

จิตตภาวนาทุกรูปแบบ

โดยหลักพื้นฐาน

[ชุดลอยปทุม อันต์บ ๗๗]



พุทธศาสนิกขุ

อุทิศนา

ล่อยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยัง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล่งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบ
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวเลวเตร็จจาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิชิตกนบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรชพระพุทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผ่องผ่องพันภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓



จิตตภาวนาทุกรูปแบบ

โดยหลักพื้นฐาน

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๗๗]

ธรรมบรรยาย ประจำวันเสาร์ ภาคอาสาฬหบูชา

ชุด ธรรมะโดยหลักพื้นฐาน ครั้งที่ ๔

สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา

๑๐ สิงหาคม ๒๕๒๘

ของ

ท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ

คณะศิษย์ผู้มีรายนามท้ายเล่ม

จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๖,๐๐๐ เล่ม

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๘

ถวายสักการะบูชาท่านอาจารย์

ในโอกาสมีชนมายุ ๘๐ ปีบริบูรณ์

(สงวนลิขสิทธิ์)

เรียนวิปัสสนา

เรียนวิปัสสนา เพิ่งมีมา ต่อภายหลัง
ไม่เคยฟัง ในบาลี ที่ตถา
ไม่แยกเป็น คันถะ วิปัสสนา
มีแต่ว่า ตั้งหน้า บำเพ็ญธรรม.

เพราะทนอยู่ ไม่ได้ ในกองทุกข์
จึงได้ลุก จากเรือนอยู่ สู่เนกขัม
จัดชีวิต เหมาะแก่ แก่กิจกรรม
เพื่อกระทำ ให้แจ้ง แห่งนิพพาน.

ในบัดนี้ มีสำนัก วิปัสสนา
เกิดขึ้นมา เป็นพิเศษ เขตสถาน
ดูเอาจริง ยิ่งกว่าครั้ง พุทธกาล
ขอให้ท่าน จริง, ดี- มีวิปัสสนา.

พุทธทาส อินทปัญโญ



อนไมทหา

การพิมพ์หนังสือ ชรรมะ นั้นเป็นชรรมะทพ ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลน ชรรมะอย่างยิ่ง เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ มี
เหตุผล และควรแก่การอนไมทหา, จึงขออณไมทหา.

คำว่า "ชรรมะ" เมื่อกล่าวโดยย่อ มีความหมาย มาก
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ชรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามกฎ
ของชรรมะชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของ เขา,
เพื่อ ความมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก ทั้ง โดยส่วนตัว และ
ส่วนรวม, หรือ ทั้ง โลก.

โลกขาดแคลนชรรมะ เพราะ ไม่รู้ถึงสิ่งที่เรียกว่า
ชรรมะอย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น
เมื่ออยู่ในโลก ในระสอระบอบอันเกิดจากทพประทุพถ์
ผิดชรรมะ นั้นเอง. สัญชาติ ก่อก่อขึ้นโดยคน ช่อมชอย
ใจในระสอระบอบชนิดนั้น และเจริญเติบโตขึ้นจนกระทั่ง
มีสติปัญญาเป็นก่อก่อขึ้น ทั้งเมื่อทั้งตัว. มชาก่อก่อ
ชีวิตจิตใจ คนนั้นจึงไม่ต้องการ อะไร ใน
โลกแล้ว; แต่ให้ มีชีวิต สนองก่อก่อ ให้ได้มีชีวิตอยู่
ตลอดกาล เป็นพอแล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ ของเขา มีอยู่
เพียง แต่ มีชีวิต สนองความ ต้องการ ของก่อก่อเท่านั้น.

โลกส่วนใหญ่ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ จึง

[illegible][illegible]

การรู้จักธรรม คือการรู้เอาละไว้เป็นอันคงอย่างถูกต้อง คน
มีผลอยู่ในใจในสัปดาห์ แม้ในความเป็นจริงด้วย ที่คิดรู้สักอย่าง
กับสิ่งที่คิดอย่างอื่นอย่างอื่น. มิฉะนั้นเป็นความสับสนในใจ ย่อม
มีเป็นอันที่แท้แห่งความผลในใจ สำหรับผู้ที่มีธรรมอย่างแท้-
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้ เพราะเหตุนี้. ความรัก
เพื่อนมนุษย์ด้วยดี ย่อมมีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเห็นอัน
ต่าง ๆ กัน ๆ กัน ๆ กัน ๆ กัน ๆ กัน. ผู้ประพฤตินั้น ย่อม
รู้จักเป็นสุข เมื่อรู้สักว่าตนได้ประพฤตินั้น หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความเพียรพยายาม ใน
ข้อนี้ ทำให้รู้สักเป็นสุข. มิหนำซ้ำความสุขอันเป็นมา
คือ สรรพคุณ กายใจอันหนึ่ง คือ ๓๒ อรูปภูมิ กาย และ
ใจที่ต่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเหล่านั้น เสียแล้ว.

ธรรม: ข้อนี้ให้เรารู้จักมีจิตใจอย่างถูกต้อง รู้จักมีสิ่ง
ใดก็ตามที่คิด และสิ่งอื่นอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ
การปฏิบัติที่ดี ได้เป็นอย่างดีแล้ว มีบรรดาผู้ใดอย่าง
ถูกต้อง คือเป็นไปเพื่อ สันติสุขสัทธิสุข และ สันติภาพ
ของส่วนรวม โดยส่วนเดียว, มีสัจจะที่ถูกต้องโดยดี อัน
ใคร แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และพสกนิกรทั้งปวง, มีเมตตา
คนทั้งปวงโลก หรือแม้คนเดียวย่อมมี แต่แต่หนึ่งเดียว. สิ่ง
นี้เรียกว่า งาม, ใจดี, หรือ ข้อดีของชีวิต ย่อมมี
แก่ผู้ประพฤตินั้น. ข้อนี้ หมายถึงความว่า งาม มิใช่
หรือมีคุณความดีนี้, มีแต่ สัจจะดี มีแต่ดีอันหนึ่ง
แก่ผู้ประพฤตินั้น มีแต่ดีอันนี้.

เขา มี ๓ หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา เพื่อจะได้
 รู้จักสิ่งทั้งปวงอย่างรอบรู้ทั่วทุกด้านทั้งที่เป็นจริง เพื่อจะได้รู้ถึงอยู่ดี
 อย่างสงบสุข มีใช้ มีกิน หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 คือ ๑ หู เราเกิดมาเป็นมนุษย์ของในโลกนี้ คนในโลกนี้ไม่มีหูนี้ เหมือนที่
 เป็นกันอยู่โดยมากในโลกนี้จริง ๆ นี้ ซึ่งกำลังขาด ขาด :-
 เขา มี หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา แต่เขาสามารถควบคุม
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา แต่เขาสามารถควบคุม
หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา นั้นเอง. ที่
 คนในโลกนี้ ทำได้เช่นนี้ โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบสุข อยู่ดี
 อยู่ หรือเป็น โลกที่สงบสุข เพราะมีหู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 ๑ หู เป็น โลกที่ สงบสุข ไม่ค่อย ขาด.

หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 คือ หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา. หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา
 หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา

หู ๑ หู อยู่บนศีรษะ ๑ หู อยู่ข้างซ้าย ๑ หู อยู่ข้างขวา

จิตตภาวนาทุกรูปแบบ.*

(โดยหลักพื้นฐาน.)

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ เกี่ยวกับเรื่อง หลักพื้นฐาน เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ อาตมาจะได้นำกล่าวโดยหัวข้อว่า จิตตภาวนาทุกรูปแบบ โดยหลักพื้นฐาน.

[บททวน.]

เพื่อความเข้าใจง่ายสำหรับผู้ที่ไม่ได้ฟังมาแต่ต้น ก็อยากจะทำความเข้าใจว่า ได้บรรยายเรื่องที่เป็นหัวข้อสำคัญในหลักธรรมะ โดยหลักพื้นฐาน. คำว่า หลักพื้นฐาน ใน

ชุด ธรรมะโดยหลักพื้นฐาน ครั้งที่ ๔

๑๐ สิงหาคม ๒๕๒๘

ณ ศาลาฆาณาวา โมกขพลาราม ไซยา

ที่นี้ก็ได้ให้หมายถึงรายละเอียดอะไรนัก แต่กล่าวโดยหลัก
สำคัญๆ ที่มีอยู่อย่างแปดพื้นฐาน เป็นเรื่องของคนเรา
ทุกเรื่อง, บรรยายเรื่องของคนเราโดยหลักพื้นฐานทุกเรื่อง.

ครั้งที่ ๑ บรรยาย ธรรมชาติของอัตตภาพโดย

หลักพื้นฐาน หมายความว่าความเป็นมนุษย์ของเราแต่ละ
คนๆ นี้ โดยหลักพื้นฐานมันมีอะไรบ้าง ? ก็คือมีการประกอบ
ขึ้นแห่งธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุ
วิญญาณ แล้วจับกันเป็นธาตุ เป็นขันธ เป็นอายตนะ
มีอยู่ตามธรรมชาติ, เสมือนหนึ่งว่ามิได้รู้มิได้ชู้กับใครอะไร
มันมีอยู่ตามธรรมชาติ, แต่เราไม่รู้สึกลักษณะนั้น. พอเราคิด
นึกได้ เราก็รู้สึกไปต่างๆ นานา ไม่เห็นว่าเป็นธรรมชาติ
ไปเสียก็มี, ไม่รู้จักว่าโดยพื้นฐานมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่าง
นั้นก็มี, จึงต้องพดกันถึงเรื่องธรรมชาติโดยหลักพื้นฐาน.

ท่านต้องหลบล้นนึกเห็นมาตั้งแต่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาณ มันมีอยู่ตามธรรม-
ชาติอย่างไร, แล้วมันมาประกอบกันเข้าเป็นพวกๆ เป็นหมู่ๆ
เป็นชุดๆ สำหรับจะทำหน้าที่อย่างนั้น, สำหรับจะทำหน้าที่
เป็นร่างกายก็มี, เป็นจิตใจก็มี, เป็นความรู้สึกของจิตใจก็มี.

นี้ให้รู้ว่ามีแต่ธาตุตามธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติ และเป็นหลักพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ.

ครั้งที่ ๒ บรรยายถึงปัญหาที่มันเกิดขึ้นโดย

หลักพื้นฐาน ก็คือการที่เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์; แต่เพราะเรายังโง่ ยังมีอวิชชา มันก็ปรุงแต่งไปในทางที่เกิดกิเลส ตัณหา แล้วมันก็เป็นทุกข์ เป็นอย่างนั้น, เป็นหลักพื้นฐาน โดยหลักพื้นฐาน เกี่ยวกับปัญหาของมนุษย์.

ครั้งที่ ๓ บรรยายเรื่อง การดำรงชีวิตที่ต้อง โดยหลักพื้นฐาน คือว่ามีหลักธรรมอะไรที่ต้องปฏิบัติอย่างไร, แล้วมันจะกำจัดกิเลสหรือความทุกข์อะไรออกไปได้, แต่ละคน ๆ จะต้องดำรงชีวิตให้ถูกต้องตามหลักพื้นฐานอันนั้น จึงจะอยู่อย่างสะดวกหรือสบาย.

ส่วนใน ครั้งที่ ๔ ก็ครั้งนี้ จะได้กล่าวโดย หลักพื้นฐาน อีกเหมือนกัน ของจิตตภาวนาทุกรูปแบบ จึงให้ชื่อว่า จิตตภาวนาทุกรูปแบบ โดยหลักพื้นฐาน.

ความหมายของคำเกี่ยวกับจิตตภาวนา.

จิตตภาวนา คือการกระทำที่เกี่ยวกับจิต ทำจิตให้เจริญ คือทุกรูปแบบ หรือโดยหลักพื้นฐาน, โดยหลักพื้นฐานนั้นมีอยู่อย่างไร ท่านจะเข้าใจได้ทุกรูปแบบ ซึ่งจะได้แยกอธิบายเป็นหัวข้อๆ. ขอให้ทำความเข้าใจ ว่าเรากำลังจะพูดถึง **การพัฒนาจิต** คือทำจิตให้เจริญ ที่เรียกว่า **ภาวนาทุกรูปแบบ**, ทุกรูปแบบรวมกันแล้ว มันมีหลักพื้นฐานอย่างไร ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป.

ความหมายของคำว่า **ภาวนา** ความหมายของคำว่า ภาวนา; เด็ก ๆ มักจะเข้าใจคำว่า ภาวนา ก็คือท่องมนะอะไรๆ บ้างๆ ว่าเป็นภาวนา. ที่จริงภาวนา นั้น หมายถึง **การทำให้เจริญ**, ทำให้เจริญ ทำให้มากขึ้น, ทำให้เจริญ แล้วก็ทำเกี่ยวกับจิต ทำด้วยจิต ก็เรียกว่าจิตตภาวนา; **ความหมายของคำว่า ภาวนา** ก็คือเอกัคคตาจิตที่มีพระนิพพานเป็น **อารมณ์**. บางคนฟังไม่ถูกว่า **เอกัคคตาจิต** คืออะไร; คำอย่างนี้ขอให้ช่วยตั้งใจกำหนดจดจำไว้เป็นพื้นฐานอีกเหมือนกัน, แล้วต่อไปจะฟังเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น, แล้วมันก็มีประโยชน์มาก.

คำว่า เอกัคคตาจิต แปลว่า จิตซึ่งมีความรู้สึกคิด
นึกเพียงสิ่งเดียว, เพียงอย่างเดียว, ตามตัวหนังสือก็ว่า
มียอดอันเดียว เอกะ=หนึ่ง อัคคะ=ยอด, มียอดยอดเดียว.
จิตที่มียอดยอดเดียว ก็หมายความว่าจิตตามธรรมดา^๕นั้น^๖ฟัง-
ชาน ไม่รู้เรื่องราว ฟังชาน; เดียว^๕นั้น^๖ทำให้มีเหลือ
เพียงเรื่องเดียว, แล้วจดจำอยู่ที่เรื่องนั้นแต่เพียงเรื่องเดียว,
อย่างนั้นเรียกว่า **เอกัคคตาจิต**.

อาตมาอ่านหนังสือ **วารสารของชาวต่างประเทศ** ที่
เมืองฝรั่ง **เอด์ว่า เอกัคคตาจิต** นี้ไปใช้กันอย่างธรรมดา
สามัญไปแล้ว. ในหมู่พุทธบริษัทที่ในเมืองไทยเราก็นึกยัง
งมอยู่สักเท่าไรก็ไม่ทราบ, จึงขอรับรองว่าพยายามทำความเข้าใจ
กับถ้อยคำเหล่านั้นไว้เสียให้เพียงพอโดยเร็ว, แล้วการศึกษา
และการปฏิบัติจะก้าวหน้า.

เอกัคคตาจิต ก็จิตรู้สึกหรือคิดนึกอยู่เพียงสิ่ง
เดียว; ทน **เอกัคคตาจิต** นั้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ
คิดมุ่งหมายต่อพระนิพพานเพียงอย่างเดียว เพียงเรื่องเดียว.

คนอาจจะสงสัยว่า ไม่เห็นออกชื่อพระนิพพานใน
อารมณ์ของสมาธิ, นั่นแหละยังไม่รู้จักสมาธิ, ไม่รู้จักสิ่งที่

เรียกว่าสมาธิ จึงไม่รู้ว่าเป็นเรื่องสมาธิทุกเรื่อง. เอกัคคตา
จิตมีนิพพานเป็นอารมณ์; เอาเป็นว่าทุกเรื่องดีกว่า,
ถ้ามีเกี่ยวกับคำว่าภาวนา ภาวนาที่ทำให้เจริญ^{ขึ้น} แม้ที่สุดแต่
เราจะให้ทาน ก็ทำให้เจริญ ด้วยเหมือนกัน, ทำจิตให้เจริญ
ด้วยเหมือนกัน, ทำกายให้เจริญ อะไรให้เจริญ ภาวนาเหมือน
กัน, แล้วมีนิพพานเป็นอารมณ์ คือมุ่งความดับทุกข์
สิ้นเชิง เป็นที่มุ่งหมายในปลายทาง, เป็นจุดปลายทาง.

ถ้าใครให้ทานมีนิพพานเป็นอารมณ์ มันก็เป็น
การให้ทาน ที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง; ให้ทานเพื่อ
เอาหน้าเอาตากี่มี, เพื่อแลกเปลี่ยนกันก็มิ, เพื่อไปนอนอยู่
ในสวรรค์ก็มิ, อย่างนี้ไม่สูงสุด ไม่ประเสริฐอะไร เป็นเรื่อง
ธรรมดาสามัญของคนที่มีกิเลสทั่ว ๆ ไปเท่านั้น. แต่ถ้าว่าแม่
จะให้ทานก็มีนิพพานเป็นอารมณ์, คือให้มันสิ้นกิเลส ให้มัน
หมดกิเลส ให้มันทำลายกิเลส, ทำลายความยึดมั่นถือมั่น
ว่า ตัวตน ว่าของตน ให้หมดไป. การให้ทานอย่างนี้
ก็มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ประเสริฐที่สุด

ที่^{นี้}ถ้ามารักษาศีล ก็ขอให้^{มี}นิพพานเป็น
อารมณ์; เรายกษาศีลอย่างไรเท่าไร ทั้งหมดทั้งสิ้น^{๕๕๕}นั้น

จะมีจุดมุ่งหมายปลายทาง คือได้ประสบกับนิพพาน. การ
รักษาศีลของเราจึงเรียกว่า มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็น
ศีลที่ประเสริฐที่สุดกว่าการรักษาศีลทั้งหลาย แบบใด
ก็ตาม.

ทีนี้ถ้าจะทำสมาธิ ก็ยิ่งง่ายเข้ามา แม้ว่าจะเอาวัตถุ
รูปธรรม นามธรรม สิ่งใดมาเป็นอารมณ์ในการบริกรรม,
แต่ว่าจุดหมายปลายทางอยู่ที่พระนิพพานเป็นที่หวังใน
เบื้องหน้า, อย่างนี้เรียกว่ามีนิพพานเป็นอารมณ์. นั้น
ทำสมาธิเข้าออกอะไรอยู่อย่างนี้ก็ตาม มันก็มีลมหายใจเป็น
อารมณ์บ้าง หรือมีนิมิตของสิ่งที่เอามาเพ่งบ้าง เป็น
อารมณ์ชั่วขณะบริกรรม; แต่การทำสมาธินี้ เอกัคคตาจิต
เกิดขึ้นโดยมุ่งหมายพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือมุ่งจะ
ดับทุกข์สิ้นเชิง.

ทีนี้พอมาถึงขั้นวิปัสสนา ก็ยิ่งเป็นถึงที่สุด เห็น
แจ้งในสิ่งทั้งปวง ทำความเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง ว่าเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; นั้นก็มุ่งหมายผลของการเห็น
มีพระนิพพานเป็นผลที่ได้มา ก็เรียกว่ามีนิพพานเป็น
อารมณ์, หรือจะเรียกว่าเป็นจุดที่มุ่งหมายในขั้นสุดท้ายก็ได้.

นี่คำว่า ภาวนา มีความหมายอย่าง^๕นี้, แล้วติเมคำให้ชัดเข้าไปว่า จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิต, จิตตภาวนาทุกชนิด มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยธรรมชาติพื้นฐาน. ชีวิตทุกชีวิตมีพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง มันจะเวียนว่ายตายเกิด, เวียนว่ายตายเกิด, เวียนว่ายตายเกิด ถ้ามันจะจบ มันต้องจบที่ มีการบรรลุ^๕นิพพาน. ถ้าถึงพระนิพพาน ก็หยุดเวียนว่ายตายเกิด คือจบ, จึงว่ามีพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง.

นี่คนจะเวียนเกิดแล้วเกิดเล่า, เกิดแล้วเกิดเล่า; เกิดทางร่างกายก็ดี, เกิดทางจิตล้วน ๆ ก็ดี, ล้วนแต่ว่ามันจะไปจบลงเมื่อบรรลุถึงพระนิพพานทั้งนั้น. แปลว่า การเกิดทั้งหลายจะจบ^๕สิ้นลง เมื่อถึงพระนิพพาน คือไม่เกิด, เมื่อไม่เกิดก็หมดปัญหาโดยประการทั้งปวง. นี่คือความหมายของจิตตภาวนา.

การพัฒนาจิตเป็นเรื่องของธรรมชาติ.

การทำเช่น^๕นี้ทำกับจิตเช่น^๕นี้ โดยหลักการเช่น^๕นี้เป็นเรื่องของธรรมชาติ, มันมีอยู่อย่าง^๕นี้ มันจึงทำอย่างอื่น

ไม่ได้, จึงต้องทำอย่างนี้ จิตมันจึงจะพัฒนา. นี่เป็น
 หลักพื้นฐานก็หมายถึงข้อที่ว่า มันเป็นธรรมชาติอย่างนี้
 ต้องทำอย่างนี้เป็นของธรรมชาติ, ซึ่งผู้จะเป็นพระภิกษุองค์
 ไหน หรือจะเป็นพระพุทธเจ้าผู้เป็นจอมพระภิกษุ อะไรก็ตาม
 ถေး ค้นพบธรรมชาติอันนี้ แล้วก็เอามาเปิดเผย, ท่านก็
 ถือว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นกรรมสิทธิ์ของธรรม-
 ชาติ. ใครจะสงวนลิขสิทธิ์ไม่ได้ ไม่เหมือนกับเรื่องโลกๆ
 ใครค้นพบอะไรแปลกใหม่ ก็ไปจดทะเบียนเป็นลิขสิทธิ์
 เป็นกรรมสิทธิ์; อย่างนั้นมันเรื่องโลก แต่เรื่อง **ธรรมะ**
นี้เป็นของธรรมชาติ ไม่ควรที่ใครจะถือกรรมสิทธิ์, และ
 ใครๆ ก็ไม่อาจจะถือกรรมสิทธิ์.

ที่นั่นก็มีปัญหาที่ว่า มันจะถือกรรมสิทธิ์เป็นของ
 สำนักนั้น เป็นของสำนักนั้น เป็นความเร้นลับอย่างนั้นอย่างนี้,
 เป็นของนิกายนั้นเป็นของนิกายนี้. นี่ถ้าจะให้พูดตรงๆ ก็ว่า
 เป็นเรื่องบ้าทั้งเพ มันไม่ควรจะเป็นของผูกขาดของสำนักไหน
 นิกายไหน พวกไหน มันเป็นของธรรมชาติ โดยหลักพื้นฐาน
 แล้วมันต้องทำอย่างนั้น, ต้องทำอย่างนั้น, ต้องทำ
 อย่างนั้น, แล้วผลมันก็จะเกิดขึ้นมาอย่างนั้น เกิดขึ้นมาอย่าง

นั้น ๆ นี้จิตตภาวนา. กรรมวิธีต่างๆ เกี่ยวกับจิต-
ภาวนานั้น เป็นของธรรมชาติ, เป็นไปตามธรรมชาติ
โดยหลักพื้นฐานของมันเป็นอย่างนั้น.

เดี๋ยวนี้เรารู้จัก ทำจิตให้เจริญ คือพัฒนาจิต,
ให้จิตสามารถดำรงอยู่ ในลักษณะที่เหมือนว่าอยู่กับ
นิพพาน อยู่โดยไม่มีความทุกข์ ไม่มีกิเลสรบกวน, อยู่โดย
ไม่มีความทุกข์ทรมานใดๆ เรียกว่าผลของการพัฒนา.

คุณธรรมห้าของตัวจิต.

ที่นี้สมาคที่ตัวจิตเอง ว่าจิตนั้นเป็นอย่างไร? คือ
อะไร? โดยตัวหนังสือก่อน ความหมายของคำว่าจิต โดย
ตัวหนังสือ นี้ ก็แปลได้ตั้ง ๓ คำ. จิต แปลว่า คิด ก็ได้
สิ่งใดคิดสิ่งนั้นคือจิต, จิต แปลว่า ก่อ คือทำให้เกิดสิ่งใหม่
หรือสะสมไว้มากขึ้น เรียกว่าก่อขึ้น จิตก็แปลว่าก่อ ก็ได้,
แล้วคำว่า จิตนี้แปลว่า วิจิตร, วิจิตรคือ สวยงาม ก็ได้. นี้คำ
ว่าจิต โดยตัวหนังสือมีความหมายอย่างนั้น.

ที่นี้ถ้าโดยความหมายที่มันเป็นอยู่จริงตามธรรมชาติ
ท่านก็กล่าวติดกันว่าเป็นธาตุ, เป็นธาตุชนิดหนึ่ง, เป็นธา-ตุ

เป็นธาตุชนิดหนึ่ง **เป็นธาตุจิต** เมื่อมันได้รับอุปการณฺ์ครบถ้วน
แล้ว มันก็สามารถที่จะคิดก็ได้ ที่จะก่อเรื่องก่อราวก็ได้ ที่
จะทำความสวยงามก็ได้.

จิตนี้อยู่ไม่ได้ตามลำพัง ต้องอาศัยที่ตั้งที่อาศัย
คือร่างกาย ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}เป็นที่ตั้งที่อาศัยของจิต ; ครั้นจิตได้อาศัยร่าง
กายถูกต้องแล้ว ก็แสดงบทบาทได้. ถ้าไม่มีร่างกาย
^{๕๗ ๕๘ ๕๙}เป็นที่ตั้งที่อาศัย มันก็แสดงอะไรไม่ได้เลย ; ฉะนั้นมัน
จึง ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}เป็นของที่ต้องคู่กันกับกาย.

ถ้าจะดู **ธรรมชาติของจิต** ของมนุษย์โดยเฉพาะ ก็
ว่ามัน **ประกอบกันอยู่กับร่างกาย และ เจตสิก ;** **เจตสิก**
คือความรู้สึกนึกคิดของจิต ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}นั่นเอง, มีร่างกายให้เป็นที่ตั้ง
ที่อาศัยให้ ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}เป็นรูปเป็นร่าง เหมือนกับยกร่างยกโครงขึ้นมาได้
ด้วยมีร่างกาย แล้วก็มี ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งจิตจะคิดนึกได้
มันก็ต้องมี. ถ้าอย่างนั้นจิตก็ ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร ;
ส่วนที่เป็น ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}ความรู้สึกนึกคิดนั้นเรียกว่าเจตสิก. คำว่า จิตก็คือ
ตัวจิตที่จะคิดจะนึก, **เจตสิก** ก็คือ ^{๕๗ ๕๘ ๕๙}ความรู้สึกนึกคิดที่จะ
ประกอบกันให้จิตคิดอย่างไร. เช่นว่าจิตมันคิดดี คิด
เป็นบุญคิดเป็นกุศล มันก็ต้องมีเจตสิกธรรมที่เป็นบุญเป็น

กุศล ชื่อใดชื่อหนึ่งมาช่วยประกอบกันเข้า, แล้วเกิดพร้อม
เป็นดวงจิตที่เป็นกุศลขึ้นมา.

นี่เห็นได้ว่า เจตสิก^๕แสดงตัวพร้อมกันกับจิต,
หรือจิตถ้าไม่มีเจตสิกก็แสดงตัวอะไรไม่ได้. จิตกับเจตสิก
จึงว่าเกิดพร้อมกันดับพร้อมกันไปด้วยกัน จนเราไม่รู้^๖สึก
ว่าเป็นของ ๒ อย่างรวมกันอยู่, รู้สึกเป็นอย่างเดียว, แล้วจะ
รู้สึกไปในทางเป็นตัวเป็นตนด้วย. ^{๕๔}นี่คือความไม่รู้^๖ที่ทำให้
ให้เกิดปัญหา คือ ทำให้ยึดถือเป็นตัวเป็นตน, แล้วเมื่อ
ได้รับอารมณ์แล้วก็ยึดถือโดยความเป็นของตน ก็เกิดกิเลส
แล้วก็เกิดความทุกข์ เพราะไม่รู้^๖เรื่องนี้.

ธรรมชาติของจิตนั้นเร็ว เร็วอย่างยิ่ง เร็วจนไม่รู้^๖
จะวัดกันด้วยเครื่องวัดในปัจจุบัน : เกิดเร็ว ดับเร็ว เปลี่ยน
เร็ว; ฉะนั้น ขณะของจิตแต่ละขณะจึงเร็ว เร็วจนจับฉวย
ไม่ค่อยจะทัน, ควบคุมไม่ค่อยจะได้ จึงต้องมีวิธีพิเศษ เป็น
ความลับของธรรมชาติ พิเศษที่ค้นพบแล้วเอามาใช้ ก็ควบคุม
จิตอันแสนจะรวดเร็ว^๖นั้นได้, การกระทำ^{๕๕}นี้เรียกว่าจิตต-
ภาวนาด้วยเหมือนกัน.

การกระทำจิตให้รู้สึกไปตามที่ควรจะรู้สึก ก็
เรียกว่าเป็นผู้ฉลาดในกระบวนการของจิต. คำนี้

เป็นคำที่มีความหมายมาก, ช่วยจำไว้เถอะ : เป็นผู้ฉลาด
ในกระบวนการของจิต แล้วท่านจะสร้างโลกนี้ให้เป็นอย่าง
ไรก็ได้, จะได้รับผลจากโลกนี้อย่างไรก็ได้ โดยสร้างกันที่จิต.
มันไม่ใช่เรื่องทางวัตถุ ไม่ใช่เรื่องอย่างที่เราทำกันอยู่ทาง
วัตถุ เขาก็สร้างกันที่วัตถุ; แต่เดี๋ยวนี้เรามาดูเห็นว่า จิตนั้น
มันเป็นตัวรู้สึกของสิ่งทั้งหมด เราก็จัดการกับตัวจิต คือให้
มันรู้สึกอย่างไร เท่าที่ควรจะรู้สึก, ที่ไม่ควรจะรู้สึกก็ไม่ต้อง
ไปรู้สึก ยิ่งเป็นทุกข์ด้วยแล้วยิ่งไม่ต้องไปรู้สึก, หรือไม่ต้อง
ไปจัดไปทำให้มันเป็นทุกข์ มีแต่จะจัดจะทำให้มันปรกติสุข.

ภาวะปรกติของจิต.

เฮ้, ที่นี้ก็ดูต่อไปถึง ปรกติภาวะของจิต, ปรกติ
ภาวะ ก็คือว่า ความที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมันเอง.
จิตเดิม จิตล้วนๆ, จิตก่อนแต่ที่จะเกิดความคิดนึกอะไร
หรือ จิตที่ไม่เกิดกิเลสใด ๆ นี้ ท่านเรียกว่าประภัสสร,
จิตที่ไม่มีกิเลสใด ๆ ก่อนแต่ที่จะเกิดกิเลสใด ๆ นั้นแหละคือ

ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต, นั่นท่านเรียกว่า ประภัสสร.
ประภัสสร คือรุ่งเรือง เรืองแสง, ยิ่งกว่าแสงอาทิตย์ เรือง
 แสงเรืองรัศมี, นี่ธรรมชาติของจิตเป็นอย่างนั้น; แต่พอ
 กิเลสเกิดขึ้นแก่จิต จิตนั้นก็สูญเสียความเป็นประภัสสร
 คือเป็นจิตที่เศร้าหมองไป. ^{นี้}ก็เป็นจิตใหม่ ซึ่งเพิ่งเปลี่ยน
 มาเป็นจิตที่เศร้าหมอง, จิตเดิมแท้ประภัสสร.

คำว่า **ประภัสสร** มิได้หมายความว่าบริสุทธิ์, แต่
 มีความหมายว่า เรืองรัศมี เรืองแสง, เหมือนกับเพชรมี
 รัศมี; ถ้ามีโคลนหรือมีอะไรไปหมกไปปะเข้า มันก็หมก
 รัศมี. ^{นี้}จิตก็เหมือนกัน เรืองแสงเหมือนเพชร, แต่
 พอมีกิเลสเหมือนกับโคลน ไปปะเข้า ก็หมกประภัสสร.
ประภัสสร — ไม่มีกิเลส ก็คือไม่มีความทุกข์ มักจะอธิบาย
 กันด้วยจิตของทารกในครรภ์, ที่แรกมีแต่จิต คิดนึกอะไร
 ยังไม่ได้มากมาย ไม่เกิดกิเลส ไม่มีปัจจัยแห่งกิเลส ยังไม่เกิด
 กิเลส เป็นจิตประภัสสร. ครั้นคลอดออกมาแล้ว โตขึ้น ๆ
 ก็มีสัมผัส ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, แล้วทารกนั้น ^{นี้}งไม่รู้อะไรในเรื่องนี้ ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ มันก็เกิด
 กิเลส คือมันก็ไปหลงรักที่มันพอใจ หลงโกรธหลงเกลียดที่

มันไม่พอใจ, พะวงหลงไหลสงสัยวนเวียนอยู่กับสิ่งที่มันเป็นที่ตั้ง
แห่งความสงสัย.

ธรรมชาติของจิตประภัสสรเมื่อว่างจากกิเลส,
แล้วก็เศร้าหมองเมื่อกิเลสครอบงำ, มันมีอยู่อย่างนี้เท่า
นั้น. ขณะใดมีกิเลสครอบงำ ก็เป็นจิตเศร้าหมอง ด้วย
ความโลภ ความโกรธ ความหลง, เมื่อใดไม่มีสิ่งเหล่านี้ครอบ
งำ ก็เป็นจิตประภัสสร. แต่คนไม่สนใจ หรือไม่รู้สึกพอใจ
ในจิตประภัสสร แล้วมันก็หาได้ยากมาก, หาได้ยากมาก
เพราะว่า จิตของคนธรรมดา ยิ่งเศร้าหมองได้ง่าย, เศร้า
หมองติดต่อกันไป, เปลี่ยนเรื่องสำหรับจะเศร้าหมองติดต่อ
กันไป จนหาเวลาที่ว่างจากกิเลสไม่ค่อยจะได้.

ฉะนั้นถ้าจะรู้พระพุทธศาสนาให้ง่ายและให้เร็ว จง
พยายามสังเกตให้รู้จักจิตของตัวเอง ว่ามีเวลาไหนบ้าง
ที่ไม่เศร้าหมอง คือไม่มีกิเลสครอบงำ, ดูเหมือนจะหาได้
ยาก และยากที่จะรู้สึก ยากที่จะรู้จัก, พอรู้สึกเข้มนู้สึก
สบาย ก็พอใจเสีย ก็กลายเป็นกิเลสไปอีกอันหนึ่งแล้ว. ถ้า
สมมติว่าพบจิตที่ไม่เศร้าหมองไม่มีกิเลส รู้สึกสบาย รู้สึกพอใจ
มันก็เกิดความพอใจยึดมั่นถือมั่นในความสบาย ความรู้สึกสบาย

นั้นเสียอีก, มันก็กลับเศร้าหมองเสียอีก, เลยระยะที่จะเหลือ
 อยู่เป็นประภัสสรล้วน ๆ นั้นมันหายาก, มันหายาก. แต่
 ถึงอย่างไรก็ดี มันก็มีอยู่, ขอให้ช่วยตั้งต้นศึกษาให้รู้จักจิต
 บางเวลาบางโอกาสไม่ได้เศร้าหมอง. ให้รู้จักจิตชนิดนี้ไว้
 เป็นเดิมพัน, แล้วมันก็จะชอบพระนิพพานได้ง่ายขึ้น เพราะ
 พระนิพพานก็คือสิ่งที่จิตรู้สึก เมื่อจิตไม่เศร้าหมองโดย
 ประการทั้งปวง เรียกว่าจิตอยู่กับภาวะนิพพาน. ถ้าเรา
 สังเกตรู้จักภาวะชนิดนี้แล้ว ก็จะพอใจมากขึ้น ก็จะน้อมจิต
 ให้พอใจในพระนิพพาน, คือไม่เศร้าหมอง ไม่เป็นทุกข์ ไม่
 อะไรได้มากขึ้น เมื่อมันพอใจมันก็ง่ายขึ้น; เดียวนี้พอใจ
 ไม่ได้ เพราะไม่รู้จัก หรือไม่รู้สึกว่ามี.

ดังนั้น ถ้าจะให้ก้าวหน้าไปโดยเร็วในทางฝึกฝน
 จิต ก็พยายามสังเกตความประเสริฐ ความพิเศษ ของ
 จิตที่ไม่มีกิเลส, ไม่ใช่ว่าคนเราจะมิกิเลสไปเสียทั้งหมดทั้งวัน
 ทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น. บางเวลามันก็มีเหมือนกัน แต่มัน
 น้อยมาก หรือด้วยเหตุที่มันเร็วมาก, มันเปลี่ยนกลับไป
 เศร้าหมองเสียเร็วมาก จนจับไม่ค่อยจะทัน ตะครุบเอาไม่
 ค่อยจะได้, จึงต้อง ตั้งสติให้ดี ๆ มีความพยายามให้มากพอ

ที่จะคอยเข้าใจเรื่องจิตของตนเอง เวลาที่ไม่เฝ้าหมอง
เป็นอย่างไร. ถ้าพบแล้วก็จะชอบใจมากขึ้น ๆ, แล้วมันง่าย
ในการที่จะฝึกฝนจิตให้เป็นเช่นนั้น.

เมื่อพูดถึงเป็นมนุษย์ เป็นคนโตแล้วโดยสมบูรณ์
แล้ว ก็จะพูดได้ว่าจิตของบุคคลนั้นมันเฝ้าหมองเสียโดย
มาก, มีส่วนที่ไม่เฝ้าหมองน้อยมาก. แต่ถ้าเป็นจิต
ของพระอรียเจ้า มันก็เฝ้าหมองน้อยบริสุทธิ์มาก เป็น
ประภัสสรมาก แล้วประภัสสรสูงขึ้น; เช่นว่าทำสมาธิ
ได้ อยู่ในสมาธิว่างจากกิเลส จิตก็ประภัสสรยิ่ง ๆ ขึ้นไปตาม
ลำดับขั้นของสมาธิ บรรลุอรหัตตผลนั้นเป็นประภัสสรสูงสุด
ไม่มีกิเลสโดยประการทั้งปวง.

วิธีการฝึกจิต.

ที่นี้จะพูดถึง การฝึกจิต มีอยู่ ๒ ระดับ : ระดับ
แรกคือฝึกให้จิตอยู่ในอำนาจ, ตามธรรมดาจิตไม่อยู่ใน
อำนาจ แล้วจึงเป็นบุคคลมากด้วย แล้วจิตยังไม่อยู่ใน
อำนาจ จิตมีอำนาจเหนือบุคคล, ฉะนั้นจึงยากที่บุคคลจะ
ฝึกจิต ก็ต้องทำตนให้ดี ๆ รู้จักโอกาสรู้จักวิธี, แล้วก็อย่า

เล่นกับจิต เพราะมันฝึกยาก. ฝึกจนจิตให้อยู่ในอำนาจ
คือในการควบคุม อย่างที่เรียกว่าให้มันเป็นสมาธิ นั้น-
แหละ.

การฝึกจิตใน ขั้นแรกให้อยู่ในอำนาจ นี้เรียกว่าง่าย ๆ
ว่า ให้จิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการ, ๓ ประการคือ ว่างจาก
กิเลส นี่เป็น บริสุทธิ์ ชั่วขณะ, แล้วก็ ให้ตั้งมั่น เป็น
สมาธิระจิตตั้งมั่น, แล้วให้จิตว่องไวในหน้าที่ของจิตนั่นเอง
เรียกว่า กัมมณียะ. **บริสุทธิ์** คือ บริสุทธิ์, **สมาธิระ**
คือตั้งมั่น, **กัมมณียะ**คือว่องไวในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ของจิต
นั่นเอง. ๓ อันนี้มีครบแล้ว ก็เรียกว่าเป็นสมาธิเต็มตาม
ความหมายของคำว่า สมาธิ. ฝึกมาได้ในขั้นนี้ คือ ขั้นที่
จิตอยู่ในอำนาจ, เรียกว่าขั้นที่ทำจิตให้อยู่ในอำนาจ.

ขั้นต่อไป ก็ใช้จิตนั้นให้ทำหน้าที่,
ให้ทำหน้าที่ในที่นี้ คือ ให้ดู ให้เห็น แล้วให้รู้แจ้งแทง
ตลอด. จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิมันฟุ้งซ่าน ไปในทิศทาง
ไหนก็ไม่รู้; แต่ถ้าบังคับเป็นสมาธิได้แล้ว อยู่ในอำนาจ
ของผู้ฝึกแล้ว ก็จะมีลักษณะอาการ คือว่าเอามาใช้ให้มัน
มองลงไปทีี่สิ่งใด มองที่สังขารทั้งปวง, มองที่ขันธทั้งปวง

ก็ได้, แล้วมองแล้วก็เห็น, ดูแล้วก็เห็น. พอเห็นก็เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งเหล่านั้น, แล้วก็แจ่มแจ้ง
แทงตลอด ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา.

ช่วยทำความเข้าใจๆ ว่า มีเพียง ๒ ขั้นตอน :
ขั้นตอนหนึ่ง ทำให้จิตอยู่ในอำนาจเสียก่อน ด้วยวิธี
สมาธิ สมถะ. ที่ขั้นที่ ๒ ก็ใช้จิตชนิดนั้นแหละ
ให้ดูลงไป ที่สิ่งที่ต้องการจะดู ควรจะดู; ไม่ใช่คำว่าคิดนะ
ตอนนี้ไม่ได้ใช้คำว่าคิด, ใช้คำว่า ดู เพราะว่าความจริง
ของธรรมชาตินั้นเราไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้. เราได้แต่ดูๆ,
ดูให้เห็น จึงใช้คำว่า ดู, แต่ท่านจะใช้คำอื่นก็ได้ ใช้คำว่า
พิจารณา ใช้คำว่าอะไร ก็ได้. แต่ถ้าพูดตามธรรมชาติ
พื้นฐานแล้วก็ คือดู, ดูก็เห็น เห็นด้วยความรู้สึก, เห็น
ด้วยความรู้สึก เห็นในความรู้สึก, ไม่ใช่เห็นด้วยตา ไม่ใช่
ดูด้วยตา.

คำพูดนั้นมันยาก มันจะต้องรู้เรื่องก่อนมันจึงจะฟัง
ถูก, ว่าดูด้วยใจ ดูอย่างไร. ดูด้วยจิตที่ฝึกดีแล้ว มันก็
เห็นความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็

คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. เมื่อเห็นเรื่องนี้ ก็เห็นว่า โอ, สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ เราจะไปโง่หลง ไปยึดมั่น ถือมั่นมันไม่ได้ : มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตามธรรมชาติ. ฉะนั้นเราอย่าไปหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียด หลงกลัว หลงวิตกกังวล หลงอาลัยอาวรณ์ หลงหวงหลงหึง หลงอะไรต่าง ๆ เลย, เพื่อว่าจะขจัดเสียซึ่งสิ่งเลวร้ายเหล่านี้, จิตจะต้องเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงเสียก่อน.

การฝึกฝนจิตแบ่งได้เป็น ๒ ระยะ อย่างนี้ คือ ฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจเสียก่อน แล้วจึงมาฝึกใช้ให้ดู ให้เห็น ให้เข้าใจ ให้รู้แจ้ง สิ่งเหล่านั้น.

๔ ผลของการฝึกจิต.

ผลของการฝึกจิตนี้ก็มีอยู่มากเหลือที่จะกล่าว คือ มันจะเป็นสารพัดนึกไปหมด ถ้าฝึกจิตได้, เอาตามที่ท่านกล่าวไว้เป็นหลักในพระบาลี :—

อย่างที ๑ ผลของการฝึกจิตได้สำเร็จนั้นก็คือ มีความสุขทันตาเห็น ความสุขแท้จริง ไม่ใช่สุขเพราะเงินเพราะทองซึ่งชั่วยุคกิเลส, แต่สุขเพราะความสงบแห่งจิต, ไม่

ปชัญญะ; ถ้าฝึกจิตสมบุรณ์ จิตก็สามารถที่จะไปเอา
ความรู้ มาเผชิญกับกรณีที่เกิดขึ้น, ไปเอามานี้เรียกว่าสติ,
เอามาให้อยู่ตลอดเวลา ที่มีเรื่องราว นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ.

สติสัมปชัญญะ คล้ายกันมาก แต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน : สติ—
ระลึกได้, สัมปชัญญะ คือความรู้สึกรู้ตัวอยู่ด้วยความรู้อันนั้น
ตลอดเวลา นั้น จนกว่าจะหมดเรื่อง, นี้เรียกว่ามีสัมปชัญญะ,
แล้วมันก็ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ ควบคุมสถานการณ์ในชีวิตนี้
ได้, เรื่องตา เรื่องหู เรื่องจมูก เรื่องลิ้น เรื่องกาย เรื่องใจ
มันก็ถูกต้องไปหมด เพราะมีสติสัมปชัญญะ.

ที่^๕ ๕ อย่างที่ ๔ จิตฝึกดีแล้ว ก็มีผลเป็นความสัน
อาสวะ, สันอาสวะคือสันกิเลส, สัน^๕ ๕ ของกิเลส สัน
ความเคยชินของกิเลส ที่เรียกว่าอนุสัยก็มี; เมื่อเก็บกักไว้
มากก็เป็นอนุสัยอยู่ในสันดาน, กิเลสที่เก็บกักไว้ในสันดาน
เป็นความเคยชิน เคยชิน นี้เป็นอนุสัย. พอจะไหล
กลับออกมาอีก เป็นความเกิดกิเลสใหม่ นี้เป็นอาสวะ;
มันจะสันไป^๕ ๕ กิเลส ทั้งอนุสัย ทั้งอาสวะ, ไม่มีอะไร ๆ มาทำ
ให้เกิดกิเลสได้อีกต่อไป.

นี้สรุปโดยย่อ ผลอันพึงประสงค์ของการที่ฝึกจิตได้สำเร็จ คือมีความสุข อย่างหนึ่ง, มีอำนาจทิพย์ ทิพย์อำนาจอย่างหนึ่ง, แล้วก็มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สมบูรณ์เหลือที่จะสมบูรณ์ หนึ่งอย่างหนึ่ง, แล้วก็มีกลิ่นอายของอัสวะเป็นผลสุดท้าย คือเป็นพระอรหันต์, เรียกกันง่าย ๆ ความสิ้นอัสวะคือความเป็นพระอรหันต์.

ใจความสำคัญของทั้ง ๔ เรื่องนี้ ก็คือหลุดพ้น, ความมุ่งหมายอันแท้จริง อันถูกต้อง อันไม่คดโกง คือต้องการจะหลุดพ้น ไม่ใช่ต้องการจะมีฤทธิ์มีเดช มีอำนาจเหนือผู้อื่น แล้วก็เอาเปรียบผู้อื่น. ความมุ่งหมายอยู่ที่ความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์, เป็นบุคคลที่อยู่เหนือปัญหาโดยประการทั้งปวง.

วิธีฝึกจิตโดยหลักพื้นฐาน.

ทั้งสี่จะได้พูดกันถึง วิธีฝึกจิตโดยหลักพื้นฐานให้ชัดเจนต่อไป, เรื่องเกี่ยวกับการฝึกจิต ที่เป็นหลักพื้นฐานตามธรรมชาติมีอยู่อย่างไร. ที่ค้นพบแล้วเอามาใช้กันให้เป็นประโยชน์ในหมู่มนุษย์ มันจะมีอย่างไร. วิธีฝึกจิตนั้นก็แบ่ง

ให้เป็นหมวดเป็นพวกได้โดยง่าย ตามเรื่องนั่นเอง จะนับโดยวิธีนั้นมันไม่ไหว มันตั้งหลายสิบวิธีหรือหลายร้อยวิธี, เช่นหมวดสมาธิ ฝึกให้เป็นสมาธิ ก็มีหลายสิบวิธี, หมวดวิปัสสนา ก็มีหลายสิบวิธี แล้วยังมีรวมกันไปควบคู่กันไปนั่นก็มี.

เราพูดอย่างง่ายๆ กันดีกว่าว่า วิธีฝึกจิตนั้นแบ่งได้เป็น ๓ พวก คือ พวกสมาธิล้วนๆ, แล้วก็พวกปัญญาล้วนๆ, แล้วก็พวกที่ควบคู่กันไปทั้งสมาธิและปัญญา, พุดนั้นพุด โดยหลักใหญ่. แต่โดยข้อเท็จจริงจะมีปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ทุกพวก เพราะว่ามันต้องทำไปด้วยปัญญาด้วยความรู้; ถึงแม้จะทำสมาธิ ก็ต้องทำด้วยปัญญา มันจึงจะทำถูกต้อง.

แต่ด้วยเหตุที่ ความมุ่งหมายเพื่อสมาธิ อย่างเดียว ก็แยกออกมาได้พวกหนึ่ง คือพวกที่จะฝึกให้เป็นสมาธิ, หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่าสมถะ. **สมาธิ กับ สมถะ** มีความหมายเดียวกัน : **สมถะ** ก็แปลว่า สงบ, **สมาธิ** ก็แปลว่า สงบหรือตั้งมั่น. ฝึกจิตหมวดสมาธินี้เรียกว่า เพ่งอารมณ์, เป็นบาลีก็ฟังยากหน่อยว่า **อารมณ์ูปนิชฌาน**, อารมณ์ูปนิชฌานฟังยากลำบาก จำลำบาก ไม่ต้องก็ได้, แต่

ถ้าจำไว้ได้ก็ดี มันจะเพิ่มความสละสลวยมากขึ้นในอนาคต.
อารมณ์ปนิษฐาน — การเพ่งหรือการเข้าไปเพ่งอารมณ์ คือมี
 สิ่งเป็นอารมณ์เข้ามาเพ่ง ให้จิตกำหนดอยู่ที่นั่น, จิตกำหนด
 อยู่ที่นั้นก็^{๕๕}เป็นพวกสมณะ หรือสมาธิ. แต่ถ้าเกิดไปเพ่ง
 เข้าที่ลักษณะ ^{๕๖}ลักษณะของสิ่งเหล่านั้น, อย่างนั้นจะเป็น
 ปัญญา เป็นพวกวิปัสสนา.

จิตตภาวนาหมวดสมาธิ.

ความจริงมันก็เจือกันอยู่ไม่มากก็น้อย หรือแยกกัน
 ไม่ออก จะแยกกันโดยเด็ดขาดนั้นก็^{๕๗}ไม่อาจจะทำได้; แต่เมื่อ
 ดูโดยว่ามันมีลักษณะ หรือการกระทำ หรือ ความมุ่งหมาย
 อะไรเป็นส่วนใหญ่แล้ว ก็แยกออกได้ว่า : ถ้ามันเพ่งความ
 หยุด ความสงบก็พวกหมวดสมาธิ; ถ้ามันเป็นการ
 กระทำ ให้รู้แจ้งแทงตลอด แล้วก็^{๕๘}เป็นพวกปัญญา.

เพ่ง หมวดสมาธินี้ต้องมีอารมณ์ ที่เขากล่าวไว้ใน
 คัมภีร์บางคัมภีร์ เช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรคมี^{๕๙}ตั้ง ๔๐ อย่าง เรา
 ก็ไม่ค่อยได้สนใจ, สนใจแต่วิธีเดียวที่พระพุทธเจ้าท่าน
 ตรัสไว้ในพระบาลีเอง ในอานาปานสติสูตร เอาจมหายใจ

นั้นแหละเป็นอารมณ์ คือ สิ่งที่ถูกกำหนดเรียกว่าอารมณ์,
 เอลมหายใจมาเป็นอารมณ์. กำหนดลมหายใจจนเป็นสมาธิ
 มันเป็นขั้นตอนของสมาธิ : หายใจเข้ารู่อยู่ตลอด, หายใจออก
 รู่อยู่ตลอด, หายใจเข้ากู่สีกอยู่ตลอด, หายใจออกกู่สีกอยู่
 ตลอด, กำหนดเอลมหายใจที่วิ่งไปวิ่งมา วิ่งเข้าวิ่งออกนั้น
 เป็นอารมณ์. นี่เรียกว่าเพ่งเข้าไปที่อารมณ์ จนกระทั่ง
 ว่าทำได้สำเร็จ จิตอยู่ในอำนาจ, ไม่ละทิ้งไปจากอารมณ์
 ก็เรียกว่าจิตอยู่ในอำนาจ, เริ่มอยู่ในอำนาจมากขึ้น ๆ
 ถึงแม้จะเปลี่ยนลักษณะของอารมณ์ ให้เป็นไปในรูปร่าง
 อย่างอื่น จิตก็ยังกำหนดได้, นี่ก็หมายความว่าจิตอยู่ใน
 อำนาจของผู้ฝึกมากขึ้น.

ที่แรก อารมณ์โดยตรง คือตัวลมหายใจ ก็
 กำหนดได้, ที่นี้ นิमितที่ถอดออกมาจากลมหายใจ เป็นดวง
 เป็นสีเป็นอะไร ก็กำหนดได้, แล้วก็อารมณ์นั้นที่ทำให้
 เปลี่ยนแปลงรูป เปลี่ยนแปลงลักษณะ เปลี่ยนแปลงขนาด
 เปลี่ยนแปลงอะไรได้ ก็กำหนดได้, เรียกว่า จิตสามารถ
 กำหนดได้ทุกชนิดของอารมณ์, จิตสามารถกำหนดได้

ทุกชนิดของอารมณ์หรือ **ของนิमित** ก็เลยเรียกว่าจิตนี้อยู่ใน
อำนาจถึงที่สุดแล้ว, เป็นสมาธิแล้ว.

ในการฝึกนั้น ถ้าจะใช้คำว่า หนอ — หนอ เข้ามา
ช่วยด้วย ก็ขอให้ชี้ให้เป็น ให้รู้ความหมายของคำว่า หนอ
ว่ามันสักแต่ว่าเช่นนั้นเท่านั้นหนอ, อย่าให้กลายเป็นหนอ
มีตัวมีตนขึ้นมาจริง ๆ; หายใจออกหนอ หายใจเข้าหนอ,
หายใจออกหนอ หายใจเข้าหนอ, ก็เพื่อให้รู้ว่า นั่นก็สักว่ากิริยา
อาการตามธรรมชาติเช่นนั้นเท่านั้น, ไม่ใช่มันมีตัวมีตนแห่ง
ลมหายใจ. ถ้าจะชอบคำว่าหนอก็ต้องรู้ให้ถูกต้อง, แล้ว
ก็หนอก็ได้, ไม่หนอก็ได้.

หลักเรื่องนี้ก็ง่าย ๆ ว่า ตัวที่เอามากำหนดที่แรก
นั้นเรียกว่า**บริกรรมนิमित**; ที่นี้ติดตาคิดใจโดยไม่ต้องดู
หรือไม่ต้องกำหนดที่นั้น สามารถสร้างนิมิตอันอื่นขึ้นมา
แทน เห็นเหมือนกันกับสิ่งนั้น ก็เรียกว่า**อุคคหนิมิต**, แล้ว
นิमित ชนิดนี้เปลี่ยนแปลงได้ เปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างไร
ก็ได้ ตามความบังคับ มันก็เป็น**ปฏิภาคนิมิต** **อารมณ์**
หรือนิมิต มันจึงเปลี่ยนได้ เป็น ๓ ขนาด อย่างนี้ คือ **บริกรรม-**

นิमित อุกคหนนิमित ปฏิกากนิमित ทุกแบบทุกรูปแบบของ
สมาธิ ไม่ว่าแบบไหน.

ถ้าเอาสิ่งที่มีรูป มีวัตถุ ของมีรูปร่างนั้นมาเป็น
อารมณ์ ก็เรียกว่าสมาธิในสิ่งที่มีรูป; ถ้าเอา สิ่งที่ไม่มีรูป
เช่น ความว่าง เช่นวิญญานมาเป็นอารมณ์ ก็เรียกว่าสมาธิ
ในสิ่งที่ไม่มีรูป. สมาธิในสิ่งที่มีรูปนี้ทำได้ง่าย, ครั้นทำได้
แล้วจึงจะสามารถทำสมาธิในสิ่งที่ไม่มีรูปได้อีกต่อไป. เมื่อ
ทำได้ทั้ง ๒ อย่าง คือทั้งในสิ่งที่มีรูปและไม่มีรูปแล้ว ก็เป็น
อันว่าจบเรื่องของสมาธิ.

ที่นี้ให้เห็นเสียด้วยว่า สมาธิ — สมาธิ คือความ
ที่จิตมุ่งไปที่สิ่งเดียว หรืออารมณ์เดียวนั้น มันมีได้แม้
ตามธรรมชาติ; เมื่อจิตมันมุ่งเข้าไปในสิ่งใดเป็นอารมณ์
เดียว แล้วก็เรียกว่าเป็นสมาธิทั้งนั้น. ฉะนั้นจึงมีได้แม้
ตามธรรมชาติ; เช่นเราจะขว้างอะไรให้ถูก สมาธิก็เกิด
ตามธรรมชาติ สำหรับบังคับให้ขว้างให้ถูก, แม้แต่เราจะ
ตีอะไรให้ถูก สมาธิตามธรรมชาตีก่เกิดขึ้นสำหรับจะตีให้ถูก,
แม้แต่เราจะฝ่าฟัน สมาธิตามธรรมชาตีก่จะช่วยให้เราฝ่าลง
ไปถูกที่ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิตามธรรมชาติ คตินี้ก็รู้สึกได้เอง

ตามธรรมชาติ, มุ่งหมายจะทำอะไรที่สิ่งใด มันก็มีสมาธิตามธรรมชาติ, และอาจจะพูดได้ว่า แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็มี, สัตว์เดรัจฉานก็ทำได้, ในบางอย่างสัตว์เดรัจฉานจะทำได้ ดีกว่าคนเสียละมัง ในการที่จะจับ จะกัด จะวิ่งชน จะทำได้ ดีกว่าคน เป็นสมาธิตามธรรมชาติด้วยกัน.

นี่สมาธิตามธรรมชาติเพียงเท่านั้นยังไม่พอ, ไม่พอจะใช้ดับทุกข์ดับกิเลสได้ จึงต้องฝึก ให้สมาธิตามธรรมชาตินั้น เป็นสมาธิที่ยิ่งขึ้นไป ๆ ยิ่งขึ้นไป จนเป็นสมาธิสมบูรณ์ที่สุดที่มันจะเป็นได้. เราจึงมีสมาธิที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติ เรียกว่าสัญชาตสมาธิ, สัญ — ขา — ตะ — สมาธิ — สมาธิที่เราทำได้กันอยู่ตามธรรมชาติทุกคน ๆ หรือสิ่งที่มีชีวิต, แล้วก็สมาธิที่เราฝึกขึ้นมา อย่างดีแล้ว เรียกว่าภาวิตะ, ภาวิตสมาธิ. ถ้าพึงสัญชาตสมาธิไม่พอที่จะตัดกิเลส ซึ่งเป็นงานยากกว่าที่จะฆ่าผีเน่ หรือว่าจะยิงนกตกปลา จึงต้องมีภาวิตสมาธิ ฝึกให้ดีที่สุด ให้จิตเป็นสมาธิ.

ตามธรรมชาติพอตั้งใจมันก็เป็นสมาธิ, ถ้าตั้งใจคิดเลข มันก็เป็นสมาธิตามสมควร; แต่ถ้าอยากให้มันดีกว่า

นั้น ก็ฝึกจิตที่เป็นสมาธิเป็นพิเศษ, แล้วก็จะคิดเลขเป็นต้น
ได้ดีกว่านั้น. ดังนั้นจึง มีความจำเป็นที่จะต้องฝึกจิต

ให้มีสมาธิยิ่งขึ้นไปกว่าที่มันมีอยู่ตามธรรมชาติ, จึงเรียก
ว่าเป็นมนุษยที่เจริญ เป็นพระอริยเจ้า หรือเป็นอารยชน
สามารถฝึกสิ่งต่าง ๆ ให้ดีกว่าที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เรียกว่าเป็น
ความเจริญได้. นี่ก็ เป็นจิตตภาวนาหมวดสมาธิ.

จิตตภาวนา หมวดวิปัสสนา.

นี่ก็มาถึงจิตตภาวนาหมวดปัญญา หรือหมวด
วิปัสสนา หมวดสมาธินั้นเรียกว่าสมถภาวนา, หมวดปัญญา
นี้เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา. วิปัสสนาภาวนานี้เพ่งดูเข้าไป
ที่ลักษณะของสิ่งนั้น, ไม่ได้กำหนดสิ่งนั้นเป็นอารมณ์
แต่เพ่งดูลักษณะ หรือความจริง หรือ ความลับ หรือ
อะไรที่มันมีอยู่ที่สิ่งนั้นให้เห็น จึงเรียกชื่อว่าเพ่งที่ลักษณะ.
จำไว้แม่น ๆ ว่า ถ้าเป็นเรื่องสมาธิเพ่งตัวอารมณ์, เพ่งสิ่ง
นั้น ๆ เป็นอารมณ์, เป็นตัวอารมณ์. แต่ถ้าเป็น วิปัสสนา
หรือปัญญา จะเพ่งที่ลักษณะของสิ่งนั้น ๆ เป็นวัตถุ
ของการเพ่ง; ถ้าจะเรียกว่าอารมณ์ก็ได้เหมือนกัน แต่

ไม่ได้หมายถึงตัววัตถุ คือเอาตัววัตถุเป็นอารมณ์ ก็เรียกว่า
 อารมณูปนิชฌาน. เอาลักษณะหรือความจริงที่มีอยู่ที่สิ่งนั้น
 เป็นอารมณ์สำหรับเพ่ง ก็เรียกว่าลक्षणูปนิชฌาน คือเพ่ง
 ลักษณะ. คำว่า ภาวนา ภาวนา นี้ แปลว่า เพ่งก็ได้, เพ่ง
 เป็นสมาธิ ก็คือเพ่งอารมณ์, เพ่งวิปัสสนา ก็คือเพ่งลักษณะ.

ลักษณะที่จะเพ่งเห็นได้เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว;
 ถ้าสมมติ จะดูที่ธาตุ ดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ
 ธาตุวิญญาณ ก็ได้เหมือนกัน, ก็ไปเห็นความจริงที่ว่า
 สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ทรمان, มีลักษณะ
 เหมือนกับทรمانอย่างน่าเกลียดอยู่ในตัวมันเองเสมอ, ดังนั้น
 จึงเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนของมัน มันเองก็บังคับไม่ได้
 มีแต่เปลี่ยนแปลง ไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เสมอด้วยกันทุก
 ธาตุ. หรือจะเพ่งดูที่ขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร
 วิญญาณ ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นบุคคลคนหนึ่ง ก็เห็นว่า
 โอ มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ, มีลักษณะน่าเกลียดเหมือน
 กับทรมานอยู่ จึง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน; นี้รวมเรียกว่า
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. แต่ถ้ารวมหมดเป็น ความหมาย
 เดียว ก็จะเรียกว่าสัพพัญญตา ก็ได้, สัพพัญญตา คือว่างจาก

ตัวตน, ถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสิ่งใด ก็คือเห็นความ
ว่างจากตัวตนของสิ่งนั้น. ^{นี้}นิยมเรียกกันเสียคำเดียวว่า
สูญญตา คือ ความว่าง, อนิจจตา — ความไม่เที่ยง, ทุกขตา
— ความทนทาน, อนัตตตา — ความไม่ใช่ตน.

เมื่อเพ่งเห็นแล้ว จะหนักก็ได้ไม่หนักก็ได้, แต่อัน
นี้แล้วแต่ว่าความ^{รู้}รู้สึกมันจะเกิดขึ้น; ถ้ามัน^{รู้}รู้สึกมาก มัน
ก็จะออกไปทางที่ว่า ไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ, ไม่
เที่ยงหนอ. เน้นหนักลงไปได้ในลักษณะ^{นี้} ลักษณะอย่าง
นี้เน้นหนักลงไปได้, ไม่ใช่ตัวตน ไม่เกิดตัวตน ไม่เหมือน
กับเพ่งวัตถุ.

ทุกชั้นตอน^{นี้} ดูให้เป็นแล้วก็เห็น, คำว่า ญาณ
แปลว่า ความ^{รู้} ทัสสนะ แปลว่า ความเห็น, ญาณทัสสนะ
คือความรู้ความเห็นด้วยจิต. ^{นี้}ไม่สำเร็จมาแต่การคิด, ไม่
สำเร็จมาแต่การพิจารณาด้วยความคิด; แต่สำเร็จออกมา
ด้วยการเห็น, เห็นอย่าง^{นี้} เห็นสักว่าดูแล้วก็เห็น แล้ว
ก็แจ่มแจ้ง. ถ้าไปคิดอยู่ มันก็เป็นเรื่องเบื่อง^{นี้}ตัน ยังไม่ใช่
การเห็น ยังไม่ใช่วิปัสสนา; จะใช้พิจารณาโดยการคิด
ในชั้นต้นก็ได้เหมือนกัน, แต่ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนา. ถ้าตัว

วิปัสสนาแล้วก็มีอาการเพียงแต่ว่าดู แล้วก็เห็น แล้วก็
 จะแจ่มแจ้งแทงตลอด คิดหรือพิจารณานี้มีในเบื้องต้น
 ยังไม่ใช่ตัวหรือไม่ขึ้นมาถึงตัววิปัสสนาแท้. นี่มักจะเข้าใจ
 ไขว้เขวกันอยู่ตอนนั้นว่า อะไรรู้ก็คิด อะไรรู้ก็พิจารณา, อะไรรู้
 ก็คิด อะไรรู้ก็พิจารณา. เมื่อคิดมันก็ไปตามเหตุผลสำหรับให้
 คิด มันก็อาจจะไม่ถูกของจริงก็ได้, ไม่พบความจริงก็ได้.
 แต่มันเป็นวิธีหนึ่งที่จะใกล้เข้าไป ใกล้ความจริงเข้าไป, แล้ว
 สำเร็จประโยชน์เมื่อดู ดูแล้วก็เห็น. ดูด้วยจิต, ดูด้วย
 จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ก็เห็น ดู เห็น แล้วก็แจ่มแจ้ง.

คำว่า ญาณทัสสนะ มิใช่ผลของการคิดหรือการ
 พิจารณา, แต่เป็นผลของการดู แล้วก็เห็น แล้วรู้สึกด้วย
 จิตใจ.

ลำดับของญาณที่เกิดขึ้น.

ความรู้^{๕๔}นี้ก็เหมือนกัน รู้^{๕๕}อยู่เองได้เองตามธรรมชาติ
 ก็มี, พอจะรู้^{๕๖}ได้ตามสัญญา^{๕๗}ก็มี แต่มันไม่ถึงขนาด.
 การที่จะเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๕๘} คนธรรมดา

ก็เห็นได้บ้าง, เห็นได้บ้าง, ไม่ใช่จะไม่เห็นเสียเลย, แต่มันไม่พอ ต้องเพิ่มน้ำหนักแห่งการเห็น ให้เห็นมาก ให้เห็นชัด, ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แจ่มชัด มันจึงจะกระเทือนถึงกิเลส หรืออนุสัยแห่งกิเลส มันมีผล มันจะสูงสุดก็ต่อเมื่อเจริญ, คือทำให้วิปัสสนาตามธรรมชาตินั้นเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป เหมือนกับทำสมาธิตามธรรมชาตินั้นให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

เราจึงมีโอกาที่จะเรียกเป็นคู่ได้อีกคู่หนึ่งว่า สัญชาตญาณ สัญชาตญาณรู้เองตามธรรมชาติ, แล้ว ภาวิตญาณ รู้เพราะว่าเราอบรมสมาธิจิต แล้วใช้สมาธิจิตดู, ดูแล้วก็เห็น นี่เรียกว่าเป็นภาวิตญาณ. พุทสน ๆ ง่าย ๆ กว่า ที่มันรู้เองตามธรรมชาตินั้นก็เป็นที่รู้เหมือนกัน แต่ไม่พอ. ต้องอบรมให้มากขึ้นจนพอ จนเรียกว่า **ภาวิตญาณ** แปลว่า **ญาณที่เกิดมาจากการเจริญ**, ญาณที่เกิดเองตามธรรมชาตินั้นไม่พอ. ขอให้รู้ไว้อย่างนี้ แต่มันก็พอจะรู้ได้ มันก็มีประโยชน์เหมือนกัน มันก็พอมีประโยชน์เหมือนกัน แต่มันยังไม่ถึงขนาดที่ตัดกิเลสได้, จึงต้องอบรมให้ถึงขนาดที่จะตัดกิเลสได้.

ดูๆ ดูจนเห็นว่าเป็นอย่างไร อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 ดูให้เห็นความจริงตั้งแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, **กว่าจะ**
ขึ้นมาถึงนิพพิทา, นิพพิทา คือญาณเห็นแล้วเบื่อหน่าย,
 เห็นแล้วเบื่อหน่ายในสิ่งที่เราเคยโง่เคยหลง เคยอะไรกะมัน,
 มันจะมีก็ญาณก็ขึ้นตอนก็ได้ ก็เรียกว่ากลุ่ม หมวด หรือ พวก
นิพเพธิกญาณ คือญาณสำหรับเป็นเครื่องรู้แจ้งแทง
ตลอด ด้วยวิปัสสนา คือดูแล้วเห็น, แล้วจะเกิดความ
รู้ต่างๆ เป็นขั้นตอน เป็นลำดับๆ, ล้วนแต่เรียกชื่อว่า
นิพเพธิกญาณ—ญาณเป็นเครื่องเจาะแทงอวิชชา.

ที่^{นี้} พอมมาถึงวิราคะ นิโรธ ^{นี้}แล้ว มันก็เป็น
 นิพพานญาณ, ญาณฝ่ายพระนิพพาน คือเบื่อหน่ายจน
 กลายกำหนด เป็นวิราคะ, ญาณในวิราคะ ญาณในนิโรธะ
 เห็นความดับ กระทั่งญาณในมรรค ๔ ญาณในผล ๔ ญาณ
 ในนิพพาน ๑ อะไรก็ตาม เรียกว่านิพพานญาณ. **ความรู้**
จัดเป็น ๒ ขั้น ๒ ฝ่ายอย่างนี้ : ฝ่ายที่^{นี้}ให้รู้แจ้งแทง
 ตลอด ^{ขึ้น}มาตามลำดับ เรียกว่านิพเพธิกญาณ, แล้วฝ่าย
 ที่จะเป็นนิพพาน เป็นไปเพื่อนิพพาน เพื่อจะดับกิเลส
 ดับทุกข์สิ้นเชิงไป ก็เรียกว่านิพพานญาณ. ตามธรรมดา

เราก็สะสมไว้ได้เรื่อยพวกนิพเพธิกญาณ เห็นนั่นเห็นนี่,
เข้าใจอย่างลึกเข้าไปเข้าใจยิ่งขึ้นในการที่จะไม่ โง่ ไม่หลง.

การที่อ่านนักวิทยาศาสตร์ จะคิดเรื่องวิทยาศาสตร์
เรื่องเทคโนโลยี เรื่องอะไรจนไปโลกพระจันทร์ก็ได้ ไปอะไร
ก็ได้, อย่างนี้เราไม่เรียกว่า นิพเพธิกญาณ แม้ว่ามันจะมี
อาการเหมือน คล้ายกันอยู่มากคือมันรู้ลึกเข้าไปๆ; แต่มัน
ไม่ได้เป็นไปเพื่อดับทุกข์ ไม่ได้เป็นไปเพื่อดับกิเลส, มันอาจ
จะส่งเสริมกิเลสเสียอีกก็ได้. ฉะนั้น ความรู้ที่รู้ลึกเข้าไปๆ
นั้น ต้องเป็นไปเพื่อดับกิเลสทั้งนั้น จึงจะเรียกได้ว่า
เป็นนิพเพธิกญาณ.

มีญาณอยู่ ๒ ชั้น : ชั้นที่จะรู้ความจริงของสิ่งทั้ง
ปวง ทางตลอดความจริง ของสิ่งทั้งปวง เรียกว่านิพเพธิก
ญาณ—ญาณที่เจาะแทง. คำนี้แปลว่าเจาะแทง, ครั้นเจาะ
แทงเข้าไปถึงที่แล้ว มันก็ปล่อยวาง, ไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็
เลย เป็นญาณฝ่ายนิพพาน, ฝ่ายที่จะสิ้นทุกข์ ดับทุกข์ เป็น
นิพพาน.

ควรจะศึกษาสังเกต ที่มันมีอยู่ในชีวิตประจำวัน
บางที่เราก็เกิดญาณชนิดนี้ได้เหมือนกัน, ญาณที่ทำให้เบื่อ

หน่ายในสิ่งที่เคยหลงใหล. เมื่อใดเกิดความรู้ หมดความ
หลงใหล ในสิ่งที่เคยหลงใหล มัน ก็เป็นนิพเพริกญาณ
ข้อใดข้อหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งก็มีมากแหละ ในชีวิต
ฆราวาส^{๕๔๕}ได้, ก็นับว่าเกิดผลเป็นความสงบรำงับ
เป็นสุขสงบเย็นขึ้นมานี้ก็เป็นนิพพานญาณ.

เดี๋ยวนี้^{๕๔๖}เป็นความลับ ที่ว่าพระอริยเจ้าหรือ พระ
พุทธเจ้าทรงค้นพบออกมาได้ แล้วก็มาสอน, มาสอน
แล้วก็เข้าใจได้แต่บางคน, ส่วนมากไม่เข้าใจ มันจึงมี
ลักษณะเหมือนกับว่ายังเป็นหม่นอยู่มาก. จะ^{๕๔๗}ขอให้ทำ
ให้มันเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ แก่มนุษย์โดยตรงยิ่ง ๆ ขึ้น
ทุกที.

นี่ หมวดที่ ๒ นี้เป็นหมวดปัญญา หรือวิปัสสนา
ภาวนา, ส่ง^{๕๔๘}ขึ้นมาจากหมวดสมถภาวนา คือเป็นเพียงสมาธิ,
เดี๋ยวนี้^{๕๔๙}เป็นปัญญา.

นี่พูดแยกให้เห็นกันอยู่ แต่ที่จริงมันสัมพันธ์กัน;
ถ้าความหลุดพ้นนั้น มันใช้กำลังของปัญญามากกว่า
สมาธิ ก็เรียกว่าหลุดพ้นด้วยปัญญา; ถ้าความหลุดพ้น

ในกรณีหนึ่ง มันมีอำนาจของจิต ด้วยอำนาจของจิตออก
หน้า ออกนำหน้าปัญญา, การหลุดพ้นนั้นก็เรียกว่า
หลุดพ้นด้วยเจโต หรือด้วยจิต เรียกว่าเจโตวิมุตติ, หลุด
พ้นด้วยอำนาจของกำลังจิตที่มีมาก. แล้วอีกพวกก็ปัญญา
วิมุตติ รู้หรือหลุดพ้นด้วยอำนาจของปัญญา, แต่ทั้ง ๒ พวก
นี้มีทั้งสมาธิทั้งปัญญา ควบคู่กันอยู่นั้นทำอย่างเดียวกันไม่ได้,
เพียงแต่ถ้าอย่างไหนออกหน้าก็เอาอย่างนั้นมาเป็นชื่อเรียก,
จึงมีคำว่า **เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ, หลุดพ้นด้วยจิต, หลุด
พ้นด้วยปัญญา.**

หมวดสมาธิและปัญญาควบคู่กัน.

เฮ้า, ที่หมวดสุดท้ายที่จะพูด ก็เรียกว่าควบคู่กัน
ไปเลย มีภาวนาอย่างควบคู่กันไปทั้งสมาธิและทั้งปัญญา
อย่างว่าควั่นเกลียวกันอย่างนั้น; อยากจะพูดถึงพวก นิกาย
เช่น ก่อน, **เช่นเป็นพุทธศาสนาแบบหนึ่งที่เขาทำให้เกิด
ขึ้นมา หรือตั้งต้นกันที่เมืองจีน โดยควบสมาธิกับปัญญาเข้า
ด้วยกันเพ่งออกมาทีเดียวพร้อมกัน, นั่นแหละวิธีของเซน.**
เพราะฉะนั้นวิธีของเซนเขาจึงหัวเราะเยาะพวกที่นิ่งสมาธิ,

ทำสมาธิแต่อย่างเดียวนั้นพวกเซนเขาหัวเราะเยาะ, จนถึง
กับมีอุปมาล้อเลียนว่า กบตัวหนึ่งมันนั่งอยู่ปากภูม้นึกพูดว่า
ถ้าเป็นพระอรหันต์กันด้วยการนั่งสมาธิแล้ว เราก็เป็น
อรหันต์องค์หนึ่งเพราะเรานั่งสมาธิมาตลอดเวลา. นี่เขา
ล้ออย่างนี้ ล้อพวกที่ยึดถือสมาธิมากเกินไป.

ถ้าอยากรู้เรื่องเซนก็ไปหาหนังสือเรื่องเซนอ่าน ที่
เรียกว่าปริศนา, ปริศนาที่อาจารย์มอบให้ลูกศิษย์ไปคิด,
ไม่ออกก็ไม่ออก; ถ้าออกมันก็โพล่งออกมาทั้งสมาธิและ
ทั้งปัญญา, หรือว่าการคิดนั้นมันก็เป็นสมาธิอยู่แล้ว, การ
ตั้งใจคิด ควบคุมความคิด, ให้คิดอยู่ก็เป็นสมาธิอยู่แล้ว แล้ว
ก็โพล่งออกมาถึงที่สุด เป็นความจริง. นี่จึงไม่มีการแยก
เป็นสมาธิและปัญญาอย่างชัดเจนเหมือนฝ่ายเรา คือพวกเซน
นั้นเขาคิดแบบใหม่ขึ้น มันก็ต้องแปลกกัน, ถ้าไม่แปลกกัน
ก็ไม่เรียกว่าใหม่; เมื่อคิดแบบใหม่มาได้ มันก็ต้องแปลกกัน
เพราะฉะนั้น พวกเซนเขามีวิธีที่จะควบคุมกันออกมาเลย
ทั้งสมาธิและทั้งปัญญา.

แต่ว่าลักษณะอย่างนั้นอย่าเข้าใจว่าไม่มีในฝ่ายนี้, ไม่มี
ในฝ่ายเถรวาท. เดิมแท้เถรวาทก็มี ก็คือระบบอานา-

ปานสติ ๑๖ ชั้นนั้นแหละ, ๑๖ ชั้นนั้นแหละคือทั้งหมดใน
 นั้นจะมีใจกัน, เร่งกำลังกันขึ้นมาถึงสมาธิและทั้งปัญญา
 ตามหลักของอริยมรรค ปัญญาต้องมาก่อน ให้รู้จักทำ
 แล้วทำ แล้วทำให้เป็นศีล, เป็นสมาธิยิ่งขึ้นไป ปัญญา
 ยิ่งยิ่งขึ้นไปอีก, ก็ทำให้ศีลสมาธิยิ่งขึ้นไป, ปัญญา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
 ก็มาทำศีลสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป, ปัญญาผลักดันศีลสมาธิยิ่งขึ้น
 ไป ๆ, จนในที่สุดถึงขั้นที่จะทำลายกิเลสได้ :—

อานาปานสติหมวดที่ ๑ รู้ลมหายใจยาว รู้ลมหายใจ
 สั้น, รู้ลมหายใจกับกายว่าปรุ้งแตงกัน, แล้วรู้จักทำลมหายใจ
 ให้สงบราบ, มันก็มีลักษณะเป็นทั้งสมาธิและทั้ง
 ปัญญา. ปัญญาเป็นเหตุให้ทำ ให้รู้จักกระทำ; ครั้น
 กระทำเข้าแล้ว มันก็มีผลออกมา มีลักษณะเป็นปัญญา
 ครั้นมาถึง หมวดที่ ๒ เวทนา ก็เป็น ปัญญาเพิ่มขึ้น,
 ที่เป็น สมาธิ ก็เป็นอุปกรณ์.

ครั้นมาถึง หมวดจิต ก็บังคับจิต, นี่ก็เป็นพวกจิต
 พวก สมาธิมากขึ้น ปัญญาก็เป็นอุปกรณ์.

ครั้นมาถึง **หมวดที่ ๔ อนิจจานุสัสติ วิศวคานุสัสติ นิโรธานุสัสติ, ปฏิณิสตคคานุสัสติ** นั้น กลมกลืนกันไปหมด : เห็นอนิจจัง ถึงที่สุด ก็เกิดวิราคะ, กลายความยึดมั่น ถือมั่นแล้ว เป็นนิโรธคือดับลงแห่งความยึดมั่น ถือมั่น, แล้วกว่าเตยวนมนัสสุตแล้ว คือ ดับกิเลสสิ้นเชิงแล้ว.

พอจะมองเห็นภาพว่า มันเป็นของที่สัมพันธ์กันมาผูกพันกันมา; ฉะนั้นเราอย่าเข้าใจว่า มันเป็นสิ่งที่จะแยกกันได้โดยเด็ดขาด. พระพุทธเจ้าท่านมีคำตรัสไว้ชัดแล้ว ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ปญญา มา แล้วก็ศีล มีสมาธิ, แล้วยิ่งทำก็ยังมี ยิ่งทำก็ยังมี มั่นวนเวียนเพิ่มกำลังให้ตัวเองมากขึ้น ๆ.

ดังนั้น เรื่องสำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งซึ่งไม่ค่อยได้ยินกันนักดอก แต่ก็เคยเอามาเทศน์มาบอกกันบ้างแล้ว อริยสมาธิ, **อริยสมาธิ มีบริวาร ๗.** ในสูตรบางสูตรกล่าวถึงอริยสมาธิ คือสมาธิชั้นอริยะมีบริวาร ๗ ก็คือ **สัมมาสมาธิองค์สุดท้าย** นั้นแหละ **มีองค์ ๗ องค์ข้างต้นเป็นบริวาร.** เอาสัมมาสมาธิตั้งเป็นหลัก แล้วสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ

๗ เป็นบริวาร เป็นบริวารของสัมมาสมาธิ, แล้วก็ **ตรัส**
ยืนยันไว้เอง **เอเสวมคฺโค นตถญฺโณ**,—นั่นเท่านั้น ทางนี้
 เท่านั้น ทางอื่นไม่มี คือ **เมื่อมีอริยสมาธิแล้ว ก็ทางเดียว**
เท่านั้นที่จะดับทุกข์ได้, ทางอื่นไม่มี คือเอาสัมมาสมาธิ
 ซึ่งมีลักษณะเป็นสมาธิ มีคุณค่าเป็นสมาธิ มาเป็นตัวกำลัง
 สำหรับให้อรรถทั้ง ๗ นอกนั้นสนับสนุน. อริยสมาธินี้
 จึงสามารถตัดกิเลส ทำลายกิเลส คือกำลังของสมาธิ.

นี่ก็ยิ่งเห็นชัดว่า กลมกลืนไปทั้งสมาธิและทั้ง
 วิปัสสนา แล้วจะดีกว่าของพวกเซนเสียด้วยซ้ำ. อาตมา
 พุทอย่างนั้นมักคล้ายๆ กับพุทแก้วตัว เพราะมีคนเป็นอันมาก
 ในกรุงเทพฯ เขาบอกว่าอาตมาสอนเซน, แล้วเป็นพวกเซน,
 เป็นลูกศิษย์เซนก็มี ในกรุงเทพฯ นั้นแหละ, จะผิดจะถูกก็
 แล้วแต่. แต่ว่าเดี๋ยวนี้มาบอกให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ : ถ้า
 เราถือตามหลักอริยสมาธิมีบริวาร ๗ แล้ว มันก็เป็น
 เรื่องที่ควั่นกันทั้งสมาธิและปัญญากลมกลืนกัน เรียก
 ว่า ธรรมสมังคี.

คำนี้ก็มีค่ามาก ควรแก่การจำ, **ธรรมสมังคี เป็น**
คำที่มีค่ามาก ควรแก่การจำ. ธรรมสมังคี สมังคี—มีองค์

เสมอกัน คือมีหน้าที่ตามหน้าที่ของตน, แต่มีกำลังเสมอกัน
รวมกำลังกัน. การรวมกำลังกันของธรรมชาติ แสดงว่า
ท่านไม่ได้ตรัสว่าเรื่องเดียวสำเร็จประโยชน์, ท่านตรัสว่า
ทั้งหมดเมื่อรวมกำลังกันแล้วสำเร็จประโยชน์.

อันนี้ก็ใช้ได้แม้ในเรื่องโลก ๆ เรื่องชาวบ้าน;
อุปการณ์หรือการกระทำอะไรที่มันถูกต้อง เมื่อ หลายๆ เรื่อง
รวมกันเข้าแล้ว ก็สำเร็จประโยชน์ใหญ่, ไม่ใช่เรื่องเดียว
สำเร็จประโยชน์. นี่มันก็หลักเกณฑ์อย่างเดียวกับว่า อัฐรัง
กิกมรรค มรรคมีองค์ประกอบ ๘ องค์ ทำหน้าที่ของ
ตนครบถ้วน ๆ กันทุกองค์, แล้ว รวมกันเป็นอริยสมาธิ
มีบริวาร ๗ มันก็เลยสำเร็จประโยชน์. อย่าคิดว่า
เรื่องเดียวสิ่งเดียวมันจะสำเร็จประโยชน์ นี่เราก็ต้อง ถูกต้อง
ครบถ้วนทุกเรื่องที่มันเกี่ยวข้องกัน, มัน เกี่ยวข้องกันก็เรื่อง
มันถูกต้องครบถ้วนกัน ก็สำเร็จประโยชน์.

นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า สมาธิกับวิปัสสนารวม
กำลังกัน, หรือควบคู่ หมดที่มันควบคู่กัน. ถ้าเราจะ
พูดสมาธิแต่เรื่องของสมาธิ มันก็ไต่แต่เรื่องพูดเท่านั้นแหละ,
พอเป็น เรื่องทำจริง ปัญญามันเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ.

ถ้าเราจะพูดแต่เรื่องปัญญา ๆ ปัญญา ก็ได้แต่เรื่องพูดแยกกัน
เป็นปัญญา ; แต่ความจริง สมาริมันหนุนอยู่ข้างใต้
ปัญญา มาเป็นรากฐานของปัญญาอยู่เสมอ. ฉะนั้น
การที่หลับตาพูดเรื่องสมาธิเดี่ยว ๆ ปัญญาเดี่ยว ๆ นี้ คุณจะยัง
เป็นเรื่องหลับตาอยู่ไม่มากนักอ้อ ; ถ้าจะลืมตาเห็นตาม
ที่เป็นจริงแล้ว มันต้องควบคู่กัน. สมาธิกับปัญญา
เป็นยุคธรรม เป็นธรรมคู่, เหมือนกับวัวควายคู่ เป็นคู่
เทียมกันแล้วไถนา.

บางทีพระพุทธเจ้าท่านตรัสเรียกว่า สมโณ จ วิปส-
สนา จ แทนที่จะเรียกว่า อัญญังคิกมรรค, ในบางกรณี ท่าน
ไม่ตรัสว่า อัญญังคิกมรรคมีองค์ ๘ ท่านกลับ ตรัสว่า สมโณ จ
วิปัสสนา จ นั่นแหละเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อย่างนี้ก็มิ.
คู่กันมันรวมกำลังกันหรือมันช่วยกัน ; อย่างไถนาด้วย
ควาย ๒ ตัว มันรวมกำลังกัน, แม้แต่ตัวหนึ่งเล็กตัวหนึ่ง
ใหญ่ มันก็ยังรวมกำลังกันได้. ตัวหนึ่งฉลาดตัวหนึ่งโง่ มัน
ก็ยังรวมกำลังกันได้ เรียกว่าสมังคี ไม่บกพร่องในหน้าที่ของ
ตน ๆ มีองค์ประกอบเท่ากันเสมอกัน นี้เรียกว่าควบคู่กัน.

การทำจิตตภาวนาเรามองดูได้เป็น ๓ แ่งว่า :
 แนวที่ ๑ ทำสมาธิ แนวสมาธิ เพื่อสมาธิ. แนวที่ ๒
 ก็ทำวิปัสสนา เพื่อปัญญา เป็นแนวของปัญญา. แนว
 ที่ ๓ ก็ควั่นเกลียวกันไป.

เรื่องควั่นเกลียวกันไปในี่เป็นความสำเร็จประโยชน์
 เป็นความจริง เป็นข้อเท็จจริงและเป็นความจริง ไม่ใช่เรื่อง
 พุด; แต่ถ้าไปแยกสมาธิออกไป แยกปัญญาออกไป ไม่
 เกี่ยวข้องกัน มันเป็นไปได้แต่เรื่องพุด มันเป็นไปได้แต่เรื่องพุด,
 เช่นเดียวกับ **เรื่องนามรูป เป็นของที่ต้องไปด้วยกัน**; แยก
 นามออกจากรูปมันก็ตายหมดแหละ. แต่ถ้าเรา **พุดก็พุดได้**
 พุดแต่เรื่องรูป เป็นตุเป็นตะ แล้วพุดเรื่องนามเป็นตุเป็นตะ
 คล้ายกับว่าเป็นคนละเรื่อง, นั่นมันพุดเท่านั้น, มันเรื่องพุด
 เท่านั้น. แต่ถ้าเป็นเรื่อง **ความจริงของธรรมชาติแล้ว**
มันแยกกันไม่ได้; เพราะถ้าไม่มีรูป นามมันทำอะไรไม่ได้
 เพราะว่าถ้าไม่มีนาม, รูปมันก็เท่ากับไม่ได้ทำอะไรเลย,
 เลยนามกับรูปต้องเป็นของที่ควั่นเกลียวกัน อยู่ด้วยกัน. น
 ก็เรียกว่า **ธรรมสมังคี** ด้วยเหมือนกัน ความที่รวมกำลัง
 กันของธรรมะ. ขอให้ถือเป็นหลักทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะทำ

อะไร ขอให้รวมความถูกต้องทุกอย่างที่เกี่ยวกับเรื่อง
นั้นๆ มาเป็นเรื่องเดียวกัน, มันมีความถูกต้อง หรือมี
แง่มุม มีองค์ประกอบ, มี factor มีอะไรก็อย่างๆ เอามาให้
ถูกต้องทุกๆ ส่วนประกอบ, ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น. นี่จึง
พูดว่า โดยหลักพื้นฐาน จิตตภาวนาโดยหลักพื้นฐานเป็น
อย่างนั้น, นี่ไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียดของเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
โดยเฉพาะ รายละเอียดนั้นมันก็ต้องรวมกันเป็นหลักเป็นเรื่อง
อย่างใดอย่างหนึ่ง.

....

....

....

นี่เป็นการบรรยายครั้งที่ ๔ เรื่องจิตตภาวนาโดย
หลักพื้นฐาน ซึ่งต่อกันมาตามลำดับ, จะต้องรู้เรื่อง
ธรรมชาติของอรรถภาพโดยหลักพื้นฐานเสียก่อน ว่าคนแต่ละ
คนประกอบขึ้นมาด้วยอะไร, แล้วจึงมารู้เรื่องปัญหาของมนุษย์
โดยหลักพื้นฐาน ตามธรรมชาติมนุษย์มีปัญหอย่างไร, คือ
มีความทุกข์รบกวนอย่างไร, แล้วก็มี เรื่องการดำรงชีวิตที่
ถูกต้อง ที่เหมาะสมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาพื้นฐานของ
ธรรมชาติได้, นั่นก็เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ ด้วยเหมือนกัน ว่า
ดำรงชีวิตอย่างนี้ๆ โดยหลักพื้นฐาน. คราวนี้ครั้งนี้ก็พูด

ถึงจิตตภาวนา โดยตรง โดยหลักพื้นฐาน, เพราะการดำรง
 ชีวิตอยู่อย่างถูกต้องโดยหลักพื้นฐานนั้น มันขึ้นอยู่กับ
 จิตตภาวนาเป็นส่วนใหญ่. หรือจะพูดเสียใหม่เดี๋ยวนี^๕
 สำหรับทุกคนว่า เรื่องเป็นมนุษย์ของเรา^๕ มันขึ้นอยู่กับ
 กับการดำรงจิตให้ถูกต้องเป็นหลักสำคัญ, ที่เราจะเป็น
 มนุษย์ชนิดที่อยู่เหนือความทุกข์ จะต้องมิจิตตภาวนาถูกต้อง
 โดยหลักพื้นฐาน แต่มันก็ไม่อาจจะทิ้งร่างกายไปได้ดอก
 เพราะร่างกายนั้นมันเป็นรากฐานพื้นฐานของจิต เป็นที่รองรับ
 จิตเป็นที่ให้จิตแสดงบทบาท.

ที่นี้ถ้าว่าจิตถูกต้อง มันก็ดังให้ร่างกายถูกต้อง
 ได้เอง ทางธรรมะจึงมุ่งไปที่จิต มากกว่าที่จะมุ่งไปที่
 ร่างกาย, เรียกว่าจิตตภาวนา การพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ๆ จน
 ถึงที่สุดที่มนุษย์จะได้รับประโยชน์จากจิตสักเท่าไร, ^๕นี้เป็น
 การบรรยายครั้งที่ ๔ ต่อเนื่องกับ ๓ ครั้งที่แล้วมา; ถ้า
 สนใจก็ต้องไปนึกถึง ๓ ครั้งที่แล้วมา ที่บรรยายแล้ว แล้ว
 ถ้าไม่เคยฟัง ก็ต้องไปหาฟัง หาอ่านเอาเอง เรื่องจึงจะ
 สมบูรณ์.

นี้การบรรยายในวันนี้ ก็คือเรื่องหลักพื้นฐาน หรือ
 โดยหลักพื้นฐาน ของสิ่งที่เรียกว่าจิตตภาวนา มีธรรมชาติ
 ของมนุษย์โดยหลักพื้นฐาน, มีปัญหาของมนุษย์โดยหลักพื้นฐาน,
 มีการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยหลักพื้นฐาน, มีจิตต-
 ภาวนาของมนุษย์โดยหลักพื้นฐาน, แล้วยังมีหลักพื้นฐาน
 อะไรอีกสักเรื่องสองเรื่อง ก็ค่อยว่ากันต่อไป.

อาตมาขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้
 เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมคณ-
 สาธยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการประพฤติปฏิบัติธรรมะ
 สืบต่อไป.

ผู้ดับไม่เหลือ

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

เมื่อเจ็บไข้ ความตาย จะมาถึง
อย่าพรั้นพรึง หวาดไหว ให้หม่นหมอง
ระวังให้ ดีดี “นาทีทอง”
คอยจืดจ้อง ให้ตรงจุด หลุดได้ทัน.

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

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

รายนามผู้บริจาคเงินจัดพิมพ์หนังสือ

จิตตภาวนาทุกรูปแบบ

๑. คุณ ^๕ อิน ศรีขำ	๕๐๐ บาท
๒. คุณสุรีย์ นกคุ้ม	๘๐๐ บาท
๓. คุณลออ กงจิระ	๒๐๐ บาท
๔. คุณสุนันท์ รุ่งโรจน์	๕๐๐ บาท
๕. คุณเลื่อน ลาภานันท์	๕๐๐ บาท
๖. คุณสมหวัง—โกสุมภ์ จุตกานนท์	๕๐๐ บาท
๗. คุณเพียรผจง นัทรเงิน	๕๐๐ บาท
๘. คุณสำเนียง นกคุ้ม	๕๐๐ บาท
๙. คุณลออ ศิริลักษณ์	๑,๐๐๐ บาท
๑๐. พ.อ.หญิง บุญพริ้ม ปฏีรูปานุสร	๑,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณเปรมวดี อุทมก้านตรง	๑๐๐ บาท
๑๒. คุณวีรวรรณ สุริยะกำพล	๕๐๐ บาท
๑๓. คุณอมรา สุภาวกุล	๒๐๐ บาท

๑๔. คุณวาริน ชิมตระกูล	๒๐๐ บาท
๑๕. คุณอุไรรัตน์ วรมนตรี	๒๐๐ บาท
๑๖. คุณชวนเย็น โลหะวิจารณ์	๕๐๐ บาท
๑๗. คุณจิตรา กาลกฤษณ์	๕๐๐ บาท
๑๘. คุณกรรณทิพย์ ปุณโณทก	๑,๐๐๐ บาท
๑๙. คุณลทาวลีย์ โพธิเพชร	๕๐๐ บาท
๒๐. คุณกุศล ภู่นพคุณ	๒๐๐ บาท
๒๑. คุณนฤมล อนันต์	๑๐๐ บาท
๒๒. คุณประยงค์ นิติธรรมาศ	๑๐๐ บาท
๒๓. คุณจรรยา—มาลี ผาสุกวนิช	๒,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณสศศรี พงษ์วิรัตน์	๓,๕๐๐ บาท
๒๕. คุณหญิงทิพย์สุคนธ์ เสาววรรณ	๔,๐๐๐ บาท
๒๖. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๔๐๐ บาท

รวม ๒๑,๐๐๐ บาท

ตายก่อนตาย

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายเป็นผี
ตายไม่ดี ได้เป็นผี ๘ ทายใน
ตายทำไม เพื่องให้ เขาใส่ใจ
ตายไว้อย่าง นั้นคือตาย เสียก่อนตาย

ตาย ก่อนตาย ผู้ใดกลายเป็นผี
แต่กลายเป็น สิ่งที่ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่ไร้ใคร ได้เกิด แล

พ. อ. อนุทิน