

BIA-P. 2.3.1/2-35

อานาปานสติภาวนา

(ชุดลอยปทุมอันดับ ๑๕)



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ลยธรรมะมัลย์	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบ
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคินวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพ้นภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทว้ทั้งปภี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓

อานาปานสติภาวนา

(ทั้งภาษาไทย-จีน)

[ชุดลอยปทุม อันต์ับ ๓๕]

พุทธทาสภิกขุ

บรรยายแก่คณะอานาปานสติสมัครเล่น

ณ ศาลาโรงธรรม สวนโมกขพลาราม ไชยา

๑๓ สิงหาคม ๒๕๑๕

[เหมาะสำหรับคนทั่วไป]

ศรัทธาบริจาค

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์ ประสงค์เผยแพร่ธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ / ๒๕๐๐ เล่ม

๓๑ ธันวาคม ๒๕๒๕

ฉบับที่ระลึก ๕๐ ปีสวนโมกข์



ท่านเจ้าคุณพระเทพวิสุทธิเมธี
昭坤拍貼威素鐵默提一
(พุทธทาส อินทปัญโญ)
佛使 因陀羅邦育法師法照



อนิเมทา

การพิมพ์หนังสือ ชลธรรมะ อันเป็นธรรมบท ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างยิ่ง เช่นหนังสือ "อนิเมทา"
ในฤดูฝน และฤดูร้อน แก่การอนิเมทา, ถึงฤดูอนิเมทา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลคำเดียว มีความหมาย มาก
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามกฎ
ของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของเขา,
เพื่อความมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ทั้งโดยส่วนตัว และ
สำหรับรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะ ไม่รู้จักรู้หน้าที่ ที่
หน้าที่ ธรรมะ อย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะคือกฎ
ที่ดลใจให้คนในโลก ในระสอรอบอันเกิดจากกฎประพจน์
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สัญชาติที่อาศัยในโลกนี้ ย่อมชอบ
ใจในระสอรอบชนิดนั้น และใคร่รู้แต่มีโทษที่คนกระทำ
ทั้ง มีชีวิตเป็นก็เลยไม่ ทั้งเมื่อทั้งตัว. มนุษย์ที่ฉลาด
เฉลียวฉลาด คนเห็นหน้าที่ ไม่ถูกต้องมีธรรมะ ะไรก็ให้
เสียแล้ว; นอกจากนี้ มีหนังสือ สนธยกาล ให้ ได้ มี ข้อ
ตลอดเวลา เป็น พอ แล้ว. เขา เห็นว่า หน้าที่ ของเขา มี อยู่
เพียง แต่ เขา หนังสือ สนธยกาล ด้วย การ ของ กัลยาณมิตร.

โลกส่วนใหญ่นี้ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ถึง

เขา มี ๓ หู ๑ มูก ๑ ลิ้น ๑ กาย ๑ ใจ ๑ สำนักรับการฝึกฝน เพื่อให้
 รู้จัก สืบค้น ค้นคว้า ๑๕๖๖ ถูก ตัดออกตามที่เป็นจริง เพื่อมีชื่อเสียงอยู่ได้
 อยู่กับสังคม มีชื่อเสียง ๓ หู ๑ มูก ๑ ลิ้น ๑ กาย ๑ ใจ ๑ สำนักรับการฝึก
 ๑ ๕ นี้เราตาเป็นนกตาของนกคน คนใดจะไม่มีชื่อ ไม่เป็นที่
 เป็นกันอยู่ โดยมากในโลกนี้จะมีชื่อ ชื่อที่คล้ายชื่อ ชรามะ .
 เขามักมีปากบอกรู้เราไม่ได้ ก็คือชื่อ ๑๕๖๖ เขาสามารถควบคุม
 ๓ หู ๑ มูก ๑ ลิ้น ๑ กาย ๑ ใจ ๑ ๕ สืบค้นโลก แต่ในสังคมนี้
จะไม่เป็นที่พบ-เป็นที่รักแก่เราได้ โดยอาศัยชรามะ นั่นเอง. ที่
 คนในโลก ทำได้เช่นนี้" โลกนี้ก็เป็นโลกที่สงบตามแต่อยู่ที่
สังคม หรือเป็นโลกของพระสวัสดิวัยเมธาไตรย ขึ้นมาทำเช่นนี้
ก่อกัน เพราะเป็นโลกที่สงบ ไม่ด้อย ชรามะ.

ทางโลก ทางโลก ๑๕๖๖ นี้" มีอยู่ทางเดียวนี้" ไท่กันนี้
คือ เส้น ไม่ ยอม ยอม ชรามะ. การช้อยนี้ ทุกคนได้เดินไปตาม
 ทางธรรม ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวง และสุขสุด. ขอให้
 การจัดการฝึกฝนกับชรามะ นี้โดยแพร่ นี้ ลงสู่เรื่งบระ-
 โยชนได้มี ทบตามบระ-สวัสดิ์ นับแก่ผู้ที่คือปลื้มใจแล้ว และ
 ผู้ที่ปลื้มใจชื่ออยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมเถิด. จันทน์เจ้าขออุ-
 โยมหาฯ มติในที่นี้คือด้อย เป็น ๑๕๖๖ ยี่๖.

พุทธทาส วิมลจิต

พิมพ์ผลาราม, เชียง

อานาปานสติภาวนา

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันผิดกันกับ
กัมมัฏฐานอื่น คือต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมดอยู่ใน
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน
ไม่ต้องเปลี่ยนเรื่องราวอะไร. เราปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจ
ตั้งแต่ต้นจนปลาย คือจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็น
กัมมัฏฐานที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไปที่ไหน
ไปนั่งตรงไหน. มันก็มีลมหายใจที่นั่น. ไม่ต้องอาศัยของ
ข้างนอก; เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกตดิน ไม่ต้องอาศัยซากศพ
ไม่ต้องอาศัยของใดๆ มาช่วย; อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว
ไปที่ไหนก็ทำได้ มันก็สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันก็

เป็นเรื่องละเอียด ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น
ไม่โกลาหลวุ่นวาย; ไม่เหมือนกับเรื่องอสุก หรืออะไร
ทำนองนั้น มันก็เลยไม่มีอันตราย, ไม่มีช่องทางที่จิตจะ
เป็นอันตราย, มันมีอยู่ที่แต่ว่าทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ได้
ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มี อย่างจะเป็นบ้า เป็นอะไรไปไม่มี.

ถ้าใครพูดว่า เขาทำอานาปานสติแล้วเป็นบ้าไป
อย่างนี้ มันไม่จริง. เขาพูดนั้นจริง แต่เขาเข้าใจผิด ทำ
อานาปานสติอย่างอื่น ไม่ใช่อย่างนี้, ไม่ใช่อย่างที่พระ-
พุทธเจ้าตรัสไว้ในบาลี เหมือนที่เราเอามาใช้เป็นหลัก.
อานาปานสติแบบนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า; ทำไม่ได้ มันก็
ไม่ได้. ถ้ามันเกิดเป็นบ้า มันก็เป็นหลักทั่วไปที่ว่า คนนั้น
มันจะบ้าอยู่แล้ว. นี้ถ้าคนมันจะบ้าอยู่แล้ว ไปทำเข้า ก็เป็น
บ้าได้ง่ายๆ; แล้วอีกทีหนึ่ง มันเป็นบ้า เพราะว่ามันอยาก
จะทำเพื่ออย่างอื่น คือไม่ใช่ทำเพื่อธรรมะ ไม่ใช่ทำเพื่อจิตใจ
สงบราบรื่น มันจะทำให้เกิดฤทธิ์เกิดปาฏิหาริย์ เกิดอะไร
อย่างนี้, นี้ก็เป็นบ้าได้เหมือนกัน.

เรื่องที่เขานำมานี้ ก็เห็น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ เจตนา
ไม่บริสุทธิ์มาแต่ที่แรก ขบถต่อธรรมะที่เขามีไว้สำหรับความ

สงบ กลับเอาไปทำอะไรให้มันเป็นปาฏิหาริย์ มีฤทธิ์มีเดช
เอาประโยชน์ใส่ตัว นี้ก็บ้าได้; หรืออย่าง คนมันจะบ้าอยู่
รอมร่อแล้ว, หรือว่ามันเป็นคนบ้าอยู่แล้วโดยไม่รู้สึกรู้หา
มาทำจิตใจ บังคับจิตใจอะไรอย่างนี้เข้า มันก็จะอาละวาดขึ้น
มาได้เหมือนกัน.

ที่^๕คนปกติธรรมดาทำอานาปานสติตามแบบฉบับ^๕
ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า นี่แหละเรื่องทั่วไปควรจะทราบกันไว้
อย่าง^๕นี้.

ที่^๕นี้ ก็พิจารณาคุณอานาปานสติทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ ๑๖
ชั้น. อานาปานสติแบบนี้จะมี ๑๖ ชั้น ตามที่ปรากฏอยู่ใน
บาลี อานาปานสติแบบอื่นอาจจะมีย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่ของ
พระพุทธเจ้าก็มี เป็นของใครอื่นก็มี. สำหรับอานาปานสติ
ในบาลี อานาปานสติแล้ว มันมีแต่อย่าง^๕นี้ มี ๑๖ ชั้นอย่าง^๕
ที่เอาไปตรัสไว้ที่แห่งอื่น ก็ ๑๖ ชั้นอย่าง^๕นี้เสมอไป. คุณก็
จะต้องสังเกต พอรู้แล้วว่า ๑๖ ชั้นนี้มันทำอะไรกันตั้ง ๑๖ ชั้น.

หมวดที่ ๑ - ๔ ชั้นแรก ก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ
การฝึกหัดใน ๔ ชั้นแรก ปรับปรุงลงมหายใจ แล้วก็ทำลม

หายใจให้ละเอียดร่างับ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ. ๔ ชั้นแรก
มันอย่างนั้น. แล้ว

หมวดที่ ๒ - ๔ ชั้นถัดไปอีก จะพิจารณาปีติและ
ความสุข ที่ได้รับจากสมาธิว่า มันเป็นเรื่องกระตุ้นให้
เกิดความคิดนึก หรือเกิดจิตที่ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย
อะไรก็สุดแท้ ไต่มาอย่างด้วยกัน ก็เริ่มรู้ว่าอะไรมันปรุงแต่ง
จิต ก็มีตั้ง ๔ ชั้น ชั้นที่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘. นี่ก็หมวดหนึ่ง.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ มันก็มาอุจติโดยเฉพาะว่าจิตมัน
เป็นอะไรได้ก็อย่าง? ล่องบังคับอย่างนั้น อย่างน้อยอย่างนั้น
ดูให้ได้ตามต้องการ นี่ก็มีอยู่ ๔ ชั้น ก็หมวดหนึ่ง.

ที่นี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ ก็คือพิจารณา ไม่เที่ยง
คือเป็นเรื่องปัญญา ไม่ใช่จิตล้วนๆ เป็นเรื่องปัญญาพิจารณา
ความไม่เที่ยง จนกระทั่งจิตเบือนหน้าย กลายกำหนด จน
กระทั่งจิตหลุดพ้น มันก็อยู่ในหมวดนี้ นี่หมวดสุดท้ายเป็น
อย่างนี้. คำอธิบายที่ละเอียดออกไป ฟังมีดังนี้ :-

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจ คือร่างกาย ให้จิตสงบระงับ เขาเรียกว่า กายสังขารสงบระงับนี้ ได้สมาธิมาเพียงเท่านั้น ก็ได้รับผลเป็นความสุขทันทีแก่ความต้องการ. ถ้ากายสังขารระงับ จิตเป็นสมาธิ ก็ได้รับความสุขทันที ความสุขเหมือนอย่างได้รับจากนิพพาน; แต่ว่ามันอย่างน้อยๆ ไม่ถาวร อย่างที่เรียกว่า เป็นนิพพานแท้.

๑. รู้จักลมหายใจยาวชั้นหนึ่ง.
๒. รู้จักลมหายใจสั้นชั้นหนึ่ง.
๓. รู้จักความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายชั้นหนึ่ง.
๔. ทำลมหายใจ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายให้ว่างปลงๆ จนมีสมาธิเกิดขึ้น.

สี่ชั้นอย่างนี้ ต้องศึกษาหลักนี้ เหมือนกับหลักตาเห็นเสียก่อนว่า :-

ชั้นที่ ๑ เราศึกษาเรื่องลมหายใจยาว จนรู้เรื่องลมหายใจยาวไป ทุกแห่งทุกมุม, ลมหายใจยาวคืออย่างไร? เกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร? จนกระทั่งรู้ว่า มันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ร่างกายของเรา นี้เรียกว่า ชั้นที่ ๑.

ชั้นที่ ๒ ตูลมหายใจสั้นว่ามันเป็นอย่างไรร?
 ลักษณะอย่างไร? มีอิทธิพลแก่ร่างกายของเรา ต่างจากลม-
 หายใจยาวอย่างไร? มันก็เลยได้การเปรียบเทียบระหว่างลม-
 หายใจยาวกับลมหายใจสั้น. นี่บางทีเราก็กำหนดความที่มัน
 ยาวเป็นอย่างไร? แล้วมีผลอย่างไร? ชั้นต่อมากำหนดที่มัน
 สั้น มันสั้นอย่างไร? มีผลอย่างไร? จนให้รู้จักลมหายใจอย่าง
 ทัวถึง. รู้จักลมหายใจ รู้จักเหตุของลมหายใจ รู้จักผลของ
 ลมหายใจ รู้จักอิทธิพลของลมหายใจ ให้มันคุ้นเคยกับ
 ลมหายใจ เสียก่อนซิ. เดียวนี้เราไม่รู้จัก? ก็เลยต้องทำ
 ให้รู้จัก. ทำชั้นที่ ๑ ก็อยู่กับลมหายใจยาว จนคุ้นเคย
 กันดี. ชั้นที่ ๒ อยู่กับลมหายใจสั้นจนคุ้นเคยกันดี.

พอมาชั้นที่ ๓ ก็ดูในส่วนที่ว่า ลมหายใจทั้ง ๒
 ชนิดนี้ มันเฝ้ากันอยู่กับร่างกาย; เขาเลยเรียกมันว่า
 “กายสังขาร” เครื่องปรุงแต่งกาย. มันเฝ้ากันอยู่กับ
 ร่างกาย : ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายมันก็พลอยหายบ คือ
 กระสับกระส่าย; ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายมันก็ละเอียด
 คือสงบราบ; ลมหายใจยาวนั้นเมื่อร่างกายปกติ ฉะนั้น
 เมื่อมีลมหายใจยาว มันก็ทำร่างกายให้ปกติ. ลมหายใจสั้น

นั้น เมื่อร่างกายไม่ปกติ เช่น โกรธ เช่นเหนื่อย เช่นจิต
มันไม่ปกติลมหายใจมันสั้น มันไม่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายไม่ปกติ.

รู้ความลับของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายอยู่ตลอด
เวลา ต้องรู้จักในแง่^๕ ที่เรียกว่าชั้นที่ ๓ แต่ในคำบาลีนั้นว่า
“กายทั้งปวง” รู้จักกายทั้งปวง. กายทั้งปวง ก็คือลม
หายใจที่มีปรุงแต่งร่างกายอยู่ในทุกอย่างทุกประการ^{๕๔} นี้
คือกายทั้งปวง. ลมหายใจ ก็เรียกว่ากายเหมือนกัน. ร่างกาย
เนื้อก็เรียกว่ากาย. ลมหายใจนั้น ก็เรียกว่ากาย; ต้องรู้
ทั้ง ๒ อย่าง จึงจะเรียกว่า ทั้งปวง. แล้วแต่ละอย่างๆ มัน
ก็มี^{๕๕} โน้น มากหลายๆ แ่ง ก็ดูให้หมด ก็เลยมารู้เรื่อง ที่
เกี่ยวกับกายลมและกายเนื้อละเอียดหมด ก็เลยมารู้ว่า อ้าว!
มันเนื่องกัน ปรุงแต่งกัน เนื่องกัน; ทำอย่างนี้อยู่ ชัดเจน
อยู่ในใจทุกครั้งที่ยาใจออก—เข้า ยาใจออก—เข้า เห็น
ความจริงชัด^{๕๖} อยู่ คือเห็นกายลมปรุงแต่งกายเนื้อ นี้ก็เรียกว่า
การปฏิบัติในชั้นที่ ๓.

ที่^{๕๗} มันทำได้แล้ว ต่อไปจะทำให้เป็นสมาธิใน
ชั้นที่ ๔. ชั้นที่ ๔ ที่ว่าทำกายสังขาร คือลมหายใจให้
วาง^{๕๘} บัอยู่. วางบัลงๆ ยาใจออกอยู่ ยาใจเข้าอยู่ยาใจ

ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่. ลมหายใจมันร่วงปลง ๆ ๆ ร่วงกาย
ก็ร่วงปลง ๆ จิตก็ถูกทำให้เป็นสมาธิ

ข้อนี้ มันมีเคล็ด มีเทคนิค มีเคล็ดอะไรอยู่ในตอน
นี้เอง ชั้นที่ ๔ นี้ ชั้นอื่นไม่ค่อยมี. ชั้นที่ ๔ นี้ มันมีวิธีที่
เรียกได้ว่า มันเป็นเคล็ด เป็นอุบาย เหมือนเราเรียกเดี่ยวกันว่า
เทคนิค ก็คือการที่จะทำให้ลมหายใจร่วงปลง ๆ ๆ นี้ต้องใช้
อุบาย จะเรียกว่าเล่นกล ก็เล่นกลกับลมหายใจใช้อุบายที่จะ
ทำให้ลมหายใจให้มันละเอียดลง ให้จนได้.

ที่นี้ ก็มีวิธีที่เห็นว่า รู้จักกำหนดลมหายใจที่มันเข้า
ออก ๆ ๆ อยู่ เหมือนกับว่าคิดตาม “วิ้งติดตาม” สติวิ้งติด
ตามลมหายใจ ที่เข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ออกอยู่. ตั้งจุดไว้
๒ จุด ข้างนอกที่ปลายจมูก ข้างใน สมมติว่าที่สะดือ ตั้งจุด
๒ จุดนี้ไว้. สมมติขึ้นเท่านั้นแหละ! เราหายใจเข้ามันตั้งต้น
ที่จมูก ผ่านจมูกแล้วก็ออกไปสู่ศุภบริเวณสะดือ เหยินั้นไป
ก็ไม่สนใจ. ถ้าหายใจออกก็ตั้งต้นที่สะดือ ความกระเทือน
หรือความกระเพื่อมอะไร ตั้งต้นที่สะดือ แล้วก็ออกมาทางที่
จมูกจนมันหมด; ก็ได้ความรู้เป็น ๒ อย่าง คือหายใจเข้า
ตั้งต้นที่ไหน? จบลงที่ไหน? หายใจออกนั้นแล้วจบลงที่

ไหน ? หนึ่งอยู่แต่อย่างนี้สักกระยะหนึ่งก่อนตั้งต้นที่ไหน ?
ซึ่งมันมีอาการคล้าย ๆ กับวิ่งติดตามลมหายใจ.

ลมหายใจวิ่งเข้า สติก็กำหนดตั้งแต่จมูกถึงสะดือ
ลมหายใจวิ่งออก สติก็กำหนดตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก.
สมมติว่ามันมีคลอง มีท่ออะไรจากจมูกถึงสะดือ สมมติว่า
เพื่อให้จิตมันกำหนดง่าย ลมหายใจวิ่งไปวิ่งมาอยู่ในคลองนั้น
แล้วจิตก็วิ่งตามไปวิ่งตามมาอยู่ในคลองนั้น. นี้ต้องจัดให้
เป็นรูปร่างอย่างนี้จะได้ไม่่วงนอน ; ถ้ามันเฉยไปมันเฉย
ไปก็หายใจให้มันแรงเข้า ๆ ให้กำหนดได้ง่าย ๆ มันก็จะระงับ
ความเฉยชา หรือว่าระงับที่มันจะเฉยไป หรือว่าที่มันจะ
่วงนอนนั้นได้. ถ้าจำเป็นก็หายใจให้แรงจนมีเสียงเกิดมา
จากการหายใจก็ได้ ทำเสียงให้ยาวไปตามลมหายใจ หูมันจะ
ได้ช่วยเข้าอีกแรงหนึ่ง. การกำหนดลมหายใจ คือหูมัน
ได้ยินด้วยแล้วจิตมันก็กำหนดอยู่ที่ความรู้สึกที่เข้าออก ๆ นั้น
ด้วย อย่างนี้มันก็ดี คือดีที่มันง่ายขึ้น.

ครั้งแรกหัด แรกฝึก เขาหายใจกันแรง ๆ ทั้งนั้น
จนกระทั่งชูดขาดบ้างก็ได้ ในที่สุดมันก็ตั้งหวัด ๆ เบา ๆ จนสม่ำเสมอ
จนคนที่อยู่ข้าง ๆ เขาได้ยิน ว่ามันสม่ำเสมอที่สุด.

ถ้าเป็นนักเลงแล้วก็เป็นที่ถึงขนาดนั้น. นี้เรียกว่าวิ่งตาม คือ
สติกำหนดลมหายใจที่เข้าออก ๆ ในลักษณะที่วิ่งตาม ใต้
แน่นแนบ ไม่เหลวไหล นี้เรียกว่าขั้นวิ่งตามสำเร็จไป.

ขั้นต่อไปก็ถึงขั้นที่ “เฝ้าดู” คือไม่วิ่งตาม. ที่ที่
จะเฝ้าดูที่เหมาะสมที่สุด ก็คือ ช่องจมูก สติคอยเฝ้าที่ตรง
นั้นกำหนดเฝ้าที่ตรงนั้น เมื่อลมมากระทบที่ตรงนั้นก็รู้สึก
ไม่ทำเหมือนกับวิ่งตามลงไปถึงสะดือ แล้วกลับออกมาอีก.
เมื่อหายใจเข้า ก็เฝ้าดูที่จมูก เมื่อหายใจออก ก็เฝ้าดูที่จมูก
มันก็ไม่มีโอกาสที่จิตจะหนีไปทีอื่นเหมือนกัน ถ้าเฝ้าดูมัน
ให้จริง ๆ. แต่มันก็มีระยะหนึ่ง เช่นว่าพอหายใจสุดเข้าไป
ข้างใน ก่อนที่จะกลับออกมา ตรงนั้นมันเป็นระยะว่างนึก
หนึ่ง ซึ่งสติจะต้องกำหนดระยะว่างตรงนั้นหน่อยหนึ่ง; ถ้า
ไม่กำหนดระยะนั้น จิตอาจจะหนีไปเสียตอนนั้นก็ได้อีก คือ
ตอนที่หายใจออกสุดแล้ว ก่อนที่จะกลับเข้าไปนั้นมันมีระยะว่าง
อยู่นิดหนึ่ง. เมื่อหายใจเข้าไปสุดแล้ว ก่อนที่จะกลับออกมา
มันก็มีระยะว่างอยู่นิดหนึ่งตอนนั้น มันก็หนีได้. ถ้าเราฝึกดี
มาแต่ขั้นที่วิ่งตามมันก็ไม่หนี. นี้แหละคือความจำเป็น
ความสำคัญอย่างยิ่งว่าต้องฝึกให้ดีที่สุดมาทุก ๆ ขั้น ตามลำดับ;

ถ้าชั้นแรกทำได้ไม่ดี ชั้นต่อมาจะทำได้ไม่ดี. ตอนนั้นหยุด
 วิ่งตาม เหลือแต่นั่งเฝ้าดูอยู่ที่ช่องจุมก, ฝึกให้มีสติ;
 สมมติว่าเป็นคนมานั่งเฝ้าดูอยู่ที่ตรงนั้น ก็ต้องทำให้ได้ ทำ
 จนได้เหมือนกับนั่งเฝ้า ดูนะ. ไม่หนีไปไหน ลมก็หายใจ
 อยู่เรื่อย หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เข้าก็รู้ว่า
 เข้า ออกก็รู้ว่าออก อยู่อย่างนั้นแหละชั้นเฝ้าดูเป็นอย่างนั้น.

ชั้นที่ ๑ วิ่งตาม.

ชั้นที่ ๒ เฝ้าดู.

แบ่งเป็นอย่างนี้ก็พอ จะแบ่งให้ละเอียดกว่านี้ก็ได้อีก แต่ไม่
 จำเป็น.

ทีนี้ ถ้าทำได้ดีแล้ว ในชั้นเฝ้าดู ก็จะต้องทำต่อไป
 ถึงขั้นที่เรียกว่า กำหนด หรือ “สร้างนิมิต” ที่เห็นได้ด้วยตา
 ข้างใน ขั้นที่ตรงจุด ที่นั่งเฝ้าดูนั้นแหละ คือที่จะงอยจุมก
 ตรงนั้น ทว่าเฝ้าดูกันอยู่ตรงนั้น ก่อนนั้น มันก็เฝ้า คือสังเกต
 เพียงลมมันผ่าน เที่ยวนั้น มันแน่นแฉ่ว แฉ่วแน่นเข้าจนคล้ายๆ
 เกิดภาพ หรือดวง หรืออะไรขึ้นมาสำหรับจิตกำหนด แทนที่
 จะกำหนดที่ทลมมันกระทบ เพราะเราเคยกำหนดอยู่ที่ทลม
 มากกระทบจุดนั้นอยู่

เดี๋ยวนี้เปลี่ยนเป็นว่า ให้มีอะไรเกิดมาแทนที่จุดนั้น
 แต่ว่ามันเป็นเพียงมโนภาพ เป็นนิมิตขึ้นมา จะเป็นนิมิต
 ดวงแก้ว หรือนิมิตดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ หรือนิมิตที่มัน
 จะง่ายที่สุด สำหรับที่มันจะเห็นแล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้น แล้วก็ไม
 ก่อยจะเหมือนกันทุกคนด้วย มันเหมือนกับหลับตาแล้วเห็น
 แสงสว่างอยู่กลางที่มีค อยู่ทีจุดนั้น เป็นดวง เป็นสี่ เป็น
 อะไรก็สุดแท้ แล้วแต่ว่าจิตและร่างกายของเราจะทำให้เห็นไป
 ได้ มันอาจเหมือนกับน้ำค้างอยู่ทกลางแสงแดด เป็นจุด
 อยู่ที่ตรงนั้นก็ได้ บางทีมันไม่เป็นจุดเหมือนกับจุดน้ำค้าง
 มันเป็นใย เหมือนกับใยแมงมุม ที่ลู่ควาว ๆ อยู่ทกลางแสงแดด
 นั่นก็ได้; เป็นเมฆ กลุ่มเมฆขาว ๆ ก็ได้ เป็นดวงจันทร์
 เล็ก ๆ ก็ได้ อะไรก็ได้แล้วแต่ว่าจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร
 เพื่อจะกำหนดเท่านั้น *ไม่ใช่ของจริง* ไม่ใช่เราสร้างสิ่ง
 เหล่านั้นขึ้นมาได้จริง แต่ว่าจิตมันสร้างเป็นภาพขึ้นมา นี้ก็
 เพื่อว่าจะได้กำหนดชั้นละเอียดขึ้นไปเท่านั้นแหละ.

ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าลมหายใจจะ
 ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก กายร่างบ้งยิ่งขึ้นไปอีก แล้วมาเทียบคุณเถอะ
 ว่าเมื่อเราวิ่งตาม ปฏิบัติอย่างวิ่งตามลมนั้น มันก็ร่างบ้งอยู่

ระดับหนึ่งแล้ว ที่นี้ พอเรากำหนดอย่างเผื่อตอยู่ที่จุดหนึ่ง
มันก็ร่วงับ กาย จิต ระวังยิ่งขึ้นไปอีก. เมื่อทำงานถึงเกิด
เห็นนิमितให้ไต่ตรงนั้น มันยิ่งระวังลงไปอีก. นี้เรียกว่า
อุบาย หรือเคล็ด ที่ทำให้จิตร่วงับลงๆๆ นี้แหละเรียกว่า
สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมาได้ ที่ตรงจุดนั้นสำเร็จแล้ว.

ที่นี้ ต่อไปก็เปลี่ยนนิमितนั้นตามที่เราต้องการก็
เลื่อนขึ้นไปในพวกที่เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต.

สมมติว่า เราสร้างเป็นดวงแก้ว หรือหยดน้ำค้าง
ขึ้นมาที่ตรงนั้นได้ ขาวใสอยู่กลางแสงแดด ที่จุดนั้นได้ พุ่งดู
อยู่แล้วตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ามีอุคคหนิมิต สำเร็จในชั้น
ที่ว่า สร้างนิमितขึ้นมาได้.

ที่นี้ ต่อไปจะน้อมจิตเปลี่ยนนิमितนั้นตามต้องการซึ่ง
เรียกว่าปฏิภาคนิมิต นี้ก็บังคับจิตที่ละเอียด ที่ประคับ-
ประคองอย่างละเอียดที่สุด ให้นิมิตที่เห็นนั้นมันเปลี่ยนจาก
หยดน้ำค้างเล็กๆ เป็นใหญ่ๆเท่าไรก็ได้, เล็กลงมาอีกก็ได้,
ให้มันเปลี่ยนสีก็ได้, ให้มันเปลี่ยนลักษณะรูปร่างก็ได้, ให้
มันลอยไปก็ได้ให้มันลอยมากก็ได้. นี้แหละ ถ้าไปคิดว่าเรื่อง

จริงก็อาจจะบ้า; แต่ถ้ารู้ว่า นิมิตเรื่องที่เราบงคับให้มันเป็น
ไป เพื่อให้จิตมันละเอียด ประณีต ก็ไม่เป็นไร; ทำได้ก็
ทำไม่ได้ก็ไม่ได้มันไม่บ้าดอก อย่าไปหวังมากกว่านั้น.

อธิบายบงคับจิตให้เกิดปฏิภาคนิมิต คือบงคับสิ่งใด
สิ่งหนึ่งติดอยู่ในตาข้างใน ให้ทำอย่างไร ให้มันเปลี่ยนอย่างไร
อะไรก็ได้ อยู่ทุกครั้งที่ยายใจออกเข้า ออก—เข้าออก—เข้า.
นี่มันก็มีอยู่ ๔ ตอนอย่างนี้. ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้ง ๔ ตอนก็เรียก
ว่า เรามีความสำเร็จในการบงคับจิต บงคับกาย บงคับลม
หายใจ. ที่แท้ก็คือการบงคับที่ลมหายใจ มันมีผลไปยังกาย
กายถูกบงคับ มีผลไปยังจิต จิตถูกบงคับ; ฉะนั้นในขั้นนี้
จิตก็ร่างับ กายก็ร่างับ ลมหายใจก็ร่างับ เรียกว่า ร่างับ กัน
หมด ยังเหลือแต่ จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน”.

ต่อไปขั้นก็มีแต่ ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าฌาน ต้อง
ทำให้คล่องแคล่วในพวกปฏิภาคนิมิต. แล้วกำหนดให้
มีนิมิตนั้นหยุดเปลี่ยน แต่ให้ปรากฏชัดอยู่ได้อย่างหนึ่ง;
บงคับได้อย่างนี้. เมื่อมาถึงขั้นนี้ เรียกว่ามันพร้อมแล้ว
มันได้ที่แล้วที่จะทำให้เกิดองค์ฌาน. หมายความว่าจิตนี้
เราฝึกมากี่แล้ว ถึงขนาดนี้แล้ว มีความคล่องคล่องว่องไว

มันถึงระดับที่จะเรียกได้ว่า ปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง. เรา
 ทำความรู้สึกได้ ๕ ชนิดนี้ รู้สึกได้พร้อมกัน ว่าจิตก็กำหนด
 ที่อารมณ์ จิตก็ซึมซาบอยู่ที่อารมณ์ ปีติก็มี ความสุขก็มี
 ความเป็นอันเดียวแห่งจิตในอารมณ์นี้ก็มี ก็เรียกว่าปฐมฌาน
 ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ; หายใจเข้าออกอยู่ด้วย
 ความรู้สึกอันนี้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ตอนนี้เป็นตอนที่ทำ
 ยากเพราะมันละเอียดประณีต แยกกายเหลือเกิน.

ถ้าเรื่องยุ่งๆ เข้ามาทวน มันทำไม่ได้ แต่มันก็
 ไม่แน่; ถ้ามีโอกาสทำก็ทำไปเถอะ. แม้ที่บ้าน ถ้าคน
 เขามีห้องส่วนตัว เขามีเวลาที่จะปลีกตัว เป็นส่วนตัวก็ทำ
 ไปเถอะ มันก็มีทางที่จะทำได้. ถ้ายุ่งมากอย่างชาวบ้าน
 ธรรมดา มันคงทำไม่ได้; ฉะนั้นมันจึงเหมาะสำหรับทำ
 ในป่า ในที่สงบสงัด แบบที่จัดไว้ในป่าหรือเฉพาะจริง ๆ.
 ถ้าได้ถึงปฐมฌาน อย่างนี้ ก็เรียกว่าเตี๊ยะวัน เราทำกาย
 สังขาร คือ ลมหายใจให้สงบราบเรียบได้เต็มตามความหมาย.

ใน ขณะที่มีการปฐมฌาน นั้น จะรู้สึกเป็นสุขด้วย
 แล้วก็พอใจด้วย รู้สึกว่าจิตแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว
 ด้วย. อาการที่จิตซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นก็มี ต้องทำ

ความเข้าใจบ้างจะง่ายขึ้น จิตเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นมันอย่าง
หนึ่ง, แล้วจิตมันซึมซาบรู้ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นอีกอย่างหนึ่ง,
แล้วเมื่อทำได้สำเร็จอย่างนี้ มันพอใจ เรียกว่า ปิติ. แล้ว
ขณะนั้นมันเป็นสุขจากความพอใจ มีความสุข แล้วความที่
จิตมันแน่วอยู่แต่กับสิ่งนี้ ก็เรียกว่า เอกัคคตา ฉะนั้นควรจะ
นึกถึง วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ๕ คำนี้ไว้เป็นหลัก.
ขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้สงบราบเรียบ มีผลทำให้ได้ฌาน
ได้สมาธิที่แน่วแน่ถึงขนาดที่เป็นฌาน.

๔ ๕ ๖ ๗

ทบทวนหมวดที่ ๑ อีกครั้งหนึ่ง.

ทบทวนอีกทีหนึ่ง ก็ว่าขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจ
ยาว จนเป็นเกลอกับลมหายใจยาว ก็รู้เรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวข้อง
กับลมหายใจยาว เพราะว่าคอยกำหนดมันอยู่เรื่อย.

ที่ขั้นที่ ๒ รู้จักลมหายใจสั้นโดยทำนองเดียวกัน.

พอขั้นที่ ๓ รู้จักว่าลมหายใจทุกชนิดนั้นปปรุงแต่ง
ร่างกายอยู่ แล้วก็สัมพันธ์กันอยู่กับร่างกาย หยาบด้วยกัน
ละเอียดด้วยกัน ฟุ้งซ่านด้วยกัน ร่วงบับด้วยกัน จะดูแต่ใน
แง่นี้.

พอชั้นที่ ๔ ก็เริ่มทำให้ลมหายใจอยู่ในอำนาจด้วยการบังคับให้ละเอียดลง, ละเอียดลง, ตามวิธีที่เรียกว่า วังตามแล้วก็เผ่าดู แล้วก็สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมาในมโนภาพ แล้วก็บังคับมโนภาพนั้นได้; พอทำได้อย่างนี้ จิตพร้อมแล้วที่จะกำหนดองค์ฌานทั้ง ๕ องค์ได้ ก็เกิดเป็นปฐมฌานขึ้นมา. เรื่องก็มีเท่านี้ในหมวดที่ ๑ ที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่ ๑ มีอยู่ ๔ ชั้น มีปัญหาอย่างไร ก็ไปทำดู.

ขั้นนี้จะทำเป็นทุกุฌาน ตทียฌาน จตุตถฌานนั้นไม่ลำบากแล้ว มันเป็นส่วนย่อยแล้ว ก็ลดองค์ฌาน ๕ องค์นั้นออกเสียบ้างตามลำดับ ฌานนั้นก็ลึกระณีตยิ่งขึ้นเป็นทุกุฌาน ตทียฌานจตุตถฌานได้; นี้ก็ไม่ต้องอธิบายแล้ว เพราะว่าจะอธิบายแต่เค้าโครง. ในหมวดที่ ๑ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานก็จบไป.

ทำไมจึงเรียกว่า กายานุปัสสนา เพราะว่าลมหายใจนั้นคือกาย. ร่างกายเนอนก็คือกาย ลมหายใจนั้นก็คือกาย สัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก เตียวนี้เราทำให้ลมหายใจว่างับ

ให้กายว่างไปถึงที่สุดแล้ว สติที่เป็นไปในกายนั้น ก็สมบูรณ์
แล้วหมวดที่ ๑ จบ.

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่ ๕๕ ขึ้นหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนา-
สติปัฏฐาน หมวดนี้ ก็มี ๔ ชั้น แล้วก็ยุ่งกันอยู่แต่กับ
เวทนาเท่านั้น.

เวทนามาจากไหน? เวทนาจึงเอามาจากปีติและ
สุขที่มีในปฐมฌานนั่นเอง ถ้ายังจำได้ ก็จำได้ว่า ตอนทำ
กายสังขารให้ว่างได้ปฐมฌานนั้น มันมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
เอกัคคตา. ที่นี้ก็เอาปีติและสุขนั้นแหละมา มาใช้ในหมวด
ที่ ๒ มาใช้ในการปฏิบัติหมวดที่ ๒. พอถึงขั้นนี้ ก็ไม่คำนึง
อันอื่นแล้ว คำนึงแต่สิ่งที่เรียกว่า ปีติ ปีติที่ได้จากตอนจบ
ของหมวดที่ ๑. เอาปีตินี้มารู้สึกอยู่ในใจ หายใจเข้าออกอยู่
หายใจเข้าออกอยู่ ๆ ด้วยความรู้สึกที่เรียกว่าปีตินี้ มันจะสบาย
มันจะเป็นสุข จนให้ชิน จนให้รู้จักปีติดี ทว่าถึงเหมือนกับ
ที่ในหมวดโน้นที่มันรู้จักลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวนี้กายมาเป็น
รู้จักปีติดีที่สุด ละเอียตลอบทั่วถึงว่า ปีติคืออะไร? มี

เราจึงดูเวทนานี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างนี้ เรียกว่า
เวทนาทั้งหลาย เป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่ง เวทนา
ที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง. ขึ้นชื่อว่าเวทนา
แล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทั้งนั้น.

ในชั้นที่ ๗ นี้ จะดูกันแต่ว่า เวทนานี้ มันปรุง
แต่งจิต บัณฑิตและสุข มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ หรือบางที
มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ ๗ รู้จักตัวเครื่องปรุงแต่งจิตนี้
เสียให้ทั่วถึง; หายใจเข้าออกอยู่, หายใจเข้าออกอยู่, ตลอด
เวลากำหนดแต่เครื่องปรุงแต่งจิต; นี้ก็เพื่อว่าจะได้รู้จัก
ทอนกำลังของมันในชั้นที่ ๘ ที่เป็นขั้นสุดท้ายของหมวด
ที่ ๒ นี้.

ชั้นที่ ๘ มันก็มีว่า ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ คือ
ทำจิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง, ให้ถอยกำลัง
ลง. อย่าให้ปรุงแต่งจิตตามที่มันจะปรุงแต่งของมันเอง,
หรือมันจะปรุงแต่งไปแต่ในทางกิเลส. เช่น มีความสุขขึ้น
มา ก็จะปรุงไปในทางยึดมั่นถือมั่น นี้เราก็จะลดกำลังของ
มันเสีย โดยพิจารณาให้เห็นว่า ความสุขนั้นมันไม่เที่ยง มัน

หลอกหลวง มันเป็นมายา อะไรอย่างนี้ แล้วกำลังของความสุข
มันก็ถอยลงไปเอง คือจิตมันไม่พอใจสิ่งที่หลอกหลวงและเป็น
มายา.

ถ้าเราปล่อยตามธรรมดา มันก็พอใจยินดีมาก ใน
สิ่งที่เป็นความสุข หรือปติ. แต่ถ้าเราเห็นว่าผลที่เกิดขึ้น
มันเป็นกิเลส มันเป็นความทุกข์ ก็เลยไม่ปล่อยให้มันปรุง
แต่ง หรือมันจะถอยกำลังลงเอง. ถ้ารู้ความจริงว่า ความ
คิดที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นกิเลส มันจะมีผล คือทำให้เราถอน
กำลังของจิต ที่จะคิดอย่างพลุ่งพล่าน ที่จะไปยึดมัน ถือมัน
มันจะถูกถอนกำลังลง ด้วยการปฏิบัติบทนี้ เรียกว่า *ปสฺสสมภยั*
จิตตสงขาริ อสฺสสึสสามิติ ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ - ทำจิตต-
สังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.

ขั้นที่ ๘ มันจบลงแล้ว ก็เรียกว่า หมวดที่ ๒ ที่
จัดการอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า เวทนานี้ สมบูรณ์แล้ว เรียกว่า
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ในหมวดที่ ๒ ก็มีอยู่ ๔ ขั้น.
เข้ามาถึง ๘ ขั้น หรือ ๒ หมวดแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
นี้ ปฏิบัติลงไปเกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เริ่มชั้นที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑
ที่ ๑๒ ๔ ชั้นนี้ เรียกว่า หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตโดยตรง
ก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ชั้นที่ ๑ ของหมวด
ที่ ๓ ก็คือ ชั้นที่ ๙ ของทั้งหมด; เราจะเรียกว่าชั้นที่ ๙.

ชั้นที่ ๙ นี้ กำหนดที่ตัวจิตนั่นเอง อยู่ทุกลม
หายใจเข้าออก จิตกำลังเป็นอย่างไร? เราหายใจเข้าอยู่หายใจ
ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่นี้ จิตกำลังเป็นอย่างไร?
นี้ก็ต่อแล้วแต่จิตกำลังเป็นอย่างไร ว่าจิตกำลังมีสติ หรือว่า
จิตกำลังมีสุข จิตกำลังมีโลภะ หรือจิตไม่มีโลภะ จิตกำลังมี
ปฏิฆะหงุดหงิด หรือไม่มีปฏิฆะ จิตกำลังกลัว หรือกำลัง
ไม่กลัว. นี้รายละเอียดนั้นมีมากเป็นบัญญัติทางว่าวเลย คือให้
เรารู้จักจิตที่มันเป็นไปได้ก็ชนิดแก่เรา นี้ จิตดีหรือไม่ดี จิตสูง
หรือต่ำ ก็รู้ได้เองว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร ก็นั่งคุมมันอยู่ก็แล้ว
กัน. นี้เรียกว่าชั้นที่ ๙ จนคล่องแคล่วดี จนคุ้นเคยกันดี
จนรู้จักกันดี ก็เลื่อนเป็นชั้นที่ ๑๐.

อ้าว! ที่นั่นจะบังคับแก่แล้ว ชั้นที่ ๑๐ ก็บังคับ
 ให้ปราโมทย์อย่างเดียว ให้รู้สึกบนเตียงเร็น ให้ปราโมทย์
 อย่างเดียว ที่ว่า *อภิปรโมจยํ จิตตํ อสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ*
ปฺสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ; ควบคุมบังคับ หรืออะไรก็ตามทำ
 แต่ให้ตำรงไว้ให้มันรู้สึกแต่ *อภิปรโมทยํ*. *อภิ* แปลว่า
 อย่างยิ่ง *ปรโมทย* แปลว่า ปราโมทย์. ให้มันมีปราโมทย์
 อย่างยิ่งอยู่ตลอดที่หายใจเข้าอยู่ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ออกอยู่
 จนทำมันได้ มันไม่ใช่ทำงานนักคอก; แต่ว่าเมื่อทำได้ก็
 ก็เรียกว่าชั้นนี้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออกเข้าเป็น
 ชั้นที่ ๑๐ เรียกว่าบังคับอยู่ในอำนาจของเรา ว่าแกต้องมี
 ความปราโมทย์อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา.

ที่นี้ ชั้นที่ ๑๑ มันก็เปลี่ยนเป็นว่า ที่นี้ จะบังคับ
 ให้หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่น ให้มันคง ไม่ให้รู้สึก
 ปราโมทย์แล้ว จะอยู่อย่างนิ่ง หรือหยุด เรียกว่า *สมาทํ จิตตํ*
อสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ *ปฺสฺสสฺสสามีติ สิกฺขติ* ให้แน่นเพื่อ
 ให้เป็นสมาธิชนิดที่แน่น ไม่เนื่องด้วยองค์ฌาน ไม่เนื่อง
 ด้วยอะไรหมด ให้มันหยุด ทำให้มันหยุดให้มันได้ ก็เรียกว่า
 ชั้นที่ ๑๑ นี้. แต่ตลอดเวลาชั้นนี้ ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออก

อยู่; ตลอดเวลาที่หายใจเข้าจิตก็หยุด หายใจออกจิตก็หยุด. หยุดอยู่ตลอดเวลา จุติมันหยุดอยู่ตลอดเวลา หายใจเข้า— ออกอยู่ นั่นทำสำเร็จได้ก็เรียกว่า มันสำเร็จในขั้นนี้ บังคับให้มันหยุด ให้มันแน่นแน่ ให้มันตั้งมั่น.

ที่นี้ ก็เปลี่ยนเป็น ขั้นที่ ๑๒ *วิโมจย จิตต อสสสิส-สามตี สิกขติ ปสสสิสสามตี สิกขติ.* นี่บังคับจิตให้ปล่อยอยู่ คือทำให้จิตเกลี้ยง; ถ้ามีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต ก็ให้จิตมันเปลื้องออกไปเสีย, จะเปลื้องจิตจากอารมณ์นั้น ก็ได้, เปลื้องอารมณ์จากจิต ก็ได้ มันมีผลเท่ากัน.

อะไรมันมาเกาะเกี่ยวจิต ก็เปลื้องออกไปเสีย หรือว่าดึงจิตออกมาเสียจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต. คำนี้ใช้ได้ทั้งเข้าทั้งออก ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ให้ปลดเปลื้องอยู่จากอารมณ์ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ บังคับจิตให้เปลื้อง หรือให้เกลี้ยง จากอารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต จนตลอดเวลาที่ปฏิบัติในขั้นนี้ นี้เรียกว่า ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๓ เรียกว่าขั้นที่ ๑๒.

ทบทวนหมวดที่ ๓ นี้ ก็ขั้นที่ ๙ เผ่าตุลลักษณะจิตต่าง ๆ. ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์. ขั้นที่ ๑๑ บังคับ

จิตให้มั่นคงแน่นหนา. ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อยให้ปลด
เปลื้อง. หมวดนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.
เห็นไหม? สติมันเล่นงานอยู่บนจิตตลอดเวลา จึงได้เรียกว่า
หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. นี้เข้ามาถึง ๑๒ ชั้นแล้ว.
หมวดที่ ๓ จบไปแล้ว.

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ ก็มาถึงหมวดที่ ๔ หมวดนี้ เรียกว่า ธัมมานุ-
ปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่า จะศึกษา จะทำลงไปในเรื่อง
ที่เรียกว่า ธรรม หรือ ธรรมะ ทั้งนั้น ก็มี ๔ ชั้นอีกตามเคย.
ชั้นแรกของหมวดนี้ ก็เป็นชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด มีชั้นที่
๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, มีอยู่ ๔ ชั้นของหมวดนี้.

ชั้นแรก ก็คือ ชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด นี้เรียกว่า
อนิจจานุปัสสี อสฺสสฺสสามิติ สิกฺขติ ปสฺสสฺสสามิติ สิกฺขติ
- เห็นชัดแจ้งอยู่ในความเป็นอนิจจัง ของสังขารทั้งปวง
หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ อยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง.

เห็นอนิจจังที่ไหน? ต้องเห็นอนิจจังข้างใน. ใน
การปฏิบัติอานาปานสตินี้ ไม่ไปเที่ยวดูข้างนอก ไม่ไปดู

อนิจจังที่ข้างนอก ที่คนอื่น หรือที่สิ่งเหล่านี้ แต่ให้ดู
 อนิจจังที่ข้างใน. ที่ข้างในนี้ก็ให้ดูอย่างละเอียด อย่างวิเศษ
 เลย ก็คือให้ดูที่ว่าแม้แต่ลมหายใจวานนี้ก็^๕ไม่เที่ยง, ลมหายใจ
 สิ้นนี้ก็^๕ไม่เที่ยง, การปรุงแต่งกายของลมหายใจนี้ก็^๕ไม่เที่ยง
 ลมหายใจที่สงบรำงับอยู่ จิตตสังขารที่รำงับอยู่นี้ก็^๕ไม่เที่ยง,
 ปฐมฌานก็ไม่เที่ยง วิตกก็ไม่เที่ยง วิจารณ์ก็ไม่เที่ยง ฌิต
 ก็ไม่เที่ยง สุข ก็ไม่เที่ยง เอกัคคตา ก็ไม่เที่ยง, **อะไรที่**
 เกี่ยวกับกายทั้งหมด นี้ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง.

ที่^๕นี้ ก็มาดูที่หมวดที่ ๒ ที่ว่าปิติ ก็ไม่เที่ยง สุขก็
 ไม่เที่ยง อากาโรปิตติ และสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ไม่เที่ยงกระทั่ง
 จิตรำงับอยู่ ความที่รำงับอยู่แห่งจิตนี้ก็ยังไม่เที่ยงเดี๋ยวก
 เปลี่ยนอีก; เห็นไม่เที่ยงเข้ามาทุกชั้น หรือว่าเลื่อนมาดู
 หมวดที่ ๓ ว่าลักษณะจิต ที่กำลังเป็นอย่างนั้น อย่าง^๕อยู่นั้น
 ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปราโมทย์อยู่ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังตั้งมั่น
 อยู่ ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปล่อยอยู่ ก็ไม่เที่ยง ไม่ต้องดูข้าง-
 นอก คุณมันแต่ข้างในที่เราทำได้ ที่เราปฏิบัติได้ ปฏิบัติอยู่
 จริงๆ ว่าแต่ละอย่างๆ มันไม่เที่ยง.

ตัวมาน ตัวสมาธิเอง ก็ยังไม่เที่ยง ฟังดูแล้วน่าหัว
ใหม่? เราว่าทำจิตแน่วแน่เป็นสมาธิแล้ว พอมาดู อ้าว!
มันก็ยังไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความไม่เที่ยง ก็เลยไม่
ต้องไปดูข้างนอกดูข้างในทุกอย่าง อย่างละเอียด ก็พบแต่
ความไม่เที่ยง นี่คือการปฏิบัติในชั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่า อนิจจา
นุปัสสี ดูความไม่เที่ยงอยู่.

ชั้นนี้เป็นชั้นที่สำคัญที่สุดของทั้งหมด ชั้นที่จะรอด
ตัวหรือไม่รอดตัว ก็คือชั้นนี้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่มีผล, ถ้าไม่
เห็นความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีผล; ถ้าเห็นความไม่เที่ยง
แล้วจะมีผลต่อไป, ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริงๆ หนักขึ้นทุกที
ลึกขึ้นทุกที ชัดเจนขึ้นทุกที ละเอียดขึ้นทุกที ก็เรียกว่า
เห็นความไม่เที่ยง แล้วมันจะมีผลให้เกิดขั้นต่อไป คือ ชั้น
๑๔ เรียกว่า วิราคานุปัสสี - เห็นอยู่ซึ่งความคลายออก
แห่งความยึดมั่นถือมั่น.

วิราค แปลว่า คลายออก ว่างออก หน่ายออก หน่าย
ออก เหมือนกับสีมันจางออก กิเลสมันจางออก. พอเห็น
ความไม่เที่ยงหนักเข้าๆ มันเกิดความจางคลายของความยึดมั่น
ถือมั่น; หันมาดูความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นนี้

เรียกว่า วิราคานุบัสตี, หนึ่งเผ่ากำหนด วิราคานุบัสตี ความ
 งามคล้ายแห่งความยึดมั่นนี้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ในใจ
 หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่
 ล้วนแต่เห็นความที่งามคล้ายแห่งความยึดมั่น ถ้ามั่นน้อยลง
 ยึดมั่นน้อยลง. กิเลสที่ยึดมั่นจะเรียกว่า กำหนดก็ได้ ใน
 สังขารทั้งปวง มันงามออกๆๆ ดูว่าเรามันมีความงามออก
 แห่งความยึดมั่นนี้ คือวิราคานุบัสตี นี้เป็นผลที่ได้รับมา
 จากชั้นที่ ๑๓.

ชั้นที่ ๑๔ เห็นความงามออกนี้ เป็นผลมาจากการ
 การที่เห็นอนิจจานุบัสตี. ชั้นที่ ๑๓ มีผลดีเท่าไร ชั้นที่
 ๑๔ ก็จะมีผลดีเท่านั้น หมายความว่า เป็นความไม่เที่ยงเท่าไร
 มันก็เห็นความงามคล้ายออกเท่านั้น. ที่ความงามคล้าย
 ออกนี้หมายความว่า ส่วนนั้นมันดับไป ส่วนที่มันงามออก
 หายไปๆ นั้น คือความดับของกิเลส ความดับของความ
 ยึดมั่นถ่อมถ่อม ความดับของความทุกข์.

ชั้นถัดไป คือชั้นที่ ๑๕ จึงดูที่นิโรธานุบัสตี
 - เห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความดับลงๆ แห่งความยึดมั่น,
 และความทุกข์ คือกิเลสดับไป ความทุกข์ดับไป หนึ่งดูแต่

อันนี้ ว่ากิเลสดับไป ความทุกข์ดับไปอย่างไร หายใจออกอยู่
หายใจเข้าอยู่ นี้เรียกว่า นิโรธานุบัติสี่.

นี้ก็พอแล้ว ที่จริงชั้นที่ ๑๕ มันก็พอแล้ว เพราะเป็น
การบรรลุมรรคผลกันที่ตรงนี้ ระหว่างชั้นที่ ๑๔ กับ ๑๕ นั้น
คล้ายเท่าไร แล้วมันก็ดับเท่านั้น การคล้ายเขาเรียกว่า มรรค
การดับ เขาเรียกว่า ผล.

แต่แล้วยังมี ชั้นที่ ๑๖ เหลืออยู่อีก สำหรับจะดู.
เหมือนกับดูการประสบความสำเร็จ นี้เรียกว่า ปฏิบัติสัจฉา-
นุบัติสี่ - เห็นความสลัดคืนอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าอยู่
ออกอยู่.

นี้คล้าย ๆ กับว่า เห็นว่าพ้นแล้วเลิกกันอะไรทำนอง
นั้น ว่าเลิกกันที่กับสิ่งต่าง ๆ ที่มาทำให้เป็นทุกข์ มาทำให้
ยึดถือ นี้เลิกกันที่. อุปมาเหมือนอย่างว่าสลัดคืน ก่อนนี้
ไปเอามาถือไว้ ทำให้เป็นทุกข์ หรือทำอย่างนี้ ทำเรื่อย ๆ
มาจนดับทุกข์ ก็คล้ายกับว่าโยนกลับไป. นี้ชั้นสุดท้าย
มันจึงเป็นเพียงการแสดงอุปมาอย่างหนึ่งของความสำเร็จผล
ชั้นสุดท้ายว่าสลัดกลับออกไป อุปมาให้ชัดเจน กว่าคืนเจ้าของ
ก่อนนี้เราเป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมะ ของธรรมชาติ

มาเป็นของกู อ้าว! พอมีความทุกข์เกิดขึ้นมากเข้า ๆ ก็ทำไป ๆ
ในฝ่ายคับทุกข์ก็คือคืนเสีย คืนเจ้าของเดิมเสีย จบชั้น ๑๖.

อนิจจังก็ตี วิราคะก็ตี นิโรธะก็ตี ปฏิณิสสัคคะก็ตี
เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ๆ มันมีอยู่ ๔ ธรรมะ หมวดนี้
พิจารณากำหนดกันแต่ที่ธรรมะ ๔ อย่างนี้. ฉะนั้น จึงได้
ชื่อว่า ธรรมานุบัติสสนาสติบัญญัติ เป็นหมวดสุดท้าย, แล้ว
เรื่องมันก็จบเพราะว่ากิเลสหมดไปแล้ว, ความทุกข์ไม่มีแล้ว,
เห็นความสันสุคของพรหมจรรย์แล้ว, นี้แหละทบทวนดู :—

หมวดที่ ๑ มี ๔ ชั้น เรื่องลมหายใจทั้งนั้น เกี่ยวกับ
กายทั้งนั้น เรียกว่า กายานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนาคือปีติและสุขทั้งนั้น จึง
เรียกว่า เวทนานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตทั้งนั้น จิตอย่างนั้น จิต
อย่างนี้ จิตอย่างโน้น บังคับมันอย่างนั้น บังคับมันอย่างนี้
เรียกว่า จิตตานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

ที่นี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมะทั้งนั้น คือ
อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ ปฏิณิสสัคคะ นี้ล้วนแต่เป็นธรรมะ
อย่างหนึ่ง จึงเรียกว่า ธรรมานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

รวมด้วยกัน ๔ หมวด เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ถ้า
 สติปัฏฐาน ๔ ทำได้สมบูรณ์อย่างนี้มันก็เป็นผลคือดับความ-
 ทุกข์หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างนี้ โภชณงค์ ๗
 มีตามขึ้นมาด้วย มันก็สมบูรณ์ด้วยกัน พร้อมด้วยกัน. เมื่อ
 สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ก็ชื่อว่า โภชณงค์ ๗ สมบูรณ์ : มี
 สติธัมมวิจยะ วิริยะ ปัตติ บัณฑิติ สมานิ อุเบกขา อยู่ครบ
 ถ้วน ในเมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน ๑๖ ชั้นนี้. ฉะนั้นพระพุทธเจ้า
 จึงตรัสว่าเมื่อทำสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ โภชณงค์ ๗ ก็
 สมบูรณ์. เมื่อโภชณงค์ ๗ สมบูรณ์ วิชชา และวิมุตติก็
 สมบูรณ์. ฉะนั้นทั้งหลายเรียกว่า วิชชาที่สมบูรณ์ ก็ตัดกิเลส
 แล้วก็เป็นวิมุตติเรื่องมันก็จบกันเท่านั้น ; วิมุตติ คือความ
 หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง. ฉะนั้นที่ว่าปฏิบัติอานา-
 ปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ คือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมกัน
 ไปกับโภชณงค์ ๗ อยู่ในตัวมันเอง ประสานกลมเกลียว
 กันไป พอถึงที่สุดก็เป็นวิชาและวิมุตติ แก่เรื่องมีเท่า^{นี้}.

เห็นไหม? มันละเอียด ประณีตอย่างไร คุณถ้าจะ
 ไม่เอาแล้วกรรมัง ที่แรกคิดว่าจะเอา กลัวว่าพอเห็นเข้า
 อย่างนี้จะไม่เอา ถ้ายังสู้อยู่ ก็ทำไปทีละชั้น ๆ. ^{นี้} เหละเต็มที

หรือสมบุรณ์แบบ มั่นมื่ออย่างนี้ ๑๖ ชั้นอย่างนี้ แต่ละชั้น
เป็นอย่างนี้ ๆ เอาไปพิจารณาดู.

วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น.

เอ้า, ที่นี้ พุทกันชุดใหม่ ชุดไหนชุดสมบุรณ์แบบ
ยากนักแพงนัก ลงทุนมากนัก สู้ความง่วงนอนไม่ได้ ก็ชุด
ชุดที่สอง ซึ่งค่อนข้างชั่ว คือชุดนี้จะไม่ระบุเป็น ๑๖ ชั้นอย่าง
นั้น แต่เกี่ยวกันแหละ คือ หมวดที่ ๑ ทำจิตให้
เป็นสมาธิพอสมควร พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร
โดยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้.

พอจิตเป็นสมาธิพอใช้ได้แล้ว ก็ไปพิจารณา
ความไม่เที่ยงเลย. พิจารณาอนิจจังเลย นี้ ๒ ชั้นแล้ว
ชั้นที่ ๓ ก็คือได้ผล. ได้ผลเป็น วิราคะ นิโรธ อะระรวมกัน
หมด. ทาวิธีทำจิตให้สบาย ให้ปลอดโปร่ง ให้เข้มแข็งให้
สดใส โดยวิธีใดแล้วแต่จะทำได้.

เอาละ! ทำอานาปานสติ นั้นแหละ ทำพอสักว่าให้
จิตมันสบายปลอดโปร่ง เข้มแข็ง มีกำลัง ใ้ความสุข. พอ

อย่างนี้แล้วก็พยายามยกไปหาอนิจจัง กองอนิจจัง อะไรที่มัน
 อยู่ในเรา ก็ให้มันเป็นอนิจจัง : จะรูปร่างกาย ก็ทำให้มันเป็น
 อนิจจัง, จะความสุขเวทนา ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ ก็ให้เห็นเป็น
 อนิจจัง, สังขารความคิดนึก ภูมิของเราก็คือเป็นอนิจจัง
 สัญญาก็เป็นอนิจจัง, วิญญาณก็เป็นอนิจจัง, รูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง, แม้จะไม่เรียกชื่อก็คือได้
 แต่ว่าอะไรที่มันรู้จักได้ในตัวเรา นี้ แล้วก็รู้ว่ามีอนิจจัง :
 กายก็อนิจจัง ใจก็อนิจจัง ธาตุดินก็อนิจจัง ธาตุน้ำก็อนิจจัง
 ทุกธาตุอายตนะ ก็อนิจจัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อนิจจัง,
 รูป เสียง กลิ่น รส อนิจจัง. คุณอนิจจังแต่ข้างในนี้ก็พอ
 เพื่อว่าอย่าให้ไปหลงเชื่อว่า อร่อยมันเที่ยงแท้ถาวร, หรือ
 ว่าไม่อร่อยมันเที่ยงแท้ถาวร. นี้คือรู้สีกว่าอนิจจัง อยู่ใน
 สิ่งนั้นตลอดเวลาที่หายใจออกเข้า. มันจึงต้องมีสติ
 สำหรับรู้ทัน ที่จิตมันเกิดอะไรขึ้นมา ให้รู้ว่าไม่เที่ยงแท้
 ถาวร : เห็นรูป ก็รูปร่างมันไม่เที่ยงแท้ถาวร. ได้กลิ่น ก็
 กลิ่นมันไม่เที่ยงแท้ถาวร, ได้รสอร่อย หรือไม่อร่อยก็ไม่
 เที่ยงแท้ถาวร, อย่างนี้ เรียกว่าลัดเต็มนี่แล้ว จากสมาธิน้อยๆ
 พอสมควร กระทบพรตไปหาอนิจจังเลย กล้ายกบว่า

ทำชั้นที่ ๑ ที่ ๒ พอสมควร แล้วกระโดดไปยังชั้นที่ ๑๓
เลย คือ อนิจจัง; แล้วทำอนิจจังนี้ไต่เท่าไร มันจะมีวิราคะ
นิโรธะเท่านั้น. เห็นอนิจจังเท่าไร มันก็จะคลายออก
เท่านั้น มันก็จะหลุดพ้นไปเท่านั้น.

หฐ หฐ หฐมันง่ายและน้อย ไม่ละเอียดถึยบ
หรือว่าแยกถึง ๑๖ ชั้น แยกเพียงว่าทำจิตให้เป็นสมาธิพอ
สมควร แล้วที่ ๒ ก็คือนิจจังข้างใน แล้วมันก็คลาย เบื่อ-
หน่ายคลายกำหนดออกมาเอง แล้วก็พ้นทุกข์ตามสมควร
คล้าย ๆ มันมีอยู่เพียง ๓ ชั้น ก็ใช้ลมหายใจเหมือนกัน ;
เพราะว่าลมหายใจมันเป็นหลัก ให้ร่างกายปกติให้ใจปกติ
ด้วยลมหายใจ.

การบังคับลมหายใจโดยวิธีนี้ มันยังมีผลพิเศษ
นอกเรื่องอีก คือว่า ร่างกายสบายดี จัดลมหายใจอยู่ด้วยวิธีนี้
ร่างกายจะสบายดี.

ในที่บางแห่ง หรือบางพวก เขาทำอานาปานสติ
ในขั้นต้น ๆ นี้ เพียงเพื่อให้ร่างกายสบายดีเท่านั้นก็มี ไม่
ต้องการอะไรอีก เรื่องจิต เรื่องอะไรไม่ต้องการ เพียงให้

ร่างกายทั้งหมดนั้นมันสบายดี; แล้วก็ทำอานาปานสติทุกวัน
 ตอนเช้าเพื่อผลเพียงเท่านั้น อย่างนี้ก็มียู่มากในประเทศ
 อินเดีย; ไม่ต้องการมรรค ผล นิพพาน ต้องการแต่ความ
 ผาสุก สบายดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าลมหายใจ
 มันเป็นของลึกลับนะ ถ้ามันถูกต้องร่างกายมันสบายดี.

อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา.

อธิบายตามแบบอื่นนอกแบบของพุทธศาสนา เขา
 อธิบายว่า การหายใจที่ดี ที่ถูกต้องนี้ มันสุดเอาสิ่งที่
 เรียกว่า ปราณ ปราณหรือชีวิตจากข้างนอกนี้ เข้าไปข้าง
 ในไปหล่อเลี้ยงร่างกาย. เขาถือว่าในอากาศนี้มีปราณ
 เราต้องหายใจวิธีนี้ เราจึงจะสูดเอาปราณข้างนอกเข้าไปเพิ่ม
 ให้ข้างใน, แล้วเราก็สบายดี. เขาทำอานาปานสติเพียงเท่านั้น
 ก็มีในประเทศอินเดีย แล้วทำกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกว่า
 “ปราณายามะ” มีความมุ่งหมาย เพื่อให้มีปราณหล่อเลี้ยงชีวิต
 มาก ก็มีชีวิตมากขึ้น อายุยืนสบายดี.

อาณานาปราณายามะ เขาเรียกชื่ออย่างนี้ เป็นชื่อของ
 ลมหายใจเข้าออก ก็ลองดู มันก็มีผลทำให้ลมหายใจดี ทำให้

ร่างกายสบายดี แล้วจึงค่อยยกมาทำอานาปานสติอย่างพระ-
พุทธเจ้าที่หลังก็ได้. ทำแบบให้ร่างกาย สบายดีเสียก่อน
ก็ได้ มันจะได้หายง่วงนอน มันจะได้หายอุปสรรคต่าง ๆ แล้ว
ในที่สุด มันมารวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า สติ.

เรามีสติอยู่อย่างถูกต้อง รอคิวไมยมนต์ยีนร้าย
ในสิ่งที่มากระทบ ก็ไม่เกิดกิเลส; นี่มีสติอยู่ตลอดเวลา.
ถ้าเราฝึกอานาปานสติแบบที่วานี้ จะมีสติดีที่สุดในที่สุด สูงที่สุด
เข้มแข็งที่สุด อะไรที่สุดตลอดเวลา.

อานาปานสติแบบผสม.

เราอาจจะฝึกอย่างอื่นก็ได้ แต่มันไม่มีเคล็ด ไม่เป็น
เทคนิค ไม่เป็นเคล็ดที่ดีเหมือนกับอย่างที่ว่าพระพุทธรเจ้าตรัส
ไว้. ถ้ามีเวลา มีความสามารถ ก็ปฏิบัติแบบ ๑๖ ชั้นนี้.
ถ้าไม่มีเวลา ไม่สามารถ ก็เอาอย่าง ๓ ชั้นนี้ ตระล่อม
จิตให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วพิจารณาอนิจจัง
พิจารณาได้เท่าไร มันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น นี่ก็
ได้พอ. มันเหมือนกันโดยใจความ แต่ว่าไม่ทำโดยรายละเอียด
ครบถ้วนเท่านั้น.

ถ้าทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ ก็ทำเท่านี้ หรือทำเท่านี้
 ก็ได้ไม่ได้แล้ว ก็ให้มันเหลือแต่ว่าสติตัวเดียว. สตินี้ก็ได้
 รู้สึกตัวก่อนเสมอ ที่จะคิด จะพูด จะทำ เมื่ออารมณ์มา
 กระทบเรา เราต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ ก่อนที่จะพูดอะไร
 ออกไป ก่อนจะทำอะไรลงไป หรือว่าก่อนแต่ที่จะคิดอะไร
 ต่อไปอีก; เช่นว่าก่อนแต่จะโกรธ หรือว่าอะไร ต้องมีสติ
 ก่อนที่จะพูดออกไป จะไปคำเขา นี้ต้องมีสติ คือไม่คำ ก่อน
 แต่ที่จะตีเขานี้ก็คิด มีสติแล้วก็ไม่ตี เหล่านี้เรียกว่ามีสติ
 ก่อนแต่ที่จะคิด จะพูด จะทำ ให้มีสติเสมอ.

ถ้าฝึกอานาปานสติแบบสมบูรณแบบ ๑๖ ชั้นแล้ว
 มันจะเป็นอย่างนั้นเอง มันจะมีสติสมบูรณมันจะไม่ทำอะไร
 ผลุนผลัน. แต่นั่นเราเรียกว่าปฏิบัติออกมาจากข้างใน มัน
 ก็ต้องมีเรื่องมากหน่อย.

ที่นี้ ปฏิบัติจากข้างนอก เอาว่าฝึกสติกันคือ ๆ จะมี
 สติว่า จะไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิด จะไม่เคลื่อนไหวทางกาย วาจา
 ใจ ก่อนแต่จะมีสติเสียก่อน มีสติแล้วจึงจะเคลื่อนไหว ทาง
 กาย คือกระทำ ทางวาจา คือพูด ทางจิต คือคิดนึก หรือ
 รู้สึก หรือว่าบันดาลอะไรออกมา นี้ก็เรียกว่า สติ

ผลสุดท้ายมันเป็นประโยชน์ที่ได้มาจากสติที่ฝึก
ดีแล้ว ฝึกสมบุรณ์แบบเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น,
ไม่สมบุรณ์แบบเรียกว่า สัก ๒ ชั้น มีเท่านั้นเอง. นอกนั้นก็
เหลือปัญหาเบ็ดเตล็ดไปแก้ไขได้.

ถ้าวงนอนลุกขึ้นเสีย แล้วล้างหน้าล้างตาทำใหม่
หรือถ้ามีวงนอนเก่งนัก ก็คิมันเข้าบ้าง เอาไม้สักอันหนึ่ง
ตีหัวมันเข้า แบบวัดเซ็น เขาทำอย่างนั้น นั่งฝึกสมาธิกัน
อยู่เป็นแถว หลับตาทำสมาธิอยู่ แต่ว่ามีนายตรวจอยู่องค์หนึ่ง
เดินไปเดินมา อยู่ข้างหลังแถว ถือไม้อย่างไม้พายเรือ ถ้า
องค์ไหนมันนั่งวงหงกลงไป ก็ให้หัวเสียก่อนแล้วเอาไม้พายน
ฟาดผางลงไปบนไหล่ มันก็หาย่วงแหละ. มันหาย่วงเลย
วันนั้นไม่ต้องง่วงกันอีก วัดเซ็นเขาใช้กันอย่างนั้น เขาตีด้วย
ไม้พายแบน ๆ เบา ๆ มันตังผางใหญ่ ไม่ถึงกับเป็นอันตราย
แต่ว่า มันก็หาย่วง.

นี้เรียกว่าเป็นเคล็ดไปคิดเองเถอะ ให้เคล็ดเล็ก ๆ
น้อย ๆ นั้นมันช่วยได้ แก้ไขได้. อย่างฉันอาหารให้มากนัก,
อย่ารับประทานให้มันมากนัก. แล้วก็อย่าไปทำอะไร ที่มัน
ทำให้ร่างกายไม่ค่อยจะปกติ, บริหาร กิน อยู่ นั่ง นอน

อะไรให้มันถูกต้อง แล้วมันก็ไม่ค่อยง่วง. อากาศก็ก็ไม่ค่อย
ง่วง อากาศไม่ตีในที่อับ ๆ ทึบ ๆ มันก็ง่วง. ^๕ หนีปัญหาแทน
ไม่ต้องสอน เป็นสิ่งที่ควรจะรู้อาเอง.

สรุปความ

รวมความว่า ก็มีพื้นฐานแบบอานาปานสติ^๕ นั้น
ต้องเนืองกันอยู่กับการหายใจออกเข้าตลอดเวลา มีสติ
ผูกพันอารมณ์ คือการหายใจออกเข้าตลอดเวลา จึงได้เรียกว่า
อานาปานสติ. ถ้าเอาเรื่องกายมาเป็นหลัก ก็เรียกว่า กายานุ-
ปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องเวทนามาเป็นหลักก็เรียกว่า
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องจิตมาเป็นหลักก็
เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาธรรมมาเป็นหลัก
ก็เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน; แล้วสำเร็จ รอค
ตัวได้ เพราะธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่เรียกว่า
อนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงอยู่ตลอด
เวลา ที่หายใจออกหายใจเข้า, หายใจออกหายใจเข้า. เอาละ!
มีแทน^๕.

๓๓๐
ตายก่อนตาย

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายเป็นผี
ตายเมื่อได้ เป็นผี ๗ ตายใหม่
ตายใหม่ เพียงชั่ว เทวโลภ
ตายโลภ นั้นคือตาย เสียก่อนตาย

ตาย ก่อนตาย ผู้ใดกลายเป็นผี
แต่กลายเป็น สัตว์ที่ ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีการ ได้เกิด แล

อันผู้ใด ย่อมสอน ก่อนนิมิต
เหมือนคนเห็น สัตว์ คนตอแหล
แต่เป็นความ ครองคน ไม่เห็นแปร
ชีวิตแก่ ธรรมได้ ไม่ตายเลย ๙

พุทธทาส อินทปัญโญ

อานาปานสติภาวนา

ฉบับภาษาจีน

結 論

總結而言，云入息觀修持法，自始至終一直在呼吸上修行，知覺身所緣即氣息連結在一起，故稱為云入息觀。如果以身為主觀，稱為身觀念處。以受為主觀，稱為受觀念處。以心為主觀，稱為心觀念處。以法為主觀，稱為法觀念處。修持成功了，便得到解脫。因為在法觀念處一段上觀見諸行無常，在每一呼每一吸之間體察修持而得，完了。

口、意、三業修為，這便是知覺。

最後就是由知覺修行完成的功果，圓滿的有十六階，不圓滿的有兩階或三階而已。餘下的零瑣問題可以自行解決。如果眼倦便起立洗一下臉，然後再繼續修行，或者體感太濃，可備一條木尺鞭打自身，有一些禪院便如此作法，保持禪定的人列排而坐，閉眼靜修，巡聲者手摸木槩在身後行響，如果是到那一位修士打瞌睡，禮拜之後舉槩迎肩便打，「嘆」的一聲，立刻便把靈魂趕走，但並不會傷及身體，因為木槩輕薄，打時只有声响不會傷痛，禪院便是用這個法子趕走睡魔，不妨習用。這也屬技巧之一，其他如修行前不可食得太飽，不要作不正當的行為，衣食住行要適中，空氣要清爽，等。這些都用不着他人指教，應該自行體念才好。

混合式的出入息觀

我們也許可以再修持另一種出入息觀，但那並沒有技術性，不比佛世尊所傳的高明，如果有時間與耐力，便修十六階的一種。若沒有時間耐力，便只修三階的簡法，由定心而現覺無常，由現覺無常而達解脫，雖然只有三階，其實因茲一式。再不然連三階簡法也不能修，那只有修「知覺」兩字，時刻提醒覺覺，在想言行之前必須先提起知覺，接觸所緣也要有知覺，比如要生氣時，有知覺在身便可平氣，要罵人時，有了知覺便不罵人。要打人時，知覺提醒便不打人。這便是有知覺的功用。無論想什麼事情，說什麼話，作任何行動，都要先提起知覺然後才行。修持出入息觀全套十六階的人便會這樣，有健全的知覺便不會衝動與疏忽。不過那必須從內功修起，比較吃力。

現在修持的是外功，致力於知覺修為，主念非有知覺不想，不言不動，有了知覺方才思想言行，也即限制身

行得法，可獲益不大。

教外的出入息觀

若根據外教的出入息觀而言，他們認為運行出入息得當，可以延年益壽，因為空氣中有養生質，如果我們運行出入息以吸進大量的養生質，便能保安身體，延長壽命，他們教這種出入息觀為「養生氣功」(Vitality)，目的在於生命的健全。這也是好的，不妨先試行這種氣功，然後再修佛門的出入息觀，先把身體整理妥當了才整理心理方面。這樣便不會感覺到困倦，減少了一些問題。總而言之，一切完全著重在「知覺」兩字，我們有正念(正確的知覺性)在身，便不為外界所動，不生煩惱，修持這種出入息觀，便能得到最高與最堅強的知覺性。

美味的東西是永恆的，或認為不美味的東西也是永恆的。
· 這便是無常觀，在每一呼吸之間警覺著。

因此必須有正念的知覺，心發生感想時便知道是無常，見色也知道色無常，聞香也知道香無常，嚐味也知道味無常，這樣便是再簡單沒有了，由小的一點心定，便一直跳上無常觀的頂級上，好像只修第一階和第二階，便一直跳上第十三階一般，觀察無常的程度如何，離貪的程度也同等，慾感與捨棄也如是，結果也能得到解脫，這是最簡單的修法，不必分別十六階，唯有三階修程：即第一修定，第二觀無常，第三離貪乃至解脫。同樣的以呼吸為基本。因呼吸能支配身心，調制呼吸也即調制身心，呼吸平息身心也跟着平息。同時還有一種並處即調節呼吸能使身心爽快。

有些地方或一些人，他們只作初業，出入息觀以求身體爽快而已，不求其他功果，對於心理方面並不注意，只要身體爽快便該，每天早晚運行不斷，在印度最為盛行，不追求果而唯求安樂，出入息觀是深奧行為，若運

最簡單的修法

心能

現在再講一套新的修持法，上套太過完整，必須費一點力，時間太長，下本太大，恐怕抵不住腫癌侵擾，不如這一套的容易。這一套不細分十六階，但大意却相同。即第一階修心達到平等，只要能夠平等，用什麼方法都可以。然後一直觀察無常，這是第二階。第三階便是得到果報，包括離貪與離嗔等道果。首先必須設法平等，使心開朗與堅定。只要能作得到，隨便什麼方法都可。

就以調制呼吸的方法使心趨于平等吧！心開朗平等之後便一直觀察無常，觀察我們身上的一切幻變，身也無常，受也無常，想也無常，行也無常，識也無常，凡屬五蘊都無常，心、口、意三業也無常，水、土、火、風都無常，眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、觸法內外六塵都無常，凡屬身體的一切都無常。只要明白一切都幻生幻滅沒有常定的道理，每從自身內觀察無常，以便提覺不貪戀這些認為

圓滿，便能得到滅苦之果，同時七覺支也隨着圓滿，即在修持四念處時，七覺支跟着發生，四念處修持圓滿了，七覺支便跟着圓滿，有念擇法精進喜輕安定中性七種覺支全備。故佛世尊曰：修四念處圓滿，七覺支也圓滿，七覺支圓滿，一切智與解脫也圓滿。智轉圓滿便能斷滅煩惱，煩惱滅了便能解脫痛苦，痛苦解脫了一切便完結。所以修持十六階云入息觀，等于修持四念處與七覺支一樣，結果都能得到一切智與解脫。

看見了嗎？這是多么的微妙與精緻，恐怕有的人見了要逃避三念，起初也許興高意烈，但見了內容便不敢操縱，不過有興趣的不妨一試，逐階逐層的慢慢修練，一直修完十六階為止，功德無量。這便是正法云入息觀十六階全套內容，依經講解以供學者研究。

自然境物为已有，一旦碰到了痛苦，便设法解除，把一切物解还原主，妄妄归真，第十六阶体轻到此为止。无常也好，瞋贪也好，断减也好，捨棄也好，都称为法，在这一段上观空四种法的增减，故称「法观念处」，是最末的一段。修完了这一段便告功德圆满，因为烦恼已经减尽了，痛苦也熄滅了。本梵行因此也告结束了。

再从头回观一下：

第一段有回阶，完全指呼吸与身体互相支配的关联，称为「身观念处」。

第二段观受苦受与乐受的生成，称为「受观念处」(也叫回阶)。

第三段观心与御心作种变化，称为「心观念处」(也叫回阶)。

第四段观无常、瞋贪、断减、捨棄、四种法的增减，称为「法观念处」(共有回阶)。

合共四段，称为「四念处」(Sattva)·如果「四念处」修持

程，現是脫離貪著。

第十四階脫離貪著之果，乃得自第十三階現是無常之因。故第十三階修持火候如何精純，第十四階的逆果也跟著同樣的深厚，也即是說：現是無常的程度如何，離貪的程度也跟著那樣，這裡離貪的解脫，離即是漸次消滅，貪即慾念，離貪就是漸次消滅煩惱慾念，漸次消滅執著，漸次消滅痛苦。

按下第十五階「滅現」(三三三三)，現是煩惱與痛苦消滅殆盡。貪著消滅，煩惱與痛苦便跟著消滅殆盡。在每一呼每一吸之間現是慾妄盡滅，稱為「滅現」。

其實修完第十五階便終了，已經達到最後的「道果」。在第十四階與第十五階之間，由離而滅，離便是道，滅便是果。

但還有第十六階在後，用以觀察修行的成功，稱為「捨棄現」，在每一呼每一吸之間現是捨棄的情境。

其情形正如已經斷絕完終了，斷絕完終了，一切煩惱與痛苦，完全捨棄歸還原主——大自然。以前我們偷盜火

的情境也無常，就是心行定止了，也能變化，同樣的無常。又再觀第三段心的各種形態都無常，心生極喜也無常，心安泰也無常，心解散也無常，用不着觀別的，只要觀察我們正在練習的每一階修程，都充滿着無常的境相。

禪定也無常，那真是可笑！當我們修持達到禪定境界了，但回來一觀，呀！那裡有定，只有無常，前後左右都屬無常，所以因不着外境，只要內觀便得。這便是第十三階的修程，叫作無常觀 (Anicca-anupassana)。

這一階是全部最緊要的一階，能不能脫身完全在這一階上，如果不見無常便得不到道果，如果能見無常便得到道果；無常現越濃厚道果越深，無常現越詳細道果越顯明，為第十四階修持離貪觀的先決要件。

離貪觀 (Anāgāmi) 即觀見脫離貪着的慾念，如色染之消退，慾念層次脫離。由觀見無常而脫離執着，這一階便是坐着觀察脫離執着的情形，故稱為「離貪觀」，在每一呼每一吸之間顯明的現見貪慾消退，這便是第十四階的修

心令其解放，這一段稱為「心觀念處」，看正了嗎？知覺一直控制着心，故有心觀念處之稱。第三段到此為止。

第四段：法觀念心處 (Dhammānupassanā)

第四段「法觀念處」，乃觀察法的深處，共有四階，本段的每一階，也即全部的第十三階，包括第十三階至第十六階，成爲一段。

第十三階聖典曰「於出入息間學習觀無常，必須在每一呼每一吸之間觀察諸行無常，直至達徹了悟為止。

要從什麼地方觀無常呢？本修持法不于外境不于外入不于外物觀無常，唯于修者本身觀無常，詳細觀察自身內所有的一切，即從呼吸觀起，長呼吸無常，短呼吸無常，身行也無常，身行定止與身行定止都無常，禪定也無常，尋也無常，伺也無常，喜也無常，樂也無常，一境性也無常，凡屬身體的一切都無常。

再觀第二段的喜也無常，樂也無常，喜與樂支配身

極喜必須學習到能控制自如，在每一呼每一吸之間全心都沈浸在極喜的感覚中。這一階也許比較難修，但鍛煉純熟了心便被降伏，受我們控制。這是第十階修程，御心生極喜。

第十一階控制心使靜定。心由極喜轉為靜定，不再喜悅了。聖典曰「於云入息間學習心靜定，必須學到想喜即其想定即定的地步，不用依靠祥定，在每一呼每一吸之間御心靜定，控制成功了，便算是完成了這一階。

據下第十二階令心解放，聖典曰「於云入息間學習心解放，即令心清淨，了無一物，解放一切雜念，也可說解放心脫出雜念。

有什麼染着于心，便把它解脫去，或者將心拔出來着，兩種說法都行得通。在每一呼每一吸之間解放心脫出染着，便是第十二階修程。也即第三段最末一階，這裡轉為第十二階。

再復習第三段課程：第九階觀心各種形態，第十階御心令其生極喜，第十一階御心令其定止，第十二階御

真諦，其結果使我們能夠抑制心行執着的力量，聖典曰「於出入息間學習抑止心行」，這便是第八階課程，到此為止。現在已經完成了第二段受觀念處的修持，共有四階，連前合共八階，也即修完了兩段。

第二段：心觀念處 (Centalakṣaṇa)

第三段稱為「心觀念處」，直接修行御心。從第九階開始至第十二階，共有四階；第三段的第一階，也即全部的第九階，以下作第九階稱。

第九階在每一呼吸之間觀察心的現狀：眼前心正知在什麼情形？是喜還是樂？有貪還是不貪？紛亂還是靜定？污穢還是清淨？等不一而足，我們都要完全觀透，是非善惡好坏完全知道。如此生現明察，便是第九階修行的課程。直至了熟純熟，便可轉上第十階。

呵！現在我要控制你了！第十階便是控制心使其生起喜，處在喜悅的情境中，聖典曰「於出入息間學習心坐

受乃心的支配者，驅使心作種種的妄想，想要這樣，想要那樣；樂受發生時，便生愛念，想要佔有，結果遂成煩惱與痛苦。

我們便是觀察這種「受」支配心的情形，受即是心行，是心的真正支配者。

樂受有樂受支配心的一種方式，苦受有苦受支配心的另一種方式。總之凡名為受，都是心的支配者。

在這第七階上，唯一現象受支配心的情境，喜與樂對心的一切感應都要完全透視，在每一呼每一吸之間修行觀察，以備作第八階抑制心行的力量。

第八階也即第二段最末的一階，抑制心行以達定上。其法在於消退心行的力量，不令其自行支配於心，如樂受發生時，引起煩惱與執着，我們便抑制其支配心的力量，思惟樂乃屬無常，虛偽欺詐，不執着於它，樂念便會自然而退。蓋心的本性不喜歡虛偽欺詐，如果不思惟觀察，便易受騙，但若明白那是煩惱與痛苦的禍源，不受其支配，心行力量便會消退。故知道思想乃煩惱的

一切一樣，知道什麼叫作「喜」？其狀態如何？為什麼會發生，有什麼威力？這便是第五階的修程。乃全部的第五階，也即第二段的第一階，以下皆以全部階數執。

第五階觀察「喜」純熟了，便轉觀第六階的「樂」。喜受性粗，樂受性柔。

必須分別清楚，喜與樂並不相同。當他的作事成功時，會欣喜得肉跳，有時更會高呼踴躍，表現出各種激烈的舉動，這便是「喜」。

到了第六階，極喜之後必生安樂。

必須抹開喜念，以便露出樂念，易于分別觀察，樂念比較溫柔定靜，更加舒適，心廣神怡，這一階便是觀樂這種樂受，在每一呼每一吸之間詳細觀察，直至純熟洞識，知道什麼叫作樂，其狀態如何？因何而生？有何結果？有什麼威力？正如我們洞識長短呼吸一樣，洞識了第五階的「喜」和第六階的「樂」。

現在再修第七階「心行」(Anāpāna)，「心行」即心的支配者，也即「喜」與「樂」，這兩種感覺稱為「受」(Upekkhā)。

困難，乃枝節問題，只要循次減低禪支分量，便可如願以償，用不着贅述。第一段「身觀念處」到此為止。

為什麼要稱為「身觀念處」呢？因為呼吸氣息與肉身同體，肉體稱為身，氣息也稱為身，兩者有不能分開的關係，現在我們已經平定，氣息，身體也跟着平定，知覺便十分圓滿。第一段也就此圓滿。

第二段：受觀念處 (Cintāparikāṣṭhāna)

現在繼續修持第二段，稱為「受觀念處」，這一段也分四階，完全與「受(感覺)攝在一起。

「受」從何而來？這裡的「受」便是指禪定裡的喜樂、感受而言，大家量必記得，當我們修習「身行定止」的氣功而達到初禪地時，發生尋、伺、喜、樂、一、抗性、五種感受，便是以其中喜、樂、兩種感受作本段修持的基礎，到了這第二段，什麼都不管，只要在喜、樂的感上着手，在每一呼每一吸上觀察「喜」發生的情形，熟識其面目，有如上段洞識呼吸的

，並透徹了知，這裡必須分別清楚，心攀于所緣是一件事，心透徹了知所緣是另一件事，修行達到成功了便感覺到喜慰而快樂，心神完全集中在那行的事業上，這便是尋伺喜樂一境性五種禪分的詳義，學者必須知曉。第四階修行到此為止，由修行身行定止而進入初禪的境地得到了正定。

第一段復習提要：

再從頭復習一次，第一階觀聲長呼吸，直到身甚暈，洞識長呼吸的一切情形。

第二階觀聲短呼吸，作同樣的修持。

第三階觀聲呼吸支配身體的關係，同理同幼，同幼同靜，知道這兩種身乃屬一體的原理。

第四階調呼吸使其通斷平息，以跟走守觀、取捨、似相的技巧引心達到初禪境地，感覺禪分而得到正定。這便是第一段「身觀念起」的修程，若有四階。有什麼疑問，不妨試行探討。

若要繼續修持第二禪，第三禪，乃至第四禪，並不

覺，有如作事成功時覺得十分滿意的情境一樣，隨人而異，有的喜在心头，有的喜露於形色，這叫作「喜」。因時又因定靜而感覺到安樂，心廣神怡，這叫作「樂」。這時心集中在一處，堅定不移，不動不搖，這叫作「一境性」。

「觀見」尋、伺、喜、樂、一境性、五種感覺，一音而生，表示心已經定止，達到初禪或第一禪的境界，心繫於所緣也。知道，心透達於所緣也知道，喜也知道，樂也知道，心集中於一境也知道，五種禪支完全感覺到，這便是第一禪地的特徵，在每一呼每一吸之間觀察修持，這一階最難修，因為太過精微，如果有雜事紛擾便修不成，但也不一定，關鍵在於修持的人耐性如何，有忍耐力的不妨埋頭苦修，便是在家也好，只要有空便可找比較安靜的地方修練，有私室的人更好，不過太嘈雜的地方便不適合，因為這^種修持適合於山林幽靜的地方，故最好有特設的靜室或園林為標準。如果達到這個初禪境界，便等於完成「身行定止」階段，也即平息呼吸的最後目標。

達到初禪時，會感覺到又喜又樂，一心集中在所緣

的相体作种的，变化及移动，在每一呼每一吸上逐次遷
心修練，共有四階修程。如果修完了這四階修程，便等
於完成了御心、御身、及御氣的工夫，原來調制呼吸其效果
遍及於身，身受調制其效果遍及於心，心、身、氣、同時皆被
調制。所以到了這個階段，氣平息了，身也平息了，心也
平息了，一切都平息了，餘下的唯有保持禪定而已。

達到禪定的先決條件便是先要習熟「似相」，能變化相
境操縱自如，然後攝念定現在一個明晰的化相上，修到
了這個地步，可說一切已經齊備，就此可以提覺禪支了。
這就是說我們的心已經鍛煉到十分精純，達到能夠控
制自如的程度，可以開始提覺禪地五種感覺，術語叫你
「尋 (Suk)」、伺 (Vic)」、喜 (Pī)」、樂 (Pī)」、一境性 (Vimān)」、五禪支。這些
名詞有的人能記得，有的人過目即忘，不能記得的也不
要緊，只要知其義便算。

「尋」的詳義是心魂匿於所緣的感覺，如眼前心正在注
視著所緣攝相境上，相境是所緣，心繫於所緣便是「尋」。
心係造於所緣叫作「伺」。在同一時間，又会發生欣喜的感

知覺跟着氣息走，心已經定靜了一個程度，再修「守視」的一階，知覺集中在一點，心身更加定止高一級，現在能夠凝構相境，即便愈更定止了。這就是秘訣或技巧，引導心逐步定止的定止，而達到了「取相」(Samskara)的階段。接下去便是「運心」變化相境，達到「隨心現化的地步」，終為「似相」(Vijaya)。

比方我們能夠思構一粒光塵的珠球相境，一直凝視着它不放，這叫作「取相」。

及後再運心變化所得相境，使它作種種需要的形體，這叫做「似相」。這時已經能夠將御心達到精華頂點，能使原有相境由一粒小，或球化至極大，或縮至極小，能使它變化各種的顏色，變成種種的形體，能移至極近，也能退到極遠。如此這般，如果認為是實相，那也許會發狂，但如果明白這是心造的幻境，目的在於御心加強定力，便無問題，你得到的便作，你不到的也不要緊，慢慢的修練，不要你非分之想，絕對不會發狂。

御心達到「似相」境界的方法，便是強制由內觀所見到

云入门户的人，瞬眼不離。氣息運行時，觀也知其細，

第一階「跟走」。

第二階「守視」。

如此分階已够。如果要再详细的分拆也可以，不过不需要。

守視的一階練習純熟了，便可继续修持观照相境。

以内眼观视鼻端，不过以前观察的是氣息，现在心已经
坚定了，在鼻端逐渐浮现出相境，代替氣息的存在。但
这相境只是幻相而已，有的如珠球，有的如日月，只要
能够凝構最观察，什么相体都可以，而且这些相境随
人而异，有如闭着眼睛时所见到的光影一般，有种的
形色，有的好像一粒日下的露珠，有的好像一面光镜，
有的好像一片白雪，有的好像一轮月亮，不一而足。这
些都是心造的幻境，并不是实体，作用在於訓練心的定
力。如果修到了这个阶段，表示氣息已经十分平微，身
体也更加安静，试從頭作一番比较，当我们的修「跟走」一階

凌，凡屬行家都會這樣。這叫作「跟走」，即知覺專注着氣息一呼一吸的來回奔走，好像明跟着隨走一般。如果能修到知覺明跟着氣息不放，堅定不轉，不會走失，便算是完成了「跟走」的一階。

接下的「一階」叫作「守現」，即知覺不再跟着氣息上下奔走，只堅守在一個適當的地点觀望。這個適當的地点就是鼻端或鼻門，知覺在鼻門守現，氣息走近鼻門時便立刻知道，但並不跟着走，坐着觀望而已。氣息由肚臍走出鼻門時，也同樣守在鼻門觀望，不跟着走。如此知覺也不會走失，只要守現得定，不過有一段時間必須注意，便是在氣息走近鼻門到終點而還沒有呼出之前，有一個停頓時間必須提高警惕，以防知覺走失，呼氣時也一樣。不過在「跟走」的一階鍛煉得好便無問題。如果第一階鍛煉不好，下一階也跟著不好，所以最要關鍵在於每一階每一段都要循序訓練，不可馬虎，才能獲得良好功果。這是學者所極需知道的。現在已經停止跟走，只在鼻門守現，應如守門人嚴坐執行。我守的一般，瞪眼觀察

不離，假定兩個距點，上方在於鼻端，下方在於肚臍，這只是假定而已。我們吸氣進時氣息從鼻端進入一直達到肚臍，以此為終點別處不管，呼氣出時氣息又從肚臍開始走回鼻端，以氣息上下奔走碰撞所得的感覺作進蹤的目標。這樣便可得到兩點知識，即吸氣以何處為起點何處為終點，呼氣又以何處為起點何處為終點。這樣坐現一段時間，好像進走一樣。

氣息走進時知覺也跟著從鼻端走到肚臍，氣息走出時知覺也跟著從肚臍走到鼻端，假定有一條空管從鼻端通到肚臍，氣息在這條空管裡來回奔走，知覺也緊跟著氣息來回奔走，這樣設想就不會感到疲倦，如果知覺走失便用力呼吸，使容易覺察，必要時可以大力呼吸以至發聲，聲隨氣响加強感覺，即耳聽到聲音而心視注於氣息，這樣双管齊下也是好的，好在容易視察。

開始學習的人大都要用力呼吸，起初發「嘶」！「嘶」！的聲音，及後聲音慢，減低，最後只利絲微鼻音而已，在旁的人可以聽到，其息如何勻均，可以辨別工夫之優

呼吸一直在支配着身体的秘密，為第三階應學課程。已刊聖典稱為「知道一切身」，便是知道呼吸支配身體的一切情形與原理。肉體稱為身，呼吸也稱為身，兩者不能分開，必須知道兩種身的一切，才可稱為「知道一切身」。而且每一種身中又分三種，相，必須每一相都詳視明察，直到明白開悟這兩種身同屬一體的真理。在每一呼每一吸上運行觀察，完成第三階修程。

至此便可繼續修持第四階禪定。第四階之所謂「身行定止」，便是調節呼吸使其逐漸逐漸的平息，在每一呼每一吸上用工修行。呼吸逐漸平息，身體也跟着逐漸靜定，心因此也達到禪定。

這一階藏有秘訣比別階殊異。第四階修行方法也可稱為秘訣或善巧，也即現代之所謂「技術」，不用技巧誘使呼吸逐漸逐漸的平息。或稱為「幻術」也可以，即對呼吸施行的幻術，使它就範平息。

其法便是在開始運行長短呼吸時，對它慎密監視，好像在跟隨着它走一樣，知覺一直緊跟着氣息上下奔走

長呼吸每一角度的切詳情，如什麼是長呼吸？發生時有什麼感覺？對身體有什麼影響？等。這是第一階應學的課程。

第二階同樣的觀察短呼吸一切詳情，在運氣感覺、反對身體的影響等方面，與長呼吸作一番比較。兩種呼吸反復運行，互相比較，結果便會洞識呼吸，明瞭呼吸，知道呼吸的因，知道呼吸的果，知道呼吸的影響力，必須如此認識呼吸，因為眼前我們對呼吸認識還不夠，所以應該和它打交道，與它混熟。第一階便是和長呼吸混熟，第二階也和短呼吸混熟。

及至第三階，便觀察這兩種呼吸對身體的關係，稱為「身行」即身體的支配者，與身體有連帶關係。如果呼吸粗急，身體也跟着粗急，即偏促不安；如果呼吸溫柔，身體也跟着溫柔，即寂靜安定。呼吸長是正常的表現，故長呼吸能助身體進入正定；呼吸短是不正常的表現，當身體不正常如發怒、疲勞、心情衝動時，呼吸便跟着短促，反之呼吸短促不正常，身體也跟着不正常。知道這些

至第八階，成爲一段。至於第三段乃視心的變化，而試行御心達到神，所需的意境，也有四階爲一段，即第九階至第十二階。到了最末的第四段，乃視無常，屬於慧而不止於定，要用智慧視察無常，直至心生厭念，離貪欲，結果得到解脫。這是最後一段的概況。至於詳細內容解釋如下：

第一段：身觀念處 (Cintita-kāya-vānita)

第一段調節呼吸也即調節身體，使心平定，稱爲身行定止 (Cintita-kāya-vānita) 而達到「初摩地禪定 (Sī)」。因身行定止而心達到禪定，便立刻得到安樂之果，有如涅槃的極樂境界一般，但是漸時性的，不是真正永恆的涅槃。其修程分階如下：

一，認識長呼吸爲一階。二，認識短呼吸爲一階。三，認識呼吸支配身爲一階。四，調節呼吸使其逐漸平息，而結果達到禪定爲一階。必須根據這四階要點學習修行，一直達到閉眼即得的地步。即第一階要學習觀察

漸減煩惱，而只妄求神通法力，希圖財利，這是會引起狂病的。

所以，發狂的原因有二：一乃居心不正，違反修行定止正法，妄修旁門邪法，導致邪魔附體，一乃其人已經有狂病在先，習法時動用心神而引起狂病發作。至於普通的人修行真正佛門云入息觀，是不會發生狂病的。這是習法的人所必應知道的一般情形。

現在，再來研究云入息觀十六階的內容。本佛門云入息觀一定要有十六階，無論載在那一部經典都是一樣，也許有其他不同法式的云入息觀，但那並不是佛在尊所傳，是屬於旁門別教的，真正云於巴剎聖典的云入息一定只有十六階。學者必須知道這十六階的內容，究竟修的什麼？第一段最初四階是修心使達到禪定，在這四階上學習調節呼吸，平衡氣息，結果進入禪定，這是第一段最初四階的概況。接下第二段四階，是觀察由禪定而生的「喜樂」感受，使知道這些都是思想的來源，使使心情蕩動不安，而明白什麼在支配着心，共有四階，即第五階

出入息觀修持法

龍智明院

佛曆二五二五年守夏節作序並譯文于萱木林寺

譯者序

本譯文原著者佛使比丘 (Phra Prayaditthi)，乃泰國現代有道高僧，法号「因陀罗般若」(Indrasambodhi)，泰皇賜封「拍貼威戎鐵默提」(Phra Prayaditthi) 照坤僧爵。然師素性清高，不重名利，一向唯以「佛使比丘」名號現著於世，故極少人知其真正爵名。

師誕生於佛曆二四四九年，距今曆七十七寒暑。俗籍泰國幸叻府精耶里蓬良村，父母業商，自小喜愛天然，樂聞經法。二十歲祝髮為僧，凡五十七僧臘，畢生致力於三藏教典，凡國內外大小兩乘諸宗派別之一切佛法教义皆貫解因通。所講演佛法編成書本達數百部之多，力倡解脫生死之道，學行双修。又自創「薑木林寺」(Phra Prayaditthi) 于精耶里蓬全佛山每人愛山兩峰之間，寺廣三百十八萊，寺內林木滿佈，寺外翠草雅禽怪獸玲瓏燦爛。四下風清氣爽陰涼寂靜，僧舍隱藏林下約七十餘座，間隔遠近各不相擾，實為佛門弟子修真養性优良聖地。並

了解佛法者，不生吾見，無自私心，而憫人之心易發。法雖有深淺高低之分，但行者一律皆感受其樂，蓋自滿道德行爲，或已盡于人類所應履行之天職，其樂乃出于自敬心，而非出于虛僞，（即由眼、耳、鼻、舌、身、意所生之樂。）

法使我人明瞭生命之真諦，認識環境，而能適當利用之，故也可以有工作、職業、財產、名譽、友誼、禱交等等正當行爲，用以維護個人之安全與社會之安全一途而已。不造作損害他人、畜生，以及一切動植物之種種危機，不作世界之破壞者與地球之沉滅者，故無所謂罪業、孽障、衰運與倒運發生于守法者，修行佛法的人只有天堂而無地獄，自始至終一直如是。

吾人有眼、耳、鼻、舌、身、意，乃用于學習求知萬物之真理，俾使生活正常安樂，而非有眼、耳、鼻、舌、身、意作煩惱之奴隸，乃至不能抬頭，如眼前世界缺乏佛法所生之境界然。我們雖不能驅策身外法界，但我們能够驅策自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，使接觸法界而不爲害，依藉佛法之功而成就此目的，如果世人皆能行此，則世界將變成美滿安樂之瑰麗世界，也即彌勒尊佛之昇平世界也。因爲世間充滿佛法之故。

眼前世界解脫危機之道唯有一途，便是依循佛法之道而行，凡贊助世人行此佛法之道者，將獲得無上最高功德，故祝贈印經書諸善者，皆達到心願之果報，包括此生與來生。特此讚歎隨喜。

佛使天慧

佛曆二五二二年正月宣木園寺

隨喜

喜。
際此佛法貧缺之世，有能贈印經書善行法施者，乃極智之舉，甚值讚揚，故作序隨

「法」之一字，含義極廣，講解殊多，唯其中最大要義解作「天職」，乃人類所必須按部就班切實履行之天然律法，以求個人與團體以及全世界人類之生活安寧。

正法之所以貧缺，乃因世人不懂得法之真正意義，而沉迷于非法所生之色情誘惑。蓋人心之慾念喜欲這些色情誘惑也。久而逐漸加深乃至全心整體沉浸于感染煩惱慾海中，崇拜色情如生命，認爲此生除情慾外別無他法，別無他求，其天職乃在于尋求縱意恣情而已。

眼前世界正陷于上述情境中，故謂之佛法貧缺之世，唯有陷世于毀滅之非法，而無扶世于永恆之正法，雖有至高學問、富貴、繁榮、艷麗、歡樂等等，也不外更增加世界之醜惡而已。舉如眼前所發生的吸毒、貪污、賤亂、社會敗類、蹂躪人權、經濟戰爭、權益戰爭，乃至階級戰爭，永無止時，震動全球人類，雖守于法者也不能避免。如果佛法存在于世，則這些非法之果便不能生。

或有人認爲勢之所趨難于更改，逆流不如順流，甘願同流合污，毫不恥于畜生行爲。但信崇佛教者却認爲諸法無常，乃隨因緣而變化，吾人只要共種和平安樂之因，自不難獲和平安樂之果，推世界轉向和平安樂之道邁進，唯佛法能實現此意願，故極力宣揚佛法，引召衆生作種種善舉，以期佛法回歸人間，贈印經書之善舉目的便在于此。

認識佛法也即認識世間萬物之真理，不受其迷，雖最高享樂也不能動其心，故真正



ท่านเจ้าคุณพระเทพวิสุทธิเมธี
昭坤拍貼威素鐵默提一
(พุทธทาส อินทปัญโญ)
佛使 因陀羅邦育法師法照

佛使

因陀罗般若法師講解

出入息觀修持

法要

整智明院比丘謹譯