

สรุปธัมมานุปัสสนา

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดง**สติปัฏฐาน**มาโดยลำดับ จับแต่หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต มาถึงหมวด**ธรรมะ** อันหมวดธรรมะซึ่งเป็นที่ตั้งของสติพิจารณา พระบรมศาสดาได้ทรงสอนให้กำหนด**นิรณัน**ในจิต พร้อมทั้งการละนิรณัน อันเป็นฝ่ายอกุศลธรรม ธรรมะที่เป็นอกุศล จากนั้นก็ได้ทรงสอนให้ตั้งสติกำหนดชั้นที่ ๕ กำหนดอายตนะภายในภายนอก กับทั้งสังโยชน์คือความผูกจิตใจอยู่ในอายตนะเหล่านี้

ชั้นที่ ๕ และอายตนะภายในภายนอก เป็นหมวดอัพยาगत ธรรม ธรรมะที่เป็นกลางๆ ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศล เป็น**วิบาก**

ชั้น เป็นวิบากอายตนะ ซึ่งบุคคลได้มาจากชนกกรรม กรรมที่
ให้เกิดมา และพระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้กำหนดพิจารณาชั้น
๕ อายตนะภายในภายนอก อันเป็นวิบากชั้น วิบากอายตนะ
เป็น**อัพยาทธรรม** ธรรมะที่เป็นกลางๆ และได้ทรงสอนให้
กำหนดจับสังโยชน์อันบังเกิดขึ้นในจิต อาศัยอายตนะทั้งสองนั้น
และสังโยชน์นี้ก็เป็นฝ่ายอกุศลธรรม ธรรมะที่เป็นอกุศล

อันแสดงว่า สังโยชน์ซึ่งเป็นอกุศลธรรมนี้อาศัยอายตนะนี้
เกิดขึ้น ไม่ใช่อื่น จึงไปตรัสสอนให้มีสติกำหนดตัวสังโยชน์ซึ่ง
เกิดขึ้นในจิต และกำหนดดับสังโยชน์ที่บังเกิดขึ้นในจิต จากนั้นก็
ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดใน**โพชฌงค์**อันเป็นฝ่ายกุศลธรรม
ธรรมะที่เป็นกุศล และแม้โพชฌงค์อันเป็นฝ่ายกุศลธรรมนี้ ก็
กล่าวได้ว่าอาศัยอายตนะบังเกิดขึ้นอีกเหมือนกัน และก็กล่าวได้
ว่าอาศัยชั้น ๕ บังเกิดขึ้นด้วย

และต่อจากนั้นพระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงสัจจะธรรมคือ
อริยสัจทั้ง ๔ อันเป็นที่ตั้งแห่งญาณคือความหยั่งรู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติ
ในสติปัฏฐานเมื่อตั้งสติกำหนดมาโดยลำดับ สติปัฏฐานเลื่อน

ขึ้นเป็นโพชฌงค์ก็ย่อมจะได้วิชาหรือญาณคือความหยั่งรู้ใน
อริยสัจจ์ทั้ง ๔ อันได้แก่**ทุกข์ ทุกขสมุทัย**เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกขนิ
โรธความดับทุกข์ และ**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** ข้อปฏิบัติให้
ถึงความดับทุกข์

อันการปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้า นั้น ย่อมปฏิบัติได้เป็น
อนุပုพฺพปฏิปทา คือข้อปฏิบัติโดยลำดับ แม้ว่าจะจับปฏิบัติใน
ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำสติในลมหายใจเข้าลมหายใจ
ออก อันเรียกว่า**อานาปานสติ** อันนับเข้าในหมวดกาย เมื่อได้
สติเป็นสติปัฏฐานขึ้น ก็จะได้สติที่เลื่อนชั้นขึ้นมาโดยลำดับเอง คือ
ธรรมปฏิบัติจะเลื่อนชั้นขึ้นไปเอง โดยผู้ปฏิบัติเป็นผู้ประคองสติ
แม้ในลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้

เมื่อสติตั้งเป็นสติปัฏฐาน กายก็จะปรากฏคือตัวลมหายใจ
เข้าลมหายใจออกเอง เวทนาก็จะปรากฏคือตัวความรู้ในลม
หายใจเข้าในลมหายใจออก อันเป็นความรู้เสวย จิตก็จะปรากฏ
คือจิตที่มีสติตั้งอยู่ในตัวลมหายใจเข้าลมหายใจออก และใน
ความรู้ รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่เป็นความรู้เสวย ธรรมะก็

จะปรากฏ หากเป็นนิเวศน์ซึ่งเป็นอกุศลธรรม **นิเวศน์**นี้ก็จะ
ปรากฏ และเมื่อสติตั้งกำหนดอยู่นิเวศน์ก็จะดับ

และเมื่อนิเวศน์ดับ **ชั้น** ๕ อันเป็นที่ตั้งของทั้งสติและทั้ง
นิเวศน์ และทั้งเป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติก็จะปรากฏ เป็น
รูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ รวมเข้าก็
เป็นนามรูปดังที่เรียกว่ากายใจ รูปก็เป็นกาย นามก็เป็นใจ กาย
ใจก็จะปรากฏ และอายตนะก็จะปรากฏ อายตนะก็คือตากับรูป
ที่ประจวบกันอยู่ หูกับเสียงที่ประจวบกันอยู่ จมูกกับกลิ่นที่
ประจวบกันอยู่ ลิ้นกับรสที่ประจวบกันอยู่ กายและโณภูจู้พะสิ่ง
ที่กายถูกต้องที่ประจวบกันอยู่ มโนคือใจและธรรมะคือเรื่องราว
ที่ประจวบกันอยู่ ก็จะปรากฏ

และตัวสังโยชน์ก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ในขณะที่อายตนะ
ภายในอายตนะภายนอกเหล่านี้ประจวบกัน สังโยชน์ที่ปรากฏ
ขึ้นแก่ความรู้นี้ ต่างจากสังโยชน์ที่บังเกิดขึ้นแต่ไม่ปรากฏแก่
ความรู้ ผู้ที่ยังมิได้ปฏิบัติให้ได้สตินั้น เมื่ออายตนะภายใน
อายตนะภายนอกประจวบกัน ย่อมเกิดสังโยชน์คือความผูกอยู่

เสมอ แต่ไม่ปรากฏแก่ความรู้ สังโยชน์จึงครอบงำได้ เมื่อ
สังโยชน์ครอบงำได้ อายตนะเองก็เป็นสังโยชน์ **ชั้น ๕**
เองหรือนามรูปก็เป็นสังโยชน์ไปหมด ชับซ้อนกัน และก็
ปรากฏสืบเนื่องไปเป็นนิเวรณได้ทุกข้อ

แต่ผู้ปฏิบัติทำสติปัฏฐานนั้น เมื่อได้สติปัฏฐาน สังโยชน์
ย่อมปรากฏแก่ความรู้ว่าสังโยชน์เกิด และเมื่อปรากฏแก่ความรู้
สังโยชน์ก็ดับ จึงเห็นเกิดดับของทั้งอายตนะภายในภายนอก กับ
ทั้งของสังโยชน์ เพราะปรากฏแก่สติที่กำหนดอยู่ และเมื่อเป็นดังนี้
สติที่กำหนดอยู่ดังนี้ก็เลื่อนขึ้นเป็น**สติสัมโพชฌงค์** เป็นสติ
ที่ประกอบด้วยปัญญา คู่กันไปกับปัญญา

และก็เลื่อนขึ้นเป็น**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** วิจัยธรรมเลือก
เห็นธรรม ก็คืออายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันปรากฏ
สังโยชน์ที่เกิดขึ้นปรากฏ สังโยชน์ที่ดับไปปรากฏ รู้ว่าเป็น
อายตนะภายใน ภายนอก นี่เป็นสังโยชน์เกิด นี่เป็นสังโยชน์ดับ
ธรรมวิจยเลือกเห็นธรรม ก็คือมองเห็นธรรมะที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้
เอง รู้จักว่าเป็นกุศล นี่เป็นอกุศล นี่เป็นอัพยากตธรรมกลางๆ

ตัวอายตนะภายในภายนอกนี้เป็นอัพยากตธรรมกลางๆ
สังโยชน์ที่บังเกิดขึ้นเป็นอกุศล ลึบไปเป็นนิรวณก็เกิดเป็นอกุศล และ
ตัวสติปัญญาที่ดูอยู่มองเห็นอยู่เล็กน้อย นี่เป็นตัวกุศล..กุศล
ธรรม กุศลธรรมก็ตัดอกุศลธรรม สังโยชน์ก็ดับไป

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จึงมองเห็นธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้น
และที่ดับไปในจิต และเมื่อเป็นดังนี้จึงได้มี**วิริยะสัมโพชฌงค์**ซึ่ง
เป็นตัวความค้มกล้าของปัญญาของสติ

ซึ่งตัดอกุศลได้จับปล้นยิ่งขึ้น และทำให้สติปัญญาค้มกล้า
ยิ่งขึ้น ปราภฏขึ้นเป็นไปเอง จนถึงปัญญาที่ค้มกล้านี้เป็นเครื่อง
ห้ามมิให้สังโยชน์บังเกิดขึ้น ซึ่งจะต้องตัด คือว่าสังโยชน์เป็นฝ่าย
พ่ายแพ้ไม่กล้าโผล่ขึ้นมา ชั้น ๕ ก็เป็นไป อายตนะภายใน
ภายนอกก็เป็นไป ไม่ต้องหลับตาหลับหูเป็นต้น ก็คงลืมตาดู
อะไร หูได้ยินอะไร แต่ว่าสังโยชน์ไม่เกิด ด้วยกำลังของปัญญา
พร้อมทั้งสติที่ค้มกล้า แปลว่าไม่กล้าโผล่หน้าขึ้นมา ดังนี้เป็น
ลักษณะของวิริยะสัมโพชฌงค์

และเมื่อเป็นดังนี้จิตก็ได้รับการชำระฟอกล้างขัดเกลาให้
บริสุทธิ์ผุดผ่อง จึงได้ความเบิกบานอันเกิดจากความบริสุทธิ์ผุด
ผ่อง ปราภาฏเป็นสติสัมโพชฌงค์ อันมีลักษณะที่อิมใจ เบิกบาน
ใจ ผ่องใสใจ เพราะเหตุว่าบรรดาเครื่องเศร้าหมองตกลงไปจาก
จิต ไม่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็ผ่องใส เบิกบาน อิมเอิบ ดุดดีม
อยู่ในธรรมปฏิบัติยิ่งขึ้นไป เป็นปีติสัมโพชฌงค์ และเมื่อเป็นดังนี้
ก็เลื่อนขึ้นเป็น**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** คือสงบ มีสุขทั้งทางใจทั้ง
ทางกาย

สมาธิสัมโพชฌงค์คือตัวสมาธิเองที่ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น
ประกอบด้วยความที่จิตสงบบริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหน ตั้งสงบ
อยู่ และเมื่อเป็นดังนี้จิตก็เพ่งกำหนดอยู่ในภายใน ไม่ออกไป
ภายนอก รู้ที่อยู่ในภายใน จิตที่ตั้งสงบอยู่ในภายใน รู้ที่อยู่ในภายใน
นี้เป็น**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เป็นจิตที่วางคือไม่วุ่นวายจับโน่น
จับนี่ เป็นจิตที่เฉยคือไม่กำเริบฟุ้งซ่าน สงบอยู่ในภายใน แต่ว่า
รู้ที่อยู่เห็นอยู่ รู้ที่อยู่เห็นอยู่ในภายใน รู้ที่อยู่เห็นอยู่ สงบอยู่ บริสุทธิ์
ผุดผ่องอันเป็นลักษณะของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ฉะนั้น อุเบกขา คือ ความที่รู้ อยู่ ดู อยู่ในภายในนี้ จึงดู รู้ อยู่ใน
ตัวสมาธิของจิตเอง ดู รู้ อยู่ในความตั้งมั่นของจิต ในสมาธิของจิต
จึงดู จึงรู้ ทั้งตัวสมาธิ คือ ตัวความตั้งมั่นของจิต ทั้งอารมณ์ของ
สมาธิ สมาธิ ตั้ง อยู่ในอะไรก็รู้ ตัวสมาธิ คือ ตัวตั้ง อยู่ ก็รู้ เป็นความ
ที่รวมพลังของความรู้ อยู่ในจุดอันเดียว ซึ่งมองเห็นทั้งหมด
เหมือนอย่างว่า ดาวรวมอยู่ในหน้าปัทม์ของนาฬิกา ทุกๆ อย่างที่
อยู่ที่หน้าปัทม์ของนาฬิกาก็มองเห็นหมด เข็มนาฬิกาก็มองเห็น
ตัวเลขที่เป็นวงสำหรับบอกเวลาก็มองเห็น

ทุกๆ อย่างในจิตก็ปรากฏอยู่ในความรู้ความเห็นทั้งหมด
เมื่อเป็นดังนี้ เมื่อน้อมจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาไปเพื่อรู้ในสิ่งที่
ปรากฏอยู่ในจิตนั้น จึงยอมจะเห็นอริยสัจได้ จะเห็นทุกข์ จะเห็น
สมุทัย จะเห็นนิโรธ จะเห็นมรรค ก็เพราะว่าเมื่อปฏิบัติได้สติปัญญา
ฐานได้โพชฌงค์มาโดยลำดับ จนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ดังนี้
ตัวสมาธินั้นเองนอกจากเป็นตัวที่เป็นความตั้งมั่นแน่นแน่วของจิต
แล้ว ยังเป็นตัวรวมแห่งที่ตั้งของปัญญาทั้งหมด เมื่อสรุปลงแล้ว

ขั้น ๕ นามรูป ก็อยู่ในสมาธินี้ เพราะฉะนั้นเมื่อน้อมจิตไปเพื่อรู้
จึงมองเห็นนามรูปอันเป็นตัววิปัสสนาญาณ

ทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ก็ย่อมนปรากฏขึ้น สภาพะทุกข์
ก็ย่อมนจะปรากฏ ชาติ ชรา มรณะ ปกิณกะทุกข์ก็ย่อมนจะปรากฏ
โสกะ ปริเทวะ เป็นต้น และทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ปรากฏ
ขึ้นดังนี้ ธรรมดาที่ปรากฏขึ้นอันเป็น ทุกขตา อนิจจตา อนัตตา ก็
จะปรากฏขึ้น ตัณหาที่ซ่อนอยู่ก็จะปรากฏขึ้นเป็นตัวทุกขสมุทัย
การปฏิบัติมาที่เป็นตัวทุกขนิโรธก็จะปรากฏขึ้น ข้อปฏิบัติที่
ปฏิบัติมารวมเข้าเป็นมรรคสัจจะก็จะปรากฏขึ้น

เพราะฉะนั้นพระพุทธรูปองค์จึงได้ทรงแสดงญาณในอริยสัจสี่
ต่อ และเมื่อเห็นทุกข์ก็คือดวงตาเห็นธรรมดังที่พระพุทธรูปทรง
แสดงไว้ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้น
ทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเห็นทุกข์ดังนี้สมุทัยก็จะ
ย่อมนดับไปตามกำลังของปัญญา ปรากฏเป็นทุกขนิโรธความดับ
ทุกข์ ข้อปฏิบัติมากก็เป็นมรรค

และพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงชี้แจงว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือทุกข์สมุทัย อะไรคือทุกข์นิโรธ อะไรคืออมรรค ทั้งทุกข์ ทั้งทุกข์สมุทัย ทั้งทุกข์นิโรธนั้น ก็ตรัสแสดงยกเอาอายตนะภายในภายนอกนี้แหละขึ้นเป็นที่ตั้งมาโดยลำดับ ตัวอายตนะภายในภายนอกเองนั้นเป็นตัวทุกข์สัจจะ และก็อาศัยอายตนะภายในภายนอกนี้แหละเป็นที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ของสมุทัย สมุทัยก็เกิดขึ้นที่นี่ และเมื่อสมุทัยดับเป็นนิโรธ นิโรธก็บังเกิดขึ้นที่นี่อีก

เหมือนกัน ไม่ใช่ที่ไหน ทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ในตัวสมาธิซึ่งประมวลไว้ในจิตนี้เอง ซึ่งอาศัยอุเบกขาคือความเข้าไปเพ่งดูเพ่งให้รู้ให้เห็นอยู่ภายในนี้ ก็จะปรากฏตัวขึ้นมาว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสมุทัย อะไรเป็นนิโรธ อะไรเป็นมรรค โดยลำดับ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป
(ถอดเสียงธรรมโดย คุณอนิสร โพธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/MtPmCwRSa6E>