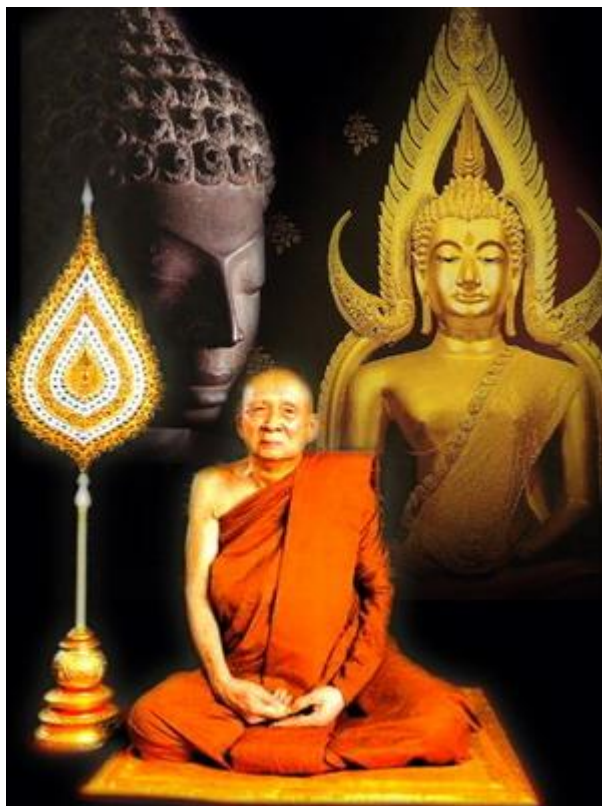




หาญใจให้ป็นสุข

๓ ตุลาคม ๒๕๕๑

หายใจให้เป็นสุข : สมเด็จพระญาณสังวร



[Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน](#)

คำนำ

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ปวงชนทั่วไป ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยธรรมและโดยสมำเสมอตลอดมา มิได้ทรงเลือกเชื้อชาติ ชนชั้น หรือฐานะใด ๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะสำหรับพุทธศาสนิกชนแล้ว ยังได้รับประโยชน์เป็นพิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือ การประทานพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ในโอกาสต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องมาตลอดเป็นเวลายันยาวนาน ทั้งในรูปแบบของพระโอวาท พระธรรมบรรยาย พระธรรมเทศนา พระวรคดิธรรม และอื่น ๆ อีกนานัปประการ ทรงปฏิบัติในหลักที่ว่า “ปฏิบัติชอบตามคำสั่งสอนพระพุทธเจ้าแล้ว สอน ผู้อื่นให้กระทำตามด้วย” อันเป็นหลักที่ทราบกันดีอย่างแพร่หลายในหมู่พระภิกษุสงฆ์

ส่วนหนึ่งของพระกรณียกิจในเรื่องนี้ ก็คือ การที่พระองค์ได้ทรงมีเมตตาประทานพระโอวาทธรรมบรรยายกัมมัฏฐานเป็นประจำทุกวันพระ และหลังวันพระ ณ ตึก ส.ว.ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นเวลายาวนานกว่า ๓๐ ปี ดังนั้นในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ ๙๕ พรรษา ในวันคล้ายวันประสูติ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๑ นี้ คณะสังฆวิহারิก อันเดวาสีก และศิษยานุศิษย์ในพระองค์ จึงได้ขอประทานพระอนุญาตนำพระโอวาทธรรมบรรยายกัมมัฏฐานดังกล่าวมาแล้วนั้น ในหมวดอานาปานัสสติ จากแถบบันทึกเสียงมาจัดพิมพ์รวมเล่มเป็นหนังสือ เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้ทรงศึกษาปฏิบัติ และทรงนำมาสั่งสอนไว้แล้ว ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นสืบไป ตามพระปณิธานของพระองค์

สำหรับอานาปานัสสติ ๑๖ ชั้น หรือ ๑๖ ชั้น ที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นนี้ คงจะเป็นคู่มือปฏิบัติสำหรับไขข้อข้องใจของผู้ปฏิบัติในอานาปานัสสติ กัมมัฏฐานได้ตามสมควร จนถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้แรกเริ่มปฏิบัติแล้ว มักจะมีคำถามมากมาย เช่น สติมักหลุดจากลมหายใจ ควรจะทำอย่างไร? หรือ สติอยู่กับลมหายใจดีแล้ว จะทำอย่างไรต่อไป? ซึ่งหนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ จึงหวังว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาและผู้สนใจปฏิบัติ ตามสมควรแก่สภาวะของตน ๆ โดยทั่วกัน

สารบัญ

ตอนที่ 1 จิตหลงมายา และ ทางดับกิเลส

ตอนที่ 2 ทำอย่างไรกับวิตกวิจารณ์

ตอนที่ 3 วิธีละอกุศลวิตก

ตอนที่ 4 วิธีละอกุศลวิตก (ต่อ)

ตอนที่ 5 สังเวช ๘ เพื่อพร้อมทำสมาธิ

ตอนที่ 6 สติปัฏฐานเบื้องต้น

ตอนที่ 7 กายานุปัสสนา ๔ ชั้น

ตอนที่ 8 กายานุปัสสนา ๔ ชั้น (ต่อ)

ตอนที่ 9 เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น

ตอนที่ 10 จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น

ตอนที่ 11 ธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น

ตอนที่ ๑ จิตหลงมாயา และ ทางดับกิเลส

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม การอบรมจิตนั้น มาจากภาษาบาลีว่า จิตตภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงจิตไว้ว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสคือเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา แต่ว่าจิตนี้เมื่อปฏิบัติทำจิตตภาวนา ก็วิมุตหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามาได้ เครื่องเศร้าหมองนั้นมาจากคำว่า กามเลส และกิเลสนี้เป็นสิ่งที่จรเข้ามาดวงจิต นอนเนื่องอยู่ในจิต จึงหมายความว่า กิเลสไม่ใช่เป็นธรรมชาติของจิต แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามา ดังกล่าว จึงเป็นเหมือนยอยอย่างแขกหรือผู้มาหาที่เข้ามาสู่บ้าน แต่เมื่อเข้ามาแล้วก็ยึดบ้านที่เข้ามานั้นเป็นที่อาศัย ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตนี้ยังเป็นธรรมชาติที่น้อมไปได้ ถ้าน้อมไปในฝ่ายชั่ว ก็จะคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว ถ้าน้อมไปในทางดีในความดี ก็จะคุ้นเคยอยู่ในฝ่ายความดี จิตเป็นธรรมชาติที่น้อมไปได้ดังนี้

ธรรมชาติของจิต

แต่ว่าจิตนั้นก็ยังมีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือ เป็นธาตุ อันเรียกว่า วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ คืออะไร ๆ ได้ แต่ว่าเพราะจิตที่ยังมิได้อบรมนั้น แม้จะเป็นธรรมชาติรู้ ก็ยังเป็นรู้ผิดรู้หลงอยู่ เพราะยังมีอวิชชาคือความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง เพราะฉะนั้น เมื่อรู้สิ่งใดก็เป็นความรู้ที่ไม่ทะลุปรุโปร่ง แต่เป็นความรู้ที่ติดอยู่แค่มายาของสิ่งเหล่านั้น ยังไม่ทะลุถึงสัจจะคือ ความจริง ฉะนั้นจึงมีความยึดถือติดอยู่ในมายาของสิ่งนั้น ๆ ในโลกเมื่อสิ่งที่ยึดนั้นเป็นเพียงมายา ไม่ใช่เป็นสัจจะ คือ ความจริง ความรู้ที่ยึดมายานั้นจึงเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง ฉะนั้น จึงรับอารมณ์ คือ เรื่องทั้งหลายที่ได้ประสบพบเห็นทางตา โดยเป็นรูปต่าง ๆ ที่ได้ยินทางหู โดยเป็นเสียงต่าง ๆ ที่ได้ทราบทางจมูกโดยเป็นกลิ่นต่าง ๆ ที่ได้ทราบทางลิ้น โดยเป็นรสต่าง ๆ ที่ได้ทราบทางกายโดยเป็นสิ่งถูกต้องต่าง ๆ และที่ได้รู้ได้คิดทางใจโดยเป็นธรรมะที่แปลว่าเรื่องราวต่าง ๆ คือ เรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว เป็นต้น สิ่งที่รับทางตาหูเป็นต้น ดังกล่าว เข้ามาคิดปรุงหรือปรุงคิดในจิตใจ เรียกว่า อารมณ์ และเมื่อความรู้ของจิตที่รับนั้นยังเป็นความรู้แค่มายาของสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นจึงบังเกิดความยินดีในอารมณ์ คือ เรื่องอันเป็นที่ตั้งของความยินดี ยินร้ายในอารมณ์ คือ เรื่องอันเป็นที่ตั้งของความยินร้าย หลงติดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความหลงติด จึงปรากฏเป็นราคะความติดใจยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้ เป็นโทสะความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง เป็นโมหะคือความหลงอันเรียกว่า กิเลส

อาสวะ อนุสัย

อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ก็ประกอบกันอยู่ หมักดองจิตอยู่ ทัฬหกรรมขึ้น และมุ่ง **อาการที่หมักดองก็เรียกว่า อาสวะ** มุ่ง **อาการที่นอนเนื่องก็เรียกว่า อนุสัย** อันเป็นที่ตั้งของอาการจิตที่เรียกว่า นิสสัย อุปนิสัย สันดาน ของบุคคลแต่ละคน และเมื่ออารมณ์และกิเลสหมักดองนอนเนื่องอยู่ดังนี้ เมื่อจิตนี้รับอารมณ์ คือ เรื่องใหม่ ๆ เข้ามาทางตาทางหู เป็นต้น ก็ทำให้อารมณ์และกิเลสที่หมักดองอยู่เป็นอาสวะเป็นอนุสัยดังกล่าวนั้นพุ่งขึ้นมา ปรากฏเป็นความชอบบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นพวกเดียวกันกับสิ่งที่ชอบ เป็นเป็นความชังบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้งของสิ่งที่ชัง เป็นอย่างเดียวกัน เป็นพวกเดียวกันกับความชังที่หมักดองอยู่ บังเกิดความหลงบ้าง **ในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้ง คือเป็นพวกเดียวกันกับความหลงที่นอนจมอยู่ ก็เพิ่มพูนราคะ** หรือ โลกะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้นทวีมากขึ้นไปอีก

จิตเศร้าหมอง

เพราะฉะนั้น จิตของแต่ละบุคคลนี้จึงเป็นจิตที่เศร้าหมองไม่ผ่องใส เพราะยังมีเครื่องเศร้าหมองมาหมักดองนอนจมอยู่ มากำบังธรรมชาติของจิตที่ประภัสสร คือ ผุดผ่องนั้น ทำให้ไม่ผุดผ่อง และมาปิดบังความรู้ที่เป็นธาตุรู้ นั้นไม่ให้รู้จริง ให้รู้แค่มายาติดอยู่แค่มายาเท่านั้น อันสิ่งทั้งหลายที่เป็นอารมณ์ดังกล่าวนี้ ซึ่งทุก ๆ คนก็ชอบบางอย่าง ชังบางอย่าง หลงอยู่บางอย่าง อยู่โดยปรกติ ก็เป็นเพราะเหตุดังที่กล่าวมา

มายาของรูปเป็นต้น

และข้อที่เรียกว่ามายานั้น ถ้าพิจารณาก็พอเห็นได้ว่าเป็นมายาจริง ดังรูปทั้งหลายที่ตาเห็น เช่น ร่างกายนี้ของกันและกันก็เห็นแค่ผมนขนเล็บฟันหนัง ใต้หนังเข้าไปก็มองไม่เห็น และผมนขนเล็บฟันหนังนั้น ก็เป็นไปตามวัย เมื่ออยู่ในวัยที่งามเปล่งปลั่ง ก็งามเปล่งปลั่ง เมื่อผานวัยที่งามเปล่งปลั่งไปแล้ว ก็ทรุดโทรมขำรด และก็ประกอบอยู่ด้วยสิ่งที่ไม่งาม และสิ่งที่สกปรกเป็นอันมากภายในผืนหนังที่หุ้มห่ออยู่นี้ ถ้าเปิดออกมาดูแล้ว ก็จะไม่ปรากฏเป็นสิ่งที่งามน่ารักน่าชม แต่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ทั้งโดยสี ทั้งโดยกลิ่น ทั้งโดยที่ เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เพราะฉะนั้น ความงามที่ปรากฏอยู่ จึงมีอยู่แค่ผมนขนเล็บฟันหนังที่ตา มองเห็น และที่กำลังอยู่ในวัยที่เปล่งปลั่ง และที่ได้มีการตกแต่ง มีการชำระล้างตกแต่งไว้แล้ว

เสียงก็เช่นเดียวกัน ก็สักแต่ว่าเป็นเสียง จะเป็นเสียงนินทาเสียงสรรเสริญ ก็เป็นแค่เสียง ความเป็นเสียงนั้นจะเป็นนินทาก็ตาม จะเป็นสรรเสริญก็ตาม ไม่แตกต่างกัน เหมือนอย่างลมที่พัดมา กระทบตัวเองของทุก ๆ คน จะมาทางทิศไหนก็ไม่ต่างกัน จะพัดเบาพัดแรงก็เป็นลม แต่ว่าเพราะมีภาษาคือเสียงนั่นเองเป็นภาษา และก็มีสมมติภาษานั้นขึ้น บัญญัติภาษานั้นขึ้น สำหรับสื่อให้รู้จิตใจของกันและกัน จึงทำให้ติดในสมมติบัญญัติตามที่เสียงแสดงออก

แต่ว่าเสียงที่แสดงออกไว้เป็นภาษานั้นไม่ใช่จะเป็นความจริง ทั้ง
สรรเสริญทั้งนินทา ในเมื่อสรรเสริญผิดนินทาผิด เช่นว่าทำชั่ว สรรเสริญว่า
ทำดี ก็ไม่ทำให้ผู้ที่ถูกสรรเสริญว่าดีนั้นดีขึ้นมาได้ ต้องชั่วตามที่ตนทำ
นั่นเอง เมื่อทำดีแต่ถูกนินทาว่าชั่ว ก็ไม่ทำให้ความดีกลับเป็นความชั่วได้
เมื่อทำดีก็คงเป็นทำดีอยู่นั่นเอง

แต่ว่าบุคคลคิดในสมมติบัญญัติของภาษา จึงได้มีนินทา มีสรรเสริญ ทำ
ให้เสียงที่สักแต่ว่าเป็นลม หรือดังที่เรียกว่า ลมปาก มีพลังอำนาจขึ้น ด้วย
การที่มายึดถือในสมมติบัญญัติเป็นภาษาของเสียง กลุ่มนั้นจะเป็นอย่างไร
ก็แค่ประสาทจมูก ฟันประสาทจมูกไปแล้วก็ไม่ปรากฏว่าเป็นอย่างไร

รสนั้นก็เช่นเดียวกัน อร่อยหรือไม่อร่อย ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็อยู่แค่ลิ้น
ฟันประสาทลิ้นไปถึงคอแล้ว ความอร่อยไม่อร่อยต่าง ๆ ก็ไม่ปรากฏ

สิ่งที่กายถูกต้องก็เหมือนกัน ก็ปรากฏว่าเป็นอย่างไรอยู่แค่กายประสาท
พันกายประสาทเข้าไปแล้วก็ไม่ปรากฏเป็นความรู้สึกอย่างไร

ธรรมะ คือ เรื่องราวทางใจต่าง ๆ ที่จิตมาปรุงคิดหรือคิดปรุง ก็ปรากฏเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้อยู่ที่ความปรุง เหมือนอย่างพ่อครัวที่ปรุงอาหาร จะปรุงให้
มีรสเค็มก็เค็ม จะปรุงให้มีรสเปรี้ยวก็เปรี้ยว จะปรุงให้มีรสหวานก็หวาน จิต
ก็เหมือนกัน จะปรุงให้ชอบก็ชอบ จะปรุงให้ชังก็ชัง จะปรุงให้หลงก็หลง
ถ้าจิตไม่ปรุงเสียอย่างเดียว ชอบชังหลงก็ไม่ปรากฏ

สิ่งเหล่านี้เป็นมายาทั้งนั้น แต่ว่าจิตนี้เพราะยังมีวิชชาอยู่ จึงไม่รู้ถึงสัจจะ
คือความจริง รู้แค่มายา ก็ติดอยู่แค่มายา และปรุงแต่งกันอยู่แค่มายา โลก
เป็นดังนี้

ความหลงอยู่ในมายา

เพราะฉะนั้น จึงได้มีความหลงอยู่ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ตั้งต้นแต่
ความจริงทั่ว ๆ ไปที่เป็นเรื่องสามัญ จนถึงความจริงที่เป็นสิ่งละเอียด ที่
เป็นสิ่งสามัญนั้น ก็คือความจริงในกิจการทั้งหลาย ในความติดต่อกัน
ทั้งหลายของบุคคลนั้น ๆ เมื่อจิตรู้แค่มายา ไม่รู้ถึงความจริง จึงได้พากัน
เชื่อผิด คิดผิด ปฏิบัติผิด ทางกาย ทางวาจา ทางใจกันอยู่ในเรื่องนั้น ๆ
พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้จิตนี้เองพิจารณา โดยตรัสชี้ให้เห็นว่าโลกนี้มี
มายาอย่างไร เพื่อให้รู้จักว่านั่นเป็นมายา และให้รู้ทะลุเข้าไปถึงสัจจะ
ความจริง

ประพฤติในศีล

ตั้งต้นแต่กรรมที่กระทำ ตรัสสอนให้รู้จักว่า อย่างเป็นอกุศลกรรม กรรม
ชั่ว อย่างเป็นกุศลกรรม คือ กรรมดี เพื่อที่จะได้ละกรรมชั่วประกอบกรรม
ดี และการที่จะได้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงตั้งนี้ด้วย
ตนเอง ให้จิตใจของตนเองรับรองด้วย ไม่ใช่เป็นแต่เชื่อพระวาจาตรัส
เท่านั้น จึงตรัสสอนให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส คือให้บริสุทธิ์จาก

กิเลสดังกล่าว ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ และเมื่อสงบกิเลสเหล่านี้ลง ได้ อย่างหยาบด้วยศีล คือด้วยการที่มาเชื่อพระพุทธเจ้า รับผิดชอบต่อ พระพุทธเจ้า มาปฏิบัติตั้งดวงใจของตัวเองจาก โลก โกรธ หลง ที่จะ ก่อให้เกิดเจตนาประกอบกรรม อันเป็นอกุศลทุจริตทางกาย วาจา ใจ ต่าง ๆ ได้

คือว่าเมื่อดวงใจของตัวเองได้ ก็คือ ดวงใจกิเลสกองโลก โกรธ หลง เหล่านี้เองได้ สามารถที่จะรักษาศีลได้ ตั้งต้นด้วยศีล ๕ และดวงใจของตัวเองจากกิเลสเหล่านี้ ที่เมื่อรับอารมณ์ต่าง ๆ ก็บังเกิดขึ้น และเมื่อยึดถือ อยู่ก็ยิ่งรักษาภิเลสเหล่านี้ไว้ในจิตใจ เป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลง ในจิตใจ แม้ไม่ก่อเจตนากรรมออกมาเป็นบาปอกุศลทุจริต ก็ยังทำให้จิตใจให้พุ่งชาน ดันรบกวนกว้างกระสับกระส่าย ถ้าหากว่าไม่ระงับเสีย กิเลสที่บังเกิดกลุ่ม รุมจิตใจอยู่นี้ก็จะแรงขึ้นได้ ลุกกลามขึ้นเป็นกิเลสอย่างหยาบ มาเป็นนาย ของจิตใจ ก่อเจตนากรรมให้ประพฤติดิศีลต่าง ๆ ก่ออาชญากรรมต่าง ๆ

ปฏิบัติในสมาธิ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ปฏิบัติในสมาธิ ตั้งจิตมั่นอยู่ในกุศลธรรม ทั้งหลาย หัดน้อมจิตมาในกรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของสมาธิที่เป็นกุศล **อาการที่เป็นสมาธินั้นคือ อาการที่จิตตั้งและเมื่อตั้งมั่น ไม่ใช่ตั้งชนิดที่ คลอนแคลน กวัดแกว่ง กลับกลอก แต่เป็นชนิดที่ตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ในกุศล ธรรมทั้งหลาย ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติทำกรรมฐานเพื่อสมาธิ และเมื่อทำ บ่อย ๆ เข้าแล้ว ก็จะทำให้จิตนี้ตั้งมั่นได้ดียิ่งขึ้น** เพราะวาน้อมมาบ่อย ๆ จิตก็จะมี ความคุ้นเคยอยู่ในกรรมฐาน ก็จะสละจากอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกิเลส ได้ มาเอากรรมฐานเป็นอารมณ์ มาดูดดื่มในกรรมฐานและในการปฏิบัติ กรรมฐานเพื่อสมาธินี้ เป็นทางพิจารณาก็มีเป็นทางที่ทำให้จิตรวมเข้ามาไม่ พิจารณาก็มี จึงจะรู้ที่พิจารณานั้นก็เช่นพิจารณาภายใน เห็นว่า ผมขนเล็บ ฟันหนัง เป็นต้น ที่ยึดถือกันอยู่ว่าสวยงามนารักน่าชมสะอาดนั้น ก็เป็น เพียงยึดในมายาของกาย จึงตรัสสอนให้พิจารณาละม้ายเสีย **มองเข้าไป เห็นสังขจะคือความจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิคุณไม่สะอาดไม่งดงาม เพื่อดับกิเลส กองราคะ อันจะทำให้จิตสงบจากราคะ และให้เจริญเมตตาแผ่จิตออกไป มุ่งให้บุคคลนั้น ๆ สัตว์นั้น ๆ โดยเจาะจงและไม่เจาะจงเป็นสุข ก็เป็น เครื่องดับโทสะพยาบาท**

และกำหนดพิจารณาธาตุกรรมฐาน ซึ่งรวมกันอยู่เป็นก้อนนี้อันเป็นที่ยึดถือ ว่าเป็นตัวเราของเรา โดยตรัสสอนให้แยกธาตุออกไป ว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุ ดินน้ำไฟลม หรือเต็มอากาศ (เพิ่มธาตุที่ ๕ คือ อากาศธาตุ) มาประกอบ กันเข้า สักแต่ว่าเป็นธาตุ เมื่อ ธาตุสัญญา ความกำหนดหมายว่าเป็นธาตุ ปราบกฎขึ้น **อึดตสัญญา ความสำคัญหมายยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา ก็ หายไป ก็เป็นการแก้โมหะดับโมหะในข้อนี้**

เมื่อปฏิบัติกำจัดดับราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ อันบังเกิดขึ้นกลุ่มรุมจิตใจ ได้ด้วยกรรมฐานเหล่านี้ จิตก็จะบริสุทธิ์สะอาดและเมื่อต้องการเพิ่มพลังให้ เป็นจิตในสมาธิ ก็กำหนดสมาธิที่รวมจิตเข้ามา **ให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว** เช่น อานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือทำเพ่งกสิณตามที่

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จิตก็จะรวมเป็น**เอกัคคตา** คือ ความที่มีอารมณ์ เป็นอันเดียวกันของจิตได้ **เป็นสมาธิได้ตั้งแต่ขั้นบริกรรม** คือ ขั้นที่ปฏิบัติ กำหนด ขั้นอุปจาร คือ ว่าใกล้ที่จะสงบแน่นอน จนถึงขั้นอัปปนา คือ แน่ว แน่

บำเพ็ญในปัญญา

และก็น้อมจิตที่แน่วแน่นี้ กำหนดพิจารณานามรูป หรือ **ขั้น ๕** ให้เห็นสังขละ คือความจริง ว่า **ล้วนเป็นอนิจจะไม่เที่ยงต้องเกิดต้องดับ** ทุกขณะเป็นทุกข ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น**อนัตตามีใช่ตัวเราของเรา** คือ ไม่ควรจะ เห็นยึดถือว่าตัวเราของเรา เพราะไม่มีตัวเราของเราอยู่ในนามรูป หรือใน ขั้น ๕ นี้

ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อลดอวิชชาโมหะ ทำลายอวิชชาโมหะ ทำให้จิตนี้ ปรากฏความประภัสสร คือ ผุดผ่องมากขึ้น หยั่งรู้ถึงสังขละคือความจริงมากขึ้น

เป็นความรู้ที่ผุดขึ้นมา ดังที่เรียกว่า จักขุ คือ ดวงตาผุดขึ้น ญาณความ หยั่งรู้ผุดขึ้น ปัญญาความรู้ทั่วผุดขึ้น วิชาความรู้แจ่มแจ้งผุดขึ้น โสภาส คือ ความสว่างผุดขึ้น ในทุกข ในเหตุเกิดทุกข ในความดับทุกข ในทาง ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว และทรงแสดง สั่งสอนไว้

การปฏิบัติโดยลำดับดังนี้เอง คือ สติปัญญา ตั่งสติหรือสติตั้ง สัมมปธาน เพียรชอบ อิทธิบาท ธรรมะที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ อินทรีย์ ธรรมะที่เป็นใหญ่ พละ ธรรมะที่เป็นกำลัง โพชฌงค์ ธรรมะที่เป็นองค์ของความตรัสรู้ และมรรค มีองค์ ๘ ก็รวมอยู่ในทางปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ อันนำไปบังเกิด ดวงตา บังเกิดญาณ บังเกิดปัญญา บังเกิดวิชา บังเกิดแสงสว่าง ใน อริยสังขทั้ง ๔ ของพระพุทธเจ้า ดับอวิชชาได้ ดับกิเลสทั้งปวงได้ ดับทุกข ได้

เมื่อปฏิบัติยังไม่ถึง ก็ยอมดับได้ไปโดยลำดับ ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงมาก บางอย่างจนถึงทั้งหมด เพราะว่า ความบรรลุถึงผลดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่จะ บรรลุได้ด้วยความคิดว่าจะบรรลุ หรืออยากจะบรรลุ แต่อยู่ด้วยการปฏิบัติ มาโดยลำดับ ขึ้นไปโดยลำดับ ธรรมะก็จะสนับสนุนส่งผู้ปฏิบัติขึ้นไปโดย ลำดับเองด้วย

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ 2 ทำอย่างไรกับวิตกวิจารณ์

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในการปฏิบัติจิตตภาวนาสมาธินั้น ต้องอาศัยแนวปฏิบัติตามองค์มานทั้ง ๕ วิตก วิจารณ์ ปิตี สุข เอกัคคตา และ ๒ ข้อแรก คือ วิตก วิจารณ์ นั้น ต้องใช้ตั้งแต่ในเบื้องต้น ในขั้นบริกรรมภาวนา คือ การภาวนาบริกรรม อันหมายความว่าต้องกำหนดใจถึงกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ที่เรียกว่า เป็นอารมณ์ของสมาธิ คือ เป็นที่ตั้งของสมาธิ

การยกจิตขึ้นสู่กรรมฐาน หรืออารมณ์ของสมาธิ เรียกว่า วิตก ความคอยประคองจิตไว้ให้อยู่ในกรรมฐาน หรืออารมณ์ของสมาธิ เรียกว่า วิจารณ์ ต้องมี ๒ ข้อนี้เป็นเบื้องต้นในการเริ่มปฏิบัติ อันเรียกว่า บริกรรมภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง วิตก คือ ความตรึกของจิตใจไว้เป็นอันมาก เพราะวิตกทั่วไปนั่นก็คือ ความตรึกนึกคิด

จนถึงได้มีพระพุทธภชาษิต ตรัสตอบปัญหาที่มาณพผู้หนึ่งได้กราบทูลถามว่า อะไรเป็นเครื่องผูกพันโลกไว้ โลกมีอะไรเป็นเครื่องผูกพัน อะไรเป็นที่เที่ยวไปของโลกนั้น ก็ตรัสตอบว่า โลกมีนันทิ คือ ความเพลินเป็นเครื่องผูกพัน อันนันทิ คือ ความเพลินยอมผูกพันโลกไว้ และวิตก คือ ความตรึกนึกคิดเป็นที่เที่ยวไปของโลกนั้น ซึ่งโลกก็หมายถึงสัตว์โลก มนุษย์ก็เป็นสัตว์โลกจำพวกหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า คนเราทุก ๆ คนโดยปรกติสามัญนั้น ย่อมมีนันทิ คือความเพลินเป็นเครื่องผูกพันไว้ และคนเรานั้นย่อมมีวิตก คือ ความตรึกนึกคิดเป็นที่เที่ยวไป ดังจะเห็นได้ว่าจิตใจนี้ของทุก ๆ คน ย่อมผูกพันอยู่ด้วยความเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ในเรื่องนั้น ๆ ในสิ่งนั้น ๆ และจิตใจนี้ย่อมเที่ยวไปโน่นเที่ยวไปนี่ ด้วยวิตกคือความตรึกนึกคิด คือคิดไปนั่นเอง ตัวความคิดคือวิตกจึงเป็นที่เที่ยวไปของโลก คือ สัตว์โลก โดยตรง คือ ของจิตนี้เอง

ข้อปฏิบัติเกี่ยวแก่วิตก

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเกี่ยวแก่วิตก คือ ความคิดของจิตใจของทุกคน ว่าพระองค์เองเมื่อยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ยังมีได้ตรัสรู้ ทรงปฏิบัติแสวงหาความตรัสรู้ ได้ทรงปฏิบัติด้วยการกระทำวิตก คือ ความตรึกนึกคิดของพระองค์เองให้เป็น 2 ส่วน คือ ให้เป็นอกุศลวิตก ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลส่วนหนึ่ง ให้เป็นกุศลวิตก คือ ความตรึกนึกคิดที่เป็นกุศล

อีกส่วนหนึ่ง คือ พระองค์ได้ทรงตั้งความเพียร เป็นผู้ไม่ประมาท คือ ไม่
เล่นเลอเปลอเพลินมัวเมา มีสติกำหนดดูวิตก คือ ความคิดของพระองค์ที่
เป็นไปอยู่

เมื่ออกุศลวิตก คือ ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้น ก็
ทรงรู้ คือ เมื่อกามวิตก ความตรึกนึกคิดไปในกาม คือ ในเรื่องรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งถูกต้องที่ใคร่ที่ปรารถนาที่พอใจ หรือด้วยอำนาจ
กาม คือ ความใคร่ปรารถนาพอใจก็ดี ความตรึกนึกคิดไปในทางทำร้าย
หมายล้างผลาญผู้อื่นใคร ๆ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ ว่าบัดนี้กามวิตก ความตรึก
นึกคิดไปในกามบังเกิดขึ้น พยาบาทวิตก ความตรึกนึกคิดข้อใดข้อหนึ่ง
เหล่านี้ทั้งหมดเป็นอกุศล มีโทษ เป็นเครื่องดับปัญญา เป็นฝ่ายทำให้คับ
แค้นใจ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน คือ ความดับกิเลสและกองทุกข์ เมื่อทรง
พิจารณา รู้จักตั้งนี้ อกุศลวิตกดังกล่าวก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป สงบไป

และเมื่อวิตก คือ ความตรึกนึกคิดที่ตรงกันข้าม คือ ที่เป็นกุศลบังเกิดขึ้น ก็
ทรงรู้ คือ เมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางออกจากกาม ไม่ติดอยู่ในกาม
บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ ว่านี่คือเนกขัมมวิตก ความตรึกไปในทางออก หรือเมื่อ
ความตรึกนึกคิดไปในทางไม่ปองร้ายหมายล้างผลาญ เป็นไปด้วยเมตตา
กรุณาหมายเกื้อกูล บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ หรือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทาง
ไม่เบียดเบียน เป็นไปในทางช่วยสงเคราะห์ อนุเคราะห์ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้
ว่าข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดเหล่านี้เป็นกุศล คือ เป็นเนกขัมมวิตก ความ
ตรึกนึกคิดไปในทางออกจากกาม อภัยบาทวิตก ความตรึกคิดไปในทาง
ไม่พยาบาทปองร้ายหมายล้างผลาญ อวิหิงสาวิตก ความตรึกนึกคิดไป
ในทางไม่เบียดเบียน และก็ทรงทราบด้วยการพิจารณาว่า กุศลวิตกเหล่านี้
เป็นกุศล มีอานิสงส์ คือ มีคุณไม่มีโทษ เป็นเครื่องเจริญปัญญา ไม่เป็น
ฝักฝ่าย คือ ทำให้คับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน คือ ความดับกิเลสและกอง
ทุกข์

ธรรมดาของจิตเป็นดังนี้

อนึ่ง ทรงทราบธรรมดาของจิตด้วย ว่าจิตนี้ย่อมโน้มไปได้ตามวิตก คือ
ความตรึก วิचार คือ ความตรอง กล่าวคือเมื่อตรึกตรองไปมาก ๆ บ่อย ๆ
ด้วยอกุศลวิตก คือ เป็นกามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง
จิตก็ย่อมโน้มไปในอกุศลวิตกเหล่านี้มาก ย่อมไม่โน้มไปในฝ่ายตรงกัน
ข้าม คือ ฝ่ายกุศลและถ้าหากว่าตรึกตรองไปในการกุศลมาก คือ ในทาง
เนกขัมมวิตก อภัยบาทวิตก อวิหิงสาวิตก จิตก็น้อมไปมากในกุศล
ทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นวิตกวิचार คือ ความตรึกความตรองของจิต นี้จึงเป็นปัจจัย
สำคัญ ที่จะเป็เหตุให้จิตใจนี้โน้มไปได้ตามทางที่วิตกวิचारไป เมื่อวิตก
วิचारไปในทางอกุศลมาก จิตก็น้อมไปในทางอกุศลมาก เมื่อวิตกวิचारไป
ในทางกุศลมาก จิตก็น้อมไปในการกุศลมาก เป็นธรรมดาของจิตเป็นดังนี้

เพราะฉะนั้น พระองค์จึงคอยกำหนดดูจิตของพระองค์เอง ว่าจิตบังเกิดขึ้น
อย่างไร คือ มีวิตกวิचारบังเกิดขึ้นอย่างไรในจิต พระองค์มีความเพียร มี

ความไม่ประมาท เลินเล่อ เผลอเพลิน เมื่ออกุศลวิตกบังเกิดขึ้นทรงทราบ ก็ทรงจับพิจารณาทันที ให้รู้จักว่าเป็นอกุศลมีโทษ เป็นเครื่องดับปัญญา เป็นฝักฝายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน ด้วยอำนาจแห่งสติที่กำหนดและปัญญาที่รู้ตั้งนี้ อกุศลก็ยอมจะดับ และเมื่อฝายกุศลจิต คือ กุศลวิตก บังเกิดขึ้น พระองค์ก็ทรงรู้อีกว่าเป็นกุศล มีคุณ เจริญปัญญา ไม่เป็นฝักฝายแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน คือ ความดับกิเลส และกองทุกข์และเมื่อทรงรู้ตั้งนี้ วิตกฝ่ายกุศลนั้นก็ยอมจะตั้งอยู่ และจะ เจริญยิ่งขึ้น

ข้อพึงปฏิบัติในอกุศลวิตก

และได้ทราบทราบความเป็นไปของจิตในขณะที่ประกอบด้วยอกุศลวิตก กับความเป็นไปของจิตในขณะที่ประกอบด้วยกุศลวิตก ว่าแตกต่างกัน และการปฏิบัติก็แตกต่างกัน คือ ในขณะที่จิตเป็นไปด้วยอกุศลวิตก มี กามวิตก เป็นต้น การปฏิบัติในการสำรวมระวังจิต ข่มจิต จะต้องมึมาก ซึ่ง เปรียบเหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ที่ได้ฝูงโคไปเลี้ยงแถวที่สุดบ้าน ซึ่งเป็น เขตทำนา ในเดือนท้ายแห่งฤดูฝน ชาวกล้ากำลังงอกงามอยู่ในนาทั่วไป การที่จะด้อนฝูงโคให้เดินไปตรง ๆ ตามทาง ไม่ให้โคตัวใดตัวหนึ่งหันซ้าย หันขวา ไปกินรวงข้าวของชาวนานั้นเป็นสิ่งที่ทำยาก คนเลี้ยงโคต้องคอย ระมัดระวังโค ต้องใช้ปฏิักดีบ้าง ทิมแทงบ้าง เพื่อให้โคไม่กล้าเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวาไปกินข้างของชาวนา ให้เดินตรงไปตามทาง ต้องมีความ ระมัดระวังกวอดขันโคอย่างเต็มที่ จึงจะนำโคให้เดินไปโดยไม่แวะซ้ายขวา ไปทำข้าวของชาวนาให้เป็นอันตรรายดังกล่าว เพราะกลัวที่จะถูกเจ้าของ ชาว เจ้าของนา เขาโกรธแค้นขัดเคืองตำว่าเอาบ้าง ทำร้ายเอาบ้าง ว่า ปลอ่ยให้โคไปกินข้าวของเขา เพราะฉะนั้น จึงต้องคอบควบคุมอยู่อย่าง ไกลชิด เมื่อถึงคราวที่จะให้ปฏิักดีก็ต้องใช้ปฏิักดี ใช้ปฏิักแทงก็ต้องใช้ ปฏิักแทง บังคับให้โคเดินไปตามทาง

จิตก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่เป็นไปด้วยอกุศลวิตกมีกามวิตก เป็นต้น ก็ จะต้องมึสติควบคุมระมัดระวัง มีปัญญาคอยข่ม เพื่ออกุศลวิตกเหล่านั้น สงบลงมากฉนั้น ถึงคราวที่จะต้องแนะนำจิตก็ต้องแนะนำ ถึงคราวที่ จะต้องดูว่าจิตก็ต้องดูว่า เพื่อบังคับให้จิตนี้สละอกุศลวิตกเหล่านั้น และ ดำเนินไปตรงทางแห่งสมาธิที่ต้องการ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติควบคุมจิต ระงับจิต ในขณะจิตเป็นไปด้วยกามวิตก เป็นต้น จึงเป็นของทำยาก แต่ เมื่อมีความเพียรทำจริง มีความไม่ประมาท ไม่เลินเล่อเผลอเพลิน คือ ไม่มีนันทิคือ ความเพลินผูกเอาไว้มองพยายามละนันทิ คือ ความเพลิน ซึ่งเป็นเครื่องผูกใจเอาไว้มองด้วย จึงจะทำให้กามวิตกเป็นต้นนั้นสงบได้ ละเสียได้

ข้อพึงปฏิบัติในกุศลวิตก

แต่ว่าเมื่อสามารถวิตก คือ ตรึกนึกคิดไปในกุศลที่ตรงกันข้าม เป็นเนกขัมม วิตกเป็นต้นได้แล้ว จิตน้อมมาในทางกุศลได้แล้ว จิตก็จะมีสงบ และ ดำเนินไปตรงต่อสมาธิได้ดี การที่จะต้องควบคุมจิตอย่างเข้มงวดก็ลดลง จะปฏิบัติสบายเข้า จึงเปรียบเหมือนอย่างว่า ชาวนาที่นำโคไปเลี้ยงในแถว ที่สุดบ้าน ซึ่งเป็นที่นาของชาวนาน ในเดือนท้ายแห่งฤดูร้อน ยังไม่ใช่เป็น

ฤดูเพาะปลูกไถหว่าน ก็ปล่อยให้โคที่เกี่ยวกินหญ้าไปตามที่เหล่านั้น ส่วนคนเลี้ยงโคเองนั้นก็นั่งพักผ่อนพัก อยู่ที่โคนไม้บ้าง ในที่แจ้งบ้าง ไม่ต้องคอยติดตามโคอย่างใกล้ชิด ไม่ต้องใช้การตีการแทงโคด้วยปฏึก เพราะว่โคก็กินแต่หญ้าไปตามเรื่อง ไม่มีข้าวอยู่ในนาของชาวบ้านที่โคจะไปกินของเขา ทำให้เขาเสียหาย คนเลี้ยงโคจึงปล่อยให้กินหญ้าอยู่ตามสบาย ตัวเองก็นอนหรือนั่งใต้ต้นไม้หรือในที่แจ้ง คอยดูแต่เพียงว่าโคอยู่ที่นั่นเท่านั้น

จิตที่น้อมมาได้ในกุศลวิตกแล้วก็เช่นเดียวกัน ก็ปล่อยให้จิตให้ตรีกไปในกุศลได้ และตัวจิตเองนั้นก็พักอยู่ เหมือนอย่างคนเลี้ยงโคนั่งพักผ่อนพักอยู่ใต้ต้นไม้หรือในที่แจ้งนั้น เพียงแต่ทำความรู้นั้น คือ จิตที่คิด หรือนั้นคือ วิตก คือ ความตรึก คือ วัชรระเหล่านั้น อันหมายความว่านั่น คือ วิตก คือ ความตรึก ที่เป็นกุศลอย่างนั้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ บ่อย ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ ให้ทำความรู้จักจิตของตนที่คิดไปอย่างไร แล้วคอยจำแนกให้รู้ว่า ถ้าคิดอย่างนี้เป็นอกุศล ก็เหมือนอย่างว่าจัดเอาไว้อีกกองหนึ่ง ส่วนหนึ่งคิดอย่างนี้เป็นกุศลให้รู้ดังนี้ก็เหมือนอย่างว่าจัดเอาไว้อีกกองหนึ่ง อีกส่วนหนึ่ง

คอยมีสติกำหนดดูให้รู้จัก แยกหมู่แยกกองอยู่อย่างนี้ พร้อมทั้งมีสติกำหนดและพิจารณา ปัญญาพิจารณาให้รู้จักโทษของฝ่ายอกุศลที่บังเกิดขึ้น อานิสงส์ คือ คุณประโยชน์ของฝ่ายกุศลที่บังเกิดขึ้น ซึ่งแตกต่างกันดังที่ตรัสสอนไว้ดังนี้

ปฏิบัติดังนี้ก็จะเป็นเครื่องกันจิตด้วยสติหรือด้วยปัญญานั้นเอง ไม่ให้น้อมไปในฝ่ายอกุศล แต่ให้น้อมมาในฝ่ายกุศล และเมื่อทำอยู่อย่างนี้ได้เสมอ ๆ แล้ว ก็จะสามารถป้องกันจิตได้ มิให้น้อมไปในทางอกุศลมาก แต่ให้น้อมไปในกุศลมาก และเมื่อน้อมไปในกุศลมากเนื่อง ๆ อยู่ดังนี้ ก็จะทำให้จิตอยู่ตัวในฝ่ายกุศล หรือในทางกุศลมากขึ้น ๆ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๓ วิธีละอกุศลวิตก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็น ได้ตรัสแสดงและแนะนำวิธีปฏิบัติกรรมฐาน อันเกี่ยวแก่วิตกไว้อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกนั้นคือ ความตรึกหรือความคิดนึก คู่กับวิจารณ์ ที่แปลว่า ความตรอง และก็ใช่ออกุศลวิตก วิตกที่เป็นอกุศลก็มี เป็นกุศลวิตก วิตกที่เป็นกุศลก็มี แม้ในการปฏิบัติจิตตภาวนาหรือกรรมฐาน ก็ต้องใช้วิตกคือความตรึกนึกถึงกรรมฐานที่ปฏิบัติ ที่เรียกว่าเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของกรรมฐาน หรือยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นสู่จิต ต้องมีวิตก คือ ความตรึกนึกคิด ซึ่งเป็นความกำหนดด้วยสติขึ้นเป็นเบื้องต้น แต่ว่าถ้าเป็นอกุศลวิตกแล้วก็ตรัสสอนให้รำงับเสีย ดังที่ได้แสดงอธิบายไปแล้ว

สำหรับอีกปริยายหนึ่งนั้นตรัสสอนภิกษุ แต่ก็รวมถึงผู้ปฏิบัติประกอบกระทำจิตสมาธิทั้งปวงด้วย ว่าในการกระทำกรรมฐานนั้น กรรมฐานที่ตั้งสติกำหนดธรรมนั้นเรียกว่า นิमितที่แปลว่า กำหนด สิ่งที่กำหนดก็เรียกว่า นิमित ความกำหนดก็เรียกว่า นิमित เพราะฉะนั้น ในการทำกรรมฐานจึงต้องมีนิमितคือ เครื่องกำหนดของใจ หรือความกำหนดใจในเครื่องกำหนดนั้น

นิमितของกรรมฐาน

เช่นว่า เมื่อปฏิบัติในสติปัญญาฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือปฏิบัติตามข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระสูตรใหญ่ที่ว่าด้วยสติปัญญาฐานดังกล่าว เริ่มด้วยหมวดกายอันตั้งต้นแต่อานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ต่อมาก็กำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ ต่อมาก็ให้กำหนดอิริยาบถประกอบทั้งหลาย เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง เป็นต้น ให้มีความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวนั้น ๆ และต่อมาก็กำหนดอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่มีอยู่ในกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ และต่อมาก็ตรัสสอนให้กำหนดธาตุทั้ง ๔ ในกายนี้ อย่างเป็นต้น ข้อที่ตั้งจิตกำหนดเหล่านี้ก็ให้กำหนดข้อใดข้อหนึ่งในคราวหนึ่ง เรียกว่า เป็นนิमित แปลว่า เครื่องกำหนดของจิตใจ ความกำหนดในเครื่องกำหนดนี้เรียกว่า นิमित

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ตั้งใจทำกรรมฐาน กำหนดนิमितของกรรมฐานดังกล่าวมานี้ ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ ถ้าหากว่าจิตไม่อยู่ในบทกรรมฐาน ไม่อยู่ในนิमितของกรรมฐาน แต่ว่ามีวิตก คือ ความตรึกนึกคิดไปในอารมณ์ที่ประกอบด้วยฉันทะความพอใจ ขอบใจ หรือด้วยราคะความติดใจยินดี

โลภะความโลภอยากได้ก็ดี ตรีนึกคิดไปด้วยพยายาม คือ ความตรีนึกคิดไปถึงสัตว์และสังขารทั้งหลาย ด้วยพยายาม คือ ความกระตือรือร้นขัดเคืองโกรธแค้น จนถึงมุ่งหมายล้างผลาญก็ดี ตรีนึกคิดไปด้วยอำนาจโมหะ คือ ความหลงก็ติในสัตว์และสังขารทั้งหลาย

คำว่าในสัตว์และสังขารทั้งหลายนี้ สัตว์หมายบุคคลก็ได้ เดรัจฉานก็ได้ คือเป็นสิ่งที่มิใช่ครอง สังขารก็คือ สิ่งทั้งหลาย เช่น บ้านเรือน ต้นไม้ ภูเขา สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ที่ไม่มีใจครอง

เปลี่ยนนิมิต แก้วดก

หากว่าจิตเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนให้ส่งจิตไปสู่อารมณ์อื่นหรือสู่นิมิตอื่น จากนิมิตกรรมฐานที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เพื่อจะได้ระงับวิตก คือ ความตรีนึกคิดนั้นเสีย และอารมณ์อื่นหรือนิมิตอื่นที่ตรัสสอนให้ส่งจิตไปนั้น พระอาจารย์ได้อธิบายว่า จะเป็นนิมิตกรรมฐานข้อใด ก็ขึ้นอยู่กับวิตกของจิตในขณะนั้น

ศุภนิมิต

ถ้าหากว่าวิตก คือ ความตรีนึกคิดของจิตเป็นไปในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ด้วยฉันทะความชอบ หรือ ราคะความติดใจยินดี โลภะความโลภอยากได้ ถ้าเป็นไปในสัตว์ คือ บุคคลนั้น ๆ หรือแม่ในสัตว์เดรัจฉานนั้น ๆ ก็ให้ใช้ อสุภสังขยา ความสำคัญหมายในบุคคลนั้น ๆ ว่าไม่งาม ด้วยพิจารณาว่ากายนี้ประกอบไปด้วยสิ่งปฏิภูลไม่สะอาดต่าง ๆ เป็นอันมาก

ถ้าเป็นความชอบในสังขาร คือ ในสิ่งทั้งหลายจะเป็นบ้านเรือนแก้วแหวนเงินทองหรือสิ่งใด ๆ ก็ตาม ก็ให้พิจารณาด้วย อนิจจสังขยา ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง คือ เป็นสิ่งที่ต้องเกิดดับ หรือว่าด้วย อนัตตสังขยา ความสำคัญหมายว่าเป็นเหมือนอย่างของขอยืม ไม่ใช่เป็นของ ๆ ตน คือ แม้จะได้มา ก็ไม่ใช่ได้มาเป็นของ ๆ ตน เหมือนอย่างที่เป็นของขอยืมเขามา ซึ่งจะต้องส่งคืน ไม่มีเจ้าของ คือ ไม่มีตัวเราเป็นเจ้าของ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะเห็นเหตุให้ระงับความตรีนึกคิดออกไป ด้วยความสำคัญหมายว่างดงาม หรือว่าเป็นของ ๆ เรา ดังนี้ได้

ถ้าวิตกตรีนึกคิดไปด้วยอำนาจของความชอบในวัตถุทั้งหลาย ก็ให้ปฏิบัติดังนี้ ถ้าในสัตว์ทั้งหลายก็ให้ปฏิบัติด้วยอสุภสังขยาตั้งกล่าวข้างต้น

ถ้าปฏิบัติดังนี้ ความตรีนึกคิดไปด้วยความชอบนั้นก็สงบ และเมื่อสงบก็กลับเข้ามาสู่กรรมฐานที่ตั้งไว้เดิม เช่น หากกำลังปฏิบัติอานาปานัสสติอยู่ ก็กลับมากทำอานาปานัสสติตามเดิม

ปฏิขนิมิต

อนึ่ง ถ้าตรีนึกคิดไปในสัตว์และสังขารทั้งหลายด้วยอำนาจของโทสะ คือ ความกระตือรือร้นขัดใจโกรธเคือง จนถึงพยายามมุ่งร้ายหมายล้างผลาญตั้งกล่าว ถ้าหากว่าเป็นไปในสัตว์ เช่น ในบุคคลนั้น ๆ ก็ให้กำหนด

เมตตานิมิต นิमितเครื่องกำหนด คือ เมตตา แผ่เมตตาออกไปให้บุคคลนั้น ๆ เป็นสุข ถ้าวิดก คือ ความตรึกนึกคิดด้วยโทสะนั้นเป็นไปในสังขาร ใน วัตถุประสงค์หลาย เช่นว่า ถูกหนามตำ ก็โกรธหนาม เขี่ยบกระเบื้องคม บาดเท้าหรือเจ็บเท้า ก็โกรธกระเบื้อง เขี่ยบหินกรวดเจ็บเท้า ก็โกรธก้อนหิน ดังนี้ เป็นต้น ก็ให้พิจารณา ธาตุกรรมฐาน คือ พิจารณาโดยพิจารณาโดย ความเป็นธาตุ ว่านั่นเป็นแต่สักว่าธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะไปโกรธธาตุทั้งหลาย เมื่อพิจารณาดังนี้ โทสะก็จะสงบ

โมหนิมิต

อนึ่ง หากตรึกนึกคิดไปในสัตว์และสังขารทั้งหลายด้วยอำนาจของหลง เพื่อที่จะแก้ความหลง หากว่าแก้ด้วยปัญญาของตนไม่ได้ ตนยังไม่มี ปัญญาที่จะแก้ความหลง ก็ให้เข้าไปสู่สำนักอาจารย์ เรียนกับอาจารย์ ได้ถามอาจารย์ ฟังธรรมโดยกาล และพิจารณาวินิจจัยธรรมะที่เป็นฐานะและ ไม่เป็นฐานะ คือ ตามเหตุและผล เพื่อให้ได้ปัญญาที่จะแก้ความหลงนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ความหลงนั้นดับลงไปได้

และเมื่อดับวิตกที่ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะ คือ ความหลงลง ได้แล้ว ก็กลับเข้ามาปฏิบัติในกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้เดิมต่อไป

เพราะว่าต้องการให้เปลี่ยนจากนิमितของกรรมฐานเดิมที่ปฏิบัติอยู่ ไปสู่ กรรมฐานอื่นใหม่ ในเมื่ออกุศลวิตก ความตรึกที่เป็นอกุศลบังเกิดขึ้น ดังกล่าว ก็เพื่อที่จะได้ดับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อดับได้ แล้วจึงกลับเข้ามาสู่กรรมฐานที่ตั้งไว้เดิม ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติเริ่มต้น หรือ ที่ถือเป็นข้อปฏิบัติประจำ

อธิบายอย่างนี้ เป็นการอธิบายที่เป็นไปแก่บุคคลที่กำลังปฏิบัติกรรมฐาน ข้อใดข้อหนึ่งที่ตนตั้งไว้ก่อนแล้ว และเกิดอกุศลวิตกขึ้นมาขัดขวางเป็น กามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง หรือว่าเป็นฉันทะราคะโลภะ หรือ โทสะ หรือโมหะ จึงเปลี่ยนนิमितกรรมฐานใหม่ คือ หยุดกรรมฐาน ที่กำลังปฏิบัติไว้เดิมก่อน แล้วไปแก้จิตที่เกิดอกุศลวิตกนี้ขึ้นเสียก่อน เมื่อ ดับได้แล้วก็กลับไปสู่กรรมฐานข้อที่ตั้งเอาไว้ นี่เป็นวิธีปฏิบัติในกรรมฐาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้

พิจารณาโทษ

และเมื่อเปลี่ยนกรรมฐานให้ใหม่ดังนี้แล้ว อกุศลวิตกก็ยังไม่สงบ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนต่อไปให้พิจารณาโทษของอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นขัดขวางนั้น ว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ ดับปัญญา ไม่เจริญปัญญาเป็นฝักฝ่าย แห่งความคับแค้นเดือดร้อน ไม่เป็นเพื่อความดับกิเลสและดับทุกข์ และ เมื่อเห็นโทษดังนี้ ก็จะทำให้เกิดความหน่าย เกิดความระอา เกิดความเกลียดชัง อกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้น จิตก็จะสงบจากอกุศลวิตกนั้น และเมื่อ สงบแล้วก็กลับเข้าไปสู่กรรมฐานข้อเดิมที่ได้ตั้งเอาไว้ เปรียบเหมือนอย่าง ว่า ขยะแขยงรังเกียจศพของงูของสุนัขหรือของมนุษย์ที่ผูกไว้ที่คอ ต้องการที่จะเหวี่ยงทิ้งไปเสียให้พ้นคอของตน เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณา

เห็นโทษของอกุศลวิตก บังเกิดความรังเกียจ ต้องการจะสลัดทิ้งตั้งนี้ ก็จะสามารถสลัดทิ้งเสียได้จะสงบลงได้

ส่วนข้อแรกที่ตรัสสอนไว้เป็นประการแรก ให้เปลี่ยนนิมิตของสมาธิใหม่ คือ ให้พักนิมิตของสมาธิที่ทำไว้แต่เดิมก่อน และไปกำหนดนิมิตของสมาธิอีกอันหนึ่งอันแทน ดังที่ได้อธิบายแล้วนั้น ท่านก็อุปมาเหมือนอย่างว่า ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ที่ดอกลิ้มเก่าที่ติดอยู่บนกระดานแล้ว อันเป็นลิ้มที่หยาบที่ไม่ดี ด้วยลิ้มใหม่อันเป็นลิ้มที่ดี ลงไปแทนให้ลิ้มเก่านั้น หลุดออกไป ลิ้มใหม่เข้าไปแทนที่ ก็เปรียบเหมือนอย่างว่า ใจวิตกในนิมิตของสมาธิใหม่ ดอกนิมิตของสมาธิเก่า โดยตรงก็คือว่า ดอกอกุศลวิตกนั้นแหละ ให้หลุดไปจากจิต เพราะอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้นก็เปรียบเหมือนเป็นลิ้มสลัก ที่ดอกอยู่ในแผ่นกระดานคือจิตใจ ไม่หลุดไป ก็ต้องเอาลิ้มใหม่มาดอก

เพราะว่าสมาธิที่ปฏิบัติอยู่เดิมนั้นยังไม่อาจที่จะสลัดอกุศลวิตกได้ เพราะไม่ใช่คู่ปรับกันโดยตรง จึงต้องใช้นิมิตของสมาธิที่เป็นคู่ปรับกันโดยตรง ดังที่แสดงแล้วในข้อ ๑ และเมื่อไม่สำเร็จก็มาใช้ข้อ ๒ คือ พิจารณาเห็นโทษ เมื่อมาใช้ข้อ ๒ พิจารณาให้เห็นโทษไม่สำเร็จอีก ก็ตรัสสอนให้ใช้ข้อ ๓ คือ ไม่ระลึกถึง

ไม่ระลึกถึง

คือ ให้ไม่ตั้งสติระลึกถึง ไม่ใส่ใจถึงอกุศลวิตกเหล่านั้น คือ ถอนใจออกเสียจากอกุศลวิตกเหล่านั้น เบี่ยงบายใจออกเสียจากอกุศลวิตกเหล่านั้น เปรียบเหมือนอย่างว่า เมื่อมองดูสิ่งที่มาประจวบกับสายตาจำเพาะหน้า เมื่อไม่พอใจในรูปที่มาประจวบจำเพาะหน้านั้น ไม่อยากดูก็หลับตาเสีย หรือว่าเบนหน้าไปเสียในที่อื่น ไม่มอง เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้อกุศลวิตกที่เบี่ยงบายใจออกไปเสียได้นั้นต้องสงบลงไป

แต่ว่าในข้อนี้แม้ว่าจะเบี่ยงเบนหน้าไปเสียจากสิ่งที่เห็นจำเพาะหน้า ไม่เห็นสิ่งจำเพาะหน้าแล้ว ถ้าไม่หลับตาเสียก็ต้องเห็นสิ่งอื่น จึงหมายความว่าไปคิดถึงสิ่งอื่นแทนก็ได้ ดังที่พระอาจารย์อธิบายไว้ว่า วิธีที่จะเบนใจออกไปจากอกุศลวิตก ดังที่ตรัสสอนไว้ในข้อนี้ นั่น กระทำได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นด้วยวิธีที่มาจัดโนนจัดนี้ ทำโนนทำนี้ ด้วยกายก็ได้ ให้จิตใจเบนไปเสียจากอกุศลวิตก

ซึ่งวิธีนี้ก็ได้อธิบายแสดงถึงว่าพระอาจารย์ได้เคยทำกับสามเณรรูปหนึ่งมาแล้ว ซึ่งเป็นสามเณรที่บวชเข้ามาเพื่อตั้งใจปฏิบัติให้บรรลุถึงผลที่สุด และต่อมาสามเณรนั้นก็เกิดเบื่อหน่ายใคร่ที่จะลาสิกขาไปเสีย พระอาจารย์จึงใช้วิธีที่นำตัวเข้าไปอยู่ในถ้ำ และให้สามเณรสร้างเสนาสนะสำหรับอยู่ด้วยตนเอง ให้ไปทำการ ทำงาน และเมื่อสร้างเสนาสนะเสร็จแล้ว พระเถระก็ให้สามเณรอยู่ในเสนาสนะที่สร้างขึ้นนั่นเอง คราวนี้สามเณรก็กลับมาจับทำสมาธิไปใหม่ ก็ได้ความปลอดภัยโปร่งของจิต จากอกุศลวิตกทั้งหลาย เพราะได้เบนใจมาทำการทำงาน ทำโนนทำนี้เสีย จนหลุดออกจากอกุศลวิตก

คือ ความเบื่อหน่ายที่บังเกิดขึ้นนั้นก็บรรลุถึงความสำเร็จได้ ดังนี้เป็นวิธีที่ ๓

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ถึงวิธีปฏิบัติในการทำสมาธิดังนี้ และหากจะถามว่า จะทำสมาธิข้อที่ตั้งไว้แต่เดิมต่อไปให้จริง ๆ ไม่ได้หรือ ก็ตอบว่า ก็อาจได้เหมือนกัน แต่ว่าอาจจะดับอกุศลวิตกได้ยากกว่า เหมือนอย่างการดับไฟที่บังเกิดขึ้น จะดับด้วยฟืน ดับด้วยไม้ หรืออะไรก็ได้ ดับได้ คือ เอาฟืนฟาดไฟ เอาไม้ฟาดไฟ เอาผ้าฟาดไฟ อะไรเป็นต้น ก็อาจจะดับไฟได้เหมือนกัน แต่ว่าไม่เหมือนอย่างดับด้วยน้ำ ดับด้วยน้ำ สะดวก ไฟจะดับได้ง่าย เพราะฉะนั้น การจะใช้กรรมฐานที่ไม่ใช่คู่ปรับกัน ดับนั้น เช่น กรรมฐานที่ตั้งทำไว้เดิมหากว่าไม่ใช่คู่ปรับกัน เช่น อานาปานัสสติ เป็นต้นนั้น ก็จะดับได้เหมือนกัน แต่ว่าดับยาก

เพราะฉะนั้น ก็ให้พักกรรมฐานที่ทำไว้เดิมนั้นก่อน แล้วมากำหนดนิมิต กรรมฐานใหม่จากกรรมฐานเดิมนั้น ดังที่ตรัสสอนมาในข้อ ๑ ข้อ ๒ และ ข้อ ๓ นี้ ก็จะดับอกุศลวิตกได้สะดวกเหมือนอย่างไฟบังเกิดขึ้น ก็เอาน้ำมา เทดับ ก็จะดับได้ง่ายกว่า และเมื่อดับแล้ว จึงกลับไปทำกรรมฐานเดิมต่อไปใหม่

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๔ วิธีละอกุศลวิตก (ต่อ)

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระพุทธเจ้าพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงนิมิต คือ เครื่องกำหนดหมายของจิต ๕ ประการ สำหรับแก้ไขอกุศลวิตก ที่บังเกิดขึ้นแทรกแซง ในขณะที่เมื่อปฏิบัติกรรมฐานหรือจิตตภาวนา ดังเช่นเมื่อปฏิบัติตั้งสติกำหนดสติปัญญาทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ อกุศลวิตก คือ ความตริกที่เป็นอกุศลบังเกิดแทรกแซง อันประกอบด้วย ฉันทะ ความชอบหรือ ราคะ ความติดใจยินดี บ้าง ประกอบด้วย โทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ผู้ปฏิบัติก็พึงมีหน้าที่จะต้องทำจำเพาะหน้า คือ จัดการระงับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น ด้วยการที่กำหนดให้รู้จักว่าอกุศลวิตก ความตริกที่เป็นอกุศลข้อนี้ ๆ บังเกิดขึ้น จิตได้ไปกำหนดนิมิต คือ เครื่องกำหนดหมายของอกุศลวิตก นั้น ๆ คือ เอาอารมณ์ของอกุศลวิตกนั้น ๆ มาเป็นนิมิต คือ เครื่องกำหนดของใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้ต้องแก้ไขในปัจจุบัน โดย

๑. กำหนดนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น

๒. พิจารณาให้เห็นโทษของนิมิตอันเป็นอกุศลที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น

๓. ไม่ใส่ใจในนิมิตของอกุศลวิตกนั้น เมินใจไปเสียในนิมิตอื่น

ซึ่งได้อธิบายไปแล้ว จึงมาถึงนิมิตที่ ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้ใส่ใจถึง

สังฆฐานของวิตกสังขาร

สังฆฐานของวิตกสังขาร

เพราะว่าวิตก คือ ความตริกนึกคิดนี้ ทั้งที่เป็นกุศล และทั้งที่เป็นอกุศล ย่อมมีสังขาร สังขารนั้นแปลว่า เครื่องปรุงแต่งก็ได้ สิ่งปรุงแต่งก็ได้ คือว่า ปรุงแต่งขึ้นเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ที่เรียกกันว่าสังขารร่างกาย คือ ร่างกายนี้ก็เป็นสังขารอย่างหนึ่ง คือ เป็นสิ่งผสมปรุงแต่งอย่างหนึ่ง ซึ่งแม้ว่าจะเป็นามธรรม คือ ตัววิตกเองก็เป็นสังขาร คือ สิ่งผสมปรุงแต่งเหมือนกัน เรียกว่า สังขารของวิตก เหมือนอย่างสังขารร่างกายของบุคคล อันสังขารร่างกายของบุคคลนั้น ก็ปรุงแต่งขึ้นเป็นร่างกายของบุคคล ดังเช่นประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ รูปร่างภายนอกก็มีส่วนศีรษะ ส่วนลำตัว และส่วนขา เป็นต้น มีมือ มีแขน มีขา ส่วนศีรษะก็มีจมูก มีตา มีหู เป็นต้น เหล่านี้เป็นสังขารร่างกายทั้งนั้น และก็มีอริยาบถยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นอริยาบถของสังขารร่างกายทั้งนั้น และก็มีอริยาบถยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นอริยาบถของสังขารร่างกาย

แม้วิตก คือ ความตรึกนึกคิดเอง ก็มีสังขารของวิตกที่มีลักษณะอาการ และก็มีอิริยาบถของวิตกเอง คือ วิตกที่เดินยืนนั่งนอน เหมือนอิริยาบถของร่างกาย วิตกที่เป็นไปอยู่ในจิต ก็เหมือนอย่างเดินไปหรือวิ่งไปในจิต วิตกที่หยุดอยู่ก็เหมือนอย่างนั่ง หรือว่าเหมือนอย่างนอน แล้วเมื่อเป็นไปก็เหมือนอย่างลุกขึ้นมาจากนั่งลุกขึ้นมาจากนอน แล้วก็เดินไปวิ่งไป เป็นกระบวนการของวิตกในจิต นี่เป็นสังขารของวิตก และก็มีสังขาร คือ ทรวดทรงของสังขารของวิตก เหมือนอย่างมีสังขาร คือ ทรวดทรงของสังขารร่างกายของสัตว์บุคคลทั้งหลาย เช่นเดียวกัน แต่ว่าเป็นนามธรรม

วิธีหยุดวิตก

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงมาตรัสสอนว่า **เมื่อแก้ด้วย ๓ วิธีข้างต้นไม่สำเร็จ** ไม่สามารถที่จะร่างบอกกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงในจิตใจได้ หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็กล่าวได้ว่า ไม่สามารถที่จะระงับดับนิรวณที่บังเกิดขึ้นในจิตใจได้ **เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้ใช้การพิจารณาดูสังขาร คือ ทรวดทรงของวิตกสังขารที่บังเกิดขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้สังขารของวิตกนั้น ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถที่สมมติว่าวิ่งไปนั้น ก็จะเข้าเข้าใน ขณะที่จิตกำหนดดู เป็นเดิน และก็จะเข้าเข้าอีกได้ตามต้องการ เหมือนอย่างเป็นยืนเป็นนั่งเป็นนอน คือว่าหยุด**

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบเทียบไว้เหมือนอย่างว่า เมื่อบุคคลวิ่งอยู่ ก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องวิ่ง ทำใจเราจึงจะเปลี่ยนมาเป็นเดิน ดังนี้ ก็เปลี่ยนจากวิ่งมาเป็นเดิน และเมื่อเดินอยู่ก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องเดิน ควรจะหยุดยืน ก็หยุดยืนได้ และเมื่อหยุดยืนแล้วก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องยืน ควรจะนั่ง ก็นั่งได้ และเมื่อนั่งก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องนั่ง ควรจะนอน ก็นอนลงได้ ก็เป็นอันว่าเป็นอิริยาบถที่หยุดพัก ฉันท การพิจารณาจับดูสังขาร คือ ทรวดทรงของสังขารวิตก คือ สังขารของวิตกก็ ฉันทนั้น การที่เริ่มมาจับดูนั้นก็เหมือนอย่างว่า การทำให้วิตกที่กำลังวิ่งอยู่หยุดวิ่งเป็นเดิน และเมื่อเพ่งดูเพ่งพินิจต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่เหมือนอย่างหยุดยืนนั้นนั่งลง และเมื่อดูต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่กำลังนั่งนั้นนอนลง เป็นอันว่าสามารถหยุดอกุศลวิตกนั้นได้ ดังนี้เป็นวิธีที่ ๔

ในข้อที่ตรัสสอนให้กำหนดดูให้รู้จักวิตก คือ **ให้รู้จักสังขาร คือ ทรวดทรงแห่งสังขารของวิตกดังนี้ เป็นวิธีที่หยุดวิตก**

จะทำให้รู้เหตุผลว่าทำไมจึงต้องวิตก สมควรจะหยุด เพราะว่าเมื่อวิตกวิ่งไปหรือเดินไป หยุดยืนอยู่หรือนั่งอยู่ก็ดี ก็เป็นการทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้ได้ ทำให้รู้จักเหตุรู้จักผล และรู้จักเหตุรู้จักผลด้วยว่า มูลเหตุของวิตกอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นแทรกแซงนั้น เกิดมาจากอะไร และวิ่งไปดำเนินไปอย่างไร เช่นว่า ในขณะที่กำลังนั่งทำกรรมฐานอยู่ จิตกำลังรวมอยู่ในกรรมฐาน มีเสียงอะไรมากระทบหู จิตก็วิ่งไปที่เสียงนั้น และเมื่อวิ่งไปที่เสียงนั้นแล้ว ก็วิ่งต่อไปถึงอันโน้นถึงอันนี้

อันนั้นอีกมากมาย จนเมื่อมีสติระลึกขึ้นมาได้ ก็จะนำจิตกลับเข้ามาตั้งไว้ในใหม่

เพราะฉะนั้น เมื่อคุณสัจฐาน คือ ทรวดทรงแห่งสังขารของวิตกดังกล่าว ก็เท่ากับเป็นการตรวจดูว่า อกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้นเกิดมาจากเหตุอะไร แล้วก็ไปไหนมาบ้าง แล้วจึงจะรู้สึกว่ามีจิตนี้แล่นไปเร็วมาก แวบเดียวเท่านั้นจะออกไปหลายเรื่องหลายราว เพราะฉะนั้นสามารถจะจับจิตได้ ทำให้หยุดวิตกลงได้ ตั้งแต่พอนให้ที่วิ่งไปเร็วนั้นก็กลับช้าลง ๆ จนนอนลงได้ คือว่าหยุดได้ และเมื่อจิตแล่นออกไปอีก ก็ดูอีกว่ามาจากอะไร ก็สามารถที่จะนำจิตกลับมาให้สงบอยู่ในกรรมฐานได้ คือ ให้รู้ต้นเหตุ

อุปมาเรื่องกระต่ายตื่นตูม

ท่านจึงตรัสอุปมาด้วยเรื่องกระต่ายตื่นตูม ซึ่งเรื่องกระต่ายตื่นตูมนี้ มีอยู่ในนิทานสอนเด็กตั้งแต่ในชั้นประถม ซึ่งมีเรื่องเล่าว่า กระต่ายนอนอยู่ใต้ต้นมะตูมซึ่งมีลูกสุก มะตูมผลหนึ่งก็หล่นลงมาจากต้น ตกลงที่ใกล้หูของกระต่ายต่างเสียงดังตูม กระต่ายกำลังหลับเพลิน ได้ยินเสียงมะตูมหล่นลงดังตูมดังนั้นก็ตกใจคิดว่าแผ่นดินถล่ม รีบวิ่งหนีออกไปโดยเร็ว

บรรดาสัตว์ทั้งหลายเห็นกระต่ายวิ่งหนีออกไปโดยเร็ว ใต้ถามว่า แผ่นดินถล่ม ก็พากันตกใจวิ่งตามกระต่ายออกไปเป็นพรวน จนถึงไปพบกับราชสีห์ ซึ่งเป็นสัตว์มีปัญญา ราชสีห์จึงได้ถามกระต่ายว่าวิ่งมาทำไมกัน กระต่ายก็ตอบว่า แผ่นดินถล่มจึงพากันวิ่งหนี ราชสีห์ก็ถามว่าถล่มที่ไหน กระต่ายก็ตอบว่า เริ่มที่ใต้ต้นมะตูม ราชสีห์จึงให้กระต่ายนำไป กระต่ายก็ไม่กล้า ราชสีห์บอกไม่เป็นไร เราพญาราชสีห์ก็จะไปด้วย จึงได้พาสัตว์เหล่านั้นเดินย้อนกลับไปยังต้นมะตูม และเมื่อถึงต้นมะตูมแล้ว ราชสีห์ก็เข้าไปดู ก็เห็นลูกมะตูมหล่นอยู่ตรงที่กระต่ายนอนนั้น และแหงนขึ้นดูที่ต้นมะตูมก็พบว่ามะตูมนั้นมีผลสุก เพราะฉะนั้นจึงได้พูดให้กระต่ายเข้าใจว่าไม่ใช่แผ่นดินถล่ม แต่ว่าผลมะตูมหล่นลงจากต้น เท่านั้นสัตว์ทั้งหลายก็เลยหายความตกใจ

นิทานเรื่องนี้เป็นนิทานสำหรับสอนว่า **อาการที่จิตเป็นไปกับด้วยอกุศลวิตก วิ่งพล่านไปนั้น ก็เหมือนอย่างกระต่ายตื่นตูม** ด้วยคิดว่าแผ่นดินถล่ม พากันวิ่งพร้อมด้วยสัตว์ทั้งหลาย เพื่อจะหนีแผ่นดินถล่ม แต่ว่า**เมื่อใช้การพิจารณาคุณสัจฐานแห่งสังขารของวิตก ก็เหมือนอย่างว่าย้อนกลับไปดูถึงว่าวิตกนั้น มาจากไหน มาจากเรื่องอะไร ก็จะพบปฐมเหตุหรือว่าต้นเหตุ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ววิตกในเรื่องนั้นก็สงบไป จิตกลับมาตั้งอยู่เป็นสมาธิได้**

ใช้วิธีบังคับ

ตั้งนี้เป็นอธิบายในวิธีปฏิบัติในข้อที่ ๔ และหากว่า เมื่อปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้ ยังไม่สามารถที่จะรับความฟุ้งซ่านของจิตได้ คือ ไม่สามารถที่จะระงับ

อกุศลวิบากที่บังเกิดขึ้นนั้นได้ ก็ให้มาใช้ข้อ ๕ ซึ่งใช้วิธีบังคับ คือ ว่าจะให้ใช้ ฟันกัดฟัน เอาลิ้นดันเพดาน ขมจิต บังคับจิต เพื่อให้หยุดวิตก คือ ความ ตริกนึกคิด เหมือนอย่างนุรุษที่มีกำลังกว่า จับนุรุษที่มีกำลังอ่อนกว่าที่ ศีรษะที่คอหรือที่ก้านคอ บังคับกดเอาไว้ไม่ให้ไปข้างไหน ดังนี้เป็นวิธีที่ ๕ เมื่อใช้บังคับด้วยวิธีที่ ๕ นี้แล้ว ก็จะสามารถระงับวิตก คือ ความตริกนึกคิด ที่ฟุ้งซ่านไปนั้นได้ จิตจะกลับมามั่งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิตามที่ ต้องการ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๕ ประการนี้ ย่อมจะเป็นผู้มี ความชำนาญในกระบวนการของวิตก คือ ความตริกนึกคิด จะตัดค้นหาได้ จะคลี่คลายสัญญาชน คือ ความผูกใจ จะทำทุกขให้สิ้นสุดลงได้ เพราะ ตรัสรู้ตามเป็นจริง

อำนาจของค้นหาสัญญาชน

เพราะว่าค้นหาและสัญญาชนนี้เอง ที่เป็นเครื่องดึงจิตให้วิ่งไปด้วยวิตก คือ ความตริกนึกคิด ด้วยอำนาจของฉันทะ คือ ความชอบใจบ้าง โทสะ บ้าง โมหะบ้าง ก็ด้วยอำนาจของค้นหาและสัญญาชนนี้เอง

ค้นหาก็คือ ความอยาก หรือ ความดิ้นรนของใจ ที่จะออกไปในกามคุณา รมณ์ทั้งหลายบ้าง ออกไปเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง ออกไปไม่เป็นนั่นเป็นนี่บ้าง และสัญญาชน ก็คือ ความผูกใจ ความผูกใจในเมื่อตากับรูปประจวบกัน ก็ จะเกิดสัญญาชน คือ ความผูกใจขึ้นในรูป เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน ก็ จะเกิดสัญญาชน คือ ความผูกใจขึ้นในเสียงที่ผ่านหู เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบ กัน ก็ จะเกิดสัญญาชนขึ้นในกลิ่นที่ผ่านจมูก เมื่อลิ้นกับรสประจวบกัน ก็ จะเกิดสัญญาชนขึ้นในรสที่ผ่านลิ้น เมื่อกายกับสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน ก็ จะเกิดสัญญาชนขึ้นในสิ่งที่ถูกต้องที่ผ่านกาย เมื่อมโนคือใจกับธรรมะ คือ เรื่องราวประจวบกัน ก็ จะเกิดสัญญาชนขึ้นในเรื่องราว ที่ผ่านใจ นี่เป็นตัวสัญญาชน

เพราะฉะนั้น ค้นหา คือ ความอยาก หรือความดิ้นรนของใจไปดังกล่าว และสัญญาชน คือ ความผูกใจนี้ จึงเป็นต้นเงื่อนอันสำคัญของวิตก คือ ความตริก ตลอดถึงวิจารณ์ คือ ความตรอง ความตริกความตรองทั้งหลายที่ ให้วิ่งไปในโลก คือ ในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถเป็นผู้ ฉลาดในกระบวนการของวิตก ขำนาญในกระบวนการของจิตดังนี้ จึงเป็นผู้ สามารถที่งานจะตริกเรื่องอันใด ก็จะตริกเรื่องอันนั้น ไม่งานจะตริกเรื่อง อันใด ก็จะไม่ตริกเรื่องอันนั้น สามารถจะหยุดได้ตามที่งานง ต้องปฏิบัติ เป็นไปเพื่อตัด เพื่อละค้นหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เพื่อคลี่คลาย สัญญาชน คือ ความผูกใจจากอารมณ์ คือ เรื่องทั้งหลายที่ผูกใจอยู่ ทำให้ เป็นผู้สามารถทำทุกขให้สิ้นไปได้ เพราะตรัสรู้ คือ รู้ถึงกระบวนการของ วิตกเหล่านี้โดยชอบ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๕ สังเวช ๘ เพื่อพร้อมทำสมาธิ

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระพุทธเจ้าพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้ละอกุศลวิตก ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศล ให้ตรึกนึกคิดในส่วนที่เป็นกุศล อันเรียกว่า กุศลวิตก และก็ตรัสสอนต่อไป ให้สงบความตรึกนึกคิดแม้ที่เป็นกุศล รวมจิตเข้ามาตั้งสงบอยู่ในภายใน

วิตก ๒ อย่าง ของพระพุทธเจ้า

และได้ตรัสแสดงถึงพระองค์เอง ในเวลาปรกติกก็ได้ทรงวิตก คือ **ทรงตรึกนึกคิด ๒ อย่าง อยู่เป็นประจำ** คือ

- ๑. ความตรึกนึกคิดที่เกษม** อันหมายความว่าไม่เบียดเบียนใครอะไร อันเรียกว่า **เขมวิตก** และ
- ๒. ความตรึกนึกคิดที่สงบสงัด** โดยตรงก็คือ **สงบสงัดจากอกุศลธรรม**ทั้งหลาย อันเรียกว่า **วิเวกวิตก**

โดยปรกติพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงมีความเกษม คือ ความไม่เบียดเบียน เป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียนอันเป็นความเกษม เพราะฉะนั้นวิตก คือ ความตรึกนึกคิดนี้ จึงได้บังเกิดขึ้นเกี่ยวไปกับพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีความไม่เบียดเบียนเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน ว่าเราไม่เบียดเบียนอะไรใครด้วยความเป็นไป หรืออาการที่เป็นไปแห่งความตรึกนึกคิดนี้

อนึ่ง ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงพระองค์เอง ทรงมีความสงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีในความสงบสงัด วิตก คือ ความตรึกนึกคิดนี้จึงบังเกิดขึ้นเกี่ยวไปกับพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีความสงบสงัดจากอกุศลเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในความสงบสงัด ว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นอกุศลทั้งหมดละได้แล้ว ดังนี้

พระพุทธองค์เมื่อได้ตรัสถึงพระองค์เองดังนี้แล้ว จึงได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย อันรวมถึงผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ว่า**ท่านทั้งหลายก็จงมีความไม่เบียดเบียน อันเป็นความเกษมเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน และวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ ก็จักบังเกิดขึ้นเกี่ยวไป แก่ท่านทั้งหลายผู้มี**

ความไม่เบียดเบียนเป็นที่มา ยินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน ว่าเราทั้งหลายจักไม่เบียดเบียนใครอะไร ด้วยอาการที่เป็นไปแห่งวิตกคือความตรีนึกคิดนี้

อนึ่งท่านทั้งหลายพึงมีความสงบสงัดจากอกุศลทั้งหลาย เป็นที่มา ยินดี ยินดีในความสงบสงัด ความตรีนึกคิดนี้ก็จักมีแก่ท่านทั้งหลาย ผู้มีความสงบสงัดจากอกุศลทั้งหลายเป็นที่มา ยินดีในความสงบสงัด ว่าอะไรเป็นอกุศล อกุศลที่ยังไม่ละแล้ว เราก็จะละอกุศลนั้น ดังนี้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าเองได้ตรัสถึงพระองค์เอง ว่าโดยปรกติได้ทรงมีวิตกความตรีนึกคิด ๒ อย่างอยู่เป็นประจำ คือ ตรีนึกคิดไม่เบียดเบียนอันเป็นความเกษม ไม่เบียดเบียนใครอะไร และมีความวิตกคือตรีนึกคิดที่สงบสงัดจากอกุศลทั้งหลาย ทรงละอกุศลทั้งหลายได้ ไม่ว่าอกุศลอะไรทั้งหมด

และกัตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พยายามที่จะทำความยินดีในความไม่เบียดเบียน คือ ในความเกษม ใครอะไรทั้งหมด คือไม่เบียดเบียนใครอะไรทั้งหมด ด้วยคิดว่าเราจะไม่เบียดเบียนใครอะไรทั้งหมด คือ สัตว์บุคคลอะไรทั้งหมด ทั้งที่เคลื่อนที่ได้ ทั้งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ ทั้งหมดไม่มียกเว้น เรียกว่าเขมวิตก หรือเกษมวิตก หัดให้มีวิตกคือความตรีนึกคิดตั้งน้อยเป็นประจำ

ถ้าหากว่าจะมีความตรีนึกคิดไปในทางเบียดเบียน ด้วยเหตุแห่งโทสะ ความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคือง ก็ให้หัดทำสติกำหนดรู้ตัวว่าเป็นอกุศลวิตก ไม่เกษมไม่สวัสดิให้ละเสีย ตั้งใจอยู่เสมอว่าเราจะไม่คิดเบียดเบียนใครอะไร คือ สัตว์บุคคลใครอะไรทั้งหมด ทั้งที่เคลื่อนที่ได้ ทั้งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ ทั้งสิ้น หัดให้มีเขมวิตกคือความตรีนึกคิดอันเกษมตั้งน้อยเป็นประจำ

กับหัดให้มีวิเวกวิตก คือ ความตรีนึกคิดที่สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ตรีนึกคิดว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรที่เป็นอกุศลนั้นที่ละไม่ได้ เราก็จะละอกุศลนั้น ให้สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นความสงบสงัดทางใจ ประกอบกันไปกับความสงบสงัดทางกาย ตามที่จะพึงเป็นไปได้ เรียกว่า เป็นการหัดปฏิบัติให้มีวิเวกวิตก ความตรีนึกคิดไปในวิเวก คือ ความสงบสงัดจากอกุศลจิตทั้งหลาย อกุศลกรรมทั้งหลาย ที่เป็นอกุศลทั้งหมด หัดปฏิบัติควบคุมจิตใจของตนอยู่ดังนี้

ข้อที่ควรถือเป็นหลักปฏิบัติประจำ

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนข้อปฏิบัติที่ควรถือเป็นหลักปฏิบัติประจำ สำหรับแก่ทางจิตใจของตนเองอีกประการหนึ่ง คือได้ตรัสไว้ว่า ภิกษุ ซึ่งหมายถึงบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็ภิกษุ ไม่ว่าจะเป็คฤหัสถ์ เมื่อประกอบด้วยธรรมะ ๒ ประการ ย่อมมากด้วยสุขโสมนัส

ในทฤษฎีธรรม คือในปัจจุบันนี้ทีเดียว ย่อมเป็นผู้เริ่มปฏิบัติโดยแยกกาย เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ คือ กิเลสที่ดองจิตสันดานทั้งหลาย

ธรรมะ ๒ ประการนั้นคือ ประกอบด้วยความสังเวช คือ ความสลัดใจ ความรู้ซาบซึ้งในฐานะที่พึงสังเวชทั้งหลาย ประการหนึ่ง ด้วยมีสังเวช ตั้งความเพียรโดยชอบเพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลาย ตั้งความเพียรโดยแยกกาย เพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลาย อีกประการหนึ่งดังนี้

กามสุขัลลิกานุโยค

ข้อแรกให้ประกอบด้วยสังเวช คือ ความสลัดใจ ความซาบซึ้ง ในที่ตั้งแห่งความสังเวชทั้งหลาย ข้อนี้เป็นข้อที่พึงปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นเป็นประการแรก เพราะโดยปรกติจิตใจนี้เป็นกามาพจร คือ เทียวไปในกาม หรือหยั่งลงในกามทั้งหลาย ย่อมประกอบด้วยความสุขสดชื่นอยู่ในกาม อันเรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค เป็นปรกติของจิตที่เป็นกามาพจร จึงเป็นจิตที่มากด้วยความประมาท คือความเลินเล่อเปลอเพลิน มีความติดใจ มีความเพลินอยู่ในกามคุณารมณ์ทั้งปวง

เมื่อเป็นดังนี้ หากไม่หัดปฏิบัติพิจารณาในฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช ก็ย่อมจะโน้มจิตมาปฏิบัติให้ยินดีในธรรมปฏิบัติได้ยาก ให้ตั้งอยู่ในสมาธิที่สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายได้ยาก ให้เห็นไตรลักษณ์แห่งสังขารทั้งหลายได้ยาก

ความหมายของคำว่าสังเวช

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีวิธีปฏิบัติสำหรับพิจารณา เพื่อจะทำให้จิตให้สลัดคำว่าให้สลัดนั้น หมายความว่าให้กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกาม กามฉันท์ความเพลิดเพลินในกาม ความรู้สึกสดชื่นอยู่ในกาม สลดลง คือ สลดลง สลดก็คือลด ลดระดับแห่งความเพลิน ความติดใจ ความบันเทิง ความพอใจในกามลง เรียกว่าสลดคือลด ลดระดับของจิตลง เมื่อลดระดับของจิตลงจากความติดความเพลิดเพลินในกามได้ จิตก็จะโน้มมาปฏิบัติในสมาธิได้ หรือกล่าวรวบรวบว่าในศีลในสมาธิในปัญญาได้

สังเวชวัตถุ ๘ ประการ

เพราะฉะนั้น พระพุทธจึงได้ตรัส**ฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งสังเวชไว้ ๘ ประการ** สำหรับให้หัดพิจารณา คือ ให้พิจารณาถึงชาติความเกิด ชราความแก่ พยาธิความป่วยไข้ มรณะความตาย **ที่จะมีแก่ชีวิตเป็นธรรมดา** คือเมื่อเกิดมาเป็นชาติความเกิด ชาติความเกิดเองก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นทุกข์ต่าง ๆ ต้องพบชราความแก่ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ต้องพบพยาธิความป่วยไข้ ความป่วยไข้ก็เป็นทุกข์ ต้องพบมรณะความตาย ความตายก็เป็นทุกข์ **นี้เป็น ๔ ข้อ**

ข้อที่ ๕ คือ อบายทุกข์ ทุกข์ในอบาย คือ **ในภพชาติที่ต่ำต้อย ไม่มีความสุข** หรือ มีความสุขน้อย เช่น กำเนิดสัตว์เดรัจฉาน กำเนิดในนรก หรือในนินระ กำเนิดเป็นเปรต กำเนิดเป็นอสุรกาย เพราะเหตุแห่งอกุศลกรรม กรรมเป็นอกุศลที่ประกอบกระทำ

เพราะว่าเมื่อมีความมัวเมาประมาทอยู่ในกาม ไม่ลดหรือไม่สลดลง กามก็จะชักนำให้ประกอบอกุศลกรรมทั้งหลายอันเป็นบาป เป็นอกุศลทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจต่าง ๆ อกุศลกรรมไปนรก ไปเกิดเป็นเปรต ไปเกิดเป็นอสุรกาย อันเป็นอบายชาติ อบายภพต่าง ๆ ต้องเสวยอบายทุกข์ ทุกข์ในอบาย นี้เป็นข้อที่ครบ ๕

และอีก ๓ ข้อก็คือ **พิจารณาถึงทุกข์ที่มีวิภูษะ** คือ ความเวียนว่ายตายเกิด **เป็นมูลในอดีต** ผ่านมาแล้ว ว่าอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้น เมื่อประกอบอกุศลกรรมต่าง ๆ เพราะความมัวเมาประมาทอยู่ในกามทั้งหลาย ก็ต้องเป็นทุกข์มาแล้วในอดีตเป็นอันมาก นี้ข้อหนึ่ง และพิจารณาถึงทุกข์ที่มีวิภูษะเป็นมูลในอนาคต คือ **แม่ในอนาคต** ก็จะต้องพบทุกข์อีกเป็นอันมาก ในภายหน้า เพราะในเมืองยังมัวเมาประมาทอยู่ในกาม ก็จะต้องท่องเที่ยววนเวียน เกิดตายตายเกิดมีทุกข์ต่าง ๆ ในอนาคตสืบไปอีกยี่ดียว **เป็นทุกข์ที่มีวิภูษะเป็นมูลในอนาคต** ก็เป็น ๓ ข้อ

และอีกข้อหนึ่งคือ**ในปัจจุบัน** บัดนี้ก็มีแสวงหาอาหารเป็นมูลให้เกิดทุกข์อยู่ทุกวันทุกเวลา เพราะชีวิตร่างกายนี้**ต้องอาศัย**อาหาร รวมเข้าก็เป็น**ปัจจัยทั้ง ๔** คือ **โภชนาหาร** อาหาร คือ โภชนะสำหรับบริโภค **ผ้านุ่ม** สำหรับบริโภคใช้สอย **ที่อยู่อาศัย** ก็สำหรับบริโภคอาศัย **ยาแก้ไข** ก็สำหรับที่จะบริโภคแก้ไข และสิ่งอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก ร่างกายอันนี้ต้องบริโภคอาหารทั้งปวงนี้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า **ต้องบริโภคทุกลมหายใจ** ก็คือต้องหายใจเข้าหายใจออก **นำเอาลมหายใจนี้เข้าไปเป็นอาหารบำรุงเลี้ยง** และเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ก็ย่อยบำรุงเลี้ยงร่างกายแล้วก็ถูกเผาไหม้หมดไป ก็ต้องบริโภคใหม่ อาหารหยานนั้นก็อาจจะวันละ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง อาหารละเอียด คือ ลมหายใจนั้น ต้องบริโภคกันอยู่ทุกลมหายใจ ขาดไม่ได้ ดังนี้ ก็เป็นความทุกข์ในเพราะต้องแสวงหาอาหารอยู่เป็นปัจจุบัน อันเป็นข้อครบ ๘ รวมเป็นฐานะที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ หรือว่า **สังเวชวัตถุที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘** ข้อด้วยกัน สำหรับพิจารณาเพื่อให้ใจสลด คือ **ลดความติดใจเพลินยินดีหลงระเรีงอยู่ในกาม ให้ใจสลดลง** คือให้ลดลงจากกามคุณารมณ์

เหตุให้หม่อมใจปฏิบัติได้ง่าย

เมื่อเป็นดังนี้ **ใจสลด** เพราะมีความรู้ซาบซึ้ง ซึ่งเป็นศัพท์ของสังเวชโดยตรง คือ **ความรู้ซาบซึ้ง** อยู่ในสังจะ คือ ความจริง คือ ความที่ต้องทุกข์ เพราะเกิดแก่เจ็บตาย เพราะอบาย เพราะมีวิภูษะคือความเวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ในอนาคตที่จะไปภายหน้า และในปัจจุบันก็ต้องแสวงหาอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกายชีวิตอยู่ทุกวันเวลา ใจก็

จะสลด คือลดความตั้งใจเพลิดเพลินในกามลง และน้อมใจมาปฏิบัติใน
สมาธิปัญญา หรือรวบยอดว่าในศีลในสมาธิในปัญญาก็สะดวกขึ้น จิตนี้จะ
เป็นศีลขึ้น จะเป็นสมาธิขึ้น จะเป็นปัญญาขึ้นโดยสะดวก และจะพบกับ
ความหลุดพ้นของจิต ซึ่งเป็นความหลุดพ้นชั่วคราว เป็นครั้งคราว จนถึง
หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ตามควรแก่ความปฏิบัติ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๖ สติปัญญาเบื้องต้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระพุทธเจ้าพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในพรหมชาลาที่ ๑ การปฏิบัติอบรมจิต ก็คงถือหลักสติปัญญาทั้ง ๔ ตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ ซึ่งรวมเข้าในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัญญา อันเรียกว่า มหาสติปัญญาสูตร เพราะว่สติปัญญาทั้ง ๔ เป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ และได้ทรงแสดงอานิสงส์ผลของการปฏิบัติไว้ต้นพระสูตรว่า สติปัญญาทั้ง ๔ เป็นทางอันเอก หรือเป็นทางไปอันเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโศก คือ ความแค้นใจ ปริเทวะ คือ ความรัญจวนคร่ำครวญใจ เพื่อดับทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย โทมนัส คือ ความไม่สบายใจ เพื่อบรรลุญาณธรรม คือ ธรรมะที่พึงบรรลุ ที่ท่านแสดงว่าได้แก่ อริยมรรคเป็นอย่างสูง เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ดังนี้ ซึ่งประมวลความเข้าแล้ว การปฏิบัติตามหลักสติปัญญาทั้ง ๔ นี้ เป็นไปเพื่อดับ เพื่อละอุปัทวะเหตุขัดข้องทั้งหลาย ๔ ประการ คือ ความโศก ๑ ความปริเทวะ คร่ำครวญรัญจวนใจ ๑ ทุกข์ไม่สบายกาย ๑ โทมนัสไม่สบายใจ ๑ และเพื่อบรรลุคุณวิเศษ ๓ ประการ อันได้แก่ ความบริสุทธิ์ อริยมรรค และนิพพาน ดังนี้ แม้ว่าจะยังดับยังละอุปัทวะทั้ง ๔ ไม่ได้ ยังบรรลุคุณวิเศษทั้ง ๓ ไม่ได้ แต่ก็ยอมจะได้ไปโดยลำดับตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำ เมื่อจับปฏิบัติในสติปัญญาทั้ง ๔ นี้ และสติปัญญาทั้ง ๔ นี้ที่ตรัสจำแนกไว้ ก็ได้แก่การตั้งสติกำหนดรู้เห็น กาย เวทนา จิต และธรรม **บุพพกิจเบื้องต้น**

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแนะแนวทางปฏิบัติในการปฏิบัติทำสติ หรือตั้งสติ ในข้อทั้ง ๔ นี้ไว้ว่า **ให้ปฏิบัติบุพพกิจ คือ กิจเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้บริสุทธิ์ก่อน คือ ๑ ให้มีศีลที่บริสุทธิ์ ๒ ให้มีความเห็นที่ตรง**

มีศีลที่บริสุทธิ์นั้น ก็มีความหมายถึง ความสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล อันเป็นหลักรวมของศีลทั้งหลาย จะเป็นคฤหัสถ์ที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ก็ตาม จะเป็นบรรพชิต คือ ผู้บวช เมื่อเป็นสามเณรก็สมาทานศีล ๑๐ เมื่อเป็นภิกษุก็ชื่อว่า มีศีล ๒๒๗ อันเป็นส่วนสำคัญ

จะมีจำนวนของศีลต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อประมวลเข้าแล้ว ก็คือความสำรวมนั่นเอง สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ ให้เป็นปรกติปราศจากความคิดจงใจไปเพื่อที่จะละเมิดศีลข้อต่าง ๆ แต่ว่ามีจิตเป็นปรกติเรียบร้อย เหมือนดั่งที่นิ่งกันอยู่เพื่อฟังธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ก็

มีความสำรวมกาย วาจา ใจ เป็นปกติเรียบร้อยดีงาม ทั้งฝ่ายบรรพชิตและ
ทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ ดังนี้เรียกว่า มีศีลที่บริสุทธิ์

มีความเห็นตรงนั้น ก็คือ มีความเห็นตรงต่อความบริสุทธิ์ มีความเห็นตรง
ต่อการปฏิบัติสติปัญญา อันเป็นเครื่องลวงโสกะ ปริทเวะ ดับทุกข์โทมนัส
มีความเห็นตรงต่ออภยธรรม คือ อริยมรรค เพื่อบรรลอรุยมรรค หรือเมื่อ
กล่าวอย่างสามัญก็เพื่อปฏิบัติเข้าทางอันถูกต้อง และมุ่งทำให้แจ้งนิพพาน
ด้วยกัน คือ ทำให้แจ้งความดับกิเลสและกองทุกข์ด้วยกัน เรียกว่า **มี
ความเห็นตรงต่อทางปฏิบัติที่ออกจากทุกข์ ออกจากกิเลส มีใช้
ความเห็นในทางปฏิบัติที่ออกจากทุกข์ ออกจากกิเลส มีใช้ความเห็น
ในทางปฏิบัติเข้าหาทุกข์ เข้าหากิเลส**

เมื่อศีลที่บริสุทธิ์ และมีความเห็นที่ตรงดังนี้ ก็เรียกว่าได้ปฏิบัติในส่วนที่
เป็นเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลาย และจึงจะสามารถจับปฏิบัติตั้งสติ
กำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นสติปัญญาทั้ง ๔ ประการนี้ได้

ที่ตั้งของสติ ๔ ประการ

อันข้อทั้ง ๔ ประการ ที่ตรัสสอนให้เป็นที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต
ธรรม นี้ ก็เป็นสภาพที่ทุกคนมีอยู่ในตนเอง หรือจะกล่าวว่ารวมเข้าเป็น
ตนเอง หรือรวมเข้าเป็นอัตภาพอันนี้ คือว่ารวมเข้าเป็นกายใจอันนี้ อันเป็น
ที่ตั้งแห่งสมมติบัญญัติว่า เป็นตัวเราของเรา

กาย คือ กายอันนี้ คือ ส่วนที่เป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบเข้ามาเป็น
ก้อยกายอันนี้ ที่หายใจเข้าหายใจออกกันอยู่นี้ และที่มีอริยาบถยืน เดิน นั่ง
นอน กันอยู่นี้ และที่มีอริยาบถเบ็ดเตล็ดทั้งหลาย เช่น ก้าวไปข้างหน้า
ถอยไปข้างหลัง ตลอดจนจนถึงการยืน เดิน นั่ง นอน การหลับ การตื่น การ
พูด การนิ่ง อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งมีอาการสามสิบเอ็ด
สามสิบสอง มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น รวมเข้าเป็นธาตุทั้ง ๔
ดังกล่าว จึงเป็นกายที่มีชีวิต และกายนี้เมื่อธาตุทั้ง ๔ แดกสลาย อาการ
สามสิบเอ็ดสามสิบสองหยุดปฏิบัติหน้าที่ อริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็หยุด
ทำหน้าที่ ลมหายใจเข้าออกก็หยุด ร่างกายนี้ก็กลายเป็นศพ เป็นศพที่ที่
แรกก็ยังมีส่วนของธาตุดิน ธาตุน้ำ ส่วนธาตุไฟหมดไปจึงเป็นกายที่เย็น
ธาตุลมนั้นก็ดับไปก่อนที่เรียกว่า ดับลม ก็เป็นศพที่ยังปรากฏรูปร่าง และ
เมื่อนำไปเผา ผึ่ง หรือเนาเปื่อยไปโดยไม่เผาเสีย ในที่สุดก็เหลือแต่
กระดูก และในที่สุดกระดูกนั้นก็ละเอียดปนไป นี่เป็นเรื่องของกาย

และในขณะที่กายนี้ยังดำรงชีวิตอยู่ ธาตุทั้งหลายยังประกอบกันอยู่ อาการ
ทั้งหลายยังปฏิบัติหน้าที่อยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอริยาบถต่าง ๆ ได้อยู่ ยัง
หายใจอยู่ ก็มีเวทนา คือ ความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่
ทุกข์ไม่สุข และมีจิต ที่รู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข
นั้น และมีธรรมะ คือ เรื่องในจิต อันได้แก่ อารมณ คือ เรื่องที่จิตคิดนึกและมี
ภาวะของจิตที่เป็นไปต่างๆ เป็นส่วนกุศลก็มี เป็นส่วนอกุศลก็มี เป็น

ส่วนกลาง ๆ ก็มี เหล่านี้ก็เป็นธรรมชาติ และโดยเฉพาะธรรมะที่บังเกิดขึ้นในจิต ที่มีอยู่ในจิต

ทุกคนก็มีทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน แต่ว่าโดยปรกตินั้นมิได้ใช้สติกำหนดรู้จักกาย เวทนา จิต และธรรม กาย เวทนา จิต และธรรม ก็เป็นไปตามความประสบพบพานต่าง ๆ หรือเหตุแวดล้อมต่าง ๆ ที่ประสบพบพาน หรือที่บังเกิดขึ้น แต่ก็ยังคงเป็นไปอยู่

ธรรมะ คือ เรื่องในจิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เป็นกลาง ๆ บ้าง ที่ปรากฏอยู่ในความคิดของจิต และที่ปรากฏเป็นอาการของจิต ก็คงเป็นไปอยู่ ตัวจิตเองก็ยังคงเป็นไปอยู่ มีอาการเป็นความคิดต่าง ๆ เป็นความรู้ต่าง ๆ และมีอาการที่เป็นโลภบ้าง โกรธบ้าง หลงบ้าง หรือเป็นอาการที่สงบ โลก สงบ โกรธ สงบ หลง บ้าง เรียกว่า บางคราวก็ดี บางคราวก็ร้าย ดังที่เรียกกันว่าใจดีใจร้าย และเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็คงมีอยู่เป็นไปอยู่ทั้งทางกายและทั้งทางใจ กายเองเล่าก็ย่อมมีอยู่เป็นไปอยู่ คงปฏิบัติหน้าที่ของกายได้ตามธรรมดา เพราะฉะนั้น จึงยังต้องมีความไม่บริสุทธิ์ คือ ความเศร้าหมองต่าง ๆ โดยเฉพาะจิตใจ และธรรมะ คือ เรื่องในจิตใจ คือ จิตใจก็ยังมีเศร้าหมอง และธรรมะ คือ เรื่องในจิตใจก็ยังมีเป็นอกุศลอยู่ต่าง ๆ และอาจจะมีโอกาสมากเสียด้วย เป็นอยู่ดังนี้

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีโสกะความ โศกความ แห้งใจ ต้องมีปริเทวะ ความ รัญจวนใจ คร่ำครวญใจ แล้วมาปรากฏเป็นความคร่ำครวญทางวาจา อันเนื่องจากความทุกข์ต่าง ๆ ต้องมีทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย โทมณัส คือ ความไม่สบายใจ

การปฏิบัติผิดทาง

และทางปฏิบัตินั้นแล้ว ก็ยังมีการปฏิบัติเข้าทางผิด ไม่เข้าทางที่ถูกต้อง อาจจะเข้าทางที่ผิดมาก ก่อให้เกิดความทุกข์มาก ก่อให้เกิดกิเลสกอง โลก กอง โกรธ กอง หลง มาก จึงทำให้ธรรมะคือเรื่องในใจที่บังเกิดขึ้นนั้น เป็นกิเลสกอง โลก กอง โกรธ กอง หลง เป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่เป็นที่ตั้งของ โลก โกรธ หลง ต่าง ๆ และก็ส่งผลให้จิตนี้เองปรากฏเป็น ความ โลก ความ โกรธ ความ หลง ขึ้นในจิตนี้เอง สู้จิตนี้เอง เป็นตัว โลก ตัว โกรธ ตัว หลง อารมณ์ คือ เรื่องต่าง ๆ ในใจก็เป็นเรื่องที่จะนำมาซึ่ง โลก โกรธ หลง และส่งเสริมให้ โลก โกรธ หลง ยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดเจตนา คือ ความจงใจ ใช้กายนี้เองปฏิบัติเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตต่าง ๆ จึงปรากฏเป็น บาป เป็นอกุศล เป็นทุจริต ทางกาย ทางวาจา ทางใจ

โลกย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ รวมความก็คือว่า ยังต้องพบอุปัทวะเครื่องขัดขวาง อันตรายทั้งหลายทั้ง ๔ ประการ อันได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ และ โทมณัส ยังไม่สามารถจะพบกับความบริสุทธิ์ ไม่สามารถจะปฏิบัติเข้าทาง อันถูกต้อง ได้พบทางอันถูกต้อง ไม่สามารถจะพบกับความดับกิเลสและ กองทุกข์ได้ แม้เป็นการดับชั่วคราว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส

สอนให้ใช้สติคือ ความระลึกได้ หรือความกำหนดรู้ ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

สติ สัมปชัญญะ

อันสตินั้นโดยปรกติแสดงคู่กันกับสัมปชัญญะ และท่านสอนให้แปลว่า สติคือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ซึ่งธรรมะทั้งคุณี่ บางแห่งก็แสดงรวมกัน บางแห่งก็แสดงแยกกัน แต่ในทางปฏิบัติแม้จะแสดงแยกกัน ก็ต้องเนื่องกันอยู่ในการปฏิบัติทุกอย่าง ดังเช่นทุกคนหายใจเข้าทุกคนหายใจออก พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกของตอนนี้แหละเป็นข้อแรก และแม้จะใช้คำว่าสติคำเดียว ก็ต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวรวมอยู่ด้วย

ดังจะพึงเห็นได้ว่า สตินั้นมีหน้าที่กำหนด คือ เมื่อตั้งสติ คือ ตั้งความกำหนดใจที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ย่อมจะรู้ว่า เราหายใจเข้า เราหายใจออก

คือ เมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าเราหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าเราหายใจออก ตัวกำหนด คือ สติ ตัวความรู้ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออกนี้เป็นสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว แต่ถ้าไม่มีสติ คือ ไม่มีตัวความกำหนดเข้ามาดู สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวก็จะไม่มี

เหมือนโดยปรกติทุกคนไม่ได้ทำความกำหนดใจลงที่หายใจของตน ก็ไม่มีความรู้ตัวว่า เราหายใจเข้า เราหายใจออกอยู่ นี่แปลว่าไม่มีทั้งสติ ไม่มีทั้งสัมปชัญญะ แต่เมื่อมาเริ่มปฏิบัติในสติปัญญา ตั้งสติก็คือตั้งความกำหนดใจลงที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ย่อมจะรู้ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออก ความกำหนดใจนั้นเป็นสติ ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นสัมปชัญญะคู่กันอยู่ดังนี้

การปฏิบัติในสติปัญญา ๔

และเมื่อมาปฏิบัติทำสติ ทำสัมปชัญญะ หรือว่าเรียกแต่เพียงว่าสติคำเดียว ซึ่งหมายรวมถึงสัมปชัญญะด้วยแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติในสติปัญญา คือ ตั้งสติกำหนดดูกาย ยกเอากาย คือ ลมหายใจเข้าออกนี่เป็นที่ตั้ง แล้วอีก ๓ ข้อก็จะรวมเข้ามาเอง เพราะว่าเป็นก่อนเดียวกัน เหมือนอย่างเก้าอี้ที่มีสี่ขาในการจะยกเก้าอี้ขึ้น ยกขึ้นเพียงขาเดียว อันหมายความว่า เก้าอี้ที่พอจะได้ด้วยมือข้างเดียว ขยับที่ขาเดียวยกขึ้นมา อีก ๓ ขา ก็ติดขึ้นมามีด้วยเป็นเก้าอี้ทั้งหมด คือเป็นอันว่ายกเก้าอี้ทั้งหมด

การปฏิบัติในสติปัญญาทั้ง ๔ ก็เป็นเช่นนี้ แม้จะแยกเป็น ๔ ก็สามารถที่จะยกขึ้นกำหนดเพียงข้อใดข้อหนึ่งใน ๔ ข้อนี้ และทั้งหมดก็จะติดขึ้นมามีด้วยกันทั้งหมด เป็นอันเดียวกัน และเมื่อหัดปฏิบัติในสติปัญญาดังนี้แล้ว

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ นำสติกำหนดเข้ามาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ของตนให้รู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต รู้จักธรรมของตน ภายใน ภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก ก็ชื่อว่า ได้ปฏิบัติสติปัญญาอันจะนำไปให้เกิดความบริสุทธิ์ นำให้ล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์ โทมนัส และชื่อว่า ปฏิบัติเข้าทางแห่งอริยมรรค และเป็นการปฏิบัติเพื่อนิพพาน คือ ดับกิเลส และกองทุกข์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๗ สติปฏิฐานเบื้องต้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระพุทธเจ้าพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในสติปฏิฐานทั้ง ๔ คือ ตั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ได้มีพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระสูตรใหญ่แห่งสติปฏิฐานตั้งต้นแต่อานาปานปัพพะ คือ ขอว่าด้วยลมหายใจเข้าออก ในหมวดกายนุปัสสนา คือ ตั้งสติตามดูพิจารณา กาย และได้มีอีกพระสูตรหนึ่งที่ได้แสดงสติปฏิฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยยกเอาลมหายใจเข้าออกเป็นทางปฏิบัติตลอดทั้ง ๔ ข้อม คือ การปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียวนี้ เป็นสติปฏิฐานได้ทั้ง ๔ ข้อม

เพราะฉะนั้น ลมหายใจเข้าออกนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนสามารถกำหนดตั้งสติดูลมหายใจเข้าออกสำเร็จเป็นสติปฏิฐานได้ตั้งแต่ข้อกาย ต่อไปข้อเวทนา ข้อจิต และข้อธรรม เป็นการปฏิบัติต่อเนื่อง ดังนั้น วันนี้จะได้จับอธิบายแนวปฏิบัติสติปฏิฐานทั้ง ๔ ข้อมนี้ โดยอาศัยตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น

ทุกคนมีลมหายใจเข้าลมหายใจออกของตนเองอยู่แล้วเป็นประจำ จึงให้ปฏิบัติในเบื้องต้นตามที่ตรัสแนะนำไว้ในพระสูตร คือ เข้าสู่นา โคนไม้ เรือนว่าง อันเป็นที่เรียกว่า กายวิเวกสงบกาย ข้อมนี้เป็นจุดต้องการแม้ว่าจะไม่อาจไปสู่นา สู่นา โคนไม้ หรือ เรือนว่างได้ ก็ปฏิบัติทำจิตนี้เองให้มีป่า มีโคนไม้ มีเรือนว่างในจิตใจ ให้เป็นป่า เป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่างในจิตใจ คือ ทำจิตใจให้สงบ ไม่กังวลถึงสิ่งต่าง ๆ ถึงบุคคลต่าง ๆ ที่เรียกว่า เป็นบ้านหรือเป็นหมู่ชน แต่ให้วางจากสิ่งต่าง ๆ จากหมู่ชน จะที่ไหนก็ได้อันเป็นที่ ๆ ตนอาจจะหาได้ ในวัดก็ตามเช่นในที่นี้ หรือในบ้านของตนเองก็ตาม แต่ว่าสร้างความเป็นป่า ความเป็นโคนไม้ ความเป็นเรือนว่างในจิตใจ คือ ให้จิตใจนี้ว่าง ให้สงบสงัด ดังนี้ก็ใช้ได้ และนั่งขัดบัลลังก์ คือ ขัดสมาธิ หรือเมื่อไม่สามารถ จะนั่งในอิริยาบถไหน เช่น นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แต่ว่าให้พยายามตั้งกายตรง ทำสติให้ตั้งอยู่จำเพาะหน้า ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปข้างไหน โดยมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

อานาปานัสสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒

ข้อ ๑ หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเรา

หายใจออกยาว

ข้อ ๒ หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

อันลมหายใจเข้าออกนี้เมื่อยังมีได้ปฏิบัติ ย่อมเป็นไปโดยปรกติ เรียกว่า หายใจทั่วห้อง คือหายใจถึงท้องที่พองขึ้น เมื่อหายใจเข้า และยุบลงเมื่อหายใจออก ซึ่งพระอาจารย์ได้ตั้งจุดสำหรับกำหนดไว้ ๓ จุด

เมื่อหายใจเข้า จุดแรกก็คือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จุดกลางก็คือ ุระหรือทรวงอกภายใน และจุดที่ ๓ ก็คือ นาภี (ท้อง) และในขณะที่หายใจออก จุดที่ ๑ คือ นาภี จุดที่ ๒ ก็คือ ุระหรือทรวงอกข้างใน จุดที่ ๓ ก็คือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน

นิมิตของลมหายใจ

สำหรับปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนนั้น ทุกคนอาจรู้ได้ด้วยความกระทบของลม เมื่อหายใจเข้าและเมื่อหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดนี้ทำให้รู้ได้ เพราะฉะนั้น จึงกำหนดลมหายใจได้ที่การกระทบเมื่อหายใจเข้า และเมื่อหายใจออก หากจะจัดเป็นอายตนะภายในภายนอกที่มากระทบกัน ก็จัดได้ว่ากายและโณภูฏัพพะคือ สิ่งที่กายถูกต้อง ริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายกระพุ้งจมูกเป็นกาย ลมหายใจเป็นโณภูฏัพพะ คือ สิ่งที่กายถูกต้อง หรือสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายและโณภูฏัพพะ คือ สิ่งที่ถูกต้องกายมากระทบกันที่จุดนี้ในการหายใจ ส่วนอุระกับนาภีนั้นไม่ทราบถึงความกระทบได้ เป็นแต่เพียงความรู้สึกว่า นาภีที่พองขึ้นและยุบลงเท่านั้น

แต่อันที่จริงนั้น ตามกายวิภาควิทยา ลมหายใจนั้นยอมเข้าไปสู่ปอด แต่ว่าไม่สามารถจะกำหนดรู้ได้ จะกำหนดรู้ได้ที่ความเคลื่อนไหวของนาภีที่พองขึ้นหรือยุบลง เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติกรรมฐานจำเป็นที่จะต้องมี นิมิตคือ เครื่องกำหนดหมาย จึงต้องกำหนดเอาที่นาภีที่พองหรือยุบ ว่าเป็นจุดที่สุดของการหายใจเข้า และเป็นจุดตั้งต้นของการหายใจออก และก็กำหนดอุระสมมติเอาว่าเป็นจุดกลางของการหายใจ ส่วนที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายกระพุ้งจมูกนั้น เป็นจุดเดียวที่กำหนดลมหายใจเข้าออกได้ แต่ว่าก็ได้ด้วยกำหนดทางกายและโณภูฏัพพะ คือ สิ่งที่กายถูกต้อง ดังกล่าวนั้น

เพราะฉะนั้น พระอาจารย์และนักปฏิบัติทางกรรมฐานข้อนี้ จึงมีนิยามกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนั้น จุดหนึ่ง หรือว่ากำหนดที่นาภีที่พองหรือยุบ หรือว่ากำหนดที่อุระเองคือที่ทรวงอกข้างใน พระอาจารย์ทางปฏิบัติบางท่านที่กำหนดที่อุระ คือทรวงอกข้างใน ดังนี้ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ หรือจะทำได้สะดวกในจุดไหน กำหนดจุดเดียว

แต่ท่านก็สอนว่า ในเบื้องต้นนั้นให้กำหนดทั้ง ๓ จุด คือ ให้ทำสติตามดูลมหายใจเข้า จุดแรก ก็คือ ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จุดที่ ๒ ก็

คือ ุระหรือทรงอกข้างใน จุดที่ ๓ ก็คือ นาภี และเมื่อหายใจออก ก็ตาม
ดูจาก นาภีเป็นจุดที่ ๑ ุระเป็นจุดที่ ๒ ปลายกระพุงจุมกหรือริมฝีปาก
เบื่องบนเป็นจุดที่ ๓

ให้ตามดูการหายใจเข้าหรือลมหายใจเข้า ตามดูการหายใจออกหรือลม
หายใจออก ดังนี้อยู่บ่อย ๆ จนจิตรวม จึงยุติการตามดูทั้ง ๓ จุดนั้น ให้
เหลือแต่จุดเดียว เหมือนอย่างว่าในที่แรกนั้น เดินตามลมหายใจเข้าลม
หายใจออกไปมาไปมาทั้ง ๓ จุด แต่ว่าเมื่อคุ้นเคยกับทางของการหายใจดี
แล้ว ก็หยุดนิ่งดูอยู่จุดเดียว คือ บางอาจารย์ท่านก็สอนให้หนึ่งดูที่จุดปลาย
จุมก หรือริมฝีปากเบื่องบน บางอาจารย์ก็สอนให้หนึ่งดูที่นาภี บางอาจารย์ก็
สอนให้หนึ่งดูทีุ่ระภายใน แต่เพียงจุดเดียว

ในการปฏิบัติที่แรกนั้น สติก็เหมือนอย่างเดินเข้าเดินออก ๓ จุด แต่ว่าใน
ขั้นต่อมานิ่งดูอยู่จุดเดียว แต่ว่าให้รู้ทั้งหมดเปรียบเหมือนอย่างว่า คนนั่ง
ไกวเด็กที่นอนในอุ้สำหรับไกวหรือว่าคนนั่งที่โคนชิงช้าดูเด็กที่นอนใน
ชิงช้า แล้วยกไกวเด็กไปไกวเด็กมา ก็มองเห็นชิงช้า หรือมองเห็นเปล อุ้
เปลที่แกว่งไปแกว่งมาได้ตลอด เพราะฉะนั้น แม้จะนั่งดูอยู่ที่จุดเดียวก็
มองเห็นลมหายใจที่เข้าออกเข้าออกอยู่ตลอด

เมื่อเห็นอยู่ตลอดดังนี้ จึงจะเรียกว่ามีสติตั้งอยู่เป็นสมาธิในลมหายใจใน
เบื้องต้นของการปฏิบัติ และในขั้นต้นนั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็จะ
ยาวเป็นปกติ เรียกว่าหายใจจากต้นทาง คือ ปลายจุมก ปลายกระพุงจุมก
หรือริมฝีปากเบื่องบน จนถึงนาภี ขาออกก็จากนาภี จนถึงปลายกระพุง
จุมก หรือริมฝีปากเบื่องบน ดังที่เรียกกันสามัญว่าหายใจทั่วท้อง อย่างนี้
เรียกว่า เป็นหายใจยาว เข้ายาวออกยาวโดยปกติ

ลมละเอียด

แต่เมื่อได้ตั้งสติกำหนดจนถึงขั้นนิ่งดูดังกล่าว ร่างกายก็จะสงบเข้า จิตใจก็
จะสงบเข้า เพราะสามารถที่รวมจิตใจได้ เมื่อเป็นดังนี้ลมหายใจก็จะ
ละเอียดเข้าคือจะสั้นเข้า ตั้งต้นแต่อาการของร่างกายในการหายใจ คือ
นาภีที่พองหรือยุบ เคลื่อนไหวไปโดยปรกตินั้น จะเคลื่อนไหวน้อยเข้า
พองยุบน้อยเข้าจนถึงการหายใจเข้าการหายใจออก ก็จะเป็นไปคล้าย ๆ
กับครึ่งท้อง ไม่เต็มท้อง และเมื่อร่างกายละเอียดจิตใจละเอียดสงบมาก
ขึ้นอีก การหายใจหรือลมหายใจนั้น ก็จะเป็นเหมือนไปจรดนาภี อาการ
เคลื่อนไหวของนาภีก็จะน้อยเข้า ๆ จนถึงไม่เคลื่อนไหว แต่ความจริงนั้นก็
หายใจเข้าหายใจออกอยู่ แต่ว่าอย่างละเอียด อย่างนี้เรียกว่าสั้นเข้า
เป็นไปเอง

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติขั้นนี้จึงปล่อยให้ไปเอง ไม่ตั้งใจจะทำให้ลม
หายใจสั้น ลมหายใจยาว แต่ให้เป็นไปโดยปรกติ ซึ่งลมหายใจที่เป็นไป
โดยปรกตินี้ ที่แรกก็ต้องยาวหายใจทั่วท้องตามปรกติ และเมื่อมาปฏิบัติ

ก็จะสั้นตัวเอง ดังที่กล่าวนั้น ฉะนั้นจึงให้ทำความรู้ยู่ตามเป็นจริง หายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจเข้าออกสั้นก็รู้ว่าสั้น เป็นไปเองโดยปรกติ

วิธีกำหนดให้ลมหายใจยาวหรือสั้น

อีกอย่างหนึ่งเป็นการทำการหายใจให้ยาวหรือสั้นในการปฏิบัติเบื้องต้น เช่น ต้องการทำให้ยาว เวลาหายใจเข้าเริ่มตั้งแต่เมื่อลมถึงปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ก็นับ ๑ และเรื่อยไปจนถึง ๙ หรือ ๑๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เมื่อถึง ๙ ก็ให้ถึงท้องพอดีที่พองขึ้น นี้ในการหายใจเข้า ส่วนในการหายใจออกก็เริ่มนับ ๑ ตั้งแต่เมื่อเริ่มหายใจออกจากนั้นก็เรื่อยขึ้นมาให้ครบ ๙ เมื่อถึงปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน นับ ๑ ถึง ๙ ไป ๆ มา ๆ ดังนี้ เป็นการทำให้สั้นนี้เรียกว่า หายใจยาว

คราวนี้การทำให้หายใจสั้นก็นับอย่างนั้นแหละ แต่ว่าให้เหลือ ๖ ๑ ถึง ๖ เมื่อหายใจเข้า ๑ ถึง ๖ เมื่อหายใจออก นี้เรียกว่าสั้น ให้สั้นเข้าอีกนับเหลือแค่ ๑ ถึง ๓ ๑ ถึง ๓ หายใจเข้า ๑ ถึง ๓ หายใจออก ปฏิบัติดังนี้ก็ได้ในการเบื้องต้น เป็นการทำการหายใจให้ยาวหรือให้สั้นตามต้องการ แต่ว่าการทำการหายใจนี้ หากต้องการจะลองทำดู ก็อาจจะทำได้ แต่ในการปฏิบัติเป็นประจำนั้น ก็ควรจะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของการหายใจ และก็ให้เป็นไปยาวตามธรรมชาติ และเมื่อปฏิบัติจนถึงรวมจิตรวมใจได้ดี ก็สั้นเข้ามาเอง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ดังนี้จะดีกว่า

อนานาปานัสสติขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ดังกล่าวนั้น คือ ขั้นที่ ๑ ยาว ขั้นที่ ๒ สั้น เป็นการปฏิบัติในเบื้องต้น และเมื่อสามารถรวมใจได้ดีพอสมควรแล้ว ก็เลื่อนมาเป็นขั้นที่ ๓ คือ

ข้อ ๓ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจัดรู้จักกายทั้งหมด หายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจัดรู้จักกายทั้งหมดหายใจออก ข้อนี้ต้องมีการศึกษาคือความสำเนียงกำหนดด้วยเจตนาคือความจงใจว่าจัดรู้จักกายทั้งหมด พร้อมไปกับหายใจเข้า พร้อมไปกับหายใจออก

กายทั้งหมด รูปกาย นามกาย

อันกายทั้งหมดนั้น ท่านอธิบายกันอยู่เป็น ๒ อย่าง อย่างที่ ๑ เป็นคำอธิบายของพระอาจารย์ในชั้นเดิม ว่ากายนั้นมี ๒ อย่าง คือ รูปกาย อย่างหนึ่ง นามกายอย่างหนึ่ง คือ รูปนามนั่นเอง รูปกายนั้น ก็คือ กายที่เป็นส่วนรูป อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลมนี้ เหมือนอย่างทุกคนมีกายที่นั้งอยู่นี้เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนึ่งหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบทั่วกาย นี้คือ รูปกาย นามกายนั้นได้แก่ใจ หากจำแนกออกก็เป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือพูดง่าย ๆ ว่าใจ ประกอบด้วยความรู้และความคิด อันเรียกว่า วิตก คือ ความคิดนึกต่าง ๆ

ความรู้ความคิดนี้แตกต่าง ๆ นี้คือ ใจ

ให้ร่างกายและใจนี้ทั้งหมด ว่าบัดนี้รูปกายนี้เป็นอย่างนี้ ดังในขณะนี้รูปกายนี้ กำลังนั่งอยู่นี้ นามกายคือ ใจของตนในบัดนี้เป็นอย่างนี้ เช่น ในบัดนี้ผู้ แสดงกำลังแสดงอยู่ ผู้ฟังก็ตั้งใจฟังอยู่ ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง หรือว่าใจคิด ไปทางไหนก็รู้ แต่เมื่อใจคิดอยู่ในหน้าที่ อย่างในบัดนี้ผู้ฟังก็มีหน้าที่ฟัง ใจ ตั้ง ใจฟัง ก็แปลว่าใจกำลังปฏิบัติหน้าที่อยู่ ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง ใจก็มี หน้าที่แสดง ก็ให้รู้ใจของตนทั้งหมด คิดไปอย่างไรก็รู้ และหากว่าคิด ออกไปข้างนอกผิดหน้าที่ ก็นำใจกลับเข้ามา ตั้งไว้เพื่อที่จะแสดง เพื่อที่จะฟัง ไปตามหน้าที่ พร้อมทั้งกายนี้ บัดนี้ก็กำลังนั่งอยู่ในอิริยาบถนี้

คือว่า ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมด ทั้งรูปกายทั้ง นามกายทั้ง หายใจเข้าหายใจออก เป็นอันว่าในขั้นนี้ให้รู้ ๒ อย่างพร้อม กัน อย่างหนึ่งก็คือว่า กายทั้งหมด อย่างหนึ่งก็คือว่า ลมหายใจเข้าลม หายใจออก ให้รู้ ๒ อย่างพร้อมกัน การรู้อย่างนี้จะให้บังเกิดผล ทำให้ใจ ไม่ไปไหน เพราะว่ามีหน้าที่จะต้องรู้อยู่ถึง ๒ อย่าง คือ ต้องรู้กายทั้งหมด ด้วย และต้องรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย พระอาจารย์ในชั้นเดิม ท่านอธิบายอย่างนี้

กายทั้งหมดหมายถึงกองลม

พระอาจารย์ในภายหลังต่อมา ท่านอธิบายแคบเข้ามาว่า คำว่า กาย ทั้งหมดนั้นหมายถึง กองลมเพราะกายแปลว่า กอง แปลว่า หมู แปลว่า ประชุม เพราะฉะนั้น จึงหมายถึงกองของลมหายใจ หมูของลมหายใจ หรือประชุมของลมหายใจ เพราะฉะนั้น จึงให้ทำความรู้ลมหายใจทั้งหมด โดยวิธีที่ได้อธิบายมาในเบื้องต้นแล้ว คือ ให้เดินตามดูลมหายใจทั้ง ๓ จุด และเมื่อเดินไปเดินมาด้วยสติ ดูลมหายใจทั้ง ๓ จุดนี้ จนจิตรวมตัวเข้าได้ ดีพอสมควรแล้ว ก็ลงนั่งดูลมหายใจทั้ง ๓ จุด นั่งดูให้รู้ให้เห็นทั้ง ๓ จุด ในขณะหายใจเข้า ในขณะหายใจออก

อธิบายดังนี้เป็นการอธิบายที่แคบเข้ามา เพราะลมหายใจนี้ก็ถือว่าเป็น อย่างหนึ่งเหมือนกัน จึงจัดเข้าในหมวดกาย ก็เป็นการอธิบายที่ใช้ได้ เพราะฉะนั้น หากถือตามอธิบายนี้ก็ปฏิบัติดังที่กล่าวนั้น คือ ด้วยสตินี้เอง เดินดูนั่งดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทั้ง ๓ จุด ให้ครบทั้ง ๓ จุด ให้สติ อยู่ทั้ง ๓ จุด ในการหายใจเข้าและในการหายใจออก ไม่ตกหล่น ให้ ศึกษาคือ สำเนียงกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า เราจักรู้กาย ทั้งหมดหายใจออก

ข้อ 4 ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจักสงบร่างกายสังขารหายใจเข้า เราจักสงบร่างกายสังขารหายใจออก

การสังขารเครื่องปรุงแต่งกาย

กายสังขารนั้นแปลว่า เครื่องปรุงกาย ท่านอธิบายว่า ได้แก่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี้เองได้ชื่อว่า กายสังขาร คือ เป็นเครื่องปรุงกาย เพราะร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ก็ด้วยมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ชีวิตของกายนี้ จึงดำรงอยู่ ถ้าดับลมเสียเมื่อใด ก็สิ้นชีวิตเมื่อนั้น กายก็แตกสลาย เพราะฉะนั้น ท่านจึงจัดเอาลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ว่า เป็นกายสังขารเครื่องปรุงกาย ปรุงแต่งกายให้ดำรงอยู่ ให้มีชีวิตอยู่

แต่คราวนี้จะทำอย่างไรในการร่างรับกายสังขาร ไม่ทำให้สิ้นชีวิตไปหรือ ก็ตอบว่า ไม่ได้มุ่งให้กลิ่นลมหายใจเข้าออก เพราะเป็นไปไม่ได้ ทุกคนต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออก ไม่มีใครที่จะหยุดได้ หยุดเมื่อใด ร่างกายก็แตกสลายเมื่อนั้น สิ้นชีวิตเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น ระวังกายสังขารนี้ จึงมีความหมายว่า ระวังการปรุงแต่งที่เป็นส่วนหยาบในการหายใจ การหายใจนั้น ก็ให้มืออยู่ตลอดเวลา แต่ว่าระวังอาการที่เป็นส่วนหยาบ อาการที่เป็นส่วนหยาบนี้ก็มี ๒ อย่าง คือ ส่วนหยาบสำหรับคนปรกติที่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัตินั้น การหายใจทั่วห้องโดยปรกติ ก็ชื่อว่าเป็นปรกติ ไม่ใช่หยาบ แต่ว่าหยาบนั้นจะต้องมีในขณะที่ เช่น วิ่ง วิ่งเหนื่อยหอบ หายใจอึก ๆ ๆ นั้นเรียกว่าหยาบนี้สำหรับคนปรกติ

แต่ว่าสำหรับผู้ที่ปฏิบัตินั้น แม้การหายใจที่หายใจอยู่โดยปรกตินี้ ที่เรียกว่าหายใจทั่วห้อง ก็ยังหยาบ

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติร่างรับนั้น จึงหมายถึงว่า คอยคุมการหายใจ ในขณะปฏิบัติ ให้เป็นไปโดยปรกตินี้เอง เป็นขั้นตอนขึ้นไป ไม่ไปบังคับให้หายใจสั้น ให้หายใจยาว แต่ให้เป็นไปโดยปรกติ คือ เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า เพราะเหตุว่าจิตละเอียด สงบ กายละเอียด คือ สงบ หายใจก็สงบเข้าอาหารหายใจของร่างกายที่ปรากฏ เช่น ท้องที่พองหรือยุบก็จะน้อยเข้า ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนั้น

และในขั้นนี้ก็จะต่อไปอีกหน่อยหนึ่งว่า เมื่อจิตสงบมากขึ้น ร่างกายสงบมากขึ้น อาจจะมีปฏิกิริยาอะไรบางอย่างทำให้เกิดอาการ เช่น หอบ หรือว่าเกิดอาการอย่างอื่น เช่นว่าร่างกายนี้เองที่โอนเอนไปข้างหน้าบ้าง โอนเอนไปข้างหลังบ้าง ข้าง ๆ บ้าง หรือว่าเกิดอาการเมื่อยเจ็บต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นเหน็บบ้างอะไรบ้างเป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องของกายสังขาร คือ ปรุงแต่งทางกายทั้งนั้น อันเกิดจากการปฏิบัติทางกรรมฐานข้อนี้หรือข้ออื่นก็ตาม ต้องตั้งใจร่างรับไม่ให้มีอาการเช่นนั้น

เมื่อมีอาการเช่นนั้นบังเกิดขึ้น ก็ให้ทำความรู้ รู้แล้วก็ให้จัดร่างกายของตน เช่นว่ามีการโอนเอนไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้าง ๆ ก็ให้ร่างกายของตนตั้งตรง ให้สงบเป็นปรกติ หอบก็ให้ทำจิตให้เป็นปรกติ ไม่ให้หอบ หรือไม่ให้ขัดข้อง อึดอัดก็เหมือนกัน หรือว่าเมื่อยเจ็บก็ต้องจัดการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ หรือว่าร่างรับความเมื่อยเจ็บด้วยการเพ่งดูเวทนา เป็นต้น ให้

ร่างกายนี้ดำรงอยู่โดยปรกติ ไม่ให้มีอาการแทรกซ้อนอะไรเข้ามา และให้สงบไป สงบไป ลมหายใจก็จะสั้นเข้าเอง สั้นเข้าเอง จนถึงรู้สึกวาท้องเอง ก็ไม่พองไม่ยุบ รู้สึกว่าหายใจแค่ถึงอุระ จากอุระออกเท่านั้น แล้วต่อไปก็ไม่ถึงอุระ เหมือนอย่างหายใจอยู่แค่ปลายจมูก แล้วต่อไปก็จะรู้สึกเหมือนอย่างว่า ที่ปลายจมูกก็ไม่ปรากฏ แต่ความจริงหายใจ หายใจเข้าหายใจ ออกอยู่โดยปรกตินั่นเอง แต่ว่าอย่างละเอียดมาก ทำไม่จึงละเอียด เพราะว่าร่างกายละเอียด และจิตใจก็ประณีตละเอียดด้วยความสงบหรือด้วยสมาธิ จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ออกแวกไปข้างไหน ดังนั้นแหละจึงจะถึงขั้นที่สุดของข้อกายานุปัสสนา อันเกี่ยวแก่ลมหายใจเข้าออกนี้ อันเป็นขั้นที่ ๔

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๘ กายานุปัสสนา ๔ ชั้น (ต่อ)

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจในอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ โดยอาศัยลมหายใจเข้าออก และได้แสดงในข้อกายานุปัสสนามาแล้ว ซึ่งการปฏิบัติก็ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็น ๔ ชั้น ชั้นที่ ๑ ลมหายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ ชั้นที่ ๒ ลมหายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ ชั้นที่ ๓ ศึกษาคือสำเนียงกหนดว่า จักรุกายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก ชั้นที่ ๔ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า จักสงบร่างกายสังขารเครื่องปรุงร่างกาย (คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก) หายใจเข้าหายใจออก

ก่อนที่จะต่อไป ก็จะขอเพิ่มเติมไว้ตรงนี้ก่อนว่า ทางปฏิบัติทั้ง ๔ ชั้นที่แสดงมาแล้วนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เองในพระสูตร มาในชั้นหลังพระอาจารย์ได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติ และได้แนะวิธีปฏิบัติไว้ต่าง ๆ กัน

เช่นว่า ในการเริ่มปฏิบัตินั้น จิตยังไม่สงบ เปรียบเหมือนอย่างว่าน้ำเขี้ยวการพายเรือ เมื่อผ่านน้ำเขี้ยว ไข่พายแต่เพียงอย่างเดียว อาจไม่สามารถนำเรือไปได้ ต่อให้ถ่อช่วย ค่าจุนให้เรือผ่านที่น้ำเขี้ยวนั้น

เครื่องระคองจิต

ก็เปรียบเหมือนอย่างจิตที่ยังฟุ้งซ่าน การนำจิตให้ตั้งกำหนดลมหายใจเข้าออกอาจสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงให้ใช้วิธีช่วยค่าจุนจิตให้อยู่กับลมหายใจ ด้วยวิธีใช้นับ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ เรียกว่านับช้า ๑-๑, ๒-๒ ไปจนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับมา ๑-๑, ๒-๒ จนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับมา ๑-๑, ๒-๒ จนถึง ๗-๗ แล้วก็กลับมาจนถึง ๘-๘ แล้วก็กลับมาจนถึง ๙-๙ แล้วก็กลับมาจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็เพิ่มขึ้นอีกทีละจำนวนจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับใหม่ เรียกว่า นับช้า

ก็เปรียบเหมือนอย่างว่า การนับนี้เป็นถ่อสำหรับที่จำค่าเรือให้ไปผ่านแม่น้ำเขี้ยวได้ คือ ให้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ได้มากำหนดในลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าเหมือนอย่างมีอารมณ์ ๒ อย่าง พร้อมกันไป คือ ให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง และให้จิตอยู่กับการนับอีกอย่างหนึ่ง เมื่อนับช้าตั้งนี้จนจิตสงบตามสมควรแล้ว ก็ให้เปลี่ยนจากนับช้าเป็นนับเร็ว คือ

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ ไม่ต้องนับคู่ แต่ในที่แรกพอถึง ๕ แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะไม่ใช้นับเป็นตอน ๆ แบบขยับขยอนอย่างนั้น ทั้งนับเข้านับเร็ว จะนับ ๑-๑ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ ที่เดียว หรือว่านับ ๑-๑๐ ที่เดียว หรือมากกว่านั้น ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติ

แต่ว่าท่านอธิบายว่า ที่กำหนดไว้ไม่ให้นับเกิน ๑๐ นั้น ก็เพื่อมิให้จิตต้องเป็นกังวลในการนับที่มีจำนวนมาก ๆ เมื่อนับจำนวนน้อย ๆ เพียงแค่ ๑-๑๐ ก็ไม่ทำให้ต้องกังวลในการนับมาก เพราะจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ส่วนการนับนั้น กำหนดให้การนับเพื่อเป็นเครื่องประคองจิตให้อยู่เท่านั้น

แต่อาจารย์ผู้ปฏิบัติก็ใช้วิธีอื่น เช่นว่า หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ แทนนับ ซึ่งวิธีกำหนด พุทโธ ดังนี้ ก็เป็นที่นิยมกันมาก และก็ยังมีวิธีอื่นอีก เช่น วิธีที่กำหนดท้องที่พองหรือยุบ ก็เป็นวิธีประคองจิตไว้ เหมือนอย่างถ่อ เช่นเดียวกัน และเมื่อดูตามอุปมาของท่าน ว่าการนับเหมือนอย่างถ่อคำเรือเมื่อผ่านน้ำเชี่ยว ก็แสดงว่าเมื่อน้ำไม่เชี่ยวแล้ว ก็ไม่ต้องนับ กำหนดลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องแบ่งไปกำหนด ๒ อย่างพร้อม ๆ กัน

ข้อควรปฏิบัติในชั้นที่ ๑ และชั้นที่ ๒

วิธีที่ท่านสอนไว้นี้ เมื่อไปพิจารณาเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็จะเห็นว่า ควรใช้ได้ ใน ชั้น ๑ ชั้น ๒ ตามที่ได้แสดงแล้ว ชั้น ๑ หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ ชั้น ๒ หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ คือ ในชั้น ๑ ชั้น ๒ นี้ กำหนดลมหายใจแต่เพียงอย่างเดียว เพียงแต่ให้รู้ว่ายาวหรือสั้น และในชั้น ๑ ชั้น ๒ นี้ ก็เป็นชั้นที่เริ่มปฏิบัติ อันกล่าวได้ว่าอยู่ในระยะที่จิตยังฟุ้งซ่านยังกวัดแกว่ง ยังกระสับกระส่าย เหมือนอย่างน้ำเชี่ยว ยากที่จะรวมเข้ามาได้ ก็ใช้ถ่อช่วยอีกแรงหนึ่ง จึงเห็นว่าใช้ได้สำหรับใน ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒

ข้อควรปฏิบัติในชั้นที่ ๓ และชั้นที่ ๔

แต่เมื่อมาถึงชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๔ แล้ว ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นั้น ว่าชั้นที่ ๓ ศึกษาคือสำหรัยกำหนดว่า เราจ้กรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นการกำหนด ๒ อย่าง เหมือนกัน คือ ว่าจะให้รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับรู้หายใจเข้า รู้หายใจออก จึงเป็นการกำหนดให้รู้ ๒ อย่างไปพร้อมกัน

แม้ในชั้นที่ ๔ ก็เช่นเดียวกันว่า ศึกษาคือสำหรัยกำหนดว่า เราจ้กรำงับกายสังขารเครื่องปรุงกาย หายใจเข้า หายใจออก ก็เป็นอันปฏิบัติให้รู้ ๒ อย่าง ในขณะเดียวกัน คือ ว่าจะให้รู้รำงับกายสังขารเครื่องปรุงกายด้วย ให้รู้ลมหายใจเข้า หายใจออกด้วย ไปพร้อมกัน ก็แปลว่ามี ๒ อย่าง

ฉะนั้น จะแถมการนับ หรือแม้การบริกรรมอย่างอื่นเข้ามาอีก ก็กลายเป็น ๓ อย่าง ซึ่งเป็นการปฏิบัติยาก เมื่อมาถึงขั้นที่ ๓ ที่ ๔ นี้แล้ว จึงเห็นว่าควรจะต้องงดการนับ หรือการบริกรรมอย่างอื่น มาปฏิบัติตามทางที่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่างขั้นที่ ๓ ก็ให้รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับลมหายใจเข้าหายใจออก ขั้นที่ ๔ ก็ให้รูปร่างการสังขารเครื่องปรุงกาย ไปพร้อมกับหายใจเข้า หายใจออก แปลว่ารู้ ๒ อย่างพร้อมกัน

และในขั้นที่ ๓ ที่ตรัสสอนตนไว้นั้น เมื่อปฏิบัติก็ย่อมจะรู้สึกได้ด้วยตนเองว่า ความรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น กว้างออกไปกว่าที่จะกำหนดเพียงแคปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน แต่จะออกไปจนถึงกายทั้งหมด ซึ่งได้แก่รูป กายนามกาย

รูปกาย

รูปกายนั้น เมื่อว่าถึงรูปกายทั้งหมด ก็ได้แก่รูปกายทั้งหมดของทุก ๆ คน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยที่สุด เป็นที่สุดโดยรอบนี้

และแม้ท่านอาจารย์จะอธิบายว่าหมายถึง กองลม ที่หายใจเข้า ที่หายใจออก แต่ว่ากองลมนั้น ก็กำหนดให้แคบก็ได้ ให้กว้างก็ได้ เพราะลมที่หายใจเข้าหายใจออกนั้น ย่อมเป็นลมที่ซาบซ่าน

กำหนดให้ซาบซ่านไปทั่วร่างกายก็ได้ ทั้งเข้าทั้งออก และจะกำหนดดูลมเดินเข้าเดินออก ทั้งหมดที่แบ่งเป็น ๓ จุด ดังที่ได้อธิบายแล้ว ดังนั้นก็ได้แต่ว่าเมื่อกำหนดให้กล่าวออกไปจนถึงกายทั้งหมดนี้ ก็เป็นการปฏิบัติครอบคลุมนทั้งหมด

นามกาย

และนามกายนั้นก็คือ ดูใจนี้เอง ใจที่รู้ที่คิด ใจรู้ใจคิดอย่างไร ก็รู้ ใจรู้ใจคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ก็รู้ว่าเดี๋ยวนี้ใจรู้ใจคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก แล้วก็ต้องการให้เป็นอย่างนั้น หายใจออกไปก็ต้องนำเข้ามาใหม่ แต่ก็ต้องให้รู้ใจ ว่าคิดอะไร รู้อะไรอยู่ในขณะที่ปฏิบัติ

รู้กายทั้งหมด

ก็เป็นอันว่า ให้จิตอยู่ในขอบเขตของกายทั้งหมดนี้ ทั้งรูปกายทั้งนามกาย รู้กายรู้ใจของตัวเอง และเมื่อรู้กายรู้ใจของตัวเอง ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าออกรวมอยู่ด้วย เหมือนอย่างว่า เมื่อคนเลี้ยงเด็กไกวเปลเด็ก นั่งอยู่ที่โคนเสาข้างหนึ่งของเปลแล้วไกว ก็มองเห็นเด็กที่นอนอยู่ในเปล เปลก็แกว่งไปแกว่งมา เมื่อมองเห็นเปลทั้งหมด ก็ต้องเห็นเด็ก

เพราะฉะนั้น เมื่อรู้กายทั้งหมด ก็ย่อมเห็นลมหายใจเข้าออก ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ด้วย ย่อมรู้ว่าใจนี้คิดอยู่รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าใจรวมอยู่ในกายใจทั้งหมดนี้ของตนเอง ไม่ออกไปข้างนอก ก็เป็นอันว่าจำกัดวงของจิตใจแคบเข้ามา ให้อยู่ในภายใน ภายในกาย

ภายในใจทั้งหมดนี้เอง ไม่ไปข้างไหน ลองนึกดูว่า เรากำหนดเหมือน
อย่างเห็นตัวเราเองทั้งหมดนี้นั่งอยู่ และก็นิ่งหายใจเข้าอยู่ นิ่งหายใจออก
อยู่คล้าย ๆ กันว่า ตัวเราเองนี้ออกไปยืนอยู่ข้างนอกแล้วมองเข้ามาดูที่ตัว
ของเราที่กำลังนั่งอยู่นี้ ก็เห็นตัวเราทั้งหมด นิ่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่
แล้วภูมิใจทั้งหมดที่คิดอยู่ที่รู้อยู่ ดังนั้นก็เป็นอันว่า เห็นเหตุให้ใจรวมเข้ามา รู้
ทั้ง ๒ อย่าง รู้ทั้งกายทั้งหมด ไปพร้อมกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ได้
ในขั้นที่ ๓

ในการปฏิบัติดังนี้ จะไปมัวนับอยู่นั้นไม่สะดวก หรือมีกำหนดอย่างอื่นก็ไม่
สะดวกเช่นเดียวกัน เพราะไม่สามารถจะแบ่งใจออกไปอีกได้ ต้องให้ใจอยู่
ที่กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น

สงบกายสังขาร

วิธีของพระพุทธเจ้านี้ห่อหุ้มให้ดี ให้เข้าใจ แล้วจะเห็นว่าถูกต้อง และ
ปฏิบัติได้ อันจะนำไปถึงขั้นที่ ๔ คือ ขั้นที่ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เรา
จักรำรับสงบกายสังขารเครื่องปรุงแต่งกายหายใจเข้าหายใจออก ก็เมื่อนั้น
อย่างว่าเราออกไปนั่งดูกายของตัวเอง ซึ่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่
เมื่อเห็นว่ากายนี้โคลงไปโคลงมา ก็ต้องกำหนดทำให้กายนี้ไม่โคลง แต่
ให้นิ่งสงบเป็นปกติ และถ้าเห็นว่า อายาหายใจเร็วบ้างช้าบ้าง เบาบ้าง
แรงบ้าง ก็ต้องระงับเสียอีก ก็จะไปอยากไม่ได้ ต้องปล่อยให้หายใจไป
โดยปกติ และเมื่อเห็นว่ามีอาการเมื่อยบ้าง เป็นเหน็บบ้าง ก็ต้อง
ดำเนินการระงับ ไม่ใส่ใจในการเมื่อย แก่เมื่อยเสียด้วยการอธิษฐานลมให้
แผ่ไปในตรงที่เมื่อยนั้น แต่ถ้าหากว่าเมื่อยเต็มที่ ก็ต้องยอมที่จะเปลี่ยน
อิริยาบถ เช่น พลิกขาในการนั่ง หรือขยับขาเล็กน้อย อะไรเป็นต้น เป็นการ
ช่วยและก็คอยประดับประดาใจ ให้ปล่อย ให้เป็นไปตามธรรมชาติ
ธรรมดาที่สุด โดยไม่ไปคิดตกแต่งให้เป็นอย่างโน้นให้เป็นอย่างนี้ และเมื่อ
ปฏิบัติให้เข้าทางดังนี้แล้ว ใจก็จะรวมดีขึ้น กายเองก็สงบดีขึ้น และหายใจ
เข้าหายใจออกก็จะมาปรากฏอยู่ทั่วตัวหัวใจ

อาการที่แสดงว่าได้อานาปานัสสติสมาธิ

ความปรากฏของหายใจเข้าหายใจออกอยู่ทั่วตัวอันหมายถึงส่วนกาย
และหัวใจนี้ เป็นการแสดงว่าได้อานาปานัสสติสมาธิ คือ สมาธิที่ได้จากสติ
กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก และกายก็จะสงบไปพร้อมกับใจที่
สงบ อาการของร่างกายที่หายใจต่าง ๆ ก็จะสงบลง ๆ

แต่อันที่จริงหายใจอยู่ เพราะเมื่อจิตใจสงบ และเมื่อกายสงบ อาการของ
ร่างกายที่หายใจ ก็ไม่จำเป็นจะต้องหยาบเหมื่อยอย่างปกติสามัญ อาการ
ที่หายใจเองก็ละเอียดเข้า ๆ คือ ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ความเคลื่อนไหว
อาการเคลื่อนไหวของกายก็น้อยเข้า อาการเคลื่อนไหวของจิตใจก็น้อยเข้า
อาการเคลื่อนไหวของร่างกายที่หยาบ ก็เพราะว่าอาการเคลื่อนไหวของจิต
หยาบ เมื่ออาการเคลื่อนไหวของจิตละเอียด อาการเคลื่อนไหวของกายก็
ละเอียดตาม

เพราะฉะนั้น จิตที่สงบอยู่กับลมหายใจเข้าออก กายและใจหายใจเข้า หายใจออกอยู่อย่างละเอียด จึงเป็นกายและจิตที่ละเอียด การหายใจก็ เป็นไปอย่างละเอียด จนถึงแม้ว่าความเคลื่อนไหวของร่างกายสงบลงไป เพราะเหตุว่าจิตละเอียดที่สุด กายก็ละเอียดที่สุดตามกัน

เมื่อจิตละเอียดที่สุด กายละเอียดที่สุด อาการเคลื่อนไหวในการหายใจ อย่างปรกติสามัญก็หยุดลง เหมือนอย่างไม่หายใจ ท้องไม่มีพองไม่มียุบ และอาการที่ลมกระทบปลายจมูก ลงไปถึงทรวงอก ถึงท้อง ก็สงบหมด จนถึงว่าแม้มากกระทบแผ่ว ๆ ที่ปลายจมูกก็สงบหมด เหมือนอย่างไม่ หายใจ และในขณะที่เป็นเช่นนั้น ก็จะไม่มีความรู้สึกอึดอัด จะรู้สึกว่ามี ความผาสุกสบายเป็นปรกติ และการหายใจนั้นก็คงหายใจอยู่นั่นเอง หายใจเข้าหายใจออกอยู่นั่นเอง แต่ว่าเป็นอย่างละเอียดที่สุด เป็นไปตาม กายและจิตที่ละเอียดดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันว่าได้ในขั้นที่ ๔

ผู้ที่ได้ในขั้นที่ ๔ นี้ ถ้าคนอื่นมองก็รู้สึกตกใจว่าไม่หายใจหรือเมื่อตนเอง ใจออกมาดูกาย เห็นว่ากายไม่หายใจก็ตกใจตั้งนี้ก็มิ บางคนก็มาแสดง อย่างนั้น ว่าตกใจ กลัวตาย ก็ต้องถอนใจออกมา พอกายหายบใจหายบ ก็ หายใจเป็นปรกติ แต่ความจริงนั้นไม่ต้องตกใจไม่ต้องกลัวตาย เป็น ลักษณะของธรรมชาติ ต้องเป็นดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ลมหายใจเข้าออกนี้แหละ เป็นตัวกายานุปัสสนา สติปัญญา ซึ่งจะพึงได้ในขณะที่จะต้องถึงขั้นที่ ๔ ระวังกายสังขาร ถึง ขั้นที่ว่ากายทั้งหมดและใจทั้งหมดหายใจด้วยกันอย่างละเอียดที่สุด เป็นอันว่าได้ถึงขั้นที่ ๔ และขั้นที่ ๔ นี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เอง เป็นตัวกายานุปัสสนา สติปัญญา ซึ่งเป็นสติปัญญาขั้นกาย หรือเป็นขั้นที่ ๑

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๙ เวหนานุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจในอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกในชั้นกายนัสสนาสติ ปฏิฐาน ตั้งสติพิจารณากาย ๔ ชั้นแล้ว และเมื่อถึงขั้นที่ ๔ นี้ จิตกับลมหายใจย่อมรวมกันอยู่ พร้อมกับกายทั้งหมดใจทั้งหมด ซึ่งสงบตั้งมั่นและละเอียดอ่อน จิตได้สัมผัสกับสติและสมาธิอย่างดียิ่ง จึงเกิดปิติคือความอิ่มใจ ก่อนแต่จะพบกับสติสมาธิดังนี้ จิตย่อมกระสับกระส่ายดิ้นรนไปอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง หลงสยบติดอยู่บ้าง ซึ่งอะไร ๆ ในโลก จิตจึงมีลักษณะที่เศร้าหมอง ประกอบด้วยความอยากดิ้นรน อันทำให้จิตใจแห้งแล้ว ไม่ชุ่มชื้น

เวหนานุปัสสนาชั้นที่ ๑

แต่เมื่อมาพบกันสติกับสมาธิ รวมอยู่กับกายใจทั้งหมดกับลมหายใจ จิตได้พบกับความสงบ ความละเอียดอ่อน อาการที่ดิ้นรนที่หิวกระหาย กระสับกระส่ายก็สงบไป จิตจึงได้ดูดดื่มความสงบ ความบริสุทธิ์ ซึ่งยังไม่เคยพบมาก่อน จึงได้ความดูดดื่มใจ อิ่มจ สงบใจ แต่ก่อนนั้นใจยังไม่เคยอิ่ม ยังกระหายหิว ในอารมณ์ทั้งหลายที่เป็นกาม แต่ครั้นสงบได้ด้วยสติสมาธิ กายใจลมหายใจรวมกันอยู่ ได้ดูดดื่มความสงบ จึงมีความอิ่มใจ ใจที่หิวกระหายกระวนกระวายก็หาย ร่างกายที่เมื่อยขบต่าง ๆ ก็หายหมด ปิติจึงบังเกิดขึ้น เป็นความอิ่มใจ

ปิติ ๕

ซึ่งปีตินี้ ท่านแสดงไว้ตั้งแต่อย่างหยาบไปหาอย่างละเอียด หรือน้อยไปหามาก คือ เบื้องต้นก็จะได้ ขุททกาทิปิติ ปิติอย่างน้อย อันทำให้น้ำตาไหลขนขึ้น เมื่อแรงขึ้นก็เป็น ขณิกาปิติ ปิติชั่วขณะ อันทำให้รู้สึกเสียวแปลบเหมือนอย่างฟ้าแลบ ยิ่งขึ้นก็เป็น โอกกันตกาปิติ ปิติเป็นพัก ๆ ทำให้รู้สึกชุ่มช่ำมากยิ่งขึ้นกว่าเสียวแปลบปลาย เหมือนอย่างคลื่นกระทบฝั่งแรงขึ้นอีกก็เป็น อุเพงคาปิติ ปิติอย่างโลดโผน ทำให้ใจพุ่งจนถึงบางครั้งทำให้เปล่งอุทานขึ้นมา โดยที่มีได้เจตนามาก่อน หรือทำให้กายเบา กายลอย กายโลดขึ้น และ (รวมถึงปิติ) อย่างแรงที่มีอาการดังนี้ แต่ไม่ละเอียด, ที่ยิ่งกว่านั้น ก็เป็นปิติอย่างแรง แต่ละเอียด เป็น ผรณาปิติ ปิติที่ซาบซ่านไปทั่วจิตใจและร่างกาย ทั่วสรรพางค์กาย เมื่อปิติบังเกิดขึ้น ก็ให้ทำความรู้ทั่วถึงปิติที่บังเกิดขึ้นนั้น กำหนดดูให้รู้จักปิติที่บังเกิดขึ้นนั้นในขั้นนี้เป็นอันว่า กายานุปัสสนาสติปฏิฐานซึ่งเต็มขั้น ก็เลื่อนขึ้นมาเองเป็นเวทนา

นุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่พิจารณาเวทนา กำหนดเวทนา อันได้แก่ ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ปิติดังนี้เป็น เวทนาอย่างหนึ่ง ซึ่งบังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน หรือปฏิบัติสมาธิแม้ ในกรรมฐานบทอื่น เมื่อจิตได้สมาธิ ก็จะได้ปิติดังเกิดขึ้นเอง ตามขั้นตอนเอง

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับ กำหนดเวทนา คือ ปิติดังเกิดขึ้นตามที่เป็นไปจริงอย่างไร เป็นอันว่าตั้ง สติกำหนดรู้ ๒ อย่าง ลมหายใจเข้าออกด้วย ปิติดังเกิดขึ้นด้วย และเมื่อ ได้ปิติดังนี้ ก็ย่อมจะได้สุขที่สืบเนื่องจากปิติ เป็นการได้สุขที่สืบเนื่องกัน ขึ้นไปเอง คือ ความสบายกายความสบายใจ ร่างกายก็สบาย ไม่มีเมื่อยขบ เจ็บปวดอะไรทั้งหมด จิตใจก็สบาย และสงบกายสงบใจประกอบอยู่ในสุข ที่ได้

พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อมกับ กำหนดสุขที่บังเกิดขึ้น เป็นอันว่าได้เลื่อนขั้นสู่ขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดตามดูตามรู้ตามเห็นเวทนาขั้นที่ ๑ คือ ปิติ ขั้นที่ ๒ คือ สุข ซึ่งทั้งปิติทั้งสุขนี้บังเกิดขึ้นเอง บังเกิดขึ้นจริงตามลำดับ และในการ ปฏิบัตินั้น ก็ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงปิติหายใจเข้า หายใจออก เราจักรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออก เป็นอันว่า ทั้ง ๒ ขั้นนี้ ก็ให้ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าจักรู้ทั้งสอง เวทนาขั้นที่ ๑ ก็ให้รู้ทั้งลม หายใจเข้าลมหายใจออก และปิติดังเกิดขึ้นตามที่เป็นจริง และเวทนาขั้น ที่ ๒ ก็ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดให้รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก พร้อม ทั้งสุขที่บังเกิดขึ้นตามเป็นจริง

จิตตสังขารเครื่องปรุงจิต

และปิติกับสุขนี้เมื่อบังเกิดขึ้น ก็ทำให้จิตใจนี้พลัดพลินอยู่กับปิติ พลัดพลินอยู่กับสุขได้ เพราะว่าทั้งปิติและทั้งสุขนี้ เป็นสุขเวทนาด้วยกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า เป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือ สัญญาและ เวทนา เวทนานั้นมาก่อน สัญญาก็ตามเวทนา ตามลำดับในขั้นที่ ๕ คือ เมื่อเวทนาบังเกิดขึ้นเป็นเวทนา ก็จำได้หมายรู้ในเวทนา ก็เป็นสัญญา แต่ เรียกเอาสัญญาออกนอกหน้าเป็นสัญญาเวทนา

ทั้ง ๒ นี้ เป็นจิตตสังขารดังกล่าว เครื่องปรุงใจ คือ ปรุงจิตใจให้ยินดีก็ได้ ให้ยินร้ายก็ได้ เมื่อเป็นปิติเป็นสุข ก็เป็นสุขเวทนาเหมือนกัน ก็ปรุงใจให้ ยินดี อันทำให้เกิดโรค คือ ความติดใจยินดี นั่นที คือ ความพลัดพลิน ติดอยู่ และทำให้เกิดตณหา ความอยากได้ความต้องการสุขเวทนา แต่ถ้า หากว่า เป็นทุกข์เวทนาที่ตรงกันข้าม ก็เป็นจิตตสังขารปรุงจิตใจให้ยินร้าย ไม่ต้องการ

ทุกข์เวทนาในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตยังไม่ได้สติยังไม่ได้สมาธิ

ย่อมเกิดทุกข์เวทนาในการปฏิบัติ ฉะนั้น ทุกขเวทนานี้จึงเป็นจิตตสังขาร
ปรุงจิตใจให้ย็นร้าย ทำให้ไม่ชอบ ไม่อยากทำ อายากเล็ก เพราะรู้สึกว่าเป็น
ทุกข์ในการปฏิบัติเป็นทุกขเวทนา จิตจึงใคร่ที่จะสลัดกรรมฐานออกอยู่
เสมอ จิตมักดกออกไปสู่กามคุณารมณ์ อันเป็นที่อาศัยของจิตที่เป็น
กามาพจร หยั่งลงในกาม ปรากฏเป็นนิเวศน์ทั้งหลาย บังเกิดขึ้น กลุ่มมรุม
จิตใจอยู่เป็นอันมาก ระงับจิตใจจากนิเวศน์ได้ยาก จิตก็อยู่ได้ยาก

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ ว่าเหมือนอย่างจับปลาขึ้นมาจากน้ำ วาง
ไว้บนบก ปลา ก็จะดิ้นลงน้ำ เพราะวางไม่ได้เป็นที่อยู่ของปลา ส่วนในน้ำ
เป็นที่อยู่ของปลา ปลา ก็จะดิ้นไปหาที่อยู่ของตน คือ น้ำ

ที่อยู่ของจิตที่เป็นกามาพจร

จิตที่เป็นกามาพจรที่หยั่งลงในกามก็เช่นเดียวกัน เมื่อยกจิตขึ้นมาสู่
กรรมฐาน ซึ่งไม่ใช่เป็นที่อยู่ของจิตมาแต่ก่อน จิตไม่มีความสุขใน
กรรมฐาน มีความทุกข์ในกรรมฐาน เหมือนอย่างปลาที่ถูกวางไว้บนบก มี
ความทุกข์อยู่บนบก ไม่มีคามสุขอยู่บนบก จิตจึงได้ดิ้นรน ไม่ต้องการที่จะ
อยู่ในกรรมฐาน ต้องการที่จะกลับไปอยู่ในอาลัย คือ น้ำ อันได้แก่ กาม
คุณารมณ์ อันเป็นที่อยู่ของจิตที่เป็นกามาพจร หรือหยั่งลงในกามของ
สามัญชนทั่วไป เพราะไม่ได้สุขนั่นเอง

แต่ครั้งเมื่อมาได้ปีติได้สุข อันรวมกันเป็นสุขเวทนา จิตก็สบาย เมื่อสบายก็
ชอบ ก็ติดใจ ใคร่ที่จะอยู่กับปีติและสุขนี้เรื่อยไป ไม่อยากที่จะไปไหน
อาการที่ติดใจและติดอยู่นี้ คือ อาการที่เป็นโรคความติดใจยินดี นั่นที
ความเพลิน และอาการที่สยบติดก็เป็นอาการของโมหะคือความหลง ทำให้
หลงอยู่ในสมาธิ คือ หลงในปีติสุขในสมาธิ ติดในปีติสุขสมาธิ เพราะ
เหตุที่ปีติและสุขเป็นจิตตสังขาร คือ เครื่องปรุงจิตให้ติดให้ยินดี ดังนี้

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาต่อขึ้นไปอีกว่า ให้ศึกษา
กำหนดสำเนียง ว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร คือ ให้รู้ทั่วถึงปีติสุขที่กำลัง
บังเกิดขึ้นอยู่ ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิตหายใจเข้าหายใจออก คือ ให้รู้
จักปีติ ให้รู้จักสุข ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิตให้ติดใจให้ยินดี ให้รู้จัก
ตามเป็นจริงเพื่อจะได้ไม่ให้อุปการัง ไม่ให้ติดใจ ไม่ให้สยบติด อยู่กับปีติกับ
สุข ก็เป็นเวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๓ คือ ให้รู้จักจิตตสังขาร

และยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ตรัสสอนให้ศึกษาสำเนียงกำหนดอีกขั้นหนึ่งเป็น
ขั้นที่ ๔ ว่า เราจักสงบรำงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือ ปีติสุข หายใจเข้า
หายใจออก คือ ในการปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้ปฏิบัติ
พร้อมกันไปกับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือ ไม่ให้ปีติสุขมรุม
ปรุงจิตให้ติดยินดี ให้เพลินเพลิน ให้ต้องการ ปล่อยให้ปีติสุขนั้นเป็นไป
ตามธรรมชาติของตนเอง

ปีติสุขแม้จะบังเกิดขึ้นอยู่ ก็ให้เป็นเรื่องของปีติ ให้เป็นเรื่องของสุข จิต

เพียงแต่รู้ว่านี่ปีติ นิสฺข แต่ไม่ยึดไม่ติดในปีติในสุข และให้รู้ว่าปีติสุขก็เป็น
สิ่งเกิดดับไปทุกขณะจิต ไม่ตั้งอยู่ยั่งยืน แต่ว่าบังเกิดขึ้นต่อเนื่องทุกขณะ
จิต จึงเหมือนนอนอย่างยืดยาว แต่ความจริงนั้นปีติสุขบังเกิดขึ้นทุกขณะจิต
ขณะจิตหนึ่งก็ปีติสุขหนึ่งไปพร้อมกัน แต่ว่าต่อ ๆ กันไปโดยรวดเร็ว จึง
เหมือนเป็นอันเดียวกัน ให้รู้จักว่าปีติสุขเป็นสิ่งที่เกิดดับ เพื่อไม่ให้ปีติ
สุขปรุงจิตตั้งกล่าว ปีติสุขก็จะไม่ปรุงจิต แต่จะเกิดขึ้นและดับไปตาม
ธรรมชาติของปีติสุขเอง ก็ปล่อยให้ปีติสุขเป็นไป ไม่ต้องคิดดับปีติ ไม่ต้อง
คิดดับสุข ให้ปีติสุขเกิดขึ้นนั้นแหละไปตามธรรมชาติของปีติสุข

คุณและโทษของปีติสุข

เพราะว่าถ้าไม่มีปีติสุข จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะจิตไม่ต้องการอยู่กับ
ความแห้งแล้ง จิตต้องการอยู่กับความชุ่มชื้นหรือความสุข ตัวปีติสุขนี้จึง
เป็นฐานของสมาธิด้วย แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีโทษ ถ้าปล่อยให้ปีติสุขนี้
ปรุงจิตให้ติดใจยินดีให้อยากได้ ก็จะทำให้หลงใหลติดอยู่กับปีติสุขเท่านั้น
ไม่ต้องการจะปฏิบัติให้ดับหน้าไป เหมือนอย่างเข้านั้งพักในห้องเย็นสบาย
ก็เลยนอนหลับสบายไปในห้องเย็นนั้น งานอะไรที่จะต้องทำต่อไป ก็
เป็นอันว่าไม่ได้ทำ

ปฏิบัติสมาธิก็เหมือนกัน จะปล่อยให้จิตสยบติดอยู่กับปีติสุขนั้นไม่ได้ แต่
จะมีปีติสุขก็ไม่ได้ จะต้องปีติสุข หรือต้องมีสุข สมาธิจึงจะตั้งอยู่กับ
ความสุข คือ ความสบาย ให้มีปีติสุขนั้นแหละตามที่จะมี แต่ใน
ขณะเดียวกันก็ไม่ให้ปีติสุขนั้นปรุงจิตใจให้ติดให้ยินดี คอยระวังเสีย ด้วย
ความรู้ตามเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่เกิดดับ และติดเข้าเป็นโทษ ให้รู้ความเป็น
จริงด้วย ให้รู้จักโทษด้วย ในการที่ติดปีติสุข ให้ปีติสุขปรุงจิต ก็เป็นขั้นที่
๔

ในเมื่อถึงขั้นที่ ๔ นี้ ปีติสุขก็จะปรุงจิตไม่ได้ จิตก็จะเป็นจิตที่ไต่สมาธิ ได้
สติ ไต่ลมหายใจเข้าออก ไต่ปีติไต่สุขประกอบกันอยู่อย่างถูกต้อง ก็
เป็นอันว่าเป็นเวหนานุปัสสนาในขั้นที่ ๔ ก็รวมความว่า จิตเลื่อนจากชั้นกา
ยานุปัสสนาขึ้นมา เป็นชั้นเวหนานุปัสสนา

พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนให้

ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงปีติหายใจเข้าหายใจออก เป็นขั้นที่
๑

ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออก เป็นขั้นที่
๒

ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรู้ถึงจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือ ปีติสุข
ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต ปรุงให้ยินดีติดอยู่เมื่อเป็นสุขเวทนา ให้ยินดี
ร้ายเมื่อเป็นทุกข์เวทนาเป็นขั้นที่ ๓

และขั้นที่ ๔ ก็ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักหายใจเข้าหายใจออก
พร้อมทั้งรู้ทั่วถึงการสงบระงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต

เมื่อสงบรำงับจิตตสังขารได้ สมาธิ สติ ลมหายใจเข้าออก ปิติ สุข ก็
ประกอบกันอยู่อย่างถูกส่วน โดยไม่ปรุงกัน แต่ว่าสนับสนุนในการปฏิบัติ
สติปัฏฐานปฏิบัติสมาธินี้ ให้แนบแน่นยิ่งขึ้น

การมนสิการในลมหายใจเข้าออกในขั้นนี้ก็แนบแน่นยิ่งขึ้นพระพุทธเจ้าก็
ตรัสไว้ว่า การมนสิการลมหายใจเข้าออกอย่างดี คือ การใส่ใจลมหายใจ
เข้าออกไว้เป็นอย่างดี นี่แหละเป็นตัวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็น
ผลที่ได้จากการปฏิบัติมาใน ๔ ขั้นนี้ จึงรวมเป็นกายานุปัสสนา ๔ ขั้น
เวทนานุปัสสนา ๔ ขั้น เป็น ๘ ขั้นต่อกันขึ้นเป็นเอง

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๑๐ จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจในอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรมสืบต่อไป

ได้แสดงสติปัญฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรม ตามพระพุทธานุญาตที่ได้ตรัสยกอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นับตั้งแต่ชั้นกายขึ้นไปโดยลำดับติดต่อเนื่องกัน เป็นชั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น สืบต่อเวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น

วันนี้จะต่อชั้นจิตตานุปัสสนา แต่จะแสดงอนุสนธิ คือ ความสืบเนื่องจากชั้นเวทนาว่า ในชั้น ๔ ของเวทนานุปัสสนานั้น ตรัสสอนให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักระงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต หายใจเข้าหายใจออก ซึ่งมีอธิบายว่า จิตตสังขารนั้นได้แก่ สัญญา เวทนา ชื่อว่า จิตตสังขาร เพราะเป็นเครื่องปรุงจิต ให้ยินดีก็ได้ ให้ยินร้ายก็ได้ ให้หลงสยบติดอยู่ก็ได้

เพราะฉะนั้น ในข้อเวทนาเอง ซึ่งเมื่อปฏิบัติสืบเนื่องขึ้นมาจากชั้นกาย ก็ย่อมจะได้ปฏิบัติได้สุขซึ่งเป็นสุขเวทนา ปรกติย่อมจะปรุงใจให้ยินดี คือ ให้มีราคะติดอยู่นุสข จึงได้ตรัสสอนในชั้นเวทนา ว่าให้ศึกษาทำความเข้าใจสุขเวทนาที่ได้นั้น ว่าเป็นจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิตให้ติด เป็นการปฏิบัติในชั้น ๓ ของเวทนานุปัสสนา และในชั้น ๔ ก็ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่าจักสงบระงับจิตตสังขาร คือ ระงับสัญญาเวทนา ไม่ให้ปรุงจิตให้ติด นับเป็นชั้นที่ ๔ ของเวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนาชั้นที่ ๑

และเมื่อได้ขั้นที่สุด คือ ชั้นที่ ๔ ของเวทนานุปัสสนา ดังนี้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติสืบต่อขึ้นมาในชั้นจิตตานุปัสสนา อันเป็นสติปัญฐานข้อที่ ๓ คือ ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักรู้ทั่วจิตหายใจเข้า เราจักรู้ทั่วจิตหายใจออก อันนับเป็นจิตตานุปัสสนาชั้นที่ ๑

และก็พึงทราบที่ตรัสสอนให้ทำความรู้ทั่วนี้ เป็นจิตที่ไม่มีจิตตสังขาร คือ เครื่องปรุงจิตแล้ว จึงเป็นจิตที่สงบว่างจากราคะ คือ ความติดใจยินดีในสุข หรือจากปฏิฆะ คือ ความกระทบกระทั่ง ไม่ยินดีในทุกข์ ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า ความยินดี ความยินร้าย เป็นจิตที่สงบจากความยินดีจากความยินร้าย จะกล่าวว่าเป็นจิตที่ตั้งอยู่ในอุเบกขาก็ได้ คือ เป็นกลาง ไม่ยินดีติดอยู่นุสขเวทนา ไม่ยินร้ายในสุขเวทนาที่ตรงกันข้าม แต่ว่าในที่นี้น่าจะในสุข

เวทนา คือ ในขั้นจิตตานุปัสสนานี้ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะยอมได้ปีติ ได้สุขดังกล่าว จึงเป็นจิตที่สงบจากสุขเวทนาในขั้นนั้นแล้ว ปากฎปีติ สุข แต่ว่าเมื่อรำงับจิตตสังขาร คือ ไม่ให้ปีติสุขนี้มาปรุงจิตให้ยินดีติดอยู่ ได้แล้ว ก็เป็นจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่ปรากฏราคะ คือ ความติดอยู่ในสุข ก็ให้ ทำความกำหนดรู้จักจิตดังนี้ พร้อมกับทำความกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ว่าจิตเป็นดังนี้หายใจเข้า จิตเป็นดังนี้หายใจออก อันนับว่าเป็นจิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๑

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๒

เมื่อกำหนดให้รู้จักจิตที่ไม่มีสุขปรุงจิตให้ยินดีติดอยู่ดังนี้ หายใจเข้าหายใจออกแล้ว ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติต่อ เป็นขั้นที่ ๒ ต่อไป คือ ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้นหายใจเข้า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้นหายใจออก คือ แม้จะไม่ให้สุขเวทนามาปรุงจิตให้ติดในสุข แต่ก็ต้องการที่จะทำจิตให้บันเทิง อากาโรจิตที่บันเทิงนี้ ก็ตรงกันข้ามกับจิตที่ห่อเหี่ยว เศร้าระทม หรือแห้งใจ ต้องไม่ให้จิตแห้งเศร้า แต่ให้จิตบันเทิง ก็นับว่าเป็นอาการของความสุขอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ความบันเทิงดังนี้ เป็นความต้องการของการปฏิบัติทำสมาธิ ถ้าหากว่าจิตมีความบันเทิงในสมาธิ ก็ย่อมจะทำสมาธิปฏิบัติในสมาธิได้ ถ้าจิตไม่บันเทิงในสมาธิ ก็ยากที่จะทำให้อุบัติในสมาธิได้ ถ้าจิตไม่บันเทิงในสมาธิ ก็ยากที่จะทำสมาธิได้ หรือทำไม่ได้ จึงต้องรักษาจิตไว้ให้บันเทิงอยู่เสมอในสมาธิ

และการที่ไม่ให้สุขเวทนาปรุงจิตให้ติดอยู่ในสุขนั้น อาจจะทำให้เกิดความแห้งแล้งขึ้นในจิตได้ ทำให้จิตหมดความบันเทิงได้ ต้องไม่ให้เป็นอย่างนั้นคือ ต้องให้จิตมีความบันเทิง แต่ไม่ยอมให้ความบันเทิงซึ่งเป็นความสุขอย่างหนึ่งของจิต มาทำจิตให้ติดอยู่ในสุขบันเทิง เพียงแต่อาศัยความบันเทิงสำหรับให้เป็นที่ตั้งของสมาธิ จึงต้องมีการศึกษาสำเนียงกำหนดปฏิบัติทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ ว่าหายใจเข้า ว่าหายใจออก พร้อมทั้งทั้งว่าจิตบันเทิงยิ่งขึ้น ซึ่งคำว่า ยิ่งขึ้นในที่นี้มีความหมายว่าต่อเนื่องกันไปก็ได้อีก คือ ต่อไปข้างหน้า คือ ยิ่ง ๆ น คือ หมายความว่าสืบต่อไป ไม่ให้ขาดหายก็ได้ หมายความว่ามากขึ้นก็ได้ อันนับว่าเป็นจิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๒

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๓

และเมื่อปฏิบัติได้ในขั้นที่ ๒ ดังนี้แล้ว ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในขั้นที่ ๓ ต่อไปว่า ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักตั้งจิตให้เป็นสมาธิหายใจเข้า เราจักตั้งจิตให้เป็นสมาธิหายใจออก คือ ให้ปฏิบัติรักษาสมาธิจิตสืบต่อไป ยิ่งขึ้นไป ถ้าไม่เช่นนั้นจิตก็จะออกจากสมาธิ อานาปานัสสติที่ปฏิบัติก็จะสะดุดหยุดลง จึงต้องปฏิบัติรักษาสมาธิจิต ที่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์สืบต่อไป ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา คือ จะต้องปฏิบัติให้เป็นอย่างนี้ ตั้งใจให้เป็นอย่างนี้ คือ ให้จิตเป็นสมาธิหายใจเข้า ให้จิตเป็นสมาธิหายใจออก ให้จิตกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี้แหละเป็น

ที่ตั้งของสมาธิ และให้ตัวสมาธินั่งอยู่ในลมหายใจเข้าลมหายใจออก
เท่านั้น

เมื่อเป็นดังนี้ สมาธิจิตพร้อมทั้งอานาปานัสสติ ก็รวมดำเนินไปด้วยกัน ไม่
สะดุดหยุดลง คือ มุ่งให้สมาธิจิตนี้บังเกิดขึ้นสืบต่อพร้อมกับอานาปานัสสติ
ไปด้วยกัน ควบคู่กันไป เพราะสมาธินั้นก็สมาธิอยู่ในลมหายใจเข้าออก อัน
ประกอบด้วยสติที่กำหนด และจิตก็ตั้งมั่น ไม่วอกแวกสันคลอน เมื่อปฏิบัติ
ได้ถึงขั้นนี้ก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานขั้นที่ ๓

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๔

เมื่อได้ขั้นที่ ๓ ดังนี้ ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในขั้นที่ ๔ ต่อไป คือ ให้ศึกษา
สำเนียงกำหนดว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า เราจักเปลื้องจิตหายใจ
ออก คือ ต้องมีสติระมัดระวังสมาธิจิตพร้อมทั้งอานาปานัสสติที่ได้มาโดย
ลำดับ ให้ดำรงอยู่สืบต่อไปด้วย

เพราะว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายาก
ห้ามยาก จึงอาจจะเผลอ จึงบังเกิดเป็นกิเลสโผล่เข้ามาได้ เพราะฉะนั้น
จึงได้มีอธิบายว่าจะต้องคอยระมัดระวัง คอยเปลื้องจิตจากอะไรบางอย่าง ที่
ท่านสอนเอาไว้ก็ยกเอาบรรดากิเลสทั้งหลายหลายข้อขึ้นมา คือ ให้คอย
เปลื้องจิตจากราคะความติดใจยินดี จากโทสะความกระทบกระทั่งขัดเคือง
ไม่พอใจ จากโมหะความหลง ไม่รู้จริง อันเป็นเหตุให้ถือเอาผิด จากมานะ
ความสำคัญตน เช่นความสำคัญตนว่าเราได้แล้วถึงแล้ว เป็นต้น จากทิฐิ
คือ ความเห็นที่ผิดไม่ถูกต้องต่าง ๆ จากวิจิจฉฉาความเคลือบแคลงสงสัย
จากถีนมิตถิความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม จากอหังการจะความฟุ้งซ่าน จากอหิริ
คือ ความไม่ละอายใจต่อความชั่ว จากอนัตตูปปะ คือ ความไม่เกรงกลัว
ต่อความชั่ว เพราะอาจจะมียกิเลสเหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งโผล่ขึ้นมา เพราะ
ความเผลอสติ หรือความที่สมาธิหลุด อันเนื่องมาจากเผลอสติ เผลอสติ
เมื่อใด สมาธิก็หลุดเมื่อนั้น และเมื่อสมาธิหลุดเมื่อใดฟุ้งเมื่อใด สติก็ยอม
เสียเมื่อนั้นเหมือนกัน ซึ่งอาจมีได้ เพราะจิตนี้ดิ้นรนกวัดแกว่งไปได้เร็วมาก
จึงอาจจะมียกิเลสเหล่านี้โผล่ขึ้นมาในจิตเป็นครั้งคราว ฉะนั้น ก็ต้องรีบมีสติรู้
โดยเร็วและเปลื้องจิตออกเสีย จากข้อใดข้อหนึ่งทุกข้อเช่นที่กล่าวมา หรือ
แม้ข้ออื่นที่ไม่ได้กล่าวมา

เพราะกิเลสนั้นมีลักษณะมากมาย ดังที่แสดงไว้ในหมวดอุปกิเลส ๑๖ และ
ที่แสดงไว้ถึง ๑๗ ข้อก็มี ไม่ว่าข้อใดจะโผล่ขึ้นมาก็ต้องเปลื้องจิตออกไป
เสีย หรือเปลื้องกิเลสออกไปเสียจากจิตไม่ให้ตั้งอยู่ในจิตได้ เพราะถ้า
กิเลสข้อใดข้อหนึ่งตั้งอยู่ในจิตได้ ก็เสียอานาปานัสสติ เสียสมาธิในลม
หายใจเข้าออก

เพราะสติกับสมาธินั้นจะอยู่กับกิเลสไม่ได้ กิเลสก็อยู่กับสติสมาธิไม่ได้ ต้อง
รีบตั้งสติตั้งสมาธิขึ้นมา กิเลสก็จะสงบระงับลงไป ก็จะถูกเปลื้องออกไป
เพราะทั้งสองอย่างนี้จะไม่ตั้งขึ้นพร้อม ๆ กัน เมื่อกิเลสตั้งขึ้นได้ สมาธิกับ
สติก็หาย และเมื่อกิเลสหาย สติกับสมาธินี้ก็ตั้งขึ้นมาได้ จึงต้องมีสติที่จะ

คอยเปลื้องจิตออกจากกิเลสทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ให้จิตปลอดกิเลส และเมื่อจิตปลอดกิเลสแล้ว อานาปานัสสติสมาธิก็กลับมาตั้งอยู่เต็มจิต ให้อานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิต จึงจะชื่อว่าเปลื้องจิตได้ เมื่อปฏิบัติได้ในขั้นนี้ ก็ชื่อว่าปฏิบัติในขั้นจิตตานุปัสสนาครบทั้ง ๔

รวมความว่าในขั้นจิตตานุปัสสนานี้ก็มี ๔ ชั้น หรือ ๔ ชั้น คือ ตรีสอนให้

ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้าหายใจออก
ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้น หายใจเข้าหายใจออก
ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ หายใจเข้าหายใจออก
ศึกษาสำเหนียกกำหนด ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก

และเมื่อถึงขั้นนี้ จิตนี้ก็มีอานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิต พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า พระองค์ไม่ตรัสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแก่ผู้ที่มีสติหลงลืม กลับความก็คือว่า ตรัสว่าบุคคลผู้มีสติไม่หลงลืมย่อมได้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือว่า มีอานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิตนั่นเอง เพราะว่าเปลื้องจิตจากกิเลสทั้งหลายได้ อานาปานัสสติสมาธิจึงตั้งอยู่เต็มจิต เป็นอันได้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ชั้น หรือ ๔ ชั้น

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๑๑ ธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจในอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรมสืบต่อไป

ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ ตามพระพุทธภาษิตที่ตรัสยกเอาอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง และก็กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นชั้น กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา มาชั้นละ ๔ ชั้น และในชั้นจิตตานุปัสสนาก็ได้มาถึงชั้นศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก อันเป็นชั้นที่ ๔ ของจิตตานุปัสสนา

เมื่อมาถึงขั้นนี้ขั้นนี้ จิตก็จักได้อานาปานัสสติสมาธิเต็มจิต เป็นจิตที่บริสุทธิ์ด้วยอานาปานัสสติสมาธิ เป็นอันว่ามาถึงขั้นสมาธิหรือจิตตสิกขาที่ถึงพร้อมหรือสมบูรณ์ จิตในขั้นนี้จึงเป็นจิตที่สะอาด ตั้งมั่น ควรแก่การทำงาน การงานของจิตที่ปฏิบัติมาแล้ว ก็คือขั้นศีลและขั้นสมาธิ หรือศีลสิกขาจิตตสิกขา เป็นจิตที่ควรแก่ศีล ที่ควรแก่จิตหรือสมาธิ หรือว่า จิตตสมาธิมาโดยลำดับ อันเป็นขั้นสมถกรรมฐาน จึงถึงวาระที่จะเลื่อนจิตขั้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน และเลื่อนอนุปัสสนา ดังที่ไขในคำว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา มาชั้นเป็น ธรรมานุปัสสนา เพื่อวิปัสสนาคือ เห็นแจ้งรูจริงสืบต่อไป

ธรรมานุปัสสนาชั้นที่ ๑

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้น้อมจิต ที่บริสุทธิ์สะอาดควรแก่การงานนี้ ชั้นสู่วิปัสสนาสติปัฏฐาน โดยตรัสสอนให้ศึกษา คือ ให้จิตนี้เองศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักตามดูอนิจจะ คือ ไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก อันเรียกว่า อนิจจานุปัสสนา คือ ให้จิตนี้เองศึกษาสำเนียงกำหนด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็น อุปาทานชั้นที่ ๑ คือ ชั้นที่ยึดถือว่าตัวเราของเราทั้ง ๕ ประการนี้ ว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยงอย่างไร คือ มีเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรม

จึงขบพิจารณาว่า รูปร่างนี้ เวทนายาขี้ี้ สัญญาอย่างนี้ สังขารอย่างนี้ วิญญาณอย่างนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอย่างนี้ ความดับไปของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอย่างนี้ คือ จับดูที่จิตนี้เอง ดูรูปที่เป็นกายส่วนใหญ่ อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลม และดูส่วนที่เป็นสิ่งอาศัย ดังเช่นจักขุประสาท โสตประสาท ขานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท และโคจร คือ อารมณของประสาททั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และกำหนดให้รู้จักว่าเป็นอายตนะภายใน

อายตนะภายนอก เมื่อเป็นอายตนะดังนี้ ก็เพิ่มมโน คือ ใจ กับธรรมะ คือ เรื่องราว

โดยเฉพาะอายตนะ ๕ ข้างข้างต้นนั้น ทั้งภายในทั้งภายนอก ก็เป็นรูป ส่วนที่เรียกว่า รูปอาศัย ส่วนที่เป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศโดยส่วนรวม ก็เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีค่าเรียกส่วนใหญ่ว่า มหาภูตรูป และเรียกส่วนที่อาศัยคือ ที่เป็นประสาทเป็นอายตนะว่าเป็นอุปาทายรูป ดูให้รู้จักว่าอย่างนี้คือ รูป

ความเกิดขึ้นของรูปอย่างนี้ ก็คือความเกิดขึ้นของรูปทั้งมหาภูตรูป ทั้งอุปาทายรูป ก็มีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น และมีชราแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป โดยลำดับ จนถึงมรณะ คือ แตกสลายในที่สุด และกายนี้ทั้งที่เป็นส่วนมหาภูตรูป อุปาทายรูป ก็เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งจิตนี้เองก็น้อมออกรู้ อารมณ์ คือ เรื่องทั้งหลาย ทางอายตนะภายในทั้ง ๖ อันเรียกว่า ทวารทั้ง ๖ และก็เรียกอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ว่าอารมณ์ คู่กับทวาร ซึ่งทวารทั้ง ๖ คือ ทวารตา หู จมูก ลิ้น กายและมโน คือใจ ก็รับอารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือ เรื่องราว จิตนี้ก็น้อมออกรู้อารมณ์ คือ เรื่อง

ความน้อมของจิตอันนี้เองเรียกว่า นาม ก็น้อมออกรู้ รูปทางทวารตา เสียงทางทวารหู กลิ่นทางทวารจมูก รสทางทวารลิ้น สิ่งถูกต้องทางทวารกาย ธรรมะคือเรื่องราวทางทวารใจ ความรู้ครั้งแรกของจิตเรียกว่า วิญญาณ ซึ่งได้แก่ รู้อรูป ก็คือ เห็นรูป รู้เสียง ก็คือ ได้ยินเสียง รู้กลิ่น ก็คือ ทราบกลิ่น รู้รส ก็คือ ทราบรส รู้โผฏฐัพพะสิ่งถูกต้อง ก็คือ ทราบโผฏฐัพพะสิ่งที่ถูกต้อง รู้ธรรมะ คือ เรื่องราว ก็คือรู้คิดเรื่องราว เหล่านี้เป็นวิญญาณ ก็รู้ว่าวิญญาณเกิดขึ้นอย่างนี้ และเมื่อเป็นวิญญาณ จิตนี้ก็รู้ที่เป็นสัมผัส คือ ความกระทบ ก็ได้แก่ เรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะเรื่องราวนั้น ก็มากระทบจิต จิตก็รู้ความกระทบ เรียกว่าสัมผัส สัมผัสนี้ไม่ได้มีแสดงไว้ในชั้น ๕ แต่ว่ามีแสดงไว้นางเกิดขึ้นของชั้น ๕ โดยลำดับดังกล่าว แล้วจึงเป็นเวทนา รู้สึก รุ้ทุกข์ รุ้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข แล้วจึงเป็นสัญญา รู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ จำธรรมะเรื่องราว แล้วจึงเป็นสังขาร คือ ประสงค์หรือคิดประสงค์ ก็คิดปรุงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะเรื่องราวเหล่านั้นนั้นแหละ ปรุงดีก็เป็นกุศล ปรุงไม่ดีก็เป็นอกุศล ปรุงเป็นกลาง ๆ ก็เป็นอัพยาเกต คือเป็นกลาง ๆ ไม่ว่าจะกุศลไม่ว่าอกุศล และเมื่อเป็นสังขาร คือ เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้ไปด้วย ก็เป็นวิญญาณ ขึ้นมาอีก

ความเกิดขึ้นของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อย่างนี้ และความเกิดขึ้นดังกล่าวนี้ก็เกิดขึ้นในอารมณ์อันหนึ่ง เมื่ออารมณ์อันหนึ่งนั้นเกิดขึ้นมาจนถึงที่สุด ก็ดับไป ก็รับอารมณ์ที่สอง ก็เกิดขึ้นในอารมณ์ที่สอง แล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้นเมื่อจับเอาปัจจุบันธรรมขึ้นมาพิจารณาตั้งนี้ ก็จะมองเห็นว่ารูป คือ รวมหมดที่เป็นอายตนะภายนอก เมื่อมาประจวบกับอายตนะภายใน อายตนะภายนอกก็เป็นอารมณ์ อายตนะภายในก็เป็นทวารอันหนึ่ง ๆ ก็เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นผ่านไปโดยลำดับก็เป็นวิญญาณ เป็น

สัมผัส เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร แล้วเป็นวิญญาณขั้นอีก แล้วก็ดับ เป็นอย่างนี้ทุกอารมณ์ ซึ่งอารมณ์อันหนึ่ง ๆ เป็นขณะจิตอันหนึ่ง ๆ

เพราะฉะนั้น ชั้นที่ ๕ อย่างละเอียดนี้ จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะจิต แต่อาศัยมีสันตติ คือ ความสืบต่อ คือ เมื่ออารมณ์ที่ ๑ เกิดขึ้นดับไป อารมณ์ที่ ๒ ก็เกิดต่อ อารมณ์ที่ ๒ เกิดขึ้นดับไป อารมณ์ที่ ๓ ก็เกิดต่อ เป็นไปโดยรวดเร็ว เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนิจจะ คือ ไม่เที่ยง มีความเกิดดับเป็นธรรมดา

เมื่อกำหนดพิจารณาดังนี้ ให้ตามดูตามรู้ตามเห็นเกิดดับของชั้นที่ ๕ ในระยะยาว หรือว่าในระยะสั้นคือ ในปัจจุบัน เป็นปัจจุบันธรรม ก็ย่อมจะได้ปัญญาที่เห็นแจ้ง อันเรียกว่าวิปัสสนาในอนิจจลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่าไม่เที่ยงดังกล่าว เป็นอันว่าทำให้เห็นความไม่เที่ยง จึงศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักตามดูตามรู้ตามเห็นอนิจจะคือ ไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อใดเห็นอนิจจลักษณะอนิจจตาความไม่เที่ยงก็ปรากฏ ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติในขั้นที่ ๑ นี้

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนในขั้นที่ ๒ ต่อไป ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักตามดูตามรู้ตามเห็นวิราคะ คือ ความสันตติใจยินดี หายใจเข้าหายใจออก วาคะ คือ ความสันตติใจยินดีนี้ ย่อมบังเกิดขึ้นเองในเมื่อได้อนิจจานุปัสสนาดังกล่าว ในขั้นที่ ๑ เพราะฉะนั้น จึงให้ศึกษาสำเนียงกำหนดดูให้รู้จักวิราคะที่บังเกิดขึ้นในจิต คือ ความสันตติใจยินดี อันเรียกว่า วิราคานุปัสสนา สันตติใจยินดีในอะไร ก็คือ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ นั้นเอง

ก่อนแต่ได้ขั้นที่ ๑ คือ อนิจจานุปัสสนา จิตนี้ย่อมจะยังมีวิราคะ คือ ความติดใจยินดีอยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่เมื่อจิตได้อนิจจานุปัสสนา คือ ตามดู ตามรู้ ตามเห็น อนิจจะ คือ ไม่เที่ยง อันเป็นตัวสติปัญญาได้ปัญญาเห็นแจ้งในความไม่เที่ยง วิราคะ คือ ความสันตติใจยินดีก็บังเกิดขึ้นเอง ที่เคยติดใจยินดีอยู่ก็จะสิ้นไป เป็นวิราคะคือ ความสันตติใจยินดี ก็ให้กำหนดดูให้รู้จักวิราคะคือ ความสันตติใจยินดีนี้ให้เด่นชัดขึ้นในจิต หายใจเข้า หายใจออก อันเป็นขั้นที่ ๒

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

และเมื่อได้ขั้นที่ ๒ นี้ ย่อมจะได้นิโรธะ คือ ความดับ ดับอะไร ก็คือว่าดับความเพิลิตเพลิน พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสขั้นที่ ๓ ต่อไปว่า ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดดู ตามดู ตามรู้ ตามเห็น นิโรธะ คือ ความดับ ดับความเพิลิน หายใจเข้าหายใจออก ดับความเพิลิตเพลินในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พร้อมทั้งดับอุปาทานคือ ความยึดถือ

และเมื่อได้ความดับ ก็ย่อมจะได้ความสลесคิน ความสลесคินนั้นโดยตรงก็

คือ สละคืนความยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เหมือนอย่างขอยืมของ ๆ เขามา เอามายึดถือว่าเป็นของเรา แต่ครั้นเมื่อเห็นว่าไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของขอยืมเขามา ก็ส่งคืนเขาไป ยึดถือสิ่งใดไว้ก็ส่งคืนสิ่งนั้น

ยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่า เป็นตัวเราของเรา ก็ส่งคืนรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นแก่ธรรมชาติ ธรรมดา เพราะว่าเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเรา แต่จิตนี้เอง ไปยึดถือ หรือบุคคลนี้เองไปยึดถือ ว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะฉะนั้น เมื่อสละความยึดถือได้ ก็เหมือนอย่างส่งคืนสิ่งที่ยึดถือนั้นไปแก่ธรรมดา ไม่ยึดเข้ามาว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา

ท่านอธิบายถึงการสละคืนนี้ว่า มีลักษณะ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือ สละบริจาค อย่างหนึ่งคือ แล่นไป สละบริจาคก็คือ สละรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จากความยึดถือว่าตัวเราของเรา แล่นไปนั่นก็คือ แล่นไปในนิพพาน อันเป็นที่ดับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงศึกษาให้รู้จักลักษณะของปฏินิสสัคคะ คือ การสละคืนที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสนา อันบังเกิดสืบกันมาโดยลำดับ ขั้นที่ ๑ ก็เป็นอนิจจานุปัสสนา ที่ ๒ ก็เป็นวิราคานุปัสสนา ที่ ๓ ก็เป็นนิโรธานุปัสสนา ที่ ๔ ก็เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสนา ก็เป็นอันว่า สุตธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมี ๔ ชั้น

จิตในขั้นที่ ๔ นี้ จึงมีลักษณะที่เห็นการละความยินดี ความยินร้ายด้วยปัญญาอันชอบ เข้าไปเพ่งสงบอยู่ในภายในอันจัดว่าเป็นอุเบกขา จะว่าเป็นสังขารอุเบกขา อุเบกขา คือ วางเฉยในสังขาร คือ สิ่งผสมปรุงแต่งก็ได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า การเห็น การละ ความยินดี ความยินร้ายด้วยปัญญาอันชอบ เข้าไปเพ่ง สงบเฉยอยู่ วางอยู่ นี้เป็นตัวธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นอันว่าอานาปานัสสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ปฏิบัติไปตามพระพุทธโอวาทที่ทรงสอน โดยจับปฏิบัติตั้งแต่ในเบื้องต้น ในชั้นกายานุปัสสนา ตั้งแต่มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก ก็จะเลื่อนภูมิขั้นขึ้นไปเอง ในเมื่อจิตได้สติได้สมาธิในลมหายใจเข้าออกเป็นขั้น ก็เป็นชั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น ชั้นเวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น ชั้นจิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น ชั้นธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น เปน ๑๖ ชั้น เรียกว่า อานาปานัสสติ ๑๖ ชั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

และในทางปฏิบัตินั้น ก็จับปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นนี้แหละ คือ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ดังที่ตรัสสอนไว้ในเบื้องต้น และเมื่อประการการปฏิบัติให้เข้าทางแล้ว การปฏิบัติก็จะเข้าทางไปเอง และเลื่อน ๆ ขึ้นไปเอง

แต่ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะต้องมีสติมีสมาธิ อันเรียกว่า อานาปานัสสติสมาธิตั้งแต่ในเบื้องต้นกำกับอยู่ กำกับจิตนี้รู้ กำหนดให้รู้หายใจเข้าออก ไปพร้อม

กับขั้นของการปฏิบัติที่เลื่อนขึ้นและธรรมะที่ปรากฏขึ้น เป็นกายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ก็จะเป็นไปเองตามขั้นของธรรมะด้วย เป็นไปด้วยอำนาจของการปฏิบัติศึกษา สำเนียงกำหนดให้รู้จัก และไม่ทิ้งลมหายใจเข้าออกไปทุกชั้นตอน อาศัยลมหายใจเข้าออกเป็นพาหะนำจิต ให้ได้จิต ให้ได้สมาธิสูง ๆ ขึ้นไป ก็จะได้ อานาปานัสสติ ๑๖ ขั้น แล้วก็ชื่อว่าได้การปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ สมบูรณ์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป