

# จิตตานุปัสสนา

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต  
ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการ พระผู้มี  
พระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์  
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย  
วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม  
อันจิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของบุคคล เป็นต้นเหตุหรือต้น  
ทางของความดีความชั่วทุกอย่าง ของสุขทุกข์ทั้งปวง ตลอดจนถึง  
ของมรรคผลนิพพาน และของความสิ้นทุกข์ด้วยประการทั้งปวง  
แต่จิตใจนี้ที่ยังมิได้อบรม ย่อมดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย  
รักษายากห้ามยาก เหมือนดั่งที่ทุกๆ คนย่อมได้ประสบอยู่ ซึ่ง  
จิตใจของตนเองอันมีลักษณะดังกล่าว พระบรมศาสดาได้ทรง  
แสดงลักษณะของจิตใจที่ยังมิได้รับอบรมไว้ดังกล่าวนั้น แต่ก็ได้

ทรงแสดงต่อไปอีกว่า บุคคลผู้ทรงปัญญาย่อมปฏิบัติกระทำจิต  
ของตนให้ตรงได้ เหมือนอย่างนายช่างครดัดลูกศร และได้ทรง  
แสดงต่อไปอีกว่าจิตย่อมดิ้นรน แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะยกจิตขึ้นสู่  
กรรมฐาน คือสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ก็ยังเป็นเหมือน  
อย่างปลาที่จับยกขึ้นจากที่อยู่คือน้ำ วางไว้บนบก ปลานั้นก็ยอม  
ดิ้นรนเพื่อที่จะลงไปสู่น้ำ จิตก็เป็นเช่นนั้น

แม้ว่าจะยกจิตขึ้นจากอารมณ์อันเป็นบ่วงของมาร ซึ่งเป็นที่  
อยู่ของจิตอันยังมีได้รับอบรม ขึ้นสู่กรรมฐานดังกล่าว เพื่อละ  
บ่วงของมารนั้น ก็ยอมดิ้นรนเช่นนั้น แต่ก็ได้ตรัสแล้วว่าผู้ทรง  
ปัญญาย่อมทำจิตของตนให้ตรงได้ เหมือนอย่างช่างครดัดลูกศร

เพราะแม้ว่าจิตขณะที่ยกขึ้นสู่กรรมฐาน ยังดิ้นรนอยู่ แต่เมื่อ  
มีความเพียร มีความรู้ตัว มีสติที่ระลึกได้ อยู่ และคอยกำจัด  
ความยินดีความยินร้าย หากมีธรรมะเหล่านี้ค้ำจุนอยู่ในที่สุดก็  
จะทำจิตให้สงบได้ เหมือนอย่างปลาที่จับยกขึ้นมาจากน้ำวางไว้

บนบก แม้ที่แรกปลาจะตื่น แต่เมื่อเหนื่อยแรงเข้าก็จะหยุดตื่นไป  
โดยลำดับ จนถึงนิ่งสงบ จิตก็เป็นเช่นนั้น

การที่ยกจิตขึ้นสู่กรรมฐานนั้นก็เพื่อละบ่วงของมาร อันบ่วง  
ของมารนั้นก็ได้แก่อารมณ์ และกิเลสซึ่งตั้งอยู่บนอารมณ์ที่  
ปรากฏ ก็เป็นกองกิเลสที่เรียกว่านิวรรณ อันเป็นกิเลสที่กลุ่มกัณฑ์  
อยู่ในจิต หรือที่เรียกว่าทำจิตให้กัณฑ์กลุ่ม จิตที่กัณฑ์กลุ่มต่างๆ ก็  
เพราะมีนิวรรณนี้เอง อันแปลว่าเป็นเครื่องห้ามเครื่องกั้น คือกั้น  
จิตไว้ ห้ามจิตไว้มิให้สงบ และปิดทางของปัญญา ทำให้เป็นผู้มี  
ใจบอด คือมีใจที่ไม่รู้ตามเป็นจริง เป็นใจที่หลงถือเอาผิดต่างๆ  
เพราะฉะนั้น อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จึงเรียกว่าบ่วงของมาร  
คือมารเหวี่ยงบ่วงอันได้แก่อารมณ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกิเลสเข้ามาสู่  
จิต และมารก็เข้าสู่จิต ทรงจิตเอาไว้ คือซุ่มซาบอยู่ในจิต

พิจารณาคุณก็จะเห็นได้ว่าบ่วงของมารนั้นได้แก่อารมณ์ คือ  
เรื่องต่างๆ ที่เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และ

ทางমনะคือใจ จิตที่มีได้อบรมย่อมรับบ่วงของมารเข้ามาคล้อง  
เอาไว้ คือรับเข้ามาเป็นสัญญาชน (สังโยชน) ผูกจิตไว้ ครอบ  
จิตไว้ และมารก็เข้ามาจับบ่วงที่เหวี่ยงเข้ามาคล้องใจไว้

จึงปรากฏเป็นตัวกิเลสกองราคะหรือโลภะบ้าง กองโทสะ  
บ้าง กองโมหะคือความหลงบ้าง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า  
ต้นหาความดิ้นรนทะยานไปต่างๆ อันมีลักษณะดังกล่าวมา  
ข้างต้น ว่าจิตที่มีได้รับการอบรมย่อมดิ้นรนกวัดแกว่ง  
กระสับกระส่าย ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายนั้น ก็ดิ้น  
รนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายไปในอารมณ์ ตามที่ใคร่ที่ปรารถนา  
จึงเรียกว่ากามต้นหาบ้าง ภวต้นหาบ้าง อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้  
ทะยานไปก็เป็นกามต้นหา อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ทะยานไปก็เป็น  
ภวต้นหา และเมื่อประสบความขัดข้อง ก็ดิ้นรนทะยานไปเพื่อ  
ไม่ให้เป็นนั่นเป็นนี่ ในสิ่งที่ไม่อยากจะได้ ไม่อยากจะเป็น ตลอด  
จนถึงในบุคคลและสิ่งที่ขัดขวางต่อการที่จะได้ต่อการที่จะเป็น

ทั้งปวง ก็เป็นความดีนรณะยานไปเพื่อทำลายล้างนั่นเอง ก็เป็น  
วิภวตัณหา

เหล่านี้คือมาร ซึ่งเข้ามากับบ่วงของมารอันได้แก่บรรดา  
อารมณ์ทั้งหลายดังที่กล่าวมานั้น เพราะฉะนั้น จิตนี้จึงเป็นจิตที่  
ดีนรณกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก แต่เมื่อผู้  
ทรงปัญญา มาปฏิบัติทำจิตให้ตรง ก็คือให้สงบ และให้ดำเนินไป  
ตรงทาง ด้วยการปฏิบัติในสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน  
ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน โดยตรงก็เพื่อจะละบ่วงของมาร  
พร้อมทั้งมารโดยที่กล่าวมานั้น

โดยที่จิตซึ่งปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าวยอมได้สมาธิ ได้  
ปัญญา ตลอดจนถึงได้ศีลเป็นพื้นฐาน ได้สมาธิก็เพื่ออบรม  
ปัญญา เพราะเมื่อได้สมาธินั้นก็จะสงบจากอารมณ์ซึ่งเป็นบ่วง  
ของมาร พร้อมทั้งตัวมารคือบรรดากิเลสตัณหาดังกล่าว ซึ่ง  
เรียกว่านิวรณ์บ้าง เรียกว่าเป็นเครื่องทำจิตให้กลุ่มกัณฑ์ปล้นจิต

บ้าง และเมื่อจิตสงบได้ดังนี้ก็จะเป็นจิตที่ผุดผ่อง เป็นจิตที่สงบ  
เป็นจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาคือความเป็นกลาง ไม่  
กระสับกระส่าย ลำเอียงไปด้วยความชอบความชังความหลง  
ทั้งหลาย จึงเป็นจิตที่อ่อนน้อมแก่การงาน เมื่อน้อมจิตนี้ไปเพื่อ  
จะรู้ในเรื่องอะไร ก็ย่อมจะรู้ตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงสามารถทำจิตให้ตรงได้ ที่เปรียบ  
เหมือนอย่างช่างศรดัดลูกศรดังก้าวแล้ว สามารถที่จะทำจิตให้  
สงบไม่ดิ้นรน เหมือนปลาที่ยกขึ้นมาวางบนบกใหม่ๆ ที่ดิ้นรนไป  
เพื่อจะลงน้ำ และจิตที่ดิ้นรนไปนั้นก็ดิ้นรนไปเพื่อจะลงไปสู่  
น้ำ คือบ่วงมารนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อจิตมีความสงบ มีศีล มี  
สมาธิ มีปัญญา จึงเป็นจิตที่ชื่อว่าได้รับอบรม ย่อมไม่ดิ้นรนกวัด  
แกว่งกระสับกระส่าย ไม่รักษายากไม่ห้ามยาก คือรักษาง่าย  
ห้ามง่าย

ปัจจัยให้เกิดกิเลสตัณหา

การปฏิบัติในสติปัฏฐานมาตั้งแต่ชั้นกายนุปลัสสนา ก็เป็น  
การปฏิบัติเพื่อละบ่วงของมาร ทำให้จิตสงบขึ้น ผ่องใสขึ้น และ  
เมื่อมาปฏิบัติต่อไปในเวทนานุปลัสสนา กำหนดรู้เวทนาที่บังเกิด  
ขึ้น ทั้งอย่างหยาบอย่างละเอียด หรือที่เรียกว่าภายในภายนอก  
ตลอดจนถึงกำหนดเห็นเกิดเห็นดับของเวทนา เวทนามิไม่ปรุง  
จิต

เพราะว่าบ่วงของมารที่เรียกว่าอารมณ์นั้นก็แยกออกได้ว่า  
เป็นอารมณ์ที่เป็นส่วนกาย คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ตลอด  
จนถึงเรื่องของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเหล่านั้น ซึ่งมารโยนเข้า  
มาจากภายนอก เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนะ คือใจ  
ครั้นเมื่อจิตรับอารมณ์ก็ย่อมเกิดเวทนาขึ้นเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็น  
กลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อเป็นสุขเวทนามิเป็นที่ตั้งของราคะหรือ  
โลภะ ทุกข์เวทนามิเป็นที่ตั้งของโทสะ อทุกขมสุขเวทนา เวทนามิ  
เป็นกลางๆ ก็เป็นที่ตั้งของโมหะ

เพราะฉะนั้น ตัวเวทนานี้เองซึ่งนับเนื่องอยู่ในขั้นที่ ๕ นี้  
แหละ จึงเป็นปัจจัยสำคัญ เป็นหัวตอของกิเลสดังที่ตรัสไว้  
ในปฏิจจสมุปบาท ก็เพราะเวทนาเป็นปัจจัยเกิดตัณหา คือ  
ความดิ้นรนทยาน ก็ประกอบด้วย นันทิ ความพอใจ หรือราคะ  
โทสะ โมหะ เหล่านี้เอง ฉะนั้น เมื่อมาทำเวทนานุปัสสนา  
กำหนดเห็นเกิดเห็นดับ มีสติมิให้เวทนามาปรุงจิตได้ ก็เป็นอันว่า  
เป็นการป้องกันกิเลสตัณหามิให้บังเกิดขึ้น อารมณ์เข้ามาทำให้  
เกิดเวทนา เกิดแล้วก็ดับไป ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสตัณหา

เมื่อเป็นดังนี้จิตก็สงบได้ เป็นอุเบกขาซึ่งเป็นกลางได้ และ  
เป็นจิตที่ปภัสสรคือผุดผ่อง เป็นจิตที่อ่อนน เป็นจิตที่ควรแก่การ  
งาน คือควรแก่ที่จะปฏิบัติทางปัญญาให้สะดวกขึ้นต่อไป

จิตตานุปัสสนา

เมื่อเป็นดังนี้จึงถึงขั้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ตรัสสอน  
ให้ทำสติรู้ทั่วถึงจิต จิตที่ได้อบรมมาแล้วในชั้นกายในชั้นเวทนา



เป็นจิตที่สงบ อารมณ์ไม่เข้ามาเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสตัณหา แต่  
ว่าจิตที่เครียดเกินไป ขาดความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ก็อาจจะ  
เป็นจิตที่หดหู่ไปได้ เป็นจิตที่ไม่มีความสุข รู้สึกหดหู่ เมื่อเป็นดังนี้ก็  
ต้องปฏิบัติทำจิตให้บันเทิง โดยที่พิจารณาปฏิบัติให้จิตได้ปีติได้  
สุข แต่ว่าไม่ให้ปีติไม่ให้สุขนั้นมาปรุงจิตให้เป็นกิเลส แต่ให้จิตได้  
ปีติได้สุข

เหมือนอย่าง que ปฏิบัติทำให้ร่างกายได้รับความผาสุกจาก  
ปัจจัยเครื่องอาศัย คือที่อยู่อาศัย ฝ้านุ่นห่ม อาหาร หยูกยาแก้ไข้  
เป็นต้น แม้พระอรหันตสาวกทั้งหลาย พระพุทธรเจ้าเอง ก็ต้อง  
ทรงอาศัยปัจจัย ๔ นี้ เพื่อให้ร่างกายมีความผาสุก

จิตก็เช่นเดียวกันต้องอาศัยปัจจัยที่ทำให้ผาสุก ที่ให้เกิดปีติ  
สุขจากสมาธิ เพราะสมาธินั้นทำให้ได้ปีติได้สุข จากวิปัสสนาก็  
ทำให้ได้ปีติได้สุขเช่นเดียวกัน แต่ละเอียดกว่า ก็ให้มีปีติมีสุขนี้  
หล่อเลี้ยง แต่ไม่ให้ปีติให้สุขนี้มาเป็นเครื่องย้อมใจให้ติดให้ยินดี

ให้จิตบันเทิง จึงตรัสสอนให้ทำสติทำจิตให้บันเทิง ต่อจากนั้นก็  
ตรัสสอนให้มีสติทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิยิ่งขึ้น จิตก็ย่อมจะได้  
ความสงบยิ่งขึ้น ความปภัสสรคือผุดผ่องยิ่งขึ้น

อุเบกขา คือความที่มีจิตเป็นกลางวางได้ยิ่งขึ้น คือวางความ  
ยินดีความยินร้าย วางอารมณ์ วางกิเลสทั้งหลายได้ยิ่งขึ้น และก็  
ให้ปฏิบัติทำสตिकอยเปลื้องจิตไว้ด้วย มีให้ติดอยู่ในสมาธิด้วย มี  
อารมณ์อะไรเข้ามาก็ต้องคอยเปลื้องออกไป คือต้องคอย  
ระมัดระวังบ่วงของมาร ที่คอยจ้องอยู่ ที่จะโยนบ่วงเข้ามาเกี่ยว  
จิต ต้องคอยเปลื้องจิตไว้ไม่ให้บ่วงของมารเข้ามาเกี่ยวได้ ไม่ให้  
บังเกิดกิเลสดึงเอาไปได้

ดังนั้น ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำสติรู้ทั่วถึงจิตของตน ปฏิบัติ  
คอยรักษาจิตให้มีความบันเทิงชื่นบาน ปฏิบัติทำจิตให้ตั้งมั่น  
ยิ่งขึ้น และปฏิบัติคอยเปลื้องจิตดังกล่าว ปฏิบัติดังนี้หายใจเข้า

หายใจออกอยู่ ก็เป็นอันปฏิบัติในอานาปานสติในชั้นจิตตา

นุบัติสสนาสติปัญญาฐาน

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

(ถอดเสียงธรรมโดย คุณอนิสร โพธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/ERoWsqtuvRo>