

คู่มือ

อานาปานสติภาวนา

อย่างสมบูรณ์แบบ

ของ

พุทธทาสภิกขุ

ลำดับความโดย

“เขื่อนั่นเอง”

คู่มือ อานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ

ของ พุทธทาสภิกขุ

ลำดับความโดย เช่นนั้นเอง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๓๓

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๓๘

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : สิงหาคม ๒๕๔๑

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ. - - พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ. 2541

248 หน้า.

1. อานาปานสติ. 2. ธรรมะ. I. ชื่อเรื่อง.

294 . 3122 .

ISBN : 974-7363-15-1

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

บัญชา เกลิมชัยกิจ เจ้าของและผู้จัดการ

คณะที่ปรึกษา

เกียรติ ปรัชญาศิลปินุฒิ, รัชนี สุทนต์,

กิตติ ปิยพสุนทรา, เณร อาษาพันธุ์

บรรณาธิการ : วรุตม์ ทองเชื้อ

ออกแบบปก : ประนอม เสือแก้ว

จัดจำหน่ายโดยสายส่งสุขภาพใจ

14/349-350 หมู่ 10 ถนนพระราม 2 ซอย 38

แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทร : 4152621, 4156507, 4156797, 4163294

โทรสาร : 4167744

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอมี เทรคดิง

เลขที่ 14/349-350 หมู่บ้านสามชัย (หมู่ 10)
ถ.พระราม 2 (ธนบุรี-ปากท่อ) กม. 3
เขตบางขุนเทียน กทม. 10150 โทร. 4156797

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์ "คู่มืออ่านापานสติ อย่างสมบูรณ์แบบ"

กราบนมัสการ ท่านเจ้าพระคุณอาจารย์พุทธทาสสิริ

เนื่องจากกระผมเห็นว่าควรจะได้จัดพิมพ์ "คู่มืออาชานาสติ อย่างสมบูรณ์แบบ" อันเป็นการ
บรรยายในครั้งที่ 4,5,6 และ 7 ของการบรรยายชุด "คู่มือจำเป็นในการศึกษาและการปฏิบัติ" จำหน่าย
ควบคู่กันไปกับ "สมณะวิปัสสนาถ้อยคำ" เพื่อความเข้าใจอันดีและกว้างขวางขึ้น นักศึกษาจะได้มองเห็น
รูปโครงของการปฏิบัติทั้ง 16 ชั้น และอย่างถ้อยคำ ว่าสวนโคตวันหรือข้ามไปนั้น มีผลแตกต่างกันอย่างไร
เท่าใดในการบรรลุมรรคผล

และ "เขานั่นเอง" (คือคุณประภัสสร ใหญ่สุด) ผู้ที่ทานอาจารย์วางใจในความรู้อันเฉียบ
เรียบเรียงวรรคตอนและย่นความ "สมถะวิไลสนาถ์สัน" ก็ได้ถูกรับเป็นผู้เรียบเรียงวรรคตอนตามแบบ
และวิธีที่ท่านนักให้เกาส์นักพิมพ์ โดยท่านหวังผลเพื่อประโยชน์แก่มหาชนโดยส่วนเดียว และครั้งนี้ก็จะไม่มี
การคัดลอกคำบรรยายเลย คงไว้ครบถ้วนทุกคำ

ทั้งนี้ กระผมจึงกราบเรียนขออภัยมา ณ ที่นี้ หากการถอดเทปเพื่อจัดทำพยานายเผยแพร่ให้ทั่วประเทศ
ทั้งที่กระผมได้รับความเมตตาไว้วางใจจากท่านอาจารย์ให้กระทำได้โดยเสมอมา

จึงกราบบังคมทูลขอพระราชทาน ความเป็นพระราชมารดาไว้สืบไป

การสนับสนุนการควบคุมการพนัน

இந்த மனநிலை

(นายบัณฑูร เจริญชัยกิจ)

ในงานสำนักพิมพ์ "สหภาพใจ"

[illegible]

คำนำสำนักพิมพ์

เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์สุภาพใจ
 ได้รับความกรุณาจาก “เซ่นั่นเอง” จัดทำคำ
 บรรยายเรื่อง “คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่าง
 สมบูรณ์แบบ” อันเป็นการบรรยายในชุดคู่มือจำเป็น
 ที่ต้องมีในการศึกษาและการปฏิบัติ ตั้งแต่ครั้งที่ ๔
 ถึงครั้งที่ ๗ ของท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์
 (พุทธทาสภิกขุ) ตามแบบและวิธีของตนเองอย่างเคย
 เพื่อเผยแพร่คำสอนที่ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ
 อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นในลักษณะที่จะใช้เป็น
 คู่มือช่วยตนเองได้จริง ๆ เหมือนอย่างกับว่ามีครูฝึก
 มาอธิบายให้ฟังอยู่ต่อหน้า ซึ่งจะก่อให้เกิดแต่
 คุณประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติ
 ธรรมะในพระพุทธศาสนา จะได้มีไว้ประกอบกับ

เล่มที่ชื่อว่า “สมถะวิปัสสนาระบบลัดสั้น” ที่ทาง
 สุขภาพใจได้จัดพิมพ์ในวาระฉลองครบรอบ ๘๐ ปี
 ของท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์มาก่อนแล้ว
 เพราะว่าจะได้เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้นว่า จะปฏิบัติได้ครบ
 ทั้ง ๑๖ ชั้นได้อย่างไร? และถ้าว่าไม่อาจจะประพฤติ
 กระทำได้ตลอดทั้ง ๑๖ ชั้น ก็ยังคงกระทำได้อย่าง
 ระบบลัดสั้น ซึ่งผลแห่งการปฏิบัติคือความหลุดพ้น
 จากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรม ยังมีอยู่โดย
 เสมอกัน, และส่วนที่ข้ามไปคือหมวดที่ ๒ หมวด
 เวทนา และหมวดที่ ๓ คือหมวดจิตนั้น โดยราย-
 ละเอียดเป็นอย่างไร? การข้ามไปอย่างลัดสั้น
 หรือไม่ข้ามนั้น จะแตกต่างกันอย่างไร?

เชื่อว่าท่านผู้รู้จักตัวเองดี ก็จะตัดสินใจได้
 และไม่เสียเวลานั่งนึกน้อยใจอยู่ที่ไม่อาจจะปฏิบัติ
 ได้ครบ ๑๖ ชั้น และก็ไม่น่าแปลกหรือน่าลำพองใจ
 ถ้าว่าจะทำได้ครบทั้ง ๑๖ ชั้นแล้วหลุดพ้นอย่างดี
 เพราะว่ามันก็เช่นนั้นเองทั้ง ๒ อย่าง

ถ้าว่าสนใจใคร่รู้ให้สิ้นสงสัย อย่างเช่นเรื่อง

ความทุกข์ อันเป็นสิ่งที่แรกที่จะต้องรู้จัก , ความเห็นแก่ตัว เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้อย่างไร , แล้วทำไมขั้นที่ ๕ จึงเป็นที่ตั้งของความเห็นแก่ตัว เป็นต้น เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปโดยปราศจากอุปสรรคทั้งปวงแล้ว ท่านก็จะหาพึงได้จากเทปการบรรยายทั้งชุด โดยการนำเทปเปล่าไปเปลี่ยนได้ที่สวนโมกข์ ไซยา ซึ่งได้อัดสำรองไว้เพื่อให้ผู้สนใจไปเปลี่ยนเอาได้ทันทีโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

อนึ่ง ในการจัดทำใหม่ หรือให้ลิขสิทธิ์ในเล่มที่ทำไว้ก่อนแล้วแก่สำนักพิมพ์ทุก ๆ เล่ม ทางสำนักพิมพ์มีเคยต้องจ่ายค่าลิขสิทธิ์หรือค่าแรงใด ๆ เลย ด้วยเหตุผลที่เป็นส่วนตัวของ “เช่นนั้นเอง” ว่า มิได้ทำให้แก่สำนักพิมพ์ แต่ทำให้แก่มหาชนทั่วไป ซึ่งตัวเองจะพิมพ์แจกหรือรบกวนทานบติใด ๆ ก็คงยุ่งยากใจแก่ท่านเหล่านั้น การที่ทางสำนักพิมพ์สุภาพใจรับเอาไปพิมพ์ไว้รอการบริจาคของแต่ละคน ๆ ที่มาซื้อไปเพื่อบริจาคให้ตนเอง หรือให้แก่เพื่อนฝูงนั้นก็พอใจแล้ว และไม่เคยรู้สึกเหน็ดเหนื่อย

สัณนิท

ด้วยเหตุนี้ ทางสำนักพิมพ์สุภาพใจจึงรู้สึก
ซาบซึ้งในความกรุณาอันเปี่ยมไปด้วยความเมตตา
อันไร้ขอบเขตนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงขอโอกาสกล่าว
คำขอบพระคุณแด่ “เซ่นั่นเอง” แทนท่านผู้ได้รับ
ประโยชน์ทั้งหลายไว้ ณ ที่นี้ด้วย

บัญชา เฉลิมชัยกิจ
สำนักพิมพ์สุภาพใจ

คู่มือ อานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ ๑

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน
การบรรยายครั้งที่ ๔

ชุดคู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและการปฏิบัติ
ที่ลานหินโค้ง ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๐

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย ,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคอาสัพพะบูชา
ในครั้งนี้ เป็นการบรรยายในชุด**คู่มือจำเป็นที่ต้องมี
ในการศึกษาและการปฏิบัติ**นี้ อาตมาจะได้กล่าวโดย
หัวข้อว่า **คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ**

ขอให้ระลึกนึกถึงการบรรยายชุดนี้ครั้งก่อนๆ ว่า :

- สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้น คือ : ความทุกข์
- ความเห็นแก่ตัว : เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์
- เรื่องขันธ ๕ : อันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว

จึงควรมีการศึกษาสืบต่อไป : ในการที่
จะควบคุมขันธ ๕ หรือความทุกข์นั้น ให้อยู่ใน
การควบคุม ; และมีหลักอันสำคัญที่สุด ที่จะต้อง
จำไว้เป็นอย่างยิ่งว่า มีอุปาทานขันธเมื่อใด ก็มีทุกข์
เมื่อนั้น , ไม่มีหรือไม่เกิดอุปาทานขันธ ก็ไม่เกิด

ทุกข์ : ขอให้เข้าใจความข้อนี้ และถือว่าเป็นหลักที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาว่า อุปาทานขันธเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ , ไม่มีอุปาทานขันธก็ไม่มีทุกข์ : พระพุทธเจ้าท่านตรัสยืนยันอย่างนี้ !

เมื่อจะทรงจำแนกทุกข์ต่าง ๆ ก็อย่างก็สืบอย่างก็สรุปความว่า **สังขิตเตนปญฺจุปาทานขนฺธาทุกฺขา** : ว่า เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ปญฺจุปาทานขันธเป็นตัวทุกข์ ; หมายความว่าขันธที่มีอุปาทานนะ ๕ อย่างนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ , ตรงกันข้ามก็คือ ถ้าไม่มีอุปาทานขันธหรือไม่เกิดอุปาทานขันธ ก็ไม่เกิดทุกข์หรือไม่มีทุกข์

นี้จึงจำให้เป็นหลัก , แล้วก็จะสามารถอธิบายเชื่อมถึงโยงกันไปหมด จนเข้าหลักเกณฑ์อันนี้โดยเฉพาะว่า : **มีอุปาทานขันธเมื่อใดก็มีทุกข์เมื่อนั้น , ไม่เกิดอุปาทานขันธก็ไม่เกิดทุกข์เลย !**

ที่นี้ก็มาทราบว่ : อานาปานสติภาวนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หรือเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง ให้เข้าใจทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้ ; เรื่องอานาปานสติจะบอกให้ทราบทุกเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ : **เรื่อง**

ความทุกข์ , และเรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ไว้ได้

ดังนั้น ในวันนี้จะขอโอกาสบรรยายเรื่องอานาปานสติภาวนาอันสมบูรณ์แบบในลักษณะที่จะใช้เป็นคู่มือ : ขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ จนใช้เป็นคู่มือประจำตัว สำหรับปฏิบัติอานาปานสติได้ตามความประสงค์

ในขั้นแรกนี้ เรามาทำความเข้าใจหรือทำความรู้จักเกี่ยวกับอานาปานสติกันเสียก่อน ในทุกแห่งทุกมุมทุกทิศทุกทาง ก่อนแต่จะลงมือปฏิบัติ

อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานหรือเป็นสมาธิภาวนาแบบที่ระหุทธองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้, มีคำตรัสยืนยันว่า ตรัสรู้ด้วยอานาปานสติภาวนาโดยเฉพาะ : นี่ก็เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่งว่าทำไมจึงระบุดังนี้, กรรมฐานภาวนามีตั้งมากมายทำไมจึงตรัสระบุด้านอานาปานสติภาวนา ? ใช้คำว่าอานาปานสติภาวนา : ไม่ได้ใช้คำว่าสติปัญญา แม้ว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน , จะมีความหมาย

แตกต่างกันอยู่บ้าง ก็ไม่เท่าไร , พระองค์ก็ยังตรัส
เรียกว่าระบบอานาปานสติภาวนาเป็นระบบที่ทำให้
พระองค์ได้ตรัสรู้ ; นี่ก็ควรจะสนใจ

และอีกอย่างหนึ่งที่น่าสะอิดใจก็คือว่า ตาม
พระพุทธประวัตินิทานวัตถุนั้น : ก็แสดงว่าพระองค์
ทรงคุ้นเคยกับอานาปานสติภาวนามาตั้งแต่เล็ก ๆ ,
เมื่อยังเป็นพระกุมาร : เขาพาไปร่วมพิธีแรกนาขวัญ
ที่นา ก็ทรงนั่งประทับใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง เจริญอานา-
ปานสติภาวนาได้มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ; ข้อนี้ก็กล่าว
ได้ว่า พระองค์ทรงเป็นนักภาวนาหรือนักสมาธิมา
โดยกำเนิดก็ว่าได้

ดังนั้น เรามีสิทธิที่จะเรียกระบบอานาปานสติ
ภาวนานี้ว่า เป็นสมาธิแบบของพระพุทธองค์โดยตรง :
เพราะมีที่อ้างอิงอยู่ในพระบาลีโดยตรงว่าพระองค์
ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น ; เป็นแบบ
ที่ควรจะเรียกกันเป็นทั่วไปว่า แบบของพระพุทธองค์ :
คือแบบอานาปานสติภาวนา

มีข้อดีหลายอย่างหลายประการ ที่จะต้องทราบไว้ เช่นว่า :

- เป็นแบบที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ : ซึ่งเดี๋ยวนี้เขามักจะมีแบบที่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ , นี่ไม่ต้องออกเสียง

- เป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ท่าทาง ทำให้ทำอะไรอะไรรวบรวม

- แบบเจียบกริบ ! และไม่ต้องใช้วัตถุ : วัตถุภายนอก , สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบทุกอย่างมีอยู่ในตัว , เจียบกริบ ! เรียกว่าแบบที่ไม่ต้องวุ่นวาย , แบบนี้จึงเรียกว่าแบบอานาปานสติ : คือสติกำหนดลมหายใจเข้า - ออก : วิธีการโดยละเอียดมีอยู่ในอานาปานสติสูตร ; ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีนิดเดียว !! ทั้งที่ชื่อว่า : มะหา , มหา เพราะไปพูดเรื่องอื่นเสียมาก !

“อานาปานสติ” ไม่ต้องมีคำว่า ‘มหา’ ก็เพียงพอ , สมบูรณ์เพียงพอโดยไม่ต้องใช้คำว่า ‘มหา’ : เป็นแบบที่แม้ในประเทศไทยนี้ ก็เคยรู้จักกันแพร่หลายจน

ติดปากมาตั้งแต่สมัยก่อนโน้น ; ถ้าพูดถึงการทำสมาธิแล้ว ก็จะมีคำว่าอานาปานสติ, และมักจะเรียกกันสั้น ๆ ว่า : อานาปา - อานาปา

หนังสือที่แต่งยุคเก่า ๆ ยุคโบราณอย่าง *ไตรภูมิพระร่วง* เป็นต้น ก็เอ่ยถึงอานาปานสติในฐานะเป็นสมาธิภาวนาในพุทธศาสนา : คล้าย ๆ กับจะมีแต่เพียงแบบเดียวที่ยึดถือกัน รู้จักกันดี และเรียกสั้น ๆ ว่าอานาปา ; ใช้ไปทำภาวนา ก็ใช้ไปทำอานาปา : ถ้าทำผิด, เป็นบ้า ก็ว่าบ้า อานาปา ! ก็รู้จักกันดีในคำคำนี้

ขอให้สนใจว่า คำว่า 'อานาปา' นี้ : มันย่อมาจาก "อานาปานสติภาวนา" ซึ่งเราจะได้ศึกษากันให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

มันมีข้อดีหลายอย่างหลายประการสำหรับแบบนี้
ตัวอย่างเช่น :

แบบนี้เมื่อทำแล้ว : จะเป็นทั้งสมณะ และ

วิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว , ไม่ต้องแยกทำคนละที ; และยังแถมกล่าวได้ว่า มีศีลพร้อมกันไปในตัว ในการกระทำ : ไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อนแล้วจึงมาทำ , ขอให้ลงมือทำเถิดตามระบบนี้ ก็จะมีศีลสมาธิ ปัญญา พร้อมกันไปในตัว

แบบนี้จะสู้แบบที่เขากำลังเล่าลือกันในโลก : คือแบบเซ็น ; อย่างแบบเซ็นของจีน ของญี่ปุ่นนี้ ที่ไปมีชื่อเสียงโด่งดังในทางตะวันตกในพวกฝรั่งนั้น : ก็เพราะว่ามันเป็นแบบที่มีสมณะ และวิปัสสนาติดกันอยู่ด้วยกัน พร้อมกันไปในตัว

เมื่อมาพิจารณาถึงแบบฝ่ายเถรวาท : ก็เห็นว่าแบบอานาปานสตินี้แหละมีสมณะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว , แล้วก็อย่างรัดกุมที่สุด !

เลยเป็นเหตุให้ต้องนึกถึงข้อเท็จจริงอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงทางออกจากความทุกข์ : คือวิธีทางดับทุกข์นั้น : โดยทั่วไปก็ตรัสเป็นอวัจจกัมมรรค หรือมัชฌิมาปฏิปทา ; แต่ก็

มากแห่งเหลือเกิน แทนที่จะตรัสว่ามัชฌิมาปฏิปทา , ก็ตรัสแต่เพียงว่า **สมโถ จ วิปัสสนา จ** เท่านั้นก็มี : คือ สมถะและวิปัสสนา เป็นนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ตรัสแทนคำว่ามัชฌิมาปฏิปทา : ข้อนี้ ถ้าไม่คุ้นเคย กับพระไตรปิฎก ก็ไม่สังเกตเห็น , แต่ผู้ที่คุ้นเคยกับ พระไตรปิฎก ก็เกินกว่าที่สังเกตเห็น เพราะมีมาก เหลือเกิน ! ทำไมละ มันแทนกันได้ ?

เพราะว่าในสมถะนั้น : มันมีศีลรวมอยู่ด้วย ! เมื่อพูดว่าสมถะและวิปัสสนา : ก็มีทั้งศีล ทั้งสมาธิ และทั้งปัญญา ; ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น , ถ้า สงเคราะห์ย่อแล้วก็มีเพียง : ศีล สมาธิ ปัญญา , ดังนั้นมันจึงมีค่าเท่ากัน ! พระองค์จึงนำมาตรัส แทนกันได้ : ระหว่างคำว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** กับ คำว่า **สมโถ จ วิปัสสนา จ** : ขอให้เป็นที่เข้าใจใน ข้อนี้

ทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนาแล้ว จะเป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งในศีล ทั้งใน สมาธิ และในทั้งปัญญา : นี้ , เรียกว่ามันสมบูรณ์

แบบอยู่ในตัว ; ถ้าจะพูดอย่างธรรมดาสามัญก็ว่า :
เป็นวิธีที่ได้เปรียบที่สุด , ควรจะสนใจ !

**และมีข้อดีที่ว่า : จะทำที่ไหนก็ได้ : ทำ
ที่บ้านก็ได้**

ถ้าทำที่บ้าน ก็เท่ากับทำบ้านนั้นนะให้กลายเป็น
ป่าไปเสียก็ได้ : **ไม่รู้ไม่ชี้ในเรื่องสิ่งใดนอกจาก
ลมหายใจ** ; เมื่อคอยกำหนดแต่ลมหายใจ มันก็ไม่
สนใจเรื่องอื่นใดให้แทรกแซง ให้เป็นอุปสรรค ,
ดังนั้น ทำในรถไฟก็ได้ !

นี่ถ้าไม่เชื่อ , ไม่เชื่อก็ได้ แต่ขอให้หาโอกาส
ทดลองเถิด ว่าทำในรถไฟที่แสนจะหนาวหุ้มนั้นทำได้ :
ถ้าไปกำหนดลมหายใจเสียแล้ว มันก็ไม่ได้ยินอะไร
ไม่รู้สึกละไร ; ที่จริงสมาธินั้นนะ อื่น ๆ ก็ยังทำได้
แม้ในรถไฟ : บางทีก็เอาเสียงที่ดังกึ่ง ๆ กึ่ง ๆ อยู่
ใต้ถุนรถไฟนั้นแหละเป็นอารมณ์ของสมาธิ , มัน
ก็ยังทำได้ : แต่คนเหลวไหล คนขี้เกียจ มันก็มีข้อ
แก้ตัวว่าทำไม่ได้ , แล้วมันก็ไม่ต้องทำ

ฉะนั้นขอให้สนใจว่า อานาปานสติภาวนานี้
ประหลาด ที่ว่าทำที่ไหนก็ได้ : ทำที่บ้านก็ได้ ทำใน
ป่าก็ได้ : ถ้าทำที่บ้าน ก็ทำบ้านให้เป็นป่าไปในตัว
นั่นเอง , นี่เรียกว่าเป็นข้อดี

ทำได้ทุกอิริยาบถ : จะนั่ง จะนอน จะยืน
จะเดิน ก็ทำได้ : แต่ว่าสะดวกที่สุดนั้น ในอิริยาบถ
นั่ง ; เมื่อทำสำเร็จประโยชน์ จนมีคุณสมบัติ
อันสงสยอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว : ก็อาจจะ
รักษาอันสงสย คือความสงบนั้นไว้ได้ในทุกอิริยาบถ

ในพระบาลีกล่าวถึงของทิพย์ : ที่นั่งทิพย์
ที่นอนทิพย์ ที่เดินทิพย์ ที่ยืนทิพย์ ; เมื่อมีอารมณ์
แห่งสมาธิถึงที่สุดอยู่ในใจนะ ไปนั่งที่ไหนก็เป็น
ที่นั่งทิพย์ที่นั่น ไปเดินอยู่ที่ไหนก็เป็นที่ตั้งกรรมทิพย์
ที่นั่น ไปนอนที่ไหนก็เป็นที่นอนทิพย์ที่นั่น ไปยืน
ที่ไหนก็เป็นที่ยืนทิพย์ที่นั่น : ข้อนี้บางคนจะไม่เข้าใจ
ว่าในอิริยาบถเดินเป็นต้นนั้น จะทำสมาธิได้อย่างไร ?
ก็ลองไปดู , ทำดู !

ทำสมาธิ : อย่างอานาปานสติภาวนา แล้วก็เดินช้าๆ พอสมควร ก็สามารถจะทำได้ , แต่ก็นั่นแหละ จะให้สะดวก ให้ได้ผลดีเท่ากับนั่งทำนั้นไม่ได้ ; แต่ว่าเมื่อทำได้แล้ว อาจจะรักษาไว้ได้ : **รักษาความรู้สึกอันนั้นไว้ได้ในอิริยาบถทุกอิริยาบถ , คือความเป็นสมาธิ** แม้ในขั้นที่เรียกว่า **จตุตถฌาน** ก็ยังทำได้ในทุกอิริยาบถ

ที่นี้ก็มาพูดถึงว่ามันมีประโยชน์ แม้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้ : คือไม่เกี่ยวกับธรรมะก็ได้ : แต่ไอ้คำนี้มันพูดยาก : คำว่า "ธรรมะ" นี้มันกว้าง , แม้ไม่เกี่ยวกับเรื่องศาสนา ก็ยังเรียกว่าธรรมะได้ ถ้ามันเป็นสิ่งที่มนุษย์รู้จัก ประพฤติ กระทำ ได้รับผล ก็เรียกว่า "ธรรมะ" ได้ทั้งนั้น , จึงเรียกได้ว่ามีประโยชน์อย่างโลกๆ ก็ได้ อย่างที่เป็นธรรมะโดยตรงก็ได้

เช่นว่า ถ้ามีสมาธินี้ดีแล้ว ก็จะมีอนามัยดี , มีสุขภาพทั้งกายและทั้งทางจิตดี : นี่ , ไม่ต้องพูดถึงเรื่องมรรค ผล นิพพานละ พูดถึงเรื่องมีความสุข

ทางกาย ความสุขทางจิต มีสุขภาพอนามัยทางกาย และทางจิตก็มีได้ดี ; เพราะอานาปานสติภาวนาจะทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะมากขึ้น คือ คิดเก่ง จำเก่ง อะไรเก่ง : คือจิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่ง , มันเป็นจิตที่นิ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน เรียกว่า 'กัมมณียะ' นะ : จิตชนิดนี้จะไปทำอะไรก็ดีขึ้นทั้งนั้นแหละ จะคิดจะนึก จะตัดสินใจ จะอะไรก็ได้ , แล้วก็จำเก่ง

ถ้ามีจิตเป็นสมาธิ จะจำเก่ง , แล้วที่แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ จะเรียกความจำกลับมา : นี่บางคนจะไม่เคยหรือจะไม่เชื่อก็ได้ ว่าเมื่อนึกอะไรไม่ออก , แต่ไอ้เรื่องนั้นนะมันคล้ายๆ กับมาอยู่ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากแล้ว แต่มันก็ยังนึกไม่ออก พูดไม่ได้ พูดออกมาไม่ได้ : มันเป็นเรื่องที่เคยพูดเคยนึกอยู่เสมอ , แต่พอถึงวันนั้นมันลืมไป มันพูดออกมาไม่ได้ , ก็เรียกว่าเรียกความจำกลับคืนมาไม่ได้ ; ขอให้ทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก , บางทีก็ในเวลาอันเล็กน้อยนะ ความจำนั้น

จะผุดขึ้นมาได้ , หรือว่าถ้าจะนานไปสักหน่อย ก็ว่า
 กลับไปตื่นขึ้น มันก็อาจจะจำได้จะนึกขึ้นมาได้ : นี่ ,
 ขอให้สังเกตดูให้ดี ๆ ว่า มันมีประโยชน์แม้แต่
 เรื่องทางโลกถึงขนาดนี้ ; ใครนึกเรื่องเก่า ๆ ไม่ค่อยออก
 ก็ลองทำอานาปานสติ : บางเรื่องจะนึกออกในทันที
 ในไม่กี่นาทีนะ แต่บางเรื่องอาจจะต้องรอไว้ หรือ
 บางเรื่องอาจจะต้องรอกับว่านอนหลับไปพักหนึ่ง
 แล้วตื่นขึ้นมาก็จะนึกได้ อย่างนี้เป็นต้น

โดยเหตุผลก็คือว่า มันได้จัดหรือปรับปรุงกัน
 เสียใหม่ ในระบบทุกระบบ : ทั้งระบบประสาท
 ระบบอะไรก็ตามให้เข้ารูป : เมื่อเข้ารูปแล้ว มันก็
 ทำหน้าที่ของมันได้ , ดังนั้นมันจึงสามารถเรียกร้อง
 ความจำออกมาได้ตามที่ต้องการ ; นี่ , ขอให้สนใจกัน
 ถึงขนาดนี้ !

อานาปานสติเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง : เรียกว่า
 สติปัฏฐาน , สติปัฏฐาน ๔ นะ เป็นที่นิยมยกย่อง
 หรือสำคัญ ; สำหรับสติปัฏฐาน ๔ มันมีรวมอยู่ใน

โพธิปักขิยธรรม : แต่ว่าคำว่าสติปัฏฐานๆ ที่สมบูรณ์
แบบแท้ๆ นั้นนะ กลับมามีอยู่ในอานาปานสติ,
ในสูตร ชื่อนี้ ! ในสูตรชื่อมหาสติปัฏฐานเอง :
กลับไม่สมบูรณ์ !!

นี่, ขอบอกกล่าวให้ทราบกันว่าอานาปานสติ
ที่สมบูรณ์นั้น มันมีอยู่ในสูตรสั้นๆ ชื่อว่า อานา-
ปานสติสูตร ; ในมหาสติปัฏฐานสูตรอันยาวเพื่อยนั้น
กลับไม่สมบูรณ์ : ในเรื่องอานาปานสตินะ !! เรา
จึงสนใจเรื่องอานาปานสติ แทนมหาสติปัฏฐานสูตร :
จะได้ผลคุ้มค่า คุ่มค่าเวลา, เป็นเรื่องกะทัดรัด เป็น
เรื่องทำได้ทันอกทันใจ

เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖ ขั้นแล้ว พระ
พุทธองค์ตรัสว่า : เมื่อทำอานาปานสติครบ ๑๖
ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์, สติปัฏฐาน ๔
สมบูรณ์แล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์, โพชฌงค์สมบูรณ์
แล้ว วิชชา และวิมุตติก็สมบูรณ์ : รับตรงกันอย่างนี้เลย !
สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ เมื่อทำอานาปานสติสมบูรณ์ !

อานาปานสติมีอยู่ ๔ หมวด , หมวดละ ๔ ชั้น :
เป็น ๑๖ ชั้น ; ถ้าทำครบทั้ง ๑๖ ชั้นนี้แล้ว สติปัฏฐาน
ทั้ง ๔ จะสมบูรณ์ : ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์ไปกว่านี้ !!

ในที่บางแห่ง จัดอานาปานสติว่าเป็น “สัญญา”
ชนิดหนึ่ง : โดยเฉพาะในคิริมานนทสูตร สัญญา
๑๐ ประการนั้น ได้จัดอานาปานสติไว้ในฐานะเป็น
“สัญญา” หมวดหนึ่งด้วย ก็เพราะว่ามันเป็นเรื่อง
กำหนดหมายที่ดีที่สุด

คำว่า “สัญญา” ในที่นี้ ก็หมายถึงเครื่องกำหนด-
หมาย : กำหนดหมายที่ดีที่สุด ที่ทำให้ก้าวหน้า
บรรลุพระนิพพานได้ ก็คืออานาปานสติ, ท่าน
จึงตรัสว่าเป็น “สัญญา”

เป็นอันว่าได้พิจารณา ใคร่ครวญดีถึงที่สุด,
ทบทวนไปมาเป็นเวลานานแล้ว : เกิดความคิด
อย่างนี้ ความเข้าใจอย่างนี้ ความเห็นอย่างนี้, จึง
นำมาเสนอแก่ท่านทั้งหลาย ขอได้พิจารณาดูจะได้รับ
ประโยชน์มหาศาล

ที่นี้ก็จะได้พิจารณาดูกันต่อไปถึงรูปโครง :
รูปโครงของอานาปานสติทั้ง ๔ หมวด , ใช้คำ
ใหม่ ๆ ภาษาใหม่ ๆ กันว่า “ทางเทคนิค”

เมื่อจะพิจารณาดูกันโดยวิธีทางเทคนิคแล้ว
จะเห็นความมีเทคนิคอย่างยิ่งเหลือประมาณในเรื่อง
อานาปานสติ ๔ หมวด , จนกระทั่งมองเห็นชัดว่า
มันต้องมีจำนวนเท่านี้ ! คือ ๔ หมวด , หมวดละ ๔
เป็น ๑๖ : ต้องมีจำนวนเท่านี้ ! จะมากกว่านั้นก็
ไม่ได้ จะน้อยกว่านั้นก็ไม่ได้ , แล้วยังเห็นชัดว่า :
จะต้องจัดลำดับอย่างนี้ ! จัดลำดับอย่างอื่นไม่ได้

ขอให้ใคร่ครวญดูเถอะว่า ต้องมี ๔ หมวด ,
หมวดละ ๔ ชั้นอย่างนี้ : มากกว่านี้ก็ไม่ได้ น้อยกว่านี้
ก็ไม่ได้ , แล้วยังต้องเรียงลำดับกันอย่างนี้จึงจะ
เป็นไปได้อย่างราบรื่น เรียบร้อย สะดวกดาย ;
เรียกกันอย่างสมัยใหม่ว่า **มันมีเทคนิคจำกัดเฉพาะ
อย่างยิ่ง , และเหลือประมาณทีเดียว ! จะต้อง
รู้ไว้ในเรื่องนี้ด้วย**

แต่ท่านศึกษาเรื่อย ๆ ไป จนครบถ้วนแล้ว ท่านจะรู้ได้เอง : รู้ความที่มันต้องมีเทคนิคอย่างนี้ มีเป็นอย่างอื่นไม่ได้ , หรือว่ามันสมบูรณ์ด้วยเทคนิคอย่างยิ่ง ; ใช้ถูกวิธีก็เป็นเทคโนโลยี : ภาษาอะไรก็ไม่รู้ละ ที่เขาใช้พูดกันอย่างนี้ : เทคโนโลยี ก็คือวิธีจะใช้เทคนิคให้สำเร็จประโยชน์นะ ; แต่นี่มันเป็นเรื่องทางใจ เป็นเรื่องเทคนิคทางจิตใจ เป็นเทคโนโลยีทางจิตใจ : ซึ่งไม่มีใครเขาพูดกัน , แต่ว่ามันเป็นอย่างนั้น เราเอามาพูดอย่างนั้นได้

ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจแล้ว การประพฤติสมาธินี้ อานาปานสติสมบูรณ์ด้วยเทคนิค , และอาจจะใช้เป็นเทคโนโลยีได้โดยสะดวก มีผลดี : หมายถึงเรื่องในทางจิตใจ ทั้ง ๔ หมวดนะ , ๔ หมวดหรือ(เรียกว่า) จตุกกะ ; จตุกกะ ก็แปลว่า หมวดละ ๔ , ทั้ง ๔ จตุกกะนี้ มันสัมพันธ์กันอย่างมีเทคนิคที่สุด : คือมันต้องทำเป็นลำดับ ๆ ไปอย่างนั้น , ให้ครบถ้วนอย่างนั้น , แล้วเกี่ยวข้องกันอย่างนั้น ๆ , แล้วมันก็กะทัดรัดที่สุด ไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งซ่าน

เฮ้า , ดูว่า**หมวดที่ ๑** : ไฉจตุกกะที่ ๑ นี้ ,
ทำให้รู้จักลมหายใจ

- รู้จักธรรมชาติของลมหายใจ
 - จนกระทั่งรู้จักว่า ร่างกายเนื้อนี้ก็มีอยู่หมวด
 หนึ่ง : **เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ**

- เตรียมกายนี้ให้พร้อม ให้รู้จัก : คือปรับปรุง
 ให้ดี ให้ถูกให้ต้องทั้ง ๒ กายนะ คือทั้ง**กายลม** และ
กายเนื้อ นี้ , ก็จะเกิดการสงบระงับได้

นี่**หมวดที่ ๑** : เขามีเทคนิคอยู่อย่างนี้

หมวดที่ ๒ : ก็**รู้จักเวทนา** คือความรู้สึกเป็น
 สุข เป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข ว่า

- เวทนานี้เป็นเรื่องสำคัญในหมู่มนุษย์
 - มนุษย์มันเป็นไปตามอำนาจของเวทนา ,
 เวทนานี้มันจูงจูงไปให้ทำอะไรก็ได้ : สุขก็จูงไป
 อย่าง , ทุกข์ก็จูงไปอย่าง , อทุกข์สุขก็จูงไปอย่าง
 - เราต้อง**รู้จักเวทนา** และ**ควบคุมเวทนา**ให้ได้ ,
 และจะ**เสวยเวทนา**ตามที่**ควร**จะ**เสวย**

- บังคับเวทนาได้ ก็ถือบังคับจิตได้

มันสัมพันธ์กับหมวดที่ ๑ ก็คือว่า : เมื่อทำหมวดที่ ๑ สำเร็จ มันก็จะมีสุขเวทนาที่เกิดมาจากสมาธิ; แล้วก็เอา 'สุขเวทนา' ที่เกิดจากสมาธิของหมวดที่ ๑ นั้น : มาเป็นอารมณ์ของเวทนานุปัสสนาหมวดที่ ๒

ก็แปลว่า : เราได้เวทนาอันสูงสุด ประเสริฐที่สุดคือเป็นสุขที่สุด, มาใช้เป็นบทเรียน; ถ้าเอาชนะเวทนาอันสูงสุดนี้ได้ : แล้วก็เอาชนะเวทนาที่ต่ำต้อยกว่านั้นได้ โดยไม่ต้องสงสัย

เอาเวทนาชั้นที่สูงสุดมาเป็นบทเรียนสำหรับศึกษา, สำหรับประพฤติกกระทำ มันก็ดีกว่า : นี่, ความเป็นเทคนิคมันซ่อนอยู่อย่างนี้ แล้วมันสัมพันธ์กันกับหมวดที่ ๑ อย่างนี้

ที่นี้หมวดที่ ๓ : มารู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร ?

- รู้จักจิตทุกชนิด ทุกรูปแบบว่าเป็นอย่างไร ?

- จนกระทั่งว่า บังคับจิตได้ตามต้องการ

มันสังเกตเอาจากที่ว่า ในระยะไหนของอานา-
ปานสติจิตเป็นอย่างไร : ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร
ในระยะไหนจิตเป็นอย่างไร , อย่างนี้ก็ได้อีก ; หรือ
จะสังเกตเอาทั่ว ๆ ไป ตามความรู้สึกของเราที่มีอยู่ :
ว่าจิตเป็นอย่างไรนะ , จิตเคยเป็นอย่างไร ?

บางอย่างต้องคำนวณว่า : ถ้าจิตมัน พุ่งชาน
คือเป็นอย่างนี้ : ถ้าจิต ไม่พุ่งชาน จะเป็นอย่างไร ?
ก็พอจะคำนวณเอาได้ จนสามารถรู้จักจิตทุกแบบ ,
รายละเอียดข้อนี้ จะไปพูดถึง : เมื่อบรรยายไปถึง
ตอนนั้น

**ที่นี้หมวดที่ ๔ : บังคับจิตได้แล้ว ก็ใช้จิตนั้น
ให้ทำงาน**

พูดอย่างเป็นภาษาอุปมา ภาษาปุคคลาธิษฐาน
นะ : ใช้จิตให้ทำงาน ; ข้อนี้ก็ไม่มีอะไรยากหรอก :
จิตที่อยู่ในอำนาจ ควบคุมได้แล้ว เราสามารถจะใช้
ทำอะไรก็ได้ , ในที่นี้ก็ :

-ให้ทำจิต : บังคับจิตนะ ให้ทำหน้าที่อย่าง

เหมาะสม ถูกต้อง จนกระทั่งเห็นอนิจจัง , ซึ่งรวม
ทั้งทุกข์ อนัตตา

- แล้วก็บังคับจิต ให้หน่ายคลายกำหนด : ให้
คลายกำหนด คือให้คลายความยึดมั่นถือมั่น

- แล้วก็จนกระทั่ง ดับความยึดมั่นถือมั่นเสียได้

- แล้วกระทั่ง รู้สึกว่าเดี๋ยวนี้ทำได้แล้ว ! ทำได้
อย่างนี้แล้ว ทำได้ถึงที่สุดแล้ว , เรื่องที่จะต้องทำ
เพื่อดับทุกข์นั้น ไม่มีเหลืออีกแล้ว ทำหมดแล้ว !

นี่ , อานาปานสติหมวดที่ ๔ เป็นอย่างนี้ ,
เห็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา มากเพียงพอ : จนกระทั่ง
เบื่อหน่ายคลายกำหนด เป็นวิราคะ ; เมื่อคลายไปๆ
คลายไปก็ดับหมด : เป็นนิโรธ , ซึ่งหมดปัญหา
ดับกิเลสและดับทุกข์ได้ ; แล้วก็รู้เป็นครั้งสุดท้ายว่า
โอ้ ! มันดับแล้ว , ดับสิ้นสุดแล้ว ! ใช้คำที่เป็น
โวหารอุปมาอีกเหมือนกัน : ใช้คำว่า 'สลัดคืน' แปลว่า
โยนทิ้งออกไปได้หมดแล้ว ไม่เอามายึดถือไว้อีก
ต่อไปแล้ว ; นี่ , จบอย่างนี้ !

นี่แหละรูปโครงของอานาปานสติ ๔ หมวดมี

ลักษณะอย่างนี้ สัมพันธ์กันอย่างนี้ มีเทคนิคอย่างนี้ มีจำนวนเท่านี้ : เพิ่มไม่ได้ ลดไม่ได้ ! ต้องเรียงลำดับแห่งการปฏิบัติอย่างนี้ ๆ : สลับกันอย่างอื่นไม่ได้ , หรือไม่ดี ! นี่ ขอให้รู้จักไว้อย่างนี้

ทีนี้ มาพิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า เมื่อทำได้แบบนี้ : ๑๖ ชั้นนะ , จนกระทั่งว่าบรรลุผลถึงที่สุด และรู้ว่าบรรลุแล้วนี้ มันเป็นการแสดงพระพุทธานุภาพที่สมบูรณ์ : ฟังดูให้ดี , เป็นการแสดงพระพุทธานุภาพที่สมบูรณ์ : **คือแสดงทั้งการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ**

การแสดงแต่เพียงศีล สมาธิ ปัญญานั้น ไม่สมบูรณ์ : มันแสดงแต่วิถีปฏิบัติที่เป็นประเภทเหตุ , **ที่เป็นผลของการปฏิบัติยังไม่ได้แสดงเลย !** แต่ถ้าเราพูดถึงอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้แล้ว : มันจะแสดงทั้งการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ !

แม้ว่าจะแสดงด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ มัชฌิมาปฏิปทา มีองค์ ๘ : ก็ยังไม่สมบูรณ์ , เพราะ

ไม่ได้แสดงผลแม้แต่หนึ่งเดียว ! แสดงแต่เหตุ
คือวิธีปฏิบัติ : สัมมาทิฏฐิ สัมมนาสังกับโป สัมมาวาจา
สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ , มันก็จบ ! มันยังไม่ได้แสดงว่าได้รับ
ผลอะไร ? ต่อเมื่อแสดงเป็นสัมมัตตะ ๑๐ คือ
เพิ่มเข้าไปอีก ๒ : เป็นสัมมาญาณะ - รู้อย่างถูกต้อง ,
สัมมาวิมุตติ - หลุดพ้นอย่างถูกต้อง : ครบ ๑๐ ,
มันจึงจะสมบูรณ์

เราจะเห็นได้ทันทีว่าในอานาปานสติ๑๖ ชั้นนี้
แสดงครบทั้ง ๑๐ : เท่ากับว่าอานาปานสติทั้งชุดนี้
มันแสดงสัมมัตตะ ๑๐ นั่นเองเป็นตัวพุทธศาสนา ,
สมบูรณ์ทั้งเหตุและทั้งผล ! ข้อนี้ควรจะเข้าใจ
กันไว้ด้วยว่า ถ้าพูดแต่เพียงอภิญ्ञังคิกมรรค ๘ นี้ :
มันยังไม่ครบ ไม่สมบูรณ์ของตัวพระศาสนา , มัน
ยังไม่ได้แสดงส่วนที่เป็นผล ; ต้องแสดงเป็นสัมมัตตะ
๑๐ , เพิ่มเข้าไปอีก ๒ นะ : สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ ,
แล้วนี่ก็จะเป็นจบสมบูรณ์

เมื่อพระพุทธเจ้าจะตรัสถึงระบบพระพุทธศาสนา
ทั้งหมด ในฐานะเป็นเครื่องดับทุกข์ทั้งหมดแล้ว ก็
จะตรัสถึงสัมมัตตะ ๑๐ ทั้งนั้นแหละ : ไม่อยู่เพียง
แค่ ๘ . หรือมรรคมงคล ๘ นะ

เมื่อจะเปรียบเทียบทางบุคลาธิษฐานหรือภาษาคน
ก็ตรัสว่า : สัมมัตตะ ๑๐ นั้นมันเป็นโรวน - เครื่อง
ชำระบาป , เป็นวิเรจนะ - เป็นยาถ่ายโทษหมดโดย
ประการทั้งปวง ; หรือเป็นวมน - ทำให้สำรอกอาเจียน :
มันก็ต้องไปจนถึงว่ามีสัมมัตตะ ๑๐ ครบถ้วนแล้ว ,
จึงจะเป็นการสำรอกหรืออาเจียนโทษทั้งหลายทั้งสิ้น
ออกไปได้

นี้ , เราจงรู้ค่าของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้
ว่ามันเป็นความสมบูรณ์แห่งการแสดงให้เห็นรู้จักตัว
พระพุทธศาสนา

หรือถ้าจะดูกันอีกโดยการเปรียบเทียบกับ
หลักสำคัญๆ ที่ว่า สมมาทิฏฐิ สมาทานา สัพพทุกข์

อุปจจุ : การก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวง ทำได้เพราะ
สมาทานสัมมาทิฐิ

การสมาทานสัมมาทิฐินี้แหละ มันมีผลครอบ
หมดยทั้งอานาปานสติ ทั้งชุดเลย , อานาปานสติ
ทั้งชุดนั้นแหละ เมื่อทำแล้ว : จึงจะได้ชื่อว่าสมาทาน
สัมมาทิฐิ ; แม้ว่าสัมมาทิฐิ จะเป็นเพียงองค์แรก
องค์หนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ , แต่มันมีความ
เกี่ยวข้องหรือคาบเกี่ยวกันไป จนกระทั่งเรื่องสุดท้ายนะ :
ถ้ายังไม่สมบูรณ์ตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ชั้นอยู่
เพียงไร , สัมมาทิฐินั้นยังไม่ได้ทำหน้าที่สมบูรณ์
ถึงที่สุด

นี่ , จึงให้เข้าใจไว้ว่า ถ้าจะดับทุกข์หรือออก
จากทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะสมาทานสัมมาทิฐิแล้ว :
ก็องประพฤติอานาปานสติทั้ง ๔ นี้ให้สมบูรณ์

อานาปานสติ จึงเป็นพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ :
ทั้งในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งในแง่
ของปฏิเวธ ; คือในการศึกษาเล่าเรียน ก็เรียนให้รู้

เรื่องอานาปานสติ , ในการปฏิบัติ ก็ปฏิบัติอานา-
 ปานสติ , ได้รับผลของการปฏิบัติ ก็คือรับผลของ
 การปฏิบัติอานาปานสติ จึงจะเป็นการรับผลที่สมบูรณ์ :
เอาพระพุทธศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้นนะ , คือทั้ง
 ปริยัติ ทั้งปฏิบัติ และปฏิเวธนี้ มารวมอยู่ในเรื่อง
 ของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น

นี่เราก็ได้ทำความเข้าใจ หรือทำความรู้จักกับ
 อานาปานสติมาพอสมควรแล้ว ในแง่มุมต่างๆ อย่าง
 ที่กล่าวมานี้

ทีนี้ก็จะได้พูดถึงตัวอานาปานสติ หรือการ
 ปฏิบัติอานาปานสติเป็นลำดับๆ ไป : ขอให้ท่าน
 ทั้งหลายตั้งใจฟังให้ดี , ฟังไม่ดี จะไม่ฟังถูก จะไม่
 รู้เรื่อง จะไม่สำเร็จประโยชน์ ; แล้วก็อยากจะพูดว่า
 เป็นการยากที่จะกล่าวถึงเรื่องนี้โดยสมบูรณ์ : ก็
 คอยจดๆ จ้องๆ มานานแล้ว เห็นว่าถึงเวลาแล้วที่
 จะพูดกันให้สมบูรณ์กันเสียสักที , ท่านทั้งหลายจง
 พยายามรับเอาให้ดี สนองความประสงค์อันนี้ให้ดี

ให้เข้าใจ ให้ใช้ปฏิบัติได้ นั้นแหละก็จะไม่เสียทีที่ว่า
อุตส่าห์มาศึกษา มาฟัง

เมื่อจะพูดถึงการปฏิบัติอานาปานสติ ก็จะต้องพูดถึงการเตรียม : เตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติเป็นข้อแรก ; นี้, ขอให้ฟังให้ดี จะพูดถึงตัวเรื่องปฏิบัติโดยตรงแล้ว

การตระเตรียม ก็โดยหลักทั่วไปนะ นึกเอาเองก็ได้ : จะทำอะไร จะต้องเตรียมอะไรบ้าง นั้นนะ ก็พอจะนึกเอาเองได้, นี่ก็เหมือนกันแหละ

- ก็หาโอกาส : เตรียมหาโอกาสให้ได้โอกาส
- หาเวลา : ที่พอเหมาะ
- หาสถานที่ ที่พอเหมาะเท่าที่จะหาได้ :

ไม่ต้องจู้จี้พิไร จะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้, จนไม่ได้ทำ จนเป็นลั้มเหลว เป็นข้อแก้ตัวของคนที่ขี้เกียจหรือคนที่ไม่อยากจะทำ

หาโอกาส หาเวลา หาสถานที่ที่พอเหมาะเท่าที่จะหาได้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า : ถ้าหาในป่า

ไม่ได้ ที่บ้านก็ได้ ; เวลานั้นนะก็ได้ แม้ว่าจะอยู่ที่บ้าน ก็มีเวลาสักแวบหนึ่ง ก่อนแต่จะนอนหรือว่าตื่นนอนใหม่ๆ , หรือว่าเวลาไหนก็ได้ : ถ้าเราปิดหูปิดตาไม่ดูไม่แล ไม่ได้ยินได้ฟังอะไร ก็ทำอานาปานสติได้ , แม้จะอยู่ในรถไฟ ; ก็เรียกว่าต้องหาได้แหละ เวลาที่ดี โอกาสที่ดี สถานที่ที่ดี มันก็ต้องหาได้ : แต่แล้วเราก็หาให้ได้ให้ดีที่สุด เท่าที่จะหาได้

แล้วก็**เตรียมร่างกาย** ให้มันพอเหมาะพอดี ให้มันสบายพอดี : คือมันไม่ร้อน หรือมันไม่เหน็ดเหนื่อย หรือมันไม่อะไรทำนองนั้นนะ ; มีร่างกายที่พอดีพอเหมาะสมควร , และอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ**จมูกที่จะหายใจ**นะ ถ้าจมูกมันไม่ถูกต้อง มันก็ต้องแก้ไข : ถ้ามันเป็นหวัดทำไม่ได้ , มันก็ทำไม่ได้

มันต้อง**เตรียมจมูก** , แล้วจมูกนี้ก็ไม่ใช่ว่าตระเตรียมไม่ได้ : จมูกธรรมดาเนี่ย หายใจไม่สะดวก

นักนะ มันต้องเตรียมให้มันหายใจสะดวก ; นักเลง , ใช้คำว่านักเลงอานาปานสตินี้ เขามักจะใช้น้ำล้างจมูก คือสูดน้ำเข้าไป : เอาน้ำใส่ในฝ่ามือนี้ , ใจกลาง มือ แล้วก็สูดเข้าไป แล้วก็สั่งออกมา , สูดเข้าไป สั่งออกมา , ก็ทำให้จมูกดี ดีกว่าธรรมดา สำหรับที่จะทำอานาปานสติ นี่เป็นตัวอย่างของการตระเตรียม

อารมณ์อะไรที่รบกวนจิตใจ , ที่จะมารบกวนจิตใจ ก็สลัดออกไปเสียก่อน , ไม่รู้ไม่ชู้กับมันแล้ว : เรื่องวิตกกังวล วิปถีสาร - ร้อนอกร้อนใจอะไร ; แม้มีความทุกข์อยู่ก็สลัดออกไปเสียก่อน : ก็อึดมันเสียที่ก่อน , แล้วมากำหนดลมหายใจ

แล้วก็กำหนดลมหายใจตามแบบของขั้นที่ ๑ ซึ่งมีความหมายว่า**บังคับลมหายใจ ตามที่ต้องการ :** บังคับลมหายใจตามที่ต้องการตามแบบของตนๆ ซึ่งก็มีหลายแบบ , แต่ว่าทุกแบบเรียกว่าบังคับลมหายใจทั้งนั้นแหละ ; ถ้าเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณก็เรียกว่า **ปราณายามะ :** แปลว่าบังคับลมหายใจ : คำๆ นี้ใช้เป็นหลักทั่วไป ไม่ว่าใน

สมาธิภาวนาแบบไทน์ ของพวกไทน์ก็ตาม ; ในประเทศอินเดียนะ วิปัสสนาทุกรูปแบบเริ่มต้นด้วย “ปธานายามะ” : คือบังคับลมหายใจให้ถูกต้อง ให้ตรงตามที่ต้องการ

อานาปานสติขั้นต้นๆ ก็เป็นการบังคับลมหายใจ, มีลักษณะเป็นปธานายามะ : เพราะว่าเราก็จะได้บังคับมันให้ดี ตั้งแต่ว่าเตรียมจมูกให้ดี เตรียมการหายใจให้ดี, จนกระทั่งว่าบังคับให้หายบ - ให้ละเอียดให้ได้ดี : อย่างนี้เป็นเบื้องต้นที่สุดเกี่ยวกับการตระเตรียม หรือว่าจะควบคุมการหายใจ, เรียกว่าเป็นบุพภาคของวิปัสสนาสากลทุกรูปแบบ

วิปัสสนาทุกรูปแบบ ต้องเริ่มต้นด้วยการปธานายามะ : คือบังคับลมหายใจ ; **มีท่าหนึ่งที่เหมาะสม** : หมายความว่าหัดนั่งในท่าที่เหมาะสม

โดยเฉพาะพวกฝรั่งนี่ เขาไม่ค่อยจะเคยนั่งสมาธิ เคยนั่งแต่เก้าอี้ก็ลำบาก, ลำบากเหมือนกัน :

ที่จริงมันจะเปลี่ยนไปเป็นใช้เก้าอี้บนวมนา ๆ นั่ง
อย่างนั้นมันก็ได้ , แต่มันไม่ดีเท่ากับว่าแบบสมาธิ
กับลงกับพื้นนะ ; พวกจีนก็เหมือนกันแหละ พวก
จีนเขาก็มีนั่งเก้าอี้แบบเก้าอี้ไม้ของจีนนะ ไม่ค่อยจะ
นั่งสมาธิกับพื้น , เขาก็ต้องลำบากในการหัดใหม่
เหมือนกัน : เขาจึงใช้คำว่า มาหัดนั่งตามท่านั่ง
แบบอินเดีย

แบบชาวอินเดียคือนั่งขัดตะหมาด สมาธิลง
กับพื้นนั่นแหละ , ซึ่งเป็นการลำบากไม่น้อยสำหรับ
พวกฝรั่ง : อาตมาเคยไปเห็นที่ประเทศพม่า ฝรั่ง
นั่งร้องไห้อยู่ เพียงแต่ว่านั่งขัดสมาธิไม่ได้เท่านั้นแหละ ,
มันดึงขาเข้ามาไม่ได้ ขามันแข็ง , แต่ถึงอย่างนั้น
มันก็พยายาม ; นี่ก็อยู่ในพวกเตรียมเหมือนกัน :
เตรียมท่านั่ง , หัดให้คุ้นเคยกับท่านั่งที่เรียกว่าแบบ
สมาธิ , สมาธิ

คำว่า สมาธิ มันแปลว่า ตั้งมั่น , ท่านั่ง
อย่างอื่นไม่มั่นคงเท่ากับนั่งแบบขัดตะหมาดนะ :

เราเรียกว่า **แบบขัดตะหมาด** , คำว่า **ขัดตะหมาด** ก็
 คือว่า **ขัดสมาธิ** นั้นเอง ; เข้าใจว่ามันเรียนผ่านมา
 ทางพม่า พม่าเขาออกเสียงตัว **ส** เป็นเสียง **ต** :
 เมื่อเราออกเสียงเป็น **ต** ก็ออกเป็น **ต** : **สะมาธิ**
 นั้นก็เรียก **ตะมาธิ** ๆ , มันก็เลยเป็นตะหมาดไป ;
ขัดตะหมาด นะ คือมาจากคำว่า **ขัดสมาธิ** : มัน
 นั่งชนิดที่ว่าล้มไม่ได้ นะ มีลักษณะเหมือนกับฝาชี
 หรือปี่ระมิดนะ ; ปี่ระมิดฐานมันใหญ่ , แล้วมัน
 แหลมขึ้นไปข้างบน : รูปปี่ระมิดนี้มันล้มไม่ได้ ,
 “สมาธิ” คำนี้มันก็แปลว่าอย่างนั้นอยู่ด้วย

สมาธิ แปลว่า **รวมยอด** , รวมยอดเดียว ยอด-
 เดียวขึ้นไป เล็กเข้า ๆ แล้วก็อยู่เล็กสุดที่ยอดนั้นนะ :
 นั้นนะความหมายของคำว่า **รวมยอด** , แล้วก็มี
 ความหมายว่า **ชานออกไปทิศไหนไม่ได้** ; ไม่ชาน
 ออกไปในทิศไหน , แล้วก็รวมแน่นเป็นยอดเดียว
 เหมือนกับฝาชีหรือรูปกรวย : นี่ ความหมายของ
 คำว่า **สมาธิ** โดยทางวัตถุ นะ , โดยทางวัตถุมันเป็น
 อย่างนี้

ก็หัดนั่งเล่น ๆ ไปก่อน : ถ้านั่งไม่ได้ ; แต่ไม่มีปัญหาอะไร คนไทยเรามีบุญ : นั่งสมาธิเป็นมาแต่เด็ก ๆ , ตั้งแต่เดินไม่ได้บางทีนั่งขัดตะหมาดเป็นแล้ว พ่อแม่มันจับให้นั่ง มันได้เปรียบฝรั่งได้เปรียบพวกจีน ได้เปรียบไอ้พวกที่มันไม่เคยนั่ง ; นี่ก็เรียกว่าเตรียมด้วยเหมือนกัน , เตรียมให้คุ้นเคยกับการทำนั่งขัดตะหมาด

นักศึกษาปัจจุบันอาจจะไปตามฝรั่ง ติดฝรั่งนั่งขัดสมาธิไม่ได้เข้าก็ได้ เพราะเคยนั่งแต่เก้าอี้ : ก็ตามใจชี ; แต่ถ้าอยากจะทำให้ดีในการทำสมาธิแล้ว ก็มาหัดนั่งขัดตะหมาดนี้ : ขัดสมาธิกันให้ได้ , แล้วมันก็จะสะดวก ได้ผลง่ายหรือดีกว่า

แล้วก็อย่าให้มันมีอะไรมารบกวน ผูกพันกันนัก : เรื่องกินเรื่องอยู่เรื่องอะไรนี้ อย่าให้เกิดเป็นปัญหา : **สลัดออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ;** แต่ก็ไม่ต้องมาก จู้จี้ หยุ่มหยุ่ม จนทำไม่ได้เหมือนกัน : มันเป็นเรื่องแก้ตัวของคนไม่อยากทำ อะไร ๆ ก็

ติดขัดไปเสียหมด ที่จริงถ้ามีจิตใจที่ซื่อตรงต่อเรื่องนี้แล้ว
ก็ทำได้ทั้งนั้นแหละ : ขอให้เตรียม ให้ทำได้

เตรียมละเอียดลงไป , ที่นี้เตรียมละเอียด
ลงไป **ก็คือเตรียมการหายใจ :** ลองหายใจดู , ลอง
หายใจดู ซ้อมการหายใจดูทุกรูปแบบ : หายใจยาว ,
หายใจสั้น ก็ลองหายใจซ้อมดู ว่ามันเป็นอย่างไร

ยาว คืออย่างไร ?

สั้น คืออย่างไร ?

หายใจลึก คืออย่างไร ?

หายใจตื้น คืออย่างไร ?

หายใจหนัก คืออย่างไร ?

หายใจเบา คืออย่างไร ?

หายใจหยาบ คืออย่างไร ?

หายใจละเอียด คืออย่างไร ?

ซ้อมมันดูนะ เหมือนกับทำเล่นไปก่อน : นี่ ,
ก็เรียกว่าเป็นการเตรียม ด้วยเหมือนกัน.

สังเกตให้เห็น ว่าเมื่อหายใจอย่างไร มันมีผล
อะไรเกิดขึ้น :

หายใจหยาบ สบายอย่างไร ?

หายใจสั้น ไม่สบายอย่างไร ?

หายใจลึก สบายอย่างไร ?

หายใจตื้น ไม่สบายอย่างไร ?

นี้ , ไปศึกษาให้ดี ให้รู้ชัดลงไปถึงลักษณะ
ของมัน : มีลักษณะอย่างไร ? มีอาการอย่างไร ?
มีอิทธิพลอย่างไร ? หายใจอย่างไร มีผลแก่ร่างกาย
และจิตใจเองอย่างไร ? หรือว่าเนื่องไปถึงสิ่งที่มัน
เนื่อง ๆ กันไปอย่างไร เกี่ยวกับการหายใจนั้น ?

นี่เรียกว่าเตรียมอย่างดีที่สุด : เพื่อจะรู้จัก
สิ่งที่เรียกว่า “ลมหายใจ”

แล้วก็หัด**บังคับมัน** : ให้สั้น ให้ยาว ให้หยาบ
ให้ละเอียด : มีวิธีตามที่จะหามาได้

ลมหายใจยาวเท่านี้ : นับหนึ่ง - สอง - สาม -
ไปได้ถึงเท่าไร

ถ้าอยากให้ยาวออกไปอีก : ก็นับให้ยาวออกไปอีก กระทั่งนับหนึ่ง - ถึงสิบ

มันก็เลยเป็นการบังคับอย่างมีกฎเกณฑ์มีระเบียบ : นับจำนวนน้อย ๆ มันก็สั้น , นับจำนวนมาก ๆ มันก็ยาว : ก็บังคับความสั้นและความยาวได้ ด้วยการนับ

จนมียุติลงไปได้ว่า : อย่างไรเรียกว่ายาว , อย่างไรเรียกว่าสั้น ? อย่างไรยาวเป็นที่พอใจ , อย่างไรสั้นเป็นที่พอใจ : ก็รู้ได้ดี

มีอุปมาต่าง ๆ เพื่อจะเลือกนะ : ใช้คำว่าเลือก , จงจำไว้ คำว่าเลือก : เลือกความยาว เลือกความสั้น ได้ตามที่ต้องการ เพื่อจะมาใช้ทำจริง

ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังมีเหมือนกัน : เช่นว่าหลับตา หรือลืมตา ? โดยมากสังเกตเห็นว่า เขายึดติดเรื่องหลับตา : พอจะทำ ก็หลับตา

แต่ถ้าว่าโดยที่เห็นแล้ว ลืมตานั่นแหละเป็นเทคนิคที่ลึกกว่า , มีเทคนิคที่ลึกกว่ามีผลดีกว่า คือลืมตา :

ลืมนตาเพ่งดูที่ปลายจมูกอย่างเดียว ก็ไม่เห็นอะไร
เหมือนกัน , แต่มันจะเป็นการบังคับจิตที่ดีกว่า
ดีกว่าหลับตา ; นี่เรียกว่า ไ้ลืมนตานี้มันเก่งกว่า
หลับตานะ หรือมันได้ประโยชน์มากกว่าหลับตา
อย่างน้อยก็คือตามันไม่ร้อน : ถ้าหลับตานั้น ตา
มันจะร้อนกว่าที่ลืมนตา : เหมือนที่เราลืมนตาอยู่นี้
อากาศมันผ่านตา ตามันก็ไม่ร้อน , ถ้าเราหลับตา
ตามันจะมีความร้อนเกิดขึ้น ไ้ลืมนตามันยังดีกว่า

ลืมนตานี้มันเก่งกว่าหลับตา เพราะมันทำยากกว่า ,
ถ้าเป็นนักเลง : เรียกว่าถ้าใช้คำว่านักเลงๆ , นักเลง
สมาธินี้ เขาหัดดูล้างลืมนตากันทั้งนั้น ! แบบโบราณ
ในอินเดียของพวกโยคีทั้งหลาย ก็ลืมนตาทั้งนั้น ,
ตั้งต้นด้วยการลืมนตาทั้งนั้นนะ : เพื่อตาไม่ร้อน และ
เพื่อการบังคับจิตที่ดีกว่า ; แล้วก็รู้เถอะว่า พอมัน
เป็นสมาธิ : พอมันเริ่มเป็นสมาธิ , เข้าถึงขั้นที่เป็น
สมาธิแล้ว มันหลับเองแหละ , มันหลับของมันเอง
แหละ : ตามันหลับของมันเองนะ แม้ว่าเราจะตั้งต้น
ด้วยการลืมนตา , ในที่สุดมันก็หลับของมันเองนะ

นี่ เรื่องหลับตาหรือลืมตา มันก็มีปัญหาอยู่บ้าง
 อย่างนี้, แต่มันก็เป็นเทคนิค : เป็นสิ่งที่มีความลับ
 ซ่อนเร้นอยู่ ว่าหลับตาดีหรือลืมตาดี? นี่, ขอให้
 สนใจกันไว้บ้าง

ถ้าถือเป็นแบบดั้งเดิมมาแต่โบราณกาล : พวก
 โยคีเขาตั้งต้นด้วยการลืมตา, แล้วมันค่อย ๆ หลับ
 ของมันไป เมื่อมันเป็นสมาธิมากเข้า ๆ จนหลับสนิท.

ทั้งหมดนี้เรียกว่ามันเป็นการตระเตรียม ซึ่งก็
 เป็นการตระเตรียมที่ไม่น้อยเหมือนกันนะ เพราะว่า
 มันมีเทคนิคอย่างที่ว่ามาแล้ว, มันต้องถูกต้องตาม
 เทคนิค ซึ่งจะเรียกว่า : **ความลับของธรรมชาติ**;
 เทคนิคแปลว่าอะไรก็ไม่รู้ พุด ๆ กันจนติดปากนะ
 แต่ว่าถ้าดูตัวแท้แล้ว มันคือความลับของธรรมชาติ :
ให้ถูกต้องตามความลับของธรรมชาติ!

เรื่องหลับตาหรือลืมตาก็เป็นเทคนิค, มี
 ลักษณะเป็นเทคนิค : ทำให้มันถูกต้อง; แต่ถ้าว่า
 คนที่ไม่ชอบคิด หรือคนขี้ขลาด หรือคนยึดติดแล้ว,

กรณีนี้มันจะทำได้ไม่ได้ : ไม่ได้, สัมตาทำได้ไม่ได้
เพราะมันเห็นอยู่! มันก็จริงสิ, มันก็ทำได้สิ!

แต่ว่าลองไปลองดูสิ! **สัมตา** : แต่มองอยู่ที่
ปลายจมูก มองให้เห็นปลายจมูก : **มองให้เห็น
ปลายจมูกนะ มันก็ไม่เห็นอะไร!** มันก็มีผลเท่ากับ
หลับตาครึ่งหนึ่งแล้ว, แล้วมันบังคับจิตแรงกว่า
ที่จะลงมือหลับตา

ถ้าโดยมากหลับเลย, ง่วงเลย : หลับไปเลย
ถ้าตั้งต้นด้วยหลับตา, มักจะง่วงและหลับไปเลย :
มันก็ลึ้มละลายนะ ถ้าตั้งต้นด้วยการหลับตา; ถ้า
ตั้งต้นด้วยการสัมตา มันเข้มแข็งกว่า : ขอให้สนใจ!

นี่, เรื่องการเตรียมมือแบบนี้ : เอ้า,
ควรจะทำก่อนสำหรับเรื่องเตรียม

ที่นี้ก็ลงมือทำ ๆ : ลงมือทำอย่างที่บอกแล้ว
ว่าอานาปานสติแบ่งออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น :

หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกาย

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนา

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิต

หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมะหรือธรรมชาติ :
นั้นไว้ค่อยพูดทีหลังเถอะ

พูดหมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกาย กันเสียก่อน : คำว่า
“กาย” นี้ มันคงจะแปลสำหรับคนทั่ว ๆ ไปที่ไม่เคย
เรียนบาลี : คนทั่วไปก็จะเข้าใจว่าคำว่า ‘กาย’ นี้ก็
หมายถึง ร่างกายเท่านั้นแหละ , ร่างกายเนื้อหนัง
คือกาย ; แต่ภาษาบาลีมันไม่ใช่อย่างนั้น , คำว่า
“กาย” นี้มันแปลว่า *สิ่งที่รวม ๆ กันเป็นหมู่ ๆ* : เป็น
หมู่หลาย ๆ อันรวมกันเป็นหนึ่งหมู่ , เรียกว่า ‘กาย’
ทั้งนั้นแหละ

คำว่ากาย แปลว่า หมู่ , แม้ร่างกายของคนเรา
คนหนึ่งนี้ มันประกอบด้วยอะไรหลายอย่าง เช่นว่า
มีอวัยวะ ๓๒ นี้ : รวมกันแล้วก็ยังเป็นหนึ่งกาย , มัน
ก็คือ “หมู่” นั่นเอง

นี้ , *ลมหายใจนี้* ก็เรียกว่ากาย : *กายลม* ,
ลมหายใจก็เป็น “หมู่” ก็เรียกว่า “กาย”

หมวดที่ ๑ จัดการโดยตรงกับเรื่องลมหายใจ :

แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ : เกี่ยวกับลมหายใจยาว

ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เราปรับปรุง ศึกษา เตรียมตัว จนรู้จักเรื่องลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น , เดียวนี้ก็เอาลมหายใจยาวมาสิ มากำหนด :

หายใจ : ลมหายใจยาว , ให้ลมหายใจที่เข้าและออก , เข้าและออกนั้นแหละ เป็นอารมณ์ของสมาธิ

เริ่มต้นที่เดียว เมื่อเริ่มฝึกด้วยลมหายใจชนิดยาว : ยาวมากหรือยาวนาน้อย เอาตามพอใจก่อนก็ได้ ; เพราะได้กล่าวมาแล้วว่าเราได้พูดถึงศึกษาเรื่องยาวอย่างไร ๆ มาพอสมควรแล้ว

จนกระทั่งว่าปล่อยไปตามธรรมชาติ มันยาวอย่างไร : เรียกว่ายาว , และเราก็รู้สึกละยาว ; แล้วก็เอา“ยาว”นั้นแหละ : มาเป็นการฝึกกำหนดครั้งแรก

เราจะหัดให้ยาวที่สุด หรือให้สั้นที่สุด : จน
ให้รู้จักมันดีทั้งยาวและทั้งสั้น ; เพราะว่าแม้แต่ยาวนี้
มันก็ยังมีความยาวนะ : ยาวมากก็มี ยาวไม่มากก็มี
ยาวน้อยก็มี , แม้แต่ยาวมันยังมีตั้ง ๓ ยาว ก็รู้เถอะ
ทั้ง ๓ ยาวนะ

แล้วก็เอาที่ยาวพอดีที่ตามสบายนะ : ยาว ที่
รู้สึกว่ายาวก็แล้วกัน , มากำหนด :

หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว , หายใจเข้ายาว
และหายใจออกยาว : *กำหนดลมหายใจที่ยาว*

และพร้อมกันนั้น มันจะรู้พร้อมกันไปด้วย
ว่า : หยาบ หรือละเอียด หรือเป็นกลาง ๆ

ศึกษาว่าเมื่อยาวนะ : มาก , มันมีผลอย่างไร
แก่ความรู้สึก ?

เมื่อยาวขนาดกลาง : มีผลอย่างไรแก่ความรู้สึก ?

เมื่อยาวขนาดน้อย , ยาวน้อยนะ : มีผล
อย่างไรแก่ความรู้สึก ?

สังเกตปฏิกิริยาต่าง ๆ : ที่มันเกิดขึ้น
 แก่ความรู้สึกหรือร่างกายนะ ว่ามันต่างกันอย่างไร ?
 ยาวมาก ยาวน้อย หรือยาวกลาง ๆ : ใช้คำว่า 'อิทธิพล'
 ก็ได้ : มีอำนาจหรือมีอิทธิพลอย่างไรต่อร่างกาย ?

ลมหายใจชนิดยาว มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ?

ยาวมาก อิทธิพลอย่างไร ?

ยาวน้อย อิทธิพลอย่างไร ?

ยาวไม่สู้มาก มีอิทธิพลอย่างไร ?

เพื่อให้รู้จักลมหายใจยาว พร้อมทั้งลักษณะ
 ของมัน , พร้อมทั้งอิทธิพลของมัน ที่มีต่อความรู้สึก
 หรือต่อร่างกาย : ของลมหายใจยาว , เรียกว่า
 รู้จักลมหายใจยาวเป็นอย่างดี

นี่เพียงข้อที่ ๑. เท่านั้นนะ ข้อแรกข้อเดียว :

รู้จักลมหายใจยาว

รู้จักควบคุมความยาว

แล้วรู้จักอิทธิพล รู้จักประโยชน์

แล้วยาวมันก็มีส่วนละเอียดมากกว่าสั้นนะ :

หายใจสั้นมันก็ต้องหายาเป็นธรรมดา , หายใจยาว
มันก็จะละเอียดเป็นธรรมดา

แล้วที่นี้ไม่เกี่ยวกับธรรมะ **ไม่เกี่ยวกับธรรมะ**
ธัมโมอะไรที่ไหนด ลมหายใจยาวก็มีประโยชน์ :
มีประโยชน์ทางกาย ทางสุขภาพทางอนามัย คือสบาย ๆ ,
ทำให้ระงับ ทำให้ปกติ ; ตกใจอะไรมา ตื่นเต้นอะไรมา
กลัวอะไรมา : มานั่งลง หายใจยาว ๆ ยาว ๆ นี้จะ
ขจัดอารมณ์ร้าย ๆ เหล่านั้นออกไปได้ , เหนื่อยก็ดี
ถมไปแล้ว ; หายใจยาว ๆ ได้เป็นปกตินี้ สุขภาพ
อนามัยก็จะดี , หายใจละเอียด มันก็เกิดปฏิกิริยา
ในทางภายใน ในทางร่างกาย ชนิดที่ระงับ

ลมหายใจที่ละเอียด , ที่ยาวที่ละเอียดนี้ จะ
ช่วยให้เลือดมันออกน้อยเข้า : จะว่าเลือดมันออก
มาจากแผล หรือจากอะไรก็ตามเถอะ , ถ้าลมหายใจ
ยาวละเอียดนะ เลือดจะออกมาน้อยเข้า ; ฉะนั้น
สามารถจะบังคับได้ แม้บังคับเลือด : บังคับเลือดลมนะ

ลมหายใจนี้ ไม่ใช่เล่น ! ฉะนั้นศึกษาความ

ยาว , รู้จักอิทธิพลของการมีลมหายใจยาว รู้จักใช้
ประโยชน์แม้แต่ทางวัตถุ ที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะ

ต่อไปนี้ เราจะพูดถึงเรื่องของธรรมะ : ลม-
หายใจยาว เป็นสิ่งที่ต้องรู้จักในข้อแรก ในขั้นที่ ๑
ของหมวดที่ ๑

- หายใจยาว ตามที่พอใจ

- กำหนดให้อยู่ได้อย่างนั้น ไม่หนีไปไหน ,
ไม่หนีไปไหน : จิตอยู่ที่ลมหายใจยาวตลอดเวลา

กว่าจะทำได้ก็คงหลายเวลาเหมือนกันแหละ :
ไม่ใช่ว่าพอลงมือทำ , มันจะได้ : เพราะว่าคน
ธรรมดามันไม่เคยนะ มันไม่เคยหยุด ไม่เคยกำหนด
ลม , มันก็มีอะไรแทรกแซง มันก็ทำไม่ได้ ; นี่ตั้งใจ
ว่าจะทำให้ได้ : แม้แต่เพียงกำหนดลมหายใจ
ยาวนานะ

อ้อ , ที่นี้ถ้าขั้นที่ ๑ นี้มันหมดไปแล้ว คือทำได้
โดยหลักนี้ : ที่พูดไปนี้ , มันเป็นเรื่องสังเกตย่อๆ ;

จะไปรู้จักกันจริง ก็ต่อเมื่อไปทำจริง ทำจริง ทำจริง , แล้วรู้จักจากไอ้ธรรมชาตินั้นเองนะจะรู้จักดีกว่าที่ ฟังพูดอย่างนี้ : ไอ้ฟังพูดอย่างนี้ มันผิวเผินมาก

ไปกำหนดเอาเอง : จากไอ้ความที่ลมหายใจ มั่นยาว มีลักษณะอย่างไร? มีอาการอย่างไร? มีธรรมชาติอย่างไร? มีอิทธิพลอย่างไร? มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นอย่างไร? นี่เรียกว่ารู้จักลมหายใจยาว : ถ้ายังใช้ประโยชน์ทางธรรมะไม่ได้ , ก็เอาประโยชน์ทางโลกๆ ไว้ก่อน คือสุขภาพอนามัยดีเพราะลมหายใจยาว , ที่นี้.....

ขั้นที่ ๒ : กิเลสลมหายใจสั้น

ศึกษาอย่างเดียวกันกับเรื่องลมหายใจยาวนะ : **แต่เดี๋ยวนี้เราใช้ลมหายใจสั้นมาเป็นอารมณ์สำหรับกำหนด ;** วิธีการศึกษา , ก็ศึกษาให้รู้อย่างเดียวกับเรื่องลมหายใจยาว : มีลักษณะอย่างไร? มีอาการอย่างไร? มีธรรมชาติอย่างไร? มีอิทธิพลอย่างไร? มีปฏิกิริยาอย่างไร? รู้กันเสียให้หมด :

เกี่ยวกับลมหายใจสั้น

ลมหายใจสั้นนี้ : มันก็มีสั้นมาก สั้นน้อย, หรือไม่มากไม่น้อยอีกเหมือนกันแหละ : มันก็มีสั้นหลายขนาดนั่นเองแหละ, ขนาดไหน ที่เราพอเหมาะที่จะเอามาศึกษาสบายดี ก็เอาขนาดนั้น; แต่รู้จักสังเกตความแตกต่าง : แตกต่างกันในลักษณะอาการ ธรรมชาติ อิทธิพล ปฏิภาน

ให้รู้จักสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างลมหายใจยาว กับลมหายใจสั้น : แม้ว่าลมหายใจสั้นนี้ มันก็มีอย่างหยาบ และมีอย่างไม่หยาบ, มีอย่างกลางๆ ตามแบบของมันเหมือนกัน; ลมหายใจสั้นหยาบมากก็มี ไม่สู้หยาบก็มี หรือไม่หยาบก็มี : ถ้าขยับขยายให้ดี พอเหมาะพอดี, ก็ต้องรู้เรื่องลมหายใจสั้น

เดี๋ยวนี้เป็นผู้แตกฉาน ชำนาญเชี่ยวชาญในเรื่องลมหายใจยาว, ลมหายใจสั้น : นี้เราฝึกจนว่าแม้ลมหายใจจะสั้น แต่ใจคอก็ยังปกติเหมือนกับลมหายใจยาว

ลมหายใจยาวให้ความเป็นปกติอย่างไร เราก็สามารถที่จะมีความปกติชนิดนั้นได้แม้เมื่อมีลมหายใจสั้น : อันนี้ทำยากหน่อย แต่ก็ทำได้ ; ถ้าบังคับได้ดี บังคับได้จริง จะมีเสียงบ้างเป็นธรรมดา : มีเสียงดังปืด ๆ บ้างเป็นธรรมดา

นี่, นักเลง : นักเลงสมาธิ พวกโยคี พวกสวามี ทำอานาปานสติหายใจดังปืด ๆ ปืด ๆ , เพราะมันทำได้ดี เพราะมันทำได้จริง ; ฉะนั้นไม่ต้องกลัว ถ้ามันจะมีเสียงออกมาบ้างเพราะการบังคับที่แน่นแฟ้น ที่ถูกต้องที่พอเหมาะ , มันจะมีเสียงออกมาบ้าง ก็ช่างมันเถอะ ! ไม่เป็นไรหรอก ไม่แปลกประหลาดอะไร ไม่ใช่วิเศษวิโสอะไร ; ลมหายใจสั้น มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องการหรอก : แต่มันเป็นเรื่องที่ต้องรู้จักนะ , ต้องรู้จัก : ไม่ใช่เรื่องที่เรต้องการจะมีลมหายใจสั้น

ถ้าให้เลือกตามที่ต้องการ เราควรที่จะเลือกลมหายใจยาวมากกว่า หรือตามสบายมากกว่า : เอาตามสบายนะเป็นจุดกลาง , แล้วเอายาวหรือ

เอาสั้นนั้นอยู่เพื่อเลือก หรือเพื่อที่จะทำให้เกิดผล
อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแปลกออกไป

อย่างไร, เมื่อไร ต้องการลมหายใจยาว?
อย่างไร, เมื่อไร ต้องการลมหายใจสั้น? เป็นผู้เข้าใจ
เชี่ยวชาญแตกฉานคล่องแคล่วในเรื่องของลมหายใจ
ที่ยาวหรือสั้น : ขั้นที่ ๑ แยกฉานในเรื่องลมหายใจ
ยาว, ขั้นที่ ๒ แยกฉานในเรื่องลมหายใจสั้น ;
ที่นี้มา...

ขั้นที่ ๓ ก็รู้จักกายทั้งปวง : เปลี่ยนเป็น
ใช้คำว่า“กาย” แทน“ลม”นะ ; รู้จักกายทั้งปวง :
เพื่อให้มันครอบงำไปถึงไธร่างกายด้วย

คำว่ากาย ก็แปลว่าหมู่ อย่างที่กล่าวแล้ว : ก็
พูดกันตรงๆ เรียกกันง่าย ๆ ก็ว่า “กายลม” กับ
“กายเนื้อ”

หมู่แห่งลม ก็คือกายลม : ลมหายใจนั้นแหละ
เป็นกายลม

แล้วกายเนื้อ : คือเนื้อหนังร่างกายนี้ที่มัน

เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ ; ลมหายใจมันหล่อเลี้ยง
ไว้ร่างกาย , แล้วมาดูในส่วนที่มันหล่อเลี้ยงคือ
ร่างกาย , ก็เรียกว่า “กายเนื้อ”

เรารู้จักว่ามีกายอยู่ ๒ กาย :

- กายธรรมดาสามัญนี้ คือกายเนื้อ : เนื้อหนัง
ร่างกายนี้

- แล้วเนื้อหนังร่างกายนี้ มันถูกหล่อเลี้ยงอยู่
ด้วยลมหรือกายลมที่เรียกว่า ปราณ ฯ : ลมปราณ ,
ลมหายใจนี้เรียกว่าลมปราณ : คือลมแห่งชีวิต ลม
เพื่อชีวิต ; ลมเพื่อมีชีวิต เรียกว่าลมปราณ นั้น
เรียกว่ากายลม : มันหล่อเลี้ยงกายเนื้อ , แล้วมัน
สัมพันธ์กันอยู่อย่างลึกซึ้ง อย่างลึกซึ้ง อย่างที่นอก
ความรู้สึกหรือนอกการบังคับด้วยเข้าไป

ไว้กายลม มันหล่อเลี้ยงกายเนื้ออยู่ตามกฎเกณฑ์
ของมันเอง : นอกเหนือการบังคับหรือความรู้สึก
ของบุคคลที่เป็นเจ้าของนะ ; แต่เราจะสามารถ

ศึกษาให้รู้สึกให้แยกกันได้ โดยสังเกตว่า : เมื่อ
ลมหายใจเป็นอย่างไร , รู้สึกทางร่างกายอย่างไร ?

- เมื่อลมหายใจยาว ร่างกายรู้สึกอย่างไร ?

- เมื่อลมหายใจสั้น รู้สึกทางร่างกายอย่างไร ?

มันแสดงให้เห็นได้ จนเรารู้จักได้ว่า มันมีอยู่
๒ อย่าง : อาศัยกันอยู่

กายลม : ลมหายใจนี้ เรียกว่ากายลม , มัน
ปรงแต่งกายเนื้อ : มันปรงแต่งกายเนื้อ ; เพราะฉะนั้น
จึงเรียกมันว่า “กายสังขาร”

ลมหายใจนี้ เรียกชื่อใหม่อีกอย่างว่า : กาย-
สังขาร : คือสิ่งที่ปรงแต่งกาย ; สิ่งที่ปรงแต่งกาย ,
การปรงแต่งทางฝ่ายกาย : กายสังขาร : คือลมหายใจ

ต่อไปนี้ก็เรียกว่า “กายสังขาร” นะ , เพราะ
คำต่อไป จะมีคำกล่าวว่า : บังคับกายสังขารให้สงบ
ระงับ ในขั้นต่อไป

ในขั้นนี้ เพียงแต่รู้จักกันทั้ง ๒ กาย : คือทั้ง
กายลมและกายเนื้อ

ลมหายใจ เรียกว่ากายลม : เรียกว่ากายสังขาร
ก็ได้ , เพราะว่ามันปรุงแต่งกายเนื้อ : ดูให้เห็น
ชัด ๆ ว่ามันเกี่ยวข้อกันอย่างไร ?

นั่งกำหนดอยู่ที่นั่นแหละ , กำหนดอยู่
ที่นั่นแหละ ว่า : เมื่อลมเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไร ,
เมื่อลมเป็นอย่างไร กายเป็นอย่างไรนะ , **ก็จะรู้ได้เอง**
ว่า : ใ้กายลมมันปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไร ?

- เมื่อกายลมมันถูกต้อง : กายเนื้อมันก็สบาย
- ถ้ากายลมมันไม่ถูกต้อง ใ้กายเนื้อหนังมันก็
ไม่สบาย , แล้วมันก็พลอย : พลอยตามกันไป
เพราะมันเนื่องกัน

- ถ้ากายลม(ลมหายใจ) หยาบ : ใ้ร่างกายนี้
ก็รู้สึกกระสับกระส่าย

- ถ้าลมหายใจละเอียด : ใ้ร่างกายนี้มันก็
สงบราบ

มันเนื่องกันอย่างนี้ : มันขึ้นด้วยกัน มันลง
ด้วยกัน , เพราะว่ามันเนื่องกัน

เราสามารถบังคับกายเนื้อได้โดยทางกายลม :

นี่เป็นความจริงที่จะต้องมองให้เห็น คั้นให้พบ ในการปฏิบัติในขั้นนี้ ว่าเราไม่สามารถจะบังคับกายเนื้อโดยตรง ว่าจงเป็นอย่างนั้น, จงเป็นอย่างนี้! แต่เราบังคับมันได้โดยผ่าน : โดยอ้อมนะ : โดยผ่านทางบังคับลม

- บังคับลมหายใจให้ระงับ : กายเนื้อก็ระงับ

- บังคับลมหายใจให้ละเอียด : กายเนื้อมันก็ละเอียด

- ลมหายใจสงบ : กายเนื้อหนังนี้มันก็สงบ

นี่เรียกว่าบังคับโดยอ้อม : บังคับโดยผ่านทางลมหรือทางกายลม ; รู้จักทั้ง ๒ อย่างนี้ เรียกว่า รู้จักกายทั้ง ๒ : คือกายทั้งหมด

ตรงนี้ พระบาลีเขาใช้คำว่า สพฺพกาย ปฏิสงฺเวที - เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง : คำว่า “ทั้งปวง” นี้ มันหมายความว่าทุกกาย, บางคนแปลผิด ตำราฝรั่งนั้นนะก็แปลผิดเห็นอยู่ชด ๆ ก็มี

บังคับกายทั้งหมด คือมี**กายเดียว** แต่ทั้งหมด ,
แปลเป็นภาษาฝรั่งว่า whole : คือทั้งหมด ; **กาย-**
เดียว : ทั้งหมด นั่นไม่ถูก !!

มันมี ๒ กาย : ถ้าจะแปลถูก ก็ต้องแปลว่า
all , all คือทั้งหมด คือทั้ง ๒ กาย : ไม่ใช่กาย
เดียว - ทั้งหมด , แต่ว่าทั้ง ๒ กาย ; นี่เรียกว่ารู้จัก
กายทั้งปวง : **สัพพ** แปลว่า **ทั้งปวง** , ในบาลี สัพพ
แปลว่า **ทั้งปวง : หมดทุกอย่างนะ - สัพพ**

แต่ถ้าหมดในอย่างเดียวละก็ใช้คำว่า **สกุกาล ๆ**
สกุกาล , เกวละ นี่ : เดียว - หมดทุกอย่างหมด ;
หมด : แต่ในอย่างเดียว : ทั้งหมด , แต่ในอย่างเดียว !
ถ้าหมดทุกอย่างก็ : **สัพพ**

ฉะนั้นเราจะต้องรู้ว่า เราต้องรู้จัก ๒ กาย
เสมอไป : ทั้งกายลมและทั้งกายเนื้อ

แล้วจะรู้มากไปกว่านั้นว่ามันสัมพันธ์กันอย่างไร ?

แล้วรู้มากไปกว่านั้นว่าเราบังคับกายเนื้อได้
โดยทางกายลม : เราไม่สามารถจะบังคับกายเนื้อ

ลงไปตรงๆ , แต่เราสามารถจะบังคับมันได้ โดย
ผ่านไปทางกายลม : บังคับลมแล้ว ไปมีผลที่กาย

ถ้ารู้อย่างนี้ ก็เรียกว่า : รู้หมดของ
ความลับ , หรือความจริงเกี่ยวกับกายทั้ง
๒ กาย

เมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็สามารถที่จะปรับปรุง
กายเนื้อให้ได้ผลตามที่เรต้องการโดยการบังคับผ่าน
ทางกายลม , ดังนั้นเราจึงต้องเป็นผู้ฉลาดอย่างยิ่ง
ในการบังคับกายลม , แล้วก็สามารถปรับปรุง
กายเนื้ออยู่ในสภาพที่เรต้องการ : คือให้มันสงบ
รำงับก็ได้ , คือให้มันเย็น ให้มันร้อนก็ได้ โดยการ
จัดการทางกายลม : ถ้ามีความถูกต้องทางกายลม
ก็มีความถูกต้องทางกายเนื้อ , แล้วก็มีความสบาย
ในทางกายเนื้อ เหมือนกับกินยาอะไรเข้าไปสักอย่างหนึ่ง

การบังคับลม มีผลทางกายเนื้อทาง
ระบบประสาทนี้ : เป็นความลับของ
ธรรมชาติ , เดียวนี้ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครรู้

ไม่มีใครค้นคว้า ; แต่เขาก็รู้เรื่องนี้กันมาก ว่าไ้อปฏิกิริยาอะไรเกิดขึ้นในทางอารมณ์ ในทางจิตนี้หะมันมีอำนาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี เป็นกรดซื่อนั้นเป็นกรดซื่อนี้อะไรเกิดขึ้นมา , แล้วก็มีอารมณ์ร้ายอย่างนั้น อารมณ์ร้ายอย่างนี้ : ต้องกินยา , ทำอย่างอื่นไม่ได้

แต่ถ้าว่าเป็นโยคี เป็นนักจิตใจ อย่างนี้เขาก็บังคับจิตใจได้โดยการบังคับไปทางลม : **ไม่ต้องกินยา ก็มีผลอย่างนั้นอย่างนี้ได้ตามที่ต้องการ ;** เรียกว่าคนหนึ่งอาศัยวัตถุเป็นหลัก , คนหนึ่งอาศัยจิตใจเป็นหลัก : นี่ก็เพราะว่าเขารู้เรื่อง ๒ เรื่อง คือรู้เรื่องทั้งไ้อใจและทั้งกาย , สามารถที่จะบังคับใจได้โดยผ่านทางกาย หรือบังคับกายได้โดยผ่านทางใจ ; บังคับได้ตามความปรารถนา : เรียกว่าจะบังคับอารมณ์ก็ได้ บังคับร่างกายก็ได้ : มันก็ได้เปรียบได้ประโยชน์ , สบายดี

นี่เป็นขั้นที่ ๓ : ควรจะพูดให้ติดต่อกันเสียทีหนึ่งก่อนก็ได้ ว่า :

ขั้นที่ ๑ : ศึกษาเรื่องธรรมชาติลมหายใจยาว ,
จนรู้รอบคอบหมดจด ทุกสิ่งทุกอย่างอันเกี่ยวกับ
ลมหายใจยาว

ขั้นที่ ๒ ศึกษา : จนรู้อย่างเดียวกันเกี่ยวกับ
ลมหายใจสั้น

ขั้นที่ ๓ รู้ว่าลมหายใจนี้มันปรุงแต่งร่างกายคือ
กายเนื้อ : เลยมี่ ๒ กาย ; เรา รู้จักหมดทั้ง ๒ กาย ,
สามารถจะบังคับกายได้ : บังคับกายลม , ให้กายลม
ไปบังคับกายเนื้อ อย่างนี้ก็ได้ , นี่ขั้นที่ ๓

ไม่ใช่เล็กน้อยนะ ! เพียง ๓ ขั้นเท่านั้น ก็
ไม่ใช่เล็กน้อย : สมกับที่ว่ามันเป็นไอ้หลักปฏิบัติที่
ละเอียดปราณีต สุขุมจริง ๆ ที่นี้มาถึง...

ขั้นที่ ๔ ซึ่งทำกายสังขารให้ระงับ , ทำให้
เกิดสมาธิ : บาลีใช้คำว่า ทำกายสังขารให้ระงับอยู่
หายใจเข้า หายใจออก (คำว่าหายใจเข้า หายใจออกนี้ :
มีอยู่ตลอดเวลา , รู้สึกละเอียดตลอดเวลา !)

ที่นี้จะบังคับกายสังขารคือลมหายใจนั้นนะให้
ระงับ : ทำกายสังขาร (กายลม)ให้ระงับ : โดยวิธีใด
วิธีหนึ่งตามกฎหมายของธรรมชาติ

มันเป็นกฎหมายของธรรมชาติ ที่มันมีอยู่ในธรรมชาติ
ว่าทำอย่างนั้น : จะเกิดผลอย่างนั้น ! เราบังคับเอาเอง
ไม่ได้ : เราต้องทำให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ ,
แล้วมันก็เป็นไปตามกฎหมายของธรรมชาติ แล้วมันก็
สำเร็จประโยชน์ในการบังคับ

คำว่าให้สงบระงับ มันก็บอกอยู่แล้วว่าให้มันไม่
หยาบ : ให้มันละเอียด ให้มันสงบ ให้มันระงับ ;
มีวิธีใดที่จะทำให้ลมหายใจระงับ , เรา : ก็ทำ !

เมื่อลมหายใจสงบระงับแล้ว , ใ้กายทั้งหลาย
มันก็สงบระงับ : เกิดความสงบระงับขึ้นในระบบ
กายบังคับเป็นขั้น ๆ ขึ้น ๆ ให้ละเอียด ให้สงบระงับ
เป็นขั้น ๆ ; มันจึงต้องทำไ้อารมณ์สำหรับบังคับ
นั้นนะเป็นขั้น ๆ , ซึ่งจะต้องฟังให้ดี ว่า

ครั้งแรก : ก็ที่ลมหายใจโดยตรง

- ที่นี้ก็ที่ล้มหายใจ กระทบหรือผ่าน

- แล้วก็ที่นี่ : ก็ที่ตรงนั้นแหละ , สร้างนิมิต
ขึ้นมาให้เป็นเครื่องกำหนดง่าย ๆ ; แล้วก็กำหนด
นิมิตนั้นได้ : อย่างแน่วแน่

- และสามารถต่อไป : ในการที่จะเปลี่ยนแปลง
ลักษณะของนิมิตนั้น

ถ้าทำถึงขนาดนี้แล้ว : เรียกว่าล้มหายใจนั้นนะ
สงบราบเรียบ ปราณีตไปตามลำดับ , ปราณีตไปตามลำดับ
จนกระทั่งปราณีตที่สุด ; จนสามารถที่จะเป็นสมาธิ
สมบูรณ์แบบถึงขั้นนั้นะ : ถึงขั้นเป็นสมาธิสมบูรณ์แบบ
เรียกว่ามีองค์แห่งสมาธิ , องค์ฌานนะ : ซึ่งจะ
พูดให้เป็นลำดับ เพื่อเข้าใจง่ายว่าเราจะเริ่มต้นขึ้นไป
อย่างไร ในการที่จะบังคับล้มหายใจให้ละเอียดยิ่ง ๆ
ขึ้นไป

จึงเกิดคำที่บัญญัติขึ้นมาใหม่หรือ
บัญญัติเองก็ได้ให้สะดวกในการพูดจาหรือทำ
ความเข้าใจ : ตั้งใจฟังให้ดี ๆ , มันไม่ก็คำ มันจำง่าย

อันที่ ๑ เรียกว่า การวิ่งตาม

อันที่ ๒ เรียกว่า การเฝ้าดู

อันที่ ๓ เรียกว่า การสร้างนิมิตขึ้นมาที่จุดหนึ่ง ,
แล้วก็บังคับนิมิตนั้นได้ตามปรารถนา ; จนกระทั่ง :
กำหนดความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน

จะเรียกโดยตรง ก็เรียกว่า ๔ ขั้นเท่านั้นนะ :
วิ่งตาม, เฝ้าดู, แล้วก็สร้างนิมิต และควบคุมนิมิต,
แล้วก็กำหนดองค์ฌาน, นี่ก็จะได้เพียง ๔ ขั้นตอน

ถ้ามันจะละเอียดไปอีกหน่อยก็ว่า : วิ่งตาม,
เฝ้าดู, แล้วสร้างนิมิตประเภทอุคคหนิมิต, แล้วก็
บังคับนิมิตชนิดนั้นนะ ในลักษณะให้มันเป็นปฏิภาคนิมิต
คือเปลี่ยนแปลงได้, แล้วก็กำหนดองค์ฌาน, ถ้า
อย่างนี้ก็จะได้เป็น ๕ ขั้นตอน

พูดไปมันจะสับสน, จะ ๔ หรือ ๕ : มันแล้วแต่
จะเรียก, แต่ขอให้มันได้หลักเกณฑ์อย่างนี้แหละว่า :

- วิ่งตามอารมณ์ : คือลมหายใจ, แล้วก็...
- เฝ้าดูอารมณ์ : คือลมหายใจ อยู่ที่จุดใด

จุดหนึ่ง , แล้ว...

- สร้างนิมิต คือภาพนิมิตซึ่งไม่ใช่ของจริงนะ :
แต่เป็นภาพ : เห็นทางความรู้สึกขึ้นมาที่ตรงนั้น !
เรียกว่าสร้างนิมิต ; เห็นชัดอยู่ : เป็นอุกคหนิมิต !
หรือต่อไปนั้น ก็...

- บังคับอุกคหนิมิตให้เปลี่ยนแปลงไปได้ตาม
ที่ต้องการ

- ถ้าทำได้ตามนั้นแล้ว , ก็สามารถที่จะกำหนด
ความรู้สึกองค์ฌาน : คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข
เอกัคคตา ขึ้นมาได้

นี่ การปฏิบัติจตุกกะที่ ๑ , ขั้นที่ ๔
นี่ : มั่นยุ่งยากหรือมันเรื่องมาก หรือมันซับซ้อน :
มันจะต้องศึกษากันให้ดี ๆ ; เอ้า , จะ
พูดทีละชั้น ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี ให้เข้าใจด้วย

องค์ที่ ๑ : ว่า **วิ้งตาม** , ใช้คำอุปมาว่าวิ้งตาม

- ลมหายใจที่มันเข้า - ออก เข้า - ออก : มัน
เหมือนกับวิ้งอยู่ , วิ้งเข้า - วิ้งออก วิ้งเข้า - วิ้งออก

- คอยกำหนดดู : ว่ามันวิ่งจากไหน , ไปถึง
ไหน ?

ตามธรรมชาติถ้าหายใจเข้า : มันก็วิ่งจากข้างนอก
คือปลายจะงอยจมูกเข้าไปข้างใน , สุดข้างใน ; สุด
ที่ตรงไหน , เราสมมติ : โดยสมมติตามความ
กระเทือนที่มันรู้สึก : ว่าสุดที่สะดือ , ว่าอย่างนั้น!
แล้วก็กลับออกมาจากจุดที่สะดือ ออกมาข้างนอกอีก :
มาสุดที่ปลายจมูกอีก

ไ้ทางวิ่งของมันก็มีอยู่แค่ปลายจมูกกับสะดือ :
วิ่งเข้าวิ่งออก วิ่งเข้าวิ่งออก เหมือนกับทางวิ่ง , ลม
หายใจมันก็วิ่งเข้าวิ่งออก ไปตามแบบของลมหายใจ ;
จิต , ที่มีชื่อว่า “สติ” นี้ ก็กำหนดด้วยการวิ่งตาม

ลมหายใจเข้าไปอย่างไรก็ตามเข้าไป , ตาม
เข้าไป : แล้วสุด , หยุดนิดหนึ่งอย่างไร ? แล้ววิ่ง
กลับออกมาอย่างไร ? ก็วิ่งตาม : วิ่งตามทั้งเข้าทั้ง
ออก , วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออกอย่างนี้ เรียกว่าวิ่งตาม

เป็นคำพูด ที่พูดขึ้นมาเอง : จะหาคำอย่างนี้

ตรง ๆ ในพระบาลีไม่ได้ ; แต่เรื่องราวมันมีอย่างนี้นะ
มีลักษณะวิ่งตามอย่างนี้ : จงหัดวิ่งตาม ในขั้นที่ ๑

ลมหายใจที่เข้า - ที่ออก กำหนดให้ดี ๆ ว่ามัน
 สังเกตได้ ว่ามันตั้งต้นที่ตรงไหน ?

เมื่อเข้านะ : จะตั้งต้นที่จะงอยจมุกด้านใน ,
 ในคนปกติธรรมดา ; แต่เข้าใจว่าถ้าเขาเป็นคนอีก
 แบบหนึ่ง เช่นเป็นคนนิโกร : จมุกมันยุบลงไปมาก ,
 ไ้ริมฝีปากมันเชิดสูงขึ้นมามาก : อันนี้มันคงจะ
 ตั้งต้นที่ริมฝีปากด้านบน เพราะว่ามันเป็นคนหน้าตา
 แบบนั้น

แต่เอาโดยทั่วไปคนเรานี่ ก็ว่าที่จะงอยจมุก
 ด้านในนั้นนะเป็นจุดตั้งต้น , ก็เข้าไปเหมือนกับว่า
 เป็นท่อเป็นทางเข้าไปจนสุด , สุด : ตามธรรมชาติ
 ธรรมดา มันไปที่ปอดมันไม่ได้ไปที่สะดือ , แต่
 การกำหนดสมาธินี้ไม่ต้องเอาตามความจริงอย่าง
 นั้นนะ ; เอาตามความรู้สึกก็แล้วกันว่ามันไปสุดที่
 สะดือ , แล้วมันก็กลับออกมา : แต่ที่จริงมันไปที่

ปอด , ไม่ต้องศึกษาเรื่องเข้าไปที่ปอด ศึกษาตาม
ความรู้สึกว่ามันไปสุดที่สะดือ ที่ท้อง ที่ศูนย์กลาง
ของท้อง : ก็เลยวิ่งตาม วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก , ทั้ง
เข้าทั้งออก ; ซึ่งมันไม่ใช่่ง่ายเหมือนปากพูด : พอเรา
ทำเข้าจริงมันก็ไม่ได้ง่ายเหมือนปากพูด ! แต่มัน
ก็เป็นสิ่งที่ทำได้นะ !

ฉะนั้นขอให้พยายามเถอะ , แล้วพยายาม
ด้วยใจคอที่ปกติหน่อย : อย่าเครียด ! อย่าหวัง
อย่าตั้งใจให้มันมากมันจะทำไมได้ : ให้อำกับ
จิตนี้นะ : อย่าไปเครียดครัด บังคับกันรุนแรง :
ต้องทำให้พอดี ๆ มันจึงจะทำได้

ให้วิ่งตาม วิ่งตาม , จนทำได้อย่างวิ่งตามนะ :
ทำได้ตามพอใจ อย่างตามที่ต้องการวิ่งตามแล้ว , จึง
ค่อยๆ เลื่อนขึ้นไปชั้นที่เรียกว่า เฝ้าดู

เฝ้าดู : คือไอ้งานที่ทำมันก็ลดลงหน่อย ,

แล้วมันก็ปราณิต ละเอียดลงไปกว่า

ไอ้การกระทำละเอียดปราณิตลงไปเท่าไร :
ไอ้ความสงบบ้างมันก็มีมากขึ้นเท่านั้นนะ , และ
ตัวลมหายใจเองมันก็จะสงบระงับลงไปตามการกระทำ
นี้ด้วย ; นี่คือการที่เรียกว่าสามารถบังคับลมหายใจให้
ละเอียดลง หรือสงบระงับลงโดยเทคนิคที่เป็นธรรมชาติ :
ที่เราไม่ค่อยจะรู้

อุปมาที่เข้าใจง่ายในข้อนี้ ก็เหมือนกับว่าเอาเด็ก
ใส่เปลให้นอน : เด็กมันยังไม่นอนนี่ มันยังตื่นอยู่ ,
มันจะลงจากเปล ; ไอ้คนไกวเปลก็ต้องคอยจับตาดู
ทั้ง ๆ ที่เปลมันไกวแกว่งไปทางนั้น - แล้วกลับมาทางนี้ ,
แล้วกลับไปทางโน้น - กลับมาทางนี้ : ไอ้คนที่เฝ้าดู
เด็ก มันก็ต้องเห่งนไปเห่งนมา , เห่งนไปเห่งนมา
เหมือนกับลักษณะวิ่งตาม

ถ้าเมื่อใดเด็กมันง่วง มันไม่มีทางที่จะป็นตก
เปลแล้ว , มันนอนแล้ว : คนนั่งเฝ้าดู ก็ไม่ต้อง
เห่งนไปเห่งนมาแล้ว ทีนี้ ; ดูอยู่ที่แห่งหนึ่ง : เมื่อ

เปลมันมาถึงแล้วมันก็ไป , แล้วกลับมาอีก - ก็ดู ,
ไป - กลับมาอีก - ก็ดู : คือดูอยู่ที่เดียวไม่ต้องแหงนไป
แหงนมา

นี่ , เราจึงไม่เรียกว่าวิ่งตามแล้ว ไม่เรียกว่า
วิ่งตาม : แต่เรียกว่าเฝ้าดู อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง

ถ้าเป็นเรื่องของลมหายใจ จุดที่จะสะดว
เฝ้าดูก็คือที่จะงอยจุมกนั้นแหละ , ตรงที่จะงอย
จุมก : ไ้ที่มันจะต้องผ่านนะ ; เพราะว่าหายใจเข้า
ก็ต้องผ่านที่ตรงนั้น หายใจออกก็ต้องผ่านที่ตรงนั้น :
เราจึงกำหนดลงที่จุดที่มันกระทบที่สังเกตได้ง่ายนะ ,
ที่จะงอยจุมกนะ ที่จะงอยจุมก : ไม่ต้องวิ่งตาม ก็
สามารถจะมีความรู้สึกหรือกำหนดได้ โดยไม่เปิด
โอกาสให้จิตวิ่งหนีไปเสียที่อื่น

เปรียบเทียบว่าถ้าเราวิ่งตามนะ มันก็ไม่มี
โอกาสที่จะวิ่งหนีไปเสียที่อื่น : เพราะมันวิ่งตาม
ติดกันทั้งเข้าทั้งออก ทั้งเข้าทั้งออก , ไป - มา ; แต่
พอเปลี่ยนเป็นหยุดเฝ้าดูที่แห่งหนึ่ง : ไ้ระหว่าง

ที่มันยังไม่มาถึงจุดที่ตรงนั้นนะ , จิตอาจจะหนีไปเสียที่อื่นก็ได้ !

แต่เดี๋ยวนี้เป็นไม่ได้ : เพราะว่าเราได้ทำมาอย่างสำเร็จในระบบที่วิ่งตาม : ถ้าในระบบที่วิ่งตามทำได้ดีแล้ว มาถึงระบบที่เฝ้าดูมันก็ทำได้แหละ , ก็ทำได้นะ

ที่จริง ลมหายใจนั้นมันก็วิ่งเข้าไป , แล้วมันก็ต้อหยุดอยู่นิดหนึ่ง : แล้วมันจึงจะวิ่งออกมา , แล้วมันต้อหยุดอยู่นิดหนึ่ง มันจึงวิ่งเข้าไป : มันมีระยะที่จะหยุดอยู่นิดหนึ่งเสมอ

ฉะนั้นต้อกำหนดทั้งที่มันกำลังเข้าไป : แล้วหยุดนิดหนึ่ง , แล้วออกมา : แล้วหยุดอยู่นิดหนึ่ง , แล้วเข้าไป ; นี้เรียกว่า วิ่งตามอย่างไม่ขาดสาย : มิฉะนั้นมันจะหนีไปเสียในระหว่างที่หยุดอยู่นิดหนึ่งก็ได้

ทีนี้เมื่อเฝ้าดูก็เหมือนกัน : ใ้ระยะที่มันไม่ผ่านตรงที่เฝ้าดู , มันอาจจะวิ่งหนีไปเสียที่อื่นก็ได้ ;

แต่ถ้าสามารถทำมาอย่างถูกต้อง อย่างดีที่สุดตั้งแต่
 ในระยะที่วิ่งตามแล้ว : มันเป็นไปได้ไม่ได้ คือมัน
 ไม่หนีนะ มันไม่หนี, มันจะต้องอยู่ในสภาพปกติ
 ตลอดเวลาที่เข้าและออก เข้าและออก หรือว่าหยุด
 อยู่จุดหนึ่ง; นี้เรียกว่า เฝ้าดู : เหมือนคนเฝ้า
 ประตู ก็ควบคุมคนเข้าออกได้ ตรงที่ว่ามันผ่านประตู
 นั้นเอง

ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่ามันก้าวหน้า :
 การปฏิบัตินั้นก้าวหน้าขึ้นมาขั้นหนึ่งแล้ว, แล้วจิตนั้น
 ก็จะสงบว่างหรือละเอียดไปตามลมที่มันละเอียด

ไอ้ลมในขณะวิ่งตามนั้น : มันหายากว่าลม
 ในขณะที่เฝ้าดู; เมื่อเลื่อนขั้นของการปฏิบัติขึ้นมาได้
 เท่าไร : ไอ้ลมมันก็จะละเอียดเข้าเท่านั้น, จิตมันก็
 ละเอียดตามไปเท่านั้น หรือระดับลงๆ ปรากฏิตลง
 เท่านั้น

ฉะนั้นขอให้สังเกตดูพร้อมกันไปในการฝึกนั้น
 ว่าเมื่อเฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่งนั้น : จิตละเอียดมากกว่า
 เมื่อวิ่งตามอยู่ตลอดเวลา

อ้าว, ทีนี้เมื่อเราจะปฏิบัติต่อไป : เลื่อนขั้น
ต่อไปจากการเฝ้าดู : ก็เรียกว่า **สร้างนิมิต**

คำว่า"นิมิต"นี้ ไม่ใช่ของจริงหรือมีตัวจริงอะไร,
แต่ว่าจิตสร้าง : กำหนดขึ้น , จิตน้อมนำไปให้
กำหนดเกิดขึ้นเป็นนิมิตอะไรที่ตรงนั้น ; เช่น ว่า
กำหนดที่ปลายจะงอยจุก : ที่เนื้อ , ที่ตรงนั้น !
นั่นก็เรียกว่า กำหนดลงไปที่วัตถุธรรมชาติธรรมดา
ที่เนื้อโดยตรง

เดี๋ยวนี้จะไม่กำหนดที่เนื้อหนังธรรมดาโดย
ตรง : ที่ตรงนั้น : กำหนดของแทน , สร้าง
ของอื่นขึ้นมาแทน เขาเรียกว่า**นิมิต**, เป็นดวง ;
โดยส่วนใหญ่ก็คือ เป็นดวงอะไร : กำหนดจิตให้
โผล่ขึ้นมาที่ตรงนั้น : จะเป็นดวงขาว ดวงเขียว
ดวงแดง ดวงอะไรก็ได้แต่ที่จะกำหนดขึ้นมาได้,
บางทีก็เป็นเหมือนกับว่าดวงเขียว บางทีก็เหมือน
ดวงแดง บางทีดวงขาว , บางทีเหมือนกับไ้ดวง
น้ำค้างบนใบไม้ ใบหญ้า ใบบัว , หรือบางทีก็เหมือน

กับว่าไอ้โยแมงมุมที่วาว ๆ อยู่กลางแสงแดด , เหล่านี้เป็นตัวอย่าง ; ก็เรียกว่าเป็นนิมิตที่ได้สร้างขึ้น
มาใหม่ : ไม่ได้ของจริงเข้าไปอยู่ แต่ว่าทำให้เห็นได้

อย่างนี้ก็สร้างนิมิตขึ้นมาที่ตรงนั้นนะ - ที่ตรง
ที่ฝ้าดู , แทนที่จะกำหนดจุดที่เป็นเนื้อหนัง ที่
ฝ้าดู : ก็กลายเป็นกำหนดนิมิตอันหนึ่ง ที่มันเกิดขึ้น
มาแล้วตรงที่ฝ้าดู ; ใครเห็นนิมิตอย่างไร ก็เอาไอ้
นิมิตอันนั้นแหละ : ซึ่งจะไม่เหมือนกันทุกคน ,
แต่มันก็เป็นนิมิตที่ได้สร้างให้เกิดขึ้นมาแล้ว

แล้วก็ฟังอย่างติดตา หนึ่งแนว แหนึ่งอยู่ : เป็น
อุคคหนิมิต ! นี่เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดหนึ่งชนิดแรก ,
สร้างใหม่ก็เก่งกว่าที่วิ่งตามหรือฝ้าดู : จิตละเอียด
กว่า จิตปราณีตกว่า , ลมก็ละเอียดกว่า ลมก็
ปราณีตกว่า

เมื่อสามารถสร้างนิมิตขึ้นมาที่จุดนั้น : เรียกว่า
สร้างนิมิตขึ้นมาได้

เฮ้อ , ที่นี้ถัดไป ก็เก่งกว่านั้น : ก็คือว่าบังคับ

ให้การเห็นนิมิตนั้นจะเปลี่ยนแปลงได้

เห็นนิมิตอย่างไรในขณะแรก , เดี่ยวนี้บังคับ
ให้เปลี่ยน : ให้มันเปลี่ยนขนาดใหญ่ - เล็กก็ได้ ,
ให้มันเปลี่ยนสี สันแดง - เป็นสีขาวๆ เป็นดำ เป็น
เขียวก็ได้ , หรือให้มันเปลี่ยนอริยาบถ - ให้มัน
ลอยไปลอยมาก็ได้ : ให้มันได้ ตามที่ความน้อมนึก
ของจิตว่าให้มันเปลี่ยนอย่างไร ?

นี่มันก็ไม่ใช่วิเศษวิโสอะไร , เป็นสิ่งที่ทำได้
ตามแบบธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ตามความลับ
ของธรรมชาติ : แต่คนโง่ ไปยึดมันถือมันว่าได้
อะไรดีวิเศษแล้ว ! มันบ้าเลย !

ฉะนั้นไม่ต้องเห็นเป็นของวิเศษวิโส อัจฉรย์
อะไรที่โง่ : มันเป็นการฝึกได้

- จิตเป็นสิ่งที่ฝึกได้ : การฝึกเป็นสิ่งที่ทำได้
โดยอาศัยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ , เรียกว่าเทคนิค
ของธรรมชาติที่เราค้นขึ้นมาได้

- แล้วก็บังคับให้ให้การเห็นนิมิตอย่างนั้น

เปลี่ยนไปได้ : เปลี่ยนไปได้, เปลี่ยนไปได้,
เปลี่ยนไปได้ตามต้องการ

แสดงว่าเดี๋ยวนี้มีอำนาจเหนือจิตมากที่สุด,
มีอำนาจบังคับจิต : โดยการบังคับให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลง*ไอ้ลมหายใจ*; *หรือว่าสิ่งที่เกี่ยวข้อง*
อยู่กับลมหายใจ, ที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ :
ถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลงได้, เรียกว่ามีความเก่ง
เก่งกาจนะ สามารถถึงที่สุดในขั้นนี้แล้ว

บังคับจิตได้ถึงที่สุดแล้ว จิตอยู่ในอำนาจถึง
ที่สุดแล้ว : ก็เรียกว่าสร้างปฏิภาคนิมิตได้

เลื่อนไปอีกหน่อยก็ กอยเฝ้าดูว่า*ไอ้-*
*ความรู้สึกแก่จิตนั้น*นะ : ที่มีลักษณะ
เป็นสมาธิ^๑นะ, ที่มันอยู่ในอำนาจแล้ว
มันรวมจุดอยู่ที่จุด ๆ เดียวแล้วนี่ :
มันจะแสดงปฏิภิกิริยาอะไรออกมา,
หรือว่ามันมีลักษณะอะไรบ้างที่เราจะ
กำหนดได้; นี่, สังเกตดูให้ดี ๆ : ว่ามันมี

ลักษณะอะไรบ้างที่เราจะกำหนดได้ ?

กำหนดอะไรบ้าง : ไฉน , จะเรียกว่าเป็น
องค์ฌาน , เป็นองค์ของสมาธิ เป็นองค์ของฌาน ;
โดยปกติวางไว้สำหรับเป็นเครื่องกำหนด ๕ ประการ :
สำหรับประภมฌาน คือฌานที่แรก : วิตก วิจาร์
ปีติ สุข เอกัคคตาทนะ

เมื่อจิตอยู่ในสภาพที่บังคับได้ถึงขนาดนั้นแล้ว ,
ก็มาแยกดู สังเกตดู ว่ามีอาการของจิต : -

อย่างที ๑ คือ**วิตก** : คือกำหนดอารมณ์ได้ ,
กำหนดอารมณ์ได้เหมือนกดติดไม่ยอมปล่อยนั้นแหละ ;
อย่างนี้เรียกว่าวิตก ๆ : กำหนดลงไปทีอารมณ์
เรียกว่า“**วิตก**”

ทีนี้อีกอันหนึ่งเรียกว่า**วิจาร์** คือรู้สึกใคร่ครวญ
ไปได้ตามอารมณ์นั้น : เรียกว่ามองดูได้รอบ ๆ เข้าใจ
ได้รอบ ๆ รู้สึกได้รอบ ๆ ต่อารมณ์นั้น , แต่ไม่ใช่
ความคิดนึกอย่างฟุ้งซ่าน ; รู้ว่าจิตกำหนดอยู่ที่
อารมณ์นั้น , แล้วก็จิต - เบียดอยู่อยู่กับอารมณ์

นั่น : เรียกว่า “วิจารณ์”

เขาก็เปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย , ก็จะเปรียบเทียบว่า เอาลูกวัวมาฝึก : เอาเชือกมัดเข้ากับหลัก ; ลูกวัวถูกเอาเชือกมัดเข้ากับหลัก ติดอยู่กับหลัก : ก็เรียกว่า *วิตก* คือกำหนดอยู่ที่อารมณ์

ทีนี้ลูกวัวนั้นมันก็เดินเบียดไปเบียดมา , หมุนไปหมุนมารอบ ๆ หลัก ไม่ได้อยู่นิ่ง : นี่ก็เรียกว่า *วิจารณ์* , หรือเปรียบเหมือนกับ “วิจารณ์”

- วิตก คือกำหนดที่อารมณ์

- วิจารณ์ คือความรู้สึกซึมซาบในอารมณ์นั้น : แต่ไม่ใช่คิดนึกอย่างฟุ้งซ่าน

นี่เรียกว่าเตี๋ยวนีมีองค์ฌาน : คือวิตก , วิจารณ์แล้ว

นี่ถ้าเกิด *พอใจ* ๆ : ในการกระทำสำเร็จ ; พอใจว่ากระทำสำเร็จ , - เกิดปีติ - พอใจขึ้นมา : ก็รู้สึกว๊ อ้อ ! มี “ปีติ” อยู่ส่วนหนึ่งด้วย

นี่ต่อไป : ในปีตินั้น , มีความรู้สึกที่เป็นสุข

ก็เรียกว่า “สุข” ด้วย

แล้วความที่ว่า จิตเดียวนี้ไม่พึงชานไปที่ไหน ,
รวมยอดสูงสุด ดิ่งอยู่ที่นั่น : ไม่พึงชานไปที่ไหน
แต่รวมจุดยอดเป็นศูนย์เดียวอยู่ที่นั่น : เรียกว่า
“เอกัคคตา”

คำบาลีเหล่านี้จำยาก ๆ หน่อย แต่ถ้าจำได้ก็จะ
ดีมาก มันไม่ก็คำหрок : วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ,
๕ คำเท่านั้นนะ

- วิตก : กำหนดอารมณ์
- วิจาร : รู้ลึกต่ออารมณ์
- ปีติ : พอใจ ปราโมทย์ที่บังคับได้
- แล้วก็สุข : แล้วก็มีความสุข เพราะบังคับได้ ,
ก็เพราะพระปีตินะ

- แล้วก็มีการที่ว่ารวมยอดอยู่ที่นั่น : เป็น
ความหมายของคำว่าสมาธิ ๆ ในชั้นทั่ว ๆ ไป

เอกัคคตานี้ก็คือรวม , รวมยอดสูงสุด
เป็นจุดแหลม : เหมือนกับว่ารูปกรวยนะมันรวม ๆ

แล้วเป็นจุดแหลมอยู่ที่นั่นนะ ; หรือว่าเหมือนกับ
 หลังกา , หลังกาแบบโบราณนะมันแหลม : ใ้
 หลังกาตอนล่างมันบานออก , แล้วหลังกามันก็
 ค่อย ๆ แหลม แหลมเป็นจุดยอดสุด : แหลมอยู่ที่
 ยอดหลังกานั้นนะ ก็ว่าเอกกตกตา - มียอดเดียว ,
 มียอดอันเดียว แล้วมันก็ไม่พุ่งชันไปที่ไหน ไม่
 กระจายกระจายไปที่ไหน

ความเป็นยอดเดียว จุดแหลมจุดเดียว : มัน
 ไม่พุ่งชันไปที่ไหน นี่เรียกว่าอวิเขต , แต่ก็รวม
 เรียกว่าเอกกตกตาได้เหมือนกันนะ ; มียอดเดียว ,
 มียอดเดียว : ยอดเดียวนี่ เรียกว่าเอกกตกตา ,
 เป็นความหมายสรุปยอดสุดของความเป็นสมาธิ

ถ้าเป็นเรื่องธรรมดา มันก็รวมยอดอยู่ที่อารมณ์
 ของสมาธิ , เช่นลมหายใจเป็นอารมณ์ : ถิลมหายใจ
 เป็นจุดรวมของเอกกตกตา

แต่ถ้ามันก้าวหน้าไปมากเข้า มันก็เปลี่ยน
 เรื่อยไป ๆ , จนว่ามีพระนิพพานเป็นอารมณ์ของ

เอกัคคตา : ประเสริฐสูงสุดกันอยู่ที่ว่า เอกัคคตาจิต
มีพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้นแหละ ถือสมาธิ
สูงสุดแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดไปกว่านั้น ! ธรรมดา
ก็มีอารมณ์ของสมาธินะ : เป็นจุดรวมของเอกัคคตา

ก็ทำความรู้สึกอย่างนี้ : อยู่ตลอดเวลาที่นั่งฝึก
ในขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๑ นี้

- วังตาม : ทำได้ดี
- เฝ้าดู : ทำได้ดี
- ทำอุคคหนิมิต : ทำได้ดี
- ทำปฏิกากนิมิต : ทำได้ดี
- กำหนดองค์ฌาน : ทำได้ครบถ้วน

ก็แปลว่า บังคับลมหายใจได้ดีถึงที่สุด, สำเร็จ
เป็นปฐมฌาน : ฌานที่ ๑ ของฌาน ; เท่านั้นก็พอ
หรือเกินพอ : ไม่ต้องมาถึงขั้นนี้ก็ยิ่งได้ !!

สำหรับจะฝึกอานาปานสติต่อไป : ถ้าทำได้
มาถึงขั้นนี้ก็นับว่าดีนะ , ถึงขนาดเป็นฌาน เป็น

ตัวฉานแท้ๆ ได้ก็ดี ; แต่ถ้าไม่ถึงนั้นได้ ก็ยังได้ :
เพียงวิ่งตาม เฝ้าดู มีอุคคหนิมิต มีปฏิกาคนิมิต
พอสมควร เท่านั้นแหละ , มันก็สามารถจะปฏิบัติ
ขั้นต่อไปได้

แต่ถ้าทำให้เป็นถึงปฐมฉานได้มันก็ดี หรือว่า
มันดีมากนะ , ถ้าดีกว่านั้นก็จะทำให้สูงขึ้นไปเป็น
ทุติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉานก็ได้ : แต่ว่าไม่จำเป็น
หรอก ! สำหรับกรณีทั่วไปไม่จำเป็น ! ถ้าทำได้
ก็ดี , ถ้าอยากจะทำก็ทำได้ : ต้องศึกษาพิเศษ ฝึกฝน
พิเศษที่จะให้สำเร็จไปทั้ง ๔ ฉาน , แล้วก็จะเลยไป
ถึงอรุณฉานด้วยก็ยิ่งดี

แต่ว่าไม่จำเป็นหรอก , ไม่จำเป็นที่
จะปฏิบัติตามอานาปานสติเพื่อดับกิเลสกัน
ตาม ๑๖ ขั้น : เอาว่าเป็นเพียงอุปจารสมาธิ
ตามสมควร , ไม่ต้องถึงปฐมฉานก็ยังได้
แต่ถ้าถึงปฐมฉานได้ดี ; พุดไปมันก็จะมาก
เกินต้องการ หรือว่าชักจะนำไปทางคุณวิเศษอะไร
มากไป ก็จะไม่ดีเปิดเบิ่ง : เอาเป็นเพียงว่า

เดี๋ยวนี้มีการบังคับกายสังขารได้ถึงขนาด
ที่มีจิตสงบระงับแล้ว , ก็จบหน้าที่ของ
ชั้นที่ ๔ ของชั้นที่ ๔

อย่าลืมว่า : ทุกชั้น ๆ นะต้องทำให้ชำนาญ

- แม้แต่ว่าเพียงวิ่งตาม : ก็ทำให้ชำนาญ ,
ซ้อมซักให้ชำนาญ

- เผาตุ : ก็ซ้อมซักชำนาญ

- สร้างอุคคหนิมิต ก็ทำให้ชำนาญ : ทำเมื่อไร
ก็ได้ , ทำได้ทันที

- ปฏิภาคนิมิตก็ทำได้ทันที : เรียกว่าทำให้
ชำนาญ ; เขาเรียกว่า “วสี” แปลว่าทำให้มันอยู่ใน
กำมือของเรา , ทำให้มันอยู่ในอำนาจของเรา

คำว่าวสี ๆ นะ แปลว่าผู้มีอำนาจ , เดี่ยวนี้เรา
จะปฏิบัติในชั้นไหน แม้ขั้นต้น ๆ กำหนดลมหายใจ
ยาว : ถ้าเราทำจนอยู่ในอำนาจของเรา ก็เรียกว่ามี
วสีด้วยเหมือนกัน แต่ยังไม่ค่อยใช้คำนี้ในชั้นนั้น ;
มาใช้ในชั้นที่ว่ามันเป็นสมาธิถึงขนาดเป็นสมาธิ ก็

เรียกว่าวสี : วสี แปลว่าผู้มีอำนาจ : เดี่ยวนี้มี
อำนาจเหนือลมหายใจ มีอำนาจเหนือจิต มีอำนาจเหนือ
ความรู้สึกต่างๆ, เหมือนอย่างว่า "ซ้อม" นั้นแหละ

อย่างว่าเราหัดกีฬา เล่นกีฬา ทำมาได้ถึงขั้นไหน
แล้ว ก็ซ้อม : ซ้อมให้มีอำนาจ ให้ทำได้ดีถึงที่สุดใน
ขั้นนั้น, อย่างนั้นก็เรียกว่า"วสี"ได้เหมือนกันแหละ
แต่เป็นเรื่องทางวัตถุ; จะหัดขับรถ หัดขี่ม้า หัดอะไร
ก็ตาม : พอทำได้นั้น, ยังไม่พอ! ต้องมาทำอีกๆ
ทำอีกให้มันชำนาญ ให้มันแน่นนอนจริง ๆ นี่เรียกว่า
ทำให้มันเกิดวสี

เราจะทำอะไร, ไม่ว่าอะไร : ต้องทำให้จน
เกิดวสีทั้งนั้นแหละ จึงจะสำเร็จประโยชน์หรือรับ
ประกันได้, คือทำให้ชำนาญ ให้ได้ตามต้องการ
อยู่กันให้อำนาจ อยู่ในกำมือ; แม้เรื่องทางโลกๆ
นี้ก็เหมือนกันก็จะทำอะไรทำนา จะค้าขายอะไรก็ตาม
เถอะ, เมื่อทำได้แล้ว ยังไม่พอ : ต้องทำจนให้มัน
มีอำนาจอยู่เหนือมัน, เรียกว่า"วสี" คือเก่งกล้า
สามารถถึงที่สุด

เรื่องปฏิบัติจิตนี้ยังต้องการมาก : อย่าสักว่า
พอว่าทำได้ แล้วก็เลิกกัน , พรุ่งนี้ก็ไม่มีแล้ว !
เพราะฉะนั้นต้องทำให้อยู่ในอำนาจ ทำให้อยู่ในอำนาจ
ทำให้อยู่ในอำนาจ : ต้องการเมื่อไร ก็ได้เมื่อนั้น ,
นั่นก็เรียกว่ามีวสี

ฉะนั้นเราก็มีวสี ในการที่จะทำให้เกิดผลมา
ตามลำดับๆ , มาถึงหมวดที่ ๔ นี้แหละ : วังตาม
เผ่าดู สร้างอุคคหนิมิต มีปฏิกาคนิมิต , แล้วก็มี
องค์ฌานในความรู้สึกทั้ง ๕ องค์ : วสีๆ วสีมาตาม
ลำดับ ก็สำเร็จประโยชน์ ในการปฏิบัติในขั้นนี้

เป็นอันว่าเดี๋ยวนี้เรามีความสามารถแล้ว :
ในการทำกายสังขารให้ร่างบออยู่ หายใจเข้า - ออก :
ไอ้เรื่องรู้สึกว่ายหายใจเข้า - ออกนี้มีอยู่ตลอดเวลา
ไม่ว่าชั้นไหน เพราะมันเป็นเครื่องกำหนดว่ามีสติ ,
ไม่ปราศจากสติ ; อย่างน้อยก็มีสติกำหนดรู้ความ
เข้า - ออก เข้า - ออกของลมมันเป็นพื้นฐาน , เป็น
พื้นฐาน

ส่วนที่งอกออกมาเหนือพื้นฐาน ก็คืออย่าง
นี้นะ : กำหนดลมหายใจยาว , กำหนดลมหายใจสั้น ,
รู้จักกายทั้งปวงคือกายทั้ง ๒ ชนิด , แล้วก็รู้จักทำ
ลมหายใจให้สงบราบ : นี่เป็นสิ่งที่ทำขึ้นมา : บน
พื้นฐาน , กิจบ ! ชั้นที่ ๔ , ของหมวดที่หนึ่ง

หมวดที่ ๑ มี ๔ ชั้นอย่างนี้

ชั้นที่ ๑ สามารถรู้จัก , มีอำนาจ : เกี่ยวกับ
เรื่องลมหายใจยาว

ชั้นที่ ๒ เกี่ยวกับลมหายใจสั้น

ชั้นที่ ๓ รู้ความสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจ
กับร่างกาย , แล้วบังคับร่างกายได้โดยทางลมหายใจ

ชั้นที่ ๔ ทำให้ลมหายใจระงับ : ร่างกายระงับ
จิตระงับ , ระงับโลกทั้งโลกโดยทางลมหายใจ ;
เมื่อลมหายใจระงับ : ความรู้สึกต่อสิ่งทั้งปวง
มันก็ระงับและละเอียด : เราก็มียอำนาจเหนือกาย
ทั้งปวง , นี่ เหนือกายทั้งปวงแล้ว !

นี่เป็นหมวดที่ ๑ : ของอานาปานสติ ๔ หมวด

เดี๋ยวนี้ก็มีอานิสงส์พิเศษนะ : จะมีความสุข
 นะ ความสุขที่แท้จริงนะ ได้ทันทีเมื่อเราต้องการ ใน
 ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ! ไม่ใช่ต้องตายแล้ว

สุขที่แท้จริงคือความสงบรำงับ , สุขที่แท้จริง
 นะไม่ใช่สุกร้อน : สุข - ก.สะกด , สุขกามารมณ์
 ไม่ใช่อย่างนั้น ; นี่สุขที่แท้จริงนะ สุขที่เป็นความสุข
 ที่แท้จริงนะ สงบรำงับจริงนะ , ต้องการเมื่อไรจะได้
 เมื่อนั้น : ถ้าเราสามารถทำอานาปานสติหมวด
 ที่หนึ่ง ๔ ขั้นนี้ได้สำเร็จ , ความสุขอันแท้จริง
 อยู่ในกำมือของเรา ต้องการเมื่อไรได้เมื่อนั้น !
 ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ! ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว !

จะเปรียบเสมือนหนึ่งว่า ชีวรสของพระนิพพาน
 เป็นการลวงหน้า : ความสุขที่ไม่มีอามิส , เหตุ-
 ปัจจัยปรุงแต่งล่อให้หลงนั้นนะ มันมีได้แล้ว คือ
 ความสุขที่สงบรำงับ เพราะความดับของการปรุงแต่ง !
 แม้แต่ในขั้นต้น ๆ ต่ำ ๆ คือปรุงแต่งทางกายเป็น
 กายสังขาร : เรารำงับกายสังขารได้ , ก็ได้รับความสุข
 ชนิดนี้ เป็นความสุขใหม่อันนี้ ตามสมควร

นี่ประโยชน์ , อานิสงส์ของการปฏิบัติอานา-
ปานสติได้หมวดหนึ่ง : คือหมวดที่ ๑

แล้วประโยชน์ต่อไปก็คือว่า จะเป็นบาทฐาน
เครื่องช่วยให้สำเร็จในการปฏิบัติหมวดต่อไป :
เมื่อปฏิบัติหมวดที่ ๑ ได้ ก็เป็นแน่อนว่าจะปฏิบัติ
หมวดที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ เป็นลำดับไป : นี่เป็นอานิสงส์
ในเบื้องต้น

แต่เดี๋ยวนี้ได้รับอานิสงส์ว่า ต้องการทิฏฐธรรมสุข
เมื่อไรได้เมื่อนั้น , ที่นี้และเดี๋ยวนี้ : พอทำจิต
อย่างนี้ ก็เป็นสุขฝ่ายนั้น - ฝ่ายพระนิพพาน ฝ่าย
ไม่มีอาภิส ฝ่ายไม่มีเหยื่อล่อ , สุขที่ไม่เกี่ยวกับกิเลส
ได้ตามต้องการ เมื่อไรก็ได้ ! แม้เพียงเท่านั้น ,
มันก็พอเสียแล้ว !

เป็นอันว่า อธิบายหมวดที่ ๑ ของอานาปานสติ
ก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ; แล้วก็พูดไม่ได้แล้ว เป็น

อะไรก็ไม่ว่า, จึงขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียง
เท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระ-
ธรรมคณะสาธยายให้เกิดการส่งเสริมกำลังใจ กำลัง
ความเพียร สติปัญญา ของท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายสืบ
ต่อไปในโอกาสนี้.

คู่มือ อาณาปานสติภาวณา อย่างสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ ๒



เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
การบรรยายครั้งที่ ๕

ในชุดคู่มือที่จำเป็นที่ลานหินโค้ง ๒๖ ก.ย. ๒๕๓๐

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสารพบุชา
เรื่องคู่มือที่จำเป็นสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ
 เป็นครั้งที่ ๕ ในวันนี้ ก็มาถึงการบรรยาย **เรื่องเวทนา-**
ปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อจากการบรรยายครั้งก่อนที่ว่า
 ด้วยเรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หัวข้อในวันนี้จึงมีว่า **คู่มืออานาปานสติภาวนา**
สมบูรณ์แบบ ตอนที่ ๒ : ว่าด้วยเวทนา ; ตอน
 ที่ ๑ ว่าด้วยกายเสร็จไปแล้ว , วันนี้ตอนที่ ๒ ว่าด้วย
 เวทนา : ขอให้ทำความเข้าใจ ให้มีความรู้แจ้งใน
 เรื่องอันเกี่ยวกับเวทนาสืบต่อไป ในฐานะเป็นคู่มือ
 จำเป็นสำหรับการศึกษาและการปฏิบัติ

สำหรับเรื่องเกี่ยวกับ เวทนา นี้ แม้จะไม่พูด

กันในขณะที่เป็นสติปัฏฐาน , มันก็ยังพูดได้ทั่วไป
ในฐานะเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะ
ว่า ที่จริงแล้วมันเป็นเรื่องหัวใจเรื่องหนึ่งทีเดียว :
คือว่ากิเลส ตัณหา อุปาทาน ความทุกข์นั้นะมันออก
มาจากเวทนา ตั้งต้นที่เวทนา ; เวทนาเป็นสุข
ก็ให้เกิดกิเลสไปอย่างหนึ่ง เป็นทุกข์ก็ให้เกิดกิเลส
ไปอย่างหนึ่ง : **คือเกิดตัณหานั่นแหละ** , แล้วมัน
ก็มี **อุปาทาน** ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา ; ถือว่าเรื่อง
เวทนาเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเบื้องต้นของตัณหา :
ซึ่งเป็นอริยสัจเรื่องที่ ๒ คือสมุทัยให้เกิดทุกข์

ที่นี้**ตัณหาหรือสมุทัย**นั้นมันก็มาจากเวทนา ,
จึงถือได้ว่าเรื่องเวทนา ก็เป็นเรื่องที่สงเคราะห์รวม
อยู่ในอริยสัจ : **อริยสัจข้อที่ ๒ ก็สมุทัยนั่นเอง** ;
ถ้าจะรู้ให้ดีกว่าตัณหาเกิดขึ้นอย่างไร ก็ศึกษาเรื่องเวทนา ,
แล้วก็จะรู้เรื่องเวทนา : ว่าสุขเวทนาให้เกิดกิเลส
ประเภทหนึ่ง ทุกขเวทนาให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง
อทุกขมสุขเวทนามิให้เกิดกิเลสประเภทหนึ่ง , ขอให้
สนใจกันให้ดี !

ทีนี้ถ้าเราจะดูกันอย่างธรรมดาสามัญ อย่าง
เรื่องโลก ๆ มันก็ยังมีเรื่องที่จะต้องรู้เกี่ยวกับเวทนา :
คือปิติ และสุขนี้

สิ่งที่เรียกว่าปิติและสุขนี้ จำเป็นสำหรับสิ่งที่มี
ชีวิตโดยเฉพาะคือมนุษย์ : ถ้าไม่มีปิติและสุขนี้
หล่อเลี้ยงชีวิต มันก็อยู่ไม่ได้, มันอยู่ไม่ได้! ขอให้
มองเห็นว่า มันเป็นปัจจัยแก่ชีวิตฝ่ายจิตฝ่าย
วิญญาณอย่างยิ่ง !

ปัจจัยฝ่ายร่างกาย : ปัจจัยสี่ คืออาหาร เครื่อง
นุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค, ๔ อย่างนี้เป็นปัจจัย
แห่งชีวิตในด้านร่างกาย ในฝ่ายร่างกาย; แต่เท่านั้น
มันไม่พอดอก เพราะว่าชีวิตนี้มันมีเรื่องจิตใจด้วย,
จึงต้องมีปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริม : จึงเรียกว่าเป็น
ปัจจัยฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ, เรียกต่อท้ายจาก ๔ อย่าง
ข้างต้นว่าเป็นปัจจัยที่ ๕

ปัจจัยทั้ง ๔ อย่าง เป็นเรื่องฝ่ายร่างกาย : ต้อง
ถูกต้องและสมบูรณ์. ปัจจัยฝ่ายที่ ๕ นี้ฝ่ายจิต :

คือความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกพอใจ , ถ้าจะเรียกรวมๆ กันว่า มันเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจให้ปกติให้เป็นสุข ; ถ้ามันขาดสิ่งประเล้าประโลมใจเอาเสียทีเดียว : จิตมันก็จะกระสับกระส่าย , แล้วก็จะผิดปกติ จะเป็นโรคประสาท จะเป็นบ้าก็ได้

ฉะนั้นคนเรานี้ มันมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นที่พอใจ , พอใจ หล่อเลี้ยงอยู่เสมอไป : ไม่ใช่ว่ามีอาหารกิน มีที่อยู่อาศัย มีปัจจัยสี่แล้วมันจะปกติอยู่ได้ ; จิตใจมันต้องการ เพราะฉะนั้นมันจึงมีอีกส่วนหนึ่ง : ซึ่งดูๆ คล้ายกับว่าเป็นของหลอกให้มีความพอใจ รู้สึกแน่ใจ รู้สึกว่าปลอดภัย รู้สึกพอใจในชีวิต หรืออย่างน้อยมันก็เป็นเครื่องเพลิดเพลินในฝ่ายจิตใจ

เราจะเห็นว่าคนนี้ เขาก็เล่นของเล่น เล่นต้นไม้ เล่นดอกไม้ไม้ เล่นเครื่องลายคราม เล่นเครื่องเล่นต่างๆ เพื่อประเล้าประโลมใจ : นี่มันก็อยู่ในส่วนนี้ แต่ว่ามันเป็นเรื่องโลกเกินไป ; ฉะนั้นเราก็มีสิ่งประเล้าประโลมใจสูงขึ้น , สูงขึ้นไป : จนเป็นเรื่องเกียรติยศ

ชื่อเสียง อำนาจวาสนา ; แล้วสิ่งที่จะประเล้าประโลมใจต่อไปจนถึงเวลาเข้าโลงนั้น มันคือสิ่งที่เรียกว่าบุญ , บุญ : ผู้ที่สนใจในบุญก็ว่าดี ว่าบุญนี้มันเป็นสิ่งประเล้าประโลมใจให้สบายใจ ให้พอใจ ให้นอนใจได้เท่าไร

นี้มันก็เป็นปัจจัยที่ ๕ คือสิ่งประเล้าประโลมใจ ชูใจ ส่งเสริมใจ , จึงเรียกว่าเป็นปัจจัยส่วนจิต ส่วนวิญญาน : ก็ได้แก่ “เวทนา” , ฉะนั้น ถ้าเราจะรู้สึก รู้จักมันดี ก็หามาให้เพียงพอ ; มีสิ่งประเล้าประโลมอย่างถูกต้อง แล้วก็จะมีความสุข : แต่ว่าสิ่งประเล้าประโลมใจนี้ มันอาจจะกลายเป็นฝ่ายผิดก็มี คือเป็นกิเลส เป็นกามารมณ์ สร้างความยุ่งยาก , แต่ถึงอย่างนั้นมันก็เป็นสิ่งประเล้าประโลมใจ

แม้ปัจจัยทางกาย คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค นี่ก็เหมือนกัน , ที่เป็นฝ่ายผิดมันก็มี : คือกลายเป็นเหยื่อล่อให้หลง ให้บ้าไปเลยก็มี , มันก็เป็นฝ่ายผิด : มันต้องเป็นฝ่ายถูกต้องและพอดี ; สิ่งประเล้าประโลมใจนี้ ก็เหมือนกัน ต้องเป็นฝ่ายถูกต้องและพอดี : คือ

ไม่เป็นของยั่วให้หลง จนเป็นอันตราย จนให้เกิดความ
ทุกข์ : ฉะนั้น จึงควรรู้ไว้ว่า 'ไอ้เวทนา' นี้ ก็เป็น
สิ่งจำเป็นที่จะต้องมีเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงหรือประ-
เล้าประโลมใจให้มีปกติสุขอยู่ได้

เราจะเห็นได้ว่า แม้เราจะมีอะไรที่ช่วยให้ไม่
ตายแล้ว แต่ก็ยังมีการแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาเป็น
เครื่องประเล้าประโลมใจอีกส่วนหนึ่งต่างหาก , หา
นั้นหานี้ มันทำนั่นทำนี่ขึ้น ซึ่งเป็นส่วนของจิตใจ :
นี่มันเป็นเรื่องของเวทนา, เรียกว่าเครื่องปรุงแต่งจิต

เวทนานี้ เรียกว่าจิตตสังขาร : คือปรุงแต่งจิต
เป็นปีติและสุข , เป็นส่วนสำคัญ คือว่าฝ่ายดีฝ่าย
ถูกต้อง ฝ่ายสูงสุด เราเล็งไปถึงปีติและสุข ; สิ่งอื่นๆ
มันก็มี : มันต่ำ หรือมันไม่มีความสำคัญอะไรนัก ,
แต่ว่าเรื่องปีติ - ความพอใจ , สุข - ความเป็นสุขนี้
มันเป็นเรื่องสำคัญ

เมื่อเราประสบความสำเร็จในอานาปานสติ
หมวดที่ ๑ คือกายานุปัสสนามาแล้ว : กายสังขาร

สงบรำงับ มีจิตสงบรำงับ, มีส่วนแห่งความเป็นสมาธิ ;
 ในส่วนแห่งความเป็นสมาธินั้น ก็มีปีติและสุข
 ซึ่งเป็นองค์ของฌานแม้ในขั้นต้นคือปฐมฌาน :
 ปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา, เห็น
 ไหม ? มันมีปีติและสุขเกิดขึ้นมาตามสมควร,
 แม้จะไม่เต็มที แม้จะไม่ครบถ้วน : แต่มันต้องมี,
 ถ้าจิตสงบรำงับถึงขนาดที่จะเป็นฌานแล้ว มันก็ต้องมี
 ปีติและสุขเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยเสมอไป

ที่นี้ก็เป็นการง่ายที่จะปฏิบัติต่อไปในหมวดที่ ๒ :
 ก็เอาปีติและสุข ที่เป็นผลของการปฏิบัติหมวดที่ ๑
 ะมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติในหมวดที่ ๒ ;
 ารู้จักว่าจำเป็นจะต้องรู้เรื่องนี้ จะต้องจัดการกับ
 เรื่องนี้ จะต้องควบคุมเรื่องนี้ : คือเวทนานี้ให้ได้

ปัญหาของมนุษย์มันมาจากเวทนา : ปัญหา
 ของมนุษย์มาจากความเป็นทาสของเวทนา คือ
 เวทนามันดึงมันจูง ให้คนไปทำอะไรก็ได้ทุกอย่าง

แหละ , คิดดูเถอะ : จะเป็นบัณฑิตหรือเป็นอัมพาล
มันก็มีเวทนาตามแบบของตน จูงให้ไปทำอะไรตาม
ที่มันต้องการ ; คนอัมพาลที่มันไปขโมย ไปจี้ไป
ปล้นไปหาเงินด้วยวิธีนั้น ก็เพื่อมาซื้อหาเวทนาที่เป็น
สุขสำหรับเขา , แม้ที่เป็นบัณฑิตเป็นสัตบุรุษ ทำบุญ
ทำกุศลอะไรก็เพื่อสุขเวทนาที่สะอาดที่บริสุทธิ์ยิ่ง ๆ
ขึ้นไป ; ฉะนั้นเวทนาจึงเป็นสิ่งที่มีความจ ที่จูง
บุคคลให้ประพฤติกะทำสิ่งใด ๆ ในโลกนี้

แต่ในที่นี้เราจะมามองดูว่า มันเป็นสิ่งปรุงแต่ง
ความคิดความนึก : ศึกษากันอย่างละเอียดในข้อนี้ ,
เราจะทำการควบคุมเวทนานี้ให้ได้ ไม่ให้ครอบงำจิต
ถึงขนาดที่เรียกว่าเกิดเรื่องยุ่งยากไปหมด ; ถ้าเรา
ควบคุมเวทนาได้ : จิตก็จะสงบ เป็นสุข เป็นความ
พักผ่อนอย่างยิ่ง ; ถ้าควบคุมไม่ได้ ใจเวทนานั้นแหละ
มันกระตุ้น , มันกระตุ้น ผลักไล่ไป , ใช้คำหยาบคาย
แต่เป็นความจริงที่สุดก็คือ มันไล่หัวไป : เวทนา
นะแหละ , ความต้องการเวทนานะมันไล่หัวคน
ให้ไปทำอะไรตามที่เวทนาต้องการ , หรือที่จะพูด

ให้ถูกก็เวทนาที่เป็นเหยื่อของตัณหานั่นแหละ ; ก็เรียกว่าตัณหานั่นแหละ มันผลักไสจนให้ไปตามอำนาจของมัน : โดยใช้“เวทนา”เป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องชักจูง

นี่เรารู้เรื่องทั่ว ๆ ไปของเวทนา : ว่ามันมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จัก , เป็นความสำคัญที่จะต้องรู้จัก ; มีผู้บรรลุความเป็นพระอรหันต์ด้วยการรู้เรื่องเวทนาเรื่องเดียวนี้ก็มี ดูเหมือนจะเป็นพระสารีบุตรหรืออะไรนี้ : รู้เรื่องเวทนา เหตุให้เกิดเวทนา โทษของเวทนา อะไรของเวทนา จนสิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์ เพราะรู้เรื่องเวทนา , อย่างนี้ก็มี

แต่มันก็ยังคงเกี่ยวกันอยู่ในส่วนลึก ที่เราจะต้องศึกษาตามวิธีของสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดอำนาจหรืออิทธิพลของเวทนา เสียให้ได้

ที่นี้เราก็จะมาถึงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยตรงต่อไป : ก็เป็นขั้นที่ ๕

ของอานาปานสติทั้งหมด , หรือมันเป็นขั้นที่ ๑ ของ
หมวดที่ ๒ คือหมวดเวทนา ; ไฉ่ลำดับเรียกนี้ก็เข้าใจไว้
ก็ดี แล้วก็อย่าสับสนว่าถ้านับที่เดียวรวดเดียวทั้ง ๑๖
มันเป็นทีเท่าไร ? ถ้านับเฉพาะหมวดๆ ของมัน
มันเป็นธรรมะข้อที่เท่าไร ?

อย่างเวทนานี้ ถ้าเป็นเรื่องทั้งหมดทั้ง ๑๖ ขั้น :
มันก็เป็นขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ แล้ว ; แต่ถ้าเป็นเรื่องของ
หมวดที่ ๒ คือหมวดเวทนาเอง : มันก็เป็นข้อที่ ๑,
ข้อที่ ๒, ข้อที่ ๓ ไปตามลำดับ

เดี๋ยวนี้เราก็จะพูดกันถึงหมวดเวทนา ซึ่งข้อแรก
ของหมวดนี้ก็คือปีติ , แล้วข้อถัดไปก็คือ สุข
ข้อถัดไปก็คือ ข้อที่ไฉ่ปีติและสุขนี้ เป็น
เครื่องปรุงแต่งจิต ; ข้อที่ ๔ ของหมวดนี้ก็คือ
ว่า ระวังอำนาจการปรุงแต่งจิตของ
เวทนาไว้ได้ , ควบคุมไว้ได้ตามที่ควรจะ
เป็น : คือไม่ให้ปรุงแต่งก็ได้ , ให้ปรุงแต่งไปทางนั้น
ทางนี้ อย่างนั้นอย่างนี้ก็ได้

รู้กันโดยทั่วไปเสียก่อนว่า ไฉ้หมวดนี้นะ

- หัวข้อที่ ๑ มั่นรู้เรื่องของปิติให้ครบถ้วน ว่า
มันเป็นอย่างไรๆ ก็อย่าง ? แล้ว...

- ข้อที่ ๒ รู้จักความสุขซึ่งเป็นอย่างไรๆ อย่าง
ครบถ้วน , พร้อมกันนั้นก็รู้ว่าไฉ้ปิตินั้นนะ คือ
ความสุขที่กำลังพุ่งชาน : ถ้ามันหยุดพุ่งชานนะ
ปิติก็กลายเป็นความสุข , ถ้ายังไม่สงบรำงับ ยังพุ่ง-
ชานก็เรียกว่าปิติ ; เพราะฉะนั้นไฉ้ปิตินี้มันจึงมี
ลักษณะวันไหน โยกโคลง , ก็ถ้าเรามันระงับลง
หยุดสงบระงับลง มันก็กลายเป็นความสุข : เพราะ
ฉะนั้นมันก็เป็นสิ่งที่เนื่องกันหรือว่าเป็นสิ่งเดียวกัน
แต่คนละขั้นตอน

- แล้วปิติและความสุขนี้ มันทำให้เกิดความคิด
อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำความ :
กรรมดี กรรมชั่ว

- ที่นี่ต้องกำจัด , ต้องควบคุม : จึงหาวิธีกำจัด
หรือควบคุมโดยการปฏิบัติขั้นที่ ๔

ขั้นที่ ๑ : รู้จักปีติให้ครบถ้วน

ขั้นที่ ๒. : รู้จักความสุขให้ครบถ้วน

ขั้นที่ ๓ : รู้จักว่าทั้งสองอย่างนี้มันปรุงแต่งจิต

ขั้นที่ ๔ : ก็หาวิธีควบคุมอำนาจการปรุงแต่งจิต
ของสิ่งทั้งสองนี้ให้อยู่ในอำนาจของเรา

มันเนื่องกันทั้ง ๔ ขั้นอย่างนี้แหละ เรียกว่า
หมวดนี้ หมวดเวทนา , ที่นี้ก็มาดู :

ขั้นที่ ๑ ของหมวดนี้ คือ : ปีติปฏิสังเวท -
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ

ไฉ่หลักสำคัญของการปฏิบัติที่จะกำหนด :
ในการกำหนดด้วยจิตนี้ ต้องเอาของจริงเข้ามา ;
ไม่ใช่เอาความรู้ที่จำได้ หรือว่าตัวหนังสือหนังสือที่อยู่ใน
หนังสือ หรือเสียงที่อื่น มันใช้ไม่ได้ , มันต้อง
เอาปีติตัวจริงที่กำลังรู้สึกอยู่ในใจนะ รู้สึกอยู่ในใจ
นะมา : รู้สึกอยู่ ๆ รู้สึกอยู่ , รู้สึกปีติเหล่านั้น
แหละอยู่

โดยเหตุที่ว่าเราต้องมีความรู้สึกจริง ๆ อยู่ในจิต เพื่อใช้เป็นอารมณ์ของการกำหนดด้วยจิต : ซึ่งต้องทำให้เกิดปีติขึ้นมา , ถ้าปฏิบัติมาแล้วตั้งแต่หมวดที่ ๑ ก็ได้ปีติมาจากการปฏิบัติขั้นสุดท้าย - ของหมวดที่ ๑ ; ถ้าไม่มี , มันก็ต้องทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนั้นขึ้นมาให้ได้ : คือเคยปีติในอะไร , ปีติจะเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไรก็เอามาได้ ก็ใช้ได้เหมือนกัน : เพื่อจะศึกษาตัวปีติ ว่ามีลักษณะอย่างไร ? มีอิทธิพลอย่างไร ? มีความรู้สึกแก่จิตใจอย่างไร ? เป็นอันว่าต้องเอาตัวปีติจริง ๆ มากำหนดอยู่ในใจ

วิปัสสนาแบบเก่า ๆ ที่เคยได้ฟังมาหรือได้เห็นมารุ่นเก่า ๆ โน้น เขาให้ความสำคัญแก่ปีตินี้มาก , จนถึงกับว่าเรียกว่า 'พระ' เลย : พระปีติ พระปีติ , แล้วก็ต้องอาราธนาเชื้อเชิญ ขอให้พระปีติมาปรากฏขึ้นในจิต แล้วจึงจะได้ทำต่อไปได้ ; ถ้าพระปีติไม่มาปรากฏกันในจิตมันก็เป็นเรื่องเดาทั้งนั้นแหละ

มันเป็นเรื่องเดา ๆ ไปทั้งนั้น , เพราะฉะนั้นถ้าวา
ปิติมาปรากฏขึ้นในจิต เป็นปิติอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว
ก็พอใจ , พอใจอย่างยิ่ง : เรียกว่าเป็นความสำเร็จ
อย่างใหญ่หลวงทีเดียว ถ้าพระปิติอย่างใดอย่างหนึ่ง
มาปรากฏ ; จึงมีพระปิติชนิดเล็กน้อยเล็กน้อย
ก็เรียก ขุททกาศปิติ, พระปิติชั่วคราว เรียกว่าขณิกา-
ปิติ, ปิติเป็นครั้ง ๆ หยุดเป็นตอน ๆ เรียกว่าโอ-
กัณฑิกะปิติ, ถ้าอย่างโลดโผน รุนแรง โคลงเคลง
เรียกว่าอุพเพกคาปิติ, ถ้าซาบซ่านไปหมดทั้งเนื้อ
ทั้งตัว เรียกว่ามรณาศปิติ : นี่ตามแบบที่ยึดถือกัน
มาเป็นอย่างนี้ แล้วเรียกว่าพระปิตินะมี ๕ องค์

แล้วจะถามกันว่า องค์ไหนเกิดแล้ว ? องค์
ไหนเกิดแล้ว ? นี่ , มันเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่
เขาจะต้องมีไฉ่ตัวปิติจริง ๆ ปรากฏอยู่ในจิต : ก็
จะได้พิจารณาต่อไป ; แต่โดยเหตุที่การศึกษาไม่
สมบูรณ์, แบบเก่า ๆ ปรัชมนานี้ เอาเพียงว่า “เกิด
พระปิติ” ก็พอแล้ว : ก็พอใจแล้ว, ถือเป็นการ
สำเร็จอันใหญ่หลวงแล้ว

เดี๋ยวนี้เราก็ได้ปีติมาเกิดอยู่ในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะศึกษาพิจารณา : ถ้าปฏิบัติอย่างสมัยนี้ ก็ถือความสำเร็จในหมวดที่ ๑ ขั้นที่ ๔ แล้ว ก็ได้ปีติมาแล้ว , มาสำหรับเป็นอารมณ์ของหมวดที่ ๒ ขั้นที่ ๑ นี้ มันก็ไม่ลำบาก

แบบเก่าเขาตั้งพิธีอาราธนา , อาราธนา : ขอพระปิติเจ้าข้าจงมา...อย่างโน้นอย่างนี้ , เป็นการอาราธนาพระปิติ เพราะเข้าใจว่ามันเป็นสิ่งสูงสุด , เป็นสิ่งคล้าย ๆ ว่าจะจบกันที่นั่นเท่านั้นแหละ เพราะมันไม่สมบูรณ์ , มันไม่เป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์

ที่นี้เมื่อจะปฏิบัติ ก็ : ครั้นมีความรู้สึก
ว่าปีติมาปรากฏรู้สึกอยู่ในใจแล้ว

-ในชั้นแรกจงปฏิบัติ : ถือดัม - ดัม - ปีตินั้น , ดัมดัมปีติ รู้สึกในปีติ , ดัมดัมในปีติให้เพียงพอเสียก่อน , ชิมปีตินั้นให้เพียงพอเสียก่อนในชั้นแรกนะ เพื่อว่ามันจะได้แน่นนอน จะได้แน่นแฟ้น จะได้

รู้จักกันจริง ๆ

- ทำความรู้จักว่า : มีลักษณะอย่างไรนะ ,
มีอาการอย่างไรนะ , มีอิทธิพลอย่างไรนะ , แล้ว
มันปรุงแต่งจิตอย่างไรนะ ? ลักษณะของปีติก็
อย่างที่ว่ามาแล้วก็ได้ , ถึงซาบซ่าน ถึงโคลงเคลง
จนถึงว่าน้อย ๆ หรือเป็นพัก ๆ นะ , มีลักษณะ
อย่างไร ? ที่มีอาการ : อาการ คือซาบซ่านอย่างไร ,
ซาบซ่านอย่างไร ? แล้วมีอิทธิพลทำให้จิตหวนไหว
อย่างไร : นี่อิทธิพลของปีติ ; แล้วมันปรุงแต่ง
จิต ปรุงแต่งความกตัญญูอย่างไร : นี่เป็นตัวสำคัญ
ที่จะต้องศึกษาจากปีติ

- ที่นี้ก็ฝึกกำหนดให้ได้ : ทำให้เกิดความรู้สึก
ปีติก็ได้ , ทำให้ความรู้สึกปีติระงับหายไปก็ได้ ;
บังคับการเกิด การดับของปีติได้ตามต้องการ ; จน
กระทั่งว่าให้มันระงับ ๆ ระงับ ลงไปได้ตามที่เรา
ต้องการ : ถ้าปีติมันระงับลง มันก็กลายเป็นความสุข
นะ

ปิตีก็คือความสุขที่ยังไม่เป็นความสุข เป็นความสุขที่ยังฟุ้งซ่านอยู่จึงเรียกว่าปิติ, มันทมาสายเดียวกัน : ปิติ มาจากความพอใจที่ประสบความสำเร็จในการกระทำที่เป็นขึ้นเป็นอัน, ประสบความสำเร็จในสิ่งใดก็จะเกิดปิติในสิ่งนั้น; ฉะนั้นจงรู้จักว่า 'ปิติมันมีเท่านั้นแหละ, มันมีอำนาจเพียงเท่านั้น มีขอบเขตเพียงเท่านั้น เพราะธรรมชาตินี้มันจัดให้มันเอง : ถ้าพอใจต้องมีปิติ ถ้าประสบความสำเร็จก็พอใจ, นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ เราสามารถที่จะทำให้เกิดขึ้นมาได้ด้วยการทำให้สำเร็จในสิ่งที่เราต้องการจะทำ; พอได้ประสบตามที่เรากำหนดต้องการมันก็เกิดปิตินี้เป็นแน่นอน, ไม่ใช่ว่าจะหยิบมาปั้นมาสร้างขึ้นโดยพลการ : มันต้องทำเหตุปัจจัยของมันให้เกิดขึ้น ก็ให้เกิดความสุขพอใจแหละ, มันก็เกิดไอ้สิ่งที่เรียกว่า "ปิติ"

- จนกระทั่งรู้จักดีว่า : ปิตินี้ก็ทำให้เกิดความคิดอย่างฟุ้งซ่านนะ; แล้วก็ทำให้เกิดความสุข : เมื่อระงับลง; แล้วก็ปรุงแต่งความคิดต่อไป

พูดง่าย ๆ ก็ว่า เวทนานุปัสสนาข้อที่ ๑ ก็คือ :
 ศึกษาให้รู้โอ้ความสุขที่ยังหวั่นไหว ที่ยังหยาบ ๆ นะ ,
 สุขที่ยังหยาบ ยังหวั่นไหว เรียกว่า 'ปีติ'

ให้รู้ว่า มันเป็นอย่างไร ? มันมีอำนาจ อิทธิพล
 อย่างไร ? มันปรุงจิตอย่างไร ?

นี่เรียกว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ : คือเวทนา ;
 ปีติกำลังเป็นอย่างไร , ชนิดไหน : ก็กำหนดอย่างนั้น
 นะ , กำหนดอย่างนั้นนะ

จะใช้ "หนอ" ก็หนอให้ถูกนะ : ปีติหนอ ,
 ปีติหนอนะ ก็หนอให้ถูก : ว่ามันไม่ใช่ตัวตนอะไร ,
 มันเป็นเพียงความรู้สึกเกิดขึ้นตามธรรมชาติปรุงแต่ง
 ตามกฎคืออิทัปปัจจยตา เป็นต้น , แล้วมันก็เกิด
 ความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมา - เท่านั้นหนอ ! เป็นความรู้สึก
 ที่เกิดขึ้นมาตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างนี้เท่านั้น
 หนอ !

ถ้าปีติหนอ ๆ ปีติหนอ : จะยินดีเป็นตัว
 เป็นตนขึ้นมา อย่างนี้มันผิด , มันจะทำให้เกิด

ความผิดต่อไป; มัน สักแต่ว่าเป็นความรู้สึก พอใจตามธรรมชาติเท่านั้นหนอก็ได้, อย่างนี้หนอ ก็ได้ถ้าชอบหนอ : แต่มักจะพูดสั้น ๆ ว่าปิติหนอ - ปิติหนอ, ถ้าฟังไม่ดี เข้าใจไม่ดี มันก็กลายเป็นตัวเป็นตนไปมันก็ผิดไป

ถ้าเป็นแต่สักว่าความรู้สึกตามธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัย มันมีขึ้น : มันก็เกิดอย่างนี้เท่านั้นหนอ, แล้วก็ได้เหมือนกันที่ว่า“หนอ ๆ” ได้ทุกขั้นตอน ของปิติที่เกิดขึ้น ที่ปรากฏอยู่ในใจ; โดยหลักใหญ่ ๆ ก็ : รู้ลักษณะของมัน รู้อาการของมัน รู้อิทธิพล ของมัน, รู้หน้าที่การงานของมัน ก็อุปรงแต่งจิต

นี่ขั้นที่ ๑ : ขั้นที่ ๑ ของเวทนานุปัสสนา , ที่

ขั้นที่ ๒ : สุขปฏิสังเวท

มาถึงขั้นที่ ๒ จะเอาเปรียบกันสักหน่อยก็ได้ว่าไฉ่ความสุข ๆ นี้ มันก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่มัน

ควรจะต้องการ , ฉะนั้นเมื่อปิติ - พอใจระงับลงเป็น
ความสุข : แล้วก็เอาความสุขนี้เป็น‘ผล’ เป็นผล
ที่ปรารถนา กันเสียสักพักหนึ่งก็ได้ , เสวยความสุข
เสวยความสุขกันเพียงสักพักหนึ่งก็ได้ , แล้วจะเป็น
โอกาสให้รู้จักไว้สิ่งที่เรียกว่า“ความสุข”นั้นอย่าง
ถูกต้อง

ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราต้องการความสุขโดย
รีบด่วน ก็ทำอย่างนั้นละ , ทำตามวิธีนี้ : ให้เกิดปิติ
ให้เกิดสุข , แล้วก็เสวยความสุขอันนี้ได้ตามต้องการ :
เมื่อไรก็ได้ , เป็นในชีวิตประจำวันก็ยังได้ ; แต่
นี่เป็นการเอาเปรียบ เอาความสุข : ไม่ใช่ปฏิบัติ
ให้ก้าวหน้าต่อไป

ถ้าเป็นการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป : ก็รู้ว่า
โอ ! มีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพล
อย่างไร มีหน้าที่การงานอย่างไร , เพื่อให้เห็นชัด
ยิ่งขึ้นมาอีกหลังจากปิติ คือมันจะชัดเจนยิ่งกว่า
ปิติ ; มันครอบงำจิต , แล้วมันก็ชักจูงจิตให้เป็นไป

ตามอำนาจของไอ้สิ่งที่เรียกว่าหาความสุข : จึง
จำเป็นที่ต้องมีไอ้ตัวความสุขที่แท้จริง , รู้ลึก
เป็นสุขแท้จริงอยู่ในจิตใจนะ อยู่ในจิตใจอย่างเดียว
กับปิติอีกแหละ ; แต่เป็นสุขโดยคาดคะเน เป็น
สุขในความจำนี้ใช้ไม่ได้ : จะต้องทำ จนมันเกิด
ความรู้สึก 'สุข' อย่างนั้น ขึ้นมาในจิตใจจริง ๆ จึงจะ
ใช้ได้

ที่นั่นมันก็มีว่า ไอ้ความสุข ๆ นี้ มันมีอำนาจที่
เรียกว่าอัสสาทะนะ คือเสน่ห์ , ที่เรียกในภาษาไทย
เราว่าเสน่ห์ ๆ : กรอบงำจิตใจได้มาก เพราะมันเป็น
สุขนี้ ! ที่นี้ก็เกิดความพอใจในความสุขเสีย จะ
ปฏิบัติต่อไปไม่ได้ : จะปฏิบัติให้เป็น เห็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาต่อไปไม่ได้ เพราะมันพอใจใน
ความสุขเสีย

ถ้ามันมีลักษณะอย่างนี้ ไอ้ความสุขนั้น
มันก็กลายเป็นข้าศึกของวิปัสสนา : วิปัสสนาที่จะ
ทำต่อไป ๆ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นนะ ถูก

ทำลายเสีย , ถูกสกัดกันเสียด้วยความสุข ด้วยสิ่งที่เรียกว่าความสุข ; ถ้าอย่างนี้แล้ว ความสุขนั้นกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส เป็นเครื่องทำความเศร้าหมองแก่วิปัสสนา ทำให้ทำวิปัสสนาต่อไปไม่ได้ เพราะมัวแต่จะสุข , จะเป็นสุข จะดูดดื่มแต่ความสุข : จิตมันก็ไม่ยอมไปเพื่อวิปัสสนา ; เพราะความสุขมันมีเสน่ห์อย่างนี้ : จึงต้องรู้ไว้ , อย่าไปหลงในความสุข จนกลายเป็นข้าศึกของวิปัสสนา

ที่นี้ก็ถือโอกาสในตัวมันนั่นแหละว่ามันมีเสน่ห์ถึงขนาดนี้ : ก็จะต้องรู้สักให้ดี , รู้สักให้ดี อย่าให้มันหลงได้ ; เห็นความที่ไฉ่ความสุข มีเสน่ห์มากมายอย่างนี้แล้ว รู้จักมันให้ดี , รู้จักมันให้ดีอย่าให้ไปหลง : อย่าให้ไปหลงในความสุขนั้นได้ ก็คือไม่ให้เกิดข้าศึกของวิปัสสนาขึ้นมานั่นเอง

อย่าให้เกิดอุปสรรคหรือความเศร้าหมองแก่วิปัสสนา เพราะว่าไปหลงในความสุข : ในเรื่อง

ของความสุขก็มีอยู่อย่างนี้

- รู้จักว่ามันสืบต่อมาจากปีติ

- ครั้นมาเป็นความสุขแล้ว ก็สบาย : มันก็เป็นความสุข

- แล้วเราก็มักจะหลง : จะหลง จนเป็นที่ตั้งของความตัน ของความติดตันไม่ก้าวหน้าต่อไป, ขอให้เข้าใจได้อย่างนี้ !

สรุปความว่าทั้งหมดนี้ : หหมดทั้งเรื่องนี้ ก็รู้เรื่องความสุขเป็นอย่างดี , เป็นอย่างดี : รู้เรื่องความสุขเป็นอย่างดี จนสามารถควบคุมได้ ไม่ให้เกิดเป็นอันตรายลำบากยุ่งยากขึ้นมา เพราะไอ้ความรู้สึกที่เรียกว่าความสุข

ถ้าจะเรียกว่า ปีติเป็นข้าศึกก็ได้เหมือนกัน : ถ้าว่ามีปีติขึ้นมาแล้ว มันก็ฟุ้งซ่านนะ , วิปัสสนาก็เป็นไปไม่ได้เหมือนกันนะ

ถ้าเกิดความสุขขึ้นมา มันก็เป็นข้าศึก : ทำให้หยุด ให้พอใจอยู่ที่นี่ ไม่อยากจะไปต่อไป, นี่ก็ได้เหมือนกัน

แต่ถ้าเป็นผู้รอบรู้ชัดเจนอย่างยิ่งดี ทั้ง
ปิติและความสุขแล้ว : มันก็รอดตัว , มันก็
เป็นไปได้

นี่ , การปฏิบัติในขั้นที่ ๒ ของหมวดเวทนา
ก็คือเรื่องของ : รู้จักความสุข , รู้จักข้อเท็จจริง
ต่าง ๆ อย่างบ้านเราเรียกว่ารู้จักกำพืดของมัน
นั้นแหละ อย่างถูกต้องครบถ้วนแล้ว , มันก็สามารถ
ที่จะปฏิบัติให้ลุล่วงไปได้ ; ที่นี้ก็มาถึง...

ขั้นที่ ๓ ของหมวดนี้เรียกว่าจิตตสังขาร
ปฏิบัติ : รู้พร้อมเฉพาะซึ่งเครื่องปรุงแต่งจิต ;
เครื่องปรุงแต่งจิต เรียกเป็นบาลีว่าจิตตสังขาร :
ก็คือรู้จักการที่ปิติและความสุขปรุงแต่งจิตอย่างไร ?

ตอนนี้กำหนดกันแต่เพียงว่า :-

ปิติ ปรุงแต่งจิตอย่างไร ?

สุข ปรุงแต่งจิตอย่างไร ?

รู้สึกต่ออาการ : ที่ปิติและความสุข ปรุงแต่ง

จิต : แล้วกำหนดอันนั้นอยู่ในใจ : ทุกลมหายใจ
เข้า - ออก , ทุกลมหายใจเข้า - ออก

ประจักษ์ชัดอยู่ในอาการ : ที่เรียกว่าปีติ
ปรุ้งแตงอยู่อย่างไร ? ความสุขปรุ้งแตงอยู่อย่างไร ?
ไม่สนใจอย่างอื่น , สนใจแต่อาการที่ปีติปรุ้งแตง
จิต ที่สุขปรุ้งแตงจิต : กำหนดอยู่ทุกลมหายใจ
เข้า - ออก , นี่เป็นหัวใจแห่งการปฏิบัติในขั้นที่ ๓

มันปรุ้งแตงจิตให้เกิดความคิด : แล้วแต่ว่า
ปีติและสุขนั้น มันมีเหตุมีปัจจัยมาอย่างไร , มีทิศ
ทางมาอย่างไร : ถ้ามันไม่มีสติปัญญา มันก็ปรุ้งไป
ทางหนึ่ง , ถ้ามีสติปัญญา มันก็ปรุ้งไปอีกทางหนึ่ง ;
มันก็...

- ดู : ว่าสติปัญญามาควบคุมปีติและสุข
อย่างไรหรือไม่ ? หรือมันควบคุมในด้านไหน ?
หรือมันพลาด , ผิด เผลอ ไปในส่วนไหน ? มัน
ปรุ้งแตงไปในส่วนไหน ? รู้จักกันให้ดีในส่วนนี้ ,
จนกระทั่ง...

- เห็น : ว่าไอ้โลกทั้งโลกนี้มันเป็นไปตามอำนาจของการปรุงแต่งของปีติและสุข ; พุดแล้วมันกว้างขวาง : ว่าไอ้โลกทั้งโลก มนุษย์ทั้งหมดในโลกนี้มันเป็นไปตามอำนาจปรุงแต่งของไอ้ปีติและสุข คือเวทนานั้นเอง !! ฟังดูก็ไม่น่าเชื่อ , แล้วก็อาจจะแปลกหูเกินไปว่าไอ้โลกทั้งโลกนี้ มันเป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่งของปีติและสุขของมนุษย์ ! มนุษย์แต่ละคน ๆ มันก็ปรุงแต่งให้เกิดการกระทำที่เรียกว่ากรรม : กรรมอย่างนั้น กรรมอย่างนี้ กรรมดีกรรมชั่ว กรรมไม่ดี กรรมไม่ชั่ว

ให้ปรุงแต่งเกิด : ให้กรรมดี มันก็ดีไป , ให้เกิดชั่ว มันก็ชั่วไป , แต่ถ้ามันเบียดดีเบียดชั่ว มันก็จะเร่ไปหาไอ้เหนือดีเหนือชั่ว , นี่จะรอดตัว : เห็นว่าไอ้ปรุงแต่งทางดี มันก็ยุ่งไปแบบหนึ่ง , ปรุงแต่งทางชั่ว มันก็ยุ่งไปอีกแบบหนึ่ง , ถ้าไม่ปรุงแต่งนั้นแหละวิเศษที่สุด : มันก็คอยจ้องค้นหาวิธีที่จะไม่ให้มีการปรุงแต่ง

เห็นจิต : ความคิดนะ : มันระงับได้ เพราะ

เราะรับปีติและสุขได้ โดยวิธีต่าง ๆ กัน , ต้องเรียกว่าเป็น 'กลวิธี' ก็ได้ต่าง ๆ กัน ; ตามแบบของการปฏิบัติวิปัสสนามันลึกซึ้ง มันแยบคาย จนอาจจะใช้คำว่ากลวิธีก็ได้ : แต่เป็นกลวิธีที่สุจริต ไม่ใช่ทุจริต, มีวิธีต่าง ๆ นานาที่จะบังกับปีติและสุข

- พิจารณาโดยเฉพาะว่า เสน่ห์ของปีติและสุขนะ : ที่มันครอบงำใจที่มันยั่วยวนชวนให้หลงนี้ เรียกว่าอัสสาทะ ; เสน่ห์ของปีติและสุขนี้ : เห็นส่วนที่มันสนุกหรือเป็นเสน่ห์ , แล้วพร้อมกันนั้นก็...

เห็น : ส่วนที่มันหลอกลวง , เป็นโทษ เป็นทุกข์ เรียกว่าอาทีนวะ ; มันก็มีอาทีนวะ : เพราะความมีเสน่ห์หลอกลวงนั่นแหละ !

ส่วนที่มันหลอกลวงให้ชอบนี่ก็เป็นอัสสาทะ , ส่วนที่มันหลอกลวงให้โง่ให้หลง ให้ผิด นี่เป็นอาทีนวะ : พิจารณาเห็นทั้งอาทีนวะและทั้งอัสสาทะ :

นี่ก็เรียกว่ารู้จักใจความสำคัญของปีติและสุขซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยการพิจารณาเห็นอนิจจลักษณะ

ปีติก็มีอนิจจลักษณะ : คือไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง ;
 สุขก็มีอนิจจลักษณะ : ไม่เที่ยง , เปลี่ยนแปลง ;
 แล้วการปรุ้งแต่งจิตของมัน : ก็ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลง ;
 ฉะนั้นเห็นความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง
 ของปีติและสุข : แล้วมันก็จะไม่หลงในปีติและสุข ,
 แล้วมันจะลดกำลังปรุ้งแต่งของปีติและสุขได้ตามสมควร

แต่ว่าในขั้นนี้ : ในขั้นที่ ๓ ของหมวดเวทนานี้ :
 ยังไม่มาก ยังไม่ถึงที่สุด ; มันไปมาก ไปถึงที่สุดเอา
 ในหมวด ๔ หมวดธรรมะนะ : เห็นอนิจจานุปัตติ
 ในหมวดที่ ๔ นั้น , จะเห็นอย่างยิ่ง เห็นอย่าง
 เต็มที่นะ

เดี๋ยวนี้เห็นแต่พอสมควรว่าเพื่อจะลดกำลัง
 การปรุ้งแต่งของมันได้บ้างเท่านั้น : เห็นอนิจ
 จลักษณะของปีติและสุขเท่าไร มันก็จะเบื่อน่าย

หรือเกลียดกลัว (ก็ได้) ใ้สิ่งที่เรียกว่าปีติและสุข ,
จนมันลดอำนาจ ก็มันหย่อนอำนาจในการที่จะ
ปรุ้งแตงนั่นเอง ! นี่เป็นหัวใจของการปฏิบัติ
ขั้นที่ ๓ ของหมวดนี้ : ความเป็นวิปัสสนาที่
เรียกว่าเห็นแจ้งขึ้นมา เป็นปัญญาขึ้นมา , มันก็เริ่ม
ที่ตรงนี้ ! ในหมวดที่ ๑ : ก็เป็นเรื่องของสมาธิ ;
ในหมวดที่ ๒ ของหมวดเวทนา ก็เริ่มเป็นวิปัสสนา ,
เริ่มเป็นปัญญาขึ้นมา : ในตอนที่เห็นวิธีการที่จะ
ลดกำลังของไ้ปีติและสุขนี้เอง

หรือว่าแม้ในหมวดที่ ๑ : หมวดกาย : ถ้า
พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง ก็ลดอำนาจ
การปรุ้งแตงของกายสังขาร , มันก็พอจะสงเคราะห์
เป็นปัญญาวิปัสสนาได้บ้าง ขั้นเล็กๆ ขั้นน้อยๆ ;
แต่พอมาถึงขั้นไ้ปีติและสุขนี้ เรียกว่าจะเต็มขั้น
แล้ว , เพราะมันรุนแรงมากเพราะมันทำยากมาก :
ให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง
ความเป็นไปตามอำนาจเหตุปัจจัยของสิ่งที่เรียกว่า
ปีติและสุขนี้ , ปัญญาและวิปัสสนา มันก็เริ่มต้น

ในลักษณะที่พอตัว

ที่นี่จะใช้ “หนอ” ก็หนอให้ถูกว่า :

- ประดูแต่งจิตหนอ ประดูแต่งจิตหนอ ประดูแต่ง
หนอ , ไฉ่ปิตติและสุขนี้มันประดูแต่งจิตหนอ มันประดูแต่ง
จิตหนอ

- ปิตติ , สุขนี้ : ก็มีไฉ่ตน ; จิตนี้ : เพราะ
ถูกการประดูแต่งอย่างนี้ : มันก็มีไฉ่ตน ; เรียกว่า
ไฉ่ปิตติและสุขนี้ก็มีไฉ่ตน , เวทนา ก็มีไฉ่ตน , จิต
ที่ถูกประดูแต่งไปตามเวทนานี้ ก็มีไฉ่ตน

นี่ประสบผลเป็นสติปัญญา : เป็นสติปัญญา
ในชั้นที่เกี่ยวกับเวทนานี้ ; ขอให้เรารู้จักหลักเกณฑ์
ในการที่จะปฏิบัติเวทนานุปัสสนา : เริ่มกันตั้งแต่
ขั้นนี้ละ , พอมาถึง...

ขั้นที่ ๔ แห่งหมวดนี้ : ระงับจิตตสังขาร
เสียได้

ถ้าระงับไฉ่ความรู้สึก ที่เป็นปิตติและสุขเสียได้ ,

มันก็เท่ากับระงับการปรุงแต่งของปีติและสุขได้นั่นเอง ! ขั้นที่ ๓ : รู้จักจิตตสังขารให้ชัดเจน ; ขั้นที่ ๔ นี้ : ระงับมันเสียให้ได้

ระงับจิตตสังขารเสียให้ได้นี้ก็ต้องเห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีก : ให้เห็นไอ้จิตตสังขารนะ ก็อเวทนานี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของหลอกหลวง เป็นของอันตราย, ทำให้เกิดความทุกข์ ; หลักจะใช้พิจารณาก็อย่างเดียวกันนะ

- เห็นอัสสาทะ : คือเสน่ห์ที่หลอกหลวงของมัน

- เห็นอาทีนวะ : คือโทษอันเลวร้ายของมัน

เพราะฉะนั้น ความเป็นมายา : คือภาวะที่

หลอกหลวงของมัน

- เห็นอนิจจัง : คือความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงของมัน

- เห็นอิทัปปัจจยตา : คือความที่มันต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน

นี่, สิ่งเหล่านี้ มันมีหลายอย่าง : แต่มันมีแนวอย่างนี้

ไอ้สิ่งที่มันหลอกที่สุด : ก็เรียกว่าอัสสาทะ ; แล้วอาทีนวะนะเป็นของจริง : ที่มันซ่อนอยู่ข้างหลัง , มองไม่ค่อยจะเห็น ; แล้วก็ถ้าว่าเห็นก็ :

- เอ้า ! นี่มันมายา : ของมายาคือหลอกลวง

- มันเป็นของเปลี่ยนแปลงเรื่อย , มาเห็นเป็นตัวตน เป็นของเที่ยง : นั่นก็เรียกว่า ถูกหลอกเสียแล้ว !! ถ้าพิจารณาให้เห็นว่าไอ้ปิติและสุข ซึ่งเป็นจิตตสังขารนั้น : เปลี่ยนแปลงเรื่อยไปตามเหตุตามปัจจัย , มันก็จะไม่รู้สึกเอามาเป็นตัวตน

- ไม่เอามาเป็นตัวตน : มันก็ได้ , มันก็เห็นสิ่งที่ประโยชน์ที่สุด : คือละความเห็นว่าเป็นตัวตนในเวทนาเสียได้ , และในจิตเสียได้ ตามลำดับ

ที่จะต้องเห็นให้ชัดเจนไปอีกก็คือว่าเมื่อมีความยึดถือ : มันหลงมางในปิติและสุขแล้ว : มันเกิด

ความทุกข์ ! มันเกิดความทุกข์ !

- ให้อุสึ่กต่อความทุกข์ที่เกิด : เพราะการ
หลงในปิตีและสุข : ให้ชัดเจน ; นั้นก็เรียกว่าเอา
ความทุกข์ที่เกิดมาจากความหลงในเวทนานั้น ,
มาทำไว้ในใจตลอดเวลา

- กำหนดให้เห็นชัดเจนว่า : เป็นอย่างนั้น
อย่างนั้น ๆ นี่ยังเป็นวิปัสสนาลึกขึ้นไป

ที่จะบรรเทาอิทธิพลของเวทนา ก็คือเห็นอนิจ
จังนะ , ตลอดถึงเห็นทุกขัง เห็นอนัตตา : แต่
ในภาษาบาลีนะท่านนิยมนิพยุตแต่ว่า 'เห็นอนิจจัง'
เท่านั้น ; พระพุทธภาษิตจะยกมาพูดแต่อนิจจัง
: เพราะว่าในการเห็นอนิจจัง ย่อมเห็นทุกขัง
และอนัตตาไปในตัว

ขอให้เห็นอนิจจังเถอะ , ขอให้เห็นอนิจจัง
จริง ๆ เกิด : จะเห็นว่าเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ;
ฉะนั้นจึงมีหลักเกณฑ์อันสำคัญว่า ; ให้เห็นอนิจจัง ๆ
อนิจจังของปิตีและสุข , แล้วจะบรรเทาอำนาจ

หรือกำลังการปรุ้งแต่งของปีติและสุขเสียได้

ปัญหาทั้งหมดมาจากคนมันโง่ , มันตกเป็น
ทาสของเวทนาที่ปรุ้งแต่งนะ : คำพูดสั้นๆ นี่สำคัญ
มากแต่ฟังดูคล้ายๆ ว่าพูดเล่น ; ปัญหาต่างๆ ,
ความยุ่งยากลำบากทั้งหลาย , ความทุกข์ทั้งปวง :
มันมาจากความหลงในเวทนา , ซึ่งเป็นเหตุให้
เกิดกิเลสตัณหาต่อไปๆ

กำจัดอำนาจของเวทนาเสียได้ : มันก็ไม่
ปรุ้งแต่งกิเลส ตัณหา อีกต่อไป ; มันก็จะเกลียด -
กลัว , เกลียดและกลัวในความหลอกลวงเหล่านี้ :
อัสสาทะ - ความเริ็ดอรร้อยของเวทณาก็กลัว ก็เกลียด
ก็กลัว , แม้แต่ว่ามันเป็นอัสสาทะคือความสุข ความ
เริ็ดอรร้อย ก็เกลียดก็กลัว , ที่มันเป็นโทษ - เป็น
อาทินวะก็ยิ่งเกลียดและยิ่งกลัว

ก่อนนี้ถ้ามันเป็นความสุข ความพอใจ ,
มันก็ไม่เกลียดไม่กลัว : มันอยากจะเอา , มัน
หลงยิ่งขึ้นไป ; เดียวนี้มันตรงกันข้าม , มันกลาย

เป็นเกลียดกลัว : สิ่งที่เป็นความสุขของเวทนาว่า
 โอ้ ! ไฉนแหละตัวร้าย ! หลอกหลวงและขบกัดกัน
 เต็มที่ , เป็นทุกข์กันเต็มที่ ! ก็เลยเกลียด , กลัว :
 ทั้งอัสสาทะทั้งอาทีนวะ ทั้งลักษณะอาการอื่นๆ ,
 ทั้งอิทธิพลต่างๆ ของปีติและสุข

นี่ก็มาเห็นว่า : เอ้า , เราก็สามารถควบคุม
 เวทนาได้ ควบคุมปีติและสุขได้ : เราเป็น
 ผู้มีอำนาจเหนือปีติและสุข

- รู้ลึก : ว่าเดี๋ยวนี้จิตนะ อยู่เหนืออำนาจ
 การปรุงแต่งของปีติและสุข ; อย่าเป็นตัวกู - ของกู
 ยกหูชูหางขึ้นมา : มันจะผิดต่อไปอีก

- รู้แต่ว่า : เดี๋ยวนี้จิตนะ มันรู้เท่าทัน ,
 มันเฉลียวฉลาด มันไม่ถูกหลอกหลวงด้วยปีติและ
 สุขอีกต่อไป , ไม่ถูกหลอกหลวงด้วยปีติและสุขอีก
 ต่อไป

พิจารณา “หนอๆ” ก็ได้ : ระวังแล้วหนอ -

ระงับแล้วหนอ , คืออำนาจของปีติและสุขนี้มัน
ระงับไปแล้วหนอ - ระงับหนอ ๆ ; พุทฺธสัน ๆ ว่า
“ระงับหนอ” ; แต่พุทฺธให้เต็มทีก็ว่า : เดียวนี้อำนาจ
อิทธิพลของปีติและสุขที่ปรุ้งแต่งจิตนั้นระงับไป
แล้วหนอ ! มันยาวหน้อย : อำนาจของปีติและสุข
ที่ปรุ้งแต่งจิตนี้ระงับไปแล้วหนอ !

ทีนี้พุทฺธให้สัน ๆ ว่า : ระงับหนอ ๆ ระงับหนอ ,
ระงับแล้วหนอ ระงับแล้วหนอ

กำหนดอยู่ในใจ : ทุกลมหายใจเข้า -
ออก , ทุกลมหายใจเข้าออก : **ระงับแล้วหนอ ๆ**
ระงับแล้วหนอ ; นี่คือขั้นที่ ๔

ไอ้หนอ ๆ นี้ ขอบอกกล่าวว่า : ถ้าใช้ผิดก็ผิดนะ
ให้โทษ , ถ้าใช้ถูก ก็มีประโยชน์นะ

มันเป็นสักว่าเช่นนั้น - เท่านั้นเองหนอ :
ไม่ใช่ว่ามันเป็นตัวเป็นตนเช่นนั้น - หนอ ! ระวาง
คำว่า ‘หนอ’ ให้ดี ๆ

ในภาษาไทยเรามันชอบ “หนอ” กัน : แต่ใน

ภาษาบาลีมันไม่ได้มีหรอก , ตัวเดิมในภาษาบาลี
ไม่มีคำว่าหนอ ๆ แบบนี้ แต่เอามาใช้ได้ เพื่อให้
มันง่ายขึ้น ; ถ้าใช้ถูกวิธี มีประโยชน์ , ขอยืนยัน
ว่าโอ้หนอ ๆ นี้ : ถ้าใช้ถูกวิธีมีประโยชน์ , ถ้าใช้
ผิดวิธีมันก็เพิ่มตัวกู เพิ่มตัวตน เพิ่มความเป็นตัว
เป็นตนขึ้นมา

เอ้า , เป็นอันว่าเราได้ทำมาทั้ง ๔ ชั้น :
ทบทวนกันอีกง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า

- รู้จักปีติ : รู้จักปีติเป็นความรู้ลึกจริง ๆ ใน
จิตใจ อย่างไร ? มีอิทธิพลแก่จิตใจอย่างไร ?

- ถ้าจะเอาเปรียบ , ถ้าจะเล่นเอาเปรียบอย่าง
โลก ๆ ก็เอา : เอาปีติมาชิมให้เป็นสุข ; ปีติ , ไม่หวัง
อะไรมาก ไม่หวังนิพพานนิพพานอะไรก่อน , เอาทำไร :
เอากำไรเดี๋ยวนี้กันทีก่อน , เอาปีติมาดูดดื่ม มาชิม
มาเป็นสุขก่อนก็ได้

- แต่แล้วก็ต้องศึกษาต่อไปว่า โอ้ ! ปีติเป็น
อย่างไร ๆ : ไม่เที่ยง หลอกหลวง ปรงแต่งจิตให้ยุ่ง

เอ้า , ก็มาขั้นที่ ๒ : พอปีติสงบระงับลงเป็น
ความสุข ก็ดูมันอย่างนั้นอีกนะ

- สุขหนอ ๆ นี่ อย่าไปหลงเป็นตัวเป็นตน

เข้ามา : มันเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้ยุ่ง , ก็รู้จักความสุขดี

- ก็จะเอามาเป็นความสุขชั่วคราวล่องหน้า เอา
กำไรโกง ๆ กันทีก็่อนก็ได้ : สุขหนอ - สุขหนอ

- แล้วก็อย่าไปหลงจนเป็นวิภัสสนูปกิเลส :
จิตจะหลงอยู่ที่ความสุข ไม่ก้าวหน้าต่อไป , ไม่
ก้าวหน้าไปตามทางของวิภัสสนาอีกต่อไป เพราะมา
หลงอยู่ในความสุข , นี่ก็ต้องระวัง

- ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ก็ไม่หลงในความสุข : ใช้
ความสุขเป็นบทเรียน สำหรับศึกษาให้รู้ความไม่เที่ยง
ความไม่ใช่ตัวตน

ที่นี้มาดูคราวเดียวพร้อมกันทั้ง ๒ อย่างว่า ทั้ง
ปีติและสุขนี้เรียกว่า : เวทนา

- ปรุงแต่งจิต : ก็อย่างเดียวกัน

- “ดู” อย่างเดียวกันนะ : ไม่หลงในความ

หลอกลวงของมัน

- แล้วก็ไปเห็นว่ามันสร้างเรื่องให้ยุ่งยากลำบาก :
ก็อุปรงแต่งให้เกิดความคิด , ความนึกสารพัด
อย่าง จนควบคุมกันไม่ไหว

นี่เราจะได้เครื่องมือ หรืออำนาจ บางอย่างบาง
ระดับขึ้นมาสำหรับจะควบคุมจิต

- เราก็ระงับอำนาจ อิทธิพลของเวทนาเหล่านั้น
เสียได้ : ก็คือการใช้เครื่องมือสำหรับที่จะควบคุมจิต
- มันก็ควบคุมจิตได้

นี่มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยหรอก เป็นเรื่องใหญ่โต
ที่สุดละ , เป็นเรื่องของมนุษย์ทั้งโลกนะ : ที่จะ
ไม่พ่ายแพ้แก่กิเลส ก็คือไม่พ่ายแพ้แก่เวทนา ;
ฉะนั้นขอให้ศึกษา :

- ให้รู้จักปีติ : ซึ่งมีเสน่ห์มาก

- รู้จักความสุข : ซึ่งมีเสน่ห์มาก เป็นเหตุให้
หลงได้ง่าย

- แล้วที่จริงนั้น มันไม่ใช่เป็นเรื่องจะดีเหมือนกับที่มันเป็นเสน่ห์ : แต่มันเป็นเรื่องร้าย ; คือมันปรุงแต่งความคิดให้เป็นไปอย่างยุ่งเหยิง ติดต่อไหล ๆ ไหลไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด : ก็เรียกว่าไหลไปในวัฏฏะนะ , อำนาจของเวทนาผลักดันให้จิตของมนุษย์ไหลไปในวัฏฏะอย่างน่ากลัวที่สุด !! มาเดี๋ยวนี้ ก็รู้แล้ว !

- แล้วก็มองเห็นความไม่เที่ยง ความหลอกลวง : ของปิติ ของสุข , ของการปรุงแต่งจิต หรือจิตที่ถูกปรุงแต่งนั้นให้ถูกต้อง : ก็เลยปรุงแต่งไม่ได้

- มันหลอกไม่ได้ : มันก็ปรุงแต่งไม่ได้ , เราก็สามารถควบคุมเวทนาได้ ; ควบคุมเวทนาได้ก็เท่ากับว่าควบคุมการปรุงแต่งจิตได้ : ซึ่งจะเป็นเหตุให้สามารถบังคับจิตได้อีกต่อไป , คือว่าถ้าเรายังกับการปรุงแต่งของจิตได้ : ก็เท่ากับเรายังกับจิตโดยตรง - ได้ !

นี่ประโยชน์ของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อันเป็นหมวดที่ ๒ ของอานาปานสติ : ก็มีอยู่ ๔ ชั้น :
เป็นชั้นที่ ๕ - ถึงชั้นที่ ๘ , ๕ - ๖ - ๗ - ๘ นี่ หมวดที่ ๒

๑ - ๒ - ๓ - ๔ : หมวดที่ ๑ ; ๕ - ๖ - ๗ - ๘ :
ก็หมวดที่ ๒ ; นี่เราก็ได้พูดมาถึงหมวดที่ ๒ แล้ว เข้าใจ
ให้ดี : เป็นคู่มือจำเป็นที่จะต้องรู้ไว้สำหรับการ
ปฏิบัติอานาปานสติ ; หรือแม้แต่เพียงจะศึกษา
เฉย ๆ : ยังไม่ปฏิบัติ : ก็ต้องให้มีความรู้ความ
เข้าใจถูกต้องอย่างนี้ , จึงเรียกว่าต้องมีคู่มือที่ถูกต้อง

การบรรยายชุดนี้ ก็มุ่งหมายจะแสดงคู่มือ
ที่ถูกต้องอย่างที่ได้แสดงมาแล้ว ๔ ครั้ง , เป็น ๕
ทั้งครั้งนี้ แล้วยังจะต้องแสดงต่อไปอีกสัก ๒ - ๓ ครั้งนะ
จึงจะจบคู่มือที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติอานาปานสติ
ภาวนา

แล้วการบรรยายในวันนี้ ก็เป็นการสมควรแก่
เวลาแล้ว นอกจากนั้นก็ยังจะบอกให้เป็นที่ทราบกัน
ต่อไปว่า เป็นครั้งสุดท้ายของการบรรยายปีนี้ คือ
ฤดูฝนมาแล้ว , นี้ฤดูฝนมาแล้ว เราก็จะหยุด ๓ เดือน :

เดือนตุลา เดือนพฤศจิกายน เดือนธันวาคม , ๓ เดือน
หยุดการบรรยาย เพื่อเป็นการพักผ่อนบ้าง หรือเพื่อ
ว่าต้อนรับฤดูฝนบ้าง ; ฤดูฝนมันบังคับให้หยุด , การ
บรรยายวันเสาร์จึงมีเพียงปีหนึ่ง ๔ เดือน : นี่ก็เป็น
ครั้งสุดท้ายของ ๔ เดือน เราก็คงจะหยุดกันสัก ๓ เดือน ,
แต่คงไม่หยุดทีเดียวแหละ เพราะจะมีอะไรบางอย่าง
ได้พูดกันตามเรื่องตามราว

สำหรับการบรรยายประจำวันเสาร์นั้น วันนี้
เป็นครั้งสุดท้าย , หยุด ๓ เดือน ขึ้นเดือนมกราคม
ก็จะได้บรรยายกันต่อไป : เป็นการทำความเข้าใจ
กันไว้อย่างนี้ , เป็นการเรียนรู้กันได้เองว่าเมื่อไรหยุด ,
เมื่อไรเปิด , เมื่อไรปิด.

เป็นอันว่าการบรรยายวันนี้ก็สมควรแก่เวลา
ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าสวด
พระธรรมคณสาธยายส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติ
พระธรรมสืบต่อไปในกาลบัดนี้.

คู่มือ อานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ ๓



จิตตานุปัสสนา

คู่มือจำเป็นสำหรับการศึกษาและปฏิบัติ ตอนที่ ๖.

๑๖ เมษายน ๒๕๓๑

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรม ทั้งหลาย ,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาควิสาขบูชา
ในวันนี้เป็นการบรรยายต่อจากเรื่องที่บรรยายค้างไว้
ตั้งแต่ภาคอาสาฬหบูชาของปีที่แล้วมา นั่นคือการ
บรรยายในชุดที่เรียกว่า **คู่มือจำเป็นสำหรับการ
ศึกษาและปฏิบัติ** จบลงเพียงการบรรยายครั้งที่ ๕,
ในวันนี้เป็นการบรรยายตอนที่ ๖ ของชุดนั้น

การบรรยายได้บรรยายมาถึง **คู่มืออานาปานสติ
ภavana** : เคยได้บรรยายไปแล้วในส่วนที่เป็น **กายา
นุปัสสนา** และ **เวทนานุปัสสนา** ; ดังนั้นในวันนี้
จึงบรรยายในส่วนที่เป็น **จิตตานุปัสสนา** : ขอให้
ตั้งใจฟังให้สำเร็จประโยชน์ , แม้ว่าจะไม่ได้เคยฟัง
ครั้งที่แล้วมา แต่ถ้าตั้งใจฟังให้สำเร็จประโยชน์ , ก็

ยังสำเร็จประโยชน์ได้ในเรื่องเกี่ยวกับ “จิต” โดยเฉพาะ

การบรรยายเรื่องจิตนี้ : ให้เรียกว่าเป็นการบรรยายเรื่องทั้งหมดก็ว่าได้ ; เพราะว่าถ้าไม่มีจิตเพียงอย่างเดียว : แล้วก็มีอะไร ?!

ถ้าว่าคนเราไม่มีจิตเพียงอย่างเดียวมันก็เท่ากับไม่ได้เกิดมา หรือมีอยู่, ก็ไม่รู้สึกละไร : โลกนี้ก็จะเท่ากับว่าไม่มี, ไม่มีอะไร : ถ้ามันไม่มีจิต ; เพราะจิตมันรู้จักนั่น - นี่ได้ทุกอย่าง : ทุกอย่างมันจึงมี, ก็เหมือนกับมันมี ! ถ้าจิตไม่มี : มันก็เหมือนกับ - ไม่มี ! ฉะนั้นจงสังเกตดูให้ดีว่าเรื่องจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมากถึงขนาดนี้

ถ้าไม่มี “จิต” เพียงอย่างเดียว เรื่องทั้งหลายก็ไม่มี ! เราจึงต้องศึกษากันในลักษณะที่ว่ามันเป็นเรื่องสำคัญที่สุด : คือมันมีขอบเขตกว้างขวางสูงต่ำ ลึกซึ้ง รอบด้านทีเดียว ; ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นมา ก็เพราะว่าไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับจิต : มันก็

ทำไปผิด จากที่ควรจะทำ , มันก็เป็นการล้มเหลว

เรื่องจิตนี้ จะเป็นเรื่องทั่วไปก็ได้ , เป็นเรื่อง
หลักธรรมเฉพาะในพระพุทธศาสนาก็ได้ ; หลักธรรม
ในพุทธศาสนา จะเป็นเรื่องจิตไปเสียทั้งนั้น : เป็น
การศึกษารู้เรื่องจิต ; เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับจิต :
ควบคุมจิต บังคับจิต อบรมจิต : จนเป็นจิตชนิด
ที่สูงสุด อยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งทั้งปวง , เหนือ
อิทธิพลของความดี - ความชั่ว บุญ - บาป สุข - ทุกข์ ,
เหนือความเป็นบวก เหนือความเป็นลบ ; แล้วจะ
มีอะไรเหลือที่เป็นปัญหานั้น : มันไม่มี , เพราะ
เหตุนี้ !

แม้ว่าจะไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมะในศาสนา มันก็
เป็นเรื่องที่คนทุกคนจะต้องรู้ : คนธรรมดาสามัญ
มันก็ต้องรู้ ในฐานะที่จะต้องประกอบกิจการต่าง ๆ
ได้ดี , คือถ้าจิตมันดีมันก็จำได้ดี คิดได้ดี ระลึกได้
ดี ตัดสินใจได้ดี ; อย่างว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์
เดรัจฉานมันก็ยังมีความเกี่ยวกับจิต มันก็มีเรื่อง

ราวที่เกี่ยวกับจิต , ความเจริญของมันก็เกี่ยวกับจิต :
 สัตว์เดรัจฉานที่ฝึกดีแล้วนั้น มันก็มีจิตดีกว่าสัตว์
 เดรัจฉานที่ไม่ได้ฝึก , นี้เรียกว่าเรื่องธรรมดาสามัญ
 ทั่วไป มันก็มีเรื่องจิต

เรื่องทางศาสนา มันก็มีเรื่องจิต , ขอให้เรารู้
 จักตัวจริงของมัน : อย่ารู้จักแต่ชื่อ แล้วก็ไม่รู้
 ว่าอะไร , แล้วก็พูดผิดๆ ถูกๆ เกียกกันยุ่งไปหมด ;
 ขอให้รู้จักตัวจริงของมันมากกว่าที่จะรู้จักชื่อ

จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง : แต่เป็นธาตุที่
 ไม่มีรูปร่าง , มันเป็นธาตุฝ่ายนาม ; เด็ก ๆ หรือ
 คนที่เรียนรู้แต่เรื่องธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะ
 เข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง : ก็เป็นพวก
 วิญญาณธาตุ

แม้แต่ความว่าง : ก็เป็นธาตุชนิด
 หนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่าง ,
 ฉะนั้นขอให้ทำความเข้าใจกันให้ดี ๆ สำหรับคำว่า
 'ธาตุ'

จิตมันก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่มันเป็นธาตุที่เป็นฝ่ายนาม คือไหว้ได้เร็ว รู้สึกได้เร็ว : แต่มันก็ต้องอาศัยธาตุที่เป็นรูปหรือเป็นวัตถุ คือร่างกาย, แล้วก็สามารถแสดงบทบาทของมันได้เต็มที่ ; ดังนั้นมันจึงไม่อาจจะอยู่ได้ตามลำพัง , มันก็ต้องอาศัยร่างกาย จะเรียกว่าเป็นเหมือนกับที่ทำงานก็ได้ ที่พักอาศัยก็ได้ ที่แสดงบทบาทอะไรก็ได้ : เป็นธาตุชนิดหนึ่ง แล้วก็อาศัยอยู่กับธาตุอีกชนิดหนึ่ง , รวมกันเป็น ๒ ธาตุ แล้วเรียกสั้น ๆ ว่านามมะรูป-นามรูป

คนที่ไม่รู้เรื่อง ก็จะคิดว่าเป็น ๒ สิ่ง , พังชื่อแล้ว มันก็จะเป็น ๒ สิ่ง คือเป็นนามอย่างหนึ่ง เป็นรูปอย่างหนึ่ง : นั้นมันโดยนิตินัย คือสำหรับพูดจา ; แต่ถ้าสำหรับพฤติณัยแล้ว มันแยกกันไม่ได้ สำหรับรูปกับนาม : มีแต่รูป ไม่มีนาม มันทำอะไรไม่ได้ , มีแต่นามไม่มีรูป มันก็ทำอะไรไม่ได้ ; ต่อเมื่อมันรวมกันเป็นนามรูป : เป็นนามรูปมันจึงทำอะไรได้

ภาษาบาลีนั้น ดูเห็นได้ง่าย ฟังได้ง่าย เพราะว่า
มันเป็นรูปศัพท์ที่เป็นเอกพจน์ เรียกว่า **นามรูป**
นามรูป : แต่มันเป็นสิ่งเดียว มันไม่ใช่ ๒ สิ่ง ; **ไอ้**
นามรูป นี้ ขอให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งเดียว คือกายกับใจ
นะ : กายกับใจนะเป็นสิ่งเดียว ไม่ใช่ ๒ สิ่ง : ถ้า
แยกออกจากกันมันทำอะไรไม่ได้ , ต่อเมื่อรวม
กันมันจึงทำอะไรได้ ; ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งเดียว , นับ
เป็นสิ่งเดียว : เป็นเอกะวจนะ

แต่แล้วมันก็มีอยู่ที่ว่า**จิต**นั้นนะ มันเป็นส่วน
สำคัญ เป็นส่วนคลบนันดาล ให้ที่เป็นส่วนรูปหรือ
ส่วนร่างกายนั้นเป็นไป : เคลื่อนไหว เป็นไป หรือ
กระทำก็แล้วแต่ ; ส่วนที่เป็น**รูป** ก็จัดไว้เป็นส่วน
หนึ่ง : โดยหลักทั่วไปก็เรียกว่า**รูปขันธ์** , เป็นส่วน
ร่างกาย

แต่อย่าลืมว่า มันอยู่แต่ร่างกายไม่ได้ : โดย
ปกติมันอยู่แต่ร่างกายไม่ได้ , ถ้าเหลือแต่ร่างกาย
มันก็เป็นซากศพ ; ถ้ามันยังเป็น ๆ อยู่อย่างนี้ :
ให้มันรวมกันอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า '**จิต**'

สิ่งที่เรียกว่าจิตนั้น มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ:-

ถ้ามันทำหน้าที่ คิด นึก : ก็เรียกมันว่า จิต

ถ้ามันทำหน้าที่รู้สึก : เช่นรู้สึกสุข , ทุกข์
เป็นต้น : ก็เรียกมันว่ามโน , มโน แปลว่า รู้ หรือ
รู้สึก

ถ้ามันรับรู้อารมณ์ : ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ : ก็เรียกมันว่าวิญญูณ , วิญญูณตามหลัก
พุทธศาสนา ไม่ใช่วิญญูณตามหลักศาสนาอื่น

วิญญูณ ตามหลักศาสนาอื่นเขาหมายถึงตัว
ตน เจตภูติ วิญญูณ : สิ่งสติดเข้าออก , เข้า ๆ
ออก ๆ จากร่างกายนี้ และสำหรับไปเกิดใหม่ในชาติ
หน้า : นั่นเป็นวิญญูณในความหมายนั้นของลัทธิอื่น

ในพุทธศาสนากำว่าวิญญูณ ไม่ได้หมายความว่า
อย่างนั้น ! หมายความว่า : เมื่อจิตมันทำ
หน้าที่รู้สึกอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ,
และสิ่งที่เรียกว่าวิญญูณนี้ มิได้เกิดอยู่เป็นประจำ ;
เกิดต่อเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ เช่น :-

รูป มากระทบตา ก็เกิด : **จักขุวิญญาณ**

เสียง มากระทบหู ก็เกิด : **โสตวิญญาณ**

กลิ่น มากระทบจมูก ก็เรียกว่า : **ฆานะ**

วิญญาณ

รส มากระทบลิ้น ก็เรียก : **ชีวหาวิญญาณ**

สัมผัส มากระทบผิวหนัง ก็เรียกว่า : **กาย**

วิญญาณ

ความรู้สึกลึกซึ้ง กระทบจิต ก็เรียกว่า :

มโนวิญญาณ

ก่อนหน้านี้มันไม่มี : มันมีต่อเมื่อมีการ
กระทบระหว่างของ ๒ ฝ่าย คือฝ่ายข้างในและฝ่าย
ข้างนอก ; ฝ่ายข้างใน ก็คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ,
ฝ่ายข้างนอก ก็คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธัมมารมณ : มากระทบถึงกันเข้าเมื่อไร ก็เรียกว่า
วิญญาณตามชื่อนั้น ๆ , นี่วิญญาณในพุทธศาสนา

ถ้าเป็นวิญญาณ : ภูติ ผี ปีศาจ เข้า ๆ ออก ๆ
จากร่างกายนี้ มันวิญญาณในศาสนาอื่น , ซึ่งในพุทธศาสนา
ไม่ได้ถือว่ามี !

ขอให้จำให้ดีกว่า:-

ถ้าจิตทำหน้าที่คิดนึก : ก็เรียกมันว่า 'จิต'

ถ้าจิตทำหน้าที่รู้สึก : ก็เรียกมันว่า 'มโน'

ถ้าจิตมันทำหน้าที่รู้แจ้งทางอายตนะ : ก็
เรียกมันว่า 'วิญญาน'

จำคำว่าจิต, คำว่ามโน, คำว่าวิญญาน ไว้
ในลักษณะที่ต่างกันอย่างนี้

ที่นี้มันก็ยังมีส่วนที่แยกออกไป
โดยละเอียด จากนั้น :-

- ถ้าจิตมันไปทำหน้าที่สำหรับรู้สึกอารมณ์,
ค่าของอารมณ์ เช่นสุขและทุกข์ เป็นต้น, ก็เรียก
ว่า : เวทนา

- ถ้าทำหน้าที่หมายมั่น, จำได้ หมายมั่นอะไร ก็
เรียกว่า : สัญญา

- ถ้ามันทำหน้าที่คิดนึก, ประมวลแต่งอะไรได้ :
ก็เรียกว่า สังขาร

- ถ้ามันทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางอายตนะ ก็เรียก

ว่า : วิญญาณ อีกเหมือนกัน

แต่เขายักไปเรียกเสียว่า เจตสิก ;
เจตสิกคือสิ่งที่ประกอบกับจิต ก็ได้เหมือนกัน :
แต่ที่แท้มันเป็นธาตุจิต , เป็นจิตธาตุ

เจตสิก : ไม่มีธาตุ ไม่ใช่ธาตุ : มันเป็น
จิตธาตุ ที่มันทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน

- เมื่อรู้สึกอารมณ์, ค่าของอารมณ์ ก็เรียกว่า เวทนา : เช่นรู้สึกว่าเป็นสุข เป็นทุกข์, ไม่สุข ไม่ทุกข์

- เมื่อทำหน้าที่จำ , แล้วก็หมายมั่นเอาว่า
เป็นอะไร : หมายมั่นว่าเป็นอะไร ก็เรียกว่า สัญญา

- คิดนึก ประสงค์ได้ ก็เรียกว่า : สังขาร

- รู้แจ้งทางอารมณ์ได้ : ก็เรียกว่า วิญญาณ
นี่เป็นหน้าที่ หรือการงาน หรือการกระทำของ
สิ่งที่เรียกว่า “จิต”

ที่นี้ก็มาดูกันถึงสิ่งที่เรียกว่า “จิต” ซึ่งเป็นคำ

รวมทั่ว ๆ ไปที่เราใช้กันอยู่เป็นปกติ : ว่ามัน
 หมายความว่าหลายอย่าง หลายอาการ หลายหน้าที่
 การงานอย่างนี้ : แต่ทุกอย่างนั้นมันก็เกี่ยวกับ
 เรื่องของคน เรื่องของคนเราในชีวิตประจำวัน ;
 ถ้าว่าประพัตติกระทำกับมันอย่างถูกต้อง ก็ได้รับ
 ผลเป็นที่พอใจ , ถ้าทำไม่ถูกต้อง ก็ได้รับผลร้าย
 กลายเป็นโทษหรือเป็นโรคขึ้นมา เป็นโรคทางจิต
 ขึ้นมา : มันแล้วแต่จะไปกระทำกับมันอย่างไร ,
 หรือใช้มันอย่างไร ? ผิดถูกอย่างไร ?

แล้วมันก็นึกดูแล้วก็น่าเห็นใจ ที่ว่ามันต้อง
 ช่วยตัวเอง , โอ้หลักที่ว่ามันต้องช่วยตัวเองหรือ
 เป็นที่พึ่งแก่ตัวเองนี้ มันมีความสำคัญอย่างนี้ :
 โอ้จิตมันจะต้องรู้จักตัวเอง , แล้วก็รู้จักแก้ไข
 ปรับปรุงตัวเอง ; นับตั้งแต่กลอดออกมาจาก
 ท้องมารดา : มันก็ค่อย ๆ รู้อะไรมากขึ้น , แล้ว
 มันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป โดยความรู้สึกก้าว รู้สึกลึก
 เชิดหลาบ รู้สึกราวที่จะให้ปลอดภัยเป็นต้น : มัน
 ก็เปลี่ยนแปลงของมันได้ ตามลำดับ

แม้ว่าจะได้รับการสั่งสอนแนะนำจากภายนอก, มันไม่สำเร็จประโยชน์หรอก : ถ้ามันไม่ยอมรับ เป็นเรื่องของจิตเอง , ปรับปรุงตัวเอง เปลี่ยนแปลง ตัวเอง ก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ; เช่นที่เราได้ยิน ได้ฟัง ได้รับคำสั่งสอน , ตั้งแต่เกิดมาก็ได้รับคำสั่งสอน : มันก็ต้องเข้าไปข้างในเป็นเรื่องของจิต , แล้วก็จิตรับเอาไปเป็นเรื่องของตนโดยเฉพาะ คิดนึก ไคร่ครวญ พิจารณา ดู เห็นแจ้งอย่างไร ตามที่เป็นจริงอย่างไร ? แล้วก็พยายามที่จะ ปฏิบัติให้ได้ตามนั้น : เรียกว่า มันก็ช่วยตัวเอง , คนนอกมันช่วยอะไรไม่ได้ อย่างนี้แหละ

เราจะต้องรู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิต , ที่นี้ 'เรา' ไหนล่ะ ? เราไหนล่ะ , "เรา" ไหน : ที่มันมี ?

มันก็คือ : สิ่งที่เราเรียกว่าจิตอีกนั่นแหละ ! แต่เรามายักเรียกเสีย ว่า 'เรา' ! มันเลยเป็นคำพูดที่ประหลาด : มีตัวเรา ตัวตนของเรา ขึ้นมาในภาษาที่ใช้พูดจากัน จนทำให้งงไปหมด ?!

ไอ้สิ่งที่เรียกว่าเรานั้นนะ มันไม่ได้มี !!
มันเป็นลม ๆ แล้ง ๆ อะไรก็ไม่รู้ ! มันก็มีแต่สิ่ง
ที่เรียกว่า ‘จิต’ นั้นแหละ : ที่มันจะมีความรู้จาก
การที่ได้สัมผัส, แล้วก็รู้ต่อไปตามลำดับ จนเกิด
การเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในร่างกาย - ภายในจิตเอง ;
แต่ภาษาพูดนะมันหลอกให้พูดเป็นว่า ‘เรา’ : ว่า
เราเป็นเจ้าของร่างกาย ว่าเราเป็นเจ้าของจิต, เรา
เป็นเจ้าของทั้งกายทั้งจิต, เราบังคับกาย และเรา
บังคับจิต

ถ้ามองเห็นความจริงแล้วมัน
เป็นคำพูดที่บ้าบอที่สุด ที่ว่า : เราจะ
บังคับจิต ; โดยที่แท้จิต : มันต้องรู้สึก
คิดนึก มันต้องรู้สึกเจ็บปวด มัน
ต้องรู้สึกกลัว , แล้วมันก็เปลี่ยนแปลง :
มันก็ทำการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่
ไม่เป็นความทุกข์ไม่เป็นอันตราย

ไอ้‘ตัวเรา’นี้ : มันเป็นเรื่องลม ๆ
แล้ง ๆ , เรียกว่ามันพะยี่ห้อ ; มันเอา

คำถามพูด เอามาใช้ปะ : เข้าไปที่จิต
หรือการกระทำของจิต

นี่ , ขอให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า‘ตัวเรา’
หรือสิ่งที่เรียกว่า‘จิต’ กันเสียให้ดี ๆ

ที่นี้ก็จะได้ดูกันต่อไปถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับ
จิต ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนา : เป็นการ
ปฏิบัติหมวดที่ ๓ ของอานาปานสติภาวนา , แล้วก็
แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน ; หมวดจิตตานุ-
ปัสสนา : แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน

ตอนแรก : เรียกว่าการรู้ทั่วถึงในสิ่งที่
เรียกว่า‘จิต’

การปฏิบัติขั้นนี้ ก็หลังจากที่ได้ปฏิบัติกายานุ-
ปัสสนา และเวทนानุปัสสนามาแล้วนะ , มาถึงตอน
จิตตานุปัสสนา ก็ทำการกำหนดจิต : ขั้นแรก
ของหมวดนี้ หรือขั้นที่ ๑ ของทั้งหมดนะ

ทั้งหมดมัน ๑๖ ชั้น , แบ่งเป็น ๔ หมวด
หมวดละ ๔ ชั้น : น้ำมันเป็นชั้นที่ ๔ ของทั้งหมด ,
แต่น้ำมันเป็นชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ; จะเรียกว่า
ชั้นที่ ๔ ก็ได้ จะเรียกว่าชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็ได้
มันเป็นอย่างเดียวกัน : กำหนดสิ่งที่เรียกว่าจิต ,
ว่าเดี๋ยวนี้จิตเป็นอย่างไร ?

เดี๋ยวนี้จิตเป็นอย่างไร : มีหลักเกณฑ์ให้
กำหนดว่า : จิตมีโลภะ หรือปราศจากโลภะ ?
อีกอย่างหนึ่ง : จิตมีโทสะ หรือปราศจากโทสะ ?
จิตมีโมหะ หรือปราศจากโมหะ , จิตฟุ้งซ่าน หรือสงบ,
จิตประกอบด้วยคุณอันใหญ่หลวง หรือไม่ประกอบด้วย
คุณอันใหญ่หลวง , จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือไม่มีจิต
อื่นยิ่งกว่า , จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น , จิตหลุดพ้น
จากอาารมณ์ จากความยึดมั่นถือมั่นในอาารมณ์ หรือ
ว่าไม่หลุดพ้น ?

เป็น ๘ ลักษณะ ๘ คู่ , มีลักษณะเป็น ๘ คู่
สำหรับจะพิจารณาว่า :

- มีโลหะหรือไม่มีโลหะ , มีโทสะหรือไม่มี
โทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ : นี่ก็พอจะรู้กันดี
เป็นคำพูดธรรมดา

- ใ้จิตฟุ้งซ่าน หรือไม่ฟุ้งซ่าน : ก็พอจะรู้จัก

- ว่าจิตมีคุณธรรมอันใหญ่หลวงหรือไม่
บางคนจะไม่รู้จัก : คือมีคุณธรรมที่ดีกว่าธรรมดา
สูงกว่าธรรมดา สูงกว่าที่มนุษย์ธรรมดามันจะต้องมี ;
ท่านเล็งไปถึงการมีสมาธิจิต : เป็นรูปฌาน หรือ
เป็นอรูปฌานเป็นต้น , ถ้ามี ก็เรียกว่ามีจิตที่มี
คุณธรรมอันใหญ่ หรือสูงกว่าธรรมดา : นี่ ,
มีหรือไม่มี ?

- จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่ : นี่ก็แปลว่า
เรามีจิตชนิดสูงสุดหรือยังนั่นเอง ; ถ้ายังมีจิตอื่น
สูงกว่าอยู่ : ก็รู้ , ว่ามันยังเป็นจิตที่ยังต่ำอยู่

- จิตตั้งมั่น : ตั้งมั่นในลักษณะที่เป็นสมาธิ
นั้นแหละ ; จะตั้งมั่นเพราะบังคับจิตได้ หรือตั้งมั่น

เพราะหมดกิเลสแล้วก็ได้ , แต่ขอให้มันมี !
ความตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่นนี้ ก็พอจะรู้จักได้ พอที่จะ
รู้สึกได้

- แต่ข้อสุดท้ายนี้ลำบากหน่อย : ว่าจิต
หลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้น ; ข้อนี้มันก็ยาก :
คนธรรมดาจิตยังไม่หลุดพ้น แล้วจะไปรู้จักจิต
ที่หลุดพ้นแล้วได้อย่างไร ? มันก็ต้องเป็นเรื่อง
ที่คำนวณ ว่าเดี๋ยวนี้จิตไม่หลุดพ้นมีลักษณะอย่างไร ,
เป็นทุกข์ทรมานอย่างไร : ถ้ามันเป็นตรงกันข้าม
ก็ถือว่าจิตมันหลุดพ้น , ถ้ามันยังอยู่อย่างนี้ ก็ยัง
ไม่หลุดพ้น ! ก็พอจะคำนวณให้รู้ได้ ว่าจิตหลุดพ้น
แล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้น

ในขั้นนี้ก็พยายามศึกษาจิตโดยลักษณะอย่างนี้
จนเป็นผู้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตดี : รู้จักดีในสิ่งที่
เรียกว่าจิตนะ , รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตอย่างครบถ้วน
อย่างถูกต้อง ว่ามันเป็นอะไรได้ก็อย่าง ? มันมี
ลักษณะอย่างไร ได้ก็อย่าง ? มันจะเป็นอย่างไร

ก็รู้จักมันดีทั้งนั้น : นี่เป็นขั้นที่ ๑ ของการปฏิบัติ
ในหมวดจิต

ไอ้สิ่งที่เราจะกำหนดรู้ไว้เป็นหลัก มันก็พอจะมี
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับ โลกะ โทสะ หรือโมหะ,
บางทีก็เรียกว่า ราคะ หรือโกธะ หรือโมหะ : โลก
โกรธ หลง นั้นแหละ

- ถ้าจิตมันมีลักษณะ ดิ่งเข้ามาหาตัว :
ดิ่งอะไรเข้ามาหาตัว ดิ่งอารมณ์เข้ามาหาตัว ก็เรียกว่า
จิตมีราคะหรือมีโลภะ คือมันต้องการ ; หรือมัน
กำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง , มันดิ่งเข้ามาหาตัว :
เป็นจิตประเภทโลภะหรือราคะ

- ถ้าว่ามันผลักออก มันตีออก หรือมัน
ทำลายเสีย : อย่างนี้ มันก็เป็นจิตที่เป็นหมวดโทสะ
หรือโกธะนะ

- แต่ถ้ามันโง่ ไม่รู้จะอย่างไร ได้แต่วิ่ง

วนอยู่รอบ ๆ รอบ ๆ ด้วยความสงสัยเป็นต้น :
ก็เรียกว่ามันเป็นประเภทโมหะ ; โมหะ คือไม่รู้,
ไม่รู้จะทำอย่างไร : จะดึงเข้ามาก็ไม่ใช่ จะผลัก
ออกไปก็ไม่ใช่ ก็ได้แต่วิ่งวนอยู่รอบ ๆ

จงรู้จักลักษณะของจิตคนเรา ว่ามันกระทำ
ต่ออารมณ์ในลักษณะอย่างนี้แหละ : ดึงเข้ามาก็มี
ผลักออกไปก็มี วิ่งอยู่รอบ ๆ ก็มี, ถึงแม้มันจะ
มีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่น เช่นว่าฟุ้งซ่านเป็นต้น
มันก็ฟุ้งซ่านอยู่ด้วยอาการเหล่านี้แหละ

- ถ้ามันเป็นจิตที่มีคุณธรรมอันสูง : มัน
ก็ปราศจากอาการเหล่านี้ ถือสงบนะ ; หรือว่า
มันจะกระทำในลักษณะที่ถูกต้อง : เพราะฉะนั้น
ถ้าจะดึงเข้ามาหากันก็ในลักษณะที่ถูกต้อง มีประโยชน์,
จะผลักออกไปหรือทำลายเสีย ก็ในลักษณะที่เป็น
ประโยชน์, หรือมันจะวนอยู่รอบ ๆ ก็ในลักษณะ
ที่จะเข้าถึงความจริง อย่างนี้ก็ยังได้

- ถ้ามันเป็นจิตที่ตั้งมั่น : มันก็ไม่มี การดึงเข้า

หรือผลักออก หรือไม่วิ่งวนอยู่รอบ ๆ

- ถ้าจิตหลุดพ้นแล้ว : ก็ไม่มีอาการเหล่านั้น
เลย !!

นี่ , ขอให้สังเกตดูว่าจิตของคนเรามีอาการ
คือว่า : ผลักออก หรือดึงเข้ามา หรือวิ่งอยู่รอบ ๆ ,
ไม่นอกไปจากใจอาการทั้ง ๓ นี้

เมื่อเราอยากจะรู้จิตทั้งหมด เราก็ใคร่ครวญดู
กำหนดดู : แม้วันนี้ละ : นั่งลง , กำหนดดู
เฝ้าดู ก็จะเห็นได้ว่า มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ;
ถ้าอยากจะรู้ใจจิตที่ตรงกันข้าม , ที่ยังไม่มี ก็ต้อง
คำนวณ : ต้องคำนวณ ว่าถ้าตรงกันข้ามมันจะ
เป็นอย่างไร ? มันก็พอที่จะให้รู้ได้เหมือนกัน :
เมื่อรู้ในลักษณะ ๘ อย่าง หรือ ๘ คู่

เฮ้า , ๘ คู่ อย่างที่เข้ามาแล้ว ว่า :

มีโลภะ หรือไม่มีโลภะ ?

มีโทสะ หรือไม่มีโทสะ ?

มีโมหะ หรือไม่มีโมหะ ?

พึงชาน หรือสงบ ?

มีคุณธรรมใหญ่ หรือไม่มี ?

มีจิตอื่นดีกว่า หรือไม่มี ?

ตั้งมั่น หรือไม่ตั้งมั่น ?

กำลังหลุดพ้น เกลี้ยงเกลากจากอารมณ์ หรือ
วาระคนอยู่กับอารมณ์ ?

นี้ , ขอให้จำไว้เถอะว่า : ๘ อย่างนี้ เป็น
เครื่องทดสอบได้ดีที่สุด ที่เกี่ยวกับจิต ; เป็นอันว่า
รู้เรื่องจิต โดยการปฏิบัติในชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓
: ภาษบาลีเรียกว่า **จิตตปฏิสังเวท** แปลว่า
เป็น ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตทั้งปวง

จิตทั้งปวง สรุปลได้ ๘ คู่ออย่างนี้ : ตั้งแต่จิต
ต่ำที่สุด จนถึงจิตที่สูงสุดที่หลุดพ้น จนเป็นจิตที่
สัมผัสต่อพระนิพพาน ; เป็นผู้รอบรู้จิตโดยอาการ
ต่างๆ อย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า
'จิต' ดีที่สุด : นี่เป็นชั้นหนึ่งตอนหนึ่ง เรียกว่า
ชั้นที่ ๔ ของทั้งหมด , หรือว่าชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓

ที่นี้ก็เลื่อนไปเป็นชั้นที่ ๑๐ ของทั้งหมด ,
หรือ...

ชั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๓ เรียกว่า **การกระทำจิต**
ให้บันเทิง , ให้จิตมีความปราโมทย์บันเทิง :
หายใจเข้าอยู่ - ก็ปราโมทย์บันเทิง , หายใจออกอยู่ -
ก็ปราโมทย์บันเทิง ; นั่งหายใจเข้า - ออก อยู่
ด้วยความปราโมทย์บันเทิง นี่ก็แปลว่า : ทำจิต
ให้ปราโมทย์ให้บันเทิง

ความปราโมทย์บันเทิงนี้ก็เป็นที่ต้องการอยู่แล้ว
ทุกคนก็พอใจต้องการทั้งนั้น : คำนี้จะเรียกว่าปิติ
ก็ได้ก็อ้อมใจ ; ปราโมทย์ ก็คือที่รู้จักกันว่าพอใจ ,
บันเทิง พอใจ อ้อมใจ อะไรก็แล้วแต่จะเรียก , รวมๆ
กันเหล่านี้ : ก็เรียกว่ามันบันเทิง ปราโมทย์ รื่นเรีง
ไม่หดหู่ ไม่เหี่ยวแห้ง

ทุกคนชอบจิตที่บันเทิง , ไม่ชอบจิตที่หดหู่
เหี่ยวแห้ง : แต่แล้วก็ไม่ค่อยจะได้ตามที่ต้องการ

เพราะไม่เป็นผู้มีอำนาจเหนือจิต ; จิตถูกเหตุปัจจัย
 บังคับไปทางใดก็ไปทางนั้น เห็นอย่างนี้ , จึงมีการ
 ฝึกจิต ฝึกฝนจิตตามหลักเกณฑ์อันนี้ : คือทำ
 จิตให้ปราโมทย์ หรือบันเทิง

ความบันเทิงแห่งจิตนี้ มันก็มีค่าทั้งในทางโลก
 และทางธรรม : แม้ในทางโลก ทุกคนต้องการจะ
 มีจิตปราโมทย์บันเทิง เป็นที่ต้องการกันอยู่โดยทั่วๆ
 ไปไม่ต้องสอน ไม่ต้องขอร้องอะไร ; แต่ถ้าในทาง
 ธรรมนั้น : มีความต้องการเฉพาะ มุ่งหมายเฉพาะ
 คือว่าจิตที่ปราโมทย์และบันเทิงเท่านั้น ที่จะเป็น
 ปัจจัยแก่สมาธิที่สูงขึ้นไป , จนถึงกับเป็นวิปัสสนา
 หรือเป็นปัญญา

การที่จะบรรลุญาณวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่ง
 มันต้องเป็นจิตที่ผ่านมาจากความปราโมทย์ บันเทิง
 เป็นสุข , แล้วมีความสงบราบ : นี่คนทั่วไปไม่รู้
 หรือ , คนทั่วไปไม่รู้ ว่าวิปัสสนาญาณทั้งหลาย
 อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม จะบรรลุ จะปรากฏออกมา

ได้ก็โดยการกระทำผ่านมาทางจิต ที่ต้องมีความ
ปีติ ปราโมทย์ บันเทิงเป็นต้นทุน , เรียกว่าเป็น
เดิมพันก็แล้วกัน ; ถ้าจิตมีปราโมทย์บันเทิง และ
เป็นสุขชนิดนี้แล้ว : ก็มีหวังที่จะเกิดสมาธิ , เกิด
ยถาภูตญาณทัศนะ เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง

ผู้ที่เป็นนักสังเกต ก็จะมองเห็นได้ด้วยตนเอง,
หรือว่าไม่โง่เกินไปก็จะสังเกตได้ด้วยตนเอง ว่า
เมื่อสบายใจเท่านั้นแหละ จะคิดอะไรได้ดี , จะ
เขียนจดหมายสักฉบับหนึ่งก็ยังสามารถเขียนได้ดี เมื่อ
จิตมันสบายใจเท่านั้นแหละ , มันจะทำอะไรได้ดี
จะพ้นความจำ หรือจะตัดสินใจ หรืออะไรก็ตาม
มันจะทำได้ดีต่อเมื่อจิตมันสบายดี คือสบายใจ :
นั่นแหละคือความบันเทิง หรือปีติ หรือปราโมทย์
ที่ทางธรรมะก็ต้องการ ว่าต้องมีจิตอย่างนี้เสียก่อน ,
แล้วก็จะเกิดสมาธิอัตโนมัติ เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ

น่าสนใจอย่างยิ่ง คือคำกล่าวในวิมุตตายนสูตร

ว่า : คนที่จะบรรลุพระอรหัตต์ได้นั้นนะ มีได้ตั้ง
หลายอย่างหลายทาง คือว่า

- ฟังธรรมะที่ท่านผู้อื่นเขาแสดง : มัน
ถูกกับจิต, ถูกกับจิตใจของตน ก็พอใจ เป็นสุข
ปีติ ปราโมทย์ บันเทิง : เกิดยถาภูตญาณทัศนะ
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้ก็มี

- หรือว่าตัวเอง : กำลังเป็นผู้แสดงเสียเอง :
แสดงให้คนอื่นฟัง ; มันถูกจุดเรื่องที่ถูกต้องกับความจริง
ของตน, รู้สึกของตน : เกิดปีติ ปราโมทย์บันเทิง
เป็นสมาธิ เห็นแจ้งธรรมทั้งปวงตามที่เป็นจริง
แล้วก็หลุดพ้น อย่างนี้ก็มี, คือตนเป็นผู้แสดงเสียเอง

- หรือว่า เอาหัวข้อธรรมะมาท่อง มาสาธยาย
ท่องบ่นอยู่, เผลอฝันมันถูกกับเรื่องของตน : เกิดปีติ
ปราโมทย์ เป็นสุข ยถาภูตญาณทัศนะ, เกิดปัญญา
เห็นแจ้ง บรรลุ ก็มี

- หรือว่า เอาเมาไกรกรวณอยู่, ไคร่ครวณอยู่
: ก็เกิดความรู้สึกปีติ ปราโมทย์ถูกต้อง พอใจ

- หรือว่า เามาปฏิบัติอยู่ตามหลักเกณฑ์
ของวิธีปฏิบัติ , แล้วมันก็เกิด : ปิติ ปราโมทย์
บันเทิงเป็นสุข สงบ , แล้วก็ป็นยถาภูตญาณทัศนะ
เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง

ข้อนี้แสดงว่า การที่จิตจะเกิดปัญญาลูกไฟลง
ขึ้นมาเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงนั้น :
เป็นจิตที่เป็นสมาธิ , มีความปิติ ปราโมทย์ บันเทิง
รื่นเริงเป็นเดิมพันทั้งนั้นแหละ , ถ้ามันมีจิตหดหู่
จิตกระวนกระวาย เำร้อนอะไรอยู่ มันทำไม่ได้หรอก
มันทำให้เกิดสมาธิ เกิดความเห็นตามที่เป็นจริง
ไม่ได้ , เพราะฉะนั้นมันจึงต้องมีเดิมพันเป็นความ
บันเทิง ปิติ ปราโมทย์

อย่างในโพชฌงค์ทั้ง ๘ นี้ : มีสติ แล้วก็มี
ฉัมมวิจยะ แล้วก็มีวิริยะ แล้วก็มีปิติ , แล้วก็มี
ปัสสัทธิแล้วก็มีสมาธิ แล้วก็มีอุเบกขา : ต้องมีสิ่ง
ที่เรียกว่าปิติ - พอใจ บันเทิง เป็นสุขเสียก่อน ,
แล้วจึงมีปัสสัทธิ - ความที่จิตเข้ารูปเข้ารอย

ปัสสัทธินะ เข้ารูปเข้ารอย : พร้อมที่จะเป็นจิตเดี่ยวอารมณ์เดียว , แล้วเกิดรู้แจ้งขึ้นมาด้วยจิตนั้น - เป็นการบรรลุธรรม; นี้เรียกว่าทางธรรมะ หรือเป็นเทคนิคของทางธรรมะในทางจิตชั้นสูง : มันก็เป็นอย่างนี้

แต่ที่คนชาวบ้านธรรมดาจะรู้จักได้ทั่ว ๆ ไป ก็รู้แต่ง่าย ๆ ที่สุดว่า : เมื่อสบายใจดีนะ ทำอะไรได้ดี; เมื่อสบายใจดีทำอะไรได้ดี : จะกินอาหารก็อร่อย; จะนอนก็หลับดี : เมื่อสบายใจดี ปิติปราโมทย์

จึงเป็นอันว่า ใจสิ่งที่เรียกว่า ความบันเทิงแห่งจิตนี้ เป็นสิ่งที่ต้องการ : เป็นสิ่งที่ต้องการทั้งทางโลก ทั้งทางธรรม

เดี๋ยวนี้ ! เกิดต้องการ ปิติ ปราโมทย์ขึ้นมา : ถ้าเคยปฏิบัติอานาปานสติมาแล้วตามลำดับคือหมวดเวทนานุปัสสนา มันก็ง่ายนิดเดียว ! เพราะว่าในหมวดเวทนานุปัสสนานั้น ทำจิตให้ปิติ ,

ทำจิตให้เป็นสุข : ปิติปฏิสังเวที, สุขปฏิสังเวที : เป็น
บทเรียนที่ต้องฝึกต้องหัดอยู่แล้วในหมวดที่ ๒
คือหมวดเวทนา

ครั้นมาถึงหมวดที่ ๓ นี้ ต้องการอย่างนั้น
ขึ้นมาเมื่อไร ก็ย้อนกลับไปทำหมวดนั้น : หมวด
ปิติปฏิสังเวที สุขปฏิสังเวที ; หรือจะย้อนลงไป
ถึงหมวดกายาฯ : ก็ทำกายสังขารคือลมหายใจ
ให้สงบระงับ , ลมหายใจสงบระงับลงไปเท่าไร ก็
เกิดความพอใจเป็นปิติปราโมทย์ และเป็นสุขขึ้นมา
เท่านั้น

นี้ , มันอาศัยข้อปฏิบัติ ที่ปฏิบัติมาแล้ว
ในหมวดที่ ๑ ก็ได้ หมวดที่ ๒ ก็ได้ : มาถึงหมวดที่
๓ นี้ จะบังคับจิตให้ปราโมทย์บันเทิงได้ตามพอใจ
เหมือนกับทำเล่นทำสนุกนะ , อยากจะให้จิตบันเทิง
รื่นเริงขึ้นมาเมื่อไร ก็ทำได้เมื่อนั้น , ขบไล่ความ
หดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความอะไรออกไปเสียได้ ;
พูดง่าย ๆ ก็ : อยากจะมีจิตบันเทิงเมื่อไร ก็ทำได้
เมื่อนั้น

ที่เป็นหลักทั่ว ๆ ไป ก็อยากจะขอร้อง
 ให้นึกถึงคำบรรยายระบบธรรมชีวี : ธรรมชีวี -
 มีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ คือมีหลักการที่ว่า

- **ทำอะไร** : หน้าที่ทั้งปวงไม่ว่าหน้าที่อะไร
 ด้วยสติสัมปชัญญะ ปัญญา สมาธิ จนมีความ
 ถูกต้อง ๆ ถูกต้อง , บอกตัวเองได้ว่า : ถูกต้อง

- **เมื่อถูกต้อง** : ก็พอใจ , พอใจ ๆ

- **เมื่อพอใจ** ก็เป็นสุข : เป็นสุข , มีปีติ
 ปราโมทย์ บันเทิง

ถ้าเป็นคนฝึกอย่างนี้อยู่แล้วเป็นประจำในชีวิต
 ประจำวัน : เป็น**ธรรมชีวี**อยู่แล้ว มันก็ง่ายดายที่สุด!

ขอให้ทุกคนมี**หลักปฏิบัติ** : ทำหน้าที่ทุกหน้าที่
 ไม่ว่าหน้าที่อะไร ด้วยสติสัมปชัญญะ ปัญญา สมาธิ
 จนเกิดความถูกต้อง ๆ ถูกต้อง , มันก็รู้สึกพอใจ ;
 พอใจเพราะความถูกต้อง : อิ่มอกอิ่มใจอยู่ด้วยความ
 พอใจและความถูกต้องอยู่เสมอไป , พอมาคิดนึก
 อย่างยิ่งขึ้นมาที่ไร ก็ยกมือไหว้ตัวเองได้ ซึ่งคนโง่

ทำไม่เป็น ทำไม่ได้! มีความถูกต้อง, พอใจเป็น
หลักการประจำอยู่ในทุก ๆ หน้าที่ : ค่ำลงยกมือไหว้
ตัวเองได้ว่า ทั้งวัน ๆ มันมีแต่ความถูกต้อง

หน้าที่ในการหาเลี้ยงชีวิตนะ : ทำไร ทำนา
ทำสวน ค้าขาย ราชการ กรรมกร แม้แต่ขอทาน :
ทำให้ถูกต้อง , ถูกต้อง ๆ ถูกต้อง , พอใจ ๆ พอใจ
มันก็มีปีติ ปราโมทย์ บันเทิง

หรือว่าหน้าที่บริหารประจำวัน บริหารชีวิต
ประจำวัน : เช่นว่าตื่นขึ้นมาจะล้างหน้า จะอาบน้ำ
จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ จะอาบน้ำ จะรับประทานอาหาร
จะล้างถ้วยล้างจาน จะกวาดบ้าน จะถูเรือน
จะล้างส้วม : เอ้า , มันก็มีสติสัมปชัญญะ ทำด้วย
ความรู้สึกว่าถูกต้อง ๆ พอใจ ๆ อย่างนี้ก็ได้ ,
มีลักษณะแห่งธรรมชีวิ , มีชีวิตอยู่ด้วยความ
ถูกต้อง ๆ ถูกต้อง พอใจ ๆ มันก็มีปีติ ปราโมทย์
บันเทิงอยู่ได้ตลอดเวลา; แต่คนโง่ทำไม่ได้ และ
ไม่สนใจจะทำ ! แต่จะคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่ออะไร

ไปเสียก็ไม่รู้ ที่จะมานั่งระวังให้ถูกต้อง , พอใจ :
 ถูกต้อง , พอใจ ว่าตื่นขึ้นมาล้างหน้าถูฟันมีสติ
 สัมผัสปัญญาทั้งหมดอยู่ที่การล้างหน้า การถูฟัน ;
 ถูกต้องๆ พอใจๆ , นั่งถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่
 ควบคุมให้มีความถูกต้องๆ พอใจๆ : เป็นสุข
 ตลอดเวลาที่นั่งถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

อย่างนี้คนโง่มันทำไม่ได้ ! มันทำได้แต่ผู้ที่รู้
 เรื่องนี้ , มีปัญญารู้เรื่องนี้ : รู้เรื่องทำให้มันถูกต้องๆ
 พอใจๆ , จึงทำได้ไปทุกอย่าง ; แม้จะล้างถ้วย
 ล้างจาน จะกวาดบ้านจะถูเรือน , มีสมาธิอยู่ที่การ
 กระทำนั้นนะ : เต็มไปด้วยความถูกต้องและ
 พอใจๆ แม้ว่าจะล้างถ้วยล้างจาน จะกวาดบ้าน
 จะถูเรือน จะล้างส้วม ; นี่มันเป็นสิ่งที่ทำได้ โดย
 ระบบธรรมะ : เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ คือ
 ความถูกต้อง

หรือเราจะนึกถึงจริยธรรมสากล ว่า
 ยกย่องต้องการสิ่งที่เรียกว่าความเคารพตัวเอง :

เคารพตัวเอง - self respect : self respect จริยธรรม
สากลต้องการนักหนา , ให้ทุกคนมีชีวิตอยู่ด้วย
การรู้สึกเคารพตัวเองได้ ; นี้ , เป็นหลักธรรมะ
ในพระพุทธศาสนาแหละ !

จงพอใจตัวเอง ชื่นใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเอง
ได้อยู่อย่างนี้ : มันก็ถูกต้อง มันก็ประเสริฐ ; ถ้า
มันเกลียดหน้าหน้าตัวเองเมื่อไร มันก็มาเป็นสัตว์นรก
เมื่อนั้นแหละ , มันตกนรกหมกไหม้เมื่อนั้นแหละ
เมื่อที่มันเกลียดหน้าหน้าตัวเองว่ามันไม่มีอะไรถูกต้อง ,
มันมีแต่ความผิดพลาด : ในเวลานั้นมันไม่มีความ
เคารพตัวเอง !

ถ้าใครจะถือหลักจริยธรรมสากล : ทำตน
ให้เป็นทีเคารพตัวเองได้อยู่เสมอ มันก็มีความหมาย
นี้แหละ , มีปิติปราโมทย์เป็นเดิมพัน หล่อเลี้ยง
จิตใจอยู่ตลอดเวลา : เรียกว่าทำจิตให้บันเทิง
อยู่ได้เหมือนกัน

จะเห็นได้แล้วว่ามันเกี่ยวเนื่อง หรือเป็น

ความหมายที่เกี่ยวเนื่องถึงกันหมด ไม่ว่าทางคติโลก หรือทางคติธรรม : จิตนี้ต้องการพื้นฐานคือ ความปิติปราโมทย์ พอใจตัวเอง , พอใจตัวเอง เคารพตัวเอง พอใจตัวเอง อยู่เป็นพื้นฐาน

นั่นแหละคือพื้นฐานของความสงบสุข และเป็นพื้นฐานของการที่จิตจะเจริญก้าวหน้า ขึ้นไป ตามทางของวิปัสสนาหรือปัญญาที่จะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ; แม้จะหยุดอยู่เพียง เท่าที่ : อยู่ที่นี่ , มีความสุขบันเทิงอย่างนี้ มันก็เป็นกำไรเหลือสิ้นแล้ว , ถ้ามันช่วยให้ก้าวหน้า ขึ้นไป จนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน มันก็ยังเป็น สิ่งที่มีค่ามากหรือสูงสุด

ฉะนั้น ขอให้เราสนใจเถอะว่า ความพอใจ จนเคารพตัวเองได้ นับถือตัวเองได้ , ชื่นใจตัวเอง จนยกมือไหว้ตัวเองได้นั่นแหละ : เป็นสิ่งที่พึง ประารถอย่างยิ่ง ทั้งในแง่ธรรมะและในแง่ชาวโลก ชาวบ้านทั่วไป , หรือว่าเป็นจริยธรรมสากล ;

ทั่วโลกเขาก็ต้องการกันอย่างนี้ : ว่า
มีความเคารพตัวเอง : จะเป็นหลักธรรม
ที่ตรงกันหมด ไม่ว่าในศาสนาไหน ,
ขอให้สนใจเถิด !!

จะพูดได้อีกทางหนึ่ง ว่าเรามีนิพพานน้อยๆ
นิพพานตัวอย่าง : ยังไม่สมบูรณ์หรอก , นิพพาน
น้อยๆ นิพพานตัวอย่าง : อยู่ตลอดเวลาที่เรา
มีความปรารถนากันอย่างถูกต้อง คือปรารถนา
กันทั้ง ตามหลักของธรรมะนะ

ไอ้ปรารถนากันทั้งทางกามารมณ์นั้นนะ มัน
เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เป็นอีกแบบหนึ่ง : มันไม่ใช่
เป็นความปรารถนากันทั้งที่บริสุทธิ์ หรือที่ถูกต้อง ,
มันเป็นไอ้เรื่องของกิเลส มันซ่อนแฝงไว้ด้วยอันตราย
มันจึงเป็นปรารถนากันทั้งหลอกล่อๆ สำหรับคนโง่ ;
ถ้ามีสติปัญญาเพียงพอก็จะไม่หลงไอ้ปรารถนากันทั้ง
ในลักษณะนั้น : แต่มาปรารถนากันทั้งในทาง
ธรรมะ , มีธรรมะคือความถูกต้องเป็นพื้นฐาน

คำว่า “ถูกต้อง - ถูกต้อง” นี้ : อย่าให้มันเป็น
 ปัญหาเลย ! อย่าไปเรียนไวยาวัธิ logic , philosophy
 อะไรให้มันยุ่งเลย ; เอาตามหลักพระพุทธศาสนา
 ว่า ถ้ามันทำความเย็นอกเย็นใจให้ , ไม่เบียดเบียน
 ผู้ใดมีแต่ประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่ายแล้ว ก็ให้ถือว่า
 มันเป็นความถูกต้อง : ถูกต้องๆ คืออย่างนี้ !
 ไม่ต้องพิสูจน์ด้วยเหตุผลทาง logic , ทาง philosophy :
 ซึ่งเรียนกันเกือบตายก็ไม่ว่าจะเอายุติกันอย่างไร ?

นี่เป็นการทำจิตให้บันเทิง : ทำจิตให้บันเทิง ,
 บันเทิงอยู่ : เป็นข้อปฏิบัติขั้นที่ ๑๐ ของทั้งหมด ,
 หรือว่าเป็นขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๓ ; ที่นี้ก็มาถึง
 ข้อที่ ๑๑ ของทั้งหมด หรือว่า...

**ข้อที่ ๓ ของหมวดที่ ๓ : เรียกว่า ทำจิตให้
 ตั้งมั่น**

ขั้นที่ ๑๐ มันทำจิตให้บันเทิง , เดียวนี้มาถึง
 ขั้นที่ ๑๑ นี้ทำจิตให้ตั้งมั่น ; ตั้งมั่น : *สมาหิโต*

แปลว่าตั้งมั่น, ชื่อในภาษาอานาปานสติเรียกว่า **สมาทหํ จิตตํ** ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า - หายใจออก; จิตตั้งมั่น - หายใจเข้า, จิตตั้งมั่น - หายใจออก : นี่, หายใจเข้า - หายใจออก อยู่ ด้วยจิตที่มีลักษณะตั้งมั่น; ตั้งมั่น มีความหมาย มาก : เดียวจะพูดกัน

จิต : เป็นสมาธิตั้งมั่นในที่นี้ ได้บัญญัติไว้ ให้กำหนดได้ง่าย ๆ ว่า

ข้อที่ ๑. จิตมั่นบริสุทธํ : ไม่มีอะไรบกพร่อง ไม่มีกิเลสนิวรณ์รบกวน; นี่, จิตบริสุทธํ : มั่นก็ตั้งมั่นเพราะไม่มีอะไรบกพร่อง

ที่นี้... ๒. จิตชนิดนี้ มั่นมั่นคงที่สุด : เพราะว่า มั่นรวมกำลัง. ธรรมดากระแสจิตนั้นพร่า, พร่าออกรอบตัวเหมือนกระแสไฟนะ ดวงไฟนะ : มั่นก็ไม่แรง; แต่ถ้ารวมไอ้กระแสทั้งหมดนั้นเข้า เป็นจุดเดียว มั่นก็แรง : เหมือนกับว่าแก้วรวมแสงนะ เลนส์โค้งนะ รวมแสงแดดเข้มข้นจนลุกเป็นไฟขึ้น

มาจากแสงแดดธรรมดา : นี่ , จิตนี้มันก็ถูกรวม
รวมกำลังเข้าเป็นจุดเดียวมันจึงมีลักษณะตั้งมั่น ;
นี่เรียกว่า จิตตั้งมั่นด้วย อำนาจ ด้วยกำลังอย่างถึง
ที่สุด : นี่ก็เป็นคุณสมบัติของจิตที่เป็นสมาธิ

นี่อย่างที่ ๓. เรียกว่ากัมมณียะ : นี่เหมาะสม
ที่จะทำหน้าที่ ; กัมมณียะนี้ แปลว่าเหมาะสม
ที่จะทำหน้าที่การงาน : ภาษาเด็กนักเรียน หรือ
ภาษาฝรั่งก็เรียกว่า active , activeness นะ , มัน
มีความเหมาะสมที่จะทำหน้าที่ ; ภาษาบาลีเรียกว่า
กัมมณียะ - นิมนวลอ่อนโยนพร้อมที่จะทำหน้าที่ :
ก่อนนี้จิตแข็งกระด้าง ให้ทำอะไรก็ได้ไม่ได้ , เดียวนี้
จิตถูกอบรมจนเหมาะสมพร้อม นิมนวลอ่อนโยน
ที่จะให้น้อมไปในทางไหนก็ได้ : ให้น้อมไปในทาง
พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็น้อมไปได้อย่างดี,
นี่ก็เรียกว่า มันพร้อมที่จะทำหน้าที่

นี่ , จิตเป็นสมาธิ ต้องประกอบด้วยอาการ
๓ อย่าง : อย่างนี้

๑. บริสุทธิ ไม่มีอะไรบกพร่อง

๒. ตั้งมั่น ด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว ,
แล้ว...

๓. พร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างดีที่สุดเลยถ้ามาถึงขั้นนี้แล้ว

จิตบริสุทธิ์ เรียกว่าบริสุทธิ์, จิตตั้งมั่น เรียกว่าสมาธิโต, จิตพร้อมที่จะทำงาน เรียกว่า กัมมณียะ :
นี่, ลักษณะของสมาธิ มีเป็น ๓ อย่าง อย่างนี้ ; เอ้า, ใครมีบ้าง ในชีวิตประจำวัน ? คิดดูว่าเรามีหรือไม่มี : จิตบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น จิตพร้อมที่จะทำหน้าที่ ?
ถ้ามี : นั่นแหละคือสมาธิในพระพุทธศาสนา
แหละ, แม้จะไม่เคยเล่าเรียนธรรมะไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน แต่ถ้ามีจิตในลักษณะครบถ้วน
อย่างนี้ นั่นแหละคือจิตที่มีสมาธิ เป็นสมาธิอย่างยิ่ง
ในพระพุทธศาสนา

- จำคำ ๓ คำไว้ดีๆ ว่า : บริสุทธิ์ - บริสุทธิ์,
สมาธิโต - ตั้งมั่น , กัมมณียะ - เหมาะสมแก่หน้าที่
การทำงาน

นี่ก็ดูเถอะ , บางคราวเราอยากจะทำอะไร
แต่จิตมันไม่ทำ จิตมันพุ่งชนไปด้วยทางอื่น :
ถ้าอย่างนี้แล้วจะเขียนจดหมายให้ดีสักฉบับหนึ่ง
ก็ทำไม่ได้หรอก , ทำไม่ได้หรอก อึดอัดขัดใจ
อยู่นั่นแหละ เพราะมันไม่พร้อมที่จะทำงาน ;
ถ้ามันพร้อม : มันเข้ารูปเข้ารอย มันก็ทำสนุก
ไปเลย ! แม้แต่การปฏิบัติเพื่อบรรลุผล ผล
นิพพาน ก็ต้องการจิตชนิดนี้ คือactiveในหน้าที่ :
เป็นคุณสมบัติอันหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่า ตั้งมั่นหรือ
เป็นสมาธิ

ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนี้นะมันมีความสุข ,
มันมีความสุข : จะทำเพียงเพื่อความสุขก็ได้ ,
หรือจะเป็นเพื่อปฏิบัติธรรมะให้สูง สูงขึ้นไปจน
บรรลุผล นิพพานก็ได้ ; แม้แต่มีความสุข
อยู่ในชีวิตประจำวัน , เถานี้ : มันก็กำไรเหลือหลาย
แล้ว , แล้วมันเป็นเหตุให้มีความก้าวหน้าทางจิต
บรรลุผล นิพพาน มันก็ยังมีผลมากขึ้นไปอีก

ที่นี่ ก็จะมาดูว่าจะทำให้มันตั้งมั่นได้อย่างไร ?
 เอ้า , ข้อนี้มันก็มีการพูดอย่างเดียวกันอีกแหละว่า :

- ถ้าเคยปฏิบัติในหมวดที่ ๑ คือกายนุปลัสสนา
 สติปัฏฐานมาแล้ว : มันก็คือข้อที่ ๔ ของกายนุ
 ปลัสสนานั้นแหละ ว่าทำกายสังขารให้รำงับ - ทำลม
 หายใจให้รำงับ , ร่างกายรำงับ มีความตั้งมั่น ;
 นี่มันก็เป็นความตั้งมั่น : โดยกายสังขารมันระงับ

- ในหมวดที่ ๒ คือเวทนานุปลัสสนา : ทำปิติ
 และสุขอันลูกโพล่งให้รำงับ ; มันก็เป็นจิตตสังขาร
 ระงับ : โดยระงับกายสังขาร และจิตสังขาร :
 นั้นแหละ คือทำให้ตั้งมั่น

มันเพียงแต่ย้อนกลับไปหาการปฏิบัติเบื้องต้น
 ที่ผ่านมาแล้วนะ : ๒ ขั้นนั้นนะ , มันก็เอามาทำให้
 จิตตั้งมั่นได้ดีที่สุด

คำว่าจิตตสังขาร ก็คือปิติและสุขนั้นนะ
 มันมีเป็นเหมือนดาบ ๒ กบ : ถ้าปิตีบังคับไม่อยู่

มันก็พุ่งชานเหมือนกัน , มีปีติปราโมทย์พุ่งชาน
อยู่ในใจ มันก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ว่าหลงไหลอยู่
ด้วยความสุขสนุกสนานเริงร่า รอย มันก็ทำอะไร
ไม่ได้ ; เพราะฉะนั้นปีติและสุขนั้น : ต้องบังคับได้
ต้องสงบรับ

มีจิตตั้งมั่นอย่างนี้แล้ว ก็ทำอะไรได้ดี :
ลองใคร่ครวญดูให้ดีว่า ที่มันบังคับไม่ได้แล้วมันก็
ใช้ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ ; แม้แต่ปีติก็ใช้ไม่ได้ ,
ความสุขมันก็ใช้ไม่ได้ : เพราะมันกลายเป็นกิเลส
ไปเสียอีก , มันกลุ้มรุมจิตใจให้จนไม่มีความแจ่มใส
ไม่มีสมรรถนะ ไม่มีความมั่นคงอะไรเลย

คำว่า เป็นสมาธิ , สมาธินี้ มีความหมาย
กว้างขวางยิ่งที่สุด : สูงสุด , น่าพอใจที่สุด !
แต่ว่าคนมันรู้กันแคบ ๆ , แม้แต่พระเถรเรียน
นักธรรมหรืออะไร ก็ : เมื่อจิตกำหนดอารมณ์แล้ว
มันก็เป็นสมาธิ ! มันรู้กันเพียงเท่านั้น !!

แต่ความหมายทั้งหมด มันเกินกว่านั้น

มันมากกว่านั้น , บทนิยาม : บทนิยามของคำว่า
สมาธิที่ถูกต้อง ที่สมบูรณ์ที่สุดนั้น มันมีว่า**เอกก-**
กตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ; ฟังดู
 ก็แปลกสำหรับคนที่ไม่เคยฟัง และอาจจะรำคาญ
 ก็ได้ : **เอกกคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์** , ขอร้อง
 ให้ช่วยจำไว้หน่อยว่า : **เอกกคตาจิตที่มีนิพพาน**
เป็นอารมณ์

เอกกคตาจิต ก็ไม่ได้มากมายอะไรไปกว่า
 ว่า : จิตที่มีอารมณ์เดียว จิตที่มีความมุ่งหมาย
 เดียว มียอดเดียว , **เอกะ** แปลว่าเดียว , **อัคคะ**
 แปลว่ายอด , **เอกัคคตา** แปลว่าความมียอดเดียว
 อารมณ์เดียว ; จิตมีความมุ่งมันอย่างเดียว
 จุดเดียว โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ : ถ้า
 อย่างนี้แล้วกว้างขวาง ใช้ได้หมดทั้งโลก ครอบงำ
 โลกเลย : **ความตั้งจิต** ที่จะพบกับกับ
ความสงบเย็นนะ , แต่ใช้คำว่า '**นิพพาน**'
 แทนที่จะใช้คำว่า '**สงบเย็น**'

จิตที่มีความมุ่งมั่นไปสู่ความสงบเย็นแห่ง
ชีวิตนั้นแหละ คือสิ่งที่เรียกว่า‘สมาธิ’ : อย่าโง่
ไปนักเลย ! อย่าโง่ว่าต้องมานั่งหลับตาที่วัด , ใน
ป่า : กำหนดนั้นกำหนดนี้ , มีอารมณ์เป็นกสิณ
เป็นซากศพ เป็นอะไรก็ไม่รู้ มันมากมายแหละ
ถ้าอย่างนี้มันหลายสิบอย่างแหละ , แล้วมันก็เป็น
แต่คำพูดหรือรูปแบบที่พูด

แต่ถ้าหัวใจแท้ ๆ ของมัน ก็คือว่า : จิตที่มี
อารมณ์รวมเป็นจุดเดียว มุ่งต่อความสงบเย็นของ
ชีวิตเป็นอารมณ์ ; ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า มันไม่เฉพาะ
ในทางศาสนาหรือ : ไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้
เกี่ยวกับคนธรรมดาสามัญทั่วไปก็ได้ , ถ้ามันมี
ชีวิต มีความรู้สึกนึกคิดอย่างมนุษย์ แล้วมันทำได้
แหละ , มันมีความมุ่งมั่นจ่ออยู่ที่สิ่งเดียว คือ
ความสงบเย็นในชีวิต ; ความสงบเย็นในชีวิตนะ
คือความหมายของคำว่า : นิพพาน ๆ

นิพพาน แปลว่า เย็น : นิพพาน ไม่ได้แปลว่า

ตาย ! ที่ในโรงเรียนเขาสอนกันอย่างโง่เขลาที่สุด ,
ที่สอนเด็ก ๆ ว่า : นิพพาน แปลว่า ตายของพระ
อรหันต์ , นี่มันขบถต่อพุทธศาสนาอย่างยิ่งนะ
ถ้าครูคนไหนมันสอนอยู่อย่างนี้ !!

นิพพาน ไม่ได้แปลว่า ตาย , คำว่านิพพาน
ไม่ได้เกี่ยวกับคำว่า ตาย : คำว่า'นิพพาน'ทั้งพระ
ไตรปิฎกไม่ได้เกี่ยวกับคำว่าตาย : เกี่ยวกับคำว่า
เย็น , เย็นเพราะไม่มีไฟ ก็อกิเลส ทั้งนั้น

ถ้าคำว่าตาย : มีคำอื่นใช้ ; เพราะฉะนั้น
คำว่านิพพานนั้น แปลว่าเย็น : เย็นของอะไรก็ได้
เรียกว่า'นิพพาน'ทั้งนั้นแหละ , แต่ในทางธรรมะ
ทางสูง ก็เย็นของจิตใจที่ไม่มีกิเลส ; กิเลสคือ
ไฟ : ไม่มีไฟ ก็คือเย็น , เมื่อไรจิตไม่มีกิเลสรวมกัน
เมื่อนั้นจิตเย็น เมื่อนั้นจิตอยู่กับนิพพาน มุ่งหมาย
นิพพานนั้นนะ คือความเย็นอกเย็นใจ : ความ
สงบเย็นแห่งชีวิตนั้น คือนิพพาน ; ถ้าจิตมันเกิด
ความมุ่งหมาย มุ่งมันที่จะลุดถึงสิ่งนี้เมื่อใด :

นั่นแหละคือสมาธิ , สมาธิที่ถูกต้อง ตามความ
หมายของคำว่าสมาธิ !!

แต่เดี๋ยวนี้เราเอามาใช้ในทางที่ว่า ลงมือทำ
เป็นพิธีรีตองอะไรต่างๆ : มันก็เลยมากเรื่องมากราว
จนไม่ได้รับประโยชน์อะไร

ขอให้มุ่งหมายว่า จิตที่มุ่งมั่นต่อความเป็น
อันแท้จริง ของสิ่งที่เรียกว่าชีวิตจิตใจนั้นแหละ
คือสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ , ขอให้มุ่งมั่น หมาয়มั่น มุ่ง
อยู่ที่จะเป็นอย่างนี้ : ที่จะมีคามเยือกเย็นแห่ง
จิตใจเกิด : ก็จะมีสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ ในบทนิยาม
ที่ว่า เอกัคคตาจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ , บท
นิยาม - definition นะ ของคำว่าสมาธิมันว่า เอก-
กัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์

จิตที่มุ่งมั่นเพียงอย่างเดียวต่อพระนิพพาน :
คือความสงบเย็นแห่งชีวิต ; เมื่อเป็นดังนี้ ก็เห็นได้
ว่าทุกคน ทุกประเภททุกชนิด ทุกบุคคล : ควรที่
จะมีความรู้เรื่อง 'สมาธิจิต' มุ่งมั่นต่อความเยือกเย็น

แห่งชีวิต , เป็นเอกกตจิตมีพระนิพพานเป็น
อารมณ์ ; ในขณะนั้นมันมีประโยชน์เหลือหลาย
มันเป็นความสุขอยู่ในตัวมันเอง : จิตชนิดนี้นะ
มันเป็นความสุขอยู่ในตัวมันเอง , แล้วมันก็ทำให้
เกิดปัญญาสูงขึ้นไป จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

‘สมาธิจิต’ล้วน ๆ นะ มันก็เป็นความสงบ ,
เป็นความสุข : แต่ยังไม่ใช่สูงสุด !! ถ้าสูงสุด :
จิตที่เป็นสมาธิ ต้องเป็นปัจจัยแก่การบรรลุมรรคผล
นิพพาน , คือวิปัสสนาญาณอันดับสุดท้าย ที่ดับ
กิเลสทั้งหลายได้ ; ดังนั้น ‘สมาธิจิต’ที่พร้อมกับการ
ดับกิเลสนั้นแหละ จะเรียกว่า : เป็น
เรื่องของสมาธิที่แท้จริง

ขอให้ท่านทั้งหลาย สนใจเรื่องทำจิตให้ตั้งมั่น
เป็นสิ่งที่ยึดถือเป็นหลักประจำใจอยู่โดยทั่ว ๆ ไป
ด้วยกันทุกคน.

ที่นี่ก็จะมาถึงขั้นต่อไป คือขั้นที่ ๑๒ ของทั้ง
หมด , หรือ...

ขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓ คือ : **ทำจิตใจให้**

ปล่อย ; ทำจิตให้ปล่อย : อภิมัจยังจิตตั้ง - ทำจิตให้ปล่อย : หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ด้วยการที่จิตมีการปล่อย

คำว่า ปล่อย ๆ นี้ พุทได้เป็น ๒ โวหาร : โวหารที่ ๑ จิตเป็นฝ่ายปล่อย, อีกโวหารหนึ่ง **อารมณ์ร้าย มันหลุดออกไปจากจิต มันปล่อยตัวเองออกไปจากจิต** อย่างนี้ก็ได้

จิตมีสติมีปัญญา สลัดอารมณ์ร้ายออกไปเสียจากจิต พร้อมทั้งเหตุของกิเลสนั้น ๆ : อย่างนี้เรียกว่า **จิตเป็นฝ่ายปล่อย**, จิตประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา ระงับการเกิดแห่งกิเลสหรือกิเลสที่กำลังเกิดอยู่ให้ระงับไป นี่เรียกว่าจิตเป็นฝ่ายปล่อย

ที่นี้มองกลับอีกทางหนึ่งว่า **อารมณ์ร้ายหรือกิเลสเหล่านั้น** : จะเป็นนิรณทั้ง ๕ ก็ดี, เป็นปริยฐานกิเลส เป็นโลภะ - โทสะ - โมหะที่กำลังรบกวนจิตอยู่ก็ดี, นี้ : ทำให้มันระงับไป, ให้

มันหลุดไปจากจิต ก็เรียกว่าอารมณ์ร้ายหลุดไปจากจิต

ให้อารมณ์หลุดไปจากจิต , หรือให้จิตหลุดจากอารมณ์ : จะมองในแง่ไหนก็ได้ แล้วผลมันก็เท่ากัน , ผลมันก็เท่ากัน ; นี่ , จะต้องมียานาจอเหือจิต หรือมีการกระทำที่ทำให้มียานาจอเหือจิตอย่างถูกต้อง และสมควร : โดยวิธีธรรมดา ๆ ของคนทั่วไป ก็ทำได้ ; โดยวิธีทางเทคนิคนะ มันเทคนิค : คือว่า ทำอย่างละเอียดปราณีตของทางธรรมะ ของทางศาสนาก็ได้

เหมือนอย่างว่าคนธรรมดา มีเรื่องกลุ้มรุม จิตใจ รำคาญ หงุดหงิดอยู่ , ก็ : ภูไม่เอา กับมึง แล้วโว้ย ! อย่างนี้ก็ได้ ; นี่ สลัดออกไปอย่างนี้ก็ได้ , แล้วมันก็เป็นความจริงอย่างนั้นด้วย : ขอบอกให้ทราบว่าเป็นเกล็ดอย่างหนึ่ง ซึ่งสำคัญมาก , ถ้าอะไรมันจะรบกวนจิตใจ ให้เป็นทุกข์ เราก็สลัดมันไปเสียเลยล่วงหน้า !

ยกตัวอย่างว่ามันเกิดเรื่องขึ้นมา : ที่จะทำให้

ต้องเสียเงินหรือเสียของอะไรออกไปนะ ; มันแสดงว่า มันจะทำให้ต้องเสียเงินเสียทอง ก็อย่าให้มันทรمان จิตใจอยู่เลย , สลัดมันไปเสียเลย : ว่าเสียแล้ว ๆ ยอมเสียแล้ว ยอมเสียแล้ว : ใ้สิ่งที่มิเค้ามิเงื่อน มิทำว่าต้องเสียนะ เสียมันไปเสียเลย ! สลัดไป เสียเลย ! อย่าให้มันมาเป็นทุกข์รบกวนจิตใจ อยู่ ; อย่างนี้นะเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มากหรือ สำคัญมาก : แต่คนเขาจะไม่เข้าใจ และไม่ยอมใช้ , จะเอามาเป็นเรื่องทุกข์ร้อนนอนไม่หลับอยู่นั้นแหละ บางทีก็ปวดหัว บางทีก็เป็นบ้าเลย ; เป็นบ้าเลย เพราะ มันสลัดออกไปจากจิตไม่ได้ , ฉะนั้นพอว่ามันจะ ต้องเสียแล้ว ก็ : สละมันไปเลย !

แต่ว่าไม่ใช่ว่าสละเฉย ๆ ยังคงกระทำทุกอย่าง แหละ , ต่อสู้ป้องกันทุกอย่างที่จะไม่ต้องเสีย ที่จะ ให้มันกลับมานั้นแหละ ก็ทำอยู่ ทำอยู่ : แต่ในจิตใจ ว่ายอมเสียไปแล้ว สละไปแล้ว ให้มันเสียไปแล้ว เพื่อจะไม่เป็นทุกข์ , แล้วก็กระทำต่อไปในลักษณะ ที่ถูกต้อง ที่ควรกระทำ , แล้วมันก็ไม่เสีย แล้วเรา

ก็เลยไม่ต้องเป็นทุกข์ ; ตลอดเวลาเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ : มิฉะนั้นเราก็ต้องเป็นทุกข์ทันทีแหละ เป็นทุกข์ทันทีแหละ , แล้วบางทีก็เสียไปด้วย ทั้งเป็นทุกข์ด้วย มันก็ขาดทุน ๒ คน

เดี๋ยวนี้เราก็ไม่เป็นทุกข์ , ถึงแม้จะเสียไปจริง ๆ ก็ไม่เป็นทุกข์ ! และถ้าว่าทำอยู่อย่างนี้ส่วนมากมันจะถูกต้อง , มันจะกลายเป็นไม่ต้องเสีย : จะเป็นการต่อสู้ที่ถูกต้อง รักษาเอาไว้ได้ไม่ต้องเสีย , นี่ มันเป็นเรื่องที่ควรจะสนใจนะ ที่ควรจะสนใจ

การปล่อยสิ่งที่รบกวนอยู่ในจิตใจให้ออกไปเสีย , ให้ออกไปเสียให้พ้นนั้นแหละ **เป็นศิลปะ ยอดศิลปะ : ยอดสุดของศิลปะ** ที่พุทธบริษัทควรจะมี ควรจะใช้ ให้เป็นประโยชน์ ให้ได้เปรียบกว่าพวกอื่นที่ไม่ใช่พุทธบริษัท ; นี่ , ขอให้เราทุกคนสนใจที่จะรู้จักการปล่อยหรือปลดปล่อย สิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในจิตให้หลุดพ้นออกไปเสียจากจิต ,

ไม่ให้รบกวนต่อไป : จะแก้ไข จะต่อสู้ จะปรับปรุง
อย่างไรก็ทำไปเถอะ , ทำไป ทำตามไปก็ได้ แต่เรา
จะไม่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราอมสลัดมันออกไป
เสียก่อนแล้ว !

เดี๋ยวนี้อีกเรียกว่า เรามีอำนาจเหนือจิต : เป็น
นาย , เป็นนายเหนือจิตนะ มีอำนาจเหนือจิต :
สามารถบังคับจิตให้ทำในลักษณะที่ต้องการ ถือ
ไม่เป็นทุกข์ ; มิฉะนั้นเราจะต้องเป็นทุกข์ : จะ
ต้องเป็นทุกข์ แล้วเป็นทุกข์มากเกินไปจนจำเป็น ,
หรือว่าเรื่องที่ไม่ควรจะเป็นทุกข์ ก็เอามาเป็นทุกข์ได้
เพราะความโง่

จะต้องไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าในกรณีใด ๆ ! เรื่อง
ที่มาทำให้เป็นทุกข์ สลัดออกไปเสียก่อน , หรือว่า
ยอมว่าเป็นอย่างนั้นไปเสียก่อน ไม่ต้องเป็นทุกข์ ,
แล้วก็ทำการแก้ไขตามหลัง อย่างนี้ก็ทำได้เหมือนกัน
: นี่ก็อยู่ในจำพวกที่เรียกว่า ‘ทำจิตให้ปล่อย’

- สิ่งไรเป็นอารมณ์ร้ายรบกวนจิต , แม้แต่

เรื่องไม่สบายใจเล็ก ๆ น้อย ๆ : ก็สลัดออกไป;
เป็นเรื่องนิวรรณ์ทั้ง ๕ : กามฉันทะ พยาบาท
ถีนะมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุกจะ วิจิกิจฉา : ก็สลัด
ออกไปเสียก่อน

- ได้จิตที่ปล่อยอารมณ์แล้ว มาแล้ว : ก็ดำเนิน
ต่อไป

นี่, ทำได้โดยวิธีธรรมดา ๆ อย่างที่ว่ามาแล้ว
เมื่อตะกี้นะ : คนธรรมดา, สลัดความรู้สึกที่
ไม่ต้องการออกไปเสียจากจิตใจก็ทำได้

ที่นี้ก็ทำตามวิธีเทคนิคของการปฏิบัติใน
พระพุทธศาสนา, นี่ก็ทำได้ : แต่ต้องศึกษา
ต้องเอาจริง ต้องสนใจจริง ต้องทำจริง, จึงจะ
ทำได้ !!

เรื่องอานาปานสติภาวนาได้พูดมาแล้วก็ปี ๆ
ไม่รู้ : ๒๐-๓๐ ปีแล้ว, แล้วอยากจะรู้ว่าใครทำได้
กี่คน? นี่เพราะว่าไม่ได้สนใจโดยแท้จริง ไม่ได้
จับฉวยเอาอย่างถูกต้องแท้จริงและสมบูรณ์ : มัน

ก็ทำไม่ได้ ! แล้วมันก็ควรจะทำได้ เพราะมันเป็น
 สิ่งที่มีประโยชน์ที่สุดแหละ , เวลาว่างมีเท่าไรก็
 เอามาสนใจเรื่องนี้กันดีกว่า คือการพัฒนาจิต :
 พัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป , จะเรียกว่า สมาธิภาวนา
 แปลว่า **ทำจิตให้เจริญโดยวิธีของสมาธิ** ดังนี้ก็ได้

นี่ , เกิดมาเป็นคนทั้งที : ขอให้ได้มีโอกาส
 พัฒนาจิตให้สูงสุด ๆ สูงสุดยิ่งขึ้นไป ก็จะไม่เสียที่
 ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา ; ขอ
 ให้สนใจในการที่เรียกว่า : ทำจิตให้ปล่อยจากอารมณ์,
 หรือทำอารมณ์ให้หลุดไปจากจิต , แล้วแต่จะใช้
 ไหวหนสำหรับพูดจา

การปฏิบัติที่แล้มาในหมวดที่ ๒ คือเวท-
 นานุปัสสนานั้นนะ - บังคับจิตตสังขารให้ระงับได้
 นั้นแหละ , เอาอันนั้นแหละมาใช้ : ถ้าได้ปฏิบัติ
 หมวดที่ ๒ มาอย่างคล่องแคล่วชำนาญแล้วในหมวด
 เวทนานุปัสสนา ถึงขั้นที่เรียกว่า ปัสสम्मภยํ จิตตสังขาร
 อสฺสสึสฺสามิตี - ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ หายใจออก-

หายใจเข้า : เอาหมวดนั้นมาใช้อีกที ในหมวดนี้
ในขั้นนี้ , นั้นมันก็ได้

หรือจะพูดง่ายๆ ว่า ทำจิตเป็นสมาธิได้ :
มันก็ปล่อยได้โดยอำนาจของสมาธิ ; ถ้าทำจิต
เป็นวิปัสสนา : เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ :
มันก็ปล่อยด้วยอำนาจของวิปัสสนา

การปล่อยด้วยอำนาจของสมาธินั้น : มัน
ชั่วคราว ; ปล่อยด้วยอำนาจของวิปัสสนานั้น :
มันเด็ดขาดหรือมันตลอดกาล

การกระทำความเพียรทางจิต : จึงไม่ควร
หยุดอยู่เพียงแค่สมาธิ , ให้มันก้าวหน้า
ต่อไป ถึงขั้นวิปัสสนา เรื่องมันก็จะจบ

เดี๋ยวนี้ในการปฏิบัติอานาปานสติ เมื่อมาถึง
ขั้นนี้ ก็เรียกว่ามันสมบูรณ์นะ : **ไอ้การที่ปล่อย**
อารมณ์จากจิต หรือว่าถอนจิตจากอารมณ์

ปล่อยอารมณ์จากจิต , ถ้าเราทำไม่ได้ : ถ้า

เราทำไม่ได้เราก็ต้องทนอยู่กับสิ่งที่รบกวนจิต ทำ
อันตรายจิต ถ้ามากเกินไป ก็จะเป็นบ้า , เมื่อยังน้อย
อยู่ มันก็ทำให้อนหลับยาก หาความสงบสุขไม่ได้ ;
ขอให้รู้จักปล่อยอารมณ์ ระวังอารมณ์ : อย่ามีเรื่อง
ที่รบกวนจิต

เมื่อทำงานก็ทำงาน , พอเลิกงานก็ไม่มีอะไร
ที่จะมายุ่งยากลำบากอยู่ในจิต : เหมือนกับว่า เวลา
ทำงานก็เปิดลิ้นชักโต๊ะทำงาน ทำงานยุ่งไปหมด ,
พอเลิกงานก็เก็บใส่ลิ้นชัก ผลักลิ้นชักใส่กุญแจ
ไม่มีอะไรอยู่ในจิตใจ ; อย่างนี้ก็เป็นสุขภาพพอนามัย
ที่ดีของจิตใจ ซึ่งทุกคนควรมี , จะทำให้สบาย
จะทำให้มีความเย็นใจ , เย็นอกเย็นใจ มีความเจริญ
งอกงามก้าวหน้าในการงาน เป็นการได้ที่ดีนะ :
เป็นการได้ที่ดี , ได้รับความสุขด้วย ได้รับความเจริญงอกงาม
ต่อไปข้างหน้าด้วย พร้อมกันไป , ขอให้สนใจใน
ลักษณะอย่างนี้

นี่เรียกว่าเป็นขั้นทำจิตใจให้ปล่อย : ถ้านับ
ทั้งหมด ก็เป็นขั้นที่ ๑๒ ของ ๑๖ ขั้น , ถ้านับเฉพาะ

หมวด ก็เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓ คือหมวดจิตตานุปัสสนา ; เป็นอันว่า เราได้บรรยายหมวดจิตตานุปัสสนา มาครบถ้วนอีกหมวดหนึ่งแล้ว : เป็นอานาปานสติภาวนาที่สมบูรณ์แบบ , สมบูรณ์แบบที่สุด

ตามความมุ่งหมายของการบรรยายชุดนี้ ต้องการจะแสดงไฉ่สิ่งที่เป็นคู่มือจำเป็นในการศึกษา และการปฏิบัติ , และก็ได้บรรยายมาถึงตอนที่ว่า ด้วย อานาปานสติสมบูรณ์แบบ มาได้ ๓ หมวดแล้ว : หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา และหมวดจิตตานุปัสสนา คือหมวดที่กำลังบรรยายอยู่นี้ ; เป็นอันว่าในหมวดนี้นะ สรุปความได้สั้น ๆ ว่า :-

ขั้นที่ ๑ รู้จักจิตทุกชนิด โดยอาศัยหลัก ๘ กู มาเป็นเครื่องกำหนด : จิตมีโลภะหรือไม่มีโลภะ ; จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ , จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ , จิตฟุ้งซ่านหรือสงบ , จิตมีคุณธรรมอันสูงหรือไม่มี ,

จิตยังมีจิตอื่นดีกว่าหรือไม่มีแล้ว , แล้วก็จิตตั้งมั่น
หรือไม่ตั้งมั่น , จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ; นี้ .
ศึกษาไว้ให้ดี ๆ จะเป็นเครื่องทดสอบวัดจิตใจได้ดี :
ในเรื่องที่ว่ารอบรู้ขบวนการของจิตครบถ้วนรอบด้าน
ทุกแง่ทุกมุม

แล้วขั้นที่ ๒ บังคับจิตให้บันทึกปีติปราโมทย์
ได้ตามที่ต้องการ : เพื่อความเป็นสุขในทิฏฐธรรมนี้
ก็ดี , เพื่อความเป็นบาทฐานของปัญญาของวิปัสสนา
ที่จะก้าวหน้าไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพานก็ดี ,
มันต้องการจิตที่ปราโมทย์และบันทึก เราทำได้ :
เราทำได้ , ต้องการเมื่อไรเราก็ทำได้

แล้วขั้นที่ ๓ บังคับจิตให้ตั้งมั่น : ให้ตั้งมั่น
โดยเฉพาะก็คือ มีความเหมาะสมแก่หน้าที่การงาน
จิตเป็นสมาธิ ในที่นี้หมายถึงมีความเหมาะสม
ที่จะทำการงาน : จะทำนาาก็ทำได้ดี ทำสวนก็ทำ
ได้ดี เป็นพ่อค้าก็ทำได้ดีเป็นข้าราชการก็ทำได้ดี เป็น
กรรมกรก็ทำได้ดี เป็นขอทานก็ทำได้ดี , มีจิตเหมาะสม

ต่อหน้าทีการงานที่จะต้องกระทำนั้น ๆ ; นี่ , ขอ
ให้มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าได้สารพัดนึก : แก้วสารพัดนึก
ที่จะใช้อะไรก็ได้ เพราะว่ามิจิตที่เป็นกัมมมียะ -
เหมาะสมที่จะทำหน้าทีการงาน , อยู่ในโลกนี้ก็ได
จะออกไปนอกโลกนี้ก็ได , ในชั้นไหนก็ได้ ต่ำก็ได้
กลางก็ได้ สูงก็ได้

ที่นี้ขั้นสุดท้าย ก็ว่า บังคับจิตให้ปล่อย :
อารมณ์ร้ายมีอยู่ในจิตเมื่อใดปล่อยได้เมื่อนั้น , และ
ป้องกัน ไม่ให้เกิดขึ้นมา

คำว่าอารมณ์ร้ายนี้ หมายถึงทุกชนิดนะ ความ
ไม่เป็นสุขใจทุกชนิดนะ , ซึ่งมันออกมาถึงความไม่เป็น
สุขกาย : ถ้ามันไม่เป็นสุขใจแล้ว มันก็รบกวนทาง
กายด้วยกันแหละ , เพราะฉะนั้นเราไปมุ่งหมาย
ที่ว่าไม่รบกวนทางจิตใจ ; ไม่รบกวนทางจิตใจ ,
ไม่มีอารมณ์ร้ายรบกวนทางจิตใจ : ถ้ามันเปลอ
เกิดขึ้นก็สลัดออกไปได้ทันที ; ถ้ามันมีสติสัม-
ปชัญญะมันก็ป้องกัน ไม่ให้เกิดขึ้นมาได้ : นี่ก็
เท่ากับสลัดอยู่ได้เหมือนกัน

ไม่ให้เกิดขึ้นมาได้ : ก็เท่ากับสลัด อยู่ในตัว ;
ถ้าเกิดขึ้นมาแล้ว : ก็ สลัดออกไปได้ ; อารมณ์
ร้ายใด ๆ ไม่มีอยู่ในจิตใจ , แม้แต่ความหม่นหมอง
สักนิดหนึ่งก็มิได้มี , แม้แต่ความรำคาญก็ไม่มี
รำคาญตัวเองชนิดใด ๆ ก็ไม่มี , ใครก็ทำให้รำคาญ
ไม่ได้ : เป็นผู้มีจิตเป็นอิสระ ไม่มีอารมณ์
ร้ายรบกวน

ดังนั้นขอให้ท่านทั้งหลาย จงสนใจในเรื่องการ
อบรมจิต : ซึ่งเป็นสิ่งเดียว ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดของ
มนุษย์เรา

ทุกอย่างมันสำเร็จอยู่ที่จิต ขึ้นอยู่
กับจิต : ขอให้เป็นผู้รอบรู้กระบวนการของจิต
แล้วกระทำให้ได้ ตามที่ควรจะทำ

- รู้จักจิตทุกชนิด
- บังคับให้มันบันเทิงเมื่อไรก็ได้
- บังคับให้มันเหมาะสมแก่หน้าที่การงานเมื่อไรก็ได้

- บังคับให้มันปล่อยสิ่งที่ไม่ควรจะมีอยู่ในจิตใจ
ให้ออกไปเสียจากจิตใจ เมื่อไรก็ได้

เป็นอันว่า ครบถ้วนสมบูรณ์สำหรับอานาปานสติ
ภาวนาหมวดที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : มี
ข้อความดังที่ได้กล่าวมา

เรื่องทางกาย ก็เป็นเรื่องกายานุปัสสนา
เรื่องทางเวทนาที่จะปรุงแต่งจิต ก็เป็นเรื่อง
ของเวทนานุปัสสนา

เดี๋ยวนี้มาถึงเรื่อง ตัวจิตเอง ก็เรียกว่าจิตตานุ-
ปัสสนา เป็นหมวดที่ ๓ แล้ว

ยังเหลืออยู่หมวดที่ ๔ จะได้บรรยายกันในโอกาส
ต่อไป

การบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้ว ขอ
ยุติการบรรยาย ให้โอกาสแก่พระคุณเจ้าทั้งหลายสวด
บทพระธรรมในคณะสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจให้
เกิดขึ้นสืบต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในทางแห่งพระ
ศาสนาในกาลข้างหน้า ณ กาลบัดนี้.

คู่มือ อานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ ๔



ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คู่มือที่จำเป็นในการศึกษา และการปฏิบัติ

ครั้งที่ ๗ - ๒๓ เมษายน ๒๕๓๑

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคอาสารพหูชา
ว่าด้วยเรื่อง **คู่มือที่จำเป็นสำหรับการศึกษาและการ
ปฏิบัติ เป็นครั้งที่ ๗ ในวันนี้** , อาตมาก็จะได้บรรยาย
อานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ ในหมวดที่ ๔ คือ
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน , ขอให้ท่าน
ทั้งหลาย กำหนดใจความนี้ไว้ให้ดี ๆ เป็นหมวด
ธรรมสำคัญของอานาปานสติ

คนจะปฏิบัติมาตามลำดับ : ตั้งแต่หมวด ๑
หมวด ๒ หมวด ๓ แล้วมาถึงหมวด ๔ นี้ก็ได้

หรือจะปฏิบัติอย่างลัดสั้น คือปฏิบัติหมวด ๑
พอสมควร , มีสมาธิบ้างแล้ว : ก็ลัดข้ามมายัง
หมวดที่ ๔ นี้ ก็ยังได้ , เป็นการสะดวกดีและเป็น
การประหยัดได้อย่างมาก จึงนับว่ามีความหมายสำคัญ

สำหรับคำว่า**ธรรม** : โดยทั่วไปนั้น หมายถึง
ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยกเว้นอะไร

แต่ว่าในกรณีนี้ โอ้อานาปานสติหมวดที่ ๔ นี้
 และโดยเฉพาะในขั้นนี้, คำว่า**ธรรม** : หมายถึง
สิ่งที่มาปรากฏอยู่ในความรู้สึก

ปรากฏอยู่ในความรู้สึก! ขอให้ทำความเข้าใจ
 ให้ดี ๆ ว่า : **สิ่งนั้นกำลังรู้สึกอยู่ในภายใน ;**
 ซึ่งเป็นการสะดวก หรือเป็นการที่จะเป็นไปได้ :
 ในการที่จะกำหนดพิจารณาสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร
 โดยแท้จริง โดยเป็นเรื่องจริง

แต่โดยเหตุที่**ทุกสิ่ง** ไม่ว่าอะไร : เรานำเอา
 ความหมายหรือคุณค่าของมัน มา**กำหนดไว้ในใจ**
 ให้เป็นสิ่งที่**ปรากฏอยู่ในใจ**; แล้วก็พิจารณาลงไป
 ที่สิ่งนั้น : ก็จะรู้ความจริง ของสิ่งนั้น ๆ ได้

- สิ่งทุกสิ่งมันมีคุณค่า มีความหมาย, เอา
 คุณค่าหรือความหมาย : ของสิ่งนั้น ๆ เท่าที่เราจะ
 รู้สึกนั่นเอง : มากำหนดอยู่

- แล้วก็พิจารณาว่า : มันเป็นอย่างไร ,
โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ : มีลักษณะอย่างไร ?

- ยึดถือเข้าแล้ว : จะเกิดผลเป็นอย่างไร ?
ขอให้สนใจกันในเรื่องนี้ !

‘ธรรม’อย่างนี้ ก็เรียกว่า : เป็น**อารมณ์ภายนอก**

ธรรมะที่เป็นภายในมีอยู่ในตัวเอง , ธรรมะ
ที่เป็นภายนอก ก็กำหนดเอาสิ่งภายนอก มาทำให้
เป็นภายใน , แล้วก็กำหนดอย่างเดียวกัน : นี้
เรียกว่ากำหนดสิ่งที่เรียกว่าธรรมะนั้น ทั้งที่เป็นภายใน
และภายนอก

เรื่องของผู้อื่น เอมากำหนดเป็นภายในเป็น
เรื่องของเรา ก็ทำได้ : เพื่อว่าจะไม่ต้องยึดถือทุกอย่าง
ทั้งที่เป็นภายในและเป็นภายนอก

เราอาศัยความสัมพันธ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ :
ก็เอาสิ่งนั้นมากระทำเป็นภายในได้

หรือว่าสัมผัสโดยมโนสัมผัสทางใจอย่างเดียว :

ก็เอามาเป็นอารมณ์สำหรับรู้สึกได้

เป็นอันว่าสามารถที่จะเอาโลกทั้งโลก , ทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายในนะ มาทำเป็นอารมณ์ของการกำหนดนี้ได้ : จนกระทั่งว่าไม่มีความยึดถือในสิ่งใด โดยความเป็นตัวตนหรือของตน ; ซึ่งมีหลักเฉพาะสติปัญญานี้โดยเฉพาะว่า ไม่เกิดอภิชฌาและโทมนัสในสิ่งใด ๆ : คือไม่เกิดเกลียดชัง อิดหนาระอาใจในสิ่งใด แล้วก็ไม่ได้หลงรักพอใจ ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด , เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ไม่ยินดียินร้ายในสิ่งใด ; หรือพูดอย่างภาษาวិทยาศาสตร์ก็ว่าไม่เห็นสิ่งใดโดยความเป็นบวกหรือโดยความเป็นลบ : คือไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด : มันเป็นเช่นนั้นเอง !!

นี่คือผลที่ต้องการ สำหรับการศึกษาคำพิจารณา โดยการปฏิบัติข้อนี้ , ต่อไปนี้ก็จะได้พูดถึงตัวการปฏิบัติแห่งหมวดนี้ ทั้ง ๔ ขั้นไปตามลำดับ : ขั้นที่ ๑๓ แห่งอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น , ก็เป็น...

ขั้นที่ ๑ แห่งหมวดที่ ๔ หรือหมวดธัมมา นี :

กำหนดชื่อของมันไว้ให้ดี ๆ

ถ้าถือว่าอานาปานสติทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น : ขั้นที่จะกล่าวนี้ก็จะเป็นขั้นที่ ๑๓ ; แต่ถากล่าวเฉพาะหมวดที่ ๔ นี้หมวดเดียวแล้ว มันก็เป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๔ คือพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง , มีหัวข้อเรียกว่าอนิจจานุปัสสี - มีปกติตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่ หายใจเข้า - หายใจออก : เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่ไม่เที่ยงอยู่ในความรู้สึก หายใจเข้าอยู่ - หายใจออกอยู่

หายใจเข้าอยู่ - หายใจออกอยู่ ด้วยความรู้สึกว่ามันไม่เที่ยงอย่างนั้น ๆ : โดยที่ถือเป็นหลักก็เรียกว่า “สิ่ง” นั้นต้องเข้าไปมีอยู่ในความรู้สึกนี้ เฉพาะเจาะจง , ซึ่งโดยสะดวกที่สุด ก็ได้แก่สิ่งทั้ง ๑๒ สิ่ง ในหมวดที่ ๑ , ที่ ๒ , ที่ ๓

ก็ย้อนกลับไปกำหนดลมหายใจยาว ที่กำลังรู้สึกอยู่ว่าหายใจยาว : ก็เห็นความไม่เที่ยงของ

ลมหายใจยาว

แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง : ของลมหายใจสั้น

แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง : ของการที่ลมหายใจ
นี้ปรุ่ร่งแต่ร่างกาย ; หรือว่าของทั้ง ๒ กาย คือ
กายลมหายใจ และกายเนื้อ : เห็นความไม่เที่ยง

แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง : ของการที่กระทำให้
ลมหายใจระงับลงไป กายเนื้อก็ระงับลงไป ; แม้
ในตัวยามระงับนั้น : ก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ,
นี่ , ๔ แล้ว ไข่ความรู้สึกรู้สึก : ที่รู้สึกอยู่จริง ๆ ในจิตใจ

ฟังดูให้ดี ๆ เดียวจะไม่เข้าใจ ว่า : -

ลมหายใจยาว ก็ไม่เที่ยง

ลมหายใจสั้น ก็ไม่เที่ยง

ลมหายใจและกายเนื้อ ที่ลมหายใจปรุ่ร่งแต่
อยู่ นี้ ก็ไม่เที่ยง

การที่ทำให้ลมหายใจระงับ : จนกายเนื้อนี้
ระงับลงไป ; ความระงับนั้น : ก็ไม่เที่ยง

นี่ก็ได้ ๔ ไม่เที่ยง : ในหมวดที่ ๑

ที่นี้ **หมวดเวทนา** : -

ปีติเกิดขึ้นนะ ปีติก็ไม่เที่ยง

ความสุขเกิดขึ้น ก็ไม่เที่ยง

ปีติและสุข ทั้ง ๒ อย่างนี้ปรุ้งแต่งจิต : การ
ปรุ้งแต่งจิตนั้น ก็ไม่เที่ยง

การทำให้ปีติและสุขระงับลง : ระงับจิตต-
สังขารนะ ทำปีติและสุขให้ระงับลง ; การระงับลง
แห่งปีติและสุขนี้ : ก็ไม่เที่ยง

ก็เลยได้เป็น ๔ อย่างอีก : ในหมวดเวทนา

ที่นี้ใน**หมวดจิต** :

จิตตามปกติโดยอาการ ๘ คู่ นั้นนะ คู่ใดก็ตาม :
ก็ไม่เที่ยง

การทำจิตให้ปราโมทย์บันเทิง : ความปราโมทย์
บันเทิงนั้น ก็ไม่เที่ยง

ทำจิตให้ตั้งมั่น : ความตั้งมั่นนั้น ก็ไม่เที่ยง

ทำจิตให้ปล่อย : ความปล่อยนั้น ก็ไม่เที่ยง

นี้ก็ได้อีก ๔ อย่าง : ในหมวดจิตตานุปัสสนา

นี่ก็ ๓ หมวด , หมวดละ ๔ อย่าง ก็เป็น ๑๒
 อย่าง : แต่ละอย่าง ๆ กำหนดได้ในความรู้สึกใน
 ภายในเห็นชัดอยู่ , แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง , เห็น
 ความเปลี่ยนแปลง

ทีนี้ถ้าจะเอาอะไรข้างนอกทั้งหมดทั้งโลก มา
 ทำให้เห็นความไม่เที่ยง : ก็ต้องเอามาทำในความรู้สึก
 ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ; รู้สึกรู้สีก่อนค่าของ
 สิ่งเหล่านั้นอยู่ : จึงจะเห็นความไม่เที่ยงโดยตรง
 โดยเจาะจงของสิ่งนั้น ๆ

ทีนี้ก็มาดูความหมายของคำว่า **อนิจจัง** :
 อนิจจัง - ความไม่เที่ยง นี่เป็นจุดตั้งต้นของการเห็น
 ประสาทสัมผัสวิญญาณ , เรียกว่า ชัม - มะ - จฺฉิ - ติ -
 ญาณ คือการตั้งอยู่ตามธรรมดา ; ความจริง
 ของสิ่งที่ตั้งอยู่ตามธรรมตามมีก็อย่าง ก็
 เอามาดูกันตอนนี้ :

- อย่างแรก ก็คือความไม่เที่ยง : เป็นจุดตั้งต้น ;
 เห็นความไม่เที่ยง ก็เห็นได้ว่า : มันเป็นการเปลี่ยนแปลง

อยู่ตลอดเวลา

- การที่ต้องผูกพันอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นี่มันก็เป็นทุกข์ : เป็นลักษณะที่ ๒ ก็คือ ความทุกข์

- ไม่มีอะไรที่จะต้านทาน : ความไม่เที่ยง และความเป็นทุกข์นี้ได้ : นี่ก็ความเป็นอนัตตา

แล้วก็เห็นไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ - เป็นอนัตตา อยู่ในความรู้สึกว่ามันเปลี่ยนเรื่อย : เปลี่ยนเรื่อย เปลี่ยนเรื่อย ตามเหตุตามปัจจัยเรื่อย : ก็เป็น อนิจจัง

เพราะต้องอยู่กับอนิจจัง ผูกพันอยู่กับอนิจจัง : ก็ต้องเป็นทุกข์

มันไม่มีอะไรต่อต้านความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์ได้ : นี่ก็เป็นอนัตตา - ไม่มีตัวตนที่จะหยุดยั้งความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์

เห็นได้ ๓ อย่างแล้วว่า : ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

ทีนี้ก็อยากจะแยกแยะให้ละเอียดให้ละเอียด
ซึ่งเขาไม่ค่อยพูดกันนักหรอก แต่ว่าเราจะพูดให้เห็นชัด
ให้เห็นละเอียด : แต่อาศัยหลักที่มีอยู่ในพระบาลี
นั่นเองว่า

- เมื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ย่อม
จะเห็น**ธัมมัญญูตตตา** คือความตั้งอยู่ตามธรรมชาติ
ธรรมดา : ความตั้งอยู่ตามธรรมดาของธรรมชาติ,
ความตั้งอยู่โดยธรรมชาติตามธรรมดา, นี่
ธัมมัญญูตตตา; **คือลักษณะที่มัน** ไม่เที่ยง - เป็น
ทุกข์ - เป็นอนัตตานั้นแหละ : เป็นธัมมัญญูตตตา -
ตั้งอยู่โดยธรรมดา

- แล้วก็เห็นลึกลงไปว่า โอ้! มันมีกฎบังคับ
อยู่อย่างนั้นเรียกว่า**ธัมมณิยามตา** : โดยกฎบังคับ
ของธัมมณิยาม - ความเป็นกฎธรรมชาติที่มันเป็น
อย่างนั้น! เห็นชัดอย่างนี้ : เรียกว่าเห็นธัมมณิยามตา

- ดูไป ๆ ก็ยิ่งเห็นว่า โอ้! มันเป็นไปตามเหตุ
ตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ : มีเหตุให้เกิดผล, แล้ว
ผลก็กลายเป็นเหตุให้เกิดผล, ผลกลายเป็นเหตุ

แล้วก็ให้เกิดผล , ผลกลายเป็นเหตุแล้วก็ให้เกิดผล :
ไม่มีที่สิ้นสุด เหลือจะกำหนดนับ , นี้เรียกว่า
อิทัปปัจจะยะตา; อิทัปปัจจยตา : ความที่ต้อง
 เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ , นี้ เห็น
 อิทัปปัจจยตา

ชุดนี้ก็แยกได้เป็น ๓ อีก ว่า : **ธัมมัญฐิตตตา** -
 เห็นธัมมัญฐิตีที่เป็นไปตามกฎธรรมดา , **ธัมมนิยามตา** -
 เห็นว่ามันมีกฎบังคับอยู่อย่างนั้น , **อิทัปปัจจยตา** -
 คือความเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

ที่นี้ดูต่อไปว่า ก็จะเห็น :

- โอ้! ว่างจากอัตตา , ว่างจากความหมาย
 แห่งตัวตน : ไม่มีส่วนใดที่ควรจะยึดมั่นถือมั่นว่า
 เป็นตัวตน : นี้เรียกว่าเห็นสุญญตา , เห็น**สุญญตา**นะ
 - เมื่อเห็นสุญญตาเป็นไปถึงที่สุด , ก็เห็น
ตถาตว่า : โอ้! เป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง
 เป็นเช่นนั้นเอง! สรุปความทั้งหมด **ตั้งแต่อนิจจตา**
 มาจนถึงอันนี้ : เห็นเป็นเช่นนั้นเอง , เป็นเช่นนั้น

เอง : **เห็นตถาตา**

เห็นตถาตาถึงที่สุดแล้ว : โอ้ ! (ก็รู้สึกว่)
 อาศัยมันไม่ได้อีกแล้ว , จะผูกพันกับมันไม่ได้อีก
 ต่อไปแล้ว จะยึดมันถือมันอีกต่อไปไม่ได้แล้ว ,
 เลิกกันที ! พอกันที ! นี่ก็เรียกว่า**อตัมมยตา** :
 เป็นคำที่แปลก - ใหม่ ที่นำเอามาให้ได้ยินได้ฟัง ,
 เป็นหมั่นอยู่ในพระบาลีนิมมานแล้ว

อตัมมยตา แปลว่า **ความพอกันที** : ในการ
 ที่จะผูกพัน ยึดมัน อาศัยปรุงแต่งกันอย่างที่แล้วนั้น ,
 พอกันที ! พอกันที ! ขอพูดเป็นภาษาชาวบ้าน
 ค่อนข้างโลกโตกธรรมดา ๆ ว่า : มีความรู้สึกขึ้นมา
 เต็มที่ว่า กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้วนะ , กูไม่เอา
 กับมึงอีกต่อไปแล้วนะ มันเข้าใจง่ายดี

นี่ , **ความรู้สึกอันสุดท้ายนี้** ที่เห็นธัมมัญญัติ-
 ญาณมาตามลำดับ , แล้วมันมาจบลงที่เห็นว่า :
กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว กูเอากับมึงไม่ได้อีก
 ต่อไปแล้ว , กูอยู่กับมึงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว กูผูกพัน
 กับมึงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ; นี่ จำไว้เถอะว่า : **เป็น**

ธรรมะศักดิ์สิทธิ์ สูงสุด ในการที่จะละจากสิ่งใด

จะละจากสิ่งใด : ต้องประพฤติกกระทำจนให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า *อตัมมยตา* ขึ้นมาในสิ่งนั้น ; นับตั้งแต่ว่า มันจะหย่าขาดจากบุหรี , มันจะหย่าขาดจากขวดเหล้า : มันก็ต้องพิจารณาจนเห็นชัดทีเดียวว่า ภูเขา กับ มิ่งไม้ ได้อีกต่อไปแล้วโดยแน่นอนนะ มันจึงจะทิ้งบุหรีได้ ทิ้งเหล้าได้ ; หรือมันจะหย่าผัวหย่าเมีย หย่าอะไรก็ตามเถอะ , ถ้ามันจะหย่าขาดกันได้จริง มันก็ต้องเห็นถึงขั้นที่ว่า : ไม่ไหวๆ , เกี่ยวข้องกันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว !

จะละอะไรก็ตาม , จะละความชั่วชนิดไหน ก็ต้องมาถึงขั้นที่มองเห็นชัดว่า : ไม่ไหว , เอา กับ มันไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว !

เดี๋ยวนี้ก็จะหย่าขาดจากสังขารทั้งปวง , จากโลกทั้งปวงที่เคยยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน - เป็นของตนมาตลอดกาลนาน , บัดนี้มาถึงขั้นที่จะหย่าขาดจากกัน ไม่มีอุปาทานในสิ่งนั้นอีกต่อไป

แล้ว : ก็ต้องพิจารณาโดยลำดับ จนถึงเห็น
อตัมมยตา - ความรู้สึกว่ายาวชองกันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว

นี่, ทบทวนดูให้ดี ๆ ว่ามันเห็นอนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตา ชุดหนึ่งนะ ๓ อย่าง : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 แล้วก็จะเห็น : รัมมัญญิตตตา รัมมนิยามตา
 อิทัปปัจจยตา, อีกชุดหนึ่ง

ครั้นแล้วมันก็จะเห็น : สุญญตา ตถาตา
 อตัมมยตา อีกชุดหนึ่ง; รวมเป็น ๓ ชุด, ชุดละ
 ๓-๓, มันก็คือ ๔ ตานะ ๔ ตา : ตา ๆ ตา ๆ มา ๔ ตา,
 นั่นก็ถึง อตัมมยตาแหละ - อยู่กันไม่ไหวอีกแล้ว

นี่, มันมาจากการเห็นอนิจจัง เป็นจุดตั้งต้น,
 แล้วการเห็นนั้นลึกซึ้ง ๆ ขยายตัวออกไป, ขยายตัว
 ออกไปจนกระทั่งเห็นอตัมมยตา : มันเป็นชื่อที่
 แปลกประหลาดนะ เพราะไม่ค่อยมีใครเอามาพูด,
 เดียวนี้ก็อยากเอามาพูดให้ได้ยินได้ฟังให้เป็นของ
 ธรรมดา ให้รู้จักกันเสีย

การละสิ่งสุดท้าย ที่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน

อันสูงสุดนั้น : ละด้วยอตัมมยตาที่สูงสุด , แต่เราก็เอาอตัมมยตาลดลงมา ในระดับที่จะละของสามัญตามธรรมดาได้ ; **อะไรที่จะต้องละ :** มันก็ต้องละได้ด้วยการเห็นว่า เช่นนั้นเองนะ , เห็นเช่นนั้นเอง - ตถาตาแล้ว เอากับมันไม่ได้อีกต่อไป

ขอภัย ยกตัวอย่างด้วยพวกทัศนัจจทั้งหลาย : พวกทัศนัจจทั้งหลายนะ ทัศนัจจเกาะสมุยบ้าง เกาะพีพีบ้าง เกาะอะไรบ้าง , ทัศนัจจเมืองนั้น เมืองนี้เมืองโน้น มันยังไม่เห็นตถาตา มันก็ไปแหละ ! มันยังไม่เห็นตถาตา : ว่าเช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง , มันก็ไปแหละ

อย่างไรก็เยวเกาะสมุยนี้ มันโง่ มันไม่เห็นตถาตาว่า เช่นนั้นเอง มันก็ไปอีกแหละ , จะไปเที่ยวเมืองนอก เมืองนา ไปไหนก็ตามใจ ถ้ามันยังไม่เห็นตถาตา - ว่า เช่นนั้นเอง มันก็ต้องไปอีกแหละ ; หรือมาสวนโมกข์นี้ก็เหมือนกันแหละ ถ้าไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็มาอีกแหละ : ถ้ามันเห็นเช่นนั้นเอง , เช่นนั้นเอง

มันก็หยุดมา

จะนั่น ตาตา ๆ นั่นแหละ : ทำให้เห็นว่า
พอกันที พอกันที, ไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้วนะ ;
นี่, ช่วยเข้าใจกันไว้ให้ดี ๆ โดยเฉพาะพวกทัศนاجر
ชอบทัศนاجر เสียเท่าไรไม่ว่าไปแค่ทัศนاجر : มัน
นำเสนอสารที่ว่า ไปเท่าไร ๆ มันก็ไม่เห็นเช่นนั้นเอง ;
เมื่อมันยังไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็ต้องไปอีกแหละ :
มันก็ต้องไปอีกแหละ ไปที่เดียวกันนั่นแหละ, มัน
ก็ไปอีกแหละ ; ก็ถ้าเห็นว่า อ้อ, มันเช่นนี้เอง
หรือเช่นนั้นเอง, มันก็ไม่ไป มันก็หยุดไป : นี่,
คำว่าตาตานะ มีความหมายมากทีเดียว ที่จะทำให้อะ
ละหรือหย่าขาดจากสิ่งใด ๆ เพราะว่า ถ้ามันเกิด
ตาตา ๆ แล้ว, มันก็เกิดอดัมมยตาในความหมาย
ที่ว่า พอกันที กูไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว !

ไม่เอากับมึงอีกต่อไปแล้ว นี่, มันก็ไม่ลำบาก
มันก็หยุด, มันก็หยุด มันก็หมดเรื่อง : ที่ไม่ต้อง
วิ่งไปวิ่งมานะ หรือว่าไปเกาะติดอยู่ที่ไหน, ไม่ต้อง

เที่ยวแสวงหาอะไร , ไม่ไปเที่ยวหลงยึดมั่นอยู่ใน
อะไร ในที่ใด : นี้ อย่างนี้เรียกว่า **อตัมมยตา** ,
เป็นผลที่เกิดมาจากการเห็นอนิจจตา - อนิจจังนะ
เป็นข้อแรก

ขอไล่ทบทวนอีกที ว่า : -

เห็นอนิจจตา - ไม่เที่ยง , เห็นทุกขตา -
ความเป็นทุกข์ , เห็นอนัตตา - ความไม่ใช่ตน

เห็นธัมมัญญิตตตา - ความที่ตั้งอยู่ตามธรรมดา ,
ธัมมเนียมตา - เพราะมันมีกฎของธรรมชาติบังคับ
อยู่อย่างนั้น , อิทิปปัจจยตา - ก็ต้องเป็นไปตามเหตุ
ตามปัจจัย

แล้วสุญญตา - วางจากตัวตน , แล้วกัตถตา -
เช่นนั้นเอง , ที่นี้ก็อตัมมยตา - พอกันทีสำหรับ
การเกี่ยวข้อง สำหรับการผูกพันเกี่ยวข้องด้วย
อุปาทานนั้น พอกันที พอกันที ! หยุดกันที !

นี่ , ขึ้นเดียวคำเดียวของอนิจจานุปัสสี -
เห็นความไม่เที่ยงนี้ : มันขยายความออกไปได้อย่างนี้

ที่นี้โดยเฉพาะในอานาปานสติภาวนา ที่จะเห็น
 ความไม่เที่ยงนี้, มันมุ่งหมายถึงไปถึงเห็นอนัตตา
 นั้นแหละ เป็นส่วนใหญ่ : เห็นอนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตานะ : เห็นอนัตตานะ จึงจะเป็นถึงที่ใจ
 ความสำคัญหรือเห็นเช่นนั้นเอง

เห็นเช่นนั้นเอง : ก็เห็นว่ามันเป็นสักว่านามรูป,
 เป็นเพียงนามรูป; อะไร ๆ : จะสวยจะไม่สวย
 จะอร่อย จะไม่อร่อย จะอะไรอย่างชนิดไหนก็ตาม :
 มันก็เป็นเพียงนามรูป, นามรูป สักว่าเป็นเพียง
 นามรูป ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

หรือถ้าชัดไปกว่านั้นก็ : มันเป็นอนัตตา -
 ไม่ใช่ตน, มันเป็นอนัตตา; มันเช่นนั้นเอง,
 มันเช่นนั้นของมันเอง : มันเป็นอนัตตา - ไม่มี
 อัตตาอยู่ในสิ่งนั้น!

จะใช้คำว่าเห็นเป็นเพียงนามรูปก็ได้, จะใช้
 คำว่าเห็นเป็นอนัตตาก็ได้ มันมีผลเท่ากันแหละ :
 ถ้าเห็นเป็นเพียงนามรูป ก็คือมิใช่อัตตา, ถ้าเห็น

เป็นมิใช่อัตตา มันก็คือเป็นเพียงนามรูป

ฉะนั้นกำหนดไว้ดี ๆ ว่า จะเห็นให้หยุดยึดมั่น
ถือมั่น : ก็คือเห็นเป็นเพียงนามรูป เป็นไปตามปัจจัย,
หรือว่าเห็นเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนที่จะเป็นตัวเป็นตน
อะไรได้

การเห็นนี้เป็นไปตามระบบของจิต : จิตมัน
สามารถทำอย่างนั้น เมื่อมันได้รับการเวดล้อม , มี
ปัญญา มีคุณสมบัติทางปัญญาขึ้นมาแล้ว มันก็
เห็นได้เช่นนั้นนะ : โดยจิตนั่นเอง !! ไม่ต้อง
มีตัวอัตตาที่ไหนเข้ามาสัมผัสแล้วจะให้เห็น , ไม่ต้อง ๆ :
ไม่ต้องมีตัวอัตตาเข้ามาสัมผัสในกายในจิตนี้ แล้วจะ
ได้เห็น , นี่ : ไม่ต้อง

จิต , ลำพังจิต : เมื่ออบรมดีแล้ว มันก็
เกิดสิ่งที่เรียกว่าปัญญา ๆ หรือญาณทัสสนะตามที่
เป็นจริง , แล้วมันก็เห็นได้ตามลำพังจิต ; เลย
ไม่ต้องมีอัตตา : ไม่ต้องเอาอัตตาเข้ามาช่วย , มัน
ก็เห็นได้ !

ทีนี้ก็จะแก้อ้อสงสัย ว่าทำไมพระพุทธเจ้า
จึงตรัสระบุแต่อนิจจังข้อเดียว ! ในอัมมานุสัสสนาสติ
ปัฏฐานข้อแรก : ระบุแต่อนิจจัง ๆ เท่านั้นนะ ,
แล้วก็ไปตรัสวิราคะ นิโรธะ ปฏินิสสัคคะ ไปเลย ;
ขอให้เข้าใจว่า ตรัสเพียงอนิจจัง ๆ คำเดียวนั้นนะ ,
อนิจจังนะ : มันคลอเคลียออกไปจนถึงที่สุด ,
จนครบหมดของไอ้พวกอัมมจิตฺติญาณ

ญาณนะแบ่งเป็น ๒ พวก : พวกหนึ่ง
อัมมจิตฺติญาณเบื้องต้น ให้เห็นความจริงของสังขาร
ทั้งปวงว่าเป็นอย่างไร , นี้มีกัณฺหา ๑ ก็เรียกว่า
อัมมจิตฺติญาณ ; ครั้นอัมมจิตฺติญาณเป็นไปจนถึงที่สุด
แล้ว ก็เกิดนิพพานญาณ : ญาณที่จะทำให้หนีพพาน ,
คือหลุดพ้นออกไป เป็นดับสนิทแห่งตัวตนนะ

ญาณจะมีกัณฺหาญาณ กัณฺหาญาณ ก็แยกเป็น ๒
พวก : พวกหนึ่งเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ใน
หลาย ๆ ชื่อ เรียกว่าอัมมจิตฺติญาณ - คือ การตั้งอยู่
ตามธรรมดา ; แล้วต่อมาก็เป็นนิพพานญาณ :
เพราะเห็นตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงตามธรรมดา

แล้ว , ก็ปล่อยวาง ก็หลุดพ้น ก็เป็นนิพพาน เป็น
มรรคผลนิพพาน : ฝ่ายนี้จะมีอยู่ที่ญาณ ๆ ก็
เรียกว่านิพพานญาณ

คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่อยมา , จน
ถึงอตัมมยตา - ไม่เอากับมันอีกแล้วโว้ย , นี่พอ :
ฝ่ายนี้ ; นี่ต่อไปจากนี้ก็ปล่อยวาง , ก็ปล่อยวาง :
ก็เป็นมรรค ผล นิพพาน

สังเกตดู ! ให้เข้าใจถึงเรื่องธรรมดาสาสามัญว่า :
ถ้าเห็นมาถึงว่าเอากับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้วโว้ย !
มันก็หย่าขาดจากสิ่งนั้น !!

อตัมมยตา นั้นมันอยู่ตรงกลาง : คั่นแดนนะ
อยู่ตรงแดน บันแดน , ข้างหนึ่งอยู่ในโลก ขาข้างหนึ่ง
อยู่ในโลก , ขาข้างหนึ่งอยู่ในโลกุตระ : มันบันแดน
กันที่ตรงนั้นนะ

เดี๋ยวนี้อนิจจังนะ , เห็นอนิจจังตามลำดับ ๆ
มาถึงอตัมมยตา , ก็เห็นว่า : หมดครบถ้วนในฝ่าย
ฉัมมจิตติญาณ ต่อไปนี้ก็จะเป็ฝ่ายนิพพานญาณ

การปฏิบัติในข้อนี้ : เดียวนี้

- เห็นอนิจจังในอะไร : ก็กำหนดความรู้สึก
อนิจจัง ๆ ในสิ่งนั้น , หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

- เห็นอนิจจังในสิ่งใดในความรู้สึกภายใน :
กำหนด 'อนิจจัง ๆ' นั้นแหละในความรู้สึก , แล้ว
หายใจเข้าก็อนิจจัง หายใจออกก็อนิจจัง

หายใจเข้าก็อนิจจัง หายใจออกก็อนิจจัง :
แต่ไม่ใช่ปากว่า , ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ท่องบ่น , แต่
เป็นการเห็นด้วยความรู้สึก ว่าอนิจจัง ๆ ; เช่น
ลมหายใจยาวเป็นอนิจจัง - ก็เห็นชัดอยู่ : หายใจเข้า -
ก็เห็นอยู่ หายใจออก - ก็เห็นอยู่

หายใจเข้า - ก็เห็นอยู่ หายใจออก - ก็เห็นอยู่ :
อย่างนี้ทุก ๆ ทุกอารมณ์นะ , ทุก ๆ อารมณ์ที่เป็น
อนิจจัง

หายใจยาว : ก็อนิจจัง

ลมหายใจ : ก็อนิจจัง

ความยาวก็ : อนิจจัง,

ลักษณะอาการ : ก็อนิจจัง

ผลของมัน : ก็อนิจจัง

เห็นอนิจจัง จนซึมซาบแก่จิตใจ , แล้ว
รู้สึกอนิจจานั้นอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจ
เข้าอยู่ หายใจออกอยู่ : **นี่คือการปฏิบัติอนิจจัง**

ทำมาอย่างนี้ จนหมดทั้งใจ ๑๒ อารมณ์ของ ๓
หมวด , หมวดละ ๔ นะ : อย่างที่พูดมาแล้วนะ
โดยหัวข้อ :

ลมหายใจยาว อนิจจัง , ลมหายใจสั้น อนิจจัง ,
ลมหายใจ (กายลม) และกายเนื้อนะสัมพันธ์กันอยู่
ก็เป็นอนิจจัง ; กายลมระงับ , กายเนื้อระงับ :
อนิจจัง

ปีติ อนิจจัง , สุข อนิจจัง , ประดังจิต
อนิจจัง ; ปีติสุขระงับลง , จิตระงับลง : ก็อนิจจัง

จิตทุกชนิด อนิจจัง : จิตปราโมทย์ อนิจจัง ,
จิตตั้งมั่น อนิจจัง , จิตปล่อยวาง อนิจจัง

อนิจจัง อนิจจัง : ไม่ใช่ปากว่า , แต่รู้สึก
เห็นอยู่อย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออก

อยู่, หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

ในข้อนี้ก็ : หายใจเข้า หายใจออกอยู่ ด้วย
 ความเห็นว่า “อนิจจัง” ; ที่นี้ก็มาถึงขั้นต่อไป คือ
ขั้นที่ ๑๔ ของทั้งหมด : ทั้งหมดมัน ๑๖ ขั้นนะ ,
 หรือว่าเป็น...

ขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๔ : คือหมวดนี้ ,
 คือหมวดธัมมา : ข้อนี้ **เห็นวิราคะ** - ความจาง
 คลายแห่งความยึดมั่น , มีชื่อเรียกว่า **วิราคานุปัสสี**
 มีปกติตามเห็นอยู่ซึ่งวิราคะ หายใจเข้าอยู่ หายใจออก
 อยู่ ; หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ เห็นความจาง
 คลายแห่งความยึดมั่นของตนนะ : **ของจิตนะ !**

ถ้าพูดว่า**ของตน**ในที่นี้ : หมายถึงของจิต !
 เพราะเราพูดภาษาชาวบ้าน ; **ตน** : มันไม่มี ,
 มันมีแต่จิต !

เห็นความจางคลาย หายใจออกอยู่, เห็น
 ความจางคลาย หายใจเข้าอยู่, หายใจออกอยู่ หายใจเข้า

อยู่ หายใจออกอยู่ : นี่มันมาซัดตมา คือว่าเริ่ม
นิพพานญาณนะ

วิราคะ - คลายกำหนดนี้ มันเริ่มต้นมาตั้งแต่
นิพพิทา ; โอ้ความรู้สึกที่เป็นนิพพิทาหรือนิพพาน
ญาณ เอามาจัดไว้ในพวกนี้ , พวกนิพพานญาณนะ :
เพราะมันเกิดขึ้น หลังจากการเห็นฉัมมจฺฐิติญาณ ,
ฉัมมจฺฐิติญาณถึงที่สุดแล้ว เกิดนิพพานญาณ

จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าตั้งต้นที่เกิดความรู้สึก
นิพพิทา - เบื่อหน่าย : เบื่อหน่ายนี้ มันก็มีอยู่ใน
อตัมมยตานะ อตัมมยตา - มีความเบื่อหน่าย ,
มันคาบเกี่ยวกันมาตั้งแต่เริ่มเห็นนะ : อตัมมยตา -
เริ่มเบื่อหน่าย , เอาฉบับนี้ไม่ได้อีกต่อไปแล้ว :
ถือเบื่อหน่าย ; มีความคิดที่จะถอนตัวออกจาก
กัน : วิ - รา - คะ

คำว่า 'วิราคะ' นี้ เราจะให้มีความหมายลงไปถึง
นิพพิทาด้วย : เบื่อหน่าย ๆ , พอเบื่อหน่ายก็คลาย
กำหนดนะ

เห็นความจริงของสิ่งนั้น ๆ แล้วก็เบื่อหน่ายว่า
 เอากับมันไม่ได้ , เลิกกันที : นี่ มันก็เบื่อหน่าย ;
 พอเบื่อหน่าย ก็คลายความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน
 น่ะ : จะเป็นกามุปาทานก็เบื่อหน่าย ทิฏฐุปาทานก็
 เบื่อหน่าย สิลัพพตูปาทานก็เบื่อหน่าย อัตตวาตูปา-
 ทานก็เบื่อหน่าย : คลายน่ะ , คลายความยึดมั่น
 ด้วยอุปาทาน

ถ้าเข้าใจคำพูดที่พูดมาแล้วในหมวดต้นก็จะ
 เข้าใจคำอธิบายในหมวดนี้ : ความคลาย , คลาย
 น่ะ ; คลายกำหนด คลายความยึดมั่นน่ะ เพราะ
 เห็นอนิจจังน่ะ , จนกระทั่งเห็นอตัณมยตา : ๔
 ตา , ๔ ตา อย่างที่เข้ามาแล้ว , เห็นครบทั้ง ๔ ตา :
 มันก็คลาย - คลายความยึดมั่น

คลายความยึดมั่น : มันจะคลายมากคลายน้อย
 มันก็แล้วแต่กรณีของการปฏิบัติของบุคคลนั้น
 ในโอกาสนั้น ในเวลานั้น ; ถ้ามันมีวิราคะมาก :
 คลายมาก , คลายหมด ก็เป็นพระอรหันต์ไปเลย ;

ถ้ามันคลายไม่หมด : มันคลายในบางระดับ ระยะเวลา : ก็เป็นเพียงพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามีอะไรไปก็ได้ , แล้วแต่ว่ามันวิราคะรุนแรงเท่าไร ?

วิราคะจะรุนแรงเท่าไร ได้เท่าไร : มันก็เนื่องมาจากการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มากน้อยเท่าไร ? จะพูดให้รัดกุมก็ว่า : แล้วแต่เห็นธัมมจิติญาณมากน้อยเท่าไร ?

เห็นธัมมจิติญาณมากที่สุด : คลายหมด ; เห็นธัมมจิติญาณไม่ถึงที่สุด : มันก็คลายไม่หมด , แต่มันก็คลายถึงระดับที่เรียกว่า **จะเป็นอริยบุคคล** ขั้นหนึ่ง ๆ แหะละ ; เพราะฉะนั้น**วิราคะหรือความคลาย**นี้ก็เป็นไปได้ ตามลักษณะที่เราใช้แบ่งให้เป็นมรรค ผล : มรรค ๔ ผล ๔ นะ , ให้เป็น ๔ ก็แล้วกัน ถ้าจะแบ่งให้ละเอียดไปกว่านั้น มันก็ไม่มากไม่แปลกไปจากที่จะแบ่งเป็น ๔

วิราคะ มันมีได้หลายขั้นตอนนะ , ตามลักษณะของการบรรลุมรรค ผล ในขั้นไหน : บรรลุมรรค

ผล ในชั้นไหนก็เพราะอำนาจวิราคะ ที่มันมีขึ้นเพียง
เท่านั้น , มันมีขึ้นเพียงเท่านั้น ! ขอให้รู้ไว้อย่างนี้

นิพพิทามีมากเท่าไร : ก็วิราคะเท่านั้น !
วิราคะได้เท่าไร : ก็ทำให้บรรลุมรรคผลได้เท่านั้น
หรือในชั้นนั้น ; ถ้ามันหมด : ทั้งหมด , วิราคะ
ทั้งหมด : ก็เป็นพระอรหันต์

คำว่าวิราคะนี้ เป็นคำที่ใช้กำกวม , บางทีก็
หมายถึงกลายกำหนด : ในลักษณะอย่างนี้ ก็
เพื่อจะบรรลุมรรคผล

แต่ในบางกรณี เขาคำว่าวิราคะ ไปใช้ในความหมาย
ของนิพพาน , แทนชื่อนิพพานไปเสียก็มี เพราะว่า
มันเป็นนิพพานญาณด้วยกัน , เรียกรวมติดกัน
ไปเลย : วิราโคนิโรธ นิพพาน , ถ้าอย่างนี้วิราคะ
ก็หมายถึงไวยพจน์ หรือคำแทนชื่อของพระนิพพาน

แต่วิราคะในอานาปานสติขั้นนี้ หมวดนึ้นะ
หมายถึงวิราคะ : ที่จะเป็เหตุให้นิพพาน ; วิราคะ

เท่าไร ก็นิพพานเท่านั้น : วิชาคะในระดับพระโสดาบัน
 ก็มีนิพพานอย่างพระโสดาบัน , วิชาคะในระดับ
 สกิทาคามี ก็มีนิพพานอย่างสกิทาคามี , มีวิชาคะ
 ในระดับแห่งอนาคามี ก็มีนิพพานแห่งอนาคามี ,
 วิชาคะสูงสุดในชั้นอรหัตต์ ก็เป็นพระอรหัตต์ :
 วิชาคะอย่างนี้ ก็ถือว่าเป็นบุพพภาคของนิพพาน
 หรือเป็นปัจจัยแห่งการบรรลุนิพพานก็ได้

จะเรียกว่าเป็น “ปัจจัยแห่งนิพพาน” นั้น :
ไม่ได้! เป็นคำพูดที่ใช้ไม่ได้! เพราะว่าพระนิพพาน
 แท้ ๆ นั้นไม่มีปัจจัย !! แต่ปัจจัยมีได้เพื่อการบรรลุนิพพาน :
วิชาคะเป็นปัจจัยแห่งการบรรลุนิพพาน ,
 มีวิชาคะเท่าไร ก็เป็นปัจจัยให้มีการบรรลุนิพพานได้
 เท่านั้น ฉะนั้นขอให้เข้าใจว่า ในกรณีบางกรณีนะ
‘วิชาคะ’ เป็นคำแทนชื่อของนิโรธก็ได้ ของนิพพาน
 ก็ได้ ; แต่ที่ใช้กันอยู่โดยมากนี้ หมายถึง**อริยมรรค** :
 ตัวมรรค , ตัวอริยมรรคนะ เรียกว่า “วิชาคะ”

ความคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่นนะ เป็น
 สิ่งสูงสุดของธรรมทั้งสังขตะและอสังขตะ เรียกว่า

เป็นธรรมะที่มีค่า จัดว่ามีค่า เป็นของเลิศ , ถ้าไม่มี
วิราคะ : สังขตะก็ไม่ดับ , อสังขตะก็ไม่เกิด !
 เราจะมุ่งหมายไปที่วิราคะ ในฐานะเป็นสิ่งสูงสุดก็ได้ :
นี้โดยพฤติณัย : ให้มันมีการคลายออกแห่งความ
 ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุपाทาน

เ้า , ที่นี้การปฏิบัติในขั้นนี้ ก็คือ : **กำหนด**
ความที่มันจางคลายแห่งอุปาทานนะ

เห็นอนิจจัง จนเห็นอตั้มมยตาแล้ว , มีความจาง
 คลายแห่งอุปาทาน หรือกิเลสก็ตาม ความทุกข์ก็ตาม :
 มันคลายออก ๆ คลายออก ; คลายออกเท่าไร

- **กำหนด** : ความจางออก , คลายออกแห่ง
 สิ่งนั้น ๆ แล้วหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

- **รู้สึก** : **ด้วยจิตใจ** : ในความจางคลายนั้น ๆ
 แล้วหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ; ไม่ใช่พูดด้วยปาก :
แต่รู้สึกด้วยจิต ! รู้สึกความจางคลาย : หายใจเข้า
 ก็รู้สึก หายใจออกก็รู้สึก , หายใจเข้า ก็รู้สึกจางคลาย ,
 หายใจออกก็รู้สึกจางคลาย

นั่งกำหนดความจางคลายในความรู้สึกลักษณะนี้
อยู่ตลอดเวลาหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง : คือตลอดเวลาที่
 ปฏิบัติอานาปานสติขั้นนี้นะ

อานาปานสติขั้นนี้ คือขั้นที่ ๑๔ แห่งทั้งหมดนะ
 หรือว่าขั้นที่ ๒ แห่งหมวดที่ ๔ : กำหนดความจาง
 คลายแห่งอุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่นนะ หรือจางคลาย
 แห่งกิเลส หรือจางคลายแห่งความทุกข์

มันจางคลายด้วยกันแหละ : เพราะจางคลาย
 แห่งกิเลส ก็จางคลายแห่งความยึดมั่น , จางคลาย
 แห่งความยึดมั่น ก็จางคลายแห่งความทุกข์ : มัน
 เป็นเรื่องเดียวกัน

เดี๋ยวนี้ : มีความจางคลายแห่งกิเลส จางคลาย
 แห่งอุปาทาน จางคลายแห่งความทุกข์ : **รู้ความที่**
มันจางคลายแห่งสิ่งเหล่านี้ หรือสิ่งนี้ก็ไ้ , หายใจ
 เข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ตลอดเวลา ; นี่เป็นการปฏิบัติ
 ในขั้นนี้

เฮ้อ , ที่นี้ก็มาขั้นต่อไป เป็นขั้นที่ ๑๕ ของ

ทั้งหมดนะ หรือเป็น...

ขั้นที่ ๓ แห่งหมวดที่ ๔ คือหมวด**ธัมมานุ-
ปัสสนา**: ขั้นนี้มีชื่อเรียกว่า **นิโรธานุปัสสี**

นิโรธานุปัสสี แปลว่าการตามเห็นความดับอยู่
หายใจเข้า หายใจออก; ตามเห็นความดับอยู่...บาลี
มีเพียงว่า **ดับอยู่** นะ, แต่ว่า**แห่ง...** : แห่งอุปาทาน
นะ, แห่งความทุกข์นะ หายใจเข้า - หายใจออก,
พฤติกรรมอย่างนี้ เรียกว่า **นิโรธานุปัสสี - ดับลง
แห่งกิเลส**; โลกะ ราคะ โทสะ โมหะ ดับลง,
อุปาทานดับลง ความทุกข์ดับลง: แล้วแต่เราจะเล็งไป
ที่อะไร ก็จะได้เห็นความดับลงหรือสิ้นสุดลงแห่งสิ่งนั้น
ตามอำนาจของวิราคะที่มันมีมากน้อยเท่าไร, วิราคะ
มาก ก็ดับมาก ดับหมด, วิราคะ น้อย ก็ดับไปบาง
ระดับ บางอัตรา บางส่วน

ดับลงด้วยวิราคะ ด้วยอำนาจของวิราคะ :
จะดับลงได้ถึงไหนก็แล้วแต่กรณี แห่งการทำให้
ให้วิราคะเกิดขึ้นมา; ดังนั้น **“นิโรธะ”** ก็มีได้หลายครั้ง

หรือหลายระดับ ตามเรื่องของการบรรลุผลนะ ซึ่งมีเป็นระดับหลายระดับ : นิโรธะ สำหรับเป็น โสดาบัน , นิโรธะสำหรับเป็นสกิทาคามี , นิโรธะ สำหรับจะเป็นอนาคามี , นิโรธะสำหรับจะเป็น อรหันต์ : ถ้ามันมีความแก่กล้าสามารถถึงที่สุดในคราวเดียว ก็รวดเดียวก็เป็นพระอรหันต์ , แต่ถ้าไม่ถึง ก็ไปตามลำดับ

เป็นอันรู้ได้ว่า นิโรธะก็มีได้หลายครั้งหรือหลายระดับ : เท่ากับการบรรลุผล

คำว่า ความดับ - ดับนี้ : จะดูที่*กิริยาของความดับ*ก็ได้เหมือนกัน , จะดูที่*ผลของความดับ*ก็ได้เหมือนกัน

ถ้าผลของความดับก็คือ*นิพพาน*นะ , นิโรธะ ก็คือ*นิพพาน* : ผลของการดับคือเย็น ๆ เย็น ๆ , เย็น ๆ ๆ นั้น คือ*นิพพาน*

ถ้าดูที่*กิริยาการดับ* , *กิริยาแห่งการดับ* : ความที่อุปาทานสิ้นไป , ความที่กิเลสสิ้นไป ความที่

ความทุกข์สิ้นไปดับไปนี้ , นี่ก็เป็นเห็นที่การดับ ;
 ถ้าดูที่ผลของการดับ : ก็เห็นความเย็น ก็อนิพพาน
 แม้ว่าเราเห็นไฟดับนี้ , เห็นไฟดับ : จะเห็นว่า
 ไฟดับ , คือดูที่ผลของการที่ไฟมันดับ ; กิริยาที่
 ไฟดับมันก็มีอยู่อย่างหนึ่ง , ผลที่เกิดมาจากการที่
 ไฟดับ มันก็คืออีกอย่างหนึ่งคือมันไม่ร้อน

- กำหนด : ความดับแห่งความร้อน , ดับ
 แห่งความทุกข์ ดับแห่งกิเลส , แล้วหายใจเข้าอยู่
 หายใจออกอยู่

- รู้สึก : ต่อความดับแห่งอุปาทาน เป็นต้น ,
 หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ : ไม่ใช่พูด ไม่ใช่ชื่อเสียง
 ไม่ใช่ท่องเที่ยว , แต่มีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ แล้วก็
 หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

ถ้าพูด : ก็ต้องว่า ดับอยู่(หายใจเข้า) , หรือ
 (หายใจเข้า)ดับอยู่ (หายใจออก)ดับอยู่ (หายใจเข้า)
 ดับอยู่ (หายใจออก)ดับอยู่ ก็ได้ : แต่ไม่ใช่ปากว่า ,
 เป็นความรู้สึกต่อความดับนั้นจริง ๆ

- หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ในความรู้สึก :
 ที่เป็นการดับ , หรือที่เป็นผลของการดับ

นี่ก็เรียกว่า **นิโรธานุปัสสี** : เป็นขั้นที่ ๑๕ แห่ง
 ทั้งหมด ; เหลืออีกขั้นเดียวจะจบ : ทั้งหมดมัน
 ๑๖ ขั้น : เอ้า ที่นี้ก็มาถึงขั้นสุดท้ายคือ **ขั้นที่ ๑๖** ,
 ขั้นที่ ๑๖ คือขั้นสุดท้าย หรือว่าเป็น...

ขั้นที่ ๔ แห่งหมวดที่ ๔ มีชื่อเรียกว่า **ปฏินิส-**
สัคคานุปัสสี

ชื่อยาวหรือว่าชื่อฟังยาก ๆ : ปฏินิสสัคคานุ-
 ปัสสี , ขยันเรียกชื่อมันบ้างซิ ! มันจะได้คุ้นนะ
 คุ้น ๆ : ปฏินิสสัคคานุปัสสี

ปฏินิสสัคคานุปัสสี : การตามเห็นซึ่งความ
 สดกกัน , สดกกันไป หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ;
 อันนี้มันเป็นสิ่งที่ไม่ต้องปฏิบัติแล้ว : คือปฏิบัติ
 สำเร็จแล้ว , แล้วก็มองดูความสำเร็จนั้นอีกทีหนึ่ง

ไม่ใช่ตัวการปฏิบัติแล้ว , แต่เป็นตัวความ
สำเร็จของการปฏิบัติ : มองเห็นอยู่ซึ่งความสำเร็จ

ของการปฏิบัติกันอีกทีหนึ่ง เหมือนกับย่ำ ๆ ย่ำ ให้มันแน่นแฟ้น , ย่ำตาปูครั้งสุดท้าย ให้มันแน่นแฟ้น : เห็นความสลัดคืน !

สลัดคืนแห่งอะไร ? สลัดคืน : แห่งสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน , สลัดคืนซึ่งอารมณ์แห่งกิเลสแห่งความทุกข์อะไรก็ได้ ที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน

หรือจะอธิบายด้วยอุปมาเปรียบเทียบ คำเปรียบเทียบเข้าใจได้ง่ายว่า : ไข่แต่ก่อนนี้เราเป็นคนโกง เป็นโจร เป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมชาติ ๆ มาเป็นตัวกู - มาเป็นของกู ; เอาของตามธรรมชาติมาเป็นของกู : ว่าชีวิตนี้ของกู ชั้นทั้ง ๕ เป็นของกู ความสุขของกู ความทุกข์ของกู ความเกิดของกู ความแก่ของกู ความเจ็บของกู ความตายของกู

มันเป็นของธรรมชาติ แต่มันไปปล้นเอามาเป็นของกู : แล้วมันก็กักเอา สมน้ำหนัมันเลย สมน้ำหนัมันเลยที่มันเป็นโจร ที่มันปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นของตน ! เดียวนี้ , ปฏิบัติถึง

ที่สุด ถึงขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ก็ดับ : ดับความยึดมั่น
ถือมั่นนะ , ความที่เอามายึดไว้ว่าเป็นของตนนะ
ดับไป ; ไม่ยึดมั่นว่าเป็นของตนอีกต่อไป : มันก็
เท่ากับคืนให้แก่เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ

คืนให้แก่เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ : ไม่เป็น
ใจ ไม่เป็นขโมย ไม่เป็นนักปล้นอะไรอีกต่อไปแล้ว :
นี่เรียกว่าความสลัดคืน

ดูในกรณีทั่ว ๆ ไป เล็ก ๆ น้อย ๆ ต่ำ ๆ ต้อย ๆ ก็
เหมือนกันแหละ , ไปเอามาเป็นของตน เป็น
ของตน เป็นของตนอยู่ : มันก็กัดเอา กัดเอา ๆ ;
พอสลัดคืน : เอ้า , กูไม่เอากับมึงแล้ว ! ก็
เลิกกัน มันก็ไม่กัด

สิ่งใด ที่มันทรมาณใจอยู่ , เข้า ๆ ออกอยู่
เข้า ๆ ออก ๆ อยู่นะ : สลัดคืนไปเสียเลย ! ไม่เอา,
ไม่เอาแล้ว มันก็ไม่กัดแหละ

ฉะนั้นเราจะต้องรู้ว่า ใจความสลัดคืนนั้นนะ
โยนทิ้งคืนให้แก่เจ้าของนั้นแหละ เป็นหัวใจอันหนึ่ง

**เหมือนกันของการปฏิบัติ : เป็นขั้นสุดท้าย ,
ประสบความสำเร็จในการสลัดคืนให้เจ้าของเดิมนะ**

แต่พูดไปแล้วมันก็น่ากลัว มันก็น่ากลัว : แม้แต่ชีวิตนี้ มันของธรรมชาติ , เอามาเป็นของกู มันก็หนักอกหนักใจ มันกัดเอาๆ ; นี่ , คืนให้ธรรมชาติ : ชีวิตนี้ก็ไม่ต้องเป็นของกูนั้นแหละ , มันก็ไม่ถูกกัดแหละ

เงินทองข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติ วัวควายไร่นา อำนาจวาสนาบารมีตามธรรมชาติ เอามาเป็นของกู มากักตุนไว้เป็นของกู : มันก็กัดเอาๆ นอนไม่หลับ เป็นบ้าไปเลยก็มี ชำตัวตายก็มี ; นี่ พอมันไม่เอา : คืนให้เจ้าของเดิมเขาเสีย คือธรรมชาติๆ แล้วมันก็ไม่กัดเอา

นี่ , เรียกว่า “สลัดคืน” : มีความหมายอย่างนี้!
สลัดคืน : เมื่อมองเห็นว่าเดี๋ยวนี้ดัดแปลงแห่งอุปาทาน - ความยึดมั่นถือมั่นแล้ว : **ดัดแปลงนะ** ดัดแปลงๆ นิโรธๆ , **ดัดแปลงนั้นแหละ คือการสลัดคืน** ; ดัดแห่งความ

ยึดมั่นถือมั่นนะ , มันก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น : มันก็เป็น
การสลัดถิ่นกลับไปหาเจ้าของเอง เหมือนสัตว์ที่
เราเอามาผูกมัดจองจำเอาไว้ พอเราตัดไ้เครื่องจอง
จำนั้น : มันก็ไป , มันก็ไปตามเรื่องของมันนะ ;
นี่เราตัดความยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตน
ของตน ในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของตน :
มันก็เป็นการปล่อย , ปล่อยๆ ปล่อยให้ไปหาธรรมชาติเดิม
หาเจ้าของเดิม

พิจารณาในแง่หรือในความหมายของคำว่า :
สลัดคืนก็ได้ ; หรือจะพิจารณาในอีกแง่หนึ่งว่า :
ปล่อยวางก็ได้

วิ - มุต - ตี , วิมุตติ : ว่าหลุดพ้นๆ ; วิโมกข์
ว่าปล่อยวาง , วิมุตติ ว่าหลุดพ้นก็ได้ : เดียวนี้
หลุดพ้นๆ หลุดพ้นๆ จากความผูกพันซึ่งกัน
และกันนะ , สมกับที่ว่า กูไม่เอากับมึงอีกแล้วโว้ย
ไอ้สังขารทั้งหลาย ไอ้โลกทั้งหลายนี้ ; มันก็หลุด
ออกจากกัน , หลุดพ้นจากกันเป็นวิ - มุต - ตี ,

วิมุตติ : จะพิจารณาในแง่ของวิมุตติอย่างนี้ ก็ได้
 เหมือนกัน : ดูอาการที่มันวิมุตติ - หลุดพ้นจากกัน
 จะดูในแง่ที่คืนให้เจ้าของเดิมก็ได้ โยนกลับ
 ให้เจ้าของเดิมก็ได้ , จะดูในแง่ที่วิมุตติ - หลุด
 ออกจากกันก็ได้

หรือจะพิจารณาในแง่ของนิพพาน , นิพพาน
 ก็ได้ : คือผลของการที่สลัดคืนหรือว่าหลุดพ้นแล้ว
 คือความเย็น , เย็นๆ เย็น ; เย็นอก เย็นใจ เย็นอก
 เย็นใจ , ไม่มีไฟ ไม่มีกิเลส มาแผดเผาให้เราร้อน :
 พิจารณาในแง่ของความเย็น ก็เป็นผลของการ
 สลัดคืน , นี่นะพิจารณาในแง่ของนิพพาน

ที่นี้มาพิจารณากันในแง่ของการจบพรหมจรรย์ ,
 จบการประพฤติพรหมจรรย์ : การปฏิบัติธรรมะ
 ปฏิบัติศาสนาทั้งหลายนี้ เรียกว่าประพฤติพรหมจรรย์ ;
 ครั้นปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว เรียกว่าจบพรหมจรรย์ ,
 หหมด : หหมดเรื่องที่จะต้องประพฤติ , เรียบจบ :

ไม่ต้องศึกษา ไม่ต้องประพฤติ ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป !

รู้สึกเช่นนี้อยู่ : นี่, เรียกว่าปฏินิสสัคคานุปัสสี;
จบพรหมจรรย์แล้ว : กิจที่จะต้องทำเพื่อความ
 เป็นอย่างนี้ มิได้มีอีกต่อไปแล้ว, ซาตีสันแล้ว กิจ
 ที่จะต้องทำเพื่อสิ้นซาตีสันอะไรนี้ ไม่มีอีกแล้ว,
 ทำจบแล้ว ทำหมดแล้ว, เรียกว่าจบพรหมจรรย์
 ในพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น ขอให้จำคำว่าปฏินิสสัคคะนี้ไว้
 ให้ดี ๆ : มันเป็นความหมายของคำว่า จบพรหมจรรย์,
 จบพรหมจรรย์

นี่มันก็มาทำความรู้สึกว่า : โอ้ ! ออกจาก
 กันแล้ว หลุดออกจากกันแล้ว. คีนเจ้าของเดิมแล้ว
 หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ด้วยความรู้สึกว่า :
 สลัดถิ่นออกไปหมดแล้ว !! หมดเรื่องแล้ว !!
 หมดเรื่องแล้ว !!

นี่เป็นขั้นสุดท้าย, ขั้นที่ ๑๖ ของอานาปานสติ

อ้าว , ที่นี้สรุปความเสียที่ : หมวดนี้ ๔ ชั้น ;
หมวดฉมมานุปัสสนานี้ : พิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
โดยความเป็นเพียงนามรูป เป็นอนัตตา , ไม่ใช่ตัวตน

- นับตั้งแต่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ,
เรื่อยไปจนถึงอตัปปมยตานั่นแหละ : เป็นการพิจารณา
เห็นว่าเป็นอนัตตา , เอากับมันไม่ได้ เลิกกันที !

- แล้วก็เกิดความคลาย คลาย , คลายแห่ง
ความยึดมั่น : ยึดมั่นในสิ่งที่เกียติมั่นนะ , มัน
คลายออก คลายออก

- แล้วมันก็ ดับลง : แห่งความยึดมั่น

- ดับลงแห่งความยึดมั่น : สิ้นสุดแห่งการทำให้
ความดับทุกข์ , ที่เรียกว่าทำความดับทุกข์นะ ,
สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น !

การประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อทำที่สุดแห่ง
ความทุกข์ : เมื่อมาถึงขั้นนี้แล้ว มันก็ถึงที่สุดแห่ง
ความทุกข์ : ถึงที่สุดแห่งความทุกข์

กิจใดที่ต้องการ ผลใดที่ต้องการ , ออกมา
ประพฤติพรหมจรรย์นี้ ก็ได้ถึงที่สุดแล้วโดยลักษณะ

อย่างนี้ , คือ : ได้มองเห็นชัด เป็นปฏินิสสัคกะ :
 คีน , โยนคีนสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นโดยประการทั้งปวง

ขั้นทั้ง ๕ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ :
 ไม่ถูกยึดมั่นโดยความเป็นตัวตนหรือของตนอีกต่อไป ,
 ก็จบเรื่อง !

ไม่มีอุปาทานขั้นแล้ว ก็ไม่มีทุกข์ ! ทุกข์
 ทั้งปวงสรุปลงที่อุปาทานขั้น , ดังพระบาลีที่
 สวดอยู่ทุกวัน ๆ ว่า : สังขิตเตน ปัญจุปาทานัก
 ชนธาทุกขา เสยยถิหัง รูปุปาทานักขันโธ เวทูปาทา
 นักขันโธ สัญญูปาทานักขันโธ สังขารูปาทานักขันโธ
 วิญญาณูปาทานักขันโธ

เดี๋ยวนี้ขั้นทั้ง ๕ : โยนคีน สลัดคีนไป
 หมดแล้ว : ไม่มีโอกาสที่จะเกิดความทุกข์ได้อีก
 ต่อไป

นี่เป็นเรื่องจบพรหมจรรย์ : ัมมานุปัสสนาสติ
 ปฏฐาน หมวดที่ ๔ หรือหมวดสุดท้าย เป็นเรื่องจบ
 พรหมจรรย์ในลักษณะอย่างนี้

นี่คือเค้าโครงของอานาปานสติหมวดสุดท้าย :
สำคัญที่สุด : ปฏิบัติลัดสั้น ก็ปฏิบัติตรงมา
 ที่หมวดนี้ , ปฏิบัติไม่ลัดสั้น ก็ปฏิบัติมาตามลำดับ
 ทั้ง ๔ หมวด

ถ้าปฏิบัติลัดสั้น ก็ตรงมาที่หมวดนี้ : **สู้กัน**
ด้วยการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หวังว่าท่านสาธุชนทั้งหลาย จะมีความรู้ความ
 เข้าใจในเรื่องหัวใจของพระพุทธศาสนา : **เป็นสิ่งที่**
ต้องรู้ , จำเป็นจะต้องรู้ ในการศึกษาและในการ
 ปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวกับอานาปานสติภาวนา

การบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา เป็นการ
 บรรยายอานาปานสติหมวดสุดท้าย , ขอให้ทำโนใจ
 ให้สำเร็จประโยชน์ : **ไปใช้ปฏิบัติลัดสั้นให้ได้**
ด้วยกันจงทุก ๆ คน

อย่าลืมคำว่าอตัมมยตา ๆ : ญไม่เอากับมึง
 อีกต่อไปแล้วนะ ! อันนั้น : เกิดขึ้นมาเมื่อไร , ก็
 ช่วยตัวได้แน่นอน !!

ขอยุติการบรรยาย เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้า
ทั้งหลาย สวดบทพระธรรมคณาสายาส ส่งเสริม
กำลังใจของท่านทั้งหลาย ในการที่จะประพฤติปฏิบัติ
ธรรมะให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้

มองแต่แง่ดีเถิด.

เขาดีส่วน เรายัง ช่างหัวเขา
 คงเลวอีกเอย ส่วนที่ดี เขาดีอยู่
 เป็นประโยชน์ โลกยัง ยังดี
 ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ขอบเขาเสีย;
 ละอายคน ดีๆ โดยส่วนดีไป
 อย่ามัวเที่ยว คั่นหา สหายเลว
 เหมือนเที่ยวหา นกแต่ หาพบแมวเลย
 ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณเสมอ ๆ

บทบอด - ๓๓ ดี.

หมู่นกจิ้งจอก มองเห็นไร ไม่เห็นฟ้า
 ถึงฝั่งปลา ก็ไม่เห็น น้ำเย็นใส
 ไล่ได้อะ มอง ไม่เห็นดี หักในไป
 หลอนก็ไม่ มองเห็นทุก ที่ดูดี ;
 คนทั่วไป ก็ไม่ มองเห็นโลก
 ถ้อยคำใจดี หมดหมด อยู่ใกล้
 ล้วนไปพอพาท ปรียะยาตธรรม หมดระบ
 เห็นหมดสิ้น ทาสี หมดระบ ๑

โลกนี้ ของเราไหม?

โลกเราไหม? ที่นั่น มีอะไร?
 ไม่ค่อยมีคน และไม่ค่อยมี
 ดอกไม้กับผลไม้กับ
 ทรัพย์สมบัติ ของเรา
 โลกนี้คือ ของเรา
 ของเราไหม? แล้วเมื่อไหร่
 ของเราไหม? ของเราไหม?
 ของเราไหม? ของเราไหม?
 ของเราไหม? ของเราไหม?

ความสุข

ความสุข ความสุข
 ใจดีจาก คนชอบแท้ มีวิ้งนา
 "แกกส์, ฌักส์, จากเวลา"
 แท่งงูเหล็ก ๓.๕๐๐ ปี ๑๕๐๐

ทั้ทะเล ทั้ต้นนา, ทั้จ-ลุม,
 ทั้มีนา ทั้ "สุข" นั้เก๋ย่มได้
 ทั้ลุม ลุมเนื้อ! ๑๕๐๐
 ทั้ ลุมเนื้อ! นั้ลุมใหม่ ๕๐๐๐ ๑๕

คตมลอาก

ชื่นความลอาก ละละอัยม์ ตัปลงได้
 หมนมีใช้ เพาะะไร ทามลนอบ
 ลั้งหื้อลอาก ใ้นั้น ลั้งมันมีลอบ
 แต่เพาะะต้อบ ฆ่ามัน ใ้นั้นบรลัษ,
 ใ้นั้นลลลล บอ ทอ แกนรำนลอาก
 ความรักนโม มีมาก ลอยสงลัษ
 หื้อลอากลิต ใ้นั้น ทานโร, ๗
 ใ้นั้นลอบไป ลอยลั มีสุขเย็น ๗

ដើត-ដើត-ដើត

ដើត-ដើត ៣៖ ថ្ងៃនេះ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ

ដើត-ដើត ៣៖ ថ្ងៃនេះ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ

ដើត-ដើត ៣៖ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ
 ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ ឆ្នាំ

— អំពីអំពីអំពីអំពី —

ปัด-ปัด-ปัด

ปัด ปัด ๓ : อย่างสะอาดล้าง ฟ้านี้เก็บเช็ด
 ทั่วประเทธา แก่สิ่งอันขอล อยอดกุศล
 สักลอสร์ สอดเห็น ละเป็นศก -
 เรายังโลก ๓๗๖ คนในหม่นหมอง ;

ปัด ปัด ๔ : อย่างนี้เล่า ฝันวังเรื่อ
 ฟ้าเป็นเครื่อง ภาวนาในหม่นหมอง
 นรีทั้งฟ้า ฟ้านี้ฝันกับ นาคคำทอง
 สดอันพอ คนไม่ขาด, ๓๗๖ ;

ปัด ปัด ๕ : อย่างพุดมาก เก็บใจเป็น
 ละเป็นศก, ๕๗๖ เห็น เทวดาในฟ้า
 ตัดเงาเรื่อ เห็น ชั่ว โสภณ
 ฟ้านี้ ๕๗๖ ๕๗๖ ได้แห่งทอง ๕

พ.ธรรมาธิ