

แนวปฏิบัติทางจิต



## ครั้งที่ ๑ คอยพิจารณาจับวิตก

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังและสงจิตให้ดำเนินไปในกระแสนธรรม

จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ ต้องรับอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ ก็ยังคิดอารมณ์ คือเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง และยังคงคิดปรุงเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่เรียกว่าวิตกวิจารณ์ อีกเป็นอันมาก ทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่าชอบใจไป โกรธไป กับเรื่องที่ปรุงนั้น ๆ อันไม่มีความเป็นจริง ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งนำจิตใจให้บังเกิดโลก โกรธหลง หรือบังเกิดนิรันดรขึ้นข้อใดข้อหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา จับวิตก คือความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาทปองร้ายผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศล

วิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่ดังนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้ากุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพัน



ทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุข ก็ให้รู้ว่า บัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้น เป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่แล้วก็ให้ทำความรู้ตัวด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตก คือความคิดไปในทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งจิตให้เพ่งอยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ดังนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่า ความติดอยู่ก็เป็นสังขารขึ้น คือ เป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้น ก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้ อยู่ เป็นความรู้ปล่อย รู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี่เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน *สมาธิ* ก็คือ ทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ *ปัญญา* ก็คือทำความรู้ว่ามีสมาธิก็เป็นสังขาร คือความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือ แต่ปล่อยวาง ทำความรู้ อยู่กับความรู้ปล่อยวางนี้ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

## ความทุกข์ ๒ อย่าง

ทุกข์ นั้น มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ

หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันตรงข้ามกับสุข อย่างหนึ่ง

หมายถึง สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อย่างหนึ่ง

ทุกข์ตามที่พูดถึงกันนั้น มักหมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเป็นทุกข์เวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ นี้ก็เป็นทุกข์ในลักษณะหนึ่งเหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ คือความที่ทรงอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

สิ่งอันใดทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด  
นี่เป็นทุกข์อีกลักษณะหนึ่ง ในทุกข์สี่จะสภาพที่จริงคือทุกข์นี้ หมายรวมกันทั้งสอง  
ลักษณะคือ-

สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และที่เป็นความไม่สบายกาย  
ความไม่สบายใจ

ในการแสดงทุกข์สี่จะ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ไว้ชัดเจนว่า

ชาติปิ ทุกฺขา	ความเกิดเป็นทุกข์
ชราปิ ทุกฺขา	ความแก่เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตายเป็นทุกข์ และ
โสภปริเทวทุกฺข-	ความแหยงใจ ความคร่ำครวญรำพันอยู่ในใจ
โทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา	หรือรำพันออกมา ความไม่สบายกายความ ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข	ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ยมฺปิจํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ	ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น สมปรารถนา เป็นทุกข์

สงฺฆิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา กล่าวโดยย่อแล้ว ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือ  
ทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์  
ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป  
และทุกข์ที่เป็นตัวทุกข์เวทนา คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

ในประการแรก ได้ทรงชี้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทั้ง ๓  
ประการนี้ เมื่อว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสามัญของชาวโลกทั่วไป ก็มักจะเห็นว่า ความแก่  
เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ความตายเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่าเป็นความเกิดเป็นทุกข์



เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเกิดเป็นมงคล แต่ว่า แก่ ตาย เป็นอวมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใครไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าในคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี่เป็นความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่า มีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็จะไม่มีแก่มีตาย ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี่เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ก็ได้แสดงอธิบายว่า ความเกิดเป็นทุกข์อย่างไร ความแก่เป็นทุกข์อย่างไร ความตายเป็นทุกข์อย่างไร ไว้เป็นอันมาก เช่นแสดงว่า ความเกิดนั้นเป็นทุกข์ ก็เพราะว่าผู้ที่เกิดมาต้องทนทุกข์อยู่ในครรภ์ของมารดาตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเวลานานเดือน และแสดงอาการที่ชวนให้เห็นว่าเป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้มาถึงความแก่ แสดงถึงลักษณะที่เป็นความเสื่อมโทรมของสังขาร อันแสดงถึงเป็นความทุกข์ และความตาย ก็แสดงถึงอาการที่น่ากลัวต่าง ๆ ดังที่คนสามัญทั่วไปกลัวตาย ก็เพราะเห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ เมื่อนึกถึงความตายก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเสียแล้ว เหมือนอย่างว่า นึกถึงจะต้องไปเผชิญกับอันตรายที่ใหญ่หลวงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกในความตายก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ถือว่าเป็นภัยใหญ่หลวงอันหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูให้เห็นแล้ว ก็จะได้เห็นว่า ความกลัวตายนี้แหละ เป็นความกลัวที่เป็นต้นของความกลัวทั้งหลาย เช่นกลัวต่ออันตรายอันเกิดจากอาวุธ หรือเกิดจากสัตว์ร้าย เป็นต้น ก็เพราะเหตุที่ว่า อาวุธและสัตว์ร้ายนั้นจะมาตัดชีวิต คือทำให้ตาย ก็คือกลัวตายนั่นเอง ซึ่งนำไปกลัวต่อเหตุต่าง ๆ อันจะนำความตายมาถึง พระอาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่า เกิดเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์อย่างไร ตายเป็นทุกข์อย่างไร รวมความเข้าแล้วก็คือ แสดงในทางให้เห็นว่าเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังที่เรียกว่า ทุกขเวทนานั้นเอง

นี่ก็เป็นทางพิจารณาอย่างหนึ่ง แต่ว่าควรจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือในลักษณะที่เป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นลักษณะของทุกข์อย่างละเอียด

ชีวิตนี้ เป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ เพราะแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ในระหว่างก็เป็นชรา คือความแก่ ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย เกิดจึงเป็นต้นชีวิต ตายเป็นปลายของชีวิต และแก่ก็เป็นท่ามกลางของชีวิต เพราะฉะนั้น แก่ เจ็บ ตายนี้ จึงเป็นลักษณะของทุกข์ที่มีความ

หมายความว่า ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นทุกข์ คือตั้งอยู่คงที่ โดยไม่มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีแต่ชาติคือความเกิดเท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย ดังที่เรียกว่าเป็นอมตะ คือเป็นผู้ไม่ตาย แต่ว่าจะเป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ เมื่อมีชาติคือความเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย จะมีแต่ชาติคือความเกิด โดยปราศจากแก่ตายนั่น หาได้ไม่

ฉะนั้น ทั้งหมดนี้ จึงรวมเป็นตัวทุกข์ที่มีลักษณะเป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังกล่าว

### การพิจารณาให้เห็นทุกข์จะ

การพิจารณาให้เห็นทุกข์ในลักษณะนี้ ย่อมพิจารณาให้เห็นได้ทั้งในกาลทั้ง ๓ และทั้งในปัจจุบัน ในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือ พิจารณาอย่างหยาบ ชาติ คือความเกิด เป็นอดีต คือได้เกิดมาแล้ว มรณะ คือความตาย เป็นอนาคต เพราะว่ายังไม่ตาย ความตายรออยู่ข้างหน้า ชรา เป็นปัจจุบัน เพราะในปัจจุบันนี้ก็ต้องเก่าแก่ไปอยู่ทุกวินาที หรือว่าทุกขณะ

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



ความพิจารณาให้เห็นเกิดดับ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันดังนี้ เป็นทุกข์สัจจะที่ปรากฏในปัจจุบัน การพิจารณารูปก็รูปกายอันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเข้าเป็นรูป ก็สิ้นเสื่อมไปอยู่ทุกขณะ แต่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ที่พอกพูนเข้าไปใหม่ ก็ไปทดแทนสิ่งที่สิ้นเสื่อมไปนั้น เหมือนอย่างทีทุก ๆ คนต้องบริโภคอาหาร ต้องหายใจเข้าหายใจออก อยู่ทุกขณะ ก็เป็นการบริโภคธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เอง เข้าไปเป็นอาหารสำหรับที่จะทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป ธาตุทั้ง ๔ ที่สิ้นไปหมดไป ก็สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะ และที่ทดแทนเข้าไปใหม่ ก็ทดแทนอยู่ทุกขณะเหมือนกัน นี่เป็นความเกิดความดับที่เป็นปัจจุบัน แต่ว่าปรากฏยากก็เพราะว่ามี *สันตติ* คือ ความสืบต่อ เช่น สิ้นไปเสื่อมไป แล้วก็มีความเกิดทดแทนต่อไป สิ่งที่เกิดทดแทนนั้นสิ้นไปหมดไป ก็มีสิ่งที่ทดแทนเข้าไปใหม่เหมือนอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ออกแล้วก็หายใจเข้าไปใหม่ เป็นสันตติสืบต่อไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงมองเห็นเหมือนอย่างว่าเป็นความเที่ยง และปรากฏเป็นความสุข เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มีสิ่งที่มาบำบัด ความทุกข์ก็หายไป ก็ปรากฏเป็นความผาสุกขึ้น เช่นว่าร่างกายหิวกระหายเป็นความทุกข์ ดื่มน้ำบริโภคอาหารเข้าไปบำบัดความทุกข์นั้น ก็ปรากฏเป็นความผาสุก นั่งนานเมื่อย ก็ลุกขึ้นยืนหรือเดิน ยืนนานเมื่อย ก็นั่ง เดินนานเมื่อยก็หยุด ยืน หรือนั่ง หรือว่านั่งนานเหน็ดเหนื่อยก็นอนพัก นอนนานพอแล้วก็ลุกขึ้น ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไปดังนี้ ก็เป็นการแก้ทุกข์ปรากฏเป็นความสุขขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ จึงเป็นสุขที่เป็นความแก้ทุกข์ให้สุด สิ้นลงไปครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ แต่บุคคลผู้ไม่พิจารณาก็ยังยึดมั่นอยู่ว่าเป็นความสุข และนอกจากนี้ ก็ยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่เห็นว่าเที่ยง ที่เป็นสุขนี้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา มีอัตตาตัวตนของเราในสิ่งเหล่านี้ และเมื่อมีอัตตาตัวตนของเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็เที่ยวอภังคเป็นสุขเป็นทุกข์และอภังครับสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ความที่มีสันตติคือมีความสืบต่อก็คือ ความที่ปรากฏเป็นความผาสุกแก้ทุกข์อยู่ที่ดี ความที่ปรากฏเป็นก่อนเป็นแห่ง อันสืบเนื่องมาจากที่มีความสืบต่อและมีสุขดังกล่าวก็ดี จึงเป็นเครื่องปกปิด *อนิจจตา* ความเป็นของไม่เที่ยง *ทุกขตา* ความเป็นทุกข์ และ *อนัตตตา* ความเป็นของไม่ใช่ตน ทำให้บังเกิดความยึดถือว่าเป็นความเที่ยง เป็นความสุข เป็นอัตตาตัวตน



เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มีอยู่ทุกขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก้ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่พึ่งยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดังนี้ เรียกว่าเป็นการพิจารณาให้เห็นทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้อะไรเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ให้เห็นทุกข์ ดังนี้ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้น ทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เห็นแล้วตกใจเดือดร้อน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุข เพราะจะพ้นทุกข์ จะอยู่เหนือทุกข์ จะมองเห็นทุกข์ เหมือนอย่างมองเห็นเรือนที่ไฟไหม้อยู่ข้างนอก แต่ไม่ได้อยู่ในเรือนที่ไฟไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนที่ไฟไหม้จึงร้อน แต่เมื่อออกมาอยู่นอกเรือนที่ไฟไหม้และยืนมองดูเรือนที่ไฟไหม้นั้น ผู้ที่ดูอยู่นั้น ก็เป็นผู้ที่ไม่ร้อน และก็มองเห็นสังขจะคือความจริงนี้เป็นสาระดีแห่งการพิจารณาทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ของพระพุทธเจ้า

## ครั้งที่ ๒ อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม โดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติใน ศีล เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน สมาธิ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ ปัญญา คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะมีดมัวไม่มองเห็นสักจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อยๆ ปัญญา จะหยั่งรากลงจิตก็จะต้องการปัญญา คือต้องการความรู้ จะขาดปัญญา คือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี ศีล สมาธิ ปัญญา หยั่งรากลง ต้องการ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผล คือ สันติ ความสงบหรือ วิมุติ ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุติ ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อมอันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ จะได้ จะถึง อยู่ทุกเวลา ตามภูมิ ตามขั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ย่อมจะได้พบกับ สันติคือความสงบใจ และวิมุติคือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติ คือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุติ คือพ้น พ้นจากสิ่งที่ไม่สงบ เหมือนอย่างพื้นน้ำที่ในแม่น้ำหรือในทะเลที่สงบ ก็จะต้องสงบ ในขณะที่ลมได้พัดไป หรือว่าพัดไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากวนน้ำให้เป็นคลื่น อากาศที่ทะเลหรือพื้น

น้ำฝนไปจากลมหรือว่าลมฝนไป ดังนี้ เรียกว่าเป็นวิมุตติ อาการที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ใน *ศีล สมาธิ ปัญญา* จะพึงได้ประสออยู่ทุกขณะ

ก็แหละจิตใจ ที่อบรมด้วย *ศีล สมาธิ ปัญญา* ย่อมเป็นจิตใจที่ได้พบกับวิมุตติ หรือสันติ และต้องการ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ต้องการวิมุตติหรือสันติ ส่วนที่ได้อบรม ไปแล้ว ก็ย่อมจะเป็นพื้นฐาน และเมื่อมีพื้นฐานที่สูงขึ้น ชั้นของการปฏิบัติก็ย่อมจะสูงขึ้น และการปฏิบัติใน *ศีล สมาธิ ปัญญา* นี้ ก็จะมีปฏิบัติให้มีประกอบกันอยู่ ศีลนั้นก็ยังมีเป็นภาคพื้น และสมาธิก็พึงอบรมให้มีขึ้นสำหรับเป็นบาทของปัญญา ความมุ่งหมายของสมาธิ โดยตรงต้องการให้เป็นบาทของปัญญา แต่ว่าผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความอยู่เป็นสุขใจปัจจุบัน เพราะสมาธิก็เหมือนอย่างห้องเย็น เมื่อเข้าสู่ห้องเย็น ก็ย่อมมีความสุข ปราศจากความร้อนและเครื่องรบกวนทั้งหลาย จิตที่เข้าสู่สมาธิ ก็ย่อมเป็นสุขปราศจากเครื่องรบกวนทั้งปวง เพราะฉะนั้น ความอยู่เป็นสุขใจปัจจุบันนี้ จึงเป็นผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าติดอยู่ในผลดังนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นนิรวรณ คือเป็นเครื่องกั้นอย่างหนึ่ง ไม่ให้เจริญปัญญา เพราะเมื่อเข้าห้องเย็น คือหลบเข้าสู่สมาธิ อยู่กับความสุขในสมาธิ ก็ไม่ยากที่จะคิดอะไร ไม่ยากที่จะพิจารณาอะไร สงบอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ ดังนี้ นานสักเท่าไรก็ได้ แต่ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิ ดังนี้ ก็กลายเป็นอุปกิเลสเป็นนิรวรณ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นที่ทำ สำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญา ซึ่งเป็นตัวความรู้

### ลักษณะของสภาวะธรรม

ก็แหละ อันปัญญา คือความรู้ที่เป็น *ปัญญาสิกขา* หรือเป็นข้อที่ ๓ สืบมาจากสมาธิ และศีลนั้น โดยตรงก็มุ่งถึง *วิปัสสนาปัญญา* คือความรู้ที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้งในอะไร ก็คือเห็นแจ้งในสภาวะธรรมโดยสามัญญลักษณะ นี่เป็นคำจำกัดความอย่างสั้น



เห็นแจ้งในสภาวะธรรมโดยสามัญญลักษณะ *สภาวะธรรม* นั้น คือธรรมโดยสภาพ คำว่า *สภาพ* หรือ *สภาวะ* แปลว่า ภาวะของตน คือ มีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัย หมายถึง *นามรูป* อันนี้ คือกายและใจอันนี้ กายและใจอันนี้ ชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมโดยสภาพ คือมีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยนั้น *เหตุ* ก็คือ มีกิเลสและกรรม เป็นเหตุให้เกิดมาและมีปัจจัยอุดหนุนต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความประกอบกันเข้าของธาตุ ทั้ง ๔ มีจิตใจเข้ามาครองก็เป็นชาติ คือความเกิดขึ้น และเมื่อเป็นชาติ คือความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จนถึงแตกสลายในที่สุด ความเกิดและความแก่และความตาย ที่มีในอันดับต่อไปของนามรูป หรือกายและใจอันนี้ก็เช่นกัน คือ ความเป็นไปของตนเองตามเหตุและปัจจัย ดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นสภาวะธรรม นามรูป หรือกายและใจอันนี้ ย่อมมีลักษณะที่กำหนดให้รู้ได้ คือ

*อนิจจัง ไม่เที่ยง* คือเป็นสิ่งที่เกิดดับ

*ทุกขัง เป็นทุกข์* คือแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

*อนตตา* มิใช่อดตายตัวตน

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นลักษณะของกายและใจอันนี้ ที่จะกำหนดให้รู้ได้ วิปัสสนา ปัญญา ปัญญาคือวิปัสสนาความเห็นแจ้ง ก็ต้องการให้เห็นแจ้งในนามรูปนี้ โดยสามัญญลักษณะ คือ *อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนตตา* มิใช่ตัวตน ในการนี้ก็จะต้องอาศัยสมาธิ คือความรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณีจ ที่นามรูปอันนี้

## ขั้นที่ ๕ เป็นอนัตตา

ในการรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณีจ เมื่อแสดงโดยอนัตตลักษณ์สูตร พระสูตรที่แสดง ลักษณะอนัตตา คือยกอนัตตาขึ้นแสดง ก็ต้องการให้ใช้สมาธิ คือรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณีจดูที่กายอันเรียกว่า *รูปขันธ์* คือกองรูป *รูป* อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นก้อน กองอยู่นี้ คือที่นั่งอยู่นี้ นี้เป็นรูปขันธ์ กองรูป *นาม* หรือ *ใจ* ในส่วนที่รู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังในบัดนี้ ใจก็มีทุกข์มีสุข กายเอง

ก็มีทุกข์มีสุข ใจที่สงบเย็นก็เป็นสุข ใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง อึดอัด ก็เป็นทุกข์ กายที่ร้อนที่เมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์ กายที่ต้องลมเย็น สะดวกคล่อง ก็เป็นสุข นี่ก็เป็น *เวทนาชั้น* กองเวทนา คราวนี้ ใจที่จำได้หมายรู้ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำสิ่งที่กายถูกต้องได้ จำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ นี่ก็เป็น *สัญญาชั้น* กองสัญญา ใจที่คิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็น *สังขารชั้น* กองสังขาร ใจที่รู้สึกเห็นอะไร รู้สึกได้ยินอะไร ดังเช่นในบัดนี้ก็รู้สึกได้ยินเสียงที่พูดในที่นี้ รู้สึกได้ยินเสียงรถข้างนอก นี่ก็เป็น *วิญญาณชั้น* กองวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญา ก็พึงทำสมาธิ คือเพ่งพินิจลงไปให้รู้จักว่านี่ กงรูป รูปกองอยู่ที่นี่ นี่กองเวทนา เวทนากองอยู่ที่นี่ นี่กองสัญญา สัญญากองอยู่ที่นี่ นี่กองสังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด สังขารกองอยู่ที่นี่ นี่กองวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เพ่งพินิจลงไปให้รู้จักหน้าตาของชั้นทั้ง ๕ นี้ และก็ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสแสดงไว้ว่า ทั้งห้านี้เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน เพราะว่าเป็นไปเพื่ออาหาร ถ้าจะพึงเป็นอนัตตา คือตัวตนแล้ว ก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร ใคร ๆ ก็จะไม่บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ว่า ขอให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนั้นเถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่ว่าจะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างนั้นหาได้ไม่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมเป็นไปเพื่ออาหาร เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน *อาหาร* นั้น แปลว่า เบียดเบียน เป็นไปเพื่ออาหารก็คือเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มีอาหาร คือมีเครื่องเบียดเบียนอยู่โดยรอบ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ถูกความแก่เบียดเบียนให้แก่ ถูกความเจ็บเบียดเบียนให้เจ็บ ถูกความตายเบียดเบียนให้แตกสลาย นี้ว่าตามหลักใหญ่ ๆ และเมื่อจะพิจารณาให้ย่อยออกไป ก็จะพึงเห็นได้ว่า ถูกความสิ้นไป ความเสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ว่าถึง *รูปชั้น* เห็นได้ชัดที่ต้องถูกความสิ้นไป เสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อมเป็นต้นว่าดิน ฟ้า อากาศ และกรรมของบุคคลด้วยกันเองเบียดเบียนอีกด้วย *นามชั้น* คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดนี้ เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน และเมื่อรูปต้องถูกเบียดเบียน เวทนา สัญญา



สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมหรือส่วนใจ ก็ถูกเบียดเบียนไปด้วย และเมื่อใจถูกเบียดเบียน รูปก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เครื่องเบียดเบียนนั้นมีอยู่ตลอดเวลา จนถึงตาย หรือแตกสลายไปจนได้ในที่สุด แม้ในปัจจุบันนี้ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกสลายไป ก็มีอยู่ตลอด แต่อาศัยอาหารมาเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทดแทนกัน จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น อนัตตา มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น อัตตา คือตัวตนแล้วไซ้ร้ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

นัยแห่งพระสูตร สอนให้พิจารณาดังนี้ ก็หัดพิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอยู่เนื่อง ๆ ดังนี้ ก็เป็นทางปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญาประการหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยมีสมาธิคือรวมจิต เฟ่งพินิจพิจารณา

๔ ธันวาคม ๒๕๑๔

## ครั้งที่ ๓ กาย เวทนา จิต ธรรม

กระแสของธรรมนั้น คือ กระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริงนี้ ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสของธรรม ซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทุกๆคนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุซึ่งเรียกว่า เป็น มหาภูตรูป คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น กาย

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดังนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือ ความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า เวทนา

จิต คือ ธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า จิตใจ ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอ ว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า จิต

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ เรียกว่า อัปยาคตธรรม ก็มี นี้เรียกว่า ธรรม



กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้ง ๔ นี้ ก็ย่อมมี กระแส คือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี้นี้ โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือ *ความเกิด ความดับ* ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และ อีกอย่างหนึ่ง ก็คือกระแสของจิตใจ ที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงาม ไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็นสุข เวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยากจะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่น่าพอใจ ที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่นต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุขที่จะเป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่น่าปรารถนาพอใจ และก็มีคามยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้ จึงได้กลายเป็น *จริต* คือ ติดเป็นอหยาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น *ตัณหา อุปาทาน* ขึ้น และ *ตัณหาอุปาทาน* ที่เป็นตัวจริต ดังที่กล่าวมานี้ก็ซับซ้อนอยู่ ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้แหละ *ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา* เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่ ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอ *ตัณหาอุปาทาน* ดังนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนาให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิดผลอีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนา คือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเอง ที่จะปรนปรี้อความต้องการและความยึดถือนี้เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรี้อให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่งห่มบ้าง เป็นอาหารบ้างเป็น สิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวั่นไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรี้อให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรี้อใจเอง และแสวงหาเรื่องที่น่าชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไร ก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกกว่าเป็นทางผิดหรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุกข์ขึ้น และนอกจากนี้ ก็ยังจะต้องประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรี้อความอยากความต้องการดังกล่าวมานั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และ



ไม่สามารถที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้ เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอแก่ไฟนั้น หาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้น ไม้หมักคปั้งเมืองแล้วก็ยังไม่พอ ไฟของต้นหากก็เป็นฉนั้นนั้น ไม่สามารถจะปรนปรือให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิด ความดับ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คนปรนปรืออยู่ด้วยตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนั้น ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เตือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ *ความสงบ* ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เตือดร้อนทั้งหลาย ต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เตือดร้อนทั้งหลาย ต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแหม่งใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัส คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์เตือดร้อนทั้งหลาย

## จิต ๔ ประเภท

โลกียสัตว์ย่อมเป็นไปอยู่เช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงไว้ว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

บางจำพวกเป็นผู้มี *ตัณหาจริตอย่างหยาบ* คือ มีตัณหาความอยากอย่างหยาบ เป็นอริยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *กาย*

บางจำพวกมี *ตัณหาจริตอย่างละเอียด* คือ มีตัณหาความอยากอย่างละเอียด เป็นอริยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *เวทนา*

บางจำพวกมี *ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ* คือ มีความเห็นผิดอย่างหยาบเป็นอริยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *จิต*



บางจำพวกมี *ทิวฐิจริตอย่างละเอียด* คือ ความเห็นผิดอย่างละเอียดเป็น อธิยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *ธรรม* คือเรื่องที่ปรารถนาต้องการ

แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว โลกียสัตว์บุคคลทั่วไป ก็ย่อมมีจิตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นผู้รู้ ทรงเป็นผู้เห็น ทรงเป็นผู้มี พระกรุณา จึงได้ตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อชำระจิตอธิยาศัยทั้ง ๔ ประการนี้ อันเรียกว่า *สติปัฏฐาน* คือที่ตั้งของสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ ๔ ประการ *สติปัฏฐาน ๔* ประการนี้ ก็มีได้ตรัสบอกไว้ในที่ห่างไกลที่ไหน แต่ก็ตรัสบอกไว้ให้ตั้งสติพิจารณาภายใน เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เพื่อจะให้ผู้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง

### อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ประการนี้ มีอานิสงส์ผลดังที่ตรัสแสดงไว้ในต้นพระสูตรว่า

เอกายโน อโย มคโค	ทางนี้เป็นทางไปอันเอก คือเป็นทางไปอันเดียว
สตุดานัน วิสุทฺธิยา	เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด แห่งสัตว์บุคคลทั้งหลาย
โสภปริเทวานัน สมตฺติกฺกมฺยา	เพื่อก้าวล่วงความโศก ความปริเทวะทั้งหลาย
ทุกฺขโทมนสฺसानัน อตฺถกฺมฺยา	เพื่อดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย
ภายยสฺส อธิคฺมฺยา	เพื่อบรรลุอายุธรรม คือธรรมที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะถึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติชอบโดยลำดับ
นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา	เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนี้

### เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน

ก็แหละ ครั้นตรัสแสดงชี้ทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ พร้อมทั้ง ตรัสบอกอานิสงส์ผลดังนี้ ก็ได้ตรัสจำแนกข้อที่พึงตั้งสติพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการ คือ *กายอย่างหนึ่ง เวทนาอย่างหนึ่ง จิตอย่างหนึ่ง ธรรมอย่างหนึ่ง* ดังกล่าว และได้

ตรัสบอกเครื่องมือสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติไว้ อันผู้ปฏิบัติพึงทราบ และพึงใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

*อาตาปี* มีความเพียร คือจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ

- เพียรเริ่มต้นปฏิบัติ
- เพียรดำเนินการปฏิบัติ และ
- เพียรปฏิบัติเรื่อยไปให้ก้าวหน้าไปอยู่เสมอ ถ้าขาดความเพียรเสียดังนั้นก็ จะไม่มีการปฏิบัติขึ้นได้

*สมุปขาน* มีสัมปชานะ คือความรู้ ในที่นี้หมายถึงความรู้ตัว คือมีความรู้ใน อริยาบทน้อย อริยาบทใหญ่ ของตนเอง มีความรู้ที่ควบคุมตนเองอยู่

*สติมา* มีสติ ก็คือมีความรู้ที่กั้นแหละ แต่เป็นความรู้ที่กำหนดอยู่ในข้อสติ ปฏิฐานที่ตั้งขึ้น สำหรับปฏิบัติ คือความรู้ที่ระลึกกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่ยกขึ้นสำหรับตั้งสติ และ

*วิเนยย โลก อภิชฌาโทมนสส์* กำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย คือเมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขึ้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่า ก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติที่แรกนี้ก็ทำให้อินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดังนี้ ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติ ก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดังนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปพ่วงเฉยอยู่ในการปฏิบัติ

รวมเข้า ก็เป็นเครื่องมือ ๔ ประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงยึดถือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และครั้นทรงแสดงเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ประการดังนี้ ก็ทรงได้ตรัสสอนให้เลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ตรัสชี้ไว้ ก็คือ



- ป่า
- โคนไม้
- เรือนว่าง

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

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีกาย มีใจ ประกอบด้วยสถานที่ภายนอกภายในดังกล่าว ที่สงบสงัดพร้อมที่จะปฏิบัติได้ จึงเริ่มปฏิบัติ ตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

## ครั้งที่ ๔ วิธีนั่งสมาธิ

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของธรรม ในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึง กระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นคือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นิ่งนี้ เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง เพราะกิริยาที่นิ่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปสะดวกและเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้

### บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อที่หนึ่ง ท่านอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ปฏิบัติจะพึงตั้งใจถึงให้มั่นคงดังบทที่สวดว่า



นตฺถิ เม สรณํ อภฺยํ	ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พุทฺโธ เม สรณํ วรํ	พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธมฺโม เม สรณํ วรํ	พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สงฺโฆ เม สรณํ วรํ	พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้
โสตฺถิ เม โหตุ สพุทฺธา	ขอความสวัสดิ จงมีแก่ข้าพเจ้า ดังนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริง  
ดังนี้ ก็เชื่อว่าได้ถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน ข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง ก็ตั้งใจทำ *วิริตี* คือความมงดเว้น ทางกาย ทางวาจา ตลอดถึง  
ทางใจต่อความละเมียดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลขึ้นในปัจจุบัน  
เพราะวิริตีเจตนานี้เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งสิ้น  
แม้การปฏิบัติในกรรมฐาน ก็ต้องมีศีลนี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน  
การปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่าศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ ให้จำกัด  
เข้ามาเป็นศีลในปัจจุบัน เพราะว่าศีลในอดีตนั้นก็อาจจะบริสุทธิ์บ้าง เสร้าหมองบ้าง  
อาจจะมึบบ้าง ไม่มีบ้าง ถ้าพึงนึกถึงศีลในอดีตที่เสร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต  
ข้อนี้ก็จะเป็นนิเวศน์ต่อการทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีลเข้าในปัจจุบัน คือ  
ตั้งทำวิริตีในปัจจุบันว่า *บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจงดเว้นจากความประพฤดิละเมียดผิดทางกาย  
ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ วิริตีเจตนานี้ก็จัดเป็นข้อป้องกันโลก โกรธ หลง  
อย่างหยาบที่จะตั้งใจไปให้ละเมียดผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล  
แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิดจะไปทำการฆ่าเขาบ้างคิดจะไปลักของของ  
เขาบ้าง ดังนี้ เป็นต้น เรียกว่าไม่มีศีลทางใจ กายไม่ได้ไปทำ วาจาก็ไม่ได้ไปพูด แต่ว่า  
ศีลทางใจไม่มี เมื่อศีลในทางใจไม่มี การที่จะไปนั่งกรรมฐานที่เป็นสมาธิเป็นปัญญา  
ก็เป็นไปไม่ได้*

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิดล่วง  
ดังกล่าวนั้น ดังนี้ เรียกว่า *กายเป็นศีล วาจาเป็นศีล ใจเป็นศีล*

สธนะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงตั้งใจถึงสธนะ และตั้งใจทำวิริตเจตนาให้เป็นตัวศีลชั้นในปัจจุบัน เมื่อเป็นดังนี้ ก็ถือว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และ ก็ทำความตั้งใจอัญเชิญพระกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและใจอันนี้ ให้เป็นที่รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวแล้ว

### อานาปานปัพพะ

ในการปฏิบัตินั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึงควรอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ อานาปานปัพพะ ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติทำความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับ ดังนี้

- หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว
- หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น
- ศึกษา คือทำความสำเนียงกว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การหายใจทั้งหมด)
- ศึกษา คือสำเนียงกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกายหรือการปรุงกายหายใจเข้า ออก ดังนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออก ของทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ในลมหายใจนั่นเอง เมื่อทำความรู้ให้อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ดังนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ



## จุดกำหนดลมหายใจ

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ในการหายใจ ลมหายใจนั้นก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาดูก็ย่อมจะรู้ว่าในการหายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน และย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภีที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

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

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึงนาภี หายใจออกจากนาภีผ่านหทัยมาออกปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่านหนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อรวมใจเข้ามารู้ อยู่ดังนี้

## สงบระงับกายสังขาร

รูปกายนามกาย กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย รูปกาย คือ รูปกายที่นิ่งอยู่นี้ ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก นามกาย ก็คือจิตใจอันนี้ที่ประกอบด้วยความรู้ ความคิด หรือประกอบด้วยสติปัญญา คือความระลึกรู้ กำหนดความรู้ ที่รวมกันอยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมดให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนี้เองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและใจทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่ง ปรากฏแก่สายตาที่อยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้ อย่างนี้ สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น



กายก็จะเริ่มสงบเข้า ใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อาการที่ปรุ่ทางกายอัน เรียกว่า กายสังขาร ก็ละเอียดเข้า สงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจที่ว่าถึงอวัยวะภายใน ก็คือในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหว ที่นาภี เรียกว่าการปรุ่ทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุ่คือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตก คือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจารณ์ คือคอยระคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามานี่ เป็นทางปรุ่ทางใจ แต่เมื่อได้สมาธิดีขึ้น กายสงบ ใจสงบ อาการปรุ่อย่างนี้ก็จะสงบเข้าจนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบ เหมือนอย่างไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตเองที่ต้อง คอยปรุ่อยู่ เมื่อจิตรวมเข้า ความที่คอยปรุ่ก็สงบไป คือไม่ต้องปรุ่ เมื่อใจอยู่ที่ดีขึ้น เรียกว่าสงบระงับกายสังขารคือการทำที่ต้องปรุ่ใจ เพราะว่าจิตอยู่ที่ เป็นสมาธิดีขึ้น

เมื่อเป็นดังนี้ กาย กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของ สมาธิก็มีอยู่ คือมีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ที่กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่ว่า ไม่ยึด จิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็น สติปฏิฐาน คือเป็นความตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า อานาปานสติ ตั้งสติการหายใจเข้าออก

## ครั้งที่ ๕ หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้น  
เรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่น  
อย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิด  
ปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติใน  
ทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็น  
ผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วย  
ตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิต  
มีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจ  
สงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

## วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือให้มีสติหายใจเข้าให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉยๆอย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่นก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ และก็ยังมียุทธวิธีอื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตใจให้เป็นหนึ่งได้

## ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดีนรณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะดีนรณ จะกวัดแกว่งไปเสมอ ดันรณกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดันรณกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ เรื่องตามที่ใคร่ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี *ปฺลิวโธ* คือความกังวล ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปฺลิวโธ คือ ความกังวลมาก จิตก็ยังดันรณกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่



ในใจก็เป็นปลิวพร คือ เครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำให้ใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้ใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

## วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนว่าแวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางที่ได้ยินเสียงรดวิง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางที่ตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติซึกเข้ามา และเมื่อซึกเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้งมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าได้เดียวเดียวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอขณะนี้ จิตก็จะซึ้งเข้าและถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่วาบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตซึ้งเข้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด ฉันทะคือความพอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิดปราโมทย์คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบ เป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้เกิดความสุขใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

## ชื่อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาบถปัพพะ ชื่อว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ

ทางกายอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณา ดูแล้วก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

### ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ *สัมปชัญญะปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เหมือนกัน คือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อ ก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า อย่างไม่รู้ ให้นั่ง จะนอนอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภคน้ำ จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่าย อย่างไม่รู้ ให้นั่ง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอเป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

### ข้อว่าด้วยปฏิญกุล

อนึ่ง *ปฏิญกุลปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิญกุล คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องต้นตั้งแต่ พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิญกุลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ *เกสา* ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทนต์* ฟัน *ตโจ* หนัง *มัส* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อฏฺฐิ* กระดูก *อฏฺฐิมิถฺข* เยื่อในกระดูก *วฏฺก* ไต *หทย* หัวใจ *ยกน* ตับ *กิโลมก* พังผืด *ปิห* ท้อง *ม้าม* *ปฺปผาส* ปอด *อนฺต* ใสใหญ่ *อนฺตคฺณ* ใสเล็ก *อุทริย* อาหารใหม่ *กรสิ* อาหารเก่า *ปิตุต* ดี *เสมุ* เสด *บุพฺโพ* น้ำหนอง *โลหิต* น้ำเลือด *เสโท* น้ำเหลือง *เมโท* มันข้น *อสฺสุ* น้ำตา *วสา* มันเหลว *เซโพ* น้ำลาย *สิงฆานิก* น้ำมูก *ลสิกา* ไขข้อ *มุตต* มูตร นี่คือ



อาการ ๓๑ อื่นๆ ท่านแสดงอีกอาการหนึ่ง คือ *มตถเก มตถลุงค์* หมายถึงมันสมอง  
ศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ ถ้าแสดงอาการ ๓๑ ท่านรวมมันสมองเข้าไปใน *อภฺฐิมิณฺหิ*  
เยื่อในกระดูก ในพระสูตรโดยมากแสดงอาการ ๓๑

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม  
คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของ  
ที่จะต้องเนาเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุง  
รักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกุลไม่ว่าใครจะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏ  
อยู่แก่ตัวเองเสมอในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่  
ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้ปีพพะชอนี้เป็นเครื่องพิจารณา  
โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่  
พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจ  
สงบตั้งมั่นเป็นสมณะ

## ครั้งที่ ๖

### สมณะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมณะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ *อานาปานสติ* สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง *กายคตาสติ* สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิบัติปรากฏตามเป็นจริง

### ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่า *ธาตุ* ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่า เป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า *ฮาโปธาตุ* ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า *เตโชธาตุ* *ธาตุไฟ* ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า *วาโยธาตุ* ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ:



## ธาตุดิน

เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนตา ฟัน ตใจ หน้ง มัส เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺจิ กระดุก อฏฺฐิมิณฺขฺ เยื่อในกระดุก วฏกั ไต ททย หัวใจ ยกนั ตับ กิโลกมกั พงผัด ปิหกั ม้าม ปปผาสั ปอด อนุดั ใสใหญ่ อนุดคฺณฺ ใสเล็ก อุทริยั อาหารใหม่ กรีสั อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข็งแกร่งในร่างกายนี ก็สมมติเรียกว่าเป็น ปฐฺวีธาตฺ คือธาตุดิน

## ธาตุน้ำ

ปิตตํ น้ำดี เสมหุํ เสดล ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท เหงื่อ เมโท มนฺขัน อสฺสุ น้ำตา วสา มนฺเหลว เชโว น้ำลาย สิงฆานิกกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตตํ มูล และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีเป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่า เป็น อาโปธาตฺ ธาตุน้ำ

## ธาตุไฟ

เยน สนฺตฺปปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำระ รุตฺโทรม เยน ปริทฺยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเราร้อน เยน อสิตฺปีตฺขายิตฺสายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลี้ย่อย และส่วนใด ส่วนหนึ่งในร่างกายนีที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น เตโชธาตฺ ธาตุไฟ

## ธาตุลม

อุทฺธจฺจมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน อโรคฺจมา วาตา ลมพัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิสฺยา วาตา ลมในท้อง โกฎฺฐสฺยา วาตา ลมในไส้ องฺคฺมฺจฺคานฺุสฺวาริโน วาตา ลมพัดไปตาม อวัยวะน้อยใหญ่ อสฺสาโส อปฺสฺสาโส ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และส่วนใด ส่วนหนึ่งในร่างกายนีมีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น วาโยธาตฺ ธาตุลม



## ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ อากาศธาตุ ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺถิ ช่องหู นาสจฺฉิทฺถิ ช่องจมูก มุขทวารฺวารี ช่องปาก เยน จ อสิตฺตปิณฑายิตฺตสยิตฺตํ อชฺโหมหฺรติ ช่องที่อาหารล่องล้าล้าคองลงไป ยตุถ จ สนฺตฺวิญฺจติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่ เยน จ อโรภาคา นิภฺขมฺติ และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น อากาศธาตุ ธาตุอาการ คือช่องว่าง

## วิธีแยกธาตุ

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แน่นแข็ง ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เฝืออบาก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ ก็กลายเป็นธาตุ และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แน่นแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำ เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟ เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลม เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

## สมณะเจิวปีสสนา

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทฺยการในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดจนถึงเป็นอนุหรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา นี้ก็จะกลายเป็น อากาศธาตุ คือเป็น



ช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐาน แยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือ บุคคลอื่น สิ่งอื่นก็ยังมีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมณะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมณะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็ให้เห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตนตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

## นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา จะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยงให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำ ตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปภายในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

## กายเป็นตำราการกรรมฐาน

การศึกษาในสมณะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่น สงบ และให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง

๔ สิงหาคม ๒๕๑๕

## ครั้งที่ ๓

### อภิญา ๑ ปริญาในนามรูป

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พระคุณของพระองค์ข้อนี้ ย่อมปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้รู้ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พิจารณาตามกระแสพระธรรมคำสั่งสอน บุคคลผู้ยังประกอบด้วยความรู้ที่เป็นความรู้ผิดเป็นความรู้หลง ย่อมเป็นเหมือนอย่างเป็นผู้หลับอยู่ ซึ่งหลับสนิทไม่ฝันหรือว่าหลับฝัน หลับสนิทไม่ฝันนั้นก็ไม่ว่าอะไรเลย แต่ว่าหลับฝันก็ย่อมมีความรู้ที่อยู่ในฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าตกใจ ทำให้เกิดความตกใจ ความยินร้ายอยู่ในความฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าดีใจ ก็ทำให้เกิดความดีใจอยู่ในความฝัน ก็คล้าย ๆ กับว่า เรื่องที่ฝันไปนั้นเป็นความจริง แต่ครั้นตื่นขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าฝันไปทั้งนั้น ความยินดีความยินร้ายทั้งปวงนั้น ก็เป็นความยินดีความยินร้ายอยู่ในเรื่องที่ฝันเห็น ก็ล้วนเป็นความฝันไปทั้งสิ้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ฉันทิดก็ดี บุคคลผู้ที่ยังรู้ผิด ยังรู้หลงอยู่ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เรื่องทั้งหลายนั้น เมื่อกล่าวกเอาอายตนะขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้รู้ เรื่องสิ่งที่ถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องของรูป เสียงเป็นต้น เหล่าในที่ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังไม่ยอมและเก็บมานึกมาอยู่ในใจ หรือเมื่อยกเอาโลกธรรมธรรมสำหรับโลกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็เป็นเรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่องสรรเสริญ เรื่องสุข อันเป็น

ฝ่ายที่เป็น *อวิชฺฐารมณฺ* อารมณ์ที่น่าปรารถนาต้องการยินดีบ้าง เป็นเรื่องความเสื่อมยศเสื่อมลาภได้รับนิทาและทุกข์ต่าง ๆ อันเป็น *อนิวิชฺฐารมณฺ* อารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจบ้าง และเมื่อได้รับเรื่องที่เป็นอารมณ์ของใจเหล่านี้ ก็เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ไปในเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น

นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่บังเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คน ผู้เกิดอยู่ในโลก แต่ผู้ที่มีได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้ผิดมีความรู้หลง ยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินดี เมื่อไม่ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ความยินดี ความยินร้ายนี้ ก็ย่อมมีน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้าง มากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริงของโลกของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้นอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่ *เป็นทุกข์* ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ *เป็นอนัตตา* มิใช่ตัวตน ว่าเป็น *อัตตา* ตัวตน ในสิ่งที่ *ไม่สวยงาม* ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ได้ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนี้ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริง คือพิจารณาให้เห็นสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* ต้องเกิดต้องดับ ว่าเป็นสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่ไม่สวยงามก็ว่า *ไม่สวยงาม* ตามสัจจะคือความจริง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เป็นความรู้ที่เหมือนอย่างตื่นขึ้นจากหลับ เห็นความยินดีความยินร้ายทั้งหลายในโลกที่เคยเป็นมาอยู่นั้น เป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่ครั้งตื่นขึ้นมาก็รู้ว่านั่นเป็นความฝันไปทั้งนั้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือจากความฝัน

เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริงที่เหนือขึ้นไปเช่นนี้ จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะโลกหรือเพราะสิ่งทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก เพราะเมื่อรู้เมื่อเห็นตามสัจจะคือความจริงแล้ว ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ดังนี้แหละที่เรียกว่า



เป็นความรู้ที่เป็น อภิญญา แปลว่า *ความรู้ยิ่ง* ความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ก็คือ *ยิ่งไปกว่าความรู้สามัญ* *เหนือความรู้สามัญ* ความรู้สามัญเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้ความหลง ดังที่กล่าวแล้ว ส่วนความรู้ยิ่งที่เป็นอภิญญานี้ ก็เป็นความรู้ที่ยิ่งกว่าที่เหนือกว่า เพราะเป็นความรู้ถูกต้องตามสัจจะคือความเป็นจริง ทำให้คนผู้รู้เป็นผู้อยู่เหนือจากความทุกข์ของโลก เป็นผู้ที่ยิ่งไปกว่าสามัญที่ยังอยู่ด้วยความทุกข์ของโลก เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ จึงสมควรที่ผู้ปฏิบัติธรรม จะพึงอบรมจิตใจของตนให้เกิดมี อภิญญา คือความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้มีขึ้นเมื่อใด ก็จะมีพบความพ้นเมื่อนั้น แม้เป็นความพ้นทุกข์ชั่วคราวขณะหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ยังเป็นอันได้พบทางปฏิบัติและผลของความปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

*อภิญญา* คือความรู้ยิ่งนี้ เมื่อแสดงในทางปฏิบัติโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือความรู้ที่เป็นเครื่องกำหนดให้รู้สัจจะ คือความจริงของนามรูป นามรูปนี้เป็นภายใน โดยปกตินั้นคนเราก็รู้จักนามรูปของตน รูปก็คือรูปกายอันนี้ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งเป็น*ธาตุรู้* จิตที่เป็น*ธาตุรู้*นี้ก็อาศัยอยู่ในรูปกายอันนี้ และก็ออกมารู้อารมณ์ คือเรื่องภายนอก อาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ เมื่อออกมารู้อารมณ์ก็มาเป็นเวทนา คือรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รู้จำเรียกว่าสัญญาจำนนจำนี้ได้ต่าง ๆ บ้าง รู้คิด เรียกว่าสังขาร คิดนั้นคิดนี้ดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้สึกเห็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหู รู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกรสอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ เป็นอาการของจิตที่ออกมารู้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้น ๆ ก็คืออาการของใจหรือว่าใจ รูปก็คือรูปกาย เรียกสั้นว่ากาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านี้เป็นต้น

## ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน

นี่ก็เป็นความรู้ อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ตามความยึดถือซึ่งเป็นต้นเหตุอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอภิญญา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ซึ่งจะเป็นอภิญญาขึ้นดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้นก็คือให้รู้ความเกิดดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้ โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ชาติชรา มรณะอย่างที่เราเข้าใจกันนั้นก็คือ ความเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็นไม่รู้ เพราะว่าชาติคือความเกิดนั้น ก็เกิดมาแล้วเกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เดียงสาแล้วเท่านั้น ก่อนแต่นั้นไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันไม่รู้ไม่เห็น ชาติคือความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้อยู่นั้นก่อนตาย กล่าวคือยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตายนั่นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตายนั่นก็เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะคือความตายอีกเช่นกัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าก็ยากที่จะมองเห็นความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ใจก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะมองเห็นความแก่อยู่ไหนไหน แต่ใจก็ยังไม่ยอมรับความแก่ เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเติม เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่จะต้องคิดพิจารณาอย่างไร ก็อาจพิจารณาด้วยคิดเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูป อันนี้ และก็ต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็ต้องตาย และก็มองเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความแก่ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้ แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นได้ตามสมควร



## ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชราก็ปัจจุบัน มรณะก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มีชาติความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูป กายนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบต่อไป แปลว่า ดับคือหมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อเป็น *สันตติ* คือความสืบต่ออยู่ดังนี้ ทุก ๆ คนจะต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้ก็คือเพียงอาหาร คือคำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ เป็นต้น แม้จะอดไปสักวัน สองวัน ก็ยังไม่ตายยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านั้นก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วจะเห็นว่าต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่วลมหายใจเข้าออก คือ ต้องหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุง เลี้ยงร่างกาย และในวาโยธาตุคือในลมนี้มีปฐวีมิววาโยมิเตโช อย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้องบริโภคลมกันอยู่เสมอเป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไป หมดไป แสดงว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุก ลมหายใจเข้าออก จึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลม หายใจเข้าออก ความเกิดความดับของรูปกายอันนี้ จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มี *สันตติ* คือความสืบต่อ ดับคือหมดสิ้นไปแล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย *เหตุก็คือกรรม* กรรมที่สนับสนุนชีวิต *ปัจจัยก็คืออาหาร* เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุน อยู่ตราบใด ชีวิตของรูปกายอันนี้ ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้นอาหารที่สนับสนุน รูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจ ออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน *นามธรรม* หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา วิญญาณนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่อง ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดังนี้รวดเร็วยิ่งกว่า ความเกิดความดับของรูปกายยิ่งนัก



พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็เกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิด ความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ ก็เป็นอภิปัญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดังนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กายเวทนา จิตธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อากาโร ๓๑, ๓๒ ก็ได้ ธาตุ ๔ ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าหรือนิกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนิกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็ต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่ สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนิกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้น ดังนี้ก็ได้ ความพิจารณาเช่นนี้ รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิดความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็เป็นตัวอภิปัญญาอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะ พร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

## ครั้งที่ ๘ อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชา ภาตัตถา

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้รู้ ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ อวิชา ความไม่รู้ โมหะ ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็นให้ตื่นขึ้นจากหลับ และธรรมที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรงจำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น เหตุ ก็คือสิ่งที่ทำให้บังเกิดผล ผล ก็คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรงจำแนกนี้ ก็ทรงจำแนกที่บุคคลนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็นเป็นเหตุละ อวิชา กับ ภาตัตถา อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนี้ก็สืบเนื่องมาจากความรู้กำหนด นามรูป ที่เกิดดับอยู่นี้เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดดับของนามรูปก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชาและภาตัตถาต่อไปด้วย เมื่อยังมิได้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดถือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้นคราวนั้น ความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือดังนี้ เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้วทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ รู้นาม ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไร ก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็รู้สึกเห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ ดังนี้เป็นนาม รู้นาม ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจกก็มองเห็นเงาหน้า หรือ

เงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้ นามเหล่านั้น ก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูป อายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ก็เป็นรูป อายตนะที่ ๖ คือมโนหรือใจ แม้จะเป็นนาม คือไม่ใช่รูป แต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่องอยู่กับรูป เพราะฉะนั้น อารมณ์ของจิตอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้น รูปนี้จึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด

เพราะฉะนั้น ต่างก็รู้ก็เห็นรูปกายกันอยู่ และรูปกายนี้เองก็เป็นที่รู้จักกันสำหรับคนอื่น เพราะแต่ละคนที่เห็นกันรู้จักกันก็ด้วยรูปกายนี้แหละ หาได้รู้ได้เห็นเข้ามาถึงนามธรรม คือใจของกันและกันไม่ นอกจากผู้ที่ได้เจโตปริยญาณเท่านั้น หรือผู้ที่มีกิเลสในใจยังเกิดขึ้นแรง แสดงออกมาทางหน้าตาและกิริยาอาการทางกาย ก็ทำให้รู้ได้ว่ากำลังมีใจเป็นอย่างไร เช่น กำลังมีใจชอบหรือกำลังมีใจชัง โกรธแค้นขัดเคือง ดังนี้ เป็นต้น

### สมมติ-บัญญัติ

เพราะฉะนั้น ที่รู้ที่เห็นกันอยู่นี้ ต่างก็รู้เห็นกันอยู่ดังนี้ แต่รู้เท่าใดเห็นเท่าใด ก็ยึดถือเท่านั้น โดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือเป็นเขา เป็นของเขา เป็นตัวตนของเขาตามสมมติบัญญัติทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีความเห็นว่าเที่ยงว่าเป็นสุข ว่าสวยงามต่าง ๆ ความเห็น ความรู้ ดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า *อวิชชา* ที่แปลว่า ความไม่รู้ เพราะรู้เหมือนไม่รู้ หรือว่ารู้ผิด รู้หลง ด้วยว่าตามสัจจะคือความจริงของพระพุทธเจ้านั้น สมมติบัญญัติทั้งหลาย *สมมติ* ก็คือความหมายรู้กัน *บัญญัติ* ก็คือแต่งตั้ง เพราะว่าจะต้องมีความหมายรู้กัน สำหรับที่จะพูดจากันที่จะเรียกร้องกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีบัญญัติคือแต่งตั้งขึ้น นี้เป็นธรรมดาโลก เหมือนอย่างว่ากองทั้งหลายคือขันธ์ทั้งห้านี้ รูปขันธ์กองรูป ก็คือ กองของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มากองรวมกันเข้าเป็นรูปขันธ์ ก็บัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นว่า ให้กองรูปนี้จึงเป็นรูปขันธ์ กองนี้ก็เป็นรูปขันธ์ขึ้น และคำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป



สุข ทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุกคนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้งขึ้นว่า เจ้าจงเป็นเวทนาชั้นนั้นนะ ส่วนนี้ก็เวทนาชั้นอื่น นี่เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็นที่หมายรู้กันว่านี่เป็นเวทนาชั้นนี้ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน คราวนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่า ทั้ง ๕ ที่มารวมกันเข้านี้จึงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลชั้น จงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงชั้น หญิงชายนี้จึงชื่อนั้นชื่อนี้ ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็นนี่นะ ก็เป็นชั้น ดังนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กัน รับรองกัน พุดจากกัน ก็เป็นสมมติ สมมติบัญญัตินี้ จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาก็ดี ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ดี ดังนี้ ความเห็น ความรู้ ที่เป็นเหตุยึดถือดังนี้ก็เป็น อวิชชา และความที่ยึดถือก็เป็น ตัณหา ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด ความอยากและยึดนี้ ลักษณะที่สำคัญ ก็คืออยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเราชั้นนี้ เรียกว่า *อหังการ* คือทำให้เป็นเราชั้น สร้างให้เป็นเราชั้น ความอยากและยึดของเรา เรียกว่า *มมังการ* คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราชั้น

### ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา

เพราะฉะนั้น อวิชชาคือความไม่รู้ อันหมายถึงรู้นั้นแหละแต่ไม่รู้ผิด รู้หลงอัน เป็นความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความอยากและยึดถือ ความรู้ ความเห็น ดังนี้เป็น อวิชชา ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ไม่รู้* คือไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ความอยากยึดซึ่งมีลักษณะ สำคัญ คืออยากและยึดถือว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเราดังนี้ เป็น *ภวตัณหา*

อวิชชาและภวตัณหาดังนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่จิตใจที่เป็นสามัญทั่วไป ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้และตรัสแสดงบอกไว้ว่า ยังมีอวิชชาและภวตัณหาอยู่ และนี่เป็นอวิชชา นี่เป็น ภวตัณหา นี่เป็นอวิชชา ก็คือความรู้ ความเห็นในนามรูป ที่เข้าใจกันว่ารู้ ว่าเห็น แต่เป็นความรู้เห็นที่ยึดถือดังที่กล่าวมาแล้ว รู้เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น มีตัวเราของเราออกไปครอบคลุมอยู่เต็มไปหมดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงตักเตือนให้รู้ว่า นี่เป็นตัวอวิชชา ไม่ใช่เป็นวิชา คือความรู้ดอก คราวนี้ความอยากและยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ออกไปรับรอง อารมณ์ทั้งหลายอยู่นี้ก็เป็น ภาวตัณหา คือเป็นตัณหาในภพ คือเป็นตัวความอยากที่เป็นเหตุให้ยึดถืออยู่ในภพคือความเป็น ได้แก่ความเป็นเรา นี่เป็นภาวตัณหาดอก ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรจริงจัง

เพราะฉะนั้น นามรูปอันนี้จึงกลายเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าตัวเราหรือของเรานี้ ได้ออกไปรับรองอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบพบผ่านเต็มไปหมด เป็นต้นว่าเมื่อเห็นอะไรก็รู้สึกว่าเป็นตัวเราเป็นผู้เห็น และเมื่อตัวเราเป็นผู้เห็น สิ่งที่เราเห็นนั้นบางอย่างเราก็ชอบ บางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้ยินอะไรก็มีตัวเราออกไปรับว่า ตัวเราได้ยินเสียงบางอย่างเราก็ชอบ เสียงบางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้อง ได้คิดถึงเรื่องอะไร ก็รู้สึกว่าเป็นตัวเราเป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้ถูกต้อง เป็นผู้ได้คิด บางอย่างตัวเราก็ชอบ บางอย่างตัวเราก็ไม่ชอบ เพราะฉะนั้น จึงได้เกิดความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความติดอยู่ที่เรียกว่า ความหลงบ้างในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายก็ตัวเราทั้งนั้น ตัวเราเองเป็นผู้ชอบ ตัวเราเองเป็นผู้ไม่ชอบ ตัวเราเองเป็นผู้ติด หรือเป็นผู้หลง

## การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภาวตัณหา

คราวนี้ถ้ามาพิจารณาดูให้ดีว่า ตัวเรานี้อยู่ที่ไหนกัน สมมติว่าตัวเรามีสมมติบัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และยึดถือในสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าบางคราวได้รับการรับรองไม่สมยศสมเกียรติก็เกิดไม่ชอบขึ้น หรือว่าบางคราวก็ได้รับการรับรองอย่างดี หรือได้รับสรรเสริญ ก็เกิดยินดีขึ้นดังนี้ เป็นต้น ก็พิจารณาลงไปว่าตัวเราที่มีสมมติบัญญัติมียศ มีเกียรติ อะไรเป็นต้น หรือเป็นนั่นเป็นนี่อะไรเป็นต้นนั้น อยู่ที่ไหน ที่มาทำให้หัวใจต้องวุ่นวาย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น ตัวเราอยู่ที่รูปหรือ ก็รูปอันนี้เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน ซึ่งในที่สุดก็ต้องแตกสลายกลายเป็นศพ ถ้าหากว่าเขาไม่นำไปเผาไปฝังเสียก็ต้องกลายเป็นศพเน่าเปื่อย



ดังเช่นที่แสดงไว้ในบรรพว่าด้วยป่าช้า ๙ ประการว่า เหมือนอย่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟองมีสีเขียวน่าเกลียด ร่างกายนั้นก็ฉนั้น ถ้าเมื่อเป็นศพแล้วไม่มีใครเขาจัดอย่างไร หรือแม้มีใครเขาจัดใส่โลงไว้ก็ต้องเป็นเช่นนั้น และถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้าก็ต้องมีสัตว์มากัดกิน สัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง และเมื่อเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้า ต้องมีสัตว์มากัดกินดังนั้น อย่างน้อยก็จะเหลือเป็นโครงร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือดติดอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และถ้าเขายังทิ้งไว้เช่นนั้น ก็คงเป็นร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเพราะว่าถูกสัตว์กัดกินไปหมด เหลือแต่เลือดที่ยังเปื้อนอยู่ ยังผูกเป็นร่างกระดูกดังนี้ เป็นต้น

ถ้าหากว่ากายอันนี้จะเป็นตัวเป็นตนที่เป็นนั้นเป็นนี้ ก็กายอันนี้ยังต้องเป็นอย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวเป็นตนที่ไหนกัน แล้วทำไมจึงจะมาหลงเอารูปกายอันนี้ *ว่าเป็นเรา* ซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง คราวนี้หากว่าจะมาถือเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา คือตัวตน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนไปเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะมาถือว่าเป็นตัวเราให้เดือดร้อนรำคาญ

พิจารณาอยู่ดังนี้เสมอ มองให้เป็นธรรมดาของนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป เสมอไป สัจธรรมก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ดังนี้แหละเป็นตัวการปฏิบัติอบรมวิชชา และวิชชาดังกล่าวนี้ก็รู้จักว่า นี่แหละเป็นตัววิชชา นี่แหละเป็นตัวภวัตถหา ที่เป็นตัวสร้าง *ตัวเรา ของเรา* ให้บังเกิดความทุกข์ร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ความรู้จักขึ้น ดังนี้แหละเป็นตัวละ คือละวิชชา ละภวัตถหา ละไปเองไม่ต้องไปคิดละ แต่ความรู้นี่เองเป็นตัวละ

ความรู้จักกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่อันทำให้รู้จักวิชชา ภวัตถหา ว่านี่แหละที่เป็นตัวสร้าง *ตัวเรา ของเรา* ขึ้นในนามรูปอันทำให้บังเกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย อยู่เสมอ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นเหตุละ ละวิชชา ละภวัตถหา นี่เป็น *อภิญญา* คือ ความรู้ยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และความรู้ยิ่งดังนี้ก็จะพึงปฏิบัติ ให้บังเกิดมีขึ้นได้ โดยปริยายอันหนึ่งก็คือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ดังที่กล่าวมาข้างต้น

## ครั้งที่ ๙ วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ได้แสดงไว้แล้ว คือ อานาปานสติ ภาวนาศาสนา และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารภนาจะเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในกายและไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้นจะประสงค์เฟื่องช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาใจ หน้ มังสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูก ที่ตนเองเพียงอาการเดี๋ยวดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

### ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือพิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็นกระดูกผุปน เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา



## สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น *อุปจารสมาธิ* สมาธิเฉียด ๆ อย่างไม่ถึง *อัปปนาสมาธิ* สมาธิที่แน่นอื่กอย่างหนึ่ง สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไปก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียวเป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่นได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นได้เหมือนกัน

## อุปกรณ์ในการปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัติ นั้น ต้องมี *วิตก* คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร์* คือตั้งจิตไว้ให้แน่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตกคือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจาร์ คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นอยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียวในเวลาปฏิบัติ นั้น เมื่อใช้วิตก คือ ยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใด จิตก็แวบออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือ จับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่นแนบคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังที่แรก เสียงระฆังก็ดังขึ้น วิจาร์ก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติ ต้องใช้วิตกวิจาร์ดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจาร์คือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิจาร์อยู่เสมอมจนจิตเชื่องช้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ *ปีติ* ความอื่มใจให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่วอกแวก



ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปิติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปิติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้นเป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ วิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ วิจารณ์ ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ปิติ ความอิมใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ และ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ซึ่งเป็นตัวสมาธิ

## ครั้งที่ ๑๐

### สรูปหมวดกาย

จะได้อธิบายบรรพสุดท้ายในหมวดพิจารณาภายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้น จึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน แม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดูก็ต้องดูกำหนดลงไปในส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยนก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็พบว่า ทุก ๆ คน หายใจเข้า หายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัยและนาภี หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วก็ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะสังเกตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจและให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้า

หายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเสื้อผ้ามืดที่เสื้อผ้ามืด ก็จับตาอยู่ที่ตรงไม่ที่กำลังเสื้อผ้ามืด แต่ไม่ได้ดูที่ตัวเสื้อผ้ามืดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เสื้อกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดังนี้จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางที่รู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าจะหายใจก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำให้สองอย่าง อย่างหนึ่งทั้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทั้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถสำรวจดูกายของตนว่าอยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้า วางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

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

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่งว่า ร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แน่นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณาแยกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณาแยกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณาแยกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณาแยกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ



ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดูก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์เช่นกายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับ สิ้นลมอัสสาสะ หายใจเข้า ปัสสาสะหายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็น กายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุด ก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาศธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุก ๆ คน เกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็กลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม

## ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไป โดยลำดับดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกได้ว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไปก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุกๆคนก็ต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้าคือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นฟองมีสีเขียว น้ำเกลือค มีน้ำเหลืองไหล

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

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุม เพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็น รังรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรังรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังค่อมกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรังรัด

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

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกฝุ่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไปจนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และ ก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหวและก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนี้ก็จะเลิกกลัวไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัว ดังกล่าวนี้อาจจะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี



## ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดั่งที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้นตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดั่งที่กล่าวมานี้ คือตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหนก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ เมื่อจะเป็นสมาธินั้นก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว

## ครั้งที่ ๑๑

### ดูภายนอก-ดูภายใน

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวณเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการทำงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึกรู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ตั้งจิตให้มันอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวช่วยในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึกรู้ตัวอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้ แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปฏิฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ

*ดูภายนอก* นั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อก้าวโดยสมมติบัญญัติก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่า *ดูภายนอก*



ดูภายใน นั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียด ก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จรรู้สึกมีส่วนแข็งแรงแรงที่มากกระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข็งแรงแรงที่ทำให้รู้สึกการกระทบ ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่าลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า ดูภายใน

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ตัวลม ก็เป็นภายนอก แต่เมื่อดูที่จิต คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั้นก็เป็นภายใน เหมือนอย่างถ่ายรูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนส์เป็นภายใน ลมนี้ก็เหมือนกันกำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั้นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั้นก็เป็นภายใน กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

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

และบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจ แล้วก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้น จุดมุ่งของการดูภายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่า กายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแนในอารมณ์ที่กำหนดนี้



## กำหนดดูเวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัด บ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมึนทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบายเพราะถูก ยุงกัดเมื่อยขบ หรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์ เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่า ไม่สบายใจ เนื่องมาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางที่มีกังวลอยู่กับสิ่งนั้น สิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักเล่นไปทางโน้นเล่นไป ทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

## อามิสสุข-นิรามิสสุข

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้ เพราะอะไร ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกลเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็น *อามิสสุข* สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร บางทีเกิด เพราะใจแวบออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุข ที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขภายนอก แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ



คือ เมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปีติ ความอิมใจ สุข ความสบายกาย สบายใจที่เกิดจากความสงบสงัด ถ้าได้ความสุขดังนี้ ก็ให้รู้อันนี้เป็นนิรามิสสุข สุขไม่มีอามิส คือ เป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้อันนี้เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุขใจรวมแน่วแน่ ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้ามก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็น อานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อนแล้ว ทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบได้ ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อนเพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มิให้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

## ครั้งที่ ๑๒

### อภิญญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชา วิมุติ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตนั้น ก็มุ่งให้จิตได้รับความสะดวกตั้งมั่น และให้ปกติ ฉะนั้น จึงได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในนามรูป ให้ทำความรู้ใน อวิชาและภวัตถหา นามรูปนั้นก็เป็นที่ทุก ๆ คนมีความรู้กันอยู่ แต่ก็ เป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และเป็นความรู้ยึดถือ อันเรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า 'ไม่รู้' และตรัสเรียกว่าเป็นตวัภวัตถหา ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้ทำความรู้ นามรูป ตามสัจจะ คือ ตามที่เป็นจริงว่า เป็น อนิจจะ คือ ไม่เที่ยง ต้องเกิดดับ เป็น ทุกขะ เป็นทุกข์ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น อนัตตา มิใช่ตัวตน

คำสั่งสอนเป็นอันมาก ได้ทรงแสดงให้ทุก ๆ คนพิจารณาให้มีความรู้ในนามรูปดังนี้ และ

ในการที่จะปฏิบัติทำความรู้ดังนี้ได้ ก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าจิตยังพลุกพล่านอยู่ด้วยกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ทำปัญญาให้บังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิก่อน คือ ทำจิตให้สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐานเป็นต้นว่า อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ตั้งสมาธิจิตนี้กำหนดเข้ามาที่นามรูป ให้รู้จักว่า นีรูบ นีนาม และเมื่อนามรูปปรากฏลักษณะหน้าตาขึ้นในความรู้ สัจจะ คือความจริงของนามรูป อันได้แก่ความเกิดดับก็จะปรากฏขึ้น ความรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะของนามรูปคือ



ความเกิดดับดังนี้ เป็น*อภิญา* คือความรู้ยิ่งประการหนึ่ง และเมื่อพบความรู้ยิ่งดังนี้ ก็ย่อมจะได้พบวิชาและภาวต้นหา กล่าวคือเมื่อยังไม่พบสัจจะ คือความจริงของนามรูป คือความเกิดดับ ความรู้ที่รู้อยู่ในนามรูปย่อมเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และตามความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน เป็นของสวยงาม ความรู้ดังนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้ คือเรียกว่า วิชา แต่ว่าคนสามัญทั่วไป เรียกว่าวิชา คือเรียกว่ารู้ และก็เดียวกับพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

พระองค์ตรัสสอนว่าไม่เที่ยง ความรู้สามัญก็เถียงว่าเที่ยง

ตรัสสอนว่าเป็นทุกข์ ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นสุข

ตรัสสอนว่าเป็นอนัตตา ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นอัตตา

ตรัสสอนว่าไม่สวยงามเป็นของปฏิกุล ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นของสวยงามดังนี้

และเพราะ*ความรู้สามัญ*ที่เถียงพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นวิชา นี้จึง เป็น*ภาวต้นหา* คือความดิ้นรนทะยานอยากในภพ ความเป็นนั้นเป็นนี้ตั้งต้นแต่เป็นเราเป็นของเรา มีความยึดถืออยู่ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า วิชาและภาวต้นหานี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่สามัญบุคคลทั่วไป ซึ่งเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังไม่รู้สึกว่าการรู้ยึด เช่นนี้เป็นตัว วิชา แต่ก็ยังยืนยันว่าเป็นวิชาคือความรู้ เพราะมีความยึดถืออยู่ ครั้นเมื่อได้ปฏิบัติทำสมาธิจนจิตสงบจากกามและอกุศลธรรม เฟื่องสมาธิจิตอันบริสุทธิ์ กำหนดในนามรูป เห็นลักษณะหน้าตาของนามรูป จนสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น เมื่อสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น ก็จะพบหน้าตัววิชาของตนเองเข้าอย่างประจักษ์ชัด ว่าที่เคยรู้มา เคยเข้าใจยึดถือมา ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาของตน เข้าใจเป็นของสวยงามนั้น เป็นตัว *ทิววิปลาส จิตวิปลาส สัญญาวิปลาส* คือความเห็นที่วิปลาส คลาดเคลื่อน ความคิดที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความหมายรู้ที่วิปลาสคลาดเคลื่อน เป็นตัววิชาโดยตรง และที่ยึดถือไว้ทุกประการนี้ ก็เป็นตัวต้นหาอุปาทาน เมื่อสัจจะ คือความจริงปรากฏขึ้น ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือเอาไว้ได้ เพราะฉะนั้น *ต้นหาอุปาทาน*นี้ จึงเป็น *ตัวกิเลส* เป็นตัววิชาโดยตรงนั้นแหละ เพราะไม่เป็นความจริงอย่างที่ยึดถือ เอาไว้อย่างหนึ่ง แต่สัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นอีกอย่างหนึ่งดังนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้น รู้จักตัววิชา ภาวต้นหานี้ เรียกว่าเป็น*อภิญา* คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง อภิญา คือความรู้ยิ่ง ที่รู้ในสัจจะของนามรูป เป็นความรู้ที่เป็น *ปริญา* คือความรู้กำหนด

รอบคอบในสัจจะคือความจริง ว่านามรูปมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ๆ เมื่อรู้นามรูปก็คงเป็นนามรูป เพราะนามรูปนี้เป็นสภาวะธรรม ธรรมที่บังเกิดขึ้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย นับว่าเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่ง ก็คงเป็นนามรูปเหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ดินฟ้าอากาศทั้งหลาย ก็คงเป็น ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยที่รักษาเอาไว้ก็ดับไป เหมือนอย่างนามรูปนี้ก็เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เหตุปัจจัยนี้ก็เลี้ยงรักษา

เหตุ ก็คือกรรม

ปัจจัย ก็คืออาหาร

เมื่อเหตุปัจจัยยังรักษาอยู่ ก็ยังมี สันตติ คือความสืบต่ออยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไป หมดสันตติ คือความสืบต่อ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งในนามรูป จึงเป็นความรู้ชนิดที่เรียกว่าปริญญา รู้กำหนดรอบคอบตามสัจจะคือความเป็นจริง ก็เหมือนอย่างที่เราจะรู้สัจจะ คือความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกดังกล่าว ส่วนความรู้ยิ่งในอวิชาและภวตณหา เป็น ปหานะ คือความรู้ละ เพราะว่าเมื่อรู้จัก อวิชา ภวตณหา อวิชาภวตณหา ก็ยอมดับไป ละไป สิ้นไป ด้วยอำนาจของความรู้จัก เพราะว่าอวิชาภวตณหา นี้ก็เหมือนอย่างว่าความมืด ส่วนความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นความสว่าง เมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เมื่อความมืดหายไป สิ่งทั้งหลายที่เนื่องกับความมืดก็หายไปหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่ง ที่รู้จักหน้าตาอวิชา ภวตณหา จึงเป็นปหานะ คือความรู้ละ รู้ขึ้นเมื่อใด อวิชา ภวตณหา ก็หลบหน้าไปทันที ละไปทันที ดังนี้

และเมื่อ อวิชา ภวตณหา ดับไป ละไป หลบไป ดังนี้ ภาวะแห่งความรู้ก็จะปรากฏขึ้นอีกลักษณะหนึ่ง จากที่เคยเป็นมาแล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า วิชชาและวิมุตติ วิชชา ก็คือความรู้ เป็นความรู้ที่แจ่มแจ้ง ตรงกันข้ามกับอวิชา ถ้าจะเทียบกันกับอวิชาเป็นความมืด วิชชาก็เป็นความสว่างที่ตรงกันข้าม วิชชาคือความรู้ที่เป็นความสว่างตรงกันข้ามกันนี้ เป็นความสว่างที่มองเห็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง ประจักษ์ชัด นามรูปก็จะประจักษ์ชัดขึ้นโดยเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เป็นประจำ และเมื่อยัง



ไม่รู้คือยังเป็นอวิชชา ก็ย่อมมีตัณหาอุปาทานอยู่ในนามรูป อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เพราะเป็นตัวที่ยึดถือเอาทุกข์ไว้ไม่ปล่อยวาง ส่วนปัญญาที่พิจารณาเห็นสัจจะ คือ ความจริงของนามรูป เป็น วิชชา และเมื่อเป็นวิชชา มองเห็นความจริงของนามรูปสว่างไสวขึ้น ก็ย่อมมีความปล่อยวางไม่ยึดถือ เพราะว่า

ไม่มีส่วนไหนเป็นของเที่ยง อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเที่ยง

ไม่มีส่วนไหนเป็นสุข อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นสุข

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นอัตตาตัวตนโดยแท้จริง ที่จะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นอัตตาตัวตน

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นของสวยงาม อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นของสวยงาม

### ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา

เมื่อปรากฏว่า ไม่มีไม่เป็นเช่นนั้น จึงมีความปล่อยวางจากความยึดถือ ความปล่อยวางนี้ก็ปล่อยวางลงไปที่นามรูปนั้นแหละ ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อยให้นามรูป เป็นนามเป็นรูป ปล่อยให้อนิจจัง เป็นอนิจจัง ปล่อยให้ทุกขัง เป็นทุกขัง ปล่อยให้อนัตตา เป็นอนัตตา ปล่อยให้อสุภัง คือไม่งดงาม ก็เป็นอสุภัง เป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมีวิชาความรู้บังเกิดขึ้น ย่อมมีความยึดถือที่ฝืนไปจากสัจจะคือความจริง ฝืนไปจากธรรมชาติธรรมดา สิ่งที่เขาไม่เที่ยงก็ไปยึดถือให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ก็ไปยึดถือฝืนไว้ ให้เป็นสุขเป็นอัตตา ที่เป็นอสุภะ ก็ไปยึดถือไว้ให้เป็นสุภะ แต่ก็ไม่ สามารถจะฝืนได้ เพราะว่าสิ่งที่มีธรรมดาเป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น

บุคคลที่ยึดถือจึงต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่เมื่อมีวิชชามองเห็นสัจจะ คือ ความจริงขึ้น ก็ย่อมปล่อยวางความยึดถือที่ฝืนธรรมดาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นไปตาม ธรรมดานั่นเอง ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ดังนี้ เป็น วิมุติ ความหลุดพ้น เมื่อความ ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดาตามที่ธรรมดาจะเป็นไปดังนี้ ก็ย่อมปล่อยวางทุกข์ทั้งสิ้น วิชาวิมุตินี้เป็นผลของการปฏิบัติทำความรู้ในนามรูป ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ และ แม้ว่าจะยังไม่เป็นวิชาวิมุติที่สิ้นเชิงหรือที่เป็น อกุปธรรม ธรรมที่ไม่กำเริบ แต่ยังเป็น กุปธรรม ธรรมที่กำเริบก็ตาม เมื่อมีขึ้น ก็ย่อมจะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบความรู้และ

ได้พบความสุขที่เกิดจากวิมุตติเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยได้รับ และข้อนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้ผู้ที่ได้หมั่นกระทำให้แจ่มแจ้งขึ้น คือ วิชชาวิมุตติเป็นผลของการปฏิบัติธรรม อบรมปัญญาให้รู้จักนามรูปโดยวิธีที่กล่าวแล้ว

เมื่อมีจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์และเพ่งกำหนดพิจารณา นามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ย่อมจะได้พบภาวะของความรู้ที่นับว่าเป็นวิชา และภาวะของจิตที่นับว่าเป็นวิมุตติอันมีลักษณะปล่อยวางอย่างนี้ไม่มากนักน้อย แต่ว่าถ้าไม่ได้รับการเอาไว้อาจจะเสื่อมไปเร็ว และบางทีเมื่อเสื่อมไปแล้วจะทำให้กลับมาอีกก็ยาก เพราะฉะนั้น เมื่อได้มาแล้ว แม้บ่อยก็ต้องรักษา เหมือนอย่างว่าทำงาน ก็ย่อมจะต้องได้รับผลของงานไม่น้อยก็มาก แม้จะได้มาสักหนึ่งสตางค์ แต่ถ้ารู้จักรักษา ก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ คนที่จนมาแต่เดิมประกอบอาชีพร่ำรวยขึ้น ก็ต้องพอกพูนมาแต่บัดนี้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติแม้เพียงหนึ่ง เมื่อรู้จักรักษาก็จะพอกพูนมากขึ้นทุกที การรักษาผลของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ ก็คือการที่ทำให้แจ้ง ดูลงไปที่ตัวความรู้ที่ได้ในขณะที่ปฏิบัติ ดูลงไปที่ภาวะของจิตที่ปล่อยวางที่ได้จากความรู้ ในขณะที่ปฏิบัติ ให้มองเห็นลักษณะหน้าตาว่าความรู้เช่นนี้ภาวะของจิตเช่นนี้เป็นอย่างไร อย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ วิชาคือความรู้และวิมุตตินั้น ก็จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ดังนี้แหละ เป็นอภิญญาอีกประการหนึ่ง ที่ตรัสสอนให้ทำ สัจฉิกรณะ คือ การกระทำให้แจ้ง เป็นการรักษาไว้ กล่าวอย่างสามัญก็เหมือนอย่างว่า เมื่อทำความดีก็ให้รักษาความดีเอาไว้และหมั่นทำความดีนั้นพอกพูนให้มากขึ้น ถ้าหากว่าไม่หมั่นรักษาความดีเอาไว้ ความดีทำไว้ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไป ดังนี้ ความดีก็จะไม่พอกพูน กลับจะเป็นโอกาสให้ทำความชั่วอื่น ๆ มากขึ้นไปอีกก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้รักษาความดีไว้ แม้ที่ทำทีละน้อย และทำให้มาก ๆ ขึ้น

ภาวะทางจิตใจทางปัญญาก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้มาก็ต้องรักษาและต้องพอกพูน กล่าวคือหมั่นเพ่งพินิจ การกระทำให้แจ่มแจ้งและรักษาความรู้กับภาวะเช่นนี้ของจิตไว้ให้นานที่สุด ให้อยู่ยืนที่สุดและพอกพูนไว้อยู่เสมอ การกระทำดังนี้ จะเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงการละโดยสิ้นเชิงในที่สุด และบุคคลผู้จะละได้สิ้นเชิงในที่สุดนั้น ก็จะต้องเริ่มปฏิบัติมาจากการที่รักษาสิ่งที่ได้ไว้ทีละน้อย ๆ ดังนี้

## ครั้งที่ ๑๓ ปฏิจจ

เบื้องต้น จิตที่ยังปกคลุมอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสเป็นอันมาก ย่อมเป็นจิตที่  
หนาแน่น หนาแน่นด้วยอารมณ์และกิเลส ดังจะเรียกว่า *ปฏิจจ* บุคคลผู้มีปฏิจจ คือ  
จิตที่หนาแน่น ย่อมเป็นปฏิจจที่ยังหนาแน่น เมื่อเป็นดังนี้ จิตจึงยังไม่ซาบซึ่งในธรรม  
และธรรมก็ยังไม่ซาบซึ่งเข้าถึงจิต แต่การที่ได้ส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมแม้ด้วย  
การตั้งใจฟังธรรมที่แสดง ย่อมเป็นการขัดสีจิตให้เบาบางเข้าโดยลำดับ เพราะธรรมแม้  
เป็นธรรมบรรยาย ก็เป็นเครื่องชำระล้างจิตใจได้เหมือนกัน ความตั้งใจฟังให้กระแส  
ของธรรมไหลเข้ามาสู่จิต จึงเป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้จิตใจก้าวลงลึกสู่สัจจะ คือความจริง

### สัจจะ

อันสัจจะคือความจริงนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ

๑. *ทุกขสัจจะ* *สัจจะ* คือทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ
๒. *สมุทัยสัจจะ* *สัจจะ* คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ
๓. *นิโรธสัจจะ* และ*แม่้นิโรธสัจจะ* *สัจจะ* คือนิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อได้  
ปฏิบัติในทางให้ถึงความดับทุกข์ นิโรธก็ย่อมปรากฏน้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ



๔. *มัคคัสัจจะ* และ*แม้มัคคัสัจจะ* สภาพที่แท้จริงคือ มรรคเมื่อปฏิบัติมรรค ก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ซ่อนเร้น แต่ว่าจิตใจ นี้เองเมื่อยังเป็นปุถุจิต จิตที่หนาแน่นอยู่ด้วยอารมณ์คือกิเลส ย่อมมองไม่เห็น เหมือน อย่างตาบอดมืดมองไม่เห็น

### ปุถุชน ๓ ประเภท

๑. *อันทพาลปุถุชน* บุคคลที่เป็นผู้มืดตาใจบอดมืดสนิท มองไม่เห็นสัจจะเอาเลย เรียกว่าเป็นอันทพาลปุถุชน ปุถุชนผู้เป็นอันทพาล คือเป็นผู้เขลาไม่รู้เหมือนอย่างคน ตาบอด

๒. *ปุถุชนสามัญ* บุคคลเมื่อมีความรู้ขึ้นลง ๆ เช่น เมื่อได้สดับฟังธรรม คำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้จัก ความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นขึ้นลง ๆ แม้จะไม่แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่ว กระทำความดีได้ตามสมควร ความเป็นอันทพาลก็ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ

๓. *กัลยาณปุถุชน* บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาใจที่แจ่มใสขึ้นมองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกข์สัจจะเป็นต้น ปรากฏถนัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญ ก็หายไป เลื่อนมาเป็นกัลยาณปุถุชน คือปุถุชนผู้ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงใน ธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชนย่อมแจ่มชัด ขึ้นในสัจจะทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรง สั่งสอนไว้ จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธานุศาสนาทูคนจะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ ตระหนักชัด



## อายตนะ ๑๒

จิตใจนี้เป็นเพียงธาตุรู้ แม้ว่าจะยังเป็นรู้หลง ก็สามารถที่จะกำจัดความหลง ทำให้เป็นผู้รู้ถูกรู้จริงขึ้นได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ความตั้งใจนำกระแสธรรมนี้แหละให้เข้ามาสู่จิตใจให้มากขึ้น จิตใจนี้ถูกกระแสโลกไหลเข้ามาท่วมทับอยู่เป็นประจำ กล่าวคือกระแสของอารมณ์และกิเลสไหลเข้ามา

๑. ตา กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางตาบ้าง โดยเป็น รูปารมณ์ อารมณ์ คือ รูป
๒. หู กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางหู โดยเป็น สัทธารมณ์ อารมณ์ คือ เสียง
๓. จมูก กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางจมูก โดยเป็น คันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่น
๔. ลิ้น กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางลิ้น โดยเป็น รสธารมณ์ อารมณ์ คือ รส
๕. กาย กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางกาย โดยเป็น โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ คือ โผฏฐัพพะที่กายถูกต้อง
๖. ใจ กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางใจเอง โดยเป็น ธรรมารมณ์ อารมณ์ คือ เรื่องราวทั้งหลาย

## อรรณพ ไชยะ

อารมณ์เหล่านี้เป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดี ก็ก่อราคะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็ก่อโทสะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโมหะ ก็ก่อโมหะคือความหลงให้บังเกิดขึ้น ราคะ โทสะ โมหะนี้ ก็เป็นกระแสกิเลสที่ไหลท่วมจิตใจพร้อมกับกระแส

อารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในจิตใจนี้จึงมี *อรรถนพ* คือทะเลลึกตั้งอยู่ มี *โอชะ* คือ ห้วงน้ำที่ไหลบ่าท่วมตั้งอยู่ ทำให้จิตใจนี้ถูกท่วมทับอยู่ด้วยห้วงน้ำ อยู่ด้วยทะเลลึก อันเต็มไปด้วยคลื่นลม และปลาร้ายต่าง ๆ เป็นอันมาก นี่เป็นทะเลใจ กล่าวคือทะเล แห่งอารมณ์ และทะเลแห่งกิเลสอันข้ามได้ยากนัก มักจะตกทะเลใจนี้แหละเป็นอันตรราย กันเสียเป็นอันมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในการที่จะปฏิบัติชอบ จะปฏิบัติอยู่ในศีลกัปปิ ในสมาธิกัปปิ ในปัญญากัปปิ การปฏิบัตินั้นมักจะไม่รอด ก็เพราะว่าไม่สามารถที่จะ ข้ามทะเลใจนี้ได้ ต้องถูกคลื่นลม ถูกปลาร้ายในทะเลใจอันนี้ ทำอันตรรายจนไม่สามารถ ที่จะปฏิบัติได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่มาปฏิบัติให้มีธรรมที่เป็น *พละ* คือเป็นกำลังที่เพียงพอ กล่าวคือ

### พละ ๕

๑. *สัทธาพละ* กำลัง คือศรัทธาความเชื่อที่ตั้งมั่น
๒. *วิริยพละ* กำลัง คือความเพียรที่มั่นคง
๓. *สติพละ* กำลัง คือสติที่ตั้งมั่น
๔. *สมาธิพละ* กำลัง คือสมาธิที่แน่วแน่
๕. *ปัญญาพละ* กำลัง คือปัญญา ความรู้ที่ถูกต้องชอบ

ธรรมที่เป็น *พละ* เหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องนำ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามทะเลใจอันเต็มไปด้วยคลื่นลมร้ายและปลาร้าย ก็แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่างก็มีธรรมที่เป็น *พละ* คือกำลังเหล่านี้อยู่น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจใช้ ธรรมที่เป็น *พละ* เหล่านี้ โต้คลื่นลมและปลาร้ายในทะเลใจของตน ยืนหยัดในการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดำเนินไปให้จงได้ ตามภูมิตามขั้นและข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ พึงประดับประคองการปฏิบัติให้ประกอบกันอยู่ตามส่วนอันสมควร พึงปฏิบัติในศีล พึงปฏิบัติในสมาธิ และพึงปฏิบัติอบรมทางปัญญา



## ทุกขสังขจะ

การปฏิบัติอบรมทางปัญญานั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือการพิจารณาในสังขจะทั้ง ๔ อันเป็นหลักใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ คือ ทุกขสังขจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ เป็นต้น และในทุกขสังขจะนั้น ก็ให้พิจารณาไปตามพระพุทธานุญาตโดยลำดับก่อนว่า

ชาติปิ ทุกขา	ความเกิด เป็นทุกข์
ชราปิ ทุกขา	ความแก่ เป็นทุกข์
มรณมปิ ทุกข์	ความตาย เป็นทุกข์
โสภปริเทวทุกขโทมนส-	ความโศก ความคร่ำครวญ ร่ำไร
สุขายาสาปิ ทุกขา	รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปปิเยหิ สมปิโยโค ทุกโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปิโยโค ทุกโข	ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์
ยมปิจัน น ลภติ ตมปิ ทุกข์	ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมประสงค์ เป็นทุกข์
สงขิตเตน ปญจุปาทานกฺขณฺธา ทุกฺขา	กล่าวโดยย่อ ชั้นนี้ที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

พระพุทธานุญาตนี้ ชี้ให้เห็นสังขจะ คือความจริงของชีวิต ว่าจะต้องมีเกิด แก่ ตาย จะต้องประกอบด้วยความเกิด เป็นต้น จะต้องมีความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก จะต้องมีความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก จะต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และทั้งหมดนี้ก็รวมเข้าที่ชั้นนี้ที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ อันรวมเข้าเป็นกายและใจ อันรวมเข้าเป็นตัวชีวิตนี้เอง ให้รู้สังขจะ คือความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปอยู่อย่างนี้ นี่เป็นทุกขสังขจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ ที่ควรพิจารณาให้รู้ไว้เป็นประการแรก

## ครั้งที่ ๑๔ จิตเป็นธาตุรู้

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ แม้จะเป็นความรู้หลง แต่ก็อาจกำจัดความหลงให้เป็นธาตุรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงขึ้นได้ และเมื่อความหลงหายไป ก็เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์หน้าที่ของทุก ๆ คนที่ฟังปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติในภาวนากับปหานะ ปฏิบัติในภาวนานั้นก็คือภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ปฏิบัติในปหานะนั้น คือละกิเลสและกองทุกข์ไปตามควรแก่การภาวนา ภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ นี้ ไม่ใช่หมายความเพียงภาวนาด้วยถ้อยคำ การภาวนาเพียงถ้อยคำก็จะเป็นเหมือนอย่างนกแก้วนกขุนทองหัดพูดภาษาคน ซึ่งไม่รู้ความหมายของคำที่พูด หัดแต่เสียงเท่านั้น แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังอาจได้ประโยชน์ในการรวมจิตเข้ามา

ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในที่นี้ หมายถึงภาวนาด้วยระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยศีล โดยสมาธิ และโดยปัญญา เพราะว่ามีศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมด้วยวิมุตติ อันเป็นผลและนิพพาน ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุและผล รวมเข้าเป็น องค์พระพุทโธ ก่อน และศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ นิพพาน เหล่านี้ ก็เป็นองค์พระธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงให้เกิดเป็น องค์พระสังโฆ ขึ้น เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติ วิมุตติอันเป็นผลของความปฏิบัติและนิพพานอันเป็นธรรมอันเหนือเหตุเหนือผลที่ปรากฏแก่ผู้ประสบผู้พบ จึงเป็นองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาในพุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงต้องปฏิบัติในศีล



สมาธิ ปัญญา ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยพระองค์ โดยบุคคลาธิษฐานก็ดี โดยธรรมาธิษฐานก็ดี ย่อมเป็นอุปกณ์ก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะ นำให้เกิดสมาธิ ส่งเสริมให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบคือปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่รวมอยู่ในองค์พระพุทโธ ธัมโม สังฆโม โดยตรง เพราะฉะนั้น ภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม จึงไม่หมายถึงการภาวนาด้วยถ้อยคำ แต่หมายถึงการปฏิบัติทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้ลุนิพพานโดยลำดับ

### ภาวนา ๓

๑. *ภาวนาในศีล* ภาวนาในศีล ก็มีได้หมายความว่า ภาวนาว่า *สีลํ สีลํ* จะหมายถึงการปฏิบัติทำ *วิริติเจตนา* ความตั้งใจต้งใจตเว้นจากภยเวรอันนั้น ต้งต้นแต่ภยเวร ๕ ประการให้บังเกิดขึ้น ให้มีวิริติเจตนาประจำอยู่ในใจ โดยตั้งใจไว้ด้วยการรับจากพระกิติ ด้วยความตั้งใจไว้เอาเองกิติ ก็สำเร็จเป็นวิริติเจตนา เป็นศีลได้ทั้งนั้น ต้งใจขึ้นเมื่อใดก็เป็นศีลขึ้นเมื่อนั้น ดังนี้ เป็นการภาวนาในศีล ปหานะ คือ การละภยเวรอันเป็นเครื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ก็บังเกิดตามขึ้นมาทันที ภาวนาในศีลนี้ต้องมีเป็นภาคพื้น

๒. *ภาวนาในสมาธิ* และก็ต้องภาวนาในสมาธิ คือทำจิตให้สงบระงับจากนิรวณทั้งหลาย ด้วยเปลื้องจิตจากอารมณ์อันเป็นเครื่องก่อกวนนิรวณ ด้วยนำจิตให้เข้ามาต้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จะต้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม แม้โดยพยัญชนะหรือถ้อยคำต้งกล่าวมาข้างต้นก็ได้ เพียงเพื่อเป็นอุบายให้เกิดความรวมใจ ให้ใจสงบจากอารมณ์และกิเลส คือนิรวณทั้งหลาย ด้วยการบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติ รู้เรื่องรู้ราวมาแล้ว แม้จะบริกรรมว่า พุทโธ คำเดียว แต่ความรู้เรื่องพระพุทโธก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย เมื่อบริกรรมว่า ธัมโม สังฆโม ความรู้เรื่องพระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย

๓. *ภาวนาในปัญญา* และเมื่อความรู้เรื่องนี้ ได้เลื่อนขึ้นเป็นความรู้่องค์จริง อันเกิดจากความปฏิบัติให้เข้าถึง เมื่อบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม ความรู้ต้งนี้

ก็ย่อมเล่นตามเข้ามาด้วย ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะและปัญญาตั้งมั่นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ จิตก็สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าได้ภาวนาในสมาธิ และก็ย่อมจะมีปหานะ คือการละกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ธาตุรู้ของจิตก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เพราะว่า เครื่องปิดคือกามและอกุศลธรรมทั้งหลายสงบไป ธาตุรู้ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะพิจารณาในนามรูปให้เห็นสัจจะคือความจริง

สัจจะคือความจริงของนามรูปนั้น ก็คือ

- (๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
- (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์
- (๓) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

สภาพทั้ง ๓ นี้มีอยู่แก่นาม รูป ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มีอยู่และก็มีอยู่อย่างไม่ปิดบัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ปรากฏชัดแจ้ง พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็นและตรัสบอกแสดงเอาไว้ผ่านทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณากล่าวคือให้พิจารณาถึงความเกิด ความดับ ที่ปรากฏอยู่แก่นามรูป ทั้งระยะยาวและทั้งระยะสั้น เกิดดับที่ปรากฏแก่นามรูปนี้ พิจารณาอย่างสามัญก็คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีอยู่แก่นามรูปนี้ เกิด แก่ ตายนี้ เป็นสัจจะของนามรูปของชีวิตนี้ ซึ่งเมื่อย่นเข้ามาในระยะสั้นแล้ว ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต ในปัจจุบัน

## อัตตานุทิฎฐิ

การพิจารณาที่แรก จะมองไม่เห็นความดับ จะเห็นแต่ความเกิด และความเกิดที่มองเห็นจะปรากฏเป็น ตัวชีวะ ความเป็นอยู่เหมือนอย่างไม้ดับ แต่เมื่อมันพิจารณาบ่อยๆด้วยจิตที่สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จะเห็นความดับขึ้นมา คู่กับความเกิด และเมื่อสติปัญญาที่พิจารณาฉับไวยิ่งขึ้น ความดับจะปรากฏเต็มที่



เหมือนอย่างมีแต่ความดับอย่างเดียว และเมื่อเป็นดังนี้ นิโรธ คือความดับทุกข์ ก็ปรากฏชัดเต็มที่ เมื่อปรากฏแต่ความเกิด เป็นตัวชีวิตะ คือเป็นตัวความดำรงอยู่ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ คือตัณหา อุปาทาน วังเข้าจับชีวิตะที่เป็นตัวความดำรงอยู่นั้นทันที ตัวเรา ของเรา ก็ปรากฏขึ้นทันที และเมื่อเป็นดังนี้ ทุกข์ต่าง ๆ มิใช่กะ ปริทเวะ เป็นต้น ก็ปรากฏขึ้นทันที มิใช่แต่เท่านั้น แม้เกิด แก่ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดา ก็ปรากฏเป็นตัวทุกข์ขึ้น และก็ต้องมีความประจวบ ต้องมีความพลัดพราก ต้องมีปรารถนาต่าง ๆ เพราะอำนาจของตัวสมุทัย คือตัณหา อุปาทานที่เข้าจับอยู่กับตัวชีวิตะ ความเป็นอยู่หรือความดำรงอยู่และตัวชีวิตะดังกล่าวนี้เอง เป็นตัว *อัตตานุภิกขุ* ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ประกอบด้วย ตัณหา อุปาทาน อวิชชา รวมอยู่ด้วยกันหมด เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดา ก็กลายเป็นตัวทุกข์ขึ้น เพราะว่าเกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดานั้น ไม่มี สัตว์ บุคคล เกิด แก่ ตาย แต่เมื่อมีอัตตานุภิกขุ ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตนขึ้น ก็เกิดมีตัวเรา เกิด แก่ ตาย ชาติจึงเป็นทุกข์ขึ้น ชราจึงเป็นทุกข์ขึ้น มรณะจึงเป็นทุกข์ขึ้น และโสกะปริทเวะเป็นต้นก็เกิดขึ้น ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็มีขึ้น ความปรารถนาไม่ได้สมหวังก็มีขึ้น ก็เป็นทุกข์ตามกันขึ้นไปหมด และนามรูปอันนี้ ซึ่งเป็นธรรมดาอันหนึ่งก็เป็นทุกข์ขึ้น และเป็นที่ยอมรับทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อขั้นต้นเป็นทุกข์ นามรูปซึ่งเป็นที่ยอมรับก็พลอยเป็นทุกข์ขึ้นทั้งหมด ความปรารถนาที่เป็นความปรารถนาฝันธรรมดา ย่อมมีขึ้น เพราะว่าเมื่อมีสมุทัยอยู่ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ ชาติทุกข์ เป็นต้น แต่เมื่อเป็นทุกข์ ก็ย่อมปรารถนาที่จะให้ทุกข์นั้นหายไป แต่เมื่อมีอัตตานุภิกขุ หรือตัณหาอุปาทานอยู่ ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากทุกข์ได้ก็ต้องเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเอามือจับไฟ เกิดความร้อน ก็ปรารถนาที่จะให้ไม่ร้อน แต่ว่าไม่ปล่อยไฟ ดังนี้ ก็เป็นไปไม่ได้ เป็นความปรารถนาไม่สมหวังจนกว่าจะปล่อยไฟ เมื่อปล่อยไฟ ก็ไม่ต้องปรารถนาความร้อนก็หายไป

เพราะฉะนั้น เมื่อยังปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวชีวิตะ เป็นที่วังเข้ามาจับแห่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอัตตานุภิกขุ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์ขึ้นหมด ต่อเมื่อได้ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จนถึงขั้นปัญญาพิจารณาให้เห็น



ความดับขึ้นมากับความเกิด คือเห็นเกิดดับ ทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป ต่อเมื่อเห็นความดับปรากฏเต็มที่ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่เกาะ อัตตานุภวัตริตถกลงไป ทุกข์ก็ตกลงไปหมด นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏเต็มที่ การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ชั้นปัญญา ย่อมนำไปสู่วิมุตติ นิพพาน ให้สำเร็จเป็นปหานะ การละ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละอัตตานุภวัตริตถะนั้น การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในชั้นของศีล สมภาณี ปัญญา อันเป็นไปเพื่อปหานะการละไปโดยลำดับ จึงเป็น ข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง

๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๕

## ครั้งที่ ๑๕ จิตเป็นธาตุรู้

จิตนี้เป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีวิชาความรู้ในสัจจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้ จึงรู้ผิดรู้หลง อันเรียกว่า อวิชา ฉะนั้น สิ่งที่อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้น จึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำจัดอวิชา ธาตุรู้ของพระองค์ จึงเป็นธาตุรู้ที่ถูกต้องตามสัจจะดังที่เรียกว่า ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต้องสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต้องสัจจะ ฉะนั้น ทุก ๆ คน จึงต้องการขัดเกลาอวิชาจากจิต สมควรที่จะสดับฟังและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสั่งสอน แม้จะขัดต่อความรู้ความเห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้องขึ้น และก็จะรับรองสัจจะตามที่ทรงสั่งสอน

### ประมวลสัจจะ

คำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงสัจจะนั้น ก็ประมวลเข้าในสัจจะทั้ง ๔ คือ

๑. ทุกขสัจจะ สัจจะเป็นทุกข์
๒. สมุทัยสัจจะ สัจจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธสัจจะ สัจจะเป็นความดับทุกข์
๔. มัคคสัจจะ สัจจะเป็นความปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

## ทุกขสังขจะ

ทุกขสังขจะนั้น ก็รวมเข้ามาที่ขันธอันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ อันเรียกว่า ปัญจอุปาทานขันธ ขันธเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ย่นลงก็เป็นนามรูป

ในเบื้องต้นก็พึงพิจารณาให้รู้จักขันธทั้ง ๕ คือ

๑. *รูปขันธ* กอรูป คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้
๒. *เวทนาขันธ* กอเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกาย และทางใจนี้
๓. *สัญญาขันธ* กอสัญญา ก็ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง เป็นต้นนี้
๔. *สังขารขันธ* กอสังขาร ก็ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดไปในรูป ในเสียง เป็นต้น เป็นการปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอาการ ปรุงทางใจ ที่เป็นไปอยู่
๕. *วิญญาณขันธ* กอวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้น ที่รู้ผู้นี้

ทุก ๆ คนมีขันธทั้ง ๕ นี้ อยู่ด้วยกัน และขันธทั้ง ๕ นี้ ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือ ความเกิด ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย จากเกิดจนถึงตายก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรื่อยไปลักษณะที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นชรา คือความแก่ไปโดยลำดับ เกิด แก่ ตาย จึงเป็นธรรมดาของขันธทั้ง ๕ และข้อที่พึงพิจารณาก็พิจารณาให้เห็น ธรรมดา คือเกิด แก่ ตาย ที่มีประจำอยู่นี้ รวมลงก็เป็นความเกิดความดับ

ขันธทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความเกิด ความดับของขันธ ทั้ง ๕ นี้ พิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด

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



๒. *ความเกิดความดับอย่างละเอียด* ความเกิดความดับ ย่นให้สั้นเข้ามา ก็เป็นวัย วัยแบ่งเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย ปฐมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายปฐมวัย ก็เป็นดับ มัชฌิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ปัจฉิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ดังนี้ ก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้เข้ามา และก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้ชิดเข้ามา เป็นลำดับ จนถึงให้เห็นเกิดดับ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต สิ่งที่ปิดบังมิให้เห็นก็คือสันตติ ความสืบต่อ กล่าวคือ เกิดดับและก็เกิดต่อไปอีก เหมือนอย่างหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็หายใจเข้าไปอีก มีสันตติ คือความสืบต่อไปดังนี้

สันตตินี้เอง เป็นเครื่องปิดมิให้เห็นอาการดับที่มีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ก็พึงพิจารณาให้เห็นได้ตามเหตุและผล กำหนดการพิจารณาให้แนลงไปด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น *สังขะ* คือความจริง อันได้แก่เกิด ดับ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเกิดดับปรากฏชัดขึ้น ทุกสังขะ สภาพที่จริงคือทุกขก็จะปรากฏ เพราะสิ่งที่เป็นทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกขนั้น ก็ได้แก่ตัวเกิดดับนี้แหละ สิ่งที่เกิดดับเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ถูกเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าเป็นทุกข และเป็นตัวทุกขอยู่ตามธรรมชาติธรรมดา ตัวทุกขที่มีอยู่เป็นไปอยู่ตามธรรมชาติธรรมดานี้ *ไม่มีใครเป็นทุกข ทุกขเป็นทุกขไปเอง* เหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาไม่มีใครเป็นทุกข ทุกขเป็นทุกขไปเอง แต่ว่าที่มีบุคคลมีเรา มีเขา เข้าไปเป็นทุกขนั้นก็เพราะมีสมุทัยอันเป็นสังขะข้อที่ ๒

## สมุทัยสังขะ

สมุทัยสังขะ *สังขะ* คือสมุทัย นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอาต้นหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังที่ได้ตรัสไว้ในนิเทศแห่งสมุทัยสังขะทั่ว ๆ ไปว่า *ต้นหา* ที่ให้เกิดใหม่ สหระต คือ *ไปกับ นันทิ และ ราคะ* คือความเพลินและความติดใจยินดี มีความเพลิดเพลินยินดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์นั้น ๆ ได้แก่

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

๒. *ภวตัญหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในภพ คือ ความเป็นนั้นเป็นนี่ต่าง ๆ

๓. *วิภวตัญหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในวิภพ คือ ความไม่เป็นนั้นไม่เป็นนี่ต่าง ๆ หมายถึงความอยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบ ภาวะที่ไม่ชอบ ลึนไปหมดไป หรือความต้องการที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบ

ใน *ปฏิจจสมุปบาท* อันแสดงธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น อันเนื่องกันไปเป็นสาย ได้แก่ *อวิชชา* ความไม่รู้ในสัจจะเป็นข้อต้น โดยเป็นปัจจัยแห่งข้อต่อ ๆ มาจนถึง *ตัณหา* และ *อุปาทาน* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *อุปาทาน* คือ ความยึดถือ *อุปาทาน* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *ภพ* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *ชาติ* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *ชรา* และ *มรณะ* และ *โสกะ* *ปริเทวะ* เป็นต้น ต่าง ๆ กองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมเกิดขึ้นสืบมาจาก *อวิชชา* ดังนี้

เพราะฉะนั้น ตามนัยปฏิจจสมุปบาทนี้ ตัณหาจึงสืบเนื่องมาจากอวิชชา และเป็นปัจจัยสืบต่อไป อุปาทาน คือ ความยึดถือ เมื่อยกเอาเฉพาะตัณหาและอุปาทาน ก็กล่าวสั้นว่า ได้แก่ความอยากยึด อยากอยู่ในสิ่งใด ก็ยึดในสิ่งนั้น อยากเป็นตัณหา ยึดเป็นอุปาทาน เพราะฉะนั้น ทั้งสองนี้จึงเนื่องกันอย่างใกล้ชิด แม้จะยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียว ก็จะต้องมีอยู่ถึงสอง เหมือนอย่างยกตัณหาขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็ต้องมีอุปาทานอยู่ด้วย หรือยกอุปาทานขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็หมายถึงว่า มีตัณหาอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น เพราะตัณหาอุปาทานดังกล่าวนี้เอง ชั้นที่ ๕ ซึ่งเป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา โดยไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ ชั้นที่ ๕ จึงเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๕ เป็นที่ยึดถือ เมื่อเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ จึงมี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นขึ้นเพราะว่า เมื่อตัณหาอุปาทานเข้าไปเกี่ยวข้องกับยึดถือ ชั้นที่ ๕ นี้ก็เป็นเราชั้น เป็นของเราชั้นเป็นตัวตนของเราชั้น

เมื่อมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา จึงมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา เกิดเป็นทุกข์ขึ้น เมื่อชั้นเกิดก็เราเกิด ชั้นแก่ก็เราแก่ ชั้นตายก็เราตาย เพราะมีตัณหาอุปาทานอยู่ในชั้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์จึงบังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความรำไร รัญจวนใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประจวบ



กับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ แต่ละอย่าง และเมื่อกล่าวโดยย่อ ก็ขั้นเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แหละเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่รวมรับทุกข์ทั้งหมด

เมื่อมีตัณหาอุปาทานขึ้นในขั้นนี้ ขั้นก็เป็นอุปาทานขั้นขึ้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ ทุกข์บังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแล้ว แต่เมื่อไม่มีตัณหาอุปาทานในขั้นนี้ ขั้นก็ไม่เป็นอุปาทานขั้น แต่เป็นขั้นที่เป็นไปตาม ธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา แต่ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์อยู่เอง ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงซึ่งทุกข์สัจจะ สัจจะคือทุกข์แล้ว จึงได้ทรงแสดงสมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาจับตัวเหตุของทุกข์ คือ ตัณหาอุปาทานที่บังเกิดขึ้นในขั้นนี้ และได้ตรัสชี้ให้เห็นลักษณะของตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากของใจ ตั้งต้นแต่ *โปกโกภวิกา* เป็นเหตุให้ถือเอาภพใหม่ คือให้เกิดอีก นนุทราศสหคตา ไปกับ นันทิ คือ ความเพลิน และราคะ ความติดใจยินดี *ตตฺร-ตตฺราราภินนุทินิ* มีความเพลิดเพลินยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ และได้ทรงจำแนก ออกเป็น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดังที่ได้กล่าวแล้ว

## ปิยรูปสาตฺรฺรูป

และต่อจากนั้นได้ทรงแสดง ปิยรูป สาตฺรฺรูป ที่แปลตามศัพท์ว่า รูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่สำราญใจ

คำว่า *รูป* ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงรูปที่ตามองเห็นอย่างเดียว อันเป็นรูป ในอายตนะทั้ง ๖ แต่ก็หมายถึง *นิमित* คือเครื่องกำหนดหมายของตัณหาที่เกิดขึ้น เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ที่บังเกิดขึ้นนี้ ต้องมี *นิमित* คือเครื่อง กำหนดหมาย ไม่ใช่ว่าจะบังเกิดขึ้นเอง เหมือนอย่างไฟที่บังเกิดขึ้นก็ต้องมีเชื้อ ถ้าไม่มี เชื้อไฟก็ไม่บังเกิดขึ้น ปิยรูป สาตฺรฺรูป นี้ ก็คือตัวเชื้อตัณหา เป็นเครื่องแหยให้ตัณหา บังเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้เอาไว้ สำหรับเป็นทางพิจารณาจับตั้งแต่อายตนะ

ภายใน อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ  
 อายตนะภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องราว เหล่านี้  
 เป็น ปิยรูป สาทรูป คือเป็นเชื้อเป็นนิमितให้ตัณหาบังเกิดขึ้น หรือเป็นเครื่องแหย่ให้  
 ตัณหาบังเกิดขึ้น เรียกว่า *ตัณหารัก ตัณหาชอบ* สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาทรูป  
 ของตัณหา เป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ เหมือนอย่างเชื้อไฟเป็นสิ่งที่ไฟชอบ เป็นปิยรูป  
 สาทรูปของไฟ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกเป็นต้น ก็เป็นปิยรูป สาทรูป  
 ของตัณหา คือเป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ ดังจะพึงพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่ออายตนะภายใน  
 ภายนอกประจวบกัน ยกตัวอย่างตากับรูปประจวบกัน ตัณหาจะวิ่งจากรูปที่ตาเห็นแล่น  
 เข้าไปสู่ใจ เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง ตากับรูปจึงเป็นคู่แรก  
 ที่เป็นปิยรูป สาทรูปของตัณหา จึงได้ตรัสให้หัดพิจารณาว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ตากับรูป  
 นี้แหละที่หูกับเสียงนี้แหละเป็นต้น ก็เพื่อที่จะให้รู้เท่าทันและให้จับพิจารณาให้รู้ว่า  
 นี้แหละเป็นตัว ปิยรูป สาทรูปของตัณหา ตัณหาชอบอยู่ที่ตากับรูป หูกับเสียงนี้แหละ  
 เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาทรูปของตัณหา และเมื่อมีความรู้เท่าทันดังนี้  
 ก็จักเป็นตัวสติ เป็นตัวปัญญา จะเป็นเครื่องกันเป็นเครื่องอ้า เป็นเครื่องดับ ได้อย่างหนึ่ง

## ครั้งที่ ๑๖ ดวงตาแห่งปัญญา

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ตรัสรู้ คือเป็นผู้รู้ ผู้เห็นสัจจะ ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ จากกิเลส เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น และได้ทรงมีพระกรุณาแผ่ไปในสัตว์โลก ทุกกาลทุกสมัย ธรรม คือคำสั่งสอนของพระองค์ เมื่อตั้งใจฟังก็จะได้ประสบพบ พระคุณของพระองค์ คือ พระปัญญา พระบริสุทธิ์และพระกรุณา ดังกล่าวแล้ว ธรรมที่ทรงสั่งสอนด้วยความรู้ ความเห็น ย่อมประมวลลงในสัจจะทั้ง ๔ ดังที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ แต่ผู้ที่จะฟังและพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ ก็จำเป็นต้องเป็นผู้ปฏิบัติในธรรม ปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานขัดเกลาจิตใจจากกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล และกิเลสอย่างกลาง ด้วยสมาธิ เมื่อมีศีลเป็นภาคพื้น และมีจิตเป็นสมาธิสงบสงัดจากกาม และอกุศลธรรม ซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อ การพิจารณาสัจธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะปรากฏ ใต้ง่าย และพระพุทธเจ้าจะปรากฏเหมือนอย่างเป็นผู้ชูดวงประทีปในที่มืด สำหรับผู้ที่มีจักขุคือดวงตาจะได้มองเห็นทาง เมื่อพระองค์ทรงชูดวงประทีปขึ้นในที่มืด ทุก ๆ คนก็จะต้องมีดวงตาและจะต้องลืมตาขึ้นมอง ดังนี้ จึงจะเห็นทางที่ทรงส่องให้เห็นด้วยประทีป ฉะนั้น ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอน จึงเป็นเหมือนอย่างดวงประทีปที่ทรงชูดวงขึ้นในที่มืด เมื่อธรรมคือคำสั่งสอน ยังดำรงอยู่ยังเป็นไปอยู่ ดวงประทีปสำหรับส่องให้มองเห็น สัจจะในโลกนี้ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น ในบัดนี้ จึงตกอยู่แก่หน้าที่ของเราทั้งหลายทุกคน ที่จะต้องใช้ดวงตา ลืมตาดูทางที่ทรงส่องแสดงนั้น ดังนี้ จึงจะบังเกิดประโยชน์และพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏ



เป็นสรณะ คือที่พึ่งอย่างแท้จริง พระพุทธะทรงเป็นสรณะ คือที่พึ่งก็ในฐานะที่ทรงชูดวงประทีปให้มองเห็นทาง ธรรมเป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยเป็นทางที่ประทีปส่องให้มองเห็น และพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยที่ได้เป็นผู้เดินไปในทางที่ทรงส่องได้บรรลู่ถึงความเกษมสวัสดิ์แล้ว และผู้ปฏิบัติทุกคนก็เป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ และเมื่อเดินไปประสบความสวัสดิ์ ก็เป็นผู้เข้าหมู่พระสงฆ์นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัย และเมื่อเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมมาประมวลกันเต็มทีเดียวแต่ดวงตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่ซึ่งจะฟังลืมนตาขึ้นดูทางนั้น ก็ย่อมมีกิเลสธุลี คือผงกิเลสที่เข้าตาอยู่น้อยบ้าง มากบ้าง อันทำให้มองไม่เห็นชัดหรือมองไม่เห็น

### ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตว์โลก

พระพุทธเจ้า ในขั้นแรกที่ท่านเล่าว่า ไม่คิดจะโปรดโลกก็เพราะปรารถนาถึงผงกิเลสที่เข้าตาสัตว์โลกอยู่มากมาย แม้จะทรงส่องประทีปส่องทาง แต่เมื่อสัตว์โลกมีผงกิเลสเข้าตากันมาก ไม่อาจจะเห็นทางได้ การสอนก็เป็นการสอนเหนื่อยเปล่า ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่อาศัยพระกรุณาที่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า สัตว์โลกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อยมีอยู่ อาจที่จะพอมองเห็น อาจที่จะเชี่ยผงที่เข้าตานั่นออกไป และเห็นทางชัดเจนได้มีอยู่ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน และสัตว์โลกจำพวกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อย อันพอจะเชี่ยออกให้มองเห็นทางได้นั้น ก็เรียกว่า เวเนยยะ หรือเวไนย คือผู้ที่ฟังแนะนำได้ หรือ ทัมมะ ผู้ที่ฟังฝึกได้ ดังในบทพระพุทธคุณว่า *ปุริสทมมสารถิ* ทรงเป็นสารถีฝึกคนที่ฟังฝึกได้ ดังนี้ อันหมายความว่า สัตว์โลกจำพวกที่เป็น เวเนยยะ คือผู้ไม่ฟังแนะนำอบรม หรือเป็น อัมมะ ย่อมมีอยู่ ซึ่งสัตว์โลกจำพวกนี้เป็นผู้ที่ไม่อาจจะทรงฝึกได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ได้ตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ตั้งใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา พยายามที่จะเชี่ยผงกิเลสที่เข้าตาปัญญาอันเป็นเครื่องกำบังไม่ให้มองเห็นสัจจะ คือความจริง ให้น้อยเข้าโดยลำดับ ก็ย่อมจัดอยู่ในจำพวกที่รับการฝึก รับการแนะนำอบรมสั่งสอน ส่วนจะแนะนำอบรมได้ หรือฝึกได้ ไม่ได้เพียงไรนั้น ก็สุดแต่การปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของทุก ๆ คน



## การปฏิบัติเพื่อเชื่อมงกิเลสอันเข้าดวงตา

การปฏิบัติเพื่อที่จะเชื่อมงกิเลสอันเข้าตาออกไปนั้น ก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีลสมาธิ ปัญญา ดังกล่าว คือ

๑. *ศีล* การตั้งใจปฏิบัติอยู่ในศีลก็เป็นการเชื่อมกิเลสอย่างหยาบออกไป มีจิตใจสงบ งดเว้น กาย วาจา และใจของตนที่จะก่อภัยก่อเวร อย่างน้อยก็ ๕ ประการ อันผู้ปฏิบัติพึงสมาทานให้มั่นคง แม้ในขณะที่ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา

๒. *สมาธิ* การปฏิบัติในสมาธิเป็นการปฏิบัติเชื่อมกิเลสอย่างกลางออกไป คือเป็นการปฏิบัติระงับนิรณ

๓. *ปัญญา* เมื่อนิรณสงบ จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ดวงตาก็จะแจ่มใสขึ้น การมองดูทางที่พระพุทธเจ้าทรงชูประทีปขึ้นไว้แล้ว ก็ให้เห็นชัดขึ้น พระองค์ตรัสชี้ว่า นี่ทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รำพรรณ เป็นต้น เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ พรารณาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ ชนฺธเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือ กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เป็นทุกข์ ดังนี้ พิจารณาทุกข์เหล่านี้ ก็ย่อมจะเห็นทุกข์ชัดเจนขึ้นว่าเป็นทุกข์จริง พิจารณาสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกไว้ว่า คือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ก็เห็นชัดได้ง่ายขึ้น และตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ ตรัสชี้ให้พิจารณาดูที่ *ปิยรูป สาตรูปของตัณหา* ดังที่ได้กล่าวแล้วในครั้งก่อน คือที่ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและโณภพสิ่งทีถูกต้อง และมโนคือใจกับเรื่องราวของใจ พระองค์ได้ทรงแสดงชี้ที่เกิดของตัณหา ตั้งต้นแต่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ที่คู่กันเป็นต้นทาง แล้วก็ทรงชี้เข้ามาจนถึงอาการของใจที่เกิดขึ้นสืบจาก อายตนะภายใน อายตนะภายนอก กระทบกัน กล่าวคือ เมื่อดูที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ก็ให้ดูเข้ามาที่ตัวอาการของใจ ตั้งต้นแต่ วิญญาณคือตัวความรู้ ก็ให้จับดูที่วิญญาณคือตัวความรู้นี้ และการจับดูวิญญาณคือตัวความรู้นี้

ก็จับดูที่ตา ที่หู เป็นต้นนี้แหละ ดังในบัดนี้ รู้เสียง คือเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ ผู้ที่พูดเอง ก็รู้เสียงที่ตนพูดเอง คือเป็นผู้ฟังด้วย และผู้ฟังทั้งหลายก็รู้เสียงที่พูดอยู่นี้ นอกจากนั้น ยังรู้เสียงอื่น ๆ ที่ดังแทรกเข้ามา เช่นเสียงรถ ความรู้เสียงนี้เป็นวิญญาณอย่างหนึ่ง เรียกว่า โสตวิญญาณ รู้ทางหู เป็นความรู้เสียง ถ้าหากว่าไม่มีตัวความรู้ เช่นในขณะที่สลบ หรือในขณะที่หลับ หรือแม้ว่าสนใจไปเสียในที่อื่น หูก็ดับ คือไม่ได้ยิน แม้อายตนะทางอื่นก็เช่นเดียวกัน ลืมตาดูก็รู้รูป ถ้าไม่มีความรู้ แม้จะเห็นอะไรก็เหมือนไม่เห็น ไม่ต้องสลบสลไส เพียงแต่สนใจไปที่อื่นเท่านั้น ตาลิมอยู่ก็มองไม่เห็น เรียกว่า ตาดับ รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้นก็เช่นเดียวกัน รู้ทางกาย เช่นในบัดนี้ รู้ร้อน รู้เย็น ลมมากระทบกายก็รู้เป็นความเย็น ยุงกัดก็รู้ก็เป็นรู้ทางกาย รู้ทางใจ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ ความรู้ในทางต่าง ๆ เหล่านี้ รู้ทางตาก็เป็น จักขุวิญญาณ คือรู้รูป เรียกว่า เห็นรูป รู้ทางหูก็เรียกว่า โสตวิญญาณ คือรู้เสียง เรียกว่า ได้ยินเสียง รู้ทางจมูกก็เรียกว่า ฆานวิญญาณ คือรู้กลิ่น ดังที่เรียกว่า ทราบกลิ่น รู้ทางลิ้นเรียกว่า ชิวหาวิญญาณ คือรู้รส ได้แก่ทราบรส รู้ทางกายก็เรียกว่า กายวิญญาณ คือรู้สิ่งที่กายถูกต้อง เรียกว่า ทราบสิ่งที่กายถูกต้อง รู้ทางมโนก็คือใจก็เรียกว่า มโนวิญญาณ คือรู้เรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ รู้เหล่านี้เป็นตัววิญญาณ ตรัสสอนให้พิจารณาดูที่ตัวรู้ที่เป็นวิญญาณนี้ เป็นอันตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาถึงอาการของจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญ อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นตัวทางซึ่งนับว่าเป็นชั้นนอก

พิจารณาถึงวิญญาณ นับว่าล่วงเข้ามาถึงชั้นในจับตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังกล่าวนี้ ที่เกิดทางอายตนะทั้งหลายดังกล่าว และก็จะมองเห็นต้นเหตุที่เกิดขึ้นที่อายตนะภายใน ภายนอก ที่วิญญาณเหล่านี้แหละ จะเป็นกามตัณหาก่เกิดขึ้นที่นี่ ภวตัณหาก่เกิดขึ้นที่นี่ วิภวตัณหาก่เกิดขึ้นที่นี่ คืออาการที่เป็นความอยากยึดอยู่ ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ ในรสที่ลิ้นได้ ในโผฏฐัพพะที่กายได้ และในเรื่องราวที่ใจคิด มีอาการเป็นความอยากยึดอยู่ คืออยากจะได้รูปบ้าง เสียงบ้าง เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ก็เนื่องอยู่กับรูปและเสียง เป็นต้นนี้แหละ หรือว่าอยากที่จะให้รูป เสียง ที่ไม่ชอบสิ้นไป หหมดไป นี่เป็นอาการที่อยากยึดทั้งนั้น มีลักษณะเป็นตัวต้นเหตุ



เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมาพิจารณาที่อายตนะภายในภายนอก ที่ตัววิญญาณ คือตัวรู้อย่างนี้ ก็จะจับตัวตณหาที่บังเกิดขึ้นได้ และตณหาที่บังเกิดขึ้นนี้ วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ รวดเร็ว ตากับรูปกระทบกัน วิญญาณรู้ในรูปเกิดขึ้น ตณหาก็วิ่งเข้าจับทันที จับใน รูปนั้นที่กล่าวว่าจับในรูปนั้น เป็นการกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย แต่อันที่จริงนั้นจับทั้งตา ทั้งรูป จับทั้งตัววิญญาณเอง ความอยากยึดตั้งนี้ พิจารณาดูได้ที่ใจของตัวเองดังกล่าว นี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

เพราะฉะนั้น ก็ให้มองให้เห็นตณหาที่วิ่งเต้นอยู่ในใจของตัวเองว่า มีอาการเป็น อย่างไร ท่านสอนให้จับพิจารณาดู และตณหามันเต้นอยู่ในใจตัวอย่างนี้ นี่เป็นภวตณหา นี่เป็นวิภวตณหา มันเต้นอยู่อย่างนี้ อยากอยู่อย่างนี้ ยึดอยู่อย่างนี้ ความเพ่งพินิจเป็นตัวสติ ความรู้อย่างนี้เป็นตณหา และให้รู้ลงไปว่า นี่เป็นตัวสมุทัยคือ เป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นเต็มที่ตั้งแต่ชาติทุกข์ ชาติทุกข์ คือตั้งแต่ต้นแถวจนถึงปลายแถว ก็เมื่อตณหานี้แหละที่เข้ามาเต้น อยู่ในใจ ทำให้ใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ให้อยากให้ยึดต่าง ๆ ไม่ปล่อยสติ ปัญญาที่เพ่งพินิจให้รู้ในสัจจะคือความจริง ดังนี้ เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นว่า นี่เป็นตัวสมุทัยแล้ว ความปล่อย ความวาง ก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นไปเองและทุกข์ ต่าง ๆ ก็จะดับลงไปทันที ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาดูเข้ามาให้รู้จัก

๔ มกราคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๑๓ การปฏิบัติกุศลกรรมบถ

ชีวิตนี้มีอันตรายต่าง ๆ อยู่รอบด้าน ความมีชีวิตล่วงมาได้วันหนึ่ง ๆ เดือนหนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จึงเป็นความสวัสดิของชีวิต ที่นับว่าเป็นสิ่งที่ได้ด้วยยาก เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะไม่ประมาท เลินเล่อเผลอเพลินอยู่ในเรื่องแวดล้อมทั้งหลาย ที่น่ายินดี เพลิดเพลิน แต่พิจารณาถึงสัจจะซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก อันมีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ความดับนั้นยังมีความเกิดขึ้นต่อเป็นสันตติ จึงไม่ใช่เป็นความดับในที่สุด แต่แม้เช่นนั้นทุก ๆ คนก็ไม่รู้จักกาลอันแน่นอนของความดับในที่สุดซึ่งจะมีแก่ชีวิต ฉะนั้น ในขณะที่ชีวิตยังดำรงอยู่ ยังมีความสวัสดิอยู่ ก็ใช้ชีวิตประกอบกรรม คือกิจที่ควรทำต่าง ๆ อันเป็น กายสุจริต ความสุจริตทางกาย วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ ความประพฤติอยู่ในกรณีอันเป็นสุจริตธรรมดังนี้ ย่อมเป็นกุศลกรรมกรรมที่เป็นกุศลอันเป็นของ ๆ ตน ชีวิตอันประกอบด้วยร่างกาย และใจส่วนที่เป็นนามธรรมทั้งปวง หาใช่เป็นของตนไม่ ต้องแก่ไป ต้องเจ็บไป ต้องตายไป แม้สิ่งทั้งหลายที่มาประจวบเข้าเป็นลาภผลต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพรากไปทุกอย่าง แต่ว่ากรรมที่บุคคลกระทำเอาไว้ ทั้งกุศล ทั้งอกุศลย่อมเป็นของ ๆ ตน

เพราะฉะนั้น จึงควรสั่งสมกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย ด้วยความไม่ประมาท และตั้งใจอบรมในกรรมฐานตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติในสมถ กรรมฐาน ทำจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสงบสงัดจากกามและอกุศล



ธรรมทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวหรือเสมอ ตามควรแก่ภาวะของตน และน้อมนำจิตที่สงบตั้งมั่น พิจารณาในสังขะทั้ง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ น้อมเข้ามาให้เป็น โอปนยิโก ที่ตนเอง ให้เห็นสังขะในตนเอง คือให้เห็นทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกขในตนเอง สมุทัยสังขะ สังขะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกขในตนเอง ตลอดจนถึง นิโรธสังขะ และมัคคสังขะ ตามควรแก่ความปฏิบัติ การหัดพิจารณาให้รู้สังขะตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นโอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เห็นสังขะในตนดังนี้ ย่อมเป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนากรรมฐาน อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

### การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย

กล่าวโดยเฉพาะพิจารณาให้รู้จัก สมุทัย คือตัณหา การพิจารณาสมุทัยนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ เพราะว่า โดยปกตินั้น สมุทัยคือตัณหา เป็นตัวนายที่ครอบครองสั่งการทุก ๆ คนให้ปฏิบัติตาม ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนายบงการใช้สอยบุคคลให้ทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ บุคคลมิได้พิจารณาดูตัณหาที่เป็นตัวนายนี้ให้รู้จัก แต่ก็ปล่อยให้ตัณหาใช้ ให้เข้าครองบังคับบัญชา บุคคลก็เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ ที่เชื่อฟังตัณหาไปทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้ชนะตัณหา และได้ทรงสั่งสอนธรรมไว้สำหรับที่จะได้เอาชนะตัณหาในใจของตนเอง ธรรมที่ทรงสั่งสอนทุก ๆ ข้อ ก็เพื่อที่จะเอาชนะตัณหาในใจนี้แหละ แม้จะยังเป็นทาสอยู่ แต่ก็ไม่เป็นทาสจนสุดตัว เริ่มที่จะขัดขืนคำสั่งของตัวตัณหา ที่จะทำตัวเองให้เป็นผู้มีอำนาจต้านทานตัณหาขึ้นบ้าง และเพิ่มกำลังที่จะต้านทานตัณหาขึ้นโดยลำดับ ก็โดยการที่ปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มาโดยลำดับและโดยเฉพาะการปฏิบัติทางปัญญาที่เป็นวิปัสสนา นี้ ก็เป็นการที่ปฏิบัติต่อสู้ตัณหาในใจของตนเองโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ต้องให้พิจารณาดูทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น และเมื่อตัณหาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาให้รู้จักลักษณะหน้าตาของตัณหา ทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้นนั้น ก็ได้แก่ทางที่เรียกว่า ปิยรูป สาทรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า หมายถึง สิ่งที่เป็นเชื้อให้ตัณหาบังเกิดขึ้น วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ เหมือนอย่างเชื้อของไฟสำหรับที่จะให้ไฟติดเชื้อลูกไฟลงขึ้น

## การพิจารณาปิยรูป สาดรูป

ปิยรูป สาดรูป แปลว่ารูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่ชอบใจ ก็หมายถึงว่าสิ่งที่เป็นนิมิต คือที่กำหนดหมาย สิ่งที่เป็นเชื้อของตัณหา ซึ่งตัณหารัก ตัณหาชอบ เมื่อตัณหาพบ เชื้อนี้เข้า ก็รักนัก ชอบนัก จะวิ่งเข้ามาจับเชื้อนี้ทันที จึงเรียกว่า ปิยรูป สาดรูป ดังกล่าวแล้ว และก็ไต่ยกเอาอายตนะภายในภายนอกที่เป็นคู่กัน เป็นปิยรูป สาดรูป คู่แรก ต่อมาก็วิญญานที่ล่วงเข้ามาถึงใจ วิญญานเป็นอาการของใจที่มีอาการเป็นตัวรู้ รู้รูปเมื่อตาจับรูปประจวบกัน ดังนี้ เป็นต้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอายตนะภายใน ภายนอก จับวิญญานนี้แหละบังเกิดขึ้น และมีใช้แต่เพียงเท่านั้น พระพุทธเจ้ายังได้ทรงจำแนก แจกแจงละเอียดต่อไปอีก

## สัมผัสทางใจ ๖

อาการของใจที่สืบต่อจากวิญญาน คือสัมผัส คำว่าสัมผัสนั้น แปลว่า ถูกต้อง สัมผัส คือความถูกต้องนี้ ไม่ใช่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางกายซึ่งเป็นวัตถุต่อวัตถุ ด้วยกัน แต่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางใจ คือสัมผัสใจถูกต้องใจ ว่าถึงท่านอธิบายไว้ ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญาน ๓ อย่างนี้ มาพบ กันประจวบกัน เรียกว่า สัมผัส และก็แบ่งออกเป็น ๖ ตามอายตนะทั้ง ๖ กล่าว คือ

ตา ๑ รูป ๑ วิญญานทางตา ๑ ประจวบกันเรียกว่า จักขุสัมผัส สัมผัสทางตา  
หู ๑ เสียง ๑ วิญญานทางหู ๑ ประจวบกันเรียกว่า โสตสัมผัส สัมผัสทางหู  
จมูก ๑ กลิ่น ๑ วิญญานทางจมูก ๑ ประจวบกันเรียกว่า ขานสัมผัส สัมผัส  
ทางจมูก

ลิ้น ๑ รส ๑ วิญญานทางลิ้น ๑ ประจวบกันเรียกว่า ชิวหาสัมผัส สัมผัส  
ทางลิ้น



กาย ๑ โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง ๑ วิญญาณทางกาย ๑ ประจวบกัน เรียกว่า กายสัมผัส สัมผัสทางกาย

มโนคือใจ ๑ ธรรมคือ เรื่องราว ๑ วิญญาณทางมโน ๑ ประจวบกันเรียกว่า มโนสัมผัส สัมผัสทางมโน คือใจ

ท่านอธิบายสัมผัสไว้ดังนี้ ถือเอาความง่าย ๆ ว่า สัมผัสใจ หรือสัมผัสจิต อะโรมาสัมผัสจิต ก็คืออารมณ์นั่นเอง ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น อันเรียกว่า อารมณ์ อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป็นวัตถุ วัตถุเข้าไปถึงจิตใจไม่ได้ วัตถุอยู่ข้างนอก แต่สิ่งที่เข้าไปถึงจิตใจได้นั้นเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ถอดออกจากวัตถุต่าง ๆ เป็นตัวเรื่องอายตนะภายในภายนอกพบกันเกิดวิญญาณ คือความรู้ รู้เสียงทางหู เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ก็คือรู้อารมณ์ ได้แก่รู้เรื่องนั่นเอง รู้เรื่องรูป รู้เรื่องเสียง เป็นต้น และเรื่องรูปเรื่องเสียงนั้นก็สัมผัสถึงใจ คือกระทบใจ ถูกต้องใจ นี่แหละเป็นตัวสัมผัส เพียงแต่อายตนะภายในภายนอกกระทบกัน ไม่เกิดวิญญาณ ก็มีอยู่เป็นอันมาก และเกิดวิญญาณแล้วก็หายไปแค่วิญญาณเท่านั้น ก็มีอยู่เป็นอันมาก อารมณ์บางอย่างที่แรงขึ้น จึงล่วงเข้ามาเป็นสัมผัส คือกระทบถูกต้องจิตเหมือนอย่างมาทูปประตู่ร้องเรียกซึ่งมีอาการที่แรงขึ้นดังนี้ท่านจึงแสดงไว้ว่า ทั้ง ๓ อย่างมาประจวบกันดังกล่าวแล้ว จึงเป็นสัมผัส

### การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด

สัมผัสทางจิตใจดังกล่าวนี้ ไม่ได้แสดงไว้ในชั้น ๕ ในชั้น ๕ นั้น เรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวิญญาณไว้ท้าย และไม่มีสัมผัส ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และในพระสูตรอื่นอีกเป็นอันมาก เรียงวิญญาณไว้เป็นอันดับต้นต่อจากอายตนะภายในแล้วก็มาวิญญาณแล้วก็มาสัมผัส เป็นการแสดงความเกิดขึ้นของนามธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ คือ อายตนะภายในภายนอกประจวบกันเกิดวิญญาณ แล้วก็สัมผัส แล้วจึงจะไปข้ออื่น ในชั้น ๕ นั้น เรียงวิญญาณไว้ท้ายพิจารณาเห็นว่า เพื่อให้เหมาะแก่การพิจารณาของผู้ปฏิบัติทางวิปัสสนา จึงจัดแต่หยาบไปหาละเอียด



รูปเป็นของหยาบพิจารณาก่อนย่อมเห็นได้ง่าย เวทนามีเป็นของหยาบประกอบ อยู่ใกล้เคียงกับรูป เหมือนอย่างเช่นรูปกายของทุก ๆ คนในบัดนี้ เวทนาของรูป เช่น หนาวร้อน ร่ากายสบายไม่สบาย ปวดเมื่อยที่ไหนอันเป็นส่วนไม่สบาย หรือว่าที่เป็นส่วนสบาย นี่เป็นเวทนาทางกาย ตลอดจนถึงใจที่สบายหรือไม่สบาย เป็นเวทนาทางใจ นี่พิจารณาได้ง่าย เป็นนามธรรมที่หยาบ ก็เรียงเวทนาไว้ก่อน แล้วก็สัญญา ก็ละเอียดเข้า สังขารก็ละเอียดเข้า แล้วจึงถึงวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียดกว่าข้ออื่น

เมื่อพิจารณาจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร ได้โดยลำดับ ก็พิจารณาจับ วิญญาณได้ง่ายขึ้น และเมื่อพิจารณาจับวิญญาณได้ ก็โยงไปถึงอายตนะภายในภายนอก ที่มาประจวบกัน อันเป็นที่ตั้งของวิญญาณ และเมื่อพบอายตนะภายในภายนอกมา ประจวบกันก็พบวิญญาณ พบวิญญาณและพบสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบถึงใจ แล้วก็ย่อมพบเวทนา เป็นต้น ดังนี้ ธรรมก็ดำเนินไปตามลำดับเอง เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ท่าน จึงแสดงวิญญาณไว้เป็นลำดับแรกของนามธรรมแล้วก็แสดงสัมผัส ตัณหากี่วิ่งเข้าจับ สัมผัสนี้ เมื่ออารมณ์มากระทบใจ ตัณหากี่วิ่งเข้าจับอารมณ์ที่มากระทบใจนี้ พร้อมทั้ง จับใจขึ้นทันที ลองมาพิจารณาดู ตัณหากี่วิ่งเข้ามาจับ จับทางตา ก็เป็น *รูปตัณหา* จับ ทางหู ก็เป็น *สัททตัณหา* จับทางจมูก ก็เป็น *คันธตัณหา* จับทางลิ้น ก็เป็น *รสตัณหา* จับทางกาย ก็เป็น *โผฏฐัพพตัณหา* จับทาง มโน ก็เป็น *ธรรมตัณหา* พิจารณาดูให้รู้ ดังนี้ ก็จะเป็นตัวสติและเป็นตัวปัญญาขึ้น ตัณหากี่จะสงบลง

๕ มกราคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๑๘

### จิต วิญญาณ มนะ

จิตใจนี้ ย่อมดำเนินไปในกระแสโลก หรือกระแสตัณหาอยู่โดยปกติ กล่าวคือ อารมณ์ทั้งหลายที่ไหลเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นสภาวะธรรมส่วนหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นที่ตั้งของตัณหา หรือตัณหาอีกส่วนหนึ่ง อันที่จริงสภาวะธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นไปอยู่ กล่าวคือ กระบวนการของกายและใจอันนี้ ซึ่งเป็นไปอยู่

*มหาภูตรูป* กายนี้ในส่วนที่เป็นมหาภูตรูป ก็เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เป็นไปอยู่ตามเหตุปัจจัยของตน คือของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเอง

*อุปาทายรูป* ในส่วนที่เป็นอุปาทายรูป รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท ประสาทตา กิรับรูป โสตประสาท ประสาทหู กิรับเสียง ฆานประสาท ประสาทจมูก กิรับกลิ่น ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น กิรับรส กายประสาท ประสาทกาย กิรับผัสสสัมผัส ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของประสาทเหล่านี้เอง

แหละยังมีประสาทที่ ๖ คือมโน หรือมนะ อันไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง ก็นับว่าเป็นพวกนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นอาการ แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นประสาททั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตั้งอย่างหนึ่ง ๆ มโนก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง แต่ก็ไม่ใช่นามธรรมเหมือนอย่างนามธรรมอย่างอื่น แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง ทำนองเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งมโนอันนี้ในอภิธรรมก็จัดเข้าเป็นพวกจิต พวก*วิญญาณ* แต่ผู้พิจารณาในสมัยต่อมา

เช่น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงมีพระมติว่า *หน้าที่ของมโนที่แสดงไว้ คล้ายคลึงกันกับ หน้าที่ของมันสมอง* จึงถือเอาว่าเป็นมันสมอง แต่เมื่อเป็นมันสมองก็ต้องเป็นรูปธรรม แต่มโนจะเป็นรูปธรรมหรือเป็นนามธรรมก็ตามที่ กิยุติได้วามโนเป็นสิ่งที่มียู่ นับว่าเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งเป็นประสาทสำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสเรียกว่าเป็น *อายตนะที่ ๖* คืออายตนะภายในข้อที่ ๖ และเมื่อตรัสเรียกทั้ง ๖ ข้อนี้ว่า *ทวาร* มโนก็เป็นทวารที่ ๖ และเมื่อเรียกว่าเป็นอายตนะ เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเป็นทวารเหมือนอย่าง ๕ ข้อนั้น มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ อย่างหนึ่ง มีหน้าที่เป็นที่ต่อ หรือว่าเป็นทวาร ๗ หนึ่ง มีหน้าที่เป็นทางเข้า เช่นเดียวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเป็นอันแบ่งแยกออกจากสภาพที่เรียกว่า *จิต* ซึ่งตรัสสอนให้ฝึกอบรมรักษา คือให้ฝึกจิต ให้อบรมจิต ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า *ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้*

*จิตนี้* ตรัสว่า เป็นธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะ อุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตนี้ก็อาจอบรมให้วิมุติ คือ หลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ ฉะนั้น *สภาพที่เรียกว่า จิต* จึงต่างจากสิ่งที่เรียกว่า *อายตนะ หรือทวารมโน* โดยอายตนะนั้น เป็นที่ต่อหรือที่เรียกว่า *ทวาร* ก็เป็นทางเข้า ถ้ามว่าเป็นที่ต่อของอะไร ก็ตอบว่าเป็นที่ต่อของอารมณ์ เป็นทางเข้าของอะไร ก็เป็นทางเข้าของอารมณ์ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน เป็นที่ต่ออารมณ์เข้าไปสู่อจิต เป็นทวาร คือเป็นทางเข้าไปแห่งอารมณ์สู่อจิต หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นที่ซึ่งจิตต่ออารมณ์ หรือเป็นทางที่จิตรับอารมณ์ ดังนี้ ก็ได้ ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์ จะพบกันก็ต้องอาศัยอายตนะและทวารทั้ง ๖ นี้ เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร ฉะนั้น *มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ หรือเป็นทวารเท่านั้น*

แต่ว่าท่านอธิบายไว้ว่า *อายตนะหรือทวาร ๕* ข้อข้างต้น ย่อมมีวิสัยอำนาจเฉพาะ กล่าวคือ ตาก็มีวิสัยเฉพาะ คือมีอำนาจหรือมีความสามารถรับได้เฉพาะรูปเท่านั้น หูก็รับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น จมูกก็เฉพาะกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เฉพาะรสเท่านั้น กายก็เฉพาะโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องเท่านั้น ส่วนมโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีวิสัยอำนาจรับได้ทั้งหมด กล่าวคือ ร่วมรับรูปทางตาด้วย ร่วมรับเสียงทางหูด้วย ร่วมรับกลิ่นทาง



จผูกด้วยร่วมรับรสทางลิ้นด้วย ร่วมรับสิ่งที่กายถูกต้องทางกายด้วย และรับอารมณ์คือ เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต อันเป็นอารมณ์จำเพาะ ของตนได้อีกด้วย

มโนข้อที่ ๖ นี้ จึงมีวิสัยอำนาจที่กว้างขวาง และถ้าหากว่า มโนไม่ไปร่วมรับรูป เสียง ทางตา ทางหู เป็นต้นด้วยแล้ว แม้ว่าตากับรูปจะประจวบกัน หูกับเสียงจะ ประจวบกันเป็นต้น ก็ไม่สำเร็จความรู้เรื่องรูปเสียงเป็นต้น ต่อเมื่อมโนไปร่วมรับด้วย จึงจะให้สำเร็จความรู้รูปเสียงเป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อลืมหูอยู่ ก็ย่อมพบกับรูป ต่าง ๆ ที่อยู่ในคลองของจักขุประสาท ก็แปลว่า รูปกับจักขุประสาทจะต้องมาพบกัน แต่ก็มีเป็นอันมากที่บุคคลไม่มีความรู้เห็น คือไม่เห็นเพราะว่ามโนนั้นไม่ได้ไปร่วมดูรูปด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่เสมอเพราะว่าหูไม่หนวก มีเสียงอะไร มากระทบก็ต้องมาประจวบกัน แต่ว่ามีเป็นอันมากเหมือนกันที่บุคคลไม่ได้ยินเสียง เพราะว่ามีมโนไม่ได้มาฟังด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น ฉะนั้น แม้จะลืมหูอยู่ ก็เรียกว่า ตาดับ ไม่เห็น เปิดหูอยู่ก็เรียกว่า หูดับ ไม่ได้ยิน ถ้ามโนไม่ได้ไปร่วมดูร่วมฟังด้วย

ฉะนั้น มโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นี้ จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องไปร่วมดูร่วมฟังเป็นต้น ทั้ง ๕ อายตนะนั้น จึงจะให้เกิดความรู้สึกรู้เห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้นขึ้นได้ และ ความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นนี้แหละ ตั้งชื่อเรียกว่า *วิญญาณ* ฉะนั้น คำว่า *วิญญาณ* จึงเป็น *นามธรรมที่เป็นอาการ* ที่เป็นอาการเริ่มรู้ขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วใน ข้อที่ว่าด้วย*วิญญาณ* เมื่อดำเนินสืบขึ้นไปก็เป็นสัมผัส แล้วก็ก็เป็นเวทนา จากเวทนาจ ก็เป็น สัญญา คือความจำหมายก็จำแนกออกเป็น ๖ ตามสิ่งที่จำ คือจำรูป ก็เรียกว่า *รูปสัญญา* จำเสียง ก็เรียกว่า *สัททสัญญา* จำกลิ่น ก็เรียกว่า *คันธสัญญา* จำรส ก็เรียกว่า *รสสัญญา* จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เรียกว่า *โผฏฐัพพสัญญา* จำเรื่องราว ทั้งหลายก็เรียกว่า *ธรรมสัญญา* ก็เป็นสัญญา ๖ เพราะฉะนั้น สัญญาจึงเป็นนามธรรม อีกอย่างหนึ่ง *วิญญาณ* สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กล่าวมาโดยลำดับนี้เป็นนามธรรม ที่ตัวการ เป็นปิยรูป สาทรูปของตณหา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน พิจารณาดู  
วิญญูณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่ดำเนินมาโดยลำดับ และพิจารณาจับดูต้นเหตุที่วิ่ง  
ออกจับสิ่งเหล่านี้ อันกล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสภาวะธรรม ธรรมที่มีภาวะของตน คือ  
เป็นขึ้นเองตามเหตุตามปัจจัย เป็นกระบวนการทางกาย ทางใจ ต้นเหตุที่วิ่งจับกระบวนการ  
ทางกาย ทางใจนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ที่กระบวนการทางกาย ทางใจนี้ เมื่อตั้งสติกำหนด  
พิจารณาดูอยู่ สภาวะธรรมคืออายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกัน วิญญูณ สัมผัส  
เวทนา สัญญา ก็จะปรากฏขึ้น กระแสต้นเหตุที่วิ่งมาตามสิ่งเหล่านี้ ก็จะปรากฏขึ้น  
อาจจะเทียบได้ว่าสภาวะธรรมเหล่านี้ เหมือนอย่างเป็นสายไฟ กระแสต้นเหตุเหมือน  
อย่างกระแสไฟฟ้าที่วิ่งมาตามสายไฟเหล่านี้ เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่ พร้อมทั้งพิจารณา  
ให้เห็นความเกิด ความดับ เมื่อความเกิดพร้อมกับความดับปรากฏขึ้น ความแล่นไป  
ของกระแสต้นเหตุก็จะดับลงไปพร้อมกับความดับของนามธรรม รูปธรรม ที่ปรากฏขึ้น

## ครั้งที่ ๑๙

### ชื่อว่าด้วยนิโรธ-กายกับจิต

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ที่รู้อะไร ๆ ได้ ในบัดนี้ ก็กำลังรู้ฟัง สิ่งที่ฟังก็คือการอบรม ในกรรมฐาน และยังมีเสียงอื่นสอดแทรกเข้ามาเป็นครั้งเป็นคราว นอกจากนี้ยัง รู้ทางอื่น ๆ รวมความเข้ามาก็คือ รู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งมีกายนี้เป็นที่ตั้ง และกายนี้ ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และประกอบด้วย วิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นธาตุรู้อันได้แก่จิตนี้เราเรียกว่า กายและใจ หรือกายและจิต ซึ่งทุก ๆ คนก็ได้มาตั้งแต่ถือกำเนิดเกิดก่อขึ้นในครรภ์ของมารดา และก็ดำรงอยู่จนถึง บัดนี้ ความเกิดก่อขึ้นมานั้นก็ด้วยอำนาจของ ตัณหา อุปาทาน กรรม ประกอบด้วย อวิชชาเป็นต้นเดิม พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ดังนี้ ตามนัยที่ตรัสไว้ในปัจจุสมุปบาท เป็นต้น

บุคคลไม่รู้ด้วยตนเอง ความรู้ของตนเองนั้นมาเริ่มรู้จำได้ก็ต่อเมื่อรู้เพียงสาขานั้น มาแล้ว เป็นต้นมาเท่านั้น ก่อนแต่นั้น เมื่อยังเล็กมากก็ย่อมมีความรู้ทางอายตนะแต่ ก็จำไม่ได้ เมื่ออายตนะยังไม่บริบูรณ์ ก็ไม่มีทางที่จะสื่อให้เกิดความรู้ดังกล่าว แต่อาศัย พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระสัมพันธัญญ์ ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงบอกไว้ตลอดจนถึงได้ตรัส ชี้ให้เห็นสัจจะคือความจริงว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน กายและใจที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสม ประชุมแต่ง ว่าถึงกายเอง ก็ประสมแต่งขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เมื่อประกอบ กันขึ้นเป็นสัตว์บุคคล ก็มีวิญญาณธาตุหรือจิตใจนี้เข้าประกอบอีกส่วนหนึ่ง จึงเป็น สังขาร คือเป็นส่วนผสมประสมแต่งดังกล่าว ก็ต้องมีการปรุงเข้ามา กายและจิตอันนี้

หรือธาตุทั้ง ๖ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ เข้ามาประกอบกันก็เป็นเกิด และเมื่อเกิดก็มีแก่ มีตาย ความตายนั้นก็คือ ความแยกออกไปแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของความเกิดแก่ตายนี้ และได้ทรงชี้ถึงเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ซึ่งเป็นผู้สร้างให้บังเกิดขึ้น

ในอริยสัจ ๔ ได้ทรงยกขึ้นชี้ให้เห็นแต่เพียงข้อเดียว คือ ตัณหา และตัณหา นั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ตัณหาอย่างละเอียด เป็น *ตัณหานุสัย* นอนจมอยู่ในจิต

๒. อีกอย่างหนึ่ง *ตัณหานิวรณ์* คือตัณหาที่บังเกิดขึ้น กลุ่มกัลลจิตใจ ทำจิตใจให้กัลลกลุ่ม ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย มีอาการที่อยากได้บ้าง อยากรเป็นบ้าง อยากรที่จะให้เสื่อมสิ้นไปบ้าง

## ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม

ตรัสชี้ให้บุคคลพิจารณาให้เห็น สัจจะ คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทรงชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิต คือ เกิด แก่ ตาย และทรงชี้ให้เห็นเหตุที่เป็นผู้สร้างคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม หรือว่า ทรงยกขึ้นแต่เพียงตัณหาข้อเดียว พิจารณาตามกระแสพระพุทธรูปที่ตรัสชี้แจ้ง บอกไว้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า สังขารทั้งหลาย คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ใน โลกนี้ หรือว่าธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ทั้งสิ่งที่เป็น *สังขาร* คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งสิ่งที่เป็น *วิสังขาร* คือมิใช่สิ่งผสมปรุงแต่ง ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาของตนเอง คือ อนิจจา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตนดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก สังขารทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ก็ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาดังนี้ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น จึงได้เรียกว่า *ธรรมฐิติ* ความตั้งอยู่แห่งธรรม *ธรรมนิยาม* ความกำหนดแห่งธรรม คือ เป็นธรรมดา โลกนี้ย่อมเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น และก็ผสมปรุงแต่งขึ้น จากธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้งหลายนั้น ในทางวิปัสสนาที่แสดงไว้สำหรับยกขึ้นพิจารณา ก็คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เพราะเป็นสิ่งที่พึงแยกออกพิจารณาได้ทางวิปัสสนา



## ลักษณะของธาตุ

แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังมีกำหนดลักษณะสำหรับที่จะเป็นที่รวม คือลักษณะที่แข็ง แข็งก็เป็น ธาตุดิน ลักษณะที่เอิบอาบก็เป็น ธาตุน้ำ ลักษณะที่อบอุ่นก็เป็น ธาตุไฟ ลักษณะที่พัดไหวก็เป็น ธาตุลม ลักษณะที่เป็นช่องว่างก็เป็น อากาศ และก็อาจหยิบยกเอาคำว่าธาตุขึ้นมากำหนดลักษณะรวมอีกอย่างหนึ่ง คือ ลักษณะที่ทรงตัวแยกออกไปอีกไม่ได้ คู่กับสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง สังขารก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ธาตุเป็นสิ่งที่มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร ธาตุนั้นมีลักษณะเป็นอันหนึ่ง คือทรงตัว เป็นสิ่งแยกออกไปไม่ได้ก็เป็น ธาตุแท้ แต่เมื่อยังแยกออกไปอีกได้ก็เป็นสังขาร สังขารนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แยกออกไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่ธาตุมาปรุงแต่งกันเข้า และเมื่อเป็นสังขารก็ต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อเป็นธรรมดังจะกล่าวไว้ คือตัวธาตุแท้ นั้นเอง ก็ยังเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน นี่เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม สิ่งที่เป็นธาตุแท้หรือเป็นธรรม ส่วนที่เป็นธาตุแท้ นี้ก็พึงแยกออกไปได้เป็นสองคือ เป็นธาตุที่เป็นวัตถุ กับธาตุที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ

## ธาตุแท้ ๒ อย่าง

ธาตุที่เป็นวัตถุ นั้น ส่วนที่เป็นธาตุแท้ คือที่แยกออกไปไม่ได้ ในบัดนี้ ก็ค้นกันลงไปจนถึงเป็นปรมาณู แต่เมื่อยังแยกออกไปได้อีกก็ยังมีใช้ธาตุแท้ จนกว่าจะพบถึงส่วนที่แยกออกจากกันไม่ได้อีก จึงจะเป็นธาตุแท้ แต่จะมีได้หรือไม่อย่างไรนั้นก็ เป็นสิ่งที่นักปราชญ์ทางวัตถุจะได้ค้นคว้ากันต่อไป

ส่วนธาตุแท้ที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพบดั่งที่ตรัส เรียกว่า วิราคธรรม ธรรมะที่สิ้นติด สิ้นยินดี หรือว่าสิ้นกิเลสเป็นเครื่องข่มใจให้ติด ให้ยินดี ได้แก่ พระนิพพาน อันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสกองทุกข์ทั้งสิ้น เป็น อสังขตธาตุ ธาตุที่เป็นอสังขตะ คือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็น วิสังขาร สิ้นสังขาร คือสิ้นความปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง เป็นสัจจะที่เรียกว่า *บรมอริสัจจะ* คือเป็นสัจจะที่เป็นอริยะอย่างยิ่ง



ไม่เป็นโมฆะ คือไม่เป็นของเปล่า แต่เป็นตัวสัจจะที่แท้จริง นี่ก็รวมอยู่ในธรรมจลิต  
 ในธรรมนิยามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงบอกไว้ ไม่เป็นทุกขไม่เป็นสุข  
 แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น เป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม อยู่โดยแท้ แต่เมื่อบุคคลมีวิชา  
 ตัณหา อุปาทาน และกรรม ที่สืบเนื่องกันไป หรือยกขึ้นเพียงอย่างเดียวว่าตัณหา  
 ซึ่งจะต้องหมายรวมถึงอุปาทานเข้าด้วย ดังจะกล่าวว่ ตัณหาอยาก อุปาทานยึด  
 เมื่อมีความอยากยึดบังเกิดขึ้น อยากยึดกายและใจนี้เป็นสังขารดังกล่าวหรือที่เรียก  
 ว่า อยากยึด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันรวมเข้าเป็นนามรูปว่า *เอตัม มม*  
*นี่เป็นของเรา เอโส มหสมิ* เราเป็นนี่ *เอโส เม อตตทา* นี่เป็นตัวตนของเรา ชั้นที่ ๕  
 ที่ยื่นเข้าเป็นนามรูป คือ กายและใจอันนี้ ก็กลายเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ ชั้นที่เป็นที่ยึดถือขึ้น  
 ก็กลายเป็นทุกขชั้นที่ ๕ คือเป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมีเป็น  
 ธรรมจลิต มีเป็นธรรมนิยาม ก็กลายเป็น เกิดเป็นทุกข แก่เป็นทุกข ตายเป็นทุกข  
 เมื่อยังไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เกิดเป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม แก่ตายเป็น  
 ธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม ไม่เป็นทุกขแก่ใคร แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ ก็เป็น  
*ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณมปิ ทุกข* และเป็นทุกขต่าง ๆ ดังที่เราทั้งหลายฟัง  
 หรือสวดกันอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้รู้จักธรรมจลิต ธรรมนิยาม ให้รู้จักตัณหาที่  
 เกิดขึ้น พร้อมทั้งอุปาทานอันสร้าง ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ดังกล่าว ตัณหาที่เป็น  
 สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ปัญญาที่กำหนดรู้เป็นความรู้ละ  
 รู้วาง ละวางตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น ชั้นที่ ๕  
 ก็คงเป็นชั้นที่ ๕ นามรูป หรือกายและใจก็คงเป็นนามรูป หรือกายและใจ แต่ว่าเมื่อ  
 ดับตัณหาอุปาทานได้ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏเป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยามได้ ไม่เป็นทุกข  
 แก่ใคร ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำความรู้จัก ตัณนิโรธ คือตัวความดับ

## ครั้งที่ ๒๐

### ข้อว่าด้วยมรรคมืองค์ ๘

การตั้งใจ ก็เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ในศาสนาประวัติว่า พระพุทธสาวกไม่น้อยท่านสำเร็จมรรคผล เมื่อได้ฟัง ธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังปฐมเทศนา ก็ได้ *ธรรมจักขุ* ดวงตาเห็นธรรม และเมื่อ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่ ๒ ที่เรียกว่า *อนัตตลักขณสูตร* พระเบญจวัคคีย์ก็มี จิตพ้นจากอาสวะ คือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป และได้มีพระสงฆ์สาวกอีกไม่น้อย ผู้ได้ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ฉะนั้น มรรคมืองค์ ๘ จึงเกิดขึ้นได้แก่ผู้ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จึงเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง พิจารณาดูแม้จะไม่ได้ไม่ถึงธรรมดังกล่าว ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการอบรมจิต ทุกคราว ที่ตั้งใจฟัง ที่เป็นการปฏิบัติ นั้น ก็กล่าวได้ว่า เป็นการปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ย่นลงมา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

### ศีล สมาธิ ปัญญา

*ศีล* ในการตั้งใจฟังธรรม จะต้องมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ *สำรวมกาย* ก็คือกายจักต้องอยู่ในอาการที่สงบไม่หลุกหลิก กระสับกระส่าย

*สำรวมวาจา* นั่นก็คือ จะต้องตั้งจิตพิจารณาไปเป็นธรรมดา เพราะว่า วิตกพิจารณานี้เป็นต้นของวาจา คนเราจะต้องคิดขึ้นมาก่อนจึงพูด บางทีรู้สึกคล้ายกับว่าพูดโดยไม่ได้คิด คือ พูดโพล่งออกไป แต่อันที่จริงต้องมีคิดนำ คือ คิดจะพูดแล้วก็พูด แต่ว่ายังไม่ทันคิดว่าที่จะพูดนั้นเหมาะหรือไม่เหมาะอย่างไร เพราะความคิดนี้รวดเร็วมาก เมื่อจะพูดจึงจะต้องคิดก่อนดังกล่าวกว่า คิดที่เป็นเหตุให้พูด นี้แหละ เรียกว่า *วิตกพิจารณา* จะต้องคิดไปในธรรมที่ฟัง เรียกว่า *พูดในใจ* ไปกับธรรมที่ฟัง ไม่ใช่ว่าคุยกันไป เมื่อสำรวมวาจา ดังนี้ จึงชื่อว่าสำรวมวาจา

*สำรวมใจ* นั่นก็คือ สำรวมใจให้สงบ ไม่ตั้งเจตนา คือความจงใจไปว่า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะพูดอย่างนั้นอย่างนี้ จะคิดอ่านอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นกรณงานต่าง ๆ ถ้าสนใจไปคิดกรณงานต่าง ๆ เสีย ก็ไม่สำรวมใจ ต่อเมื่อสำรวมใจอยู่ คือ ทำใจให้สงบจากเจตนาที่คิดกรณงานต่าง ๆ ดังกล่าว จึงจะชื่อว่า สำรวมใจ

*ความสำรวมกาย วาจา ใจ* ดังนี้ นับเป็นศีล ซึ่งจะต้องมีในขณะที่ฟังธรรม

*สมาธิ* จะต้องมีสมาธิในการฟัง คือทำจิตใจให้สงบจากนิเวรณทั้งหลาย และตั้งใจไว้ในธรรมที่ฟัง นำธรรมที่ฟังเข้ามาสู่ใจ เปิดใจออกรับธรรมที่ฟัง ให้ธรรมที่ฟังไหลเข้ามาสู่ใจตามลำดับเสียง อักษร ภาษาที่แสดง เมื่อมีสมาธิในการฟัง ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในสมาธิ

*ปัญญา* และจะต้องมีความรู้ที่ฉวยได้จากธรรมที่ฟัง ความรู้ที่ฉวยได้ คือที่เกิดขึ้นจากธรรมที่ฟังนี้ เริ่มตั้งแต่ความรู้เรื่องที่แสดง เมื่อรู้เรื่องที่แสดง ก็รู้เหตุผลที่แสดง เมื่อรู้เหตุผลที่แสดง ความรู้ก็เข้าถึงสัจจะ ตามเหตุและผลตามลำดับ และส่องเข้ามาจนถึงรู้สัจจะในตนเอง ซึ่งเป็นสัจจะภายใน เหมือนอย่างว่าการส่องดูเงาหน้าของตนในกระจก ก็มองดูไปที่กระจกเงาหน้าของตนที่ปรากฏในกระจกนั้น ก็เป็นเงาหน้าในกระจกไม่ใช่หน้าของตนเอง แต่เป็นเพียงเงา เงาที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่เป็นตัวหน้าของตนเอง ตัวหน้าของตนเองนั้นตนเองมองไม่เห็น เพราะว่าโดยปกติ ตาของ



ตนเองนั้น ได้แต่มองออกไปข้างนอก เห็นแต่ข้างนอก ไม่เห็นย้อนกลับเข้ามา จะต้อง มีเครื่องมือ คือกระจกตั้งไว้และก็มองไปที่กระจก กระจกนั้นก็ส่องเงาหน้า คือส่องหน้า ของตนเอง ให้เงาไปปรากฏที่กระจก ก็เห็นเงาในกระจก คราวนี้ บุคคลผู้ต้องการจะ แต่งหน้า ถ้าไปแต่งที่เงาในกระจกก็แต่งไม่ถูกหน้า จะต้องกลับมาแต่งที่หน้าของตนเอง จึงจะแต่งถูกหน้า ฉันทไคก็ดี ธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา ก็เป็นเหมือนอย่าง กระจกสำหรับที่จะส่องให้เห็นตนเอง แต่ตัวธรรมที่เป็นปริยัติธรรมนั้น ก็เป็นเหมือน อย่างกระจกที่แสดงได้แต่เงาหน้า แต่ตัวของหน้านั้นก็คงอยู่ที่บุคคลนั่นเอง ฉะนั้น เมื่อได้เห็นตนในปริยัติธรรม ก็เท่ากับว่า เห็นเงาหน้าของตนในกระจก ตนที่ปรากฏ ในปริยัติธรรมนั้น เป็นเพียงเงาของตน เมื่อไปตกแต่งเงาอยู่เท่านั้น การตกแต่ง ก็ไม่ถึงตน แต่งแค่เงา ฉะนั้น ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมนั้นก็จักต้องมาแต่งที่ตน คือ เมื่อเห็นตน หรือเห็นเงาของตนจากกระจก คือปริยัติธรรมแล้วก็มาแต่งที่ตน เมื่อปริยัติ ธรรมส่องให้มองเห็นว่า นี่เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้ทุกข์ ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า นี่เป็นสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ และควรละเสีย ก็ต้องกลับ มาดูให้รู้จักสมุทัยที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า ส่องว่า นี่เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ซึ่งควรกระทำให้แจ้ง ก็กลับมาทำความเข้าใจในทุกขนิโรธที่ตน กระทำให้แจ้งทุกขนิโรธ ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องว่า นี่เป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งควรจะ อบรมให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้สมบูรณ์ ก็กลับมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้บังเกิดขึ้นที่ตน กล่าวโดยย่อก็คือ ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญาทั้งนั้น ซึ่งมีได้ด้วยการฟังธรรมให้รู้จักตน ก็คือ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักสมุทัยเหตุที่เกิดทุกข์ ให้รู้จักนิโรธความดับทุกข์ ให้รู้จักมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และให้มาปฏิบัติทำความเข้าใจที่ตนเอง ดังนี้ จึงจะเป็น ปฏิบัติธรรมขึ้น และเมื่อเป็นปฏิบัติขึ้น ปฏิเวธธรรม คือปัญญาที่เจาะแทงเข้าไปถึง สัจจะ คือความจริง ก็จักปรากฏขึ้นโดยลำดับ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

## อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า

ก็เหมือนอย่างช่างไม้ ใช้ส่วานเจาะแทงไม้ เมื่อหมุนส่วานทีหนึ่ง ก็เจาะแทงไม้ลงไปได้ส่วนหนึ่ง แม้จะยังไม่ทะลุหรือยังไม่ถึงขนาดที่ต้องการ ก็เป็นอันว่าได้เริ่มเจาะแทง และเมื่อได้ใช้ส่วานเจาะแทงอยู่บ่อย ๆ ก็เจาะแทงได้ลึกลงไปทุกที จนทะลุหรือจนได้ขนาดที่ต้องการ การปฏิบัติศึกษาในสัจจะทั้ง ๔ ที่ตนเองดังกล่าวก็เป็นฉนั้นนั้น ก็เหมือนอย่างการใช้ส่วานเจาะแทง ปฏิบัติเมื่อใด ก็เป็นการเจาะแทงลงไปได้หน่อยหนึ่ง ๆ เท่านั้น ในขั้นแรก ก็อาจจะยังไม่รู้สึก ว่า เจาะแทงลงไปได้ลึกเท่าใด เหมือนอย่างยังไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมาเลย แต่ว่าเมื่อปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ การเจาะแทงก็ลึกลงไปลึกลงไป จนทะลุในที่สุด ทะลุเมื่อใดก็โปร่งเมื่อนั้น นั่นแหละเรียกว่าเป็นขั้นมรรคผล ซึ่งขั้นมรรคผลนี้ปรากฏขึ้น ในขั้นสุดท้าย ในเมื่อเจาะทะลุ คราวนี้บางคนเขาได้ปฏิบัติเจาะแทงดังกล่าวมาแล้วนานนักหนา ก็เหมือนอย่างว่า ใช้ส่วานเจาะแทงกระดานแผ่นหนึ่ง ซึ่งหนามาก เขาก็เจาะลงไป เจาะลงไป จนเหลืออีกนิดเดียวจะทะลุแล้ว แต่ยังไม่ทะลุ ดังนี้เรียกว่า เป็นผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมามาก สั่งสมมาคราวนี้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาบางทีเพียงประโยคสั้น ๆ การเจาะแทงของเขาก็ทะลุพรดลงไปทันที เพราะเหลืออีกนิดเดียวเท่านั้น พวกนี้แหละที่เรียกว่า เป็น *อุคฆฏิตัญญู* คือรู้เร็ว เรียกว่าพระพุทเจ้าตรัสสอนเพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นมาเท่านั้น ยังไม่ทันจะต้องอธิบายอะไร เขาก็เจาะแทงพรดลงไปแล้ว เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ยังไม่ทันเจาะนั้นอีกนิดหนึ่งเท่านั้น

คราวนี้ผู้ที่เจาะแทงลงไปยังเหลือหนากว่านั้น เรียกว่าต้องเจาะอีกสักทีสองที จึงจะทะลุ ดังนี้ พระพุทเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ก็ต้องทรงอธิบายแล้วผู้ฟังนั้นก็เจาะแทงทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า *วิปจิตัญญู* คือเมื่อยกหัวข้อขึ้นแล้ว ต้องอธิบายจึงรู้

ส่วนพวกที่สาม ยังเหลือหนามากกว่านั้น จะต้องเจาะแทงอีกหลายหน แต่เขาก็เจาะลงไปได้มากแล้ว พระพุทเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ทรงอธิบายแล้ว ก็ต้องแนะนำแล้วแล้วเล่าอีกหลายหน เขาก็เจาะเรื่อย ๆ ไปก็ทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า *เนยยะ* ผู้ที่ฟังแนะนำได้ สามพวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น *เวเนยยะ* หรือ *เวไนย* คือผู้ที่พระพุทเจ้า



โปรดได้ ซึ่งในพระบาลีเทียบด้วยดอกบัวสามเหล่า คือดอกบัวชนิดที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว ต้องแสงอาทิตย์ก็บานทันที ได้แก่พวก อุกมฤตัญญู คือผู้รู้เร็ว ดอกบัวจำพวกที่ ปริ้มขึ้นมาเสมอน้ำ ต้องรออีกสักวันหนึ่งให้โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำก็บานได้ เทียบกับจำพวกที่สอง วิบจิตัญญู คือที่รู้ต่อเมื่อต้องอธิบาย พวกที่สามอยู่ใต้น้ำ แต่ก็โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำได้ในอีกสักสองสามวัน แล้วก็บานได้ เทียบกับบุคคลจำพวกที่เรียกว่า เนยยะ คือ ฟังแนะนำได้

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งนั่น คือจำพวกที่ได้เจาะแทงมาน้อย ทั้งส่วนเครื่องเจาะก็ท้อ เจาะให้ทะลุไม่ไหว ดังนี้เรียกว่า *ปท/ประมะ* ซึ่งเทียบเหมือนอย่างบัวอยู่ใต้น้ำลึก ๆ ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาบาน จะต้องเป็นอาหารของปลาและเต่า จำพวกนี้เองที่เป็น *อัทมมะ* คือผู้ที่พระพุทธเจ้าฝึกไม่ได้ ส่วนอีกสามพวกข้างต้นนั้น เป็น *ปฐิสัทมมะ* คือบุคคลที่พระพุทธเจ้าฝึกได้

เราทั้งหลายในบัดนี้ จะเป็นพวกไหนก็ตาม แต่ก็มีหน้าที่ที่จะฟังลับเครื่องเจาะ ให้คมขึ้นอยู่เสมอ อย่าให้ที่อนัก เครื่องเจาะดังนี้ก็คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ที่ปฏิบัติให้เป็นพื้นเพนี้แหละ อันจะต้องปฏิบัติกันบ่อย ๆ จึงจะเป็นการลับเครื่องมือนี้ให้หมดสนิม และให้คมขึ้นอยู่เสมอ และก็เจาะแทงอยู่เสมอ คือปฏิบัติอยู่เสมอ การเจาะแทงก็จะ ลึกลงไป ๆ โดยลำดับ แต่ถ้าหากว่าไม่สร้างเครื่องมือสำหรับเจาะไว้ และไม่คอยลับให้ คมอยู่เสมอเครื่องมือก็จะท้อเป็นสนิม คือผู้ที่มีได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติเป็นการตั้งต้น และ ไม่ปฏิบัติอยู่เสมอ ดังนี้ การเจาะแทงก็ช้าเข้า ก็ชื่อว่าได้ทำตนเองนี้แลให้เป็นบุคคล จำพวกที่ ๔ ไม่ใช่ว่า ใครทำให้ แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติอบรมตนเองอยู่เสมอ สร้างเครื่องมือเจาะ คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ที่เป็นพื้นเพให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น ให้คมยิ่งขึ้น ชัดเกลาสนิมออกไป และเจาะแทงอยู่เสมอดังนี้แล้ว ก็จะทำตนเองนี้แหละให้เป็นเนยยะขึ้น คือว่า แปลว่าเจาะลงไปได้ครั้งหนึ่ง หรือค่อนหนึ่งแล้ว ก็เป็นเนยยะขึ้น และทำตนเองนี้แหละ ให้เป็นวิบจิตัญญูขึ้น คือว่าใกล้ที่จะทะลุจนถึงให้เป็นอุคมฤตัญญู คืออีกทีเดียวก็จะทะลุ พรวดแล้ว ดังนี้ การบรรลुरुธรรมในที่สุด จึงจะบังเกิดขึ้น

## ครั้งที่ ๒๑ อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ

จิตใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นสมบัติล้ำค่าที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และจิตใจนี้เอง ซึ่งได้อบรมมาด้วยกุศลจึงนำมาถือกำเนิดเป็นมนุษย์ประกอบด้วยปัญญา คือตัวความรู้ที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดมีเป็นพื้นเพ เลิศล้ำกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ทำให้สามารถที่จะเพิ่มพูนกุศลบารมี ส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีกโดยลำดับ ฉะนั้น ถ้าไม่ฉวยโอกาสแห่งความเกิดมาเป็นมนุษย์บำเพ็ญความดีให้ยิ่งขึ้นไป ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย และเมื่อได้อาศัยปัจจัย คือเหตุอุปถัมภ์ทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ไปทำความชั่วร้ายเสียหายก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย เพราะจะทำให้ตนให้ตกต่ำลงไป ได้ชื่อว่าเป็นผู้ล่วงขณะ และผู้ล่วงขณะไปเสีย ก็จะต้องไปเกิดเบียดเสียดกันในนรก ดังนี้ พระพุทธเจ้าได้ประทานแสงสว่างให้เราทั้งหลายได้มองเห็นทางปฏิบัติ นำไปสู่สวรรค์ สู่มรรค ผล นิพพาน และจิตใจนี้เองก็มีปัญญาจักขุ คือดวงตา คือปัญญา อาจที่จะมองเห็นทางซึ่งพระองค์ได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ได้ สัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ ก็เป็นสัจจะ คือ ความจริง อันมีอยู่ที่ตนนี้เอง

ฉะนั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดง และมาทำความกำหนดรู้ว่านี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในตนเอง สัจจะคือความจริงที่มีอยู่ ก็ย่อมจะปรากฏขึ้นแก่จิตใจเป็น ปัญญา คือความรู้



## อริยสัจจทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง

นี้ทุกข์ ก็หมายความว่า ทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ตนนี้เอง เกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความโศก เป็นต้น เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความประจวบ ความพลัดพราก ความปรารถนาไม่สมหวังทั้งหลายที่เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเป็นที่ตนนี้เอง และกล่าวโดยย่อ ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ไม่ใช่ที่ไหน

นี้สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เองอีกเหมือนกัน อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากทั้งหลาย ก็ปรากฏที่จิตใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาเสีย ก็มีที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน ทางปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ ก็มีที่ใจนี้อีกเหมือนกัน

ผู้ที่ได้ปฏิบัติใน ศิล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นผู้สร้างทาง นำไปสู่ความดับทุกข์ขึ้นที่ตนเอง มีอยู่น้อยหรือมากแล้ว และก็ย่อมจะมีความดับทุกข์อันเป็นตัวนิโรธ น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น หัดทำสติคือความกำหนดรู้ตามอาการ ปัญญา คือตัวความรู้เจาะแทง เข้าถึงสัจจะ คือความจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้รู้จักสัจจะเหล่านี้ที่ตนเอง ก็เป็นการอบรมสติ ปัญญา ประการหนึ่ง

## ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา

และโดยเฉพาะนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น เป็นผลสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะทุกขนิโรธนี้เอง เป็นเครื่องแสดงว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ได้ผลดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่ดับไม่ได้ และผู้ที่ได้เคยพบทุกขนิโรธ ความดับทุกข์น้อยหรือมาก ย่อมจะได้พบผลของพระพุทธศาสนา และ เมื่อได้พบผลของพระพุทธศาสนา นี้มาก ก็ยิ่งจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ เกิดปัญญาในธรรมยิ่งขึ้นไปอีก ก็แหละการหัดทำความรู้จักตัวนิโรธ คือความดับทุกข์นี้ ก็พึงสังเกตให้รู้ได้ในขณะที่ปฏิบัติทุกคราว และในขณะที่มีกิเลสบังเกิดขึ้น ครอบงำจิตใจ ย่อมต้องการการ



ปฏิบัติเพื่อดับ เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจดับไม่ได้ ก็แสดงว่าการปฏิบัติยังย่อหย่อน ยังไม่ได้ผล

## วิธีของตัณหาอุปาทานและทุกข์

ฉะนั้น ก็ลองพิจารณาดู ดูตัวตัณหาก็ได้ คือความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจ พร้อมทั้งอุปาทานคือ ความยึดถือ เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ก็ย่อมมีความยึดถืออยู่ในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงเกิดทุกข์ขึ้น เพราะความยึดถืออันสืบเนื่องมาจากความอยากนั้น

ทางที่จะพิจารณาจับตัวตัณหาอุปาทานและตัวทุกข์นั้น ก็พิจารณาได้ที่ความประจวบกันของอายตนะภายในภายนอกอันมีอยู่เป็นประจำนี้แหละ กล่าวคือ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็เกิดความรู้สึกรูปร่างรูป ความรู้สึกได้ยินเสียง เป็นต้นขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็มาสัมผัสถึงจิตใจ มากกระทบถึงจิตใจ ตอนที่บังเกิดอาการทางจิตใจสืบเนื่องกันไป แต่จกกล่าวตัดลัดว่า ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ก็ฉวยโอกาสวิ่งเข้ามาสู่จิตใจทางอารมณ์ คือเรื่องดังกล่าว มีเรื่องรูปที่ตาเห็นอันมาสัมผัสถึงใจนี้แหละ ตัณหาก็วิ่งเข้าไปสู่ใจ คือความดิ้นรนทะยานอยากพร้อมทั้งความยึดถืออยู่ในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาดูจิตใจของตนในขณะที่เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้ได้ว่า ตัณหาอุปาทานจะบังเกิดขึ้นวิ่งเข้าไปจับรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น นั้นอยู่เสมอ และเมื่อจับ ก็บังเกิดเป็นตัวความทุกข์ขึ้น

## ทุกข์อย่างละเอียด

ตัวความทุกข์อย่างละเอียดนั้น พิจารณาจึงจะมองเห็นได้ เมื่อตัณหาอุปาทานวิ่งเข้ามาจับจิตใจเมื่อใด ความทุกข์ ย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อนั้น แต่อาจจะเป็นความทุกข์อย่างละเอียดก่อน ซึ่งมีอาการเป็นความเศร้าหมอง เป็นความรุ่มร้อนไม่สงบไม่ปกติ เหล่านี้เป็นอาการที่เรียกว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น และถ้ามีความปรารถนาแรงมาก ยึดไว้แรงมาก อาการที่กระสับกระส่ายไม่สงบที่เศร้าหมอง ก็ปรากฏมากขึ้นตามส่วน และนำไปเกิด



อาการอย่างอื่น เช่น ความระแวง ความตระหนี่ ความหวงกัน เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นอีก และเมื่อจะต้องพบกับความพลัดพรากเข้าอันเป็นของธรรมดา ก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์มากขึ้นอีก เพราะเหตุที่มีความยึดถือเอาไว้มื่อยอมปล่อย แต่เมื่อสิ่งที่ยึดถือไว้นั้น ไม่เป็นไปตามที่ต้องการตามที่อยากจะเป็น กลายเป็นความปรารถนาไม่สมหวัง จึงได้เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น

### ตัวการให้อาสวะอนุสัยฟุ้งขึ้น

เพราะฉะนั้น ให้สังเกตดูให้รู้จัก ตัวตันทหา อุปาทาน ที่วิ่งวุ่นอยู่ในใจ ในขณะที่ที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ตลอดจนถึงที่ใจคิดนึกเรื่องต่าง ๆ และข้อที่ ๖ คือ มโนทวาร ใจที่คิดธรรม คือเรื่องราวต่าง ๆ นี้แหละ เป็นทวารที่ขุดคุ้ยเอาอาสวะอนุสัยทั้งหลายให้โผล่ขึ้นมาอ้วเหย้าไปหมด กล่าวคือ อารมณ์เก่าทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ ความชอบความชังทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ เมื่อมโนคิดเรื่องทั้งหลาย สิ่งที่เก็บไว้เหล่านี้จะพลอยฟุ้งขึ้นมาอีกมากมาย เพราะฉะนั้น ก็ให้จับดูอาการที่วุ่นวายของจิตใจ ดังกล่าวนี ให้มีความรู้ว่า นี้แหละเป็นสายทุกข์ สายอาสวะ

### นิโรธชั้นศีล

คราวนี้ เมื่อมาหัดปฏิบัติอยู่ในมรรคมืองค์แปด ย่นลงมาเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการปฏิบัติฝืนกระแสของตัณหาอุปาทาน ดังกล่าว เพราะว่า ศีลนั้นคือวิริติเจตนาความตั้งใจดเว้น ตัณหาอุปาทานจะสั่งให้ทำอะไร ศีลก็ต้านทานเอาไว้ดเว้นไม่ทำดังนี้ เมื่อได้มั่นคงอยู่ในศีล ไม่ยอมประพฤติชั่วประพฤติผิดไปตามตัณหาอุปาทานที่สั่ง ก็ย่อมจะพบกับความดับภัยดับเวรซึ่งเป็นตัวนิโรธ อันเป็นผลของศีล เพราะฉะนั้น ก็คอยกำหนดดูให้รู้จัก ความดับภัยดับเวร ความดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบ ที่ทำให้ละเมิดศีล ดังนี้ นี้แหละ เป็นตัวนิโรธชั้นศีล ให้คอยทำความรู้จักนิโรธชั้นศีลนี้ไว้ แล้วจักได้ความตระหนักรู้แน่ชัดเจนในตัว ความดับนี้ยิ่งขึ้นและจะรู้ว่า ตัวนิโรธคือความดับ แม้ดับภัยดับเวรดับอกุศลธรรม

ทั้งหลาย ดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบทั้งหลาย ด้วยศีลนี้แหละ เป็นตัวความสุข เป็นตัวความสุขที่สงบที่ประณีตยิ่งกว่าความประพฤติลงละเมิดศีลไปตามอำนาจของ ตัณหาอุปาทาน

## นิโรธชั้นสมาธิ

คราวนี้ เมื่อปฏิบัติในสมาธิ สงบตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นขั้นนิโรธ ด้วยทำ จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็แปลว่า ดับตัณหาอุปาทานชั้นกลาง ก็เป็นนิโรธ คือความดับตัณหา อุปาทาน อีกขั้น หนึ่งก็ให้สังเกตตัวความสุขจากนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่ง ขึ้นไปกว่าศีลอีก

## นิโรธชั้นปัญญา

และเมื่อปฏิบัติอบรมปัญญา ทำความรู้ให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังกล่าว มาข้างต้น ให้สัจจะปรากฏชัดขึ้น จนตัณหาอุปาทานอย่างละเอียดดับลงไปได้โดยลำดับ ก็ให้สังเกตดูตัวความดับ ที่ปรากฏขึ้นในใจนี้แหละ ด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ ที่เข้าถึงสัจจะ ให้มีความรู้จักอยู่กับตัวนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นตัวความสุขที่ละเอียด ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านิโรธชั้นสมาธิ ดังนี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า นิโรธ คือความดับกิเลส และดับทุกข์นี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ตั้งแต่ในเบื้องต้น และเมื่อพิจารณาสรุป เข้ามาแล้ว ก็ให้กำหนดดูตัวความนิโรธนี้ ที่กายและใจนี้เอง เมื่อนิโรธปรากฏขึ้น อายตนะภายในภายนอกจะต้องประจวบกัน ก็คงเป็นนิโรธอยู่นั่นเอง และอาการทาง จิตใจที่บังเกิดขึ้น สืบเนื่องกันไปเป็นวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงก็ดี เป็นสัมผัสที่ถึงใจก็ดี เป็นอื่น ๆ ที่สืบเนื่องกันไปก็ดี ก็เป็นนิโรธ คือ ดับทั้งนั้น ตัณหา อุปาทานจะไม่บังเกิดวิงยั่วเยี้ยเข้ามาจับใจ แต่จะปรากฏเป็นตัวนิโรธ คือตัวความดับ ความเย็น ตลอดสายไปหมดให้พยายามกำหนดดู ทำความรู้จักตัวนิโรธดังนี้อยู่เสมอ ย่อมจะยิ่งเพิ่มศรัทธาปราหะ เพิ่มปัญญาในศาสนธรรม ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยิ่งขึ้น

## ครั้งที่ ๒๒ กระแสธรรม-กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก

อันกระแสของธรรมนี้ ที่แรกอาจเข้าไปสู่จิตใจทางเสียงที่แสดง และทางใจที่รับเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็บังเกิดผลเป็นความดับทุกข์ขั้นทันที แม้จะเป็นขั้นต้นขั้นต่ำ ส่วนกระแสโลกนั้น ก็อาจเข้าไปทางเสียงและทางใจที่รับเสียงได้เช่นเดียวกัน แต่เมื่อเป็นกระแสโลกขึ้นแล้วก็บังเกิดเป็นทุกข์ขั้นทันที แม้จะเป็นทุกข์อย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติอาจพิจารณาในกระแสทั้งสองนี้ ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนได้

ว่าถึงกระแสดังกล่าว ทั้งเป็นกระแสธรรมทั้งเป็นกระแสโลก ย่อมมีอยู่สองชั้น คือชั้นในกับชั้นนอก

### กระแสชั้นใน

ที่เป็นชั้นในนั้น ก็หมายถึงที่เป็นชั้นบารมี คือความดีที่มีอยู่ในจิตใจ กับอาสวะ คือความชั่วต่าง ๆ อันตรงกันข้ามที่มีอยู่ในจิตใจเช่นเดียวกัน กระแสที่เป็นชั้นในนี้ โดยปกติก็ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่ว เหมือนอย่างทุก ๆ คนที่อยู่ เป็นปกติก็ดูเหมือนว่าไม่ปรากฏความดีหรือความชั่วอะไร นี่เป็นชั้นใน

### กระแสชั้นนอก

ส่วนที่เป็นชั้นนอกนั้น ก็คือกระแสที่ปรากฏโดยที่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับกับอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราว

ทางใจต่าง ๆ ดังที่ทุก ๆ คน ได้รับกันอยู่เป็นปกติ ทวารทั้ง ๖ ที่รับอารมณ์ทั้ง ๖ ดังกล่าวนี้อาจเป็นกระแสธรรมเข้าไป บางอย่างก็เป็นกระแสโลกเข้าไป ที่เป็น *กระแสธรรม* เข้าไปนั้น ก็เช่น เป็นรูปารมณ์ อารมณ์คือรูป ที่เป็นวัตถุอาหาราม ปุชนียสถานทั้งหลายเป็นภิกษุ เป็นสามเณร เป็นผู้ประพฤติธรรม อุบาสก อุบาสิกา หรือเป็นรูปสิ่งของต่าง ๆ ที่ดีที่ชอบ จักขุทวารก็รับอารมณ์คือรูปนี้เข้าไปเป็นกระแสธรรม เพราะทำให้จิตใจระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ บางทีก็เป็นสังขารมณ อารมณ์คือเสียง เช่นเสียงแสดงธรรม นำให้จิตใจเกิดศรัทธา เกิดปัญญาในธรรมขึ้น บางทีก็เป็นคันธารมณ อารมณ์คือกลิ่น รสารมณ อารมณ์คือรส โภจวิพพารมณ อารมณ์ที่กายถูกต้อง อันเป็นส่วนดีที่ชอบนำจิตใจให้ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น ดังกล่าว บางทีก็เป็นธรรมารมณ อารมณ์คือเรื่องราวที่ใจคิดขึ้น เป็นเรื่องของคุณของพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น หรือเป็นเรื่องราวของทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ ดังนี้ก็เป็นกระแสธรรม เพราะใจรับอารมณ์เช่นนี้ ก็เป็นกระแสธรรมเกิดขึ้นในใจ สติที่ระลึกก็เป็น *สัมมาสติ* ระลึกชอบ วิตกวิจารณ์ต่าง ๆ ก็เป็นความตรึกความตรองที่ชอบ ก็เกิดเป็นกระแสธรรมขึ้นหมด

แต่บางทีก็เป็น *กระแสโลก* คือเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โภจวิพพะที่เป็นกามคุณารมณ คือ เป็นอารมณ์ที่เป็นกามคุณเป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ ต่าง ๆ ใจรับอารมณ์ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกขึ้นในใจ ก็บังเกิดเป็นราคะหรือ โลกะ โทสะ โมหะ ขึ้นในใจ ความระลึกก็เป็น *มิจฉาสติ* ระลึกผิด วิตกวิจารณ์ก็เป็นความนึกคิดตรึกตรองไปในทางที่ชั่วที่ผิด เจตนาที่เป็นอกุศลเจตนาขึ้นต่าง ๆ ดังนี้ เป็นต้น นี่ก็เป็นกระแสโลก กระแสที่ปรากฏอันเรียกว่า กระแสชั้นนอก ก็หมายถึงกระแสธรรม หรือกระแสโลกที่ปรากฏอยู่เป็นไปอยู่ที่ทุก ๆ คนก็รู้สึกอยู่ดังกล่าวนี้อีกพิจารณา เมื่อกระแสโลกบังเกิดขึ้น ทุกข์ก็บังเกิดขึ้น สมุทัยก็บังเกิดขึ้น ทุกข์นั้นก็เริ่มตั้งแต่ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายต่าง ๆ นี่เป็นทุกข์ สมุทัยนั้นก็คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ในกระแสโลกทุกอย่างจะต้องมีทุกข์ และจะต้องมีสมุทัย คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากและเมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว ก็จะพบว่าความดิ้นรนทะยานอยากนี้ มีอุปาทาน คือ ความยึดถือรวมอยู่ด้วย ดังที่เคยกล่าวว่าเป็นความอยากยึดนี้เป็นสมุทัย และเมื่อยึดเข้าไปสิ่งใดเท่าใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นในสิ่งนั้นเท่านั้น ยึดน้อยสิ่งก็เป็นทุกข์น้อยอย่าง ยึดแน่นมากก็เป็นทุกข์มาก และอาการที่เป็นทุกข์นี้



ก็จะเห็นได้ตั้งต้นแต่ความที่ไม่มีความเป็นอิสระเสรีแห่งจิตใจ จิตใจต้องถูกยึดถือถูกบังคับ อะไรเป็นสิ่งที่ยึดถือและบังคับที่ใจ ก็คือตัณหาอุปาทานนี้เอง อันทำให้จิตใจตกเป็นทาส ดังที่เรียกว่าเป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก และก็เกิดทุกข์อันสืบเนื่องไปอีกมากมาย

## สรุปกระแสโลกกระแสธรรม

พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ ตลอดจนถึงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้บอกไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เป็นต้น ก็เพราะตัณหา อุปาทาน เพราะฉะนั้นกระแสโลกเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือ กระแสของทุกข์กับสมุทัย คือตัณหาหรือตัณหาอุปาทานนี้เอง ส่วนกระแสของธรรมอันตรงกันข้ามนั้น ก็คือ ความดับทุกข์กับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะว่าที่เป็นกระแสธรรมทั้งหมดนั้นเป็นความดับตัณหาอุปาทานทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความก่อ แม้จะเป็นความดับอย่างต่ำ หรือว่าอย่างหยาบ เช่นว่ากระแสของธรรมที่นำไปให้จิตใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนา ก็ทำให้จิตใจปลอดโปร่งจากตัณหาอุปาทาน เพราะวัตถุเหล่านี้เป็นวัตถุที่บริสุทธิ์ทั้งนั้น เมื่อจิตใจอยู่กับวัตถุที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่า อันความดำเนินไปในกระแสธรรมตั้งต้นแต่ทวารทั้ง ๖ ข้อใดข้อหนึ่งรับอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของกระแสธรรมดังกล่าว ก็นับว่าเป็นมรรค คือเป็นทางปฏิบัติ นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งนั้น ดังฟังธรรมการอบรม ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัติ นำไปสู่ ความดับทุกข์ จิตใจก็จะได้พบกับความดับทุกข์ คือ ความสงบ ความปลอดโปร่ง น้อยหรือมากที่สุดแต่กำลังของสติ ปัญญา ที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น กระแสธรรมเมื่อกล่าวสรุปเข้ามาแล้ว ก็คือ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็พึงตรวจดูให้พบกระแสทั้งสอง ในจิตใจของตนเอง ตามที่เป็นไป ให้รู้ตามเป็นจริง ดังนี้ก็ได้ชื่อว่า ได้ศึกษาให้รู้จักอริยสัจจทั้ง ๔ ที่ตนเอง และก็จะได้พบเองที่ตนเอง

## ครั้งที่ ๒๓ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม

อันกระแสนั้น ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเป็นกระแสของทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ และของมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตรงกันข้ามกับกระแสโลก ดังที่ได้กล่าวแล้วเหมือนกันว่า ได้แก่ทุกข์ และสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ และกระแสธรรมนั้น ย่อมไหลเข้าสู่ใจก็ทางตา ทางหู เป็นต้น นี่แหละ โดยที่ใช้ตาใช้หูนี้ ดู ฟังธรรม ให้รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นรูปแห่งธรรม เป็นเสียงแห่งธรรม นำกระแสนั้น เข้าสู่ใจ ดังในบัดนี้ ก็ใช้หูฟังเสียงธรรม นำกระแสนั้นเข้าสู่ใจ การดูการฟังนี้แหละ เป็น *ปริยัติธรรม* ธรรมคือปริยัติ ซึ่งเป็นธรรมขั้นแรก และเมื่อดู ฟังธรรม นำธรรม เข้าสู่จิตใจ ก็ย่อมเกิดเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัติขั้น เป็นศีลขั้น เป็นสมาธิขั้น เป็นปัญญาขั้น ดังนั้นก็เป็น *ปฏิบัติธรรม*

ดังที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ฟังธรรมแสดงถึงเรื่องศีล ก็รักษาศีล สมาทานศีล ก็เรียกว่าปฏิบัติในศีลขั้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องสมาธิก็ปฏิบัติในสมาธิขั้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องปัญญาก็ปฏิบัติอบรมปัญญาขั้น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นมรรค เป็นปฏิบัติธรรม ให้เกิดผลเป็นความดับทุกข์ขั้นทันที ตามควรแก่ภูมิขั้นของการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติในศีล ก็ดับทุกข์อันเกิดจากภยเวรต่าง ๆ ได้ทันที ปฏิบัติในสมาธิก็ดับทุกข์ อันเกิดจากนิเวร อันเป็นกิเลสที่กลุ่มกัลลจิตใจ ได้ทันที ปฏิบัติในปัญญา ก็ดับทุกข์ อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะปล่อยวางด้วยอำนาจของปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง อันเป็นการดับทุกข์อย่างละเอียด



การดับทุกข์ตามลำดับขั้นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงศึกษาให้เข้าใจ เพราะจะต้องเข้าใจว่าเป็นทุกข์ จึงจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าไม่เข้าใจไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะไม่มีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังเช่น ทุกข์อย่างละเอียดที่พึงดับด้วยปัญญา เพราะดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของความปล่อยวาง เพราะเกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง เมื่อยังไม่เกิดขปัญญารู้ตามเป็นจริง ก็ไม่ปล่อยวาง ยังยึดไว้ถือเอาไว้ ขั้น ๕ นี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขั้นนี้ ขั้นนี้ที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็เป็นที่ยึดถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือเรา หรือว่าเรามีอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ในเรา ถ้าไม่ว่าเราก็คือของเรา หรือว่าเป็นอัตตา คือตัวตนของเรา

### ยึดถือขั้นนี้ห่าเหมือนกำไฟไว้ในมือ

ความยึดถือดังนี้ เป็นความยึดถือที่มีอยู่แก่สามัญชนทั่วไป แม้พระอรหันต์ท่านก็ยังแสดงว่า *ยังปล่อยวางได้บางส่วน* บางส่วนก็ยังยึดเอาไว้ จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ จึงจะปล่อยให้หมดดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่มีปัญญารู้ในสัจจะ ยังยึดถืออยู่ในขั้นนี้ ขั้นก็เป็นอุปาทานขั้นนี้ ขั้นนี้ที่ยึดถืออยู่ดังนี้ ก็ไม่เห็นทุกข์ และนอกจากไม่เห็นทุกข์ ยังเห็นว่าเป็นสุข และโดยเฉพาะยังเห็นว่า อัตตาคือตัวตนนี้เป็นของเที่ยง เป็นของยั่งยืนและก็ต้องการให้อัตตาตัวตนนี้มีสุข มีความมั่งคั่ง ต้องการที่จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ตัวที่ทุก ๆ คนเข้าใจว่าตัวเรา จึงไม่มีความรู้สึกในความแก่ เจ็บ ตาย รู้สึกเหมือนไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย และก็ต้องการให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต้องการอะไร ก็ต้องการสิ่งที่ยึดถืออยู่นี้แหละ ยึดถืออยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องการให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ดำรงอยู่ และเป็นไปตามปรารถนาต้องการ คือ ไม่แก่ สดชื่น ผ่องใส อยู่เสมอ ไม่เจ็บ มีสุขอยู่เสมอ ไม่ตาย ดำรงอยู่เสมอ ความยึดถือดังนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตั้งแต่อย่างละเอียดจนถึงอย่างหยาบ แต่ว่าทุกข์อย่างละเอียดที่เกิดจากความยึดถือ อันมีควบคู่อยู่กับอัตตาคือตัวตนเสมอ มองไม่เห็น ต่อเมื่อเป็นทุกข์ที่หยาบขึ้น และโดยเฉพาะเป็นทุกข์เวทนา เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ จึงจะบ่นกันว่าเป็นทุกข์ ๆ แต่ว่าเมื่อยังไม่เป็น



ทุกขเวทนา เป็นทุกข์จริง ๆ แท้ ๆ มองไม่เห็น และเมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่เกิดฉันทะใน อันที่จะละทุกข์ เหมือนอย่างว่าการจับอะไรกำไว้ ไม่รู้สึกว่สิ่งที่กำไว้นั้นเป็นเหตุให้ เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดความต้องการที่จะวาง ที่จะทิ้ง แต่อันที่จริงสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นไฟซึ่ง เผาให้เราร้อน แต่ว่าเป็นไฟอย่างที่ไม่เห็นได้ชัด คล้ายกับว่าเป็นไฟพิเศษชนิดหนึ่ง ที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือที่กำ ไปร้อนที่อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลยเที่ยวหาเหตุของ ทุกข์ในที่อื่นต่าง ๆ แต่ว่าไม่รู้ว่ตัวทุกข์จริง ๆ นั้น อยู่ที่กำไฟเอาไว้ ก็คล้าย ๆ กับว่า โรคที่ทุก ๆ คนเป็นกันอยู่ โรคบางอย่างมีสมุฏฐานสำคัญจากภายใน แต่ว่าไม่ปรากฏ อาการเจ็บในภายใน มาปรากฏอาการเจ็บในภายนอก ตามส่วนของร่างกายต่าง ๆ ในภายนอก ส่วนตัวสมุฏฐานจริง ๆ ของโรคนั้นไม่ปรากฏอาการเจ็บ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมุ่งหรือมุ่งไปรักษาปลายเหตุ ไม่ได้รักษาเข้าไปที่ต้นเหตุ ก็ไม่อาจที่จะรักษาให้หายได้ ทุกข์อย่างละเอียดดังกล่าวนี้ก็เหมือนกัน กำไฟเอาไว้แต่ว่าเป็นไฟพิเศษไม่ร้อนที่มือที่กำ ไปร้อนที่อื่น หมายความว่า ความรู้สึกเป็นอย่างนั้น เพราะยังไม่มีปัญหาที่จะรู้เข้าถึง สัจจะ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้กำเอาทุกข์ไว้ เหมือนอย่างกำเอาไฟไว้ เพราะว่ารูปร่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำเอาไว้ทั้งหมดนี้ เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น เป็นตัวที่ ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย และเมื่อไปกำเอาไว้ โดยไม่อยากจะให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย ก็คือไม่ อยากรที่จะให้พลัดพราก ทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ จึงบังเกิดขึ้น และนอกจากนี้ ยังมีทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ เพราะเหตุที่ต้องจัด ต้องทำ ต้องบำรุงเลี้ยง ต้องบริหาร รักษา ตลอดจนถึง ต้องทะเลาะวิวาท แย่งชิงแข่งขันกันต่าง ๆ เป็นต้น บังเกิดตาม ขึ้นอีกเป็นทิวแถว ก็มุ่งไปแก้ที่เหตุข้างนอกเหล่านี้ ก็ไม่สามารถที่จะจบทุกข์กันได้สักที จนกว่าจะได้อบรมปัญญานี้แหละ ให้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริง และปัญญาที่ เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงนี้ ก็คือเจาะแทงให้รู้ถึง *ธรรมมุตติ* ความตั้งอยู่แห่ง *ธรรม ธรรมนิยาม* ความดำรงอยู่แห่งธรรม คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ข้อที่สังขารทั้ง หลายเป็นทุกข์ ข้อที่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน พิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นตามเป็นจริง จนสรุปลงได้ว่า ทุก ๆ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็จะต้องมีความดับไปเป็นธรรมดา เบญจขันธ์อันนี้ก็เป็นที่มีความเกิดขึ้นและดับไป เป็นธรรมดา จะหยิบยกเอาอายตนะ ตากับรูปที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน หรือว่าสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินทุก ๆ อย่าง ตลอดจนถึงเรื่องที่ใจคิดทุก ๆ อย่าง ก็เป็นสิ่งที่ ต้องเกิดต้องดับไปทันที ในปัจจุบัน รูปที่ตาเห็น เกิดขึ้นก็ดับไปทันที เสียงที่หูได้ยิน เกิดขึ้นก็ดับไปทันที



## การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์

เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่มั่นคงถาวร นี่เป็นธรรมลัทธิ เป็นธรรมนิยาม ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แต่เมื่อไปยึดถือเข้าก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น หรือกล่าวอย่างสามัญ ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้น ทุกข์สัจจะจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะเหตุที่มีสมุทัยสัจจะ คือมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เพราะฉะนั้น การอบรมบ่มปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้มองเห็นทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างละเอียด ที่เปรียบเหมือนอย่างไฟที่กำลังเผาไหม้ แต่ทำไมร้อนที่มือกำ ไปปรากฏร้อนที่อื่น เพราะฉะนั้น จึงชอบที่จะกำเอาไว้อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะไม่รู้สึกว่าร้อนแล้ว ยังรู้สึกว่าย็นสบาย ก็เหมือนอย่างคนไข้ที่ชอบของแสดง จึงได้กำเอาไว้อย่างหนาแน่น ไม่ปล่อย จนกว่าจะเกิดปัญญามองเห็นว่าสิ่งที่กำเอาไว้นี้เป็นทุกข์ นั่นแหละจึงจะปล่อยได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสมาธิ อันหมายถึงสมาธิซึ่งเป็นการสำคัญดังที่ฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่ นั้นอย่างหนึ่งกับสมาธิในปัญญา คือเพ่งใจลงไปในการมรรณของปัญญาหรือของวิปัสสนา ดังเพ่งใจลงไปในชั้น ๕ ในอายตนะเป็นต้น ตั้งสมาธิจับลงไปชั้น ๕ ในอายตนะเป็นต้น เหมือนอย่างส่องไฟให้สว่างจำเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะดู นี่แหละคือไฟสมาธิ แต่ว่าไฟสมาธินั้นไม่เห็นเองเหมือนอย่างเราฉายไฟฉายส่องเข้าไปในวัตถุที่ต้องการจะดู ตัวไฟฉายนั้นไม่เห็นเอง แต่ส่องเข้าไปเพื่อให้ตาเห็น นี่แหละคือปัญญา เพราะฉะนั้น ไฟฉายกับตานั้นละอย่าง สมาธินั้นเท่ากับไฟฉาย ปัญญานั้นเท่ากับตาที่มองเห็น ถ้าหากว่าไม่มีไฟส่องเข้าไป ตาก็มองไม่เห็น หรือว่ามีไฟส่องเข้าไป ถ้าตาหลับเสียไม่มองก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ซึ่งสมาธิในที่นี้ ก็หมายถึงสมาธิที่ส่องเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะให้ปัญญาดู ปัญญา รู้ ต้องการที่จะให้ปัญญาดูที่เบญจขันธ์ ก็ต้องเอาส่องเข้าไปที่เบญจขันธ์ แล้วตาก็มองเห็น มองเห็นก็รู้ นี่แหละจึงเป็นปัญญา ซึ่งก็ต้องอาศัยสมาธิดังนี้ และก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระแสธรรมทั้งนั้น

๔ มีนาคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๒๔

### ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กระแสธรรมนั้น ก็รวมเข้าในความดับทุกข์อันเรียกว่า นิโรธ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเรียกว่า มรรค ตรงกันข้ามกับกระแสโลกอันรวมเข้าในทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์อันเรียกว่า สมุทัย กระแสทั้งสองนี้ย่อมปรากฏเกิดขึ้นที่กายและใจนี้เองไม่ใช่ที่อื่น

ว่าถึงต้นฐานของกระแสทั้งสอง ก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน และอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ อันทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนนี้ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และমনะคือใจ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าเป็นทวาร คือเป็นประตูหรือเป็นช่องทางรับอารมณ์ทั้ง ๖ ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังเช่นตา ก็เป็นประตูรับอารมณ์คือรูป ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจดังนี้เป็นต้น ทวารทั้ง ๖ นี้กับอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ เป็นต้นทาง ทั้งของกระแสโลกทั้งของกระแสธรรม ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปต่าง ๆ ที่ตามองเห็น เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ก่อให้เกิดราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสโลก หรือกระแสกิเลส รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ก่อให้เกิด ศีล สมာธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสธรรม

เพราะฉะนั้น ต้นของกระแสโลกและกระแสธรรมทั้งสองนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ดังกล่าว และอาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์อย่างเดียวกันนั้นแหละ นำให้เกิดกระแสโลกก็ได้ นำให้เกิดกระแสธรรมก็ได้



ยกตัวอย่างเช่น ถ้อยคำที่กล่าวตำหนิติเตียน หรือถ้อยคำที่เรียกว่า นินทาว่าร้าย โดยปกติสำหรับสามัญชน ย่อมนำไปให้เกิดกระแสโลก ก็เพราะว่า เมื่อใครได้ยินคำตำหนิติเตียน หรือนินทาว่าร้ายตน คำเช่นนี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ ทำให้เกิดความโกรธแค้น ขัดเคือง ความไม่พอใจต่าง ๆ น้อยหรือมากดังนี้ เป็นกระแสโลก

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อได้ฟังคำตำหนิติเตียน นินทาว่าร้าย ก็พิจารณาว่าเขาว่าจริงไหม ถ้าเขาว่าจริง ก็เท่ากับว่าเขาบอกความจริงให้ เพื่อให้เราได้รับรู้ว่าเราทำผิด ทำให้ผิดอย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดเหมือนอย่างเป็นผู้มาซึ่งมทรัพย์ ถ้าเขาว่าไม่จริงก็ไม่รับถ้อยคำนั้น ใครพูดก็เป็นของผู้พูด เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปปรับคำของเขา เมื่อเป็นวิกรรมของเขา ก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่เป็นวิกรรมของเรา ก็ไม่ใช่กรรมของเรา ทำไมเราจึงจะต้องไปปรับกรรมของเขามาเป็นกรรมของตน แล้วทำไมจะต้องไปโกรธในกรรมของเขา พิจารณาดังนี้แล้วก็ไม่รับ ก็ยังเกิดความสงบใจดังนี้ เสียงเช่นนั้นไหลเข้ามาสู่ใจสนใจ ก็กลายเป็นกระแสธรรม เพราะว่าแทนที่จะทำใจให้โกรธแค้น ก็กลับทำใจให้สงบ และเมื่อเขาพูดจริงก็ยิ่งเป็นประโยชน์ เพราะเป็นการชี้ให้เห็นถึงความผิดของตนจึงเป็นกระแสธรรมขั้นดังนี้

อนึ่ง เสียงสรรเสริญโดยปกติย่อมเป็นกระแสโลก เพราะบุคคลโดยทั่วไป เมื่อได้ยินเสียงสรรเสริญ เสียงนั้นก็เป็นการณไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ทำใจให้เกิดความยินดีพอใจในเสียงสรรเสริญ ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกเช่นเดียวกัน

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อฟังคำที่เขาสรรเสริญ ก็พิจารณาว่าเขาสรรเสริญจริงหรือไม่ ถ้าเขาสรรเสริญจริง ก็เพราะความดีที่ตนทำเองต่างหาก คือไม่ใช่ดีเพราะเขาสรรเสริญ แต่ว่าดีเพราะตนเองทำดี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหากว่าเขาสรรเสริญไม่จริง คำสรรเสริญนั้น ก็เป็นการยกยอปอขึ้น เขาพูดยอต่างหาก ดังนี้ก็ไม่รับ ก็เป็นเรื่องที่เขาพูดเอง เพราะฉะนั้น แทนที่จะลอยลมไปตามคำสรรเสริญ ก็กลับเป็นผู้รู้และสงบ ลอยลมก็คือลอยลมปากนี้แหละ ซึ่งเป็นลมที่แรงมาก พัดคนให้ลอยละล่องและต้องประสบความพิบัติไปเสียเป็นอันมาก แต่เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้

ไม่ลอยไปตามคำสรรเสริญ ไม่รับคำสรรเสริญดังนี้ คำสรรเสริญนั้นก็เป็นการมณที่ไหลเข้ามาสู่ใจกลายเป็นกระแสธรรม เพราะทำใจให้สงบ ให้ระลึกถึงความดี ให้ยินดีอยู่ในความดี และให้ชะม้กเข้มข้นที่จะทำความดียิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทุก ๆ คนต้องประสบทางทวารทั้ง ๖ นี้ ย่อมเข้ามาเป็นกระแสทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีสติ มีปัญญา ที่จะระลึกพิจารณาให้รู้สัจจะ คือความจริงแล้ว ย่อมจะทำให้เป็นกระแสธรรมได้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักกลับสิ่งที่น่าจะเป็นโทษให้เป็นคุณ ทำสิ่งที่เป็นคุณให้เป็นคุณที่ยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือผู้ที่จะใช้สติปัญญาทำกระแสทั้งหลายที่ประสบพบพานทางทวารทั้ง ๖ นี้ ให้เป็นกระแสธรรมดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข และความสงบได้ในที่ทุกสถาน พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้ในสัจจะ แห่งกระแสทั้งสองนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงอธิบายสมุทัยสัจจะ ความจริงคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จึงได้ทรงชี้ว่า ตัณหานั้นก็เกิดที่กายและใจอันนี้แหละ ไม่ใช่เกิดในที่อื่น โดยเฉพาะก็ตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว คราวนี้เมื่อทรงแสดงนิโรธสัจจะ สภาพที่จริง คือ นิโรธความดับทุกข์ คือดับตัณหา ก็ได้ทรงชี้ว่าตัณหาก็คือที่กายและใจอันนี้แหละไม่ใช่ดับที่อื่น และตั้งต้นก็ที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาเกิดขึ้น เป็นทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลจึงอาจพิจารณาที่กายและใจอันนี้ แม้เมื่อตัณหาดับ เป็นทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ บุคคลก็อาจพิจารณาได้ที่กาย และใจอันนี้อีกเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อเป็นสมุทัยแล้ว มองดูอะไรทางตา ก็เกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ได้ยินอะไรทางหู ก็เกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ตลอดจนถึง คิดอะไรทางใจ ก็เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ทั้งประกอบด้วยยินดี ยินร้าย หรือว่า โลก โกรธ หลง ดังนี้ ก็เป็นความร้อน ร้อนทางตา ร้อนทางหู ตลอดจนถึงร้อนทางใจ นี้เป็นทุกข์และเป็นทุกข์สมุทัย คราวนี้เมื่อเป็นนิโรธ คือความดับ มองอะไรทางตา ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับ



ความเป็น ได้ยินอะไรทางหู ตัณหากี่ไม่เกิด เป็นความดับ ความเป็น ตลอดจนถึงคิด  
อะไรทางใจ ตัณหากี่ไม่เกิด เป็นความดับความเป็นดังนี้ เป็น *นิโรธความดับ* เป็น*มรรค*  
ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติในศีล สมภาณี ปัญญาอยู่ ย่อมจะได้พบกับความดับความเป็น  
ดังกล่าว กล่าวคือในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในศีลมีวิริตังตเวณทางใจ ปฏิบัติอยู่ในสมภาณี  
มีจิตใจสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฏิบัติอยู่ในปัญญา มีความรู้แจ่มใน  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไรในขณะที่ปัญญาแจ่มนั้น ดังนี้  
มองอะไรทางตาก็เห็น ได้ยินอะไรทางหูก็เห็น ถึงจะมีใครมาด่าเท่าไรก็โกรธ มายอ  
เท่าไรก็ไม่ฟุ้ง ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็เห็น ได้รสอะไรทางลิ้นก็เห็น ถูกต้องอะไร  
ทางกายก็เห็น แม้จะตากแดดอยู่ก็ไม่ร้อนใจ คิดอะไรทางใจก็เห็น ดังนี้เป็นความดับ  
คือเป็น*ตัวนิโรธ* ก็ไม่ใช่ดับที่ไหน ก็ดับที่กายและใจอันนี้นี่แหละดังกล่าว เพราะฉะนั้น  
ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรศึกษาให้รู้จักสมุทัยกับนิโรธ ดังกล่าวนี

๕ มีนาคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๒๕ ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ

พระพุทธศาสนาย่อมแสดงสัจจะ คือความจริง เพื่อให้ทุกๆ คนรู้ เข้าใจ เป็นสัจจะอันมีอยู่ในตนเอง ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ล้วนมีอยู่ในตนเองนี้ทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะมีนิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือนิโรธความดับทุกข์ มัคคสัจจะ สภาพที่จริงคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ขึ้นที่ตนเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนา ซึ่งสัจจะคือความจริงที่ตน และนำไปปฏิบัติถึงความดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสนาที่เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคน ย่อมจะได้พบประโยชน์ กล่าวคือ ความดับทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ ก็เพิ่มศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งปัญญา พร้อมทั้งสัมมาปฏิบัติ ให้ยิ่งขึ้น จนกว่าจะได้ประสบความดับทุกข์ทั้งหมดในที่สุด พระพุทธศาสนาย่อมสอนให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ดังนี้

ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้พบกับความดับทุกข์ และก็พึงเข้าใจว่า อันความดับทุกข์นี้ไม่ใช่หมายถึงดับทั้งหมดในที่สุดแต่อย่างเดียว แต่ย่อมหมายถึงดับมาโดยลำดับ ตั้งแต่ในเบื้องต้น แม้ทุกข์จะยังเหลืออยู่มาก เมื่อดับได้แม้เพียงหนึ่ง ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ และเมื่อว่าโดยทั่วไปแล้ว ทุก ๆ คนก็ต้องปฏิบัติ ให้พบความดับ ตั้งแต่บัดนี้ไปก่อน และทำความดับให้มากขึ้นโดยลำดับ



## ความดับขั้น สมาธิ ปัญญา

อันความดับทุกขั้นนี้ ย่อมปรากฏอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ปรากฏขั้นที่อื่น ดังที่เคยกล่าวแล้วว่า เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ความดับย่อมปรากฏขึ้น เช่น

**ปฏิบัติในศีล** ศีลก็เป็นเครื่องดับกิเลสอย่างหยาบ คือดับความโลภ โกรธ หลงอย่างแรง ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล นี้ก็เป็นนิโรธ คือความดับอย่างหนึ่ง

**ปฏิบัติในสมาธิ** สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กลุ่มก่อดจิตใจ ให้กระสับกระส่ายเดือดร้อน นี้ก็เป็นความดับอย่างหนึ่ง

**ปฏิบัติในปัญญา** ปัญญาเป็นเครื่องดับกิเลสอย่างละเอียดเป็นต้นว่า ตัณหา อุปาทาน ความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความดับอย่างหนึ่งไปโดยลำดับ ดับได้ครั้งหนึ่งก็เป็นนิโรธความดับ เหมือนกัน

## ความดับขั้นสามัญชน

สำหรับสามัญชนนั้น ต้องคอยดับกันอยู่บ่อย ๆ เช่นว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น อยากจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียไม่ไปฆ่าเขา ไม่ไปลักของของเขา เป็นต้น เมื่อดับได้ทุกครั้งก็เป็นอันรักษาศีลได้ แต่ว่าในครั้งไหนดับไม่ได้ไปทำร้ายเขาเขาก็เสียศีลไป ต้องดับกันอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ แต่แม้จะดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อตั้งใจที่จะดับอยู่ก็ยิ่งดี และการที่จะดับได้ครั้งหนึ่ง ๆ ก็เพิ่มกำลังใจให้ดับได้ง่ายขึ้น ดีขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไปด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ คือความดับดังนี้แหละให้ได้ แม้ในขั้นศีล ถ้าไม่พบนิโรธในขั้นศีลดังนี้แล้ว จะไปปฏิบัติให้พบนิโรธในขั้นสมาธิขั้นปัญญาต่อไปก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนผู้ที่เคยโกรธ เคยโลภ เคยหลง กันมาแล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่า เมื่อดับเสียได้ในศีล จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจจึงมีความสุข ความสงบ ไม่ต้องเสียใจว่าไปทำอะไรเขา เพราะยับยั้งใจไว้ไม่ได้ ซึ่งคนเป็นอันมากมักจะเป็นเช่นนั้น เพราะยับยั้งใจของตนไว้ไม่ได้ ไปก่อกรรมอะไร ๆ เข้าแล้วจึงนึกได้ที่หลัง แล้วก็เสียใจว่าไม่ควรไปทำ แต่ก็ไปทำเสียแล้ว



นี่แปลว่าดับไม่ทัน แต่ผู้ที่ปฏิบัติดับเสียทัน ดับไฟในใจของตัวเองนี่แหละ ดับเสียทันแล้ว ก็ไม่ต้องไปก่อกรรมอะไร อันเป็นเครื่องเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นให้เดือดร้อน นี่แหละคือตัวศีล และตัวศีลก็คือ ตัวนิโรธ ความดับนี้เอง เป็นการดับภัย ดับเวร ทำให้จิตใจมีความสุข ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ ดังนี้ให้ได้ และก็ให้หมั่นพิจารณาดูอาการของจิตใจว่าเมื่อพบนิโรธแล้วเป็นอย่างไร พยายามที่จะรักษาความดับอันนี้ไว้ให้นานที่สุด และแม้ความดับอันนี้จะหมดไป เกิดไฟขึ้นใหม่ ก็ต้องดับให้ได้ และความดับเก่า ๆ ที่ว่าหมดไปแล้วนั้น ความจริงหาหมดไปเลยไม่ ยังไปเป็น *ขารม* คือ ความดี ที่เก็บอยู่ในใจส่วนลึกซึ่งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติทำความดับอยู่เสมอแล้ว ขารมเก่า ๆ ที่เก็บไว้เป็นส่วนลึกนี้ ก็จะโผล่ขึ้นมาช่วยได้ แต่ถ้าหากว่าไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ปล่อยให้ไฟใจบังเกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้ก่อกรรมอะไรออกไป ก็ย่อมจะเพิ่มอาสวะ คือส่วนชั่วที่เก็บไว้ในใจ ให้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกัน และเมื่อส่วนชั่วนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ครอบงำใจได้อยู่บ่อย ๆ แล้ว ก็จะกดขารมมีส่วนติลงไปไม่ให้โผล่ขึ้นมาได้ หรือโผล่ขึ้นมาได้ยากดีกับชั่วในใจของคน ย่อมผลัดแพ้ผลัดชนะกันอยู่เสมอดังนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็พึงพยายามที่จะเอาชนะความชั่ว รักษาความดีฟื้นฟูความดีไว้อยู่เสมอ ก็ด้วยอำนาจของนิโรธคือความดับอันนี้นี่แหละ ไฟอะไรในใจจะโผล่ขึ้นมา ก็ดับลงไปเสียให้ได้ ด้วยศีลเป็นเบื้องต้น และเมื่อดับไปอย่างหยาบลงไปได้ด้วยศีล ก็ต้องดับไปอย่างละเอียดขึ้นไป กล่าวคือกิเลสอย่างกลางที่กลุ่มกมลจิตใจอยู่ด้วยอำนาจของสมาธิ และไฟอย่างละเอียดยิ่งขึ้นที่นอนจมหมักหมมอยู่ด้วยปัญญาสืบต่อไป การปฏิบัติในสมาธินั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ต้องมี *วิตก* คือความนำจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร์* ความรักษาจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ *ปีติ* ความอิมกาย อิมใจ *สุข* ความสบายกายสบายใจ และ *เอกัคคตา* ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

## อานาปานสติ

เมื่อทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นำจิตเข้ามากำหนดอยู่ที่กองลม หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ โดยรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านปลายจมูกเข้าไป ปรากฏอาการพองที่อุทร หายใจออกก็ปรากฏอาการยุบที่อุทร และออกผ่านปลายจมูก



ไปทำความรู้ในกิริยาอาการที่หายใจดังนี้ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ นำจิตเข้ามาตั้ง ทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูก ตามลมเข้าไป และหายใจออกก็ตามลมออกมาอยู่ที่ปลายจมูก แต่ว่าการนำจิตตามลมเข้าไป และตามลมออกมาดังนี้จิตไม่อยู่ที่ เพราะฉะนั้นเมื่อทำดั่งนั้นบ่อย ๆ รู้ทางของลมดีแล้ว ก็นำจิตให้ตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูกแต่แห่งเดียว ในการปฏิบัติดังนี้ หายใจเข้าและคิดว่า พุท หายใจออก โธ หรือหายใจเข้า อะ หายใจออก ระหัง หรือจะใช้วิธีนับช่วยดั่งนี้ก็ได้อีก คือ นับหนึ่ง ๆ หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่ง หนึ่ง ๆ สอง ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ และก็ถอยกลับสิบ ๆ เก้า ๆ มาถึงหนึ่ง ๆ ดั่งนี้ก็ได้อีก แต่เมื่อจิตรวมเข้ามาแล้วและดำเนินไปได้ ไม่ตกออกไป จะเลิกนับ หรือจะเลิกคิดว่า พุทโธ หรือ อรหัง ก็ได้ ทำความรู้รู้รวมเข้ามาแต่เพียงจุดเดียว การปฏิบัติทำอานาปานสติปฏิบัติได้ดั่งนี้

## ปฐวีกสิณ

ท่านอาจารย์บางท่านสอนให้ทำปฐวีกสิณช่วยด้วย ปฐวีกสิณนั้นคือ กำหนดดินเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดดินเป็นอารมณ์ ดินที่กำหนดนั้น ก็เรียกว่าปฐวีกสิณ คำว่า กสิณ นั้น ได้แก่วัตถุสำหรับเป็นเครื่องจูงใจให้กำหนด เมื่อใช้ดินอันเรียกว่า ปฐวีกสิณ ดินก็เป็นวัตถุสำหรับจูงใจให้กำหนด และคำว่า ปฐวี คือดินในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่เป็นวัตถุที่จะพึงมองเห็นได้ที่จะถูกต้องได้ เป็นวัตถุภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นวัตถุภายในอีกอย่างหนึ่ง

ปฐวีกสิณภายนอก วัตถุภายนอกนั้นเมื่อว่าถึงตามที่ท่านสอนไว้ ท่านก็สอนให้หาดินที่เป็นสิอรุณ เอามาใส่ไว้ในภาชนะกลม ๆ ทำให้เรียบร้อยและตั้งห่างจากที่นั่งพอสมควร ผู้ปฏิบัติก็นั่งมองดูดินที่เตรียมไว้นั้น และก็บริกรรมในใจว่า ปฐวี ๆ เมื่อลืมหันตามองพอสมควรแล้ว ก็หลับตาคิดกำหนดในใจถึงดินนั้น เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมหันมองดูใหม่ แล้วก็หลับตากำหนดจนเกิด อุคหนิมิต คือนิมิตติดตาขึ้นในใจ หรือแม้ว่าจะไม่ใช้วัตถุที่เป็นดินใสในภาชนะกลม ๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ใช้นั่งเพ่งดูพระพุทธรูป หรือวัตถุอันใดอันหนึ่งที่สมควร ก็นับสงเคราะห์เข้าเป็นปฐวีกสิณเหมือนกัน ดั่งนี้เป็นปฐวีกสิณภายนอก

ปฐวีกลินภายใน ส่วนปฐวีกลินภายในนั้น ก็คือกำหนดปฐวีธาตุในร่างกายนี้เอง เพราะว่าร่างกายของบุคคลนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ หรือห้า มีปฐวีธาตุเป็นที่หนึ่ง ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น เหล่านี้เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้น กำหนดเป็นปฐวีกลินได้ อาจารย์บางท่านได้สอนให้กำหนดปลายจุมุกของตนนี้แหละ เป็นปฐวีกลิน ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก โดยให้กำหนดมองดูปลายจุมุกของตนด้วยใจ ให้เห็นปลายจุมุกของตนด้วยใจ ประกอบกันไปกับทำความรู้ หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อมองเห็นปลายจุมุกของตนด้วยใจ ชัดขึ้น ก็มองเลยเข้ามาในตนเอง ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปจนถึงสุดศีรษะ เมื่อภาพของปลายจุมุกปรากฏชัดขึ้น การกำหนดส่วนอื่นของกายก็ปรากฏชัดขึ้น จากศีรษะลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกะโหลกศีรษะ ขมองศีรษะ มองลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระดูกคอ กระดูกอก ประกอบด้วยซี่โครง เป็นต้น พร้อมทั้งหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ และกระดูกขา เป็นต้น ก็จะปรากฏเป็นโครงกระดูกขึ้น ดังนี้ นับว่าเป็นปฐวีกลินภายใน

## จิตรวม นิโรธปรากฏ

เมื่อปฏิบัติธรรมเช่นดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามา จะปรากฏวิตก คือ ความตั้งใจไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ วิจารณ์ความระคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ ปิติ สุข และเอกัคคตา จิตก็จะรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อจิตรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งไว้ตรงไหนจะสะดวง สงบ และตั้งอยู่ได้นาน ก็ตั้งไว้ตรงนั้น ซึ่งผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้ได้ด้วยตนเอง นี่เป็นสมาธิ ก็จะเป็นนิโรธความดับ ดับกาม ดับอกุศลธรรมทั้งหลายดับความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ใจจะมีความสงบตั้งมั่น

## การปฏิบัติทางปัญญา

เมื่อใจมีความสงบตั้งมั่นดังนี้ ก็ให้ปฏิบัติทางปัญญาต่อไปโดยกำหนดพิจารณาว่า ในองค์ของสมาธิ ในอาการของสมาธิที่ปรากฏอยู่นั้น ส่วนนี้เป็นรูปขันธ์ กองรูปกล่าว



คือลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งปลายจมูกที่กำหนดเป็นปฐวิกสิณ พร้อมทั้งร่างกายทั้งสิ้น อันประกอบด้วยโครงกระดูก และสิ่งที่แน่นแข็งทั้งหลายเหล่านี้ รวมกันเป็นรูปขันธ์ กองรูป ปิติ สุข ในสมาธิหรือแม้เวทนาอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นรวมกันเป็น เวทนาขันธ์ ความจำได้หมายรู้ร่วมกันเป็น สัญญาขันธ์ ความคิดที่เป็นวิตก วิจารณ์ในสมาธิ คือที่นำจิตเข้าตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ที่คอยระครองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ เป็นสังขารขันธ์ ความรู้สึกเห็นแม้ด้วยใจ ความรู้สึกรู้แม้ด้วยใจในอารมณ์ของสมาธิ นี้เป็นวิญญาณขันธ์

ขันธ์ห้านี้ เป็นอนิจจะไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับเป็นทุกขณะ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตามิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือว่า นี่เป็นของเรา เราเป็นนี่ นี่เป็นตัวตนของเรา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และเมื่อปฏิบัติทาง ปัญญาดังนี้ จิตก็จะถอนออกจากความยึดถือทั้งหลายใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

## ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์

เมื่อจิตถอนออกมาได้ ก็ให้โน้มไปตั้งอยู่ใน อมตธาตุ ธาตุที่ไม่ตายหรือใน ธรรมที่ไม่ตาย โดยการพิจารณาว่า ขันธ์ห้าเป็น มตธาตุ หรือ มตธรรม เป็นธาตุที่ตายเป็นธรรมที่ตาย แต่ว่าสิ่งนี้สงบประณีต คือสิ่งที่สงบจากสังขารทั้งปวง สลัดคิณ อุปธิ กิเลสที่เข้าไปทรงใจไว้ทั้งปวง เป็นธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นธรรมที่สิ้นความติดใจยินดี เป็นธรรมที่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เป็นความดับ กิเลส และทุกขทั้งหมด ธรรมนี้แหละ เป็นอมตธาตุ เป็นอมตธรรม เป็นสิ่งที่สงบ เป็นสิ่งที่ประณีต พิจารณาน้อมจิตเข้ามาสู่อมตธาตุอมตธรรม ให้อยู่กับสิ่งที่สงบประณีต ดังนี้ เป็นทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ คือกิเลสเป็นเครื่องผูกใจทั้งหลาย นำให้พบกับ นิโรธให้เป็นตัวความดับที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปอีก

## ครั้งที่ ๒๖ จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง

จิตใจนี้ เป็นประธานอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ร่างกายย่อมเป็นที่อาศัยและเป็นเครื่องมือของจิตใจ การอบรมให้เข้าถึงจิตใจ จึงเป็นการอบรมโดยตรง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็มุ่งอบรมจิตใจ ดังที่ตรัสถึง จิตภาวนา คือการอบรมจิต ด้วยสมถวิธีวิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น และวิปัสสนาวิธี วิธีอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเป็นจริง และได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง รู้อะไรตามเป็นจริง ก็คือรู้นามรูป หรือขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เอง รู้อย่างไร ก็คือรู้สัจจะของนามรูป หรือของขันธ์ ๕ อะไรเป็นสัจจะของนามรูป หรือขันธ์ ๕ ก็คือ

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

ทุกขตา ความเป็นทุกข์

อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

นี่เป็นสัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ ปรากฏอยู่ที่นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้เอง

### อริขชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ

อาศัยที่บุคคลมีอริขชาความไม่รู้ในสัจจะ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากอุปาทาน ความยึดถือ คือกิเลสเหล่านี้ เป็นเครื่องกำบังสัจจะและนำให้เห็นกลับตรง



กันข้าม คือให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และกียัตถิอยู่ดั่งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาตุกิลเลสที่กำลังบังเกิดขึ้นในจิตใจ บรรดาทกิลเลสเหล่านี้ ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากจับตัวดูได้ง่าย ในเมื่อโผล่ขึ้นมา จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นตัณหาความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจที่บังเกิดขึ้น อันที่จริง ก็ที่ใจนี้แหละ แต่ว่าก็ให้จับพิจารณาตั้งแต่ต้นทางของใจหรือของนามธรรม คืออายตนะ ภายในอายตนะภายนอกที่ประจวบกัน ก็เกิดความรู้สึกรู้เห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นวิญญาน รูปเสียงเป็นต้นก็มาสัมผัสถึงใจ เป็นสัมผัสแล้วก็เห็นเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข แล้วก็ป็นสัญญาจำหมายในรูปเสียง เป็นต้น เหล่านั้น แล้วก็ป็น *สัญญาเจตนา* ความคิดปรุงคิด แล้วก็ป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ในรูป ในเสียง เป็นต้นนั้นขึ้น แล้วก็ป็นวิตก *ตริก* *วิจาร* *ตรอง*ไปในรูป เสียง เป็นต้น ตามอำนาจของตัณหา อาการของใจดังกล่าวนี้ ย่อมมีอยู่เป็นปกติ แต่ผู้ที่ยังเป็นปุถุชน หรือแม้เป็นอริยชนขั้นต้น ขั้นต่ำยังละอาสวกิเลสไม่ได้ ตัณหานุสัย คือตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็คอยโผล่ขึ้นมา จับรูป เสียง เป็นต้น ที่ตาเห็น ที่หูได้ยิน นำจิตให้คิดนึกไปในทางที่เป็น ตัณหาตังนี้เป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาจับดูตังนี้ ก็จะมองเห็นว่าตัณหาในใจนี้บังเกิดขึ้นวุ่นวายในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น ตลอดจนถึงในเรื่องราวทางใจเพียงไร และโดยเฉพาะ มโน คือใจ อันเป็นอายตนะข้อที่ ๖ เมื่อปล่อยให้คิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ บรรดาอารมณ์และกิเลสที่เก็บไว้เป็นอนุสัย คือที่นอนจมหรือที่เป็นอาสวะ คือหมักหมม ก็จะถือโอกาสโผล่ขึ้นมาชั่วเยี้ย เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ดังนี้เป็นเรื่องของสมุทัยทั้งนั้น เป็นเหตุก่อทุกข์เดือดร้อนทั้งนั้น

## ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติในทางดับ คือ ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเกิดผลดี ๓ ประการ คือ :

*เรื่องศีล* คือกิเลสอะไรในใจอย่างหยาบที่โผล่ขึ้นมา อันจะให้ฆ่าเขาบ้าง ฆ่าลักของของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียด้วยศีล ไม่เป็นทาสของกิเลส ทำตามกิเลส ทำตาม

กิเลส กิเลสอะไรที่กลุ่มกัลลจิต ไม่หยาบถึงกับให้ลวงศีล ก็ดับเสียด้วยสมาธิ กิเลสอันใดที่เป็นอย่างละเอียดอันทำให้เห็นผิด ทำให้ออยากยึดถือไม่ปล่อยวาง ก็ดับเสียด้วยปัญญา การปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางดับ

*เรื่องสมาธิ* โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นการปฏิบัติในทางสมาธิ และปัญญาประกอบกัน แต่ในเบื้องต้น ตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย กำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออกดังกล่าวแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติที่หนักมาในทางสมาธิ เป็นอุบายทำจิตให้สงบ ตั้งมั่นจากกิเลสที่กลุ่มกัลลจิตใจทั้งหลาย กิเลสที่กลุ่มกัลลจิตใจจำพวกนิรวณ ก็สงบลงไป ในขณะที่จิตสงบจากนิรวณ อันกล่าวได้ว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตัณหาจะไม่โผล่ขึ้นมา เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ตลอดจนถึง วิตก วิจารณ์ อยู่ในรูปเสียงเป็นต้น ตัณหาก็จะไม่โผล่จะปรากฏเป็นความดับความเย็นทั้งหมดในขณะที่เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่อย่างไรก็มีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอันหมักดองนอนจมอยู่ เมื่อจิตออกจากสมาธิ ครั้นอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้รู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น ตัณหาก็จะไม่โผล่ขึ้นมาอีกได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา

*เรื่องปัญญา* การปฏิบัติทางปัญญา พึงทำในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็จับพิจารณาองค์ของสมาธินั้นแหละ อันใดเป็นรูป ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นรูป อันใดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เป็น

อนิจจะ ไม่เที่ยง

ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะของขั้นที่ ๕ นี้ ชัดขึ้น ๆ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนี้แหละเป็นเครื่องเจาะแทง



อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เจาะแทงอัสวะอนุสัย ทำให้ลดน้อยลงไป และเมื่อเป็นดังนี้ แม้จะออกจากสมาธิ พวกตัณหาอนุสัยก็จะอ่อนกำลังลง ไม่บังเกิดขึ้นมาวุ่นวายใน อารมณ์ทั้งหลายมากนัก หรือว่าเกิดขึ้น ก็สงบลงไปได้โดยง่าย เพราะว่าปัญญารู้ทัน ขึ้นมา กิเลสก็ตกลง แต่ถ้าปัญญาเพลา กำลังอ่อนกำลัง กิเลสก็แข็งแรง เพราะฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น ก็ต้องทำปัญญานี้แหละให้มีกำลัง ดังนี้เป็นการปฏิบัติ ในทางดับ นิโรธคือความดับนี้ ก็ปรากฏขึ้นที่อายตนะภายในภายนอกเป็นต้น

รวมความว่า ปรากฏขึ้นที่กายและใจอันนี้แหละ ปรากฏที่ ตา หู เป็นต้น อันเป็นต้นทาง จนถึง วิตก วิจาร์ ตรีกตรอง อันเป็นปลายทาง เมื่อตัณหาไม่บังเกิดขึ้น อាកารของกายและใจเหล่านี้ ก็เป็นนิโรธ คือความดับหมด เป็นความเย็นหมด ไม่มีกิเลสอะไรบังเกิดขึ้น ไม่มีตัณหาบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นิโรธ คือความดับดังนี้ จึงเป็นผลที่พึงปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรม

๒๐ มีนาคม ๒๕๑๖



## ครั้งที่ ๒๓/ การปฏิบัติเข้าถึงธรรม

กรรมฐานเป็นการงานทางใจที่ทุก ๆ คนสมควรจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวัน ก็ด้วยการทำจิตให้สงบตั้งมั่น และด้วยการหัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

การทำจิตให้สงบตั้งมั่นนั้น ก็ด้วยการที่ทำสมาธิตั้งสติกำหนดอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อากาโรต่าง ๆ ของกาย หรือธาตุของกรรมฐาน หรือว่า กสิณข้อใดข้อหนึ่ง ตามแต่ใจจะสะดวกที่จะกระทำ เป็นการหัดทำจิตให้มีสมาธิคือให้สงบตั้งมั่น เพราะสมาธินี้เป็นสิ่งจำเป็นแก่จิตใจ เป็นเครื่องทำให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นบาทของปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง หัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเป็นการปฏิบัติทำญาณคือความหยั่งรู้ และทิวฎฐิ คือ ความเห็นให้ถูกต้องต่อสัจจะ คือความจริง ทุก ๆ คนย่อมมีความรู้ความเห็นของตนเองอยู่

แต่ว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง จากความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพราะว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้น มีอัตตา คือ ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง มีตัณหาอุปาทาน คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก และยึดถือเข้าเกี่ยวข้อง มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้องจึงมีความลำเอียงของใจ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง ความรู้ความเห็นสามัญ



ของแต่ละบุคคล ย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ ส่วนความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ ไม่มีอึดตา ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีตัณหา อุปาทานเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้อง ปราศจากความลำเอียง เพราะเหตุแห่งตนเองบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติขั้นปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการปฏิบัติที่จะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนเองนี้ ไปสู่ความรู้ความเห็นตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ถ้าหากว่ายังไม่เปลี่ยนความรู้ความเห็นดังกล่าว ก็ยังเข้าถึงธรรมไม่ได้ เพราะว่าการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องมีการเปลี่ยนความรู้ความเห็นอันเป็นฝ่ายกิเลสของตนเองไปสู่ความรู้ความเห็นที่เป็นความพ้นกิเลส แม้ว่าจะยังเปลี่ยนไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ต้องค่อย ๆ ปฏิบัติขัดเกลาไป แต่อาศัยที่ต้องให้รู้ คือรู้จักความรู้ความเห็นเดิมของตนเอง และรู้จักความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า

จะกล่าวถึงความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า ในมรรคที่มีองค์แปดประการ ประการที่หนึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ประการที่สอง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

### สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบนั้นก็คือ:

ทุกฺขเ ฉฉาณั ความหยั่งรู้ในทุกข์

ทุกฺขสมุทฺเต ฉฉาณั ความหยั่งรู้ในสมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์

ทุกฺขนิโรธเ ฉฉาณั ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ ความดับทุกข์

ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทา ยฉาณั ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ ข้อนี้เรียกว่ารู้ในมรรค คือทาง ก็คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นแหละ

ความหยั่งรู้ในทุกข์ อะไรเป็นทุกข์ ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสอธิบายไว้ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

โสกะ ความโศกแห่งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกขะ ความไม่สบายกาย  
โทมนัส ความไม่สบายใจ อุปายาส ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อ ชันธะเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกฺขเ ฉณํ หมายความว่า หยั่งรู้ในทุกข์ ก็คือหยั่งรู้ในทุกข์ทั้งหลาย ตามที่ตรัสอธิบายไว้  
แต่ที่เรียกว่าเป็นความหยั่งรู้นั้น จะต้องเป็นความรู้ที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ในอาการที่  
เป็นทุกข์เหล่านี้ และความเห็นดังกล่าวนี้ก็ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
เก็บรวมเข้ามาโดยย่อ ว่าทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเป็น  
ความรู้ความเห็นในความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ สิ่งอะไรที่ปรากฏทางตา  
คือเห็นรูปอะไรทางตา ก็หยั่งรู้ขึ้นทันทีว่า รูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่เกิดดับ รูปเกิดรูปดับ  
เสียงเป็นต้นก็เช่นเดียวกัน เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่าเสียงเกิดดับ กลิ่นเกิดดับ รสเกิดดับ  
สิ่งที่กายถูกต้องเกิดดับ เรื่องที่ผุดขึ้นทางใจทั้งหลายก็เกิดดับ การปฏิบัติให้มองเห็น  
ทุกข์ดังกล่าว แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน และเก็บความสรุปเข้ามา  
เป็นทุก ๆ สิ่งที่ประสพพบผ่าน ดังเช่นรูปเสียงเป็นต้นนั้น รวมเป็นความเกิดดับ ดังนี้  
เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้เห็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์

ความหยั่งรู้ในสมุทัย สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็คือ

ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจเป็นกามตัณหา ใจดิ้นรนอยากไปใน  
กาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็มี



เป็นภาวัตถหา ใจดีนรณะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั้นเป็นนี่ต่าง ๆ ก็มี

เป็นวิภาวัตถหา ใจดีนรณะยานอยากไปในความไม่เป็นนั้นเป็นนี่ คือต้องการให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบสิ้นไปหมด ดังนี้ก็มี

ดังนั้น ใจที่ดิ้นรนอยากไปต่าง ๆ นี้แหละเป็นตัวตถหา ซึ่งเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ปฏิบัติหัดจับตัวตถหาในใจที่บังเกิดขึ้น พล่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปารมณ เป็นต้น ว่านี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ หัดจับตัวตถหาในใจของตัวเอง ให้รู้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้ยังรู้ในสมุทัย

*ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ* นิโรธ คือ ความดับทุกขนั้น คืออะไร ก็คือความดับตถหาได้สิ้นเชิง เมื่อดับตถหาได้ ทุกขก็ยอมดับไป เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติจับตัวนิโรธ คือความดับดังกล่าว แต่ว่านิโรธ คือความดับดังกล่าวนั้น บางทีตถหาที่บังเกิดขึ้น ทุกขที่บังเกิดขึ้น ครอบงำใจ ดับหายไปเอง ตามกาลเวลา ดังนี้ก็เป็นนิโรธ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ดับเพราะมรรคในอริยสัจจ ๔ ในที่นี้ หมายถึงดับเพราะการปฏิบัติมรรคในอริยสัจจ ๔ เพราะว่าดับด้วยกาลเวลานั้น ไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติอะไร และก็ไม่ได้ดับไปหมด เป็นการดับชนิดตกตะกอน คือยังตกตะกอนเก็บอยู่เป็นตถหานุสัย ในจิตใจส่วนลึก ซึ่งจะพลุ่งโผล่ขึ้นมาอีก ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ

*ความหยั่งรู้ในปฏิบัติ* คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข การดับด้วยมรรคนั้น เป็นการดับชนิดที่ซูดรากตะกอน คือตถหานุสัยในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อพบนิโรธ คือ ความดับเพราะมรรค ก็ให้ทำความหยั่งรู้ว่าความดับนั้น คือดับที่ใจ มีอาการเป็นความเย็นความสงบดังนี้ ทุกขทั้งปวงดับสงบไปหมดสิ้น ส่วนความดับตามกาลเวลานั้น หัดจับพิจารณาโดยเปรียบเทียบได้ว่าในกิเลส ว่าในเวลาที่มีความอยากและความทุกข ครอบงำใจ ใจเดือดร้อน อย่างนี้ ๆ แต่ในเวลาทีกิเลสสงบ ทุกขสงบ ใจมีความเย็น ความสงบ ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้เป็นความดับตามกาลเวลา ก็ยังเป็นผลดีอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นความดับด้วยมรรค ก็จะเป็นความดับที่สนิทและเป็นผลดียิ่งขึ้น พิจารณาดังนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เกิดความปฏิบัติ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขนั้น ก็คือ มรรคมืองค์แปด ดังที่กล่าวมาแล้วอยู่ในบัดนี้ ก็คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

## สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นมรรคข้อ ๒ และก็ยังมียก ๖ ข้อ แต่ละข้อก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งนั้น ทำความหยั่งรู้ในความดับ ในทางปฏิบัติ หรือในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือ ลงมือปฏิบัติในมรรคมืองค์แปดนี้ ดังที่เริ่มใช้ปัญญา พิจารณา ในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติ ในสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และเมื่อมีความเห็นชอบดังกล่าว ความดำริ คือความคิดหรือความตรึกตรองต่าง ๆ ก็จะเป็น

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

*อัพยาบาทสังกัปปะ* ความดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย

*อวิหีสาสังกัปปะ* ความดำริในทางไม่เบียดเบียนใคร

กล่าวสั้นเข้ามา เมื่อไม่มีความเห็นชอบคือยังไม่เห็นในทุกข์เป็นต้น ความดำริก็ย่อมเป็นความดำริที่ติดข้องพัวพันอยู่ในทุกข์ ดำริในทางพยาบาทมุ่งร้ายอยู่ในทุกข์ ดำริในทางเบียดเบียนทุกข์ เพราะอะไร ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็ย่อมรวมอยู่ในสิ่งที่ต้องเกิด แก่ ตาย ทั้งนั้น ต้องรวมอยู่ในขันธ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตนเองกล่าวคือขันธ ๕ ของตนเองก็ต้อง เกิด แก่ ตาย บุคคลอื่น สัตว์อื่นก็เกิด แก่ ตาย สิ่งทั้งหลายที่เป็นวัตถุ เมื่อได้มาเป็นสัมปโยค ก็จะต้องพลัดพรากเป็นวิปโยค การได้มานั้น เท่ากับเป็นเบื้องต้น หรือการเริ่มของการพลัดพรากเหมือนอย่างชีวิตนี้ได้มาด้วยการเกิด และเมื่อเกิดก็ชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นการพลัดพราก เพราะชีวิตนี้จะต้องย้ายหน้าไปสู่ความดับหรือความตายทุกขณะ การได้มาจึงเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพรากนั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ ความติดข้องพัวพันอยู่ด้วยอำนาจของกามกิเลส ก็ติดข้องพัวพันอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่เกิดดับดังนี้แหละ จะปองร้ายอะไรใคร บุคคลและสัตว์ที่



ปองร้ายนั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เป็นทุกข์นั้นแหละ จะเบียดเบียนบุคคลและสัตว์  
อะไร บุคคลและสัตว์นั้น ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ รวมเข้าก็เป็นทุกข์นั้นแหละ จึงเป็นการ  
ดำริพัวพันอยู่ในทุกข์ ปองร้ายอยู่ในทุกข์ เบียดเบียนอยู่ในทุกข์ แต่เมื่อมีความเห็นชอบ  
ความดำริก็จะดำริในทางออกจากทุกข์ ดำริในทางไม่ปองร้ายผู้อื่น ดำริในทางไม่  
เบียดเบียนผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติความดำริในใจของตนเอง คือดูความคิดในใจของ  
ตนเอง และก็ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็น เนกขัมมสังกัปปะ ดำริในทางออก อภัยปาท-  
สังกัปปะ ดำริในทางไม่ปองร้าย อวิหีสาสังกัปปะ ดำริในทางไม่เบียดเบียน ดังนี้  
เป็นการฝึกหัดปฏิบัติทำปัญญาอันเรียกว่า ปฏิบัติในสัมมาทิวฐิ และในสัมมาสังกัปปะ

## ครั้งที่ ๒๘ การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ

การส่งจิตไปในกระแสดรรมนี้ ก็คือการส่งจิตไปสู่ธรรมที่กำลังแสดง กล่าวคือ ส่งจิตไปฟังนั่นเอง ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น การส่งจิตไปฟังนี้ชื่อว่าเป็นการส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสดรรมเป็นขั้นแรก และเมื่อส่งจิตไปฟัง ก็ย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงธรรม การได้ยินนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าหูกับเสียงมากระทบกัน แต่จะต้องมีจิตใจนี้รับฟังอยู่ด้วย เมื่อมีจิตใจรับฟังจึงจะได้ยิน ถ้าหากว่าจิตใจไม่รับฟัง เพราะส่งจิตไปคิดเสียเรื่องอื่น การได้ยินก็ไม่บังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างหูหนวก หรือเหมือนอย่างไม่มีเสียงมากระทบหู ฉะนั้น การส่งจิตไปให้รับฟังด้วย จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก

เมื่อฟัง ได้ยินเพราะส่งจิตไปรับฟังธรรม ความรู้ในธรรมที่ฟังก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความรู้ดังกล่าวนี้แหละเป็นความรู้ที่เจาะแทงเข้าสู่สัจจะ คือ ความจริง เพราะธรรมที่ฟังก็ชี้เข้ามาถึงสัจจะในตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้อันเกิดจากการฟัง ได้ยิน จึงเจาะแทงเข้าไปสู่สัจจะดังกล่าว นี่ก็เป็นตัวปัญญา คือความรู้ อย่างหนึ่ง เรียกว่า เป็นปัญญา ก็เพราะเป็นความรู้ตามที่เป็นจริง คือตามที่เป็นไปอย่างไร ธรรมที่แสดงอบรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ประมวลกล่าวได้ว่า ล้วนแต่ชี้เข้ามาถึง ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรมก็ย่อมเป็นความรู้ในสัจจะทั้ง ๔ นี้ น้อยหรือมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ตั้งนี้เอง ก็เป็นเครื่องทำความเห็นให้ตรงต่อสัจจะขึ้นโดยลำดับ



ความรู้ความเห็นที่เป็นพื้นเพของสามัญชนนั้น ย่อมรู้เห็นผิดไปจากสัจจะ เฉลไ้จากสัจจะ ไม่ตรงต่อสัจจะ ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปัญญาดังกล่าว ขึ้นโดยลำดับ ก็ย่อมจะแก้ความรู้ความเห็นที่ผิดนั้นให้กลับถูก ที่เฉลไ้ให้กลับตรงต่อ สัจจะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนขึ้นโดยลำดับ ฉะนั้น การฟังธรรมให้ได้ยิน ด้วยการ สง่จิตไปในกระแสรธรรมดังกล่าว จึงเป็นจิตที่ดีที่ชอบ ย่อมจะเปลี่ยนความรู้ความเห็น ของตนไปสู่สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบดังกล่าวแล้วขึ้นโดยลำดับ

### สัมมาทิฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ

เมื่อมีความรู้ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฐิขึ้น ความดำริคือความ คิด นึก ตริกตรองทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้นตามกันไปคือ

จะเป็นความดำริในทางออกจากเครื่องพัวพันในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่ปองร้ายในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียนทุกข์

อันหมายถึงว่า ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สมบัติของใคร ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะต้องแก่ ต้องตายทั้งนั้น ไม่ต้องไปเบียดเบียน ก็จะต้องแก่ต้องตายไปเอง และความปองร้ายความเบียดเบียนนั้นก็ใช่นอกุศล เป็นเหตุ ก่อทุกข์ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บุคคลทุก ๆ คนต้องแบกทุกข์กันอยู่เต็มเพียบแล้ว ทั้งสภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เมื่อมาปองร้าย มาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็เป็นการสร้างกรรม ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นอีก และทุกข์ที่ก่อให้เกิดคนอื่นนั้น ก็ย่อมจะสะท้อน กลับมาเป็นทุกข์แก่ตน ซึ่งเป็นผู้ก่อกรรม ปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย ฉะนั้น เมื่อปองร้ายเบียดเบียนเขา ก็เท่ากับปองร้ายเบียดเบียนตนเองนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่มี สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริ คือ คิดนึก ตริกตรอง ในทางพัวพันอยู่กับทุกข์ และในทางพยายาปองร้ายเบียดเบียนดังกล่าว แต่จะดำริ คือ คิดนึก ตริกตรองใน ทางออกจากทุกข์ ในทางไม่พยายาปองร้าย เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ดังนี้ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ



## สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

เมื่อมีความดำริชอบอยู่ดังนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว กรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงที่เป็นมโนกรรม กรรมทางใจเอง ก็ย่อมจะเป็นกายกรรมที่เป็นกุศล วจีกรรมที่เป็นกุศล มโนกรรมที่เป็นกุศล อาชีพก็ย่อมจะเป็นอาชีพที่เป็นกุศล เพราะว่ากรรมทั้งหลายย่อมมาจากเจตนา คือความจงใจ และเจตนาคือความจงใจนั้นก็มาจากความดำริ คือความคิดนึก ตรึกตรอง อันเนื่องมาจากความรู้ ความเห็นนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความรู้ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิ อันทำให้มีความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ก็ย่อมจะส่งต่อไปถึงกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก ทำให้เป็น สัมมาวาจา เจริญชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

เพื่อที่จะชี้ให้ชัด ท่านจึงแสดงไว้ว่า สัมมาวาจา เจริญชอบนั้นก็คือ เวมณี ได้แก่

ความเว้นจากพูดเท็จ

ความเว้นจากพูดส่อเสียด

ความเว้นจากพูดคำหยาบ

ความเว้นจากพูดส่าซาราก หรือพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

สัมมากัมมันตะ การงานชอบนั้นก็คือ เวมณี

ความเว้นจากฆ่าเขา

ความเว้นจากการลักของเขา

ความเว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือจากพรหมจริยกิจ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพิตชอบนั้น ก็คือละมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิด ประกอบ สัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ท่านยกเอาเววมณี คือความเว้นนั้น ก็พึงเข้าใจว่า เมื่อมีเววมณี คือความงดเว้นอยู่ในใจ ก็ย่อมเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะขึ้น คือ แม้จะไม่พูดอะไร จะไม่ทำอะไร ก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดังเช่นผู้ที่มี



ความเห็นชอบ มีความดำริชอบดังกล่าวแล้ว ย่อมมีเวรมณีขึ้นตามกัน เพราะเมื่อมีความเห็นชอบมีความดำริชอบอยู่ ก็ย่อมไม่มีความคิดที่จะก่อเจตนาเพื่อที่จะพูดเพื่อที่จะทำในทางผิดในทางชั่วทั้งหลาย แต่จะมีความสงบวาจา สงบกาย เมื่อจะพูดอะไรไปก็พูดวาจาที่ดี เมื่อจะทำอะไรก็ทำสิ่งที่ดีเป็นไปเพื่อเกื้อกูลดังนี้ จึงบังเกิดเป็นเวรมณีคือความเว้นชั้ว แม้โดยที่ไม่ได้คิดจะเว้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ แม้จะนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ชื่อว่ามิสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และแม้จะพูดอะไรจะทำอะไรออกไป ก็ย่อมแสดงออกเป็นสัมมาวาจา หรือกุศลวาจา สัมมากรรมันตะ หรือกุศลกรรมันตะ โดยแท้ ส่วนอาชีพนั่น ทุก ๆ คนจำจะต้องอาศัยปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิตอยู่ทุกวัน เพราะฉะนั้น จึงจะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ จะต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ มาทะนุบำรุงร่างกาย ชีวิต ผู้ที่มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็ย่อมจะเว้นย่อมจะละมิจฉาชีพต่างๆประกอบแต่สัมมาอาชีพะ คือเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยหมายถึงว่าแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ชอบและเมื่อได้มา ก็พิจารณาบริโภคใช้สอยในทางทะนุบำรุงรักษาร่างกายและชีวิตไว้เพื่อประพฤตสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย แต่ไม่ใช่บริโภคเพื่อเพิ่มต้นทุน หรือเพิ่มกิเลส ดังนั้นก็เป็นสัมมาอาชีพะ เลี้ยงชีวิตชอบ

มรรคดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมเป็นข้อที่ถึงปฏิบัติอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เพราะฉะนั้น ก็ให้หมั่นพิจารณาตุมรรคที่ตนเอง และตั้งใจปฏิบัติทำมรรคให้ดีขึ้นอยู่ทุก ๆ วัน ดังนี้ ก็ย่อมจะชื่อว่าได้เป็นผู้ปฏิบัติขยับใกล้นิพพานเข้าไปโดยลำดับ

## ครั้งที่ ๒๙ ใจมักไปตามกระแสโลก

จิตใจนี้มีอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึกอยู่เป็นอันมาก เป็นเรื่องที่ผ่านมาเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง เรื่องเหล่านี้บางอย่างก็ทำให้ยินดี พอใจ รักใคร่ บางอย่างก็ทำให้หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางอย่างก็ทำให้หวังเหงา บางอย่างก็ทำให้ฟุ้งซ่าน บางอย่างก็ทำให้ลี้เล้ง สงสัย ไม่แน่นอน อารมณ์ของใจดังกล่าวนี้เรียกว่า นิสรรณ แปลว่า เครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริง กั้นจิตไว้มิให้สงบตั้งมั่น รวมความว่า กั้นจิตไว้ไม่ให้อำนาจดำเนินไปในทางดี แต่ว่ากลับส่งให้ดำเนินไปในทางต่ำทรามต่าง ๆ และจิตใจที่ประกอบด้วยความยินดี พอใจ รักใคร่ ในอารมณ์บางอย่าง หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่าเป็นจิตใจที่ดำเนินไปในกระแสของตัณหา หรือในกระแสของโลก เพราะคำว่าโลก ก็หมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย และบรรดากิเลสทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเกาะอารมณ์นั่นเอง

เมื่อจิตใจดำเนินไปในกระแสโลก หรือในกระแสตัณหาตัณหานี้ ก็เป็นอันหันหลังให้กระแสของธรรม เพราะกระแสของธรรมนั้นดำเนินไปตรงกันข้าม เหมือนอย่างแม่น้ำสองสายขนานกัน แต่ว่าไหลกลับกันไปคนละทาง สายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันตก อีกสายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ได้ยินว่ามีกล่าวถึงเรื่องแม่น้ำที่ไหลขนานกัน แต่ว่ากลับกันคนละข้างดังนี้ ในเรื่องพระศรีอารยว่า ในสมัยพระศรีอารย จะมีแม่น้ำเช่นนี้ แต่เรื่องพระศรีอารยนั้นยกไว้ กล่าวเฉพาะในปัจจุบัน คือในสมัยของพระพุทธเจ้า



คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายนี้แหละ แม่น้ำดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในใจของทุก ๆ คน แล้วทั้งสองสาย กระแสโลกสายหนึ่ง กระแสธรรมอีกสายหนึ่ง ที่ไหลขนานกันอยู่ในใจ แต่ว่าไหลไปคนละทาง ตรงกันข้ามดังกล่าวแล้ว

## กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ

พิจารณาดูให้ดีก็จะพึงเห็นได้ ในขณะที่จิตใจนี้ไหลไปตามกระแสโลก คือ อารมณ์และกิเลสดังกล่าว อารมณ์นั้นก็เป็นเรื่องต่าง ๆ ที่ผูกพันอยู่ในใจ กิเลส นั้นบางทีก็เป็นความยินดี รักใคร่ พอใจ บางทีก็เป็นความหงุดหงิด ชัดเคือง โกรธแค้น บางทีก็เป็นความหลงต่าง ๆ ที่มีอาการเป็นความมัวงมเหงา ฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัย และ บางทีก็ไหลอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ว่าบางทีเมื่อเป็นโอะมะ คือเป็นห้วงน้ำ หมายถึงว่า บังเกิดขึ้นรุนแรง เป็นคลื่นลมอย่างแรงขึ้นในใจ ก็ไหลออกนอกใจมาปรากฏทาง กายทวาร วจิวาร มโนทวาร เป็น กายกรรม วจกรรม มโนกรรม ทางอกุศลต่าง ๆ เช่น ฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง นี่เป็นกายกรรม พุดเท็จบ้าง พุดส่อเสียดบ้าง พุดคำหยาบบ้าง พุดเพื่อเจ้อเหลวไหลบ้าง นี่เป็นวจกรรม โลกเฟ่งเล็งทรัพย์ของเขา เพื่อมาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเขาบ้าง เห็นผิดจาก คลองธรรม เช่นเห็นว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บุญบาปไม่มี ดังนี้ เป็นต้น นี่เป็น มโนกรรม อันเรียกว่า *อกุศลกรรมบถ* ทางของกรรมที่เป็นอกุศล อกุศลกรรมทั้งปวง เหล่านี้ ก็เกิดขึ้นจากกระแสในใจนี้แหละที่รุนแรง มีคลื่นลมรุนแรง จนถึงไหลบ่าออกไป จิตใจที่ดำเนินไปดังนี้ เรียกว่าดำเนินไปในกระแสโลกโดยแท้ หรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา ก็เรียกได้

## ต้นของกระแสโลก-กระแสธรรม

แต่ว่าการที่คนเราไม่ได้ดำเนินไปอย่างนี้โดยส่วนเดียว ก็เพราะในจิตใจยังมี กระแสธรรมอยู่อีกกระแสหนึ่ง ซึ่งเป็นกระแสที่ไหลทวนกระแสโลกอันขนานกันอยู่ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ท่านแสดงว่าเกิดขึ้นมาด้วยผลของกุศลกรรม ก็แปลว่า

ทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องมีกุศลกรรมอยู่ในตัวเพียงพอ ที่จะให้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคน แปลว่ามีพื้นดีกันมาแล้ว จะนับถือพระพุทธศาสนา หรือไม่นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม จะเกิดในตระกูลสูงต่ำอย่างไรก็ตาม มั่งมีหรือยากจนอย่างไรก็ตาม ก็เกิดมาด้วยผลของกุศล ส่วนความเป็นไปต่าง ๆ กันนั้น ก็เพราะมีกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรรมอุปถัมภ์หรือตัดรอน ประกอบเข้ามาอีก เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงมีต้นของกระแสธรรมอยู่ในใจด้วยกัน เช่นเดียวกับมีต้นของกระแสโลก ต้นของกระแสโลกนั้นก็ ได้แก่ *อาสวอนุสัย* คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่าประจำสันดาน ซึ่งทำให้เป็นสันดานฝ่ายชั่ว ต้นของกระแสธรรม นั่นก็คือ *บารมี* คือความดีต่าง ๆ ที่ได้กระทำ เก็บอบรมสั่งสมกันมา เรียกว่าเป็นสันดานฝ่ายดี ทั้งสองนี้เป็นต้นแห่งความดี ความชั่วของทุก ๆ คน และก็เป็นต้นของกระแสโลกกระแสธรรมดังกล่าวแล้ว

### กระแสธรรมทำให้เกิดกุศลกรรมบถ

เพราะฉะนั้น จิตใจของทุกๆคนจึงไม่ดำเนินไปตามกระแสโลกอย่างเดียว แต่ยังดำเนินทวนมาตามกระแสธรรมอีกด้วย ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้นแหละ แต่ว่ามีธรรมบังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่ประสบพบผ่าน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แหละ แต่จะทำให้บังเกิดธรรมเป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือ คุณงามความดีอย่างอื่น อย่างใดอย่างหนึ่ง รวมกล่าวเข้ามาก็คือ นำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นำให้ละความชั่ว ทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส นี่เป็นกระแสธรรม กระแสธรรมที่บังเกิดขึ้นในใจนี้ เมื่อแรงขึ้นก็ไหลออกไปทาง กาย ทวาร วจิวาร มโนทวาร เช่นเดียวกัน แต่ว่าก่อให้เกิด กายกรรม วจিরกรรม มโนกรรม อันเป็นฝ่ายกุศล คือให้เป็น *เวรมณี* ความงดเว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจากประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง โดยที่มีจิตประกอบด้วย เมตตา ปรรณาสุข ประพฤติเกื้อกูล ประกอบตนอยู่ในสัมมาอาชีวะ ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนดังนี้ ก็เป็นกายกรรมฝ่ายกุศล ทางวาจาเล่า ก็เว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์



ที่สมควรจะพูด เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำที่ประสานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ พูดคำที่ไพเราะอ่อนหวานทำจิตใจให้ยินดี เว้นจากความโลภเฟื่องเล็งสมบัติของผู้อื่น แต่มีความสันโดษพอใจอยู่ในสมบัติของตน เว้นจากพยาบาทปองร้ายเขา แต่มีจิตในไม่พยาบาทปองร้ายใคร และมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เช่น เห็นว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป บุญบาปมีดังนี้เป็นต้น นี่ก็เป็น *กุศลกรรมบท* ที่บังเกิดขึ้นจากต้นเดิม คือ *บารมี* ส่วนหนึ่ง และเกิดจาก *เสวนา* คือการคบหา อีกอย่างหนึ่ง แม้ในฝ่ายชั่ว ก็เช่นเดียวกัน ก็เกิดจากต้นเดิม คือ *อัสวกิเลส* ส่วนหนึ่ง เกิดจาก *เสวนา* คือการคบหาอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงมงคลเริ่มด้วยเสวนาคือ การคบหา โดยที่สั่งสอนให้ไม่เสวนาคบหาคนพาล แต่ให้เสวนาคบหาบัณฑิต และให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา และได้มีบาลีแสดงไว้ในที่อื่นอีกว่า พระพุทธเจ้าคือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ได้ทรงเป็นมิตรที่ดีของสัตว์โลก ได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนสัตว์โลก ให้พ้นจากความทุกข์จนถึงสังสารทุกข์ คือให้พ้นจาก แก่ เจ็บ ตาย เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมาเสวนาคบหาพระพุทธเจ้า เป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรที่ดีงาม และปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็ย่อมนำตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ธรรมที่เป็นเครื่องพ้นจากทุกข์นั้นได้ตรัสว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดังที่ตรัสไว้ในเอสุการีสสูตร ว่าพระองค์ตรัสอริยโลกุตระธรรม ว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดังนี้ เพราะฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าได้เสวนากับบัณฑิต ตั้งต้น แต่พระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดา ได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์ ที่ชี้ให้รู้จักกระแสโลก กระแสธรรมตามเป็นจริง

### สัมมาวายามะ

เมื่อทราบว่าการแสโลกหรือกระแสของกิเลส กระแสของต้นหนานั้น นำไปสู่ทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่เข้าไปสู่ทุกข์อย่างเดียว นำไปสู่อกุศลกรรมทั้งปวงด้วย ส่วนกระแสธรรมนั้นนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ นำไปสู่กุศลกรรมทั้งหลายตั้งนี้แล้ว ก็ต้องมีวิริยะ คือความเพียร ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เพราะว่าพระพุทธเจ้า

ทรงเป็นเพียงผู้บอกดังที่ตรัสไว้ว่า พระตถาคตทั้งหลายเป็นผู้บอก ท่านทั้งหลาย ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ฉะนั้น จึงต้องมีวิริยะ คือความเพียร อันเรียกว่า สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ อันจัดเป็นองค์มรรคประการหนึ่ง ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือ

เพียรเพื่อจะยังอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรเพื่อจะยังกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ และให้เพิ่มพูนงอกงามยิ่งขึ้น

ความเพียรดังกล่าวนี้เป็นความเพียรชอบ และที่เรียกว่าเพียรนั้นก็คือ ทำ ฉันทะ ความพอใจให้บังเกิดขึ้น คือพอใจที่จะกระทำการละอกุศล พอใจที่จะกระทำการอบรม กุศลให้บังเกิดขึ้น เริ่มความเพียร คือมิใช่แต่พอใจเท่านั้น เริ่มละและเริ่มกระทำด้วย ประคองความเพียร ให้ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ รักษาจิต ให้เข้มแข็งแก่ล้ากล้าไม่ให้อ่อนแอย่อท้อ ตั้งความเพียรขึ้นไว้ให้เป็นประธาน กล่าวคือให้ถือว่า การละอกุศล การทำกุศลนั้นต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องเป็นหัวหน้า ไม่ใช่มีสิ่งอื่นมาเป็นที่หนึ่ง มาเป็นหัวหน้า เมื่อตั้งความเพียรขึ้นดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ สติปัฏฐาน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นทางปฏิบัติสงัดจิต และการปฏิบัติไปในกระแสนั้นเอง ตั้งต้นแต่อนานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้น เมื่อฟังสวดแล้ว ในขณะที่นั่งทำความสงบ จะพิจารณาธรรมตามที่แสดงทบทวน หรือว่าจะพิจารณาธรรมข้ออื่น เป็นทางปฏิบัติก็ตาม ก็ย่อมทำได้ หรือจะทำสมาธิรวมใจเข้ามากำหนดลมหายใจเข้าออก ตั้งใจไว้ที่ปลายจมูก ให้อ่านลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ ให้อ่านใจนี้ทั้งหมดไม่ให้ไปรู้ในที่อื่น แต่ว่าให้อ่านอย่างปล่อยวาง คือสักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดถือ และเมื่อใจรวมเข้ามาภายในดังนี้ มีสติรักษาอยู่ไม่ให้พุ่งชานออกไป ก็ย่อมจะได้สมาธิ

## ครั้งที่ ๓๐ ปฏิเวธธรรม

ความตั้งใจฟัง เป็นการอบรมจิตและปัญญาไปด้วยกัน เพราะทำจิตให้สงบตั้งมั่นและทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ จิตและปัญญานี้จึงเป็นไปด้วยกัน ตั้งแต่เบื้องต้น

การปฏิบัติในบางชั้น ก็มุ่งทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ต้องการปัญญา ก็นับว่าเป็นสมาธิหรือเป็นสมถะแต่อย่างเดียว บางคราวก็มุ่งทำปัญญาคือความรู้ในธรรมด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล ให้เกิดความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ไม่ได้มุ่งที่จะทำให้อายุยืน การที่ปฏิบัติแยกกันดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติขั้นฝึกหัดเพื่อที่จะสร้างสมาธิขึ้น หรือเพื่อที่จะสร้างความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ยังไม่เป็นขั้นสูงหรือขั้นรู้แจ้งแห่งตลอดอันเป็นตัว *ปฏิเวธธรรม* การปฏิบัติในเบื้องต้นของทุก ๆ คนก็มักจะเป็นไปอยู่ดังนี้ คือมุ่งทำสมาธิอย่างเดียว หรือไม่เช่นนั้นก็นุ่งทำปัญญาอย่างเดียว เมื่อต้องการปฏิบัติให้บังเกิดผลเป็นความรู้แจ้งแห่งตลอด อันเป็นตัว *ปฏิเวธธรรม* ก็จะต้องปฏิบัติให้มีสมาธิเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ คือให้จิตใจมีความสงบจริง ๆ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งก็ตั้งมั่นได้อันทำให้จิตใจมีความสงบลงได้จริง ๆ เรียกว่ามีสมาธิเป็นบาทเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ และถืออบรมทำปัญญาต่อไป

ในการอบรมทำปัญญานั้นก็โดยพิจารณา รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏอยู่ในสมาธินั้นแหละ โดยจำแนกออกว่าเป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร



นี่เป็นวิญญาน แต่ละข้อทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่ดำรงอยู่คงที่ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เพราะต้องเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาให้สัจจะข้อนี้คือ ความเกิดดับปรากฏขึ้นแก่ความรู้ตั้งนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา

## สัมมาสติ-สติคู่กับปัญญา

แต่ว่าการปฏิบัติอบรมจิตและปัญญาดังเช่นว่ามานี้ จะต้องอาศัยอุปการธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งก็คือ สติ ที่แปลว่า ความระลึกได้ แต่คำแปลนี้ก็แปลข้อหนึ่งทีที่แปลที่ใช้กันอยู่เท่านั้น ความหมายของสติดังมีอีกคือ ความรู้ ความตื่น ซึ่งฟังดูก็จะคล้าย ๆ กับปัญญา แต่ว่าต่างกัน ความระลึกได้หรือความรู้ ความตื่น ที่เป็นตัวสตินั้น เป็น อนุสติ ความระลึกตาม เป็น อนุปัสสนา ความรู้ความเห็นตาม ส่วนความรู้ที่เป็นตัวปัญญานั้นเป็น วิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ทั้งสติทั้งปัญญา ก็ต้องไปด้วยกัน ประกอบกันอยู่ เมื่อมีสติก็ย่อมมีปัญญา ขาดสติเสียจะเกิดปัญญาขึ้นมาหาได้ไม่ สติจึงเท่ากับเป็นต้นทางของปัญญา เพราะฉะนั้น ในหมวดธรรมที่สำคัญ ท่านจึงใช้สติตั้งเป็นชื่อ ดังเช่นสติปัฏฐาน ที่แปลว่าที่ตั้งสติหรือความปรากฏแห่งสติ และในหมวดธรรมหลาย ๆ ข้อที่เรียงกันไปโดยลำดับ ก็เรียงสติไว้หน้าปัญญาอยู่เสมอ ดังจะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างในสิ่งหรือเรื่องที่รู้ ๆ ทั่ว ๆ ไป ก็ต้องนึกขึ้นมาได้ก่อนแล้วจึงรู้ ถ้าไม่นึกถึงเรื่องนั้นขึ้นมา รู้ที่เป็นปัญญาในเรื่องนั้นก็ขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีความเกิดขึ้นแห่งสตินั้นเรียกว่า สตุปปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติในเรื่องนั้นขึ้นก่อน ปัญญาในเรื่องนั้นจึงจะเกิดตามภายหลัง สตุปปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เมื่อลืมเสียแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นในสิ่งที่ลืมนั้นได้อย่างไร จะต้องระลึกขึ้นได้เสียก่อน เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องการสตินี้แหละเป็นข้อสำคัญเบื้องต้น ก็ต้องทำความระลึกความนึกคิดขึ้นมา ถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในการอบรมจิตและปัญญา อันเรื่องที่จะพึงนึกระลึกถึงดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนเอาไว้แล้ว คือ ให้นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มีอยู่ในตัวของบุคคลทุก ๆ คนแล้ว จะนึกระลึกถึงหรือไม่ก็นึกระลึกถึง ทั้ง ๔ นี้ก็ยังมีอยู่



กาย ก็คือกายอันนี้

เวทนา ก็คือ สุข ทุกข์ หรือภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข อันมีอยู่ที่กาย และใจอันนี้

จิต ก็คือจิตใจอันนี้ ที่บางครั้งก็มี ราคะ โทสะ โมหะ บางคราวก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ธรรม ก็คือ เรื่องในจิต บางคราวก็เป็นอกุศล เช่น ตัวราคะ โทสะ โมหะ นั้นแหละ เป็นตัวอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต บางคราวก็เป็นกุศล เช่น ความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความมีกุศลจิตคิดจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ในบางคราวก็เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่จัดว่ากุศลหรืออกุศล

กาย เวทนา จิต ธรรม ของทุก ๆ คนย่อมมีอยู่ดังนี้ จะนี้กระลึกถึงหรือไม่ระลึกถึง ก็คงมีอยู่ดั่งนี้นั้นแหละ แต่ว่าถ้าไม่นี้กระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อาจดำเนินไปในทางอกุศล ในทางนำทุกข์โดยมาก แต่ถ้าทำสติระลึกนี้ถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะดำเนินไปในทางกุศล ในทางดับทุกข์โดยมาก ฉะนั้น การทำสตินี้กระลึกถึงจึงเป็นการดีกว่า

### วิธีทำสติระลึกถึง

วิธีทำสตินี้กระลึกถึงนั้น เมื่อกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ตั้งจิตนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน จะจับอันไหนขึ้นก่อนก็ได้ตามถนัด เพราะว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ของแต่ละบุคคลนี้ มีลักษณะอาการที่จะกำหนดเป็นอันมาก เช่นว่าจะจับกายขึ้นมาก่อน จะจับกายส่วนไหน สมมติว่าจะจับลม เพราะวาลมหายใจ นี้ก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ก็ทำสตินึกฟังลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก ตั้งจิตให้กำหนดไว้ที่ปลายจมูกนึกถึงลมหายใจออก และเมื่อนึกถึงก็ย่อมรู้ และเมื่อรู้ก็ย่อมตื่นอยู่ ไม่่วงหงุบ หลับไหล ลืมเลือน นึกถึงอะไร ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก รู้อะไร ก็รู้ลมหายใจเข้าออก ตื่นอยู่ในอะไร ก็ตื่นอยู่ในลมหายใจเข้าออก ไม่เลอะเลือน หลับไหล

หลงลืม เพราะฉะนั้น ลักษณะที่นึก ลักษณะที่รู้ ลักษณะที่ตื่น อยู่ดังนี้ เป็นตัวสติ ถ้าไม่นึกก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่ตื่น อาการของสติเหล่านี้เนื่องกัน นึกนั้นตรงกันข้ามกับไม่นึก รู้นั้นตรงกันข้ามกับไม่รู้ ตื่นนั้นตรงกันข้ามกับหลับไหล ลืมเลือน หลงลืม แต่ว่าอาการที่นึก อาการที่รู้ อาการที่ตื่นดังนี้เป็นนึกตาม รู้ตาม ตื่นตาม ตามอะไร ก็คือตามลมหายใจ อาการของลมหายใจเป็นอย่างไรก็นึกรู้ตื่นตามอาการเหล่านั้น เพียงเท่านั้น นี่เป็นกาย และก็นึกรู้ตื่นในเวทนาที่เนื่องกับลมหายใจในจิตเองที่เนื่องกับลมหายใจ ในธรรมเองที่เนื่องกับลมหายใจ

กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เนื่องกันไปหมด และสติตั้งนี้จะนำสมาธิให้บังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวทนาต้องสนับสนุน จิตใจก็ต้องสนับสนุน ธรรมในจิตใจก็ต้องสนับสนุน กายเองอันหมายถึงกายทุก ๆ ส่วนก็ต้องสนับสนุน ธรรมที่ต้องสนับสนุนนั้น โดยตรงก็คือลมหายใจต้องมาเป็นธรรมอยู่ในใจ มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจ ไม่ใช่ธรรมข้ออื่นเข้ามาแทรกอยู่ในใจแล้วก็เป็สมาธิไม่ได้ ต้องลมหายใจนั้นแหละมาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจแต่อย่างเดียว จึงจะเป็นสมาธิขึ้นได้ สติที่นึก ที่รู้ ที่ตื่น ในกาย เวทนา จิต ธรรมดังนี้จะปรากฏความเป็นไปเป็นต้นของกาย เวทนา จิต ธรรมชัดขึ้น ๆ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในทั้งภายนอก ความเกิดขึ้นแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งความเกิด ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม

## วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง

วิธีที่จะตั้งสตินั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างทีหนึ่ง ตั้งสติกำหนดว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ดูตัวที่มีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ แต่ว่ามีอยู่ก็เพียงเป็นที่ตั้งของสติเพียงเพื่อรู้ ไม่ยึดถืออะไร ๆ คือว่า ตั้งสตินึกรู้ตื่นว่า กาย เวทนา จิต ธรรมมีอยู่ แต่อย่าไม่ยึดทำความรู้แต่เพียงว่ามีอยู่ ดังนี้เป็นไปในทางสมาธิโดยมาก



อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมุ่งนึกรู้ตื่นอยู่ในความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม คือ เกิดดับ ย่อมเป็นไปในทางปัญญา เพราะเมื่อความเกิดดับของกาย เวทนา จิต ธรรม ปรากฏชัดขึ้นนั้นแหละเป็นตัวสัจจะ และเมื่อตัวสัจจะนี้ปรากฏแก่ความรู้ ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะนั้นเลื่อนขึ้นเป็นปัญญา ความรู้ที่เป็นอนุปัสสนาคือรู้ตาม เป็นตัวสติ คือตาม กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะอันเป็นตัวความจริง คือตัวเกิดดับนี้แหละเป็นตัวสัจจะ ความรู้ดังนี้เป็นปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง ดังนี้เรียกว่าเป็น *สัมมาสติ* คือระลึกชอบ

๑๘ เมษายน ๒๕๑๖

ครั้งที่ ๓๑  
สรุปมรรค ๔ – สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ รู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนดดูทุกข์ที่ตนประสบทุกข์ ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือ ความเกิด ก็ต้องแก้ ต้องตายเป็นธรรมดา และเมื่อมีความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี่ก็เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ คือความดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่า *มรรค* กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรคที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่



## สัมมาสังกัปปะ

**สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายาหมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือ ความตรึกความตรอง หรือรวมเรียกว่า ความคิดที่จิต ว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิด กำหนดธรรม ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ ปรารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโณภูฏัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่า มีความดำริในทางออก เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่า มีความดำริไม่เบียดเบียน ดูความดำริคือความตรึกตรอง หรือความคิดที่ใจให้รู้

## สัมมาวาจา

**สัมมาวาจา** เจรจาชอบ คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูด คำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตนว่า มีความคิดที่เป็นตัววิริติ คือ ตัดวงดเว้นดังกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดู รู้เห็นว่ามีตัววิริติ คือความงดเว้นที่จะพูด ดังกล่าว ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิริติ ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาวาจาได้

## สัมมากัมมันตะ

**สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจาก ความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจสอบจิตของตน ว่าวิริติ คืองดเว้นที่จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิริติอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิริติอยู่ดังนั้น ก็เป็น สัมมากัมมันตะได้

## สัมมาอาชีวะ

**สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิต อันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่าชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่า มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบได้

## สัมมาวายามะ

**สัมมาวายามะ** พยายามชอบ คือเพียรชอบ ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจสอบกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่าจิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาป และกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรม คือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างใด ถ้าพบว่าจิตคิดจะทำอกุศลหรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศล หรือบาปมาแล้ว จิตก็ได้คิดที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น บุคคลสามารถละเว้นได้ คือสามารถที่จะไม่ทำได้ คราวนี้ ก็ตรวจดูกุศล คือความดี ความดีอันใดที่ควรทำ สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้วก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายามคือ ความเพียร ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ทำไม่จึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดีนรนปรารถนาที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้น คือบุคคลหรือวัตถุ หรือ



เหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะทำให้พ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่าต้องมีจิตใจที่กล้าแข็ง พอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดี ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียรคือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่ว และทำความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขะมักเขม้นอย่างเพียงพอ เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขะมักเขม้นที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่ามีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

## สัมมาสติ

**สัมมาสติ** ระลึกชอบ ตรวจดูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติ คือความระลึกนำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดีไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้น ต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่องที่จะนำให้เกิดความสงบยินดี ความสงบยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับใน



หมวดกายนุ้ปัสสนา ตรวจดู เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังแสดงในหมวด เวทนานุ้ปัสสนา ตรวจดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุ้ปัสสนา ตรวจดูธรรม ดังแสดงในหมวดธรรมานุ้ปัสสนา ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรม คือเรื่องในจิตของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต คือ เมื่อกำหนดดูกายส่วนใดก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏ เป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต เวทนาให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไร ก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิตก็ให้ปรากฏชัด นี้ ชื่อว่า *ดูภายนอก* คือดูให้ปรากฏ โดยเป็นอารมณ์รวม ๆ คราวนี้ก็กำหนดดูให้ซึ่งเข้าไปว่า ส่วนเหล่านี้ มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็จะรู้สึกตามความเป็นจริง ชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่ก็มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนามีเหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรม คือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดและดับอยู่ นี้ชื่อว่า *ดูภายใน* ก็คือ ดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดีในอะไร เพราะว่าจะเกิดดับอยู่เสมอ ยินดียินร้ายไม่ทัน ที่จะมีความยินดีในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิดหรือว่าเกิดไม่ทัน สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดี ยินร้ายนั้นไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดีในร้าย เพราะว่าจะเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดีในร้าย ก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิด ตั้งอยู่ไม่ทัน กำหนดดูสติ คือความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่า สติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ชัดสายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาใน ภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้มีความสมบูรณ์ว่องไวทันที่จะกำหนด จับความเกิดความดับก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดีในร้ายได้ เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ที่ว่องไว กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่าเป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาสติ



## สัมมาสมาธิ

**สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิเมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่อารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้น ระลึกรู้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่อารมณ์อันใด ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึก สมาธิก็ตั้งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่อารมณ์อันนั้น ตรวจสอบสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิก็ยังไม่เกิด ต่อเมื่อตั้งจิตมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า **ฌาน** จึงจะเป็นสัมมาสมาธิตั้งใจชอบ

## สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา

มรรคมีองค์ ๘ นี้ **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น **ศีล** เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ **ตัวปกติจิต** คือ จิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วย **วิริติ** คือความงดเว้นไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด ฉะนั้น ตรวจสอบดูจิต เมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่า เป็นศีล และก็เป็น **สัมมาวาจา** **สัมมากัมมันตะ** **สัมมาอาชีวะ** อยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติหรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตปกติก็เป็นศีล

**สัมมาวายามะ** **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ** รวมเป็น **สมาธิ** คือตัวความสงบ ตั้งมั่นของจิต จึงตรวจสอบดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบ ตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น ปัญญา คือตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไป ได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้วรู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา ดูตัวรู้อันเดียว เท่านั้นไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดจิตที่เป็นปกติ กำหนดดูจิตที่สงบ ตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิต ที่รู้ นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า ศีลอันใด สมาริก็อันนั้น ปัญญา ก็อันนั้น สมาริอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญา ก็อันนั้น ปัญญาอันใด ศีลก็อันนั้น สมาริก็อันนั้น ดังนี้จึงจะเป็น มัคคสมังคี คือความพร้อมเพรียง เป็นอัน หนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงไปก็เป็นหนึ่ง คือ เป็นตัว มัคคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุก ๆ คน มีอยู่น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดาร ทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอก็จะมี ความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้ รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็นอัตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

# วิปัสสนาโดยปริยาย

## ครั้งที่ ๑

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ประมวลใจกำหนดฟังและสังจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

### สมณะ-วิปัสสนา-อนัตตลักษณะ

จิตใจนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ ในโลก ไม่ว่าจะ เป็นแก้วแหวนเงินทองหรือเป็นวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง และทั้งคนจนทั้งคนมี ทั้งคนมีอำนาจวาสนาน้อย หรือว่ามีอำนาจวาสนามาก นั่นก็เป็นความแตกต่างกันแห่งสมบัติอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบ แต่ว่าทุก ๆ คนผู้เกิดมา ย่อมมีจิตอันเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นของตนมาด้วยกัน และความที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้จะมีภาวะต่าง ๆ กันดังกล่าวมาข้างต้น แต่ท่านก็แสดงว่าเกิดมาได้ด้วยอำนาจกุศล คือกุศลสั่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าทุก ๆ คนมีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน จึงมาเกิดเป็นมนุษย์ด้วยกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างอื่น นั่นก็เป็นความยิ่งหย่อนของกุศลกับยังมีกุศลที่เจือปนเข้ามา แตกต่างกันอีกสถานหนึ่ง แม้เช่นนั้น ก็ยังกล่าวได้ว่ามีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน และกุศลอันเป็นต้นทุนนี้ ก็กล่าวได้ว่าเก็บอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ที่อื่น เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะได้สำนึกในสมบัติล้ำค่าของตน ซึ่งนับว่าเป็นลาภอย่างยิ่งที่มีอยู่ประจำตัว กับควรสำนึกในบุญกุศลอันเป็นต้นทุน ที่ให้มาถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ดังกล่าว และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะปฏิบัติทำจิตภาวนา คือการอบรมจิตใจนี้แหละให้ดียิ่งขึ้น สั่งสมกองกุศลลงไปให้มากขึ้น ดังนี้จึงจะชื่อว่าได้เป็นผู้มีปัญญาสมกับที่เป็นมนุษย์

## ใจ-โลก

มนุษย์นั้นก็คือผู้ที่มี *มณะ* ที่เราแปลกันว่าใจ แต่ว่าตามธาตุของมณะนั้น ก็คือ *ความรู้* ฉะนั้น จึงแปลว่าผู้ที่มีใจสูง หรือแปลว่าผู้ที่มีความรู้สูง ดังนี้ก็ได้ แต่ว่าการที่จะทำจิตภาวนา คือการทำการอบรมจิตใจนั้น ก็จำที่จะต้องศึกษาให้รู้วิธีตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง และตัวพระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า เป็นเพียงหนังสือที่เขียนหรือที่พิมพ์คำสั่งสอนต่าง ๆ ไว้ ไม่ใช่หมายความว่าแต่เพียงว่าเสียงที่แสดง คำสั่งสอนดังเสียงเทศน์ หรือเสียงที่กล่าวอบรมต่าง ๆ และก็ไม่ใช่หมายความว่าแต่เพียงว่าการได้ยิน คือการฟังดังที่ได้ฟัง ๆ การสั่งสอนกันอยู่เท่านั้น *แต่ตัวพระพุทธศาสนานั้น* เมื่อก้าวในทางปฏิบัติ ก็คือ *สัจจะ* ความจริง ซึ่งจะฟังเข้าถึงได้ด้วยปัญญา คือความรู้ อันสัจจะ คือความจริงนี้ไม่ใช่เป็นรูปที่ตาเห็น ไม่ใช่เป็นเสียงที่หูได้ยิน ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่จมูกได้ดม ไม่ใช่เป็นรสที่ลิ้นได้ลิ้ม ไม่ใช่สิ่งที่กายถูกต้อง และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นกระแสของโลก เพราะที่ชื่อว่าโลก ๆ นั้น เมื่อก้าวโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้แก่รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยินเป็นต้นนี้แหละ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าโลก และสิ่งเหล่านี้เองก็เป็นกระแสโลกที่ทุก ๆ คนจะต้องประสบอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงกล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ทุก ๆ คนก็อยู่กับโลก ลิ้มตาขึ้นก็เห็นโลกได้ยินเสียงก็ได้ยินโลก ได้กลิ่นโลก ได้รสโลก ได้ถูกต้องโลก และได้คิดถึงโลกคือ



เรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ถ้าหากว่าไม่มีสิ่งเหล่านี้ คำว่าโลกก็หาไม่มี กล่าวคือ ถ้าทุก ๆ คน ไม่มีตาที่จะเห็นอะไร ไม่มีหูที่จะได้ยินอะไร ตลอดจนถึงไม่มีใจที่จะคิดอะไร ดังนี้ก็ไม่มีโลก คำว่าโลกก็ไม่มี แต่เพราะว่าทุก ๆ คนมีตา หู เป็นต้นดังกล่าว ที่ต่อรูปต่อเสียงเป็นต้นได้ จึงได้มีโลก อย่างที่เรียกกันว่าอยู่ในโลก ก็อาศัยที่มีตา หู เป็นต้นนี้แหละ จึงได้มีโลกขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ กล่าวคือเมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มาเป็นรูปารมณ์ขึ้น ในใจ ได้ยินอะไรทางหู ก็มาเป็นสัทธารมณ์ขึ้นในใจ ใจก็ยึดอารมณ์ หน่วงอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้นดังนั้นเข้าไว้ ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ดังนี้เรียกว่ากระแสโลก คนเรามีจิตใจที่รับกระแสโลกอยู่ดังนี้ตลอดเวลา และในการรับกระแสโลกดังกล่าวนี้ ยังมีกิเลสบังเกิดขึ้นอีก กล่าวคือกระแสโลกบางอย่าง เป็นที่ตั้งของราคะ ความติดความยินดี ราคะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โทสะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโมหะความหลง โมหะความหลงก็บังเกิดขึ้น กระแสกิเลสดังนี้ก็ไหลเข้ามาท่วมทับใจพร้อมกันไปกับกระแสโลก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า กระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น จิตใจของคนเรานี้จึงคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ และกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนี้อยู่เป็นประจำ บรรดาอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ อารมณ์และกิเลสที่เป็นกองราคะคือความติดความยินดียอมน่า และอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโมหะ คือความหลง ยอมนี่เป็นพื้น มีอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโทสะสลับฉากเป็นครั้งเป็นคราว เพราะฉะนั้น จิตใจของบุคคลจึงได้ยึดถืออยู่แน่นหนาในอารมณ์และกิเลสซึ่งเป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดความยินดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *กามคุณ* หรือ *กามคุณารมณ์* ได้ยกเอาวัตถุก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา พอใจทั้งหลาย

### สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำจิตตภาวนา คือการอบรมจิต โดยยกจิตขึ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มีอยู่เป็นพื้นเพ ขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนา เช่น ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะ คือลมหายใจเข้าออก หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือกายคตาสติ พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิภูล

ไม่สะอาด เพื่อให้จิตพ้นจากนิเวศ คือกิเลสที่เป็นเครื่องกั้นไว้ทั้งหลาย ได้แก่ตัวราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดยุ่มยามอยู่ในใจ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะดังนี้เรียกว่า *สมถกรรมฐาน* หรือว่า *สมาธิภาวนา* การทำสมาธิให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายอย่างใจหวัง เพราะว่าใจนั้นอยู่กับอารมณ์และกิเลสเสียจนชิน เหมือนอย่างปลาที่อยู่ใต้น้ำ อารมณ์และกิเลสก็กลายเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยจิตใจ สามัญ ฉะนั้น เมื่อยกจิตใจสามัญขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะ จิตใจนี้จึงมักจะดิ้นเพื่อจะกลับไปสู่อาลัย คือ *กาม* อันเป็นที่อยู่อาศัยปกติของตน ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยความมี *อาตาปะ* คือความเพียรเผากิเลส *สัมปะชานะ* ความรู้ในตนเอง สติ ความระลึกที่กำหนด แน่วแน่ และ *อุเบกขา* คือความที่คอยกำจัดยินดียินร้าย ประคองใจให้สงบ ให้อ่างให้เฉย ไม่วุ่นวายอยู่เสมอ ดังนี้ก็จะคอยได้สมถะ คือความสงบ ได้สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่

## วิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ยกจิตขึ้นสู่ *อารมณ์ของวิปัสสนา* คือปัญญาที่เห็นแจ้ง ให้กำหนดค้นหาสิ่งที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนาก่อน คือกำหนดลงไป ในสมถะหรือสมาธิ พร้อมทั้งองค์อาการของสมถะหรือสมาธินี้แหละ ว่าเป็นรูป ว่าเป็นเวทนา ว่าเป็นสัญญา ว่าเป็นสังขาร ว่าเป็นวิญญาณ เรียกว่าจัดกระบวนการใหม่ ก็ของเก่ามันแหละ แต่ว่ามากำหนดลงไปให้เป็นขั้น ๕ มีรูป เป็นต้น เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ก็มีอยู่พร้อมแล้วในสมถะหรือสมาธิ พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งองค์ของสมถะ และสมาธิ และสิ่งที่มีอยู่พร้อมนี้ก็ เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณนั่นเอง

*รูปขั้น ๑* รูปนั้นก็คือร่างกายอันนี้ อันประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ อันเป็นส่วนวัตถุ ในสมาธิหรือในสมถะก็มีรูปนี้เหมือนกัน และยังมีรูปที่ละเอียด อีกอย่างหนึ่งอาศัยอยู่ รูปดังกล่าวมาข้างต้นเรียกว่า *มหาภูตรูป* รูปใหญ่หมายถึงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วน *รูปละเอียด* ที่อาศัยเรียกว่า *อุปาทายรูป* รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ คือจักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท



กายประสาท ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิหรือสมถะก็ต้องใช้อุपाหารูปนั้นแหละ เช่นว่าทำ อานาปานสติ ก็ต้องใช้กายประสาท ประสาทกาย รับโณภูฏัพพะ คือลมที่มากกระทบ ดังที่เมื่อกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ปลายจมูกนั้นเป็นกายประสาท ลมที่มากกระทบ ก็เป็นโณภูฏัพพะ จิตก็กำหนดอยู่ที่กายประสาทและโณภูฏัพพะนี้ นี่ก็เป็นอุपाหารูป เพราะฉะนั้น ตัวลมหายใจกับตัวกายที่ลมที่มากกระทบนั้นก็ป็นรูป นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป

**เวทนาขันธ์** สุข ทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี่ก็เป็น เวทนาขันธ์ กองเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติในสมถะหรือสมาธินั้น ทีแรกทุกขเวทนามาก่อน ปวดเมื่อย ที่นี้ ที่นั่น จิตใจเองก็เป็นทุกข์ไม่สงบ อยากจะเลิก แต่ว่าเมื่อได้สมาธิขึ้น ทุกข์ก็จะหายไปเป็นปิติ เป็นสุขสบาย พอสบายขึ้นแล้วก็ไม่อยากจะเลิกทำสมาธิ ชักจะติด คราวนี้ เมื่อสมาธิดียิ่งขึ้นแล้ว สุขก็จะหายไปอีก เป็นอุเบกขา คือเป็นกลาง ๆ เข้าไปเพ่งเฉย อยู่ ไม่ปรากฏความสุข ก็ให้กำหนดว่าเป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา

**สัญญาขันธ์** คราวนี้ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือทำสมถะใหม่ ๆ นั้น จำก็ไม่ค่อยดี เพราะต้องการจะกำหนดอยู่ในลมหายใจ ก็มักจะเพลอปอเพลวจิตก็ออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ครั้นนี้ก็ขึ้นมาได้ก็นำจิตเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แต่ว่าเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว ความจำความกำหนดนี้ค่อยดีขึ้น ไม่ค่อยลืม จนถึงจำแม่นยำ กำหนดแน่ ไม่ซัดส่าย ก็กำหนดลงไปว่า นี่เป็น สัญญาขันธ์ กองสัญญา

**สังขารขันธ์** คราวนี้ความปรุงคิดหรือคิดปรุงในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่นั้น ก็ต้องการให้มาปรุงสมาธิ คือสร้างสมาธิขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ จิตใจคอยจะออกไปปรุงนั้นปรุงนี่อะไรอยู่เสมอ แต่ครั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตจะมาจับปรุงสมาธิแน่นขึ้น คือว่าสร้างสมาธิ ไม่ไปสร้างเรื่องอื่น แล้วก็สร้างอยู่เรื่องเดียวมากขึ้น ดังนี้ ก็ให้กำหนดลงไปว่า นี่เป็น สังขารขันธ์ กองสังขาร สมาธิดีก็คือว่า สังขารขันธ์ของตน กำลังสร้างสมาธิ ปรุงสมาธิขึ้นดีแล้ว

**วิญญาณขันธ์** คราวนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ก็เหมือนกัน ในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลืมตาขึ้นก็อาจจะเห็นนั่นเห็นนี่ หลับตาเสียก็ปิดไปได้ทางหนึ่ง



แต่หูก็ยังได้ยิน ได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้ กลิ่นอะไรมาก็ได้กลิ่น รสนั้นเมื่อไม่ได้ไปดื่มไปกินอะไรก็ไม่ปรากฏ กายนั้นก็ยังรับร้อนรับเย็น ยิงใจแล้วก็ยิงฟุ้ง โผล่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี่เป็นวิญญานทั้งนั้น คือว่ารู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางใจ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ต้องการจะให้รู้ทางสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยจะยอม คือว่าอย่างจะทำอานาปานสติดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่กายและลมที่มาต้องกาย ปลายจมูกนั้นก็คือกาย ลมก็คือโณภูฐัพพะ กำหนดในอายตนะคู่ที่ ๕ กายและโณภูฐัพพะ ก็ต้องการให้ตัววิญญานนี้รู้อยู่ที่กายและโณภูฐัพพะเท่านั้น แต่ว่าก็ไม่สำเร็จ ก็ยังออกไปรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจเองบ่อย ๆ นี่ก็เป็น *วิญญานชั้นร์* กองวิญญานทั้งนั้น จนเมื่อได้สมาธิแน่นแล้ว วิญญานก็จะลดลง ๆ วิญญานทางตาก็สงบ วิญญานทางหูก็จะสงบ วิญญานทางลิ้นก็สงบ วิญญานทางจมูกก็สงบ ยังเหลือแต่วิญญานทางกายและโณภูฐัพพะ คือลมที่มากระทบกาย และวิญญานทางใจที่จับอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น นี่ดังนี่ก็เป็นเรื่องของวิญญานชั้นร์ กองวิญญานทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อทำวิปัสสนานั้น ก็ให้กำหนดลงไปว่าเป็นรูปชั้นร์ กองรูปนี้เป็นเวทนาชั้นร์ กองเวทนา นี่เป็นสัญญาชั้นร์ กองสัญญา นี่เป็นสังขารชั้นร์ กองสังขาร นี่เป็นวิญญานชั้นร์ กองวิญญาน

ทั้งหมดนี้เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ตามนัยอนัตตลักขณสูตร

## ครั้งที่ ๒

### อุปาทานชั้นที่ ๕ - อนัตตลักษณะ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็ล้วนซึ่งสิ่งที่จะคือความจริงอันเป็นตัวสัจธรรมที่มีอยู่ในตนทั้งนั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทรงแสดงธรรมสั่งสอน จำแนกสมมติธรรมก่อนนี้ ซึ่งเรียกว่าตนตนนี้ ออกเป็นชั้นคือ กองทั้ง ๕ ได้แก่

**รูปชั้นที่ ๑** กองรูป ก็คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม คุมกันอยู่

**เวทนาชั้นที่ ๒** กองเวทนา อันเป็นความรู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกายทางใจ ซึ่งมีอยู่นี้

**สัญญาชั้นที่ ๓** กองสัญญาคือความรู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูมิจึงพะสิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทั้งหลาย มีเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว อันมีอยู่นี้

**สังขารชั้นที่ ๔** กองสังขาร คือความรู้ปรุง ปรุงคิดต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โณภูมิจึงพะบ้าง เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้นนั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วบ้าง

**วิญญาณชั้นที่ ๕** กองวิญญาณ ก็คือความรู้ที่เป็นความรู้สิกรูปทางตา รู้สิกลเสียงทางหู รู้สิกลกลิ่นทางจมูก รู้สิกรสทางลิ้น รู้สิกลสิ่งที่กายถูกต้องทางกาย และรู้สิกลเรื่องราวที่คิดทางใจต่าง ๆ

ขันธคือกองทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ทรงสอนให้พิจารณา ดูเข้ามา ให้รู้จักว่ารูปกองอยู่ที่นี้ เป็นกองรูป เวทนากองอยู่ที่นี้ เป็นกองเวทนา สัญญา กองอยู่ที่นี้ เป็นกองสัญญา สังขารกองอยู่ที่นี้ เป็นกองสังขาร วิญญาณกองอยู่ที่นี้ เป็นกองวิญญาณ สรุปลงแล้ว ก็คือว่ากองที่มีความรู้อย่างหนึ่งกับกองที่ไม่มีความรู้ อีกอย่างหนึ่ง

### กองรูป - กองนาม

กองที่ไม่มีความรู้นั้น ก็คือ กองรูป ไม่มีความรู้ในตัวเอง เพราะว่ารูปรูปกายอัน นี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปราศจากความรู้ แต่ว่า มีกองที่มีความรู้รวม กันอยู่ก็คือ เวทนาขันธ กองเวทนา สัญญาขันธ กองสัญญา สังขารขันธ กองสังขาร วิญญาณขันธ กองวิญญาณ นี้เป็นกองที่มีความรู้ จึงย่อเรียกกองที่ไม่มีความรู้ว่า *รูป* กองที่มีความรู้ว่า *นาม* และกองที่มีความรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นรู้สึก หูจ๋า รู้คิดปรุง และรู้สึกเห็น ได้ยินเป็นต้น ก็รวมเรียกว่าเป็นจิต หรือเป็น *อาการของจิต* เพราะว่าจิต นี้จะกำหนดพิจารณาได้ ก็ที่ตัวรู้นี้เอง คือตัวรู้ที่เป็นเวทนา ที่เป็นสัญญา ที่เป็นสังขาร ที่เป็นวิญญาณ จะพิจารณาจิต ก็พิจารณาได้ที่ตัวรู้นี้ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในตนอันเป็น สมมติธรรมก่อนนี้จึงแยกออกเป็นกองที่ไม่มีความรู้กองหนึ่ง และกองที่มีความรู้ อีก ๔ กอง ทั้ง ๔ กองนี้รวมเข้าให้เป็นหนึ่งก็ได้ เรียกว่ากองนาม อันเป็นอาการของจิต นั้นเอง และกองทั้ง ๕ นี้ เรียกว่าเป็น *อุปาทานขันธ* แปลว่าขันธ คือกองเป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็คือ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะฉะนั้น ตนที่เป็นสมมติบัญญัติ จึงตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้เอง ไม่ใช่ตั้งอยู่ที่ไหน ดังที่พูดกันว่า เรา เรา ของเรา ของเรา หรืออัตตา อาตมา ตัวตนของเราก็ตั่งอยู่ที่ กองทั้ง ๕ นี้ ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ขันธเป็นที่ยึดถือ ยึดเอาไว้ ถือเอาไว้ว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะในตนอันเป็นสมมติ บัญญัติก่อนนี้ ถ้าไม่มีกองทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือตั้งนั้น



## อุปาทานชั้นธ

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสเรียกว่า อุปาทานชั้นธ ดังกล่าว ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของผู้พิจารณาปฏิบัติว่า ที่ว่าเรา ของเรา ตัวตนของเรานั้น เป็นสักแต่ว่าตัวอุปาทาน คือความยึดถือเท่านั้น หาได้มีอิตตาจริง ๆ อยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ไม่ อิตตาที่เข้าใจกันว่า มีอยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ ก็คือตัวอุปาทาน ความยึดถือนั่นเอง และอิตตาที่เป็นความยึดถือ หรือเป็นตัวอุปาทานนี้ อาจจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ยึดถือน้อยอิตตาก็น้อย ยึดถือไว้มาก อิตตาก็ใหญ่ แม้ของเราก็คงเช่นเดียวกัน ก็เป็นความยึดถือ ยึดถือไว้น้อยของเราก็มีน้อย ยึดถือไว้มากของเราก็มียาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่เป็นเด็กเล็กยังไม่เดียงสาก็ดูเหมือนไม่มีความยึดถืออะไร เพราะยังไม่รู้อะไร แต่ท่านว่าความยึดถือที่เป็นตัวอนุสัยมีอยู่ เป็นแต่เพียงว่าเมื่อร่างกายยังอ่อนที่เรียกว่ายังไม่เดียงสา ความยึดถือที่ตัวอนุสัยนั้น ยังไม่แสดงตัวออกมา เพราะว่าความยึดถือที่เป็นอนุสัยนั้นจะแสดงตัวออกมาได้ก็ต้องอาศัยความรู้ตั้งต้นแต่กองที่มีความรู้ทั้ง ๔ กองดังกล่าว ในขณะที่เป็นเด็กยังไม่เดียงสานั้น กองเวทนาก็มี เพราะว่าเด็กก็ยังรู้สึกเจ็บที่เป็นตัวทุกข์ และรู้สึกสุขดังเมื่อทำให้เด็กทุกข์เด็กก็ร้อง ทำให้เด็กสุขเด็กก็สงบ เด็กมีตัวรู้ที่เป็นตัวเวทนา แต่ตัวรู้ที่เป็นสัญญา ตัวรู้ที่เป็นสังขารคือคิดปรุง ยังไม่แข็งแรง ส่วนตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงนั้นก็มียู่ เพราะเด็กก็มองเห็น เด็กก็ได้ยิน นั่นคือตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ ตกว่ามีตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ มีตัวรู้ที่เป็นเวทนา แต่ตัวรู้ที่เป็นสัญญากับตัวรู้ที่เป็นสังขาร รู้คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ยังอ่อนยังไม่แข็งแรง อุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังไม่ไหลออกมาเต็มที่ แต่ตัวเมื่อกองที่มีความรู้อันเป็นตัวสัญญา ตัวสังขารแข็งแรงขึ้นคือรู้เดียงสาขึ้น อุปาทานก็เริ่มขยายตัวออกตามความรู้ เช่นว่า เมื่อรู้จำได้ว่าเป็นชาย เป็นหญิง เป็นลูกของคนนั้นคนนี้ ตระกูลนั้นตระกูลนี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัวเราก็เข้ามาว่าตัวเราเป็นชาย ตัวเราเป็นหญิง ตัวเราเป็นลูกคนนั้นคนนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเราชื่อนี้นามสกุลนี้ สิ่งนี้ๆเป็นของเรา นี่ก็คือว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับสังขารนั่นเองจำได้เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดก็เป็นสังขารแก่กล้าขึ้น อุปาทานความยึดถือก็เข้า

มาสร้างตัวเราของเราขึ้น และเมื่อตัวเราดังกล่าว เป็นนั่น เป็นนี่ อย่างไร ก็ยึดถือไว้  
 อย่างนั้น ของเรามีเท่าไรก็ยึดถือไว้เท่านั้น ตัวเราของเราจึงโตออกไปเท่าไรก็ได้ สุดแต่  
 ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะเช่นไรและจะมีอะไรเท่าไร อุปาทานความยึดถือก็ขยายออกไป  
 เท่านั้น ตามที่กล่าวมานี้ก็เป็นการชี้ให้เห็นว่า ตัวเราของเราดังกล่าวเป็นอุปาทานทั้งนั้น

### อุปาทานอาศัยขั้น ๕ บังเกิดขึ้น

อุปาทาน ที่บังเกิดขึ้นก็อาศัยขั้น ๕ นี้แหละ โดยเฉพาะก็อาศัยขั้นที่มีความรู้  
 ถ้าหากว่าขั้นที่มีความรู้สิ้นไป เสื่อมไป ตัวเราของเราที่เป็นอุปาทานนี้ก็สิ้นไป  
 เสื่อมไปด้วย แต่ที่ไม่หมด ยังเก็บอยู่เป็นอนุสัย ดังเช่น ตัวเรา ของเราดังกล่าว  
 ย่อมดำรงอยู่ในขณะที่ขั้นที่มีความรู้ยังมีอยู่เป็นปกติ ยกขึ้นเป็นตัวอย่างอันเป็นข้อ  
 สำคัญก็คือ สัญญาขั้น สังขารขั้น รู้จำกับรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ถ้าองรูัจำนี่เสื่อม  
 คือลืมไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งแล้ว ตัวเรา ของเราทั้งหมดก็ถูกลืมไปด้วย หรือว่าสังขาร  
 กองรู้คิด คิดปรุงหรือปรุงคิด ต้องเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ทำให้คิดอะไรไม่ได้  
 ตัวเราของเราก็พลอยสะดุดหยุดลงไปด้วย ไม่มีที่จะคิดถึงตัวเราของเรา ตกๆเมื่อไม่มี  
 สัญญาสังขารก็ลืมตัวเราของเราหมด ไม่คิดถึงตัวเราของเราทั้งสิ้น เช่นเดียวกับในเวลา  
 ที่นอนหลับ เมื่อหลับลงไปแล้วก็ไม่มีความรู้สึกอะไร ในเรื่องของตัวเราของเราทั้งหมด  
 ใครจะเป็นอะไรอย่างไรก็ไม่มีความรู้ทั้งหมด แต่แม้เช่นนี้ ตัวอุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังอยู่  
 พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาดูให้มีความรู้โดยประการฉะนี้ แล้วตรัสสอน  
 ให้พิจารณาว่าโดยที่แท้ ตัวเรา ตัวเราของเราที่ตั้งอยู่บนกองขั้น ๕ นี้ ทั้งนั้น เป็นการ  
 ที่ตั้งอยู่ด้วยอวิชาคือความไม่รู้ โมหะคือความหลงโดยแท้ เพราะว่าการทั้ง ๕ นี้เป็น  
 อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนดังที่ยึดถือไว้ด้วย เหตุที่ต้องเป็นไปเพื่ออาหาร คือต้องถูก  
 เบียดเบียน โดยมีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น มีมรณะความตายเป็นที่สุด ในระหว่าง  
 ความเกิดถึงความตายก็ต้องถูกความแก่ความเจ็บเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ดังนี้เป็น



ธรรมดา จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาหาได้ไม่ ไปคิดบังคับขึ้นเมื่อใด ก็เป็นทุกข์  
ขึ้นเมื่อนั้น ปล่อยเมื่อใด ก็พ้นทุกข์เมื่อนั้น ในอนัตตลักขณะสูตร ครั้นทรงแสดงว่า  
ชั้นที่ ๕ เป็นอนัตตาแล้ว ก็ได้ตรัสสอบถามท่านปัญจวัคคีย์เป็นข้อ ๆ ไป โดยตรัส  
ชี้ให้เห็นว่า แต่ละข้อเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง  
ไป จึงไม่ควรที่จะยึดถือด้วยอุปาทาน ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา