ ทุกข์ทั้งปวงดับสงบไปหมดสิ้น ส่วนความดับตามกาลเวลานั้น หัดจับ
 พิจารณาโดยเปรียบเทียบได้ว่าในกิเลส ว่าในเวลาที่มีความอยากและความทุกข์ ครอบงำใจ
 ใจเดือดร้อน อย่างนี้ๆ แต่ในเวลาทีกิเลสสงบ ทุกข์สงบ ใจมีความเย็น ความสงบ ดังนี้
 เพราะฉะนั้น แม้เป็นความดับตามกาลเวลา ก็ยังเป็นผลดีอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นความดับด้วย
 มรรค ก็จะเป็นความดับที่สนิทและเป็นผลดียิ่งขึ้น พิจารณาดังนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้น
 เตือนให้เกิดการปฏิบัติ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นก็คือ มรรคมืองค์แปด ดังที่กำลัง
 กล่าวอยู่ในบัดนี้ ก็คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

(สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ)

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นมรรคข้อ ๒ และก็ยังมีย่ออีก ๖ ข้อ แต่ละข้อ
 ก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งนั้น ทำความหยั่งรู้ในความดับ ในทางปฏิบัติ หรือ
 ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือ ลงมือปฏิบัติในมรรคมืองค์แปดนี้ ดังที่เริ่มใช้ปัญญา
 พิจารณา ในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามสัจจะ
 ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติ ในสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และ
 เมื่อมีความเห็นชอบดังกล่าว ความดำริ คือความคิดหรือความตรึกตรองต่างๆ ก็จะเป็น

เนกขัมมสังกัปปะ ความดำริในทางออก ออกจากความพัวพัน ความติดอยู่ในบ่วงมารทั้งหลาย คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

อัปปาปาทสังกัปปะ ความดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย

อวิหีสาสังกัปปะ ความดำริในทางไม่เบียดเบียนใคร

กล่าวสั้นเข้ามา เมื่อไม่มีความเห็นชอบคือยังไม่เห็นในทุกข์เป็นต้น ความดำริก็ย่อมเป็นความดำริที่ติดข้องพัวพันอยู่ในทุกข์ ดำริในทางพยาบาทมุ่งร้ายอยู่ในทุกข์ ดำริในทางเบียดเบียนทุกข์เพราะอะไร ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็ย่อมรวมอยู่ในสิ่งที่ต้องเกิดแก่ ตาย ทั้งนั้น ต้องรวมอยู่ในขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตนเองกล่าวคือขั้น ๕ ของตนเองก็ต้อง เกิด แก่ ตาย บุคคลอื่น สัตว์อื่นก็เกิดแก่ตาย สิ่งทั้งหลายที่เป็นวัตถุ เมื่อได้มาเป็นสัมปโยค ก็จะต้องพลัดพรากเป็นวิปโยค การได้มานั้น เท่ากับเป็นเบืองต้น หรือการเริ่มของการพลัดพราก เหมือนอย่างชีวิตน์ได้มาด้วยการเกิด และเมื่อเกิดก็ชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพราก เพราะชีวิตน์จะต้องบ้ายหน้าไปสู่ความดับหรือความตายทุกขณะ การได้มาจึงเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพรากนั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับทั้งนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ ความติดข้องพัวพันอยู่ด้วยอำนาจของกามกิเลส ก็ติดข้องพัวพันอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่เกิดดับตั้งนี้แหละ จะปองร้ายอะไรใคร บุคคลและสัตว์ที่ปองร้ายนั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เป็นทุกข์นั้นแหละ จะเบียดเบียนบุคคลและสัตว์อะไร บุคคลและสัตว์นั้น ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ รวมเข้าก็เป็นทุกข์นั้นแหละ จึงเป็นการดำริพัวพันอยู่ในทุกข์ ปองร้ายอยู่ในทุกข์ เบียดเบียนอยู่ในทุกข์ แต่เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริก็จะดำริในทางออกจากทุกข์ ดำริในทางไม่ปองร้ายผู้อื่น ดำริในทางไม่เบียดเบียนผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติดูความดำริในใจของตนเอง คือดูความคิดในใจของตนเอง และก็ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็น เนกขัมมสังกัปปะ ดำริในทางออก อัปปาปาทสังกัปปะ ดำริในทางไม่ปองร้าย อวิหีสาสังกัปปะ ดำริในทางไม่เบียดเบียน ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติทำบุญอันเรียกว่า ปฏิบัติในสัมมาทิฐิ และในสัมมาสังกัปปะ

๒๘

(การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ)

การส่งจิตไปในกระแสรธรรมนี้ ก็คือการส่งจิตไปสู่ธรรมที่กำลังแสดง กล่าวคือส่งจิตไปฟังนั่นเอง ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น การส่งจิตไปฟังนี้ชื่อว่าเป็นการส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสรธรรมเป็นขั้นแรก และเมื่อส่งจิตไปฟัง ก็ย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงธรรม การได้ยินนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าหูกับเสียงมากระทบกัน แต่จะต้องมีจิตใจรับฟังอยู่ด้วย เมื่อมีจิตใจรับฟังจึงจะได้ยิน ถ้าหากว่าจิตใจไม่รับฟัง เพราะส่งจิตไปคิดเสียเรื่องอื่น การได้ยินก็ไม่บังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างหูหนวก หรือเหมือนอย่างไม่มีเสียงมากระทบหู ฉะนั้น การส่งจิตไปให้รับฟังด้วย จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก

เมื่อฟังได้ยินเพราะส่งจิตไปรับฟังธรรม ความรู้ในธรรมที่ฟังก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความรู้ดังกล่าวนี้แหละเป็นความรู้ที่เจาะแทงเข้าสู่สัจจะ คือ ความจริง เพราะธรรมที่ฟังก็เข้าไปเข้าถึงสัจจะในตนเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ความรู้อันเกิดจากการฟัง ได้ยิน จึงเจาะแทงเข้าไปสู่สัจจะดังกล่าว นี้ก็เป็นตัวปัญญา คือความรู้อย่างหนึ่ง เรียกว่า เป็นปัญญา ก็เพราะเป็นความรู้ตามที่เป็นจริง คือตามที่เป็นไปอย่างไร ธรรมที่แสดงอบรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ประมวลกล่าวได้ว่า ล้วนแต่ชี้เข้ามาถึง ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรมก็ย่อมเป็นความรู้ในสัจจะทั้ง ๔ นี้ น้อยหรือมาก เมื่อเป็นเช่นนั้น ความรู้ดังนั้นก็จะเป็นเครื่องทำความเห็นให้ตรงต่อสัจจะขึ้นโดยลำดับ ความรู้ความเห็นที่เป็นพื้นเพของสามัญชนนั้น ย่อมรู้เห็นผิดไปจากสัจจะ เฉไปจากสัจจะ ไม่ตรงต่อสัจจะ ดังที่ได้อธิบายแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปัญญาดังกล่าวขึ้นโดยลำดับ ก็ย่อมจะแก้ความรู้ความเห็นที่ผิดนั้นให้กลับถูก ที่เฉใจให้กลับตรงต่อสัจจะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนขึ้นโดยลำดับ ฉะนั้น การฟังธรรมให้ได้ยิน ด้วยการส่งจิตไปในกระแสรธรรมดังกล่าว จึงเป็นจิตที่ดีที่ชอบ ย่อมจะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนไปสู่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบดังกล่าวแล้วขึ้นโดยลำดับ

(สัมมาทิฏฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ)

เมื่อมีความรู้ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น ความดำริ คือ ความคิดนึก
ตรึกตรองทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้นตามกันไปคือ

จะเป็นความดำริในทางออกจากเครื่องพัวพันในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่ปองร้ายในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียนทุกข์

อันหมายถึงว่า ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สินสมบัติของ
ใคร ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะต้องแก่ ต้องตายทั้งนั้น ไม่ต้องไปเบียด
เบียน ก็จะต้องแก่ต้องตายไปเอง และความปองร้ายความเบียดเบียนนั้นก็เบียดเบียน
เหตุก่อทุกข์ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บุคคลทุก ๆ คนต้องแบกทุกข์กันอยู่เต็มเพียบแล้ว ทั้งสภาพ-
ทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เมื่อมาปองร้าย มาเบียดเบียนซึ่งกัน
และกัน ก็เป็นการสร้างกรรม ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นอีก และทุกข์ที่ก่อให้เกิดคนอื่นนั้น ก็ย่อม
จะสะท้อนกลับมาเป็นทุกข์แก่ตน ซึ่งเป็นผู้ก่อกรรม ปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย
ฉะนั้น เมื่อปองร้ายเบียดเบียนเขา ก็เท่ากับปองร้ายเบียดเบียนตนเองนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่
มีสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรอง ในทางพัวพันอยู่กับ
ทุกข์ และในทางพยายามปองร้าย เบียดเบียนดังกล่าว แต่จะดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรอง
ในทางออกจากทุกข์ ในทางไม่พยายามปองร้าย เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ดังนี้
เป็นสัมมา - สังกัปปะ ความดำริชอบ

(สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ)

เมื่อมีความดำริชอบอยู่ดังนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว กรรมที่แสดงออกทางกาย
ทางวาจา ตลอดจนถึงที่เป็นมโนกรรม กรรมทางใจเอง ก็ย่อมจะเป็นกายกรรมที่เป็น
กุศล วิจิตรกรรมที่เป็นกุศล มโนกรรมที่เป็นกุศล อาชีพก็ย่อมจะเป็นอาชีพที่เป็นกุศล

เพราะว่า **กรรม** ทั้งหลายย่อมมาจาก **เจตนา** คือความจงใจ และ **เจตนา** คือความจงใจนั้น ก็มาจาก **ความดำริ** คือความคิดนึก ตรึกตรอง อันเนื่องมาจากความรู้ ความเห็นนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความรู้ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิ อันทำให้มีความดำริชอบ เป็น สัมมาสังกัปปะ ก็ย่อมจะส่งต่อไปถึงกรรมต่างๆ ที่แสดงออก ทำให้เป็น สัมมาวาจา เจรจา ชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

เพื่อที่จะชี้ให้ชัด ท่านจึงแสดงไว้ว่า **สัมมาวาจา** เจรจาชอบนั้นก็คือ **เวรมณี** ได้แก่

ความเว้นจากพูดเท็จ

ความเว้นจากพูดส่อเสียด

ความเว้นจากพูดคำหยาบ

ความเว้นจากพูดส่าซาก หรือพูดเพื่อเจ้าเหลือไหล

สัมมากัมมันตะ การงานชอบนั้นก็คือ **เวรมณี**

ความเว้นจากฆ่าเขา

ความเว้นจากการลักของเขา

ความเว้นจากการประพฤตินิโคตประเพณีในทางกาม หรือจากพรหมจริยกิจ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบนั้น ก็คือละมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิด ประกอบ สัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ท่านยกเอา **เวรมณี** คือความเว้นนั้น ก็พึงเข้าใจ ว่า เมื่อมีเวรมณี คือความงดเว้นอยู่ในใจ ก็ย่อมเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะขึ้น คือ แม้จะไม่พูดอะไร จะไม่ทำอะไร ก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดังเช่นผู้ที่มีความ เห็นชอบ มีความดำริชอบตั้งกล่าวแล้ว ย่อมมีเวรมณีขึ้นตามกัน เพราะเมื่อมีความเห็น ชอบ มีความดำริชอบอยู่ ก็ย่อมไม่มีความคิดที่จะก่อเจตนาเพื่อที่จะพูดเพื่อที่จะทำในทาง ผิดในทางชั่วทั้งหลาย แต่จะมีความสงบวาจา สงบกาย เมื่อจะพูดอะไรไปก็พูดวาจาที่ดี เมื่อจะทำอะไรก็ทำสิ่งที่ดีเป็นไปเพื่อเกื้อกูลดังนี้ จึงบังเกิดเป็นเวรมณี คือความเว้นขึ้น

แม่โดยที่ไม่ได้คิดจะเว้น และเมื่อเป็นเช่นนั้น แม่จะนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็เชื่อว่ามีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และแม่จะพูดอะไรจะทำอะไรออกไป ก็ย่อมแสดงออกเป็นสัมมาวาจา หรือ กุศลวาจา สัมมากัมมันตะ หรือ กุศลกัมมันตะ โดยแท้ ส่วนอาชีพนั้น ทุก ๆ คน จำจะต้องอาศัยปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิตอยู่ทุกวัน เพราะฉะนั้น จึงจะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ จะต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ มาทะนุบำรุงร่างกาย ชีวิต ผู้ที่มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็ย่อมจะเว้น ย่อมจะละมิจอาชีพต่าง ๆ ประกอบแต่ สัมมาอาชีพะ คือเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยหมายถึงว่าแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ชอบและ เมื่อได้มา ก็พิจารณาวิโรกข์สอยในทางทะนุบำรุงรักษาร่างกายและชีวิตไว้เพื่อประพฤติ สิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย แต่ไม่ใช่บริโภคนิยมเพื่อเพิ่มคุณค่า หรือเพิ่มกิเลส ดังนั้นก็เป็นสัมมาอาชีพะเลี้ยงชีวิตชอบ

มรรคทั้งที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เพราะ ฉะนั้น ก็ให้หมั่นพิจารณาตุมรรคที่ตนเอง และตั้งใจปฏิบัติทำมรรคให้ดีขึ้นอยู่ทุก ๆ วัน ดังนั้น ก็ย่อมจะเชื่อว่าได้เป็นผู้ปฏิบัติขยับใกล้นิพพานเข้าไปโดยลำดับ

๒๙

(ใจมักไปตามกระแสโลก)

จิตใจนี้มีอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึกอยู่เป็นอันมาก เป็นเรื่องที่ผ่านมาเข้ามา ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง เรื่องเหล่านี้บางอย่างก็ทำให้ยินดี พอใจ รักใคร่ บางอย่างก็ทำให้หงุดหงิด ชัดเคือง โกรธแค้น บางอย่างก็ทำให้หวังเหงา บางอย่างก็ทำให้ฟุ้งซ่าน บางอย่างก็ทำให้ลังเล สงสัย ไม่แน่นอน อากาของใจดัง กล่าวนี้เรียกว่า นิเวรณฺ์ แปลว่า เครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง กั้น จิตไว้มิให้สงบตั้งมั่น รวมความว่า กั้นจิตไว้ไม่ให้ดำเนินไปในทางดี แต่ว่ากลับส่งให้ ดำเนินไปในทางต่ำทรามต่าง ๆ และจิตใจที่ประกอบด้วยความยินดี พอใจ รักใคร่ ใน อารมณ์บางอย่าง หงุดหงิด ชัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น ดังกล่าวนี

เรียกว่าเป็นจิตใจที่ดำเนินไปในกระแสของตัณหา หรือในกระแสของโลก เพราะคำว่า **โลก** ก็หมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย และบรรดากิเลสทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเกาะอารมณ์นั้นเอง

เมื่อจิตใจดำเนินไปในกระแสโลก หรือในกระแสตัณหาตั้งนี้ ก็เป็นอันหันหลังให้กระแสของธรรม เพราะกระแสของธรรมนั้นดำเนินไปตรงกันข้าม เหมือนอย่างแม่น้ำสองสายขนานกัน แต่ว่าไหลกลับกันไปคนละทาง สายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันตก อีกสายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ได้ยินว่ามีกล่าวถึงเรื่องแม่น้ำที่ไหลขนานกัน แต่ว่ากลับกันคนละข้างตั้งนี้ ในเรื่องพระศรีอาริย์ว่า ในสมัยพระศรีอาริย์ จะมีแม่น้ำเช่นนี้ แต่เรื่องพระศรีอาริย์นั้นยกไว้ กล่าวเฉพาะในปัจจุบัน คือในสมัยของพระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายนี้แหละ แม่น้ำดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในใจของทุกๆ คนแล้วทั้งสองสาย กระแสโลกสายหนึ่ง กระแสธรรมอีกสายหนึ่ง ที่ไหลขนานกันอยู่ในใจ แต่ว่าไหลไปคนละทาง ตรงกันข้ามดังกล่าวแล้ว

(กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ)

พิจารณาดูให้ดีก็จะพึงเห็นได้ ในขณะที่จิตใจนี้ไหลไปตามกระแสโลก คืออารมณ์และกิเลสดังกล่าว อารมณ์นั้นก็เป็นเรื่องต่างๆ ที่ผูกพันอยู่ในใจ **กิเลส** นั้นบางทีก็เป็นความยินดี รักใคร่ พอใจ บางทีก็เป็นความหงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางทีก็เป็นความหลงต่างๆ ที่มีอาการเป็นความง่วงเหงา ฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัย และบางทีก็ไหลอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ว่าบางทีเมื่อเป็นโธษะ คือเป็นห้วงน้ำ หมายถึงว่า บังเกิดขึ้นรุนแรง เป็นคลื่นลมอย่างแรงขึ้นในใจ ก็ไหลออกนอกใจมาปรากฏทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เป็น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทางอกุศลต่างๆ เช่น ฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง นี้เป็นกายกรรม พุศเห็จบ้าง พุศ่อเสียคบ้าง พุศค้ำหยาบบ้าง พุศเพื่อแจ้อเหลวไหลบ้าง นี้เป็นวจีกรรม โลกเฟ่งเล็งทรัพย์สินของเขา เพื่อมาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเขาบ้าง เห็นผิดจากคลองธรรม เช่นเห็นว่า ทำดีไม่

ได้ก็ ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บุญบาปไม่มี ดังนั้นเป็นต้น นี้เป็นมโนกรรม อันเรียกว่า **อกุศล-
กรรมบถ** ทางของกรรมที่เป็นอกุศล อกุศลกรรมทั้งปวงเหล่านี้ ก็เกิดขึ้นจากกระแสในใจ
นี้แหละที่รุนแรง มีคลื่นลมรุนแรง จนถึงไหลบ่าออกไป จิตใจที่ดำเนินไปดังนี้ เรียกว่า
ดำเนินไปในกระแสโลกโดยแท้ หรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา ก็เรียกได้

(ต้นของกระแสโลก - กระแสธรรม)

แต่ว่าการที่คนเราไม่ได้ดำเนินไปอย่างนี้โดยส่วนเดียว ก็เพราะในจิตใจยังมี
กระแสธรรมอยู่อีกกระแสหนึ่ง ซึ่งเป็นกระแสที่ไหลทวนกระแสโลกอันขนาบกันอยู่ คนที่
เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ท่านแสดงว่าเกิดขึ้นมาด้วยผลของกุศลกรรม ก็แปลว่าทุก ๆ คน
ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องมีกุศลกรรมอยู่ในตัวเพียงพอ ที่จะให้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคน
แปลว่ามีพื้นดีกันมาแล้ว จะนับถือพระพุทธศาสนา หรือไม่นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม
จะเกิดในตระกูลสูงต่ำอย่างไรก็ตาม มั่งมีหรือยากจนอย่างไรก็ตาม ก็เกิดมาด้วยผลของ
กุศล ส่วนความเป็นไปต่าง ๆ กันนั้น ก็เพราะมีกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรรมอุปถัมภ์ หรือ
ตัดรอน ประกอบเข้ามาอีก เพราะฉะนั้น ทุกคน จึงมีต้นของกระแสธรรมอยู่ในใจด้วยกัน
เช่นเดียวกับมีต้นของกระแสโลก **ต้นของกระแสโลก** นี้ก็ได้แก่ **อัสวอนุสัย** คือกิเลส
ที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่าประจำสันดาน ซึ่งทำให้เป็นสันดานฝ่ายชั่ว
ต้นของกระแสธรรม นี้ก็คือ **บารมี** คือความดีต่าง ๆ ที่ได้กระทำ เก็บอบบรมสั่งสมกันมา
เรียกว่าเป็นสันดานฝ่ายดี ทั้งสองนี้เป็นต้นแห่งความดี ความชั่วของทุก ๆ คน และก็เป็น
ต้นของกระแสโลกกระแสธรรมดังกล่าวแล้ว

(กระแสธรรมทำให้เกิดกุศลกรรมบถ)

เพราะฉะนั้น จิตใจของทุก ๆ คนจึงไม่ดำเนินไปตามกระแสโลกอย่างเดียว แต่
ยังดำเนินทวนมาตามกระแสธรรมอีกด้วย ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้นแหละ แต่
ว่ามีธรรมบังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราว

ทั้งหลายที่ประสบพบผ่าน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แหละ แต่ว่าทำให้บังเกิดธรรม
 เป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือคุณงามความดี
 อย่างอื่น อย่างใดอย่างหนึ่ง รวมกล่าวเข้ามาก็คือ นำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นำให้
 ละความชั่วทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส นี้เป็นกระเสาะธรรม
 กระเสาะธรรมที่บังเกิดขึ้นในใจนี้ เมื่อแรงขันธ์ไหลออกไปทาง กายทวาร วจิทวาร มโน-
 ทวาร เช่นเดียวกัน แต่ว่าก่อให้เกิด กายกรรม วจิกกรรม มโนกรรม อันเป็นฝ่ายกุศล
 คือให้เป็น **เวรมณี** ความงดเว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจาก
 ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง โดยที่มีจิตประกอบด้วย เมตตา ปราบณาสุข
 ประพฤติเกื้อกูล ประกอบตนอยู่ในสัมมาอาชีวะ ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนดังนี้ ก็เป็น
 กายกรรมฝ่ายกุศล ทางวาจาเล่า ก็เว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์ที่สมควร
 จะพูด เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำที่ประสานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ พูดคำที่
 โไพเราะอ่อนหวาน ทำจิตใจให้ยินดี เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ แต่พูดคำที่มีหลักฐาน ที่มี
 ประโยชน์ นี้ก็เป็นวจีกรรมฝ่ายกุศล เว้นจากความโลภเฟื่องเล็งสมบัติของผู้อื่น แต่มี
 ความสันโดษพอใจอยู่ในสมบัติของตน เว้นจากพยาบาทปองร้ายเขา แต่มีจิตใจไม่พยาบาท
 ปองร้ายใคร และมีสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ เช่น เห็นว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้
 บาป บุญบาปมีดังนี้ เป็นต้น นี้ก็เป็น **กุศลกรรมบถ** ที่บังเกิดขึ้นจากต้นเดิมคือ **บารมี**
 ส่วนหนึ่ง และเกิดจาก **เสวนา** คือการคบหา อีกอย่างหนึ่ง แม้ในฝ่ายชั่วก็เช่นเดียวกัน
 ก็เกิดจากต้นเดิม คือ **อัสวะกิเลส** ส่วนหนึ่ง เกิดจาก **เสวนา** คือการคบหาอีกส่วนหนึ่ง
 เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงมงคลเริ่มด้วยเสวนาคือ
 การคบหา โดยที่สั่งสอนให้ไม่เสวนาคบหากนพาล แต่ให้เสวนาคบหาบัณฑิต และให้
 บุษาบุคคลที่ควรบูชา และได้มีบาลีแสดงไว้ในที่อื่นอีกว่า พระพุทธเจ้าคือพระบรมศาสดา
 ของเราทั้งหลาย ได้ทรงเป็นมิตรที่ดีของสัตว์โลก ได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนสัตว์โลก
 ให้พ้นจากความทุกข์จนถึงสังสารทุกข์ คือให้พ้นจาก แก่ เจ็บ ตาย เพราะฉะนั้น เมื่อ
 บุคคลมาเสวนาคบหาพระพุทธเจ้า เป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรที่ดีงาม และปฏิบัติตาม

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็ย่อมนำตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ธรรมที่เป็นเครื่อง
 พ้นจากทุกข์นั้นได้ตรัสว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดังที่ตรัสไว้ในเอสุการ์สูตร
 ว่าพระองค์ตรัสอธิบายโลกุตรธรรม ว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คนดังนี้ เพราะฉะนั้น
 ผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าได้เสวนากับบัณฑิต ตั้งแต่ต้นแต่พระพุทธเจ้า
 คือพระบรมศาสดาได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์ ที่ชี้ให้รู้จักกระแสโลกกระแสธรรมตาม
 เป็นจริง

(สัมมาวายามะ)

เมื่อทราบว่ากระแสโลกหรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา นั้น นำไปสู่
 ทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่ นำไปสู่ทุกข์อย่างเดียว นำไปสู่อกุศลกรรมทั้งปวงด้วย ส่วนกระแส
 ธรรมนั้น นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ นำไปสู่กุศลกรรมทั้งหลายตั้งนี้แล้ว ก็ต้องมี
 วิริยะ คือความเพียร ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็น
 เพียงผู้บอกดังที่ตรัสไว้ว่า **พระศาสดาทั้งหลายเป็นผู้บอก ท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติ
 ด้วยตนเอง** ฉะนั้น จึงต้องมี **วิริยะ** คือความเพียร อันเรียกว่า สัมมาวายามะ ความเพียร
 ชอบ อันจัดเป็นองค์มรรคประการหนึ่ง ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือ

เพียรเพื่อยังอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรเพื่อยังกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ และให้เพิ่มพูนงอกงามยิ่งขึ้น

ความเพียรดังกล่าวนี้เป็นความเพียรชอบ และที่เรียกว่าเพียรนั้นก็คือ **ทำ
 จันทะ** ความพอใจให้บังเกิดขึ้น คือพอใจที่จะกระทำการละอกุศล พอใจที่จะกระทำการ
 อบรมกุศลให้บังเกิดขึ้น **เริ่มความเพียร** คือมิใช่แต่พอใจเท่านั้น เริ่มละและเริ่มกระทำ
 ด้วย **ระคองความเพียร** ให้ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ **รักษาคิด** ให้เข้มแข็งแก่กล้าไม่ให้
 อ่อนแอย่อท้อ **ตั้งความเพียร** บนไว้ให้เป็นประธาน กล่าวคือให้ถือว่า การละอกุศล การ

ทำคุณน่ะต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องเป็นหัวหน้า ไม่ใช่มีสิ่งอื่นมาเป็นที่หนึ่ง มาเป็นหัวหน้า
เมื่อตั้งความเพียรขึ้นดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ **สติปัฏฐาน**
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นทางปฏิบัติสังจิต และการปฏิบัติไปในกระเสาะรรม
นั่นเอง ตั้งต้นแต่อาณานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้น เมื่อฟังสวดแล้ว
ในขณะที่นั่งทำความสงบ จะพิจารณาธรรมตามที่แสดงทบทวน หรือว่าจะพิจารณาธรรม
ข้ออื่น เป็นทางปฏิบัติก็ตาม ก็ย่อมทำได้ หรือจะทำสมาธิรวมใจเข้ามากำหนดลมหายใจ
เข้าออก ตั้งใจไว้ที่ปลายจมูก ให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาว
ก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ ให้รู้กายใจทั้งหมดไม่ให้ไปรู้ในที่อื่น แต่ว่าให้รู้อย่างปล่อยวาง คือ
สักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดถือ และเมื่อใจรวมเข้ามาภายในดังนี้ มีสติรักษาอยู่ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป
ก็ย่อมจะได้สมาธิ

(๑๗ เมษายน ๒๕๑๖)

๓๐

(ปฏิบัติธรรม)

ความตั้งใจฟัง เป็นการอบรมจิตและปัญญาไปด้วยกัน เพราะทำจิตให้สงบ
ตั้งมั่นและทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ จิตและปัญญานี้จึงเป็นไปด้วยกัน ตั้งแต่เบื้องต้น
การปฏิบัติในบางชั้น ก็มุ่งทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ต้องการปัญญา
ก็นับว่าเป็นสมาธิหรือเป็นสมณะแต่อย่างเดียว บางคราวก็มุ่งทำปัญญาคือความรู้ในธรรม
ด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล ให้เกิดความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ไม่ได้มุ่งที่จะทำ
ให้จิตสงบ การที่ปฏิบัติแยกกันดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติขั้นฝึกหัดเพื่อที่จะสร้างสมาธิขึ้น
หรือเพื่อที่จะสร้างความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ยังไม่เป็นขั้นสูงหรือขั้นรู้แจ้งแทงตลอด
อันเป็นตัว **ปฏิบัติธรรม** การปฏิบัติในเบื้องต้นของทุก ๆ คนก็มักจะเป็นไปอยู่ดังนี้ คือ
มุ่งทำสมาธิอย่างเดียว หรือไม่เช่นนั้นก็มุ่งทำปัญญาอย่างเดียว เมื่อต้องการปฏิบัติให้บัง
เกิดผลเป็นความรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัวปฏิบัติธรรม ก็จะต้องปฏิบัติให้มีสมาธิเป็น

ภาคพื้นให้เพียงพอ คือให้จิตใจมีความสงบจริง ๆ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย โดย
ที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งก็ตั้งมั่นได้ อันทำให้จิตใจมีความ
สงบลงได้จริง ๆ เรียกว่ามีสมาธิเป็นบาทเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ และก็อบรมทำบุญญาต่อไป

ในการอบรมทำบุญญานั้นก็โดยพิจารณา รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏอยู่
ในสมาธินั้นแหละ โดยจำแนกออกว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร
นี่เป็นวิญญาณ แต่ละข้อทั้งหมดนี้^๕ เป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่ดำรงอยู่คงที่ บังคับให้เป็นไปตาม
ปรารถนามิได้ เพราะต้องเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาให้สัจจะข้อนี้คือ ความเกิดดับ
ปรากฏขึ้นแก่ความรู้^๖ เป็นการศึกษาปฏิบัติทางบุญญา

(สัมมาสติ-สติคู่กับบุญญา)

แต่ว่าการปฏิบัติอบรมจิตและบุญญาตั้งเช่นว่ามานี้ จะต้องอาศัยอุปการธรรม
ที่สำคัญข้อหนึ่งก็คือ **สติ** ที่แปลว่า **ความระลึกได้** แต่คำแปลนี้ก็แปลข้อหนึ่งที่แปล
ที่ใช้กันอยู่เท่านั้น ความหมายของสติดังนี้มีอีกคือ **ความรู้** **ความตื่น** ซึ่งฟังดูก็จะคล้าย ๆ กับ
บุญญา แต่ว่าต่างกัน ความระลึกได้หรือความรู้ ความตื่น ที่เป็นตัวสติ^๗ เป็น **อนุสติ**
ความระลึกตามเป็น **อนุบัสสนา** ความรู้ความเห็นตาม ส่วนความรู้ที่เป็นตัวบุญญานั้นเป็น
วิบัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ว่าทั้งสติทั้งบุญญา ก็ต้องไปด้วยกัน ประกอบกันอยู่
เมื่อมีสติก็ย่อมมีบุญญา ขาดสติเสียจะเกิดบุญญาขึ้นมาหาได้ไม่ **สติจึงเท่ากับเป็นต้นทาง**
ของบุญญา เพราะฉะนั้น ในหมวดธรรมที่สำคัญ ท่านจึงใช้สติตั้งเป็นชื่อ ดังเช่นสติ-
ปัฏฐาน ที่แปลว่าที่ตั้งสติหรือความปรากฏแห่งสติ และในหมวดธรรมหลาย ๆ ข้อที่เรียง
กันไปโดยลำดับ ก็เรียงสติไว้หน้าบุญญาอยู่เสมอ ดังจะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างในสิ่งหรือ
เรื่องที่รู้ ๆ ทั่ว ๆ ไป ก็ต้องนึกขึ้นมาได้ก่อนแล้วจึงรู้ ถ้าไม่นึกถึงเรื่องนั้นขึ้นมา รู้ที่เป็น
บุญญาในเรื่องนั้นก็มิขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีความเกิดขึ้นแห่งสติอันเรียกว่า
สตูปบาท ความเกิดขึ้นแห่งสติในเรื่องนั้นขึ้นก่อน บุญญาในเรื่องนั้นจึงจะเกิดตามภายหลัง
สตูปบาท ความเกิดขึ้นแห่งสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เมื่อลืมเสียแล้ว บุญญาจะเกิดขึ้นในสิ่งที่

ลึมนั้นได้อย่างไร จะต้องระลึกขึ้นได้เสียก่อน เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องการ
สตินี้แหละเป็นข้อสำคัญเบื้องต้นก็ต้องทำความระลึก ความนึกคิดขึ้นมาถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ในการอบรมจิตและปัญญา อันเรื่องที่จะฟังนี้ระลึกถึงตั้งกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัส
สอนเอาไว้แล้ว คือ ให้นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนั้นก็อยู่ในตัว
ของบุคคลทุกคนแล้ว จะนึกระลึกถึงหรือไม่ก็นึกระลึกถึง ทั้ง ๔ นึกยังมีอยู่

กาย ก็คือกายอันนี้

เวทนา ก็คือ สุข ทุกข์ หรือภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีอยู่ที่กาย
และใจอันนี้

จิต ก็คือจิตใจอันนี้ ที่บางคราวก็มี ราคะ โทสะ โมหะ บางคราวก็ปราศจาก
ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ธรรม ก็คือ เรื่องในจิต บางคราวก็เป็นอกุศล เช่น ตัвраคะ โทสะ โมหะ
นั้นแหละ เป็นตัวอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต บางคราวก็เป็นกุศล เช่น ความสงบ
ราคะ โทสะ โมหะ หรือความมีกุศลจิตคิดจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ในบาง
คราวก็เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่จัดว่ากุศลหรืออกุศล

กาย เวทนา จิต ธรรม ของทุก ๆ คนย่อมมีอยู่ทั้งนี้ จะนึกระลึกถึงหรือไม่
ระลึกถึง ก็คงมีอยู่ทั้งนั้นแหละ แต่ว่าถ้าไม่นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อาจจำ
เนินไปในทางอกุศล ในทางนำทุกข์โดยมาก แต่ถ้าทำสติระลึกนึกถึง กาย เวทนา จิต
ธรรมก็จะดำเนินไปในทางกุศล ในทางดับทุกข์โดยมาก ฉะนั้น การทำสตินี้ระลึกถึง
จึงเป็นการดีกว่า

(วิธีทำสติระลึกถึง)

วิธีทำสตินี้ระลึกถึงนั้น เมื่อกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ตั้งจิตนึกถึง กาย เวทนา
จิต ธรรม ที่ดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน จะจับอันไหนขึ้นก่อนก็ได้ตามถนัด เพราะว่า กาย
เวทนา จิต ธรรม ของแต่ละบุคคลนี้ มีลักษณะอาการที่จะกำหนดเป็นอันมาก เช่นว่า

จะจับกายชั้นมาก่อน จะจับกายส่วนไหน สมมติว่าจะจับลม เพราะว่าลมหายใจนั้นก็เป็
 กายส่วนหนึ่ง ก็ทำสตินึกถึงลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก ตั้งจิตให้กำหนดไว้ที่ปลายจมูก
 นึกถึงลมหายใจออก และเมื่อนึกถึงก็ยอมรู้ และเมื่อรู้ก็ยอมตื่นอยู่ ไม่่วงหงอบ หลับไหล
 ลืมเลือน นึกถึงอะไร ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก รู้อะไร ก็รู้ลมหายใจเข้าออก ตื่นอยู่ใน
 อะไร ก็ตื่นอยู่ในลมหายใจเข้าออก ไม่เลอะเลือน หลับไหล หลงลืม เพราะฉะนั้น
ลักษณะหนัก ลักษณะรู้ ลักษณะตื่น อยู่ดังนี้ **เป็นตัวสติ** ถ้าไม่นึกก็ไม่วู้ ไม่วู้ก็
 ไม่วิน อากาของสติเหล่านี้เนื่องกัน นึกนั้นตรงกันข้ามกับไม่นึก รู้นั้นตรงกันข้ามกับ
 ไม่รู้ ตื่นนั้นตรงกันข้ามกับหลับไหล ลืมเลือน หลงลืม แต่ว่าอาการที่นึก อาการที่รู้
 อาการที่ตื่นดังนี้ เป็นนึกตาม รู้ตาม ตื่นตาม ตามอะไร ก็คือตามลมหายใจ อาการ
 ของลมหายใจเป็นอย่างไร ก็นี้กรู้ตื่นตามอาการเหล่านั้น เพียงเท่านั้นนี้เป็นกาย และก็
 นี้กรู้ตื่นในเวทนาที่เนื่องกับลมหายใจ ในจิตเองที่เนื่องกับลมหายใจ ในธรรมเองที่เนื่อง
 กับลมหายใจ

กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เนื่องกันไปหมด และสติตั้งนี้จะนำสมาธิให้บังเกิด
 ขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวทนาต้องสนับสนุน จิตใจก็ต้องสนับสนุน ธรรมในจิตใจก็ต้องสนับสนุน
 กายเองอันหมายถึงกายทุก ๆ ส่วนก็ต้องสนับสนุน ธรรมที่ต้องสนับสนุนนั้น โดยตรง
 ก็คือลมหายใจต้องมาเป็นธรรมอยู่ในใจ มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจ ไม่ใช่ธรรมข้ออื่น
 เข้ามาแทรกอยู่ในใจ แล้วก็เป็สมาธิไม่ได้ ต้องลมหายใจนั้นแหละมาเป็นธรรมารมณ์อยู่
 ในใจแต่อย่างเดียว จึงจะเป็สมาธิขึ้นได้ สติที่นึก ที่รู้ที่ตื่น ในกาย เวทนา จิต ธรรมดังนี้
 จะปรากฏความเป็นไปเป็นต้นของกาย เวทนา จิต ธรรมชัดขึ้น ๆ คือกาย เวทนา จิต ธรรม
 ภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในทั้งภายนอก
 ความเกิดขึ้นแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งความเกิด
 ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม

(วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง)

วิธีที่จะตั้งสตินั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างทีหนึ่ง ตั้งสติกำหนดว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ดูตัวที่มีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ แต่ว่ามีอยู่ก็เพียงเป็นที่ตั้งของสติเพียงเพื่อบริหาร ไม่ยึดถืออะไร ๆ ก็คือว่า ตั้งสตินี้รู้ตัวว่า กาย เวทนา จิต ธรรมมีอยู่ แต่ว่าไม่ยึด ทำความรู้อย่างเดียวว่า มีอยู่ ตั้งนี้เป็นไปในทางสมาธิโดยมาก

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมุ่งนึกรู้ตัวอยู่ในความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม คือเกิดดับ ย่อมเป็นไปในทางปัญญา เพราะเมื่อความเกิดดับของกาย เวทนา จิต ธรรมปรากฏชัดขึ้นนั้นแหละเป็นตัวยุติ และเมื่อตัวยุติปรากฏแก่ความรู้ ความรู้ที่เข้าถึงตัวยุตินั้นเลื่อนขึ้นเป็นปัญญา ความรู้ที่เป็นอนุปัสสนาคือรู้ตาม เป็นตัวสติ คือตามกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ความรู้ที่เข้าถึงตัวยุติอันเป็นความจริง คือตัวเกิดดับนี้แหละเป็นตัวยุติ ความรู้ตั้งเป็นปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง ตั้งนี้เรียกว่าเป็น **สัมมาสติ** คือระลึกชอบ

(๑๘ เมษายน ๒๕๑๖)

๓๑

(สรุปมรรค ๘ - สัมมาทิฏฐิ)

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ รู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนดดูทุกข์ที่ตนประสบทุกข์ ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือ ความเกิดก็ต้องแก่ต้องตายเป็นธรรมดา และเมื่อมีความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเราเมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวต้นเหตุนั้นที่รันทะยานอยากที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความต้นรันทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดู

จิตใจที่ปลอดโปร่งจากความคิณรณทะยานอยาก เพราะความคิณรณทะยานอยากนั้นสงบ
 ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความคิณรณทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวต้นเหตุในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจ
 ก็สงบ ^{๕๘๗} นึกเป็นความดับทุกข์แม่ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม่ชั่วคราวนี้ และดูตัว
 ความรู้ความเห็นที่ทำให้ความคิณรณทะยานอยากสงบ คือความคิณรณทะยานอยากสงบลงได้
 ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น ^{๕๘๘} นึกว่า **คุณมรรค** กำหนดดูทุกข์
 เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรคที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่

(สัมมาสังกัปปะ)

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายาหมองร้าย
 ใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือ ความตรึกความตรอง หรือรวม
 เรียกว่า ความคิดที่จิต ว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิด
 กำหนดธรรม ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ ปรรณนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่อง
 กลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่า มีความดำริในทางออก เมื่อมี
 ความคิดไม่หมองร้าย เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่า มีความดำริไม่เบียดเบียน ดู
 ความดำริคือความตรึกความตรอง หรือความคิดที่ใจให้รู้

(สัมมาวาจา)

สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูด
 คำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตนว่า มีความคิดที่เป็นตัววิริตี คือตัว
 งดเว้นทั้งกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดู เห็นว่ามีตัววิริตี คือความงดเว้นที่จะพูดทั้งกล่าว ก็ชื่อ
 ว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิริตี ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาวาจาได้

(สัมมากัมมันตะ)

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจาก
 ความประพฤตินิโคตประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจดูจิตของตนว่า

วิรัต คือวงแหวนที่จะประพาศติงกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิรัตอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็นสัมมา
กัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิรัตอยู่ดังนั้น ก็เป็นสัมมากัมมันตะได้

(สัมมาอาชีวะ)

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด ดำเนิน
เลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดเหตุที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัย
เครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิต อันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่าชีวิตเป็น
อยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่า มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบได้

(สัมมาวายามะ)

สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือเพียรชอบ ใต้แก่พยายามป้องกันไม่ให้
อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายาม
ทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจสอบอกุศลและกุศลที่จิตของตน
เพราะว่า จิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาป และกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจสอบออกไป
ตลอดถึงกรรม คือการงานที่ทำ อันเนื่องมาจากจิต ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศล
หรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ ถ้าตรวจสอบพบว่า ใต้เคยประกอบอกุศล
หรือบาปมาแล้ว จิตก็ได้คิดที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น
บุคคลสามารถจะเว้นไว้ คือสามารถที่จะไม่ทำได้ คราวนี้ก็ตรวจสอบกุศล คือความดี ความดี
อันใดที่ควรทำ สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้ว
ก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น
ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายามคือความเพียร ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า
คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ทำไม่จึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค
อุปสรรคนั้นเป็นทั้งกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณืแวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัว
กิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดีนรณ

ปรารถนาที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้น คือบุคคลหรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลส ในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดี และทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่าต้องมีจิตใจที่กล้าแข็งพอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะ เหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดีดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ ตรววจูจิตใจว่า มีความเพียรคือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะ เอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็งไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่ว และทำ ความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจ มีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขะมักเขม้นอย่างเพียงพอ เมื่อตรววจู จิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขะมักเขม้นที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่ามีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

(สัมมาสติ)

สัมมาสติ ระลึกชอบ ตรววจูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตนว่าเป็น อย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียง สองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติ คือความระลึกนำไปเกิดทั้งนั้น คือจิต จะต้องระลึก คือจะต้องเล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดี ไปจับ เอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่ ในจิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้น ต้องเป็นทั่วความระลึก คือจิตจะต้องเล่นหวน

ไปในเรื่องที่จะทำให้เกิดความสงบยินดี ความสงบยินดีร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์
 สะอาด คือระลึกรวบรวมกายทั้งหมดของตนเอง ทั้งที่แสดงมาโดยลำดับในหมวดกายานุ-
 บัสนา ตรวจดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่
 สุข ทั้งแสดงในหมวดเวทนานุบัสนา ตรวจดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร ทั้งแสดงในหมวด
 จิตตานุบัสนา ตรวจดูกรรม ทั้งแสดงในหมวดธรรมานุบัสนา ก็ได้กล่าวมาโดยลำดับ
 โดยย่อ ก็คือระลึกรวบรวมของตน กุศลของตน อกุศลของตน อกุศล คือเรื่องในจิต
 ของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร
 เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต
 คือ เมื่อกำหนดดูกายส่วนใดก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต เวทนาให้
 ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิต
 ก็ให้ปรากฏชัด นี้ชื่อว่า **ดูภายนอก** คือดูให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวมๆ คราวนี้ก็
 กำหนดดูให้ซึ่งเข้าไปว่า ส่วนเหล่านี้ มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือ
 มีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็จะรู้สึกตามความเป็นจริงชัดเจนไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มี
 เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ก็มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนามีเหมือน
 กัน จิตก็เหมือนกัน ธรรม คือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิด
 และดับอยู่ นี้ชื่อว่า **ดูภายใน** ก็คือ ดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อ
 เป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดียินดีร้ายในอะไร เพราะว่า เกิดดับอยู่เสมอ ยินดียินร้ายไม่
 ท้น ที่จะมีความยินดียินดีร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้นเกิด
 ปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิด
 หรือว่าเกิดไม่ท้น สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดียินดีร้ายนั้นไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดียินดีร้าย
 เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดียินดีร้ายก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิด ตั้งอยู่ไม่ท้น กำหนดดูสติ
 คือความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่า สติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต
 ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ชัดส่าย
 ออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้

มีความสมบูรณ์ว่องไวทันทีที่จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดี
 ยินร้ายได้ เป็นสติที่ต้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว กำหนดคุณสมบัติของตน เมื่อเห็นว่าเป็นสติ
 ที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาสติ

(สัมมาสมาธิ)

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิเมื่อกำหนดอารมณ์อัน
 ใด ก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้น ระวังอยู่ใน
 กายในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ต้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา
 ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึกรู้ แต่สมาธิไม่ต้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ความเห็นต่างๆ ก็เกิด
 ไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะต้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึกรู้ สมาธิก็ต้งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้อง
 มีความคู่กันไป สติระลึกรู้ไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น ตรวจ
 ดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ต้งมั่นแน่ว
 แน่ สมาธิก็ยังไม่เกิดต่อเมื่อต้งจิตมั่นแน่วแน่ ความคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า **ฌาน**
 จึงจะเป็นสัมมาสมาธิตั้งใจชอบ

(สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา)

มรรคมีองค์ ๘ นี้ **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ
สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น **ศีล** เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ **ตัวปกติจิต** คือ
 จิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิริย คือความมกเว้นไม่กิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด
 ฉะนั้น ตรวจดูจิต เมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่า เป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมา
 กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติ
 หรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตปกติก็เป็นศีล

สัมมาวายามะ **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ** รวมเป็น **สมาธิ** คือตัวความสงบ
 ต้งมั่นของจิต จึงตรวจดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ต้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่

หรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบ ตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ดู
ตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น **ปัญญา** คือตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มี
ตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับตั้งกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้
ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้วรู้ทีหลัง
แต่ถ้าเมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา ดูตัวรู้อันเดียว
เท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดจิตที่เป็นปกติ กำหนดจิตที่สงบ
ตั้งมั่น กำหนดจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตาม
อาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับ
จิตที่รู้ นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้
จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่
เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า **ศีลอันใด**
สมาธิอันนั้น ปัญญาอันนั้น สมาธิอันใด ศีลอันนั้น ปัญญาอันนั้น ปัญญา
อันใด ศีลอันนั้น สมาธิอันนั้น ดังนี้จึงจะเป็น **มัคคสมังคี** คือความพร้อมเพรียง
เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมืดองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงไปก็เป็นหนึ่ง คือ เป็นตัว
มัคคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ทุกๆ คน มีอยู่น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดาร
ทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอก็จะมีความรู้
ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของ
ตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็นอรรถัตถุญญ คือรู้ตน และสามารถที่จะ
อบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

วิปัสสนาโดยปริยาย

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

(สุวฑฺฒโน)

๑

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ประมวลใจกำหนดฟังและสงัดจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

(สมณะ - วิปัสสนา - อนัตตลักษณะ)

จิตใจนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ ในโลก ไม่ว่าจะเป็แก้วแหวนเงินทองหรือเป็นวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง และทั้งคนจนทั้งคนมี ทั้งคนมีอำนาจวาสนาน้อย หรือว่ามีอำนาจวาสนามาก นั่นก็เป็นความแตกต่างกันแห่งสมบัติอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบ แต่ว่าทุก ๆ คนผู้เกิดมามีจิตอันเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นของตนมาด้วยกัน และความที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้จะมีภาวะต่าง ๆ กันดังกล่าวมาข้างต้น แต่ท่านก็แสดงว่าเกิดมาได้ด้วยอำนาจกุศล คือกุศลสั่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าทุก ๆ คนมีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน จึงมาเกิดเป็นมนุษย์ด้วยกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างอื่น นั่นก็เป็นความยิ่งหย่อนของกุศล กับยังมีอกุศลที่เจือปนเข้ามา แตกต่างกันอีกสถานหนึ่ง แม้เช่นนั้น ก็ยังกล่าวได้ว่า มีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน และกุศลอันเป็นต้นทุนนี้ ก็กล่าวได้ว่าเก็บอยู่ที่จิตใจนั่นเอง ไม่ใช่

ที่อื่น เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะได้สำนึกในสมบัติล้ำค่าของตน ซึ่งนับว่าเป็น
ลาภอย่างยิ่งที่มีอยู่ประจำตัว กับควรสำนึกในบุญกุศลอันเป็นต้นทุน ที่ให้มาถือกำเนิด
เกิดเป็นมนุษย์ตั้งกล่าว และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะปฏิบัติทำจิตภาวนา คือการอบรมจิตใจ
นี้แหละให้ดียิ่งขึ้น ส่งสมกองกุศลลงไปให้มากขึ้น ดังนั้นจึงจะชื่อว่า ได้เป็นผู้มีปัญญา
สมกับที่เป็นมนุษย์

(ใจ - โลก)

มนุษย์นั้นก็คือผู้ที่มี **มโน** ที่เราแปลกันว่า **ใจ** แต่ว่าตามธาตุของมโนนั้น
ก็คือ **ความรู้** ฉะนั้น จึงแปลว่าผู้ที่มีใจสูง หรือแปลว่าผู้ที่มีความรู้สูง ดังนั้นก็ได้ แต่ว่า
การที่จะทำจิตภาวนา คือการทำการอบรมจิตใจนั้น ก็จำที่จะต้องศึกษาให้รู้วิธีตามคำสั่ง
สอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง และตัว
พระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า เป็นเพียงหนังสือที่เขียนหรือที่พิมพ์คำสั่งสอน
ต่าง ๆ ไว้ ไม่ใช่หมายความว่าเสียงที่แสดง คำสั่งสอนดังเสียงเทศน์ หรือเสียงที่
กล่าวอบรมต่าง ๆ และก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า การได้ยิน คือการฟัง ดังที่ได้ฟัง ๆ
การสั่งสอนกันอยู่เท่านั้น **แต่ตัวพระพุทธศาสนา** นั้น เมื่อกกล่าวในทางปฏิบัติ ก็คือ
สัจจะ ความจริง ซึ่งจะฟังเข้าถึงได้ด้วยปัญญา คือความรู้ อันสัจจะ คือความจริงนี้ไม่
ใช่เป็นรูปที่ตาเห็น ไม่ใช่เป็นเสียงที่หูได้ยิน ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่จมูกได้ดม ไม่ใช่เป็นรส
ที่ลิ้นได้ลิ้ม ไม่ใช่สิ่งที่กายถูกต้อง และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า
เป็นกระแสของโลก เพราะที่ชื่อว่า **โลก ๆ** นั้น เมื่อกกล่าวโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้
แก่รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยินเป็นต้นนี้แหละ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าโลก และสิ่งเหล่านี้เอง
ก็เป็นกระแสโลกที่ทุก ๆ คนจะต้องประสบอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงกล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอน
เข้าจนถึงหลับไปใหม่ทุก ๆ คนก็อยู่กับโลก ลืมตาขึ้นก็เห็นโลก ได้ยินเสียงก็ได้ยินโลก
ได้กลิ่นโลก ได้รสโลก ได้ถูกต้องโลก และได้คิดถึงโลกคือเรื่องต่าง ๆ ตั้งกล่าว ถ้าหาก
ว่าไม่มีสิ่งเหล่านี้ คำว่าโลกก็หาไม่ กล่าวคือ ถ้าทุก ๆ คน ไม่มีตาที่จะเห็นอะไร ไม่มี

หูที่จะได้ยินอะไร ตลอดจนถึงไม่มีใจที่จะคิดอะไร ดังนั้นก็ไม่มีโลก คำว่าโลกก็ไม่มี แต่
 เพราะว่าทุก ๆ คนมีตา หู เป็นต้น ดังกล่าว ที่ต่อรูปต่อเสียงเป็นต้นได้ จึงได้มีโลกอย่างที่
 เรียกกันว่าอยู่ในโลกก็อาศัยที่มีตา หู เป็นต้นนี้แหละ จึงได้มีโลกขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็ไหล
 เข้ามาสู่ใจ กล่าวคือเมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มาเป็น **รูปารมณ์** ขึ้นในใจ ได้ยินอะไรทางหู
 ก็มาเป็น **สัททารมณ์** ขึ้นในใจ ใจก็ยึดอารมณ์ หน่วงอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้นดังนั้น
 เข้าไว้ตั้งแต่ตื่นนอนเข้าจนถึงหลับไปใหม่ ดังนั้นเรียกว่ากระแสโลก คนเรามีจิตใจที่รับ
 กระแสโลกอยู่ตลอดเวลา และในการรับกระแสโลกดังกล่าวนี้ ยังมีกิเลสบังเกิดขึ้นอีก
 กล่าวคือกระแสโลกบางอย่าง เป็นที่ตั้งของราคะ ความติดความยินดี ราคะก็บังเกิดขึ้น
 กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โทสะก็บังเกิดขึ้น
 กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโมหะ ความหลง โมหะความหลงก็บังเกิดขึ้น กระแส
 กิเลสดังนั้นก็ไหลเข้ามาท่วมทับใจพร้อมกันไปกับกระแสโลก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า
 กระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น จิตใจของคนเรานี้จึงคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์คือเรื่อง
 ต่าง ๆ และกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนี้อยู่เป็นประจำ บรรดาอารมณ์และ
 กิเลสเหล่านี้ อารมณ์และกิเลสที่เป็นกองราคะ คือความติดความยินดีย่อมนำ และอารมณ์
 และกิเลสที่เป็นกองโมหะ คือความหลง ย่อมมีเป็นพื้น มีอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโทสะ
 สลับฉากเป็นครั้งเป็นคราว เพราะฉะนั้น จิตใจของบุคคลจึงได้ยึดถืออยู่แน่นหนาใน
 อารมณ์และกิเลสซึ่งเป็นกองราคะ คือความติดความยินดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **กามคุณ**
 หรือ **กามคุณารมณ์** ไต่ยกเอาวัตถุก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่า
 ประารถนา พอใจทั้งหลาย

(สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา)

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำ **จิตตภาวนา** คือการอบรมจิต
 โดยยกจิตขึ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มีอยู่เป็นพื้นเพ ขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนา
 เช่น ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะ คือลมหายใจเข้าออก หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ

สังฆานุสติ หรือกายคตาสติ พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด เพื่อให้จิตพ้นจากนิเวรณ คือกิเลสที่เป็นเครื่องกั้นไว้ทั้งหลาย ได้แก่ทวาราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดขุมยามอยู่ในใจ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะตั้งนี้เรียกว่า **สมถกรรมฐาน** หรือว่า **สมาธิภาวนา** การทำสมาธิให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายอย่างใจหวัง เพราะว่าใจนั้นอยู่กับอารมณ์และกิเลสเสียจนชิน เหมือนอย่างปลาที่อยู่ใต้น้ำ อารมณ์และกิเลสก็กลายเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยจิตใจสามัญ ฉะนั้น เมื่อยกจิตใจสามัญขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะ จิตใจจึงมักจะตกเพื่อจะกลับไปสู่อาลัย คือ **กาม** อันเป็นที่อยู่อาศัยปกติของตน ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยความมี **อาตาปะ** คือความเพียรเพากิเลส **สัมปชานะ** ความรู้ในตนเอง **สติ** ความระลึกที่กำหนดแน่นอน และ **อุเบกขา** คือความที่คอยกำจัดขันธ์ขันธ์ร้าย ประคองใจให้สงบ ให้อว่าง ให้เฉย ไม่่วนวายอยู่เสมอ ตั้งนี้ก็จะค่อยได้สมณะ คือความสงบ ได้สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่นแน่นอน

(วิปัสสนากรรมฐาน)

ในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนา คือปัญญาที่เห็นแจ้ง ให้กำหนดค้นหาสิ่งที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนาก่อน คือกำหนดลงไปในสมณะหรือสมาธิ พร้อมทั้งองค์อาการของสมณะหรือสมาธินี้แหละ ว่าเป็นรูป ว่าเป็นเวทนา ว่าเป็นสัญญา ว่าเป็นสังขาร ว่าเป็นวิญญาน เรียกว่าจักระบวนใหม่ ก็ของเก่ามันแหละ แต่ว่ามากำหนดลงไปให้เป็นขั้น ๕ มีรูป เป็นต้น เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ก็มีอยู่พร้อมแล้วในสมณะหรือสมาธิ พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งองค์ของสมณะและสมาธิ และสิ่งที่มีอยู่พร้อมนี้ก็จึเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญานนั่นเอง

รูปขันธ์ รูปนั้นก็จึเป็นรูปกายอันนี้ อันประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ อันเป็นส่วนวัตถุ ในสมาธิหรือในสมณะก็มีรูปนี้เหมือนกัน และยังมีรูปที่ละเอียดอีกอย่างหนึ่งอาศัยอยู่ รูปดังกล่าวมาข้างต้นเรียกว่า **มหาภูตรูป** รูปใหญ่หมายถึงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ

ลม ส่วน **รูปละเอียด** ที่อาศัยเรียกว่า **อุปาทายรูป** รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ คือ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิหรือสมถะก็ต้องใช้อุปาทายรูปนั้นแหละ เช่นว่าทำอานาปานสติ ก็ต้องใช้กายประสาท ประสาทกาย รับใญ่ฐัพพะ คือลมที่มากกระทบ ดังที่เมื่อกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ปลายจมูกนั้นเป็นกายประสาท ลมที่มากกระทบก็เป็นใญ่ฐัพพะ จิตก็กำหนดอยู่ที่กายประสาทและใญ่ฐัพพะนี้ นี่ก็เป็นอุปาทายรูป เพราะฉะนั้น ตัวลมหายใจกับตัวกายที่ลมที่มากกระทบนั้นก็เป็นรูป นี้เป็นรูปขันธ์ กอรูป

เวทนาขันธ์ สุข ทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้ก็เป็น **เวทนาขันธ์** กอเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติในสมถะหรือสมาธินั้น ที่แรกทุกข์เวทนามาก่อน ปวดเมื่อย ที่นี้ที่นั่น จิตใจเองก็เป็นทุกข์ไม่สงบ อยากจะเลิก แต่ว่าเมื่อได้สมาธิขึ้น ทุกข์ก็จะหายไป เป็นปกติ เป็นสุขสบาย พอสบายขึ้นแล้วก็ไม่อยากจะเลิกทำสมาธิ ชักจะติด คราวนี้เมื่อสมาธิดียิ่งขึ้นแล้ว สุขก็จะหายไปอีก เป็นอูเบกขา คือเป็นกลาง ๆ เข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ปรากฏความสุข ก็ให้กำหนดว่าเป็นเวทนาขันธ์ กอเวทนา

สัญญาขันธ์ คราวนี้ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือทำสมถะใหม่ ๆ นั้น จำก็ไม่ค่อยดี เพราะต้องการจะกำหนดอยู่ในลมหายใจ ก็มักจะเผลอ พอเผลอจิตก็ออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ครั้นนึกขึ้นมาได้ก็นำจิตเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แต่ว่าเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว ความจำความกำหนดนั้นค่อยดีขึ้น ไม่ค่อยลืม จนถึงจำแม่น กำหนดแน่ ไม่ซัดส่าย ก็กำหนดลงไปว่า นี้เป็น **สัญญาขันธ์** กอสัญญา

สังขารขันธ์ คราวนี้ความปรุงคิดหรือคิดปรุงในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้นก็ต้องการให้มาปรุงสมาธิ คือสร้างสมาธิขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ จิตใจคอยจะออกไปปรุงนั้นปรุงนี้อะไรอยู่เสมอ แต่ครั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตจะมาจับปรุงสมาธิแน่นแน่ขึ้น คือว่าสร้างสมาธิ ไม่ไปสร้างเรื่องอื่น แล้วก็สร้างอยู่เรื่องเดียวมากขึ้น ดังนั้นก็ให้กำหนดลงไปว่า นี้เป็น **สังขารขันธ์** กอสังขาร สมาธิดีก็คือว่า สังขารขันธ์ของตนกำลังสร้างสมาธิดี ปรุงสมาธิขึ้นดีแล้ว

วิญญาณขั้น ๘ คราวนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ก็เหมือนกัน ในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลืมตาขึ้นก็อาจจะเห็นนั่นเห็นนี่ หลับตาเสียก็ปิดไปได้ทางหนึ่ง แต่หูก็ยังได้ยิน ได้ยินเรื่องนั่นเรื่องนี่ กลิ่นอะไรมาก็ได้กลิ่น รสนั้นเมื่อไม่ได้ไปดื่มไปกินอะไรก็ไม่ปรากฏ กายนั้นก็ยังรับร้อนรับเย็น ยิ่งใจแล้วก็ยิ่งฟุ้ง โผล่ไปคิดเรื่องนั่นเรื่องนี่ นี่เป็นวิญญาณขั้น ๘ คือว่ารู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางใจ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ต้องการจะให้รู้ทางสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยจะยอม คือว่าอย่างจะทำอานาปานสติดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่กายและลมที่มาต้องกาย ปลายจมูกนั่นก็คือกาย ลมก็คือโผฏฐัพพะ กำหนดในอายตนะคู่ที่ ๕ กายและโผฏฐัพพะ ก็ต้องการให้ตัววิญญาณนี้รู้อยู่ที่กายและโผฏฐัพพะเท่านั้น แต่ว่าก็ไม่สำเร็จ ก็ยังออกไปรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจเองบ่อย ๆ นี่ก็เป็น **วิญญาณขั้น ๘** กองวิญญาณขั้น ๘ จนเมื่อได้สมาธิแน่นแน่แล้ว วิญญาณก็จะลดลง ๆ วิญญาณทางตาก็สงบ วิญญาณทางหูก็จะสงบ วิญญาณทางลิ้นก็สงบ วิญญาณทางจมูกก็สงบ ยังเหลือแต่วิญญาณทางกายและโผฏฐัพพะ คือลมที่มากระทบกาย และวิญญาณทางใจที่จับอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น นี่ตั้งขึ้นก็เป็นเรื่องของวิญญาณขั้น ๘ กองวิญญาณขั้น ๘

เพราะฉะนั้น เมื่อทำวิปัสสนาขั้น ๘ ก็ให้กำหนดลงไปว่านี่เป็นรูปขั้น ๘ กองรูป นี่เป็นเวทนาขั้น ๘ กองเวทนา นี่เป็นสัญญาขั้น ๘ กองสัญญา นี่เป็นสังขารขั้น ๘ กองสังขาร นี่เป็นวิญญาณขั้น ๘ กองวิญญาณ

ทั้งหมดนี้เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ตามนัยอนัตตลักขณสูตร

๒

(อุปาทานขั้น ๘ - อนัตตลักขณะ)

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็ล้วนชี้แจงจะคือความจริงอันเป็นตัวสัจธรรมที่มีอยู่ในตนทั้งนั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทรงแสดงธรรมสั่งสอน จำแนกสมมติธรรมก่อนนี้ ซึ่งเรียกว่าตนตนนี้ ออกเป็นขั้น ๘ คือกองทั้ง ๕ ได้แก่

รูปขันธ์ กอกรูป ก็คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม คุมกันอยู่นั้น

เวทนาขันธ์ กอกรเวทนา อันเป็นความรู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกายทางใจ ซึ่งมีอยู่นั้น

สัญญาขันธ์ กอกรสัญญา คือความรู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทั้งหลาย มีเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว อันมีอยู่นั้น

สังขารขันธ์ กอกรสังขาร คือความรู้ปรุง ปรุงคิดต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้นนั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วบ้าง

วิญญาณขันธ์ กอกรวิญญาณ ก็คือความรู้ที่เป็นความรู้สิกรูปทางตา ฐีสักเสียงทางหู ฐีสักกลิ่นทางจมูก ฐีสักรสทางลิ้น ฐีสักสิ่งที่กายถูกต้องทางกาย และฐีสักเรื่องราวที่คิดทางใจต่าง ๆ

ขันธ์คือกอกรทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ทรงสอนให้พิจารณา ดูเข้ามา ให้รู้จักว่ารูปกอกรอยู่ที่นี้ เป็นกอกรรูป เวทนากอกรอยู่ที่นี้ เป็นกอกรเวทนา สัญญากอกรอยู่ที่นี้ เป็นกอกรสัญญา สังขารกอกรอยู่ที่นี้ เป็นกอกรสังขาร วิญญาณกอกรอยู่ที่นี้ เป็นกอกรวิญญาณ สรุปลงแล้ว ก็คือว่ากอกรที่มีความรู้อย่างหนึ่งกับกอกรที่ไม่มีความรู้ก็อย่างหนึ่ง

(กอกรรูป - กอกรนาม)

กอกรที่ไม่มีความรู้นั้น ก็คือ กอกรรูป ไม่มีความรู้ในตัวเอง เพราะว่ารูปกายอันนี้ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปราศจากความรู้แต่ว่า มีกอกรที่มีความรู้รวมกันอยู่ก็คือ เวทนาขันธ์ กอกรเวทนา สัญญาขันธ์ กอกรสัญญา สังขารขันธ์ กอกรสังขาร วิญญาณขันธ์ กอกรวิญญาณ นี้เป็นกอกรที่มีความรู้ จึงย่อเรียกอกรที่ไม่มีความรู้ว่า **รูป** กอกรที่มีความรู้ว่า **นาม** และกอกรที่มีความรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นรูสุข ทุกข์ รูจำ รูคิดปรุง และรูสิักเห็นได้ยิน

เป็นต้น ก็รวมเรียกว่าเป็นจิต หรือเป็นอาการของจิต เพราะว่าจิตนี้จะกำหนดพิจารณา
 ได้ ก็ที่ตัวรู้นเอง คือตัวรู้ที่เป็นเวทนา ที่เป็นสัญญา ที่เป็นสังขาร ที่เป็นวิญญาณ จะ
 พิจารณาจิต ก็พิจารณาได้ที่ตัวรู้ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในตอนนั้นเป็นสมมติธรรมก่อน
 จึงแยกออกเป็นกองที่ไม่มีความรู้ของหนึ่ง และกองที่มีความรู้อีก ๔ กอง ทั้ง ๔ กองนี้
 รวมเข้าให้เป็นหนึ่งก็ได้ เรียกว่ากองนาม อันเป็นอาการของจิตนั่นเอง และกองทั้ง ๕ นี้
 เรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ์ แปลว่าขันธ์ คือกองเป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็คือเป็น
 ที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะฉะนั้น ตอนที่สมมติบัญญัติ จึง
 ตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้เอง ไม่ใช่ตั้งอยู่ที่ไหน ดังที่พูดกันว่า เรา เรา ของเรา ของเรา หรือ
 อัตตา อาตมา ตัวตนของเราก็ตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้ ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น
 จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ ยึดเอาไว้ ถือเอาไว้ว่า เป็นเรา เป็นตัวตน
 ของเรา เพราะในตอนนั้นเป็นสมมติบัญญัติก่อน ถ้าไม่มีกองทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะ
 ยึดถือดังนั้น

(อุปาทานขันธ์)

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสเรียกว่าอุปาทานขันธ์ ดังกล่าว ก็เพื่อเป็นเครื่อง
 เตือนใจของผู้พิจารณาปฏิบัติว่า ที่ว่าเรา ของเรา ตัวตนของเรานั้น เป็นสักแต่ว่าตัว
 อุปาทาน คือความยึดถือเท่านั้น หาได้มีอัตตาจริงๆ อยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ไม่ อัตตาที่เข้า
 ใจกันว่ามีอยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ ก็คือตัวอุปาทาน ความยึดถือนั่นเอง และอัตตาที่เป็นความ
 ยึดถือหรือเป็นตัวอุปาทานนี้ อาจจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ยึดถือน้อยอัตตาก็น้อย ยึดถือไว้
 ใหญ่อัตตาก็ใหญ่ แม้ของเราก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นความยึดถือ ยึดถือไว้น้อยของเราก็มี
 น้อย ยึดถือไว้มากของเราก็มีมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่เป็นเด็กเล็กยังไม่เต็ยสา
 ก็ดูเหมือนไม่มีความยึดถืออะไร เพราะยังไม่รู้อะไร แต่ท่านว่าความยึดถือที่เป็นตัวอนุสัยมี
 อยู่ เป็นแต่เพียงว่า เมื่อร่างกายยังอ่อนที่เรียกว่ายังไม่เต็ยสา ความยึดถือที่ตัวอนุสัยนั้น
 ยังไม่แสดงตัวออกมา เพราะว่าความยึดถือที่เป็นอนุสัยนั้นจะแสดงตัวออกมาได้ก็ต้องอาศัย

ความรู้ตั้งต้นแต่กองที่มีความรู้ทั้ง ๔ กองดังกล่าว ในขณะที่เป็นเด็กยังไม่เคียงสำนั กอง
 เวทนามี เพราะว่าเด็กก็ยังไม่รู้สึกเจ็บที่เป็นตัวทุกข์ และรู้สึกสุข ดังเมื่อทำให้เด็กทุกข์เด็ก
 ก็ร้อง ทำให้เด็กสุขเด็กก็สงบ เด็กมีตัวรู้ที่เป็นตัวเวทนา แต่ตัวรู้ที่เป็นสัญญา ตัวรู้ที่
 เป็นสังขารคือคิดปรุง ยังไม่แข็งแรง ส่วนตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง
 นนก็มีอยู่ เพราะเด็กก็มองเห็น เด็กก็ได้ยิน นนคือตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ ตกว่ามีตัวรู้ที่เป็น
 วิญญาณ มีตัวรู้ที่เป็นเวทนา แต่ตัวรู้ที่เป็นสัญญากับตัวรู้ที่เป็นสังขาร รู้คิดปรุงหรือ
 ปรุงคิดนั้น ยังอ่อนยังไม่แข็งแรง **อุปาทาน** ที่เป็นอนุสัย ก็ยังไม่ไหลออกมาเต็มที่ แต่
 ว่าเมื่อกองที่มีความรู้อันเป็นตัวสัญญา ตัวสังขารแข็งแรงขึ้น คือรู้เคียงสำนั อุปาทาน
 ก็เริ่มขยายตัวออกตามความรู้ เช่นว่า เมื่อรู้จำได้ว่าเป็นชายเป็นหญิงเป็นลูกของคนนั้น
 คนนี้ ตระกูลนั้นตระกูลนี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัวเราก็เข้ามา ว่าตัวเราเป็นชาย ตัวเราเป็น
 หญิง ตัวเราเป็นลูกคนนั้นคนนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเราชื่อนี้นามสกุลนี้ สิ่งนี้
 เป็นของเรา นี่ก็คือว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับสังขารนั่นเอง จำได้เป็นสัญญา คิดปรุงหรือ
 ปรุงคิดก็เป็นสังขารแก่กล้าขึ้น อุปาทานความยึดถือก็เข้ามา สร้างตัวเราของเราขึ้น และ
 เมื่อตัวเราดังกล่าวเป็นนั้น เป็นนี้อย่างไรก็ยึดถือไว้อย่างนั้น ของเรามีเท่าไรก็ยึดถือไว้
 เท่านั้น ตัวเราของเราจึงโตออกไปเท่าไรก็ได้ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะเช่นไรและจะ
 มีอะไรเท่าไร อุปาทานความยึดถือก็ขยายออกไปเท่านั้น ตามที่กล่าวมานักเป็นการชี้ให้
 เห็นว่า ตัวเราของเราดังกล่าวเป็นอุปาทานทั้งนั้น

(อุปาทานอาศัยขั้น ๕ บังเกิดขึ้น)

อุปาทาน ที่บังเกิดขึ้นก็อาศัยขั้น ๕ นี้แหละ โดยเฉพาะก็อาศัย**ขันธม**
ความรู้ ถ้าหากว่าขั้นที่มีความรู้สิ้นไป เสื่อมไป ตัวเราของเราที่เป็นอุปาทานนั้นก็สิ้นไป
 เสื่อมไปด้วย แต่จะไม่หมด ยังเก็บอยู่เป็นอนุสัย ดังเช่น ตัวเรา ของเราดังกล่าว ย่อม
 ดำรงอยู่ในขณะที่ขั้นที่มีความรู้ยังมีอยู่เป็นปกติ ยกขึ้นเป็นตัวอย่างอันเป็นข้อสำคัญก็คือ
 สัญญาขั้น สังขารขั้น รู้จำกับรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ถ้ากองรู้จำนี้เสื่อม คือลึบไป

ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งแล้ว ตัวเรา ของเราทั้งหมดก็ถูกลืมไปด้วย หรือว่าสังขารกองรูจัก
 กิจปรุหรือปรุกิจ ต้องเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ทำให้คิดอะไรไม่ได้ ตัวเราของเรา
 ก็พลอยสะกดหยุดลงไปด้วย ไม่มีที่จะคิดถึงตัวเราของเรา ตกกว่าเมื่อไม่มีสัญญาสังขารก็ลืม
 ตัวเราของเราหมด ไม่คิดถึงตัวเราของเราทั้งสิ้น เช่นเดียวกับในเวลาที่เราหลับ เมื่อ
 หลับลงไปแล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกอะไร ในเรื่องของตัวเรา ของเราทั้งหมด ใครจะเป็น
 อะไรอย่างไรก็ไม่มีความรู้ทั้งหมด แต่แม้เช่นนี้ ตัวอุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังอยู่ พระ-
 พุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาดูให้มีความรู้โดยประการฉะนี้ แล้วตรัสสอนให้พิจารณา
 ว่าโดยที่แท้ ตัวเรา ตัวเราของเราที่ตั้งอยู่บนกองขันธ์ ๕ นั้นทั้งนั้น เป็นการที่ตั้งอยู่ด้วย
 อวิชชาคือความไม่รู้ โมหะคือความหลงโดยแท้ เพราะว่ากองทั้ง ๕ นั้นเป็น อนัตตา
 มิใช่อัตตาทัวตนตั้งที่ยึดถือไว้ด้วย เหตุที่ต้องเป็นไปเพื่ออาหาร คือต้องถูกเบียดเบียน
 โดยมีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น มีมรณะความตายเป็นที่สุด ในระหว่างความเกิดถึงความ
 ตายก็ต้องถูกความแก่ความเจ็บเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาตั้งนี้เป็นธรรมดา จะบังคับให้เป็น
 ไปตามปรารถนาหาได้ไม่ ไปคิดบังคับขึ้นเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น ปล่อยเมื่อใด
 ก็พ้นทุกข์เมื่อนั้น

ในอนัตตลักขณสูตร ครั้นทรงแสดงว่าขันธ์ ๕ เป็นอนัตตาแล้ว ก็ได้ตรัส
 สอบถามท่านปัญจวัคคีย์เป็นข้อๆ ไป โดยตรัสชี้ให้เห็นว่า แต่ละข้อเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง
 ทุกขะเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่ควรจะยึดถือด้วยอุปาทาน ว่าเป็น
 เรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา.

