

กรรมฐานเบื้องต้น

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

เทศกาลฤดูนี้ เป็นเทศกาลที่กุลบุตรชาวไทยได้พากันออกบวช เพื่อจำพรรษาตลอด ๓ เดือนเป็นจำนวนมาก นำให้มารดาบิดาญาติมิตรได้พากันเข้าวัด เพื่อเยี่ยมบุตรหลานญาติของตน เพื่อนมิตรของตนที่บวชอยู่จำพรรษา จึงได้มีโอกาสคุ้นเคยกับวัดกับพระศาสนา และเมื่อได้ทำทาน สมาทานศีล เจริญภาวนา ก็เป็นอันได้กระทำบุญ อันเป็นเครื่องชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก

เพราะฉะนั้น จึงเป็นฤดูเทศกาลแห่งการเข้าวัดบำเพ็ญกุศลกัน ทั้งกุลบุตรผู้เข้ามาบวชเอง ทั้งมารดาบิดาญาติมิตรสหาย

และนอกจากนี้ประชาชนผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำแล้ว ก็ย่อมจะมี
ความสนใจในการปฏิบัติธรรมในฤดูเข้าพรรษานี้ยิ่งกว่าปรกติ
โดยมากอีกด้วย จึงเป็นฤดูเทศกาลแห่งการปฏิบัติธรรม แห่งบุญ
กุศลที่พึงอนุโมทนาสาธุการ

และผู้ที่จะเข้ามาบวชใหม่เป็น **นวกภิกษุ** ที่เรียกว่าภิกษุใหม่
เมื่อเข้ามาบวชก็ย่อมจะรู้สึกว่าจะต้องพบกับความว่าง อัน
หมายความว่า ว่างจากการงานที่ประกอบกระทำ และจะต้อง
อยู่ภายในวัด ในระเบียบวินัย ไม่มีโอกาส หรือไม่อาจที่จะไปไหน
ไปนี้ได้ตามปรารถนาต้องการ จึงทำให้รู้สึกว่าง ผิดกว่าปรกติ
ธรรมดาเมื่ออยู่เป็นสมรวาสคฤหัสถ์ และเมื่ออยู่ว่างๆ ก็มักจะ
เกิดความรำคาญ กระทบกระวายเป็น

และอันที่จริงนั้นหากพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า ประการแรก
การเข้ามาครองเพศเป็นบรรพชิตคือผู้บวช หรือแม่การที่เป็น
สมรวาสคฤหัสถ์เข้ามาปฏิบัติธรรมในวัดชั่วระยะเวลาก็ตาม ก็
ชื่อว่าต้องมาดำรงชีวิตอยู่อีกแบบหนึ่ง ต่างจากชีวิตนอกวัด หรือ
ต่างจากชีวิตของความเป็นคฤหัสถ์สมรวาส และเมื่อเป็นคฤหัสถ์

สมาวาสนั้นก็ปฏิบัติอย่างคฤหัสถ์สมาวาส แต่เมื่อมาเข้าวัด มาปฏิบัติธรรมก็ดี หรือเข้ามาบวชเรียนก็ดี ก็ต้องมาปฏิบัติตามสิกขาวิสัย ระเบียบแบบแผนของวัด เป็นคนละรูปแบบของการดำรงชีวิต

และเมื่อความดำรงชีวิตในวัดต่างจากความดำรงชีวิตในบ้าน จึงทำให้รู้สึกผิดแปลก และเมื่อต้องมาปฏิบัติในสิกขาวิสัย ในกิจของผู้บวช หรือในกิจของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนหลักของการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วน ถ้าหากว่าตั้งใจปฏิบัติในสิกขาวิสัย ในธรรมะที่ได้ทรงสอน ตลอดจนถึงกิจวัตรต่างๆ ของวัดแล้ว ก็จะมีรู้สึกว่าไม่ว่าง เพราะว่าจะต้องทำงาน หรือทำการงานตามกิจที่ผู้บวช หรือผู้ปฏิบัติธรรมพึงทำ

เช่นเดียวกับเมื่ออยู่ในบ้าน หรืออยู่ครองเรือน ก็ต้องปฏิบัติในกิจที่ผู้ครองเรือนพึงปฏิบัติกระทำ ฉะนั้น หากได้ตั้งใจปฏิบัติกระทำแล้วก็จะไม่ว่าง อันหมายความว่าไม่ว่างจากการงานที่พึงทำ

อีกอย่างหนึ่ง ความที่รู้สึกว่างไม่มีอะไรทำ จึงทำให้
รำคาญนั้น ความรู้สึกดังกล่าวนั้น ก็คือหมายความว่าไม่มีกิจที่
จะพึงทำอย่างคฤหัสถ์สมาวาส หรืออย่างเมื่ออยู่นอกวัด ไม่ใช่
หมายความว่าในวัดนี้ไม่มีกิจอะไรที่จะพึงทำ ไม่มีกิจการงานที่จะ
พึงทำ ในวัดก็มีกิจการงานที่จะพึงทำดังกล่าวแล้วเหมือนกัน และที่
เรียกว่าว่างนั้นอันที่จริงเมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็จะพบว่าทางกาย
ต่างหากที่รู้สึกว่าง หมายความว่าว่างจากกิจของสมาวาสของ
คฤหัสถ์ หรือว่างจากกิจการงานนอกวัด ว่างจากกิจการงานใน
บ้าน

เพราะฉะนั้น ใจที่รู้สึกว่างนั้นอันที่จริงใจไม่ว่าง คือใจยังมี
อาลัย ยังมีหมกมุ่นอยู่ในการงานของคฤหัสถ์สมาวาส หรืออยู่ใน
เรื่องของคฤหัสถ์สมาวาส ถ้าจิตใจว่างด้วยแล้วก็ย่อมเป็นการดี
เพราะว่าความที่จิตใจว่างจากความกังวลห่วงใย จากอาลัย
ทั้งหลายนั้นเป็น สุขัญญตา คือความว่างที่ประสงค์ในทางปฏิบัติ
ธรรม แต่เพราะจิตใจไม่ว่าง จิตใจยังเต็มไปด้วยกังวลห่วงใย
ด้วยอารมณ์ของสมาวาสหรือของบ้าน เรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง

เป็นความว่างุ่นทางจิตใจ เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึงทำให้รู้สึกว่าง ก็คือว่างจากกิจของฆราวาสดังกล่าวแล้วนั่นเอง ความจริงนั้นไม่ว่างจากกิจการของวัด หรือของพระศาสนา จึงจะต้องรู้จักว่างานในวัด หรืองานในพุทธศาสนานั้นคืออะไร จะได้ใช้เวลาที่เข้าวัดแม้เป็นฆราวาสเอง หรือเวลาที่เข้ามาบวชเรียนนี้ ทำงานทางพระศาสนาให้ได้เต็มที่

อรรถาธิบายทางพระศาสนาหรืองานในวัดนั้น พระอุปัชฌาย์ก็ได้บอกไว้ในทำยอนุสาสน์แล้วว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงศึกษาทั้ง ๓ อันได้แก่ **ศีลศึกษา ศึกษาคือศีล จิตตศึกษา ศึกษาคือจิตหรือสมาธิ ปัญญาศึกษา ศึกษาคือปัญญา** ไว้โดยปริยายถึงทางเป็นอันมาก อันเป็นข้อที่พึงศึกษา คือพึงศึกษา อันหมายถึงพึงเรียนด้วย พึงปฏิบัติด้วย ไปด้วยกัน ในศีลในจิตหรือสมาธิ และในปัญญานี้ เป็นกรณียะคือเป็นกิจที่พึงกระทำเรื่อยไปจนกว่าจะสิ้นกิเลสและกองทุกข์ ที่เรียกว่าบรรลุนิพพาน คือธรรมะที่ออกจาก วาณะ กิเลสตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัดจิตใจ เมื่อยังไม่สิ้นกิเลส ยังไม่ดับทุกข์ได้ ก็จะต้องศึกษาคือศึกษา ในศีล

ในสมาธิ ในปัญญา ทั้ง ๓ นี้เรื่อยไป ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะฉะนั้น จึงได้กำชับว่าพึงตั้งใจศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติ ในอริยศีลสิกขา คือ ศีลยิ่ง **อธิจิตสิกขา**จิตยิ่งคือสมาธิยิ่ง **อธิปัญญาสิกขา**คือ ปัญญายิ่ง ดังนี้ อันสิกขานี้เองเป็นการทำงานที่ผู้ปฏิบัติธรรม ทั้ง พระและทั้งคฤหัสถ์จะพึงกระทำ

อีกอย่างหนึ่งจะเรียกว่ากรรมฐานก็ได้ กรรมฐานนั้นบัดนี้มาใช้เป็นภาษาทางธรรมะอย่างเดียว แต่เดิมนั้นพบในพระบาลีที่เล่าเรื่องต่างๆ ในครั้งพุทธกาล ว่าใช้หมายถึงการทำงานที่พึงกระทำ ที่เป็นการทำงานของชาวบ้าน เช่นว่าการทำงานเรียกว่า กสิกรรมกันในเมืองไทย แต่ในครั้งพุทธกาลนั้นเรียกว่า กสิกรรมฐาน กรรมฐานคือการทำงาน การค้าขายเรียกกันในเมืองไทยว่าพานิชยกรรม แต่ในครั้งพุทธกาลนั้นเรียกกันว่า พานิชยกรรมฐาน ครั้นเมื่อพระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าก็นำเอาคำว่าการทำงานนี้ จากทางโลกนั้นเองมาใช้เป็นภาษาในทางธรรม

ฉะนั้น สิกขา ๓ คือศีลสมาธิปัญญา^๑นี้ จึงอาจเรียกว่าเป็น
กรรมฐาน ๓ ก็ได้ คือเป็นการทำงานที่จะต้องปฏิบัติ อันได้แก่ศีล
กรรมฐาน สมาธิกรรมฐาน ปัญญากรรมฐาน การงานคือการ
ปฏิบัติในศีล การงานคือการปฏิบัติในสมาธิ การงานคือการ
ปฏิบัติปัญญา

ฉะนั้น เมื่อตั้งใจปฏิบัติในการทำงานของพระพุทธเจ้า คือ
กรรมฐานดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ว่าง เพราะว่าเป็นข้อที่จะ
พึงปฏิบัติอยู่ในการทำงานทั้ง ๓ นี้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ศีลก็ต้อง
มีอยู่ประจำตัว ๒๔ ชั่วโมง สมาธิและปัญญาก็พึงปฏิบัติให้มีอยู่
ประจำตัว ๒๔ ชั่วโมงเช่นเดียวกัน ถ้าว่างจากไตรสิกขาหรือว่า
ไตรกรรมฐานนี้เมื่อไร ก็ชื่อว่าจิตใจก็จะออกไปสู่นอกวัด นอก
พระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า เข้าไปสู่กระแสโลก แต่เมื่อทั้ง
กายและจิตใจนี้เข้ามาอยู่ในกรรมฐานทั้ง ๓ นี้ หรือในไตรสิกขา
ทั้ง ๓ นี้แล้ว ก็จะทำให้เป็นผู้ที่อยู่ในพระศาสนา เป็นภิกษุใน
พระพุทธศาสนา เป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา ตลอดจนถึง
เป็นอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งใจสังวรปฏิบัติในศีล ก็คือ
ปฏิบัติในวินัยตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติเอาไว้ วินัยนี้เอง
ที่มีเป็นข้อๆ ทรงบัญญัติไว้ ๕ ข้อ เมื่อปฏิบัติในวินัย ๕ ข้อ ก็
เรียกว่ามีศีลห้า ๘ ข้อก็เรียกว่ามีศีลแปด ๑๐ ข้อก็เรียกว่ามีศีล
สิบ ๒๒๗ ข้อก็เรียกว่ามีศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด เพราะฉะนั้น ที่เป็น
ข้อๆ นี้จึงเป็นวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ข้อหนึ่งๆ และก็
ชื่อว่า เป็นศีลเท่านั้นข้อตามวินัยนั่นเอง

แต่อันที่จริงนั้นศีลมีลักษณะเป็นอันเดียว คือมีความเป็น
ปรกติ หมายความว่ามีความที่กายวาจาใจสงบเป็นปรกติ ไม่
วุ่นวายไปด้วยความประพฤติกายทางวาจาทางใจ ก่อภัยก่อ
เวรต่างๆ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน คือว่าเว้นจาก
ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในพระวินัยห้ามไว้ไม่ให้กระทำ
และปฏิบัติอยู่ตามพระวินัยที่ทรงบัญญัติไว้ว่าให้กระทำนั่นเอง
เมื่อปฏิบัติอยู่ดังนี้ก็จะทำให้เกิดความปรกติกาย ปรกติวาจา
ปรกติใจ จะทำให้เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ เป็นศีลที่เป็นปาติโมกข
สังวรศีล ความสำรวมในพระปาติโมกข์ คือในพระวินัยบัญญัติที่

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เป็นข้อหลักข้อประธาน ได้แก่ที่
เรียกว่าศีล ๒๒๗

และทำให้มีความประพฤติที่บริสุทธิ์ ทำให้เป็นผู้ที่มีอาชีพที่
บริสุทธิ์ ความที่มีความประพฤติบริสุทธ์นั้น ก็ด้วยมีอินทรีย์สังวร
ความสำรวมอินทรีย์ คือมีสติสำรวมใจอยู่เสมอในเวลาที่จะเห็น
อะไรทางตา ได้ยินอะไรทางหู ได้ทราบอะไรทางจมูกทางลิ้นทาง
กาย และรับรู้เรื่องได้คิดอะไรทางใจ ก็มีสติคอยสำรวมระวัง
สะกັตกันไว้ ไม่ให้อารมณ์คือเรื่องเหล่านั้นก่อให้เกิดความยินดี
บ้าง ความยินร้ายบ้าง ความหลงมกมายติดอยู่บ้าง เป็นตัวอา
สวะกิเลสไหลเข้ามาท่วมจิตใจ คอยระมัดระวังอยู่เสมอตั้งนี้เป็น
อินทรีย์สังวร ก็จะทำให้มีความประพฤติต่างๆ ดี และจะทำให้มี
อาชีพที่บริสุทธิ์

และก็จะต้องมีการหมั่นพิจารณาในปัจจุบัน ๔ ที่บริโภาค อัน
ได้แก่อาหาร ผ่านุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย หยูกยาแก้ไข้

พิจารณาในขณะที่รับ ว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ปัจจุบันเหล่า

นั้นเองก็เป็นธาตุ และผู้ที่บริโภคปัจจัยเองก็เป็นธาตุ คือร่างกาย
อันนี้ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดินน้ำไฟลม แถมอากาศ ก็เป็น ๕

และพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่**ปฏิญฺญ**ไม่สะอาด ปัจจัยเหล่านั้น
เมื่อยังไม่มาถึงร่างกายนี้ ก็ยังไม่ปรากฏว่าเป็นสิ่งปฏิญฺญไม่
สะอาด แต่เมื่อมาถึงร่างกายนี้ ซึ่งเป็นร่างกายที่ปฏิญฺญไม่สะอาด
ก็จะกลับเป็นสิ่งที่ปฏิญฺญไม่สะอาด ดังเช่นผ้านุ่มหอม เมื่อมาใช้นุ่ม
หอมเข้าแล้วก็จะสกปรก ก่อนจะนุ่มหอมเช่นผ้าใหม่ก็ยังเป็นผ้า
สะอาด เมื่อมานุ่มหอมเข้าแล้วก็ยังเป็นผ้าที่สกปรก จะต้องมีการ
ชำระซักล้างกันอยู่เสมอๆ ก็เป็นความไม่สะอาดที่เกิดจาก
ร่างกายอันนี้เอง

และพิจารณาขณะที่บริโภคใช้สอย ดังบทที่สวดกันในบท
ปฏิสังขาโยเป็นต้น แล้วถ้าหากว่าในวันนั้นไม่ได้พิจารณาใน
ขณะที่บริโภค ก็ให้พิจารณาภายหลังในวันนั้น ดังบทที่สวดกัน
ว่า อัทธมยา เป็นต้น ดังนี้ หมั่นมีสติตรวจตราดูความประพฤติ
ของตนให้ศีลดังกล่าวนี้บริสุทธิ์ ทั้งที่เป็นส่วนปาติโมกขสังวรศีล
ทั้งที่เป็นส่วนอินทริยสังวร ทั้งที่เป็นส่วนอาชีวนปาริสุทธิ และทั้งที่

เป็นส่วนการพิจารณาปัจจัยทั้ง ๔ ในขณะที่บริโภาค ให้มีสติอยู่เสมอตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ชื่อว่าได้ทำงานในข้อศีลกรรมฐาน หรือศีลสิกขา

แต่ว่าในการปฏิบัติในศีลนี้ ก็ต้องเนื่องถึงจิตใจอีกเหมือนกัน จะต้องให้เป็นศีลถึงจิตใจ คือจิตใจจะต้องมีความปรกติสงบ ศีลจึงจะเป็นไปได้ จึงต้องมีการปฏิบัติทำจิตใจ อันเรียกว่า**จิตตสิกขา** หรือเรียกว่า**สมถกรรมฐาน** ที่แปลว่ากรรมฐานอันทำให้สงบ ก็หมายถึงสมาธิคือจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดีที่ชอบ อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย อันเรียกว่ากรรมฐานนั่นเอง

เช่นการที่ตั้งใจฟังธรรม ดังที่กำลังแสดงธรรมอยู่นี้ ก็เป็นสมาธิอย่างหนึ่ง หรือเป็นสมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง การที่อ่านหนังสือธรรมะก็เป็นกรรมฐานเช่นเดียวกัน และแม้การที่มีสติรู้อยู่ใน**อิริยาบถทั้ง ๔** รู้อยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย

ที่เมื่อเข้ามาประสบทางทวารทั้ง ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายใจ ดังกล่าวข้อใน**อินทริยสังวร**นั้นก็ เป็นกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่จะต้องให้มีสติคอยคุมจิตใจ ให้จิตจรรู้อยู่ในร่างกาย ในเวทนา

ในจิต ในธรรม อันเป็นสติปัฏฐานทั้ง ๔ อยู่เสมอ จิตก็จะไม่
วอกแวกออกไปข้างนอก แต่จิตจะรวมอยู่ในวัด หรือในขอบเขต
ในกายอันนี้

ตลอดจนถึงกรรมฐานข้ออื่นๆ ที่ควรจะต้องหัดปฏิบัติ ดังที่
ได้สอนไว้ตั้งแต่เป็นนาค ให้พิจารณา**กรรมฐาน ๕** ข้อ ซึ่งมีหนึ่ง
เป็นที่สุด เกสา โลมา นขา ทันตา ตะใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนึ่ง ว่า
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติไม่สะอาด และไม่งดงาม เพื่อป้องกันใจไม่ให้
บังเกิดราคะคือความติดใจยินดีอยู่ในผมขนเล็บฟันหนึ่ง คือส่วน
รูปกายของตนเองด้วย ของผู้อื่นด้วย ที่สัมผัสทางตาอยู่เสมอ
และสัมผัสทางใจ คือที่นี้กอยู่เสมอเป็นต้น

เมื่อเป็นดังนี้แล้วจิตก็จะมี ความสงบ ไม่ตกไปในอำนาจของ
ราคะคือความติดใจยินดี และเมื่อได้ความสงบดังนี้แล้ว เป็นมูล
ที่เรียกว่า**มูลกรรมฐาน** กรรมฐานที่เป็นมูล ก็ตั้งใจปฏิบัติใน
กรรมฐานข้ออื่นต่อไป เช่นว่ากำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจ
เข้าพุท หายใจออกโธ หรือหายใจเข้าธัม หายใจออกโม หายใจ
เข้าสัง หายใจออกโซ พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือบทใดบทหนึ่งก็ได้

เพื่อให้ใจรวมอยู่ หัดทำอยู่ทุกวัน วันละน้อยเวลาบ้าง ระยะเวลา
บ้าง

และในตอนแรกนั้นจิตจะไม่ยอมตั้งอยู่ เพราะว่าเมื่อมา
ตั้งอยู่ในกรรมฐานดังนี้แล้ว จิตไม่ได้ความสุข แต่หากว่าถ้าไม่ตั้ง
จิตไว้ในกรรมฐานจิตมีความสุข ก็ปล่อยให้เที่ยวไปคิดถึงเรื่อง
โน้นบ้าง คิดไปถึงเรื่องนี้บ้าง อันเป็นปรกตของสามัญชน ฉะนั้น
จึงต้องมี**ขันติ**คือความอดทน พร้อมทั้งมี**สติ**คือความระลึกได้
สัมปชัญญะคือความรู้ตัว กำกับใจอยู่เสมอ เมื่อตั้งใจว่าจะทำ
สัก ๑๐ นาที ก็ต้องปฏิบัติให้ได้ถึง ๑๐ นาที โดยที่รวมจิตเข้ามา
ตั้งไว้ในกรรมฐานข้อที่ตั้งใจจะกระทำ

เช่นกำหนดลมหายใจเข้าออกดังกล่าว หรือว่าจะกำหนดดู
พระพุทธรูป หรือว่าจะกำหนดดูแสงเทียน ใดๆอย่างหนึ่งที่
เป็นกสิณ ดังนี้ก็ได้ หรือจะกำหนดดูในกาย ในเวทนา ในจิต ใน
ธรรม ตามหลักแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้
ข้อใดข้อหนึ่ง ตามที่ถนัด หรือตามที่ทราบ และก็ต้องมีความ
อดทน รักษาสำนึกจะเป็นความจริงใจของตนไว้ ว่าเมื่อจะทำ

กรรมฐานสัก ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ก็ต้องทำให้ได้
ตามกำหนด เมื่อเป็นดังนี้แล้วใจก็จะค่อยมีความคุ่นขึ้น และเมื่อ
ได้ปีติคือความอิมใจดูดีมีใจในกรรมฐาน ได้สุขคือความสบาย
กายสบายใจขึ้นแล้ว ใจก็จะอยู่ ใจจะอยู่ แล้วก็จะได้เอกัคคตา
ซึ่งเป็นตัวสมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่ไปไหน
คืออยู่ตัว ตั้งอยู่ในสิ่งที่กำหนดนี้ เป็นไปเอง

เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ชื่อว่าได้ทำการทำงานในด้านจิตตสิกขา
หรือสมถกรรมฐาน แล้วก็หัดพิจารณาอบรมทางปัญญาต่อไป
ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ตั้งต้นแต่การตั้งใจอ่านหนังสือ
ธรรมะ ให้มีความเข้าใจในข้อธรรมะ และการตั้งใจกำหนดใช้
ธรรมะที่ฟังที่อ่านนี้เข้ามาดูที่ตัวเอง ให้รู้จักตัวเองว่า ตัวเรานั้นมี
ศีลอย่างไร และมีสมาธิอย่างไร และมีปัญญาคือความรู้ตาม
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่างไร รู้จักกรรมที่เป็นบุญเป็นบาป ดี
หรือชั่วอย่างไร รู้จักนามรูปอย่างไร รู้จักชั้น ๕ ที่แบ่งเป็น รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างไร กำหนดดูให้รู้จัก

ตามที่ได้อ่านหนังสือ หรือตามที่ได้ฟังคำสั่งสอน ดูเข้ามาที่
ตัวเอง ให้รู้จักที่ตัวเอง

การที่ดูเข้ามาที่ตัวเองให้รู้จักที่ตัวเองนี้ เป็นการเรียนที่
เรียกว่าปริยัติเชื่อมกับการปฏิบัติ เพียงแต่อ่านหนังสือ หรือการ
ฟัง ดังเช่นที่กำลังฟังอยู่นี้ เรียกว่าเป็นการเรียนปริยัติที่เป็น
ภายนอก จะต้องน้อมเอาปริยัติที่เป็นภายนอกนี้ เข้ามาให้เป็น
ปริยัติที่เป็นภายใน คือดูให้รู้จักสิ่งที่เรียนภายนอกนั้นที่ตัวเอง
ให้รู้จักนามรูปที่ตัวเอง ให้รู้จักรูป ให้รู้จักเวทนา ให้รู้จักสัญญา
ให้รู้จักสังขาร ให้รู้จักวิญญูญาณ ที่ตัวเอง ว่าเป็นคือรูป เป็นนาม เป็น
คือรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญูญาณ ให้
รู้จักที่ตัวเอง

เมื่อเป็นดังนี้แล้วปริยัติกับปฏิบัติก็คู่กันขึ้นมาเป็นปฏิบัติ
และก็จะมองเห็นตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า นามรูปก็ดี
ขันธ ๕ ก็ดี ทั้งหมดที่รวมเรียกว่าสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งนั้น
เป็นอนิจจะ คือไม่เที่ยง มีความเกิดดับเป็นธรรมดา **ทุกขณะ** เป็น
ทุกขีคือต้องทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และเป็น

อนัตตา มิใช่เป็นอัตตาตัวตน ไม่ควรจะยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา

หัดปฏิบัติดังนี้ ด้วยใช้ปัญญาพิจารณาคุณธรรมะ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในปัญญา หรือในวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นอุบายให้รู้แจ้งเห็นจริง เป็นอันว่าเหล่านี้เป็นสิกขาคือข้อที่พึงศึกษา หรือเป็นกรรมฐาน คือเป็นการทำงานที่จะต้องทำ รวมเข้าก็คือ**ศีลสมาธิปัญญา** นั้นเอง

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป
(ถอดเสียงธรรมโดย คุณ อนิศร โพธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/kX9aM9X4dLM>