

ชั้น ๕

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต
ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการ พระผู้มี
พระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย
วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

สติปัญญาในทางปฏิบัติ คือปฏิบัติตั้งสติในกายเวทนาจิต
ธรรม เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ได้จริง เพื่อลวง
ความโศกความร้อจวนใจได้จริง เพื่อดับทุกข์โทมนัสได้จริง เพื่อ
บรรลุธรรมะอันถูกชอบได้จริง เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพานได้
จริง เพียงแต่ให้มีความเพียร มีความรู้ตัว มีสติ ปฏิบัติกำจัด
ความยินดีความยินร้ายต่างๆ ตามทางแห่งสติปัญญา แม้ว่าจะ
ตั้งใจปฏิบัติทำสติตั้งสติ เมื่อสติตั้งขึ้นได้ในกายในเวทนาในจิต
ในธรรม แม้เพียงชั่วครู่ชั่วขณะ ก็ทำให้ได้รับความบริสุทธิ์ ได้รับ
ความดับทุกข์ร้อนได้ชั่วครู่ชั่วขณะจริง

และการปฏิบัตินั้นก็ดังที่ได้กล่าวแล้ว จะปฏิบัติมาตั้งแต่
กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะจับปฏิบัติในข้อใดข้อหนึ่งก็ได้
ปัจจุบันธรรมคือธรรมะที่เป็นปัจจุบัน กายที่เป็นปัจจุบัน เวทนา
ที่เป็นปัจจุบัน จิตที่เป็นปัจจุบัน และธรรมะที่เป็นปัจจุบัน

ดังนี้ เป็นข้อที่พึงตั้งสติ และทั้ง ๔ นี้ก็เป็นปัจจุบันอยู่ด้วยกัน
อันไหนออกหน้า จะจับอันนั้นขึ้นมาตั้งสติเพื่อดับทุกขีรอน ดังนี้
ก็ใช้ได้

ว่าถึงหมวดธรรมะพระพุทธรองค์ได้ทรงยกนิเวศน์ขึ้นเป็น
หมวดแรก ก็เพราะว่าเป็นอกุศลธรรมที่บังเกิดอยู่ในจิตของ
บุคคลเป็นประจำ และก็ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ข้อนั้นบ้างข้อนี้
บ้าง ข้อรักบ้าง ข้อชังบ้าง ข้อง่วงบ้าง ข้อฟุ้งบ้าง ข้อสงสัยบ้าง
และนิเวศน์นี้เองที่จะพึงปฏิบัติรำงับเสียให้ได้ จึงจะตั้งสติได้ใน
สติปัญญาฐาน ถ้าหากว่าระงับไม่ได้ สติก็จะไปตั้งอยู่ในนิเวศน์
นิเวศน์พาสติไป เมื่อนิเวศน์พาสติไปก็เป็นมิจฉาสติ ไม่เป็นสติปัญญา
ฐาน ต่อเมื่อสติระงับนิเวศน์จึงจะเป็นสติปัญญาฐาน และเมื่อระงับ
นิเวศน์ได้ก็จับพิจารณาชั้นถัดๆ ไปได้สะดวก เพราะฉะนั้น

พระพุทธองค์จึงได้ตรัสสอน ให้พิจารณาชั้นถัดจากที่ให้ปฏิบัติ
ระงับนิเวรณ

ปฏิบัติระงับนิเวรณนั้นก็กล่าวได้ว่าเป็นสมาธิหรือเป็นสมถะ
เมื่อมาจับพิจารณาชั้นก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทางปัญญาหรือ
วิปัสสนา ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนให้มากำหนดพิจารณารูป
เวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ว่ารูปเป็นอย่างนี้ เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญานเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นความดับของรูป
เวทนาสัญญาสังขารวิญญานเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึง
สมควรที่จะหัดกำหนดให้รู้จัก รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน
รูปนั้นก็คือรูปกายนี้ซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูป และอุปาทายรูป
มหาภูตรูปนั้นแปลว่ารูปที่เป็นแล้วใหญ่ ก็คือธาตุดิน
ธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลม ส่วนที่แข็งแข็งในกายนี้ก็เป็นธาตุดิน ส่วน
ที่เอิบอาบเหลวไหลก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วน
ที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม

เมื่อกำหนดโดยเป็นธาตุดังนี้ก็เป็นมหาภูตรูป รูปที่เป็นภูตะ
ใหญ่คือที่เป็นของที่เป็นแล้วใหญ่ อุปาทายรูป รูปอาศัยก็คือรูป

อันละเอียดที่อาศัยอยู่ในมหาภูตรูปนี้ นั่นเอง ก็เป็นต้นว่า
ประสาทตาประสาทหูประสาทจมูกประสาทลิ้นประสาทกาย รูป
เสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพระที่คู่กันเป็นต้น รวมเรียกว่ารูป และเพราะ
เหตุที่เป็นสิ่งที่ต้องย่อยับไปได้ จึงเรียกว่ารูป

เพราะคำว่ารูปนั้นแปลว่าย่อยับไปได้ ทำลายไปได้ รูปนี้จึง
เป็นสิ่งที่ย่อยับไปได้ทำลายไปได้ เมื่อเกิดก่อเป็นรูปขึ้นมา
ตั้งแต่เป็นกลละในครรภ์ของมารดา บรรดาธาตุดินน้ำไฟลมก็
เข้ามาพอกพูน เติบใหญ่ขึ้นจนถึงคลอดออกมา และก็เติบโต
มาโดยลำดับจนถึงปัจจุบัน เมื่อย่อลงแล้วก็เป็นมหาภูตรูปส่วน
หนึ่ง เป็นอุปาทายรูปส่วนหนึ่ง ดังที่กล่าวนั้น และชื่อว่ารูป ก็เป็น
สิ่งที่ต้องชำระหลุดโรยไป เพราะฉะนั้น รูปจึงเป็นอย่างนี้

เวทนาได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือว่าเป็นกลางๆ
ไม่ทุกข์ไม่สุข ชื่อว่าเวทนามก็เพราะว่าเป็นสิ่งที่ให้รู้ อันใช้คำว่าให้
เสวยหรือให้กินก็ได้ จึงมักจะใช้คำในภาษาธรรมะว่าเสวยสุข
เสวยทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็คือกินสุขกินทุกข์ เป็น
กลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็หมายถึงตัวสุขทุกข์หรือเป็นกลางๆ ไม่

ทุกข์ไม่สุข ทางกายทางวาจาที่ทราบอยู่ ที่ปรากฏอยู่ ที่รู้อยู่ ว่า เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขอยู่นี้เอง ซึ่งเวทนา นี้ก็เป็นสิ่งที่บังเกิดผลัดเปลี่ยนกันอยู่เสมอ บางคราวก็สุข บาง คราวก็ทุกข์ บางคราวก็เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกายบ้าง ทางวาจบบ้าง เวทนาจึงเป็นอย่างนี้

สัญญาความจำหมายก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็น ความรู้จำ ที่ปรากฏเป็นจํารูปจําเสียงจํากลิ่นจํารสจําโณภูจู้พะ จําเรื่องราวอะไรต่างๆ ได้ ความจำที่เป็นความรู้อย่างหนึ่ง เรียกว่าความรู้จำก็คือสัญญา สัญญาก็คืออย่างนี้

สังขารความคิดปรุงหรือความปรุงคิดต่างๆ ที่ทุกคนก็รู้อยู่ ถึงความคิดปรุงหรือความปรุงคิดของตน ซึ่งบังเกิดขึ้นในจิตใจ ก็ ปรุงคิดรูปบ้างเสียงบ้างกลิ่นบ้างรสบ้างโณภูจู้พะบ้างเรื่องราว ต่างๆ บ้าง และก็เป็นคิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง คิดเป็นกลางๆ บ้าง ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนี้ก็คือสังขาร สังขารก็เป็นอย่างนี้

วิญญาณความรู้เห็นรู้ได้ยิน ก็คือเห็นรูปได้ยินเสียง ทราบ กลิ่นรสโณภูจู้พะ คิดหรือรู้เรื่องราวทางมโนคือใจ อันบังเกิดขึ้น

ในเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกประจวบกัน เช่น ตากับรูปประจวบกันก็เห็นรูป หูกับเสียงประจวบกันก็ได้ยินเสียง การเห็นการได้ยินเป็นต้นนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง รู้เห็นรู้ได้ยิน นี้คือวิญญาณ วิญญาณก็เป็นอย่างนี้

กำหนดดูให้รู้จักรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เป็นไปอยู่ กำหนดพิจารณาว่ารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณนี้เป็นอย่างนี้ๆ ตั้งแต่ถือกำเนิดเกิดก่อขึ้นในครรภ์ของมารดา จนถึงในปัจจุบัน และต่อไปจนถึงแตกดับ ก็เป็นรูปเป็นเวทนา เป็นสัญญาเป็นสังขารเป็นวิญญาณอยู่อย่างนี้ๆ

แม้ว่าความเป็นไปของขันธ์ ๕ จะปรากฏเป็นเด็กเล็กเป็นเด็กใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนแก่หรือเป็นคนเฒ่า จนถึงแตกดับ จะปรากฏแตกต่างกันอย่างไร แต่ก็คงอยู่ในลักษณะเป็นรูป คือเป็นมหาภูตรูป อุปาทายรูป เป็นเวทนาสุขทุกข์ เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นสัญญาจำหมาย เป็นสังขารคิดปรุงหรือปรุงคิด เป็นวิญญาณรู้เห็นรู้ได้ยินเป็นต้น อยู่นั่นเอง มีลักษณะเป็นขันธ์ ๕ อยู่ดังนี้

และที่ชื่อว่าขันธุ์ที่แปลว่ากอง ก็เพราะว่าแต่ละข้อนั้นก็เป็น ส่วนผสมปรุงแต่ง จากส่วนประกอบทั้งหลาย รวมเข้าเป็นรูป เป็นเวทนาเป็นต้น จึงเรียกว่าเป็นขันธุ์ที่แปลว่ากองหมวดหมู่ เพราะฉะนั้น ก็ให้พิจารณาให้รู้จักรูปเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณอย่างนี้

และเมื่อได้กำหนดพิจารณาให้รู้จักอย่างนี้แล้ว ก็ให้รู้จัก ความเกิดของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ว่ารูปเกิดขึ้น อย่างนี้ คือว่าส่วนทั้งหลายที่เป็นรูปมาประชุมปรุงแต่งกันขึ้น จากเหตุปัจจัย ๒ ส่วน คือเหตุปัจจัยที่เป็นภายใน อันได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และที่เป็นส่วนภายนอกก็คือที่เป็นตัวธาตุทั้งหลายส่วนรูปมาประชุมปรุงแต่งกันขึ้น เป็นก้อน เป็นกอง ตั้งแต่กลละอันเป็นจุดเริ่มต้นในครรภ์ของมารดา มาจน ปัจจุบัน และอาศัยอาหารต่างๆ ซึ่งบุคคลบริโภค ตลอดจนถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอาหาร บำรุงรักษารูปนี้ให้ดำรงอยู่ ก็เป็น ความเกิดขึ้นของรูป

ความเกิดขึ้นของเวทนานั้นก็มาจากเหตุปัจจัย ซึ่งมาสัมผัส
กายใจนี้ เมื่อเหตุปัจจัยที่เป็นที่ตั้งของสุขก็ให้เกิดสุข เหตุปัจจัยที่
เป็นที่ตั้งของทุกข์ก็ให้เกิดทุกข์ เหตุปัจจัยที่เป็นที่ตั้งของเป็น
กลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้เกิดเวทนาที่เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข
ก็ปรากฏเป็นความเกิดขึ้นของเวทนา เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง
เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไป ก็เป็นความ
เกิดของเวทนา

สัญญาคือความจำหมายก็เช่นเดียวกัน ก็มีเหตุปัจจัยให้จำ
หมาย ก็คือความสัมผัสทางอายตนะภายในภายนอก และทาง
ตัวความรู้ซึ่งเป็นวิญญูญาณ ซึ่งให้เกิดเวทนาแล้วจึงให้เกิดสัญญา
คือจำหมายได้ในรูปในเสียงเป็นต้น ที่มาสัมผัส มาประสบพบ
พาน ก็เป็นความเกิดขึ้นของสัญญา

สังขารความคิดปรุงหรือปรุงคิดก็เช่นเดียวกัน ก็มีความ
เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่มาสัมผัสเป็นเวทนาเป็นสัญญา แล้วก็
นำเอาสิ่งที่จำนั้นแหละมาคิดปรุงหรือปรุงคิดขึ้นต่างๆ เพราะว่า
คนเรานั้นจะไปปรุงคิดหรือคิดปรุงในสิ่งที่สัมผัสไม่ได้ คิดปรุงหรือ

ปรุงคิดได้แต่ในสิ่งที่จำได้เท่านั้น เพราะฉะนั้นเหตุปัจจัยคือ
ความสัมผัสที่นำไปให้เกิดเวทนาสัญญา จึงสืบมาถึงสังขาร
ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดก็เกิดขึ้น นี่ก็คือความเกิดขึ้นของ
สังขาร

วิญญาณนั้นเล่าก็อาศัยเหตุปัจจัย ก็คือนามรูปหรือ
อายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน จึงได้บังเกิดความรู้อัน
เห็นหรือรู้ได้ยินเป็นต้น ที่เราเรียกว่าเห็น ที่เราเรียกว่าได้ยิน แต่
อันที่จริงนั้นก็เป็นความรู้อย่างหนึ่งๆ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ ตลอด
จนถึงทราบกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็รู้ คิดหรือรู้เรื่องราวต่างๆ ก็รู้
เพราะฉะนั้นเมื่อสิ่งที่ทำให้รู้ก็คืออายตนะเป็นต้นดังกล่าวมานั้น มา
ประจวบกันก็เป็นเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดวิญญาณ ซึ่งเป็นความรู้
เห็นรู้ได้ยิน เป็นความรู้ที่เรียกว่าทราบ หรือความรู้ที่เรียกว่ารู้
หรือคิดทางใจ ก็เป็นความเกิดของวิญญาณ

พิจารณาให้รู้จักว่าความเกิดขึ้นของรูปเวทนาสัญญาสังขาร
วิญญาณเป็นอย่างนี้ๆ และเมื่อได้กำหนดพิจารณาให้รู้จักความ
เกิดดังนี้แล้ว ก็พิจารณาให้รู้จักความดับ ว่าความดับของรูป ก็

คือความดับที่เป็นความสิ้นความเสื่อมไปตามธรรมดา ความดับ
ที่เป็นความขาดอาหารคือหากขาดเหตุปัจจัยที่จะมาก่อให้เกิด
เมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัยที่ก่อให้เกิดก็ดับ และความดับที่เป็น
ธรรมดาที่เป็นความเกิดความดับ ก็เป็นความสิ้นเหตุสิ้นปัจจัย
นั้นอีกเหมือนกัน ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา และความดับนี้มีอยู่เป็น
ประจำ เป็นปัจจุบันธรรม แต่อาศัยสันตติคือความสืบต่อ ดังเช่น
บริโภคอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงรูปกาย แล้วก็บริโภคอาหาร
เพิ่มเติมเข้าไปอีก ความสืบต่อชีวิตจึงดำรงอยู่จึงเป็นไปอยู่ แต่
ว่าในที่สุดเมื่อถึงคราวที่จะดับในที่สุดแล้ว ก็ไม่สามารถจะใส่
อาหารเข้าไปได้ ก็ต้องดับเป็นความตายในที่สุด แต่เมื่อยังเพิ่ม
อาหารเข้าไปได้ก็เป็นความดับที่ยังต่อได้

เพราะฉะนั้นบุคคลเราจึงต่ออายุกันอยู่เสมอด้วยอาหาร ซึ่ง
ความจริงนั้นอายุของรูปกายนั้นสิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะ แต่ต่อ
อายุกันได้ด้วยอาหาร ก็ต่อไป อาหารที่เห็นได้ชัดก็คือลมหายใจ
เข้าลมหายใจออก ซึ่งต้องบริโภคกันอยู่ทุกลมหายใจเข้าทุกลม
หายใจออก ดังที่ปรากฏ ถ้าหากว่าต้องขาดอาหารคือลมหายใจ

แม้เพียงไม่นานนัก ชีวิตนี้ก็ดำรงอยู่ไม่ได้ แต่ชีวิตนี้ดำรงอยู่ได้ก็
เพราะว่ายังหายใจเข้าหายใจออก รับเอาลมเข้าไปเป็นอาหาร
บำรุงเลี้ยง

ฉะนั้นช่วงของอายุของรูปกายจริงๆ นั้นจึงไม่ยาว สั้นนิด
เดียวแค่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี่นั่นแหละ แต่อาศัยที่ต่อ
ได้ คือหายใจต่อกันไปได้ อายุก็จึงต่อไป ไม่สามารถหายใจได้
เมื่อใด ก็เป็นอันว่ายุติกันเมื่อนั้น แปลว่าต่อไม่ได้ เพราะเป็น
ความดับที่ปรากฏ เมื่อยังต่อได้อยู่ก็เป็นความดับที่ไม่ปรากฏ
แต่อันที่จริงนั้นอายุของรูปกายสิ้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกอยู่
แล้ว แต่ต่อได้เท่านั้น คือดับอยู่แล้วแต่ว่าต่อได้ จนถึงต่อไม่ได้จึง
เป็นความดับที่ปรากฏ เป็นความตายที่ปรากฏ นี่เป็นความดับ
ของรูป

ความดับของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ดับอยู่ทุก
อารมณ์ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณเกิดขึ้นในอารมณ์อันหนึ่ง
แล้วก็ดับไปในอารมณ์อันหนึ่งนั้น อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดดับ
เร็วมาก ทุกๆ คนนั้นรับอารมณ์ทางตาที่เรียกว่ารูปารมณ์

อารมณ์ทางหูที่เรียกว่าสังขารมณฺ์ ๑ รุ่หนึ่งก็มากมาย อย่างใน
บัดนี้กำลังรับสังขารมณฺ์คือเสียงที่อบรมนี้ เสียงที่อบรม
นี้คำหนึ่งๆ ก็เป็นอารมณ์หนึ่งๆ คำที่หนึ่งเข้ามาก็เป็นเกิด แล้วก็
ดับ

จึงถึงอารมณ์ที่สอง เข้ามาก็เกิดดับ จึงถึงอารมณ์ที่สาม ก็
คือว่าคำที่หนึ่ง คำที่สอง คำที่สามนั่นเอง คำหนึ่งก็เป็นอารมณ์
หนึ่งๆ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็เกิดไปดับไปกับอารมณ์ที่
เกิดดับไปโดยลำดับ

เพราะว่าจิตนี้รับอารมณ์ได้คราวละหนึ่งเท่านั้น เมื่ออารมณ์
ที่กำลังรับอยู่ตั้งอยู่ อารมณ์ที่สองก็เข้ามาไม่ได้ ต้องอารมณ์ที่
หนึ่งดับ จึงถึงอารมณ์ที่สองเข้าได้ แล้วก็ดับอีก จึงถึงอารมณ์ที่
สามเข้าได้ ฉะนั้นคำหนึ่งก็คืออารมณ์หนึ่งๆ เมื่อจิตรับเข้ามา ก็
เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ อยู่ทุกๆ อารมณ์ อารมณ์เกิดดับ เวทนา
สัญญาสังขารวิญญาณในอารมณ์นั้นก็เกิดดับไปพร้อมกับ
อารมณ์ และอารมณ์นี้ก็เกิดดับอยู่ทุกขณะ ทุกคำดังที่
ยกตัวอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณนี้จึงเกิดดับ แต่
ว่าติดต่อกันเป็นเรื่องเดียวกัน เมื่อไม่พิจารณาจึงไม่รู้สึกรู้ว่าเกิดดับ
เมื่อพิจารณาแล้วจึงจะรู้สึกว่าจะเกิดดับ แต่เพราะมีสันตติคือ
ติดต่อกันอีกเหมือนกัน จึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องเดียวกันไป จนกว่าจะ
ขาดสันตติคือความสืบต่อในที่สุด อันเรียกว่าความตายในที่สุด
ความแตกสลายในที่สุด จึงปรากฏเป็นความดับที่ไม่มีต่อ
เพราะฉะนั้นก็พิจารณาให้รู้จักว่า รูปเวทนาสัญญาสังขาร
วิญญาณดับอย่างนี้ อย่างละเอียดก็ดับถัดจากเกิดในปัจจุบัน
แต่ยังมีสันตติ แต่เมื่อพิจารณาอย่างหายาก็คือว่าขาดสันตติใน
ที่สุด ก็เป็นอันว่าดับในที่สุดไม่มีต่ออีก เป็นความตายหรือเป็น
ความแตกสลายของขั้นที่ปรากฏอยู่

เพราะฉะนั้นก็หัดพิจารณาให้รู้จักขั้น ๕ ว่าเป็นอย่างนี้
ความเกิดของขั้น ๕ ว่าเป็นอย่างนี้ ความดับของขั้น ๕ ว่าเป็น
อย่างนี้ ดังนี้ก็เป็นสติปัญญา ตั้งสติในขั้น อันนับว่าเป็น
วิปัสสนาปัญญา อันผู้ปฏิบัติธรรมสมควรที่จะปฏิบัติหัด
พิจารณาให้รู้จัก

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสดและตั้งใจทำความเข้าใจความสงบสืบต่อไป

(ถอดเสียงธรรมโดย คุณ อณิสสร โภธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/5gTJvJtwmgo>