

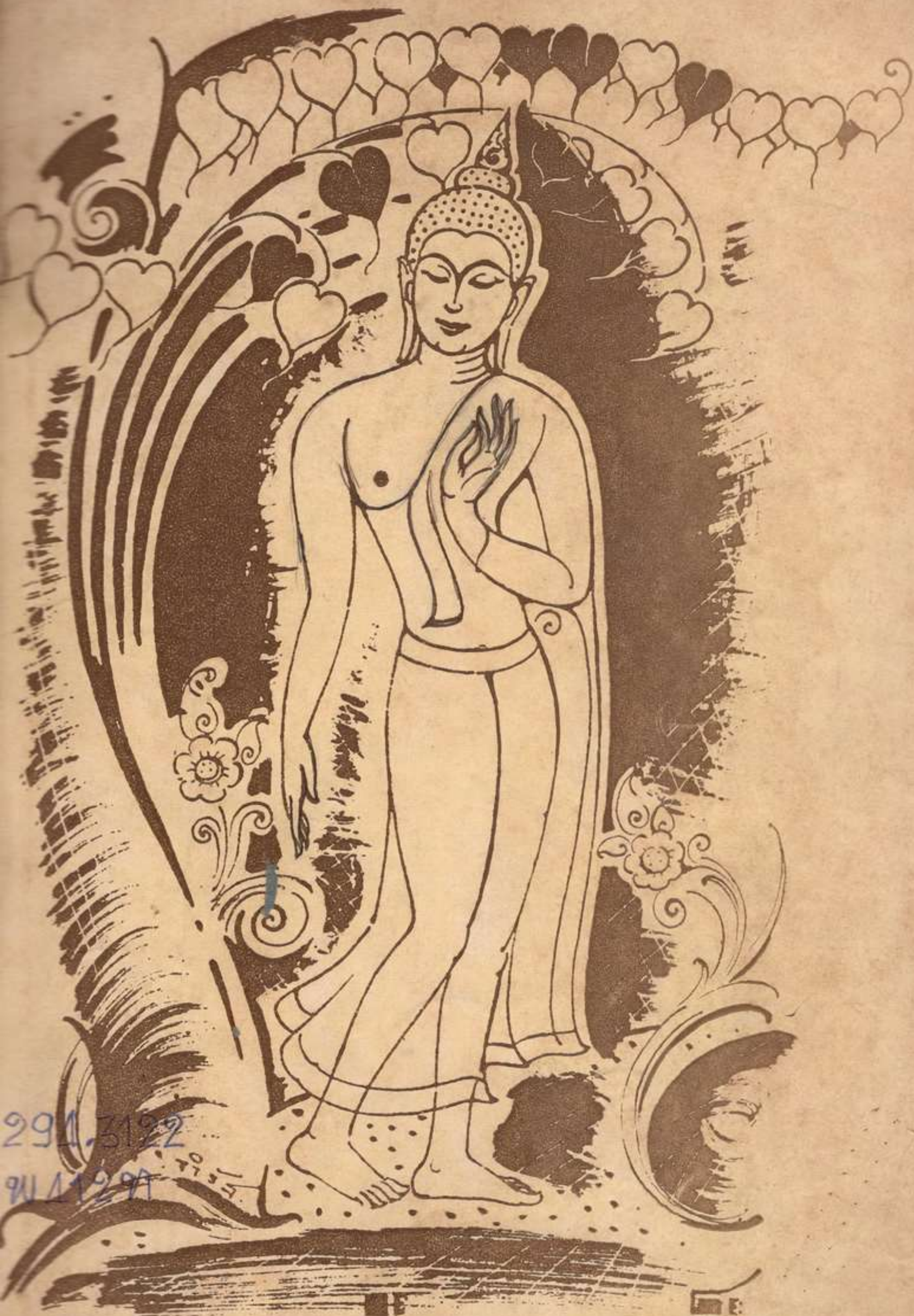
ทอธรมเย็น

คัมภีร์ ๕

ทอธรมเย็น

พระเทพมุนี

294.3122
W 412 7



291.3122
W 11291

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

มอบให้ห้องสมุด

อธิบดีบัญชาการ จาก

น.ส. กานดา พัทธกัญไทรวิชัย

ทางร่มเย็น

อันดับ ๕

การปฏิบัติทางจิต



พระสำสนโสภณ

~~หอสมุดแห่งชาติสาขานครราชสีมา~~

หอสมุดแห่งชาติรัชมังคลาภิเษก
จันทบุรี

คณะผู้จัดพิมพ์ "ทางร่มเย็น"

๑ มกราคม ๒๕๐๕

เลขที่ (จก.)



เลขที่ 294.3122
W4124

เลขที่ ๑๖.๒๓๖.๔๔๕๕

ทางร่มเย็น

อ้างเอ๋ย	อ้างว้าง	
มีรูจะ	เดินทาง	ไปทิศไหน
ไม่เคยมี	เข็มทิศ	นำจิตใจ
แม่ส่งสัย	ขอเชิญ	เดินทาง ^๕ นี้
เรียกว่า	“ทางร่มเย็น”	เป็นทางเอก
แสนวิเวก	แสนสงบ	สบสุขศรี
เป็นทางแห่ง	สัจธรรม	นำ ^๔ ชีวิ
เผยวิถี	นิพพาน	สราญเอ๋ย

ฐ. นาคกรทรรพ

๒๑ ธันวาคม ๒๕๐๘

นมัสการพระคุณ

คณะผู้จัดพิมพ์ “ทางร่มเย็น” รู้สึกปิติปราโมทย์เป็นอย่างยิ่ง ที่มีโชค
พิเศษ ได้รับธรรมกถาเรื่อง “การปฏิบัติทางจิต” ของพระคุณเจ้า พระสาสน-
โสภณ เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร มาตีพิมพ์ ในฉบับอันคับ ๕ น้ ึ่งนี้ ทงนี้ด้วย
เมตตาการุณยธรรม อันยิ่ง ของพระคุณเจ้า สู้สละเวลาซึ่งเต็มไปด้วยการทำงานจน
เกือบมิได้พักผ่อน มาตรวจเกลาค้นฉบับให้ด้วยความยินดี เพื่อทำทางร่มเย็น
ให้แก่พุทธศาสนิกชน

คณะผู้จัดพิมพ์และผู้ที่ได้รับความร่วมมือจากธรรมกถานี้ ขอกราบนมัสการ
ด้วยความสำนึกในพระคุณของพระคุณเจ้าเป็นล้นพ้น

คณะผู้จัดพิมพ์ “ทางร่มเย็น”

๒๘ ธันวาคม ๒๕๐๘

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงเสียงที่พูดในการอบรมกัมมัฏฐานที่วัดบวรนิเวศ-
วิหาร แก่กัลยาณมิตรของศรีสัปดาห์ที่ได้จัดหาเครื่องบันทึกเสียงมาและด้วยอุทสาหะ
ของพระมหาวิญ วิชาโน ซึ่งได้จัดการบันทึก และได้ช่วยกันคัดลอกทำเป็นต้น
ฉบับไว้จึงได้มีต้นฉบับเหลืออยู่, บัดนี้ผู้จัดทำหนังสือทางร่มเย็นได้ขออนุญาตพิมพ์
ขึ้น จึงได้เกิดเป็นหนังสือขึ้นรวมอยู่ในเรื่องความร่มเย็น นับเป็นเรื่องอันฉบับที่ ๕

การอบรมกัมมัฏฐานที่วัดบวรนิเวศวิหาร ท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี (สุม-
เถร) ได้เริ่มจัดขึ้น เมื่อท่านล่วงไปแล้ว ก็ยังคงทำต่อมา มีในคืนวันพระและหลัง
วันพระ (ตามปักขคณนา) เริ่มเวลาหนึ่งทุ่มหรือ ๑๙.๐๐ น. สวดทำวัตรแล้ว
พระกล่าวอบรมธรรมปฏิบัติ จบแล้วสวดพระสูตรที่แสดงทางปฏิบัติทางสมณะ-
วิปัสสนาตอนหนึ่งแล้ว นั่งสงบปฏิบัติ ต่อจากนั้นก็สวดบทที่พึงพิจารณาเนื่อง ๆ
บทแผ่ส่วนกุศล เสร็จเวลาประมาณสองทุ่มครึ่งหรือกว่านั้นสักหน่อย.

การอบรมกัมมัฏฐานเป็นการสร้างที่พึงอันร่มเย็นให้แก่จิตใจ ผู้ที่ต้องทำ
การงานเหน็ดเหนื่อย ต้องประสบเรื่องที่หนักและยุ่งทั้งหลาย เมื่อเข้ามาอาศัยที่พึง
อันนี้จะได้รับ ความร่มเย็น จะประสงค์เป็นที่พักเหนื่อยเท่านั้นก็ได้ จะประสงค์เป็น
ที่อบรมจิตให้ยิ่งกว่านั้นขึ้นไปก็ได้ ถ้าได้ตั้งใจใฝ่หาความรู้ทางนี้และตั้งใจปฏิบัติ
ตามสมควรแล้ว จะได้รับความสุขอย่างหนึ่งซึ่งต่างจากความสุขทั้งหลายที่เคยได้
รับมาแล้ว, แต่การอบรมในเรื่องนี้จะไม่อาศัยแบบหาได้ไม่ จำต้องมีแบบปฏิบัติ
จึงได้มีการสวดพระสูตรที่เป็นต้นแบบปฏิบัติของพระพุทธเจ้า พระสูตรที่เป็นหลัก
ปฏิบัติสำคัญก็คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ได้สวดฟังกันเป็นหลักปฏิบัติในสำนักนี้เป็น
ประจำ จบแล้วก็สวดพระสูตรอื่นต่อตามแต่จะเลือก แล้วก็นมาสวดพระสูตรนี้
อีก มักจะตั้งแต่เริ่มเข้าพรรษาทุกปีมา.

การแสดงอบรมเมื่อภาระตกมาถึง ได้แสดงอธิบายเริ่มแรกในสติปัฏฐาน
๕ ตั้งแต่ต้นจนจบเมื่อพ.ศ. ๒๕๐๔ ตามแนวธรรมในสติปัฏฐานโดยตรง (ได้มีพิมพ์
เป็นเล่มแล้ว) และในพ.ศ. ๒๕๐๕ ได้แสดงอธิบายพระสูตร^๕อีก วิธีและทาง
อธิบายขยายออกไปอีกบ้าง ไม่ได้มุ่งว่าจะอธิบายพระสูตรนั้นแต่พระสูตรเดียวให้จบ
ได้มุ่งเพื่อให้เป็นประโยชน์ในการฟังปฏิบัติแต่ละคราวให้มากขึ้น แต่ก็รวมอยู่ใน
แนวทางปฏิบัติอันเดียวกัน

อธิบายพระสูตรดังกล่าวในพ.ศ. ๒๕๐๕ นั้นเอง ได้มาเป็นหนังสือ^๕รวม
๑๖ ครั้ง ตั้งแต่ต้นจนถึงเรื่องชั้น^๕ ๕ ตามลำดับหมวดธรรมในมหาสติปัฏฐาน-
สูตร ผู้แสดงอธิบายอยู่ในฐานะอย่างธรรมกถึกซึ่งได้รับอาราธนาให้แสดงธรรม
จึงได้ตั้งใจว่าแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดาจารย์ และได้ตั้งใจว่า
เพื่ออบรมตนเองพร้อมกันไป ได้มีความนับถืออย่างยิ่งในพระพุทธวณะ และ
แสดงรักษาลำดับธรรมตามพระพุทธวณะ แต่ก็ย่อมจะต้องมีความอธิบายที่เรียกว่า
อรรถโนมัตถอันไม่ถูกต้องไม่ตรง ผู้ได้ฟังได้อ่านจึงควรพิจารณาจับผิดไปด้วย ไม่
เป็นบาปกรรมอะไร ดีกว่าไม่อ่านเสียเลย เพราะจะได้ความรู้ในธรรมตามพระ-
พุทธวณะที่ยกเข้ามา อันที่จริง อธิบายทั้งปวงก็เพื่อนำธรรมเข้าสู่จิตและปัญญา
ได้ฟังได้อ่านแล้วก็ให้ทิ้งๆ ไปเสีย กำหนดไว้แต่ตัวธรรมแท้ๆ จะไม่มีหนักสมอง
ตัวธรรม^๕อยู่ในความเข้าใจความเห็นจริง อาจอธิบายไม่ได้เพราะไม่มีภาษาจะ
อธิบาย พยายามอธิบายเท่าไรก็ไม่ถูกไม่ตรงเผยเข้าได้ จึงไม่มีความหนักเลย มี
ความเบาปลอดโปร่งหรือธรรมปฏิบัติ

ขออนุโมทนาท่านผู้จัดทำและท่านผู้บริจาคเพื่อจัดทำหนังสือ^๕ทุกท่าน และ
หากท่านผู้ได้รับไปอ่านได้รับประโยชน์บ้าง ก็ขอให้น้อมใจระลึกถึงพระคุณของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้โปรดประทานธรรมเป็นทางร่มเย็นแก่โลก และตั้งใจถึง
พระรัตนตรัยเป็นสรณะโดยมั่นคง

พระสาสนโสภณ

วัดบวรนิเวศวิหาร

ธันวาคม ๒๕๐๘

สารบาญ

เรื่อง	หน้า
ครั้งที่ ๑	
เริ่มการปฏิบัติอบรมจิต	๑
ครั้งที่ ๒	
สติปัฏฐานข้ออานาปานสติ	๑๐
ครั้งที่ ๓	
พระพุทธคุณบทอรหัง และ สติปัฏฐานข้อทำสัมปชัญญะใน อิริยาบถ	๑๕
ครั้งที่ ๔	
วิธีที่เป็นอุปการะแก่การปฏิบัติ และอานาปานสติตามแบบ ปฏิสัมภิทามรรค และวิสุทธิมรรค	๒๐
ครั้งที่ ๕	
สัมมาสัมพุทโธ และ กายคตาสติ	๒๗
ครั้งที่ ๖	
วิญญะในจิต ธาตุกัมมัญฐาน	๓๔
ครั้งที่ ๗	
ป้าช้ำกาย และ วิชชาจรณสมุปนุ โน	๓๙
ครั้งที่ ๘	
วิญญะปัจจุบัน แก้ววยสติปัฏฐาน	๔๖
ครั้งที่ ๙	
สรูปกาย และ เริ่มเวทนานุปัสสนา	๕๓

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๐

สุกโต วิธีใช้เวทนาระงับเวทนา ๖๒

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๑

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนาเพิ่มเติม ๗๐

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๒

การกำหนดจิต กุที อารมณ์ เวทนา และความยินดียินร้าย ๗๕

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๓

การกำหนดคุณิวรรณเครื่องกั้นจิต ๘๑

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๔

วิธีกำจัดนิวรรณ ๘๘

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๕

ประมวลและกระจายธรรมในหมวดเบญจขันธ์ ๙๕

๕ ๔
ครั้งที่ ๑๖

ใช้เบญจขันธ์เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม ๑๐๔

การปฏิบัติทางจิต

ธรรมกถา

๒๘
ครั้งที่ ๑

เริ่มการปฏิบัติธรรมจิต

วันนี้เป็นวันธรรมัสสวนะหรือเรียกว่าวันพระ ท่านพุทธศาสนิกชนได้มาประชุมพร้อมกัน ด้วยมุ่งที่จะอบรมในธรรมปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา และในเทศกาลเข้าพรรษาเป็นเทศกาลที่กุลบุตรเข้ามาบวชเรียนปฏิบัติพระธรรมวินัย ญาติมิตรก็ได้พากันบำเพ็ญกุศลและปฏิบัติธรรม ฉะนั้น ในเทศกาลเช่นนี้จึงเป็นที่เจริญธรรมปฏิบัติของบุคคลเป็นส่วนใหญ่. ผู้นับถือพระพุทธศาสนานั้น มีข้อที่จะต้องกระทำเบื้องต้นก็คือการเรียนให้รู้พระพุทธศาสนา อย่างน้อยก็พอเป็นข้อปฏิบัติประจำสำหรับตน อย่างมากก็เรียนให้รู้พระพุทธศาสนามากขึ้นไป นี่เป็นส่วนปริยัติคือการเรียน. เมื่อได้รู้พระพุทธศาสนาแล้ว ต่อไปก็ถึงปฏิบัติ คือการดำเนินไปตามพระพุทธศาสนาที่ได้เรียนนั้น โดยย่อก็คือปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อปฏิบัติ ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติตามสมควรแก่ความปฏิบัติของตน ๆ. การเรียนอย่างเดียวแต่ไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ได้รับรสของพระพุทธศาสนา ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างว่าเป็นผู้ปรุงอาหาร แต่ไม่ได้บริโภคก็ไม่วรรุสของอาหาร, มีพระพุทธภาษิตเปรียบเหมือนอย่างบุคคลผู้เลี้ยงโค แต่ไม่ได้เป็นเจ้าของโค ก็ไม่ได้บริโภค

เบญจโครส เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นกิจสำคัญที่ผู้มุ่งที่จะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาจะเว้นเสียมิได้.

ในการปฏิบัติ^๕นั้น โดยตรงก็คือการปฏิบัติในศีล ในสมาธิ และในปัญญา อันเรียกว่าไตรสิกขา คือสิกขาทั้งสามซึ่งที่ปรารภกล่าวมาแล้ว แต่ในเบื้องต้นผู้มุ่งปฏิบัติก็พึงหมั่นใจให้เกิดศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ให้เป็นขั้น^๖มั่นคงก่อน ฉะนั้นในเบื้องต้น^๗นี้จะได้ปรารภแสดง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณโดยย่อ.

พระพุทธเจ้า^๘นั้น ท่านเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย พระปัญญาคุณ คุณคือความรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือพระกรุณา เอ็นดู สงสารแก่สัตว์โลกทั้งปวงจริง เพราะว่าได้ตรัสรู้พระธรรม ซึ่งเป็นความจริง ที่ตั้งยั่งยืนคงอยู่ทุกกาลสมัย เมื่อได้ศึกษาปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งตระหนัก ในพระปัญญาคุณของพระองค์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น ไม่มีกิจจาง แต่ขอให้ตั้งใจศึกษาปฏิบัติ ธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป, และเมื่อตระหนักในพระปัญญาคุณ ก็ย่อมตระหนักใน พระวิสุทธิคุณ คือความบริสุทธิ์ เพราะธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้และแสดงสั่ง สอน^๙นั้น ล้วนเป็นเครื่องฟอกล้างบาป กิเลส ทุจริต บรรดาสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ทุก ๆ อย่าง นำให้บังเกิดความบริสุทธิ์หมดจดแก่ผู้ศึกษาปฏิบัติ ยิ่งศึกษาปฏิบัติธรรม ยิ่งขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งได้รับความบริสุทธิ์หมดจดยิ่งขึ้นเพียงนั้น และก็ยังส่งไปให้ เห็นความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้พระธรรม^{๑๐}นั้น, และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อม ตระหนักในพระกรุณาของพระองค์ที่มีแก่สัตว์โลก พระองค์ได้ตรัสรู้ธรรม ถ้าจะ ไม่ทรงแสดงสั่งสอนก็ย่อมจะทำได้ แต่ก็ทรงไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยาก เสด็จจาริก ไปประกาศพระพุทธศาสนาแสดงธรรมสั่งสอนแก่โลก ทำให้บุคคลได้สัจธรรม ได้มีดวงตาเห็นธรรม และบรรลุถึงความบริสุทธิ์สืบต่อมาจนถึงบัดนี้. เพราะฉะนั้น

เราทั้งหลายในบ้นที่มีส่วนไ้รู้ธรรม เพราะการศึกษาปฏิบัติธรรมแม้แต่เล็กน้อย
ก็ยังไ้รับความรู้และความบริสุทธิ์ จึงเป็นความกรุณาของพระพุทธเจ้าที่ยังแผ่มา
ถึงเราทั้งหลายอยู่ แม้ความรู้ แม้ความบริสุทธิ์ และความสุข ที่เราทั้งหลายไ้
รับอยู่ในบ้น นกเป็นพระกรุณาอย่างยิ่งของพระองค์ท่าน ที่เป็นต้นเคิมของความ
รู้ธรรม ความบริสุทธิ์ และเป็นผู้พระกรุณาอย่างยิ่ง ดังกล่าวมาซึ่งเป็นผู้ประติษฐาน
พระพุทธศาสนาและพุทธบริษัทสืบต่อมาจนถึงเราทั้งหลายในบ้น นกคือพระ-
พุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่มีพระปัญญา ความรู้จริง มีความบริสุทธิ์หมดจดจริง และมี
พระกรุณาจริง. ฉะนั้น เมื่อน้อมจิตให้ค้ำนึ่งนึกไปถึงท่านผู้มีความรู้จริง ความ
บริสุทธิ์จริง และมีความกรุณาจริง ดังนี้ จึงทำให้เกิดความสุขใจเป็นอย่างยิ่ง
เพราะไ้นึกถึงท่านผู้ทรงปัญญา ผู้บริสุทธิ์เป็นอย่างยิ่ง และมีความกรุณาเป็น
อย่างยิ่ง ค้นเท่าไรก็ไม่พบสิ่งที่เป็นโทษแม้แต่น้อย.

พระพุทธศาสนา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ช้ข้อปฏิบัติโดยตรง คือ
ข้อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดจนถึงผลของการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต่ำ
จนถึง มรรค ผล นิพพาน, พระพุทธศาสนาเป็นของมีอยู่จริง ข้อปฏิบัติคือ
ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นของที่มีอยู่จริง ผลของการปฏิบัติจนถึง มรรค ผล นิพพาน
เป็นของที่มีอยู่จริง นกคือพระธรรม. เมื่อระลึกถึงพระธรรม ซึ่งเป็นตัวความจริง
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่หลอกลวงอยู่ดังนี้ จิตใจก็ย่อมมีความสุข เพราะไ้ค้ำนึ่งนึกถึง
ธรรมซึ่งเป็นตัวความจริงอยู่ทุกกาลสมัย.

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมกตอเมื่อมีบุคคลผู้ฟังซึ่งสมควรจะทรงโปรด
ด้วยธรรมนั้น ๆ บุคคลผู้ฟังนั้นก็มีอยู่เป็นอันมาก ทั้งที่เป็นสตรี ทั้งที่เป็นบุรุษ ทั้ง
ที่เป็นนักบวชมาก่อน และบุคคลทุก ๆ ช้น ตั้งแต่พระราชามหากษัตริย์ลงมาจนถึง
บุคคลสามัญ ท่านเหล่านั้นเมื่อไ้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ไ้

ศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ถิ่นบถพระพุทธศาสนา ถึงพระ-
พุทธเจ้า พระธรรม เป็นสรณะ และเมื่อมีพระสงฆ์แล้ว ก็ถึงพระสงฆ์เป็น
สรณะ. หมู่ชนผู้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าถือนับถือพระพุทธศาสนา ปฏิบัติพระ-
พุทธศาสนากังกล่าวมานี้ เป็นผู้ปฏิบัติ ใ้รับผลของการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นจนตา
เมื่อกล่าวเข้าขั้นก็ถึงแต่พระโสดาบันขึ้นไป และก็นำพระพุทธศาสนาสืบต่อมาจน
ถึงบัดนี้ ท่านเหล่านั้นรวมเรียกว่าพระสงฆ์.

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาที่สืบต่อมาจนถึงเราทั้งหลายในบัดนี้ จึงได้
เนื่องมาจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ กังกล่าวมา ทั้งสามจึงมีพระคุณที่
เราทั้งหลายจะพึงระลึกถึงและตั้งใจถึงเป็นสรณะที่พึ่งที่นับถือของตน, เมื่อได้ตั้งใจ
ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งของตนถึงนั้นแล้ว ก็สมควร
ที่จะตั้งใจปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสืบไป.

การปฏิบัตินั้น ก็ได้กล่าวมาแล้วว่าโดยย่อก็ไ้แก่ไตรสิกขา สิกขา ๓ คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา, เรียกว่า สิกขา เพราะเป็นข้อที่พึงศึกษา คำว่าศึกษานั้น ก็มี
ความหมายตั้งแต่เมื่อยังไม่รู้ก็เรียนให้รู้ เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติก็ปฏิบัติให้บังเกิดมีขึ้น
ฉะนั้นคำว่าศึกษานี้จึงมีความหมายทั้งการเรียนและทั้งการปฏิบัติรวมกัน. สำหรับ
การเรียนให้รู้ นั้น ในที่นี้ก็พึงรู้พอที่เป็นทางปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ศึกษาโดยตรง
ก็คือการปฏิบัติ และการปฏิบัตินั้น โดยตรงก็คือการปฏิบัติที่ตน ไม่ใช่การปฏิบัติ
ที่อื่น การศึกษาก็คือการศึกษาที่ตน ไม่ใช่ศึกษาที่อื่น.

การศึกษที่ตนตั้งกล่าวมานี้ ในเบื้องต้นก็คือ ศีล. ขอให้ทุก ๆ ท่านผู้
ตั้งใจปฏิบัติกำหนดทำศีลให้บังเกิดขึ้นที่ตนแม้ในบัดนี้ หรือว่าในขณะที่จะปฏิบัติ
ทุก ๆ ครั้ง ตั้งใจว่าเราจะงดเว้นจากความประพฤติกผิดจากพระบัญญัติของพระพุทธเจ้า
ตามภูมิตามชั้น เช่นเมื่อเป็นคฤหัสถ์ก็ตั้งใจว่าจะปฏิบัติตามพระบัญญัติห้าประการ

คือเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติกิเลสประเพณีในทางกาม
เว้นจากพุกเท็ก เว้นจากคัมภีร์น้ำเมา คือสุราเมรัย หรือตั้งใจว่าจะปฏิบัติตามพระ-
บัญญัติแปดประการ เมื่อเป็นบรรพชิต ก็ตั้งใจว่าจะปฏิบัติให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์
ตามพระบัญญัติสำหรับสามเณรหรือสำหรับภิกษุ ตามภาวะที่ตนดำรง, และการศึกษา
คือสำเหนียกดู กำหนดดู ความประพฤติของตนเอง ว่าเป็นอย่างไร ได้มีความ
ประพฤติถูกต้องตามพระบัญญัติตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ ถ้าในเวลาอื่นจะยังไม่
สะดวกก็ระลึกรวบรวมในปัจจุบัน แต่ในปัจจุบันก็อาจจะยังไม่มีช่องทางที่จะประพฤติ
ให้ฝึกทางกาย ทางวาจา เพราะกำลังอยู่ในระหว่างที่มานั่งปฏิบัติอยู่นี้ เมื่อเป็น
เช่นนั้นก็ศึกษาข้อกำหนดกิจของตนเอง ว่าจิตสงบเป็นปกติไม่คิดที่จะละเมิดหรือ
ไม่ เมื่อจิตสงบเป็นปกติก็อยู่ ไม่มีความคิดที่จะละเมิดผิดต่าง ๆ ก็พึงทราบว่า
ศีลได้มีอยู่ที่ตนแล้ว, พึงตั้งใจกำหนด ทำจิตให้สงบเป็นปกติเรียบร้อย เพื่อให้
ศีลมีอยู่ประจำอยู่ที่ตนเองแม้ในบัดนี้ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ชื่อว่า บัดนี้เราทั้งหลาย
ได้มีศีลอยู่ตามภูมิตามชั้นแล้ว, ในเบื้องต้นก็ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่นับถือ ก็ชื่อว่าได้มีสรณะอยู่กับตน และเมื่อตั้งใจ
กำหนดทำจิตให้สงบเป็นปกติ ไม่คิดที่จะละเมิดผิดต่าง ๆ ก็ชื่อว่ามีศีลประจำอยู่
ที่จิตของตนอีกข้อหนึ่ง ชื่อว่าได้มีสรณะและศีลประจำอยู่ที่จิตของตนเองเป็นพื้น
เป็นมูลฐานแห่งการที่จะปฏิบัติในสิกขาข้อที่สองและที่สาม คือ สมာธิ กับปัญญา
สืบต่อไป. ถ้าปราศจากสรณะและศีลแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติในสิกขาข้อที่สอง
ที่สามต่อไปได้ เพราะฉะนั้น สรณะและศีล ทั้งสองข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่จะละเลยเสีย
มิได้ ในขณะที่จะปฏิบัติทุก ๆ ครั้ง ก็พึงตั้งใจทำสรณะและศีลให้บังเกิดขึ้นก่อน
แล้วจึงตั้งใจปฏิบัติทำสมาธิและปัญญาสืบต่อไป

สิกขาข้อที่สอง คือสมานัน ก็เป็นการปฏิบัติที่ตรงเข้ามาถึงจิตใจโดยตรง
เพราะฉะนั้นท่านจึงเรียกว่าจิตสิกขา คือการศึกษาจิต พึงกำหนดจิตใจของเราเอง

ในบัดนี้ จิตใจนี้เมื่อมีความสงบ ก็เป็นจิตใจที่ผ่องใส ไม่กระวนกระวาย แต่ว่า
จิตใจนี้มีปรกตัตถรรวาทักแกว่ง กระสับกระส่าย เพราะว่าโดยปรกตจิตใจย่อมรับ
อารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอเป็นประจำ, อารมณ์ก็คือเรื่องที่ใจคิด เรื่องที่ใจตำริ เรื่อง
ที่ใจหมกมุ่นถึง ใจคิดถึงเรื่องใด ตำริถึงเรื่องใด หมกมุ่นอยู่ถึงเรื่องใด เรื่องนั้น
แหละเรียกว่าอารมณ์, ทำไมจิตจึงมีอารมณ์ ก็เพราะว่า โดยปรกตตั้งแต่ต้นนอน
เข้าลมตาขึ้น ก็เห็นอะไรที่อะไรต่าง ๆ และเมื่อบริโภคนั้นก็ได้รู้รส จมูกก็ได้
กลิ่น กายก็ได้ถูกต้องสิ่งนั้นสิ่งนั้น นอกจากนั้นยังได้เก็บเอาเรื่องเหล่านั้นมาครุ่นคิด
อยู่อีก เพราะฉะนั้น อารมณ์จึงมีอยู่มาก แม้นานอยู่เพื่อทำความสงบในบัดนี้
จิตก็ยังแวบออกไปถึงเรื่องต่างๆ เรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้น ที่ได้ประสบพบผ่าน
มาแล้ว ไม่ยอมที่จะหยุดสงบได้โดยง่าย, ถ้าไม่ได้มานั่งเข้าที่ทำความสงบ ก็ย่อม
รับอารมณ์ต่างๆ อยู่อย่างเต็มที่ และก็ไม่ใช่รับไว้เพียงเฉยๆ เท่านั้น ยังเก็บเอามา
คิด คือห่วงเอาอารมณ์ที่ได้ประสบพบผ่านนั้นๆ มายินดีชอบใจบ้าง ยินร้ายไม่
ชอบใจบ้าง อยู่เป็นประจำ จิตจึงเศร้าหมองกระวนกระวาย กระสับกระส่าย จิต
จึงกล่าวมานั้นจึงเป็นสมาธิตั้งมั่นแน่นแน่วไม่ได้ แต่เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน, ถ้าเป็นความ
ฟุ้งซ่านอยู่ภายในจิตเท่านั้น ก็เป็นเพียงจิตไม่เป็นสมาธิ แต่ว่าถ้าอารมณ์รุนแรง
และจิตที่ฟุ้งซ่านนั้นรุนแรง ความยินดี ความยินร้าย รุนแรง ก็จะบังเกิดความ
ละเมิดออกไปทางกาย ทางวาจา ศีลก็มีขึ้นไม่ได้, แต่แม้ไม่รุนแรงอย่างนั้น ไม่
เสียศีลทางกาย ไม่เสียศีลทางวาจา ก็เสียศีลทางใจ คือจิตไม่เป็นปรกตเรียบร้อย
ยังมีกมลละเมิดผิดอยู่แม้ตัวใจ ซึ่งเป็นการเสียศีลทางใจ ฉะนั้น การปฏิบัติในขั้น
นี้จึงเกี่ยวแก่การที่จะทำจิตใจที่ถนอมกระสับกระส่ายทักแกว่งนี้ให้ตั้งมั่นแน่นแน่ว.

การที่จะทำจิตให้ตั้งมั่นแน่นแน่วเป็นสมาธิ ก็ด้วยอาศัย สติ เป็นข้อสำคัญ
สตินั้นก็คือความระลึก จิตที่ถนอมทักแกว่งกระสับกระส่ายก็มีสติ คือตัวระลึก

เหมือนกัน คือระลึกไปถึงเรื่องที่เรียกว่า อารมณ^๕ นั้น แต่ว่าสติถึงกล่าวมาน^{๕๗} เรียกว่า เป็นสติธรรมคา หรือว่าเป็นสติที่ผิด เพราะว่าเป็นการระลึกที่นำความยินดีในร้าย ซึ่งเป็นตัวกิเลสมาให้บังเกิดแก่จิต, ส่วนสติที่จะทำให้บังเกิดสมาธิ^{๕๘} ก็คือ ตึงสติ คือตึงความระลึกไปในอารมณ^๕ ของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงสอนไว้สำหรับให้ตึงสติ ระลึกที่เป็นข้อสำคัญ เรียกสติบัญญัติ^{๕๙} คือตรัสสอนให้ตึงสติระลึกในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม, กาย ก็กายของตน เวทนา ก็เวทนาของตน จิต ก็จิตของตน ธรรม ก็ธรรมของตน รวมความแล้วก็คือ ระลึกเข้ามาดูที่ตนเอง ให้รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ในตนเอง ไม่ดูออกไปข้างนอก, ถ้าดูออกไปข้างนอก ก็ไปพบอารมณ^๕ ที่นำเรื่องเคืองครั่น นำความฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย มาสู่จิต ที่ทำให้เสียสมาธิจนถึงเสียสติถึงกล่าวมาแล้ว ฉะนั้นจึงให้ดูเข้ามาที่ตนเอง, ดูเข้ามาที่ตนเองนั้นก็ยังรวม ๆ อยู่ เพราะฉะนั้น จึงดูแยกเป็นกายส่วนหนึ่ง เวทนาส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง ธรรมส่วนหนึ่งก่อน แล้วก็ดูให้เนื่องกันไปสืบท่อไป, สติบัญญัติ^{๕๙} ถึงกล่าวมาน^๕ เป็นข้อที่จะพึงอธิบายสำหรับเป็นแนวปฏิบัติสืบท่อไปอีกมาก แต่สำหรับในตอนนี้จะขอข้ามไปกล่าวถึง ปัญญา ซึ่งเป็นสิกขาที่สามให้บริบูรณ์อีกสักเล็กน้อย.

สติที่นำสมาธิถึงกล่าวมาน^๕ กระทำให้จิตที่เป็นสมาธิบังเกิดความสุขอยู่ตลอดเวลาที่จิตสงบเป็นสมาธิไม่ออกไปรับอารมณ^๕ ข้างนอก แต่เมื่อจิตออกไปรับอารมณ^๕ ข้างนอกเมื่อใด ก็ถือว่าออกจากสมาธิเมื่อใด ก็ยุ่งขึ้น ฟุ้งซ่านขึ้น กระวนกระวายขึ้นเมื่อนั้น, สมาธิจึงเป็นเหตุให้เกิดความสุขได้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น. ฉะนั้นในขั้นปฏิบัติสืบท่อไป จึงได้ตรัสสอนให้น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้นไปกำหนดกู่อารมณ^๕ ให้รู้ตามความเป็นจริง ในขั้นนี้ก็เพียงให้รู้เกิดรู้ดับ เพราะว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็ว่าสงบอยู่กับอารมณ^๕ ของพระพุทธเจ้า ก็ว่าดูเข้ามาข้างในที่

ตนเอง ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ทั้งกล่าวมานั้น ก็เป็นจิตที่สงบ
แต่ครั้นเมื่อออกไปข้างนอก ก็เกิดความยินดีบ้าง เกิดความยินร้ายบ้าง ไปตามเรื่อง
ของอารมณ์. ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น. กำหนดดูให้รู้ตามความเป็นจริง ก็อาจจะ
รู้ได้ว่า เพราะว่าจิต^๕นี้เองไปคิดห่วงเอาอารมณ์ที่ได้ประสบนั้นมาไว้เป็นตัวค้นหา
ความ^๕คันรันทะยานอยาก เป็นตัวอุปาทาน ความยึดถือไว้ในจิต อารมณ์นั้นจึงเป็น
ภาวะ หรือเป็นภาพที่ติดอยู่ในจิต ปราภฏอยู่ในจิต เพราะว่าจิต^๕นี้เองไปคิดห่วง
เอาไว้, เห็นรูปอะไรมาแล้ว ได้ยินเสียงอะไรมาแล้ว เป็นต้น รูป^๕นั้น เสียง^๕นั้น
ก็ยังมาติดอยู่ในจิต เป็นนิมิตอยู่ในจิต หรือบางทียังไม่ได้เห็นยังไม่ได้ยิน แต่ว่า
จิต^๕นี้เองก็คิดปรุงไปว่า จะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่าง^๕นี้ ปรุงเอารูป เอาเสียง
นั้นมาเป็นนิมิต, ติดอยู่ในจิต อารมณ์ที่ติดอยู่ในจิต^๕นี้เองเป็นตัวค้นหา เป็นตัว
อุปาทาน ซึ่งจิต^๕นี้เองสร้างขึ้นไม่ใช่อื่น, ความจริงนั้นตัวอารมณ์จริงๆ ที่ได้ประสบ
พบผ่านมาแล้ว ก็เป็นสิ่งที่เกิดแล้ว ดับแล้ว รูปที่เห็นมาแล้ว รูป^๕นั้นก็ผ่านพ้น
มาแล้ว เสียงที่ได้ยินมาแล้ว เสียง^๕นั้นก็ผ่านพ้นไปแล้ว เรียกว่าเกิดดับแล้ว ส่วนที่
ยังไม่มาถึงแต่ว่าคิดปรุงไป ก็ยังไม่บังเกิดขึ้น, เพราะฉะนั้น โดยที่แท้ อารมณ์
ทั้งหลายนั้นผ่านไปๆ กราวละหนึ่งๆ ตัวอารมณ์เองไม่มีอะไรค้างอยู่ แต่ว่า
จิต^๕นี้เองเก็บให้เป็นภาวะ คือเป็นตัวอารมณ์ติดอยู่ในจิต, มารคือกิเลสจึงได้โอกาส
ฉวยเอาอารมณ์ที่ติดอยู่ในจิต^๕นั้นมาทำให้เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง กราว
นั้นก็เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น ก็บ่นว่าเป็นทุกข์ๆ และก็หาทางแก้ทุกข์
ต่างๆ หาออกไปข้างนอก แต่ว่าความจริงนั้นตนเองได้เก็บเอาตัวทุกข์ไว้ในจิตเอง
ไม่ยอมปล่อยออกไป คือว่าเก็บเอาอารมณ์นั้นเป็นภาพติดอยู่ในจิต เป็นทุกข์มาก
ก็เพราะว่าเก็บอารมณ์นั้นให้ติดไว้ในจิตมาก ทุกข์น้อยก็เก็บให้ติดน้อย เป็นทุกข์
มากก็ยิ่งแสวงหาทางที่จะพ้นทุกข์มาก แต่ว่าก็ยังเก็บอารมณ์นั้นให้ติดไว้ในจิตมาก

เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็พ้นจากความทุกข์ไม่ไ้, เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ตนเองหลง
อารมณ์ของตนเอง ไม่ใช่อื่น, ความหลงอารมณ์ของตนเองนั้นก็เป็นตัวมายา ไม่ใช่
เป็นตัวสัจจะ—คือเป็นตัวจริง เป็นตัวหลอกลวงที่ตนเองยึดถือเอาไว้ที่จิตใจของ
ตนเอง, ทั้งนี้เหมือนอย่างว่าสร้างภาพยนตร์ไว้ที่จิตใจของตนเอง หรือเหมือน
อย่างว่าภาพยนตร์, ภาพยนตร์ที่ดูนั้นไม่ใช่เป็นความจริง เป็นแต่ภาพที่ถ่ายเอามา
ตัวผู้แสดงจริง ๆ นั้น ในขณะที่กำลังดูภาพยนตร์อยู่ เขาไม่ได้แสดงอย่างนั้น แล้ว
อาจจะตายไปก็ได้ อาจจะยังอยู่และไปทำอะไรอยู่ที่ไหนก็ได้ เป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไป
แล้วทั้งนั้น แต่ว่าภาพยนตร์ที่ตนกำลังดูอยู่นั้น ตนเองเมื่อดูไปก็ยินดียินร้ายไปใน
ภาพยนตร์นั้น ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ตามภาพยนตร์นั้นซึ่งไม่ใช่เป็นความจริง
เลย, ภาพในจิตใจของตนเองที่ตนเองเก็บมายึดถือไว้ ก็เป็นเช่นเดียวกัน, เพราะ
ฉะนั้น ก็พิจารณาให้รู้ตามความเป็นจริงดังนี้ และแยกแยะออกไปว่า รูป เสียง
เป็นต้น ที่เก็บมายึดถือในจิตใจนั้น ล้วนได้ผ่านพ้นไปแล้ว ตนเองนั้นแหละหลง
ที่จะยึดถือมาเป็นอารมณ์ติดอยู่ในจิตใจ ซึ่งทำให้มาร คือ กิเลส ได้โอกาสมาก่อความ
ยินดียินร้าย และก่อกวนทุกข์ชนที่จิตใจของตนเอง, ดูให้รู้จักความหลงของตนเอง
จนความหลงในอารมณ์นั้นสลายตัวไป ความจริงจึงจะปรากฏขึ้น ความจริงปรากฏ
ขึ้นเมื่อใด บุญญา ก็ปรากฏขึ้นเมื่อนั้น นั่นแหละเป็นตัวบุญญาที่จะพึงศึกษาให้
บังเกิดขึ้น สำหรับแก้ทุกข์ในจิตใจของตนเอง ซึ่งเป็น บุญญาสิกขา ข้อที่สาม
และเมื่ออบรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ก็จะเป็นทางให้พ้นความทุกข์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ.

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๘
ครั้งที่ ๒

สติปัฏฐานข้ออานาปานสติ

วันนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมจิตในสติปัฏฐาน สติปัฏฐานเป็น
หลักใหญ่ในการปฏิบัติทำกรรมฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เป็นเอกายมรรค
คือ ทางไปอันเอก คือ ทางไปหนทางเดียว เพื่อลวงความโศก ความระทมใจ เพื่อ
ดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลुธรรมที่พึงบรรลุ เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน, แม้จะตรัส
โดยตรงสำหรับบรรพชิต คือ ผู้บวช ซึ่งมีหน้าที่จะพึงปฏิบัติเพื่อธรรมทั้งกล่าว แต่
ก็อาจใช้ปฏิบัติสำหรับภคฤหัสถชนทั่วไปได้ด้วย. เพราะว่า ทุกๆ คนก็ต้องการ ที่จะ
ลวงพ้นที่จะดับความโศก ความระทมใจ เพื่อจะดับทุกข์ โทมนัส ในจิตใจ, ฉะนั้น
เมื่อมาปฏิบัติทำกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ก็อาจที่จะรับผลทั้งกล่าวนั้นได้. การทำ
กรรมฐานนั้นเป็นการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง ฉะนั้น ก็พึงกำหนดกัจจัตถิ คือ กำหนด
กัจจัตถิ ของเราเอง, จิตเป็นธำตรู เพราะฉะนั้น การกำหนดจิต คือการกำหนดกัจจัตถิ,
โดยปรกติ กัจจัตถิ ของเราเองนั้น ออกไปรู้อารมณ์ต่างๆ โดยรอบ คือ ว่า รู้อย่าง
ตาบ้าง รู้อย่างทางหูบ้าง เป็นต้น กัจจัตถิ จึงไม่สงบ พุ้งซ่าน, โดยปรกติก็อาจที่จะ
ไม่รู้สีกว่า กัจจัตถิ ของเราเผลอพล่านเพียงไร แต่เมื่อลองกำหนดทำจิตให้สงบ คือ
ทำ กัจจัตถิ ให้มาอยู่ที่เรื่องอันหนึ่งอันเดียว กัจจัตถิ ก็มักจะอยู่ไม่ได้ จะต้องออกไป
ข้างนอกจากเรื่องที่ต้องการเสมอ, เป็นต้นว่า เมื่ออ่านหนังสือ ก็ต้องการจะให้ กัจจัตถิ
ร่อยที่หนังสือที่อ่านนั้น แต่ว่า กัจจัตถิ ก็มักจะออกไปนอกหนังสือ เว้นไว้แต่หนังสือ

ที่อาณนเป็นเรื่องที่พอใจ ตัวรู้ จึงจะอยู่กับเรื่องนั้น, เมื่อพึงธรรม ก็ต้องการให้ตัวรู้ อยู่นั้นที่พึงนั้น แต่ว่าตัวรู้ ก็มักจะไม่ค่อยอยู่ มักจะหลุดออกไปข้างนอก เว้นไว้แต่จะพอใจอยู่ในธรรมที่พึง ตัวรู้ จึงจะรวมอยู่ได้ ถ้าไม่พอใจ ตัวรู้ ก็จะหลุดออกไป ขึ้นนอกไป ไม่ยอมรวมอยู่ได้ง่าย.

คราวนี้ เมื่อจะทำกรรมฐาน ข้อแรก ในสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็คือ ทำตัวรู้ ให้อยู่ที่ลมหายใจที่การหายใจ, เมื่อหายใจเข้า ก็รู้ว่า หายใจเข้า เมื่อหายใจออก ก็รู้ว่า หายใจออก, การทำตัวรู้ให้อยู่ที่ลมหายใจ ที่การหายใจนี้แหละ เรียกว่า เป็นตัว สติ เป็นตัวสัมปชัญญะ เพราะว่า เป็นตัวรู้ที่ระลึกได้ อยู่ เป็น ตัวรู้ ที่รู้ ภาวะการหายใจที่เป็นไปอยู่, ตัวรู้ที่ระลึกได้ นั้นก็เป็นสติ ตัวรู้ ที่รู้ว่าการหายใจ ของตนเอง นั้นก็เป็นสัมปชัญญะ, แต่ว่าเมื่อไม่เคยปฏิบัติ ทำตัวรู้ให้อยู่ดังกล่าวนั้น ก็มักจะอยู่ไม่ได้ มักจะขึ้นนอกไปข้างนอก ในเรื่องทั้งหลายตามที่ปรารถนา รักใคร่พอใจ.

แต่ถึงดังนั้น ในการปฏิบัติท่านก็สอนให้มี อาตาปะ คือ มีความเพียร ไม่ท้อความเพียร, ในการที่จะมีอาตาปะ คือ ความเพียรได้ ก็จะต้องมี สัจจะ คือ ความตั้งใจจริง และรักษาความตั้งใจจริงไว้, เป็นต้นว่า เมื่อได้ตั้งใจไว้ว่า จะทำอานาปานสติดังกล่าวนั้น ก็ให้ ตัวรู้ อยู่นั้นที่ลมหายใจ ที่การหายใจ ชั่วเวลาเท่าไร ในเวลาอะไร จะเบื่อเท่าไร จะคันรนเท่าไร ก็ต้องพยายามทำให้ได้ตาม เวลาเท่านั้น ในเวลานั้น, เมื่อได้มีอาตาปะ ความเพียร ประกอบด้วยสัจจะ คือ ความตั้งใจจริงดังกล่าวนั้นอยู่ ก็จะได้สมาธิ คือ ทำตัวรู้ให้อยู่ที่ลมหายใจ หรือที่ การหายใจได้.

แต่ว่าในการปฏิบัตินั้น ท่านก็ได้จำแนกวิธีปฏิบัติสำหรับที่จะเป็นเครื่อง กำหนดไว้ด้วย เมื่อกล่าวโดยย่อ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น เป็นวาโยธาตุ

คือ เป็นตัวลม อย่างหนึ่ง เป็นส่วนที่ ลมกระทบ อีกอย่างหนึ่ง และเป็นอาการที่
หายใจ อีกอย่างหนึ่ง ประกอบกันอยู่, เมื่อหายใจเข้า ก็หายใจเอาวาโยธาตุเข้าไป
คือ หายใจเอาลมเข้าไป วาโยธาตุหรือลมที่เข้าไปนั้นก็ไปกระทบกับริมฝีปาก
เบื่องบน หรือกระทบที่กระพุ้งจมูก, ริมฝีปากเบื่องบนหรือกระพุ้งจมูกเป็นอวัยวะ
ที่ลมกระทบ, อวัยวะที่ลมกระทบนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง ตัวลมที่กระทบก็เป็นส่วนหนึ่ง
คราวนี้เมื่อหายใจออก ลมหายใจที่ออกนั้น ก็ออกมากระทบที่ปลายจมูก หรือที่
ริมฝีปากเบื่องบนนั้น ตัวลมที่หายใจออกนั้นก็ส่วนหนึ่ง ตัวอวัยวะที่ลมกระทบนั้น
ก็เป็นส่วนหนึ่ง, ตัวรูนั้น ก็พึงกำหนดให้ละเอียด คือ กำหนดให้รูตัวลมหายใจ
เข้า หายใจออก ให้รูอวัยวะที่ลมกระทบ เมื่อหายใจเข้า เมื่อหายใจออก, คือ
ให้รูสัมผัสการกระทบ การสัมผัสเมื่อหายใจเข้า การสัมผัสเมื่อหายใจออก, จะกำหนด
ให้รูอยู่ที่ตรง จุดที่ลมสัมผัส นั้น เพียงแห่งเดียว ดังนั้นก็ แต่พยายามที่จะทำ ตัวรู
ให้รูกำหนดแนอยู่ที่จุดนั้นเพียงจุดเดียว ไม่ปล่อยให้ตัวรูที่ร่นหลุดออกไปข้างนอก
ถ้าตัวรูที่ร่นหลุดออกไปข้างนอก ก็คอยจับเอาเข้ามา เอามาให้รูที่ จุด ซึ่งลมกระทบ
ซึ่งเป็นจุดสัมผัสนั้น.

อาการที่จิตคอยกัณร่นหลุดออกไป และคอยจับเอามาให้กำหนดอยู่ที่จุดนั้น
นี้เรียกว่า วิตก เราแปลกันในภาษาไทยว่า ความตรึง แต่ไม่ตรง, วิตกในสมาธิ
ก็คือ การที่ยก ตัวรู ขึ้นสู่จุดที่กำหนด ซึ่งเรียกว่ายกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ก็คือยก ตัวรู
ของเรานี้เอง ให้รูอยู่ที่จุดที่กำหนดนั้น.

คราวนี้ เมื่อคอยหมั่นยกอยู่เสมอ ๆ ดังนี้ จนจิตคลุกเคล้าอยู่กับจุดที่
กำหนดนั้น ไม่ไปทางไหน นี่ก็เรียกว่า วิจารณ์ เราแปลกันในภาษาไทยว่า ความ
ตรอง แต่ว่าไม่ตรง โดยตรงก็หมายถึงว่า คอยประคองจิตให้คงอยู่ในจุดที่กำหนด
นั้นเพียงจุดเดียว ไม่ให้ไปทางไหน, เพราะฉะนั้น เรื่องชื่อไม่สำคัญ ไม่ต้องจำ
จะเป็นวิตก เป็นวิจารณ์ เป็นอะไรก็ไม่ต้องจำ กำหนดให้รูแต่วิธีปฏิบัติเท่านั้น.

คราวนี้เมื่อได้มีอาตาปะ คือ มีความเพียรไม่ท้อถอย คอยที่จะจับจิต หรือ จับตัวรูปที่กระรอนหลุดออกไป ให้เข้ามาตั้งอยู่ใน จุด ที่กำหนดเพียงจุดเดียวดังกล่าวมาแล้วอยู่ได้ ผลของสมาธิก็ย่อมจะบังเกิดขึ้น อันได้แก่ บิบัติ ความอิมกาย อิมใจ, สุข ความสบายกาย ความสบายใจ, และเมื่อผลของสมาธิบังเกิดขึ้น จิตเป็นสุขขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นเอกัคคตา คือ มียึดเป็นอันเดียว หมายถึงว่า มีจุด หรือมีที่กำหนดเป็นอันเดียว ไม่กระรอนหลุดออกไป พละนออกไปในอารมณ์มาก เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีผลไม่ไร้ผล ถ้าสมาธิไร้ผลก็ทำสมาธิไม่ได้, ถ้าได้ใช้ความเพียร ให้เป็นสมาธิขึ้นได้แล้ว ได้ผล คือ ได้บิบัติได้สุขขึ้นบ้างแล้ว การทำสมาธิก็จะง่ายขึ้น และจิตก็จะตั้งมั่น แน่วแน่มั่นขึ้น นี่เป็นวิธีปฏิบัติโดยย่อ.

ในการปฏิบัตินั้น ถ้ายังดำเนินไปอย่างรวบรัดดังนี้ ไม่สะดวก ก็มีวิธีที่จะปฏิบัติอีกหลายอย่าง เป็นต้นว่า สร้างจุดสำหรับให้จิตกำหนดหรือให้ตัวรูป กำหนดมากจุดขึ้น ดังเช่นว่า เมื่อหายใจเข้า ก็จะรู้สึกว่ามีลมสัมผัสที่ริมฝีปากเบื้องบน หรือปลายจมูก และสัมผัสที่อุระ สัมผัสที่หน้าอก, เมื่อหายใจออกก็จะรู้สึกว่ามีลมสัมผัสออกมาจากหน้าอก จากอุระ มาถึงปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน, เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อหายใจเข้าก็กำหนดให้รู้ในจุดที่ลมสัมผัสทั้งสามนั้นโดยลำดับ เมื่อหายใจออกก็กำหนดให้รู้จุดที่ลมสัมผัสทั้งสามนั้นโดยลำดับเป็นขาออก สร้างจุดให้มากขึ้นดังนี้ก็ได้.

บางอาจารย์ก็สร้างจุดสำหรับให้กำหนดมากยิ่งขึ้นไปกว่านั้น รวมความแล้ว ก็เป็นการวางแบบสำหรับให้ปฏิบัติในขั้นแรกเท่านั้น, การที่กำหนดลมหายใจหลายจุดดังกล่าวนั้น จิตเป็นเอกัคคตา คือ สงบ เป็นหนึ่ง ไม่ได้ เพราะต้องกำหนดหลายจุด แต่ถึงเช่นนั้น ก็ยังดีกว่าที่จะกระรอนหลุดออกไปภายนอก ไปสู่อารมณ์เป็นอันมาก เพราะถึงอย่างไร ก็ยังให้กำหนดอยู่ในภายใน ไม่ใช่ภายนอกที่ไหน.

ถ้าไม่พอใจวิธีดังกล่าวมานี้ จะใช้วิธีกำหนดหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า

โร หรือ หายใจเข้าว่า ธัม หายใจออกว่า โม, หายใจเข้าว่า สัง หายใจออกว่า โฆ, คือใช้ พุทโร ธมฺโม สงฺโฆ เข้าประกอบ หรือว่าใช้เพียงอย่างเดียวก็น่าได้.

เมื่อไม่พอใจ ไม่สะดวก ไม่เป็นสัพบายะในวิธีนั้น จะใช้นับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เรื่อยไปจนถึง สิบๆ แล้วย้อนมา หนึ่งๆ ใหม่ จนถึง สิบๆ ดังนั้นก็ได้อีก หรือว่า แบ่งนับอย่างใดก็ได้. นักเป็นวิธีที่สร้างที่ กำหนดไว้สำหรับให้จิตมาก ๆ เพื่อเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตหลุดออกไป เพราะ ต้องมีกังวลในการที่จะมานับ เมื่อมากังวลในการที่จะมานับ จิตก็ไม่หลุดออกไป ข้างนอกได้ง่าย, แต่เมื่อปฏิบัติไปจนเกิดความชำนาญขึ้น การนับนั้น ก็กลายเป็น กังวล เพราะฉะนั้นก็ต้องเลิกนับ และมากำหนดตัวรู้ ให้รู้ที่จุดเดียวกันกล่าวมาแล้วข้างต้น ไม่ต้องพะวงถึงเรื่องอื่น จิตจึงจะเป็นเอกัคคตา คือ รวมเป็นอันเดียว นักเป็นวิธีปฏิบัติ.

ในชั้นบาลีนั้น ท่านสอนให้รู้ไม่ได้สอนให้นับ หรือไม่ได้สอนให้สร้างจุด ให้มาก ๆ หรือไม่ได้สอนให้บริการมบทใดบทหนึ่งเข้ามาผสม, สอนให้รู้ คือ มี ตัวรู้ หายใจเข้า รู้ หายใจออก, หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่ายาว, หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าสั้น, ให้มีตัวรู้ ประจำอยู่เสมอ นั้นเป็น ขั้นตอนของการปฏิบัติ, และเมื่อคอยทำ ตัวรู้ ให้รู้กำกับอยู่ตลอดทั้งนั้นแล้ว ในขั้นแรก เมื่อกายไม่สงบ จิตไม่สงบ ลมหายใจก็ยาว ครั้นเมื่อกายสงบมากเข้า จิต สงบมากเข้า ลมหายใจก็ยิ่งสั้นเข้า.

และท่านสอนให้ทำ ตัวรู้ ให้รู้ไปตลอดตัว คือ ให้รู้ทั้งรูปกาย ทั้งนามกาย รูปกายอยู่ในอิริยาบถอันใด ก็รู้ นามกาย คือ ตัวรู้ นั้นแหละ กำหนดอยู่อย่างใด ก็รู้ แปลว่าไม่เผละไผด มี ตัวรู้ บริบูรณ์เต็มท้น.

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ลมหายใจก็จะสงบเข้าๆ จิตก็จะสงบเข้าๆ โดยลำดับ แต่ที่ต้องคอยระคอง ตัวรู้ ซึ่งเป็นทั้งสติทั้งสัมปชัญญะ ให้มีบริบูรณ์อยู่เสมอ ผลของสมาธิก็จะบังเกิดขึ้น.

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๓

พระพุทธคุณเบทอรรถ และสติปัฏฐานข้อทำสัมปชัญญะในอิริยาบถ

วันนี้ จะแสดงธรรม เป็นเครื่องอบรม เป็นอุปการะ แก่การปฏิบัติใน
กรรมฐาน ท่านผู้สนใจได้มาประชุมเพื่อฟังธรรมเป็นเครื่องชำระใจประดับปัญญา
ในทางธรรม, ท่านที่มีภาระกิจการงานต้องปฏิบัติในวันๆ ย่อมมีอารมณ์เกี่ยวแก่การ
งานที่ต้องปฏิบัติมาก จึงวนวายอยู่ด้วยเรื่องทั้งหลายและความขุ่นหมองของจิตใจ
อันบังเกิดขึ้นเพราะเรื่องเหล่านั้น, จิตนี้เป็นธรรมชาติปภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่ว่า
ก็ต้องเศร้าหมอง หรือขุ่นมัวเพราะเรื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรเข้ามา, ฉะนั้นใน
โอกาส^๕ จึงเท่ากับเป็นโอกาสมากระทำการอาบใจชำระใจให้บริสุทธิ์สะอาด, เหมือน
อย่างร่างกายต้องตรากตรำทำการงาน สกปรกด้วยเหงื่อไคล ถึงเวลาก็ต้องอาบน้ำ^๕
ชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ เครื่องเศร้าหมองของร่างกายนั้น ก็เท่ากับเป็นกิเลสของ
ร่างกาย, ส่วนเครื่องเศร้าหมองของจิตใจก็มีเพราะอารมณ์ คือ เรื่องต่างๆ เป็น
อันมากดังที่กล่าวมาแล้ว ก็ควรจะต้องมีโอกาสอาบใจ ชำระใจกัน ในวันหนึ่งๆ
ครั้งหนึ่ง หรือ ๒ ครั้ง เหมือนกับการอาบน้ำชำระร่างกายเหมือนกัน แต่ถ้ามี
ธรรมเป็นเครื่องอาบใจประจำอยู่ ก็ย่อมจะทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดได้อยู่เสมอ.

เครื่องอาบชำระใจพึงได้จากทางปฏิบัติในกรรมฐาน ได้แก่ ทำจิตใจให้
บริสุทธิ์สะอาดจากอารมณ์ เครื่องหุ้มห่อใจ ทำใจให้เศร้าหมอง อันเรียกว่า สมณะ

คือ ทำความสงบใจ กับทำ ปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริง อันจะทำให้ปลงใจตกจาก
ความทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ไม่ยึดถือเอาไว้ อันเป็นวิปัสสนา, ทางปฏิบัติในกรรมฐาน
นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เพราะพระองค์ได้ทรงปฏิบัติ ทรงอาบใจ
ให้บริสุทธิ์สะอาดมาแล้ว, เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้ ก็ขอให้ทุกๆ ท่านน้อมใจ
ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นพุทธานุสติ

พระพุทธเจ้านั้นได้ทรงเป็นพระอรหันต์ ที่แปลว่า เป็นผู้สมควร อัน
หมายถึง ทรงบริบูรณ์เต็มทั่วด้วยพระคุณต่างๆ ปัญญา คือความรู้แจ้งเห็นจริงใน
ธรรมกับปริบูรณ์ ความบริสุทธิ์หมดจดกับปริบูรณ์ พระมหากรุณา คือ ความเอ็นดู
สงสารสัตว์โลกที่มีปริบูรณ์ จึงทรงเป็นผู้สมควรถวายการบูชา สักการะ เคารพกราบ
ไหว้นับถือบูชา ทั้งนี้เพราะพระองค์ได้ทรงเป็นผู้ปฏิบัติอาบจิตใจมาแล้ว จน
บริสุทธิ์จากเครื่องขุ่นมัวเศร้าหมองของจิตใจโดยสิ้นเชิง, เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า
ทรงเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นผู้มีความบริสุทธิ์อย่าง
เต็มที่ ไม่มีเครื่องเศร้าหมองขุ่นมัวในพระหฤทัยของพระองค์แม้แต่แต่น้อยหนึ่ง, ฉะนั้น
จึงทรงมีพระหฤทัยสม่ำเสมอในสรรพสัตว์ด้วยพระกรุณา จะในพระราหูซึ่งเป็น
พระโอรสเมื่อก่อนเสด็จออกทรงผนวชก็ตาม ในบุคคลผู้มั่งร้ายก็ตาม ในพระเทวทัต
ก็ตาม ทรงมีพระหฤทัยสม่ำเสมอเป็นอันเดียวกัน ไม่ทรงเห็นว่าใครเป็นข้าศึกศัตรู
เพราะปราศจากกิเลสที่จะทำให้เห็นใครว่าเป็นข้าศึกศัตรูทั้งสิ้น มีพระหฤทัยสงบ
ระงับจากความคันรันทะยานอยาก ที่จะทำให้วิ่งวุ่นไป เพื่อประกอบกรรมเพื่อความ
ทุกข์ต่างๆ โดยสิ้นเชิง ฉะนั้น จึงทรงมีพระหฤทัยที่เปิดเผยไม่ปิดบัง เพราะไม่มี
กิเลสและความชั่วที่จะต้องซ่อนเร้นแม้แต่แต่น้อย จึงส่งผลถึงความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วย
พระปัญญา ด้วยความบริสุทธิ์ และด้วยกรุณาโดยประการทั้งปวง ท่านผู้ประกอบ
ด้วยพระคุณทั้งกล่าวมาแล้วนี้แหละ ได้พระนามว่าพระอรหันต์ หรืออรหัน ท่าน

พระองค์ได้ประกอบด้วยพระคุณทั้งกล่าวนานี้ ท่านพระองค์นั้นได้ชื่อว่าพระพุทธเจ้า ซึ่งแสดงธรรมคำสั่งสอนเพื่อความอาบใจให้บริสุทธิ์สะอาดมาถึงเราบัดนี้ เพราะฉะนั้น ก็พึงน้อมระลึกถึงพระพุทธคุณให้เป็นพุทธานุสติ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับอาบใจ ด้วยศรัทธา ปสาทะความเลื่อมใส อันมีลักษณะที่จะทำจิตใจให้มั่นคงและผ่องใสสะอาดเป็นประการแรก, เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ศรัทธापสาทะที่บังเกิดขึ้นก็จะเป็นเครื่องขับไล่อารมณ์และเครื่องขุ่นมัว ซึ่งหุ้มห่ออยู่ให้เบาบางลงไป, จิตที่ผ่องใสย่อมสมควรที่จะรับพระธรรมคำสั่งสอนมาปฏิบัติในอันดับ.

พระธรรม คำสั่งสอนซึ่งแสดงทางปฏิบัติของพระองค์นั้น ในหลักสำคัญก็คือ การตั้งสติ พระสูตรที่แสดงเรื่องการตั้งสตินี้ ก็คือ สติปัฏฐาน ได้แสดงมาแล้วก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ ไม่ใช่สติความระลึกให้นึกออกไปข้างนอก แต่ว่ารวมเข้ามาให้กำหนดระลึกอยู่ที่ลมหายใจของตน มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก, หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้, หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้, และมีความรู้ในกายทั้งหมด คือ รูปกาย ดำรงอยู่อย่างใดก็ให้รู้ นามกาย คือ ความคิดต่างๆ ตลอดจนถึงตัวสติเองเป็นอย่างไรก็ให้รู้, และเมื่อกำหนดความรู้รวมเข้ามาอยู่ที่ลมหายใจและที่ตนเองตั้งนี้ ก็จะบังเกิดความสงบ ลมหายใจก็จะสงบเข้า จิตก็จะสงบเข้า และก็ให้มีความรู้กำหนดอยู่ที่ความสงบนั้นโดยลำดับ, นี้เป็นใจความในอานาปานสติ ที่แสดงไว้ในพระบาลี.

อนึ่ง ให้มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวในอิริยาบถทั้งหลาย เมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเดิน, เมื่อยืนก็ให้รู้ว่ายืน, เมื่อนั่งก็ให้รู้วานั่ง, เมื่อนอนก็ให้รู้วานอน, อนึ่ง ให้มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถน้อยทั้งปวง เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือว่าถอยไปข้างหลัง ก็ให้รู้, เมื่อมองแล หรือเหลียวก็ให้รู้, เมื่อเหยียดกายออกหรือว่ากู่กายเข้ามาก็ให้รู้, เมื่อนุ่งห่มก็ให้รู้, เมื่อบริโภคน คือ เมื่อกิน เมื่อดื่ม

เมื่อ^๕เคี้ยว เมื่อ^๕ลมห^๕ให้รู้, เมื่อ^๕ถ่าย^๕ให้รู้, รวมความว่า ให้รู้ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การ^๕ยืน การ^๕พูด การ^๕นั่ง ทั้งหมด ให้มีสติควบคุมอยู่ในอิริยาบถ^๕ ทง^๕ปวง

สำหรับในขณะที่มานั่งปฏิบัติอยู่^๕ ก็พึงทำความรู้ตัวในอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในบัดนี้ คือ เมื่อว่าถึงอิริยาบถใหญ่ที่กำลังนั่งอยู่ สำหรับในอิริยาบถน้อย ก็คือว่า ไถ่^๕นั่งควยอาการอย่างไร วางร่างกายไว้อย่างไร, เมื่อมีความรู้^๕อยู่ดังนี้ ในเวลานั่งปฏิบัติ เมื่อพอใจในอานาปานสติ ก็พึงกำหนดในอานาปานสติให้ความรู้กำหนดอยู่ที่จุดนั้นเท่านั้นจุดเดียว ไม่นึกไปในเรื่องอื่น ไม่รู้ไปในเรื่องอื่น, โดยปรกติ อายตนะยังใช้ไต่อยู่ หูได้ยินเสียง ความรู้ก็ออกไปรู้เสียง ร่างกายถูกต้องอะไร ความรู้ก็ออกไปรู้สิ่งที่ถูกต้องนั้น หรือว่าใจเก็บอะไรไว้เป็นกังวลอยู่ในใจ ก็ออกไปรู้เรื่อง^๕ที่กังวลนั้น, เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องคอยมีสตินำความรู้ให้มารวมรู้^๕อยู่ที่จุดมุ่งกำหนดนั้น.

อุปการะในการปฏิบัติที่เป็นหลักอยู่ก็ให้มี

อาตาปี คือ มีความเพียร ตั้งสัจจะคือความจริงใจลงไปว่า จะพยายามรวมใจให้กำหนดอยู่ตลอดเวลาที่กำหนด ไม่ทำกะพริบกะแพรง

สมุปชาโน มีความรู้ คือ มีความรู้ตัวอยู่ไม่เผลอตัว ไม่ลืมตัว

สติมา มีสติ คือมีความระลึกรู้ หรือ ความรู้^๕นั้นแหละ กำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาริ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไป เมื่อใจจะล่องลอยไปในที่อื่น ก็คอยนำกลับเข้ามาให้กำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาริ^๕นั้น และ

ให้คอยกำจัดความยินดี ความยินร้าย อะไรๆ ในโลก, โดยเฉพาะก็คือ เมื่อความไม่ชอบในการปฏิบัติบังเกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ก็ต้องคอยกำจัดเสีย หรือ เมื่อความยินดีในผลของการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งบังเกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ใจ^๕ฟุ้งซ่าน ก็คอยกำจัด ประคองใจให้เป็นไปสม่ำเสมอ.

ยิ่งปฏิบัติในสมาธิละเอียดยิ่งขึ้นเท่าไร ก็ต้องมีตัวรู้ซึ่งเป็นสัมปชัญญะ และ
 กัมมัตถิซึ่งเป็นตัวกำหนดอยู่ในอารมณ์มากจนเท่านั้น ถ้าขาดเสียแล้ว ก็ไม่ใช่
 กรรมาฐานของพระพุทธเจ้า, เช่นว่าเมื่อทำไป ๆ ก็ปล่อยตัวรู้ซึ่งเป็น สัมปชัญญะ
 ปล่อยตัวสติซึ่งเป็นตัวกำหนดอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะบังเกิด
 การหลับไป การดับไป, หรือไม่เช่นนั้น ก็กลายเป็นคิดล่องลอยไป, หรือเมื่อ
 ได้นิมิต คือ ปราภฏภาวะหรือ ภาพ อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในจิต ก็เกิดความ
 ยินดี หรือความยินร้าย ก็เสียสมาธิ, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดทำ ตัวรู้
 และทำตัวกำหนดให้มันคงอยู่ และคอยระลึกว่า ภาวะหรือผล หรือภาพที่บังเกิด
 ขึ้น อันน่ากลัวก็ตาม น่ายินดีก็ตาม นั่นก็เป็นนิมิตของสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็น
 ของจริงและไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัว ไม่ใช่เป็นของที่น่ายินดี, ประคองตัวสติกับ
 ตัวสัมปชัญญะให้มันคงสืบต่อไป ทั้งมีความเพียรทำไปอยู่เสมอ ประคองจิตให้เป็น
 ไปอยู่เสมอไม่ย่อท้อ, ตั้งนั้นแล้ว จึงจะบังเกิดผลของสมาธิขึ้นโดยลำดับ คือ จะ
 ได้สงบ ซึ่งจะทำให้เกิดปีติ ความอิ่มใจ และความสุข, ในเมื่อจิตใจที่หุ้มห่ออยู่
 ด้วยอารมณ์ทั้งหลายภายนอก และมีความขุ่นมัวอยู่นั้น ได้ชำระแรกออกจาก
 อารมณ์ที่หุ้มห่อและสงบไปจากความขุ่นมัว ความประภัสสร คือความผุดผ่อง
 ของจิต ก็จะปรากฏตามธรรมชาติของจิต และจะเริ่มรู้รสของสมาธิ ได้ปีติ ได้สุข
 ในสมาธิ อันเป็นผลของสมาธิสืบต่อไป.

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๘
ครั้งที่ ๔

วิธีที่เป็นอุปการะแก่การปฏิบัติ และ

อานาปานสติตามแบบปฏิสัมภิทาธรรม และวิสุทธิธรรม

บันทึกแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางกรรมฐาน,

กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงานทางจิต อบรมจิตให้บังเกิดความสงบ และให้บังเกิดความรู้, การอบรมจิตนี้ชื่อว่าเป็นการทำงาน เพราะต้องทำด้วยเจตนา ในการปฏิบัติการทำงานทางจิตนี้ ก็จะต้องมีที่ตั้งคือว่า จะตั้งจิตไว้ที่ไหน, ที่สำหรับ ตั้งจิตนั้นแหละได้ชื่อว่ากรรมฐาน, เมื่ออบรมเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ก็จะต้องตั้งจิต ไว้ในที่ตั้งคือในอารมณ์ของสมาธิ, เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้า ออกนั้นแหละเป็นที่ตั้งของจิตเพื่อเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น ลมหายใจเข้าออกนั้นก็ เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง การตั้งจิตไว้ในลมหายใจเข้าออกก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง. ในส่วนการอบรมจิตให้รู้ให้เห็นซึ่งเป็นตัววิปัสสนาหรือตัวปัญญาที่เช่นเดียวกัน จะ ตั้งจิตไว้ที่ไหน, โดยกรงที่ตั้งจิตไว้ที่ชั้นธำมสหรือนาม, ชั้นธำมสหรือนามนั้นก็ เป็นกรรมฐานเพื่อวิปัสสนา การตั้งจิตไว้ที่ชั้นธำมสหรือนามก็เป็นกรรมฐานเพื่อวิปัสสนา.

ในเบื้องต้นก็พึงปฏิบัติในกรรมฐานเพื่อสมาธิหรือเพื่อสมถะก่อน เมื่อ จิตสงบตั้งมั่นนั้นก็จะเป็นบาทเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา จึงนำมจิตที่สงบตั้งมั่นนั้นไปเพื่อ พิจารณาชั้นธำมสหรือนามเพื่อวิปัสสนาสืบต่อไป.

ในขั้นทำสมาธิหรือว่าทำสมถะนั้นได้แสดงมาโดยลำดับในสติปัฏฐาน การ
แสดงแบบนี้ก็ไม่ใช่การยาก เมื่อสนใจกำหนดฟังศึกษาก็ทราบได้ แต่ว่าการ
ปฏิบัติ^๕นั้นจำต้องทำอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้มีให้เป็นขึ้น คือให้มีสมาธิหรือเป็นสมาธิขึ้น,
การทำให้มีให้เป็นขึ้นอาศัยการทำเนื่อง ๆ จึงจะมีจะเป็นขึ้นโดยลำดับ และก็พึงมี
ความฉลาดรู้ในเรื่องจิตของตน และคอยอบรมจิตของตน, จิตนี้เป็นธรรมชาติ
ประภัสสรคือผุดผ่องดังที่โลกกล่าวมาแล้ว แต่ว่ามีเครื่องเศร้าหมองหุ้มห่ออยู่เป็น
อันมาก เพราะฉะนั้นจึงได้เศร้าหมองขึ้นมัวไป, เครื่องเศร้าหมองขึ้นมัวนั้นก็ได้
มีเข้ามาโดยลำดับตลอดเวลาช้านาน การที่จะขจัดขี้ปี้ป้อออกไปก็ต้องอาศัยการ
กระทำอยู่เนื่อง ๆ ให้ถูกวิธี ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าทองคำธรรมชาติ, เมื่อว่า
ถึงทองคำที่เป็นเนื้อแท้นั้นก็ยอมเป็นของที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่ว่าเมื่อมีเหล็ก มีโลหะ
มีตะกั่ว มีสิ่งกะสี้ มีเงินเข้าไปปะปน ก็ทำให้เนื้อทองคำที่บริสุทธิ์นั้นเป็นทองผสม, ฉะนั้น
จิต, จิตของบุคคลแม้เป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง แต่เพราะมีเครื่องเศร้าหมอง
เป็นต้นว่า กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่อยู่ในอารมณ์ที่น่าปรารถนารักใคร่พอใจ
พยายามความไม่พอใจจนถึงมุ่งร้ายออกไป ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม
อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย เข้า
มาปะปนอยู่ ก็ทำให้เป็นจิตที่ขุ่นมัวเศร้าหมอง, ฉะนั้นในการปฏิบัติเพื่อจะทำจิตให้
หลุดพ้นไปจากเครื่องเศร้าหมองเหล่านี้ จึงต้องอาศัยวิธีที่จะหลอมละลายขจัดขี้ปี้
เครื่องเศร้าหมองเหล่านี้ให้หมดไปโดยลำดับ.

ในการปฏิบัติที่เป็น **อุปการะ** ในการนี้ โดยตรงก็คือ สมถะ หรือสมาธิกับ
วิปัสสนาทั้งที่กล่าวมา, สำหรับในก้านสมถะหรือสมาธินั้น จิตจะสงบตั้งมั่นเป็น
สมถะหรือสมาธิได้ก็ต้องเป็นจิตที่มีสุข จิตจะมีสุขก็ต้องเป็นจิตที่สงบ ประกอบทั้ง
มีร่างกายสงบ, จะบังเกิดความสงบกายสงบจิต ก็จะต้องมีปีติความอิ่มใจและ

ปราโมทย์ ความบันเทิง, ปราโมทย์และปีติจะมีขึ้นได้ก็อาศัยเหตุอุปการะต่าง ๆ ที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เป็นต้นว่า การฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยาย
ธรรม การตรีกตรอง การเพ่งพิจารณาธรรม และการมนสิการกำหนดในสมาธิ
นิมิตคือเครื่องกำหนดแห่งสมาธิ, วิธีเหล่านี้เป็นเครื่องทำให้เกิดปีติปราโมทย์
ขึ้นได้ และจะนำให้บังเกิดความสุขสบายใจได้ เกิดความสุข เมื่อเป็นเช่นนั้น
จิตก็จะเป็นสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ได้โดยเร็ว, เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งที่จะปฏิบัติให้
บังเกิดผลดังกล่าว ก็พึงทำฉันทะความพอใจให้บังเกิดขึ้น และทำความพากเพียร
ในการฟังธรรม ทำความเข้าใจในธรรมที่ฟัง, ไม่เช่นนั้น ก็แสดงธรรมหรือพูด
ธรรม ทำความเข้าใจในธรรมที่แสดงที่พูด, ไม่เช่นนั้น ก็ตรีกตรองเพ่งพิจารณา
พิจารณาธรรม ทำความเข้าใจในธรรมที่ตรีกตรองที่เพ่งพิจารณานั้น, ไม่เช่นนั้น
ก็กำหนดสมาธินิมิตคือเครื่องกำหนดแห่งสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง และทำจิตให้เป็นสมาธิ
อยู่ในสมาธินิมิตนั้น, เหล่านี้เป็นอุปการะปฏิบัติแก่การทำสมาธิทั้งนั้น ในเบื้องต้น
ก็จะมี ความหน่ายไม่ชอบอยู่บ้าง แต่เมื่อได้สนใจที่จะปฏิบัติในอุปการะของสมาธิ
เหล่านั้นอยู่ ผลของการปฏิบัติก็จะบังเกิดขึ้น, เมื่อผลของการปฏิบัติบังเกิดขึ้น ก็
จะเป็นอุปการะส่งเสริมการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นการที่สนับสนุน
กันไปอยู่ในตัว, เพราะธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เป็น
ของจริงเป็นของแท้ เป็นข้อที่ควรรู้ควรเห็นมีเหตุผลเป็นจริง และเมื่อปฏิบัติก็
ได้รับผลตามสมควรแก่ความปฏิบัติจริง.

การปฏิบัติทั้งที่ได้กระทำกันอยู่ในที่นี้ ในเบื้องต้นได้มีการสวत्मन्ต์ให้พระ
มีการแสดงมีการฟังธรรมะ และมีการสาธยายธรรม ก็เพื่อที่จะชักเกลาจิตใจให้
บังเกิดปีติปราโมทย์ในธรรม, กายก็จะสงบ ใจก็จะสงบมีความสุขอยู่ เมื่อนั่งทำ
ความสงบต่อไป สมาธิก็จะบังเกิดขึ้นได้โดยง่าย.

จะไ้กล่าวซ้ำถึงอานาปานสติอีกครั้งหนึ่ง อานาปานสติที่ไ้แสดงไว้ใน
พระบาลีนั้นเข้าใจง่าย และเมื่อปฏิบัติตามนั้นน้ก็สะดวก กล่าวคือไ้ตรัสสอนให้
ทำความรู้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก, ความรู้ที่กำหนดนั้นกำหนดที่ไหน
กำหนดที่การกระทบ หรือว่าที่ๆ ลมกระทบ เมื่อลมหายใจเข้า ลมนั้นก็กระทบ
ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจออกก็คงกระทบที่นั่น, ลมที่หายใจ
เข้าออกนั้นเป็นการกระทบ เมื่อกำหนดอยู่ก็ย่อมจะรู้สึกการกระทบนั้น, ก็ให้รู้กำหนด
อยู่ที่การกระทบนั้นแหละ ทำการกระทบนั้นให้ปรากฏในความรู้ให้แจ้งไ้ และก็
กำหนดอยู่ในที่ๆ ลมกระทบนั้นเพียงที่เดียว, เมื่อกำหนดอยู่ตั้งนทังหายใจเข้าหายใจ
ออกก็ย่อมจะรู้ว่าหายใจเข้าออกยาว หายใจเข้าออกสั้น ตามความเป็นจริง, เหมือน
อย่างว่าเมื่อคนเลื่อยไม้ คนเลื่อยไม้นั้นกำหนดอยู่ ณ ที่ไม้กับเลื่อยกระทบกัน ก็
ย่อมจะเห็นการเลื่อยของตนว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปกำหนดคุณเลื่อยทั้งหมด หรือ
ว่าไม่ต้องไปกำหนดคุณไม้ทั้งท่อน แต่ว่ากำหนดอยู่ตรงที่ไม้กับเลื่อยกระทบกันเท่านั้น
เลื่อยก็เลื่อยไปเลื่อยมา เลื่อยไปก็รู้ เลื่อยมาก็รู้ และจะเลื่อยช้าหรือเร็วก็รู้ กำหนด
อยู่ในจุดทั้งกล่าวนั้นจุดเดียว, เมื่อเป็นดังนี้ก็รู้ตลอด และก็ไ้ตามนัยในบาลีที่แสดง
ไว้คือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้, หายใจเข้าสั้น
หายใจออกสั้นก็รู้, และก็รู้กายทั้งหมด ทั้งรูปกายและนามกาย, เมื่อกายสงบจิต
สงบ ลมหายใจละเอียดเข้าตามลำดับ ก็รู้ไปตามลำดับ. เพราะฉะนั้น การปฏิบัติ
ตามนัยที่แสดงในพระบาลี ที่สอนให้ทำความรู้ให้กำหนดอยู่ตั้งกล่าวนั้น ก็เป็นการ
เข้าใจไม่ยาก. ปฏิบัติทำความรู้ให้กำหนดอยู่ตั้งนั้นก็ทำไ้ง่าย

แต่ว่าเมื่อมาถึงขั้นที่พระอาจารย์ไ้แสดงอธิบายไว้แต่เก่าก่อนก็ดี ก็มีนัย
ที่สอนกันไว้มาก เป็นต้นว่าใน **วิสุทธิมรรค** ไ้สอนให้ปฏิบัติเบื้องต้นก็คือการนับ
ขั้นต่อไปก็คือการผูกจิตตามไป ขั้นต่อไปก็คือการตั้งจิตไว้ให้แอบแนบ.

ขั้นที่ ๑ คือการนับนั้น ก็ตั้งที่ใดเคยอธิบายไว้ หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เรื่อยไปจนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับไป ๑-๑ ใหม่ จนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับไป ๑-๑ ใหม่ ถึง ๗-๗ วนไปดังนี้จนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับไป ๑-๑ ถึง ๕-๕ ถึง ๖-๖ จนถึง ๑๐-๑๐ กลับไปกลับมาอยู่ดังนี้ จนจิตไม่ไปข้างไหน อยู่ที่ลมหายใจและการนับเท่านั้น ก็เปลี่ยนเป็นนับเร็วคือหายใจเข้าก้นับ ๑ หายใจออกก้นับ ๑ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ หรือจะแบ่งอย่างไรก็สุดแต่ เมื่อจิตอยู่ที่การนับและลมหายใจเข้าออกแล้วก็หยุดนับ.

คราวนี้ก็เพียงแต่คอยผูกจิตไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เมื่อจิตจะหลุดออกไปก็คอยมีสตินำมาผูกไว้, จิตในเบื้องต้นก็เหมือนอย่างลูกวัวที่กำลังชน วัวไปทางโน้นวิ่งไปทางนี้ต้องคอยผูกไว้.

คราวนี้เมื่อได้ผูกไว้ด้วยสติจนจิตเชื่องเข้า หยุดอยู่ไม่ไปทางไหน ภาวะในการที่จะผูกจิตไว้ก็เลิกไป จิตก็ตั้งแอบแนบอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก, แอบแนบอยู่ที่ไหน ก็แอบแนบอยู่ที่การกระทบหรือว่าที่จุดอันลมกระทบตั้งกล่าวแล้วนั่นเอง เพราะว่าเมื่อหายใจเข้าหรือออกก็ต้องมีที่ที่ลมกระทบ คราวนี้ก็กำหนดรู้อยู่ที่การกระทบนั้น หรือว่าที่ลมกระทบนั้น ให้ตั้งแอบแนบอยู่ในที่นั้น.

เมื่อเป็นดังนี้กายก็สงบ จิตก็สงบ ฉันทะความพอใจในการปฏิบัติก็จะบังเกิดทวีขึ้น จิตก็จะสงบมากขึ้น ลมหายใจก็จะสงบมากขึ้น, ปราโมทย์คือความบังเทิงในการปฏิบัติก็จะมียิ่งขึ้น กายก็จะสงบยิ่งขึ้น จิตก็จะสงบยิ่งขึ้น, เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็อาจถอนหรือว่าถอนไปเองจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก มาเป็นอุเบกขาความเพ่งเฉยอยู่, ก็กำหนดอยู่ที่อุเบกขานั้น, เมื่อจิตมากำหนดอยู่ที่อุเบกขานั้น ลมหายใจก็จะละเอียดจนเหมือนอย่างไม่มี แต่ก็พึงพิจารณาว่าไม่ใช่ไม่มี เพราะที่จะไม่มีลมหายใจนั้นก็ต้องเป็นชั้นฌานชั้นสูง หรือว่าเข้านิโรธสมบัติหรือ

ว่าเป็นคนตาย แต่นอกจากนั้นแล้วก็ต้องมีลมหายใจอยู่เสมอ. จะไม่กำหนดอยู่ที่อุเบกขา มากำหนดอยู่ที่นิมิตของลมหายใจก็ได้, ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าเมื่อตีระฆัง ที่แรกเสียงระฆังนั้นก็ดัง ดังมาก แล้วก็เบาลงไปเป็นลำดับจนถึงเสียงสงบไป, ในที่แรกก็กำหนดอยู่ที่เสียงระฆัง เสียงระฆังเบาเข้าๆ ก็กำหนดอยู่ที่เสียงของระฆังที่เบาขึ้น จนถึงเสียงของระฆังสงบแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่นิมิตของเสียงซึ่งสงบไปแล้วแต่ว่ายังเก็บเอาเสียงที่สงบไปแล้วนั้นมาเป็นนimitคือมาเป็นเครื่องกำหนด เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เป็นอันว่าได้อบรมอยู่ในอานาปานสติ, นี่เป็นวิธีที่ท่านสอนไว้ในวิสุทธิมรรค และในปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งเป็นวิธีของพระอาจารย์เก่าแก่โดยปริยายหนึ่ง.

นอกจากนี้ก็มีอาจารย์ได้สอนวิธีปฏิบัติอีกเป็นอันมาก ทั้งที่เคยได้ยินได้ฟังหรือว่าที่เคยแสดงมาแล้วบ้าง ทั้งนั้นก็สุดแต่จะพอใจ แต่ให้ยึดถือในพระบาลีเป็นหลักไว้, ส่วนวิธีปฏิบัติก็เลือกปฏิบัติในวิธีตามที่ถูกอริยาคัยของตน ซึ่งเมื่อได้ทำไปแล้วได้ผลง่าย.

ในการทำความสงบนี้ เมื่อจิตสงบ ลมหายใจสงบ ก็จะใกล้เคียงต่อนิมิตระฆังคือความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ต้องคอยระมัดระวังการที่จะเกิดความง่วงหรือหลับ หรือว่าดับไป เพราะได้ปล่อยจิตจากการกำหนด, ถ้าไม่ปล่อยจิตจากการกำหนด ทำสติระลึกรู้ตัวให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น ความง่วงก็จะไม่เกิด การหลับก็จะไม่บังเกิดขึ้น, การที่เกิดความง่วงจนถึงหลับไปเช่นนั้น ก็เพราะสติค่อยลงไป สัมปชัญญะความรู้ตัวค่อยลงไป, เมื่อค่อยลงไปๆ จนถึงจิตปล่อยอารมณ์ก็หลับไปเท่านั้น, เพราะฉะนั้น อย่าให้จิตปล่อยอารมณ์ที่กำหนด ทำสติความระลึก ทำสัมปชัญญะความรู้ให้มากขึ้น เมื่อจิตยิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งสงบ ก็ยิ่งต้องทำตัวสติและทำตัวความรู้ให้มากขึ้น, เมื่อจะทำสติทำสัมปชัญญะไปโดย

ล้าพั้งไม่สะดวก ก็ต้องใช้วิธีทำการหายใจให้ยาวหรือให้หายาบขึ้น เช่นหายใจยาว เพื่อเป็นการที่จะทำให้ประสาทที่อ่อนอยู่นั้นให้กลับมีกำลัง, หรือว่ากลับไปกำหนด อารมณ์ของสมาธิที่ต้องใช้พิจารณา เช่นทำสัมปชัญญะในอิริยาบถในร่างกายนั่งที่กำลัง ดำรงอยู่, เมื่อใช้ความคิดพิจารณาขยายออกไป กว้างออกไป ก็จะทำให้หายความ รู้สึกง่วงหรือถ่มนิมิตะ เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระมัดระวัง กายยิ่งสงบ จิตยิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งสงบ เพิ่มสติ เพิ่มสัมปชัญญะให้มากขึ้น, ก็จะเกิดฉันทะ เกิดปีติ เกิดปราโมทย์ เป็นความแจ่มอยู่ในใจ เป็นความรู้ที่สว่าง รู้ที่แจ่มอยู่ในใจ, เมื่อใจแจ่มใจสว่างอยู่ดังนี้แล้ว ก็จะไม่บังเกิดความง่วงขึ้นเลย.

๑ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๘๘
ครั้งที่ ๕

สัมมาสัมพุทโธ และ กายคตาสติ

วันนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ นั้น ใ้เป็นที่รวบรวมประมวลพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ ของพระองค์ไว้โดยครบถ้วน เมื่อใ้ตั้งใจสทธรรม และกำหนดให้เห็นความจริง ในธรรมก็ย่อมจะได้ประสบพระคุณของพระองค์ด้วยบริบูรณ์ แต่การที่จะประสบ ธรรม ประสบพระคุณ ของพระองค์ใ้ นั้น เมื่อจิตยังมีเครื่องหุ้มห่ออยู่มากก็ยาก ที่จะไ้ เพราะฉะนั้น จึงพึงปฏิบัติขกเกลาจิตใ้ให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยสมถวิธี คือ การทำจิตใ้สงบ และด้วยวิปัสสนาวิธี คือการพิจารณาใ้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม จนเครื่องหุ้มห่อจิตใ้กลาวคือกิเลสไ้เบาบางลงไป, ปัญญาจะปรากฏขึ้น ประสบ ธรรมและประสบพระคุณของพระสัมมาสัมพุทเจ้า.

พระพุทธเจ้าั้น ตามพระประวัติ เมื่อทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ไ้ทรง ปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางกลาง ไม่ตกไปทางกามสุข และ ไม่ตกไปในทางทรมานพระองค์ใ้เคือคร้อน เมื่อสรุปลงแล้ว ก็ทรงดำเนินในทาง ของศีล สมาธิ ปัญญา, ในส่วนศีลนั้น พระองค์ก็ไ้ทรงดำเนินมาอย่างบริสุทธิ์ เพราะมีพระหฤทัยวิรัต งดเว้นจากความประพฤติที่ผิดทั้งปวง มีพระหฤทัยเป็น ปกติ และไ้ตั้งพระหฤทัยทำสมาธิ จนจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์

อันเดียว ไม่ออกแวก, ทรงน้อมจิตที่เป็นสมาธิ^๕นั้น พิจารณาเหตุที่พระองค์เอง
ก็ปรากฏพระญาณคือ ความหยั่งรู้^๖ ถึงชาติต่าง ๆ ที่พระองค์ได้ทรงเวียนเกิดเวียน
ตายมาโดยลำดับ, จึงได้ทรงประจักษ์ถึงว่า แม้ร่างกายอัน^๗นั้นจักแตกสลายไปเป็น
คราวๆ แต่สัตว์^๘ คือ ผู้ซึ่ง ก็ยังไปเวียนเกิดและเวียนตายอยู่^๙ร่ำไป จึงได้ทรงหาย
หลงในความจริง^{๑๐}นั้น, ต่อจากนั้น ก็มีพระญาณ หยั่งรู้^{๑๑} ถึงพระองค์เองและสัตว์
ทั้งหลายว่า ความเวียนเกิดเวียนตาย^{๑๒}นั้น ก็เป็นไปตามกรรม คือ การงานที่กระทำ
เมื่อกระทำไว้ดี ก็ไปถือชาติกำเนิดที่ดี มีความสุข เมื่อทำกรรมชั่วไว้ ก็ถือชาติ
กำเนิดที่ชั่ว และได้รับความทุกข์ เป็นไปอยู่^{๑๓}ดังนี้ ก็เพราะ กรรม คือ การงานที่
กระทำไว้ของตนเอง^{๑๔}นั่นเอง, ต่อจากนั้น ก็มีพระญาณ หยั่งรู้^{๑๕} ถึงว่า ทำไมจึงต้องทำ
กรรม และต้องไปเวียนเกิดเวียนตาย ก็ได้ทรงประจักษ์ว่า เพราะมีอวิชชา ค้นหา
อุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลส เมื่อยังมีตัวกิเลสอยู่ ก็ต้องไปเวียนเกิดเวียนตายอยู่^{๑๖}ดังนี้,
เมื่อพระญาณหยั่งรู้^{๑๗}ขึ้นตามเหตุผล อวิชชา ค้นหา อุปาทาน ก็สิ้นไปดับไป เกิด
วิเศษ คือ ความรู้ แจ่มแจ้งขึ้นตามความเป็นจริงว่า กิเลสที่ได้เก็บกองหมักหมม
อยู่ในจิตสันดานของพระองค์ สิ้นแล้ว จึงไม่ประกอบกรรมเพื่อความเวียนเกิดเวียน
ตายอีกต่อไป, เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้พอพระฤทัยว่า เป็น พุทธะ คือ เป็น ผู้รู้
แล้ว และความรู้ของพระองค์^{๑๘}นั้น ก็ได้บังเกิดขึ้นเองจากการปฏิบัติ และเป็นความ
รู้ที่ชอบ เกิดจากการปฏิบัติที่ชอบ จึงได้พระนามว่า สัมมาสัมพุทธะ คือ ผู้ตรัสรู้
เองโดยชอบ.

พิจารณาตามพระญาณที่ตรัสรู้ ตามที่แสดงไว้ในพุทธประวัติโดยย่อทั้ง
กล่าวมานี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า, ธรรมที่ตรัสรู้^{๑๙}นั้น ก็อยู่ที่ตนเอง ได้ทรงตรัสรู้ ก็ได้
ตรัสรู้ที่พระองค์เองโดยตลอด, เมื่อทรงแสดงธรรมสั่งสอน ก็ได้ทรงยกความ
จริงแห่งชีวิตที่เป็นไปของบุคคล^{๒๐}นั้นเอง ขึ้นแสดง และได้ทรงสั่งสอน ถึงวิธีปฏิบัติ

เพื่อให้ประสพผลที่เป็นประโยชน์ ในปัจจุบันบ้าง ในภายหน้าบ้าง ตลอดจนถึง
ประโยชน์อย่างยิ่ง เหมือนอย่างพระองค์บ้าง.

พิจารณาตามที่เป็นไปในปัจจุบัน บุคคลทุกๆ คน มี ชาติ คือ ความเกิด
ของคนในปัจจุบันนี้ โดยเป็นชายบ้าง เป็นหญิงบ้าง, ในบัดนี้ก็มีวัยอายุต่างๆ กัน
และก็ได้ผ่านกาลมาโดยลำดับ, เมื่อพิจารณาย้อนดูข้างหลัง คือ ในอดีต ตั้งแต่
จำความได้มาจนถึงบัดนี้ ก็มีภาวะเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ เช่นเป็นเด็กเล็ก
เด็กใหญ่มาจนถึงในปัจจุบันนี้, เมื่อเป็นภาวะอย่างหนึ่งๆ ที่เปลี่ยนแปลงมา ก็เท่า
กับว่ามีชาติ คือ ความเกิด อันหนึ่งๆ สืบเนื่องกันมา แต่ว่าตัวเรานั้น ก็รู้สึก
เป็นคนเดียวกันนั่นเองไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป, และเมื่อพิจารณาตามกาลเวลา ก็มี
กาลเวลาล่วงไปวันหนึ่งๆ เดือนหนึ่งๆ ปีหนึ่งๆ จนถึงในปัจจุบันนี้, ความที่ได้
มีกาลเปลี่ยนแปลงไปดังนี้ ก็เป็นความเปลี่ยนแปลงชนิดที่เรียกว่าวนเวียน ไม่ใช่
เป็นของแปลกอะไรออกไป, เหมือนอย่างมีเช้า มีสาย มีกลางวัน มีบ่าย มีเย็น
มีกลางคืน แล้วก็วนกลับไปซ้ำใหม่ จนถึงกลางคืนใหม่ เป็นเดือนหนึ่ง เป็นฤดูหนึ่ง
เป็นปีหนึ่ง แล้วก็เวียนกันไปอีก, เป็นอันว่ากาลก็วนเวียนอยู่ดังนี้, ความที่เป็นไป
แห่งบุคคลก็มีการปฏิบัติวนเวียนกันไป เป็นต้นว่า การบริโภคการพักผ่อนก็วนเวียน
กันไปอยู่ ไม่มีอะไรแปลก, นอกจากนี้ บุคคลก็มีเจตนา คือความจงใจประกอบ
การงาน ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง อยู่ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับ
ไปใหม่ ก็เป็นการงานที่เป็นส่วนที่บ้าง ที่เป็นส่วนไม่ที่บ้าง ที่เป็นส่วนกลางๆ
บ้าง ก็วนเวียนกันไป และต่างก็ได้รับผลของกรรม คือการงานที่ตนกระทำไว้
สืบเนื่องกันไปอยู่อย่างนี้ โดยที่ไม่อาจจะบอกได้ว่า จะหยุดยั้งลงไปเมื่อใด ตั้งแต่
เกิดจนถึงสิ้นชีวิต, และเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้ามีศรัทธาตามคำสั่งสอนของพระ-
พุทธเจ้า ก็จะเชื่อว่าเมื่อมีวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรมอยู่ ก็จะไปถือชาติกำเนิด

ใหม่เป็นไปตามกรรมที่กระทำไว้, แม้จะกระทำกรรมดีไว้เท่าไร ก็ต้องตกอยู่ในความวนเวียนทั้งนี้ เมื่อรวมความเข้าแล้วก็เรียกว่าเวียนเกิดเวียนตาย. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มีพระญาณหยั่งรู้ว่า อันนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ คือเป็นตัวที่ต้องวนเวียนไปทั่ว และบุคคลจะต้องประสบความทรมานทรมานไปเพราะความวนเวียนนี้ด้วย, ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะยังมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่เป็นตัวกิเลสอยู่ในจิตใจ, เมื่อเป็นเช่นนั้น พระองค์ก็ได้ทรงปฏิบัติจนมีพระญาณหยั่งรู้ความจริง เมื่อพบตัวความจริงขึ้นโดยแจ่มชัด ด้วยอำนาจของพระญาณประกอบด้วยสมาธิจิตอย่างเต็มที่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ดับ จึงได้เป็นวิวิญญู คือ เป็นผู้หยุคหมุนเหวี่ยงเวียนเป็นตาที่บุคคล คือคนที่, เหมือนอย่างขึ้นไปอยู่บนภูเขาสูง พ้นจากความวนเวียนและเมื่อมองลง ก็เห็นบุคคลเดินวิ่งวนอยู่โดยรอบภูเขา, คนที่เดินไปหน้านั้น เมื่อเดินไปมาก ๆ ก็เหมือนเดินไปข้างหลังของคนที่อยู่หลังที่สุด ก็วนเวียนกันไปอยู่ทั้งนี้ จนกว่าจะได้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา จนประสบความจริงขึ้น เหมือนได้ขึ้นไปอยู่บนยอดเขา หยุคววนเวียนทั้งนั้น เป็นวิวิญญู หยุคววนเวียนกันเป็นรายบุคคลไป, แม้บุคคลที่ยังวนเวียนไปอยู่ เมื่อได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ให้หมุนให้เวียนไปในทางที่ดี ให้ประกอบกรรมแต่ในทางที่ดี ก็ยังเป็นการสร้างความสุขให้ตนเอง.

ในการประกอบกรรมที่ดี จนถึงที่จะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ตามพระพุทธเจ้าได้ ก็พึงปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนตามที่ทรงแสดงไว้โดยนัยหนึ่ง ก็คือการปฏิบัติอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ คือให้ตั้งมั่นแน่วแน่ กับให้เป็นวิปัสสนา คือรู้เห็นตามเป็นจริงที่ตนเอง, ทางปฏิบัติดังกล่าวมานั้น โดยนัยหนึ่งก็คือสติปัฏฐาน สติปัฏฐานนั้นได้แสดงมาโดยลำดับตั้งแต่ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก และสติกำหนดอิริยาบถใหญ่ สติกำหนดอิริยาบถน้อย

เพื่อมีสติ สัมปชัญญะ คือความระลึกและความรู้อยู่กับตน.

ต่อจากนั้น ในสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสอนให้ใช้สติ อันกำหนด
ไปในกาย อันเรียกว่า กายคตาสติ, สติที่กำหนดไปในกายนี้ ตรัสสอนให้กำหนด
พิจารณาอยู่ที่กายตนทั้งหมด เบื้องบนแต่พจนท้าวขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุกรอบ เต็มไปด้วยอวัยวะอาการที่ไม่สะอาดต่างๆ คือ เกสา
ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตา จอ หน้าง มัส เนื้อ นหารู เอ็น
อัมฤชิ กระดูก อัมฤชิมิณฺหิเยื่อในกระดูก วกุกิไต หทัย หัวใจ ยกนํ ตับ กิโถมก
พังผืด ปีกม้าม ปปฺผาส ปอด อนฺตํ ใสใหญ่ อนฺตคฺคณํ สายรัดไส้ อุทริส
อาหารใหม่ กรีสอาหารเก่า ปิตุํ ตี เสมหะ เสดก ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิต
น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มนฺขณํ อสุสุ น้ำตา วสํ มนฺเหลว เชโฟ น้ำลาย
สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไชข้อ มุตฺตํ มูตร และ มตฺถเก มตฺถลฺลํ มนฺสมองใน
ชมองศีรษะ. นี่เป็นการแสดงอวัยวะทั้งภายในทั้งภายนอกของกายตามที่ท่านสอนให้
พิจารณา, เบื้องต้นก็พึงกำหนดดู ให้ปรากฏอาการที่ใจเป็นส่วนๆ จะกำหนดไป
ทั้งหมดก็ได้ หรือจะกำหนดเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้, และเมื่อกำหนดไปโดยลำดับ
หลายส่วน เมื่อส่วนใดปรากฏขึ้นได้ง่าย ก็ให้กำหนดลงไปในส่วนนั้นเพียงส่วนเดียว,
ในการกำหนดพิจารณานั้น ก็ให้พิจารณาให้ความจริงของอาการเหล่านั้นปรากฏ,
ความจริงของอาการเหล่านั้นนั้น คือล้วนเป็นของที่ไม่สะอาด บุคคลจึงต้องชำระล้าง
ขจัดเสีย ต้องขบแต่งโดยประการต่างๆ, นอกจากนี้ ยังเป็นรังของโรครภัยไข้เจ็บต่างๆ
บรรดาความไม่สะอาดต่างๆ อันเป็นของที่พึงรังเกียจ และบรรดาโรครภัยไข้เจ็บ
ต่างๆ ก็ประมวลอยู่ที่ร่างกายอันนี้ทั้งสิ้น ไม่ใช่หนีออกไปจากร่างกายอันนี้, นอกจากนี้
ร่างกายอันนี้ยังเป็นที่ตั้งของความยินดีและความยินร้าย ตลอดจนถึงความหลงมกมาย
เมื่อบุคคลจะยินดี ก็ยินดีอยู่ที่ร่างกายอันนี้ ของตนบ้าง ของคนอื่นบ้าง, เมื่อจะ

ยินร้ายไม่ชอบ ก็ไม่ชอบอยู่ที่ร่างกายอัน^๕ ของตนบ้าง ของบุคคลอื่นบ้าง ซึ่งเป็น^๕
ที่^๕ของ^๕ความ^๕สมมุติ^๕บัญญัติ^๕ว่า เป็น^๕เรา เป็น^๕เขา เมื่อมาพิจารณา^๕ที่^๕ของ^๕สมมุติ^๕
บัญญัติ^๕ว่า^๕เรา^๕ว่า^๕เขา และที่^๕ของ^๕ความ^๕ยิน^๕ดียิน^๕ร้าย^๕อัน^๕นั้น ว่า^๕โดย^๕ที่^๕แท้^๕แล้ว ก็^๕ไม่ใช่^๕
เป็น^๕ของ^๕ที่^๕ควร^๕ยินดี^๕ ไม่ใช่^๕เป็น^๕ของ^๕ที่^๕ควร^๕ยิน^๕ร้าย^๕ แต่ว่า^๕เป็น^๕สภาวะ^๕อัน^๕หนึ่ง^๕ๆ ซึ่ง^๕
เป็น^๕ที่^๕ของ^๕อาศัย^๕ของ^๕จิต^๕ใจ^๕ประกอบ^๕กัน^๕เข้า^๕เป็น^๕บุคคล^๕ เมื่อ^๕เป็น^๕เช่น^๕นี้^๕แล้ว ก็^๕ไม่ควร^๕ที่^๕
จะ^๕มา^๕มี^๕ความ^๕ยิน^๕ดียิน^๕ร้าย^๕ก่อ^๕กิเลส^๕ และ^๕ก่อ^๕ความ^๕ทุกข์^๕จิต^๕ชน^๕ อย่าง^๕ต่ำ^๕ก็^๕ควร^๕ที่^๕จะ^๕ช่วย^๕
เกื้อ^๕กูล^๕ อุป^๕ถัม^๕ภ^๕ อุ^๕ค^๕หนุน^๕ซึ่ง^๕กัน^๕และ^๕กัน^๕, อย่าง^๕สูง^๕ขึ้น^๕ไป เมื่อ^๕ตอง^๕การ^๕ที่^๕จะ^๕ปฏิบัติ^๕ให้^๕
มี^๕จิต^๕ใจ^๕สงบ^๕เป็น^๕สมาธิ^๕และ^๕ให้^๕เป็น^๕วิปัสสนา^๕ ก็^๕ตอง^๕สมาธิ^๕ลง^๕ที่^๕กาย^๕อัน^๕นั้น^๕ ตอง^๕วิปัสสนา^๕ลง^๕
ที่^๕กาย^๕อัน^๕นั้น^๕เอง คือ^๕ให้^๕ใช้^๕กาย^๕อัน^๕นั้น^๕แหละ เป็น^๕เครื่องมือ^๕ใน^๕การ^๕ที่^๕จะ^๕ตอง^๕จิต^๕ และ^๕
ให้^๕ใช้^๕กาย^๕อัน^๕นั้น^๕ให้^๕เป็น^๕ที่^๕ของ^๕ปัญญา^๕ ที่^๕จะ^๕พิจารณา^๕ให้^๕ความ^๕จริง^๕ปรากฏ^๕ขึ้น^๕ จน^๕เป็น^๕
เหตุ^๕ที่^๕จะ^๕ถอน^๕ความ^๕ยึด^๕ถือ^๕เกี่ยว^๕เกาะ^๕ออก^๕ไป, เมื่อ^๕ยัง^๕ถอน^๕ไม่^๕ได้ ก็^๕ให้^๕เบา^๕บาง^๕ลง^๕ไป
จน^๕สามารถ^๕ที่^๕จะ^๕ปลง^๕ใจ^๕ตกลง^๕ไป^๕ได้, เมื่อ^๕เป็น^๕เช่น^๕นี้^๕ ก็^๕จะ^๕ทำ^๕ให้^๕จิต^๕ใจ^๕ให้^๕บัง^๕เกิด^๕ความ^๕
สงบ^๕เป็น^๕สุข^๕ ให้^๕บัง^๕เกิด^๕ความ^๕สว่าง^๕ไสว^๕ขึ้น^๕. การ^๕พิจารณา^๕กาย^๕คตาสติ^๕ เป็น^๕วิธี^๕ทำ^๕
สมาธิ^๕ข้อ^๕หนึ่ง^๕ ซึ่ง^๕ตอง^๕อาศัย^๕การ^๕พิจารณา^๕

การทำ^๕สมาธิ^๕ตาม^๕สติ^๕ปฏิฐาน^๕ตาม^๕ที่^๕แสดง^๕มา^๕โดย^๕ลำดับ^๕นั้น^๕ เมื่อ^๕สรุป^๕ลง^๕แล้ว^๕ก็^๕
เป็น^๕สอง^๕อย่าง^๕ อย่าง^๕หนึ่ง^๕คือ^๕หยุด^๕จิต^๕อยู่^๕ให้^๕อยู่^๕ใน^๕ตำแหน่ง^๕อัน^๕เดียว^๕ ไม่^๕ให้^๕คิด^๕ไป^๕ใน^๕
เรื่อง^๕อื่น^๕ ได้^๕แก่^๕อานาปานสติ^๕ สติ^๕กำหนด^๕ลม^๕หายใจ^๕เข้า^๕ออก^๕ ให้^๕ตอง^๕จิต^๕หรือ^๕ว่า^๕ตอง^๕ ตัว^๕รู้^๕
ที่^๕มี^๕จะ^๕รู้^๕พุ่ง^๕พล่าน^๕ออก^๕ไป^๕ตาม^๕อายตนะ^๕ต่าง^๕ๆ^๕ นั้น^๕ ให้^๕มา^๕กำหนด^๕รู้^๕อยู่^๕เพียง^๕จุด^๕เดียว^๕
คือ^๕ ใน^๕จุด^๕ที่^๕ลม^๕สัมผัส^๕ ให้^๕รู้^๕ถึง^๕การ^๕สัมผัส^๕ของ^๕ลม^๕กับ^๕จุด^๕ที่^๕ลม^๕สัมผัส^๕นั้น^๕ บาง^๕คราว^๕จิต^๕
ประ^๕สงค์^๕ที่^๕จะ^๕พิจารณา^๕ ไม่^๕ประ^๕สงค์^๕ที่^๕จะ^๕ให้^๕รวม^๕อยู่^๕ ก็^๕พึง^๕ใช้^๕วิธี^๕อีก^๕อย่าง^๕หนึ่ง^๕ คือ^๕
พิจารณา^๕ไป^๕ใน^๕กาย^๕อัน^๕นั้น^๕ กำหนด^๕พิจารณา^๕กาย^๕ๆ^๕แยก^๕ไป^๕เป็น^๕อาการ^๕ๆ^๕ ตาม^๕นัย^๕ดัง^๕เช่น^๕
ที่^๕กล่าว^๕มา^๕แล้ว.

โดยปรกติ จิตนี้บางครั้งก็ชอบหยุด บางครั้งก็ชอบพิจารณา เมื่อจะทำ
สมาธิในขณะที่จิตหยุดง่าย ก็ให้หยุดอยู่ด้วยใช้อานาปานสติ, แต่ในขณะที่จิตจะ
เที่ยว ก็ให้เที่ยวไปพิจารณาอยู่ในร่างกายอันนี้ เป็นการใช้อัมมัญญาพิจารณาด้วย,
เมื่อใช้ทั้งสองข้อนี้ประกอบไปด้วยกัน ก็จะเป็นการสร้างสมาธิโดยตรง และเป็น
การสร้างสมาธิที่เจือด้วยวิปัสสนา จะเป็นการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดไป
ด้วยกัน.

๘ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๖

วิญญะในจิต ธาตุกัมมัญฐาน

วันนี้ จักได้แสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกท่าน
ประมวลใจมากำหนดฟังธรรมและคุณธรรมที่ตนเอง, โดยตรงการคุณธรรมนั้น ก็ดูที่
ใจ แต่ว่าจิตใจนี้มีสภาพที่วิ่งไปรวดเร็ว การกำหนดดูใจ ก็ต้องกำหนดดูด้วยความ
สงบประกอบด้วยสติและปัญญา คือ ตัว ระลึก รู้ ประกอบกันโดยปรกติ สติ
ปัญญา คือตัวนึกได้ และ ตัวรู้ มักจะเกิดไม่ทันความแล่นไปของจิต, จิตแล่นไป
ยินดียินร้ายไปเสียมากแล้ว และถึงกับประกอบกรรมทำกรรมต่าง ๆ ออกไปแล้ว
จึงนึกได้และรู้ขึ้นภายหลัง เมื่อเป็นเช่นนั้นการยับยั้งก็เกิดขึ้นไม่ทัน บุคคลต้องเสีย
ใจเพราะการกระทำของตนเองที่ยับยั้งไม่ทันดังนั้นมีอยู่เป็นอันมาก, เพราะฉะนั้น
การหักทํากัมมัญฐานทำการงานทางจิต โดยตรงก็หมายถึงการที่มาสึกให้บังเกิด
สติ ความนึกขึ้นได้ และปัญญา คือ ความรู้ ให้บังเกิดขึ้นทันความแล่นไปของ
จิต ไม่ให้บังเกิดขึ้นช้าไปกว่า. ในการที่จะหักให้บังเกิดสติปัญญาขึ้นดังกล่าวนั้นได้
ก็ต้องอาศัยคุณธรรมที่ตน โดยตรงก็คือดูใจของตนเอง ดูความเป็นไปแห่งจิตของ
ตน ก็ยังไม่ต้องจัดการอะไร ดูให้ทันก่อนเท่านั้น.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ความตรัสรู้ของ
พระองค์นั้นเป็นของลึกซึ้ง เพราะทรงมีสติปัญญาที่บังเกิดขึ้นทัน จนถึงกำจัด
อัสวะกิเลสในจิตใจให้หมดไปได้, เพราะฉะนั้น การแสดงความรู้ของพระ-

องค์ด้วยปัญญาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จึงไม่สามารถที่จะแสดงให้ถูกต้องบริบูรณ์ได้
แสดงได้เพียงพิจารณาไปตามอาการ. โดยความพิจารณาในทางหนึ่ง ได้ตรัสรู้
วิญญูะคือ ความวนในจิตใจ. จิตนี้เมื่อรับอารมณ์คือเรื่องต่างๆ ก็วิ่งออกไปรับ
อารมณ์นั้น ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ยึดอารมณ์นั้นไว้, อาการที่จิตยึดอารมณ์ไว้นั้นคือ
กิเลส, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็เกิด เจตนา คือ ความจงใจ ความจงใจนั้นก็เป็นตัวกรรม,
และเมื่อมีความจงใจในอารมณ์ที่มาประสบ อารมณ์ที่มาประสบนั้นก็เป็นวิบาก คือ
เป็นผล บั่นออกเป็นอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เมื่อเป็นอารมณ์ที่
ชอบใจก็ยินดี เมื่อเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ยินร้าย, ความยินดียินร้ายนั้นก็กลับ
มาเป็นตัวกิเลสอีก และก็มี เจตนา คือ ความจงใจ ต่อไปอีก และก็เกิดผลที่น่า
ยินดียินร้ายตามที่ยึดถือเอาไว้ใหม่อีก, เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตจึงวนอยู่ในกิเลส ใน
กรรม ในวิบาก คือผล อยู่เรื่อยๆ ไป, เมื่อได้กำหนดให้รู้ความวนในจิตใจของ
ตนที่เป็นตัว วิญญูะ ดังกล่าวมานั้นจนเป็น ตัวสติ และเป็น ตัวปัญญาชน ก็เป็น ผู้รู้
ชน, เมื่อเป็นตัวผู้รู้ชนดังนี้ จิตก็จะเกิดความสงบ เป็นความสงบด้วย ปัญญา คือ
ตัวรู้ ตลอดเวลาที่รู้อยู่นั้น. ในการที่จะกำหนดดังกล่าวนี้ได้ ก็ต้องอาศัยการดูที่ใจ
ของตนเองด้วยความสะดวก, ดูอาการของใจที่วิ่งไปยึดอารมณ์ต่างๆ ก็ให้รู้ว่า นี่
เป็นตัวกิเลส, ดูเจตนาคือความจงใจ ก็ให้รู้ว่านี่เป็น ตัวกรรม, ดูอารมณ์ที่ยึดไว้
นั้นซึ่งน่ายินดีบ้างไม่น่ายินดีบ้าง ก็ให้ว่านี่ วิบาก คือ ตัวผล, คราวนี้ เมื่อ
เกิดความยินดียินร้ายขึ้นก็ให้ดูตัวยินดียินร้ายนั้นในจิตใจว่านี่ก็เป็นกิเลส วนย้อน
มาอีก ดูใจของตนเองที่วิ่งออกไปรับอารมณ์ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ให้เห็นความ
วนของจิตใจดังกล่าวมานั้น, และเมื่อดูทัน ก็เป็นอันว่าได้หักผลให้เกิดสติปัญญาชน
ทันใจ ทันอาการของใจที่วิ่งไป ก็จะทำให้สามารถยับยั้งและเลือกสรรในอันที่จะ
เว้นสิ่งที่ไม่ดี กระทำสิ่งที่ดีต่อไปได้ ทั้งในทางคฤโลกทั้งในทางคฤธรรม.

สติปัฏฐาน การตั้งสติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอบรมสั่งสอนไว้ ก็มุ่งเป็นการ
หัดสติ และปัญญา ดังที่กล่าวมานี้ ได้แสดงมาแล้วโดยลำดับ ก็คือ การกำหนด
ลมหายใจเข้าออก ทำความรู้อย่างในอริยาบถของตน ทั้งอริยาบถใหญ่ ทั้งอริยาบถ
น้อย และการกำหนดพิจารณาอาการของกาย.

ต่อจากนั้น ได้ทรงแสดงให้กำหนดโดยความเป็นธาตุ, คำว่า ธาตุ นั้น
หมายถึงส่วนรวมซึ่งเป็นที่ตั้งรวบรวมประมวลของส่วนทั้งหลายที่มีลักษณะคล้าย
คลึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเข้าด้วยกัน ในร่างกายอันนี้ ส่วนที่มีลักษณะแข็งแข็ง
ก็เรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน, ส่วนที่มีลักษณะเอิบอาบก็เรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ,
ส่วนที่มีลักษณะอบอุ่น ก็เรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ, ส่วนที่มีลักษณะพัดไหว ก็
เรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม, ในที่แห่งอื่นได้แสดงธาตุที่ ๕ คือ ส่วนที่มีลักษณะ
เป็นช่องว่าง ก็เรียกว่า อากาษธาตุ ธาตุอากาศ คือ ช่องว่าง. ธาตุทั้งกล่าวนั้น
มีความหมายแต่เพียงว่า เป็นที่ตั้งสำหรับประมวลรวบรวมสิ่งทั้งหลายที่มีลักษณะ
คล้ายคลึงกัน รวมเข้าด้วยกันเป็นหมวดหนึ่งๆ เท่านั้น, และก็มุ่งถึงเป็นส่วนที่จิตใจ
จะพึงพิจารณากำหนดให้เป็นอารมณ์ได้ ให้สำเร็จประโยชน์ในทางปฏิบัติทางจิตใจ,
ไม่ใช่หมายถึงเป็นตัวตนเดิมที่แท้จริง เพราะตัวตนเดิมที่แท้จริงนั้นก็จะต้องแยกกัน
ออกไปอย่างละเอียด, ในปัจจุบันนี้ ก็แยกกันลงไปได้ จนถึงเป็นอนุ หรือ
ปรมาณู และก็อาจจะแยกกันออกไปได้อีก ซึ่งไม่อาจจะใช้ในการกำหนดปฏิบัติ
ให้ปรากฏขึ้นเป็นนิमितของกรรมฐานได้โดยแจ้งชัด. เพราะฉะนั้นในธาตุกัมมัญ
ฐานนี้ จึงมุ่งกำหนดสิ่งที่มีลักษณะเป็นอันเดียวกัน รวมเข้าด้วยกันเท่านั้น เรียกว่า
ธาตุ ส่วนที่มีลักษณะแข็งแข็งอันเรียกว่าปฐวีธาตุ เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง, ส่วนที่มีลักษณะ เอิบอาบอันเรียกว่าอาโปธาตุ ธาตุน้ำ เป็นต้นว่า น้ำเลือด
น้ำหนอง ส่วนที่มีลักษณะอบอุ่นอันเรียกว่าเตโชธาตุ ธาตุไฟ เป็นต้นว่า ไฟอบอุ่น

บรรดาที่มีในร่างกายนี้, ส่วนที่มีลักษณะพักใหวนั้นเรียกว่าวโยธาตุ ธาตุลม เป็น
ต้นว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ส่วนเป็นช่องว่าง อันรวมเรียกว่าอากาษธาตุ
ธาตุอากาศ ก็เช่นช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก เป็นต้น, เหล่านี้รวมกันเข้าเป็น
สกลกายนี้.

อันสกลกายนี้ เมื่อธาตุเหล่านี้ประกอบกันอยู่ ก็เป็นกายที่มีชีวิต แต่เมื่อ
ธาตุต่างๆ เหล่านี้แตกสลายเช่นเมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะกับ กสนชีวิต, พิจารณา
ความจริงให้เห็นความเป็นไปของร่างกายทั้งที่ประกอบกันอยู่ และทั้งที่แยกแตก
สลายไป, เมื่อเป็นเช่นนั้น ความยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่ในตน ในสิ่งที่เนื่องด้วยตน
และในทุกๆ สิ่ง ก็เป็นเพียงความยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่ชั่วขณะที่ร่างกายอันยังมีธาตุ
ทั้งหลายคูกกันอยู่เท่านั้น ครั้นเมื่อธาตุทั้งหลายแยกแตกสลายไป จะมีอะไรให้
ยึดถือเกี่ยวเกาะ, ฉะนั้น ความจริงจึงอยู่ที่ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์แปร-
ปรวนไปเป็นธรรมดา และความเป็น อนัตตา ไม่ใช่เป็นของตน, ส่วนความเที่ยง
ความสุข และความเป็นตัวตนตามที่ต้องการยึดถืออยู่นั้น ไม่ใช่เป็นของของจริง
แต่เป็นของที่คงอยู่เพียงชั่วคราว อย่างนานก็เพียงชั่วชีวิตหนึ่งเท่านั้น,
พิจารณาให้เห็นความจริงของร่างกาย ประจักษ์โดยความเป็นธาตุดังนี้ และปลงใจ
ลงไปจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ก็จะเกิดนิพพิทา คือความหน่ายคลายความคิดลงไป
โดยลำดับ และก็จะไม่เกิดความเดือดร้อนในเมื่อต้องประสบความแปรปรวนที่
เป็นไปตามธรรมดา, ฉะนั้น ธาตุก็มีฐานข้อนี้ จึงเป็นอุบายสำหรับพิจารณา
ให้เห็นความจริงของคตธรรมตาของร่างกายอีกข้อหนึ่ง. แต่เมื่อประสงค์จะไม่
พิจารณา จะกำหนดหยุดจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ก็พึงกำหนดในอานาปานะ
คือ ลมหายใจเข้าออก, แต่ว่าจิตจะหยุดอยู่ได้ ก็จำเป็นจะต้องมีนิมิตคือเครื่อง
กำหนด คือ จะต้องกำหนดให้รู้สึกความกระทบสัมผัสของลม, ในเบื้องต้น ให้รู้-

ดีกว่า ลมมากกระทบ ให้รู้สึกในความกระทบนั้นให้รุนแรงจนเข้าถึงจิตใจ ให้จิตใจ
รับกับการกระทบของลมนั้น ให้นิมิต คือว่า ให้เครื่องกำหนด หรือที่กำหนด
ซึ่งเป็นจุดที่ลมกระทบ ให้เข้าไปปรากฏอยู่ในจิตใจด้วย ให้จิตใจกำหนดอยู่ เมื่อ
เป็นเช่นนั้น จึงจะสำเร็จเป็นอานาปานสติได้ง่าย.

๕ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๗

ป้าช้ำกาย และ วิชชาจรณสมุปปโน

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิต ขอให้ทุกๆ ท่าน
ประมวณใจกำหนดกุญจิต, จิตใจนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ว่า เป็น
ธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง แต่เพราะเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรเข้ามา จึง
เป็นจิตที่เศร้าหมองขึ้นจนกวัดแกว่ง ห้ามยากรักษายาก ในเมื่อมากำหนดปฏิบัติ
ในทาง สมถะ คือให้ สงบ และในทาง วิปัสสนา คือให้ รู้แจ้งเห็นจริง จิตก็จะ
ขึ้นรน เหมือนอย่างปลาที่จับขึ้นมาจากน้ำก็จะขึ้นรนเพื่อที่จะลงไปสู่ น้ำ แต่ถึงเช่น
นั้นเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ก็ย่อมจะทำให้สงบได้ ทำให้หายขึ้นรนกวัดแกว่ง
ได้ ห้ามได้ รักษาได้, ร่างกายของบุคคลในขณะที่เป็นไปก็ย่อมขึ้นรนกระสับกระ
ส่าย เมื่อได้บริโภคน้ำที่สะอาดแก่โรคจึงสงบระงับ, จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่ออารมณ์
กระทำให้เศร้าหมองก็เหมือนกัณฐิกที่เปื้อนไข จึงขึ้นรนกระสับกระส่าย แต่เมื่อได้ให้
บริโภครธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมสามารถที่จะทำให้บังเกิดความสงบระงับ
ได้.

ในเบื้องต้นก็พึงตรวจกุญจิตที่ออกไปรับอารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้น และ
เก็บอารมณ์ไว้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เป็นจิตที่มั่นคงอยู่กับอารมณ์ที่เก็บไว่นั้น, ใน
การปฏิบัติ พึงพักกังวลทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ และมุ่งตั้งจิตพิจารณาในทางปฏิบัติที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ ฉะนั้น ในบัดนี้ก็พึงตั้งสติกำหนดตถุกาย

เวทนา จิต และธรรม คือเรื่องในจิต ตามสติปัฏฐาน สิ่งเหล่านี้ก็มีให้ตั้งสติได้ อยู่ในตนของทุก ๆ คน ไม่ใช่มีในภายนอก ฉะนั้นเพื่อกำหนดดูเข้ามาเท่านั้น ทั้ง จะให้แนะนำให้ตั้งสติกำหนดดูภายในตามบรรพ คือข้อในสติปัฏฐาน.

กายของทุก ๆ คนนี้ ได้ก่อกำเนิดเกิดมา และก็เติบโตขึ้นมาโดยลำดับจน ถึงโตมานั่งอยู่นี้ เป็นกายที่มีปัญญา มีใจ มีขนาดยาววาหนาคืบของตนเอง บัดนี้ ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ และก่อนที่จะมานั่งอยู่นี้ก็มีอิริยาบถต่าง ๆ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และมีอิริยาบถน้อยต่าง ๆ เช่นก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง กู้ เขยิบต นุ่งห่ม บริโภค คือ กิน ดื่ม เคี้ยว ล้ม เมื่อรวมความแล้วก็มี การนำเข้า และนำออกไปตามเรื่องของร่างกาย และยังมี การพูด การนิ่ง การนอน การตื่น ในบัดนี้ก็มานั่งอยู่ในอิริยาบถ เมื่อกำหนดพิจารณาเบื่องบนแต่พินเทาขึ้นมา เบื่อง ต่ำแต่ปลายผมลงไป อันมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบนี้ ก็ประกอบด้วยอาการ คือ ส่วนของร่างกายต่าง ๆ ที่เป็นภายนอกคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่เป็นภายใน ก็มีเนื้อ เอ็น กระดูกเป็นต้น ซึ่งเมื่อสรุปลงแล้ว ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนพัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศ อันหมายถึงเป็นช่องว่าง เมื่อธาตุเหล่านี้คูกัน อยู่ด้วยดี ร่างกายอันนี้เป็นร่างกายมีชีวิต หายใจเข้า หายใจออก ผลัดเปลี่ยน อิริยาบถต่าง ๆ ได้ อาการของร่างกายส่วนต่าง ๆ ก็ปฏิบัติหน้าที่ไปตามหน้าที่ของตน ๆ แต่ครั้นเมื่อธาตุต่าง ๆ ที่รวมกันอยู่นี้แยกออกจากกัน ก็ว่าแตกสลาย ตั้งแต่แต่ว่าโยธาตุ ธาตุลม ได้แก่มอัสสาสะ บัสสาสะ หายใจเข้าหายใจออกกับ ร่างกายอันนี้ก็กลายเป็นศพ, เมื่อเป็นเช่นนั้นก็พิจารณาดูศพที่เป็นภายนอก.

พิจารณาถึงศพที่ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน เป็นศพที่ขึ้นพองเขียว น้ำเกลียวค มีน้ำเหลืองไหล แม้กายอันนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น.

พิจารณาต่อไปถึงศพนั้นอันถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน ถูกสัตว์ใหญ่บ้างสัตว์
เล็กบ้าง เป็นต้นว่าแร้ง นกตะกรุม สุนัขป่า สุนัขจิ้งจอก และสัตว์เล็กน้อยต่าง ๆ
ร่างกายอันนั้นเมื่อสิ้นชีวิตและถูกทิ้งไว้ก็จะเป็นเช่นนั้น.

พิจารณาต่อไปอีกว่า ศพที่ถูกสัตว์กินทั้งกล่าวแล้วก็ตาม ถูกปล่อยทิ้งไว้
ก็ตาม ในที่สุดก็จะเหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งในเบื้องต้นก็มีเนื้อ มีเลือด และมีเส้น
เอ็นรังกะรัด เทียบเข้ามาว่าแม้ร่างกายอันนั้นก็จะเป็นอย่างนั้น.

พิจารณาโครงกระดูกนั้นก็จะเห็นว่า ต่อจากนั้นเนื้อก็จะหมดไป แต่ก็
ยังเบือนเลือดและยังมีเส้นเอ็นรังกะรัด อยู่เข้ามาที่กายอันนั้น เทียบเคียงว่า ก็จะต้อง
เป็นอย่างนั้น.

พิจารณาโครงกระดูกต่อไปอีกว่าก็จะไม่มีเนื้อ ไม่มีโลหิต แต่ยังมีเส้นเอ็น
รังกะรัดอยู่ จึงยังกุมเป็นโครงกระดูกอยู่ได้ เทียบเข้ามาว่าแม้ร่างกายอันนั้นก็ต้อง
เป็นอย่างนั้น.

พิจารณาต่อไปอีกว่าโครงกระดูกนั้นเมื่อเส้นเอ็นรังกะรัดอยู่หมดไปแล้วก็
จะกระจัดกระจายไปในทิศใหญ่น้อยทั้งหลาย กระดูกมือก็จะไปทางหนึ่ง กระดูก
เท้าก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกขา ก็จะไปทางหนึ่ง กระดูก
สะเอวก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงก็จะไปทาง
หนึ่ง กระดูกหน้าอกก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกแขนก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ก็
จะไปทางหนึ่ง กระดูกคอก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกคางก็จะไปทางหนึ่ง กระดูกฟัน
ก็จะไปทางหนึ่ง จนถึงกระดูกศีรษะก็จะไปทางหนึ่ง แม้กายอันนั้นก็จะเป็นอย่าง
นั้น.

พิจารณาต่อไปว่า กระดูกเหล่านั้นในเบื้องต้นก็มีสีขาวเพียงดังสังข์
แม้ร่างกายอันนั้นก็จะเป็นอย่างนั้น.

พิจารณาตุกระตุกเหล่านี้ที่กองอยู่เป็นกอง ๆ กองเล็กบ้าง กองใหญ่บ้าง ตามแต่จะระจกกระจายไป และก็มีอายุล่วงไปโดยลำดับ ๆ พิจารณาเทียบเข้ามาดูกายอนันท์ว่าจะเป็นเช่นนั้น.

พิจารณาตุต่อไปถึงกระตุกที่กอง ๆ อยู่ ^๕ นั้น ก็จะกลายเป็นกระตุกฝุและปั่นฟุ้งหมดไปในที่สุด ดูเข้ามาที่กายอนันท์จะเป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นกายอนันท์ในที่สุดก็จะเป็นกระตุกที่ฝุปั่นไม่มีอะไรเหลืออยู่.

เมื่อพิจารณาอย่างนั้นแล้ว จะเอา อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง เข้ามาจับอีกก็ได้ คือที่ว่าอนิจจังไม่เที่ยงนั้นหมายความว่าไม่ตั้งอยู่ยั่งยืนถาวรตลอดไป คือไม่ตั้งอยู่ตลอดนิรันตร, กราวนั้นจะกำหนดอย่างไรว่าไม่เที่ยง เบื้องต้นก็กำหนดเกิด เบื้องปลายก็กำหนดดับ กล่าวคือ กายอนันท์มีเกิดขึ้นมาเป็นเบื้องต้นและมีดับไปเป็นที่สุด เกิดขึ้นมาในตอนแรก ก็เป็นกลละหนึ่ง และก็พอกพูนขึ้นมาโดยลำดับ จนเป็นร่างกายที่มีอวัยวะเหมือนทรีย์บริบูรณ์ และเมื่อคลอออกมาแล้วก็เติบโตขึ้นมาโดยลำดับ ^{๕๕๗} เป็นส่วนเกิด, ในที่สุด เมื่อธาตุทั้งหลายที่รวมเข้าเป็นกายอนันท์แตกสลายไป ตั้งต้นแต่กับอัสสาสะ บัสนาสะ ร่างกายก็กลายเป็นศพ และส่วนต่าง ๆ ที่มารวมเข้าเป็นกายอนันท์ก็เริ่มระจกกระจายกันออกไป โครงกระดูกเป็นสิ่งที่อยู่ได้นานเพราะเป็นส่วนแข็ง แต่ว่าในที่สุดก็จะเป็นกระดูกบ้นละลายหมดไป ในที่สุดไม่มีอะไรเหลือ ก็เป็นอนัตตาดับสิ้นไปหมด, กายอนันท์เบื้องต้นก็เกิด เบื้องท้ายก็ดับ ทั้งกล่าวมานี้ นี่จึงเป็นลักษณะสำหรับกำหนดว่าไม่เที่ยง.

เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายอนันท์เมื่อเกิดมาเป็นสิ่งที่มีอยู่ แต่ว่าในที่สุดก็ไม่มี ^{๕๕๘} เมื่อมีความตงอยู่ก็ยังมีอยู่ แต่ว่าเมื่อดับกลายเป็นไม่มี เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นสิ่งที่มีแล้วกลับไม่มี นี่ก็เป็นลักษณะสำหรับกำหนดว่าไม่เที่ยง. เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็เหมือนอย่างเป็นของที่ขอยืมเขามา ของที่ขอยืมเขามานั้นไม่ใช่เป็นของตน แล้ว

ก็ต้องส่งคืนแก่เจ้าของเขาอันใด กายอันนี้^{๕๘๖}กณฺณขอยืมมาจากธรรมชาติ คือ
ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ ขอยืมมาจากกิเลส กรรม
ซึ่งเป็นผู้ยืมมาก่อเป็นกายอันนี้ เมื่อถึงวาระก็ต้องส่งคืนไปแก่ธรรมชาติ ธาตุ
ทั้งหลายที่มารวมเข้าเป็นกายอันนี้ ก็กระจัดกระจายไปเข้าสู่ธรรมชาติเดิม ธาตุดิน
ก็ไปเป็นดิน ธาตุน้ำก็ไปเป็นน้ำ ธาตุไฟก็ไปเป็นไฟ ธาตุลมก็ไปเป็นลม คงเป็น
อากาศคือเป็นช่องว่างอยู่ซึ่งเดิมก็ว่างไม่มีกายนี้ และในที่สุดก็ว่าง เพราะฉะนั้น
จึงเหมือนอย่างเป็นของที่ขอยืมเขามา, นี่ก็เป็นลักษณะสำหรับกำหนดให้เห็นว่า
เป็นของที่ไม่เที่ยง.

กำหนด อนิจจัง ไม่เที่ยง ประกอบเข้าไปถึงร่างกายอันนี้^{๕๘๗}อีกส่วนหนึ่ง
เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะทำให้บังเกิดสติคือความระลึก บังเกิดปัญญาที่รู้เท่าถึงความจริง
ทำให้จิตใจเบาจากความเกี่ยวเกาะทั้งหลาย เพราะว่าได้ปลงเห็นความจริงของร่าง-
กายอันนี้ การพิจารณาตั้งนี้ก็เป็นการดูภายในกาย ซึ่งเป็นสติปัฏฐานข้อแรก,
และในการปฏิบัติ^{๕๘๘}นั้น เมื่อไม่ประสงค์จะพิจารณา ก็กำหนดให้จิตหยุดอยู่ที่อารมณ์
อันใดอันหนึ่ง เช่น อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะกำหนดอยู่
ที่อาการของกายอันใดอันหนึ่ง ที่ประจักษ์ชัดแก่จิต เช่น โครงกระดูกก็ได้ สุดแต่
ฉันทะอัธยาศัย.

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนววิธีปฏิบัติไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อกำหนด
พิจารณาดูภายในกายตั้งที่กล่าวมาโดยสังเขปนี้ ถ้าบังเกิดความเร่าร้อนขึ้น หรือว่า
จิตเกิดหดหู่ขึ้น หรือว่าเกิดฟุ้งซ่านขึ้น ไม่อาจจะรวมเข้ามามุ่งมั่นกำหนดพิจารณา
ได้ ก็ให้เปลี่ยนไปกำหนดในนิมิต คือเครื่องกำหนดซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปสาทะความ
เลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อส่งจิตไปกำหนดในนิมิตตั้งนั้น ก็จะทำให้เกิดความ
ปราโมทย์คือความบันเทิง บังเกิดปีติคือความอิ่มใจ บังเกิดปีติสัทธิ คือความ

สงบกาย สงบใจ ก็จะได้สมาธิคือความตั้งใจมั่น ได้ความสงบมีสุข, เมื่อเป็น
เช่นนั้นแล้วก็ให้คิดว่า การไปกำหนดนิमित คือเครื่องกำหนดที่เป็นที่ตั้งของความ
เลื่อมใสเพื่อประโยชน์อันใด ประโยชน์อันนั้นก็สำเร็จแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นจึง
เก็บวิตก วิจารณ์ คือ เก็บความตรึก ความตรอง อันหมายถึงว่าหยุดคิดกำหนดใน
นิमितนั้น อยู่กับความสงบซึ่งเป็นตัวสมาธิอันเป็นความสุขนั้น, ได้ตรัสแนะถึงวิธี
ปฏิบัติเป็นการยกย้ายเปลี่ยนแปลงอารมณ์ไว้ดังนี้.

ก็แหละนิमितคือ เครื่องกำหนดอันเป็นที่ตั้งแห่งปสาทะคือความเลื่อมใส^๕,
โดยตรงก็หมายถึงว่าจิตใจของเรามีความเลื่อมใสอยู่ในวัตถุอันใด ก็กำหนดอันนั้น,
วัตถุที่พึงกำหนดนั้นก็ควรที่จะเป็นคุณของพระพุทธเจ้า บทใดบทหนึ่ง หรือคุณของ
พระธรรม คุณของพระสงฆ์ บทใดบทหนึ่ง เป็นต้นว่ากำหนดคุณของพระพุทธเจ้า
ว่า **วิชชาจรณสมบรูณ** ถึงพร้อมด้วยวิชาความรู้และจรณะ ข้อปฏิบัติ
ที่เป็นเครื่องให้ถึงความรู้นั้น, กำหนดตามกำลังสติปัญญาของตนเอง คือเมื่อได้
ทราบการปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือการพิจารณาภายในกายตามบรรพ คือหัวข้อ
ที่ได้ยกกล่าวมานี้โดยลำดับ และได้ทราบถึงวิธีพิจารณาให้เห็นอนิจจ ลักษณะ
เครื่องกำหนดหมายความว่าไม่เที่ยง คือเป็นอนิจจัง เข้าไปประกอบกับกายานุสัสสนาคด้วย
ก็พึงทราบว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แสดงถึงว่าพระองค์ได้ทรงมีวิชาคือ
ความรู้มาสั่งสอนไว้ได้ และข้อที่ทรงสั่งสอนนั้นก็แสดงจรณะคือเครื่องปฏิบัติ
ดำเนินไปให้เกิดวิชาความรู้ขึ้น แม้เพียงเท่านั้น พระองค์ก็ทรงถึงพร้อมด้วยวิชา
และจรณะ ทรงมีความรู้เป็นวิชาและทรงแสดงจรณะทางปฏิบัติให้เราทั้งหลายได้
ดำเนินไปให้เกิดความรู้ยิ่งเห็นจริง, พระองค์จึงทรงเป็นผู้ที่มีพระคุณจริง ทรง
มีความรู้จริง และทางปฏิบัติที่พระองค์ ทรงสอนนั้นก็เป็นการทำให้เกิดความสุข
สงบได้จริง, แม้การพิจารณาให้เห็นพระคุณตามกำลังของสติปัญญาของแต่ละคน

ทั้งนี้ ก็จะทำให้เกิดปราโมทย์คือความเบิกบานใจ เกิดปีติคือความอิ่มกายอิ่มใจ
เกิดปัสสัทธิ คือความสงบกายสงบใจ เกิดสุข เมื่อเป็นเช่นนั้นใจก็กลับมาตั้งมั่นเป็น
สมาธิได้ จะอยู่ในสมาธิ หรือว่าจะกลับไปพิจารณากายโดยนัยที่กล่าวมานั้น ก็สุด
แต่ฉันท์ะอรรถาัย นึกเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง.

ข้อที่ว่าด้วย บำชาคอศพ ดังที่กล่าวมาข้างต้น การกำหนดพิจารณาก็พึง
กำหนดพิจารณาไปตามและกันย่อมเข้ามาดูที่กายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉะนั้น, เมื่อ
ได้หัดพิจารณาดูทั้งนี้บ่อยๆ ก็ทำให้จิตใจกล้าหาญไม่กลัว ไม่กลัวผี เพราะ
ว่าเป็นธรรมดา ทุกๆ คนเมื่อยังครองกายที่มีชีวิตอยู่ก็เป็นสัตว์คือผู้ของ ผู้เกี่ยว
และเมื่อกายนี้เป็นศพไป เมื่อยังเป็นสัตว์คือผู้ของอยู่ ก็ไปถือภพชาติใหม่เป็น
ไปตามกรรม ทุกๆ คนก็เป็นเช่นนั้น ผู้ที่เกิดมาแล้วตายไปแล้วก่อน หรือในปัจจุบัน
หรือในต่อไป ตลอดจนถึงตนเองทุกๆ คน ก็จะเป็นเช่นนั้นไม่แปลกอะไรกัน,
เพราะฉะนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เป็นเรื่องที่ควรกลัว.

๑๕ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๘

วิญญะปัจจุบัน แก้ววยสติปัญฐาน

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิต ในเบื้องต้น ก็พึง
ประมวลใจมาสักขธรรมและกำหนดธรรมที่ตนเอง, ตนเองนั้น โดยตรงก็คือจิตใจ
ท่านแสดงว่า บางคนก็เป็นราคะจริต พอใจในสิ่งทั้งดงามและสิ่งที่ดี บางคนก็เป็น
โทสะจริตมักโกรธ พอใจในทางแข่งกระต้าง บางคนก็เป็นโมหะจริตมักหลงไหล
บางคนก็เป็นศรัทธาจริตมักเชื่อง่าย บางคนก็เป็นพุทธรจริตพอใจที่จะต้องรู้เสียก่อน
บางคนก็เป็นวิทกจริตคือคิดมาก จริตเหล่านี้ ทุกๆ คนก็ย่อมเป็นอยู่ด้วยกัน แต่
คนที่มิชอบไหนออกหน้าก็เรียกว่าคนจริตอย่างนั้น เป็นสิ่งที่จะต้องแก้ไขเพื่อมิให้เป็น
จริตที่เกินไป ดังเช่นคนที่เป็นราคะจริต หรือโทสะจริต มักชอบของทั้งดงาม ของดี
สิ่งให้อ่อนโยน หรือตรงกันข้ามมักแข่งกระต้างมักโกรธ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องแก้ไข
มักหลงไหลก็ต้องแก้ไข มักเชื่อง่ายก็ต้องแก้ไข หรือมักไม่ยอมเชื่ออะไร
จะต้องรู้เสียก่อน ดังนี้ ก็จะต้องแก้ไขเหมือนกัน เชื่ออะไรง่ายเกินไปก็เสียหาย หรือ
ว่าไม่ยอมเชื่ออะไรเสียเลย จะต้องรู้เสียก่อน บางสิ่งบางอย่างยังไม่อาจจะรู้ได้จึงไม่
ยอมเชื่อเสียเลย ดังนี้ ก็เป็นการเกินไปเหมือนกัน จะต้องแก้ไข หรือว่ามีปกติ
คิดมากไป เรื่องเล็กก็คิดเป็นเรื่องใหญ่ ก็จะต้องแก้ไขเหมือนกัน. ท่านแสดงการ
ปฏิบัติ ทางจิตสำหรับแก้ไขจริตเหล่านี้ไว้ โดยเฉพาะ แต่เมื่อแสดงเป็นเอกายน-
มรรคคือเป็นทางอันเดียว ก็ได้แก่วิสัยฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา
จิต ธรรม เป็นทางปฏิบัติที่อาจแก้จริตได้ทุกอย่าง.

กำหนดคุณตนเองในบัตินเป็นที่ตั้ง ทุกๆ คนที่นั่งอยู่นี้ แต่ละคน ก็ประกอบ
ด้วยกายและจิตรวมกันเป็นอภิปภาพทั้งสนธิ คราวนี้เมื่อพิจารณาสืบไปว่าเรามา
จากไหน อยู่ที่ไหน และจะไปที่ไหน เมื่อพิจารณาตามพระญาณของพระพุทธเจ้า
ที่ท่านแสดงไว้ เราทุกๆ คนนี้ก็มาจากชาติทั้งหลายในอดีตเป็นอันมาก ถึงที่พระ
พุทธเจ้าได้ทรงมีพระสติระลึกชาติในหน หลังของพระองค์ ได้ก็ย้อนไปเป็นอันมาก,
เฉพาะในชาตินี้ เมื่อระลึกย้อนไปข้างหลังด้วยสติที่มีอยู่เพียงเท่านั้น ก็อาจจะระลึกย้อน
ไปได้เท่าที่จำได้ อย่างมากก็เท่าที่จำความได้ จะระลึกไปให้ไกลกว่าเท่าที่จำความ
ได้แม้ในชาตินี้เองก็ไม่ได้, เกิดเมื่อไร วันเดือนปีอะไร ตัวเราเองก็ระลึกไป
ไม่ได้ ต้องอาศัยท่านบอกให้ในภายหลัง พระพุทธเจ้าได้ทรงมีสติที่สมบูรณ์และ
ยาวไกลจึงทรงระลึกไปได้มาก และแม้จะระลึกไปได้มากเท่าใด ก็ทรงพบกายอัน
หรือเรียกว่าขันธอัน ซึ่งเป็นที่อาศัยเป็นชาติ ๆ มา แม้จะมีลักษณะแตกต่างกัน
อย่างไร โดยเพศ หรือโดยภูมิชั้น หรือโดยกำเนิด เป็นมนุษย์เป็นเทวเจ้านหรือว่า
เป็นอะไรก็ตาม ก็คงเป็นกายหรือเป็นขันธซึ่งเป็นที่ยอาศัยคราวหนึ่งๆ และก็มีช่วง
เวลาอันหนึ่งๆ ซึ่งมีเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น มีดับเป็นที่สุด ในระหว่างของเกิดและ
ดับนั้น ก็นับว่าเป็นช่วงเวลาแห่งชาติหนึ่ง ๆ.

คราวนี้เมื่อระลึกออกไปไกลไม่ได้ ระลึกได้แต่ในชาตินี้ ก็จะนับได้เป็น
ตอน ๆ ตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ ก็ได้ผ่านเป็นตอน ๆ มา ตอนหนึ่ง ๆ ก็นับ
ว่าเป็นชาติหนึ่ง ๆ ฉะนั้น แม้ในบัตินเอง ในส่วนรูปกายก็ได้ผ่านชาติมาเป็นอัน
มาก จนถึงมาอยู่ในบัดนี้ และเมื่อนึกถึงชาติทางจิต คือเมื่อจิตรับอารมณ์อันหนึ่ง
เล่นไปในอารมณ์อันหนึ่ง ก็มีเกิด มีตั้งอยู่ และมีดับ ในระยะที่ตั้งอยู่ของอารมณ์
นั้นๆ ก็นับว่าเป็นชาติหนึ่งๆ ของอารมณ์, จิตที่รับอารมณ์มาเป็นอันมาก นับชาติ
ของอารมณ์ที่จิตรับนั้นไม่ถ้วนเหมือนกัน.

เมื่อนักตรวจดูอย่างนั้นแล้ว ก็หนีไปอีกชั้นหนึ่งตามพระญาณของ
 พระพุทธเจ้า ซึ่งท่านแสดงว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ความเคลื่อนไหวและ
 ความเข้าถึงเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ ว่าเป็นไปตามกรรม เมื่อทำกรรมดีก็เข้าถึงชาติ
 ที่ดี เมื่อทำกรรมชั่วก็เข้าถึงชาติที่ชั่ว, เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็พิจารณาสอบดูความ
 เคลื่อนและความเข้าถึงที่ตนเอง ตัวเราเองเข้าถึงชาติอันนั้นซึ่งมีภาวะเป็นไปอยู่ดังนี้
 เมื่อจะนับว่าเป็นชาติเดียว ซึ่งยังเป็นไปอยู่ ยังไม่สิ้นไปก็ยังไม่ดับ ก็ได้ประสบทุกข์
 ประสบสุขมาเป็นอันมากในกาลที่ล่วงไปแล้ว ความสุขความทุกข์ที่ประสบนั้น ท่าน
 แสดงว่าเป็นไปตามกรรม คือการงานที่ดีหรือชั่วที่ได้กระทำไว้แล้ว กรรมบาง
 อย่างที่อยู่ไกลเกินไปกว่าที่จะระลึกถึงก็มองไม่เห็น แต่ว่ากรรมบางอย่างก็มองเห็น
 ได้ เหมือนดังความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก็เป็นผลที่ได้เกิดจากกรรมคือการศึกษาล่า-
 เรียน ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ที่ได้มา ก็เป็นผลเกิดจากกรรม คือการงานที่
 ประกอบที่กระทำ ความสุขทางใจต่าง ๆ ก็บังเกิดจากกรรม คือการปฏิบัติตาม
 ศีลธรรมทั้งที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า, และความทุกข์ต่าง ๆ ที่ได้รับ
 เมื่อได้ศึกษาธรรมะต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะความทุกข์ทางใจ ก็จะพึง
 เห็นได้ว่า เพราะยังปฏิบัติไม่ได้ หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้า
 ปฏิบัติให้ได้ก็จะไม่บังเกิดทุกข์ดังนี้, เมื่อนักถึงสุขทุกข์ที่ได้รับเพียงเท่าที่
 พิจารณาเห็น ก็จะเห็นได้ว่าเกิดจากกรรมของตนที่กระทำอยู่เป็นส่วนใหญ่และเป็น
 ส่วนสำคัญ, คราวนี้เมื่อมาดูถึงความสุขทุกข์ของใจโดยตรง ก็จะเห็นได้ว่าเกิด
 จากกรรมทางใจ คือท่านแสดงว่า เจตนาความจงใจเป็นตัวกรรม เมื่อตัวเราเอง
 ตั้งเจตนาให้เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ขึ้น ตั้งเจตนาให้เป็นสุขก็เป็นสุขขึ้น, คราวนี้
 บัจจย คือเหตุที่มาก่อให้เกิดการตั้งเจตนาของบุคคลนั้น ก็มีเป็นอันมาก เป็นต้นว่า
 ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็มาเป็นเครื่องก่อเจตนาจงใจให้เป็นสุข ถ้าเป็นความ

เสื่อมต่าง ๆ ก็มาก่อนเจตนา คือ ความจงใจให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงมีกำลัง
จากภายนอกมาเป็นเครื่องหนุนให้เกิดเจตนาความจงใจของเราขึ้น, ^๕ทั้งนี้ก็เพราะ
ว่าตัวของเราเองนั้น มีกำลังจิตอ่อนกว่ากำลังภายนอกทั้งกล่าวมาแล้ว อารมณ์ภาย
นอกมีกำลังกว่าจึงมาทำให้จิตใจหวั่นไหวได้, ท่านเปรียบเหมือนอย่างลมพายุก่อก
มากองต้นไม้ใหญ่เล็ก ต้นไม้มีกำลังน้อยกว่าก็ต้องเอนเอียงจนถึงล้มระเนระนาด
ไปตามพายุ จิตที่มีกำลังอ่อนก็เป็นเช่นเดียวกัน, แต่ว่า ถ้าจิตใจของบุคคลมี
กำลังเข้มแข็งที่จะต่อต้านกับอารมณ์ที่มาประสบ อารมณ์ที่น่าปรารถนามาประสบ
เป็นต้นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขก็ไม่มาพัวพันให้จิตใจหวั่นไหว ไม่ก่อเจตนาให้
เป็นสุขจนถึงขั้นต้นต้น อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนามาประสบ ไม่ทำให้จิตใจหวั่นไหว
จนถึงกับฟูบแสบ, เพราะฉะนั้น ความสำคัญจึงอยู่ที่จิตใจซึ่งจะมีกำลังเข้มแข็งพอ
ที่จะรับอารมณ์ที่มาประสบนั้น ๆ เมื่อจิตใจมีกำลังเข้มแข็งเพียงพอ ก็จะไม่ก่อ
ไม่ทำให้หวั่นไหวจนถึงเป็นทุกข์เป็นโทษดังที่เป็นกันอยู่ และก็จะมีความสงบ
แทน, ^๕ฉะนั้น เมื่อพิจารณาความสุขทุกข์ทางจิตใจโดยตรง ก็ยังจะเห็นได้ว่าเป็น
เป็นผลของกรรม คือการก่อเจตนาจงใจที่จะเป็นทุกข์หรือเป็นสุขขึ้นในจิตใจของ
ตนเอง, โดยปกติก็ย่อมจะก่อเจตนา ให้เกิดสุขหรือเกิดทุกข์แก่ตนเอง และตัวของ
เราเองก็เข้าถึงสุขหรือทุกข์นั้น ๆ เมื่อสุขเกิดขึ้นก็เข้าถึงสุขถือว่าเป็นสุข เมื่อ
สุขนั้นหายไปก็เคลื่อนจากความสุขอันนั้น และก็เข้าไปสู่ความสุขหรือทุกข์อย่างอื่น
ก็เป็นอยู่ไปดังนี้, พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ถึงความเคลื่อนและความ
เข้าถึงของสัตว์ทั้งหลายว่าเป็นไปตามกรรม.

คราวนี้พิจารณาสืบเข้าไปอีกชั้นหนึ่งตามพระญาณของพระพุทธเจ้า ^๕ซึ่ง
ท่านแสดงว่า เมื่อได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ถึงชาติทั้งหลายในอดีตเป็นอันมาก และ
มีพระญาณหยั่งรู้ถึงความเคลื่อนและความเข้าถึงชาติหนึ่ง ๆ มีสุขมีทุกข์เป็นไปตาม

กรรมทั้งนั้นแล้ว ก็ได้มีพระญาณหยั่งรู้ถึงความทำอาสวะคือ กิเลส ที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตให้สิ้นไป, กิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตนั้น ก็ได้แก่ความชอบ ที่เป็นตัวเดิมแห่งความชอบทั้งหลาย, ภพความเป็น ได้แก่ความเป็นเรา ซึ่งเป็นต้นเดิมแห่งภาวะทั้งหลาย, อวิชชา ความไม่รู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้เกิดโมหะคือความหลง, เหล่านี้ เป็นตัวกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิต เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงมีความยึดถืออยู่ในสิ่งทั้งหลาย, เมื่อได้มีพระญาณหยั่งรู้จนได้ทรงประสบถึงตัวกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ ดังนี้ เป็น วิชชา คือความรู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริงขึ้นเหมือนอย่างแสงสว่างบังเกิดขึ้น อวิชชา ซึ่งเหมือนอย่างเป็นตัวความมืดก็หายไป, เมื่อบังเกิดเป็นความสว่างขึ้นแล้ว ตัวความชอบและตัวภพ คือ ตัวความเป็นเรา ซึ่งหลงยึดถืออยู่ก็หายไป ด้วยอำนาจของแสงสว่าง คือ ตัววิชา ที่บังเกิดขึ้นนั้น, เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงหยุดความเคลื่อนไหวและความเข้าถึงชาติทั้งหลายก็หยุดสงบลงเพียงนั้น.

คราวนี้เมื่อพิจารณาไปตามพระญาณของพระพุทธเจ้าที่บังเกิดขึ้นนั้น ดูเฉพาะความเคลื่อนไหวและความเข้าถึงสุขทุกข์ทางจิต, สุขทุกข์ที่บังเกิดขึ้นคราวหนึ่งๆ ก็เหมือนอย่างว่าเป็นชาติหนึ่งๆ ในปัจจุบันนี้ทุก ๆ คนก็ได้ประสบสุขทุกข์ทางจิตใจมาแล้วเป็นอันมาก และตัวของเราเองก็เข้าถึงสุขทุกข์อันนั้น วนเวียนกันไปเป็นอันมาก, ทั้งนี้ เพราะอะไร ก็เพราะกรรม คือความก่อเจตนาจงใจที่จะให้เป็นสุข ที่จะให้เป็นทุกข์ ขึ้นเอง, ทำไมจึงก่อเจตนาความจงใจขึ้นเอง ก็เพราะยังมีตัวความปรารถนายึดถืออยู่ในอารมณ์ที่มาประสบนั้นๆ อารมณ์ที่น่าปรารถนาบังเกิดขึ้นก็ยึดถือเอาไว้ ก่อเจตนาให้เป็นสุขขึ้นในอารมณ์นั้น อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาบังเกิดขึ้น ก็ยึดถือเอาไว้ ก่อเจตนาให้เป็นทุกข์ขึ้น, และก็สุขและเป็นทุกข์ไป ยิ่งยึดถือไว้มากก็ยิ่งเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มาก ยึดถือไว้นานเท่าไร

ก็เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ไว้นานเท่านั้น, เพราะฉะนั้น ต้นเงื่อน จึงอยู่ที่ความ
ปรารถนายศัตถ์นั้น และตัวเราเองเป็นผู้ปรารถนายศัตถ์ ทั่วความปรารถนายศัตถ์
นั้นแหละเป็นตัว กาม, ตัวเราเองซึ่งเป็นผู้ออกมาปรารถนายศัตถ์นั้นแหละเป็นตัว
ภพ, ก็เพราะยังมีความมืด คือ อวิชชา อยู่ ต่อเมื่อมี วิชชา คือความรู้สว่างไสว
ขึ้นว่า โดยที่แท้นั้น ตัวเราเองก็เป็นแต่สักว่าความยึดถือเท่านั้น คั่นดูแล้วก็จะไม่
พบว่าตัวเราเองอยู่ที่ไหน, เมื่อเป็นเช่นนั้นความยึดถือเกี่ยวเกาะนั้นก็ผ่อนคลายไป,
เมื่อผ่อนคลายไปแล้ว ก็จะไม่ออกไปยึดถืออารมณ์ และก่อเจตนาให้เกิดความสุข
และความทุกข์ขึ้นแก่ตน ก็จะเป็น ความสงบ ความคงที่ ที่เรียกว่าไม่หวั่นไหวต่อ
อารมณ์, เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงเป็นผู้หยุดจน หยุดหมด, แต่เมื่อยังมีตัวความยึดถือ
เกี่ยวเกาะ ยังมีตัวเราซึ่งออกมายึดถือเกี่ยวเกาะ ซึ่งเป็นตัวเราชนิดที่มืด ๆ เพราะ
ไม่สามารถที่จะค้นลงไปให้ได้พบความจริง ก็เรียกว่ายังมีอาสวะซึ่งเป็นตัวกิเลส
เมื่อมีตัวอาสวะก็มีกรรม คือว่าก่อเจตนาให้เกิดสุข เกิดทุกข์ไปต่าง ๆ ในอารมณ์
ที่ยึดถือไว้นั้น, และก็ต้องเข้าถึงสุข เข้าถึงทุกข์ อย่างหนึ่ง ๆ ออกจากสุข
ทุกข์อย่างหนึ่ง เข้าถึงสุขทุกข์อย่างหนึ่ง วนเวียนไป, ระยะของสุขทุกข์ที่ไต่รอบ
นั้นก็นับว่าเป็นชาติหนึ่ง ๆ ของอารมณ์ทางจิต ในปัจจุบันนี้ก็อยู่เป็นอันมาก.

เพราะฉะนั้น ตัวเราเองนี้ ในอดีตก็มาจากกิเลส กรรม และ วิบากคือ
ผลซึ่งเป็นสุขทุกข์วนเวียนกันอยู่, ในปัจจุบันก็เป็นกิเลส เป็นกรรม เป็นวิบาก,
ต่อไปข้างหน้าก็จักเป็นกิเลส เป็นกรรม เป็นวิบาก, รวมความว่าเป็น วิภังค์
หรือ ตัววน อยู่ทั้ง ๓ กาล, คราวนี้ ในการวนนั้น เมื่อวนไปในทางดีก็เป็น
การดี ถ้าววนไปในทางชั่วก็เป็นการชั่ว

การปฏิบัติอบรมจิตในสติปัฏฐาน กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม
ก็เป็นการหัดปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ คือชำระอาสวะได้แก่ความกั้นรณยึดถือ

ซึ่งสมถะเราเป็นผู้กั้นรณียกถืออย่างมิดๆ ให้บังเกิดความสุขสว่างขึ้น แล้วก็จะให้
กั้นรณียกไปในทางที่ถูกต้อง, ในขณะที่ทำสมาธิคือความตั้งใจนั้น ก็จะทำให้จิตใจ
สงบจากความวุ่นไปแม้ชั่วครู่ชั่วขณะ ให้กำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ, เมื่อเป็น
เช่นนั้นก็เป็นกรปลูกสติ ปลูกปัญญา ให้บังเกิดขึ้น ทำกำลังจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น
ด้วยอำนาจของสติและปัญญา, เมื่อประสบอารมณ์ จิตใจก็มีกำลังเข้มแข็งกว่า
อารมณ์ที่มาประสบนั้นได้โดยลำดับ ก็จะสร้างสันติคือความสงบให้บังเกิดขึ้น.

๑๖ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๘
ครั้งที่ ๙

สรุปกาย และ เริ่มเวทนานุปัสสนา

วันนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิต ขอให้ทุกๆ ท่านน้อมใจกำหนดฟังธรรมและกำหนดพิจารณาธรรมที่ตนเอง เพราะพระพุทธเจ้าผู้พระศาสดาของเราทั้งหลาย ได้ทรงแสดงธรรมที่กายของเรานี้เอง อันยาวาหนาคือมีสัญญา มีใจครองนี้เอง การกำหนดพิจารณาธรรมจึงต้องกำหนดน้อมเข้ามาดูที่ตนเองเป็นประการสำคัญ. การปฏิบัติทางจิตนั้นก็มุ่งที่จะทำจิตให้เป็นสมณะ คือสงบตั้งมั่น กับให้เป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง และจิตที่อยู่กับกายต้องอาศัยกันอยู่ ร่างกายจำต้องมีผัสสะสัมผัสสัปปายะ การปฏิบัติทางจิตจึงจะดำเนินไปด้วยดี จึงจำต้องรักษาร่างกายให้มีสัปปายะพอสมควร และต้องมีความรู้ประมาณของการปฏิบัติ ถ้าเกินประมาณไปก็ดี หรือร่างกายไม่เหมาะสมไม่ได้สัปปายะก็ดี ก็อาจจะบังเกิดโทษ, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยระวังรักษาร่างกายให้เป็นปกติ ให้มีการพักผ่อนหลับนอน ให้มีการเป็นไปตามธรรมชาติของร่างกายเป็นปกติ การปฏิบัติทางจิตนั้นจึงจะดำเนินไปได้ดี และไม่เกิดโทษ การปฏิบัติทางจิตนั้นก็ต้องอาศัยความเพียรในการปฏิบัติ มีสัมปชานะคือความรู้ ได้แก่ความรู้ทั่ว มีสติคือความระลึก และมุ่งที่จะกำจัดความยินดีในร้ายซึ่งมีมาทำให้บังเกิดความไม่สงบ และมาเป็นเครื่องบีบบังคับบัญชาทุกๆ อย่าง, ความยินดีในความยินดีร้ายนี้ ทุกๆ คน

ก็ย่อมได้เคยประสบน้อยบ้างมากบ้าง ยังมีกิจการงานมาก ก็อาจจะได้ประสบเรื่อง
ที่ทำให้ยินดีและให้ยินร้ายมาก, เพราะฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติ ก็พักเรื่องที่ทำให้เกิด
ความยินดีความยินร้ายในภายนอก มุ่งตั้งใจกำหนดฟังธรรม พิจารณาธรรม เป็น
การเปลี่ยนเอาเรื่องธรรมมาเป็นอารมณ์ของใจ.

เครื่องมือทำให้เกิดความสงบและให้เกิดปัญญาความรู้ พร้อมอยู่ที่ตนเอง^๕
แล้ว พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐาน ก็ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม
จิตของเรา^๕ โดยปรกติกีย่อมคิดไปในเรื่องโน้นในเรื่องนี้เป็นอันมาก ซึ่งทำให้เกิด
ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจ ดังกล่าวมาแล้ว เพราะฉะนั้น^๕
ในการปฏิบัติทางจิต ก็ใช้จิตที่คิดไปต่าง ๆ นี้อย่างนี้ ให้กลับมากำหนดดู กาย เวทนา
จิต ธรรม ที่ตนเอง.

ได้แสดงกายมาแล้วเป็นลำดับ ดังที่จะสรุปกล่าว กล่าวคือกำหนดพิจารณา
ดูกาย^๕ ซึ่งเป็นกองที่รวมกันอยู่ เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่
ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ ซึ่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปรกติ
จึงเป็นกายที่มีชีวิต และย่อมมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่
โดยปรกติ และยังมีมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อย เช่น เดินก้าวไปข้างหน้า ถอย
ไปข้างหลัง ดังนี้เป็นต้น ประกอบด้วยอาการ คือ อวัยวะที่เป็นภายนอกบ้าง
เป็นภายในบ้าง เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เมื่อสรุป
ลงแล้ว ส่วนที่เป็นแข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบ ก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่
อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พริ้วไหว ก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่าง ก็เป็น
อากาศ เมื่อธาตุเหล่านี้มารวมกันอยู่ กายนั้นก็มีชีวิตเป็นไปอยู่ได้ หายใจ
เข้าหายใจออกได้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถได้ เป็นต้น แต่เมื่อธาตุเหล่านี้แตกแยก
สลาย กายนั้นก็กลายเป็นศพขณพอง มีน้ำหนองไหล และธาตุเหล่านี้ก็สลาย

กระจัดกระจายไปหมดโดยลำดับ จนเหลือแต่อริ ในที่สุดอริก็ผูกเรือนไปหมด ไม่มีเหลืออยู่ ธรรมกายของกายนี้ก็ย่อมเป็นดังนี้. ฉะนั้นในการทำมัมภูฐาน ในเบื้องต้นก็กำหนดจิต ที่เคยคิดฟุ้งซ่านไปในภายนอกนั้น ให้เข้ามากำหนดจิตอยู่ที่กายนี้ ยกขึ้นพิจารณาเป็นส่วนๆ ไปโดยลำดับ ตั้งแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จนถึงเป็นกระดูกผูกเรือน หรือจะยกขึ้นเพียงอาการอันหนึ่ง พิจารณาให้จิตหยุดอยู่ในอาการอันเดียว เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจนั้น ดังนี้ก็ได้ หรือกำหนดอาการ คืออวัยวะ คือผม ขน เล็บ ฟัน หนังโดยลำดับไป หรือจะกำหนดเพียงอาการเดียวที่ปรากฏแก่จิต และกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่อาการนั้นเพียงอาการเดียว ดังนี้ก็ได้ เป็นการทำให้สงบตั้งมั่นอยู่ในอาการอันนั้น ให้เป็นอารมณ์อันเดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก หรือจะกำหนดพิจารณาไปโดยลำดับตามอาการของกายดังกล่าวแล้วก็ได้, ทั้งนี้เพื่อให้บังเกิดสัมปชานะ คือความรู้ อยู่กับตัว บังเกิดสติคือความระลึกได้ อยู่กับตัว ซึ่งจะเป็นเครื่องกำจัดความยินดีใน ร่ายอันเกิดจากอารมณ์ ในภายนอก นี่เป็นความย่อในการพิจารณากาย.

คราวนี้ต่อจากนั้น สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ทรงสอนให้กำหนดพิจารณา เวทนา คือความเสวยอารมณ์ เป็นสุข ก็ให้รู้, เป็นทุกข์ก็ให้รู้, เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ให้รู้, และถ้าเป็นสุขมีอามิส คืออารมณ์ภายนอกมาเป็นเหตุ ก็ให้รู้, หรือเป็นนิรามิส ปราศจากอามิสคืออารมณ์ภายนอกมาเป็นเหตุ ก็ให้รู้, ส่วนที่เป็นทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าเป็นทุกข์ที่มีอามิสเป็นเครื่องล่อก็ให้รู้, ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อก็ให้รู้, ส่วนที่เป็นกลางๆ คือไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เหมือนกัน มีอามิสก็ให้รู้ ไม่มีอามิสก็ให้รู้ ดังนี้, นี่เป็นความย่อในหมวดที่ตรัสสอนให้กำหนดเวทนา.

เวทนาคือความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ กล่าวสั้น

ว่า คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ นี้ เป็นสิ่งที่มีประจำอยู่
แก่ร่างกายและจิตใจของทุก ๆ คน ร่างกายที่มีชีวิตอันประกอบด้วยจิตใจนี้ ย่อม
ประกอบด้วยความรู้สึก เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ น้อยตลอดเวลา.

ในส่วนของร่างกายนี้ เมื่อมีธาตุทั้งหลายคูกกันอยู่โดยปรกติ อาการของ
กายต่าง ๆ ก็เป็นไปได้โดยปรกติ หายใจเข้าหายใจออกได้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถได้
อวัยวะทั้งหลายก็ทำหน้าที่ได้โดยปรกติอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดความผาสุกทาง
ร่างกาย, แต่ว่าธาตุทั้งหลายที่คูกกันอยู่นั้นบกพร่อง ปรากฏอาการที่ร่างกายขัดข้อง
เช่นการหายใจขัดข้อง การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถขัดข้อง อวัยวะทั้งหลายปฏิบัติหน้าที่
ที่ไม่ได้โดยปรกติ ก็เกิดความทุกข์ทางร่างกายขึ้น เช่นที่เรียกว่าเจ็บป่วย หรือ
เป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นเป็นเวทนาทางกาย, และจิตก็รับเอาเวทนาทางกาย
นี้ไปเป็นความทุกข์ใจอีกส่วนหนึ่ง. นอกจากนั้นร่างกายอันนี้ย่อมต้องการสิ่งต่าง ๆ
มาเป็นเครื่องทะนุบำรุง เช่น ต้องการอาหาร ต้องการผ้าห่ม ต้องการที่อยู่อาศัย
ต้องการหยูกยาเครื่องแก้ไข ซึ่งเรียกว่าเครื่องอาศัย เมื่อมีเครื่องอาศัยเหล่านี้
บริบูรณ์อยู่ เป็นสัพพะปัจจัยคือสบาย ก็เป็นผาสุก, ถ้าเครื่องอาศัยเหล่านี้ขาดแคลน
ก็เกิดความไม่ผาสุก เป็นเวทนาทางกาย, เมื่อเกิดเวทนาทางกายขึ้น จิตใจก็รับเอา
ไปเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ไปตามประเภท. นอกจากนั้นยังต้องการสิ่งเป็นเครื่อง
เกื้อกูลอย่างอื่น เช่นต้องการความเย็นความร้อนพอเหมาะ ถ้าได้รับความเย็นหรือ
ได้รับความร้อนตามที่ต้องการก็เกิดผาสุก แต่ว่าถ้าไม่ได้รับตามต้องการคือว่าเย็น
เกินไป หรือว่าร้อนเกินไป ก็เกิดความทุกข์ นี่เป็นเวทนาทางร่างกาย, เมื่อเกิดขึ้น
แล้ว จิตใจก็รับเอาไปเป็นสุขเป็นทุกข์อีก. เวทนาทางกายเหล่านี้ก็เกิดจากกาย
และโณภูริัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง, บรรดาเครื่องอุปถัมภ์ บรรดาสิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อ-
กูล หรือตรงกันข้ามคือสิ่งที่ไม่เกื้อกูล สิ่งที่ไม่อุปถัมภ์ เหล่านี้ทั้งหมดก็ประมวล

เรียกว่า เป็นโณภูมัพพะคือสิ่งที่ร่างกายถูกต้องทั้งนั้น ซึ่งเมื่อมาถูกต้องกับกายก็ทำให้เกิดเวทนาเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ทางกายโดยตรง ทั้งส่งถึงจิตใจ นี่เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามิใช่เป็นอันมาก และมีอยู่โดยรอบ, บุคคลก็เกี่ยวข้องอยู่กับเวทนาทางกายน้อยเป็นประจำอยู่เสมอ.

นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับเวทนาทางจิตโดยตรง คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส และใจได้คิดถึงเรื่องรูปเป็นต้น ที่ได้ประสบพบผ่านมา อันวิ่งเข้ามาถึงจิตใจโดยตรง, แต่ว่าโดยปกติ บุคคลมักจะมารู้สึกว่ายินดีคือชอบ หรือยินร้ายคือไม่ชอบ ซึ่งเป็นอาการอันบังเกิดขึ้นภายหลังเวทนา, ก่อนที่จะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายนั้นย่อมเกิดเวทนามาก่อน คือ เมื่อรู้สึกเป็นสุขในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่น ในรส และในเรื่องที่ใจคิด ตลอดจนถึงในสิ่งที่กายถูกต้องนั้น เกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้นก่อนแล้ว จึงบังเกิดความยินดี, และโดยนัยตรงกันข้าม ถ้าบังเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ในรูปที่ตาเห็นในเสียงที่หูได้ยินเป็นต้นแล้ว จึงเกิดความยินร้ายคือความไม่ชอบใจ, เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายนั้นย่อมเกิดความเป็นสุขในอารมณ์หรือเกิดความเป็นทุกข์ในอารมณ์ขึ้นก่อน, นอกจากนี้ อารมณ์ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว รูปที่ตาได้เห็นมาแล้ว เสียงที่หูได้ได้ยินมาแล้ว เป็นต้น แต่ก็ยังเก็บเอาความคิด, เมื่อคิดไปก็เกิดความรู้สึกเป็นสุขในเรื่องนั้นขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดความยินดี, หรือตรงกันข้าม เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ในเรื่องนั้นขึ้นก่อนแล้ว จึงเกิดความยินร้ายขึ้น, เพราะฉะนั้นเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ในอารมณ์ของจิตนี้ จึงบังเกิดขึ้นก่อนความยินดีความยินร้ายซึ่งเป็นตัวกิเลส, ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอนให้ใช้สติกำหนดเวทนา, กำหนดเวทนาทางกายนั้น อาจจะทำให้ยากกว่า, แต่ว่าการกำหนดเวทนาทางจิตนั้นมักจะกำหนดไม่ทัน ไป

เกิดชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือยินร้าย ขึ้นก่อนแล้ว จึงไปรู้สึกตรงที่ความยินดี
ความยินร้าย ตรงที่ความชอบหรือความไม่ชอบนั้น กำหนดความรู้สึกเป็นสุข หรือ
ความรู้สึกเป็นทุกข์ในอารมณ์ไม่ทัน, ฉะนั้น ก็ให้พยายามทำสติกำหนดในเวลา
ประสบอารมณ์ให้มีสติบังเกิดขึ้นทันที, เมื่อมีสติกำหนดได้ทันเวทนาของจิตที่บังเกิด
ขึ้นทันแล้ว ก็จะเป็นอุปายบ่วงกันความรู้สึกที่จะบังเกิดขึ้นในขั้นต่อไป คือตัว
ความยินดีหรือความยินร้าย ความชอบหรือความไม่ชอบนั้นได้.

โดยปรกติ เมื่อยังไม่ปฏิบัติในค้ำให้เกิดสมณะ หรือให้เกิดวิปัสสนา
จิตนกัยอมจะคลุกเคล้าอยู่ด้วยเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง รู้สึก
ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นสามิส ซึ่งหมายความว่า บังเกิดจากรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ (สิ่งที่กายถูกต้อง) และเรื่องราวต่าง ๆ อันเรียกว่าเป็น
กามคุณ คือที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ หรือที่ตรงกันข้าม อันเป็นเรื่อง
ในภายนอกทั่วไป, เวทนาเหล่านี้เรียกว่า เป็นสามิส คือสิ่งที่มีสามิส เครื่องล้อ
หมายถึงว่ามีรูปเป็นสามิสเครื่องล้อให้เกิดเวทนา มีเสียงเป็นสามิสเครื่องล้อให้เกิด
เวทนาเป็นต้น ทั้งนั้นจึงทำให้เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ดังที่กล่าวมา
แล้ว, แต่ครั้นเมื่อมาปฏิบัติในสมณะ หรือในวิปัสสนา คือการใช้จิตซึ่งเคยคิด
ไปในอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ให้มากำหนดพิจารณาดูกาย ดูเวทนาโดยนัยที่กล่าวมาแล้ว
ก็ย่อมจะบังเกิดสติ บังเกิดสัมปชานะคือความรู้ตัวของตนเองในเวทนามากขึ้น เมื่อ
เป็นเช่นนี้ย่อมจะได้รับความปราโมทย์ ได้รับความปีติ คือความอิ่มใจ อันเกิดขึ้นจาก
ความสงบนั้น เพราะว่าจิตใจนี้ ของทุกคน เป็นธาตุรู้และเป็นธรรมชาติปภัสสร
เมื่อมาปฏิบัติชักเงาจากอารมณ์ ซึ่งเป็นเครื่องห่มห่อให้เกิดความยินดีความยินร้าย
ดังกล่าวนั้น ได้รับความสงบเข้า และได้สติ ได้ปัญญา ที่สุขุมลึกซึ้งเข้า สติ
ปัญญานั้น ก็เป็นเครื่องชักเงาเครื่องห่มห่อหรือมลทินที่เศร้าหมองนั้น ความรู้

ของจิตก็จะแจ่มขึ้น ความผูกมุ้งของจิตก็จะปรากฏขึ้น ปิตติและสุขก็จะบังเกิดขึ้นเอง อันเป็นผลของการปฏิบัติ, เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติในการกำหนดเวทนาก็จะเข้าถึงเวทนาอีกชั้นหนึ่ง คือ เวทนาที่เป็นผลของการปฏิบัติ ก็ให้คอยกำหนดดูเวทนาที่เป็นผลของการปฏิบัติดังกล่าวมานี้ด้วย. เวทนาที่เป็นผลของการปฏิบัติ คือความรู้สึกเป็นปิตติ สุขกาย สุขใจ อันบังเกิดจากการปฏิบัติ นี้เรียกว่าเป็นนิรามิส คือเป็นเวทนาที่ไม่มีอามิสเครื่องล่อในภายนอกดังกล่าวมาแล้ว. แต่ว่าเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัตินี้ ก็มีทั้งสุขทั้งทุกข์ และทั้งไม่ทุกข์ไม่สุข กล่าวคือในการปฏิบัติที่แรก ร่างกายก็จะมีทุกข์เช่นเกิดความเมื่อยขบ จิตก็จะมีทุกข์เช่นจิตนี้เคยปล่อยให้คิดไปในเรื่องโน้นเรื่องนี้อย่างเรื่อยไปตามอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนา, ครั้นมาทำจิตให้สงบอยู่เป็นอันเดียว จิตที่ไม่เคยทำความสงบก็ย่อมจะตื้นรน ซึ่งท่านเปรียบเหมือนอย่างปลาที่ถูกจับขึ้นมาจากน้ำ ก็ย่อมจะคืนเพื่อที่จะลงน้ำ จิตในการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน, เพราะฉะนั้นในการเริ่มปฏิบัตินี้ จึงย่อมจะบังเกิดความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดดูให้รู้ว่า นี่เป็นทุกข์เวทนา ที่บังเกิดขึ้นจากการปฏิบัติในเบื้องต้น, และเมื่อได้ปฏิบัติไปโดยลำดับ จนมีความคุ้นเคย ร่างกายก็จะมีสัพพะายะในการปฏิบัติเข้า จิตก็จะได้สัพพะายะในการปฏิบัติเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้มีความสุขกาย สุขใจขึ้น ก็ให้สังเกตกำหนดรู้ว่านี่เป็นสุขเวทนาที่บังเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ, คราวนี้เมื่อได้ปฏิบัติไปได้ความสุขดังกล่าวนั้น และถ้าได้ช้า ๆ ก็อยู่บ่อย ๆ ไม่เลื่อนชั้นขึ้นไป ก็ย่อมจะกลายเป็นอุเบกขา คือความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข เฉย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดดูว่า นี่เป็นอุเบกขา ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขเฉย ๆ เป็นกลาง, คราวนี้ ถ้ามุ่งผลของการปฏิบัติ เช่นว่า มุ่งจะได้สมาธิ แต่ว่า ไม่ค่อยจะได้ มุ่งจะได้ปัญญาก็ไม่ค่อยจะได้ ก็เกิดความทุกข์ขึ้น เพราะเหตุที่มุ่งจะได้ผลที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปแล้วไม่ได้ อันนี้ก็ให้กำหนดดูว่า นี่เป็นทุกข์เวทนาที่บังเกิดขึ้น เพราะการ

ปรารถนาในผลของการปฏิบัติ, ให้กำหนดรู้^๕อยู่ดังนี้. โดยเฉพาะเวทนาที่ไม่ทุกข์ ไม่สุข หรืออุเบกขา ก็ย่อมมีอยู่เป็นประจำ ทั้งที่เป็นอามิส ทั้งที่เป็นนิรามิส กล่าวคือส่วนที่ได้รับ^๕บ้าง ก็น้อยอยู่บ่อยๆ ก็ดี หรือว่าส่วนที่ไม่พอจะให้รู้สึกว่าเป็นสุข หรือรู้สึกว่าเป็นทุกข์ก็ดี ก็ให้บังเกิดอุเบกขา หรือความรู้สึกเป็นเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข, เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดรู้ว่า อุเบกขา^๕คือความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข^๕ ก็ย่อมมี^๕เป็นเวทนาอยู่ และถ้าพิจารณา^๕ดูแล้ว ก็จะเห็นว่า^๕เป็นเวทนาที่มีอยู่ เป็นอันมาก, เหมือนอย่างโดยปรกตินี้ บางทีก็^๕ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อะไร เพราะไม่มีอะไรเป็นพิเศษมาทำให้เกิดความรู้สึก โดยที่แท้แล้ว^๕ยังมี^๕เวทนาที่เป็น อุเบกขาอยู่เป็นประจำ แต่เมื่อไม่พิจารณา^๕ก็ไม่^๕รู้สึก, เพราะฉะนั้น อุเบกขานี้จึง เป็นเวทนา ไม่ใช่^๕ว่าเป็นการวางเฉยด้วยปัญญาหรือความรู้อย่างไร. สมเด็จพระบรมศาสดา ได้ทรงสอนให้บุคคลมีสติกำหนด^๕ดูเวทนาที่มีอยู่เต็มตัว เต็มกาย เต็มจิตของทุกๆ คนนี้, เมื่อเป็นอามิส ก็ให้รู้ เมื่อเป็นนิรามิส ก็ให้รู้, ก็เป็นการสอนให้ทำ^๕สติกำหนด^๕ดูให้ละเอียดเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง จึงเป็นสติที่ละเอียด^๕เข้ากว่า, เป็นสติที่กำหนด^๕กระทั่งเข้าถึงจิตใจ.

นอกจากนี้ ในบางพระสูตร ก็ยังทรงสอนให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติเพื่อละเวทนาไปโดยลำดับ, เวทนาที่บุคคลได้รับนั้น^๕ก็ย่อมเป็นสามิสบ้าง เป็นนิรามิสบ้าง ได้จากการปฏิบัติทั้งกล่าวมาแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าเกิด^๕เวทนาที่เป็นสามิส คือมีอารมณ์ภายนอกมาเป็นเครื่องล่อ ถ้าบังเกิด^๕สุขหรือทุกข์ที่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ อันจะทำให้บังเกิด^๕ความยินดี และความยินร้าย ก็ให้ทราบว่า จิต^๕นี้เป็นตัว^๕นำเวทนา ก็ให้กำหนด^๕จิตเข้ามาดูที่กายและที่เวทนา อันเป็นภายใน, เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว เวทนาที่เป็นภายนอกก็จะสงบ มาบังเกิด^๕เป็นเวทนาที่เป็นภายใน.

จิต^๕เองเป็น^๕ผู้นำ^๕เวทนานั้น คือ จิต มี^๕ปรกติกิตไป^๕ในอารมณ์ที่ใคร

ที่ปรารถนา^๕ ก็เพราะว่าอารมณ์เช่นนั้นเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจ ใจ^๕ได้แก่
สุขโสมนัสตามที่จิตต้องการ เช่นว่าจิตคิดไปถึงเรื่องหนึ่งเรื่องละครก็เพราะเรื่อง
เหล่านั้น^๕น่าความพอใจหรือว่านำสุขโสมนัสมาให้แก่จิต, เมื่อนั่งทำความสงบ
กำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นว่าในลมหายใจเข้าลมหายใจออก อันเรียก
ว่าอานาปานสติ, อารมณ์ คือ อานาปานะลมหายใจเข้าลมหายใจออก^๕ เมื่อเริ่ม
ปฏิบัติ จิตก็ไม่ได้^๕อัศจรรย์ไม่ได้^๕สุขโสมนัสจากการนั่งทำความสงบ^๕ ฉะนั้นจึง
ได้แวบออกไปในอารมณ์ภายนอกซึ่งเป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง, อารมณ์
ภายนอกเหล่านั้น^๕ก็เป็นอารมณ์ที่เป็น^๕อัศจรรย์ คือเป็นที่พอใจที่นำสุขโสมนัสมาให้
แก่จิต จิตก็ชอบและกตัญญูอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น, ฉะนั้นจิตจึงชอบวิ่งไปหาสุข
โสมนัส^๕นั่นเอง จนกว่าเมื่อนั่งทำความสงบถึงเช่นทำอานาปานสติ ได้สุขโสมนัส
หรือว่าได้^๕อัศจรรย์ความพอใจในอานาปานสติ^๕ขึ้นแล้ว จิตจึงจะสงบอยู่กับอานาปานะ
นั้น เพราะจิตได้รับความสุข เมื่อได้รับความสุขในอารมณ์ที่ปฏิบัติอยู่ จิตก็
ไม่วิ่งไปหาความสุขข้างนอก, เพราะฉะนั้น ธรรมชาติของจิตนี้โดยปรกติพูดอย่าง
สามัญก็เรียกว่าชอบกินสุข บริโภคสุข อารมณ์ที่^๕ไหนซึ่งจะให้ความสุข จิตก็แวบ
ไปหาอารมณ์นั้น เมื่อจิตได้ความสุขจากธรรมเนียมปฏิบัติแล้ว จิตก็ได้บริโภคสุขหรือ
ได้กินสุขอยู่ในธรรมเนียม^๕นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้^๕จิตจึงจะไม่แวบออกไปข้างนอก และ
ก็จะรักษาจิตได้ง่ายเข้า. รวมความว่า จิต^๕นั่นเองซึ่งเป็นผู้^๕นำเวทนา ให้ปฏิบัติ^๕นำ
เวทนาภายในซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ^๕นี้ ไปเป็นเครื่องระงับ เวทนา ภายนอก แต่ว่า
การจะทำเช่นนี้^๕ได้ ก็ด้วยอาศัยที่^๕มาสนใจปฏิบัติในสติปัฏฐาน^๕ทั้งที่แสดงมาโดยลำดับ.

๒๓ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๘
กรงท ๑๐

สุคโต วิธีใช้เวทนาระงับเวทนา

วันนี้จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมที่ตนเอง เพราะพระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมที่ตนของบุคคล^๕เอง พระองค์ได้ตรัสรู้ธรรม เพราะได้ทรงปฏิบัติดีแล้ว ในธรรมนั้น ทั้งพระพุทธคุณที่สวดกันว่า สุคโต แปลว่า ผู้ไปดีแล้ว. โดยปรกติ ทุกๆ คนย่อมมีการไปของกรรมคือการงานที่กระทำ ได้แก่ดำเนินการงานไปตามกรณี^๕ที่ตนกระทำ และบุคคลเป็นผู้มีจิตใจประกอบด้วยปัญญา ก็ย่อมรู้สึกปรับปรุงการงานที่กระทำนั้นให้ดียิ่งๆ ขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ การนั้น ก็เป็นการงานที่ดี และผู้กระทำการงานนั้นก็เรียกว่าเป็นผู้ไปดี. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงปฏิบัติ^๕การงานทางจิต ดังที่เรียกว่า กรรมฐาน ให้ไปดี คือ ให้เป็นสมณะ สงบ^๕ ตม^๕ และให้เป็นวิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริง ได้ทรงประสบผลที่ดี คือ ความหลุดพ้นจากเครื่องหม่นหมองของจิตและกองทุกข์ทั้งสน^๕ จึงทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้บุคคลไปดีเหมือนกันที่ได้ทรงไป และได้ทรงประสบผลมาแล้ว. แต่การที่จะดำเนินให้ไปดีได้นั้น ก็จะต้องอาศัยมีสติ อาศัยมีปัญญา คอยปรับปรุงแก้ไขการดำเนินไปของการปฏิบัติให้ประสบผลดียิ่งขึ้น.

จะได้แสดงเรื่อง เวทนา เกี่ยวกับความสำคัญของเวทนา และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนา. เวทนานั้น ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นไม่ทุกข์ ไม่สุข ทางอายตนะ คือ เมื่ออายตนะภายนอกกับอายตนะภายในประจวบกัน เช่น

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็เกิดความรู้สึก เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้น นี้เรียกว่า
เวทนา มักแปลกันว่า ความส่วยอารมณ์. ในสติปัฏฐาน^๕ ท่านจำแนกไว้เป็น
๓ คือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์
(๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึก เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข, และก็ได้แสดงจำแนก
ออกเป็นสองประเภท คือ สามิส แปลว่ามีอามิส หมายความว่า มีรูป เสียงเป็นต้น
ที่น่าปรารถนารักใคร่พอใจ ซึ่งตาได้เห็น หูได้ยินเป็นต้น เหล่านี้เป็นเหตุ
ประเภทหนึ่ง กับนิรามิส ไม่มีอามิส คือ ไม่มีสิ่งที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจอย่าง
นั้นเป็นเหตุ แต่จะมีการปฏิบัติทางจิตเป็นเหตุอีกประเภทหนึ่ง.

อนึ่ง ในที่อื่น ได้แจกเวทนาไว้ เป็น ๕ คือ สุข หมายถึงเฉพาะสุขกาย
ทุกข์ หมายถึงเฉพาะทุกข์กาย, โสมนัส หมายถึงสุขใจ, โทมนัส หมายถึงทุกข์ใจ,
และอุเบกขาหมายถึงเป็นกลางๆ ไม่สุขกายสุขใจ ไม่ทุกข์กายทุกข์ใจ. จำแนก
เป็น ๕ ก็จำแนกให้ละเอียดยิ่งขึ้น, ส่วนที่จำแนกเป็น ๓ ดังในสติปัฏฐาน^๕ สุข
หมายถึงทั้งสุขกายสุขใจ, ทุกข์ ก็หมายถึงทุกข์กายทุกข์ใจ, เพราะฉะนั้นแม้จะ
จำแนกเป็น ๕ เมื่อย่นย่อลงก็คงเป็น ๓ เหมือนกัน.

เวทนานี้ เป็นเบื้องต้นของความยินดีในร้ายทั้งหลายในโลก โดยปรกติ
เรามักจะกำหนดดูเวทนาไม่ทัน เพราะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายขึ้นเสียแล้ว
จึงมีความรู้สึก, ดังเช่นเมื่อได้เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งทางตา ได้ยินเสียงอย่างใด
อย่างหนึ่งทางหูเป็นต้น ก็เกิดความยินดีในรูปนั้น ในเสียงนั้น หรือว่า เกิดความ
ยินร้าย ไม่ชอบใจ ในรูปนั้น ในเสียงนั้น, เรามักจะมารู้สึกในตอนที่มีภาวะของ
จิตกำลังกลาว^๕. แต่ก่อนที่จะเกิดยินดีหรือยินร้ายนั้น ก็ย่อมเกิดเป็นเวทนาขึ้นก่อน
คือ เมื่อเป็นสุขโสมนัส จึงจะเกิดยินดีชอบใจ เมื่อเป็นทุกข์โทมนัส จึงจะเกิดยิน-
ร้ายไม่ชอบใจ หรือว่า เมื่อเป็นกลางไม่ทุกข์ไม่สุขจึงจะเกิดความหลงไม่รู้ ตีคอยู่.

เพราะฉะนั้น การทำความรู้เรื่องเวทนา และกำหนดคุณเวทนาที่บังเกิดขึ้นให้ทัน
ย่อมเป็นประโยชน์ อาจที่จะยับยั้งจิตไม่ให้เกิดยินดี หรือไม่ให้เกิดยินร้ายจนเกิน
พอดีได้.

โดยสามัญ ทุกๆ คนย่อมต้องการความยินดีชอบใจ ไม่ต้องการความยิน-
ร้ายไม่ชอบใจ แต่ว่าความยินดีชอบใจนั้นถ้าเกินไปก็มีโทษ ทำให้จิตใจและ
ร่างกายตื่นเต้นจนเกินพอดี และอาจที่จะเกิดโรคขึ้นได้โดยฉับพลัน, นอกจากนี้
ก็อาจที่จะให้ก่อกรรมที่ไม่ดีไม่ชอบด้วยอำนาจของความยินดีนั้น, อีกประการหนึ่ง
ทุกๆ คน ย่อมไม่สามารถที่จะหวังได้รับความยินดีอยู่ตลอดไปได้ จะต้องได้รับ
ความยินร้ายไม่ชอบใจ เพราะเป็นสิ่งที่คู่กัน, เมื่อเป็นดังนี้ ความยินร้ายไม่ชอบใจ
นั้นก็ก็เป็นสิ่งที่มิมีโทษ ทำให้จิตใจชุ่มมัว ก่อให้เกิดโทสะขึ้นได้, และถ้ามีความ
ยินร้ายไม่ชอบใจมาก ก็ย่อมจะเป็นเหตุให้ร่างกายและจิตใจนั้นกรรมกรรม เกิด
เป็นโรคร้ายขึ้นได้ด้วย และทำให้คิดที่จะทำลายตนเอง หรือทำลายผู้อื่นขึ้นอีกก็ได้.
เพราะฉะนั้น ความยินดีชอบใจ ความยินร้ายไม่ชอบใจ กับทั้งความหลง หมายถึง
ถึงว่า แม้จะเฉยๆ อยู่ ก็เฉยอย่างไม่รู้ เหล่านั้นเป็นสิ่งที่เรียกว่ากิเลส คือ เป็น
เครื่องเศร้าหมองใจ, ภาวะของจิตเหล่านี้ เกิดสืบมาจากเวทนา ดังที่กล่าวมาแล้ว.

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติทางจิต ก็ควรกำหนดคุณเวทนาให้รู้ทันที่เวทนา
บังเกิดขึ้น, ในเมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กาย
ถูกต้อง ได้กึกเรื่องของรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ก็ให้มีสติ
ตามคำว่า บัดนี้ ได้เห็นรูปนั้น ได้ยินเสียงนั้น, บัดนี้ได้เกิดสุขขึ้น หรือว่า ได้เกิด
ทุกข์ขึ้น หรือว่า ได้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขขึ้น, บัดนี้ ได้เกิดยินดี
ได้เกิดยินร้ายขึ้น ได้เกิดความหลง คือ เฉยๆ เรื่อยๆ อย่างไม่รู้ขึ้น, มีสติตาม
ดูตามทางที่เวทนาบังเกิดขึ้นดังกล่าวนั้นเป็นการดี เพราะเมื่อยกยู่ ความยินดี
ความยินร้ายและความหลงมกายนั้น แม้จะบังเกิดขึ้น เมื่อถูกดูให้รู้ก็อยู่ก็จะไม่

รุนแรงนัก หรือว่าที่เกิดเบาๆ ก็จะไม่สงบไปได้อีก ด้วยอำนาจของการคอยดูนั้น
เพียงแต่คอยดูให้รู้ทันเท่านั้น, เหมือนอย่างเลี้ยงเด็ก ก็ปล่อยให้เด็กเล่นอยู่ใน
สายตาของตน แต่ว่าก็ปล่อยให้เล่นอยู่ตามที่เด็กจะทำอะไร, ส่วนจิตนั้นเมื่อคอยดู
อยู่ในสายตาของสติตั้งนี้ ก็จะบังเกิดความสงบระงับขึ้นเอง, นี่เป็นวิธีปฏิบัติทาง
จิตเกี่ยวแก่เวทนา.

อีกอย่างหนึ่งพึงกำหนดดูให้รู้ว่า เวทนานั้นย่อมเกิดขึ้นที่กายและเกิดขึ้น
ที่จิตโดยปรกติ แต่เมื่อได้มีความฉลาดในการปฏิบัติทางจิต ก็อาจที่จะปฏิบัติสร้าง
เวทนาอย่างหนึ่งขึ้น เพื่อระงับเวทนาอีกอย่างหนึ่งได้, เพราะฉะนั้น ก็ควรทราบ
ถึงเรื่องเวทนานี้ในทางปฏิบัติต่อไปอีก.

เวทนาที่เกิดทางกายโดยตรงนั้น เกิดทางอายตนะคู่ที่ ๕ คือ กายและสิ่งที่
กายถูกต้อง นี่เป็นทางให้เกิดเวทนาทางกายโดยตรงก่อน และจิตก็รับเอา, เหมือน
ดังเช่นร่างกายอันนี้ ได้มีเครื่องป้องกันหนาวร้อนพอสมควร ได้อาบน้ำชำระ
ร่างกายสะอาดหมดจด ได้บริโภคเพียงพอ และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เรียก
ว่ากายได้ รับสิ่งที่กายถูกต้องอัน เรียกว่าโณฐัพพะนั้น เป็นสัพปายะคือเป็นที่สบาย
ก็เกิดสุขเวทนาทางกาย คือ รู้สึกเป็นสุขทางกาย และจิตก็รับเอา คือ จิตใจก็
เป็นสุข, แต่ถ้าร่างกายกับสิ่งที่กายถูกต้องเหล่านี้ไม่เป็นสัพปายะ เช่นว่า ได้รับ
หนาวเกินไป ร้อนเกินไป หรือว่าถูกเบียดเบียนด้วยสิ่งต่างๆ ไม่ได้รับการบำรุง
ตามสมควร ก็เกิดทุกข์เวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์ จิตใจก็รับเอาก็ คือจิตใจก็
กระสับกระส่ายเป็นทุกข์ไปด้วย, คราวนี้ แม้เป็นสุข แต่ว่าถ้าเป็นสุขชนิดที่ได้รับความ
อยู่บ่อยๆ เป็นสามัญ ก็มีความรู้สึกว่าเป็นกลางๆ จิตใจก็รู้สึกว่าเป็นกลางๆ
อย่างนั้น ก็เรียกเป็นอกุทกขมสุข ไม่ทุกข์ไม่สุข, ความรู้สึกเป็นกลางๆ นี้ มักจะมี
อยู่เป็นพื้น, ในเมื่อได้รับสิ่งที่เป็นสัพปายะพิเศษ จึงจะรู้สึกเป็นสุข หรือได้รับ

สิ่งที่เป็นอุปสรรคจะไม่สบายเป็นพิเศษ จึงจะรู้สึกเป็นทุกข์, แต่ได้รับเป็นปรกติธรรมดาความรู้สึกเฉย ๆ, เหมือนอย่างท้องของทุก ๆ คน โดยปรกติก็นิไม่รู้สึกว่ามิ ไม่คำนึงถึง แต่ว่าเมื่อรู้สึกปวดท้อง จึงจะรู้สึกว่ามิท้อง ซึ่งโดยปรกตินั้นท้องก็มีอยู่ ดังนั้นเป็นอุปสรรคทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข คือเป็นกลาง ๆ.

สำหรับเวทนาที่บังเกิดทางอายตนะคู่อื่น ๆ ได้แก่ทางตา คือว่า ตาเห็นรูป ทางหู คือว่า หูได้ยินเสียง, ทางจมูก คือว่า จมูกได้กลิ่น, ทางลิ้น คือว่า ลิ้นได้ลิ้มรส, และทางใจ คือ ใจได้คิดถึงรูปเสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว, เหล่านี้ทำให้เกิดเวทนาทางใจโดยตรง คือว่า โสมนัสคือสุขใจ โทมนัสคือทุกข์ใจ หรือว่าอุเบกขาได้แก่ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขใจหรือไม่ทุกข์ใจดังนี้.

โสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขาเหล่านี้ ก็มี ๒ อย่าง ได้แก่ โสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขาที่อาศัยเรือน อย่างหนึ่ง อาศัยเนกขัมมะอย่างหนึ่ง. ที่อาศัยเรือนนั้น ก็คือ ที่อาศัยอายตนะบังเกิดขึ้น โดยปรกติ ได้แก่เมื่อตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงเป็นต้น ก็เกิดโสมนัส โทมนัส หรือ อุเบกขาขึ้น, นี้เรียกว่า เกหสิตะคืออาศัยเรือน. อีกอย่างหนึ่ง อาศัยเนกขัมมะ คืออาศัยการออกทางใจ หมายถึงอาศัยการปฏิบัติจิตเพื่อให้จิตออกจากความยินดี ความยินร้าย ออกจากความหลงงมงาย. นี้เรียกว่า เนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะ.

โดยปรกติกุศลถ้ามิได้ปฏิบัติธรรมทางจิตอยู่บ้าง ก็ย่อมประสบเวทนาที่อาศัยเรือนคืออาศัยรูปเสียงเป็นต้นทางอายตนะทั่ว ๆ ไป, แต่ว่าเมื่อมาปฏิบัติทางจิตอยู่บ้าง จึงจะได้ประสบเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะ เหมือนดังเช่น เมื่อเห็นรูปที่ไม่ชอบใจ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบใจ เกิดโทมนัสขึ้นแล้วก็เกิดความยินร้ายขึ้นนี้ก็เรียกว่าอาศัยเรือน, แต่ว่าเมื่อเคยปฏิบัติให้จิตรู้จักอดทน และให้จิตประกอบด้วยเมตตากรุณา สามารถข่มจิตได้ด้วยขันติความอดทนหรือด้วยเมตตากรุณา ทำ

จิตให้เข้มข้นขึ้น นี่ก็เรียกว่าโสมนัส แต่ว่าเป็นโสมนัสที่ประกอบด้วยเนกขัมมะ
ก็ว่านำจิตออกจากโทสะได้. ฉะนั้น เวทนาที่อาศัยเนกขัมมะนี้จึงมีแก่บุคคลที่เคย
ปฏิบัติธรรมที่สามารถข่มจิตใจมาได้เท่านั้น, ผู้ที่ปฏิบัติธรรมทางจิต จึงเป็นผู้ที่ได้
เปรียบที่จะทำสุขเวทนาให้บังเกิดขึ้นแก้แทนแทนทุกขเวทนา.

ในทางธรรมปฏิบัติ ท่านได้แสดงสอนไว้ถึงวิธีที่จะสร้างเวทนาขึ้นใช้ระงับ
เวทนาดังต่อไปนี้

เมื่อบุคคลได้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจ หรือว่า
ได้เคยเห็นได้เคยได้ยินมาแล้ว แต่ว่าเมื่อนึกย้อนไปถึงรูปเสียงเป็นต้นที่น่าปรารถนา
พอใจเหล่านั้น ดังนี้ ก็เกิดโสมนัสที่อาศัยเรือนขึ้น, อนึ่ง เมื่อบุคคลได้ประสบ
รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้น ก็พิจารณาด้วยปัญญา ปลงใจว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์
มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เกิดความเห็นจริงขึ้น ก็เกิดโสมนัสความสุขใจ
นี้เรียกว่าเป็นโสมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ. ท่านสอนไว้ว่า เมื่อประสบโสมนัสที่
อาศัยเรือน ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาปลงใจลงไปเสียบ้างให้เห็นความไม่เที่ยงความ
แปรปรวน ให้ใจบังเกิดความซาบซึ้งในความจริงนั้น ก็จะเกิดโสมนัสขึ้นอีกชั้น
หนึ่ง เป็นโสมนัสชั้นใน เรียกว่าอาศัยเนกขัมมะ เพื่อเป็นเครื่องแก้กัน, และ
เมื่อกอปฏิบัติแก้กันอยู่อย่างนี้ ก็จะรักษาโสมนัสนั้นเป็นไปในทางที่ดีที่ชอบ ที่
จะให้เกิดความสุขอันยั่งยืน.

อีกคู่หนึ่ง เมื่อบุคคลได้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ
หรือได้ระลึกถึงรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้น ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ก็เกิดโทมนัส
นี้เรียกว่าโทมนัสอาศัยเรือน, ส่วนอีกบุคคลหนึ่ง เมื่อได้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น
และก็ได้ใช้ปัญญาพิจารณาปลงใจตัวเองลงไปว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงมีความแปรปรวน
ไป แต่ว่าในบางขณะก็ปลงใจไม่ตก ปรารถนาที่จะให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง

ปลงทุกข์ไปจากใจ ก็ปลงไม่ตก, เป็นดังนี้ก็จะเกิดโทมนัส คือความทุกข์ใจขึ้น
ทุกข์ใจว่าไม่สามารถจะปลดปล่อยทุกข์ ปลดปล่อยความหม่นหมองของจิตใจตน
เองลงไปได้ โทมนัสดังนี้ เรียกว่า โทมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ. ท่านสอนไว้ว่า เมื่อ
ประสบโทมนัสอาศัยเรือน คือ เมื่อเกิดทุกข์ใจขึ้นเพราะประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบ
เมื่อเป็นดังนี้ท่านสอนให้พิจารณาปลงใจลงไปได้ ทำไม เราจึงไม่พิจารณาปลงทุกข์
อันนี้ลงไปได้เสียให้ได้ และเมื่อไม่สามารถจะปลงทุกข์ใจของตนลงไปได้ ก็คิดว่า
เราไม่สามารถ จนบังเกิดความทุกข์ขึ้นอีกอย่างหนึ่ง เป็นทุกข์ใจในภายในว่า เรา
ไม่สามารถจะปลงทุกข์ของตนลงไปได้, เมื่อเป็นดังนี้แล้ว โทมนัสชั้นนอกก็
จะสงบ เหลือแต่โทมนัสชั้นใน ซึ่งยังคอยยังชั่วกว่าโทมนัสชั้นนอก เพราะเป็น
โทมนัสว่าไม่สามารถที่จะปลงทุกข์ของตนลงไปได้.

อีกคู่หนึ่ง เมื่อบุคคลได้ประสบรูป เสียง เป็นต้นที่เกิดขึ้นโดยทั่วๆ ไปก็เกิด
อุเบกขา คือว่าเฉยๆ แต่ว่าเฉยเพราะเหตุที่ว่ารูปเสียง เป็นต้นเหล่านั้นไม่พอที่จะ
ทำให้เกิดโสมนัส โทมนัส จึงเป็นความเฉยๆ ด้วยความไม่รู้ ดังนั้นเรียกว่าอาศัย
เรือน ส่วนบุคคลผู้ที่เมื่อประสบอารมณ์เหล่านั้นแล้ว ก็เกิดพิจารณาให้เห็นความ
ไม่เที่ยงแปรปรวนไปเป็นธรรมดา แล้วก็เกิดอุเบกขา คือความรู้สึกละเฉยๆ ขึ้น ดังนั้น
เรียกว่าอาศัยเนกขัมมะ. ท่านสอนว่าเมื่อเกิดความเฉยๆ อย่างชนิดที่ไม่รู้ ก็ควรใช้
พิจารณาให้รู้เสียดีกว่า คือพิจารณาให้รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นก็เป็นของที่จะต้องแปรปรวน
ไปให้เกิดความรู้เท่าขึ้น แล้วเกิดความเฉยๆ เพราะความรู้เท่านั้น เป็นอุเบกขา
ชั้นใน, อุเบกขาชั้นในนี้จะระงับอุเบกขาชั้นนอกได้ซึ่งเป็นอุเบกขาที่โง่ๆ ไม่รู้.
นี้เป็นวิธีแก้มาโดยลำดับ.

อนึ่ง เมื่อเกิดความโทมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ คือเมื่อประสบความทุกข์ที่
เกิดจากรูปเสียง เป็นต้น เรียกว่าความทุกข์ใจซึ่งบังเกิดขึ้นเพราะเหตุทางโลกต่าง ๆ

ที่มีอยู่โดยรอบนี้ และก็ใช้โหมนัสชั้นในเข้าระงับดังที่กล่าวมาแล้ว คือ คิดว่าทำไมเราจึงไม่สามารถจะปลงทุกข์ใจอันนี้ออกไปจากจิตได้ ก็เกิดโหมนัสชั้นในขึ้น ซึ่งเรียกว่าอาศัยเนกขัมมะ, แต่ว่าก็ยังเรียกว่าโหมนัสอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ต้องปฏิบัติเพื่อระงับต่อไปอีก กล่าวคือพิจารณาว่าทำไมเราจึงจะระงับไม่ได้ ทุกข์บังเกิดที่ใจของเราเอง เราก็สามารถจะปลงเปลื้องไปจากจิตใจของเราได้ คือพิจารณาให้เห็นคติธรรมภา ปลงใจลงไปให้ต่ำกว่า สิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์นั้นก็จะเป็นสิ่งจะต้องเป็นไปตามธรรมชาติ, ปฏิบัติให้เกิดสติให้เกิดปัญญามากขึ้น จนสามารถปลงใจลงไปได้ ใจก็จะเกิดแช่มชื่นขึ้น ใจก็จะเกิดโสมนัส เรียกว่าเป็นโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ, เมื่อเกิดโสมนัสชั้นแรกดังนี้แล้ว โหมนัสที่อาศัยเนกขัมมะนั้นก็หมดไป เพราะว่าทุก ๆ คนสามารถจะปฏิบัติเพื่อให้สูงขึ้นได้โดยลำดับ.

คราวนี้ แม้บังเกิดโสมนัสขึ้น ถ้าปล่อยให้โสมนัสมากไปก็จะฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยปฏิบัติระงับใจให้เป็นอุเบกขาไว้ คือพิจารณาปลงใจลงไปให้เห็นคติธรรมภา และคอยระงับใจจากความดีใจความสุขใจที่จะทำให้บังเกิดความฟุ้งซ่าน รักษาใจให้เป็นกลาง ๆ คือให้เป็นอุเบกขาไว้ ซึ่งเรียกว่าอาศัยเนกขัมมะเหมือนกัน, เมื่อเป็นดังนี้แล้ว เวทนาคือความเสวยอารมณ์ของตน ก็จะเป็นเวทนาที่ออกจากกิเลสออกจากกองทุกข์.

นี้เป็นวิธีปฏิบัติใช้เวทนาระงับเวทนา คือใช้เวทนาในระงับเวทนานอกไปโดยลำดับ ใช้โสมนัสในนั้นแหละระงับโสมนัสนอก ใช้โหมนัสในนั้นแหละระงับโหมนัสนอก ใช้อุเบกขาในระงับอุเบกขานอก ใช้โสมนัสในระงับโหมนัสใน และใช้อุเบกขาในระงับโสมนัสในไปโดยลำดับ ก็จะเหลือแต่อุเบกขาใน ภาวะของจิตก็จะเป็นสุกโต คือดำเนินไปโดยลำดับ.

๓๐ สิงหาคม ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๔
กรงท ๑๑

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนาเพิ่มเติม

วันนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนาเพิ่มเติมในบางประการ เพราะเวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่ก่อให้เกิดความยินดีหรือความยินร้ายทั้งกล่าวแล้ว, แม้ในปฏิจสุมุปาบทก็ได้แสดงว่า เวทนาปุจฺยา ตณฺหา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย เกิดตณฺหา คือความกัณรนทะยานอยากถึงนั้น. เพราะฉะนั้นก็ควรกำหนดเวทนาอันบังเกิดขึ้นที่ตนเองในเวลาประสบอารมณ์ แต่ก็ต้องอาศัยความฝึกหัดตั้งสติกำหนดอยู่เสมอ, ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าจิตนี้ไปเร็วนัก บุคคลมักจะรู้สึกในเมื่อเกิดความยินดีหรือความยินร้ายขึ้นก่อนแล้ว มักจะตามดูเวทนาไม่ทัน, ถ้ามีสติกำหนดดูว่า บัดนี้เรามีโสมนัสความสุใจ บัดนี้เรามีโทมนัสความทุกข์ใจ ให้ได้ก่อนที่จะเกิดความยินดีหรือความยินร้ายแล้ว ก็จะเป็นเครื่องบรรเทาหรือระงับความยินดีความยินร้ายที่บังเกิดในอันดับต่อไปไว้ได้.

อนึ่ง พึงทราบว่า เวทนานั้นเป็นผลที่บังเกิดเนื่องมาจากผัสสะหรือสัมผัส แปลว่าการกระทบ อันหมายถึงอารมณ์เข้ามากกระทบจิตใจจนทำให้บังเกิดความกระเทือนใจ เมื่อเป็นดังนี้จึงจะเกิดเวทนาขึ้น, ถ้าได้ฝึกหัดทำสติกำหนดดูอารมณ์กับจิตกระทบกัน อันเรียกว่าสัมผัสนั้น ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งเวทนา ก็ยังเป็นการดี, ท่านแสดงว่าจะกับเวทนาได้ ก็ต้องกับสัมผัส คือกับความกระทบอันกล่าวมาแล้วนั้น แต่

ว่าโดยปรกติเป็นการคับไต่ยาก, ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า ไม้สีไฟซึ่งใช้แทนไม้ขีด
ในเวลาที่ก่อนมีไม้ขีดไฟ เมื่อไม้สีไฟนั้นสั่นจึงบังเกิดไฟขึ้นฉนั้นใด เมื่ออารมณ์
กับจิตกระทบกัน เป็นสัมผัส จึงเกิดเวทนาขึ้นฉนั้นนั้น, เพราะฉนั้นเมื่อจะคับ
เวทนาจึงต้องกับสัมผัส คือปฏิบัติไม่ให้อารมณ์กับจิตกระทบกันได้ เมื่อเป็นดังนี้
เวทนาจึงคับ.

คราวนี้มาพิจารณาอย่างธรรมคาสัมมัญ เช่นว่าเมื่อตั้งใจดูหนังสือหรือว่า
ตั้งใจทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็จับอยู่ที่การงานฉนั้นหรือว่าที่หนังสือที่ดูนั้น
เมื่อเป็นดังนี้ แม้จะมีเสียงมากระทบโสตะ เช่นว่าเสียงรถเสียงคนเดิน เสียงนาฬิกา
เป็นต้น แต่ว่าจิตไม่ออกไปรับเสียงนั้น เมื่อเป็นดังนี้อารมณ์คือเสียงนั้นก็ไม่เข้า
มากระทบจิตก็ไม่เกิดเวทนาในเสียงนั้น คือไม่รู้สึกรบกวน เพราะจิตมามุ่งจับอยู่
ที่การงานที่ทำ หรือว่าที่หนังสือที่อ่านนั้น นั้นแสดงว่ากับเวทนาทางโสตะคือทางหู
ไปได้. แต่ว่าถ้าจิตไม่มาจับอยู่แน่นแน อารมณ์คือเสียงนั้นก็มากระทบหู ทำให้
บังเกิดรบกวนคือว่าบังเกิดเวทนาขึ้น, แม้โดยปรกติก็สามารถกับผัสสะคืออารมณ์
กับจิตกระทบกันทางอายตนะใดอายตนะหนึ่งได้ ถ้าตั้งใจให้มันแน่นแนอยู่ใน
เรื่องหนึ่ง นั้นแหละคือสมาธิ คือความตั้งใจมั่น, เมื่อได้หัดทำสมาธิคือความตั้งใจ
มั่นให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะมุ่งมั่นอยู่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียว อารมณ์ทางอื่นก็มากระทบ
จิตไม่ได้, เหมือนดังเช่นเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจ
ออกก็รู้ ให้ตัวรู้มากำหนดตั้งมั่นอยู่ที่ลมเท่านั้น ก็ชื่อว่าได้ตั้งจิตมั่นอยู่ที่กองลม,
เมื่อเป็นดังนี้กับอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจในเรื่อง
อื่นๆ ได้. เวทนาทางนั้นก็คับ, และถ้าตั้งใจให้มันแน่นแนได้จริงๆ แล้ว ก็ไม่มี
อารมณ์อื่นมากระทบจิตให้เกิดเวทนา เพราะว่าจิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจนั้นแล้ว,
เพราะฉนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่น ให้มีตัวรู้กำหนดอยู่ในอารมณ์ที่ตั้งมั่นนั้น, ตัวรู้นั้น

ก็เป็นทั้งสทคือตัวระลึกไต่ทั้งตัวปัญญาประกอบกันอยู่. เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็เป็น
เครื่องกับสมผัสคืออารมณ์อื่นที่จะมากระทบกับจิตให้เกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น
ไป จิตก็ตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อื่นเดียวกัน. เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่ มีตัวรู
รวมอยู่เป็นอันเดียว ก็จะบังเกิดผลคือปีติ ความอิมกายอิมใจ สุข ความสบายกาย
ความสบายใจ, นี่ก็เป็นเวทนา คือเป็นสุขเวทนาเหมือนกัน ที่บังเกิดขึ้นเพราะอาศัย
การปฏิบัติ นับว่าเป็นเนกขัมมสัทธา คืออาศัยเนกขัมมะ. เป็นการปฏิบัติเพื่อสร้าง
เนกขัมมสุข หรือเนกขัมมโสมนัสให้เกิดขึ้น.

อีกวิธีหนึ่งในการระงับเวทนาทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ท่านสอนให้
เพ่งดูที่เวทนานั้น เช่น เมื่อเกิดทุกข์ คือความไม่สบายกายขึ้น ก็เพ่งดูตรงที่ความ
ไม่สบายนั้น และเมื่อเพ่งดูจนจิตตั้งมั่น ก็จักเป็นผู้รู้ส่วนหนึ่ง และสิ่งที่ถูกดูอีก
ส่วนหนึ่ง, สิ่งที่ถูกดูนั้นก็กายอันหนึ่ง เป็นสิ่งที่มาอาพาธเจ็บป่วย แต่ว่าผู้ดูนั้น
คือตัวสติ ประกอบกับตัวปัญญา, คราวนี้เมื่อผู้ดูเป็นผู้รู้ส่วนหนึ่งและสิ่งที่ถูกดู
เป็นอีกส่วนหนึ่งดังนี้ ก็จะแยกความเจ็บป่วยออกเป็นสองส่วนได้ และถ้ามีกำลัง
ใจเข้มแข็งก็จะเอาชนะความเจ็บป่วยนั้นได้, ความเจ็บป่วยนั้น ถ้าเป็นวิสัยที่จะพึง
ระงับไปได้ก็จะระงับไป ด้วยอาศัยสติ คือ การเพ่งดูนั้น.

ท่านแสดงว่า พระพุทธเจ้าเมื่อประจักษ์ทรงปฏิบัติสองอย่าง อย่างหนึ่ง
ทรงระงับการประจักษ์ด้วยอธิวาสนขันตี ขันตีคือความอดกลั้น, อย่างหนึ่งทรง
บำเพ็ญด้วยเภสัช คือด้วยยาแก้ไข้ที่หมอประกอบถวาย, เพราะว่าอาพาธที่บังเกิดขึ้น
นั้นบางอย่างก็สมควรที่จะใช้หยูกยา บางอย่างใช้เพียงกำลังจิตอย่างเดียวก็ระงับไป
ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ทรงระงับด้วยอธิวาสนขันตี, แต่โดยมากก็ทรงระงับด้วยอธิ-
วาสนขันตี ขันตีคือความอดกลั้น พิจารณาให้ดี ก็คือการเพ่งดูเวทนาที่บังเกิดขึ้น
นั้น จนเวทนานั้นระงับไปด้วยอำนาจแห่งความอดกลั้นนั้น. ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการ

ฝึกหัดปฏิบัติแต่สิ่งเล็กน้อยขึ้นไป เพราะถ้าจิตใจไม่ได้เคยฝึกหัดปฏิบัติมาบ้างแล้ว ก็ไม่สามารถจะมีธรรมทั้งกล่าวมาเป็นเครื่องระงับเวทนาได้.

อีกอย่างหนึ่ง การอบรมธรรม คนไทยเรานั้นโดยปรกติกก็เป็นผู้นับถือ พระพุทธศาสนา ซึ่งได้อบรมสั่งสอนในทางพิจารณาให้เห็นคติธรรมตา เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา, ตลอดจนถึง โลกนี้ โลกหน้า, เพราะฉะนั้นจึงมักเป็นผู้ไม่ติดอยู่ในวัตถุเกินไปนัก เพราะยังมีความคิดนึกไปถึง ข้างหน้า ถอยไปข้างหลังยืดยาว ไม่ใช่คิดแต่ในปัจจุบันเท่านั้น, ชาติหน้าจะมีหรือ ไม่มีก็ตาม แต่เมื่อมีคติแสดงว่ามี ก็ทำให้จิตใจนึกไกลออกไป และทำให้มุ่งทำบุญ กุศลที่จะติดตามไป เป็นกรรมที่อำนวยผลในภายหน้า, นอกจากนั้นก็ยังนึกถึงคติ ธรรมตา, เพราะฉะนั้น โดยปรกติจึงมักจะเป็นผู้ที่ปลงใจในคติธรรมตาได้น้อย หรือมาก ไม่ตื่นเต้นไปในวัตถุหรือว่าล้าพังกาลปัจจุบันจนเกินไป, เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงมักจะมีจิตใจที่คุ้นอยู่กับเนกขัมมะคือความออกตัวได้ของจิต ด้วยอำนาจของการ อบรมมานั้นน้อยบ้างมากบ้าง เป็นเครื่องช่วยที่จะทำให้เกิดโสมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ ซึ่งเป็นเครื่องแก้โสมนัสที่อาศัยบ้านหรืออาศัยเรือน อันเป็นคติโลก ได้ส่วนหนึ่ง โดยทั่วๆ ไป.

นอกจากนอบรมจิตให้มีเมตตา คือตั้งจิตปรารถนาให้สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ไม่มี เหวล ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนให้สวัสดิด้วยกัน, เมื่อตั้งใจ แผ่เมตตาไปดังนี้ จิตของตนเองจะเป็นจิตที่ไม่มีเหว ไม่มีทุกข์ ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนไว้ได้เช่นก่อน, ก็เกิดเป็นสุขใจซึ่งนับว่าเป็นสุขเวทนา หรือเป็นโสมนัสเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะ คือว่าจิตใจออกได้จากความโกรธแค้นขัดเคือง จากพยาบาทมุ่งร้าย, จิตใจที่มีความโกรธแค้นขัดเคืองมีความพยาบาทมุ่งร้าย ย่อมเป็นจิตใจที่เราร้อน เผลอใจตนเองให้เราร้อน แผลออกไปเผาสัตว์อื่นให้

เราร้อน, แต่ว่าจิตใจที่มีเมตตาเป็นจิตใจที่เย็น ทำความเย็นให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเอง และแผ่ความเย็นออกไปถึงสัตว์อื่นบุคคลอื่นได้ด้วย, เมื่อหักแผ่เมตตาจิตเสมอแล้ว ก็ย่อมจะเป็นวิธีที่แก้ปมหรือเงื่อนของความทุกข์ร้อนที่ได้เก็บไว้ซับซ้อนอยู่ในจิตใจ ให้หมดไป ลดน้อยถอยลงไปได้ เพราะว่าจิตใจอันนี้ของทุก ๆ คน ย่อมเก็บเรื่องที่ไม่พอใจซับซ้อนอยู่มาเป็นอันมาก, เรื่องซับซ้อนยุ่งยากใจเหล่านั้น ถ้าเก็บซับซ้อนเข้าไว้มาก ไม่มีทางที่จะคลี่คลายออกไป ย่อมบังเกิดโทษทางกายด้วย ทางจิตใจด้วย เช่นทำให้เกิดโรคทางกาย และนำไปให้จิตใจทวิความยุ่งยากโหดร้าย และเรื่องเศร้าหมองอื่น ๆ เพราะฉะนั้นทางที่จะคลี่คลายความยุ่งยากที่เก็บไว้ซับซ้อนเหล่านั้น ก็คือหมั่นเจริญเมตตาจิตคิดให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนทั่วกัน อันจะทำให้จิตใจของตนเองบังเกิดความเป็นสุข-
เวทนา, ^{๕๕๗}นี่ก็เป็นวิธีสร้างสุขเวทนาให้บังเกิด^{๕๖}ขึ้น.

แม้การปฏิบัติในสติปัฏฐานที่แสดงมาแล้วโดยลำดับ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดพิจารณาภายในกาย โดยนัยที่แสดงแล้ว ก็ย่อมเป็นทางที่จะปลื้มเครื่องหมั่นหมองใจให้หมดไป ทำจิตใจให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ทำให้เกิดสุขเวทนาทางใจ หรือเกิดโสมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ รวมความว่าการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง ก็ย่อมเป็นเครื่องสร้างจิตใจให้บังเกิดความเป็นบริสุทธิ์สะอาด ซึ่งจะนำไปให้เกิดสุขเวทนาอาศัยเนกขัมมะดังกล่าวมาแล้ว.

เพราะฉะนั้น ก็ให้มีสติกำหนดกุเวทนา ให้ฉลาดในวิธีระงับเวทนาในวิธีปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดเวทนาที่^{๕๗}ดีที่ชอบ^{๕๘}ขึ้น.

๑ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๕๔
ครั้งที่ ๑๒

การกำหนดจิต ๔ ที่ อารมณ์ เวทนา และความยินดีอันร้าย

วัน^{๕๖}นจักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมจิต เรื่อง จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิต เรื่องจิตของตน^{๕๗} เป็นเครื่องสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง และเกี่ยวกับการงานที่เป็นกรรมทุก ๆ อย่างด้วย เพราะฉะนั้น เมื่อทำความเข้าใจการปฏิบัติ จิตตามหลักสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำไว้ และนำไปใช้ปฏิบัติ ย่อมได้รับผลที่จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่กิจการทั้งปวง.

โดยเฉพาะจิตตานุปัสสนา การกำหนดพิจารณาจิต กล่าวโดยย่อก็คือ กำหนดเข้ามาดูจิตของตนเอง จิตมีราคะ ความติดความยินดี หรือปราศจากราคะ ก็ให้รู้, จิตมีโทสะความขี้แค้นขี้เคือง หรือปราศจากโทสะ ก็ให้รู้, จิตมีโมหะ ความหลง หรือปราศจากโมหะก็ให้รู้, พิจารณาจิตที่มีอาการปลื้มย่อย เช่นว่า จิตคับแคบ ห่อเหี่ยว หรือว่ายุ่งฟุ้ง, หรือว่ากว้าง หรือไม่กว้าง, ยิงหรือไม่ยิง ตึงมัน^{๕๘}เป็นสมาธิหรือไม่ตึงมัน^{๕๙}เป็นสมาธิ, หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้. การกำหนดจิต^{๖๐}นี้ เป็นการดูเข้ามา ตรงกันข้ามกับดูออกไปข้างนอก ซึ่งจะพบอารมณ์ ซึ่งเป็นเครื่องเสริมไฟคือกิเลสทั้งกล่าวนั้นให้มากขึ้น, เมื่อดูเข้ามาข้างใน พบจิตว่าเป็นอย่างไร ก็จะทำให้จิตอยู่ในอำนาจของสติที่กำหนดดูอยู่ และก็จะทำให้กิเลสเหล่านั้นสงบไปได้ นี่เป็นความโดยย่อ.

ในการปฏิบัติเกี่ยวแก่เรื่องจิตนี้ เมื่อกำหนดดูเข้ามาที่จิตก็ย่อมจะพบความ
ออกไปของจิต เพื่อรับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ เดียวก็ออกไปรับอารมณ์
ทางตา เดียวก็ออกไปรับอารมณ์ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และลำพังใจ
เองที่นึกเก็บเอาเรื่องต่างๆ เข้ามา, เพราะฉะนั้น เมื่อดูเข้ามาที่จิต ก็จะพบจิต
ออกไปรับอารมณ์ต่างๆ ดังกล่าวมาอยู่ไม่ว่างเว้น, และอารมณ์ที่ออกไปรับนั้น
เมื่อสรุปลงแล้ว ก็เป็นรูปธรรมเป็นส่วนใหญ่, รูปที่ตาเห็นก็เป็นรูปธรรม เสียง
ที่หูได้ยินก็เป็นรูปธรรม กลิ่นที่จมูกได้ก็เป็นรูปธรรม รสที่ลิ้นได้ลิ้มก็เป็นรูปธรรม
สิ่งที่กายได้ถูกต้องก็เป็นรูปธรรม เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็เรียกว่าเป็น
กายนั้นเอง เพราะกายก็หมายเป็นส่วนรวมถึงรูปธรรมทั้งหลาย, เมื่อเป็นเช่นนั้น
ให้กำหนดดูอารมณ์ที่จิตออกไปรับทางตา ทางหู เป็นต้น เหล่านี้ว่า ก็เป็นกองรูป
คือเป็นรูปธรรมหรือเป็นกาย, รูปธรรมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ผสมปรุงแต่ง ไม่ใช่
เป็นความจริง อย่างรูปที่ตาเห็น จะเป็นรูปบุคคลหรือสิ่งอะไรอื่นก็ตาม ก็เป็น
สิ่งผสมปรุงแต่งทั้งนั้น, สิ่งที่ตาเห็นนั้นจึงเป็นตัณหา คือเป็นตัณหา ไม่ใช่เป็น
ความจริง เพราะความจริงนั้นเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เป็นสิ่งที่จะพึงพิจารณาให้
ประจักษ์ได้ด้วยปัญญา, ตามทางพระพุทธศาสนา ก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ เป็นของมา
ประกอบกันเข้า, ในปัจจุบันนี้ ก็แยกแยะออกจนถึงเป็นอนุ หรือปรมาณู, เพราะ
ฉะนั้นบรรดานักคิดในเดี๋ยวนี้ เมื่อเห็นต้นไม้ และตั้งปัญหาถามว่า ต้นไม้มีไหม,
เมื่อจะตอบตามความเป็นจริง ก็ต้องตอบว่า ไม่มี เพราะต้นไม้โดยที่จริงแล้ว
เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นสำหรับให้ตามองเห็นเท่านั้น ซึ่งเป็นตัณหา ไม่ใช่เป็น
จริง, เสียงที่หูได้ยิน ที่เป็นเสียงนั้นเสียงนี้ ก็เป็นเช่นเดียวกัน, กลิ่นรส และสิ่ง
ที่กายถูกต้องก็เป็นเช่นเดียวกัน, เมื่อรวมลงแล้วก็เป็นล้วนเป็นสังขารคือเป็น
สิ่งผสมปรุงแต่งที่มีเกิดขึ้นและก็มีดับไปเป็นธรรมดา ไม่เป็นสิ่งที่คงทนถาวร, นี่เป็น

ส่วนหนึ่ง ก็เรียกว่าเป็นกายานุปัสสนาพิจารณากายได้เหมือนกัน.

อีกส่วนหนึ่ง เมื่อจิตออกมารับอารมณ์ทั้งที่กล่าวมาแล้ว จิตก็เสวยอารมณ์ หรือว่ากินอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง, อาการที่จิต เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นไม่ทุกข์ไม่สุขทั้งกล่าวมานี้ ก็เป็นเวทนา, ก็พิจารณาดู เวทนาที่จิตเสวยนี้ อันเนื่องมาจากอารมณ์, แม้เวทนาที่จิตเสวยนี้ ก็เป็นสังขม ปรุงแต่งเช่นเดียวกัน และก็เกิดจากจิตที่รับอารมณ์นั้นคือว่ารับกระทบของอารมณ์ นั้น ซึ่งมากระทบจิตจนจิตสะเทือน และเมื่อจิตสะเทือน จิตก็เป็นสุขในอารมณ์ ที่เป็นทุกข์ของความสุข เป็นทุกข์ในอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของความสุข เป็นไม่ทุกข์ เป็นไม่สุข ในอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของความสุขไม่ทุกข์ไม่สุข, ก็ให้พิจารณาดูอาการที่ จิตกินอารมณ์คือเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เป็นไม่ทุกข์ไม่สุข ทั้งกล่าวมาแล้ว ว่าเป็น แต่เพียงอารมณ์ ไม่ใช่เป็นของจริงของจริงเช่นเดียวกัน, ดังจะพึงเห็นได้ สุขทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขที่กล่าวมานั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่คงทนอยู่เสมอไป เกี่ยวกับ ทุกข์ เกี่ยวกับสุข และไม่ทุกข์ไม่สุขผลัดเปลี่ยนวนเวียนไปมาอยู่ สุขแต่จิตตัวเอง จะรับอารมณ์นั้นมาเสวย อารมณ์นั้นมีกำลังที่จะทำจิตให้เกิดความสะเทือน ก็ทำให้ จิตเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ขึ้นได้, เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดู เวทนาอันปรากฏที่จิตนี้ ดังนั้นก็จะเป็นเวทนานุปัสสนา การกำหนดดูเวทนาได้.

กำหนดดูให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือกำหนดดูสืบต่อไปว่า สุขเวทนาความเสวย อารมณ์ที่เป็นสุข ก็ทำให้จิตเกิดความยินดี ซึ่งเรียกว่า ราคะบ้าง โลภะบ้าง, ทุกข-เวทนาความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ทำให้จิตเกิดความยินร้าย ซึ่งเรียกว่าโทสะบ้าง โกรธบ้าง, เวทนาที่ไม่ทุกข์ ไม่สุข ก็ทำให้จิตเกิดความหลง ซึ่งเรียกว่าโมหะ ซึ่งมีอาการเป็นต่าง ๆ ดังเช่นว่า ห่อเหี่ยว หรือว่ายุ้งฟุ้งเป็นต้นทั้งที่กล่าวมาแล้ว, เพราะฉะนั้นก็ให้กำหนดดูจิตที่มีอาการต่าง ๆ ทั้งกล่าวมาแล้ว ก็เรียกว่าเป็นจิตตา-นุปัสสนา เหมือนกัน.

การกำหนดทุกข์กล่าวมานี้เป็นการกำหนดเหตุจิตโดยปรกติ ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน
ได้ทั้งสาม เพราะว่าจิตนั้นจะออกมารับอารมณ์อยู่เสมอ เพราะว่าเดี๋ยวก็ได้ยินเสียง
เดี๋ยวก็เห็นรูปเป็นต้น, เพราะฉะนั้น ก็กำหนดทุกข์ตัวอารมณ์ที่จิตรับ ว่านั่นแหละเป็น
ตัวกาย และกำหนดทุกข์ตัวเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นต้น ว่า
นั่นแหละคือตัวเวทนา และกำหนดทุกข์ตัวจิตที่ยินร้ายบ้างยินดีบ้าง ว่านั่นแหละคือ
ตัวจิต, เมื่อมีสติคอยกำหนดจิตที่ดำเนินไปอยู่เป็นเช่นๆ ขันต้นก็กำหนดทุกข์อารมณ์
ที่จิตออกมารับ ขันที่สองก็กำหนดทุกข์เวทนาที่จิตเสวยเนื่องมาจากอารมณ์ ขันที่สามก็
กำหนดทุกข์ตัวจิตเองซึ่งยินดีในสุขเวทนา ยินร้ายในทุกข์เวทนา หรือหลงมกมายใน
อทุกขมสุขเวทนา เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้งสามอยู่เป็น
ปรกติโดยลำดับ. การที่มีสติกำหนดพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้อารมณ์อยู่ใน
ความควบคุมของสติ เวทนาอยู่ในความควบคุมของสติ จิตอยู่ในความควบคุมของ
สติ เมื่อดังนี้แล้ว จิตก็จะได้รับความสงบระงับไม่บังเกิดไฟกิเลสตั้งกล่าวมาแล้ว
หรือบังเกิดขึ้นก็จะระงับไปได้ในไม่ช้า.

อีกประการหนึ่ง ท่านสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณา กล่าวคือ โดยปรกตินั้น
สติคู่อารมณ์กับทุกข์เวทนาไม่ทัน มาเกิดความยินดีหรือยินร้าย หรือว่าความหลงม-
กมายขึ้นเสียแล้ว เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณา คือว่าความยินดีความยินร้าย
หรือว่าความหลงมกายนั่นที่บังเกิดขึ้นซึ่งเนื่องมาจากอารมณ์ตั้งที่กล่าวมาแล้วที่จิต
ออกไปรับ แม้จะมีสติกำหนดดูเบื้องต้นไม่ทัน เพราะว่าเกิดความยินดียินร้าย
ความหลงมกมายขึ้นแล้ว, ถึงดังนี้ก็ไม่ปล่อยไปตามเลย แต่ว่าใช้สติพิจารณาว่า
ภาวะของจิตเหล่านี้เป็นของหยาบเป็นของปรุงแต่ง สู้ทำให้เฉยไว้ไม่ได้ อันเรียก
ว่าอุเบกขา, เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาอยู่อย่างนี้ เป็นสติพละ หรือสติมีกำลังเพียง
พอ ก็จะทำให้จิตกลับเป็นอุเบกขา คือความทำให้เฉยไว้ได้.

ในวิธีปฏิบัตินั้นก็พึงใช้วิธีปฏิบัติดังที่ท่านสอนไว้ประการหนึ่ง คือทำ
สัญญา ความกำหนดหมายในสิ่งที่ปฏิญญาว่าไม่ปฏิญญา, สิ่งปฏิญญา^๕ นั้น หมายความว่า
สิ่งที่จิตเกลียดหรือว่ารังเกียจ ถ้าเป็นบุคคลก็หมายความว่าบุคคลที่ตนไม่ชอบ
เรียกว่าเป็นสิ่งที่ปฏิญญา^๕ แก่ใจของตนในเมื่อประสบพบเห็นเข้า, เมื่อเป็นเช่นนั้นให้
ทำสัญญา ความกำหนดหมายว่า นั้นไม่ใช่เป็นสิ่งปฏิญญา^๕ คือเป็นสิ่งที่น่าเกลียด
ชัชวางต่อจิตใจของตน เพราะว่าสิ่งนั้นบุคคลนั้น เขาก็คืออยู่นอกใจของตน
ไม่ใช่อยู่ในใจของตน, แต่ว่าความเกลียดความไม่ชอบของเราต่างหากที่อยู่ภายในตัว
ของตัว เป็นตัวปฏิญญา^๕ อยู่ในจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้น สิ่งปฏิญญา^๕ นั้นก็คือตัว
ความไม่ชอบหรือความเกลียดนั้นเอง, บุคคลหรือสิ่งนั้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม ถ้า
จิตใจของตนไม่บังเกิดปฏิญญา^๕ คือไม่เกลียดเขาเข้าแล้วก็หมดความรู้สึกไม่ชอบ หมด
ความรู้สึกเกลียดในบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น, กำหนดดูเข้ามาให้เห็นว่าตัวปฏิญญา^๕ หรือ
ตัวที่น่ารังเกียจ หรือตัวความไม่ชอบนั้นอยู่ที่จิตใจของตัวเองต่างหาก ซึ่งผูกจิตใจ
ของตนเองไว้, เมื่อรู้สึกว่าการไม่ชอบหรือความเกลียดนั้นอยู่ที่จิตใจของตัวเอง
ต่างหาก ก็จะเปลี่ยนจิตใจของตนเองออกจากสิ่งปฏิญญา^๕ นั้นได้.

อีกอย่างหนึ่ง ใช้เมตตาจิต จิตประกอบด้วยเมตตา ปรรตนาให้เป็นสุข
แต่ว่าเมตตาจิตนั้นต้องอบรมอยู่เป็นนิตย์จนมีความคุ้นเคย เมื่อเป็นดังนี้การที่จะแผ่
เมตตาไปยังบุคคลที่ตนไม่ชอบ ก็ย่อมจะเป็นไปได้โดยง่าย, และเมื่อลองฝืนใจแผ่
ใจออกไปให้เขาเป็นสุข ถ้าทำได้ก็จะทำให้จิตใจนั้นถอยกลับจากความไม่ชอบ ก็
จะทำให้จิตของตนเกิดความสุขขึ้น ทั้งนี้เรียกว่า ทำสัญญาในสิ่งที่ปฏิญญา^๕ ว่าไม่
ปฏิญญา.

อีกอย่างหรือตรงกันข้าม คือทำสัญญา ความกำหนดหมายในสิ่งที่ไม่ปฏิญญา^๕
ว่าเป็นสิ่งปฏิญญา^๕, สิ่งที่ไม่ปฏิญญา^๕ นั้น หมายถึงว่า เป็นสิ่งที่ตนชอบ ไม่เป็นสิ่งที่ชัชวาง

จิตใจของตนเอง ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งราคะบ้าง แห่งโลภะบ้าง รวมความว่าเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี, แม้ในสิ่งเช่นนั้นท่านก็สอนให้ปฏิบัติกลับกัน คือให้กำหนดหมายว่าเป็นสิ่งปฏิกุศลเพื่อเป็นเครื่องหักห้ามปราบปรามความยินดี ซึ่งเป็นตัวกิเลสที่เสีย. การพิจารณานั่นก็โดยทำนองเดียวกัน คือพิจารณาออกไปให้เห็นความเป็นของปฏิกุศลไม่สะอาดของสิ่งนั้น, อีกอย่างหนึ่ง พิจารณาที่จิตใจของตนเองว่าโดยที่แท้แม้ความชอบ ความยินดีก็เป็นสิ่งที่อาศัยอยู่ในจิตใจนี้แหละ สิ่งข้างนอกนั้นก็เป็นสิ่งข้างนอก แต่ว่าตัวความชอบหรือตัวความยินดีนั้นอยู่ที่จิตใจนี้ต่างหาก และก็ทำให้จิตใจนี้เองกระวนกระวายเดือดร้อนไม่เกิดความสุข, เมื่อกำหนดดูที่จิตใจให้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะเปลื้องจิตใจออกจากความยินดีหรือความชอบนั้นได้, นี้เรียกว่า การทำสัญญา คือความกำหนดหมายในสิ่งที่ไม่ปฏิกุศลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกุศล.

เมื่อใช้สติกำหนดพิจารณาอยู่ดังนี้แล้ว เวลาประสบอารมณ์ ความชอบหรือความไม่ชอบแม้จะเกิดขึ้น ก็จะตั้งอยู่ได้ชั่วพริบตาเดียว แล้วก็ตกจากจิตด้วยอำนาจของสติที่กำหนดพิจารณา นี่เป็นวิธีปฏิบัติในทางจิตอีกประการหนึ่ง แต่การปฏิบัติดังกล่าวมานี้ ก็จะต้องอาศัยตัวสติ คือความระลึก สัมปชานะ คือรู้ที่ตนเอง ตามแนวสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้าดังที่ได้ตรัสแนะนำไว้, และเมื่อมาปฏิบัติให้มีสติปัฏฐานอยู่เสมอ ก็ย่อมจะเป็นผู้มีสติที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ควบคุมเวทนา และควบคุมจิตไว้ได้ในอำนาจของสติสัมปชัญญะ ทำให้เจริญสมาธิปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น.

๘ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๑๓

การกำหนดคุณิวัตรเครื่องกนจิต

วันนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต. ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกท่านกำหนด ฟังธรรม และกำหนดธรรมนั้นที่ตนเอง โดยตรงก็คือที่จิต, การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานี้ ตั้งต้น ที่จิต และที่สุดของการปฏิบัติก็อยู่ที่จิต ไม่ได้ไปปฏิบัติในภายนอก และพระพุทธเจ้า ก็ได้ทรงแสดงธรรมในภายนอก, เช่น ที่เกี่ยวแก่โลก จะว่าโดยกำเนิดโลกหรือที่สุดโลกก็ตาม เมื่อมีผู้มากราบทูลถามปัญหาตั้งนั้น ก็ไม่ทรงพยากรณ์ เพราะไม่เป็นประโยชน์กำเนิดโลกจะเป็นอย่างไร ที่สุดโลกจะเป็นอย่างไร ถึงจะรู้ไป ก็ไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไร, เพราะฉะนั้น จึงทรงแสดงสังฆธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงที่ตนของบุคคลทุก ๆ คน คือที่กายอันมีสัญญา มีใจ ยาวาหนาคับนี้, เพื่อให้บุคคลกำหนดดูความจริงตามเหตุผลที่ตนเอง ซึ่งทุก ๆ คนสามารถกำหนดดูได้, ยิ่งจิตใจของตนเองแล้ว, ทุก ๆ คนก็สามารถกำหนดดูได้ว่ามีความคิดอย่างไร มีเจตนาอย่างไร, กรรมคือการงานของตนทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจก็เช่นเดียวกัน ตนจะทำอะไรตนเองก็รู้ตนเองอยู่ทุกขณะ แม้จะซ่อนคนอื่นได้แต่ก็ซ่อนตนเองไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่มีที่ลับสำหรับตนเอง, เมื่อเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมชี้เข้ามาที่ตนเองว่านี่ดี นี่ไม่ดี เพราะเหตุอย่างนั้น ๆ ควรเว้นสิ่งนี้ ควรทำสิ่งนี้ ทุก ๆ คนจึงสามารถที่จะกำหนดพิจารณาได้. เพราะฉะนั้น ธรรม

ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นจึงทรงแสดงสำหรับบุคคลสามัญทุก ๆ คน และทุก ๆ คนเมื่อตั้งใจกำหนดฟังธรรมและกำหนดพิจารณาอยู่ที่ตน ทำความเข้าใจที่ตนเอง ได้แล้ว ก็ย่อมสามารถจะเข้าใจธรรมได้, และเมื่อเข้าใจธรรมได้ ก็เข้าใจตนเองได้ เป็นผู้ตรูจักตนเอง. ฉะนั้นความเข้าใจธรรมกับความเข้าใจตนเองจึงเป็นของคู่กัน ถ้ายังเข้าใจเพียงธรรมข้างนอกก็ยังไม่เป็นตัวธรรมโดยตรง ต้องเข้าใจธรรมที่ตนเองและเข้าใจตนเอง - นั่นแหละ จึงจะเป็นอันเข้าใจธรรมโดยตรงรู้จักธรรมก็เป็นอันรู้จักตน หรือว่ารู้จักตนก็เป็นอันรู้จักธรรม เพราะฉะนั้นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นจึงแสดงเพื่อให้เข้าใจธรรมเข้าใจตนเองดังกล่าวนั้นแล้ว. เข้าใจเพื่ออะไร ก็เพื่อที่จะปรับปรุงตนเอง กล่าวคือให้ละส่วนที่ไม่ดีอันเรียกว่าบาปอกุศล ให้ทำส่วนที่ดีอันเรียกว่าบุญกุศล และให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด, ฉะนั้นจึงมุ่งสอนให้ปฏิบัติในปัจจุบันนี้เอง ไม่ใช่มุ่งให้ปฏิบัติในโลกหน้า, โลกหน้าจะมีหรือไม่มีไม่เป็นสำคัญ แต่ว่าสำคัญอยู่ที่ว่าตัวเราเองเมื่อมีอยู่ที่จำที่จะต้องมีการปรับปรุงตัวเราเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ตัวเราเองมีอยู่ในบัดนี้ก็ต้องมีการปฏิบัติอยู่ในบัดนี้, ถ้าตัวเราเองจะมีต่อไปข้างหน้าก็ต้องมีการปฏิบัติสืบไปไม่เป็นข้อสำคัญ, ต่อไปข้างหน้า, แต่วาก็จะต้องถึงเวลาข้างหน้าแล้วจึงจะมีการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเมื่อมีตัวเองอยู่ทั้งในบัดนี้ก็ควรที่จะมีความรู้ธรรม มีความรู้จักตัวเอง และปฏิบัติปรับปรุงตัวของเราเองให้ดีขึ้นไปโดยลำดับ, ฉะนั้นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงสำหรับปฏิบัติได้ในปัจจุบันนี้และก็มุ่งสำหรับปฏิบัติได้ในปัจจุบันนี้, ตัวเราเองยังมีอยู่ต่อไปเท่าไร เมื่อการปฏิบัติยังไม่ถึงที่สุดก็ต้องมีการปฏิบัติกันสืบต่อไป, นั่นก็เป็นกาลข้างหน้า ไม่เป็นการสำคัญดังที่กล่าวมาแล้ว.

การที่จะปฏิบัติปรับปรุงตัวเราเองให้ดีขึ้นไปได้นั้น ก็จะต้องมีธรรมเป็น

กำลังใจ ถ้าไม่มีธรรมเป็นกำลังใจก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ จะละส่วนที่ไม่ดีก็ไม่ได้ จะทำส่วนที่ดีก็ไม่ได้, ธรรมที่ควรปฏิบัติอบรมให้มีเป็นกำลังใจนั้นก็เช่นว่า เมตตา กรุณา, เมตตาความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาความคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์, เมตตา กรุณานี้ไม่ใช่เป็น ชื่ออยู่แต่ในแบบในตำราเท่านั้น แต่ที่จะสำเร็จประโยชน์ได้นั้น ต้องให้มีเมตตา กรุณา อยู่ในจิต เมื่อจิตมีเมตตากรุณาอยู่แล้ว จึงจะแสดงเมตตากรุณาออกไปได้ ถ้าจิตปราศจากเมตตากรุณาก็ไม่มีธรรมเหล่านี้ที่จะแสดงออกไป, โดยตรงกันข้าม ถ้าจิตมีโทสะพยาบาทก็จะแสดงโทสะพยาบาทออกไป, เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้นโดยตรงก็มุ่งที่จะให้อบรมธรรมอันใดแก่คุณหรือความดีมีเมตตากรุณาเป็นต้นตั้งกล่าวมานี้ให้มีอยู่ในจิต, ให้มีอยู่เป็นพื้นของจิตที่จะมีแสดงออกไปได้, นอกจากนั้นก็เช่น สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว มุ่งอบรมให้มีตัวสติ มีตัวสัมปชัญญะ รวมเรียกว่าเป็นตัวระลึกรู้ให้มีประจำอยู่ในจิตเป็นกำลังสำหรับที่จะรักษาตนเอง ในเวลาประสบกับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย, การอบรมธรรม ก็มุ่งที่จะให้อบรมคุณเช่นที่กล่าวมานี้ให้บังเกิดมีจนเป็นพื้นของจิต มีประจำอยู่ในจิต สามารถที่จะเป็นกำลังอยู่ในจิตเพื่อที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือเผชิญกับอารมณ์ทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นโดยรอบ.

การปฏิบัติทางจิตทั้งที่ได้มาปฏิบัติกันอยู่นี้ เมื่อก้าวโดยสรุปก็มุ่งที่จะทำจิตให้เป็นสมณะคือสงบหรือเป็นสมาธิคือตั้งมั่นอย่างหนึ่ง มุ่งที่จะอบรมวิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริงอีกประการหนึ่ง. การปฏิบัติทางสมณะหรือสมาธิที่ดี การปฏิบัติทางวิปัสสนาก็ดี พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนทางปฏิบัติไว้ได้แก่สติปัฏฐานคือที่ตั้งสติ, ที่ตั้งสติของพระพุทธเจ้านั้นก็มุ่งให้ตั้งสติเข้ามาที่ตนเองตามหลักใหญ่ที่กล่าวมาแล้ว คือที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรม. สตินั้นทุก ๆ คนก็ย่อมมีอยู่ ท่านใช้คำไทยว่าความระลึกได้, แต่ว่าโดยปกติมักจะตั้งสติออกไปข้างนอก ไม่ได้ตั้งสติ

เข้ามาข้างในที่ตนเอง คือ^๕ตึงสติระลึกไปในอารมณ์คือเรื่องโลกที่เป็นภายนอกมี
 ประการต่าง ๆ ได้แก่รูปที่ตาเห็นบ้าง เสียงที่หูได้ยินบ้าง กลิ่นที่จมูกได้สูดดมบ้าง
 รสที่ลิ้นได้ลิ้มบ้าง โผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง และในเรื่องของ รูป เสียง
 เป็นต้น เหล่านั้น ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง, เมื่อ^๕ตึงสติออกไปข้าง
 นอกถึง^๖นี้ เรื่องเหล่านั้น ถ้าเป็นเรื่องที่^๖เป็นที่^๖ตึงของความยินดี ก็^๖นำความยินดี
 ให้^๖เกิดขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่^๖เป็นที่^๖ตึงของความยินร้าย ก็^๖นำความยินร้ายให้^๖บังเกิด
^๖ขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่^๖เป็นที่^๖ตึงแห่งความหลงงมงาย ก็^๖นำความหลงงมงายให้^๖บังเกิด
^๖ขึ้น, เพราะฉะนั้นจิตใจจึงได้^๖คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ คลุกเคล้า
 อยู่ด้วย^๖ความยินดีความยินร้ายและความหลงต่าง ๆ, จิตใจที่^๖คลุกเคล้าอยู่^๖ถึง^๖นี้เป็น
 จิตใจที่^๖พลุ่งพล่านไม่สงบและไม่^๖มีปัญญาที่จะเห็นตามความเป็นจริง เพราะว่าถูก
 เคลือบคลุมครอบงำอยู่ด้วย^๖เครื่อง^๖หุ้มห่อต่าง ๆ กล่าวคือ อารมณ์และกิเลส^๖ทั้ง
 หลาย จิตใจของสามัญชนย่อมถูก^๖หุ้มห่อด้วย^๖อารมณ์ด้วย^๖กิเลส^๖ทั้ง^๖กล่าวมานี้ จนหนา
 แน่นเคย^๖คุ้น จึงมีความ^๖เพติดเพติดอยู่^๖ด้วย^๖อารมณ์^๖ทั้ง^๖หลาย อยู่^๖ด้วย^๖กิเลส^๖ทั้ง^๖หลาย
 เป็น^๖ปกติ, ฉะนั้นเมื่อมา^๖จับ^๖ปฏิบัติธรรม^๖กล่าวคือ^๖ชัก^๖จิตให้^๖กลับ^๖เข้ามา^๖ตั้งอยู่^๖ข้างใน^๖ที่
 ตนเองที่^๖กาย ที่^๖เวทนา ที่^๖จิต และที่^๖ธรรม, จิต^๖ที่ไม่^๖เคย^๖คุ้นอยู่^๖กับ^๖การ^๖ที่จะ^๖นำ^๖เข้ามา
^๖ตั้งอยู่^๖ถึง^๖กล่าว^๖จึง^๖กัณ^๖ร^๖น^๖กระ^๖สับ^๖กระ^๖ส่าย^๖กวัด^๖แกว่ง^๖ที่จะ^๖ออกไป^๖ข้าง^๖นอก ยาก^๖ที่จะ^๖จับ
 เข้ามา^๖ให้^๖ตั้ง^๖มั่นอยู่^๖ใน^๖อารมณ์^๖ข้าง^๖ใน^๖ถึง^๖กล่าว^๖นี้^๖ได้ เหมือน^๖ดัง^๖เช่น^๖เมื่อ^๖เริ่ม^๖ตั้ง^๖สติ^๖เข้ามา
 กำหนด^๖ที่^๖กาย คือ^๖ที่^๖ส่วนของ^๖กาย ตั้ง^๖ต้น^๖แต่^๖ที่^๖ลม^๖หายใจ^๖เข้า^๖และ^๖หายใจ^๖ออก ด้วย^๖ตั้ง
 นิมิต^๖คือ^๖ว่า^๖ที่^๖กำหนด^๖จิต^๖ไว้^๖ตรง^๖ที่^๖ลม^๖หายใจ^๖กระทบ^๖เมื่อ^๖หายใจ^๖เข้า^๖และ^๖หายใจ^๖ออก คือ
 ที่^๖ริม^๖ฝี^๖ปาก^๖เบื้อง^๖บน^๖หรือ^๖ที่^๖ปลาย^๖จมูก กำหนด^๖ให้^๖ที่^๖จุด^๖นั้น^๖เป็น^๖นิมิต^๖คือ^๖ว่า^๖ที่^๖กำหนด^๖จิต
 เมื่อ^๖หายใจ^๖เข้า^๖ก็^๖ให้^๖รู้ เมื่อ^๖หายใจ^๖ออก^๖ก็^๖ให้^๖รู้, ลอง^๖รวม^๖จิต^๖เข้ามา^๖ให้^๖กำหนด^๖อยู่^๖ที่^๖จุด^๖เดียว
 ถึง^๖นี้, เมื่อ^๖เริ่ม^๖ปฏิบัติ จิต^๖นั้นก็^๖ยาก^๖ที่จะ^๖อยู่^๖ได้ ก็จะ^๖หลบ^๖ออกไป^๖อยู่กับ^๖อารมณ์^๖ข้าง^๖นอก

ตามที่เคยพอใจ, เมื่อเป็นดังนี้^{๕๕} ไม่ละความพยายามแต่ว่ากลับนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ใหม่ ทำอยู่^{๕๖} หนึ่งน้อย ๆ, แต่^{๕๗} นั้นก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ให้^{๕๘} ตั้งสติเข้ามา. นอกจากนั้น^{๕๙} ได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในเมื่อผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ^{๖๐} ทั้งหลาย และอยู่ในอิริยาบถใดก็ให้มีความรู้ทั่ว^{๖๑} ตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาอาการของกายที่เป็นภายนอกก็^{๖๒} ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นภายในก็^{๖๓} ได้แก่ เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น, กำหนดสรุปลงในธาตุ ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศ, เมื่อธาตุเหล่านี้^{๖๔} รวมกันอยู่^{๖๕} กาย^{๖๖} นั้นมีชีวิต แต่เมื่อธาตุลมกับกาย^{๖๗} นั้น^{๖๘} กลายเป็นศพ ก็เป็นศพที่เน่าเปื่อยเรื่อยไปจนเหลือแต่กระดูก ในที่สุดก็กระดูกผุ หมดสิ้นไป^{๖๙} นี่เป็นใจความโดยย่อในหมวดกาย. แต่ว่ากายอัน^{๗๐} นั้นเมื่อยังมีชีวิตก็ย่อมมีเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ ไม่สุข ก็ให้กำหนดดูเวทนามัน^{๗๑} กล่าวนั้น มีเวทนาอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น. ต่อจากนั้น^{๗๒} กำหนดดูเข้ามาถึงตัวจิตที่มีอาการต่าง ๆ โดยย่อก็คือมยนิคิบ้าง มยนิรายบ้าง มีหลงงมงายบ้าง, กำหนดดูโดยลำดับก็จะพียงเห็นได้ว่าจิตที่มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตที่ยินดี เป็นจิตที่ยินร้าย เป็นจิตที่หลงงมงาย นั้น ก็เนื่องมาจากเวทนา เมื่อได้รับอารมณ์เป็นสุขก็ทำให้เกิดความยินดี ได้รับอารมณ์เป็นทุกข์ ก็ทำให้เกิดความยินร้าย เมื่อรับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็ทำให้เกิดความหลงงมงาย ติดอยู่ เพราะฉะนั้นจิตจะเป็นอย่างไรก็เนื่องมาจากเวทนา คือสุข ทุกข์ หรือว่า ไม่ทุกข์ ไม่สุข, กำหนดดูตัวจิต จิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ก็เป็นการกำหนดเข้ามาดูที่จิตของตนเอง.

การกำหนดมา^{๗๓} ดูที่จิตของตนเอง^{๗๔} นี้ เมื่อกำหนดดูแล้วก็จะรู้^{๗๕} สักว่าจิตนั้นเป็นจิตที่^{๗๖} กวักแกว่ง^{๗๗} ถิ่นรน^{๗๘} ห้ามยาก รักษา^{๗๙} ยาก คอยที่จะออกไปรับอารมณ์ข้างนอกอยู่

เสมอ ยากที่จะทำให้ตั้งมั่น ยากที่จะทำให้สงบได้ และที่จะให้เห็นความจริงเป็น
เหตุปลงใจของตนลงไปตามความเป็นจริงด้วยแล้วก็ยิ่งเป็นการยาก, ที่เป็นเช่นนั้น
ก็เพราะว่ามี นิวรณ์ เครื่องกั้นจิต อยู่ในจิต. เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูกาย กำหนด
ดูจิต สืบจากนั้นก็ให้กำหนดดู นิวรณ์ ซึ่งเป็นธรรมประการแรกในสติปัฏฐาน แต่
ว่าเป็นอกุศลธรรมคือเป็นธรรมส่วนกุศล. นิวรณ์คือเครื่องกั้นจิตนั้นได้แก่

กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ

พยาบาท, ความไม่พอใจในอารมณ์ที่ไม่ชอบ

ถีนมิตฺตะ, ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย

โดยปรกตินั้นบุคคลมัก จะมองเห็น หน้าตา ของอารมณ์คือเมื่อเห็นรูปได้ยิน
เสียงเป็นต้น จิตก็ออกมารับรูป ออกรับเสียง ออกรับกลิ่น รส โผฏฐัพพะและ
เรื่องราวทั้งหลาย, อารมณ์เหล่านั้นเป็นที่ตั้งแห่งความยินดีพอใจ ก็เกิดความยินดี
พอใจอยู่ในอารมณ์นั้น ตักอยู่ในอารมณ์นั้น, ชอบอยู่ในอารมณ์นั้น มองเห็น
หน้าตาของอารมณ์นั้น มีอารมณ์นั้นเป็นสุกนิमित คือ เป็นที่กำหนดของจิตว่าเป็น
ของดีว่าเป็นของงาม, เมื่อมีสุกนิमित จิตก็เกิดมีความยินดีในสุกนิमित มองเห็น
หน้าตาของสุกนิमित สุกนิमितปรากฏเป็นตัวอยู่ในจิต สติก็ไปติดอยู่ที่สุกนิमित หรือ
สุกนิमितมาเป็นตัวปรากฏอยู่ในจิต, มักจะเป็นดังนี้เพราะไม่ได้มองเข้ามาดูหน้าตา
ของตัวกามฉันท์ในจิตของตน แต่ว่าไปเห็นหน้าตาของอารมณ์หรือว่าหน้าตาของ
สุกนิमितนั้นซึ่งเป็นข้างนอก สติไปอยู่เสียที่โน่น, ฉะนั้นก็ให้พักสติจากสุกนิमितนั้น
กลับเข้ามากำหนดดูให้เห็นหน้าตาของตัวกามฉันท์ในจิตของตนเอง เมื่อเป็น ดังนี้
แล้วจึงจะชื่อว่าสติกลับเข้ามา และเมื่อตั้งสติกลับเข้ามาดูหน้าตาของกามฉันท์

ที่จิตของตนเองแล้ว กามฉันทคือความชอบนั้น เมื่อถูกกุเข้าด้วยสติ ก็จะสงบ
ไป.

ข้อที่สอง พยาบาทความไม่ชอบหรือความชั้เคื่องโกรธแค้น โดยปกติ
บุคคลก็ออกไปเห็นหน้าตาของอารมณ์ที่ไม่ชอบ ท่านเรียกว่าปฏิฆนิमित คือที่
กำหนดจิตเป็นที่กระทบ จิตไปมองเห็นหน้าตาของปฏิฆนิमितจะเป็นรูปเป็นต้นก็
ตาม หรือจะว่ารวมกันเข้าเป็นบุคคลก็ตาม, เมื่อเป็นเช่นนั้น พยาบาท คือความ
โกรธแค้นชั้เคื่องไม่ชอบก็บังเกิดขึ้น และยังหน้าตาของปฏิฆนิमितคือว่าส่วนที่ไม่
ชอบนั้นชั้ช้นเท่าไรโกรธก็มากช้นเท่านั้น, มักจะไปมองเห็นอารมณ์ซึ่งเป็นตัว
ปฏิฆนิमितในภายนอกนั้นเห็นหน้าตาของปฏิฆนิमित สติไปอยู่ที่โน่น เมื่อเป็นเช่นนั้น
ก็ชักเอาโกรธเข้ามาสู่จิตและก็กระพือจิตให้โกรธยิ่งขึ้นแล.

๑๔ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๘
ครั้งที่ ๑๔

วิสาขกนิษฐ

ขอให้ทุกๆ ท่านประมวลจิตกำหนดธรรมที่ฟังและกำหนดที่ตนเอง เพื่อให้เข้าใจธรรมและเข้าใจตนเอง. กัมมัฏฐานนั้นแปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน ใช้ทั่วไปก็มี เช่นการทำงานที่ฟังทำตามอาชีพเป็นต้น ก็เรียกว่ากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะว่าการงานทั้งปวงนั้น จะต้องมียึด มีการตั้ง, เมื่อจะทำการงานอันใดจะต้องตั้งการงานอันนั้นไว้ที่การลงมือกระทำ และจะต้องมีการตั้งคอตึงตั้งตนกระทำ และกระทำสืบต่อไปจนสำเร็จ เพราะฉะนั้นการงานทุกอย่างก็เรียกว่าเป็นกัมมัฏฐาน, ส่วนกัมมัฏฐานทางจิตใจนี้ ก็เป็นการงานอย่างหนึ่ง แต่ต่างจากการงานภายนอกเพราะจะต้องตั้งไว้ที่การปฏิบัติทางจิตหรือว่าตั้งไว้ที่จิต และตั้งไว้ในสติปัฏฐานตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ และจะต้องมีการตั้งตนกระทำ คือกำหนดจิตพิจารณาในสติปัฏฐาน จับตั้งแต่กาย เวทนา จิต และธรรม โดยลำดับหรือจับข้อใดข้อหนึ่งขึ้นตั้งสติพิจารณาก็สุดแต่จะพอใจ.

ในการ ปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ก็ต้องรวมจิตเข้ามาตั้งสติ ไว้ในบทที่พิจารณา แต่ว่ามันจะมีอันตรายเครื่องขัดขวางก็คือนิรวณ ตามที่ได้อธิบายแล้ว, กล่าวโดยย่อเมื่อตั้งจิตเข้ามาในสติปัฏฐาน จิตมันก็จะแวบออกไปในอารมณ์ที่พอใจและก็เกิดความพอใจในอารมณ์นั้น นี่ก็เป็นกามฉันท, หรือว่าแวบออกไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจที่ผูกใจอยู่ก็เกิดความไม่พอใจก็เป็นความพยาบาท, หรือว่าเมื่อรวมจิตเข้ามาให้สงบก็เกิดความง่วงซนก็เป็นถีนมิตตะ, หรือว่าถ้าไม่ง่วงก็ฟุ้งคือใจคิดเลื่อนลอยออกไป

ก็เป็น อุทธัจจะ กุกกัจจะ. หรือว่าเกิดความสงสัยขึ้นก็เป็นวิจิกิจฉา.

เรื่องความสงสัยนั้นก็ควรจะทำความเข้าใจเพิ่มเติม, เรื่องที่สงสัยนั้นอาจจะ เป็นปัญหาภายนอกที่เก็บตกมาในจิตใจอยู่นั้นยังไม่ตก จิตก็กววนไปสู่ปัญหา เหล่านั้นและคิดหาทางออกจากปัญหาเหล่านั้น นั่นก็เป็นวิจิกิจฉาในภายนอก, ถ้า ปลดปล่อยให้จิตใจ ออกไปคิด ปัญหา ตกค้าง เหล่านั้น ก็เป็น อันว่า ไม่ได้ ทำกัมมัฏฐาน เพราะไปมัวคิดอยู่ในเรื่องข้างนอก ฉะนั้นก็ต้องสละปัญหาเหล่านั้นไว้ก่อน ด้วย พยายามที่จะชักจิตกลับเข้ามาสู่ปัญหาภายใน.

ปัญหาภายในนั้นก็คือปัญหาในกัมมัฏฐานที่เกี่ยวกับกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติเช่น ว่า อาจเกิดสงสัยขึ้นว่าปฏิบัติไปเพื่ออะไร จะได้ผลอะไร, เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องแก้ คือคิดแก้ว่าการปฏิบัติในกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมณะ และ ให้เป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง จิตสงบตั้งมั่นนั้นไม่ดีหรือ เกิดความรู้แจ้งเห็น จริงขึ้นนั้นไม่ดีหรือ, เมื่อคุณผลที่มุ่งหมายก็จะเห็นได้ว่าเป็นของดี ไม่ควรที่จะสงสัย ว่าจะไม่มีดี. คราวนี้ถ้าสงสัยอีกว่าจะปฏิบัติไปได้หรือไม่ ก็ต้องแก้เหมือนกัน, คือ พิจารณาให้เห็นว่าทุกๆ คนก็สามารถจะปฏิบัติได้ ท่านที่ปฏิบัติได้มาแล้วที่แรกก็ ยังไม่ได้มาก่อน เมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติไปก็จะค่อยได้ขึ้นโดยลำดับ เพราะฉะนั้นก็ สามารถที่จะทำได้.

คราวนี้ถ้าเกิดปัญหาขึ้นว่าจะขัดข้องกับการงานที่ทำหรือไม่ เช่นว่า จะทำ ให้เกิดเบื่อหน่ายอะไรไปหมด เห็นอะไรไม่ดีไม่งาม ไม่เป็นสุขเพลิดเพลินไปหมด อันนั้นก็ต้องคิดแก้เหมือนกันคือ คิดพิจารณาว่ากิเลสในจิตใจของแต่ละคนนั้น ไม่ใช่ ว่าเป็นของน้อย ไม่ต้องกลัวว่าจะหมดไป และถ้าหมดไปได้จริง ก็เป็นการดี แต่ว่า เกรงว่าจะหมดไปยากนั้นเสียมากกว่า, ฉะนั้นก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเห็นอะไรไม่ดีไม่ งามไปหมด หรือจะหมดความเพลิดเพลินไปเสียหมด, สิ่งเหล่านั้นเป็นของที่หมด

ไปยาก ในการปฏิบัติ^๕นี้ ก็มุ่งเป็นการอบรมจิตให้มารู้จักกับความสงบและให้
รู้จักกับความรู้ที่จะปลงโลกได้บ้างตามสมควร, เมื่อจิตใจได้มาฝึกหัดให้^๖ได้รู้จักกับ
ภาวะทั้งกล่าว เวลาไปเผชิญเรื่องทั้งหลายภายนอก ก็จะได้มีที่หลบทุกข์และมี
อุบายหรือเครื่องมือสำหรับที่จะปลงทุกข์ลงได้ กล่าวคือ เมื่อมีอะไรยุ่ง ๆ หนักเข้า
ก็หลบมาหาความสงบ, มองออกไปข้างนอกอยู่นักก็มองเข้ามาข้างใน^๗ที่จิตทำจิตให้
สงบ มองออกไปข้างนอกมีทุกข์มากนัก ก็มองเข้ามาข้างใน^๘ให้เกิดตัวความรู้ที่จะ
ปลงทุกข์เหล่านั้นให้ตกลงไป, เมื่อจิตใจมีความสงบ มีความรู้ ก็ย่อมจะเห็นเหตุการณ์
ทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นได้โดยรอบคอบ และสามารถที่จะใช้สติปัญญาแก้เหตุขัดข้อง
เหล่านั้นเอาตัวรอดได้โดยอุบายที่ชอบ เพราะฉะนั้น^๙ก็เป็นการสามารถที่จะแก้
ปัญหาขัดข้องในภายนอกได้^{๑๐}ด้วย, เมื่อเกิดความสงสัยในการปฏิบัติทั้งกล่าวและคิด
แก้ไป^{๑๑}ถึง^{๑๒}นั้นก็จะเห็นประโยชน์และก็จะสิ้นสงสัย

ถ้ามีปัญหาว่าจะปฏิบัติอย่างไร ก็ต้องแก้เหมือนกันคือ ก็จะต้องทราบ
แบบตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เหมือนอย่างจะเดินทางก็ต้องรู้ทางหรือว่า
รู้แผนที่, ในการเรียนให้รู้แบบรู้ทางหรือรู้แผนที่ในการปฏิบัติ^{๑๓}นี้ ไม่ใช่เป็นของ
ยาก ศึกษาเพียงเกี่ยวข้องเกี่ยวข้องรู้ทางปฏิบัติได้มาก แต่ว่าการที่จะดำเนินไปนั้นก็จะ
ต้องใช้การกระทำและใช้เวลา, ถ้าได้ปฏิบัติอยู่ถูกทาง ก็จะดำเนินไปได้โดยลำดับ
เป็นของไม่ยากเป็นของไม่ยาก.

ในการประกอบภาระงานภายนอกต่าง ๆ ก็จำเป็นที่จะต้อง^{๑๔}ใช้ความสงบหรือ
ใช้สมาธิและใช้ปัญญา เช่นว่าจะเขียนหนังสือแต่งหนังสือก็^{๑๕} จะทำการงานอะไร
ก็^{๑๖} จิตจะต้องตั้งมั่นอยู่ในเรื่อง^{๑๗}ที่^{๑๘}ทำนั้น และก็ต้องมีปัญญาคือความรู้^{๑๙}อยู่ในเรื่อง
ที่จะกระทำนั้น, ถ้าจิตมี^{๒๐}นิ^{๒๑}บรร^{๒๒}ณ^{๒๓}ก็^{๒๔}เป็นอันตรายแก่การงานเหมือนกัน, เช่นว่าจะทำการ
งานทั้งที่กล่าวมาแล้ว ถ้าจิตแวบออกไปข้างนอกถึงอารมณ์ที่ชอบต่าง ๆ เกิดความ

ชอบขืนกัก แวบออกไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบ เกิดความไม่ชอบขืนกัก เกิดความ
ง่วงท้อแท้ขืนกัก ใจฟุ้งกักหรือว่าสงสัยลังเลเก็บเอาปัญหาข้างนอกเข้ามาประคังกัก
กัก หรือว่าเก็บปัญหาที่ปฏิบัติอยู่ไม่ตกกัก ก็เป็นนิวรรณคือว่าเป็นอันตรายแก่การ
ปฏิบัติการงาน, เพราะฉะนั้นแม้ในการงานภายนอกก็จะต้องกำจัดนิวรรณ. เมื่อ
มาปฏิบัติการงานในสติปัฏฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติทางจิต ก็จะต้องกำจัดนิวรรณเช่น
เดียวกัน, โดยเฉพาะก็คือในเวลาที่นั่งปฏิบัติหรือว่ากระทำการปฏิบัติอยู่ ถ้าปล่อย
ให้นิวรรณเข้ามาคลุ้มคลุ้ง จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ เป็นอันตรายแก่สมาธิและเป็นอันตราย
แก่ปัญญาหรือวิปัสสนา เพราะฉะนั้นแม้ชั่วเวลาที่ปฏิบัติอยู่ก็ต้องระมัดระวัง
ไม่ให้นิวรรณบังเกิดขึ้น.

ในเรื่องของนิวรรณนี้ท่านสอนให้ระมัดระวังอารมณ์ อารมณ์ก็ได้แก่เรื่อง
ที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึงเป็นเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้น หรือ
ว่ารวมกันก็เป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุ เป็นต้น. อารมณ์นี้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าปล่อย
จิตให้ท่องเที่ยวไปในอารมณ์ต่าง ๆ นิวรรณก็เข้ามา เพราะฉะนั้นก็ต้องกำหนดจิต
เข้ามาในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่เป็นอารมณ์ภายใน ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม
ทั้งที่ไต่อธิบายโดยลำดับ เมื่อหลงเข้ามาสู่อารมณ์ของสติปัฏฐานดังนี้ นิวรรณก็ไม่
ได้โอกาสที่บังเกิดขึ้น. ท่านเล่านิทานสำหรับเป็นข้อสาธกไว้มีความย่อว่า นกมูลไถ
ซึ่งเป็นนกตัวเล็กและมีปรกติจับอาศัยอยู่ที่ก้อนดินไถนา ในนาของชาวนา คราว
หนึ่งไต่บินออกไปในที่ไกล จึงถูกเหยี่ยวเฉี่ยวจับเอาได้และจะกินเป็นอาหาร, นก
มูลไถก็ร้องคร่ำครวญขึ้นว่า ถ้าไต่อยู่ในที่ของเราแล้ว เราก็สามารถที่จะสู้ท่านไต่
แต่ว่าไต่ไต่ออกไปพ้นจากที่อยู่ของตัวจึงไต่ถูกท่านจับ, นกเหยี่ยวก็ถามว่าที่ของเจ้า
อยู่ที่ไหน นกมูลไถก็ตอบว่าอยู่ที่มูลไถ, นกเหยี่ยวก็ปล่อยนกมูลไถไป บอกว่า
ให้กลับไปที่อยู่แล้วก็จะสู้กัน ถึงจะอยู่ที่ไหน ๆ เราก็จะเอาชนะให้ได้, นกมูลไถ

ก็บินกลับไปเกาะอยู่บนก้อนดินซึ่งเป็นมูลไถของชาวนา แล้วร้องทำเหยี่ยวให้ลง
มาสู้กัน. เหยี่ยวก็โฉบลงไปโดยแรง นกมูลไถก็ลงไปที่ก้อนดิน เหยี่ยวเฉี่ยว
ลงไปโดยแรงก็กระทบกับก้อนมูลไถสิ้นชีวิต นกมูลไถก็ปลอดภัย. พระพุทธเจ้าจึง
ได้ตรัสสอนว่า ให้สาวกของพระองค์ส่งจิตให้เที่ยวไปในโคจร คือในอารมณฺ์ที่เป็น
ของพระบิณฑกของพระองค์ อย่าส่งจิตไปให้ท่องเที่ยวไปในอารมณฺ์ภายนอก, ถ้า
ส่งจิตให้ท่องเที่ยวไปในอารมณฺ์ภายนอก มารก็จะได้อารมณฺ์ได้ช่องได้โอกาส, ถ้า
ท่องเที่ยวไปในอารมณฺ์ที่เป็นของพระบิณฑกของพระองค์ มารก็จะไม่ได้ช่องไม่ได้
โอกาส, อารมณฺ์ที่เป็นของพระบิณฑกคือสติปัฏฐาน ๔ คือส่งจิตให้ท่องเที่ยวอยู่
ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม. นี่เป็นนิทานที่ท่านเล่าไว้เปรียบเทียบเกี่ยว
กับการปฏิบัติทางจิตอันเนื่องกับการรักษาอารมณฺ์.

เมื่อได้ส่งจิตให้ท่องเที่ยวไปในสติปัฏฐานทั้งที่กล่าวมานี้ ถ้าจิตแวบออก
ไปในอารมณฺ์ภายนอก มารจับตัวได้ ได้ช่องได้โอกาสคือว่าเกิดทาง เกิดนิวรณฺ์
ข้อใดข้อหนึ่งขึ้น, ท่านก็สอนให้กลับเข้ามากำหนดดูที่จิตว่ามีนิวรณฺ์ข้อไหน ๆ บังเกิด
ขึ้น และศึกษามูลเหตุว่าเพราะอะไร เท่ากับว่าตั้งวิจิกิจฉาขึ้น ตั้งปัญหาขึ้น และ
ก็ต้องคิดแก้ แต่ว่าแก้ไปตามเหตุที่เกิดขึ้น.

พิจารณาทุกามเหตุที่เกิดขึ้นก็จะพึงเห็นว่า เพราะจิตแวบออกไปข้างนอก
เพราะฉะนั้นทางแก้ที่ง่ายที่สุดก็คือว่าชักจิตกลับเข้ามาข้างใน ในอารมณฺ์ของสติ-
ปัฏฐานตามเดิม.

อีกประการหนึ่งก็พิจารณาอารมณฺ์ที่จิตแวบออกไปเหล่านั้น ให้เป็นสติปัฏ-
ฐานไปเสียด้วยคือว่า เมื่อจิตแวบออกไปในอารมณฺ์ข้างนอก ไปเห็นเป็นสุกฺกนิมิต
คือเป็น ที่กำหนดหมายว่าเป็นของดีของงาม เกิดความพอใจขึ้นก็ดี หรือว่าแวบ
ออกไปในอารมณฺ์ข้างนอกปรากฏเป็นปฏิกฺกนิมิต เกิดหงุดหงิดไม่ชอบขึ้นก็ดี ก็

พิจารณาอารมณ์เหล่านั้นนั้นแหละสำคัญลงไปให้เป็นสติปัญญา คือ พิจารณาว่าอารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกาย, ถ้าเป็นบุคคลก็มีรูปกาย ซึ่งมีหายใจเข้า หายใจออก มีอริยาบท มีอาการ ๓๒ สรูปลงก็เป็นธาตุ เมื่อธาตุยังรวมกันอยู่ก็เป็นบุคคล เมื่อธาตุแตกสลายก็เป็นศพ ในที่สุดก็เป็นกระดูกผุไปหมด พิจารณาให้เห็นแต่สักว่าเป็นกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาที่แท้จริงแม้ตัวของตนเอง กายอันนี้ก็อยู่ในลักษณะเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ว่าเพราะจิตออกไปรับมาเป็นอารมณ์มากระทบใจ, โดยที่แท้นั้น ก็เป็นตัวความสุขหรือเป็นตัวความทุกข์ที่บังเกิดขึ้นซึ่งเรียกว่าเวทนา เมื่ออารมณ์ที่มากระทบมาทำให้เป็นสุขก็ส่งไปปรุงจิตให้เกิดความยินดี ถ้าอารมณ์ที่มากระทบเป็นทุกข์ก็ส่งไปปรุงจิตให้เกิดความยินร้าย, เพราะฉะนั้นโดยที่แท้นั้นทางก็คือว่า ตรงที่เป็นสุขหรือว่าเป็นทุกข์นั้นเองอันปรากฏขึ้นที่ตนเอง แล้วก็ปรุงจิตตนเองให้ยินดีหรือยินร้าย ก็เป็นเรื่องที่ตนเองนั้นแหละปรุงขึ้นทั้งนั้น, บุคคลหรือวัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งของอารมณ์ก็เป็นเรื่องที่ผ่านพ้นไปแล้วทั้งนั้น คือว่าก็ได้เห็นแล้วได้ยินแล้วเป็นอดีตไปหมดแล้ว, จิตที่ต่างหากที่เก็บเอามาปรุงจิตอยู่ให้เป็นอย่างไร คือว่าจิตยังไม่ปล่อย ยังจับเอาไว้มาเป็นนิमितคือว่ายังเป็นภาพที่ผูกติดอยู่ในจิต, ภาพที่ผูกติดอยู่ในจิตนั้นเป็นสุภานิมิตก็เกิดความยินดี เป็นปฏิฆณิมิตก็เกิดความยินร้าย, และจิตนั้นก็ยิ่งยึดภาพที่ปรากฏอยู่ในจิตนั้นให้แน่นเข้า เช่นว่าถ้าเป็นสุภานิมิตก็คิดว่าดีว่างามอย่างนั้น ๆ ความยินดีก็ทวีขึ้น ถ้าเป็นปฏิฆณิมิตก็ยิ่งคิดปรุงว่าไม่ดีอย่างนั้น ๆ ยิ่งยึดยิ่งจำเอาไว้ว่าเขาแสดงกริยาอย่างนั้นเขาพูดว่าอย่างนั้น และยิ่งคิดเลยต่อไปอีกเรียกว่าบั่น บั่นให้น่าเกลียดยิ่งขึ้น, ก็ยิ่งเกิดความไม่พอใจมากขึ้น, นี่เป็นภาพที่ปรากฏอยู่ในจิตที่จิตบั่นขึ้นสร้างขึ้น, เพราะฉะนั้นก็ต้องลงไปให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเรื่องที่ใจของเราเองบั่นขึ้นทั้งนั้นแล้วก็ยังเป็นนิมิตปรากฏขึ้นในใจของเรา.

แต่คราวนี้ทำไมจึงจะสร้างนิมิตตามสติบัญญัติให้เป็นภาพปรากฏเด่นชัดขึ้น
ในจิตทั้งนี้ได้ เช่นว่าในการทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่ท่าน
สอนว่า ให้กำหนดนิมิตคือว่าที่กำหนดหมายของจิต ณ จุดที่ลมกระทบ กระทบที่
ไหนเมื่อหายใจเข้า กระทบที่ไหนเมื่อหายใจออก ก็กำหนดให้นิมิตนั้นปรากฏขึ้น
เช่นว่าที่ริมฝีปากเบื่องบนหรือที่ปลายจมูก ให้กำหนดที่จุดนั้นเป็นนิมิต คือเป็นที่
กำหนดหมายสำหรับทั้งจิต, แต่ว่ากำหนดไว้อย่างนอกอย่างนั้นก็ยังเลื่อน ๆ ทำไมจึง
จะให้เป็นนิมิตปรากฏเป็นภาพเด่นชัดขึ้นในจิตได้เหมือนอย่างที่เป็นสุกนิมิตหรือว่า
ปฏิสนิมิตนั้น, เอนิมิตของลมนั้นเข้ามาตึงไว้แทนให้เป็นภาพปรากฏขึ้นในจิตให้
แจ่มชัด, เมื่อหายใจเข้าก็ให้รู้ เมื่อหายใจออกก็ให้รู้ ให้รู้เข้าไปถึงในจิต ให้นิมิต
คือที่กำหนดลมที่กระทบนั้น ปรากฏเป็นภาพเด่นชัดขึ้นในจิตให้แทนที่ของสุกนิมิต
หรือปฏิสนิมิต, เมื่อได้กำหนดให้เป็นนิมิตให้เด่นชัดขึ้นดังนี้ก็นั้นแหละ จิตจึงจะ
รวมเข้ามา. ถ้าหากว่ายังเป็นนิมิตอยู่ข้างนอก ก็ยากที่จะรวมจิตเข้าได้ ก็จะต้อง
แวนออกไปคว้าเอาสุกนิมิตเข้ามาหรือปฏิสนิมิตเข้ามา, เมื่อสุกนิมิตหรือว่าปฏิสนิ-
มิตเข้ามาเต็มที่อยู่ในจิตแล้ว นิมิตของลมหายใจก็ไม่มีโอกาส ต้องถูกดันออกไป
ข้างนอก นีวรณเข้ามาอยู่ใกล้ซีกกว่า ก็เป็นอันว่ามาอยู่กับนิวรณ ปฏิบัติก็ปฏิบัติ
อยู่กับนิวรณ ก็เป็นสมาธิไม่ได้. เพราะฉะนั้นต้องขับไล่เอาสุกนิมิตหรือว่าปฏิสนิ-
มิตออกไปไว้ข้างนอก แล้วก็เอนิมิตของลมหายใจเข้ามาไว้แทนแล.

๑๕ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๘
กรงท ๑๕

ประมวลและกระจายธรรมในหมวดเบญจขันธ์

วินัยจักแสดงธรรม เป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางสมณะและวิปัสสนา การปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมณะนั้น ก็คือทำจิตให้สงบจากอารมณ์ภายนอก และจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิตอันเกิดจากอารมณ์ภายนอกทั้งหลาย ด้วยวิธีทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ภายใน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้ การปฏิบัติในวิปัสสนา นั้น คือการน้อมจิตที่สงบนั้นพิจารณาเบญจขันธ์คือ สกิลกายทั้งสนั่น อันประกอบกันโดยย่อก็เป็นนามรูป ให้รู้ตามลักษณะที่เป็นจริงคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้และเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน, วิปัสสนาจะบังเกิดก็ด้วยเห็นลักษณะดังกล่าวนี้แจ่มชัดจนบรรเทาหรือว่าละความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์. พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะทางปฏิบัติ ที่เป็นแบบปฏิบัติ อันเป็นหลักใหญ่ก็คือ สติปัฏฐาน ที่ตั้งของสติ หรือว่าความปรากฏของสติ ทั้งที่ได้แสดงอธิบายมาโดยลำดับ. โดยปรกติผู้ครองเรือนย่อมทำการทำงานคลุกเคล้าอยู่ด้วยอารมณ์ทางบ้านเรือน อันเกี่ยวกับการงานเป็นอันมาก จิตนี้ก็ออกไปรับอารมณ์เหล่านั้น เพื่อพิจารณาประกอบการทำงานบ้าง และรับอารมณ์ที่บางที่ไม่ต้องการจะรับ แต่ว่าเพราะมองเห็น เพราะได้ยิน เป็นต้น จึงเป็นอารมณ์เข้ามารบกวนจิตใจ ให้บังเกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง, รวมความเข้าแล้วก็ย่อมคลุกเคล้าอยู่ด้วยอารมณ์ข้างนอก กับภาวะของจิตที่บังเกิดเนื่องมาจากอารมณ์ข้างนอกนั้นอยู่นานเป็นอันมาก, ฉะนั้นเมื่อมาอบรมการปฏิบัติ ก็พึงสละอารมณ์ข้างนอกเหล่านั้น ไม่ให้มาเป็นกังวล และเปลี่ยนมาตั้งจิตไว้ใน

ทางปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ถือเอาทางปฏิบัตินี้เป็นอารมณ์.

ได้แสดงวิธีตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิตและในธรรมซึ่งเริ่มด้วยข้อนิวรรตมาแล้ว ในวันนี้จะแสดงอธิบายในหมวดเบญจขันธ์ เบญจขันธ์นี้เป็นธรรมที่กล่าวถึงในเทศนาในบทความธรรมอยู่เนื่องนี้ การฟังธรรมจะเข้าใจก็ต้องเข้าใจในเรื่องของเบญจขันธ์ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน จะปฏิบัติธรรมให้ได้ผลก็พึงเข้าใจในเรื่องของเบญจขันธ์, โดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนาก็พึงเข้าใจเรื่องของเบญจขันธ์ก่อน เมื่อเข้าใจแล้ว การปฏิบัติทางวิปัสสนาจึงจะดำเนินไปได้.

เบญจขันธ์นี้บาลีว่า ปัญจขันธ์ แปลว่า กองทั้ง ๕ ได้แก่รูปขันธ์ กองรูป, เวทนาขันธ์ กองเวทนา, สัญญาขันธ์ กองสัญญา, สังขารขันธ์ กองสังขาร, วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ.

รูปขันธ์ กองรูป รูปก็หมายถึงรูปกายอันนี้ ซึ่งเมื่อจำแนกออกไปแล้วก็เป็น ๒ หมวด ได้แก่มหาภูตรูปหมวดหนึ่ง อุปาทายรูปหมวดหนึ่ง. มหาภูตรูปแปลว่า รูปที่เป็นใหญ่ หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ หรือ ธาตุ ๕ อันเป็นลักษณะเป็นที่ประมวล ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และอากาศธาตุคือช่องว่าง, รูปส่วนที่แข็งแข็ง ก็รวมเป็นธาตุดิน รูปส่วนที่เอิบอาบก็รวมเป็นธาตุน้ำ รูปส่วนที่อบอุ่นก็รวมเป็นธาตุไฟ รูปส่วนที่พัดไหวก็รวมเป็นธาตุลม ช่องว่างบรรดาที่มีในร่างกายอันนี้รวมเป็นธาตุอากาศ หมวดสำหรับเป็นที่รวมนี้เรียกว่ามหาภูตรูป อุปาทายรูป รูปอาศัย ก็ได้แก่รูปที่เป็นส่วนอาศัยอยู่ในมหาภูตรูป เป็นต้นว่า จักขุ ปสาท ประสาทตา โสตปสาท ประสาทหู ฆานปสาท ประสาทจมูก ชิวหา ปสาท ประสาทลิ้น กายปสาท ประสาทกาย บรรดารูปที่อาศัยอยู่เหล่านี้ เรียกว่าเป็นอุปาทายรูป รูปอาศัย, รวมมหาภูตรูป อุปาทายรูป เข้าด้วยกันเป็นรูปขันธ์ กองรูป.

เวทนาขันธ์ กองเวทนา เวทนาได้แก่ความรู้สึกเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง

เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รวมเข้าก็เป็นเวทนาชั้น กองเวทนา.

สัญญาชั้น กงสัญญา สัญญาที่ไ้แก่ความจำไ้หมายรู้ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวที่ใจคึกคัก รวมเข้าก็เป็นสัญญาชั้น กงสัญญา.

สังขารชั้น กงสังขาร สังขารในที่นี้ไ้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิด เรียกว่าสัญญาเจตนาที่ไ้ คือความคิดปรุงในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในรสบ้าง ในโผฐฐัพพะบ้าง ในเรื่องที่ใจคึกคักบ้าง รวมเข้าก็เป็นสังขารชั้น กงสังขาร.

วิญญาณชั้น กงวิญญาณ วิญญาณในที่นี้ไ้แก่ความรู้สึกรู้เห็นรูปทางตา ความรู้สึกได้ยินเสียงทางหู ความรู้สึกไ้กลิ่นทางจมูก ความรู้สึกไ้รสทางลิ้น ความรู้สึกถูกต้องสิ่งที่ถูกต้องทางกาย ความรู้สึกรู้เรื่องที่คึกคักทางใจ รวมเข้าก็เป็นวิญญาณชั้น กงวิญญาณ.

ชั้นทั้ง ๕ เหล่านี้รวมเรียกว่าปัญจชั้น หรือเบญจชั้น กงทั้ง ๕ ย่อลงก็เป็นรูปหนึ่ง นามหนึ่ง, รูปชั้นก็เป็นรูป, เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น รวมเข้าเป็นนาม. คำว่ารูปนั้นแปลว่าสิ่งที่พึงย่อยยับไปไ้ เพราะว่ารูปทั้งหมดจะเป็นอุปาทายรูปหรือมหาภูตรูป ก็เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและเสื่อมสั่นไปจึงเป็นสิ่งที่เรียกว่าย่อยยับไปไ้. ส่วนนามแปลว่าน้อมไป ในภาษาไทยใช้หมายความว่าเชื่อ อย่างชื่อนั้น ชื่อนี้ ก็เรียกว่ามีนามนั้นมีนามนี้, อีกอย่างหนึ่งก็เข้าใจกันว่าสิ่งที่ไม่มีรูปก็เรียกว่าเป็นนาม. แต่ตามศัพท์แล้วคำว่า นาม แปลว่า น้อมไปในทางปฏิบัตินั้น การที่จะกำหนดให้รู้หน้าตาของ เบญจชั้น ที่ย่อลงเป็น นามรูป ก็พึงเข้าใจถึงเรื่องกายและจิตตามคติทางพระพุทธศาสนาโดยย่อ.

บุคคลนี้มีกายและจิตอาศัยกันอยู่ ทุก ๆ คนย่อมมีกายและจิตอยู่ด้วยกัน,

กายก็ได้แก่รูปกายอันนี้ ส่วนจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ไม่มีสรีร-
สัณฐานแต่ว่ามีภูหาคือกายนี้เป็นที่อาศัย. จิตจะอยู่ที่ไหนในกายอันนี้ไม่เป็นข้อ
สำคัญในการปฏิบัติ, ข้อสำคัญในการปฏิบัติ^๕นี้ก็คือ การกำหนดจิตตั้งที่แสดงไว้
ในหมวดจิตตานุปัสสนา คือจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้รู้ จิตปราศจากราคะ
โทสะ โมหะ ก็ให้รู้, เมื่อกำหนดจิต^{๘๖}รู้ได้ว่าจิตเป็นอย่างไร เพราะความยินดี
หรือความยินร้ายหรือความหลงงมงาย เมื่อกำหนดจิตที่จิตของตน^{๘๗}รู้ได้ว่าตนมีอยู่
หรือไม่มี ยินดีเป็นอย่างไร ยินร้ายไม่ชอบใจเป็นอย่างไร หลงเป็นอย่างไร
กำหนดจิต^{๘๘}รู้ได้, สิ่งที่กำหนดจิต ที่มีความยินดี ความยินร้าย ความหลงงมงายหรือ
ไม่มี ^๕นั้นแหละ เรียกว่าจิต, และจิต^๕นี้เมื่อมาทำความสงบกำหนดอยู่ในอารมณ์อัน
เกี่ยวกั้มักจะตื้นร่น กวักแกว่ง กระสับกระส่าย ออกไปในอารมณ์ข้างนอกตามที่จิต
ปรารถนาพอใจ สิ่งที่กำหนดทำให้สงบ และสิ่งที่ตื้นร่นกวักแกว่งออก^๕ไปนั้นแหละ
เรียกว่าเป็นจิต. เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติก็ไม่ต้องไปค้นหาว่าจิตอยู่ที่ไหนรูปร่าง
เป็นอย่างไร แต่ว่าการให้กำหนดจิตที่มีอาการตั้งกล่าวนั้น และกำหนดทำจิต
ให้^{๕๕}มันเป็นสมาธิ ซึ่งทุก ๆ คนสามารถที่จะกำหนดได้ด้วยสติ และด้วยปัญญา.

สติคือความระลึก ปัญญาคือความรู้ รวมเรียกเข้าก็เป็นความระลึก^{๕๖}รู้ ทุกๆ
คนย่อมสามารถที่จะกำหนดจิต^{๕๗}ว่าเป็นอย่างไร สามารถที่จะใช้สติปัญญาจับจิตของ
ตนได้^{๕๘}ทั้งที่ไม่มีรูปร่างสัณฐาน แต่ที่ต้องใช้สมาธิ, เมื่อใช้สมาธิจับจิต^{๕๙}ตั้งมันอยู่
ในอารมณ์อันเกี่ยวได้ หรือจะเรียกว่าใช้สติปัญญาคือตัวระลึก^{๖๐}รู้ตั้งกล่าวนั้นก็ได้,
เพราะฉะนั้นเมื่อสามารถที่จะจับจิตของตนได้ด้วยสมาธิ หรือว่าด้วยตัวสติปัญญาตั้ง
กล่าวนั้น^{๖๑}ก็เป็นอันว่าใช้ได้. จิตตั้งกล่าวนั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนอบรมได้ และ
สามารถที่จะให้^{๖๒}ตั้งไว้ในทางที่ถูกได้, เมื่ออบรมจิตฝึกจิต^{๖๓}ตั้งจิตไว้ในทางที่ถูกก็ย่อม
จะเป็นเหตุให้บังเกิดผลดีหาประมาณไม่ได้ แต่ว่าถ้าตรงกันข้าม จับจิตไว้ไม่ได้

เป็นไปในอำนาจของจิต ตั้งจิตไว้ในทางที่ผิด ก็ย่อมจะเป็นเหตุให้บังเกิดผลร้าย
หาประมาณไม่ไ้เช่นเดียวกัน. เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา
จึงมุ่งปฏิบัติอบรมฝึกฝนจิตเป็นประการสำคัญ เพื่อให้จิตนี้มีธรรมเป็นกำลังในอัน
ที่จะป้องกันต่อสู้กับกิเลสมารทั้งหลาย ซึ่งจะชักนำไปในทางที่ผิด เมื่อจิตประกอบ
ด้วยพลังหรือกำลังคือธรรมเช่นสมาธิหรือสติปัญญา ก็ย่อมจะชักนำไปในทางที่ดี
ที่ชอบ ให้เกิดผลดีไม่มีประมาณทั้งในทางคติโลกและทั้งในทางคติธรรม.

แต่ว่าจิตนี้ท่านแสดงว่ามีปรกติก่อรับอารมณ์ คือรูป เสียง เป็นต้น ทาง-
ตา ทางหู เป็นต้น เมื่อไม่ออกรับอารมณ์ก็เป็นจิตที่อยู่ในภวังค์, ภวังค์ได้แก่องค์
ของภพ หมายความว่า จิตที่ไม่ขึ้นสู่อารมณ์ โดยปรกติเมื่อตื่นอยู่จิตนี้ขึ้นสู่อารมณ์
คือว่าออกรับอารมณ์อยู่เสมอจนถึงหลับไป, จิตที่ตกภวังค์นั้นจะพึงสังเกตได้ใน
ขณะที่จะหลับ เมื่อยังผูกพันอยู่กับอารมณ์คือคิดไปถึงเรื่องนั้นเรื่องนั้น ก็หลับไม่ลง,
เมื่อจิตปล่อยอารมณ์ ความหลับก็บังเกิดขึ้นในระยะนั้น ครั้นตื่นขึ้นก็ออกรับอารมณ์
ไปใหม่. จิตที่หยุดรับอารมณ์นั้นเรียกว่า จิตลงสู่ภวังค์ จะพึงสังเกตได้ในขณะตั้ง
ที่กล่าวมานั้น.

จิตที่ออกจากภวังค์ คือว่าออกรับอารมณ์, กิริยาที่จิตออกรับอารมณ์นั้น
เรียกว่า นาม คือว่าน้อมออกไป. เมื่อจิตน้อมออกไปรับอารมณ์ขั้นที่ ๑ ก็เห็น
รูป ได้ยินเสียง ตามแต่อารมณ์ที่มากระทบ ในเมื่อรูปกับตาประจวบกัน จิตก็
น้อมออกเห็นรูป ในเมื่อเสียงกับหูประจวบกัน จิตก็น้อมออกได้ยินเสียงดังนี้เป็น
ต้น, การเห็นรูป การได้ยินเสียงนั้น ไม่ใช่ว่าตาเห็น หรือว่าหูได้ยิน แต่ความ
จริงจิตเองต่างหากเป็นผู้ที่ออกไปเห็น ไปได้ยิน, ถ้าจิตไม่ออกไปเห็น ไม่ออก
ไปได้ยิน ถึงรูปกับตาจะประจวบกันเท่าไร เสียงกับหูประจวบกันสักเท่าไร ก็ไม่
สามารถที่จะเห็นได้ก็ไม่สามารถที่จะได้ยินได้, ตาหรือหูเป็นต้นนั้น เป็นเพียงทวาร
คือเป็นทางหรือเป็นอายตนะคือเป็นที่ต่อเท่านั้น, เป็นทวารก็คือเป็นช่องทางที่จิต

จะออกไปเห็น ออกไปได้ยิน, เป็นอายตนะก็เป็นทีที่สำหรับที่จิตจะออกไปต่อ
อารมณ์คือรูปเสียงเป็นต้น. เพราะฉะนั้นจิตนั่นเองจึงเป็นตัวผู้ออกไปเห็นรูป ออก
ไปได้ยินเสียง, การเห็นรูป การได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นแหละ เรียกว่าวิญญาณ เป็น
ชั้นที่ ๑. เมื่อเป็นวิญญาณคือว่าเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นชั้นที่หนึ่งแล้ว, ชั้นที่สองก็
คือเป็นเวทนา คือเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือเป็นไม่ทุกข์ไม่สุข ตามแต่อารมณ์
เหล่านั้น. ชั้นที่ ๓ ก็เป็นสัญญาคือจำได้หมายรู้. ชั้นที่ ๔ ก็เป็นสังขาร คือความ
คิดปรุงหรือความปรุงคิด.

เพราะฉะนั้นกิริยาที่จิตออกไปรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น จึงเป็น ๔ ชั้น
หรือ ๔ ชั้น ชั้นที่ ๑ ก็ไปเห็นหรือไปได้ยินก่อน, ชั้นที่ ๒ ก็ไปเป็นสุขหรือไป
เป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข, ชั้นที่ ๓ ก็จำได้หมายรู้, ชั้นที่ ๔ ก็คิดปรุง หรือ
ว่าปรุงคิด. เพราะฉะนั้นเมื่อแสดงตามลำดับที่จิตน้อมออกไปรู้อารมณ์ข้างนอกนั้น
จึงเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร, เมื่อถึงสังขารแล้วคือว่าคิด
ปรุงหรือว่าปรุงคิด, เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไปก็รู้ไปตามที่คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น
ด้วย ตัวรู้นั้นก็วนมาเป็นวิญญาณเข้าอีก. และเมื่อรู้ไปก็สุขหรือเป็นทุกข์ หรือ
เป็นกลางๆ ไปด้วย ก็วนมาเป็นเวทนาเข้าอีก, และก็จำหมายไปด้วย ก็เป็นสัญญา
เข้าอีก, แล้วก็คิดปรุงต่อไปอีกก็เป็นสังขารเข้าอีก, จนกว่าจะสิ้นกระแสของ
อารมณ์นั้น จิตก็กลับมาตกภวังค์เสียคราวหนึ่ง. ครั้นประจวบกับอารมณ์ข้างนอก
อย่างอื่น จิตก็วิ่งออกไปเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร อีก
คราวหนึ่ง. เหมือนอย่างว่าได้ยินเสียงรถแล่นอยู่ข้างนอก จิตแวบออกไปที่เสียง
รถนั้น ได้ยินนั้นก็เป็นวิญญาณ แล้วก็รู้สึกว่ามันหวกหรืออย่างไรนั้นก็เป็นเวทนา
จำได้ก็เป็นสัญญา คิดถึงเรื่องรถก็เป็นสังขาร, และถ้ายังคิดต่อไปก็มาเป็นตัว
วิญญาณ มาเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารเข้าอีก ก็เป็นวงกลมอยู่ดังนี้ใน

เรื่องนั้น. และเมื่อจิตกลับเข้ามาฟังธรรมที่อบรมนี้ ได้ยินก็เป็นวิญญาณ เป็นสุข หรือเป็นทุกข์อย่างใดในเสียงนั้นก็ เป็นเวทนา จ้าได้ก็เป็นสัญญา คิดปรุงไปตาม ธรรมก็เป็นสังขาร และถ้ายังไม่หยุดก็กลับมาเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา สังขาร เข้าอีก. เรื่องเกี่ยวคิดไปมาก นามธรรมทั้ง ๔ นี้ ก็เป็นวงกลมอยู่มาก, แต่เมื่อเปลี่ยนเรื่องใหม่ ก็กลับมาตั้งต้นใหม่. เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาตุแล้ว จิตนี้ จึงออกมารับอารมณ์ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ, หรือ เมื่อกล่าวตามลำดับที่เกิด ก็เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร อยู่ไม่รู้ว่าที่ร้อยก็พันครั้ง ตั้งแต่ตื่นนอนเข้ามาจนบัดนี้. เพราะว่า เมื่อมีอารมณ์ มาประจวบทางทวาร หรือทางอายตนะอย่างหนึ่งๆ จิตก็ออกมารับ เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร กันอย่างหนึ่งๆ มีอารมณ์มา จิตก็ออกมารับ ใหม่, เพราะฉะนั้น นามธรรมเหล่านี้ จึงเกิดกับๆ อยู่ในเรื่องหนึ่งๆ ไม่รู้ว่า เท่าไหร่ครั้งในวันหนึ่งๆ และรวดเร็วมาก ต้องใช้ความกำหนดอย่างละเอียด, และในเบื้องต้นก็ต้องกำหนดตามหลัก เพียงแต่จะกำหนดให้ทัน ว่าตอนไหนเป็น วิญญาณ ตอนไหนเป็นเวทนา ตอนไหนเป็นสัญญา ตอนไหนเป็นสังขารในเรื่อง หนึ่งๆ ก็เป็นการกำหนดให้ทันได้ยาก.

เบญจขันธ์ หรือนามรูปนี้ เป็นธรรมที่ควรกำหนดให้รู้ลักษณะหน้าตา และก็พึงใช้ในการปฏิบัติ เมื่อจะแสดงให้เนื่องกันกับนิรวณ หรือให้เชื่อมกันกับ สติปัฏฐานทั้งที่แสดงมาแล้ว ก็พึงกำหนดเปลี่ยนนิรวณนั้นให้เป็นเบญจขันธ์ไป. ดัง เช่นกามฉันท์ความพอใจในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ พยาบาทความ ไม่ชอบใจความโกรธแค้นขัดเคือง เป็นต้น ซึ่งเป็นนิรวณเครื่องกั้นจิตไม่ให้ เป็นสมาธิ ไม่ให้บรรลुकุณความดีที่ยิ่งๆ ขึ้นไป. เมื่อกามฉันท์ ความพอใจในอารมณ์ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาว่า ความพอใจนี้ พพอใจในอะไร,

ก็พอใจอยู่ในรูปเสียงเป็นต้น, รูปเสียงเป็นต้นนั้นเข้ามาสู่จิตทางไหน, ก็เข้ามาสู่จิตทางตา ทางหู เป็นต้น คือว่าได้เห็นรูปบ้าง ได้ยินเสียงบ้าง ก็เกิดความพอใจ หรือถ้าตรงกันข้ามก็เกิดความขี้ใจไม่ชอบ, ก็พิจารณาลงไปว่า รูป เสียง พร้อมทั้ง ตา หู เป็นต้นนั้นนั้นแหละเป็นรูปขันธ์ กองรูป, คราวนี้ถ้าฟังแต่รูป, เสียง ลำพังแต่ตา หู เท่านั้น ก็เข้ามาสู่จิตไม่ได้, จิตจะต้องออกไปได้ยิน ออกไปเห็น คือไปเห็นทางตา ไปได้ยินเสียงทางหู, ก็กำหนดลงไปว่า การเห็น การได้ยิน นั้นแหละเป็นวิญญาณ, คราวนี้ก็กำหนดต่อไปว่า ถ้าลำพังแต่เห็น ลำพังแต่ได้ยิน ก็เห็นไป ได้ยินไป ก็ยังเกิดอะไรต่อไปอีกไม่ได้, เพราะฉะนั้น การเห็นการได้ยินนั้น จะต้องมาก่อนให้เกิดเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ขึ้นด้วย, ที่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินนั้นก็เป็นเวทนา. ถ้าลำพังเพียงเวทนาเท่านั้นก็ยังไม่เป็นอะไร จะต้องจำได้ด้วยคือ จำรูป จำเสียงนั้นได้ ความจำนั้นก็เป็นสัญญา. และก็ไม่เพียงแต่จำเท่านั้นจะต้องมีความคิดปรุงไปตามความจำนั้นด้วย คือคิดปรุงไปในรูป ในเสียง เป็นต้น, คิดปรุงไปในทางชอบก็เกิดกามฉันท์ความพอใจ, คิดปรุงไปในทางไม่ชอบก็เกิดความพยาบาท ความขี้ใจไม่ชอบ, เพราะฉะนั้น ความคิดปรุงนั้นแหละก็เป็นตัวสังขาร. ความชอบใจ ความพอใจ หรือความไม่ชอบใจ ความขี้ใจนั้น ก็เป็นตัวสังขารเหมือนกัน คือว่าเป็นผลที่เกิดจากความที่คิดปรุงขึ้น ซึ่งจิตนั่นเองทั้งนั้นเป็นตัวคิดให้บังเกิดขึ้น. ถ้าคิดแยกออกไปเสียเช่นนั้นว่า อารมณ์ที่มาประสบและจิตที่เกิดความพอใจ ความขี้ใจอันตรงกันข้าม ซึ่งเป็นตัวนิเวรณทั้งหลายนั้น โดยที่แท้ก็เป็นรูปขันธ์ เป็นวิญญาณขันธ์ เป็นสัญญาขันธ์ เป็นสังขารขันธ์, แม้ตัวนิเวรณเองก็เป็นสังขารขันธ์ คือว่าเป็นผลที่เกิดจากความคิดปรุงหรือความปรุงคิด นั้นก็เป็นตัวสังขาร ความปรุง ด้้วยเหมือนกัน คือว่าจิตใจอันนั้นก็คิดปรุงขึ้น ปรุงให้เป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น.

เพราะฉะนั้นเมื่อคิดแปลธรรมที่บังเกิดแก่ใจ ซึ่งเป็นตัวกิเลส แปลเข้าไปใน
เบญจขันธ์ คือสักแต่ว่าเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ
ทั้งกล่าวมานี้ ก็เป็นอันกระจายกิเลสออกไป ก็เป็นทางที่จะทำให้นิวรณ์ที่บังเกิดขึ้น
ในจิตใจนั้นแตกกระจายออกไปได้ คือไปเป็นเบญจขันธ์. และก็พิจารณาจับแต่รูป-
ขันธ์ขึ้นมา รูปขันธ์นั้นก็เป็นกาย ในหมวดกายานุปัสสนา, พิจารณาตุกาย ก็พิจารณา
รูปขันธ์ โดยเป็นกายานุปัสสนา ซึ่งก็ประมวลเข้าไปในกายอันนี้ ซึ่งมีหายใจเข้า
หายใจออก มีอิริยาบถ ประกอบด้วยอาการ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น
ประมวลเข้าก็เป็นธาตุ เมื่อธาตุยังรวมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุนี้แตกสลาย
ก็เป็นกายที่สิ้นชีวิต ในที่สุดก็เป็นกระดูกฝุ่นหมกไป, เพราะฉะนั้นก็คิดปลงลงไป
ปลงอารมณ์ที่เป็นต้นทางของกิเลสนั้นเข้าไปในหมวดกาย หรือว่าในหมวดรูปขันธ์
ซึ่งตั้งต้นก็มี เกิด แล้วลงท้ายด้วยมีดับ สลายไปหมด, เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ก็เหมือนกัน, ก็เป็นอันว่าใช้ประมวลธรรมเข้าไปในเบญจขันธ์ หรือว่า
กระจายธรรมออกไปในเบญจขันธ์. ปลงเข้าไปในเกิด - ดับ นิวรณ์ก็จะดับลงไป
ด้วยกัน.

๒๒ กันยายน ๒๕๐๕

ธรรมกถา

๒๔
ครั้งที่ ๑๖

ใช้เบญจขันธ์เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

วันนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางสมณะ และวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้, การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนั้นเป็นการปฏิบัติทางสมณะด้วย วิปัสสนาด้วย ประกอบกัน, ในเบื้องต้นเมื่อปฏิบัติพิจารณากาย เวทนา จิต เป็นทางสมณะคือทำจิตให้สงบตั้งมั่น แต่เมื่อเข้าหมวดธรรมานุปัสสนาพิจารณาธรรม ในหมวดนิวรรตก็เป็นทางสมณะ แต่เมื่อเข้าหมวดเบญจขันธ์ ก็เป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนา ประกอบเข้าอีกด้วย เพราะมุ่งใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความจริง. ในเบื้องต้นก็พึงกำหนดทำความเข้าใจในเบญจขันธ์ซึ่งเบญจขันธ์ที่พึงพิจารณาและทำความรู้จักในเบญจขันธ์ที่ตนเอง. ได้แสดงเรื่องเบญจขันธ์คราวหนึ่งแล้ว ในวันนี้จะได้กล่าวเพิ่มเติมทางพิจารณาของท่านผู้มุ่งปฏิบัติต่อไป.

เบญจขันธ์กองทั้ง ๕ อันทุกๆ คนมีอยู่ด้วยกันนี้ ท่านเรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ์ แปลว่าขันธ์เป็นที่ยึดถือ เพราะทุกๆ คนย่อมมีความยึดถืออยู่ในเบญจขันธ์นี้ว่า เป็นอัตตา คือเป็นตัวเป็นตน ดังที่แสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่าเป็นของเราเป็นตัวตนของเรา โดยความยึดถือเป็นที่ยึดถือว่า เป็นเรา. เพราะฉะนั้นความรู้สึกยึดถือว่าเป็นเรา^๕ จึงมีอยู่ทุกรูปขันธ์ว่า รูปขันธ์เป็นเรา มีอยู่ทั้งเวทนา-

ขันธเป็นต้นว่า เวทนาขันธเป็นเรา สัญญาขันธเป็นเรา สังขารขันธเป็นเรา
วิญญาณขันธเป็นเรา, ความเป็นเรานั้นก็ยึดถืออยู่ที่เบญจขันธเท่านั้น เพราะใน
สกลกายทั้งสนัน นอกจากเบญจขันธก็ไม่ปรากฏมีอะไรเป็นที่ยึดถือ โดยทั่วไปจึง
ยึดถืออยู่ที่เบญจขันธ, คือตัวเราก็คืออยู่ที่เบญจขันธ.

ได้กล่าวแล้วว่าในการทำความเข้าใจเบญจขันธนั้น ก็ให้เข้าใจคติทางพระ-
พุทธศาสนาที่แสดงถึงกายและจิต, กายก็คือรูปขันธอันนี้ ซึ่งเรียกว่าเป็นรูปกาย, จิต
อาศัยอยู่ที่รูปกายอันนี้ และจิตนี้ออกรับรู้อารมณ์ภายนอกต่างๆ ก็อาศัยกายหรือรูป-
ขันธอันนี้ และก็ออกไปรับรู้อารมณ์นั้นโดยปรากฏเป็นนามขันธทั้ง ๔ โดยลำดับ,
นามขันธนั้นจึงเป็นอาการของจิตที่โน้มออกไปรับรู้อารมณ์. ถ้าเทียบจิตเหมือน
อย่างบุคคล ก็เหมือนอย่างบุคคลเดินออกไป ๔ ก้าว, กิริยาเดินของบุคคลนั้นไม่
ใช่เป็นตัวของบุคคล แต่ว่าเป็นอาการของบุคคลที่เดินออกไป ๔ ก้าว, นามทั้ง ๔ นั้น
ก็เป็นเช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นตัวจิต แต่เป็นอาการของจิตที่ออกไป ๔ ขัน ขันที่
หนึ่งก็เป็นวิญญาณ ขันที่สองก็เป็นเวทนา ขันที่สามก็เป็นสัญญา ขันที่สี่ก็เป็น
สังขาร. เพราะฉะนั้นเมื่อสรุปลงแล้วความสำคัญก็อยู่ที่จิตนั่นเอง ซึ่งอาศัยกายออก
รับรู้อารมณ์โดยอาการเป็น ๔ ขันดังที่กล่าวมาแล้ว. ในการรับรู้อารมณ์ทั่วไปโดย
ปรกติของบุคคล จิตก็ต้องอาศัยกายแสดงอาการออกเป็นนามธรรมตั้งกล่าว, ใน
การปฏิบัติธรรม จิตก็ต้องอาศัยกายแสดงอาการออกเป็นนามธรรมปฏิบัติธรรมเช่น
เดียวกัน. เพราะฉะนั้นเบญจขันธจึงเป็นเครื่องมือเป็นที่อาศัยสำหรับประกอบกรรม
ทั้งปวง ทั้งที่เป็นกุศลคือส่วนดี ทั้งที่เป็นอกุศลคือส่วนชั่ว และทั้งที่เป็นส่วน
กลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว, ถ้าเบญจขันธบกพร่องก็ไม่สามารถที่จะประพฤติก่อทั้งความดี
ทั้งความชั่ว ต้องอาศัยเบญจขันธประพฤติกปฏิบัติ.

ในการที่จิตออกรับรู้อารมณ์ของบุคคลโดยปรกติ จิตนี้ ก็อาศัยรูปกายหรือ

รูปชั้น^{๕๗}อันเป็นที่^{๕๘}เป็น มหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ และที่เป็น อุปาทายรูป รูปอาศัย โดยเฉพา^{๕๙}ก็คืออาศัยประสาททั้ง ๕ คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ออกรับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะอันได้แก่สิ่งที่กายถูกต้อง ทางทั้ง ๕ นี้เป็นทวาร คือเป็นประตูชั้นนอก และยังมีทวารคือประตูชั้นใน ซึ่งได้แก่ มโน ซึ่งนับว่าเป็นทวารข้อที่ ๖ หรือเป็นอายตนะข้อที่ ๖.

ถ้าจะคิดเปรียบเทียบเองตามอธิบายไว้ในอภิธรรม จิตก็เหมือนอย่างว่าผู้อยู่ในห้องชั้นใน ซึ่งมีประตูหนึ่งประตู, และห้องชั้นในนี้ก็อยู่ในห้องชั้นนอก ที่มีประตูอีก ๕ ประตู, ห้องชั้นนอกที่มีประตู ๕ ประตูนี้ ก็ได้แก่ ประตูคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งเป็นประสาททั้ง ๕, ส่วนห้องชั้นในที่มีประตูเดียวก็ได้แก่ มโน หรือ มโน, จิตอยู่ในห้องชั้นในซึ่งอยู่ในห้องชั้นนอกอีกชั้นหนึ่ง, อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาใน ก็เข้ามาทางประตูชั้นนอกทั้ง ๕ แล้วก็ต้องเข้ามาสู่ประตูชั้นใน จึงจะเข้าถึงจิต, หรือว่าจิตจะออกรับอารมณ์ ก็ต้องผ่านประตูชั้นในและออกรับทางประตูชั้นนอกทั้ง ๕ นั้น, ส่วนอารมณ์ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วก็เท่ากับว่าเก็บไว้ในห้องแล้ว เพราะฉะนั้น ก็ผ่านเข้าประตูชั้นในคือ มโน ได้ทีเดียว อันได้แก่ ธรรมารมณ์ อารมณ์คือเรื่องราว ก็หมายถึงเรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต.

มโนซึ่งเป็นประตูชั้นในนี้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ทรงสันนิษฐานเทียบไว้ว่าผู้มีหน้าที่คล้ายกับมันสมอง.

แต่จะเป็นอย่างไรก็ตาม ท่านก็ได้อธิบายถึงทางเข้าของอารมณ์ไว้ดังนี้ จิตอาศัยกายทั้งที่กล่าวมา และโดยเฉพา^{๖๐}ก็คืออาศัยอุปาทายรูป อันได้แก่ ทวารของห้องชั้นนอกทั้ง ๕ รับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ, ในการ

ออกมารับอารมณ์นั้น ^๕ ชนแรกก็ออกไปเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส และได้รับรสถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้องเรียกว่า วิญญาณ แล้วก็เป็นเวทนาความเสวยอารมณ์เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข แล้วก็เป็นสัญญาคือจำได้หมายรู้รูป เสียง เป็นต้น ตามเวทนานั้น, เวทนาจึงจักเข้าในหมวดเวทนานุปัสสนาอันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒, และเมื่อเป็นสัญญาแล้วก็เป็นสังขาร คือความปรุงคิดหรือความคิดปรุง.

คราวนี้เพราะชนทั้ง ๕ ^๕ นั้นเป็นอุปาทานชั้นคือ ^๕ ชนเป็นทียคถื่อว่าเป็นเรา จึงมีตัวเราออกไปกับจิตอยู่เสมอ คือตัวเราออกมารับอารมณ์, วิญญาณเห็นรูป ได้ยินเสียง ก็คือตัวเราเห็นรูป ได้ยินเสียง, เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ที่เป็นเวทนา ก็ตัวเราอีกนั้นแหละ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข, คราวนี้จำได้หมายรู้ซึ่งเป็นสัญญา ก็ตัวเราอีกนั้นแหละจำได้หมายรู้, คราวนี้คิดปรุงหรือปรุงคิดไปตามสัญญาที่เรียกว่าสังขาร ก็ตัวเรานั้นแหละคิดปรุงหรือปรุงคิด, ตัวเรานั้นมีอาสวะคือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ เป็นตัวกามคือความใคร่ซึ่งเป็นมูลรากของความยินดีพอใจ, มีตัวภพซึ่งเป็นตัวเป็น เป็นนั้นเป็นนี้ ซึ่งเป็นที่ตั้งของการกระทบ, มีตัวอวิชชา ความไม่รู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริงประกอบกันอยู่, เพราะฉะนั้นเมื่อมีตัวเราออกไปปรุงอยู่กับสังขาร จึงได้ปรุงให้เป็นกามฉันท์ ได้แก้ความพอใจในอารมณ์ที่เป็นสุขคือเป็นสุขเวทนา, ตัวเราปรุงให้เป็นพยาบาท คือความไม่ชอบใจในอารมณ์ที่เป็นทุกข์คือเป็นทุกข์เวทนา, ตัวเราเองก็ปรุงให้เป็นโมหะ คือความหลงในอารมณ์ที่เป็นอทุกข์ อสุขเวทนา ต่างโดยอาการก็คือเป็นถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม หรือว่าความท้อทางกาย ความท้อทางใจ เป็นอุทธัจจะกุกกุกจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยลังเลไม่แน่นอนใจ เหล่านี้เป็นอาการของโมหะคือความหลงทั้งนั้น.

เพราะฉะนั้นทางเกิดทางเข้ามาของอารมณ์และของกิเลส ก็อาศัยที่จิต^๕ น้แหละอาศัยกายซึ่งเป็นรูปขันธ์ และก็เป็นวิญญานขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และก็มีตัวเราออกปรุง ก็ไปปรุงให้เป็นนิวรรณ์ มีกามฉันท์ พยาบาท เป็นต้น ขัน, เมื่อปรุงให้เป็นนิวรรณ์แล้ว ต่อไปก็ก่อเจตนากรรมคือความจงใจ กระทำกรรมออกไปทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง เป็นไปอยู่ดังนี้ในเรื่อง ทั่วๆ ไป.

แม้ในการปฏิบัติธรรม จิตก็อาศัยเบญจขันธ์ปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกัน แต่ ว่าจะใช้ตัวเราเองประกอบด้วยสติปัญญา มาปรุงให้เกิดเป็นธรรมปฏิบัติขึ้นตามคำ สอนของพระพุทธเจ้า, กล่าวคือ จิตนี้ก็อาศัยรูปขันธ์หรือรูปกายอันนี้ กำหนด ให้เป็นกายนุปัสสนา คือว่ากำหนดดูที่กายอันนี้ ซึ่งเป็นตัวรูปขันธ์นี้แหละ ใน เบื้องต้นก็กำหนด ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดนิมิตคือที่ซึ่งลมหายใจ กระทบ ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจกระทบ เมื่อเข้าและเมื่อออก ตามที่ท่านได้สอนไว้ในปฏิสัมภิทามัคค์. การกำหนดลมหายใจ นี้ ลมหายใจเป็นโผฏฐัพพะคือสิ่งที่มาถูกต้องกาย, กายส่วนที่ลมหายใจกระทบนั้น ก็เป็นส่วนกาย, จิตก็ออกรับอารมณ์คือลมหายใจที่เป็นตัวโผฏฐัพพะ คือเป็นตัว ที่มาถูกต้องกายส่วนนั้น และเมื่อจิตออกรับอารมณ์คือโผฏฐัพพะอันได้แก่ลมหายใจ ดังนี้ จิตก็รู้สึกการกระทบ ความรู้สึกการกระทบนั้นก็เป็นวิญญาน, และเมื่อรู้สึก การกระทบ ต่อไปก็เป็นเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เพราะลมกระทบ นั้น เช่นว่า รู้สึกว่าเย็นในเมื่อลมหายใจเข้าไปกระทบ รู้สึกว่าอุ่นในเมื่อลมหายใจ ออกมากระทบ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ดังกล่าวนั้นก็เป็นเวทนา คือจิตออกมาเสวย เวทนาเป็นสุขหรือเป็นทุกข์, เมื่อเป็นดังนี้ต่อไปก็เป็นสัญญาคือความจำหมายอยู่ ในเวทนาตามลมที่มากกระทบนั้น และก็เป็นสังขารคือความคิด กำหนดอยู่ที่ลม-

หายใจนั้นตามสัญญาคือความจำหมาย. เมื่อจิตน้อกรับอารมณ์ที่เป็นกัมมัญฐาน
เป็นวิญญาน เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารไปโดยลำดับทั้งนี้ ก็จะปรุงให้
เป็นสมาธิคือความตั้งใจมั่นแน่วแน่งั้น. แต่ว่าข้อสำคัญนั้นให้ใช้เครื่องมือคือ
วิญญาน เวทนา สัญญา สังขาร นี้ให้บริบูรณ์อย่าให้บกพร่อง.

โดยมากนั้นผู้ปฏิบัติไม่ได้ใช้เบญจขันธ์นี้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม
ให้บริบูรณ์ แต่ว่าแบ่งไปใช้ในอารมณ์อื่น, คือว่า เมื่อตั้งจิตไว้ให้ออกรับอารมณ์
คือโผฏฐัพพะอันใดแก่ สมหาใจเข้าออกมากระทบกับกายส่วนนั้น จิตก็แวบออกไป
รับอารมณ์ข้างนอกเป็นอารมณ์ที่คงค้างมา เป็นรูปบ้าง เป็นเสียงบ้าง รวมกันเข้า
เป็นบุคคลบ้าง เป็นวัตถุบ้าง เกี่ยวแก่เรื่องต่างๆ, เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ได้นำเอา
เครื่องมือในการปฏิบัติอันใดแก่ วิญญาน เวทนา สัญญา สังขาร นั้น ไปใช้เสีย
ในอารมณ์อื่นที่จิตแวบออกไปนั้น คือออกไปรู้สึกเป็นวิญญาน คือตัวรู้อยู่ใน
อารมณ์ที่จิตแวบออกไป แล้วก็ไปเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ในอารมณ์นั้น ไปจำหมาย
อยู่ในอารมณ์นั้น ไปคิดปรุงอยู่ในอารมณ์นั้น, บางทีคิดปรุงไปเสียมากมายแล้ว
หลายเรื่องหลายราว จึงได้กลับมาสติเข้ามาแล้วก็ชักจิตนำจิตกลับเข้ามาให้ไปกำหนด
อยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ ก็คือให้จิตออกไปเป็นตัววิญญาน คือเป็นตัวรู้สึกหรือเป็น
ตัวรับรู้ที่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้ไปเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้
ไปจำหมายอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ และให้จิตตั้งจิตให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ของ
สมาธิ, เมื่อเป็นดังนี้จึงจะเป็นสังขารคือเป็นตัวปรุงให้เกิดเป็นสมาธิขึ้นได้. เพราะ
ฉะนั้นก็ให้ใช้เครื่องมืออันนั้นแหละในการปฏิบัติธรรม คือว่าใช้เบญจขันธ์อัน
นั้นเอง. ถึงในการปฏิบัติอย่างอื่นก็ใช้เบญจขันธ์อันนั้นแหละ แต่ว่าจะทำอะไร
จะปฏิบัติอะไร ใช้เบญจขันธ์ให้เต็มที่ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ก็ให้สำเร็จเต็มที่
ได้ทั้งนั้น แต่ว่าถ้าใช้บกพร่องไปก็สำเร็จอย่างบกพร่อง. เมื่อนำมาใช้ในการ

ปฏิบัติธรรมก็มาใช้ให้เต็มที่ การปฏิบัติธรรมจึงจะได้ผล.

เพราะฉะนั้นในเรื่องของเบญจขันธ์จึงควรทำความเข้าใจ พิจารณาให้รู้
จักหน้าตาตัว ให้รู้หน้าที่ตัว. โดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมมากำหนดดูเบญจขันธ์
ก็ย่อมจะเห็นได้ทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต และทั้งธรรม, ในการกำหนดดูนั้น ก็
จะต้องกำหนดดูให้รู้ให้เห็นว่า รูปขันธ์หรือกายมีอยู่, เวทนากับทั้งสัญญาก็มีอยู่,
จิตก็มีอยู่, สังขารคือความคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นก็มีอยู่, และต้องใช้อยู่ในทุกๆ
อารมณ์ที่ประจวบเข้ามา, เมื่ออารมณ์อย่างหนึ่ง ประจวบเข้ามาและจิตออกมารับ
อารมณ์นั้นก็มีกายเป็นเครื่องมือ นั่นก็เป็นรูป แล้วก็เป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็น
สัญญา เป็นสังขาร ก็เรียกว่าเป็นเกิด เกิดขึ้นในอารมณ์นั้น เมื่อสนกระแสก็ดับ
ไป, เมื่อจิตออกมารับอารมณ์อีกอันหนึ่ง เบญจขันธ์ก็เกิดขึ้นใหม่ เมื่อสนกระแส
อารมณ์นั้น ก็ดับไปใหม่. เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูเบญจขันธ์ที่ทำงานอยู่ก็ย่อม
จะเห็นเกิดเห็นดับของเบญจขันธ์นั้นไปด้วยกัน, ความเห็นเกิดเห็นดับนั้นก็จะเป็นจุด
ปฏิบัติอีกอันหนึ่ง เพื่อที่จะให้ถอนความยึดมั่นถือมั่น และเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้
เกิดนิวรณ์ขึ้น, เพราะนิวรณ์นั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้เห็นเป็นตัวเป็นอยู่เสมอไม่
เห็นเกิดเห็นดับ. ถ้าเห็นเกิดเห็นดับอยู่แล้ว ก็เลสก็ไม่มีที่ตั้ง, ก็สักแต่ว่าเป็นกาย
สักแต่ว่าเป็นเวทนา สักแต่ว่าเป็นจิต สักแต่ว่าเป็นธรรม. อันนี้เป็นข้อที่จะต้อง
กำหนดพิจารณาในเบื้องต้นก็กำหนดไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และก็
กำหนดเข้ามาดูที่ตนเอง, เมื่อปฏิบัติพิจารณาให้เห็นเกิดดับได้ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติ
ให้ได้รับผลตามนัยสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้แล้ว.

๒๓ กันยายน ๒๕๐๕

บัญชีรายชื่อผู้บริจาคและจำนวนเงินที่บริจาคในการจัดพิมพ์

“ทางร่มเย็นอันดับ ๕”

๑. นางเกทหลง พานิช	๓๐.๐๐	บาท
๒. นายเคน โยธาทาร	๒๐.๐๐	,,
๓. นางเฉลิมวงศ์ โชติกุญชร	๓๐.๐๐	,,
๔. นางสาวเฉวียง จิ่งเจริญ	}	๑๒๐.๐๐ ,,
๕. นางสาวเศวต จิ่งเจริญ		
๖. นางสาวลาภ เกียรติสุวรรณ		
๗. นายชาย เอกอุ (ร้อยเอ็ด)	๒๐,๐๐	,,
๘. นางสาวกัลเลิศ โปตระนันท์	๒๐.๐๐	,,
๙. นายบรรเจิด อินทุจันทร์ยง	๑๐.๐๐	,,
๑๐. นายบัณฑิต บุญยากม	๑๐.๐๐	,,
๑๑. นางสาวบุญช่วย	๑๐.๐๐	,,
๑๒. นางสาวบุญส่ง วรรณสาร	๒๐.๐๐	,,
๑๓. นายแพทย์ประพันธ์ พิชผล	๑๐๐.๐๐	,,
๑๔. พ.อ. ประสิทธิ์ ใจชื่น	๑๐๐.๐๐	,,
๑๕. นางพิรุณพรรณ ภัทรเลาหะ	๑๒๐.๐๐	,,
๑๖. นางสาวมนัสสา เนตรนพรัตน์	๒๐.๐๐	,,
๑๗. นางสาวมานิตย์ สากรินทร์	๓๐.๐๐	,,
๑๘. นางสาวลมูล อุทยานานนท์	๑๐๐.๐๐	,,

๑๙. นางเล็ก สุขกระวี	๒๐.๐๐	บาท
๒๐. นางสาววณิ ปิยวรรณ (สงขลา ส่ง ๒ ครั้ง)	๗๐๐.๐๐	,,
๒๑. น.ท. หลวงวุฒิวาริณ ร.น.	๒๐.๐๐	,,
๒๒. นายสมพงศ์ ลาสุขะ	๔๐.๐๐	,,
๒๓. นายสละ จันทรตรี	๑๐๐.๐๐	,,
๒๔. นางสาวสิริมา จินณาสา	๑๐๐.๐๐	,,
๒๕. นางสุนิต ประภาสวัต	๑๐๐.๐๐	,,
๒๖. นางรัตนทิพย์	๕๐.๐๐	,,
๒๗. นางอบล เวชชทนต	๒๐.๐๐	,,
๒๘. นางเอื้องพันธ์ คุ่มหล้า	๑๐๐.๐๐	,,

ผู้บริจาคผ่านหนังสือสัปดาห์ คือ

๑. คุณบุญสม ศรีสมวงศ์	๔๐๐.๐๐	บาท
๒. ผู้ไม่ออกนาม	๑๐.๐๐	,,
๓. คุณทิพย์ รัตนพานิช	๑๐๐.๐๐	,,
๔. คุณระนอง	๑๐.๐๐	,,
๕. คุณประทุม อารณศิริ	๕๐.๐๐	,,
๖. คุณเชิงเกี้ยว แซ่ตั้ง	๑๐.๐๐	,,
๗. คุณจือลิ่ง แซ่ล	๒๐.๐๐	,,
๘. พระอาจารย์จันทา กัสโป (จันทบุรี)	๒๐.๐๐	,,
๙. คุณบุษบง	๙.๐๐	,,
๑๐. คุณนิพนธ์ ฉายะวรรณ	๒๔.๐๐	,,
๑๑. คุณปรุงจิตต์ แจ้งประพันธ์	}	๑๐๐.๐๐ ,,
๑๒. คุณสาโรช สงวนชาติสรไกร		
๑๓. คุณรัศมี เทียนพุด		
๑๔. คุณแจลัม เสโตบาล		

ไต่เงินรวม

๒,๗๖๓.๐๐ บาท

เงินเหลือจากการพิมพ์ทางร่วมเย็นอันกับ ๑ พิมพ์ครั้งที่ ๒

๑,๖๗๗.๐๐ ,,

จ่ายเป็นค่าพิมพ์ทางร่วมเย็นอันกับ ๕

๔,๕๐๐.๐๐ ,,

ยังขาดเงิน

๖๐.๐๐ ,,

หมายเหตุ

“ทางร่วมเย็น” ฉบับนี้ไต่เงินหน้า “ถ้อยแถลง” ขอเชิญท่านอ่านหน้า “คำนำ” ของพระคุณเจ้า พระสาสนโสภณ ท่านเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร องค์ธรรมบรรยายธรรมกถาที่นำลงพิมพ์ในอันกับ ๕ นี้ และหน้า “ทางร่วมเย็น” ของ ร. นาคทรพรท้วย ท่านจะได้รับประโยชน์ใหญ่ คือความเข้าใจ และความชุ่มเย็นใจในรสพระธรรมลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทั้งกำลังใจในการปฏิบัติธรรมก็จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น

และขอขอบคุณโรงพิมพ์ส่งเสริมอาชีพ ผู้อนุเคราะห์พิมพ์ “ทางร่วมเย็น” ให้ด้วยฝีมือประณีต และราคาเยาเป็นพิเศษตลอดมา แม้ในการพิมพ์ครั้งนี้ ค่าพิมพ์ไม่พอ คุณถวัลย์ ธิบประเสริฐ ครูใหญ่โรงพิมพ์ก็เต็มใจยินดียินดีรับบริจาค ค่าพิมพ์ส่วนที่ยังขาดอยู่นั้น ให้เสียเอง ท่านผู้อ่านทั้งปวงทราบแล้วคงไม่เว้นรู้สึกโมทนา

ท่านผู้ใดต้องการติดต่อดูกรกิจอันเนื่องแต่หนังสือ “ทางร่วมเย็น” โปรดติดต่อกับที่

๑. ม.ล. จิตติ นพวงศ์ สำนักงานหนังสือพิมพ์ศรีสัปดาห์ ซอยศรียาน ๑ ถนนนครไชยศรี พระนคร
๒. บุญเจือ องค์กรประติษฐุ ศูนย์วิสาธุการศึกษาศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
๓. สุนิต ประภาสวัต กองตำรา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
๔. รุประนี นาคทรพร ศูนย์วิสาธุการศึกษาศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

๕. ทวงรัชฎ์ ศตะนาวัน กองโรงเรียนราษฎร์ กรมวิสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ
๖. อุไรกร บัณฑิตกุล ตึกวิทยุศึกษา ในบริเวณกระทรวงศึกษาธิการ
๗. นายไมตรี กาญจนรัช วิทยุศึกษา ในบริเวณกระทรวงศึกษาธิการ



หอสมุดแห่งชาติรัชมังคลาภิเษก
จันทบุรี

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สังเล็วมหาชีพ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สังเล็วมหาชีพ จ. บ้านบาตร พระนคร โทร. ๒๒๗๐๔

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สังเล็วมหาชีพ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๐๔

