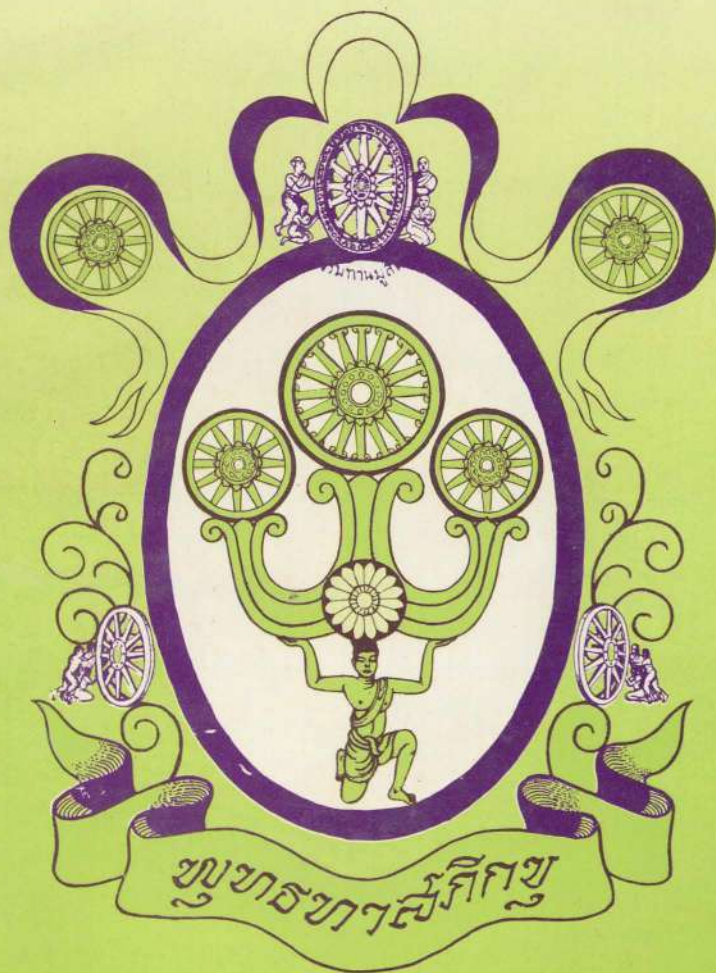


คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ

BIA-P.2.3.1/3-39

และการปฏิบัติ



(ชุดหมอนล้อ อันดับ ๓๕)

อุทิศนา

จักรธรรมะมัลย์	จะหมั่นทั่วทั้งราษฎร์
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มั่นหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยัง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลู่สเตรจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทงคนวัน	พิฆาตกนบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหิงการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผ่องผ่องพ้นภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งราษฎร์ ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓



คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

(ชุดหมุล้อ อันดับ ๓๕)



ศรัทธาบริจาค

ของผู้มาเยี่ยมชมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๕,๐๐๐ เล่ม

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๓๔

ผู้ดับไม่เหลือ.

อย่าเข้าใจ ไปว่า ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ ลำบาก จึงพ้นได้
ถ้ารู้จริง สิ่งเดียว ก็ง่ายตาย :
รู้ดับให้ ไม่มีเหลือ เชื่อก็ลอง.

เมื่อเจ็บไข้ ความตาย จะมาถึง
อย่าพรั้นพรึง ทวาดไหว ให้หม่นหมอง
ระวังให้ ดีดี “นาที่ทอง”
คอยจตจ้อง ให้ตรงจุด หลุดได้ทัน.

ถึงนาที่ สุดท้าย อย่าให้พลาด
ตั้งสติ ไม่ประมาท เพื่อดับขั้น
ด้วยจิตว่าง ปล่อยวาง ทุกสิ่งอัน
สารพัน ไม่ยึดครอง เป็นของเรา.

ตกกระได พลอยกระโจน ให้ดีดี
จะถึงที่ มุ่งหมาย ได้ง่ายเข้า
สมครใจ ดับไม่เหลือ; เมื่อไม่เอา
ก็ดับ “เรา” ดับตน ดลนิพพาน ฯ

Wongchai Panthak


คำปรารภ

การจัดทำหนังสือชุดอนุสรณ์ธรรมจักรีย์ขึ้นเผยแพร่ ก็โดยประสงค์หมายการกลั่นกรองแห่งศีลธรรม เป็นวัตถุประสงค์ ประสงค์ สอนแก่จิตใจเรา และให้ความรู้แก่คนจิตต่าง-จิตญาณ อันหมดสิ้น.

ธรรมะ เป็น ปัสจยัณีย์ แห่งของชีวิต, แต่เราสนใจก็มีเพียงปัสจยัณีย์แห่งชีวิต ส่วนธรรมะทางกาย. ชีวิตที่ขาดปัสจยัณีย์นั้น เป็นชีวิตที่หยาบแล้ว และเป็นคนที่ไม่รู้-รู้ ย่อมมีวิบาก การทำของชั่วทางกายและใจ ทำให้ชีวิตสั้น, และทำให้ไปไปกับมิได้โดย. ความมีชีวิตที่บริสุทธิ์ทางธรรมะ นั้น เป็น ความงาม ของแต่ละคน และเราก็เห็นความดีแก่กันและกัน คนกระทำความดี จะได้รับผลอันดีเป็นที่สุด.

เป้าหมายของมนุษย์ที่ถูกตั้งไว้สูง คือ การที่ทุกคน มีความสุขเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีทางที่ดีอื่นใดในชีวิตที่ เป็นประโยชน์ แก่ตนและผู้อื่น อยู่ทางกระทำความดี และตลอดเวลา. นั่นหมายความว่า ชีวิตที่ดีงาม คือชีวิตที่ดีงาม คือการใช้ประโยชน์ของใจ มีความเป็นมนุษย์ อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์.

ข้อหนึ่งของเรา จะต้องเป็นดี รัก-ซื่อสัตย์-กตัญญู-กตเวทิต์ ต่อปิตามารดา ถึงขนาดที่แม้ชีวิตก็อาจเสียสละได้; จะต้องเคารพ เชื่อฟัง ครอบครองด้วยความดีแก่คนทั้ง

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ ตอนที่ ๑

กายนุปัฏสนาสติปัฏฐาน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสัพหุชาใน
ครั้งนี้ เป็นการบรรยายในชุดคู่มือจำเป็นที่ต้องมีในการศึกษา
และการปฏิบัติต่อไปตามเดิม, แต่ในครั้งที่ ๔ นี้ อาตมาจะได้
กล่าวโดยหัวข้อว่า คู่มือ อานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ.

ขอให้ระลึกนึกถึง การบรรยายชุดนี้ ครั้งก่อน ๆ ว่า
สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้นคือความทุกข์, ความเห็นแก่ตัวเป็นเหตุ

ชุดคู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและการปฏิบัติ ครั้งที่ ๔, ๒๙
สิงหาคม ๒๕๓๐ ที่ลานหินโค้ง

ให้เกิดความทุกข์, เรื่อง ขันธ์ ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว, จึงควรจะมีการศึกษาสืบต่อกันไป ในการที่จะควบคุมขันธ์ ๕ หรือความทุกข์นั้นให้อยู่ในการควบคุม, และมีหลักอันสำคัญที่สุด ที่จะต้องจำไว้เป็นอย่างยิ่งว่า มีอุปาทานขันธ์เมื่อใดก็มีทุกข์เมื่อนั้น, ไม่มีหรือไม่เกิดอุปาทานขันธ์ ก็ไม่เกิดทุกข์. ขอให้เข้าใจความข้อนี้ และถือว่าหลักที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ว่า อุปาทานขันธ์เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่มีอุปาทานขันธ์ก็ไม่มีทุกข์, พระพุทธเจ้าท่านตรัสยืนยันอย่างนี้.

เมื่อจะทรงจำแนกทุกข์ต่าง ๆ ก็อย่างก็สืบอย่าง ก็สรุปความว่า สงฆิตเตนปญฺญูปาทานขนฺธาทุกฺขา ว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญฺญูปาทานขันธ์เป็นตัวทุกข์ หมายความว่าขันธ์ที่มีอุปาทานห้อยอย่างนั้นแหละเป็นตัวทุกข์, ตรงกันข้ามก็คือ ถ้าไม่มีอุปาทานขันธ์หรือไม่เกิดอุปาทานขันธ์ ก็ไม่เกิดทุกข์หรือไม่มีทุกข์. นี่จึงจำให้เป็นหลักแล้วก็จะสามารถอธิบายเชื่อมถึงโยงกันไปหมด จนเข้าหลักเกณฑ์อันนี้ โดยเฉพาะว่า มีอุปาทานขันธ์เมื่อใดก็มีทุกข์เมื่อนั้น ไม่เกิดอุปาทานขันธ์ก็ไม่เกิดทุกข์เลย.

ที่นี้ก็มาทราบว่ อานาปานสติภาวนา เป็นเรื่องสำคัญที่สุด หรือเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง ให้เข้าใจทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้ เรื่องอานาปานสติ จะบอกให้ทราบ ทุกเรื่อง เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ คือ เรื่องความทุกข์ และ เรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ไว้ได้ ดังนั้นในวันนี้ จะขอโอกาสบรรยายเรื่อง อานาปานสติภาวนา อันสมบูรณ์แบบ ในลักษณะที่จะใช้เป็นคู่มือ, ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ จนใช้เป็นคู่มือประจำตัว สำหรับปฏิบัติอานาปานสติได้ตามความประสงค์.

เหตุที่เลือกใช้อานาปานสติสูตร.

ในชั้นแรกนี้เรามาทำความเข้าใจ หรือทำความเข้าใจเกี่ยวกับอานาปานสติกันเสียก่อน ในทุกแห่งทุกมุม ทุกทิศทุกทาง ก่อนแต่จะลงมือปฏิบัติ.

อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานหรือ เป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ ได้ปฏิบัติและตรัสรู้, มีคำตรัสยืนยันว่า ตรัสรู้ด้วยอานาปานสติภาวนา โดยเฉพาะ นี่ก็เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่ง ว่าทำไมจึงระบุดังนี้. กรรมฐานภาวนามีตั้งมากมาย

ทำไมจึงตรัสระบุ อานาปานสติภาวนา, ใช้คำว่าอานาปานสติภาวนา ไม่ได้ใช้คำว่า สติปัฏฐาน; แม้ว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน จะมีความหมายแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่เท่าไร, พระองค์ก็ยังตรัสเรียกว่า ระบบอานาปานสติภาวนา เป็นระบบที่ทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้; นี่ก็ควรจะสนใจ.

และอีกอย่างหนึ่งที่น่าสะอิดใจ ก็คือว่า ตามพระพุทธประวัติที่ท่านวัดดูนั้น ก็แสดงว่าพระองค์ทรงคุ้นเคยกับอานาปานสติภาวนา มาตั้งแต่เล็ก ๆ เมื่อยังเป็นพระกุมาร เขาพาไปร่วมพิธีแรกนาขวัญ ที่นาก็ประทับนั่งได้ต้นไม้ต้นหนึ่งเจริญอานาปานสติภาวนาได้ มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก. ข้อนี้ก็กล่าวได้ว่า พระองค์ทรงเป็นนักภาวนาหรือนักสมาธิมาโดยกำเนิดก็ว่าได้; ดังนั้นเรามีสิทธิที่จะเรียกระบบอานาปานสติภาวนานี้ ว่าเป็นสมาธิแบบของพระพุทธองค์โดยตรง เพราะมีที่อ้างอยู่ในพระบาลีโดยตรง ว่าพระองค์ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น, เป็นแบบที่ควรจะเรียกกันทั่วไปว่า แบบของพระพุทธองค์ คือแบบอานาปานสติภาวนา.

มีข้อดี หลายอย่างหลายประการ ที่จะต้องทราบไว้
 เช่นว่า เป็นแบบที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเดี๋ยวนี้
 เขามักจะมีแบบที่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้, นี่ไม่ต้อง
 ออกเสียง, เป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ท่าทางท่าไม้ทำมืออะไรประกอบ,
 แบบเจียบกริบ และไม่ต้องใช้วัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น
 เครื่องประกอบ, ทุกอย่างมีอยู่ในตัวเจียบกริบ เรียกว่าแบบ
 ที่ไม่ต้องวุ่นวาย. แบบนี้จึงเรียกว่า แบบอานาปานสติ คือสติ
 กำหนดลมหายใจเข้าออก, วิธีการโดยละเอียดมีอยู่ในอานาปาน-
 สติสูตร ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีนิดเดียว ทั้งที่ชื่อว่ามหาฯ
 เพราะไปพูดเรื่องอื่นเสียมาก.

อานาปานสติ ไม่ต้องมีคำว่ามหาฯ ก็เพียงพอ สมบูรณ์
 เพียงพอ โดยไม่ต้องใช้คำว่ามหา.

เป็นแบบที่แม้ในประเทศไทยนี้ก็เคยรู้จักกันแพร่หลาย
 จนติดปากมาตั้งแต่สมัยก่อนโน้น ถ้าพูดถึงการทำสมาธิแล้ว
 ก็จะพูดว่า อานาปานสติ, และมักจะเรียกกันสั้น ๆ ว่าอานาปาฯ
 อานาปาฯ, หนังสือที่แต่งยุคเก่า ๆ ยุคโบราณ อย่างไตรภูมิ
 พระร่วงเป็นต้น ก็เอ่ยถึงอานาปานสติ ในฐานะเป็นสมาธิภาวนา

ในพุทธศาสนา, คล้าย ๆ กับว่าจะมีแต่เพียงแบบเดียวที่ยึดถือกัน
รู้จักกันดีและเรียกสั้น ๆ ว่า อานาปา ใช้ไปทำภาวนา ก็ใช้ไปทำ
อานาปา ถ้าทำผิดเป็นบ้า ก็ว่าบ้าอานาปา ก็รู้จักกันดีในคำคำนี้.
ขอให้สนใจในคำว่า อานาปานี้มันย่อมาจากอานาปาสติภาวนา
ซึ่งเราจะได้ศึกษากันให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้.

มันมีของดีหลายอย่างหลายประการสำหรับแบบนี้,
ตัวอย่างเช่น แบบนี้เมื่อทำแล้ว จะเป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา
พร้อมกันไปในตัว ไม่ต้องแยกทำคนละที, และยังแถมกล่าว
ได้ว่า มีศีลพร้อมกันไปในตัวในการกระทำ ไม่ต้องทำพิธีรับศีล
ก่อนแล้วจึงมาทำ, ขอให้ลงมือทำเถิดตามระบบนี้ ก็จะมีศีล
สมาธิ ปัญญา พร้อมกันไปในตัว, แบบนี้จะสู้แบบที่เขากำลัง
เล่าลือกันในโลก คือแบบเซ็น อย่างแบบเซ็น ของจีน ของญี่ปุ่น
ที่ไปมีชื่อเสียงโด่งดังในทางตะวันตก ในพวกฝรั่งนั้น ก็เพราะว่า
มันเป็นแบบที่มีสมณะ และวิปัสสนา ติดกันอยู่ด้วยกันพร้อมกัน
ไปในตัว.

เมื่อมาพิจารณาถึงแบบฝ่ายเถรวาท ก็เห็นว่า แบบ

อานาปานสตินี้แหละ มีสมถะและวิปัสสนา พร้อมกันไปในตัว แล้วก็อย่างรัดกุมที่สุด, เลยเป็นเหตุให้ต้องนึกถึงข้อเท็จจริงอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงทางออกจากความทุกข์ คือ วิถีทางดับทุกข์นั้น โดยทั่วไปก็ตรัสเป็น อัญญังคิกมรรค หรือมัชฌิมาปฏิปทา แต่ก็มีความแห่งเหลือเกิน แทนที่จะตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทา ก็ตรัสแต่เพียงว่า สมโถ จ วิปัสสนา จ เท่านั้นก็มี คือ สมถะและวิปัสสนา เป็นนิโรธคามินีปฏิปทา คือตรัสแทนคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา. ข้อนี้ถ้าไม่คุ้นเคยกับพระไตรปิฎกก็ไม่สังเกต เห็น แต่ผู้ที่คุ้นเคยกับพระไตรปิฎก ก็เกินกว่าที่สังเกตเห็น เพราะมีมากเหลือเกิน

ทำไมมันแทนกันได้ เพราะว่าในสมถะนั้น มันมีศีลรวมอยู่ด้วย, เมื่อพูดว่า สมถะ และวิปัสสนา ก็มี ทั้งศีลทั้งสมาธิ และทั้งปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น, ถ้าสงเคราะห์ย่อไปแล้วก็มีเพียง ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น มันจึงมีค่าเท่ากัน. พระองค์จึงนำมาตรัสแทนกันได้, ระหว่างคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา กับคำว่า สมโถ จ วิปัสสนา จ , ขอให้เป็นที่เข้าใจในข้อนี้.

ทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนาแล้ว จะ

เป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งใน ศีล ทั้งในสมาธิ และทั้งใน ปัญญา เรียกว่ามันสมบูรณ์แบบอยู่ในตัว ถ้าจะพูดอย่างธรรมดาสามัญ ก็ว่าเป็นวิธีที่ได้เปรียบที่สุด ควรจะสนใจ.

มีข้อดีที่ว่า จะทำที่ไหนก็ได้ ทำที่บ้านก็ได้ ถ้าทำที่บ้าน ก็เท่ากับทำบ้านให้กลายเป็นป่าไปเสียก็ได้ ไม่รู้ไม่ชี้ในเรื่องสิ่งใด นอกจากลมหายใจ, เมื่อคอยกำหนดแต่ลมหายใจ มันก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นใดให้แทรกแซงให้เป็นอุปสรรค, ดังนั้นทำในรถไฟก็ได้ ไม่เชื่อก็ได้ แต่ขอให้หาโอกาสทดลองเถิด ว่าทำในรถไฟที่แสนจะหนาวหูกี่ทำได้, ก็ไปกำหนดลมหายใจเสียแล้ว มันก็ไม่ได้ยินอะไรไม่รู้สึกระไร. ที่จริงสมาธิอื่น ๆ นั้นก็ยังทำได้แม้ในรถไฟ บางทีก็เอาเสียงที่ดังกึก ๆ อยู่ใต้ถุนรถไฟนั่นแหละเป็นอารมณ์ของสมาธิ มันก็ยังทำได้ แต่คนเหลวไหลขี้เกียจก็มีข้อแก้ตัวว่า ทำไม่ได้แล้ว มันก็ไม่ต้องทำ,

ฉะนั้นขอให้สนใจว่า อานาปานสติภาวนานี้ ประหลาดที่ว่าทำที่ไหนก็ได้, ทำที่บ้านก็ได้, ทำในป่าก็ได้, ทำที่บ้านก็ทำบ้านให้เป็นป่าไปในตัวนั่นเอง. นี่เรียกว่าเป็นข้อดี ทำได้ในทุกอิริยาบถ จะนั่ง จะยืน จะเดิน ก็ทำได้ แต่ว่าสะดวกที่สุดนั่นใน

อิริยาบถนั่ง เมื่อทำสำเร็จประโยชน์จนมีคุณประโยชน์ อานิสงส์
อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็อาจจะรักษาอานิสงส์ คือ ความ
สงบนั้นไว้ได้ในทุกอิริยาบถ.

ในพระบาลีก้าวถึงของทิพย์: ที่นั่งทิพย์ ที่นอนทิพย์
ที่เดินทิพย์ ที่ยืนทิพย์ คือเมื่อมีอารมณ์แห่งสมาธิถึงที่สุดอยู่ในใจ
ไปนั่งที่ไหนก็เป็นที่นั่งทิพย์ที่นั่น ไปเดินอยู่ที่ไหนก็เป็นที่จงกรม
ทิพย์ที่นั่น, ไปนอนที่ไหนก็เป็นที่นอนทิพย์ที่นั่น, จะยืนที่ไหน
ก็เป็นที่ยืนทิพย์ที่นั่น

ข้อนี้บางคนจะไม่เข้าใจว่า ในอิริยาบถเดินเป็นต้น
จะทำสมาธิได้อย่างไร ก็ลองไปทำดู ทำสมาธิอย่างอานาปาน-
สติภาวนา แล้วก็เดินช้า ๆ พอสมควร ก็สามารถจะทำได้ แต่
ก็นั่นแหละ จะให้สะดวกให้ได้ผลดีเท่ากับนั่งทำนั้นไม่ได้, แต่ว่า
เมื่อทำได้แล้วอาจจะรักษาไว้ได้ รักษาความรู้สึกอันนั้นไว้ได้
ในอิริยาบถทุกอิริยาบถ คือความเป็นสมาธิแม้ในชั้นที่เรียกว่า
จตุตถฌาน ก็ยังทำได้ในทุกอิริยาบถ.

ที่นี้ก็มาพูดถึงว่า มันมีประโยชน์แม้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับ

ศาสนาก็ได้, คือไม่เกี่ยวกับธรรมะก็ได้, แต่คำนี้มันพูดยาก คำว่า ธรรมะนั้นมันกว้าง แม้ไม่เกี่ยวกับเรื่องศาสนา ก็ยังเรียกว่าธรรมะได้ ถ้ามันเป็นสิ่งที่มนุษย์รู้จัก ประพาศกระทำได้รับผล ก็เรียกธรรมะได้ทั้งนั้น จึงเรียกได้ว่ามีประโยชน์ อย่างโลก ๆ ก็ได้, อย่างที่เป็นธรรมะโดยตรงก็ได้.

เช่นว่า ถ้ามีสมาธิดีแล้ว ก็จะมีอนามยดี มีสุขภาพทั้งทางกายและทั้งทางจิตดี. นี่ไม่ต้องพูดถึงเรื่องมรรคผล นิพพาน พูดถึงเรื่องมีความสุขทางกาย ความสุขทางจิต มีสุขภาพอนามยทางกายและทางจิตก็มีได้ดี, เพราะอานาปานสติภาวนาจะทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะ มากขึ้น คือ คิดเก่ง จำเก่ง ทำอะไรเก่ง คือ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่ง มันเป็นจิตที่นิ่มนวล อ่อนโยนควรแก่การงาน เรียกว่า กัมมณีย จิตชนิดนี้จะไปทำอะไรก็ดีทั้งนั้น จะคิดจะนึก จะตัดสินใจอะไรก็ได้ แล้วก็จำเก่ง ถ้ามีจิตเป็นสมาธิจะจำเก่ง, แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเรียกความจำกลับมา. บางคนจะไม่เคย หรือจะไม่เชื่อก็ได้ว่า เมื่อนึกอะไรไม่ออก แต่เรื่องนั้นมันคล้าย ๆ กับมาอยู่ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปาก แต่มันก็ยังนึกไม่ออก พูด

ไม่ได้ พุดออกมาไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่เคยพูด เคยนึกอยู่เสมอ แต่พอถึงวันนั้นมันลืมไปมันพุดออกมาไม่ได้ ก็เรียกว่า เรียก ความจำกลับคืนมาไม่ได้. ขอให้ทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ เข้าออก บางทีก็ในเวลาอันเล็กน้อย ความจำนั้นก็ผุดขึ้นมาได้, หรือว่าถ้าจะนานไปสักหน่อยก็ว่ากลับไปตื่นขึ้นมันก็อาจจะ จำได้และก็นึกขึ้นมาได้.

นี่ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า มันมีประโยชน์แม้แต่เรื่องทาง โลกถึงขนาดนี้ ใครนึกเรื่องเก่า ๆ ไม่ค่อยออก ก็ลองทำอานา- ปานสติ, บางเรื่องจะนึกออกในทันทีในไม่กี่นาที, แต่บางเรื่อง อาจจะต้องรอไว้, หรือบางเรื่องอาจจะรอถึงกับว่านอนหลับไป พักหนึ่งแล้ว ตื่นขึ้นมา ก็จะนึกได้แบบนี้ เป็นต้น. โดยเหตุผล ก็คือว่า มันได้จัดหรือปรับปรุงกันเสียใหม่ ในระบบทุกระบบ ทั้งระบบประสาท ระบบอะไรก็ตาม ให้เข้ารูป เมื่อเข้ารูปแล้ว มันก็ทำหน้าที่ของมันได้, ดังนั้นมันจึงสามารถเรียกเรื่องความจำ ออกมาได้ตามที่ต้องการ นี่ขอให้สนใจกันถึงขนาดนี้.

อานาปานสติเป็นสติปัญญาที่แท้จริง เรียกว่าสติปัญ- ญาณ ๔ เป็นที่นิยมยกย่องหรือสำคัญ สำหรับสติปัญญา ๔ มัน

มีร่วมอยู่ในโพธิปักขิยธรรม, แต่ว่าคำว่าสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน
 ที่สมบูรณ์แบบแท้ ๆ นั้น กลับมามีอยู่ในอานาปานสติสูตร
 ในสูตรชื่อมหาสติปัฏฐานเองกลับไม่สมบูรณ์. นี่ขอบอก
 กล่าวให้ทราบกันว่า อานาปานสติที่สมบูรณ์นั้นมีอยู่ สูตรสั้น ๆ
 ชื่อว่า อานาปานสติสูตร. ในมหาสติปัฏฐานสูตรอันยาวเพื่อยนั้น
 กลับไม่สมบูรณ์ในเรื่องอานาปานสติ. ฉะนั้นเราจึงสนใจเรื่อง
 ในอานาปานสติแทนมหาสติปัฏฐานสูตร จะได้ผลคุ้มค่า คุ้มค่า
 เวลา, เป็นเรื่องกะทัดรัด เป็นเรื่องทำได้ทันอกทันใจ.

เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ขั้นแล้ว พระพุทธองค์
 ตรัสว่า เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็
 สมบูรณ์, สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์, โพช-
 ฌงค์สมบูรณ์วิขาและวิมุตติก็สมบูรณ์. ตรงกันอย่างนี้เลย,
 สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ เมื่อทำอานาปานสติสมบูรณ์. อานาปาน-
 สติมีอยู่ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้น, ถ้าทำครบทั้ง
 ๑๖ ขั้นนี้แล้ว. สติปัฏฐานทั้ง ๔ จะสมบูรณ์ ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์
 ไปยิ่งกว่านี้.

ในที่บางแห่งจัดอานาปานสติว่า เป็นสัญญาชนิดหนึ่ง

โดยเฉพาะในคิริมานนทสูตร สัญญา ๑๐ ประการนั้น ได้จัด
 อานาปานสติไว้ในฐานะเป็นสัญญาหมวดหนึ่งด้วย ก็เพราะว่า
 มันเป็นเรื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด. คำว่า สัญญา ในที่นี้ก็หมายถึง
 ถึงเรื่องกำหนดหมาย. กำหนดหมายที่ดีที่สุด ที่ทำให้ก้าวหน้า
 บรรลุพระนิพพานได้ ก็คืออานาปานสติ ท่านจึงตรัสว่าเป็น
 สัญญา. เป็นอันว่าได้พิจารณาใคร่ครวญดีถึงที่สุด ทบทวนไปมา
 เป็นเวลานานแล้ว เกิดความคิดอย่างนี้ ความเข้าใจอย่างนี้ ความ
 เห็นอย่างนี้ จึงนำมาเสนอแก่ท่านทั้งหลาย, ขอได้พิจารณาดู
 จะได้รับประโยชน์มหาศาล.

รูปโครงของอานาปานสติ.

ที่นี้ก็จะได้พิจารณาดูกันต่อไปถึงรูปโครงของอานา-
 ปานสติ ทั้ง ๔ หมวด ใช้คำใหม่ ๆ ภาษาใหม่กันว่าทางเทคนิค
 เมื่อจะพิจารณากันดูโดยวิธีทางเทคนิคแล้ว จะเห็นความมีเทคนิค
 กันอย่างยิ่งเหลือประมาณ ในเรื่องอานาปานสติ ๔ หมวด จน
 กระทั่งมองเห็นชัดว่า มันต้องมีจำนวนเท่านี้ คือ ๔ หมวด หมวด
 ละ ๔ เป็น ๑๖ ต้องมีจำนวนเท่านี้ จะมากกว่านั้นก็ไม่ได้ จะน้อย
 กว่านั้นก็ไม่ได้ แล้วยังเห็นชัดว่า จะต้องจัดลำดับดังนี้ จัดอย่าง

อื่นไม่ได้. ขอให้ใคร่ครวญดูเถาะว่า ต้องมี ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้นอย่างนี้ มากกว่านี้ก็ไม่ได้, น้อยกว่านี้ก็ไม่ได้ แล้วยังต้องเรียงลำดับกันอย่างนี้ จึงจะเป็นไปได้อย่างราบรื่นเรียบร้อย สะดวกคาย เรียกกันอย่างสมัยใหม่ว่ามันมีเทคนิคจำกัดเฉพาะอย่างยิ่ง และเหลือประมาณที่เดียว จะต้องรู้ไว้ในเรื่องนี้ด้วย. ท่านศึกษาเรื่อย ๆ ไป จนครบถ้วนแล้วท่านจะรู้ได้เอง รู้ความที่มันต้องมีเทคนิคอย่างนี้ มีเป็นอย่างอื่นไม่ได้ หรือว่ามันสมบูรณ์ด้วยเทคนิคอย่างยิ่ง, ใช้ถูกวิธี ก็เป็นเทคโนโลยี ภาษาอะไรก็ไม่รู้ที่เขาใช้พูดกันอย่างนี้ เทคโนโลยี คือวิธีที่จะใช้เทคนิคให้สำเร็จ ประโยชน์นั่นแหละ แต่นั่นมันเป็นเรื่องทางใจ เป็นเรื่องเทคนิคทางจิตใจ เป็นเทคโนโลยีทางจิตใจซึ่งไม่มีใครเขาพูดกัน, แต่ว่ามันเป็นอย่างนั้น เอมารู้ดอย่างนั้นได้ ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจแล้ว การปฏิบัติสมาธินี้ อานาปานสติสมบูรณ์ด้วยเทคนิค และอาจจะใช้เป็นเทคโนโลยีได้โดยสะดวกมีผลดี หมายถึงเรื่องในทางจิตใจ.

ทั้ง ๔ หมวด เรียกว่า จดุกกะ จดุกกะก็แปลว่า หมวดละ ๔ ทั้ง ๔ จดุกกะนี้ มันสัมพันธ์กันอย่างมีเทคนิคที่สุด คือ

มันต้องทำเป็นลำดับ ลำดับไปอย่างนั้นให้ครบถ้วนอย่างนั้น.
แล้วเกี่ยวข้องกับอย่างนั้น ๆ แล้วมันก็จะศักดิ์สิทธิ์ที่สุดไม่ฟุ้งเฟ้อ
ฟุ้งช่าน.

เฝ้าดูว่า หมวดที่ ๑ จตุกกะที่ ๑ ทำให้รู้จักลมหายใจ.
รู้จักธรรมชาติของลมหายใจ จนกระทั่งรู้จักว่า ร่างกายเนื้อนี้
ก็มีอยู่หมวดหนึ่ง, เนืองกันอยู่กับลมหายใจ. เตรียมกายนี้ให้
พร้อม ให้รู้จัก คือปรับปรุงให้ดี ให้ถูกให้ต้องทั้งสองกาย คือ
ทั้งกายลมและกายเนื้อ ก็จะเกิดการสงบราบจับได้ นี่หมวดที่หนึ่ง
ก็มีเทคนิคอยู่อย่างนี้.

หมวดที่ ๒ ก็รู้จักเวทนา คือความรู้สึก เป็นสุข เป็น
ทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข ว่าเวทนานี้เป็นเรื่องสำคัญในหมู่มนุษย์.
มนุษย์เป็นไปตามอำนาจของเวทนา, เวทนานี้มันจงจุมกไปให้
ทำอะไรก็ได้ : สุขก็จงไปอย่าง, ทุกข์ก็จงไปอย่าง, อทุกข์มสุข
ก็จงไปอย่าง. เราต้องรู้จักเวทนา และควบคุมเวทนาให้ได้ และ
จะเสวยเวทนาตามที่ควรเสวย บังคับเวทนาได้ก็คือ การ
บังคับจิตได้.

มัน สัมพันธ์กับหมวดที่ ๑ ก็คือว่าเมื่อทำหมวดที่ ๑

สำเร็จ มันก็จะมีสุขเวทนาที่เกิดมาจากสมาธิ, แล้วก็เอาสุขเวทนา
 ที่เกิดมาจากสมาธิของหมวดที่หนึ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของเวทนา-
 นุปัสสนา หมวดที่ ๒, ก็แปลว่า เราได้เวทนาอันสูงสุด ประเสริฐ
 ที่สุด คือเป็นสุขที่สุด มาใช้เป็นบทเรียน ถ้าเอาชนะเวทนาอัน
 สูงสุดนี้ได้ แล้วก็เอาชนะเวทนาที่ต่ำต้อยกว่านั้นได้โดยไม่ต้อง
 สงสัย, เอาเวทนาชั้นที่สูงสุดมาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา สำหรับ
 ประพฤติกระทำ มันก็ดีกว่า นี่ความเป็นเทคนิคมันซ่อนอยู่ อย่างนี้
 แล้วมันสัมพันธ์กันกับหมวดที่ ๑ อย่างนี้.

ที่นี้หมวดที่ ๓ รู้จักจิต ว่าเป็นอย่างไร, รู้จักจิตทุกชนิด
 ทุกรูปแบบว่าเป็นอย่างไร จนกระทั่งว่าบังคับจิตได้ตามต้องการ
 มันสังเกตเอาจากที่ว่าในระยะไหนของอานาปานสติจิตเป็น
 อย่างไร ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร อย่างนี้ก็ได้อ้อ, หรือจะสังเกต
 เอาทั่ว ๆ ไปตามความรู้สึกรู้สึกของเราที่มีอยู่ว่า จิตเป็นอย่างไร
 จิตเคยเป็นอย่างไรบ้าง, อย่าต้องคำนวณว่า ถ้าจิตฟุ้งซ่านคือ
 เป็นอย่างนี้ ถ้าจิตไม่ฟุ้งซ่านจะเป็นอย่างไร, ก็พอจะคำนวณ
 เอาได้ จนสามารถรู้จักจิตทุกแบบ รายละเอียดข้อนี้ก็จะเป็นไปพูดถึง
 เมื่อบรรยายไปถึงตอนนั้น.

ที่นี้ หมวดที่ ๔ บังคับจิตได้แล้ว ก็ใช้จิตนั้นให้ทำงาน
พูดอย่างเป็นภาษาอุปมา ภาษาบุคคลาธิษฐานว่า ใช้จิตให้ทำงาน.
ข้อนี้ก็ไม่มีอะไรมาก จิตที่อยู่ในอำนาจ ควบคุมได้แล้ว ก็สามารถ
จะใช้ทำอะไรก็ได้ ในที่นี้ก็ บังคับจิตให้ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม
ถูกต้อง จนกระทั่งเห็นอนิจจัง ซึ่งรวมทั้งทุกขังอนัตตา, แล้วก็
บังคับจิตให้หายคลายกำหนด ให้คลายกำหนด คือ ให้คลาย
ความยึดมั่นถือมั่น, แล้วจน กระทั่งดับความยึดมั่นถือมั่นเสียได้,
แล้วกระทั่งรู้สึกว่ายาวนี้ว่าทำได้แล้ว, ทำได้อย่างนี้แล้ว ทำได้
ถึงที่สุดแล้ว, เรื่องที่ต้องทำเพื่อดับทุกข์นั้นไม่มีเหลืออีกแล้ว
ทำหมดแล้ว.

นี่อานาปานสติหมวดที่ ๔ เป็นอย่างนี้ เห็น อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา มากเพียงพอ จนกระทั่งเบื่อหน่ายคลายกำหนด
จนมีวิราคะ, เมื่อคลายไปคลายไปก็ดับหมด เป็นนิโรธ จึงหมด
ปัญหาคับกิเลสและดับทุกข์ได้, ก็รู้เป็นครั้งสุดท้ายว่า โอ้ มันดับ
แล้ว ดับสิ้นสุดแล้ว ใช้คำที่เป็นโวหารอุปมาอีกเหมือนกัน ใช้
คำว่า สลัดคืน คือโยนทิ้งออกไปได้หมดแล้ว, ไม่เอามายึดถือไว้
อีกต่อไปแล้ว จบอย่างนี้.

นี่แหละรูปโครงของอานาปานสติ ๔ หมวด มีลักษณะ
อย่างนี้ สัมพันธ์กันอย่างนี้, มีเทคนิคอย่างนี้ มีจำนวนเท่านี้ เพิ่ม
ไม่ได้ลดไม่ได้ ต้องเรียงลำดับแห่งการปฏิบัติอย่างนี้ ๆ สลับกัน
อย่างอื่นไม่ได้หรือไม่ดี, นี่ขอให้รู้จักไว้อย่างนี้.

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น เป็นพุทธศาสนาสมบุรณ์.

ทีนี้มาพิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า เมื่อทำได้อย่างนี้ ๑๖ ขั้น
จนกระทั่งว่าบรรลุผลถึงที่สุด และรู้ว่าบรรลุแล้วนี้ มันเป็นการ
แสดงพระพุทธศาสนาที่สมบุรณ์. ฟังดูให้ดี เป็นการแสดงพระ
พุทธศาสนาที่สมบุรณ์ คือ แสดงทั้งการปฏิบัติและผลของการ
ปฏิบัติ. การแสดงแต่เพียง ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นไม่สมบุรณ์
มันแสดงแต่วิธีปฏิบัติ ที่เป็นประเภทเหตุ ที่เป็นผลของการปฏิบัติ
ยังมิได้แสดงเลย, แต่ถ้าวัดถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น นี้แล้ว
มันจะแสดงทั้งการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ.

แม้ว่าจะแสดงด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ มัชฌิมาปฏิปทา
มีองค์ ๘ ก็ยังไม่สมบุรณ์ เพราะไม่แสดงผลแม้แต่ชนิดเดียว แสดง
แต่เหตุ คือวิธีปฏิบัติ : สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา

สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมา
สมาธิ มั่นกัจบ มั่นยังไม่ได้แสดงว่าได้รับผลอะไร, ต่อเมื่อแสดง
เป็นสัมมัตตะ ๑๐ คือ เพิ่มเข้าไปอีก ๒ เป็น สัมมาญาณะ รู้อย่าง
ถูกต้อง, สัมมาวิมุตติ หลุดพ้นอย่างถูกต้อง ครบ ๑๐ นั้น จึงจะ
สมบูรณ์ เราจะเห็นได้ทันทีว่าในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ แสดง
ให้ครบทั้ง ๑๐ เท่ากับว่า อานาปานสติทั้งชุดนี้มันแสดง สัมมัตตะ
๑๐ นั้นเอง, เป็นตัวพุทธศาสนาสมบูรณ์ ทั้งเหตุและทั้งผล.

ข้อนี้ควรจะเข้าใจกันได้ด้วยว่า ถ้าพูดแต่เพียง อัญญกิก
มรรค ๘ นั้นมันยังไม่ครบไม่สมบูรณ์ของตัวพระศาสนา, ยังไม่
แสดงส่วนที่เป็นผล, ต้องแสดงเป็นสัมมัตตะ ๑๐ เพิ่มเข้าไปอีก
๒ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ, แล้วนี่ก็จะเป็นจบสมบูรณ์.

เมื่อพระพุทธเจ้าจะตรัสถึงระบบพระพุทธศาสนาทั้งหมด
ในฐานะเป็นเครื่องดับทุกข์ทั้งหมด แล้วก็จะตรัสถึงสัมมัตตะ ๑๐
ทั้งนั้นแหละ ไม่อยู่เพียงแค่ว่าแค่ แค่มรรคมืองค์ ๘; เมื่อจะตรัส
เปรียบเทียบทางบุคคลาธิษฐาน หรือภาวนา ก็ ตรัสว่า สัมมัตตะ
๑๐ มันเป็นโธวน เครื่องชำระบาป เป็นวิเวกนะ เป็นยาถ่ายโทษ
หมดโดยประการทั้งปวง หรือเป็นวมน ทำให้สำรอกอาเจียน

มันก็ไปจนถึงว่ามีสัมมัตตะ ๑๐ ครบถ้วนแล้ว มันจึงจะเป็นการ
 สำรอกหรืออาเจียนโทษทั้งหลายทั้งสิ้นออกไปได้ นี่เรารู้ค่า
 ของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ ว่ามันเป็นความสมบูรณ์แห่งการ
 แสดงให้รู้จักตัวพระพุทธศาสนา.

หรือถ้าจะดูกันอีกโดยการเปรียบเทียบกับหลักสำคัญ ๆ
 ที่ว่า สัมมาทิฏฐิ สมาทานา สัพพทุกขํ อุปจฺจคุ-การก้าวล่วงทุกข์
 ทั้งปวงทำได้เพราะสมาทาน สัมมาทิฏฐิ. การสมาทาน สัมมา-
 ทิฏฐินี้มันมีผลครอบหมดยังอานาปานสติทั้งชุดเลย, อานา-
 ปานสติทั้งชุดเมื่อทำแล้วจึงได้ชื่อว่า สมาทานสัมมาทิฏฐิ แม้ว่า
 สัมมาทิฏฐิจะเป็นเพียงองค์แรกของคัมภีร์ของอริยมรรคมีองค์ ๘,
 แต่มันมีความเกี่ยวข้องหรือคาบเกี่ยวกันไปจนกระทั่งเรื่อง
 สุดท้าย, ถ้ายังไม่สมบูรณ์ ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้น อยู่
 เพียงไร สัมมาทิฏฐินั้นยังไม่ได้ทำหน้าที่สมบูรณ์ถึงที่สุด

นี่จึงให้เข้าใจไว้ว่า ถ้าจะดับทุกข์หรือออกจากทุกข์
 ทั้งปวงได้ เพราะสมาทานสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็จงประพาศอานา-

ปานสติทั้งสี่หมวดนี้ให้สมบูรณ์. อานาปานสติจึงเป็นพุทธศาสนา
ที่สมบูรณ์ ทั้งในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ, และทั้งในแง่
ของปฏิเวธ คือในการศึกษาเล่าเรียน ก็เรียนให้รู้เรื่องอานาปานสติ
ในการปฏิบัติก็ปฏิบัติอานาปานสติ, ได้รับผลของการปฏิบัติก็คือ
รับผลการปฏิบัติ อานาปานสติ จึงจะเป็นการรับผลที่สมบูรณ์,
เอาพระพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้น คือทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ และ
ปฏิเวธ นี้มารวมอยู่ในเรื่องของอานาปานสติ ทั้ง ๑๖ ชั้น.

หลักการปฏิบัติอานาปานสติ.

นี่เราก็ได้ทำความเข้าใจหรือทำความรู้จักกับอานา-
ปานสติ มาพอสมควรแล้ว ในแง่มุมต่าง ๆ อย่างที่กล่าวมานี้.
ทีนี้ก็จะได้พูดถึง ตัวอานาปานสติ หรือการปฏิบัติ อานาปานสติ
เป็นลำดับ ๆ ไป ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟังให้ดี ฟังไม่ดีจะฟัง
ไม่ถูก จะไม่รู้เรื่อง จะไม่สำเร็จประโยชน์ แล้วก็จะยากจะพูดว่า
เป็นการยากที่กล่าวถึงเรื่องนี้โดยสมบูรณ์, ก็คอยจด ๆ จ้อง ๆ
มานานแล้ว เห็นว่าถึงเวลาแล้วที่จะพูดกันให้สมบูรณ์กันเสียสักที
ท่านทั้งหลายจงพยายามรับเอาให้ดี สนองความประสงค์อันนี้

ให้ตีให้เข้าใจ ให้ใช้ปฏิบัติได้, นั่นแหละก็จะไม่เสียที่ว่าอุตสาหกรรมศึกษามาฟัง.

การเตรียมสิ่งแวดล้อม.

เมื่อจะพูดถึงการปฏิบัติอานาปานสติ ก็จะพูดถึง การเตรียม เตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติเป็นข้อแรก. ขอให้ฟังให้ดี จะพูดถึงตัวเรื่องปฏิบัติโดยตรงแล้ว การตระเตรียม ก็โดยหลักทั่วไปนึกเอาเองก็ได้ จะทำอะไรมันต้องเตรียมอะไรบ้าง ก็พอจะนึกเอาเองได้, นี่ก็เหมือนกัน ก็ หาโอกาส เตรียมหาโอกาส ให้ได้โอกาส, หาเวลาที่พอเหมาะ, หาสถานที่ พอเหมาะ เท่าที่จะหาได้ ไม่ต้องจู้จี้พิไร จะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้ จนไม่ได้ทำ จนล้มเหลวเป็นข้อแก้ตัวของคนที่เกียจหรือคนที่ไม่อยากจะทำ.

หาโอกาส หาเวลา หาสถานที่ ที่พอเหมาะ เท่าที่จะหาได้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ถ้าหาในป่าไม่ได้ ที่บ้านก็ได้, เวลานั้นก็หาได้ แม้ว่าอยู่ที่บ้านก็มีเวลาสักแวบหนึ่งก่อนแต่จะนอนหรือตื่นนอนใหม่ ๆ, หรือเวลาไหนก็ได้, ถ้าเราปิดหูปิดตา

ไม่ดูไม่แลไม่ได้ยินได้ฟังอะไร ก็ทำอานาปานสติได้เมื่อนั่งอยู่ใน
รถไฟ ก็เรียกว่าต้องหาได้แหละ เวลาที่ดี โอกาสที่ดี สถานที่ที่ดี
มันก็ต้องหาได้, แต่แล้วเราก็จะหาให้ได้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะ
หาได้.

เตรียมร่างกาย.

แล้วก็ เตรียมร่างกาย ให้มันพอเหมาะพอดี ให้มัน
สบายพอดี ก็มันไม่ร้อน หรือมันไม่เหน็ดเหนื่อย หรือไม่อะไร
ทำนองนั้น, มีร่างกายที่พอดีพอเหมาะสม และอวัยวะของร่างกาย
โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือจมูกที่จะหายใจ, ถ้าจมูกมันไม่ถูกต้อง
ก็ต้องแก้ไข ถ้ามันเป็นหวัดก็ทำไม่ได้ มันก็ทำไม่ได้, มันต้อง
เตรียมจมูก แล้วจมูกนี้ก็ไม่ใช่ว่าเตรียมไม่ได้ จมูกธรรมดา
มันหายใจไม่สะดวกนัก, มันต้องเตรียมให้หายใจสะดวก.
นักเลง ใช้คำว่านักเลง, นักเลงอานาปานสติเขามักจะใช้น้ำล้าง
จมูก. คือ สูดน้ำเข้าไป เอน้ำใส่ในฝ่ามือใจกลางมือ สูดเข้าไป
แล้วก็สั่งออกมา, ก็สูดเข้าไปแล้วก็สั่งออกมา ก็ทำให้จมูกดี
ดีกว่าธรรมดาสำหรับที่จะทำอานาปานสติ, นี่เป็นตัวอย่างของ

การเตรียม.

อารมณ์อะไรที่รบกวนจิตใจ ที่จะมารบกวนจิตใจ
ก็สลัดออกไปเสียก่อน, ไม่รู้ไม่ชี้กับมัน, เรื่องต้องกังวลวิปัสสาร
ร้อนอก ร้อนใจอะไร แม้มีความทุกข์อยู่ก็สลัดออกไปเสียก่อน,
ก็ลืมมันเสียทีก่อน, แล้วมากำหนดลมหายใจ แล้วก็กำหนด
ลมหายใจตามแบบของขั้นที่ ๑ ซึ่งมีความหมายว่าบังคับลม
หายใจตามที่ ต้องการ เอาละ บังคับลมหายใจตามที่ต้องการ
ตามแบบของตน ๆ ก็มีหลายแบบ แต่ว่าทุกแบบเรียกว่าบังคับ
ลมหายใจทั้งนั้นแหละ เขาเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณก็เรียกว่า
ปราณายามะ แปลว่าบังคับลมหายใจ, คำ ๆ นี้ใช้เป็นหลักทั่วไป.
ไม่ว่าในสมาธิภาวนาแบบไหน ของพวกไหนก็ตาม ในประเทศ
อินเดียวิปัสสนาทุกรูปแบบ เริ่มต้นด้วยปราณายามะ คือบังคับลม
หายใจให้ถูกต้องให้ตรงตามที่ต้องการ. อานาปานสติขั้นต้น ๆ
ก็เป็นการบังคับลมหายใจ มีลักษณะเป็นปราณายามะ เพราะว่าเราก็ค
จะได้บังคับมันให้ดี ตั้งแต่เตรียมจมูกให้ดี เตรียมลมหายใจ
ให้ดี. จนกระทั่งว่าบังคับให้หายบให้ละเอียด ให้ได้ดี อย่างนี้
เป็นเบื้องต้นที่สุด, เกี่ยวกับการเตรียมหรือว่าจะควบคุม

การหายใจ เรียกว่าเป็น ปุพพภาคของวิปัสสนาสากลทุกรูปแบบ. วิปัสสนาทุกรูปแบบต้องเริ่มต้นด้วยการ ปราณายามะ คือบังคับลมหายใจ.

ทำนัง.

มีทำนังที่เหมาะสม หมายความว่าหัดนั้งในท่าที่เหมาะสม, โดยเฉพาะพวกฝรั่ง เขาไม่ค่อยจะเคยนั้งสมาธิเคยนั้งแต่เก้าอี้ ก็ลำบาก ลำบากเหมือนกัน. ที่จริงมันจะเปลี่ยนไปเป็นใช้เก้าอี้บุวมหนา ๆ นั้งอย่างนั้นก็ได้ แต่มันไม่ดีเท่ากับว่าแบบสมาธิที่นั้งลงกับพื้น. พวกจีนก็เหมือนกัน พวกจีนเขาก็มีนั้งเก้าอี้ไม้ของจีนไม่ค่อยนั้งสมาธิกับพื้น ก็ต้องลำบากในการหัดใหม่เหมือนกัน, เขาจึงใช้คำว่ามาหัดนั้งตามทำนังแบบอินเดีย แบบชาวอินเดีย คือนั้งขัดตะหมาดขัดสมาธิลงกับพื้นนั่นแหละ ซึ่งเป็นการลำบากไม่น้อยสำหรับพวกฝรั่ง. อาตมาเคยไปเห็นที่ประเทศพม่าฝรั่งนั่งร้องไห้อยู่เพียงแต่ว่านั้งขัดสมาธิไม่ได้เท่านั้น มันถึงเขาเข้ามาไม่ได้, ขามันแข็ง. แต่ถึงอย่างนั้นเขาก็พยายามนี้ก็อยู่ในพวกเตรียมเหมือนกัน เตรียมทำนัง หัดให้คุ้นเคยกับทำนัง ที่เรียกว่าแบบสมาธิสมาธิ.

คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ตั้งมั่น ทำนองอย่างอื่นไม่มั่นคง
 เท่ากับแบบขัดตะหมาด ขัดสมาธิ เราเรียกว่า แบบตะหมาด คำว่า
 ขัดตะหมาด ก็คือว่า ขัดสมาธินั่นเอง เข้าใจว่ามันเรียนผ่านมา
 ทางพม่า พม่าเขาออกเสียงตัว สอ. เป็นเสียงคอ. เมื่อเราออก
 เสียงเป็นคอ. ก็ออกเป็น คอ. สมาธิออกเป็นตะมาธิ มันก็เลย
 เป็นตะหมาดไป. ขัดตะหมาดก็คือมาจากคำว่าขัดสมาธิ มันนั่ง
 ชนิดที่ว่าล้มไม่ได้ มีลักษณะเหมือนกับฝ่าชีหรือปริมิต ฐานมัน
 ใหญ่แล้วมันแหลมขึ้นไปข้างบน รูปปริมิต มันล้มไม่ได้. สมาธิ
 คำนี้มันก็แปลว่า อย่างนั้นอยู่ด้วย สมาธิแปลว่ารวมยอด, รวม
 ยอดเดียวขึ้นไป เล็กเข้า ๆ แล้วไปเล็กสุดที่ยอด นั่นแหละความ
 หมายของคำว่ารวมยอด แล้วก็มี ความหมายว่า ชำนออกไปทิศ
 ไหนไม่ได้, ไม่ชำนออกไปในทิศไหน แล้วก็รวมแน่นเป็นยอด
 เดียว เหมือนกับฝ่าชีหรือรูปกรวย, ความหมายของสมาธิ สมาธิ
 โดยทางวัตถุ โดยทางวัตถุมันเป็นอย่างนี้.

ก็หัดนั่งเล่น ๆ ไปก่อน ถ้านั่งไม่ได้ แต่ไม่มีปัญหา
 อะไร คนไทยเรามีบุญ นั่งสมาธิเป็นมาแต่เด็ก ๆ ตั้งแต่เดินไม่ได้
 บางทีนั่งขัดตะหมาดเป็นแล้ว พ่อแม่จับให้นั่ง มันได้เปรียบฝรั่ง

ได้เปรียบพวกจีน, ได้เปรียบพวกที่ไม่เคยนั่ง, นี่ก็เรียกว่าเตรียม
 ค่ายเหมือนกัน. เตรียมให้คุ้นเคยกับท่านั่ง ขัดตะหมาด นักศึกษา
 ปัจจุบัน อาจจะไปตามฝรั่ง ดัดฝรั่ง นั่งขัดสมาธิไม่ได้เข้าก็ได้
 เพราะเคยนั่งแต่เก้าอี้ก็ตามใจ ถ้าอยากจะทำให้ดีในการทำสมาธิ
 แล้วก็มาหัดนั่งขัดตะหมาด ขัดสมาธิกันให้ได้แล้วมันก็จะสะดวก
 ได้ผลง่ายหรือดีกว่า.

แล้วก็อย่าให้มีอะไรมารบกวนผูกพันกันนัก : เรื่องกิน
 เรื่องอยู่ เรื่องอะไรนี้อย่าให้เกิดเป็นปัญหา, สลัดออกไปให้มาก
 ที่สุด เท่าที่จะมากได้ แต่ก็ไม่ต้องมากจู้จี้หยมหิมจนทำไม่ได้
 เหมือนกัน มันเป็นเรื่องแก้ตัวของคนไม่ยอมทำ อะไร ๆ ก็คิด
 ขัดไปเสียหมด ที่จริงถ้ามีจิตใจที่ซื่อตรงต่อเรื่องนี้แล้วก็ทำได้
 ทั้งนั้น ขอให้เตรียมให้ทำได้.

ข้อมการหายใจ.

เตรียมละเอียดลงไป ที่นี้เตรียมละเอียดลงไป ก็คือ

เตรียมการหายใจ ลองหายใจดู ลองหายใจดู ซ้อมการหายใจดู
 ทุกรูปแบบ หายใจยาว หายใจสั้น ก็ลองหายใจซ้อมดู, ยาวคือ
 อย่างไร, สั้นคืออย่างไร, หายใจลึกคืออย่างไร, หายใจตื้นคือ
 อย่างไร, หายใจหนักคืออย่างไร, หายใจเบาคืออย่างไร, หายใจ
 หยาบคืออย่างไร, หายใจละเอียดคืออย่างไร, ซ้อมมันดูเหมือน
 กับทำเล่นไปก่อน, นี่ก็เรียกว่าเป็นการเตรียมด้วยเหมือนกัน.

หัดสังเกตลมหายใจ.

สังเกตให้เห็นว่าเมื่อหายใจอย่างไร มันมีผลอะไรเกิด
 ขึ้น, หายใจหยาบสบายอย่างไร, หายใจสั้นไม่สบายอย่างไร,
 หายใจลึกสบายอย่างไร, หายใจตื้นไม่สบายอย่างไร, ไปศึกษา
 ให้ดี ให้รู้ชัดลงไปถึงลักษณะของมัน มีลักษณะอย่างไร มีอาการ
 อย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร หายใจอย่างไรมีผลแก่ร่างกายและ
 จิตใจเองอย่างไร, หรือว่าเนื่องไปถึงสิ่งที่มันเนื่อง ๆ กันไป
 อย่างไร, เกี่ยวกับการหายใจนั้น นี่เรียกว่าเตรียมอย่างดีที่สุด
 เพื่อจะรู้จักสิ่งที่เรียกว่าลมหายใจ.

แล้วก็หัดบังคับมันให้สั้นให้ยาว ให้หยาบให้ละเอียด มีวิธีตามที่จะหามาได้, ลมหายใจยาวเท่านี้ นับ หนึ่ง สอง สาม ไปได้ถึงเท่าไร, ถ้าอยากให้อาวออกไปอีก ก็นับให้ยาวออกไปอีก กระทั่งนับหนึ่งถึงสิบ มันก็เลยเป็นการบังคับอย่างมีกฎเกณฑ์ มีระเบียบ นับจำนวนน้อย ๆ มันก็สั้น นับจำนวนมาก ๆ มันก็ยาว ก็บังคับความสั้นหรือยาวได้โดยการนับ จนมีชุดลงไปได้ว่าอย่างไรเรียกว่ายาว, อย่างไรเรียกว่าสั้น, อย่างไรยาวเป็นที่พอใจ, อย่างไรสั้นเป็นที่พอใจก็รู้ได้ดี, มีอุปมาต่าง ๆ เมื่อจะเลือกใช้คำว่าเลือก เลือกความยาวเลือกความสั้นได้ตามที่ต้องการ เพื่อที่จะมาใช้ทำจริง.

ฝึกสมาธิทำคึกว่าหลับตา.

ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังมีเหมือนกัน เช่นว่าหลับตาหรือลืมตา, โดยมากสังเกตเห็นว่า เขายึดติดเรื่องหลับตา พอจะทำก็หลับตา แต่ถ้าว่าโดยที่แท้แล้วลืมนานั้นเป็นเทคนิคที่ลึกกว่า มีเทคนิคที่ลึกกว่ามีผลดีกว่า คือลืมตา. ลืมตาเพ่งดูที่ปลาย

จุมกอย่างเดียว ก็ไม่เห็นอะไรเหมือนกัน, แต่มันเป็นการบังคับจิตที่ดีกว่า ดีกว่าหลับตา นี่เรียกว่าลืมนานี้ มันเก่งกว่าหลับตา หรือมันได้ประโยชน์มากกว่าหลับตา คือว่าอย่างน้อยก็คือตามันไม่ร้อน ถ้าหลับตานั่น ตามันจะร้อนกว่าที่ลืมนานี้, เหมือนกับที่เราลืมนานี้อยู่นานตามันผ่านตา ตามันก็ไม่ร้อน. ถ้าเราหลับตาตามันจะมีความร้อนเกิดขึ้น, ลืมนานี้ยังดีกว่า ลืมนานี้มันเก่งกว่าหลับตา เพราะมันทำยากกว่า. ถ้าเป็นนักเลงเขาใช้คำว่านักเลงนักเลงสมาธิ เขาหยอดอย่างลืมนานี้ทั้งนั้น, แบบโบราณในอินเดียของพวกโยคีทั้งหลายก็ลืมนานี้ทั้งนั้น ตั้งคั่นด้วยลืมนานี้ทั้งนั้น เพื่อตามันไม่ร้อนและเพื่อการบังคับจิตที่ดีกว่า, แล้วก็รู้เถอะว่า พอมันเป็นสมาธิ พอมันเริ่มเป็นสมาธิ เข้าถึงขั้นที่เป็นสมาธิแล้ว มันหลับของมันเอง ตามันหลับของมันเอง แม้ว่าเราจะตั้งคั่นด้วยการลืมนานี้ ในที่สุดมันก็หลับของมันเอง. นี่เรื่องหลับตาหรือลืมนานี้ก็มีปัญหาอยู่บ้างอย่างนี้ แต่มันก็เป็นเทคนิค เป็นสิ่งที่มีความลับซ่อนเร้นอยู่ ว่าหลับตาดีหรือลืมนานี้. นี่ขอให้สนใจกันไว้บ้าง ถ้าถือเป็นแบบดั้งเดิมมาแต่โบราณกาล พวกโยคีเขาตั้งคั่นด้วยการลืมนานี้, แล้วมันค่อย ๆ หลับของมันไปเมื่อมันเป็นสมาธิ

มากเข้า ๆ จนหลับสนิท.

ทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็นการตระเตรียม ซึ่งก็เป็นการ
 เตรียมที่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะว่ามันมีเทคนิคอย่างที่ว่า
 มาแล้ว มันต้องถูกต้องตามเทคนิค ซึ่งจะเรียกว่าความลับของ
 ธรรมชาติ. เทคนิคแปลว่าอะไรก็ไม่รู้พูด ๆ กันจนติดปาก แต่ว่า
 ถ้ารู้ตัวแท้แล้วมันคือความลับของธรรมชาติ ให้ถูกต้องตาม
 ความลับของธรรมชาติ เรื่องหลับตาหรือลืมตาก็เป็นเทคนิค มี
 ลักษณะเป็นเทคนิคทำให้มันถูกต้อง แต่ถ้าว่าคนที่ไม่ชอบคิด
 หรือคนขี้ขลาดหรือคนยึดติด มันก็ทำไม่ได้ ๆ, ลืมตาทำไม่ได้ ๆ
 เพราะมันเห็นอยู่ มันก็จริงซิ มันก็ทำไม่ได้ แต่ว่าไปลองดูซิ
 ลืมตาแแต่่มองอยู่ที่ปลายจมูก, มองให้เห็นปลายจมูก, มองให้
 เห็นปลายจมูก มันก็ไม่เห็นอะไร มันก็มีผลเท่ากับหลับตาครึ่ง
 หนึ่งแล้ว แล้วมันบังคับจิตแรงกว่าที่จะหลับตา, แล้วโดยมาก
 หลับเลย ง่วงเลยหลับไปเลย ถ้าตั้งต้นด้วยหลับตามักจะง่วง
 และหลับไปเลย, มันก็ล้มละลาย ถ้าตั้งต้นด้วยการหลับตา, ถ้า
 ตั้งต้นด้วยการลืมตามันเข้มแข็งกว่า ขอให้สนใจ นี่เรื่องการ
 เตรียมมืออย่างนี้ ควรจะพอกันทีสำหรับเรื่องตระเตรียม

การลงมือปฏิบัติ.

ที่นี้ก็ลงมือทำ ลงมือทำ อย่างที่บอกแล้วว่าอานาปาน-
สติ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น :-

- หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกาย,
- หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนา,
- หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิต,
- หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมะ หรือธรรมชาติ ไว้ค่อย
พูดทีหลัง. พูดหมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกายกันเสียก่อน.

หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกาย.

คำว่ากายนี้มันคงจะแปลกสำหรับคนทั่ว ๆ ไปที่ไม่เคย
เรียนบาลี คนทั่วไปก็จะเข้าใจว่า คำว่า กาย หมายถึง ร่างกาย,
ร่างกายเนื้อหนังคือกาย. แต่ภาษาบาลี ไม่ใช่อย่างนั้น คำว่ากายนี้
มันแปลว่า สิ่งที่รวม ๆ กันเป็นหมู่ ๆ หลาย ๆ อันรวมกัน
เป็นหนึ่งหมู่ เรียกว่า กาย ทั้งนั้น คำว่า กาย แปลว่า หมู่, แม้ว่า
ร่างกายของคนเราคนหนึ่งนี้ มันประกอบด้วยอะไรหลายอย่าง
เช่นว่ามีอาการ ๓๒ รวมกันมันก็เป็นหนึ่งกาย มันก็คือหมู่นั้นเอง.

นี้ลมหายใจนี้ก็เรียกว่า กาย กายลม ลมหายใจก็เป็นหมู่นี้เรียกว่า กาย.

หมวดที่ ๑ จัดการโดยตรงกับเรื่องลมหายใจ แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน :

ขั้นตอนที่ ๑ ลมหายใจยาว ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เราปรับปรุงศึกษาเตรียมตัวจนรู้จักกับเรื่องลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เดียวนี้ก็เอาลมหายใจยาวมากำหนด หายใจลมหายใจยาว ให้ลมหายใจที่เข้าและออก เข้าและออกนั้นเป็นอารมณ์ของสมาธิ เริ่มต้นที่เดียว เริ่มฝึกด้วยลมหายใจชนิดยาว ยาวมาก หรือยาวน้อย เอาตามพอใจก่อนก็ได้, เพราะได้กล่าวมาแล้วว่า เราได้ศึกษาเรื่องยาว ยาวอย่างไร ๆ มาพอสมควรแล้ว จนกระทั่งว่าปล่อยไปตามธรรมชาติมันยาวอย่างไรเรียกว่ายาว และเราก็รู้สึกว่ายาว แล้วก็เอายาวนั้นแหละมาเป็นการฝึกกำหนดครั้งแรก. เราจะหัดให้ยาวที่สุดหรือให้สั้นที่สุด จนให้รู้จักมันดีทั้งยาวและทั้งสั้น เพราะว่าแม้แต่ยาวนี้ก็ยังมีหลายยาว ยาวมากก็มี ยาวไม่มากก็มี ยาวน้อยก็มี แม้แต่ยาวมันยังมีตั้ง ๓ ยาว, ก็รู้มันทั้งสามยาว แล้วก็เอาที่ยาวพอดี ที่ตามสบาย ยาวที่รู้สึกว่ายาวก็

แล้วกันมากำหนด หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้ายาว และหายใจออกยาว กำหนดลมหายใจที่ยาว และพร้อมกันนั้น มันจะรู้พร้อมกันไปด้วยว่า หยาบหรือละเอียด หรือเป็น กลาง ๆ.

ศึกษาว่าเมื่อยาวมากมันมีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก เมื่อยาวขนาดกลางมีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก เมื่อยาวน้อยมีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก. สังเกตปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นแก่ความรู้สึกหรือร่างกาย ว่ามันต่างกันอย่างไร ยาวมาก ยาวน้อย หรือยาวกลาง ๆ ใช้คำว่าอิทธิพลก็ได้ มีอำนาจหรือมีอิทธิพลอย่างไรต่อร่างกาย ลมหายใจชนิดยาวมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร, ยาวมากมีอิทธิพลอย่างไร, ยาวน้อยมีอิทธิพลอย่างไร, ยาวไม่สู้มากมีอิทธิพลอย่างไร เพื่อจะารู้จักลมหายใจยาวพร้อมทั้งลักษณะของมัน พร้อมทั้งอิทธิพลของมัน ที่มีต่อความรู้สึก หรือต่อร่างกาย ของลมหายใจยาว, เรียกว่ารู้จักลมหายใจยาว เป็นอย่างดี นี่เพียงข้อที่หนึ่งเท่านั้น, ข้อแรกข้อเดียว รู้จักลมหายใจยาว รู้จักควบคุมลมหายใจยาว แล้วรู้จักอิทธิพลรู้จักประโยชน์ แล้วยาวมันก็มีส่วนละเอียดมากกว่าสั้น หายใจสั้น

มันก็ต้องหยาบเป็นธรรมดา หายใจยาวมันก็จะเื่อยคเป็นธรรมดา.

ที่นี้ไม่เกี่ยวกับธรรมะ ไม่เกี่ยวกับธรรมะธรรมโม
ที่ไหน ลมหายใจยาวก็มีประโยชน์ มีประโยชน์ทางกายทาง
สุขภาพทางอนามัย คือ สบาย ๆ ทำให้ระงับทำให้ปกติ. ตกใจ
อะไรมาตื่นเต้นอะไรมา กลัวอะไรมา มานั่งลงหายใจยาว ๆ
ยาว ๆ จะขจัดอารมณ์ร้าย ๆ เหล่านั้นออกไปได้, เท่านั้นที่ดีถม
ไปแล้ว หายใจยาว ๆ ได้เป็นปกตินี้สุขภาพอนามัยก็จะดี, หายใจ
ละเอียดมันก็เกิดปฏิกิริยาในทางภายใน ในทางร่างกายชนิด
ที่ระงับ. ลมหายใจที่ละเอียดที่ยาวที่ละเอียดนี้จะช่วยให้เลือด
ออกน้อยเข้า, จะว่าเลือดมันออกมาจากแผลหรือออกมาจาก
อะไรก็ตาม ถ้าลมหายใจยาวละเอียดเลือดจะออกมาไม่มาก.
ฉะนั้นสามารถจะบังคับได้แม้บังคับเลือด บังคับเลือดลม, ลม
หายใจนี้ ไม่ใช่เล่น. ฉะนั้นศึกษาความยาว รู้จักอิทธิพลของการ
มีลมหายใจยาว รู้จักใช้ประโยชน์แม้แต่ทางวัตถุที่ไม่เกี่ยวกับ
ธรรมะ.

ต่อไปนี้จะพูดถึงเรื่องของธรรมะ ลมหายใจยาว
เป็นสิ่งที่ต้องรู้จักเป็นข้อแรก ในขั้นที่หนึ่งของหมวดที่หนึ่ง.

หายใจยาวตามที่พอใจ กำหนดให้อยู่ได้อย่างนั้น, ไม่หนีไปไหน, จิตอยู่ที่ลมหายใจที่ยาวตลอดเวลา กว่าที่จะทำได้ก็คงจะหลายเวลาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าพอลงมือทำมันจะได้ เพราะว่าคนธรรมดาไม่เคย ไม่เคยหยุด, ไม่เคยกำหนดลม มันก็มีอะไรแทรกแซงก็ทำไม่ได้, นี่ตั้งใจจะทำให้ได้ แม้แต่เพียงกำหนดลมหายใจยาว.

ที่นี้ ขั้นที่หนึ่งมันหมดไปแล้ว คือ ทำได้โดยหลักนี้ ที่พูดไปนี่มันเป็นเครื่องสังเกตย่อ ๆ จะไปรู้จักกันจริงก็ต่อเมื่อไปทำจริง, ทำจริง ๆ แล้วรู้จักจากธรรมชาติมันเอง จะรู้จักดีกว่าที่ฟังพูดอย่างนี้. ฟังพูดอย่างนี้ มันผิวเผินแล้ว ไปกำหนดเอาเอง จากการหายใจยาวมีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร, มีธรรมชาติอย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นอย่างไร, นี้เรียกว่ารู้จักลมหายใจยาว. ถ้ายังใช้ประโยชน์ทางธรรมะไม่ได้ ก็เอาประโยชน์ทางโลก ๆ ไว้ก่อน คือสุขภาพอนามัยดี เพราะลมหายใจยาว

ที่นี้ ขั้นที่สอง ก็ ลมหายใจสั้น ศึกษาอย่างเดียวกันกับเรื่องลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวนี้เราใช้ลมหายใจสั้นมาเป็นอารมณ์

สำหรับกำหนด วิธีการศึกษาก็ศึกษาให้รู้อย่างเดียวกับเรื่อง
ลมหายใจยาว มีลักษณะอย่างไร, มีอาการอย่างไร, มีธรรมชาติ
อย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีปฏิกิริยาอย่างไร, รู้กันเสียให้หมด
เกี่ยวกับลมหายใจสั้น.

ลมหายใจสั้น นั้นมันก็มี สั้นมาก สั้นน้อย หรือไม่มาก
ไม่น้อยอีกเหมือนกัน, มันก็มีสั้นหลายขนาดนั่นเอง ขนาดไหน
ที่เราพอเหมาะที่จะเอามาศึกษาสบายดี ก็เอาขนาดนั้น แต่รู้จัก
สังเกตความแตกต่าง แตกต่างกันในลักษณะ อาการ ธรรมชาติ
อิทธิพล ปฏิกิริยา. ให้รู้จักสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่าง
ลมหายใจยาวกับลมหายใจสั้น; แม้ว่าลมหายใจสั้น มันก็มีอย่าง
หายากแล้ว อย่างไม่หายาก, มีอย่างกลาง ๆ ตามแบบของมัน
เหมือนกัน, ลมหายใจสั้นหายากมากก็มี ไม่สู้หายากก็มี, หรือ
ไม่หายากก็มี, ถ้าจะขยับขยายให้ดีพอเหมาะพอดี ก็ต้องรู้เรื่อง
ลมหายใจสั้น, เดียวนี้เป็นผู้แตกฉานชำนาญเชี่ยวชาญในเรื่อง
ลมหายใจยาวลมหายใจสั้น. นี้เราฝึกจนว่า แม้ลมหายใจจะสั้น แต่
ใจคอก็ยังปกติ เหมือนกับลมหายใจยาว. ลมหายใจยาวให้ความ
เป็นปกติอย่างไร เราก็สามารถที่จะมีความปกติชนิดนั้นได้.

แม้เมื่อมีลมหายใจสั้น. อันนี้ทำยากหน่อย, แต่ก็ทำได้.

ถ้าบังคับได้ดีบังคับได้จริง จะมีเสียงบ้างเป็นธรรมดา มีเสียงดังปืด ๆ บ้างเป็นธรรมดา, นักเลงสมาธิ พวกโยคี พวก สวามี ทำอานาปานสติหายใจดังปืด ๆ เพราะเขาทำได้ดี เพราะ เขาทำได้จริง, ฉะนั้นไม่ต้องกลัวถ้ามันจะมีเสียงออกมาบ้าง, เพราะการบังคับที่แน่นหนา ที่ถูกต้อง ที่พอเหมาะ มันจะมีเสียง ออกมาบ้างก็ช่วงมันเถะไม่เป็นไร, ไม่ใช่แปลกประหลาดอะไร ไม่ใช่วิเศษวิโสอะไร ลมหายใจสั้นมันไม่ใช่เรื่องที่ต้องการ แต่ มันเป็นเรื่องที่ต้องรู้จัก, ไม่ใช่เรื่องที่เรากำลังจะมีลมหายใจ สั้น. ถ้าให้เลือกตามที่ต้องการ เราควรที่จะเลือกลมหายใจยาว มากกว่า หรือตามสบายมากกว่า เอาตามสบายเป็นจุดกลาง แล้ว เอายาวหรือสั้นเพื่อเลือก หรือเพื่อที่จะทำให้เกิดผลอย่างใดอย่าง หนึ่งซึ่งแปลกออกไป อย่างไรเมื่อไร ต้องการลมหายใจยาว อย่างไรเมื่อไร ต้องการลมหายใจสั้น, เป็นผู้เข้าใจเชี่ยวชาญ แดกจกณกล่องแคล่วในเรื่องของลมหายใจ ที่ยาวหรือสั้น, ชั้น ที่หนึ่งแตกจกณในเรื่องลมหายใจยาว, ชั้นที่สองแตกจกณใน เรื่องลมหายใจสั้น.

ที่นี้มาใน ขั้นที่สาม ก็รู้จักกายทั้งปวง, เปลี่ยนไปใช้
 คำว่ากายแทนลม, รู้จักกายทั้งปวง เพื่อให้มันครอบงำไปถึง
 ร่างกายด้วย. คำว่า กายก็แปลว่า หมู่ อย่างที่กล่าวแล้ว, ก็พูด
 กันตรงเรียกกันง่าย ๆ ก็ว่ากายลมกับกายเนื้อ หมู่แห่งลม ก็คือ
 กายลม. ลมหายใจ นั้นแหละ เป็นกายลม, แล้วกายเนื้อ คือ
 เนื้อหนังร่างกายนี้ ที่มันเนื่องกันอยู่กับลมหายใจ, ลมหายใจ
 มันหล่อเลี้ยงร่างกาย มาดูในส่วนมันหล่อเลี้ยงคือร่างกาย ที่
 เรียกว่า กายเนื้อ.

เรารู้จักว่ามีกายอยู่ ๒ กาย กายธรรมดาสามัญนี่คือ
 กายเนื้อ เนื้อหนังร่างกายนี้, แล้วเนื้อหนังร่างกายนี้มันถูกหล่อ
 เลี้ยงอยู่ด้วยลมหรือกายลม ที่เรียกว่า ปรานะ ๔ ลมปรานะ. ลม
 หายใจนี้เรียกว่าลมปรานะ คือลมแห่งชีวิต, ลมเพื่อชีวิต ลมเพื่อ
 มีชีวิต เรียกว่าลมปรานะ นั้นเรียกว่ากายลม มันหล่อเลี้ยงกาย
 เนื้อ มันสัมพันธ์กันอยู่อย่างลึกซึ้ง อย่างที่นอกความรู้สึกหรือ
 นอกการบังคับด้วยเข้าไป. กายลมมันหล่อเลี้ยงกายเนื้ออยู่ตาม
 กฎเกณฑ์ของมันเอง อยู่นอกเหนือการบังคับหรือความรู้สึกของ
 บุคคลที่เป็นเจ้าของ แต่เราจะสามารถศึกษาให้รู้สึกให้แยกกันได้

โดยสังเกตว่า เมื่อลมหายใจเป็นอย่างไร, รู้สึกทางร่างกายอย่างไร, เมื่อลมหายใจยาวร่างกายรู้สึกอย่างไร, เมื่อลมหายใจสั้น รู้สึกทางร่างกายอย่างไร, มันแสดงให้เห็นได้ จนเรารู้จักได้ว่า มันมีอยู่ 2 อย่าง อาศัยกันอยู่.

กายลม ลมหายใจนี้เรียกว่ากายลม มันปรุงแต่งกายเนื้อ ปรุงแต่งกายเนื้อ จึงเรียกมันว่า กายสังขาร, ลมหายใจเรียกชื่อใหม่อีกอย่างว่า กายสังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย, สิ่งที่ปรุงแต่งกาย มันปรุงแต่งทางฝ่ายกาย. กายสังขาร คือ ลมหายใจต่อไปนี้จะเรียกว่ากายสังขาร, แล้วคำต่อไปจะมีคำกล่าวว่า บังคับกายสังขารให้สงบระงับ ในขั้นต่อไป. ในขั้นนี้เพียงแต่รู้จักกันทั้งสองกาย คือทั้งกายลมและกายเนื้อ, ลมหายใจเรียกว่ากายลม เรียกว่า กายสังขารก็ได้, เพราะว่ามันปรุงแต่งกายเนื้อ ดูให้เห็นชัดว่ามันเกี่ยวข้องกันอย่างไร นั่งกำหนดอยู่ที่นั่น, กำหนดอยู่ที่นั่น ว่าเมื่อลมเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไร, เมื่อลมเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไร, ก็จะรู้ได้เองว่า กายลมมันปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไร. เมื่อกายลมถูกต้อง กายเนื้อมันก็สบาย, กายลมไม่ถูกต้องกายเนื้อ หนักก็ไม่สบาย แล้วมันก็พลอย ๆ ตาม

กันไป เพราะมันเนื่องกัน. ถ้ากายลม ลมหายใจหายาบ ร่างกายนี้
ก็รู้สึกกระสับกระส่าย, ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายนี้ก็สงบ
รำบับ มันเนื่องกันอย่างนี้, มันขึ้นด้วยกัน มันลงด้วยกัน เพราะ
ว่ามันเนื่องกัน.

เราสามารถบังคับกายเนื้อได้โดยทางกายลม นี่เป็น
ความจริงที่จะต้องมองให้เห็น ค้นให้พบ ในการปฏิบัติในขั้นนี้
ว่าเราไม่สามารถบังคับกายเนื้อโดยตรงว่าจงเป็นอย่างนั้น จง
เป็นอย่างนี้, แต่เราบังคับมันได้โดยทางอ้อม โดยผ่านทางบังคับ
ลม, บังคับลมหายใจให้ระงับกายเนื้อก็ระงับ, บังคับลมหายใจ
ให้ละเอียดนี้กายเนื้อมันก็ละเอียด ลมหายใจสงบกายเนื้อหนึ่ง
ก็สงบ, เรียกว่าบังคับโดยอ้อม บังคับโดยผ่านทางลมหรือทาง
กายลม, รู้จักทั้งสองอย่างนี้ เรียกว่ารู้จักกายทั้งสอง คือ กาย
ทั้งหมด

ตรงนี้พระ บาลีเขาใช้ว่า คำว่า สัพพกาย ปฏิสฺสเวทී
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะชื่อกายทั้งปวง, คำว่า ทั้งปวง หมายความว่า
ทุกกาย. บางคนแปลผิด คำว่าฝรั่งแปลผิดเห็นอยู่ชัด ๆ ก็มี บังคับ
กายทั้งหมดคือมีกายเดียวแต่ทั้งหมด แปลเป็นภาษาฝรั่งว่า

whole คือทั้งหมด, กายเดียวทั้งหมด นั้นไม่ถูก มันมีสองกาย ถ้าแปลถูกต้องแปลว่า ทั้งหมดคือทั้งสองกาย ไม่ใช่กายเดียว ทั้งหมด แต่ว่าทั้งสองกาย นี้เรียกว่า รู้จักกายทั้งปวง สัพพ แปลว่า ทั่ว/วง, ในบาลี สัพพ แปลว่า ทั้งปวง หมดทุกอย่าง แต่ถ้าหมดในอย่างเดียวกันก็ใช้คำว่า สกฺกาย เกวละ นี้เดียวหมด ทุกอย่าง หมดแต่อย่างเดียว ทั้งหมดแต่ในอย่างเดียว ถ้าหมดทุกอย่าง สัพพ เราจะต้องรู้ว่าเราต้องรู้จักสองกายเสมอไป ทั้งกายลมและทั้งกายเนื้อ, และรู้มากไปกว่านั้น ว่ามันสัมพันธ์ กันอย่างไร แล้วรู้มากไปกว่านั้นว่า เราบังคับกายเนื้อได้โดยทาง กายลม.

เราไม่สามารถจะบังคับกายเนื้อลงไปตรง ๆ แต่เราสามารถจะบังคับมันได้โดยผ่านไปทางกายลม, บังคับลมแล้วไปมีผลที่กาย. ถ้ารู้อย่างนี้ก็เรียกว่ารู้หมดของความลับ หรือความจริงเกี่ยวกับกายทั้งสองกาย; เมื่อเป็นอย่างนี้เราสามารถที่จะปรับปรุงกายเนื้อให้ได้ผลตามที่เรต้องการโดยการบังคับ ผ่านทางกายลม. ดังนั้นเราจึงต้องเป็นผู้ฉลาดอย่างยิ่งในการ บังคับกายลม, แล้วก็ปรับปรุงกายเนื้อให้อยู่ในสภาพ

ที่เราต้องการ คือให้ความสงบรับกันได้ คือให้มันเย็นให้มันร้อน
ก็ได้ ได้โดยการจัดการทางกาย ลม, ถ้ามีความถูกต้องทางกาย
ลมก็มีความถูกต้องทางกายเนื้อ แล้วก็มีความสบายในทางกาย
เนื้อ เหมือนกับกินยาอะไรเข้าไปสักอย่างหนึ่ง.

การบังคับลมมีผลทางกายเนื้อทางระบบประสาทนี้
เป็นความลับของธรรมชาติ, เดียวนี้ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครรู้
ไม่มีใครค้นคว้า, แต่เขารู้เรื่องนี้กันมาก ว่า ปฏิภานอะไรเกิด
ขึ้นนี้ ในทางอารมณ์ในทางจิตนั้น มันมีอำนาจทำให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงทางเคมี เป็นกรดซื่อนั้นซื่อนี้เกิดขึ้นมา แล้วก็มี
อารมณ์ร้ายอย่างนั้น อารมณ์ร้ายอย่างนี้ ต้องกินยา ทำอย่างอื่น
ไม่ได้. แต่ ถ้าว่าเป็นโยคี เป็นนักจิตใจอย่างนี้ เขาก็บังคับจิตใจ
ได้โดยการบังคับไปทางลมไม่ต้องกินยา ก็มีผลอย่างนั้นอย่างนี้
ได้ตามที่ต้องการ, เรียกว่าคนหนึ่งอาศัยวัตถุเป็นหลัก, คนหนึ่ง
อาศัยจิตใจเป็นหลัก นี่ก็เพราะว่าเขา^๕รู้เรื่องสองเรื่อง คือ รู้เรื่อง
ทั้งใจและทั้งกาย สามารถที่จะบังคับใจได้โดยผ่านทางกาย หรือ
บังคับกายได้โดยผ่านทางใจ, บังคับได้ตามความปรารถนา เรียก
ว่าจะบังคับอารมณ์ก็ได้ บังคับร่างกายก็ได้ มันก็ได้เปรียบได้

ประโยชน์สบายดี. นี่เป็นขั้นที่ ๓ ควรจะพูดให้ติดต่อกันเสีย
ทีหนึ่งก่อนจะได้ว่า :

ขั้นที่ ๑ ศึกษาเรื่องธรรมชาติลม หายใจยาว จนรู้
รอบคอบหมดจดทุกสิ่งทุกอย่างอันเกี่ยวกับลมหายใจยาว.

ขั้นที่ ๒ ศึกษาจนรู้อย่างเดียวกันเกี่ยวกับลมหายใจ
สั้น.

ขั้นที่ ๓ รู้ว่าลมหายใจนี้ปรุงแต่งร่างกาย คือกายเนื้อ
เลยมี ๒ กาย เรารู้จักหมดทั้งสองกาย สามารถจะบังคับกายได้
บังคับกายลมให้กายลมไปบังคับกายเนื้อ อย่างนี้ก็ได้ นี่ขั้น
ที่ ๓, ไม่ใช่เล็กน้อยนะ เพียง ๓ ขั้นเท่านั้น ก็ไม่ใช่เล็กน้อย
สมที่ว่าเป็นหลักปฏิบัติที่ละเอียดปราณีตสุขุมจริง ๆ.

ที่นี้มาถึง ขั้นที่ ๔ ซึ่งทำกายสังขารให้ระงับ ทำให้เกิด
สมาธิ, ก็เรียกว่า ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ หายใจเข้าหายใจ
ออก. คำว่าหายใจเข้าหายใจออกนี้มีอยู่ตลอดเวลา, รู้สึกอยู่
ตลอดเวลา ที่นี้จะบังคับกายสังขาร คือลมหายใจนั้นให้ระงับ
ทำกายสังขาร กายลมให้ระงับโดยวิธีใดวิธีหนึ่งตามกฎหมายของ
ธรรมชาติ. มันเป็นกฎหมายของธรรมชาติที่มันมีอยู่ในธรรมชาติ ว่า

ทำอย่างนั้นจะเกิดผลอย่างนั้น, เราบังคับเอาเองไม่ได้ เราต้อง
 ทำให้ถูกตามกฎของธรรมชาติ แล้วมันก็เป็นไปตามกฎของ
 ธรรมชาติ, แล้วมันก็สำเร็จประโยชน์ในการบังคับ.

คำว่า ให้สงบร่างกาย มันก็บอกอยู่แล้วว่า ให้มัน ไม่หยาบ
 ให้มันละเอียด ให้มันสงบ ให้มันรำบ, มีวิธีใดที่จะทำให้ลม
 หายใจรำบแล้วก็ทำ. เมื่อลมหายใจสงบรำบแล้ว กายทั้งหลาย
 ก็สงบรำบ เกิดความสงบรำบเกิดขึ้นในระบบกาย, บังคับเป็น
 ชั้น ๆ ให้ละเอียดให้สงบ ระบับเป็นชั้น ๆ มันจึงต้องทำอารมณ์
 สำหรับบังคับนั้นเป็นชั้น ๆ ซึ่งจะต้องฟังให้ดี

ครั้งแรกก็ที่ลมหายใจโดยตรง, ที่ลมหายใจกระทบ
 หรือผ่าน แล้วทีนี้ก็ ที่ตรงนั้นแหละสร้างนิมิตขึ้นมาให้เป็น
 เครื่องกำหนดง่าย ๆ แล้วก็กำหนดนิมิตนั้นได้อย่างแน่วแน่ และ
 สามารถต่อไปในการที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะของนิมิตนั้น. ถ้า
 ทำถึงขนาดนี้แล้วเรียกว่า ลมหายใจนั้นสงบรำบปราณีตไปตาม
 ลำดับ ปราณีตไปตามลำดับ จนกระทั่งเป็นปราณีตที่สุด จน
 สามารถที่จะเป็นสมาธิสมบูรณ์แบบ, ถึงขั้นสมาธิสมบูรณ์แบบ
 เรียกว่ามีองค์แห่งสมาธิ องค์ฌาน ซึ่งจะพูดให้เป็นลำดับเพื่อ

เข้าใจง่าย ว่าเราจะเริ่มต้นไปอย่างไร ในการบังคับลมหายใจให้
ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป จึงเกิดคำที่บัญญัติขึ้นมาใหม่หรือบัญญัติ
เอง ให้สะดวกในการพูดจาหรือทำความเข้าใจ ตั้งใจฟังให้ดี ๆ
มันไม่ก็คำ มันจำง่าย :-

อันที่ ๑ เรียกว่า การวิ่งตาม.

อันที่ ๒ เรียกว่า การเฝ้าดู.

อันที่ ๓ เรียกว่า การสร้างนิมิต ขึ้นมาที่จุดหนึ่ง แล้วก็
บังคับนิมิตนั้นได้ตามปรารถนา จนกระทั่ง กำหนดความรู้สึก
ที่เป็นองค์ฌาน.

จะเรียกโดยตรงก็เรียกว่า ๔ ขั้น วิ่งตาม เฝ้าดู แล้วก็
สร้างนิมิต และ ควบคุมนิมิต แล้วก็ กำหนดองค์ฌาน นี่ก็จะ
ได้เพียง ๔ ขั้นตอน ถ้าจะให้มันละเอียดไปหน่อยก็ว่า วิ่งตาม
เฝ้าดู แล้วสร้างนิมิตประเภทอุคคหนิมิต แล้วก็บังคับนิมิตชนิดนั้น
ในลักษณะให้เป็นปฐกาคนิมิต คือ เปลี่ยนแปลงได้, แล้วก็
กำหนดองค์ฌาน ถ้าอย่างนี้ก็จะได้เป็นห้าขั้นตอน พูดไปมันจะ
สับสน จะ ๔ หรือ ๕ แล้วแต่จะเรียก, แต่ขอให้มันได้หลักเกณฑ์
อย่างนี้ ว่าวิ่งตามอารมณ์ คือลมหายใจ และ เฝ้าดูอารมณ์ คือ

ลมหายใจอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง, แล้วก็ สร้างนิมิต คือภาพนิมิต
ซึ่งไม่ใช่ของจริง แต่เป็นภาพเห็นทางความรู้สึกขึ้นมาที่ตรงนั้น
เรียกว่าสร้างนิมิต เห็นชัดอยู่อุคคหนิมิต ต่อไปนั้นก็บังคับอุคค-
หนิมิตให้เปลี่ยนแปลงไปได้ตามที่ต้องการ, ถ้าทำได้ตามนั้นแล้ว
ก็สามารถที่กำหนดความรู้สึกองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข
เอกกคดาขึ้นมาได้. นี่การปฏิบัติจุดกะที่หนึ่ง ขั้นที่สี่นี้มันยุ่งยาก
หรือเรื่องมาก มันซับซ้อน มันจะต้องศึกษากันให้ดี ๆ, เอาจะพูด
ทีละขั้นขอให้ตั้งใจฟังให้ดีให้เข้าใจด้วย.

องค์ที่หนึ่ง ว่าวิงตาม ใช้คำ อุปมาว่า วิงตาม ลมหายใจ
ที่มันเข้าออก เข้าออก มันเหมือนกับวิงอยู่ วิงเข้าวิงออก วิงเข้า
วิงออก ก็คอยกำหนดดูว่ามันวิงจากไหนไปถึงไหน, ตามธรรมดา
ถ้าเราหายใจเข้ามันก็วิงจากข้างนอก คือ ปลายจวงอยจมุกลงเข้าไป
ข้างใน, สุดข้างในสุดที่ตรงไหน เราสมมติโดยสมมติตามความ
สะเทือนที่มันรู้สึกที่สุดที่สะคือ ว่าอย่างนั้น, แล้วก็กลับออกมา
จากจุดที่สะคือ ออกมาข้างนอกอีกมาสุดที่ปลายจมุกลงอีก, ทางวิง
ของมันก็มีอยู่แค่ปลายจมุกลงกับสะคือ วิงเข้าวิงออก วิงเข้าวิงออก
เหมือนกับทางวิง ลมหายใจมันก็วิงเข้าวิงออกไปตามแบบของ

ไม่ต้องศึกษาเรื่องเข้าไปที่ปอด. ศึกษาตามความรู้สึกว่ามันไปสุด
 ที่สะดือที่ท้อง ที่ศูนย์กลางของท้อง ก็เลยวิ่งตาม วิ่งตามทั้งเข้า
 ทั้งออก ซึ่งก็ไม่ใช่ง่ายเหมือนปากพูด พอทำเข้าจริงมันก็ไม่ได้
 ง่ายเหมือนปากพูด แต่มันก็เป็นสิ่งที่ทำได้. ฉะนั้นขอให้พยายาม,
 แล้ว พยายามด้วยใจคอที่ปกติ หน้อย อย่าเครียด อย่าหวัง อย่า
 ตั้งใจให้มันมากนัก มันจะทำไม่ได้, ทำกับจิตนี้อย่าไปเครียดครัด
 บังคับกันรุนแรง ต้องทำให้พอดี ๆ มันจึงจะทำได้.

วิ่งตาม. วิ่งตาม จนทำได้อย่างวิ่งตาม ทำได้ตามพอใจ
 ตามที่ต้องการวิ่งตาม แล้วจึงค่อยเลื่อนไปขั้นที่เรียกว่าเฝ้าดู
 เฝ้าดู คืองานที่ทำมันก็ลดลงหน่อย แล้วมันก็ปราณีต ละเอียด
 ลงไปกว่า, การกระทำละเอียดปราณีตลงไปเท่าไร ความสงบ
 รำจับมันก็มีมากขึ้นเท่านั้น และตัวหายใจเองมันก็จะสงบระงับ
 ลงไปตามการกระทำนี้ด้วย. นี่ที่เรียกว่า สามารถบังคับลมหายใจ
 ให้ละเอียดลง หรือสงบ ระวังลงโดยเทคนิคที่เป็นธรรมชาติ
 ที่เราไม่ล่อขงรู้.

อุปมาที่เข้าใจได้ในข้อนี้ก็เหมือนกับว่าเอาเด็กใส่เปล
 ให้นอน เด็กมันยังไม่นอน มันยังตื่นอยู่, มันจะลงจากเปล คน

ไกวเปลก็ต้องคอยดู จับตาดูทั้งที่เปลมันไกวแกว่งไปทางโน้น แล้วกลับมาทางนี้ แล้วกลับไปทางโน้น กลับมาทางนี้. คนที่เฝ้าดูเด็ก ก็ต้องเหงานไปเหงานมา, เหมือนกับลักษณะวิ่งตาม. ถ้าเมื่อใดเด็กมันง่วง มันไม่มีทางที่จะป็นตกเปลแล้ว มันนอนแล้ว. คนนั่งเฝ้าดู, ก็ไม่ต้องเหงานไปเหงานมาแล้ว ดูอยู่ที่แห่งหนึ่งเมื่อเปลมันมาถึง แล้วมันก็ไป, แล้วก็กลับมาอีกก็ดู, ไปกลับมาอีกก็ดู ก็คือดูอยู่ที่เดียวไม่ต้องเหงานไปเหงานมา. นี่เราจึงไม่เรียกว่าวิ่งตามแล้ว ไม่เรียกว่าวิ่งตาม แต่ เรียกว่าเฝ้าดู อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง. ถ้าเป็นเรื่องของลมหายใจจุดที่จะสะดวกเฝ้าดู ก็คือที่จะงอยจมูก, ตรงที่จะงอยจมูกที่มันจะต้องผ่านเพราะว่า หายใจเข้ามันก็ต้องผ่านที่ตรงนั้น, หายใจออกมันก็ต้องผ่านที่ตรงนั้น. ฉะนั้นเราจึงกำหนดลงที่ จุดที่มันกระทบที่สังเกตได้ง่ายที่จะงอยจมูก, ที่จะงอยจมูก ไม่ต้องวิ่งตามก็สามารถจะมีความรู้สึก หรือกำหนดได้ โดยไม่เปิดโอกาสให้จิตวิ่งหนีไปเสียที่อื่น.

เปรียบเทียบว่า ถ้าเราวิ่งตามมันก็ไม่มีโอกาสที่จะวิ่งหนีไปที่อื่น เพราะมันวิ่งตามติดกันทั้งเข้าทั้งออก ทั้งเข้าทั้งออก

ไปมา แต่พอเปลี่ยนเป็นหยุดเฝ้าดูที่แห่งหนึ่ง ระหว่างที่มันยังไม่มาถึงที่ตรงนั้น จิตอาจจะหนีไปเสียที่อื่นก็ได้, แต่เดี๋ยวนี้เป็นไม่ได้ เพราะว่าเราได้ทำอย่างสำเร็จในระบบที่วิ่งตาม, ถ้าในระบบที่วิ่งตามทำได้ดี แล้วมาถึงระบบที่เฝ้าดูมันก็ทำได้ ก็ทำได้ ที่จริงลมหายใจนั้นมันก็วิ่งเข้าไป แล้วมันก็ต้องหยุดอยู่นิดหนึ่ง, แล้วจึงจะวิ่งออกมา มันก็ต้องหยุดอยู่นิดหนึ่ง มันจะวิ่งเข้าไป มันมีระยะที่จะหยุดอยู่นิดหนึ่งเสมอ. ฉะนั้นต้องกำหนดทั้งที่มันกำลังเข้าไปแล้วหยุดอยู่นิดหนึ่ง, แล้วออกมา แล้วหยุดอยู่นิดหนึ่ง, แล้วเข้าไป นี่เรียกว่าวิ่งตามอย่างไม่ขาดสาย มิฉะนั้นมันจะหนีไปเสียในระหว่างที่หยุดอยู่นิดหนึ่งก็ได้.

ที่นี้ เมื่อเฝ้าดู ก็เหมือนกัน ระยะที่มันไม่ผ่านตรงที่เฝ้าดู มันอาจจะวิ่งหนีไปเสียที่อื่นก็ได้, แต่ถ้าสามารถทำอย่างถูกต้อง อย่างดีที่สุด ตั้งแต่ในระยะวิ่งตามแล้ว มันเป็นไปไม่ได้คือมันไม่หนี, มันจะต้องอยู่ในสภาพปกติตลอดเวลาที่เข้าและออก เข้าและออก, หรือว่าจะหยุดอยู่นิดหนึ่ง. นี่เรียกว่า เฝ้าดูเหมือนคนเฝ้าประตู ก็ควบคุมคนเข้าออกได้ ตรงที่ว่า มันผ่านประตูนั่นเอง; ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วก็เรียกว่ามันก้าวหน้า, การ

ปฏิบัตินั้นมันก้าวหน้ามาขึ้นหนึ่งแล้ว, แล้วจิตนั้นก็สงบบ้างรับหรือละเอียดยไปตามลมที่มันละเอียดย ลมในขณะวิ่งตามนั้นมันหายากว่าลมในขณะที่เราเฝ้าดู. เมื่อเลื่อนขั้นของการปฏิบัติขึ้นมาได้เท่าไร ลมมันก็จะละเอียดยเข้าเท่านั้น, จิตมันก็จะละเอียดยตามไปเท่านั้น หรือระงับลง ระงับลง ประณีตลงเท่านั้น. ฉะนั้นขอให้สังเกตดูพร้อมกัน ดูในการฝึกนั้น ว่าเมื่อเฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่งนั้น จิตละเอียดยมากกว่าเมื่อวิ่งตามอยู่ตลอดเวลา.

ที่นี่เราจะปฏิบัติต่อไปเลื่อนขั้นต่อไปจากการเฝ้าดู ก็เรียกว่า สร้างนิมิต. คำว่านิมิตนี้ไม่ใช่ของจริง หรือมีตัวจริงอะไร แต่ว่าจิตสร้าง กำหนดขึ้น, จิตน้อมนำไปให้กำหนดเกิดขึ้นเป็นนิมิตอะไรที่ตรงนั้น, เช่นที่ว่า กำหนดที่ปลายจะงอยจมูกที่เนื้อที่ตรงนั้น ก็เรียกว่าการกำหนดลงไปทีวัตถุ ธรรมชาติธรรมดาที่เนื้อโดยตรง. เดียวนี้จะไม่กำหนดที่เนื้อหนังธรรมดาโดยตรงที่ตรงนั้น, กำหนดของแทน สร้างของอื่นขึ้นมาแทน ก็เรียกว่า นิมิต เป็นดวง โดยส่วนใหญ่ก็คือ เป็นดวงอะไร กำหนดจิตให้ไหลขึ้นมาที่ตรงนั้น จะเป็นดวงขาว ดวงเขียว ดวงแดง

ดวงอะไรก็ได้แล้วแต่ที่จะกำหนดขึ้นมาได้. บางทีก็เป็นเหมือนกับว่าดวงเขียว, บางทีเหมือนดวงแดง บางทีดวงขาว, บางทีเหมือนกับดวงน้ำค้าง บนใบไม้ บนใบหญ้า ใบบัว, หรือบางทีก็เหมือนกับว่าใยแมงมุมที่วาว ๆ อยู่กลางแสงแดด. เหล่านี้เป็นตัวอย่าง ก็เรียกว่าเป็นนิมิตที่ได้สร้างขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่ของจริงเข้าไปอยู่, แต่ว่าทำให้เห็นได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า สร้างนิมิตขึ้นมาที่ตรงนั้น ที่ตรงที่เฝ้าดู แทนที่จะกำหนดจุดที่เป็นเนื้อหนังที่เฝ้าดู มันกลายเป็นการกำหนดนิมิตอันหนึ่งที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว ตรงที่เฝ้าดู.

ใครเห็นนิมิตอย่างไร ก็อานิมิตอันนั้น ซึ่งจะไม่เหมือนกันทุกคน แต่มันก็เป็นนิมิตที่ได้สร้างให้เกิดขึ้นมาแล้ว, แล้วก็เพ่งอย่างติดตา นิ่งแน่วแน่นิ่งอยู่เป็น อุกคหนิมิต, นี้เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดนิ่ง, ชนิดแรกสร้างใหม่ ก็เก่งกว่าที่วิ่งตามหรือเฝ้าดู. จิตละเอียดกว่า, จิตปราณีตกว่า ลมก็ละเอียดกว่า, ลมก็ปราณีตกว่า. เมื่อสามารถมีนิมิตขึ้นมาที่จุดนั้น เรียกว่าสร้างนิมิตขึ้นมาได้.

ที่นี่ ถัดไป ก็เก่งกว่านั้น ก็คือว่า บังคับการเห็นให้

นิมิตนั้นเปลี่ยนแปลงได้ เห็นนิมิตอย่างไรในขณะแรก, เดียวนี้
 บังคับให้เปลี่ยน ให้มันเปลี่ยนขนาดใหญ่เล็กก็ได้, ให้มันเปลี่ยน
 สีสั้น ขาว ๆ เป็นดำ เป็นเขียวก็ได้ หรือให้มันเปลี่ยนอิริยาบถ,
 ให้มันลอยไปลอยมาก็ได้, ให้มันได้ที่ตามความถนัดของจิต
 ว่าให้มันเปลี่ยนอย่างไร. นีมันไม่ใช่ว่าวิเศษวิโสอะไร เป็นสิ่ง
 ที่ทำได้ตามแบบธรรมชาติ, ตามกฎของธรรมชาติ ตามความลับ
 ของธรรมชาติ, แต่คนโง่ไปยึดมันถือมันว่าได้อะไรวิเศษแล้วมัน
 บ้าเลย. ฉะนั้นไม่ต้องเห็นเป็นของวิเศษวิโสอัศจรรย์อะไรที่ไหน,
 มันเป็นการฝึกได้ จิตเป็นสิ่งที่ฝึกได้ การฝึกเป็นสิ่งที่ทำได้ โดย
 อาศัยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ, เรียกว่าเทคนิคของธรรมชาติที่
 เราค้นขึ้นมาได้, แล้วก็บังคับให้การเห็นนิมิตอย่างไรมันเปลี่ยน
 ไปได้, เปลี่ยนไปได้, เปลี่ยนไปได้ตามต้องการ, แสดงว่าเดี๋ยวนี้
 มีอำนาจเหนือจิตมากที่สุด มีอำนาจบังคับจิตโดยการบังคับให้
 เกิดการเปลี่ยนแปลงลมหายใจ หรือว่าสิ่งที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ
 เกี่ยวเนื่องกันอยู่กับลมหายใจ ถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลงได้,
 เรียกว่ามีความแกร่ง เก่งกาจสามารถถึงที่สุดในขั้นนี้แล้ว บังคับ
 จิตได้ถึงที่สุดแล้ว, จิตอยู่ในอำนาจถึงที่สุดแล้ว ก็เรียกว่าสร้าง

ปฏิภาคนิมิตได้.

เลื่อนไปอีกหน่อย ก็คอยเฝ้าดูว่าความรู้สึกแก่จิตนั้น
ที่มีลักษณะเป็นสมาธิที่มันอยู่ในอำนาจแล้ว มันรวมจุดอยู่ที่จุด
จุดเดียวแล้ว มันจะแสดงปฏิกิริยาอะไรออกมา, หรือว่ามันมี
ลักษณะอะไรบ้างที่เราจะกำหนดได้. สังเกตดูให้ดี ๆ ว่ามันมี
ลักษณะอะไรบ้างที่เราจะกำหนดได้. นี่กำหนดอะไรบ้าง, นี่จะ
เรียกว่า เป็นองค์ฌาน เป็นองค์ของสมาธิ, เป็นองค์ของฌาน
โดยปกติวางไว้สำหรับเป็นเครื่อง กำหนด ๕ ประการ สำหรับ
ประณมฌาน คือฌานที่แรก วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา.

เมื่อจิตอยู่ในสภาพได้ถึงขนาดนั้นแล้ว ก็มา แยกดู
สังเกตดู ว่ามีอาการของจิตอย่างหนึ่งที่หนึ่งคือ วิตก คือ กำหนด
อารมณ์ได้, กำหนดอารมณ์ได้เหมือนก่ดคิดไม่ยอมปล่อย อย่างนี้
เรียกว่า วิตก, กำหนดลงไปที่อารมณ์ เรียกว่าวิตก

ที่นี้อีกอันหนึ่ง เรียกว่า วิจาร คือ รู้สึกใคร่ครวญไปได้
ตามอารมณ์นั้น เรียกว่ามองดูได้รอบ ๆ , เข้าใจได้รอบ ๆ , รู้สึก
ได้รอบ ๆ ต่ออารมณ์นั้น, แต่ไม่ใช่ความคิดนี่กันอย่างฟุ้งซ่าน

รู้ว่าจิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น, แล้วก็จิตเบียดถูกกันอยู่กับอารมณ์นั้น เรียกว่าวิจารณ์.

เขาเปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย จะ เปรียบเทียบว่า เอา ลูกว้าวมาฝึก เอาเชือกมัดเข้ากับหลัก ลูกว้าวถูกเอาเชือกมัดเข้ากับหลัก ติดอยู่กับหลัก ก็เรียกว่า วิตก คือกำหนดอยู่ที่อารมณ์. ที่นี้ลูกว้าวนั้นก็เดินเบียดไปเบียดมา หมุนไปหมุนมารอบ ๆ หลัก ไม่ได้อยู่นิ่ง นี่ก็เรียกว่า วิจารณ์ หรือ เปรียบเหมือนกับวิจารณ์. วิตกคือกำหนดที่อารมณ์, วิจารณ์คือความรู้สึกซึมซาบในอารมณ์นั้น แต่ไม่ใช่คตินึกอย่างฟุ้งซ่าน นี่เรียกว่าเดี๋ยวนี้มีองค์ฌานคือ วิตก วิจารณ์แล้ว.

นี่ ถ้าเกิดพอใจ พอใจในการกระทำสำเร็จ พอใจว่ากระทำสำเร็จ เกิดปีติ พอใจขึ้นมา ก็รู้สึกว่ามีปีติอยู่ส่วนหนึ่งด้วย. นี่ดูต่อไปในปีคตินั้น มีความรู้สึกที่เป็นสุข เรียกว่าสุขด้วย. แล้ว ความที่ว้าวจิตเดี๋ยวนี้ไม่ฟุ้งซ่าน ไปที่ไหน รวมนยอดสูงสุด ดึงอยู่ ที่นั่น ไม่ฟุ้งซ่านไปที่ไหนแต่ รวมจุดยอดเป็นศูนย์เดียว อยู่ ที่นั่น เรียกว่า เอกัคคตา.

คำบาลีเหล่านี้ จำยาก ๆ หน่อย แต่ถ้าจำได้ก็จะดีมาก

มันไม่ก็คำ : วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ๕ คำเท่านั้น. วิตก กำหนดอารมณ์, วิจารรู้สึกต่ออารมณ์, ปิติพอใจปราโมทย์ ที่บังคับได้ แล้วก็สุข แล้วเป็นสุขเพราะ บังคับได้ เพราะปิติ แล้วก็ มีอาการที่ว่ารวมยอดอยู่ที่นั่นเป็นความหมายของคำว่า สมานิ ๑ ในชั้นทั่ว ๆ ไป เอกัคคตา นี่ก็คือ รวม รวมยอด สูงสุด เป็นจุดแหลม เหมือนกับว่ารูปกรวย, มันรวมเป็นจุดแหลมอยู่ที่นั่น หรือว่าเหมือนกับหลังคา หลังคาแบบโบราณมันแหลม หลังคาตอนล่างมันบานออก แล้วหลังคามันค่อย ๆ แหลม แหลม เป็นจุดยอดสุด, แหลมอยู่ที่ยอดหลังคานั้น ก็ว่า เอกัคคตา มียอดเดียว มียอดอันเดียว, แล้วมันก็ไม่พุ่งชันไปที่ไหน ไม่กระจัดกระจายไปที่ไหน. ความเป็นยอดเดียว จุดแหลมจุดเดียวมันไม่พุ่งชันไปที่ไหน, นี้เรียกว่า อวิเขต แต่ก็รวมเรียกว่า เอกัคคตา ได้เหมือนกัน มียอดเดียว มียอดเดียวนี้เรียกว่า เอกัคคตา เป็นความหมายสรุปยอดสุดของความเป็นสมานิ. ถ้าเป็นเรื่องธรรมดามันก็รวมยอดอยู่ที่อารมณ์ของสมานิ เช่น ลมหายใจเป็นอารมณ์ ก็ลมหายใจเป็นจุดรวมของเอกัคคตา. แต่ถ้ามันก้าวหน้ามากเข้า มันก็เปลี่ยนเรื่อยไป ๆ จนว่า มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ของ

เอกกคตา, ประเสริฐสูงสุดกันอยู่ที่ว่าเอกกคตาจิต มีพระนิพพาน
เป็นอารมณ์ นั่นแหละคือสมาธิสูงสุดแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดไป
กว่านั้น. ธรรมดาก็มีอารมณ์ของสมาธิเป็นจุดรวมของเอกกคตา
ก็ทำความรู้สึกลอยอย่างนี้อยู่ตลอดเวลาที่นั่งฝึกในขั้นที่สี่ของหมวด
ที่หนึ่ง.

จึงตาม ทำได้ดี, เฝ้าดู ทำได้ดี, ทำอุคคหนิมิต ทำได้ดี
ทำปฐากนิมิต ทำได้ดี, กำหนดองค์ฌาน ทำได้ครบถ้วน ก็
แปลว่าบังคับลมหายใจได้ดีถึงที่สุด, สำเร็จเป็นปฐมฌาน, ฌาน
ที่หนึ่งของฌาน เท่านั้นก็พอ เกินพอไม่ต้องมาถึงขั้นนี้ก็ยังได้,
สำหรับจะฝึกอานาปานสติต่อไป, ถ้าทำได้มาถึงขั้นนี้ก็นับว่าดี
ถึงขนาดเป็นฌานเป็นตัวฌานแท้ ๆ ได้ก็ดี. แต่ถ้าไม่ถึงนั้นได้ก็ยัง
ได้เพียงจึงตาม เฝ้าดู มีอุคคหนิมิต มีปฐากนิมิต พอสมควรเท่านั้น
มันก็สามารถปฏิบัติขั้นต่อไปได้, แต่ถ้าทำให้เป็นถึงปฐมฌานได้
มันก็ดี คือมันดีมาก, ถ้าดีกว่านั้น จะทำให้สูงขึ้นเป็น ทุติย-
ฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานก็ได้, แต่ว่าไม่จำเป็นดอกสำหรับ
กรณีทั่วไป ไม่จำเป็น, ถ้าทำได้ก็ดี. ถ้าอยากจะทำก็ทำได้ ต้อง
ศึกษาพิเศษ ฝึกฝนพิเศษ ที่จะให้สำเร็จไปทั้งสี่ฌาน แล้วก็เลย

ไปถึงอรุณปานด้วยก็ยิ่งดี, แต่ว่าไม่จำเป็น ไม่จำเป็นเพื่อปฏิบัติตามอานาปานสติเพื่อดับกิเลสกันตาม ๑๖ ขั้น, เอาว่า เป็น อุปจารสมาธิตามสมควรไม่ต้องถึงปฐมฌานก็ยังได้ แต่ถ้าถึงปฐมฌานได้ก็ดี พุคไปมันก็จะมากเกินไปเกินต้องการหรือว่าชักจะนำไปทางคุณวิเศษมากเกินไป ก็จะเตลิดเปิดเปิง เอาเป็นเพียงว่า เดียวนี้มีการบังคับกายสังขารได้ ถึงขนาดที่มีจิตสงบระงับแล้ว ก็จบหน้าที่ของขั้นที่สี่ ของขั้นที่สี่.

อย่าลืมว่า ทุกขั้น ๆ ต้องทำให้ชำนาญ แม้แต่เพียงวิ่งตาม ก็ทำให้ชำนาญ ซ้อมชักให้ชำนาญ เฝ้าดู ก็ซ้อมชักชำนาญ สร้างอุคคหนิมิต ก็ทำให้ชำนาญ ทำเมื่อใดก็ได้ทำได้ทันที ปฏิภาณนิมิต ก็ทำได้ทันที เรียกว่าทำให้ชำนาญ เขา เรียกว่า วสี แปลว่า ทำให้มันอยู่ในกำมือของเรา ทำให้มันอยู่ในอำนาจของเรา

คำว่า วสี แปลว่า ผู้มีอำนาจ เดียวนี้เราจะปฏิบัติในขั้นไหน แม้ขั้นต้น ๆ กำหนดลมหายใจยาว ถ้าเราทำจนอยู่ในอำนาจของเรา ก็เรียกว่ามีวสีด้วยเหมือนกัน, แต่ยังไม่ค่อยใช้คำนี้ในขั้นนั้น มาใช้ในขั้นที่ว่าเป็นสมาธิ ถึงขนาดเป็นสมาธิก็เรียกว่าวสี วสีแปลว่าผู้มีอำนาจ. เดียวนี้มีอำนาจเหนือลมหายใจ,

มีอำนาจเหนือจิต, มีอำนาจเหนือความรู้สึกต่าง ๆ , เหมือนอย่างว่าซ้อมนั่นแหละ อย่างที่เราหัดกีฬา เล่นกีฬา ทำมาได้ถึงขั้นไหนแล้วก็ซ้อม ซ้อมให้มีอำนาจ ให้ทำได้ดีที่สุดในขั้นนั้น อย่างนั้นก็เรียกว่าสืบดีเหมือนกัน, แต่เป็นเรื่องทางวัตถุ. จะหัดขับรถ หัดขี่ม้า หัดอะไรก็ตาม พอทำได้นั้นยังไม่พอ ต้องมาทำอีก ๆ ให้มันชำนาญ, ให้มันแน่นนอน อย่างนี้เรียกว่า ทำให้มันเกิดวสี เราจะทำอะไรไม่ว่าอะไรจะต้องทำให้มันเกิดวสีทั้งนั้น จึงจะสำเร็จประโยชน์ หรือรับประกันได้ คือทำให้ชำนาญ ให้ได้ตามต้องการ อยู่ในอำนาจ อยู่ในกำมือ. เรื่องทางโลก ๆ จะทำอะไรทำนา จะค้าขายอะไรก็ตาม เมื่อทำได้แล้วยังไม่พอ ต้องทำงานให้มีอำนาจ อยู่เหนือมัน เรียกว่า วสี คือ เก่งกล้าสามารถถึงที่สุด. เรื่องปฏิบัติจิตนี้ยังต้องการมาก อย่าสักว่าพอทำได้แล้วก็เลิกกัน พรุ่งนี้ก็ไม่มีแล้ว ฉะนั้นต้องทำให้อยู่ในอำนาจ, ทำให้อยู่ในอำนาจ ทำให้อยู่ในอำนาจ ต้องการเมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น ก็เรียกว่ามีวสี.

ฉะนั้น เราต้องมีวสีในการที่จะทำให้เกิดผลตามลำดับ ๆ มาถึงหมวดที่ ๔ นี้ วิ่งตาม เฝ้าดู สร้างอุคคหนิมิต มีปฏิภาคนิมิต แล้วก็ มีองค์ฌาน ในความรู้สึกทั้ง ๕ องค์, วสี ๆ

มาตามลำดับ ก็สำเร็จประโยชน์. ในการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นอันว่า
 เดียวนี้เรามีความสามารถแล้วในการทำกายสังขารให้ร่างบอยู่
 หายใจเข้าออก เรารู้สึกว่าหายใจเข้าออกนี้มีอยู่ตลอดเวลาไม่ว่า
 ขั้นไหน เพราะมันเป็นเครื่องกำหนดว่ามีสติไม่ปราศจากสติ,
 อย่างน้อยก็มีสติกำหนดรู้ความเข้าออก เข้าออกของลม นั้นเป็น
 พื้นฐาน เป็นพื้นฐาน ส่วนที่งอกออกมาเหนือพื้นฐานก็คืออย่างนี้
 กำหนดลมหายใจยาว กำหนดลมหายใจสั้น, รู้จักกายทั้งปวง
 คือทั้งกาย ๒ ชนิด แล้วก็รู้จักทำลมหายใจให้สงบร่างนี้เป็น
 สิ่งที่ทำขึ้นมาบนพื้นฐาน ก็ จบขั้นที่ ๔ ของหมวดที่หนึ่ง.

หมวดที่หนึ่งมี ๔ ขั้น อย่างนี้ ขั้นที่ ๑ สามารถรู้จักมี
 อำนาจเกี่ยวกับเรื่องลมหายใจยาว ขั้นที่ ๒ เกี่ยวกับลมหายใจ
 สั้น ขั้นที่ ๓ รู้ความสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจกับกาย แล้ว
 บังคับร่างกายได้โดยทางลมหายใจ ขั้นที่ ๔ ทำให้ลมหายใจ
 ร่างบ ร่างกายร่างบ จิตร่างบ ร่างบโลกทั้งโลกโดยทางลมหายใจ.
 เมื่อลมหายใจระงับ ความรู้สึกต่อสิ่งทั้งปวงก็ระงับและละเอียด
 เราก็มียอำนาจเหนือกายทั้งปวง เหนือกายทั้งปวงแล้ว. นี่เป็น
 หมวดที่หนึ่งของอานาปานสติ ๔ หมวด.

เดี๋ยวนี้ก็มี อานิสงส์พิเศษ จะมีความสุข ความสุขที่แท้จริง ได้ทันทีเมื่อเราต้องการ ในที่นี้และเดี๋ยวนี้ไม่ใช่ต้องตายแล้ว. สุขที่แท้จริงคือความสงบรับ สุขที่แท้จริง ไม่ใช่สุขรันทก ก สะกด สุขกามารมณ์ ไม่ใช่อย่างนั้น สุขที่แท้จริง สุขที่เป็นความสุขที่แท้จริง สงบรับจริง ต้องการเมื่อไรจะได้เมื่อนั้น. ถ้าเรา สามารถทำอานาปานสติหมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ขั้นนี้ได้สำเร็จ ความสุขอันแท้จริงอยู่ในกำมือของเรา. ต้องการเมื่อไรได้เมื่อนั้น ที่นี้และเดี๋ยวนี้, ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว จะเปรียบเสมือนหนึ่งว่าชิมรสของพระนิพพานเป็นการล่วงหน้า ความสุขที่ไม่มีอามิส เหตุปัจจัยปรุงแต่งล่อให้หลง มันมีได้แล้ว คือความสุขที่สงบรับเพราะความดับของการปรุงแต่ง, แม้แต่ในขั้นต้น ๆ คำ ๆ คือ ปรุงแต่งทางกาย เป็นกายสังขาร เรารับกายสังขารได้ก็ได้รับความสุขชนิดนี้ เป็นความสุขใหม่อันนี้ตามสมควร.

นี่ประโยชน์ อานิสงส์ของการปฏิบัติ อานาปานสติได้หมวดหนึ่ง คือ หมวดที่หนึ่ง แล้ว ประโยชน์ต่อไป ก็คือว่าจะเป็นบาทฐานเครื่องช่วยให้สำเร็จในการที่จะปฏิบัติหมวดต่อไป เมื่อปฏิบัติหมวดที่ ๑ ได้ก็เป็นแน่นอนว่าจะปฏิบัติหมวดที่ ๒.

ที่ ๓, ที่ ๔ เป็นลำดับได้ นี่เป็นอนิสงส์ในเบื้องต้น. แต่เดี๋ยวนี้
ได้รับอนิสงส์ว่าต้องการทิฏฐธรรมสุขเมื่อไรได้เมื่อนั้น ที่นี้
และเดี๋ยวนี้. พอทำจิตอย่างนี้ก็สุข ฝ่ายโน้นฝ่ายพระนิพพาน
ฝ่ายไม่มีอมิส ฝ่ายไม่มีเหยื่อล่อ สุขที่ไม่เกี่ยวกับกิเลส ได้ตาม
ต้องการเมื่อไรก็ได้. แม้เพียงเท่านั้นมันก็พอเสียแล้ว.

เป็นอันว่า อธิบายหมวดที่หนึ่งของอานาปานสติ ก็
พอสมควรแก่เวลาแล้ว, แล้วก็พูดไม่ได้แล้ว เป็นอะไรก็ไม่รู้ จึง
ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้า
ทั้งหลายสวดบทพระธรรมคณสาธยาย ให้เกิดการส่งเสริมกำลังใจ
กำลังใจความเพียร สติปัญญาของท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายสืบต่อไป
ในโอกาสนี้.

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

ตอนที่ ๒

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาศาหนุชา เรื่อง
คู่มือที่จำเป็นสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ เป็นครั้งที่ ๕ ใน
วันนี้ก็มาถึงการบรรยายเรื่อง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ต่อ
จากการบรรยายครั้งก่อนที่ว่าด้วยเรื่อง กายานุปัสสนาสติปัฏ-
ฐาน หัวข้อในวันนี้จึงมีว่า คู่มืออานาปานสติภาวนาสมบูรณ์
แบบ ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเวทนา. ตอนที่หนึ่งว่าด้วยกายเสร็จ
ไปแล้ว, วันนี้ตอนที่สองว่าด้วยเวทนา ขอให้ทำความเข้าใจ ให้มี
ความรู้แจ้งในเรื่องอันเกี่ยวกับเวทนาสืบต่อไป ในฐานะเป็นคู่มือ

คู่มือที่จำเป็นในการศึกษา และการปฏิบัติ ครั้งที่ ๕, ๒๖ กันยายน

จำเป็น สำหรับการศึกษและการปฏิบัติ.

“เวทนา” เป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา.

สำหรับเรื่องเกี่ยวกับ เวทนา นี้ แม้จะไม่พูดกันในลักษณะที่เป็นสติปัญฐาน มันก็ยัง พูดได้ทั่วไปในฐานะเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะว่าที่จริงแล้วมันเป็นเรื่องหัวใจเรื่องหนึ่งที่เดียว คือว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน ความทุกข์ มันออกมาจากเวทนา ตั้งต้นที่เวทนา, เวทนาเป็นสุขก็ให้เกิดกิเลสไปอย่างหนึ่ง, เป็นทุกข์ก็ให้เกิดกิเลสไปอย่างหนึ่ง, ก็เกิดตัณหานั่นแหละ, แล้วมันก็มีอุปาทาน ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา, ถือว่าเรื่องเวทนา เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเบื้องต้นของตัณหา ซึ่งเป็นอริยสัจจ์ เรื่องที่ ๒ คือสมุทัย ให้เกิดทุกข์. ที่นี้ตัณหาหรือสมุทัยนั้นก็มาจากเวทนา จึงถือได้ว่าเรื่องเวทณาก็เป็นเรื่องที่สงเคราะห์รวมอยู่ในอริยสัจจ์, อริยสัจจ์ข้อที่ ๒ คือสมุทัยนั่นเอง. ถ้าจะรู้ให้ดีกว่าตัณหาเกิดขึ้นอย่างไรก็ศึกษาเรื่องเวทนา แล้วก็จะรู้เรื่องเวทนา ว่าสุขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง, ทุกขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง, อทุกขมสุขเวทณาก็ให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง ขอให้สนใจกันให้ดี.

ทีนี้ถ้าเราจะดูกันอย่างธรรมดาสามัญ อย่างเรื่องโลก ๆ ก็ยังมีเรื่องที่จะต้องรู้เกี่ยวกับเวทนา คือ ปิติและสุข สิ่งที่เราเรียกว่า ปิติและสุขนี้จำเป็นสำหรับสิ่งที่มีชีวิต โดยเฉพาะคือมนุษย์ ถ้าไม่มีปิติและสุขนี้หล่อเลี้ยงชีวิต มันก็อยู่ไม่ได้. ขอให้มองเห็นว่ามันเป็นปัจจัยแก่ชีวิตฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณอย่างยิ่ง; ปัจจัยฝ่ายร่างกาย ปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค, สี่อย่างนี้เป็นปัจจัยแห่งชีวิตในด้านร่างกาย ในฝ่ายร่างกาย, แต่เท่านั้นมันไม่พอดอก เพราะว่า ชีวิตนี้มันมีเรื่องจิตใจด้วย จึงต้องมีปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริม จึงเรียกว่าเป็นปัจจัยฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ เรียกค่อท้ายจาก ๔ อย่างข้างต้นว่า เป็นปัจจัยที่ ๕, ปัจจัยทั้ง ๔ อย่างเป็นเรื่องฝ่ายร่างกาย ต้องถูกต้องและสมบูรณ์

ปัจจัยฝ่ายที่ ๕ นี้ฝ่ายจิต คือความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกพอใจ, ถ้าเรียกรวม ๆ กันว่า มัน เป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ ให้ปกติให้เป็นสุข, ถ้าขาดสิ่งประเล้าประโลมใจเอาเสียทีเดียว จิตมันก็จะกระสับกระส่าย แล้วก็ผิดปกติ จะเป็นโรคประสาท จะเป็นบ้าก็ได้. ฉะนั้นคนเรานี้มันมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นที่พอใจหล่อเลี้ยงอยู่เสมอไป ไม่ใช่ว่ามีอาหารกิน มีที่อยู่อาศัย มีปัจจัยสี่

แล้วมันจะปกติอยู่ได้ จิตใจมันต้องการ, เพราะฉะนั้นมันจึงมี
 อีกส่วนหนึ่ง ซึ่งดู ๆ คล้ายกับว่าเป็นของหลอก ให้มีความพอใจ,
 รู้สึกพอใจ รู้สึกว่าปลอดภัย, รู้สึกว่าพอใจในชีวิต หรืออย่างน้อย
 มันก็เป็นเครื่องผลิตเพลินในฝ่ายจิตใจ. เราจะเห็นว่าคนนี่เขาก็
 เล่นของเล่น เล่นต้นไม้ เล่นดอกไม้, เล่นเครื่องลายคราม, เล่น
 เครื่องเล่นต่าง ๆ เพื่อประเล้าประโลมใจ, นี่มันก็อยู่ในส่วนนี้,
 แต่มันเป็นเรื่องของโลกเกินไป.

ฉะนั้นเราก็มี สิ่งประเล้าประโลมใจสูงขึ้นไป, สูงขึ้นไป
 จะเป็นเรื่องเกียรติยศชื่อเสียงอำนาจวาสนา, แล้วสิ่งที่จะประเล้า
 ประโลมใจต่อไปจนถึงเวลาเข้าโลง นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า บุญ,
 บุญ. ผู้ที่สนใจในบุญก็ว่าดี ว่าบุญนี้มันเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ
 ให้สบายใจ ให้พอใจ ให้นอนใจได้เท่าไร นี่มันก็เป็นปัจจัยที่ ๕
 คือ สิ่งประเล้าประโลมใจ สุขใจ สงเสริมใจ จึงเรียกว่าเป็นปัจจัย
 ส่วนจิตส่วนวิญญาณ ก็ได้แก่เวทนา. ฉะนั้นถ้าเราจะรู้จักมันดี
 ก็หามาให้เพียงพอ. มีสิ่งประเล้าประโลมใจอย่างถูกต้อง แล้วก็
 จะมีความสุข; แต่ว่า สิ่งประเล้าประโลมใจนี้นั้นอาจจะเป็น
 ฝ่ายผิดก็มี, คือเป็นกิเลส เป็นกามารมณ์ สร้างความยุ่งยาก

ถึงอย่างนั้นมันก็เป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ. ปังจัยทางกาย คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคนี้ก็เหมือนกัน ที่เป็นฝ่ายผิด มันก็มี, คือกลายเป็นเหยื่อล่อให้หลงให้บ้าไปเลยก็มี มันก็เป็นฝ่ายผิด. ฉะนั้น ต้องเป็นฝ่ายถูกต้องและพอดี. สิ่งประเล้าประโลมใจนี้ก็เหมือนกัน ต้องเป็นฝ่ายถูกต้องและพอดี คือ ไม่เป็นของยั่วให้หลงจนเป็นอันตรายจนให้เกิดความทุกข์, ฉะนั้นจึงควรรู้ไว้ว่าเวทนาเวทนานี้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมี เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงหรือเครื่องประเล้าประโลมใจให้มีปกติสุข อยู่ได้. เราจะเห็นได้ว่า แม้เราจะมีอะไรที่ช่วยให้ไม่ตายแล้ว แต่ก็ยังมีการแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ อีกส่วนหนึ่งต่างหาก, หานั่นหานี้มาทำนั่นทำนี่ขึ้น ซึ่งเป็นส่วนของจิตใจ. นี่มันเป็น เรื่องของเวทนา เรียกว่า เครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนานี้ เรียกว่า จิตตสังขาร คือปรุงแต่งจิต เป็นปิติ และสุข เป็นส่วนสำคัญ คือว่า ฝ่ายดีฝ่ายถูกต้องฝ่ายสูงสุด ถึงไปถึงปิติและสุข, สิ่งอื่น ๆ มันก็มีมันต่ำ หรือมันไม่เป็นความ สำคัญอะไรนัก แต่ว่าเรื่องปิติ ความพอใจ ความเป็นสุขนี้มัน

เป็นเรื่องสำคัญ.

เมื่อเราประสบความสำเร็จในอานาปานสติ หมวดที่ ๑ คือ กายานุปัสสนามาแล้ว กายสังขารสงบรำงับ มีจิตสงบรำงับ มีส่วนแห่งความเป็นสมาธิ ในส่วนแห่งความเป็นสมาธินั้นก็มี ปิติและ สุข ซึ่งเป็นองค์ของฌานแม้ในขั้นต้น คือ ปฐมฌาน ปฐมฌาน มี วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกกคตา, เห็นไหม มันมีปิติ และสุขเกิดขึ้นมาตามสมควร แม้จะไม่เต็มที่แม้จะไม่ครบถ้วน แต่มันต้องมี, ถ้าจิตสงบรำงับถึงขนาดที่จะเป็นฌานแล้ว มันก็ต้องมีปิติและสุข เป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยเสมอไป. ทีนี้ เป็นการง่ายที่จะปฏิบัติต่อไปในหมวดที่ ๒ ก็เอาปิติ และสุข ที่เป็นผลของการปฏิบัติ หมวดที่ ๑ มาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ ในหมวดที่ ๒ มา รู้จักว่าจำเป็นจะต้องรู้เรื่องนี้, จะต้องจัดการกับเรื่องนี้ จะต้องควบคุมเรื่องนี้ คือ เวทนานี้ให้ได้.

ปัญหาของมนุษย์ มันมาจากเวทนา, ปัญหาของมนุษย์ มาจากความเป็นทาสของเวทนา คือเวทนามันดึงมันจูงให้คนไปทำอะไรก็ได้ทุกอย่าง, กิเลส จะเป็นบัณฑิตหรือเป็นอันธพาล ก็มีเวทนาตามแบบของคนจูงให้ไปทำอะไรตามที่มันต้องการ.

คนอันธพาลที่ไปขโมย ไปจี้ไปปล้น ไปหาเงินด้วยวิธีนั้น ก็เพื่อมาซื้อหาเวทนาที่เป็นสุขสำหรับเขา, แม้ที่เป็นบัณฑิตเป็นสัตบุรุษ ทำบุญทำกุศลอะไรก็เพื่อสุขเวทนาที่สะอาดที่บริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป, ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น ที่จึงบุคคลให้ประพฤติกระทำสิ่งใด ๆ ในโลกนี้.

แต่ในที่นี้เราจะมามองดูว่า มันเป็นสิ่งปรุงแต่งความคิด ความนึก, ศึกษากันอย่างละเอียดในข้อนี้ เราจะทำการควบคุมเวทนานี้ให้ได้ ไม่ให้ครอบงำจิตถึงขนาดที่เรียกว่า เกิดเรื่องยุ่งยากไปหมด. ถ้าเราควบคุมเวทนาได้ จิตก็จะสงบ เป็นสุข เป็นความพักผ่อนอย่างยิ่ง, ถ้าควบคุมไม่ได้ เวทนานั้นแหละมันกระตุ้นมันกระตุ้นผลักไสไป ใช้คำหยาบคายแต่เป็นความจริงที่สุด ก็คือมันไสหัวไป, ความต้องการเวทนามันไสหัวคน ให้ไปทำอะไรตามที่เวทนาต้องการ หรือที่จะพูดให้ถูกก็ เวทนาที่เป็นเหยื่อของตัณหา นั้นแหละ ก็เรียกว่าตัณหานั้นแหละมัน ผลักไสคนให้ไปตามอำนาจของมัน โดยใช้เวทนาเป็นเครื่องล่อเป็นเครื่องชักจูง.

นี่เรารู้ เรื่องทั่ว ๆ ไปของเวทนา ว่ามันมีความจำเป็น

ที่จะต้องรู้จัก เป็นความสำคัญที่จะต้องรู้จัก มีผู้บรรลุความเป็น
พระอรหันต์ด้วยการรู้เรื่องเวทนาเรื่องเดียวนี้ก็มี ดูเหมือนจะ
เป็นพระสารีบุตรหรืออะไรนี้ รู้เรื่องเวทนา เหตุให้เกิดเวทนา
โทษของเวทนา อะไรของเวทนา จนสิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์
เพราะรู้เรื่องเวทนา อย่างนี้ก็มี, แต่มันก็ยังคงเกี่ยวกันอยู่ในส่วน
เล็กที่เราจะต้องศึกษา ตามวิธีของสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดอำนาจ
หรืออิทธิพลของเวทนาเสียให้ได้.

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้เราจะมาถึงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติ-
ปัฏฐานโดยตรงต่อไป ก็ เป็นขั้นที่ ๕ ของอานาปานสติทั้งหมด
หรือมันเป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ คือ หมวดเวทนา ลำดับ
เรียกนี้เข้าใจไว้ก็ดี แล้วก็อย่าสับสนว่า ถ้านับที่เดียวรวดเดียว
ทั้ง ๑๖ มันเป็นที่เท่าไร. ถ้าวานับเฉพาะหมวด ๆ ของมัน มัน
เป็นธรรมข้อที่เท่าไร, อย่างเวทนานี้ถ้าเป็นเรื่องทั้งหมดทั้ง ๑๖
ขั้นมันก็เป็นขั้นที่ ๕ ที่ ๖ แล้ว แล้วถ้าเป็นเรื่องของหมวดที่สอง
คือ หมวดเวทนาเอง มันก็เป็นข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ข้อที่ ๓ ไปตาม

ลำดับ.

เดี๋ยวนี้เราก็จะพูดกันถึงหมวดเวทนาซึ่ง ข้อแรก ของหมวดนี้ ก็คือ ปิติ นั้นแหละ, ข้อ ถัดไป ก็คือ สุข, ข้อ ถัดไป ก็คือข้อที่ ปิติและสุข นี้ เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต, ข้อที่ ๔ ของหมวดนี้ก็คือว่า ระวังอำนาจการปรุงแต่งจิตของเวทนาไว้ได้, ควบคุมไว้ได้ตามที่ควรจะเป็น คือไม่ให้ปรุงแต่งก็ได้ ให้ปรุงแต่งไปในทางนั้นทางนี้ อย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้, รู้กันโดยทั่วไปเสียก่อนว่า หมวดนี้.

หัวข้อที่ ๑ ว่า รู้เรื่องของปิติ ให้ครบถ้วน ว่ามันเป็นอย่างไร ๆ ก็อย่าง

ข้อที่ ๒ รู้จักความสุข ซึ่งเป็นอย่างไร ๆ อย่างครบถ้วน พร้อมกันนั้นก็จะรู้ว่า ปิตินั้นคือความสุขที่กำลังพุ่งช่าน ถ้ามันหยุดพุ่งช่าน ปิตีก็กลายเป็นความสุข, ถ้ายังไม่สงบรับยังพุ่งช่านก็เรียกว่า ปิติ เพราะฉะนั้นปิติจึงมีลักษณะหวนไหวโยกโคลง, แต่ถ้าเราระงับลง หยุดสงบระงับลง ก็กลายเป็นความสุข เพราะฉะนั้นมันก็เป็นสิ่งที่เนื่องกัน หรือว่าเป็นสิ่งเดียวกัน แล้วแต่ขั้นตอน, ปิติและความสุขมันทำให้เกิดความ

คิดอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำความ กรรมดี
กรรมชั่ว, ที่นี้ต้องกำจัดต้องควบคุมจึงหาวิธีกำจัดหรือควบคุม
โดยการปฏิบัติขั้นที่ ๔.

ขั้นที่ ๑ รู้จักปิติให้ครบถ้วน, ขั้นที่ ๒ รู้จักความสุข
ให้ครบถ้วน, ขั้นที่ ๓ รู้จักว่าทั้งสองอย่างนี้มันปรุงแต่งจิต ขั้นที่ ๔
ก็หาวิธีควบคุมอำนาจการปรุงแต่งจิตของสิ่งทั้งสองนี้ให้อยู่ใน
อำนาจของเรา มันเนื่องกันทั้ง ๔ ขั้น อย่างนี้ เรียกว่า หมวดนี้
หมวดเวทนา.

ที่นี้ก็มีดู ขั้นที่ ๑ ของหมวดนี้ คือ ปิติ ปฏิสังเวท
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หลักสำคัญของการปฏิบัติที่จะกำหนดใน
การกำหนดด้วย จิตนี้ต้องเอาของจริงเข้ามา ไม่ใช่เอาความรู้ที่
จำได้หรือว่าตัวหนังสือหน้าตาที่อยู่ในหนังสือ หรือเสียงที่อื่น
มันใช้ไม่ได้, มัน ต้องเอาปิติตัวจริงที่กำลังรู้สึกอยู่ในใจ, รู้สึก
อยู่ในใจมา, รู้สึกอยู่ รู้สึกอยู่, รู้สึกปิติเหล่านั้นแหละอยู่, โดย
เหตุที่ว่าเราจะต้องมีอยู่รู้สึกจริง ๆ อยู่ในจิต เพื่อใช้เป็นอารมณ์
ของการกำหนดด้วยจิต ซึ่งต้องทำให้เกิดปิติขึ้นมา. ถ้าปฏิบัติ
มาแล้วตั้งแต่หมวดที่หนึ่ง ก็ได้ปิตีมาจากการปฏิบัติขั้นสุดท้าย

ของหมวดที่หนึ่ง ถ้าไม่มีมันก็ต้องทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนั้น
ขึ้นมาให้ได้ ก็เคยปิติในอะไร, ปิติจะเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร
ก็ใช้ได้เหมือนกัน, เพื่อจะศึกษาตัวปิตีว่ามีลักษณะอย่างไร,
มีอิทธิพลอย่างไร, มีความรู้สึกแก่จิตใจอย่างไร, เป็นอันว่าต้อง
เอาตัวปิติจริง ๆ มากำหนดอยู่ในใจ.

วิปัสสนาแบบเก่า ๆ ที่เคยได้ฟังมา หรือได้เห็นมารุ่น
เก่า ๆ โน้น เขาให้ความสำคัญแก่ปิตีนี้มาก จนถึงกับเรียกว่า
พระ พระปิติ พระปิติ แล้วก็จะต้องอาราธนาเชื้อเชิญ ขอให้พระ
ปิตีมาปรากฏขึ้นในจิต แล้วจึงจะได้ทำต่อไปได้, ถ้าพระปิตีไม่
มาปรากฏในจิต ก็เป็นเรื่องเดาทั้งนั้น, มันเป็นเรื่องเดา ๆ ไป
ทั้งนั้น. ถ้าว่าปิตีมาปรากฏขึ้นในจิต เป็นปิตีอย่างนั้นอย่างนี้ แล้ว
ก็พอใจ, พอใจอย่างยิ่ง เรียกว่าเป็นความสำเร็จอย่างใหญ่หลวง
ทีเดียว. ถ้าพระปิตีอย่างใดอย่างหนึ่งมาปรากฏ จึงมี พระปิติ
ชนิดเล็กน้อย, เล็กน้อยก็เรียก ขุททกปิติ, พระปิติชั่วคราว
เรียกว่า ฌณิกปิติ, ปิติเป็นครั้ง ๆ หยุดเป็นตอน ๆ เรียกว่า โอกัณฑิ-
กะปิติ, ถ้าว่า อย่างโลดโผน รุนแรงโคลงเคลง เรียกว่า ปุพเพก-
ปิติ, ถ้า ซาบซ่านไปหมด ทั้งเนื้อทั้งตัว เรียกว่า พรณปิติ, นี่

ตามแบบที่ยึดถือกันมาเป็นอย่างนี้, แล้วเรียกว่าพระปิติ มี ๕ องค์ แล้วก็จะถามกันว่าองค์ไหนเกิดแล้ว, องค์ไหนเกิดแล้ว, นี่มันเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เขาจะต้องมี. ตัวปิติจริง ๆ ปรากฏอยู่ในจิต ก็จะได้พิจารณาต่อไป, แต่โดยเหตุการณ์ศึกษาไม่สมบูรณ์แบบเก่า ๆ ปรมัฏฐานี้ เอาเพียงว่า เกิดพระปิตีกี่พอแล้ว ก็พอใจแล้ว ถือว่าเป็นความสำเร็จอันใหญ่หลวงแล้ว.

เดี๋ยวนี้เราก็ได้ ปิติมาเกิดอยู่ในใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะศึกษาพิจารณา; ถ้าปฏิบัติอย่างสมัยนี้ ก็คือทำความสำเร็จในหมวดที่หนึ่งขั้นที่สี่ ก็ได้ปิติขึ้นมาแล้ว มาสำหรับเป็นอารมณ์ของหมวดที่สอง. ขั้นที่หนึ่งนี้ มันก็ไม่ลำบาก แบบเก่าเขาดังพิธีอาราธนา อาราธนาขอพระปิติเจ้าจงมาอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นการอาราธนาพระปิติเพราะเข้าใจว่า มันเป็นสิ่งสูงสุด เป็นสิ่งที่คล้าย ๆ ว่าจะจบกันที่นั่นเท่านั้น เพราะมันไม่สมบูรณ์ มันไม่เป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์.

ทีนี้เมื่อจะปฏิบัติ ครั้นมีความรู้สึก ว่า ปิติมาปรากฏรู้สึกอยู่ในใจแล้ว ในขั้นแรก จงปฏิบัติคือคัม คัม คัมปิตินั้น คัมคัมปิติ รู้สึกในปิติ, คัมคัมในปิติ ให้เพียงพอเสียก่อน, ชิมปิติ

นั้นให้เพียงพอเสียก่อนในขั้นแรก เพื่อว่ามันจะได้แน่นอน จะได้
แน่นแฟ้น จะได้รู้จักกันจริง ๆ .

ทำความเข้าใจ ว่ามี ลักษณะ อย่างไร, มี อาการ อย่างไร,
มีอิทธิพล อย่างไร, แล้วมัน ประยุกต์จิตอย่างไร, ลักษณะของ
ปิตีก็อย่างที่ว่ามาแล้วก็ได้ ถึงซาบซ่านถึงโคลงเคลง จนถึงว่า
น้อย ๆ หรือเป็นพัก ๆ ว่ามีลักษณะอย่างไร มีอาการ
ซาบซ่านอย่างไร, ซาบซ่านอย่างไรแล้วมีอิทธิพลทำให้จิตหวั่น
ไหวอย่างไร, นี้อิทธิพลของปิตี แล้วมันประยุกต์จิต ประยุกต์
ความคิดนึกอย่างไร, นี่เป็นตัวสำคัญที่จะต้องศึกษาจากปิตี.

ที่นี้ก็ ฝึกกำหนดให้ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกปิตี ก็ได้
ทำให้ความรู้สึกปิตีระงับหายไปก็ได้, บังคับการเกิดการดับของ
ปิตีได้ตามต้องการ จนกระทั่งว่าให้มันระงับ ระงับ ๆ ลงไปได้
ตามที่เราต้องการ. ถ้าปิตีมันระงับลงมันก็กลายเป็นความสุข,
ปิตีก็คือความสุขที่ยังไม่เป็นความสุข เป็นความสุขที่ยังฟุ้งซ่าน
อยู่จึงเรียกว่า ปิตี มันมาสายเดียวกัน. ปิตีมาจากความพอใจ
ที่ประสบความสำเร็จในการกระทำที่เป็นขึ้นเป็นอัน ประสบ

ความสำเร็จในสิ่งใดก็จะเกิดปิติในสิ่งนั้น, ฉะนั้นจึงรู้จักว่าปิตินั้นมีเท่านี้ มันมีอำนาจเพียงเท่านี้ มีขอบเขตเพียงเท่านี้ ธรรมชาติมันจัดให้มีเอง. ถ้าพอใจก็ต้องมีปิติ, ถ้าประสบความสำเร็จก็พอใจ, นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ. เราสามารถที่จะทำให้เกิดขึ้นมาได้ ด้วยการทำให้สำเร็จในสิ่งที่เราต้องการจะทำ พอได้ประสบตามที่เรต้องการมันก็เกิดปิติ, นี่เป็นแน่นอน ไม่ใช่ว่าจะหยิบมาปั้นมาสร้างขึ้นโดยพลการ มันต้องทำเหตุปัจจัยของมันให้เกิดขึ้น คือให้เกิดความพอใจ มันก็เกิดสิ่งที่เรียกว่าปิติ จนกระทั่งรู้จักดีว่าปิตินี้ก็ทำให้เกิดความคิดอย่างฟุ้งซ่าน, แล้วก็ทำให้เกิดความสุขเมื่อระงับลง, แล้วก็ปรุงแต่งความคิดต่อไป.

พูดง่าย ๆ ก็ว่า เวทนานุปัสสนาข้อที่หนึ่ง ก็คือ ศึกษาให้รู้ความสุขที่ยังหวั่นไหว ที่ยังหยาบ ๆ, ความสุขที่ยังหยาบยังหวั่นไหว เรียกว่าปิติ ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างไร, มีอำนาจอิทธิพลอย่างไร, มันปรุงจิตอย่างไร, นี่เรียกว่าขั้นที่หนึ่งของหมวดที่สองคือเวทนา.

ปิติกำลังเป็นอย่างไรชนิดไหน ก็กำหนดอย่างนั้น

กำหนดอย่างนั้น จะใช้หนออีกหนอให้ถูกระ ปิติหนอ ปิติหนอ
 ก็หนอให้ถูก ว่ามันไม่ใช่ตัวคนอะไร มันเป็นเพียงความรู้สึก
 เกิดขึ้นตามธรรมชาติปรุงแต่ง ตามกฎอิทัปปัจจยา, เป็นต้น
 แล้วมันก็เกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาเท่านั้นหนอ, เป็นความรู้สึก
 ที่เกิดขึ้นมาตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างนี้เท่านั้นหนอ, ถ้า
 ว่าปิติหนอ ปิติหนอ, จะยินดีเป็นตัวเป็นคนขึ้นมา อย่างนั้นมันคิด
 มันจะทำให้เกิดความผิดต่อไป. มันสักแต่ว่าเป็นความรู้สึกพอใจ
 ตามธรรมชาติเท่านั้นหนอก็ได้, อย่างนี้หนอก็ได้ ถ้าชอบหนอ
 แต่มักจะพูดสั้น ๆ ว่าปิติหนอ ปิติหนอ ถ้าฟังไม่ดีเข้าใจไม่ดี
 มันก็กลายเป็นตัวเป็นคนไป ก็ผิดไป, ถ้าเป็นสักว่าความรู้สึก
 ตามธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัย มันมีขึ้น มันก็เกิดอย่างนี้เท่านั้น
 เท่านั้นหนอ แล้วก็ได้เหมือนกัน. ที่ว่า หนอ หนอ ได้ทุกขั้นตอน
 ของปิติที่เกิดขึ้น ที่ปรากฏอยู่ในใจ โดยหลักใหญ่ ๆ ก็รู้ลักษณะ
 รู้อารมณ์ของมัน รู้อิทธิพลของมัน, รู้หน้าที่การงานของมัน คือ
 ปรุงแต่งจิต, นี่ขั้นที่หนึ่ง, ขั้นที่หนึ่งของเวทนานุปัสสนา.

ที่นี้ขั้นที่สอง สุขปฏิสังขเวที มาถึงขั้นที่สอง จะเอาเปรียบ
 กันสักหน่อยก็ได้ ว่าความสุข ๆ นี้ มันก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์

ที่ควรจะต้องการ. ฉะนั้นเมื่อปิติพอใจ ระวังลงเป็นความสุข
 แล้วก็เอาความสุขนี้เป็นผล เป็นผลที่ปรารถนากันเสียสักพักหนึ่ง
 ก็ได้, เสวยสุข เสวยความสุขกันเสียสักพักหนึ่งก็ได้, แล้วจะ
 เป็นโอกาสให้รู้จักสิ่งที่เรียกกันว่าความสุขนั้นอย่างถูกต้อง.
 ในชีวิตประจำวันถ้าเราต้องการความสุขโดยรีบด่วน ก็ทำอย่างนี้
 ทำตามวิธีนี้ ให้เกิดปิติให้เกิดสุข, แล้วก็เสวยความสุขอันนี้ได้
 ตามต้องการเมื่อไรก็ได้ เป็นในชีวิตประจำวันก็ยังได้. แต่เป็น
 การเอาเปรียบเอาความสุข ไม่ใช่ปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป.

ถ้าเป็นการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป ก็รู้ว่า โอ! มีลักษณะ
 อย่างไร, มีอาการอย่างไร, มีอิทธิพลอย่างไร, มีหน้าที่การงาน
 อย่างไร, เพื่อให้เห็นชัดยิ่งขึ้นมาอีกหลังจากปิติ คือมันจะชัดเจน
 ยิ่งกว่าปิติ มันครอบงำจิต แล้วมันก็ชักจูงจิตให้เป็นไปตามอำนาจ
 ของสิ่งที่เรียกว่าความสุข จึงจำเป็นที่จะต้องมีความสุขที่แท้
 จริง รู้สึกเป็นสุขแท้จริงอยู่ในจิตใจอย่างเดียวกับปิติอีก. ถ้าเป็น
 สุขโดยคาดคะเนเป็นสุขในความจำ นี่ใช้ไม่ได้ จะต้องทำจน
 มันเกิดความรู้สึกสุขอย่างนั้นขึ้นมาในจิตใจจริง ๆ จึงจะใช้ได้.

ทีนี้ก็มีว่า ความสุข ๆ นี้ มัน มีอำนาจที่เรียกว่า อัสสาทะ

คือ เสน่ห์ ที่เรียกในภาษาไทยเราว่าเสน่ห์ ๆ ครอบงำจิตใจได้มาก เพราะมันเป็นสุขนี้. ที่นี้ก็ เกิดความพอใจในความสุขเสียจะปฏิบัติต่อไปไม่ได้, จะปฏิบัติให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาต่อไปไม่ได้ เพราะมันพอใจในความสุขเสีย, ถ้ามันมีลักษณะอย่างนี้ความสุขนั้นมันก็ กลายเป็นข้าศึกของวิปัสสนา. วิปัสสนาที่จะทำต่อไป ๆ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นถูกทำลายเสีย ถูกสะกดกั้นเสียด้วยความสุข ด้วยสิ่งที่เรียกว่าความสุข, ถ้าอย่างนี้แล้วความสุขนั้นกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส, เป็นเครื่องทำความเศร้าหมองแก่วิปัสสนา ทำให้ทำวิปัสสนาต่อไปไม่ได้ เพราะมามัวแต่จะสุข จะเป็นสุข, จะ कुछดื่มแต่ความสุข จิตมันก็ไม่ยอมไปเพื่อวิปัสสนา เพราะความสุขมันมีเสน่ห์อย่างนี้ จึงต้องรู้ไว้ อย่าให้ไปหลงในความสุขจนกลายเป็นข้าศึกของวิปัสสนา.

ที่นี้ก็คือโอกาสในตัวมันนั่นแหละ ว่ามันมีเสน่ห์ถึงขนาดนี้ ก็จะต้องรู้สึกละดี รู้สึกละดี, อย่าให้มันหลงได้ เห็นความสุขมีเสน่ห์มากมายอย่างนี้ แล้วรู้จักมันให้ดี รู้จักมันให้ดี, อย่าให้ไปหลง อย่าให้ไปหลงความสุขนั้นได้ ก็คือไม่ให้เกิดข้าศึก

ของวิปัสสนาขึ้นมานั่นเอง, อย่าให้เกิดอุปสรรคหรือความเศร้า
หมองแก่วิปัสสนา เพราะว่าไปหลงในความสุข.

เรื่องของความสุขมันก็มีอยู่อย่างนี้ รู้จักว่ามันสืบต่อ
มาจากปิติ, ครั้นมาเป็นความสุข แล้วก็สบาย มันก็เป็นความสุข,
แล้วเราก็มักจะหลง จะหลง จนเป็นที่ตั้งของความดัน ของความ
ติดตันไม่ก้าวหน้าต่อไป ขอให้เข้าใจได้อย่างนี้.

สรุปความว่าทั้งหมดนี้ หมดทั้งเรื่องนี้ ก็รู้เรื่องความสุข
เป็นอย่างดี เป็นอย่างดี, รู้สึกเรื่องความสุขเป็นอย่างดี จนสามารถ
ควบคุมได้ไม่ให้เกิดเป็นอันตรายลำบากยุ่งยากขึ้นมา เพราะ
ความรู้สึกที่เรียกว่าความสุข. ถ้าจะเรียกว่า ปิติเป็นข้าศึก ก็ได้
เหมือนกัน, ถ้าว่ามีปิติขึ้นมาแล้วมันก็ ฟุ้งซ่าน วิปัสสนาก็เป็นไป
ไม่ได้ เหมือนกัน, ถ้าเกิดความสุขขึ้นมา มันก็เป็นข้าศึก ทำให้
หยุด ให้พอใจอยู่ที่นี้ ไม่อยากจะไปต่อไป นี่ก็ได้เหมือนกัน,
แต่ถ้าว่าเป็นผู้รอบรู้ชัดเจนเป็นอย่างยิ่ง ดีทั้งปิติและความสุขแล้ว
มันก็รอดตัว มันก็เป็นไปได้.

นี่ การปฏิบัติในขั้นที่สอง ของหมวดเวทนาก็คือ เรื่อง
ของ ต้องรู้จักความสุข, รู้จักข้อเท็จจริงต่าง ๆ อย่างบ้านเรา

เรียกว่ารู้จักกำพืดของมันแหละ อย่างถูกต้องครบถ้วนแล้ว มันก็สามารถที่จะปฏิบัติให้ลุล่วงไปได้.

ที่นี้ก็มาถึง ขั้นที่สาม ของหมวดนี้ เรียกว่า จิตตสังขาร ปฏิสังเวที-รู้พร้อมเฉพาะซึ่งเครื่องปรุงแต่งจิต, เครื่องปรุงแต่งจิต เรียกเป็นบาลีว่า จิตตสังขาร. ก็คือรู้จักความที่ปิติ และความสุขปรุงแต่งจิตอย่างไร. ตอนนี้กำหนดเป็นแต่เพียงว่า ปิติปรุงแต่งจิตอย่างไร, สุขปรุงแต่งจิตอย่างไร, รู้สีกต่ออาการที่ปิติ และความสุขปรุงแต่งจิต แล้วกำหนดอันนั้นอยู่ในใจทุกลมหายใจเข้าออก, ทุกลมหายใจเข้าออก ประจักษ์ชัดอยู่ในอาการที่เรียกว่าปิติปรุงแต่งอยู่อย่างไร, ความสุขปรุงแต่งอยู่อย่างไร, ไม่สนใจอย่างอื่น สนใจแต่อาการที่ปิติปรุงแต่งจิต, ที่สุขปรุงแต่งจิต กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก, นี่เป็นหัวใจแห่งการปฏิบัติในขั้นที่ ๓. มันปรุงแต่งจิตให้เกิดความคิด แล้วแต่ว่าปิติและสุขนั้นมันมีเหตุมีปัจจัยอย่างไร, มีทิศทางอย่างไร, ถ้ามันไม่มีสติปัญญา มันก็ปรุงไปทางหนึ่ง, ถ้ามีสติปัญญามันก็ปรุงไปอีกทางหนึ่ง, ก็ดูว่า สติปัญญาควบคุมปิติและสุขอย่างไรหรือไม่ หรือมันควบคุมในด้านไหน, หรือมันพลาดผิด เผลอไปในส่วนไหน,

มันปรุงแต่งไปในส่วนไหน, รู้จักกันให้ดีในส่วนนี้ จนกระทั่งเห็นว่า โลกทั้งโลกมันเป็นไปตามอำนาจของการปรุงแต่งของ ปิตีและสุข.

พูดแล้วมันกว้างขวาง ว่าโลกทั้งโลก มนุษย์ ทั้งหมดในโลกนี้ มันเป็นไปตามอำนาจปรุงแต่งของปิตีและสุข คือ เวทนานั้นเอง. ฟังดูก็ไม่น่าเชื่อ แล้วก็อาจแปลกหูเกินไป ว่าโลกทั้งโลกนี้มันเป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่งของปิตีและสุขของมนุษย์ มนุษย์แต่ละคน ๆ, มันก็ ปรุงแต่งให้เกิดการกระทำที่เรียกว่ากรรม : กรรมอย่างนั้น กรรมอย่างนี้, กรรมดี กรรมชั่ว, กรรมไม่ดี กรรมไม่ชั่ว, ปรุงแต่งให้เกิดกรรมดี มันก็ดีไป ให้เกิดชั่วมันก็เกิดไป, แต่ถ้ามันเบียดเบียนชั่ว, มันก็จะเร่ไปหาเหนือดีเหนือชั่ว นี่จะรอดตัว เห็นว่าปรุงแต่งทางดีมันก็ยุ่งไปแบบหนึ่ง, ปรุงแต่งทางชั่วมันก็ยุ่งไปอีกแบบหนึ่ง. ถ้าไม่ปรุงแต่งนั่นแหละวิเศษที่สุด, มันก็คอยจ้องค้นหาวิธีที่จะไม่ให้มีการปรุงแต่งจิต. ความคิดมันระงับได้ เพราะเราระงับปิตี และสุขได้โดยวิธีต่าง ๆ กัน ต้องเรียกว่า เป็นกลวิธีก็ได้ต่าง ๆ กัน ตามแบบของการปฏิบัติวิปัสสนา มันลึกซึ้ง มันแยบคาย จนอาจจะใช้คำว่า

กลวิธีได้ แต่เป็นกลวิธีที่สุจริตไม่ใช่ทุจริต, มีวิธีต่าง ๆ นา ๆ
ที่จะบังคับปิตติและสุข.

พิจารณาโดยเฉพาะว่า เสน่ห์ของปิตติและสุขที่มันครอบ
งำใจ ที่มันช่วยวนชวนให้หลง นี้เรียกว่า อัสสาทะ เสน่ห์ของปิตติ
และสุข นี้เห็นส่วนที่มันสนุก หรือเป็นเสน่ห์, แล้วพร้อมกันนั้น
ก็เห็น ส่วนที่มันหลอกลวงเป็นโทษเป็นทุกข์ เรียกว่า อาทีนวะ,
มันก็มีอาทีนวะ เพราะความมีเสน่ห์หลอกลวงนั้นแหละ. ส่วนที่
มันหลอกลวงให้ชอบ นี่เป็นอัสสาทะ, ส่วนที่มันหลอกลวงให้
โง่ให้หลงให้ผิดนี้เป็นอาทีนวะ พิจารณาเห็นทั้งอาทีนวะและทั้ง
อัสสาทะ นี้ก็เรียกว่า รู้จักใจความสำคัญของปิตติและสุข ซึ่ง จะ
สำเร็จได้ด้วยการพิจารณาเห็นอนิจจลักษณะ, ปิตติ ก็มีอนิจ
ลักษณะ คือ ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง, สุขก็มีอนิจจลักษณะ คือ
ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง, แล้วการปรุงแต่งจิตของมันก็ไม่เที่ยง
และเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นเห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของปิตติ
และสุข แล้วมันก็จะไม่หลงในปิตติและสุข, แล้วมันจะลดกำลัง
ปรุงแต่งของปิตติและสุขได้ ตามสมควร. แต่ว่าในขั้นนี้ในขั้นที่ ๓
ของหมวดเวทนานี้ ยังไม่มาก ยังไม่ถึงที่สุด มันมากไปถึงที่สุด

เอาในหมวด ๔ หมวดธรรมะ เห็นอนิจจานุปัสสี ในหมวดที่ ๔ นั้น จะเห็นอย่างยิ่งเห็นอย่างเต็มที่, เดียวนี้เห็นแต่พอสมควร เพื่อจะลดกำลังการปรุงแต่งของมันได้บ้างเท่านั้น.

เห็นอนิจจลักษณะของปีติและสุข เท่าไร มันก็ จะเบื่อหน่าย หรือ เกลียดกลัว ก็ได้ ในสิ่งที่เรียกว่าปีติ และสุข จนมันลดอำนาจ หรือมันหย่อนอำนาจในการที่จะปรุงแตงนั่นเอง, นี่เป็นหัวใจของการปฏิบัติขั้นที่ ๓ ของหมวดนี้. ความเป็นวิปัสสนา ที่เรียกว่า เห็นแจ้งขึ้นมา เป็นปัญญาขึ้นมา มันก็ เริ่มที่ตรงนี้ : ในหมวดที่ ๑ ก็เป็นเรื่องของสมาธิ, ในหมวดที่ ๒ หมวดเวทนาก็เริ่มเป็นวิปัสสนา เริ่มเป็นปัญญาขึ้นมา ในการที่เห็นวิธีการที่จะลดกำลังของปีติและสุขนี้เอง; หรือว่าแม้ในหมวดที่หนึ่ง หมวดกาย ถ้าพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง ก็ลดอำนาจการปรุงแต่งของกายสังขาร มันก็พอจะสงเคราะห์เป็นปัญญาวิปัสสนาได้บ้าง ขั้นเล็ก ๆ ขั้นน้อย ๆ , แต่พอมาถึงขั้นปีติและสุขนี้เรียกว่า จะเต็มขั้นแล้ว เพราะมันรุนแรงมาก เพราะมันทำมาก, ให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงความเปลี่ยนแปลง ความเป็นไปตามอำนาจเหตุปัจจัยของสิ่งที่เรียกว่า ปีติ

และสุข, ปัญญาและวิปัสสนามันก็เริ่มต้น ในลักษณะที่พอตัว.

ที่นี่จะใช้หนอ ก็หนอให้ถูกว่า ประดูแต่งจิตหนอ, ประดูแต่งจิตหนอ, ประดูแต่งจิตหนอ, ปิติ และสุขนี้มันประดูแต่งจิตหนอ มันประดูแต่งจิตหนอ, ปิตินี้มันก็มีโชคน จิตนี้เพราะประดูแต่งอย่างนี้ มันก็มีโชคน เรียกว่า ปิติและสุขก็มีโชคน, เวณาก็มีโชคน. จิตที่ประดูแต่งไปตามเวณานี้ก็มีโชคน, นี่ประสบผลสติปัญญาน เป็นสติปัญญานในขั้นที่เกี่ยวกับเวณา, ขอให้เรารู้จักหลักเกณฑ์ ในการที่จะปฏิบัติเวณานุปัสสนา เริ่มกันตั้งแต่ขั้นนี้.

พอมาถึงขั้นที่สี่แห่งหมวดนี้ ระวังจิตตสังขารเสียได้ ถ้าระวังความรู้สึกที่เป็นปิติและสุขเสียได้, มันก็เท่ากับระวัง การประดูแต่งของปิติและสุขได้นั่นเอง. ขั้นที่ ๓ รู้จักจิตตสังขาร ให้ชัดเจน, ขั้นที่ ๔ นี้ ระวัง มันเสียให้ได้, ระวังจิตตสังขาร เสียให้ได้, นี่ก็ต้องเห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีก ให้ เห็นจิตตสังขาร คือ เวณา นี่เป็นของไม่เที่ยง เป็นของหลอกหลวง, เป็นของอันตราย ทำให้เกิดความทุกข์. หลักจะใช้พิจารณาทุกอย่างด้วยกัน เห็น อัสสาทะ คือเสน่ห์ที่หลอกหลวงของมัน, เห็นอาทีนวะ คือโทษ อันเลวร้ายของมัน, เห็นความเป็นมายา คือภาวะที่หลอกหลวง

ของมัน, เห็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของมัน เห็น
อิทัปปัจจยตา คือความที่มันต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตาม
ปัจจัยของมัน, สิ่งเหล่านี้มันมีหลายอย่าง แต่มันมีแนวอย่างนี้.

สิ่งที่มันหลอกที่สุด ก็ เรียกว่า อัสสาทะ, แล้ว อาทีนวะ
เป็นของจริงที่มันซ่อนอยู่ข้างหลัง มองไม่ค่อยจะเห็น, แล้วก็
ถ้าเห็นก็เอานี้มันมาหา ของมาหาคือหลอกหลวง มันเป็นของ
เปลี่ยนแปลงเรื่อย มาเห็นเป็นตัวตนเป็นของเที่ยง, นั่นก็เรียกว่า
ถูกหลอกเสียแล้ว, ก็ พิจารณาให้เห็นว่าปิติและสุขซึ่งเป็นจิตต-
สังขารนั้น เปลี่ยนแปลงเรื่อยไปตามเหตุตามปัจจัย มันก็จะ
ไม่รู้สึเกามาเป็นตัวตน, ไม่เอามาเป็นตัวตน มันก็ได้ ก็เห็นสิ่ง
ที่เป็นประโยชน์ที่สุด คือละความเห็นว่าเป็นตัวตนในเวทนา
เสียได้ และในจิตเสียได้ตามลำดับ.

ที่จะต้องเห็นให้ชัดเจนไปอีกก็ คือว่า เมื่อมีความยึดถือ
มันหลง มันโง่ในปิติและสุข แล้ว มัน เกิดความทุกข์ มันเกิด
ความทุกข์ ให้รู้สึกต่อความทุกข์ที่เกิดเพราะการหลงในปิติและ
สุขให้ชัดเจน, ก็เรียกว่า เอาความทุกข์ที่เกิดมาจากความหลง
ในเวทนานั้นมาทำไว้ในใจตลอดเวลา, กำหนดให้เห็นชัดเจนว่า

เป็นอย่างนั้น ๆ นี่ยังเป็นวิปัสสนาลึกขึ้นไป.

ที่จะ บรรเทาอิทธิพลของเวทนา ก็คือเห็นอนิจจัง ตลอดถึงเห็น ทุกขัง เห็น อนัตตา แต่ในภาษาบาลีท่านนิยามพูด แต่ว่าเห็นอนิจจังเท่านั้น. พระพุทธภาษิต จะยกมาพูดแต่อนิจจัง เพราะว่าในการเห็นอนิจจัง ย่อม เห็นทุกขัง และ อนัตตา ไปในตัว. ขอให้เห็นอนิจจังเกิด, ขอให้ เห็นอนิจจังจริง ๆ เกิด จะเห็นว่า เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ฉะนั้นจึงมีหลักเกณฑ์อันสำคัญว่า ให้เห็น อนิจจัง อนิจจังของปิติและสุข แล้วจะบรรเทาอำนาจ หรือกำลังการปรุงแต่งของปิติและสุขเสียได้.

ปัญหาทั้งหมดมาจากคนมันโง่ มันตกเป็นทาสของ เวทนาที่ปรุงแต่ง, คำพูดสั้น ๆ นี่สำคัญมาก แต่ฟังดูคล้าย ๆ กับ พูดเล่น ปัญหาต่าง ๆ ความยุ่งยากลำบากทั้งหลาย, ความทุกข์ ทั้งปวงย่อมมาจากความหลงในเวทนา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ตัณหา ต่อไป ๆ . กำจัดอำนาจของเวทนาเสียได้ มันก็ไม่ปรุงแต่งกิเลสตัณหาอีกต่อไป. ที่นี้ก็จะเกลียดกลัว, เกลียดและกลัว ในความหลอกลวงเหล่านี้ อัสสาทะ ความเฝ้าหรือร่อยของเวทนา ก็เกลียดก็กลัว, แม้แต่ว่ามันเป็นอัสสาทะ คือ ความสุขความ

เอรีดอรรอยก็เกลียดก็กลัว, ที่มันเป็นโทษเป็นอาที่นวะก็ยังเกลียด
และยิ่งกลัว. ก่อนนี้มันเป็นความสุขความพอใจมันก็ไม่เกลียด
ไม่กลัว มันอยากจะเอา, มันหลงยิ่งขึ้น. แต่เดี๋ยวนี้มันตรงกันข้าม
กลายเป็นเกลียดกลัวสิ่งที่เป็ความสุขของเวทนา ว่า โอ! ใ้
แหละตัวร้าย หลอกหลวงและขบกัดกันเต็มที่ เป็นทุกข์กันเต็มที่
ก็เลยเกลียดกลัวทั้งอัสสาทะทั้งอาที่นวะทั้งลักษณะอาการอื่น ๆ ,
ทั้งอิทธิพลต่าง ๆ ของปีติและสุข.

ที่นี้ก็มาเห็นว่า เราก็สามารถควบคุมเวทนาได้ ควบคุม
ปีติและสุขได้ เราเป็นผู้มีอำนาจเหนือปีติและสุข, รู้สึกว่า เดียวนี้
จิตอยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่งของปีติและสุข อย่าเป็นตัวกู
ของกู ยกหูชูหาง ชูหางขึ้นมา มันจะผิตต่อไปอีก, รู้แต่ว่าเดี๋ยวนี้
จิตมันรู้เท่าทัน มันเฉยวิจลลาด มันไม่ถูกหลอกหลวงด้วยปีติและ
สุขอีกต่อไป, ไม่ถูกหลอกหลวงด้วยปีติและสุขอีกต่อไป.

พิจารณาหนอ หนอก็ได้, ะจับแล้วหนอ ะจับแล้ว
หนอ, หรืออำนาจ ของปีติและสุขนี้มันะจับไปแล้วหนอ ะจับ
หนอ พุคัสัน ๆ ว่าะจับหนอ, แต่พูดให้เต็มที่ก็ว่า เดียวนี้อำนาจ
อิทธิพลของปีติ และสุขที่ปรุงแต่งจิตนั้นะจับไปแล้วหนอ ยาว

หน้อย, อำนาจของปิติและสุขที่ปรุ้งแต่งจิตนี้ระงับไปแล้วหนอ, พุดให้สั้น ๆ ว่า ระงับหนอ ระงับหนอ ระงับแล้วหนอ ระงับแล้วหนอ กำหนดอยู่ในใจทุกลมหายใจเข้าออก, ทุกลมหายใจเข้าออก ระงับแล้วหนอ ระงับแล้วหนอ นี่ก็ขั้นที่ ๔.

หนอ ๆ นี่ขอบอกกล่าว ว่า ถ้า ใช้ฝึกก็ฝึก ให้โทษ ถ้า ใช้ถูก ก็มีประโยชน์. มันเป็นสักว่าเช่นนั้นเท่านั้นเองหนอ ไม่ใช่ว่ามันเป็นตัวเป็นคนเช่นนั้นหนอ. ระวังคำว่าหนอให้ดี ๆ ในภาษาไทยมันชอบหนอ แต่ในภาษาบาลีมันไม่ได้มี ตัวเดิมในบาลีไม่มีคำว่า หนอ ๆ แบบนี้, แต่เอามาใช้ได้ เพื่อให้มันง่ายขึ้น ถ้าใช้ถูกวิธีมีประโยชน์ ขอยืนยันว่าหนอ ๆ นี่ถ้าใช้ถูกวิธีมีประโยชน์, ใช้ผิดวิธีก็เพิ่มตัวกู เพิ่มตัวตน เพิ่มความเป็นตัวเป็นคนขึ้นมา.

เฮ้อ, เป็นอันว่าเราได้ทำมาทั้ง ๔ ขั้น ทบทวนง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า รู้จักปิติ รู้จักปิติ เป็นความรู้สึกรจริง ๆ ในจิตใจอย่างไร มีอิทธิพลแก่จิตใจอย่างไร, ถ้าจะเล่นเอาเปรียบอย่างโลก ๆ ก็เอาปิตีมาขมิให้เป็นสุข ไม่หวังอะไรมาก ไม่หวังนิพพานอะไรก่อน, เอากำไรเดี๋ยวนี้กันทีก่อน เอาปิตีมาดูดดื่มมาขมิมา

เป็นสุขก่อนก็ได้. แต่แล้วก็ต้องศึกษาต่อไปว่า โอ้! ปิติเป็น
 อย่างนี้ ๆ ไม่เพียงหลอกลวงปรุงแต่งจิตให้ยุ่ง ก็มาขั้นที่สอง,
 พอปิติราบลงเป็นความสุข ก็ดูอย่างนั้นอีก สุขหนอ สุขหนอ
 อย่าไปหลงเป็นตัวเป็นตนเข้ามา, มันเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้ยุ่ง
 ก็รู้จักความสุขดี แต่จะเอามาเป็นความสุขชั่วคราวล่วงหน้าเอา
 กำไรโกง ๆ กันเสียทีก่อนก็ได้, สุขหนอ สุขหนอ. นี่ย่าไปหลง
 จนเป็นวิปัสสนูปกิเลส จิตจะหลงอยู่ที่ความสุขไม่ก้าวหน้าต่อไป,
 ไม่ก้าวหน้าไปตามทางของวิปัสสนาอีกต่อไป เพราะมาหลงอยู่
 ในความสุข. นี่จะต้องระวัง ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็ไม่หลงในความ
 สุข, ให้ความสุขเป็นบทเรียนสำหรับศึกษาให้รู้ความไม่เที่ยง
 ความไม่ใช่ตัวตน.

ที่นี้มาให้ดูคราวเดียวพร้อมกันทั้งสองอย่าง ว่า ทั้ง
 ปิติและสุขนี้เรียกว่าเวทนาปรุงแต่งจิต ก็อย่างเดียวกัน ดูอย่าง
 เดียวกัน ไม่หลง ในความหลอกลวงของมัน, แล้วก็ไปเห็นว่า
 มันสร้างเรื่องให้ยุ่งยากลำบาก คือปรุงแต่งให้เกิดความคิดความ
 นึกสารพัดอย่าง จนควบคุมกันไม่ไหว. นี่เราจะได้เครื่องมือ
 หรืออำนาจบางอย่างบางระดับขึ้นมา สำหรับจะควบคุมจิต เรา

ก็ระงับอำนาจอิทธิพลของเวทนาเหล่านั้นเสียได้ ก็คือ การใช้
เครื่องมือสำหรับที่จะควบคุมจิต มันก็ควบคุมจิตได้.

นี่มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องใหญ่โตที่สุด เป็น
เรื่องของมนุษย์ทั้งโลก ที่จะไม่พ่ายแพ้แก่กิเลส ก็คือไม่พ่ายแพ้
แก่เวทนา ฉะนั้นขอให้ศึกษาให้รู้จักปิติ ซึ่งมีเสน่ห์มาก รู้จัก
ความสุขซึ่งมีเสน่ห์มาก เป็นเหตุให้หลงได้ง่าย แล้วที่จริงนั้น
มันไม่ใช่เป็นเรื่องจะดีเหมือนกับที่ว่ามันเป็นเสน่ห์ แต่มันเป็น
เรื่องร้าย คือมันปรุงแต่งความคิดให้เป็นไปอย่างยุ่งเหยิงติดต่อกัน
ไหลไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ก็เรียกว่าไหลไปในวัฏฏะ อำนาจ
ของเวทนาผลักดันให้จิตของมนุษย์ไหลไปในวัฏฏะอย่างน่ากลัว
ที่สุด, มาเดี๋ยวนี้ก็รู้แล้ว.

แล้วก็ มองเห็นความไม่เที่ยง ความหลอกลวงของปิติ
ของสุข ของการปรุงแต่งจิต หรือจิตที่ถูกปรุงแต่งนั้นให้ถูกต้อง
คือปรุงแต่งไม่ได้, มันหลอกไม่ได้, มันก็ปรุงแต่งไม่ได้, เราก็
สามารถควบคุมเวทนาได้ ก็เท่ากับว่าควบคุมการปรุงแต่งจิตได้
ซึ่ง จะเป็นเหตุให้สามารถบังคับจิตได้อีกต่อไป ก็ว่าถ้าเรา
บังคับการปรุงแต่งของจิตได้ ก็เท่ากับเราบังคับจิตโดยตรงได้.

นี่ประโยชน์ของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็น
หมวดที่สองของอานาปานสติ ก็มีอยู่ ๔ ขั้น เป็นขั้นที่ ๕ ถึงขั้น
ที่ ๘, ๕, ๖, ๗, ๘ นี่หมวดที่สอง, ๑, ๒, ๓, ๔, หมวดที่ ๑
๕, ๖, ๗, ๘ ก็หมวดที่สอง. นี่เราก็ได้พูดมาถึงหมวดที่สองแล้ว
เข้าใจให้ดี เป็นคู่มือจำเป็นที่จะต้องรู้ไว้ สำหรับการปฏิบัติ
อานาปานสติ หรือแม้แต่เพียงจะศึกษาเฉย ๆ ยังไม่ปฏิบัติ ก็ต้อง
ให้มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องอย่างนี้ จึงเรียกว่าต้องมีคู่มือที่
ถูกต้อง.

การบรรยายชุดนี้ ก็มุ่งหมายจะแสดงคู่มือที่ถูกต้อง
อย่างที่ได้แสดงมาแล้ว ๔ ครั้ง เป็น ๕ ทั้งครั้งนี้ แล้วยังจะต้อง
แสดงต่อไปอีกสัก ๒-๓ ครั้ง จึงจะจบคู่มือที่จำเป็นสำหรับการ
ปฏิบัติอานาปานสติภาวนา.

เอาละ, การบรรยายในวันนี้ ก็เป็นการสมควรแก่เวลา
แล้ว นอกจากนั้นก็ยังจะบอกให้เป็นที่ทราบกันต่อไปว่า เป็น
ครั้งสุดท้ายของการบรรยายปีนี้ คือฤดูฝนมาแล้ว, ฤดูฝนมาแล้ว
เราก็จะหยุด ๓ เดือน เดือนตุลา เดือนพฤศจิกายน เดือนธันวาคม ๓
เดือน หยุดการบรรยาย เพื่อเป็นการพักผ่อนบ้าง หรือเพื่อว่า

ต้อนรับฤดูฝนบ้าง ฤดูฝนมันบังคับให้หยุด. การบรรยายวันเสาร์
จึงมีเพียงปีหนึ่ง ๕ เดือน นี่ก็เป็นครั้งสุดท้ายของ ๕ เดือน เรา
จะหยุดกันสัก ๓ เดือน แต่คงไม่หยุดที่เดียวดอก เพราะจะมี
อะไรบางอย่างได้พูดกันตามเรื่องตามราว สำหรับการบรรยาย
ประจำวันเสาร์นั้น วันนี้เป็นครั้งสุดท้าย, หยุด ๓ เดือน ขึ้นเดือน
มกราคม ก็จะได้บรรยายกันต่อไป เป็นการทำความเข้าใจกันไว้
อย่างนี้ เป็นการรู้กันได้เองว่าเมื่อไรหยุด, เมื่อไรเปิด, เมื่อไรปิด.

เป็นอันว่าการบรรยายวันนี้ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติการ
บรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าสวดพระธรรม คณสาธยาย
ส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติพระธรรมสืบต่อไปในกาลบัดนี้.

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

ตอนที่ ๓

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชาในวันนี้ เป็นการบรรยายต่อจากเรื่องที่บรรยายค้างไว้ ตั้งแต่ภาคอาสัพพัญญาของปีที่แล้วมา นั่นคือการบรรยายในชุดที่เรียกว่า คู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติ จบลงเพียงการบรรยายครั้งที่ ๕. ในวันนี้เป็นการบรรยายตอนที่ ๖ ของชุดนั้น การบรรยายได้บรรยายมาถึง คู่มืออานาปานสติภาวนา ซึ่ง ได้บรรยายไปแล้วในส่วนที่เป็นกายานุปัสสนา และ เวทนานุปัสสนา ดังนั้น ในวันนี้จึงบรรยายในส่วนที่เป็นจิตตานุปัสสนา. ขอให้ตั้งใจฟังให้สำเร็จ

คู่มือที่จำเป็นในการศึกษา และการปฏิบัติ ครั้งที่ ๖, ๑๖ เมษายน

ประโยชน์ แม้ว่าจะไม่ได้เคยฟังครั้งที่แล้วมา, แต่ถ้าตั้งใจฟังให้สำเร็จประโยชน์ ก็ยังสำเร็จประโยชน์ได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตโดยเฉพาะ.

ศึกษาเรื่องจิตให้เข้าใจ.

การบรรยาย เรื่องจิต นี้ เรียกว่า เป็นการบรรยายเรื่องทั้งหมด ก็ว่าได้ เพราะว่าถ้าไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว แล้วก็จะไม่มีอะไร, ถ้าว่าคนเราไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว มันก็เท่ากับไม่ได้เกิดมา หรือมีอยู่ก็ไม่มีรู้สึกอะไร, โลกนี้ก็จะเท่ากับว่าไม่มี ไม่มีอะไรถ้ามันไม่มีจิต เพราะจิตมันรู้จักมันนี้ได้ทุกอย่าง ทุกอย่างมันจึงมี คือเหมือนกับมันมี. ถ้าจิตไม่มี มันก็เหมือนกับไม่มี; ฉะนั้นจงสังเกตดูให้ดีว่า เรื่องจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถึงขนาดนี้, ถ้าไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว เรื่องทั้งหลายก็ไม่มี, เราจึงต้องศึกษากันในลักษณะที่ว่า มันเป็นเรื่องสำคัญที่สุด คือมันมีขอบเขตกว้างขวาง สูงต่ำ ลึกซึ้ง รอบด้านทีเดียว ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมา ก็เพราะว่าไม่รู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิต, มันก็ทำไปผิดจากที่ควรจะทำ กระทำ มันก็เป็นการล้มเหลว.

เรื่องจิตนี่จะเป็นเรื่องทั่วไปก็ได้ เป็นเรื่องหลักธรรม
ในพระพุทธศาสนาก็ได้. หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจะเป็น
เรื่องจิตไปเสียทั้งนั้น เป็นการศึกษาเรื่องจิต, เป็นการปฏิบัติ
เกี่ยวกับจิต กวควบคุมจิต บังคับจิต อบรมจิต จนเป็นจิตชนิดที่
สูงสุด อยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งทั้งปวง, เหนืออิทธิพลของความดี
ความชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ เหนือความเป็นบวกเหนือความเป็น
ลบ แล้วจะมีอะไรเหลือที่เป็นปัญหา มันไม่มี เพราะเหตุนี้.

แม้ว่าจะไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมะในศาสนา มันก็ เป็นเรื่อง
ที่คนทุกคนจะต้องรู้, คนธรรมดาสามัญก็ต้องรู้ ในฐานะที่
จะต้องประกอบกิจการต่าง ๆ ได้ดี คือถ้าจิตดี มันก็จำได้ดี, คิด
ได้ดี, ระลึกได้ดี, ตัดสินใจได้ดี. อย่างว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์
เดรัจฉานมันก็ยังมีความเกี่ยวกับจิต มันก็ยังมีความเกี่ยวกับ
จิต, ความเจริญของมันก็เกี่ยวกับจิต. สัตว์เดรัจฉานที่ฝึกดีแล้ว
นั้น มันก็มีจิตดีกว่าสัตว์เดรัจฉานที่ไม่ได้ฝึก, นี้เรียกว่าเรื่อง
ธรรมดาสามัญทั่วไปก็มีเรื่องจิต, เรื่องทางศาสนาก็มีเรื่องจิต
ขอให้เรารู้จักตัวจริงของมัน อย่ารู้จักแต่ชื่อแล้วก็ไม่ว่าอะไร
แล้วก็พูดผิด ๆ ถูก ๆ เถียงกันยุ่งไปหมด, ขอให้เรารู้จักตัวจริง

ของมัน มากกว่าที่จะรู้จักชื่อ.

จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนาม, เด็ก ๆ หรือคนที่เรียนรู้แต่เรื่องธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง คือ เป็นพวกวิญญูณธาตุ, แม้แต่ความว่างก็เป็นวิญญูณธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่าง. ฉะนั้นขอให้ทำความเข้าใจ กันให้ดี ๆ สำหรับคำว่าธาตุ จิตมันก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่มันเป็นธาตุฝ่ายนาม คือ ไหวได้เร็ว รู้สึกได้เร็ว, แต่มันก็ต้องอาศัย ธาตุที่เป็นรูป หรือเป็นวัตถุ คือที่เป็นร่างกาย แล้วก็สามารถแสดง บทบาทของมันได้เต็มที่. ดังนั้นมันจึง ไม่อาจจะอยู่ได้ตามลำพัง มันก็ ต้องอาศัยร่างกาย, จะเรียกว่าเป็นเหมือนกับที่ทำงานก็ได้ ที่พักอาศัยก็ได้ ที่แสดงบทบาทอะไรก็ได้ เป็นธาตุชนิดหนึ่ง แล้วก็อาศัยอยู่กับธาตุอีกชนิดหนึ่ง รวมกันเป็น ๒ ธาตุ และ เรียกสั้น ๆ ว่า นามรูป, นามรูป คนที่ไม่รู้เรื่องก็จะคิดว่าเป็น ๒ สิ่ง ฟังชื่อแล้วมันก็จะ เป็น ๒ สิ่ง คือเป็นนามอย่างหนึ่ง เป็น รูปอย่างหนึ่ง นั่นมันโดยนิตินัย คือสำหรับพูดจา, แต่ถ้าสำหรับ พุทธินัยแล้ว มันแยกกันไม่ได้สำหรับรูปกับนาม, มีแต่รูปไม่มี

นาม มันทำอะไรไม่ได้ มีแต่นามไม่มีรูปมันก็ทำอะไรไม่ได้ ต่อเมื่อมันรวมกันเป็นนามรูป เป็นนามรูป มันจึงทำอะไรได้. ภาษาบาลีนั้นดูเห็นได้ง่ายฟังได้ง่าย เพราะว่ามันเป็นรูปศัพท์ที่เป็นเอกพจน์ เรียกว่านามรูปึง นามรูป แต่มันเป็นสิ่งเดียว, มันไม่ใช่ ๒ สิ่ง.

นามรูป นี้ขอให้เข้าใจว่ามัน เป็นสิ่งเดียว คือกายกับใจ กายกับใจเป็นสิ่งเดียว ไม่ใช่ ๒ สิ่ง ถ้าแยกออกจากกันมันทำอะไรไม่ได้ ต่อเมื่อรวมกันมันจึงทำอะไรได้, ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งเดียว นับเป็นสิ่งเดียว เป็นเอกะวณะ; แต่แล้วมันก็มีอยู่ที่ว่า จิตนั้นเป็นส่วนสำคัญ เป็นส่วนคลบบันดาลให้ส่วนรูปหรือส่วนร่างกายนั้นเป็นไป เคลื่อนไหว เป็นไป หรือกระทำก็แล้วแต่, ส่วนที่เป็นรูปก็จัดไว้เป็นส่วนหนึ่ง โดยหลักทั่วไปก็เรียกว่า รูปขันธ์ เป็นส่วนร่างกาย, แต่อย่าลืมว่า มันอยู่แต่ร่างกายไม่ได้ โดยพฤตินัยมันอยู่แต่ร่างกายไม่ได้ ถ้าเหลือแต่ร่างกายมันก็เป็นซากศพ ถ้ามันยังเป็น ๆ อยู่อย่างนี้ มันรวมกันอยู่กับสิ่งที่เรียกว่าจิต.

สิ่งที่เรียกว่าจิตนั้นมันเป็นธาตุตามธรรมชาติ, ถ้ามัน

ทำหน้าที่คิด นึก ก็เรียกมันว่าจิต. ถ้ามันทำหน้าที่รู้สึก เช่นรู้สึก
สุขทุกข์เป็นต้น ก็เรียกมันว่ามโน มโน แปลว่ารู้หรือรู้สึก, ถ้า
มัน รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เรียกมันว่า
วิญญาณ, วิญญาณตามหลักพุทธศาสนา ไม่ใช่วิญญาณตามหลัก
ศาสนาอื่น วิญญาณตามหลักศาสนาอื่นเขาหมายถึงตัวตน เจตภูติ
วิญญาณสังขติตเข้าออก เข้า ๆ ออก ๆ จากร่างกายนี้สำหรับ
ไปเกิดใหม่ในชาติหน้า นั่นเป็นวิญญาณในความหมายนั้น ของ
ลัทธิอื่น. ในพุทธศาสนา คำว่า วิญญาณ ไม่ได้หมายความว่า
นั้น หมายความว่า เมื่อจิตมันทำหน้าที่รู้สึกอารมณ์ทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

และสิ่งที่เรียกว่าวิญญาณนี้มีได้เกิดอยู่เป็นประจำ เกิด
ต่อเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ; เช่น รูปมากระทบตา ก็ เกิด
จักขุวิญญาณ, เสียงมากระทบหูก็เกิดโสตวิญญาณ, กลิ่นมากระทบ
จมูก ก็เรียกว่า ฆานะวิญญาณ, รสมากระทบลิ้น ก็เรียก ชิวหา
วิญญาณ, สัมผัสมากระทบผิวหนังก็เรียกว่ากายวิญญาณ, ความ
รู้สึกคิดนึกมากระทบจิตก็เรียกว่ามโนวิญญาณ. ก่อนหน้านั้น
มันไม่มี มันมีต่อเมื่อมีการกระทบระหว่างของ ๒ ฝ่าย คือฝ่าย

ข้างในและฝ่ายข้างนอก; ฝ่ายข้างในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, ฝ่ายข้างนอกก็คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์, มากระทบถึงกันเข้าเมื่อไร ก็เรียกว่าวิญญาณตามชื่อนั้น ๆ, นี่ วิญญาณในพุทธศาสนา ถ้าเป็นวิญญาณ ภูติ ผี ปีศาจเข้า ๆ ออก ๆ จากร่างกายนี้มันวิญญาณในศาสนาอื่น ซึ่งในพุทธศาสนา ไม่ได้ถือว่ามี.

ขอให้จำให้ได้ว่า ถ้าจิตทำหน้าที่คิดนึก ก็เรียกมันว่าจิต, ถ้าจิตทำหน้าที่รู้สึกก็เรียกมันว่า มโน, ถ้าจิตมันทำหน้าที่รู้แจ้ง ทางอายตนะ ก็เรียกมันว่าวิญญาณ. จำคำว่าจิต คำว่ามโน คำว่า วิญญาณไว้ในลักษณะที่ต่างกันอย่างนี้.

ที่นี้มันก็ยังมีส่วนที่แยกออกไปโดยละเอียดจากนั้น; ถ้าจิตมันไปทำหน้าที่สำหรับรู้สึกอารมณ์ คำของอารมณ์ เช่น สุขและทุกข์เป็นต้น ก็เรียกว่าเวทนา, ถ้าทำหน้าที่จำได้หมายมั่น อะไรก็เรียกว่าสัญญา, ถ้ามันทำหน้าที่คิดนึกปรุงแต่งอะไรได้ ก็เรียกว่าสังขาร, ถ้ามันทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางอายตนะก็เรียกว่า วิญญาณอีกเหมือนกัน, แต่เขายักไปเรียกเสียว่าเจตสิก, เจตสิก คือสิ่งที่ประกอบกับจิต ก็ได้เหมือนกัน, แต่ที่แท้มันเป็นธาตุจิต

เป็นจิตธาตุ เจตสิก ไม่ใช่ธาตุ มันเป็นจิตธาตุที่มันทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน.

เมื่อรู้สึกอารมณ์ ค่าของอารมณ์ ก็เรียกว่าเวทนา, เช่น รู้สึกว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อทำหน้าที่จำแล้วก็หมายมั่นเอาว่าเป็นอะไร หมายมั่นว่าเป็นอะไร ก็เรียกว่าสัญญา, คตินึกปรุงแต่งได้ก็เรียกว่าสังขาร, รู้แจ้งทางอารมณ์ได้ก็เรียกว่าวิญญาน, นี่เป็นหน้าที่หรือการงานหรือการกระทำ ของสิ่งที่เรียกว่าจิต.

ที่นี้ก็มาดูกันถึงสิ่งที่เรียกว่าจิต ซึ่งเป็นคำรวมทั่ว ๆ ไปที่เราใช้กันอยู่เป็นปกติ ว่ามันหมายความว่าได้อย่างไร หลายอาการ หลายหน้าที่การงานอย่างนี้, แต่ทุกอย่างนั้นมันก็เกี่ยวข้องกับเรื่องของคน เรื่องของคนเราในชีวิตประจำวัน. ถ้าว่าประพฤติกระทำกับมันอย่าง ถูกต้อง ก็ได้รับผลเป็นที่พอใจ, ถ้าทำไม่ถูกต้องก็ได้รับผลร้าย กลายเป็นโทษ, หรือเป็นโรคขึ้นมา เป็นโรคทางจิตขึ้นมา มันแล้วแต่จะไปกระทำกับมันอย่างไร หรือใช้มันอย่างไร ผิดถูกอย่างไร.

นึกดูแล้วก็น่าเห็นใจว่ามันต้องช่วยตัวเอง หลักที่ว่า

ต้องช่วยตัวเองหรือเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองนี้ มันมีความสำคัญอย่างนี้, จิตมันจะต้องรู้จักตัวเอง แล้วก็รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง, นับตั้งแต่คลอดออกมาจากท้องมารดา มันก็ค่อย ๆ รู้อะไรมากขึ้น แล้วมันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป โดยความรู้สึกล้วน รู้สึกเจ็บปวดทรมาน รู้สึกหวังที่จะให้ปลอดภัย เป็นต้น, มันก็เปลี่ยนแปลงของมันได้ตามลำดับ, แม้ว่าจะได้รับการสั่งสอนแนะนำจากภายนอก มันไม่สำเร็จประโยชน์ดอก ถ้ามันไม่ยอมรับเป็นเรื่องของจิตเอง ปรับปรุงตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเอง ก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร, เช่นที่เราได้ยินได้ฟังได้รับคำสั่งสอน ตั้งแต่เกิดมาก็ได้รับคำสั่งสอน มันก็ต้องเข้าไปข้างในเป็นเรื่องของจิต, แล้วก็จิตรับเอาไปเป็นเรื่องของตนโดยเฉพาะ คตินึกใคร่ครวญพิจารณา ดู เห็นแจ้ง อย่างไร ตามที่เป็นจริงอย่างไร แล้วก็พยายามที่จะปฏิบัติให้ได้ ตามนั้น, เรียกว่ามันก็ช่วยตัวเอง คนนอกมันช่วยอะไรไม่ได้ อย่างนี้แหละ.

เราจะต้องรู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิต ที่นี้เราไหนละ เราไหนละ เราไหนที่มันมี มันก็คือสิ่งที่เรียกว่าจิตอีกนั่นแหละ แต่เรามา ยกเรียกเสียว่าเรา มันเลยเป็นคำพูดที่ประหลาด มีตัวเรา ตัวตน

ของเราขึ้นมา ในภาษาที่ใช้พูดจากัน จนทำให้งงไปหมด.

สิ่งที่เรียกว่าเรานั้นมันมิได้มี มันเป็นลม ๆ แล้ง ๆ อะไรก็ไม่รู้ มันมีแต่สิ่งที่เรียกว่าจิตนั่นแหละ, ที่มันจะมีความรู้จากการที่ได้สัมผัส แล้วก็รู้ต่อไปตามลำดับ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในร่างกายในภายในจิตเอง, แต่ภาษาพูดมันหลอกให้พูดกันว่าเรา ว่าเราเป็นเจ้าของร่างกาย ว่าเราเป็นเจ้าของจิต เราเป็นเจ้าของทั้งกายทั้งจิต เราบังคับกายและเราบังคับจิต.

ถ้ามองเห็นความจริงแล้ว มันเป็นคำพูดที่บ้าบอที่สุด ที่ว่าเราจะบังคับจิต, โดยที่แท้จิตมันต้องรู้สึกนึก มันต้องรู้สึกเจ็บหลาบ มันต้องรู้สึกกลัว, แล้วมันก็เปลี่ยนแปลง, มันก็ทำการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เป็นความทุกข์ ไม่เป็นอันตราย. ตัวเรานี้ มันเป็นเรื่องลม ๆ แล้ง ๆ เรียกว่ามันพะยี่ห้อ มันเอากำมาพูดมาใช้ ปะเข้าไปที่จิตหรือการกระทำของจิต นี่ขอให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา หรือสิ่งที่เรียกว่าจิตกันเสียให้ดี ๆ .

หลักปฏิบัติจิตตามุสสนา.

ทีนี้ก็จะได้อ่านต่อไปถึงการปฏิบัติที่เกี่ยวกับจิต ที่

เรียกว่าจิตตานุปัสสนา เป็นการปฏิบัติหมวดที่ ๓ ของอานาปานสติภาวนา แล้วก็แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน หมวดจิตตานุปัสสนา แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน :

ตอนแรกเรียกว่าการรู้ทั่วถึงในสิ่งที่เรียกว่าจิต การปฏิบัติขั้นนี้ ก็หลังจากที่ได้ปฏิบัติกายนุปัสสนาและเวทนानุปัสสนามาแล้ว มาถึงตอนจิตตานุปัสสนา ก็ทำการกำหนดจิตขั้นแรกของหมวดนี้, หรือขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด ทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น แบ่งเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น นี่มันเป็นขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่มันเป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ จะเรียกว่าขั้นที่ ๕ ก็ได้ จะเรียกว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็ได้ เป็นอย่างเดียวกัน. กำหนดสิ่งที่เรียกว่าจิต เดียวนี้จิตเป็นอย่างไร. เดียวนี้จิตเป็นอย่างไร

มีหลักเกณฑ์ให้กำหนดว่า จิตมีโลภะหรือปราศจากโลภะ, จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ, จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ, จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ, จิตประกอบด้วยคุณอันใหญ่หลวงหรือไม่ประกอบด้วยคุณอันใหญ่หลวง, จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า, จิตตั้งมั่นหรือจิตไม่ตั้งมั่น, จิตหลุดพ้นจาก

อารมณ์ จากความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์หรือว่าไม่หลุดพ้น.
 ๘ ลักษณะ ๘ กุ มีลักษณะเป็น ๘ กุ สำหรับจะพิจารณาว่า มี
 โลกะหรือไม่มีโลกะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มี
 โมหะ นี่ก็พอจะรู้กันดี เป็นคำพูดธรรมดา, จิตฟุ้งซ่านหรือไม่
 ฟุ้งซ่านก็พอจะรู้จัก.

จิตมีคุณธรรมอันใหญ่หลวงหรือไม่นี้ บางคนจะไม่รู้จัก
 คือมีคุณธรรมที่ดีกว่าธรรมดาสูงกว่าธรรมดา สูงกว่าที่มนุษย์
 ธรรมดาจะต้องมี, ท่านเล็งไปถึงการมีสมาธิจิตเป็นรูปฌาน
 หรือเป็นอรุฌาน เป็นต้น. ถ้ามี ก็เรียกว่ามีจิตที่มีคุณธรรมอัน
 ใหญ่ หรือสูงกว่าธรรมดา มีหรือไม่มี.

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่ นี่ก็แปลว่า เรามีจิตชนิด
 สูงสุดหรือยังนั่นเอง ถ้ายังมีจิตอื่นสูงกว่าอยู่ ก็รู้ว่ามันยังเป็น
 จิตที่ยังต่ำอยู่.

จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นในลักษณะที่เป็นสมาธินั่นแหละ,
 จะตั้งมั่นเพราะบังคับจิตได้ หรือตั้งมั่นเพราะหมดกิเลสแล้วก็ได้,
 แต่ขอให้มันมีความตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น นี่ก็พอจะรู้จักได้ พอที่
 จะรู้สึกได้.

แต่ข้อสุดท้ายนั้นลำบากหน่อยว่า จิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้น ข้อนี้มันก็ยาก คนธรรมดาจิตยังไม่หลุดพ้น แล้วจะไปรู้จักจิตที่หลุดพ้นแล้วได้อย่างไร มันก็ต้องเป็นเรื่องที่คำนวณว่าเดี๋ยวนี้จิตไม่หลุดพ้น มีลักษณะอย่างไร, เป็นทุกข์ประมาณอย่างไร ถ้ามันเป็นตรงกันข้ามก็รู้ว่าจิตมันหลุดพ้น ถ้ามันยังอยู่อย่างนี้ ก็ยังไม่หลุดพ้น ก็พอจะคำนวณให้รู้ได้ว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือว่าจิตยังไม่หลุดพ้น.

ในขั้นนี้ก็พยายามศึกษาจิตโดยลักษณะอย่างนี้ จนเป็นผู้ที่รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตดี, รู้จักดีในสิ่งที่เรียกว่าจิต, รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตอย่างครบถ้วนอย่างถูกต้อง ว่ามันเป็นอะไรได้ก็อย่าง, มันมีลักษณะอย่างไรได้ก็อย่าง, มันจะเป็นอย่างไรหนาก็รู้จักมันดีทั้งนั้น, นี่เป็นขั้นที่ ๑ ของการปฏิบัติในหมวดจิต.

สิ่งที่เราจะกำหนดรู้ไว้เป็นหลัก มันก็พอจะมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับ โลกะ โทสะ หรือโมหะ, บางทีก็เรียกว่าราคะ หรือโกรธ หรือโมหะ โลก โกรธ หลงนั่นแหละ. ถ้าจิตมันมีลักษณะถึงเข้ามาหาตัว ดึงอะไรเข้ามาหาตัว ดึงอารมณ์เข้ามาหาตัว ก็เรียกว่า จิตมีราคะหรือมีโลภะ คือมันต้องการ หรือ

มันกำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันจึงเข้ามาหาตัว เป็นจิตประเภท โลกะหรือราคะ. ถ้าว่ามันผลัดออก มันคือออก, หรือมันทำลาย เสียอย่างนี้ มันก็เป็นจิตที่เป็นหมวดโทสะหรือโกธะ, แต่ถ้ามัน ใ้งไม่รู้จะอย่างไร ได้แต่วิ่งวนอยู่รอบ ๆ รอบ ๆ ด้วยความ สงสัยเป็นต้น ก็เรียกว่ามันเป็นประเภทโมหะ, โมหะคือไม่รู้ ไม่รู้จะอย่างไร จะดึงเข้ามาก็ไม่ใช่ จะผลัดออกไปก็ไม่ใช่ ก็ได้แต่วิ่งวนอยู่รอบ ๆ .

จงรู้จักลักษณะของจิตคนเรา ว่ามันกระทำต่ออารมณ์ ในลักษณะอย่างนี้แหละ ดึงเข้ามาก็มี ผลัดออกไปก็มี วิ่งอยู่ รอบ ๆ ก็มี, ถึงแม้มันจะมีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่น เช่นว่า ฟุ้งซ่าน เป็นต้น มันก็ฟุ้งซ่านอยู่ด้วยอาการเหล่านี้แหละ.

ถ้ามันเป็นจิตที่มีคุณธรรมอันสูง มันก็ปราศจากอาการ เหล่านี้ คือสงบ หรือว่ามันจะกระทำในลักษณะที่ถูกต้อง : ถ้า จะดึงเข้ามาหาในลักษณะที่ถูกต้อง มีประโยชน์, หรือ ผลัก ออกไปหรือทำลายเสีย ก็ในลักษณะที่เป็นประโยชน์, หรือแม้ จะวนอยู่รอบ ๆ ก็ในลักษณะที่จะเข้าถึงความจริง, อย่างนี้ก็ยังได้.

ถ้ามันเป็นจิตที่ตั้งมั่น มันก็ไม่มีการดึงเข้าหรือผลัก

ออก หรือไม่วิ้งวนอยู่รอบ ๆ .

ถ้าจิตหลุดพ้นแล้วก็ไม่มีการ เหล่านั้นเลย.

นี่ ขอให้สังเกตดู ว่าจิตของคนเรามีอาการคือว่าผลักออก หรือดึงเข้ามา หรือวิ้งวนอยู่รอบ ๆ ไม่นอกไปจากอาการทั้ง ๓ นี้.

เมื่อเราอยากจะรู้จิตทั้งหมด เราก็ใคร่ครวญดูกำหนด ดูแม้วันนี้ นั่งลงกำหนดดู เผื่อดู ก็จะเห็นได้ ว่ามันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้, ถ้าอยากจะรู้จิตที่มันตรงกันข้ามที่ยังไม่มี ก็ต้องคำนวณ ต้องคำนวณ ว่าถ้าตรงกันข้ามมันจะเป็นอย่างไร ก็พอที่จะให้รู้ได้ เหมือนกัน.

เมื่อรู้ในลักษณะ ๘ อย่าง หรือ ๘ กุ ๘ กุอย่างที่ว่ามา แล้ว ว่ามีโลภะหรือไม่มีโลภะ, มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะ หรือไม่มีโมหะ, พึงชานหรือสงบ มีคุณธรรมใหญ่หรือไม่มี, มีจิตอันดีกว่าหรือไม่มี, ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น, กำลังหลุดพ้นเกลี้ยง เกลาจากอาารมณ์หรือว่าระคนอยู่กับอาารมณ์, ขอให้จำไว้เถอะ ว่า ๘ อย่างนี้เป็นเครื่องทดสอบได้ดีที่สุดเกี่ยวกับจิต.

เป็นอันว่ารู้เรื่องจิตโดยการปฏิบัติในขั้นที่ ๑ ของ

หมวดที่ ๓ ภาษาบาลีเรียก จิตตปฏิสังเวที แปลว่าเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตทั้งปวง จิตทั้งปวงสรุปได้ ๘ กุอย่างนี้ ตั้งแต่จิตต่ำ
ที่สุด จนถึงจิตที่สูงสุดที่หลุดพ้น จนเป็นจิตที่สัมผัสต่อพระ
นิพพาน เป็นผู้รอบรู้จิตโดยอาการต่าง ๆ อย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็น
ผู้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตดีที่สุด นี่เป็นขั้น ๑ ตอน ๑ เรียกว่าขั้นที่ ๕
ของทั้งหมด หรือว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓.

ที่นี้ก็เลื่อนไปเป็นขั้นที่ ๑๐ ของทั้งหมด หรือขั้นที่ ๒
ของหมวดที่ ๓ เรียกว่า การกระทำจิตให้บันเทิง ให้จิตมีความ
ปราโมทย์บันเทิง : หายใจเข้าอยู่ก็มีความปราโมทย์บันเทิง, หายใจ
ออกอยู่ก็ปราโมทย์บันเทิง, นั่งหายใจเข้าออกอยู่ด้วยความ
ปราโมทย์บันเทิง, นี่ก็แปลว่าทำจิตให้ปราโมทย์ให้บันเทิง.

ความปราโมทย์บันเทิงนี่ก็เป็นที่ต้องการอยู่แล้ว ทุก
คนก็พอใจต้องการทั้งนั้น ถ้านี้จะเรียกว่าปิติก็ได้ ก็อิมใจ,
ปราโมทย์ก็คือที่รู้จักกันว่าพอใจ บันเทิง พอใจอิมใจอะไรก็ได้
แต่จะเรียก รวม ๆ กันเหล่านี้ก็เรียกว่าบันเทิง ปราโมทย์ รื่นเริง
ไม่หดหู่ ไม่เหี่ยวแห้ง ทุกคนชอบจิตที่บันเทิงไม่ชอบจิตที่หดหู่
เหี่ยวแห้ง แต่แล้วก็ไม่ค่อยจะได้ตามที่ต้องการ เพราะไม่เป็นผู้มี

อำนาจเหนือจิต จิตถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งไปในทางหลอ่เหี่ยวแห้ง จึงมีการฝีกจิต ฝีกฝนจิตตามหลักเกณฑ์อันนี้ คือทำจิตให้ ปราโมทย์หรือบันเทิง.

ความบันเทิงแห่งจิตนี้มันก็มีค่าทั้งในทางโลกและทางธรรม, แม้ในทางโลกทุกคนต้องการจะมีจิตปราโมทย์บันเทิง เป็นที่ต้องการกันอยู่โดยทั่ว ๆ ไป ไม่ต้องสอน ไม่ต้องขอร้องอะไร แต่ถ้าในทางธรรมนั้นมีความต้องการเฉพาะมุ่งหมายเฉพาะ คือว่าจิตที่ปราโมทย์บันเทิงเท่านั้น ที่จะป็นปัจจัยแก่สมาธิที่สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นวิปัสสนาหรือเป็นปัญญา. การที่จะบรรลุญาณวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่ง มันต้องเป็นจิตที่ผ่านมาจากความปราโมทย์บันเทิงเป็นสุข, แล้วมีความสงบรำงับนี้คนทั่วไปไม่รู้ คนทั่วไปไม่รู้ ว่าวิปัสสนาญาณทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม จะบรรลุจะปรากฏออกได้ ก็โดยการกระทำผ่านมาทางจิต ที่ต้องมีความปีติปราโมทย์บันเทิงเป็นต้นทุน เรียกว่าเป็นเดิมพันก็แล้วกัน, ถ้าจิตมีปราโมทย์บันเทิงและเป็นสุขชนิดนี้แล้ว ก็มีหวังที่จะเกิดสมาธิ เกิดยถาภูตญาณทัศนะ เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง.

ผู้ที่เป็นนักสังเกตจะมองเห็นได้ด้วยตนเอง หรือว่า
ไม่โง่เกินไป ก็จะสังเกตได้ด้วยตนเองว่า เมื่อสบายใจเท่านั้น
แหละจะคิดอะไรได้ดี จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่งก็ยังคง
เขียนได้ดี เมื่อจิตสบายใจเท่านั้นแหละมันจะทำอะไรได้ดี, จะ
ฟื้นความจำหรือจะตัดสินใจหรืออะไรก็ตาม มันทำได้ดีต่อเมื่อ
จิตมันสบายดี คือสบายใจ นั่นแหละคือความบันเทิง หรือปิติ
หรือปราโมทย์ที่ทางธรรมะก็ต้องการ ว่าต้องมีจิตอย่างนี้เสียก่อน
แล้วก็จะเกิดสมาธิ อัดโนมัตติ เกิดปัญญาโดยอัดโนมัตติ.

น่าสนใจอย่างยิ่งคือคำกล่าววิมุตตตายตนสูตร ว่าคนที่
จะบรรลุพระอรหันต์ได้นั้น มิได้ตั้งหลายอย่างหลายทาง คือว่าพึง
ธรรมะที่ท่านผู้อื่นเขาแสดง มันถูกกับจิตถูกกับใจของตน ก็พอใจ
เป็นสุข ปิติปราโมทย์บันเทิง เกิดยถาภูตญาณทัศนะเห็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา, อย่างนี้ก็มิ, หรือว่าตัวเองกำลังเป็นผู้แสดงเสีย
เอง แสดงให้คนอื่นฟัง มันถูกจุดเรื่องที่ถูกต้องกับความจริงของตน
รู้สึกของตน เกิดปิติปราโมทย์บันเทิงเป็นสมาธิ เห็นแจ้งธรรม
ทั้งปวงตามที่เป็จริง แล้วก็หลุดพ้น, อย่างนี้ก็มิ, คือคนเป็นผู้
แสดงเสียเอง, หรือว่าเอาหัวข้อธรรมะมาท่อง มาสาธยาย

ท้องถิ่นอยู่ เผลอฝันถูกกับเรื่องของตน เกิดปีติปราโมทย์
เป็นสุขขยถาภูตญาณทัศนะ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง บรรลุก็มี, หรือ
ว่าเอามาใคร่ครวญอยู่ ใคร่ครวญอยู่ ก็เกิดความรู้สึทปีติปราโมทย์
ถูกต้อง พอใจ, หรือว่า เอามาปฏิบัติอยู่ตามหลักเกณฑ์ของ
วิธีปฏิบัติ แล้วมันก็เกิดปีติปราโมทย์บันเทิง เป็นสุขสงบแล้ว
ก็เป็นยถาภูตญาณทัศนะ เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่
เป็นจริง.

ข้อนี้แสดงว่า การที่จิตจะเกิดปัญญาลูกโหลงขึ้นมา
เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นอย่างนั้น เป็นจิตที่เป็นสมาธิ
มีความปีติปราโมทย์บันเทิงรื่นเริงเป็นเดิมพันทั้งนั้นแหละ,
ถ้ามันมีจิตหดหู่ จิตกระวนกระวาย เร่าร้อนอะไรอยู่ มันทำไม่ได้
ดอก, มันทำให้เกิดสมาธิ เกิดความเห็น ตามเห็น ที่เป็นจริงไม่ได้,
เพราะฉะนั้นจึงต้องมีเดิมพันเป็นความบันเทิงปีติปราโมทย์.
อย่างในโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ มีสติ มีธัมมวิจยะ แล้วก็มรรค
แล้วก็มรรค แล้วก็มรรค แล้วก็มรรค แล้วก็มรรค
ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าปีติ พอใจ บันเทิง เป็นสุขเสียก่อน แล้วจึง
มีปีติ-ความสุขที่จิตเข้าสู่รูปธรรม, ปีติ-เข้าสู่รูปธรรม

พร้อมที่จะเป็นจิตเดียวอารมณ์เดียว แล้วเกิดรู้แจ้งขึ้นมาด้วย
จิตนั้น เป็นการบรรลุธรรม.

นี้เรียกว่าทางธรรมะ หรือเป็นเทคนิคของธรรมะ
ในทางจิตชั้นสูง มันก็เป็นอย่างนี้; แต่ที่คนชาวบ้านธรรมดาจะ
รู้จักได้ก็ทั่ว ๆ ไป ก็รู้ได้ง่าย ๆ ที่สุดว่า เมื่อสบายใจดีทำอะไร
ได้ดี, เมื่อสบายใจดี ทำอะไรได้ดี จะกินอาหารก็อร่อย, จะนอน
ก็หลับดี เมื่อสบายใจดีปีติปราโมทย์, จึงเป็นอันว่า สิ่งที่เราเรียกว่า
ความบันเทิงแห่งจิตนี้เป็นสิ่งที่ต้องการ, เป็นสิ่งที่ต้องการทั้ง
ทางโลกทั้งทางธรรม.

เดี๋ยวนี้เกิดต้องการปีติปราโมทย์ขึ้นมา ถ้าเคยปฏิบัติ
อานาปานสติมาแล้วตามลำดับ คือหมวดเวทนานุปัสสนา มัน
ก็ง่ายนิดเดียว เพราะว่าในหมวดเวทนานุปัสสนานั้น ทำจิตให้
ปีติ ทำจิตให้เป็นสุข สุขปฏิสังเวที, ปีติปฏิสังเวที, เป็นบทเรียน
ที่ต้องฝึกต้องหัดอยู่แล้วในหมวดที่ ๒ คือหมวดเวทนา. ครั้น
มาถึงหมวดที่ ๓ นี้ ต้องการอย่างนั้นขึ้นมาเมื่อไร ก็ย้อนกลับ
ไปทำหมวดนั้น ปีติ ปฏิสังเวที สุขปฏิสังเวที, หรือจะย้อนลง
ไปถึงหมวดกายาฯ ก็ทำกายสังขารคือลมหายใจให้สงบระงับ

ลมหายใจสงบระงับลงไปเท่าไร ก็เกิดความพอใจ เป็นปิติปราโมทย์ และเป็นสุขขึ้นมาเท่านั้น. นี่มันอาศัยปฏิบัติ ที่ปฏิบัติมาแล้วในหมวดที่ ๑ ก็ได้ หมวดที่ ๒ ก็ได้ มาถึงหมวดที่ ๓ นี้ จะบังคับจิตให้ปราโมทย์บันเทิงได้ตามความพอใจ เหมือนกับทำเล่น ทำสนุก, อยากจะให้จิตบันเทิงรื่นเริงขึ้นมาเมื่อไรก็ทำได้เมื่อนั้น, ขบไล่ความหดหู่ความฟุ้งซ่านความอะไรออกไปเสียได้, พุดง่าย ๆ ก็อยากจะมีจิตบันเทิงเมื่อไรก็ทำได้เมื่อนั้น.

ที่เป็นหลักทั่ว ๆ ไป ก็อยากขอร้องให้นึกถึงคำบรรยายระบบธรรมชาติ. ธรรมชาติ มีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ คือมีหลักการที่ว่า ทำอะไร หน้าที่ทั้งปวงไม่ว่าหน้าที่อะไร ด้วยสติสัมปชัญญะ ปัญญาสมาธิ จนมีความถูกต้อง-ถูกต้อง-ถูกต้อง, บอกตัวเองได้ว่าถูกต้อง, เมื่อถูกต้องก็พอใจ-พอใจ-พอใจ, เมื่อพอใจก็เป็นสุข เป็นสุข มีปิติปราโมทย์บันเทิง, ถ้าเป็นคนฝึกอย่างนี้ อยู่แล้วเป็นประจำในชีวิตประจำวัน เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว มันก็ง่ายดายที่สุด.

ขอให้ทุกคนมีหลักปฏิบัติ ทำหน้าที่ทุกหน้าที่ไม่ว่า

หน้าที่อะไร ด้วยสติสัมปชัญญะปัญญาสมาธิจนเกิดความต้องการ-ถูกต้อง-ถูกต้อง มันก็รู้สึกพอใจ-พอใจเพราะความต้องการ อิ่มอกอิ่มใจอยู่ด้วยความพอใจและความถูกต้องอยู่เสมอไป, พอมาคิดนึกอย่างอื่นขึ้นมาที่ไร ก็ยกมือไหว้ตัวเองได้ ซึ่งคนโง่ทำไมเป็น ทำไมไม่ได้, มีความถูกต้องพอใจเป็นหลักการประจำอยู่ในทุก ๆ หน้าที่ ค่ำลงยกมือไหว้ตัวเองได้ว่า, ทั้งวัน ๆ มันมีแต่ความถูกต้อง.

หน้าที่ในการหาเลี้ยงชีวิต : ทำไร่ ทำนา ทำสวน ค้าขาย ราชการ กรรมกร แม้แต่ขอทาน ทำให้ถูกต้อง-ถูกต้อง-ถูกต้อง, พอใจ-พอใจ-พอใจ มันก็มีปิติปราโมทย์บันเทิง, หรือว่าหน้าที่บริหารประจำวัน บริหารชีวิตประจำวัน เช่นว่าตื่นขึ้นมาจะล้างหน้า จะถูพื้น จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ จะอาบน้ำ จะรับประทานอาหาร จะล้างถ้วยล้างจาน จะกวาดบ้าน จะถูเรือน จะล้างส้วม ก็มีสติสัมปชัญญะทำด้วยความรู้สึกว่าจะถูกต้อง-ถูกต้อง-พอใจ-พอใจ อย่างนี้ก็ได้, มีลักษณะแห่งธรรมชีวิต มีชีวิตอยู่ด้วยความถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้อง พอใจ พอใจ ก็มีปิติปราโมทย์บันเทิงอยู่ได้ตลอดเวลา, แต่คนโง่ทำไมไม่ได้ และไม่สนใจจะทำ แต่จะ

คิดว่าเป็นสิ่งที่بابอะไรไปเสียก็ไม่รู้ ที่จะมานั่งระวังให้ถูกต้อง
 พอใจ ถูกต้องพอใจ, ว่าค้นขึ้นมาล้างหน้าถูฟัน มีสติสัมปชัญญะ
 ทั้งหมดอยู่ที่การล้างหน้า การถูฟันถูกต้อง ถูกต้อง พอใจ พอใจ
 นั่งถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ควบคุมให้มีความถูกต้อง-ถูกต้อง-
 พอใจ-พอใจ-พอใจ เป็นสุขตลอดเวลาที่นั่งถ่ายอุจจาระปัสสาวะ
 อย่างนี้คนโง่มันทำไม่ได้, จะทำได้แต่ผู้รู้เรื่องนี้ มีปัญญาเรื่องนี้
 รู้เรื่องทำให้มันถูกต้อง ๆ พอใจ ๆ จึงทำได้ไปทุกอย่าง, แม้จะ
 ล้างด้วยล้างจาน จะกวาดบ้านจะถูเรือน มีสมาธิอยู่ที่การกระทำ
 นั้น เต็มไปด้วยความถูกต้องและพอใจ ๆ , แม้ว่าจะล้างด้วย
 ล้างจาน จะกวาดบ้าน จะถูเรือน ล้างส้วม, นี่มันเป็นสิ่งที่ทำได้
 โดยระบบธรรมชีวิต เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ คือความถูกต้อง.

หรือว่าเราจะนึกถึงจริยธรรมสากลว่า ยกย่อง ต้องการ
 สิ่งที่เราเรียกว่าความเคารพตัวเอง เคารพตัวเอง self respect, self
 respect, จริยธรรมสากลต้องการนักหนา ให้ทุกคนมีชีวิตอยู่
 ด้วยการรู้สึกเคารพตัวเองได้, นี่เป็นหลักธรรมะในพระพุทธ
 ศาสนา. จงพอใจตัวเอง ชื่นใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้ อยู่

อย่างนี้มันก็ต้อง มันก็ประเสริฐ; ถ้ามันเกลียดค้ำหน้าตัวเอง
เมื่อไร มันก็เป็นสัตว์นรกเมื่อนั้น มันตกนรกหมกไหม้เมื่อนั้น
แหละ, เมื่อมันเกลียดค้ำหน้าตัวเองว่า มันไม่มีอะไรถูกต้อง
มันมีแต่ความผิดพลาด ในเวลานั้นมันไม่มีความเคารพตัวเอง.
ถ้าใครจะถือหลักจริยธรรมสากล ทำตนให้เป็นทีเคารพตัวเอง
ได้อยู่เสมอ มันก็มีความหมายนี้ มีปิติปราโมทย์เป็นเดิมพัน
หล่อเลี้ยงจิตใจอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าทำจิตให้มันเที่ยงอยู่ได้
เหมือนกัน.

จะเห็นได้แล้วว่า มันเกี่ยวเนื่องหรือความหมายที่เกี่ยว
เนื่องถึงกันหมด, ไม่ว่าทางคติโลกหรือทางคติธรรม. จิตนี้ต้อง
การพื้นฐาน คือความปิติปราโมทย์ พอใจตัวเอง พอใจตัวเอง
เคารพตัวเอง พอใจตัวเอง อยู่เป็นพื้นฐาน, นั่นแหละคือพื้นฐาน
ของความสงบสุข และเป็นพื้นฐานของการที่จิตจะเจริญก้าวหน้า
ขึ้นไป ตามทางของวิปัสสนา หรือปัญญาที่จะบรรลุมรรค ผล
นิพพาน; แม้จะหยุดเพียงเท่าที่ว่า อยู่ที่นี่มีความสุขมันเที่ยงอย่างนี้
มันก็เป็นกำไรเหลือล้นแล้ว, ถ้ามันช่วยให้ก้าวหน้าขึ้นไป จนถึง

บรรลุมรรค ผล นิพพาน มันก็ยังเป็นสิ่งที่มีความหรือสูงสุด

ฉะนั้นขอให้เราสนใจเถอะ ว่าความพอใจจนเคารพตัวเองได้ นับถือตัวเองได้ ชื่นใจตัวเอง จนยกมือไหว้ตัวเองได้นั้นแหละเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง ทั้งในแง่ธรรมะและในแง่ชาวโลกชาวบ้านทั่วไป, หรือว่าเป็นจริยธรรมสากลทั่วไปทั่วโลกเขาก็ต้องการกันอย่างนี้ ว่ามีความเคารพตัวเอง เป็นหลักธรรมที่ตรงกันหมด ไม่ว่าศาสนาไหน ขอให้สนใจเถิด.

จะพูดได้อีกทางหนึ่งว่า เรามีนิพพานน้อย ๆ นิพพานตัวอย่าง ยังไม่สมบูรณ์ดอก นิพพานน้อย ๆ นิพพานตัวอย่าง อยู่ตลอดเวลา ที่เรามีความปรารถนาระดับถึงอย่างถูกต้อง คือ ปรารถนาระดับถึงตามหลักของธรรมะ, ปรารถนาระดับถึงทางกามารมณ์นั้น มันเป็นเรื่องหนึ่งเป็นอีกแบบหนึ่ง ไม่ใช่เป็นความปรารถนาระดับถึงที่บริสุทธิ์หรือที่ถูกต้อง, มันเป็นเรื่องของกิเลส มันซ่อนแฝงไว้ด้วยอันตราย มันจึงเป็นปรารถนาระดับถึงหลอกล่อ ๆ สำหรับคนโง่. ถ้ามีสติปัญญาเพียงพอ ก็จะไม่หลง

ปราโมทย์บันเทิงในลักษณะนั้น, แต่มาปราโมทย์บันเทิงในทาง
ธรรมะ มีธรรมะ คือความถูกต้องเป็นพื้นฐาน.

คำว่าถูกต้อง ถูกต้องนี้ อย่าให้มันเป็นปัญหานักเลย,
อย่าไปเรียนวิธี logic, philosophy อะไรให้มันยุ่งเลย, เอาตาม
หลักพระพุทธศาสนาว่า ถ้าทำความเย็นอกเย็นใจให้ ไม่เบียด
เบียนผู้ใด มีแต่ประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่ายแล้ว ก็ให้ถือว่าเป็น
ความถูกต้อง ๆ ถูกต้อง ก็อย่างนี้ ไม่ต้องพิสูจน์ด้วยเหตุผล
ทางlogic ทาง philosophy ซึ่งเรียนกันเกือบตาย ก็ไม่รู้ว่าจะเอายุติ
กันอย่างไร

นี่เป็นการทำจิตให้บันเทิง ทำจิตให้บันเทิง บันเทิงอยู่
เป็นข้อปฏิบัติขั้นที่ ๑๐ ของทั้งหมด หรือว่าเป็นขั้นที่ ๒ ของ
หมวดที่ ๓.

ทีนี้ก็มาถึงข้อที่ ๑๑ ของทั้งหมด หรือว่าข้อที่ ๓ ของ
หมวดที่ ๓ เรียกว่า ทำจิตให้ตั้งมั่น ทำจิตให้ตั้งมั่น ขั้นที่ ๑๐
มันทำจิตให้บันเทิง, เดียวนี้มาถึงขั้นที่ ๑๑ นี่ทำจิตให้ตั้งมั่น
สมาธิโตแปลว่าตั้งมั่น, ชื่อในภาษาอานาปานสติเรียกว่า สมาหิ

จิตต์-ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า หายใจออก, จิตตั้งมั่นหายใจเข้า จิตตั้งมั่นหายใจออก, นี่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ด้วยจิตที่มีลักษณะตั้งมั่น. ตั้งมั่น มีความหมายมาก เดี่ยวจะพูดกัน จิตตั้งมั่นในที่นี้ ได้บัญญัติไว้ให้กำหนดได้ง่าย ๆ ว่า:—

๑. จิตบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรรบกวน ไม่มีกิเลสนิวรณ์รบกวน นี่จิตบริสุทธิ์มันก็ตั้งมั่น เพราะไม่มีอะไรรบกวน.

๒. ที่นี้จิตชนิดนี้มันมั่นคงที่สุด เพราะว่ามันรวมกำลัง; ธรรมดากระแสนั้นพร่า พร่าออกรอบตัวเหมือนกระแสน้ำไฟดวงไฟ มันก็ไม่แรง ถ้ารวมกระแสทั้งหมดนั้นเข้าเป็นจุดเดียว มันก็แรง, เหมือนกับว่าแก้ว รวมแสง เลนส์โค้ง รวมแสงแดด เข้มข้นจนลุกเป็นไฟขึ้นมา จากแสงแดดธรรมดานี้ จิตนี้มันก็ถูกรวม รวมกำลังเข้าเป็นจุดเดียว มันจึงมีลักษณะตั้งมั่น, นี่เรียกว่าจิตตั้งมั่น ด้วยอำนาจด้วยกำลังอย่างถึงที่สุด, นี่ก็เป็นคุณสมบัติของจิตที่เป็นสมาธิ.

๓. กัมมณียะ เหมาะสมที่จะทำหน้าที่. กัมมณียะ นี่แปลว่า เหมาะสมที่จะทำหน้าที่การงาน ภาษาเด็กนักเรียนหรือ

ภาษาฝรั่งก็เรียกว่า active, activeness มันมีความเหมาะสมที่จะทำหน้าที่, ภาษาบาลีเรียกว่ากัมมณียะ นิมนวลอ่อนโยนพร้อมที่จะทำหน้าที่, ก่อนนี้จิตแข็งกระด้าง ให้ทำอะไรก็ไม่ได้. เดียวนี้จิตอุกอบรุ่มจนเหมาะสมพร้อม นิมนวลอ่อนโยนที่จะให้น้อมไปในทางไหนก็ได้, ให้น้อมไปในทางพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็น้อมไปได้อย่างดี, นี่ก็เรียกว่าพร้อมที่จะทำหน้าที่.

นี่จิตเป็นสมาธิต้องประกอบด้วยอาการ ๓ อย่าง อย่างนี้ : —

๑. บริสุทธฺิ ไม่มีอะไรบกวน
๒. ตั้งมั่น ด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว
- แล้ว ๓. พร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างดีที่สุดเลย ถ้ามาถึงขั้นนี้แล้ว.

จิตบริสุทธฺิ เรียกว่า ปริสุทฺโธ จิตตั้งมั่นเรียกว่าสมาธิโต จิตพร้อมที่จะทำการทำงานเรียกว่ากัมมณฺีโย ลักษณะของสมาธิมีเป็น ๓ อย่าง อย่างนี้.

เอ้า, ใครมีบ้างในชีวิตประจำวัน, คิดดูว่าเรามีหรือไม่มี

จิตบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น จิตพร้อมที่จะทำหน้าที่ ถ้ามีนั้นแหละ คือสมาธิในพระพุทธศาสนา; แม้จะไม่เคยเล่าเรียนธรรมะ ไม่เคย ปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน, แต่ถ้ามีจิตในลักษณะครบถ้วนอย่างนี้ นั้นแหละคือจิตที่มีสมาธิเป็นสมาธิอย่างยิ่ง ในพระพุทธศาสนา. จำคำ ๓ คำไว้ดี ๆ ว่า ปริสุทธโธ-บริสุทธิ์ สมาหิตो-ตั้งมั่น กัม- มนियो-เหมาะสมแก่หน้าที่การงาน.

นี่ก็ดูเถิดว่า บางคราวเราอยากจะทำอะไร แต่จิตมัน ไม่ทำ จิตมันฟุ้งซ่านไปด้วยทางอื่น, ถ้าอย่างนี้แล้วจะเขียน จดหมายให้ดีสักฉบับหนึ่งก็ทำไม่ได้ดอก ทำไม่ได้ดอก อึดอัด ขัดใจอยู่นั้น เพราะมันไม่พร้อมที่จะทำการงาน. ถ้าจิตพร้อม มันเข้ารูปรเข้ารอย มันก็ทำสนุกไปเลย. นี่แม้แต่การปฏิบัติเพื่อ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ต้องการจิตชนิดนี้ คือ active ในหน้าที่ เป็นคุณสมบัติอันหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่าตั้งมั่นหรือเป็นสมาธิ.

ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนี้มันมีความสุข มันมีความสุข จะทำเพียงเพื่อความสุขก็ได้ หรือจะเป็นเพื่อปฏิบัติธรรมะให้ สูง, สูงขึ้นไปจนบรรลุมรรค ผลนิพพานก็ได้, แม้แต่มีความสุข อยู่ในชีวิตประจำวัน เท่านั้นมันก็กำไรเหลือหลายแล้ว แล้วมัน

เป็นเหตุให้มีความก้าวหน้าทางจิต บรรลุมรรค ผล นิพพาน มันก็ยังมีผลมากขึ้นไปอีก.

ทีนี้ก็จะมาพูดว่า จะทำให้มันตั้งมั่นได้อย่างไร? เอ้า, ข้อนี้มันก็มี การพูดอย่างเดียวกันอีกแหละว่า ถ้าฝึกปฏิบัติในหมวดที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาแล้ว มันก็คือข้อที่ ๔ ของ กายานุปัสสนานั้นแหละ ว่า ทำกายสังขารให้ระงับ ทำลมหายใจให้ระงับ ร่างกายระงับ มีความตั้งมั่น, นี่มันก็เป็นความตั้งมั่นโดยกายสังขารมันระงับ.

ในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนา ทำปิติและสุขอันลูกโพล่งให้ระงับ มันก็เป็นจิตตสังขารระงับ โดยระงับกายสังขาร และจิตตสังขาร คือ ทำให้ตั้งมั่น, มันเพียงแค่ย้อนกลับไปหาการปฏิบัติเบื้องต้นที่ผ่านมาแล้วใน ๒ ขั้นนั้น ก็เอามาทำให้จิตตั้งมั่นได้ดีที่สุด.

คำว่าจิตตสังขาร คือ ปิติและสุขนั้น มันเป็นเหมือนดาบ ๒ คม; ถ้าปิติบังคับไม่อยู่ มันก็พุ่งชานเหมือนกัน, มีปิติปราโมทย์พุ่งชานอยู่ในใจ มันก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ว่าหลงใหลอยู่ด้วยความ

สุขสนุกสนานเอร์คือร้อย มันก็ทำอะไรไม่ได้. ฉะนั้นปีติและสุข
นั้นต้องบังคับได้ ต้องสงบระงับ, มีจิตตั้งมั่นอย่างนี้ แล้วก็ทำ
อะไรได้ดี. ลองใคร่ครวญดูให้ดีว่า ที่มันบังคับไม่ได้แล้วมันก็ใช้
ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ, แม้แต่ปีติก็ใช้ไม่ได้, ความสุขมันก็ใช้ไม่ได้
เพราะมันกลายเป็นกิเลสไปเสียอีก มันกลุ้มรุมจิตใจ จนไม่มี
ความแจ่มใส ไม่มีสมรรถนะ ไม่มีความมั่นคงอะไรเลย.

คำว่าปณิธานปณิธานนี้ มีความหมายกว้างขวางที่สุด
สูงสุด น่าพอใจที่สุด, แต่ว่าคนมันรู้กันแคบ ๆ แม้แต่พระเถร
เรียนนักธรรมเรียนอะไรก็ ว่าเมื่อจิตกำหนดอารมณ์แล้วมันก็
เป็นสมาธิ รู้กันเพียงเท่านั้น, แต่ความหมายทั้งหมด มันเกิน
กว่านั้นมันมากกว่านั้น บทนิยาม ๆ ของคำว่าสมาธิที่ถูกต้อง
ที่สมบูรณ์ที่สุดนั้นมันมีว่า : เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์,
ฟังดูก็แปลกสำหรับคนที่ไม่เคยฟังและอาจจะรำคาญก็ได้ เอกัค-
คตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์, ขอร้องให้ช่วยจำไว้หน่อยว่า เอกัค-
คตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์, เอกัคคตาจิตก็ไม่ได้มากมาย
อะไรไปกว่า ว่าจิตที่มีอารมณ์เดียว จิตที่มีความมุ่งหมายเดียว
มียอดเดียว เอกะแปลว่าเดียว, อัคคะแปลว่ายอด, เอกัคคตา แปล

ว่าความมียอดเยี่ยม อารมณ์เดียว จิตมีความมุ่งมั่นอย่างเดียวยุค
เดียว โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์, ถ้าอย่างนี้แล้วกว้างขวาง
ใช้ได้หมดทั้งโลก ครอบงำโลกเลย. ความตั้งใจที่จะพบกับกับ
ความสงบเย็น แต่ใช้คำว่านิพพานแทนที่จะใช้คำว่าสงบเย็น,
จิตที่มีความมุ่งมั่นไปสู่ความสงบเย็นแห่งชีวิตนั้นแหละ คือ
สิ่งที่เรียกว่าสมาธิ.

อย่าโง่งไปนักเลย อย่าโง่งว่าต้องมานั่งหลับตาที่วัดในป่า
กำหนดนั่นกำหนดนี่ มีอารมณ์เป็นกสิณ เป็นชาดกสพ เป็นอะไร
ก็ไม่ว่า มันมากมายแหละ, ถ้าอย่างนี้มันก็หลายสิบอย่างแหละ
แล้วมันก็เป็นแต่คำพูดหรือรูปแบบที่พูด. แต่ถ้าหัวใจแท้ ๆ ของ
มัน ก็คือว่าจิตที่มีอารมณ์รวมเป็นจุดเดียว, มุ่งต่อความสงบ
เย็นของชีวิตเป็นอารมณ์. ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า มันไม่เฉพาะใน
ทางศาสนาเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้, เกี่ยวกับคนธรรมดา
สามัญทั่วไปก็ได้ ถ้ามีชีวิตมีความรู้สึกนึกคิดอย่างมนุษย์แล้ว
มันทำได้แหละ, มันมีความมุ่งมั่นจ่ออยู่ที่สิ่งเดียว คือความสงบ
เย็นในชีวิต.

ความสงบเย็นในชีวิต คือความหมายของคำว่านิพ-

พาน, นิพพานแปลว่าเย็น, นิพพานไม่ได้แปลว่าตาย ที่ในโรงเรียน
เขาสอนอย่างโง่เขลาที่สุด, ที่สอนเด็ก ๆ ว่า นิพพานแปลว่า
ตายของพระอรหันต์ นี่มันขัดต่อพุทธศาสนาอย่างยิ่ง, ถ้าครู
คนไหนสอนอยู่อย่างนี้. นิพพานไม่ได้แปลว่าตาย, คำว่านิพพาน
ไม่ได้เกี่ยวกับคำว่าตาย, คำว่านิพพานทั้งพระไตรปิฎกไม่ได้
เกี่ยวกับคำว่าตาย เกี่ยวกับคำว่าเย็น, เย็นเพราะไม่มีไฟคือกิเลส
ทั้งนั้น. ถ้าคำว่าตายมีคำอื่นใช้ คำว่านิพพานนั้นแปลว่าเย็น เย็น
ของอะไรก็ได้เรียกว่านิพพานทั้งนั้น, แต่ในทางธรรมะทางสูง
ก็เย็นของจิตใจ ที่ไม่มีกิเลส, กิเลสคือไฟ ไม่มีไฟก็คือเย็น เมื่อใด
จิตไม่มีกิเลสครบถ้วน เมื่อนั้นจิตเย็น, เมื่อนั้นจิตอยู่กับนิพพาน.
มุ่งหมายนิพพานนั้น คือความเย็นอกเย็นใจ, ความสงบเย็น
แห่งชีวิตนั้น คือนิพพาน.

ถ้าจิตเกิดความมุ่งหมาย มุ่งมั่นที่จะดูถึงสิ่งนี้เมื่อใด
นั้นแหละคือสมาธิ, สมาธิที่ถูกต้อง ตามความหมายของคำว่า
สมาธิ, แต่เดี๋ยวนี้เราเอามาใช้ในทางที่ว่า ลงมือทำเป็นพิธีรีตอง
อะไรต่าง ๆ มันก็เลยมกเรื่องมากราว จนไม่ได้รับประโยชน์
อะไร. ขอให้มุ่งหมายว่า จิตที่มุ่งมั่นต่อความเย็นอันแท้จริง

ของสิ่งที่เรียกว่าชีวิตจิตใจ นั้นแหละ คือสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ, ขอให้มุ่นมั่นหมายมั่น มุ่งอยู่ที่จะเป็นอย่างนี้ ที่จะมีความเยือกเย็นแห่งจิตใจเกิด ก็จะมีสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ ในบทนิยามที่ว่า เอกัคคตาจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์, บทนิยาม definition ของคำว่าสมาธิมันว่า เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์, จิตที่มุ่นมั่นเพียงอย่างเดียวต่อพระนิพพาน คือความสงบเย็นแห่งชีวิต. เมื่อเป็นดังนี้ ก็เห็นได้ว่าทุกคน ทุกประเภท ทุกชนิด ทุกบุคคล ควรที่จะมีความรู้เรื่องสมาธิจิต มุ่งมั่นต่อความเยือกเย็นแห่งชีวิต, เป็นเอกัคคตาจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์.

ในขณะนั้นมันมีประโยชน์เหลือหลาย มันเป็นความสุขอยู่ในตัวมันเอง จิตชนิดนั้นมันเป็นความสุขอยู่ในตัวมันเอง แล้วมันก็ทำให้เกิดปัญญาสูงขึ้นไปจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน สมาธิจิตล้วน ๆ มันก็เป็นความสงบเป็นความสุข แต่ยังไม่สูงสุด ถ้าสูงสุด จิตที่เป็นสมาธิต้องเป็นปัจจัยแก่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน คือวิปัสสนาญาณอันดับสุดท้าย ที่ดับกิเลสทั้งหลายได้. ดังนั้นสมาธิจิตที่พร้อมกับการดับกิเลส นั่นแหละ จะเรียกว่าเป็นเรื่องของสมาธิที่แท้จริง.

ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจเรื่อง ทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นสิ่ง
ที่ยึดถือ เป็นหลักประจำใจ อยู่โดยทั่ว ๆ ไป ด้วยกันทุกคน.

ที่นี้ก็จะมาถึงขั้นต่อไป คือขั้นที่ ๑๒ ของทั้งหมด หรือ
ขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓ คือทำจิตให้ปล่อย ทำจิตให้ปล่อย อภิ-
โมยังจิตตั้ง ทำจิตให้ปล่อย หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ด้วย
การที่จิตมีการปล่อย.

คำว่าปล่อย ๆ นี้ พุทได้เป็น ๒ โวหาร โวหารที่ ๑ จิต
เป็นฝ่ายปล่อย, อีกโวหารหนึ่ง อารมณ์ร้ายมันหลุดออกไปจากจิต
มันปล่อยตัวเองออกไปจากจิต อย่างนี้ก็ได้อ. จิตมีสติมีปัญญา
สลัดอารมณ์ร้ายออกไปเสียจากจิต พร้อมทั้งเหตุของกิเลสนั้น ๆ ;
อย่างนี้เรียกว่าจิตเป็นฝ่ายปล่อย จิตประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา
ระงับการเกิดแห่งกิเลส, หรือกิเลสที่กำลังเกิดอยู่ ให้ระงับไป,
นี้เรียกว่าจิตเป็นฝ่ายปล่อย.

ที่นี้มองกลับอีกทางหนึ่งว่า อารมณ์ร้ายหรือกิเลสเหล่านั้น
นั้น จะเป็นนิर्वรณทั้ง ๕ ก็ได้, เป็นปยุตฐานะกิเลส เป็นโลภะ
โทสะ โมหะ ที่กำลังรบกวนจิตอยู่ก็ได้นี้, ทำให้มันระงับไป ให้

มันหลุดไปจากจิต ก็เรียกว่าอารมณ์ร้ายหลุดไปจากจิต ให้อารมณ์หลุดไปจากจิต, หรือให้จิตหลุดจากอารมณ์ จะมองในแง่ไหนก็ได้ แล้วผลมันก็เท่ากัน ผลมันก็เท่ากัน.

นี่จะต้องมีอำนาจเหนือจิต หรือมีการกระทำที่ทำให้มีอำนาจเหนือจิต อย่างถูกต้องและสมควร โดยวิธีธรรมดาๆ ของคนทั่วไปก็ทำได้, โดยวิธีทางเทคนิค มันเทคนิคก็คือว่าทำอย่างละเอียดปราณีต ของทางธรรมะของทางศาสนาก็ได้.

เหมือนอย่างว่าคนธรรมดา มีเรื่องกลัวมูมจิดใจรำคาญ หงุดหงิดอยู่ ภูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย อย่างนี้ก็ได้, นี่ สลัดออกไปอย่างนี้ก็ได้ แล้วมันก็เป็นความจริงอย่างนั้นด้วย. ขอบอกให้ทราบว่าเป็นเคล็ดอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมาก ถ้าอะไรมันจะรบกวนจิตใจให้เป็นทุกข์ เราก็สลัดมันไปเสียเลยล่วงหน้า, ยกตัวอย่างว่ามันเกิดเรื่องขึ้นมา ที่จะทำให้ต้องเสียเงินหรือเสียของอะไรออกไป มันแสดงว่ามันจะต้องทำให้เสียเงินเสียทอง ก็อย่าให้มันทรมานจิตใจอยู่เลย สลัดมันไปเสียเลย, ว่าเสียแล้ว ๆ ขอมเสียแล้ว ขอมเสียแล้ว. สิ่งที่มีเล้ามีเงื่อนมีทำว่าต้องเสียนะ เสียมันไปเสียเลย สลัดไปเสียเลย, อย่าให้มันมาเป็นทุกข์รบกวน

จิตใจอยู่ อย่างนี้เป็นเรื่องที่มีประโยชน์มากหรือสำคัญมาก, แต่คนเขาจะไม่เข้าใจ และไม่ยอมใช้ จะเอามาเป็นเรื่องทุกข์ร้อนนอนไม่หลับอยู่นั่นแหละ, บางทีก็ปวดหัว บางทีก็เป็นบ้าเลยเป็นบ้าเลย เพราะมันสลัดออกไปจากจิตไม่ได้

ถ้าว่ามันจะต้องเสียแล้วก็สละมันไปเลย; แต่ว่าไม่ใช่ว่าสละเฉย ๆ ยังคงกระทำทุกอย่าง ต่อสู้ป้องกันทุกอย่าง ที่จะไม่ต้องเสีย ที่จะให้มันกลับมานั่นแหละ ก็ทำอยู่ ทำอยู่, แต่ในจิตใจว่ายอม เสียไปแล้ว สละไปแล้ว, ให้มันเสียไปแล้ว เพื่อจะไม่เป็นทุกข์ แล้วก็กระทำต่อไปในลักษณะที่ถูกต้อง ที่ควรกระทำ แล้วมันก็ไม่เสีย แล้วเราก็เลยไม่ต้องเป็นทุกข์ ตลอดเวลาเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์, มิฉะนั้นเราก็ต้องเป็นทุกข์ทันทีแหละ เป็นทุกข์ทันที, แล้วบางทีก็เสียไปด้วยทั้งเป็นทุกข์ด้วย มันก็ขาดทุน ๒ หน. เดียวนี้เราก็ไม่เป็นทุกข์ ถึงมันจะเสียไปจริง ๆ ก็ไม่เป็นทุกข์, และถ้าว่าทำอยู่อย่างนี้ส่วนมากมันจะถูกต้อง มันจะกลายเป็นไม่ต้องเสีย จะเป็นการต่อสู้ที่ถูกต้อง ก็รักษาเอาไว้ได้ไม่ต้องเสีย, นี่มันเป็นเรื่องที่ควรจะสนใจ ที่ควรจะสนใจ.

การปล่อยสิ่งที่รบกวนอยู่ในจิตใจให้ออกไปเสีย ให้

ออกไปเสีย ให้พ้น นั้นแหละ เป็นศิลปะ ยอดศิลปะ ยอดสุด
ของศิลปะ ที่พุทธบริษัทควรจะมี ควรจะใช้ ให้เป็นประโยชน์,
ให้ได้เปรียบกว่าพวกอื่นที่ไม่ใช่พุทธบริษัท. นี่ขอให้เราทุกคน
สนใจที่จะรู้จัก การเปลี่ยน, หรือปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ใน
จิต ให้หลุดพ้นออกไปเสียจากจิต ไม่ให้รบกวนต่อไป, จะแก้ไข
จะต่อสู้ จะปรับปรุงอย่างไรก็ทำไปเถอะ ทำไป ทำตามไปก็ได้,
แต่เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะว่าเรายอมสลัดมันออกไปเสียก่อน
แล้ว.

เดี๋ยวนี้ก็เรียกว่า เรามีอำนาจเหนือจิต เป็นนาย เป็น
นายเหนือจิต มีอำนาจเหนือจิต, สามารถบังคับจิต ให้ทำใน
ลักษณะที่ต้องการ คือไม่เป็นทุกข์ มิฉะนั้นเราจะต้องเป็นทุกข์
จะต้องเป็นทุกข์ แล้วเป็นทุกข์มากเกินไปจนจำเป็น, หรือว่าเรื่อง
ที่ไม่ควรจะเป็นทุกข์ก็เอามาเป็นทุกข์ได้ เพราะความโง่, จะต้อง
ไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าในกรณีใด ๆ. เรื่องที่มาทำให้เป็นทุกข์สลัด
ออกไปเสียก่อน คือว่ายอมว่าเป็นอย่างนั้นไปเสียก่อน ไม่ต้อง
เป็นทุกข์ แล้วก็ทำการแก้ไขตามหลัง อย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน.
นี่ก็อยู่ในจำพวกที่เรียกว่า ทำจิตให้ปล่อย. สิ่งใดเป็นอารมณ์ร้าย

รบกวนจิต แม้แต่เรื่องไม่สบายใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สลัดออกไป, เช่นเรื่อง นิเวศน์ทั้ง ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิถะ อูทธัจจะ กุกกุจจะ วิภิกขฉา ก็สลัดออกไปเสียก่อน ได้จิตที่ปล่อยอารมณ์มาแล้ว ก็ดำเนินต่อไป. นี่ทำได้โดยวิธีธรรมดา ๆ อย่างที่ว่ามาแล้วเมื่อตะกี้นี้, คนธรรมดาสลัดความรู้สึกที่ไม่ต้องการออกไปเสียจากจิตใจ ก็ทำได้.

ที่นี้ทำตามวิธีเทคนิคของการปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนานี้ก็ทำได้, แต่ต้องศึกษา ต้องเอาจริง ต้องสนใจจริง ต้องทำจริงจึงจะทำได้.

เรื่องอานาปานสติภาวนาได้พูดมาแล้วก็ปี ๆ ๒๐-๓๐ ปีแล้ว แล้วอยากจะรู้ว่าใครทำได้กี่คน. นี่เพราะว่าไม่ได้สนใจโดยแท้จริง ไม่ได้จับฉวยเอาอย่างถูกต้องแท้จริงและสมบูรณ์ มันก็ทำไม่ได้, แล้วก็ควรจะทำได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่สุด. เวลาว่างมีเท่าไร ก็เอามาสนใจเรื่องนี้กันดีกว่า คือการพัฒนาจิต พัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป จะเรียกว่าสมาธิภาวนา แปลว่าทำจิตให้เจริญโดยวิธีของสมาธิ ดังนี้ก็ได้. นี่ เกิดมาเป็นคนทั้งที ขอให้ได้มีโอกาส พัฒนาจิตให้สูงสุด ๆ สูงสุดยิ่งขึ้นไป ก็

ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา. ขอให้สนใจในการที่เรียกว่า ทำจิตให้ปล่อยจากอารมณ์ หรือทำอารมณ์ให้หลุดไปจากจิต แล้วแต่จะใช้โวหารไหนสำหรับพุดจา.

การปฏิบัติที่แล้วมาในหมวดที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนา นั้น บังคับจิตตสังขารให้ระงับได้นั้นแหละ เอาอันนั้นแหละมาใช้. ถ้าได้ปฏิบัติหมวดที่ ๒ มาอย่างคล่องแคล่วชำนาญแล้ว ในหมวดเวทนานุปัสสนา ถึงขั้นที่เรียกว่า ปุสฺสสมุภฺย จิตฺตสฺขวโร สุตฺตสฺสสามีติ สิกฺขติ. ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่หายใจออก หายใจเข้า เอาหมวดนั้นมาใช้อีกทีในหมวดนี้ในขั้นนี้ มันก็ทำได้.

หรือจะพุดง่าย ๆ ว่า ทำจิตเป็นสมาธิได้ มันก็ปล่อยได้ โดยอำนาจของสมาธิ, ถ้าทำจิตเป็นวิปัสสนา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ มันก็ปล่อยด้วยอำนาจของวิปัสสนา. การปล่อยด้วยอำนาจของสมาธินั้นมันชั่วคราว, ปล่อยด้วยอำนาจของวิปัสสนา นั้นมันเด็ดขาด หรือมันตลอดกาล. การกระทำความเพียรทางจิตจึงไม่ควรจะหยุดอยู่เพียงแก่สมาธิ, ให้มันก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนา เรื่องมันก็จะจบ. เคี้ยวนี้ในการปฏิบัติอานาปานสติ

เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็เรียกว่ามันสมบูรณ์.

การที่ปล่อยอารมณ์จากจิต หรือว่าถอนจิตจากอารมณ์ ปล่อยอารมณ์จากจิต ถ้าเราทำไม่ได้ เราก็ต้องทนอยู่กับสิ่งที่รบกวนจิต ทำอันตรายจิต, ถ้ามากเกินไปก็จะเป็นบ้า, เมื่อยังน้อยอยู่ มันก็ทำให้อนหลับยาก หาความสงบสุขไม่ได้. ขอให้รู้จักปล่อยอารมณ์ ระวังอารมณ์, อย่ามีเรื่องที่รบกวนจิต.

เมื่อทำงานก็ทำงาน พอเลิกงานก็ไม่มีอะไรที่มายุ่งยากลำบากอยู่ในจิต, เหมือนกับว่าเวลาทำงานก็เปิดลิ้นชักโต๊ะทำงานทำงานยุ่งไปหมด, พอเลิกงานก็เก็บใส่ลิ้นชัก ผลักลิ้นชักใส่กุญแจ ไม่มีอะไรอยู่ในจิตใจ, อย่างนี้ก็เป็นสุขภาพอนามัยที่ดีของจิตใจ ซึ่งทุกคนควรจะมี จะทำให้สบาย จะทำให้มีความเย็นใจ เย็นอกเย็นใจ มีความเจริญงอกงามก้าวหน้าในการงาน, เป็นการได้ดี เป็นการได้ดี ได้ความสุขด้วย ได้ความเจริญงอกงามต่อไปข้างหน้าด้วย พร้อมกันไป, ขอให้สนใจในลักษณะอย่างนี้.

นี่เรียกว่าเป็นขั้นทำจิตให้ปล่อย ถ้านับทั้งหมดก็เป็น

ขั้นที่ ๑๒ ของ ๑๖ ขั้น ถ้านับเฉพาะหมวดก็เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓ คือหมวดจิตตานุปัสสนา.

เป็นอันว่า เราได้บรรยายหมวดจิตตานุปัสสนาครบถ้วนอีกหมวดหนึ่งแล้ว เป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์แบบ สมบูรณ์แบบที่สุด ตามความมุ่งหมายของการบรรยายชุดนี้, ต้องการจะแสดงสิ่งที่เป็นคู่มือจำเป็นในการศึกษาและการปฏิบัติ และก็ได้บรรยายมาถึงตอนที่อานาปานสติสมบูรณ์แบบ มาได้ ๓ หมวดแล้ว หมวดกายนุปัสสนา หมวดเวทนानุปัสสนา และหมวดจิตตานุปัสสนา คือหมวดที่กำลังบรรยายอยู่นี้.

เป็นอันว่าในหมวดนี้ สรุปความได้สั้น ๆ ว่า:—

ขั้นที่ ๑ รู้จักจิตทุกชนิด โดยอาศัย หลัก ๘ กุ มาเป็นเครื่องกำหนด จิตมีโลภะหรือไม่มีโลภะ, จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ, จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ, จิตฟุ้งซ่าน หรือสงบ จิตมีคุณธรรมอันสูงหรือไม่มี, ยังมีจิตอื่นดีกว่าหรือไม่มีแล้ว, แล้วก็จิตตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น, จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น, นี่ศึกษาไว้ให้ดี ๆ จะเป็นเครื่องทดสอบวัดจิตใจได้ดี ในเรื่องที่ว่า รอบรู้

ขบวนการของจิตครบถ้วนรอบด้านทุกแง่มุม.

แล้ว ขั้นที่ ๒ บังคับจิตให้บันเทิงปีติปราโมทย์ได้ตามที่ต้องการ เพื่อความเป็นสุขในทิฐฐธรรมนี้ก็ดี, เพื่อความเป็นบาทฐานของปัญญาของวิปัสสนาที่จะก้าวหน้าไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพานก็ดี, มันต้องการจิตที่ปราโมทย์และบันเทิงเราก็ทำได้ ก็ทำได้ ต้องการเมื่อไรเราก็ทำได้.

แล้วขั้นที่ ๓ บังคับจิตให้ตั้งมั่น, ให้ตั้งมั่น โดยเฉพาะก็คือมีความเหมาะสมแก่หน้าที่การงาน. จิตเป็นสมาธิในที่นี้หมายถึงมีความเหมาะสมที่จะทำการงาน จะทำนาก็ทำได้ดี, ทำสวนก็ทำได้ดี, เป็นพ่อค้าก็ทำได้ดี, เป็นข้าราชการก็ทำได้ดี, เป็นกรรมกรก็ทำได้ดี, เป็นขอทานก็ทำได้ดี, มีจิตเหมาะสมต่อหน้าที่การงานที่จะต้องกระทำนั้น ๆ. ขอให้มันเป็นอย่างนี้, เรียกว่าได้แก้วสารพัดนึก แก้วสารพัดนึกที่จะใช้อะไรก็ได้ เพราะว่ามีจิตที่เป็นกัมมณียะ เหมาะสมที่จะทำหน้าที่การงาน อยู่ในโลกนี้ก็ได้ จะออกไปจากโลกนี้ก็ได้ ในชั้นไหนก็ได้ ต่ำก็ได้ กลางก็ได้ สูงก็ได้.

ที่ขั้นสุดท้ายที่ ๔ ก็ว่า บังคับจิตให้ปล่อย อารมณ์
 รัยมืออยู่ในจิตเมื่อใด ปล่อยได้เมื่อนั้น, และป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น
 มา. คำว่าอารมณ์รัยนี้หมายถึงทุกชนิด ความไม่เป็นสุขในทุก
 ชนิด ซึ่งมันออกมาถึงความไม่เป็นสุขกาย, ถ้ามันไม่เป็นสุขใจ
 แล้ว มันก็รบกวนทางกายด้วยกันแหละ, เพราะฉะนั้นไปมุ่งหมาย
 ที่ว่า ไม่รบกวนทางจิตใจ, ไม่รบกวนทางจิตใจ จะไม่มีอารมณ์
 รัยมารบกวนทางจิตใจ. ถ้ามาพลอเกิดขึ้นก็สลัดออกไปได้ทันที
 ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มันก็ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นมาได้, นี่ก็เท่า
 กับสลัดอยู่ได้เหมือนกัน, ไม่ให้เกิดขึ้นมาได้ ก็เท่ากับสลัดอยู่
 ในตัว, ถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว ก็สลัดออกไปได้. อารมณ์รัยใด ๆ
 ไม่มีอยู่ในจิตใจ แม้แต่ความหม่นหมองสักชนิดหนึ่งก็มีได้มี, แม้
 แต่ความรำคาญก็ไม่มี, รำคาญตัวเองชนิดใด ๆ ก็ไม่มี ใครก็
 ทำให้รำคาญไม่ได้, เป็นผู้มีจิตเป็นอิสระ ไม่มีอารมณ์รัยรบกวน.

ดังนั้นขอให้ท่านทั้งหลาย จงสนใจในเรื่องการอบรมจิต
 ซึ่งเป็นสิ่งเดียว ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดของมนุษย์เรา ทุกอย่างมันสำเร็จ
 อยู่ที่จิต ขึ้นอยู่กับจิต. ขอให้เป็นผู้รอบรู้ในกระบวนการของจิต
 แล้วกระทำให้ได้ตามที่ควรจะทำ รู้จักจิตทุกชนิด บังคับให้มัน

บันทึกเมื่อไรก็ได้, บังคับให้มันเหมาะสมแก่หน้าที่การงานเมื่อไรก็ได้, บังคับให้มันปล่อยสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในจิตใจ ให้ออกไปเสียจากจิตใจเมื่อไรก็ได้, เป็นอันว่าครบถ้วนสมบูรณ์ สำหรับอานาปานสติภาวนาหมวดที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีข้อความดังที่ได้กล่าวมา.

เรื่องทางกายก็เป็นเรื่องกายานุปัสสนา, เรื่องทางเวทนาที่จะปรุงแต่งจิต ก็เป็นเรื่องของเวทนานุปัสสนา, เดียวนี้มาถึงเรื่องตัวจิตเอง ก็เรียกว่าจิตตานุปัสสนา เป็นหมวดที่ ๓ แล้ว, ยังเหลืออยู่หมวดที่ ๔ จะได้บรรยายกันในโอกาสต่อไป.

การบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยาย ให้ออกาสแก่พระคุณเจ้าทั้งหลาย สวดบทพระธรรมในคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจให้เกิดขึ้นสืบต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในทางแห่งพระศาสนา ในกาลข้างหน้า ณ กาลบัดนี้.

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

ตอนที่ ๔

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคอาสาฬหบูชา ว่าด้วยเรื่องคู่มือที่จำเป็น สำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ เป็นครั้งที่ ๗ ในวันนี้ อาตมาก็จะได้บรรยาย อานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ ในหมวดที่ ๔ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ขอให้ท่านทั้งหลาย กำหนดใจความนี้ไว้ให้ดี ๆ เป็นหมวดธรรมสำคัญของอานาปานสติ คนจะปฏิบัติตามลำดับ ตั้งแต่หมวด ๑ หมวด ๒ หมวด ๓ แล้วมาถึงหมวด ๔ นี้ก็ได้, หรือจะปฏิบัติอย่างลัดสั้น คือปฏิบัติหมวด ๑ พอสมควร มี

คู่มือที่จำเป็นในการศึกษา และการปฏิบัติ ครั้งที่ ๗, ๒๓ เมษายน

สมาธิบ้างแล้ว ก็ลดสั้นมายังหมวดที่ ๔ นี้ก็ยังได้. เป็นการสะดวกดีและเป็นการประหยัดได้อย่างมาก จึงนับว่ามีความหมายสำคัญ

ความหมายของ “ธรรม” ในกรณีอานาปานสติ หมวด ๔.

สำหรับคำว่าธรรม โดยทั่วไปนั้นหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยกเว้นอะไร แต่ในกรณีนี้ อานาปานสติหมวดที่ ๔ นี้ และโดยเฉพาะในขั้นนี้ คำว่าธรรม หมายถึงสิ่งที่มาปรากฏอยู่ในความรู้สึก, ปรากฏอยู่ในความรู้สึก ขอให้ทำความเข้าใจให้ดี ๆ ว่า สิ่งนั้นกำลังรู้สึกอยู่ในภายใน ซึ่งเป็นการสะดวกหรือเป็นการที่จะเป็นไปได้ ในการที่จะกำหนดพิจารณาสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไรโดยแท้จริง โดยเป็นเรื่องจริง. แต่โดยเหตุที่ทุกสิ่งไม่ว่าอะไร เรานำเอาความหมายหรือคุณค่าของมันมากำหนดไว้ในใจ ให้เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในใจ, แล้วก็พิจารณาลงไปที่สิ่งนั้น ก็จะรู้ความจริงของสิ่งนั้น ๆ ได้.

สิ่งทุกสิ่งมันมีคุณค่ามีความหมาย เอาคุณค่าหรือความหมายของสิ่งนั้น ๆ เท่าที่เราจะรู้สึกนั้นเองมากำหนดอยู่. แล้ว

พิจารณาว่ามันเป็นอย่างไร, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็มีลักษณะ
อย่างไร, ยึดถือเข้าแล้วจะเกิดผลเป็นอย่างไร. ขอให้สนใจกัน
ในข้อนี้ ธรรมะอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นอารมณ์ภายนอก, ธรรมะ
ที่เป็นภายใน มีอยู่ในตัวเอง. ธรรมที่เป็นภายนอก คือ กำหนด
เอาสิ่งภายนอกมาทำให้เป็นภายใน แล้วก็กำหนดอย่างเดียวกัน, นี้
เรียกว่ากำหนดสิ่งที่เรียกว่าธรรมะนั้น ทั้งที่เป็นภายในและ
ภายนอก, เรื่องของผู้อื่นเอามากำหนดเป็นภายในเป็นเรื่องของ
เราก็ทำได้ เพื่อว่าจะไม่ต้องยึดถือทุกอย่างทั้งที่เป็นภายในและ
เป็นภายนอก. เราอาศัยความสัมพันธ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ก็เอานั่นนั้นมากระทำเป็นภายในได้, หรือว่าสัมผัสโดยมโนสัมผัส
ทางใจอย่างเดียว ก็เอามาเป็นอารมณ์สำหรับรู้สึกได้.

เป็นอันว่าสามารถที่จะเอาโลกทั้งโลก ทั้งที่เป็นภายนอก
ทั้งที่เป็นภายใน มาทำเป็นอารมณ์ของการกำหนดนี้ได้ จนกระทั่ง
ว่า ไม่มีความยึดถือในสิ่งใดโดยความเป็นตัวตนหรือของตน
ซึ่งมีหลักเฉพาะสติปัญญานี้โดยเฉพาะ ว่าไม่เกิดอภิขณาและ
โทมนัสในสิ่งใด ๆ คือไม่เกิดเกลียดชังอดทนาระอาใจในสิ่งใด,
และก็ไม่เกิดหลงรักพอใจยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด, เรียกอีกอย่าง

หนึ่งก็ว่า ไม่นิยดี ไม่นิยร้ายในสิ่งใด, หรือพูดอย่างภาษาวินยาศาสตร์ก็ว่า ไม่เห็นสิ่งใดโดยความเป็นบวก หรือโดยความเป็นลบ คือไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด, มันเป็นเช่นนั้นเอง. นี่คือผลที่ต้องการ สำหรับการศึกษาค้นคว้าโดยการปฏิบัติข้อนี้.

หลักปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ต่อไปนี่ก็จะได้พูดถึงตัวการปฏิบัติแห่งหมวดนี้ ทั้ง ๔ ขั้น ไปตามลำดับ : -

ขั้นที่ ๑๓ แห่งอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น ก็เป็นขั้นที่ ๑ แห่งหมวดที่ ๔ หรือหมวดธัมมานี้ กำหนดชื่อของมันไว้ให้ดี ๆ ถ้าถือว่าอานาปานสติทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น ขั้นที่จะกล่าวนี้ก็เป็นขั้นที่ ๑๓ แต่ถ้ากล่าวเฉพาะหมวดที่ ๔ นี้หมวดเดียวแล้ว มันก็เป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๔ คือ พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง มีหัวข้อเรียกว่า อนิจจานุปัสสี - มีปกติตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่ หายใจเข้า หายใจออก, เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่ไม่เที่ยงอยู่ในความรู้สึกหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, หายใจ

เข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ด้วยความรู้สึกว่ามันไม่เที่ยงอย่างนั้น ๆ .

โดยที่ถือเป็นหลักก็เรียกว่า สิ่งนั้นต้องเข้าไปมีอยู่ในความรู้สึก นี่เฉพาะเจาะจง ซึ่งโดยสะดวกที่สุดก็ได้แก่สิ่งทั้ง ๑๒ สิ่ง ในหมวดที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ คือย้อนกลับไปกำหนดลมหายใจยาว ที่กำลังรู้สึกอยู่ ว่าหายใจยาว, ก็เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว, แล้วก็เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น, แล้วก็เห็นความไม่เที่ยงของการที่ลมหายใจนี้ปรุงแต่งร่างกาย หรือว่าของทั้ง ๒ กาย คือกายลมหายใจและกายเนื้อ, เห็นความไม่เที่ยง, แล้วก็เห็นความไม่เที่ยงของการที่ทำให้ลมหายใจระจับลงไป กายเนื้อก็ระจับลงไป, แม้ในตัวของความระจับนั้น ก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง นี้ ๔ แล้ว ความรู้สึกที่รู้สึกอยู่จริง ๆ ในจิตใจ.

ฟังดูให้ดี ๆ เดียวจะไม่เข้าใจ ว่าลมหายใจยาวก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจสั้นก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจและกายเนื้อที่ลมหายใจปรุงแต่งอยู่นี้ก็ไม่เที่ยง, การที่ทำให้ลมหายใจระจับจนกายเนื้อนี้ระจับลงไป ความระจับนั้นก็ไม่เที่ยง, นี้ก็ได้ ๔ ไม่เที่ยงในหมวดที่ ๑.

ที่นี้ในหมวดเวทนา ปิติดเกิดขึ้น ปิติดก็ไม่เที่ยง, ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่เที่ยง, ปิติดและสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ปรุงแต่งจิต การปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่มีเที่ยง การทำให้ปิติดและสุขระงับลง ระงับจิตตสังขารทำปิติดและสุขให้ระงับลง, การระงับลงแห่งปิติดและสุขนี้ก็ไม่เที่ยง ก็เลยได้เป็น ๔ อย่างอีกในหมวดเวทนา.

ที่นี้ในหมวดจิต จิตตามปกติโดยอาการ ๘ กลุ่มนั้น ; ภูิใดก็ตามก็ไม่เที่ยง : การทำจิตให้ปราโมทย์บันเทิง, ความปราโมทย์บันเทิงนั้นก็ไม่มีเที่ยง, ทำจิตให้ตั้งมั่น ความตั้งมั่นนั้นก็ไม่มีเที่ยง, ทำจิตให้ปล่อย ความปล่อยนั้นก็ไม่มีเที่ยง, นี้ก็ได้อีก ๔ อย่างในหมวดจิตตานุปัสสนา.

นี่ ๓ หมวด หมวดละ ๔ อย่างก็เป็น ๑๒ อย่าง แต่ละอย่าง ๆ กำหนดได้ในความรู้สึกในภายในเห็นชัดอยู่ แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง. ถ้าจะเอาอะไรข้างนอกทั้งหมดทั้งโลก มาทำให้เห็นความไม่เที่ยง ก็ต้องเอามาทำในความรู้สึก ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร รู้สึกต่อคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นอยู่ จึงจะเห็นความไม่เที่ยงโดยตรง โดยเจาะจงของสิ่งนั้น ๆ .

ที่นี้ก็มาดูความหมายของคำว่าอนิจจัง อนิจจัง ความไม่เที่ยง นี่เป็นจุดตั้งต้นของการเห็นประเภทมัฏฐิติญาณ, เรียกว่ามัฏฐิติญาณ คือการตั้งอยู่ตามธรรมดา ความจริงของสิ่งที่ตั้งอยู่ตามธรรมดา มีก็อย่างก็เอาจากันตอนนี้.

อย่างแรกก็คือความไม่เที่ยงเป็นจุดตั้งต้น, เห็นความไม่เที่ยง ก็เห็นได้ว่ามันเป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา. การที่ต้องผูกพันอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นี่มันก็เป็นทุกข์ เป็นลักษณะที่ ๒ คือ ความทุกข์, ไม่มีอะไรที่จะต้านทานความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์นี้ได้ นี่ก็ความเป็นอนัตตา, แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่ในความรู้สึก, มันเปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย ตามเหตุตามปัจจัยเรื่อย ก็เป็นอนิจจัง, เพราะต้องอยู่กับอนิจจัง ผูกพันอยู่กับอนิจจัง มันก็ต้องเป็นทุกข์, ไม่มีอะไรต่อต้านความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์ได้, นี่ก็เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนที่จะหยุดยั้งความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์, เห็นได้ ๓ อย่างแล้วว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา.

ที่นี้ก็จะอยากจะแยกแยะให้ละเอียด ให้ละเอียด ซึ่งเขา

ไม่ค่อยพูดกันนักดอก แต่ว่าเราจะพูดให้เห็นชัดให้เห็นละเอียด โดยอาศัยหลักที่มีอยู่ในพระบาลีนั้นเองว่า เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ย่อมจะเห็นธัมมัญญิตตตา คือความตั้งอยู่ตามธรรมชาติธรรมดา ความตั้งอยู่ตามธรรมดาของธรรมชาติ.

ความตั้งอยู่โดยธรรมชาติตามธรรมดา นี่ธัมมัญญิตตตา คือลักษณะที่มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานั่นแหละ เป็นธัมมัญญิตตตา ตั้งอยู่โดยธรรมดา, แล้วก็เห็นลึกลงไปว่า โอ้ มันมีกฎบังคับอยู่อย่างนั้น เรียกว่า ธัมมนิยามตา, โดยกฎบังคับของธัมมนิยาม ความเป็นกฎธรรมชาติที่มันเป็นอย่างนั้น, เห็นชัดอย่างนี้เรียกว่าเห็นธัมมนิยามตา.

ดูไป ๆ ก็ยิ่งเห็นว่า โอ้ มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนืองนิจ : มีเหตุให้เกิดผล, แล้วผลก็กลายเป็นเหตุให้เกิดผล, ผลกลายเป็นเหตุแล้วก็ให้เกิดผล, ผลกลายเป็นเหตุแล้วก็ให้เกิดผล, ไม่มีที่สิ้นสุดเหลือจะกำหนดนับ นี่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา, อิทัปปัจจยตา-ความที่ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ นี่เห็นอิทัปปัจจยตา.

ชุดนี้ก็แยกได้อีกเป็น ๓ ว่า รัชมัญจิตตตา เห็นความที่เป็นไปตามกฎธรรมดา, รัชมนิยามตา เห็นว่ามันมีกฎบังคับอยู่อย่างนั้น, อิทัปปัจจยตา คือความที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย.

ที่นี้ดูต่อไปก็จะเห็น โอ้อ ว้างจากอตฺตา ว้างจากความหมายแห่งตัวตน, ไม่มีส่วนใดที่ควรจะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน นี่เรียกว่าเห็นสุญญตา เห็นสุญญตา, เมื่อเห็นสุญญตาเป็นไปยิ่งที่สุด ก็เห็นตถาตา ว่าโอ้อ เป็นเช่นนั้นเอง, เป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง,

สรุปความทั้งหมดตั้งแต่อนิจจตามาจนถึงอันนี้ เห็นเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง เห็นตถาตา, เห็นตถาตาถึงที่สุดแล้ว โอ้อ ก็รู้สึกว่ อาศัยมันไม่ได้อีกแล้ว, จะผูกพันกับมันไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว, จะยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไปไม่ได้แล้ว เลิกกันที่พอกันที, นี่ก็เรียกว่า อตัมมยตา เป็นคำที่แปลกใหม่ ที่นำเอามาให้ได้ยินได้ฟัง เป็นหมั่นอยู่ในพระบาลีมนานแล้ว.

อตัมมยตา แปลว่า ความพอกันที, ในการที่จะผูกพันยึดมั่นอาศัยปรุงแต่งกันอย่างไร้ที่แล้วมานี้ พอกันที พอกันที, ขอพูดเป็นภาษาชาวบ้าน ก่อนข้างโสภโคกธรรมดา ๆ ว่า มีความ

รู้สึกขึ้นมาเต็มที่ว่า กูไม่เอา กับ มึง อีกต่อไปแล้ว, กูไม่เอา กับ มึง อีกต่อไปแล้ว มันเข้าใจง่ายดี.

นี่ ความรู้สึกอันสุดท้ายนี้ ที่เห็นธัมมัญญูติญาณมา ตามลำดับแล้ว มันมาจบลงที่เห็นว่า กูไม่เอา กับ มึง อีกต่อไปแล้ว, กูเอา กับ มึง ไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว, กูอยู่ กับ มึง ไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว, กูผูกพัน กับ มึง ไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว. นี่ จำไว้เถอะว่า เป็นธรรมชาติดี สักดี สักชั่ว สูงสุด ในการที่จะละจากสิ่งใด, จะละจากสิ่งใด ต้องประพฤติกะทำจนให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า อตัมมยตา ขึ้นมาในสิ่งนั้น นับตั้งแต่ว่ามันจะอย่าขาดจากบุญหรือ, มันจะอย่าขาดจากขเวดเหล่า, มันก็ต้องพิจารณาจนเห็นชัดทีเดียวว่า กูเอา กับ มึง ไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว โดยแน่นอน มันจึงจะทิ้งบุญหรือได้ ทิ้งเหล่าได้, หรือมันจะอย่าผัวอย่าเมีย อย่าอะไรก็ตามเถอะ ถ้ามันจะอย่าขาดกันได้จริง มันก็ต้องเห็นถึงขั้นที่ว่า ไม่ว่าง ๆ เกี่ยวข้องกัน ไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว, จะละอะไรก็ตาม จะละความชั่วชนิดไหน ก็ต้องมาถึงขั้นที่มองเห็นชัดว่า ไม่ว่าง เอา กับ มัน ไม่ว่าง อีกต่อไปแล้ว.

เดี๋ยวนี้ก็จะอย่าขาดจากสังขารทั้งปวง จากโลกทั้งปวง

ที่เกยยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน เป็นของคนมาตลอดกาลนาน, บัดนี้มาถึงขั้นที่จะอย่าขาดจากกัน ไม่มีอุปาทานในสิ่งนั้นอีกต่อไปแล้ว ก็ต้องพิจารณาโดยลำดับ จนถึงเห็น อตัมมยตา ความรู้สึกรู้ว่า เกยข้องกันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว.

นี่ ทบทวนดูให้ดี ๆ ว่า มันเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชุตหนึ่ง ๓ อย่าง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วก็จะเห็นธัมมัญญิตตตา ธัมมเนียมตา อิทุปัจจยตา อีกชุตหนึ่ง, ครั้นแล้วมันก็จะเห็นสุญญตา ตาตาตา อตัมมยตา อีกชุตหนึ่ง, รวมเป็น ๓ ชุต ชุตละ ๓ สาม, มันก็คือ ๙ ตา ๙ ตา : ตา ตา ตา มา ๙ ตา นั่นก็ถึงอตัมมยตาแหละ อยู่กันไม่ไหวอีกแล้ว.

นี่มันมาจากการเห็นอนิจจังเป็นจุดตั้งต้น แล้วการเห็นนั่นลึกซึ้ง ๆ ขยายตัวออกไป ขยายตัวออกไปจนกระทั่งเห็นอตัมมยตา มันเป็นชื่อที่แปลกประหลาด เพราะไม่ค่อยมีใครเอามาพูด. เดียวนี้ก็อยากเอามาพูดให้ได้ยินได้ฟังให้เป็นของธรรมดา ให้รู้จักกันเสีย การละสิ่งสุดท้ายที่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอันสูงสุดนั่น ละด้วยอตัมมยตาที่สูงที่สุด, แต่เราก็เอาอตัมมยตาลดลงมาในระดับที่จะละของสามัญตามธรรมดาก็ได้, อะไรที่

จะต้องละ มันก็จะต้องละได้ด้วยการเห็นว่าเช่นนั้นเอง เห็น
เช่นนั้นเอง ตถาตาแล้ว เอากับมันไม่ได้อีกต่อไป.

ขออภัย ยกตัวอย่างด้วยพวกทศนาจรทั้งหลาย พวก
ทศนาจรทั้งหลาย ทศนาจรเกาะสมุขบ้าง เกาะพี พี บ้าง เกาะ
อะไรบ้าง, ทศนาจรเมืองนั้น เมืองนี้เมืองโน้น เขายังไม่เห็น
ตถาตา มันก็ไปแหละ, ยังไม่เห็นตถาตา ว่าเช่นนั้นเอง เช่นนั้น
เอง มันก็ไปแหละ. อย่างไปเที่ยวเกาะสมุขนี้ มันยังไม่เห็นตถาตา
ว่าเช่นนั้นเอง มันก็ไปอีกแหละ จะไปเที่ยวเมืองนอกเมืองนา
ไปไหนก็ตามใจ, ถ้ามันยังไม่เห็นตถาตาว่าเช่นนั้นเอง มันก็
ต้องไปอีกแหละ. หรือมาสวนโมกข์นี้ก็เหมือนกันแหละ ถ้าไม่
เห็นเช่นนั้นเองมันก็มาอีกแหละ ถ้ามันเห็นเช่นนั้นเอง เช่นนั้น
เอง มันก็หยุดมา. ฉะนั้น ตถาตา ตถาตานั่นแหละ ทำให้เห็นว่า
พอกันที พอกันที ไม่เอากับมันอีกต่อไปแล้ว. นี่ช่วยเข้าใจกันได้
ไว้ดี ๆ โดยเฉพาะพวกทศนาจร ชอบทศนาจร เสียเท่าไรไม่ว่า
ไปทศนาจร มันน่าสงสารที่ว่าไปเท่าไร ๆ มันก็ไม่เห็นเช่นนั้น
เอง, เมื่อยังไม่เห็นเช่นนั้นเองมันก็ต้องไปอีกแหละ มันก็ต้อง
ไปอีกแหละ ไปที่เดียวกันนั่นแหละ มันก็ไปอีกแหละ. ถ้าเห็นว่า

อ้อ, มันเช่นนั้นเอง หรือ เช่นนั้นเอง มันก็ไม่ไป, มันก็จะหยุดไป.

นี่ คำว่าตถาตานี้มีความหมายมากทีเดียว ที่จะทำให้
ละหรือหย่าขาดจากสิ่งใด ๆ เพราะว่าถ้ามันเกิดตถาตา ๆ แล้ว
มันก็เกิดอตัมมยตา ในความหมายที่ว่า พอกันที ญไม่เอากับ
มึงอีกต่อไปแล้ว, ไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว. นี่ มันก็ไม่ลำบาก
มันก็หยุด มันก็หยุด มันก็หมดเรื่อง ที่ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมา หรือว่า
ไปเกาะติดอยู่ที่ไหน, ไม่ต้องเที่ยวแสวงหาอะไร, ไม่ไปเที่ยว
หลงยึดมันอยู่ในอะไรในที่ไหน, อย่างนี้เรียกว่าอตัมมยตา, เป็นผล
ที่เกิดมาจากการเห็นอนิจจตา อนิจจัง เป็นข้อแรก.

ขอไล่ทบทวนอีกทีว่า เห็นอนิจจตาไม่เที่ยง, เห็น
ทุกข์ตา ความเป็นทุกข์, เห็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตน, เห็น
ธัมมัญญิตตตา ความที่ตั้งอยู่ตามธรรมดา, ธัมมนิยามตาเพราะ
มันมีกฎของธรรมชาติบังคับอยู่อย่างนั้น, อิทัปปัจจยตา คือ
ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, แล้ว สุธญญตา วางจากตัวตน,
แล้วก็ ตถาตา เช่นนั้นเอง, อตัมมยตา พอกันทีสำหรับการเกี่ยว
ข้อง สำหรับการผูกพันเกี่ยวข้องด้วยอุปาทาน พอกันที พอกันที
หยุดกันที. นี่ขั้นเดียวคำเดียวของอนิจจานุปัสสี, เห็นความไม่

เที่ยงนี้ มั่นขยายความออกไปได้อย่างนี้.

นี่โดยเฉพาะในอานาปานสติภาวนา ที่จะเห็นความไม่เที่ยงนี้ มั่นมุ่งหมายไปถึงเห็นอนัตตานั้นแหละเป็นส่วนใหญ่, เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอนัตตา จึงจะเห็นถึงที่ใจความสำคัญ หรือเห็นเช่นนั้นเอง เห็นเช่นนั้นเอง ก็เห็นว่ามันเป็นสักว่านามรูป เป็นเพียงนามรูป อะไร ๆ จะสวยจะไม่สวย, จะอร่อยจะไม่อร่อย อย่างชนิดไหนก็ตามเถอะ, มันก็เป็นเพียงนามรูป นามรูป, สักว่าเป็นเพียงนามรูป ไม่มีอะไรไปกว่านั้น. หรือถ้าชัดไปกว่านั้น ก็มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตน, มันเป็นอนัตตา มันเช่นนั้นเอง มันเช่นนั้นของมันเอง, มันเป็นอนัตตา ไม่มีอัตตาอยู่ในสิ่งนั้น. จะใช้คำว่าเห็นเป็นเพียงนามรูปก็ได้, จะใช้คำว่าเห็นเป็นอนัตตาก็ได้ มันมีผลเท่ากันแหละ, ถ้าเห็นเป็นเพียงนามรูปก็คือมิใช่อัตตา, ถ้าเห็นเป็นมิใช่อัตตามันก็คือเป็นเพียงนามรูป. ฉะนั้นกำหนดไว้ให้ดี ๆ ว่าจะเห็นให้หยุดยึดมั่นถือมั่น ก็คือ เห็นเป็นเพียงนามรูป, เป็นไปตามปัจจัย หรือว่าเห็นเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ที่จะเป็นตัวเป็นตนอะไรได้.

การเห็นนี้เป็นไปตามระบบของจิต จิตมันสามารถทำ

อย่างนั้น เมื่อมันได้รับการแวดล้อม มีปัญญา มีคุณสมบัติทาง ปัญญาขึ้นมาแล้ว มันก็เห็นได้เช่นนั้น โดยจิตนั่นเอง ไม่ต้องมี ตัวอวดตาที่ไหนเข้ามาสิงสู่แล้วจะให้เห็น, ไม่ต้อง ๗, ไม่ต้องมี ตัวอวดตาเข้ามาสิงสู่ในกายในจิตนี้ แล้วจะให้เห็น นี่ ไม่ต้อง. จิต, ลำพังจิต เมื่ออบรมดีแล้ว มันก็เกิดสิ่งที่เรียกว่าปัญญา ปัญญา หรือญาณทัสสนะตามที่เป็จริง แล้วมันก็เห็นได้ตาม ลำพังจิต เลยไม่ต้องมีอวดตา, ไม่ต้องเอาอวดตาเข้ามาช่วย มันก็ เห็นได้.

ที่นี่ก็จะแก้อรรถสังสัย ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสระบุแต่ อนิจจังข้อเดียว ในธัมมานุสสสนาสติปัฏฐานข้อแรก ระบุแต่อนิจจัง ๗ เท่านั้นแหละ แล้วก็ไปตรัสวิราคะ นิโรธะ ปฏินิสสัคคะไปเลย. ขอให้เข้าใจว่า ครัสเพียงอนิจจัง, อนิจจัง คำเดียว นั้น อนิจจัง มันคลอเคลือบออกไป จนถึงที่สุด จนครบหมดของพวกธัมมัญญัติ- ญาณ. ญาณแบ่งเป็น ๒ พวก : พวกหนึ่งธัมมัญญัติญาณเบื้องต้น ให้เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าเป็นอย่างไร, นี่มีก็ ญาณ ๗ ก็เรียกว่าธัมมัญญัติญาณ, ครั้นธัมมัญญัติญาณเป็นไปถึง ที่สุดแล้วก็เกิดนิพพานญาณ ญาณที่จะทำให้หนีพพาน คือหลุดพ้น

ออกไป เป็นดับสนิทแห่งตัวตน.

ญาณจะมีก็สืบญาณก็ร้อยญาณก็แยกเป็น ๒ พวก : พวกหนึ่งเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ในหลาย ๆ ชื่อเรียกว่า รัชมัญญูจิตินญาณ คือการตั้งอยู่ตามธรรมดา; แล้วต่อมาก็เป็นนิพพาน ญาณ ก็เห็นตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงตามธรรมดา แล้วก็ปล่อยวาง ก็หลุดพ้น ก็เป็นนิพพาน เป็นมรรค ผล นิพพาน, ฝ่ายนี้จะมียู่งที่ญาณ ๆ ก็เรียกว่า นิพพานญาณ คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อยมาจนถึงอตัมมยตา ไม่เอากับมันอีกแล้ว วัวย, นี่พอฝ่ายนี้ ต่อไปจากนี้ก็ปล่อยวาง ก็ปล่อยวาง ก็เป็นมรรค ผล นิพพาน.

สังเกตดูให้เข้าใจถึงเรื่องธรรมดาสามัญ ว่าถ้าเห็นมาถึงว่าเอากับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้ววัวย มันก็หย่าขาดจากสิ่งนั้น, อตัมมยตานั่นอยู่ตรงกลาง คั่นแดน อยู่ตรงแดน ปันแดน, ข้างหนึ่งอยู่ในโลก ข้างหนึ่งอยู่ในโลก, ข้างหนึ่งอยู่ในโลกุตระ ปันแดนกันที่ตรงนั้น. เดียวนี้เห็นอนิจจัง ตามลำดับ ๆ มาถึงอตัมมยตา ก็เห็นว่าหมดครบถ้วนในฝ่ายรัชมัญญูจิตินญาณ, ต่อไปนี้ ก็จะเป็นฝ่ายนิพพานญาณ.

การปฏิบัติในข้อนี้ เดียวนี้เห็นอนิจจังในอะไร ก็กำหนดความรู้สึกอนิจจัง ๆ ในสิ่งนั้น หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ เห็นอนิจจังในสิ่งใดในความรู้สึกในภายใน กำหนดอนิจจัง ๆ นั้นแหละในความรู้สึก แล้วหายใจเข้าก็อนิจจัง หายใจออกก็อนิจจัง หายใจเข้าก็อนิจจัง หายใจออกก็อนิจจัง แต่ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ท่องบ่น, แต่เป็นการเห็นด้วยความรู้สึกว่า อนิจจัง ๆ เช่นลมหายใจยาวเป็นอนิจจัง ก็เห็นชัดอยู่, หายใจเข้าก็เห็นอยู่ หายใจออกก็เห็นอยู่, หายใจเข้าก็เห็นอยู่ หายใจออกก็เห็นอยู่, อย่างนี้ทุก ๆ อารมณ์ ทุก ๆ อารมณ์ที่เป็นอนิจจัง : หายใจยาวก็อนิจจัง ลมหายใจก็อนิจจัง ความยาวก็อนิจจัง ลักษณะอาการก็อนิจจัง ผลของมันก็อนิจจัง, เห็นอนิจจังจนซึมซาบแก่จิตใจ แล้วรู้สึกอนิจจังนั้นอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.

นี่คือการปฏิบัติอนิจจัง ทำมาอย่างนี้จนหมดทั้ง ๑๒ อารมณ์ ของ ๓ หมวด ๆ ละ ๔ อย่างที่พูดมาแล้ว โดยหัวข้อลมหายใจยาว อนิจจัง, ลมหายใจสั้นอนิจจัง, ลมหายใจ ภายลมและภายในเนื้อสัมผัสกันอยู่ก็เป็นอนิจจัง ภายลมระยับ ภาย

เนื้อะรับ อนิจจัง. ปิตอนิจจัง สุขอนิจจัง ปรุณแต่งจิตอนิจจัง
 ปิติสุขะรับลง จิตระงับลงก็อนิจจัง จิตทุกขนิคอนิจจัง จิตปรา-
 โมทย์อนิจจัง จิตตั้งมั่นอนิจจัง จิตปล่อยว่างอนิจจัง. อนิจจัง ๆ ไม่
 ใช่ว่าปากว่า แต่รู้สึกเห็นอยู่อย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็หายใจเข้าอยู่
 หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ในข้อนี้ก็หายใจเข้า
 หายใจออกอยู่ด้วย ความเห็นว่าอนิจจัง.

ที่นี้ก็มาถึงขั้นต่อไป คือขั้นที่ ๑๔ ของทั้งหมด ทั้งหมด
 มัน ๑๖ ขั้น หรือว่าเป็นขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๔ คือหมวดนี้หมวด
 ธรรมาๆ ข้อนี้เห็นวิราคะ ความจางคลายแห่งความยึดมั่น มีชื่อ
 เรียกว่า วิราคานุปัสสี มีปกติตามเห็นอยู่ซึ่งวิราคะ หายใจเข้า
 อยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, เห็นความจาง
 คลายแห่งความยึดมั่นของตน ของจิต. ถ้าพูดว่าของคนในที่นี้
 หมายถึงของจิต เพราะเราพูดภาษาชาวบ้าน คนมันไม่มี มันมี
 แต่จิต, เห็นความจางคลายหายใจออกอยู่ เห็นความจางคลาย
 หายใจเข้าอยู่, หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ นี่มัน
 มาถึงข้อถัดมา คือว่าเริ่มนิพพานญาณ.

วิราคะ คลายกำหนดนี้ มันเริ่มต้นมาตั้งแต่ณิพพิทา,

ความรู้สึกที่เป็นนิพพิทา หรือนิพพิทาญาณเอามาจัดไว้ในพวกนี้ พวกนิพพานญาณ เพราะมันเกิดขึ้นหลังจากการเห็นฉัมมัฏฐิติญาณ ฉัมมัฏฐิติญาณถึงที่สุดแล้วเกิดนิพพานญาณ. จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่า ตั้งต้นที่เกิดความรู้สึกนิพพิทา-เบื่อหน่าย, เบื่อหน่ายนี้มันก็มี อยู่ในอตั้มมยดา. อตั้มมยดามีความเบื่อหน่าย มันคาบเกี่ยวกัน มาตั้งแต่เริ่มเห็นอตั้มมยดา, เริ่มเบื่อหน่าย เอากับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว คือเบื่อหน่าย มีความคิดที่จะถอนตัวออกจากกัน.

วิราคะ คำว่า วิราคะ เราจะให้มีความหมายลงไปถึง นิพพิทาด้วย เบื่อหน่าย ๆ, พอเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด เห็น ความจริงของสิ่งนั้น ๆ แล้วก็เบื่อหน่าย ว่าเอากับมันไม่ได้ เลิก กันที. นี่ มันก็เบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดมั่นถือมั่น ด้วยอุปาทาน : จะเป็นกามอุปาทาน ก็เบื่อหน่าย, ทิฏฐุปาทานก็ เบื่อหน่าย สิลัพพัตตอุปาทานก็เบื่อหน่าย, อัตตวาทุอุปาทานก็เบื่อ หน่าย คลายความยึดมั่นด้วยอุปาทาน.

ถ้าเข้าใจคำพูดที่พูดมาแล้วในหมวดต้น ๆ จะเข้าใจ คำอธิบายในหมวดนี้ ความคลาย-คลาย-คลายกำหนด-คลาย ความยึดมั่นเพราะเห็นอนิจจัง จนกระทั่งเห็นอตั้มมยดา ๕ คา

๘ คา อย่างที่เข้ามาแล้ว, เห็นครบทั้ง ๘ คา มันก็คลาย-คลายความ
ยึดมั่น คลายความยึดมั่น, มันจะคลายมากกลายน้อยก็แล้วแต่
กรณีของการปฏิบัติของบุคคลนั้น ในโอกาสนั้น ในเวลานั้น.
ถ้ามีวิราคะมาก คลายมาก คลายหมดก็เป็นพระอรหันต์ไปเลย,
ถ้ามันคลายไม่หมด คลายในบางระดับระยะ ก็เป็นเพียงพระ
โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อะไรไปก็ได้, แล้วแต่ว่ามันวิราคะ
รุนแรงเท่าไร วิราคะจะรุนแรงเท่าไร ได้เท่าไร มันก็เนื่องมาจาก
การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มากน้อยเท่าไร.

จะพูดให้รัดกุมก็ว่าแล้วแต่เห็นธัมมัญญูจิตวิญญาณมากน้อย
เท่าไร, เห็นธัมมัญญูจิตวิญญาณมากที่สุดก็คลายหมด, เห็นธัมมัญญู-
จิตวิญญาณไม่ถึงที่สุดมันก็คลายไม่หมด แต่มันก็คลายถึงระดับที่
เรียกว่าจะเป็นอริยบุคคลขั้นหนึ่ง ๆ แหละ. เพราะฉะนั้นวิราคะ
หรือความคลายนี้ ก็เป็นไปได้ตามลักษณะที่เราใช้แบ่งให้เป็น
มรรค ผล มรรค ๔ ผล ๔ ให้เป็น ๔ ก็แล้วกัน, ถ้าจะแบ่งให้
ละเอียดไปกว่านั้น มันก็ไม่แปลกไปจากที่จะแบ่งเป็น ๔.

วิราคะมิได้หลายขั้นตอน ตามลักษณะของการบรรลु
มรรค ผล ในขั้นไหน บรรลุมรรคผลในขั้นไหน ก็เพราะอำนาจ

วิราคะ ที่มันมีขึ้นเพียงเท่านั้น มันมีขึ้นเพียงเท่านั้น ขอให้รู้ไว้
 อย่างนี้ นิพพิทามีมากเท่าไร ก็วิราคะเท่านั้น, วิราคะได้เท่าไร
 ก็ทำให้บรรลุมรรคผลได้เท่านั้น หรือในขั้นนั้น ถ้ามันหมดทั้ง
 หมด วิราคะทั้งหมด ก็เป็นพระอรหันต์.

คำว่าวิราคะนี้ เป็นคำที่ใช้กำกวม บางทีก็หมายถึงคลาย
 กำหนด ในลักษณะอย่างนี้ คือเพื่อจะบรรลุมรรคผล, แต่ในบาง
 กรณีเอาจำว่าวิราคะ ไปใช้ในความหมายของนิพพาน แทนชื่อ
 นิพพานไปเสียก็มี เพราะมันเป็นนิพพานญาณด้วยกัน, เรียกรวม
 ดัดกันไปเลยว่า วิราโคมิโรโร นิพพาน, ถ้าอย่างนี้วิราคะก็หมาย
 ถึงไฉนหรือคำแทนชื่อของพระนิพพาน. แต่วิราคะในอานา-
 ปานสติขั้นนี้หมวดนี้ หมายถึงวิราคะที่จะเป็นเหตุให้นิพพาน,
 วิราคะเท่าไรก็นิพพานเท่านั้น วิราคะในระดับพระโสดาบัน ก็มี
 นิพพานอย่างพระโสดาบัน, วิราคะในระดับสกิทาคามี ก็มีนิพพาน
 อย่างสกิทาคามี, มีวิราคะในระดับแห่งอนาคามีก็มีนิพพานแห่ง
 อนาคามี, วิราคะสูงสุดในขั้นอรหันต์ก็เป็นพระอรหันต์. วิราคะ
 อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นบุพพภาคของนิพพาน หรือเป็นปัจจัยแห่ง
 การบรรลุนิพพานก็ได้, จะเรียกว่าเป็นปัจจัยแห่งนิพพานนั้น

ไม่ได้ เป็นคำพูดที่ใช้ไม่ได้ เพราะว่าพระนิพพานแท้ ๆ นั้นไม่มี
ปัจจัย. ปัจจัยมีได้เพื่อการบรรลุนิพพาน, วิชาจะเป็นปัจจัยแห่ง
การบรรลุนิพพาน, มีวิชาจะทำไรก็เป็นปัจจัยให้มีการบรรลุนิพพานได้เท่านั้น.

ฉะนั้นขอให้เข้าใจว่าในกรณีบางกรณี วิชาจะเป็นคำ
แทนชื่อของนิโรธก็ได้ ของนิพพานก็ได้ แต่ที่ใช้กันอยู่โดยมาก
นั้นหมายถึง อริยมรรค ตัวมรรคตัวอริยมรรค เรียกว่าวิชาละ.
ความคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่นเป็นสิ่งสูงสุดของธรรม ทั้ง
สังขตะและอสังขตะ เรียกว่าเป็นธรรมะที่มีค่า จัดว่ามีค่า เป็น
ของเลิศ, ถ้าไม่มีวิชาละ สังขตะก็ไม่ดับ อสังขตะก็ไม่เกิด. เรา
จะมุ่งหมายไปที่วิชาละในฐานะเป็นสิ่งสูงสุดก็ได้, นี้โดยพหุัตินัย
ให้มันมีการคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน.

เอ้า, ที่นี้การปฏิบัติในขั้นนี้ ก็คือกำหนดความที่มัน
จางคลายแห่งอุปาทาน. เห็นอนิจจังจนเห็นอดัมมชตาแล้ว มี
ความจางคลายแห่งอุปาทานหรือกิเลสก็ตาม ความทุกข์ก็ตาม
มันคลายออก ๆ คลายออก คลายออกเท่าไร. กำหนดความจาง
ออกคลายออกแห่งสิ่งนั้น ๆ แล้ว หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

รู้สึกด้วยจิตใจในความจางกลายนั้น ๆ แล้วหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ไม่ใช่พูดด้วยปาก แต่รู้สึกด้วยจิต, รู้สึกความจางกลาย หายใจเข้าก็รู้สึก หายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้าก็รู้สึกจางกลาย หายใจออกก็รู้สึกจางกลาย, กำหนดความจางกลายในความรู้สึก อย่างนี้อยู่ตลอดเวลาหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง คือตลอดเวลาที่ปฏิบัติ อานาปานสติขั้นนี้ อานาปานสติขั้นนี้ คือขั้นที่ ๑๔ ของทั้งหมด, หรือว่าขั้นที่ ๒ แห่งหมวดที่ ๔ กำหนดความจางกลายแห่งอุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่น, หรือจางกลายแห่งกิเลส หรือจางกลายแห่งความทุกข์ มันจางกลายด้วยกันแหละ, ถ้าจางกลายแห่งกิเลสก็จางกลายแห่งความยึดมั่น, จางกลายแห่งความยึดมั่นก็จางกลายแห่งความทุกข์ มันเป็นเรื่องเดียวกัน. เดียวนี้มีความจางกลายแห่งกิเลส, จางกลายแห่งอุปาทาน จางกลายแห่งความทุกข์, รู้ความที่มันจางกลายแห่งสิ่งเหล่านี้ หรือสิ่งนี้ได้ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ตลอดเวลา, นี่เป็นการปฏิบัติในขั้นนี้.

อ้าว, ทีนี้ก็มาขั้นต่อไป เป็นขั้นที่ ๑๕ ของทั้งหมด หรือเป็นขั้นที่ ๓ แห่งหมวดที่ ๔ คือหมวดธัมมานุปัสสนา ขั้นนี้มีชื่อเรียกว่านิโรธานุปัตติ, นิโรธานุปัตติ แปลว่าการตามเห็นความ

ด้อย หายใจเข้าหายใจออกตามเห็นความด้อยอยู่แห่ง...,ด้อย
 บาลมีเพียงว่าด้อย แล้วก็แห่ง แห่งอุปาทาน แห่งความทุกข์ หายใจ
 เข้า หายใจออก, พฤติกรรมอย่างนี้ เรียกว่า นิโรธานุปัสสี-
 ดับลงแห่งกิเลส : โลกะ รากะ โทสะ โมหะ ดับลง, อุปาทาน
 ดับลง ความทุกข์ดับลง แล้วแต่เราจะเล็งไปที่อะไร ก็จะได้เห็น
 ความดับลงหรือสิ้นสุดลงแห่งสิ่งนั้น ตามอำนาจ ของวิราคะ
 ซึ่งมีมากน้อยเท่าไร. วิราคะมากก็ดับมากดับหมด, วิราคะน้อย
 ก็ดับไปบางระดับบางอัตราบางส่วน, ดับลงด้วยวิราคะ ด้วย
 อำนาจของวิราคะ, จะดับลงได้ถึงไหน ก็แล้วแต่กรณีแห่งการ
 ทำให้วิราคะเกิดขึ้นมา.

ดังนั้นนิโรธะก็มีได้หลายครั้งหรือหลายระดับ ตามเรื่อง
 ของการบรรลุมรรคผลซึ่งมีเป็นระดับหลายระดับ : นิโรธะ
 สำหรับเป็นโสดาบัน, นิโรธะสำหรับเป็นสกิทาคามี, นิโรธะ
 สำหรับจะเป็นอนาคามี, นิโรธะสำหรับจะเป็นอรหัตต์. ถ้ามัน
 มีความแก่กล้าสามารถถึงที่สุดในคราวเดียวรวดเดียว ก็เป็น
 พระอรหัตต์ แต่ถ้าไม่ถึงก็ไปตามลำดับ, เป็นอันรู้ได้ว่า นิโรธะ
 ก็มีได้หลายครั้งหรือหลายระดับ เท่ากับการบรรลุมรรคผล.

ถ้าความดัดนี้ จะดูที่กิริยาของความดัดก็ได้เหมือนกัน, จะดูที่ผลของความดัดก็ได้เหมือนกัน. ถ้าผลของความดัด ก็คือนิพพาน, นิโรธก็คือนิพพาน. ผลของการดัดคือเย็น-เย็น-เย็น, เย็นนั้นคือนิพพาน. ถ้าดูที่กิริยาการดัด กิริยาแห่งการดัด ความที่อุปาทานสิ้นไป ความที่กิเลสสิ้นไป ความที่ความทุกข์ สิ้นไปดับไป นี่ก็เห็นที่การดัด, ถ้าดูที่ผลของการดัด ก็เห็นความเย็นคือนิพพาน, เหมือนกับเราเห็นไฟดับนี้ เห็นไฟดับ จะเห็นว่าไฟดับ หรือดูที่ผลของการที่ไฟมันดับ กิริยาที่ไฟดับมันก็มีอยู่อย่างหนึ่ง, ผลที่เกิดมาจากการที่ไฟดับ มันก็คืออีกอย่างหนึ่ง คือมันไม่ร้อน.

กำหนดความดับแห่งความร้อน ดับแห่งความทุกข์ ดับแห่งกิเลส แล้วหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ รู้สึกต่อความดับ แห่งอุปาทานเป็นต้น หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ไม่ใช่พูด ไม่ใช่ออกเสียง ไม่ใช่ท่อง แต่มีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ แล้วก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ถ้าพูดก็ต้องว่า ดับอยู่หายใจเข้า หรือหายใจเข้าดับอยู่ หายใจออกดับอยู่ หายใจเข้าดับอยู่ หายใจออกดับอยู่ ก็ได้, แต่ไม่ใช่ปากว่า เป็นความรู้สึกต่อความดับนั้น

จริง ๆ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ในความรู้สึกที่เป็นการดับ หรือที่เป็นผลของการดับ, นี่ก็เรียกว่า นิโรธานุปัสสี เป็นขั้นที่ ๑๕ แห่งทั้งหมด เหลืออีกขั้นเดียวจะจบ ทั้งหมดมัน ๑๖ ขั้น.

เอ้า ทีนี้ก็มาถึงขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ ๑๖ ขั้นที่ ๑๖ คือ ขั้นสุดท้าย หรือว่าเป็นขั้นที่ ๔ แห่งหมวดที่ ๔ มีชื่อเรียกว่า ปฏินิสตัคคานุปัสสี ชื่อยาวหรือว่าชื่อฟังยาก ๆ. ปฏินิสตัคคานุปัสสี ขยับเรียกชื่อมันบ้างซิ มันจะได้คุ้น ๆ ๆ ปฏินิสตัคคานุปัสสี, ปฏินิสตัคคานุปัสสี การตามเห็นซึ่งความสลัดกิน, สลัดกินไป หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.

อันนี้มันเป็นสิ่งที่ว่าไม่ต้องปฏิบัติแล้ว คือปฏิบัติสำเร็จแล้ว แล้วก็มองดูความสำเร็จนั้นอีกทีหนึ่ง, ไม่ใช่ตัวการปฏิบัติแล้ว แต่เป็นตัวความสำเร็จของการปฏิบัติ, มองเห็นอยู่ซึ่งความสำเร็จของการปฏิบัติกันอีกทีหนึ่ง. เหมือนกับย่ำ ๆ ย่ำให้มันแน่นแฟ้น, ย่ำคาบูกครั้งสุดท้ายให้มันแน่นแฟ้น, เห็นความสลัดกิน สลัดกินแห่งอะไร, สลัดกินแห่งสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน, สลัดกินซึ่งอารมณ์แห่งกิเลส แห่งความทุกข์ อะไรก็ได้ที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน.

หรือจะอธิบายด้วยอุปมาเปรียบเทียบ คำเปรียบเทียบเข้าใจได้ง่ายว่า แต่ก่อนนี้เราเป็นคนโง่ เป็นโง่ เป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมดามาเป็นตัวกู มาเป็นของกู, เอาของตามธรรมดามาเป็นของกู ว่าชีวิตนี้ของกู ชัณฑ์ทั้ง ๕ เป็นของกู ความสุขของกู ความทุกข์ของกู ความเกิดของกู ความแก่ของกู ความเจ็บของกู ความตายของกู, มันเป็นของธรรมดา แต่ไปปล้นเอามาเป็นของกู แล้วมันก็กักเอา สมน้ำหน้ำมันเลย สมน้ำหน้ำมันเลยที่มันเป็นโง่ ที่มันปล้นเอาของธรรมดาเป็นของตน. เดียวนี้ปฏิบัติถึงที่สุด ถึงขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ก็ดับ ดับความยึดมั่นถือมั่น ความที่เอามายึดไว้ว่าเป็นของตนนั้นดับไปเสีย, ไม่ยึดมั่นว่าเป็นของตนอีกต่อไป, ก็เท่ากับคืนให้แก่เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ คืนให้แก่เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ ไม่เป็นโง่ ไม่เป็นขโมย ไม่เป็นนักปล้นอะไรอีกต่อไปแล้ว, นี้เรียกว่าความสลัดคืน.

ดูในกรณีทั่ว ๆ ไปเล็ก ๆ น้อย ๆ ต่ำ ๆ ต้อย ๆ ก็เหมือนกันแหละ ไปเอามาเป็นของตน เป็นของตน ๆ อยู่ มันก็กักเอา กักเอา กักเอา, พอสลัดคืน เอ้า กูไม่เอากับมันแล้ว ก็เลิกกัน มันก็ไม่กัก. สิ่งใดที่มันทรมาณใจอยู่ เข้า ๆ ออก ๆ อยู่

เข้า ๆ ออก ๆ อยู่ สลัดคีนไปเสียเลย, ไม่เอา ไม่เอาแล้ว มันก็ไม่กัด แหละ.

ฉะนั้นเราจะต้องรู้ว่า ความสลัดคีนนั้น โยนทิ้งคีนให้เจ้าของ เป็นหัวใจอันหนึ่งของการปฏิบัติ เป็นขั้นสุดท้าย, ประสบความสำเร็จในการสลัดคีนให้เจ้าของเดิม. ถ้าพูดไปแล้ว มันก็น่ากลัว มันก็น่ากลัว แม้แต่ชีวิตนี้มันของธรรมชาติ เามาเป็นของกู มันก็หนักอกหนักใจ มันกัดเอา ๆ , นี่คีนให้ธรรมชาติชีวิตนี้ก็ไม่ต้องเป็นของกู มันก็ไม่ถูกกัดแหละ. เงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติ วัวควายไร่นา อำนาจวาสนาบารมีตามธรรมชาติ เามาเป็นของกู มากักคูนไว้เป็นของกู, มันก็กัดเอา กัดเอา นอนไม่หลับเป็นบ้าไปเลยก็มี ฆ่าตัวตายก็มี. ถ้าไม่เอา คีนให้เจ้าของเดิมเขาเสีย คือธรรมชาติ แล้วมันก็ไม่กัดเอา, นี่เรียกว่าสลัดคีนมีความหมายอย่างนี้ สลัดคีน.

เมื่อมองเห็นว่าดัดลงแห่งอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ดัดลง ๆ นิโรธะ ๆ ดัดลงนั้นแหละ คือการสลัดคีน, ดัดแห่งความยึดมั่นถือมั่น มันก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็เป็นการสลัดคีน กลับไปหาเจ้าของเอง. เหมือนสัตว์ที่เราเอามาผูกมัดจองจำ

เอาไว้ พอเราตัดเครื่องจองจำนั้นมันก็ไป มันก็ไปตามเรื่องของมัน, นี่ เราตัดความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตนของคน ในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของคน, มันก็เป็นการปล่อย ปล่อยให้ไปหาธรรมชาติเดิม หาเจ้าของเดิม.

พิจารณาในแง่หรือในความหมายของคำว่าสลัดคืน ก็ได้, หรือจะพิจารณาในอีกแง่หนึ่งว่า ปล่อยวางก็ได้ วิมุตติ วิมุตติ ว่าหลุดพ้น ๆ วิโมกซ์แปลว่าปล่อยวาง วิมุตติแปลว่าหลุดพ้น ก็ได้. เดียวนี้หลุดพ้น ๆ ๆ จากความผูกพันซึ่งกันและกัน สมกับที่ว่ากูไม่เอากับมึงอีกแล้วโว้ย, สังขารทั้งหลาย โลกทั้งหลายนี้ มันก็หลุดออกจากกัน หลุดพ้นจากกันเป็นวิมุตติ.

จะพิจารณาในแง่ของวิมุตติอย่างนี้ก็ได้เหมือนกัน ดูอาการที่มันวิมุตติ หลุดพ้นจากกัน จะดูในแง่ที่คืนให้เจ้าของเดิม ก็ได้, โยนกลับให้เจ้าของเดิมก็ได้, จะดูในแง่ที่วิมุตติหลุดออกจากกันก็ได้, หรือจะพิจารณาในแง่ของนิพพาน นิพพานก็ได้ คือ ผลของการที่สลัดคืนหรือว่าหลุดพ้นแล้ว คือความเย็น ๆ เย็น ๆ เย็นออกเย็นใจ เย็นออกเย็นใจ ไม่มีไฟไม่มีกิเลสมาแผดเผา ให้เราร้อน พิจารณาในแง่ของความเย็น ก็เป็นผลของการสลัด

คีน, นี่ พิจารณาในแง่ของนิพพาน.

ที่นี้มาพิจารณากันในแง่ของการจบพรหมจรรย์, จบการประพาศพรหมจรรย์ การปฏิบัติธรรมะ ปฏิบัติศาสนาทั้งหลายนี้เรียกว่าประพาศพรหมจรรย์, ครั้นปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว เรียกว่าจบพรหมจรรย์, หมดเรื่องที่จะต้องประพาศ เรียนจบ ไม่ต้องศึกษา ไม่ต้องประพาศ ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป, รู้สึกเช่นนี้อยู่ นี่เรียกว่าปฏินิสสัคคานุปัสสี จบพรหมจรรย์แล้ว, กิจที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้อีกต่อไปแล้ว ชาตีสันแล้ว กิจที่จะต้องทำเพื่อสันชาตีสันอะไรนี้ไม่มีอีกแล้ว ทำจบแล้ว ทำหมดแล้ว เรียกว่าจบพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา. ฉะนั้นขอให้จำคำว่า ปฏินิสสัคคะนี้ไว้ให้ดี ๆ มันเป็นความหมายของคำว่าจบพรหมจรรย์, จบพรหมจรรย์.

นี่ก็มาทำความรู้สึกไว้ โอ้ ออกจากกันแล้ว หลุดออกจากกันแล้ว คีนให้เจ้าของเดิมแล้ว หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ด้วยความรู้สึกว่าสลัดคีนออกไปหมดแล้ว หมดเรื่องแล้ว, หมดเรื่องแล้ว นี่เป็นขั้นสุดท้ายขั้นที่ ๑๖ ของอานาปานสติ.

เอาที่นี้สรุปความเสียที่ หมวดนี้ ๔ ชั้น หมวดธัมมานุปัสสนานี้ พิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงโดยความเป็นเพียงนามรูป เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน, นับตั้งแต่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อยไปจนถึงอตัสมยตา เป็นการพิจารณาเห็นว่าเป็นอนัตตา เอากับมันไม่ได้ เลิกกันที, แล้วก็เกิดความคลายคลาย คลายแห่งความยึดมั่น ยึดมั่นในสิ่งที่เคยยึดมั่น มันคลายออก ๆ แล้วมันก็ดับลงแห่งความยึดมั่น ดับลงแห่งความยึดมั่น, สิ้นสุดแห่งการทำความดับทุกข์ ที่เรียกว่าทำความดับทุกข์สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้.

การประพฤติพรหมจรรย์นี้เพื่อทำที่สุดแห่งความทุกข์, เมื่อมาถึงขั้นนี้แล้ว มันก็ถึงที่สุดแห่งความทุกข์ กิจใดที่ต้องการ ผลใดที่ต้องการ ออกมาประพฤติพรหมจรรย์นี้ก็ได้ถึงที่สุดแล้ว โดยลักษณะอย่างนี้ ก็จะได้มองเห็นชัดเป็นปฏินิสสัคคะ สิ้น โยนทิ้งสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นโดยประการทั้งปวง, ขั้นทั้ง ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ถูกยึดมั่นโดยความเป็นตัวตนหรือของตนอีกต่อไป ก็จบเรื่อง ไม่มีอุปาทานขั้นนี้ แล้วก็ไม่มีทุกข์.

ทุกข์ทั้งปวงสรุปลงที่อุปาทานขันธ ดังพระบาลีที่สวด
อยู่ทุกวัน ๆ ว่า สังขิตเตน ปญฺจุปาทานักขันธาทุกขา เสยยถิํหัง
รูปุปาทานักขันโธ เวทนุปาทานักขันโธ สํญญูปาทานักขันโธ
สังขารุปาทานักขันโธ วิญญาณุปาทานักขันโธ, เดียวนี้ขันธทั้ง ๕
โยนทิ้งสลัดทิ้งไปหมดแล้ว ไม่มีโอกาสที่จะเกิดความทุกข์ได้
อีกต่อไป, นี่เป็นเรื่องจบพรหมจรรย์.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดที่ ๔ หรือหมวดสุด
ท้าย เป็นเรื่องจบพรหมจรรย์ ในลักษณะอย่างนี้, นี่คือเค้าโครง
ของอานาปานสติหมวดสุดท้าย สำคัญที่สุด ปฏิบัติลัดสั้น ก็
ปฏิบัติตรงมาที่หมวดนี้ ปฏิบัติไม่ลัดสั้นก็ปฏิบัติตามลำดับ
ทั้ง ๔ หมวด, ถ้าปฏิบัติลัดสั้นก็ตรงมาที่หมวดนี้ สู้กันด้วยการ
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. หวังว่าท่านสาธุชนทั้งหลาย จะมี
ความรู้ความเข้าใจในเรื่องหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นสิ่ง
ที่ต้องรู้ จำเป็นจะต้องรู้ ในการศึกษาและในการปฏิบัติในส่วน
ที่เกี่ยวกับอานาปานสติภาวนา.

การบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา เป็นการบรรยาย
อานาปานสติหมวดสุดท้าย, ขอให้ทำในใจให้สำเร็จประโยชน์

ไปใช้ปฏิบัติลัดสั้นให้ได้ด้วยกันจงทุก ๆ คน. อย่าลืมคำว่า
 อดัมมยตา อดัมมยตา-กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว อันนั้นเกิด
 ขึ้นมาเมื่อไร ก็ช่วยตัวได้แน่นอน.

ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้ง
 หลาย สวดบทพระธรรมคณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของ
 ท่านทั้งหลาย ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมะให้สูงขึ้น
 ขึ้นไป สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้.

รายชื่อหนังสือ ชุดหมื่นล้อ

เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑. พระพุทธคุณค่ากลอน	๔	๒๔. นิเวศน์	๒	๔๒. อตัมมยดา กับ สันติภาพ	๑		
๒. การศึกษาคืออะไร ?	๑	๒๕. วันครุ	๑	๔๓. พระรัตนตรัย			
๓. การงานคืออะไร ?	๑	๒๖. แผ่นดินทองต้องสร้างด้วย		ที่ทำงานทั้งหลายยังไม่รู้จัก	๑		
๔. ทพภัยสมบัติคืออะไร ?	๑	แผ่นดินธรรม	๑	๔๔. การพัฒนาชีวิตโดยพระ-			
๕. สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตมนุษย์	๑	๒๗. เมื่อพอใจในหน้าที่ ที่กำลัง		ไตรลักษณ์จัดเป็นอตัมมโย	๑		
๖. ปัญหาที่เกิดจากการศึกษา		กระทำ ก็มีสวรรค์อยู่		๔๕. ปาฏิหาริย์แห่งอตัมมยดา	๑		
ไม่สมบูรณ์แบบ	๑	ที่ตนเอง. เมื่อไม่รู้จักตัวเอง		๔๖. สหยาธรรมของอตัมมยดา			
๗. ปาวณา และธรรมะ		ก็ไม่รู้ว่าตนควรจะมีหน้าที่		และ อตัมมยดาแก้ปัญหา			
ในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑	อะไร	๑	ของมนุษย์ยุคปรมาณู	๑		
๘. ชาติในปัจจุสมุปบาท	๑	๒๘. ความเป็นพระอรหันต์	๑	๔๗. พระพุทธเจ้าที่ท่านยังไม่			
๙. ทางออกที่ ๓ แห่งยุค		๒๙. ธรรมะคุ้มครองโลก	๑	รู้จักและอุดมคติของความ			
ปัจจุบัน	๑	๓๐. กุศของชีวิต กับ เสน่ห์		เป็นแพทย์	๒		
๑๐. การบวชคืออะไร ?	๑	ของลูก	๑	๔๘. การเห็นพระพุทธเจ้า			
๑๑. ศาสนาคืออะไร ?	๑	๓๑. กระแสแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่		พระองค์จริง และ			
๑๒. ตัวตนคืออะไร ?	๑	ต้องรู้จัก	๑	พระพุทธเจ้ามีอยู่ใน			
๑๓. อานาปานสติภาวนา	๑	๓๒. สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น		ทุกหนทุกแห่ง	๑		
๑๔. ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้อง		คือความทุกข์	๑	๔๙. ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด	๑		
ศึกษาทั้งชนดิมัตถ์ตนและ	๑	๓๓. การหมดความเห็นแก่ตัว		๕๐. หลักเกณฑ์ที่จะช่วยโลก			
ไม่มีตัวตน	๑	คือหมดทุกข์	๑	ให้รอดอยู่ได้	๑		
๑๕. คุณพระไม่ตาย	๑	๓๔. ชีวิต คือขั้นที่ห้า		๕๑. เลิกอายุแล้วมาอยู่กับ			
๑๖. คุณพระไม่ตายและ		มิใช่ตัวตน	๑	อตัมมยดา	๑		
เกิดมาทำไม ?	๑	๓๕. อตัมมยดาภา	๒	๕๒. ความไม่เห็นแก่ตัว			
๑๗. ความรักดี	๑	๓๖. อตัมมยดาประยุกต์	๒	และความสุขสามระดับ	๑		
๑๘. เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า		๓๗. อตัมมยดาใช้ทำอะไร		๕๓. อารัมภกลาของการเลิกอายุ	๑		
"พระเจ้า"	๑	ได้บ้าง	๒				
๑๙. ครุคือผู้ทำหน้าที่สร้างโลก	๑	๓๘. เด็กจะเป็นผู้สร้างโลก					
๒๐. การท้าวตรตามแบบ		ในอนาคต	๑				
โบราณ	๑	๓๙. คู่มืออานาปานสติภาวนา					
๒๑. ประมวลปรมัตถธรรม		อย่างสมบูรณ์แบบ	๒				
ที่คนธรรมดาควรทราบ	๑	๔๐. การใช้อานาปานสติให้เป็น					
๒๒. โลกอื่น	๑	ประโยชน์ในบ้านเรือน	๒				
๒๓. ความเกิดแห่งทุกข์ และ		๔๑. บทช่วยจำสำหรับเรื่อง					
ความไม่เกิดแห่งทุกข์	๑	อตัมมยดา	๑				

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ และการปฏิบัติ

ตอนที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- สิ่งแรกที่ต้องรู้จัก คือความทุกข์ เกิดได้เมื่อมีอุปาทานขั้น
- อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ
- เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา, มีศีลสมาธิ ปัญญาพร้อมกันไป
- รูปโครงของอานาปานสติ มี ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ขั้น
- มีแนวปฏิบัติ ทั้งในแง่ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ
- หลักการปฏิบัติ มีตั้งแต่การเตรียมสิ่งแวดล้อม
- การลงมือปฏิบัติหมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกายมี ๔ ขั้น :
 - รู้จัก ลมหายใจยาว, สั้น, รู้จักกายทั้งปวง, บังคับกายสังขารได้
- มีวิธีบังคับลมเรียกว่า วิ่งตาม เฝ้านุ สร้างนิมิต ควบคุมนิมิต

ตอนที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- สุข ทุกข์ ตั้งต้นที่เวทนา เป็นสมุทัยให้เกิดทุกข์
- หลักปฏิบัติ มี ๔ ขั้น : รู้จัก ปิติ, สุข, การปรุงแต่งจิต, ควบคุมจิต

ตอนที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ศึกษาเรื่องจิตให้เข้าใจ
- หลักปฏิบัติ มี ๔ ขั้น : รู้จักจิตทุกชนิด ๘ กุ
- บังคับจิตให้บันเทิงปราโมทย์, ให้ตั้งมั่น, ให้ปล่อยอารมณ์

ตอนที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ศึกษาความหมายของ “ธรรม”

หลักปฏิบัติ พิจารณาเห็น อนิจจานุปัสสี แต่ต้นจนอตัมมยตา

- เห็นวิราคานุปัสสี, นิโรธานุปัสสี, ปฏินิสสัคคานุปัสสี