

อานาปานสติภาวนา

โตย



พ244อ

ล.13

ชุดหมอนล้อ อันดัม ๑๓

อุทิศนา

จักรวรรมะมาลัย
แผ่ธรรมะรังษี
มั่นหมายจะเสริมศาสน์
ปลอดภัยพินาศ, คง
หากแล้งพระธรรมญาณ
จะครองโลกเป็นอากร
จะทกซ์ทนทั้งคินวัน
ด้วยเหตุอุ้งการ
บรรชั้พระพุทธรองค์
ตามแนวพระธรรมนำ
เผยแผ่พระธรรมทาน
แปดหมื่นสี่พันนัย

จะหม่นท้าวทั้งราชตรี
ตามพระพุทธรูประสงค์
สถาปนโลกให้อย่าง
เป็นโลกศุขสถาพร
อันธพาลกลีบ
ให้เลวโลสเดรจฉาน
พิฆาตกันบมีประมาณ
เข้าครองโลกวิโยคธรรม
จึงประสงค์ประกอบกรรม
ให้โลกผ่องผ่องพันภัย
ให้ไพศาลพิชิตชัย
อุทิศท้าวทั้งราชตรี

พ.ท.

๒๔๒๓

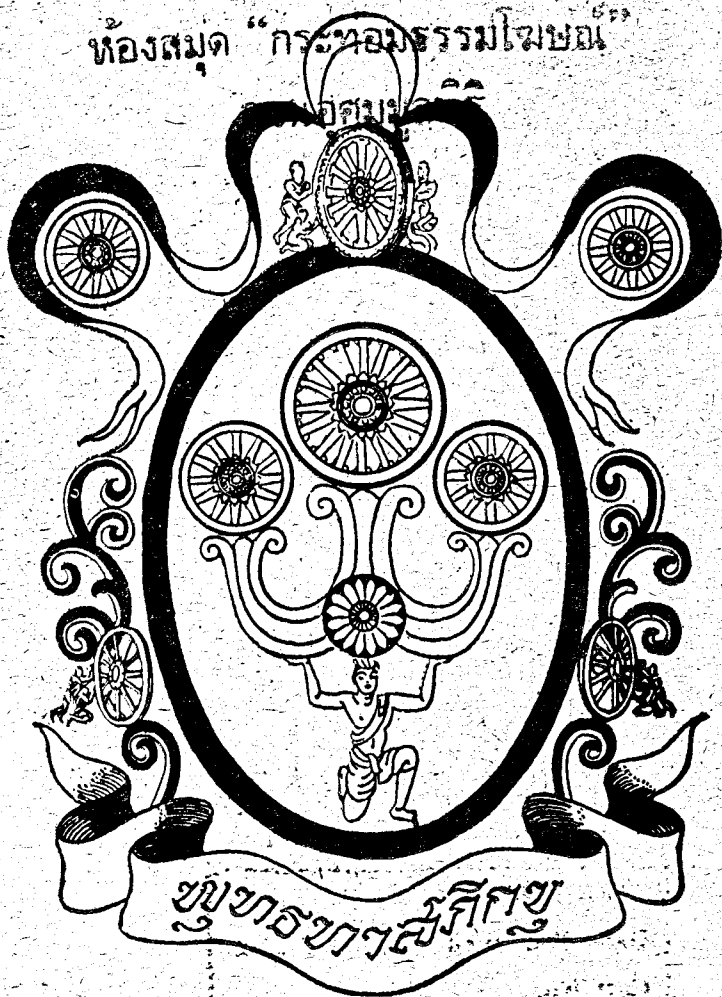
ACC. NO.	2108
Date Received	14 Nov 34
Call No.	W2440

ก. 13

อานาปานสติภาวนา

โดย

ห้องสมุด “กระตอมธรรมโฆษณ”



ชุดหมูน้อย อันตบ ๑๓

ขามไหน ก็ได้.

ขามจะได้ ได้ให้เป็น ไม่เป็นทุกข์
ขามจะเป็น เป็นให้ถูก ตามวิธี
ขามจะตอบ ตอบให้เป็น เห็นชัด
ข้อข้อนี้ ไม่มีทุกข์ ทุกวันรอบ

หมอบเนตุ :

ได้ให้เป็น คือข้อได้เพื่อเราเป็น ตัวกู
นิจของกู โนมนั้นที่เขาได้ด้วยกัน ,

เป็นให้เป็น คือข้อเป็น ด้วยวิธีที่ถูกต้อง
คือมัน ด้วยอุบายนั้น ว่ากูเป็นนั้น เป็นนี้ ไปตาม
นั้นจริง แม้ห้สุดแต่กูเป็นปีตา มารดา,

ตอบให้เป็น คือ ตอบชนิดที่ไม่ตอบ
แต่กลับเป็น อยู่ตลอดเวลา, และ ต้องเป็น
ทุกระหิชนิดที่เรื่อกว่า ตอบเสียก่อนตอบ
คือ ตอบเสร็จไว้บรอบแล้ว ก่อนแต่ทวง-
ตอบแลกกลับ ,

พุทธทาส อินทปัญโญ



คำปราชญ์

การวัดผลสัมฤทธิ์ของชีวิต คุณงามความดี ขาวกระจ่างขึ้น ยิ่งเสีย
แพร์ ก็โดยมองหมายการกลับมาแห่งศีลธรรม เวลารัตนา-
พรบศกต์ สอนแต่ดีใจเรา ละเลียดมาวิเศษ การวัดค่า
คุณงามความดี

[illegible]

เป็นภาพของมนุษย์ที่ถูกตัดหัวแล้ว คือ ทารกที่ถูก
คน มีดมาฆ่าเป็นเป็นทิวาๆ และเมื่อทารกนั้นใน
ครรภ์เป็นไปเช่นนี้แล้วนั้นแล้วนั้น อยู่ท่ามกลาง
น้ำ และในเวลาเวลา. ของมนุษย์ ซึ่งอยู่กับคน
ที่ถูกฆ่า ครรภ์นั้นคือทำให้คลอดมาอย่าง
มนุษย์ อยู่ท่ามกลางน้ำ และ สวมบุญ.

ประโยคของ ๑๗ จะต้องเป็นคู่รัก - ซ่อนศัพท์-กตัญญู-
กตเวทิต์ ต่อบิดามารดา ถึงขนาดที่แม้จะรัก ก็อาจเสียสละ =
น้ำดี; ละทิ้งครอบครัว เพื่อพิทักษ์รักษาพระศาสนาแก่คนเฒ่า

จุดนี้ที่เขียน ก็จะเป็นผลโลกทั้งห้าโลกก็ดังดาม
ด้อยสันติภาพ แล้วเป็นปิตามรตาศิสมบุรณแบบของมหา
บริษัท สยามราเจริญ พันธุ์มนุษย์ชาติ ก็คืออย่างนี้ไป.

Wm. S. S. S. S.

ใบกษพลาธารม โขนา,
๑๓ พย. ๕๕

อานาปานสติภาวนา

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันผัดกันกับกัมมภู-
ฐานอื่น คือต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมดอยู่ในเรื่องที่
เกี่ยวกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน ไม่ต้อง
เปลี่ยนเรื่องราวอะไร เราปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจ ตั้งแต่ต้น
จนปลาย คือจนบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็เป็นกัมมภูฐาน
ที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไปที่ไหน ไปนั่งตรงไหน
มันก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก; เช่น ไม่
ต้องอาศัยวงกตผืน ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใดๆ
มาช่วย; อาศัยลมหายใจ มันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็ทำได้ มันก็
สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันก็เป็นเรื่องละเอียด ประณีต
สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่โกลาหลวุ่นวาย; ไม่เหมือน
กับเรื่องอสุภ หรืออะไรทำนองนั้น มันก็เลยไม่มีอันตราย,

ไม่มีช่องทางที่จิตจะเป็นอันตราย, มันมีอยู่กว่าทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ได้ ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มี อย่างจะเป็นบ้า เป็นอะไรไปไม่มี. ถ้าใครพูดว่า เขาทำอานาปานสติแล้วเป็นบ้าไปอย่างนี้ มันไม่จริง. เขาพูดนั้นจริง แต่เขาเข้าใจผิด ทำอานาปานสติอย่างอื่น ไม่ใช่อย่างนี้, ไม่ใช่อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในบาลี เหมือนที่เราเอามาใช้เป็นหลัก. อานาปานสติแบบนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า; ทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้. ถ้ามันเกิดเป็นบ้า มันก็เป็นหลักทั่วไปที่ว่า คนนั้นมันจะบ้าอยู่แล้ว. นี่ถ้าคนนั้นจะบ้าอยู่แล้ว ไปทำเข้า ก็เป็นบ้าได้ง่ายๆ; แล้วอีกทีหนึ่ง มันเป็นบ้า เพราะว่ามันอยากจะทำเพื่ออย่างอื่น คือไม่ใช่ทำเพื่อธรรมะ ไม่ใช่ทำเพื่อจิตใจสงบราบเรียบ มันจะทำให้เกิดฤทธิ์เกิดปาฏิหาริย์ เกิดอะไรอย่างนี้, นี่ก็เป็นบ้าได้เหมือนกัน.

เรื่องที่เป็นบ้านี้ ก็เห็นมีอยู่ ๒ อย่าง คือเจตนาไม่บริสุทธิ์มาแต่ที่แรก ขบถต่อธรรมะที่เขามีไว้สำหรับความสงบ มันเอาไปจะทำให้มันเป็นปาฏิหาริย์ มีฤทธิ์มีเดช เอาประโยชน์ใส่ตัว นี่ก็บ้าได้; หรืออย่าง คนนั้นจะบ้าอยู่รอมร่อแล้ว, หรือว่ามันเป็นคนบ้าอยู่แล้วโดยไม่รู้สึกรู้สีก พอมาทำจิตใจ บังคับจิตใจอะไรอย่างนี้เข้า มันก็จะอาละวาดขึ้นมาได้เหมือนกัน.

ทีนี้คนปกติธรรมดาทำอานาปานสติตามแบบฉบับนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า นี่แหละเรื่องทั่วไปควรจะทราบกันไว้ อย่างนี้.

ที่นี้ ก็พิจารณาดูอานาปานสติทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ ๑๖
ชั้น. อานาปานสติแบบนี้จะมี ๑๖ ชั้น ตามที่ปรากฏอยู่ใน

บาลี อานาปานสติแบบนี้อาจจะมีอย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่ของพระ-
พุทธเจ้าก็มี เป็นของใครอื่นก็มี. สำหรับอานาปานสติในบาลี
อานาปานสติแล้ว มันมีแต่อย่างนี้ มี ๑๖ ชั้นอย่างนี้. ที่เอาไป
ตรัสไว้ที่แห่งอื่น ก็ ๑๖ ชั้นอย่างนี้เสมอไป. คุณก็ต้อง

สังเกต พอรู้แล้วว่า ๑๖ ชั้นนี้ มันทำอะไรกันตั้ง ๑๖ ชั้น.
หมวดที่ ๑ ๔ ชั้นแรก ก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ การฝึกหัดใน
๔ ชั้นแรก ปรับปรุงลมหายใจ แล้วก็ทำลมหายใจให้ละเอียด
รำบับ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ. ๔ ชั้นแรกมันอย่างนี้. แล้ว

หมวดที่ ๒ ๔ ชั้นถัดไปอีก จะพิจารณาปิติและความสุข ที่ได้
รับจากสมาธิว่า อายนี้มันเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความคิดนึก
หรือเกิดจิตที่ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย อะไรก็สุดแท้ ได้มาก
อย่างด้วยกัน ก็เริ่มรู้ว่าอะไรมันปรุงแต่งจิต ก็มีตั้ง ๔ ชั้น ชั้น
ที่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘. นี่หมวดหนึ่ง. ที่นี้ หมวดที่ ๓ มันก็มา

ดูจิตโดยเฉพาะว่าจิตนี้มันเป็นอะไรได้ก็อย่าง ลองบังคับ
อย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น ดูให้ได้ตามต้องการ นี่ก็มีอยู่ ๔
ชั้น ก็หมวดหนึ่ง ที่นี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ ก็คือพิจารณา ไม่เพียง
คือเป็นเรื่องปัญญา ไม่ใช่จิตล้วน ๆ เป็นเรื่องปัญญาพิจารณา
ความไม่เที่ยง จนกระทั่งจิตเบื่อหน่าย คลายกำหนด จนกระ-
ทั่งจิตหลุดพ้น มันก็อยู่ในหมวดนี้ นี่หมวดสุดท้ายเป็นอย่างนี้.
คำอธิบายที่ละเอียดออกไป ฟังมีดังนี้:-

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจ คือร่างกาย ให้จิต
สงบระงับ เขาเรียกว่า กายสังขารสงบระงับนี้ได้สมาธิเพียง
เท่านี้ - มันก็ได้รับผลเป็นความสุขทันทีแก้ความต้องการถ้า
กายสังขารระงับ จิตเป็นสมาธิ มันก็ได้รับความสุขทันทีที่ความ
สุขเหมือนอย่างได้รับจากนิพพาน แต่ว่ามันอย่างน้อยๆ ไม่
ถาวรอย่างที่เรียกว่า เป็นนิพพานแท้.

๑. รู้จักลมหายใจยาวขึ้นหนึ่ง. ๒. รู้จักลมหายใจ
สั้นขึ้นหนึ่ง. ๓. รู้จักความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายขึ้น
หนึ่ง. ๔. ทำลมหายใจ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายนี้ให้
ราบเรียบๆ จนมันมีสมาธิเกิดขึ้น. ๕. ขึ้นอย่างนี้ ต้องศึกษา
หลักนี้ เหมือนกับหลับตาเห็นเสียก่อนว่า ขั้นที่ ๑ เราศึกษา
เรื่องลมหายใจยาวจนรู้เรื่องลมหายใจยาวไปทุกแง่ทุกมุม ลม
หายใจยาวคืออะไร? เกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร? จนกระ
ทั่งรู้ว่า มันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ร่างกายของเรา นี่เรียกว่าขั้น
ที่ ๑.

ขั้นที่ ๒ ดูลมหายใจสั้นว่ามันเป็นอย่างไร? ลักษณะ
อย่างไร? มันมีอิทธิพลแก่ร่างกายของเรา ต่างจากลมหายใจ
ยาวอย่างไร? มันก็เลยได้การเปรียบเทียบระหว่างลมหายใจยาว
กับลมหายใจสั้น. นี่บางทีเราก็กำหนดความที่มันยาว เป็น

อย่างไร? แล้วมีผลอย่างไร? ขั้นตอนกำหนดที่มันสั้น มันสั้นอย่างไร? มีผลอย่างไร? จนให้รู้จักลมหายใจอย่างทั่วถึง. รู้จักลมหายใจ รู้จักเหตุของลมหายใจ รู้จักผลของลมหายใจ รู้จักอิทธิพลของลมหายใจ ให้มันคุ้นเคยกับลมหายใจเสียก่อนซิ เดียวนี้เราไม่รู้จักนี้ ก็เลยต้องทำให้รู้จัก. ทำขั้นที่ ๑ ก็อยู่กับกับลมหายใจยาว จนคุ้นเคยกันดี. ขั้นที่ ๒ ลมหายใจสั้นจนคุ้นเคยกันดี.

พอมาขั้นที่ ๓ ก็ดูในส่วนที่ว่า ลมหายใจทั้ง ๒ ชนิดนี้มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย; เขาเลยเรียกมันว่า “กายสังขาร” เครื่องปรุงแต่งกาย. มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย : ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายมันก็พลอยหายบ คือกระสับกระส่าย ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายมันก็จะละเอียดคือสงบราบ. ลมหายใจยาวนั้นปกติ ฉะนั้นเมื่อมีลมหายใจยาว มันก็ทำร่างกายให้ปกติ. ลมหายใจสั้นนั้น เมื่อร่างกายไม่ปกติ เช่น โกรธ เช่นเหนื่อย เช่นจิตมันไม่ปกติลมหายใจมันสั้น มันไม่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายไม่ปกติ. รู้ความลับของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักในแง่ที่ เรียกว่าขั้นที่ ๓ แต่ในคำบาลีนั้นว่า “กายทังปวง” รู้จักกายทังปวง. กายทังปวง ก็คือลมหายใจที่มันปรุงแต่งร่างกายอยู่ในทุกอย่างทุกประการ นี่ก็คือกายทังปวง. ลมหายใจ ก็เรียกว่ากายเหมือนกัน. ร่างกายเนื้อก็เรียกว่ากาย. ลมหายใจนั้น ก็เรียกว่ากาย ต้องรู้ทั้ง ๒ อย่าง จึงจะเรียกว่า

ทั้งปวง. แล้วแต่ละอย่างๆ มันก็มีนั้นนั้นโน้น มากหลายๆ แง่
ก็ดูให้หมด ก็เลยรู้เรื่อง ที่เกี่ยวกับกายลมและกายเนื้อนั้นละเอียด
หมด ก็เลยรู้ว่า อ้าว! มันเนื่องกัน ประดังกัน เนื่องกัน ทำ
อย่างนี้อยู่ ชัดเจนอยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจออก-เข้า หายใจออก
-เข้า เห็นความจริงข้อนี้ อยู่ คือเห็นกายลมประดังกับกายเนื้อ
นี้เรียกว่าการปฏิบัติในขั้นที่ ๓.

ขั้นนี้ มันจะทำได้แล้วต่อไปนี้ จะทำให้เป็นสมาธิใน
ขั้นที่ ๔. ขั้นที่ ๔ ที่ว่าทำกายสังขาร คือลมหายใจให้ว่างบ่งอยู่.
ว่างบ่งๆ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจ
เข้าอยู่. ลมหายใจมันว่างบ่งๆ ว่างกายก็ว่างบ่งๆ จิตก็
ถูกทำให้เป็นสมาธิ.

ข้อนี้ มันมีเคล็ด มีเทคนิค มีเคล็ดอะไรอยู่ในตอน
นี้เอง ขั้นที่ ๔ นี้ ขั้นอื่นไม่ค่อยมี. ขั้นที่ ๔ นี้ มันมีวิธีที่
เรียกได้ว่า มันเป็นเคล็ด เป็นอุบาย เหมือนเราเรียกเดี๋ยวนี่ว่า
เทคนิค ก็คือการที่จะทำให้ลมหายใจว่างบ่งๆ นี้ต้องใช้
อุบาย จะเรียกว่าเล่นกล ก็เล่นกลกับลมหายใจใช้อุบายที่จะทำให้
ลมหายใจให้มันละเอียดลง ให้จนได้.

ขั้นนี้ ก็มีวิธีตั้งแต่ว่า รู้จักกำหนดลมหายใจที่มันเข้า
ออกๆ อยู่ เหมือนกับว่าติดตาม "วังคิตตาม" สติวังคิตตาม
ลมหายใจ ที่เข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ออกอยู่. ตั้งจุดไว้ ๒ จุด
ข้างนอกที่ปลายจมูก ข้างใน สมมติว่าที่สะดือ ตั้งจุด ๒ จุดนี้

ไว้. สมมติขึ้นเท่านั้นแหละ! เราหายใจเข้ามันตั้งต้นที่จมูก ผ่านจมูกแล้วก็ออกไปสุดบริเวณสะดือ เล่นนั้นไปก็ไม่สนใจ. ถ้าหายใจออกก็ตั้งต้นที่สะดือ ความกระเทือนหรือความกระเพื่อมอะไร ตั้งต้นที่สะดือ แล้วก็ออกมาทางที่จมูกจนมันหมด; ก็ได้ความรู้เป็น ๒ อย่าง คือหายใจเข้า ตั้งต้นที่ไหน? จบลงที่ไหน? หายใจออกนั้นแล้วจบลงที่ไหน? นั่งดูอยู่แต่อย่างนี้ สักระยะหนึ่งก่อนตั้งต้นที่ไหน? ซึ่งมันมีอาการคล้าย ๆ กับวิ่งติดตามลมหายใจ.

ลมหายใจวิ่งเข้า สติก็กำหนดตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ลมหายใจวิ่งออก สติก็กำหนดตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก. สมมติว่ามันมีคลอง มีท่ออะไรจากจมูกถึงสะดือ สมมติว่าเพื่อให้จิตมันกำหนดง่าย ลมหายใจวิ่งไปวิ่งมาอยู่ในคลองนั้นแล้วจิตก็วิ่งตามไปวิ่งตามมาอยู่ในคลองนั้น นี่ต้องจัดให้เป็นรูปร่างอย่างนี้ จะได้ไม่่วงนอน ถ้ามันเฉยไปมันเฉื่อยไปก็หายใจให้มันแรงเข้าๆ ให้กำหนดได้ง่ายๆ มันก็จะระงับความเฉื่อยชา หรือว่าระงับที่มันจะเฉยไป หรือว่าที่มันจะง่วงนอนนั้นได้. ถ้าจำเป็นก็หายใจให้แรงจนมีเสียงเกิดมาจากการหายใจก็ได้ ทำเสียงให้ยาวไปตามลมหายใจ human จะได้ช่วยเข้าอีกแรงหนึ่ง. การกำหนดลมหายใจ คือ human ได้ยินด้วยแล้วจิตมันก็กำหนดอยู่ที่ความรู้สึกที่เข้าออกๆ นั้นด้วย อย่างนั้นมันก็ดี คือดีที่มันง่ายขึ้น.

ครั้งแรกหัด แรกฝึก เขาหายใจกันแรงๆ ทั้งนั้นจน
 ดึงชุดขาดบ้างก็ได้ ในที่สุดมันก็ดึงหวีดๆเบาๆจนสม่ำเสมอ
 จนคนที่อยู่ข้างๆเขาได้ยิน ว่ามันสม่ำเสมอที่สุด. ถ้าเป็น
 นักเลงแล้วก็เป็นถึงขนาดนี้. นี่เรียกว่าวิ่งตาม คือสติกำหนด
 ลมหายใจที่เข้าออกๆในลักษณะที่วิ่งตาม ได้ดีแน่วแน่ ไม่
 เหลวไหล นี่เรียกว่าขั้นวิ่งตามสำเร็จไป.

ขั้นต่อไปก็ถึงขั้นที่ “เฝ้าดู” คือไม่วิ่งตาม. ที่ที่จะ
 เฝ้าดูที่เหมาะสมที่สุด ก็คือช่องจมูก สติคอยเฝ้าที่ตรงนั้นกำหนด
 เฝ้าที่ตรงนั้น เมื่อลมมากระทบที่ตรงนั้นก็รู้สึก ไม่ทำเหมือน
 กับวิ่งตามลงไปถึงสะดือ แล้วกลับออกมาอีก. เมื่อหายใจเข้า
 ก็เฝ้าดูที่จมูก เมื่อหายใจออก ก็เฝ้าดูที่จมูก มันก็ไม่มีโอกาส
 ที่จิตจะหนีไปอื่นเหมือนกัน ถ้าเฝ้าดูมันให้จริงๆ. แต่มัน
 ก็มีระยะหนึ่ง เช่นว่าพอหายใจสุดเข้าไปข้างใน ก่อนที่จะ
 กลับออกมา ตรงนั้นมันเป็นระยะว่างนิดหนึ่ง ซึ่งสติจะต้อง
 กำหนดระยะว่างตรงนั้นหน่อยหนึ่ง ถ้าไม่กำหนดระยะนั้น จิต
 อาจจะหนีไปเสียตอนนั้นก็ได้ คือตอนที่หายใจออกสุดแล้ว
 ก่อนจะกลับเข้าไปนั้นมันมีระยะว่างอยู่นิดหนึ่ง. เมื่อหายใจ
 เข้าไปสุดแล้ว ก่อนที่จะกลับออกมามันก็มีระยะว่างอยู่นิดหนึ่ง
 ตอนนั้น มันก็หนีได้. ถ้าเราฝึกดีมาแต่ขั้นที่วิ่งตามมันก็ไม่หนี
 นี่แหละคือความจำเป็น ความสำคัญอย่างยิ่งว่าต้องฝึกให้ดีที่สุด
 มาทุกๆขั้น ตามลำดับ ถ้าขั้นแรกทำได้ไม่ดี ขั้นต่อมาจะทำได้

ไม่ดี. ตอนนั้นหยุดวิ่งตามเหลือแต่หนึ่งเฝ้าดูอยู่ที่ช่องจุมก ผัก
ให้มีสติ สมมติว่าเป็นคนมานั่งเฝ้าดูอยู่ที่ตรงนั้น ก็ต้องทำให้
ได้ ทำจนได้เหมือนกับนั่งเฝ้า ดูนะ. ไม่หนีไปไหน ลมก็
หายใจอยู่เรื่อย หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เข้า
ก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก อยู่อย่างนั้นแหละชั้นเฝ้าดูเป็น
อย่างนั้น.

ชั้นที่ ๑ วิ่งตาม.

ชั้นที่ ๒ เฝ้าดู.

แบ่งเป็นอย่างนี้ก็พอ จะแบ่งให้ละเอียดกว่านี้ก็ได้อีก - แต่ไม่
จำเป็น.

ทีนี้ ถ้าทำได้ดีแล้ว ในชั้นเฝ้าดู ก็จะต้องทำต่อไป
ถึงขั้นที่เรียกว่า กำหนด หรือ “สร้างนิมิต” ที่เห็นได้ด้วยตา
ข้างใน ชั้นที่ตรงจุด ที่นั่งเฝ้าดูนั้นแหละ คือที่จะงอยจุมก
ตรงนั้น ทว่าเฝ้าดูกันอยู่ตรงนั้น. ก่อนนั้น มันก็เฝ้า คือสังเกต
เพียงลมมันผ่าน เดี๋ยวนี้ มันแน่นแน่ว แน่วแน่นเข้าจนคล้ายๆ
เกิดภาพ หรือดวง หรืออะไรขึ้นมาสำหรับจิตกำหนด แทนที่
จะกำหนดที่ที่ลมมันกระทบ เพราะเราเคยกำหนดอยู่ที่ที่ลม
มากระทบจุดนั้นอยู่ เดี๋ยวนี้เปลี่ยนเป็นว่าให้มีอะไรเกิดมาแทน
ที่จุดนั้น แต่ว่ามันเป็นเพียงมโนภาพ เป็นนิมิตขึ้นมา จะเป็น
นิมิตดวงแก้ว หรือนิมิตดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ หรือนิมิตที่มัน
จะง่ายที่สุด สำหรับที่มันจะเห็นแล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้น แล้วก็

ค่อยจะเหมือนกันทุกคนด้วย. มันเหมือนกับหลับตาแล้วเห็น
แสงสว่างอยู่กลางที่มืด อยู่^{ที่}จุดนั้น เป็นดวง เป็นสี่ เป็น
อะไรก็สุดแท้ แล้วแต่ว่าจิตและร่างกายของเราจะทำให้เห็นไป
ได้. มันอาจเหมือนกับน้ำค้างอยู่^{ที่}กลางแสงแดด เป็นจุดอยู่^{ที่}
ตรงนั้นก็ได้ บางทีมันไม่เป็นจุดเหมือนกับจุดน้ำค้าง มันเป็น
ใย เหมือนกับใยแมงมุม ที่ลู่ควาวๆ อยู่^{ที่}กลางแสงแดดนั้นก็^{ได้};
เป็นเมฆ กลุ่มเมฆขาวๆ ก็ได้ เป็นดวงจันทร์เล็กๆ ก็ได้ อะไร
ก็ได้แล้วแต่จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อจะกำหนดเท่านั้น
ไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่เราสร้างสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้จริง แต่ว่าจิต
มันสร้างเป็นภาพขึ้นมา นี่ก็เพื่อว่าจะได้กำหนดชั้นละเอียด
ขึ้นไปเท่านั้นแหละ. ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าลม
หายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก' กายร่างบ้งยิ่งขึ้นไปอีก แล้วมา
เทียบดูเถอะ ว่าเมื่อเราวิ่งตาม ปฏิบัติอย่างวิ่งตามลม^{นั้น} มัน
ก็ร่างบ้งระดับหนึ่งแล้ว ที่^{นี้} พอเรากำหนดอย่างเผื่ออยู่^{ที่}จุด
หนึ่ง มันก็ร่างบ้ง กาย จิต ระวังยิ่งขึ้นไปอีก. เมื่อทำจนถึง
เกิดเห็นนิมิตให้ได้ตรงนั้น มันยิ่งระวังลงไปอีก. นี่เรียกว่า
อุปาย หรือเคล็ด ที่ทำให้จิตร่างบ้งๆ^ๆ นี่แหละเรียกว่า
สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมาได้ ที่ตรงจุดนั้นสำเร็จแล้ว.

ที่^{นี้} ต่อไปก็เปลี่ยนนิมิตนั้นตามที่เราต้องการก็เลื่อน
ขึ้นไปในพวกที่เรียกว่าปฏิภาคนิมิต.

สมมติว่า เราสร้างเป็นดวงแก้ว หรือหยดน้ำค้างขึ้นมา^{ที่}ตรงนั้นได้ ขาวใสอยู่^{ที่}กลางแสงแดด ที่จุดนั้นได้ เฝงดูอยู่

แล้วตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ามีอุคคหนิมิต สำเร็จในขั้นที่ว่า
สร้างนิมิตขึ้นมาได้.

ที่นี้ ต่อไปจะน้อมจิตเปลี่ยนนิมิตนั้นตามต้องการซึ่ง
เรียกว่าปฏิภาคนิมิต มันก็บังคับจิตที่ละเอียด ที่ประคัม-
ประคองอย่างละเอียดที่สุด ให้นิมิตที่เห็นนั้นมันเปลี่ยนจาก
หยดน้ำค้างเล็กๆเป็นใหญ่ๆเท่าไรก็ได้ เล็กลงมาก็ได้ให้
มันเปลี่ยนสีก็ได้ ให้มันเปลี่ยนลักษณะรูปร่างก็ได้ ให้มันลอย
ไปก็ได้ ให้มันลอยมากก็ได้. นี่แหละ ถ้าไปคิดว่าเรื่องจริงก็อาจ
จะบ้า ; แต่ถ้ารู้ว่า นี่มันเรื่องที่เรابังคับให้มันเป็นไป เพื่อ
ให้จิตมันละเอียด ประณีต ก็ไม่เป็นไร ; ทำได้ก็ได้ ทำไม่ได้
ก็ไม่ได้ มันไม่บ้าดอก อย่าไปหวังมากกว่านั้น.

อุบายบังคับจิตให้เกิดปฏิภาคนิมิต คือบังคับสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งติดอยู่ในตาข้างใน ให้ทำอย่างไร ให้มันเปลี่ยนอย่างไร
อะไรก็ได้ อยู่ทุกครั้งที่หายใจออกเข้า ออก-เข้า ออก-เข้า.
นี่มันก็มีอยู่ ๔ ตอนอย่างนี้. ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้ง ๔ ตอนก็เรียก
ว่า เรามีความสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลม
หายใจ. ที่แท้ก็คือการบังคับที่ลมหายใจ มันมีผลไปยังกาย
กายถูกบังคับ มีผลไปยังจิต จิตถูกบังคับ ฉะนั้นในขั้นนี้ จิต
ก็วางับ กายก็วางับ ลมหายใจก็วางับ เรียกว่าวางับกันหมด
ยังเหลือแต่จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน”

ต่อไปนี้มีแต่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าฉันท. ต้องทำให้
 คล่องแคล่วในพวกปฏิกาคณิมิต. แล้วกำหนดให้มีนิมิตนั้น
 หยุดเปลี่ยน แต่ให้ปรากฏชัดอยู่ได้อย่างหนึ่ง; บังคับได้อย่างนี้.
 เมื่อมาถึงขั้นนี้ เรียกว่ามันพร้อมแล้ว มันได้ที่แล้วที่จะทำ
 เกิดองค์ฉันท. หมายความว่าจิตนี้ เราฝึกมาดีแล้ว ถึงขนาด
 นี้แล้ว มีความคล่องแคล่วว่องไวระดับหนึ่งแล้ว ที่นี้ ก็
 กำหนดจะให้มืองค์ฉันท. คือจะดู จะสังเกตดูให้พบความรู้สึก
 ๕ ประการ ที่เรียกว่า วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตานั้น
 ชื่อเหล่านี้บางคนก็จำได้ บางคนก็จำไม่ได้ ถึงจำไม่ได้ก็ไม่
 เป็นไร.

ความรู้สึกต่อวิตกนั้น คือรู้ความที่เดี๋ยวนี้จิตกำหนด
 อยู่กับอารมณ์ จิตเกาะอยู่กับอารมณ์คือปฏิกาคณิมิตนั้น น
 เรียกว่า วิตก. จิตมันซึมซาบต่ออารมณ์นั้นอยู่อย่างละเอียดทั่ว
 ถึง นี้นี้เรียกว่า วิจาร. ที่นี้ ในขณะที่นั้นแหละหยั่งดูความรู้สึกอีก
 อันหนึ่ง เป็นความรู้สึกปีติที่เรียกว่าพอใจ. ปีตินี้ก็ต่างกันตาม
 บุคคล บางคนก็แรง บางคนก็อ่อน บางคนก็แสดงอาการ
 อย่างหนึ่ง บางคนก็แสดงอาการอย่างอื่น นี้นี้เรียกว่า ปีติ พอใจ.
 ประสบความสำเร็จแล้ว พอใจ เรียกว่า ปีติ. ที่นี้ ดูความ
 รู้สึกอันหนึ่ง รู้สึกเป็นสุข เวลานั้นเป็นสุขเหลือเกิน ก็เรียกว่า
 สุข. ที่นี้ ดูที่เดี๋ยวนี้จิตมารวมยอดอยู่ ที่นี้ ไม่มีความฟุ้งซ่าน
 ไปทางไหนแล้ว นี้นี้เขาเรียกว่า เอกัคคตา.

ดูให้พบลักษณะ ๕ ประการนี้ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ครบทั้ง ๕ นี้ เรียกว่า ความที่จิตสงบสว่างับ มั่นถึงระดับที่จะเรียกได้ว่าปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง. เราก็ทำ ความรู้สึกได้ ๕ ชนิดนี้ รู้สึกได้พร้อมกัน ว่าจิตก็กำหนดที่ อารมณ์ จิตก็ซึมซาบอยู่ที่อารมณ์ ปีติก็มี ความสุขก็มี ความ เป็นอันเดียวแห่งจิตในอารมณ์นั้นก็มี ก็เรียกว่าปฐมฌานประ- กอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ หายใจเข้าออกอยู่ด้วยความรู้สึก อันนี้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ตอนนั้นคือตอนที่ท่ายากเพราะ มันละเอียดประณีต-แบบกายเหลือเกิน. ถ้าเรื่องยุ่งๆ เข้ามา กวน มันทำไม่ได้ แต่มันก็ไม่แน่ ถ้ามีโอกาสดำก็ทำไปเถอะ แม้ที่บ้าน ถ้าคนเขามีห้องส่วนตัว เขามีเวลาที่จะปลีกตัว เป็น ส่วนตัวก็ทำๆ ไปเถอะ มันก็มีทางที่จะทำได้. ถ้ายุ่งมากอย่าง ชาวบ้านธรรมดา มันคงทำไม่ได้ ฉะนั้นมันจึงเหมาะสำหรับ ทำในป่า ในที่สงบสงัด แบบที่จัดไว้ในป่าหรือเฉพาะจริงๆ ถ้าได้ถึงปฐมฌานอย่างนี้ ก็เรียกได้ว่าเดี๋ยวนี้ เราทำกายสังขาร คือลมหายใจให้สงบสว่างับได้เต็มตามความหมาย.

ในขณะที่มีปฐมฌานนั้น จะรู้สึกเป็นสุขด้วย แล้วก็พอใจด้วย รู้สึกว่าจิตแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวด้วย อาการที่จิต ซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นก็รู้ ต้องทำความเข้าใจบ้างจะง่าย ขึ้น จิตเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นมันอย่างหนึ่ง แล้วจิตมันซึมซาบ ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นอีกอย่างหนึ่ง แล้วเมื่อทำได้สำเร็จอย่างนี้

มันพอใจ เรียกว่า ปิติ. แล้วขณะนั้นมันเป็นสุขจากความ
พอใจ มีความสุข แล้วความที่จิตมันแน่วอยู่แต่กับสิ่งนี้
ก็เรียกว่า เอกัคคตา. ฉะนั้นควรจะนึกถึง วิตก วิจาร ปิติ สุข
เอกัคคตา ๕ คำนี้ไว้เป็นหลัก. ขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้
สงบราบเรียบ มีผลทำให้ได้ฌาน ได้สมาธิที่แน่วแน่นถึงขนาดที่
เป็นฌาน.

๔ ๔ ๒ ๔ บททวนหมวดที่ ๑ ออกรงหนง.

บททวนอีกทีหนึ่ง ก็ว่าขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว
จนเป็นเกลอกับลมหายใจยาว. คือรู้เรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวข้อง
ลมหายใจยาว เพราะว่าคอยกำหนดมันอยู่เรื่อย.

ที่ขั้นที่ ๒ รู้จักลมหายใจสั้นโดยทำนองเดียวกัน.

พอขั้นที่ ๓ รู้จักว่าลมหายใจทุกชนิดนี้ปรุงแต่งร่าง-
กายอยู่ แล้วก็สัมพันธ์กันอยู่กับร่างกาย หย่าบด้วยกันละเอียด
ด้วยกัน ฟุ้งซ่านด้วยกัน ร่างบับด้วยกัน จะดูแต่ในแง่.

พอขั้นที่ ๔ ก็เริ่มทำให้ลมหายใจนี้อยู่ในอำนาจด้วย
การบังคับให้ละเอียดลง ละเอียดลง ตามวิธีที่เรียกว่า วังตาม
แล้วก็แผ่ดู แล้วก็สร้างอคคหนิมิตขึ้นมาในมโนภาพแล้วก็
บังคับมโนภาพนั้นได้ พอทำได้อย่างนี้ จิตพร้อมแล้วที่จะ
กำหนดองค์ฌานทั้ง ๕ องค์ได้. ก็เกิดเป็นปฐมฌานขึ้นมา.
เรื่องก็มีเท่านั้นในหมวดที่ ๑ ที่เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
เป็นหมวดที่ ๑ มีอยู่ ๔ ขั้น มีปัญหาอย่างไร ก็ไปทำดู.

ที่นี้ จะทำเป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้น
ไม่ลำบากแล้ว มันเป็นส่วนย่อยแล้ว คือลดองค์ฌาน ๕ องค์
นั้นออกเสียบ้างตามลำดับ ฌานนั้นกลึกละเอียดยิ่งขึ้นเป็น
ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานได้ นี่ก็ไม่ต้องอธิบายแล้ว
เพราะว่าจะอธิบายแต่เค้าโครง. นี่หมวดที่ ๑ เรียกว่ากายานุ-
บัสสนาสติปัฏฐานก็จบไป.

ทำไมจึงเรียกว่า กายานุบัสสนา เพราะว่าลมหายใจ
นั้นคือกาย. ร่างกายเนืองนี้ก็คือกาย ลมหายใจนั้นก็คือกาย
สัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก เดียวนี้เราทำให้ลมหายใจร่าง
รับให้กายร่างรับถึงที่สุดแล้ว สติที่เป็นไปในกายนั้น ก็สมบูรณ์
แล้วหมวดที่ ๑ จบ.

หมวดที่ ๒ เวทนานุบัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ ก็ขึ้นหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุบัสสนา-
สติปัฏฐาน หมวดนี้ ก็มี ๔ ชั้น แล้วก็ยุ่งกันอยู่แต่กับเวทนา
เท่านั้น.

เวทนามาจากไหน? เวทนาจึงเอาจากปิติและสุขที่มี
ในปฐมฌานนั่นเอง ถ้ายังจำได้ ก็จำได้ว่า-ตอนทำกายสังขารให้
ร่างรับได้ปฐมฌานนั้น มันมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา. ที่นี้
ก็เอาปิติและสุขนั้นแหละมา มาใช้ในหมวดที่ ๒ มาใช้ในการ
ปฏิบัติหมวดที่ ๒. พอถึงขั้นนี้ ก็ไม่คำนึงอันอื่นแล้ว คำนึง

แต่สิ่งที่เรียกว่าปีติ ปีติที่ได้จากตอนจบของหมวดที่ ๑. เอาปีติ
 นั้นมารู้สึกอยู่ในใจ หายใจเข้าออกอยู่หายใจเข้าออกอยู่ๆ ด้วย
 ความรู้สึกที่เรียกว่าปีตินั้น มันจะสบายมันจะเป็นสุข จนให้ชิน
 จนให้รู้จักปีติดี ทว่าถึงเหมือนกับที่ในหมวดโน้นที่มันรู้จัก
 ลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวนี้กลายมาเป็นรู้จักปีตินั้นดีสุด ละเอียด
 ลอทว่าถึงว่า ปีติคืออะไร? มีลักษณะอย่างไร? มีเหตุอย่างไร?
 มีอิทธิพลอย่างไร? นี้เรียกว่าขั้นที่ ๕. ขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด
 แต่ว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ มันคือขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่
 จะเรียกว่าขั้นที่ ๕.

พอขั้นที่ ๕ กำหนดปีติได้ดีอย่างนั้นแล้ว ก็เลื่อนเป็น
 ขั้นที่ ๖ คือกำหนดแต่ส่วนที่เป็นสุข ส่วนที่เป็นปีตินั้นคือ
 ความพอใจ อันนั้นมันยังหยาบกว่า ที่นี้มากำหนดที่ความสุข
 ซึ่งมันกว้างกว่า.

ขอให้สังเกตเปรียบเทียบว่า ความพอใจกับความสุข
 นี้ มันไม่ใช่อันเดียวกัน. เราทำอะไรสำเร็จ เราพอใจอาจ
 จะเห่อเต้นก็ได้ ฉะนั้นที่เรียกว่าปีติ หรือความพอใจนั้นมัน
 ยังทะลึ่งตึงตังอยู่ อาจจะตัวสั้น หรือว่าแสดงผลออกมารุนแรง
 ก็ให้รู้จักเสีย.

พอขั้นที่ ๖ ก็เลื่อนมาอยู่ที่ความสุข เมื่อพอใจแล้ว
 มันต้องเกิดความสุขตามมาที่หลัง.

ที่นี้ อาการที่พอใจนั้นเปิดออกไป ถ้าปนกันแล้วมัน
ไม่รู้จักว่า อันไหนเป็นความพอใจ อันไหนเป็นความสุข
จะนั้นความสุข มันก็รำบ มันก็ประณีต แล้วก็สงบกว่า
สบายกว่า ขึ้นขึ้นจึงกำหนดแต่ที่ความรู้สึกอันเป็นสุข หายใจ
ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ เรียกว่า
ขั้นที่ ๖ จนกว่าจะชำนาญ จนกว่าจะคุ้นเคยกับความรู้สึกที่
เรียกว่าความสุข ว่าความสุขนั้นเป็นอย่างไร? มีลักษณะอย่างไร?
มีเหตุอย่างไร? มีผลอย่างไร? มีอิทธิพลอย่างไร? นักรู้จักสิ่งที่
เรียกว่าความสุขดี เหมือนกับที่เรารู้จักลมหายใจยาว หายใจ
สั้น แต่เดี๋ยวนี้ มารูจักปิติและสุข ๒ อย่างนี้ที่ขั้นที่ ๕ ขั้น
ที่ ๖ เป็นอย่างนี้.

ที่นี้ ก็เลื่อนไปขั้นที่ ๗ รู้จิตตสังขารเครื่องปรุงแต่ง
จิต. จิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิต คือปิติและสุขนั่นเอง.
ความรู้สึกที่เป็นปิติและความรู้สึกที่เป็นสุขนั่นเอง ๒ อย่างนี้
เรียกว่าเวทนา.

เวทนานี้จะปรุงแต่งจิต ให้คิดอย่างนั้น ให้คิดอย่างนี้
ให้คิดอย่างโน้น. พอเป็นสุขขึ้นมา มันก็ปรุงแต่งความคิด
อย่างใดอย่างหนึ่งแหละ เช่นจะเอาจะได้ จะยึดครอง จะอะไร
ก็สุดแท้ แล้วมันก็เป็นความทุกข์ เป็นกิเลส.

เราจึงดูเวทนานี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างนี้ เรียกว่า
เวทนาทั้งหลาย เป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่ง เวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง. ขึ้นชื่อว่าเวทนาแล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทงนั้น.

ในขั้นที่ ๗ นี้ จะดูกันแต่ว่า เวทนานี้ มันปรุงแต่งจิต ปิติและสุข มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ หรือบางที่มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ รู้จักตัวเครื่องปรุงแต่งจิตนี้ เสียให้ทั่วถึง; หายใจเข้าออกอยู่ หายใจเข้าออกอยู่ ตลอดเวลา กำหนดแต่เครื่องปรุงแต่งจิต นี้ก็เพื่อว่าจะได้รู้จักทอนกำลังของมันในขั้นที่ ๘ ที่เป็นขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒ นี้. มันก็มีว่า ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ คือทำจิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง ให้ถอยกำลังลง. อย่าให้ปรุงแต่งจิตตามที่ยังจะปรุงแต่งของมันเอง หรือมันจะปรุงแต่งไปแต่ในทางกิเลส เช่นมีความสุขขึ้นมา ก็จะปรุงไปในทางยึดมั่นถือมั่นนี้เราก็จะลดกำลังของมันเสีย โดยพิจารณาให้เห็นว่า ความสุขนี้มันไม่เที่ยง มันหลอกหลวง มันเป็นมายา อะไรอย่างนี้ แล้วกำลังของความสมุขมันก็ถอยลงไปเอง คือจิตมันไม่พอใจสิ่งที่หลอกหลวงและเป็นมายา ถ้าเราปล่อยตามธรรมดา มันก็พอใจยินดีมาก ในสิ่งที่เป็ความสุข หรือปิติ. แต่ถ้าเรารู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนี้ มันเป็นกิเลส มันเป็นความทุกข์ ก็เลยไม่ปล่อยให้มันปรุงแต่ง หรือมันจะถอยกำลังลงเอง. ถ้ารู้ความจริงว่า ความคิดที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นกิเลส มันจะมีผล คือทำให้เราทอน

กำลังของจิต ที่จะคิดอย่างพลุ่งพล่าน ที่จะไปยึดมั่น ถือมั่นนั้น มันจะถูกทอนกำลังลง ด้วยการปฏิบัติบทรนี้ เรียกว่า ปสฺสสมภย จิตฺตสงขาร อสฺสสตีสุสามีติ ปสฺสสตีสุสามีติ สิกขคิทำจิตตสังขารให้ว่างไป อยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ^๕ขั้นที่ ๘ มันจบลงแล้ว ก็ เรียกว่าหมวดที่ ๒ ที่จัดการอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า เวทนาน ^๕สมบูรณ์ แล้ว เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ^๕หมวดที่ ๒ ก็มี อยู่ ๔ ^๕ขั้น. เข้ามาถึง ๘ ^๕ขั้น หรือ ๒ หมวดแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่นี้ หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
นี้ ปฏิบัติลงไปเกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เริ่มชั้นที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑
ที่ ๑๒ ๔ ชั้นนี้ เรียกว่าหมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เรียก
ว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็คือ
ชั้นที่ ๙ ของทั้งหมด; เราจะเรียกว่าชั้นที่ ๙.

วันที่ ๙ นี้ กำหนดที่ตัวจิตนั่นเอง อยู่ทุกลมหายใจ
เข้าออก จิตกำลังเป็นอย่างไร? เราหายใจเข้าอยู่หายใจออก
อยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่นี้ จิตกำลังเป็นอย่างไร? นี่ก็
ต้องแล้วแต่จิตกำลังเป็นอย่างไร ว่าจิตกำลังมีปีติ หรือว่าจิต
กำลังมีสุข จิตกำลังมีโลภะ หรือจิตไม่มีโลภะ จิตกำลังมีปฏิฆะ
หนฺตหงฺต หรือไม่มีปฏิฆะ จิตกำลังกลัว หรือกำลังไม่กลัว นี่
รายละเอียดนี้มีมากเป็นบัญชีทางวาลยคือให้เรารู้จักจิตที่มัน

เป็นไปได้อีกชนิดแก่เรา^{นี้} จิตดีหรือไม่ดีจิตสูงหรือต่ำ ก็รู้ได้เอง
ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร ก็นั่งดูมันอยู่ก็แล้วกัน ^{นี้}เรียกว่าชั้นที่ ๙
จนคล่องแคล่วดี จนคุ้นเคยกันดี จนรู้จักกันดี ก็เลื่อนเป็น
ชั้นที่ ๑๐.

อ้าว! ที่นี้ฉันจะบังคับแก่แล้ว ชั้นที่ ๑๐ ก็บังคับ
ให้ปราโมทย์อย่างเดียว ให้รู้สึกบันเทิงเจริญ ให้ปราโมทย์
อย่างเดียว ที่ว่า อภิปโมจย จิตฺ อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ ปสฺสสึ-
สสามิติ สิกฺขติ; ควบคุมบังคับ หรืออะไรก็ตามทำแต่ให้ดำรง
ไว้ให้มันรู้สึกแต่ อภิปโมทย. อภิ แปลว่าอย่างยิ่ง ปโมทย
แปลว่า ปราโมทย์. ให้มันมีปราโมทย์อย่างยิ่งอยู่ตลอดที่หายใจ
เข้าอยู่ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ออกอยู่จนทำมันได้ มันไม่ใช่ทำ
งายนักดอก แต่ว่าเมื่อทำได้ก็ได้อีกเรียกว่าชั้น^{นี้} ทำจิตให้ปรา-
โมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออกเข้าเป็นชั้นที่ ๑๐ เรียกว่าบังคับอยู่ใน
อำนาจของเรา ว่าจะต้องมีความปราโมทย์อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา.

ที่^{นี้} ชั้นที่ ๑๑ มันก็เปลี่ยนเป็นว่า ที่นี้จะบังคับให้
หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่วแน่ ให้มันคง ไม่ให้รู้สึกปราโมทย์
แล้ว จะอยู่อย่างนิ่ง หรือหยุด เรียกว่า สมาทหํ จิตฺ อสฺสสึส-
สามิติ สิกฺขติ ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ ให้แน่วแน่ เพื่อให้เป็นสมาธิ
ชนิดที่แน่วแน่ ไม่เื่องด้วยองค์มาน ไม่เื่องด้วยอะไรหมด
ให้มันหยุด ทำให้มันหยุดให้จนได้ ก็เรียกว่าชั้นที่ ๑๑ ^{นี้}. แต่
ตลอดเวลา^{นี้} ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่; ตลอดเวลาที่

หายใจเข้าจิตก็หยุด หายใจออกจิตก็หยุด. หยุดอยู่ตลอดเวลา จิตมันหยุดอยู่ตลอดเวลา หายใจเข้า-ออกอยู่ นี่ทำสำเร็จได้ ก็เรียกว่า มันสำเร็จในขั้นนี้ บังคับให้มันหยุด ให้มันแน่น ให้มันตั้งมั่น.

ทีนี้ ก็เปลี่ยนเป็นขั้นที่ ๑๒-วิโมกข์ จิตต์ อสฺสสึ-
สามีติ สีกขติ ปสฺสสึสามีติ สีกขติ. นี่บังคับจิตให้ปล่อยอยู่
คือทำให้จิตเกลี้ยง ถ้ามีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต ก็ให้จิตมันเปลือ
ออกไปเสีย จะเปลื้องจิตจากอารมณ์นั้น ก็ได้ เปลื้องอารมณ์
จากจิต ก็ได้ มันมีผลเท่ากัน.

อะไรมันมาเกาะเกี่ยวจิต ก็เปลื้องออกไปเสีย หรือว่า
ดึงจิตออกมาเสียจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต คำนี้ใช้ได้ทั้งเข้าทั้ง
ออก ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ให้ปลดเปลื้องอยู่ จากอารมณ์ หายใจ
ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ บังคับจิตให้เปลื้อง หรือให้เกลี้ยงจาก
อารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต จนตลอดเวลาที่ปฏิบัติในขั้นนี้ นี้
เรียกว่า ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๓ เรียกว่าขั้นที่ ๑๒.

ทบทวนหมวดที่ ๓ นี้ ก็ขั้นที่ ๙ เผ่าดูลักษณะจิต
ต่าง ๆ. ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์. ขั้นที่ ๑๑ บังคับ
จิตให้มันคงแน่น. ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อยให้ปลด
เปลื้อง. หมวดนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เห็น
ไหม? สติมันเล่นงานอยู่บนจิตตลอดเวลา จึงได้เรียกว่าหมวด
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. นี่เข้ามาถึง ๑๒ ขั้นแล้ว. หมวด
ที่ ๓ จบไปแล้ว.

หมวดที่ ๔ ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ ก็มาถึงหมวดที่ ๔ หมวดนี้ เรียกว่า ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่า จะศึกษา จะทำลงไปในเรื่องที่เรียกว่า ธรรม หรือ ธรรมะ ที่นั้น ก็มี ๔ ชั้นอีกตามเคย. ชั้นแรกของหมวดนี้ ก็เป็นชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด มีชั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, มีอยู่ ๔ ชั้นของหมวดนี้.

ชั้นแรก ก็คือชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด นี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสี อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ เห็นชัดแจ้งอยู่ในความเป็นอนิจจัง ของสังขารทั้งปวง หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ อยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง.

เห็นอนิจจังที่ไหน ? ต้องเห็นอนิจจังข้างใน. ในการปฏิบัติอานาปานสตินี้ ไม่ไปเที่ยวดูข้างนอก ไม่ไปดูอนิจจังที่ข้างนอก ที่คนอื่น หรือที่สิ่งเหล่านั้น แต่ให้ดูอนิจจังที่ข้างใน. ที่ข้างในนี้ก็ให้ดูอย่างละเอียด อย่างวิเศษเลย ก็คือให้ดูที่ว่า แม้แต่ลมหายใจเข้านี้ก็ไม่ใช่เที่ยง ลมหายใจสั่นนี้ก็ไม่ใช่เที่ยง การปรุ้งแต่งกายของลมหายใจนี้ก็ไม่ใช่เที่ยง ลมหายใจที่สงบราบเรียบอยู่ จิตตสังขารที่ราบเรียบอยู่นี้ก็ไม่ใช่เที่ยง ปฐมณาก็ไม่ใช่เที่ยง วิตก ก็ไม่ใช่เที่ยง วิจารณ์ก็ไม่ใช่เที่ยง ปีติ ก็ไม่ใช่เที่ยง สุข ก็ไม่ใช่เที่ยง เอกัคคตา ก็ไม่ใช่เที่ยงอะไรที่เกี่ยวกับกายทั้งหมด นี้ก็ล้วนแต่ไม่ใช่เที่ยง.

ที่นี้ ก็มาดูที่หมวดที่ ๒ ที่ว่าปิติ ก็ไม่เที่ยง สุขก็
ไม่เที่ยง อากาโรที่ปิติ และสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ไม่เที่ยงกระทั่ง
จิตว่างบอยู่ ความที่ว่างบอยู่แห่งจิตนี้ก็ยังไม่เที่ยงเดี๋ยวก็เปลี่ยน
อีก; เห็นไม่เที่ยงเข้ามาทุกชั้น, - หรือว่าเลื่อนมาดหมวดที่ ๓
ว่าลักษณะจิต ที่กำลังเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นอีกก็ไม่เที่ยง จิต
ที่กำลังปราโมทย์อยู่ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังตั้งมั่นอยู่ ก็ไม่เที่ยง
จิตที่กำลังปล่อยอยู่ ก็ไม่เที่ยง, ไม่ต้องดูข้างนอก ดูมันแต่ข้างใน
ที่เราทำได้ ที่เราปฏิบัติได้ ปฏิบัติอยู่จริงๆ ว่าแต่ละอย่างๆ
มันไม่เที่ยง.

ตัวมาน ตัวสมาธิเอง ก็ยังไม่เที่ยง พังดูแล้วน่าหัว
ไหม? เราว่าทำจิตแน่วแน่มั่นเป็นสมาธิแล้ว พอมาดู อ้าว!
มันยังไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความไม่เที่ยง ก็เลยไม่
ต้องไปดูข้างนอกดูข้างในทุกอย่าง อย่างละเอียด ก็พบแต่
ความไม่เที่ยง นี่คือการปฏิบัติ ในชั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่า อนิจจา
นุปัสสี ดูความไม่เที่ยงอยู่.

ชั้นนี้เป็นชั้นที่สำคัญที่สุดของทั้งหมด ชั้นที่จะรอด
ตัวหรือไม่รอดตัว ก็คือชั้นนี้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่มีผล ถ้าไม่เห็น
ความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีผล ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้วจะมีผล
ต่อไป ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริงๆ หนักขึ้นทุกที ลึกขึ้นทุกที
ชัดเจนขึ้นทุกที ละเอียดขึ้นทุกที ก็เรียกว่า เห็นความไม่เที่ยง
แล้วมันจะมีผลให้เกิดขั้นต่อไป คือชั้น ๑๔ เรียกว่า วิราคานุปัสสี
เห็นอยู่ซึ่งความคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่น.

วิราค แปลว่า คลายออก จางออก หน่ายออก หน่ายออก เหมือนกับสีมันจางออก กิเลสมันจางออก พอเห็นความไม่เที่ยงหนักเข้าๆ มันเกิดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น หันมาดูความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นนี้เรียกว่า วิราคานุปัตติ นึ่งเผ้ากำหนด วิราคานุปัตติ ความจางคลายแห่งความยึดมั่นนี้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ในใจหายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ล้วนแต่เห็นความที่จางคลายแห่งความยึดมั่น ถือมั่นน้อยลง ยึดมั่นน้อยลง กิเลสที่ยึดมั่นจะเรียกว่ากำหนดก็ได้ ในสังขารทั้งปวง มันจางออกๆๆ ดูว่าเรามันมีความจางออกแห่งความยึดมั่นนี้ คือ วิราคานุปัตติ นี้เป็นผลที่ได้รับมาจากขั้นที่ ๑๓.

ขั้นที่ ๑๔ เห็นความจางออกนี้ เป็นผลมาจากการที่เห็นอนิจจานุปัตติ. ขั้นที่ ๑๓ มีผลดีเท่าไร ขั้นที่ ๑๔ ก็จะมีผลดีเท่านั้น หมายความว่าเห็นความไม่เที่ยงเท่าไร มันก็เห็นความจางคลายออกเท่านั้น. ที่นี้ความจางคลายออกนี้หมายความว่า ส่วนนั้น มันดับไป ส่วนที่มันจางออกหายไปๆนั้น คือความดับของกิเลส ความดับของความยึดมั่นถือมั่น ความดับของความทุกข์.

ขั้นถัดไป คือขั้นที่ ๑๕ จึงดูที่นิโรธานุปัตติ เห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความดับลงๆแห่งความยึดมั่น และความทุกข์ คือกิเลสดับไป ความทุกข์ดับไป นึ่งดูแต่อันนี้ ว่ากิเลสดับไป

ความทุกข์ดับไปอย่างไร หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ นี่เรียกว่านิโรธานุปัสสี.

มันก็พอแล้วที่จริง ชั้นที่ ๑๕ มันก็พอแล้ว มันเป็นการบรรลุผลกันที่ตรงนี้ ระหว่างชั้นที่ ๑๔ กับ ๑๕ นั้น คลายเท่าไร แล้วมันก็ดับเท่านั้น การคลายเขาเรียกว่ามรรค การดับเขาเรียกว่าผล

แต่แล้วยังมีชั้นที่ ๑๖ เหลืออยู่อีก สำหรับจะดู. เหมือนกับดูความสำเร็จ นี่เรียกว่าปฏินิสสัคคานุปัสสี เห็นความสลัดคืนอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าอยู่ ออกอยู่.

มันคล้ายๆ กับว่าเห็นว่าพ้นแล้ว เลิกกัน อะไรทำนองนั้น ว่าเลิกกันที่กับสิ่งต่างๆ ที่มาทำให้เป็นทุกข์ มาทำให้ยึดถือ นี่เลิกกันที่ อุปมาเหมือนอย่างว่าสลัดคืน ก่อนนี้ไปเอามาถือไว้ ทำให้เป็นทุกข์ หรือทำอย่างนี้ ทำเรื่อย ๆ มาจนดับทุกข์ ก็คล้ายกับว่าโยนกลับไป. นี่ขั้นสุดท้าย มันจึงเป็นเพียงการแสดงอุปมาอย่างหนึ่งของความสำเร็จผลขั้นสุดท้ายว่าสลัดกลับออกไป อุปมาให้ชัดเจน ก็ว่าคืนเจ้าของก่อนนี้เราเป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมะ ของธรรมชาติมาเป็นของกู อ้าว! พอมีความทุกข์เกิดขึ้นมากเข้า ๆ ก็ทำไป ๆ ในฝ่ายดับทุกข์ ก็คือคืนเสีย คืนเจ้าของเดิมเสีย จบชั้น ๑๖.

อนิจจังกัถิ วิราคะกัถิ นิโรธะกัถิ ปฏินิสสัคคะกัถิ เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ๆ มันมีอยู่ ๔ ธรรมะ หมวดนี้พิจารณา

กำหนดกันแต่ที่ธรรมะ ๔ อย่าง^๕ ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่าธัมมานุ-
 ปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดสุดท้าย แล้วเรื่องมันก็จบเพราะ
 ว่ากิเลสหมดไปแล้ว ความทุกข์ไม่มีแล้ว เห็นความสิ้นสุดของ
 พรหมจรรย์แล้ว นี่แหละทบทวนดู.

หมวดที่ ๑ มี ๔ ชั้น เรื่องลมหายใจทั้งนั้น เกี่ยวกับ
 กายทั้งนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนาคือปิติและสุขทั้งนั้น จึง
 เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตทั้งนั้น จิตอย่างนั้น จิตอย่าง^๕
 จิตอย่างโน้น บังคับมันอย่างนั้น บังคับมันอย่าง^๕นี้ เรียกว่า
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่^๕นี้ หมวดสุดท้าย เกี่ยวกับธรรมะทั้งนั้น คือ อนิจจัง
 วิราคะ นิโรธะ ปฏินิสสัคคะ นี่ล้วนแต่เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง
 จึงเรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

รวมด้วยกัน ๓ หมวด เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ถ้า
 สติปัฏฐาน ๔ ทำได้สมบูรณ์อย่าง^๕นี้มันก็เป็นผลคือดับความทุกข์
 หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่าง^๕นี้ โพชฌงค์ ๗ มี
 ตามขึ้นมาด้วย มันก็สมบูรณ์ด้วยกัน พร้อมด้วยกัน เมื่อสติ-
 ปุฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ก็ชื่อว่า โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ : มีสติ
 ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อยู่ครบถ้วน
 เมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน ๑๖ ชั้น^๕นี้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเมื่อ

ทำสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ โภชณค ๗ ก็สมบูรณ์ เมื่อโภชณค ๗ สมบูรณ์ วิชชา และวิมุตติก็สมบูรณ์. ญาณทั้งหลายเรียกว่า วิชชา ก็สมบูรณ์ ก็ตัดกิเลส แล้วก็เป็นวิมุตติเรื่องมันก็จบกัน เท่านั้น วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น ที่ว่าปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนั้น คือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมกันไปกับโภชณค ๗ อยู่ในตัวมันเอง ประสานกลมเกลียวกันไป พอถึงที่สุด ก็เป็นวิชาและวิมุตติ คำเรื่องมีเท่านี้.

เห็นไหม? มันละเอียด ประณีตอย่างไร คุณถ้าจะไม่เอาแล้วกรรมัง ที่แรกคิดว่าจะเอา กลัวว่าพอเห็นเข้าอย่างนี้ จะไม่เอา ถ้ายังสู้ อยู่ ก็ทำไปที่ละขั้นๆ นี่แหละเต็มที หรือ สมบูรณ์แบบ มันมีอยู่อย่างนี้ ๑๖ ขั้นอย่างนี้ แต่ละขั้น เป็น อย่างนี้ๆ เอาไปพิจารณาดู.

วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น

เอา, ที่นี้ พุดกันชุดใหม่ ชุดโน้นชุดสมบูรณ์แบบ ยากนักแรงแงยาก ลงทุนมากนัก สู้ความง่วงนอนไม่ได้ ก็พุด ชุดที่สอง ซึ่งค่อยยังชั่ว คือชุดนี้จะไม่ระบุเป็น ๑๖ ขั้นอย่าง นั้น แต่ก็แนวเดียวกันแหละ คือ หมวดที่ ๑ ทำจิตให้เป็นสมาธิ พอสมควร พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร โดยวิธีใด วิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้ พอจิตเป็นสมาธิพอใช้ได้แล้ว ก็ไป พิจารณาความไม่เที่ยงเลย. พิจารณานิจจังเลย นี่ ๒ ขั้นแล้ว

ขั้นที่ ๓ ก็คือได้ผล. ได้ผลเป็น วิราคะ นิโรธ อะไรรวมกันหมด. — หาวิธีทำจิตให้สบาย ให้ปลอดโปร่ง ให้เข้มแข็งให้สดใส โดยวิธีใดแล้วแต่จะทำได้.

เออละ! ทำอานาปานสติ นั้นแหละ ทำพอสักทำให้จิตมันสบายปลอดโปร่ง เข้มแข็ง มีกำลัง ได้ความสุข. พออย่างนี้แล้วก็พยายามยกไปหาอนิจจัง กองอนิจจัง อะไรที่มีมันอยู่ในเรา ดูให้มันเป็นอนิจจัง จะดูร่างกาย ก็ดูให้มันเป็นอนิจจัง จะดูสุขเวทนา ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ ก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง สังขารความคิดนึก รู้สึกของเราก็เป็นอนิจจัง สัญญาก็เป็นอนิจจัง วิญญาณก็เป็นอนิจจัง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง แม้จะไม่เรียกชื่อก็ได้ แต่ว่าอะไรที่มีมันรู้จักได้ในตัวเรานี้ แล้วก็ว่ามันอนิจจัง, กายก็อนิจจัง ใจก็อนิจจัง ธาตุดินก็อนิจจัง ธาตุน้ำก็อนิจจัง ทุกธาตุอายตนะก็อนิจจัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อนิจจัง รูป เสียง กลิ่น รส อนิจจัง อุณฺณก็อนิจจัง แต่ข้างในนี้ก็พอ เพื่อว่าอย่าให้ไปหลงเชื่อว่า อร่อยมันไม่เที่ยงแท้ถาวร หรือว่าไม่อร่อยมันไม่เที่ยงแท้ถาวร นี่คือรู้สึกกว่าอนิจจัง อยู่ในสิ่งนั้นตลอดเวลาที่หายใจออกเข้า.

มันจึงต้องมีสติสำหรับรู้ทัน ที่จิตมันเกิดอะไรขึ้นมา ให้รู้ว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร เห็นรูป ก็รูปมันไม่เที่ยงแท้ถาวร ได้กลิ่น ก็กลิ่นมันไม่เที่ยงแท้ถาวร ได้รสอร่อย หรือไม่อร่อยก็ไม่เที่ยงแท้ถาวร อย่างนี้ เรียกว่าลัดเต็มที่แล้ว จากสมาธิน้อยๆ พอสมควร กระโดดพรวดไปหาอนิจจังเลย คล้ายกับว่า ทำขึ้น

ที่ ๑ ที่ ๒ พอสมควร แล้วกระโดดไปยังชั้นที่ ๑๓ เลย คือ
อนิจจัง แล้วทำอนิจจังนี้ได้เท่าไร มันจะมีวิราคะ นิโรธะเท่า
นั้น. เห็นอนิจจังเท่าไร มันก็จะคลายออกเท่านั้น มันก็จะ
หลุดพ้นไปเท่านั้น นี่ชั้นนี้ แบบนี้มันก็ง่ายและน้อย ไม่ละเอียดย
ถึยิบ หรือว่าแยกถึง ๑๖ ชั้น แยกเพียงว่าทำจิตให้เป็นสมาธิ
พอสมควร แล้วที่ ๒ ก็ดูอนิจจังข้างใน แล้วมันก็คลาย เบื่อ
หน่ายคลายกำหนดออกมาเอง แล้วก็พ้นทุกข์ตามสมควร คล้ายๆ
มันมีอยู่เพียง ๓ ชั้น ก็ใช้ลมหายใจเหมือนกัน เพราะว่าล
มหายใจมันเป็นหลัก ให้ร่างกายปกติให้ใจปกติด้วยลมหายใจ.
การบังคับลมหายใจโดยวิธีนี้มันยังมีผลพิเศษ นอกเรื่องอีก คือ
ว่า ร่างกายสบายดี จิตลมหายใจอยู่ด้วยวิธีนี้ ร่างกายจะสบายดี.

ในที่บางแห่ง หรือบางพวก เขาทำอานาปานสติ
ในขั้นต้นๆนี้ เพียงเพื่อให้ร่างกายสบายดีเท่านั้นก็มี ไม่ต้อง
การอะไรอีก เรื่องจิต เรื่องอะไรไม่ต้องการ เพียงให้ร่างกาย
ทั้งหมดนี้มันสบายดี แล้วก็ทำอานาปานสติทุกวันตอนเช้าเพื่อ
ผลเพียงเท่านั้น อย่างนี้ก็มียุ่่มากในประเทศอินเดีย ไม่ต้องการ
มรรค ผล นิพพาน ต้องการแต่ความสุขสบายดีปราศจาก
โรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าลมหายใจนี้ มันเป็นของดีกลับนะ
ถ้ามันถูกต้องร่างกายมันสบายดี

อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา.

อธิบายตามแบบอื่นนอกแบบของพุทธศาสนา เขาอธิบายว่า การหายใจที่ดี ที่ถูกต้องนี้ มันสูดเอาสิ่งที่เรียกว่าปราณ ปราณหรือชีวิตจากข้างนอกนี้ เข้าไปข้างในไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เขาถือว่าในอากาศนี้มีปราณ เราต้องหายใจวิธีนี้เราจึงจะสูดเอาปราณข้างนอกเข้าไปเพิ่มให้ข้างใน แล้วเราก็สบายดี เขาทำอานาปานสติเพียงเท่านี้ก็มิในประเทศอินเดีย แล้วทำกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกว่า “ปราณายามะ” มีความมุ่งหมาย เพื่อให้มีปราณหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คือมีชีวิตมากขึ้นอายุยืนสบายดี อาณาปราณายามะ เขาเรียกชื่ออย่างนี้ เป็นชื่อของลมหายใจเข้าออก ก็ลองดู มันก็มีผลทำให้ลมหายใจดี ทำให้ร่างกายสบายดี แล้วจึงค่อยๆ มาทำอานาปานสติอย่างพระพุทธเจ้าที่หลังก็ได้. ทำแบบให้ร่างกาย สบายดีเสียก่อนก็ได้ มันจะได้หายใจง่วงนอน มันจะได้หายใจอุปสรรคต่างๆ แล้วในที่สุด มันมารวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า สติ. เรามีสติอยู่อย่างถูกต้อง รอดตัวไม่ยินดียินร้าย ในสิ่งที่มากระทบ ก็ไม่เกิดกิเลส นี่มีสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราฝึกอานาปานสติแบบที่ว่านี้ จะมีสติดีที่สุด สูงที่สุด เข้มแข็งที่สุด อะไรที่สุด ตลอดเวลา.

อานาปานสติแบบผสม.

เราอาจจะฝึกอย่างอื่นก็ได้ แต่มันไม่มีเคล็ด ไม่เป็นเทคนิค ไม่เป็นเคล็ดที่ดีเหมือนกับอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้. ถ้ามีเวลา มีความสามารถ ก็ปฏิบัติแบบ ๑๖ ขั้นนี้. ถ้าไม่มีเวลา ไม่สามารถ ก็เอาอย่าง ๓ ขั้นนั้น ตระล่อมจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วพิจารณาอนิจจัง พิจารณาได้เท่าไรมันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น นี่ก็ได้พอ. มันเหมือนกันโดยใจความ แต่ว่าไม่ทำโดยรายละเอียดครบถ้วนเท่านั้น ถ้าทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ ก็ทำเท่านี้ หรือทำเท่านี้ก็ไม่ได้แล้ว ก็ให้มันเหลือแต่ว่าสติตัวเดียว. สตินี้ก็ได้ รู้สีกตัวก่อนเสมอที่จะคิด จะพูด จะทำ เมื่ออารมณ์มากระทบเรา เราต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ก่อนจะทำอะไรลงไป หรือว่าก่อนแต่ที่จะคิดอะไรต่อไปอีก เช่นว่าก่อนแต่จะโกรธ หรือว่าอะไร ต้องมีสติ ก่อนที่จะพูดออกไป จะไปด่าเขา นี้ต้องมีสติ คือไม่ด่า ก่อนแต่ที่จะตีเขานี้ก็คิดมีสติ, แล้วก็ไม่ได้เหล่านี้เรียกว่ามีสติ ก่อนแต่ที่จะคิดจะพูด จะทำ ให้มีสติเสมอ. ถ้าฝึกอานาปานสติแบบสมบุรณ์แบบ ๑๖ ขั้นแล้ว มันจะเป็นอย่างนั้นเอง มันจะมีสติสมบุรณ์มันจะไม่ทำอะไรผลุนผลันแต่นั้นเราเรียกว่าปฏิบัติออกมาจากข้างใน มันก็ต้องมีเรื่องมากหน่อย.

ที่นี่ ปฏิบัติจากข้างนอก เอาว่าฝึกสติกันดื้อๆ จะมีสติว่า จะไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิด จะไม่เคลื่อนไหวทางกาย วาจา ใจ ก่อนแต่จะมีสติเสียก่อน มีสติแล้วจึงจะเคลื่อนไหว ทางกาย คือกระทำ ทางวาจา คือพูด ทางจิต คือคิดนึก หรือรู้สึก หรือว่าบันดาลอะไรออกมา นี่ก็เรียกว่า สติ:

ผลสุดท้ายมันเป็นประโยชน์ที่ได้มาจากสติที่ฝึกดีแล้ว ฝึกสมบูรณ์แบบเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ไม่สมบูรณ์แบบเรียกว่า สัก ๒ ชั้น มีเท่านั้นเอง. นอกนั้นก็เหลือปัญหา เบ็ดเตล็ดไปแก้ไขได้ ถ้าง่วงนอนลุกขึ้นเสีย แล้วล้างหน้า ล้างตาทำใหม่ หรือถ้ามันง่วงนอนเกินไป ก็ตีมันเข้าข้างเอาไม้ สักอันหนึ่งตีหัวมันเข้า แบบวัดเซ็น เขาทำอย่างนั้น นั่งฝึกสมาธิกันอยู่เป็นแถว หลับตาทำสมาธิอยู่ แต่ว่ามีนายตรวจอยู่ องค์หนึ่ง เดินไป เดินมาอยู่ข้างหลังแถว ถือไม้อย่างไม้พายเรือ ถ้าองค์ไหนมันง่วงหงทลงไป ก็ไหว้เสียก่อนแล้วเอาไม้พายนี้ ฟาดผางลงไปบนไหล่ มันก็หายง่วงแหละ. มันหายง่วงเลย วันนั้นไม่ต้องง่วงกันอีก วัดเซ็นเขาใช้กันอย่างนั้น เขาตีด้วยไม้พายแบนๆ เบาๆ มันดังผางใหญ่ ไม่ถึงกับเป็นอันตราย แต่ว่า มันก็หายง่วง. นี่เรียกว่าเป็นเคล็ดไปคิดเองเถอะ ให้เคล็ดเล็กๆ น้อยๆ นี่มันช่วยได้ แก้ไขได้. อย่างนั้นอาหารให้มากนัก, อย่างรับประทานให้มันมากนัก. แล้วก็อย่าทำอะไร ที่มันทำให้ร่างกายไม่ค่อยจะปกติ, บริหาร กิน อยู่ นั่ง

นอน อะไรให้มันถูกต้อง แล้วมันก็ไม่ค่อยง่วง. อากาศดีก็
 ไม่ค่อยง่วง อากาศไม่ดีในที่อับๆ ก็บวมๆมันก็ง่วงนี่ปัญหาเท่านั้น
 ไม่ต้องสอน เป็นสิ่งที่ควรจะรู้เอาเอง.

สรุปความ.

รวมความว่า ก็มีพื้นฐานแบบอานาปานสตินี้ มันต้อง
 เนืองกันอยู่กับการหายใจออกเข้าตลอดเวลา มีสติผูกพันอารมณ์
 คือการหายใจออกเข้าตลอดเวลา จึงได้เรียกว่าอานาปานสติ.
 ถ้าเอาเรื่องกายมาเป็นหลัก ก็เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.
 เอาเรื่องเวทนามาเป็นหลักก็เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติ
 ปัฏฐาน. เอาเรื่องจิตมาเป็นหลักก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนา-
 สติปัฏฐาน เอาธรรมมาเป็นหลักก็เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติ-
 ปัฏฐาน แล้วสำเร็จ รอดตัวได้ เพราะธัมมานุปัสสนาสติปัฏ-
 ฐาน ในข้อที่เรียกว่า อนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยงของ
 สังขารทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ที่หายใจออกหายใจเข้า, หายใจ
 ออกหายใจเข้าเอาละ! มีเท่านั้น.

ตายก่อนตาย

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายเป็นผี
ตายเมื่อได้ ได้เป็นผี ผีตายในกอง
ตายเมื่อมรณเพียรให้ เขาใส่ใจ
ตายเมื่อใจตาย นั้นคือตาย เสียก่อนตาย

ตายก่อนตาย ผู้ใดกลายเป็นผี
แต่กลายเป็นผี สิ่งที่ไม่สูญหาย
ก็แต่คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิด แล

ถึงที่สุดนี้ สิ้นสละ ชอนนิจ
เหมือนเล่นสันทนาการ คนตายแล้ว
แต่เป็นความจริงอัน ไม่ผันแปร
ใคร่ครวญแก่ ธรรมได้ ไม่ตายเลย ๕

พุทธทาส อินทปัญโญ

รายชื่อหนังสือ ชุดหมูน้อย

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	พระพุทธรูปคำกลอน	๓
๒.	การศึกษาคืออะไร “กระท่อมธรรมโฆษณ์” ห้องสมุด	
๓.	การงานคืออะไร?	๑
๔.	ทรัพย์สมบัติคืออะไร? สอนอนุสุมลนินิ	๑
๕.	สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต	๑
๖.	ปัญหาที่เกิดจากการศึกษาไม่สมบูรณ์แบบ	๑
๗.	ปวารณา และธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑
๘.	ชาติในปัจจุสมปบาท	๑
๙.	ทางออกที่ ๓ แห่งยุคปัจจุบัน	๑
๑๐.	การบวชคืออะไร?	๑
๑๑.	ศาสนาคืออะไร?	๑
๑๒.	ตัวตนคืออะไร?	๑
๑๓.	อานาปานสติภาวนา	๑
๑๔.	ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา ทั้งชนที่มีตัวตนและไม่มีตัวตน (อันดับ๑๐เดิม)	๑

อานาปานสติ สำหรับคนทั่วไป :-

กัมมัฏฐานนี้ ปฏิบัติสะดวก ตั้งแต่ต้นจนบรรลุนิพพาน.

อานาปานสติ แบบของพระพุทธเจ้า ไม่มีอันตราย ไม่ทำให้เป็นบ้า.
มีหลักปฏิบัติ ๔ หมวด, รวม ๑๖ ขั้น.

หมวด ๑. มี ๔ ขั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดการให้รู้จักลมหายใจ.

- ศึกษาลมหายใจยาว ให้รู้จัก จนรู้ว่า เป็นอย่างไร มีอิทธิพลแก่กายอย่างไร.

- ศึกษาลมหายใจสั้น ทำนองเดียวกับหายใจยาว.

- ศึกษาลมหายใจทั้งยาว - สั้น ว่าปรุ่งแต่งกายเพียงไร.

- เมื่อลมหายใจระงับ จิตก็เป็นสมาธิ.

ในขั้นที่ ๔ มีอุบายทำลมให้ละเอียดลงได้ หลายวิธี ได้แก่ :- วิงตาม, เผ้าดู,
สร้างนิมิต, เปลี่ยนนิมิต, จิตระงับแล้วก็ เป็นสมาธิ, ผึกฌานต่อไปก็ได้.

ปฐมฌาน มีลักษณะ ๕ ประการ : วิทก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ปฐมฌาน มี ๔ ขั้น ต้องฝึกเพ่งกระทั่งสร้างอุคคหนิมิตได้.

หมวดที่ ๒. มี ๔ ขั้น (๕-๘) เรียก เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ขั้นเวทนานี้ น้อมจิต เพ่งปีติและสุข ศึกษาให้เข้าใจในเวทนาปรุ่งแต่งจิต.

หมวดที่ ๓. (๙-๑๒) กำหนดศึกษาที่จิต ทุกลมหายใจเข้า-ออก ในลักษณะ
ต่าง ๆ : เปลื้องอารมณ์, บังคับจิตใจให้มั่นคง, ปล่อยวางได้

หมวดที่ ๔. (๑๓-๑๖) ศึกษาข้อปฏิบัติข้างต้น จนเห็นอนิจจังของสภาวะต่าง ๆ
ในจิต เห็นอนิจจังชัด จะมีผลเป็นความจางคลาย, เป็นวิราคะ.
จิตสลัดถิ่น ไม่ยึดมั่นใดๆ ปล่อยวางได้.

ถ้าปฏิบัติถึงขั้น ผ่านหมวด ๑ ไปสู่มหา ๔ เลยก็ได้.

ถ้าทำไม่ได้เต็ม ๑๖ ขั้น ก็ทำเพียงมีสติรู้ตัวทุกลมหายใจเข้า-ออก ก่อน คิด-
พูด-ทำ ไท ๆ.