

อนุสรณ์

งานฌาปนกิจศพ

นางเชื้อ พึ่งวงศ์แพทย์

ณ เมรุวัดธาตุทอง

วันเสาร์ที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน



สมเด็จพระญาณสังวร
(สุวฑฒโน)

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961105425

1/11/1953
1000
1000

67720

2524

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

นางเชอ พวงจันแพทย์

ชาตะ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๐

มรณะ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้กรุณาร่วม
บำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรม และเป็น
เกียรติในงานฌาปนกิจศพ นางเชลล์ ห่วงศ์-
แพทย์ หากมีสิ่งใดบนพระศพ โปรดได้กรุณา
อภัยด้วย

นายดี ห่วงศ์แพทย์ สามี
น. ๘. ศรีสว่าง ห่วงศ์แพทย์ ธิดา

สารบัญ

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

ธาตุกรรมฐาน	๒๕
ธาตุ คิน น้ำ ไฟ ลม	๒๖
ธาตุอากาศ	๒๗
แยกธาตุตัวตน	๒๗
วิธีแยกธาตุ	๒๘
นั่งหรือคิด	๒๙
กายเป็นตำรากรรมฐาน	๒๙
กำหนดแต่อาการเดียว	๓๐
ชื่อว่าท่ายพิจารณาศพ	๓๐
สมาธิ ๒ อย่าง	๓๑
อุปกรรมปฏิบัติ	๓๑
สรูปหวมคกาย	๓๓
ปาฐา ๙	๓๖
ตรวจดูบ้าน	๓๘
กายภายใน ภายนอก เกิด คับ	๔๐
เวทนา	๔๒
รู้ความ กาย เวทนา ต่อกัน	๔๕
กำหนดจิต	๔๗
หวมคธรรมชื่อว่าท่ายนิวรรณ์	๕๒
สรูปปฏิบัติโดยลำดับ	๕๘
วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปนาสมาธิ	๖๐

เริ่มวิปัสสนา	๖๓
เริ่มชื่อว่าคัมภีร์	๖๔
อธิบายชั้น ๕	๖๖
ชื่อว่าคัมภีร์อายตนะ	๗๐
ยัสติบัญญัติ ๔ ภายนอก ภายใน	๗๔
ชื่อว่าคัมภีร์โพชฌงค์	๗๗
สรุปเข้าทุกขอริยสัจ	๘๑
เริ่มทุกขอริยสัจ	๘๔
ทุกข์ธรรมดาและทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์	๘๘
ทุกข์ธรรมดา	๘๘
ทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์	๙๐
โสกะ	๙๐
ปริเทวะ, ทุกข์, โทมนัสสะ, อุปายาสะ	๙๑
ทุกข์เพราะประจวบและพลัดพราก	๙๔
ทุกข์เพราะไม่ได้สมหวัง	๑๐๑
สรุปเข้าทุกข์ชั้น	๑๐๗
หมวดทุกขสมุทัย	๑๑๕
หมวดทุกขนิโรธ	๑๒๓
นิโรธสัจ เจียมมรรคสัจ	๑๓๐
องค์มรรคสัจ	๑๓๖
บันทึกท้ายเล่ม	๑๔๕

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑

กรรมฐาน

คำว่า **กรรมฐาน** แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ. โดยปกติ จิตใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่เกิดขึ้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง, ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง, ตามเรื่องที่เกิดขึ้น ๆ. จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิด, จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น เหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้, **กุศล** คือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้คิดให้ยินดีหรืออยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ, เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ไปเอาเองไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สดุดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย, ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็ต้องเห็น

สิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็เห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ, เมื่อจิตใจ
 ลำเอียงไปเช่นนั้น ความสันนิษฐานของใจก็จะตั้งสันนิษฐานว่าสิ่งนั้น
 เป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความ
 ลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะ
 อันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชัง
 ที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็เห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก
 ถ้าชังน้อยก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชัง
 อย่างไม่. ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่
 เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมีตมัว มองไม่ชัด ไม่อาจ
 สันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิด
 จากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมีตมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความ
 หลง) เสียแล้ว. เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจาก
 จะทำจิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังบัพญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือ
 ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง. ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนา
 ท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ:-

สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจ
 ให้เป็นสมณะคือให้สงบ.

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจ
 ให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง.

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบ
 จากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้

จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น, ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว, เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพิจารณาพิจารณาอะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นชนวิปัสสนาต่อไป.

สระณะ

ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมีความที่พึงของจิตใจ และจะต้องมีที่ตั้ง เหมือนอย่างที่เป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ, ที่พึงของจิตใจนี้ ก็คือ พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึงของจิตใจอย่างแท้จริง, การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึงของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกถึงพระคุณของท่าน ถึงพระคุณของท่านไว้ เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ตรัสรู้จริง พระธรรมนี้เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นี้เป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง, การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวนั้นอย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้น เป็นข้อ

ซึ่งทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อันแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย. เมื่อมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยังจะมีความรู้ซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง. ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจ โดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย. การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นอุปพภาค ก็เป็นส่วนเบื้องต้น ของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก. เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ. ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน, มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง.

ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้มีที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ศีล ศีลนี้ โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชักไปที่จะให้เกิดเจตนา คือ ความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่าง ๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวกับวัฏธุกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่าง ๆ แต่ในเวลาที่เขาสู่วิปัสสิกรรมก็ให้ตั้งใจให้มีวิริยเจตนา คือความตั้งใจที่มั่นแน่วแน่ จะไม่ประพฤติกิเลสละเมิดในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติกิเลสละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลาอัน รักษาจิตใจนี้

ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกจุดชักไปในทางผิดในทางเสีย
 ต่าง ๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยตั้งนั้นได้ ก็ชื่อว่าเป็นศีล เป็น
 ศีลอยู่ในปัจจุบัน, เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดิน
 ซึ่ง^๕เป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้น
 อยู่ตั้งนั้น พร้อมทั้งมีสระคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่าง ๆ ซึ่งจะมา
 ทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐาน
 ดังกล่าวนั้น สืบต่อไป.

๔ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒

สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะให้ก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ ที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลุธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะให้ทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัฏฐานจึงให้สำเร็จได้ทั้งสมณะ ทังวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อน ว่าจะเป็นการฐานใดอย่างไร.

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า ธรรมฐาน นั้น แปลว่า ที่ตั้งของ کارงาน คือที่ตั้งของ کارงานทางใจ ฉะนั้นในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และที่ตั้งใจไว้ในที่นั้น, ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่องต่างๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจจึงเป็นเรื่องสำคัญจะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ ในเรื่องนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัว

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

กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง กุข้างนอกเข้าไปข้างในในตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใดอริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบังคับก็อยู่ในอริยาบถหนึ่ง นอกจากนั้นยังมีอริยาบถย่อย ๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหลียวมีการแล และมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ตั้งที่นั่งอยู่นั้นก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่หนึ่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปรกายอันนั้นก็ประกอบด้วยอวัยวะทั้งภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ตี ไต หัวใจ เป็นต้น อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่เข้แข็งก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม เมื่อธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลาย

สลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ คับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนี้ ก็เป็นร่างกายที่ตาย หงไวไม่ซำก็จะชันพอง และส่วนต่าง ๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ยุบเป็นไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นเป็นส่วนนกาย.

เวทนา

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

จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคงมีอยู่ ธาตุทั้งหลายยังคงดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุก ๆ คนก็มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นต้น.

ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง, เข้าหลักที่ว่า กุสลา ธรรมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุสลา ธรรมา ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยากตา ธรรมา ธรรมทั้งหลายเป็นอพฺยากต

คือเป็นกลาง ๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น.

เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต และ ชรัมม นี้เอง รวมกันเป็น
ตัวเรา อยู่. ในพระสูตรนี้ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของ
จิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้. แต่ในชั้นปฏิบัติกันนั้น ให้ตั้งจิตใจ
ไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน.

ชื่อว่า ค้ำยลมหทยใจ

ในข้อนี้ก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก
ก็มีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลม
หายใจออกนี้ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติ
ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำ
เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ทั้งกายทรงดำรงสถิมนั้น มีสติ
หายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่นก็รวมใจมาไว้
ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ
คราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป:

หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้
รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้, ไม่ต้องบังคับกับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดย
ปกติกันเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็ให้รู้เช่นนั้น ไม่ต้องเกร็ง
ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา ก็สามเณริกให้รู้กายทั้งหมด

หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก, คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย, ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนั้นเป็นอย่างไร จิตในขณะนั้นเป็นอย่างไร ความกำหนดในขณะนั้นเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด. ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท่าชนมมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด.

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนั้นในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเนียงกว่า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบหายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก. ความผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้นไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกตินั่นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า, ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ, แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น.

หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี อาตาปะ คือความเพียร หมายความว่าให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสังจา คือความจริง, เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้น ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้

ไม่ทำเหลาะแหละ ย่อหย่อน กลับลอก เรียกว่าให้มีความเพียร, แม้จะรู้สึกคืออัคราณียากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำตามตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้, เมื่อทำจริงเช่นนั้นแล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาระ ความเพียร คือทำจริง นี้ข้อ ๑.

ข้อที่ ๒ ให้มี สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ คือน้อยเสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไปหรือหลับไป, ถ้าหลับไป หรือหลับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม, จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้, ต้องคุมความรู้อยู่เสมอให้มั่นคง, สัมปชัญญะคือความรู้นี้ จึงเป็นประการที่ ๒.

ให้มี สติ คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้ให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดสติ หรือทำให้ตื่นตื่น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้, เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้ชวนไปเสียให้หมด, ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ, โทษในการปฏิบัตินี้ขึ้นอยู่กับปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น, ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักจะทำเผลอ ใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้, จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้นความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓.

ประการที่ ๔ กำจัดความยินดียินดีในโลกร อันนั้นก็เป็นการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง. เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดีร้าย เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่าง ๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินดีร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น. เมื่อเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี.

ฉะนั้น หลักรหัส ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะพึงเสียไม่ได้. พึงเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ. แต่ถ้าวรณการหัส ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น.

๔ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๓

สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว อานาปานสติ แสดงใน
พระสูตรว่าให้นั่งคู้บัลลังก์ คือขัคคสมาธิ ทั้งกายตรง คำรงสติมัน
มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก. ต่อจากนั้นก็แนะวิธีใช้สติกำหนดคือ
ไปว่า ๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้
รู้ว่าหายใจออกยาว, ๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจ
ออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น, ๓. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนด
ให้รู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดให้รู้กาย
ทั้งหมดหายใจออก และ ๔. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับ
ของลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับของ
ลมหายใจ หายใจออก. ท่านซึ่งทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น ควร
ทำความเข้าใจในชั้นทั้ง ๔ เหล่านี้.

ชั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้
หรือว่าสั้นก็ให้รู้. การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดย
ปกติ การหายใจโดยปกติก็ไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอย
กำหนดให้รู้ อยู่ ก็จะมียาว มีสั้น. ในเวลาที่เห็น้อย จะรู้สึกว่ามี

อาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หายาบ, ในเวลาที่จิตไม่สงบการหายใจย่อมจะยาวกว่าในเวลาที่จิตสงบ, หรือบางที่อาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสูลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการรอกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด, ในเวลาที่ไม่เห็นออร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้า, ในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นก็อาจจะไม่ใคร่ได้ผล, แต่เมื่อกำหนดใจอยู่จริง ๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รสของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำไปพอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น.

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก. การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกายให้รู้ทั้งรูปราย ทั้งนามกาย, ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปรายนั่งอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้, เมื่อรู้ทั้งรูปรายทั้งนามกายดังนี้ ก็ได้ชื่อว่า มีสติรู้ตัวทั้งหมด, แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น. ลมหายใจนั้นตามที่สังเกตกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนภี, และเมื่อออก ต้นทางก็คือนภี กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นึกว่าตามที่ตั้งเกณฑ์จะกำหนด,

แต่การที่ให้กำหนดรู้นั้น ถ้าส่งจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดสาย ไม่ตั้งลงในจุดเดียว, ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดคันทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก, ใต้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าหรือเมื่อออก คือปลายกระพุ่มงมุกหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน. ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่า นิमित อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนี้เป็นนิमित คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต, ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้นเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้, และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด, ท่านเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดคูดที่ไม่ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดทั่วเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดคูดอยู่ตรงจุดนั้นก็เป็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด ฉะนั้นใด, เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิमितคือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ่มงมุก อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามากกระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมากกระทบตรงนั้นก็ให้รู้, เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่อยู่อังนี้ เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉะนั้นนี้เป็นชนที่ ๓.

ชนที่ ๔ คือศึกษา คือสำเนียง หรือกำหนดระงับกองลม หายใจเข้า หายใจออก. ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั้นลมหายใจ

ทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบทั้งมันแน่วแน่
ยิ่งขึ้น, เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น สมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น, ฉะนั้น จึง
ตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตั้งทั้งนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิด
การเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ, แต่การปฏิบัติสมาธินี้ ไม่ประสงค์
เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ
กายก็สงบ จิตก็สงบ, อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ
แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องจากจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓.

นับ หรือ นุชโ

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

เร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่จนถึงหกเป็นต้น โดยนัยนี้. วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าการนับจะได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้. เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว แล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่. หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ก็ได้. การนับกัถิ หรือการจับทโคบทหนึ่ง เช่นพุทโธ มาช่วยด้วยกัถิ ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือตอนที่เส้นบรรทัด. เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น. นี่เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ. วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นฝ่ายสมณะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น.

ย้าหลัก ๔ ข้อ

ขอย้าหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่า ต้องยึดหลักคือต้องมี อาตาปะ ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่า จะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอีกอัคราภาณ ก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ตั้งสัจจะ, ให้มี สัมปชานะ ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตัวไปได้, ให้มี สติ คือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอย ซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้ว ไม่มีโทษ, และให้คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์. เมื่อประสบ

ความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจ ไม่ชอบก็ดี, ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไป ยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ.

ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก, โดยมากมักไป เสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษาจะอ่าน หนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของ จิตมาก, แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่น สงบอยู่ดังกล่าวนี้ จนเคยแล้ว เอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่น สงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในท่านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งใน ท่านที่ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี.

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๔

ย้าหลักปฏิบัติ

จะแสดงธรรมกถา เป็นเครื่องอบรม ก่อนแต่จะนั่งปฏิบัติทำ ความสงบทางจิตใจ แต่ในเบื้องต้นจะขอกล่าวซ้ำถึงหลักปฏิบัติพอ เป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก, การปฏิบัตินั้นเรียกว่า สมถ- กรรมฐาน ที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบ ตั้งมั่นอย่างหนึ่ง วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงอย่างหนึ่ง, ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้น ก็พึงตั้งใจ ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็น สรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธ- เจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้ง สัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดง ทางปฏิบัติไว้ นี้ เรียกว่าถึง สรณะ ประการหนึ่ง, และให้ตั้งใจ สมาทานศีล ด้วยตนเอง อย่างคำที่ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ใน ปัจจุบัน คือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น, เมื่อมีสรณะ มีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็น สมถะ คือให้จิตใจ สงบตั้งมั่น และให้เกิด วิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง ดังกล่าวนั้น.

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดง แล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตร ก็คืออานาปานสติ สติกำหนดกลมหายใจ

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

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้ จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย, จิตนี้ มีปกติ
 คั่นรณกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติกำหนดอยู่ที่เดียว
 ก็คอยแต่จะคั่นรณจะกวัดแกว่งไปเสมอ, คั่นรณกวัดแกว่งไปในที่ไหน
 ก็คั่นรณกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่อง ตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา



หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปรีโพรคือความกังวล, ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมากมีปรีโพรคือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งคันรนกวักแกว่งไปมาก, อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึงที่ดำริถึงหรือที่พัวพันอยู่ในใจ, และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจ ก็เป็นปรีโพร คือเรื่องกังวล, เครื่องกังวลนี้ ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ก็ทำให้หงายหงายไม่ได้, แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ ก็จะหงายหงายไม่ได้และทุกๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง.

วิธีสอบจิต

โผเมืองกัน ก็จำเป็นจะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเหลือตัวจิตแว็บออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที, เมื่อจิตแว็บออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนดูว่าแว็บออกไปเพราะอะไรก็อาจที่จะจับเหตุได้, เช่นบางทีได้ยินเสียงรดว้าง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แว็บออกไปที่นั่นก่อน, แว็บออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีทั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมามีสติซึกเข้ามา, และเมื่อซึกเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้, แต่ครันมีเสียงกระทบบางทีก็แว็บออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง, บางทีรู้สึกว่ายาวเคี้ยว แต่ว่าเรื่องมากมาย, เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่ และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอทั้งนี้ จิตก็จะเลื่อนเข้า, และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แว็บไปในเรื่องนั้น แต่มักจะแว็บไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเลื่อนเข้าและสงบอยู่ได้, ก็จะเกิด

ฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิมใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง. เมื่อได้ฉันทะได้ปีติได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้เกิดความสุขใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า.

ชื่อว่าคัวยอิริยาบถ

ได้อธิบาย อานาปานปัฟพะ ข้อที่ว่าคัวยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว. ต่อจากนั้น อิริยาปถปัฟพะ ข้อที่ว่าคัวยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว, เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนั่งก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใด ก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง, แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัวเพราะไค้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป, จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัวควบคุมอยู่ในอิริยาบถ ที่กำลังทำเนนอยู่นั้น.

ชื่อว่าคัวยสัมปชัญญะ

อีกปัฟพะหนึ่ง คือ สัมปชัญญปัฟพะ ข้อที่ว่าคัวยสัมปชัญญะคือความรู้ตัวเหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ, คือเมื่อจะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า อย่างไร ก็ให้รู้, จะนั่งจะหม่ออย่างไร ก็ให้รู้, จะบริโภคน้ำ จะดื่มอย่างไร ก็ให้รู้, จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้,

ตลอดจนถึง จะเค็น จะยีน จะนึ่ง จะนอน จะพูด จะนั่ง จะหลับ จะตื่น ก็ให้รู้, มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว, เมื่อมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ตั้งนี้ ก็ทำให้ไม่เพลินตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ.

ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง ปฏิกูลปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกาย เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล ที่น่าเกลียดต่าง ๆ, ได้แก่ อากาศที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ทโจ หน้, มัส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิมูขํ เยื่อ ในกระดูก, วุกฺกั ไต, ทหฺย หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโลมกํ พังผืด, ปี้หํ ม้าม, ปุปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ไส้ใหญ่, อนฺตคฺคณฺ์ ไส้เล็ก, อุทฺธิยํ อาหาร ใหม่, กรีสํ อาหารเก่า, ปิตฺตํ ตี, เสมหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันข้น, อสฺสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เซโพ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร, ^๕นี่คืออาการ ๓๑. อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตฺถเก มตฺถลฺลฺกํ หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒. อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับ คฤหัสถ์นั้น ก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม ก็ถึงท่านจะสอนพระแต่ท่าน ก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเนาเบียดบังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ, แต่เมื่อเวลายังเป็นอยู่อาศัยการทะนุบำรุง รักษา ก็ยังพอเป็นที่อาศัยเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ว่าจะปรากฏแต่ก็ยอม

จะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณา, ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้
 สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย, เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกใน
 กำนัน ก็พึงใช้บัพพะซ้อนนี้เป็นเครื่องพิจารณา, โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิต
 ให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจใน
 ร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น, จึงเป็นอุบายอันหนึ่ง ที่จะเป็นอุปการะ
 ให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมณะ.

๑๒ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๕

สมถะ ๒ วิธี

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

ธาตุกรรมฐาน

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

ธาตุคิน

เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หนัง, มัส
 หนือ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระตูก, อฏฺฐิมิณฺชฺ ยื่อในกระตูก, วกกั ไต
 ทหฺย หัวใจ, ยกนั กัป, กิโลมกั พังผืด, ปัททกั ม้าม, ปปฺผาสฺ ปอด,
 อนนฺทึ ไล่ใหญ่, อนนฺทคฺคณฺ ไล่เล็ก, อุทริยํ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า,
 และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข็งในร่างกายนี ก็สมมติเรียกว่าเป็น ปฐฺวี-
 ธาตุ ก็ธาตุคิน.

ธาตุน้ำ

ปิตฺตํ น้ำดี, เสหมํ เสดก, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด,
 เสโท เหงื่อ, เมโท มันทัน, อสฺสํ น้ำตา, วสา มันทเลว, เซโพ น้ำลาย,
 สิงฺฆาณิกา น้ามูก, ลลิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร, และส่วนใดส่วนหนึ่งใน
 ร่างกายนี้ที่เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ.

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น, เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้
 ให้ร่างกายขรุขระทรุดโทรม, เยน ปรีทยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่วร้อน
 เยน อสติปิตฺตชยิตฺตสยิตฺตํ สมฺมาปริณามํ กจฺจติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน
 ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ย่อย, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีที่มีลักษณะ
 อบอุ่น ก็สมมติเรียกว่าเป็น เตโชธาตุ ธาตุไฟ.

ธาตุลม

อุทฺธงฺกมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน, อโรคฺมา วาตา ลมพัดลง
 เบื้องต่ำ, กุจฺฉิสยา วาตา ลมในท้อง, โกฎฺจสยา วาตา ลมในไส้,

องกมฺกานุสาริโน วาภา ลมพคฺไปตามอวฺยวณฺน้อยใหญ่, อสฺสาโส
ปสฺสาโส ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย
ที่มีลักษณะพคฺไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น วาโยธาตุ ธาตุลม.

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น ก็อากาศธาตุ ธาตุคือ
ช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺนิตฺที่ ช่องหู, นาสจฺนิตฺที่ ช่องจมูก,
มฺขทวารฺ ช่องปาก, เยน จ อสฺติปิตฺตชาติสยาตี อชฺโณหฺรติ ช่องที่อาหาร
ล้วงล้าล้าคองลงไป, ยตุถ จ... สนฺติภูจฺติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่,
เยน จ... อโรภากา นิภฺขมฺติ และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก,
หรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น อากาศธาตุ
ธาตุอากาศ คือช่องว่าง.

แยกธาตุตัวตน

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้เป็นเรา เป็นตัวตน
ของเรา, เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ก็แยกออกไปว่า ส่วน
ที่แข็งแ็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น
ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พคฺไหวก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่าง
ก็เป็นอากาศธาตุ, เมื่อเป็นเช่นนั้น ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นั้น ก็
กลายเป็นธาตุ, และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง
คือเมื่อพิจารณาที่ส่วนที่แข็งแ็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดิน
ออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็เหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น, เมื่อแยก
เอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็เหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น, เมื่อแยกเอา
ธาตุไฟออกไปเสีย ก็เหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไป

เสียอีก ก็จะต้องเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด.

วิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้
 ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาในบังคับได้กล่าวไว้
 อย่างละเอียด จนถึงเป็นอนุหรือปริมาณก็ได้, เมื่อพิจารณาทุกทั้งนี้และ
 แยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเรา
 เป็นของเรา ก็จะกลายเป็นอากาศธาตุ ก็เป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มี
 เราไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา. การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยก
 ร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความ
 ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา, และแม้ในภายนอก
 คือบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก็ยังมีลักษณะเช่นเดียวกัน, เมื่อเป็นเช่นนั้นก็
 ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่นสิ่งอื่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความ
 ปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น, นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมณะ
 แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การ
 พิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบังคับก็ดี เป็นฝ่ายสมณะคือทำใจให้สงบตั้ง
 มั่นด้วย เจอวิบัติสทนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย, แต่มุ่งให้เกิดความรู้
 แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความ
 เป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็ให้เห็นสัว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์
 ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็น
 ทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอก
 พลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ.

นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา, ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา. การใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด. ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว ก็คิดไปในทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เกี่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่าเบ้องบนตงแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบ้องต่ำต้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ, ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ.

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมณะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้. การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญาแจ่มเห็นจริงปล่อยวาง.

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๖

กำหนดแต่อาการเดียว

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ใต้แสงแล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อให้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์; เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ, จิตปรารภนาจะเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน. แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปในนั้น จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ไ้. เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทันตา ฟัน, ตโจ หน้ง, มังสัง เนื้อ, นหารู เอ็น, อัญฐิ กระดูก, จะหยุดตั้งสติกำหนดกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเอง เพียงอาการเดียวก็นักไ้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน.

ชื่อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ไ้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ไ้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือ พิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็นกระดูกผุเป็น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ, และเมื่อได้พิจารณา

เทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา.

สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง อปัณาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง, สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไป ก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง, แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอปัณาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้, เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ออก, แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอปัณาสมาธิสมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน.

อุปกรณ์ปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี วิตก คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, วิจารณ์ คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยทั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ที่ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตก คือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจารณ์ คือประกอบจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่นอยู่ที่จุดคั่นนั้น จุดเดียว, ในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าผลอสติเมื่อใดจิตก็แว็บออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประกอบให้จิตแน่วแน่นคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์

นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น. ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังที่แรก เสียงระฆังก็กังขึ้น, วิจารณ์ก็คือเสียงกรางของระฆังนั้น. ในการปฏิบัติต้องใช้วิตกวิจารณ์ดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารณ์คือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น. เมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอจนจิตแข็งเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะมีเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ ปิติ ความอิ่มใจ ให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ ความสุข คือสบายกายและสบายใจ. เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็น เอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่วอกแวก.

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปิติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล. และเมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปิติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง. และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ก็เป็นทั่วสมาธิ ก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น. แม้เพียงเท่านั้นก็ทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติและทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น.

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวานนี้ คือ วิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, วิจารณ์ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ, ปิติ ความอิ่มใจ, สุข ความสบายกาย สบายใจ, และ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวซึ่งเป็นทั่วสมาธิ.

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๗

สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบัพพะสุกท่ายในหมวดพิจารณาภายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้นจึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน แม้จะมุ่งสอนพระ แต่กฤตัสถผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผล คือความสุขได้ ฉะนั้นก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ.

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดคฤเข้ามามี กายของตนนี้ ไม่คฤออกไปข้างนอก, แต่ว่ากายของตนเองนี้ ก็ประกอบด้วย ส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะคฤ ก็ต้องคฤกำหนดลงไป ที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะคฤส่วนไหน ก็กำหนดคฤที่ส่วนนั้น และเมื่อจะ เปลี่ยน ก็เลื่อนไปคฤเป็นส่วน ๆ.

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติคฤที่กายตนเอง ก็จะพบว่า ทุก ๆ คน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ ตั้งสติกำหนดคฤลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้า หายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด, ทั้งเมื่อหายใจ เข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัย และ นาภี, หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน,

แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ และให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ไม่รวมเป็นจุดเดียว, ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดคั่งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุกแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย, เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับคานอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ว่าไม่ได้คู้ที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว, เมื่อคั่งจิตให้อยู่จุดเดียว, คั่งนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้าจนบางที่รู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ต้องคอยกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าจะหายใจ ก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป.

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่างอย่างหนึ่ง ทั้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป, อีกอย่างหนึ่ง ไม่ทั้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย, แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้จิตควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก, เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้.

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อริยาบถ สำรองดูกายของตน ว่าบัดนี้อยู่ในอริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอริยาบถน้อย

เช่นวางเท้าวางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ใน
อิริยาบถ.

เมื่อรู้อิริยาบถตั้งแล้ว ก็ตรวจรูปร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก
คือดูว่าร่างกายอันนี้ ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตา
คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือเนื้อ เอ็น กระดูก
และอวัยวะภายในต่าง ๆ. การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้
ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแก่ความพอใจ.

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณา
สรุปลงไปอีกชั้นหนึ่ง ว่าร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข็งแข็งก็เรียกว่าเป็น
ปฐวีธาตุธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง. ส่วนอันใดที่
เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง.
ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นธาตุธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาธาตุไฟ
ไว้เสียส่วนหนึ่ง. ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นธาตุธาตุลม ก็พิจารณา
ยกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง. ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็น
อากาศธาตุ.

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาอยู่ ก็จะรู้และแยกออกได้
แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความ
เป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี. แต่เพราะธาตุทั้งหลายยัง
รวมกันอยู่. ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่.
เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่. อวัยวะ
ต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่าง

สมบุรณ์ เช่นกายที่เป็นอยู่นี้.

กรณีพิจารณาธาตุที่ยังมีชีวิตอยู่สมบุรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไป
อีกว่ากายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมกับ
สันลมอัสตาสะ หายใจเข้า, บั๊ตสาสะ หายใจออก, เมื่อธาตุลมกับ ธาตุไฟ
ก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น, ต่อจากนั้นเอาไปธาตุ ธาตุน้ำ
ปฐวีธาตุธาตุะกินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็น
อากาศธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี, เติมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา
กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็กลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม.

ข้อ ๙

พิจารณาธาตุที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไปโดยลำดับ ถึงขั้นอีกชั้น
หนึ่ง และก็จะรู้สึกได้ว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่
ใช้กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง, เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็น
กายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไป ก็กลายเป็นศพ
พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น
เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เห็นเป็นศพนั้นเป็นการยาก, จึงสอน
ให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคย
พบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะก็จะต้องเคยพบศพ, แต่ว่าศพในบัดนี้
ได้มีการจัดการศพแล้ว ความจริงของศพไม่ปรากฏ, ฉะนั้น ก็ต้องอาศัย
พิจารณาไปตามเค้า คือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพ

ชั้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล.

๒. ต่อไปก็เกิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่นศพที่ทิ้งไว้
ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกกระทากรรม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่างๆ
กัดกิน.

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อเหลือ เพราะถูกสัตว์กัดกิน
ทั้งกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเป็นเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด
และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรั้งไว้.

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเป็น
เลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรั้งไว้.

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มี
โครงร่างกระดูกยังค่อมกันอยู่ เพราะยังมีเส้นเอ็นรั้งไว้.

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรั้งไว้หมดไปแล้ว โครง
กระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง, กระดูกเท้าไปทาง
หนึ่ง, กระดูกมือไปทางหนึ่ง, กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง
กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูก
คอ กระดูกกลาง กระดูกพื่น จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละ
ทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก.

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว.

๘. ครั้นล่วงมีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่.

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุ บิ่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็
ปลิวกระจัดกระจายไป จนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูภาคไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น. ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว, ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหว่ และก็นึกว่า จะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย, แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้น ความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนี้ก็จะเลิกกลัว ไม่กลัว, และเมื่อถูกจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนั้น ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง, จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี.

ตรวจดูบ้าน

การพิจารณากายดังที่กล่าวมานั้น จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่ว ว่ามีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง, คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนิ่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวอยู่ตลอดเวลา, ถ้าเดินเที่ยวอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก, ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ, พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานั้น ก็ตรัสให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละดูให้ทั่ว, แล้วคราวนี้ โกรจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ, จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ค่ายังสติ กำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้, หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏ

ก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะ
 อยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดท้ายจะพอ
 ใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่นอยู่ใน
 จุดนี้เพียงจุดเดียว, ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่
 ให้อยู่ภายในกายอันนี้, จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกัน
 ก็ได้, แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ, เมื่อจะเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว.

๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๘

กายภายใน กายนอก เกิด คับ

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน, ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการทำงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง, ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึกรู้ตัว สัมผัสสัญญา รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน, และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น, หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว.

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย, การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึกรู้ตัว สัมผัสสัญญา รู้ตัวอยู่ที่จุดนั้น, หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้, แต่ว่าการลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติบัญญัติฐานมุ่งรู้ให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ.

ดูภายนอกนั้น โดยวิธีกิจพิจารณาอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ, ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติ ก็ว่าลมหายใจ คับที่ทุก ๆ คน

เมื่อกำหนดความรู้สึกอยู่ นี้เรียกว่ากายนอก.

ภายในนั้น ลมหายใจเอง เมื่อว่าโดยปรมัตต์ คืออย่างละเอียด ก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ทั้งเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจ ออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข็งที่มากกระทบนั้น มีส่วน พัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข็งแข็งที่ทำให้ รู้สึกการกระทบก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัด ไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่า ลมหายใจ นั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตต์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่าภายใน.

คู่ทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ, คู่ทั้งภายใน คือโดยปรมัตต์ว่าเป็นธาตุ ๔.

อีกชั้นหนึ่ง เมื่ออยู่ที่ที่ตัวลม ก็เป็นภายนอก แต่เมื่ออยู่ที่จิต คือ กำหนดให้คิดเป็นนิमित คือเป็นเครื่องกำหนดจิตอยู่ที่จิต นั่นก็เป็นภายใน, เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนส์ เป็นภายใน, ลมนี้ก็เหมือนกัน กำหนดคู่ที่ ส่วนเป็นภายใน นั่นก็เป็นภายนอก กำหนดคู่ที่จิตที่เป็นนิमितปรากฏชั้นที่ จิต นั่นก็เป็นภายใน, กำหนดคู่ทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน.

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

แลบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อ

สิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ. ฉะนั้นจุดมุ่งของการดู
 ภายในส่วนภายในที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้ง
 ข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะ
 ก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ถึงสติกำหนดสำหรับจะ
 ได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้. กำหนดว่ากายมี ว่า
 ลมหายใจมี. และในขณะที่เดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ
 ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ถึงสติให้แน่นแนในอารมณ์
 ที่กำหนดนี้.

เวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง
 ดุกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง ก็อาจจะมึนทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ.
 ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย. ไม่สบาย
 เพราะอะไร. ก็จะจับเหตุได้ว่า กายไม่สบายเพราะดุกยุงกัด เมื่อยขบ
 หรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง. ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำ
 ให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ. คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจก็งัดไม่ลง
 ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร. ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจ
 บางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำ
 ความสงบ ใจจึงมักเล่นไปทางโน้นเล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อ
 อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง. ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่ง
 มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ. คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้ง
 ทุกข์ใจ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้อ

ความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่ปฏิบัติต่อไปตามกำหนด, ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น, เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น.

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้, สุขกาย เช่น ได้รับลมพัดมาต້องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าเป็นสุขนี้เพราะอะไร, ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะกินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกลเมื่อยขบ เพราะได้ผลึกเปลี่ยนนิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็นอามิสสุข สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้น เกิดเพราะอะไร, บางทีเกิดเพราะใจแว้นออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่นงันได้ปีติ ความอึดใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ ที่เกิดจากความสงบสงบ, ถ้าได้ความสุขดังนี้ ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่เป็นนิรามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก, ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงบก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่าเป็นความสุขที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงบ, และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่นยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุข ใจรวมแน่วแน่น, ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้ จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก, แต่ถ้าตรงกันข้ามก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก.

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลม

หายใจออกเป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยรู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข, และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่นอน แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยอย่าให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสคือเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยรู้ไว้. เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบสงบ ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อน เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมนันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มีได้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุงอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น.

๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๕

ข้อความ กาย เวทนา ต่อกัน

การปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ใจตั้งมั่นสงบเป็น สมถะ และมุ่งให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงเป็น วิปัสสนา ได้แสดงมาโดยลำดับตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางปฏิบัติอันเกี่ยวอันจะให้บังเกิดผลดังกล่าวมานั้น แม้ที่ทรงแสดงไว้ในทางอื่น ก็สรุปรวมลงในทางนี้. ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงทางปฏิบัติที่ทรงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ต้น และรวมใจเข้ามาระลึก กุญาย กุเวทนา ที่ตนเอง.

กุญาย นั้น ตรวจสอบโดยทั่ว ๆ ไป ก็ตั้งสติกำหนดกุญายใจเข้าลมหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้, ให้รู้กายทั้งหมด ก็ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย ได้แก่ความคิด ความกำหนดในบัดนี้ ทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย, และกำหนดทำให้สงบทำกายให้สงบ ลมหายใจก็จะสงบลงโดยลำดับ. และให้รู้อิริยาบถ เช่นบัดนี้กำลังนั่งอยู่อย่างไรก็ให้รู้, และตรวจดูอาการที่เป็นอวัยวะภายใน, สรุปลงในธาตุคติน้ำไฟลมอากาศเป็นกายที่มีชีวิต, เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายดับลง ดับไฟคือความอบอุ่นในร่างกายเป็นต้น ก็กลายเป็นกายที่สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็ดับไปโดยลำดับ จนถึงเป็นกระดูกยุบเป็น สันสมมติบัญญัติว่าเป็นกาย, แต่ว่าการตรวจกายดังกล่าวมานี้เป็นการเกี่ยวดูให้ทั่วเท่านั้น การที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จะต้องให้พักอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เป็นต้นว่า เมื่อ

พอใจจะกำหนดในลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น.

ในการปฏิบัตินี้ ในเบื้องต้นก็จะมีทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์กายก็คือเมื่อยขบเป็นต้น ทุกข์ใจก็คือต้องมาบังคับรวบรวมใจให้สงบ กายที่ไม่เคยต้องมานั่งเข้าที่ก็เป็นทุกข์ ใจที่ไม่เคยมาปฏิบัติให้สงบ ก็เป็นทุกข์, ก็ให้รู้อย่างนี้แหละเป็นทุกข์เวทนา ที่มีเครื่องล่อข้างนอก คือกายเคยอยู่ตามสบาย ความที่เคยอยู่ตามสบายนั้นก็มาล่อให้กายเป็นทุกข์ ใจเคยคิดไปตามสบาย เมื่อมาถูกรวมให้สงบก็เป็นทุกข์, แต่ว่าเมื่อมีความอดทน มีความเพียรไม่ทอดทิ้ง ใจให้แน่วแน่ต่อไป ทุกข์นั้นก็สงบไปโดยลำดับ, ก็จะเกิดความสุขขึ้น กายก็จะรู้สึกสบาย ใจก็จะรู้สึกสบายเป็นสุข.

แต่ก็แปลอสติไม่ได้ ถ้าแปลอสติเมื่อใด ใจก็จะวิ่งออกไปคว้าเอาอารมณ์ข้างนอก บางทีก็ไปเพลินสุขอยู่กับอารมณ์ข้างนอก ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นก็เป็สุขที่มีเครื่องล่อ ก็มีเครื่องล่อข้างนอกมาล่อใจออกไป, และถ้ากายก็เป็นสุข เพราะเครื่องล่อข้างนอกดังนั้น ก็ให้รู้อย่างนั้นก็เป็สุขที่มีเครื่องล่อข้างนอก. เครื่องล่อข้างนอกนี้สำคัญมากที่จะทำให้ใจหลบออกไป, บางทีมีเสียงเค็นเสียงพุกเสียงรดเสียงอะไรข้างนอก ใจก็หลบออกไปที่เสียงนั้นทันที และก็ไม่ได้ไปแก้เท่านั้น ท่อไปเรื่องอื่นอีกมากมาย, นั่นเป็นเครื่องล่อข้างนอกทั้งนั้น ไม่ปล่อยให้ใจเพลินไปกับเครื่องล่อเหล่านั้น, ถ้าจะมีความสุขเพราะใจเพลินไปกับเครื่องล่อข้างนอกนั้น ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นหรือความเพลิดเพลินนั้นเป็นความเพลิดเพลินที่เกิดจากเครื่องล่อ จึงรวมใจเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิให้เป็นอันเดียว.

ในบางครั้ง ก็รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ที่ว่าความไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น บางทีใจก็ไปคว้าเอาเรื่องข้างนอก เทียบไปอยู่กับเรื่องข้างนอกเรื่อย ๆ ไป ไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างไร ก็ให้รู้ว่านั้นเกิดจากเครื่องล้อข้างนอก เหมือนกัน.

เพราะฉะนั้น ก็ให้คอยรู้และถึงใจกลับเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ จนจิตสงบสงัดจากกามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบสงัด นั้นก็พึงรู้ว่าอันนี้แหละที่เป็นสุขอันไม่เกิดจากเครื่องล้อข้างนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด, เมื่อได้ความสุขดังนี้ก็จะได้รสของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้น, แต่ก็ไม่ควรติดอยู่กับความสุขอันนี้เพลินไปอยู่กับความสุขอันนี้ ให้ตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินั้นสืบต่อไป.

กำหนดจิต

คราวนี้ เมื่อคอยรู้ให้รู้เวหนาคงกล่าวมานี้ ก็ให้รู้เข้ามาถึงจิตใจเอง. คุเข้ามาถึงจิตใจนี้ ก็คือคุณภาพความเป็นของจิตใจ กำหนดว่าจิตใจเป็นอย่างไร. เมื่อกำหนดคุก็จะรู้สึกว่ เวหนานั้นแล่นเข้ามาถึงจิตใจด้วย ถ้าไม่กำหนดก็จะไม่รู้สึก คือเมื่อเกิดไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่สบายกายนั้นก็แล่นมาถึงใจ ไม่สบายใจก็เป็นเรื่องของใจโดยตรง ก็เกิดความไม่ชอบที่เรียกรวมว่โทสะ, แต่เรียกว่โทสะออกจะเป็นคำรู้สึกว่แรง ฉะนั้น ก็ให้เข้าใจว่คือความไม่ชอบ เป็นความหมายกว่้าง ๆ เพราะว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์ขึ้นก็เกิดความไม่ชอบ ความไม่ชอบนี้ก็เริ่มเป็นเรื่องของโทสะ ไม่ชอบมากขึ้น โทสะก็ปรากฏชัดขึ้น, เพราะฉะนั้น ความไม่ชอบหรือเรียกว่โทสะนี้ จึงเนื่อง

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

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

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

นั้นไม่ใช่ปล่อย ยังกิ้อยู่ ดังที่เรียกว่ามัจฉริยะ หวงแหน ไม่ใช่หมายความว่าสละได้ สละไม่ได้ ยังกิ้อยู่ยังกิ้อยู่, แต่ว่าก็ไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไร แต่ก็ปล่อยไม่ได้ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่และเก็บไว้. อันนี้ก็เป็นที่ลักษณะของความติดซึ่งเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ให้รู้สึกว่าจิตใจมีโมหะ คือความหลงติดอยู่. สุขทุกขนั้นวুবวบคราวหนึ่ง ๆ ทำให้เกิดชอบเกิดชังวুবวบคราวหนึ่ง ๆ, แต่ว่ากลาง ๆ ซึ่งมีเป็นพนอนอยู่ไม่พิจารณาก็ไม่รู้สึก ถ้าพิจารณาอยู่แล้ว จะรู้สึกว่ามียอยู่มาก และจิตใจก็หลงติดอยู่กับสิ่งที่เป็นอย่าง ๆ นั้นมาก ไม่วুবวบเหมือนอย่างสุขทุกขที่ทำให้เกิดชอบไม่ชอบ. กุจิตใจให้รู้สึกตามเป็นจริงดังนี้.

ในทางตรงกันข้าม เมื่อจิตใจว่าง คือปราศจากราคะ ความชอบโทสะ ความชัง โมหะ ความหลงติด ก็ให้รู้. ในการปฏิบัติสมาธินั้น เมื่อตั้งหลักว่าจะทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตที่ตั้งมั่นไม่ได้ ก็เพราะคอยวอกแวกไปอยู่กับชอบกับชังกับหลงข้างนอก, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยคุให้รู้จิตของตนด้วย เมื่อจิตวอกแวกออกไปด้วยชอบด้วยชังด้วยหลงดังนี้ ก็ให้รู้, และเมื่อคอยรู้อยู่ จิตก็จะสงบกลับเข้ามา.

ในขณะที่ปฏิบัติเช่นนี้ ก็อาจจะเกิดความท้อแท้ หรือความฟุ้งซ่าน, ถ้าจิตใจรู้สึกท้อแท้หรือท้อเหี่ยวก็ให้รู้, และก็คอยยกจิตขึ้น ให้เกิดความชื่นบาน, หรือทำให้คอยรู้ไว้ว่าที่ยังท้อเหี่ยวอยู่นั้น เพราะยังไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ไม่ยอมสละการปฏิบัติ, ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไป คอยมีสตินำกลับเข้ามา.

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

ในบางคราวจิตรู้สึกว่ายิ่ง เช่น ต้องการจะทำต้องการจะปฏิบัติ ก็จะทำจะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป, บางทีก็รู้สึกว่ายิ่งหรือว่าหย่อน ก็ทำให้ละเอียด, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ต้องคอยผ่อนปรนให้พอดีเหมือนกัน อย่าให้รู้สึกว่ายิ่งและก็เร่งจนเกินไป, หรือว่าอย่าให้หย่อนและละเอียดจนเกินไป, ต้องประคองเข้ามาให้พอดี ๆ ไม่ให้ยิ่งนักไม่ให้หย่อนนัก, เมื่อการปฏิบัติจะยิ่งขึ้นไป ก็ให้ดำเนินขึ้นไปเป็นลำดับ.

ในบางคราวจิตก็ตั้งมั่น ในบางคราวก็ไม่ตั้งมั่น ก็ต้องรู้และก็ต้องคอยสอบสวน, ถ้าตั้งมั่นก็คืออยู่ แต่ถ้าไม่ตั้งมั่น คอยวอกแวกไป ก็ต้องคอยดูว่าเพราะอะไร ต้องมีชาติตกบกพร่องอะไรอยู่ จิตจึงตั้งมั่นไม่ได้ ก็ต้องสืบให้รู้เหตุ และพยายามนำจิตกลับเข้ามาให้ตั้งมั่นให้จงได้.

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

เป็นอันหนึ่ง การนั่งปฏิบัติไม่เป็นผล เพราะฉะนั้น เมื่อมานั่งปฏิบัติ ก็คงพยายามทำจิตให้พ้นให้จงได้ คือให้พ้นจากความกังวลเกี่ยวเกาะอยู่กับเรื่องข้างนอก และมาทำจิตให้สงบ เมื่อปล่อยวางเสียได้ดังนี้ ก็เรียกว่าทำจิตให้พ้นได้. เมื่อทำจิตให้พ้นจากอารมณ์ข้างนอกเสียได้แล้ว การมานั่งปฏิบัติก็สะดวกเข้า ต้องคอยดูให้รู้จิตใจของตนประกอบอยู่ด้วยเสมอ.

ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องให้รู้ทางปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ คือ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต ประกอบกันไป. ด้วยทั้งไว้เป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่น เช่น จะยกอานาปานสติเป็นข้อตั้งก็ตั้งเอาไว้ การจะทำอานาปานสติให้ก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องรู้ถึงเวทนา รู้ถึงจิต จึงต้องคอยกำหนดเวทนา กำหนดจิตที่เข้ามาพัวพัน ทำให้จิตสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งอันนั้น.

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๐

หมวดธรรม บอว่าด้วยนิรวณ

การปฏิบัติทางจิตใจนั้น มุ่งทำให้สงบตั้งมั่นเป็น สมถะ และ มุ่งอบรมให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงเป็น วิปัสสนา อาศัยวิธีปฏิบัติที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกไว้ซึ่งที่ใดกล่าวมาโดยลำดับแล้ว เบื้องต้นก็ ต้องปฏิบัติให้เป็นสมถะคือให้ใจสงบตั้งมั่นก่อน เมื่อพอใจอานาปานสติ ก็ให้ตั้งสติกำหนดกลมหายใจเข้าออกดังที่กล่าวแล้ว, และให้คอยรู้ เวทนา รู้จิต เพราะในขณะที่ปฏิบัติเช่นนี้ เมื่อจิตยังไม่รวม อายตนะต่าง ๆ ก็ยังรับอารมณ์ หูก็ยังได้ยินเสียง กายก็ยังรับสิ่งกระทบต่าง ๆ และใจก็ยังไม่รวมแน่แน่, จึงมักจะมีอารมณ์มากระทบ เช่น มีเสียงมากระทบ มีสิ่งที่กายถูกต้องมากระทบอยู่เสมอ, และก็จะรู้สึกเป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง หรือเป็นกลาง ๆ บ้าง, ที่เรียกว่าเวทนา เวทนานั้นก็ เล่นถึงจิตทันที ทุกข์ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตไม่ชอบ สุขก็เล่นถึงจิตทำให้จิตชอบ กลาง ๆ ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตหลงคิดอยู่, เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนา ให้รู้จิต ประคองสติคือความกำหนดให้ตั้งมั่นแน่แน่.

คราวนี้เมื่อประคองจิตให้ตั้งมั่นแน่แน่อยู่อย่างนี้ ถ้าความตั้งมั่นแน่แน่ นั้น ไม่เกิด หรือว่าเกิด แต่ว่าคงที่ ไม่ก้าวหน้า ก็ทำให้

เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้. อะไรมาเป็นอุปสรรคทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ก็จะ
ต้องรู้. อุปสรรคอันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า นิวรณ์ แปลว่า
เครื่องกั้น กอยกั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ก็ควรจะรู้จักหน้าตา
ของนิวรณ์ นิวรณ์นั้นมี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑ กามฉันท์ ความพอใจในอารมณ์ข้างนอกที่น่าใคร่ น่า
ปรารถนา เมื่อยังมีฉันทะในอารมณ์ข้างนอกอยู่ ก็จะคอยนำจิตให้
ออกไปข้างนอก รวมเข้ามาข้างในไม่สำเร็จ จึงเป็นอันตรายข้อหนึ่ง
ของสมาธิ.

ข้อ ๒ พยาบาท ความไม่ชอบ ความไม่ชอบในการปฏิบัติก็คือ
ความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอกก็คือ ที่ทำจิตให้ขุ่น เมื่อจิตขุ่นด้วย
พยาบาทคือความไม่ชอบ ก็เป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๓ ถีนมิทธะ ความมัวงมัว ความท้อแท้ ที่ทำให้จิตใจมึน
ซึม ทำให้ร่างกายซึมเซา ความมัวงมัวงมัวเคลิบเคลิ้ม ท้อแท้ เหล่านี้ เมื่อ
มีขึ้น ก็ทำให้ใจและกายซึมเซา จึงเป็นอันตรายของสมาธิ.

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

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

หรือจะทำไปเพื่ออะไร จะมีประโยชน์อะไร, ในวิธีปฏิบัตินั้น ที่เป็นอันตรายเฉพาะหน้านั้น ก็คือจะกำหนดให้แนลงไปในวิธีไหน ในข้อไหน ทั้งในวิธีปฏิบัติที่อธิบายมาแล้ว หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต ก็มีมากหลายข้อหลายประการ จะใช้หมวดไหน, ถ้าสงสัยหยิบไม่ถูก ก็เรียกว่าเป็นอันสงสัยในวิธีปฏิบัติ ทำใจให้ส่าย เป็นสมาธิไม่ได้, ในผลของการปฏิบัตินั้น ก็คือการปฏิบัติจะมีผลอย่างไร หรือแม้ไม่สงสัยในผล แต่ก็ตั้งความหวังสงสัยว่า จะมีอะไรมาปรากฏบ้าง จะเห็นอะไรบ้าง มุ่งผลข้างหน้า สงสัยอยู่ในผลข้างหน้า, สงสัยเหล่านี้ก็เป็นอันตรายของสมาธิ.

ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดู ว่าบัดนี้จิตของตนเป็นอย่างไร มีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอก หรือว่ามีฉันทะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิบ้างแล้ว, ถ้ายังมีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอกมาก ฉันทะในอารมณ์ของสมาธิยังไม่มี ก็ยากที่จะได้สมาธิ, เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการจะปฏิบัติในสมาธิ ก็ต้องพักฉันทะในอารมณ์ข้างนอกไว้ มาพยายามปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ, ถึงฉันทะจะยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นไร เมื่อได้รับผลของสมาธิบ้าง ฉันทะในสมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง.

ตรวจดูใจว่าขุ่นมัวอยู่ด้วยความไม่ชอบหรือไม่ ติดค้างอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้บ้างหรือไม่ ก่อความไม่ชอบขึ้นในการปฏิบัติไว้บ้างหรือไม่, ถ้ารู้สึกว่ามีอยู่ก็ต้องพยายามพักไว้ พักอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้ และระงับความไม่ชอบในการปฏิบัติไว้, เพราะเมื่อจะปฏิบัติแล้ว ก็ต้องพยายามระงับความไม่ชอบนั้นไว้ไม่ให้เกิดความ

ลำเอียงเพราะไม่ชอบนั้น, เมื่อปฏิบัติไปจนคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไป. อันนี้ก็เหมือนกับไม่ชอบบุคคลหรืออารมณ์ข้างนอก ก็เพราะเห็นแต่โทษของเขาไม่เห็นคุณ เห็นคุณของเขาเมื่อใด ความไม่ชอบก็จะสงบ. ในการทำสมาธิก็เหมือนกัน ไม่ชอบสมาธิก็ในเมื่อคุณของสมาธิยังไม่ปรากฏ เมื่อคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไปได้.

คราวนี้ เมื่อสงบฉันทะในอารมณ์ข้างนอก สงบความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอก หรือแม้ความไม่ชอบในอารมณ์ของสมาธิลงได้ จิตสงบ ก็จะเกิดมีขาคีของความสงบขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือความว่าง, ว่างกับสงบนี้ใกล้เคียงกันมาก ฟังสังเกตเห็นได้ในเวลาที่ต้องทำความสงบ เช่น เวลานั่งฟังเทศน์ ก็มักจะเกิดว่างขึ้น เพราะว่าจิตที่ไม่ได้อบรมนั้น มักจะมีลักษณะฟุ้ง ถ้าไม่ฟุ้งก็ว่าง, เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดความว่างงุ่นงัน แล้วก็ดับสติไปเสีย ความที่ดับสติลงไปเสียนั้นไม่ใช่สมาธิ สมาธินั้น จะต้องมีความรู้ ทั้งสติคือความระลึก, สมาธิยังละเอียด สัมปชานะคือตัวรู้กับตัวสติ ก็ต้องละเอียดและปรากฏชัดขึ้น. รู้กับสติชัดขึ้นเพียงใด สมาธิก็แนบแน่นขึ้นเพียงนั้น. เพราะฉะนั้น การทำสมาธิจึงมิได้มุ่งผลว่าต้องการให้ดับหายไปหมด. วิธีที่จะแก่งว้างก็คือต้องรู้ว่าทำไมจึงว่าง ว่างก็เพราะว่าเมื่อทำใจให้สงบนั้น ก็ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ เหมือนอย่างคนที่จะนอนหลับปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ และก็หลับผลอยลงไป, เพราะฉะนั้น

จึงปล่อยไม่ได้ ปล่อยเมื่อใดก็เกิดความว่างเมื่อนั้น, ต้องทำตัวรู้ไว้ให้เต็มที ทำสติไว้ให้เต็มที และเมื่อรู้เต็มตัวอยู่ มีสติเต็มตัวอยู่ ว่างก็ไม่เกิด, และถ้ารู้สึกว่างก็ต้องแก้ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ ประกอบกับกำหนดให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเป็นกลางวันในจิตใจ คือให้มีตัวรู้สว่าง มีสติความระลึกรู้สว่างไสวอยู่ จิตก็เบิกบานอยู่ ด้วยสัมปชานะ คือรู้ ด้วยสติ เต็มที, ไม่ใช่รีบหรือลงไปเหมือนอย่างหรีตะเกียง. ในเวลาที่ทำความสงบ ถ้าหรีลงไป ๆ เหมือนอย่างหรีตะเกียง ก็หลับเท่านั้น.

และอย่าให้ฟุ้งซ่านในวิธีปฏิบัติ เพราะทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้, ฉะนั้นก็ต้องกำหนดอารมณ์ที่จะปฏิบัติลงไปเสียให้แน่ เมื่อจะทำอานาปานสติ ก็กำหนดอานาปานสติไว้ให้แน่, แต่ก็ให้รู้ทางของเวทนา รู้ทางของจิตดังที่กล่าวมาแล้ว สำหรับที่จะคอยแก้ไขไม่ให้จิตเสียสมาธิ และไม่บีบใจ, หรือเมื่อทำอานาปานสติก็ไม่อดใจ คือทำให้ผิดปกติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความอึดอัดความรำคาญ, เมื่อได้ผลของสมาธิบ้าง เช่นว่าได้ปกติได้สุข ก็ปล่อยใจให้ยินดีตื่นตื่น เมื่อยินดีตื่นตื่นขึ้น ก็เป็นฟุ้ง, เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระวังความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวนี้ไว้.

และก็ต้องคอยระวังความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยการสันนิษฐานลงไปให้แน่นอนในวิธีปฏิบัติของตน และไม่ต้องมุ่งผลข้างหน้าว่าจะเห็นอะไรบ้าง จะปรากฏอย่างไรบ้าง จะเป็นอะไร, มุ่งทำใจให้ตั้งมั่น แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้มีตัวรู้มีตัวสติให้สมบูรณ์ สมาธิยิ่ง

ละเอียดขึ้นเท่าใด ก็ต้องมีตัวรู้มีตัวสติให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นเท่านั้น.

เมื่อมากอยกู่ให้รู้จักตัวลักษณะหน้าตาของนิวรรณ์ ซึ่งคอยกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ป้องกันนิวรรณ์ไม่ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นก็ต้องพยายามระงับ. เมื่อคอยระงับนิวรรณ์อยู่ คอยป้องกันนิวรรณ์อยู่ทั้งกล่าวมานี้สมาธิถึงจะก้าวหน้า.

๔ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๑

สรุปปฏิบัติโดยลำดับ

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

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

การน้อมจิตเข้ามากำหนดคฤที่ตน มุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นนั้น คือมุ่ง
กำหนดคฤลมหายใจเข้าออก กำหนดคฤที่จิตตั้งกล่าวนั้น. ในการปฏิบัติ
ก็ให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว ในอิริยาบถที่นั้งอยู่เป็นต้น และตรวจดู
อาการ ๓๑ หรือ ๓๒ สรุปลงเป็นธาตุ. เมื่อธาตุคฤมอยู่ก็ยังมีชีวิต เมื่อ
ธาตุแตกแยก ก็สิ้นชีวิต กายอันนี้กลายเป็นศพ ซึ่งเบ็ยเฝ้าไปโดย
ลำดับ จนเหลือแต่อัฐิ คือกระดูก ในที่สุดกระดูกนั้นก็ยุบไปหมด.

แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ภายอนันท์ยังรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือเรียกว่าเวทนา เวทนามีเครื่องล่อข้างนอกบ้าง หรือว่าเกิดจากการปฏิบัติบ้าง ก็ให้กำหนดรู้.

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

อันตรายของการปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิไม่ได้นั้น ก็คือนิรวรณฺ์ สมาธิจะไม่เกิด หรือสมาธิเกิดบ้างแต่ไม่เจริญก้าวหน้าก็เพราะนิรวรณฺ์ คือความชอบที่เรียกว่า กามฉันทฺ์ ความขงฺ์ ที่เรียกว่า พยาบาท ความมัวง่วงเคลิบเคลิ้ม ที่เรียกว่า ถีนมิทธะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ที่เรียกว่า อุทธัจจกุกกุจจะ ความสงสัยลังเล ที่เรียกว่า วิจิกิฉานา มูลของนิรวรณฺ์ ก็คือกังวลต่าง ๆ ข้างนอกที่ยังสลัดออกไปไม่ได้ หรือเวทนานั้นเอง เมื่อเป็นสุขเวทนา ที่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก ก็เล่นไปถึงจิต ทำให้เกิดความชอบขึ้น จิตก็ส่ายออกไปในอารมณ์ที่ชอบข้างนอก ก็เสียสมาธิ. เมื่อเกิดทุกข์เวทนา ก็เล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความขงฺ์ จิตก็ส่ายไปกับความขงฺ์ ก็เสียสมาธิ. เมื่อเกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความมัวง่วงขึ้นบ้าง เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นบ้าง เกิดความลังเลขึ้นบ้าง ก็ทำให้เสียสมาธิ. เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดดูนิรวรณฺ์ เมื่อเกิดนิรวรณฺ์อันไหนขึ้นก็ต้องกำหนดให้รู้.

ฉะนั้น ในการปฏิบัติเบื้องต้นนี้ จึงต้องคอยตรวจคอยป้องกัน

คอยต่อสู้กับอุปสรรคของสมาธิต่าง ๆ อยู่เสมอ จิตก็ยังเป็นสมาธิที่คง
มั่นแน่วแน่ไม่ได้. แต่ว่าการตรวจดูทั้งกลางวัน ก็เหมือนเป็นการที่ตรวจ
ดูสถานบ้านเรือนของตนให้ทั่วถึง ยิ่งดีกว่าการปล่อยให้เหี่ยว
ออกไปข้างนอก เพราะเป็นการที่ดูในตนเอง. และในขั้นปฏิบัตินั้นก็
ต้องใช้ความกตัญญู คือความกำหนดอยู่ในอาณาปานสติอย่างหนึ่ง.
ตรวจในเวทนา ในจิต และในนิเวศที่ปรากฏขึ้น อีกส่วนหนึ่ง. ความ
กตัญญูความกำหนดจึงมีสองอย่าง. ตรวจกุศลจิตโดยกระแสปกติก็มักจะเป็น
ดังนั้น เมื่อมุ่งกำหนดให้อยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็มักจะทำให้เกิดความกตัญญู
แรงไปที่โน้นที่นี้. ในการปฏิบัตินั้น เบื้องต้นก็ต้องอาศัยความกตัญญู
นี้เหมือนกัน แต่ให้เป็นความกตัญญูอยู่ภายใน (เช่น การนับ หรือ
กำหนดพุทฺโธ ไปกับลม) เหมือนอย่างเป็นการตรวจเพื่อระวังระไวไม่ให้
อันตรายของสมาธิที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น. เมื่อได้กำหนดอยู่จนอันตราย
ของสมาธิไม่เกิดขึ้น การกำหนดในอาณาปานสติ ก็จะแน่วแน่ขึ้น.

วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปปนาสมาธิ

ในขั้นนี้ วิธีปฏิบัติต้องอาศัย วิตก ความตรึก ต้องอาศัย วิจารณ์
ความตรอง แต่ไม่ใช่หมายความว่าตรึกตรองอย่างที่พูดหมายถึงกัน. วิตก
ความตรึก หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่นเมื่อกำหนด
ลมหายใจเข้าออก ก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ การยกจิตมากำหนด
อยู่ที่อารมณ์ของสมาธินี้เรียกว่าวิตก เปรียบเหมือนอย่างการที่ศีรษะตั้ง

ขั้นที่แรก, วิจาร ความทรงนั้น คือการพองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับ
 อารมณ์ของสมาธิ ไม่ให้หลุดไปจากอารมณ์ของสมาธินั้น เหมือนอย่าง
 เสียงกรางของระฆัง เนื่องไปจากการตีระฆังที่แรก. ในขั้นปฏิบัติ จิตมัก
 จะหลุดออกไปจากอารมณ์ของสมาธิบ่อย ๆ ก็ต้องมีสตินำเข้ามาสู่อารมณ์
 ของสมาธิ และคอยพองให้แน่นไปในอารมณ์ของสมาธิ, ฉะนั้น
 จึงต้องอาศัยวิทกอาศัยวิจารดังกล่าวนี้เรื่อยไป จนกว่าจะแน่นขึ้น, ก็
 จะเกิดปีติคือความอึดใจ อึดกาย ปรากฏเป็นความซาบซ่านกายซาบซ่าน
 ใจ แต่ก็ไม่ให้พุ่งไปกบปีติ ต้องคอยกำหนดให้แน่นอยู่ในอารมณ์ของ
 สมาธิ ก็จะเกิดความสุขคือความสบายกายสบายใจ ซึ่งละเอียดกว่าปีติ,
 เมื่อเกิดสุขคือความสบายกายสบายใจขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียว
 อันเรียกว่าเอกัคคตา ปราศจากอารมณ์แทรกแซง, ซึ่งเกิดจากวิเวก คือ
 ความสงบสงัด, เมื่อจิตดำเนินถึงขั้นนี้ สมาธิจึงจะเรียกว่าเป็น อัปปนา
 สมาธิขั้นแรก คือสมาธิที่แน่น, ถ้าสมาธิยังไม่ถึงขั้นนี้ก็ยังเป็น อุป-
 จารสมาธิ คือเป็นสมาธิที่เฉียด ๆ, ฉะนั้น ในอัปปนาสมาธิขั้นแรกนี้
 จึงต้องมีวิทก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์, วิจาร การที่พองจิตให้อยู่กับอารมณ์
 ของสมาธิ ปีติ ความอึดเิบกายอึดเิบใจ, สุข ความสบายกายสบาย
 ใจ, เอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่น, เป็นอันว่าได้ประสบ
 ผลของสมาธิคือความสุข, ในการปฏิบัติเบื้องต้น เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่
 ได้สุข จิตก็เป็นสมาธิแน่นไม่ได้ และยังไม่ได้รับรสของสมาธิ, ใน
 เมื่อได้ปีติได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่นได้ และเรียกว่าได้รับรส
 ของสมาธิ, เมื่อได้รับรสของสมาธิบ้างแล้ว จึงจะเห็นประโยชน์ของ

สมาธิ. ถ้ายังมิได้รับรสของสมาธิ ก็ยังมีได้เห็นประโยชน์ของสมาธิ. นึกดูถึงในทางโลก เช่น การกုหนังกุศล หรือการทำอะไรก็ตามที่มีปิติ มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น จึงจะสามารถอยู่ได้หรือทำอยู่ได้. แต่ถ้าไม่มีปิติ ไม่มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น ก็อยู่ไม่ได้ทำอยู่ไม่ได้. ในการปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีผลคือไม่ได้รับปิติ ไม่ได้รับสุข ก็ปฏิบัติไม่ได้. เมื่อได้ปิติ ได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่นๆ ปฏิบัติสืบไปได้. แต่ว่าปิติสุขในการปฏิบัติสมาธินี้ สงบละเอียดประณีตกว่าปิติสุขในทางอื่น ทำให้จิตมีความสุข มีความเย็นยิ่งกว่า. แต่ก่อนที่จะได้ปิติได้สุขก็ต้องพยายามใช้วิตกวิจารณ์ คือ คอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ คอยพยุ่งจิตให้ดำเนินไปในทางของสมาธิโดยไม่หยุด ด้วยการพยายามทำติดต่อกันไปเสมอ. เช่น เมื่อกำหนดว่าจะทำในเวลาที่ยกก่อนนอนสักครั้งหนึ่ง หรือในเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนขึ้นใหม่ ๆ สักครั้งหนึ่ง ก็พยายามทำให้ติดต่อกันไปทุกวัน. แล้วจะรู้สึกว่ามีจิตได้ง่ายเข้า และเมื่อจิตเข้าที่สมควรแล้ว ก็จะได้ผลคือได้ปิติและได้สุข. และเมื่อได้ปิติและได้สุข ก็จะได้สมาธิจิตขั้นแรกอันเรียกว่าเอกัคคตา คือความที่จิตแน่นเป็นอันเดียว.

คราวนี้เมื่อจิตแน่นเป็นอันเดียวยิ่งขึ้นแล้ว วิตกวิจารณ์ก็ไม่ต้องใช้ คือไม่ต้องคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ต้องคอยพยุ่งจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตได้อยู่ตัวพอสมควรแล้ว. เมื่อเป็นเช่นนั้น วิตกวิจารณ์ก็พินหนาทึ่ ไม่ต้องเห็นตเห็นน้อยเพราะวิตกวิจารณ์มีแต่ปิติสุขและเอกัคคตา คือความที่จิตตั้งมั่นแน่นเป็นอันเดียว.

แต่ว่า เมื่อยังมีปิติคือความอิ่มเอิบซาบซ่านกายใจอยู่ จิตก็ยังขุ่นๆ

อยู่ เมื่อจิตละเอียดยิ่งขึ้น บัดก็พ้นหน้าที่ไป มีแต่ความรู้สึกเป็นสุข และความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว.

เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปอีก ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็พ้นหน้าที่ไป คงมีแต่ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว และมีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่เรียกว่าอุเบกขา จิตก็ตั้งมั่นแน่วแน่นอย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ชื่อว่าสมาธิชั้นสูง.

แต่ไม่จำเป็นจะต้องถึงสมาธิชั้นนี้ก็ได้อีก เพียงแต่ปฏิบัติจนถึงมีแต่ชั้นวิตกวิจาร์ปติสุขและเอกกคตา ก็ยังชื่อว่าได้ทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอสมควร. เมื่อเป็นเช่นนี้ จะยังอยู่กับสมาธิจิตนั้น ตลอดเวลาที่ต้องการ ก็ได้ความสงบได้ความสุขอยู่ตลอดเวลา. แต่ว่าครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็จะต้องประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะต้องวุ่นวายไปกับอารมณ์นั้น ๆ ต่อไปอีก. ต่อเมื่อมาพักจิตไว้ในสมาธิจึงจะเกิดความสงบ. หน้าที่ของสมาธิก็มีเพียงทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นที่พักให้จิตอยู่เป็นสุข ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น หน้าที่ของสมาธิก็เพียงเท่านั้น. แต่ว่าในทางพระพุทธศาสนามุ่งให้อบรม วิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสืบไป.

เริ่มวิปัสสนา

การจะอบรม วิปัสสนา ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิก่อน ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญา ก็เป็นการยาก. เพราะฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิตให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ดังที่ได้อธิบายมาโดยลำดับนั้น. และเมื่อได้สมาธิจิตพอ

สมควรถ้วนแล้ว ก็หม่อมจิดที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณาตนเอง ก็อยู่ที่ตัวเรา
มากกว่าตัวเราอื่น ที่นั่งอยู่นั้น ที่มือนั้น มีช้อนนั้น อันเป็นสมมติบัญญัติแต่
ละคน. ค้นหากุญแจที่ซ่อนเรานนั้นอยู่ที่ไหน. เพราะที่เข้าใจว่าเรานั้นเป็น
ความเข้าใจรวม ๆ รวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกลุ่ม เบื้องบนแต่พื้นเท้า
ขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุกรอบ ภายในเขตน
แหละที่เข้าใจว่าเป็นเรา. ค้นหาดลไปว่า เราอยู่ที่ไหน.

เริ่มบอว่าด้วยขันธ

ในชั้นนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แยกลงไป เป็น กองรูป คือ
รูปกายทั้งหมดที่ประกอบด้วยธาตุคติน้ำไฟลมอากาศ ประกอบด้วยประ-
สาทต่าง ๆ สำหรับที่จะให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ นี้เอาไว้เสียกองหนึ่ง
เรียกว่า กองรูป. คราวนี้ ตรวจสอบกองเวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์
หรือเป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นกลาง ๆ. ดังเช่น ความรู้สึกสบาย
กายสบายใจ ความรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็น
กลาง ๆ นี้ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กองเวทนา ตรวจสอบ กอง
สัญญา คือความจำ จำโน่นจำนี่ จำชื่อจำเสียงของคนได้ จำสิ่งนั้นจำสิ่ง
นี้ได้ เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กองสัญญา ตรวจสอบกองความคิด คือ
ความคิดนึกถึงเรื่องนั้นนึกถึงเรื่องนั้น นี้เป็น กองสังขาร ยกเอาไว้เสีย
กองหนึ่ง. ตรวจสอบกองวิญญาน คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่รู้สึกอยู่ทาง
ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ตลอด
จนถึงมโนะ คือใจที่รู้เรื่องต่าง ๆ อยู่ นี้ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า

กองวิญญาณ. กองรูป^{นี้}ส่วนหนึ่ง กองเวทนาน^{นี้}ส่วนหนึ่ง กองสังขาร
 คือความคิด^{นี้}ส่วนหนึ่ง กองความรู้^{นี้}ส่วนหนึ่ง. หรือจะเรียกว่ายกเอา
 รูปไว้กอง ๑ เวทนาไว้กอง ๑ สัญญาไว้กอง ๑ สังขารคือความคิดไว้
 กอง ๑ วิญญาณคือความรู้^{นี้}ต่าง ๆ ไว้กอง ๑. ที่เรียกว่าเราหรือตัวเรา
^{นี้} ก็ประกอบด้วยกองต่าง ๆ เหล่า^{นี้}รวมกันเข้า เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็น
 อันเดียว. แต่ว่าเมื่อแยกออกก็แยกออกได้เป็นส่วน ๆ ^{นี้}เป็นการเริ่มต้น
 วิปัสสนา ซึ่งจะต้องกำหนดดูให้รู้จักลักษณะหน้าตาของกองรูปว่าเป็น
 อย่างไร กองเวทนาว่าเป็นอย่างไร กองสัญญาว่าเป็นอย่างไร กอง
 สังขารว่าเป็นอย่างไร กองวิญญาณว่าเป็นอย่างไร ให้เห็นหน้าเห็นตา
 เห็นลักษณะให้แจ่มชัดก่อน.

๙ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๒

อธิบายขันธ ๕

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติทางสมณะและวิปัสสนา. การปฏิบัติทางวิปัสสนานั้นเริ่มด้วยการพิจารณา บัญญัติ กอทั้ง ๕ จะได้กล่าวถึงความที่ได้แสดงแล้วก่อน, ขอให้ทุก ๆ คนรวมจิตเข้ามาดูตนเอง ดูบัญญัติขันธของตน.

ดูให้รู้กองรูป รูปกายทั้งหมดที่เป็นมหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่อันเป็นส่วนรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ส่วนที่แข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวเป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นธาตุอากาศ, รูปกายนี้มีความแข็งก็ด้วยธาตุดิน ดูความแข็งที่เป็นธาตุดินนี้, รูปกายนี้สคซันก็ด้วยธาตุน้ำ ดูธาตุน้ำที่รูปกายนี้, รูปกายนี้อบอุ่นก็ด้วยธาตุไฟ ดูความอบอุ่นที่รูปกายนี้, รูปกายนี้มีลมพัดไหวเช่นหายใจเข้าหายใจออกก็ด้วยธาตุลม ดูธาตุลมที่รูปกายนี้, รูปกายนี้มีช่องว่างต่างๆก็ด้วยธาตุอากาศ ดูธาตุอากาศที่รูปกายนี้, คุณลักษณะของรูปกายโดยส่วนรวมกันนี้เรียกว่ามหาภูตรูป, และรูปกายนี้ ยังมีประสาทต่าง ๆ ประสาทตา, ประสาทหู, ประสาทจมูก, ประสาทลิ้น, ประสาทกาย, มีภาวะเป็นสตรี เป็นบุรุษ, มีความอ่อนไม่แข็งที่อย่างศพ, แสดง

อาการทางกายวาจาต่าง ๆ ได้, ลักษณะต่าง ๆ มีเป็นต้นคั่งกล่าว^๕เรียก
 อุปาทายรูป รูปอาศัย คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูป, รูปกายซึ่งประกอบ
 ด้วยมหาภูตรูปและอุปาทายรูป เหล่านี้ รวมเรียกว่ารูปขันธ์ กองรูป
 เป็นที่ยึดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ฉะนั้น จึงเรียก
 ว่าอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ. รูปกายนี้ก่อเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนกำเนิด
 ในครรภ์ของมารดา และก็เติบโตเจริญขึ้นมาโดยลำดับด้วยอาศัยอาหาร
 เป็นเครื่องทะนุบำรุงเลี้ยง, อาหารนั้น ก็คือธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
 ธาตุไฟ ธาตุลม นั้นเอง ซึ่งต้องบริโภคนำมาบำรุงเลี้ยงรูปกายให้เป็นไป
 ได้. เพราะฉะนั้น ความเกิดของรูปขันธ์จึงมีได้ด้วยอาหารหรือด้วย
 มหาภูตรูปทั้ง ๔. ความดับของรูปกายก็มีได้เพราะสิ้นอาหาร หรือ
 เพราะเหตุต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าแตกสลายไป ด้วยเหตุปัจจัยอย่าง
 ใดอย่างหนึ่ง.

เมื่อตรวจดูให้รู้จักลักษณะของรูปขันธ์ ความเกิดขึ้นของรูปขันธ์
 ความดับไปของรูปขันธ์ทั้งนั้นแล้ว ก็ตรวจดูสืบเข้ามาถึงเวทนาขันธ์ กอง
 เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็น
 กลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งอยู่นี้ เมื่อลมพัดมา
 ต้องกายเย็นสบายก็เป็นสุขเวทนา ยุงกัดหรือมีความเมื่อยขบก็เป็นทุกข์-
 เวทนา. คราวนี้เมื่อยยกเอาทุกข์เวทนาและสุขเวทนาดังกล่าวนี้ออกเสีย
 ก็เป็นอทุกข์มสุขเวทนาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข, เวทนาที่
 เป็นกลาง ๆ นี้โดยปกติก็มีอยู่เป็นพื้น บุคคลสนใจก็ในเมื่อมีทุกข์มา
 แทรกหรือมีสุขมาแทรก จนปรากฏ แต่เมื่อไม่มีทุกข์หรือมีสุขมาแทรก

ก็เป็นกลาง ๆ เพราะฉะนั้น เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้จึงมีอยู่มาก ไม่พิจารณาความรู้สึกเหมือนไม่มี. คุณลักษณะของเวทนา ตรวจไปให้ทั่วกาย ก็จะทำให้เห็นว่า มีเวทนาอยู่เป็นส่วนมาก. ความเกิดขึ้นของเวทนามีเพราะผัสสะ คือการกระทบ เช่นลมมากระทบกาย หรือว่ายุ่งกัศ เหล่านี้เป็นผัสสะคือการกระทบ ทั้งต้องมีวิญญาณรับรู้ประกอบด้วยจึงจะเป็นผัสสะสมบูรณ์ เมื่อมีการกระทบ ซึ่งมีวิญญาณประกอบด้วยเป็นผัสสะสมบูรณ์ทั้งนี้ จึงเป็นเวทนา. ถ้าไม่มีผัสสะ เวทนาจักับ หรือเวทนาเกิดขึ้นก็ดับไปตามธรรมดา. กำหนดคุณให้รู้ลักษณะของเวทนา ความเกิดของเวทนา ความดับของเวทนา.

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

ต่อจากนี้ ก็ดูเข้ามาถึงสังขารคือความคิด คิติดังรูป คิติดังเสียง คิติดังกลิ่น คิติดังรส คิติดังสิ่งที่กายถูกต้อง คิติดังเรื่องที่ใจคิด, ดูความคิดของตนเอง และดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดดังกล่าวนี้ก็เกิดจากผัสสะ คือการกระทบสืบมาจากสัญญา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบ.

ต่อจากนี้ ก็ดูวิญญาณ วิญญาณนี้หมายถึงความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น. กล่าวคือรูปกายอันประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ ซึ่งทำ

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

และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเป็นคนของเรา ฉะนั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ ขันธเป็นที่ยึดถือแต่ละอย่าง.

ชื่อว่า ด้วอายตนะ

โดยปกติ รูปขันธ์ก็มีอยู่เป็นที่จิตอาศัย และเมื่อจะเกิดนามขันธ์ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะต้องมีวิญญาณ คือความรู้สึก เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นก่อน แล้วจึงจะมีภาวะที่เรียกว่าผัสสะคือการกระทบ ซึ่งเป็นการกระทบอันมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดเวทนา เกิดสัญญา เกิดสังขาร คือความคิด, เมื่อคิดไปก็รู้สึกไปด้วยก็เกิดวิญญาณ แล้วก็เกิดเวทนาเป็นต้น เป็นวงกลม, ฉะนั้นเงื่อนไขที่จะเกิดนามขันธ์ขึ้น จึงอยู่ที่นามรูป อันเป็นเงื่อนไขที่จะให้เกิดวิญญาณ, นามรูปอันเป็นเงื่อนไขที่จะให้เกิดวิญญาณนั้น ก็หมายถึงรูปกายอันเห็นและนามกายอันนี้ประกอบกันดังกล่าวแล้ว เป็นรูปกายนามกายที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง เป็นรูปกายนามกายที่มีชีวิต, มีประสาทต่าง ๆ มีอายตนะต่าง ๆ ปฏิบัติหน้าที่ได้ ฉะนั้นจึงต้องกำหนดอายตนะที่เป็นที่ต่อหรือเป็นช่องให้เกิดนามธรรม.

อายตนะนั้น ก็ได้แก่จักขุ ตา อันหมายถึงประสาทตา นี้เป็นภายใน, รูปที่ตาเห็น นี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง, โสตะ หมายถึงประสาทหู นี้เป็นภายใน, เสียงที่หูได้ยิน นี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง, ฉานะ หมายถึงประสาทจมูก นี้เป็นภายใน, กลิ่นที่จมูกได้สูดดม นี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง, ชิวหา ลิ้น หมายถึงประสาทลิ้น นี้เป็นภายใน, รสที่ลิ้นได้ลิ้ม นี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง, กาย หมายถึงประสาทกายที่มีทั่วไป นี้เป็นภายใน, สิ่งที่กายถูกต้องนี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง, มโนหรือมโนที่แปลกันว่าใจ นี้เป็นภายใน, ธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ เรื่องรูปเรื่อง

เสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ใจหยิบเอามาก็คินึก นี่เป็น
ภายนอก คู่หนึ่ง. เหล่านี้เรียกว่าอายตนะ คือที่ต่อ ที่ต่อข้างในกับที่
ต่อข้างนอก อย่างจักขุก็เป็นที่ต่อข้างในหรือภายใน รูปก็เป็นที่ต่อข้าง
นอกหรือภายนอก มาประกอบกัน.

ทุก ๆ คน ตั้งแต่ตื่นนอนเข้าจนหลับไปใหม่ อายตนะต่าง ๆ
เหล่านี้ก็ประสานกันอยู่ประกอบกันอยู่เสมอ. เหมือนอย่างในบัดนี้
ถ้าลืมตา ตากับรูปก็ต้องประสานกันประกอบกัน หูก็เหมือนกัน ก็จ
ต้องประสานกันประกอบกันอยู่กับเสียง เสียงที่แสดงธรรมอบรมนั้นบ้าง
เสียงรถข้างนอกบ้าง เสียงอื่น ๆ บ้าง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่ง
ที่กายถูกต้อง ใจกับเรื่องที่ใจคิด ต่างก็ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่
เสมอ. ในขณะเดียวกัน ก็อาจที่จะมีการประสานกันประกอบกันของ
อายตนะเหล่านี้หลายอย่าง เช่นในขณะเดียวกันนี้ หูกับเสียงก็ประกอบ
กันประสานกัน บางทีก็เป็นเสียงหลายอย่าง, ลมพัดมาถูุกกาย กายกับ
โผฏฐัพพะก็ประกอบกันประสานกัน, หรือว่าลมพัดเอาสิ่งต่าง ๆ เข้ามา
กลิ่นกับจมูกก็ประสานกันประกอบกัน, รวมความว่าอายตนะทั้ง ๖ คู่
ประกอบกันประสานกันอยู่ตลอดเวลา, และไม่ใช่ประกอบกันอยู่ประ
สานกันอยู่เฉพาะอายตนะเหล่านี้เท่านั้น ยังผูกใจหรือผูกจิต ประกอบ
จิตด้วย.

เมื่อตากับรูปประสานกัน ก็เข้ามาผูกจิตไว้ให้จิตคำนึงอยู่ในเรื่อง
รูป, เมื่อหูกับเสียงประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาประกอบจิตไว้คึงจิต
ให้เข้ามาอยู่ในเรื่องเสียง, เมื่อกลิ่นกับจมูกประสานกันประกอบกัน ก็

เข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไปกับกลิ่นคันนี้เป็นต้น. ฉะนั้น เมื่อตรวจดูแล้ว
 จิตของทุก ๆ คนนั้นจึงได้ถูกผูกและถูกตั้งให้วิ่งไปในเรื่องรูปบ้าง ในเรื่อง
 เสียงบ้าง ในเรื่องกลิ่นบ้าง ในเรื่องรสบ้าง ในเรื่องโผฏฐัพพะบ้าง
 ในเรื่องที่เกิดนึกถึงรูปเสียงเป็นต้นในอภิศ่าง ๆ บ้าง, จิตถูกตั้งให้วิ่ง
 ไปในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ถึง ๖ ทาง, เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ
 วิ่งไปในเรื่องโน้นบ้าง วิ่งไปในเรื่องนี้บ้าง, แม้ในขณะที่กำลังนั่งเพื่อ
 จะรวมจิตให้เป็นสมาธินี้ อายตนะต่าง ๆ ก็ยังเข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไป
 ทางโน้น ให้วิ่งไปทางนี้ ให้วิ่งไปทั่ว, อันนี้เองที่ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิ
 ไม่ได้. เพราะฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะของอายตนะทั้ง ๖ ทาง
 นี้ ดูให้รู้ว่า เมื่ออายตนะเหล่านี้ประสานกันทั้ง ๖ ทาง ก็เข้ามาผูกจิต
 และตั้งจิตให้วิ่งพล่านไปต่าง ๆ.

ทำไมจึงเข้ามาผูกจิตได้ ก็เพราะขาสติและขาคณาณ, ขาสติ
 คือความระลึกระมัดระวัง ขาคณาณคือความหยั่งรู้, ถ้ามีสติระมัด
 ระวังอยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้เพียงพอ อายตนะเหล่านี้ก็
 เข้ามาผูกจิตให้วิ่งพล่านไปในที่ต่าง ๆ ไม่ได้ แต่จะต้องมีสติให้เพียงพอ
 ต้องมีความหยั่งรู้ให้เพียงพอ. ในเบื้องต้นก็ยังเป็นสติไม่พอไม่ทัน คือสติ
 กำหนดไม่ทัน ญาณรู้ไม่เท่า, แต่เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติอบรมสติให้เกิดมี
 ให้ทัน และอบรมญาณคือความหยั่งรู้ให้เท่า ก็จะต้องกันไม่ให้อายตนะ
 ทั้ง ๖ ทางนี้เข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้พล่านไปไ้รอบ จะทำจิตให้ตั้งมั่น
 ให้สงบเป็นสมาธิลงได้, และสามารถที่จะน้อมจิตที่เป็นสมาธินี้ดูให้เห็น
 ลักษณะหน้าตาของอาการเหล่านี้ ฤทธิยาของอาการเหล่านี้ที่เป็นไป.

เมื่อตั้งใจคอยตรวจดูความวิ่งเข้าวิ่งออกของอายตนะด้วยตนเอง และถ้า
ดูให้เห็นได้แล้ว อายตนะเหล่านั้นก็เข้ามาผูกจิตและตั้งจิตให้วิ่งไปไม่ได้
แต่จะวิ่งไปเองตามเรื่อง.

๑๐ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๓

ยาสติบัญญัติ ๔ ภายนอก ภายใน

ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง
ตรวจดูตนเองให้รู้ตามเป็นจริงในบัดนี้, คือ รวมจิตเข้ามาคลุมหายใจ
ของตนเอง ให้รู้ว่าบัดนี้เราหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ให้รู้ปริยาบถ
ของตนเองว่าบัดนี้เรานั่งอยู่ ให้รู้ปริยาบถน้อยของตนเองว่าบัดนี้เราได้
วางมือวางเท้าไว้อย่างไร, น้อมจิตเข้ามาคลุมวิยะอาการของร่างกาย
เบื้องบนแต่ปลายเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไป มีหนังหุ้มอยู่รอบ
นอก, รวมจิตเข้ามาดูธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุ
ดิน ส่วนที่เหลวเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วน
ที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ, น้อมจิตไปนึก
ถึงศพข้างนอกและระลึกมาเทียบดูกายของตน ว่าเมื่อเป็นศพ ก็ต้องเป็น
เช่นนั้น จนถึงต้องเป็นกระดูกฟูเป็นเป็นที่สุด, รวมจิตเข้ามาดูกายของ
ตนเองตั้งกล่าวมานี้ ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งเกิดทั้งดับ.

ดูภายนอกนั้น ก็ว่าดูด้วยสติ คุณลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏโดย
สมมติบัญญัติตั้งกล่าวมานั้น ดูภายในนั้น ดูด้วยญาณ คือให้มีความรู้ทะลุ
ปรุโปร่ง ไม่ติดในสมมติบัญญัติ, ภายนอกนั้นก็เหมือนยืนดูอยู่นอกบ้าน
เห็นลักษณะรูปร่างของบ้าน ภายในนั้นก็เหมือนอย่างเข้ามาดูภายใน

บ้าน, และเมื่อเข้ามาภายในบ้านแล้ว ก็ตรวจดูภายในบ้าน, แต่ว่าจะ
 ดูด้วยญาณให้เห็นสมมติบัญญัติทะเลสุปรุโปร่งไม่ติดตังกล่าวนั้นได้ ก็
 ต้องเห็นเกิดเห็นดับของกายประกอบไปด้วย เช่นลมหายใจเข้านับเป็น
 เกิด ออกก็นับเป็นดับ, กายทุก ๆ ส่วนก็มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา ดูให้
 เห็นเกิดเห็นดับของกาย จนปรากฏในปัจจุบัน. โดยปกติ ทุก ๆ คน
 เห็นแต่เกิดเห็นแต่เป็นอยู่ แต่ไม่รู้สึกรู้สึกว่าดับ, เหมือนอย่างชีวิตที่รู้สึก
 ว่าเป็นอยู่ แม้รู้ว่าจะดับแต่ก็ไม่ดับในบัดนี้, ในบัดนี้ยังเป็นอยู่ ยัง
 ไม่ดับ. แต่ในการพิจารณาให้เห็นด้วยญาณนั้น กำหนดดูให้เห็นเกิด
 เห็นดับในปัจจุบัน เห็นเกิดเห็นดับติดต่อกันไป, เมื่อเป็นเช่นนี้
 ก็ชื่อว่าเห็นกายด้วยญาณ เป็นการเห็นภายใน. เห็นด้วยสติเป็นการ
 เห็นภายนอก แต่ในเบื้องต้นก็ต้องกำหนดดูให้เห็นภายนอกก่อน แล้วจึง
 จะเห็นภายใน เห็นเกิดเห็นดับ.

อนึ่ง กำหนดเวทนา ในบัดนี้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ใช่ทุกข์
 ไม่ใช่สุข กำหนดดูว่าสุขทุกข์หรือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขนั้นมาจากเครื่อง
 ล่อข้างนอกหรือไม่ ถ้ามาจากเครื่องล่อข้างนอกก็เรียกว่าเป็นสามิส คือ
 มีอามิสเครื่องล่อ, ถ้ามาจากสมาธิจิตก็เรียกว่าเป็นนิรามิส ไม่มีเครื่องล่อ
 ดูให้รู้เวทนาในบัดนี้ตามความเป็นจริง, ดูด้วยสติก็เป็นเวทนาภายนอก
 ดูด้วยญาณคือความหยั่งรู้ก็เป็นเวทนาภายใน แต่จะดูให้เห็นเวทนา
 ภายใน ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับในปัจจุบัน.

อนึ่ง ดูเข้ามาให้ถึงจิต เพราะว่าเวทนานั้นเองปรุงจิตให้เป็น
 ต่าง ๆ สุขก็ปรุงจิตให้ยินดี ทุกข์ก็ปรุงจิตให้ยินร้าย ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่

สุขก็ปรุ้งจิตให้สยบติดอยู่ เป็นอาการของโมหะ, ทุจริตที่เป็นภายนอก ก็คือกุศัลยศติ ให้รู้ลักษณะของจิตตามที่เป็นจริง ต่อเมื่อกุศัลยญาณคือ ความหยั่งรู้ ก็เป็นทุจริตที่เป็นภายใน, แต่จะทุจริตที่เป็นภายในให้ปรากฏ ชนได้ ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับ จิตเกิดดับอยู่เสมอ.

อนึ่ง ให้ดูถึงเรื่องในจิต คือว่าภาวะที่ปรากฏขึ้นในจิต ซึ่งเป็นเครื่องคอยอุดหนุนกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ไม่ให้จิตประกอบด้วย ญาณ คือนิรวณ อன்றเองที่เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิและไม่ให้จิตเกิดความรู้อื่นได้. คือในบัดนี้ถ้ามีกามฉันทความพอใจใคร่อยู่ในกามก็ให้รู้ มีความไม่ชอบที่เป็นพยาบาทก็ให้รู้ มีความว่างงุนเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ มีความฟุ้งซ่านรำคาญก็ให้รู้ มีความเคลือบแคลงสงสัยก็ให้รู้.

สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ชักจิตให้เกิดนิรวณนั้นแหละเป็นรูป ความที่จิตน้อมไปรู้แล้วเกิดนิรวณข้อหนึ่งชนนั้นแหละเป็นนาม, ถ้าไม่มีอารมณ์มาเป็นเครื่องชักนำ และจิตไม่น้อมออกไปรับรู้อารมณ์นั้นคือไม่มีรูปไม่มีนาม นิรวณก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดคฤตว์นิรวณ ก็ต้องมากำหนดคฤตว์รูปคฤตว์นาม คือดูอารมณ์กับจิตที่น้อมออกไปรับรู้อารมณ์. อารมณ์นั้นเข้ามาทางไหน อารมณ์นั้นก็เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะ คือใจ, จิตก็น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้, อาการที่จิตน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ พลุ่งพล่านอยู่เสมอ ออกไปรับรู้อารมณ์ทางตาบ้าง ออกไปรับรู้อารมณ์ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง

ทางกายบ้าง ทางมนะบ้าง. ลักษณะของจิตที่เป็นสามัญ^๕ จึงเป็นเหมือนไฟพะเนียงที่ปล่องปล่านขึ้นมาเป็นสาย ๆ นี้แหละเรียกว่าเป็นลักษณะที่พุ่งชาน แต่ถ้าไม่กำหนด ก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น จึงต้องกำหนดให้รู้จักทางเข้าของอารมณ์ ให้รู้จักจิตที่น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ ทำไมจิตจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าจิตนี้ เมื่อน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ ก็มีความประกอบผูกพันอยู่กับอารมณ์ด้วย อารมณ์ก็เข้ามาผูกพันอยู่กับจิตด้วย อันนี้แหละเรียกว่าเป็น สัญโญชน์ เครื่องผูกจิตประกอบจิต, ถ้าจิตไม่ไปผูกและไปประกอบอยู่กับอารมณ์ อารมณ์ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ติดไม่ข้องอยู่ เหมือนอย่างน้ำที่หยดลงไปบนใบบัว ผ่านตกลงไปไม่ข้องไม่ติด, แต่เพราะเหตุที่อารมณ์เข้ามาข้องติดอยู่ในจิต ฉะนั้น จึงเกิดนิเวรณ^๕ขึ้นในจิต, ลักษณะที่อารมณ์เข้ามาข้องมาติดอยู่ที่จิตนี้แหละที่เรียกว่าสัญโญชน์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดกุสัญโญชน์ที่จิตให้รู้ตามความเป็นจริง.

ชื่อว่าด้วยโพษฌงค์

เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่และทำความรู้อยู่ สติก็จะตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น จนดูทัน, โดยปกตินั้นจิตของตนไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดสัญโญชน์ เกิดนิเวรณ^๕ขึ้น แต่ว่าถ้ามีสติดูทัน, ดูให้รู้ว่าเกี่ยว^๕รูปเสียงได้เข้ามาทางตาทางหูแล้ว จิตไปผูกอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว จิตไปข้องไปติดอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว เกิดชอบเกิดชังขึ้นแล้ว, ดูให้รู้ทันไปเป็นระยะดังนี้ เรื่องก็จะไม่ยุ่งยาก, ถ้าดูให้รู้ทันมาตั้งแต่ต้น พอรูปมากระทบตา เสียงมากระทบหู ก็รู้ว่าเห็นรูปได้ยินเสียง รูปเสียงนี้จะ

มายั่วให้เกิดชอบหรือว่ามายั่วให้เกิดชัง ก็รู้ทันว่านั่นเป็นเครื่องยั่วเท่านั้น, เนื้อแท้ของรูปของเสียงนั้นก็สักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียง, แต่เหตุว่าตัวของเราเองมีเชื้อชอบหรือมีเชื้อชังอยู่ในจิต ก็เอาความชอบหรือความชังนั้นเองออกไปรับ ก็เอาตัวความชอบในจิตของตนเองออกไปรับ รูปที่ชอบเสียงที่ชอบ เอาตัวความชังในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชังเสียงที่ชัง, เหมือนอย่างว่าไม้ขีดกับข่างไม้ขีดรับกันก็เกิดไฟขึ้นเท่านั้น, ไฟราคะก็เกิดขึ้น ไฟโทสะก็เกิดขึ้น ไฟโมหะก็เกิดขึ้น, แต่ว่าถึงข่างหนึ่งจะเป็นไม้ขีดมา แต่อีกข่างหนึ่งไม่เป็นข่างสำหรับขีด ไฟก็ไม่ติด, เพราะฉะนั้น สิ่งที่นุ่มเข้ามากับสิ่งที่ออกไปรับนั้นต้องพอดีกันพอเหมาะกัน, มีสติให้รู้ทันอยู่เสมอตั้งนั้น ไฟก็จะไม่ติด คือว่าสัญโญชน์ก็จะไม่เกิด นิวรณ์ก็จะไม่เกิด สติที่ต้งมั่นจนดูให้เห็นทันให้รู้ทันตั้งนั้นชื่อว่า เป็น สติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้อันนี้

เมื่อมีสติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้อันนี้ ก็จะวิจัย คือเลือกเฟ้นธรรมะได้ถูกต้อง, คือเลือกเฟ้นธรรมะได้ว่า นี่เป็นกุศล ส่วนที่ดี นี่เป็นอกุศลส่วนที่ไม่ดี นี่มีโทษ นี่ไม่มีโทษ นี่เลว นี่ประณีต นี่เป็นส่วนดำ นี่เป็นส่วนขาว, ความที่รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะดังกล่าวนี้เรียกว่า ธรรมวิจัยโพชฌงค์ ความวิจัยเลือกเฟ้นธรรมะที่เป็นองค์ของความรู้อันนี้เอง กุศลอกุศลในจิตนี้เอง, ธรรมะที่มีโทษ ไม่มีโทษ ดีหรือเลว ก็ในจิตนี้เอง, ตัวอย่างที่เลือกเฟ้นไม่ทัน ก็คือเมื่อเรื่องเกิดขึ้นแล้ว เรื่องสงบไปแล้ว ทำดีหรือไม่ดีไปแล้ว จึงมีสติระลึกขึ้นได้ นี่แปลว่าสติเกิดไม่ทัน เรื่องเกิดขึ้นเสีย

ก่อนแล้ว จึงได้รู้ทีหลังว่าได้ทำผิดไปดีหรือไม่ดี. แต่ว่าถ้ามีสติรู้ทัน ก็จะไม่เกิดวิสัยคือเลือกเฟ้นธรรมะได้ทันว่า เป็นกุศลหรืออกุศล ดีหรือไม่ดีอย่างไร. เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะทำให้ถือเอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ส่วนที่ไม่ดีก็จะไป เว้นไปเสีย.

ความเพียรที่เกิดขึ้นในการที่จะเลือกเอาส่วนที่ดีไว้ เว้นที่ไม่ดีเสีย นี้ก็เป็น วิริยโพชฌงค์ ความเพียรที่เป็นองค์ของความรู้. นิเวรณฺ์ที่เกิดขึ้นก็จะไป สมาธิจิตที่เกิดขึ้นก็รักษาไว้. นามรูปก็เป็นไปในทางที่จะปฏิบัติรักษาส່วนที่ดีไว้. เมื่ออารมณ์เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ก็ให้สักแต่ทำให้ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไป ไม่ให้เข้ามาติดใจผูกใจไว้ให้เป็นสัญญาชน. ส่วนที่ไม่ดีก็จะละไปโดยลำดับ รักษาแต่ส่วนที่ดีไว้.

เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะเกิดปีติความอิ่มใจ เป็นนิรามิสคือไม่มีอามิสเครื่องล่อ ซึ่งเป็นปีติในภายใน นี้ก็เป็น ปีติโพชฌงค์ ปีติที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อได้ปีติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น ภายก็สงบ จิตก็สงบ เป็นปีติสัทธิโพชฌงค์ ความสงบที่เป็นองค์ของความรู้ ก็จะมีความสุขที่เป็นภายใน.

เมื่อมีความสุขที่เป็นภายใน จิตก็จะตงมันชน เป็นสมาธิโพชฌงค์สมาธิที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อจิตเป็นสมาธิตงมันชน ก็เพ่งคฤสมาธิจิตนั้นให้แน่น. ความเพ่งคฤสมาธิจิตของตนนั้น ก็เป็น อุเบกขาโพชฌงค์ ความเพ่งคฤสมาธิจิตที่เป็นองค์ของความรู้.

ฉะนั้น โภชณฺกํ ๗ นี้จึงเกิดขึ้น โดยลำดับ, แต่จะเกิดมีขึ้น
 ได้ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติมาตั้งแต่เบื้องต้น, เมื่อจะตั้งสติกำหนดคณ
 หายใจเข้าหายใจออกก็ตั้งสติไว้ให้แน่นแน้ จนถึงมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เข้า
 มา รู้ทันจิตของตนที่น้อมออกไปรับอารมณ์ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เข้ามา
 ผูกจิตติดจิตจนเกิดสัญโญชน์ เกิดนิวรณ์ขึ้น, เพราะฉะนั้น การปฏิบัติ
 ในขั้นนี้ จึงเป็นขั้นที่จะต้องมึสติอย่างละเอียด และมีการพิจารณาอีก
 อย่างละเอียด ดูเข้ามาที่ตนเอง ให้รู้ตนเองตามที่เป็นจริง.

๑๗ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

เล่ม
ครั้งที่ ๑๔

สรุปเข้าทุกขอริยสังข์

ขอให้รวมจิตเข้ามาในภายในตนเอง กุทาย คุเวทนา คุจิต และคุธรรมะ คือ ครอบคุนวิวรรณ์ คุขันธ คุอายตนะ คุโพชฌงค์ ที่ได้กล่าวอธิบายมาโดยลำดับ แต่ที่กล่าวนี้ ยกแต่ชื่อธรรมะ จะพบธรรมะหลายข้อ จะจับทางปฏิบัติให้เป็นหนึ่งยังไม่ถูกต้อง ทั้งเมื่อจิตยังกระสับกระส่ายอยู่ก็ยังไม่จับไม่ถูก เพราะฉะนั้นจึงจะไม่กล่าวถึงชื่อธรรมะแต่จะแสดงทางสำหรับจะถือปฏิบัติให้เป็นหนึ่งไม่ต้องคิดสงสัยจนจับทางไม่ถูก.

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

เป็นสมาธิ ความเป็นจริงที่เป็นเครื่องกันไม่ให้จิตเป็นสมาธินี้มีอยู่หรือไม่ และตรวจดูรูปนาม รูปก็คือรูปกายส่วนรวมที่กำลังนั่งอยู่นั้น, แต่ว่ารูป กายนี้ไม่ใช่เป็นรูปสักตา เป็นรูปที่มีชีวิตประกอบด้วยจิต มีช่องทางที่ จิตจะรับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทาง ลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือใจบ้าง, ในบัดนี้ ถ้าลืมตาอยู่ก็จะเห็น นั้นเห็นนี้, หูก็ได้ยินเสียงรถ เสียงพูด ตลอดจนเสียงที่แสดงธรรมะนี้, จมูกก็ได้กลิ่น, ลิ้นก็รู้รส, กายก็รับการถูกต้อง สัมผัสมาเย็นก็รู้สึกเย็น หรือว่ารู้สึกร้อน, ใจก็คิดไปต่าง ๆ ถ้าไม่รวมใจไว้ก็จะคิดออกไปถึง เรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ถ้ารวมใจไว้ก็จะคิดอยู่ได้ในเรื่องเดียว ดัง ในเมื่อแสดงธรรมบรรยาย เสียงที่พูดอยู่นั้นซึ่งดังออกไปกระทบหู, เมื่อ ดึงใจฟังจิตก็น้อมออกรับรู้ ได้ยินเสียง การได้ยินนี้เรียกว่าเป็น วิญญาณ, เมื่อได้ยินก็มีสุขหรือว่ามีทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข นี้ก็ เป็น เวทนา, จิตก็น้อมออกรับรู้จำหมาย คือจำเสียงและคำที่พูดได้ จึงได้ เอามารวมกันรู้เรื่อง, ถ้าฟังไปคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ฟังไปอีกคำหนึ่งก็จำไม่ ได้ ก็เอามารวมกันรู้เรื่องไม่ได้ ที่จำได้ขึ้นเป็น สัญญา, และเมื่อรวม กันเข้ารู้เรื่องก็คิดตรงไปตาม นี้ก็เป็น สังขาร, เมื่อคิดตรงไปตาม เป็นสังขาร จิตก็น้อมออกรับรู้ในการคิดนั้นไปด้วยโดยตลอดเป็น วิญญาณ หนึ่งอีก, และเมื่อเป็นวิญญาณขึ้น คือเมื่อคิดไปอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น ก็เกิดสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ เป็นเวทนา และก็จำไว้ได้ว่าเราคิดอะไร เป็นสัญญา และก็คิดปรุงเพิ่มเติมขึ้นไปอีกเป็นสังขาร, เหล่านี้เพราะ จิตนั่นเองน้อมออกรับรู้, อาการที่จิตน้อมออกรับรู้นี้แหละเรียกว่า นาม, ฉะนั้น

ในทุกขณะเมื่อยังไม่หลับไปยังตื่นอยู่ ทุก ๆ คนจึงมีรูปมีนาม ประกอบกันอยู่ และเกิดสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา.

เพราะฉะนั้น ให้กำหนดจตุรูป คือ ๓ โคน ก็คือที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ ตามองเห็นรูปอะไร ก็ให้รู้ว่ามีรูปที่ตาเห็นกับลูกตานั้นแหละเรียกว่ารูป, หูได้ยินอะไร เสียงที่หูได้ยินกับหูนั้นแหละเรียกว่ารูป, จมูกได้กลิ่นอะไร กลิ่นที่จมูกได้กลิ่นและจมูกนั้นแหละเป็นรูป, กายถูกต้องอะไร สิ่งที่กายถูกต้องกับกายนั้นแหละเรียกว่ารูป, ลิ้นได้รสอะไร รสที่ลิ้นได้ลิ้มกับลิ้นนั้นแหละเรียกว่าเป็นรูป, คราวนี้ ก็เก็บเอาเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นนั้นมาเป็นอารมณ์เกิดอยู่ที่ใจ, แต่ว่าถ้าล้าพวงแต่รูปดังกล่าวนั้น จิตไม่ยอมออกรับรู้ด้วย มีตาก็เหมือนอย่างตาบอก มีหูก็เหมือนอย่างหูหนวก มีจมูกก็ไม่ได้กลิ่น มีลิ้นก็ไม่รู้รส มีกายก็เหมือนอย่างเป็นอัมพาต ไม่รู้สัมผัสอะไร, แต่ทำไมตาจึงมองเห็น หูจึงได้ยิน จมูกจึงได้กลิ่น ลิ้นจึงได้ลิ้มรส กายจึงได้ถูกต้องอ่อนแข็ง ก็เพราะว่าจิตยอมออกรับรู้ด้วย, อากาที่จิตยอมออกรู้นั้นแหละ เรียกว่าเป็นนาม, เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดจตุรูปแล้ว ก็ให้กำหนดคชฺชานาม คือ กำหนดคชฺที่จิต ก็จะมีสติว่าจิตได้ยอมออกรู้อะไรต่าง ๆ ทางตา หู เป็นต้น อยู่ตลอดเวลา ปรากฏอาการเป็นวิญญาณ คือการเห็นการได้ยินบ้าง ปรากฏเป็นเวทนา รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ บ้าง ปรากฏเป็นสัญญา ความจำหมายบ้าง ปรากฏเป็นสังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดบ้าง, เพราะฉะนั้น จะกำหนดคชฺให้รู้จักตัวนามนี้ได้ก็ต้องกำหนดคชฺที่จิต, คชฺที่จิตที่ยอมออกไปรู้อะไรต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น.

เมื่อกำหนดครูป กำหนดคนาม ให้เห็นประจักษ์ ก็เกิด
 เป็นองค์ของความรู้ขึ้น คือ ตัวสติ^{๗๕}ก็จะตงมัน^{๗๖}ขึ้น, ถ้าสติยังไม่ตงมัน
 ยังครูปไม่ทัน คนามไม่ทัน ก็เป็นสติที่จะต้องอบรมต่อไป, แต่ว่าถ้าสติ
 ครูปได้ทันทั่วที่ คนามได้ทันทั่วที่ คือ ทันทั่วที่ที่จิตน้อมออกไป
 เป็นอาการต่าง ๆ จนประจักษ์ว่าเป็นวิญญาณ^{๗๗}ขึ้นแล้ว นี่เป็นเวทนา
^{๗๘}ขึ้นแล้ว นี่เป็นสัญญา^{๗๙}ขึ้นแล้ว นี่เป็นสังขาร^{๘๐}ขึ้นแล้ว จึงจะเป็นสติปัฏ
 ฐาน และเมื่อประจักษ์ชัดยิ่งขึ้นจนแจ่มแจ้ง นี่ก็เป็นสติโพชฌงค์ องค์
 ของความรู้, เมื่อสติแจ่มแจ้งขึ้น เห็นรูปเห็นนามปรากฏชัดก็เกิด
 ธรรมวิจย คือการจำแนกธรรมะ, เบื้องต้นก็ไม่ใช่ไปจำแนกอะไรที่ไหน
 จำแนกว่านี่รูป นี่เวทนา นี่สัญญา นี่สังขาร นี่วิญญาณ จำแนกที่จิตนี้
 แหละ, เพราะเมื่อยังมิได้อบรมก็รู้สึกรวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นแท่งจำแนก
 ออกไม่ได้ เมื่ออบรมจนมีสติที่สมบูรณ์ขึ้นก็จะจำแนกออกได้ว่าอะไร
 เป็นอะไร ก็จะเป็นองค์ของความรู้ และก็จะเกิดความเพียร เกิดความ
 อิ่มใจ เกิดความสงบกายสงบใจ เกิดความตั้งมั่นและเกิดความเพ่งดูอยู่.

เมื่อเพ่งดูอยู่ที่รูปที่นาม ดังกล่าวมานี้ คูที่จิตที่ตงมัน ไม่ใช่ไป
 ดูที่อื่น, คูจิตที่น้อมออกไปรับรู้ต่าง ๆ อันแยกออกเป็นนามอันอาศัย
 ช่องทางมีตาหูเป็นต้นซึ่งนับว่าเป็นรูป ดังกล่าวมา ก็จะพบความจริงของ
 รูปนามปรากฏขึ้น.

เริ่มทบทวนปริยัติ

ความจริงของรูปของนามนั้น เมื่อก้าวโดยสมมติบัญญัติสามัญ
 เบื้องต้นก็ได้แก่ความเกิด ท่ามกลางก็ได้แก่ความแก่ เบื้องท้ายก็ได้แก่

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

แต่ว่าคิดดังนี้ ก็อาจจะเกิดความกลัว เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว, ยังอยู่ในปัจจุบันก็คือแก่ ในตอนท้ายก็คือตาย ก็จะกลัวความแก่ ความตาย. เพราะอะไร ? ก็เพราะรู้สึกว่ามีเราผสมอยู่ด้วย เราเกิด เราแก่ เราตาย. เมื่อรู้สึกว่ามีเราผสมอยู่ ประกอบอยู่ด้วย ก็ย่อมเกิดความกลัวขึ้น. นอกจากนี้ เมื่อประสบความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจต่าง ๆ เช่น ร่างกายเจ็บป่วย จิตใจไม่สบาย ก็เกิดความเกลียดทุกข์ไม่ปรารถนาทุกข์. ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยสามัญอย่างนี้ ทุก ๆ คนจึงรู้สึกเกลียดความทุกข์ เมื่อรู้สึกว่แก่เป็นทุกข์ก็ไม่ชอบแก่ เมื่อรู้สึกว่ตายเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบความตาย เมื่อรู้สึกว่ความป่วยไข้เป็นทุกข์ก็ไม่ชอบความป่วยไข้. และทุก ๆ คนก็ย่อมเคยประสบความทุกข์ซึ่งที่กล่าวมานี้ น้อยบ้าง มากบ้าง เจ็บก็ต้องเคยมาแล้ว ต้องกำลังแก่อยู่ ยิ่งแต่ความตาย แต่ก็กลัวตาย ไม่อยากตาย. เพราะฉะนั้น จะว่าทุก ๆ คนไม่เคยเห็นทุกข์ ก็ไม่ได้ เคยประสบความทุกข์ และเคยรู้สึกในความทุกข์มาอยู่ด้วยกัน ทุก ๆ คน แต่อันนี้ยังไม่เรียกว่าเป็น ทุกขอริยสัจจ์ ความจริงอย่างประเสริฐคือทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประสงค์จะให้เห็น, เพราะเมื่อ

เห็นเข้าแล้วก็เกิดความเคืองร้อนใจ กลียดไม่ชอบ. ส่วน ทุกขอริยสัจจ์
 ที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เห็นนั้น เห็นแล้วไม่เกลียด เห็นแล้ว
 ไม่แค้น เห็นแล้วไม่เจ็บ เห็นแล้วไม่ตาย นั้นแหละจึงจะเป็นทุกขอริย-
 สัจจ์ของพระพุทธเจ้า. ส่วนที่เห็นแล้วเกลียด เห็นแล้วแค้น เห็นแล้วเจ็บ
 เห็นแล้วตาย ซึ่งเป็นที่ไม่ปรารถนานั้น ไม่ใช่เป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระ
 พุทธเจ้า แต่เป็นทุกข์ของโลกตามที่เข้าใจกันอยู่ ที่ปรากฏกันอยู่.
 ทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้าต้องไม่ใช่อย่างนั้น. เมื่อเห็นเข้าแล้ว
 ต้องไม่แค้น ต้องไม่เจ็บ ต้องไม่ตาย. คราวนี้จะพึงเห็นได้อย่างไร ?
 การที่จะเห็นได้นั้น เมื่อกล่าวตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร ตามที่พระ
 พุทธเจ้าได้ทรงแสดงทางไว้ ก็ต้องกำหนดดูให้มีสติรู้ทันนาม รูปที่
 เกิดขึ้นอยู่นี้แหละ. กุณามรูปที่จิตให้เห็นนามรูปที่จิต คุจนเห็นนาม
 รูปที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้น. เพราะนาม คือความที่จิต
 น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นวิญญานเป็นต้น ดังกล่าวนั้น
 เกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นในอีกเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับ
 ไป. ชั่วเวลาหนึ่งชั่วโมก เรื่องที่จิตน้อมออกไปรับรู้เป็นวิญญานเป็น
 ต้นนั้น มากมายเหลือเกิน. รูปที่เป็นสื่อให้จิตน้อมออกไปรับรู้นั้นก็
 เช่นเดียวกัน เกี่ยวกับรูปที่ตาเห็น เกี่ยวกับเสียงที่หูได้ยิน สลับซับซ้อนกัน
 เข้ามาไม่มีวันว่างเว้น. เพราะฉะนั้น นามรูปดังกล่าวนี้จึงเกิดดับอยู่
 เสมอ. เกิดเป็นชาติ แปรปรวนไปก็เป็นชรา, ดับในที่สุด ตายใน
 ที่สุด ก็เป็นตาย.

เมื่อดูอยู่เช่นนั้น ผู้ดูคือตนเอง ก็หาใช่ว่าจะเป็นผู้เกิดดับไปกับ

นามรูปนี้ค้ำยไม่ นามรูปนี้เกิดดับไปอยู่เสมอ แต่ว่าผู้คือตนเองนั้น ก็เป็นผู้ค้ำยอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงเป็นการที่หักแยกสิ่งที่ค้ำออกไปส่วนหนึ่ง ผู้ค้ำออกไปอีกส่วนหนึ่ง แยกที่ตนเองนั่นเอง เมื่อหักแยกอยู่ดังนี้จึงรู้สึก ว่า สิ่งที่จะต้องเกิดดับก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผู้ค้ำก็เป็นผู้ค้ำตามเป็นจริง ในสิ่งที่เกิดดับนั้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดับ เมื่อ เกิดความรู้อันหนึ่ง ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อจะเห็นทุกขอริยสัจจ์ของพระ พุทธเจ้า เมื่อเห็นแล้วก็มีสุขมีความสบาย ไม่เป็นทุกข์ไปในสิ่ง ที่ต้องเกิดต้องดับนั้น ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไปกับสิ่งที่ เกิดดับนั้น เพราะว่าสิ่งที่เกิด สิ่งแก่ สิ่งตายนั้น อยู่ที่นามรูปที่ค้ำนี้ ส่วนผู้ค้ำนี้เป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้เพียงเท่านั้น ก็จะรู้สึก เป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และมีความปล่อยวางไปค้ำยในตัว อันนี้แหละจึงจะเป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ดังที่เข้าใจกัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เมื่อรู้เมื่อเห็นแล้ว แม้เพียงพิจารณาไปตามอาการ ก็จะเกิดความสุข.

๑๘ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

๒๘
ครั้งที่ ๑๕

ทุกข์ธรรมคา และทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์

จักแสดงธรรมะในหมวดทุกข์สัจจ์ ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมใจเข้ามากำหนดรูปรูปนามที่ตน, รูปก็คือ รูปกายที่มีส่วนยาววาหนาคืบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่ทุก ๆ คนนี้ นามก็คือจิตที่น้อมออกไปรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียง เป็นต้น ที่เรียกว่าวิญญาณ จิตที่น้อมออกไปรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าเวทนา จิตที่น้อมออกไปจำได้หมายรู้ที่เรียกว่าสัญญา จิตที่น้อมออกไปคิดปรุงหรือปรุงคิดเป็นเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่าสังขาร, เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้สึกรู้เรื่องที่คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นไปด้วย ก็วนกลับไปเป็นวิญญาณอีก, นี้คือนาม ได้แก่อาการที่จิตน้อมออกไปรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น, ฉะนั้น ให้กำหนดรูปรูปนามหรือคณามรูปที่ตนเองให้เห็นลักษณะของนามรูปที่ตนเอง โดยเฉพาะก็คือกำหนดจิตที่น้อมออกไปรู้ต่าง ๆ, เสียงที่พูดนี้กับ โสตะคือหูกระทบกันจิตก็น้อมออกไปได้ยิน เสียงที่ดังมาจากข้างนอกจิตก็น้อมออกไปได้ยิน ก็เป็นวิญญาณ แล้วก็เวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร จิตที่น้อมออกไปดังกล่าวมานี้ให้ท่าน.

ทุกข์ธรรมคา

เมื่อมากำหนดคณามรูปที่ตนให้เห็นประจักษ์ดังกล่าวมานี้ ก็ให้พิจารณาถึงชาติคือความเกิดของนามรูปนี้ ด้วยย้อนคิดไปในอดีต นาม

รูปนี้ก่อกำเนิดเกิดขึ้นในเบื้องต้น เรียกว่าเป็นชาติ คือความเกิด นี้เรียกว่ารูปอดีต. เมื่อก่อกำเนิดเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา ความที่เปลี่ยนแปลงมาในอดีตก็เป็นส่วนอดีต กำลังแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ในปัจจุบันก็เป็นส่วนปัจจุบัน จะเปลี่ยนแปลงต่อไปก็เป็นอนาคต จนถึงในที่สุด นามรูปนี้แตกสลาย, ความเปลี่ยนแปลงเรื่อยมานั้นจัดเป็นชรา ความแก่ ความแตกสลายในที่สุดจัดเป็นมรณะ ความตาย ความตายข้างหน้านี้เป็นอนาคต, พิจารณาต่อไปจนถึงที่สุด คือความตายนั้น ก็เป็นอันรู้อนาคต, ดูในอดีตและดูไปในอนาคตดังกล่าวมานี้ เป็นการคิดไป ยังไม่เป็นการเห็น คือความหยั่งรู้. และเมื่อคิดไปก็อาจจะมีความเกลียดความกลัวต่อสิ่งที่จะพึงบังเกิดขึ้น ฉะนั้นก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าความเกิดก็ดี ความตายก็ดี ความแก่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันก็ดี เป็นธรรมดา ให้เห็นธรรมดา คือเห็นความจริง อันเป็นสิ่งที่จะต้องมีจะต้องเป็น, ยังไม่เห็นว่าเห็นธรรมดาเพียงใด ก็ย่อมจะมีความรู้สึกเกลียดหรือมีความรู้สึกกลัวในความแก่ความตายอยู่เพียงนั้น แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าเห็นธรรมดาก็จะไม่มีความรู้สึกดังกล่าวมานั้น.

เมื่อมีความรู้สึกเห็นว่าเป็นธรรมดา ความเห็นเป็นธรรมดานั้น ก็จักประมวลความจริงเข้าเป็นอันเดียวกัน, ความเกิดก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ความแก่ก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ความตายก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง รวมเป็นธรรมดา, ประมวลธรรมดานี้มาให้เห็นในปัจจุบัน คือ มองลงไปก็เห็นทั้งเบื้องต้น เห็นทั้งท่ามกลาง และเห็นทั้งที่สุด

เหมือนอย่างลืมหามองควัตถุอันหนึ่ง เห็นตลอดในสิ่งนั้นทั้งหมด เมื่อเห็นตลอดสหาย เบื้องต้นคือเกิด ท่ามกลางคือแก่ เบื้องท้ายคือตาย เห็นตลอดสหายอยู่ดังนี้ ญาณ ความหยั่งรู้นั้น จึงเป็นปัจจุบัน คือเห็นตลอด เป็นความจริงที่ประมวลเข้ามาเป็นวัชรธรรมคา ที่ปรากฏบริบูรณ์ และเมื่อกำหนดคุณนามรูปให้มองเห็นในปัจจุบันนี้ ตลอดสหายทั้งกล่าวมานี้ ก็ย่อมจะไม่เกิดความเกลียดไม่เกิดความกลัวในภาวะเหล่านั้น เพราะเป็นธรรมคา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่แปลกประหลาด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงชอบหรือไม่เป็นสิ่งที่จะพึงชัง. นี้เป็นธรรมคาส่วนหนึ่ง.

ทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์

อีกส่วนหนึ่ง กำหนดกิจของตนเอง ที่น้อมออกไปเป็นนาม มีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น นึกถึงอดีตคือเวลาที่ล่วงไปแล้วก่อน จิตที่น้อมออกไปเห็นรูปน้อมออกไปได้ยินเสียงเป็นต้น เห็นรูปหรือได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นก็เป็นวิญญาณ เมื่อเป็นวิญญาณ สืบไปก็เป็นเวทนา คือเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข.

โสกะ

อาการที่เป็นทุกข์นั้น ในบางคราวก็ปรากฏว่าเป็น โสกะ ความโสกคือความเหงใจ ดังเช่นเมื่อได้เห็นบุคคลผู้เป็นที่รักต้องพลัดพรากไป ล้มหายตายจากไปก็ดี จากไปไกลก็ดี หรือได้ยินเรื่องเช่นนั้น เป็นวิญญาณ คือเห็นหรือได้ยิน แล้วก็เป็นเวทนาที่เป็นทุกข์ ปรากฏเป็นความเหงใจ ที่เรียกว่า ความโสก ทำให้ใจแห้งผากลงไป.

ปริเทวะ

บางทีก็คิดปรุงหรือปรุงคิดไปด้วยอำนาจของความโศกนั้น ความคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ก็เป็นความคร่ำครวญอยู่ในใจ แรงออกมาที่คร่ำครวญออกมาทางวาจา ปรากฏเป็นความร้องไห้รำพันถึงต่าง ๆ นั้นเรียกว่า ปริเทวะ.

ทุกข์, โทมนัสสะ

ในบางคราวก็ยังไม่เกี่ยวกับจิตใจโดยตรง แต่เป็นความทุกข์ทางกาย เช่นความเจ็บป่วย ซึ่งเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว เรียกว่าเป็นความทุกข์กาย แต่ว่าเมื่อเกิดความทุกข์กายขึ้น ก็ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ไปด้วย เช่นเมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ใจก็เป็นทุกข์ไปว่าจะจะเป็นมากหรือว่าจักไม่หายนี้เป็นความทุกข์ใจ. นอกจากนี้ ความทุกข์ใจนี้ยังมีอีกมากมาย เกิดจากเหตุต่าง ๆ เป็นความไม่สบายใจบ้าง เป็นความเสียใจบ้าง รวมเรียกว่าเป็น ความทุกข์ใจ.

อุปายาสะ

ในบางคราวก็เกิดความคับแค้น อึดอัดรำคาญ เป็นความคับใจ ซึ่งจะทำให้อยู่เป็นสุขไม่ได้. อยู่ในที่ใดมีความคับใจ ก็ทำให้ชวนชวายที่จะออกไปจากที่นั้น จนถึงมีคำที่พูดกันว่า คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก.

ทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ คือโศกะ ความแค้นใจ, ปริเทวะ ความคร่ำครวญใจ จนถึงคร่ำครวญออกไปทางวาจา, ทุกษะ ความทุกข์กาย, โทมนัสสะ ความทุกข์ใจ, อุปายาสะ ความคับแค้นใจ, เหล่านี้เป็นอาการที่เป็นทุกข์เวทนาแต่ละอย่าง ก็เกิดมาจากที่จิตน้อม

ออกไปเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นเอง, รูปที่เห็นเสียงที่ได้ยินเป็นต้นนั้น เป็นเชื้อที่ก่อสืบเข้ามาถึงเวทนา คือทุกขเวทนาต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น, สัญญาคือความจำหมาย ก็จำหมายอยู่ในทุกข์ สังขารความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ก็เป็นไปอยู่ในกองทุกข์เหล่านี้.

คิดดูในอภิตกก็จะพึงเห็นได้ว่า ความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นก็เกิดขึ้นจากการที่จิตน้อมออกไปเป็นนามต่าง ๆ, ทุกข์มีโสกะเป็นต้นนั้นก็เป็นนามอย่างหนึ่ง คือเป็น ทุกขเวทนา.

เมื่อนึกดูในอภิต ทราบว่าความทุกข์เกิดขึ้นอาศัยนามรูป หรือเป็นส่วนหนึ่งของนามรูปดังกล่าวมานี้ ก็มาพิจารณาดูในปัจจุบันนี้ว่า เป็นอย่างไร, จิตเป็นอย่างไร, จิตใต้น้อมออกไปเห็นรูปได้ยินเสียง หรือว่าน้อมออกไปรู้เรื่องทั้งหลายที่เก็บเอาไว้และมีความทุกข์ต่าง ๆ อยู่หรือไม่, มีโสกะ ความแหงใจอยู่หรือไม่, มีปริเทวะ ความคร่ำครวญอยู่หรือไม่, มีทุกขะ ความทุกข์กายอยู่หรือไม่, มีโทมนัสสะ ความทุกข์ใจอยู่หรือไม่, มีอุปายาสะ ความคับแค้นอยู่หรือไม่, ถ้ามีอยู่ ก็ให้กำหนดดูให้รู้ว่าสืบมาจากเรื่องนั้นเรื่องนั้น, เรื่องนั้นเรื่องนั้น ก็เป็นเรื่องที่เข้ามาทางตา เข้ามาทางหูเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วนั่นเอง ไม่ใช่ออกไปจากนั้น, และจิตน้อมออกไปรับรู้เป็นนามต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร จึงได้ปรุงเป็นทุกข์ขึ้น, เป็นโสกะขึ้น, เป็นปริเทวะขึ้นเป็นต้น, ถ้าจิตไม่น้อมออกไปรับรู้ คือไม่น้อมออกไปรับเข้ามาปรุง ทุกข์ก็ไม่เกิด, แต่ว่าเพราะจิตน้อมออกไปรับรู้ นำเอาเรื่องที่เข้ามาทางตา หู นั้นเข้ามาปรุง จึงได้เกิดเป็นทุกข์ขึ้น มี

ประเภททั้งที่กล่าวมานั้น. เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูให้รู้ทางเกิดของ
 ทุกข์ ให้รู้จักตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ อีกส่วนหนึ่ง.

ประมวลทุกข์ที่แสดงไว้แล้วเป็นสองส่วน คือ ทุกข์ที่เป็น
 ธรรมดา กับทุกข์ที่จิตน้อมออกไปรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น. ในการ
 ที่จะกำหนดดูทุกข์ทั้งสองส่วนนี้ เบื้องต้นก็ต้องกำหนดดูให้รู้จักนามรูป
 หรือว่ารูปนามที่ตนเอง. ให้เห็นนามรูปหรือรูปนามที่ตนเอง. แล้วดู
 ธรรมดาของนามรูปที่ตนเองนี้ ให้เห็นเป็นธรรมดาทั้งเบื้องต้นท่ามกลาง
 และที่สุดรวมกันเป็นจุดเดียวกัน. และดูจิตที่เป็นนามคือ น้อมออกไปรับ
 เอาเรื่องต่าง ๆ มาปรุงเป็นทุกข์ขึ้น. ต่อจากนั้นก็ขอให้ตั้งใจฟัง พิจารณา
 ทุกข์หมวดที่จิตน้อมออกไปรับเรื่องเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นดังกล่าวมา
 นี้.

๒๔ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๑๖

ทุกขไพบราษประฉวนและพลัดพราก

ในเบื้องต้น ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมจิตเข้ามากำหนดคณอยู่ที่ตน กำหนดคณนามรูป, รูปก็คือรูปกายทั้งหมดนี้ เป็นรูปที่มีชีวิต ตามองเห็น หูฟังได้ยิน จมูกรู้สึกกลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สึกสิ่งที่เข้ามาถูกต้อง และใจรับรู้เรื่องราว รูปที่มีชีวิตนี้เป็นส่วนรูป, จิตอาศัยรูปนี้ห้อมอกรับรู้อารมณ์ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและเรื่องราว อากาโรจิตนี้ห้อมอกรับรู้อารมณ์เป็นนาม.

กำหนดคณนามรูปให้เห็นเบื้องต้นของนามรูปคือเกิด เบื้องปลายคือดับ ในระหว่างนั้นก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา นับเป็นชรา หรือเป็นแก่ ดับก่อนตายก็นับเป็นตาย, คุให้รู้ให้เห็นให้ตลอดสาย ให้ความรู้ความเห็นตลอดสายนี้เป็นปัจจุบันในบัดนี้, ธรรมคาของรูปนามก็ปรากฏ, อันนี้เป็นทุกขสัจจ์ สภาพที่จริงคือเป็นทุกข์ตามธรรมคา, ทุกข์ที่เป็นธรรมคานี้จึงเป็นความจริง ไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัว, ที่รู้สึก ว่ากลัวหรือเกลียด ตลอดจนถึงชอบที่ตรงข้าม ก็เพราะไม่ได้กำหนดให้รู้ว่าเป็นธรรมคา.

เมื่อกำหนดให้รู้ให้เห็นธรรมคา ให้ปรากฏขึ้นให้ตลอดสายดังนี้ ก็กำหนดคณจิตที่ห้อมอกรับเรื่องราวเรื่องเสียงเป็นต้นนั้นมาเป็นทุกข์แก่จิตอีกส่วนหนึ่ง, ก็อรับเข้ามาเป็นเหตุทำให้จิตเหวี่ยงเหิงให้จิตรู้จวน

หรือคร่ำครวญ และรับทุกข์กายเข้ามาให้เป็นทุกข์ใจ และรับเรื่องเข้ามาเป็นเหตุให้จิตใจไม่สบาย หรือให้เสียใจให้คับแค้นใจ, ทุกข์ใจเหล่านี้มีขึ้นก็เพราะจิตรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นนั่นเอง ถ้าไม่รับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด, เพราะฉะนั้น จิตใจเองเป็นที่ปรุงทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิต ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ทั้งที่แสดงมาแล้ว.

ทุกข์มีลักษณะต่าง ๆ ที่จิตปรุงขึ้นนั้น เมื่อจะสรุปลงแล้วก็ได้เป็น ๒ คือ เป็นความประจวบกับสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่รักปรารถนาอย่าง ๑ เป็นความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายที่รักปรารถนาอีกอย่าง ๑.

ความประจวบกับความพลัดพรากนี้ มีเป็นธรรมชาติเหมือนกัน, แต่จะเป็นทุกข์ขึ้นก็เพราะจิตใจเองเก็บเอาความรักปรารถนาความชอบใจไว้ นับว่าเป็นส่วนยินดี และเก็บเอาความไม่รักปรารถนาความไม่ชอบใจไว้ นับเป็นส่วนยินร้าย, พุคส์นั้นว่าเก็บเอาความไม่ชอบและความชอบไว้ โดยปกติ เมื่อยังไม่ประสบเรื่องทั้งหลายบุคคลทั้งหลายความไม่ชอบหรือความชอบก็จมอยู่ในจิต ไม่ปรากฏ, แต่ครั้นเมื่อประสบกับเรื่องทั้งหลายกับบุคคลทั้งหลาย ความไม่ชอบหรือความชอบจึงได้ปรากฏขึ้นมา, เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่ชอบมาปรากฏ เช่นว่า ได้เห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ตลอดจนถึงได้นึกถึงรูปเสียงเป็นต้นที่ไม่ชอบ เรียกว่าประจวบกับสิ่งที่ไม่ชอบ, หรือได้เห็นบุคคลที่ไม่ชอบ ได้ยินเรื่องบุคคลที่ไม่ชอบเป็นต้น ก็ได้ชื่อว่าได้ประจวบกับบุคคลที่ไม่ชอบ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น. อีก

อย่างหนึ่ง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบ เป็นบุคคลที่ชอบ ถ้า
 สิ่งนั้นบุคคลนั้นพลัดพรากไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นอีก ความทุกข์ครั้งนี้
 ก็มีลักษณะเป็นความโศกเหี่ยวแห้งใจบ้าง เป็นปริเทวะคร่ำครวญใจบ้าง
 เป็นทุกข์ระ ตุทุกข์ทางกาย แต่ว่าเก็บเอามาเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นโทมนัสสะ
 ความเสียใจ หรือความเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นอุปายาสะ ความคับแค้นใจ
 บ้างนั่นเอง. เพราะฉะนั้น เมื่อคุณถึงเหตุก็สรุปลงได้ด้วยเหตุใกล้ ๆ เพียง
 สอง คือ เป็นความประจวบกับสิ่งและบุคคลที่ไม่รักชอบอย่าง ๑ เป็น
 ความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลที่รักชอบอีกอย่าง ๑.

ชอบหรือไม่ชอบนั้น อันที่จริงไม่ใช่มาจากสิ่งหรือจากบุคคลนั้น
 แต่มาจากจิตของตนนั่นเอง คือจิตของตนที่เก็บเอาความไม่ชอบหรือ
 ความชอบไว้. เพราะฉะนั้น จิตที่ประกอบด้วยความไม่ชอบหรือความ
 ชอบนี้ จึงได้ปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น มีลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น.
 และความทุกข์นั้นก็ป็นนามธรรม เพราะว่าเป็นทุกข์เวทนา. และเมื่อ
 เป็นทุกข์เวทนา ก็เป็นทุกข์สัญญา ความจำหมายในทุกข์, ก็เป็นทุกข์-
 สังขาร ความปรุงคิดหรือความคิดปรุงอยู่ในทุกข์. จิตจึงเป็นผู้ก่อทุกข์
 ขึ้น และเป็นผู้ก่อปรุงส่งเสริมความทุกข์ให้แก่จิต. เหมือนอย่างป็น
 ผู้ก่อไฟขึ้น และคอยเติมเชื้อไฟให้ไฟลุกกองโตขึ้น ไม่ยอมให้ดับไป.
 การดูจิตที่น้อมออกไปปรุงทุกข์และจิตที่มีชอบหรือมีชังเป็นมูลฝังอยู่ภาย
 ในจิต ตลอดจนถึงให้รู้ที่มาของทุกข์อย่างใกล้ ๆ ว่า เกิดจากความ
 ประจวบ ๑ เกิดจากความพลัดพราก ๑ ดังกล่าวมานี้ ก็เป็นอันได้ดู
 ทุกข์ในจิตให้ละเอียดขึ้น.

และเมื่อคุณ ก็อาจจะดูภายนอกก็ได้ จะดูภายในก็ได้, ภายนอก
นั้นก็คือความประจวบและความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้ง
หลายข้างนอก, ดูภายในนั้นก็คือดูความประจวบและความพลัดพราก
ที่นามรูปของตน.

พิจารณาคุณย้อนไปข้างหลัง ตั้งแต่เกิดจำความได้มาจนบัดนี้ ว่า
ต้องประจวบกับต้องพลัดพรากจากนามรูปของตนมาอย่างไร.

รูปรูปร่างของคุณ เบื้องต้นก็เป็นรูปร่างของเด็กและเติบโตขึ้นมา
ถึงวัยที่เจริญ ต่อมาวัยนั้นก็ผ่านไป ตลอดมาจนบัดนี้ ได้มีความ
ประจวบกับรูปร่าง ได้มีความพลัดพรากจากรูปร่างของตนมาโดยลำดับ
เมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ประจวบกับความเป็นเด็ก, เมื่อวัยเจริญขึ้นมาก็พลัด
พรากจากความเป็นเด็กนั้น มาประจวบกับวัยที่เจริญขึ้น, และเมื่อวัย
ล่วงมา ๆ ก็พลัดพรากจากวัยที่ผ่านมา ๆ มาประจวบกับวัยที่มาถึงเข้า
มาจนบัดนี้. ความประจวบมาโดยลำดับนั้นบางตอนก็ชอบ บางตอนก็
ไม่ชอบ, ความพลัดพรากก็เหมือนกัน บางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่
ชอบ, แต่จะให้เป็นที่ชอบอยู่เสมอไม่ได้ เมื่อถึงตอนที่
ไม่ชอบก็ต้องประจวบเข้า และตอนที่ชอบนั้น เมื่อจำเป็นจะต้องพลัด
พราก ก็ต้องพลัดพรากไป.

วิญญาณก็เหมือนกัน จิตก็น้อมออกรับอารมณ์ เบื้องต้นก็น้อม,
ออกเห็นรูปเป็นจักขุวิญญาณ น้อมออกได้ยินเสียงก็เป็นโสตวิญญาณ
แต่ว่าจิตที่เห็นรูปก็ต้องอาศัยจักขุประสาท จิตที่ได้ยินเสียงก็ต้องอาศัย
โสตประสาท ตาหูนั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนไป ตาก็จะต้องมีมีคมัว

หูก็จะต้องมีตึงหรือฟังไม่ชัด, เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตที่ออกไปเห็นรูปก็เห็นไม่ถนัด จิตที่ออกไปฟังเสียงก็ฟังไม่ถนัด, ทวารคือทางอื่นก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายทรุดโทรมแก่เดมาลงไป จิตก็ต้องพลอยซัดซ้องไม่สะดวกไปด้วย เพราะฉะนั้น จึงต้องพลัดพรากจากวิญญาณที่ชอบ คือที่จะได้ยินถนัด ที่จะได้เห็นชัด ต้องมาประจวบกับการเห็นการได้ยินที่ไม่ถนัดไม่ชัดเจน.

เวทนาจึงเหมือนกัน จิตที่น้อมออกไปรู้สึก รู้ทุกข์ รู้ไม่ทุกข์ไม่สุข, เมื่อเป็นสุขก็ชอบ แต่จะให้เป็นสุขอยู่เสมอไปก็ไม่ได้, เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบ แต่ความเป็นทุกข์นั้นก็มิใช่ว่าจะมีอยู่เสมอไป, หรือเมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็อาจจะชอบหรือเบื่อไม่ชอบ แต่จะให้เป็นอยู่ถั่งนั้นเสมอไปก็ไม่ได้, เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับเวทนาที่ไม่ชอบ ต้องพลัดพรากจากเวทนาที่ชอบอยู่เสมอ.

สัญญาความจำหมายไปตามเวทนาจึงเหมือนกัน บางคราวก็มีความจำหมายผ่องใส บางคราวก็มีความจำหมายมืด, มิใช่แต่เท่านั้น บางคราวจำเรื่องที่ชอบไว้ได้ แต่เรื่องที่ไม่นชอบก็ต้องจำหมายเหมือนกัน, เหมือนอย่างได้เห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ถ้าจำไม่ได้เสีย ก็ไม่มีอะไรนำมาปรุงคิดต่อไป แต่ที่เพราะจำไว้ได้ จึงได้นำเอาเรื่องที่จำไว้ได้นั้นแหละไปปรุงคิดต่อไป, อย่างนี้จะไม่ยากให้จำก็ไม่ได้ บางทีบางเรื่องที่ไม่นชอบมาก ก็ยังจำได้อย่างถนัด ยิ่งกว่าเรื่องที่ชอบเสียอีก, เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับสัญญาคือความจำหมายของตนเองที่ไม่ชอบ และก็ต้องพลัดพรากจากสัญญาคือความจำหมายของ

ตนเองที่ชอบ เป็นไปอยู่ดังนี้.

สังขารความปรองคิกหรือความคิดปรองคิกเหมือนกัน, ที่จะเป็นทุกข์ต่าง ๆ ขึ้นนั้น ก็ต้องมาถึงขั้นสังขารคือความคิดปรองคิกหรือความปรองคิก, ถ้าไม่คิดปรองคิกหรือปรองคิกขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด, บางที่ทุกข์มีเพียงนึกเดียว แต่ว่าคิดปรองคิกไปมากมายเพราะความหวาดกลัวไปต่าง ๆ ก็กลายเป็นทุกข์มาก, เพราะฉะนั้น ตัวความทุกข์นั้นจึงอยู่ที่ตัวสังขารนั้นแหละเป็นสำคัญคือตัวปรองคิกหรือตัวคิดปรองคิก, ไม่ชอบทุกข์แต่ทำไมจึงปรองคิกขึ้น ใครเป็นผู้ปรองคิก ก็คือจิตของตัวเองเป็นผู้ปรองคิกขึ้น, คนอื่นจะมาปรองคิกให้ไม่ได้ ตนนั้นเองเป็นผู้ปรองคิกขึ้น, เพราะฉะนั้น ไม่ปรารณาทุกข์ แต่ก็คิดปรองคิกทุกข์อยู่เสมอ ไม่หยุดยั้งที่จะคิดปรองคิกทุกข์นั้น, ไม่ชอบทุกข์ แต่ว่าชอบที่จะปรองคิกทุกข์ขึ้น, เมื่อเป็นเช่นนั้นจะดับทุกข์อย่างไรได้, ความคิดปรองคิกหรือความปรองคิกที่เป็นตัวสังขารนั้น ก็ต้องประจวบและพลัดพรากอยู่เสมอ บางคราวก็ต้องประจวบกับความคิดปรองคิกหรือความปรองคิกที่ไม่ชอบ, บางคราวก็ต้องพลัดพรากจากความคิดปรองคิกหรือความปรองคิกที่ชอบ, แต่ที่ว่าความประจวบหรือความพลัดพรากนั้น ก็ตนเองนั้นแหละเป็นผู้ทำให้ประสพคือปรองคิกอยู่เสมอ ไม่ยอมที่จะหยุดการปรองคิกนั้น จึงประสพกับสังขารอยู่เสมอ สังขารเป็นผู้ปรองคิก ก็ต้องประสพกับทุกข์อยู่เสมอ ไม่อาจที่จะพ้นไปได้.

พิจารณาความพลัดพรากและความประจวบของนามรูปที่ตนเอง ให้เห็นความเป็นไปของความพลัดพรากและความประจวบ ดังกล่าวมานั้น และจับให้ได้ว่ามีมูลมาจากตัวชอบกับตัวไม่ชอบที่ฝังอยู่

ในจิต, คุให้รู้ให้เห็นตัวไม่ชอบหรือตัวชอบ^{นี้} ที่มาเป็นตัวชกัจจนาม-
 ธรรมให้ดำเนินไปในสายทุกข์, ให้วิญญาณเป็นทุกขวิญญาณ, ให้
 เวทนาเป็นทุกขเวทนา, ให้สัญญาเป็นทุกขสัญญา, ให้สังขารเป็นทุกข-
 สังขาร, และเมื่อกำหนดอยู่อย่าง^{นี้}จนความจริงปรากฏขึ้น ตัวชอบไม่
 ชอบ^{นั้น}ก็จะสงบ, นามธรรมที่ดำเนินไปในสายทุกข์ก็จะสงบ วิญญาณ
 ก็ไม่เป็นทุกขวิญญาณ เวทนาจึงไม่เป็นทุกขเวทนา สัญญาก็ไม่เป็นทุกข-
 สัญญา สังขารก็ไม่เป็นทุกขสังขาร, เป็นอันว่าจิตของตนเอง^{นี้}หยุดปรุ้ง
 ทุกข์ขึ้นแกจิต, เมื่อเป็นเช่น^{นี้} ทุกข์ก็จะสงบ, ฉะนั้น การกำหนดคุให้
 รู้ทุกข์ รู้ทางดำเนินของทุกข์ รวมลงที่นามรูป จนทุกข์สัจจ ความจริง
 คือทุกข์ ปรากฏขึ้น ก็เป็นอนุบายทำให้หยุดปรุ้งทุกข์ และเป็นทาง
 เดียวที่จะแก้ทุกข์ของใจได้.

ฉะนั้น ต่อไป^{นี้}ก็ขอให้คอยตั้งใจฟังพิจารณาทุกขสัจจ ตอนที่ว่า
 ทัวย อภัยวิปัสโยค ความประจวบกับสิ่งและบุคคลไม่เป็นที่รัก และ
 บิยวิปัสโยค ความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลเป็นที่รัก ตามพระ
 พุทธภาษิตในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไป.

๒๕ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๑

ทุกข์เพราะไม่ได้สมหวัง

จะแสดงธรรมะในหมวดทุกข์สัจจะ ชื่อว่าปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์ ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านได้น้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง, พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมะก็ทรงแสดงที่ตน บุคคลอื่นที่อธิบายธรรมะของพระพุทธเจ้าก็อธิบายธรรมะที่ตน, ฉะนั้น การฟังธรรมะจึงต้องมาสู่ธรรมะนั้นที่ตน, การตรวจดูธรรมะที่ตนนั้น คุให้พบบัญญัติคือนามรูป เมื่อคุให้พบดังนั้นก็จึงจะพบทุกข์สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์, เพราะทุกข์สัจจะนั้น ปรากฏอยู่ที่บัญญัติหรือนามรูป นามรูปจึงเป็นพิน ซึ่งผู้มองจะรู้ทุกข์สัจจะต้องตรวจคุให้รู้จักปรากฏเป็นภูมิของบัญญัติหรือวิบัสสนา, เหมือนอย่างบุคคลจะยืนอยู่ ถ้าไม่มีพินแผ่นดินก็ไม่มีที่จะยืน, บัญญัติหรือวิบัสสนาในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ปรากฏที่นามรูป ถ้าไม่มีนามรูป บัญญัติที่เป็นวิบัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้, เพราะฉะนั้น ในบัดนี้ก็ให้ห้อมจิตเข้ามาตรวจคุนามรูปที่ตนเองก่อน.

ตรวจรูปกายที่มีกำหนดยาววาหนาคีบของตนเอง^๕ และตรวจคุนามคืออาการที่ห้อมไปรู้ของจิต กำหนดคุอยู่ว่า บัดนี้จิตห้อมไปรู้อย่างไร. ในบัดนี้กำลังฟังคำบรรยาย จิตก็ห้อมออกไปได้ยินเสียงที่บรรยาย เป็นวิญญาณ, จิตก็ห้อมออกไปเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็น

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

ฉะนั้น บุคคลทุก ๆ คนจึงปรากฏอยู่ด้วยนามรูป ถ้าพ้นจากนาม
 รูปเสียแล้ว บุคคลก็ไม่ปรากฏ ความเป็นเราเป็นของเราที่ปรากฏอยู่ที่
 นามรูปนี้ นามรูปนี้เองมาเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา, ความยึด
 ถือนั้นก็เป็นการปรุงของจิตซึ่งเป็นสังขาร อันเป็นอาการที่จิตน้อมออก
 ไปรู้จักปรุงอีกอย่างหนึ่ง, ฉะนั้น ก็พึงกำหนดพิจารณาว่าความรู้สึกว่า
 เป็นเราเป็นของเรามีอยู่สักซึ่งเพียงแค่นั้น, ก็จะเห็นว่ามียู่เพียงแค่นาม
 รูปนี้เท่านั้น ถ้าไม่มีสังขารคือความคิดปรุงต่าง ๆ ไม่มีสัญญาคือความจำ
 หมายต่าง ๆ ไม่มีเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ ไม่มีการ
 ได้ยิน ไม่มีการได้เห็น เป็นต้น, ตนก็ไม่มีความรู้สึกคิดนึกอะไรทั้งนั้น,
 ถ้ามีเพียงรูปกายอยู่ รูปกายนั้นก็เหมือนก้อนไม้ ไม่มีความรู้สึกคิด
 นึกอะไรทั้งสิ้น, ความเป็นเราเป็นเขาก็หมดไปทั้งนั้น, เหมือนอย่าง
 เวลาอนหลับ ความเป็นเราเป็นเขาหรือว่าความคิดผของต่าง ๆ ก็หมด
 ไปสิ้น, บุคคลจะมีฐานะเป็นอย่างใดก็อยู่ในลักษณะอาการเหมือนกัน
 หมด, เพราะฉะนั้น ความเป็นเราเป็นเขาต่าง ๆ นี้ จึงปรากฏอยู่แค่
 นามรูป, และเมื่อมีความเป็นเราเป็นเขา มีความเป็นของเราเป็นของเขา
 ก็ต้องถึงอาการที่มีความปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง, ฉะนั้น เมื่อกำหนด

ดูให้รู้ตระหนกอยู่ในนามรูป ก็กำหนดดูให้รู้เข้าไปถึงตัวความปรารถนา
ที่มีอยู่ในจิตใจ.

ความปรารถนามีอยู่สองอย่าง คือความปรารถนาในสิ่งที่เป็น
วิสัย และความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย. ความปรารถนาในสิ่งที่เป็น
เป็นวิสัยนั้น คือปรารถนาในสิ่งที่ควรจะได้ควรจะได้ แต่ว่าการได้ควร
ถึงนั้นก็มีใช้ว่าจะสำเร็จได้ด้วยความปรารถนาเท่านั้น ย่อมสำเร็จด้วยการ
ปฏิบัติในเหตุ ดังเช่นเมื่อปรารถนาผลที่ดีอันควรได้ควรถึง ก็ต้อง
ปฏิบัติในเหตุที่ดี อันสมควรแก่กัน. ในข้อนี้ก็มิใช่จะพึงกำหนดความ
ปรารถนาทั้งกล่าวโดยส่วนเดียว. เมื่อมีความปรารถนาดี และปฏิบัติ
ในเหตุที่ดี, อันจะให้บรรลุถึงผลที่ปรารถนานั้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง,
ความปรารถนาทั้งกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นอธิษฐานคือความตั้งใจ,
ตั้งแต่ถึงพระโพธิสัตว์ได้ปรารถนาพุทธภูมิโดยลำดับ พระสาวกก็
ปรารถนาสาวกภูมิโดยลำดับ, บุคคลผู้ประกอบกิจการงานก็ปรารถนา
ความสำเร็จแห่งกิจการนั้น. ความปรารถนาทั้งกล่าวนี้ เมื่อประกอบ
ด้วยสัจจะ คือความตั้งใจจริง ก็เรียกว่าสัจจาธิษฐาน ก็มีสัจจะด้วย
มีอธิษฐานด้วย ท่านนับว่าเป็นบารมีอย่างหนึ่ง.

ส่วนความปรารถนาในสิ่งที่ไม่ใช่วิสัยนั้น คือความปรารถนาที่ผิด
คติธรรมดา เมื่อจะต้องมีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา
มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ก็ปรารถนาว่าอย่า
เกิด อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย, และเมื่อจะต้องมีความโศก มีความ
ระทมใจ มีความทุกข์กาย มีความทุกข์ใจ มีความคับแค้นใจ เป็น

ธรรมคา ก็ปรารถนาว่าอย่าโศกเป็นต้น, เมื่อมีความปรารถนาที่ผิด
 ธรรมคาของตน ความปรารถนานั้นก็ไม่สำเร็จ จึงต้องเป็นทุกข์ใจอยู่
 เพราะความปรารถนาไม่ได้สมหวังนั้น.

คราวนี้มาพิจารณาคนที่รูปกายและคู้ที่นามกาย, คู้ที่รูปนามของตน
 ดังที่กล่าวมาแล้ว, รูปนามนั้นก็ตั้งต้นด้วยชาติคือความเกิด, แปรปรวน
 ไปด้วยความแก่ เจ็บช้ำลำบากด้วยความเจ็บ และแตกสลายด้วยความ
 ตาย อันนี้จึงเป็นธรรมคาของรูปนาม, และมาตรวจคู้ที่จิต ถ้าจิตยังม
 ความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยังมีความปรารถนาอยู่ ก็จะต้องมีโศก มีความ
 ระทมใจเป็นต้น ไม่พ้นไปได้ เว้นไว้เสียแต่จะปล่อยวาง, เมื่อปล่อย
 วางไว้ในสิ่งใด, ก็พ้นจากความโศกความระทมใจในสิ่งนั้น, ปล่อยวาง
 ได้ในทุกสิ่ง ก็พ้นจากความโศกคือความระทมใจได้ในทุกสิ่ง, แต่เมื่อ
 ยังปล่อยวางไม่ได้, ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ก็ต้องโศกต้องระทมใจอยู่เป็น
 ธรรมคา ในเมื่อสิ่งที่ยึดมั่นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา, เพราะฉะนั้นก็
 ให้กำหนดคู้จิตที่ปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัยจะพึงได้พึงถึง และตรวจค
 ความทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความไม่สำเร็จดังปรารถนานั้น กำหนดค
 คู้ให้รู้ตามเป็นจริง, เมื่อกำหนดคู้ให้รู้ตามเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะทำให้
 เกิดปัญญารู้เท่าทัน, เมื่อเกิดปัญญารู้เท่าทัน ปัญญาตัวเองก็จะแยกทุกข์ออก
 ไปจากจิตใจได้ นามรูปที่ต้องเป็นไปตามคติธรรมคาก็เป็นไป บุคคล
 ก็เป็นผู้รู้, เมื่อเป็นผู้รู้คอยอยู่ การคู้นั้นเป็นตัวสติ และเป็นตัวปัญญา
 ประกอบกัน, สิ่งที่ยึดก็ไม่เข้ามาปรุงจิตให้เกิดความปรารถนาและให้เกิด
 ความทุกข์ขึ้นได้, ก็จะมองเห็นนามรูปดำเนินไปอยู่ตามคติธรรมคาของ

คน เปรียบเหมือนอย่างว่าเรือนที่ไฟกำลังไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนนั้นก็เกิดมีความเร่งร้อน แต่เมื่อออกจากเรือนนั้น ควันที่ไฟกำลังไหม้นั้น เป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ ก็ไม่ต้องร้อนเพราะเรือนไหม้ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงจะเกิดความสุขอันเกิดจากความสงบ.

บุคคลทุก ๆ คนต้องเผชิญอยู่กับความทุกข์ของตนและความทุกข์ของคนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ถ้าจะรับความทุกข์นั้นมาบรรเทาไว้ในจิตใจ ยึดถือเอาความทุกข์นั้นไว้ ก็ยังจะคืนรณะระสับกระส่ายไม่มีความสุข, แต่ถ้าคอยสลัดความทุกข์ต่าง ๆ ออกจากจิตใจ ไม่บรรเทาเอาไว้ในจิตใจก็จะไปรอด, ความทุกข์ข้างนอกนั้น ทุก ๆ คนไม่อาจที่จะหลบเลี่ยง, แต่ว่าความทุกข์ที่จิตใจอาจที่จะหลบเลี่ยงได้, โดยมากรับเอาความทุกข์ข้างนอกเข้ามาเป็นความทุกข์ของจิตใจ จึงกลายเป็นความทุกข์สองชั้น คือทุกข์ภายนอกด้วย ทุกข์ภายในด้วย. ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้าย่อมรู้จักแบ่งเบา ที่จะให้ทุกข์ข้างนอกก็เป็นทุกข์ข้างนอก ไม่ให้มาบรรเทาไว้ในจิตใจ แบ่งเบาออกไปเสียจากจิตใจ, เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตใจจึงจะมีความสุข แม้จะอยู่ในท่ามกลางความทุกข์ข้างนอก, และเมื่อจิตใจมีความสุขก็สามารถที่จะมีสติปัญญาแก้ความทุกข์ข้างนอกได้ตามที่สามารถจะแก้ได้, แต่ถ้าจิตใจรับเอาความทุกข์ข้างนอกมาไว้เสียเต็มที่แล้ว ก็เป็นอันหมดหนทางที่จะแก้ไข.

ทางที่จะแยกความทุกข์ออกเป็นส่วน ๆ ดังกล่าวนั้น ก็ต้องอาศัยทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้า, เบื้องต้นก็คือกำหนดนามรูปและกำหนดคุณ

ให้ความทุกข์ของนามรูปที่เป็นไปตามสภาพ และให้ความทุกข์ของจิตใจอันเกิดจากความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย คุณความทุกข์นั้นสงบไปเพราะความปรารถนาต่าง ๆ สงบ. เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจะเป็นอันได้ประโยชน์จากการศึกษาในทุกขสัจจะของพระพุทธเจ้า และเมื่อศึกษาแล้วก็ได้ความสุข.

๒ ตุลาคม ๒๕๐๔

น้ำ เช่นโลหิตจะไหลไปมาอยู่ทั่วสรรพางค์กาย, หรือจะนำธาตุน้ำออกให้หมด ก็จะไม่ปรากฏแต่แต่โลหิต ธาตุที่อบอุ่น กำหนดคฤความอบอุ่นที่มีอยู่ทั่วสรรพางค์กาย, หรือจะนำแต่โลหิตออกให้หมด ก็จะไม่ปรากฏวาโยธาตุ ธาตุลม เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดให้แผ่สร้ากันไปทั่วสรรพางค์กายมีแต่ลม, เมื่อเอาธาตุลมออกเสียอีก ก็จะเป็นอากาศธาตุ ก็เป็นช่องว่าง, ร่างกายนี้ถ้าเหลือแต่อากาศธาตุ ก็จะเป็นความว่างทงนั้น, เดิมเมื่อก่อนมาก่อกำเนิดเกิดขึ้นก็เป็นความว่าง ในที่สุดก็จะกลับเป็นความว่างไปตามเดิม.

คราวนี้ เมื่อนำเอาธาตุต่าง ๆ มารวมกันเข้า จึงกลับมาเป็นสณธ์กายทั้งสน ซึ่งมีเวทนาความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข และเป็นทีอาศัยของจิตใจ.

เวทนานั้นก็ปรุงจิตใจ คือ ถ้าเป็นสุขเวทนาจึงปรุงให้เกิดชอบ, ถ้าเป็นทุกข์เวทนาจึงปรุงให้เกิดไม่ชอบ, ถ้าเป็นอุเบกขาเวทนาจึงไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงให้สยบติดอยู่ อันเป็นอาการของโมหะ ความหลง.

จึงดูเข้ามามีอีกชั้นหนึ่งถึงจิตใจที่มีอาการชอบ มีอาการที่ไม่ชอบและมีอาการที่สยบติดอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ดูจิตใจในบัดนี้ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร.

เมื่อดูให้ซึ้งเข้าไปก็เห็นส่วนผสมของจิตใจ คือจิตใจเป็นส่วนหนึ่ง และความชอบความชังหรือความหลงเป็นอีกส่วนหนึ่ง ผสมกันอยู่ติดกันอยู่, ส่วนที่มาผสมอยู่ในจิตใจนั้นเป็นตัวนิเวรณ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตดำเนินไปในความดีที่สูงขึ้น.

แม้แต่จะรวมใจเข้ามากำหนดคังที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ ส่วนที่มา

เครื่องประกอบทั้งหลายเหล่านั้นได้, เมื่อกำหนดเข้ามาโดยลำดับจนจิตใจสามารถที่จะวิจัยธรรมะในตนเองหรือในจิตใจเองได้ดังนี้ ก็แสดงว่าจิตใจสามารถที่จะอ่านธรรมะคือความจริงภายในได้แล้ว อันนี้แหละคือโพชฌงค์ องค์ของความรู้อย่างแท้จริง.

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

เมื่อกำหนดดูทุกข์สังขะ ความจริงคือทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ตามสัญญาตั้งนี้ ก็ลองพิจารณาดูต่อไปว่า เราทุก ๆ คนได้เคยประสบความทุกข์เหล่านั้นมาหรือไม่, เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์, เกิดเป็นทุกข์นั้น ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นทุกข์อย่างไร, แก่เป็นทุกข์นั้น ถ้ายังไม่แก่ ก็อาจจะยังไม่รู้, แต่ถ้าได้แก่มาโดยลำดับ ร่างกายทุพพลภาพ

ลงก็อาจจะรู้, ตายเป็นทุกข์นั้น เมื่อยังไม่ตายก็ยังไม่รู้ แต่ก็กลัวตาย ไม่ปรารถนาความตาย, ส่วนความโศก ความเศร้าครวญ เป็นต้นนั้น ทุก ๆ คนก็จะเคยประสบมากบ้างน้อยบ้าง และต่างก็จะมีรู้สึกรู้ว่าเป็น ความทุกข์ ก็เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ, ก็เป็นอันว่ายังไม่ ประสบในความจริงคือทุกข์ได้ทุกอย่าง โดยเฉพาะเกิดเป็นทุกข์ แก่ เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์, ฉะนั้น ก็ควรจะตั้งพิจารณาให้เข้าใจก่อนว่า เป็นทุกข์อย่างไร.

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

เกิด แก่ ตาย ก็คือว่าเกิดดับ เบื้องต้นเป็นเกิด ลงท้ายก็เป็นดับ นี่
เป็นธรรมคา.

เพราะธรรมคาเป็น^๕ พระพุทธเจ้าจึงได้เรียกว่าเป็นทุกข์ ที่
แปลว่าเป็นสิ่งที่คงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่
เกิดจนถึงดับ, ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปในระหว่างจากเกิดถึงดับ
ก็เรียกว่าชรา, อันนี้แหละเป็นตัวทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ที่ทุก ๆ
คนผู้เกิดมามีนามรูปจะต้องประสบ, บุคคลก็ต้องประสบ พระอริยบุคคล
ก็ต้องประสบ, แต่บุคคลหรือคนสามัญทั่วไปนั้น ได้มีความยึดถืออยู่ใน
นามรูป ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวของเรา, เมื่อมีความยึดถือ
อยู่^๕ นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามธรรมคา บุคคลจึงรับเอาทุกข์ของ
นามรูปนั้นมาเป็นทุกข์ของจิตใจ จึงได้เกิดความโศก ความร่ำไรร่ำพัน
ชั้นเป็นทุกข์ทางจิตใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสรุปความทุกข์ทั้งสิ้นลงที่
เบญจขันธ์ หรือรวมเรียกว่านามรูปตั้งกล่าวมานั้น, แต่ว่าถ้าปล่อยวาง
ความยึดถืออยู่ในนามรูปของตนได้ นามรูปก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามสภาพ
ตามธรรมคา คือ เกิด แก่ ตาย หรือรวมทั้งเจ็บด้วย แต่จะไม่ยึดถือไว้
ผู้ไม่ยึดถือนั้นก็ไม่มีโศก นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามสภาพเท่านั้น เหมือน
อย่างนามรูปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย.

แต่ถ้าสามัญชนนั้นได้มีความยึดถือเอานามรูปนี้ไว้ จึงได้ปรุงทุกข์
มีโศกเป็นต้นให้เกิดขึ้นแก่ตน คือว่า ตัวของเราเองปรุงความทุกข์ให้
เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง คือจิตใจของเราเองที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือ
ความยึดถือ^๕ ปรุงความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ, โศกก็จิตใจเราเอง

ปรุ่่งซึ่่นแ่ก้จิตใจ, ความคร่ำครวญ ก็จิตใจของเราเองปรุ่่งซึ่่นให้แ่ก้จิตใจ, ทุกข์กายที่ม่เป็นธรรมคา แต่่วาจิตใจก็ไปรับเอามาปรุ่่งให้เป็นทุกข์ของจิตใจ, ความไม่สบายใจ ก็จิตใจของเราเองไปปรุ่่งให้เป็นทุกข์ซึ่่นแ่ก้จิตใจ, ความคับแ่ก้นก็เหมือนกัน จิตใจของเราเองไปปรุ่่งให้แ่ก้จิตใจ.

ความปรุ่่งอั้นนี้แหละเรียกว่าเป็นตัวสังขาร คือความกิดปรุ่่งหรือความปรุ่่งกิด ซึ่งเนื่องมาจากวิญญาณ เวทนา และสัญญาประกอบกัน เพราะฉะนั้นนามคือจิตที่น้อมออกไปรู้หรือรับรู้นี้แหละเป็นตัวปรุ่่งทุกข์และเป็นตัวความทุกข์ใจทั้งสิน ไม่อื่นไปจากนาม และก็ต้องประกอบอยู่กั้บรูป, เพราะฉะนั้น นามรูปนี้เองจึงเป็นตัวทุกข์ตามสภาพ ที่หมายความว่าคงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องกิดดับ และเป็นตัวความทุกข์ใจด้วย, เป็นตัวผู้ปรุ่่งทุกข์ใจด้วย ก็เป็นทั้งตัวผู้ปรุ่่งทุกข์ใจ และเป็นทั้งตัวทุกข์ใจ, ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสย่อทุกข์ทั้งสินลงที่นามรูป หรือที่บัญญัติขึ้นนี้ทั้ง ๕.

แต่จะปรุ่่งทุกข์ใจซึ่่นก็ต้องหมายถึงว่าเป็นนามรูปที่ยังประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเราอยู่, เพราะฉะนั้นก็ให้กำหนดคดูทุกข์สัจจะความจริงคือทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ จำแนกออกแต่ละข้อ และก็รวมลงที่นามรูปหรือบัญญัติ, คือรวมลงที่รูปกาย และรวมลงที่จิตที่น้อมออกไปรับรู้ มาปรุ่่งเป็นทุกข์เข้าไว้, คุ้ให้รู้ตามความเป็นจริงอยู่คั้งนี้ ก็จะได้ความรู้ในทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ของพระพุทธเจ้า, และเมื่ออยู่ให้เกิดความรู้ตามสัญญากรณ์ ก็จะได้ความรู้ที่เป็นตัวบัญญัติขึ้นโดยลำดับ, และ

จะรู้สึกว่ ทุคขสัจจะ สภพทิจริงคือทุคข์ของพระพุทธรเจ้าันไม่ใช่เป็น
 ของที่น่ากลัวน่าเกลียด แต่เป็นความจริงที่ควรรู้ควรเห็นควรเข้าใจ เมื่อ
 รู้เห็นเข้าใจตามทีพระพุทธรเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ก็กลับจะทำให้ตนเอง
 เป็นสุขขึ้น สงบขึ้น เพราะทำให้มีความรู้เท่าทันต่อความทุคข์ ไม่
 หลงปรุงทุคข์ขึ้นแก่ตนเองทั้งทีไม่ชอบความทุคข์. เมื่อไม่ปรุงทุคข์
 ขึ้นแก่ตนเอง ทุคข์ก็จะน้อยลงไป จึงเป็นความสุขความสงบแก่ตน
 เอง.

๙ ตุลาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

๘๖
ครั้งที่ ๑๕

หมวดทุกขสมุทัย

จะแสดงธรรมะในหมวด สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ขอให้
ทุก ๆ ท่านน้อมจิตเข้ามากำหนดอยู่ที่จิต จุจิตในบัดนี้ เมื่อจุจิตอยู่
ในบัดนี้ก็จะรู้อาการของจิต ว่าจิตอย่างไร ความคิดนั้นดำเนินมาทาง
ไหน. กำหนดให้มีสติคือความระลึก จุอยู่ให้ทันกับจิตที่คิดไปในเรื่อง
ต่าง ๆ.

ทางที่จิตคิดไปนั้น ก็คือคิดออกไปในรูปที่เห็นทางตาม้าง ในเสียง
ที่ได้ยินทางหูบ้าง ในกลิ่นที่ได้สูดทางจมูกบ้าง ในรสที่ได้ลิ้มทางลิ้นบ้าง
ในสิ่งที่กายถูกต้องที่ได้สัมผัสทางกายบ้าง ในเรื่องของรูปเสียงเป็นต้น
ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง. จิตใคน้อมออกไปรับรูปเสียง
เป็นต้น และไม่ไชรับไว้เฉย ๆ เท่านั้น ยังยึดรูปเสียงเป็นต้นนั้นไว้ด้วย.

อาการที่จิตน้อมออกไป หรือว่าเล่นออกไปยึดรูปยึดเสียงไว้ นั้น
คือตัณหา กับอุปาทาน. ตัณหา แปลกันว่าความทะยานอยากหรือ
ความดิ้นรนของจิต. แปลอย่างนั้นก็พอเข้าใจกันได้ในความหมายทั่ว ๆ
ไป แต่เมื่อพิจารณาอาการอย่างละเอียดแล้ว ก็คืออาการที่จิตเล่น
ออกไปยึดอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้น. เพราะฉะนั้น ตัณหากับอุปาทาน

จึงควบคู่กัน. เมื่อรูปมากระทบจักขุประสาท เสียงมากระทบโสตประสาท เป็นต้น เล่นเข้าไปถึงจิต จิตก็หนีออกมาไปรับอารมณ์คือรูป, อารมณ์คือเสียง เป็นต้นเหล่านั้น แต่ว่าเล่นออกไปรับ ไม่ยึด ก็เป็นนามธรรมตามปกติ ไม่เป็นกัณฑ์. ต่อเมื่อน้อมออกไปหรือว่าเล่นออกไปรับอารมณ์ดังกล่าวและยึดอารมณ์ดังกล่าวไว้ด้วย จึงเป็นกัณฑ์ ถ้าจะแยกเรียกภิกขุที่จิตทะยานออกไปหรือตื่นรนออกไปรับนั้นว่า กัณฑ์ ภิกขุที่ยึดไว้ก็เรียกว่าอุปาทาน, แต่แม้จะเรียกว่ากัณฑ์อย่างเดียวกันก็ต่อหมายถึงว่าประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือไว้ด้วย. เมื่อมีความยึดถืออารมณ์ไว้ดังนี้ จึงไม่ปล่อยอารมณ์นั้นไปให้พ้นจิต ยังยึดถือเกาะเกี่ยวอารมณ์นั้นไว้กับจิต และก็มี ความปรารถนาในอารมณ์นั้นด้วย. ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ มีความต้องการจะเป็นเจ้าของอารมณ์นั้นด้วย. แต่ถ้าอารมณ์นั้นไม่เป็นที่ชอบใจก็ต้องการจะให้พ้นไปเสีย แต่ว่าก็ยึดเอาไว้ไม่ปล่อย ทั้งที่ความต้องการจะให้อารมณ์นั้นพ้นไปเสีย จึงเป็นอันว่าพ้นไปไม่ได้เพราะไม่ชอบก็ยึดเอาไว้. ฉะนั้น ลักษณะของกัณฑ์ดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแจกไว้เป็นสาม คือ กามกัณฑ์ กัณฑ์ในกาม ภวกัณฑ์ กัณฑ์ในภพ วิภวกัณฑ์ กัณฑ์ในวิภพ.

กามกัณฑ์ กัณฑ์ในกามนั้น คือในอารมณ์ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ. ภวกัณฑ์นั้น คือกัณฑ์ในความเป็นนั้นเป็นนี้ ความเป็นนั้นเป็นนี้นั้น เมื่อสรุปลงแล้วก็คือเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองกาม คืออารมณ์เป็นที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ต้องการจะเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองอารมณ์เช่นนั้น, วิภวกัณฑ์ กัณฑ์ในวิภพ คือในความที่จะให้สภาวะ

คือสันนิษฐานความเป็นนั้นเป็นนี่ หมายถึงว่าให้สันนิษฐานที่ไม่ชอบ, ไม่ชอบ
ภาวะคือความเป็นไปเช่นใด ก็ต้องการที่จะให้ภาวะเช่นนั้นนั้นสิ้นไป.

ค้นหาทั้งสามประการนี้ ย่อมมีอุปาทานคือความยึดประกอบอยู่
ด้วย คือยึดถือเอาไว้ที่จิต ไม่ปล่อยออกไปจากจิต, อารมณ์ที่ชอบก็ยึดถือ
เอาไว้, อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ยึดถือเอาไว้ ฉะนั้น ความชอบกับความไม่
ชอบจึงได้เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำจิต
ให้กระสับกระส่ายด้วยความชอบ, ไม่ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำ
จิตให้กระสับกระส่ายด้วยความไม่ชอบ, ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะยังยึด
เอาไว้นั่นเอง ทั้งส่วนที่ชอบทั้งส่วนที่ไม่ชอบ, และความที่จิตเล่นออกไป
ไปน้อมออกไปยึดไว้ดังกล่าวนั้น ก็ไม่ใช่ในอารมณ์อันเดียว, แต่ใน
อารมณ์เป็นอันมาก สุกแต่ว่าจะได้ประสบอารมณ์ทางตาทางหูเป็น
ต้นเมื่อใด จิตก็เล่นออกไปยึดไว้เมื่อนั้น เป็นไปอยู่คงที่เสมอ, เพราะ
ฉะนั้น ค้นหาในจิตจึงดำเนินไปอยู่เสมอไม่มีเวลาสงบ ท่านจึง
แสดงไว้ว่าเป็นไปเพื่อภพใหม่ คือภาวะใหม่ๆ อยู่เสมอ, ในบัดนี้ก็มีค้นหา
ในอารมณ์คือรูปอันนี้ ต่อไปเมื่อประสบกับอารมณ์คือรูปอันใหม่ ก็เกิด
ค้นหาในอารมณ์คือรูปอันใหม่นั้นทั้งอารมณ์คือรูปอันเก่า, ต่อไปอีกก็ทั้ง
อารมณ์อันเก่าเล่นไปยึดไว้ในอารมณ์อันใหม่ เปลี่ยนไปอยู่เสมอไม่มี
เวลาหยุด, และก็มีความยึดถือเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองอารมณ์อัน
ใหม่นั้นสืบ ๆ กันไปอยู่เสมอ, เป็นอันว่าทั้งอารมณ์อันเก่าไปรับอารมณ์
อันใหม่, ลักษณะที่ทั้งอารมณ์อันเก่านั้น ก็เข้าในลักษณะของวิภา-
คณาด้วยเหมือนกัน คือความค้นรนไปเพื่อจะให้อารมณ์อันเก่าสิ้น

ภาวะ เมื่ออารมณ์อันเก่าสิ้นภาวะไปก็คืนรนไปรับอารมณ์อันใหม่ต่อไป ถ้าคงอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียวแล้ว ก็จะเป็นกัณฑ์หาหยุดไม่คืบหน้า คือหยุดอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียว, แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ กัณฑ์หาไม่มีหยุด คืบหน้าไปอยู่เสมอ, จะคืบหน้าไปได้ ก็จำเป็นต้องทิ้งอันเก่า ไปรับอันใหม่ เป็นไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะแยกออกเป็น ๓ ลักษณะ เป็นกามกัณฑ์ ภวกัณฑ์ วิภวกัณฑ์ แต่ก็เนื่องกันไปเป็นอันเดียว, กัณฑ์หาจึงไม่หยุดและดำเนินคืบหน้าไปอยู่เรื่อยในอารมณ์ทั้งหลาย จึงมีลักษณะที่เป็นไปในภาวะใหม่และใหม่อยู่เรื่อย ๆ ประกอบไปด้วยความเพลิกเพลิดและความติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วย ความเพลิกเพลิดต้องการยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีพอ ไม่มีหยุด.

ตรวจดูจิตของตนที่เป็นไป คอยจับกัณฑ์หาคือความที่จิตยื่นออกไปรับอารมณ์อันมีลักษณะดังกล่าวมานั้น, เมื่อกำหนดจิตอยู่ที่อาจะจับอาการของจิตดังกล่าวได้, ในเบื้องต้น จะกำหนดจับให้ทันทั่วที่ไม่ได้ ก็กำหนดดูตามไปข้างหลังก็ยิ่งดี, และเมื่อคอยกำหนดดูตามอยู่ดังนี้ จิตก็จะค่อยย่อวงไวเข้า จนถึงสามารถที่จะจับจิตเองได้ทันทั่วทั้ง.

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

กำหนดที่মনะคือใจกับเรื่องที่ใจคิดอีกคู่หนึ่ง ไม่ใช่หมายความว่ากำหนด
พร้อมกันไปหมด สุดแต่ว่าอารมณ์อันใดจะมาประสมกับกำหนดที่อารมณ์
นั้น เมื่อประสมรูปก็กำหนดที่จักขุและที่รูป เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนด
ที่โสตะกับที่เสียง.

คราวนี้ทลลงใจ ปล่อยให้ใจออกไป และคอยกำหนดคุดออกไป
เป็นชั้น ๆ ก็จะพบวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึกได้ยิน
เสียง คอยกำหนดคุดการเห็นกำหนดคุดการได้ยิน การเห็นการได้ยิน
นี้แหละเป็นตัววิญญาณ คู่อื่น ๆ ให้กำหนดเช่นเดียวกัน.

กำหนดคุดผัสสะ ความกระทบ คือการเห็นการได้ยินนั้นว่าเห็น
อะไร ได้ยินอะไร ก็จะรู้สึกว่าเป็นการเห็นรูป ได้ยินเสียง รูปกับการเห็น
มาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการเห็นรูป เสียงกับการได้ยินมาประกอบ
กันจึงสำเร็จเป็นการได้ยิน. ผัสสะทางอายตนะข้อต่อไป ก็ให้กำหนด
เช่นเดียวกัน.

ต่อจากนี้กำหนดคุดเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์
หรือไม่ทุกข์ไม่สุข. ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่ชอบก็เป็นสุข. ถ้า
มีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์. ถ้ามีผัสสะคือกระทบ
กับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็เฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข.

กำหนดคุดสัญญา ความจำหมาย คือเมื่อมีเวทนาอย่างใด ก็ย่อม
จะเกิดความจำหมายอย่างนั้น.

กำหนดคุดสัญญาเจตนา ความจงใจ หรือความมุ่งของใจ ซึ่งเป็น
ไปตามสัญญาคือความจำหมาย เมื่อมีความจำหมายอยู่ในสุขใจก็มุ่งไป

ในสุข เมื่อมีความจำหมายอยู่ในทุกข์ใจก็มุ่งอยู่ในทุกข์ เมื่อมีความจำหมายอยู่ในไม่ทุกข์ไม่สุขใจก็มุ่งไปทางนั้น.

คราวนี้ ก็ถึงตัวตัณหา คือความคันรันทะยานอยาก หรือความที่จิตยื่นออกไปน้อมออกไปแล่นออกไปยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ มีความมุ่งใจไปในทางไหนก็เกิดตัณหาแล่นออกไปยึดไว้ในทางนั้น ใจมุ่งไปทางสุขเวทนาตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในกามเป็นกามตัณหาบ้าง ในภพเป็นภวตัณหาบ้าง เมื่อใจมุ่งไปในทุกขเวทนาที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในวิภพ คือความต้องการให้ทุกข์นั้นสิ้นภาวะไป เมื่อใจมุ่งไปในเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในข้อใดข้อหนึ่ง กำหนดคุณุตัณหาที่แล่นออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ดังนี้.

และกำหนดคุณุวิตก คือความตรึก วิचार คือความตรอง ไปตามอำนาจของตัณหานั้น.

กำหนดคุณุทางเกิดของตัณหากลับกล่าวมานี้ ก็จะจับได้ว่า ตั้งต้นที่ตาและรูป หูและเสียง เป็นต้นนี้เอง และจิตก็น้อมออกไปโดยลำดับ แต่ว่าน้อมออกไปยึดไว้ เป็นขั้น ๆ ไปดังนี้ จึงเป็นตัณหา และวิตก วิचारไปตามอำนาจของตัณหานั้น.

อาการที่จิตน้อมออกไปยึดเป็นตัณหานี้ โดยตรงก็อาศัยรูปนามนี้เอง ตากับรูปหูกับเสียงเป็นต้นก็เป็นรูปธรรม จิตที่อาศัยรูปธรรมนี้ น้อมออกไปรับอารมณ์ไปรู้อารมณ์ก็เป็นนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่นามธรรมโดยปกติ เพราะน้อมออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ด้วย ไม่ปล่อย ชอบ

ก็ยึดเอาไว้ ไม่ชอบก็ยึดเอาไว้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นตัณหา ตัณหา
 อาศัยรูปธรรมนามธรรมนั้นเกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นในที่อื่น และตัว
 ตัณหานั้นก็นับว่าเป็นตัวนามธรรมนั้นแหละ ก็เป็นตัวสังขารความ
 ประทุแก่ใจ ได้แก่อภิปุจฉิตกตังเสน ทำไมจิตจึงกตังประทุจิตจึง
 กตังเสน ก็เพราะว่ายังมีกิเลสที่เป็นอาสวะนอนเนื่องอยู่ในจิตคอย
 ออกไปรับ ก็มีเป็นตัณหาอันสย ตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจประจำ
 อยู่ในจิตใจ โดยปกติก็เหมือนไม่มี แต่เมื่อประสบอารมณ์ที่มายั่วให้
 เกิดหรือให้พลุ่งพล่าน อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นก็พลุ่งพล่านขึ้นมา
 รับอารมณ์ที่มีประเภทตรงกันนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้กำหนดดู เมื่อ
 กำหนดดูอยู่ไม่ปล่อย อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตก็จะพลุ่งพล่านขึ้นมาไม่ได้
 และอารมณ์ที่เป็นเครื่องยั่วก็มายั่วหรือมาเป็นเชื้อไม่ได้ เมื่อเป็นเช่น
 นี้ กิเลสที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นไม่ได้รับเชื้อมาเพิ่มเติมก็จะอ่อนกำลังลง
 ไป และเมื่อสติที่กำหนดดูอยู่มีความรอบคอบเพียงพอ ก็จะเป็นเครื่อง
 กำจัดส่วนที่เป็นอนุสัยในจิต ให้ลดน้อยถอยลงไปได้โดยลำดับ.

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่จิต ก็เพราะตัณหากำลังกล่าวนั้นเองเป็นตัว
 สมุทัย ก่อให้บังเกิดขึ้น คืออาการที่จิตนั้นออกมาไปยึดอารมณ์นั้นไว้
 เมื่ออารมณ์นั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมชา ก็เกิดความ
 ทุกข์ใจขึ้น แต่ถ้าคอยกำหนดดูอยู่ไม่ให้จิตแล่นออกไปยึดอารมณ์ดังกล่าว
 นั้น ก็เป็นการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อปล่อยวางอารมณ์เสียได้ ก็เป็น
 อันปล่อยวางทุกข์เสียได้.

เพราะฉะนั้น ตัณหากำลังกล่าวนั้นจึงเป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด

ชั้น ตัณหาก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด ทุกข์ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดอาการที่ดำเนินไปของรูปธรรมนามธรรม และของจิต ตามที่กล่าวมานี้ ก็จะเกิดสติและเกิดปัญญาที่ว่องไว และรอบคอบขึ้นได้โดยลำดับ.

๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒๐

หมวดทศกนิโรธ

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

ให้ทุก ๆ คน กำหนดศดูรวมเข้ามาที่จิต กำหนดศดูจิตในบั้^๕ ท่น้อมออกไปรู้เรื่องต่าง ๆ, ในบั้^๕ ท่น้อมออกไปรับรู้เสียงอบรมธรรมะ, ถ้ารู้จักจิตให้น้อมออกมารับรู้ธรรมะทั้ง^๕ รู้สึกว่าจิตของตนเป็นอย่างไร, มีความสงบมีความเย็นหรือไม่, ถ้ารู้สึกว่าจิตมีความสงบ มีความเย็น ก็แสดงว่าธรรมะที่แสดงอันเป็นภายนอก กับธรรมะที่กำหนดศดูที่ใจอัน เป็นภายใน เป็น นิชยานิกะ เครื่องนำออกจากทุกข์, และความสงบ ความเย็นนี้ก็เป็นความดับทุกข์, แม้เป็นความดับทุกข์ชั่วขณะทีจิต

กำหนดอยู่ในธรรม ก็ส่องให้เห็นว่า เมื่อจิตกำหนดอยู่ในธรรมเสมอ ก็ย่อมจะมีความดับอยู่ในธรรมเสมอ.

คราวนี้ กำหนดสติที่น้อมออกมารับรู้เรื่องภายนอก, เรื่องรูปที่ตาได้เห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้ลิ้ม เรื่องสัมผัสที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นที่ใจได้ประสบพบผ่านมาแล้ว อันเก็บไว้ในใจ, ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีบ้าง น่าอินร้ายบ้าง นำหลงมกมายบ้าง, จิตก็จะรู้สึกอันกระสับกระส่ายุ่นวาย ชื่นทันที เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่ไม่เย็น, เพราะว่าเมื่อน้อมออกไปรับรู้เรื่องดังกล่าว ก็เกิดความยินดี เกิดความอินร้าย เกิดความหลงมกมาย หรือหลงคิดชื่นทันที, จิตก็ร้อนทุรนทุรายกระสับกระส่าย น เป็นความทุกข์อย่างละเอียด อาจไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์, ต่อเมื่อได้เคยประสบความสงบใจด้วยธรรมะ จึงจะรู้สึกได้ว่า ความไม่สงบทุรนทุรายกระสับกระส่ายนั้นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง. แต่บุคคลโดยมากไปรู้สึกอยู่ในทุกข์อย่างหยาบยิ่งกว่านั้น อันปรากฏเป็นความแค้นใจ เป็นความกร่ำกรวนใจ เป็นความไม่สบายกายใจ เป็นความคับแค้นใจ มากหรือน้อย ซึ่งเป็นทุกข์ที่ขยายออกไปจากความทุกข์อย่างละเอียด.

พิจารณาดูให้ซึ่งเข้ามาอีกว่า ทำไมจึงเป็นดังนั้น, ก็เพราะมีเราเข้าไปเกี่ยวอยู่ในเรื่องทั้งหลาย, มีเราเข้าไปเกี่ยวอยู่ในเรื่องอะไรบ้าง.

กำหนดดูเข้ามาที่รูปกาย ซึ่งประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ อันมีขนาควาวาหนาคีบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่นี้, มีความรู้สึกอยู่ว่า เราเป็นรูปกายอัน

นี้ เมื่อรูปกายอันนี้เป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น, เมื่อส่องดูเงาหน้า
 ในกระจก ก็รู้สึกตัวเรามีรูปร่างหน้าตาตงัน, ถ้ายรูปเห็นรูปก็รู้สึกตัว
 ตัวเราเอง, และมีใช้เป็นความรู้สึกว่าเป็นเราเท่านั้นอย่างเดียว ยังมี
 ความปรารถนาที่จะให้เราซึ่งเป็นส่วนรูปกายนี้เป็นไปดังที่ชอบ, เมื่อมี
 ผู้มาชมรูปกายว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนั้นก็ ถ้ามีผู้มาทักไม่ชอบ, บางที
 แม้จะรู้ว่ารูปกายส่วนนั้นส่วนนั้นไม่ดี แต่เมื่อมีผู้มาทักก็อวยว่ดีอย่าง
 นั้นดีอย่างนั้น แม้จะรู้ว่าเขาทักก็ยังไม่ชอบ, จึงมีความปรารถนาเข้าไป
 ไปผสมอยู่อีกด้วย.

คราวนี้พังกำหนดเข้ามาดูจิตที่น้อมออกไปรับรู้, ความรู้สึกอันประ-
 กอบด้วยความรู้ความปรารถนาดังกล่าวมานั้น อันที่จริงก็เป็นอาการที่จิตน้อม
 ออกมารับรู้, ในเบื้องต้นก็น้อมออกมาเห็นรูปกาย เช่นส่องดูเงาหน้าใน
 กระจก เห็นรูปกายของตน ก็เป็นวิญญาน, ถ้าชอบ รู้สึกเป็นสุข ใน
 การเห็นรูปกายของตน หรือเป็นทุกข์ก็ตาม เฉย ๆ ก็ตาม ก็เป็นเวทนา,
 จำได้หมายรู้ก็เป็นสัญญา, คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในเรื่องของกายของตนก็
 เป็นสังขาร, ฉะนั้น ความรู้สึกคิดนึกต่าง ๆ อันเกี่ยวข้องกับรูปกายของตน
 ดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงเป็นนามธรรมทั้งนั้น คืออาการที่จิตน้อมออกไป
 รับรู้, นามธรรมนี้ เจืออยู่ด้วยความปรารถนาที่เรียกว่าตัณหา ความ
 ปรารถนาระยะอันอยาก และอุปาทานคือความยึดถือ, เมื่อเป็นเช่นนั้น จึง
 เป็นความรู้สึกคิดนึกที่ระคนอยู่ด้วยกิเลส.

อันที่จริง แม้จะมีความพอใจอยู่ในรูปกายของตน รูปกายก็เป็น
 รูปธรรม ความรู้สึกนึกนั้นก็ก็เป็นนามธรรม, แม้จะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่ว่าเมื่อ

พิจารณาให้ละเอียดแล้ว, จิตก็เป็นจิตที่กระสับกระส่าย เทียบกันไม่ได้กับจิตที่สงบด้วยธรรมะ, ถ้าได้เคยปฏิบัติธรรมะให้ได้รับความสงบด้วยธรรมะบ้าง ก็ย่อมจะรู้สึกดังกล่าวนั้น.

คราวนี้ ยังมีข้อสำคัญอยู่อีกประการหนึ่ง ก็คือต้องพยายามกึคหลอกตัวเองอยู่เสมอ, เพราะว่ารูปธรรมนามธรรมดังกล่าวมานั้น เป็นสิ่งที่ประกอบด้วย อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่คงที่ไม่ได้ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตน, ธรรมตาของรูปธรรมนามธรรมมีอยู่ดังนี้, ฉะนั้น รูปธรรมนามธรรมทุกอย่างจึงตั้งต้นด้วยเกิด และลงท้ายด้วยดับ ในระหว่างก็มีแปรปรวนไปเรื่อย ๆ, รูปธรรมเองที่ทุก ๆ คนมีความคิดมีความยินคืออยู่เป็นหนักหนา ก็ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว, เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องคอยคิดทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการที่จะหลอกตนเองให้มีความยินคืออยู่เสมอในรูปธรรมนั้น, เมื่อรูปธรรมแปรไปในทางแก่ ก็ต้องคอยหลอกตัวเองอยู่ว่า ยังไม่แก่, เมื่อใครมาว่าแก่ก็ไม่ชอบ เมื่อเขาว่าตรงกันข้าม ทั้งที่ใครก็เห็นอยู่ว่าแก่หนักหนาแล้วก็ยังยินดี, ชอบให้เขาหลอกด้วย และคอยหลอกตนเองอยู่ด้วยเสมอ ทั้งคอยคิดไว้อยู่เสมอว่า อย่าเพื่อเป็นอย่างนั้น อย่าเพื่อเป็นอย่างนี้, เมื่อรูปธรรมแปรปรวนไปเพื่อดับ ก็ต้องคอยคิดไว้ว่าอย่าดับ, เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็เป็นจิตที่คืนรนกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข ในอันที่คอยคิดดูครั้งกิติธรรมตาอยู่ และไม่ยอมรับรู้ในกิติธรรมตา.

นี่เพราะเหตุใด, ก็เพราะความปรารถนาอันเรียกว่า ตัณหา

คือความทะยานอยาก อันเนื่องไปถึงอุปาทาน คือความยึดถือ, ยึดว่า เป็นเรา เป็นประการแรก, และยึดอะไรอื่น ๆ ต่อไปอีก, เมื่อเราไป ยึดอยู่กับสิ่งที่เกิดที่ดับที่แปรปรวน, สิ่งนั้นเกิดก็เป็นเราเกิด สิ่งนั้น ดับก็เป็นเราดับ สิ่งนั้นแปรปรวนก็เป็นเราแปรปรวน, รูปธรรม นามธรรมนั้นเกิด ดับ แปรปรวน อยู่เสมอ ไม่มีว่างเว้น เราจึงหมุ่น อยู่กับเกิด ดับ แปรปรวน อยู่ไม่ว่างเว้น เมื่อหมุ่นอยู่ดังนั้นก็เกิดความทุกข์ ไม่ใช่เป็นถึงความสุขคือความสงบ, ทั้งเมื่อรูปธรรมนาม ธรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาตามที่ยึดถือไว้ แต่จะไปพยายามยึด ถือไว้ ก็ยังเกิดความทุกข์ทับถมขึ้นอีกส่วนหนึ่ง อันปรากฏเป็นความ แห้งใจ ความระทมใจ เป็นต้น ดังกล่าวมาแล้ว.

เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่จะทำให้เกิดความดับทุกข์ได้นั้น ก็จำเป็นที่ จะต้องกำหนดทุกข์ตัวเราที่หมุ่นอยู่กับสิ่งเกิดสิ่งดับทั้งหลาย โดยเฉพาะ ก่อที่หมุ่นไปอยู่กับรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นภายในทั้ง ที่เป็นภายนอก, กำหนดทุกข์ให้รู้ว่า เมื่อตัวเรายังหมุ่นไปอยู่กับรูปธรรม นามธรรมอยู่ ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป หมุ่นน้อยเข้าเพียงใด ก็เป็น ความดับทุกข์เพียงนั้น.

แต่จะหมุ่นน้อยเข้าใต้นั้น ก็จะต้องกำหนดทุกข์ตัวความปรารถนา และความยึดถือที่จิตใจของตัวเอง, กำหนดทุกข์ให้รู้ว่านี่เกิดกัณฑ์คือ ความค้นรนปรารถนาขึ้นแล้ว, นี่เกิดอุปาทานคือความยึดถือเข้าแล้ว ปรารถนามาก ยึดถือไว้มาก ก็เป็นทุกข์มาก ปรารถนาลittle ยึดถือ little วั่น้อย ก็เป็นทุกข์น้อย, ไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือเลย ก็ไม่เป็นทุกข์

เลย, เมื่อไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือไว้เลย จึงไม่เป็นทุกข์เลย ทั้งนี้แหละ จึงจะเป็นความดับทุกข์ อันเรียกว่าทุกขนิโรธ.

แต่ในขั้นปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นขึ้นไปนั้น ยังไม่สามารถจะปล่อยความปรารถนาปล่อยความยึดถือได้ทั้งหมด, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ให้มีความฉลาดในอันที่จะเลือกปรารถนายึดถือ, ก็ควรปฏิบัติในทางที่ไม่ปรารถนาไม่ยึดถือความชั่ว แต่ปรารถนายึดถือความดีไว้ให้มั่นคงเพียงเท่านี้ก็ดับความทุกข์ที่เกิดจากความชั่วได้ และได้รับความสุขที่เกิดจากความดีตามภูมิตามชั้น. เมื่อปฏิบัติอบรมไปจนถึงที่สุดเมื่อใด ก็ไม่ต้องปรารถนาความดีต่อไป เพราะว่าดีถึงที่สุดแล้ว, และเมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่จำเป็นต้องปรารถนาไม่จำเป็นต้องยึดถืออะไรต่อไป, เท่านั้นเป็นขั้นสุดท้าย.

สำหรับในขั้นนี้ ก็จะต้องปรารถนายึดถือในความดีไว้ก่อน, คือปรารถนายึดถือในศีล ในสมาธิ และในปัญญา. ใช้ศีลเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากทุจริตต่าง ๆ ใช้สมาธิเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์ต่าง ๆ ใช้เมื่อเกิดนิวรณ์ต่าง ๆ ขึ้นในใจก็หลบมาทำสมาธิให้ใจสงบ นิวรณ์ ก็เป็นอันว่าดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์. และอบรมปัญญาเป็นเครื่องเลี้ยงเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากความคั่นรนปรารถนาและความยึดถือที่ละเอียดไปกว่านั้น, กล่าวคือกำหนดพิจารณาด้วยปัญญา ครอบธรรมนามธรรมที่เกิดดับอยู่ ให้เห็นเกิดเห็นดับเป็นกัตติธรรมตา. เมื่อเป็นเช่นนั้นแม้จะประสบอารมณ์อันใดก็ตาม ปัญญาที่เห็นเกิดดับก็ออกไปรับอารมณ์นั้น, เมื่อเข้ามาถึงจิต ก็ดับไปเสียแล้วด้วยปัญญาที่เห็น

เกิดคับนั้น, แม้เป็นอารมณ์ที่นายนิสัสก์เท่าใด ที่นายนรยัสก์เท่าใด ที่นำหลงมงายสัปดาห์เท่าใด แต่เมื่อเข้ามาถึงจิตก็ดับไปเสียแล้วทันที ด้วยปัญญาที่เห็นเกิดคับดังนี้ อารมณ์นั้นก็หมดอำนาจ, จิตก็ไม่สะทุ้งสะเทือน.

แต่โดยปกติ บุคคลทั่วไปประสบอารมณ์ อารมณ์เข้ามาถึงจิต เข้ามาเกิดติดอยู่ในจิตเต็มที, เห็นรูป รูปนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที, ได้ยินเสียง เสียงนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที อารมณ์จึงมีอำนาจมาทำให้ต้นรณกระสับกระส่าย, แต่เมื่อมีปัญญาที่เห็นเกิดคับ คอยปลงอารมณ์ให้ดับไปเสียดังกล่าวนั้นแล้ว ก็เรียกว่าปลงตก เมื่อปลงตกดังนี้ ทุกข์ก็ตกไปด้วย ไม่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตได้, นี่เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุกข์นิโรธ คือความดับทุกข์.

เมื่อหมั่นพิจารณานามรูปให้เห็นเกิดคับ หักปลงใจให้เห็นคติธรรมคาอยู่ดังนี้ ก็จะเป็นอุปายซึ่งแก้ทุกข์ได้ ตามภูมิตามขั้น, และเมื่อแก้ทุกข์ได้ดังนี้ใจไม่เป็นทุกข์ ก็จะมีกำลังสติ มีกำลังปัญญา ที่จะคิดแก้ไขทุกข์ข้างนอก ที่จะต้องเผชิญอยู่ได้ตามความสามารถ.

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา เมื่อฉลาดในวิธีปฏิบัติก็ย่อมสามารถนำไปใช้เป็นอุปายแก้ทุกข์ได้ทุกอย่าง, และสามารถที่จะเอาใจรอดได้จากความทุกข์ แม้ที่ต้องเผชิญอยู่ หรือประสบอยู่โดยรอบคั่น. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เป็นสรวณะ คือที่พึ่งได้อย่างแท้จริง ก็เพราะสอนวิธีที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง, แต่ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติแม้ตามที่กล่าวมานี้ จึงจะได้ประสบผลคือความพ้นทุกข์ตามภูมิตามขั้นของการปฏิบัติ.

ธรรมกถา

๒๔
ครั้งที่ ๒๑

นิโรธสังข์ เข็มมรรคสังข์

ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมจิตมากำหนดดูอยู่ที่ตน จูจิกกับอารมณ์. จูจิกนั้นคือดูความนึกว่าบัดนี้มีความนึกอย่างไร และจิตเป็นอย่างไร สงบหรือไม่สงบ. ดูอารมณ์คือดูเรื่องที่จิตนึกอยู่. ทั้งในบัดนี้กำลังฟังการอบรมธรรมะ ถ้าจิตนึกอยู่กับธรรมะที่ฟังนั้น กำหนดจูจิกก็คือกำหนดดูที่ความนึกที่กำลังคิดอยู่ กำหนดดูอารมณ์ก็คือดูเรื่องธรรมะที่ได้ฟังซึ่งกำลังคิดอยู่.

ความเกิดขึ้นของทุกขที่ว่าเกิดเพราะตัณหา นั้น ตัณหาเกิดในบิยรูป สาทรูป รูปที่รัก รูปที่ชอบใจ. และเมื่อตัณหาดับ ก็ดับในบิยรูป สาทรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ดังที่แสดงไว้ในพระสูตร. ทกว่าตัณหาเกิดในที่ใด ก็ดับไปในที่นั้น. ที่ซึ่งเป็นที่เกิดและที่ซึ่งเป็นที่ดับนี้ ยกเอาบิยรูป สาทรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ไม่ได้หมายถึงรูปภายนอก แต่หมายถึงอารมณ์นั่นเอง.

อารมณ์ คือเรื่องที่จิตนึกเรื่องที่จิตคำนึงนี้แหละ เรียกว่าบิยรูป สาทรูป เป็นรูปจริง ๆ. ดังเช่น เมื่อเห็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งด้วยตา จิตก็เก็บเอารูปของบุคคลนั้นมาเป็นมโนภาพในจิต มโนภาพที่ปรากฏในจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นรูปของคนนั้นคนนี้เต็มทีที่ที่เดียว. แม้ไม่ใช่บุคคล เมื่อไปเห็นต้นไม้ ภูเขา วัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็เก็บเอารูปของสิ่งเหล่านั้น ปรากฏเป็นต้นไม้ ภูเขา เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้อยู่ในจิตเต็มที.

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

เมื่อเป็นเช่นนี้ ตัณหาคือความคันรันทะยานอยาก อุปาทานคือความยึด ก็เกิดซึมซาบอยู่ในมโนภาพนั้น ก็ชื่อว่าเป็น สมุทัย คือต้นเหตุเกิดขึ้น, ตัณหาก็คือเกิดขึ้นซึมซาบอยู่ในมโนภาพดังกล่าวนี้เอง, ถ้าไม่มีมโนภาพหรือบิยรูปสาครูป ตัณหาไม่มีที่เกิด ก็เกิดขึ้นมาไม่ได้, ต่อเมื่อมีมโนภาพหรือบิยรูปสาครูปอยู่ในจิต ตัณหาจึงเกิดขึ้นได้, เพราะฉะนั้นจึงว่า ตัณหา เมื่อเกิด ก็เกิดขึ้นที่บิยรูปสาครูป คือเกิดขึ้นที่มโนภาพหรืออารมณ์นั่นเอง.

ทำไมตัณหาจึงเกิดขึ้น, ก็เพราะมีตัวไม่รู้ หรือตัวโมหะ คือความหลง เป็นผู้คุมมโนภาพนั้นอยู่ เมื่อตัวไม่รู้หรือตัวหลงเป็นผู้คุมมโนภาพนั้นก็ผูกพัน เป็นที่นารักบ้าง เป็นที่น่ายังบ้าง เป็นที่ติดอยู่บ้าง, คราวนี้ถ้าอยู่ด้วยตัวรู้ ไม่ใช่ด้วยตัวหลง, เพียงแต่รู้ว่ามโนภาพนั้นก็สักแต่ว่าเป็นมโนภาพ คือจิตเก็บมาปรุงไว้เป็นตัวแทนคนขึ้น, โดยที่แท้

รูปที่ตาเห็นนั้นอยู่ข้างนอก แต่ทำไมจึงมาตั้งอยู่ในใจได้ ก็เพราะว่าใจเก็บเอามาสร้างเป็นมโนภาพ เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้น ตัวรูปก็อยู่ข้างนอก แต่ทำไมรูปจึงมาติดอยู่ที่ฟิล์มได้ รูปที่ติดอยู่ที่ฟิล์มนั้น เป็นภาพที่ติดอยู่ที่เท่านั้น ไม่ใช่เป็นรูปที่แท้จริงอะไรเลย, จิตของบุคคลที่สร้างมโนภาพขึ้นนั้น ก็เหมือนอย่างเป็นฟิล์มซึ่งเป็นที่ติดของรูปต่าง ๆ ที่ถ่ายทางเลนส์ มีจักขุประสาทเป็นต้น.

คราวนี้ ทั่วรู้นั้นกำหนดพิจารณาคุณเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ว่ามโนภาพหรืออารมณ์ หรือรูป ที่ปรากฏติดอยู่ที่จิตนั้น เป็นสิ่งที่ปรุงขึ้นดังกล่าว, แม้รูปข้างนอกจริง ๆ จะเป็นรูปบุคคล รูปต้นไม้ ภูเขา หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นสังขารคือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง, เดิมก็ไม่มี แต่เมื่อธาตุทั้งหลายมาประชุมผสมปรุงแต่งกันขึ้น ก็เกิดเป็นนั่นเป็นนี่ และก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดก็สลายไป, ฉะนั้นก็สักแต่ว่าเป็นธาตุที่มาปรุงผสมกัน ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ, เพราะฉะนั้น จึงเป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, ให้ทั่วรู้อันมิใช่ตัวหลงกำหนดคุณในภาพนั้นกระจายออกไป โดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, เมื่อเป็นของสูญคือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตนลงได้ มโนภาพที่เป็นตัวเป็นตนทั้งที่นำรัก ทั้งที่นำชัง ทั้งที่นำหลง ก็สลายตัว, ค้นหาที่ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว จึงต้องสงบ ต้องดับ, จึงว่าค้นหาหนั้นเมื่อดับ ก็ดับไปที่มัยรูป

สาครรูป.

ข้อสำคัญนั้น เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาเป็นปี่รูปสาครรูป คือ เป็นมโนภาพอยู่ในจิต ถ้าคุณ้วยโมหะคือหลง หรือค้วยไม่รู้ ค้นหา ก็เกิดขึ้นทันที เป็นสายสมุทัย, ถ้าคุณ้วยตัวรู้ รู้จนเห็นเป็นของสูญคือว่าง เปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ค้นหาที่ดับสงบไปได้ทันที เป็นสายนิโรธ.

ฉะนั้น ความสำคัญในการที่จะดับค้นหาจึงอยู่ที่รู้ การอบรมจิต ให้เกิดความรู้ขึ้นดังกล่าว เรียกว่าเป็น มรรค คือเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

จิตที่เป็นตัวรู้^๕ เป็นจิตที่สงบ การอบรมจิตให้สงบ ก็ชื่อว่าเป็น มรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

จิตที่สงบ เป็นจิตที่เป็นปกติ การอบรมจิตให้เป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

ฉะนั้น ความสำคัญจึงมารวมอยู่ที่การปฏิบัติอบรมจิตให้รู้ ให้สงบ และให้เป็นปกติ.

การอบรมจิตให้รู้^๖ นั้น โดยตรงก็คือให้รู้ในทุกข์ ให้รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ ให้รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

รู้ในทุกข์นั้น คือให้รู้ในตัวมโนภาพ หรือปี่รูปสาครรูป หรืออารมณ์ของจิตดังกล่าวแล้ว ว่าเป็นสักแต่จำมโนภาพเท่านั้น สักแต่ว่าเป็นปี่รูปสาครรูปเท่านั้น และก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในจิต, แม้รูปข้างนอกก็เป็นสิ่งที่เกิดดับเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, กำหนดให้รู้ความจริงของ

มโนภาพ และของสิ่งทั้งหลายที่เป็นภายนอก อันนำไปเกิดมโนภาพ เช่นนั้น ฉะนั้น ชื่อว่ารู้ในทุกชั้น จึงมิใช่หมายความว่า มองเห็น แต่ความเคียดรื้อน ซึ่งตนเองก็เคียดรื้อนทั้งทางกายและทางใจ ไม่ใช่หมายความว่าคั่งนั้น บุคคลที่มีความเคียดรื้อนทางกายทางใจ ที่เรียกว่า เป็นทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง ก็เพราะไม่สามารถจะยกจิตให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะยังไม่เห็นทุกข์. แต่ถ้ามองเห็นทุกข์ ก็เห็นว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่ว่าเป็นมโนภาพ หรือปี่รูปสาครูป แม้รูปข้างนอกก็สักแต่ว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ว่างเปล่าจากความ เป็นตัวเป็นตน. ถ้าเป็นผู้รู้ผู้รู้คั่งนั้น ก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะเป็นตัวรู้ที่ไม่ไประคนอยู่กับสิ่งทั้งนั้น.

รู้ในสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ก็คือคอยกำหนดดูตัวต้นหา ความคันรันทะยานอยาก ความยึดถือในจิต. เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามา เป็นมโนภาพดังกล่าวมาแล้ว ถ้าเกิดชอบ หรือไม่ชอบ หรือหลงคิด อยู่ในมโนภาพนั้น นั้นแหละเป็นอาการแสดงว่า เกิดค้นหาขึ้นในมโนภาพนั้นแล้ว. กำหนดดูตัวต้นหาให้รู้จัก ค้นหาเมื่อถูกรู้จักตัวก็จะสงบ.

ดูความสงบนั้น ก็เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ที่ประสพอยู่. อันที่จริง ทุก ๆ คนย่อมได้รับความทุกข์อยู่เป็นคราว ๆ เพราะเมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์นั้นก็มิใช่จะเกิดครอบงำอยู่ตลอดไป เมื่อค้นหาเกิดขึ้น ก็มีใช้ว่าจะเกิดขึ้นครอบงำอยู่เรื่อยไป. แม้จะไม่ปฏิบัติอะไรก็มีเวลาที่จิตจางและดับไป ก็เป็น

ความคับทุกข์คราวหนึ่ง ๆ, เมื่อมาปฏิบัติธรรมะ ก็จะได้ความคับทุกข์
คอยกำหนดดูความคับทุกข์ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งมีอาการที่ทำให้เกิดความ
สงบ ทำให้เกิดความเย็นในจิต, จิตมีลักษณะเป็นปกติ มีลักษณะสงบ
มีลักษณะรู้ ปลอดภัย โปร่ง แจ่มใส ผุดผ่อง, นี้เป็นลักษณะ
ของความคับทุกข์ทั้งนั้น, ให้รู้ในความคับทุกข์ดังกล่าวมานี้.

รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความคับทุกข์นั้น ก็คือให้กำหนดดูให้รู้ว่า
ความคับทุกข์ดังกล่าวนั้นเกิดเพราะอะไร. เพราะทำจิตให้รู้ ให้สงบ
ให้เป็นปกติ, มิใช่ว่าจะปล่อยให้ทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับไปเอง ซึ่งอาจจะ
ต้องใช้เวลานาน หรือบางทีกว่าจะดับไปก็เป็นอันตรายนาน, แต่เมื่อ
มาอบรมให้เกิดความรู้ ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความปกติ ก็จะทำให้
ความทุกข์ให้ดับไปได้, เพราะว่าการปฏิบัติอบรมทั้งนั้นเป็นทางให้ดับ
ค้นหาความคันรณะยานอยาก พร้อมทั้งอุปาทานความยึดถือ.

ค้นหาเกิดขึ้นในที่ใด ค้นหาที่ดับไปในที่นั้น, ค้นหาเกิดขึ้น
ในปฏิจจสัจจรูป หรือมโนภาพ ก็ดับไปในปฏิจจสัจจรูปหรือมโนภาพ
นั้น, แต่จะดับไปได้ก็ต้องอาศัยอบรมให้เกิดตัวรู้ขึ้น ซึ่งเป็นตัวรู้ที่เป็น
ตัวปัญญา มิใช่ตัวหลง เมื่อมีตัวรู้กำกับอยู่เสมอ อารมณ์ก็จะเข้ามาทำ
ให้เกิดความทุกข์ขึ้นไม่ได้ เพราะมาทำให้เกิดค้นหาขึ้นไม่ได้ เพราะรู้
ซึ้งซาบอรรถเต็มที่แล้ว.

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๒๒

องค์มรรคสังข

ในวันนี้ ถึงตอน มรรค มืองค์ ๘ ฉะนั้นจะได้กล่าวถึงองค์
มรรคแต่ละองค์ เพื่อให้กำหนดคุณของมรรคที่ตน มรรคมืองค์ ๘ นั้น
องค์ที่ ๑ สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ, คือรู้เห็นในทุกข์ รู้เห็น
ในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์, กำหนดคุณทุกข์ที่ตน เมื่อตนประสบทุกข์ ก็ทำให้รู้ทุกข์ที่
ประสบนั้นที่ตน, คว้า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือความเกิด
ก็ต้องแก่ ต้องตาย เป็นธรรมตา, และเมื่อมีความยึดถือในเบญจ
ขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ
ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย, คุเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์
นั้น, และคุเหตุให้เกิดทุกข์ คือคุตัวค้นหาความคันนระยานอยากที่
ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความคันนระยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ
คุความสงบทุกข์ คือคุจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความคันนระยานอยาก
เพราะความคันนระยานอยากนั้นสงบ, ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความคันน
ระยานอยากซึ่งเป็นตัวค้นหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ น
เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว, คุความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และ
คุตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความคันนระยานอยากสงบ, คือความ

กันรณะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ด้วยความ
รู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่าคัมภรค, กำหนดคุณทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์
ความคับทุกข์ และมรรค ที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่.

องค์มรรคที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ, คือคำริออก
จากกาม คำริไม่พยายาหมุ่งร้ายใคร คำริไม่เบียดเบียน, กำหนดคุณความ
ดำริที่จิต คือความตริก ความตรง หรือรวมเรียกว่าความคิด ที่จิต
ว่ามีความคิดอย่างไร, เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิดกำหนด
ธรรมะ ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาพอใจในเรื้องรูป เรือง
เสียง เรืองกลิ่น เรืองรส เรืองโผฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่
มีความดำริในทางออก, เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย ก็ให้รู้ว่มีความดำริไม่
พยายาหมุ่งร้าย, เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่มีความดำริไม่
เบียดเบียน, คุณความดำริคือความตริกความตรงหรือความคิดที่ใจ ให้รู้.

องค์มรรคที่ ๓ สัมมาวาจา เจรจาชอบ, คือเว้นจากพูดเท็จ เว้น
จากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล, กำหนดคุณ
ที่จิตของตน ว่ามีความคิดที่เป็นตัววิริคือตวงตวงวันดังกล่าวหรือไม่,
เมื่อกำหนดคุณ เห็นว่ามีตัววิริ คือความงดเว้นที่จะพูดดังกล่าว ก็ชื่อว่า
มีสัมมาวาจา เจรจาชอบ, ไม่ต้องพูด หนึ่งอยู่นั้นเองด้วยวิริ ก็ชื่อว่า
เป็นสัมมาวาจาได้.

องค์มรรคที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ, คือเว้นจากการ
ฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม
หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ, ตรวจคจิตของตนว่า มีวิริ คืองดเว้นที่

จะประพุดกั๊งกล่าวหรือไม่, เมื่อพบว่า มีชีวิตอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็น
 สัมมากัมมันตะ การงานชอบ, ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีชีวิตอยู่ดังนั้น
 ก็เป็นสัมมากัมมันตะได้.

องค์มรรคที่ ๕ สัมมาอาชีพ เลี้ยงชีวิตชอบ, คือเว้นจากการเลี้ยง
 ชีพในทางที่ผิด กำหนดเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ, กำหนดคฤที่จิตว่าชีวิต
 คือความเป็นในบั้น เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิตอัน
 ได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด, เมื่อพบว่า ชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัย
 เครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่าสัมมาอาชีพเลี้ยงชีวิตชอบได้.

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

ความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น. ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายาม คือความเพียร. ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี, ทำไมจึงต้องกล้า, ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของคนก็มี เป็นเหตุการณืแวดล้อมภายนอกก็มี, ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของคนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความคั่นรนปรารถนา ที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว, เหตุการณืแวดล้อมภายนอกนั้น คือ บุคคล หรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี, เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณืแวดล้อมภายนอก ดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ, เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็ง พอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะเหตุการณืแวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดี ดังกล่าวแล้ว, ฉะนั้น ก็ให้ตรววจูจิตใจว่า มีความเพียร คือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณืภายนอกดังกล่าวหรือไม่, และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่, ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่วและทำความดีได้, ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขมักเขม้นอย่างเพียงพอ,

เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขมกั้เข้มข้นที่จะ
ละความชั่วและที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่ามีสัมมาวายามะ ความ
เพียรชอบ.

องค์มรรคที่ ๗ สัมมาสติ ระลึกชอบ, ตรวจดูความระลึก ที่
เป็นตัวสติในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไรร ระลึกไปในเรื่องอันใด, ถ้าระลึก
ไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะหรือโลภะ โทสะ หรือโมหะ ก็ไม่ใช่สัมมา-
สติ, ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า
ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติคือความระลึก นำให้เกิดทั้ง
นั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้า
มา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยิน-
ร้าย, สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ
สัมมาสตินั้นต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่อง
ที่จะนำให้สงบความยินดีสงบความยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์
สะอาด, คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับ
ในหมวดกายานุปัสสนา, ตรวจดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์
หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา,
ตรวจดูจิตว่าจิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา, ตรวจดู
ธรรมะ ดังแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา, ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ,
โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรมะ
คือเรื่องในจิตของตน, ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร, เวทนา
เป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร, ให้ส่วนเหล่านี้

มาเป็นตัวอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต, คือ เมื่อกำหนด
 คุกกายส่วนใด ก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต,
 เวทนาจึงให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต, จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏ
 ชัด, ธรรมะคือเรื่องในจิตให้ปรากฏชัด, นี้ ชื่อว่า คุกภายนอก คือ
 คุกให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ, คราวนี้ ก็กำหนดคุกให้ซึ่งเข้าไปว่า
 ส่วนเหล่านี้มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความ
 เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร, ก็จะรู้สึกตามเป็นจริงชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้
 ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่มีเกิดดับอยู่เสมอ, กายก็มีเกิดดับอยู่
 เสมอ เวทนาจึงเหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรมะคือเรื่องในจิตก็
 เหมือนกัน, คุกกาย เวทนา จิต ธรรมะ ที่เกิดและดับอยู่นี้ ชื่อว่า คุก
 ภายใน ก็คือคุกจากความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ, เมื่อเป็น
 เช่นนี้ จะเกิดความยินดีในร้ายในอะไร, เพราะว่า เกิดดับอยู่เสมอ
 ยินดีในร้ายไม่ทัน, ที่จะมีความยินดีในร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิด
 ดับในสิ่งนั้น, เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ, แต่เมื่อกำหนด
 คุกอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดีในร้ายก็ไม่เกิด หรือว่าเกิดไม่ทัน,
 สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดีในร้ายนั้น ไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดีในร้าย,
 เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ, ความยินดีในร้ายก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิด ตั้งอยู่
 ไม่ทัน, กำหนดคุณสมบัติ คือความระลึก ว่าเป็นอย่างไร, ถ้ารู้ว่าสติของ
 ตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติพื้นฐาน
 เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ชักส่ายออกไปในอารมณ์
 ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ, และเมื่อสติ

มีความสมบูรณ์พร้อมไวทันที่จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็น
เครื่องห้ามความยินดียินร้ายได้ เป็นสติที่ทั้งมัน ที่สมบูรณ์ ที่พร้อมไว,
กำหนดคุณสมบัติของตน เมื่อเห็นว่า เป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่า
เป็นสัมมาสติ.

องค์มรรคที่ ๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ, ก็คือตั้งใจให้
เป็นสมาธิ เมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์
อันนั้น ทั้งนัยกัวยอาศัยสติ. สตินั้น ระลึกรู้ในกาย ในเวทนา ในจิต
ในธรรม, สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต
ในธรรม ถ้าสติระลึกรู้ แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่น ความรู้ ความเห็น
ต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้. หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่น แต่สติไม่ระลึกรู้
สมาธิก็ตั้งไม่ได้. ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป, สติระลึกรู้ไปในเรื่อง
อันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่นอยู่ในเรื่องอันนั้น. ทราบคุณสมบัติ ความ
ตั้งใจแน่วแน่นในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไร. ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่น
แน่วแน่น สมาธิยังไม่เกิด. ต่อเมื่อตั้งใจตั้งมั่นแน่วแน่น ควบคู่กันไป
กับสติ อย่างสูงเรียกว่า ฉาน จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ.

มรรคมีองค์ ๘ นี้ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ
การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น สីล, เมื่อสรุปลง
ให้สั้น ก็คือ ศวัปกคิจิต คือจิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิรติ
คือความงดเว้น ไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด, ฉะนั้นตรวจดูจิตเมื่อ
พบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
สัมมาอาชีวะ อยู่ในตัว, ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็น

ปกติหรือไม่เท่านั้น. เมื่อจิตเป็นปกติก็เป็นศีล.

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น สมาธิ คือ ควบคุมความสงบ ตั้งมั่นของจิต. จึงตรวจดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่. เมื่อพบว่า จิตสงบตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ. ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ควบคุมสงบตั้งมั่นอันเกี่ยวเท่านั้น.

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น ปัญญา คือ ทั่วรู้, ตรวจดูจิตว่า มีทั่วรู้ รู้ทันอาการเกิดดับตั้งกล่าวหรือไม่. เมื่อพบว่า มีทั่วรู้ที่เมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น, และถ้าไม่รู้ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้ว รู้ทีหลัง แต่เมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ทั่วรู้เช่นนี้เป็นปัญญา. ควบคุมทั่วรู้อันเกี่ยวเท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดกุศลจิตที่เป็นปกติ กำหนดกุศลจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดกุศลจิตที่รู้. เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว.

เมื่อสรุปลงตั้งมั่นแล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิตที่รู้ นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน, จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้, จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้, จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น. ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า ศีลอันใด สมาธิอันนั้น ปัญญาอันนั้น, สมาธิอันใด ศีลอันนั้น ปัญญาอันนั้น, ปัญญาอัน

ใจ ศีลก่อนนั้น สมาธิก่อนนั้น, ดังนั้นจึงจะเป็น มรรคสมังคี คือ ความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค.

มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงอีกก็เป็นหนึ่ง คือเป็นตัวมรรคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ทุก ๆ คนมีอยู่ น้อยบ้างมากบ้าง.

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

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวาทที่แสดงองค์มรรค และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

บันทึกท้ายเล่ม

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

ได้รับอาราธนาให้รับภาระการอบรมกรรมฐานสืบต่อไป เห็นว่าเป็นกิจมีประโยชน์ จึงรับภาระเรื่องนี้ แต่ได้ชี้แจงว่ามีใช้อาจารย์กรรมฐาน เพราะยังกังวลอยู่ด้วยปริยัติและการงานต่าง ๆ ยังไม่ว่างพอที่จะปฏิบัติจิตใจของตนเอง ให้ถึงขนาดที่จะควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานของผู้อื่นได้ ได้แต่แสดงอธิบายอิงหรือฟังพระปริยัติเรื่อย ๆ ไป เพราะยังต้อง ฆรมณ์ สรณั กัจฉามิ ทั้งแนวพระปริยัติธรรมเสียเมื่อใด ก็รู้สึกหม่นคว้างเหมือนหลงทางเมื่อนั้น ยังไม่อาจที่จะทำทางเดินของตนเอง ต้องสังเกตเส้นทางของท่านที่มีรอยผู้เคยเดินทาง เดินอยู่เรื่อยไป.

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

มหาสติปัฏฐานสูตร ได้สวดกันเป็นประจำในวัดบวรนิเวศวิหาร จำได้โดยตลอด สะดวกแก่การฟังฟังแสดงอธิบาย และเป็นหลักใหญ่ของการปฏิบัติทั้งในสมณะ ทั้งในวิภัสสนา จึงเลือกแสดงเป็นสูตรแรก.

การแสดงนั้น แสดงในคืนวันพระ และคืนหลังวันพระ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และคนที่มาฟังมาปฏิบัติก็มีได้มาเสมอทุกครั้ง เมื่อวันที่แสดงห่างกัน และผู้ที่มาก็มีได้ฟังครบทุกครั้ง จึงได้แสดงย่ำรูปความที่ได้กล่าวมาแล้วในธรรมกถาครั้งกัน ๆ อยู่เสมอ เพื่อทบทวนความจำ และเพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ยังมิได้ฟัง ในการพิมพ์ครั้งนี้ ที่แรกคิดว่าจะตัด แต่ก็มิได้ตัด เพราะเห็นว่าอาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านวันละบท อาจเป็นแนวเชื่อมประสานความให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งจะทำให้รู้สึกได้ว่า ธรรมไม่แตก แม้จะแสดงมาก ๆ บทออกไป แต่ก็ยังรวมเข้า ๆ เป็น เอกายโน มกุโธ ทางไปอันเดียวเท่านั้น จึงเป็นวิธควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานให้ดำเนินไปทางเดียวได้อย่างหนึ่ง.

อนึ่ง การแสดงนั้น ได้กล่าวแล้วว่าต้องอิงอาศัยฟังพระสูตรให้พาไป โดยปกติมักจะปล่อยให้ล่องไปตามกระแสพระสูตร ตามกระแสจิตในเวลานั้นเอง และมักจะไม่ฝืนกระแส แม้เคยคิดไว้ก่อนในแนวอื่น บางตอนก็อาจจะนอกคอกแห่งแบบอธิบายในที่อื่น ก็จะต้องคล้ายกัน แต่ก็ยังมีได้ตัด เพราะความคิดที่โผล่ขึ้นโดยไม่เจตนามาก่อน ถึงจะผิดก็คงได้รับอภัยว่าผิดโดยไม่เจตนา จึงคงไว้ให้นักศึกษาปฏิบัติได้วินิจฉัยกันต่อไป.

ธรรมกถาทั้ง ๒๒ ครั้งนี้ เรียกรวมว่า “แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน” ผู้อ่านควรพิจารณาให้รอบคอบเพื่อมิให้ถือเอาแนวผิดหรือผิดแนวนอกสติปัฏฐาน เพื่อให้เข้าถึงแนวปฏิบัติในสติปัฏฐานโดยแท้จริง.

คำชี้แจง

กาถาซินปัฏฐะ เป็นที่นับถือสวดกันแพร่หลาย กล่าวกันว่าเป็น
ของเจ้าพระคุณ สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัดระฆัง-
โฆสิตาราม นายฉันทิษฐ์ กระแสสินธุ์ ได้เคยนำมาขอให้แปลเพื่อพิมพ์
ในหนังสือประวัติของเจ้าพระคุณสมเด็จฯ ครั้งหนึ่งเมื่อนานปีมาแล้ว แต่
ก็ยังสงสัยในถ้อยคำและประโยคหลายแห่ง เพราะไม่อาจจับความได้
ทั้งเมื่อได้พบหลายฉบับจากหลายสำนักเข้า ก็ได้พบคำที่ผิดเพี้ยนบ้าง
เกือบทุกฉบับ ไม่อาจจะตัดสินได้ว่าที่ถูกเป็นอย่างไร ได้เคยนึกสงสัย
มานานแล้วว่า เจ้าพระคุณสมเด็จฯ ได้เรียบเรียงขึ้นเองหรือได้ค้นแบบ
มาจากไหน เมื่อไม่นานมานี้ได้มีผู้นำหนังสือมาให้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือ
ขนาดเล็ก พิมพ์ในประเทศศรีลังกา ชื่อหนังสือ The Mirror of
The Dhamma (กระจกธรรม) โดยท่านนารทมทาเดระ และ
ท่านกัสสปเดระ ฉบับที่ได้มานี้พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ (รองศรีลังกา
ตรงกับ พ.ศ. ๒๕๐๓ ของไทย) ก.ศ. ๑๔๖๑ เป็นแบบหนังสือคู่มือ
ธรรมที่จะใช้สวดและปฏิบัติเป็นประจำได้ เริ่มแต่เนโม พุทธ คีต ๕ คีต ๘
คีต ๑๐ คำสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย คำบูชา คำสมาธิภาวนาต่าง ๆ
บทสวดมี พาหุ่ ซินปัฏฐะ มงคลสูตร รตนสูตร เป็นต้น ถ้วยดี

พิมพ์ด้วยตัวอักษรสีหัพและอักษรโรมัน มีคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อได้อ่านชินปู้ฉุรในหนังสือนี้แล้ว ก็ได้พบคำและประโยคที่เคยสงสัยในฉบับที่สวทกกันในเมืองไทย ซึ่งจับความได้หายความข้องใจ จึงได้คิดว่า จะคัดฉบับลังกามาพิมพ์เพื่อผู้ที่ต้องการทราบจะได้อ่านพิจารณา และคิดจะปรับปรุงฉบับที่สวทกกันในเมืองไทย อนุวัตรฉบับลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควรจะปรับปรุงด้วย ทั้งสองฉบับนี้ เมื่อเทียบกันแล้ว ก็รู้สึกวาทันฉบับเดิมนี้เป็นอันเดียวกันแน่ ฉบับลังกามี ๒๒ บท ส่วนฉบับที่สวทกกันในเมืองไทย มี ๑๔ บท ก็คือ ๑๔ บทข้างต้นของฉบับลังกา นั้นเอง เพราะความเดียวกัน ถ้อยคำก็เป็นอันเดียวกันโดยมาก ส่วนคำอธิบายฐานตอนท้ายบทที่ ๑๔ ของฉบับที่สวทกกันในเมืองไทย ย่อคัดมาอย่างรวบรัดดีมาก บทคาถาที่ ๙ ฉบับของไทยบรรทัดที่ ๒ น่าจะเกินไป แต่จะคงไว้ก็ได้ ส่วนบทคาถาที่ ๑๒ และ ๑๓ สับบรรทัดกัน เมื่อแก้ไขใหม่ตามฉบับที่ปรับปรุงแล้วนี้ จะถูกลำดับดี

ในการพิมพ์นี้ เรียง ชินปู้ฉุร ฉบับลังกาไว้ก่อน คงไว้ตามต้นฉบับทุกประการ แล้วมีคำแปลเป็นภาษาไทยซึ่งได้แปลขึ้นในคราวที่พิมพ์นี้ ต่อจากนั้น ชินปู้ฉุร ฉบับที่สวทกกันในเมืองไทย ปรับปรุงขึ้นใหม่ อนุวัตรแบบลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควร และมีคำแปลเป็นภาษาไทยที่แปลขึ้นใหม่ในคราวนี้เช่นเดียวกัน ในการแปลครั้งนี้ ไม่ได้เทียบกับคำแปลเก่าที่เคยแปลไว้ เพราะไม่พบฉบับที่แปลไว้

บทสวด พาหุ และ ชินบัญชร เป็นที่นิยมสวดกันในเมืองไทย
มาช้านาน แต่บทสวดพาหุ มีถ้อยคำที่ยุกติแน่นนอน ส่วนบทสวด
ชินบัญชร แต่ละฉบับแต่ละสำนักยังผิดแผกกันอยู่ ถ้าอาจทำให้ยุกติเป็น
แบบเดียวกันได้ ก็จะเป็นการดี.

สจ. ทศพรธรรม

วัดบวรนิเวศวิหาร

ตุลาคม ๒๕๑๘

ชินปณฺชช (ฉบับลังกา)

- | | |
|--|---|
| <p>๑ ขยาสนกตา วีรา
จตุสจฺจามตรสํ</p> <p>๒ ตณฺหกราทโย พุทฺธา
สพฺเพ ปตฺติจฺฉิตา มยฺหํ</p> <p>๓ สิเร ปตฺติจฺฉิตา พุทฺธา
สงฺโฆ ปตฺติจฺฉิตอ มยฺหํ</p> <p>๔ ททเย อนรฺรทฺโธ จ
โกณฺฑลฺโย ปฏฺฐิจฺฉากสฺมํ</p> <p>๕ ทกฺขิณฺเน สวเน มยฺหํ
กสฺสโป จ มหานาโม</p> <p>๖ เกสมฺมตฺต ปฏฺฐิจฺฉากสฺมํ
นิตฺติโน สิริมฺปนฺโน</p> <p>๗ กุมารกสฺสโป นาม
โส มยฺหํ วทเน นิจฺจํ</p> <p>๘ ปุณฺโณ อํกุสิมาโล จ
เถรา ปณฺจ อิม ชาตา</p> <p>๙ เสสาสํติ มหาเถรา
ชฺลนฺตา สํลเตเชน</p> | <p>เชตฺวา มารํ สวาหิณํ
เย ปิวํสุ นราสกา</p> <p>อฏฺฐวิสฺติ นายกา
มตฺถเก เต มุณิสฺสรา</p> <p>ธมฺโม จ มม โลจเน
อฺเร สพฺพคฺุณากโร</p> <p>สารีปฺตฺโต จ ทกฺขิณฺเน
โมคฺคฺลลาโนสิ วามเก</p> <p>อาหุ อานนฺทราหุลา
อฺโภสํ วามสฺโตเก</p> <p>สุริโยว ปภงฺกโร
โสภิตอ มุณิปุํคโว</p> <p>มเหสํ จิตฺรวาทโก
ปตฺติจฺฉาติ คฺุณากโร</p> <p>อฺปาลี นนฺทสํวลํ
ลลนฺณํ ติลกา มม</p> <p>วิชิตา ชินสาวกา
อํกมฺงฺเกสฺส สณฺฉิตา</p> |
|--|---|

- ๑๐ รตนํ ปุโรโต อาสิ ทกฺขิณเ มตฺตสฺสฺตฺตํ
 ธชคฺคํ ปจฺจนโต อาสิ วามเ อํกุลิมาลกํ
- ๑๑ ขนฺธโมรปรีตฺตณฺจ อาณานาณฺธิบสฺสฺตฺตํ
 อากาสจฺจนทฺนํ อาสิ เสสา ปาการสณฺณิตา
- ๑๒ ชินาณฯลสฺสฺยฺตฺเต ธมฺมปาการลฺงกเต
 วสโต เม จตฺตํจฺเจน สทา สมฺพุทฺธปฺลชฺเช
- ๑๓ วาตปฺปิตฺตาทิสณฺชาตา พาหิรชฺชตฺตฺตฺตฺตฺตฺต
 อเสสา วินยํ ขนฺตฺต อนนฺตคฺคณฺเตชฺสา
- ๑๔ ชินปฺลชฺชรมชฺชณฺจํ วิหรนฺตํ มหฺตฺเต
 สทา ปาเลนฺตฺตํ มํ สพฺเพ เต มหาปรีสาสกา
- ๑๕ อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สฺรฺกฺโข
 ชินานุภาวณ ชิตฺตฺตฺตฺตฺต
 พุทฺธานุภาวณ หตฺตริสฺสฺส
 จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาลีโต
- ๑๖ อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สฺรฺกฺโข
 ชินานุภาวณ ชิตฺตฺตฺตฺตฺต
 ธมฺมานุภาวณ หตฺตริสฺสฺส
 จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาลีโต
- ๑๗ อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สฺรฺกฺโข
 ชินานุภาวณ ชิตฺตฺตฺตฺต

- ๑๘ สงฆานุภาเวน หตริสงโฆ
 จรามิ สหุทธมนุภาวปาลีโต
 สหุทธมนุภาวปริกขิตโตสมิ
 อญฺจารียา อญฺทิสาสฺ โหนฺติ
 เอตฺถนฺตเร อญฺช นาทา ภวนฺติ
 อุตฺธ วิตานํว ชินา จิตา เม
- ๑๙ ภินฺทนฺโต มารเสนํ มม สิริสิ จิตโต โพธิมารุပ္พห สดฺดา
 โมกฺกคฺคฺคาโนสิ วาเม วสติ ภูชตฺถ ทกฺขิณฺเณ สาริปฺพุโต
 ธมฺโม มชฺเช อูรฺสฺมี วิหฺรติ ภวโต โมกฺขโต โมรโยนี
 สมฺปตฺโต โพธิสฺตฺโต จรณยฺกคฺโต ภาณุ โลเกกฺกนาโถ
- ๒๐ สหุพฺพาวมฺงคฺลฺมฺปทฺทวทฺทฺนฺนํมิตฺตํ
 สหุพฺพิตีโรคฺคหฺโทสมเสสฺนินฺหา
 สหุพฺพนฺตฺรายนฺภยทฺสฺสฺสฺปํ อกฺนฺตํ
 พุทฺธานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
- ๒๑ สหุพฺพาวมฺงคฺลฺมฺปทฺทวทฺทฺนฺนํมิตฺตํ
 สหุพฺพิตีโรคฺคหฺโทสมเสสฺนินฺหา
 สหุพฺพนฺตฺรายนฺภยทฺสฺสฺสฺปํ อกฺนฺตํ
 ธมฺมานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
- ๒๒ สหุพฺพาวมฺงคฺลฺมฺปทฺทวทฺทฺนฺนํมิตฺตํ
 สหุพฺพิตีโรคฺคหฺโทสมเสสฺนินฺหา
 สหุพฺพนฺตฺรายนฺภยทฺสฺสฺสฺปํ อกฺนฺตํ
 สงฆานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ.

คำแปล คาทาซินปัญชร ฉบับลังกา

๑. พระวีรพุทธะทั้งหลายทรงชนะมารพร้อมทั้งเสนาพาทนะ
เสด็จสู่พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธวิระเหล่าใดเหล่าทรงเป็นผู้
ประเสริฐแห่งนรชน ทรงก่อมอมครสแห่งสี่จะทั้งสี่แล้ว.

๒. พระพุทธะทั้งหลาย ๒๘ พระองค์ มีพระคัมภีร์เป็นกัม
ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก พระมุนเศวรจอมมุนี ทุกพระองค์นั้น ทรง
สติประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพระเจ้า.

๓. พระพุทธะทั้งหลายทรงสติประทับบนเศียรเกล้า พระธรรม
สติประทับที่ดวงตาของข้าพระเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณทั้งปวง
สติประทับที่อุระของข้าพระเจ้า.

๔. พระอนุรุทรประทับที่หทัย พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา
พระโกณฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง พระโมกคัลลณะประทับที่เบื้องซ้าย

๕. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หูเบื้องขวาของข้าพระเจ้า
พระกัสสปะและพระมหานามทั้งสองประทับที่หูเบื้องซ้าย.

๖. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แก่แล้วกล้า ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือน
อย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง ประทับที่สุคตมสวนเบื้องหลัง.

๗. พระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาหะอันวิจิตร ชื่อพระกุมาร-
กัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้าเป็นนิตย์.

๘. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุลณะ พระอังกุสิมาล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างตลก (รอยยิ้ม) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

๙. พระมหาเถระทั้งหลาย ๘๐ ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวกของพระพุทธระผู้ทรงชนะ รุ่งเรืองอยู่ด้วยเขตแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังกาพยพทั้งหลาย.

๑๐. พระรัตนสูตรประจวบอยู่เบื้องหน้า พระเมตทสูตรประจวบอยู่เบื้องขวา พระธัมมจักกัสมสูตรประจวบอยู่เบื้องหลัง พระอังกุสิมาลสูตรประจวบอยู่เบื้องซ้าย.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฎานาฎิยสูตร เป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตทั้งหลายที่เหลือกำหนดกหมายเป็นปรากฏ.

๑๒. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง ในบัญญัติแห่งพระสัมพุทธะ ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธระผู้ทรงชนะ ประทับด้วยปรากฏคือพระธรรม ทุกเมื่อ.

๑๓. ขอบุ้ทวะทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลมและน้ำคี่เป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ ด้วยเขตแห่งพระชินะผู้มีคุณอันไม่มีที่สุด.

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้นไปรคอภิบาลข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินบัญญัติอยู่บนพื้นแผ่นดิน.

๑๕. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ของงชนะอุปถัมภ์วันตรายด้วยอนุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอนุภาพแห่งพระพุทธรูป อันอนุภาพแห่งพระสถธรรมอภิบาล ประพตติอยู่.

๑๖. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ของงชนะอุปถัมภ์วันตรายด้วยอนุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอนุภาพแห่งพระธรรม อันอนุภาพแห่งพระสถธรรมอภิบาล ประพตติอยู่.

๑๗. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ด้วยประการฉะนี้ ของงชนะอุปถัมภ์วันตรายด้วยอนุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอนุภาพแห่งพระสงฆ์ อันอนุภาพแห่งพระสถธรรมอภิบาล ประพตติอยู่.

๑๘. ข้าพระเจ้าผู้อันปราการคือพระสถธรรมแวดล้อม พระอริยะทั้งหลายแปดประทับอยู่ในทิศทั้งแปด พระนาถะคือที่พึ่งทั้งหลายแปดประทับอยู่ในระหว่างนี้ พระชินะทั้งหลายสถิตประทับเหมือนอย่างเพดานเบื้องบนข้าพระเจ้า.

๑๙. พระศาสดาเสด็จขึ้นสู่วิสุทธิ ทรงทำลายมารและเสนามาร ทรงสถิตประทับบนเศียรเกล้าของข้าพระเจ้า พระโมคคัลลานะประทับบนบ่าเบื้องซ้าย พระสารีบุตรประทับบนบ่าเบื้องขวา พระธรรมประจักษ์อยู่ที่ระนาบท่ามกลาง พระโพธิสัตว์ผู้ถึงกำเนิดนภยูง สองสว่าง เป็นพระนาถะเอกแห่งโลก ไปกับด้วยจรณะคือเท้าทั้งคู่ เพื่อพ้นจากภพ.

๒๐. ขอปวงอวมงคล อุบัติวะ นิมิตรร้าย จัญไร โรค เกราะห
โทษ นินทาสารพัด อันตราย ภัย ผันร้าย ที่ไม่ชอบใจทุกประการ
จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอำนาจอันบรรแห่งพระพุทธร.

๒๑. ขอปวงอวมงคล อุบัติวะ นิมิตรร้าย จัญไร โรค เกราะห
โทษ นินทาสารพัด อันตราย ภัย ผันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ
จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอำนาจอันบรรแห่งพระธรรม.

๒๒. ขอปวงอวมงคล อุบัติวะ นิมิตรร้าย จัญไร โรค เกราะห
โทษ นินทา สารพัด อันตราย ภัย ผันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ
จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอำนาจอันบรรแห่งพระสงฆ์ เทอญ.

หมายเหตุ— เมื่อสวดให้แก่ผู้อื่นใช้ เต แทน มม ใช้ ตว แทน
มม ใช้ ดุย์หึ แทน มยหึ ใช้ จราหิ แทน จรามิ
และคำแปล ใช้ ท่าน แทน ข้าพระเจ้า ในที่ทุกแห่ง.

กาถาชินบัญญัติ

(ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย)

แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะบางแห่งตามฉบับลังกา)

- | | | |
|---|---------------------------|-----------------------|
| ๑ | ขยาสนคตา พุทฺธา | เขตฺวา มารี สวาหิณี |
| | จตุสจฺจามตรสํ | เย ปิวัสฺสู นราสกา |
| ๒ | ตณฺหงฺกราทโย พุทฺธา | อญฺจวิสฺสตี นายกา |
| | สพฺเพ ปตฺติจฺฉิตา มยฺหํ | มตฺตเก เต มุณิสฺสรา |
| ๓ | สิเร ปตฺติจฺฉิตโต พุทฺโธ | ธมฺโม จ มม โฉจน |
| | สงฺโฆ ปตฺติจฺฉิตโต มยฺหํ | อฺเร สพฺพคุณากโร |
| ๔ | หทยเม อนุรฺกฺโข | สาร์ปฺคฺโต จ ทกฺขิณ |
| | โกณฺฑทโย ปฏฺิจฺฉิภาคฺสุมี | โมคฺคฺคฺลาโนสิ วามเก |
| ๕ | ทกฺขิณ สวเน มยฺหํ | อาตุํ อานนฺทราหุลา |
| | กสฺสโป จ มหานาโม | อฺโภตุํ วามโสตฺเท |
| ๖ | เกสฺนเต ปฏฺิจฺฉิภาคฺสุมี | สุริโย ปภงฺกโร |
| | นิสินฺโน สิริสมฺปนฺโน | โสภิตो มุณีปฺนฺจโว |
| ๗ | กุมารกสฺสโป เตโร | มเหสี จิตฺตวาทโก |
| | โส มยฺหํ วทเน นิจฺจํ | ปตฺติจฺฉาติ คุณฺยากโร |
| ๘ | ปฺนฺจโน อํกุติมาโล จ | อฺปาลี นนฺทสวตี |
| | เถรา ปญฺจ อิม ชาตา | นลาญฺญู คีลกา มม |

- | | | |
|----|--|--|
| ๘ | เสสาสี่ติ มหาเถรา
ชลนฺตา สีสฺเตเชน | วิชิตา ชินสาวกา
องฺกมฺงฺเกสุ สณฺชิตา |
| ๑๐ | รตนํ ปฺรโต อาสิ
ธชกฺกํ ปจฺฉโต อาสิ | ทกฺขิณฺเน เมตฺตสฺสฺตฺตํ
วามे องฺคฺลิมาลกํ |
| ๑๑ | ขนฺธโมรปฺริตฺตณฺจ
อากาสจฺฉนฺํ อาสิ | อาณานาณฺิยสฺสฺตํ
เสสา ปาการสณฺณิตา |
| ๑๒ | ชินานาชลสํยฺตฺเต
วสโต เม จตฺกฺกิเจเน | ธมฺมปการลนฺกเต
สทา สมฺพุทฺธปฺลชเร |
| ๑๓ | วตปฺิตฺตาทิสฺสชชาติ
อเสสา วินยํ ขนฺตุ | พาหิรชฺฉตฺตปฺทฺทว
อนนฺตชินฺนคฺชสา |
| ๑๔ | ชินปฺลชธมฺมชฺฉณฺ์
สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ
อิจฺเจวมจฺฉนฺตกโต สรฺกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตฺุปฺทฺทโว
ธมฺมานุภาเวน ชิตฺาริสงฺโก
สงฺฆานุภาเวน ชิตฺนฺตราโย
สทฺธมฺมานุภาวปาลีโต จรามิ ชินปฺลชเร. | วิหฺรณฺตํ มหิตฺเต
เต มหาปฺุริสาสภา |

๑. ต่อจากนั้นยังมีไทยบางฉบับ มีอีก ๑ บรรทัดว่า

เอเตสี่ติ มหาเถรา

ชิตวานโต ชินอโรสา

๗. พระเถระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาตะอันวิจิตร ชื่อพระ
กุมารกัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้า
เป็นนิตย์.

๘. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุลณะ พระอังกุลิ-
มาล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างคิลก (รอย
เจิม) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

๙. พระมหาเถระทั้งหลาย ๘๐ ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวก
ของพระพุทธะผู้ทรงชนะ^๑ รุ่งเรืองอยู่ด้วยเขตแห่งศีล สถิตอยู่ที่องค์กายพ^๒
ทั้งหลาย.

๑๐. พระรัตนสูตรประจวบอยู่เบื้องหน้า พระเมตตสูตรประจวบอยู่
เบื้องขวา พระธัมมจักกัสมสูตรประจวบอยู่เบื้องหลัง พระอังกุลิมาลสูตรประจวบ
อยู่เบื้องซ้าย.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร
เป็นเหมือนอย่างผ้าครอบ พระสูตรปริตรทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมาย
เป็นปราการ.

๑๒. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง ในบัญญัติแห่ง
พระสัมพุทธะ ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธะผู้
ทรงชนะ ประทับด้วยปราการคือพระธรรมทุกเมื่อ.

๑. ต่อจากนถัมภ์ไทยมีอีก ๑ บรรทัด แปลว่า พระมหาเถระทั้ง ๘๐ เหล่านี้ผู้มีความ
ชนะ เป็นโอรสพระพุทธชินะ

๑๓. ขออุบ้ทวะ (เครื่องช้ช้ช้) ทั้งภายนอกทั้งภายในทั้ง
หลาย ที่เกิดจากลมและน้ำค้เป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ
ค้วยเคชแห่งพระชินะผู้ไม่มีที่สุค.

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้นโปรดอภิบาล
ข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินะบ้ญชรอยู่บนพื้นแผ่นดิน.

ข้าพระเจ้ามีความรักชาติ โดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ค้วย
ประการฉะนี้ ขอจงชนะอุบ้ทวะค้วยอานุภาพพระพุทธรช้ผู้ทรงชนะ ชนะ
ข้าศึกช้ช้ช้ค้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายค้วยอานุภาพ
แห่งพระสงฆ์ อันอานุภาพแห่งพระส้ทธรรมอภิบาล ประพค้ค้วยอยู่ใน
พระชินะบ้ญชรเทอญ.

พุทธชยมงคลคาถา

๑. พาหุสหัสสมภินิมิตตาวุชนนต์
คุรุเมขลั อุตติโฆรสเสนมารี
ทานาทิธมฺวธินา ชิตวา มุณีบุโท
ตณฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงคลานี.
๒. มาราติเรกมภิชฺฌนิตสพฺพพรตฺตี
โฆรมุปฺนาพวกมกฺขมถุชยกฺขํ
ชนฺตีสุทฺถวธินา ชิตวา มุณีบุโท
ตณฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงคลานี.
๓. นาฬากีรี กชวรี อติมตฺตญฺตี
ทวภฺจิจกฺกมสนีว สฺสหารุณฺตี
เมตฺตมฺพฺเสกฺวธินา ชิตวา มุณีบุโท
ตณฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงคลานี.
๔. อุกฺขิตฺตชคฺคฺมตฺติหตฺถสฺสหารุณฺตี
ธวณฺตีโยชนปถฺกฺกุณฺตีมาลวณฺตี
อิทฺธิภิสงฺขตฺมโน ชิตวา มุณีบุโท
ตณฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงคลานี.

๑. ถ้าสวดมจร เปลี่ยนเป็น ชยมงคลคัคค์ ทุกบท.

๕. กตุวาน กณฺฐมฺหุรี อิว คพฺภินียา
 จิตฺตยาบ ทณฺฑชวณฺ์ ชนกายมชฺเช
 สนฺเตน โสมวธิฺนา ชิตฺวา มฺุนินฺโท
 ตนฺเตชสา ภาวฺตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๖. สจฺจํ วิหยา มคฺติสจฺจกฺวาทเกตุํ
 วาทาภิโรปิตฺมณฺ์ อคฺคิณฺธภูตํ
 ปญฺญาปทีปชฺลิตฺโต ชิตฺวา มฺุนินฺโท
 ตนฺเตชสา ภาวฺตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๗. นนฺโทปนนฺทกฺขคํ วิพฺรุํ มหิทธิํ
 ปุคฺเตน เถรภูชเคน ทมาปยนฺโต
 อิทฺฐูปเทสวธิฺนา ชิตฺวา มฺุนินฺโท
 ตนฺเตชสา ภาวฺตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๘. ทุกฺคาหทิกฺกุชฺชเคน สุตฺตฺตฺตฺตํ
 พุรฺหมํ วิสฺสุทฺธิชฺชติมิทฺธิพฺภาภิธานํ
 ฉานาเคน วิธิฺนา ชิตฺวา มฺุนินฺโท
 ตนฺเตชสา ภาวฺตุ เต ชยมงฺกลานิ.
๙. เอตานิ พุทฺธชยมงฺกลอฏฺฐกาธา
 โย วาเจโน ทินทินเ สรเต มตฺตุนฺทึ
 หิตฺวานเนกวิวิธานิ จุปฺทฺทวานิ
 โมกฺขํ สฺขํ อธิคเมชฺช นโร สปลฺลยฺโธ.

คำแปล พุทธขมัยมงคลคาถา

๑. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญามารผู้ริมหิตแขนมากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ชีกษสารศรีเมฆละพร้อมด้วยเสนามาร ให้ร้องก้องกึก ด้วยธรรมวิธีมีทานบารมีเป็นต้น

ขอขมัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธขมัยมงคล
นี้.

๒. พระจอมมุนีได้ทรงชนะอาพวักขัณผู้กระต้าง ปราศจากความ
อดทน ร้ายกาจ ต่อสู้ทรหดยิ่งกว่ามารจนตลอดครุ้ง ด้วยวิธีทรมาณเป็น
อันดี คือ พระขันตี

ขอขมัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธขมัยมงคล
นี้.

๓. พระจอมมุนีได้ทรงชนะช้างแก้วประเสริฐชื่อนาพาคีรี เป็นช้าง
เมามันยิ่งนัก แสนที่จะทารุณประคุดไฟป่า และจักราวุธ และสายฟ้า
ด้วยวิธีรกลงด้วยน้ำ คือ พระเมตตา

ขอขมัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธขมัยมงคล
นี้.

๔. พระจอมมุนีทรงมีพระมนัสมีฤทธิ์อันประจักษ์แก่แล้ว ได้ทรง
ชนะโจรชื่อนองกุลิมาล (ผู้มีพวงคือนิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ มีฝีมือ
เงื้อมดาบวิ่งไล่พระองค์ไปเส้นทาง ๓ โยชน์

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล
๕
น.

๕. พระจอมมุนีไต่ทรงชนะความกล่าวร้ายของนางจิณฺจมาณวิกา
ทำอาการประหนึ่งว่ามีกรรม เพราะทำไม่มีศันฐานอันกลมให้เป็นประคุด
มีท้อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม คือความระงับพระหฤทัยในท่ามกลาง
หมู่ชน

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล
๕
น.

๖. พระจอมมุนีทรงรุ่งเรืองแล้วด้วยประทับ คือปัญญา ไต่ทรง
ชนะสังกนิกรนต์ ผู้ถือท้าวฉลาด เป็นเจ้าการมผู้มีชื่อเสียง สละเสีย
ซึ่งความสัสถ์ มีใจมุ่งจะยกถ้อยคำของตน เป็นผู้มกมยิ่งนัก

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล
๕
น.

๗. พระจอมมุนีทรงโปรดให้พระโมกคัลลานเถระพุทธชินโรส
นิรมิตกายเป็นนาคราช ไปทรมานพญานาคชื่อนันโทปนันทะ ผู้มีความ
รู้ผิด มีฤทธิ์มากด้วยวิธีใช้ฤทธิ์

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล
๕
น.

๘. พระจอมมุนีไต่ทรงชนะพรหม ผู้มีนามว่า พกะ ผู้มีฤทธิ์
รุ่งเรืองสว่างไสว มีมืออันงูพิษคือกัญฐิที่เป็นเหตุถือผิดชอบเอาแล้ว ด้วย
วิธีวางยาอันพิเศษ คือเทศนาญาณ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ค่ายเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล
นั้น.

๙. นรชนโคมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวคคัตติ ระลึกกัตติ ซึ่ง
พระพุทธชัยมงคล ๘ ศาตวา แม้เหล่านี้ทุก ๆ วัน นรชนนั้นพึงละเสียได้
ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลายเป็นอเนก ถึงซึ่งโมกชะ อันเป็นสุข.

มหาการุณิกษยมังคลคาถา

- | | |
|---|--|
| <p>๑ มหาการุณิโก นาโถ
 ปุเรตฺวา ปารมี สพฺพา</p> | <p>หิตาย สพฺพปาณินิ
 ปตุโต สมฺโพธิมุตฺตมํ</p> |
| <p>๒ เอเตน สจฺจวชฺเชน</p> | <p>โหตุ เต ชยมงฺกลํ</p> |
| <p>๓ ชยนฺโต โพธิยา มูเล
 เอวํ ตฺวํ วิชโย โหหิ</p> | <p>สภฺยานิ นนฺทิวทฺตโน
 ชยสฺส ชยมงฺกเล</p> |
| <p>๔ อปฺราศิตปฺลลฺลฺเก
 อภิสฺสเก สพฺพพุทฺธานิ</p> | <p>สึเส ปจฺวิโปกฺขเร
 อกฺกปฺปตุโต ปโมทติ</p> |
| <p>๕ สุนกฺขตฺตํ สุมงฺกลํ
 สุขโน สุมฺหุตฺโต จ</p> | <p>สุปฺภํ พุทฺธจิตฺติ
 สฺยจฺฉิตฺติ พุทฺธจิตฺติ</p> |
| <p>๖ ปทกฺขิณิ กายกมฺมํ
 ปทกฺขิณิ มโนกมฺมํ</p> | <p>วาจกมฺมํ ปทกฺขิณิ
 ปณฺธิ เต ปทกฺขิณา</p> |
| <p>๗ ปทกฺขิณานิ กตฺวาน</p> | <p>ลภนฺตฺตฺเต ปทกฺขิणे.</p> |

คำแปล มหาการุณิกขยมังคลคาถา

๑. พระพุทธเจ้าผู้ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา ทรงเป็นที่พึ่งของโลก ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายครบบริบูรณ์ เพื่อประโยชน์แก่กุลแก่สรรพสัตว์ ถึงแล้วซึ่งความตรัสรู้เองอันอุดม

๒. ด้วยการกล่าวสัจจะนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

๓. พระจอมมุนี ผู้เจริญความยินดี (บุตร) แห่งศากยวงศ์ ทรงชนะที่คางไม้โพธิ์ ขอท่านจงมีชัยงชนะในชัยมงคล เหมือนจะนั้น

๔. พระองค์ถึงความเป็นผู้เลิศ ปราโมทย์อยู่ ณ บัลลังก์อันไม่กลับแพ้ เหนือพันปฐวีพันบริสุทธ์ เป็นยอดธรรมที่อภิเษกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

๕. ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ครุฑดี ด้วยบุชาติในพรหมจารีทั้งหลาย

๖. กายกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม วาจกรรมเป็นเบื้องขวาคือชอบธรรม มโนกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม ความปรารถนาของท่านเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม

๗. ทำกรรมอันเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลายอันเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม.

พิมพ์ที่ ร. พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้่าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

นายเฉลียว โทธิเกษม ผู้พิมพ์โรยณา ๘/๔/๒๕๒๒

