

อาณาจักรสุโขทัย

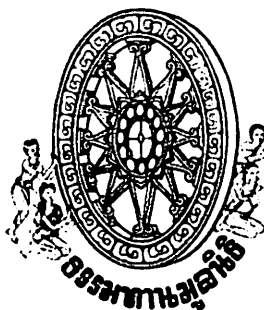
- อภิธาน - สันนิษฐาน - สำนวน



# อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต

คำบรรยายประจำวันเสาร์  
ที่ลานหินโค้ง ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา  
ภาคอาสาฬหบูชา ๒๕๑๔

ของ  
พุทธทาสภิกขุ



ธรรมทานมูลนิธิ

จัดพิมพ์ด้วยดอกผลทุน “ธรรมทานปริวรรตน์”  
เป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ของหนังสือชุดธรรมโฆษณ์ หมวดที่ ๒ ชุดปกรณ์พิเศษ  
หมายเลข ๒๐.ก บนพื้นแถบสีแดง จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม  
พุทธศักราช ๒๕๕๑

[ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย.]

# ธรรมนูญมูลนิธิ ไชยา จัดพิมพ์

พิมพ์ครั้งแรก

๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม



พุทธทาสจักอยู่ไปไม่มีตาย  
แม้ร่างกายจะดับไปไม่ฟังเสียง  
ร่างกายเป็นร่างกายไปไม่ลำเอียง  
นั้นเป็นเพียงสิ่งเปลี่ยนไปในเวลา  
พุทธทาสคงอยู่ไปไม่มีตาย  
ถึงดีร้ายก็จะอยู่คู่ศาสนา  
สมกับมอบกายใจรับใช้มา  
ตามบัญญัติของศัพระพุทธไม่หยุดเลย

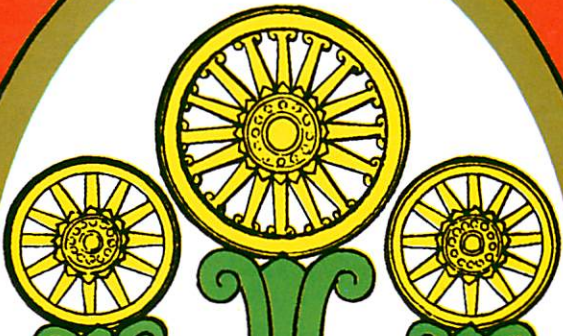
พุทธทาสยังอยู่ไปไม่มีตาย  
อยู่รับใช้เพื่อนมนุษย์ไม่หยุดเฉย  
ด้วยธรรมโมฆณ์ตามที่วางไว้อย่างเคย  
ไอ้เพื่อนเอ๋ยมองเห็นไหมอะไรตาย  
แม้ฉันตายกายลับไปหมดแล้ว  
แต่เสียงสั่งยังแจ้วแว่วหูสหาย  
ว่าเคยพลอดกันอย่างไรไม่เสื่อมคลาย  
ก็เหมือนฉันไม่ตายกายธรรมยัง

ทำกับฉันอย่างกะฉันนั้นไม่ตาย  
ยังอยู่กับท่านทั้งหลายอย่างหนหลัง  
มีอะไรมาเสียใค้ให้กันฟัง  
เหมือนฉันนั่งร่วมด้วยช่วยชี้แจง  
ทำกับฉันอย่างกะฉันไม่ตายเกิด  
ย่อมจะเกิดผลสนองหลายแขนง  
ทุกวันนัดสนทนอย่าเลิกแล้ง  
ทำให้แจ้งที่สุดได้เลิกตายกัน.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ



กรมการช่างศิลป์



อุตสาหกรรมศิลป์ไทยสมัยใหม่

กรมช่างศิลปกรรม





มีกมลเมื่อนั้นตรงกัน ๔ มุมอันนี้; ล่องเรือในทิวเขา อัน  
จิตรกรรมจะมากัดทั้ง ๔ มุมนั้นไปมูขจรธรรมะ แทนทิว  
มูขจร ๑ มุมเท่านั้น มีไม้ไผ่เพื่อ ทามารมณีน! เศียรแห่งกามา-  
นครรัฐ กำจัดดุรของโลก, โลกจึงอืดอาดอยู่ด้วย  
เศียรแห่งทามารมณีน และวิธีกรรมวิธีโลกกามา-  
รณณีน อย่างวิปริตวิเวกตททททที่ไม่เคยมีมาก่อน;  
กัณการมธรรมเมษายน ล่องเรืออยู่ในลัทธิธรรมะ เหมือน  
กำจัดดุรกษัตริย์ หรือถ้อยคำ ล่องเรือล่องเรือ เข็ม  
โหล่มไฉไล, แต่พวกเราก็ยังทอดทิ้งการดูชะตา  
อันไม่มีดี อยู่กันเอง.

ตั้งให้ดูตามรูปร่างอัน แก่กิจกรรมอัน มากน้อย  
เสียประไร ก็ย่อมต้องอยู่ในฐานะ เป็นผู้ดีพระคุณ  
แก่พวกเรา อย่างในลัทธิล่องเรือ อยู่กันเอง. ๑๓๓  
๑๓๓๖ กมลของมคน อนิมิตต และ อันน้อยพร  
แทน ๑ ในนามของบรรดาผู้ล่องเรือเห็นประโยชน์  
แห่งกิจกรรมธรรมเมษายน อัน ดูกถื่อนหนัก.

ขอให้เห็นว่านี่เป็นทิวเขาอัน มีรสอันดีพอควร  
๑๓๓๖ ๑๓๓๖ กมลของมคน อนิมิตต และ อันน้อยพร  
แทน ๑ ในนามของบรรดาผู้ล่องเรือเห็นประโยชน์  
แห่งกิจกรรมธรรมเมษายน อัน ดูกถื่อนหนัก.

ไปกมลธรรม ๑๓๓๖ ผู้ล่องเรือล่องเรือ



# คำปรารภ

[ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒]

หนังสือ ชุด ธรรมโฆษณ์ ของท่านพุทธทาส ที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีจำนวน ๗๗ เรื่องแล้ว; แต่บางเรื่องก็ขาดคราวพิมพ์ไปนานแล้ว จึงทำให้มีเผยแพร่อยู่ไม่ครบทั้งชุด ซึ่งมีสหายธรรมหลายท่านได้สอบถามมายังธรรมทานมูลนิธิขอให้ช่วยพิมพ์ซ้ำอยู่เรื่อยๆ. เนื่องในโอกาสฉลอง ๑๐๐ ปีพุทธทาส ๒๔๔๕ - ๒๕๔๕ ทางธรรมทานมูลนิธิจึงเห็นสมควรให้มีการจัดพิมพ์เล่มที่ขาดคราวพิมพ์ไปแล้วขึ้นมาใหม่ให้ครบทั้งชุด โดยจะได้ทยอยจัดพิมพ์ขึ้นมาตามลำดับให้มีครบสมบูรณ์ทุกเล่มต่อไป.

สำหรับหนังสือธรรมโฆษณ์ เล่ม อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต นี้เป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒ ของเรื่องนี้ ด้วยดอกผลทุน “ธรรมทานปริวรรตน์” จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม.

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้พยายามรักษาต้นฉบับเดิมไว้ให้มากที่สุด เพื่อเป็นการอนุรักษ์ต้นฉบับเดิมและความสะดวกรวดเร็วในการจัดพิมพ์ด้วย; ถึงอย่างไรคุณภาพของหนังสือก็ยังเป็นเรื่องสำคัญอยู่ ดังจะเห็นได้จากที่มีการปรับปรุงคุณภาพของกระดาษและความชัดเจนของตัวอักษรให้ดีขึ้น.

ธรรมะที่ยังเป็นเพียงถ้อยคำอยู่ในหนังสือนั้น ยังช่วยใครไม่ได้, เมื่อใดถ้อยคำนั้น มีคนเอาไปคิด ไตร่ตรอง เห็นด้วย แล้วพากันปฏิบัติตาม เมื่อนั้นธรรมะเหล่านั้น จะกลายรูปจากที่เป็นเพียงคำพูด มาเป็นองค์ธรรมที่สามารถคุ้มครองผู้ปฏิบัติธรรมนั้นๆ ให้รอดพ้นจากทุกข์ได้. จึงหวังอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะให้ประโยชน์เป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติธรรม แก่ผู้สนใจได้อีกเล่มหนึ่ง.

ธรรมทานมูลนิธิ

# คำปรารภ

[ เมื่อพิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๔. ]

ธรรมโฆษณ์เล่มนี้ เป็นเล่มที่รวมธรรมบรรยายของท่าน “พุทธทาสภิกขุ” ชุดชื่อ ว่า “อานาปานสติบรรยาย - อภิปราย - สัมมนา - สาธิต” บรรยายประจำวันเสาร์ ภาคอาสาฬหบูชา ระหว่างวันที่ ๓ กรกฎาคม ถึงวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๑๔ รวม ๑๒ ครั้ง ณ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา บริเวณลานหินโค้ง เขิงเขาพุทธทอง; เป็นการพิมพ์ครั้งแรกของหนังสือชุดธรรมโฆษณ์ หมวด ๒ ชุดปกรณ์พิเศษ เป็นฉบับหมายเลขประจำเล่ม ๒๐. ค บนพื้นแถบสีแดง จำนวน ๑,๕๐๐ ฉบับ. จัดพิมพ์ขึ้นด้วยเงินศรัทธาบริจาคของ คุณแม่อิน แดมอินทร์ - นางสาวคำพร แดมอินทร์ ผู้เป็นทานบดีบริจาคสมทบทุน “ธรรมทานปริวรรตน์” อันเป็นทุนหมุนเวียน สำหรับจัดพิมพ์หนังสือธรรมโฆษณ์ ซึ่งเป็นคำบรรยายของ ท่านพุทธทาสภิกขุ.

คณะเจ้าหน้าที่จัดทำหนังสือธรรมโฆษณ์และธรรมทานมูลนิธิ พิจารณาจัดพิมพ์ธรรมโฆษณ์ชุด “อานาปานสติบรรยาย - อภิปราย - สัมมนา - สาธิต” ขึ้นสำหรับทานบดีท่านนี้ เพราะเห็นว่าเป็นการเหมาะที่จะใช้เป็นอุปกรณ์หรือคู่มือแก่ท่านผู้ปฏิบัติอานาปานสติ อย่างแบบครบถ้วน ๑๖ ชั้น หรือจะปฏิบัติอย่างแบบรวบรัด โดยปฏิบัติ ๔ ชั้นแรกแล้วข้ามไปปฏิบัติ ๔ ชั้นตอนสุดท้ายเลย ก็ย่อมได้ องค์บรรยายได้อธิบายไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นการช่วยให้เกิดความสะดวกแก่ท่านผู้ปฏิบัติทั้ง ๒ แบบ และอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ เป็นแนวที่ใช้อบรมผู้เข้ามาปฏิบัติที่สวนโมกขพลาราม. หวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้ชวนชวายปฏิบัติอานาปานสติโดยทั่วหน้า เพราะในเล่มนี้มีทั้งที่เป็นการบรรยายหลักปฏิบัติส่วนๆ, และมีคำอภิปราย - สัมมนา กับมีสาธิตด้วย, จึงเป็นหนังสือที่มีลักษณะแปลกเพิ่มต่างออกไปจากหนังสือธรรมบรรยายเรื่องอานาปานสติขององค์บรรยายเล่มอื่น ๆ.

ธรรมทานมูลนิธิ

๖๘/๑ หมู่ที่ ๖ ต. เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐

# สารบัญ

## อานาปานสติบรรยาย อภิปราย สัมมนา สาธิต

		หน้า
๑. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑-๒-๓ ....	๑
๒. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๔ ในขั้นริเริ่ม	๓๖
	พุทธพจน์เกี่ยวกับอานาปานสติที่เนื่องด้วยพระพุทธเจ้า .... ..	๘๙
๓. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๔ (ต่อ) ....	๙๐
๔. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๔ แต่ต้นจนปลาย	๑๑๙
๕. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติหมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ขั้น	๑๗๗
๖. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๕-๖-๗ ....	๒๑๐
๗. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๘ ....	๒๔๑
๘. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๙-๑๐ ....	๒๖๙
๙. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑๑-๑๒-๑๓	๓๐๖
๑๐. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑๔ ....	๓๔๐
๑๑. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑๕ ....	๓๗๕
๑๒. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑๖ ....	๔๐๓
	บทสวดมนต์แปล อานาปานสติปาฐะ .... ..	๔๔๕

[ โปรดดูสารบัญละเอียดในหน้าต่อไป ]

**สารบัญละเอียด**  
**อานาปานสติบรรยาย - อภิปราย - สัมมนา - สาธิต**

**๑. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**  
**เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑-๒.**

หน้า

วันเสาร์ภาคอาสาฬหบูชา ๒๕๑๔ ทำความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติโดยวิธีง่ายและมีประโยชน์	๑
เหตุผลที่นำอานาปานสติภาวนา ๑๖ มาทำในรูปอภิปราย สัมมนา และสาธิต ....	๒
ควรทำความเข้าใจ “สติ” ในอานาปานสติให้ถูกต้อง ....	๓
อานาปานสติ คือการกำหนดอยู่ที่ธรรมหรือข้อเท็จจริงอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก	๔
ความหมายของคำว่า “อานาปานสติ” เกี่ยวกับขั้นที่ ๗-๘-๙-๑๐-๑๑-๑๒-๑๓-๑๔-๑๕	๕
อานาปานสติ ๑๖ ขั้น แบบของพระพุทธเจ้า ไม่ได้กำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก ....	๖
กำหนดอะไรอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เรียกว่าอานาปานสติ, ซึ่งใช้ไปในทางถูกก็มี ทางผิดก็มี	๗
ประโยชน์-อานิสงส์ของอานาปานสติ ....	๘
ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า สติมีความสำคัญอย่างไรบ้าง ....	๙
อานิสงส์ส่วนใหญ่ และปลีกย่อยของอานาปานสติ ....	๑๐
ปฏิบัติเพียงอานาปานสติอย่างเดียว ก็มีสติปฏิฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ อยู่ในตัว และมีอื่นๆอีก	๑๑
อานาปานสติทำให้มีคุณสมบัติพิเศษ คือไม่มีความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายและจิต	๑๒
การบังคับที่ลมหายใจ มีผลไปที่ร่างกาย ....	๑๓
อานาปานสติ ทำให้ทำกาลละสงบเย็น และรู้เวลาทำกาลละ ....	๑๔
“อุปาทาน และปัญญาทานขั้นต้น เพิ่งเกิดต่อเมื่อเวทนาเกิด” นี้เป็นภาษาธรรมะแท้	๑๕
ทำอานาปานสติให้มาก ย่อมสกัดกั้นการเกิดแห่งปัญญาทานขั้นต้นได้ ....	๑๖
มีอานาปานสติ ไม่ทำความยึดมั่นเวทนาใดๆ ก็เป็นผู้อยู่เหนือเวทนา ....	๑๗
ไม่มีศิลปะของการตายไหน ดีไปกว่าศิลปะของผู้มีอานาปานสติสมบูรณ์ ....	๑๘

ไม่มีระบบกัมมฐานวิปัสสนาไหนให้ผลกว้าง ให้ผลพิเศษนำอัครรย์เหมือนระบบอานาฯ	๑๙
หลักปฏิบัติเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติ	๑๙
การเจริญสมาธิมีว่าแบบไหน ต้องอาศัยการนั่งแบบที่ล้มได้ยาก คือแบบขัดสมาธิ	๒๐
วิธีนั่งสมาธิแบบขัดสมาติดอกบัว และแบบขัดสมาธิเพชร	๒๑
สมาธิอานาปานสติเกี่ยวกับลมหายใจ การหายใจที่ดีต้องมีกระดูกสันหลังตรง	๒๒
วิธีทำให้ลมหายใจคล่องทั้ง ๒ รุจุมุก ตามแบบโบราณที่ทำกันง่ายๆ	๒๓
ความหมายของลมหายใจหายาบ ลมหายใจละเอียด และลมหายใจหยุด	๒๔
หายใจเข้าเพียงว่าท้องยังป่องอยู่ ยังไม่เป็นการหายใจเข้าที่ยาวถึงที่สุด	๒๕
การหายใจยาวทั้งเข้าและออก เหมือนกับเอ็กเซอไซด์เนื้อหนังทั้งเนื้อตัว	๒๖
ถ้าหายใจยาวและละเอียดลงถึงที่สุด อารมณ์ร้ายที่เป็นทุกข์ก็หายไปทันที	๒๗
ตัวอย่างสาธิตทำให้ดูว่า ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายอย่างไร	๒๘
วิธีทำให้พัดที่ถือตั้งไว้นิ่ง คือหายใจให้ยาว ให้ละเอียดเข้า	๒๙
เริ่มต้นอภิปราย-สัมมนา-สาธิตอานาปานสติ	๓๐
อานาปานสติที่เป็นเรื่องธรรมดาโดยตรงถึงขั้นหลุดพ้น อยู่ในหมวดที่ ๔	๓๑
อธิบายให้รู้ว่าทำอะไรจะปฏิบัติขั้น ๑-๒-๓ ให้ได้ก่อนแล้วค่อยรู้ว่าทั้งหมดนี้ไม่เที่ยง	๓๒
ปรารถนาญาณจะเอามาใช้ในพุทธศาสนาก็ได้ คือทำให้พิเศษพร้อมกันไปกับวิธีของพุทธศาสนาได้	๓๓
เรื่องของโยคะ เอาแต่เพียงให้กายปกติแล้วจิตพลอยสงบได้ ทางปัญญายังไม่มัจจุพุทธฯ	๓๔
พุทธศาสนา ต้องการจะไม่ให้มีความคิดว่า มีอาตมัน-ตัวตน	๓๕

## ๒. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ขั้นที่ ๔ ในขั้นริเริ่ม.

สอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อ โดยอนุโลม คือตามลำดับข้อ ข้อ ๑-๓	๓๖
สอบถามอานาปานสติ โดยอนุโลมข้อ ๔-๙	๓๗
สอบถามอานาปานสติ โดยอนุโลมข้อ ๑๐-๑๖	๓๘
สอบถามอานาปานสติ โดยอนุโลมว่าเป็นบาลี ข้อ ๑-๘	๓๙

สอบถามอานาปานสติ โดยอนุโลมว่าเป็นบาลี ข้อ ๙-๑๕	....	....	....	๔๐
ตั้งจำอานาปานสติให้ได้ทั้ง ๑๖ ชั้น ทั้งที่เป็นคำไทยและคำบาลี เพื่อความมั่นคง				๔๑
อานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น สวดได้ จำได้แล้ว ต้องเก็บความหมายให้ได้ด้วย			....	๔๒
สอบถามอานาปานสติ ๑๖ ชั้น โดยปฏิโลม คือย้อนลำดับจากข้อ ๑๖ มาข้างต้น				๔๒-๔๓
สอบถามอานาปานสติ ๑๖ โดยปฏิโลม ข้อ ๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑	....	....	....	๔๔
การสอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อ อย่างที่สลับลำดับข้อกัน	....	....	....	๔๕
การสอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อ กับพระผู้นั่งร่วมอภิปรายฯ รูปอื่นอีก			....	๔๖
การสอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อ กับพระผู้นั่งร่วมอภิปรายฯ รูปอื่นอีก (ต่อ)			....	๔๗
การสอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อ กับพระผู้นั่งร่วมอภิปรายฯ รูปอื่น (ต่ออีก)			....	๔๘
การว่าอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ทั้งบาลี และไทยเป็นคู่ๆ ๑๖ ชั้น ๔ หมวด			....	๔๙
เคล็ดลับช่วยจำในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น หมวดกายและหมวดเวทนา	....	....	....	๕๐
เคล็ดลับช่วยจำในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น หมวดเวทนา (ต่อ) และหมวดจิต			....	๕๑
เคล็ดลับช่วยจำในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น หมวดจิต (ต่อ)	....	....	....	๕๒
เคล็ดลับช่วยจำในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น หมวดธรรม	....	....	....	๕๓
วิธีศึกษาปฏิบัติอานาปานสติอย่างไม่ลำบาก และสาริตการนั่งทำอานาปาฯ			....	๕๔
วิธีนั่งขัดสมาธิชั้นดีหน่อย	....	....	....	๕๕
วิธีนั่งขัดสมาธิชั้นดีเลิศ	....	....	....	๕๖
สาริตนั่งจับตาลปัตรให้ดู : พัดไหนแกว่งมาก เจ้าของจับพัดมีลมหายใจหายาบมาก				๕๗
ลมหายใจหายาบ ร่างกายหายาบ ลมหายใจละเอียด ร่างกายละเอียด	....	....	....	๕๘
การนั่งสมาธิจับตาลปัตรตั้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดคือเป็นการไปฝึกหัดขั้นที่ ๔ เลย			....	๕๙
บังคับจมูก-หลอดลมหายใจ-ปอด-กะบังลม ได้แล้ว จึงจะเรียกว่าทำกายสังขารให้รับ				๖๐
พัดที่จับตั้งจะโงนเงนหรือไม่ เป็นเครื่องวัดเส้นประสาท-จิตใจ-ลมหายใจว่าหายาบหรือปราณีต				๖๑
การให้มาทำมาเกี่ยวข้องกับสาริตแบบนี้ ก็เพื่อให้เป็นเรื่องสันติปฏิริโก บัจฉิตตังเวทิตัพโพ				๖๒
พูดเขียนเป็นหนังสือ มีผลเพียงเป็นความรู้ที่บอกต่อๆกัน แต่ไม่เป็นสันติปฏิริโก	....		....	๖๓
ธรรมะเพื่อความดับทุกข์ทุกข้อทุกระดับ เป็นอุบายทั้งนั้น	....	....	....	๖๔
การจะบังคับจิตได้ อยู่ในหมวดที่ ๓, หมวดที่ ๑ เพียงเริ่มใช้อุบายรับกายไปก่อน				๖๕

ค่อยๆประคองให้ลมหายใจรำงับ ร่างกายรำงับ มีอานสงส์มากที่ได้พบความสงบขมลงแน่นอน	๖๖
การทำให้ลมหายใจเป็นระเบียบและประณีต เป็นผลดีแก่ร่างกาย-มันสมอง-จิตใจ	๖๗
ทบทวนให้เห็นโทษของการขาดสติ และให้เห็นผลของการมีสติ ....	๖๘
ทบทวนให้เห็นประเภทต่างๆของสติ ....	๖๙
ก. ประเภทเสียหายอันตราย เกี่ยวกับเรื่องสติ ....	๗๐
ข. ประเภทธรรมดา ไม่ถึงกับเสียหายนักเกี่ยวกับสติ ....	๗๑
ค. ประเภททำให้ไม่ได้สิ่งควรได้ดียิ่งขึ้นไปเกี่ยวกับสติ ....	๗๑
ง. ประเภทปกติจนถึงดีเต็มที่ เกี่ยวกับสติ ....	๗๑
ประโยชน์กว้างขวางจากการฝึกสติ ระบบอานาปานสติ ....	๗๒
การฝึกสติด้วยอานาปานสติมุ่งหมายจะดับทุกข์ทุกประเภท แต่ความมุ่งหมายใหญ่ เพื่อตัดกิเลส	๗๓
การมาฝึกสติให้กำหนดอะไรอยู่ทุกลมหายใจอยู่ ทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ดี	๗๔
พุทธภาษิตชั้นสูงสุดเกี่ยวกับสติ สอนว่า สุญญโต โลกิ อเวกขสสุ โมฆราช สทา สโต	๗๕
ฝึกสติตามแบบพระพุทธเจ้า จะช่วยให้สติทุกแขนงดีตามขึ้นไปหมด ....	๗๖
เริ่มต้นอภิปรายสัมมนาในการบรรยายครั้งนี้ ....	๗๗
ฝึกฝนได้ในอานาปานสติขั้น ๑-๒-๓ ทำให้เรารู้สึกสิ่ง ๒ สิ่งพร้อมกันได้ ....	๗๘
หายใจออก-เข้า เป็นเพียงเครื่องกำกับไม่ให้เกิดไม่เป็นระเบียบขึ้นมา, ดุจลูกตุ้มนาฬิกา	๗๙
ลงมือปฏิบัติส่วนไหนขึ้นไหน ต้องทำให้มาก ทำให้ชำนาญ อย่ากระโดดข้าม ....	๘๐
มนุษย์สมัยที่ยังไม่ประสีประสาทางธรรมะ จะเอากามารมณ์เป็นนิพพานก่อน ....	๘๑
พวกที่สูงกว่าพวกเขาจุดตกตามเป็นนิพพาน คือพวกที่เอาอรูปรามานเป็นนิพพาน	๘๒
เกิดเวทนาในความรู้สึกแล้ว อย่างผลอสติยึดมั่นเวทนา ทุกข์ก็ไม่เกิด ....	๘๓
ความสิ้นไปแห่ง ราคะ โทสะ โมหะ และแห่งกรรม เป็นนิพพาน ....	๘๔
พระพุทธเจ้าสอนว่า ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะ เป็นนิพพาน ....	๘๕
ความมืดในเมืองมครที่ทำให้พระพุทธเจ้าไปตีกลองอมตะ ก็คือความลุ่มหลงในพวกตาม	๘๖
อาการที่สำรอกกิเลสออกจากสันดาน วิธีการจะต่างกันอย่างไร? ....	๘๗
พูดด้วยภาษาคนว่ามีพรหมมาช่วยกระตุ้นให้ออกแสดงธรรม	
พูดอย่างภาษาธรรมะ คือเมตตาตามกระตุ้นหรือนึกได้เอง ....	๘๗

พูดกันสะเพร่าว่าอนุสัยอาสวะสังโยชน์เป็นกิเลสนอนนิ่งอยู่ในสันดาน	....	๘๗
ก่อนตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงอยู่มากด้วยอานาปาฯ		
ตรัสรู้แล้วในพระพรชกาลก็ทรงอยู่มากด้วยอานาปาฯเหมือนกัน	....	๘๘

**๓. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**  
**เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้น ๔ (ต่อ).**

การทำอานาปานสติ จะต้องตั้งต้นมาจากขั้นที่ ๑ เสมอไป ไม่ว่าจะกำลังฝึกอยู่ในขั้นไหน	....	๙๐
ต้องฟังสวดเกี่ยวกับอานาปานสติทุกครั้งเป็นประจำ เพื่อเกิดความแม่นยำซึ่งสำคัญ		๙๑
ต้องคล่องแม่นยำทั้งบาลีภาษาไทยและความหมายของอานาปาฯ ๑๖ ชั้น ๔ หมวด		๙๒
จำอานาปาฯ ๑๖ ชั้นได้แม่นยำ ต้องนึกว่าไปได้ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ระบุให้ว่าข้อไหนก็ได้		๙๓
เรียกลมหายใจว่ากาย เพราะมันปรุงแต่งกาย เนื่องไปด้วยกันกับกาย	....	๙๔
เวลาปฏิบัติต้องทิ้งตำราตัวหนังสือให้เหลือแต่ความรู้สึกทำในใจให้ชัดว่าอะไรเป็นอะไร		๙๕
สนใจแต่ทำกายสังขารให้รำงับก็พอ ทำได้แล้ว กายก็รำงับไปเอง	....	๙๖
หลักการทำจิตตสังขารให้รำงับ ๘ ชั้น	....	๙๖
ขั้นที่ ๑ มีสติหรือมีจิต วิ่งตามลมหายใจ	....	๙๗
ขั้นที่ ๒ มีสติเฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือที่ปลายสุดของจมูกที่ลมกระทบ	....	๙๗
ขั้นที่ ๓ มีสติ สร้างมโนภาพขึ้นมาที่จุดกำหนดเฝ้าดูนั้น	....	๙๘
ขั้นที่ ๔ มีสติเปลี่ยนมโนภาพให้เคลื่อนที่เป็นไปตามที่เราต้องการ	....	๙๙
ขั้นที่ ๕ มีสติสามารถทำมโนภาพให้ชัดเจนด้วยห่วงองค์ฌานให้ชัดในการกำหนดนั้นด้วย		๑๐๐
ลักษณะการห่วงองค์ฌานทั้ง ๕ ในปฏิภาคนิมิต	....	๑๐๑
ขั้นที่ ๖ ทำให้แน่นแฟ้นเป็นปฐมฌานขึ้นมา, ขั้นที่ ๗ ทำองค์ฌานให้ป็นวสี		๑๐๒
ขั้นที่ ๘ มีสติทำองค์ฌานทั้ง ๕ ให้สูงขึ้นเป็นฌานที่ ๒-๓-๔	....	๑๐๓
ปฏิภาคนิมิตเป็นเหมือนจอผืนผ้า เป็นพื้นฐานของความเป็นสมาธิ องค์ฌานคุณภาพมาอยู่ที่จอ		๑๐๔
ผู้มีเวลามากก็ทำกายสังขารให้รำงับแบบสมบูรณ ๘ ชั้น, ผู้ไม่มีเวลาพอไม่ต้องครบ ๘ ก็ได้	....	๑๐๕
อานาปาฯ หมวดที่ ๔ ที่ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน	....	๑๐๖



เริ่มต้นอภิปราย-สัมมนา-สาริต	....	....	....	....	....	....	๑๐๗
เราสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เท่าไร จะไปเป็นปัญญาที่เฉียบแหลมมากเท่านั้น							๑๐๘
ในขณะที่อยู่ในฌานในสมาธิทำวิปัสสนาไม่ได้ ต้องออกก่อนแล้วมาทำ						....	๑๐๙
คนจะมีปัญญาโดยไม่มีสมาธิไม่ได้, เฟ่งพิจารณาอะไร จะมีสมาธิผสมด้วย						....	๑๑๐
พุทธภาษิตที่ว่า ฌานและปัญญาต้องอยู่ด้วยกัน : อิกอันไม่มี, อิกอันก็ไม่มี						....	๑๑๐
ความจริงเป็นมายาทางด้านปัญญา หมายถึงเลยสังขารอะไรเป็นมายาหมด							๑๑๑
อุคคณิมิตคือมโนภาพ, ปฏิภาณิมิตคือมโนภาพ เปลี่ยนไปต่างๆ เป็นมายาแต่ก็จำเป็นอยู่						....	๑๑๒
สาริตการทำอานาปานสติ	....	....	....	....	....	....	๑๑๓
หายใจเข้าที่ที่สุดจนท้องแฟบ มาบานอยู่ที่โครงอก, หายใจออกที่ที่สุดท้องจะปอง						....	๑๑๔
หายใจครั้งหนึ่ง เข้าหรือออกก็ตาม ถ้ากินเวลาสั้น-หายใจหายาบ, กินเวลานานมาก-หายใจละเอียด							๑๑๕
ให้ถือพัดเพื่อต้องการทำให้คนอื่นเข้าใจด้วย, ทำจริงไม่ต้องถือพัด						....	๑๑๖
หายใจเข้า-ออก ยิ่งใช้เวลามากเท่าไร ก็หมายความว่าหายใจมันละเอียดหรือช้า-ยาวเท่านั้น							๑๑๗
เราสามารถบังคับจิตได้โดยใช้วิธีทางวัตถุ จะไปบังคับจิตโดยตรงยิ่งยากกว่า						....	๑๑๘

**๔. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาริต**  
**เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๔ แต่ต้นจนปลาย.**

การบรรยายในภาคอาสาฬหบูชา

ทำโดยวิธีให้เข้าใจทบทวนไปมา ซึ่งต้องมีการซ้ำซาก	....	....	....	....	....	....	๑๑๙
เรื่องอะไรๆถ้าเอามาพูดกันอยู่เสมอ ซ้ำๆ มันก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทุกที						....	๑๒๐
ประโยชน์อันสูงส่งของอานาปานสติต้องเห็นชัดอยู่ จึงจะพอใจสนุกในการทำ						....	๑๒๑
ก. อานิสงส์เบ็ดเตล็ด ๕ ข้อของการเจริญอานาปานสติ						....	๑๒๒
อานิสงส์เบ็ดเตล็ดของการเจริญอานาปานสติ ข้อ ๑ ข้อ ๒						....	๑๒๒
อานิสงส์เบ็ดเตล็ดของการเจริญอานาปานสติ ข้อ ๓						....	๑๒๓
อานิสงส์เบ็ดเตล็ดของการเจริญอานาปานสติ ข้อ ๔-๕						....	๑๒๔
การนั่งทำอานาปาฯ ต้องนั่งให้ตัวตรงอยู่เสมอ จะช่วยให้มีพลังไม่งอตอนแรกด้วย							๑๒๕

ข. อานิสงส์หลักสำคัญ ๔ ข้อ ของการเจริญสมาธิภาวนา	....	....	....	๑๒๖
อานิสงส์หลักทั้ง ๔ เราอาจจะได้รับการทำอานาปานสติ	....	....	....	๑๒๗
ความหมายของคำว่า ทิวาสัญญาและอาโลกสัญญา	....	....	....	๑๒๘
การกำหนดความเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปของเวทนาสัญญาและวิตก	....	....	....	๑๒๙
มีสติตามดูเวทนาสัญญาและวิตก เกิด-ตั้งอยู่-ดับไป ช่วยให้มีสติสมบูรณ์	....	....	....	๑๓๐
ผู้เข้าใจผิดคิดว่าขั้นที่ ๕ คือตัวเราเกิดตลอดเวลา จัดเป็นมิจฉาทิฏฐิได้	....	....	....	๑๓๑
ขั้นแต่ละขั้นจะเกิด เมื่อมันมีโอกาสทำหน้าที่	....	....	....	๑๓๒
ปัญญาพาทานขั้นเกิดพร้อมขึ้นมาพร้อมกัน (ภาษาจิตใจ) ในขณะที่ตาเห็นรูป ปราศจากสติ	....	....	....	๑๓๓
มีสติคอยสังเกตรับรู้ขั้นแต่ละขั้นเกิด-ตั้งอยู่-ดับไป อยู่อย่างไรให้เสมอ	....	....	....	๑๓๔
ประโยชน์อานิสงส์ของการปฏิบัติทางจิต มี ๔ อย่างเท่านั้น	....	....	....	๑๓๕
ในอดีตกาล มีการสนใจทำกรรมฐานภาวนามากที่สุด แม้แต่นกที่เลี้ยงไว้	....	....	....	๑๓๖
ต้องสนใจปฏิบัติธรรมะให้ควบคู่กันไปกับทำอาชีพ เพื่อไม่มีทุกข์ที่ลึกซึ้ง	....	....	....	๑๓๗
ทบทวนอานาปานสมาธิแบบของพระพุทธเจ้า ทั้ง ๑๖ ขั้น	....	....	....	๑๓๘
“รู้กายทั้งปวง” คือรู้ข้อเท็จจริงทุกชนิดเกี่ยวกับกายลมและกายเนื้อ	....	....	....	๑๓๙
สุขทางวัตถุการมรณทั้งหลาย ไม่มีสุขไต่ไปถึงกว่าสุขจากการทำกายสังขารให้ว่าง	....	....	....	๑๔๐
ความมุ่งหมายของอานาปานสติหมวดที่ ๒ คือเอาชนะเวทนาได้	....	....	....	๑๔๑
บังคับจิตสังขารได้ ก็คือบังคับจิตได้	....	....	....	๑๔๒
ผลสุดท้ายของอานาปาฯ หมวดที่ ๓ คือบังคับจิตได้ตามต้องการทั้ง ๔	....	....	....	๑๔๓
อนิจจานุปัสสี ได้ผลสำเร็จ เมื่อเกิดนิพพิทา	....	....	....	๑๔๔
ทุกอย่างเป็นของธรรมดา แต่จิตใจด้วยอวิชชาตัณหาอุปาทาน จึงเอามาเป็นของกู	....	....	....	๑๔๕
ทบทวนอานาปาฯ ขั้นที่ ๔ แต่ต้นจนจบ	....	....	....	๑๔๖
อุคคหนิมิต คือนิมิตในมโนภาพ ไม่ใช่ของจริง	....	....	....	๑๔๗
เริ่มต้นอภิปรายอานาปานสติ ตั้งแต่หน้านี้	....	....	....	๑๔๘
จิตโกรธดับไปแล้ว จิตต่อมาจะรับเชื้อโกรธจากจิตที่ดับแล้วนั้นได้อย่างไร?	....	....	....	๑๔๙
ปัญหาที่ไม่เป็นปัญหา เกี่ยวกับอภิธรรมเรื่องจิต	....	....	....	๑๕๐
ชาติที่โกรธก่อนกับชาติที่โกรธหลัง ต่อกันได้เพราะยังมีปัจจัยหนุนกันอยู่	....	....	....	๑๕๑

ให้มีสติกำหนดดีต่อลมทุกแบบ ก็เพื่อให้มีสติดีสมบูรณ์ขึ้น	....	....	....	๑๕๒
รู้ความลับ : ลมหายใจยาวคืออารมณ์ดี, หายใจสั้นคืออารมณ์ไม่ดี	....	....	....	๑๕๓
พูดภาษากิเลส : หายใจสั้นเมื่อกิเลสรบกวน, ลมหายใจปกติเมื่อกิเลสไม่รบกวน	....	....	....	๑๕๔
วิธีแก้ลมหายใจหายไปขณะปฏิบัติ ๒ วิธี : วิธีทางปัญญากับไม่ใช่	....	....	....	๑๕๕
คำถามเกี่ยวกับการทำอานาปาฯ กายโยกโคลงเพราะเหตุใด?	....	....	....	๑๕๖
คำตอบต่อปัญหาที่ว่า ทำไมทำอานาปาฯมีกายโยกโคลง	....	....	....	๑๕๗
คำถามเกี่ยวกับการทำอานาปาฯแบบนอกพุทธศาสนา	....	....	....	๑๕๘
ก่อนตรัสรู้ทรงอยู่ด้วยอานาปาฯ ตรัสว่าทำให้ได้อานิสงส์ทั้งทางกายและทางจิต	....	....	....	๑๕๙
จากหลายสูตรบอก ทำให้เชื่อได้ว่า อานาปาฯเป็นสิ่งที่ทรงชอบและเคยชิน	....	....	....	๑๖๐
ความเห็นของหมอ เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจสั้น-ยาว	....	....	....	๑๖๑
ความเห็นของหมอ เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจสั้น-ยาว (ต่อ)	....	....	....	๑๖๒
ความเห็นของหมอ เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจสั้น-ยาว (ต่อ)	....	....	....	๑๖๓
องค์บรรยายพูดให้สิ้นกระแสความจากความเห็นของหมอฯ	....	....	....	๑๖๔
องค์บรรยายพูดให้สิ้นกระแสความจากความเห็นของหมอฯ (ต่อ)	....	....	....	๑๖๕
องค์บรรยายพูดให้สิ้นกระแสความจากความเห็นของหมอฯ (ต่อ)	....	....	....	๑๖๖
ตลอดทั้งสายของอานาปาฯ ๑๖ ชั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ทุกระดับ	....	....	....	๑๖๗
เริ่มทำอานาปาฯใหม่ๆไม่ต้องกลัว พยายามทำไปตามวิธี มันจะสอนให้เอง	....	....	....	๑๖๘
การนั่งฝึกอานาปาฯขั้นต้น ควรทำในที่ที่มีอากาศดีพอสมควร	....	....	....	๑๖๙
ทำเนียบการนั่งทำสมาธิ แต่ดีกดำบรรพ์ คืออะไร?	....	....	....	๑๗๐
การทำอานาปาฯ ทำได้ทุกโอกาส ทำประจำอยู่สม่ำเสมอได้เป็นดี	....	....	....	๑๗๑
ตั้งใจฝึก ฝึกจริงๆ แม้แต่ตื่นนอนก็จะตื่นได้ตรงเวลาไม่เคลื่อนแม้ ๑ นาที	....	....	....	๑๗๒
หมอใช้วิธีสะกดจิตรักษาโรค เป็นวิธีเรื่องจริงตามธรรมชาติ, ไม่ใช่หลักกรรมะในศาสนา	....	....	....	๑๗๓
ฝึกจิตได้จนหยุดพักหมดทั้งกายทั้งจิตอะไร ก็ยังไม่เกี่ยวข้องด้วยกรรมะหลุดพ้น	....	....	....	๑๗๔
“หยุดทางจิต” หยุดดุจตายแล้ว, “หยุดทางปัญญา” หยุดโดยไม่ต้องอยู่นิ่ง	....	....	....	๑๗๕
ความหมายของ “โอสถัคคะ” หรือ “ปฏินิสสัคคะ” คืออะไร?	....	....	....	๑๗๖

## ๕. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต

### เกี่ยวกับสรุปบททวนอานาปานสติ หมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ชั้น.

การได้รับประโยชน์แท้จริงจากอานาปาฯ มีหลักว่า ต้องทำความเข้าใจอย่างซ้ําๆ	๑๗๗
ต้องมีสติถูกต้องทันเวลา ขณะมีอาการกระทบ	๑๗๘
ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มารวมอยู่ในประโยคที่ว่า สพุเพ ธมฺมา นาลํ อภินเวสย	๑๗๙
ผลปฏิบัติในส่วนปฏิเวธ คือผลของการที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น	๑๘๐
เจริญอานาปาฯ เอาตัวรอดได้ทั้งผู้เจริญสมาธิได้เต็มที่และไม่ได้เต็มที่	๑๘๑
ถ้ามีปัญหาบังคับจิตให้เห็นอนิจจังไม่ได้ตามต้องการ จงไปพยายามปฏิบัติอานาปาฯขั้นต้นๆ	๑๘๒
มีสมรรถภาพน้อยทางสมาธิ ก็ไปปฏิบัติในทางปัญญาคือหมวดสุดท้ายเลย	๑๘๓
อานาปาฯหมวดที่ ๑ ต้องการปรับปรุงร่างกาย การหายใจ และจิตบางส่วนให้อยู่ในกรอบ	๑๘๔
ระบบอานาปาฯเป็นความถูกต้องในการบังคับจิตอย่างไร้ขมเขาวัวกินหญ้า	๑๘๕
มีความโกรธความกลัวเป็นต้นเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความผิดปกติ ลมหายใจจะสั้น	๑๘๖
อารมณ์ดีอารมณ์ร้าย สังเกตได้ที่ลมหายใจ มีลมหายใจเป็นเครื่องบอก	๑๘๗
ความหมายของคำว่า "รู้กายทั้งปวง"	๑๘๘
จะทำให้กายเนื้อรับ ต้องไปทำกายลมให้รับก่อน	๑๘๙
อุบายทำจิตให้ระงับประณีตลงไป คือใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างถูกต้อง	๑๙๐
จิตมีเจตสิกอะไรมาประกอบ ก็มีชื่อเรียกไปตามเจตสิกนั้น	๑๙๑
หลักวิธีทำลมหายใจให้รับ วิธีที่ ๑ : วิ่งตามลม	๑๙๒
หลักวิธีทำลมหายใจให้รับ วิธีที่ ๒ : ฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง	๑๙๓
หลักวิธีทำลมหายใจให้รับ วิธีที่ ๓ : สร้างมโนภาพ คือทำอุคคหนิमितให้เกิด	๑๙๔
หลักวิธีทำลมหายใจให้รับ วิธีที่ ๔ : ทำปฏิภาคนิมิตให้เปลี่ยนต่างๆ	๑๙๕
ฝึกปฏิภาคนิมิต คือเปลี่ยนรูปร่าง-สี-กลิ่น-อริยาบถ ของอุคคหนิमित	๑๙๖
หลักวิธีทำลมหายใจให้รับ วิธีที่ ๕ : ทำองค์ของฌานให้เกิด	๑๙๗
วิธีทำองค์ที่ ๑-๒ ของปฐมฌานให้เกิด	๑๙๘
วิธีทำองค์ที่ ๓-๕ ของปฐมฌานให้เกิด	๑๙๙
ในขณะที่จิตเดียวมีองค์ฌานได้ครบทั้ง ๕	๒๐๐

สรุปสั้นๆในการทำกายสังขารให้ร่างกายรับจนได้มาน	....	....	....	....	๒๐๑
บทเรียนที่เป็นหัวข้อสั้นๆในการทำกายสังขารให้ร่างกาย ๕ ชั้น	....	....	....	....	๒๐๒
เริ่มต้นอภิปรายอานาปานสติ	....	....	....	....	๒๐๓
คำอภิปรายสอบถามที่ไม่ค่อยชัดเจน ไม่เกิดประโยชน์	....	....	....	....	๒๐๔
ทำกรรมฐานเพื่อผลสุดท้ายละกิเลสและทุกข์ ต้องรู้แจ่มแจ้ง สัพเพ ธมฺมา นาลิข	....	....	....	....	๒๐๕
เห็นอนิจจังเต็มที่ จะส่อทุกข์ออกมาเอง	....	....	....	....	๒๐๖
เงื่อนต้นตั้งต้นที่เห็นทุกข์ ก็จะเป็นหนาย คลายกำหนด ดับ หลุดพ้น รู้ว่าหลุดพ้น	....	....	....	....	๒๐๗
เห็นอนิจจัง เห็นทุกข์ ต้องเห็นด้วยปัญญา มิใช่เห็นจำ จึงจะสำเร็จผลลำดับต่อมา	....	....	....	....	๒๐๘
อานาปาฯ มีกำลังประการใดที่จะเข้าไปละสังโยชน์ ๓ ข้างต้น, ให้ดูหมวดที่ ๔	....	....	....	....	๒๐๙

## ๖. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๕, ชั้นที่ ๖, ชั้นที่ ๗.

การศึกษาปฏิบัติอานาปาฯ จะต้องทำซ้ำๆ ทวนมาแต่ต้นเสมอไป	....	....	....	....	๒๑๐
จะปฏิบัติอยู่ในชั้นไหนๆก็ตาม ต้องไปตั้งต้นมาจากชั้นที่ ๑ ทั้งนั้น	....	....	....	....	๒๑๑
จะปฏิบัติชั้นที่ ๕ ก็ไปหยิบเอาปิติในฌานชั้นที่ ๔ มากำหนดรู้สึกอยู่ในปิติทุกกลมหายใจ	....	....	....	....	๒๑๒
ข. วิธีปฏิบัติอานาปาฯชั้นที่ ๖	....	....	....	....	๒๑๓
สิ่งใดเป็นที่ตั้งแห่งความตั้งดูใจ ล้วนแต่เรียกว่ามีอัสสาทะทั้งนั้น	....	....	....	....	๒๑๔
เมื่อมีปิติหรือมีสุข จะก่อให้เกิดความคิดอย่างใดขึ้นมา	....	....	....	....	๒๑๕
เวทนาทุกชนิด เป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดนึกทั้งนั้น	....	....	....	....	๒๑๖
ทำไมในอานาปาฯ จึงระบุแค่เอาปิติเวทนาสุขเวทนาเท่านั้น มากำหนด?	....	....	....	....	๒๑๗
ผู้อยู่ในปฐมฌาน เสวยรสสุขเกิดจากปิติและสุข เป็นสุขยิ่งกว่ารสสุขเกิดจากกิเลส	....	....	....	....	๒๑๘
ลองเปรียบเทียบกันดูระหว่างรู้สึกเป็นสุขเป็นปิติเกี่ยวกับกาม กับที่ว่างจากกาม	....	....	....	....	๒๑๙
รู้สึกซึมซาบปิติและสุขดี ก็เลื่อนไปพิจารณาให้เห็นว่ามันล้วนเป็นที่ตั้งทุกข์อื่นอีก	....	....	....	....	๒๒๐
“ปิติสุขเป็นจิตตสังขาร กระตุ้นปรุงแต่งจิตให้หยุดอยู่ไม่ได้” ความรู้อย่างนี้	....	....	....	....	๒๒๑
ต้องเอามาจากจิตที่กำลังรู้สึก จึงจะชื่อว่าเป็นการปฏิบัติอานาปาฯชั้นที่ ๗	....	....	....	....	๒๒๑

รู้สึกว่าการปฏิบัติสุขปรองจิดอย่ายี่จิต จะเกลียดปฏิบัติสุข รู้สึกเช่นนี้ง่ายที่จะปฏิบัติขั้นที่ ๘	๒๒๒
ความหมายที่ควรแจ่มแจ้ง เกี่ยวกับขณิกสมมุติสัมมัตปัญญา	๒๒๓
พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติการทำอานาปาฯ ว่าให้ทำทุกลมหายใจเข้า-ออก	๒๒๔
จะปฏิบัติอานาปาฯ ใช้เวลาเท่าไรสำเร็จ แล้วแต่อุปนิสัยอินทรีย์ สมรรถภาพของผู้ปฏิบัติ	๒๒๕
เริ่มต้นอภิปรายอานาปานสติ	๒๒๖
ใช้คำว่า “รู้” ในทุกชั้นแห่งอานาปาฯ ๑๖ ก็ได้	๒๒๗
อานาปาฯ ๑๖ ชั้น ต้องคล่องแคล่วหมด ดุจท่องสูตรคูณคล่อง	๒๒๘
อานาปาฯ ๑๖ ชั้นต้องคล่องทั้งถอยหน้าถอยหลัง ว่าเป็นบาลีก็ได้ ไทยก็ได้ สับข้อก็ได้	๒๒๙
ทุกคนต้องรู้เรื่องอานาปาฯ เพิ่มเข้าด้วย เพราะยังมีกิเลสและทุกข์	๒๓๐
เงินทองข้าวของโลกนี้ ชีวิตนี้ ถ้ามีเกี้ยวข้องไม่เป็น มันจะกัดเอา	๒๓๑
ขั้นที่ ๗ รู้ว่าปฏิบัติกับสุขปรองจิดไม่ให้หยุดพัก ขั้นที่ ๘ ก็ทำให้ทั้ง ๒ นี้ไม่ปรองจิดได้	๒๓๒
ฝึกปฏิบัติอานาปาฯ หมวดที่ ๔ ก็คือหัดจิตใช้งาน ๔ ชั้น	๒๓๓
นิทานอานาปาฯ ๑๖ ชั้น พระเอกคือจิต	๒๓๔
เล่านิทานอานาปาฯ เป็นนิทานเรื่องกายนคร เรื่องพญาตันทนา	๒๓๕
ในโรงมหรสพทางวิญญาณของสวนโมกข์ ไชยามีภาพธรรมนิทานเรื่องพญาบรมจักร	๒๓๖
ถอดธรรมนิทานเรื่องพญาบรมจักรเป็นภาษาธรรม หรือธรรมาธิษฐาน	๒๓๗
พูดเป็นธรรมะไปตรงๆ เรียกว่าอุปมัย, พูดเปรียบเป็นนิทาน เรียกว่าอุปมา	๒๓๘
อมฤตธรรมของพระพุทธเจ้า หรือของกายสิทธิ์ของพระฤาษี คืออะไร?	๒๓๙
อย่างไรเรียกว่าสังัดจากกามจากอกุศลธรรม?	๒๔๐

**๗. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต**  
**เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๘.**

ปรารภเบื้องต้นในการปฏิบัติอานาปานสติ	๒๔๑
ข. อธิบายให้เห็นหัวข้อของอานาปานสติขั้นที่ ๘ (คาบเกี่ยวถึงขั้นที่ ๔)	๒๔๒
หมวดที่ ๑ มีร่างกายเป็นตัวเรื่อง หมวดที่ ๒ มีจิตเป็นตัวเรื่อง	๒๔๓

เครื่องปรุงแต่งกาย (กายสังขาร) มี ๒ ข้อ เครื่องปรุงแต่งจิต (จิตตสังขาร) ก็มี ๒ ข้อ	๒๔๔
การทำกายให้รำงับ ก็บังคับที่กายสังขาร คือลมหายใจ	
การทำจิตตสังขารให้รำงับ ก็บังคับที่จิตตสังขารคือปิติและสุข .... ..	๒๔๕
ค. เห็นเวทนาไม่น่ายึดมั่น ทำให้จิตตสังขารรำงับได้ .... ..	๒๔๖
เอาชนะเวทนาที่ยั่วชวนมากได้ ก็เอาชนะเวทนาที่ไม่น่ารักไม่น่ายั่วชวนได้ง่าย	๒๔๗
ในพุทธศาสนาถือว่า สิ่งมีความสำคัญในลักษณะเครื่องมีอสุกิลส คือพระไตรลักษณ์ ....	๒๔๘
จิตจะคลายยึดถือหรือรักในเวทนา เมื่อเห็นชัดไตรลักษณ์ในเวทนา .... ..	๒๔๙
ขั้นที่ ๘ ทำจิตตสังขารให้รำงับ มุ่งเพียงทำจิตให้หยุดคิดรุนแรง, ไม่มุ่งตัดกิเลสละเอียด ....	๒๕๐
ปิติคือความสุขที่กำลังโผล่เด่น, สุขคือสุขที่โผล่เด่นรำงับลง .... ..	๒๕๑
ขั้นชื่อว่าปิติแล้ว เป็นการกระต้นทั้งนั้น มิว่าปิติทางโลกหรือทางธรรมอันลึกซึ้ง ....	๒๕๒
อย่าทำเล่นกับปิติหรือสุขที่เป็นเวทนา มันทำให้คิดได้ไม่มีจุดจบ .... ..	๒๕๓
พระอริยเจ้าชอบให้ไม่มีอะไรมารบกวนจิต ต้องการจะอยู่อย่างสงบ .... ..	๒๕๔
เราไม่ชอบให้ใครมาเข็ดเรา แต่ที่ปิติและสุขมาเข็ดอยู่ตลอดเวลา กลับชอบไม่โกรธ	๒๕๕
ง. พุทธศาสนามีใช้ปรัชญาทฤษฎี เป็นหลักปฏิบัติและมีผล .... ..	๒๕๖
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๘ .... ..	๒๕๗
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๒-๔ .... ..	๒๕๘
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๕ .... ..	๒๕๙
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๖-๘ .... ..	๒๖๐
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๙ .... ..	๒๖๑
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๑๐-๑๒ .... ..	๒๖๒
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๑๓-๑๔ .... ..	๒๖๓
อธิบายทบทวนอานาปาฯ ตามพยัญชนะให้เห็นแนวปฏิบัติจนถึงขั้นที่ ๑๕-๑๖ .... ..	๒๖๔
ผู้ปฏิบัติอานาปาฯ ได้ทั้ง ๑๖ ขั้น ก็ไม่เป็นทฤษฎี มันเห็นจริงดับทุกข์จริง ....	๒๖๕
เริ่มต้นอภิปรายอานาปานสติ .... ..	๒๖๖
ยิ่งเข้าใจพระธรรมของพระพุทธเจ้ามากเท่าไร จะยิ่งรักพระพุทธเจ้ามากขึ้นเท่านั้น	๒๖๗
อยู่กับวิวควายกับอยู่กับต้นไม้ก่อนหิน อันไหนใกล้พระพุทธเจ้ามากกว่า? ....	๒๖๘







ยิ่งหลงใหลสิ่งต่างๆมากเท่าไร ความกลัวตายจะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น	....	....	๓๑๔
เพราะไม่รู้ทุกข์เป็นอย่างไร จะดับทุกข์อย่างไร จึงไปสนใจลัทธิ ๓ ที่ผิด	....	....	๓๑๕
๑. ลัทธิผิดว่า สุขทุกข์เกิดแต่กรรมเก่าอย่างเดียว	....	....	๓๑๖
๒. ลัทธิผิดว่า สุขทุกข์เกิดจากการบันดาลของอิศวร	....	....	๓๑๗
๓. ลัทธิผิดว่า สุขทุกข์เกิดขึ้นไม่มีเหตุปัจจัย	....	....	๓๑๘
เว้นนิพพานอย่างเดียว สังขารทั้งหลายทั่วไปทุกสิ่งจะเป็นทั้งเหตุและผล	....	....	๓๑๙
ทางออกของผู้จะดับทุกข์ตัวเอง ตามหลักพุทธศาสนา	....	....	๓๒๐
อุบายที่จะแก้ทุกข์อย่างดีที่สุด ก็คือระบบอานาปานสติ	....	....	๓๒๑
เอาความจริงเรื่องสัจธรรมตามกำหนดทุกลมหายใจ จะหมดทุกข์ทุกกรณี	....	....	๓๒๒
ปฏิบัติตามหลักพระพุทธเจ้าถูกวิธี จะแก้ปัญหามาหมดได้แม้ในเวลาชั่วเข้า-ชั่วเย็น	....	....	๓๒๓
ผู้ที่สะสมกิเลสและทุกข์ออกไปได้สิ้นเชิง ต้องผ่านปฏิบัติอานาปาฯชั้น ๑๖ ได้เต็มที่	....	....	๓๒๔
ทบทวนการปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๑-๔	....	....	๓๒๕
ทบทวนการปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๕-๗	....	....	๓๒๖
ทบทวนการปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๘-๑๐	....	....	๓๒๗
ทบทวนการปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๑๑	....	....	๓๒๘
เห็นว่าอะไรล้วนเป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา จิตก็ตั้งมั่นกว่าที่บังคับด้วยสมาธิ	....	....	๓๒๙
จะมีจิตตั้งมั่นถึงที่สุด เมื่อพิจารณาไตรลักษณ์ในอานาปาฯ หมวดที่ ๔	....	....	๓๓๐
ทบทวนการปฏิบัติอานาปาฯ ชั้นที่ ๑๒	....	....	๓๓๑
เห็นอนิจจัง แท้จริง จะเห็นทุกข์ และอนัตตาอยู่ในนั้นด้วย	....	....	๓๓๒
เห็นพระไตรลักษณ์ที่สำเร็จประโยชน์ต้องเห็นลงไปยังสิ่งที่มีในจิต	....	....	๓๓๓
ต้องรู้สึกต่อความไม่เที่ยงให้มาก จนเกิดนิพพิทา	....	....	๓๓๔
อนุปัสสี - ตามดูตามเห็น ภาษาธรรมะแท้ๆ หมายถึงใจรู้สึก	....	....	๓๓๕
ดูอนิจจัง ข้างนอกให้กลายเป็นรู้สึกอนิจจังข้างใน จึงจะใช้ได้ผล	....	....	๓๓๖
เห็นอนิจจัง ให้มากพอ จะมีสไมธานธรรมร่วมขุดรากกิเลสอีกมาก	....	....	๓๓๗
อุเบกขาของโพชฌงค์ไปข้างหน้าเรื่อย ไม่เหมือนอุเบกขาในเรื่องอื่น	....	....	๓๓๘
มีความรู้สึกในความไม่เที่ยงอยู่ในใจ รักษาไว้ในลักษณะอุเบกขาสัมโพชฌงค์	....	....	๓๓๙

## ๑๐. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต

### เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑๔.

เรื่องอานาปานสติ ๑๖ ต้องทบทวนมาแต่ต้น ทั้งการฟังการสวดและการฝึก ....	๓๔๐
จะมีปีติหรือสุขมาพิจารณาในชั้น ๕ หรือ ๖ ต้องไปปฏิบัติในชั้นที่ ๑,๒,๓,๔ ....	๓๔๑
ทบทวนมิใช่ทบทวนเพียงตัวอานาปาฯ ๑๖ ชั้น ต้องทบทวนให้เกิดกำลังใจปฏิบัติด้วย	๓๔๒
โลกทุกวันนี้ ถ้ามีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางวัตถุ และทางจิตใจ ก็ดีที่สุดใน	๓๔๓
ความเจริญมีแต่ทางวัตถุ ทางจิตตามไม่ทัน คนจึงเบียดเบียนกันมาก ....	๓๔๔
คนเห็นแก่ตัวยิ่งขึ้นทุกทีๆ โลกนี้จะเป็นโลกของอะไร ....	๓๔๕
ทุกข์ทุกชนิด จะเกิดอย่างไรๆ ก็ไม่ทำจิตผู้มีธรรมะให้เป็นทุกข์ได้ ....	๓๔๖
ทบทวนให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรมะอันดับที่ ๒ ....	๓๔๗
การทำจิตให้อยู่ในอำนาจในชั้นตอนต่างๆ ....	๓๔๘
เอาจิตที่นิมนวลดีโดยผ่านการปฏิบัติมาแต่ชั้น ๑-๑๒ มาใช้ให้พิจารณาธรรมะ ๔	๓๔๙
การปฏิบัติจิตตภาวนาเริ่มออกผล เมื่อเกิดวิราคะ ....	๓๕๐
คุณนิจจัง ที่สิ่งภายนอกก็ได้ แต่ไม่ดีเท่ามองดูสิ่งข้างในตัวเรา ....	๓๕๑
เป็นกฎแน่นอนของธรรมชาติที่ว่า ไม่เห็นความจริงของธรรมชาติก็จะยึดมั่น	๓๕๒
หยุดยึดมั่นได้ จะไม่เป็นทุกข์ในทุกรณี ....	๓๕๓
ทั้งขาดทุน-กำไร-เสมอตัว ล้วนเป็นเรื่องบ้าเหมือนกัน ....	๓๕๔
เห็นอนิจจังให้จริง จะคลายอุปาทานได้จริง ....	๓๕๕
คนแก่ย่ออายุเด็ก ในเรื่องคลายอุปาทาน ....	๓๕๖
ลำพังการศึกษาในโลกปัจจุบัน ไม่ช่วยให้คลายอุปาทานได้ ....	๓๕๗
โลกนี้เป็นสุนัขร้ายยิ่งขึ้นทุกที ต้องมีอาวุธวิราคะที่เป็นอริยมรรค ....	๓๕๘
ไม่ยึดมั่นในสิ่งใด สิ่งนั้นจะไม่มี ความหมายสำหรับเรา, เราจะเฉยได้ ....	๓๕๙
ไปยึดมั่นเวทนาแบบไหน ก็มีกิเลสและอนุสัยแบบนั้น ....	๓๖๐
ผลของการปฏิบัติอนิจจานุปัสสีและวิราคานุปัสสี จะทำลายอุปาทานไปได้ ....	๓๖๑
จะว่าไงหรือว่าฉลาดต้องตัดสินกันตรงมีทุกข์หรือไม่มีทุกข์ ....	๓๖๒



ผู้ธรรมะ ๓ ในสังฆตถธรรม ก็ไม่ทุกข์เพราะสังฆตถธรรม	....	....	....	๓๘๕
สิ่งทำอันตรายมนุษย์มากที่สุด คือเวทนา	....	....	....	๓๘๖
ต้องได้รับสุขที่สูงกว่าสุขเวทนา จึงจะเอาชนะเวทนาได้	....	....	....	๓๘๗
วิธีที่ทำให้เดินไปตามทางของวิมุตติ และนิพพานได้ไม่ยาก	....	....	....	๓๘๘
ทบทวนให้เห็นแนวทั่วไปของการปฏิบัติอานาปานสติ	....	....	....	๓๘๙
ปฏิบัติอานาปาฯ ขั้นที่ ๘ คือทอนกำลังของปีติสุขเวทนาที่จะปรุงแต่งจิต	....	....	....	๓๙๐
ปีติหรือสุข มีทั้งที่เกิดจากสมาธิและจากสิ่งที่ต่ำกว่าสมาธิ	....	....	....	๓๙๑
ปฏิบัติอานาปาฯ ขั้นที่ ๑๐-๑๑-๑๒ ล้วนแต่เป็นขั้นทดสอบจิต	....	....	....	๓๙๒
ปฏิบัติอานาปาฯ หมวดที่ ๔ เหมือนกินยาหม้อสุดท้ายที่จะตัดโรคให้เด็ดขาด	....	....	....	๓๙๓
ปฏิบัติขั้นที่ ๑๓ คือเอาระเบิดพระไตรลักษณ์โยนิโสอารมณ์ทั้งหลายให้กระจายไป	....	....	....	๓๙๔
เมื่อจิตจางคลายถึงที่สุด นิโรธก็เกิดขึ้น จิตแจ่มใสในนิโรธ	....	....	....	๓๙๕
เมื่ออุภาทวนเข้าไปเกี่ยวข้อง ขั้นก็เป็นอุภาทวนขั้น	....	....	....	๓๙๖
ขั้นที่ ๑๕ จะเห็นทั้งความดับของสังขารและความตั้งอยู่ของนิพพาน	....	....	....	๓๙๗
อานาปาฯ ทั้ง ๑๖ ขั้น เรียกว่าสติ เพราะต้องกำหนดอยู่ทุกลมหายใจ	....	....	....	๓๙๘
ขั้นที่ ๑๖ ดูความพริ้วสละหลุดไปจากสิ่งทั้งปวง จิตรู้จักแต่นิพพาน	....	....	....	๓๙๙
หลักแนวปฏิบัติอานาปาสติ ๑๖	....	....	....	๔๐๐
สวดอานาปาฯ อย่างสวดมนต์ง่าย, แต่เอามาว่าเป็นข้อๆ ก็ต้องได้...สลับกันก็ต้องได้	....	....	....	๔๐๑
หัวข้ออานาปาฯ ของหมวดที่ ๓ กับหมวดที่ ๔	....	....	....	๔๐๒

### ๑๒. การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต

#### เกี่ยวกับอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๖.

บรรยายครั้งที่ ๑๒ สุดท้ายภาค เป็นการสรุปบรรยายทั้ง ๓ ภาค	....	....	....	๔๐๓
เรื่องอานาปาฯ เป็นการแสดงถึงการปฏิบัติ แล้วจะได้อันสงส์ตามหัวข้อต่างๆ	....	....	....	๔๐๔
เห็นธรรมะ คือเห็นพระพุทธเจ้า	....	....	....	๔๐๕
ธรรมะคือพระพุทธเจ้า, เมื่อปฏิบัติอานาปาฯ อยู่ก็คือมีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ	....	....	....	๔๐๖

เป็นหรือยังไม่เป็นพระอรหันต์ ล้วนแต่จะเห็นพระพุทธเจ้าที่เป็นธรรมะได้	....	๔๐๗
ความเย็นแท้จริงที่มีในใจ นั่นคือนิพพาน-พระพุทธเจ้า	....	๔๐๘
พระพุทธเจ้าตรัสว่า อานาปาฯ เป็นแบบที่ดีที่สุด เหมาะที่สุดในการทำสมาธิทุกข	....	๔๐๙
การปฏิบัติธรรมะทุกชนิด ต้องทำให้มากให้ชำนาญ	....	๔๑๐
มีว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ สำเร็จอยู่ได้ด้วยภาวิตา พหุลิกตา	....	๔๑๑
ทำอานาปาฯ ต้องทำให้เป็นภาวิตา พหุลิกตา ดุจไถนาสานตะกร้า	....	๔๑๒
หลักอานาปาฯ ทั้ง ๑๖ ชั้น ต้องคล้องปากขึ้นใจ ดุจหลักปฏิจจสมุปบาท	....	๔๑๓
ไม่มีเรื่องอะไรที่เคยชินแก่พระพุทธเจ้ามากเท่าเรื่องปฏิจจสมุปบาท	....	๔๑๔
คืนที่จะตรัสรู้ทรงทบทวนอยู่แต่เรื่องปฏิจจสมุปบาท มิได้ทบทวนในรูปอริยสัจสี่	....	๔๑๕
ชีวิตที่จะแสนเป็นอิสระ คือชีวิตปฏินิสสัคคะ ในภาษาธรรม	....	๔๑๖
เริ่มอธิบายอานาปานสติขั้นที่ ๑๖	....	๔๑๗
ปฏินิสสัคคะ เรียกว่าวิมุตติก็ได้ วิโมกขะก็ได้ หรือเรียกอย่างอื่นแบบนี้ก็ได้	....	๔๑๘
ปฏิบัติอานาปาฯ ทั้ง ๑๖ ชั้นได้ จะมีพระธรรมขั้นนี้ทั้งหมดในตน	....	๔๑๙
“พระผู้ทรงทำของยากให้ง่ายแก่ประชาชน”	....	๔๒๐
“สมบัติบำบาของบุญชน” หมดสิ้นไปด้วยปฏินิสสัคคะ	....	๔๒๑
การกักขังอย่างน่าอันตราย คือการกักขังจิต จิตวิญญูญาณ	....	๔๒๒
พูดเรื่องอานาปาฯ โดยชื่ออื่นมาตลอด มิใช่เพิ่งมาพูดในภาคสุดท้ายนี้	....	๔๒๓
การปฏิบัติธรรมในพระศาสนา นำดีมีกินเหมือนมัทนะ	....	๔๒๔
ต้องดีมีกินพรหมจรรย์ให้สำเร็จประโยชน์แก่จิตใจ จึงจะเป็นปฏินิสสัคคะ	....	๔๒๕
อย่ามัวหาเงิน-ชื่อเสียงกับพรหมจรรย์ ให้แสวงหาปฏินิสสัคคะจากพรหมจรรย์	....	๔๒๖
พ่อแม่ปู่ตา ยายาย สอนลูกหลานแต่ให้ยึดมั่น จึงมีตัวกูแก่กล้ามาแต่เด็ก	....	๔๒๗
ชาวอิสลามเขาทำตามประเพณีจริงจัง, ระวังชาวพุทธจะอายเขา	....	๔๒๘
ชาวพุทธก็ควรมีวันหนึ่งๆ ทำความสงบใจอยู่กับความว่างวันละ ๕ วัน	....	๔๒๙
ชาวอิสลามถือปฏิบัติตามหลักศาสนาเขาเคร่งครัด	....	๔๓๐
บรรยายธรรม ๓ ภาค ๙ เดือน มีราว ๓-๔๐ ครั้งบรรยาย	....	๔๓๑
ชีวิตล่วงไปวันหนึ่งๆ มองให้เห็นความเป็นอนิจจังบ่อยๆ ก็มีปฏินิสสัคคะได้	....	๔๓๒

พิจารณาบ่อยๆก็จะเห็นอนิจจัง เป็นต้น ซึ่งก็เหมือนทำอานาปาฯเหมือนกัน	....	๔๓๓
ทั้งผู้ปฏิบัติอานาปาฯอย่างสมบูรณ์แบบและไม่สมบูรณ์แบบก็พ้นทุกข์ได้	....	๔๓๔
ปฏิบัติอานาปาฯแบบลัด คือโดดข้ามไปปฏิบัติขั้นอนิจจานุปัสสีเลย	....	๔๓๕
ชาวพุทธควรหาเวลาหลบมุมไปทำความสงบใจสัก ๑๐-๑๕ นาที	....	๔๓๖
พระบาลีพุทธภาษิตว่า ศรัทธาต้องมาจากความทุกข์	....	๔๓๗
บรรยายเรื่อง "โลกนี้คือความทุกข์" ของ ด.ญ.แซ่ไซ	....	๔๓๘
พระพุทธเจ้าสอนให้สงบจิต เพื่อเกิดปัญญาสลัดคืนอารมณ์ในโลก	....	๔๓๙
ด.ญ.แซ่ไซเล่านิทานเรื่อง "เต่ากับปลา"	....	๔๔๐
ปลาเทียบกับบุญชน ตอบปัญหาของเต่าที่เทียบกับพระอริยเจ้า	....	๔๔๑
ปฏิบัติอานาปาฯได้ครบ ๑๖ ขั้น จะมีธรรมอีกหลายพวงรวมอยู่ด้วย	....	๔๔๒
ด.ญ.แซ่ไซ เล่านิทานเรื่อง "เต่ากับหงส์" : อุปมาโทษของการขาดสติ	....	๔๔๓
โทษของการผลอสติ มีความโกรธเป็นนิสัย	....	๔๔๔

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑-๒-๓.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์วันนี้ มีโดยหัวข้อว่า การอภิปราย การสัมมนา การสาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓. บางคนอาจจะยังไม่เข้าใจเลยทีเดียว ว่าเป็นเรื่องอะไร? เพราะว่าครั้งที่แล้ว ๆ มา ได้แสดงธรรมเทศนา ในรูปของธรรมกถาเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ; แล้วก็ชักใช้กันเฉพาะเรื่องนั้น. แต่ ว่าตั้งแต่วันเสาร์นี้เป็นต้นไป มีการเปลี่ยนแปลง, กลายเป็นไม่ใช่ธรรมเทศนา; แต่ จะเป็นการทำความเข้าใจในวิธีที่จะง่ายและมีประโยชน์ที่สุด เกี่ยวกับเรื่อง การปฏิบัติโดยเฉพาะ ดังที่ได้บอกล่วงหน้าไว้มาตั้งแต่แรกว่า พอล่วงมาถึงภาคอาสาฬหบูชา นี้ เราก็จะเปลี่ยนเป็นเรื่องการปฏิบัติ.

สำหรับเรื่องของ การปฏิบัตินี้ ไม่มีอะไรดีไปกว่าการปฏิบัติในระบอบใหญ่



ระบอบหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อานาปานสติ; แล้วก็เป็ระบบที่กว้างขวาง ลึกซึ่งตั้งแต่ต่ำที่สุดขึ้นไปถึงสูงที่สุด หรือว่าตั้งแต่ธรรมดาสามัญจนถึงขั้นพิเศษ คืออุตตริมุสสลธรรม; ดังนั้น เราจึงต้องพูดกันหลายครั้งหลายหน; เลยกล่าวว่าตลอดภาค อาสาฬหบูชา ๓ เดือน เป็นการบรรยาย ๑๒ ครั้งนี้ จะพูดแต่เรื่องอานาปานสติอย่างเดียว. ขอให้ท่านทั้งหลายมีความเข้าใจอย่างนี้ แล้วคอยเตรียมตัวหรือเตรียมอะไรก็สุดแท้ เพื่อจะให้เข้าใจ.

มันเหลือวิสัยที่จะเอามาพูดในเวลาอันสั้น หรือพูดในรูปของปาฐกถาล้วน ๆ, และบางอย่างมันก็ไม่สามารถจะบรรยายได้ด้วยตัวหนังสือ เพราะต้องการความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากไปกว่านั้น; ดังนั้น จึงต้องทำไปในรูปที่เรียกว่า อภิปราย สัมมนา และสาธิต.

**อภิปราย** ตามธรรมดา ก็หมายความว่าถกเถียงกัน คือซักใช้ตามแต่ที่จะมีปัญหาคิดขึ้นอย่างไร.

สำหรับสัมมนานั้น มีความหมายว่า เราจะช่วยกันออกความคิดเห็น, ไม่เป็นการถกเถียง หรือว่าแย้ง หรือค้าน หรืออะไรทำนองนั้น; แต่มุ่งหมายจะให้ช่วยกันออกความคิดเห็น ว่าถ้าใครมีความคิดเห็น มีความเข้าใจอะไร ที่จะเป็นประโยชน์มากขึ้น ก็ต้องเทออกมาปนกัน รวมกันลงไป.

ส่วนข้อที่เรียกว่าสาธิตนั้น คือจะต้องทำให้ดู จะต้องแสดงให้เห็นด้วยวัตถุสิ่งของ หรือโดยกิริยาท่าทาง หรือโดยบุคคล; ดังนั้น จึงเรียกว่า เป็นการแสดงด้วยการกระทำ; ไม่ใช่แสดงด้วยคำพูดหรือตัวหนังสือ ซึ่งแสดงบางอย่างไม่ได้.

เพราะฉะนั้น ขอให้เตรียมตัวเพื่อจะคุ้นเคยกับสิ่งที่เรียกว่า อภิปราย คือ ชักถามโดยมีเหตุผล ขัดแย้งโดยมีเหตุผล หรือกล้าค้านโดยไม่ต้องเกรงใจที่เรียกว่า อภิปราย; แล้วสัมมนาก็ว่า มีอะไรจะเอามาช่วยให้มีความเข้าใจมากขึ้นก็ต้องกล้าหาญพอที่จะแสดงออกมา; แล้วก็สาริต คือต้องกล้าแสดงด้วยกิริยาท่าทางซึ่งเป็นการทดสอบ. ถ้ามีแต่ กลัวหรือละอายในที่ประชุมแล้วมันก็มีไม่ได้.

ดังนั้น เราจึงทำความเข้าใจกันในเรื่องต้นก่อน ว่าทำไมจึงได้เปลี่ยนแปลงวิธีบรรยายในภาคอาสาฬหบูชานี้, มากลายเป็นการแสดงด้วยการอภิปราย การสัมมนา การสาริต เป็นต้น. นี่เป็นข้อแรกที่ขอให้ทำความเข้าใจ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงระเบียบของการให้ธรรมทาน.

## ควรทำความเข้าใจ “สติ” ในอานาปานสติ ให้ถูกต้อง.

ที่นี้ อีกนิดหน่อย ก็อยากจะพูดปรับความเข้าใจต่อไป ถึงคำว่า “สติ”. ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เรื่องที่เราจะทำความเข้าใจกันนั้น เรียกว่าอานาปานสติ; มีใจความสำคัญอยู่ที่คำว่า “สติ” ซึ่งเป็นคำท้าย. อานาปานะ แล้วก็ สติ, สติในอานาปานะ. อานาปานะนี่ แปลว่า ลมหายใจออก - เข้า, สติก็แปลว่า สติ; เรื่องเกี่ยวกับสติที่เกี่ยวกับการหายใจออก - เข้า,

เรื่องนี้ไม่ได้หมายถึงการกำหนดลมหายใจออก - เข้า เหมือนที่เขาเข้าใจกันโดยมาก; แม้ชาวต่างประเทศพอมาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ก็สะเพร่าเข้าใจไปว่าอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจออก - เข้า; แล้วสอนกันอยู่ทั่ว ๆ ไปก็ว่ากำหนดลม

หายใจออก - เข้า. นี่ต้องทำความเข้าใจกันเสียใหม่ ว่าไม่ใช่กำหนดลมหายใจออก หรือเข้าเป็นความมุ่งหมาย; แต่หมายถึงการกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งควรเอามากำหนด, ซึ่งมีอยู่มากอย่างด้วยกัน, ต้องกำหนดอยู่ที่สิ่งที่ควรกำหนดแต่ว่าการกำหนดนั้นกำหนดอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกและเข้า.

เพราะฉะนั้น อย่าได้เข้าใจว่า กำหนดที่ลมหายใจออก - เข้าอย่างเดียวจะพิด ไป, จะเป็นความเข้าใจผิด ผิดอย่างที่เรียกว่าตรงกันข้าม แล้วเรื่องมันก็จะงง ล้มเหลวหมด; ดังนั้น เดียวนี้เราก็กำลังทำความเข้าใจในเรื่องนี้กันอยู่ ออกไปในประเทศไทยเราหรือออกไปต่างประเทศ. ให้เข้าใจกันเสียใหม่ว่า อย่าเข้าใจอย่างที่แล้ว มาว่ากำหนดลมหายใจออก - เข้า; ให้กำหนดอยู่ที่ธรรมชาติหรือข้อเท็จจริงอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า. ในที่นี้เอามา ๑๖ อย่างจึงเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น :-

ครั้งแรกหรือชั้นที่ ๑. กำหนดลมหายใจยาวอย่างเดียว อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; ต่อมาชั้นที่ ๒. ก็กำหนดลมหายใจสั้น อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; ต่อมาชั้นที่ ๓. ก็กำหนดอยู่ที่หน้าที่ของลมหายใจ ว่ามันมีหน้าที่อย่างไร อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า; แล้วต่อมาชั้นที่ ๔. ก็กำหนดการกระทำให้ลมหายใจนั้นทำหน้าที่ของมันได้แต่น้อยแต่น้อย คือให้รับเท่านั้นเอง อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า. นี่เป็นหมวดที่ ๑.

ขั้นต่อไปอีก คือหมวดที่ ๒ เริ่มด้วยชั้นที่ ๕. ว่า กำหนดความรู้สึกที่เป็นปีติ, เพราะว่าถ้าเรากำหนดลมหายใจสำเร็จแล้วเรามีปีติ ก็กำหนดแต่ตัวปีตินั้น อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; แล้วขั้นต่อไปชั้นที่ ๖. กำหนดอยู่ที่ความสุขถ้า

มีปิติแล้วต้องมีความสุข ฉะนั้น ต้องรู้จักแยกความสุขออกจากปิติ, กำหนดความสุขอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; ทีนี้ต่อไปขั้นที่ ๗. กำหนดความที่ปิติและสุข นั้นมันมีหน้าที่ยังไง คือมันมีหน้าที่ปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งความคิด, ฉะนั้นขั้นที่ ๗. เราจึงกำหนดหน้าที่ของปิติและสุข; ขั้นที่ ๘. ก็กำหนดการกระทำให้มันทำหน้าที่ของมันได้น้อยเข้า, คืออย่าให้มันปรุงแต่งจิตเตลิดเปิดเปิงไป, ให้อยู่ในอำนาจและให้น้อยลง คือให้สงบราบเหมือนกัน.

ทีนี้ ก็ไปถึงหมวดที่ ๓ เริ่มต้นด้วยขั้นที่ ๙. กำหนดลักษณะต่าง ๆ ของจิตซึ่งมีอยู่มากมาย เรียกว่าหลายสิบลักษณะ แต่เอามาพอเป็นตัวอย่างสักสิบกว่าชนิด : กำหนดลักษณะของจิตต่าง ๆ กันอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; แล้วขั้นต่อไปขั้นที่ ๑๐. กำหนดการที่เราสามารถทำจิตให้ปราโมชราเริงเมื่อใดก็ได้ตามที่เราต้องการ, กำหนดความปราโมชที่เราบังคับจิตให้แสดงออกมาได้มีอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; แล้วขั้นต่อไปขั้นที่ ๑๑. ก็กำหนดความที่จิตตั้งมั่น, ที่บังคับให้มันตั้งมั่นได้ตามที่เราต้องการอย่างไร, ก็กำหนดความตั้งมั่นนั้นอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า; แล้วขั้นต่อไปขั้นที่ ๑๒. ก็บังคับจิตให้กำหนดความปล่อย, คืออะไรมาเกาะเกี่ยวจิตหรือจิตไปเกาะเกี่ยวอะไรก็ตาม ทำให้มันปล่อยได้จากสิ่งนั้น ๆ ก็เรียกว่า กำหนดที่ความปล่อยของจิตอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกและเข้า.

ทีนี้ก็เลื่อนไปหมวดที่ ๔ หมวดสุดท้าย ขั้นที่ ๑๓. ก็กำหนดความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; แล้วขั้นที่ ๑๔. ก็กำหนดความที่คล้ายกำหนดจากสิ่งทั้งปวง คลายความยึดถือจากสังขารทั้งปวง อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, เรียกว่ากำหนดความคลายกำหนด; ทีนี้ก็ ขั้นที่ ๑๕. ก็กา

หนดความที่ดับลงแห่งกิเลสและความทุกข์เรียกว่านิโรธะ, กำหนดความที่กิเลสดับลงความทุกข์ดับลงอยู่ทุกครั้งที่ยาใจออก - เข้า; แล้วอันดับสุดท้ายอันดับที่ ๑๖. ก็กำหนดความที่เดี๋ยวนี้ได้สลัดคืนสิ่งต่าง ๆ หรือเรียกว่าโลกก็ได้, ได้สลัดคืนโลกทิ้งกลับออกไปจากความยึดมั่นถือมั่นโดยสิ้นเชิง, นี้เรียกว่าปฏินิสัคคะ. พูดอย่างชวนหัวหรืออย่างอุปมาหรือบุคคลาธิษฐาน ก็พูดว่าคืนให้เจ้าของเดิม. เมื่อก่อนนี้คนมันบ้ามันโง่ได้เอาโลกหรือเอาทุกสิ่งมาเป็นของกู เดี่ยวนี้ ประสบความสำเร็จในขั้นสุดท้ายคือสลัดทิ้งออกไป คืนให้เจ้าของเดิมคือธรรมชาติ.

นี่, ขอให้ทุกคนสังเกตดูให้ดีว่า **อานาปานสติมีอยู่ ๑๖ ขั้น ตามแบบของพระพุทธเจ้า ไม่ได้กำหนดที่ลมหายใจออก - เข้า; แต่กำหนดที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งถึง ๑๖ อย่างแต่ละอย่าง ๆ ที่ละอย่าง ๆ อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า.** ถ้าไปพูดว่ากำหนดลมหายใจออก - เข้าอย่างนี้มันผิด, มันผิดไปตั้งแต่ที่แรก; ฉะนั้นเราจึงปรับความเข้าใจกันเสียใหม่ว่า เดี่ยวนี้ เราหัดกำหนดอะไรให้ได้ตามที่เราต้องการจะกำหนด. ทีนี้จะได้จริงอย่างไร? ก็ต้องได้โดย **กำหนดได้ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า.** ถ้ามันกำหนดได้ทุกครั้งที่มีการหายใจ ออก - เข้า ก็แปลว่ามันไม่ได้สงัดไปอื่นเลย; มันกำหนดอยู่แต่ที่สิ่งที่ต้องการจะกำหนดตลอดเวลาติดต่อกันไป; เพราะฉะนั้น จึงเป็นการกล่าวได้ว่า เป็นการอบรมอย่างยิ่งที่เรียกว่าภาวนาหรือพัฒนาแล้วแต่จะเรียกนี้; เป็นการอบรมจิตอย่างยิ่ง จนมันเป็นได้อย่างนี้, ไม่ปล่อยไปตามธรรมชาติตามบุญตามกรรม.

ตรงนี้อาจจะขอแทรกนิดหนึ่งว่า คำว่าอานาปานสตินี้ ให้มีความหมายกลาง ๆ ที่สุด ว่า **กำหนดอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อกำหนดอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้าแล้ว ก็เรียกว่าอานาปานสติได้ทั้งนั้น; แต่มันไม่ใช่อานาปานสติของ**

พระพุทธเจ้า มันเป็นอานาปานสติของคนอื่นคนทั่วไป; หรืออานาปานสติของตัวหนังสือ. คือตัวหนังสือว่าอานาปานสตินี้มันให้ความหมายเปิดกว้างว่า ถ้ากำหนดอะไรอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้าแล้วก็ เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น. นั่งอยู่ที่นี้คิดถึงลูกคิดถึงเมียที่บ้าน ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้าอย่างนี้ ก็เรียกว่าอานาปานสติด้วยเหมือนกัน; คิดถึงพ่อแม่ที่ตายไปแล้วทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า ก็เรียกว่าอานาปานสติด้วยเหมือนกัน. หรือไปคิดถึงคนที่เกลียดชังน้ำหน้า เห็นแล้วเป็นโกรธเดือดพล่านขึ้นมา เอามาติดอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ให้เกลียดน้ำหน้ามันอยู่ในใจ นั่นก็เรียกว่าอานาปานสติได้เหมือนกัน. นี่คือนิตยภัต หรือตัวพยัญชนะของคำ ๆ นี้ มันหมายความว่าอย่างนี้.

แต่ที่นี้อานาปานสติที่เป็นระบบของพระพุทธเจ้านั้น จำกัดความแต่เพียงว่าต้องกำหนดอย่างไรอย่างหนึ่งอยู่ในเพียง ๑๖ อย่างนี้เท่านั้น; นอกนั้นก็เป็นการปฏิบัติของพวกอื่นระบอบอื่นลัทธิอื่น, เราจะไม่พูดถึง. ถึงแม้ว่าเราจะระลึกถึงพระพุทธเจ้าเองอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ก็เรียกว่าอานาปานสติได้เหมือนกัน; แต่ในระบบของอานาปานสติโดยตรง ไม่สอนอย่างนั้น, ยกมาสอนให้กำหนด ๑๖ ขั้นที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสมาธิ แล้วเกิดปัญญา แล้วดับกิเลสเท่านั้น. ส่วนนอกนั้นก็ไว้เป็นเรื่องพิเศษ, ใครไปคิดเอาเองก็ได้, ใครจะหายใจเข้า - ออกว่าพุทโธ ๆ อยู่เสมออย่างนี้ก็เป็นการปฏิบัติด้วยเหมือนกัน แต่ไม่อยู่ในระบบ ๑๖ ขั้นนี้.

มันมีอีกมากมายที่วางนอกระบบนี้แล้ว ก็เรียกได้เหมือนกันว่าอานาปานสติ, ไม่ได้หวงห้ามไม่ได้ผูกขาด; ดังนั้น อานาปานสตินั้น ใช้ไปในทางเลวทางผิดทางให้เกิดทุกข์ ให้เกิดอิจฉาพยาบาทเดือดร้อนก็ได้ เป็นอานาปานสติฝ่ายผิดไป; มาใช้ในทางที่ถูกต้อง มันก็เป็นไปเพื่อดับทุกข์.

ที่จำเป็นอย่างยิ่ง คือพระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญท่านแนะนำ เพราะท่านก็ประพฤติปฏิบัติเองแล้วก็สอนคนอื่น; นี่คืออานาปานสติระบบที่เรากำลังจะพูดกันอยู่ที่นี่, คืออานาปานสติ ๑๖ ชั้น เหมือนที่พระสงฆ์ได้สวดไปแล้วเมื่อตะกั๊นนี้ โดยภาษาบาลีและแปลออกเป็นภาษาไทย. ถ้าฟังออกนั้นก็ฟังได้ว่า มีอยู่ ๑๖ ชั้น; ชั้นหนึ่ง ๆ มีทั้งหายใจออกและหายใจเข้า. (บทสวดอานาปานสติ ได้นำมาใส่ไว้ท้ายเล่มแล้ว.)

### ประโยชน์อันสงฆ์ของอานาปานสติ.

ที่นี่ ก็จะพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าอันสงฆ์ โดยถือว่าวันนี้เป็นวันแรกของการพูด ก็อยากจะพูดอันสงฆ์; พูดประโยชน์พูดอันสงฆ์. แล้วก็อยากจะพูดตั้งแต่ต้นระดับพื้นฐาน, คือว่าคนเรานี้อยู่ได้ด้วยสติ. ถ้าไม่เคยเห็น ไม่มองเห็นไม่เคยเข้าใจมาแต่ก่อน ก็แปลว่าโง่อยู่อย่างดักดาน; โง่มาแล้วอย่างดักดาน ที่ไม่รู้ว่าคุณเรานี้รอดชีวิตอยู่ได้ด้วยสติ. ถ้าจะอภิปรายจะสัมมนาจะสาธิตก็เป็นการสมควร. ขอให้อีกสักครู่หนึ่งก่อน จึงจะทำการอภิปราย สัมมนา สาธิต ตั้งแต่ข้อที่ว่า คนเรามีชีวิตมีลมหายใจรอดอยู่ได้มานั่งอยู่ที่นี่นั่น มันอยู่ได้ด้วยอำนาจของสติ. นี้จะเห็นได้เป็นหลักพื้นฐานทั่วไป : พอขาดสติจะต้องตาย, จะต้องเดินสะดุดอะไรล้มลงตาย, จะเดินชนต้นไม้ตาย, จะเดินตกบ่อตาย, จะเดินเข้าไปให้ควายขวิดตาย, หรืออะไรก็ตามใจ มันจะต้องตาย; มันมาอยู่อย่างนี้ไม่ได้. หรือแม้ที่สุดมันจะลืมหินอาหาร, จะลืมหินทำทุกอย่างที่ควรจะทำ, หรือว่ามันจะกินอาหารเข้าไปทางจมูก มันก็จะล้มตาย.

พูดก็ชั่วโมงก็ได้ ที่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า เรารอดชีวิตอยู่ได้นี้ด้วยอำนาจของสติ; แต่ว่าในสติบางระดับนั้นมันง่าย มันเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

มีอยู่ได้ตามธรรมชาติ. แต่ระวังอย่าให้มันเสียไป, พอสติมันเผลอไป สติเสียไปมันก็เหมือนกับไม่มีสติ แล้วมันก็จะมีอันตรายทันที : เพียงแต่จะเดินเหินมันก็จะสะดุดหกล้ม แล้วมันก็จะตายอย่างที่ว่าได้เหมือนกัน. เพราะฉะนั้นมันจึงมีหน้าที่ที่จะต้องระวังรักษาว่าอย่าให้เสียสติ; เพราะฉะนั้น มันจึงรวมอยู่ในคำว่าอบรมสิ่งที่เกี่ยวกับสติ. เรามีคำพูดหลายคำที่ลองคิดกันดูว่า สติมันเกี่ยวข้องกับเราอย่างจำเป็นอย่างไร : ถ้าเราเผลอสติมันเป็นอย่างไรบ้าง ? มันอันตรายเท่าไร ? เสียหายเท่าไร ?

ที่นี่ ถ้าเราขาดสติมันยิ่งกว่าเผลอ มันก็จะหนักมากไปกว่านั้น; ถ้าเราลืมสติ เราก็คงจะทำอะไรผิดพลาดในบ้านเรือนหมด; ถ้าเราสิ้นสติเราก็ต้องล้มลงสลบ หรือว่าตายไปเลย

นี่ตัวอย่างเพียงเท่านั้นก็แสดงให้เห็นได้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่าสตินั้นมันสำคัญอย่างไร. ในทางฝ่ายลบ ถ้ามันขาดไปมันก็ตาย, ถ้ามันมีอยู่พอเต็ม ๆ ตรงศูนย์มันก็พออยู่อย่างธรรมดาสามัญได้; แต่ถ้ามันกลายเป็นฝ่ายบวก มันก็จะมีผลดีเหลือที่จะกล่าวได้ ว่ามันมีอะไรบ้าง เพราะว่ามันจะทำให้อยู่เป็นสุขกว่าธรรมดา, แล้วมันจะทำให้ก้าวหน้า จนบรรลุผลนิพพานในที่สุด.

ถ้าเรามีสติในฝ่ายบวกมันก็ไปในทางสูงสุด. ถ้าเรามีสติในฝ่ายลบ เราต้องตายในไม่กี่นาทีหรือไม่กี่ชั่วโมง. เดียวนี้เราอยู่ตรงระดับกลาง ที่ตรงศูนย์ สมมติว่าเป็นศูนย์อยู่ไม่บวกไม่ลบนัก เราจึงมีชีวิตอยู่อย่างนี้ได้; พอที่จะมีชีวิตรอดอยู่ได้ด้วยความรู้สึกรู้ใจของสติที่มีได้เองตามสัญชาตญาณ. แม้แต่สัตว์เดรัจฉานมันก็มีได้;



ดังนั้น เรา รู้จัก สิ่งที่ เรียกว่า สติ ใน ลักษณะ อย่างนี้ เราก็ จะ เกิด ความ สนใจ ใน สิ่งที่ เรียกว่า การ อบรม สติ; โดยเฉพาะ อย่าง ยิ่ง คือ อานาปาน สติ - การ ฝึก สติ ให้ กำหนด อยู่ ที่ ธรรมะ อย่างใด อย่างหนึ่ง ทุก ครั้ง ที่ มี การ หายใจ ออก - เข้า.

ที่นี้ สำหรับ อานิสงส์ ส่วนใหญ่ ก็ เล็ง ไป ใน ทาง ธรรม พัง ไป ยัง ทาง ธรรม เหมือน ที่ พระ สวด เมื่อ ตะ กั นี้ ว่า ถ้า อานาปาน สติ สมบูรณ์ แล้ว สติ ปัญญา ก็ จะ สมบูรณ์; สติ ปัญญา สมบูรณ์ แล้ว โภชณงค์ ก็ จะ สมบูรณ์; โภชณงค์ สมบูรณ์ แล้ว วิชา และ วิมุติ ก็ จะ สมบูรณ์. นั่นแหละ คือ การ บรรลุ มรรค ผล. ที่นี้ อานิสงส์ ปลีกย่อย ยังมี อีก มาก มาย ซึ่ง เรา จะ ศึกษา ดู ได้.

ในวันแรก อย่างนี้ ก็ ยาก จะ กล่าว ถึง สิ่งที่ เรียกว่า อานิสงส์ นั้น ให้ เพียง พอ สำหรับ จะ เป็น เครื่อง ดึงดูด ความ สนใจ ให้ สนใจ ใน เรื่อง อานาปาน สติ นี้. เมื่อ ตะ กั ที่ ว่า อานิสงส์ ชั้น สูง สุด อย่าง ที่ พระ สงฆ์ สวด ว่า เมื่อ ทำ อานาปาน สติ สมบูรณ์ ก็ หมายความว่า ใน นั้น จะ เป็น สติ ปัญญา ทั้ง ๔ ครอบ ถ้วน อยู่ ใน ๑๖ ชั้น นั้น : ๔ ชั้น แรก ก็ เป็น กายานุปัสสนาสติ ปัญญา; ๔ ชั้น ถัด มา ก็ เป็น เวทนานุปัสสนาสติ ปัญญา; แล้ว ๔ ชั้น ถัด มา อีก ก็ เป็น จิตตานุ ปัสสนาสติ ปัญญา; ๔ ชั้น สุด ท้าย ก็ เป็น รัทธานุปัสสนาสติ ปัญญา.

คน ที่ ไม่ รู้ เรื่อง นี้ ก็ ฟัง ว่า เป็น ของ แปลก เพราะ เขา เคย รู้ แต่ เพียง ว่า ต้อง เจริญ สติ ปัญญา ใน ชื่อ ของ สติ ปัญญา อย่าง นั้น อย่าง นั้น; เดียว นี้ กลาย เป็น เจริญ อานาปาน สติ อย่าง เดียว แต่ กลับ มี สติ ปัญญา ๔ ครอบ ถ้วน ถูก ต้อง แล้ว จริง กว่า แล้ว ง่าย กว่า สะดวก กว่า คือ เป็น ไป ตาม ลำดับ จน ถึง วาระ สุด ท้าย ได้ จริง.

ที่นี่ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น, ที่เป็นไปตามแบบของอานาปานสตินี้, จะทำให้โพชฌงค์ครบอยู่ในนั้น ไม่ต้องเจริญต่างหากจึงจะมีโพชฌงค์. ที่สอนกันอยู่แต่กาลก่อนนั้น ต้องเจริญทีละพวก ๆ : เจริญสติปัฏฐาน ๔ บ้าง เจริญโพชฌงค์ บ้าง. ส่วนระบบนี้, ซึ่งเป็นระบบที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้จริงอย่างนี้ แล้วคนไม่เข้าใจ มองข้ามไป เพราะว่าไม่ได้สนใจกันเลย, ว่าปฏิบัติเพียงอานาปานสติอย่างเดียวก็กลายเป็นมีสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วน มีโพชฌงค์ครบถ้วน อยู่ในตัว; เมื่อโพชฌงค์ครบถ้วนแล้ว วิชาคือการตรัสรู้และวิมุตติคือการหลุดพ้นนั้น ก็มีเป็นแน่นอน. นี่คือนิสงส์ขั้นสูงของอานาปานสติที่เป็นขั้นสูง.

ที่นี่ที่ระบุไว้เป็นตัวมรรคผลเลย ก็มีอยู่ในสูตรอีกสูตรหนึ่ง มีข้อความชัดเจนอย่างนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้, อานิสงส์ ๗ ประการย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้. อานิสงส์ ๗ ประการเป็นอย่างไรเล่า? อานิสงส์ ๗ ประการคือ ๑. การบรรลุอรหัตผลทันทีในทิวฐธรรมคือในทันตาเห็นปัจจุบันนี้; หรือ ๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตผลในกาลแห่งมรณะ คือในเวลาที่จะตาย; หรือ ๓. ถ้าไม่เช่นนั้นย่อมเป็นอันตราปรินิพพายีอนาคามี เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕; หรือ ๔. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมเป็นอุปปัจจปรินิพพายีอนาคามี; หรือ ๕. ถ้าไม่เช่นนั้นย่อมเป็นอสังขารปรินิพพายีอนาคามี; หรือ ๖. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมเป็นสสังขารปรินิพพายีอนาคามี; หรือ ๗. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมเป็นอุทรังโสโตกนิฐคามีอนาคามี. นี่เป็นการที่ทรงแสดงอานิสงส์ ๗ ประการระบุดรรหัตตผล และอนาคามีผล. ก็กล่าวได้ว่า เป็นการแสดงผลขั้นสูงสุดด้วยเหมือนกัน.

แล้วยังมีแสดงไว้ในที่อื่นอีกมาก ซึ่งเป็นผลในระดับมรรคผลขั้นสูงอย่างนี้; นี่ก็พวกหนึ่ง.

ที่นี้ ก็จะพูดไปถึงพวกอื่น คือพวกที่เป็นคุณสมบัติพิเศษ ไม่เรียกว่ามรรคผลก็ได้; แต่เป็นเครื่องวัดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่. ข้อนี้รู้ได้ด้วยสูตรอีกสูตรหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสกับภิกษุสงฆ์ว่า ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอเห็นความหวั่นไหวหรือความโยกโคลงแห่งกาย ของมหากัปปีนะ บ้างหรือไม่? ดังนี้. ภิกษุทั้งหลายทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลาย เห็นท่านผู้มีอายุกัปปีนะนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ก็ดี, นั่งในที่ลับคนเดียวอยู่ก็ดี; ในเวลานั้น ข้าพระองค์ทั้งหลาย ไม่ได้เห็นความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกาย ของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย, ดังนี้. พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด, ภิกษุมหากัปปีนะนั้นเป็นผู้ได้แล้วตามปรารถนา ได้แล้วโดยไม่ยากไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น. ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม, ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม, มีขึ้นไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มาก ซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า? ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ. ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติสมาธิอันบุคคลเจริญทำให้มากอย่างไรเล่า ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม จึงไม่มี? ต่อจากนี้ไปพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสถึงอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว.

ข้อนี้นำมาแสดงเพื่อให้ทุกคนได้ทราบว่า ผลของอานาปานสตินั้น นอกจากจะทำให้เป็นการบรรลุมรรคผล ที่เป็นที่ปรารถนาของพุทธบริษัทโดยตรง

แล้ว ยังมีผลพิเศษไปในทางที่จะบังคับร่างกายได้อีกมากมายหลายอย่าง รวมทั้งอย่างที่ว่านี้ คือทำให้เป็นผู้ที่มีร่างกายนิ่งถึงที่สุด และให้มีจิตใจนิ่งถึงที่สุด. ตัวอย่างดังเช่น พระมหากัปปินะซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายทั่วไปในหมู่สงฆ์ ว่าเป็นผู้หนึ่งที่มีกายนิ่งไม่ไหวติง เหมือนกับก้อนหินหรือเหมือนกับรูปหินสลัก เพราะอำนาจของอานาปานสติที่พระเถระรูปนี้กระทำให้มากเป็นพิเศษ. ถ้าเข้าใจข้อนี้ ผู้ศึกษาจะเข้าใจถึงอานาปานสติข้อที่ ๓ ที่ว่าลมหายใจนั้นเป็นเครื่องแต่งกาย ลมหายใจนั้นมีหน้าที่สำหรับปรุงแต่งร่างกาย; และอานาปานสติข้อที่ ๔ บอกให้ทราบว่าการปรุงแต่งร่างกายของลมหายใจนั้น เป็นสิ่งที่เราควบคุมได้, เมื่อเราฝึกหัดควบคุมให้มากพอแล้ว ก็สามารถควบคุมร่างกายนั้นได้โดยทางลมหายใจ.

อานาปานสติข้อที่ ๓ ทำให้รู้วาลมหายใจปรุงแต่งร่างกายอย่างไร เพื่อที่เราจะบังคับลมหายใจอย่างไร มันจึงจะไปบังคับที่ร่างกายด้วย. อันนี้ก็มีหลักอย่างง่าย ๆ ว่า เมื่อลมหายใจเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งร่างกายแล้ว ก็บังคับลมหายใจนั้นให้หยาบหรือให้ละเอียด, ผลก็จะเกิดขึ้นเป็นร่างกายนี้จะหยาบ หรือละเอียด. ถ้าบังคับลมหายใจให้ละเอียดได้, ร่างกายก็ละเอียดประณีตหยุดสงบรับไป ตามที่บังคับลมหายใจ. ขอให้จำไว้ส่วนหนึ่งก่อนว่า การบังคับที่ลมหายใจนั้น มีผลไปที่ร่างกาย; เราจะไปบังคับเนื้อหนังร่างกายบังคับไม่ได้ แต่เราบังคับมันได้โดยผ่านทางลมหายใจ คือการบังคับลมหายใจ. เพราะฉะนั้นผู้ที่ทำให้มาก ทำให้ชำนาญในเรื่องนี้ จึงสามารถบังคับกายได้ตามต้องการ คือหนึ่งอย่างที่ผิดธรรมดา อย่างที่พระพุทธรเจ้าท่านทรงนำมาเป็นตัวอย่างแก่ภิกษุทั้งหลาย. ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้นไม่เจริญอานาปานสติ หรือว่าไม่มีความรู้เรื่องอานาปานสติ; แต่ว่าได้ทำด้วยเหมือนกัน เพียงแต่ไม่มากเท่าพระมหากัปปินะ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญอย่างยิ่งและทำได้ถึงที่สุด เพราะฉะนั้นจึงมีร่างกายสงบรับขนาดที่ว่า เหมือนกับว่าเป็น

รูปสลักหิน. ความประสงค์ที่นำเรื่องนี้มาแสดง ก็ไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าเพื่อจะให้รู้ว่า ร่างกายเป็นสิ่งที่บังคับได้ทางลมหายใจ แล้วก็เกี่ยวเนื่องกับอานาปานสติขั้นที่ ๓ ซึ่งเราจะได้พิจารณากันโดยละเอียดต่อไป.

ที่นี่ ในตอนนี้ในวันแรกนี้ อยากจะพูดเรื่องอานิสงสีให้พอสมควร ก็อยากจะพูดถึงอานิสงสีอีกสักประเภทหนึ่ง คืออานิสงสีที่จะทำให้บุคคลนั้นกระทำกาละอย่างสงบเย็นและรู้เวลาที่ จะกระทำกาละนั้นด้วย. ข้อนี้ก็มิใช่พระพุทธานุภาพที่ตรัสไว้ในสูตรถัดไป มีใจความว่า ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้วกระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ถ้าภิกษุเสวยเวทนาอันเป็นสุข เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้นอันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้นอันเราไม่ผลิตเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้. ถ้าภิกษุนั้นเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ เธอก็ยังรู้ตัวว่าเวทนานั้นไม่เที่ยง เวทนานั้นอันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว เวทนานั้นอันเราไม่ผลิตเพลินเฉพาะแล้ว; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นอทุกขมสุข เธอก็ยังรู้ตัวว่าเวทนานั้นไม่เที่ยง เวทนานั้นอันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว เวทนานั้นอันเราไม่ผลิตเพลินเฉพาะแล้ว. ภิกษุนั้น ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นสุข ก็ไม่เป็นผู้ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ก็ไม่เป็นผู้ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นอทุกขมสุขก็ไม่เป็นผู้ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น. ภิกษุนั้น เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธรอบแห่งกาย, เธอย่อมรู้ตัวว่า เราเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธรอบแห่งกาย; เมื่อเธอเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธรอบแห่งชีวิต, เธอย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธรอบแห่งชีวิต; ดังนี้. จนกระทั่งการทำลายแห่งกายในที่สุทธแห่งการถือเอารอบซึ่งชีวิต เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนาทั้งปวงอันเราไม่ผลิตเพลินเฉพาะแล้ว จักเป็นของดับเย็นในที่นี้นั่นเอง. ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนดวงประทีปน้ำมัน ลุกอยู่ได้เพราะอาศัยน้ำมันด้วย เพราะอาศัยไส้ด้วย เมื่อหมดน้ำมันหมดไส้ก็เป็นดวงประทีปที่หมดเชื้อ

ดับไป, ข้อนี้ฉันใด; ภิกษุนั้นก็ฉันนั้น กล่าวคือเมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธอบแห่งกาย ย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธอบแห่งกาย, เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธอบแห่งชีวิต ย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นที่สุทธอบแห่งชีวิต; จนกระทั่งการทำลายแห่งกายในที่สุดแห่งการถือเอารอบซึ่งชีวิต เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่ผลิตผลิตเฉพาะแล้วจักเป็นของดับเย็นในที่นี้นั้นเทียว ดังนี้.

พระพุทธภาษิตนี้ มีใจความที่แสดงว่า เมื่อเจริญอานาปานสติครบถ้วนอย่างนี้แล้ว, เวทนาทั้งหลายย่อมไม่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน. เรื่องนี้ผู้ศึกษาจะต้องรู้หลักทั่วไปเสียก่อนว่า สิ่งที่เราเรียกว่าอุปาทานนั้นเพียงเกิดต่อเมื่อมีเวทนาเกิด; แล้วยิ่งไปกว่านั้นอีก สิ่งที่เราเรียกว่าเบญจขันธ์อันประกอบด้วยอุปาทานนี้ ก็เพียงเกิดต่อเมื่อเวทนาเกิด. นี่เป็นภาษาธรรมดาแท้, คนธรรมดาฟังไม่เข้าใจ. คนธรรมดาจะเข้าใจไปว่า เบญจขันธ์คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เกิดอยู่ตลอดเวลา; นั้นมันเป็นภาษาชาวบ้านพูด. ภาษาธรรมดาหรือภาษาของพระพุทธเจ้านั้นท่านพูดว่า เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้น เพียงเกิด, เมื่อมีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น แล้วยึดถือเอาด้วยอุปาทาน : เมื่อนั้นจึงจะมีรูปร่างกายนี้ที่ถูกยึดถือด้วยอุปาทาน, มีเวทนาที่ถูกยึดถือด้วยอุปาทาน, มีสัญญาที่ถูกยึดถือด้วยอุปาทาน, มีสังขารที่ถูกยึดถือด้วยอุปาทาน, มีวิญญาณที่ถูกยึดถือด้วยอุปาทาน. เบญจขันธ์คือขันธ์ทั้ง๕ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้น เพียงเกิดเดี๋ยวนี้เอง คือเมื่อมีเวทนาเกิดแล้วยึดมันด้วยอุปาทาน; เวลาผ่านไปหน่อยอุปาทานดับไป เบญจขันธ์ก็พลอยดับไป. นี่แสดงว่า เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานซึ่งเป็นตัวทุกข์นั้น เพียงเกิดเป็นคราว ๆ อย่างนี้; เกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที.

ในบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าที่เราสวดกันอยู่เสมอว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปา-

ทานกฺขนฺธา ทฺกฺขา - สรุปลแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้นเป็นทุกข์; นอกนั้นไม่มีทุกข์, ถ้าอย่าทำให้มันเกิดขึ้นมา มันก็ไม่มีทุกข์. เดียวนี้เรามันแผลออยู่บ่อย ๆ มีเวทนาทางตา ทางหู ทางอะไรเป็นต้นแล้ว ก็เกิดยึดมั่นด้วยอุปาทานเมื่อใด; เมื่อนั้นก็เกิดเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน เมื่อนั้นก็เป็นทุกข์. ถ้าเราตัดทางแห่งอุปาทานนี้เสียได้, ก็ไม่มีเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน; ตลอดวันตลอดคืนก็ไม่เป็นทุกข์.

นี่ก็เป็นอันสงส์ของอานาปานสติ ที่บุคคลทำให้มาก เจริญให้มากแล้ว ย่อมสกัดกั้นเสียซึ่งการเกิดขึ้นแห่งปัญจอุปาทานขันธ์; คือไม่เกิดตัวกู - ของกูอย่างที่ เคยอธิบายกันมาแต่ก่อน ด้วยการที่ควบคุมเวทนานั้นได้.

ที่นี่ ไม่เพียงแต่เท่านั้น คือพระพุทธรูปในตอนที่ท่านนั้น ตรัสว่า จะเป็น ผู้รู้จักว่าเวทนานี้ เป็นเวทนาเป็นที่สุทธรอบแห่งกายหรือไม่? เป็นที่สุทธรอบแห่งชีวิตหรือไม่? เพราะเหตุที่ว่าเป็นผู้มีความรู้เชี่ยวชาญในความรู้สึกที่เป็นเวทนาและควบคุมเวทนานั้นได้ ไม่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน, จึงสามารถรู้จักสิ่งที่เรียกว่าเวทนานั้นเป็น อย่างดี.

คนธรรมดา รู้จักสิ่งที่เรียกว่าเวทนาไม่ได้ เพราะว่า เกิดที่ไรก็ยึดมั่นถือมั่น เวทนา แล้วก็เกิดเบญจขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทานเสียทุกทีไป; คือว่าเกิด ความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้างเสียทุกทีไป จึงไม่รู้จักรู้สิ่งที่เรียกว่าเวทนาในชั้นที่ละเอียดที่สุด ประณีตที่สุด ในลักษณะที่ละเอียดที่สุด ว่าเวทนานี้เป็นอย่างไร? ว่าเวทนานี้จะเป็นเวทนาเป็นที่สุทธรอบแห่งร่างกาย คือที่สิ้นสุดแห่งร่างกายหรือไม่? ว่าเวทนานี้เป็นเวทนาเป็นที่สิ้นสุดรอบแห่งชีวิตหรือไม่? ข้อนี้หมายความว่า ถ้าเป็นผู้

ที่เชี่ยวชาญ มีความเฉลียวฉลาดในเรื่องของเวทนาแล้ว ย่อมรู้จักความเปลี่ยนแปลงของเวทนาทุกอย่างทุกประการ ๗ ทุกวันทุกคืนทุกเดือนทุกปี ไปตามลำดับ; เข้าใจในลักษณะทั้งหลายหรือความเปลี่ยนแปลงทุกอย่างของเวทนานั้นแล้ว ก็รู้จักเวทนานั้นดีว่าเวลานี้จักเป็นอย่างไร.

ที่นี้ ประกอบกับว่า เป็นผู้มึสติไม่ทำความยึดมั่นในเวทนาใด ๆ, ก็เป็นผู้ที่อยู่เหนือเวทนานั้น ทั้งโดยผลที่จะเกิดความทุกข์ และทั้งโดยความรู้ที่จะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร. สำหรับโดยผลที่จะเกิดเป็นความทุกข์นั้นเกิดไม่ได้แล้ว เพราะว่า เป็นผู้มึสติพอที่จะไม่ให้เกิดความยึดมั่นในเวทนานั้น. ที่นี้ ก็เหลืออยู่โดยความรู้คือรู้ว่าเวทนานั้นเป็นอย่างไรเรื่อยไป ไปตามลำดับ จนกระทั่งรู้ว่าร่างกายนี้ถึงที่สุดรอบด้วยเวทนานี้เป็นแน่ หรือว่าชีวิตนี้ถึงที่สุดรอบด้วยเวทนาอันนี้เป็นแน่; ดังนั้น ผู้ที่นั้นจึงรู้จักเวทนาที่เป็นที่สิ้นสุดลงแห่งชีวิต. ก็หมายความว่า จะเป็นผู้รู้ว่าจะต้องสิ้นชีวิตลงในเวลาใด คือในขณะที่แห่งเวทนาใด จึงทำให้บุคคลผู้นั้นรู้เวลาที่จะสิ้นชีวิตนั้นอย่างแน่นอน.

เรื่องนี้ก็มีคำกล่าวไว้ในคัมภีร์หลายๆ แห่ง ยกตัวอย่างมาสักแห่งหนึ่งว่า พระเถระผู้เชี่ยวชาญในอานาปานสติองค์หนึ่ง พอถึงเวลาที่จะดับจิต คือจะสิ้นชีวิต หรือจะปรินิพพานนั้น ก็เรียกประชุมภิกษุสงฆ์ที่อยู่ด้วยกันกับท่านนั้น ที่ลานจงกรม คือที่ลานสำหรับเดินจงกรมไปมา; แล้วก็บอกให้ภิกษุคอยสังเกตความที่ท่านจะแสดงเวทนาอันเป็นที่สุดรอบแห่งชีวิต, มีภิกษุจำนวนหนึ่งเฝ้าอยู่ที่ตรงกึ่งกลางของทางเดินจงกรม. เมื่อพร้อมแล้วท่านก็ออกเดินจงกรมจากหัวทางเดินข้างนี้ไปถึงสุดทางเดินข้างโน้น; แล้วก็เดินจากสุดทางเดินข้างโน้นมายังหัวทางเดินข้างนี้; ไปมา ๗๗ อยู่



๓ รอบ แล้วก็เดินไปถึงกึ่งกลางของทางเดินจงกรมนั้น แล้วก็ยืนปรีณิพพาน คือ สิ้นชีวิตในมือจับของภิกษุที่คอยอยู่ที่ตรงกึ่งกลางของทางจงกรมนั้น.

นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสติถึงที่สุดนั้น จะรู้เวลาดับจิตของตนได้ แม้เป็นเวลา ๑ วินาทีหรือชั่วกะพริบตาว่าจะถึงเวลานี้ คือเวลาที่ถึงที่สุดแห่งชีวิต; ดังนั้นจึงทำได้ถึงอย่างนั้น เพื่อแสดงผลของความมีสติสมบุรณ์อย่างยิ่งว่าไม่มีทางอื่นนอกจากทางนี้ทางเดียว คืออานาปานสติที่กระทำ เจริญให้มากเป็นพิเศษอย่างนี้ จึงกำหนดได้ว่า จะตายในวันใด ในเวลาเท่าใด ในนาทีใด ในวินาทีใด ได้ตามความประสงค์. มันก็เป็นผลดี หรือมีความสะดวก หรือว่าไม่มี ความทุกข์ถึงขนาดที่มีคำตรัสว่า เวทนาทั้งหลายของเธอนั้น จักเป็นของเย็น. คำนี้ ฟังกันไม่ค่อยจะถูก ว่าเวทนานั้นจักเป็นของเย็นได้อย่างไร; เพราะว่าเคยได้ยินแต่ เวทนาเป็นของร้อน. เวทนาที่ไม่ถูกยึดมั่นด้วยอุปาทานก็เป็นของเย็นอยู่แล้ว, คือ ไม่เกิดอุปาทาน ไม่เกิดบัญญัติอุปาทานชั้นธอยู่แล้ว แล้วก็ดับไปในลักษณะที่เหมือนกับว่าตะเกียงหมดน้ำมันดับ มันก็เลยไม่มีของร้อน. นี่แสดงอานิสงส์คล้าย ๆ กับว่าเป็น ศิลปะของการตาย คือตายอย่างมีศิลปะที่สุด; ก็ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่านี้ คือจะ ไม่มีศิลปะของการตายที่ไหน ที่จะดีไปกว่า ศิลปะของบุคคลผู้มีอานาปานสติ สมบุรณ์อย่างนี้.

นี่ก็เอามาแสดงให้เห็นอีกส่วนหนึ่งว่ามันมีอานิสงส์อย่างไร : อานิสงส์มุ่งหมายโดยทั่วไป ก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน, นั่นเป็นความมุ่งหมายทั่วไป. ที่นี้ อานิสงส์พิเศษ เช่นจะบังคับร่างกายได้ จนถึงกับนั่งนิ่งเหมือนกับรูปสลักหิน ตลอดเวลาเท่าไรก็ได้; และอีกอย่างหนึ่งก็สามารถที่จะรู้เวลาตายว่าจะหายใจ

ครั้งสุดท้ายเมื่อไร กำหนดได้กระทั่งเป็นวินาที หรือกะพริบตาอย่างนี้. นี่แหละคือลักษณะที่เรียกว่า มีผลอย่างยิ่ง สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง; ก็เอามาพูดก่อนเรื่องอื่นทั้งหมดเพื่อให้เกิดความสนใจ ว่าระบบกัมมัฏฐานวิปัสสนามีอยู่มากมายหลาย ๆ ระบบ แต่ไม่มีระบบไหนให้ผลกว้างขวาง แล้วยังพิเศษพิสดารน่าอัศจรรย์เหมือนกับระบบอานาปานสตินี้.

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้มีความสนใจ ตั้งหน้าตั้งตาสนใจการปฏิบัติที่เรียกว่าอานาปานสตินี้กันต่อไป. เรื่องแสดงอานิสงส์ของอานาปานสตินี้ก็พอสมควรแล้วสำหรับให้ปลูกความสนใจ; ก็จะได้กล่าวถึงตัวอานาปานสติต่อไปตามสมควรแก่เวลา.

## หลักปฏิบัติเบื้องต้นของการเจริญอานาปานสติ.

ที่นี่ ก็มาถึง หัวข้อที่เป็นหลักการปฏิบัติของอานาปานสติตั้งแต่เริ่มต้น. ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติอานาปานสติโดยตรง ก็มีข้อความที่ต้องทราบเกี่ยวกับสิ่งสำคัญอยู่ ๒ - ๓ สิ่ง; คือว่าได้ที่สะดวกสบายพอสมควร ระบุไว้ว่าเป็นป่าก็มี โคนไม้ก็มี หรือที่ว่างอย่างอื่นก็ใช้ได้, แล้วก็มียาร่างกายที่พอเหมาะสมที่ได้มีการปรับปรุงไว้บ้างแล้วว่าเราจะอยู่จะมีร่างกายที่เหมาะสม, ที่นี้ก็ไปสู่อะไร ๆ เหมาะสมแล้วก็นั่งในอิริยาบถที่เหมาะสม; นี่เป็นหลักทั่วไป.

[ ท่านั่งทำอานาปานฯ ที่เหมาะสม. ]

อิริยาบถที่เหมาะสม ก็คือการนั่งชนิดที่ล้มได้ยาก; ขอให้เข้าใจคำว่า

“ล้มได้ยาก” ให้มากเป็นพิเศษ. นั่งในลักษณะที่มันโง่งงได้ง่ายหรือล้มได้ง่ายนั้น ใช้ไม่ได้; ดังนั้น จึงต้องพยายามฝึกกันบ้าง มันก็มีความลำบากบ้างเป็นธรรมดา. สำหรับพระพุทธเจ้าเป็นชาวอินเดีย จึงไม่ลำบากเพราะว่าเคยชินกับวัฒนธรรมนั่งแบบล้มยาก; คือนั่งขัดสมาธิ (ขัดตะหมาด;) นั่งแบบที่เราเรียกกันในเมืองไทยว่าขัดตะหมาด คือขัดส-มา-ธิ อันเป็นวัฒนธรรมของชาวอินเดียมาหลายพันปี; และคงจะเป็นวัฒนธรรมของชาวอียิปต์ด้วย เพราะว่ารूपหินสลักบางชิ้นซึ่งมีอายุตั้ง ๔ - ๕ พันปีในอียิปต์ก็มีท่านั่งขัดสมาธิอย่างที่เราเรียกว่าวัชรอาสน์ของพวกโยคีในอินเดียด้วยเหมือนกัน. เอาละ, เป็นอันว่า มนุษย์รู้จักนั่งในท่าที่ล้มได้ยากนี้มาหลายพันปีแล้ว.

ที่นี่ การเจริญสมาธิไม่ว่าแบบไหน จะเป็นอานาปานสติ หรือไม่เขาก็ตาม ต้องอาศัยการนั่งในแบบที่ล้มได้ยาก; นั่นคือแบบที่เรียกว่า นั่งสมาธินั่งขัดสมาธิ หรือนั่งขัดตะหมาดแบบอินเดีย. พวกจีนเขาเรียกการนั่งนี้ว่า นั่งแบบอินเดีย; ในเมืองไทยเราเรียกว่านั่งขัดสมาธิ. ในเมืองจีนเขาใช้คำว่านั่งขัดสมาธิไม่ได้ หรือไม่, เขาใช้คำว่านั่งแบบอินเดีย. นั่งแบบอินเดียก็คือนั่งขัดสมาธิ มันล้มได้ยาก; ฉะนั้น ขอให้ดูที่อาตมากำลังนั่งนี้ก็เรียกว่านั่งขัดสมาธิ.

ที่นี่ นั่งขัดสมาธินี้มันก็มีหลายระดับ คือระดับที่มันคงมากมันคงน้อย; มันคงน้อย มันก็ล้มได้ง่าย, มันคงมาก มันก็ล้มได้ยาก. เมืองไทยเรามีเรียกว่าขัดสมาธิราบ แล้วก็ขัดสมาธิเพชร เรียกกันตามความสะดวก. ที่นี้ขอจะแนะนำ มีสัก ๓ อย่าง : --

ขัดสมาธิราบ ก็คือไม่ซ้อนกันเลย; นี่ขอกัยที่จะทำให้ดูว่าไม่ซ้อนกันเลย เขาไม่ต้องซ้อนกันเลย, นี่ ๆ เท่าหลังเท่าก็ไม่ได้ซ้อนกันเลย มันลงที่พื้นหมด,

เข้านี้มันก็ลงถึงพื้น, ตาตุ่มทั้งสองก็ลงที่พื้น, หลังเท้าก็ลงที่พื้น; แปลว่าทุกอย่างมันลงที่พื้นไปหมด จะเรียกว่าขัดสมาธิราบก็เข้าที่อยู่. นี่เป็นอย่างเลวมาก คือว่านั่งขัดสมาธิอย่างเลวมาก จะล้มได้ง่าย แล้วก็ไม่ได้ถูกเทคนิคบางอย่างที่ว่าตาตุ่มมันถูกพื้นมันก็เจ็บได้ หรือว่าเข่ากระดูกบางอย่างมันยังถูกพื้นมากกว่า.

ที่นี้ ให้ดีไปกว่านี้ก็ซ้อนกัน จะเรียกว่าขัดสมาธิดอกบัว; ก็คือยกข้างขวานี้มาซ้อนข้างซ้าย, ก็เหลือตาตุ่มเดียวที่ถูกพื้น, อีกตาตุ่มนี้ก็สลายไปไม่ต้องถูกพื้น; ความมันคงมีมากขึ้นเพราะมันอัดตัวขึ้น มันอัดตัวมากขึ้น, มันล้นยากขึ้น. นี้ก็เรียกว่าพอเป็นอย่างกลาง หรือพอใช้ได้.

ที่นี้ ถ้าว่าจะเอาอันนี้ (คือยกขาข้างซ้าย) ขึ้นมาข้างบนเสียอีกที่ จึงจะเป็นขัดสมาธิเพชร; นี้จะเห็นว่าตาตุ่มไม่มีถูกพื้น ไม่มีตาตุ่มไหนถูกพื้น, ไม่มีกระดูกขึ้นไหนถูกพื้น. ขอให้เข้าใจ, นี้ดูให้เข้าใจไม่มีกระดูกขึ้นไหนถูกพื้น, กล้ามเนื้อเท่านั้นที่ถูกพื้น ฉะนั้น ความเจ็บปวดความอะไรมันมีน้อยลง; แล้วใช้มือนี้ (มือ - แขนทั้ง ๒ ข้าง) ทำสายระยางกุดไปตรงนี้มันเลยล้มไม่ลง. ดูเถอะมันไม่มีทางจะล้ม : ล้มข้างหน้าก็ไม่ได้, ล้มข้าง ๆ ก็ไม่ได้, ล้มข้างหลังก็ไม่ได้; มันเหมือนกับรูปปีระมิดที่ล้มทางไหนไม่ได้.

ที่นี้ คนที่ไม่เคยมันก็ลำบากหน่อย ก็ต้องหัดบ้าง. ฝรั่งเศสไปหัดกันที่ตามสำนักวิปัสสนานำสงสารน้ำมูกน้ำตาไหลก็ยังไม่ได้ เพราะไม่เคยนั่ง. คนไทยเรารับวัฒนธรรมอินเดียมาแต่โบราณนั่งเป็นมาแต่เด็กๆ นี่มันโชคดี; ที่นี้ เต็มให้มันแน่นขึ้นหน่อยเท่านั้น; นั่งเป็นชั่วโมง ๆ ก็ได้, แล้วอาจจะนั่งเป็นตุ๊กตาหินอย่างพระมหา-

กับปิ่นะได้. ถ้าเมื่อยนักก็บิดไปอย่างนี้สักเดี๋ยวดียวเดี๋ยวมันก็หายเมื่อย, อย่างนี้ก็ได้, โดยที่แขนไม่ต้องคู้; ช่วยจับไว้ด้วยอย่าให้แขนคู้, บิดไปทางนี้แขนก็ไม่คู้บิดมาทางนี้ แขนก็ยังไมคู้ก็แก้เมื่อยได้ในตัว; นั่ง ๒๔ ชั่วโมงได้ ความร้อนไม่ค่อยเกิดเพราะว่ามัน ถูกกับพื้นน้อย, ตาตุ่มก็ไม่ปวด, เขามันก็ไม่ถูกเพราะว่ามันเอาขึ้นมาไว้เสียตรงนี้, กล้ามเนื้อที่ตะโพกที่ขามันรับไว้หมด ก็เลยอยู่ได้; อย่างนี้เรียกว่า **ขัดสมาธิเพชร**, ภาษาบาลี หรือภาษาสันสกฤต เขาเรียกว่า**วัชรอาสน์**. พระพุทธเจ้านั่งด้วยขัดสมาธิอย่างนี้ ก็เรียกว่านั่ง**วัชรอาสน์**; ที่ตรงโคนต้นโพธิ์นั้น ก็เลยได้ชื่อว่า**วัชรอาสน์**ไปด้วย. ไม่ใช่ว่าแท่นนั้นทำด้วยเพชร, แต่ว่าพระพุทธเจ้าได้นั่ง**ขัดสมาธิเพชร**ที่ตรงนั้น ที่โคนต้นโพธิ์นั้น; เดียวนี้ ไปดูที่อินเดียเขาเรียกว่า**วัชรอาสน์** คือแท่นหินที่พระพุทธเจ้าเคยนั่งที่ตรงนั้น.

นี่เรียกว่า**ทำนั่งที่เหมาะสม**. เรามีร่างกายเหมาะสม, เราไปสู่วิวที่ที่เหมาะสม, แล้วเราไปนั่งด้วย**ทำนั่งที่เหมาะสม**; **ครบ ๓ เหมาะสมก็ลงมือทำสมาธิได้**.

[ การจัดลมหายใจให้ดี.]

ที่นี้ สมาธิอื่นก็ตามใจ, แต่สมาธิอานาปานสตินี้ เกี่ยวกับลมหายใจ; เพราะฉะนั้น จะต้องจัดระบบการหายใจให้ดีอีกทีหนึ่งด้วย. การหายใจที่ดีต้องมีกระดูกสันหลังตรง; ฉะนั้น จึงมีคำกล่าวไว้ชัดว่า **อุชุ กายํ ปณิธาย. นิสีทติ ปลุ-ลงกํ อากุชิตฺวา**, นี่คือนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ; รวบขาเข้ามาโดยรอบนี้เรียกว่า **ปลุ-ลงกํ อากุชิตฺวา**; แล้วก็ **อุชุ กายํ ปณิธาย** - ต้องการให้กระดูกสันหลังตรง ดังนั้น จะก้มไม่ได้ จะนั่งอย่างนี้ (ท่านะทำท่าให้ดู) ก็ไม่ได้ คือไม่เป็นผลดี. ต้องตรงเหมือนกับว่ากระดูกสันหลังนี้ถูกตามด้วยของชื่อตรง, ก็เลยการหายใจก็ดี. เราต้องการการ

หายใจที่ดี เพราะว่าเราต้องฝึกอีกมากมายเกี่ยวกับการหายใจนี้. ที่นี้เมื่อนั่งถูกวิธี การหายใจที่ดี แล้วก็จึงลงมือทำอานาปานสติ ๑๖ ขั้น อย่างที่ว่าให้ฟังมาแล้วเมื่อตะกี้.

เกี่ยวกับการหายใจนี้ ต้องแก้ไขกันทุกอย่างแหละ : ถ้าว่าจมูกไม่ดี ก็ต้องแก้ไขจมูกให้ดี ด้วยการพยายามทำให้จมูกหายใจเท่ากันทั้ง ๒ ช่อง. ถ้าไม่สังเกตจะไม่รู้ว่าเราหายใจด้วยจมูกไม่เท่ากันทั้ง ๒ ช่อง; ฉะนั้น ลองอุดเสียข้างหนึ่ง แล้วลองหายใจดู, แล้วอุดเสียอีกข้างหนึ่งลองหายใจดู. ถ้าเห็นว่าไม่เท่ากัน ต้องแก้ไขข้างที่มันผิด หรือมันหายใจชัด ๆ นั้นนะ ให้มันหายใจเท่ากันเสียก่อน.

คนโบราณเขาก็ทำกันง่าย ๆ : เอน้ำใส่ในใจกลางมือ แล้วก็สอดเข้าไปด้วยข้างที่มันชัดนั้น แล้วก็ส่งออกมาแรง ๆ อย่างส่งขี้มูกหลาย ๆ หนมันก็โล่งเข้าเหมือนกัน, ก็รู้สึกว่ามันเท่า ๆ กันทั้ง ๒ ข้างอย่างนี้เป็นต้น. นี้เรียกว่าข้อเบ็ดเตล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปรู้เอาเองก็ได้ว่า เราต้องการการหายใจที่เรียบร้อยที่สะดวก เพื่อจะศึกษากันอย่างละเอียดเกี่ยวกับลมหายใจ.

[ ความมุ่งหมาย - ข้อควรสังเกตเกี่ยวกับการปฏิบัติขั้นที่ ๑, ๒, ๓. ]

นี่ในโปรแกรมของเราก็มีว่า วันนี้จะพูดกัน เรื่องอานาปานสติขั้นที่ ๑, ๒, ๓, ในเบื้องต้น : --

ขั้นที่ ๑ ลมหายใจยาว; ขั้นที่ ๒ ลมหายใจสั้น; ขั้นที่ ๓ เรียกว่า กายทั้งปวง คือลมหายใจทั้งปวง, ตัวหนังสือฟังไม่ออก, ความหมายก็คือ รู้

เรื่องทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ รู้เรื่องทั้งปวงเกี่ยวกับลมหายใจ : --

ขั้นที่ ๑ รู้เรื่องลมหายใจยาวทุกแง่ทุกมุมเกี่ยวกับลมหายใจยาว; ขั้นที่ ๒ รู้ทุกแง่ทุกมุมเกี่ยวกับลมหายใจสั้น; ขั้นที่ ๓ รู้ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจแต่คำว่า "ทุกอย่าง" นี้ มันไม่ได้พรวดไปจนไม่รู้จักจบจักสิ้น, มันรู้แต่เรื่องสำคัญที่ว่าลมหายใจนั้นปรุงแต่งร่างกายอยู่เสมอตลอดเวลา. คำว่า "ปรุงแต่ง" นี้ ถ้าบางคนฟังไม่ถูก ก็ให้ถือเอาความหมายว่า มันเนืองกันอยู่, ลมหายใจกับร่างกายนี้จะเนืองกันอยู่ : ถ้าลมหายใจหายบร่างกายก็กระวนกระวาย, ถ้าลมหายใจละเอียดร่างกายก็สงบรำงับ, ถ้าลมหายใจหยุดร่างกายก็ต้องหยุด. นี่ตามหลักที่เขาถือทั่วไปจะเป็นข้อเท็จจริง ๑๐๐% ทางวิทยาศาสตร์หรือไม่ นั้นเราไม่พูดถึง; เราเอาแต่ผลที่จะได้ก็แล้วกัน. ตามที่เราต้องการ คือให้มีความสงบสุขทางกายและทางจิต.

ถ้า "ลมหายใจหายบ" เพราะมีอาการมึนหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ก็หมายความว่าทั้งร่างกายมันก็หายบ ใจมันก็หายบ ลมหายใจมันก็หายบ. ทีนี้ ถ้าว่า "ลมหายใจละเอียด" มันก็จะมีได้ต่อเมื่อในจิตใจมันสงบรำงับและละเอียดแล้ว ร่างกายมันก็สงบรำงับไม่กระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน. ทีนี้ที่เรียกว่า "ลมหายใจหยุด" นั้น มันมีต่อไปจากที่ลมหายใจละเอียดร่างกายรำงับ, และรำงับมาก ๆ ขึ้นไปหลาย ๆ ชั้น จนถึงขั้นที่เรียกว่าจตุตถฌานซึ่งถือกันว่าแม้แต่ลมหายใจก็หยุด, ทีนี้ ร่างกายก็ต้องพลอยหยุด ระบบถ่ายเทหรือความร้อนหรือการสูบฉีดโลหิตไหลเวียนปอดเปิดต้องหยุดกันไปหมด, และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นสุดท้าย ที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ เป็นอันว่าหยุดทั้งความรู้สึกทุก ๆ ชนิดด้วย. ข้อเท็จจริงนี้เราไม่ยืนยันว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้น ๑๐๐% เมื่อพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์, แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ไม่มาพิสูจน์อะไรได้ว่านี่มันผิดหลัก แล้วก็ไม่เคยพิสูจน์กันจริง ๆ ด้วย.

เขาแต่ว่า ถ้าร่างกายมันสงบรับมาก ลมหายใจสงบรับมากแล้วมันก็ถึงขนาดที่หยุดกันไปหมด.

นี่ก็เลยเกิดมีหลักที่ผิดไม่ได้ขึ้นมาว่า ถ้าลมหายใจหายาบ ร่างกายก็จะหายาบเช่นมีความร้อนสูง มีการสูบฉีดโลหิตแรง มีความกระวนกระวายที่เนื้อตัว; ถ้าลมหายใจสงบรับละเอียดประณีตมันก็ตรงกันข้าม : ร่างกายสบาย ใจคอเยือกเย็นอะไรไปในทางที่ตรงกันข้าม. นี่คือนิเทศที่ ๓ ที่จะรู้ว่าทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจนั้นเป็นอย่างไร; ทีนี้ ถ้ารู้เรื่องนี้ก็สามารถทำขั้นที่ ๔ คือให้มันสงบรับได้.

**ลมหายใจยาวขั้นที่ ๑** มีความหมายว่าเหมือนกับที่เราเหยียดแข็งเหยียดขาเหยียดตัวตืดเนื้อตืดตัวสุดเหวี่ยงเลย. ร่างกายที่เราเหวี่ยงแขนเหวี่ยงขาบิดเนื้อบิดตัวสุดเหวี่ยงนั่นแหละ มันเหมือนกับลมหายใจยาวที่สุด; ดังนั้น ขอให้สังเกตแล้วพยายามทำการหายใจให้ยาว, ให้ยาวให้มากเท่าที่จะยาวได้ก่อน, แล้วจึงค่อยปล่อยไปตามสบาย เพื่อว่าเราจะได้ว่าว่ายาวที่สุดนั้นเป็นอย่างไร. ดังนั้นก็ให้หัดเหมือนกับทำเล่น หรือแก้งทำบ้า ๆ บอ ๆ, คือหายใจให้มันยาว ๆ จนมันจะตายเพราะยาว.

เมื่อหายใจเข้ายาว ๆ นี้ มันยาวจนเหมือนกับว่าปอดนี้มันมากออกไป, ซีโครงมันมากออกไป, แล้วท้องมันยุบเข้าไป. หายใจเข้า, เมื่อหายใจเข้ามากนี้มันมากถึงขนาดท้องยุบเข้าไป; ถ้าเข้าเพียงว่าท้องยังป่องอยู่, นี่ยังไม่ใช่เข้าถึงที่สุดไม่ยาวถึงที่สุด. นี่เขาไม่ค่อยเชื่อ; ฉะนั้น ก็อยากจะให้ลองดู; ที่ว่าจะสาธิตหรืออะไร ก็หมายความว่า จะให้ทุก ๆ คนลองทำดู. แต่วันนี้โอกาสจะไม่อำนวย



เสียแล้ว มันเหนื่อยแล้ว มันมานานักแล้ว; แต่ขอให้เอาไปทดลองดูที่บ้าน หรือที่ ๆ อยู่ก็ได้. นี่อาตมาจะเปิดจิวรให้ดูก็น่าเกลียด, แต่ให้เห็นว่า ถ้าหายใจเข้าถึงที่สุดแล้ว ส่วนนี้ (ซี่ที่บริเวณหน้าอก) จะใหญ่มาก แล้วส่วนล่างนี้ (ซี่บริเวณท้อง) จะแฟบเข้าไป และถ้าอยู่ในสภาพอย่างนี้ (แสดงให้ดู) ด้วยแล้ว ยิ่งหายใจเข้ายาว - ออกยาวได้มากกว่าที่จะอยู่อย่างนี้ (แสดงให้ดู): ฉะนั้น หัดอยู่อย่างนี้ (แสดงให้ดูแบบข้างบน) ดีกว่า : หายใจเข้ายาวหรือออกยาวก็ตามใจ เมื่ออยู่ในสภาพอย่างนี้จะยาวได้มากกว่า, มันยาวจนสุดที่ธรรมชาติจะอำนวยให้ได้.

ที่นี้ หายใจเข้ายาวหรือออกยาวก็ตามใจ : ยาวนี้มันคล้ายกับว่ามันบีบรัดหรือมันหดไปทั่วทั้งตัว เพราะเราต้องทำให้มันยาวมากเท่าไร แล้วมันก็จะมีปฏิกิริยาแก่เนื้อหนังทั่วไปทั้งตัวมากขึ้นเท่านั้น; มันก็เลยเป็นการเหมือนกับทำเอ็กเซอไซ์ แก่เนื้อตัว ทั้งเนื้อทั้งตัว ที่จะเบ่งออกไปหรือจะยุบเข้ามา ที่จะเบ่งออกไปที่จะยุบเข้ามา, ทั้งเนื้อทั้งตัวไม่ใช่เฉพาะท้อง; ฉะนั้น การหายใจยาวเข้าก็ตามออกก็ตามนี้ มันเหมือนกับเอ็กเซอไซ์เลือกลมเนื้อหนังทั้งเนื้อทั้งตัวในลักษณะที่ฟูแพบ-ฟูแพบ-ฟูแพบ, ไม่ใช่เฉพาะปอดไม่ใช่เฉพาะท้อง, มันจะเป็นทั้งตัว. ถ้าใครทำจนสังเกตเห็นข้อนี้จะเข้าใจได้ทันทีว่า ลมหายใจนั้นระปรุจแต่งร่างกาย, หรือว่าร่างกายขึ้นอยู่กับลมหายใจ : ลมหายใจหยาบกายหยาบ, ลมหายใจละเอียดกายละเอียด; ฉะนั้น ต้องไปหัดดู และทางที่ดีควรจะทำดูทุก ๆ คน.

ที่นี้ ชั้นที่ ๒ เรื่องลมหายใจสั้น; นี่มันตรงกันข้าม. เมื่อใจคอปกติคนเราหายใจยาว, พอใจหงุดหงิดใจไม่ปกติก็ลมหายใจมันสั้น; นี่เป็นโดยธรรมชาติ. นี่เราก็ต้องรู้เรื่องลมหายใจสั้น : สั้นเท่าไร? สั้นอย่างไร? สั้น

แล้วมันไม่ปกติอย่างไร? ใจคอไม่ปกติอย่างไร? ก็ต้องรู้; เพราะว่ามันมีเคล็ดอยู่ที่ว่า ถ้าเราสามารถบังคับจิตใจให้ปกติได้ในเมื่อมีลมหายใจสั้น, นี่แปลว่าเราชนะธรรมชาติมากทีเดียว. เมื่ออารมณ์เราไม่ดี, เราหายใจสั้น; ทีนี้ เราทำอารมณ์ให้ดีเมื่อลมหายใจมันสั้น, ก็แปลว่าเราเอาชนะธรรมชาติ รุกเข้าไปในเขตของธรรมชาติได้มากแล้วก็มีความรู้เรื่องยาวเรื่องสั้นได้ดี. ถ้าลมหายใจยาวใจก็สบายดี ลมหายใจสั้นใจก็สบายดี, ก็แปลว่าเราชนะหมด; แต่แล้วทำยากนี้จะทำยากมาก, ฉะนั้น จึงเอาแต่เพียงว่าให้รู้เรื่องสั้นเรื่องยาวไว้ก่อนก็แล้วกัน.

ทีนี้ว่า อารมณ์ร้ายมา หายใจหอบกระหืดกระหอบมา, ก็มาหยุดลมหายใจยาว ด้วยการหายใจยาว จะไล่อารมณ์ร้ายออกไปเอง. เพราะฉะนั้น เมื่อโกรธใครมา หรือเมื่อกลัวอะไรมา เศร้าอะไรมา ก็นั่งลงหายใจยาวที่สุดอย่างที่ชักซ้อมไว้เมื่อตะกี้; มันจะไล่ให้หายไปเอง มันจะไล่อารมณ์ร้ายนั้นให้ออกไปเอง, หายกลัวหายอะไรไปได้ หายโกรธไปได้. นี่เป็นเพียงผลในเบื้องต้นเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น แต่ก็มีประโยชน์มากแล้ว.

ทีนี้ มีทั้งยาวและมีทั้งสั้น แล้วยังจะต้องมีหยาบและละเอียดด้วย, เมื่อเราหายใจยาวได้แล้ว ก็ต้องให้หายใจยาวอย่างละเอียดด้วย ละเอียดแรงขึ้น ๆ. ถึงแม้สั้นก็เหมือนกันมันละเอียดแรงขึ้น ๆ. ดังนั้น อย่าเอาไปปนกันเสียทีเดียวว่า ยาวกับละเอียดนั้นมันอันเดียวกัน, มันไม่แน่; ยาวแล้วต้องละเอียดด้วย แล้วก็ละเอียดมากเข้า ๆ จนไม่รู้สีกว่ามีอยู่ นี่ถึงจะละเอียดถึงที่สุด มันเปลี่ยนอารมณ์ได้หมด. ถ้าเราหายใจยาว แล้วก็ละเอียดลงถึงที่สุดขนาดนั้น, อารมณ์ที่ร้ายที่เป็นทุกข์เป็นร้อนอะไร มันก็หายไปทันทีชั่วขณะนั้น. เมื่อร่างกายสงบรำงับ ลมหายใจละเอียด, ความไหลเวียนก็น้อย; ดังนั้น แม้ว่ามีโลหิตออกมันก็ออกน้อย. เพราะฉะนั้น ผู้ที่

อยู่ในลักษณะของ การหยุดลมหายใจเช่นจตุตถฌานอย่างนี้ เข้าใจว่าโลหิตออกไม่ได้, แม้จะมีแผล. ที่นี้ไม่ถึงอย่างนั้น เราจัดระบบหายใจให้ดี, ก็จะช่วยห้ามเลือดได้มากเหมือนกัน. นี่ไม่ได้ตั้งใจจะสอนเรื่องนี้; ตั้งใจจะพิสูจน์ว่าลมหายใจ บังคับร่างกาย ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย เป็นข้อสำคัญ เป็นใจความสำคัญของอานาปานสติขั้นที่ ๓.

ให้ค้นทุกอย่างทุกทางจนพบว่า ลมหายใจนี่คอนดิชัน ปรุงแต่งควบคุมอะไรพร้อมไปในตัวต่อร่างกาย. เราไม่สามารถควบคุมร่างกาย ตามปรารถนาของเรา แต่เราควบคุมลมหายใจได้ตามปรารถนาของเรา แล้วมันไปควบคุมร่างกายเอง; ดังนั้น ถ้าร่างกายอารมณ์ร้าย เราก็ควบคุมลมหายใจให้สงบรับ อารมณ์ร้ายของร่างกายก็หายไป ของจิตใจก็หายไป.

นี่เป็นขั้นต้นเท่านั้น เพียงอานาปานสติขั้นที่ ๑, ๒, ๓ เท่านั้น มุ่งหมายอย่างนี้ สอนอย่างนี้.

[ตัวอย่าง สาธิตให้ดูว่าลมหายใจปรุงแต่งร่างกายอย่างไร.]

ที่นี้ ที่มีหัวข้อกำหนดไว้ว่า จะอภิปราย จะสาธิต จะสัมมนา นี้ ดูไม่มีเวลาจะทำแล้ววันนี้; เอาไว้วันหลัง. แต่อยากจะแสดงอะไรให้ดูสักชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องสาธิตว่า ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายอย่างไร? ท่านจันทร์ก็ได้ ลองเอาพิศดารปิตรมาดู มานั่งตรงนั้น ๆ ข้างหลังคุณเดชก็ได้, คุณเดชหลบเสียน้อย, นั่งตรงนั้นนั่งขัดสมาธิตรงนั้น, หันหน้าไปทางโน้นทำเหมือนจะให้ศีล, นั่งขัดสมาธิเลยเหมือนจะเจริญสมาธินั้นแหละ แล้วก็ถือพิศ; นั่งขัดสมาธิให้ตีเสียก่อน แล้ว

ถือพัดเหมือนจะให้ศีล ตั้งให้ตรง.

ให้ทุกคนดูว่า พัดมันนิ่งไหม? ให้ทุกคนดูว่า พัดนิ่งไหม? ถ้าพัดไม่นิ่ง จะทำอย่างไรให้มันนิ่ง. นี่ขึ้นไปบังคับที่มันจะสั่น, จะสั่นมากกว่าที่ไม่บังคับ; คือจะไปบังคับว่า "พัดอยู่นิ่ง" อย่างนี้มันจะยิ่งสั่นมากกว่า เพราะว่า การที่ไปบังคับเข้านั้น มันไปเพิ่มความหวั่นไหวทางร่างกายทางลมหายใจ. ถ้าจะไปบังคับเอาตรง ๆ ว่าจะให้มันนิ่ง จะไปเกร็งกล้ามเนื้อให้มันนิ่งอย่างนี้, มันจะยิ่งไหวใหญ่.

วิธีที่จะทำให้มันนิ่ง ก็คือหายใจยาวหายใจละเอียด. ถ้าหายใจให้ยาว หายใจให้ละเอียดเข้า, พัดจะค่อยนิ่งเข้า จะนิ่งเข้า ๆ จนอยู่นิ่งตามที่บังคับลมหายใจได้เท่าไร. ถ้าบังคับลมหายใจได้ถึงขนาดเป็นจุดตกถวาน, พัดก็นิ่งเหมือนกับไม่มีชีวิตได้; เพราะฉะนั้น เราไม่สามารถจะบังคับด้วยกิเลส หรือว่าด้วยความปรารถนาแห่งจิตชนิดที่เป็นมุทะลุตุตัน. จะถือพัดให้นิ่งนี้จะต้องทำให้ร่างกาย, กระทบทำให้ร่างกายก็ทำได้โดยทางทำลมหายใจให้ละเอียด.

ใครลองดูก็ได้ ถือพัดให้นิ่งนี้ไม่ใช่่ง่าย, หรือว่าถืออะไรก็ตาม. เดียวนี้เราเอาพัดมาถือเพื่อจะเป็นเครื่องวัด มันดูง่ายกว่าอย่างอื่น; ดังนั้น ถ้าจะให้พัดนิ่งทำนองนี้จะต้อง พยายามกำหนดลมหายใจให้ยาวและให้ละเอียดมากขึ้น ๆ ; แล้วก็มีความตั้งใจว่า จะให้มันนิ่งเพียงสักว่าต้องการจะให้มันนิ่ง อย่าไปต้องการด้วยความคิดที่เป็นมุทะลุตุตันจะเอาให้นิ่งจะบังคับกันอย่างไร. ใครมีอะไรก็ไปหัดแบบนี้ได้, ถึงไม่ใช่พัดก็ได้; ดูว่ามันนิ่งหรือไม่นิ่ง; ถ้าไม่นิ่ง ก็ต้องบังคับทางลมหายใจให้ร่างกาย, ให้ลมหายใจร่างกายแล้วร่างกายจะร่างกาย แล้วของนั้นจะนิ่ง.

นี่เราหัดอย่างนี้ มันมีผลเข้าไปถึงทางจิต. การที่จะไปเล่นงานกับจิตทันทีหรือโดยตรงนั้นยากเกินไปสำหรับคนธรรมดา; จะไปบังคับจิตโดยตรงมันบังคับไม่ได้ แต่ว่าบังคับจิตโดยผ่านเข้าไปทางวัตถุนี้ ได้. ถ้าบังคับพัดให้มันนิ่งได้, จิตมันก็เป็นจิตที่นิ่งเข้าไปได้มากขึ้น ๆ. นี่จึงเรียกว่าเป็นอุบาย, ภาษาบาลีใช้คำว่า อุบาย, คือไม่เล่นกันซึ่งหน้า ไม่บังคับมันไปตรง ๆ ซึ่งหน้า, มันทำไม่ได้. ต้องมีอุบายที่มาเหนือกว่า; เช่นวิธีของอานาปานสตินี้ บังคับร่างกายบังคับจิตในที่สุด.

นี่ให้ท่านทำหัดดูก็เพื่อแสดงว่า ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย หรือบังคับร่างกาย; ดังนั้น เราไปควบคุมที่ลมหายใจให้รำจบ แล้วกายก็จะอยู่นิ่งไปตามมากขึ้น ๆ. เพียงเท่านี้ก็ไปหัดดูก่อน แล้วจะเข้าใจอานาปานสติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ โดยใจความหรือโดยหัวใจ, ไม่ใช่ตัวหนังสือ.

เอาละ, พอกันที.

### อภิปราย-สัมมนา-สาธิตอานาปานสติ.

ถาม : กำหนดอย่างไร ที่ว่าให้รู้ให้เห็นซึ่งธรรมะที่เป็นขั้นสูงออกไป? คือดิฉันก็พยายามปฏิบัติและศึกษามา ก็ยังไม่ได้รับทราบข้อเท็จจริงที่ชัดแจ้ง; อยากขอทราบเรียนถาม.

ตอบ : ไม่เคยอ่านนี่; เคยอ่านมาแล้วหรือยัง เรื่องอานาปานสติ?

ถาม : เคยอ่าน; แต่ว่าทำอย่างไรถึงจะให้ได้ถึงที่สุดจริง ?

ตอบ : มันก็ทำไปตามลำดับนั่นแหละ. เดียวนี้เรากำลังพูดขั้นเตรียม : ขั้นที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓; ดังนั้น จึงไม่มีพูดถึงเรื่องหลักธรรมอะไร. เมื่อตะกี้คุณก็มาไม่ทัน ที่เราพูดกันตรงนั้นว่า ๑๖ ขั้นเป็นอย่างไร. ๑๖ ขั้นนั้นแบ่งเป็น ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ขั้น; แล้ว เรื่องธรรมะโดยตรงมันไปอยู่หมวดที่ ๔. หมวดที่ ๑, ๒, ๓, นี่เป็นเรื่องเริ่ม ริเริ่มทำการสงวรำจับ, แล้วก็มากขึ้นไปจนเป็นสมาธิ, จนเป็นสมาธิในปลายของหมวดที่ ๑; กระทั่งหมวดที่ ๒. หมวดที่ ๓ นี้รู้เรื่องธรรมชาติของจิตดีขึ้น; แล้วหมวดที่ ๔ จึงจะเป็นธรรมะเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เรื่องหลุดพ้น. นี่วันนี้ยังพูดไม่ได้หรอก; ต้องการจะพูดโดยละเอียด ของขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ เท่านั้น; เหมือนกับเรียน ก. ข. ก. กา, เหมือนกับลงมือเรียน ก. ข. ก. กา.

ต้องทนสนใจหน่อย ศึกษาให้เข้าใจเรื่องนี้; ๑๖ ขั้นนี้มันจะทบไป ทบมาทบไปทบมาเรื่อย : ถ้าเราไปปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓ เรื่องอนิจจัง, นี่มันก็ต้องทำลมหายใจสั้น - ยาวนี้ แล้วก็ดูความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น - ยาว, ดูความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งของลมหายใจปรุงแต่งร่างกายนี้ ฯลฯ ก็เห็นความไม่เที่ยงเรื่อยไป. แต่เดี๋ยวนี้เราจะยังไม่พูดหรือไม่อาจจะพูดเพราะเรากำลังพูดแต่เพียงว่า จะทำลมหายใจให้เป็นปกติแล้วรำจับได้เท่าไร.

คำถามที่ถามนั้น เป็นเรื่องขั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่จะเห็นแจ้งธรรมธรรมะข้อใดข้อหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; ไม่อาจจะ

อธิบายได้ในเวลาอันสั้น ๆ อย่างนี้. นี้เรากำลังอธิบายว่า ทำอย่างไรจึงจะปฏิบัติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ไปก่อน ให้ได้ก่อน; แล้วจึงค่อยดูว่าลมหายใจยาวก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจสั้นก็ไม่เที่ยง, การที่มันปรุงแต่งร่างกายก็ไม่เที่ยง, การที่ทำให้สงบรำงับได้นี้ก็คือความไม่เที่ยง, แม้ตัวความสงบรำงับเองก็คือไม่เที่ยง, นี่มันจะต้องไปอย่างนั้นในขั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕ ไปโน้น. นี่เป็นวันแรกที่พูดนี้ เป็นวันเริ่มแรกเรื่องนี้ แล้วก็พูดมาตั้ง ๒ ชั่วโมงแล้ว. มีอะไรถามก็ได้.

ถาม : ผมอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ เกี่ยวกับการที่ใช้ลมหายใจปรุงแต่งบังคับการช่วยเหลือกายให้อยู่สุขสบายดีนี้. ผมรู้สึกว่าคุณก็ไปอ่านหนังสือ เกี่ยวกับวิชาโยคะ. ของท่านอาจารย์บอกให้หายใจเข้ายาวๆ นานๆ แล้วก็ปล่อยออกยาว ๆ; คืออัดครั้งเดียวเอาปอดใหญ่ขึ้นมา. ผมไปอ่านในวิชาโยคะที่แรก เขาให้ฟุ้งปองคล้ายๆ ว่าทำให้ตับไตไส้พุงนี้ได้บริหาร ต่อมาก็มาอีกขั้นหนึ่งก็กลางที่ว่ามาถึงปอดหัวใจ; พอขั้นสุดท้ายขึ้นข้างบนก็ถึงหัวใจ. วิชาโยคะอันนี้กับวิชาที่จะมาเรียนวิปัสสนา มาแนวเดียวกันหรือเปล่าที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง, ที่จะทำให้ร่างกายเราดีด้วย? และในทางของท่านอาจารย์ที่ชี้แนะเพื่อรำงับจิตด้วยนี้ เป็นแนวเดียวกันหรือเปล่า?

ตอบ : ถ้าถามอย่างนี้ มันก็ต้องพูดไปถึงการบังคับ หรือฝึกเกี่ยวกับลมหายใจอีกแบบหนึ่ง, ซึ่งไม่ใช่อานาปานสติ. เดียวนี้เรากำลังพูดระบบอานา-

ปานสติในพุทธศาสนา, แล้วก็ในวงแคบเท่าที่จะบรรลุผลด้วย. วิชโยคะที่กล่าวนั้น มันเป็นการบังคับลมหายใจพร้อมทั้งร่างกายด้วยเหมือนกัน; เก่า, เก่ากว่าพุทธศาสนา, เขาเรียกว่าปราณาญาณ - ปราณาญาณ. ปราณ - ลมหายใจ, อาญาณ คือควบคุม; ปราณาญาณ คือการควบคุมลมหายใจ. อันนี้พบกันก่อนพระพุทธเจ้า แล้วก็ใช้เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกจิตทั่ว ๆ ไป จนกระทั่งเดี๋ยวนี้. พระภิกษุจะใช้วิธีนี้ด้วยก็ได้ เพื่อว่าจะรอบรู้เกี่ยวกับลมหายใจ เกี่ยวกับร่างกาย เกี่ยวกับอนามัย; มุ่งหมายทางอนามัยความสุขทางร่างกายก่อน, ยังไม่ใช่ทางปัญญา. ดังนั้น พวกโยคีทุก ๆ แขนงเขาจะต้องตั้งต้นด้วยอันนี้ - ปราณาญาณ; ไม่มีเรื่องปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้อง. ใช้เป็นขั้นแรก นี้ขั้นปรับปรุงร่างกายจิตใจนี้ได้ และให้ร่างกายสบาย ให้ท้องไส้สบาย ให้เลือดลมแข็งแรง; มันดีที่สุดในชาวอินเดียค้นพบปราณาญาณ เรียกปราณาญาณ; จะใช้ในพุทธศาสนา ก็ได้; แล้วมันเก่ากว่าพุทธศาสนา. เดียวนี้เรากำลังพูดเรื่องสั้นเรื่องยาว เฉพาะวิธีของพุทธศาสนา; ถ้าจะมีอย่างนั้นด้วย ก็ให้เป็นพิเศษพร้อมกันไปก็ได้, เป็นหลักที่กว้าง ใช้กันได้ทุกนิกายหรือทุกลัทธิของโยคี.

“ปราณาญาณ” โผล่ขึ้นก็ต้องเริ่มด้วยอันนี้. เดียวนี้เราไม่ได้พูดถึงขนาดนั้น, พูดแต่จะลัดไปสู่อานาปานสติในแบบพุทธศาสนา; และถ้าทำได้อย่างนั้นก็ดี ก็ดีมากคือมันได้ทั้งสองอย่าง. เพียงแต่อย่างนี้มันก็ยังกินเวลามาก, จนบางคนท้อถอยเสียแล้ว ไม่เอาแล้ว, ถ้าไปฝึกปราณาญาณเต็มขนาดด้วยเดี๋ยวจะยอมแพ้ไปก็ได้. มันไปกันไกล เรื่องปราณาญาณ ไปทางฟิสิกส์มากกว่าทางจิตใจ; แปลว่า ปรับปรุงกันหมด



เลยแล้วก็ทำได้สุดเหวี่ยงเท่าที่มันจะทำได้, มันเป็นเทคนิคเฉพาะของเขาอย่างหนึ่ง. ถ้าสนใจก็ต้องไปศึกษาให้มันถูกวิธี, ทำผิดวิธีก็ไม่ดีเหมือนกัน. พวกสวามีก็ต้องเรียนอันนี้มาก่อนทั้งนั้น มีหายใจดังกว่านกหวีดมันก็ทำได้.

ผู้ถาม : (ผู้อภิปรายพูดไม่ได้ยินชัด)

ผู้ตอบ : แล้วมีปัญหอย่างไร ไม่ได้ยิน ?

ถาม : (ผู้อภิปรายพูด เสียงเทปอัดไว้ไม่ได้ยินชัด)

ตอบ : โอ, มันไม่ใช่เรื่องเดียวกันนี่.

ถาม : (ผู้อภิปรายพูด ไม่ได้ยินเสียงเทปชัด)

ตอบ : มันก็คนละเรื่อง; ถ้าเราต้องการหลายเรื่อง ก็ได้เหมือนกัน. แล้วทุกเรื่องมันมีประโยชน์อย่างหนึ่งแหละ; ไม่ใช่ว่าจะไม่มีค่า หรือไม่มีประโยชน์; แบบไหนวิธีไหนมันก็ยังมีประโยชน์อย่างหนึ่ง ๆ; จะถือว่าอันไหนผิด หรืออันไหนเขวก็ไม่ถูก.

ถาม : (ผู้อภิปรายพูด เสียงในเทปไม่ได้ยินชัด)

ตอบ : ก็มีผลทางร่างกายมากแหละ; แต่อันนี้ เรามีผลทางปัญญายิ่งกว่าทางจิตไปเสียอีก. ทางจิตเป็นเพียงสมาธิเพียงสงบจิต; แต่ทางปัญญาต้องการให้รู้จนตัดกิเลสได้. ส่วนเรื่องของโยคะนั้น เขาแต่เพียงว่าให้ร่างกายมันปกติแล้วจิตก็พลอยสงบรับได้, ก็พลอยได้บ้าง; แต่ทางปัญญายังไม่ มี, ยังไม่มีเลย.

ที่นี่ โยคะนั้น อย่าฝึกแค่นั้นนี่; อย่าฝึกแค่ปราณญาณหรือแค่นี้; มันต้องฝึกไปถึงที่เขาเรียกว่าราชะโยคะ. พอถึงราชะโยคะแล้ว จะเป็นเรื่องปัญญาเหมือนกัน แต่ปัญญาไปในทางพระเจ้า ไปในทางฝ่ายฮินดู. พวกปราณญาณพวกโยคะพวกหฤโยคะนี้ เป็นพวกสมาธิทั้งนั้น เป็นทางฟิสิกส์เสีย เกือบ ๑๐๐%. พอเลื่อนขึ้นไปถึงราชะโยคะญาณโยคะ ก็เป็นปัญญา เป็นความรู้เหมือนกัน; แต่ไม่ใช่แนวเดียวกับพุทธศาสนา เพราะว่าเขาต้องการจะไปเป็นอันเดียวกับอาดมัน. พุทธศาสนาต้องการจะไม่มีให้มีความคิดว่ามีอาดมัน. พอมาถึงปัญญามันก็เลยแยกทางกันเดิน. ในเบื้องต้นที่เป็นการฝึกร่างกาย นี้เหมือนกันได้เลย, ใช้กันได้เลย ให้ร่างกายสบายคล่องแคล่ว มีความคล่องแคล่วทั้งทางกายทั้งทางจิต; อย่างนี้ใช้รวมกันได้ บทเรียนใช้รวมกันได้. แต่ว่าพระเณรในพุทธศาสนา ไม่ต้องการให้มากถึงขนาดโยคี; แบบกล้ามเนื้อแบบนั้น ถือว่ามากเกินไป; เอาแต่เพียงตามสบาย ตามแบบของภิกษุในพุทธศาสนา จึงไม่ต้องฝึกมากอย่างฤาษีเกศหรืออะไรนั้น. ที่คุณกมล จันทรสอน ไปเอามาจากฤาษีเกศนั้นมันหนักไปสำหรับภิกษุในพุทธศาสนา, ก็ไม่ได้สอน; แต่ถ้าใครจะทำเป็นส่วนตัวก็ไม่มีห้ามหรอก, ไม่ได้มีวินัยห้าม. แต่ถ้าอานาปานสตินี้ไม่ต้องการมากถึงอย่างนั้น, ต้องการจะรู้จักควบคุมลมหายใจได้ แล้วร่างกายพลอยรับไปด้วย; แล้วก็เป็นที่พอใจในข้อที่ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงมันไม่รบกวนแล้ว มันก็พอแล้ว.

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๔ ในชั้นริเริ่ม.

[ปฏิปุจฉา - สอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อ โดยอนุโลม - ตามลำดับข้อ : --]

ถาม : ใครจำได้โดยหัวข้ออย่างแม่นยำบ้าง ? มหาวิจิตรได้หรือ ? บอกหัวข้อมาทีละข้ออย่างแม่นยำ. ๑. -- ?

ตอบ : ที่ผม ว่า อสุสสนฺโต ที่ผม อสุสสามีติ ปชานาติ. -- ภิกษุฉันนั้น เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว.

ถาม : เอาแต่หัวข้อ : ๑. หายใจออกยาว; ๑. หายใจยาวก็แล้วกัน, ออกหรือเข้าก็ตาม : หายใจออก - เข้ายาว. ๒. -- ?

ตอบ : ๒. หายใจออก - เข้าสั้น.

ถาม : ๓. -- ?

ตอบ : ๓. รู้จักกายทั้งปวง.

ถาม : ๔. -- ?

ตอบ : ๔. ทำกายตั้งปวงให้รำงับ.

ผู้ถาม : ไม่ถูก, ทำกายสังขารให้สงบรำงับ.

ผู้ตอบ : ๔. ทำกายสังขารให้สงบรำงับ.

ถาม : นี่เป็นหมวดที่ ๑ จบไปแล้ว; ทีนี้ ขึ้นหมวดที่ ๒. ข้อ ๑. ของหมวดที่ ๒ หรือข้อ ๕. ๕. -- ?

ตอบ : ๕. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ.

ถาม : ๖. -- ?

ตอบ : ๖. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข.

ถาม : ๗. -- ?

ตอบ : ๗. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร.

ถาม : ๘. -- ?

ตอบ : ๘. ทำจิตตสังขารให้รำงับ.

ถาม : นี่หมวดที่ ๒ จบไป; ทีนี้หมวดที่ ๓, ข้อ ๙. -- ?

ตอบ : ๙. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต.

ถาม : ให้ตั้ง ๆ หน่อยซี เขาไม่ได้ยินกัน. ๑๐. -- ?

ตอบ : ๑๐. ทำจิตให้ปราโมชยิ่งอยู่.

ถาม : ๑๑. -- ?

ตอบ : ๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่.

ถาม : ๑๒. -- ?

ตอบ : ๑๒. ทำจิตให้ปล่อยอยู่.

ถาม : ที่นี้ หมวดที่ ๔, ข้อ ๑๓. -- ?

ตอบ : ข้อ ๑๓. ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๔. -- ?

ตอบ : ๑๔. ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๕. -- ?

ตอบ : ๑๕. ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๖. -- ?

ตอบ : ๑๖. ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ที่นี้ ว่าโดยบาลี : ๑. -- ?

ตอบ : ๑. ทีฆี วา อสฺสสนฺโต.

ถาม : ๒. -- ?

ตอบ : ๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต.

ถาม : ๓. -- ?

ตอบ : สพุพกายปฏิสฺสเวที.

ถาม : ๔. -- ?

ตอบ : ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ.

ถาม : ๕. -- ?

ตอบ : ๕. ปีติปฏิสฺสเวที.

ถาม : ๖. -- ?

ตอบ : ๖. สุขปฏิสฺสเวที.

ถาม : ๗. -- ?

ตอบ : ๗. จิตฺตสงฺขารปฏิสฺสเวที.

ถาม : ๘. -- ?

ตอบ : ๘. ปัสสุมภยัม จิตตสงขารัม.

ถาม : ๙. -- ?

ตอบ : ๙. จิตตปฏิบัติสัเวทึ.

ถาม : ๑๐. -- ?

ตอบ : ๑๐. อภิปโปมทยัม จิตตัม.

ถาม : ๑๑. -- ?

ตอบ : ๑๑. สมหาทหัม จิตตัม.

ถาม : ๑๒. -- ?

ตอบ : ๑๒. วิโมจยัม จิตตัม.

ถาม : ๑๓. -- ?

ตอบ : ๑๓. อนิจฺจานุปสฺสึ.

ถาม : ๑๔. -- ?

ตอบ : ๑๔. วิราคานุปสฺสึ.

ถาม : ๑๕. -- ?

ตอบ : ๑๕. นิโรธานุปสฺสี.

ถาม : ๑๖. -- ?

ตอบ : ๑๖. ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี.

ถาม : เอ้า, คุณดำรง ?

ตอบ : (พระดำรงตอบจนจบ ๑๖ ข้อ; แล้วท่านผู้บรรยายกล่าวว่า :--)

๑. ลมหายใจยาว, ๒. ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายทั้งปวง, ๔. ทำกาย-  
สังขารให้รำงับอยู่; ที่นี้ ๕. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ, ๖. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, ๗. รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร, ๘. ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่; ที่นี้ ก็ ๙. รู้จิตทั้งปวง,  
๑๐. ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่, ๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ๑๒. ทำจิตให้ปล่อยอยู่;  
ที่นี้ ๑๓. ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, ๑๔. ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็น  
ประจำ, ๑๕. ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, ๑๖. ตามเห็นความสลัดคืน  
อยู่เป็นประจำ. นี่เป็นไทยต้องจำให้ได้แบบนี้.

แล้วเพื่อความมั่นคง ต้องจำบาลีไว้ให้ได้ด้วย : ๑. ทีฆํ วา อสฺสสนฺฺโต  
-เมื่อหายใจยาว, ๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺฺโต -เมื่อหายใจสั้น, ๓. สพฺพกายปฏิสฺสฺเวทึ  
-รู้กายทั้งปวง, ๔. ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ -ทำกายสังขารให้รำงับอยู่; ๕. ปีติปฏิ-  
สฺสฺเวทึ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ, ๖. สุขปฏิสฺสฺเวทึ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, ๗. จิตฺตสงฺขาร-  
ปฏิสฺสฺเวทึ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร, ๘. ปสฺสสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ -ทำจิตตสังขาร  
ให้รำงับอยู่; ที่นี้ ๙. จิตฺตปฏิสฺสฺเวทึ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต, ๑๐. อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ



- ทำจิตให้ปราโมชยิ่งอยู่, ๑๑. สมาทหิ จิตตํ -ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ๑๒. วิโมจยฺ จิตตํ  
- ทำจิตให้ปล่อยอยู่; ที่นี้ ๑๓. อนิจฺจํ นุสฺสึ -ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ,  
๑๔. วิราคํ นุสฺสึ -ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ, ๑๕. นิโรธํ นุสฺสึ -ตาม  
เห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, ๑๖. ปฏินิสฺสคฺคํ นุสฺสึ -ตามเห็นความสลัดคืน  
อยู่เป็นประจำ.

ต้องจำให้ได้แม่นยำ. สวดได้แล้วก็ดีมาก; ที่นี้ ก็ต้องเก็บความหมาย  
ให้ได้ แล้วเอามาใส่ตามลำดับให้ได้; เพราะว่าเราสวดอย่างสวดมนต์นั้นมันง่าย,  
พอให้อามาว่าเป็นข้อๆ นี้กลับว่าไม่ได้. ที่นี้ พอว่าเป็นข้อๆ ก็ต้องว่าให้ได้ : เป็น  
ไทยก็ได้ เป็นบาลีก็ได้.

[การสอบถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อโดยปฏิโลม - ย้อนลำดับข้อ :-]

นี้โดยอนุโลมก็ได้แล้ว; ที่นี้ โดยปฏิโลมดูซิ. มหาวิจิตรว่าจากข้างปลาย  
มา, จากข้อ ๑๖ มา.

ถาม : ข้อ ๑๖. -- ?

ตอบ : ๑๖. ปฏินิสฺสคฺคํ นุสฺสึ -ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๕. -- ?

ตอบ : ๑๕. นิโรธํ นุสฺสึ -ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๔. -- ?

ตอบ : ๑๔. วิราคานุสฺสึ -ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๓. -- ?

ตอบ : ๑๓. อนิจฺจานุสฺสึ -ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๑๒. -- ?

ตอบ : ๑๒. วิโมจยํ จิตฺตํ -ทำจิตให้ปล่อยอยู่.

ถาม : ๑๑. -- ?

ตอบ : ๑๑. สมหาทํ จิตฺตํ -ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่.

ถาม : ๑๐. -- ?

ตอบ : ๑๐. อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ -ทำจิตให้ปราโมชยิ่งอยู่.

ถาม : ๙. -- ?

ตอบ : ๙. จิตฺตปฏิสํเวทึ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต.

ถาม : ๘. -- ?

ตอบ : ๘. ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสงฺขารึ -ทำจิตตสังขารให้สงบรำงับอยู่.

ถาม : ๗. -- ?

ตอบ : ๗. จิตตสังขารปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร.

ถาม : ๖. -- ?

ตอบ : ๖. สุขปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข.

ถาม : ๕. -- ?

ตอบ : ๕. ปิติปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ.

ถาม : ๔. -- ?

ตอบ : ๔. ปัสสุมุภยํ กายสังขารํ -ทำกายสังขารให้รำงับอยู่.

ถาม : ๓. -- ?

ตอบ : ๓. สพุพกายปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง.

ถาม : ๒. -- ?

ตอบ : ๒. รสุสิ วา อสุสสนุโต ปสุสสนุโต -หายใจออก - เข้าสั้น.

ถาม : ๑. -- ?

ตอบ : ๑. ทีฆิ วา อสุสสนุโต ปสุสสนุโต -หายใจออก - เข้ายาว.

ถาม : ระวังให้ดี : ๙. -- ?

(ไม่มีเสียงตอบ; องค์บรรยายกล่าวว่า จิตตปฏิสังเวทีย์.)

ตอบ : ๙. จิตตปฏิสังเวทีย์ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต.

ถาม : ๑๒. -- ?

ตอบ : วิโมจย จิตตํ -ทำจิตให้ปราโมชยิ่งอยู่ (ว่าบาสิถูกข้อ, ว่าคำแปลผิดข้อ).

ถาม : ยังไม่ถูก : ว่าคำบาลีกับคำแปลสับสนกันแล้ว; อย่าให้สับสนนี้.

ข้อ ๑๒ ขั้นสุดท้ายของหมวดจิตนะ? เอ้า, ว่าใหม่ : วิโม ฯ -- ?

ตอบ : ๑๒. วิโมจย จิตตํ -ทำจิตให้ปล่อยอยู่.

ถาม : ๑๔. -- ?

ตอบ : ๑๔. วิราคานุปลุสสี -ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ.

ถาม : ๘. -- ?

ตอบ : ๘. ปสุสมุภยํ จิตตสงฺขารํ -ทำจิตตสังขารให้สงบรำงับ.

ถาม : ๓. -- ?

ตอบ : ๓. สพุพกายปฏิสังเวทีย์ -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง.

อ้อ, ใช้ได้.

[ซักถามอานาปานสติ ๑๖ ข้อกับภิกษุรูปอื่น ๆ อีก :-]

ถาม : เอ้า, คุณวรศักดิ์ ได้ไหม ?

ตอบ : (พระวรศักดิ์ ตอบโดยอนุโลมไปจนจบข้อที่ ๑๖ โดยองค์บรรยายจะบอกหัวข้อเรียงไปตามลำดับ แล้วพระวรศักดิ์ก็ตอบไปตามลำดับตามหัวข้อนั้น ๆ; ตอบทั้งคำบาลีและคำแปลด้วยคู่กันไปทุกข้อทั้ง ๑๖ ข้อ)

ถาม : เอ้า, ว่าโดยปฏิโลม ?

ตอบ : (พระวรศักดิ์ว่าโดยปฏิโลม ตั้งแต่ข้อ ๑๖ มาจนถึงข้อ ๑ ว่าทั้งคำบาลีและคำแปลเป็นคู่ ๆ มา โดยองค์บรรยายไม่บอกหัวข้อนำ; ดังนี้ :-)

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| ๑๖. ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสุตี  | -ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ,     |
| ๑๕. นิโรธานุปสฺสุตี        | -ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, |
| ๑๔. วิราคานุปสฺสุตี        | -ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ,     |
| ๑๓. อนิจฺจนุปสฺสุตี        | -ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ,   |
| ๑๒. วิโมจยํ จิตฺตํ         | -ทำจิตให้ปล่อยอยู่,                   |
| ๑๑. สมหาทํ จิตฺตํ          | -ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,                |
| ๑๐. อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ     | -ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,            |
| ๙. จิตฺตปฏิสํเวที          | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,                |
| ๘. ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสฺสขารํ | -ทำจิตตสังขารให้สงบรับอยู่,           |
| ๗. จิตฺตสฺสขารปฏิสํเวที    | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,         |
| ๖. สุขปฏิสํเวที            | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,                |
| ๕. ปีติปฏิสํเวที           | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ,               |
| ๔. ปสฺสสมุภยํ กายสฺสขารํ   | -ทำกายสังขารให้รับอยู่,               |

- ๓. สพุพกายปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,
- ๒. รสุสั วา อสุสสนุโต ปสุสสนุโต -รู้ลมหายใจสั้น,
- ๑. ทีฆั วา อสุสสนุโต ปสุสสนุโต -รู้ลมหายใจยาว.

ถาม : คุณวิจารณ์ได้ไหม? ลองว่ามาซิ ๑, ๒, ๓, ๔๗ ว่าไปซิ? ถ้าไม่ได้ก็ไว้ทีหลัง; ถ้าได้ก็ว่าเลย.

ตอบ : (พระวิจารณ์ กล่าวเป็นอันอุโลมไปตามลำดับตั้งแต่ข้อ ๑ จนจบข้อ ๑๖ ทั้งบาลีและไทย โดยองค์บรรยายไม่ต้องบอกนำหัวข้อ, ดังนี้ : --)

- ๑. ทีฆั วา อสุสสนุโต ปสุสสนุโต -รู้ลมหายใจออก - เข้ายาว,
- ๒. รสุสั วา อสุสสนุโต ปสุสสนุโต -รู้ลมหายใจออก - เข้าสั้น,
- ๓. สพุพกายปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,
- ๔. ปสุสมุภยั กายสงฺขารั -ทำกายสังขารให้สงบรำงับอยู่,
- ๕. ปีติปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ,
- ๖. สุขปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,
- ๗. จิตฺตสงฺขารปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,
- ๘. ปสุสมุภยั จิตฺตสงฺขารั -ทำจิตตสังขารให้สงบรำงับอยู่,
- ๙. จิตฺตปฏิสังเวที -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,
- ๑๐. อภิปรโมทยั จิตฺตั -ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,
- ๑๑. สมาทนั จิตฺตั -ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,
- ๑๒. วิโมจยั จิตฺตั -ทำจิตให้ปล่อยอยู่,
- ๑๓. อนิจฺจานุปสุสึ -ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ,
- ๑๔. วิราคานุปสุสึ -ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ,

๑๕. นิโรธานุปัสสี -ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ,  
 ๑๖. ปฏินิสสัคคานุปัสสี -ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ.

ถาม : เอ้า, คุณดำรงว่าที.

ตอบ : (พระดำรงค์กล่าวโดยอนุโลมไปตามลำดับเหมือนกับพระวิจารณ์ จนจบทั้ง  
 ๑๖ ข้อแห่งบทอานาปานสตินี้.)

ถาม : เอ้า, คุณสุชาติว่าดูที.

ตอบ : (พระสุชาติกล่าวโดยอนุโลมทั้งคำบาลีและคำไทย ไปจนจบอานาปานสติ  
 ๑๖ ชั้น ด้วยถ้อยคำเหมือนกับพระวิจารณ์ว่าข้างบนนั้น.)

ถ้าท่องแต่ภาษาไทยก็ว่า หมวดที่ ๑ : ๑. รู้เรื่องลมหายใจยาว, ๒. รู้  
 เรื่องลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายทั้งปวง, ๔. ทำกายสังขารให้รำงับอยู่; หมวดที่ ๑  
 จบ. หมวดที่ ๒ -- ๕, ๖, ๗, ๘ : รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ, รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,  
 รู้จิตตสังขาร, กระทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่. ทีนี้ ก็หมวดที่ ๓ : ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒,  
 -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต, แล้วทำจิตให้ปราโมทย์, แล้วทำจิตให้ตั้งมั่น, แล้วทำจิตให้  
 ปล่อย. ทีนี้ หมวดที่ ๔ : ๑๓. เห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, เอาสั้น ๆ ว่าเห็น  
 ความไม่เที่ยง, นี้สรุปเหลือแต่ว่า เห็นความไม่เที่ยง, ๑๔. เห็นความจางคลาย,  
 ๑๕. เห็นความดับไม่เหลือ, ๑๖. เห็นความสลัดคืน.

ทีนี้ ว่าเป็นบาลีก็ต้องว่าได้ว่า หมวดที่ ๑ : ทีฆีวา อสุสสนฺโต, รสุส  
 ติวา อสุสสนฺโต, สพพุกายปฏิสฺสเวที, ปสุสมุภยํ กายสงฺขารํ; หมวดที่ ๒ : ปิตฺติปฏิ-

สัเวที, สุขปฏิสังเวที, จิตตสังขารปฏิสังเวที, ปสฺสสมุภยํ จิตตสังขาร;	หมวดที่ ๓ :
จิตตปฏิสังเวที, อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ, สมาทนํ จิตฺตํ, วิโมจยํ จิตฺตํ;	หมวดที่ ๔ :
อนิจฺจานุปสฺสี, วิราคานุปสฺสี, นิโรธานุปสฺสี, ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี.	นี่ก็ต้องว่าได้.

ที่นี่ ถ้าว่ากันเป็นคู่ ๆ ไป : ---

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| ที่ขมิ ภา อสฺสสนฺโต   | -รู้ลมหายใจยาว,                                 |
| รสฺสํ ภา อสฺสสนฺโต    | -รู้ลมหายใจสั้น,                                |
| สพฺพกายปฏิสังเวที     | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,                   |
| ปสฺสสมุภยํ กายสังขาร  | -ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ : นี่หมวดที่ ๑.        |
| ปีติปฏิสังเวที        | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ,                         |
| สุขปฏิสังเวที         | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,                          |
| จิตตสังขารปฏิสังเวที  | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,                   |
| ปสฺสสมุภยํ จิตตสังขาร | -ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ ; นี่ก็หมวดที่ ๒.     |
| จิตตปฏิสังเวที        | -รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,                          |
| อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ    | -ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,                      |
| สมาทนํ จิตฺตํ         | -ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,                          |
| วิโมจยํ จิตฺตํ        | -ทำจิตให้ปล่อยอยู่ : นี่เป็นหมวดที่ ๓.          |
| อนิจฺจานุปสฺสี        | -ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ,             |
| วิราคานุปสฺสี         | -ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ,               |
| นิโรธานุปสฺสี         | -ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ,           |
| ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี   | -ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ. นี่หมวดที่ ๔. |



## เคล็ดลับช่วยความจำในหมวดกาย.

ที่นี้ ก็มีเคล็ด สำหรับช่วยความจำ; คือความเข้าใจ. ความเข้าใจนี้ ต้องเป็นความเข้าใจในการที่มันติดต่อนี้เองกัน มันทำหน้าที่สืบต่อนี้เองกันไป โดยไม่ขาดสาย; ถ้าไม่เข้าใจข้อนี้ เป็นอันว่าไม่เข้าใจ. ถ้าเข้าใจอันนี้ก็อันว่าเข้าใจ; แต่ถ้าเข้าใจอันนี้จะลืมไม่ได้ มันจะลืมไม่ได้, มันจะไม่บ้า ๆ เป้อ ๆ ไม่กลับหน้ากลับหลัง. คือว่ามันเริ่มขึ้นมาด้วยเรื่องลมหายใจ; แล้วก็เอายาวก่อน. รู้เรื่องลมหายใจยาวให้ดี; แล้วก็มารู้เรื่องลมหายใจสั้นให้ดี; แล้วมารู้เรื่องกายทั้งปวง คือลมหายใจทั้งปวง, ที่แท้ก็คือรู้เรื่องทุกอย่างที่เกี่ยวกับลมหายใจ, ก็รู้ว่าลมหายใจสั้นก็ตามยาวก็ตาม เนื่องอยู่กับกาย ปรุงแต่งกาย, หน้าที่ของมันคือการปรุงแต่งกายอย่างนี้, ก็แปลว่าเรารู้หน้าที่ของลมหายใจยาวและสั้นที่ว่ามาแล้วข้างต้น.

ข้อ ๑. รู้ลมหายใจยาว, ข้อ ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ข้อ ๓. รู้หน้าที่ของลมหายใจทั้งยาวและสั้น และรู้ว่าลมหายใจนี้เขาเรียกว่ากายสังขาร, ที่นี้ พอมาถึงข้อที่ ๔. ทำกายสังขารนี้ให้รำงับลง รำงับลง ๆ คือทำลมหายใจนั่นเองให้รำงับลง รำงับลง. พอเข้าใจอย่างนี้ มันสับหน้าสับหลังไม่ได้ เพราะมันบังคับอยู่ในตัว. เรารู้ลมหายใจยาว, เรารู้ลมหายใจสั้น, เรารู้หน้าที่ของมัน, แล้วเราควบคุมหน้าที่ของมัน อย่าให้มันทำตามชอบใจมัน ให้มันอยู่ในอำนาจเรา; รู้อย่างนี้มันก็สับสนไม่ได้. นี่เป็นหมวดที่ ๑ กายานุปัตสนาสติปัฏฐาน.

## เคล็ดลับช่วยความจำในหมวดเวทนา.

ที่นี้ ต่อไปนี้ถึงเรื่องเวทนา. ซึ่งเป็นหมวดที่ ๒ อันว่าด้วยเรื่องเวทนา-

นุสสนาสติปฏิฐาน. เมื่อเราทำกายสังขาร คือลมหายใจให้รำบได้, เราได้รับ  
 ความสุขแน่นอน. นี้ขอให้เข้าใจตรงนี้หน่อยว่า ขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๑ ปสฺสมุภย  
 กายสังขาร นี้เป็นการทำกายสังขาร คือลมหายใจนั่นเองให้รำบลง ให้รำบลง ให้  
 ประณีตลง ให้ประณีตลง, ที่นี้ ความสุขมันไหลขึ้นมาเพราะความรำบนั้น; ดังนั้น  
 หมวดที่ ๒ ข้อที่ ๑. ข้อที่ ๒. จึงว่า ปิตฺติปฏิสฺเวตี, สุขปฏิสฺเวตี. - รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง  
 ปิติ, รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข. ปิตติกับความสุต่างกันนิดเดียวว่า ปิตินั้นยินดีที่เรา  
 ทำได้สำเร็จ แล้วเราก็สบายใจคือสุข. เดียวนี้ ปิติไหลขึ้นมาจากกายสังขารที่รำบ  
 เรากำหนดปิติว่า ปิตติปฏิสฺเวตี - รู้ทั่วถึงซึ่งปิตินั้น, หลังจากปิตินั้นก็คือความสุข ก็  
 รู้ทั่วถึงซึ่งความสุนั้น, แล้วก็รู้ว่าทั้งปิติและสุนั้นเป็นจิตตสังขาร; เพราะฉะนั้น  
 บทถัดไป หรือข้อถัดไปจึงว่า จิตตสังขารปฏิสฺเวตี - รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร คือรู้  
 ว่าไต่ปิตติกับสุนี้เองปรุงแต่งจิต ดังนั้น จึงเรียกว่าจิตตสังขาร, เรารู้ปิติ แล้วก็ต้องรู้  
 สุข เรารู้ ๒ อย่างนี้ว่าเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต; ที่นี้ อันสุดท้ายข้อสุดท้าย มันก็ว่า  
 ปสฺสมุภย จิตตสังขาร - รำบจิตตสังขารลงไป, ทำจิตตสังขารนี้ให้รำบอยู่ ทำจิต-  
 ตสังขารนี้ให้รำบอยู่. นี่มันสับสนไม่ได้; แล้วมันคล้าย ๆ กันกับหมวดที่ ๑.

หมวดที่ ๑ เรื่องกายเรื่องลมหายใจ; หมวดที่ ๒ เรื่องเวทนา คือเรื่อง  
 ปิติและสุข. อาการคล้ายกัน : (หมวดที่ ๑) รู้ว่ามัน (ลมหายใจ) แต่งกาย, นี้  
 (หมวดที่ ๒) รู้ว่ามัน (เวทนา คือปิติและสุข) แต่งจิต; นี้ (หมวด ๑) ทำให้มัน (ลมหายใจ)  
 รำบลง, นี้ (หมวด ๒) ก็ทำให้มัน (เวทนา) รำบลง; มันสับสนไม่ได้.

### เคล็ดลับช่วยความจำในหมวดจิต.

เดี๋ยวนี้ เราทำจิตตสังขารให้รำบอยู่นี้, ก็คือทำจิตให้รำบ จิตก็รำบ

ลง. ก็แปลว่า ทีนี้เราจะเริ่มศึกษาเรื่องจิตแล้ว; หมวดที่ ๓ ก็เกี่ยวกับเรื่องจิต เรียกว่าจิตตานุสสนาสติปิฎกฐาน. ข้อที่ ๑. ว่า จิตตปฏิสังเวที - รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต. นี้รู้ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร? ดูว่าจิตเป็นอย่างไร? ดูมันทุกขณะ : เมื่อลมหายใจยาวจิตเป็นอย่างไร? เมื่อลมหายใจสั้นจิตเป็นอย่างไร? เมื่อรู้กายทั้งปวงจิตเป็นอย่างไร? เมื่อทำกายสังขารให้ร่างบอญุจิตเป็นอย่างไร? เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตติอยู่จิตเป็นอย่างไร? เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุขอยู่จิตเป็นอย่างไร? เมื่อรู้ว่า ๒ อย่างนี้ปรุแงจิต นี้จิตเป็นอย่างไร? เมื่อทำจิตตสังขารทั้งสองนี้ให้ร่างบอญุจิตเป็นอย่างไร? นี้ก็เรียกว่า รู้ว่า จิตตปฏิสังเวที - จิตเป็นอย่างไร.

พอรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร หลาย ๆ ชนิดแล้ว; ทีนี้ ก็ยกย้ายลงทำอย่างนั้นดู ลองทำอย่างนี้ดู อีก ๓ อย่าง : อภิปฺปโมทยฺ จิตฺตํ - ทำจิตให้ปราโมทย์บันเทิงอยู่, ทำให้ได้; สมาทนํ จิตฺตํ - ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ก็ทำให้ได้; วิโมจยฺ จิตฺตํ - ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต หรือให้จิตปล่อยสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต ให้สิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิตหลุดไปจากจิต, นี้ก็ทำให้ได้.

นี้ก็เรียกว่า เตียวนี้ เราบังคับจิตได้ถนัดมือแล้ว อยู่ในกำมือแล้ว : รู้กำพิตมฺนฺติ ในข้อที่ ๑, บังคับให้มันปราโมทย์ได้ตามต้องการ ในข้อที่ ๒, ทำให้มันตั้งมั่นได้ ในข้อที่ ๓, ทำให้มันปล่อยให้เกลี้ยงเกลาได้ ในข้อที่ ๔; นี่หมวดที่ว่าด้วยจิต ๔ อย่าง มันเป็นอย่างนี้; มันก็สับสนไม่ได้.

ฟังดูให้ตีว่า เรารู้ว่าจิตเป็นอย่างไร ในทุกแง่ทุกมุม; ทีนี้ เข้า, ลองให้มันปราโมทย์; เข้า, ลองให้มันตั้งมั่น; เข้า, ลองให้มันปล่อย.

## เคล็ดลับช่วยความจำในหมวดธรรม.

ที่นี้ จิตอยู่ในอำนาจทุกอย่างทุกประการแล้ว; ก็เลื่อนไป (ถึงเรื่องธรรม) หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เอาจิตนี้ไปพิจารณาธรรม ไปกำหนดไป รอบรู้ในธรรม เข้าไปรู้ในธรรม คือความไม่เที่ยงก่อน เรียกว่า อนิจจานุปัสสี, ให้ รอบรู้ในความไม่เที่ยง เพราะเป็นข้อแรก. ที่นี้ ทำความรอบรู้ในความไม่เที่ยงเรื่อย ๆ ไปเรื่อย ๆ ไป, เดียวจิตก็ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น, ก็เลยดูที่ความจาง คลาย ที่เรียกว่า วิราคานุปัสสี ต่อไป. ที่นี้ พอมันมีความจางคลาย คือวิราคแล้ว, มันก็ *ดับไม่เหลือ* ก็ดับไป, ส่วนที่ดับไปจะดับไม่เหลือ คือดับไปแห่งกิเลสพร้อม กับความทุกข์; จึงดูความดับไม่เหลือ เรียกว่านิโรธานุปัสสีอันเป็นข้อที่ ๑๕. แล้ว อันดับที่ ๑๖ หรือข้อที่ ๑๖ ก็ดูว่า อ้าว, เดียวนี้สลัดคืนหมดแล้ว, ที่เคยเอามายึด มั่นถือมั่นไว้ว่าเป็นตัวเราว่าเป็นของเราเดี๋ยวนี้สลัดคืนไปแล้ว, คืนให้เจ้าของเดิมคือ ธรรมชาติไปหมดแล้ว เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสี.

นี่หลังจากที่เราจำหัวข้อได้แม่นยำ ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว, เราก็ ต้องทำความเข้าใจให้ชัดแจ่มทั้ง ๑๖ ชั้น ติดต่อกันไปอย่างถูกต้อง; แล้วต่อไปจะ ไม่มีลืมเลือนอีก, ไม่ต้องเอาตามตัวหนังสือแล้วที่นี้, จะเอาจากความเข้าใจที่แม่นยำ ถูกต้องของเราออกมาเลย. เราจะไม่พูดตามตัวหนังสือแล้ว, จะพูดจากความรู้ ความเข้าใจ หรือความรู้สึกที่เห็นจริงนั้นออกมา; ดังนั้น เราจึงสามารถพูดได้ทั้งโดย อนุโลม - ไปตามลำดับ, และพูดถอยหลัง เรียกว่าปฏิโลม, หรือว่าจะระบุให้ระบุ ข้อไหน หมวดไหน ตรงไหน มันก็ต้องได้ เพราะว่ามันคล่องแคล่ว; ที่นี้ มันก็ ง่ายแก่การที่จะปฏิบัติ. เพราะฉะนั้น จึงขอร้องภิกษุสามเณรอุบาสกอุบาสิกาว่า ต้องแก้ปัญหาคำนี้ก่อน คืออย่างน้อยก็จำหัวข้อให้ได้.

## วิธีศึกษาปฏิบัติอานาปานสติอย่างไม่ลำบาก.

ที่นี่ ก็มีวิธีที่ไม่เหนื่อยไม่ยากไม่ลำบาก ก็คือว่า เริ่มศึกษาไปแต่หัวข้อที่ ๑ แล้วก็ทำไป; หัวข้อที่ ๒ ทำไป; หัวข้อที่ ๓ ทำไป; ทำไปเรื่อย ๆ มันก็ทำได้เอง. แล้วเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจยาวจนทั่วถึงดีแล้ว มันก็ไม่ว่าจะไปกำหนดอะไรอีก มันก็ต้องไปกำหนดลมหายใจสั้น; เมื่อรู้ลมหายใจสั้นดีแล้ว มันก็จะต้องรู้เรื่องของลมหายใจต่อไปอีก, ก็รู้ว่า อ้าว มันเป็นอย่างนี้ : มันเนืองอยู่กับกาย มันเกี่ยวเนืองอยู่กับกาย มันปรุงแต่งกาย, ถ้าลมหายใจหายบร่างกายก็หายบ, ลมหายใจละเอียดร่างกายก็ละเอียดหรือสงบร่างบ, หรือพูดกลับอีกทีว่า ถ้าร่างกายสงบร่างบรู้ได้ทันทีว่าลมหายใจกำลังสงบร่างบ, ถ้าร่างกายกำลังกระวนกระวายระส่ำระสายลมหายใจกำลังหายบ. นี่เข้าใจที่แรก แล้วก็เห็นจริงในข้อถัดมา.

ที่นี่ ก็เริ่มฝึกอย่างที่เรารู้กันมาแล้ว ในวันเสาร์ที่แล้วมาว่า นั่งเพื่อสะดวกแก่การหายใจ คือวิธีนั่งที่เรียกว่าขัดสมาธิ.

## สาธิตการนั่งทำอานาปานสติ.

[ ก. วิธีนั่งสมาธิราบ. ]

เข้า, ช่วยนั่งให้เขาดูขัดสมาธิอย่างเร็วที่สุด ขัดสมาธิอย่างเร็วที่สุด ขัดสมาธิราบ. เข้า, นั่งให้เขาดูว่าขัดสมาธิราบนั้นนั่งอย่างไร, นั่งทุกองค์แหละ; นั่งขัดสมาธิราบอย่างเร็วที่สุด คือไม่ซ้อนกันเลย. นั่งทุกคนด้วย, นั่งอย่างไม่ซ้อนกันเลย. นี้อย่างเร็วที่สุดละ : นั่งขัดสมาธิชนิดที่ขาแข้งไม่ซ้อนกันเลย, แล้วก็ต้องให้เท้าซ้ายอยู่ข้างใน เท้าขวาอยู่ข้างนอก. พระเณรก็ถ้าสนใจก็ทำด้วยสิ. นี่

เดี๋ยวนี้นั่งขัดสมาธิอย่างเลวกก็ยังไม่เป็น มันยังแยมมากว๊าย! ขัดสมาธิอย่างเลวกยังไม่เป็น. นี่นั่งให้ดูแบบนี้ เรียกว่าขัดสมาธิราบ. ของคุณหัวเขายังไม่ลงถึงพื้น ใช้ไม่ได้, หัวเข่าลงไม่ถึงพื้นใช้ไม่ได้. อย่าเอาอะไรไปยันรับหัวเข่าไว้ ให้หัวเข่ามันลงถึงพื้น ตาตุ่มลงถึงพื้น; แล้วก็มือวางไว้ตามสบาย ซ้อนกันอยู่บนตักก็ได้. เอ้า นายลำก็ต้องมา, ครูวัดใจก็ต้องมา, มาเร็ว มาที่นี่ มาเข้าแถว. ครูทอง ชื่อ ประเสริฐที่สุดว่านายทอง มาเร็ว ๆ. ๕ คนมานั่งเข้าแถว, นั่งขัดสมาธิอย่างเลว เอาขาซ้ายไว้ข้างใน ขาขวาไว้ข้างนอก, ไม่ซ้อนกันเลย ให้ชิด ๆ กันหน่อย. เขาต้องการจะนั่งให้ฐานมั่นคง; ครูทองใช้ไม่ได้เขาไม่ถึงพื้นไม่เป็นฐานที่ดี, ไม่เป็นรากฐานที่มั่นคง. เอ้า, เขายังไม่ถึงพื้นยังใช้ไม่ได้ กดลงไป. นี่ทำอย่างนี้ (องค์บรรยายทำให้ดู) : นี่ขัดสมาธิอย่างเลว, กด ๆ มันลงไป เหยียดแขนให้ชื่อ, เหยียดแขนให้ชื่อ มันก็ค่อย ๆ ลงไปแหละ.

นี่เขาเรียกว่าขัดสมาธิอย่างเลวขัดสมาธิราบ ก็ยังดีกว่านั่งทำอื่น; เพราะว่ามันจะช่วยพยุงกายให้ตรงอยู่ได้ดีกว่านั่งทำอื่น.

[ ข. วิธีนั่งสมาธิขั้นดี. ]

เดี๋ยวนี้ ขาซ้ายมันอยู่ข้างใน ขาขวามันอยู่ข้างนอกอยู่แล้วนะ. ทีนี้ ขัดสมาธิให้ดีหน่อย ขัดสมาธิขั้นดีหน่อย : ยกเท้าขวาขึ้นมาทับหัวเข่าซ้าย, ยกเท้าขวาขึ้นมาทับหัวเข่าซ้าย; นี่ขั้นดีหน่อย. นี่ให้หัวเข่าถึงพื้น, หัวเข่าถึงพื้นก็ถ่างออกไปอย่างนี้, ถ่างออกไปอย่างนี้หัวเข่ามันจะได้ถึงพื้น; แล้วเอามือทั้งสองกดบนหัวเข่า, เหยียดแขนตรงก็กดมันลงไป. ของครูทองใช้ไม่ได้; เอ้า, ให้หัวเข่าลงถึงพื้น ทำเรื่อยๆ ไป ทำเรื่อยๆ ไป. ทีนี้ เราหงาย (หงายตัว) ก่อน, แล้วเราก็มมาข้างหน้า, มันจะค่อย ๆ ดัดลงไปเอง; หงายให้แขนชื่อไว้ก่อน, หงายให้แขนชื่อเสีย

ก่อนนี้, แล้วก้มเข้ามาข้างหน้าโดยไม่ให้แขนคด แขนไม่คด, มันก็ค่อย ๆ ลงไป. ไม่กี่ครั้งไม่กี่วันก็ทำได้. ต้องขีดด้วย ให้ขาขวาขึ้นไปทับอยู่บนหัวเข่าซ้ายนั้น แล้วอันนี้ต้องขีดด้วย. นี่ขั้นดีหน่อย; ใ้ นั่งอย่างนี้ ตัวมันได้ฐานที่มั่นคงกว่าที่แรก, ขัดสมาธิเลย ๆ นั้นรากฐานไม่มั่นคง, นี่ขัดสมาธิอย่างนี้เขาเรียกว่าขัดสมาธดอกบัวดีหน่อย.

[ ค. วิธีนั่งสมาธิขั้นเลิศ. ]

ที่นี้ ขัดสมาธิชนิดที่ตีเลิศ ก็ยกเท้าข้างซ้าย ขึ้นทับหัวเข่าข้างขวา; ที่นี้เข่ามันจะลงไปหมดเลย เขาจะลงไปหมดลงไปถึงอยู่ข้างล่างหมด, ตาตุ่มถูกเก็บขึ้นมาแล้ว ตาตุ่มไม่ติดพื้นแล้ว, นี่เขาจะลงถึงพื้น. ที่นี้ ก็เอามือทั้งสองกดหัวเข่า ย่นลงไปเป็นรูปปี่ระมิด, เป็นรูปปี่ระมิดล้มไม่ได้, ล้มข้างหน้าก็ไม่ได้ล้มข้างหลังก็ไม่ได้ล้มข้าง ๆ ก็ไม่ได้. นี่ขัดสมาธิขั้นดีเลิศ.

ขัดสมาธิขั้นเลว; ขัดสมาธิขั้นดี; ขัดสมาธิขั้นดีเลิศ นี่เรียกว่าขัดสมาธิเพชร, วชิรอาสน์ วัชรอาสน์. ปัทมอาสน์หรือดอกบัวนั้น คืออย่างตะกั่วอย่าง ที่ ๒ นั้น; และอย่างธรรมดานี้เขาเรียกอะไรก็ไม่รู้ เป็นบาลีเรียกไม่ถูก.

ที่นี้ ขั้นดีเกินไป ดีเกินไปของพวกโยคี, อย่าหัดเลย ลำบากนัก; คือว่านั่งชนิดที่ไม่หัดแล้วนั่งไม่ได้ ให้ชนทั้งสองจรดอยู่ที่ผีเย็บ, หลังจากขัดสมาธิอย่างนี้แล้ว; ไม่ต้องพูดถึงเขาเรียกว่าสิทธาสนะหรืออะไร มันดีเกินไป ไม่จำเป็นสำหรับพุทธบริษัทอย่างธรรมดา.

วัชรอาสน์นี่ก็เป็นอย่างขั้นเลิศแล้ว, อย่างพระพุทธรเจ้า ท่านนั่งเพื่อตรัสรู้

เรียกว่าวัชรอาสน์.

ที่นี่ ลดลงมาเหลือเพียงบัทมอาสน์ ตามสบาย นั่งตามสบาย ให้ทับเพียงข้างเดียว, นี่เหมือนพระพุทธรูปองค์นี้; นี่เรียกว่าบัทมอาสน์, บัทมาสนะ; นี่ขัดสมาธิขั้นดี. เราจะอาศัยขั้นนี้พอเป็นที่พึ่ง; ต้องหัดนั่งอย่างนี้ จนเคยชินเป็นนิสัย แล้วก็หัดนั่งสมาธิเพชรจนเคยชินเป็นนิสัย. แล้วอย่าลืมว่า ต้องเหยียดแขนที่ออกอยู่เสมอเพื่อให้ตัวมันตรง เพราะว่า ปลูกงุ้ม อากุชิตฺวา อุกฺกุ กายํ ปณฺธาย - คู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรงดำรงสติมัน.

นี่เราวัดว่าลมหายใจรำงับอยู่คืออย่างไร : ถ้าลมหายใจหยาบ, ร่างกายหยาบ มีความห้วนไหวทางร่างกายมาก; ถ้าลมหายใจละเอียด, ร่างกายรำงับมีความห้วนไหวทางร่างกายน้อย.

เฮ้า, ที่นี่ นั่งให้สบายสิ ท่านจันทร์ ทุกองค์นี้ นั่งกันให้สบายเสียก่อน, ขัดสมาธิดอกบัวหรือขัดสมาธิเพชร ก็แล้วแต่ตามใจ; สบายแล้ว ตั้งพัดขึ้น จับพัดตั้งขึ้นตรงหน้าเลย จับพัดตั้งขึ้น ตั้งให้ได้ที่ ตั้งตรงกลางศูนย์ของเรา.

เฮ้า, ทายกทายิกาทั้งหลายดู, ดูพระ; พัดอันไหนแกว่งมาก พัดอันนั้นเจ้าของมีลมหายใจหยาบ, พัดอันไหนแกว่งมาก คนนั้นกำลังมีลมหายใจหยาบ; พัดอันไหนแกว่งน้อยก็มีลมหายใจละเอียด. แข่งกันไปในตัว, ให้เขาตัดสินว่าใครได้ที่ ๑. ทุกคนคอยเฝ้าดู ว่าพัดอันไหนกระดุกกระดิกมาก เจ้าของลมหายใจหยาบมาก; พัดอันไหนกระดุกกระดิกน้อยลมหายใจละเอียดหน่อย; อันไหนไม่กระดุกกระดิกเลยก็ลมหายใจมันละเอียดดี, ชั้นดี. ต้องใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาทีจึงจะ



เข้ารูป; เดียวนี้ ยังไม่เข้ารูป อย่าเพ่อว่าเขา. เขากำลังระบายลมหายใจให้ยาว และให้ละเอียดและให้ช้าลง; พอมันละเอียดพอสมควร พัดก็จะไม่กระตุกกระตัก. และนี่ก็เป็นครั้งแรกที่ถูกจับออกมาแสดง มันมีความตื่นเต็นมีความประหม่า งก ๆ เงิน ๆ ก็เป็นธรรมดา; ดังนั้น ต้องรอบ้าง.

ที่นี่ ผู้แสดง ผู้สาธิต, นี้เรียกว่าสาธิต, ผู้สาธิตอย่าไปฟัง อย่าไปดู; หลับตาเสียก็ได้; เราจะพยายามบังคับลมหายใจของเราให้ละเอียด, ให้ยาวตามปกติ แล้วก็ให้ละเอียด, แล้วไม่ต้องนึกถึง มือมันหยุดสั้นเอง. ถ้าไปฟังชานมือ มันก็สั้นมากขึ้น, ถ้าไปเกร็งข้อจะบังคับมัน มันก็ยิ่งสั้นมากขึ้น; เพราะฉะนั้น อย่าไปยุ่งกับมือ, ไปยุ่งกับลมหายใจ ชยับขยายปรับปรุงลมหายใจให้ละเอียดลง ให้ละเอียดลง, ให้ละเอียดลง, หลับตาเสีย อย่าฟังอะไรอย่าโน้นอะไร กำหนดแต่ ว่าลมหายใจจะยาวละเอียดลงได้อย่างไร; ทำอย่างนั้นเดี๋ยวมือนั้นก็นิ่งเอง.

เพื่อจะพิสูจน์เพียงข้อเดียวว่า ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายหายบ, ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายละเอียด; ลมหายใจไม่รำบ ภายไม่รำบ, ลมหายใจรำบ ภายรำบ, หรือว่ากายรำบลมหายใจต้องรำบ. นี้ให้เวลา ๑ สัปดาห์กว่าจะถึงวันเสาร์หน้า ให้ทุกคนไปหัดอย่างนี้.

นี่องค์ไหนนิ่งกว่า แสดงว่าเป็นผู้ควบคุมลมหายใจได้ดีกว่า; ในบทที่ ๔ ว่า ปสุสมุภย์ ภายสงขาริ อสุสสิสุสามิติ สีภขติ ฯลฯ คือบทนี้. นี่ลัดที่สุดงายที่สุดสำหรับชาวบ้าน. ถ้านิ่งแข็งได้เป็นตุ๊กตาหิน แล้วก็เรียกว่ามันมีความรำบใช้ได้. ครั้งแรก มันเป็นความปั่นป่วนของกล้ามเนื้อที่ถูกบังคับบ้างอะไรบ้าง มันก็ต้องโงนงนบ้าง; ที่นี่เราก็ชยับขยายๆ ทางลมหายใจ ปรับปรุงจิตใจที่เกี่ยวกับลม

หายใจ เดี่ยวมันก็นั่นของมันเอง; แล้วต่อไปข้างหน้ามันก็จะแนวแน่มากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น. นี่วิธีที่ดีที่สุด ที่ทุกคนอาจจะทำได้ ก็มีอย่างนี้ก่อน.

ถ้าทำผิดไม่ต้องเสียใจ, ก็หายใจเสียใหม่ให้มันถูก ให้มันละเอียด ให้มันสงบให้มันรำจับ; อย่าไปละอาย, เขานั่งดูอยู่ ก็อย่าละอาย อย่างกลัว อย่าประหม่า อย่างก ๆ เงิน ๆ. ไม่รู้ไม่ชี้ นอกจากจะว่า คอยจ้องให้ลมหายใจมันละเอียดประณีตกว่าเดิม ปรับปรุงลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นทุกที ยิ่งขึ้นทุกที; ไม่ได้ฟังอะไร ไม่ได้ยินอะไร, นอกจากที่กำหนดอยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว. นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุด : ไม่กำหนดยาว, ไม่กำหนดสั้น, ไม่กำหนดข้างนอก - ข้างใน - ตรงกลางอะไรกันแล้ว; โผล่ขึ้นไปก็ฝึกหัดขั้นที่ ๔ เลย : ขั้นที่ ๔ *ปฐสมุภยํ กายสงฺขารํ* ฯลฯ *ปฐสฺสิสฺสสามิตฺติ สิกฺขตฺติ*. - ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้สงบรำจับอยู่ หายใจออก - หายใจเข้า. ไม่ต้องตัดสินใจ, เดี่ยวจะละอาย. แต่ทุกคนดูว่า พัดอันไหนนิ่ง, แล้วจำไว้ด้วย, วันหลังยังมีอีก. เอาละ, จะได้หรือไม่ได้ ไม่สำคัญสำหรับวันนี้หรือวันแรก.

เอ้า, ทีนี้ ครูทองเข้ามานี่. เอาพัดไป ๕ อัน; เอาพัดให้ครูทอง ๕ อัน. เอาพัดเหล่านี้ยื่นให้สิ, เหลือเอาไว้แต่อันเดียวก็พอ; เอ้าส่งให้ ๆ, เอาไปนั่งถือ. เขาดูเรานานนักแล้ว เราดูเขาบ้าง. นั่งขัดสมาธิให้ดีแบบธรรมดา แล้วก็ตั้งพัดขึ้น. พัดของใครโง่งนกว่าของใคร? ให้พัดตรง, อย่าให้เอน อย่าให้โก่ง อย่าให้ไกล, ให้อยู่ในลักษณะที่ถนัดสำหรับจะบังคับ; โกง ๆ ตัวหนอยดีกว่า, หลับตาเสีย, แล้วตั้งใจว่าจะทำลมหายใจให้รำจับ โดยพัดมันจะนิ่งเข้านิ่งเข้า, โดยไม่ต้องดูมัน หลับตาเสียก็ได้, เราตั้งหน้าแต่ว่าจะทำลมหายใจให้ละเอียดลงให้ละเอียดลง พัดมันจะนิ่งของมันเอง. ทีนี้ พระก็ดูบ้างว่า ของคนไหนนิ่งกว่าของคนไหน, ของ

ใครหนึ่งกว่าของใคร; อย่างน้อยสัก ๑๐ นาทีจึงจะแน่นอน. จะใช้ของอย่างอื่นซึ่งไม่ใช่พัดก็ได้เหมือนกัน; เดียวนี้เราไม่มี เรามีแต่พัดก็ใช้พัด, พัดยอดแหลมยิ่งดูสวยงามงนงนิตเดียวก็รู้. เอ้า, จับตาดูสิ, คุณวิจารณ์จับตาดูว่าพัดอันไหนงนงนมากกว่าพัดอันไหน. ให้คะแนนที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ไว้ในใจ, ไม่ต้องบอก. พอลมหายใจหายาบทีหนึ่ง พัดก็ต้องกระดุกกระดิกทีหนึ่ง.

นี่จะเป็นการบังคับจมูก บังคับหลอดหายใจ บังคับปอด บังคับกะบังลม; บังคับทุกอย่าง, ได้แล้วมันจึงจะเรียกว่า**ทำกายสังขารให้รำงับอยู่**. อย่าไปดูอะไร อย่าไปฟังอะไร อย่าไปคิดนึกอะไร, นอกจากจะดูว่าลมหายใจละเอียดหรือยัง มันละเอียดเท่าไร มันละเอียดลงไป ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป เหมือนกับว่าเราไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนั้น มีแต่ลมหายใจอย่างเดียว, แล้วมันละเอียดลงละเอียดลง ทั้งเข้าทั้งออก ทั้งเข้าทั้งออก ทั้งเข้าทั้งออก, เป็นระเบียบสม่ำเสมอ ไม่สะดุดไม่ซังกไม่นั่นไม่นี่ คือเป็นระเบียบดีที่สุดในโดยละเอียดที่สุด.

ทีนี้ ก็จะอธิบายให้ทราบว่า ผลมันก็จะเกิดขึ้นคือความสงบรำงับ ความสงบรำงับแห่งร่างกาย, คือว่ามันอ่อนโยน; มันอ่อนโยนเข้า มันเย็นลงไม่กระสับกระส่าย, รวมทั้งโลหิตก็ฉีดค่อยลง ซีพวงก็เต้นน้อยลง เบาลง. ถ้าได้ที่, ถ้าเข้าไปได้ที่ มันจะจัดตัวของมันเอง รู้สึกตรงนั้นตรงนี้, ค่อย ๆ จัดตัวหลวมเข้า ๆ ; บางทีลั่นลงไปดังครูดังครูดก็มี, ให้ความที่มันลงรูปลงรอยของมัน. ทีนี้ คนก็จะรู้สึกว่าสบายดีจนพอใจ จนมีปีติ, แล้วจะได้กำหนดปีติปฏิสังเวทิต่อไปอีก. เดียวนี้มันเป็นเพียง **ปสุสมุภยํ กายสงขารํ อสุสสิสุสามิติ สิกฺขติ - - - ปสุสสิสุสามิติ สิกฺขติ** - ทำกายสังขารให้รำงับอยู่หายใจออก - หายใจเข้า. คือถ้ารู้สึกว่า ที่มันเคยเต็มเคยตึงนั้นมันหลวมเข้า, ที่มันเคยร้อนมันเย็นลง, ที่เคยแข็งมันอ่อนลง; นี่ก็เรียกว่า

ได้ผล, ได้ผลนิดหน่อยๆ ไปตามลำดับ กว่าที่จะถึงที่สุดที่เขาเรียกว่าจะเป็นสมาธิ หรือเป็นฌาน. นั้นเราค่อยอธิบายกันวันอื่น.

วิธีลัดโดยใช้วัตถุอุปกรณ์ช่วยอย่างนี้ ง่ายกว่าที่จะไม่ใช้ ที่จะมีแต่ลมหายใจอยู่อย่างเดียว; เพราะว่าเราจะได้เครื่องช่วยระดับประคองเข้ามาอีกอย่างหนึ่งให้มันง่ายขึ้น.

ที่นี่ ก็ขอให้นึกถึงสูตรที่อ่านให้ฟังแล้ว เมื่อเสาร์ที่แล้วมาเรื่องพระมหากัปปินะ ที่พระพุทธเจ้าตรัสชี้ให้ภิกษุทั้งหลายสังเกตดูพระเถระชื่อมหากัปปินะ นั่งแข็งเหมือนตุ๊กตาทิน ด้วยอำนาจของอานาปานสติ ที่ทำได้มากทำได้ชำนาญกว่าองค์อื่น ๆ. นี้เราก็กำลังจะทำตามรอยนั้น; ฉะนั้นถ้าตัวหนึ่งมือหนึ่งพัตหนึ่ง, ก็หมายความว่าเรากำลังทำเข้ารูปนั้น. ถ้าการหายใจเกิดขัดข้องขึ้นมา, ก็หายใจยาว ๆ หยาบ ๆ เสียสักครั้งหนึ่ง แล้วก็ค่อย ๆ ปรับปรุงควบคุมให้มันละเอียด ๆ เข้ารูปกันตามเดิม; หลาย ๆ หนเข้ามันก็จะไม่มีอุปสรรคแทรกแซงแบบนี้.

นี้ต้องทำหายกันอย่างนี้ ฝ่ายนี้เป็นฝ่ายดูที่ว่าของใครโง่งนกว่า เป็นเครื่องวัดเส้นประสาทวัดจิตใจวัดลมหายใจโดยเฉพาะ ว่าหยาบหรือประณีต. ปสุสมภย - ทำให้ร่างบออยู่, กายสงขาร - ซึ่งกายสังขาร คือลมหายใจนั้น.

เข้าพอ, พอที. นี้สาธิตพอเป็นตัวอย่าง พอที; ไปทำที่บ้านไปทำวันอื่น.

เมื่อตอนตะกัณนี้มีการโฆษณาไม่ถูก, ไม่อ่านดูโปรแกรม : กรกฏาคม เสาร์ที่ ๓ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑, ๒, ๓; กรกฏาคม เสาร์ที่ ๑๐ คือวันนี้ อานาปานสติ

ขั้นที่ ๔ : เสาร์หน้าก็ขั้นที่ ๔, เสาร์ถัดไปก็ขั้นที่ ๔. ดูให้ดีสิ อย่าพูดผิด ๆ พวก โฆษก. เสาร์นี้ก็ขั้นที่ ๔ หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนา ฯ, เสาร์หน้าโน้น ก็ขั้นที่ ๔, เสาร์ ถัดไปอีก ก็ยังขั้นที่ ๔, เสาร์ที่ ๓๑ จึงจะทบทวนอีกทั้ง ๔ ขั้น. ไม่มีเรื่องเวทนานุปัส- สนาสติปฏิฐานเลย; ต้องไปถึงเดือนสิงหาคม จึงจะมีเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน. ตลอดเดือนกรกฎาคม ๕ ครั้งนี้ จะมีแต่หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน; เมื่อ ตะกี้โฆษกโฆษณาคิด.

เข้า, ทีนี้ ครูทอง เป็นผู้อภิปรายข้อสงสัย ข้อไม่เชื่อ ข้อคัดค้าน ข้อไม่ เข้าใจ ว่า ลมหายใจละเอียดร่างกายละเอียด, ลมหายใจรำบร่างกายรำบ, มีปัญหาอย่างไรบ้าง ?

(ผู้อภิปรายพูดอภิปราย, แต่ฟังไม่ได้ยินชัด.)

เอาละ, ทีนี้ เราก็ค่อย ๆ พูดกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเข้าใจ, ค่อย ๆ พูดกัน ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเข้าใจ. พูดถึงละเอียด, พูดด้วยปากว่าละเอียด ก็กลัวว่าพูด จนตายก็ไม่เข้าใจ ว่าละเอียดอย่างไร; ดังนั้น จึงให้ลองทำดู โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง พอเป็นตัวอย่างว่าละเอียด ๆ นี่มันเป็นอย่างนี้. นี่ทุกคนจะเข้าใจได้ทันทีว่า พระธรรม เป็นสันตสิทฎฐิโก คืออย่างนี้; เราสวดว่า สุวาทุชาโต ภควตา ธมฺโม, สนฺตสิทฎฐิโก, ปจฺจตุตฺตํ เวทิตพฺโพ; นี่บอกว่าละเอียด ทำให้ละเอียดมันก็ไม่เข้าใจ; พูดอธิบายตั้ง หลาย ๆ ชั่วโมงมันก็ไม่เข้าใจ. นี่ให้มาทำให้มาเกี่ยวข้องกับความหยาบความละเอียด เหมือนที่เรากำลังทำเมื่อตะกี้ : ถ้าพัดมันกระดุกกระดิก ก็ลมหายใจมันหยาบ; ถ้า พัดมันไม่กระดุกกระดิก ก็แปลว่าลมหายใจมันละเอียด. เราจะไปบังคับให้ มันนิ่งโดยลมหายใจไม่ละเอียด มันก็ยิ่งสั้นมากขึ้น; ดังนั้น ก็เป็นสันตสิทฎฐิโกตรง

ที่ว่าละเอียด คือเป็นอย่างนี้. สอนแต่ปากก็ไม่ได้, เพราะฉะนั้น จึงชวนให้ทดลองทำ ที่เรียกว่าทำดู ปฏิบัติดู เรื่อย ๆ ไป.

นี่เรียกว่า สาทิตให้ดู แล้วก็ทำตาม แล้วก็รู้จักสิ่งนั้น; นี่เขาเรียกว่า สันติปฏิริโกทางจิตใจ มันเป็นอย่างนี้; มันเป็นสันติปฏิริโกมากอย่างนี้. ทางวัตถุแท้ ๆ ก็เป็นสันติปฏิริโกมากเหมือนกัน; อย่างที่เคยพูดให้ฟังมาแล้วว่าเรื่องหวานของน้ำตาล เรื่องเค็มของเกลือ ให้อธิบายกันจนตายมันก็เข้าใจไม่ได้, เว้นไว้แต่มันเคยกินน้ำตาลเคยกินเกลือ. เราจะพูดให้ใครเข้าใจคำว่า "หวาน" นะ ลองคิดดูมันจะเข้าใจได้อย่างไร; จนกว่ามันกินน้ำตาลเข้าไปแล้วมันจึงจะรู้ว่าหวานอย่างนั้น, หรือว่ากินเกลือเข้าไปแล้วมันก็รู้ว่าเค็มอย่างนี้. เดียวนี้ เราพูดว่าหวานหรือเค็มมันเข้าใจ เพราะเคยกินมาแล้วทุกคน; ดังนั้น ทางวัตถุนี้มันง่ายกว่ากินเข้าไปมันก็รู้ทันที. แต่ทางจิตนี้ ที่เรียกว่าสงบอย่างไร? ไม่สงบอย่างไร? ละเอียดอย่างไร? หยิบอย่างไร? นี่มันต้องทำไปจนจนวายไปจนได้ เหมือนกับว่าได้ชิมเข้าไปจริง ๆ. เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้ก็อุตสาหกรรม; วิธีนี้แหละเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดที่ลัดที่ลัด ที่เราจะทำลมหายใจให้ละเอียดจนร่างกายมันนิ่ง. ที่นี้ไม่ต้องบอกก็เข้าใจได้ทันทีว่า ลมหายใจละเอียดคือเป็นอย่างไร? ลมหายใจร่างบคือเป็นอย่างไร? ปิติเกิดอย่างไร? สุขเกิดอย่างไร? ล้วนแต่สอนกันไม่ได้ สอนกันมาหลายปีแล้วมันไม่มีผล.

ทางตัวหนังสือ มันมีผลแต่เป็นความรู้ชนิดหนึ่ง, ไปพูดไปบอกต่อ ๆ กันไปได้ แต่ไม่เป็นสันติปฏิริโก; ฉะนั้น เดียวนี้ต้องขยันทำหน่อย ต้องสังเกตให้มากด้วย ก็รู้จักสิ่งเหล่านี้เพิ่มขึ้นทุกที. เช่นลมหายใจยาวอย่างนี้ ถ้าเราไม่ลองหายใจยาวดูเราไม่มีทางรู้ว่าลมหายใจยาวนั้นคืออย่างไร; ลมหายใจสั้นก็เหมือนกัน. ที่นี้

ที่ว่า “ลมหายใจปรุงแต่งกาย” นั้น เราไม่มีทางรู้ง่าย ๆ หรือ; จนกว่าเราทำอย่างนี้ เราจึงรู้ว่า อ้าว, ลมหายใจนี้มันเนื่องอยู่กับกาย, กายมันเนื่องกันอยู่กับลมหายใจ; ถ้าหายาก็หายไปด้วยกัน, ถ้าละเอียดก็ละเอียดด้วยกัน. เราก็เลยรู้พร้อมกันทั้งสองเรื่องว่า ลมหายใจนี้มันปรุงแต่งกาย สนับสนุนหรือว่าปรุงแต่งกายอยู่ หรือว่าเนื่องกันอยู่, ทีนี้เราก็บังคับลมหายใจ เพื่อให้ร่างกายมันรับได้; เมื่อร่างกายรับแล้ว จิตใจมันก็จะพลอยรับต่อไปอีกข้างหน้า.

นี้เราไม่ควรใช้คำว่า “บังคับ”, แต่ใช้คำว่า “อุบาย”, ใช้อุบายที่จะทำจิตให้สงบรับ โดยทำกายให้สงบรับก่อน. แล้วก็ทำลมหายใจให้สงบรับ เพื่อให้กายมันสงบรับ. บังคับที่ลมหายใจ, ผลไปถึงกาย ผลไปถึงจิต. เราจะไปบังคับที่จิตที่เดียวทำไม่ได้; เช่นในข้อพิสูจน์นี้จะบังคับจิตว่าให้มีอยู่หนึ่ง บังคับทางจิตนี้ทำไม่ได้, มันจะยิ่งสั้นมากเข้าอีก; ยิ่งไปบังคับมันมันยิ่งต่อสู้อันนี้ก็ล้มเหลว.

ทีนี้ ก็เล่นลูกไม้ บ้านนี้เรียกว่าเล่นลูกไม้, คือใช้อุบายใช้เคล็ดลับบังคับ; ทางที่จะบังคับมันได้ก็คือบังคับลมหายใจ; เพราะลมหายใจมันเป็นวัตถุมันบังคับได้ง่ายกว่า, นี้เราก็ปรับปรุงให้ดี ค่อยผ่อนค่อยควบคุมค่อยอะไรให้ลมหายใจมันรับลงละเอียดลง ๆ, เดี่ยวกายมันก็รับลง แล้วจิตมันก็รับลง; ใ้สิ่งที่เนื่องอยู่กับกายกับจิตมันก็พลอยรับไปตามด้วย. นี้เรียกว่าอุบาย.

ธรรมะเพื่อความดับทุกข์ ทุกข้อทุกกระทงทุกชั้นทุกระดับนี้ เป็นอุบายทั้งนั้น; เขาไม่ใช่วิธีหักด้ามพร้าด้วยหัวเข่า เพราะว่ามันทำไม่ได้. จะบังคับจิตกันลงไปตรง ๆ นี้ทำไม่ได้, ต้องตั้งต้นมาจากทางบังคับลมบังคับกายบังคับ

อะไรเรื่อยขึ้นไป จึงจะบังคับจิตได้ในที่สุด. ดังนั้น การบังคับจิตมันจึงไปอยู่ในหมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนา ๙ : รู้จักจิตดีแล้ว, ทำจิตให้ปราโมชอยู่, ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ทำจิตให้ปล่อยอยู่นั้น; ตอนนั้นบังคับจิตได้เป็นหมวดที่ ๓. เดียวนี้ มันเป็นหมวดที่ ๑ ขั้นต้น ๆ ชั้น ก. ข. ก. กา; เริ่มใช้อุบายทำกายให้รำงับไปก่อนเถอะ; อย่าเพ้อโลภ ละโมบนักมันจะล้มละลาย. ค่อย ๆ ทำไปเหมือนกับเรียนหนังสือ เรียน ก. ข. ก. กา; แล้วก็เรียนไปตามลำดับ.

สำหรับในวันนี้ มุ่งจะพิสูจน์แต่เพียงอย่างเดียวว่า กายเนืองกันอยู่กับลมหายใจ กายเนืองกันอยู่กับลมหายใจ; พิสูจน์แยกโดยให้ดูกล้ามเนื้อที่มันถือพัดนี้มันเป็นอย่างไร. การปฏิบัติโดยแท้จริง ตามนัยะของสูตรนั้นไม่ต้องถือพัดไม่ต้องถืออะไร; เขาสามารถจะกำหนดลมหายใจที่มันวิ่งเข้าวิ่งออกอยู่ ในหลอดของลมหายใจ, แล้วบังคับให้การที่มันหายใจวิ่งไปวิ่งมานั้นละเอียดลง ๆ; แล้วก็ไม่ต้องวัดก็ได้, ถ้าเข้าใจแล้วมันก็รู้ของมันเอง. เดียวนี้ มันยังต้องพิสูจน์ ต้องบอกให้เห็น ว่าลมหายใจเป็นกายสังขาร; ที่แท้ก็เป็นเรื่องข้อที่ ๓ สัพพกายปฏิสัเวที - ลมหายใจเป็นกายสังขาร ลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย. เดียวนี้เรารู้แล้วว่า ถ้าลมหายใจหายากก็หายาก, ลมหายใจละเอียดกายก็ละเอียด, ลมหายใจรำงับกายก็รำงับ. ไม่มีเรื่องอื่น, มีแต่เรื่องในตัวเกี่ยวกับลมหายใจเกี่ยวกับร่างกาย; แล้วก็ค่อย ๆ เขยิบออกไปจนถึงเรื่องจิตในวันหลัง.

หมวดที่ ๑ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอยู่ ๔ ขั้น คือรู้ลมหายใจยาว, รู้ลมหายใจสั้น, รู้ลมทั้งปวงหรือกายทั้งปวง, แล้วก็ทำกายสังขารคือลมนี้ให้รำงับอยู่รำงับอยู่ ๆ ๆ เรื่อยไป ๆ จนเป็นสมาธิ; แล้วเมื่อหยุดอยู่ในสมาธิก็เรียกว่าฌาน : ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน. ที่นี้ ถ้าเสวยความ



สุขจากมานนั้นอยู่เรื่อยไปไม่ขาดตอน ก็เรียกว่าสมาบัติ : สมาบัติจากปฐมฌาน, สมาบัติจากทุติยฌาน, ตติยฌานจนกระทั่งจตุตถฌาน. สมาบัติในจตุตถฌานนี้ ครั้งก่อนพุทธกาลเคยถือว่าเป็นนิพพานกันมายุคหนึ่ง เพราะมันมีความสงบสูงสุดเป็น สุขสูงสุด; ถือว่าเป็นนิพพานกันมายุคหนึ่ง; มันก็เป็นนิพพานตามแบบของจิตได้ เหมือนกัน คือชั่วคราว. ต่อมาพระพุทธเจ้าว่ายังไม่ใช่; ต้องทำกิเลสให้หมดจึงจะเป็นนิพพาน. นี่พิสูจน์ว่าแม้แต่เพียงจตุตถฌานคนก็พอใจ, เพราะว่ามันมีแต่ความสุขในขณะนั้น.

คำว่า "สมาธิ" แปลว่า "ตั้งมั่น"; ทำสมาธิก็คือทำให้มันตั้งมั่น. เดียวนี้ ก็เราทำให้กายตั้งมั่นก่อน จิตก็พลอยตั้งมั่นไปด้วย. ทำสมาธิให้จิตเป็นสมาธิ โดย ผ่านไปทางการจัดการทำการปรับปรุงที่ร่างกาย โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ; เพราะว่ายกามันอยู่ภายใต้อิทธิพลของลมหายใจ หรือว่ามันต่างฝ่ายต่างมีอิทธิพล แก่กันและกัน. เราศึกษาเรื่องลมหายใจนี้มันง่ายกว่า; ก็เลยเอากันที่ลมหายใจ จัดการกันที่ลมหายใจ : สังเกตดูความสั้น ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ความสงบรำงับ ไม่สงบไม่รำงับ, ให้เป็นผู้แตกฉานในข้อนี้ก่อนสิ. เรียน ก. ข. ให้จบถึง ฮ. อย่างทั่วถึงแตกฉานก่อน; คือว่ารู้ทุกเรื่องเกี่ยวกับลมหายใจ จนควบคุมได้ตามสมควร เรียกว่าหมวดที่ ๑. ดูในใบกระดาษเหลืองวันนี้มีโปรแกรมว่าจะพูดกัน เรื่องอานาปานสติขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๑.

เอาละ, ทีนี้ เพียงเท่านี้ก็เพียงพอชน. บอกอานิสงส์หน่อย : เพียงทำอย่างนี้ เท่าที่ทำอย่างนี้ ค่อยๆประคองให้ลมหายใจรำงับร่างกายรำงับ; นี้ก็มีอานิสงส์มาก คือว่าได้พบความสงบชนิดขมลงชนิดตัวอย่างนี้เป็นที่แน่นอน. ทีนี้ ถ้าโมโหโทโสโกรธใครอยู่ก็ถือพัดขึ้นมาตั้งเข้า แล้วก็เพ่งอย่างนี้ความโกรธจะหายไป;

หรือว่าความกลัว ความเศร้า ความเสียใจอะไรก็ตามใจมันรบกวนอยู่ในใจ ตั้งพัดขึ้นแล้วเฟื่องอย่างนี้, ความกลัว ความเศร้า หรือความเสียใจอะไรเหล่านั้นก็จะหายไป.

ถาม : (มีผู้อภิปราย - ถามแต่ฟังไม่ได้ยินชัด.)

ตอบ : นั่นเพราะว่าเราทำไม่ได้; แต่เดี๋ยวนี้เรามันต้องทำให้ได้ มันต้องทำให้ได้; ถ้าอย่างนั้นจะไปทำอย่างไรให้มันสร้างซาหลง; ไม่มีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้ เอาหัวไปชนเสาก็ไม่ดีไปกว่านี้ ไปลองดูสิ. มันก็มีเคล็ดอีกเหมือนกัน; ถ้าว่ามันกำลังกลุ่ม กำลังคลั่ง กำลังเดือด นี่มันก็ต้องมีสติ. อะไร ๆ ก็ไม่พ้นไปจากคำว่าสติ, ตั้งสติระลึกได้ว่า ภูเขาแล้วไว้อ! เพียงเท่านั้นมันก็เริ่มซาแล้ว. เพียงรู้ว่า "ภูกำลังบ้าแล้วไว้อ?" มันก็จะเริ่มซา, ก็คิดว่า จะแก้ไขยังไงดี? ก็นึกถึงพระพุทธนึกถึงพระธรรมนึกถึงพระสงฆ์, นึกถึงนรคนึกถึงอบายนึกถึงความได้ความเสีย, เดี่ยวนี้ มันก็ค่อย ๆ นั้นลงนั้นลงจนทำอย่างนี้ได้, แล้วขจัดออกไปเสียจากความรู้สึก เหลือแต่ความสงบในใจได้; ทางอื่นไม่มีดีกว่านี้. จะไปกินยานอนหลับก็ไม่ดี ไปกินเหล้าก็ไม่ดี ไปทำอะไรก็ไม่ดีไปกว่าวิธีนี้. ให้ออย่างอื่นก็ได้, แต่เราเชื่อพระพุทธเจ้าว่าวิธีอื่นหรืออย่างอื่นไม่ดีเท่าวิธีนี้; ไม่ดีเท่าวิธีกำหนดลมหายใจ, ไม่ดีเท่ากับการใช้ลมหายใจนี้ เป็นเครื่องแก้ปัญหา. อย่างว่าเลือดออกมาก, ถ้าลมหายใจละเอียดสงบรับรับ เลือดจะออกน้อยลง; ครูของเชื้อไหม? (เสียงตอบค่อยฟังไม่ชัด) ก็ไปลองดู, ไปทำโดยวิธีให้ร่างกายสงบรับรับลง หัวใจคิดโลहितอ่อนเข้านี้เลือดมันก็ออกน้อยเข้า. ถ้าไปกลัวไปตื่นเต้นไปตกใจไปอะไรนั้นมันก็ออกมากเข้า. อย่างไรก็ตาม การที่ทำการมหายใจให้เป็นระเบียบและละเอียดประณีตนี้ เป็นผลดีแก่ร่างกาย เป็นผลดีแก่มันสมอง เป็นผลดีแก่จิตใจ.

อ้าว, คุณหมอก็กี่มาเหมือนกันหรือ? ไม่เห็นนี่, มีปัญหาอะไรถามได้ ไม่ต้องเกรงใจอาตมา. เพียงแต่เรียน ก. ข. ก็สว่างแล้ว, เพียงแต่เรียน ก. ข. ก. กา. เท่านั้นเอง. การมีลมหายใจยาวเป็นอนามัยที่ดี, ดังนั้น ให้ลมหายใจยาวตามที่ควรจะยาว; นี่ยาวดีกว่าสั้น. ที่นี้ ยาวนั้นยังมีหยาบหรือละเอียด, ต้องให้ละเอียดด้วย; แล้วรำบหรือไม่รำบก็ต้องรำบด้วย. อย่าไปเล่นบังคับจิตโดยตรง จะเป็นบ้า; เหมือนกับไปเล่นบังคับข้างตกร้ำมันโดยซึ่งหน้านี้ จะต้องตาย. ต้องมีอุบายได้ดิน ที่จะทำให้มันหมดแรงลงไป ให้มันนั้นลงไปเอง โดยเราไม่ต้องตาย; ปัญหามันมีอย่างเดียวกันว่า เราต้องการเป็นผู้มีสติ.

### ทบทวนให้เห็นโทษ - ผล ของการขาด - มีสติ.

อ้าว, ต้องขอทบทวนอีก วันนี้ทบทวนอีก ระวังฟังให้ดี ว่าปัญหาทั้งหลายแหล่ของมนุษย์ในโลกนี้อยู่ที่ขาดสติ, อยู่ที่ควบคุมสติไม่ได้. ความทุกข์หรือปัญหาทั้งหลายเกิดขึ้นแก่มนุษย์เนื่องมาจากควบคุมสติไม่ได้; นับตั้งแต่ปัญหาต่ำที่สุด เช่นเรื่องทำมาหากิน เรื่องปากเรื่องท้อง เรื่องสังคม เรื่องอะไรในโลกนี้, มันยุ่งยากลำบากเป็นอันตรายขึ้นมาก็เพราะขาดสติ. ที่นี้ สูงขึ้นไปถึงเรื่องจิตเรื่องใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง รมกวนเสียเรื่อย ตกนรกทั้งเป็นอยู่เรื่อย นี้ก็เพราะขาดสติ. บรรลุนิพพานไม่ได้ ก็เพราะไม่มีสติสมบูรณ์. ถ้าเข้าใจตอนนี้ ก็ต้องเข้าใจได้ทันทีว่า ปัญหาของมนุษย์ทุกอย่างอยู่ที่สติไม่สมบูรณ์ สติไม่พอ.

เดี๋ยวจะไม่เชื่ออีกว่า เดี่ยวพูดว่าสมาธิบ้าง พูดว่าปัญญาบ้าง พูดว่าอย่างนั้นอย่างนี้บ้าง, แล้วทำไมมาพูดว่าสติอย่างเดียว? นี้ขอตอบว่า ถ้าสติไม่มี

อย่างเดียวกัน ๆ มันเป็นหมัน; ให้มีปัญญาท่วมหัวมันก็เอาตัวไม่รอด. มีรู้เรื่อง  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่งพิจารณากันยี่ดียว แต่แล้วถ้าขาดสติอย่างเดียวกันไม่  
มาช่วยทัน. พออารมณ์กระทบเข้า สติไม่มาปัญญาก็เป็นหมัน; เหมือนกับ  
อาวุธแม้จะวิเศษอย่างไร เอามาใช้ไม่ทันท่วงทีมันก็เป็นหมัน ไม่มีประโยชน์อะไร.  
ดังนั้น ความสำเร็จประโยชน์มันอยู่ที่สติ; ถ้าสติมี ปัญญาต้องมี, สติมีมันถึงเอา  
ปัญญามาได้ทันที เพราะว่า ในตัวสตินั้นก็เป็นปัญญาอยู่แล้ว มันรู้มันจึงเรียกว่า  
มีสติขึ้นมาได้, สติก็คือความรู้ที่วิ่งมาทันท่วงที. มีความรู้วิ่งมาไม่ทันท่วงทีมันก็  
เป็นหมัน เป็นความรู้ที่เป็นหมัน.

เอาละ, ขอให้นึกถึงพระพุทธรูปปางสมาธิที่หน้าประตูวัดหนึ่ง แล้วก็เชื่อกัน  
กันไปก่อนเถอะว่า สติ สพุทตถ ปตฺถิยา. สติ สัพพัตถะ ปตฺถิยา; สติ แปลว่า  
สติ, ปตฺถิยา - เป็นสิ่งที่ทุกคนควรปรารภณา, สัพพัตถะ - ในทุกกรณี. สติ สัพพัตถะ  
ปตฺถิยา; สติแปลว่าสติ, ปตฺถิยา - ควรปรารภณา นำปรารภณา หรือต้อง  
ปรารภณา, สัพพัตถะ - ในทุกกรณี, ไม่ว่าจะกรณีไหน โลกก็ตาม ธรรมะก็ตาม สูง -  
กลาง - ต่ำ อะไรก็ตาม; สติ สพุทตถ ปตฺถิยา - สติควรปรารภณา ในทุกกรณี.  
อย่าลืมข้อนี้เสีย; แล้วก็จะรักการทำสติ จะสนใจในการทำสติ.

### ทบทวนให้เห็นประเภทต่าง ๆ ของสติ.

เราลองไล่กันดูก็ได้เนะ สตินี้เป็นหลาย ๆ อย่าง; เรื่องสติมีปัญหา  
ในประเภทที่เสียหายอันตราย เสียหายให้โทษ เป็นบาปเป็นอกุศลเกินไป,  
อย่างนี้ก็มีอยู่พวกหนึ่ง; แล้วที่เป็นธรรมดาสามัญไม่ถึงกับเสียหายอันตราย  
อะไร, ก็มีอยู่พวกหนึ่ง; แล้วมันก็ได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปที่ควรจะได้, นี่มันก็

พวกหนึ่ง; แล้วเป็นพระอรหันต์หรือไม่เป็นพระอรหันต์ ก็เพราะสติตัวเดียว, นี่อีกพวกหนึ่ง.

ก. ประเภทเสียหายนันตราย เกี่ยวกับเรื่องสติ :

ที่ธรรมดา ที่เราเรียกกันว่าเกี่ยวข้องอยู่ตามธรรมดานี้ เช่นว่า สติไม่ดี. พอพูดว่าสติไม่ดี มันก็เข้าใจได้ทันที แล้วเราก็ก้าว. ใครมาว่าเราสติไม่ดีเราก็โกรธ, เราไปโกรธเข้าเราก็เสียสติผลอสติ นั่นนะคือสติไม่ดี; เพราะเราไม่ยอมให้ใครมาว่าเรา ว่าเราเป็นคนสติไม่ดี. เพียงเท่านั้นก็เห็นได้แล้วว่า สติไม่ดี เท่านั้นแหละมันก็แย่แล้ว. ที่นี้ สติไม่สมบูรณ์ขนาดที่เป็นบาปเป็นอกุศล ทำผิดหมด เห็นกงจักรเป็นดอกบัวไปหมด. ที่นี้ มีสติไม่สมประกอบ คือสติไม่เข้ารูป เข้าเรื่องกับกาลเทศะกับการงานที่ทำ หรือว่าสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง; นี้เรียกว่าสติไม่สมประกอบ, อย่างนั้นมากไปอย่างนี้น้อยไป, ใ้ที่ควรจะมีกลับไม่มี; อย่างนี้สติไม่สมประกอบ มันก็อันตราย. ที่นี้ สติอ่อนไม่พอ; นี้เหมือนกับปัญญาอ่อนก็คือสติอ่อน. ถ้ามองดูแล้วจะน่าตกใจ คำว่า "สติอ่อน"; มันจะต้องพ่ายแพ้. ที่นี้ สติลอยหรือใจลอย. ใจลอยก็คือสติลอย สติตั้งตัวไม่ติดใจมันลอย. นี้คนเคยเป็น - ตายอะไรเพราะเรื่องใจลอย เพราะเรื่องอย่างนี้อยู่เป็นประจำ. ที่นี้ ถ้ามันมากกว่านั้น ก็เรียกว่า สิ้นสติคิดนึกอะไรไม่ได้, จวน ๆ จะสลบไหลสิ้นสัมปฤติที่จะดำรงตัว. ที่นี้ อีกทีก็หมดสติเลย; คือสลบไปเลย จะเรียกว่าตายก็ตามใจ. นี้มันหมดสติก็คือสลบเหมือนกับตาย. นี้มันอันตรายทั้งนั้น เกี่ยวกับสติทั้งนั้น : หมดสติหรือสิ้นความควบคุมของสติ, สติลอย, สติอ่อน, สติไม่สมประกอบ, สติไม่สมบูรณ์, สติไม่ดี, สติไม่ค่อยจะดี; อย่างนี้, นี้ขึ้นอยู่กับคำว่า "สติ" นี้คำเดียว. อย่างนี้ล้วนแต่เป็นอันตรายทั้งนั้น.

ข. ประเภทธรรมดาไม่ถึงกับเสียหายนัก เกี่ยวกับเรื่องสติ.

ที่นี้ เอาอย่างธรรมดาสามัญที่พออยู่ไปได้ แล้วขาดสติไป  
หน่อย, ขาดสติ. ใจที่เรียกว่าขาดสตินี้เป็นกันมาก เป็นกันแทบทุกคนแทบ  
ทุกวัน ไม่มากก็น้อย ไม่นั่นกันนี่; ขาดสติ : เดินสะดุดอะไรที่พื้นมันก็เรียกว่าขาดสติ,  
ทำของตกแตกมันก็ขาดสติ ลืมลูกกุญแจไว้ข้างในจับประตูข้างนอก มันก็ขาด  
สติ; เป็นชีวิตธรรมดาสามัญที่สุดเลย.

ค. ประเภทไม่ได้สิ่งควรได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เกี่ยวกับเรื่องสติ.

ที่มากไปกว่านั้น ก็เรียกว่าผลอสติ. น้ำมันเข้มข้นขึ้นไปอีก, มัน  
จะทำผิดกันได้ง่าย ๆ. ถ้าว่าสติหลงลืมมันก็บ้า ๆ เบื่อ ๆ; คนแก่ก็เป็นอย่างที่ว่า  
ไม่ได้ มันสมองมันเสื่อมสมรรถภาพ. ที่นี้ ยังมีสติทุ่งชานเหล็ก, "สติเหล็ก" นี้  
มันบ้าบิ่น. ความไม่สมประกอบของสติ กระทั่งเรียกว่า มันไร้สติทั้งที่มันมี  
ปัญญามาก, ความรู้ท่วมหัวช่วยเอาตัวไม่รอด; ไปเรียนถึงเมืองนอกเมืองนา ก็ทำ  
อะไรไม่ได้ เพราะมันไร้สติ; มันมีแต่ความจำความรู้ความอะไรที่ไม่ใช่สติ. พอถึง  
คราวที่ต้องใช้สติมันไร้สติเสียเสมอ, ปัญญาเป็นหมัน. นี้มีอยู่ได้แก่คนธรรมดา  
แล้วก็ปัญหาธรรมดาที่ทำให้เราเสียหายกันอยู่เป็นประจำวัน; แก่ไขส่วน  
นี้ได้คนเราก็ดึกว่านี่มาก.

ง. ประเภทปกติจนถึงดีเต็มที่ เกี่ยวกับเรื่องสติ.

ที่นี้ ก็เลื่อนขึ้นไปถึงอีกชุดหนึ่งก็ว่า สติมันปรกติ สติเป็นปกติ; ก็  
คือมีสัมปชัญญะมีปัญหาอะไรร่วมกันทำหน้าที่สมปกติ. สติปกติเอาเท่านี้ก็พอ;  
คนธรรมดาเอาเพียงสติใจคอปกติก็แล้วกัน. ที่นี้ ที่ดีกว่านั้นก็คือสติดี, แล้วก็สติ

เต็มที; นี่ดีมากขึ้นไปอีกก็เต็มที. อันสุดท้ายที่สุดก็คือสติสมบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์, จบเรื่อง.

สติสมบูรณ์ หมายความว่า ความรู้นั้นก็ครบถ้วนถูกต้อง, แล้วความเผละไม่มี สติมี. เมื่ออะไรมากระทบ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นี้, เกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ก็นั่นแหละเวทนาสักว่าเวทนา ไม่ยินดียินร้ายในเวทนานั้น, ไม่ปรุงตัดมหาอุปาทาน, ไม่มีภพไม่มีชาติ, ไม่เกิดความทุกข์เลย; นี่เป็นพระอรหันต์. พระอนาคามีทำได้น้อยกว่านั้น, สกิทาคามี โสดาบันทำได้น้อยกว่านั้น, บุพชนชั้นดียังทำได้น้อยกว่านั้น, บุพชนชั้นเลวไม่ต้องพูดถึง; ดังนั้น เราจะมีสติสมบูรณ์อย่างบุพชนชั้นดีก็ได้, มีสติสมบูรณ์อย่างพระอริยเจ้าขั้นต้น ๆ ก็ได้, มีสติสมบูรณ์อย่างพระอริยเจ้าขั้นสุดท้าย คือพระอรหันต์ก็ได้, เพราะการฝึกฝนสติ.

### ประโยชน์กว้างขวางจากการฝึกสติระบบดีที่สุด.

ระบบสำหรับฝึกฝนสติ ไม่มีระบบไหนดีกว่าอานาปานสติ; นี่พระพุทธานุญาตท่านยืนยันยืนยันอย่างนี้. เราก็เอามาพูดกัน มาปรึกษาหารือกัน มาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยธรรมะข้อนี้; เพราะฉะนั้น ถ้าว่ามีอะไรที่เอามาพูดให้ฟังแปลกออกไปจากที่เคยฟังหรือเคยเชื่อ ก็ต้องเอาไปคิดไปนึก. ไม่ได้ขอรับรองให้เชื่อ ผิดหลักกาลามสูตร; พอเขาพูดแล้วเชื่อ นี่ผิดหลักกาลามสูตร, ไม่ใช่พุทธบริษัท; แต่อย่าเขลา อย่าถึงกับว่า ไม่เชื่อ ไม่รู้ ไม่ใช่ไม่สนใจ, ถ้าไม่เข้ากับความคิดของตัวเองแล้วก็จะไม่สนใจ. มันต้องใช้การพิจารณา ดูว่ามันมีทางจะเป็นไปได้ไหม? แล้วก็ค่อย ๆ ทำค่อย ๆ ฝึกไป มันจะก้าวหน้าในสิ่งที่ยังไม่รู้, จะก้าวหน้า

ไปในวิถีทางที่เรายังไม่รู้ ยังไม่เห็น ยังไม่ถึง.

นี่สรุปความว่า การฝึกฝนสติด้วยอานาปานสตินี้ ก็มุ่งหมายจะดับทุกข์ทุกประการ, แต่ความมุ่งหมายใหญ่มุ่งหมายเดิม เขาจะตัดกิเลส จะทำลายกิเลสจะทำความหมดกิเลส แล้วบรรลุมรรคผลนิพพาน.

แต่นี้ของดินน้ำมันใช้ได้ทั่วไป, เามาเป็นสิ่งที่ใช้ในเรื่องทำมาหากิน ในเรื่องประกอบกิจการงานในบ้านเรือนในครอบครัวก็ได้; ขอให้มึสติอย่างนี้ ไม่มี ความทุกข์หรือ. ไม่ต้องกลัวว่ามันจะเป็นพระอรหันต์เสียที่บ้านที่เรือน; น้ำมันยังเป็นไปไม่ได้. แต่ว่าเอามาใช้ป้องกันความเสียหายความทุกข์ที่มันจะเกิดขึ้นในบ้าน ในเรือน; ศึกษาให้รู้เพียงเท่านั้น. หรือเป็นเรื่องส่วนตัวแท้ ๆ ในวงแคบเข้ามา : เราเป็นคนขี้โกรธ เราเป็นคนขี้ขลาด เราเป็นคนมักกำหนดรักใคร่ หรือว่ามีความโลก ยินดียินร้าย; มันก็แก้ได้ด้วยสิ่ง ๆ เดียวนี้, สิ่งอื่นไม่มี. การปฏิบัติหน้าที่ การงาน ไม่ว่าจะชนิดไหน ต้องมีสติที่เพียงพอ; ถ้าเนื่องด้วยคนมากก็ยิ่งต้องการ สติมาก. เช่นเป็นครูสอนโรงเรียนนักเรียนมันหลายคน, ครูก็ต้องมีสติมากกว่าที่จะไปทำอะไรกับคนเพียงคนเดียว. นี่พูดไปเท่าไรมันก็จะไปรวมอยู่ที่พระพุทธภาสิต ที่ว่า สตินี้ต้องการใช้ในทีทุกแห่ง.

ทีนี้ มันเกี่ยวข้ออะไรที่จะมาบังคับทางลมหายใจนี้ ? ก็ว่าอย่าเข้าใจว่า เราทำให้ใจราบเรียบสบายนี้ มันจะไม่เกี่ยวกับเรื่องความจดจำหรืออะไรต่าง ๆ. อานิสงส์ที่วิเศษอย่างยิ่งของสตินั้นมันมีอยู่อย่างหนึ่ง คือสรุปเป็นคำพูดได้ว่า สตินี้ มันจะช่วยทำให้ไม่ทำอะไรลงไปก่อนความรู้สึกตัว. ถ้าเราฝึกฝนอยู่แต่อย่างนี้ ฝึกอานาปานสติฝึกสติอยู่อย่างนี้นะ มันจะเปลี่ยนนิสัยให้ไม่ทำอะไรลงไปโดยที่



**ไม่รู้สีกตัวเสียก่อน** : มันจะไม่พูดอะไรออกไป มันจะไม่ทำอะไรลงไป จะไม่คิดอะไรลงไป โดยที่ไม่มีความรู้สีกตัวเสียก่อน. แต่ความเสียหายของเรามันอยู่ที่ทำอะไรลงไปโดยไม่รู้สีกตัว, พูดอะไรออกไปโดยไม่รู้สีกตัว, คิดหรือตัดสินใจอะไรออกไปโดยไม่รู้สีกตัว; หรือทำทั้งหมดนั้นออกไปโดยไม่รู้สีกตัว. นี่เป็นคนบ้า; แล้วเรื่องมันก็เสียหายหมด.

การที่สมาธิกำหนดลมหายใจจะอยู่อย่างนี้ มันทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงในภายใน เปลี่ยนนิสัยเปลี่ยนอะไรต่าง ๆ จนกลายเป็นมันไม่ทำอะไรโดยที่ไม่มีความรู้สีกตัวเสียก่อน; เท่านั้นเราก็ดูดตัวอยู่ในโลกนี้, แล้วใกล้ ๆ มรรคผลนิพพานเข้าไปทุกที. สติเป็นสิ่งที่ต้องปรารถนาในทุกกรณี มันเป็นอย่างนี้.

แล้วยังมีอีกมาก, หลักเกี่ยวกับสติดังมีอีกมาก. ที่น่าสนใจอีกอันหนึ่งก็คือ สติ สานนิवारณา - สติเป็นเครื่องป้องกันความผลุนผลัน. แล้ว สติ เตสํ นิวารณํ - สติเป็นเครื่องกั้นกระแส; นี่ก็สำคัญมาก. กระแสที่มันจะไหลลงไปสู่ความฉิบหาย; สติจะเป็นเครื่องกั้น; กั้นกระแสกั้นการไหลไปสู่ความทุกข์หรือความฉิบหาย. กระแสแห่งตัณหา กระแสแห่งกิเลส กระแสแห่งอุปาทาน, สติเป็นเครื่องกั้น. สติห้ามความผลุนผลัน, สติมันสกัดกั้นกระแสที่จะไหลลงไปในความเสื่อมเสียหรือนรกก็ได้; ดังนั้น ต้องรักสติให้มาก ฝึกฝนให้มากให้อยู่กะเนื้อกะตัว อยู่เป็นเนื้อเป็นตัวอยู่.

จิตประกอบด้วยสติ; สตินั้นเป็นสิ่งๆหนึ่งซึ่งจะเกิดขึ้นอยู่กับจิต, เขาเรียกว่าเจตสิก. ความรู้สีกที่จะเกิดขึ้นแก่จิต และอยู่กับจิตเสมอไปนี่ สติ

เป็นดีที่สุด ป้องกันทุกอย่าง, แล้วก็สนับสนุนแต่ในทางดีทางเจริญก้าวหน้าทุกอย่าง; ป้องกันทางร้ายทุกอย่าง, สนับสนุนทางดีทุกอย่าง, รอดตัวได้เพราะสติ. ดังนั้น สนใจสิ่งที่เรียกว่าสติ, ฝึกฝนอบรมสิ่งที่เรียกว่าสติ ให้มีเพียงพอไว้เสมอ ก็เรียกว่าปลอดภัย; พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้.

ขั้นสูงสุดท่านว่า มีสติเห็นโลกโดยความเป็นของว่าง อยู่ทุกเมื่อ. นี้ระดับสูงสอนอย่างนี้ : สุกุญฺญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต สอนพระชื่อ โมฆราชว่า สโต - จงเป็นผู้มีสติ, สทา - ทุกเมื่อ, อเวกฺขสฺสุ - เห็นอยู่ หรือพิจารณาอยู่, โลกํ - ซึ่งโลก, สุกุญฺญโต - โดยความเป็นของว่าง; เธอจะมีสติเห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่เสมอ. "สติ" อย่างนี้มันกัน สกัดกั้นการกระทำผิด; คือไม่ไปรัก ไม่ไปเกลียด ไม่ไปอะไรเข้าที่ไหน; มันดูด้วยปัญญา, แล้วจะทำอย่างไรก็ทำ ไม่ต้องทำก็ไม่ต้องทำ, ถ้าทำก็ทำด้วยสติปัญญา.

อ้อ, พอเรารู้หลักอย่างนี้แล้ว ปัญหามันมีอยู่ว่าเราทำไม่ได้ เราทำตามนั้นไม่ได้, ก็ฝึก ลงมือฝึกตั้งแต่ ก. ข. ก. กา. อย่างที่วานี้ไป : อานาปานสติขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาวอยู่ตลอดสาย ที่มันหายใจเข้าหายใจออกอย่างยาว ๆ อยู่ตลอดสาย, เหมือนกับวิ่งตาม. เราพูดกันที่หน้าตักนั้นอย่างละเอียดที่หนึ่งแล้ว "วิ่งตาม"; วิ่งตามลมที่เข้า - ออก นี่มันเริ่มบีบบังคับใช้สิ่งที่ไม่เป็นสติให้มันหมดไป, ให้มันมีสติเข้ามาแทน; บังคับจิตให้กำหนดอะไรได้ตามที่เราประสงค์.

ครั้งแรกก็**หัดบังคับ**ให้มันกำหนดลมหายใจก่อน; แล้วก็บังคับให้กำหนดสิ่งอื่น ๆ สูงขึ้นไป สูงขึ้นไป สูงขึ้นไป ๆ. **หัดบังคับ**ให้กำหนดที่ลมหายใจสั้น - ยาว, ให้กำหนดที่ลมหายใจทำหน้าที่ปรุงแต่งกาย, ให้กำหนดที่เดี๋ยวนี้ลมหายใจปรุงแต่ง

กายอย่างละเอียดอย่างสงบบ้างรับ ไปตามลำดับของอานาปานสตินั้น; ไม่เท่าไร เราก็กลายเป็นคนที่มีสติบังคับจิตใจได้, ให้มันคิดนึกหรือจะพูดจะทำอะไรโดยที่มีความรู้สึกตัวเสียก่อน, มันก็ปลอดภัย. เกิดมาที่หนึ่งจะปลอดภัยเพราะเหตุนี้; ถ้าผิดจากนี้ มันก็จะมีแต่เปะปะไปตามบุญตามกรรม; แล้วก็ผิดมากกว่าถูก จะมีความทุกข์มาก หากความสุขได้ยาก.

เมื่อเราฝึกฝนสติตามหลักธรรมะมากขึ้นเท่าไร; สติตามธรรมชาติ หรือตามสัญญาตญาณก็จะดีมากขึ้นเท่านั้นด้วย. นี่ข้อนี้อานิสงส์มาก. สติตามธรรมดาหรือตามสัญญาตญาณมันไม่ค่อยจะพอ, เราก็ไปฝึกในทางธรรมะในทาง ศาสนา มันก็เลยดีกันขึ้นมาด้วยกันทั้งสองฝ่าย.

สติตามปกติ เช่นว่าเรารู้สึกตัวอยู่ที่นี่ ลูกขึ้น ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่หกล้ม ไม่หกหก ไม่ทำอะไรไม่เบียดข้าวทางจมูก; นี่เพราะมันมีสติตามธรรมดาตามสัญญาตญาณ; แต่อย่าไปนอนใจว่ามันพอแล้ว หรือว่ามันจะดีเพียงเท่านั้น. ไปฝึกให้ส่วนที่มันช่วยให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย. ฝึกสติตามแบบของพระพุทธเจ้า จะช่วยให้สติทุกแขนงติดตามขึ้นไปหมด; สมัยนี้เขาเรียกว่าพัฒนา เป็นเรื่องสำคัญ. ถ้าใครต้องการจะพัฒนาจิตต้องใช้ระบบนี้, ระบบอานาปานสติเป็นเครื่องพัฒนาจิต. บวชเข้ามา ก็เพื่อมีโอกาสพัฒนาได้มากได้เร็วได้ดีกว่าไม่บวช. ที่นี้ เมื่อไม่บวชไม่อาจ จะบวช ก็พยายามทำตามโอกาสเท่าที่จะทำได้. อย่างมาพูดกันวันนี้มาปริกษาหาหรือกันวันนี้ ก็เพื่อกลับไปที่บ้าน แล้วจะได้ฝึกฝนได้ตามสมควร. ถ้าขยันหรือตั้งใจจริงอาจจะดีกว่าพระเณรที่อยู่ที่วัดที่ซีเกียจ ซึ่งมีอยู่โดยมาก; เหลวไหลซีเกียจก็มีอยู่โดยมาก ฉันทแล้วก็หัวเราะเล่นหัวกันไปอย่างนั้น, ยิ่งเพิ่มความไม่มีสติ. หรือว่าเป็นอยู่ด้วยความประมาทอย่างนี้ คือไม่มีสติ. **มีสติเมื่อไร ไม่มี**

**ประมาทเมื่อนั้น.** สติมันอยู่ด้วยกันไม่ได้กับความประมาท.

เอาละ, เป็นอันว่า วันนี้เราก็พูดกันแล้ว ตามกำหนดการในโปรแกรม ว่า พูดด้วยอานาปานสติขั้นที่ ๔ ในชั้นริเริ่ม เริ่มแรกเริ่มต้น. วันเสาร์ถัดไปก็จะพูด อานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ให้ชัดไปกว่านี้. เอ้า, ถ้ามีอะไรก็ตาม, อภิปรายได้, แย้ง ได้, ค้านได้.

### อภิปรายอานาปานสติ.

**ถาม :** กระผมขอถามในข้อที่ ๔ ที่ว่า *ปสุสมุภยํ กายสงฺขารํ - ทำกาย-สังขารให้รำงับอยู่.* ผมมีสงสัยอยู่ชนิดหนึ่ง คือว่า ตอนที่ว่าเรา เป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่จักหายใจออก. คำว่า “หายใจออก” ตรงนี้ หมายความว่าไม่ได้พูดถึงเรื่องยาวหรือสั้น, จะกำหนดว่ายาวว่าสั้นก็ได้? หรือว่าหายใจพอดี ๆ มีความพอดี ๆ ที่ตัวเองมีความพอดีอย่างไรหายใจอยู่นี้ เอาอย่างนั้นหรือ? หรือว่าเอาให้ยาว หรือว่าเอาให้สั้น หรือว่าพอดีเฉพาะตัว?

**ตอบ :** สำหรับปัญหานี้มันไม่มีอะไรเลย คือว่าไม่มีปัญหา ไม่เป็นปัญหา. เรา ศึกษาเรื่องยาวเรื่องสั้นมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒, แล้วก็รู้จักควบคุมความยาว ความสั้น ความอะไรดีมาแต่ ๒ ขั้นนี้, พอถึงขั้นที่ ๓ มารู้ข้อที่ว่ามัน มีอิทธิพลต่อร่างกาย, ใต้ตอนนี้ (คือ ขั้นที่ ๔) เราไม่พะวงเรื่องยาวเรื่องสั้นแล้ว เพราะว่า เราได้ปรับปรุงมันให้เป็นลมหายใจที่ดีที่เหมาะสมที่จะ

เป็นพื้นฐานของการเป็นอยู่, มันจะหายใจอยู่อย่างไร สติมันรู้ที่อยู่ว่าความจริงนั้นมีอยู่อย่างไร ให้แจ่มแจ้งในความจริงอันนั้นอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า - หายใจออก; มุ่งหมายว่าอย่าให้มีช่องว่าง อย่าให้มีช่องว่างที่การกำหนดนั้นมันขาดตอนไปเป็นห่าง ๆ, เขาจึงใช้เครื่องวัดเครื่องกำกับ คือ ลมหายใจออก - ลมหายใจเข้า, ลมหายใจออก - ลมหายใจเข้า.

จากการฝึกฝนในขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ที่ ๓ นั้น ทำให้เรารู้สึก ๒ สิ่งพร้อมกันได้, อันนี้ก็คงจะเข้าใจได้ยาก : รู้สึกต่อลมหายใจสั้น - ยาวเข้า-ออกก็ได้, แล้วก็รู้ต่อความรู้สึกอะไรที่เราใช้เป็นเครื่องกำหนดอยู่ในขณะนั้นก็ได้. เช่นเดี๋ยวนี้อันนี้เรารู้สึกว่ามันเย็นลง เย็นลง ๆ ๆ นี้ก็รู้สึกตัวมันเย็นลง เย็นลง, แล้วการหายใจนั้นก็รู้สึกว่ามันยังคงหายใจอยู่ตามปกติอย่างชัดแจ้งก็ได้. ในที่แรกก็ การหายใจออก - เข้าก็ชัดแจ้งอยู่ด้วย, ความรู้สึกที่เย็นลงเย็นลงนี้ก็รู้สึกอยู่อย่างเต็มที่ด้วย.

ที่นี้ พอไปข้างหน้าขั้นต่อ ๆ ไป (คือตั้งแต่ขั้นที่ ๔ ไป) ความรู้สึกต่อลมหายใจออก - เข้านั้นก็ปล่อยไปปล่อยไป, คือว่ารู้ความหายใจออก - เข้าอย่างละเอียด อย่างละเอียด จนกระทั่งว่าไม่ต้องรู้สึกชัดแจ้งมันก็รู้สึกอยู่นั้นแหละ ไม่มีช่องว่างให้ให้ความรู้ในความสงบเย็นนี้เป็นขาดช่วงเป็นห่างไป เพราะลมหายใจไม่ถูกกำหนดหรือเพราะไ้ความเย็นนี้ไม่ถูกกำหนด. ในขั้นแรกก็ให้การหายใจออก - เข้านี้เป็นเครื่องกำกับอยู่ด้วย; พอชินดีแล้วก็ปล่อยไป, ก็พูดได้ว่า รู้ - กำหนดธรรมชาติข้อนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออกเหมือนกัน เพราะว่า ข้อถัดไปหรือบทถัด ๆ ไปอีกถึงอันสุดท้าย (คือจนถึงข้อหรือบทหรือขั้นที่ ๑๖) มันก็ต้องกำหนดทุกครั้งที่ยังหายใจออก - เข้าเหมือนกัน, ไม่ใช่เฉพาะขั้นที่ ๔ นี้; เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่า ปล่อยลมหายใจไปตามเหตุตามปัจจัยที่มันควรจะเป็น. แต่เนื่องจากว่าเราฝึกฝนมาดี แม้จะปล่อยไปตามเหตุตาม

ปัจจัยของมโนมันก็ยังดีอยู่, คือยังจะเป็นระเบียบดีอยู่. มันถูกทำให้เป็นระเบียบ เป็นนิสัยแล้ว; ดังนั้น ปล่อยก็ได้ มันจะเป็นระเบียบ ออก - เข้าเป็นระเบียบ. ทีนี้ เราก็กำหนดธรรมะต่าง ๆ ไปตามลำดับ ก็เป็นการกำหนดได้ทุกครั้งที่ย้ายใจออก - เข้า.

ไอ้สิ่งที่มันจะทำให้สับสนหายใจได้ ก็พวกความสุขพวกปิติเหล่านี้ ยิ่งกว่า ไอ้พวกสงบรำงับในขั้นที่ ๔ เพราะมันมีกำลังแรงมาก. ปิติมีกำลังแรงมากอาจ จะครอบงำความรู้สึกอย่างอื่นเสียหมดก็ได้; แต่ว่าระเบียบฝึกะเบียบนี้มันไม่ยอมให้เป็นอย่างนั้น : ปิติก็ปิติ, หายใจออก - เข้าก็ยังรู้สึกอยู่.

หายใจออก - เข้านี้เป็นเพียงเครื่องกำกับเท่านั้น; เครื่องกำกับไม่ให้มัน เกิดไม่เป็นระเบียบขึ้นมาเท่านั้น, ให้มันเป็นระเบียบสม่ำเสมอเรื่อยไป; เหมือนกับ ลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปแกว่งมาอย่างเป็นระเบียบ ไม่มีอะไรแทรกแซงได้.

ถาม : ตอนที้ออกเต็มทีแล้ว แล้วก่อนจะเข้า, หรือว่าเข้าเต็มทีแล้วก่อนจะ ออก; นี่ต้องสม่ำเสมอ คือว่าเป็นระเบียบ คือไม่สะดุดหรือไม่ ะไรนี้, ถือเป็นการรำงับใช้ไหมครับ? ออกมาจนสุดแล้วก็เข้าอย่าง เรียบร้อยไม่มีกึกกักไม่มีทิกทักอะไรขึ้นนี่, ถือว่าเป็นการสงบรำงับ ใช้ไหมครับ?

ตอบ : ปัญหานี้ควรจะเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออก; เมื่อเข้าแล้วก่อนมันจะออกนั้น มันมีอาการอย่างไร? จะมีอาการเหมือน

กับว่าหยุดซังกนิตหนึ่ง แล้วก็เริ่มออกหรือเริ่มเข้า; มันก็ศึกษารู้แจ้งกัน ตั้งแต่ตอนนี่แล้ว. การฝึกมาถึงขั้นที่เรียกว่า กำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่นที่ปลายจงอยจุมุก นี่ทิ้งระยะยาวมากกว่านั้นอีก, แต่สติก็ไม่พลอไม่วังหนีไปไหนเสีย ยังคงไปตามกรอบหรือว่าตามหลักที่มีอยู่. นี่ เพราะว่าเราหัดฝึกฝนมาตามลำดับ, แล้วก็ถูกต้องตามกฎเกณฑ์หรือเทคนิคของธรรมชาติอันนี้ ความลับของธรรมชาติอันนี้.

ที่แรกจึงตามขนาดว่าเข้าออก - เข้าออก ๆ ด้วยกันอย่างนี้มันก็ยังทำได้. เมื่อมาหยุดอยู่ที่แห่งใดแห่งหนึ่ง มันก็ยังควบคุมส่วนที่ไม่ได้กำหนดนั้นได้อีก. ที่นี้ต่อไปมันก็ยังไปกว่านั้นอีก คือว่า มันลงรูปลงรอยเป็นนิสัยจนว่าไม่ควบคุมมันก็ยังเป็นอยู่ตามระเบียบ. เหมือนกับว่าเราฝึกเด็ก ๆ เล็ก ๆ, ครั้งแรกก็ต้องคุมกันทุกลมหายใจเข้า - ออก; พอเด็กมันรู้ประสีประสา อยู่ในร่องในรอยระเบียบแล้ว ก็ไม่ได้ควบคุมกันทุกลมหายใจเข้า - ออก มันก็ไม่ทำผิดระเบียบ. การหายใจก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน; ดังนั้น จึงเกิดหลักที่ควรที่จะกำหนดจดจำไว้ให้แม่นยำว่า จะต้องทำให้มาก ทำให้ชำนาญ ทำให้มากทำให้ชำนาญ, ภาวิตา พหุลีกตา - ทำให้มาก ทำให้ชำนาญ; อย่างกระโดดข้ามไปพรวดพราด ๆ. ลงมือปฏิบัติในส่วนไหนขั้นไหน ต้องมากต้องชำนาญ เรียกว่าอยู่ในกำมืออะไรทุกอย่างแล้ว; ถ้าทำอย่างนี้มันจะค่อย ๆ ไปทีละขั้น ๆ แล้วทุกชั้นอยู่ในกำมือ, มันจึงมีส่วนที่ว่าไม่ต้องเฝ้ากันแฉเหมือนตอนแรก ๆ. ข้อนี้ก็อีกแหละเป็นสันทิฏฐิโก; พุดแล้วก็จะไม่เชื่อเหลือไว้สำหรับให้ไปลองดู.

ผู้ถาม : ในตอนหนึ่งที่พระคุณเจ้าแสดงมา ตามระลึกรู้ถึงความหลังที่เคยฟังมาครั้งหนึ่ง ที่วัดหยก --- ท่านเคยแสดงว่า สมัยหนึ่งเมื่อพระ

พุทธเจ้ายังไม่ได้ประสูติ...

ผู้ตอบ : คำถามนี้ยังไม่ได้ถูกอัดเทป; ถามใหม่, บังคับให้ถามใหม่, ถามใจ  
ความของปัญหา.

ถาม : ใจความของปัญหาว่า ข้าพเจ้าได้ฟังคำของพระคุณท่านแสดงว่า  
สมัยหนึ่งพวกพราหมณ์ทั้งหลายหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย มาเข้า  
ใจว่า จตุตถฌานนี้คือพระนิพพาน. ต่อเมื่อมีสมเด็จพระสัมมาสัม  
พุทธเจ้าบังเกิดขึ้นแล้วในโลก พระองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็จึง  
แสดงให้เขาเหล่านั้นทราบว่า จตุตถฌานนี้หาใช่พระนิพพานไม่.  
เมื่อพระพุทธเจ้าปฏิเสศของเขาแล้ว พระองค์ได้แสดงอย่างไรให้เขา  
รู้? ได้อธิบายแสดงให้เขาฟังว่านิพพานนั้นคืออย่างไร?

ตอบ : เอ้า, นี้เข้าใจแล้วคำถาม. ถ้าอย่างนั้นก็ต้องย้อนไปไล่มาตามลำดับเรื่อง  
ในประวัตินั้น ๆ จึงจะเข้าใจได้. มันมีย้อนหลังไปถึงว่า มนุษย์สมัยที่ยัง  
ไม่ประสีประสาทางธรรมะนั้นก็เอาจามารมณ์เป็นนิพพาน, เพราะว่า  
ทำให้สบายใจให้หยุดกระหายไปได้พักหนึ่ง. ต่อมามนุษย์ที่ฉลาดขึ้น ๆ นะ  
ไม่ยอมรับ, ไม่ยอมรับว่าอันนี้เป็นนิพพาน, ไม่ยอมรับก็ไม่ไปค่าเขาแต่ว่า  
ไปหาอย่างอื่นที่ดีกว่า, ก็เลยไม่ไปหวังพึ่งไฉ่กามารมณ์; ไปหวังพึ่งการ  
ทำจิตให้เย็นให้หยุดต้องการ ให้เย็นเพราะหยุดต้องการ โดยวิธีอื่น;  
จึงไปพบการทำจิตให้หยุดแบบที่เป็นสมาธิ, ฉะนั้น คำว่าฌานหรือสมา  
ธินี้มันจะขึ้นต้นด้วยว่า วิวิจเจว กามเมหิ วิวิจจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ เสมอ,  
คือเลิกจาก เรื่องกาม สงดจากกามทั้งหลาย สงดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย;



ก็หันไปหาความจิตสนธิบริสุทธิ์ของจิต ก็ทำจิตให้ห่างจากกาม เป็นความสงบ. ชั้นแรก ๆ สงบค่อนข้างจะยังหยาบอยู่ก็เรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน. แต่เข้าใจเอาเองว่า คงจะหลงเอาปฐมฌานหรือทุติยฌานเป็นนิพพานกันบ้างก็ได้ บางคนบางอาจารย์บางยุคบางแห่ง, แต่ไม่ได้รับการยอมรับเป็นวงกว้าง; ต่อเมื่อไปถึงชั้นจตุตถฌานอย่างนี้เป็นที่พอใจกันกับสังคมใหญ่ของพวกโยคีเหล่านี้ พวกเขา ก็ยอมรับกันไปพักหนึ่งยุคหนึ่ง เลยจตุตถฌานเป็นนิพพานนี้พูดชัดอยู่. ที่นี้ ที่ดีกว่าสูงไปกว่าจตุตถฌานก็เข้าไปในเขตของอรุโณภา คืออากาสนัญญาตนะก่อน แล้วก็วิญญาตัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ ที่ผู้ที่เคยเล่าเรียนมาแล้วก็รู้ดี, แต่ไม่เคยปรากฏหลักฐานในบาลีว่าถูกถือว่าเป็นนิพพาน; กล่าวไว้ชัดแต่เพียงจตุตถฌานว่าเป็นนิพพาน.

ข้อนี้สันนิษฐานเอาเองว่า จตุตถฌาน เป็นที่รู้จักกันกว้างขวางทั่วไป; ส่วนอากาสนัญญาตนะเป็นต้นนั้น รู้จักกันแต่บางคน ไม่ถูกยกขึ้นมา, จนกว่าจะมีอาจารย์สอนถึงเนวสัญญานาสัญญาตนะ พระพุทธเจ้าไปเรียนกับอาจารย์คนนี้ครั้งสุดท้าย ซึ่งอาจารย์คนสุดท้ายนี้พยายามจะยึดเยียดให้พระพุทธเจ้ายอมรับว่า นี่คือที่สุดของความทุกข์ คือนิพพาน. ที่นี้ พระพุทธเจ้า, ข้อความในพระบาลีมีชัดไปอ่านดูก็ได้, พระพุทธเจ้าท่านไม่ว่าอะไร แต่ว่าขอไปต่อไป. [ผู้อภิปรายคนเดิมถามแทรก, (เทพฟังไม่ชัด): องค์บรรยายห้ามว่ายังไม่ตอบที (คือองค์บรรยายจะบอกให้รู้ ว่า ยังไม่ทันจะตอบปัญหาที่ถามตอนต้นนั้นหมดเลยจึงไม่ควรถามแทรกขึ้นมา) แล้วพูดต่อไปว่า : -] พระพุทธเจ้าละอาจารย์ที่สอนเพียงเนวสัญญานาสัญญาตนะเสีย ก็ไปต่อไป ไปค้นของท่านเอง. ท่านค้นของท่านเอง, ท่านตั้งจุดว่าอย่างไรคุณบุญมั่นจะต้องจำไว้ให้แม่นยำ.

เมื่อท่านไปเที่ยวศึกษาจากพวกอาจารย์ต่าง ๆ สิ้นสุดแล้ว, ท่านไปตั้งต้น  
ของท่านเอง. ท่านตั้งคำถามแรกว่าอย่างไร? ในบาลีมีชัดเลย : ท่านตั้งคำ  
ถามแรกว่า *ทุกข์นี้มาจากอะไร? ปัญหาแรกคำถามแรก. ทุกข์นี้มาจากชาติ;  
ชาติมาจากอะไร? มาจากภพ; ภพมาจากอะไร? มาจากอุปาทาน; อุปา-  
ทานมาจากอะไร? มาจากตัณหา; ตัณหามาจากอะไร? มาจากเวทนา; เว-  
ทนามาจากอะไร? มาจากผัสสะ; ผัสสะมาจากอะไร? มาจากอายตนะ; ---  
อายตนะมาจากนามรูป; --- นามรูปมาจากวิญญาน; --- วิญญานมาจากสังขาร;  
--- สังขารมาจากอวิชชา. จบกันที่ตรงนี้ว่า อ้าว, ใฉนี้ : เพราะไม่รู้ว่าจะไร  
เป็นทุกข์? อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นี้เอง? ก็คือไม่มีสติ คือไม่มีความรู้ัน  
แหละ. พอปราศจากความรู้ปราศจากสตินั่นคืออวิชชา : พออะไรมากระทบตา  
หู จมูก ลิ้น กายใจ มันก็เกิดเป็นเวทนาตัณหาอุปาทานภพชาติ เป็นทุกข์.*

ที่นี้ พระสูตรทั้งหลาย ที่จะพูดรวบรัด จะเจาะจงลงที่เวทนา; ว่าพอ  
เกิดเวทนาขึ้นในความรู้สึกแล้ว, อย่าเผลอสติยึดมั่นในเวทนานั้น โดยความเป็น  
ตัวตน เป็นเวทนาอย่างนั้นเป็นเวทนาอย่างนี้ของเรา. ถ้ามีสติทันท่วงทีอย่างนี้  
แล้ว เวทนานั้นไม่อาจจะปรุงตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ; ดังนั้น ทุกข์ไม่มี.

นี้ท่านจึงย้อนกลับไปว่า *ทุกข์ไม่มีเพราะอะไร? เพราะไม่มีชาติ; ชาติ  
ไม่มีเพราะอะไร? เพราะไม่มีภพ; ภพไม่มีเพราะอะไร? ไม่มีเพราะไม่มีอุปาทาน;  
ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงเพราะไม่มีอวิชชา.*

นี่ถ้าพูดเต็มที่ท่านพูดอย่างนี้; ถ้าพูดสั้น ๆ ท่านพูดว่า *ทุกข์มาจาก  
ตัณหา; ความดับทุกข์มาจากการดับตัณหา; ในรูปอริยสังข์ย่อ, อริยสังข์เล็ก*

อริยสังคยย่อ. ถ้าพูดเต็มทีพูดในรูปอริยสังคยใหญ่ อริยสังคยเต็มทีคือปฏิจจสมุปปาท.

พอท่านพบอันนี้ พบความดับไปแห่งความทุกข์ไม่มีเหลืออันนี้ ท่านจะต้องนึกถึงคำวานิพพาน ๆ ที่ใช้มาแต่โบราณโบราณก่อน, ดึกดำบรรพ์โน้น, ว่า เออ, ใ้ฉันควรจะเรียกว่านิพพาน; หรืออย่างน้อยก็ท่านว่าฉันเอานิพพานอย่างนี้, ฉันไม่เอานิพพานอย่างพวกนั้นละ; ก็เลยแสดงนิพพานว่า ความสิ้นไปแห่งราคะ โทสะโมหะเป็นนิพพาน. บางแห่งแสดงว่า ความสิ้นไปแห่งกรรมเป็นนิพพาน. เพราะคำวานิพพานนี้มันใช้ไปเสียทุกหัวระแหง เป็นความหมายว่าภาวะที่ไม่มีมีความทุกข์ ไม่เสียบแทง ไม่เผารน ไม่ผูกมัด ไม่หุ้มห่อ ไม่รังรัด อะไรนี่. ภาวะอย่างนั้นคืออะไร? เขาว่ากันอย่างนั้นก็ตามใจเขาสี, เขาว่าจตุตถฌานก็ตามใจ. อาจารย์คนสุดท้ายหยกๆ นี้ว่าเนวสัญญานาสัญญายตนะ คือทำจิตให้เหมือนกับว่าตายก็ไม่ใช่อยู่อะไรไม่ใช่นี่, อันนี้เป็นนิพพาน; ท่านบอกว่าไม่พอ ไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับ, ก็ไปค้นจนตรัสรู้เองว่า ความสิ้นไปแห่งราคะโทสะโมหะเพราะดับไปแห่งอวิชชาอันนี้, อวิชชาดับแล้วก็ดับไปกันหมดเลย, อันนี้ควรจะได้นามวานิพพาน, ควรจะเอาคำว่า "นิพพาน" ที่เขาใช้ ๆ กันอยู่ มาใส่ให้กับภาวะอันนี้ คือความดับทุกข์สิ้นเชิงเพราะดับไปแห่งกิเลส. ที่นี้ ท่านก็เที่ยวสอนว่า ธรรมะของฉันว่าอย่างนี้ ธรรมะที่ฉันชอบใจเป็นอย่างนี้, สมัยโบราณนี้เขาไม่ก้าวก่าวกันหรอก, ใครจะสอนอย่างไรก็สอนไปสิ, คนอื่นสอนอย่างนั้นก็สอนไป, แต่พอถึงที่ของเราเราก็บอกว่า "ข้าพเจ้าชอบใจธรรมะอย่างนี้ ก็บอกไปว่าอย่างนี้ ๆ". ก็เป็นอันว่า พระพุทธเจ้าเริ่มสอนนิพพาน; แต่ไม่ใช่คำวานิพพาน, ใช้คำว่า การกระทำซึ่งที่สุดแห่งความทุกข์ : ทุกขสุต อนุตทกิริยา - การกระทำซึ่งที่สุดแห่งความทุกข์, หรือว่า สิ้นภพสิ้นชาติสิ้นอะไรก็ตาม.

ที่แรกไปสอนปัญจวัคคีย์ ก็สอนเรื่องอริยสัจให้ดับตัณหาเสีย; นี่คือสอนนิพพานในรูปที่ว่าความดับไม่เหลือแห่งความทุกข์. แล้วก็ไปสอนอนัตตลักขณสูตรซ้ำลงไปอีก เหมือนกับสอนไม่ให้มีทางที่จะยึดมั่นถือมั่นเบญจขันธ์ ว่าตัวตนของตน; เอาความไม่ยึดมั่นสิ่งทั้งหมดนี้ว่าตัวตน นั่นแหละเป็นนิพพาน. ที่นี้ สอนสูตรอื่นแก่คนอื่นต่อไป มันก็เป็นเรื่องไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดว่าเป็นตัวตนที่จะเป็นทางให้เกิดกิเลสได้ ว่าเป็นนิพพาน.

ก็เป็นอันว่า **นิพพานตามแบบของพระพุทธเจ้า คือความไม่มีแห่งกิเลสที่อาตมาขอบพูดให้มันตกใจกันเล่นว่าไม่มีตัวกู;** ความที่จิตปราศจากความสำคัญว่าเป็นตัวกูว่าของกู นั่นแหละคือนิพพาน. เมื่อใดจิตว่าง ปราศจากความสำคัญมันหมายความว่าตัวกูว่าของกู, เมื่อนั้นจิตเป็นนิพพาน. ถ้าเด็ดขาดก็เป็นนิพพานจริง, ถ้าชั่วคราวก็เป็นนิพพานชั่วคราว; เพราะเราพอจิตมันว่างจากใช้ความรู้สึกอันนี้มันเย็น มันเย็นมันสบาย มันเย็นมันไม่มีทุกข์เลย. ถ้ากิเลสมันไม่ดับอย่างหมดเชื้อ มันกลับมาอีก, ก็เป็นนิพพานที่เรียกว่าตังคะหรือว่าสามายิกะ - นิพพานเพราะประจบเหมาะ นิพพานชั่วคราว นิพพานซิมลอง; นี้ปฏิบัติกันให้ถึงที่สุดจนราคะโทสะโมหะดับไปสิ้นเชิงจริง ๆ ก็เป็นนิพพานจริง. เราจึงพูดได้ว่าพระพุทธเจ้าสอนว่า **ความสิ้นไปแห่งราคะโทสะโมหะเป็นนิพพาน;** ท่านสอนอย่างนี้.

จากถ้อยคำทั้งหมดของท่าน เราสรุปเป็นใจความได้ดังนี้. ฉะนั้น ก็ว่ากามารมณ์เคยเป็นนิพพานของสัตว์ที่มัวเมาในกาม, จตุตถฌานเคยเป็นนิพพานของสัตว์ที่มัวเมาในภพ มัวเมาในเรื่องตัวตนที่ไม่เกี่ยวกับกาม; ยังใช้ไม่ได้, สองนิพพานนี้. ที่นี้ ความสิ้นกิเลสเป็นนิพพาน เป็นของผู้ที่ไม่มัวเมาในอะไร ไม่อาจจะมัวเมาในอะไร; จึงเป็นนิพพานจริง.

เพราะฉะนั้น ขอให้คุณบุญมันถือเอาใจความของคำว่า กามารมณ์เป็นนิพพานนี้ ขยายกว้างขวางไปว่า กามารมณ์อย่างสมบุรณ์ในมนุษย์ก็ดี ในโลกในสวรรค์ในวิมานในอะไรก็ดี, เป็นทิพย์ไม่เป็นทิพย์ก็ดี; ทั้งหมดนี้เคยอยู่ในความหมายของนิพพานของสัตว์พวกที่มันเป็นกามาวจรเกินไป. ส่วนจตุตถฌานก็ต้องให้ขยายออกไป : คำว่าจตุตถฌานเป็นนิพพาน ก็ให้ขยายออกไปทั้งรูปฌานและอรุฌาน เป็น ๘ อย่าง, เป็นที่ลุ่มหลงของสัตว์ที่เป็นรูปาวจรอรุฌานมากเกินไป. ให้ขอบเขตของจตุตถฌานขยายออกไปถึงอากาสนัญญายตนะโน้น, ถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะด้วย, ให้หมดสิ้น; แต่ที่ในบาลีจะไม่พูดไว้ชัดตอนนี้ ก็เพราะว่าพอหลังจากจตุตถฌานไปแล้วมันไม่ค่อยเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ มันมีน้อยหรือมันเนือยไป จึงจัดว่าเป็นอเนกชาไป.

พวกอรุฌานทั้งหลายมันเป็นอเนกชาเต็มที่ ไม่ยั่วยวนมากเหมือนกับพวกรูปฌาน; ดังนั้น เราจึงได้ยินแต่คำว่าจตุตถฌานมีเสน่ห์ยั่วยวนมาก ถึงขนาดพวกโยคียุคหนึ่งสมัยหนึ่งเหมาเอาเป็นนิพพานไม่มีสร้าง, จนกว่าจะพระพุทธเจ้าจะมาโปรด.

ในถ้อยคำของท้าวมหาพรหม ที่มาอ้อนวอนให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมว่า จงตีกลองอมตะ จงทำลายความมืดในเมืองมคธนี้. ใต้ "ความมืดในเมืองมคธ" นี้หมายถึงความลุ่มหลงที่หยุดอยู่เพียงแค่นี้, หยุดอยู่เพียงแค่ว่านิพพานเป็นจตุตถฌานหรือพวกฌานทั้งหลายเป็นนิพพาน, นี้ถือว่าเป็นความมืดในเมืองมคธในประเทศมคธหรือในชมพูทวีปก็ตาม. ขอให้พระพุทธเจ้าช่วยทำแสงสว่างออกมาให้มันหายโง่หายหลงกันในเรื่องนี้; ให้ตีกลองอมตะ ให้ขึ้นถึงอมตะ. พระพุทธเจ้าท่านจึงรับปาก.

นี่ถ้าพูดอย่างบุคคลาธิษฐานก็ต้องว่า มีพรหมมาช่วยกระตุ้นช่วยอะไร; ที่เราพูดอย่างตรงไปตรงมาก็ว่าท่านนึกได้เอง, ความเมตตากรุณาของท่านทำให้ท่านอุตสาห์นึกต่อไปอีก; ในที่สุดท่านก็พบว่าท่านควรจะทำอย่างนี้, ควรจะขจัดความมืดในประเทศมคธ ซึ่งเป็นที่อแห่งศาสนานานาชนิด. พระพุทธเจ้าจึงตรงดิ่งไปที่เมืองมคธ เพื่อจะประกาศพระศาสนาของพระองค์; คล้าย ๆ กับ “เอาละ, ภูเขชิณูหน้ากับมิงละ,” คือจะพูดสิ่งที่ค้นพบใหม่นี้.

นี่พระพุทธเจ้าแสดงนิพพานของพระองค์แก่สัตว์ทั้งหลาย สืบต่อจากจตุตถฌาน ในลักษณะอาการอย่างนี้; ขอเฉลยอย่างนี้. คุณบุญมันว่าอย่างไร? มีปัญหาอะไร? ตะกี้ค้างสะอีกอยู่, พุดมาซี... ปัญหาข้อนี้จบนะ (ครบ, ขออภัยที่กระผมตั้งคำถามแทรกขึ้นมา). เมื่อตะกี้ยังค้างอยู่, เมื่อตะกี้จะถามแทรกตอนตอบ, ยังค้างอยู่, จะถามเลยไม่ให้ถาม.

ถาม : แต่ผมจะถามแยกเป็นเรื่องอื่น. เรื่องนี้ฟังเข้าใจแล้ว; จะขอเรียนถามต่อไปว่า ในวันกลางเดือน ๖ แห่งวิสาขมาส สมเด็จพระมหาบุรุษราชได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ปุพเพนิวาสา ๙ จตุปปาตญาณ ได้อาสวกขยญาณในเมื่อตอนย่ำรุ่ง. ถ้าฟังตามสำนวนต่าง ๆ ท่านกล่าวว่า อาสวะที่ประจำในสันดานนั้นเป็นของทำลายยาก จำเป็นจะต้องสำรวจเอาอาสวะนั้นออกจากสันดานเสียให้ได้ จึงจะหมดกิเลส. กระผมก็อยากจะเรียนถามพระคุณท่านว่า อาการที่สำรวจกิเลสออกจากสันดานนั้น วิธีการจะต่างกันอย่างไร?

ตอบ : นี่มันเรื่องอานาปานสติหมวดที่ ๔ โน่น; โปรแกรมของเราเดือนกันยา ๙

โน่นจึงจะพูด; เอาไว้พูดเดือนกันยา ๙ หรือจะให้พูดเดี๋ยวนี้ล่ะ? ให้พูดเดี๋ยวนี้ก็ได้ พูดเป็นเค้า ๆ ว่า อาสวะหรืออนุสัยหรือสังโยชน์นี้ **เคย** สอนกันว่ามันเป็นกิเลสที่นอนนิ่งเื่องอยู่ในสันดาน. พูดสะเพร่า ๆ แบบนี้ทำให้คนเข้าใจไปว่า มันมีกิเลสที่ไม่เกิดไม่ดับนอนนิ่งอยู่ในสันดาน; อย่างนี้ไม่ถูก เป็นลัทธิสัททิกฏฐิ คือถือว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยนี้. ให้อะไร (คืออาสวะ - อนุสัย - สังโยชน์, ถึงว่า) ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย เป็นของตายตัวแน่นอนอยู่อย่างนี้มันผิด. เพราะฉะนั้น ขอให้เข้าใจเสียว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า **แม้แต่อวิชชาที่เพิ่งเกิด เมื่อมีอะไรมากระทบ. อวิชชาที่คืออาสวะอันหนึ่ง คือสังโยชน์ อนุสัยอันหนึ่ง; ฉะนั้น ขอให้ถือว่าความเคยชิน ๆ ล ๆ ( ม้วนเทปที่นำมาทำต้นฉบับพิมพ์ บันทึกไว้แค่นี้, อาจมีบันทึกไว้ในเทปบันทึกชุดอื่นอีก; เช่น ที่สวนจตุรมุขนิธิ กรุงเทพฯ . )**

---

## พุทธพจน์อานาปานสติ เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า.

--- **อหฺมปิ** สุทฺถิ ภิกฺขเว ปุพฺพเว สมนุโพธา **อนภิสสมฺพุทฺโธ** โภชิตฺตฺว สฺมาโน อิมินา วิหารเณ พหุลฺลํ วิหารามิ. ตสฺส มยฺหิ ภิกฺขเว อิมินา วิหารเณ พหุลฺลํ วิหโรโต เณว กาโย กิลมตฺติ น จกฺขุณี, อนุปาทาย จ เม อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺจि. ---

--- ภิกษุทั้งหลาย! **แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้** ก่อนกาลตรัสรู้ ยังเป็นโพรชัตร์ อยู่ **ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรม (คืออานาปานสติสมาธิ) นี้เป็นอันมาก.** ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก, และจิตของเรา ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถึงมันด้วยอุปาทาน. ---

-(ปทีโปปมสูตรที่ ๘ เอกธัมมวัคค์ อานาปานสังยุตต์ ไตร. จพ. มหาวรรค สังยุตตนิกาย ล. ๑๙ หน้า ๒๗๔ ข้อ ๙๘๔.)

สเจ โว ภิกฺขเว อญฺญตฺติถิยา ปริพฺพชกา เหวํ ปุจฺเจยฺยิ " กตเมนาวุโส วิหารเณ สมนเณ โคตโม วสุสวาวสํ พหุลฺลํ วิหารสี"ติ? เหวํ ปุฏฺฐา ตูเมหฺ ภิกฺขเว เตสํ อญฺญตฺติถิยานํ ปริพฺพชกานํ เหวํ พฺยากเรยฺยถ **"อานาปานสติสมาธินา โข อาวุโส ภควา วสุสวาวสํ พหุลฺลํ วิหารสี"ติ.** --- ๗๗ ---

ยญฺหิ ตํ ภิกฺขเว สมนฺมา วทฺมาโน วเทยฺย อริยวิหาโร อิตฺปิ, พุทฺทมวิหาโร อิตฺปิ, ตถาคตฺวิหาโร อิตฺปิ. **อานาปานสติสมาธิ** สมนฺมา วทฺมาโน วเทยฺย อริยวิหาโร อิตฺปิ, พุทฺทมวิหาโร อิตฺปิ, **ตถาคตฺวิหาโร อิตฺปิ.**

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าพวกปริพพาชกเดี๋ยวลัทธิอื่นถามพวกเขาว่า "สมณโคดมอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยวิหารธรรมอย่างไร?" ดังนี้แล้ว; พวกเขาพึงตอบว่า "ดูก่อนท่านผู้มีอายุ! **พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยอานาปานสติสมาธิ**". --- ๗๗ ---

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อใครผู้ใด จะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี **เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ** ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร ดังนี้.

-(อิชฌานังคสูตรที่ ๑ ทุติยวัคค์ อานาปานสังยุตต์ ไตร. จพ. มหาวรรค สังยุตตนิกาย ล. ๑๙ หน้า ๒๘๒ ข้อ ๙๘๗.)



## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๔ ( ต่อ ).

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย

[ คำปรารภและทบทวน ไปจนถึงหน้า ๙๓. ]

คำอธิบาย ตลอดถึงการอภิปรายในวันนี้ กำหนดไว้สำหรับอานาปานสติชั้นที่ ๔ (ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำให้กายสังขารสงบรำงับ) ต่อไปจากครั้งที่แล้วมา.

ขอให้ท่านทั้งหลายสังเกตดูให้ดี ทุก ๆ ครั้งที่มีการอภิปรายหรือสัมมนาหรือสาธิต เพื่อจับหลักให้ได้อย่างแน่นแฟ้น ไม่เลื่อนๆ เพื่อนๆ : -- โดยหลักสำคัญอันแรกที่สุดก็คือว่า การทำอานาปานสติจะต้องตั้งต้นมาจากชั้นที่ ๑ เสมอไป, ไม่ว่าจะกำลังฝึกอยู่ในชั้นไหน ใน ๑๖ ชั้นนั้น; เช่นว่า แม้ว่าเราจะกำลังฝึกอยู่ในชั้นที่ ๑๖ เราก็ต้องลงมือฝึกตั้งต้นไปตั้งแต่ชั้นที่ ๑; ถึงการบรรยาย

อธิบายให้ฟังก็ยิ่งเหมือนกัน.

และยิ่งกว่านั้น เรายังจะต้อง ฟังคำสวดเกี่ยวกับอานาปานสตินี้เป็นประเดิมเริ่มแรกทุกครั้งไป เพื่อว่ามันจะเรียกร่องมาได้ซึ่งความจำอันแม่นยำ ในหลักของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น ว่ามีอยู่อย่างไร? เป็นลำดับกันไปอย่างไร? คนโง่จะคิดว่าไม่จำเป็นที่จะต้องทำอย่างนี้, คือว่าถ้าเราจำได้หรือเรานึกออกก็พอแล้ว. เราเอาแต่เพียงแต่จำได้ หรือนึกออก นึกให้ครบได้ นี้ไม่พอ, หรือเหมือนกับไม่ได้ทำอะไร.

ในส่วหลักนี้เราจะต้องแม่นยำ ดังนั้น เราจึงเอามาสวดซ้อมความจำเรียกความจำกลับมาให้เป็นที่แจ่มแจ้งทั้ง ๑๖ ขั้น หรือ ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ขั้น; แม่นยำยิ่งกว่าเด็กนักเรียนท่องสูตรคูณ จึงจะใช้ได้, หรือว่าอย่างน้อยก็แม่นยำเท่ากับที่เด็กนักเรียนเขาท่องสูตรคูณ. ถ้ามันยังเลือนอยู่ยังต้องนึกอยู่ อย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร, มันจะชวนให้พะว้าพะวังลิ่งเลพันเพื่อนไปไม่มีประโยชน์อะไร; ฉะนั้น เพื่ออย่าให้มันเสียเวลาเปล่า เราก็ต้องทำชนิดที่มันจะแม่นยำยิ่งขึ้น; เพราะฉะนั้น เราจึงสวดทุกครั้ง แล้วก็ขอให้ตั้งใจฟังทุกครั้ง, ให้ผู้ฟังตั้งใจฟังทุกครั้ง. เพราะว่าจำไม่ถนัดมันก็เลือนไปบ้าง พอถึง ๗ วันเรียกความจำมาอีกทีหนึ่ง, ก่อนแต่จะลงมือฟังก็กำหนดให้แม่นยำอีกทีหนึ่ง. ทำอย่างนี้ไม่กี่ครั้งก็จะแม่นยำ, แม่นยำเหมือนกับเด็กโต ๆ จำสูตรคูณหรือจำสูตรอะไรต่าง ๆ ไว้ได้แม่นยำ. นี่คือการไม่ประมาท. ถ้าประมาทก็ล้มเหลว แล้วก็เป็นเรื่องของคนโง่และคนอวดดี, มันใช้กันไม่ได้กับเรื่องทำจิตใจอย่างนี้. คือเป็นคนโง่ หรือเป็นคนอวดดี เป็นคนทำเล่น มันก็ไม่มีทางที่จะได้รับประโยชน์อะไร. เพราะฉะนั้น ขอให้ลองทดลองอดทนทำไปอย่างที่เราเรียกว่าเต็มที่.

เริ่มขึ้นเราก็เริ่มกันด้วยหัวข้ออันแม่นยำว่า : รู้เรื่องลมหายใจยาว, รู้เรื่องลมหายใจสั้น, รู้ความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย, รู้ความที่เรากำลังทำให้ลมหายใจปรุงแต่งกายนั้นรำบลงรำบลง; นี่หมวดที่ ๑. ผลสุดท้ายของหมวดที่ ๑ นี้ทำให้เกิดปิติที่ว่าเราทำได้สำเร็จ.

ที่นี้ หมวดที่ ๒. ก็เริ่มขึ้นด้วยการกำหนดปิติ, แล้วกำหนดความสุข, แล้วกำหนดความที่ปิติและสุขเป็นจิตตสังขาร คือปรุงแต่งจิต, แล้วกำหนดการกระทำจิตตสังขารนี้ให้มันมีกำลังน้อยลงน้อยลง คือปรุงแต่งจิตน้อยลงรำบลง; นี่ก็จบไปอีกหมวดหนึ่ง.

แล้วก็เริ่มด้วยหมวดที่ ๓. เป็นผลมาจาก การที่เราบังคับจิตได้ดีในหมวดที่ ๒; หมวดที่ ๓ จึงเริ่มขึ้นด้วย การดูลักษณะภาวะของจิตในขณะนั้นว่ากำลังเป็นอยู่อย่างไร, แล้วก็แก้งบังคับให้มันปราโมทย์, แล้วแก้งบังคับให้มันตั้งมั่น, แล้วก็แก้งบังคับให้มันปล่อยสิ่งที่มากลุ่มรมจิต; นี่ก็จบไปอีกหมวดหนึ่ง.

ที่นี้ หมวดสุดท้าย คือหมวดที่ ๔. เมื่อทำจิตอยู่ในอำนาจถึงขนาดนี้แล้ว, ก็พิจารณาความไม่เที่ยง, แล้วก็พิจารณาวิราคะ อันเป็นผลของการเห็นความไม่เที่ยง, แล้วพิจารณานิโรธะ อันเป็นผลของการจางคลายคือวิราคะ, แล้วก็ดูอันสุดท้ายคือว่าเดี๋ยวนี้ก็สลดสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นออกไปได้; ก็จบ. ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้น เรียกว่าอานาปานสติ.

โดยภาษาบาลีก็ต้องคล่อง, โดยภาษาไทยก็ต้องคล่อง, โดยความหมายของมันก็ต้องคล่อง; ให้แม่นยำเหมือนกับที่พระสวด. หมวดที่ ๑. : ที่มิ วา

อสุตสนฺโต - รู้ลมหายใจยาว, รสฺสู วา อสุตสนฺโต - รู้ลมหายใจสั้น, สพุพกาย-  
ปฏิสฺสเวที - รู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกายทุกอย่าง, ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ - ทำกายสังขาร  
ให้ว่างรับ คือลมหายใจที่เป็นเครื่องปรุงแต่งกายนั้นแหละ ทำให้ว่างรับ; แล้วหมวดที่  
๒. : ปิตฺติปฏิสฺสเวที - กำหนดความรู้สึกปิตติที่กำลังมีอยู่ในจิต, สุขปฏิสฺสเวที - กำหนด  
รู้รสของของความสุขที่กำลังมีอยู่ในจิต, จิตฺตสงฺขารปฏิสฺสเวที - รู้ความที่ปิตติและสุขนั้น  
เป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต, ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสงฺขารํ - ทำจิตตสังขารนั้นให้ว่างรับอยู่ว่างรับ  
อยู่; แล้วหมวดที่ ๓. ก็ จิตฺตปฏิสฺสเวที - รู้จักจิตในขณะนั้นว่ามีภาวะอย่างไร, อภิปุ-  
ปโมทยํ จิตฺตํ - ทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่, สมาทนํ จิตฺตํ - ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, วิโมจยํ  
จิตฺตํ - ทำจิตให้ปล่อยอยู่; นี่ก็เรียกว่าหมวดที่ ๓ คือเรื่องจิตทั้งหมดไป; ที่นี้ ก็หมวด  
ที่ ๔. เรื่องธรรมะ : อนิจฺจานุปสฺสสี - เห็นชัดความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, วิชาคานุ-  
ปสฺสสี - เห็นชัดวิราคะอยู่เป็นประจำ, นิโรธานุปสฺสสี - เห็นชัดนิโรธะอยู่เป็นประจำ,  
ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสสี - เห็นชัดความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ; อีก ๔, รวมกันเป็น ๑๖;  
อย่างที่ให้ทดสอบเมื่อครั้งที่แล้วมา.

คนที่จำได้แม่นยำ ก็ไล่ไปได้ตามลำดับเป็นอนุโลม ๑๖ ชั้น, แล้วให้ถอย  
หลังกลับมาเป็นปฏิโลม ๑๖ ชั้น; ก็ทำได้คล่องแคล่ว เหมือนว่า เกสา โลมา อย่าง  
นั้น. ที่นี้ ระบุให้ว่าข้อไหนก็บอกได้ทันที. บทเรียนนี้ขอให้ไปซ้อมกันอยู่เป็นประจำ;  
แม้ว่าเราก็จะซ้อมกันอยู่เป็นประจำ; แต่ว่าวันนี้จะขอพูดไปให้มันสิ้นสุด.

เมื่อเรามองเห็น ๑๖ ชั้น ว่ามีอยู่อย่างไร, ให้หลับตาเห็นเหมือนกับบันได  
๑๖ ชั้น; แล้วเราก็หลับตาเห็นว่า เรากำลังยืนอยู่ที่ชั้นไหน. เดียวนี้ เราก็กำลังยืน  
อยู่ที่ชั้นที่ ๔. นี่ลองหลับตาเห็นภาพบันได ๑๖ ชั้น, กำลังยืนอยู่ที่ชั้นที่ ๔ ของ  
การปฏิบัติอานาปานสติ.

[ เริ่มบรรยาย ตามหัวข้อบรรยายครั้งนี้. ]

ที่นี้ ชั้นที่ ๔ คืออะไร ? ถ้าถามก็ไม่ต้องไปไถ่ฉบับนิ้วมืออยู่ เหมือนกับเด็ก ๆ ที่แรกเรียนสูตรคุณ. นี้เรียกว่าทำด้วยใจจริง หรือด้วยสติสัมปชัญญะด้วยอะไรมัน รู้สึกตัวอยู่ไปหมด, ความจำก็แม่นยำ.

ที่นี้ ชั้นที่ ๔ นั้น บาลีก็ว่า ปสฺสสมุภยํ กายสังขารํ อสฺสสิสฺสสามิติ สีกฺขติ,  
 --- ปสฺสสิสฺสสามิติ สีกฺขติ; - ทำความศึกษาคือกำหนดหรือสำเนียงหรือพิจารณา  
 อยู่ เมื่อมีการหายใจออกหรือหายใจเข้า ถึงการที่เดี๋ยวนี้กายสังขารคือลมหายใจนั้น  
 ร่างับลงร่างับลง; ตัวสูตรของชั้นที่ ๔ ว่าอย่างนี้.

คำว่า "กายสังขารร่างับอยู่หรือร่างับลง" นี้ ก็เคยอธิบายมาบ้างแล้ว;  
 เดี่ยวนี้ เราจะต้องเข้าใจให้ชัดหรือสมบูรณ์. ไถ่มาตั้งแต่ข้อที่ว่า ถ้าลมหายใจหายาบ  
 ร่างกายก็หายาบ, ถ้าลมหายใจละเอียดร่างกายก็ละเอียด, ลมหายใจร่างับร่างกาย  
 ก็ร่างับ. หรือจะกล่าวกลับกันก็ได้ว่า เมื่อร่างกายร่างับก็คือลมหายใจร่างับ, เมื่อ  
 ร่างกายมันละเอียดมันสงบ ก็คือลมหายใจมันละเอียดหรือมันสงบ; มันคู่กัน : ไป  
 ด้วยกัน - มาด้วยกัน, ขึ้นไปด้วยกัน - ลงมาด้วยกัน.

เพราะว่า ลมหายใจนั่นเองคือกายสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งกาย. พระ  
 พุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า เรากล่าวลมหายใจว่าเป็นกายอย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้ง  
 หลาย; ที่ในสูตรนี้ใช้คำว่า "กาย" แก่สิ่งที่เรียกว่า "ลมหายใจ" ที่นี้ ลมหายใจ  
 นั้น ที่ได้เรียกว่ากายนี้ ก็เพราะว่ามันปรุงแต่งกาย เนืองอยู่กับกาย ไป  
 ด้วยกันกับกาย; ฉะนั้น จึงหายาบด้วยกัน จึงละเอียดด้วยกัน, จึงฟุ้งซ่านด้วย  
 กัน ร่างับด้วยกัน, จึงร้อนด้วยกัน, จึงเย็นด้วยกัน. ขอให้มองเห็นข้อนี้โดย

**ประจักษ์อยู่ในใจ** ไม่ใช่จำมาจากหนังสือ. เราฝึกสังเกตให้เข้าใจข้อนี้กันมาแล้ว ตั้งแต่การฝึกอานาปานสติ ขั้นที่ ๓; ฉะนั้น จึงไม่ต้องพูดกันอีก มันจะได้พูดต่อไป.

จะต้องทำในใจให้ชัดขึ้นมาจาก ลมหายใจยาวเป็นอย่างไร? ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร? ลมหายใจปรุ่่งแต่ร่างกายอย่างไร? ไปด้วยกันอย่างไร? มาด้วยกันอย่างไร? **นี่ต้องชัด คือชัดในความรู้สึก ไม่ใช่ชัดในตวหนังสือ** ไม่ใช่ชัดในการท่องจำ; นี้เรียกว่า ตวหนังสือหรือตำรานี้ต้องขวางทิ้งไปในเวลาอย่างนี้. เหลืออยู่เป็นความรู้สึก เห็นชัดด้วยความรู้สึกว่า เอ้า, ถ้าร่างกายหยาบลมหายใจหยาบ, ถ้าร่างกายละเอียดลมหายใจละเอียด; เหมือนที่ได้แสดงให้เห็นเป็นการสาธิต ในครั้งที่แล้วมา.

ที่นี้ มาระลึกนึกถึงข้อที่ลมหายใจปรุ่่งแต่ร่างกายอยู่อย่างไร ตามธรรมชาตินั้นให้ชัดเสียก่อน; แล้วมาถึงบทที่ ๔ ขั้นที่ ๔ ก็เพื่อจะทำลมหายใจที่ทำหน้าที่อย่างนั้น ให้มันทำหน้าที่ละเอียดลง ประณีตลง รำงับลง, มีเท่านั้นเอง; ดังนั้นบทที่ ๔ จึงมีว่า ทำกายสังขารให้รำงับอยู่หายใจออก, ทำกายสังขารให้รำงับอยู่หายใจเข้า.

ที่นี้ จากข้อที่ ๓ ที่ว่า **ลมหายใจกับกายนั้นเนื่องด้วยกัน** เราจึงมีหลักเกิดขึ้นมาว่า เราจะไปบังคับร่างกายดี ๆ ตรง ๆ ลงไปนี้ทำไม่ได้; แต่เรามีอุบายที่จะบังคับร่างกายทางสิ่งที่เราบังคับได้ คือลมหายใจ. เราบังคับลมหายใจได้ตามที่เราต้องการ แล้วลมหายใจก็ไปบังคับร่างกายเองตามธรรมชาติของมัน ให้เป็นไปตามลมหายใจนั้น. นี้เรียกว่า เราฉลาดมีอุบายบังคับสิ่งที่ตามธรรมดาเข้าไปบังคับมันตรง ๆ ที่อู ๆ ไม่ได้; แต่เราบังคับได้ดีที่สุดโดยใช้อุบายผ่านไปทางการบังคับลม

หายใจ; ดังนั้นเราไม่ต้องไปคำนึงถึงร่างกาย เพราะเราไม่ได้มุ่งหมายจะบังคับร่างกายซึ่งบังคับไม่ได้. เราทำความสำเหนียกแต่ที่จะบังคับลมหายใจ แล้วบังคับได้, แล้วผลของมันก็คือไปบังคับร่างกายเองโดยธรรมชาติ; ฉะนั้น จึงระบุชัดอยู่ในตัวสูตรนั้นว่า *ปสุสมุภยํ กายสังขารํ - ทำกายสังขารให้รับบออยู่, ไม่ใช่ทำกายให้รับบออยู่.*

ฟังให้ดี ๆ ว่า "เราทำกายสังขารให้รับบออยู่", คำนี้ไม่ได้บอกว่าทำกายให้รับบออยู่. แต่เนื่องจากว่า เราทำกายสังขาร - เครื่องปรุงแต่งกายให้รับบออยู่, เมื่อกายสังขารรับบอร่างกายมันก็รับบอเอง; ฉะนั้น เราสนใจแต่กายสังขารคือลมหายใจ ว่าเราจะมีวิธีใดบ้าง? อูบายอย่างไรบ้าง? ที่จะบังคับกายสังขารให้มันรับบอรับบอ : บังคับลมหายใจให้ละเอียดลงละเอียดลง หรือรับบอรับบอ.

นี่อานาปานสติขั้นที่ ๔ มีใจความหรือความมุ่งหมายอย่างนี้.

## หลักการกำจัดสังขารให้รับบอ ๘ ขั้น.

[: วิธีฝึกจิตตสังขารคือเครื่องปรุงจิตหรือลมหายใจให้รับบอ เพื่อได้สมาธิจิต.]

ที่นี้เท่าที่รวบรวมค้นคว้าความรู้เหล่านี้มาได้จากที่มาต่าง ๆ ซึ่งตรง ๆ กันโดยมาก ก็พอที่จะพูดได้ ว่าเราแบ่งออกได้เป็น ๘ ขั้น, ๘ ขั้นหรือ ๘ ระยะเวลา :

**ระยะที่ ๑.** มีอาการเป็นการ วิ่งตามลมหายใจ คือมีสติกำหนดตามลมหายใจ เหมือนกับวิ่งตามลมหายใจอยู่ เข้าออก ๆ ๆ นี้เรียกว่าขั้นวิ่งตาม, สมมติ

ชื่อเรียกว่า **ขั้นที่วิ่งตาม**, จะเรียกว่าจิตวิ่งตามลมหายใจก็ได้ จะเรียกว่าสติวิ่งตามลมหายใจก็ได้. ภาษานี้มันกำกวม, ถ้าเราพูดว่า จิตกำหนดลมหายใจ หรือวิ่งตามลมหายใจ ก็หมายความว่าจิตนั้นต้องประกอบด้วยสติ. จิตล้วน ๆ มันทำอะไรไม่ได้ มันต้องประกอบไปด้วยสิ่งที่เรียกว่า **เจตสิก** คือเครื่องปรุงแต่งจิตอีกทีหนึ่ง; เดี่ยวนี้มีสติปรุงแต่งจิต, จิตนั้นก็กลายเป็นสติไป; สตินั้นแหละจะกำหนดลมหายใจ หรือวิ่งตามลมหายใจ. เราจะเรียกว่าสติก็ได้ เรียกว่าจิตก็ได้ ภาษามันกำกวมมันเดินได้ อย่าไปหลงในเรื่องอย่างนี้เสียเวลาเปล่า ๆ; อะไรเราใช้เป็นเครื่องรู้สึกในอะไรได้ เราก็เอาสิ่งนั้นก็แล้วกัน. เหมือนกับลมหายใจมันวิ่งเข้าวิ่งออก วิ่งเข้าวิ่งออกอยู่, อะไรจะไปกำหนดมันได้ก็เอาอันนั้นแหละ, จะเรียกว่าสติก็ได้เรียกว่าจิตก็ได้. อย่างนี้เรียกว่า**ขั้นที่วิ่งตาม**.

ที่นี่ เมื่อวิ่งตามสำเร็จ เราสามารถที่จะให้สติกำหนดวิ่งตามลมเข้า - ออก เข้า - ออกสำเร็จแล้ว ก็เลื่อนไปเป็น**ขั้นที่ ๒**. ที่ว่าเฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง, นี่เป็นขั้นที่ ๒; เพราะว่าไม่จำเป็นจะต้องวิ่งตาม เพราะว่า การวิ่งตามนั้นยังหยาบอยู่ จึงกำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เฝ้าอยู่ที่จุดนั้น. จุดที่เหมาะสมที่สุดก็คือ**จอยจุมก** ที่ปลายสุดของจุมกที่ลมจะต้องกระทบทั้งเข้าและทั้งออก. ถ้ามีการฝึกในขั้นวิ่งตามได้ดีแล้ว, การทำในขั้นเฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งก็ต้องทำได้ดีแน่นอน. ถ้าทำไม่ได้ในขั้นที่ ๑ คือวิ่งตามแล้ว, ขั้นที่ ๒ นี้จะทำได้ คือมันยากกว่า จิตจะคอยหนีไปเสียจากลมหายใจนั้นในระยะใดระยะหนึ่ง ในเมื่อมันยังไม่มาถึงจุดที่เฝ้าดูอยู่ด้วยสติ; ฉะนั้นจะกระโดดมาทำในขั้นที่ ๒ ก่อนชำนาญในขั้นที่ ๑ นั้นก็ทำไม่ได้. ดังนั้น พยายามต่อสู้ในขั้นที่ ๑ ให้ชนะเสียก่อน คือพยายามทำจิตที่กำหนดลมเข้าออก - ออกเข้านี้จนแนวแน่ถูกต้องเสียก่อน, แล้วก็จึงกำหนดอยู่ที่ใดที่หนึ่งที่ปลายจุมก สมมติจุดที่ปลายจุมก. เมื่อจิตหรือสติก็ตามกำหนดอยู่ที่จุดนั้นอยู่ มันไม่หนีไปที่อื่น คือจิต



ไม่หนีไปคิดนึกเรื่องอื่นแม้ในเวลาที่ไม่เป็นการกำหนด. เรากำหนดต่อเมื่อมันผ่าน ปลายจมูกเข้าหรือออก, เวลานั้นไม่ได้กำหนด ปล่อยไปตามเรื่อง มันก็ยังไม่หนีไปไหน; นี่ประสบความสำเร็จในขั้นที่ ๒ คือกำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง.

ก็เลื่อนมาขั้นที่ ๓. คือการที่จะสร้างมโนภาพ คือภาพในความคิดนึก ขึ้นที่จุดนั้น. เมื่อเรากำหนดลมหายใจกระทบที่จุดนั้นอยู่เป็นปกติมันไม่ได้เป็นมโนภาพ, มันเป็นตัวจริงเป็นเนื้อหนังจริง ๆ ตรงที่กำหนดนั้น ในความรู้สึกเมื่อลมมากระทบ. เดี่ยวนี้เราทำให้ความกำหนดนั้นละเอียดลงไป จนเกิดมโนภาพ หรือสร้างมโนภาพขึ้นได้ที่ตรงจุดนั้น. ที่นี้ เกิดเป็นภาพที่ไม่ใช่ของจริง เขาเรียกว่า มโนภาพ. จะเป็นรูปร่างอย่างไร, มโนภาพจะเป็นรูปร่างอย่างไรปล่อยมันไปตามเรื่อง. ถ้ามันเกิดเป็นรูปร่างอย่างไรขึ้นมา เราก็ถือเอารูปร่างอย่างนั้นเป็นมโนภาพสำหรับเรา; อาจจะไม่เหมือนกันทุกคนหรือในทุกครั้ง. เท่าที่ตรงจุดที่ลมกระทบนั้นสร้างเป็นมโนภาพเป็น ก้อนขาว เป็นก้อนเขียว เป็นก้อนแดง หรือว่าเป็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาที่เขาเคยพบกันมาแล้ว. เหมือนกับหยดน้ำค้างก็มี เหมือนกับใยแมงมุมกลางแสงแดดก็มี เหมือนกับเมฆก็มีกับหมอกก็มี, แล้วแต่เรื่องเพราะว่าไม่ใช่ของจริง, เพื่อให้จิตเหินไปกำหนดมโนภาพ แทนที่จะกำหนดไต่ตัวเนื้อหนังจริงๆ ก็เรียกว่านิมิตในมโนภาพ. นี่ขั้นที่ ๓ กำหนดสร้างนิมิตในมโนภาพขึ้นมาที่จุดนั้น; บางทีก็เรียกว่า อุดคณินิมิต แปลว่า นิมิตที่เราจับเอามาได้โดยความคิดสร้างสรรค์. นี่ขั้นที่ ๓ สามารถสร้างนิมิตในมโนภาพขึ้นมาที่จุดนั้น.

นี่ทบทวนไว้อีกทีเดียวจะเพื่อนว่า ในขั้นที่ ๑ เราหัดให้สติกำหนดวิ่งตามลมเข้า - ออก เข้า - ออก เข้า - ออก, มันใหม่ต่อกันมาก เพราะฉะนั้น ต้องติดตามกันไม่ละลด ทั้งเข้าทั้งออก. ที่นี้ พอมันเคยชินคุ้นเคยกันเข้า, ขั้นที่ ๒ ก็เหลือ

แต่กำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือจุดปลายจมูก, ปลายจมูกที่ลมกระทบนั้นดีที่ สุดสะดวกที่สุด. พอทำได้แล้วก็สร้างมโนภาพ - นิมิตในมโนภาพ หรืออุค- คหนิมิตขั้นที่จุดนั้น, แล้วแต่ว่าบุคคลนั้นจะสร้างขึ้นมาในลักษณะที่เป็นรูปร่างอย่างไร.

เมื่อทำอย่างนี้ได้ดีถึงขั้นที่ ๓ แล้ว; ก็มาถึงขั้นที่ ๔. ที่จะบังคับจิตให้ละ เยียดประเด็นสุขุมลึกซึ่งขึ้นไปอีก ก็คือการบังคับให้สิ่งที่เรียกว่ามโนภาพหรืออุค- คหนิมิตนั้นให้มันเปลี่ยนแปลง ให้มันเคลื่อนที่ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้อง การ. สมมติว่าอุคคหนิมิตปรากฏอยู่ในลักษณะที่เป็นจุดขาวเล็ก ๆ ที่ตรงนั้น; พอ มาถึงขั้นต่อไปคือขั้นที่ ๔ ก็ ฝึกให้มันเปลี่ยนแปลงในทางรูปร่าง คือว่ามันเล็กอยู่ก็ ให้มันใหญ่ออกไป หรือให้มันเล็กเข้ามาให้มันใหญ่ออกไปให้มันเล็กเข้ามา แล้วแต่ น้อมจิตไปอย่างไร. เพราะว่า มันไม่ใช่ของจริงมันจึงทำได้ มันเป็นเพียงความสร้าง สรรค์ของจิตเท่านั้น, จริงก็จริงเพียงเท่านั้น เราจึงสามารถบังคับจิตให้เกิดความรู้ สึกว่านิมิตนั้นใหญ่ออกไป ใหญ่ออกไป ใหญ่ออกไป หรือเล็ก ๆ เข้ามา; นี้เรียกว่า เปลี่ยนรูปร่าง. หรือว่าเราจะสามารถบังคับให้มันเปลี่ยนสีจากสีขาวเป็นสีเขียวสี แดงอะไรก็ได้, ให้มันใหญ่เล็กก็ได้; แล้วให้มันเปลี่ยนอิริยาบถ คือให้มันเคลื่อน ที่ลอยไปลอยมา, มาที่ไหนไปอย่างไร ให้มันเคลื่อนที่ก็ได้. ถ้าทำได้สำเร็จอย่างนี้ ก็เรียกว่าเดี๋ยวนี้ เราเป็นนายเหนือจิตเข้าไปตั้งครึ่งตั้งค่อนแล้ว. นิมิตที่เปลี่ยนรูป เปลี่ยนร่าง เปลี่ยนสีสังวรณะอิริยาบถได้อย่างนี้ เขาเรียกว่า ปฏิภาคนิมิต แปลว่า นิมิตที่เราจัดขึ้นเฉพาะ ๆ ตามที่เราจะต้องการ. นี้ขั้นที่ ๔ เราสามารถสร้าง ปฏิภาคนิมิตขึ้นมาได้.

ทบทวนไว้เสมอว่าขั้นที่ ๑ วิ่งตาม, ขั้นที่ ๒ เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง, ขั้นที่ ๓ สร้างอุคคหนิมิตขั้นที่จุดนั้น, ขั้นที่ ๔ เปลี่ยนอุคคหนิมิตให้เป็น ปฏิภาคนิมิต.

ที่นี่ขึ้นไป ซึ่งมันจะละเอียดหรือประณีตยิ่งขึ้นทุกที; ก็คือว่า **ขั้นที่ ๕** นี้, ในขณะที่มีปฏิภาคนิมิตอยู่ในอำนาจ : สามารถทำปฏิภาคนิมิตให้ปรากฏชัดอยู่ด้วย, อีกทางหนึ่งก็ **หนองความรู้สึกที่เป็นองค์ของฌานนั้นให้ชัดเจน** ขึ้นมาในการกำหนดด้วย : นี่เขาเรียกว่า **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา, & เรื่อง** ด้วยกัน. ความลับมันมีอยู่ว่า **ไอ้ของ ๕ อย่างนี้มันมีอยู่แล้ว** แต่เราไม่รู้จักเราเก็บขึ้นมาไม่ได้ : **วิตก** ก็คือการที่จิตเกาะอยู่ที่นิมิตหรืออารมณ์, นั่นนะเรียกว่า **วิตก** ไม่ใช่คิดนึกหรือใคร่ครวญ, เคยเข้าใจผิดกันมาก.

คำว่า "วิตก วิจารณ์" ในภาษาสมาธินี้ ไม่ใช่ "วิตก วิจารณ์" ในภาษาปัญญา. **วิตกวิจารณ์ในภาษาปัญญานั้น** เป็นการคิดใคร่ครวญในความรู้สึก เป็นความรู้สึกเต็มสำนึก; ส่วน **วิตกวิจารณ์ในเรื่องฌานเรื่องสมาธิเรื่องสมถะนี้,** **วิตก** หมายถึงจิตเกาะอยู่ที่อารมณ์, **วิจารณ์**คือการที่จิตนั้นสัมผัสกับต่ออารมณ์นั้น และรู้ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้น.

ตั้งแต่เราฝึกขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาวโน้น มันมีสิ่งที่เรียกว่า **วิตก** อยู่ในตัวแล้ว แต่เราก็ไม่รู้รู้สึก แล้วก็ไม่สนใจ, แล้วยังไม่จำเป็นจะต้องสนใจ; จิตมันรู้สึกต่ออารมณ์นั้นสัมผัสทั่วถึงเท่าไร ก็เรียกว่าเป็น **วิจารณ์** อยู่แล้ว. **วิตก** หมายถึงไปกำหนด, **วิจารณ์** หมายถึงมันสัมผัสและรู้สึกทั่วถึง. เช่นว่าเราไปถูกน้ำรู้สึกเย็นอย่างนี้; **ข้อที่ถูกกับน้ำนั้นเรียกว่า วิตก,** **ข้อที่รู้สึกเย็นทั่วไปนี้เรียกว่า วิจารณ์.**

ในหนังสือวิสุทธิมรรค หรือหนังสืออะไรคล้ายนั้น ให้ตัวอย่างเช่นว่า เหมือนเอาแว้วมาผูกหลัก : **ข้อที่ผูกให้ติดอยู่กับหลักนี้เป็น วิตก,** **ข้อที่มันถูไถอยู่กับหลักอย่างทั่วถึงนี้เป็น วิจารณ์.** ความหมายก็อย่างเดียวกัน; พูดเป็นภาษาลือคจิก (logic) หน่อยก็ว่า **ความที่มันเกาะอยู่กับอารมณ์นั้น เรียกว่า วิตก,** **ความที่มัน**

ซึ่งทราบอยู่ต่ออารมณ์นั้น เรียกว่า วิจารณ์.

ที่จริง ๒ อย่างนี้มีแล้วตั้งแต่แรกฝึก แต่เรายังไม่รู้ไม่ชี้ไม่ประสีไม่ประสา; เพราะว่า พอเราไปรู้ไปชี้เข้ามันก็รู้ทันที่มันไม่ยาก. เดียวนี้ เราต้องการจะให้รู้สึกต่อสิ่งนี้ในขณะที่จิตเป็นสมาธิมากถึงขนาดมีปฏิภาคนิมิต; ดังนั้น บทเรียนมันจึงยากขึ้นไป คือเมื่อจิตรู้สึกต่อปฏิภาคนิมิตรูปร่างอย่างไร สีอย่างไร เลื่อนลอยอยู่อย่างไรนั้น เราจะปลุกความรู้สึกส่วนหนึ่งออกมาความรู้สึกความที่เดี๋ยวนี้จิตกำหนดอยู่ (วิตก) กับนิมิตนี้, จิตซึ่งมาอยู่ (วิจารณ์) ต่อนิมิตนี้; นี่ก็เราเรียกว่า หน่วงเอาองค์วิตกวิจารณ์มาได้ชัดเจน.

ที่นี้ เราก็หน่วงต่อไปถึงสิ่งที่เรียกว่าปีติและสุข; ข้อนี้ไม่ยาก, ถ้าเราหน่วงความรู้สึกที่เป็นวิตกวิจารณ์ได้ เราก็เกิดความพอใจ, ที่นี้ ความพอใจมันก็สร้างองค์ที่เรียกว่าปีติและสุขขึ้นมาเอง. ดังนั้น เราพยายามขยับขยายความรู้สึกหรือการกำหนดให้ดี ให้นิมิตนั้นก็ยังคงปรากฏอยู่ในตาข้างใน : ปฏิภาคนิมิตยังปรากฏชัดเจนแจ่มใสอยู่ในตาข้างใน, และ (วิตกคือ)ความรู้สึกว่ากำหนดอารมณ์ วิจารณ์รู้สึกต่ออารมณ์นี้ก็ชัดขึ้นมาด้วย; ก็คือทำยากขึ้นมาอีกหน่อยหนึ่ง : กำหนดนิมิตก็เห็นนิมิตอยู่, ความรู้สึกที่ว่าจิตนี้กำหนดอยู่ที่นิมิตนั้น รู้สึกต่อนิมิตนั้นทั่วถึงก็รู้สึกขึ้นมาด้วย. ที่นี้ พอทำสำเร็จก็เกิดพอใจตัวเอง ก็เป็นปีติ - รู้สึกสบายขึ้นพอใจขึ้นมา; หลังจากปีติก็มีความสุข.

ที่นี้ ถ้าทำอย่างนี้ได้สำเร็จนั้นนะ คือเอกัคคตา - ความที่จิตไม่มีอันอื่นเป็นที่เกาะ นอกจากอารมณ์ของสมาธินั้นคือลมหายใจนั้น, เดียวนี้ ลมหายใจอยู่ที่ไหน? มันกระทำกันจนแทบว่ามันจะเป็นสิ่งเดียวกันไปเสียกับนิมิต : จะกำหนด

ที่นิมิตก็เห็นนิมิต, จะกำหนดความที่หายใจออก - เข้าอยู่ก็เห็นความหายใจออก - เข้าอยู่. มันก็ยิ่งยากขึ้นในข้อที่ว่า รูปร่างของนิมิตก็ปรากฏชัด, การหายใจก็ปรากฏชัด, องค์แห่งฌานวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็สามารถที่จะรู้สึกได้ชัด. นี่มันแสดงอยู่ในตัวว่า เดียวนี้เราเป็นนายของจิตมากขึ้นไปอีก ละเอียดมากขึ้นไปอีก. นี่ขั้นที่ ๕ นี้ หน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ของฌานทั้ง ๕ องค์ องค์ ๕ ของฌานของปฐมฌานนี้ขึ้นมาได้ครบในความรู้สึก ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตก็ปรากฏอยู่กับจิต การหายใจออก - เข้าก็ปรากฏอยู่กับจิต.

ที่นี่ ขั้นต่อไป โดยย่อขั้นต่อไปขั้นที่ ๖. ทำให้แน่นแน่นมันคงเป็นปฐมฌานขึ้นมา; คือทำได้ในอำนาจในกำมือ มีความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ ชัดเจนอยู่ ในขณะที่แห่งปฏิภาคนิมิตนั้น มีการหายใจออก - เข้าอยู่. เมื่อสิ่งเหล่านี้เข้ารูปคงรูปแน่นแน่น, ก็เรียกว่าได้ฌานที่แรก คือปฐมฌาน. ที่นี่ ก็ต้องทำให้ดีรักษาให้ดี อย่างที่ว่าสุดชีวิตจิตใจ อย่าให้มันกลับเลือนไป; จะใช้เวลาเท่าไรใช้ความสามารถเท่าไรก็ต้องยอม.

ที่นี่ ต่อไป ขั้นที่ ๗. ก็คือ พยายามทำขั้นที่ได้แล้วนี้ให้เกิดความชำนาญ (: ทำให้เป็นนิสัย). คำว่า "ความชำนาญ" ในที่นี้ มีความหมายมากกว่าความชำนาญตามธรรมดา; เพราะมันเป็นเรื่องทางจิตใจ มันสูญหายไปได้ง่าย สูญหายไปได้อย่างรวดเร็ว. ใจความชำนาญทางกายนี้สูญหายไปได้ยาก; เช่นเราชำนาญในการทำงานฝีมือ หรือแม้แต่งานเล่นกีฬางานอะไรก็สุดแท้, ใจความชำนาญทางกายนี้มันมีได้ง่าย และมันหายไปได้ยาก. แต่ความชำนาญทางจิตซึ่งเป็นนามธรรมนี้ มันเอาไว้ได้ยาก, มันหายไปได้ง่าย; เพราะฉะนั้น ต้องทำอย่างที่เราเรียกว่าอยู่กะเนื้อกะตัว.

แล้วขั้นสุดท้าย ขั้นที่ ๘. ก็คือทำสมาธิที่ได้แล้วนี้ให้มันได้สูงขึ้นไปสูงขึ้นไป ซึ่งมันไม่มีอะไรมาก นอกไปกว่าปลด, ปลดที่มันเหลือความต้องการทิ้งออกไป ทิ้งออกไป ทิ้งออกไป เท่านั้นเอง. เมื่อได้ปฐมฌาน มันมีองค์ตั้ง ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา, ตั้ง ๕; มามองเห็นทีหลังว่ามันยังหยาบอยู่ เพราะมันมีตั้ง ๕. ทีนี้ กำหนดให้จิตเป็นเอกัคคตาอยู่ รู้สึกเป็นสุขและปีติอยู่ แต่ให้วิตกวิจารณ์นี้ปล่อยให้มันเลื่อนไป, คือเมื่อไม่ไปกำหนดมันก็หายไป; นี่มันก็ยังเหลือแต่ ปีติ สุข เอกัคคตา, ๓ อย่าง; เพราะฉะนั้น มันจึงไม่ยาก เพราะมันปลดไอ้สิ่งที่ได้มาแล้วนั้นทิ้งออกไปทีละอันสองอันเท่านั้นเอง. ทีนี้ เมื่ออยู่ในความรู้สึกเป็นองค์ฌาน ๓ องค์ ก็เป็นทุติยฌานขึ้นมา; พอถึงตติยฌาน ก็ปลดความรู้สึกที่เป็นปีติที่มันรบกวนมากออกไปเสียอีกอันหนึ่ง เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา. ทีนี้ พอถึงขั้นสุดท้ายคือ ฌานสุดท้าย ฌานที่ ๔ จตุตถฌาน, ไอ้สุขนี้จะทิ้งมันออกไปอีก ไม่ให้มีความรู้สึกเป็นสุข, มันก็เฉยไปเองเป็นอุเบกขา มันก็เหลือแต่อุเบกขากับเอกัคคตา. ดังนั้น การที่ได้ปฐมฌานแล้ว ก็เรียกว่ามีหวังที่สุดแล้ว เพราะว่า ต่อไปนั้นมันจะง่าย, คือมันจะปลดทิ้งปลดทิ้งปลดทิ้งไปเท่านั้น; แต่การที่จะทำให้ได้ปฐมฌานขึ้นมาเนี่ยมันยากกว่า.

นี่ขอทบทวนว่า เราจะทำกายสังขารให้รำงับนั้นนะ มันมีบทเรียนเป็นขั้นเป็นตอนอยู่อย่างนี้. นับตั้งแต่กำหนดลมหายใจกันด้วยความรู้สึกธรรมดา ๆ สามัญนี้ หายใจก็หายใจธรรมดานี้. คอยวิ่งตามลมหายใจอยู่ นี่ขั้นที่ ๑. เรียกว่า วิ่งตาม; แล้วก็ขั้นที่ ๒. เลื่อนไปฝึกเฝ้ากำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง; ขั้นที่ ๓. สร้างภาพในมโนคติ คือภาพไม่จริง เป็นอุคคหนิมิตขึ้นมาที่นั่น; แล้วขั้นที่ ๔. ทำอุคคหนิมิตนั้นให้เปลี่ยนแปลงรูปได้ (คือทำให้เป็นปฎิภาคนิมิต) ตามที่บังคับมัน; ขั้นที่ ๕. ในขณะที่แห่งปฎิภาคนิมิตนั้น ทำความรู้สึกให้มันเกิดความรู้สึก วิตก วิจารณ์ ปีติ

สุข เอกัคคตา นี้ขึ้นมาทีละอย่าง ๆ ให้ชัดขึ้นมาในความรู้สึก จนครบทั้ง ๕ อย่าง; ที่นี้ขั้นต่อไป (ขั้นที่ ๖.) ก็ทำให้มันแน่นแน่นจนเป็นปฐมฌาน; ที่นี้ ขั้นต่อไป (ขั้นที่ ๗.) ก็ทำความชำนาญกับปฐมฌานนั้น; แล้วขั้นต่อไป (ขั้นที่ ๘.) ก็ทำให้เป็นฌานที่สูงขึ้นไป คือทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน โดยวิธีเดียวกัน.

ปฏิภาคนิมิตนั้น มันเป็นลักษณะของความเป็นสมาธิ หายใจออก - เข้าอยู่นี้มันเป็นรากฐานของความกำหนด เพราะฉะนั้น มันหายไป, ไปได้ จะต้องมีความรู้สึกที่รวมกันอยู่ในความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานนั้น; นี่เห็นได้ว่า มันละเอียด ประณีตมาก คือส่วนที่หายใจนี้ก็รู้สึกอยู่รู้สึกอยู่, แต่ประณีต ประณีต ประณีต จนขั้นสุดท้ายเหมือนกับว่ามีได้หายใจมิได้มีลมหายใจ ทั้งที่มันมีลมหายใจอยู่. นิมิต ซึ่งเป็นเหมือนกับพื้นเหมือนกับจอผืนผ้า, ปฏิภาคนิมิต นี้ความเป็นพื้นฐานของความเป็นสมาธิ, แล้วองค์แห่งฌานนั้นเหมือนกับภาพที่มาติดอยู่ที่จอ นั้น. ในจอผืนนั้น มันมีของ ๕ อย่างมาปรากฏอยู่ชัดเจนสมบูรณ์, ก็เป็นการได้ที่แรก ได้ฌานที่แรก (ปฐมฌาน); แล้วเขียนออกไปเสียทีละอันสองอัน จนเหลือแต่ความเป็นเอกัคคตา คือมองเห็นภาวะที่จิตหยุดอยู่ที่นี้ก็พอแล้ว.

ลมหายใจที่ว่ารำบลัง กายสังขารที่ว่ารำบลัง, นี้ก็รำบลังตามสัดส่วนของฌานนั้น ๆ : ในปฐมฌานก็ยังหยาบกว่า, ในทุติยฌานก็ละเอียดกว่า, ในตติยฌานก็ละเอียดกว่า, ในจตุตถฌานก็ละเอียดจนไม่รู้สึก จนไม่รู้สึกว่าหายใจ. บางพวกหรือบางตำราบางอาจารย์ก็จะบอกว่าไม่หายใจ, ก็ได้เหมือนกัน; จะพูดว่าหายใจละเอียดเกินไปจนไม่รู้สึก ก็ไม่มีใครค้านได้. ในที่นี้เราต้องการแต่จะให้ความละเอียดถึงที่สุดที่มันจะละเอียดได้เท่าไร ตามธรรมชาตินั้น.

ก็เป็นอันว่า อานาปานสติขั้นที่ ๔ มันมีเท่านั้น; ขั้นที่ ๔ ขั้นเดียวมีเรื่อง

มาก : ทำจิตให้รำงับเข้ามารำงับเข้ามา จนกระทั่งรำงับเป็นฌาน; เป็นฌานแล้ว ยังทำให้เป็นฌานที่รำงับยิ่งขึ้นไปอีกจนเป็นฌานสุดท้าย; ดังนั้น เรื่องที่ต้องอธิบายในขั้นที่ ๔ นี้, มีมากกว่าขั้นอื่น.

ทุกคนจะต้องจับหลักสำคัญหรือใจความสำคัญให้ได้ว่า การทำกายสังขารให้รำงับอยู่หายใจออก - เข้านี้ มีหลักอย่างนี้; คือมี ๘ ขั้นอย่างนี้.

เราผูกเป็นคำพูดสั้น ๆ สำหรับท่องจำง่าย ๆ ว่า วิ่งตาม, ฝ้าดู, แล้วสร้างมโนภาพขึ้นที่จุดนั้น, ขยับขยายมโนภาพนั้นให้เปลี่ยนแปลงได้, แล้วก็ห่วงองค์ฌานทั้ง ๕ ขึ้นมาในขณะนั้น, แล้วก็ทำให้เป็นปฐมฌานขึ้นมา, แล้วรักษาความชำนาญไว้, แล้วก็ทำให้เป็นฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ต่อไป. ๘ ขั้น หรือ ๘ หัวข้อต้องคล่องแคล่ว; นี่ถ้าว่าจะสนใจจะทำกันให้เต็มที่อย่างนี้.

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใดมีเวลามาก โดยเฉพาะภิกษุสามเณรซึ่งมีเวลามาก ควรจะศึกษาให้เข้าใจ; แล้วพยายามทำในลักษณะนี้ ที่เรียกว่าสมบุรณ์แบบ. ส่วนชาวบ้านนั้นไม่ต้องถึงขนาดนี้. สำหรับชาวบ้านไม่สามารถ คือไม่มีเวลาพอ หรือว่ามีเรื่องรบกวนมาก, ก็ทำเพียงแต่ทำให้กายสังขารรำงับลง รำงับลง พอสมควร, ให้มีเนื้อหนังไม่กระวนกระวาย มีจิตใจไม่กระวนกระวาย, แล้วก็จะได้ไปทำในขั้นที่เกี่ยวกับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปทางนั้น. แต่ถ้าชาวบ้านคนไหนอยากจะทำ ก็รู้ได้ศึกษาได้; หรืออาจจะทำได้สำหรับชาวบ้านที่เขาเป็นอิสระเหมือนกับพระ, เหมือนกับอยู่ที่บ้านด้วยความเป็นอิสระ มีเวลามากพอที่จะฝึกก็ได้.

ในครั้งพุทธกาล ในประเทศอินเดียเป็นของธรรมดา : เขาพูดกันถึงเรื่อง



ฉานเรื่องอะไรนี้ แม้นในหมู่บ้านในหมู่ธรรวาสที่ไม่ใช่ักบวช, นี้ก็มีพูดเป็นของธรรมดา. ถ้าในระหว่างักบวชด้วยกันแล้วไม่มามีวธิบายกันอยู่อย่างนี้ เพราะเป็นของธรรมดา. การฝึกจิตให้เป็นสมาธินี้ เป็นของธรรมดาระหว่างลัทธิศาสนา; ลัทธิไหนศาสนาไหน ก็มีหลักตรง ๆ กันในการบังคับลมหายใจให้จิตสงบรำงับนี้. จะเป็นฝ่ายศาสนาพราหมณ์ ฝ่ายอื่น ที่เขามีปฏิบัติทาทอย่างนี้ ก็มีเหมือนกันทั้งนั้น. แล้วเราก็ได้อ่านได้ฟังในประวัตินั้นว่า เมื่อพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นนี้, เขาทำกันได้ถึงแนวสัญญาณาสัญญาตนะ ละเอียดลออสุขุมถึงที่สุดยิ่งกว่าจตุตถฉานนี้ขึ้นไปอีก; แต่แล้วก็ไม่ได้ทำให้ตรัสรู้ หรือบรรลุมรรคผลได้ จึงต้องไปต่อทำด้วยปัญญา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, โดยเฉพาะก็คืออานาปานสติ หมวดที่ ๔ อันเป็นหมวดสุดท้าย : อนิจจานุปัสสี, วิชาคานุปัสสี, นิโรธานุปัสสี, ปฏินิสัสคคานุปัสสี; หมวดนี้มันต่อท้ายเข้ามาให้จบเรื่อง คือบรรลุมรรคผลนิพพานได้. ถ้ายังอยู่เพียงแค่ ๓ หมวดข้างต้น คือ หมวดกายา ๙ เวทนา ๙ จิตตา ๙ นี่เป็นเรื่องไม่เกี่ยวกับปัญญาโดยตรง; ฉะนั้น จึงไม่บรรลุมรรคผลได้. แต่สามารถทำให้ได้รับความสุข เหมือนกับนิพพานได้ไปพลาง ไปพลาง ๆ. เมื่อจิตสงบรำงับขนาดนี้ ก็เลสรบกวนไม่ได้; เราก็ได้รับประโยชน์จากการที่กิเลสไม่รบกวน เสวยความสุขเหมือนกับการบรรลุนิพพานไปพลาง ๆ. ที่นี้ เมื่อทำในหมวดที่ ๔ หมวดสุดท้ายได้ ก็จะเป็นนิพพานจริงคือไม่กลับเปลี่ยนแปลง. เดียวนี้เราอยู่ในขั้นที่ว่า จะทำกายสังขารให้รำงับ แล้วขิรมรสของนิพพานไปพลาง ๆ คือการที่จิตไม่มีนิรวรณรบกวน ไม่มีกิเลสรบกวน; เพราะกายสังขารก็รำงับจิตตสังขารก็รำงับอย่างนี้.

นี่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ ขั้นที่ ๔., มันก็มีอยู่อย่างนี้.

พูดสั้น ๆ ว่า ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก - เข้า ก็คือมี

อุบายที่ฉลาด ที่ทำให้ลมหายใจปรุงแต่งกายได้ละเอียดเข้าละเอียดเข้า หรือน้อยลง  
น้อยลงก็ตาม จนเป็นความสงบร่างกาย ซึ่งเนื่องไปถึงทางจิตโดยสัดส่วน  
พอสมควร ได้บรรลุความสงบร่างกายและจิตถึงขนาดที่เป็นที่พอใจสูงสุด เรียก  
ว่านิพพานในปัจจุบัน คือนิพพานทันอกทันใจ.

เอาละ, นี่เรื่องมันก็มีโดยย่ออย่างนี้. นี่ส่วนที่บรรยายมีเท่านี้ แล้วก็  
หมดแล้วสำหรับขั้นที่ ๔ นี้. ที่นี้ ส่วนที่จะอภิปรายคำใดคำหนึ่งให้ละเอียดออกไป,  
จะสัมมนาคือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือว่าจะสาธิตทำให้ดูนี้ ก็มีต่อไป.

เข้า, ที่นี้ใครมีความสงสัยในแง่ไหน? ก็เปิดการอภิปรายได้ คือซักฟอก  
ซักถามหรือคัดค้านหรืออะไรก็ได้. หรือว่าลืมหหมดแล้ว ที่พูดมาเกือบชั่วโมงนี้ลืมห  
หมดแล้ว. ใครมีความไม่เข้าใจเฉพาะที่อธิบายมาแล้วเมื่อตะกี้นี้ตรงไหน ก็มาซัก  
ถามได้. อาจารย์บุญมั่นทำไมไม่เข้ามาถามล่ะ? เข้า, มาซิ ให้มันหมดเรื่องที  
เป็นคำพูด, แล้วจะได้ลงสาธิต. เข้า, มีสงสัยว่าอย่างไร?

### อภิปราย-สัมมนา-สาธิตอานาปานสติ.

ถาม : เมื่อตะกี้มีข้อสงสัยอยู่ตอนว่า เมื่อเจริญอานาปานสติกันมา  
หลายแล้ว แล้วก็ได้อุคคหนิमित, ปฏิภาคนิमितได้แล้ว, จนได้ฌาน  
ถึงเอกัคคตาอุเบกขา; กระผมมีความสงสัยตรงนี้ว่า โยคาวจรผู้จะ  
เจริญนี้ เป็นความจำเป็นที่จะต้องเจริญขึ้นมาให้ถึงอย่างนี้หรือ ?  
หรือว่าจะเจริญสมาธิก็มีฐานนั้น เพียงขณิกสมาธิ หรืออุปจาร-

สมาธิ แล้วก็ไปเจริญวิปัสสนาจะได้หรือไม่ ?

ตอบ : นี่ดี, คำถามนี้เป็นคำถามที่ดี; คือคำถามที่มันเกี่ยวกับเรื่องจริง. อาจารย์บุญมั่นอยู่ตรงนี้แหละใกล้ ๆ ; คือเมื่อตะกั๊กบอกแล้วบ้างเหมือนกันว่า ชาวบ้านไม่ต้องทำอะไรมากมาย, มันจะทำไมได้; ถึงแม้เป็นบรรพชิต เป็นภิกษุสามเณร เป็นนักบวช ก็ยังมีที่งุ่มง่าม ก็ไม่จำเป็นจะต้องทำทั้งหมด, ทำเท่าที่จะทำได้. ที่นี้ทำไมจึงพูดละเอียดลออครบถ้วนไปหมด ? ก็เพราะว่า เรากำลังพูดเรื่องอานาปานสติทั้งหมด ก็เลยพูดกันให้หมด ไม่มีเหลือ. ส่วนข้อที่ว่าผู้ใดจะปฏิบัติได้เท่าไร ? หรือควรปฏิบัติแต่เท่าไร ? นี่มันอีกปัญหาหนึ่ง. เมื่อเราพูดเรื่องละเอียดครบถ้วนหมด, เข้าใจ; มันก็ไม่ยากที่ว่าเราจะเอาเพียงเท่าไรแค่ไหน.

ที่นี้ มันมีข้อเท็จจริงอันหนึ่งว่า เราฝึกจิตให้เฉียบแหลมในทางเป็นสมาธิได้เท่าไร เราก็จะสามารถใช้ไปในทางให้เป็นปัญญาได้มากเท่านั้น, เราสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เท่าไร จะไปเป็นปัญญาที่เฉียบแหลมมากเท่านั้น; ดังนั้น เราก็พยายามฝึกฝนจิตในฝ่ายสมาธิให้มากเท่าที่เราจะทำได้, ที่เหลือไปก็ทำไม่ได้ปวยการ, ที่เหลือความสามารถก็ไม่ต้องทำ หรือทำไม่ได้; ส่วนที่จะทำได้เท่าไรก็ทำให้มันหมด. มันเปรียบอย่างนี้ว่า สมานันมันเหมือนกับลับมีด; เราลับมีดได้คมเท่าไร เราจะลับให้สุดความสามารถที่จะให้มีมันคมถึงที่สุด, แล้วจึงจะเอาไปฟัน. แต่ถ้าเราไม่สามารถจะลับมีดให้คมถึงที่สุดได้, เราก็ลับเท่าที่เราจะลับได้ ก็พอจะเอาไปฟันได้เหมือนกัน; มันขลุ่ยขลุ่ยหน่อยแต่มันก็ฟันขาดเหมือนกัน. เพราะฉะนั้น ขอให้ผู้นั้นรู้เอาเอง รู้จักตัวเอง และรู้เอาเองว่าเราควรจะฝึกสมาธิสักเท่าไร.

ที่นี้ เรื่องต่อไปก็มีว่า เราฝึกสมาธิได้สูงสุดนั้น เพื่อหยุดอยู่ในสมาธิเพื่อ

เสวยความสุขเท่านั้น; ในขณะที่แห่งการเสวยความสุขนั้นทำปัญญาไม่ได้ ทำวิปัสสนาไม่ได้, ในขณะที่อยู่ในฌานอันดุจดั่งมอันลึกลงซึ่งนั้นทำปัญญาไม่ได้ ทำวิปัสสนาไม่ได้; มันก็ต้องถอยหลังออกมาจากฌานจากสมาธิหรือจากความสุขนั้น, มาอยู่ด้วยจิตใจที่ยังมีอิทธิพลของสมาธิครอบงำอยู่. เราออกจากฌานออกจากสมาธิแล้วก็จริง; แต่จิตใจนั้นยังมีอิทธิพลของสมาธิคุ้มครองอยู่ เรียกว่าจิตใจนั้นยังโปร่ง ยังผ่องใส ยังสบาย ยังคล่องแคล่ว ยังไม่น้อมไปสู่นิรวรณีใด ๆ ยังไม่น้อมไปสู่กิเลส ตัณหาราคะ, แม้จะเดินอยู่นิ่งอยู่นอนอยู่ไปไหนมาไหนอยู่ อิทธิพลของสมาธิยังครอบงำอยู่, จิตนั้นยังพร้อมอยู่เสมอที่จะพิจารณาอะไร; ดังนั้น จึงทำในสวนปัญญาหรือสวนวิปัสสนาได้ทุกอิริยาบถ ด้วยกำลังของสมาธิที่ยังเจือจุนอยู่ในจิตนั้น.

ตรงนี้จริงแหละ ผู้ฟังบางคนอาจจะยังไม่ทราบ คิดว่าในขณะที่แห่งฌานนั้นนั้นก็ทำปัญญาได้ หรือทำปัญญาวิปัสสนาไปได้เลย. ต้องออกจากฌานมาอยู่ในความเป็นสมาธิชนิดที่เป็นเพียงพื้นฐานของฌาน เรียกว่าอุปจารสมาธิ; สมาธินี้ไม่ถึงฌาน ไม่ถึงแนวแน่ ไม่ถึงความสุขในฌาน แต่ก็ยังมีความหมายหรือมีคุณสมบัติ มีคุณลักษณะของสมาธิอยู่นั้นแหละ, เป็นสมาธิที่พอดีสำหรับจะพิจารณา เป็นปัญญาและเป็นความเห็นแจ้งได้ บรรลุผลได้. ในขณะที่แห่งฌานนั้นมันหยุด เหมือนกับหยุดนิ่งอยู่ในความสงบและความสุข คิดอะไรไม่ได้; ดังนั้น จึงต้องออกจากฌาน; ออกจากฌานแล้วก็ไม่หมดความเป็นสมาธิ มีสมาธิในระดับพื้นฐานรอรับอยู่ สำหรับปัญญาจะพิจารณา; พอน้อมจิตไปเพื่อพิจารณา ใจความเป็นสมาธินี้ก็เข้าผสมเป็นอันเดียวกัน จึงเป็นจิตชนิดหนึ่งซึ่งมีความเป็นสมาธิด้วย มีความเป็นปัญญาพิจารณาด้วย ท่านเรียกว่าอนันตริยสมาธิ หรืออนันตริกสมาธิ ชนิดหนึ่ง คือปัญญากับสมาธิผสมเป็นอันเดียวกัน ทำงานอย่างลึกซึ้งอยู่ นี้เรียก

ว่าอนันตริยสมาธิ - สมาธิที่แผดอยู่กับปัญญา. นั่นนะคือขณะแห่งอุปจารสมาธิหรือ  
 ขณิกสมาธิก็แล้วแต่จะเรียก, เรียกว่าอุปจารสมาธิถูกต้องกว่า. ถ้าพูดว่าขณิกสมาธิ  
 เดียวจะเข้าใจผิดไปเป็นขยัก ๆ ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ; คำนี้กำกวม, เขาหมายถึงขณะ  
 ยาว ๆ ไม่ใช่ขณะสั้น ๆ; ขณะวันนี้กับขณะวันหน้า อย่างนั้นก็ได้อ. ว่าอุปจาร-  
 สมาธิต้องแปลว่าอยู่ในเขตของความเป็นสมาธิ; คือเป็นสมาธิขั้นพื้นฐาน แล้ว  
 ปัญญาเข้าผสมได้; คือเราตื่นอยู่อย่างนี้ได้ เรารู้สึกทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่ได้ เดิน  
 ยืน นั่ง นอน ไปนั่นมานี้ได้, สมาธิขั้นอุปจารสมาธินี้ยังอยู่ด้วยเสมอไป.

ที่นี้ ยิ่งเพ่งทางปัญญาเท่าไร อุปจารสมาธินี้มันก็เข้มข้นขึ้นเท่านั้น, พอ  
 เหมาะสมกันเสมอ; เราเพ่งพิจารณาเท่าไร ความเป็นสมาธิจะมากตามขึ้นเท่านั้น  
 เสมอ. เพราะฉะนั้น จึงแนะนำให้ลืมเสียก็ได้ใช้ส่วนสมาธินั้น, ไปเพ่งพิจารณาส่วน  
 ปัญญา ใช้ส่วนเป็นสมาธิมันวิ่งตามมาเอง มันสูงตามขึ้นมาเอง ไม่ละทิ้งกัน.  
 อนันตริยสมาธิอย่างนี้แหละที่เป็นประโยชน์อยู่ในทุกกรณี, แล้วแต่ว่าจะเป็นในขั้นไหน.

สมาธิล้วน ๆ ไม่ทำงานทางปัญญาได้, แต่ให้ทางความสุขได้; ปัญญา  
 ล้วน ๆ โดยไม่มีสมาธิก็มีไม่ได้ ฉะนั้น อย่าได้वादดี. คนจะมีปัญญาโดยไม่มี  
 สมาธินั้นไม่ได้ : เมื่อเพ่งพิจารณาอะไรเข้า, ความเป็นสมาธิโดยธรรมชาติมันเกิด  
 ผสมโรงด้วยเสมอ. เราเพ่งพิจารณาทางปัญญา ความเป็นสมาธิก็จะผุดขึ้นมาตาม  
 ธรรมชาติ มาผสมกลมกลืนกันไปเสมอ; ดังนั้น ท่านจึงพูดไว้เป็นหลักว่า นตฺถิ  
 ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน - ฌานไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีความรู้, ปัญญา  
 ไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีความรู้. เพราะฉะนั้น แสดงว่าฌานกับปัญญาแยกกันไม่ได้. ถ้าเขา  
 มีปัญญาเพ่งปัญญาอยู่, ฌานก็อยู่ในนั้น. ถ้าแยกกันมันไม่ทำงานในทางนี้, ปัญญา  
 ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ฌานมันก็จะไปในทางกลับเป็นสุขเสียเท่านั้นเอง. ถ้าจะเป็นไปเพื่อ

บรรลุผลนิพพาน ฌานกับปัญญาต้องผสมเป็นเรื่องเดียวกัน, เป็นจิตที่ได้ที่ เป็นจิตที่เหมาะสม; ลักษณะอย่างนี้จะไปมีในอานาปานสติ หมวดที่ ๔. เดียวนี้ กำลังพูดกันแต่ในขั้นที่ว่าทำอะไรจึงจะไปสุดโต่งในทางฝ่ายสมาธิก่อน เพราะว่าจะอย่างน้อยก็มีหวังในทางได้ความสุข; แต่จุดประสงค์แท้จริงคือจะดับมีดของเราให้คมถึงที่สุด. เพราะมีดของเราอาจจะบกร่อง หรือเหล็กไม่ดีหรืออะไรไม่ดี เราจะชวนชวายเป็นให้มันดี แล้วก็ดับให้คมถึงที่สุดจึงจะคิดถึงการใช้มัน; บางทีมันจะนานหน่อยก็ได้. หรือว่าถ้าดับแล้วไม่ใช้มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร นอกจากคมอยู่เฉย ๆ, ผู้มีดที่อ ๆ แต่ว่าไปลงมือทำงานเสียเลยก็ไม่ได้; ดังนั้น จะเลือกเอาอย่างไร ก็เลือกเอาอย่างนั้น.

เข้า, ถามอะไรอีก? อภิปราย ให้อีก ๒ - ๓ นาที, อีกสัก ๑๐ นาที.

ถาม : ที่ฟังมาแล้ว ซึ่งในตอนนี้มีคำว่า.... (เสียงเทปขาดหายไป).

ตอบ : เป็นของไม่จริง, เป็นของมายาอะไรชนิดหนึ่ง เรายืมมาหรือเอามาใช้เพียงเป็นเครื่องกำหนดให้จิตเป็นสมาธิ หรือต่อ ๆ ยิง ๆ ขึ้นไปเท่านั้นแหละ. นี่ความเป็นของมายาหรือไม่จริงในทางด้านสมาธิ.

ที่นี้ ความไม่จริง ความเป็นมายา เป็นความไม่จริงทางด้านปัญญานี้, หมายหมดเลย; ทั้งโลก ทั้งสากลจักรวาล ความสุข ความทุกข์ ชีวิต วิญญาณ อะไรมันเป็นสิ่งที่ไม่จริง เป็นมายา เป็นอะไรไปหมด. เรา รู้จักใช้มายาตัวใหญ่เสียก่อน. ใ้อที่เราสำคัญมันหมายอะไรต่างๆ นั่นก็เป็นมายาทั้งนั้นแหละ, เพราะฉะนั้น อุดคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตอะไรนี้มันเป็นมายา. เดียวนี้ เราพูดด้วยภาษาธรรมดา ๆ เช่นว่านิมิตคือลมหายใจ นี้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ, ไม่เรียกว่ามายา; แต่

อุคคหนิมิตคือมโนภาพเมตติเตชั่น (Meditation) ซึ่งจิตมันนั่นเอง หลับตาเห็นเองอะไรเห็นเอง นี่มายา. ทีนี้ ภาพนั้นยังสามารถจะเป็นมายาได้ต่อไปอีกถึงว่าเปลี่ยนสี เปลี่ยนแสง เปลี่ยนขนาด เปลี่ยนที่ตั้งอะไร มันก็ยิ่งมายาขึ้นไปอีก; แต่มายาอย่างนี้มันจำเป็น คือว่าจิตต้องเก่งถึงขนาด ถึงจะสร้างมายาอย่างนี้ขึ้นมาได้. เพราะฉะนั้น ความเป็นมายาของสิ่งเหล่านั้นเราไม่เอา, เราเอาแต่ความสามารถเก่งกาจของจิต, ยืมของมายามาใช้ชั่วคราวเป็นอุปกรณ์สำหรับสร้างสมรรถภาพให้แก่จิต; นี้ก็เรียกว่ามายานั้นก็ยังเป็นประโยชน์ เอามาใช้เป็นเครื่องสร้างความก้าวหน้า.

แบบเดียวกับที่ตรัสไว้ในที่อื่นเป็นหลักใหญ่ๆ ว่า บรรดาสิ่งที่เป็นเครื่องมือทั้งหลายมันเป็นของชั่วคราว หรือเป็นของที่ยึดถือไว้ไม่ได้; เหมือนกับนั่งร้านหรือเหมือนกับอะไรก็ตาม, เดียวนี้ เราก็เห็นประจักษ์อยู่. แต่พระพุทธเจ้าท่านตรัสชี้ระบุไปยังธรรมชาติทั้งหลายที่เป็นอุปกรณ์เป็นเครื่องมือ จะต้องสลัดทิ้งไปอีกทีหนึ่ง มันจึงจะหลุดออกไปได้. ถ้าไม่อย่างนั้นจะมาติดธรรมชาติเป็นการปฏิบัตินี้เป็นเครื่องมือ. เปรียบเหมือนเรือหรือแพที่ข้ามแม่น้ำข้ามทะเล, เราจะถือเป็นของวิเศษประเสริฐเป็นของจริงไม่ได้; แต่ว่าในขณะหนึ่งเราจะต้องพึ่งพาอาศัยมัน คือข้ามทะเลไป, พอถึงแล้ว ก็ไม่ต้องการด้วยแพด้วยเรืออะไรอีกต่อไป คล้ายกับเนรคุณเรืออย่างนั้นแหละ. ในครั้งหนึ่งจะต้องอาศัยเรือแพเหล่านี้ เพื่อเคลื่อนไปตามลำดับ, พอถึงจุดสุดท้ายมันก็ต้องทิ้งหมด มันจึงจะออกไปได้.

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ว่า เป็นเพียงใช้ชั่วคราวเช่นนิมิตทั้งหลาย ในสมาธิทั้งหลายนี้ ก็เป็นมายาที่สร้างขึ้นมาจากจิตให้สูงขึ้นไป, จนไปพบสิ่งที่ต้องการทำนองเครื่องมือทั้งหลาย.

ที่นี้ ไปนึกถึงข้อที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ทั้งโลกนั้นแหละ โลกทั้งโลกทุกโลกเป็นมายา ว่างจากสาระว่างจากตัวตน; จึงไม่ติดไม่ยึดในโลกนั้นแหละเป็นที่มุ่งหมาย; ดังนั้น ชีวิตก็ดี ความสุขก็ดี ใ้สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง นี้เป็นมายา. ความสุขก็ต้องเป็นมายา. ความที่อยู่เหนือมายาเป็นนิพพาน, นิพพานไม่ใช่ความสุข; แต่ว่าอาจจะช่วยให้เกิดความสุขในภาวะอย่างนั้นได้. แล้วก็อย่าไปเข้าใจว่า นิพพานกับความสุขนั้นเป็นอันเดียวกัน. นิพพานต้องเหนือความสุข, ต้องไม่ยึดในความสุขอันเป็นมายา. นิพพานไม่เป็นทุกข์อย่างยิ่ง; ส่วนความสุขนั้นเป็นมายาอย่างยิ่ง.

เดี๋ยวหยุดพักเหนื่อยสัก ๑๐ นาที; แล้วจะได้สาธิตการทำอานาปานสติต่อไป.

## สาธิตวิธีทำอานาปานสติ.

(หยุดพัก ๑๐ นาที แล้วองค์บรรยายพูดต่อ :- ) นี่หลังคู้ใช้ไม่ได้ หลังคู้ใช้ไม่ได้, ยึดหลังให้ตรงเสียก่อนซี, เกาะที่เข้าแล้วเหยียดแขนให้ตรงลงไป. ตั้งต้นอย่างนี้ เริ่มด้วยอิริยาบถนี้ ให้มันนั่งสบายเสียก่อน. ที่นี้เราจะรู้เรื่องลมหายใจยาว, รู้เรื่องลมหายใจสั้น, มาตามลำดับ; ผมจะคอยวัด. หายใจยาวที่สุด, เข้า, หายใจยาวที่สุด; แล้วก็หายใจออก - เข้าออก - เข้านี้ยาวที่สุดเสียก่อน เพราะว่าเมื่อปล่อยตามธรรมชาติมันจะยาวพอดี. ลองหายใจยาวที่สุด สัก ๙ ครั้ง ๑๐ ครั้ง; ยาวที่สุด, ออกก็ ตามเข้าก็ตามยาวที่สุด. เมื่อออกมานี้ออกจะแฟบกว่าห้อง; เมื่อหายใจเข้ายาวที่สุด, ข้างบนนี้มันกว้างออกไป ข้างล่างห้องมันก็แฟบเข้าไป, มันอยู่ที่ปอด. ถ้าไม่ที่สุดมันหลอกอยู่ : หายใจเข้าห้องปอด, หายใจออกห้องแฟบ, ไม่จริง; ถ้าที่สุด



มันกลับตรงกันข้าม.

หายใจเข้าที่ สุดจนท้องแฟบ มาบานอยู่ที่ ไครงอก มาเบ่งอยู่ที่ ไครงอก, หายใจออกที่ สุดท้องจะป่องออกไป ตอนหน้าอกมันจะแฟบ; นี่จึงจะเรียกว่าที่ สุดของการหายใจเข้าหรือการหายใจออก.

ที่นี่ เราจะฝึกให้มันยาวชนิดละเอียด หมายความว่า ให้มันหายใจช้า ๆ นั้นเอง, ช้าหรือเร็ว; ดังนั้น ต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้กำหนดได้. นี้คุณต้องถือ พัดเข้า ตั้งพัดเข้า, ครั้งแรกก็เหมือนกับแกล้งทำหนอยนะ : หายใจออกก็คือผลัก พัดออกไป ออกไป ๆ ๆ จนหายใจออกสุด, แล้วจึงหยุดไว้แค่นั้น; หายใจออกจนสุด แล้วก็หายใจเข้า; หายใจเข้าก็ตั้งพัดกลับมา, พอให้รู้ว่าถ้าหายใจเข้า. (‘สา’ หรือ ‘ทา’ ถูกความหมายในวลีนี้ทั้งคู่). แล้วจะจับเวลาดูว่า ระหว่างหายใจเข้าสุดมันกินเวลากี่วินาที.

หายใจออกก็ผลักพัดออกไปผลักออกไป, กลับตาเสียชื่อยาไปดู, ออก ๆ ๆ ๆ, พอมันหมดก็หยุด; แล้วหายใจเข้า พร้อมกับตั้งพัดเข้า ๆ ๆ ๆ เข้า ๆ ๆ ๆ. ถ้าใครทำได้ยาวกว่า นานกว่า, คนนั้นก็คือหายใจยาวกว่า ช้ากว่า. จะดูว่ามันกี่วินาที, ยิ่งมากวินาทีเท่าไรก็หมายความว่าเรายิ่งหายใจนานหรือยาวเท่านั้น. นี่การใช้เวลายาวกว่า ย่อมเป็นความละเอียดกว่า; ใช้เวลาสั้นกว่าย่อมเป็นความหยาบกว่า.

(ท่านผู้บรรยายจับเวลาด้วยนาฬิกาอยู่, แล้วกล่าวว่า) ไม่มีใครเกิน ๒๐ วินาที, อย่างมาก ๒๐ วินาที; นี่ยังไม่ยาวเท่าไร ยังไม่นานเท่าไร, ทำต่อไป. ตั้งแต่เริ่มหายใจออกไปจนกว่ามันจะสิ้นสุดนี้ ให้มันได้สัก ๒๕ หรือ ๓๐ วินาที, ถ้ามันยิ่งนานเท่าไรเราจะต้องแบ่ง ๆ ให้มันแผ่วทีละนิด ทีละนิด ทีละนิด ดังนั้น จึงละเอียดกว่า. นี่ผมต้อง

กำหนดทีละคน, จะกำหนดทีเดียว ๔ คนไม่ได้ เพราะมันไม่พร้อมกันนี้.

นี่ต้องถึงอย่างนี้ละ (องค์บรรยายผล - ดึงพัดให้ดู): คุณเมื่อก่อนที่ ต้องอยู่ในสภาพอย่างนี้ละ, อยู่ในสภาพอย่างนี้; นี้อย่างนี้จึงจะรู้ว่าคุณหายใจออกนานเท่าไร หายใจเข้านานเท่าไร; ฉะนั้น ตั้งพัดอย่าให้ห่างนัก อย่าให้ใกล้นัก, พอมีเวลาโยกไปโยกมาตามการหายใจได้สะดวก; แล้วก็เริ่มกำหนดการหายใจเข้าหรือออก, คือเราผ่อนออกทีละน้อย ๆ มันก็กินเวลานานขึ้น. นี่ต้องไปหัดอย่างนี้ จนว่ามันละเอียดลงละเอียดลง คือเวลามันนานเข้า เวลามันนานเข้า; **ทำได้ดีที่สุดมันจะต้องกินเวลาถึง ๔๕ วินาที;** ถ้าทำได้ถึง ๑ นาทีมันจะเก่งมากเกินไป; อย่างมากที่สุดควรจะเป็น ๔๕ วินาที. นี้เรียกว่ายาวมากยาวนาน. ถ้าเราใช้เวลาสั้นเท่าไรก็คือยิ่งหยาบเท่านั้น ลมหายใจหยาบเท่านั้น.

พูดอีกทีให้เข้าใจง่ายว่า ในการหายใจครั้งหนึ่งเข้าหรือออกก็ตาม, ถ้ากินเวลาสั้นมาก ก็หมายความว่าหายใจหยาบ; ถ้ากินเวลานานมาก ก็หมายความว่าหายใจละเอียด.

ที่นี้ ในขั้นแรก มันก็ขลุกขลักบ้าง แต่เมื่อทำไปทำไปมันจะทำได้เป็นระเบียบ, แล้วเราทำให้มันยาวเข้ายาวเข้าๆ, วันหลังก็หัดได้ยาวเข้ากว่าวันนี้, วันหลังต่อไปอีกก็ยาวไปได้กว่าวันนี้. ในครั้งแรกมันจะขลุกขลักขลุกขลักบ้าง, แม้แต่ร่างกาย มันก็จะกระสับกระส่ายบ้างในวันแรก ๆ หัด. เวลาหัดจริง ๆ ไม่ต้องถือพัดหรอก. นี่ถือพัดเพียงให้ผมเป็นผู้กำหนดคะแนนว่าคุณทำเวลากี่วินาที ในการหายใจครั้งหนึ่ง; ฉะนั้น สำรวมจิตกำหนดการหายใจให้เป็นระเบียบ ยึดออกไปเมื่อหายใจออกจนสุด, แล้วดึงกลับเข้ามา เมื่อหายใจเข้าจนสุด. ผมคอยดูนาฬิกาอยู่ที่นี่ ว่า

คุณใช้เวลาเท่าไร, ถ้าใครทำเสร็จภายใน ๑๐ วินาที นี่เรียกว่าหยาบมาก; ถ้าใครทำเสร็จได้ใน ๒๐ - ๓๐ วินาทีก็เรียกว่าใช้ได้ หรือว่าละเอียดพอสมควร คือมันแผ่วพอสมควร, มันแผ่วมากมันก็ไปถึง ๔๕ วินาที, มันต้องแผ่วมาก มันจึงจะกินเวลานานเท่านั้น.

นี่สาธิตให้ดูว่า มีทางที่จะกำหนดลมหายใจหยาบ และลมหายใจละเอียดได้อย่างไร.

ที่นี่ ก็ไปหัดทำโดยวิธีที่มันละเอียด ๆ ๆ ๆ แล้วก็จะเรียกว่า ทำกาย-สังขารให้รำงับอยู่นะ มันดีขึ้น, มันทำได้ดีขึ้น. นี่รำงับอยู่รำงับอยู่ทางการบังคับด้วยของภายนอก; บังคับกายมากกว่าบังคับจิต, ถ้าไปทำต่อไป ๆ ทำต่อไป ๆ จนกระทั่งว่าถึงขั้นที่ *ไม่วิ่งตาม*. นี่เดี๋ยวนี้มันอยู่ในประเภท*วิ่งตามอยู่เรื่อย*, สติกำลังวิ่งตามพัดที่เข้า - ออก คือลมหายใจที่เข้า - ออก, นี่เรียกว่าวิ่งตาม. เมื่อพัดยืดออกไปก็หมายความว่าลมหายใจมันออกไป ก็วิ่งตามออกไป, เมื่อพัดเข้ามาก็เรียกว่าวิ่งตามกลับเข้ามา; นี่เรียกว่าวิ่งตามเข้าวิ่งตามออก วิ่งตามเข้าวิ่งตามออก.

ที่นี่ ต่อไปก็หัดชนิดที่ไม่ต้องใช้พัด คือว่าธรรมดาไม่ต้องใช้พัด; นี่ต้องการสาธิตให้คนอื่นเขาเข้าใจได้ด้วย จึงให้ถือพัด. เมื่อไปทำจริงก็ไม่ต้องใช้พัด แต่อาจจะรู้ได้ด้วยความรู้ได้ด้วยตัวเราเอง; ใช้เวลานานมากเท่าไร มันก็ยิ่งละเอียดมากเท่านั้น. ตามธรรมดามันจะใช้เวลาเพียง ๑๐ วินาที ๘ วินาทีเท่านั้น; ที่คนอารมณ์ปกติคนที่อารมณ์สบายตามปกติ จะกินเวลา ๘ หรือ ๑๐ วินาที. ที่นี่ คนอารมณ์เสียมันจะกินเวลา ๒ - ๓ วินาที หรือไม่ถึงวินาที. ธรรมดาอารมณ์ปกติกินเวลา ๑๐ วินาที; ที่นี่ เราทำให้มันไปถึง ๓๐ วินาที ก็แปลว่ามัน ๓ เท่า; ที่นี่ ถ้าว่าเราทำไปถึง ๔๕

วินาที ก็ถึง ๔ - ๕ เท่าของปกติ. คิดตัวเลขก็หมายความว่า มีความละเอียดประณีตลง ๔ - ๕ เท่าของการหายใจของคนปกติ. มหาวิจิตรทำไมหยุดนิ่งนักเล่า? ผมไม่ค่อยสังเกตเห็นเข้า - ออกของคุณเลย; อย่างนี้เล่นเอาเปรียบนี่. ออกให้มันสุดเหวี่ยง แขนไป ก็จับเวลาได้, คอยจับเวลาอยู่นี้. ถ้าเรามีเวลามากเราทำทีละคน ทีละคน.

เอาละ, ขอให้เข้าใจหลักไว้ก็แล้วกัน; ยิ่งใช้เวลามากเท่าไรก็หมายความว่า การหายใจมันละเอียดหรือช้าหรือยาวเท่า นั้นแหละ. เอาคุณวรรคก็ดีเป็นหลัก; เข้า, คุณดึงเข้าไปจนสุดก่อนนี่ แล้วผมจะนับให้คนเขาได้ยิน. เอ้า, คุณอย่ามาใส่ใจผม อย่าไปฟังชาน อย่าไป... ทำแต่เรื่องของตัวสิ (ท่านอาจารย์องค์บรรยายนับ ๑ - ๒, ถึง ๑๖ โดยนับเป็นระยะ ๆ ว่า ๑ - ๒ - ๓ ฯลฯ ๑๖). คุณก็ได้ ๑๕ วินาที, ๑๕ วินาทีสุดเหวี่ยงแล้ว. หยุดอยู่ ๑ หรือ ๒ วินาทีแล้วจึงออกหรือเข้า. (พระวรรคกำหนดลมหายใจยาว พร้อมกับผลักพัดออกไป, องค์บรรยายนับเป็นจังหวะว่า ๑ - ๒ - ๓ ถึง ๑๙) นี่มาถึง ๑๙ หรือ ๑๘.

ทีนี้ ผมจะแก้ง คือผมจะนับให้ช้ากว่าธรรมดา จะนับเท่ากัน, เพื่อจะยืดเวลา หรือว่าความแผ่วนั้นมันจะได้แผ่วมากขึ้นอีก; ดังนั้น คุณก็ต้องเตรียมสำหรับที่จะให้มันแผ่ว คือระบายออกหรือระบายเข้าให้มันละเอียดเข้า น้อยเข้า ๆ ๆ, เวลา มันจะได้ยาวออกไป. (พระวรรคคีตาจับพัดผลักออกไป ๆ พร้อมกับไปกับลมหายใจออก, องค์บรรยายจับเวลาอยู่, แล้วกล่าวว่า) นี่มันได้เกือบ ๓๐ วินาที; เมื่อตะกั้มันอยู่ในพวกสิบ, ๑๐ กว่า; นี่มันก็ได้ไปถึง ๓๐. นี่หมายความว่า ไม่ได้เล่นตลกกันนะ หายใจตรงตามพัดที่แสดงนะ, มันออกไปถึง ๓๐. เอาละ, เดียวนี้ ฝนไล่แล้ว จะต้องเตรียมเลิกแล้ว.

ขอสรุปความว่าให้ทุกคนที่ดู “ยี่เก” นี้เข้าใจหลักว่า การหายใจรับเท่าไร มันก็กินเวลามากเข้าเท่านั้น; เราจะทำให้มันรับหรือละเอียดเท่าไร เราก็จงบังคับ

ให้มันใช้เวลายาวเข้าเท่านั้น. ใช้วิธีทางวัตถุบังคับลมหายใจ, เอาละพอ, เตรียมเล็ก  
 เตรียมเล็ก, ใช้วิธีทางวัตถุ เช่นเอามือ เอาแขน เอาพัด อะไรนี่ มาบังคับลมหายใจ.  
 เมื่อบังคับลมหายใจได้ ก็คือบังคับเข้าไปถึงร่างกาย; เมื่อร่างกายถูกบังคับ ใจจิต  
 มันก็พลอยถูกบังคับตามสมควร ดังนั้น เราสามารถบังคับจิตได้โดยใช้วิธีทางวัตถุ,  
 จะไปบังคับจิตโดยตรงทีเดียว มันยากกว่า. ที่นี้ เราใช้วิธีทางวัตถุซึ่งง่ายหน่อย  
 เป็นจุดตั้งต้น. ทุกคนที่สนใจเอาไปฝึกฝนดูที่บ้าน ที่อยู่ส่วนตัว; ให้ลมหายใจละ  
 เยียดลงละเยียดลง ด้วยการวิ่งตาม, บังคับการวิ่งตามให้มันช้า มันก็ต้องยาวออก  
 ไปเอง. วิ่งตามเข้า - วิ่งตามออก, วิ่งตามเข้า - วิ่งตามออก, โดยวิธีที่  
 บังคับให้มันละเยียดลงไป. จำเป็นจะต้องปิดประชุมเพราะฝนมา.

---

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ขั้นที่ ๔ แต่ต้นจนปลาย.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายในลักษณะที่เป็นการอภิปรายวันนี้ มีปรากฏอยู่ในกำหนดการว่า เป็นการบรรยาย อานาปานสติ ขั้นที่ ๔ (อันกล่าวถึงเรื่องการทำกายสังขาร เครื่องปรุงแต่งร่างกายให้สงบรำงับ) แต่ต้นจนตลอด. ในสองวันที่แล้วมา ก็พูดถึงอานาปานสติขั้นที่ ๔ เฉพาะตอน เฉพาะตอน, เป็นตอนๆ. ในวันนี้ก็จะได้กล่าวถึงอานาปานสติขั้นที่ ๔ นั้น เป็นการสรุปติดต่อกันไปรวดเดียว ให้เข้าใจชัดอีกทีหนึ่ง.

สำหรับการบรรยายอานาปานสติในลักษณะเช่นนี้ ไม่ได้มีความประสงค์ที่จะพูดให้ฟัง เหมือนกับการบรรยายในภาคมาชฌุชา, ภาควิสาชฌุชา; ซึ่งนั่นเป็นการบรรยายอย่างวิชาความรู้โดยตรง. ส่วนการบรรยายในภาคนี้ ซึ่งเรียกว่าภาคอสาฬหชฌุชา, เป็นการทำให้โดยวิธีที่ให้เข้าใจทบทวนไปทบทวนมา ซ้ำๆ ซากๆ, ซึ่งจะต้องมีการซ้ำๆซากๆ อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้; เพราะว่าจำไม่ได้บ้าง เพราะว่าไม่

เข้าใจบ้าง. เมื่อจำหัวข้อไม่ได้ ก็ฟังไม่ค่อยจะออก ฟังไม่ค่อยจะรู้เรื่อง ไม่ค่อยจะเข้าใจ; ฉะนั้น จึงต้องให้มีการสวดเพื่อให้นึกถึงหัวข้อได้กันเสียก่อน, แต่ว่าคนที่จำไม่ได้ ก็คงจะจำไม่ได้อยู่นั่นเอง. ถ้าคนที่จำได้อยู่แล้ว หรือจำได้อยู่บ้างแล้ว, พอได้ยินการสวดก็นึกได้ นึกได้ตามลำดับหมด มันก็แจ่มแจ้งขึ้นมาในใจอีกครั้งหนึ่งว่า ทั้ง ๑๖ ชั้นนั้นคืออะไร? และเป็นอย่างไร? นี่เป็นความจำเป็นที่จะต้องทำอย่างนี้ : จะต้องทำซ้ำๆ ซากๆ ทั้งในการสวด ทั้งในการอธิบาย ทั้งในการลองทำดู. เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายที่สนใจจงเข้าใจอย่างนี้, มิฉะนั้น จะเกิดความเข้าใจผิด ว่าทำไมซ้ำๆ ซากๆ อยู่ที่นี่ แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย.

เรื่องนี้ขอให้นึกถึงข้อที่ว่า เรื่องอันใดก็ตาม ถ้าเราเอามาพูดถึงกันอยู่เสมอซ้ำๆ ซากๆ นั้น มันก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทุกที. แม้แต่เรื่องบ้านเรื่องเรือนเรื่องทำมาหากิน, ถ้าเรื่องใดสำคัญก็ต้องเอามาพูดกันอยู่เสมอ ไม่ให้ผิดพลาดได้ ไม่ให้ลืมได้. ส่วนเรื่องอานาปานสตินี้ก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน; แต่ว่ามันยังมากไปกว่านั้น เพราะมันมีความสำคัญมากไปกว่านั้น มันเป็นเรื่องทางจิตทางใจไม่มีรูปร่างเป็นตัวเป็นตน, มันเป็นเรื่องนามธรรม จำยากหรือมองเห็นยาก, ไม่เหมือนกับเรื่องเงินเรื่องทองเรื่องข้าวเรื่องขงเรื่องการเรื่องงาน; นั่นนะจึงจำเป็นที่จะต้องทำอย่างซ้ำๆ ซากๆ จนชิน หรือเรียกว่าจนชินเหมือนกับเรื่องการเรื่องงานเรื่องข้าวเรื่องขงเรื่องอะไร.

อย่างเราอยู่ที่บ้านเรือนอย่างนี้, สิ่งต่างๆ ในบ้านเรือนของเรา เรารู้จักหมดเข้าใจหมด, กลับตาก็เห็นไปหมดว่าอะไรอยู่ที่ไหน; แต่ที่เรื่องอานาปานสติกลับไม่เป็นอย่างนั้น. ดังนั้น จะต้องทำในลักษณะที่ว่าหลับตาเห็นตัวหนังสือ เมื่อให้ท่องก็ท่องได้ ท่องไปทางหน้าตามลำดับก็ได้ ท่องย้อนหลังตามลำดับก็ได้ นึกถึงหัวข้อที่เท่าไรก็บอกได้ทันทีอย่างนี้, จำเป็นอย่างนี้; ดังนั้น ต้องทำอยู่เสมอ.

ผู้ที่สนใจกลับไปถึงบ้านแล้วก็ต้องทำอย่างนี้อยู่เสมอ; ไม่ใช่ทำแต่ที่ตรงนี้ ๗ วันครั้งหนึ่ง มันก็จำไม่ได้ ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ชัดเจน, ไม่เป็นอย่างที่เรียกว่า "ขึ้นอกขึ้นใจ"; เพราะฉะนั้น ต้องขึ้นอกขึ้นใจ ต้องคล่องแคล่วเหมือนกับเด็ก ๆ เขาท่องสูตรคุณ เรียนเลข. หรือว่าเมื่อเราเรียนหนังสือ แรก ๆ เรียนนั้นก็ท่องกันอย่างขึ้นอกขึ้นใจ; ก ข ก กา จะท่องได้อย่างขึ้นใจทำนองนั้นแหละ มันจึงจะได้สำหรับเรื่องอย่างนี้.

## จำเป็นต้องเตือนบ่อย ๆ ในเรื่อง ประโยชน์อันสงสการปฏิบัติอานาปานสติ.

ที่นี้ก็มีเรื่องที่จะพูดอยู่อย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ ก็คือว่าประโยชน์ของการทำอย่างนี้. ถ้าไม่มองเห็นประโยชน์คนเราก็ไม่มีกำลังใจจะทำ, มันเบื่อ เอือมระอา มันไม่ชวนทำ มันไม่สนุก; ดังนั้น จะต้องเห็นประโยชน์ของสิ่งนั้นชัดแจ้งอยู่มันจึงจะมีความพอใจในการกระทำ อาจหาญร่าเริงในการกระทำ แล้วก็ทำสนุกสนานไป. เหมือนกับเรื่องทำมาหากิน เห็นอยู่ว่าเป็นอย่างไร มันก็ทำสนุกสนานไป. ที่นี้เรื่องปฏิบัติธรรมนี้ส่วนมากไม่ค่อยมองเห็นประโยชน์เห็นอันสงส ก็เลยเป็นการทำอย่างคาดคะเนหรือทำคด ๆ ไปอย่างนั้น มันก็เป็นเรื่องสลัว ๆ อยู่เรื่อยไป.

สำหรับประโยชน์หรืออันสงสของอานาปานสตินั้น มีมากมายมหาศาล เหลือที่จะกล่าวโดยรายละเอียด. ใจความสำคัญโดยตรงก็เพื่อจะดับทุกข์จะดับกิเลส นั่นเป็นอันสงสที่เป็นใหญ่หรือเป็นประธาน; แต่ว่ายังมีอันสงสที่ไม่ถึงขนาดนั้นอีกมากมาย คือว่าพอลงมือทำก็ย่อมจะได้อันสงสอย่างใดอย่างหนึ่งเรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะถึงอันสงสอันสุดท้ายคือว่าหมดกิเลสหมดความทุกข์



บรรลุมรรคผล.

[ก. อานิสงส์เบ็ดเตล็ด ๕ ข้อ ของการเจริญอานาปานสติ.]

อานิสงส์ที่ยังไม่ถึงกับบรรลุมรรคผลมีอยู่มากอย่างไรบ้าง? ที่เป็นเค้าใหญ่ ๆ ก็ตั้งต้นตั้งแต่ว่า ข้อที่ ๑ จะเป็นผู้มีอนามยดี. ถ้าทำอานาปานสติอยู่เสมอจะมีอนามยดี ด้วยเหตุที่มีลมหายใจปกติถูกต้องและเพียงพออยู่เสมอ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ลมหายใจยาว จะทำให้ร่างกายสบาย; เพียงแต่ขั้นที่ ๑ ที่เรียกว่าปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ทั่วถึงในเรื่องลมหายใจยาวนี้ มันก็ยังได้ผลเป็นเรื่องทางสุขภาพทางอนามยเป็นอย่างดีอยู่แล้ว.

ที่นี้เรื่องต่อไป อานิสงส์ ข้อที่ ๒ ก็จะเป็นเรื่องของ การช่วยความจำ. ถ้าใครขี้ลืมก็จงฝึกอานาปานสติเรื่อย ๆ ไปก็จะช่วยแก้โรคขี้ลืม. นับตั้งแต่ท่องหัวข้อของอานาปานสติได้แม่นยำ, แล้วก็กำหนดลมหายใจสั้น-ยาว, กำหนดความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย, แล้วก็กำหนดทำให้มันปรุงแต่งอย่างละเอียด ๆ, อย่างนี้มันเป็นการทำให้ประณีต แก้ไขจิตใจที่หยาบให้ประณีต แก้ไขความหยาบของร่างกายของลมหายใจนั่นเองด้วย. เมื่อมีความประณีตแล้ว, ความจำก็ดี ความขี้ลืมก็จะค่อย ๆ หายไป เพราะว่า มันเป็นการฝึกให้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัวยิ่งขึ้นตลอดเวลา. นี้มีความจำเป็นที่สุดสำหรับคนแก่คนชรา. เราก็อารมณ์อยู่แล้วว่า พออายุมากเข้าคนเราก็พินเพื่อน และเราก็เคยเห็นคนที่พินเพื่อนเพราะอายุมาก อยู่ในสภาพที่น่าเศร้าน่าเวทน่าสงสาร ลืมหมด ลืมหน้าลืมหลัง ลืมพูดไม่ถูก ลืมแม้แต่ชื่อของตัวเอง กินแล้วไม่ได้กิน เวลาทำอะไรก็โงงแล้วก็ไม่รู้ เขาเข้าเป็นเย็น เขาเย็นเป็นเช้า เขากลางคืนเป็นกลางวัน กลางวันเป็นกลางคืน; อย่างนี้เราเรียกว่าคนแก่ที่หลง ที่พินเพื่อน.

ถ้าท่านผู้ใดกลัวอาการอย่างนี้ ก็ต้องรีบศึกษาฝึกฝนอานาปานสติ ซึ่งจะเป็นการทำให้ความรู้สึกต่าง ๆ ในร่างกายในจิตใจนี้เป็นระเบียบ ก็คือไม่พัวพันเพื่อน; แต่หมายความว่า จะต้องฝึกฝนอยู่เรื่อย ๆ ไป ไม่ใช่ว่าทำวันนี้แล้วก็ได้ผลทันทีเต็มที่. จะต้องฝึกเป็นนิสัยไปเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เพื่อว่าเมื่ออายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปีจะได้ไม่พัวพันเพื่อน ความจำยังดีอยู่. นี่ก็เป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งพิจารณาดูแล้วก็ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย, มันเป็นเรื่องที่มากลัวที่จะไปเล่นละคร "คนพัวพันเพื่อน" ให้ลูกหลานดู ให้เขาลำบากยุ่งยากกันไปหมดทั้งบ้านทั้งเรือนอย่างนี้, มันมีส่วนที่จะเสียหาย อย่างน้อยมันก็ไม่น่าดูเลย เป็นที่น่าละอาย. เมื่อเราเป็นพุทธบริษัท สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันก็ไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น. เพราะคำว่าพุทธะนี้แปลว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน; ต้องไม่มีความลึ้มเลอะเลือนพัวพันเพื่อนจึงจะเรียกว่ารู้ หรือมีสติ หรือตื่นอยู่มิได้หลับ. ขอให้คิดดูให้ดี ๆ ในเรื่องอย่างนี้. มันจะเป็นที่ขายหน้าด้วย, แล้วจะมีเรื่องเสียหายลำบากยุ่งยากมากมายด้วย, ถ้ามันเกิดพัวพันกันขึ้นมาในยามแก่ยามเฒ่า. มันจะต้องถึงกับจับไปขังกรงไว้เหมือนกับลิงตัวหนึ่งก็ได้ แล้วมันจะเป็นอย่างไร. นี่อานิสงส์ของอานาปานสติ จะช่วยป้องกันอาการที่เสียหายร้ายแรงนี้ได้; ขอให้ตั้งใจทำให้จริง ๆ.

อานิสงส์มีมากมีเรื่อย ๆ ไป : อย่าง ข้อที่ ๓ ก็อยากจะให้ระลึกนึกถึงความที่มีจิตใจมั่นคง เสียสติได้ยาก เมื่อเผชิญกันเข้ากับอารมณ์ที่ร้าย อารมณ์ที่มาทำให้โกรธ อารมณ์ที่มาทำให้เกลียดหรือให้กลัวหรือแม้แต่ให้หลงใหล. คนธรรมดาพออารมณ์อย่างนี้มากกระทบมาเกี่ยวข้อง มันก็โกรธ ก็เกลียด ก็กลัว มันก็รักก็หลงใหล; มันเป็นเรื่องที่มีแต่เสียหาย, แล้วยังไม่ใช่ความสุข ไม่เป็นความสุข. **เสียหาย** คือว่า จะต้องพุดผิด ทำผิด คิดผิด เสียท่าเสียที พลาดพลั้งไปมากมาย; จะต้องเสียเงินเสียทองเพราะความพลั้งพลาดอันนั้น เพราะไม่มีสติบังคับตัวได้ บังคับ

ไม่ทันท่วงทีอย่างนี้เป็นต้น; แล้วมันก็ไม่ใช่ความสุข มันเป็นความทุกข์; ดังนั้น อานาปานสติ เมื่อฝึกไปแล้ว ถึงที่สุดแล้ว ทำให้ควบคุมความรู้สึกได้ ที่เรียกว่าบังคับจิตหรือว่าควบคุมอารมณ์ของจิตให้ปกติอยู่ได้ ก็เป็นฝ่ายได้เปรียบ คือไม่ทำอะไรผิดพลาดแล้วก็ไม่มี ความทุกข์. เพราะฉะนั้น ถ้าใครใจร้อน หรือว่าซี้ซลาดซี้กั้ว หรือว่าซี้โกรธซี้โมโห หรือซี้อะไรก็ตามใจมีอีกมากมาย, ถ้าต้องการจะแยกสิ่งเหล่านี้ ออกไปเสียจากจิตใจ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติที่เรียกว่าอานาปานสติ. เมื่อทำ เป็นนิสัยแล้ว, มันก็จะมีจิตใจที่มันคงหวั่นไหวยาก หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ได้ยาก, จนกระทั่งไม่หวั่นไหวเลย เพราะสติมันมาทันท่วงทีเสมอไปเพราะว่าฝึกไว้ช้านานที่สุด.

ที่นี้ดูอานิสงส์ต่อไปก็ยังมีอีกมาก; ที่สำคัญก็คือ ข้อที่ ๔ ความสงบ รำงับที่เกิดขึ้นในใจ ลงมาถึงร่างกาย ก็ลงมาถึงเนื้อหนังโดยเฉพาะ เช่นว่า เลือดออกเพราะมีแผลด้วยเหตุใดก็ตาม, ถ้าเรากลัวเลือดมันก็ออกมาก, ถ้าเรามีใจ คอบปกติไม่กลัว เลือดมันก็ออกน้อย. แต่ถ้าเราทำจิตใจให้ปกติมากไปกว่านั้นอีกเลือด ยังจะออกน้อยกว่านั้นอีก. เลือดที่ออกมาจากแผลก็ดี ออกมาจากวัณโรคในปอดก็ดี อะไรก็ดีนี้ ควบคุมไว้ได้มากด้วยการกระทำจิตให้สงบรำงับ; ถ้าแก่่งมันก็จะหยุด เลย ในเมื่อทำถึงจุดตกถณาน ซึ่งเป็นการหยุดการหายใจหยุดการไหลเวียนของโลหิต, มันก็ออกไม่ได้. นี้เรียกว่าเป็นความสงบรำงับ ซึ่งมีผลหลายทิศหลายทาง; ขอให้ สังเกตดูให้ดี.

อานิสงส์เบ็ดเตล็ด หัวข้อที่ ๕ ที่มีตรัสไว้ตรง ๆ ในสูตรที่เคยบอกให้ฟังว่า อานิสงส์พิเศษ เช่น ผู้มีอานาปานสติถึงที่สุดนั้น แม้แต่ร่างกายก็จะอยู่หนึ่ง ไม่กระดุกกระดิกเหมือนกับเป็นตุ๊กตาหิน; อย่างนี้ก็ได้อีก. ก็มีกฎฐานอย่างอื่น

ช่วยไม่ได้ คือกัมมฏฐานอย่างอื่นจะช่วยให้เป็นอย่างนี้ไม่ได้; มีได้แต่อานาปานสติ หรือว่ากัมมฏฐานที่มันมีหลักการคล้าย ๆ กันเพียงไม่กี่อย่าง, แต่ในที่สุดมันก็มารวม อยู่ในวิธีเดียวกัน. เพราะฉะนั้น การบังคับร่างกายที่เป็นระเบียบไปได้ตั้งแต่ต้นอย่างนี้ แก่เข้าก็คงจะไม่หวั่นมือสั่นตัวสั่น. คนแก่บางคนมือสั่น เอาข้าวใส่ปากไม่ได้เพราะ มือสั่น มันก็ลำบากมากเหมือนกัน; ดังนั้น ถ้าจะฝึกฝนสิ่งที่เป็นวิธีป้องกันไว้บ้างก็จะ ดี คืออานาปานสติ ทำให้หยุด ทำให้นิ่ง ทำให้รำงับ คือไม่สั่น.

ตัวอย่างง่าย ๆ ถ้าใครเกิดมือสั่นขึ้นมาในบางวัน เช่นประสาทไม่ปกติเกิด มือสั่นขึ้นมาในบางวันเท่านั้นแหละ ก็จงทำอานาปานสติ ความสั่นจะน้อยลงหรือ จะหายไปทันที. ถ้าวันไหนมือสั่น จนถึงกับว่าเอาช้อนเข้าปากไม่ค่อยจะเรียบร้อย อย่างนี้, ก็ลองไปฝึกทำจิตใจให้ประณีต ด้วยการทำร่างกายให้สงบรำงับ โดยวิธีของ อานาปานสติ, บางทีจะเห็นผลใน ๒ - ๓ นาทีนั่นเอง แล้วก็เอาช้อนเข้าปากไม่สั่น ก็ได้. นี่มีผลที่เป็นปกติกะเบ็ดเตล็ดนี้ มันมากมายอย่างนี้.

ในการสาธิตที่แล้วมาในครั้งก่อน ๆ ได้ให้นั่งให้ดูว่าจะต้องนั่งอย่างไร; ฉะนั้น จะต้องนั่งตัวตรง เหมือนกับมีแกนเหล็ก หรืออะไรก็ตามอยู่ที่กระดูกสันหลัง โค้งไม่ได้, สันหลังตรง มีลักษณะมันคงเหมือนกับรูปสามเหลี่ยมปิระมิดล้มไม่ได้. ถ้า ทำอยู่อย่างนี้เสมอ, แก่เข้าก็คงจะไม่หลังโกง. คุณตาคุณยายที่หลังโกงนี้มันน่าดู หรือไม่น่าดู, ใครเห็นเข้าก็กลัว หรือระอาทั้งนั้นว่าเราไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น จะต้อง มีไม้เท้ามาค้ำไว้สักทีหนึ่ง ไม่อย่างนั้นมันจะล้มลงไปเพราะหลังมันโกงลงไป. ถ้าไม่ ต้องเป็นอย่างนั้นก็คงจะดี; ดังนั้น การนั่งอานาปานสติซึ่งจะมีสันหลังเหยียดตรงอยู่ เสมอ ตั้งแต่เกิดจนตายอย่างนี้ มันก็คงทำให้หลังโกงไม่ได้. ขอให้พยายามใช้ ประโยชน์ให้มากไปทุกแห่งทุกมุม.

นี่ยังมีอีกมากมันก็ไม่มีเวลาที่จะพูดกันแต่เรื่องเบ็ดเตล็ดอย่างนี้; จะพูดถึงเรื่องที่มีนัยสำคัญเป็นขึ้นเป็นอัน คือมีความสุขได้ทันใจ ทันตาเห็น.

[ข. อานิสงส์หลักสำคัญ ๔ ข้อ ของการเจริญอานาปานสติสมาธิภาวนา.]

**การเจริญกรรมฐานภาวนานั้น** พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า **มีอยู่ ๔ ประเภทด้วยกัน** :--

**ประเภทที่ ๑** มีอานิสงส์ให้ได้รับความสุขเหมือนกับสุขในพระนิพพาน ทั่นอกทันใจทันตาเห็นที่นี้และเดี๋ยวนี้.

**ประเภทที่ ๒** ทำเพื่อมีอานิสงส์คือมีสมรรถภาพทางหู ทางตา ทางจมูก ทางอะไรที่มันเป็นทิพย์ เป็นเหมือนของทิพย์; คือมันดีหรือไว หรือสามารถยิ่งกว่าของมนุษย์ธรรมดามากมายหลายเท่า. ถ้าเป็นหูทิพย์ ก็ได้ยินเสียงไกล, ถ้าเป็นตาทิพย์ก็เห็นไกลชนิดที่ตาธรรมดามองไม่เห็น; อย่างนี้เขาเรียกว่าทิพย์. ถ้าต้องการสมรรถภาพประเภททิพย์ ก็ให้เจริญสมาธิภาวนาอย่างที่ ๒.

**สมาธิภาวนาอย่างที่ ๓** ให้อานิสงส์คือ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุด. ปัญหาเรื่องสติสัมปชัญญะไม่สมบูรณ์นี้ มันเป็นปัญหาที่ทำความเสียหายมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลนานไกลเป็นแน่นอน; ดังนั้น จึงมีการพูดถึงเรื่องนี้ไว้เฉพาะ ว่าเราต้องการความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์.

ที่นี้สมาธิภาวนาประเภทที่ ๔ ก็มีอานิสงส์คือ จะทำกิเลสและอาสวะให้สิ้นไป.

ท่านตรัสระบุไว้ชัดก็ว่า ถ้าต้องการอานิสงส์ที่ ๑ คือมีความสุขทันตาเห็น ทันอกทันใจนี้ ก็ให้เจริญรูปฌานจนถึงจตุตถฌาน. ถ้าต้องการจะมีอะไรที่เป็น ทิพย์สมรรถภาพที่เป็นทิพย์ ซึ่งเป็นอานิสงส์ที่ ๒ ให้เจริญพวกอาทินวสัณญา อา- โลกสัณญา เป็นต้น. ถ้าต้องการจะให้มัสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ซึ่งเป็นอานิสงส์ที่ ๓ ก็ให้มีการกำหนดความเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปแห่งเวทนา สัณญา และวิตก. ถ้าต้องการอานิสงส์ประเภทที่ ๔ คือความสิ้นอาสวะแล้ว ก็ให้พิจารณาการเกิด- ดับของปัญจุปาทานขันธ์ คือรูป เวทนา สัณญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอุปาทานเข้า ยึดถือ.

อานิสงส์ทั้ง ๔ อย่างนี้ เราอาจจะได้รับจากการทำอานาปานสติ แทนจะ ครอบถ้วน หรือจะว่าครอบถ้วนก็ได้. โดยจะว่าให้ฟังว่า : --

สมาธิภาวนาอานิสงส์ พวกที่ ๑ : ถ้าต้องการความสงบสุข เหมือน สุขจากพระนิพพาน คือสุขอย่างเย็นที่นี้ทันทีเดี๋ยวนี้ ก็เจริญอานาปานสติ จนถึงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิขึ้นไป จนถึงอัปปนาสมาธิ แล้วก็หยุดอยู่ ในฌาน อย่างนี้ก็เลสนิวรณ์ทั้งหลายไม่รบกวน เพราะมันเกิดขึ้นมาไม่ได้ด้วยอำนาจ ของฌาน; ก็เลยได้รับความสุขเย็น เช่นเดียวกับรสของพระนิพพานชั่วขณะนั้น. เมื่อ พุดถึงขั้นนี้แล้ว อานาปานสติได้เปรียบกว่าข้ออื่นทั้งหมด; เพราะว่าทำได้ง่ายและทำ ได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไป; ไปนั่งที่ตรงไหนก็ทำได้ตรงนั้น, ไปนั่งที่ โคนไม้ หรือริมลำธาร หรือบนภูเขา หรือในบ้านในเรือน ในห้องส่วนตัวอะไรก็ได้ทั้ง นั้น, มันติดอยู่กับตัว เพราะลมหายใจมันติดอยู่กับตัว มันก็สะดวกและทำได้; แล้วก็ทำได้ชนิดที่ประณีตละเอียดไม่เอะอะวุ่นวาย เพราะมันเป็นกรรมฐานประเภทที่ มุ่งความสงบรำงับ. ถ้าเราไปเจริญกรรมฐานประเภทวุ่นวาย เช่นเจริญอสุภกรรม-

ฐานเกี่ยวกับซากศพอย่างนี้ มันไม่มีความสงบรำงับ มันวุ่นวายไปหมด, แล้วมันลำบากยุ่งยากไปหมด ต้องไปที่ป่าช้า หรือมันยุ่งยากไปหมด, มันรู้สึกที่เราได้อยู่กับเนื้อกับตัวคือลมหายใจไม่ได้ แล้วก็กำหนดที่ไหนเมื่อไรก็ได้. พอเริ่มกำหนดมันก็รำงับลง รำงับลง ๆ จึงหาความสุขได้จากอานาปานสติได้โดยง่าย เมื่อไรก็ได้; ตลอดเวลาที่มีอานาปานสติถึงที่ คือว่าเต็มที่จะเป็นสมาธิแล้ว มันก็ได้รับความสุขข้อนี้; กรรมฐานอย่างอื่นไม่สะดวกเท่า, และอานิสงส์ก็ไม่มากเท่า ไม่ดีเท่า.

ที่นี้มาถึง สมาธิภาวนาอานาปานสติพวกที่ ๒ ที่ว่าจะมีสมรรถภาพอันเป็นทิพย์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางอะไรเป็นต้น ท่านยกตัวอย่างระบุไว้ว่า เจริญอาโลกสัญญา ทิวาสัญญา. นี้เกี่ยวกับการบังคับจิต แต่มันก็ต้องทำจิตให้เป็นสมาธิก่อนเหมือนกัน ทำจิตให้เป็นสมาธิในขั้นฌานชั้นใดชั้นหนึ่งเหมือนกัน; แล้วจึงจะน้อมจิตนั้นไป เพื่อสิ่งที่เรียกว่าทิวาสัญญา อาโลกสัญญา เป็นต้น. การที่จะบังคับจิตให้มีความรู้สึกว่าเป็นกลางวันในเวลากลางคืนอย่างนี้ : ในเวลากลางคืนสามารถจะบังคับจิตให้มีความรู้สึกเป็นกลางวันอย่างนี้, เขาเรียกว่าทิวาสัญญา. หรือนั่งอยู่ในที่มีดหับตาบังคับจิตให้เห็นเป็นแสงสว่างเหมือนกับกลางวัน นี่ก็เรียกว่าอาโลกสัญญา. ผู้ที่ทำสมาธิได้โดยอานาปานสติ ย่อมทำได้โดยง่าย; หากแต่ว่าคุณสมบัติเหล่านี้ไม่เป็นที่ต้องการหรือไม่ปรารถนา เพราะมันเป็นไปในทางฤทธิ์ทางปาฏิหาริย์; มันไม่ดับทุกข์ได้เพราะมีอะไร ๆ ที่เป็นทิพย์อย่างนั้น. ถ้าผลอเข้ามันยังจะเป็นทางให้กิเลสเข้ามาใช้ประโยชน์ คือเอาอำนาจที่เป็นทิพย์นี้ไปหาประโยชน์ที่เป็นกิเลส; ก็เลยไม่ต้องการหรือไม่นิยม. แต่ว่าพระอริยเจ้าประเภทหนึ่งก็ทำได้ และก็ใช้เป็นประโยชน์ในทางที่สุจริต; แต่ถึงอย่างนั้นก็ถือว่ามันไม่จำเป็นสำหรับเรา. ในที่นี้เอามาพูดให้ฟังเพียงแต่ว่า ถ้าทำผ่านไปทางอานาปานสติก็ยิ่งง่าย เพราะมันได้ฌานง่าย; เมื่อได้ฌานแล้วก็ทำไธ้อย่างนั้นได้ง่าย แต่ที่เราไม่ต้องการไธ้อย่างนั้น มันก็เลิกกันไม่ต้องการพูด.

ที่นี้อานิสงส์ประเภทที่ ๓ ที่ว่าจะได้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์นี้; นี้ ยิ่งตรงกับเรื่องของอานาปานสติ. นับตั้งแต่เริ่มทำอานาปานสติ ก็จะเป็นผู้ที่เริ่มมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์; กำหนดลมหายใจยาวก็ได้ กำหนดลมหายใจสั้นก็ได้ กำหนดลมหายใจปรุงแต่งกายก็ได้ และทำให้มันรำบลัง รำบลง; เหล่านี้ล้วนแต่ต้องทำด้วยสติทั้งนั้น. จนกระทั่งสตินี้สามารถละเอียด จะกำหนดรู้สึกพร้อมกัน ๒ อย่าง ๓ อย่างก็ได้; เช่นกำหนดความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตานี้ พร้อมกับกำหนดการหายใจที่หายใจอยู่ด้วยก็ได้, เอาการรวมปนเป็นอันเดียวกันก็ได้. เรียกว่าเป็นการทำสติหรือฝึกสติอย่างพิเศษพิสดารครบถ้วนที่สุด; เพราะฉะนั้น มันจึงไม่ทำอะไรลงไปโดยไม่มีความรู้สึกตัว. เมื่อเป็นอย่างนี้ มันก็ง่ายสำหรับที่จะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์.

เมื่อมีสติสัมปชัญญะขนาดที่ธรรมดาแล้ว, ก็ไปทำในขนาดที่สมบูรณ์ : กำหนดความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญา และวิตก. เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนี้; มันเกิดขึ้นมาอย่างไร? มันตั้งอยู่ในลักษณะอย่างไร? แล้วมันค่อยจางไปดับไปในลักษณะอย่างไร? นี่เฝ้ากำหนดอยู่อย่างนี้เขาเรียกว่า กำหนดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของเวทนา.

ที่นี้ กำหนดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสัญญา ก็หมายความว่า เมื่อเกิดสัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา, ก็ให้รู้ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร? ตั้งอยู่อย่างไร? ดับไปอย่างไร? สิ่งที่เราเรียกว่าสัญญานี้มี ๒ ความหมาย คือสัญญาประเภทความจำหรือสมปฤดี นี้ก็อย่างหนึ่ง; เช่นอะไรผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ฯลฯ เราก็จำได้ว่ามันเป็นอะไร? เป็นของอะไร? นี่ จำได้ อย่างนี้ก็เรียกว่าสัญญาประเภทจำหมาย. ที่นี้สัญญาของกิเลสอีกชนิดหนึ่งก็คือ สัญญาที่สำคัญมันหมาย, ไม่ใช่



จำหมาย. "ความมันหมาย" : ความมันหมายว่าเป็นอะไร, ความมันหมายว่าเป็นสุข, ความมันหมายว่าเป็นทุกข์, ความมันหมายว่าเป็นผู้หญิง, ความมันหมายว่าเป็นผู้ชาย, ความมันหมายว่าเป็นการแพ้, ความมันหมายว่าเป็นการชนะ; มันล้วนแต่เป็นความมันหมายของอุปาทานของกิเลสทั้งนั้น. นี่ก็เป็นสัญญาเหมือนกัน. ที่เป็นไปในทางดีก็มี : ที่มีสัญญาในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ก็เรียกว่า อนิจจสัญญา ทุกขสัญญา อนัตตสัญญา -มีสัญญาในความไม่เที่ยง - ความเป็นทุกข์ - ความเป็นอนัตตา; .นี่ก็เป็นสัญญาของปัญญา, ไม่ใช่ของกิเลส.

ที่นี้สัญญาทั้งหลายเหล่านี้ประเภทไหนก็ตาม มันเกิดขึ้นผุดขึ้นมาในลักษณะอย่างไร สติมันกำหนดอยู่; แล้วมันตั้งอยู่ชั่วขณะในลักษณะอย่างไร สติมันก็กำหนดอยู่; แล้วมันดับไปในลักษณะอย่างไร สติมันก็รู้อยู่หรือกำหนดอยู่. เมื่อเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่า เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติในการกำหนดสัญญา.

ที่นี้ที่เรียกว่าวิตก. วิตกนั้นคือความคิด, คิดอย่างไร? มันมีมากเรื่อง. คนเราคิดอย่างไร ความคิดนี้คือเจตนา, จะให้ทำลงไปทางกาย ทางวาจา ทางใจ; นี้เรียกว่าความคิด, เป็นวิตก. ความคิดมันจะเกิดขึ้นอย่างไร? ตั้งอยู่อย่างไร? ดับไปอย่างไร? เปลี่ยนไปอย่างไร? ก็มีสติเฝ้าคุมอยู่แฉะ; ก็เลยเป็นผู้มีสติสมบูรณ์.

นี้ท่านบัญญัติไว้ในลักษณะที่เรียกว่าดีที่สุด หรือมาเหนือเมฆ ไม่มีอะไรดีกว่า : ให้เอาตัวเวทนา สัญญาและวิตกนั้นเสียเองมาเป็นอารมณ์ให้สติกำหนด; มันก็มีผลมากกว่าที่จะกำหนดยุบหนอ พองหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ กินหนอ เดินหนอ นั่งหนอ นอนหนอ อะไรนี่; นั้นมันก็ได้เหมือนกันมีผลเหมือนกัน, ฝึกสติให้

สมบุรณ์เหมือนกัน, แต่มันยังอยู่ข้างนอกมากเกินไป. ที่นี้เอาข้างในที่ใกล้ชิดกับความทุกข์หรือความดับทุกข์ ก็คือไอ้สิ่งที่เรียกว่าเวทนา สัญญา และวิตกนั้น. นี่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายโดยอาศัยอานาปานสติ.

เมื่อจิตมีความเป็นสมาธิพอสมควรแล้ว, การกำหนดสิ่งทั้ง ๓ นั้นก็เป็นเรื่องง่ายตาย หรือว่าถึงกับเป็นการสนุกสนานไปเลย : เวทนา สัญญา วิตก เกิดขึ้นอย่างไร? ตั้งอยู่อย่างไร? ดับไปอย่างไร? นี่คือความสมบุรณ์ที่สุด ไม่มีอะไรสมบุรณ์ยิ่งไปกว่านี้, ความสมบุรณ์ของสติสัมปชัญญะ. ผู้นั้นก็เลยกลายเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะถึงที่สุด. พอทำได้อย่างนั้นเด็ดขาดไปเลยมันก็เป็นพระอรหันต์ไป. เดียวนี้มันก็ยังกลับไปกลับมา, ก็ยังไม่เป็นพระอรหันต์; แต่ในขณะที่มีสติแล้วมันก็คุมอะไรได้ เหมือนกับความเป็นพระอรหันต์ชั่วคราว. นี่อานิสงส์ที่ ๓ เป็นเรื่องของอานาปานสติโดยเฉพาะ ว่าเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะสมบุรณ์.

ที่นี้อานิสงส์ที่ ๔ ก็มีความสั้นไปแห่งอาสวะเป็นอานิสงส์. ท่านระบุไว้ชัดว่า ให้กำหนดความเกิดขึ้นและดับไปแห่งปัญจุปาทานขันธ. ที่เราเรียกกันว่าขันธ ๕ เจย ๆ นี้ มันยังกำกวม; ถ้าเรียกว่าปัญจุปาทานขันธ -อุปาทานขันธทั้ง ๕ อย่างนี้มันชัด, หมายความว่ามันเป็นเบญจขันธที่เกิดขึ้นเพราะมีอุปาทานยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงจะเรียกได้เต็มที่ว่าปัญจุปาทานขันธ หรืออุปาทานขันธทั้ง ๕. มันเกิดเมื่อไร? มันดับเมื่อไร? มีสติกำหนดอยู่. ข้อนี้คงจะยากหน่อยสำหรับผู้ที่ไม่รู้เรื่อง; คนที่ไม่รู้เรื่องหรือรู้ผิด ๆ เข้าใจผิด ๆ ก็จะคิดว่า เบญจขันธคือตัวเรานี่ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่มันเกิดอยู่แล้วตลอดเวลา, มันเกิดอยู่ตลอดเวลา คือเรามีชีวิตอยู่ แล้วขันธทั้ง ๕ มันก็มีอยู่; อย่างนี้มันไม่ถูก, นั้นมันจะเป็นมิจฉาทิฏฐิไปด้วยซ้ำไป. สิ่งที่เราเรียกว่าขันธ ๕ นั้น มันเพิ่งเกิดต่อเมื่อมันมีเรื่องมาจากตา

ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เป็นต้น, แล้วมันโง่ แล้วมันเพลอสติ ไปสำคัญมันหมายสิ่งนั้นโดยความเป็นตัวตนหรือของตน; เมื่อนั้นขณะนั้นแหละก็เรียกว่าชั้นที่ ๕ เกิด. พอมันหมดเรื่องของมัน มันก็ดับไป, รอจนกว่าถึงโอกาสที่จะเกิดใหม่; เพราะฉะนั้น ชั้นที่ ๕ นี้วันหนึ่งเกิดก็หนักก็ได้, หลายหนักก็ได้, น้อยหนักก็ได้, หรือมากหนักเกินไปก็ได้, แล้วแต่ว่าบุคคลผู้นั้นมันมีอะไรดี-เลว มีจิตใจดี-เลว หยาบ-ประณีต มีธรรมะมากมีธรรมะน้อยอย่างไร.

ตอนนี้จะอธิบายมากนักก็เวลาไม่พอ เพราะเราไม่ได้ตั้งใจจะพูดกันเรื่องนี้. แต่จะพูดให้เป็นหลัก ที่ให้จำไปไว้เป็นหลักได้เลยว่า เมื่อไรมันมีโอกาสทำหน้าที่ของมัน, เมื่อนั้นมันจึงจะเกิด. ถ้าไม่มีโอกาสที่จะทำหน้าที่ มันก็ไม่เกิดหรือ. ชั้นที่ ๑ เรียกว่ารูปกายหรือร่างกายนี้ จะถือว่ามันยังไม่ได้เกิดตามความหมายนี้, ไม่ได้เกิดตามความหมายของรูปาทานักขันธ. รูปาทานักขันธ - รูป-ขันธที่มีอุปาทานยึดครองนี้มันยังไม่เกิด, มันยังไม่ถูกอุปาทานยึดครอง. เรามีร่างกายอยู่ตลอดเวลา; ตั้งแต่เกิดจนตายจนเข้าโลง เรามีร่างกายนี้อยู่ตลอดเวลา, แต่อันนี้ยังไม่ใช้รูปาทานักขันธ - ยังไม่ใช่รูปขันธที่อุปาทานยึดครอง; ดังนั้น จึงไม่นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของปัญจอุปาทานักขันธ. ต่อเมื่อใดมันทำงานพร้อมกันหมด นี้มันก็จะไปเป็นชั้นที่ ๕ ขึ้นมา.

จำตัวอย่างว่า เหมือนกับตาเห็นรูปเข้ารูปหนึ่ง, ดวงตาธรรมดาที่ไม่มิกิเลสนี้ ที่ไม่เกี่ยวกับกิเลสนี้ เห็นรูปข้างนอกเข้าไปรูปหนึ่ง, เกิดความรู้สึกตามธรรมดาสามัญ ไม่เกี่ยวกับกิเลส ที่เรียกว่า วิญญาณรู้แจ้งว่ามันเป็นรูปอะไรอย่างนี้. ที่นี้การทำงานร่วมกันของสิ่งทั้ง ๓ อย่างนี้ คือตาข้างในกับรูปข้างนอกกับวิญญาณ, รวมกัน ๓ อย่างนี้ ทำงานร่วมกันนี้ เขาเรียกว่าผัสสะ คือการกระทบ

ระหว่างสิ่งทั้ง ๓ ; จากผัสสะนี้จะมีเวทนา : ถ้ารูปนี้สวຍก็สบายตา ถ้ารูปนี้ให้เกิดความรักก็มีความรัก ถ้าให้เกิดความเกลียดก็มีความเกลียด จะเกิดความรักหรือความเกลียดเพราะรูปนั้นก็ตามใจ, นี่ก็เรียกว่ามันจะเกิดตัณหาขึ้นมาจากเวทนานั้น คืออยากอย่างใดอย่างหนึ่งตามสมควรแก่เวทนานั้น. ถ้าเกิดตัณหาแล้วก็มีผู้อยาก : ผู้อยาก ผู้ได้ ผู้เสีย ผู้จะเอา ผู้อะไร ขึ้นมา, นี่คืออุปาทาน. พอมีตัณหาอุปาทานเกิดขึ้นเท่านั้น จึงจะถือว่ารูปอุปาทานขันธก็ได้เกิดขึ้น. รูปร่างกายที่อยู่ในความไม่มีความหมายอะไร มันจะกลายเป็นรูปอุปาทานขันธ คือรูปที่อุปาทานยึดครอง. ที่นี้เวทนานั้นมันถูกอุปาทานยึดครอง ก็เรียกว่าเวทานุอุปาทานขันธ. ที่นี้ สัญญา มันหมายในความสวຍ ความงาม ความอะไร ของรูปที่เห็นนั้น : รูปหญิง รูปชาย รูปอะไรก็ตาม; สัญญามันหมายอย่างนั้น จำได้อย่างนั้น แล้วมันหมายอย่างนั้น, นี่สัญญาก็เกิดเป็นสัญญูปาทานขันธขึ้นมา. ที่นี้ ในอุปาทานก็เป็นตัวความคิด มีความคิดรวมอยู่ด้วย : คิดอย่างนั้นคิดอย่างนี้ จะเอา จะได้ จะเป็น จะฆ่า จะอะไรก็สุดแท้; นี่ก็เรียกว่าเป็นสังขารูปาทานักขันโธขึ้นมา. ที่นี้ วิญญาณที่ทำหน้าที่รู้ทางตานี้, เดียวนี้ก็ถูกยึดครองด้วยอุปาทานแล้ว ฉะนั้น มันจึงเป็นวิญญาณูปาทานขันธขึ้นมา.

ถ้าเข้าใจที่พูดนี้ ก็จะได้เห็นได้ทันที่ว่า ปัญจุอุปาทานขันธเกิดพริบขึ้นมาพร้อมกันในขณะที่ตาเห็นรูป แล้วปราศจากสติ มันจึงไปทำให้เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ขึ้นมาได้. ถ้ามีสติมันไม่เกิดเป็นตัณหาอุปาทานได้; ฉะนั้น ต้องมีความปราศจากสติ แล้วการเห็นรูปนั้นในกรณีนั้น ก็ทำให้เกิดปัญจุอุปาทานขันธทั้ง ๕ ปุบขึ้นมาพร้อมกัน.

ที่ว่า "พร้อมกัน" นี้ ก็พูดภาษาจิตใจ; ที่จริงมันก็ไปตามลำดับ แต่

ว่ามันไว, มันไวเกินไปกว่าที่เราจะแยกออกจากกันได้; ทางจิตใจมันไว เกินกว่าที่  
เราจะแยกมันได้ว่าเป็นอย่าง ๗, จึงเรียกว่าพร้อมกัน. มันเร็วยิ่งกว่าการสับสวิทช์  
ไฟฟ้า คือมันตามติดกันมาจนดูคล้ายกับว่าพร้อมกัน. นี่มีปัญจุปาทานชั้นเกิด  
ขึ้นอย่างนี้ เพราะไม่มีสติ, ถ้ามีสติ เกิดไม่ได้.

ที่นี้ ในกรณีที่มันเกิดได้เพราะผลอสตินี้ เรายังมีสติอีกส่วนหนึ่งที่จะคอย  
สังเกตว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร? มันตั้งอยู่อย่างไร? แล้วมันจะหมดฤทธิ์หมดอำนาจ  
ดับไปอย่างไร? พิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอ เรียกว่ากำหนดพิจารณาการเกิดขึ้น  
ตั้งอยู่ ดับไป ของเบญจขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทาน. ทำอยู่อย่างนี้ไม่เท่าไร  
จะเกิดความรู้, รู้ความจริงอันลึกซึ้งว่า อ้าว, นี่เองเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์.  
ปัญจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา หมายความว่าอย่างนี้ : ขันธ์ทั้งหลาย ๕ ที่ประกอบอยู่  
ด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์ ในบทสวดมนต์เข้าที่สวดทุกวันนั้นนะ คืออาการอย่างนี้.

พอเห็นความจริงอันลึกซึ้งนี้ มันก็เกิดความสลดสังเวช ความสะดุ้ง ความ  
หวาดเสียว ความเบื่อหน่าย ความคลายกำหนด ต่อสิ่งที่เคยยึดถือ. นี่ก็เป็นเหตุให้  
กิเลสอาสวะนั้นไม่อาจจะเกิด; ความเคยชินที่จะเกิดมาแต่เดิมก็ค่อยจางลง ๗, นี้  
เรียกว่าอนุสัยหรือสังโยชน์มันจางลง ๗ จนกว่ามันจะขาดไป.

ตัวกิเลสแท้ ๆ ก็ไม่อาจจะเกิด, ตัวความเคยชินของกิเลส ความชินแห่ง  
การเกิดของกิเลส มันก็ลดความชินลง คือมันเกิดได้ยากเข้า. ในที่สุดก็นำไปสู่  
ความสิ้นอาสวะ เพราะอานิสงส์ข้อนี้ ข้อที่ ๔ นี้. นี่ก็เป็นเรื่องของอานาปานสติ  
โดยตรง; โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการใช้ปฏิบัติในหมวดที่ ๔ หมวดสุดท้าย : อนิจจานุ-  
ปัตตสี วิราคานุปัตตสี นิโรธานุปัตตสี ปฏินิสัคคานุปัตตสี; ก็เลยทำให้เกิดการสิ้นอาสวะ.

นี่มันก็มีเท่านี้แหละ ประโยชน์อันสงฆ์ทั้งหลายของการปฏิบัติในทางจิตทางใจทางกรรมฐานภาวนา มันมีอยู่ ๔ อย่างนี้เท่านั้น : -- อย่างที่แรก เขากันเร็ว ๆ ก่อน **ได้รับความสุขทันอกทันใจที่นี้และเดี๋ยวนี้**; อย่างที่ ๒ ถ้าต้องการสามารถจะสร้างสมรรถภาพอันเป็นทิพย์ ให้แก่ตาและหูเป็นต้นได้; ที่นี้ก็มี**ความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ**; แล้วก็ไปถึง**ความสิ้นไปแห่งอาสวะ**. พระพุทธเจ้าตรัสอันสงฆ์ประโยชน์ที่ได้รับไว้โดยตรง ๔ อย่างอย่างนี้; **ทุกอย่างจะพึงได้จากการปฏิบัติอานาปานสติ** ที่กระทำให้ถูกให้ตรงกับเรื่องของมัน แต่ละอย่าง ๆ. ก็เป็นอันว่า สูงสุดหยุดอยู่แค่**ความสิ้นอาสวะ**.

นี่ขอให้ทบทวนดูให้ดีว่า **อันสงฆ์อะไรบ้างที่เราจะได้รับจากอานาปานสติ ?** **สุดท้ายสุดโต่งนั้น** มันอยู่ที่**ความสิ้นอาสวะเป็นพระอรหันต์ว่าอย่างนั้น**, **บรรลุนิพพาน**. ที่นี้**สุดโต่งทางข้างต้นแรก ๆ** ที่สุดนี้ มันก็เช่น**ลมหายใจยาวทำให้มีอนามัยดี**, ทำให้**มีความจำดี**, ทำให้**มีการบังคับตัวเองดี**, **จิตใจมีดุลยภาพดี**, **กระทั่งไม่พ่นเพื่อน**, เมื่อแก่เฒ่าหลังไมโกงไมโก่งไม่งอ. นี่อีกมากมาย. นี่จะเรียกว่า**ผลพลอยได้หรือผลที่ต้องการกันจริง ๆ ก็ตามใจ**.

เพราะฉะนั้น ขอให้มองเห็นอันสงฆ์เหล่านี้ไว้เสมอ ก็จะเกิดฉันทะอุตสาหะคือเกิด**ความพอใจยินดีกล้าหาญในการที่จะปฏิบัติอานาปานสติ**. แม้เรื่องอันสงฆ์ของอานาปานสตินี้ ก็เป็นสิ่งที่ต้องพูด ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่บ่อย ๆ เพราะว่ามีดี; ดังนั้น จึงเตือนกันบ่อย ๆ ในเรื่องของอันสงฆ์. ที่นี้พอมาถึงเรื่องของการปฏิบัติ ก็ยิ่งต้องเตือนกันบ่อย ๆ อีก. นี่ไม่ใช่ว่าจะดูหมิ่นดูถูกทั้งพระทั้งเณรนี้ บอกให้ออกมาสาธยายลำดับชื่อของอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้นอย่างนี้ ก็ทำได้ไม่ก็องค์; ที่ทำไม่ได้ก็เพราะเห็นว่าไม่สำคัญ และไม่ต้องการอันสงฆ์เหล่านี้; แล้วไม่รู้อะไรที่มันสำคัญ.

เมื่อสิ่งนี้ไม่สำคัญแล้ว ก็ไม่รู้ว่าอะไรมันจะสำคัญ. ที่นี้ชาวบ้านอุบาสกอุบาสิกา ชาวบ้านก็เหมือนกัน น้อยคนที่จะจำได้ เพราะว่าไม่มีเวลาที่จะมาเรียนหรือจะมา จำ; ว่าต้องไปทำอะไรทำนาทำอะไรต่าง ๆ ก็ไม่มีเวลาจะเรียนหรือมันก็ลืม ไปทำนา เสียมันก็ลืม อย่างนี้มันไม่ถูก; มันเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งถ้าเราชอบแล้วมันก็ลืม ไม่ได้.

เรื่องที่ทำกันมากในฝ่ายจิตใจนี้ มันมีเล่าไว้ในบาลีและอรรถกถาของบาลี มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าที่หมู่บ้านนั้นมีชื่อเสียงมาก เป็นหมู่บ้านที่สนใจในการทำ เจริญกัมมัฏฐานมากที่สุด หมู่บ้านกัมมาสธัมมะ, ทำเป็นกันหมดทุกบ้านทุกเรือน ทั้งที่เขาก็ต้องทำอะไรทำนาทำมาหากิน. พวกหญิงทาสีทูนหม้อน้ำอยู่บนศีรษะพากัน ที่บ่อน้ำ หรือว่าสวนทางกันที่ทางไปบ่อน้ำ ก็ถามกันว่า เมื่อคืนทำถึงไหนแล้ว : เมื่อ คืนทำสติปัฏฐานถึงไหนแล้ว ? คือถึงข้ออะไร ? หรือข้อปลีกย่อยอะไร ? หมายความว่าพวกหญิงทาสีตักน้ำเหล่านั้น พบกันที่ไร ก็จะถามถึงว่า เมื่อคืนทำกัมมัฏฐานไปถึงตรงไหน ? ตอนไหน ? อุปสรรคอะไร ? อย่างนี้ เขาพูดกันอยู่จนคำ เหล่านี้เป็นคำธรรมดาไป : คำต่าง ๆ ที่เป็นภาษากัมมัฏฐานนี่กลายเป็นคำธรรมดาไป; คำว่าวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา, คำว่า วสี คำว่า อุปจาระ อัปปนา, นี่เป็นคำ ธรรมดาไปหมด; จนกระทั่งนภสริกาที่เลี้ยงไว้ ก็ร้องอยู่ด้วยถ้อยคำเหล่านี้, คำ ที่เป็นภาษากัมมัฏฐาน. นภสริกาหรือนกขุนทองนี่ ก็ร้องอยู่ด้วยถ้อยคำเหล่านี้. นี่ลองคิดดูเถอะ มันเป็นกันมากขนาดไหนในบ้านเรือนของชาวบ้านในหมู่บ้านกัมมาส- ธัมมะ ที่นิยมทำสติปัฏฐานกันมากที่สุด.

แต่เรื่องในบาลีอรรถกถานั้นเอง ก็แสดงไว้ชัดว่า ไม่ได้เป็นอย่างนี้กันทั้ง ประเทศ มันเป็นแต่เพียงหมู่บ้านนั้นเป็นชั้นเอก เป็นชั้นหนึ่ง; แล้วก็มีที่รอง ๆ ลง

ไป; แล้วก็อาจจะมีที่ว่าไม่สนใจเหมือนพวกเราเวลานี้ก็คงจะมีเหมือนกัน. โดยเหตุที่มันเป็นเรื่องจะแก้ไขความทุกข์ได้จริง สำหรับบุคคลที่ยากจน, หรือว่าในยุคในสมัยที่มันไม่มีอะไรจะขจัดบำบัดเอาไขความทุกข์มากเหมือนเดี๋ยวนี้, มันก็ยิ่งจำเป็นมากที่เขาจะต้องเอาพระธรรมนี้ไปช่วยดับทุกข์ดับร้อน. เดียวนี้เรามีหุยกมียามีการก้าวหน้า ทางกิน ทางอยู่ ทางบ้าน ทางเรือน ทางอะไรก็ตาม มันมีความทุกข์ยากลำบากจากธรรมชาตินั้นน้อยลง, ก็เลยทำให้ประมาทขึ้น. ในยุคในสมัยในถิ่นนั้น ที่มันบีบคั้นไปเสียทั้งหมด ดินฟ้าอากาศความยากจนอะไรต่าง ๆ เขาก็มีสิ่งเหล่านี้ช่วยบรรเทา ไม่ให้เกิดความทุกข์ ไม่ให้รู้สึกเป็นทุกข์ก็แล้วกัน, ก็ทำไป दिनรนต์สู่ไปในหน้าที่การงาน แล้วจิตใจมันไม่เป็นทุกข์. เดียวนี้เราก็มีส่วนสบายมาก, ยุคปัจจุบันนี้ ก็เลยยิ่งไม่ค่อยจะสนใจสิ่งที่จะช่วยแก้ความทุกข์; มันก็เหลือแต่ความทุกข์ชนิดที่ลึกซึ้ง ลึกลับ มองไม่เห็นไม่เข้าใจ, ก็ไม่ได้แก้, มันก็มีความทุกข์ชนิดนี้เป็นเครื่องทรมาน; แล้วก็ทำลายอะไร ๆ อีกหลายอย่าง : ทำลายศีลธรรม ทำลายสิ่งต่าง ๆ ที่มันลึกลับนั้นแหละ จึงมีความทุกข์กันทั้งโลกทั้งประเทศหรือทั้งโลกเลย.

นี่เรียกว่า เราจะต้องมีเวลาส่วนหนึ่งสำหรับเอาจริงกับเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่จิตใจ. เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย คืออาชีพนั้นก็ทำไปตามที่จะควรทำ, ทำเต็มความสามารถทำไปส่วนหนึ่ง. แล้วอีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของจิตใจ; ถ้าไม่ทำ, ไข่เรื่องของร่างกายนั่นแหละจะกลายเป็นความทุกข์, เรื่องทำมาหากินนั่นแหละจะกลายเป็นความทุกข์ แล้วก็กลายเป็นความทุกข์มากขึ้นด้วย คือไปหลงไหลในวัตถุเหล่านั้นมาก มันจนลืมนึกไปว่าที่ถูกเป็นอย่างไร? ที่ผิดเป็นอย่างไร? ดี - ชั่ว บุญ - บาปเป็นอย่างไร? มันลืมนึกไปหมด; ก็เลยทำไปในทางที่ไม่เป็นผู้ไม่เป็นคน แล้วก็ยังมีแต่ความทุกข์เท่านั้น. ต้องถือหลักที่ว่า ทางกายก็ต้องทำ ทางจิตทางวิญญาณก็ต้องทำ อยู่ตลอดไป. อุปมาเหมือนว่ามีวัวมีควาย ๒ ตัว ลากแอกไปอย่างนี้.



นี่คือ ประโยชน์ของอานาปานสติ ที่ทำให้มีความจำเป็นถึงขนาดที่ว่าเราจะต้องแตกฉาน จะต้องคล่องแคล่วจะต้องแตกฉาน.

## ทบทวนอานาปานสติสมบุรณ์แบบของพระพุทธเจ้า.

ที่นี่ ก็มาถึงข้อที่ว่า อานาปานสติที่เราพูดกันอยู่ที่นี่ กำลังพูดกันอยู่ทุกวันเสาร์นี้ มันเป็นเรื่องสมบุรณ์แบบ; เพราะฉะนั้น เรื่องมันมากหน่อย. ถ้าจะตัดลัดเอาแต่พอดีพอร้าย, มันก็ไม่มากถึงขนาดนี้ มันก็ไม่ต้องถึง ๑๖ ชั้นอย่างนี้; แต่เดี๋ยวนี้มีความเห็นว่า พระพุทธเจ้าท่านได้อุตสาหกรรมไว้อย่างนี้ทั้งที่ แล้วพวกเราบางคนก็พอมีสติปัญญาที่จะจำได้หรือเข้าใจได้ จึงพยายามพูดพยายามอธิบายในลักษณะที่สมบุรณ์แบบ คือครบทั้ง ๑๖ ชั้น. ๑๖ ชั้นนี้ก็ไม่ได้มากมายอะไร; ลองให้เด็กเล็ก ๆ ท่อง มันก็เท่ากับสูตรคุณบทหนึ่งเท่านั้น. แต่เดี๋ยวนี้ผู้ใหญ่ไม่สมัครเอง มันก็ดูคล้ายกับว่ายาก.

จะต้องทบทวนใน ๑๖ ชั้นนี้ให้มันขึ้นอกขึ้นใจอยู่เสมอ : ๔ ชั้นที่แรกเป็นกายนุปัสนาสติปัฏฐาน, ๔ ชั้นถัดไปเป็นเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน, ๔ ชั้นถัดไปเป็นจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน, ๔ ชั้นสุดท้ายเรียกว่าธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน; มันก็มี ๔ หมวด; หมวดละ ๔ ชั้น รวมเป็น ๑๖ ชั้น.

นี่ก็เป็นวิธีที่จะจำ ว่ากายฯ แล้วก็เวทนาฯ แล้วก็จิตตฯ แล้วก็ธัมมาฯ. นี่, คำสั้น ๆ พยางค์สั้น ๆ สำหรับช่วยความจำ : กายฯ เวทนาฯ จิตตฯ ธัมมาฯ. กายฯ เป็นกายนุปัสนาสติปัฏฐาน, เวทนาฯ ก็เป็นเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน, จิตตฯ ก็เป็นจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน, ธัมมาฯ ก็เป็นธัมมานุปัสน-

นาสติปัฏฐาน; ว่าเล่น ๆ เหมือนเด็กท่องสูตรคูณ; ๔ คำก่อน.

๑. อานาปานสติหมวดกาศา

ที่นี้หมวดกาศานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ก็มีอยู่ ๔ อย่างที่รู้อยู่แล้ว. ใน ๔ นั้นคือ ๑. (หรือขั้นที่ ๑) ลมหายใจยาว, ๒. ลมหายใจสั้น, ๓. ลมหายใจปรุงแต่งกาย, ๔. ควบคุมการที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย; อย่างนี้ไม่ตรงตามตัวบาลี, มันเป็นแต่ใจความให้จำง่าย. ถ้าใจความอันมีความหมายตามพระบาลี มีว่า ๑. ที่ชื่อว่า อสฺสสนฺโต - เมื่อหายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว, ๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต - เมื่อหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น, แล้วก็ ๓. สพฺพกายปฏิสฺสเวติ แปลว่า เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง นั่นคือรู้ว่าลมหายใจนี้ปรุงแต่งกาย, ๔. ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ อสฺส- สิสฺสามีติ สิกฺขติ --- ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ นี้เราทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก - หายใจเข้า; ตัวบาลีมันว่าอย่างนี้. แต่ความหมายเป็นไทยล้วน ๆ มันก็อย่างที่ว่าให้ฟังว่า ลมหายใจยาว, ลมหายใจสั้น, ลมหายใจปรุงแต่งกาย, แล้วก็ทำการปรุงแต่งกายของลมหายใจนั้นให้มันรำงับลง รำงับลง คือให้มันปรุงแต่น้อยลง ๆ จนรำงับ. จะไม่ท่องบาลีก็ได้, ถ้าท่องบาลีได้ก็ยิ่งดี; แต่อย่าท่องชนิดที่มันไม่รู้ว่าจะไร.

"รู้กายทั้งปวง" นั่นคือ รู้ข้อเท็จจริงทุกชนิดเกี่ยวกับกายคือลมหายใจ และกายเนื้อหนังนี้ ว่ากายคือลมหายใจนี้ คอยปรุงแต่งกระตุ้นกายเนื้อหนัง; นั่นอันที่ ๓. อันที่ ๔ ก็ ควบคุมมัน บังคับมัน ให้มันทำแต่น้อย ๆ ๆ คือให้ละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ให้ประณีตเข้าประณีตเข้า; ให้กายนี้มันละเอียด ประณีต สงบ รำงับลง ในขั้นที่ ๔. ๔ ขั้นนี้ก็เรียกว่ากาศานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

## ๒. อานาปานสติหมวดเวทนาฯ

ที่น้ำมันก็เชื่อมกันระหว่างหมวดแรกกับหมวดถัดไป; หมวดถัดไปเป็นเวทนานาบุัสสนาสติปัญญาฐาน. เมื่อเราทำถึงที่สุดของหมวดกายานาบุัสสนาสติปัญญาฐาน ทำลมหายใจรำบกายรำบแล้ว, มันก็เกิดปีติ ความสุข ขึ้นมาในนั้น. ที่นี้หมวดที่ ๒ คือหมวดเวทนานาบุัสสนาสติปัญญาฐานก็ถือโอกาสฉวยโอกาสเอาปีติและสุขที่เกิดขึ้นจากขั้นที่ ๔ มาทำเป็นขั้นที่ ๕ ที่ ๖ มาตีมมากินมาชิม ปีติและสุข; ดังนั้น ๕ หรือ ขั้นที่ ๕ จึงมีว่าปีติปฏิสัเวที - รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ, ขั้นที่ ๖ ว่า สุขปฏิสัเวที - รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข.

ตอนนี้มันเป็นเคล็ดลับ; คือว่าเราทำปีติและสุขให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้น ในขั้นแรกจะต้องตีมกินมันเสียก่อนอย่างตะกละเลย, มีลมหายใจเข้า - ออกอยู่ด้วยรสชาติของปีติ มีลมหายใจเข้า - ออกอยู่ด้วยรสชาติของความสุข อย่างตะกละเลย. ให้มันถึงที่สุดกันเสียที่ว่า บรรดาความสุขทั้งหลายไม่มีความสุขใดจะยิ่งไปกว่าความสุขนี้; ความสุขที่เกิดแต่ธรรมะหรือเนกขัมมะหรือไม่เจือด้วยอามิสนี้ มันสุขเหลือประมาณ เพราะฉะนั้น รีบตีมรีบทำความรู้จักกับมันให้เต็มที่เสียก่อน; จึงจะค่อยไปทำในขั้นที่เรียกว่า ใส่น้ำมันตราย. เพราะฉะนั้น ในขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ นั้น ให้คลุกคลีกับใส่อสิ่งทีเรียกว่าปีติและสุข จนรู้จักให้มันทั่วถึง; โดยเฉพาะใส่อรสชาติที่เป็นเสน่ห์เป็นเครื่องดึงดูดเป็นเครื่องอะไรต่าง ๆ ว่ามันสูงสุดกันแค่นี้. มันจะได้ความรู้เพิ่มขึ้นมาว่า ปีติหรือความสุขที่เกิดจากกามารมณ์นั้น ไม่ถึงนี้; ไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ ของความสุขที่เกิดจากอันนี้. น้ำมันจะช่วยปิดใ้ความสุขหรือปีติสุขทางวัตถุทางกามารมณ์ให้ออกไปได้โดยง่าย; เพราะมันมาพบความสุขที่เหนือกว่า.

เพราะฉะนั้น ถ้าสามารถทำให้ปีติและความสุขที่เกิดจากฉานนี้ ขึ้นมา

ได้จริง ๆ, มาเสวยรู้สึกอยู่จริง ๆ; มันก็ก้าวหน้าไปมาก, คือจิตจะสูงพอที่จะดูหมิ่นความสุขที่เกิดจากวัตถุหรือกามารมณ์. หรืออย่างน้อยมันก็จะรู้ที่อยู่แม้ว่าใช้ความสุขทั้งหลายในโลกนี้มันก็ไม่เกินนี้ไปได้, ไม่เกินความสุขชนิดนี้ไปได้.

ทีนี้ต่อไปถ้าเราเอาชนะใช้ความสุขชนิดสูงสุดนี้ได้, มันก็เป็นอันชนะความสุขทั้งหลายในโลก; ความสุขทุกชนิดในโลก เรื่องกามารมณ์ชั้นหยาบ ชั้นละเอียด ชั้นมนุษย์ ชั้นเทวดา ชั้นอะไรก็ตาม มันก็เป็นของเหมือนกับว่าชี้ฝุ่นไปอย่างนั้น. แล้วก็ไปเหลืออยู่แต่ความสุขที่แท้จริงทางจิตใจนี้; ทีนี้ จึงค่อยเล่นงานมัน โดยการพิจารณาใน **ขั้นที่ ๗** ต่อไป ที่เรียกว่า **จิตตสังขารปฏิสัเวที** - รู้ว่าใช้หมอนี่เป็นจิตตสังขาร คือกระตุ้นจิตปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดปรุงเป็นจิตเป็นความคิดอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา, หลงใหลนั่นแหละ, เพราะฉะนั้น เราจะต้องเอาชนะมัน; ดังนั้น **ขั้นที่ ๘** จึงมีว่า **ปสุสมุภยั จิตตสังขารั**. ควบคุมระงับอยู่ระงับอยู่ บีบบังคับให้มันถอยกำลังลงไป, นี้เรียกว่า **ทำให้ร้างบออยู่** ให้อำนาจของปีติและสุขนี้มันถอยกำลังลงไปในการที่จะปรุงแต่งจิต, มันก็ปรุงแต่งจิตได้น้อยเข้า ๆ. ทีนี้เราก็ชนะใช้สิ่งที่เรียกว่าความสุข; ความสุขทั้งหลายไม่มาบีบบังคับให้จิตนี้ไปเป็นทาสมันอีกได้. นี้ความมุ่งหมายของหมวดที่ ๒ คือเวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน : เราเอาชนะเวทนาได้.

ผู้ฟังต้องเข้าใจมาตามลำดับ แล้วเห็นชัดว่า มันเนื่องกันมาตามลำดับ, มันไม่ใช่ต่างคนต่างอยู่; แต่ละขั้นมันจะสัมพันธ์กัน เนื่องกันมาตามลำดับ. ถ้าเข้าใจในความที่มันเนื่องกันเป็นลำดับนี้ เรียกว่าเข้าใจ. พอจำได้เป็นข้อ ๆ ชั้น ๆ แล้ว, ไม่มองเห็นความเนื่องกันอย่างไม่แยกกันได้นี้ เขาเรียกว่าไม่เข้าใจ.

๓. อานาปานสติหมวดจิตตฯ

ทีนี้ มันจะข้ามไปหมวดจิต ซึ่งมันไกลกันมาก, ตัวหนังสือนะ, แต่ตัวเรื่อง

มันเนื่องกันไป. ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒ (คือ ขั้นที่ ๘) : เราทำจิตตสังขารคือสิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้รำงับอยู่ ๗ หายใจออก - เข้าอยู่. ให้สังเกตดูตรงคำที่ว่า บังคับคือทำจิตตสังขารให้รำงับลง; "บังคับจิตตสังขารได้" ก็คือ**บังคับจิตได้**; คือเราบังคับเหตุปัจจัยของจิตได้ ก็คือเรา**บังคับจิตได้**นั่นเอง; ฉะนั้น พอเผลอขึ้นหมวดที่ ๓ คือหมวดจิต จึงมีเผลอขึ้นมาว่า **จิตตปฏิสัเวที อสุตสิสุตสามิติ สีกขติ**. นี้เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต, จิตทั้งหลายคือจิตทุกชนิด, มันเป็นอย่างไรมันมาจากอะไร? มันเพื่ออะไร? มันโดยวิธีใด? อะไรมันรู้หมด, **รู้ลักษณะของจิตทั้งหมดเลย**; ดังนั้น การปฏิบัติใน**ขั้นที่ ๘** คือ**ขั้นที่ ๑** ของหมวดที่ ๓ นี้ตั้งหน้าตั้งตาแต่ดูจิตในปัจจุบัน ว่าจิตปัจจุบันกำลังเป็นอย่างไร? มันสุขหรือมันทุกข์? มันเศร้าหรือมันฟุ้งซ่าน? มันมีอะไรรบกวนหรือไม่มีอะไรรบกวน? มันสงบหรือไม่สงบ? มันปราโมชหรือไม่ปราโมช? อะไรก็ ดูมันทุกอย่างว่ามันกำลังเป็นอย่างไร? มันจะเป็นครบทุกอย่างไม่ได้; แต่ว่าเราจะดูว่า มันกำลังเป็นอยู่อย่างไร?

นี่มันเนื่องมาจากข้อที่แล้วมาที่ว่า**เราบังคับจิตตสังขารได้**; ทีนี้เราก็ลองบังคับจิตตสังขารดูอย่างใดอย่างหนึ่ง, แล้วผลของมันก็คือว่าเดี๋ยวนี้จิตกำลังเป็นอย่างไร? ถ้ามันอยู่ในสภาพที่ไม่น่าปรารถนา เราก็จะแก้ไขด้วยการใช้วิธีทำจิตตสังขารให้รำงับ คือให้เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่เราต้องการ. แต่ว่าในขั้นแรก เราต้องดูให้รู้จักว่าจิตมันเป็นอะไรได้ก็อย่างเสียก่อนในปัจจุบันนี้; ดังนั้น เขาแจกรายละเอียดไว้ตั้ง ๑๖ อย่างเหมือนกัน, ๑๖ ชนิดเป็นคู่ ๆ ว่า จิตมีนิวรรณ์หรือไม่มีนิวรรณ์, จิตฟุ้งซ่านหรือจิตหดหู่ ฯลฯ เป็นคู่ ๆ ไป; แต่ว่าจะให้มากกว่านั้นก็ไม่ได้; แต่นี้ยกมาเป็นตัวอย่างเพียง ๘ คู่.

พอรู้จักจิตแต่ละชนิด ลักษณะของจิตแต่ละชนิดดีแล้ว, ก็ารู้สังขารของ

จิต ( หรือจิตตสังขาร - เครื่องปรุงแต่งจิต ) นั้นว่าเป็นอะไรด้วย. เดียวนี้ก็จะจัดการ จะเล่นงานแล้ว, จะเล่นงานที่จิตตสังขารให้เกิดการเปลี่ยนแปลง; เพราะฉะนั้น ขั้นต่อไปคือขั้นที่ ๑๐ ก็บังคับจิตให้ปราโมทย์ ให้อิ่มเอิบปราโมทย์. ไม่ได้ใช้คำว่า " ปิติ " หรือ " สุข "; แต่ใช้คำว่า " ปราโมทย์ " คือมันค่อยไกลจากกิเลสหน่อย ใช้อิ่มปราโมทย์นี้, ถ้าปิติหรือสุขมันยังใกล้กิเลส; คือมีความปราโมทย์ชุ่มชื่นอยู่เท่านั้น. บังคับทางจิตตสังขารวิธีใดวิธีหนึ่ง ให้จิตปราโมทย์ได้. แล้วขั้น ๑๑ ถัดไป ก็บังคับให้มันหยุดให้มันแน่น ให้มันหยุด เรียกว่าทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ เอกก็ได้. ที่นี้ ก็เลื่อนไปขั้นที่ ๑๒ คือบังคับให้ปล่อยให้หลุดหรือให้เกลี้ยง; หมายความว่าจิตไปเกาะเกี่ยวอะไรก็ให้มันปล่อย หรืออะไรมันมาเกาะจิตก็ให้มันสลัดออกไป ให้มันเกลี้ยง เรียกว่า วิโมขยฺ จิตฺตํ - ทำจิตให้ปล่อยอยู่; อะไรมาเกาะจิตไม่ได้. ก็บังคับที่จิตเหมือนกัน อะไรมันจึงมาเกาะเกี่ยวกับจิตไม่ได้.

๔ ขั้นนี้เขาเรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน; มีผลสุดท้ายก็คือการบังคับจิตได้ตามต้องการ : รู้จักลักษณะของมันหมด, บังคับให้ปราโมทย์ก็ได้, บังคับให้หยุดก็ได้, บังคับให้ปล่อยก็ได้; เขาเรียกว่าเป็นนายเหนือจิตโดยสมบูรณ์แล้ว.

#### ๔. อานาปานสติหมวดธัมมา ๙

ที่นี้ ก็เลื่อนไปหมวดที่ ๔ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้จิตที่มันอยู่ในอำนาจของเราโดยสมบูรณ์แล้วนี้ให้ทำหน้าที่ทางจิต; ขั้นที่ ๑๓ จึงไหลขึ้นมาว่า อนิจจานุปัสสี - บังคับจิตให้ตามเห็นอยู่เสมอซึ่งความเป็นของไม่เที่ยง. ให้เห็นความไม่เที่ยงในทุกแง่ทุกมุม; เห็นถูกเห็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่าย. ที่แท้ใช้ความไม่เที่ยงนี้ มันหลอกหลวง; ความที่มันเปลี่ยนแปลงได้นี้ทำให้คนติด, ความอร่อยจะ

เกิดมาจากการเปลี่ยนแปลง. ที่นี้เรารู้ความไม่เที่ยง; ต้องรู้ถึงว่ามันเปลี่ยนแปลงด้วย แล้วมันก็หลอกลวงด้วย, หลอกลวงให้เราเป็นทาสของสิ่งนั้น โดยเข้าใจผิดไปว่ามันเที่ยง. นี่เห็นความไม่เที่ยง พิจารณาโดยทุกแง่ทุกมุม; จะกินเวลา  
มากในขั้นนี้. ถ้ามันยังไม่เกิดนิพพิทา คือความเบื่อระอาความสังเวชแล้ว มันก็เรียกว่ายังไม่ได้ผล; จะต้องพิจารณาความไม่เที่ยงนี้เรื่อย ๆ ไป จนกว่า จะเกิดความสลัดสังเวช หรือเบื่อระอา.

นี่ถ้าการเห็นความไม่เที่ยงเป็นไปจนถึงที่สุดแล้ว, ก็เกิดสิ่งถัดไป ที่เรียกว่า วิราคะ; ดังนั้น **ขั้นที่ ๑๔** มันจึงมีว่า **วิราคานุสสุตี - ใช้จิตที่ฝึกดีแล้ว อยู่ในอำนาจของเราแล้ว** มองเห็นผลที่เกิดมาจากการเห็นความไม่เที่ยงว่า **เดี๋ยวนี้ จิตมันคลายออกจางออกจากความยึดมั่นถือมั่น เรียกว่าวิราคะ; แปลว่ากิเลสเริ่มคลายตัวออก, อุปาทานเริ่มคลายตัวออก, นี่คืวิราคะ. ดูที่วิราคะนั้นให้ชัดเจน เพื่อจะรักษาวิราคะนั้นไว้ด้วย เพื่อจะเพิ่มกำลังให้แก่วิราคะนั้นด้วย. ให้วิราคะมันมากขึ้น ๆ คือแรงขึ้นหรือคมกล้าขึ้น, แล้วแต่จะเรียกด้วยโวหารอันไหน; เพราะตอนนี้เป็นอริยมรรค. เขาเปรียบเหมือนกับอาวุธมันต้องการความคม; เราต้องเจริญเพื่อให้มันเกิดความคมมากขึ้น ๆ.**

ผลสุดท้าย มันก็จะเกิดสิ่งที่เรียกว่านิโรธะ คือความดับลงหรือสิ้นสุดลงของกิเลสและความทุกข์; **ขั้นที่ ๑๕** จึงมีว่า **นิโรธานุสสุตี - ตามเห็นอยู่เป็นประจำซึ่งความดับไม่เหลือ, ดับไม่เหลือแห่งกิเลส ก็ดับไม่เหลือแห่งความทุกข์ด้วย. นี้ก็ไม่ยากแล้วทีนี้; เมื่อมันมีถึงนิโรธะแล้ว ปฏิณิสสัคคะ (ซึ่งเป็นขั้นที่ ๑๖) ไม่ต้องสงสัย มันมีมาได้โดยอัตโนมัติ; แต่อยากจะมองดูอีกทีหนึ่ง : อ้าว, เดียวนี้หลังจากนิโรธะนี้ เป็นความสลัดคืนหรือสลัดกลับ. ก่อนนี้อามายึดถือไว้ด้วยความยึดมั่นถือ**

มัน ด้วยความไม่รู้ ด้วยอวิชชาด้วยอะไรก็สุดแท้, มันมีเอาเข้ามาไว้เป็นตัวเป็นของตัว; ที่นี้ขั้นสุดท้ายก็เหวี่ยงกลับไปให้ธรรมชาติ; คินให้แก่ธรรมชาติ, ถ้าพูดให้จำง่าย. ที่จริงก็สลัดกลับออกไปเท่านั้นแหละ มันไม่มีใครเป็นเจ้าของหรืออะไรกัน, แต่เราอยากจะทำให้มันเป็นอุปมาให้จำง่าย " คินเจ้าของเดิมคือธรรมชาติ " .

ในส่วนนี้มันมีหลักสำหรับพูดกันว่า ทุกอย่างไม่ใช่อะไร, ไม่ใช่ตัวตนของใคร, เป็นของธรรมชาติ; ที่นี้จิตมันโง่มันหลงด้วยอวิชชาต้นเหตุอุปาทาน, มันไปเอามาเป็นของกู; ที่นี้มันก็มีความทุกข์ไปตามเรื่องของมัน. จนถึงวันหนึ่งมันทนไม่ไหว มันจึงเริ่มหาทางที่จะแก้ไขความทุกข์นั้น มันก็เริ่มแก้ไขความทุกข์นั้นโดยวิธีอย่างอานาปานสตินี้เป็นต้น; ดังนั้น มันจึงไปจบลงด้วยคินเจ้าของเดิม, ไม่ปล้น ไม่ขโมย ไม่โง่ ไม่หลง เอามาเป็นของตนอีกต่อไป, มันจึงเป็นปฏินิสสังคะ คือเป็นว่างจากทุกสิ่งทุกอย่างไป. ใจ ๔ ขั้นสุดท้ายนี้ก็เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน; มันพิจารณาธรรม.

หมวดแรกเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะพิจารณากาย คือลมหายใจกับกายคือกายเนื้อหนัง; หมวดที่ ๒ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะพิจารณาตัวเวทนา และหน้าที่ของเวทนาคือปรุงแต่งจิต แล้วเราทำให้มันปรุงแต่งไม่ได้; หมวดที่ ๓ เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้ก็เพราะว่าเอากันที่จิตโดยตรงเลย คือว่าเล่นงานกันกับสิ่งที่เรียกว่าจิตโดยตรงเลย จึงได้เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน; หมวดที่ ๔ สุดท้ายมันเป็นธรรม, ธรรมะ คือธรรมชาติหรือธรรมดา คือความไม่เที่ยง, วิราคะ, นิโรธะ, ปฏินิสสังคะ เรียกว่าธรรม, ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ก็เป็นเหลือกาย เวทนา จิต ธรรม, กาย เวทนา จิต ธรรม, กาย เวทนา จิต ธรรม; พูดสักไม่กี่ครั้งมันก็จำได้ : กาย เวทนา จิต ธรรม.



๔ หมวด ๆ หนึ่งมี ๔ ; รวมกันเป็น ๑๖.

นี่คืออานาปานสติภาวนา คือบทเรียนที่ต้องฝึกหัดด้วยการหายใจเข้า - ออก; ดังนั้น เขาไปทบทวน. เขาไปทบทวนเหมือนกับว่าทบทวนการงานกิจการงานนั้น; เรามีนาอยู่ที่ตำบลนั้นก็แห่ง ๆ ละก็ไร่, มีสวนอยู่ที่นั่น ก็แห่ง ๆ ละก็ไร่, มีเงินอยู่ในธนาคารไหนก็บาท. นี่ทำไมจะทบทวนไม่ได้; เพียงแต่มันเป็นเรื่องทางฝ่ายจิตใจ, ถ้าเราเข้าใจมันก็ไม่ลืม. เดียวนี้เราไม่เข้าใจ ต้องท่องจำ, ไม่ท่องจำแล้วมันลืม. ที่นี่เพื่อไม่ให้ลืมต้องเข้าใจ; เพื่อเข้าใจต้องไปดูที่ตัวจริงของมันที่มันเกิดอยู่ในจิตใจจริง ๆ ; อย่างนี้ก็ไม่ลืม. ไม่ต้องถึงกับท่องหรือก มันคิดได้เอง, คิดออกมาเองจากความเห็นอยู่ที่นั่น ที่นั่น ๆ. การปฏิบัติมันเป็นอย่างนี้ มันไม่ต้องท่อง. นี่คือการทบทวนสิ่งที่เรียกว่าอานาปานสติที่ต้องทบทวน.

### ทบทวนอานาปานสติขั้นที่ ๔ แต่ต้นจนจบขั้น.

เข้า, ที่นี้เวลาที่เหลืออยู่อีกนิดหน่อยนี้ ก็จะทบทวนเฉพาะขั้นที่ ๔ : ปัสสสมุภยํ กายสังขารํ อสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขตฺติ --- ปสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขตฺติ - ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก - หายใจเข้า. เราจะทำให้อำนาจอิทธิพลเรียวแรงอะไรของกายสังขารอ่อนกำลังลง; ดังนั้น เราจึงมีวิธีที่เรียกว่าอุบาย. เรื่องนี้บอกกันหลายหนแล้วว่า เรื่องจิตนี้ ไปทำกับมันอย่างซึ่งหน้า ที่เรียกว่า บังคับเขาอย่างซึ่งหน้าเหมือนข่มเขาวัวให้กินหญ้า นี่ทำไม่ได้; แม้แต่บังคับวัวให้กินหญ้ายังทำไม่ได้, จะไปบังคับจิตได้ยังไง. มันต้องใช้อุบาย คือเราต้องมีอุบายคือความเหนือกว่า ความมีสติปัญญาเหนือกว่า, จึงเกิดอุบายวิธีขึ้นมา หาวิธีที่จะจับตัวลมหายใจนั้นมาทำให้ละเอียดลง. บังคับที่ลมหายใจ มันก็กลายเป็นบังคับจิต บังคับกายบังคับจิตได้.

ที่นี้ บังคับลมหายใจมันก็ไม่ใช่ง่าย ๆ มันก็ต้องมีอุปายพิเศษอีกเหมือนกัน จึงจะบังคับสำเร็จ; ดังนั้นเราจึงมีวิธีที่เรียกว่า เข้า, วิ่งตาม, สติวิ่งตามลมหายใจเข้า - ออก ๆๆ แล้วก็มีความชำนาญ; นี้ได้สติขั้นหนึ่งแล้ว มีสติที่มีความสามารถขั้นหนึ่งแล้ว.

ที่นี้ก็เลื่อนขั้นไปอีกว่า จะไม่วิ่งตาม, จะหยุดเฝ้าอยู่ที่แห่งใดแห่งหนึ่ง คือที่จงอยจุมูกเป็นต้น, เพียงแต่เฝ้าอยู่ที่จุด ๆ เดียวนี้, จิตก็ไม่หนีไปไหน, เรียกว่าควบคุมได้ดีเหมือนเดิม; ก็คือสำเร็จขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง.

แต่มันก็ยังหยาบอยู่นั้นแหละ, ดีกว่าที่แรก ละเอียดกว่าที่แรก ละเอียดกว่าวิ่งตาม, หยุดเฝ้าดูนี้ละเอียดกว่าวิ่งตาม แต่ก็ยังไม่ถึงที่สุด; ดังนั้นจะให้มันถึงที่สุดใช้อุปายว่า ตรงที่จุดที่มันเฝ้าดูอยู่นั้น เราจะสร้างอุคคหนิมิต คือนิมิตในมโนภาพ, ไม่ใช่ภาพจริง, หาความประจวบเหมาะให้มันเกิดขึ้นมาอย่างไร แล้วเรากำหนดอุคคหนิมิตนั้นเอาไว้; มันเห็นภาพในนิมิต เป็นภาพเขียว ภาพแดง หรือเป็นดวง เป็นพระจันทร์ เป็นพระอาทิตย์ เป็น --- แล้วแต่รูปร่างมันจะปรากฏสำหรับคนใดคนหนึ่ง ซึ่งไม่ค่อยเหมือนกัน. มันงอกขึ้นมาอย่างไร เอมันอย่างนั้นเลย มันง่าย. บางคนเป็นปุ๋ยฝ้ายขาวอยู่ที่นั่น, บางคนเป็นเมฆขาวอยู่ที่นั่น, บางคนเป็นดวงจันทร์อยู่ที่นั่น, ดวงอาทิตย์อยู่ที่นั่น, เป็นหยดน้ำค้างอยู่ที่นั่น; กระทบเป็นเหมือนกับใยแมงมุมกลางแสงแดดแวววาวอยู่ที่ตรงนั้น ที่ตรงเฝ้าดู. เดียวนี้มันไม่กำหนดที่จงอยจุมูกแล้ว, มันกำหนดที่ภาพอันใดอันหนึ่ง ที่มันเกิดขึ้นมาที่ตรงนั้น; อย่างนี้เราเรียกว่า สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมา ที่ตรงนั้นสำเร็จ; ก็ทำให้ชำนาญ. ต้องจำไว้ว่ามันเป็นคู่กันเสมอ : พอทำได้สำเร็จ แล้วต้องทำให้ชำนาญ.

ชำนาญ ๆ จนอยู่ตัว แล้วจึงเลื่อนไปใหม่; ที่นี้ ก็เปลี่ยนรูปร่างของอุคคหนิมิตนั้น. นี้จิตมันต้องแก่่ง หรือว่าบังคับจิตได้ดีกว่าก่อน มันจึงจะสามารถสร้างอะไรที่มันละเอียดและมันยากขึ้นมาอีก; นี่สร้างมโนภาพ ขยายสัดส่วน หรืออิริยาบถของอุคคหนิมิตนั้น. อย่างนี้เรียกว่าบังคับจิตได้ถึงขนาดแล้ว พอที่จะสร้างองค์แห่งฌานคือความรู้สึกที่เป็นวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ขึ้นมาครบได้. แล้วก็เป็นปฐมฌานมี ๕ องค์. ที่นี้ ปลอดภัยออกไปเสียทีละ ๒ องค์ทีละองค์ หรือเปลี่ยนเสีย; มันก็ละเอียดเข้าเป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ในที่สุด. ก็จบกันสำหรับขั้นที่ ๔ อานาปานสติขั้นที่ ๔ : ได้รับความสุขอย่างรสของพระนิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้; จะไปทำปาฏิหาริย์ สมรรถภาพเป็นหุทธิพย์ดาทิพย์, ถ้าต้องการก็ทำได้; แล้วก็มีสติสมบูรณ์ สติสัมปชัญญะสมบูรณ์; แล้วก็ใช้เพื่อพิจารณาทำอาสวะให้สิ้นอีกต่อไป. นี่การทบทวนของอานาปานสติขั้นที่ ๔ มีอย่างนี้.

## อภิปรายอานาปานสติ.

ต่อไปนี่ก็เป็นเรื่องอภิปราย; ใครไม่เข้าใจตรงไหน สงสัยตรงไหน หรืออยากจะค้านที่ตรงไหนก็ได้ ไม่ต้องเกรงใจ. ฝนจะตกเสียแล้วจะทำอย่างไร? จะหนีหรือจะสู้?

ถาม : ข้อความในคำถามนั้นมีอยู่ว่า ขอความกรุณาช่วยชี้แจงให้แจ่มแจ้ง คือเรื่องมีอยู่ว่า ความตามตำราอธิบายว่าด้วยเรื่องจิต ที่ว่าจิตเกิด - ดับ วินาทีละหลายดวง. เข้าใจเอาเองว่า สมมติว่าสายแห่งดวงจิตที่ทยอยวิ่งไป เมื่อดวงจิตนมเบอร์ ๑,๒๗๐ กระทบกับเสียงคำว่า

ใช้ชาติหมา ด้วยอวิชา จิตดวงนี้ ดวงที่ ๑,๒๗๐ ก็โกรธเกิดกิเลส, แล้วจิตดวงที่ ๑,๒๗๐ ก็ดับไปตามกฎ. สิ่งที่ไม่แจ่มแจ้งในใจคือ ดวงจิตต่อไปคือดวงที่ ๑,๒๗๑ ซึ่งทยอยมาเกิดแทน จะรับเชื้อโกรธ จากจิตดวงที่ ๑,๒๗๐ ได้ด้วยอาการอย่างไร? ก็ในเมื่อจิตดวงที่ ๑,๒๗๐ ดับไปแล้ว ไฉนจิตดวงที่ ๑,๒๗๑ ยังจะรับความโกรธอยู่ อีกต่อไป มันควรจะสิ้นสุดกันลงแต่จิตดวงที่ ๑,๒๗๐ ดับไปแล้วนั้น?

องค์บรรยาย : เขาถามใคร? ถามโยมบุญมัน หรือถามใคร?

โยมบุญมัน : ถามท่านครับ.

องค์บรรยาย : ไม่ใช่เขาเขียนถามคุณหรือ?

โยมบุญมัน : นี่เข้าใจว่าอย่างนี้ครับ : ท่านจะเขียนถามเอง ท่านน่าจะ เกรง เลยเขียนเป็นข้อความให้อุบาสกคนหนึ่งไปให้กระผม; กระผมก็อ่านทบทวนไป ๆ มา ๆ ก็ได้ความบ้าง มิได้ความบ้าง; ไม่สามารถจะตอบให้ได้ แล้วก็จึงได้ เอาข้อความที่ท่านถามนั้นถาม. อุบาสกคนที่เอามาให้ ผมบอกว่าท่านมีความปรารถนาจะถาม; ผมจึงได้เอามา อ่านเพื่อถามท่าน แล้วเพื่อให้ผู้ฟังทั้งหลายรู้ด้วย; หากว่าท่านจะตอบว่าอะไรก็แล้วแต่ท่านครับ.

องค์บรรยาย : เดียวก่อน อยากจะถามสักนิดว่า คุณบุญมันรู้สึกอย่างไร

- ปัญหานี้, มันเป็นปัญหาที่เป็นปัญหาหรือเปล่า ?
- คุณบุญมั่น : ความรู้สึกของกระผม ที่ท่านถามมีความหมายว่า จิตดวง ๑,๒๗๐ เมื่อเกิดขึ้น โดยมีอริขชาเป็นปัจจัยแล้วจึงเกิดขึ้น เรียกว่ากิเลส, แต่จิตดวงนั้นได้ดับลงไปแล้ว ความโกรธดวงนั้นแหละดับลงไปแล้ว หรืออาการของเจตสิกที่เกิดมาแต่อริขชา เป็นปัจจัยนั้นได้ดับลงไปแล้ว, ใจนจิตดวงที่โกรธก่อนนั้นดวง ๑,๒๗๐ นั้นจึงมาเกิดสืบ ๆ กันไป ? โดยความใจของกระผมเข้าใจว่า ที่เกิดสืบ ๆ กันไป เพราะยังมีกิเลสอยู่ จึงได้มีปัจจัยเป็นพลวปัจจัยสืบต่อไป; ผมเข้าใจอย่างนี้ครับ.
- องค์บรรยายตอบ : นี่คือปัญหาที่ไม่เป็นปัญหา; คือผู้ที่ถามนั้นเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องที่ท่านถาม ฉะนั้น ปัญหาที่ถามจึงไม่ตรงกับความจริงของธรรมชาติ. ก็เป็นปัญหาประเภทอภิธรรมเพื่อ แล้วยังผิดเสียอีกด้วย. ที่ว่า จิตเกิดทยอยกันสืบนับไม่ทันนั้นนะ, มันมันเป็นจิตที่ไม่คิดอะไร จะเรียกว่าเป็นจิตล้วน ๆ. จิตที่โกรธ, ถึงขนาดโกรธนี้ มันไม่ใช่ว่ามีได้ในขณะจิตหนึ่ง มันต้องเป็นกลุ่ม กลุ่มของขณะจิตหนึ่ง ซึ่งไม่รู้ว่าที่ขณะก็ร้อยขณะ มันจึงจะมีระยะยาว พอที่จะเป็นความรู้สึกเป็นความโกรธหรือเป็นความอะไรขึ้นมาได้. ถ้าเอาขณะจิตหนึ่งเป็นจิตดวงหนึ่งแล้ว ทำไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้, จริงไหม? ( ครับ. ) เพราะฉะนั้น อย่างนี้มันเรียกว่าชาติมากกว่า, ระหว่างชาติหนึ่งถึงชาติหนึ่ง.

อย่างนี้มันเรียกว่าชาติมากกว่า, ระหว่างชาติหนึ่งถึงชาติหนึ่ง. ชาติที่โกรธ ในชาติหลังก็ยังมีโกรธอีก เป็นกลุ่มของขณะจิตตาม เหตุตามปัจจัยปรุงแต่ง ปรุงกันขึ้นมาเป็นความคิดนึกอย่างนั้น ทีหนึ่ง; แล้วได้ที่เรียกว่า อุปนิสสยปัจจัย สหชาติปัจจัย นั้น ยังเหลืออยู่มาก มันก็ไม่ยอมให้ดับ, ก็ทำให้กลุ่มหลังเกิดขึ้น มาอีก กลุ่มหลังเกิดขึ้นมาอีก, อัญญมัญญปัจจัย ก็มีอยู่ มี ส่วนอยู่; มันเป็นภาษาอภิธรรม ซึ่งพูดแล้วก็จะยิ่งฟังยาก.

คุณบุญมั่น : ความจริงผมเองก็ไม่เข้าใจครับ ที่ท่านถามมานั้น.

องค์บรรยาย : มันไม่เป็นปัญหา; คือมันไม่ถูกกับเรื่องของจิต. ( ครับ. ) ต้องพูดเสียใหม่ว่า ใ้การเกิดแห่งกิเลสครั้งหนึ่งซึ่งมันกินเวลา มากขณะจิต หลายขณะจิต ครบชุดเลย : ครบชุดของวิถีจิต ขวนจิต มันจึงเป็นเรื่องขึ้นมาเรื่องหนึ่งคือโกรธ.

ผู้ถาม : กระผมก็สนใจความต้องการของพระคุณเจ้าที่ให้กระผมถามต่อ.

บัดนี้ เป็นความต้องการที่จะถามเรื่องอื่นต่อไป; ขอภัยด้วย.

ผู้ตอบ : อ้าว, เรื่องนี้หมดแล้วหรือ? เลิกแล้วหรือ?

ผู้ถาม : หมดแล้วครับ. ที่จะถามต่อไปนั้น ถามให้เข้าเรื่องตามที่ท่านได้ แสดงมา; ก็จะหาข้อปฏิบัติในตอนที่ว่าให้กำหนดลมหายใจ ลม ยาวก็ให้รู้ว่าลมยาว, ลมสั้นก็ให้รู้ว่าลมสั้น, ให้มีสติกำหนดรู้; ตอน นี้ให้เกิดความสงสัยว่า ให้รู้ว่าลมยาว คือตามลมไปอย่างนั้นหรือ?

ให้รู้ว่าลมสั้น หยุดนิ่งอยู่ไม่ตามลมอย่างนั้นหรือ? และอีกประการหนึ่ง ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้, แล้วอีกข้อหนึ่ง ลมที่ออกไปก็ไปเลย, เมื่อลมเข้ามาก็ไม่ใช่ลมที่ออกไปเข้ามา, ลมที่เข้ามาออกไปก็ไม่ใช่ลมที่เข้าไปออกมา; อยากจะเรียนถามพระเดชพระคุณว่า ตามที่กำหนดครูเช่นนี้นะ ให้มีสติอยู่เสมอ เพื่อประโยชน์อะไรครับ?

ตอบ : ยาวรู้ว่ายาว สั้นรู้ว่าสั้น, สติกำหนดยาวให้รู้ว่ายาว สั้นให้รู้ว่าสั้น, เป็นขั้นเริ่มแรกที่สุดที่จะฝึกสติ; เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าสติก็มีหน้าที่ที่จะกำหนดมันมีความสามารถในการที่จะกำหนด. ที่ว่ามันไปกำหนด แล้วมีการฝึกการกำหนดให้ดี มันก็กำหนดดีขึ้น, สตินั้นมันก็เป็นสติที่ดีขึ้น คือว่าแคล่วคล่องว่องไวสมบูรณ์อะไรขึ้น. เดียวนี้ก็ได้พูดกันแล้วว่า ความมุ่งหมายอยู่ที่จะมีสติสมบูรณ์ คือเพียงพอด้วย เก่งด้วย อะไรด้วย. นี่มันก็ต้องฝึกมาตามลำดับ จากง่ายที่สุดมา เพื่อจะใช้ลมหายใจเป็นบทเรียน; ก็คงจะเป็นเพราะเหตุที่ว่า ไม่มีหลักอันไหนดีกว่าที่ว่าจะต้องรู้เรื่องยาวและเรื่องสั้นนี้กันเสียก่อน. เรื่องนี้ได้พูดกันมาแล้วในอธิบายขั้นที่ ๑ คือรู้มันยาวมันสั้นคืออะไร? อย่างไรเราควรจะเรียกว่ายาว? อย่างไรเราควรจะเรียกว่าสั้น? เอาตามความรู้สี่กรรมดาก็ได้ ตอนนี้ไม่ยาก เพราะว่าเรารู้ได้โดยสามัญสำนึกว่า ยาวคือมันนาน, สั้นคือมันเร็ว.

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีอุปมาเหมือนกับว่า ลูกมือของช่างตีเหล็กที่เขาชักสูบ, ชักยาวก็รู้ว่ายาว ชักสั้นก็รู้ว่าสั้น; แต่คำนี้ในอานาปานสติสูตรไม่มี. (จะมีกัมแทรกท่านฯ จึงพูดว่า) เดียวก่อนซึ่งยังไม่จบนี้. ทีนี้ว่า ยาวพอจะรู้ได้ว่ายาว, สั้นพอจะรู้ได้ว่าสั้น; นี่มันก็ฉลาดขึ้นมานิดแหละ รู้จักสังเกตยาวและสั้น. แต่ความมุ่งหมายไม่ใช่อย่างนั้น มันมีความมุ่งหมายที่จะต้องรู้ไปว่า ทำไมมันจึงยาว? ทำไมมันจึงสั้น?

ทำไมคุณบุญมั่นบางที่หายใจยาว ? ทำไมบางที่หายใจสั้น ? เพราะเหตุไรต้องตอบ ?

คุณบุญมั่น : บางที่ผมหายใจยาว เพราะเหตุว่า การหายใจนั้นยาวสบาย.

องค์บรรยาย : แต่ทำไมบางที่หายใจสั้น ?

คุณบุญมั่น : เวลาหายใจสั้นนั้น คือเราจะหายใจยาวมันไม่ได้ ต้องหายใจสั้น ๆ เพื่อจะหายใจยาวต่อไป.

องค์บรรยาย : นั่นก็จริงบ้างแหละ. เดียวนี้ เขาต้องการจะให้สังเกตเหตุปัจจัยของการหายใจยาวของการหายใจสั้น โดยตามที่มันเป็นอยู่จริง ว่าถ้าใจคอปกติดี อารมณ์ดี, ลมหายใจยาวตามธรรมดา; ถ้าอารมณ์ไม่ดี วิตกกังวลหม่นหมองหรือไปครุ่นอยู่ด้วยอารมณ์อะไร, ลมหายใจมันจะสั้น ๆ เพราะมันเป็นการเหนื่อยชนิดหนึ่ง. การที่จิตทำงานนั้นนะ มันเป็นการเหนื่อยชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้น มันจึงหายใจสั้น คล้าย ๆ กับว่ามันต้องการให้มันเร็ว มาช่วยเพิ่มลมให้มันเร็วเข้ามันจึงหายใจสั้น ปริมาณของลมมันคงจะเท่าเดิม แต่เพราะร่างกายมันต้องการเร็วต้องการด่วน เราจึงหายใจเร็ว. นี่สรุปว่า ถ้าหายใจยาวก็คืออารมณ์ดี, หายใจสั้นคืออารมณ์ไม่ค่อยดี หรือไม่ดี. ( ครับ. ) ต้องรู้ความลับอันนี้เสียก่อนว่า ถ้าลมหายใจยาวอารมณ์ดี, ลมหายใจสั้นอารมณ์มันไม่ดี. เดียวนี้ เรารู้สึก



ว่าเรากำลังหายใจสั้น เพราะฉะนั้น อารมณ์ไม่ดี. ทีนี้เราจะ  
 แก่ไขมัน ก็คือแก้ไขให้มันยาวเสียซี; พอลมหายใจยาวเข้า  
 อารมณ์มันก็เปลี่ยนไปในทางดี. บางทีเราต้องถอนหายใจยาว  
 เป็นพิเศษเพื่อจะแก้อารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดี. ( ครีป.) อัน  
 นี้มันเป็นหลักตายตัว; ลมหายใจยาวมีอยู่ในขณะที่อารมณ์ดี,  
 ลมหายใจสั้น อารมณ์มันไม่ดี; แก้ไขไขที่ไม่ดีให้มันดีเสีย.

ผู้ถาม : คงได้ความว่า เมื่อหายใจสั้นนะโดยมากมักจะมีการเหนื่อย หรือได้  
 รับการกระทบกระทั่ง เกิดมีโทสะเกิดขึ้น, แล้วก็จึงได้หายใจสั้น.

ผู้ตอบ : พุทธภาษากิเลสก็ได้ว่า หายใจสั้น เมื่อกิเลสรบกวน; หายใจปกติ เมื่อ  
 กิเลสไม่รบกวน.

ถาม : แล้วก็อันนี้กระผมขอสนับสนุนและส่งเสริมที่ท่านแสดงมาแล้ว; คือ  
 ผู้ฟังทั้งหลาย ที่ท่านกล่าวว่า การทำอานาปานสติ คือทำเกี่ยว  
 กับลมหายใจนั้น มีประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่ร่างกายของเรา ทำ  
 ให้มีความแข็งแรง ทำให้มีความชุ่มชื้น ทำให้โรคต่าง ๆ ที่เกิดมี  
 อยู่กับเราหนีไปได้. นี่เป็นความจริงครับ, ผมขอรับรองอีกด้วย.  
 ทีนี้ กลับมาถามท่านตรงนี้หน่อยว่า บุคคลทั้งหลายเจริญอานาปาน-  
 สติกรรมฐานแล้ว ทำ ๆ ไปลมก็ละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ก็กำหนด  
 ตามไป ๆ, ทีนี้ ลมก็หายไปโดยไม่รู้จะไปข้างไหน เกิดรู้สึกตกอก  
 ตกใจ. ถ้าเป็นเช่นนี้เกิดขึ้นจะทำไฉน ?

ตอบ : ปัญหานี้เขาก็มีอยู่ คือมันเคยมี; แล้วก็อธิบายไว้. เราต้องรู้ต้น

เหตุว่า อะไรเป็นเหตุให้บางครั้งเรารู้สึกว่าไม่รู้ลมหายใจหายไปไหนหมด ? มันเป็นความสับสนที่เกี่ยวกับการควบคุมหรือบังคับ. หมายความว่า เวลา นั้นยังบังคับไม่ได้ ยังไม่เข้ารูป ยังก้าวกาย ยังสับสน, ลมหายใจ หายไป ลมหายใจละเอียด ลมหายใจไม่เป็นระเบียบ; นี่การกำหนดก็ยัง ทำไม่ค่อยจะเป็น มันเหมือนกับฟลุคบังเอิญ; สติที่จะกำหนดมันก็น้อย ความรู้สึกที่เกิดอยู่มันก็น้อย มันทำให้รู้สึกผิดปกติ, แต่เราไม่รู้สึกรู้ว่าผิดปกติ, แต่มันผิดปกติ คือรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ได้หายใจหรือไม่มีลมหายใจ. มันมีได้เหมือนกัน เขาเขียนไว้ชัดในคำอธิบายอานาปานสติในอรรถกถา. มันมีวิธีแก้ตามสมควรแก่เหตุของมัน. ถ้าแก้โดยวิธีดี ๆ วิธี ทางตรงไปตรงมา ไม่เกี่ยวกับสติปัญญา, ก็ตั้งต้นใหม่คือตั้งต้นทำใหม่, หายใจให้แรง หายใจให้ยาว ตั้งต้นทำใหม่; อย่าไปทำอันนั้นต่อ เพราะ มันเดินไปจนฟลุค ไปอยู่ในจุดที่หลาย ๆ อย่างไม่เป็นระเบียบหรือหย่อน ความสามารถจนกำหนดลมหายใจไม่ได้ รู้สึกเหมือนกับไม่หายใจ. วิธี แก่กันง่าย ๆ แก้โดยทางร่างกายนี้ : ลุกขึ้นหายใจใหม่ ให้ตั้งต้นให้หายาบ ให้แรง แล้วก็ค่อย ๆ ทำไปตามเดิม; มันคงไม่ช้ารอย.

ที่นี้วิธีทางปัญญาเขาก็มีว่าไว้ว่า อ้อ, มันเป็นไปไม่ได้หรอก, ให้ปลอบตัวเองว่า การที่คนเราจะไม่มีลมหายใจนั้นมันเป็นไปไม่ได้หรอก ที่เรากำหนดไม่ได้นี้ เพราะว่ามันมีอะไรที่ทำให้ไม่รู้สึกรู้กำหนด, ที่แท้มันก็ยังต้องหายใจ เพราะว่าคนที่ไม่ หายใจนั้นคือคนตายแล้ว เดียวนี้เราก็ไม่ตาย แล้วเราก็ไม่ได้อยู่ในจุดตถุถนัง ดังนั้น มันต้องมีการหายใจแน่ แต่ว่าเรากำลังกำหนดไม่ได้ เพราะอะไรบางอย่างมันไม่ ทำหน้าที่ก็ได้. เมื่อคิดไปในรูปนี้ พิจารณาไปในรูปนี้ มันก็ค่อย ๆ เปลี่ยนไปเข้ารูป เดิมคือลมหายใจเริ่มปรากฏ การกำหนดก็ปรากฏ. ก็มีเท่านั้นแหละใช้เรื่องปัญหานี้.

ถาม : แล้วอีกข้อหนึ่งว่า กระผมขอทบทวนเล่าถึงความหลังสมัยเมื่อครั้ง  
 ไม่ได้รับการศึกษาอะไรมากมายนัก มีความเลื่อมใสแล้วก็ทำไปเพื่อ  
 ต้องการบุญ. เมื่อไปทำแล้ว ได้รับคำพึงเพยได้รับคำยกย่องสรร  
 เสริญว่าอานาปานสติกรรมฐานนี้ เมื่อทำเป็นได้ดีแล้วอาจจะเหาะได้  
 ก็เข้าใจว่าถ้าเราทำได้ดีเราอาจจะเหาะได้ คราวนี้ก็ขึ้นไปทำที่บนอนุ-  
 สาวรีย์ที่จังหวัดลพบุรี เขาสมอคอนถ้ำตะโก เมื่อไปกำหนดลม  
 คล้าย ๆ มันไม่ค่อยจะละเอียดง่าย ก็บังคับให้มันละเอียดลงไป. ทีนี้  
 มันเป็นเพราะเหตุใดกระผมก็ไม่ทราบ ทำไมกายของผมมันสั่นโคลง  
 สั่นโคลงโยกเยกโยกเยก ๆ โยกไปทุกที ๆ มันก็เกิดความรู้สึกว่าที่มัน  
 โยกเยกนี่นะ ถ้ามันจะเหาะละกระมังแล้วก็เกิดวิตกขึ้นมาว่า ถ้า  
 มันโยกเยกไป ศีรษะไปโดนเสาภูเขาเข้าเดี๋ยวก็จะศีรษะแตก เห็น  
 จะไม่ได้ผลแน่ อย่างกระนั้นเลยเราลงจากอนุสาวรีย์ไปนั่งที่กลางวัด  
 แล้วก็ทำกรรมฐานอย่างนี้. ไปนั่งทำตามที่คิดใหม่นี้มันก็ยังโยก; ผล  
 ที่สุดมันโยกไปโยกมามันก็ไม่เหาะ. ทีนี้ กระผมเหนื่อยเข้าก็หยุดเสีย  
 ไม่กระทำ ก็ไปถามเพื่อนสหธรรมิกหรือท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านก็ไม่ได้  
 กล่าวว่่ากระไร ก็นั่งกันอยู่มา. กระผมก็ขอเอาเรื่องนั้นมาถามท่าน  
 ว่ามันเป็นเพราะเหตุใดที่กุลบุตรหรือภิกษุสามเณร ทำแล้วจึงได้มี  
 อากาโรยกโคลงไหวสะเทือนไป ๆ มา ๆ แต่ไม่สู้เหนื่อยมากมายนัก  
 มีความรู้อยู่เหมือนกัน มันเป็นเพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น ?

ผู้ตอบ : ตัวเองทำยังมาถามคนอื่น.

ผู้ถาม : ก็ท่านรู้ดีกว่านี้ครับ.

ผู้ตอบ : ใต้เรื่องโยกโคลงนี้ มันมี ๒ ประเภท. นี้คุณบุญมันหมายถึงแรกทำ เพราะฉะนั้น คงไม่ใช่โยกโคลงด้วยอำนาจของปีติ ใช่ไหม? (ครับไม่ใช่.) ไม่ใช่การโยกโคลงด้วยอำนาจของปีติในชั้นฌาน หรือจะเป็นฌาน; มันโยกโคลงในชั้นปริกรรม ก็หมายความว่า การโยกโคลงนี้เป็นผลที่เกิดมาจากความไม่เข้ารูปเข้ารอย คือความไม่สำเร็จ การทำไม่สำเร็จ มันไม่เข้ารูปกันระหว่างการบังคับ มันไม่พอดีกันในระหว่างลมหายใจกับการบังคับหรือจิตหรือความเพียรหรืออะไรต่าง ๆ นี้ มันก็ทำให้เกิดความวิปริตขึ้นในระบบประสาทของผู้นั้น. ทีนี้มันก็มีอาการชนิดที่ว่าโยกโคลงหรือสั่นคลอนหรือสะดุ้งหรืออะไรไปตามเรื่อง; ไม่มีความหมายอะไรมากไปกว่าว่ามันไม่เข้ารูปก็ไปบังคับมันเข้า ไปเบ่งไปบังคับมันเข้า มันไม่เข้ารูป มันก็ปฏิบัติกริยาออกมาในลักษณะอย่างนี้.

จิตนี้มันมีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า พอไปบังคับมันเข้ามันจะต่อสู้เหมือนกัน. เหมือนกับลูกหมาลูกแมวเนี่ย พอไปบังคับมันเข้า มันต่อสู้; จิตมันยิ่งร้ายไปกว่านั้น ถ้าเราบังคับไม่ถูกวิธีมันต่อสู้ มันดิ้นรน มันปะปะ มันไปพาดเอาร่างกายหรือว่าประสาทหรืออะไรไป ปั่นป่วนอลเวงอลวนกันขึ้นมา ออกมาเป็นความโซซัดโซเซของร่างกายโยกโคลง. มันไม่ถึงขนาดที่จะให้เป็นปีติ หรือไม่ถึงขนาดที่จะให้กายเบาแล้วลอยไปได้ มันก็กลิ้งอยู่กลางดินนี้แหละ ก็ไม่มีอะไร.

เรื่องนี้ดี คือบอกกันให้ทราบไว้ว่า อานาปานสตินี้มีมากแบบ; แต่แบบที่มีในพระคัมภีร์ที่พระพุทธเจ้าตรัส มีแบบเดียวนี้ แบบที่เอามาให้ศึกษากันนี้; มีแบบเดียวนี้. ทีนี้แบบของคนอื่นเจ้าอื่นอย่างอื่นลัทธิอื่น หรือแม้แต่ภิกษุบางรูป ก็ถือ

อย่างอื่น. ในสูตรที่ใกล้ ๆ กับสูตรนี้ก็มี สูตรที่มีเรื่องว่าพระพุทธเจ้าถามภิกษุองค์หนึ่งว่าแกทำอานาปานสติอย่างไร? พระองค์นั้นก็เล่าให้ฟัง. พระพุทธเจ้าบอกว่าของฉันไม่ใช่อย่างนั้น ๆ ก็เลยเล่าเรื่อง ๑๖ ชั้นนี้. ที่นี้ต่อมามันยังมีมากแบบขึ้น แล้วแบบที่นอกพุทธศาสนาก็มี มนต์ความออกไปต่าง ๆ กัน มุ่งหมายต่าง ๆ กัน จะเหาะได้มันก็ได้ ก็ด้วยอานาปานสตินี้ได้มันมีหลัก, แต่ไม่มีในพระคัมภีร์ให้อธิบายเหาะได้นี้. แม้แต่จะถามว่าอานาปานสตินั้นกำหนดอะไร? อย่างนี้ก็ตอบผิดไปเสียหมดแล้ว ว่ากำหนดลมหายใจทั้งนั้นเลย.

ถาม : กระผมเมื่อก็ได้ฟังท่าน ก็ขอโทษ อยากจะถามทันทีว่า คำว่าอานาปานสตินอกพระพุทธศาสนา, กระผมก็รู้สึกเลื่อมใสแล้ว, เพราะว่าพวกพราหมณ์หรือพวกโยคะทั้งหลาย ที่ทำมานั้นคงอาศัยอานาปานสติ. อยากจะเรียนถามพระคุณท่านว่า อานาปานสติของบุคคลภายนอกพุทธศาสนานั้นเขาทำอย่างไรกันครับ?

ตอบ : เรื่องนี้เราไม่ได้สนใจ; แต่มันมีหลักง่าย ๆ ว่า การกระทำความเพียรทางจิตใจนี้ ถ้าไปใช้ลมหายใจเข้า - ออกเป็นเครื่องกำหนด เป็นบทเรียนอะไรแล้ว ก็เรียกว่าอานาปานสติกันทั้งนั้น. ไปทำอะไรเข้าโดยมีลมหายใจเป็นมาตรวัดหรือเป็นรากฐานเป็นอะไร ก็เรียกว่าอานาปานสติทั้งนั้น. อย่างเคยบอกให้ฟังว่า ไปคิดถึงเพื่อนอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ก็เป็นอานาปานสติชนิดหนึ่ง; คิดถึงบ้านเรือนลูกเมียอะไรอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออกก็เป็นอานาปานสติชนิดหนึ่ง; แต่ไม่ใช่ชนิดนี้, ชนิดนี้เขากำหนดธรรมชาติข้อใดข้อหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า - ออก นี้เรียกอานาปานสติ.

ถาม : กระผมใคร่จะถามตรงนี้ว่า ก่อนแต่การที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้อุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันวิสาขปุณณมีนั้น พระองค์เริ่มเจริญพระอานาปานสติใช่ไหม ?

ตอบ : ถ้านั่งสมาธิที่เขียนขึ้นชั้นหลังทั่ว ๆ ไปนี้ ก็มีว่าอย่างนั้น. ในบาลีแท้ ๆ ไม้ระบุ; ระบุเพียงแต่ว่าทำปฐมฌาน ทุติชฌานอะไรให้เกิดขึ้น. ถ้าสันนิษฐานเข้าใจว่าต้องเป็นอานาปานสติ; แล้วก็ยังมีบาลีระบุว่า ก่อนตรัสรู้พระองค์ก็ทรงอยู่ด้วยอานาปานสติ. ( ในพระบาลีมหาเวรรค สังยุตตนิกาย ไตรปิฎกเล่ม ๑๙ หน้า ๓๙๙ หรือ ๑๓๒๔ ไป. มีตรัสไว้ว่า — ภิกษุทั้งหลาย! แม้เราเองก็เหมือนกัน : กาลก่อนแต่การตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมคืออานาปานสติสมาธินี้เป็นส่วนมาก. เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นส่วนมาก, กายก็ไม่ลำบาก, ใจก็ไม่ลำบาก, และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่มีอุปาทาน. — จากสังยุตตนิกายนั้น ยังมีบางสูตรว่า ทรงอยู่จำพรรษาส่วนมาก ด้วยวิหารธรรมคืออานาปานสติสมาธิ และตรัสว่าใครควรกล่าวโดยถูกต้องว่าอานาปานสติสมาธิ เป็นอธิวิหาร พรหมวิหาร ตถาคตวิหาร — พระอรหันต์เจริญทำให้มากแล้ว ยังเป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหารและเพื่อสติสัมปชัญญะ. — ผู้ทำต้นฉบับ. )

เพราะว่าอะไร? ถามคุณบุญมั่น เพราะเหตุผลว่าอะไรจึงเชื่อว่า พระพุทธเจ้าต้องลงมือด้วยอานาปานสติ? (ไม่รู้ครับ.) อ้าว, แกล้งไม่รู้นี่. พระพุทธเจ้าทำเป็นตั้งแต่เด็ก ๆ คุณรู้ไหม? (ครับ.) อ้าว, ทำไมว่าไม่รู้ล่ะ? (ก็นี่ท่านบอกนี่.) วันแรกนาขวัญ, ตรงนั้นมีเขียนชัดว่าทำอานาปานสติ. พระพุทธเจ้าอายุ ๗ - ๘ ขวบ ไปแรกนาขวัญกับบิดา ทำอานาปานสติเป็นตั้งแต่เด็ก ๆ. นี่หมายความว่า เขาคงสอนกันอยู่แล้วเหมือนกัน.

ถาม : ก็นั่นสิครับ, ก็ไปตรงกับคำว่า อานาปานสติภายนอกพระพุทธศาสนาที่มี อย่างนั้นหรือ ?

ตอบ : ก็ได้; แต่ว่าต้องเป็นอานาปานสติชนิดขั้นต้นๆ ขั้นพื้นฐาน, ไม่ผิด. ( ครับ. ) นี้ข้อหนึ่งแล้ว; แล้วอีกข้อหนึ่งซึ่งสำคัญมาก คือว่าเราอ่านพบ พระพุทธภาษิตที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญ ท่านชักชวน, ท่านบอกว่าไม่มีอะไรดีกว่า; ท่านชักชวนเรื่อย มีหลายสูตร ว่าเรื่องอานาปานสตินี้ดีกว่าอย่างอื่นหมด; ฉะนั้น เราจึงเชื่อว่า ต้องเป็นสิ่งที่ท่านชอบ และท่านเคยชิน.

ถาม : ก็เป็นสิ่งที่ท่านชอบ; อยากจะเสริมว่า เป็นสิ่งที่พระมหากุณา ... ( เทปเสียงขาดหายไป ) ผลของการได้สืบมา คืออุปพเพนิวาสานุสสติญาณ จตุปปาตญาณ คงได้มาจากอานาปานสติใช่ไหม ?

ตอบ : สำหรับพระพุทธเจ้าเองจะต้องแน่นอน, จะต้องระบบอานาปานสติ เพราะไม่รำงับมันไม่เยือกเย็น.

ถาม : แล้วก็อานาปานสติ นี้ ถ้าหากจะใช้ทำวิธีนี้จะได้ไหมครับ, อย่างคำว่า พุทโธ, เวลาตามลมหายใจให้ระลึกตามว่า " พุทโธ " อย่างนี้ ?

ตอบ : ก็เรียกว่าอานาปานสติแน่นอน เพราะว่ามันอาศัยหายใจเข้า - ออกเป็นรากฐาน. ( ครับ ๆ เอาละ, ผมหมดความสงสัยแล้วครับ. ) จะ " นັบ ( เน้ ๑-๒-๓-๔๗ ) " ก็ได้, จะ " พุทโธ " ก็ได้, จะ " หยุบหนอ - พองหนอ " ก็ได้, อะไรก็ได้.

( หมอประยูรอภิปราย ) : วันนี้พูดเรื่องร่างกายกับการหายใจมานาน; เพราะฉะนั้น

ผมในฐานะที่เป็นหมอคคนหนึ่ง ก็อดจะขออนุญาตเสนอ  
ความเห็นไม่ได้เหมือนกันตอนนี้ เพราะเป็นเรื่องร่างกาย  
และก็เรื่องการหายใจ ผมมีความรู้อยู่บ้างจึงขออนุญาต  
พูด. ที่ผมขอพูดนี้หมายความว่า ผมมาารู้สึกว่าพระพุทธ-  
เจ้าท่านรู้เรื่องลมหายใจว่าเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งร่างกาย ซึ่ง  
ตรงกับหลักของวิชาหมอที่เราเรียนกันปัจจุบันนี้. สมัย  
โน้นซึ่งไม่มีโรงเรียนแพทย์ ไม่มีอะไรเลย หลักกฎเกณฑ์  
ต่าง ๆ ที่ท่านได้วางได้แนะนำพวกเรานั้นมันตรงกับวิชาแพทย์  
ที่วาลมหายใจนั้น ปรุงแต่งร่างกาย. เพราะฉะนั้น ผม  
จะเสริม เพราะว่า ท่านอาจารย์บอกว่าการทำอานาปาฯ  
นั้นให้เราพิจารณาลมหายใจยาวเป็นอย่างไร? สั้นเป็น  
อย่างไร? ให้ศึกษาให้รู้เองให้ละเอียด; เพราะฉะนั้น  
ผมจึงพยายามนึกคิดและศึกษาดู แล้วก็เอาในวิชาแพทย์  
เข้ามาใช้ มันก็ตรงกันได้จริง ๆ. อย่างเราหายใจยาว -  
หายใจสั้นนั้น มันมีกฎที่บังคับของมันเองได้, บังคับก็  
เพื่อให้เกิดผลแก่ร่างกาย; เพราะฉะนั้น ผมขอรับรองท่าน  
ทั้งหลายลองหายใจให้ยาว เข้า - ออก ยาวมาก ๆ เกอะ  
ครับ มากไม่เกิน ๑๐ กว่าครั้ง บางที่ทำไม่ไหวแล้ว มัน  
ต้องสั้นแล้วครับ, หายใจยาวอยู่เรื่อยไปไม่ได้. ลองซิ  
ครับหายใจเข้า - ออก ยาว ๆ อยู่เรื่อย ๆ ไป ตั้ง ๑๐ กว่า



ครั้งถึง ๒๐ ครั้ง, ไม่วอครับหน้ามิด มันมีนตื้อไปหมดครับ. ใ้ที่มันเพราะว่าเสร็จแล้วมันต้องบังคับให้หายใจสั้น เพราะว่าได้รับ, กระทบขอใช้ศัพท์ว่า, อ็อกซิเย่น แต่แปลกยาก เพราะว่า ลมที่หายใจเข้ามาก ๆ นี้ มันพาเอาลมเรียกว่า ลมดีก็แล้วกันสำหรับไปทำเป็นธาตุไฟในร่างกายเรา ไปให้ความร้อนไปให้เกิดเผาผลาญในร่างกายเรา คือได้อ็อกซิเย่น, ผมแปลไม่ออกเหมือนกันว่าจะแปลว่าอะไร คือได้ลมดีนี้มากเกินไป.

ที่นี้ อ็อกซิเย่นนี้เมื่อไปเพิ่มให้แก่สมองมาก ๆ มันก็เกิดอาการมีน ตื้อ เพราะฉะนั้น ศูนย์สำหรับบังคับการหายใจ มันต้องทำให้เราหยุดแล้วครับ; ที่นี้ก็หายใจสั้นต่อไปอีก. เพราะฉะนั้น ตามหลักวิชาหมอ มันมีอย่างนี้ : -- ถ้าสมมติว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วยตัวร้อน ก็ต้องหายใจยาว เพราะความร้อนมันไปกระตุ้น; เพราะความร้อนมันกระตุ้น เราเสียความร้อนมาก ก็ต้องเอาอ็อกซิเย่นเข้าไปมาก, อะไรทำนองนั้น.

หรือคนที่ เป็นปอดเสียปอดบวม, ที่ผมพูดนี้เพื่อย้ำให้ชัดว่าลมหายใจนี้มันปรุงแต่งให้ร่างกายสบายจริง ๆ, อย่างคนปอดบวม ซองสำหรับพองให้ลมเข้า - ออกนั้นมันแคบ ข้างในนั้นมันบวม บางที่มีเลือดมีน้ำเหลืองอะไรมาก เพราะฉะนั้น ต้องหายใจให้ถี่ หายใจให้ถี่เข้าเพื่อให้ลมได้เข้า -

ออกเร็ว ๆ เพื่อจะได้้ออกซิเจน ได้อากาศดี ๆ เข้าไปที่เม็ดเลือดได้มาก ๆ, มันบังคับของมันอย่างนี้ครับ, มันบังคับเอง ลมหายใจมันจะหายใจถี่เข้า.

หรือว่าเวลาเราวิ่งหรือทำอะไรมาก ๆ ซึ่งกล้ามเนื้อออกทำงานมาก ๆ อันจะต้องมีการเผาไหม้มาก ๆ อย่างนั้นต้องใช้้ออกซิเจนมาก ร่างกายต้องหายใจเร็วเข้ายาวเข้า, อย่างนั้นรับรองไม่มีมีนหรือครับ. แต่ถ้าไม่ได้หายใจยาวซิจะมีน; ถ้าที่เป็นอย่างนั้นหายใจยาว ๆ มาก ๆ แล้วไม่มีมีนคือหะ ไม่มีอะไรครับ ยิ่งสบาย ลมพัดผ่านยิ่งสบาย. แต่ถ้าเรานั่งเฉย ๆ ไม่ออกกำลังแล้วหายใจยาวมาก ๆ มันจะมีน, มีนเพราะมันได้เกินไป แล้วจะบังคับให้สั้น.

หรือว่าเวลาคนมีอารมณ์ไม่ค่อยดี มีกิเลสปรุงแต่งเหมือนอย่างที่ว่าเมื่อตะกี้ ทำให้หายใจสั้น เสร็จแล้วหายใจยาวเข้าไปแก้; เพราะฉะนั้นหายใจยาว ๆ เข้าไปมันจะได้้อากาศดีเข้าไปมาก ก็ไปบำรุงไปทำให้เกิดการทำงานของเนื้อเซลล์ในสมองดีขึ้น, มันก็ทำให้อารมณ์เราดีขึ้น.

นี่มันเป็นเรื่องวิชาของพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาล ก็มาตรงกับวิชาแพทย์สมัยใหม่เดี๋ยวนี้ครับ. เพราะฉะนั้น การทำอานาปานสตินั้น ผมจึงว่าพวกเราก็ควรน่าจะทำ เพราะมันได้ด้านอนามัยจริง ๆ. คนเราหายใจให้มันได้เต็มทีสบาย ๆ แล้ว ทำให้ร่างกายสบาย; อีกหน่อยพอเราจิตใจสงบแล้ว โรคต่าง ๆ ที่จะเกิดจากทางด้านจิตใจ และโรคทางกายต่าง ๆ ก็

หายไปได้เยอะครับ. นี่ถือเป็นวิธีที่ผมใช้รักษาคนไข้ที่นอนไม่หลับ และคนไข้ที่ปวดหัว หรือแม้แต่คนไข้ที่ปวดท้อง. นี่ผมยังเคยใช้วิชานี้แนะนำให้เขาไปทำกัน ก็พอได้ผลได้ประโยชน์บ้างพอสมควร.

ซึ่งผมใคร่ขอยกตัวอย่างให้ฟัง, มีหัวหน้าศาลอยู่ที่จังหวัดกระบี่ที่ผมไปอยู่นั้นแหละครับ เวลาแกกลุ้มใจ กลุ้มใจเรื่องอะไรมากมายแล้ว รับรองแกต้องปวดท้องขึ้นมาทุกครั้ง; เราก็มีวิธีเดียว, วิธีอื่นถ้าเราใช้ยาเข้าไปเรื่อย ๆ อีกหน่อยแกก็ติดยา. แต่วิธีให้แกรู้จักสงบสติอารมณ์ อย่างกลุ้มใจ เท่านั้นเองแหละครับ, วิธีแก้เหตุ; แต่พูดมันง่ายทำมันยาก. เอาละครับผมขอเสริมแค่นี้แหละครับ. ที่นี้ครูของครับ; ขอเชิญครูของอีกที่ครับ, ลองฝึกอานาปาฯบ้างหรือยังครับ? หรือมีอะไรก็มาซิครับ; ถึงยังไม่ได้ฝึก ตั้งใจจะฝึก หรือฝึกแล้วมีปัญหาอะไร ก็มาเรียนถามท่านอาจารย์ดูบ้างครับ?

(องค์บรรยายกล่าว) : สำหรับเรื่องนี้ พูดต่อไปให้สิ้นกระแสความ, เรื่องยาวเรื่องสั้นนี้. ก็อานาปานสติของพระพุทธเจ้า ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่เฉพาะขั้นสั้นหรือขั้นยาว, มันมีเรื่องอื่นอีกมาก; ใน ๑๖ ขั้นนั้น มันมีอีกถึง ๑๔ ขั้น ที่ไม่ได้พูดถึงเรื่องสั้นเรื่องยาว. เพราะฉะนั้น เรื่องสั้นเรื่องยาวนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของอานาปานสติ, คิดเฉลี่ยดูว่ามันมีสักกี่เปอร์เซ็นต์. เดียวนี้ ที่มันมีผลทางร่างกายนี้ ก็ถือว่าเป็นเรื่องวิชาการธรรมดา, ไม่ใช่วิชาพุทธศาสนา. และคำว่า " สั้น " หรือ " ยาว " ในเรื่องของอานาปานสตินี้ ยัง

มีความหมายพิเศษ ก็คือมันยังมีความหมายที่ว่า "หยาบ" หรือ "ละเอียด" ด้วย. ลมหายใจยาวถ้าหยาบ มันคงได้มากเกิน : หายใจยาวด้วยและหายใจแรงด้วย อ็อกซิเจนจะต้องได้มากเกิน แล้วก็จะพอเร็ว. แต่ถ้าลมหายใจยาวแต่เป็นลมหายใจละเอียดคือช้าคือนิ่มนวลอย่างนี้, มันก็คงจะไม่เกิน.

ที่ว่า "ลมหายใจยาวทำให้ออกซิเจนเกิน" นั้น มันยาวหยาบ, ไม่ใช่ยาวละเอียด. (คือยาวแบบที่เราบังคับครับ.) ถ้ายาวแบบที่เราบังคับ เรียกว่ายาวหยาบ หรือยาวเกิน; เราต้องยวชนิตที่ธรรมชาติร่างกายมันจัดสรรคของมันเอง. ที่จริงเรื่องนี้มันจะไม่ต่างกัน, ถ้าเราจะพิจารณาดูให้ดี. ถ้าลมหายใจยาว มันก็ละเอียดกว่า; ถ้าลมหายใจสั้นมันก็หยาบกว่า. ถ้าเราหายใจสั้นแล้วเราจะต้องหายใจหยาบเพราะเรารีบร้อนเร็ว ๆ, ลมหายใจนั้นต้องหยาบ; เพราะฉะนั้น มันก็จะมีส่วนเฉลี่ยพอ ๆ กันในการได้ออกซิเจน. ถ้าหายใจยาวเนิบ ๆ อยู่ กับหายใจสั้นแรง ๆ เร็ว ๆ นี้ ปริมาณออกซิเจนมันก็พอจะเท่า ๆ กันถัวกันไปได้. แต่ในทางปฏิบัติอานาปานสติในทางธรรมนี้ไม่ได้มุ่งหมายส่วนนี้; มุ่งหมายส่วนไปในทางที่ว่าให้รู้จักสั้นรู้จักยาว เพื่อจะทำให้มันละเอียดร่างยับยิ่งขึ้น. รู้จักแก้ไขที่มันสั้นให้มันยาว คือให้มันมีความหยาบน้อยเข้า โดยใช้เวลายาว. ที่มันยาวแล้ว ยังมีว่าต้องทำให้ละเอียด ๆ ๆ ๆ และร่างยับ ๆ จนเหมือนกับว่าแทบจะไม่มีลมหายใจอย่างนี้. เดียวนี้ร่างกายมันต้องการออกซิเจนน้อยที่สุดแล้ว เพราะว่ามันสงบร่างยับปกติหมด; มันหายใจน้อย คล้าย ๆ กับว่าจะไม่มีการหายใจมันก็อยู่ได้ เพราะว่าการทำงานในร่างกายนั้นมันพลอยหยุดละเอียดตามลงไปด้วย, การสูบฉีดโลหิตมันก็อ่อนลงไปตามที่ลมหายใจมันละเอียดลง, เพราะฉะนั้น มันจึงละเอียด ๆ จนถึงขนาดที่ว่า

เหมือนกับหยุดได้ ในขั้นสุดท้ายคือขั้นจตุตถฌาน ตอนนั้นร่างกายต้องการออกซิเจนน้อยมาก จนแทบว่าจะไม่รู้สึกรู้สีก เพราะฉะนั้น มันจึงมีอาการเหมือนกับไม่หายใจ นี่ธรรมชาติมันจัดของมันเอง ดังนั้น ระบบการถ่ายเททั้งหลายก็ต้องพลอยหยุดไปด้วย เรียกว่าหยุดพร้อม ๆ กันไปหมดทุกหน้าที่ มันก็ต้องการออกซิเจนน้อย จึงอยู่ได้ โดยลมหายใจที่ละเอียดขนาดที่เหมือนกับไม่ได้หายใจ เขาเรียกว่าไม่หายใจ เขาเรียกว่าหยุดการหายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ มันหยุดไปด้วยกัน. แต่ไม่ใช่ธรรมชาติ นี่มันเป็นธรรมชาติ วิชาธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ ที่ผู้คิดค้นทั้งหลายคิดค้นได้ก่อนพระพุทธเจ้า. ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้มุ่งหมายที่จะเอาประโยชน์โดยตรงอย่างนี้; มุ่งหมายจะเอาประโยชน์ชนิดที่ว่าให้มันสงบรำงับ แล้วเป็นความสุขอย่างหนึ่ง แล้วก็เป็นอย่างสำหรับจะใช้ต่อไปข้างหน้าเพื่อปัญญา เพื่อสติปัญญา.

เดี๋ยวนี้ เรามีร่างกายกับจิตใจที่เหมาะสมที่จะมีปัญญา แล้วพอมีปัญญา แล้วก็ใช้ปัญญานั้นทำให้เกิดความรอดความหลุดพ้น หรือความรอด. ก็แปลว่าอะไรที่มันเป็นประโยชน์ พระพุทธเจ้าก็มารวบติดเข้าไว้ในนี้หมด โดยไม่ได้ตั้งพระทัยตั้งใจอะไรนัก เพราะมันเป็นแบบที่เขาทำกันอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า; แล้วก็เป็นการค้นออกมาจากธรรมชาติ จึงรู้จักการทำให้ร่างกายสงบรำงับ ถึงขนาดที่เรียกว่าปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน. เพราะฉะนั้น เราอาจจะเชื่อได้ว่า เขารู้จักเรื่องอานาปานสติกันมาบ้างแล้วในระดับหนึ่ง ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด.

คำว่า "ระดับหนึ่ง" ก็หมายความว่า **มันไม่ถึงความสิ้นอาสวะ.** ที่นี้อานาปานสติของพระพุทธเจ้ามันไปจนถึงความสิ้นอาสวะ; แต่ว่าขั้นต้น ๆ จะเหมือนกัน : เรื่องยาว เรื่องสั้น เรื่องมีผลแก่ร่างกาย แก่จิตใจ แก่ประสาท แก่อะไรต่าง ๆ เพื่อให้กายรำงับ เพื่อให้ระบบประสาทจิตใจในขั้นต้น ๆ รำงับ แล้วก็สบายทั้งทาง

กายทั้งทางใจ นี่เหมือนกัน, แต่ยังไม่แก้วิชา ยังไม่แก้โรควิชาหรือโมหะ; เพราะฉะนั้น ต้องทำต่อไปอีกในทางปัญญา เป็นอานาปานสติประเภทปัญญา คือหมวดสุดท้าย : อนิจจานุปัตสสี วิราคานุปัตสสี นิโรธานุปัตสสี ปฏินิสส์คคานุปัตสสี, นี่อานาปานสติขั้นสุดท้ายทำให้สิ้นกิเลสอาสวะ.

เพราะฉะนั้น ตลอดสายทั้งสายของอานาปานสตินั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ทุกระดับ นับตั้งแต่ขั้นแรกรากฐานคืออนามยดี อะไรดีเรื่อยขึ้นไป, ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ หรือรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางชนิด; แล้วก็มีจิตที่มีคุณสมบัติพิเศษ สามารถจะแสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ได้ ถ้าต้องการ; แล้วก็จะทำกิเลสให้สิ้นไปเป็นความประสงค์. เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้จักความจริงเหล่านี้ แล้วเอาไปใช้ให้สำเร็จประโยชน์ตามความมุ่งหมาย; ควรแก้ปัญหาด้วยลมหายใจสั้นก็แก้ปัญหาคด้วยลมหายใจสั้น, ควรแก้ปัญหาด้วยลมหายใจยาวก็แก้ปัญหาคด้วยลมหายใจยาว, จะแก้ปัญหาคด้วยลมหายใจหยาบ ก็แก้มันด้วยลมหายใจหยาบ; แต่ว่าในที่สุดมันจะต้องแก้ด้วยการที่ทำให้ลมหายใจละเอียด ๆ นี่จะไปเรื่อย ๆ ไปจนถึงเป็นสมาธิเป็นปัญญา. เข้า, จะมีปัญหาอะไรอีกล่ะ ครูทอง?

ถาม : นมัสการท่านอาจารย์ครับ จากที่ได้ไปฝึกและก็เป็นความรู้สึก ตามที่พยายามจะบังคับให้ลมหายใจมันละเอียดลง ละเอียดลง ทั้งเข้าและออก. มีความรู้สึกกว่า เหมือนกับปอดยังได้รับอากาศยังไม่อิมอย่างนั้น หรือเรียกว่าลมหายใจไม่ทั่วปอด; ความจริงไม่น่าจะมีลักษณะอย่างนั้นขึ้นมาได้. แล้วก็มีรู้สึกอย่างหนึ่งตรงกับที่ท่านอาจารย์ได้ว่าไว้ว่า ถ้าหากเราฝึกไปแล้วจะรู้สึกมันลั่น ลั่นตามข้อ

ตามตัวต่าง ๆ, อันนี้ชั่วที่ได้ฝึกมาแล้วก็มีความรู้สึก. ตอนนีท่านอาจารย์จะวิจารณ์หรือจะว่าอย่างไร ผมก็อยากจะฟังคำวิจารณ์ คำชี้แนะเกี่ยวกับความรู้สึกที่ผมมีอาการเป็นมานี้ ว่าจะเป็นอย่างไรรึครับ ?

ตอบ : อันนี้ปัญหาเบื้องต้น. ที่ว่าเป็นปัญหานี้ ก็เพราะว่า มันเป็นเพียงขั้นแรก กระทำ มันจึงยังมีปัญหาคือยังไม่รู้จักมันดี จึงรู้สึกเหมือนกับว่าหายใจไม่สบาย ไม่รู้สึกอึดด้วยการหายใจ อย่างนี้เป็นต้น; ฉะนั้น ไม่ต้องกลัว ทำต่อ ๆ ไป จนมันจะบอกให้เอง สอนให้เอง. เพื่อจะแก้ปัญหานี้, ที่แรกที่สุดจึงแนะไว้ว่า ให้พยายามหายใจยาวด้วยการบังคับ, บังคับอย่างยิ่งให้รู้จักยาวอย่างยิ่ง ให้มันยาวของมันได้อย่างยิ่ง; แล้วต่อไปเมื่อจะปล่อยตามสบายมันก็จะยาวของมันพอดีได้ แล้วอาการที่เรียกว่าหายใจไม่อึดนั้นก็จะไม่มี. ดังนั้น ไปทำให้มันยาวเกินธรรมดาไว้บ้างบ่อย ๆ ให้มันชินไปในทางยาวสุดนั้น มันจะช่วยให้มันแม้ว่าเราไม่บังคับมันก็ยาวชนิดที่พอดีได้; ลมหายใจจะพอดีอยู่เสมอได้ แล้วจะสบายได้. เรื่องนี้ไม่ต้องกลัว แล้วไม่ต้องวิตกอะไร; ไม่ก็สับดาห์ข้างหน้ามันจะบอกให้ แล้วมันจะปกติของมันเองได้; ว่าอย่างนั้น. **นี่เรื่องลมหายใจไม่อึด.**

ส่วนเรื่องรู้สึกสั้นรู้สึกเปลี่ยนขนาดสั้นนี้ ไม่มีอะไรแปลก เป็นของธรรมดาที่สุด; แต่ที่แท้มันก็ไม่ได้สั้นดัง ไม่ได้สั้นหนักเหมือนที่เราารู้สึกหรือ, เราารู้สึกมันมากกว่า. มันคล้ายกับชั๊กหรือกระตุก : เวลาชั๊กหรือกระตุกเรารู้สึกมาก, แต่ที่คนอื่นจะไม่รู้สึกมาก ให้อาจารย์ตัวผู้รู้สึกนี้จะรู้สึกมาก. คือเมื่อจิตเปลี่ยนร่างกายมันก็เปลี่ยน, เมื่อจิตเปลี่ยนมากร่างกายมันก็เปลี่ยนมาก ไปถูกจุดที่มันจะมีกระตุกมีสั้นมีอะไรได้หลาย ๆ เรื่อง.

ในขณะที่ของปัญญา คือพิจารณาทางปัญญา ก็เป็นได้เหมือนกัน; ถ้ามันเห็นแจ่มแจ้งทางปัญญา มันมีผลแก่ระบบประสาทแก่ร่างกายจนถึงกับแสดงอาการทางร่างกายเช่นคลื่นเช่นกระตุกอย่างนี้, ก็ยังเป็นได้ทางปัญญา ขณะที่เจริญปัญญา. ที่นี้ขณะที่เจริญสมาธิคือเกี่ยวกับจิตล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับปัญญานี้ ยิ่งเป็นได้มาก, อาการแปลก ๆ ทางร่างกายเป็นได้มาก; รวมความว่าไม่ใช่เรื่องที่ต้องกลัว.

ผู้ถาม : ที่นี้ขณะที่นั่งทำ ตอนนี้จะไปพะวงกับความเมื่อยเข็ดมากกว่าอื่น; คือพอนั่งแล้วผมพยายามนั่งขัดสมาธิเพชร, เดี่ยวนี้ผมรู้สึกจะนั่งได้สัก ๔๐ นาทีจากเมื่อคืนนี้. เมื่อคืนนี้ผมนั่งได้ถึง ๓๕ นาทีครับ.

ผู้ตอบ : นี่มันยังใหม่นัก.

ถาม : การที่จะมาพะวงมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจนี้รู้สึกว่าจะมีได้น้อย แต่ไปพะวงอยู่กับความเจ็บปวดของข้อต่าง ๆ นั้นมาก. ผมนั่งบนที่นอนเพราะไม่สู้เจ็บแรงนัก แล้วก็นั่งในมุ้งยังไม่รบกวน; อันนี้จะเป็นอย่างไบบ้างไม่ทราบ ?

ตอบ : มันก็ได้เหมือนกันแหละ แต่ต้องให้ได้ผลว่าอากาศดีพอสมควร; ถ้าในมุ้งหรือในห้องที่อากาศไม่ดี, นั่นมันจะมีผลอย่างอื่น ยุ่งยากอย่างอื่นขึ้นเหมือนกัน; ฉะนั้น การที่ให้ภิกษุไปนั่งโคนไม้ (ที่ปลอดภัย เช่นแน่ชัดว่ามีไม้แห้งหรืออะไรสนมาทับ) นั่นก็เพื่ออากาศดี, อย่าไปอยู่ในกุฏิซึ่งอากาศไม่ดี. ถ้าเราจะนั่งในมุ้ง เราต้องเป็นที่แน่นอนว่าอากาศดี. หรือต้องมีอะไรรองนั่ง, ไปนั่งที่ดินนะมันแทบจะไม่ต้องมีอะไรรองเพราะว่าดินมันนิ่ม.



การนั่งทำสมาธิ มีธรรมเนียมมาแต่ดึกดำบรรพ์ ต้องมีอะไรรองรับนั่งนึ่ม ๆ ; ตอนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ ก็ยังมีหญ้าคารองรับนั่ง เพื่อจะนั่งได้สบาย ไม่ทำให้เกิดการเจ็บปวดแล้วมาพะวงเจ็บปวดอย่างคุณว่า. เพราะฉะนั้น ไปแก้ไขให้มีอะไรรองรับให้พอสมควร, แล้วก็อากาศดี, แล้วทำไปอีกสักหน่อย. ส่วนที่ว่าเจ็บปวดเมื่อยขบนั้นมันก็จะหมดไปเอง. ถ้าเราเป็นคนมีร่างกายตามปกติตามธรรมชาติ การเจ็บปวดเมื่อยขบนี้จะหมดไปเอง; เว้นไว้แต่มีโรคที่ทำให้เมื่อยขบ นั้นมันก็อีกเรื่องหนึ่ง. แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม การที่เรามาทำจิตเป็นสมาธิเป็นอะไรเสียนี้มันบังคับความเมื่อยขบได้ ทำให้เมื่อยน้อยลงได้, ไม่ใช่จะเพิ่มขึ้น; ดังนั้น ทำต่อไปใหม่ให้มากขึ้น ให้แน่นนอนขึ้น ให้มันสอนของมันในตัวเองมากขึ้น. ถึงครั้งโบราณโน้นเขาก็ทำการฝึกนี้ใช้เวลามากเหมือนกัน; ไม่ใช่เพียงอาทิตย์สองอาทิตย์; ทำเรื่อยไปแก้ไขเรื่อยไป, แก้ไขให้มันเข้ารูป ให้นั่งสบาย ให้ไม่มีปัญหาทางร่างกายทางอากาศที่หายใจ ทางร่างกายที่จะเมื่อยขบ.

ทีนี้ เขากำไรบ้างก็ยังได้; คือว่าไม่นั่ง, ใช้เวลาที่มันสบายด้วยอิริยาบถไหนก็แล้วกัน เช่นเก้าอี้เอน ๆ เก้าอี้ที่นอนสบาย เอน ๆ นั้นนะ ก็พอให้มันสบาย แข็งขาสะตอกเหยียดคดล่อง หายใจสะตอก, อากาศก็ดี, แล้วก็ทำสมาธิอย่างเดียวกันดูบ้าง มันก็ได้ผลเหมือนกัน; แต่มันทำไปไม่ได้ไกล มันชวนอนหลับเสียบ้าง หรือว่ามันไม่อยู่ในอิริยาบถที่จะแน่นแน่นในอนาคต แต่เราถือเป็นกำไร. เวลาเขาจริงเขาจึงก็ทำ; เวลาสมัครเล่นนี่ก็ทำ, มันก็คือทำสมาธิมากขึ้น มันไม่ใช่เพียงนอนเล่นบนเก้าอี้ผ้าใบแบบสบายนั้น; ก็ให้ถือเอากำไรเสียด้วย. แล้วไปนั่งจริง ๆ จัง ๆ ที่โคนไม้ที่อะไรนี่ก็เอาด้วย. ปัญหาที่ว่ามาทั้งหมดนี้ยังไม่ถึงกับเป็นปัญหาหรือเป็นอุปสรรค, แล้วก็จะหมดไปตัวเอง.

ถาม : การปฏิบัตินั้นต้องเกี่ยวข้องกับเวลาหรือเปล่า ? คือหมายความว่า จะต้องทำให้คงตัวอยู่ เช่นว่าครึ่งชั่วโมงก็ต้องพยายามทำครึ่งชั่วโมงอย่างนั้นหรือไม่ ?

ตอบ : ข้อนี้ต้องการให้พยายามให้เป็นระเบียบ, ถ้าร่างกายปกติก็ควรให้เป็นไปเป็นระเบียบ และถือโอกาสเพิ่มมากขึ้นจนสมควร. แต่ถ้าร่างกายไม่สบาย มีอะไรแทรกแซง มันก็ผิดก็ได้ คือปล่อยให้มันผิดก็ได้บ้าง; หรือไม่ทำบางวันก็ได้ ถ้ามันมีเหตุผลอย่างอื่น. ถ้าทำได้ก็ให้ทำทุกวันทำให้สม่ำเสมอ ทำให้มากขึ้น ทำให้เจริญ; นี่เป็นหลักทั่วไป. แต่เรื่องทำอานาปานสตินี้ ตามธรรมชาติของมันนั้นจะไม่ขัดข้อง จะไม่เป็นปัญหาอะไรมากมาย, **แม้แต่ไม่สบายมันก็ทำได้ และควรทำ** ทำไปตามประสานไม่สบาย เป็นใช้หัดเป็นอะไรอย่างนี้.

ถาม : แล้วที่นี้ อยากจะเรียนถามเกี่ยวกับ --- คือว่าจากวิธีการอย่างอื่น อย่างที่ท่านอาจารย์ว่าของศาสนาอื่น หรือของนอกรศาสนาอื่นไป ก็ใช้วิธีใช้อุบายเข้ามา; อย่างการทำตามวิธีนี้ก็ใช้อุบายจากการที่พยายามกำหนดลมหายใจ ให้จิตใจมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ พยายามบังคับลมหายใจเพื่อจะได้ไปบังคับร่างกาย. ที่นี้วิธีอื่นอย่างที่ผมเคยเห็นมา จากวิธีทำที่ว่ายูบหนอ พองหนออย่างนี้, แล้วขั้นปลายของผู้ทำนั้นนั่งตัวแข็งทื่อ; วิธีการอันนี้ผมว่า อยู่ที่อุบายใช้อุบายกันคนละอย่าง; แล้วที่นี้วิธีอานาปานสตินี้ ท่านอาจารย์มีอะไรเป็นประกันว่าจะไม่แข็งทื่อครับ ?

ตอบ : วิธีอานาปานสติตามแบบสูตรนี้ จะไม่มีแข็ง, ถ้าเกิดแข็งก็หมายความว่า

มันเกิดพลุกอย่างอื่นแทรกเข้ามา. แบบยุบหนอพองพองนั้นเขามุ่งหมาย  
 อย่างนั้น แล้วเขาก็เอาความแข็งนั้นเป็นผล แล้วเขาก็ค้นพบวิธีที่จะทำ  
 ให้มันแข็งได้. ที่ประเทศพม่าเป็นของว่าเล่นเป็นของเล่น ๆ ทำให้แข็งทำ  
 กันได้ทั่วไป เพราะว่าต้นตำรับอยู่ที่นั่น. เด็กตัวเล็ก ๆ ๔ ขวบ ๕ ขวบ ก็  
 ทำได้ ก็ยิ่งหน้าดู พ่อพาลูกเล็ก ๆ ๑ คน ๒ คน ไปนั่งลงที่ ๔ แยกที่ตลาด  
 แล้วลูกก็ทำให้มันแข็ง; มันน่าดู คนผ่านไปผ่านมาเลื่อมใสก็โยนสตางค์  
 ลงไปบนฝ่ามือ ๆ เหมือนกัน, เป็นของธรรมดา. มันไปถูกจุดที่จะทำให้  
 หยุด เหมือนกับอดีตชั่วเวลาที่ตั้งใจไว้ ตั้งใจไว้ว่านานสักเท่าไร พอทำ  
 เข้าทำเข้ามันก็ยิ่งแน่นเข้ากระทั่งตรงเวลาเปิกเลย : ๑๐ นาที ๑๕ นาที ๒๐  
 นาที; เขาซ้อมเขาฝึกเรื่อย. แบบเดียวกับเรานอนหลับ, ถ้าเราตั้งใจไว้  
 เราฝึกกันจริง ๆ ตื่นตรงเปิกเหมือนกัน, ตรงเปิกขนาดนาที ไม่ใช่ ๕ นาที,  
 จะให้ตื่นเวลาตี ๓ เข็มเลขนาฬิกาอยู่ที่เลข ๑๒ ดิกนี้ก็ได้, ตื่นนอนนี้แหละ  
 ไม่ใช่ตื่นมาจากสมาบัติ, เขาเรียกว่าตื่นจากสมาบัติ; มันก็ทำได้ เพราะ  
 พอตั้งใจฝึกและฝึกจริง ๆ.

ถาม : ที่เขาฝึกแข็งที่แบบนี้ เหมือนกับที่เขาสะกดจิตไหมครับ ?

ตอบ : จะเรียกว่า สะกดจิตโดยตนเองก็ได้; แต่เป็นวิธีอันหนึ่งที่เขาค้นพบ เขา  
 ไม่ได้เจตนาจะสะกดจิตตัวเอง แล้วก็ไม่มีหลักการว่าให้สะกดจิตตัวเอง แต่  
 วางแบบวิธีไว้อย่างตายตัว ซึ่งไปทำเข้ามันจะเป็นการสะกดตัวเอง บังคับ  
 ตัวเองให้เป็นไปตามนั้น.

ผู้ถาม : คือผมเห็นหมอทางโรคจิตใช้วิธีรักษาโรคจิตโดยวิธีการสะกดจิต ก็

คือทำให้หลับให้แข็งที่อแบบนี้ครับ แล้วจึงใช้เวลาระยะหนึ่งจึงค่อย  
ปลุกให้ตื่น **ปลุกให้ตื่นภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เราเปลี่ยนแปลงใหม่**  
ครับ. หมายความว่า สมมติว่าเขาเคยกลัวอะไรมา เป็นอะไรมา  
มาก เราเริ่มให้วิธีให้กำลังใจให้ความอบอุ่นให้อะไรใหม่ เพื่อฝึก  
ให้เขามีจิตที่เกิดรู้สึกขึ้นมาใหม่นั้นแหละครับ. นี่สำหรับรักษาพวก  
โรคจิต; หมอก็ใช้วิชาที่ทำให้หลับให้แข็งเหมือนกัน.

**ผู้ตอบ :** ได้แน่, ก็เป็นเรื่องที่จริงไปตามเรื่องของธรรมชาติ; ไม่ใช่ธรรมะไม่ใช่หลัก  
ธรรมะในศาสนา.

**ถาม :** แต่วิธีการมันเลียนแบบมาคล้าย ๆ กับอานาปานสติใช่ไหมครับ ?

**ตอบ :** เป็นเรื่องการเรียนรู้ความลับของธรรมชาติ ในลักษณะวิทยาศาสตร์; ไม่เกี่ยวกับ  
ปัญญา.

**ผู้ถาม :** แล้วความรู้สึกก็หมดไปเลยด้วยครับ. เอาความร้อน เอาเทียนมา  
ลนที่นิ้วอย่างนี้ ก็ไม่หัดไม่อะไรเลย; ถ้าเราไม่เอาออกก็หมายความว่า  
ว่านิ้วพอง ถึงขนาดนั้นเลยครับ.

**ผู้ตอบ :** ตอนนั้นทุกอย่างหยุดรู้สึกกันหมด.

**ถาม :** ที่นี้ผมขอเรียนถามอาจารย์อีกสักชนิดหนึ่งว่า เมื่อตะกี้ท่านอาจารย์  
บรรยายมาก็คล้าย ๆ ว่า พอถึงขั้นระยะที่เราเฝ้ามองลมหายใจจน  
ได้เป็นอุคคหิมิต ต้องเปลี่ยนอารมณ์มาจดจ่ออยู่ที่นิมิตอันนี้ จน

เกิดมีความปีติมีความสุขและมีร่างกายระงับ. สรูปแล้วก็ ลมหายใจนั้นเราใช้เป็นระยะแรกเท่านั้นเอง ไซ้ใหม่ครับ? พอดอนหลังเราไม่สนใจแล้วไซ้ใหม่ครับ?

ตอบ : หลักที่ตายตัวมีอยู่ว่า ลมหายใจจะค่อยละเอียด คือค่อยรำงับไปตามที่จิตมันรำงับ (ผู้ถามพูด : จนเราไม่รู้สึกที่เราหายใจ) จนถ้าไปถึงขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ ๔, แล้วก็ขั้นสุดท้ายของขั้นที่ ๔ คือจุดตถฌานนั้นนะ จะละเอียดถึงขนาดที่เขาใช้คำว่า ไม่หายใจ; (ผู้ถามพูด : เราเพลินอยู่กับนิมิต เพลินอยู่ต่อไป...) มันหยุดไป, ไม่ได้รู้สึกเพลินอะไร, ความรู้สึกเพลินก็ไม่มี คล้าย ๆ กับปิดความรู้สึกด้วยไม่หายใจด้วย. ความคิดรู้สึกอะไรไม่มีทางจิต แล้วทางร่างกายก็คือไม่หายใจไม่ไหลเวียน.

ถาม : อย่างนั้นถ้านั่งแล้วยุกัดรู้สึกใหม่ครับ?

ตอบ : ก็ไม่รู้สึกซี่ (ถาม : ไม่รู้สึกอะไรเลย?) ไม่รู้สึกเพราะมันหยุดความรู้สึกไปหมด. มีเรื่องเล่าในมหาปริณิพพานสูตร เมื่อพระพุทธเจ้าพักผ่อนอยู่ด้วยจุดตถฌานนี้ ฟ้าผ่าลงมาข้างกระท่อมนาที่เข้าไปนั่งพักอยู่, ว่าววดตาย ๕ ตัว ๔ ตัว อะไรนั้น; ก็ไม่รู้สึก. ที่นี้เสร็จแล้วพอออกจากฌาน พระพุทธเจ้าเห็นคนชุลมุนโกลาหลกันที่ตรงนั้น จึงถามว่าอะไรกัน? ชาวบ้านเหล่านั้นก็ถามว่า อ้าว, ตะกี้ฟ้าผ่าลงมาววดตาย ๔ - ๕ ตัว ไปอยู่เสียที่ไหนเล่า? นี่ก็มีอย่างนี้. เรียกว่าสมาบัติ คือหยุดอยู่ในสมาธิเป็นสมาบัติ ถ้าลึกมาก ลึกมากก็ยิ่งหมดความรู้สึกมาก. มันก็คือการหยุดพัก, หยุดพักหมดทั้งกาย ทั้งประสาท ทั้งจิต ทั้งอะไรหยุดพักกันไปหมด; แต่ก็ไม่ได้เกี่ยวกับธรรมะ ไม่ได้เกี่ยวกับตัวธรรมะหลุดพ้น; เป็นเรื่องทางกาย

เป็นเรื่องทางจิตขั้นพิเศษที่มนุษย์อาจจะทำได้. ที่นี้ คนที่ทำไม่ได้ ทำสมาธิไม่ได้ถึงอย่างนั้น มันก็ยังมีผู้ที่หลุดพ้นหรือหมดกิเลส คือเป็นพระอรหันต์ ก็มีมากเหมือนกัน; มันคนละเรื่องกัน. ต้องเป็นคนมีร่างกายดี มีอนามัยดี แข็งแรงดี ใจคอบกตดี อะไรก็เรียกว่าดีหมดแหละ จึงจะไปทำแบบสมบูรณแบบนั้น; มีถึงขั้นรูปฌาน แล้วรูปฌาน แล้วนิโรธสมาบัติ. คนที่ไม่มีอะไรครบถ้วนแข็งแรงบริบูรณ์ มันก็ทำไม่ได้; แล้วก็เป็นส่วนมากทำไม่ได้. ยิ่งเรามีเรื่องอื่นที่จะต้องทำเสียมากกว่าด้วย ก็เลยยิ่งไม่ได้ทำคือทำไม่ได้. เพราะฉะนั้น เรามีทางที่จะพักผ่อนโดยทางสติปัญญา พิจารณาให้มันหยุดให้มันสงบทางปัญญา; ไม่ใช่หยุดสงบทางจิต.

หยุดสงบทางจิตก็คือหยุดอย่างนี้แหละ หยุดเหมือนกับตายแล้ว; แต่ถ้าหยุดทางปัญญานั้น มันหยุดโดยไม่ต้องอยู่นิ่ง; ที่ร่างกายไม่อยู่นิ่งจิตก็ไม่ต้องหยุดนิ่ง ยังคิดนึกได้ เคลื่อนไหวไปมาเดินไปเดินมาอยู่ได้ แต่จิตหยุดกระสับกระส่าย หยุดความทุกข์หยุดอะไรได้ คือจะได้ละเอียดลึกซึ้งกว่า. หยุดทางกายก็นอนหลับเสีย หรือกินยานอนหลับเสีย หรือทำอะไรให้มันเป็นอย่างนั้น ให้หยุดทางกาย. หยุดทางจิตก็เข้าฌานเข้าสมาบัติเสีย. หยุดทางปัญญาก็คือปลดไ้ความยึดมั่นถือมั่นในขณะนั้นออกไปเสีย ก็สบายลึกซึ้งกว่ากันอีก คือมันไม่เสียประโยชน์ ไม่เสียการงาน มันไม่ต้องไปนอนหลับ หรือว่าไม่ต้องไปเข้าฌานอยู่; คงทำการทำงานอะไรได้ตามปกติ แต่จิตหยุดเดือดร้อน หยุดเป็นทุกข์ หยุดกระวนกระวาย; เรียกว่า **หยุดทางปัญญาไม่ขาดทุน.**

ถาม : นมัสการท่านเจ้าคุณอาจารย์ อานาปานสติตอนท้ายสูตรที่ว่า **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์อัน**

อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ อันน้อมไปเพื่อโอสลัคคะ.

" โอสลัคคะ " นี้กระผมไม่เข้าใจครับ ?

ตอบ : โอสลัคคะนี้ ก็อย่างเดียวกับปฏินิสลัคคะ คือว่าลงไปหาความว่าง ความดับไม่มีเหลือ; คือว่ามีสติชนิดนั้นจึงจะเรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ ถึงขนาดที่เป็น สติสัมโพชฌงค์. เป็นสติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อะไรก็ตาม ต้องเป็นไปเพื่อโอสลัคคะ, ก็อาศัยวิเวก อาศัยอะไรตามแบบของปัญญา ปัญญาที่ทำให้สงบยิ่งขึ้น ๆ หลายชนิดหรือหลายระดับ. ธรรมะที่ชื่อว่า สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ เป็นต้น นี้ มีหลายชนิด; ชนิดที่จะเรียกว่าโพชฌงค์ได้ ต้องมีหน้าที่มีอาการอย่างที่เราจะรู้นั้น จนในที่สุดน้อมไปเพื่อความดับไม่มีเหลือ ความว่าง, (ผู้ถามกล่าวแทรก : ค่าย ๆ เป็นไพบูลย์ของนิโรธะ) ของปฏินิสลัคคะ หรือของนิพพาน, น้อมไปเพื่อนิพพาน. โอสลัคคปริณามิ นี้ น้อมไปเพื่อโอสลัคคะ เพื่อหลุดพ้น เพื่อว่างไปในที่สุด.

---

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับสรุปบทวนอานาปานสติ หมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ชั้น.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-และสาธิตเกี่ยวกับเรื่องอานาปานสติ ได้ดำเนินมาตามลำดับ, ถึงครั้งที่ ๕ แล้ว; ในวันนี้จะได้กล่าวสรุปบทวนอานาปานสติ หมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ชั้น ซึ่งเป็นหมวดที่ว่าด้วยเรื่องลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น การรู้จักกายทั้งปวง และการทำกายสังขารคือเครื่องปรุงแต่งกายให้สงบวิงิบ, ดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว ตามหมายกำหนดการ.

ความมุ่งหมายที่จะให้ได้รับประโยชน์จากเรื่องอานาปานสติอย่างแท้จริง มีอยู่ตลอดเวลา, มีหลักสำคัญตรงที่ว่า เราจะต้องทำความเข้าใจอย่างช้า ๆ ซาก ๆ จนเป็นที่เข้าใจกันอย่างยิ่งเป็นลำดับไป; การศึกษาอานาปานสติจึงจะเป็นไปได้. ถ้ามันยังสลัวมืดมัวแม้แต่หัวข้อต่าง ๆ นี้แล้ว มันก็ยากที่จะเป็นไปได้; ดังนั้น จึงได้พยายามที่จะให้มีการทบทวนอย่างช้า ๆ ซาก ๆ เช่นการสวดหัวข้ออานาปานสติก็ดี, การทบทวนถึงหลักการหรือวิธีการอันนี้ ตลอดถึงผลที่จะพึงได้รับก็ดี; ก็ต้องมีอยู่อย่าง



ข้า ๆ ซาก ๆ. ถ้าท่านทั้งหลายจะช่วยประหยัดเวลา อย่าให้ต้องมีการข้า ๆ ซาก ๆ มากนัก, ก็จะต้องช่วยกันรีบทำความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่พูดกันอยู่นี้, หรือพูดมาแล้วก็ต้องพูดอีก, ให้มันเร็วเข้า หรือให้ทันแก่เวลาที่จะศึกษากัน ในเวลาที่ระบุไว้กำหนดไว้ ภายในภาคอาสาฬหุชาณี คือ ๓ เดือน.

### ต้องมีสติถูกต้อง - ทันทเวลา ขณะมีอารมณ์กระทบ.

วันนี้ก็อยากจะพูดย้ำ ถึงความจำเป็นที่เราจะต้องมีการฝึกอานาปานสติ อีกข้อหนึ่ง. เกี่ยวกับเรื่องนี้ จะต้องเข้าใจถึงหลักทั่วไปที่มีอยู่ในฐานะเป็นหลักทั่วไป และใช้ได้กับเรื่องทุกเรื่อง; คือความจริงที่ว่า เราจะต้องมีสติที่ถูกต้องและทันเวลา ในขณะที่มีอารมณ์มากกระทบ, ความทุกข์จึงจะไม่เกิดขึ้น. ถ้าเราไม่มีสติที่ถูกต้องและทันแก่เวลา ก็จะมีแต่ความทุกข์เนื่องจากอารมณ์ที่มากกระทบอยู่เป็นประจำ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางผิวหนัง กระทั่งทางใจ; ซึ่งก็รู้กันอยู่แล้ว.

ตอนนี้ขอให้นึกย้อนหลังไปสักหน่อย ถึงข้อที่อาจจะลืมเสียก็ได้ ว่า ความทุกข์เกิดขึ้น ก็เพราะการเกิดขึ้นแห่งอุปาทานว่าตัวกูว่าของกู. ข้อนี้ต้องเอามาพูดกัน มาปรึกษาหารือกัน ข้า ๆ ซาก ๆ ตั้งร้อยครั้งพันครั้งสำหรับคนที่ลืมให้มันแจ่มแจ้งชัดเจนอยู่เสมอว่า ความทุกข์เกิดมาจากการเกิดขึ้นแห่งอุปาทานว่าตัวกู - ของกู. อุปาทานว่าตัวกู - ของกู เกิดขึ้นเพราะมันเพลินสติ. **สติไม่มาก็เพราะว่าฝึกไว้ไม่ดี.** สำหรับบางคนแล้วก็ไม่รู้ว่า จะมีสติว่าอย่างไรด้วยซ้ำไป. "สติ" ในที่นี้ ก็คือ "สติที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ"; เพราะฉะนั้น เราจึงมีหลัก ซึ่งเป็นหัวใจของพระศาสนาทั้งหมด มาทำเป็นบทก่า

หนดของสตินั้น. ดังนั้น ขอให้ทุกคนระลึกนึกไปถึงธรรมะข้อนั้น ซึ่งพูดแล้วพูดอีก มาเป็นปี ๆ; คือธรรมะข้อที่ว่า สพุเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย - สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. ถ้าใครลืมประโยคนี, ก็นับว่าเต็มที หรือใช้ไม่ได้ หรือเหลวไหลไม่เอาใจใส่ในเรื่องที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา. เข้าใจว่า ที่นั่งอยู่ที่นี้ทุกคนเคยได้ยินได้ฟังแล้วทั้งนั้น.

ถ้ามีบางคนที่มาใหม่เกินไป ก็ควรจะทำความเข้าใจกันสักเล็กน้อยว่า เมื่อสรุปใจความทั้งหมดในพระพุทธานุศาสนนา ในส่วนปริยัติก็ดี ปฏิบัติก็ดี ปฏิเวธก็ดี จะมารวมอยู่ที่ประโยคคำพูดสั้น ๆ ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น.

พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ตรัสสอนอย่างนี้ไว้ด้วยพระองค์เอง ว่า **ปริยัติ คือคำ สั่งสอนเล่าเรียนพระคัมภีร์อะไรต่าง ๆ ที่เป็นส่วนปริยัติ** ก็สรุปความให้รู้เรื่องนี้, เรียนให้รู้เรื่องนี้, ชี้แจงให้เห็นยกเหตุผลให้ฟัง หรือแจกกระจายบทบัญญัติต่าง ๆ ออกไปให้เห็นชัดแจ้ง เพื่อให้ได้ใจความสำคัญข้อนี้, ว่า**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวเราว่าของเรา; นี้ในส่วนปริยัติ.**

ที่นี้ **ในส่วนปฏิบัติ** ก็มีการปฏิบัติเพื่อให้เข้ารูปกันกับคำสอนที่ว่า**สิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราว่าของเรา; เพราะฉะนั้น จึงปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจ** ไปในลักษณะที่มันจะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวเราหรือว่าของเรา ขึ้น มาในจิตใจ : **ปฏิบัติศีลก็เพื่ออย่างนี้, ปฏิบัติสมาธิก็เพื่ออย่างนี้, ปฏิบัติปัญญา ก็เพื่ออย่างนี้. ศีลก็ป้องกันการกระทำที่เป็นการยึดมั่นถือมั่นในขั้นต้น ๆ** ในขั้นรากฐาน ในขั้นหยาบ ๆ ไปก่อน; เช่น **ไม่ลักไม่ขโมย ไม่ฆ่า ไม่ล่วงเกินของรักอะไรเหล่า**

นี้. ถ้าผู้ใดทำไป ก็ทำไปเพราะความยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น. ถ้ามีศีลมันก็ป้องกันความยึดมั่นถือมั่นอย่างหยาบ ๆ คือทะลุออกมาเป็นการกระทำที่หยาบ ๆ นี้ได้. ที่นี้ **สมาธิ**เล่าก็เหมือนกัน : ถ้ามีสมาธิ ก็คือกักความยึดมั่นถือมั่นไว้ไม่ให้มันไหลออกมาได้; เมื่อมันไหลออกมา ก็จะข่มไว้ด้วยกำลังของจิต. นี่แหละคือข้อที่สมาธิก็ปฏิบัติเพื่อจะจัดการแก้ไขความยึดมั่นถือมั่นอยู่เหมือนกัน. สำหรับ**ปัญญา**นั้นเห็นได้ชัดทีเดียวว่า เป็นการทำให้รู้แจ้งในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ คือสิ่งทั้งปวง, แล้วก็ยึดมั่นถือมั่น; นั่นเป็นเรื่องของปัญญาโดยตรง ที่จะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงยึดมั่นถือมั่นไม่ได้. แล้วก็รู้ต่อไปว่า เพราะเหตุไรจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น? ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง, เป็นทุกข์คือเป็นความทนทาน, และเป็นอนัตตาไม่มีสิ่งใดที่ควรเรียกว่าตัวตน. นี่ปัญญาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่อย่างนี้แล้ว จิตก็ไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดได้ เพราะมีความรู้นั้นเองเป็นเครื่องป้องกันไว้; หรือจะแก้ไข, แม้เมื่อได้ยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้ว. นี่คือข้อที่ว่า การปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเรา.

ที่นี้ **ผลของการปฏิบัติ ได้แก่มรรคผลและนิพพาน** ซึ่งเรียกว่าพุทธศาสนาใน**ส่วนปฏิเวธ**นั้น ก็เป็นผลของเรื่องนี้โดยตรง คือผลของการที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น. มีความไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เกิด**มรรค**เกิด**ผล**ขึ้นมา; **มรรค**คือกิริยาที่ตัดความยึดมั่นถือมั่น โดยส่วนเล็กโดยรากเหง้า; **ผล**ก็คือผลที่ได้รับจากการที่ตัดไ้รากเหง้าของความยึดมั่นถือมั่นได้; ส่วน**นิพพาน**นั้นหมายถึงความสุข ความสงบเย็น ที่เกิดมาจากการไม่มีความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นรบกวน. เพราะฉะนั้น ในเรื่องปฏิเวธทั้งหลาย คือ**มรรคผลนิพพาน**นี้ ก็คือผลของความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง.

ศาสนาทั้งหมดก็คือ ปรียติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ; ที่นี้ ทั้งปรียติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ล้วนแต่เป็นเรื่องของความไม่ยึดมั่นถือมั่น. เพราะฉะนั้น เราจึงเรียกประโยคอันสำคัญนี้ว่าหัวใจของพระพุทธศาสนา คือประโยคที่ว่า สัพเพ ธมมา นาล์ อภินิเวสยา - สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวเราหรือของเรา ดังนี้. นี่คือปัญหาที่แรก ข้อที่ ๑ ว่าเราจะต้องมีความรู้สึกรู้นิดที่ก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้; คือมีความรู้ในข้อที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง, เป็นหลักที่จะต้องปฏิบัติ. ถ้ามีสติ ก็คือมีสติว่าอย่างนี้เกิดขึ้นทันทั่วที่เสมอที่ได้กระทบกันกับอารมณ์.

### เจริญอานาปานสติเอาตัวรอดได้ ทั้งผู้เจริญเต็มที่และไม่เต็มที่.

ที่นี่ วิธีปฏิบัติ มันก็มีเป็นชั้น ๆ ตามความสามารถของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งก็จะแบ่งออกได้เป็น ๒ พวกเท่านั้น คือพวกที่สามารถทำสมาธิได้จริง ๆ ถึงที่สุด กับพวกที่ไม่อาจจะทำสมาธิให้เต็มขนาดเช่นนั้นได้. คนทั่วไปไม่สามารถจะทำสมาธิให้ถึงที่สุด ถึงกับมีฌานมีสมาบัติได้; ดังนั้น จึงมีวิธีสำหรับคนพวกนี้ ก็คือพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เรื่อย ๆ ไป, เป็นสมาธิพอสมควรแก่การพิจารณาเคียงคู่กันอยู่กับปัญญาเรื่อย ๆ ไป; นั่นก็คืออานาปานสติหมวดสุดท้าย หมวดที่ ๔ ตั้งแต่ ชั้นที่ ๑๓ เป็นต้นไป, คือชั้นที่ว่า อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี และปฏินิสส์คคานุปัสสี.

ผู้ที่ไม่สามารถทำสมาธิถึงฌาน ก็ใช้การพิจารณาตามธรรมดาสามัญ คือเพ่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แต่ว่าให้มันเป็นการกระทำที่ตั้งอกตั้งใจ เป็นการกระทำที่จริงกันสักหน่อย; อย่าปล่อยให้มันเป็นไปสักว่า ตามสะดวกสบายมากเกินไป หรือทำกันแต่ตามธรรมเนียม. เราจะต้องมีการเพ่ง อย่างเดียวกันกับที่จะเพ่งอานา-

ปานสติ; มาเพ่งความไม่เที่ยงอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า แล้วก็เกิดผลเป็นความ  
 จางคลายเมื่อนำออกไป, ก็รักษาความรู้สึกอันนี้ไว้ทุกลมหายใจออก - เข้า; มี  
 ผลทำให้กิเลสดับลงไป ความทุกข์ดับลงไป, ก็กำหนดความรู้สึกความดับของกิเลส  
 อย่างไม่นี้ไว้ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า; ไม่มีกิเลสรบกวนก็คือไม่มีอะไรมายึดถือ  
 ไว้ว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา กำหนดความที่จิตไม่ได้ยึดถืออะไรไว้ว่าเป็นตัวเราหรือ  
 เป็นของเรา; นี่เป็นปฏินิสสังคานุสสัยอย่างนี้ อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า. นี่ก็  
 หมายความว่า คนธรรมดาสามัญ ก็สามารถที่จะปฏิบัติอานาปานสติในหมวดสุด  
 ท้ายนี้ ตามสมควรแก่สติปัญญาหรือความสามารถของตน.

ถ้ามันมีปัญหาขึ้นมาว่า เราไม่สามารถจะบังคับจิตใจให้พิจารณาอนิจจัง  
 ทุกขัง นัตตา ได้ตามที่ต้องการ, คือจิตมันยังเหลวไหลเกินไป; ก็จะไปพยา-  
 ยามศึกษาปฏิบัติอานาปานสติขั้นต้น ๆ, เช่นกำหนดลมหายใจยาว กำหนดลม  
 หายใจสั้น ตามแบบที่มีอยู่, ฝึกจิตของตนให้อยู่ในระเบียบ คือมีสมาธิบ้างตาม  
 สมควรขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นอานาปานสติ  
 หมวดสุดท้าย.

ที่นี้ ปัญหามันยังมีต่อไปว่า บางคนต้องการจะปฏิบัติให้จริงจังยิ่งกว่านั้น ก็  
 จะต้องมีการปฏิบัติอานาปานสติให้มากไปกว่านั้น คือปฏิบัติหมวดที่ ๑ หมวดที่ ๒  
 แม้กระทั่งหมวดที่ ๓ ตามที่ตนจะปฏิบัติได้อย่างไร; แล้วก็ปฏิบัติหมวดที่ ๔; ก็  
 ได้ผลดีกว่า.

ยังมีบางคน ต้องการจะปฏิบัติให้เต็มที่เป็นพิเศษ เพราะว่า มีความ  
 สามารถหรือว่ามีความปรารถนา ก็ปฏิบัติอานาปานสติทั้ง ๔ หมวดทั้ง ๑๖ ให้

มาก ให้ดี ให้สูงสุดเป็นพิเศษ, ใช้เวลานาน หรืออุทิศเวลาทั้งหมดเพื่อกิจการอันนี้.

ทั้งหมดนี้ ท่านทั้งหลายจะมองเห็นได้ว่า อานาปานสตินั้น มีหลักที่วางไว้กว้าง ๆ สำหรับทุกคน คือทุกคนจริง ๆ : ถ้ามีจิตใจที่มีสมรรถภาพน้อยในทางสมาธิ ก็ปฏิบัติในทางปัญญาคือหมวดสุดท้ายไปได้เลย; ถ้าสามารถหรือว่าพอใจหรืออยากที่จะฝึกสมาธิบ้าง ก็ฝึกหมวดต้น ๆ ที่เป็นเรื่องของสมาธิ ตามสมควร, นี้ก็คงจะได้แก่คนจำนวนไม่น้อยอยู่เหมือนกัน; ที่นี้ ถ้าเป็นคนที่มึนงงอินทรีย์อะไรสร้างมาเฉพาะ อาจจะไม่ปฏิบัติได้เต็มสายทุกชั้นอย่างเต็มที่แล้ว, ก็มีการฝึกทุกหมวดทุกชั้นกันอย่างจริงจังถึงที่สุด.

เดี๋ยวนี้ เราจะสรุปความเอาแต่เพียงว่า เราต้องการจะมีสติประจำตัวอยู่ ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วจิตของเรามันเกลือกเป็นจิตป่าเถื่อนไม่ค่อยจะชอบอยู่ด้วยสติอย่างนั้น; ดังนั้น จึงได้ฝึกอานาปานสติ เพื่อจะบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ ให้ว่าง่ายสอนง่ายพอสมควรเสียก่อน จึงได้ไปฝึกตัวปัญญาในหมวดสุดท้าย. คนทั่วไปก็คงจะรับหลักการอันนี้ไปปฏิบัติได้ ด้วยกันทุกคน; หากแต่ว่าเป็นไปได้ตามมากตามน้อย ตามที่เรามันมีอะไรต่างกัน : บางคนมีจิตใจที่เฉื่อยชา บางคนก็มีจิตใจที่ว่องไวหรือเฉลียวฉลาด. แต่ถึงอย่างนั้น ก็ยังต้องปฏิบัติอย่างเดียวกันเหมือนกัน, แตกต่างกันอยู่ตรงที่มากหรือน้อย หมัดจุดสิ้นเชิง หรือไม่หมัดจุดสิ้นเชิงเท่านั้นเอง.

[ เริ่มบรรยาย ในหัวข้อบรรยายครั้งนี้ ]

เดี๋ยวนี้ เรามีหัวข้อสำหรับวันนี้ว่า อานาปานสติหมวดที่ ๑ ทั้ง ๔ ชั้น; ก็จะได้พิจารณากันถึงอานาปานสติหมวดนี้ ซึ่งเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจหรือ

แม้แต่การปฏิบัติทดลองอย่างช้า ๆ ซาก ๆ. ข้อสำคัญก็ขอให้เข้าใจเรื่อง, ถ้าไม่เข้าใจเรื่องมันก็จะจำไม่ได้, จำได้ก็อย่างไม่มีประโยชน์; ฉะนั้น การเข้าใจเรื่องนี้สำคัญที่สุด.

**หมวดที่ ๑ ต้องการจะปรับปรุงร่างกาย และการหายใจที่เนื่องกัน** อยู่กับร่างกาย และจิตใจในบางส่วนที่มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย, ให้มันมาอยู่ในกรอบในระเบียบในการควบคุม กันเสียสักระดับหนึ่งก่อน. จิตที่ไม่เคยถูกควบคุม มันก็เหมือนกับสัตว์อยู่ในป่า จะเอามาใช้งานทันทีมันก็ทำไม่ได้แน่; ดังนั้น จึงมีการจับมาเพื่อฝึกเพียงแต่ให้มันอยู่ในอำนาจ คือให้เชื่อฟังกันก่อนเท่านั้น. ถ้าฝึกในส่วนนี้ไม่ได้ ก็ฝึกส่วนอื่นไม่ได้แน่; เช่นจะจับควายป่ามาฝึกการไถนา มันก็ต้องฝึกเฉพาะในส่วนที่ให้มันกลัว ให้มันเชื่อฟัง ให้มันยอมเสียก่อน แล้วจึงจะฝึกต่อไปในขั้นที่ว่า จะให้ไถนาอย่างไร. จิตนี้ก็เหมือนกัน จะต้องฝึกในลักษณะที่ให้มันยอมอยู่ในอำนาจ เรียกว่าเป็นจิตที่นิมนวลอ่อนโยนควรแก่การงานเสียก่อน; แล้วจึงจะฝึกในเรื่องที่เป็นความมุ่งหมาย คือให้พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, หรือว่าให้สามารถที่จะมีสติว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นนี้ อยู่ได้เป็นประจำ ไม่มีเพลอ.

ดังนั้น การที่จะฝึกให้จิตยอม กระทั่งอยู่ในการควบคุม นี้จำเป็นในเบื้องต้น; เพราะว่า ทุกคนทำได้ตามสมควรแก่อุปนิสัยของตน, ไม่ใช่ว่าจะทำไม่ได้เสียเลย, แต่ว่ามันก็ต้องใช้ความพยายามบ้าง. พยายามที่แรกไม่ได้ ก็พยายามต่อไปหลายครั้งหลายหนมันก็จะต้องได้ ตามสมควรแก่อุปนิสัยของตน; ดังนั้น จึงต้องพยายามทำไปให้สุดความสามารถ ให้เต็มที่ของความพยายาม.

คำว่า " พยายาม " นี้ ไม่ได้หมายความว่าทำไปด้วยความใจ คือบีบบัง

คับอย่างหลับหูหลับตา. ต้องไม่ลืมว่า **หลักธรรมะไม่มีอย่างนั้น** : ไม่มีบังคับอย่างหลับหูหลับตา หรือข่มเขาวัวให้กินหญ้า หรือเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ ทำนองนั้น; จะไม่มีใช้ในพุทธศาสนา แม้แต่ในกรณีใด; แต่จะต้องเป็นไปในลักษณะที่เรียกว่าอุบายทุกอย่างไป. แม้แต่จะบีบบังคับจิตใจให้รุนแรงอย่างไร ก็ยังต้องเป็นเรื่องของอุบาย คือไม่ใช่บีบบังคับอย่างโง่เขลาซึ่งหน้า ซึ่งจะไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลย แล้วบางทีก็ยิ่งจะเป็นอันตรายเสียหายอีกด้วย; คือจะไม่ได้รับผลแล้ว ยังจะทำให้เกิดความเข้าใจผิด หรือเกิดความวิปริตแก่ระบบของจิตใจนั้น ซึ่งเป็นความเสียหายอย่างยิ่งด้วย. เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นผู้เป็นสัมพัทธ์ คือรู้ทุกอย่างไม่ยกเว้นอะไร ในเรื่องหรือเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความดับทุกข์; ดังนั้น ท่านจึงสร้างอุบายสำเร็จรูปให้พวกเรา คือระบบอานาปานสติ; เป็นความถูกต้องเป็นความเหมาะสม เป็นเทคนิคอยู่ในตัวมันเองแต่ต้นจนปลาย. ถ้าเราระดมกำลังให้ถูกต้องตามวิธีนี้แล้ว เป็นไม่มีผิดพลาด ไม่มีเสียหาย เพราะว่าจะบอบนั้นได้จัดไว้ดีแล้ว.

นี่แหละคือข้อที่ควรเอามาพิจารณา. สำหรับหมวดที่ ๑, ซึ่งมีอยู่ ๔ ชั้น; ก็ลองพิจารณาดูให้เข้าใจจริง ๆ, อย่าให้เพียงแต่สักว่าท่องได้ : --

#### อธิบายอานาปานสติ ชั้นที่ ๑.

**ชั้นที่ ๑** : เมื่อได้เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติโดยหลักที่ว่า **เมื่อหายใจยาว ก็รู้ตัวทั่วถึงว่าหายใจยาว.** คำนี้มีความมุ่งหมายที่จะให้รู้ลักษณะของการหายใจยาว แล้วก็รู้คุณค่าของความมีการหายใจยาว และรู้จักอิทธิพลของมันว่ามันจะไปทำอะไรที่ไหนได้ต่อไปอีก. ตามธรรมดาเราถือว่า เรามีลมหายใจยาวตามปกติ คือตามสบาย; นี้เรียกว่ายาวตามปกติ.



ใจคอปกติ ร่างกายปกติ ลมหายใจปกติ, ก็จะรวมอยู่ในพวกที่เรียกว่ายาว; ดังนั้น จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า **รู้เรื่องลมหายใจยาว ก็คือรู้เรื่องการหายใจที่เป็นไปตามปกติ** ที่เรียกว่าระดับปกติ มีสภาพปกติ, ให้อุณหภูมิร่างกายเสถียรก่อน. ก่อนหน้านี้ก็เหมือนกับคนโง่ ไม่เคยสังเกต ไม่เคยศึกษา ไม่เคยพิจารณาอะไร ปล่อยไปตามเรื่องตามราว มันจึงไม่รู้แม้แต่ว่าลมหายใจยาวอย่างไรสั้นอย่างไร; เดียวนี้ต้องรู้, คือใคร่ครวญให้ละเอียดจนรู้ว่า เมื่อร่างกายปกติ ใจคอปกติ ลมหายใจปกติ นั้น มันมีอาการยาวเท่าไร ถือเอาเป็นลมหายใจในประเภทยาว.

อธิบายอานาปานสติ ชั้นที่ ๒.

ที่นี่ ข้อที่ ๒ หรือชั้นที่ ๒ **เมื่อมีการหายใจสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจสั้น.** คำพูดสั้น ๆ เพียงเท่านั้น, แต่ความหมายของมันก็มีมากซ่อนอยู่ในนั้น ว่าอะไรคือลมหายใจสั้น? เพราะเหตุไรมันจึงหายใจสั้น? ถ้าหายใจสั้นมันจะมีอิทธิพลต่อสิ่งอื่นอย่างไร? ตอบได้อย่างกำปั้นทุบดินว่า มันก็ตรงกันข้ามจากลมหายใจยาว. ที่นี่เราเอาตามที่ธรรมชาติมันแสดงอยู่จริง ๆ ตามหลักที่แล้วว่า เมื่ออะไร ๆ ปกติใจคอปกติอะไรปกติ ลมหายใจมันยาว, เราก็เห็นอยู่; **ลมหายใจมันจะสั้น ก็ต่อเมื่อมีเรื่องอะไรที่ทำให้ผิดปกติ.** ถ้าใจคอปกติ ลมหายใจจะสั้น, มีความโกรธเกิดขึ้น มีความกลัวเกิดขึ้น มีความอะไรก็ตามที่มันเป็นความผิดปกติตามธรรมชาติแล้ว ลมหายใจก็ต้องสั้น คือจะหายใจแรง, แล้วมันก็ต้องหายใจถี่ ระยะมันจึงสั้น.

ถ้าดูอีกทีหนึ่งมันก็คล้าย ๆ กับว่า มันต้องการลมมากกว่าธรรมดา เพื่อจะไปแก้ไขสถานการณ์ในร่างกายนั้นให้มันดีขึ้นโดยเร็ว; ดังนั้น มันจึงหายใจเร็ว ๆ แรง ๆ ให้เอาอากาศข้างนอกที่ดี ๆ เข้าไปช่วยแก้ไขในทางร่างกายให้มันปกติ ให้มันคืนสู่ปกติ.

มันเหมือนกับมีหลักว่า มันต้องการลมหายใจที่มีคุณสมบัติเท่านั้นอยู่ตลอดเวลา. ในยามปกติมันก็ปกติ พอมันผิดปกติมันก็ต้องมีอะไรผิดปกติ เพื่อให้ได้ลมหายใจที่มีปริมาณหรือคุณภาพเท่านั้นอยู่ตลอดเวลา, มันจึงต้องหายใจสั้น. เราก็รู้เรื่องของลมหายใจสั้นว่ามันผิดปกติอย่างไร คือมันจะมีแต่ในขณะที่อะไร ๆ ผิดปกติ, เราจึงเหมาเอาได้เลยว่า ใ้เรื่องของลมหายใจสั้นนี่คือเรื่องผิดปกติ เป็นเรื่องที่ต้องแก้ไข; เป็นเรื่องที่กำลังประกอบอยู่ด้วยโทษ จะต้องแก้ไขให้ปราศจากโทษ. หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็เป็นการรู้ได้ทันทีว่า เรารู้จักอารมณ์ของเราเองว่า อารมณ์ดีอารมณ์ร้ายนั้นสังเกตได้ที่ลมหายใจ หรือมีลมหายใจเป็นเครื่องบอก.

นี่เป็นขั้นแรกที่สุดของการปฏิบัติ เพื่อให้รู้จักลักษณะหรือธรรมชาติอันแท้จริงของลมหายใจที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย หรือเกี่ยวข้องอยู่กับคนเรา ว่ามันมีลักษณะอย่างนี้ มีข้อเท็จจริงอย่างนี้; ฝึกไปฝึกไปมันก็จะรู้.

เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาด เป็นบัณฑิต ก็ควรจะถือเอาอุปายอันนี้เป็นเครื่องช่วยให้ฝึกอานาปานสติ ๒ ชั้นนี้สำเร็จ; คืออย่าไปฝึกในทางบีบบังคับมันโดยตรง, แต่ ว่าฝึกในลักษณะที่เป็นการศึกษากลมกลืนกันไปกับการบังคับ. เราตั้งปัญหาว่า เราอยากจะทำเรื่องลมหายใจยาว ว่าลักษณะของมันเป็นอย่างไร? มันมีประโยชน์อันใดอย่างไร? หรืออะไรอย่างไร? ตั้งหน้าฝึกเพื่อจะสังเกตมันเท่านั้น; อย่างนี้มันก็ไม่มีการบังคับ ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย ไม่ยุ่งไม่ลำบาก แล้วก็จะรู้ทั่วถึงแจ่มชัดด้วยว่ามันเป็นอย่างไร. พอถึงคราวจะศึกษาเรื่องลมหายใจสั้น ก็ใช้วิธีอย่างเดียวกัน เพื่อจะรู้จักมันอย่างในฐานะที่เราเป็นนักศึกษา, ไม่ใช่ไปเชื่อใครมาแล้วก็มาตั้งหน้าบังคับจิตอย่างบ้า ๆ บอ ๆ; อย่างนี้ไม่มีทางจะสำเร็จ. ทำตัวเป็นนักศึกษาเสียบ้าง แล้วก็เอามาฝึกดู มันก็รู้เป็นลำดับ ๆ ไป, มันก็สำเร็จด้วย

สะดวกตายด้วย หรือถึงกับจะสนุกสนานด้วยก็ได้; อย่างนี้เขาเรียกว่าอุบาย.

อธิบายอานาปานสติ ชั้นที่ ๓.

พอมาถึง **ชั้นที่ ๓ รู้กายทั้งปวง.** คำนี้คนแรกศึกษาจะฉงน ว่าไฉ่ ๒ ชั้นแรกรู้ลมหายใจยาว รู้ลมหายใจสั้น; พอมาถึงชั้นนี้รู้กายทั้งปวง มันจะเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร? หรือมันคนละเรื่อง? ถ้าเรามีการศึกษาอย่างถูกต้อง คือรู้ตามข้อที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า แม้อลมหายใจก็เรียกว่ากายด้วยเหมือนกัน, ลมหายใจก็เรียกว่ากาย, กายก็เรียกว่ากาย; ฉะนั้น กายทั้งปวงมันก็ต้องทั้งกาย และทั้งลมหายใจนั่นเอง, รู้เรื่องกายทั้งปวง ก็คือรู้ทั้งเรื่องลมหายใจและรู้เรื่องร่างกาย ฉะนั้น มันก็ต้องเนื่องกันอยู่ดีกับการปฏิบัติข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ที่รู้ว่าลมหายใจยาว รู้ลมหายใจสั้น. รู้กายในส่วนลมหายใจอย่างนั้น, แล้วก็มารู้กายในส่วนที่เป็นร่างกายเป็นเนื้อเป็นหนังนี้ ว่ามันเนื่องกันอยู่กับลมหายใจนั้น; ถ้าเรารู้ทุกอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ ในแง่ใดปริยายใดทั้งหมดแล้ว ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้กายทั้งปวง ตามหัวข้อของอานาปานสติชั้นที่ ๓ ที่มีอยู่ว่า กายปฏิสังเวท - เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง.

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า **กายทั้งปวงแยกออกเป็น ๒ กาย คือกายลมหายใจ กับกายเนื้อหนัง.** เรารู้เรื่องกายคือลมหายใจมาดีแล้วตั้งแต่ ชั้นที่ ๑ ที่ ๒ เพราะอุตสาหกรรมศึกษามันมาอย่างละเอียดอย่างกับเป็นนักค้นคว้า ว่ามันคืออะไร? มันมีลักษณะอย่างไร? เหตุใดจึงเป็นอย่างนั้น? แล้วมันจะทำอะไรได้อีกต่อไป? นี้รู้หมด. นี้เองเป็นเหตุให้เราเห็นว่า ไฉ้อลมหายใจนี้มันเนื่องกันอยู่กับกาย เพราะว่าเมื่อเราหายใจยาวเรารู้สึกสบาย, เมื่อเราหายใจสั้นเรารู้สึกไม่สบาย; มันก็เป็นการบอกอยู่ชัดว่า ลมหายใจมันเนื่องกันอยู่กับกาย ไปด้วยกันกับกาย, ขึ้นอยู่แก่กัน

และกันอย่างนี้. นี่ก็เป็นความรู้เรื่องกายนี้ข้อหนึ่งแล้วว่า **ลมหายใจนั้นปรุงแต่ง** กายเนื้อหนัง, กายคือลมหายใจนั้นปรุงแต่งกายคือเนื้อหนัง; มันจึงเกิดความรู้ในขั้นต่อไปว่า ถ้าเราบังคับเข้าที่กายใดกายหนึ่ง มันก็จะเป็นการบังคับไปถึงกายอีกกายหนึ่งด้วยโดยแน่นอน เพราะว่ามันเป็นของเนื่องกัน.

ทีนี้ เราต้องการจะบังคับกายเนื้อหนังให้สงบรำงับ; ถ้าเราทำกับมันไม่ได้, เราก็ใช้อุบายหันไปทำกับกายลมหายใจ - กายคือลมหายใจ ซึ่งเราทำกับมันได้. ดังนั้น เราจึงมีระเบียบปฏิบัติที่จะจัดการกับกายคือลมหายใจนั้น แล้วให้มีผลออกมาถึงกายคือเนื้อหนังนี้ด้วย. นี่แหละ คือข้อที่เป็นความรู้เรื่องกายทั้งปวง; ในตอนนี้ ยังเป็นเพียงความรู้ คือรู้ข้อเท็จจริงต่าง ๆ จากการที่ได้สังเกตอย่างละเอียดลออ ถึงความสัมพันธ์กัน ในระหว่างกายลมหายใจกับกายเนื้อหนัง. รู้ในข้อที่ควรจะรู้หมดทุกอย่างแล้ว ก็เรียกว่า เป็นผู้ **สพุทกายปฏิสังเวท** คือรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง. ความรู้อันใดเกิดขึ้นในลักษณะนี้ ก็เอามากำหนดไว้ รู้สึกอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า, จนกว่าจะชัดเจนแจ่มแจ้งดี.

#### อธิบายอานาปานสติ ชั้นที่ ๔.

ทีนี้ ก็มาถึงชั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นชั้นปฏิบัติลงไปตรง ๆ ; คือเมื่อรู้ว่ากาย ๒ กายนั้น มันเนื่องกันอยู่ ขึ้นอยู่แก่กันและกันแล้ว, เราต้องการจะบังคับให้สงบรำงับ. เราไปบังคับในส่วนกายที่บังคับได้ คือกายลมหายใจ, จึงลงมือปฏิบัติลงไปที่ลมหายใจ คือการปฏิบัติชั้นที่ ๔ ที่เรียกว่า **ปสุสมภย** กายสงขาริ อสฺสสิสฺสามิติ -- **ปสุสมภย** กายสงขาริ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ - เราทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก - หายใจเข้า.

เดี๋ยวนี้ มีคำใหม่เกิดขึ้นมา คือคำว่ากายสังขาร, คำนี้แปลว่าเครื่องปรุงแต่งกาย. เครื่องปรุงแต่งกาย ก็คือลมหายใจนั่นเอง เพราะเรารู้มาแล้วตั้งแต่ขั้นที่ ๓ คือรู้เรื่องทั้งปวงที่เกี่ยวกับกาย; ดังนั้น เราจึงรู้ว่า ลมหายใจนี้เป็นกายสังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย. ลมหายใจมันมีหน้าที่หรือมีอำนาจที่จะปรุงแต่งกาย; มันจะปรุงแต่งให้เป็นอย่างไรก็ได้, คือจะให้หยาบก็ได้ ให้ละเอียดก็ได้ ให้สงบรำงับก็ได้ ให้กระวนกระวายก็ได้. เดียวนี้เราเลือกเอาแต่ในทางที่จะให้สงบรำงับไม่กระวนกระวาย, เราจึงต้องจัดการให้มันถูกกะเรื่องกัน ก็คือจัดการให้มันสงบรำงับ; ดังนั้น บทเรียนในขั้นที่ ๔ นี้จึงมีว่า เราทำกายสังขารให้รำงับอยู่หายใจออก - หายใจเข้า.

ที่นี่ ปัญหาที่มาถึงการทำกายสังขารคือลมหายใจให้รำงับนั้น จะต้องทำอย่างไร? ก็มีระเบียบวิธีหรืออุบายที่กล่าวไว้ในสูตรนั้น และคำอธิบายของสูตรนั้นตลอดถึงคำอธิบายของผู้ที่ได้เคยปฏิบัติมาแล้ว ช่วยอธิบายเพิ่มเติมให้; เราจึงได้คำอธิบายที่สมบูรณ์ เกี่ยวกับการที่จะกระทำกายสังขารนี้ให้รำงับ.

เกี่ยวกับทำกายสังขารคือลมหายใจให้รำงับ, เราก็ได้พูดกัน ได้ศึกษา ได้พิจารณา ได้ทำตัวอย่างสาธิตกันมาบ้างแล้ว ตามสมควร; ขอให้ย้อนระลึกนึกไปถึงเรื่องนั้น ๆ. โดยหลักใหญ่ก็มีว่า เดียวนี้ จะต้องจัดการกับลมหายใจแล้ว คือจัดการให้มันสงบรำงับประณีตลงไป. ที่นี่ อุบายจะทำอย่างไร? เมื่อถือเอาตามนัยของอานาปานสติ ก็ใช้สติกำหนดลมหายใจนั้น โดยวิธีที่ถูกต้องที่สุด คือโดยวิธีที่จะล่อหรือจะหลอกหรือจะอะไรก็ตาม ให้มันละเอียดลง ละเอียดลง. คำว่า "ละเอียดลง" นี้ ลมหายใจละเอียดลง แล้วกายก็รำงับลง แล้วจิตก็เป็นสมาธิขึ้น; ๓ อย่างนี้มันไปด้วยกันหรือมันเป็นสิ่งเดียวกัน. ถ้าว่าลมหายใจมันละเอียดลง;

ร่างกายมันก็จะสงบรำงับลง, แล้วจิตก็จะมีความแน่วแน่คือความเป็นสมาธิขึ้นหรือมากขึ้น. เราทำได้แต่เพียงอย่างเดียว มันก็ได้ทั้ง ๓ อย่าง; แต่ที่ไปเล่นกับจิตโดยตรงนั้นเป็นอันทำไม่ได้แน่. จะไปเล่นกับร่างกายโดยตรงก็ยังไม่ค่อยจะได้; ให้มาเล่นกับสิ่งที่ย่างกว่า ก็คือลมหายใจนี้ มีอุบายบังคับลมหายใจนี้ ด้วยการใช้น้ำที่เรียกว่าสติ.

สตินั้น คือจิตที่ประกอบอยู่ด้วยสติ, จิตที่ทำหน้าที่กำหนดนี้ก็เรียกว่าสติ. ตรงนี้อาจจะพูดสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยทราบให้ทราบว่า คำว่า "จิต" นั้นมันเป็นคำกลาง ๆ; ถ้ามีคุณสมบัติที่เรียกว่าเจตสิกอย่างใดอย่างหนึ่งมาประกอบมันเข้า, จิตนั้นมันก็กลายเป็นสิ่งนั้นไปเลย, แล้วเราก็ไม่เรียกว่าจิตอีกต่อไป เราไปเรียกตามชื่อของเจตสิกที่เข้ามาประกอบกับจิตนั้น. เช่นว่าเจตสิกธรรมมีชื่อว่าสติ เป็นพวกเจตสิกเข้ามาประกอบกับจิต จิตกำลังมีสติ, เราก็เลยเรียกจิตนั้นว่าสติไปเสีย. หรือถ้าเจตสิกธรรมที่ชื่อว่าศรัทธาประกอบกันเข้ากับจิต, เราก็ไม่เรียกจิตนั้นว่าจิต เราเรียกมันว่าศรัทธาไปเสีย. ที่จริงมันก็คือจิตที่ประกอบอยู่ด้วยศรัทธา. หรือว่าเจตสิกธรรมชื่อปัญญามันเข้ามาประกอบกับจิต จิตมันก็กลายเป็นปัญญาไป; เราไม่เรียกว่าจิตที่ประกอบอยู่ด้วยปัญญา เราเรียกว่าปัญญาเฉย ๆ, มันสะดวก. ถึงแม้หิริและโอตตัมปะ หรือขันติ ไสรัจจะอะไรก็ตามใจอีกที่ชื่อ มาประกอบกับจิต แล้วจิตนั้นก็ได้นามใหม่ตามชื่อของเจตสิกธรรมนั้น ๆ.

## วิธีทำลมหายใจให้สงบรำงับ ๕ บทเรียนหลัก.

[๑. รังตาม.]

เดี๋ยวนี้ เราพูดว่า เราจะใช้สติเป็นเครื่องกำหนด ก็หมายความว่า เรา

ใช้จิตที่กำลังทำหน้าที่เป็นสติ หรือมีสติกำกับอยู่นี้เป็นเครื่องกำหนด. กำหนดอะไร? ก็กำหนดลมหายใจ. กำหนดลมหายใจที่ไหน? เมื่อไร? ในลักษณะอย่างไร? ในขั้นต้น ก็กำหนดเมื่อมันกำลังหายใจออก - เข้าอยู่ตามปกติ, เมื่อเวลานั้นแล้วก็ที่นั้น ในลักษณะที่จะให้รู้ว่ามันเป็นอย่างไร; เพราะฉะนั้น เราจึงปล่อยให้หายใจเป็นไปตามปกติ แล้วก็ใช้สติหรือจิตที่ประกอบด้วยสตินั้นกำหนด, ดังนั้น มันจึงมีอาการเหมือนกับวิ่งตามไป วิ่งเข้า - วิ่งออก, วิ่งเข้า - วิ่งออก หรือวิ่งไป - วิ่งมา, ก็แล้วแต่จะเรียก, เพราะว่าเราต้องหายใจเข้า - หายใจออก หายใจเข้า - หายใจออก. แรกกำหนดก็ต้องกำหนดที่นี้ ในลักษณะอย่างนี้ มันจึงจะง่าย, และจึงจะได้ หรือว่าจึงจะเป็นเรื่องจริง.

คนเราหายใจเข้า - ออกอยู่, จิตก็กำหนดการหายใจเข้า - ออกนั้น; หมายความว่า เมื่อหายใจเข้า, จิตก็รู้สึกว่ามันนั้นเข้าไปอย่างไร เข้าไปถึงไหน ลึกลงที่ไหน; แล้วก็ระยะหนึ่งมันก็เริ่มหายใจออก, จิตก็วิ่งตามออกมา สตินั้นวิ่งตามออกมา ออกมาอย่างไร ออกมาอย่างไร อย่างไม่รู้จบ จนสุดลงที่ข้างนอกระยะหนึ่ง; แล้วก็เริ่มหายใจเข้า, ก็กำหนดวิ่งตามเข้าไปอีก จนถึงสุดข้างใน; แล้วมันก็จะวิ่งออกมาอีก ก็กำหนดตามออกมาอีก. เพราะฉะนั้น มันจึงมีอาการชนิดที่เรียกว่า วิ่งตาม, วิ่งตามอยู่ตลอดเวลา เข้า - ออก เข้า - ออก อย่าให้มันขาดระยะได้ เพราะว่า มันยังใหม่ต่อกันและกันอยู่ด้วยทั้ง ๒ ฝ่าย. ถ้าทำไม่ดีมันจะหนีจากกันเสีย, มันต้องระมัดระวังแต่เพียงว่าอย่าให้มันหนีออกไปจากกันได้ เรียกว่าวิ่งตาม.

บางทีก็มีการเปรียบด้วยอาการที่ว่าเหลิยวไปเหลิยวมา เหมือนกับคนที่เลี้ยงเด็กที่ซุกซนจับใส่เปลให้นอนมันยังไม่นอน, คนที่นั่งเฝ้าอยู่ทางหัวเปลนั้นก็จะต้องเหลิยวหน้าตามไปซ้ายที่ขวาที่ ซ้ายที่ขวาที่, ให้เห็นเด็กอยู่เสมอ, อย่าให้มีโอกาส

หล่นลงมาจากเปลได้. นี่ก็เป็นตัวอย่างหรืออุทาหรณ์ที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายเหมือนกันว่าเด็กที่ยังไม่นอนนี่ เหมือนจิตใหม่ ๆ ยังไม่ยอม มันจะดิ้นรนออกจากระเบียบอยู่เรื่อย เหมือนกับเด็กมันจะลงจากเปล มันต้องคอยดูแลไว้ แล้วก็คอยแกว่งเปลไปแกว่งเปลมา แกว่งเปลไปแกว่งเปลมา เพื่อจะทำให้มันง่วง คือเพื่อจะทำให้มันยอม ดังนั้น จึงต้องมีอาการเหมือนกับว่าเหลิยวไปเหลิยวมา ตามเปลนั้นด้วย.

นี่คือการที่กำหนดลมหายใจที่เข้า - ออก เข้า - ออก, วิ่งตามเข้า - ออก เข้า - ออก; ความหมายอย่างเดียวกัน. ทำอย่างนี้เรื่อยไปไม่เท่าไรเด็กมันก็จะเริ่มง่วง เพราะการถูกไกวไปไกวมานี้. จิตก็เหมือนกัน, เพราะกำหนดอยู่ที่ทั้งเข้า - ทั้งออกอย่างนี้ มันก็จะเริ่มยอม.

[ ๒. เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง. ]

ในกรณีของเด็กเมื่อเด็กมันเริ่มง่วง มันก็ไม่พยายามที่จะลงจากเปล, แต่ถ้ามันยังไม่ง่วงเต็มที่มันยังอาจจะลุกขึ้นมาก็ได้ ยังต้องคอยดู, แต่ว่าการคอยดูตอนนี้ ไม่จำเป็นจะต้องเหลิยวไปเหลิยวมาให้เมื่อยคอกก็ได้, คงเฝ้าดูอยู่ที่จุดตรงที่เปลมันแกว่งมาตรงหน้าก็แล้วกัน มันก็เพียงพอแล้วเพื่อจะปลอดภัย; ก็ไม่ต้องเหลิยวไปเหลิยวมา, วางหน้าอยู่ตรง ๆ ที่ตรงกลางอย่างนี้ มันก็ต้องมาผ่านตรงกลางอยู่เสมอแหละ. นี่ก็เรียกว่ามันถอนการควบคุมออกไปได้ตั้งมาก; มันยังเหลืออยู่ที่ตรงจุดตรงกลางแห่งเดียว.

จิตนี้ก็เหมือนกัน, เมื่อกำหนดลมที่วิ่งตาม ๆ เข้า - ออก เข้า - ออก อยู่ พอสมควรแล้ว; ต่อมาก็เปลี่ยนเป็นกำหนดอยู่ที่ใดที่หนึ่ง, ที่เหมาะที่สุดคือที่จงอยจุมูก ซึ่งลมจะต้องผ่านทั้งเข้าและทั้งออก, คล้าย ๆ กับเป็นจุดศูนย์กลางของเปล



เหมือนกัน; ก็เลยประหยัดเร็วแรงประหยัดเวลา ประหยัดอะไรได้มากกว่า. **เฝ้า** ดูแต่ที่ตรงจุดนั้น มันก็ยังสำเร็จประโยชน์; คือว่าไอ้จิตตัวที่จะเป็นกิเลส ที่จะ ฟุ้งซ่าน หรือจะหนีไปไหนเสียนั้นนะ มันก็ทำไม่ได้; ไอ้จิตที่เป็นสติมันก็คอยคุมไว้ ได้. นี้เรียกว่า ความสำเร็จได้คือปลานเข้ามากระยะหนึ่งแล้ว, คือสามารถที่จะทำให้ มันไม่หนีไปไหนได้ โดยที่เราไม่ต้องทำงานมากเหมือนที่แรก, คือไม่ต้องวิ่งตามกัน เสียตะพึด, เฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง; นี้ความเป็นสมาธิก็เริ่มตั้งขึ้น คือเริ่มมีขึ้นมา.

ซึ่งเราพิจารณาดูตอนนี้ เปรียบเทียบกันก็ยังคงจะเห็นได้ว่า **ไอ้จิต** ในขณะที่ ยังวิ่งตาม วิ่งตาม นั้นมันยังหยาบ, หยาบกว่าจิตในขณะที่มันหยุดเฝ้าดู.

เหมือนกับเด็กแรก ๆ ไล่ลงไปในเปลมันยังดิ้นมาก; แล้วมันง่วงนอน มัน ก็ดิ้นน้อยลง แล้วกระทั่งไม่ดิ้น. นี่ย่อมแสดงอยู่แล้วว่า ที่แรกมันก็หยาบหรือกระ วนกระวาย, แล้วมันก็สงบราบลงมาถึงขั้นนี้.

[๓. สร้างมโนภาพ คือทำอุคคหนิมิตให้เกิดขึ้น.]

เดี๋ยวนี้ เราก็อยากจะให้มันสงบมากกว่านั้นต่อไปอีก, จึงมีการปฏิบัติชนิด ที่สร้างนิมิตที่ละเอียดประณีตขึ้นไป; เราจึงรู้เรื่องสิ่งที่เรียกว่านิมิต คือเครื่องสำ หรับกำหนด สิ่งที่จะถูกกำหนด. เมื่อเรากำหนดลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก ลม หายใจเข้า - ลมหายใจออก, ลมหายใจเข้า - ออกนั้น เป็นนิมิตอย่างหยาบที่สุด; เป็นนิมิตที่ยังหยาบ แล้วเราก็เรียกว่า**บริกรรมนิมิต**คือนิมิตในขั้น**ตระเตรียม** : เอาลม หายใจที่วิ่งไป - วิ่งมา เข้า ๆ - ออก ๆ นั้นนะเป็นนิมิต. ที่นี้ พอมาถึงขั้นที่ปล่อยมือ ตอนนั้นได้, มากำหนดอยู่ที่จงอยจุมูกเพียงแห่งเดียว; ไอ้จุดที่สมมติขั้นนี้ก็เลย เป็น**บริกรรมนิมิตที่รัดตัว** เป็นจุดที่แคบเข้า หรือเล็กเข้า เป็นศูนย์กลางที่มันเล็ก

เข้า ๆ, พร้อมทั้งจะทำให้มันกลายเป็นอุคคหนิमित. หมายความว่าที่ตรงจุดที่จ้อง  
จมูกที่จิตเฝ้าดูอยู่ที่ตรงนั้น เพียงจุดเดียวนั้น, ต่อมาจะค่อย ๆ ทำในทางจิตใจ  
ชนิดกึ่งสำนึก ให้มีนิमितอันใหม่ที่สร้างขึ้นมาจากมโนภาพเกิดขึ้นที่ตรงนั้น. นี้  
หมายความว่าจิตเต็มสำนึกนั้นหยาบ, จิตครึ่งสำนึกนั้นละเอียดกว่า. ถ้าเราควบคุม  
จิตครึ่งสำนึกไว้ได้ด้วยอุคคหนิमितในมโนภาพที่สร้างขึ้นที่ตรงนั้น, ก็หมายความว่า  
เรามีจิตที่ละเอียดกว่าเดิม; แม้แต่ลมหายใจก็ละเอียดกว่าเดิม, แม้ร่างกายก็สงบ  
รำงับลงกว่าเดิม.

นี้ ๓ อย่างนี้มาด้วยกันไปด้วยกัน : ลมหายใจละเอียดกว่าเดิม, กายก็  
รำงับกว่าเดิม, จิตก็เป็นของประณีตละเอียดหรือว่าเป็นสมาธิ ยิ่งขึ้นกว่าเดิม; ดัง  
นั้น ในขณะที่แห่งบริกรรมนิमित คือกำหนดด้วยการวิ่งไปวิ่งมาติดตามอยู่นั้นมันหยาบ  
กว่า, หยาบกว่าในขณะที่กำหนดด้วยอุคคหนิमित. นี่มันจึงสำเร็จขึ้นมาขั้นหนึ่ง คือ  
มีความละเอียดหรือประณีตสงบรำงับขึ้นมาขั้นหนึ่ง; คือถึงขั้นที่ฝึกอยู่ด้วยอุคคห-  
นิमित.

[ ๔. ทำปฏิภาคนิमित คือบังคับให้มโนภาพเปลี่ยน. ]

ที่นี่ เมื่อฝึกอุคคหนิमितจนเรียบร้อย จนสม่ำเสมอ จนได้ตามต้องการ,  
หมายความว่า กำหนดเป็นดวงหรือเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งในมโนภาพ ปรากฏเด่นอยู่ที่  
ตรงนั้น นานพอจนเป็นที่แน่ใจว่าเราบังคับได้แล้วในส่วนนี้; ก็เลื่อนขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง  
คือขั้นที่เรียกว่าปฏิภาคนิमित. ปฏิภาคนิमित ก็แปลว่า นิमितที่เปลี่ยนรูปได้  
ต่าง ๆ กัน. ดวงของอุคคหนิमितที่มองเห็นอยู่อย่างไหน ต่อไปนี้จะเปลี่ยนไปตาม  
ที่จิตโน้มนึกแม้กึ่งสำนึก.

อุคคหนิमितที่สร้างขึ้นโดยมโนภาพนั้น บางคนก็เป็นจุดเป็นดวง, แล้ว

ก็มีสีน้นสีนี้ไม่เหมือนกันทุกคน, บางคนก็เหมือนปุ๋ยฝ้ายก้อนเล็ก ๆ อยู่ทีน้น, บางคนก็เหมือนก้อนเมฆอยู่ทีน้น, บางคนเหมือนดวงอาทิตย์เล็ก ๆ อยู่ทีน้น ดวงจันทร์เล็ก ๆ อยู่ทีน้น หรือว่าหยดน้ำค้างกลางแสงแดดอยู่ทีน้น หรือว่าใยแมงมุมกลางแสงแดดอยู่ทีตรงน้น, มันไม่เหมือนกัน; อย่าไปรังเกียจมัน อย่าไปสงสัยมัน. สภาพที่สร้างขึ้นโดยมโนภาพนี้ มันเกิดขึ้นมาอย่างไรก็ถือเอาอย่างน้น. แรกเผลอก็ต้องระวังอย่าให้มันหายไป ให้มันอยู่เต็มที แล้วมันก็นิ่งแน่วอยู่อย่างน้น.

พอบทเรียนบทนี้เสร็จไปแล้ว, ก็มาถึงขั้นทีว่าจะฝึกปฏิภาคนิมิต คือ เปลี่ยนรูปร่าง เปลี่ยนสีส้น เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนอะไร. สมมติว่า เรามีอคคหนิมิตชนิดทีเหมือนกับปุ๋ยฝ้ายเล็ก ๆ อยู่ทีจอยจมุมนั้น, ทีนี้ ก็น้อมจิตไป เพื่อให้มันเปลี่ยนรูปร่าง หรือเปลี่ยนขนาดใหญ่เล็ก ตาในภายในก็เห็นอย่างน้น, มันก็เปลี่ยนได้; และพร้อมกันน้นก็ไมทำให้อุญเสีความเป็นสมาธิ, ไมทำให้อเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นแก่อมหายใจ, ไมได้ทำให้อเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นแก่อมสงบร้างบของร่างกาย; หรือไมได้ทำการเปลี่ยนแปลงอันใดให้อเกิดขึ้นทั้งแก่อมร่างกาย ทั้งแก่อมหายใจ ทั้งแก่อจิต, นอกจากอัฐรูปภาพทีเห็นน้นมันเปลี่ยนแปลง. นี้อลองคิดดูว่าถ้าทำได้ออย่างนี้ มันบังคับจิตบังคับกายได้ทีมากน้อย, มันมากกว่าทีแล้วมาก็มากน้อย.

ทีนี้ ระเบียบสำหรับให้อฝึกเขาก็มีไว้มาก; เช่นว่าให้มันเปลี่ยนรูปร่างใหญ่เล็ก เล็กใหญ่ ใหญ่เล็ก, หรือให้มันเปลี่ยนสีน้นสีนี้ก็ได้, ให้มันเปลี่ยนอิริยาบถ คือ ให้มันห่างออกไป ห่างออกไป จนไปไกลสุดแล้วให้มันกลับเข้ามา กลับเข้ามา หรือให้มันเที่ยวล่อยว่อนไปอะไรได้ทั้งน้น, บังคับได้ตามทีต้องการ; อย่างนี้เรียกว่าเรากำลังฝึกอยู่ ด้วยสิ่งทีเรียกว่าปฏิภาคนิมิต. ถ้าฝึกได้ ก็หมายความว่า เรา

ขณะจิตเข้ามาตั้งครั้งตั้งก่อน จวนจะสำเร็จ จวนจะเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ ในการที่จะเป็นสมาธิชนิดที่ว่าสมบูรณ์ที่สุด, แต่ตอนนี้นั้นก็ยิ่งยากมากขึ้นทุกที; เพราะฉะนั้น การฝึกต้องระมัดระวังมากขึ้น ต้องเสียสละมากขึ้น ต้องไม่ไปรู้ไปชู้กับอะไรมากขึ้น จะต้องเก็บตัวมากขึ้น หรือมีอะไรทำของนี้, เพื่อรักษามันไว้อย่างระมัดระวังที่สุด; นี่เราก็พบผลเพิ่มขึ้นมาว่า เดียวนี้ ลมหายใจก็ละเอียดประณีตกว่าเดิม ร่างกายก็สงบรำงับกว่าเดิม จิตก็เป็นสมาธิมากกว่าเดิม.

[๕. หน่วงองค์ฌาน หรือทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น.]

เปรียบเทียบกันในระหว่าง ๓ ชั้น : ชั้นปริกรรมนิมิต แรกทำมันก็หยาบอยู่ตามประสาแรก ๆ แล้วมันก็จะละเอียดเข้า; จนถึงขั้นอุคคหนิมิตมันก็จะละเอียดในอัตราหนึ่ง สงบรำงับในอัตราหนึ่ง; พอมาถึงขั้นปฏิภาคนิมิตมันก็จะสงบรำงับ ละเอียดหรือสงบเย็นนี้ในอัตราหนึ่ง, แต่ยังไม่เต็มที่ของบทเรียนที่กำหนดไว้ จะต้องฝึกให้คล่องแคล่วในการมีปฏิภาคนิมิตน้อมจิตไปอย่างไรก็ได้ จนชำนาญดีแล้ว; จึงค่อยฝึกต่อไปถึงขั้นที่ว่า หน่วงความรู้สึกที่รู้สึกต่อองค์ของฌานนี้ให้ปรากฏขึ้นมา ได้แก่ความรู้สึก ๕ อย่าง ในเมื่อเราไปกำหนดเข้า, ก็เป็นความรู้สึกรู้จักสิ่งทีเรียกว่าจิตกอย่างหนึ่ง วิจารณ์อย่างหนึ่ง ปีติอย่างหนึ่ง สุขอย่างหนึ่ง เอกัคคตาอย่างหนึ่ง.

การกำหนดดู องค์ฌานที่ ๑.

หมายความว่า เมื่อจิตกำลังคล่องแคล่ว เพลิดเพลินว่องไวอยู่ด้วยปฏิภาคนิมิตนั้น, เราน้อมจิตไปในลักษณะที่อยากจะเห็น เห็นด้วยตาข้างใน มิใช่เห็นด้วยตาธรรมดานี้ คือมองเห็นด้วยปัญญาด้วยญาณนี้ ว่าเดี๋ยวนี้ จิตกำลังกำหนดอยู่ที่อารมณ์หรือนิมิตนั้น, คือจิตกำหนดอยู่ที่นิมิตในปริกรรม หรือกำหนดอยู่ที่อุคคหนิมิต หรือว่ากำหนดอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตเป็นต้น, จนเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าจิตได้

กำหนดอยู่ที่นิมิตนั้น : ความรู้อันนี้เรียกว่าวิตกอันเป็นข้อที่ ๑, ไม่ใช่ความรู้ที่เป็นญาณเป็นวิปัสสนาอะไร, แต่เป็นความรู้สึกหรือมองเห็นว่าจิตกำลังกำหนดอยู่ที่อะไร นี้ก็เรียกว่าวิตกของจิต.

การกำหนดดู องค์ฌานที่ ๒.

ที่นี้ ดูไปถึงข้อที่ ๒ ที่เรียกว่าวิจารณ์ คือจิตกำลังแนบสนิททั่วถึงอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างไร. ตรงนี้อ่าลืมน่า คำว่า " วิตก วิจารณ์ " สองคำนี้ เป็นคำพิเศษเฉพาะในกรณีนี้, ไม่ใช่เป็นคำที่ใช้อยู่ในภาษาทั่วไป. ในภาษาทั่วไป คำว่า " วิตก " หมายถึงดำริ ตรึกคิด, " วิจารณ์ " หมายความว่าพิจารณาอย่างละเอียดลออ จนปวดหัว. เดียวนี้ ๒ คำนี้ มาเปลี่ยนความหมายเป็นเพียงว่า รู้คือรู้ความที่จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์, นี้วิตก; วิจารณ์ คือความที่จิตซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้น. เพียงแต่กำหนดเกาะอยู่ที่นั่นก็เรียกว่าวิตก; แต่ถ้ามันเคล้าเคลียกันอยู่กับอารมณ์นั้นโดยทั่วถึง ก็เรียกว่าวิจารณ์. ข้อนี้รู้ได้ด้วยคำเปรียบ, คำเปรียบนั้นเปรียบด้วยวัตถุ ฉะนั้น จะถือเอาตามความหมายทางวัตถุล้วนก็ไม่ได้; แต่ว่าเขาเป็นเครื่องเปรียบเทียบได้. เช่นว่าเอาวัวมาผูกกับเสาหลัก; วัวคือจิต, เสาหลักคือนิมิต, สติคือเชือก. เหมือนกับเอาวัวผูกเข้ากับหลักแล้ว ข้อที่วัวถูกผูกอยู่กับหลัก ก็เรียกว่าวิตก, ข้อที่วัวมันถูไถเวียนไปเวียนมาอยู่กับหลักนั้น เรียกว่าวิจารณ์. ต้องมีปัญญาสังเกตสักหน่อยว่า ขณะที่วัวถูกมัดกับหลัก, แล้วมันถูอยู่รอบ ๆ หลัก ดิ้นไปดิ้นมาอยู่รอบ ๆ หลัก; นั้นมันมีอาการทั้ง ๒ อย่าง คือทั้งวิตกและวิจารณ์ : ข้อที่มันต้องติดอยู่กับหลัก นี้คือวิตก, ข้อที่มันคลึงเคล้าอยู่ทั่วถึงกับหลัก นี้มันเป็นวิจารณ์. นี้จิตที่เกาะอยู่กับอารมณ์ เป็นวิตก; จิตที่รู้สึกซึมซาบทั่วถึงคล้ายกับเคล้าเคลียกันอยู่กับอารมณ์นั้น เรียกว่าวิจารณ์.

ถ้าสามารถหวังให้เกิดความรู้สึกอันนี้ขึ้นมาได้, ก็เรียกว่า เราหวังความรู้สึกที่เป็นวิตกขึ้นมาได้ วิจารณ์ขึ้นมาได้.

การกำหนดดู องค์ฌานที่ ๓ - ๔.

ที่นี่ ต่อไปข้อที่ ๓, ที่ ๔ ก็คือปีติกับสุข. การหวังให้เกิดความรู้สึกที่เป็นปีติคือความพอใจนั้นไม่ยาก; คือทำความรู้สึกไปในทางที่ว่าเราทำได้สำเร็จ, เราทำวิตกวิจารณ์ได้สำเร็จมันก็เกิดความพอใจขึ้นมาเองว่าเราทำได้สำเร็จ, ใจความรู้สึกว่าเราทำได้สำเร็จนั้นนะมันโดยอัตโนมัติ มันเป็นปีติคือพอใจว่าเราทำได้สำเร็จ. ที่นี่เราหวังความรู้สึกที่เป็นปีติหรือพอใจนี้ขึ้นมาอีกความรู้สึกหนึ่ง คือความรู้สึกพอใจอยู่ด้วย เรียกว่าได้องค์ฌานที่ ๓ คือปีติ. เมื่อทำปีติให้เกิดขึ้นมาได้, มันก็เป็นของแน่นอนที่จะรู้สึกเป็นสุข; ฉะนั้น ปีติกับสุขมันก็จะมาด้วยกัน, มาด้วยกันไปด้วยกัน. เรากำหนดความรู้สึกที่เป็นปีติ - ความพอใจ ก็เห็นชัดอยู่; เรากำหนดความรู้สึกที่เป็นสุขเหลือเกิน นี่ก็เห็นชัดอยู่.

การกำหนดดู องค์ฌานที่ ๕.

ที่นี่ องค์ฌานที่ ๕ คือเอกัคคตานั้นไม่ค่อยมีปัญหาอะไร เพราะว่า ถ้ามองเห็นองค์อื่น ๆ อยู่แล้ว มันก็ไม่ยากที่จะมองเห็นเอกัคคตา คือความที่เดี๋ยวนี้จิตมิได้ไปรู้ไปชู้กับสิ่งอื่น นอกจากมารู้อยู่กับอารมณ์หรือนิมิตนี้เท่านั้น. เอกัคคตาแปลว่ามียอดสุดอันเดียว. แล้วมันไปรวมยอดอยู่ที่จุดเดียว; ข้างล่างมันจะมีอย่างไรก็รากฐานก็ตามใจ, แต่ยอดสุดมันมีเพียงจุดเดียว ปลายแหลมนั้นมีจุดเดียว. หมายความว่า แม้มันจะมีองค์ถึง ๕ องค์ คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็ตาม; แต่ปลายแหลมของมันมีอยู่อันเดียวจุดเดียว คือสมาธิ คือความเป็นสมาธิ. ถ้ามองเห็นภาวะอย่างนี้ หรือความหมายอย่างนี้, ก็เรียกว่า มีความรู้สึกที่เป็น

**เอกัคคตาแจ่มแจ้งอยู่.**

ในขณะที่จิตเดียว มีองค์ฌานได้ครบทั้ง ๕.

อยากจะรู้สึกอย่างวิตกก็รู้สึกได้, อยากจะรู้สึกอย่างวิจารณ์ก็รู้สึกได้, อยากจะรู้สึกอย่างปีติก็รู้สึกได้, อยากจะรู้สึกอย่างเป็นสุขก็รู้สึกได้, อย่างเอกัคคตาก็รู้สึกได้; ขยับขยายปรับปรุงให้มีความรู้สึกได้พร้อม ๆ กัน. มันเหมือนกับว่า บางอย่างที่เราทำได้พร้อม ๆ กันหลายอย่างก็มีเหมือนกัน; ไม่ใช่ว่าจิตนี้จะทำงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีอะไรเข้ามาเจือเอาเช่นนั้นเสียเลยก็ไม่ใช่. เช่นเมื่อเราอาบน้ำ เรารดน้ำลงบนตัว, เราจะรู้สึกเย็น รู้สึกเปียก หรือรู้สึกอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งได้หลาย ๆ อย่างพร้อมกัน. ขอให้ไปลองสังเกตดูเถอะ : ถ้าน้ำมันอุ่นหรือน้ำมันร้อน หรือน้ำมันเย็น เราก็รู้สึก, ถ้ามันเปียกเราก็รู้สึก หรือว่าถ้ามันมีผลอย่างอื่นเกิดขึ้น มาทำให้เราหนาว ทำให้เราสะดุ้ง ทำให้อะไรอีกหลายอย่าง มันรู้ได้พร้อม ๆ กันไป; ก็จะนับดูให้เป็นหลาย ๆ อย่างได้.

เดี๋ยวนี้ จิตที่ประกอบอยู่ด้วยอาการอย่างนี้; จะดูว่ามันกำหนดอารมณ์ก็ได้, มันเคล้าเคลียอารมณ์ก็ได้, รู้สึกเป็นปีติ เป็นสุข ก็ได้, มันรวมจุดเป็นสมาธิอยู่ในความเป็นอย่างนั้นก็ได้. ถ้าได้อย่างนี้ เราก็เรียกว่า มีความรู้สึกที่เป็นองค์ของฌานทั้ง ๕ องค์ ที่เราทำ คือหวังขึ้นมาได้สำเร็จ, เป็นจิตที่เป็นสมาธิชนิดที่ประกอบไปด้วยองค์ ๕ องค์ คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา; อันดับนี้เขาเรียกว่า ปฐมฌาน, คือการเป็นสมาธิที่เต็มรูปเต็มขนาดของความเป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่าปฐมฌาน. ลมหายใจก็ละเอียดรำงับคล่องแคล่วกว่าเดิม, ร่างกายก็สงบรำงับกว่าเดิม, จิตก็สงบรำงับกว่าเดิม; คือกว่าในขณะที่ยังเป็นเพียงปฏิภาคนิมิต เฉย ๆ. จิตในขณะที่ปฏิภาคนิมิตก็ยังสงบรำงับกว่าจิตในขณะที่อุคคหนิมิต; จิตใน

ขณะอุคคหนิมิตก็ยังสงบรำงับกว่าจิตในขณะปริกรรมนิมิต; จิตในขณะแห่งปริกรรมนิมิตมันก็ยังสงบรำงับกว่าจิตตามธรรมดาบ้าง ๆ บอ ๆ ที่ไม่ได้ควบคุมอะไรเลย, คือจิตที่เป็นอยู่โดยไม่มีการควบคุมอะไรของคนทั่วไป.

เดี๋ยวนี้ มันก็ขึ้นมาได้ถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นปฐมฌาน; มีความสงบรำงับเท่าไร ในส่วนจิต, มีความเยือกเย็นสบายเท่าไร ในส่วนร่างกาย, มีความละเอียดประณีตเท่าไร ในส่วนลมหายใจ. นี่แนวทั่ว ๆ ไปมันมีอยู่อย่างนี้. ก็เคยเขียนไว้เป็นคำอธิบายยืดยาวเป็นเล่มหนังสือ, แต่กลัวว่าจะอ่านไม่รู้เรื่อง หรือตาลาย เพราะตัวหนังสือมันมาก, แล้วก็อธิบายนั้นอธิบายนี้พร้อมกันไปมากมายหลายอย่าง.

สรุปสั้น ๆ การทำกาสังขารให้รำงับ จนได้ฌาน.

เดี๋ยวนี้ ก็ต้องการให้กำหนดง่าย ๆ อย่างนี้ ว่า เริ่มกำหนดลมหายใจยาวสังเกตจนรู้จักทั่วถึงดี; ก็เริ่มกำหนดรู้เรื่องลมหายใจสั้นทั่วถึงดี; รู้ความที่ลมหายใจเนื่องกันกับร่างกาย ก็เลยบังคับกายทางลมหายใจ; ก็เริ่มบังคับลมหายใจ ในลักษณะที่เรียกว่าปริกรรมนิมิต : กำหนดที่ตัวลมหายใจที่กำลังเป็นอยู่อย่างไร คือวิ่งไป - วิ่งมา ; จนกระทั่งสามารถกำหนดในลักษณะอุคคหนิมิต อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งโดยมโนภาพที่สร้างขึ้นสำเร็จ; แล้วก็กำหนดละเอียดไปกว่านั้น คือว่ามโนภาพนั้นบังคับให้เปลี่ยนได้; ถึงขนาดนี้แล้ว จิตเป็นสมาธิพอที่จะประกอบอยู่ด้วยองค์, เขาเรียกว่าองค์, องค์ประกอบที่ทำให้เรียกได้ว่าเป็นสมาธินั่นนะ มีอยู่ ๕ องค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา.

นี่ความหมายหรืออะไรก็ตามทั้งหมด ของอานาปานสติหมวดที่ ๑ ซึ่งมีอยู่ ๔ ชั้น คือ ชั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔; มันมีอยู่อย่างนี้.



ถ้าขึ้นมาได้ถึงปฐมฌานอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่า ไม่ค่อยมีปัญหาอะไรแล้ว จะไปถึงทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ได้; เพราะว่า ฌานต่อ ๆ ไป ที่สูงขึ้น ต่อ ๆ ไปนั้น มันไม่มีอะไรมากไปกว่าปลดความรู้สึกบางอย่างทิ้งออกไปทีละอันสองอัน. เช่นปฐมฌานมีทั้ง ๕ คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา; ที่นี้ค่อยทวงความรู้สึกกลับไปในทางถอยหลัง, คือว่าที่เป็นวิตก วิจารณ์ นั้นละลาย ไม่รู้ไม่ชี้เสีย, ให้เหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา, เมื่อทำได้มันก็เป็นทุติยฌานขึ้นมา. ที่นี้ ก็ละทิ้งความรู้สึกที่เป็นปีติเสีย, ไข่ความรู้สึกที่เป็นสุขก็ให้มันเป็นกลาง ๆ เสีย, มันก็เป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน ไปตามลำดับ; เรียกว่ามันไม่ยาก คือมันมีแต่เพียงปลดทิ้งไป ปลดทิ้งไป ให้เหลือน้อยเข้า น้อยเข้า. ปลดทิ้งไปได้เท่าไร เหลือน้อยเข้าเท่าไร ก็มีความสงบรำงับมากขึ้นเท่านั้น; ดังนั้น ในขั้นจตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ มันยังเหลือแต่ความรู้สึกที่เป็นอุเบกขา คือเฉย ๆ นี้กับเอกัคคตาเท่านั้น, ถือว่าสงบรำงับจนถึงกับไม่หายใจไม่รู้สึกระไร. ก็จบเรื่องของอานาปานสติหมวดที่ ๑ เพียงเท่านั้น.

เพราะฉะนั้น ไปทำเป็นหัวข้อสั้น ๆ กำหนดจดจำไว้ให้ดี, เอาแต่หัวข้อก็ไม่ก็คำพูด; คือกำหนดอย่างวิงตาม วิงตามไป - ตามมา : กำหนด, ใช้ลำดับเลข, ว่า ๑. กำหนดอย่างวิงตาม ตามไป - ตามมา, ๒. กำหนดอยู่ที่เดียว ฝ้าอยู่ที่จุดหนึ่ง, ๓. สร้างอุคคหนิมิตขึ้นที่ตรงจุดนั้น, แล้วก็ ๔. เปลี่ยนรูปของอุคคหนิมิตต่าง ๆ ได้ เป็นปฏิภาคนิมิต, มีปฏิภาคนิมิตดีแล้ว ที่นี้ก็ ๕. หนองความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ องค์ขึ้นมาให้ครบ ในขณะที่จิตอยู่ด้วยอำนาจของปฏิภาคนิมิตนั้น; มันก็ได้ปฐมฌาน. ก็เรียกว่า ๕ บทเรียน, ทำให้ขึ้นมาถึงฌานถึงสมาธิที่แท้จริงได้; เหลือจากนั้นเป็นบทเรียนปลีกย่อย คือว่าทำให้เป็นฌานที่มันประณีตยิ่งขึ้นไป ๆ ๆ.

นี่จึงตาม, ฝ้าดู, ทำอุคคหนิमित, ทำปฐวิภาคนิमित, ทำองค์ฌาน ให้เกิดขึ้น; ๕ หัวข้อเท่านั้นเอง ฉะนั้น พยายามกำหนดให้ได้, แล้วไปนึกอยู่ เสมอ นึกเล่น ๆ อยู่เสมอทุกคืน ๆ, ทุกวันทุกคืน. แม้ว่าทำไม่ได้จริง ก็ให้แจ่ม แจ่มโดยความรู้ - โดยความเข้าใจ, แล้วมันจะทำได้ง่ายขึ้น; บางทีมันจะนอนฝัน แล้วเป็นไปเองก็ได้. นี่เดี่ยวพูดแล้วเดี่ยวจะไม่เชื่อ; ให้มันมีความแจ่มแจ้งเพียงพอ ชัดเจนทุกวันทุกคืน ทุกวันทุกคืน, มันจะเป็นไปเองโดยการที่ว่ามันถูกชักจูงไป แต่ในทางนั้น.

นี่คือ การพูดสรุปความซ้ำลงไปใหม่ ให้ตลอดสาย อันเกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๔; ก็มีอยู่อย่างนี้. ส่วนใดที่ลืมไป ก็รีบระลึกได้, ที่ระลึกได้อยู่แล้ว มันก็ให้ระลึกชัดเจนยิ่งขึ้นไปอีก. จะพูดอีกก็พูดอย่างนี้อีก, ไม่มีทางจะพูดอย่างอื่น; อย่างมากก็เพียงแต่อธิบายส่วนใดส่วนหนึ่งให้ ชัดออกไป. โดยแนวของมัน โดยปริทัศน์ของมัน มันก็ต้องเป็นอย่างนี้เท่านั้น, เป็นอย่างอื่นไม่ได้, ว่ากำหนดลมหายใจชนิดจึงตาม, ชนิดฝ้าดู, จนเกิดอุคคหนิमित, จนเปลี่ยนให้เป็นปฐวิภาคนิमित, แล้วจนกระทั่งทำองค์ฌานทั้ง ๕ ให้เกิดขึ้น. มันก็พอทันที สำหรับหลักที่เป็นเค้าโครงของอานาปานสติหมวดที่ ๑ นี้.

การบรรยายชักซ้อมความเข้าใจ ความจำ, ก็พอสมควรเพียงเท่านี้.

## อภิปรายอานาปานสติ.

ถาม : มีพระภิกษุเขียนข้อความมาให้กระผม, ให้เอาข้อความนั้นอ่านเสนอ เป็นที่ประหนึ่งว่าจะถาม, จะให้ถามไหมครับ? กระผมจะอ่านไป

ตามตัวที่ท่านเขียนมาอย่างไร จะเป็นคำถามหรือไม่? หรือเป็นคำอธิบายอยู่ในตัวแล้วก็แล้วแต่ของเรื่อง :-- ขอความกรุณาโยมบุญมันช่วยอ่านรายงานการทดลองปฏิบัติอานาปานสติ เพื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ. เมื่อท่านอาจารย์พุทธทาสได้ฟังแล้ว, รายงานตอนไหนที่บอกว่าผู้ปฏิบัติสำคัญผิดอยู่, ขอความกรุณาช่วยชี้แจงแก้ไขเพิ่มเติม; และรายงานตอนไหนที่บอกว่าผู้ปฏิบัติเข้าใจถูกต้องดีแล้ว, ก็ขอความกรุณาช่วยขยายความให้ลุ่มลึกกว้างขวางยิ่งขึ้นไป. อันนี้คงขอให้พระเดชพระคุณเป็นผู้บรรยาย.

ตอบ : ยังฟังไม่ถูก, ว่าอีกที่ฟังไม่ถูก.

ถาม : ผมก็ฟังไม่ถูกเหมือนกันครับ; อ่านต่อไปให้จบดีกว่า. ภายในห้องปฏิบัติกร ในขณะแห่งการทำอานาปานสติ จนเกิดความเจ็บปวดบริเวณขาพับ แต่ไม่ยอมเปลี่ยนท่านั่ง แทนที่จะปฏิเสธทุกขเวทนานั้น กลับยินดีที่จะรับหน้ามัน โดยถือเอาว่าทุกขเวทนานั้นเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งสติกำหนดรู้อาการของเวทนา. เวลาผ่านพ้นไปทุกขเวทนายิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ, แต่ผู้ปฏิบัติก็ยังรักษาสติให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ามีพลังสูงขึ้นเป็นการ ... กันทุกขเวทนาที่เพิ่มขึ้นนั้น. เมื่อทุกขเวทนาได้ดำเนินไปถึงจุดสุดยอดของมันแล้ว, ในขณะนี้ถ้าเปรียบจิตเหมือนที่ว่างภายในลูกบอล ที่ว่างนั้นถูกอัดแน่นเต็มไปด้วยภาวะแห่งทุกขเวทนา. แหมถามเยอะจริง, ผมเองก็ไม่เข้าใจครับ. ขอโทษครับพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าที่ให้กระผมถาม, ผมก็ตาไม่สู้จะ

ดีอ่านก็ไม่ค่อยจะถูก; และอีกประการหนึ่งเวลาการก็จะไม่เพียงพอ, กระผมก็มีความสงสัยของผมอยู่, กระผมจะลัดตัดใจความมาหา ความสงสัยของผมที่มีอยู่ และจะนำขึ้นมาถามกับพระคุณเจ้า (องค์บรรยาย) ดีกว่า : ในการที่พระคุณเจ้าได้แสดงในวันนี้ถึงอานาปานสติกรรมฐาน มีในตอนที่ ๑ ตอนที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ในการที่วิ่งตามหรือหยุดอยู่ จนเป็นปริกรรม อุดคหะ ปฏิภาค แล้วมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา และ อุเบกขา; อันนี้เป็นไปตามนัย. กระผมอยาก จะเรียนถามพระคุณเจ้าว่า การที่ทำอานาปานสตินี้ นั้น มีความปรารถนาเพื่อจะละสังโยชน์ใหม่ ?

ตอบ : นี้ออกไว้แต่ที่แรกแล้ว. ทำอานาปานสติหรือกรรมฐานไหนก็เพื่อผลสุดท้าย คือละกิเลสละอาสวะดับทุกข์. ที่นี้การจะดับทุกข์นี้ ต้องอยู่ด้วยความรู้แจ่มแจ้งว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. เดียวนี้ จิตของเรามันเถลไถล ไม่ค่อยจะอยู่ด้วยความรู้ชนิดนั้น จึงบังคับมันให้อยู่ด้วยความรู้สึกชนิดนั้น ตามวิธีต่าง ๆ กันหลายขนาด แล้วแต่บุคคล. ที่เราพูดวันนี้ ชั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ นี้ คือบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจเท่านั้น; ยังมีต่อไป ก็คือการใช้จิตนั้นให้ทำหน้าที่หรือรู้อะไรต่อไปอีก. มันเพียงบังคับสัตว์ป่าให้อยู่ในอำนาจเท่านั้น, จะไปใช้ให้มีผลละเอียดประณีตอย่างไร ว่ากันในด้านอื่น. ในหมวดที่ ๑, สี่ชั้นนี้เพียงบังคับจิตให้เป็นจิตที่อ่อนโยน คล่องแคล่ว นิ่มนวล ควรแก่การงานเท่านั้น; ก็เพื่อฝึกสำหรับละกิเลสอาสวะต่อไปข้างหน้า.

ถาม : ในตอนหนึ่งพระคุณเจ้าแสดงว่า อานาปานสตินี้ นั้น คือต้องมีสติ

ตั้งมั่นกำหนดทุกข้อยู่. ขอเรียนถามว่า สติที่ตั้งมั่นกำหนดทุกข้อยู่  
นั้น จะเห็นทุกข์เป็นไฉน ?

ตอบ : นี่ก็มาถึงขั้นที่ ๑๓; เรื่องทุกข์ เรื่องอนัตตา เรื่องอนิจจัง รวมอยู่ที่ขั้น  
ที่ ๑๓, ให้ใช้จิตที่ฝึกมาดีแล้วเริ่มพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. นี้  
เห็นอนิจจังให้ถูกต้องเต็มที่ มันจะสอทุกขังออกมาเอง. คุณบุญมันไป  
ทำอนิจจังให้เต็มที่ แล้วมันจะสอทุกขังออกมาเอง แล้วก็เห็นเอง.

ผู้ถาม : กระผมได้ยินได้ฟังมาว่า ท่านผู้มีปัญญามาพิจารณาเห็นสังขารว่า  
ไม่เที่ยง; เมื่อเห็นสังขารว่าไม่เที่ยงแล้วไซ้, ต่อจากนั้นก็เกิด  
ความเบื่อหน่ายในความไม่เที่ยงนั้นว่าจะเป็นทุกข์; เมื่อเห็นทุกข์  
ปรากฏขึ้นแล้ว, ท่านผู้นั้นจะถึงซึ่งความหมดจดและบริสุทธิ์อย่าง  
ยิ่ง. นี่ท่านแจกไว้แบบนี้.

ผู้ตอบ : มันแล้วแต่จะพูดกันในลักษณะไหน คือรวบรัดหรือไม่รวบรัดหรือละเอียด  
ลอบ. ถ้าเห็นอนิจจังเต็มที่, มันเห็นเป็นทุกข์; ถ้าเห็นเป็นทุกข์ก็ต้อง,  
ถ้าจะแยกชอยอย่างนี้, มันก็ต้องเกลียดทุกข์ กลัวทุกข์ อยากรจะพ้นไป,  
มีนิพพิทาเต็มที่; แล้วก็จะมีวิราคะ คือว่าหน่ายจากสิ่งที่เป็นทุกข์;  
แล้วมันจึงจะไปถึงดับทุกข์ - นิโรธะ. ตรงนี้จะแยกให้เป็นสัก ๓ ชั้น ๔ ชั้น  
ก็ได้ มากกว่านั้นก็ได้อ, แต่ว่าเห็นทุกข์แล้วมันต้องเบื่อหน่ายในทุกข์;  
เห็นทุกข์ถึงขนาดที่เบื่อหน่ายในทุกข์นี้มันจะไปของมันเอง คือจะจางคลาย  
จากความยึดมั่นถือมั่น ที่เรียกว่าวิราคะ; ถ้าเต็มขนาดก็เรียกว่าเป็นอริย-  
มรรคเลย : วิราคะนี่คืออริยมรรค. ทีนี้ ถ้าอริยมรรคแล้ว มันก็ต้องดับทุกข์  
เป็นนิโรธ; พอนิโรธดับทุกข์แล้ว ก็เรียกว่าวิมุตติ; พอวิมุตติจริง ๆ แล้ว

ก็ยังมีวิมุตติญาณคือรู้ว่าวิมุตติแล้ว; จบอยู่แค่รู้ว่าวิมุตติแล้ว, จบตรงที่รู้ว่าพ้นทุกข์แล้ว.

ถาม : ในตอนที่ว่าในบทของทุกขสัจจ์ ที่ว่าท่านผู้มีปัญญาเมื่อมาพิจารณาเห็นสังขารนั้นว่าเป็นทุกข์ แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายในความเป็นทุกข์นั้น ว่ายังจะเป็นทุกข์ต่อไปอย่างนั้นใช่ไหมครับ ?

ตอบ : บาลีนั้นเขาว่า เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์, เมื่อนั้นจะหน่ายในสิ่งที่ เป็นทุกข์, แล้ว เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา - นั่นคือเงื่อนไขของความบริสุทธิ์; มันยังจะต้องไปต่อไปอีก กว่า将达到ความบริสุทธิ์คือนิพพาน. เงื่อนไขตั้งต้นที่เห็นทุกข์, เมื่อนั้นจะหน่ายในความทุกข์; เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา - นั่นแหละคือตัวทางที่จะไปสู่พระนิพพานอันหมดจดจากความทุกข์; มันก็ยังมีต่อไปอีกหน่อยแหละ : เห็นทุกข์, เบื่อหน่าย, คลายกำหนด, แล้วก็ดับ, แล้วก็หลุดพ้น, แล้วก็รู้ว่าหลุดพ้น.

ถาม : ขอเรียนถามอีกข้อ ที่มีอยู่ในหลักธรรมเดียวกันนั้นว่า เมื่อมาเห็นธรรมทั้งหลายว่าเป็นอนัตตา - มิใช่ตัวตน, อถ นิพฺพินฺหติ ทุกฺเข - ย่อมเห็น้อยหน่ายในความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนั้น ว่าจะจะเป็นทุกข์ต่อไป. เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้ว, เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา - จะเข้าถึงซึ่งความบริสุทธิ์และหมดจดอย่างยิ่ง, อย่างนั้นไม่ใช่หรือครับ ?

ตอบ : คือถามว่าอย่างไรละ ? จะถามว่าอย่างไร ?

ถาม : ถามว่า ที่เห็นว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนใช่สัตวิใช่บุคคลนะ ที่เห็นเช่นนั้น

นะเป็นการเห็นจำ; ถ้าไม่ใช่เห็นจริงแล้วก็ต้องกลับมาทุกข์อีก ใหม่มครึบ ?

ตอบ : เขาว่าเห็นด้วยปัญญาโน้น, ไม่ใช่เห็นจำ หรือเห็นอะไร; คือว่าเห็น ด้วยปัญญา คือเห็นด้วยความรู้สึก, ไม่ต้องคิด ไม่ต้องใช้เหตุผล ไม่ต้องอะไร, มันปรากฏอยู่ในความรู้สึก. ถ้าถือหลักพระพุทธรักษาติดหมวดนี้ ก็ต้องให้เข้าใจว่า จะใช้อินิจจังก็ได้ ทุกขังก็ได้ อนัตตาก็ได้ แล้วแต่ อุปนิสสัย. อุปนิสสัยบางคนมันถนัดที่จะเห็นทุกข์, มันก็เห็นทุกข์ลึกที่สุด แล้วก็เมื่อหน่ายคลายกำหนดไปได้เลย; บางคนมันถนัดทางอนัตตา ก็เห็นอนัตตาก็ได้; ไม่ต้องว่าทั้งสามอย่างในบุคคลเดียว. (ผู้ถามกล่าว : นี่ตรงนี้ เข้าใจแล้วครับ.) นี่บาลีจึงแจกนิพพานไว้เป็น ๓ ชนิด หรือแจกวิโมกข์ไว้ ๓ ชนิด อนิมิตตวิโมกข์ อัปณิหิตวิโมกข์ สุญญตวิโมกข์, เพื่อบุคคลที่มีอุปนิสสัย ต่างกัน ๓ พวก : พวกหนึ่งถนัดอนิจจัง; พวกหนึ่งถนัดทุกขัง; พวกหนึ่ง ถนัดอนัตตา

ถาม : ก็ถ้าอย่างนั้นใน ๓ ลักษณะนี้ : ถ้าพระโยคาวจรทั้งหลายมีปุพเพกต- ปุญญาตา มาแล้วแต่หนหลังอย่างไร แล้วก็เจริญในหมวดอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตาในบทใดบทหนึ่ง, ก็สำเร็จได้สมประสงค์ทุก ๆ อย่าง และได้ผลเท่ากัน ?

ตอบ : ผลเท่ากัน : เหมือนกับคนหนึ่งมันถนัดใช้ขวาน; ใ้คนหนึ่งมันถนัดใช้หอก ดาบ; ใ้คนหนึ่งมันถนัดใช้ปืน. ก็ใช้ให้เต็มที่ของมันเถอะ มันก็ปราบ เข้าศึกได้.

ถาม : กระผมจะหมดข้อความที่ถามแล้ว; ยังมีอีกข้อความหนึ่ง ที่พระคุณเจ้าท่านสั่งไว้ให้ช่วยกรุณาถามด้วย. ข้อที่จะให้ถามนั้นก็มีความว่า สัมโยชน์เป็นเครื่องกั้นกันมิให้โยคะจะจรไปได้ [คือกันไม่ให้โยคะ - ความเพียรเผากิเลสท่องเที่ยวไปในแนวกรรมฐานหรือการปฏิบัติดับทุกข์ได้. ถ้าจะว่า "สัมโยชน์เป็นเครื่องกั้น กันไม่ให้โยคะจรไปได้" ก็หมายความว่า สัมโยชน์เป็นเครื่องกั้นกันไม่ให้พระโยคะจรดำเนินปฏิบัติธรรมดับกิเลสดับทุกข์ได้, กันไม่ให้ไปจากวิภูฏสงสารจนถึงนิพพานได้. (ตามเสียงในเทปว่า โยคะจะจร)]; เมื่อมาเจริญอานาปานสติกรรมฐานเข้าแล้วไซ้ไร, จะละสัมโยชน์ นับตั้งแต่สังกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมผัสพตปราคาส. อานาปานสติจะมีกำลังประการใดที่เข้าไปละสังกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมผัสพตปราคาส ได้?

ตอบ : อ้าว, ก็ไม่ดูให้หมวดสุดท้าย : มั่นอนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นั้นนะ คือละสัมโยชน์ไปตามลำดับละ. วิราคะคืออริยมรรค; เราทำอานาปานสติเห็นอนิจจัง แล้วก็เกิดวิราคะ, มันก็ละสัมโยชน์ตามหลักของการละสัมโยชน์. คือว่าอริยมรรคนี้ สร้างขึ้นมาได้ด้วยกรรมฐานภาวนาหลายๆ ระบบ; แต่เมื่อสร้างขึ้นมาก็ได้แล้ว มันก็ตัดสัมโยชน์เหมือนกันหมด. เดียวนี้เรามันชอบใจระบบอานาปานสติ, ไม่ชอบใจระบบกสิณ หรือว่าอสุภ หรืออะไรทำนองนั้น. เมื่อสร้างปัญญาเห็นอนิจจังขึ้นมาได้ มันก็ละโดยวิธีเดียวกันแหละ. (เทปบันทึกไว้แค่นี้)

-----



## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๕, ที่ ๖, ที่ ๗.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายเรื่องอานาปานสติในวันนี้ ได้มาถึงหัวข้อ อานาปานสติ ชั้นที่ ๕ การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ, ชั้นที่ ๖ การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, และชั้นที่ ๗ การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขารคือสิ่งที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต; ซึ่งทั้ง ๓ ชั้นนี้ อยู่ในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ดังที่ได้เคยบอกกล่าวอยู่เสมอว่า การศึกษาหรือการปฏิบัติอานาปานสตินี้ จะต้องกระทำซ้ำ ๆ ทวนมาแต่ต้นเสมอไป, ดังที่ท่านทั้งหลายก็ได้เห็นอยู่แล้วในวันทีแล้ว ๆ มา. แม้ในวันนี้เราก็ยังคงตั้งต้นด้วยการให้สวดพระบาลีอานาปานสติสูตรนั้น เพื่อให้ทุกคนระลึกถึงหัวข้อธรรมเหล่านั้น ตั้งแต่ต้นมาอีก; แล้วก็จะต้องระลึกรู้ถึง อานาปานสติขั้นต้น ๆ ที่ได้เคยฟัง ได้เคยชักใช้ไล่เรียงกันมาแล้วด้วย. ถ้าตอนต้น ๆ ไม่แจ่มกระจ่างอยู่ในใจแล้ว, ตอนต่อไปก็ไม่สามารถที่จะทำให้

แจ่มกระจ่างได้; นี่ในสวนศึกษา.

ในส่วนปฏิบัตินั้น มันบังคับอยู่ในตัวเองว่า ต้องไปปฏิบัติมาตั้งแต่ต้นทุก ๆ ตอนไป; คือทุก ๆ ขั้นที่ปฏิบัติก้าวหน้าไป จะต้องย้อนไปปฏิบัติมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ เสมอ. ยกตัวอย่าง ในวันนี้เป็นการปฏิบัติในขั้นที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ซึ่งเป็นหมวดเวทนานุปัสสนา ๗, ก็ยังจะต้องย้อนไปหาการปฏิบัติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ คือลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เป็นต้น จนถึงขั้นที่ ๔; เพราะว่าต้องการจะให้มีความรู้สึกที่เป็นปิติหรือเป็นสุขแห่งขั้นที่ ๕ ที่ ๖ นี้ อยู่ในขณะที่มีลมหายใจยาว คือหายใจยาวเข้า - ออกอยู่ด้วยปิติหรือสุข นี้ก็ขั้นหนึ่ง, หายใจสั้นเข้า - ออกอยู่ด้วยปิติหรือสุข นี้ก็ขั้นหนึ่ง, เป็นผู้รู้กายทั้งปวง ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นปิติหรือเป็นสุขหายใจออก - หายใจเข้าอยู่, เป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ จนกระทั่งมีความรู้สึกเป็นปิติหรือเป็นสุขหายใจออกอยู่ - หายใจเข้าอยู่.

### อธิบายหลักวิธีการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๕, ที่ ๖, ที่ ๗.

ขอให้ฟังดูให้ดี ให้มีความเข้าใจว่า จะปฏิบัติอยู่ในขั้นไหนก็ตาม ต้องไปตั้งต้นมาจากขั้นที่ ๑ ทั้งนั้น. วันนี้ขั้นที่ ๕ เป็นเรื่องของปิติ, ขั้นที่ ๖ เป็นเรื่องของความสุข, ขั้นที่ ๗ เป็นเรื่องของจิตตสังขาร.

[ ก. วิธีปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๕. ]

พอจะปฏิบัติในขั้นที่ ๕ ก็ไปตั้งต้น (ปฏิบัติ ขั้นที่ ๑) ลมหายใจยาว, (ขั้นที่ ๒) ลมหายใจสั้น, (ขั้นที่ ๓) รู้ลมหายใจทั้งปวง, แล้วก็ (ขั้นที่ ๔) ทำกายสังขารให้รำงับ, เหมือนที่เคยปฏิบัติมาแล้ว ปฏิบัติมาได้แล้วแต่ขั้นที่ ๑ ถึง

ขั้นที่ ๔. พอปฏิบัติมาถึงขั้นที่ ๔ ก็คือทำจิตให้เป็นสมาธิได้สำเร็จ มีองค์ของฌานคือปีติและสุขอยู่ในสมาธินั้น. ในขั้นที่ ๕ นี้ก็หยิบเอาแต่ความรู้สึกที่เป็นปีติออกมา, กำหนดอภิวินิจฉัยความรู้สึกอยู่ในปีตินั้น, ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - มีการหายใจเข้า. ที่นี้ บทเรียนยังบังคับไว้ด้วยว่า ให้มีความรู้สึกที่เป็นปีตินี้ได้อยู่ได้ตลอดในอานาปานสติ ขั้นต้น ๆ มาด้วย; จึงต้องกำหนดทำลมหายใจยาวให้ประกอบอยู่ด้วยปีติ, ทำลมหายใจสั้นให้ประกอบอยู่ด้วยปีติ, รู้กายทั้งปวงให้ประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นปีติ, ทำกายสังขารให้วางรับอยู่ด้วยความรู้สึกที่ประกอบอยู่ด้วยปีติ; แล้วก็กำหนดในปีตินั้นในแจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งขึ้น หรือทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า. ถ้าท่านทั้งหลายมีความเข้าใจหลักเกณฑ์เหล่านี้ ก็เป็นการง่ายที่จะปฏิบัติให้สมบูรณ์ตามแบบของอานาปานสติได้.

บางคนอาจจะเข้าใจไปว่า สมมติว่าวันนี้เราปฏิบัติในขั้นที่ ๕ ก็ลงมือกำหนดความรู้สึกที่เป็นปีติเสียทีเดียวเลย; นี่มันพูดได้แต่มันทำไม่ได้ เพราะว่า ไม่รู้ว่าจะเอาปีติที่โหมมาเป็นความรู้สึกอยู่ในใจแล้วจะกำหนด, ก็เลยเป็นปีติที่ว่าแต่ปาก. นี่แหละจึงเป็นเหตุให้ต้องย้อนถอยกลับไปทำมาตั้งแต่ต้น จนให้ปีติเกิดขึ้นจริง ๆ มีความรู้สึกอยู่ในจิตในเวลานั้น; จึงต้องทำอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ มาตามลำดับ, จนถึงขั้นที่ ๔ ซึ่งจิตเป็นสมาธิแล้ว มีปีติชัดเจนอยู่ในองค์ของความ เป็นสมาธินั้น, แล้วก็เอาปีตินั้นมาเป็นเครื่องกำหนดพิจารณาอยู่ในขั้นที่ ๕ นี้.

ที่นี้ แม้แต่การที่จะพิจารณากำหนดปีตินั้น ก็ให้กำหนดหลายแบบหลายอย่าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อหายใจยาวอยู่ ก็รู้จักทำปีติให้ปรากฏด้วย, เมื่อหายใจสั้นอยู่ ก็รู้จักทำปีติให้ปรากฏด้วย, เมื่อรู้ความจริงเกี่ยวกับลมหายใจทั้งปวงอยู่ ก็สามารถทำความรู้สึกที่เป็นปีติให้ปรากฏด้วย, จนกระทั่ง

ทั้งทำกายสังขารให้ราบอยู่ ก็ยังทำปิติให้ปรากฏได้โดยง่าย ก็มีความรู้สึกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาว่า เราประสบความสำเร็จในการกระทำนั้น. เมื่อใดบุคคลใดมีความรู้สึกที่ประสบความสำเร็จในการกระทำอันใด, ปิตีย่อมเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ; จึงถือเอาปิตินั้นมากำหนดอยู่ในใจได้โดยง่าย ว่าปิตินี้เป็นอย่างไร? ถ้าว่าโดยลักษณะของปิติเป็นอย่างไร? ว่าโดยรสชาติของปิตินี้เป็นอย่างไร? ปิตินี้มีอิทธิพลอย่างไรต่อไปในทางจิตทางใจ? ก็รู้ต่อไปเรื่อย ๆ จนรู้เรื่องของปิติทั้งหมดทั้งสิ้น. นี่แหละคือข้อที่เรียกว่า ปิติปฏิสัเวที อสฺสสึสฺสามีติ ... ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ - เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติหายใจออกอยู่ - หายใจเข้าอยู่; นี่เป็นขั้นที่ ๕.

[ ข. วิธีปฏิบัติอานาปานสติ ขั้นที่ ๖. ]

ต่อไปเป็นขั้นที่ ๖ จะเริ่มกำหนดมีความรู้สึกตัวทั่วถึงในความสุข เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งความสุขหายใจออก - เข้าอยู่. ก็หมายความว่า รู้จักกำหนดปิติทำหน้าที่ให้เกิดความสุข. คนเราเมื่อมีปิติ ก็ย่อมจะมีความรู้สึกที่เป็นสุข. ปิตินั้นเป็นความอิมใจเพราะว่ากระทำได้สำเร็จ; ความอิมใจเกิดขึ้นแล้วทำให้รู้สึกเป็นสุข.

ขอให้สังเกตดูว่า สิ่งที่เราเรียกว่า ปิตีกับความสุขนั้นเป็นคนละตอนกัน; เมื่อพิจารณาดูโดยละเอียดแล้ว ก็ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน; จึงได้แบ่งแยกเรียกเป็น ๒ อย่างว่า ปิตีคือความอิมใจ, สุขคือความสุข. ทั้งที่ว่าความอิมใจมันก็เป็นความสุขอยู่ในตัวแล้ว, แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันในข้อที่ว่า ความอิมใจนั้นมันยังหยาบอยู่ คือมันยังมีอาการชนิดที่รบกวนอยู่, ส่วนความสุขนั้นมันสงบราบละเอียดกว่า มันนิ่งกว่า, ความอิมใจนั้นมันหวั่นไหว. รู้จักความแตกต่างข้อนี้ให้มาก จนรู้ว่าปิติเป็นอย่างไร? ความสุขเป็นอย่างไร?

ในขั้นที่ ๕ กำหนดความรู้สึกที่เป็นปิติ - ความอิมใจ ซึ่งมันจะมีได้ต่างๆ

กัน เป็นปิติที่ซาบซ่านนานาชนิด ทำให้รู้สึกทางร่างกายยังไม่เป็นความสงบรำงับ; ปิติบางชนิดถึงกับทำให้น้ำตาไหลก็มี, ปิติบางชนิดทำให้รู้สึกสิ้นไปทั้งตัวก็มี, ทำให้ชนลุกก็มี; หลายอย่างต่าง ๆ กัน, ล้วนแต่เป็นความรู้สึกที่หวั่นไหวไปตามเนื้อตามตัวทั้งนั้น. รู้ให้ดีในข้อนี้ไว้สำหรับจะได้ไปรู้ให้ดีในข้อที่ ๗.

ที่นี้ ต่อมา ( ในขั้นที่ ๖ ) รู้จักกำหนดความสุข; คือปิติที่มันสงบรำงับลง กลายเป็นความสุข ไม่หวั่นไหวไม่รบกวน เป็นความเยือกเย็น เป็นความสบาย. กำหนดความสุขว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร? มีรสชาติเป็นอย่างไร? หรือที่จะเรียกในภาษารธรรมะว่ามีอัสสาทะเป็นอย่างไร? อัสสาทะคือสิ่งที่ทำให้จิตใจเข้าไปพอใจและยึดมั่น. พุดง่าย ๆ ก็คือว่ารสที่อร่อย หรือความที่เป็นเสน่ห์ช่วยวนใจ นั้นเรียกว่าอัสสาทะ. ปิติก็มีอัสสาทะคือเสน่ห์ที่จะดึงดูดจิตใจของคนให้เข้าไปยึดมั่น. ความสุขก็มีอัสสาทะคือมีเสน่ห์ที่จะดึงดูดจิตใจของคนให้เข้าไปยึดมั่น. สิ่งใดที่เป็นที่ตั้งแห่งความดึงดูดใจ ก็ล้วนแต่เรียกว่ามีอัสสาทะทั้งนั้น.

เดี๋ยวนี้ เรากำลังพูดกันถึงปิติและความสุข ว่ามีอัสสาทะอย่างไร? ถ้าเรา รู้จักอัสสาทะคืออำนาจดึงดูดใจของมันดีแล้ว, นั้นแหละคือการที่รู้จักอิทธิพลของสิ่ง ๆ นั้น ว่ามันจะทำอะไรแก่จิตใจบ้าง? ก็อย่างก็ชนิด? เพราะเหตุผลดังนี้เองท่านจึงได้วางหลักตายตัวไว้ว่า ให้กำหนดปิตีก่อนเป็นขั้นที่ ๕, แล้วให้กำหนดความสุขต่อไปเป็นขั้นที่ ๖, แล้วจึงกำหนดจิตตสังขาร คืออำนาจหน้าที่ของปิติและสุขที่มันจะกระทำแก่จิตใจ คือปรุงแต่งจิตใจเป็นขั้นที่ ๗. จิตตสังขารแปลว่าสิ่งที่ปรุงแต่งจิตใจ; ก็ได้แก่ปิติและสุขเมื่อมันทำหน้าที่ปรุงแต่งความคิดนึกอย่างไรขึ้นมา.

ขอให้ทุกคนสังเกตและศึกษาเรื่องนี้ จากภายในใจของตัวเองทั้งนั้น;

อย่าศึกษาจากหนังสือเลย; อย่าศึกษาจากคำอธิบายของผู้อื่นเลย; ยังไม่สำเร็จ  
ประโยชน์. จะต้องศึกษาจากความจริงที่ปรากฏอยู่ในใจ ว่ามีปิติขึ้นมาแล้ว มัน  
ก็ปรุงแต่งความคิดนึกอย่างนั้นอย่างนี้ได้, ว่ามีความสุขขึ้นมาแล้วมันก็ปรุงแต่งความ  
คิดความนึกอย่างนั้นอย่างนี้ได้. ให้เอาเรื่องที่ตัวเคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว หรือกำลัง  
เป็นอยู่ และให้รู้ว่าแม้ต่อไปข้างหน้ามันก็จะเป็นอย่างนั้น.

เมื่อเรามีปิติหรือมีความสุข ซึ่งเป็นความรู้สึกที่สบายในทางใจบอกไม่ถูก;  
มันก็จะก่อให้เกิดความคิดที่เรียกว่าสังขารอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา คือความคิดที่จะ  
ไปหลงไหลในความสุขนั้น, หรือความคิดในการที่จะหาความสุขชนิดนั้นมาไว้ให้มาก  
ขึ้นอีกด้วยความละโมภ, กระทั่งคิดไปในทางที่จะหวังแทนอิฉาริชยาต่าง ๆ นานา;  
มันคิดได้มากมายหลายอย่างหลายสืบอย่างเพราะอำนาจของความรู้สึกที่เป็นความสุข.

นี่แหละคือเคล็ดลับหรือใจความสำคัญของเรื่องนี้ ซึ่งมีอยู่ว่า ความคิด  
ต่าง ๆ นั้น มันเป็นไปตามความต้องการ, เรามีความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง  
เราจึงจะคิด. นี่เราได้รับความสุขจากปิติเป็นต้น มีความสุขมีความสบาย, มันก็  
กระตุ้นให้คิดต่อไปว่าจะทำอย่างไรต่อไปเกี่ยวกับเรื่องนี้. ส่วนใหญ่ก็คิดไปในทางที่  
จะมีความยึดมั่นถือมั่น มีการแสวงหา มีการวิ่งไปวิ่งมา มีการชวนชวายต่อไปไม่  
รู้สิ้นสุด, เกี่ยวกับความสุขนั้น. นี่เป็นหัวข้อ; ส่วนรายละเอียดนั้นให้ไปดูเอาเอง  
จากจิตใจของตนเอง เพื่อจะให้รู้จักความหมายของการปฏิบัติในขั้นต่อไป คือขั้น  
ที่ ๗ ว่าจิตตสังขาร ( เครื่องปรุงแต่งความคิดนึกคือจิต ).

[ ค. วิธีปฏิบัติอานาปานสติ ขั้นที่ ๗. ]

เรามีความรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร, คือรู้สิ่งที่เป็นเวทนานั้นว่าเป็นเครื่อง

ปรุงแต่งความคิดนึกคือจิต. สิ่งที่เป็นความสุขนี้ก็เรียกว่าเวทนา, สิ่ง que เรียกว่าความทุกข์นี้ก็เป็นเวทนา, ที่ยังไม่ทันจะเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่เรียกว่าสุขหรือทุกข์ มันก็เป็นเวทนา; เวทนาจึงมี ๓ อย่าง คือสุขเวทนา - เวทนาที่มีรสอร่อย, แล้วทุกข์เวทนา - เวทนาที่มีรสแสบเผ็ด, อทุกขมสุขเวทนา - เวทนาที่ยังพูดไม่ได้ว่าเป็นอย่างไร; ทั้งหมดนี้เป็นเวทนา. ขึ้นชื่อว่าเวทนาแล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทั้งนั้น, แต่ไม่ร้ายกาจเท่ากับสุขเวทนา เพราะว่าจะทำให้เกิดกิเลสตัณหา ความละโมภโลภลาภ ยึดมั่นถือมั่น ลึกซึ้งมากกว่าอย่างอื่น. สุขเวทนา จึงเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดนึก ที่ จะ เห็น ได้ ชัด.

ส่วนทุกข์เวทณาก็ปรุงแต่งความคิดนึก; คือว่าพอเรามีความทุกข์ขึ้นมา เราก็ต้องมีความคิดอย่างอื่นต่อไป เพื่อจะแก้ไขความทุกข์นั้น หรือว่าจะหนีความทุกข์นั้น หรือเพื่อจะเอาชนะความทุกข์นั้น. ดังหลักในพระบาลีที่มีอยู่ว่า เพราะเรามีความทุกข์ เราจึงได้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา, อยากรจะไ้พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ มาช่วย; เพราะเรามีความทุกข์ เราจึงมีศรัทธา. นี้ก็พอจะชี้ให้เห็นได้ว่า ทุกข์เวทณาก็ปรุงแต่งจิตคือความคิดนึกที่จะไปหา พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ มาช่วย. กล่าวโดยทั่วไปแล้ว ทุกข์เวทนามันก็ทำให้เกิดความคิดนึกดิ้นรนที่จะออกจากความทุกข์นั้น.

ที่นี้ อทุกขมสุขเวทนา ที่ยังไม่ปรากฏเป็นทุกข์หรือสุขโดยแจ่มชัดนั้น มันเป็นเรื่องของความสงสัย. ความสงสัยเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้คิดนึกต่อไป ตามอำนาจของความสงสัย หรือควรแก่ความสงสัย; มันก็คิดเผื่อ ๆ ไว้อย่างนั้นเอง แต่มันก็หยุดคิดไม่ได้. ด้วยเหตุฉะนี้ จึงกล่าวได้ว่า แม้เวทนาที่ยังมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา) มันก็ปรุงแต่งความคิดไปตามแบบของมัน.

รวมความแล้วก็ว่า เวทนาทั้งสามนี้ปรุงแต่งความคิดนึกทั้งนั้น; ดังนั้น มันจึงได้ชื่อว่า เครื่องปรุงแต่งจิต คือเครื่องปรุงแต่งความคิด ( จิตตสังขาร ). ส่วนในที่นี้ ในระเบียบของอานาปานสตินี้ ยกมาพูดกันแต่ปีติและสุข คือเป็นเวทนาฝ่ายที่น่ารักน่าพอใจ.

ทำไมจึงไม่เอามาทั้ง ๓ เวทนา ? คำตอบมีได้หลายอย่าง; เช่นว่า ใจสุขเวทนานี้มันสงบรำงับกว่าทุกขเวทนา, เอามาทำการพิจารณาในลักษณะที่เป็นกรรมฐานภาวนาอย่างนี้ มันทำได้โดยง่าย เรียบร้อยกว่า สะดวกกว่า สบายกว่า สงบกว่า, นี้อย่างหนึ่ง; อีกอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมากก็คือว่า เวทนาทั้งหลายที่มันมีอำนาจมาก มีอิทธิพลมาก เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นมาก นั้นมันเป็นสุขเวทนา คือเวทนาที่มีเสน่ห์หรืออัสสาทะมาก, เมื่อเราเอาชนะสุขเวทนาได้จริง ๆ มันก็จะเอาชนะเวทนาอื่น ๆ ได้ด้วยกัน เพราะมันง่ายกว่า; ด้วยเหตุฉะนั้นแหละ จึงยกเอาสุขเวทนามาสำหรับเป็นบทเรียน สำหรับพิจารณาให้เอาชนะมันให้ได้.

ขอให้คิดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรา รู้ เราคิด เรานึก เราพยายาม เรากระทำกันอยู่ทุกวันนี้ ทั้งหมดทั้งสิ้น จนตลอดชีวิตนี้, มันเพื่อประโยชน์แก่สิ่ง ๆ เดียว คือสุขเวทนา : เพื่อจะอยู่เป็นสุข. อะไร ๆ มันมารวมอยู่ที่นี้; เพราะฉะนั้น มันจึงมีอิทธิพลมากกว่าสิ่งใด ๆ และยากที่จะเอาชนะได้. ถ้าเราเอาชนะได้ มันก็เป็นการเอาชนะได้ทุกอย่าง. พุดง่าย ๆ ก็คือว่า เอาชนะสิ่งที่ยากที่สุดได้แล้ว มันก็เอาชนะทุกสิ่งได้; จึงให้เอาสุขเวทนามาเป็นบทเรียน ให้พิจารณา จนไม่ยึดมั่นถือมั่นในสุขเวทนา, มันก็เป็นอันว่าอาจจะชนะเวทนาทั้งหลายทั้งปวงได้. นี่เป็นเหตุผล ที่ยกเอาเวทนาเฉพาะฝ่ายที่เป็นสุขมาเป็นบทเรียนในการปฏิบัติอานาปานสติ.



ขอให้กำหนดให้ดี ๆ ให้พิจารณาให้ดี ๆ ให้รู้ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ คือให้รู้ความสำคัญที่สุด ของสิ่งที่เรียกว่าความสุข. ทุกคนเป็นทาสของความสุข กระทำทุกอย่างเพื่อความสุข; ตั้งแต่เกิดจนตายรู้สึกอย่างนี้กันทั้งนั้น. เดียวนี้เราจะปลื้มองตัวให้พ้นจากความเป็นทาส ให้เป็นอิสระ, มันก็ต้องเอาเรื่องที่ทำให้เราเป็นทาส โดยตรงหรืออย่างอ้อมนั่นแหละ มาพูดกัน มากกระทำกัน, มันจึงจะพ้นจากความเป็นทาสได้; จึงได้ตั้งต้นพิจารณาปีติ ความสุข และหน้าที่ของปีติและความสุข คือการปรุงแต่งจิต ในอานาปานสติตอนนี้, คือขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ ขั้นที่ ๗.

ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติมาโดยลำดับ ประสบความสำเร็จมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ แล้ว, ย่อมไม่เป็นการยากแต่ประการใด; เพราะว่า ในการปฏิบัติขั้นที่ ๔ นั้น เมื่อสำเร็จแล้วมันก็เต็มไปด้วยปีติและความสุข. แม้ว่าจะเป็นปีติและความสุขที่ประกอบอยู่ในทางธรรม, ไม่ใช่เกี่ยวกับกิเลสโดยตรง, มันก็หมายความว่าปีติและความสุขอย่างนั้นมันดึงดูดใจลึกซึ้ง ยิ่งกว่าปีติที่เกิดมาจากกิเลสเสียอีก. เราได้เงิน ได้ทอง ได้ของ ได้ลูก ได้เมีย ได้อะไรต่าง ๆ ตามต้องการ ก็เกิดปีติ; ปีตินั้นก็ทำให้รู้สึกเป็นสุข แล้วปรุงแต่งความคิดเหมือนกัน. ปีติที่มาจากกิเลสชนิดนั้น ฟังดูคล้าย ๆ กับว่ามีแรงมาก; มันก็มีแรงมากไปลักษณะที่ฟุ้งซ่าน; ถ้าพูดถึงไอ้แรงที่มากกันจริง ๆ แล้ว ยังจะสู้ปีติที่เกิดขึ้นในทางธรรมไม่ได้ เช่นปีติที่เกิดมาจากอานาปานสติขั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นองค์แห่งปฐมฌาน.

ผู้ที่ตั้งอยู่ในปฐมฌาน เสวยความสุขอันเกิดจากปีติและสุขนั้น ย่อมจะรู้สึกของเวทนานั้นชนิดที่เป็นความสุขยิ่งไปกว่าปีติที่มีมาจากกิเลส, โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือปีติในทางกามารมณ. แต่เดี๋ยวนี้คนรู้จักกันแต่ในเรื่องทางกามารมณ ไม่รู้จักปีติอันเกิดมาจากธรรม คือความสงบสัจจากกามารมณ จึงไม่รู้จักเอาไปเทียบ

กัน จึงไม่อาจจะรู้ว่าปีติที่เกิดขึ้นในทางธรรมนั้น มีรสของความสุขยิ่งกว่าปีติที่เกิดมาจากกามารมณ์. มันพูดกันไม่รู้เรื่อง เพราะว่า ไม่สามารถจะให้ชิมของสองอย่างพร้อม ๆ กันได้; เว้นไว้แต่ว่าจะได้ไปทำดูด้วยตนเอง จนประสบความสำเร็จแล้ว ก็จะได้รู้ว่าปีติและสุขที่เกิดมาตามทางธรรมนั้น เป็นความสุขลึกซึ้งกว่าแบบเนียนกว่า เยือกเย็นกว่าตึงตูดใจกว่า กว่าปีติและสุขที่เกิดมาจากกามารมณ์ อันเป็นของเร่าร้อนหวั่นไหวโยกโคลง เต็มไปด้วยความหลอกลวงมากกว่า ดังนี้.

นี่เป็นอันว่า ปีติและสุขในอานาปานสตินี้ เป็นปีติและสุขที่ประกอบด้วยธรรม, เกิดขึ้นมาจากการประพฤติธรรม ประกอบด้วยธรรม, ไม่เจือด้วยกิเลส ไม่เจือด้วยกามารมณ์; ถ้าจะเรียกเป็นความสุข ก็พอจะเรียกได้ว่า นิรามิสสุข คือสุขที่ปราศจากเหยื่อล่อ. สุขที่เกิดจากกามารมณ์นั้น เรียกว่าสามิสสุข คือสุขที่ประกอบด้วยเหยื่อล่อ. ลองไปคิดดูก็แล้วกัน ว่าความสุขที่ยังมีเหยื่อล่อกับความสุขที่ปราศจากเหยื่อล่อนี้ อันไหนมันจะดีกว่ากัน มันจะจริงกว่ากัน หรือมันจะสุขุมประณีตละเอียดซึ้งซาบกว่ากัน. ถ้าได้ทำให้เกิดขึ้นในใจจริง ๆ ได้ ก็ยิ่งจะรู้จักความสุขนั้นมากขึ้น ถูกต้องยิ่งขึ้น.

เท่าที่เราจะลองทดลองดู เปรียบเทียบดู ชิมดู, ก็ลองเปรียบเทียบกันว่า ความรู้สึกเป็นสุขเป็นปีติที่เกี่ยวกับกามารมณ์นั้น เป็นอย่างไร? รู้ดีอยู่แล้ว, ที่นี้ก็ลองเปรียบเทียบกันดูกับว่า ความสุขที่เกิดมาจากความพักผ่อน วางจากกามารมณ์นั้น มันเป็นอย่างไรร? ถ้ากามารมณ์เป็นสิ่งที่ดีจริง, คนก็จะจมหมกอยู่ในกามารมณ์ทั้งวันทั้งคืนไม่มีเวลาสร้าง; อย่างนี้มันก็เห็นอยู่แล้วว่ามันทำไม่ได้, ขึ้นทำอย่างนั้นมันจะเป็นความทุกข์มหาศาลหรือถึงกับตายไปเลย, มันจึงมี

เวลาหยุด มีเวลาว่าง มีเวลาพัก. แล้วไปดูในเวลาพักว่ามันเป็นความสุขอย่างไร ? เราไปนั่งที่ชายทะเล ไปนั่งบนภูเขา ไปนั่งในที่สงบสงัด มันมีความสุขอย่างไร ? ทุกคนก็พอเข้าใจได้ว่ามันเป็นความพักผ่อนกว่า เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ซึ่งควรจะเรียกว่าเป็นความสุขอันแท้จริง. นี่เดี๋ยวนี้ก็มีความรู้จักเปรียบเทียบความสุข ๒ ชนิด ; คือความสุขที่เป็นสามิส - มีเหยื่อล่อ และความสุขที่เป็นนิรามิส - ปราศจากเหยื่อล่อโดยประการทั้งปวง.

รู้จักปิติและสุขในลักษณะนี้ถึงที่สุด ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติและสุข, แล้วก็เอามากำหนดอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจว่ามันเป็นอย่างไร; เป็นการชิมรสของปิติและสุขชนิดนี้ เอากำไรไว้ทีหนึ่งก่อน, คือมันเป็นความสุขความสบายก็เอากำไรในตอนนีไว้ทีหนึ่งก่อน.

เมื่อรู้จักมันดีซึมซาบมันดีแล้ว จึงเลื่อนขั้นขึ้นไปถึงข้อที่จะพิจารณาให้เห็นจริงยิ่งขึ้นไปกว่านั้นว่า ปิติและสุขที่เป็นที่น่าพอใจนี้ ที่แท้มันก็ยังเป็นที่ตั้งของความทุกข์อันอื่นที่ลึกซึ้งไปกว่า, คือทำให้เกิดความคิดนึกซึ่งไม่ใช่ความสงบ; เราจึงเลื่อนขั้นจากการที่มีวเสวยความสุขในปิติและสุขนั้น ขึ้นไปถึงขั้นที่รู้ว่าเราจะเอาชนะมัน, อย่าให้มันมามีอิทธิพลแก่จิตใจของเรา; คืออย่าให้เราจิตใจชนิดอยู่ใต้อิทธิพลของปิติและความสุข, คือเป็นทาสมัน. เราจะไม่เป็นทาสของความทุกข์ชนิดไหนหมด; แม้จะเป็นความสุขในขั้นที่ปราศจากเหยื่อ เราก็ไม่อยากจะไปยึดมันถือมันหรือหลงติด. นี่เราจึงต้องพิจารณาปิติและสุขทุกชนิดว่ามันเป็นที่ตั้งแห่งการปรุงแต่งที่จะเป็นไปเพื่อความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น.

ในขั้นที่ ๕ รู้จักปิติ; ในขั้นที่ ๖ รู้จักความสุข; ในขั้นที่ ๗ รู้ว่าทั้ง

สองอย่างนี้เป็นของกระตุ้นจิตให้เคลื่อนไหวไม่มีหยุด คือให้คิดนึกต่อไป นั่นคือความเป็นทาสของปิติและสุข นั่นคือความเป็นทาสของสิ่งที่ทำให้หยุดไม่ได้ คือทำให้หยุดอย่างละเอียดลึกซึ้งต่อไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น จะต้องจัดการกับมัน คือจะต้องเล่นงานมัน อย่าให้มันมากระทำแก่เราอย่างนี้ได้ จึงได้พิจารณาหนักเข้า ๆ ในข้อที่ว่า ปิติและสุขนั้นมันกระตุ้นจิตไม่ให้หยุดนิ่งอยู่ได้ มันไม่ยอมให้หยุดพัก มันผลักรไสให้คิดไป ๆ ๆ. เรายอมเสียเวลาในข้อนี้ คือมาพิจารณากันดูแต่ในแง่นี้ มุมนี้อย่างเดียวเท่านั้น ว่าปิติและสุขมันผลักรไสจิตเรื่อยไปไม่ให้หยุดพักอยู่ได้น้อย่างไร; เงามากระทำไว้ในใจ ให้เห็นชัดอยู่อย่างนี้ ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและเข้า. นี่คือหลักการปฏิบัติในขั้นที่ ๗.

[ สรุปความ. ]

รวมความว่า ในวันนี้เราพูดกันถึงหลักการปฏิบัติในขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ ขั้นที่ ๗ รวมกันไป เพราะว่ามันเนื่องกัน; แยกพูดทีละขั้นมันก็ลำบากด้วยและเสียเวลามากด้วย จึงได้พูดรวมกันถึง ๓ ขั้น ว่าให้รู้จักปิติให้ดี; รู้จักความสุขให้ดี; และรู้จักอำนาจอิทธิพลของปิติและสุขที่มันผลักรไสจิตใจไม่ให้หยุดนิ่งอยู่ได้ ให้มีการวิ่งไปวิ่งมา คือการคิดนึกอย่างนั้นคิดนึกอย่างนี้ คิดนึกไปทางนั้นคิดนึกไปทางนี้ : เดี่ยวคิดนึกไปในทางกาม, เดี่ยวคิดนึกไปในทางภพ, เดี่ยวคิดไปในทางอรูปรภพ, มีกามภพ รูปรภพ อรูปรภพ สลับซับซ้อนกันอยู่อย่างนี้, หยุดไม่ได้. นี่คือนั่นที่ต้องคิดต้องพิจารณาในการปฏิบัติในขั้นที่ ๗ ที่เรียกว่าปิติและสุขเป็นจิตตสังขาร กระตุ้นปรุงแต่งจิตไม่ให้หยุดอยู่ได้. ก็ไม่ต้องไปเอาจากในหนังสือ หรือจะไปฟังใครพูดอีกต่อไป; จะต้องเอาที่จิตใจของเราที่กำลังรู้สึกอยู่ ว่าบางเวลาจิตคิดไปในทางกามารมณ์, บางเวลาจิตคิดไปในทางที่จะเป็นนั่นเป็นนี่ โดยไม่ต้องเกี่ยวกับกามารมณ์ เช่นไปหลงไหลในเกียรติยศชื่อเสียงความยกย่องสรรเสริญบ้าง, ในบางคราวก็คิดไป

ในทางที่ไม่อยากอยู่ จนถึงกับอยากตาย เพราะมันลุ่มใจขึ้นมา.

จงดูอำนาจผลลึกลับประหลาด ของสิ่งที่เรียกว่าเวทนาคือปิติและสุขนั้น จากในใจของเราเอง. ถ้าตั้งอกตั้งใจทำให้ดี ๆ ก็จะมองเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยกันทุกคน แล้วก็มองเห็นได้มากเรื่องมาราว จนมีความรู้สึกเชื่อหรือเห็นจริงลงไปในช่วงนี้, ก็เกิดความรู้สึกเกลียดชังการที่เวทนาปรุงแต่งจิตนี้ขึ้นมาโดยลำดับ; เกิดความคิดที่เปลี่ยนไปในทำนองที่ว่า จะไม่ยอมให้มันกระทำอย่างบู๊บู๊ยำแกล้งอย่างนี้อีกต่อไป, อย่างนี้ก็ใช้ได้; จะเป็นการสะดวกในการจะปฏิบัติในขั้นต่อไปคือขั้นที่ ๘ คือจะรำบับเสียซึ่งอำนาจหรืออิทธิพลของปิติและสุขนั้น ซึ่งกล่าวไว้โดยละเอียดในการปฏิบัติในขั้นที่ ๘.

ส่วนในวันนี้ เรามีหมายกำหนดการไว้ชัดแล้วว่า จะพิจารณากันเฉพาะในเรื่องของขั้นที่ ๕ ที่ ๖ และ ที่ ๗, คือเรื่องปิติ เรื่องความสุข และเรื่องที่ปิติและความสุขปรุงแต่งจิตเท่านั้น. ท่านทั้งหลายไม่ต้องละโมภโลภลาภที่จะรู้คร่าวเดียวให้มันมากไป; มันไม่อาจจะทำได้ เพราะว่า มันต้องรู้ด้วยจิตใจ ต้องรู้ด้วยความรู้สึกที่เป็นภายใน เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยความรู้สึกในภายใน, ไม่ใช่ฟังเขาว่า ไม่ใช่คิด ๆ นึก ๆ เดา ๆ เอาด้วยเหตุผล.

ถึงตอนนี้อาจจะขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรมะต้องเป็นไปตามอำนาจของการเห็นแจ้งด้วยปัญญาที่ถูกต้องตามที่เป็นจริง ด้วยอำนาจของความรู้จักแท้ ๆ; อย่าเป็นเรื่องฟังบอกเล่า อย่าเป็นเรื่องเชื่อตำรา อย่าเป็นเรื่องคิดนึกเดาเอาอย่างนั้นอย่างนี้โดยวิธีต่าง ๆ. กล่าวได้ตามหลักของกาลามสูตรว่า ในหลักทั้ง ๑๐ อย่างนั้นจะเอามาใช้ไม่ได้; มันยังไม่ใช่ความเห็นแจ้งด้วยปัญญา

ของตนเอง. ความเห็นแจ้งด้วยปัญญาของตนเองนี้ เรียกว่า *ยถาภูตสัมมปปัญญา* - ปัญญาเห็นชอบตามที่เป็นจริง. นี่คือข้อที่จะให้รู้จักสังเกต จนสามารถที่จะใช้สิ่งนี้ให้เป็นประโยชน์ได้.

จะยกตัวอย่าง ที่เคยยกแล้วยกเล่า มาให้ฟังอีกอย่างหนึ่ง สักอย่างหนึ่งว่า เหมือนกับว่าเด็ก ๆ พอได้รับคำบอกว่าไฟเป็นของร้อน; เขาไม่เคยจับไฟ เขาก็ยังไม่ต้องเชื่อ, ถ้าถือตามหลักกาลามสูตรแล้วเขาก็ยังไม่ต้องเชื่อ, มีอิสระที่จะไม่เชื่อ. แม้จะมีคนบอกกันสักกี่คน รุมกันบอกสักกี่คน ก็ยังไม่ต้องเชื่อ, เพียงแต่ฟังไว้เท่านั้น. ทีนี้ ต่อมาเด็กคนนั้น เห็นเด็กคนหนึ่งขยำเอาไฟแล้วก็ปล่อยเร็ว ๆ สลัดสบัดมือเร็ว ๆ; เด็กคนนี้ก็ใช้ความคิดในทางที่จะเป็นการ *คำนวณด้วยเหตุผล* ว่าไฟนี้มันคงร้อนแน่, ถ้าไม่อย่างนั้นไอ้หมอนั้น คงจะไม่ปล่อยเร็ว ๆ หรือสบัดให้หลุดไป. แต่อย่างนี้ก็ยังไม่เรียกว่าเชื่อ ยังไม่ยอมเชื่อ เป็นแต่เพียงมีเหตุผลว่า มันอาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้อีก; ต้องรอมาจนถึงกว่าเด็กคนนั้นจะไปขยำเอาไฟเข้าเองจริง ๆ มันจึงรู้สึกว่าร้อน, นี่จึงจะมีความรู้สึกชนิดที่เรียกกันในที่นี้ว่า *ยถาภูตสัมมปปัญญา* คือปัญญาอันถูกต้องตามที่เป็นจริง. เด็กคนนี้มีปัญญาที่ถูกต้องตามที่เป็นจริงขึ้นมาจากภายใน จากความรู้สึกของเขา; ไม่ใช่เพราะว่าใครมาบอกว่าไฟร้อน หรือไม่ใช่เพราะว่าเขาเห็นเด็กคนหนึ่งจับไฟแล้วสลัดออกไปโดยเร็ว; แต่ที่ต้องเป็นเพราะว่าเขาได้ขยำเอาไฟเข้าแล้ว เขารู้ด้วยปัญญาของเขาเอง แล้วก็อย่างถูกต้อง แล้วก็ตรงตามที่เป็นจริงด้วย. สิ่งต่าง ๆ ต้องเป็นอย่างนี้. เดียวนี้เราก็พอจะรู้อะไรต่าง ๆ ได้ เพราะว่าเราโตมาถึงแค่นี้แล้ว; อย่าว่าแต่จะเคยจับไฟเลย, เคยมีไฟเผาหัวใจด้วยโลหะบ้าง ด้วยรากะบ้าง ด้วยโทสะบ้าง ด้วยโกรธะบ้าง ด้วยโมหะบ้าง อะไรบ้าง ต่าง ๆ นานา เคยมาแล้วทั้งนั้น; ดังนั้น พอเอ่ยถึงเรื่องนี้ ก็มิใช่ยถาภูตสัมมปปัญญาเกิดขึ้นมาได้ทันที ว่าความโลภเป็นของร้อน, ความโกรธ

เป็นของร้อน, หรือว่าปีติมีรสชาติอย่างไร, ความสุขมีรสชาติอย่างไร; จนกระทั่งรู้ว่าปีติและสุขนั้น มันกระตุ้นผลกไสจิต ให้คิดให้นึก ให้วิ่งไปวิ่งมาอย่างไร. เห็นจากความรู้สึกในกายในอย่างนี้ เรียกว่า เห็นชนิดที่เป็นปฏิสัมพันธ์ คือรู้พร้อมเฉพาะต่อปีตินั้นต่อความสุขนั้น ต่อความที่ปีติและสุขนั้นมันปรุงแต่งจิต ; นี้เรียกว่า เรามียถาภูตสัมมัมปัญญาได้ในกรณีนี้.

เดี๋ยวนี้เราต้องการจะทำต่อไปอีกแต่เพียงว่า เราเอาความรู้เห็นอันแท้จริงอันถูกต้องนี้ มากระทำซ้ำ ๆ หรือว่าย่ำ หรือว่าแน่น หรือว่าย้อมลงไป ในจิตใจอยู่ ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและหายใจเข้า. ทำไมจะต้องใช้คำว่าทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า, เข้ามากำกับอยู่เสมอไป? ขอให้รู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านเป็นสัมพัญญ, ท่านรู้ว่าอะไรมันจะต้องทำอย่างไร; พวกเราเป็นคนโง่, นอกจากจะไม่สัมพัญญแล้วยังโง่, นอกจากโง่แล้วยังซี้เกียจ บอกว่าให้ทำทุกลมหายใจเข้า - ออกนี้มันซี้เกียจ มันไม่ทำ, มันทำสักทีสองทีแล้วมันก็ซี้เกียจ มันก็เกลียดจนเลิกไปเสีย. นี่ทั้งไม่ฉลาด และทั้งโง่ และทั้งซี้เกียจ, บทเรียนต่าง ๆ มันเลยกลายเป็นของยากขึ้นมา.

พระพุทธเจ้าทำบัญญัติไว้ดีแล้วว่า เราต้องกระทำมันทุกกระยะที่มีการหายใจออก - เข้า : หายใจออกก็รู้สึกอย่างนั้น, หายใจเข้าก็รู้สึกอย่างนั้น, หายใจออกก็รู้สึกอย่างนั้น, หายใจเข้าก็รู้สึกอย่างนั้น; ลองทำอย่างนี้ดูไปเป็นชั่วโมง ๆ เป็นวัน ๆ ดูที, ว่าปัญญาหรือความจริงนี้ มันจะครอบงำลงไปทีจิตใจหรือไม่? มันก็เป็นการแน่นอนที่ว่า ความจริงหรือข้อเท็จจริงหรือธรรมะอันหนึ่ง ๆ มันจะฝังแน่นลงไปในการรู้สึก, มีความรู้สึกที่เป็นธรรม หรือเป็นปัญญานั้นอยู่กะเนื้อกะตัว, มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์; เพราะว่าเราอัดมันลงไปทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจ

ใจเข้า, จนเป็นเวลาเพียงพอ.

นี่แหละคือข้อที่ว่า จะต้องมานั่งดูดีมรสของปีติอยู่ทุกครั้งที่แห่งการ หายใจออก - เข้า เพื่อให้รู้จักมัน; จะมานั่งดูดีมรสของความสุขอยู่ทุกครั้งที่ หายใจออก - เข้า จนกว่าจะรู้จักมัน; แล้วก็มาสังเกตดูข้อที่มันปรุงแต่งจิต. เห็นข้อเท็จจริงอันนี้แล้ว ก็เอาข้อเท็จจริงอันนี้มากระทำไว้ในใจ ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า จนกว่าหัวใจมันจะเป็นอย่างนั้นจริง, ไม่ต้องคิดไม่ต้องนึกอีกต่อไป; มีความรู้สึกเป็นความรู้สึกของใจเสียเองว่า ใ้ปีติและความสุขนี้มันร้ายกาจ มันไม่ กระทบความพักผ่อนให้แก่เราเลย, เราจะต้องหาทางควบคุมมันเสีย ขจัดมันเสีย. ใจความของการปฏิบัติในขั้นที่ ๕ ที่ ๖ และที่ ๗ มีอยู่อย่างนี้.

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้พยายามทำความเข้าใจให้เป็นอย่างดี, แล้วเอา ไปประพฤติกระทำจริง ๆ ให้ยิ่งไปกว่าความเข้าใจ, คือให้กลายเป็นความรู้สึกที่ เรียกว่ายถาภูตสัมมัมปปัญญาขึ้นมาจริง ๆ เป็นเวลานานพอสมควรเถิด; อานิสงส์อันใดที่จะพึงได้รับจากอานาปานสตินี้ ย่อมจะได้รับเป็นแน่นอน. ส่วนข้อที่ว่า มันจะใช้เวลาเท่าไร? ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน หรือกี่ปี หรือกี่สิบปี? นั้นมันก็แล้วแต่ว่าอุปนิสัยอินทรีย์สมรรถภาพของเราเอง.

แต่เดี๋ยวนี้เรามีหวังอยู่ในข้อที่ว่า เราได้ใช้วิธีที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้สัพพัญญู; ท่านวางไว้ให้ในลักษณะที่ว่าสำหรับคนธรรมดาสามัญแล้ว ย่อม ไม่เหลือวิสัย เป็นสิ่งที่จะกระทำให้ได้รับผลได้ในเวลาอันสมควร; จึงได้เลือกเอา เรื่องนี้มาเป็นเรื่องสำหรับศึกษาและปฏิบัติ แสดงแก่ท่านทั้งหลายให้มีความรู้ความ เข้าใจ และนำไปปฏิบัติ ให้สุดกำลังของสติปัญญาของตนแต่ละคน ๆ.



เรื่องของปีติ, เรื่องของความสุข, และเรื่องของหน้าที่ของปีติและ  
ความสุขที่ปรุงแต่งจิต; มันมีอยู่เพียงเท่านี้. ท่านผู้ใดมีความสงสัย ในส่วนที่ยัง  
จะต้องกล่าวกันอย่างไร, ก็ขอให้ซักถามกันไป จนกว่าจะหมดเวลา. อาตมาก็  
เสนอเพียงหลักเกณฑ์ที่เป็นใจความของอานาปานสติทั้ง ๓ ขั้นนี้ โดยนัยดังที่ได้กล่าว  
มา พอสมควรแก่เวลาแล้ว. ขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

### อภิปรายอานาปานสติ.

ผู้ฟังกล่าว : ท่านอาจารย์ เปิดโอกาสให้เราถามแล้วเรื่องอานาปานสติ  
ขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ ขั้นที่ ๗ อันเป็นเรื่องเกี่ยวกับปีติ เกี่ยวกับ  
สุข เกี่ยวกับจิตตสังขาร นี้; ถ้าท่านผู้ใดสงสัยก็ถามได้  
ครับ, ท่านอาจารย์จะได้บรรยายให้ฟังต่อไปอีก. เชิญ  
ครับ ถ้าหากว่ายังสงสัย; กระผมเชื่อว่าคงสงสัยแน่  
แต่ไม่กล้าถามหรืออย่างไรไม่ทราบ. ที่นี้ผมก็ไม่ค่อยรู้จัก  
ด้วย, ไม่ทราบว่าใครสงสัยอย่างไร ?

องค์บรรยายถาม : ให้ครูของนั้นถาม; ครูของเขาถามเป็น. (ไม่มีผู้ถาม, องค์บรรยายจึง  
กล่าวต่อ) เข้า, ถ้าไม่ถามเราถามละ, ถ้าอย่างนั้น. ใครละเป็น  
ผู้ที่ยืนยันว่าจำได้แล้ว? ครูของจำได้แล้วหรือ? จำหัวข้อได้  
หมดแล้วหรือ? คล่องแล้วหรือ?

ครูของตอบ : พอจำได้ครับ.

องค์บรรยายถาม : ๑. อะไรล่ะ ?

ตอบ : ที่ชื่อว่า อสุสสนฺโต.

ถาม : เอ้า, ว่าเป็นไทยก่อน ๑. --- ?

ตอบ : ทำความรู้สึกว่า เราหายใจออกยาว ก็รู้ว่ายาว.

มันยาวนาน จะสรุปความว่า ๑. รู้, หรือจะรู้ทั่วถึงก็ตามใจ, พูดว่ารู้เฉย ๆ ก็พอ : ๑. รู้ลมหายใจยาว, ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายทั้งปวง, ๔. ทำกายสังขารให้รำงับ; ที่นี้ ๕. รู้ปิติ, ๖. รู้สุข, ๗. รู้จิตตสังขาร, ๘. ทำจิตตสังขารให้รำงับ; ที่นี้ ๙. รู้จิต, ๑๐. ทำจิตให้ปราโมทย์, ๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่น, ๑๒. ทำจิตให้ปล่อยวาง; ที่นี้ ๑๓. เห็นอนิจจัง, ๑๔. เห็นความจางคลาย, ๑๕. เห็นความดับ, ๑๖. เห็นความสลัดคืน. ถ้าถามหัวข้อว่าอะไรบ้าง? ตอบเท่านี้ก็พอ, ตัวหนังสือมันน้อยแต่มันได้ความ : ๑. รู้ลมหายใจยาว, ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายสังขารคือลมหายใจทั้งปวง รู้กายทั้งปวง คือรู้ลมหายใจปรุงแต่งกาย, แล้วก็ ๔. รู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่.

ใช้คำว่า "รู้" ทั้งนั้นก็ได้, เพราะเขาหมายถึง "รู้สึกอยู่หายใจออก - เข้า"; ฉะนั้น เราใช้คำว่า "รู้" เสียทั้งนั้นก็ได้. ถ้าไม่อย่างนั้นมันใช้คำต่าง ๆ : บางที่ใช้คำว่า "ทำ", บางที่ใช้คำว่าอะไรมันต่างกัน. ที่นี้เราสรุปความให้เป็น "รู้" เสียให้หมด คือ "รู้สึกอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า".

เพราะฉะนั้น จึงว่า ๑. รู้ลมหายใจยาว, ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายทั้งปวง, ๔. รู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่ : นี้หมวดที่ ๑ ; ที่นี้หมวดที่ ๒

: ๕. รู้ปิติ, ๖. รู้สุข, ๗. รู้จิตตสังขาร, ๘. รู้การทำจิตตสังขารให้รำงับ  
อยู่; ที่นี้หมวดที่ ๓ : ๙. รู้จิต, คำว่ารู้จิตเฉย ๆ นี้ หมายถึงว่ารู้หมดเกี่ยวกับ  
จิต, และ ๑๐. รู้การทำจิตให้ปราโมทย์อยู่, แล้วก็ ๑๑. รู้การทำจิตให้ตั้งมั่น  
อยู่, แล้วก็ ๑๒. รู้การทำจิตให้ปล่อยวางอยู่; ที่นี้หมวดที่ ๔ : ๑๓. รู้สึกเห็น  
ความไม่เที่ยง, จะพูดว่า "เห็นความไม่เที่ยง" ก็ได้, จะว่า "มีความรู้ในความไม่  
เที่ยง" ก็ได้; ถ้าใช้คำว่า "รู้" ก็รู้หมดเลย : ๑๓. รู้ความไม่เที่ยง, ๑๔. รู้ความ  
จางคลาย, ๑๕. รู้ความดับไม่เหลือ, ๑๖. รู้การสลัดคืน.

องค์บรรยายถาม : ไหนครูทงว่าเหมือนอาตมาว่าชิ ? ๑ --- ? ๒ --- ?

ตอบ : ๑. รู้ลมหายใจยาว, ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายทั้ง  
ปวง, ๔. รู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่, ๕. รู้ปิติ, ๖.  
รู้สุข, ๗. รู้จิตตสังขาร, ๘. รู้การที่จิตตสังขารรำงับอยู่,  
๙. รู้จิต, ๑๐. รู้การทำจิตให้ปราโมทย์อยู่, ๑๑. รู้การ  
ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ๑๒. รู้การทำจิตให้ปล่อยวางอยู่, ๑๓.  
รู้ความไม่เที่ยง, ๑๔. รู้ความจางคลาย, ๑๕. รู้ความ  
ดับไม่เหลือ, ๑๖. รู้การสลัดคืน.

นั่นแหละให้คล่อง, หัวข้อต้องให้คล่อง. ถ้าใช้คำว่า "รู้" ก็พูดให้ถูกกับ  
เรื่องของมัน; ถ้าใช้คำว่า "ทำ" ก็พูดให้ถูกกับเรื่องมัน. ที่นี้ถ้าพูดออกมาจากความ  
รู้สึก ความเข้าใจ มันก็ฟังถูกแหละ; ฉะนั้น รู้จักการทำ : รู้จักการทำจิตให้ปล่อย  
วาง, รู้จักการทำจิตให้ตั้งมั่น, รู้จักการทำจิตให้ปราโมทย์. ไหลไป - ไหลมา ไหลไป -  
ไหลมา ทั้งอนุโลมปฏิโลมให้คล่องแคล่ว เหมือนท่องสูตรคุณอย่างนั้น. เหมือน  
เด็ก ๆ ท่องสูตรคุณ, เหมือนคนสมัยนี้เขาร้องเพลงสากล อย่างขึ้นอกขึ้นใจนั่นแหละ.

ที่นี่ เรามันก็เอาละท่องสูตรนี้ : ๑. รู้ลมหายใจยาว, ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กาย  
ทั้งปวง, ๔. รู้การทำกายสังขารให้ว่างบออยู่, ๕. รู้ปีติ, ๖. รู้สุข, ๗. รู้จิตตสัง-  
ขาร, ๘. รู้การทำจิตตสังขารให้ว่างบออยู่. พุดด้วยความเข้าใจก็ใช้ได้แหละ. จะพุด  
ว่า "รู้" ก็ได้ พุดว่า "ทำ" ก็ได้ หรือพุดว่าบทอื่นก็ได้. ๙. รู้จักจิต, ๑๐. รู้ทำจิต  
ให้ปราโมทย์, ๑๑. รู้ทำจิตให้ตั้งมั่น, ๑๒. รู้ทำจิตให้ปล่อยวาง, ที่นี่ หมวดสุด  
ท้าย ๑๓. รู้อนิจจังก็ได้ที่นี่, ๑๔. ก็รู้ ---, จะใช้คำบาลีว่า "วิราคะ" ก็ได้, ว่า  
"ความจางคลาย" ก็ได้, รู้วิราคะ รู้ความจางคลาย, ๑๕. รู้นิโรธ คือรู้ความดับไม่  
เหลือ, ๑๖. รู้ปฏินิสสัคคะ คือความสลัดคืน.

ที่นี่ ไหลมาจากความสลัดคืน, ไหลแต่ปลายมาหาต้น เรียกว่าว่าแบบอิติปิโส  
ถอยหลัง. คุณว่าซิ ว่าแบบอิติปิโสถอยหลัง

[ ผู้ตอบกล่าวถอยหลังจากตอนปลายมาหาข้างต้นว่า รู้ความสลัดคืน,  
รู้ความดับไม่เหลือ; --- ว่าเรื่อยมาจนถึงข้อ ๒., ข้อ ๑. --- รู้หายใจออกสั้น รู้  
หายใจเข้าสั้น, รู้หายใจออกยาว รู้หายใจเข้ายาว. แล้วองค์บรรยายกล่าวเสริมว่า : ]

รู้หายใจยาว, รู้หายใจสั้น, ต้องว่าอย่างนั้น; ออก - เข้าอย่าไปคิดมัน  
เลย, ให้รู้ว่ายาวหรือสั้นก็แล้วกัน. ถอยหน้าถอยหลังก็ได้, บาลีก็ได้, ไทยก็ได้;  
ถ้าอย่างนี้เก่งแหละ. หรือถามระบุข้อไหนก็ได้ข้อนั้น. เหมือนวันแรกที่ทดสอบให้  
ลองว่าอย่างนั้น. ข้อ ๙. ว่าอะไร? --- ทำไมต้องนับนิ้วอยู่เล่า? ข้อ ๙. เรื่องจิต  
นะ. ข้อ ๑๔. ว่าอะไร? (รู้ความจางคลายครับ.) นั่นแหละต้องตอบได้ทันทีอย่าง  
นั้นแหละ. เอาละพักกินน้ำให้หายเหนื่อยก่อน แล้วค่อยพุดกันใหม่.

[หยุดพักครู่หนึ่ง, แล้วองค์บรรยายพูดว่า : --] ในระหว่างนี้ ก็กวัด  
 ขันกันแต่เรื่องอานาปานสติ เรื่องปฏิบัติกรรมฐานภาวนา. จะเป็นชวานาก็  
 ตาม จะเป็นช่างไม้ก็ตาม จะเป็นครูก็ตาม เป็นหมอคความก็ตาม เป็นพ่อค้าแม่  
 ค้าก็ตาม ต้องรู้เรื่องอานาปานสติ, ทุกคนต้องรู้เรื่องอานาปานสติ; เพราะ  
 ว่า ทุกคนยังมีกิเลสยังมีความทุกข์, ต้องรู้เรื่องอานาปานสติ. ไม่ใช่จะทำให้หยุดทำ  
 มาหากิน, แต่ต้องการให้อานาปานสติเพิ่มขึ้น.

อภิปราย : ผมขอเล่าถึงเรื่องนี้, เรื่องที่ปฏิบัติที่ผมพอเข้าใจมานี้; แล้วขอให้  
 ท่านอาจารย์ช่วยแก้ไขด้วย. วิธีการปฏิบัติการหายใจยาวเข้า-ออก,  
 หายใจสั้นเข้า - ออก, แล้วก็รู้ถึงกายทั้งปวง, แล้วก็รู้ถึงวิธีทำ  
 กายสังขารให้รำงับอยู่, จึงเกิดปีติ, แล้วจึงเกิดความสุข. ที่นี้  
 ปีติก็แปลว่าความอิมใจ, อิมใจนี้มันยังระส่ำระสาย ยังหวั่นไหว,  
 แล้วสุขนี่ถือว่าเป็นความสบายเรียกว่าอัสสาทะนี่ แปลว่ามันอยาก  
 ได้ไปในสิ่งที่เราต้องการ. พุดง่าย ๆ ว่าอยากได้ในสิ่งที่เราต้องการ  
 คือความสุข มีความสบายความสุขก็คือความสบาย และอยากได้  
 ในสิ่งที่เราต้องการ. เมื่อเราอยากได้แล้วเราก็ต้องมีจิตตสังขาร.  
 สังขารนี้มันเป็นเครื่องปรุงแต่งทำให้เกิดเวทนาขึ้น; แล้วก็พอเกิด  
 เวทนาขึ้นแล้วเราต้องทำจิตตสังขารให้รำงับ; ผมพูดได้เท่านั้น.

ก็ถูก, แนวมันมีอย่างนั้น. แนวของอานาปานสติก็มีอย่างนั้น. เราต้อง  
 เข้าใจเรื่องจริงที่มันเป็นปัญหาจริง ๆ. เหตุไรจึงต้องทำอานาปานสติ? เรา  
 ต้องรู้ให้จริง, ใคร ๆ ก็รู้แต่ไม่สนใจ, จะสนใจแต่ก็ไม่สังเกต. มันมีความทุกข์ ต้อง

การจะไม่มีความสุข. ความสุขนั้น ถ้าเราทำไม่ดีมันจะขบกัดเรา; เงินทอง  
ข้าวของ ถ้าเราทำไม่ดีมันจะขบเรา; โลกนี้ ถ้าเราทำไม่ดีแล้วมันจะขบเรา;  
เราจึงต้องทำให้รู้ ทำให้ชนะ. บังคับจิตให้ได้อย่างเดียว แล้วก็สิ่งต่าง ๆ  
มันจะไม่ทำอันตรายเราได้. ต้องมองเห็นความจำเป็นข้อนี้ก่อน; มันจะสนใจดี  
สนใจมาก และเข้าใจได้.

มีชีวิตนี้ " ถ้ามีไม่เป็น ", ชีวิตมันจะขบเรา; ฟังถูกหรือ ? ถ้า  
เรา " มีไม่เป็น ", " เป็นไม่เป็น " แล้ว; ชีวิตนี้มันจะขบเรา. เงินทองข้าวของถ้ามี  
ไม่เป็นแล้วมันจะขบเรา; บุตรภรรยาสามีอะไรถ้าเราประพடுத்தอกันไม่ถูกไม่เป็นแล้ว  
มันจะขบเรา; ทุกอย่างมันจะเป็นความทุกข์แก่เรา.

เราทำให้เป็น คือทำให้รู้ว่า อะไรเป็นอย่างไร ? เพื่อให้รู้ว่าอะไรเป็น  
อย่างไรนี้ เราต้องบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ ให้มันคิดให้ถูกทาง ให้มันเห็นให้ถูก  
ทาง; เราจึงต้องบังคับจิต โดยวิธีที่เรียกว่าอานาปานสตินี้. จับจิตมาฝึกด้วยลม  
หายใจยาว ลมหายใจสั้น, เพื่อให้จิตมันอยู่ในอำนาจของเรา เริ่มอยู่ในอำนาจ  
ของเรา, ให้กำหนดอะไรก็กำหนดได้. และให้รู้ต่อไปว่า ร่างกายนี้มันร้อนร่ำ  
ขึ้นมาเพราะเหตุไร ? เราทำให้มันเย็นลงได้โดยวิธีใด ? ถ้าเราบังคับลมหายใจให้  
ละเอียด ร่างกายมันก็จะละเอียด มันก็เย็นลง; เพราะฉะนั้น เราจึงทำกายสังขาร  
คือลมหายใจให้ละเอียด. ถ้าร่างกายมันละเอียดแล้ว มันก็สบายกาย; นี้ที่หนึ่ง  
ก่อน. นี่หมวดที่ ๑ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน; ว่าสั้น ๆ ว่า ๑. รู้จัก  
สังเกตลมหายใจยาว ให้ละเอียดลออกถูกต้องทั่วถึงว่าเป็นอย่างไร, ๒. รู้จักลมหายใจ  
สั้น อย่างดีเหมือนกัน, แล้ว ๓. ก็รู้ว่า ไหล่หมอนี่ทั้งสองนี้แหละ ไปคอยปรุง  
แต่งร่างกาย คอยหล่อเลี้ยงร่างกาย ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่กับร่างกาย เพราะฉะนั้น จะ

ต้องจัดการกับไอ้หมอนี่ คือทำให้มันสงบรำงับละเอียด; ที่นี้ เราก็เริ่มบังคับลมหายใจให้ละเอียดให้อยู่แค่อารมณ์เดียว มีการหายใจอยู่ที่บังคับให้กำหนดแต่ลมหายใจอยู่ ลมหายใจให้มันละเอียดลงละเอียดลง โดยวิธีนับบ้าง โดยวิธีผ่อนนั้นลงบ้าง, ที่นี้ มันก็เรียกว่ากายสังขารรำงับอยู่ กายสังขารรำงับอยู่ ลงไป ๆ; หมวดนี้มันมีเท่านี้, เล่าเรื่องได้แบบนี้.

พอทำได้จบหมวดนี้ ก็เรียกว่าได้สมาธิ. ในจิตที่เป็นสมาธินั้นมีความรู้สึกเป็นปิติด้วย, เป็นสุขด้วย; ที่นี้ เราเอาปิติ สุขนี้ไปทำหมวดต่อไป คือหมวดที่ ๒, เขาเรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๒ ขึ้นมานี้ ก็เป็นขั้นที่ ๕; หมวดที่ ๑ มันมี ๔ ขั้น, หมวดที่ ๒ ขึ้นมาก็เป็นขั้นที่ ๕ : ซึมซาบในปิติ, ขั้นที่ ๖ : ซึมซาบในความสุข, ที่เกิดจากการที่ว่าร่างกายมันสงบรำงับแล้วมันมีปิติมีสุขขึ้นในนั้น. มานั่งตี่ม นั่งกิน นั่งชิมรสของปิติบ้าง ของความสุขบ้าง, ในขั้นที่ ๕, ที่ ๖. พอถึงขั้นที่ ๗ มาดู : อ้าว, ไอ้ นี้เองไวยี่ที่มันคอยปรุงแต่งจิต ผลักไสจิต กระตุ้นจิต ให้คิดให้นึกไม่รู้จักพักผ่อน; รู้ความจริงข้อนี้ ก็เรียกว่ารู้จิตตสังขาร. ขั้นถัดไปขั้นที่ ๘ ก็ทำทุกอย่างอย่าให้สุขกับปิตินี้ปรุงแต่งจิตได้, อย่าให้ปรุงแต่งจิตไปตามอำนาจของมัน ให้ควบคุมให้ได้; อย่าให้ปรุงเลยดียิ่งดี, ให้ปรุงก็ปรุงไปในทางที่ไม่เป็นทุกข์; นี้ขั้นที่ ๘. นี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

เอาละ, ที่นี้ เล่าเกินต่อไปถึงหมวดที่ ๓ ที่ ๔ เลย; จะเล่าเรื่องอานาปานสติให้ตลอดเหมือนเล่านิทาน. ก็เมื่อควบคุมจิตตสังขารคือควบคุมเวทนาหรือปิตินี้ได้, จิตมันก็สงบถึงขั้นหนึ่งแหละ, ขั้นที่เรียกว่าจิตสงบ. เช่นเดียวกับ

เหมือนเมื่อตะกั๊กายสงบ, แต่ขั้นนี้จิตสงบ. นี้เรียกว่าเราสำเร็จในการที่ว่ารู้จักจิตตสังขาร และรู้จักทำจิตตสังขารให้วางรับอยู่แล้ว.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ ถัดไป มันก็ขึ้นต้นด้วยขั้นที่ ๙ : ที่นี้ ดูจิตทุกชนิด, จิตที่ว่าเวลานี้เป็นอย่างไรได้บ้าง; ดูจิตทุกชนิดจิตจะเป็นอย่างไรบ้าง. พอถึงขั้นที่ ๑๐ ก็อ้าวที่นี้ บังคับจิต, ลองบังคับให้มันมีปราโมทย์ ตามที่เราต้องการ, ปราโมทย์อยู่ในระหว่างปีติระหว่างสุข, ก็ทำได้. ที่นี้ ลองบังคับใหม่ให้หยุด ให้ตั้งมั่น - สมาหิโต, สมาทาน - จะทำให้เป็นสมาหิโต; มันก็หยุด, มันเชื่อฟังมันหยุด. นี้ขั้นที่ ๑๑ ทำให้หยุด. ที่นี้ ขั้นที่ ๑๒ ก็ เข้าทำให้จิตเกลี้ยง คืออย่าเกาะอะไรไว้ อย่ายึดอะไรไว้; ให้จิตปล่อยวาง. อะไรเกิดรู้สึกขึ้นในจิต คือกิเลสกลุ่มรวม, ให้จิตสลัดไป สลัดไป ๆ เป็นจิตเกลี้ยงอยู่เสมอ, อ้าว, ก็ได้. นี้หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิต ๔ ขั้น ก็ได้แล้วแหละ : ขั้นที่ ๙ รู้จักจิต, ขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์, ขั้นที่ ๑๑ ทำจิตให้ตั้งมั่น, ขั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้เกลี้ยง. นี้แปลว่าหมวดนี้ ทั้ง ๔ ขั้นนี้ เรา มันเก่งแล้ว; เก่งเหลือเกินในการบังคับจิต. แปลว่าเวลานี้จิตอยู่ในอำนาจเราหมด. ถ้าเปรียบกับจับสัตว์ป่ามาฝึก ควายเถื่อน ช้างเถื่อน ม้าเถื่อน อะไรก็ตาม, ตอนนี้อยู่ในอำนาจเรา, เชื่อฟังเราแล้ว.

ที่นี้ จะหัดใช้งาน จะหัดให้ไถนาหรือเอาไปขี่ หรือเอาไปทำม้าในสนามรบอะไร, ก็ลองทำหมวดต่อไป - หมวดที่ ๔ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน; คือบังคับจิตให้เห็นอนิจจัง ให้ดูอนิจจัง ให้เห็นอนิจจัง ในขั้นที่ ๑๓ อนิจจานุปัสสนี; บังคับจิตที่มันเชื่อฟังดีแล้วให้ดูแต่อนิจจัง, อนิจจังของทุกอย่างรอบตัวเรา ทุกอย่างในตัวเรา จนเห็นอนิจจัง. พอเห็นอนิจจังแล้ว, จิตนั้นแหละมันไปเองแหละ มันเริ่มถอยหลังแหละ คือไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด มันเริ่มถอยหลัง; นี้เขา



เรียกว่าวิราคะ คือความจางคลาย, คลายมือแล้วที่นี้ไม่ยึดมั่น; เห็นความจางคลาย. นี่เป็นข้อที่ ๑๔ เห็นความจางคลาย. พอดความจางคลายเป็นไปถึงเต็มที มันก็เห็นความดับแหละ, ดับทุกข์ดับกิเลสคือนิโรธ; นี่ข้อที่ ๑๕ เห็นความดับ. ที่นี้ ข้อที่ ๑๖ ปฏินิสสังคานุปัสสี - เห็นความสลัดคืน : เห็นนิโรธ - ความดับดีแล้ว, ข้าวคู่อีกที; เดียวนี้คืนหมดแล้ว คืนให้เจ้าของเดิมคือธรรมชาติหมดแล้ว ไม่มีอะไรเป็นตัวกูไม่มีอะไรเป็นของกู; ก็จบเรื่อง.

หัดเล่นนิทานอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ให้คล้องแคล่วอย่างนี้แหละ, หัดเล่า; คราวหน้าต้องเล่าเป็น เล่านิทานเล่นนะ, ครูทอง. สมมติว่า มีพระเอกขึ้นมาเลยคือจิต, พระเอกก็คือจิตนั่นแหละ; จิตคือพระเอกของเรา มีปัญหาอย่างไรจึงต้องมาฝึกอานาปานสติ. แล้วเริ่มฝึกอย่างไร? พระเอกของเรา ก็มานั่งกำหนดลมหายใจยาว, แล้วกำหนดลมหายใจสั้น, แล้วรู้ความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย, แล้วพระเอกของเราก็เลย บังคับให้การปรุงแต่งร่างกายนั้นเป็นไปละเอียด เป็นไปละเอียด ๆ, ร่างกายมันก็เลยสงบรำงับ เรียกว่าร่างกายสงบ. ที่นี้ พระเอกของเราเห็นว่ายังไม่พอวิชัย! ทำต่อไปอีก : เอาความสงบสบายมาดูทีก่อน; เป็นปีติ ดูปีติ, แล้วก็ดูสุข, แล้วก็พบ ข้าว, ใช้นี้เองปรุงแต่งกู ใช้นี้เองปรุงแต่งกู, ก็ทำให้มันรำงับ ทำจิตตสังขารให้รำงับ. พอทำเสร็จ ก็ขึ้นหมวดที่ ๓ : ดูจิต - จิตตปฏิสังเวที, ที่นี้ดูตัวเองแหละ ตัวเองกำลังบ้า กำลังดี กำลังเป็นอย่างไร ดูให้ทั่วเลย ดูจนรอบเลย; ที่นี้ บังคับจิตตัวเองนี้ให้ปราโมทย์; ให้อยุด; ให้ปล่อยวาง. ที่นี้ตัวกูมันสะอาดดีพอสมควรแล้ว, ก็ไปสนใจเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันที่ นี่เป็นอนิจจานุปัสสี : ที่นี้ พระเอกก็เริ่มเห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา; ก็เริ่มคลายมือที่จะจับจวย นี่วิราคานุปัสสี; ที่นี้ก็เกิดความดับทุกข์ขึ้นมาแล้ว ดับความทุกข์ดับกิเลส คือไม่รู้สึกในความ

ทุกข์, เข้าที่นี้ ก็ไม่มีความทุกข์เป็นนิโรธ - นิโรธานุปัตติ; ครั้นแล้วคุณอันสุดท้าย  
ข้าวมันไม่มีกู, "กู" มันหายไปไหนเสียแล้ว, นี่ปฏินิสสังคคานุปัตติ ตัวกูคืนให้  
เจ้าของเดิมให้ธรรมชาติแล้ว ไม่มีตัวกูแล้ว เป็นปฏินิสสังคคานุปัตติ. พระเอก  
ตายแล้ว; เรื่องจบ.

เล่าเป็นนิทานอีกทีนะ, ช่วยฟังนะ :- สมมติว่าเป็นนิทาน : ตัวพระเอก  
คือตัวจิต, เราบ้ามาอย่างไร เป็นมาอย่างไรในกองทุกข์ เราเริ่มอยากจะดับ  
ทุกข์ ก็หันเข้ามาปฏิบัติตั้งแต่ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เรื่อย ๆ มา; ๑๖  
ชั้น. โรงเรียนนี้เขาจัดชั้นไว้ ๑๖ ชั้น; ต้องสอบไล่ได้ที่ละชั้น ๆ, จบ ๑๖ ชั้น. เขา  
เคยเล่าเป็นนิทานเรื่องนครกาย เรื่องพญาตีณหา; เขาเล่าเป็นนิทานจำง่าย เหมือน  
ภาพปริศนาธรรม : เอาหนดเต้าเขากระต่ายมาทำศร ทำคันศร ทำลูกศร; แล้วก็  
ยิงเมืองยักษ์. แบบเดียวกันนี้; พอถึงอนิจจานุปัตติ มันจะเอาหนดเต้าเขากระ  
ต่ายมาทำคันศร ลูกศร สายศร อะไร แล้วยิงเมืองยักษ์, ให้ยักษ์หนีไป. หนัก ๆ  
เข้าเราจะให้ลูกไขเล่าแหละเรื่องนี้; คนแก่ ๆ นั่งอ้าปากแหละ. ให้ลูกไขเล่าเรื่อง  
นี้, เรื่องพระเอกอานาปานสตินี้. เราอุตส่าห์แต่งให้จำได้ เล่าได้.

กิเลส จัดเป็นมารเป็นพญามาร; จิตนี้เป็นตัวเรา. ตัวเราจะชนะมาร  
จะสู้มารฆ่ามาร, ก็เล่าเป็นเรื่องเป็นราวไปเลย, ไปหาฤาษีคือพระพุทธเจ้านั่น;  
นี่ย่าทำเล่นไป, เขาเรียกว่าพุทธดาบส ธรรมดาบส สังฆดาบส. ไม่เห็นหรือ?  
ภาพที่เขียนรุ่นใหม่ ยังไม่เห็นหรือ? มาหลาย ๆ หนแล้ว ยังไม่เห็นหรือ? พระ  
กุมาร ไปหาพุทธดาบส แล้วก็ได้อันศรที่ซุบมาจากเขากระต่าย, แล้วก็ไปหา  
พระธรรมดาบส ได้สายศรที่ทำมาจากหนดเต้า, แล้วไปหาพระสังฆดาบสแล้ว  
ก็ได้ลูกศรที่ทำจากเขากบหน่อง; แล้วสอนให้ยิง : ถ้าจะยิงให้ถูกข้างหน้า ต้อง

ไปยังมาจากข้างหลัง, ถ้าจะยิงให้ถูกข้างหลัง ต้องไปยังมาจากข้างหน้า; ให้แก้ว ๙ ดวงที่อยู่บนยอดปราสาทของยักษ์หล่นลงหมด; ที่นี้ประตูเมืองเปิดเอง, ประตูเมืองยักษ์เปิดเอง; ก็บุกรุกเข้าไปครองเมืองยักษ์; แล้วก็ไปเอนาง ๓ นางมาอภิเษก คงหมายถึงศีล สมาธิ ปัญญา เพราะชื่อมันคล้าย ๆ กันนั้น.

ที่นี้ อภิเษกพญาพุทธจักร ธรรมจักร สังฆจักร, แต่ที่จริงมันคนเดียวกัน ๓ พญานี้ : บางที่เรียกพญาบรมจักร, บางที่แบ่งเป็น ๓ คน เรียกว่าพุทธจักร ธรรมจักร สังฆจักร; แล้วก็แต่งงาน. แต่งงานต้องกินไข่เหี้ย ไข่ตะกวด ไข่ลิ้น ไน้; สัตว์เลื้อยคลาน ๓ ตัวนั้น; มันต้องหมายถึงธรรมะที่สำคัญ เป็นศีล สมาธิ ปัญญา อะไรอย่างนี้ หรือปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ อะไรก็ตามใจ, ต้อง ๓ อย่าง; มีคนไปเอาไข่เหี้ย ไข่ตะกวด ไข่นิม มาให้กิน; อภิเษกสมรสตามธรรมเนียมตามประเพณี; เสร็จแล้วมีฤทธิ์สมบูรณ์ จึงเที่ยวตามฆ่ายักษ์; เพราะว่า ยักษ์ยังเที่ยวหนีอยู่. เดียวนี้ ยึดครองเมืองของยักษ์ไว้ได้แล้ว แต่ยักษ์ยังเที่ยวหนีอยู่, พญาบรมจักรก็เที่ยวฆ่ายักษ์ นาง ๓ นางนั้นก็เที่ยวฆ่านางยักษ์ซึ่งมีชื่อต่าง ๆ กัน; แล้วก็ตายหมดทั้งยักษ์และทั้งนางยักษ์; เรื่องมันจบ.

นี่มีในสมุดข่อย; เาามาเขียนไว้ในโรงมหรสพทางวิญญูณนั้น, กำลังจะจบ. ให้พระช่วยอธิบายให้ฟังให้รอบ, พอรอบก็จบแหละ. เริ่มตั้งแต่แมงมุมชักใย; แล้วนก ๘ ตัวมาตีตโยแมงมุม, หมายความว่าสัตว์ ๘ จำพวก ติดอยู่ในข่ายของพญามาร : อบาย ๔ พวก ( นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ), มนุษย์ ๑ พวก, สวรรค์ ๓ พวก ( พวกกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร ); รวมเป็น ๘ จำพวก; ติดอยู่ในใยแมงมุม, ใยแมงมุม นั่นคือข่ายของอวิชชา, ให้แมงมุมกิน เาจะเล็ดกินอยู่เรื่อย.

นี่เรียกว่ามันแสดงเริ่มต้นด้วยความมีมาร มีความโง่ มีอวิชชา; แล้วเป็นทุกข์ ๆๆ ไปจนถึงสุดจะทนไหว; แล้วก็ไปปรึกษาหารือกันทั้งเทวดา ทั้งมนุษย์, เพราะมันติดยาแมงมุมทั้งเทวดา ทั้งมนุษย์นี่. ที่นี้ ก็ต้องรวมหัวกันทั้งเทวดาและมนุษย์ ทั้งพรหม ทั้งอะไรด้วย, แล้วไปเชิญพระศาสนา พระไตรปิฎกอะไรมา ให้เป็นที่พึ่ง. เตรียมไว้พร้อม : มีราชสีห์ตัวหนึ่ง, มีคชสีห์ตัวหนึ่ง, มีกิลเลนอะไรตัวหนึ่ง ให้บรรทุกมณฑปพระศาสนา; แล้วจึงชุบคนมีบุญ, เอาโครงกระดูกมาชุบให้เป็นกุมารขึ้นมาคนหนึ่ง เป็นผู้มีบุญ.

ผู้มีบุญนี่จะเป็นพญาบรมจักร; จึงให้เด็กเล็ก ๆ นี้ไปหาพุทธดาบสไปหาธรรมดาบสไปหาสังฆดาบส; ได้ลูกศร สายศร คันศรแล้ว ไปยิงเมืองยักษ์ เหมือนอย่างที่ว่ามา, จนฆ่ายักษ์ตายหมด.

นิทานนี้เขาประดิษฐ์ขึ้น เขาผูกขึ้นให้ง่าย. นี่ก็เป็นเรื่องของกิเลส, ฆ่ากิเลสตลอดเวลา. ให้จิตนี้เป็นตัวเรา ไปโง่ไปหลงไป...เสียพักหนึ่ง; แล้วก็มันเจ็บปวดทรมานมากเข้ามันก็น่ากลัว, มันก็เปลี่ยนวิธีเปลี่ยนทิศทางไปศึกษาไปปฏิบัติ, จนได้อาวุธ คือพระธรรมมากำจัดกิเลส. ฉะนั้น เราพูดโดยอุปมาก็ได้ พูดโดยอุปมาก็ได้; ถ้าพูดไปตามตรง ๆ จริง ๆ อย่างนี้ เขาเรียกว่าอุปมา, ถ้าพูดเปรียบด้วยอุทาหรณ์เป็นเต่าเป็นปลา นี่เขาเรียกว่าพูดอย่างอุปมา. เนื้อความของอุปมา ต้องตรงกับอุปมา; พวกอุปมานั้นพูดเป็นธรรมาธิษฐาน, อุปมาพูดเป็นบุคคลาธิษฐาน.

นิทานที่เขียนไว้ในโรงหนังโดยรอบนั้น เป็นอุปมา, พูดอย่างอุปมา อย่างบุคคลาธิษฐาน; ไปดูเสีย. แล้วก็รู้จักอุปมาคือธรรมาธิษฐานว่า กิเลสนะมัน

เกิด มั่นครอบงำทั้งเทวดา มนุษย์ ทั้งสัตว์นรก เปรตอะไร, แล้วเดือดร้อนกันใหญ่; แล้วก็ช่วยกันแก้ไขด้วยการศึกษาสั่งสอนอบรม มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ให้แสงสว่าง; ก็ชนะมารชนะอะไรได้. ถ้าพูดตรง ๆ อย่างนี้ เขาเรียกว่าอุปมัย. พูดเปรียบเทียบให้เป็นนิทานเรียกว่าอุปมา. เนื้อความของอุปมาฉันใด; เนื้อความของอุปมัยก็ฉันนั้นแหละ.

เวลานี้เราพูดเป็นอานาปานสติ เป็นขั้น ๆ; นี้ก็เรียกว่า พูดตรง ๆ พูดเป็นธรรมาธิฐาน เป็นอุปมัย. ถ้าจะแปลงให้เป็นนิทานเหมือนกับที่เล่าเมื่อตะกี้ว่า พระเอกคือจิต; นี้พูดเป็นอุปมาขึ้นมา เป็นบุคคลาธิฐานขึ้นมา. ฉะนั้น เราต้องเข้าใจดี; ถ้าเข้าใจดีแล้ว พูดเป็นอุปมาก็พูดได้, พูดอุปมัยก็พูดได้, เพราะเราเข้าใจดี.

ถาม : มีผู้เขียนถาม, ให้ผู้ใหญ่ชิตนำมาให้ผมอ่านถามท่านอาจารย์. ข้อ ๑. ถามว่า ในโลกทุกวันนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความยุ่งยากต่าง ๆ นานา; ทำอย่างไรจึงจะอยู่ในโลกได้โดยไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์? ที่นี้อีกข้อหนึ่งถามว่า ที่ว่า "สังต์จากกาม", จากข้อความนี้อยากทราบว่าจะสังต์แล้วจากกามนั้นมีอาการอย่างไร? มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าเป็นจิตที่สังต์แล้วจากกาม?

ตอบ : เรื่องนี้เคยพูด, เคยเขียน เคยพูด เคยเทศน์หลายครั้งต่อหลายครั้งแล้ว ว่า เราจะอยู่ในโลก ที่เต็มไปด้วยความเบียดเบียนได้อย่างไร. รวมความว่า เรารู้จักทำจิตของเราให้แยกออกมาเสีย; เรามีจิตชนิดที่ว่า ยินดีก็ไม่เป็น ยินร้ายก็ไม่เป็น คือมีความทุกข์ไม่เป็นนั่นแหละ. เราต้อง

ได้อะไร... ได้ของกายสิทธิ์ของฤาษี คือ "ทุกข์กับเขาไม่เป็น", "ตายก็ไม่เป็น", "ใครฆ่าไม่ตาย" นี้, ทุกข์ไม่เป็นนี้; ก็ได้แก่ธรรมะหรือ อมตธรรม อมฤตธรรม ของพระพุทธเจ้า. พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือน ฤาษีให้ของศักดิ์สิทธิ์ ให้คนเอาไปแล้วที่นี้มันฆ่าไม่ตาย, ใครฆ่าก็ไม่ตาย; มันจะทุกข์อะไรได้. นี้อุปมาว่าเหมือนโลกในเวลานี้มันบ้ากันใหญ่แล้ว, มันก็ ต้องมีธรรมะของพระพุทธเจ้ามาถือไว้; ให้หัวใจของเราไม่ทุกข์ ไม่มีใครทำให้เราเป็นทุกข์ได้ เพราะเราไม่กลัวอะไร, ความตาย ความทุกข์อะไรเราหัวเราะได้ทั้งนั้น. ก็อยู่ได้แหละ, ก็ทำไปได้, ยังไม่ตายก็ทำประโยชน์ทำหน้าที่ให้เป็นประโยชน์; ตายแล้วก็เลิกกัน. "ไม่ อยากอยู่และไม่อยากตาย" เรียกว่า "อยู่เฉยๆ ไม่อยากอยู่ไม่อยากตาย"; นั้นแหละอยู่ตรงกลาง. ถ้าอยากอยู่ มันก็ไปทางซ้าย, ถ้าอยากตาย มันไปทางขวา; อยู่ตรงกลางเขาเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา; เข้าใจให้ดี ๆ. นี่คือมัชฌิมาปฏิปทา - "ไม่อยากอยู่และไม่อยากตาย". ที่นี้ ก็อยู่ได้ อยู่ในโลกที่แสนจะวุ่นวาย ก็อยู่ได้. ก็เรื่องนี้เรื่องเดียวที่อุตสาห์มาพูด มาสอน มาอะไรกันอยู่เรื่อย; ก็ปี ก็เดือน แล้วก็เพื่อเรื่องนี้เรื่องเดียว : เพื่อให้ อยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่ต้องเป็นทุกข์; คือหัวใจของเราไม่เป็นไปตามที่เขา เป็น ๆ กัน, หัวใจของเราแยกออกมาได้ ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัว, ไม่อะไรหมด.

ที่ว่า "สงบจากกาม" นี้ก็หมายความว่าเวลานั้นจิตใจไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับ เรื่องของกามของเพศ; ทำใจได้ดี, ทำจิตใจได้ดี มาอยู่ในความรู้สึกในเรื่องลมหายใจเรื่องอะไร, อย่างนี้เรียกว่าสงบจากกาม. ใจมันมายุ่งแต่เรื่องลมหายใจสั้น, ยาว, ปรงแต่ง, อะไรนี้ มันก็ไม่ได้ไปคิดนึกเรื่องกาม; เวลานั้นเขาเรียกว่า

หัวใจมันสงบจากกาม, สงบจากบาป สงบจากอกุศล, เพราะมาอยู่อยู่ใน  
อารมณ์ในนิมิตที่ไม่เป็นบาปไม่เป็นอกุศลและไม่เป็นกาม จึงเรียกว่าสงบแล้วจาก  
กามทั้งหลาย สงบแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย.

เอาละ, ทำฝนจะตก; ก็ช่วยกันเก็บได้ ไม่เป็นไรเก็บไปพลางได้, พอ  
ดีเสร็จทันฝนตกแหละ.

-----

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๘.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

ตามกำหนดการของเราในวันนี้ จะเป็นการบรรยาย การซักถาม ทำความเข้าใจในอานาปานสติ ชั้นที่ ๘ ซึ่งมีชื่อว่า ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก - จักหายใจเข้า; ดังที่ท่านทั้งหลายก็ได้อ่านทราบกันอยู่เป็นอย่างดีแล้ว ในใบหมายกำหนดการนั้น.

### ปรารภเบื้องต้นในเรื่องการปฏิบัติอานาปานสติ.

[ ก. อานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น ต้องทบทวนอยู่เสมอทั้ง ๕ กรณี. ]

ที่นี้ เรื่องก็มีต่อไปว่า เรื่องอานาปานสติ เป็นเรื่องที่จะต้องทบทวน ตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๑๖ อยู่เสมอไป : โดยการ**สวดร้อง** (นี้กรณีที่ ๑), โดยการ**กำหนดใจความ** (นี้กรณีที่ ๒), กระทั่งแม้โดยการ**ปฏิบัติ** (นี้กรณีที่ ๓).



ข้อนี้อย่าได้ลืมเสียว่า จะตั้งต้นศึกษา ( ปฏิบัติ ) ข้อไหนก็ตาม จะต้องตั้งต้นมาจากข้อที่ ๑ จนกว่าจะมาถึงข้อที่กำลังปฏิบัติอยู่.

ที่นี่ ( ภาณที่ ๔ ) โดยส่วนหัวข้อสำหรับท่องจำ เราก็ทำอย่างนั้นอยู่ทุกคราว, นับตั้งแต่ให้พระภิกษุสงฆ์สวดหัวข้อ ๑๖ ข้อนั้น เพื่อจะฟื้นความจำทบทวนความจำให้แจ่มแจ้งอยู่เสมอ; ดังนั้น จึงต้องฟังให้ดีในขณะที่มีการสวด, แล้วก็มี การทบทวนให้สำเร็จประโยชน์ตามนั้นด้วย.

แม้ที่สุดแต่การที่จะอธิบายในวันนี้เป็นประจำวัน ( นี้ภาณที่ ๕ ), ก็ยังต้องมีการทบทวน ตั้งแต่ข้อ ๑ ไปจนถึงข้อสุดท้าย; แล้วจึงจะอธิบายข้อที่กำลังศึกษาอยู่โดยเฉพาะคือ ข้อที่ ๘.

[ ข. อธิบายให้เห็นหัวใจของอานาปานสติ ชั้นที่ ๘ ( คาบเกี่ยวถึงชั้นที่ ๕ ). ]

ที่นี่ สำหรับหัวข้อนี้, ก่อนแต่จะทบทวนกันทั้งหมด, ก็อยากจะอธิบายเป็นพิเศษให้มีความเข้าใจในข้อที่ ๘ นี้ โดยเนื้อความ โดยเนื้อหา หรือโดยหัวใจของข้อนี้; และคาบเกี่ยวกันไปถึงข้อที่ ๕ ด้วย : --

ข้อแรกก็ต้องนึกถึงคำว่าสังขาร; และก็นึกถึงกับคำว่ากายสังขาร, จิตตสังขาร ซึ่งเป็นคำที่มีความสำคัญอยู่ ๒ คำ. คนเรามีร่างกายแล้วก็มีจิตใจ; ส่วนร่างกายก็มีเครื่องปรุงแต่งของมัน เรียกว่ากายสังขาร คือลมหายใจ, ส่วนจิตก็มีเครื่องปรุงแต่งของมัน เรียกว่าจิตตสังขาร คือปิติและความสุข. คำว่า " สังขาร " ในกรณีอย่างนี้โดยเฉพาะ แปลว่าเครื่องปรุงแต่ง. คำว่า " สังขาร " ในกรณีอื่นแปลอย่างอื่น หมายความว่าอย่างอื่น. แต่ในที่นี้แปลว่า เครื่องปรุงแต่ง,

หมายถึงเครื่องหล่อเลี้ยงให้ตั้งอยู่ได้ หรือเครื่องทำให้เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ เรียกว่าสังขารในที่นี้.

ร่างกายมีลมหายใจเป็นสังขาร - เครื่องปรุงแต่ง, ดังนั้น ลมหายใจนั้นจึงชื่อว่ากายสังขาร; จิตคือความคิดนึกนี้มีสิ่งที่เรียกว่าเวทนาเป็นเครื่องปรุงแต่งมากมายหลายสิบหลายร้อยชนิด, แต่ในที่นี้ เราเอามาพูดกันเพียง ๒ ชนิดคือปีติกับความ สุข ในฐานะที่เป็นเวทนาเครื่องปรุงแต่งจิต.

ที่นี้ อยากจะให้สังเกตให้เห็นชัด; เพราะว่าอาจจะสังเกตเห็นได้ชัดโดยง่ายแล้ว เพราะมาถึงขั้นที่ ๘ แล้ว :-- ๔ ขั้นแรก เป็นเรื่องร่างกายล้วน, ๔ ขั้นหลัง เป็นเรื่องจิตใจ; เราจึงได้หลักที่เหมือนกันที่สุด ใน ๒ หมวดนี้ : หมวดแรกคือว่าด้วยร่างกาย, เราก็มีคำว่า กายสังขาร - เครื่องปรุงแต่งกาย; หมวดที่ ๒ คือหมวดจิต, เราก็มีคำว่าจิตตสังขาร - เครื่องปรุงแต่งจิต. ที่นี้ข้อสุดท้ายของแต่ละหมวด (ใน ๒ หมวดนี้) คือข้อที่ ๔ ก็มีการทำกายสังขาร ให้รำงับ, ข้อที่ ๘ ก็มีการทำจิตตสังขารให้รำงับ; ดังนั้น จึงได้รูปโครงของเรื่องที่เราเห็นได้ชัดว่ากลุ่มที่ ๑ เรามีร่างกายเป็นตัวเรื่อง แล้วก็มีเครื่องปรุงแต่งร่างกาย แล้วก็มีการทำเครื่องปรุงแต่งร่างกายนั้นให้รำงับ, หมวดที่ ๒ เราก็มีจิตเป็นตัวเรื่อง แล้วก็มีเครื่องปรุงแต่งจิต แล้วก็มีการทำเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นให้รำงับ. แม้จะไม่ต้องดูตัวหนังสือ ก็พอจะจัดรูปโครงได้ว่า ข้อสุดท้ายก็เป็นการทำให้มันรำงับ : ถ้าเป็นหมวดว่าด้วยร่างกายก็ทำร่างกายคือทำกายสังขารนั้นให้รำงับ; ถ้าเป็นหมวดจิตก็ทำจิตตสังขารนั้นให้รำงับ.

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น, ๘ ขั้นตอนต้น เป็นอย่างนี้; คือฝึกเกี่ยวกับ

ร่างกายเสีย ๔ ชั้น, ฝึกเกี่ยวกับจิต ๔ ชั้น. หลักเกณฑ์เหมือนกัน; คือว่ามีตัว  
 สิ่งนั้น ให้รู้จักตัวสิ่งนั้นให้ดี, และให้รู้เครื่องปรุงแต่งหรือเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น, แล้ว  
 ก็ทำสิ่งนั้นให้รำงับลงรำงับลง ๗; นี่มีหลักอย่างนี้. ถ้ายังไม่เข้าใจอย่างนี้ก็รีบเข้า  
 ใจเสีย แล้วก็มองให้เห็นด้วย ว่าเรื่องของเรามีหลักสำคัญว่า เมื่อจะรู้เรื่องอะไร  
 ก็ต้องรู้ถึงสิ่งนั้น (คือมีตัวสิ่งนั้นกับรู้จักมันดี) แล้วก็รู้เหตุปัจจัยของสิ่งนั้น แล้วก็รู้วิธี  
 การที่จะควบคุมเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น. สิ่งนั้นจะเป็นร่างกายก็ดี, สิ่งนั้นจะเป็นจิต  
 ใจก็ดี; มีหลักการหรือมีวิธีการเหมือนกันอย่างยิ่ง.

ที่นี่เราก็ดูโดยรายละเอียดต่อไป : ในส่วนร่างกายนั้น, อะไรเป็นกายสัง-  
 ขาร - เครื่องปรุงแต่งกาย ? กายสังขาร - เครื่องปรุงแต่งกาย คือลมหายใจยาว,  
 ลมหายใจสั้น, มี ๒ ชนิด; นี่เป็นเครื่องปรุงแต่งกาย มีอยู่ ๒ ข้อ. ที่นี้ใน  
 เรื่องจิตนั้น, อะไรเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ? ก็มีปิติอย่างหนึ่ง, มีสุขอย่างหนึ่ง;  
 เป็น ๒ อย่างเป็น ๒ ข้อ เช่นเดียวกันอีก, เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต. เป็นอันว่า  
 เครื่องปรุงแต่งกายก็มี ๒ ข้อ; เครื่องปรุงแต่งจิตก็มี ๒ ข้อ.

ที่นี่ ข้อปฏิบัติที่ตามมา ก็คือการทำให้มันรำงับลง; เราพูดได้  
 เป็น ๒ อย่างว่า ทำร่างกายให้รำงับลงอย่างนี้ก็ได้อีก, เราพูดว่า ทำเครื่องปรุงแต่งร่าง  
 กาย (กายสังขาร) ให้รำงับลงอย่างนี้ก็ได้อีก; มันเป็นเรื่องเดียวกัน. เป็นเรื่องเดียวกัน  
 แท้; เพราะว่าการที่จะทำร่างกายให้รำงับลงนั้น เราจะไปทำที่ร่างกายโดยตรง  
 ไม่ได้ จึงต้องไปทำเข้าที่เครื่องปรุงแต่งร่างกายคือเหตุปัจจัยของร่างกาย, ดังนั้น  
 เมื่อเราทำให้ลมหายใจรำงับได้ ร่างกายก็รำงับเอง จึงเรียกว่าทำกายสังขารให้รำงับ  
 อยู่. "ทำลมหายใจให้รำงับอยู่" แต่ผลคือร่างกายนั้นรำงับลงรำงับอยู่. จิตก็  
 เหมือนกัน : เราจะไปบังคับที่จิตโดยตรงมันทำไม่ได้ มันมีความลำบากเกินที่จะทำ

ได้ จึงบังคับที่เครื่องปรุงแต่งจิตคือเวทนาทั้งหลาย, ให้เวทนาทั้งหลายอ่อนกำลังลง ปรุงแต่งจิตแต่น้อย จิตก็รำงับลง รำงับลง, จนกระทั่งไม่ให้ปรุงแต่งเลยก็ได้. นี่ขอให้บททวนสังเกตดูให้ดี จนมองเห็นหลักเกณฑ์อันนี้ให้ชัดเจนที่สุด.

ที่นี่ ก็จะได้อธิบายให้เห็นต่อไปอีกว่า การทำกายให้รำงับ ก็บังคับที่กายสังขารคือลมหายใจ. นี่พอจะเห็นได้ง่ายสำหรับคนทั่วไป; คือว่าให้หาวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะเป็นวิธีใดก็ได้ถ้าให้ลมหายใจรำงับลง รำงับลงแล้ว, ร่างกายก็จะพลอยรำงับลง รำงับลงด้วย. ที่นี่ในพุทธศาสนานี้ ก็มีวิธีกำหนดลมหายใจ ตามที่วางไว้เป็นแบบอย่างครบถ้วน แล้วก็อย่างที่เรียกว่ามีหลักวิชามีเทคนิคอะไรอยู่ในนั้น; พอไปทำตามวิธีนั้นเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดลง ละเอียดลง, คือจะยาวตามปกติ แล้วก็มีความละเอียดลง ละเอียดลง มีความรำงับลง, มันจึงทำอะไรต่าง ๆ ในร่างกายนี้รำงับลง เช่นความร้อนในร่างกายก็ลดลง เพราะการที่ร่างกายมันรำงับลง. มันเป็นเหตุปัจจัยของมันและกัน คือการที่มีลมหายใจละเอียด มันก็ทำให้อวัยวะเช่นหัวใจ เป็นต้นมีการสูบฉีดโลหิตชนิดที่รำงับลง คือละเอียดลง, ความร้อนมันก็ลดลง ความไหวเคลื่อนไหวในร่างกาย การไหลเวียนในร่างกายนี้มันก็ลดลง. การหายใจก็ลดลง ความร้อนก็ลดลง การไหลเวียนของโลหิตก็ลดลง; มันลดลงพร้อม ๆ กันทุกอย่างโดยวิธีนั้น ดังนั้น ร่างกายจึงรำงับอยู่.

ที่นี่ พอมาถึงเรื่องจิต ซึ่งมีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันแท้กับกาย, แต่มันจะเหมือนกันไม่ได้, เพราะว่า ร่างกายนั้นมันเป็นคนละอย่างกับจิต, จิตเป็นคนละอย่างจากร่างกาย. หลักเกณฑ์ของกายกับจิตมันเหมือนกันตรงที่ว่า มีเครื่องปรุงแต่งด้วยกัน, แล้วก็ทำเครื่องปรุงแต่งให้รำงับแล้วมันก็จะรำงับด้วยกัน.

ที่นี่ สำหรับจิตนั้น เครื่องปรุงแต่งของมันคือเวทนา; เวทนาคือความรู้

สิ่งที่เรารู้สึกต่อเมื่อมีอะไรมาเกี่ยวข้องกับทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง, เรารู้สึกชอบ - ไม่ชอบ เรารู้สึกสบายหรือไม่สบาย รู้สึกเป็นสุข หรือรู้สึกเป็นทุกข์, อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นเวทนาทั้งนั้น. เวทนานี้มันจะปรุงแต่งจิต, คือให้จิตมีกำลังขึ้นมา สำหรับจะคิด จะนึก จะพยายาม จะกระทำหน้าที่ของจิต; ฉะนั้น เมื่อต้องการจะให้จิตรำงับลงไปอีก, ก็จะต้องไปควบคุมไอ้เวทนาที่จะปรุงแต่งจิตนั่นเอง จิตก็จะรำงับลง.

ที่นี่ ท่านทั้งหลายก็คง หรือควรจะมีปัญหาว่า จะไปบังคับที่เวทนาได้อย่างไร? มันไม่เหมือนกับลมหายใจ ที่เรามีวิธีบังคับให้มันละเอียด ให้มันยาว ให้มันรำงับ; เดียวนี้เราจะไปบังคับเวทนาทั้งสองอย่างนั้นให้มันรำงับ หรือละเอียด ได้อย่างไร? นี่แหละมันเป็นข้อที่ต่างกันอยู่ที่ตรงนี้; แม้ว่าหลักการหรือวิธีการ มันจะเหมือนกันว่าจะทำไอ้เครื่องปรุงแต่งนั้นให้รำงับ เพื่อให้ตัวการมันรำงับ.

[ ค. เห็นเวทนาไม่น่ายึดมั่น ทำให้จิตตสังขารรำงับได้. ]

ที่นี่ การที่จะทำเวทนาให้รำงับลงนั้น มันจะทำเหมือนกับทำแก้ลมหายใจไม่ได้; มันก็เลยมีวิธีการอีกอย่างหนึ่ง ก็คือการพิจารณาเวทนานั้นเอง ในฐานะเป็นสิ่งที่ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น, คือไม่น่าหลงรัก ไม่น่ามัวเมา ไม่น่าไปทำจิตใจให้พลอยเป็นไปตามอำนาจของเวทนานั้น คือเป็นทาสของเวทนานั้น. คำว่า "เป็นทาสของเวทนา" นี้ มีความหมายสั้น ๆ ว่า มันครอบงำจิตใจโดย ๒ วิธี คือมันมาให้รักก็รัก, มันมาให้เกลียดก็เกลียด; มีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น. เวทนาที่มาทำให้รักให้พอใจให้หลงใหล ก็คือพวกสุขเวทนา, ส่วนเวทนาที่มาทำให้โกรธให้เกลียด ให้ไม่ชอบนี้ ก็คือพวกทุกขเวทนา, ส่วนเวทนาที่ยังไม่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

นั่น มันเพียงแต่ทำให้สงสัยหรือพะวงใจอยู่เท่านั้นเอง. นี้เวทนามีอยู่ ๒ ประเภท คือ ทำให้ชอบอย่างหนึ่ง ทำให้ไม่ชอบอย่างหนึ่ง; มันมีอยู่ ๒ ประเภทอย่างนี้.

ในวิธีปฏิบัติอานาปานสตินี้ เอามาให้ศึกษาแต่เพียงประเภทเดียว คือ ประเภทที่เป็นสุข หรือเป็นที่ตั้งแห่งความพอใจ; ได้แก่ปีติ - ความอิ่มใจ และความสุข คือความรู้สึกเป็นสุข. เอามาแต่เวทนาฝ่ายที่เป็นสุข; เวทนาฝ่ายที่เป็นทุกข์นั้น ไม่ได้เอามาพูด; แต่เดี๋ยวก็น่าจะเห็นได้ว่า มันเนื่องอยู่ด้วยกัน. ความมุ่งหมายส่วนใหญ่นั้นมีอยู่ว่า ถ้าเราเอาชนะเวทนาชนิดที่มีความยั่วยวนมากได้, เราก็เอาชนะเวทนาชนิดที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ไม่น่ายั่วยวนได้ง่ายกว่า; เลยเอาสิ่งที่ทำยากในการกระทำ หรือว่าเอาสิ่งที่มันมีอำนาจเหนือจิตใจของคนมากนี้มาศึกษามาปฏิบัติให้เอาชนะมันให้ได้. ถ้าจิตใจ หรือสมรรถภาพของจิตใจเอาชนะเวทนาชนิดนี้ได้, ก็เอาชนะเวทนาที่เป็นความทุกข์ หรือเป็นความไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจได้โดยไม่ยากเลย.

ที่นี้ ยังมีข้อเท็จจริงอีกอย่างหนึ่งว่า ถ้าเรารู้จักพิจารณาเห็นเวทนาประเภทที่เป็นสุขดึงดูดใจนี้ได้สำเร็จจริง ๆ แล้ว ก็เอาไปใช้กับเวทนาฝ่ายที่เป็นทุกข์หรือฝ่ายที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจนั้นได้ด้วยเหมือนกัน; เพราะว่าหลักธรรมะนี้มีอยู่ว่า การพิจารณาให้เวทนาอ่อนกำลังลงไป ในการที่จะปรุงแต่งจิตนั้น คือ การพิจารณาสิ่งที่เรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง. การพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ ใช้พิจารณาแก่เวทนาที่เป็นสุขที่ยั่วยวนใจอย่างยิ่งก่อน; เสร็จแล้วจึงเอาไปใช้พิจารณาเวทนาชนิดที่แม้จะตรงกันข้าม คือเป็นทุกข์, และจะทำได้ง่ายกว่า.

ที่นี้ เราจะพูดกันแต่เวทนาประเภทที่ทำยาก หรือที่เอามาไว้เป็นบทเรียน

ในอานาปานสตินี้ คือพวกสุขเวทนา เราจะรู้จักตัวเวทนามันพอสมควร ว่าปีตินั้น มาจากการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตัวกระทำ; พอรู้สึกว่ามีความสำเร็จในสิ่งที่เรากระทำเท่านั้น, ความรู้สึกชนิดหนึ่งจะเกิดขึ้น คือสิ่งที่เรียกว่าปีติในที่นี้, เรียกเป็นภาษาบาลี, ถ้าเรียกเป็นภาษาไทยก็ว่าความอึดมอกอึดใจ; นี่เป็นสิ่งที่ทำให้ใจเต้น ไม่ใช่ทำให้ใจสงบ.

ต้องไปสังเกตดูให้รู้จริง ๆ กันในข้อนี้เสียก่อนว่า ความพอใจหรือความรู้สึกอึดมอกอึดใจนี้ มันทำให้ใจเต้น, ไม่ใช่ทำให้ใจสงบ; ดังนั้น เราจะทำให้มันสงบก็ต้องทำให้มันถอยกำลัง จึงเอาอาวุธหรือเครื่องมือหรืออะไรที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา มาใช้เล่นงานกับมัน. นี่ขอกฎที่จะพูดเป็นภาษาชาวบ้านภาษาธรรมดา ๆ โสภโศภเลว ๆ หน่อยว่า ในพุทธศาสนาถือว่ามีสิ่งที่มีความสำคัญในลักษณะเป็นเครื่องมือ ที่จะต่อสู้อกิเลส ทำลายกิเลสหรืออะไรนั้น ก็มีอยู่เพียงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, สามอย่างเท่านั้นก็พอแล้ว; ไม่ต้องมีอื่นอีก. ปัญญาที่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเป็นอาวุธ. สิ่งทีเรียกว่าปัญญา เรียกว่าอาวุธอยู่ในทุก ๆ กรณี, เป็นอาวุธคือปัญญา. ปัญญาชนิดอื่นจะไม่พูดถึง; จะพูดถึงแต่ปัญญาที่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นปัญญาที่สูงสุด, แล้วมีความสามารถที่สุดในการที่จะตัด หรือว่าจะฆ่า จะทำลายได้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนา.

เดี๋ยวนี้ เราอยากจะให้กำลังของปีติ ความที่มีจิตใจเต้นไปด้วยความอึดมอกอึดใจนี้ มันถอยกำลัง; ก็ใช้เครื่องมืออันนี้พิจารณาว่า ใจนี่คือปีตินี้เป็นของไม่จริงจัง หลอกหลวง เป็นมายา, เพิ่งจะเกิดขึ้นมาเมื่อเดี๋ยวนี้เอง เพราะมีความกระตุ้นของความรู้สึกที่พอใจในความสำเร็จ หรือทำสำเร็จ. ความที่มันไม่ได้มีอยู่เป็นประจำ และความที่มันไม่ได้มีอยู่ได้โดยตัวมันเองต้องมีสิ่งอื่นช่วยกระตุ้นปรุงแต่ง หรือ

ว่าความที่มันจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่กระตุ้นหรือปรุงแต่ง แล้วก็ชั่วเวลาที่มา ทำให้จิตใจกระเพื่อมตื่นเต้นไปเท่านั้น, **นี่ไม่ใช่ของจริง : นี่เป็นอนิจจังแปลว่าไม่เที่ยง. ไม่เที่ยงในข้อที่ว่า** เพิ่งมีเดี๋ยวนี้เอง แล้วก็เปลี่ยนไป แล้วก็ดับลง แล้วก็เอาเป็นตัวเป็นตนให้จริงจังที่ตรงไหนไม่ได้ เป็นไปตามสิ่งแวดล้อมอยู่เรื่อยไป.

ถ้าปัญญามันเกิดไปพิจารณาเห็นเข้าอย่างกล่าวมานี้, **จิตมันก็จะคลายความยึดถือหรือความรักในเวทนานั้น;** ที่นี้ กำลังของความตื่นเต้นความอึดใจนั้น มันก็จะถอยลงมาทันที เพราะว่า มันมีความสังเวชแทรกเข้ามา. เมื่อตะกั้มันมีแต่ความตื่นเต้นเพราะความพอใจยินดี เป็นความฟุ้งซ่านด้วยจนจิตใจตื่นระรัวพลุ่งพล่านไปด้วยความรู้สึก, และพร้อมที่จะคิดนึกอย่างนั้นอย่างนี้. เดี่ยวนี้ พอมาเห็นว่า ใสนี้มันบ้า ใสนี้มันหลอกลวง ใสนี้มันมากกระตุ้นให้ลุกขึ้นโลดเต้น โลด ๆ เต้น ๆ ไปพักเดียวเท่านั้นเอง; มันก็คลายความรักความพอใจ ในปิติหรือความสุขนั้น ๆ; เวทนานั้นก็เลยถอยกำลังในการที่จะปรุงแต่งจิตให้โลด ๆ เต้น ๆ ให้ฟุ้งซ่านให้มีความคิดนึกไม่รู้จักจบจักสิ้น. **นี่ขอให้สังเกตใจความอย่างนี้ให้ดี ว่านี่คือการที่ทำความจิตตสังขารให้รำงับอยู่.**

จิตตสังขาร - เครื่องปรุงแต่งจิตนั้น คือปิติและความรู้สึกเป็นสุข; เดี่ยวนี้ก็เอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใส่เข้าไปที่เวทนานั้น มันก็เลยแหลกลาญไป : เห็นเวทนาว่าเป็นของไม่เที่ยง ก็เลยเป็นของน่าเกลียด น่าขัง น่าเอือม นำระอาขึ้นมา; เห็นว่าเวทนานี้ ถ้าใครไปหลงรักมันเข้าจะเป็นทุกข์ นี่เรียกว่าเป็นทุกข์, ก็เลยยิ่งเกลียดมากขึ้น; ที่นี้ เห็นต่อไปว่า เวทนานี้ ไม่มีตัวตนแม้แต่ของมันเอง คือเป็นอนัตตา, ตัวมันเองก็ไม่เป็นตัวตนอะไรได้ แล้วเราจะไปยึดถือไว้เป็นตัวตน



ของเรานี้มันก็เป็นไปไม่ได้, นี่ก็เรียกว่าเห็นอนัตตาในเวทนานั้น.

นี่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเวทนานั้น พร้อม ๆ กันอย่างนี้ อานาจอหรือ ฤทธิ์เดชของเวทนานั้นก็สลายลงทันที ไม่ปรุงแต่งจิต หรือปรุงแต่น้อยมาก น้อยลง ๆ ; จิตตสังขารถูกทำลายเสียอย่างนี้, ถูกทำให้ถอยกำลังทุพพลภาพไปเสียอย่างนี้. นี่เรียกว่า ทำจิตตสังขารให้ร้างบออยู่ ทุกครั้งที่มีการหายใจออกหรือหายใจเข้าตลอดเวลาเลย.

นี่คือการที่ทำจิตตสังขารให้ร้างบออยู่; แต่ว่าในขั้นที่ ๘ นี้ มุ่งหมายเพียงแต่จะทำให้จิตหยุดความคิดความนึกที่รุนแรงเท่านั้น; ยังไม่มุ่งหมายถึงกับจะตัดกิเลสชั้นละเอียดอะไรนัก จึงทำได้ง่ายกว่า; และจะไปทำอย่างดีเป็นพิเศษกันในขั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่าอนิจจานุปัสสีโดยตรง, ซึ่งในขั้นนั้นจะทำให้ถึงที่สุดจนถึงกับบรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่ง. ส่วนในขั้นนี้ ซึ่งเป็นเพียงขั้นที่ ๘ ซึ่งเป็นหมวดที่คู่กันมากับร่างกายนี้ ต่างหมวดต่างทำเพียงว่าเอามันให้อยู่ในกำมือ เพียงแต่รู้วิธีทำให้มันอยู่ในกำมือ : ให้อารมณ์อยู่ในกำมือให้ลดลงรำงับลงก็ได้, ให้จิตอยู่ในกำมือให้ลดลงให้อารมณ์งับลงก็ได้; เพียงเป็นคู่กันอย่างนี้ก็พอแล้ว. แต่วิธีการจะอย่างเดียวกันกับการกระทำในขั้นที่ ๑๓, เพียงแต่ว่าในขั้นที่ ๑๓ นั้น เอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้กันเต็มที่ และในสิ่งทุกสิ่งไม่ยกเว้นสิ่งใด. ส่วนในขั้นนี้เอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาใช้เพียงแต่กับเวทนาอย่างเดียว คือสิ่งที่ปรุงแต่งจิต, แล้วก็ยังเอาเฉพาะสุขเวทนาด้วย คือปีติและความสุข.

เวทนาอย่างที่ ๑. ในกรณีนี้ เรียกว่าปีติคือความอิ่มใจ, เวทนาอย่างที่ ๒. เรียกว่าสุข. ถ้ามีอิ่มใจแล้ว ต้องมีสุข; ดังนั้น เมื่อเราเอาชนะความอิ่มใจได้

เราก็เอาชนะความสุขได้. วิธีการมันเหมือนกัน ที่จะลดกำลังของปีติ หรือจะลดกำลังของความสุข; มันต่างกันเล็กน้อยว่า ใ้กำลังของปีตินั้นมันพุ่งชันกว่า มันตื่นเต้นกว่า มันเหมือนกับว่ามันยังตื่นรนมากกว่า, แต่ถ้าเราเอาลงไปได้ เหลืออยู่แต่ความรู้สึกที่เป็นสุข ซึ่งมันตื่นรนน้อยหรือมันเนือย ๆ น้อย แต่มันก็เหนียวแน่น, ดังนั้น จึงเหลืออยู่แต่จะทำงานที่มันเหนียวแน่นนั้นนะ ให้มันหมดไปอีก. หมายความว่า ทำงานหยาบให้หมดไป, แล้วก็ทำงานที่เหลืออยู่อย่างละเอียดนั้นให้หมดไปอีก; มันก็หมดไปด้วยกันทั้งปีติและทั้งสุข.

ปีติ ก็คือความสุขที่กำลังกระโดดโลดเต้น, แรกรู้สึกเป็นสุข มันมีอาการเหมือนกับว่าพุ่งชันกระโดดโลดเต้น นี้ก็เรียกว่าปีติ, มันก็คือความสุขเหมือนกัน. ทีนี้ ต่อมาในขั้นที่มันราบลง ไม่โลดเต้นอย่างนั้น ก็เรียกว่าความสุข. ที่เราเอาอาการที่มันกระโดดโลดเต้นลงได้, มันก็เหลืออาการที่มันสงบเสงี่ยม มันก็ทำได้ไม่ยาก; แต่ต้องการให้ทำได้ทั้งสองอย่าง คือทั้งปีติและทั้งสุข อย่าให้มันกระตุ้นจิตใจให้เป็นไปตามอำนาจแห่งของทั้งสองสิ่งนี้; ดังนั้น หน้าทีของเรา ก็คือไปศึกษามันให้ดี ๆ ให้รู้จักอำนาจของปีติและความสุข.

เขาพูดกันว่า, อาตมาไม่เคย, ว่าถูกลีตเตอร์ที่ ๑ นอนไม่หลับ. นี่เพราะอะไร จึงนอนไม่หลับ? ก็เพราะอำนาจของสิ่งนี้ ซึ่งทำให้นอนหลับยาก. ทีนี้ ถ้ามันเกิดได้อะไรที่มากกว่าถูกลีตเตอร์ที่ ๑ มันก็ยิ่งนอนไม่หลับมากไปกว่านั้น; ดังนั้น เมื่อเราวันไหน เวลาไหน เกิดพอใจในอะไรเป็นพิเศษ, วันนั้นมันนอนหลับยาก; ถ้าเป็นคนหลับยากอยู่แล้วมันจะนอนไม่หลับเลย, ก็จะเป็นทุกข์ทรมานอยู่ตลอดคืน. นี่จะรู้จักพิษสงของสิ่งที่เรียกว่าปีติ มันกระตุ้นมากอย่างนี้.

แม้แต่ที่เป็นปีติในทางธรรมก็เหมือนกัน; ปีติทางโลก ทางกามารมณ์ ทาง

วัตถุ มันก็อย่างนั้น, ปิติในทางธรรม แม้จะละเอียดกว่า เข็มนกว่า อะไรกว่า มันก็มีฤทธิ์อย่างนั้นเหมือนกัน, ทำให้นอนหลับไม่ได้เหมือนกัน.

เราได้ยินได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าว่า พอตระสູร์เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ประทับนั่ง, ใช้คำหยาบ ๆ ขอร้องว่า, " ซึม " อยู่ตั้ง ๗ วัน ๗ วัน ๗ วัน ฯลฯ, ไม่ไปบิดขบาศ ไม่ต้องฉันข้าว หรือไม่ต้องไปถ่ายอุจจาระปัสสาวะ, นี่ในพระคัมภีร์เขียนไว้แบบนี้. ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วนั่งนิ่ง ๆ อยู่ได้ตั้ง ๗ วัน ๗ วัน ฯลฯ ตรงนั้นที่ ตรงนี้ที่, ตามอรรถกถาว่าตั้ง ๗ แห่ง; เฉยเป็น ๔๙ วัน. เอาเถอะสมมติว่า ๗ วันก็พอแล้ว, อยู่ด้วยอำนาจของอะไร? ก็ไม่ต้องมีอำนาจของอะไร; นอกจากอำนาจของปิติ คือความประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ซึ่งมุ่นมา ก็เลยมีปิติ มีสุขหล่อเลี้ยงอยู่; ไม่ต้องฉันอาหาร ไม่ต้องไปไหน นั่งอยู่ได้ตั้ง ๗ วัน. นี้เรียกว่าปิติในทางธรรม, ไม่เกี่ยวกับอามิส ไม่เกี่ยวกับเหยื่อ ก็ยังเป็นถึงอย่างนี้. นี้เราพิจารณาดูว่า อันนี้มันไม่ใช่ความสงบ หรือไม่ใช่ความเป็นอิสระ; ยิ่งสำหรับเราที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์แล้ว มันก็ยังไม่เป็นอิสระ. แม้แก่พระพุทธเจ้าที่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ยังกระตุ้นได้มากถึงขนาดนี้; คือพอใจในปิติและสุขนั้น นั่งอยู่เฉย ๆ ได้ตั้ง ๗ วัน.

เอาละ, เป็นอันสรุปความกันเสียที่ว่า ขึ้นชื่อว่าปิติแล้วมันกระตุ้นมากอย่างนี้. ถ้าปิติทางโลกียะ ทางกามารมณ์ ก็กระตุ้นกันอย่างโลดโผน; ถ้าเป็นไปในทางธรรม ก็กระตุ้นอย่างละเอียดอย่างลึกซึ้ง, แต่แล้วก็เป็นการกระตุ้น.

ที่นี่เราก็มาพิจารณาดูว่า ส่วนไหนมันควรจะทำให้รำบไป ก็จะต้องทำเพื่อจะไม่เป็นทาสของเวทนานั้นเอง; จึงเอาปิตินี้มาก่อน เป็นเวทนาตัวร้าย มาฆ่า

เสียชีวิตด้วยอาวุธคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. แต่ในการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๘ นี้ ยังไม่เรียกถึงกับว่าฆ่าเสียชีวิต, จะไปฆ่ากันเสียชีวิตในขั้นที่ ๑๓ นั้น; ในขั้นนี้เพียงแต่ให้รำงับอยู่ ๆ, อย่างบทสวดว่า ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสึสฺสามีติ -- ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ. ปสฺสสมุภยํ แปลว่า รำงับอยู่ ๆ, ยังไม่ได้ฆ่าให้ตาย; เพราะว่า การปฏิบัติในขั้นที่ ๘ มุ่งหมายเพียงเท่านี้, เพราะฉะนั้นเราก็พูดกันเพียงเท่านี้.

นี่ท่านผู้สนใจในการศึกษาก็จะรู้ว่า เรื่องที่เราจะพูดกันในวันนี้ คืออานาปานสติขั้นที่ ๘ นี้, เราจะแสดงฝีมือหลายมือ เพียงเท่าที่ว่าจะควบคุมฤทธิ์เดชของปีติและความสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ให้ลดลง ตามสมควร.

ทบทวนอีกนิดหนึ่งว่า ถ้าปีติมันกระตุ่น เราก็นอนไม่หลับอย่างนี้เป็นต้น; แต่ว่ามันยังมีอะไรมากไปกว่านั้น คือมันทำให้เกิด; ไม่ใช่เพียงแต่ทำให้นอนไม่หลับ, มันทำให้เกิด. ที่นี้ มันก็คิด ๆ : เดียวก็ไปคิดดี คิดร้าย คิดเป็นบาป เป็นอกุศล; เดียวก็คิดเป็นกุศล คิดเป็นอกุศล, ไม่แน่. พอมีเงินมากขึ้นมานี้ ก็คิดว่าจะสร้างวัดก็ได้, หรือคิดว่าจะเอาไปลงทุนค้าให้มากอีกก็ได้; นี่มันก็เป็นการเพิ่มความโลภได้. ถึงแม้จะคิดว่า มีเงินมากแล้วจะไปสร้างวัดนี้; ก็ดูให้ดี ๆ มันเพิ่มความโลภก็ได้ เพราะไปสร้างวัดนี้ต้องการจะได้บุญมากกว่าขึ้นไปอีก จะได้วิมาน ได้สวรรค์อะไรมากขึ้นไปอีก, มันก็โลภมากขึ้นไปอีก. อย่าไปทำเล่นกับไอ้ปีติหรือความสุขที่เป็นเวทนา, มันจะทำให้คิด ซึ่งเรียกว่าไม่มีจุดจบ. ความที่ต้องคิดนี้ ก็เรียกว่าเป็นการทรมาน; แล้วยิ่งคิดอย่างไม่มีจุดจบอย่างนี้, ก็ยิ่งใช้ไม่ได้ คือไม่ใช่ความสงบ.

นี่ชาวบ้านก็ลองคิดดูสิว่า เรากำลังอยากจะทำอะไรหรือว่าเราชอบให้

มันชนะเรา. ถ้าดูโดยทั่ว ๆ ไปจะเห็นว่าชอบนะ; เราชอบให้มีความรู้สึกอย่างนั้น, เราไม่ชอบใช้ความสงบ; เราชอบให้มีความรู้สึกที่ตื่นเต้นไปด้วยความอึดอัดใจ ปิติปราโมทย์ไหลคโผนไป, เราชอบอย่างนั้น. เราไม่ได้ชอบอย่างพระอรียเจ้าท่านชอบ, คือชอบให้ไม่มีอะไรมารบกวนจิตใจ ต้องการจะอยู่อย่างสงบ. แต่เรานี้มันยังมีสัญชาตญาณเดิม ๆ อะไรก็ไม่รู้ มันชอบให้มีการจับกลุ่ม มันชอบให้มีการกระตุ้น, มันชอบให้มีอะไรมาคอยกระตุ้น มันจึงจะพอใจ หรือรู้สึก - รู้สึกพอใจเมื่อมีอะไรมากระตุ้น; นี้เรียกว่าสัญชาตติของบุุชชนมันเป็นอย่างนี้. ส่วนพระอรียเจ้านั้น, ท่านต้องการให้หยุด อย่ามีอะไรมากระตุ้น อย่าให้มีอะไรรบกวน; มันต่างกันอยู่อย่างนี้. เพราะฉะนั้น บุุชชนมันจึงไปกินเหล้าเพื่อว่าเหล้านี้มันจะได้ช่วยกระตุ้น, หรือมันจะไปเสพสิ่งที่ไม่ควรเสพอย่างอื่น จนกระทั่งเป็นกามารมณ์ เป็นทางเนื้อทางหนังทางอะไรที่ให้มีอะไรมากระตุ้นอย่าให้พักผ่อนได้, ให้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือสัมผัสผิวน้ำระหว่างเพศนี้คอยกระตุ้นไว้เรื่อย เราจึงจะชอบ. นี้มันเป็นสัญชาตติของบุุชชน ต้องการให้กระตุ้นให้ถูกกระตุ้นอยู่ด้วยปิติและความสุข; มันคงจะยากในการที่จะปฏิบัติไปในทางที่มันตรงกันข้าม.

แต่ว่ามันก็ไม่ยากจนเกินวิสัย มันจะทำได้เมื่อใช้เครื่องมือของพระพุทเจ้า ดังที่กล่าวแล้ว; คือไปทำความคุ้นเคยกับพระไตรลักษณ์ให้มากสักหน่อย, ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นแหละเป็นพระไตรลักษณ์ เราไปทำความคุ้นเคยกันให้มากสักหน่อย, สิ่งที่ยากหรือว่าบุุชชนจะทำไม่ได้นั้นก็ค่อย ๆ ทำได้ คือจะค่อย ๆ เอาชนะได้ปิติและสุขที่เป็นโลกียะ - ที่กระตุ้นอย่างรุนแรงอยู่เสมอนี้ได้, เป็นขั้นตระเตรียม เป็นการปฏิบัติในขั้นที่ ๘ อย่างนี้.

นี่ถ้ากล่าวกันแต่ใจความ หรือกล่าวโดยหลักธรรมดาสามัญทั่วไป ไม่เนื่อง

ด้วยศาสนา, ก็คือว่า ชยันดูว่า ใจสิ่งนี้ มันกระตุ้นจิตใจอย่างนี้ แล้วเราก็ เป็นคนที่โง่มาก ที่ชอบให้มีอะไรกระตุ้นอย่าให้ได้รับรู้จักความสงบพักผ่อนที่แท้ จริง, ให้มันกระตุ้นอยู่เรื่อยแม้แต่นอนหลับแล้วก็ให้มันฝันอย่างกระตุ้น แล้ว รู้สึกว่าฝันดีมีสุขอะไรไปตามแบบของบุญคุณ.

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงเห็นว่า ถ้ารักที่จะปฏิบัติคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ระบบนี้แล้วก็ จะต้องนึกถึงข้อนี้; แล้วพยายามให้เกิดความเข้าใจในข้อเท็จจริงอัน นี้ให้มากพอ จนมีการเปลี่ยนแปลงบ้างไม่มากก็น้อย ว่าต่อไปนี่เราจะไม่ชอบให้ อะไรมันมากระตุ้น; ให้เหมือนกับที่พูดว่า "เราไม่ชอบให้ใครมาเช็ดเรา". ถ้า ใครมาเช็ดเรา, เราไม่ชอบ; หรือว่าถ้าใครมาหาว่าเราถูกเช็ด, เรารู้สึกเหมือนกับ ถูกด่า. แต่ที่ที่ไ้ปิดติและสุขมันเช็ดเราอยู่ตลอดเวลาอย่างลึกซึ้งนี้ เราไม่ รู้สึกตัว, แล้วเราก็ไม่ได้โกรธไม่ได้เกลียดในการที่ถูกเช็ดอย่างนี้; ดังนั้น จึง มีปัญหาในที่แรกว่า เราจะเอาหรือไม่เอา ในการที่จะเป็นเนื้อเป็นตัวของตัวให้มาก ขึ้น, อย่าให้ถูกอะไรเช็ดทั้งข้างนอกและข้างใน. ข้างนอกก็ไม่ให้ถูกสังคมมันมา จับเช็ด, ข้างใน ก็จะไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นปิติปราโมทย์ในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้จับเช็ด. ที่นี้เราจะเป็นอย่างไร? เราก็เป็นอิสระ เป็นผู้นั่งได้สบาย ไม่ ต้องวิ่งไปวิ่งมา.

เดี๋ยวนี้ เรายังมีแต่การวิ่งไปวิ่งมา : ทางร่างกายก็วิ่งไปวิ่งมา, ทางจิต ใจก็วิ่งไปวิ่งมา; มันไม่มีการพักผ่อน. ถ้าเห็นว่ามันไม่ไหว มันน่าละอายตัว เอง หรือว่ามันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยแล้วก็, ก็เรียกว่าพอที่จะมาสนใจเรื่องนี้ หรือ พอที่จะปฏิบัติเรื่องนี้ได้. ขอให้ปรับปรุงกันในเรื่องนี้ เป็นตัวข้อเท็จจริง, ให้มัน เป็นเรื่องจริง ไม่ให้เป็นเรื่องตัวหนังสือ ไม่ให้เป็นเรื่องทฤษฎีเรื่องละเมอเพื่อฝันทาง ทฤษฎี.

[๙. พุทธธรรมมิใช่ปรัชญาทฤษฎี เป็นหลักปฏิบัติและมีผล.]

ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เรื่องละเมอเพื่อฝันทางทฤษฎี เพราะ  
ว่าไม่ใช่ปรัชญา. มีคนเข้าใจผิด ว่าพุทธศาสนาเป็นปรัชญาเป็นทฤษฎี; นี้  
อย่าไปเชื่อเขา. พุทธศาสนา ต้องเป็นถึงหลักปฏิบัติคือปฏิบัติได้ แล้ว  
ผลของการปฏิบัติก็มี.

เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องเป็นทฤษฎี; เป็นเรื่องที่เราอยู่ออยู่แก้ไขจริง ๆ ว่า เรา  
ถูกเข็ดทั้งข้างนอกทั้งข้างใน จนไม่เป็นเนื้อเป็นตัว ไม่มีความสุข, แล้ว  
เราต้องการจะควบคุมสิ่งนี้; อย่างนี้ไม่เรียกว่าทฤษฎี, มันขัดแล้ว มันขัดพอ  
แล้ว ไม่ต้องเป็นทฤษฎี ไม่ต้องเป็นเรื่องลม ๆ แล้ง ๆ หรือเรื่องตัวหนังสือหนังสือหา. ก็  
ตั้งต้นทำมาจากภายนอก จากสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป; นับตั้งแต่ทำให้เราถูกเข็ด  
น้อยเข้าไปในทางสังคม. เดี่ยวนี้มันโง่ จนถูกเข็ดในทางสังคม; ปีกลายไม่เกิน  
เหล่า ปีนีกินเหล่าแล้ว, ปีน้ากินเหล่าเข้มข้นทุกที ๆ; นี้เรียกว่ามันถูกเข็ด  
อย่างโง่เขลาที่สุด. อันตรายของการถูกเข็ด คือเขาจับตัวเราไปด้วยการเข็ด มัน  
อันตรายที่สุด. เดี่ยวนี้ คนหนุ่มคนสาวก็เสียหายยับเยินกันก็เพราะเหตุนี้ เพราะ  
ควบคุมการถูกเข็ดไว้ไม่ได้; มันจึงทำอะไรบ้า ๆ บอ ๆ กันยิ่งขึ้นทุกทีในโลก. และ  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสำนักศึกษาเช่นมหาวิทยาลัยนั่นแหละ เป็นที่ ๆ มีความโง่เขลา  
ชนิดนี้มากที่สุด เพราะว่า นิยม ๆ ๆ, นิยมสมัยใหม่ ใ้ที่ถูกรู้มากที่สุด. นี้  
มันเดินกันคนละทางกับพระพุทธเจ้า. เดี่ยวนี้เรามานั่งกันอยู่ที่นี่ ในฐานะเป็น  
พุทธบริษัท, หรืออย่างน้อยก็จะฟังเรื่องของพุทธบริษัท; ก็จงรู้ว่ามันกำลังเดินกันคน  
ละทางอย่างนี้.

ถ้าเห็นโทษของการที่จะปล่อยไปตามยถากรรม ตามสัญชาตญาณอย่าง สัตว์ หรือว่าตามสัญชาตญาณอย่างบุรุษแล้วก็ได้; ก็สนใจเรื่องนี้ได้. ก็ขอให้พยายามปฏิบัติไปตามระเบียบที่พระพุทธเจ้าท่านได้วางไว้; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในอานาปานสติขั้นที่ ๘.

นี่ก็เป็นเรื่องตอนหนึ่ง ที่จะพูดในฐานะเป็นเรื่องปรารภ, ปรารภเบื้องต้น หรือปรารภอะไรก็สุดแท้.

## อธิบายทบทวนอานาปานสติ ตามพยัญชนะ ให้เห็นแนวปฏิบัติ จนถึงขั้นที่ ๘.

ทีนี้ ก็จะพูดต่อไปถึงเรื่องอานาปานสติ ที่เราจะต้องพูดเป็นประจำ, ก็คือเดือนนั่นเอง ย้ำหรือเดือนนั่นเอง. ก็พูดมามากแล้ว เขียนให้อ่านก็มากแล้ว; ทีนี้ ก็ยังจะต้องเดือนกันอยู่เป็นประจำ สำหรับคนขี้ลืม สำหรับคนไม่เอาจริง. เมื่อตะกี้ก็ได้สวดอานาปานสติโดยหัวข้อ ๑๖ ขั้นแล้ว; ก็ทบทวนตามหนังสือที่นั่นอีกที หนึ่งว่า : --

เราปฏิบัติในขั้นหนึ่ง - ขั้นที่ ๑ ด้วยการศึกษ ให้อู้จักข้อเท็จจริงทุก อย่างเกี่ยวกับการหายใจยาว ๆ ว่ามันคืออะไร? มันมีเหตุมาจากไหน? มัน มีอิทธิพลต่อไปอย่างไร? นี่ขั้นที่ ๑ นั่งอุตสาหศึกษามันจนเข้าใจเรื่องลมหายใจยาว.

แล้วขั้นที่ ๒ ต่อมาก็ศึกษาข้อเท็จจริงทั้งหลายเกี่ยวกับลมหายใจสั้น :



ทำไมมันจึงสั้น ? มันเป็นอย่างไร ? มันจะมีอิทธิพลต่อไปอย่างไร ? มันต่างจากลมหายใจยาวอย่างไร ? หายใจยาวคือปกติ, หายใจสั้นคือไม่ปกติ; มันปรุงแต่งร่างกายต่างกันมาก : ลมหายใจยาว ยืงยาวยืงละเอียด, ร่างกายก็ยืงสงบรำงับ. ลมหายใจสั้น มันก็กระชอกกระชาก ทำให้ร่างกายกระเพื่อม, มูลเหตุมาจากอารมณ์ไม่ดี มันจึงหายใจสั้น; ถ้าเราทำลมหายใจสั้นให้มันยาวเสีย มันก็จะแก้ไขอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นให้ดีขึ้นได้. นี่เราก็ฝึกหัดให้รู้จักข้อเท็จจริงทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจยาว เกี่ยวกับลมหายใจสั้น.

ที่นี่ มาถึงขั้นที่ ๓ รู้จักกายทั้งปวง; รู้จักกายคือลมหายใจทั้งปวง. ใช้คำว่า " ทั้งปวง " - ทั้งปวงเท่าที่ควรรู้; ในที่นี้ " ทั้งปวง " มาหยุดอยู่ที่ว่า ลมหายใจนี่เองเป็นกายสังขาร - เป็นเครื่องปรุงแต่งกาย : ถ้ามันหยาบ ก็หยาบด้วยกัน, ถ้ามันละเอียดก็ละเอียดด้วยกัน, มันเนื่องกัน [ : ถ้าลมหายใจหยาบ ร่างกายก็หยาบ, ถ้าลมหายใจละเอียดร่างกายก็ละเอียด, ลมหายใจกับร่างกายเนื่องถึงกัน ]; มีข้อเท็จจริงอยู่อย่างนี้; เราจึงรู้ว่า เราสามารถจะควบคุมร่างกายได้ โดยผ่านทาง การควบคุมลมหายใจ. เราศึกษาในข้อนี้ให้รู้แจ่มแจ้ง ชัดเจนละเอียด ๆ ครบถ้วนถึงที่สุดอย่างนี้; เรียกว่า เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง ในการปฏิบัติขั้นที่ ๓.

ที่นี่ ขั้นที่ ๔ ก็เล่นงานเลย คือทำกายสังขาร - ลมหายใจนี้ให้รำงับ โดยวิธีที่ฉลาดที่สุด ฉลาดที่สุด; ฉลาดยิ่งขึ้นไป รำงับมากยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งมันเป็นฉานเป็นสมาธิ; ขั้นนี้จบกันเพียงเท่านี้. ทำให้เกิดความรำงับทางร่างกาย ซึ่งจิตใจก็พลอยรำงับด้วยตามส่วน, แต่มุ่งหมายส่วนร่างกาย; รำงับจนเป็นฉาน เช่นปฐมฉานเป็นต้น.

นี่หมวดที่ ๑ มีอยู่ ๔ ชั้นเกี่ยวกับร่างกายมันก็สิ้นสุดลงเท่านี้; แต่มันทิ้งเงื่อนไว้ต่อไปอีก คือในการที่เราบังคับกายสังขารได้สำเร็จ มีความสงบรำงับเป็นสมาธิเป็นสมาธินี้ มันก็ทำให้เกิดความพอใจ คือสิ่งที่เรียกว่าปิติขึ้นมา - อิ่มอก อิ่มใจว่าฉันทำได้สำเร็จ; หรือว่าความสำเร็จเป็นสมาธินั่นเอง มันทำให้เป็นปิติอยู่โดยธรรมชาติ.

เราก็ได้ปิติเหลือซากอยู่ เหลือออกมาจากการปฏิบัติหมวดที่แล้วไป ที่ผ่านมาแล้ว คือหมวดที่ ๑ ซึ่งมีอยู่ ๔ ชั้น; หมวดนั้นเสร็จไปแล้วมันก็เหลือเงื่อนไว้ ให้เป็นปิติมาสำหรับปฏิบัติต่อไปในหมวดที่ ๒ คือขั้นที่ ๕.

ที่นี้ ขั้นที่ ๕ ก็ตั้งหน้าตั้งตา เพื่อความรู้พร้อมเฉพาะซึ่งข้อเท็จจริงทั้งหลายทั้งปวงเกี่ยวกับปิตินี้ : ชั้นแรกก็ดื่มมันเข้าไป ดื่มเข้าไป ดื่มนรสชาติของปิตินี้ ปิติที่ในกรณีนี้ ไม่ใช่ปิติอันอื่น. ปิติที่เกิดขึ้นตามทางธรรมะเพราะจิตเป็นสมาธินี้ก็ดื่มนรสของปิตินี้เรื่อยๆ ไป ๆ จนให้มันถึงที่สุดไปเสียสักอย่างหนึ่ง; ให้รู้จักว่าปิตินรสชาติเป็นอย่างไร? แล้วจึงค่อย ๆ เขยิบไปดูว่า ใ้มนี่มันทำอะไรต่อไปอีก? จนกระทั่งพบว่าใ้มนี่ปรุงแต่งจิต ให้จิตมันหลงไหลก็ได้ ให้จิตมันคิดนึกไม่มีที่สิ้นสุดก็ได้ กระทั่งให้นอนไม่หลับก็ได้ อย่างที่ว่ามาแล้ว. นี่ย่าไปเชื่อคนอื่น อย่าเอาตามตัวหนังสือ อย่าเอาตามเหตุผลคาดคะเน, แต่ต้องเอาตามความรู้สึกที่มีอยู่ในใจจริง ๆ; ชิมปิติดื่มปิติ, พอคุ่นเคยกับปิติแล้วก็รู้ว่าใ้หมอนี้มีพิษร้าย มีอันตรายอยู่ที่ตรงนี้. อีกทางหนึ่งดูว่า เป็นของเริ็ดอร่อย เป็นของมีเสน่ห์อย่างยิ่ง, แต่พอดูลึกเข้าไปเป็นอันตราย; จึงนั่งดูปิติ ชิมปิติ รู้จักปิติ กันในขั้นที่ ๕ นี้ ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า, ออกก็ปิติ เข้าก็ปิติ แล้วแต่จะพิจารณาดูอยู่ที่ไหนแห่งไหน จนเข้าใจดี, จนมันมีความรู้สึกขึ้นมาเองไม่ต้องเชื่อใคร ว่าปิตินี้ปรุงแต่งจิต.

ที่นี้ พอมาถึงขั้นที่ ๖ คือสุขก็เหมือนกันอีก; มันละเอียด สุขุม ไม่โลดโผน เหมือนปีติ, แต่แล้วมันก็อย่างเดียวกันอีก มันให้มีความพอใจซึมซาบเป็นสุขเหลือเกิน; นี่ก็เขาเรียกว่า*อัสสาทะ* หรือ *เสน่ห์ของความสุข*. แล้วดูต่อไปก็พบว่า อ้าว, ใ้หมอนี่ก็อย่างเดียวกันอีก คือมีการทำให้หยุดไม่ได้ ทำให้พักผ่อนไม่ได้ ทำให้คิดไปเรื่อย ทำให้ไม่เป็นอิสระ; ก็ดูใ้สุขอย่างนี้ทุกลมหายใจเข้า - ออก, นี่ก็เป็นขั้นที่ ๖.

พอขั้นที่ ๗ จิตตสังขารปฏิสเวติ ก็เป็นขั้นที่รู้พร้อมหมดว่า ใ้ทั้งปีติและทั้งสุขนี้ปรุงแต่งจิต; เปลี่ยนเป็นลึกซึ่งขึ้นหน่อยว่า ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า - ออกนี้ รู้สึกในข้อเท็จจริงที่ว่าใ้เวทนານี้มันปรุงแต่งจิต; เวทนານี้ปรุงแต่งจิตอยู่อย่างนี้ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า - ออก, ใ้มันแนลงไปอย่างนั้น; ก็สิ้นเรื่องของขั้นที่ ๗.

ที่นี้ ก็ย่างขึ้นขั้นที่ ๘ ก็มีรายละเอียดเหมือนที่วามาแล้วข้างต้น. นี่จะเริ่มเล่นงานใ้ปีติและสุขที่เป็นจิตตสังขารนั้นใ้มันถอยกำลัง คือเอามันอบเข้าไปกับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. เราไม่ต้องใช้ความพยายามหรือเหน็ดเหนื่อยมาก เพราะเหตุที่ว่า *ธรรมชาติมันเป็นของมันเอง*. เช่นเราเอาผ้าเปียก ๆ ไปทิ้งไว้กลางแดด, เราไม่ต้องไปโง่ไปนั่งภาวนาใ้มันแห้ง หรือไปบังคับใ้มันแห้ง. เมื่อใ้เข้ากับแสงแดด มันถูกกันเข้า มันก็ทำงานกันเอง; น้ำมันก็แห้งไปเอง เดี่ยวผ้ามันก็แห้ง, เราไปนอนเสียก็ได้. นี่ก็เหมือนกัน พอเราเอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใ้เข้าไป อบกันเข้าไปกับใ้ปีติและความสุขนั้น; แล้วเราก็คอยเฝ้าใ้ดี อย่าใ้มันเป็นอย่างอื่นเสียได้ คอยตั้งใจควบคุมใ้ดีทุกลมหายใจเข้า - ออก อย่าใ้มันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นเสียได้. นี่มันจะแห้งไปเหมือนกับเอาผ้าเปียกทิ้งไว้กลางแดด; มันจะอ่อนกำลัง

ลงทุกที ชอนกำลังลงทุกที. ความสำเร็จเกิดมาจากการที่ทำถูกวิธีอย่างนี้; ไม่ต้องปลุกปล้ำมาก ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยมาก, แต่ต้องใช้ความระมัดระวังมากหรือความถูกวิธีมาก. นี่มาถึงขั้นที่ ๘ ซึ่งเราจะศึกษาจะอภิปราย หรือว่าจะชักพอกันก็ได้ ในวันนี้.

## อธิบายทบทวนอานาปานสติต่อจากขั้นที่ ๘ จนจบขั้นที่ ๑๖.

นี่ ก็อยากจะเลยต่อไปให้ตลอดสาย ตามธรรมเนียมของเรื่องอานาปานสติ. หมวดที่ ๒ ขั้นที่ ๕, ๖, ๗, ๘ ทำได้ดีแล้วอย่างนี้; เราก็จะพบว่า เดี่ยวนี้เราสามารถบังคับจิตตสังขารให้ปรุงแต่งจิตแต่น้อย หรืออยู่ในความควบคุม; มันก็ทั้งเงื่อนไว้ว่า เดี่ยวนี้เราสามารถควบคุมจิตแล้ว โดยสัดส่วนพอประมาณ ก็เริ่มเปลี่ยนการฝึกเป็นหมวดที่ ๓ เรียกว่าหมวดจิตตานุปัสสนา : --

อย่างขั้นข้อที่ ๙ ก็มานั่งดูลักษณะของจิตนานาชนิด ในทุกกาลทุกเวลา ที่มันเป็นอยู่จริงแก่เรา. เผื่อนั่งดูจิต : จิตเป็นอย่างไร? จิตเป็นอย่างไร? เป็นได้กี่แบบ? เป็นได้กี่อย่าง? แล้วก็อาจจะรู้ถึงมูลเหตุที่ทำให้เป็นอย่างนั้นได้ด้วย; เช่นจิตมีปีติอย่างนี้ มันก็ต้องไต่ปีตินั้นแหละเป็นมูลเหตุให้จิตพุ่งชานไปตามอำนาจของปีติ. แต่ว่าการปฏิบัติโดยแท้จริงนั้น มันละเอียดลงไปกว่านั้นมาก; คือต้องไปปฏิบัติในขั้นที่ ๑ ทำลมหายใจยาวให้สำเร็จอีกทีหนึ่ง แล้วดูว่าจิตในขณะที่ลมหายใจยาวเป็นอย่างไร? แล้วปฏิบัติลมหายใจสั้น แล้วดูว่าจิตในขณะที่ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร? แล้วปฏิบัติกำหนดรู้กายทั้งปวง คือกายสังขารนั้น แล้วก็รู้ว่าในขณะที่นั้นจิตเป็นอย่างไร? แล้วปฏิบัติขั้นที่ ๔ ต่อมา ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ก็รู้ว่าในขณะที่นั้นจิตเป็นอย่างไร? แล้วจิตเมื่อกำลังเสวยปีติอยู่ จิตเป็นอย่างไร?

กำลังเสวยสุขอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อเห็นว่าปีติและสุขปรุงแต่งจิตนี้ จิตกำลังเป็นอย่างไร? เมื่อทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ ๆ นั้นจิตเป็นอย่างไร? นี้ขอให้จับเคล็ดให้ได้สักหน่อยว่า พระพุทธเจ้าท่านเล่นเรื่องจริงทั้งนั้น คือถ้าเป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าแล้ว ต้องทำกับเรื่องจริงหรือสิ่งของจริงโดยตรงทั้งนั้น; ไม่ใช่ตัวหนังสือ ไม่ใช่คาถาคะเน เพราะฉะนั้น มันจึงต้องทำอย่างนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างนั้นแหละ : ไปไล่มาตั้งแต่ต้นอีกแหละว่า ในขณะที่นั้นจิตมันเป็นอย่างไร? ในขณะที่นั้นจิตเป็นอย่างไร? ฯลฯ. แต่มาทำมากที่สุด ในอย่างนี้ เขาเรียกว่าขั้นที่ ๙ จิตตปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามิติ สกฺขติ --- ปสฺสสิสฺสามิติ สิฺกฺขติ, รู้ลักษณะของจิตก็ชนิดก็ตามใจ; ก็จัดเป็นคู่ ๆ : จิตรำงับ - จิตไม่รำงับ, จิตสะอาด - จิตไม่สะอาด, จิตตั้งมั่น - จิตไม่ตั้งมั่น, จิตมีราคะ - จิตไม่มีราคะ จิตกำลังว่างจากราคะ, จิตมีโทสะ - จิตกำลังว่างจากโทสะ, ฯลฯ ไล่ไปเป็นคู่ ๆ ไม่ใช่เรานั่งท่องสูตรคุณ; แต่ว่าเรานั่งดูจิตว่ามันกำลังเป็นอย่างไร. นี้ก็ต้องฝึกกันเรื่อยไปจนชำนาญ เรียกว่าขั้นที่ ๙ เป็นผู้รู้จักจิต; มันมีผลมาจากเราปฏิบัติสำเร็จในขั้นที่ ๘ คือควบคุมจิตตสังขารได้, เดียวนี้เราก็ทำการรู้จักจิตได้ดี.

แล้วที่นี้ทำต่อไปก็คือว่า เราจะบังคับจิตให้เหมือนกะว่าเล่น ดังนั้น ในขั้นที่ ๑๐ จึงบังคับจิตให้ปราโมทย์ดู มันก็ปราโมทย์ได้ทันทีตามต้องการ. ที่นี้ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้ตั้งมั่นอยู่อย่างสงบ มันก็ตั้งมั่นอยู่อย่างสงบ. ในขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อยให้สลัดสิ่งที่มาเกาะกวนจิต มันก็ทำได้. นี้ใน ๔ ขั้นเกี่ยวกับจิตก็เป็นอย่างนี้; ก็เลยมรดเรื่องที่จะจัดการกับจิตโดยตรง.

ก็เลื่อนไปหมวดสุดท้ายหมวดที่ ๔ ที่เรียกว่าเป็นปัญญา. โผล่ขึ้นมาเป็นขั้นที่ ๑๓ ก็คืออนิจจานุปัตสสี; ตอนนี่ตอนที่แสดงบทบาทเกี่ยวกับอนิจ-

จ้ง ทุกขัง อนัตตา เตมที. ในพระบาลีนี้จะพูดถึงแต่อนิจจัง, จะเอ่ยแต่คำ ว่าอนิจจังเพียงคำเดียวว่า อนิจจานุปัสสี. ไม่มีทุกขานุปัสสี อนัตตานุปัสสี, มัน ไม่จำเป็น; เพราะว่า ถ้าตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้าเกิดเห็นอนิจจังจริง ๆ แล้ว, มันลาก ไปหาทุกขังอนัตตาหมด; เพราะฉะนั้น จะพูดแต่อนิจจังอย่าเดี๋ยวกัพอ. อนิจจานุ- ปัสสี - ให้เห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง ทั้งภายในตัวเราและภายนอกตัวเรา.

ภายในตัวเรา : ถ้าทำให้ละเอียด ก็ไล่มาแต่ต้นอีก ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ฯลฯ ว่าเมื่อขั้นที่ ๑ มีลมหายใจยาวนั้น, ความเป็นอนิจจังอยู่ที่ตรงไหน? เป็นอย่างไร? ลมหายใจอนิจจัง, ความยาวเป็นอนิจจัง, ความสั้นเป็นอนิจจัง, อะไรเรื่อยมาทีละขั้น ๆ เห็นแต่อนิจจัง, ฯลฯ กระทั่งเห็นว่า แม้จิตนี้ก็เป็น อนิจจัง. จิตในทุกลักษณะเป็นอนิจจัง, จิตปราโมทย์ก็เป็นอนิจจัง, จิตตั้งมั่นก็ เป็นอนิจจัง, จิตปล่อยอารมณ์ก็เป็นอนิจจัง. เหลียวไปข้างไหน มันเป็นอนิจจัง ไปหมดทั้งข้างนอกและข้างในอย่างนี้. เห็นอนิจจัง ก็คือเห็นทุกขังเห็นอนัตตา; เพราะว่า เมื่อไม่เที่ยงมันก็ต้องทำความลำบากให้แก่ผู้ที่เข้าไปยึดถือ และนั่นแหละคือ ความหมายที่เรียกว่าอนัตตา ไม่เป็นตัวตนของฝ่ายไหน. ขั้นที่ ๑๓ เป็นอย่างนี้ : เหลียวไปทางไหนมันเป็นอนิจจังทั้งข้างนอกทั้งข้างใน.

ที่นี้ มันก็เกิดผลขึ้นมาเองโดยไม่ต้องใครบังคับ หรือว่าเราก็ไม่ต้องน้อมหรือ นึกอะไร : ถ้าเห็นอนิจจังถูกต้องเพียงพอ มันก็เกิดวิราคะ ขั้นที่ ๑๔ ต่อไป คือ วิราคานุปัสสี (เห็นความจางคลาย-). อานาขของการเห็นอนิจจัง ทำให้เกิด ความจางคลาย; จางคลายทุกอย่าง : จางคลายจากความโลภ, จางคลายจาก ความหลง, ความโง่ ความหลง ความโกรธอะไร มันจางคลายไปหมด. แต่รวม ความแล้ว มันจางจากความยึดมั่นถือมั่นที่ว่าตัวกูว่าของกู. คนเราเพราะยึดมั่นว่า

ตัวกูว่ของกู จึงได้ไปโลก จึงได้ไปโกรธ จึงได้ไปหลง. ถ้าความยึดมั่นว่าตัวกู - ของกู มันจาง มันคลาย, ใจ โลก โกรธ หลงอะไรทุกชนิด มันจะจางและคลาย; ขั้นนี้เรียกว่า *วิราคานุปัตติ*, เราต้องทำความรู้สึกกันจริง ๆ ทุกลมหายใจเข้า - ออก ทุกครั้งที่หายใจเข้า - ออก, ก็วันที่เดือนก็ตามใจ กว่าเราจะเห็นว่ามันสำเร็จ คือ เรามองเห็นความจางคลายของเราจริง ๆ ได้.

นี้ถ้าว่าความจางคลายนี้เป็นไปด้วยดี เป็นไปถูกต้อง, แล้วอันนิโรธะ คือความดับทุกข์มันก็มาเอง. เมื่อตัวกู - ของกูมันจางคลายเท่าไร มันก็ดับกิเลส ไปเท่านั้น; ดับทุกข์ไปเท่านั้น; ดังนั้น ขั้นถัดไปขั้นที่ ๑๕ ก็เรียกว่า *นิโรธานุปัตติ* - เห็นความดับ. ดับแห่งอะไร? พุดได้หลายอย่าง : ดับแห่งกิเลสก็ได้ ดับแห่งความทุกข์ก็ได้ เพราะมันเป็นเรื่องเดียวกัน; ถ้ากิเลสดับ ความทุกข์ดับ, ถ้าความทุกข์ดับ มันก็ต้องกิเลสดับ; มันเป็นอย่างอื่นไม่ได้. หรือพุดอีกทีหนึ่งว่า ดับแห่งตัวกู - ของกู นั่นนะคือดับแห่งกิเลสที่เป็นรากเหง้าเป็นใจแห่งกิเลสทั้งหลาย. ตัวกู - ของกูดับ ทุกข์ก็ไม่มี กิเลสก็ไม่มี. เดียวนี้ ไม่มีมรสของความสุข, เข็ดมันแล้ว; แต่เป็นความดับของความทุกข์ ดิมรสแห่งความดับของความทุกข์, แต่ไม่บ้ำเป็นความสุขขึ้นมาอีก; เรียกว่า *นิโรธานุปัตติ* ขั้นที่ ๑๕.

ที่นี้ ขั้นที่ ๑๖ นี้แกมพก คือไม่ต้องปฏิบัติและไม่ต้องสนใจอะไรก็ได้, เพียงแต่มองดูว่า หลังจากดับไปหมดแห่งตัวกู - ของกู แล้ว, เดียวนี้ มันมีลักษณะเหมือนกับโยนหิน. *ปฏินิสส์คคะ* แปลว่า *สลัดคืนทิ้งกลับไป*. ก่อนนี้ไปเอาเข้ามาอุดรัดไว้; เดียวนี้ ข้างออกไป, อาการอย่างนั้นเรียกว่า *ปฏินิสส์คคะ*.

เมื่อก่อนนี้เราเ่งเราหลง เอาอะไรมาเป็นตัวกูเป็นของกู; พอมาถึงขั้นนี้

มันไม่มีทางที่จะเอาไว้ได้, มันมองเห็นมาตามลำดับว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เบื่อหน่าย คลายกำหนด ดับเสียซึ่งตัวกูและของกู, ดังนั้น ทุกอย่างที่เคยยึดถือมาเป็นตัวกู - ของกูมันก็กระเด็นออกไป; นี้เรียกว่าสลัดคืน. พุดให้ตกลงขบขันหน่อยก็พูดว่าคืนเจ้าของ; คืนเจ้าของเดิมคือธรรมชาติ. เมื่อก่อนเราเป็นโจรเป็นขโมย เป็นคนขี้ฉ้อขี้โกง, ไปเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู มาเป็นของกู, บ้าไปพักใหญ่, เป็นทุกข์ไปพักใหญ่; ที่นี่ พอปฏิบัติถึงที่สุดนี้ ( ขั้นที่ ๑๖ ) มันก็คือโยนกลับไปให้ธรรมชาติ ไม่ประสงค์อีกต่อไป, เรียกโดยภาษาบาลีว่า ปฏินิสัสคคานุปัสสี -เห็นความเป็นอย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก เข้า - ออก ๆ. ก็จบอานาปานสติ ๑๖ ขั้น.

[สรุป.]

ขอให้ผู้สนใจทุกท่านทบทวนไว้อย่างนี้ อย่าให้เลื่อนได้; ถ้าไม่เข้าใจ เกิดลืมเกิดเลื่อนไปในส่วนหลักอย่างนี้, ก็ต้องทบทวนเสียให้เข้าใจ. สำหรับคนที่ยังปฏิบัติไม่ได้ มันก็ยังเป็นทฤษฎีอยู่อย่างนี้แหละ; แต่ถ้าเป็นคนปฏิบัติได้, มันก็หมดความเป็นทฤษฎี, คือมันเป็นความจริง : ทุกข์จริง และดับทุกข์จริง; แล้วมันก็เลิกกัน.

นี่คือเรื่องอานาปานสติ; โดยหลักใจความ ก็ต้องแจ่มแจ้งอยู่ในใจตลอดเวลา, โดยหัวข้อที่ต้องท่อง ภาษาบาลีภาษาไทยก็ตาม ก็แจ่มแจ้งอยู่ตลอดเวลา, โดยพยัญชนะก็แจ่มแจ้งอยู่ตลอดเวลา, โดยอรรถะก็แจ่มแจ้งอยู่ตลอดเวลา; แล้วก็ปฏิบัติไป ปฏิบัติไป สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยสำหรับบุคคลที่ปกติ, ไม่ใช่คนบ้าคนบอ. ธรรมะไม่เหลือวิสัยสำหรับบุคคลปกติ. นี่เรื่องมีอยู่อย่างนี้.



นี้การบรรยายสำหรับวันนี้ ก็มีเพียงเท่านี้.

## อภิปรายอานาปานสติ.

ต่อจากนี้ก็คือการชักฟอก การอภิปราย หรือการจะทำอะไรก็ตาม มาตามความประสงค์. ในภาคอาสาพหุชา คือในภาคเข้าพรรษา นี้ เราจะไม่ใช่การบรรยายแบบปาฐกถา หรือ เทศนา; ต้องการให้เป็นการชักฟอกแบบสัมมนาแบบอภิปราย, แบบคัดค้านก็ได้. ที่นี้ ก็ถึงเวลาที่จะอภิปราย; เพราะฉะนั้น หยุดพักได้ ๕ นาที จึงจะเปิดการอภิปราย. (ขณะพัก องค์บรรยายพูดต่อ :-)

ทีฆิ วา รสฺสํ วา นี้รู้กันเสียแล้วแปลว่ายาวว่าสั้น; รู้กันมาตั้งแต่นานแล้วนะ. ทีฆิ วา อสฺสสนฺโต นี้ถ้าลมหายใจยาวมันก็รู้คำว่า "ทีฆิ" แปลว่ายาว, "รสฺส" แปลว่าสั้น; รู้ตั้งแต่เล็กแล้ว. แต่เนี่ยยังมีง้ออยู่ ยังไม่รู้อีก. อนิจฺจานุสฺสึ วิราคานุสฺสึ นั้นแปลให้ถูก; เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวที่ว่าเรียนหนังสือวัดแล้ว จะเรียนหนังสือบ้านไม่เก่ง, อย่าไปกลัว; มันเข้าใจผิด อวิชชาเกินไป กลัวลูกจะไม่รู้จักโลก จักโกธ จักหลง, กลัวว่าลูกมันจะไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง แล้วมันจะไม่ทำการทำงาน. (นี่เป็นเพราะแปลและเข้าใจคำว่า "อนิจจา - วิราคานุสฺสึ" ไม่ถูก.)

อ้าว, ไม่มีใครถามอะไรหรือวันนี้? ... ยังไม่เป็นมรรค ผล นิพพานสักทีก็จริง, แต่ว่าตั้งแต่เริ่มสนใจมานี้ มีประโยชน์มีอันสงสออย่างไรบ้างที่มองเห็นอยู่? (มีผู้กล่าวว่า พอเห็นสู่ทางว่าอานาปานสตินี้ถ้าปฏิบัติได้จริง จะได้ผลเป็นไปได้จริง, ในส่วนตัวที่ได้มาจากฟังมากก็ในแง่ของอักษรสาศรี) อ้อ, ได้ภาษามาก ภาษาบาลี; ตั้งแต่ฟัง ๆ มาแล้วนี้ หาได้ชอบพระพุทธรเจ้ามากขึ้นสักนิดหรือ? (มีเสียงตอบแต่ฟังไม่ชัด) เราจะรู้จักพระพุทธรเจ้าได้

ดี ก็โดยเหตุที่เรารู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์นั้นแหละ; เราจึงเข้าใจในธรรมของพระองค์มากเท่าไร, เราจะมีรักพระพุทธเจ้ามากขึ้นเท่านั้น. นี่เราไม่เข้าใจนี้ มันก็เท่าเดิมแหละ; ไม่พยายามให้เข้าใจให้มากขึ้น ๆ นี้.

อานาปานสติแบบ ๑๖ ขั้นนี้ เป็นแบบของพระพุทธเจ้าแท้จริง. อานาปานสติแบบอื่นอีกหลายแบบ มันเป็นของเก่า ของก่อน หรือของนอกพุทธศาสนา หรือของมิจฉาทิฎฐิอะไรก็ยังมี. แบบนี้แบบของพระพุทธเจ้านี้ เขาเรียกว่า โวคัสคคปริณามิ - เป็นไปเพื่อการเสียสละ. ถ้าแบบที่เอาเข้ามา; ไม่ถูก : หายใจเข้าเป็นสวรรค์ หายใจออกเป็นสวรรค์, นี่เอาเข้ามาไม่สละ; หายใจเข้าก็วิมาน หายใจออกก็วิมานอยู่นี้ไม่เสียสละ; มันไม่เป็นวิเวกปริณามิง โวคัสคคปริณามิง. ถ้าเป็นไปเพื่อสงบสงัด เพื่อสละออกไป, นั่นแหละถูก; แต่ถ้าเป็นไปเพื่อเอาเข้ามามาก เอามาอีก รวยอีก สวยอีก ก็ไม่ถูกแหละ.

เวลาที่เรามีอานาปานสติอยู่บ้าง, " เพียงแต่อยู่บ้าง ", มันก็มีจิตใจเหมือนจิตใจพระพุทธเจ้าขึ้นบ้างแหละ, มากแหละ; คือจิตใจสะอาด สว่าง สงบแหละ. เวลาที่เจริญอานาปานสติ นั่นคือเวลาที่เรานั่งอยู่กับพระพุทธเจ้า, เข้าใจไหม? เวลาที่เราเจริญอานาปานสติ เป็นเวลาที่เรานั่งอยู่กับพระพุทธเจ้า คือมีจิตใจเหมือนกับจิตใจของพระพุทธเจ้า.

ยิ่งถ้าใครทำได้ถึงวิราคานุปัตสสี นิโรธานุปัตสสี; นั่งอยู่กับพระพุทธเจ้าเลย. และถึงแม้ทำในขั้นต้น ๆ ขั้นหายใจยาว - หายใจสั้นนี้ ก็นั่งใกล้พระพุทธเจ้าอยู่เหมือนกัน, เป็นผู้นั่งใกล้ เป็นอุบาสก อุบาสิกาผู้นั่งใกล้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. หรือว่าเวลามานั่งกับโคนไม้ มานั่งกับก้อนหินอย่างนี้

ก็นั่งใกล้พระพุทธเจ้า; นั่งใกล้พระพุทธเจ้า มากกว่าอยู่กับวัฏกับควาย ใช่ไหม? เวลาอยู่กับวัฏกับควาย กับเวลาที่เรานั่งอยู่กับก้อนหินกับต้นไม้อะไรอย่างนี้ อันไหนมันใกล้พระพุทธเจ้ามากกว่าเล่า? คิดดูให้ดี. ยิ่งเวลาที่ทะเลาะวิวาทข้อโกงกันอะไรกัน ยิ่งไกลเลย, ไกลลิบเลย. เวลาทำมาหากินมันจำเป็นจะต้องเกิดช่องของกิเลส มันหลีกเลี่ยงไม่ค่อยพ้น, เวลาทำมาหากินนะ; ที่นี้ หัดหัวใจไว้ให้ดี ๆ ---ฯลฯ --- (เทพบันทึกไว้เท่านั้น).

---

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๙ - ๑๐.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

บัดนี้เป็นโอกาสของการบรรยายอานาปานสติ ชั้นที่ ๙ คือการรู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งจิต และชั้นที่ ๑๐ คือการทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,  
ตามที่ท่านทั้งหลายก็ได้ทราบอยู่แล้ว.

[ ทบทวนอานาปานสติ ทุกแห่งทุกมุม จนถึงหน้า ๒๘๓. ]

และที่จะต้องทราบอยู่ตลอดเวลา ก็คือว่าการทบทวนเรื่องอานาปานสติ  
ในทุกแห่งทุกมุม อยู่เป็นประจำ; ไม่ว่าจะ เป็นไปในทางความรู้ ก็ดี ทาง  
การศึกษา ทางปฏิบัติ ก็ดี, จะต้องทบทวนด้วยกันทั้งนั้น.

ในวันนี้ก็ยังคงกระทำอย่างนั้น เพราะว่า มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันอยู่  
หลายชั้นหลายชั้น และก็ยืดยาวด้วย. ถ้าไม่มีการทบทวนให้เป็นที่แจ่มกระจ่างอยู่

เสมอแล้ว มันก็จะสลับไปหมด.

## ทำอานาปานสติเพื่อประโยชน์อะไร ?

การทบทวนที่ควรจะทำทวนตั้งแต่เบื้องต้นที่สุด ก็คือข้อที่ว่า เราจะมาทำอานาปานสติกันเพื่อประโยชน์อะไร ? อีกนั่นเอง. นี่จะต้องทบทวนไปถึงข้อเท็จจริงหรือความจำเป็นของเรา ในการที่ต้องศึกษาและปฏิบัติอานาปานสติ ในส่วนที่ว่าเราไม่สามารถจะบังคับตัวเราได้.

[ ทำอานาฯ เพื่อมีสติมั่นในกฏธรรม : " สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น " . ]

" การไม่สามารถบังคับตัวเราได้ " นี้ มีความหมายเป็นหลายอย่าง; เช่นว่า เราต้องการจะมีสติชนิดที่จะป้องกันการเกิดขึ้นแห่งตัวกู - ของกู, เราก็ทำไม่ได้ คือมีสติเช่นนั้นไม่ได้ เพราะบังคับตัวไม่ได้, เราจึงต้องฝึกฝนการบังคับตัวให้ได้; แล้วก็ไม่มีวิธีใดดีไปกว่าระเบียบที่เรียกว่าอานาปานสติ, คือบังคับจิตได้บังคับกายได้ ก็คือบังคับตัวได้นั่นเอง.

เกี่ยวกับสติในข้อนี้ เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว แล้วก็พูดกันซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่เสมอ ว่าเราต้องการจะมีสติโดยใจความที่ว่า " สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวเราหรือของเรา " สติเพียงเท่านั้นเราก็มีไม่ได้ แล้วก็บังคับให้มันมีไม่ค่อยจะได้; จึงต้องฝึกอานาปานสติ ซึ่งเป็นการฝึกฝนสติโดยตรง เป็นการบังคับจิตใจโดยตรง. เมื่อปฏิบัติได้สำเร็จแล้ว เราจะบังคับจิตนี้ให้เป็นอย่างไรก็ได้. เดียวนี้ เราต้องการให้มันมีสติในข้อที่ว่าจะไม่ยึดมั่น

ถึงมันสิ่งใด, เราทำไม่ได้ เราจึงต้องมาฝึกวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะให้มันทำได้ ก็คือ อานาปานสติอย่างทีกล่าวแล้ว.

[ ทำอานาฯ เพื่อ " มีตนชนิดที่เป็นธรรม " จนถึง " หมดตน " . ]

ที่นี่ จะพูดอีกทีหนึ่ง ซึ่งกว้างออกไปอีก ก็คือว่า เราต้องการจะให้ ตนเป็นที่พึ่งแก่ตน แล้วเราก็ทำไม่ได้ด้วยเหตุสำคัญที่ว่า เราไม่สามารถจะทำ " ตน ชนิดที่เป็นที่พึ่งแก่ตน " ให้เกิดขึ้นมาได้, มันมีแต่ " ตนที่ไม่เป็นที่พึ่งแก่ตน " เสียเรื่อย. นี้เราก็จะต้องทบทวนกันไปถึงสิ่งที่เรียกว่า " ตน " ซึ่งมีอยู่ ๒ อย่าง คือ " ตน " ที่เกิดขึ้นตามธรรมดา ของบุคคลผู้ไม่มีการศึกษา, นี้เป็น " ตน " ที่เรียกว่า " ตัวกู - ของกู " , นี้อย่างหนึ่ง; ส่วน " ตน " อีกอย่างหนึ่ง คือตนของ ธรรมะหรือธรรมะที่เอามาเป็นตนได้ ของบุคคลผู้ได้ระดับรับฟัง และมีการ ปฏิบัติ จึงสามารถทำให้ตนชนิดที่เป็นธรรมนั้นเกิดขึ้นมาแทนตนที่เป็นตัวกู - ของกู. เมื่อมีตนที่เป็นธรรมเกิดขึ้นมาอย่างนี้แล้ว, มันก็เป็นที่พึ่งให้แก่ตนได้; คือขจัด " ตนที่เป็นตัวกู - ของกู " ให้ออกไปเสีย, มี " ตนที่เป็นธรรมนี้ " อยู่แทน.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า จงมีตนเป็นที่พึ่ง ก็คือมีธรรมเป็นที่พึ่ง, มีตน เป็นที่ระลึก ก็คือมีธรรมเป็นที่ระลึก; นี้จะต้องจำไว้ให้เป็นหลักที่แน่นอนและชัดเจนอยู่เสมอ : อุตฺตที่ปา อุตฺตสรณา - มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นที่ระลึก; ธรรมที่ปา ธรรมสรณา คือมีธรรมเป็นที่พึ่งเป็นที่ระลึก. จะต้องมีตนชนิดที่เป็นธรรม ที่ประกอบอยู่ด้วยธรรม, หรือเอาธรรมนั้นแหละเป็นตน; มันจึงจะเป็นที่พึ่งให้แก่ตนได้. อย่าได้ปล่อยใจให้ " ตน " ที่เป็นตัวกู - ของกู ไหลขึ้นมา นั้นจะเป็น " ตน " ที่จะทำความทุกข์ ที่มีให้แต่ความทุกข์อย่างเดียว, ไม่เป็นที่พึ่ง ไม่เป็นอะไรได้. ปัญหา มันมีอยู่อย่างนี้ แล้วเราก็ทำไม่ได้, มันมีแต่ " ตน " ที่เป็นตัวกู - ของกู ไหล

ออกมาเรื่อยไป เป็นประจำตามความเคยชิน ที่มันเคยชินมาตั้งแต่อ่อนแต่ออก; คือ ตั้งแต่เกิดมาจากท้องบิดามารดา มันก็มีแต่ "ตัวตนชนิดนี้" เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ วัน, เจริญงอกงามใหญ่โตยิ่งขึ้นทุกที เป็นความเคยชินจนกระทั่งบัดนี้ เป็นเวลากี่หลายสิบปีแล้ว. ต้องการจะให้ "ตน" ที่เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นแทน มันก็ทำยาก; เพราะว่ามันมีความเคยชินเสียเลย.

ทีนี้ เวลามันเหลือน้อยเท่านั้น เราจะทำ "ตน" ชนิดที่เป็นธรรมชาติให้เกิดเป็นความเคยชินขึ้นมาแทนได้อย่างไร? วิธีที่ลัดที่สั้นที่สุดก็คือการทำอานาปานสติ; เพราะว่าเป็นการทำให้มีตนเป็นธรรม มีธรรมเป็นตน อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและการหายใจเข้า. ทำอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - หายใจเข้าอย่างนี้ มันเป็นการกระทำที่มีอำนาจมากในเวลาอันสั้น; เพราะฉะนั้น แม้จะทำในเวลาอันน้อยอันสั้นคือไม่กี่ปี ก็สามารถจะกำจัดความเคยชินที่มีมาตั้งสิบ ๆ ปี นั้นได้. เพราะเหตุว่า การปฏิบัตินี้เป็นวิธีที่ถูกต้องที่สามารถจะย่นเวลาได้จริง. นี่เป็นความหวังที่ว่า เราจะสามารถแก้ไขความเคยชินของกิเลส ที่สะสมไว้เป็นเวลาสิบ ๆ ปีนั้น ให้จางหายไป ด้วยการปฏิบัติซึ่งกระทำในเวลาไม่กี่วันไม่กี่เดือนไม่กี่ปี. ถ้าสามารถทำได้ดีในเวลาไม่กี่วัน ก็จะสลัดความเคยชินที่เป็นไปแต่ในทางกิเลสนั้นเสียได้; นี่คือการบรรลุมรรคผลเป็นลำดับ ๆ ไป จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ในเวลาอันสั้น, หรือว่ายาวก็ไม่ต้องยาวเป็นสิบ ๆ ปีเหมือนที่แล้วมา.

นี่แหละคือข้อที่จะต้องทบทวนให้มองเห็นอยู่เสมอ จึงจะมีความแจ่มกระจ่างในสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับเรา ว่าเกิดมาทำไม? จะต้องทำอย่างไร? จะต้องได้อะไร? อย่างนี้เป็นต้น; ซึ่งสรุปว่า เราจะต้องปฏิบัติอานาปานสติไปทำไมกัน? ที่จะพูดให้สั้นหรือให้แคบเข้ามาอีกก็ว่า เพื่อจะบังคับจิตใจให้ได้.

ตามปกติจิตเคยชินไปแต่ในทางของกิเลส บังคับไปในทางของธรรมไม่ได้, จึงต้องฝึกเพื่อบังคับจิตให้อยู่ในกรอบในระเบียบวินัยให้ได้ ให้มันมีประโยชน์นั่นเอง; ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ชีวิตนี้มันก็ไม่มีประโยชน์, มันกลับจะกลายเป็นโทษ คือเต็มไปด้วยความทุกข์.

เหมือนว่าเรามีลูกสักคนหนึ่ง, ถ้าเขาไม่เชื่อฟัง มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร; มันมีแต่เรื่องร้อนใจและเป็นทุกข์. ถ้าเขาอยู่ในโอวาท มันก็มีประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่าย. จิตนี้ก็เหมือนกัน : ถ้าเป็นจิตที่ไม่เชื่อฟัง คือไม่อยู่ในอำนาจ, มันก็มีแต่ความทุกข์ คือเป็นโทษ; แล้วก็โทษที่ร้ายกาจ ไม่มีโทษชนิดไหนยิ่งไปกว่า. พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้อย่างนี้ ว่าไม่มีโทษภัยอันตรายใด ๆ มากเท่ากับจิตที่ตั้งไว้ผิด. "จิตที่ตั้งไว้ผิด" นี้หมายความว่ามันไม่ได้อบรม; การที่ไม่ได้อบรมนี้มันก็ยอมเป็นไปในทางผิด เรียกว่าเป็นการตั้งไว้ผิด.

นี่เพียงจิตของคนธรรมดา ก็มีลักษณะแห่งการตั้งไว้ผิดอยู่มากแล้ว; ที่นี้ถ้าเป็นจิตของคนที่มีมิจฉาทิฏฐิ คือไปเสพคบกันกับมิจฉาทิฏฐิเข้า, มันก็ยิ่งผิดมากไปอีก; มันก็เลยเป็นจิตที่ทำอันตรายแก่บุคคลผู้เป็นเจ้าของ. เหมือนกับลูกหลานที่เกเร ย่อมทำอันตรายแก่บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย, ร้ายกาจไปกว่าที่ศัตรูคู่ปรปักษ์จะกระทำมิได้เสียอีก. จึงจำเป็นจะต้องมีการฝึกสิ่งที่เรียกว่าจิตให้อยู่ในระเบียบให้อยู่ในอำนาจ จนกระทั่งว่ามันไม่มีอะไรที่จะเป็นภัยเป็นอันตรายเกิดมาจากจิตนั้น.

"ตัวตน" ชนิดที่เป็นตัวกู - ของกู อย่าได้ไหลออกมา; ไหลออกมาที่ไรก็ให้เป็น "ตัวตน" ชนิดที่เป็นธรรม หรือเป็น "ธรรมเป็นตัวตน" อยู่เสมอไป, อย่างนี้เรียกว่า เราฝึกจิตได้ผล ตามความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้า; แล้วก็ตาม



ความต้องการของเราด้วย. ที่จริงความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้า กับความต้องการของเรา ย่อมตรงเป็นอันเดียวกันอยู่เสมอ; แต่ว่าบางคนไม่มองเห็นไม่เข้าใจ, เห็นว่ามันเดินกันคนละทาง แล้วก็ไม่สนใจ. อย่างดีที่สุดก็จะนึกไปเสียว่า มันดีเกินไปสำหรับเรา, มันไม่เหมาะสำหรับเรา; เลยไม่สนใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทำประสงค์. ที่เป็นได้มากถึงขนาดนี้ ก็เพราะเหตุว่าคน ๆ นั้นหรือคนพวกนั้นไม่รู้จักตัวเองว่าคืออะไร? เป็นอะไร? เกิดมาทำไม? เขาก็ไม่รู้, รู้แต่โดยสัญชาตญาณว่า เกิดมาเพื่อหาความสนุกสนานเริงร่าร่อยทางเนื้อทางหนัง เหมือนกับสัตว์เดรัจฉานทั่วไป, แล้วก็ทำให้มันมากกว่าสัตว์เดรัจฉาน, แล้วมันก็เป็นมนุษย์กันที่ตรงนี้; เขาเข้าใจอย่างนี้, ก็เลยไม่ชอบใจ ไม่ต้องการธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ต้องการที่จะมี "ตัวตน" ที่เป็นธรรม แต่ต้องการ "ตัวตน" ที่เป็นตัวกู - ของกูอยู่อย่างเหนียวแน่น.

ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นข้อเท็จจริงเหล่านี้ จนเกิดความเบื่อหน่ายหรือความสังเวชสลดใจ ในการที่เป็นไปตามธรรมดาของบุคคลผู้ไม่ได้สติ ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมในธรรมะของพระอรหันต์เสียเลย.

นี่คือข้อที่ต้องทบทวนเบื้องต้น ต้องทบทวนอยู่เสมอ ต้องทบทวนอย่างยิ่ง; ต้องทบทวนเป็นเบื้องต้น จึงต้องเอามาพูดว่าเราจะปฏิบัติอานาปานสติไปทำไมกัน, โดยใจความใหญ่ ๆ.

## ทำอานาปานสติ คือทำอย่างไร ?

ที่นี่ เราจะปฏิบัติอย่างไร ? ก็มีหลักหัวข้ออย่างที่พระสงฆ์ทั้งหลายได้

สวดไปแล้ว เมื่อสักครู่นี้ ทั้งที่เป็นบาลีและที่เป็นภาษาไทย. นี่ก็ต้องทบทวน ต้องทำซ้ำ ๆ อยู่เสมอ จนคล่องปาก แล้วก็คล่องใจ; แล้วก็มีความเข้าใจแตก ฉานในความหมายของคำเหล่านั้น. เพราะฉะนั้น เราจะต้องสวด แล้วต้องฟัง สวดให้เป็นการทบทวนอยู่เสมอ. ผู้ที่จะฟังคำบรรยายต่อไปนี่ ก็ได้ทบทวนหัวข้อ ของอานาปานสติ อย่างที่พระสงฆ์ทั้งหลายสวดไปแล้วนั้น.

ทบทวนแนวการทำอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น.

ที่นี่ ก็มาทบทวนถึง ข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ข้อที่ ๓ เป็นลำดับไป จนถึง ๑๖ ข้อ ว่ามีอยู่อย่างไร; แล้ววันนี้เราจะพูดกันเป็นพิเศษในข้อไหนนั่นเอง. มันต้องเห็นชัด ต้องมองเห็นชัดเหมือนกับมองสิ่งของซึ่งวางไว้ ๑๖ ชั้น เรากำลังเกี่ยวข้องกับ ชั้นไหน? อย่าฝากไว้กับความจำ ต้องคิดต่องนี่ก็จะออกมา, อย่างนี้มันก็ทำ ไม่ได้ไม่มีประโยชน์; ต้องแจ่มแจ้งชัดเจนเหมือนกับวัตถุสิ่งของที่เราเห็น ๆ อยู่ว่าอัน นั้นอันนี้. ในบ้านในเรือนของเรา มีอะไรบ้างก็เห็นชัดเจนอยู่. ว่าในครัวของเรา มีอะไรที่ขึ้น? แล้วก็เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนอยู่. สามารถที่จะหยิบขึ้นไหนมาทำหน้าที่ของมันตามที่ต้องการได้ อย่างถูกต้องรวดเร็ว.

: ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ๔ กลุ่มแห่งอานาปานสติ.

เรื่องธรรมะนี้ก็เหมือนกัน จะต้องมีความรู้ความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งในหัวข้อธรรมะนั้น ๆ. ที่นี่ สำหรับอานาปานสติ ๑๖ ชั้น หลับตาเห็นก็เป็น ๔ พวก หรือ ๔ กลุ่ม; เหมือนกับว่าเอาของมากองไว้ ๔ กอง, แต่ละกองมี ๔ ชั้น ๔ ชั้น และเป็น ๑๖ ชั้น. ใน ๔ กลุ่มนั้น; กลุ่มแรกเป็นเรื่องของร่างกาย; กลุ่มที่สองเป็นเรื่องของเวทนาคือความรู้สึก; กลุ่มที่สามเป็นเรื่องของจิตใจ ซึ่งจะเป็นผู้รู้สึก;

กลุ่มที่สี่ ก็เป็นธรรม คือข้อเท็จจริงที่จะปรากฏแก่ใจนั้น. เราต้องมองเห็นชัดว่า มันต่างกันอย่างไร? ร่างกายหรือสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันกับร่างกาย นั้นมันก็พวกหนึ่ง. ทีนี้ ความรู้สึกที่รู้สึกขึ้นได้ในใจ เรียกว่าเวทนา, เช่นรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์; นี้ก็พวกหนึ่ง, มันไม่ใช่ร่างกาย, มันเป็นความรู้สึกที่ร่างกายอาจจะรู้สึกได้. ทีนี้ ก็มาถึงพวกจิต ซึ่งทำหน้าที่รู้สึก โดยอาศัยสิ่งที่เรียกว่าร่างกายนั้นเป็นที่ทำงาน เป็นสำนักงาน เป็นเครื่องมืออะไรทุกอย่าง; ก็เรียกว่าอีกเรื่องหนึ่ง, ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน. เรื่องสุดท้ายเป็นเรื่องธรรมของธรรมชาติ เป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่มันครอบงำควบคุมร่างกายและจิตใจนี้อยู่. เราจะต้องรู้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ข้อเท็จจริงของธรรมชาติ อำนวยของธรรมชาติ ให้ถูกต้องให้เพียงพอ เพื่อจะเอามาใช้ในการแก้ไข หรือควบคุมร่างกายและจิตใจ ให้มันเป็นไปตามในทางที่ไม่เป็นอันตราย คือไม่เป็นทุกข์.

สรุปสั้น ๆ ก็ว่า มีอยู่ ๔ เรื่อง คือเรื่องร่างกาย; แล้วก็เรื่องความรู้สึกที่ร่างกายจะรู้สึกได้; ก็มีเรื่องจิตที่จะเป็นผู้ทำความรู้สึกอยู่ในร่างกาย; แล้วก็ มีเรื่องธรรมของธรรมชาติ คือกฎของธรรมชาติที่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งเหล่านี้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่. เรามองเห็นชัดความแตกต่างอย่างนี้ ในระหว่างกลุ่มทั้ง ๔ นี้แล้ว จึงค่อยดูความแตกต่างในกลุ่ม ๆ หนึ่ง ว่ามีอยู่กี่อย่าง? ก็ข้อ? อีกต่อไป : --

: ความแตกต่างในแต่ละกลุ่มของอานาปานสติ.

๑. ดู-ศึกษา-ปฏิบัติเกี่ยวกับกลุ่มกาย.

ในกลุ่มที่ว่าด้วยร่างกายนี้ ก็มีลมหายใจยาวอย่างหนึ่ง, ลมหายใจสั้นอย่างหนึ่ง, แล้วความที่ลมหายใจเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งร่างกาย นี้อย่างหนึ่ง, แล้ว

การควบคุมลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายนั้น ให้มันปรุงแต่งแต่ในลักษณะที่พึงประสงค์ คือไม่มีความทุกข์. นี้รู้จักแยกให้มันแตกต่างกันออกไปว่า ลมหายใจยาว, ลมหายใจสั้น, ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย, ลมหายใจที่ร่างับอยู่ร่างับอยู่ในการปรุงแต่งร่างกาย; มันเป็น ๔ เรื่อง แล้วคนละอย่าง.

ถ้าดูโดยความหมาย; ลมหายใจยาวคือสภาพปกติของร่างกาย, ลมหายใจสั้นคือสภาพไม่ปกติของร่างกาย, แต่ทั้งสองอย่างนี้ปรุงแต่งร่างกาย : ถ้าลมหายใจหายาบลมหายใจไม่เป็นระเบียบ, ร่างกายก็หายาบหรือไม่เป็นระเบียบ; ถ้าลมหายใจละเอียดประณีตร่างรับ, ร่างกายก็สงบร่างรับ. เราสามารถที่จะทำให้มันเป็นไปตามความประสงค์ของเราได้ โดยวิธีบังคับลมหายใจ, แล้วมันก็ไปจัดร่างกายให้สงบร่างรับ ตามที่เราต้องการ. ในหมวดที่ ๑ ที่ว่าด้วยลมหายใจหรือกายนี้ มันมีอยู่อย่างนี้.

ร่างกายเราเรียกกันว่ากายตามธรรมดาสามัญ; แต่ส่วนลมหายใจนั้น ในทางธรรมะก็เรียกว่ากายด้วยเหมือนกัน, กายคือลมหายใจ เป็นที่ตั้งของกายคือเนื้อหนังนี้, ลองไม่หายใจก็รู้ได้ทันทีว่าไร้ร่างกายนี้ก็อยู่ไม่ไหว; ลมหายใจเป็นเครื่องบอกเป็นเครื่องวัดร่างกายได้อย่างดี พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า ลมหายใจนี้ก็คือกายอย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย. หมายความว่ากายมีมากอย่าง, ลมหายใจก็เป็นกายอย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย; เพราะเหตุนี้ จึงได้เรียกลมหายใจว่ากาย. แล้วการปฏิบัติหมวดที่ ๑ ซึ่งมีอยู่ ๔ ชั้น ล้วนแต่จัดการกับลมหายใจทั้งนั้น; นี้ได้นามว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน -สติที่เข้าไปตั้งไว้ เพื่อการมองเห็นตามเห็นหรือติดตามอยู่ซึ่งกาย; เรียกว่าหมวดกาย หมวดที่ ๑.

## ๒. ดู-ศึกษา-ปฏิบัติเกี่ยวกับกลุ่มเวทนา.

ที่นี่ *หมวดที่ ๒* : ความรู้สึกที่กายรู้สึก และปรุงแต่งจิตด้วย. นี้ได้แก่ สิ่งที่เรียกว่า *เวทนา*; อันที่ ๑ คือ *ปิติ* - ความรู้สึกพอใจตื่นเต้น, อันที่ ๒ เรียกว่า *ความสุข*, อันที่ ๓ ให้รู้ข้อเท็จจริงที่ว่า ใ้ปิตีกับความสุขนี้ปรุงแต่งความคิด ความนึกคือจิตนั่นเอง, อันที่ ๔ เราจะต้องควบคุมใ้เวทนานี้ ให้มันปรุงแต่งจิตแต่ในทางที่พึงประสงค์ คือไม่ให้ปรุงแต่งมากจนอยู่ไม่เป็นสุข ให้ปรุงแต่งน้อย แต่ในลักษณะที่ถูกที่ควร กระทั่งว่าไม่ให้ปรุงแต่งเสียเลยในเมื่อต้องการ. เรื่อง ๔ เรื่อง คือ *ปิติ*, *ความสุข*, *ปิตีกับความสุขที่ปรุงแต่งจิต*, และ *ความที่เราควบคุมใ้ปิติและสุขให้ปรุงแต่งจิตแต่ในลักษณะที่พึงประสงค์*; รวมเป็นบทเรียน ๔ บท; นี้ เรียกว่า *เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน* คือการเข้าไปตั้งไว้ซึ่งสติ เพื่อการติดตาม *ควบคุมเวทนา* ตามรู้ ตามเห็น ตามจัดการ ตามควบคุมอะไรซึ่งเวทนานั้น; ปฏิบัติ อย่างนี้ เรียกว่า *เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน* จัดเป็น *หมวดที่ ๒* ของ *อานาปานสติ* เป็นเรื่อง *เวทนา*.

ขอให้พยายามทำความเข้าใจเพิ่มเติมให้แจ่มแจ้งยิ่งขึ้นไป ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคำที่ได้พูดมาแล้ว อย่างช้า ๆ ชาก ๆ เช่นนี้ ให้เป็นที่ชัดเจนยิ่งขึ้นไปทุกที; อย่าประมาทว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ หรือเข้าใจแล้ว เพียงพอแล้ว.

## ๓. ดู-ศึกษา-ปฏิบัติเกี่ยวกับกลุ่มจิต.

เรารู้เรื่องร่างกายดีแล้ว; รู้เรื่องเวทนาดีแล้ว; ก็มาถึง *หมวดที่ ๓* คือ *เรื่องจิต*. *หมวดนี้*จะดูจะศึกษาจะปฏิบัติเฉพาะที่เกี่ยวกับ *จิต* หรือในแง่ของ *จิต* : ดูว่า *จิต*มันเป็นอย่างไร ให้เข้าใจทุกชนิด; แล้วก็รู้จักใช้วิธีที่ฝึกมาแล้วใน

หมวดกายและหมวดเวทนานั้น เามาเป็นเครื่องมือบังคับจิตให้เป็นไปตามที่ต้องการ, เช่นให้ปราโมทย์ เช่นให้ตั้งมั่น เช่นให้ปล่อย; เป็นสามอย่าง.

นี่ต้องพิจารณาดูว่า มันเกี่ยวข้องกับไปถึงหมวดที่ ๑ หมวดที่ ๒ : การบังคับลมหายใจได้ นั่นก็เป็นเรื่องบังคับจิต; การบังคับลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายได้ มันก็เป็นเรื่องบังคับจิต; การที่ทำเวทนาให้เกิดขึ้น เสวยเวทนามีปีติและสุขเป็นต้นอยู่นั้น มันก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิต และการบังคับจิตอยู่โดยปริยาย; ทีนี้มารู้ว่าเวทนานี้เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ก็ทำให้มันรำงับลงรำงับลง นี่ก็เป็นการบังคับจิตโดยตรง. ก็แปลว่า เราได้เกี่ยวข้องกับกับสิ่งที่เรียกว่าจิตนี้ มาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่ขั้นต้นคือขั้นที่ ๑ โดยไม่รู้สีกตัว; หรือว่าแม้ว่าเราจะรู้สีกตัว เราก็ยังไม่ทำความรู้สึกในส่วนที่เป็นจิต, เพราะเหตุว่าบทเรียนนี้ต้องการให้เราจัดการกับสิ่งที่เรียกว่ากายก่อน หรือมาจัดการกับสิ่งที่เรียกว่าเวทนา ก่อน; อย่าเพิ่งไปแตะต้องเรื่องจิต ทั้ง ๆ ที่มันก็เป็นเรื่องของจิต. ครั้นเมื่อได้จัดการกับกายและเวทนาถูกต้องครบถ้วนดีแล้ว, จึงมาจัดการกับเรื่องจิต ซึ่งเป็นบทเรียนในหมวดที่ ๓ เรียกว่า จิตตานุปัสสี - ตามมองเห็นซึ่งจิตอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, ปโมทย์ จิตต์ - ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, สมัททน์ จิตต์ - ทำจิตให้มันคงอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, วิโมจย จิตต์ - ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า.

จะเห็นได้ว่า หมวดที่ ๓ คือหมวดจิตนี้ มีอยู่ ๔ ขั้น : ขั้นที่ ๑ ดูจิตกันเสียทีหนึ่งก่อน ว่ามันเป็นอะไรได้ก็แบบก็อย่าง; ทีนี้ ก็ขั้นที่ ๒ ก็ทดสอบดูว่ามันอยู่ในอำนาจเราหรือยัง? คือทำให้ปราโมทย์ตามที่ต้องการได้; ขั้นที่ ๓ ของหมวดนี้ ก็ ทำให้มันมันคงตั้งมั่นเมื่อไรก็ได้เท่าไรก็ได้; แล้วขั้นที่ ๔ ทำให้

มันปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มกลุ่มรูปก็ทำได้; นี่ก็เป็นเรื่องจิตทั้งนั้น; ทั้ง ๔ ข้อในบทเรียนหมวดนี้, ทั้ง ๔ ข้อเป็นเรื่องจิต จึงได้เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การที่เข้าไปตั้งสติไว้เพื่อติดตามดูสิ่งที่เรียกว่าจิต.

#### ๔. ดู-ศึกษา-ปฏิบัติเกี่ยวกับกลุ่มธรรม.

ที่นี่ จะขอพูดเลยต่อไปถึงหมวดที่ ๔ คือหมวดธรรม; ทั้งที่ในวันนี้ตามหมายกำหนดการของเราก็มีว่าจะพูดกันเรื่องจิตในข้อที่ ๙ และที่ ๑๐; ซึ่งก็ได้อธิบายให้เห็นแล้วว่า ดูจิตในลักษณะต่าง ๆ นี้เป็นข้อที่ ๙, ทำจิตให้ปราโมทย์เป็นข้อที่ ๑๐, ทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นข้อที่ ๑๑, ทำจิตให้ปล่อยวางเป็นข้อที่ ๑๒. ที่นี่ หมวดที่ ๔ ขึ้นด้วยข้อที่ ๑๓ เห็นแจ่มชัดซึ่งความไม่เที่ยง ในสิ่งทั้งปวงที่มีความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า นี่คือนิจจानุปัสสี; เป็นธรรมะข้อ ๑ เป็นกฎของธรรมชาติข้อ ๑ ซึ่งมันครอบงำสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้. นี่ก็ ดูความไม่เที่ยงเต็มที่แล้ว มันจะพลอยเห็นขึ้นมาเองซึ่งความเป็นทุกข์ หรือความเป็นอนัตตาด้วย : สิ่งใดที่ไม่เที่ยง, สิ่งนั้นเป็นทุกข์; สิ่งใดที่ทั้งไม่เที่ยงและทั้งเป็นทุกข์, ก็มองเห็นความเป็นอนัตตา ว่าไม่มีใครบังคับได้ เป็นไปตามเรื่องของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะเป็นตัวมันเองได้; นี้เรียกว่าอนิจจानุปัสสี - เห็นความไม่เที่ยง เป็นขั้นที่ ๑๓.

เห็นความไม่เที่ยงจริง ๆ แล้ว, ไม่ต้องสงสัยจะต้องเกิดความรู้สึกที่จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ในสิ่งทั้งหลายที่เคยยึดมั่นถือมั่น; นี้เราก็ดูความที่เดี๋ยวนี้จิตคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะอำนาจของการเห็นอนิจจังนั่นเอง; ก็เรียกว่าวิราคานุปัสสี - มองเห็นความที่จิตจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ในใจของเราเอง ไม่ใช่ในตัวหนังสือ ไม่ใช่ในใจของบุคคลอื่นที่เราไม่รู้ไม่ได้. เรา

รู้ความที่จิตจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง แม้ในปริมาณที่ยังน้อย ในลักษณะที่สักว่าแรกมีแรกเห็นอย่างนี้ก็ยังได้, แล้วก็ยังดี; เราเรียกได้ว่าวิราคานุปัตสยได้เหมือนกัน. แม้ว่าจะไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะบรรลุมรรคผลได้, แต่มันก็มีความหมายอย่างเดียวกัน คือความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น; นี่เป็น ขั้นที่ ๑๔ เห็นความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้ว ความจางคลายมันก็จะเกิดขึ้นเอง.

ที่นี่ เมื่อเห็นความจางคลายเท่าไร ก็แปลว่า จะเห็นความดับไปแห่งความทุกข์หรือกิเลสเท่านั้น; ดังนั้น ขั้นต่อไปจึงเรียกว่า นิโรธานุปัตสย - มองเห็นความดับสนิทไม่มีเหลือของกิเลสและความทุกข์. ถ้าชั่วคราวมันก็ชั่วคราว, ถ้าถาวรมันก็ถาวร; แล้วแต่ว่าเราจะปฏิบัติได้อย่างไร. แต่ว่าในขณะนี้ไม่มีความทุกข์หรือกิเลสที่จะแสดงตัวให้เห็นได้; ก็เรียกว่านิโรธานุปัตสยได้เหมือนกัน; ก็มองดูไฉ่ความที่เดี๋ยวนี้ว่างจากกิเลส ว่างจากความทุกข์อย่างนี้ อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า. ความดับนี้ก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ คือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; นี่เป็นขั้นที่ ๑๕.

ขั้นต่อไปเป็นขั้นที่ ๑๖, เป็นการดูชนิดที่เรียกว่าสังขทัย ซึ่งจะดูก็ได้ ไม่ดูก็ได้ที่จริง; แต่เพื่อความสมบูรณ์มันก็ต้องมองเห็น. ถ้าเห็นความดับ รู้สึกว่าดับไม่เหลือแห่งกิเลสและทุกข์ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เดียวนี้ สิ่งต่าง ๆ ถูกสลัดคินออกไป ไม่เข้ามาติดตั้งอยู่ในความรู้สึกที่เป็นตัวกู - ของกู; ควรจะมองเห็นเป็นครั้งสุดท้ายว่า สลัดคินออกไป. เปรียบเทียบอย่างอุปมาให้จำง่าย ก็คือว่า เราเคยเียง ไปเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู - ของกู แล้วก็ถูกธรรมชาติลงโทษตบหน้าให้ทั้งวันทั้งคืน; คือมีความทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นทั้งวันทั้งคืน.



เดี๋ยวนี้ ก็พอทันที คึ้นให้ธรรมชาติแล้ว ด้วยการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน; ไม่มีโอกาสที่จะถูกธรรมชาติตบหน้าอีกต่อไป เพราะว่าเราได้คึ้นสลัดคึ้นโยนทิ้งกลับไปให้ธรรมชาติ ในสิ่งที่เราเคยไปตุ้เอามาเป็นตัวกู - ของกูอย่างนี้; นี่ขั้นสุดท้าย คือขั้นที่ ๑๖.

ทั้ง ๔ ขั้นสุดท้ายนี้ มันเกี่ยวกับธรรมชาติ เกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ เกี่ยวกับการที่เราปฏิบัติผิดปฏิบัติถูกต่อธรรมชาติ เกี่ยวกับความได้ - เสีย เหมือนกับคิดบัญญัติกันกับธรรมชาติให้มันเด็ดขาดกันไป ให้มันเลิกล้างกันไป, ไม่เกี่ยวข้องกัน ในทางที่จะเอามายึดถือเป็นตัวกู - ของกูอีก; คือไม่โกงธรรมชาติอีกต่อไป. นี่ได้ธรรมะที่เป็นตัวกู - ของกู มันตายไป; มันก็มีธรรมะที่เป็นธรรมะ เป็นตัวกูที่เป็นธรรม เป็น "ตัวตนของธรรมะ". ไม่ใช่ "ตัวตนของกิเลส" แต่เป็นตัวตนของธรรมะปรากฏออกมา. ตัวตนอย่างนี้ยึดถือไม่ได้ มันก็ไม่ยึดถือตัวมันเอง; ใครไปยึดถือมันก็ได้. แต่จิตใจปรากฏแก่สิ่งเหล่านี้ได้, หรือสิ่งเหล่านี้ปรากฏแก่จิตใจได้; เพราะว่า เราได้กวาดไ้ของสกปรกในจิตใจออกทิ้งไปหมดแล้ว มันเป็นจิตใจที่เปลี่ยนสภาพมาในลักษณะที่จะ ถึงธรรมชาติอันนี้ ถึงสภาวะอันนี้ ซึ่งแท้จริงก็รอคอยอยู่ทุกเวลา, แต่มันเข้าถึงกันไม่ได้ เพราะมันมีอะไรมาสกัดกั้น. เมื่อไ้สิ่งที่สกัดกั้นถูกโยนออกไปเสียแล้วมันก็ถึงกันเองได้ ก็เรียกว่าถึงธรรม; ธรรมถึงคน คนถึงธรรม ธรรมถึงคนคนถึงธรรม, แล้วแต่จะใช้คำไหน; แต่ให้มีความหมายว่า เดียวนี้ คนกับธรรมนี้กลายเป็นธรรมไปหมด. ไ้ "คน" นั้นสมมติเท่านั้น, ไ้ "ที่มีอยู่จริง" ก็คือธรรม; แต่ว่าเคยรู้สึกว่าจะคน ๆ มาแต่ที่แรก, เดียวนี้ ให้คนมันเป็นธรรมไปเสีย คือหลอมตัวเองให้มันเป็นธรรมไปเสีย ไม่มีคนเหลืออยู่; ก็เหลืออยู่แต่สิ่งที่เรียกว่าธรรม, ไม่ทำความทุกข์อะไรให้แก่จิตใจได้. นี่เป็นเรื่องที่มีหลักเกณฑ์อย่างนี้ มีเค้าความ

อย่างนี้; ควรจะทำให้แจ่มแจ้งอยู่ตลอดเวลา, โดยเนื้อหาตรง ๆ ก็ได้ หรือโดยอุปมาเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างนั้น เพื่อช่วยความจำก็ได้, ขออย่างเดียวเพียงแต่ ว่า อย่าให้มันลึม อย่าให้มันเลือน อย่าให้มันสลัว.

นี่คือการทบทวนอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น อีก ซึ่งทุกคราวก็ต้องพูดอย่างนี้, เพียงแต่ทำให้มันมองเห็นลึกซึ้งยิ่งขึ้นทุกทีเท่านั้น; เพราะฉะนั้น ไปทบทวนดูเวลาอื่นด้วย เพื่อให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในเนื้อหาของเรื่อง, แล้วการปฏิบัติมันก็จะแจ่มใสชัดเจน และดียิ่งขึ้นทุกที.

นี่คือ การทบทวนหัวข้ออานาปานสติ ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ขั้น; รวมกันเป็น ๑๖ ขั้น เรียกว่า ระบบอานาปานสติตลอดทั้งสาย. ถ้าแบ่งได้เป็น ๔ ตอน ๆ หนึ่งก็ ๔ ขั้น เปรียบเหมือนเราเอาของมากองไว้เป็น ๔ กอง ๆ หนึ่งมี ๔ ชั้น; รวมเป็น ๑๖ ชั้น .

[ เริ่มบรรยาย ตามหัวข้อบรรยายครั้งนี้. ]

ที่นี้ ก็จะได้บรรยายต่อไปถึงอานาปานสติขั้นที่ ๙ และขั้นที่ ๑๐ โดยเฉพาะตามหมายกำหนดการของวันนี้.

## อธิบายการปฏิบัติอานาปานสติ ขั้นที่ ๙

: การตามดูจิตในแง่ต่าง ๆ.

ขั้นที่ ๙ ว่า จิตตานุปัสสี -ตามเห็นอยู่เป็นประจำซึ่งจิต. หมายความว่ามองเห็นจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ามันเป็นอย่างไร ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, นี่คือนุปัสสีเป็นขั้นที่ ๙. คำพูดมันสั้นนิดเดียวว่า มองเห็นจิตว่า

มันกำลังเป็นอยู่อย่างไร. ที่นี้เราจะทำไปตามความเขลาของเรา มันก็มองดูอยู่แต่ว่าในเวลาใดเวลาหนึ่งที่เรายากจะมองอย่างนี้; อย่างนี้มันเห็นนิดเดียว. นี่มันต้องมองกันโดยวิธีที่ฉลาด ที่ลึกซึ้งกว่านั้น, แล้วก็ แยกลักษณะของจิตสำหรับจะมองนั้นให้มันเป็นชนิด ๆ ให้มันชัดเจนลงไป.

[ การดูจิต ๘ คู่ ตามพระบาลี. ]

ถือเอาตามข้อความในพระบาลีก็แสดงไว้ ๘ ชนิด ; แต่ ๘ ชนิดมันก็เหมือนกับ ๑๖ ชนิด เพราะว่า ให้มองในแง่กลับตรงกันข้ามด้วย : คู่ที่ ๑ ดูว่าจิตของเรา กำลังประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นราคะ หรือว่าไม่ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นราคะ, ยกเอาคำว่าราคะขึ้นมาเป็นหลักสำหรับดูจิต ว่าจิตกำลังประกอบหรือว่า กำลังไม่ประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกที่เรียกว่าราคะ; คู่ที่ ๒ ดูจิตว่าประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นโทสะ หรือไม่ประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นโทสะ; คู่ที่ ๓ จิตกำลังประกอบด้วยความรู้สึกที่เป็นโมหะ หรือไม่ประกอบ; คู่ที่ ๔ ดูว่าจิตกำลังหดหู่เหี่ยวแฟบ หรือว่ากำลังฟูชันกำลังฟูกำลังเฟ้อ; คู่ที่ ๕ ก็ว่าจิตกำลังตั้งอยู่ในฌาน หรือมิได้ตั้งอยู่ในฌาน, คือมีความเพ่งอะไรอยู่ หรือไม่มีความเพ่งอะไรอยู่; คู่ที่ ๖ จิตมีจิตอื่นดีกว่านี้ หรือไม่มีจิตอื่นดีกว่านี้; แล้ว คู่ที่ ๗ ก็จิตมันคง หรือไม่มันคง; คู่ที่ ๘ จิตมีการปล่อย หรือไม่มีการปล่อย. มันก็เป็น ๘ อย่าง, แต่ว่าอย่างหนึ่ง ๆ มันมีคู่ตรงกันข้าม; ฉะนั้น มันจึงเท่ากับ ๑๖ อย่าง.

ที่จริงลักษณะของจิตที่จะต้องดูต้องศึกษามีมากกว่านี้มาก; แต่เอามาให้ดูเพียง ๘ อย่าง หรือ ๘ คู่ นี้มันก็เพียงพอเหมือนกัน. เพราะว่า ถ้ารู้ใน ๘ อย่างนี้แล้ว มันก็อาจจะรู้ที่นอกออกไปจากนี้ได้โดยง่าย หรือเป็นการรู้อยู่แล้วในตัว; ฉะนั้น

เราจะต้องมาดูจิตในเวลานี้ ในลักษณะอย่างไร. พอเห็นแล้ว ดูมันอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า จนกว่ามันจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น.

สำหรับข้อที่ ๑ ที่ว่า จิตประกอบด้วยราคะ หรือไม่ประกอบด้วยราคะ; นี้จะเห็นได้ในข้อนี้ว่า ประกอบด้วยราคะ, ประกอบด้วยโทสะ, ประกอบด้วยโมหะหรือไม่; มันเป็น ๓ คำพูดที่เป็นหลักเป็นประธานเกี่ยวกับเรื่องของกิเลส. ที่ว่าจิตประกอบด้วยราคะอย่างนี้, มีความหมายกว้างหลาย ๆ ชั้น หรือบางทีก็ซับซ้อน; เพราะคำว่า "ราคะ" ในภาษาบาลีนั้น โดยเฉพาะ ในกรณีนี้มีความหมายกว้าง คือจิตกำลังกำหนดอยู่ในสิ่งใด ก็เรียกว่าราคะทั้งนั้น. กำหนดในเรื่องเพศตรงกันข้าม นั้นก็ชัดเจนไม่ต้องอธิบาย; แต่ก็มีกำหนดคือความรู้สึกถึงขนาดกำหนด แต่ไม่ใช่เรื่องเพศตรงกันข้าม : กำหนดรักในลูก ในหลาน ในเหลนในอะไรนี่ก็เป็นกำหนด. แม้แต่กำหนดในเครื่องแต่งเนื้อแต่งตัวพวกเพชรนิลจินดา, นั่นก็เรียกว่าความกำหนด. ถ้ามันเป็นไปด้วยความรู้สึกที่จะเอามากอดรัดไว้แล้ว, เรียกว่าความกำหนดทั้งนั้น : ไม่ว่าจะในวัตถุในสิ่งของ, หรือในบุคคลหรือในสัตว์, หรือแม้แต่ในความรู้สึกคิดนึกที่เป็นอารมณ์คิดนึกอยู่ในใจ ถ้ามันเป็นความรู้สึกที่เกิดความกำหนด เรากำหนดในอารมณ์นั้น ไม่อยากให้อารมณ์นั้นจางไปจากใจ. แม้ที่สุดแต่เราฝันไปในเรื่องที่เกิดความกำหนด เราก็ไม่อยากให้ความฝันนั้นหายไป, ยังอยากจะฝันอย่างนั้นอยู่; อย่างนี้เป็นต้น.

นี่มันยังมีในลักษณะที่ว่า จะกำหนด หรือกำหนดอยู่ หรือกำหนดแล้ว หรือกำลังเพิ่งเล็งอยู่อย่างรุนแรง; นี่มันมีหลายชั้นหลายตอนอย่างนี้. รุนแรงเราก็เรียกว่ากำหนด; แต่ถ้ามัน กว้าง ๆ คลุม ๆ ไป เราก็เรียกว่าความโลภ, หรือความโลภที่มันจืดจ่อ เราก็เรียกว่าวิสมโลภ คือโลภอย่างฟุ้งซ่านไม่สมาเสมอ;

ถ้ามีความหมายของความใคร่ ก็เรียกว่ากามะ; ถ้ามีความหมายของความยาก ก็เรียกว่าตันทา; มีชื่อแทนกันได้มากมาย แต่ใจความมั่นมืออยู่ที่ตรงว่า **มันเป็น** **ที่ที่จิตใจรวบรวมเอาไว้ ด้วยความรู้สึกที่รุนแรง**, รวบรวมเอาไว้หรือรวบรวมเข้ามา. นี่เป็นลักษณะของความกำหนด.

ที่นี้ ก็ถือโอกาสพูดไปเสียเลย ถึงคู่ที่มันตรงกันข้ามคือโทสะ. ราคะมันตรงกันข้ามกับโทสะ, ราคะมันรวบรวมเอาเข้ามาออกรัดไว้. โทสะนั้นมันจะผลักออกไป และอยากจะทำลายเสีย ให้สูญหายไปให้แหลกลาญ. ราคะมีชื่อหลายสิบชื่อฉันใด; โทสะนี้ก็มีชื่อหลายสิบชื่อฉันนั้น. แต่ทุกชื่อมีความหมายอย่างเดียวกัน : ถ้าราคะก็จะรวบรวมเอามากอดรัดไว้, ถ้าโทสะมันก็จะผลักออกไป หรือว่าจะทำลายเสียไม่ให้มีเหลือ; ฉะนั้น ไปสังเกตเขาเองว่า ความรู้สึกของเราเวลานี้กำลังเป็นราคะหรือกำลังเป็นโทสะ, อย่างอื่นไม่มีทางตัดสินใจ, แล้วชื่อก็จำยากยุ่งหัว เดียวก็พอดีเวียนหัวเพราะชื่อที่มันจำยากแล้วก็เล็กกัน. นี่จำความหมายดีกว่า : **ถ้าความรู้สึกอันไหนมันดึงเข้ามาออกรัดไว้** ก็เป็นราคะหรือโลภะ, ที่ชินหูก็คือโลภะหรือราคะ; **ถ้าความรู้สึกอันไหนผลักออกไป** จะตีให้ตาย จะทำลายให้หมดไป นี่มันเป็นโทสะหรือโกธะ; มีอยู่ ๒ คำที่เราชินหู.

ที่นี้ ยังเหลืออีกอันก็คือโมหะ; โมหะนี้แปลว่าหลง คือ**ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรแน่**. มันจะรวบรวมมากอดรัดไว้ก็ไม่เชิง จะผลักออกไปทำลายตีให้ตายก็ไม่เชิง; มันจึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นสิ่งที่สงสัย เป็นเรื่องพะวงใจ เป็นเรื่องสนใจอดทิ้งอดนั้นไม่ได้ จะเอาไว้ที่ก่อน. ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติที่ผิดอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน; ถ้ามันไม่เป็นราคะ ไม่เป็นโทสะ, แล้วมันก็เป็นโมหะเท่านั้นเอง.

เราสู้เรื่อง ๓ เรื่องนี้ไว้ให้ดี; เพราะว่า เราจะต้องไปกำหนดลักษณะของจิต

ในการปฏิบัติขั้นที่ ๙ นี้ ว่ามันกำลังประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร : ว่าประกอบอยู่ด้วยราคะ หรือไม่ประกอบอยู่ด้วยราคะ, ว่าประกอบอยู่ด้วยโทสะ หรือว่าไม่ประกอบอยู่ด้วยโทสะ, ว่าประกอบอยู่ด้วยโมหะ หรือไม่ประกอบอยู่ด้วยโมหะ; นี้เป็นหลักใหญ่สำหรับจะตรวจสอบ.

ที่นี้ มันก็มีที่แตกแยกออกไปสำหรับการศึกษาที่ครบถ้วน : -- อันที่ ๔ หรือคู่ที่ ๔ ว่า กำลังหดหู่ หรือกำลังฟุ้งซ่าน; เรียกว่าง่าย ๆ ว่ากำลังแพบ หรือกำลังฟู. บางทีเรารู้สึกหดหู่ มีจิตใจเหี่ยวแห้งไม่มีเหตุผลขึ้นมาเฉย ๆ ก็ได้; เช่นบางทีตื่นนอนขึ้นมาารู้สึกหดเหี่ยว แพบไปหมด เศร้าสร้อย ละห้อย โลกนี้ไม่น่าพิศมัย ไปเสียทุกอย่างทุกทาง, นี่มันก็มี, แล้วก็บอกไม่ได้หรือไม่รู้ว่ามันเป็นเรื่องอะไร. ที่นี้ถ้าตรงกันข้ามมันก็เป็นเรื่อง ฟุ้งซ่าน เป็นเรื่องฟูเพื่อไปในทางความคิด ความรู้สึก. คนที่นอนหลับยาก เป็นอย่างนี้; ใจ่ความคิดมันเดินของมันเองไม่อยู่ในควบคุม. แม้ร่างกายจะนอนอยู่แล้ว เหนื่อยเต็มทีแล้ว, ใจ่จิตมันก็ไม่หยุด, มันยังคงไหลไปตามความรู้สึกคิดนึก เป็นความฟุ้งซ่านนอนไม่หลับทั้งคืน. แม้ที่สุดแต่ว่าไม่เกี่ยวกับนอนหลับ, เกี่ยวกับนอน หรือนั่ง; เดิน ๆ อยู่มันก็ฟุ้งซ่านได้, แต่เป็นได้น้อยกว่า; อิริยาบถนอนมันจะเป็นได้มากกว่า. ใจ่เดินยืนนี้ยังเป็นได้ยากกว่า; ใจ่นั่งก็ยังคงอื่อยยังชั่ว; แต่ใจ่นอนนี้ เป็นได้ง่ายกว่า.

ที่นี้ จิตกำลังหดหู่หรือกำลังฟุ้งซ่าน. อากาทรหดหู่ อากาทรฟุ้งซ่าน มันก็มีหลายแขนง; ต้องนึกสังเกตดูให้ดี ๆ. ด้วยร่างกายเป็นเหตุก็มี, ด้วยจิตใจของมันเองเป็นเหตุก็มี, โรคภัยไข้เจ็บก็มี; แต่ในที่นี้เราหมายถึงกิเลสเป็นเหตุ ทำให้หดหู่ทำให้ฟุ้งซ่าน, ด้วยกิเลสเต็มสำนึกบ้าง ด้วยกิเลสได้สำนึกบ้าง.

ข้อต่อไปคู่ที่ ๕ ว่า ตั้งอยู่ในฌาน หรือไม่ตั้งอยู่ในฌาน. " ฌาน "

ในที่นี้ไม่ต้องหมายถึงฌานอย่างที่เป็นสมาธิปฐมฌาน ทุตติยฌาน ฯลฯ อะไร มันรวมอยู่ในนั้นด้วย รวมอยู่ในความหมายนั้นด้วย, แต่เราเอาความหมายกว้างกว่านั้น. ฌานคือแปลว่าเพ่ง; เพ่งคิดอยู่หรือเพ่งจจ่ออยู่ที่อะไร ด้วยความตั้งใจด้วยเจตนา, นี้เรียกว่าฌานทั้งนั้น. ฌานแปลว่าความเพ่ง; จิตเพ่งอยู่ที่อะไร, ก็เรียกว่าจิตมีฌานอยู่ในสิ่งนั้น. นี่จิตของเรากำลังเพ่งอยู่ในอะไร หรือว่ามีได้เพ่งอยู่ในอะไร. เพ่งให้เป็นสมาธิ ( อารัมมณูปนิชฌาน ) ก็ได้, เพ่งให้เป็นวิปัสสนาคือความรู้แจ้ง ( ลักษณะูปนิชฌาน ) ก็ได้; มีอยู่ ๒ เพ่ง. ถ้าเพ่งโดยเจตนา มันก็มีอยู่ ๒ อย่าง หรือ ๒ เพ่ง อย่างนี้. ถ้าเพ่งอยู่ด้วยกิเลส, มันก็กลายเป็นเรื่องราคะ โทสะ โมหะ อย่างใดอย่างหนึ่งไป. ที่นี้ ถ้าเพ่งอยู่ด้วยเจตนาที่จะปฏิบัติธรรม หรือจะควบคุมจิตนี้ มันก็เพ่งว่า เราจะให้จิตของเราจจ่ออยู่ที่นี้เพื่อให้มันสงบ ( :สมาธิ, สมถะ = อารัมมณูปนิชฌาน ), หรือว่าเราจะเพ่งสิ่งนี้ให้ทะลุปรุโปร่ง รู้แจ้งแทงตลอดไปว่ามันเป็นอย่างไร ( : วิปัสสนา = ลักษณะูปนิชฌาน ). ความเพ่งมีอยู่ ๒ ชนิดนี้อย่างนี้; แล้วจิตกำลังมีความเพ่งนี้หรือหาไม่. นี้ก็เป็นเครื่องทดสอบอีกอันหนึ่ง.

ที่นี้ *คู่มือ* ๖ ว่า จิตมีจิตอันอื่นเหนือ หรือไม่มีจิตอื่นเหนือ. สำหรับข้อนี้อธิบายได้กว้างมาก; แต่ว่าข้อสำคัญมันอยู่ที่เราชอบ. ใจความชอบของเรามันก็ขึ้นอยู่กับความโง่หรือความฉลาดของเรา; เราโง่เท่าไรฉลาดเท่าไรนั้นนะ มันจะว่าเขาเองว่านี่ดีที่สุดในแล้วว้ย! ซึ่งที่แท้มันยังไม่ใช่ดีที่สุดใน. ดังนั้น "จิตไม่มีจิตอันอื่นเหนือ" นั้น เราอย่าเอาความรู้สึกของเราเป็นหลัก; ต้องเอาความรู้สึกในทางธรรมเป็นหลัก. "จิตที่ไม่มีจิตอันอื่นเหนือ" ก็หมายความว่า กำลังมีจิตที่ว่าง ที่ไม่มีความทุกข์ คือว่าเป็นจิตที่ควรจะพอใจอย่างยิ่ง; จะเรียกว่าจิตว่าง หรือว่าจะเรียกว่าจิตหลุดพ้นอะไรก็ตาม; แล้วก็ยังมิได้ทั้งที่ชั่วขณะไม่ใช่ถาวร.

ถ้าจิตเกิดว่างจากกิเลส ว่างจากความทุกข์ ว่างจากอะไรบวกรวม เป็นที่พอใจ อย่างยิ่งอย่างสูงสุด, ก็เรียกว่า **เวลานี้กำลังมีจิตชนิดที่ไม่มีจิตอื่นเหนือ** ไม่มีจิตชนิดไหนจะดีกว่านี้ จะมีค่ายิ่งไปกว่านี้แล้ว ก็ได้เหมือนกัน; คือมันพอใจแก่เรา อย่างถูกต้องตามหลักของธรรมะ. ถ้าเราอยู่กับจิตชนิดนี้บ่อย ๆ อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก, เราก็สบายตายเลย; แม้มันจะมาเพียงชั่วคราว มันก็ยังวิเศษเหลือที่จะกล่าว. เมื่อมีจิตชนิดที่ไม่มีจิตอื่นเหนือนี้, ให้มีอยู่บ่อย ๆ เกอะ; และพอมีแล้ว รักษาไว้ให้ดี ให้มันอยู่กับจิตทุกครั้งที่มีการหายใจออก - มีการหายใจเข้าอยู่ด้วย อารมณ์อันนี้.

คู่ต่อไป คู่ที่ ๗ ว่า **จิตมันคง หรือไม่มันคง**; นี่เป็นเพียงลักษณะเพื่อให้สังเกต. ถ้าจิตมันคง มีอะไรเข้ามาเปลี่ยนยาก มันมันคงอยู่ในสิ่งที่มันยึดถือเป็นหลัก; นี่ถ้าสังเกตให้ดีสักหน่อย, เป็นคนสังเกตให้ดีสักหน่อย, เราจะเข้าใจได้ทันที. ให้นึกถึงบางครั้งบางคราว อารมณ์ของเราอยู่ในลักษณะที่จะไร้มารทำให้รักก็ไม่รัก, อะไรจะมาทำให้โกรธก็ไม่โกรธ, ที่เคยกลัวก็ไม่กลัว, ที่เคยวิตกกังวลก็ไม่วิตกกังวล; จิตที่มันอยู่ในสภาพอย่างนี้ ไม่มีอะไรมาเขย่าให้โยกโคลงได้, มีอยู่เหมือนกัน. คือเป็นอารมณ์ที่แรงและกำลังตั้งมั่น, อารมณ์อื่นเข้ามาก็กระเด็นกลับออกไป; เช่นเราพอใจอะไรมาก หรือว่ารู้สึกนับถือตัวเองมาก อย่างนี้, ความรู้สึกอันนี้มันคงมาก ความรู้สึกอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะเข้ามาทำให้มันหวั่นไหวนั้นยาก. เมื่อเรากำลังมีจิตใจอยู่อย่างนี้; ใครมาบอกให้เงินเราสักพันสองพันบาท นี่ไม่สนใจ, หรือว่าอะไรจะเสียหายไปสัก ๒ - ๓ พันบาท ก็ไม่สนใจ. นี่มันมันคงเพราะมันมีธรรมะข้อนี้; และมันอาจจะมากกว่านั้น ถึงกับจะไม่สนใจในบุตร ภรรยา สามี อะไรก็ได้.

อันสุดท้ายคู่ที่ ๘ ว่า **มีการปล่อยหรือไม่มีการปล่อย**. นี่หมายความว่า



ว่า จิตเวลานี้กำลังยึดถืออะไรโดยความเป็นตัวกู - ของกู หรือไม่? แล้วเราพยายามให้มันเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันปล่อย, มันก็ไม่ยอมปล่อย? หรือว่าอะไรเข้ามาใหม่ มันเกาะจับจิตได้หรือไม่? ถ้ามันเกาะจับจิตได้ ก็เรียกว่าจิตไม่มีการปล่อย, เรื่องนั้นก็มากลุ่มรวมอยู่ในใจทำให้รำคาญ ทำให้มีจิตใจชนิดที่หม่นหมอง เหมือนกับมีอะไรมาตอมให้มันรำคาญอยู่อย่างนั้น; ก็เลยเรียกว่าจิตไม่มีการปล่อย. ถ้าสลัดออกไปได้ เรียกว่าจิตมีการปล่อย.

นี่เราทบทวนดูว่า จิตของเรากำลังเป็นอย่างไร : กำลังประกอบอยู่ด้วยราคะ หรือไม่ประกอบด้วยราคะ; กำลังประกอบด้วยโทสะ หรือไม่ประกอบด้วยโทสะ; กำลังประกอบด้วยโมหะ หรือไม่ประกอบด้วยโมหะ; กำลังหดหู่ หรือกำลังฟูง่า; กำลังอยู่ด้วยความเพ่งฌาน หรือไม่มีการเพ่งฌาน; มีจิตอื่นดีกว่า หรือไม่มีจิตอื่นดีกว่า; มันคง หรือโยกโคลง; ปล่อย หรือไม่ปล่อย; ๘ ชนิด ๑๖ อย่าง นี่ก็มากพอแล้วที่จะทดสอบจิตว่าจิตนี้กำลังเป็นอย่างไร. ก็ตั้งอกตั้งใจดูอยู่ ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า. นี่คือการปฏิบัติอานาปานสติในขั้นที่ ๙; หรือ ข้อที่ ๑ ของหมวดที่ ๓.

[ ตัวอย่างเทียบเคียง ในการดูจิต. ]

ที่นี้ ได้กล่าวมาแล้วว่า ลักษณะของจิต มีอีกมากมายหลายสิบหลายร้อยชนิด; ๘ อย่างนี้เป็นเพียงหลักใหญ่ ๆ สำหรับเทียบเคียง. ที่นี้ จะมีอะไรอีกบ้าง ก็ไปศึกษาเอาเอง สังเกตเอาเอง. เช่นว่าจิตมันกำลังโน้มไปในทางต่ำ หรือมันจะโน้มไปในทางสูง, จิตมันรู้สึกฝืนต่อความรู้สึกฝ่ายสูง มันสมควรที่จะลอยไปตามความรู้สึกฝ่ายต่ำ; อันนี้มันก็เป็นคู่เทียบ. จิตพอใจในธรรม หรือพอใจใน

สิ่งที่ไม่ใช่ธรรม, นี่มันไปพอใจในความสุขสนุกสนานทางเนื้อหนัง หรือว่ามันพอใจในความสงบของธรรม; นี่มันก็เป็นคู่เทียบ. ทุกอย่างไม่ต้องเอาจากที่อื่น ไม่ต้องเอาจากคนอื่น ไม่ต้องเอาจากหนังสือก็ได้; เอาจากที่เรารู้สึกจริง ๆ และเคยรู้สึกมาแล้ว. นี่จะให้เรา รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตดี; นี่โดยหลักอย่างนี้ขั้นหนึ่งก่อน.

[ การนำเอาอานาปานสติ ๑๖ ขั้น มาเป็นหลักในการดูจิต. ]

ทีนี้ ถ้าเป็นนักเล็งเต็มตัว, เป็นนักเลงอานาปานสติอย่างเต็มตัว; ก็ทำละเอียดยิ่งไปกว่านี้ โดยเอาอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนั้นมาเป็นหลักอีก. ก็ตั้งหัวข้อทดสอบขึ้นมาว่า ในขณะที่เรามีลมหายใจยาว จิตเป็นอย่างไร? ในอาการที่ว่ามานี้; ในเมื่อเรามีลมหายใจสั้น จิตเป็นอย่างไร? เมื่อเรารู้สึกซึ่งลมหายใจ (กาย) ทั้งปวง จิตเป็นอย่างไร? เมื่อเราทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตเสวยปีติอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตเสวยสุขอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตรู้จักจิตตสังขาร จิตเป็นอย่างไร? เมื่อกำลังทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตรู้จักจิตอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อทำจิตให้ปล่อยวางอยู่ จิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตเห็นอนิจจัง จิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตมีความจางคลายเป็นอย่างไร? เมื่อจิตเห็นความดับไม่เหลืออยู่ เป็นอย่างไร? เมื่อจิตมีการสลัดคืนอยู่ จิตเป็นอย่างไร? ทั้ง ๑๖ ขั้น. ใน ๑๖ ขั้นนั้น, แต่ละขั้น ๆ มองดูด้วยลักษณะ ๘ คู่อย่างที่กล่าวมาแล้ว. นี่ก็เรียกว่า "เป็นนักเลงเต็มตัว" สามารถมองดูจิตได้ในทุกชั้นของอานาปานสติ ว่าเป็นอย่างไร? ในการปฏิบัติในขั้นที่ ๙, โดยหลักมันก็เป็นอย่างนี้.

## อธิบายการปฏิบัติอานาปานสติ ชั้นที่ ๑๐ : การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่.

ที่นี่ ก็ยังมีชั้นที่ ๑๐ ตามหมายกำหนดการ ที่ว่า อภิปโมทย์ จิตต์  
ทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ มีการหายใจออกมีการหายใจเข้า; เป็นชั้นที่ ๑๐.  
นี่มันก็ต้องทบทวนว่า ในหมวดที่ ๑ ควบคุมกายได้ดี; ในหมวดที่ ๒ ควบคุม  
เวทนาที่ปรุงแต่งจิตได้ดี; พอมาหมวดที่ ๓ นี้ก็ จัดการกับจิตได้แล้ว จึงทำ  
ให้มันลงเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามที่เรากำลังต้องการ. เพียงแต่ว่าข้อแรก (ของ  
หมวดที่ ๓) เรา รู้จักจิตให้ทุกชนิดเสียก่อน : มันจะเป็นอะไรได้ที่ลักษณะ? ที่นี้ก็  
มาลองดูบางลักษณะ ว่าเดี๋ยวนี้จะทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่มีการหายใจออก - มีการ  
หายใจเข้า. คำว่า "ปราโมทย์" มีลักษณะเกือบเหมือนกับปิติ คือว่าพอใจ. พอ  
ใจในขั้นเริ่มแรก เป็นปิติ, ตอนนั้นกำลังฟุ้งซ่าน กำลังตื่นเต้น กระทั่งเนื้อ  
เต้นใจเต้นอะไรเต้น; ความพอใจรุนแรงขนาดนั้น เรียกว่าปิติ. ที่นี้ มันพอใจใน  
ลักษณะที่สงบเสงี่ยมไม่โลดเต้นแบบนั้น เราเรียกว่าปราโมทย์. เราจะเห็นได้ทันที  
ที่ว่า ปิตินี้มันทำให้เราเหนื่อยมากกว่าปราโมทย์. ปราโมทย์ถ้าเราทำให้ดี เราจะ  
ไม่รู้สึกเหนื่อย.

ที่นี่ เราก็คงจะทำจิตให้ปราโมทย์ แล้วก็ยังมีความว่า อย่างยิ่ง เสียด้วย :  
อภิปโมทย์ - ให้ปราโมทย์อย่างยิ่ง. "ยิ่ง" นี้หมายความว่าสูง; "สูง"  
อย่างนี้ หมายความว่าประณีต ละเอียด สุขุม, ดังนั้น จึงยังไม่เหนื่อย ยิ่งไม่กระหืด  
กระหอบ; มีความปราโมทย์เป็นที่น่าปรารถนาอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและเข้า  
ตลอดเวลาที่เราต้องการ. นีบทเรียนมันมีว่า ทำจิตให้ปราโมทย์; ก็แปลว่า

" ต้องทำ ", ไม่ได้รออยู่ให้เกิดเอง.

การทำให้ปราโมทย์นี้ มีมากวิธีอีกตามเคย. ถ้าพูดให้กว้างให้หมด ปราโมทย์นี้มันมีอยู่ ๒ แบบเหมือนกัน; เช่นเดียวกับปีติและสุขที่เคยพูดมาแล้ว. ขอให้จำไว้เป็นหลักว่า ความรู้สึกชนิดที่ทำให้เราเกิดความพอใจสบายใจอะไร ก็อย่างก็ชื่อก็ตาม เขาแบ่งเป็น ๒ ประเภทไว้เสมอ : ประเภทที่อาศัยบ้านเรือนเขาเรียกเคหสิตะ, นี่หมายความว่าเรื่องเกี่ยวกับบ้านเรือนเกี่ยวกับบุคคล, ปราโมทย์อย่างบุคคล มีกามารมณ์หรือเพศตรงกันข้ามเป็นรากฐาน เรียกว่าเคหสิต แปลว่าอาศัยบ้านเรือน; ที่นี้ อีกฝ่ายหนึ่งตรงกันข้าม ไม่อาศัยสิ่งเหล่านี้ แต่อาศัยการหลีกไปเสียจากสิ่งเหล่านี้, อย่างนี้เขาเรียกว่าเนกขัมมสิต แปลว่าอาศัยเนกขัมมะ. เนกขัมมะแปลว่าหลีกออกไปเสีย; จำได้ง่าย ๆ ว่า หลีกออกไปเสียจากโลกที่มันบ้า ๆ บอ ๆ นี้ ก็เรียกว่าเนกขัมมะทุกอย่าง.

ความสุข หรือปีติ หรือปราโมทย์ ที่กำลังพูดนี้, มันมี ๒ ชนิดอย่างนี้. อาศัยเรือน ได้ลูกได้เมีย ได้เงินได้ของ ได้เกียรติยศชื่อเสียงอะไร มันก็ปราโมทย์; นั่นพวกอาศัยบ้านเรือน. ที่นี้ ได้สงบสงัด ได้กายวิเวก ได้จิตตวิเวก ได้อุปวิเวกอะไรไปในทางธรรมนี้, ออกไปเสียจากสิ่งเหล่านั้น ก็เป็นความปราโมทย์เหมือนกัน; คือไม่อาศัยบ้านเรือน แต่อาศัยเนกขัมมะ; เป็นปราโมทย์ที่ดีกว่า สงบรำบ ละเอียด ประณีต สุขุม ประเสริฐอะไรกว่า. นี่ปราโมทย์มีอยู่ ๒ อย่าง; ปราโมทย์ที่อาศัยบ้านเรือนนั้น ไม่ใช่ความมุ่งหมายในที่นี้, เลยไม่ต้องพูด.

ที่นี้ ปราโมทย์ที่อาศัยเนกขัมมะนี้ มันยังมีแยกออกไปได้ว่า โดยวิธีของสมณะ หรือโดยวิธีของวิปัสสนา. ใจของเราจะพอใจในธรรมะได้โดยวิธี ๒ วิธี

คือโดยสมณะก็คือไปทำจิตให้สงบรำงับหยุดนิ่งเย็นลงไป ก็ปราโมทย์แบบสมณะ; ที่นี้ อีกวิธีหนึ่งก็ ปราโมทย์เพราะมีความรู้, มีญาณ มีความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็ทำให้ปราโมทย์เหมือนกัน, นี้ปราโมทย์ที่มีวิปัสสนา คือมีปัญญาที่รอบรู้นี้เป็นรากฐาน.

เอาง่าย ๆ เป็นเครื่องเปรียบเทียบว่า บางทีเราดีใจเพราะได้เงินได้ของ เรา ก็ดีใจเหลือเกินเหมือนกัน; แต่บางทีเราดีใจเพราะได้รู้อะไรที่เราอยากจะได้, เรา ได้ความรู้ นั้น เราก็ดีใจ ยิ่งกว่าได้เงินได้ของก็มี. นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นว่า ปิติปราโมทย์ที่เกิดมาจากการได้รู้ ได้ความรู้ รู้ความจริงขึ้นมา เป็นแสงสว่างขึ้นมา นี้ก็ปิติปราโมทย์เหมือนกัน; หรือไม่รู้อะไรแต่มันสงบรำงับอยู่ในสภาพที่พอใจ นี้ก็ปิติปราโมทย์เหมือนกัน. ปิติปราโมทย์ที่ไม่อาศัยบ้านเรือนมีอยู่ ๒ ชนิดอย่างนี้; คืออาศัยสมณะอย่างหนึ่ง, อาศัยวิปัสสนาหรือปัญญานี้ อีกอย่างหนึ่ง.

ที่นี้ ในกลุ่มอานาปานสติ ๑๖ ชั้นของเรานี้ มันแบ่งออกได้เป็นเรื่องสมณะ และวิปัสสนา : หมวดที่ ๑ กับหมวดที่ ๒ คือหมวดกายฯ กับหมวดเวทนาฯ นั้น เป็นเรื่องของสมณะ. ปราโมทย์เกิดขึ้นในระยะนั้น หรือด้วยการกระทำอย่างนั้น เรียกว่าปราโมทย์ที่เกิดมาแต่สมณะ. ในหมวดที่ ๓ ที่เกี่ยวกับจิตนั้น แล้วแต่เราจะพิจารณาอย่างไร : ถ้าเกี่ยวกับให้รู้ มันก็เป็นวิปัสสนาหรือปัญญา, ถ้าเกี่ยวกับให้สงบ มันก็เป็นสมณะ. แต่พอมาถึงหมวดสุดท้าย คือหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัญญาแล้ว มันก็เป็นปัญญาล้วน. ถ้าปิติเกิดขึ้นได้ ในการปฏิบัติในหมวดสุดท้าย ๔ ชั้น สุดท้ายนี้, ก็เป็นปราโมทย์ที่เป็นการอาศัยปัญญาหรือวิปัสสนาล้วน.

เพราะฉะนั้น เราก็อาศัยหลักอานาปานสตินั้นเป็นเครื่องทดสอบ : เมื่อมีการหายใจยาว มีลมหายใจยาว ปีติปราโมทย์ก็เกิดขึ้นได้, ปีติปราโมทย์เกิดขึ้นในการกำหนดรู้ลมหายใจยาว - ลมหายใจสั้นนี้. มันปราโมทย์เพราะว่ามันรู้ลมหายใจรู้สึกต่อลมหายใจ กำหนดลมหายใจแล้วพอใจอย่างนี้; แต่อย่าไปพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าที่ลมหายใจ. ถ้าว่าไปพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าที่ลมหายใจ นั้นมันก็เปลี่ยนรูปไปอยู่ในชุดนั้น, ชุดปัญญาชุดวิปัสสนา. เพียงแต่เรารู้จักลมหายใจ กำหนดลมหายใจอยู่, ปราโมทย์เกิดขึ้นก็เป็นปราโมทย์ที่เกิดจากสมณะ. หรือเรากำลังปฏิบัติในขั้นที่ ๓ มองเห็นกายสังขารเป็นอย่างไรอยู่, นี้ปราโมทย์ก็เกิดขึ้น; เพราะรู้จักสิ่งที่เรียกว่าลมหายใจนั้นมากขึ้นไปอีก, ความกำหนดหรือความเพ่งอะไรมันมากขึ้นไปอีก. ที่นี้ ในขั้นที่ ๔ ที่ว่า ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ รำงับอยู่ แล้วพอใจอย่างนี้ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนี้นั้นมันเป็นผลของฌาน, เป็นปีติหรือเป็นสุขหรือเป็นปราโมทย์ในที่สุดที่เป็นผลของฌาน; เราปราโมทย์เพราะว่ากำลังมีฌาน. ที่นี้ ในขั้นที่ ๕ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติอยู่, ขั้นที่ ๖ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งความสุขอยู่ หายใจออก - เข้าอยู่ นี้ ก็เป็นปราโมทย์ประเภทสมณะที่ทำให้เกิดขึ้นในขณะนั้น.

เราต้องย้อนไปฝึกอานาปานสติขั้นต้น ๆ เหล่านั้น, แล้วก็ทำความเข้าใจที่ เป็นปราโมทย์ให้ปรากฏออกมาแก่จิต. นี้เรียกว่า ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่เป็นลำดับขั้น มาที่ละขั้น ๆ ๆ ; ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ , จนถึงขั้นที่ ๑๐ ซึ่งมันเป็นขั้นของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปราโมทย์เอง; ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ เรียกว่าเกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมณะทั้งนั้น.

ที่นี้ ถ้าเราอยากจะเปลี่ยนเป็น ปราโมทย์ที่เกิดจากปัญญาหรือวิปัสสนา,

ก็พิจารณาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เข้าที่สิ่งนั้น ๆ อีกทีหนึ่ง คือที่ลมหายใจยาว - สั้นก็ได้, ที่ลมหายใจปรุงแต่งกายก็ได้, ที่กายสังขารคือลมหายใจปรุงแต่งกายนั้นรำงับลง รำงับลงดังนั้นก็ได้อีก, หรือที่ปิตินั้นเองก็ได้, ที่สุขนั้นเองก็ได้, หรือที่การที่ปิติและสุขปรุงแต่งจิตก็ได้, หรือการที่จิตถูกปิติปราโมทย์ปรุงแต่งน้อยลง หรือปรุงแต่งไม่ได้ก็ได้เหมือนกัน. พิจารณาอย่างนี้ เห็นว่าแต่ละอัน แต่ละชั้น แต่ละแง่ แต่ละมุม มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา, ที่นี้ ปราโมทย์มันก็จะเฉียดกว่าสูงกว่ากว่าธรรมดา.

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติขั้นที่ ๑๓ , ๑๔ , ๑๕ , ๑๖ นั้นแหละจะเป็นวิปัสสนาเป็นปัญญาเต็มตัว; ปราโมทย์ในระยะนั้นจะสูงมาก. เดียวนี้เรากำลังปฏิบัติเพียงขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่, เราก็สามารถทำได้ที่มันต่ำกว่านั้นลงไป จากขั้นที่ ๑๐ ไปหาขั้นที่ ๑ ได้เต็มที่; แต่ถึงอย่างนั้น เราอาจจะทำไปในรูปของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้บ้างตามสมควร, ก็เป็นการเตรียมไว้แต่เนิ่น ๆ เพื่อจะมีปิติปราโมทย์อันเกิดจากการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในขั้นต่อไป.

ทั้งหมดนี้เรียกว่า ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ หายใจออก - หายใจเข้า ในอันดับใดอันดับหนึ่ง.

สรุปความอีกทีหนึ่งว่า ใจปราโมทย์นี้มี ๒ แบบ; คือแบบบ้านเรือน, กับแบบธรรมะ. ใจแบบธรรมะนี้ก็ยิ่งแยกเป็น ๒ แบบ คือปราโมทย์อาศัยสมาธิสงบรำงับ, หรือปราโมทย์อาศัยความรู้แจ้งเห็นจริง คือปัญญาหรือวิปัสสนา.

ที่นี้ ถ้าเป็นนักเลงอานาปานสติอย่างเต็มตัวก็อย่าไปหาที่อื่นเลย ให้หาจาก

การปฏิบัติ ๑๖ ขั้นนี้ทั้งนั้น; ดึงเอาปราโมทย์ความรู้สึกที่เป็นปราโมทย์ออกมาจากการปฏิบัติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ฯลฯ เรื่อยมา : จากลมหายใจยาวก็ดี จากลมหายใจสั้นก็ดี จากกายสังขารก็ดี จากความรำบับแห่งกายสังขารก็ดี จากปิตีก็ดี จากสุขก็ดี จากจิตตสังขารก็ดี จากความรำบับแห่งจิตตสังขารก็ดี จากการรู้จักลักษณะของจิตที่ดี, ก็มาถึงข้อนี้คือการทำให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่. นี้คำอธิบายเกี่ยวกับอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๐ มีอยู่อย่างนี้. ขั้นที่ ๙ รู้จักจิตในลักษณะต่าง ๆ อย่างทั่วถึง, ขั้นที่ ๑๐ ลองดูด้วยการบังคับให้มีปราโมทย์ ตามที่จะต้องการอย่างไร. แปลว่าได้, ได้ทุกอย่างตามที่ต้องการ ก็เรียกว่าเป็นผู้กำอานาจนี้อจิตไว้ในกำมือ - ในเงื่อมือนี้นั้น.

นี้คำอธิบายอานาปานสติ ๒ ขั้น ตามหมายกำหนดการ, แล้วก็เป็นอย่างนี้. ขอให้เขาไปคิดไปนึกให้จำได้แม่นยำ ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วก็ปฏิบัติให้ได้ผลตามความมุ่งหมาย ขึ้นมาทีละขั้น ๆ อย่างนี้.

นี่ขอยุติการบรรยายไว้เท่านี้; ต่อไปนี้ก็เป็นโอกาสสำหรับการอภิปรายหรือสัมมนา แล้วแต่จะมีอย่างไร.

## การอภิปราย ๙

ผู้อภิปราย : ผมไม่เข้าใจดี.

องค์บรรยาย : ไม่เข้าใจดีตอนไหนล่ะ ?

ผู้อภิปราย : ตอนที่ยแยกเป็น ๒ อย่าง, เมื่อตะกี้ผมฟังไม่ถนัด.

องค์บรรยาย : กำลังง่วงหรือ ? ( ครี. ) หาสำคัญอะไรไม่, ถ้าว่าแยก



เป็น ๒ อย่าง ๓ อย่างนี้; แต่ว่ารู้ไว้ก็ดี. ความรู้สึกประเภท  
 เวทนา, ความรู้สึกซึ่งจัดเป็นประเภทเวทนา, ความรู้สึกอะไร  
 ก็ตามใจ เขาแบ่งไว้เป็น ๒ อย่าง. สุขเวทนาหรือทุกเวทนา  
 ก็ตาม; ๒ อย่างนี้มันต้องแบ่งออกเป็น ๒ อย่างอีกทีหนึ่ง :  
 ทุกเวทนา - ความรู้สึกเป็นทุกข์ ก็มี ๒ อย่าง คืออาศัยบ้าน  
 เรือนอย่างหนึ่ง, อาศัยธรรมะอย่างหนึ่ง; สุขเวทนามีเหมือน  
 กัน, แบ่งเป็นอาศัยบ้านเรือนอย่างหนึ่ง, อาศัยธรรมะอย่าง  
 หนึ่ง. คือให้แยกเรื่องในโลกนี้ออกเป็น ๒ ฝ่าย : เป็นฝ่ายของ  
 คนธรรมดาบุญคุณฝ่ายหนึ่ง, เป็นฝ่ายของคนที่ยังกำลังจะเปลี่ยน  
 ไปเสียจากบุญคุณ อีกฝ่ายหนึ่ง. เพราะฉะนั้น ความรู้สึกทุก  
 ชนิดแบ่งได้เป็น ๒ ฝ่ายอยู่อย่างนี้; เช่นความทุกข์นี้ ทุกข์  
 เพราะเรื่องบ้านเรือน คือทุกข์เรื่องทำมาหากินเรื่องลูก เรื่องเมีย  
 เรื่องอะไรนี้, นี้ทุกข์เพราะบ้านเรือน, ที่นี้ ถ้าปฏิบัติธรรม  
 ก็มีความทุกข์ เพราะจะต้องปฏิบัติธรรมด้วยความลำบาก,  
 แล้วก็เพื่อดับทุกข์กันเหมือนกัน เพื่อพ้นทุกข์. ที่นี้ ความสุข  
 ที่อาศัยบ้านเรือนก็เรื่องจะให้ได้ความสุข เพราะมีเงิน มีของ มี  
 ลูก มีเมีย มีอำนาจ มีอะไรนี้; นี่ความสุขเกิดมาแต่ของชนิดนี้  
 เขาเรียกว่าความสุขที่อาศัยเรือน อยู่ในเรือนเป็นไปในเรือน  
 ในโลก. ที่นี้ ถ้าหากว่า มองเห็นว่า (ความสุขอย่างอาศัย  
 บ้านเรือนนั้น) ไม่ไหว; ก็ไปอาศัยความสุขที่อาศัยเนกขัม  
 มะ, คือความสุขที่อาศัยการปฏิบัติธรรม; ไปหาความสุขจาก  
 การปฏิบัติธรรม, ไม่ใช่หาจากบ้านจากเรือน. เข้าใจในชั้น

ต้น ชั้นทั่วไปนี้เสียก่อน, ว่ามี ๒ เรื่องเสมอ : เรื่องเกี่ยวกับบ้าน  
เรือน (เคหสิต), และเรื่องไม่เกี่ยวกับบ้านเรือน (เนกขัมมสิต).

นี่ ความปราโมทย์ ปีติ ความสุข มี ๒ ชนิดอย่างนี้. ปีติหรือสุขหรือปรา-  
โมทย์ที่อาศัยบ้านเรือนคือชาวบ้านธรรมดา : ปีนี้ทำนาได้มากก็มีปีติมีปราโมทย์; ปีติ  
ปราโมทย์ชนิดนี้เขาเรียกว่าอาศัยบ้านเรือน มันเป็นเรื่องบ้านเรือน มันไม่เกี่ยวกับ  
ดับทุกข์. ทีนี้ ถ้าว่า ทำนาของพระพุทธเจ้าได้มาก, นี่ปีติปราโมทย์เกิดขึ้น;  
อย่างนี้ไม่อาศัยบ้านเรือน.

ทำนาตามแบบของพระพุทธเจ้า ทำอย่างไรนายล้า? ทำอย่างไร?  
อ้าว, เทศน์หลายหนแล้วนะเรื่องนี้. ทำนาตามแบบของพระพุทธเจ้าทำอย่างไร?

ผู้อภิปราย : ตามที่เจ้าคุณอาจารย์ท่านถามว่าทำนามี ๒ ชนิด มีทำ  
นาตามแบบของพระพุทธเจ้าทำอย่างไรนั้น; อันนี้เป็น  
เรื่องที่ท่านอาจารย์ได้เทศน์ให้ฟังตั้งหลายครั้งแล้ว. (นี่เทศ  
นายล้าอภิปราย.)

องค์บรรยาย : เข้า, ว่าไปเลยมีอะไรบ้าง?

ผู้อภิปราย : การทำนาตามแบบของพระพุทธเจ้านั้น ประเภทหนึ่งต้อง  
มีศรัทธา, ศรัทธานี้เอามาเป็นตัวไถ.

องค์บรรยาย : ถูกหรือไม่ถูกศรัทธาเป็นไถ คุณล้า?

ตอบ : ถูกครับ.

องค์บรรยาย : เข้าหุ้กัน; ผิดแล้ว. เข้าหุ้ผิดแล้ว. นี่ไม่ท้อง, บาลีไม่ท้อง. สทฺธา พืชฺ ติโป วุฏฺฐิ ปญญา เม ยฺคนงฺคฺลฺ หิริ อีสํ มโน โยตุตฺ สติ เม ผาลปาจณฺ ๙ลฯ มั่นมีบาลีอยู่แล้วไม่ท้องนี้.

ผู้อภิปราย : นาน ๆ ผมก็ลืมไปได้เหมือนกัน, บาลีจำไม่ได้.

องค์บรรยาย : ทำนาตามแบบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้เอง จะเล่าให้ฟัง, ถ้าขี้ลืมนักนะ : ตาพราหมณ์ขี้เหนียวคนหนึ่ง, ขี้เหนียวจนมีชื่อเสียงตลอดทั้งเมืองทั้งจังหวัดเลย, ความขี้เหนียวของตาพราหมณ์คนนี้; แกเป็นชาวนา. ที่นี้ พระพุทธเจ้าตั้งใจไว้ว่า จะไปโปรดตาพราหมณ์คนนี้สักที คอยหาโอกาสอยู่. วันหนึ่งเหมาะพอดี แกกำลังไปไถนาอยู่; พระพุทธเจ้าก็แกลังไปยืนที่หัวนา ไปยืนที่หัวนาที่ตาพราหมณ์กำลังไถนา. ตาพราหมณ์นี้แกยังเป็นมิจฉาที่ฎฐิอยู่; แกถือว่ามีไม่ไหวดีแต่จะกินไม่ทำ; ก็เลยไล่พระพุทธเจ้าให้ไปเสีย ไปทำนา ไปหาทำนาทำไร่หากินกับเขาบ้าง, อย่าเอาแต่ขออย่างนี้แหละ; ตาพราหมณ์ก็ไล่พระพุทธเจ้าไปจากหัวนา. ที่นี้ พระพุทธเจ้าว่า โอ, เราก็อานาเหมือนกัน ว่าเราก็อานาอยู่เหมือนกัน. ตาพราหมณ์ก็ว่า "ทำนาขี้หมาอะไร? ไหนไม่มีไถ ไม่มีควาย ไม่มีเชือก ไม่มีข้าว ปลูกอะไรที่ไหนเล่า?" นี่ถ้าพูดธรรมดา ก็พูดอย่างนี้แหละ. ที่นี้ พระพุทธเจ้าบอกว่า สทฺธา พืชฺ ติโป วุฏฺฐิ ปญญา เม ยฺคนงฺคฺลฺ หิริ อีสํ มโน โยตุตฺ สติ เม ผาลปาจณฺ กายคุตุโต วจฺคุตุโต ๙ลฯ เป็นคาถาไปเลย; ว่าศรัทธาเป็นข้าวพืช, สทฺธา พืชฺ นั้น - ศรัทธาเป็นข้าวพืช, ติโป วุฏฺฐิ

-ความเผผลลาญกิเลส เป็นน้ำทำนา, ปญญา เม ยุกนงคฺล  
 -ปัญญาของเราเป็นแอกและคันไถ, หิริ อีสา - ความละอาย  
 บาปเป็นงอนไถ, มโน โยตตํ -ใจเป็นเชือกชัก, สติ เม ผาล-  
 ปาจัน -สติเป็นผาลและปฏัก, กายคุตโต วจีคุตโต อาหารเร  
 อุทเรยโต -การควบคุมกาย คุมวาจา คุมท้องในเรื่องอาหาร  
 เป็นรั้วนา, สจฺจํ กโรมิ นิทฺธานํ -เราทำความสัจทำให้เป็นผู้ถาก  
 หญ้าทิ้ง, โสฺรจฺจํ เม ปโมจันํ -ความยินดีในพระนิพพาน (ที่  
 เราได้รู้รสแล้ว) เป็นการกำหนดการเลิกทำนา, วิริยํ เม ฐุโรธฺรยฺหํ  
 -ความเพียรของเราเป็นผู้ลากแอกไป, โยคฺกุเขมาธิวาหนํ -ลาก  
 ไปสู่แดนอันเป็นที่เกษมจากโยคะ, คจฺจติ อนิวตฺตุนฺตํ -ไปอยู่ ๆ  
 ไม่เวียนกลับ, ยตฺถ คนฺตฺวา น โสจติ -สู่ที่ซึ่งบุคคลไปถึงแล้ว  
 ย่อมไม่เศร้าโศก, แล้วก็ว่า เอวเมว สากสิ กฏฐา -การไถนา  
 ที่ไถแล้วอย่างนี้, สาทิ อมตปฺผลา -นานั้นย่อมมีอมตะ คือ  
 ความตายไม่เป็นผล, เอตํ กสิ กสิตฺวาน สพฺพทฺกุขา ปมฺุจฺจติ  
 -ครั้นไถนານี้เสร็จแล้วย่อมหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง. (ได้นำข้อ  
 ความนี้มาใส่ไว้ทั้งหมดตามพระบาลี, ส่วนวนแปลจากพุทธประวัติจากพระโอบุส.) นาที่  
 ทำตามแบบนี้ได้อมตะเป็นผล; ทำนาแบบนี้ ได้อมตะคือ  
 นิพพานเป็นผล. ตาพราหมณ์คนนี้ก็เลยเปลี่ยน, เปลี่ยน  
 ความรู้สึก. เรื่องมันมีสั้น. พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องการทำนา  
 แบบมีอมตะเป็นผลหลายคำอย่างนี้; แต่ว่าเรื่องในสูตรมันมี  
 สั้น ๆ อย่างนี้; ตาพราหมณ์นี้ก็เลยเปลี่ยนจิตใจ นับถือพระ  
 พุทธ พระธรรม พระสงฆ์; แล้วก็เลยต้อนรับพระพุทธเจ้า, ไม่ได้.

ทำนาแบบของเราก็ได้ข้าวเปลือก เราก็ปราโมทย์แบบอาศัยเรือน; ทำนา

แบบของพระพุทธเจ้า ได้อมตะเป็นผลเป็นข้าวเปลือก, แล้วปราโมทย์แบบเนกขัมมะ อาศัยเนกขัมมะ. นี่ปราโมทย์ ๒ แบบอย่างนี้. ปราโมทย์ที่อาศัยวัตถุอาศัยกิเลส เป็นปราโมทย์แบบอาศัยเรื่อน; แล้วปราโมทย์อาศัยธรรมะไม่อาศัยกิเลส เป็นปราโมทย์แบบอาศัยเนกขัมมะ. เปรียบให้ฟังง่าย ๆ ว่า ถ้าทำนาแบบของชาวบ้านก็ได้ข้าวเป็นเกวียน ๆ; ทำนาแบบของพระพุทธเจ้าก็ได้อมตะ. ที่นี่ ปราโมทย์มันก็ต่างกันแหละ, ปราโมทย์แบบนี้กับปราโมทย์แบบโน้นต้องต่างกัน.

สทุธา พีช, ตโป วุฏฐิ, ปญญา เม ยุคนงุคฺฉ, หิริ อีสา, มโน โยตุตฺติ, สติ เม ฆาลปาจฺฉ, --- ฯลฯ --- มันเหนื่อยแล้ว นึกไม่ค่อยออก, ถ้าเวลาบ่าย ๆ เวลาไม่เหนื่อยแล้วนึกออกดี; ดังนั้น ถ้าจะเอาให้แน่นอน จำไว้ให้หมด, ต้องไปจดเอาในตำรา. มหาวชิตรคุณจำได้ไหมคะ? (จำไม่ได้ครับ.) จำไม่ได้เหมือนกัน. ไปหามหาวชิตรให้เปิดตำราให้จดได้. (คาถาพุทธภาษิตที่ตรัสเรื่อง "ทำนามีอมตะเป็นผล" ได้นำมาใส่จนจบแล้วข้างต้น แต่คงคำพูดท่าน ๆ ไว้ตามเทพ จึงมีข้อความท่าน ๆ พูดดังนี้.)

สัทธาเป็นข้าวเปลือกข้าวพีชสำหรับจะหว่านให้เป็นพีชนี้มันถูกแหละ; สัทธาเป็นข้าวพีชแน่ - สทุธา พีช. ตโป วุฏฐิ - ความเผาผลาญกิเลสเป็นน้ำทำนา, ปญญา เม ยุคนงุคฺฉ - ปัญญาของเราเป็นแอกและคันไถ, หิริ อีสา - หิริ ความละอายบาป เป็นงอนไถ, นี่เป็นของสวय งอนไถไม่ต้องมีก็ได้ว่าที่จริง แต่มันต้องมีให้สวय ก็เลยเอาหิริเป็นงอนไถ, มโน โยตุตฺติ - ใจเป็นเชือกสำหรับชักควาย, สติ เม ฆาลปาจฺฉ - สติของเราเป็นผาลและปฏัก, ภายคฺตุโต วจฺคฺตุโต อาหาเร อฺหฺเร ยโต - การสำรวมกายวาจา การควบคุมท้องในเรื่องอาหาร นี่เป็นรั้วล้อมนา. เราสำรวมกาย สำรวมวาจา อย่าให้มีทุจริตทางกาย ทางวาจา นี่เหมือนกับรั้วล้อมนา; แล้วอาหาเร อฺหฺเร ยโต นี่การสำรวมปาก สำรวมกระเพาะ สำรวมเรื่องกิน นี่มันก็เป็นเรื่องรั้วล้อมนา --- ฯลฯ --- มีอะไรอีก ๒ - ๓ อย่างจำไม่ค่อยได้. คุณไปนึกเอา

เองก็ได้ ว่าธรรมะที่สำคัญ ๆ นี้ มีศีล มีสัจจา, มีสัจจา มีศีล หิริ โอตตัปปะ จาคะ ปัญญา อะไร เอาไปเปรียบกับการทำนาอย่างหนึ่ง ๆ แหละ; เปรียบเอา เองนั้นแหละ ถ้ามันมีเหตุผลแล้วใช้ได้แหละ; ถึงจะตรงกับในคัมภีร์หรือไม่ตรง, ถ้ามีเหตุผลแล้วใช้ได้. อะไรจะเปรียบปฏิ? เขาเอาสติโนน; ในบาลีมีปฏิ ก็คือว่าเขาไม่ใช่ไม้เขียน ไม่ใช่เขียนด้วยไม้เรียว เขาใช้เหล็กแหลมแทง. แล้วก็ ไม่พ่นที่จะมีศีลนะ. มึงอนโกนนะ เพื่อความงาม; มีความละเอียดแก่บาปเป็นงอนโก. มีอะไรอีก ๒ - ๓ อย่างจำไม่ได้ คือมีคาถาอีก ๒ - ๓ บรรทัดจำไม่ได้. นี่เขาเรียกว่า กสิสูตร หรือกสิการัทวาสสูตร, พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการทำนามีอมตะเป็นผล.

เราพิจารณาแล้วเห็นได้ว่า การทำนาแบบนี้ ถ้าเกิดปิติหรือเกิดปราโมทย์ หรือเกิดความสุขขึ้นมา ก็ไม่ได้อาศัยเรือน, แต่อาศัยธรรมะ. ตกกลางว่า ต้อง ทำนาทั้ง ๒ แบบเลยนายล้ำ, (ครบ); คนเราเกิดมาที่ต้องทำนาทั้ง ๒ แบบ, อย่า ทำนาแบบเดียว : นาหนึ่งทำให้ร่างกายกิน, นาหนึ่งทำให้ใจกิน ก็แล้วกัน; ทำนา ทั้งสองแบบแหละ. ขึ้นทำนาแบบเดียว (คือแบบอาศัยเรือน) ไม่เท่าไรเป็นโรคเส้นประ- สาทแหละ.

เคหสิตะ แปลว่า อาศัยบ้านเรือน; เนกขัมมสิตะ แปลว่า อาศัย การหลีกออกไปจากบ้านเรือน. อาศัย=สิตะ (ส เสือ ต เต่า), เคหะ แปลว่า เรือน, สิตะ แปลว่า อาศัย; เคหสิตะ แปลว่า อาศัยเรือน. เนกขัมมสิ- ตะ แปลว่า อาศัยการหลีกออกไปจากบ้านเรือน. ความสุขก็มี ๒ อย่าง; ความ ทุกข์ก็มี ๒ อย่าง; ความได้ - ความเสียก็มี ๒ อย่าง; ทำนาก็มี ๒ อย่าง.

ที่นี้ ทำอานาปานสติอย่างเดียวพอ " ทำนาแบบพระพุทธเจ้า "; เพราะว่าใน

อานาปานสตินั้นมีครบหมด. วันหลังค่อยอธิบายไปถึงธรรมสโมธาน แล้วจะชี้ให้เห็นว่า ในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้มีธรรมะทุกข้อในพระพุทธศาสนา; อย่างไหนเรียกว่าสังขาร, อย่างไหนเรียกว่าศีล, อย่างไหนเรียกว่าหิริ โอตตปปะ จาคะ อะไรมีอยู่ในนี้หมด; มันไปตอนปลาย ตอนบอกอานิสงส์โน้น. ทำอย่างเดียวแต่มีหมด; ทำอานาปานสติอย่างเดียว แต่มีธรรมะหมดครบหมดในพระพุทธศาสนา. แต่เขามักจะยกมาอ้างแต่เรื่องศีล สมาธิ ปัญญาเท่านั้นแหละ. การที่ตั้งใจทำ นี่เป็นศีล, จิตสงบ เป็นสมาธิ, รู้นั่นรู้นี่ เป็นปัญญา; แล้วที่นี้ก็สโมธานธรรมทั้งหลายมา เช่นว่าสังขาร วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ฯลฯ. มีสังขาร; นี่ถ้าไม่มีสังขารแล้ว จะมาทำหรือ, ยิ่งทำแรงขึ้น ก็ยิ่งสังขารในพระพุทธเจ้ามากขึ้นแหละ; ทำอานาปานสติ พอเห็นผลสักนิดจะมีสังขารในพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น ๆ. ทำอานาปานสติก็มีสังขาร; แล้วที่นี้ก็มันก็มีวิริยะแหละ, สังขาร วิริยะ; มันเพียร, มันมีเพียรยิ่งขึ้น เพียรยิ่งขึ้น เพียรยิ่งขึ้น. มีสังขาร วิริยะ; สติก็มีอยู่แล้ว, สมาธิก็มีอยู่แล้ว ปัญญาก็มีอยู่แล้ว เพราะว่า มีอินทรีย์ ๕ มีผละ ๕. ในบทมันก็มีแล้วว่า เมื่อทำอานาปานสติมากแล้ว, ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์; สติปัฏฐาน ๔ ทำให้มากแล้วบริบูรณ์แล้ว, ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์; โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์แล้ว, ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้สมบูรณ์. ก็ท่องอยู่เองแล้วมิใช่หรือ, อย่างในบทสวดนั้น. ที่นี้ มันก็ยังเหลือแต่ว่าจะพิจารณาเห็นว่า เมื่อทำอานาปานสตินี้ โพชฌงค์ ๗ มันสมบูรณ์อย่างไร : สติเกิดขึ้นอย่างไร ? ธรรมวิจยะเกิดขึ้นอย่างไร ? วิริยะ-ปิติ-ปัสสัทธิ-สมาธิ-อุเบกขา ทั้ง ๗ อย่างนี้ มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ชื่อเหล่านี้ก็มีในเรื่องทำนาคั้งนั้น : สังขาร ความเพียร ปัญญา สติ หิริ โอตตปปะ จาคะไร มันมีอยู่ในเรื่องทำนาคั้งนั้นด้วย และอยู่ในเรื่องอานิสงส์ของอานาปานสตินี้ด้วย. (ดูธรรมสโมธานหรือสโมธานธรรมที่กว้างขวางได้อีก, เช่นในหนังสือธรรมโฆษณ์ เล่มชื่อว่าสันติปฏิกรรม ภายใต้วางข้อว่า "สันติปฏิกรรมของธรรมสโมธาน").

ทำอานาปานสติอย่างเดียวเป็นทำหมดเลย ทั้งทำนาและหัง ... เขาเรียกว่าอะไรลืมเสียแล้ว. ไม่นึกจะไม่เห็น, ไม่นึกแล้วจะไม่เห็นว่ามันมีอะไรบ้าง? เช่นเราไม่รู้สึกรว่ามีอะไร พอเราไม่นึก; ถ้าเรานึกเราสังเกตให้ดี มันมีครบเลย, ในนี้มีครบ. นี่มันยังไม่รู้; ยังจะต้องไปทำ, ยังไม่ได้ทำสักที. ที่จริงมันมีอยู่แล้ว ทำอยู่แล้ว; แต่มองไม่เห็น ก็นึกว่ายังไม่ได้ทำ ว่ายังต้องทำอีกยังต้องทำอีกมาก. แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น; ให้ทำอย่างเดียวนี่แหละเป็นอันทำหมดเลย; ทำอานาปานสติอย่างเดียวเป็นทำหมดเลย : ทาน ศีล ภาวนา สติ วิริยะ สมาธิ จาคะ อะไรมีหมดเลย, แต่มองไม่เห็น. เช่นสัทธานี่ที่จริงก็มีจริงขึ้นมาเลย ถ้าไม่ได้ทำก็หาไม่ได้ไม่, ก็มีสัทธาแต่ปาก. พอตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติสัทธามันก็มีจริง, มีอยู่ในนั้นแหละ. ความเพียรก็มี อะไรก็มี; ศีลนั้นมีเต็มที เพราะมันคอยระวังกระทำให้ได้ ตั้งใจจะกำหนดลมหายใจอยู่นี่เขาเรียกว่าสังวรระวัง, ศีลไม่รู้จักขาด; แต่เราไม่ได้สมาทานศีลไม่ได้ตั้งใจจะรักษาศีล กลับจะมีศีลแท้จริง. ที่นี้ เรื่องทานนั้นมันเป็นเรื่องที่น่าหัว, ชาวบ้านถือว่าต้องให้สิ่งของจึงจะเป็นทาน; ไม่คิดว่านี่เราก็สละ, สละหลายอย่างแล้วนะ; ที่มาปฏิบัติมาสนใจเท่าไรนี้ เราก็ต้องสละหลายอย่าง : สละเวลาก็เหมือนกับสละสิ่งของเหมือนกันแหละ; กระทั่งต้องสละตัวตน สละชีวิตจิตใจ, นี่มันเป็นการสละอย่างยิ่ง. แต่ไม่ได้สละตามแบบที่เขาทำกัน, ต้องเอาของมาสละ ต้องอธิษฐาน ต้องอะไร. ใส่อะไรอย่างยิ่ง คือสละตัวกู่นั้น; ไม่มีอะไรแรงมากเท่ากับสละตัวกู. พอสละตัวกูแล้วมันสละหมดนี่; ครั้นสละตัวกู, ของกูก็เป็นอันสละไปด้วยกันแหละ, ลูกเมีย บ้านช่อง เงินทอง ข้าวของ มันสละหมดแหละ.

-----



## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑๑, ๑๒, ๑๓.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

[ ปรารภและทบทวน. ]

ตามหมายกำหนดการของเรา ได้ผิดไปบางอย่างแล้ว; เมื่อวันเสาร์ที่แล้ว  
มา ไม่มีโอกาสที่จะบรรยายอานาปานสติ ๒ ข้อ คือการทำจิตให้ตั้งมั่น และ  
การทำจิตให้ปล่อยวาง เพราะเหตุจำเป็นบางอย่าง, จึงต้องยกมาบรรยายในวัน  
นี้; และเพื่อไม่ให้โปรแกรมในวันนี้เสียไปด้วย ก็จะต้องบรรยายหัวข้อที่กำหนดไว้  
สำหรับวันนี้ด้วย. ดังนั้น การบรรยายอานาปานสติในวันนี้ จึงมีเป็น ๓ หัวข้อด้วย  
กัน; คือหัวข้อว่า การทำจิตให้ตั้งมั่น อันเป็นอานาปานสติชั้นที่ ๑๑, อย่าง  
หนึ่ง; แล้วก็หัวข้อว่า การทำจิตให้ปล่อย อันเป็นชั้นที่ ๑๒ แห่งอานาปานสติ,  
อย่างหนึ่ง; แล้วหัวข้อว่า การตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, นี้  
อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอานาปานสติชั้นที่ ๑๓ อันเป็นหัวข้อที่จะอธิบายในวันนี้ตาม

หมายกำหนดการที่กำหนดไว้มาแต่เดิม. ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามทำให้ปะติดปะต่อกันมา.

และก็เป็นธรรมดาอยู่แล้วที่ว่า เรื่องอานาปานสติ เป็นเรื่องที่จะต้อง ทบทวนแต่ต้นจนปลายเสมอทุกคราวไป; ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องเล่าเรียน หรือว่า จะเป็นเรื่องฟังการบรรยาย หรือว่าจะเป็นเรื่อง การปฏิบัติ จะต้องมีการทบทวนอยู่ เป็นประจำ เหมือนกับเด็กที่แรกเรียนหนังสือ โดยเฉพาะอย่างแบบสมัยโบราณ ที่จะต้องเรียน ก ข ก กา, แจก ลูก กะ กา กิ ก็ ะ ขา ขิ ซี, เรื่อยไปตามลำดับไม่เว้น, เพื่อให้มีความแม่นยำ. การศึกษาอานาปานสติก็อยู่ในลักษณะเช่นนั้น และก็ จำเป็นยิ่งไปกว่าที่เด็กเขาเรียน กะ กา กิ ก็ ไปเสียอีก; เพราะฉะนั้น จึงต้องทบทวน. ทบทวนนับตั้งแต่ว่า ให้พระภิกษุสงฆ์สวดสาธยายหัวข้อบาลี ของอานาปานสติทุก ครั้ง; ดังนั้น ผู้ฟังต้องตั้งใจฟัง เพื่อฟื้นความจำเกี่ยวกับหัวข้อนี้ให้ชัดเจนขึ้นมาใหม่ สำหรับจะได้ฟังคำบรรยายต่อไป.

ในการบรรยายนี้ก็เหมือนกัน จะต้องทบทวนว่า ท่านทั้งหลายจะต้อง ระลึกนึกถึงความจำเป็น ที่เราจะต้องมีอานาปานสติเป็นความรู้และเป็นการ ปฏิบัติ; และเราจะต้องปฏิบัติโดยหัวข้อเป็นลำดับ ๆ ไปอย่างไร.

## คนไม่นิยมปฏิบัติธรรม

เพราะเหตุสำคัญ ๒ ประการ.

๑. เพราะไม่รู้ปัญหา ๓ อย่างที่จำเป็นสำหรับตน.

สำหรับความจำเป็นที่เราจะต้องรู้ หรือปฏิบัติเรื่องอานาปานสตินี้ ก็ได้พูดกันมาหลายครั้งหลายหนแล้ว. พูดอย่างพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อีกทีหนึ่ง : พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ถ้าไม่มีปัญหาเรื่องชาติ ชรา มรณะ ในโลกนี้แล้ว, ตถาคตก็ไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นในโลก, นี้ข้อหนึ่ง; และอีกข้อหนึ่งว่า ถ้าหากว่าไม่มีชาติ ชรา มรณะ เป็นปัญหาแล้ว, ธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้ก็จะไม่เจริญแพร่หลายไปในโลก. นี่แหละขอให้ท่านทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้เป็นพุทธบริษัท ตั้งใจฟังให้ดี ๆ ให้เข้าใจ ให้ความหมายของคำตรัสคำนี้: คือพระองค์ทรงยืนยันว่า ถ้ามนุษย์เราไม่มีปัญหาอันเกี่ยวกับความทุกข์ โดยเฉพาะคือการเกิด การแก่ และการตาย ดังนี้แล้ว, ตถาคตไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นมาในโลก. พูดกลับอีกทีหนึ่งว่า ตถาคตจำเป็นที่ต้องเกิดขึ้นมาในโลก, ก็เพราะว่าโลกนี้มีปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ คือชาติ ชรา มรณะ. ที่นี้ การที่พระศาสนาแผ่มาได้ เจริญรุ่งเรืองกว้างขวางออกไป จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ ก็มีไช้เพราะเหตุอะไรอื่น, ก็เพราะเหตุที่มนุษย์มีปัญหานั้นเอง : มีปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ คือความเกิด - ความแก่ - ความตายนั่นอีกเหมือนกัน, ไม่ใช่ปัญหาอย่างอื่น.

รวมความว่า พระตถาคตเกิดขึ้นก็ดี ศาสนาของพระตถาคตเกิดขึ้นแล้วแผ่ไพศาลไปก็ดี มีมูลเหตุอันสำคัญมาจากการที่มนุษย์มีปัญหาคือความทุกข์เกี่ยวกับชาติ - ชรา - มรณะ; นี่คือนิสาณสูตรที่ ๖ แห่งอากัณขวรรค ทสกนิบาต อังคุตตรนิกาย.

เราจะต้องระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้ากันในข้อนี้ก่อน; แล้วก็จะได้เห็นความจำเป็นของการที่จะมีพระพุทธเจ้า หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ากันจริง ๆ. ที่นี้ถ้าเราไม่มีปัญหาเรื่องความทุกข์, เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมีพระพุทธเจ้า หรือจะ

ต้องฟังพระพุทธเจ้า; ไม่จำเป็นที่จะต้องมีศาสนา เลิกกันไปเสียทุกอย่างหมดก็ได้. เดียวนี้ เรายังมีปัญหาเหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส. คำว่า " ปัญหา " ในที่นี้ก็ไม่ใช่คำถาม, แต่ว่ามันเป็นเรื่องยุ่งยากลำบากใจ ที่จะต้องสะสางให้หมดไป.

ที่ว่า " เกี่ยวกับชาติ - ชรา - มรณะ " นั้น คนชาวบ้านมักจะฟังไม่รู้เรื่อง, เข้าใจไม่ได้; เพราะว่า เขามีปัญหาเรื่องเงินไม่พอใช้ เรื่องลูกหลานไม่อยู่ในโอวาท เรื่องรบราฆ่าฟัน เรื่องอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นเสียมากกว่า; ไม่ได้มีปัญหาเกี่ยวกับชาติ - ชรา - มรณะ; เขาจะคิดอย่างนั้น. นี้ก็เพราะเหตุว่า ไม่เข้าใจคำว่าชาติ ชรา มรณะ ตามความหมายของพระพุทธเจ้า; เข้าใจแต่ตามความหมายของตัวเอง. ถ้าท่านเข้าใจความหมายของคำ ๓ คำนี้, ก็จะเข้าใจได้ว่า ปัญหานี้เป็นปัญหาเดียวกันกับที่ท่านร้อนใจ เพราะเงินไม่พอใช้ เพราะ ลูกหลานไม่อยู่ในโอวาท และปัญหาอื่น ๆ ทุกอย่าง.

: " ชาติ " ที่เป็นปัญหาทำให้มีพระพุทธเจ้าและพระธรรมอยู่ในโลก.

[ ชาติที่สำคัญ มิใช่ชาติเกิดจากท้องแม่. ]

ใจความสำคัญอยู่ที่ตรงคำว่าชาติ; คำว่า " ชาติ " ไม่ได้หมายความว่าเกิดจากท้องแม่; แต่คำว่า " ชาติ " มันหมายถึงการเกิดขึ้นแห่งความรู้สึกว่าเป็นตัวฉันหรือเป็นของฉัน เป็นตัวกูเป็นของกู. ถ้าเป็นไปตามธรรมดา ก็ของข้าพเจ้า หรือตัวข้าพเจ้า; แต่พอมันเดือดจัดขึ้นมา มันก็เป็นตัวกู เป็นของกู. ปัญหาอะไรที่เกี่ยวกับ ตัวกู และของกู แล้ว ก็เรียกว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับคำว่า " ชาติ " ในที่นี้ทั้งนั้น; คือว่ามันมี " ชาติ " เกิดขึ้นบ่อย ๆ วันหนึ่งไม่รู้ก็ชาติที่สืบชาติ; คือเป็น " ตัวกู - ของกู " อย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา : มันลูกของกู, มันบุตร

ภรรยาสามี ของกู, เงินทองของกู, บ้านช่องของกู, อะไร ๆ ก็มันเป็นของกู. ไ้รบราฆ่าฟันกันนี้ มันก็มีปัญหาว่า ชีวิตของกู, ชีวิตของลูกของหลาน, ความลำบากยุ่งยากหรือความตายของกู, ของลูกของหลาน; เหล่านี้ รวมกันแล้ว มันไปอยู่ในคำว่า "ชาติ" เพียงคำเดียว. นั่นแหละคำว่าชาติเพียงคำเดียว มันกินความถึงปัญหาทั้งหมดที่มนุษย์มี.

มนุษย์นี้ "เกิด" เป็นคนดี ก็ได้ เป็นคนไม่ดีก็ได้, กลับไป - กลับมาอยู่ในวันหนึ่ง ๆ ตั้งหลายชนิด; บางทีก็ไป "เกิด" เป็นสัตว์เดรัจฉานก็มี. ถ้าว่าจิตใจมันเป็นอย่างไร, ก็เรียกว่ามัน "เกิด" เป็นอย่างนั้น ในลักษณะที่เป็นโอบ/ปา-ติกะ ขึ้นมาแล้วในวันหนึ่ง ๆ; ดังนั้น จะต้องระวังให้ดี ให้มีการเกิดชนิดที่ไม่มีปัญหา หรือพูดให้ถูกก็คือว่าอย่าเกิดนั่นเอง. ตัวกู - ของกูอย่ามี, มีแต่สติปัญญา ใ้ร่างกายและจิตใจทำอะไรไปตามอำนาจของสติปัญญา; ความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวกูเป็นของกูนี้อย่ามี; อย่างนี้เรียกว่า ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับคำว่าชาติ. แต่ถ้ามันมีตัวกู แล้วมีดี - มีชั่ว มีบุญ - มีบาป มีสุข - มีทุกข์ มีได้ - มีเสีย มีแพ้ - มีชนะ มีอะไรทำนองนี้เป็นคู่ ๆ ไปแล้ว ก็เรียกว่ามันมีตัวกู มีของกู คือมี "ชาติ"; นี่เป็นปัญหา. "ชาติ" ทุกชนิดเป็นทุกข์ทั้งนั้น : "ชาติ" ชนิดดี ก็เป็นทุกข์อย่างดี, "ชาติ" ชนิดเลวก็เป็นทุกข์อย่างเลว.

ขึ้นชื่อว่า "ชาติ" แล้ว ย่อมเป็นทุกข์ทั้งนั้น : "ชาติ" อย่างมนุษย์ ก็เป็นทุกข์อย่างมนุษย์, "ชาติ" อย่างเทวดา ก็เป็นทุกข์อย่างเทวดา, "ชาติ" อย่างเป็นพรหม ก็เป็นทุกข์อย่างเป็นพรหม; เรา "มีใจ" อย่างสัตว์เดรัจฉาน เรา ก็เป็นทุกข์อย่างสัตว์เดรัจฉาน, เรา "มีใจ" อย่างมนุษย์ ก็เป็นทุกข์อย่างมนุษย์, "มีใจ" อย่างเทวดา ก็เป็นทุกข์อย่างเทวดา, "มีใจ" อย่างพรหม ก็เป็นทุกข์

อย่างพรหม นี้อย่างสูงสุดมันก็ได้แค่นั้น; อย่างเลวต่ำที่สุด ก็เป็นสัตว์นรก, ก็ มีทุกข์อย่างสัตว์นรก. พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ว่า **ชาติปิ ทุกฺขา - แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์, และเป็นทุกข์อยู่เสมอ;** ไม่ใช่เกิดครั้งเดียวจากท้องแม่แล้วเลิกกัน, นั้นมันเป็น**ความเกิดฝ่ายร่างกายเนื้อหนัง.** ส่วนเกิดทางฝ่ายจิตหรือฝ่ายวิญญาณ นั้น เกิดไม่รู้สิ้นสุด; ยิ่งโง่มากยิ่งเกิดเก่งคือเกิดมาก, แล้วก็เกิด**ในลักษณะที่ ไม่น่าจะเกิดด้วย,** มันจึงมีความทุกข์มาก; อย่างนี้เรียกว่าชาติ. พอความคิด น้อมไปในลักษณะที่เป็นความหมาย แห่งตัวกูของกูแล้ว ก็เรียกว่าชาติหนึ่ง ทุกที; **นี่ปัญหาที่ ๑.**

: " **ชรา** " เป็นปัญหาที่ทำให้มีพระพุทธเจ้าและพระธรรมอยู่ในโลก.

[ เพราะ " มีชาติ " ในชรา ชราจึงเป็นปัญหาแก่คน. ]

**ปัญหาที่ ๒** เรียกว่าชรา. คำว่า " **ชรา** " นี้หมายถึงความเก่า ความ คร่ำคร่า ความเปลี่ยนแปลงไปสู่ความดับ เรียกว่าชรา. เรามีปัญหาเกี่ยวกับความชรา คือ**สิ่งต่าง ๆ** มันเก่าไป มันเสื่อมสมรรถภาพ เสื่อมคุณสมบัติ เสื่อมอะไรไปทุกอย่าง; **ไม่ว่าอะไรมันเป็นอย่างนั้น.** นับตั้งแต่**สิ่งของข้าวของ** ที่เรามี มันก็เสื่อมไปตามลักษณะของความชรา. **สัตว์สังขารอันเป็นที่รักที่พอใจ** มันก็เสื่อมไปด้วยอำนาจของความชรา. **แม้แต่ต้นไม้ที่เราไว้สำหรับดูดอกดูใบ** มันก็เสื่อมไป ตามความหมายของคำว่าชรา.

ที่นี้ ก็มาถึง **ตัวเราเอง** มันก็มีความเก่าลงไปทุก ๆ เวลานาที, มันไม่ เป็นไปตามที่เราต้องการจะให้. คนที่แก่อายุมากแล้วรู้ได้ดี; คนหนุ่มกำลังรู้ ได้ยาก เพราะว่าเขาทำอะไรเข้ามากลบเกลื่อนมาก ทำให้ไม่รู้จักความเก่า **ที่ว่า**

ทุกคนจะต้องค่อย ๆ เก่ามาตั้งแต่คลอดออกมาจากท้องแม่. การเติบโตการเจริญ นั่นคือการก้าวหน้าไปหาความตาย ก็เรียกว่าเป็นความเก่าชนิดหนึ่ง; แต่เขามักจะถือกันว่าเป็นความเจริญ เป็นความเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นลักษณะของความเจริญ, ไม่มองเป็นความเก่าหรือความเปลี่ยนแปลง.

แต่ถ้าเราจะมองกันในแง่ว่า มันเป็นการเกิดมาแล้วมันอ่อน แล้วมันแก่แก่ ๆ ; เหมือนกะตันไม้ ดอกไม้ ใบไม้, มันออกมาอ่อน ๆ แล้วมันก็แก่ ๆ, แก่ขึ้นมาตามลำดับ จนกระทั่งเป็นใบไม้ที่เหลืองที่หล่น, เป็นผลไม้ที่เหลืองที่หล่น, ไปสู่ความเหลืองความหล่นทั้งนั้นแล้ว; ก็จะมองเห็นชราได้ง่าย ว่าชรากำลังมีอยู่ทุกครั้งที่เราหายใจออก - เข้า. บทว่า อนิจฺจานุสฺสึ อสฺสสึสฺสสามิตฺติ สิกฺขติ; มีความมุ่งหมายอย่างนี้ด้วยเหมือนกัน คือให้มองดูเห็นความชรา ที่มีอยู่ที่เราทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า.

นี้เรามองกันหยาบ มันก็เห็นไม่ละเอียด; หรือบางทีเราก็ไม่ยอมมอง เพราะว่า มันไม่เป็นเรื่องที่น่าสนุก. แต่ที่แท้แล้ว มันเป็นเรื่องที่ควรจะมี; เพราะมันเป็นเรื่องจริง และเป็นเรื่องที่จะช่วยให้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้. ถ้าเราไม่สนใจกับสิ่งเหล่านี้, เราก็ไม่อาจจะแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ได้; ฉะนั้น จงดูความชรา ที่เป็นไปในฝ่ายรูปธรรมและที่เป็นไปในฝ่ายนามธรรม, ให้พร้อม ๆ กันไป. **รูปธรรม** เช่นร่างกาย ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ **มันก็ชราอยู่ตลอดเวลา**; ความคิด ความนึก ความจำ ความรู้สี่กั๊ก ทางอายตนะ **มันก็เสื่อมมันก็ชรา**, ความคิดที่เคยคิดคักคะนอง **มันก็กลายเป็นความอ่อนเพลีย** อย่างนี้เป็นต้น, เรียกว่า**ทางนามธรรม**มันก็ชรา; ที่เคยมุทะลุดูดันมันก็ค่อย ๆ ชราลงไป, เมื่อความตายมันใกล้เข้ามา. นี้เรียกว่า **ความชรา** ทำให้เราไม่สบายใจ

หรือบางทีก็ถึงกับเป็นทุกข์ เพราะว่าเราจะทำอะไรไม่ได้ตามที่เรต้องการ. เพราะฉะนั้น คนชราที่ไปต้องการอะไรอย่างคนหนุ่มคนสาว, คงจะมีความเข้าใจในข้อนี้ดี ว่าความชรานี้มันไม่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกเสียเลย. นี่เป็นปัญหาที่ ๒.

: " มรณะ " เป็นปัญหาที่ทำให้มีพระพุทธเจ้าและพระธรรมอยู่ในโลก.  
[ เพราะ " มีชาติ " ในมรณะ มรณะจึงเป็นปัญหา คือให้คนกลัวตาย. ]

สำหรับ ปัญหาที่ ๓ ความตายนั้นทุกคนกลัว; กลัวอยู่โดยสัญชาตญาณ ไม่อยากตาย; ลำบากอยู่ด้วยปัญหาเรื่องความตาย. ว่าโดยที่แท้แล้ว เป็นปัญหาที่ครอบงำปัญหาทั้งหมด; ความจริงมันเนื่องมาจากกลัวตาย เราจึงได้กลัวทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากลัว. กลัวอย่างไร ๆ เช่นกลัวผี กลัวเสือ กลัวอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพราะเหตุที่เราไม่อยากตาย. คนที่กลัวจึงจก ตึกแก ลูกหนู ไล่เดือน กิ่งก้อ เหล่านี้ ก็เพราะว่ามันไม่อยากตาย, แต่ความไม่อยากตายนั้นมันซ่อนเร้น ซ้ำซ้อน.

ที่นี่ ที่มันน่ากลัวจริง ๆ เช่นกลัวภัยจากสงคราม กลัวน้ำท่วม กลัวไฟไหม้ อะไรเหล่านี้มันก็เนื่องมาจากกลัวตาย มันไม่อยากตาย. เมื่อคราวสงครามเกิดขึ้น, คนเป็นทุกข์กันมาก และเป็นทุกคน และเป็นเอามากคือเกินจำเป็นหลายร้อยเท่า; มันกลัวมากเกินกว่าความจริงหลายร้อยหลายพันเท่า; มันก็รู้กันอยู่ดีว่า มันมีความหมายอย่างไร ในปัญหาเกี่ยวกับความตาย, มันกลัวตาย.

ที่เขาหาเงินมาก ๆ นี่มันก็มีปัญหามาจากกลัวตาย; กลัวว่าจะไม่มีอาหารกิน, กลัวว่าเจ็บไข้แล้วจะไม่มีเงินใช้ให้เพียงพอกับโรคภัยไข้เจ็บ ที่มันต้องใช้เงินมาก ๆ; กลัวของตัวเองอย่างไร (: ตัวของตัวเองกลัวอย่างไร) ก็กลัวแทนสำหรับลูก



หลานเหลนอย่างนั้น, มันก็ต้องคิดหาเงินมาก ๆ.

ที่นี่ เราคิดว่าอานาจาสนาจะเป็นเครื่องประທังความตาย ช่วยป้องกันให้ตายช้าลง หรือว่าตายยากเข้า หรือว่าไม่ตายในโอกาสที่ยังไม่ควรตาย, มันก็ต้องหาเงินมามาก ๆ มาเพื่ออานาจาสนาจะช่วยประທังความตาย.

แม้ที่สุดแต่ว่า จะทำบุญทำกุศลให้มีไว้มาก ๆ จะได้ไม่ตาย หรือว่าตายแล้วจะได้ดี ได้เกิดดี; อย่างนี้ก็มึปัญหาเกี่ยวกับความตายทั้งนั้น แล้วก็เช่นกันอย่างนี้ทุกคน.

ยังมีความหลงใหลในสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มากเท่าไร, ความกลัวตายก็จะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น; เพราะว่า ความกลัวตายนี้มันกลัวว่า จะไม่ได้อยู่กับสิ่งของหรือภาวะสถานะที่ตนรักที่ตนพอใจ, มันไม่อยากตายก็เพราะเท่านั้นเอง.

ถ้าว่าที่นี่มันเป็นภัยเป็นอันตรายคุกคามหนักเข้า, คนมันก็อยากตาย. แต่เดี๋ยวนี้มันมีทางออก มันมีทางหลีกเลี่ยง, แล้วมันมีสิ่งที่ยั่วให้น่ารัก นำเอา นำเป็น นำอะไรอยู่ไปทั่วทุกหนทุกแห่ง, คนก็มีความหวัง คนก็ไม่อยากตาย; ปัญหาเรื่องความกลัวตายก็มีมากขึ้น จนเป็นโรคเส้นประสาท จนเป็นโรคจิตลจริต จนต้องตายไปเพราะความกลัวตายนั่นเอง. นี่เป็นความโง่ ความหลงของมนุษย์นั่นเอง แล้วก็ก็เป็นปัญหาที่ทำให้ต้องมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น.

เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดมองเห็นปัญหาเหล่านี้ดี ก็จะเป็นความจำเป็นที่จะต้องต้องมีพระพุทธเจ้าอย่างดีด้วยเหมือนกัน; แล้วก็รักพระพุทธเจ้า จะเชื่อ

พระพุทธเจ้า จะทำตามพระพุทธเจ้าถึงที่สุดได้; คำสั่งสอนของพระองค์ก็จะไม่เป็นหมัน.

ที่นี้ พระพุทธเจ้าท่านยังตรัสว่า ศาสนาเป็นไปได้ เหยแก่กว้างขวาง ออกไปได้ ก็เพราะปัญหาเดียวกันนี้; คือว่าถ้าปัญหาเรื่องนี้ยังมีอยู่เพียงไร, ศาสนาก็จะแก่กว้างขวางออกไปอยู่เพียงนั้น. เดียวนี้ **โลกส่วนน้อย**ที่จะรู้จักความจริงข้อนี้; **ส่วนมากไม่รู้จักความจริงข้อนี้.** เพราะฉะนั้น **พระพุทธศาสนาจึงแผ่ไปได้น้อย** หรือว่าแผ่ไปได้ช้ามากอย่างอึดอาดทีเดียว; เพราะคนไม่รู้จักตัวเองว่ามีปัญหาเกี่ยวกับชาติชราและมรณะอย่างไร.

## ๒. เพราะไม่รู้จะดับทุกข์อย่างไร จึงสนใจลัทธิผิดสาม.

ที่นี้ อีกประการหนึ่งดูต่อไปก็จะเห็นได้ว่า คนเราไม่โง่โง่ชั้นเดียว มักจะโง่หลาย ๆ ชั้นเสมอ : **ไม่รู้ว่าเป็นปัญหาอันแท้จริง คือความทุกข์นี้เป็นอย่างไรแล้ว,** มันก็จะยอมโง่ต่อไปถึงข้อที่ว่า **จะดับทุกข์กันอย่างไร;** ก็เกิดทวิภูฏิความคิด ความเห็น หรือความเชื่ออย่างนั้นอย่างนี้, ผิดแปลกแตกต่างกันออกไปเป็นลัทธิ ๆ, มีอยู่หลาย ๆ ลัทธิ; โดยปลีกย่อยก็มีหลายสิบลัทธิ. แต่ที่นี้จะยกตัวอย่างมาเฉพาะ **ลัทธิที่เรียกกันว่าเป็นที่พึ่ง** หรือมีความสำคัญ.

ในประเทศอินเดีย ในครั้งพระพุทธเจ้ายังมีพระชนมชีพอยู่นั้น **ลัทธิที่แพร่หลายที่สุดก็คือลัทธิที่ว่า สุขและทุกข์เกิดแต่กรรมเก่าของตน,** นี้อย่างหนึ่ง; **สุขและทุกข์เกิดมาแต่การบันดาลของผู้เป็นใหญ่,** นี้อย่างหนึ่ง; **และว่าสุขและทุกข์นี้ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยอะไร** มันเป็นไปตามธรรมชาติไม่มีความหมาย

อะไร, นี่ก็อย่างหนึ่ง. ทั้ง ๓ อย่างนี้พระพุทธรเจ้าตรัสว่าเป็นทิวฏฐิตีที่ไม่ถูกต้อง.

[๑. ลัทธิผิดว่า สุขทุกข์เกิดแต่กรรมเก่าอย่างเดียว.]

การที่พูดว่า สุขทุกข์ทั้งหลายเกิดมาแต่กรรมเก่าอย่างเดียวนั้น เรา มักจะเห็นกันว่าถูกต้อง. ที่จริงมันก็ถูกต้องไม่มาก; หมายความว่า ถ้ามันเป็นไปตามอำนาจของกรรมเก่าเสียอย่างเดียวแล้ว เราก็แก้ไขไม่ได้. ตรงนี้ต้อง ฟังให้ดี : ถ้าว่าโชคชะตาหรือความสุข ความทุกข์ของเรา จะต้องเป็นไปตามกรรมเก่าแต่หนหลังแล้ว, เราจะมานั่งทำอานาปานสติกันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. เดียวนี้ เราจะประพฤติธรรมะ ซึ่งเป็นกรกระทำที่จะแก้ไขกรรมเก่าได้, หรือว่าจะอยู่เหนือกรรมเก่าโดยประการทั้งปวงได้.

สิ่งต่าง ๆ มันสำคัญอยู่ตรงที่ มีอวิชชาหรือมีอวิชชา; มันสำคัญอยู่ที่ว่า เรามีความรู้จักสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการกระทำในปัจจุบันนี้หรือหาไม่? ในเรื่องนี้พระพุทธรเจ้าท่านมีประสงค์จะให้รู้จักสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน, อย่าไปมัว พุดถึงกรรมเก่า ไปหลงเพื่อเรื่องกรรมเก่า มันจะเป็นคนบ้าชนิดหนึ่ง; จงรู้จัก เรื่องปัจจุบันนี้ ว่ามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างไร? มันประกอบขึ้นมาจากราตุ ทั้ง ๖ คือดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ อย่างไร? มันทำหน้าที่ทางตา ทางหู ทาง จมูก ทางลิ้น ทางกาย อย่างไร? มันเกิดเป็นเวทนาสุข - ทุกข์ - อทุกขมสุขขึ้นมาทั้ง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อย่างไร? แล้วเมื่อมันเกิดเวทนาขึ้นมา แล้ว, ถ้าไปโง่กับเวทนานั้น มันจะมีต้นเหตุ อุปาทาน ภพชาติ "ชาติที่ น่ากลัว" ขึ้นมาที่นี้และตรงนี้; ดังนั้น ต้องจัดการกันที่นี้และตรงนี้, อย่า ไปกลัวกรรมเก่า อย่าไปหวังพึ่งกรรมเก่า เหมือนคนที่เหมือนกับเด็กอมมือ.

ถ้าเป็นผู้ใหญ่มีสติปัญญาสมบูรณ์, ต้องระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ที่นี่และเดี๋ยวนี้; อย่าให้มันเป็นไปในทำนองของปฏิจจสมุปบาท คือไหลไปสู่ความทุกข์โดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง. กรรมเก่าไม่ต้องนึกถึง; นึกถึงแต่ที่จะควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่นี่และเดี๋ยวนี้; อย่าให้สิ่งที่เรียกว่า "ชาติ" มันเกิดขึ้น. เมื่อ "ชาติ" ไม่เกิดขึ้น, ชรามรณะมันก็ไม่มีความหมาย เพราะไม่มีตัวกู - ของกู ที่จะเป็นเจ้าของอะไร; ชราหรือมรณะของอะไรก็ไม่มีความหมาย. เพราะฉะนั้น การที่พูดกันแต่ว่า "สุขทุกข์มาจากกรรมเก่า" นั้น มันถูกนิดเดียว; และมันจะไม่มีประโยชน์อะไรก็ได้, ถ้าไปทอดอาลัยหวังแต่ที่จะให้เป็นไปตามกรรมเก่าอย่างเดียว. มันเป็นคนไม่มีสมรรถภาพ แล้วไม่ถูกตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน. ท่านไม่ได้สอนว่า ให้มอบตัวให้แก่กรรมเก่า; แต่สอนให้สนใจแต่เรื่องที่มีมันกำลังจะเป็นขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ ทางตา บ้าง ทางหูบ้าง จมูก ลิ้น กาย บ้าง, อย่าให้มันเกิด "ชาติ" อย่าให้มันเป็นทุกข์เป็น "ตัวกู - ของกู" ขึ้นมา. นี่พวกลัทธิที่ ๑.

[ ๒. ลัทธิผิดว่า สุขทุกข์เกิดจากการบันดาลของอิศวร. ]

สำหรับพวกที่ ๒ ที่ว่า "สุขทุกข์เป็นการบันดาลของผู้เป็นใหญ่" นั้น ก็หมายถึงพระเจ้านั่นเอง; ในภาษาบาลีใช้คำว่าอิศฺสร, ในภาษาสันสกฤตใช้คำว่าอิศฺวร คืออิศวร; ไม่ได้หมายถึงพระอิศวรองค์นั้นองค์นี้หรือองค์ไหน; หมายถึงพระเจ้าที่สูงที่สุด ตามที่เขาเชื่อกันว่ามีพระเจ้าที่สูงที่สุด. แล้วสุขทุกข์เป็นไปตามบันดาลของพระเจ้า; อย่างนี้ก็ไม่ถูก. ถ้าจะมีพระเจ้ายกมีกันที่ตรงนี้เดี๋ยวนี้คือที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ : ถ้าทำผิดก็เป็นพระเจ้าที่ลงโทษ, ถ้าทำถูกก็เป็นพระเจ้าที่ให้รางวัล; พระเจ้าอื่น ๆ ไม่เกี่ยว. พระเจ้ามันอยู่ที่ว่ามีวิชชาหรือมิวิชชาในการที่มีลมหายใจอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้; แล้วก็มีความรู้สึกกระทำทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ. แต่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่เรียกว่าพระเจ้า;

มันเป็นคำของคนอื่นเรียก ที่เรียกว่าอิศวระหรือพระเจ้า, แล้วก็หมายถึงพระเจ้าที่อยู่ในสวรรค์ อยู่ที่ไหน ที่ครองโลก ที่สร้างโลก, ทำนองอย่างนั้น; ในพระพุทธศาสนาไม่มีพระเจ้าเช่นนั้น. หรือเรียกว่าไม่มีพระเจ้ายกอน.

ที่นี่ ถ้าอยากจะมีพระเจ้าบ้าง คือให้มีสิ่งที่สำคัญที่จะสร้างอะไร หรือให้รางวัลใคร หรือลงโทษใครแล้ว, ก็ให้รู้เถิดว่า พระเจ้านั้นคืออวิชาหรือวิชา; แล้วจะเกิดขึ้นมาในเมื่อมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และ ทางใจ; ระวังให้ดีที่ตรงนั้นแหละ จะเกิดพระเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งขึ้นมา : ถ้ามาจากอวิชาก็เป็นพระเจ้าสำหรับจะลงโทษให้มันเจ็บปวด; ถ้ามันเป็นวิชาความรู้ความเข้าใจถูกต้อง มันก็เป็นพระเจ้าที่มาช่วยให้พ้นจากความทุกข์ ให้อยู่เหนือความทุกข์ ให้อยู่เหนือกรรมเก่าไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง.

นี่คือ ความต่างกัน ระหว่างลัทธิของพระพุทธเจ้ากับลัทธิของพวกอื่นที่มีอยู่ในสมัยพระพุทธเจ้า; คือพวกซึ่งถือว่าสุขทุกข์ทั้งหลายมาจากการเนรมิตบันดาลของผู้เป็นใหญ่.

[ ๓. ลัทธิผิดว่า สุขทุกข์ไม่มีเหตุปัจจัย. ]

ที่นี่ เรื่องที่ ๓, พวกหนึ่งกลับมากอย่างไม่เหมือนใคร คือพูดว่า **สุขทุกข์หรืออะไรก็ตามไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย**; ใครจะไปทำอะไรมันไม่ได้ ใครไปแก้ไขมันไม่ได้ จะไปสร้างทุกข์ก็ไม่ได้ จะไปสร้างความดับทุกข์ก็ไม่ได้ พรหมจรรย์ไม่มีความหมาย. นี่ก็พวกหนึ่งเขาถือว่า สิ่งเหล่านี้มันไม่มีเหตุ สุขทุกข์เหล่านี้มันไม่มีเหตุ มันเป็นไปเหมือนกับธรรมชาติฟ้าฝนอะไรทำนองนี้. อย่างนี้เป็นลัทธิที่ไม่ถูกต้อง; พระพุทธเจ้าท่านจัดไว้เป็นมิจฉาทิฏฐิตัวเดียวกัน. ที่พูดว่าอะไร ๆ

อันเกี่ยวกับมนุษย์นี้ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย, น้ำมันไม่ถูก; เพราะว่า สิ่งที่เรียกว่าเหตุว่าปัจจัยนั้น มันมีอยู่ทั่วไป, มันมีฤทธิ์มีอำนาจที่จะบันดาลให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎของเหตุของปัจจัย. เช่นฟ้าเช่นฝนอย่างนี้ มันก็ไม่ใช่ว่าไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย; มันมีเหตุมีปัจจัยใคร ๆ ก็ต้องรู้ว่าฝนตกมาจากเมฆ, เมฆนี้มันได้มาจากไอน้ำที่มันระเหยขึ้นไปจากผิวโลกนี้เอง, น้ำที่ผิวโลกมันก็มีเหตุมีปัจจัยอย่างอื่นอีก; มันเป็นปัจจัยสืบต่อแก่กันและกันเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด. เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเหตุผล; ทุกอย่างเป็นเหตุและผล; ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นได้แต่เหตุและเป็นได้แต่ผล.

บรรดาสิ่งที่เรียกว่าสังขาร คือสิ่งธรรมดาทั่วไปในโลก, ยกเว้นพระนิพพานอย่างเดียวแล้ว, ทุกสิ่งจะเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผล. เช่นร่างกายนี้ในลักษณะอย่างนี้ เขาเรียกว่าเป็นผล คือปรากฏอยู่อย่างนี้; แล้วมันก็มีเหตุที่มันเกิดมาจากบิดามารดาทางเนื้อหนัง เจริญเติบโตขึ้นมาด้วยอาหาร. ที่นี้ จิตใจนี้ก็เหมือนกัน; *ความรู้สึกเดี๋ยวนี้* เป็นผล มาจากเหตุคือ *การปรุงแต่ง* ของการที่ได้เห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส ได้คิดได้นึก; แล้ว *ความรู้สึกเหล่านั้น* มันก็มาจากตาข้างในจากรูปข้างนอก จากหูข้างในจากเสียงข้างนอก ฯลฯ ; แล้ว *รูปร่างกลิ่นรส* ฯลฯ เหล่านั้นมันก็มีเหตุปัจจัยของมันมาเรื่อย. เพราะฉะนั้น จิตใจในลักษณะหนึ่งมันเป็นผล; ในลักษณะหนึ่งมันก็เป็นเหตุต่อไป คือจะคิดนึกอะไรต่อไป, แล้วมันจะเป็นเหตุให้สร้างให้ทำอะไรต่อไปอีก. คนพวกอื่นเขาอาจจะพูดเป็นอย่างอื่น; แต่พระพุทธเจ้าท่านจะพูดว่า **ทุกสิ่งเป็นสังขาร.** ขึ้นชื่อว่า "สังขาร" แล้วจะต้องเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผล **พร้อมกันไปในตัวในคราวเดียวกัน** : ในแง่หนึ่งมันเป็นผล, ในแง่หนึ่งมันเป็นเหตุ. เช่นเราคนหนึ่ง ๆ ที่นั่งอยู่นี้ ในลักษณะหนึ่งเป็นวิบากคือผลของสิ่งที่ล่วงแล้วมา; แล้วร่างกายหรือคน ๆ นี้มันก็จะ เป็นเหตุให้ทำอะไรต่อไป ให้เกิดสิ่งอื่นต่อไปอีก. **ไม่มีอะไรที่จะเป็นแต่เหตุหรือเป็นแต่ผล**

อย่างเดียว; รวมกันแล้วมันเป็นทั้งเหตุและผลจึงได้เรียกว่าสังขาร. ทุกสิ่งทีเรียกว่่าสังขารแล้ว จะต้องมืเหตุมืปัจจัยปรุงแต่ง, แล้วมันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนั้น, แล้วมันก็ปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป.

เราจะพิจารณาดูสิ่งของหรือวัตถุบางอย่าง ที่มันซ้อน ๆๆ กันอยู่เป็นชั้น ๆๆ จะเห็นได้ว่าชั้นหนึ่งหรือชั้นหนึ่งนั้น มันจะซ้อนเขาแล้วถูกเขาซ้อนด้วยพร้อมกันไปในตัว; นี่คืลักษณะอาการของสิ่งทีเรียกว่่าปฏิจจสมุปบาท. ดูไปข้างได้มันก็เป็นผล, แต่ดูขึ้นไปข้างบนมันก็เป็นเหตุของสิ่งทีอยู่ข้างบน; แล้วก็ซ้อนกันไปทยอยกันไปอย่างนี้. เหมือนกับลูกโซ่ทีคล้องกันเป็นสาย; ห่วงโซ่ห่วงหนึ่งมันจะมีอาการทีถูกคล้อง และคล้องอันอื่น, อย่างนี้เรื่อยไปเป็นสาย; ดังนั้น จะพูดว่่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย นั้นมันผิด, คืมันผิด ๒ เท้า; คืว่่ามันเป็นทั้งเหตุมันเป็นทั้งผล. การทีมาพูดว่่า "สิ่งทั้งหลายไม่ใช่เหตุ ไม่มีเหตุ และไม่มีผลด้วย" นี้มันผิด; มันไม่ใช่หลักของพระพุทธศาสนา.

**ทางออกของผู้จะดับทุกข์ตนเอง ตามหลักพระพุทธศาสนา.**

ทีนี้ ผู้ทีจะดับทุกข์ของตนได้นั้น จะต้องทำอย่างไร? คืพระพุทเจ้าท่านแนะว่่า อย่าไปมัวเชื่อกรรมเก่าอยู่, อย่าไปนอนเหมือนคนตายแล้วเชื่อกรรมเก่าอยู่; แล้วก็อย่าไปหวังเชื่อพระเจ้าชนิดทีเขามีไว้สำหรับเด็ก ๆ อยู่; แล้วก็อย่าไปคิดว่่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีเหตุ คืแก้ไขไม่ได้หรือจะสร้างขึ้นก็ไม่ได้, มันเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ จะสร้างขึ้นก็ได้, ดังนั้น เราแก้ไขหรือเราสร้างขึ้นไปแต่ในทางทีถูกต้อง ทีจะไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น. เมื่อเรารู้ความจริงของความผิด คืถึผิด ๆ ทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว, เราก็อย่าไปข้องแวะกับความผิด ๆ เหล่านั้น; เดินไป

ตามสายที่ตรงที่ถูกของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาซึ่งเป็นตัวพุทธศาสนา โดยถือว่าสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนี้ เป็นสิ่งที่ปรับปรุงได้แก้ไขได้, ทำให้ไม่เป็นทุกข์ก็ได้ถ้าฉลาดทัน. นั่นคือการปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อจะแก้ไขความทุกข์เหล่านั้น.

ที่นี่ อูบายที่จะแก้ไขกันอย่างดีที่สุด แบบเนียนที่สุด เยือกเย็นที่สุด ก็คือระบบอานาปานสติ ที่เราได้พูดพร่ำพูดกันมาตลอดเวลาหลายปีแล้ว; และก็ต้องการจะพูดให้ละเอียดลออชัดเจนกว้างขวางยิ่งขึ้นไป. การปฏิบัติอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนั้น เป็นการกระทำที่มีเหตุผล เป็นการกระทำที่ถูกต้องแก้การที่จะดับความทุกข์คือชาติ ชรา และมรณะเสียได้; เป็นวิธีที่พระพุทธองค์ผู้ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีอยู่ในโลก ในเมื่อโลกยังมีชาติ ชรา มรณะนี้แหละได้บัญญัติไว้ เป็นผู้ที่บัญญัติระบบอันนี้ไว้; ดังนั้น เราจึงสนใจที่จะฟัง ที่จะเข้าใจ. ขอให้มองเห็นคุณค่าของการปฏิบัตินี้ ในลักษณะอย่างนี้ แล้วก็มีศรัทธา มีฉันทะ มีวิริยะ มีจิตตะ มีวิมังสา มีอะไร ในอานาปานสตินี้ ให้ยิ่งขึ้นไป ให้ยิ่งขึ้นไป กว่าที่แล้ว, แล้วเราก็จะได้ศึกษาให้ละเอียดเพิ่มขึ้น ให้มีความพอใจความเชื่อมั่นมากขึ้นเป็นทุนรอน.

### การทบทวนแนวสังเขปของอานาปานสติ.

ที่นี่ ก็จะทบทวนแนวสังเขปของอานาปานสติว่า อานาปานสติ คือการกำหนดความจริงหรือธรรมะพระธรรมข้อใดข้อหนึ่งอยู่ ตามสมควรแก่การปฏิบัตินั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและเข้า. ข้อนี้ก็เพราะเหตุว่า ถ้าว่าไม่เอาความจริงหรือความถูกต้องอะไรมากำหนดไว้ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้าแล้ว จิตก็ดำเนินไปผิดทาง มันก็เป็นเรื่องของอวิชชาทั้งนั้น เป็นโอกาสของอวิชชาที่จะทำ



ให้เกิดทุกข์; แต่ถ้าเราเอาอะไรที่มันเป็นเรื่องดับทุกข์ได้ คือเป็นธรรมะหรือเป็นความจริงมากำหนดไว้ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า, มันก็ป้องกันไม่ให้เป็นไปได้ในทางของอวิชชา มันก็ไม่เกิดทุกข์.

[ เอาความจริงเรื่องสัญญาตามากำหนดทุกลมหายใจ จะหมดทุกข์ทุกกรณี. ]

ที่นี้ สิ่งที่จะเอามาเป็นสติระลึกอยู่ ทุกลมหายใจออก - เข้านั้น ก็คือความจริงเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือจะสรุปรวมเรียกสั้น ๆ คำเดียวว่า "สัญญา-ตา" ก็ได้; คือว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ห่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, ไม่มีส่วนที่ใครควรเข้าไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นตัวกูเป็นของกู. เราจะเอาความจริงข้อนี้มาทำเป็นสติให้ชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ทุก ๆ อิริยาบถ หรือทุก ๆ ครั้งที่ยังหายใจออก - เข้า เพื่อป้องกันการเกิดขึ้นแห่งความทุกข์; จนกว่ามันจะสูญเสียความเคยชินในการที่จะเกิดความทุกข์ แล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิดอีกต่อไป.

ที่แล้วมาเราเคยชินกันแต่การที่จะเกิดความทุกข์; พอเราไปรักไปชอบอะไร เข้า มันก็เกิดราคานุสัย คือความเคยชินในการที่จะมีราคาหรือโลภะ, พอเราไปโกรธอะไรเข้า มันก็ทำให้เกิดปฏิฆานุสัย คือความเคยชินในการที่จะโกรธจะเกลียด, ถ้าเรายังไม่แน่ว่ามันเป็นที่พอใจหรือไม่เป็นที่พอใจ คือเป็นอทุกขมสุข เราก็โง่เป็นอวิชชานุสัยคือความเคยชินในการที่จะโง่. นี่เรามีความเคยชินที่จะโลภ ความเคยชินที่จะโกรธ ความเคยชินที่จะหลง มาตั้งแต่ไหนแต่ไรคือตั้งแต่ก่อนแต่อกจกกระทันหันนี้; มันนานนักหนา. การที่จะล้างความเคยชินเหล่านี้ออกไปได้ มันก็ต้องมีอะไรที่เท่าทันกัน; ถ้าทำในระดับเดียวกันจะต้องใช้เวลาเท่ากัน. เช่นเราเคยชินสำหรับโลภ โกรธ หลง มาตั้ง ๔๐ - ๕๐ ปี อย่างนี้, เราก็ต้องใช้เวลาดัง ๔๐ - ๕๐ ปี

มันจึงจะทันกัน; ถ้าอย่างนี้เราก็ตายก่อน. เพราะฉะนั้น เราจะต้องพึ่งสติปัญญาของพระพุทธเจ้า คือไปเอาวิธีการชนิดที่รุนแรงและรวดเร็วมา, มาประหยัดเวลาว่ามันผิดมา ๕๐ ปี แต่เราสามารถจะทำให้ถูกต้องได้ภายใน ๑ ปี อย่างนี้ก็ได้อีก; ถ้าเราใช้วิธีของพระพุทธเจ้า.

นี่เราจึงต้องสนใจหรือแสวงหาหลักปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ที่ทรงวางไว้ให้เหมาะสมกับเรา, แล้วก็มีความต้องการมากกว่าที่มันเป็นความผิดพลาด; เพราะฉะนั้น เรามีอนุสัยอาสวะมาตั้ง ๔ - ๕๐ ปี, ถ้าเราปฏิบัติถูกวิธี เราจะแก้มันหมดได้ภายในไม่ถึงปี หรือไม่ถึงเดือน หรือภายใน ๕ วัน ๑๐ วัน อย่างนี้ก็ได้อีก. ในพระสูตรบางพระสูตรก็มีว่าอย่างนี้; เช่นสติปัฏฐานสูตรโดยเฉพาะว่าจะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสิ้นอาสวะได้ ในชั่ว ๗ ปีบ้างในชั่ว ๗ เดือนบ้าง ในชั่ว ๗ วันบ้าง ในชั่ว ๑ วันบ้าง ในชั่วเช้า - ชั่วเย็นบ้าง, อย่างนี้ก็ได้อีก; แล้วแต่การประพฤติปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ จะทำได้ดีอย่างไร. นี่มันอยู่ที่ว่าทำถูกต้องแท้จริงอย่างไร มันจะแก้ไขความผิดพลาดโง่งามงายที่มากมายยี่ดยวนั้นได้.

เดี๋ยวนี้ ปรากฏว่า ระบบอานาปานสตินี้ คือระบบสติปัฏฐานทั้ง ๔. ๔ ข้อแรกหมวดที่ ๑ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน; หมวดที่ ๒ ถัดมา ๔ ข้อ เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน; หมวดที่ ๓ ๔ ข้อถัดมาเรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน; หมวดที่ ๔ ถัดมาอีก ๔ ข้อ เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน; ขอให้กำหนดจดจำไว้อย่างแม่นยำอย่างนี้เสมอไป.

หมวดที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว, และกำหนดลมหายใจสั้น, และกำหนดกายสังขาร, และการทำกายสังขารให้รำงับ; นี้รู้จักกาย (๔ ชั้น : ชั้นที่ ๑,

ที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔.) เรียกว่าหมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

แล้วก็รู้จักเวทนา คือขั้นที่ ๕ รู้จักกำหนดปิติ, ขั้นที่ ๖ กำหนดความสุข, ขั้นที่ ๗ กำหนดความที่ปิติและความสุขปรุ่งแต่งจิต, ขั้นที่ ๘ ทำจิตตสังขารนี้ให้สงบ รำรับลง; นี่เป็นหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เป็นหมวดที่ ๒.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร มาแต่ต้นจนกระทั่งบัดนี้ นี่ขั้นที่ ๙ แล้ว, สามารถบังคับจิตได้ ก็ลองบังคับจิตดู : ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์, ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้ตั้งมั่น, ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อย; นี่ก็หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๔ สุดท้ายมีอยู่ ๔ ขั้น ก็คือ ขั้นที่ ๑๓ เห็นอนิจจัง - ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, ซึ่งทั้ง ๓ ขั้น คือขั้นที่ ๑๑ ขั้นที่ ๑๒ และขั้นที่ ๑๓ นี้ เราจะบรรยายกันในวันนี้; ขั้นที่ ๑๔ เห็นความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นอยู่เป็นประจำ, ขั้นที่ ๑๕ เห็นความดับสนิทแห่งความยึดมั่นถือมั่นและความทุกข์ ที่เนื่องกันอยู่นั้นอยู่เป็นประจำ, ขั้นที่ ๑๖ สุดท้ายก็คือ เห็นความที่ว่หลุดพ้นสิ้นเชิง สลัดออกจากกัน แยกออกจากกัน จากความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์. นี่จิตได้ สลัดส่วนที่เป็นกิเลสและเป็นความทุกข์ออกไป เป็นจิตที่หลุดพ้น. นี่เป็นหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ลองพิจารณาดูเถิด มันไม่มีอะไรจะสำคัญยิ่งไปกว่านี้; เป็นเรื่องที่กระทำมาอย่างถูกกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ หรือของเหตุผล; จนกระทั่งสลัดสิ่งที่เป็น ความทุกข์ที่เป็นปัญหาคือชาติ ชรา มรณะนั้นแหละ ออกไปเสียได้. ชาติ ชรา

มรณะใดที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะมีชาติ ชรา มรณะนี้ ตถาคตจำเป็นที่จะต้องเกิดขึ้นนี้แหละ, บัดนี้ได้สลัดออกไปเสียได้; ก็ได้รับผลที่เป็นความประสงค์ของการที่พระพุทธเจ้าท่านเกิดขึ้นในโลกนี้. ขอให้สนใจกันอย่างนี้.

**ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ - ๑๐ ;  
และทบทวนขยายความการปฏิบัติ ขั้นที่ ๑๑ - ๑๓  
ซึ่งเป็นการบรรยายในวันนี้.**

[ ก. ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๑๐. ]

ที่นี้ ก็ทบทวนการปฏิบัติ : ขั้นที่ ๑ หายใจยาวอยู่ ตลอดเวลา กำหนดลักษณะ กำหนดความเป็นไป กำหนดเหตุปัจจัย กำหนดอำนาจหรืออิทธิพลของลมหายใจที่ยาว. แล้วขั้นที่ ๒ ต่อไปก็กำหนดลักษณะอย่างเดียวกันของลมหายใจที่สั้น. แล้วขั้นต่อไปขั้นที่ ๓ ก็ดูให้ดีว่า ทั้งลมหายใจยาวทั้งลมหายใจสั้นนี้มันสัมพันธ์กันอยู่กับร่างกาย : ถ้าหายาก็หายไปด้วยกัน, ถ้าละเอียดก็ละเอียดด้วยกัน, ถ้าฟุ้งซ่านก็ฟุ้งซ่านด้วยกัน, ถ้ารำบก็รำบไปด้วยกัน, ถ้าร้อนก็ร้อนด้วยกัน, ถ้าเย็นก็เย็นด้วยกัน, อะไรเหล่านี้; นี้รู้ข้อเท็จจริงอันนี้ เรียกว่ารู้ความจริงทั้งหมดของสิ่งที่เรียกว่ากายคือลมหายใจ. เราต้องคุ้นเคยกับความจริงข้อนี้ เหมือนกับว่าเป็นของธรรมดาสามัญที่สุด; ไม่ใช่เป็นพระธรรมที่ยากเย็น หรือเป็นการปฏิบัติที่ยากเย็น. แล้วก็ขั้นที่ ๔ ต่อไปก็ ควบคุมกายสังขารคือลมหายใจนี้ให้รำบปลง รำบปลง; กายก็รำบปลง ลมหายใจก็รำบปลง จนถึงขนาดที่เรียกว่าสมาธิหรือฌาน, ซึ่งได้อธิบายไว้อย่างละเอียดแล้ว ก็เรียกว่า การปฏิบัติหมวดที่ ๑ เสร็จสิ้นไป.

ที่นี้ ก็ทำให้ปรากฏความรู้สึกเป็นปิติออกมาจากการที่ร่างกายรับลงนั้น  
 เอง. ร่างกายรับลง เป็นความสุขทางความรู้สึกนี้เขาก็เรียกว่าเวทนา : ความ  
 พอใจที่ทำได้อย่างนั้นเรียกว่าปิติ. กำหนดให้รู้จักรสชาติของปิติ ต่อมรสของปิติ  
 ชิมรสของปิติ; แม้จะชิมบ่อย ๆ ก็ไม่เป็นไร, ชิมเพื่อให้มันรู้จักยิ่ง ๆ ขึ้นไป.  
 ( นี้ขั้นที่ ๕ ). แล้วก็เปลี่ยนเป็นความสุข คือความรู้สึกเป็นสุขเพราะมันเป็นอย่าง  
 นั้น. ปิติเป็นเพียงความปราโมทย์หรือความพอใจ, ออกจะตื่นเต้น; ส่วนความ  
 สุขนั้นสงบลงไปอีก เป็นความสุขสงบรับไปกว่าปิติ. ( นี้ขั้นที่ ๖ ). ต้องชิม  
 รสของปิติและความสุขให้รู้จักจริง ๆ มันจึงจะรู้ว่าอันนี้เป็นจิตตสังขาร; ถ้าไม่รู้จักปิติ  
 และสุขจริง ๆ ก็ไม่มีวันที่จะรู้จักว่าอันนี้เป็นจิตตสังขาร. เราจะต้องรู้กระทั่งว่าเมื่อ  
 จิตมันมีปิตินั้น มันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ความคิดนี้; หรือว่าเมื่อเสวยสุขนั้นมันมี  
 อิทธิพลอย่างไรแก่ความคิดนี้. ความคิดนี้ยกย่อมาจากเวทนาทั้งนั้น; แต่  
 เวทนาที่ทำให้คิดนี้มาก เหนียวแน่นมาก ก็เป็นสุขเวทนา, เพราะว่า เป็นสิ่งที่  
 จับจิตจับใจของสัตว์ทั้งหลายยิ่งกว่าเวทนาชนิดไหนหมด; เพราะฉะนั้น สุขเวทนาจึง  
 ปรุงแต่งจิตยิ่งกว่าเวทนาชนิดไหนหมด. เพราะเหตุฉะนั้น จะต้องจัดการเล่นงาน  
 กับใจตัวนี้ก่อนตัวอื่น; คือจะต้องจัดการเกี่ยวกับสุขเวทนานี้แหละให้ชนะไปเสียก่อน,  
 อย่าให้ไปพ่ายแพ้. ถ้าเราชนะใจสุขเวทนาได้แล้ว, การชนะเวทนาอื่น ๆ มันง่าย  
 ฉะนั้น จึงเอาปิติและสุขนี้มาเป็นบทเรียน สำหรับให้รู้ว่ามันปรุงแต่งจิตอย่างไร มัน  
 มีกำลังแรงอย่างไร ( นี้เป็นข้อที่ ๗ ). ที่นี้ จะเอาอะไรมาขมมาพิจารณาที่จะทำลาย  
 ความรุนแรงในการปรุงแต่งจิตของมันเสีย, หรือว่าให้มันปรุงแต่งไปแต่ในทางที่ควรจะ  
 ปรุงแต่ง? จึงมีการฝึกให้รู้ว่ามันปรุงแต่งอย่างไร? แล้วจะเอาอะไรมาแก้ไขความ  
 ปรุงแต่งนั้นให้ดับไป, หรือว่าให้เปลี่ยนไปในทางที่ว่ามันไม่เป็นอันตราย? เราจึง  
 ทำจิตตสังขารคือเวทนานี้ให้อ่อนกำลังลง ในการที่จะปรุงแต่งให้เกิดเป็นความโลก  
 ความโกรธ ความหลง, แล้วก็ทำการปรุงแต่งให้มันเป็นไปแต่ในทางที่จะมีความฉลาด

คือจะไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง, ให้ปัญญามันเกิดขึ้นแทน, ให้มันปรุงแต่ปัญญาขึ้นมา อย่าให้มันปรุงอวิชชาขึ้นมา. ทำอย่างนี้ทำได้ช้า ๆ ซาก ๆ จนกว่าจะตาย หรือจนกว่าจะเป็นพระอรหันต์. ขอให้ฟังไว้ว่ามันมีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น : จะต้องทำอย่างช้า ๆ ซาก ๆ น้อย่างจนกว่าจะตาย หรือจนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ จบกิจพรหมจรรย์ไม่ต้องทำอีก. เราจะต้องฝึกฝนในการบังคับเวทนาที่เกิดขึ้นให้ปรุงแต่งไปในทางที่เป็นการศึกษา ให้เกิดปัญญา; จนกระทั่งตาย หรือจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ (นี้ขั้นที่ ๘). นี่หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมันเป็นอย่างนี้

ที่นี้ ทบทวนดูว่า ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ มาจนถึงขั้นที่ ๘ นี้ มันเกี่ยวกับการศึกษาจิตบังคับจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง แง่ใดแง่หนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่ง ปริยายใดปริยายหนึ่ง จนเรียกว่ารู้จักลักษณะหรือสัญชาติหรือกำเนิด หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก; ว่าเรารู้จักไอ้สิ่งเหล่านี้ของจิตนี้พอสมควรแล้ว จะฝึกบทเรียนใหม่เกี่ยวกับจิตโดยตรง จึงเปลี่ยนเป็นหมวดที่ ๓ : -- ครั้งแรกก็ดูไอ้จิตทุกชนิดที่มันจะเป็นได้อย่างไร. ไอ้จิตเลวจิตดีจิตอะไรแต่ก่อน ๆ ไฉนก็ดู. ที่นี้ จิตที่ได้รับการฝึกฝนใหม่ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๘ นี้ ก็เอามาดูอีก ในขั้นที่ ๙ เป็นจิตตานุปัสสี คือเห็นจิตอยู่เป็นประจำว่าจิตมันเป็นอย่างไร : จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ, มีโทสะหรือไม่มีโทสะ, มีโมหะหรือไม่มีโมหะ, --- ฯลฯ --- ทุก ๆ คู่ ทุก ๆ ชนิด; เพื่อทดสอบดูว่ามันเป็นอย่างไร? กระทั่งว่ามันมาจากอะไรด้วย จนรู้จักว่าเป็นพวกกุศล เป็นพวกอกุศล หรือเป็นพวกที่ไม่พูดว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล. ที่นี้ ต้องการอย่างไร, ควรจะได้เช่นนั้น; ก็ลองฝึกดูว่าบังคับให้มันปราโมทย์ คือให้มันชุ่มชื้น ให้เป็นสุขที่เป็นนิรามิสคือสุขที่ไม่มีเหยื่อเจือ ไม่เจือด้วยเหยื่อไม่เนื่องด้วยเหยื่อ นี้เรียกว่าอภิปปโมทย์ - บังคับจิตให้ปราโมทย์ยังได้ตามต้องการ ทุกครั้งที่มีการหายใจออก-

เข้า ในขั้นที่ ๑๐. ที่นี้ ก็มาถึงขั้นที่ ๑๑ ใ้ปราโมทย์อย่างนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นการดับทุกข์, มันจะเป็นความสนุกเสียมากกว่า; ไม่มีทุกข์ก็จริง แต่มันเป็นความสนุกที่ยังจะกลายเป็นทุกข์เมื่อไรก็ได้; ที่นี้ หนดให้มันหยุด ให้มันตั้งมันอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะ, เป็นสมาธิชนิดรูปฌานก็ได้ อรูปฌานก็ได้ ตามแต่จะต้องการ.

[ ข. ทบทวนขยายความปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑๑ - ๑๒ - ๑๓ ที่เป็นการบรรยายครั้งนี้. ]

ทำจิตให้ตั้งมั่นด้วยสมถะและวิปัสสนา.

ก็จะถือโอกาสบรรยายการปฏิบัติขั้นที่ตรงนี้เสียเลยว่า สมาทหิ จิตตํ อสฺสสิสฺสามีติ --- ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ - เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่หายใจออกแล้วก็หายใจเข้า. คำว่า " ตั้งมั่น " นี้มันหลายความหมาย หรือว่าความหมายของมันหลายชั้น; จะพูดว่า " หลายความหมาย " นั้นก็ถูกเหมือนกัน แต่ถูกน้อยกว่า, พูดว่า " ความหมายเดียว แต่มันหลายชั้น " นี้จะถูกกว่า. เพราะความ " ตั้งมั่น " นี้มันมีอยู่หลายชนิด : ตั้งมั่นจริง ตั้งมั่นไม่จริง, กระทั่งตั้งมั่นจริงที่สุดเลย. การตั้งมั่นในระดับแรกระดับต่ำเตี้ย ก็คือว่าตั้งมั่นเพราะควบคุม เพราะถูกบังคับถูกควบคุม; อย่างนี้มันก็ตั้งมั่นเหมือนกัน แต่มันไม่แท้จริง; แล้วการตั้งมั่นนั้นก็ยังไม่สนิทสนม ไม่ถึงที่สุด, แล้วก็ยังไม่แท้จริงเพราะมันมันเพราะถูกบังคับ. เหมือนเราจะบังคับให้เด็กอยู่นิ่ง ๆ อย่างนี้ มันก็ไม่จริงเหมือนกับเด็กที่ไม่สนใจของตัวเอง. นี้เราจะบังคับจิตให้ตั้งมั่นมันก็ได้เหมือนกันแหละ, มันก็จะต้องตั้งมั่นขึ้นมาบ้างไม่มากก็น้อย.

ที่นี้ เราทำไปทำไปให้ถูกวิธี จนจิตเป็นสมาธิ มันก็จะมีความตั้งมั่นมากขึ้น;

จนกระทั่งมันมีอาน เช่นปฐมอาน ทุติยอาน ฯลฯ มันก็ตั้งมันมากขึ้น; แต่ก็ยังด้วยบังคับ ด้วยการบังคับที่ถูกต้อง.

ที่นี้ อยากให้ตั้งมันต่อไปอีก ก็ต้องมาในลักษณะของความรู้ คือให้มันเกิดความรู้จนมันไม่อยากจะตื่นนอน; นี่ความตั้งมันเพราะอำนาจความรู้หรือปัญญานี้มันก็มีมากกว่า. เมื่อมันเห็นว่า อะไร ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ไม่ตื่นนอนไปหาอะไร มันก็ตั้งมันกว่า กว่าที่ตั้งมันที่บังคับไว้ด้วยสมาธิ. ที่นี้ ถ้าการเห็นแจ้งในธรรมะนี้ มันเป็นไปถึงที่สุดจริง, มันก็จะตั้งมันถึงที่สุดจริง; เป็นการตั้งมันเพราะว่ามันหมดเหตุหมดปัจจัยที่จะทำให้วิ่งไปวิ่งมา.

เราจะเปรียบเทียบคล้าย ๆ กับว่ามันเป็นเรื่องทางวัตถุกันดูบ้างก็ได้ ว่าการที่เราจะบังคับอะไร ๆ ให้มันอยู่นิ่งนั้นนะ มันแตกต่างกันอย่างไร. ถ้ามันมีอะไรอยู่ ถ้ามันยังเป็นอะไรอยู่ ยังมีดุนมีก้อนมีสภาพหรือภาวะอะไรอยู่, มันก็นิ่งหรือตั้งมันไปตามสมควร; แต่มันคงจะไม่ถึงที่สุดของความนิ่งหรือความหยุด ซึ่งเป็นความนิ่งหรือความหยุดของความว่าง. นี่พูดอย่างวัตถุ ไม่ใช่พูดอย่างธรรมะว่าความว่างที่ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย ไม่มีทุกสิ่งเลย, มีแต่ความว่างนั้นนะ; ใจความว่างนั้นมันจะนิ่ง หรือมันจะหยุด ยิ่งกว่าสิ่งใดที่ยังมีอะไรมีนั่นมีนี่ เป็นนั่นเป็นนี่ รู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้อยู่. เพราะฉะนั้น ใจความว่างเป็นสิ่งที่กระตุกกระดิกไม่ได้ มันจึงเป็นที่สุดยอดของความหยุดหรือความนิ่งหรือความตั้งมัน.

ถ้ามันว่างจริงและถึงที่สุดจริงในทางฝ่ายจิตใจ, นี่เขาเรียกว่านิพพาน; นิพพานคือความว่างอย่างยิ่ง ซึ่งได้ยินได้ฟังกันอยู่เป็นประจำแล้ว. ให้มันว่างจากตัวกูให้มันว่างจากของกูโดยประการทั้งปวงสิ้นเชิงแล้ว, มันจึงจะ



ตั้งมั่นคือหยุดนิ่งนี้ได้กว่าอย่างไหนหมด.

ลองคิดว่ามันมีอยู่หลายชั้นอย่างไร, ความว่างเป็นความนิ่งความหยุดถึงที่สุดอย่างไร, แล้วมันหยาบลงไปจนถึงกับว่าต้องบังคับจิต หรือว่าจะต้องเอาโซ่มาล่ามร่างกายอย่าให้มันกระตุกกระดิกได้อย่างนี้; มันแตกต่างกันมากนัก.

เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นในอานาปานสติขั้นนี้ ก็ให้ลองดูได้ทุกอย่างตามที่จะทำได้ : กำหนดลมหายใจยาวมันก็ตั้งมั่นอย่างหนึ่ง, กำหนดลมหายใจสั้นมันก็ตั้งมั่นอย่างหนึ่ง, แล้วกำหนดความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย มันก็ตั้งมั่นไปอีกแบบหนึ่ง, ทำกายสังขารให้รับได้อยู่มันก็ตั้งมั่นไปแบบหนึ่ง, กำหนดปิติก็ตั้งมั่นไปแบบหนึ่ง, กำหนดสุขมันก็ตั้งมั่นไปแบบหนึ่ง, กำหนดความที่ไต่ปิติสุข นี่เป็นอันตราย มันก็ตั้งมั่นไปแบบหนึ่ง, แล้วควบคุมเวทนานี้ได้ให้รับการปรุงแต่งได้ มันก็ตั้งมั่นดีขึ้นไปอีก, แล้วเมื่อดูจิตโดยลักษณะทั้งปวง มันก็ตั้งมั่นแบบหนึ่ง; บังคับจิตให้ปราโมทย์ มันก็ตั้งมั่นไปอีกแบบหนึ่ง; ตั้งมั่นชนิดที่ยังโยกโคลงได้อยู่ทั้งนั้น.

ที่นี่ ก็มาอาศัยการทำให้ดีที่สุด ในการใช้การบังคับทางจิตใจด้วยอำนาจของสมาธิของฌานนี้ จะฝึกฝนถึงรูปฌานและอรุฌานก็ได้, ก็จะพบความตั้งมั่นที่ยิ่งขึ้นไป ๆ; จนกระทั่งจะให้ตั้งมั่นถึงที่สุดในเมื่อพิจารณาไตรลักษณ์ในอานาปานสติขั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ นั้น.

เดี๋ยวนี้ เราพยายามกันอย่างว่าด้วยอำนาจของการบังคับจิตที่แยกกาย ด้วยสมาธิทั้งที่เป็นรูปสมาธิและอรุสมาธิ. เปรียบเทียบอย่างนำหัวเราะก็เหมือนกับว่า

มันใช้วิธีมวยปล้ำ, ปล้ำให้มันหยุดหรือให้มันสงบราบไปด้วยการใช้วิธีมวยปล้ำที่  
 อย่างหยาบ ๆ; แล้วก็ละเอียดเข้ามาละเอียดเข้ามา แต่ก็ไม่พ้นจากวิธีที่เป็นมวยปล้ำ  
 ต้องปล้ำต้องบังคับด้วยกำลัง. ทำให้สำเร็จในวิธีนี้ก่อน ด้วยการปฏิบัติฝึกหัด  
 ในขั้นที่ ๑๑ ทำจิตให้ตั้งมั่น.

ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งกลุ่มรวมจิต.

ที่นี่ พอขั้น ๑๒ ก็หัดทำจิตให้เกลี้ยงคือให้ปล่อยให้เกลี้ยงจากสิ่งที่  
 เข้ามาเกี่ยวข้องหรือที่จิตมันจะไปเกี่ยวข้องเองก็ตาม, มันเรื่องเดียวกัน. สำนวน  
 โภหารอันหนึ่งเรียกว่าจิตเข้าไปยึดถือ, อีกสำนวนหนึ่งพูดว่าไอ้อารมณ์เข้ามาห่อ  
 หุ้มจิต; นี่มันเรื่องเดียวกัน แต่พูดเหมือนกับว่ากลับกันได้เป็นคนละอย่าง. จิต  
 ไปยึดถืออะไรก็ตาม อะไรมาห่อหุ้มจิตก็ตาม, มันไม่เกลี้ยงจิตมันไม่เกลี้ยงด้วย  
 กันทั้งนั้น. ที่นี่ เราต้องการให้มันเกลี้ยงคือให้มันปล่อย, ก็ทำโดยวิธีที่ว่าอารมณ์  
 นั้น ๆ จะไม่ถึงจิต จะไม่ถูกต้องจิต.

นิวรรณ์ ๕ โดยเฉพาะนี่ เป็นสิ่งที่ดาตต้นที่สุดธรรมดาที่สุดที่จะมากลุ่มรวม  
 จิต : กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา; ห้าอย่างนี้มีอยู่  
 เป็นประจำวัน. ก็ลองดู ฝึกอานาปานสติมาถึงขั้นนี้ มันก็คือคอยเฝ้าดูไอ้  
 นิวรรณ์ ที่มันจะเข้ามาครอบงำจิต; มันเหมือนกับยุ่งมาตอมหูให้เรารำคาญอย่าง  
 นั้น. เราจะมีวิธีอย่างไรที่มันจะไม่ตอม? หรือมีวิธีอย่างไรที่ดีกว่านั้น คือไม่  
 รำคาญ? มันก็เป็นการฝึกจิตชนิดที่ไม่ให้รู้สึกต่ออารมณ์ ไปในทางที่จะยินดี  
 ยินร้าย, นิวรรณ์ก็พ่ายแพ้. ที่นี่ ถ้าว่ามันทำไปได้ดีกว่านั้นอีก, ก็จะเป็นเรื่องของ  
 ปัญญา; ต่อไปนี้จะเป็นเรื่องของปัญญา. ความสามารถของสมาธิหรือของสมณะ  
 มันสิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น ( ขั้นที่ ๑๒ นี้ ). นี่คือ ขั้นที่ ๑๒ เป็นขั้นสุดท้ายของหมวด

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เรียกว่า**ทำจิตให้ปล่อย ให้เกลี้ยง** จากสิ่งที่มา  
กัฏุมรมจิต.

เห็นอนิจจังแท้จริง จะเห็นทุกขังอนัตตาอยู่ในตัว.

หมวดหมวดที่ ๓ ก็ขึ้นหมวดที่ ๔ ข้อที่ ๑ (หรือขั้นที่ ๑๓) ซึ่งตามกำหนดไว้สำหรับการบรรยายในวันนี้ มีหัวข้อว่า **อนิจจานุปัสสี - มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ.** นี่ก็เคยพูดกันมาบ่อยเรื่อง**ความไม่เที่ยง** ซึ่งเกี่ยวไปถึง**ความเป็นทุกข์เป็นอนัตตา**, แยกออกเป็น ๓ อย่าง; แล้วไปสรุปรวมเป็นอย่างเดียว คือ**สัพพัญญตา**. เห็นไม่เที่ยงเห็นเป็นทุกข์เห็นเป็นอนัตตา ก็เท่ากับว่าให้**เห็นสัพพัญญตา** คือว่างจากตัวกู - ของกู หรือว่างจากความหมายที่ควรจะถือว่าเป็นตัวกู - ของกู ในแง่ใดแง่หนึ่ง ในปริยายใดปริยายหนึ่ง; ไม่ต้องแยกให้มากไปกว่านี้ให้มันยุ่งยากลำบาก เหมือนที่บางพวกเขาชอบทำ. ให้รวมว่า เห็นอนิจจังนี้ คือให้เห็นทุกขังเห็นอนัตตาอยู่ในข้อนี้.

ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเพียงข้อเดียวว่า**อนิจจานุปัสสี**, ไม่มี**ทุกขานุปัสสี** ไม่มี**อนัตตานุปัสสี**, เพราะว่ามันรวมอยู่ในข้อเดียวคือ**อนิจจานุปัสสี**. เพราะวาทธรรมาติมันเป็นอย่างนั่นเอง; คือถ้า**เห็นอนิจจังจริง ๆ** มันก็จะรู้สึกเป็นทุกขังขึ้นมา, ถ้า**เห็นอนิจจังและทุกขังแล้วมันจะรู้สึกเป็นอนัตตาขึ้นมาเอง**; ฉะนั้น พูดถึงแต่เรื่อง**อนิจจังเรื่องเดียวก็พอ**. ให้**มองเห็นความที่สิ่งต่าง ๆ มีเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยเรื่อย** เหมือนที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น; ให้**เห็นด้วยความรู้สึก**, ไม่ใช่ด้วยความคำนวณ หรือว่าใช้เหตุผล.

เห็นไตรลักษณ์ที่สำเร็จประโยชน์ ต้องเห็นลงไปยังสิ่งที่มีในใจ.

ที่เราสอนกันในโรงเรียน หรือว่าแม้แต่ให้ทำวิปัสสนากันบางหมู่บางคณะ ก็เป็นเรื่องสอนให้ใช้เหตุผล; มันไม่สำเร็จ คือทำจนตายก็ไม่สำเร็จที่จะใช้เหตุผล ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่มันเป็นไปไม่ได้. มันต้องให้สิ่งที่ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นแหละเกิดขึ้นในใจ ปรากฏอยู่ในใจ แล้วก็มองเห็นไฉ่ความ ที่มันเป็นอย่างนั้นโดยไม่ต้องใช้เหตุผล; ดังนั้น มันจึงต้องเป็นเรื่องที่มีอยู่ในตัว เราอย่างเดียว คือเรื่องที่กำลังเป็นอยู่แล้วยิ่งดีที่สุด. ที่เป็นมาแล้วแต่หนหลังก็ใช้ได้ แต่ไม่ดีเท่ากับที่กำลังเป็นอยู่, เป็นอยู่เวลานี้ : อะไรไม่เที่ยงอย่างไร, อะไรไม่เที่ยงอย่างไร; ดังนั้น ท่านจึงสอนไว้เลยว่า ให้ดูความไม่เที่ยงของลมหายใจ ยาว, ลมหายใจยาวมีความไม่เที่ยงอย่างไร ดูกันทุกแง่ทุกมุม; ลมหายใจสั้น มีความไม่เที่ยงอย่างไรดูกันทุกแง่ทุกมุม; จะโดยเป็นเหตุก็ตามเป็นผลก็ตามหรือเนื่องกันก็ตาม นี่มันไม่เที่ยงอย่างไร. แล้วความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายนี้คือ ความไม่เที่ยงอย่างยิ่ง เป็นอาการของความไม่เที่ยงอย่างยิ่ง. ทีนี้ เมื่อเราทำกาย-สังขารให้ร่างขยับอยู่ มันก็ต้องแสดงความไม่เที่ยงอีกแหละ; เมื่อตะก็มันไม่ร่างขยับ เดียวนี้มันร่างขยับ มันเปลี่ยนอยู่อย่างนี้. เดียวก็เกิดความรู้สึกเป็นเวทนาขึ้นมาใน องค์ฌาน สมาริ คือเป็นปีติบ้าง, เป็นสุขบ้าง; นี้ก็จะร้องพุทไธ่ดังกว่าเดิม, พุท-ไธ่ในความไม่เที่ยง. แม้ใคร ๆ จะชอบปีติและสุข ที่แท้มันคือความไม่เที่ยง, คน มันโง่ มันหลง มันบ้า มันไปชอบความไม่เที่ยง; มันต้องเศร้าใจต้องสลัดใจอย่างนี้, ไม่ต้องใช้เหตุผลหรอก. แล้วดูความที่เวทนาปรุงแต่งจิต มันก็ไม่เที่ยงอย่างแรงขึ้น มาอีก. ทีนี้ก็ (ดูการที่) ทำให้เวทนานี้ไม่ปรุงแต่งจิตหรือปรุงแต่งในความควบคุม ของวิชชาของปัญญา นี้ก็ยิ่งเห็นความไม่เที่ยง.

ดูหมดเรื่องหมวดนี้แล้วก็ไปดูหมวดจิต : เห็นจิตทั้งหลายเป็นอย่างไร,

ก็ล้วนแต่ความไม่เที่ยง; ถ้ามันเที่ยงแล้วมันจะเห็นหลายอย่างไม่ได้. เดียวนี้ เห็นจิตร้อยอย่างพันอย่าง ก็แสดงว่าใจจิตนี้จอมไม่เที่ยง. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ความไม่เที่ยงของนามธรรมนี้ร้าย. ถ้าจะมองหาความเที่ยงกันบ้าง, ให้มองหาความเที่ยงที่ร่างกายดีกว่า มันยังพอจะมองเห็นบ้าง; อย่าไปมองหาความเที่ยงที่จิตเลย. แต่ถึงอย่างนั้นมันก็ไม่เที่ยงกันทั้งกายทั้งจิตแหละ; แต่ว่าจิตไม่เที่ยงอย่างรุนแรงยิ่งกว่าร่างกาย. ทีนี้เมื่อจิตถูกทำให้ปราโมทย์อยู่ก็แสดงความไม่เที่ยงแบบหนึ่ง. จิตตั้งมั่นอยู่ก็แสดงความไม่เที่ยงแบบหนึ่ง; มันตั้งมั่นเพราะเหตุปัจจัยทำให้ตั้งมั่น, แล้วเดี๋ยวมันก็จะไม่ตั้งมั่นเพราะเหตุปัจจัยมันเปลี่ยนแปลง. ฉะนั้น ตัวความตั้งมั่นแบบนี้มันก็ไม่เที่ยง, เป็นความตั้งมั่นที่ไม่เที่ยง. ความตั้งมั่นที่เที่ยงคือสภาพของความว่าง ที่ไม่ต้องบังคับไม่ต้องปรุงแต่งอะไรนั้น; ใจว่างนั้นแหละคือ " ตั้งมั่นอย่างเที่ยง ". ใจตั้งมั่นอย่างมีสมาธิ มีฌาน มีสมาบัติอะไรนี้ มันก็ยังไม่เที่ยงอยู่นั้นแหละ; เป็นความไม่เที่ยงที่แปลกประหลาด คือมีอาการเหมือนกับหยุด ก็เป็นความไม่เที่ยงที่มีอยู่ในความหยุด. ทีนี้ ไปถึงขั้นที่ว่าให้จิตปล่อย; ปล่อยนั่นปล่อยนี่ ไล่ใจนั่นใจนี้ออกไปจากจิต ให้จิตเกลี้ยง. นี่เดี๋ยวมันเกลี้ยงเดี๋ยวมันไม่เกลี้ยง เดี่ยวมันเกลี้ยงเดี๋ยวมันไม่เกลี้ยง, มันก็แสดงความไม่เที่ยง.

ต้องรู้สึกต่อความไม่เที่ยงให้มาก จนเกิดนิพพิทา.

สำหรับ ๑๒ ขั้นของการปฏิบัติอานาปานสติ เป็นสิ่งที่ฉายให้เห็นความจริงที่ว่าไม่เที่ยง; ให้จิตรู้สึกอยู่โดยไม่ต้องใช้เหตุผลอะไร รู้สึกว่ามันไม่เที่ยงจนมันเศร้าสลดสังเวช เบื่อหน่าย, นี่คือผลของการเห็นความไม่เที่ยง. ความไม่เที่ยงอันไหนให้ผลดี ก็ดูความไม่เที่ยงอันนั้นโดยวิธีนั้นอยู่เรื่อยไป ๆ ๆ ;

เรียกว่าทำอานาปานสติ ดูความไม่เที่ยงอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า, เรียกว่าหายใจอยู่ด้วยการรู้สึกต่อความไม่เที่ยง. แม้ตัวหนังสือจะพูดว่า ตามเห็น : เราเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ, นี้ใช้คำว่าตามเห็น; คล้าย ๆ กับว่าเที่ยววิ่งตามดูนั้นนะ นั้นมันตัวหนังสือ มันต้องพูดภาษาวัตถุ. ส่วนตัวธรรมะแท้ ๆ เป็นภาษาจิตใจ คือเรารู้สึก; รู้สึกความไม่เที่ยงจนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย คือไม่ทำให้เราหลงใหลได้อีกต่อไป เพราะเห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ มีความรู้สึกเศร้าหรือสังเวชในสิ่งที่ไม่เที่ยง ในภาวะที่ไม่เที่ยง ในลักษณะที่ไม่เที่ยง. นี่คือการปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓ ซึ่งเป็นหัวข้อที่กำหนดไว้สำหรับการพูดในวันนี้.

ที่แล้วมาครูบาอาจารย์โรงจำโรงเรียนก็สอนเรื่องความไม่เที่ยงตามตัวหนังสือ หรือว่าเป็นเรื่องของวัตถุเป็นส่วนใหญ่; แล้วก็เป็นเรื่องใช้เหตุผลอย่างตรรกะ-วิชาเป็นลึกลับ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะอย่างนั้นเพราะอย่างนี้ จึงว่าไม่เที่ยง; แล้วก็สอนให้ดูเค้า ๆ ว่า เราเกิดมาเป็นเด็ก แล้วเราโตเป็นคนแก่คนเฒ่า นี้ก็ไม่เที่ยง, เป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย นี้ก็ไม่เที่ยง; อย่างนี้มันหายาบ แล้วมันไม่ใช่เรื่องของความรู้สึก, เว้นไว้แต่เราจะเอาความจริงอันใดอันหนึ่งมาทำเป็นความรู้สึก. ฉะนั้น เอาปัจจุบันมาเป็นเครื่องทำความรู้สึก นั้นถูกกว่า ดีกว่า จริงกว่า. ปัจจุบันนี้กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างไร, อะไรมีอยู่ในตัวเราเวลานี้, ลมหายใจก็ตาม, อะไรก็ตาม, ความรู้สึกที่เป็นเวทนาเป็นอะไรก็ตามที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ พร้อมกับหายใจครั้งนี้, รู้สึกมันอยู่ว่าไม่เที่ยงอย่างไร; นี่คือการที่ว่าไม่ต้องใช้เหตุผล.

ถ้ามันใช้เหตุผล เหมือนที่สอนกันอยู่ในโรงเรียน มันก็เป็นเรื่องที่ไม่

เที่ยงของปริยัติ; จนตายมันก็ไม่เบื่อหน่ายคลายกำหนด. มันต้องเป็นความไม่เที่ยงของการปฏิบัติในอานาปานสตินี้โดยเฉพาะ : อะไรปรากฏแก่ความรู้สึกในจิตในเวลานั้น ดูความไม่เที่ยงของสิ่งนั้นในเวลานั้น; แล้วจิตมันเศร้า สลดสังเวชนิพพิทา คือ เอื่อมระอาในความไม่เที่ยงนี้, มากเข้า ๆ ๆ, จะเรียกว่าเศร้า สลดสังเวชมากเข้าก็ได้เหมือนกัน; แต่เรียกว่านิพพิทา - เอื่อมระอาในความไม่เที่ยงจริง ๆ, ไม่ต้องใช้เหตุผล ไม่ต้องเชื่อผู้อื่น เพราะมันรู้สึกอยู่จริง ๆ. ทำอยู่อย่างนี้เรียกว่า อนิจจานุบัสสี - เห็นความไม่เที่ยงอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า; เป็นการปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓.

อุบนิจจขังนอก ให้กลายเป็นรู้สึกอุบนิจจขังใน จึงใช้ได้ผล.

ดูข้างนอก; ดูสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ดูก่อนดินก่อนหินต้นไม้สัตว์คน นี้มันเป็นเรื่องข้างนอก, เป็นเรื่องขั้นต้น ๆ เป็นเรื่องตระเตรียม; แล้วก็เป็นเรื่องปริยัติ. มันก็มีประโยชน์เหมือนกัน, ไม่ใช่ไม่มีประโยชน์; แต่ว่าจะสำเร็จประโยชน์ถึงที่สุด ก็ต้องกลายเป็นเรื่องข้างใน. ให้อะไรข้างนอกก็ได้ แต่ให้มันมากลายเป็นเรื่องข้างใน : ถ้ามันมีอะไรที่เป็นความเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง, เอามาทำให้เป็นเวทนาที่รู้สึกอยู่ในใจ แล้วก็ดูเวทนานั้นไม่เที่ยง; อย่างนี้เรื่องข้างนอกก็กลายเป็นข้างใน. เรื่องความตาย ความเป็น ความวิบัติอะไร ของใครคนใดคนหนึ่ง ของบิดามารดา ของใครก็ตาม เอามาทำเป็นความรู้สึกของเราในภายใน, เป็นเวทนาในภายใน ก็จะเป็นความไม่เที่ยงที่มันมีประโยชน์.

แต่ถึงอย่างนั้นก็รู้สึกได้ว่าสิ่งที่มันมีอยู่แล้วในข้างในจริง ๆ เป็นของตนเอง, ไม่ได้; คือดูสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจิตใจจริง ๆ ให้เห็นไม่เที่ยงนี้ดีกว่า ได้ประโยชน์

กว่า. ฉะนั้น การพิจารณาข้างนอกนั้นยังไม่สำเร็จประโยชน์; ต่อเมื่อเอามาทำให้กลายเป็นข้างใน จึงจะสำเร็จประโยชน์.

ไปดูซากศพที่ป่าช้ามันก็เกิดความรู้สึกบางอย่างได้; แต่มันยังไม่ถึงที่สุด จนกว่ามันจะกลายเป็นความรู้สึกข้างใน คือเป็นซากศพเข้าไปที่ในตัว, ตัวเอง. อาการของความเป็นซากศพนี้ ให้มันมีอยู่ในตัวเราเองที่ยังเป็น ๆ อยู่ นี้ มันจึงเป็นการสำเร็จประโยชน์; เป็นซากศพที่ทำให้เกิดความรู้สึกได้ข้างใน. ถ้าไม่อย่างนั้น มันก็ไปนั่งเหม็นอะไรอยู่ที่ข้างศพนั้น มันก็คงจะลำบากมากเหมือนกัน; แต่ถ้าว่าจิตใจเข้มแข็งพอ ไปนั่งทำให้มันเปลี่ยนเป็นเรื่องข้างในได้ มันก็คงจะใช้ได้เหมือนกัน, แต่ว่ามันลำบาก; เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า มาเจริญอานาปานสติกันเถิดมันไม่ทำความลำบากอย่างนั้น มันทำความสงบ รำจับ สะดวง เยือกเย็น ไปตั้งแต่ต้น, แล้วก็ผลอย่างเดียวกัน : เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนจะเกิดนิพพิทา เกิดวิราคะได้ ไปตามลำดับ.

เห็นอนิจจังให้มากพอ จะมีสมุทธานุธรรมร่วมชุดรากกิเลสอีกมาก.

นี่ถ้าสมมติว่า วันนี้เป็นวันทำการปฏิบัติอนิจจานุปัสสี; ก็จะไปทำอานาปานสติมาตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ฯลฯ, แล้วก็ดูความไม่เที่ยงของทุก ๆ ชั้น ทุก ๆ ชั้น เป็นลำดับมา แล้วก็มาหยุดอยู่แค่ความไม่เที่ยงที่ลึกซึ้งนี้ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า; มันจะช่วยให้มีอิทธิพลครอบงำความเคยชินที่เคยเห็นว่าเที่ยง เคยเห็นว่าเที่ยงว่าสุข ว่าตัวตนนั้นได้ ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า. มันอาจจะขัดแย้งกับเวลาหลายสิบปีที่เราเห็นว่าเที่ยงว่าสุขมาตั้งหลายสิบปี, แล้วจะให้มาเห็นตรงกันข้ามว่า ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์เป็นอนัตตาได้ในเวลาไม่กี่วัน ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี นี้ได้; ขอให้ทำให้ถูกต้อง



เท่านั้น แล้วก็มืองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เพียงพอ : มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้เพียงพอ, มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เพียงพอ; ที่เรียกกันว่ามีอิทธิบาทให้เพียงพอ, มีผลให้เพียงพอ มีอินทรีย์ให้เพียงพอ.

ถ้าเพียงพอ, มันจะเป็นโพชฌงค์อยู่ในตัว; แม้ว่าจะยังไม่บรรลุมรรคผลอะไร มันก็เป็นโพชฌงค์ที่เป็นขั้นมูลฐาน ที่พร้อมที่จะให้บรรลุมรรคผลได้. เพราะในการกระทำอย่างที่ทำอยู่ คือดูความไม่เที่ยงนี้ มันจะเป็นสติ รัम्मวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อยู่ตลอดเวลาแล้ว. "อุเบกขา" นี้ ไม่ใช่อุเบกขาไม่รู้สึกละไร; อุเบกขานี้เฉยอยู่ในความรู้สึกที่ไม่เที่ยง, คือเห็นความไม่เที่ยงชนิดที่มันไม่เปลี่ยนแปลงอีกแล้ว. ก็แปลว่า ให้การเห็นความไม่เที่ยงนี้มันไปแนวไปของมันเป็นเอง โดยไม่ต้องไปปรับปรุงอะไรอีก; อย่างนี้เขาเรียกว่าอุเบกขาในสัมโพชฌงค์. ถ้าเป็นในตอนนี่ คือตอนที่ดูความไม่เที่ยง; ก็แปลว่าไปปรับปรุงความรู้สึกคิดเนื่การพิจารณา จนความไม่เที่ยงปรากฏแก่ใจแล้ว, ก็รักษาภาวะนี้ให้เฉยอยู่ นี่ก็เรียกว่าอุเบกขา - เห็นความไม่เที่ยงเฉยอยู่; แต่ว่าไอ้ความเฉยอยู่นั้น มันสามารถที่จะขุดรากของความเคยชินในการเห็นว่ายั่งยืนว่าสุขมาแต่เดิม.

อย่าลืมว่า อุเบกขาชนิดนี้ ของโพชฌงค์นี้ มันไม่เหมือนกับอุเบกขาในเรื่องอื่น; อุเบกขาชนิดนี้มันเดินหน้าเรื่อย มันไม่ได้หยุด; ดังนั้น เขาจึงเปรียบไว้เป็นคำเปรียบเพื่อกันลืมว่า เมื่อรถของเราได้รับการปรับปรุงดีแล้ว; ทั้งคนทั้งม้า ทั้งล้อรถ ทั้งอะไรต่าง ๆ ทั้งถนน ก็เรียบร้อยแล้ว; คนขับรถก็ถือบังเหียนอยู่เฉย ๆ. ความเฉย ๆ นั้นไปข้างหน้าเรื่อย คือรถมันวิ่งไปข้างหน้าเรื่อย; ผู้ขับรถเพียงแต่นั่งถือเชือกบังเหียนอยู่เฉย ๆ. หมายความว่าทุกอย่างถูกปรับปรุงดีแล้ว

นับตั้งแต่ถนนขึ้นมา : ถนนก็ดีแล้ว รถก็ดีแล้ว ล้อรถก็ดีแล้ว อะไร ๆ เกี่ยวกับรถ  
ทุกอย่างก็ดีแล้ว, สิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็ดีแล้วถูกแล้ว; ทีนี้ ก็อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร  
มันก็ไปของมันเรื่อย. ในขั้นที่ ๑๓ นี้ก็คืออย่างนั้น; แล้วความรู้สึก, มีความรู้สึก  
ในใจ ในความไม่เที่ยง มีความสลดสังเวชอยู่, แล้วก็รักษาไอ้ความรู้สึกอัน  
นี้ไว้ ในลักษณะที่เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ มันก็ถึงที่หมายปลายทางเข้า  
ในขณะใดขณะหนึ่ง.

นี่ขอทบทวนการปฏิบัติหรือขยายความของการปฏิบัติในอานาปานสติ  
ขั้นที่ ๑๑ ขั้นที่ ๑๒ ขั้น ๑๓, คราวเดียวกันในวันนี้ ดังที่กล่าวมานี้; ขอให้ท่าน  
ทั้งหลาย เอาไปทำการศึกษา ฝึกฝน อบรม เพิ่มเติม ให้สำเร็จประโยชน์.

ขอยุติคำบรรยายวันนี้ ไว้เพียงเท่านี้.

---

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑๔.

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายเรื่องอานาปานสติภาวนาในวันนี้ จะได้มีโดยหัวข้อว่า **วิรา-  
คานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ --- ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ** - เป็นผู้ตามเห็นความ  
จางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก - จักหายใจเข้า ซึ่งเป็นอานา-  
ปานสติชั้นที่ ๑๔, ดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบกันดีอยู่แล้ว.

[ ปรารภและทบทวน ไปจนถึงหน้า ๓๕๐. ]

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วทุกครั้งทุกครั้งว่า **เรื่องของอานาปานสตินั้น** จะ  
ต้องทบทวนแต่ต้นจนปลายอยู่เสมอ; **ไม่ว่าใครจะปฏิบัติอยู่ในชั้นไหนใน ๑๖ ชั้น**  
**นั้น** จะต้องทบทวนแต่ต้นจนปลายอยู่เสมอ; **คือจะต้องทบทวนแม้ในการฟัง**  
**แม้ในการสวด และแม้ในการฝึก.** ทั้งนี้เพราะเหตุว่า มันเป็นเรื่องที่จำ

เป็นจะต้องทำอย่างนั้น. ถ้าไม่ทำในขั้นต้น ๆ ให้ธรรมะในขั้นต้น ๆ ปรากฏขึ้นมาเสียก่อนแล้ว, ขั้นต่อไปมันทำไม่ได้ เพราะมันเนื่องกัน; เนื่องกันโดยตรงก็มี, เนื่องกันโดยอ้อมก็มี.

เช่นว่าเราจะมีปิติหรือสุขมาพิจารณา ในขั้นที่ ๕ ที่ ๖ อย่างนี้; มันก็ต้องปฏิบัติในขั้นที่ ๑, ๒, ๓, ๔ มาเป็นอย่างดีแล้ว จนได้ปิติและสุขออกมา, จึงมาปฏิบัติในขั้นที่กำลังปฏิบัติขั้นนั้นได้; แล้วยังจะต้องปฏิบัติเกี่ยวกับปิติและสุขนั้นต่อไปอีก จนตลอดหมวด. พอไปถึงหมวดถัดไปอีก มันจะต้องดูจิตที่เป็นอย่างไรในทุก ๆ ลักษณะ คือในทุก ๆ ขั้นของการปฏิบัตินั่นเอง ก็ดูจิตในขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ฯลฯ เรื่อยมา ว่าในขณะที่นั้น ๆ ในขั้นนั้น ๆ จิตมันเป็นอย่างไร; เพราะฉะนั้นเราจึงต้องบังคับให้ต้องทำย้อนต้นจาก ๑ ไป เรื่อยไปเสมอไป แม้ว่ามันจะเปลี่ยนไปทุกที.

แม้ว่าในขั้นวันนี้ ที่ว่ามาถึงขั้นที่ ๑๔ แล้ว จะพิจารณาความจางคลายก็ตาม มันก็ต้องย้อนไปทำขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ฯลฯ มาอีก เพื่อจะดูความจางคลายในขั้นที่ ๑ เป็นต้น; คือดูความจางคลายเมื่อลมหายใจยาว, ดูความจางคลายเมื่อลมหายใจสั้น, ดูความจางคลายเมื่อรู้ลมหายใจทั้งปวง, ดูความจางคลายเมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ฯลฯ เป็นลำดับมาที่ละขั้น ๆ จนถึงขั้นปัจจุบันคือขั้นที่ ๑๔. ถ้าไม่เข้าใจลักษณะนี้, ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ; ดังนั้น การบรรยายมันก็ต้องซ้ำ ทบทวน, การสวดให้ฟังมันก็ยังทบทวน; เพราะว่า เรื่องมันเป็นอย่างนี้เอง.

## ต้องทบทวนพิจารณาให้เกิดกำลังใจปฏิบัติธรรมเสมอไป.

[ ก. ทบทวนให้เกิดกำลังใจอันดับที่ ๑. ]

ที่นี้ สำหรับการทบทวนนี้ ก็อยากจะทบทวนให้มากไปกว่านั้นอีก คือทบทวนให้เห็นความจำเป็นในอานาปานสตินี้อยู่เสมอ. ถ้าพูดตรง ๆ อีกครั้งหนึ่งก็ว่า จะต้องทบทวนในข้อที่ว่า **เรามีความจำเป็นที่จะต้องมีธรรมะ; จะต้องทบทวนให้เห็นความจำเป็นในการที่เราจะต้องมีธรรมะอยู่เสมอ, ให้มีศรัทธาให้มีความพอใจในการที่จะมีธรรมะอยู่เสมอให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป.** ถ้าศรัทธาหรือฉันทะเป็นต้นนี้มันตกลงไป มันถอยลงไปแล้ว, การปฏิบัติก็จะเนือยลงเฉื่อยชาลง กระทั่งล้มเหลวไป. เพราะฉะนั้น ทุกคนจะต้องทบทวนถึงประโยชน์อันสงฆ์ของพระธรรมนี้อยู่เสมอไปด้วยเหมือนกัน เพื่อจะรักษาศรัทธาหรือฉันทะเป็นต้นนั้นไว้ให้คงอยู่; ก็จะมีจิตใจที่เข้มแข็งกระปรี้กระเปร่าในการที่จะปฏิบัติธรรม.

จะพูดตรง ๆ อีกทีหนึ่ง ก็ว่า **เราจะต้องทบทวนในการที่จะต้องระลึกนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่เสมอ; ให้จิตมีฉันทะ มีวิริยะ, มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา หรืออะไรก็แล้วแต่จะเรียก, ให้สิ่งเหล่านี้มันเพียงพออยู่เสมอ; เพราะว่ามันจะต้องแล่นต่อไปอีกนาน มันก็ต้องการเชื้อเพลิงหรือว่ากำลังที่จะทำให้แล่นต่อไปอีกนานนั้น มาเพิ่มเติมให้เพียงพออยู่เสมอ, อย่าให้กำลังของจิตมันตกได้; ดังนั้น การที่จะระลึกนึกถึง หรือมองให้เห็น หรือว่าพิจารณาอยู่ซึ่งประโยชน์ของพระธรรมนี้ เป็นความจำเป็น, ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องทบทวนด้วย.**

อย่างน้อยที่สุดท่านก็ต้องทบทวนว่า **โลกเราทุกวันนี้ เป็นโลกที่**

จำเป็นที่จะต้องมึธรรมะอย่างซึ้ง, ถ้ามิฉะนั้นจะหาความสงบสุขไม่ได้. แต่แล้วเราก็เห็นว่า คนในโลกนี้ไม่ก้าวหน้าในการที่จะมีธรรมะ; กลับจะถอยหลังเสีย; แล้วก็ไปเจริญรุ่งเรืองกันเ็นทางของวัตถุ, คือเรื่องทางกิเลส เรื่องทางร่างกาย เรื่องทางเนื้อหนัง มันกลับเจริญกลับก้าวหน้ารุ่งเรือง. เราจะมองเห็นสภาพอันหนึ่งไม่มากก็น้อยว่า โลกทุกวันนี้กำลังเจริญเ็นทางวัตถุมากเกินไป แล้วก็กำลังขาดแคลนเรื่องเ็นทางธรรมะหรือทางจิตใจมากเท่ากัน. ถ้าว่ามีความเจริญก้าวหน้า ทั้งทางวัตถุและทั้งทางจิตใจ มันก็เป็นเรื่องที่ดีที่สุด; แต่ถ้ามันมีความเจริญแต่เ็นทางวัตถุจนเตลิดเปิดเปิงไป เรื่องทางจิตใจตามไม่ทันหรือกลับถอยหลังแล้ว, โลกนี้มันก็ต้องฉิบหาย. แม้จะไม่แสดงความฉิบหายให้เห็นเ็นทางวัตถุ มันก็แสดงให้เห็นความฉิบหายเ็นทางจิตใจ อย่างที่ท่านทั้งหลายก็พอจะมองเห็นได้อยู่ ว่าจิตใจของมนุษย์เ็นปัจจุบันนี้มันเ็นอย่างไร : มันถอยหลัง. มันถอยหลังไปไหน? มันก็ไปหาความต่ำ; ต่ำไปเ็นทางที่จะเ็นทาสของวัตถุ.

เมื่อโลกนี้ยังไม่เจริญ, จิตใจของคนก็อยู่ในระดับที่พอดี ๆ กันกับวัตถุที่ยังไม่เจริญ; คือยังไม่คิดพื้งวัตถุอย่างเดี๋ยว คิดจะพื้งธรรมะหรือเรื่องทางจิตใจ, แล้วก็เ็นอยู่ด้วยความระมัดระวังทางจิตใจ; มันจึงพอดีกัน ดำรงจิตใจไว้เหมาะสมกับวัตถุที่มันแวดล้อมอยู่. ทีนี้ ต่อมา ๆ ด้วยเหตุอะไรก็ตามใจ; วัตถุมันเจริญขึ้น แต่จิตใจของคนมันไม่เจริญขึ้น, แล้วยังแถมมันยังต่ำ ต่ำลง ๆ.

เปรียบเทียบให้ดูเช่นว่า เมื่อสมัยก่อนเราไม่มีรถไฟ เราไม่รู้จักรถไฟ, แต่เราก็มีจิตใจชนิดที่จะมีความสุขไปตามธรรมชาติหรือตามสมควร คือมีจิตใจสูงพอเหมาะกันกับการที่เราไม่มีรถไฟจะขี่. พอต่อมาถึงยุคที่ว่ามีรถไฟขึ้นกันเ็นว่าเล่น;

เรื่องทางฝ่ายวัตถุมันเจริญขึ้นไปมากอย่างนี้ แต่เรื่องทางจิตใจมันไม่เจริญตาม มัน เป็นจิตใจที่ทราวม, เพราะฉะนั้น มันก็ต้องเป็นไปในทางร้าย คือว่ามีความเห็น **แก่ตัวมากขึ้น** หนึ่ง. ต่อมาเรามีเรือบินขึ้นไปไหนมาไหน หรือมีอะไร ๆ ที่มันเป็น ของวิเศษน่าอัศจรรย์สนุกสนาน; นี่ความเจริญทางวัตถุมันเตลิดเปิดเปิงไปอย่างนี้ แต่จิตใจมันก็วิ่งตามมาไม่ทัน มันกลับถอยหลังสุด (คำนี้ฟังเสียงตามเทปไม่ชัดว่า "สุด" หรือ "กวด"; แต่ก็ใช้ได้ถูกความหมายทั้ง ๒ คำ. - ผู้ทำต้นฉบับ) ไกลออกไปอีก, **คนจึงเห็นแก่ตัวมากขึ้นทุกที ๆ ๆ**; จึงมีการเบียดเบียนกันชนิดที่ไม่เคยเบียดเบียนกันมาก่อน. เช่น อย่างว่าเมื่อสมัยก่อนมีรถไฟ เรานอนหลับใต้ถุนเรือนบนแคร่ได้จนสว่าง ไม่มีใครมาyingตาย; เดียวนี้เป็นสมัยที่เจริญ มีอะไร ๆ มากยิ่งกว่ารถไฟ มากยิ่งกว่าเรือบิน, แต่แล้วผลก็คือว่านอนบนแคร่ใต้ถุนเรือนจนสว่างไม่ได้ เพราะจะมีคนมาyingตาย. ถึงบ้านเมืองของพวกเขาฝรั่งก็เหมือนกัน : ได้ยินว่าเรือนบ้านชั้นเดียว บ้านพื้นดินชั้นเดียวนอนไม่ปิดหน้าต่างก็ได้, หรือไม่ปิดประตูไม่ใส่กลอนประตูก็ได้ ที่เมืองฝรั่ง; แต่เดี๋ยวนี้ก็ได้ไม่ได้, ไม่ได้อย่างเด็ดขาดเช่นเดียวกัน.

นี่จึงดูเกิดว่า พอเรามีรถไฟ มีเรือบิน มีอวกาศ มีปรมาณู มีถึงยุคไปโลกพระจันทร์ได้ถึงยุคป้องกันที่สุด เราก็นอนตากลมใต้ถุนเรือนไม่ได้, พวกเขาฝรั่งก็นอนปิดหน้าต่างไม่ได้; มันเหมือนกันไปทั่วโลกทั่วทั้งโลก.

นี่ต้องจับให้ได้ว่า ถ้าความเจริญทางวัตถุมันวิ่งก้าวหน้าไปพรวดพราด แล้วสภาพทางจิตใจตามไปไม่ทันแล้ว; มันต้องฉิบหาย คือมันจะลำบากยุ่งยากที่สุด, อย่างน้อยมันก็ฉิบหายในด้านจิตด้านวิญญาณ คือมีวิญญาณที่ไม่มีการพักผ่อน มีวิญญาณที่สะดุ้งหวาดกลัว เป็นทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา; นี่ก็เรียกว่า**ฉิบหายหมดแล้วในทางวิญญาณ**. แม้ในทางวัตถุมันก็ยังจะฉิบหาย แต่ว่ามองไม่เห็น :

การที่เรามีอะไร ๆ ที่ไม่จำเป็นเข้ามาในบ้านในเรือนมากยิ่งขึ้นทุกทีนี้ มันเป็นความฉิบหาย ไม่ใช่ความร่ำรวย; แต่คนก็คิดว่ามันเป็นความดี เป็นความเจริญ เป็นความร่ำรวย.

ข้อสำคัญมันก็ต้องมองให้เห็นว่า เพราะใช้สิ่งที่เราคิดว่าดี ว่าเจริญ ว่าร่ำรวยนี้แหละ ที่มันทำให้เรามีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น; แล้วลูกหลานของเราก็จะเห็นแก่ตัวมากยิ่งขึ้นไปอีกกว่าเรา. มันจะมีแต่เห็นแก่ตัวยิ่งขึ้นไปทุกที ๆ อย่างนี้แล้ว โลกนี้มันจะเป็นโลกของอะไร; จะเป็นโลกของมนุษย์หรือเป็นโลกของเดรัจฉาน; หรือว่าเป็นโลกของสัตว์นรก เปอต อสุรกาย. คิดดูให้ดี ๆ ว่า โลกที่กำลังก้าวหน้าเจริญเต็มที่นี้, ถ้าเป็นไปในลักษณะอย่างทีกล่าวมาแล้วนั้น, มันจะกลายเป็นโลกของอะไร.

ดังนั้น เราต้องมองเห็นความจริงอย่างหนึ่ง พร้อมกันไปทีเดียวว่า เมื่อทางวัตถุมันเจริญอย่างนั้นแล้ว จะต้องรีบทำเรื่องทางจิตใจให้มันเจริญทัน ๆ กันไป มันจึงจะไม่ฉิบหาย; เราจึงมาศึกษาพุทธศาสนา ศึกษาธรรมะ ปรัชญาหรือกันในการที่จะทำจิตใจให้เจริญ; ที่เรียกว่า ศึกษาพระธรรมศึกษาพระศาสนานี้ เพื่อความเป็นอย่างนี้. เดียวนี้เราก็ดูเห็นแล้วว่า ใครมันสนใจที่จะทำอย่างนี้กันก็คนในโลกนี้; ดังนั้น มันจึงไม่เพียงพอที่จะแก้ไขโลกทั้งโลกให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ มันจะทำได้แต่เพียงส่วนตัวบุคคลเป็นคน ๆ ไปเท่านั้น. ก็ต้องทำเสียไว้มาก เพื่อไว้ถึงกับว่าถ้าคนอันธพาลมันมาเบียดเบียนเรา เราก็ยังคงหัวเราะได้, เราจะมีจิตใจที่ไม่มีอะไรมาทำให้เป็นทุกข์ได้ แม้แต่ความตาย; เพราะฉะนั้น การที่จะทำได้อย่างนี้ มันมีวิธีอย่างไร? มันก็ต้องวกลับมาหาพระธรรมในพระศาสนาของพระพุทธเจ้าอีก, แล้วในพระธรรมนี้ ก็ไม่มีวิธีไหนจะดีไปกว่าวิธีทำจิตใจให้เจริญ.



ในการทำจิตใจให้เจริญนั้น ก็ไม่มีวิธีไหนดีไปกว่าวิธีของอานาปานสติ ดังที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้อย่างนั้น ว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด รวดเร็วที่สุด ก้าวหน้าที่สุด สบายที่สุดในการประพฤตินการกระทำ; แล้วก็มีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ไปตามลำดับ จนกระทั่งเกิดความดับทุกข์สิ้นเชิง.

นี่เราจึงเห็นว่า การปฏิบัติธรรมะอานาปานสตินี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว เป็นสิ่งที่สมควรอย่างยิ่งแล้ว; จะทำใจให้เจริญจนถึงขนาดที่เรียกว่า ไม่รู้จักกันกับความทุกข์. ใครจะทำความทุกข์ให้ หรือว่ามันจะมาหาเอง หรือสุดแต่ที่ว่ามันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร, มันจะไม่ทำให้ **จิตใจของผู้ที่ประกอบอยู่ด้วยธรรมะนี้มี** **ความทุกข์ได้**; นี่แหละคือคำที่ว่า**ประโยชน์ใหญ่อานิสงส์ใหญ่**มันอยู่ที่นี้. ว่านี่เองคือข้อที่จะต้องทบทวนให้เห็นชัดอยู่เสมอ, แล้วเราก็จะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาที่เพียงพออยู่เสมอในการที่จะปฏิบัติธรรม. ถ้าเราไม่พิจารณาให้เห็นอยู่อย่างนี้ อยู่แล้ว, มันก็จะถอยหลัง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสามันงอกขึ้นไม่ได้ การปฏิบัติมันก็ล้มเหลวไปเอง; ดังนั้น จึงขอร้องว่าท่านจะต้องทบทวนในการพิจารณาเห็นอานิสงส์ เห็นประโยชน์ เห็นพระคุณอันสูงสุดของพระธรรม หรือจะเรียกว่าของพระพุทธ พระสงฆ์ด้วย เพราะว่า เป็นของที่เนื่องกัน : พระธรรมปรากฏก็เพราะพระพุทธเจ้าทรงเปิดเผยและแสดง; พระสงฆ์ก็สืบพระธรรมไว้ไม่ให้สูญหายไปเสีย ด้วยการศึกษาล่าเรียนปฏิบัติต่อ ๆ กันมาจนถึงบัดนี้, ก็ยังรับหน้าที่อันนี้ คือจะสืบอายุของพระธรรมไว้ในโลก ด้วยการศึกษาล่าเรียน ปฏิบัติ แสดงผลของการปฏิบัติให้ผู้อื่นเห็นต่อ ๆ กันมาตลอดเวลาในโลก จนถึงทุกวันนี้. ที่นี้ เท่าที่ใครจะต้องการหรือไม่ต้องการนั้น มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง, มันไม่ใช่เรื่องของพระสงฆ์. พระสงฆ์ก็มีหน้าที่แต่ที่จะแสดงจะเปิดเผย ตามรอยของ

พระพุทธเจ้าให้เต็มที่อยู่เท่านั้น. ส่วนที่เขาคือเอาหรือไม่เอา จะเอาได้หรือไม่ได้นั้น มันก็เป็นเรื่องของโลก. เดียวนี้ มันก็เห็นชัดอยู่แล้วว่า โลกยังไม่เอาเพราะกำลังหลงไหลในวัตถุ หลงไหลในความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ; มันก็ต้องฉิบหาย. แล้วคนที่จะไม่ฉิบหาย ก็คือคนที่รู้จักทำความก้าวหน้าในทางจิตใจหรือในทางธรรมะให้คู่กันไป.

เมื่อคนอื่นเขาไม่ทำเขาไม่เอา, เราก็ยังเอาคนเดียวอยู่ได้แท้ ๆ คือเราไม่มีความทุกข์ก็แล้วกัน. ถ้าเราไม่มีธรรมะข้อนี้, มันต้องมีความทุกข์เป็นแน่นอน. นั่นแหละขอให้ท่านทั้งหลายมองเห็นสิ่งนี้อยู่เสมอ มันก็จะมีปีติปราโมทย์พอใจในพระธรรม, การปฏิบัติธรรมมันก็จะง่ายเข้า. นี่การทบทวนอันดับที่ ๑.

[ ข. ทบทวนให้เกิดกำลังใจอันดับที่ ๒. ]

ที่นี้ ก็มาถึงการทบทวนอันดับที่ ๒; คือทบทวนในข้อที่ว่า แนวสังเขปของอานาปานสตินี้มันมีอยู่อย่างไร. ท่านทั้งหลายจะต้องเข้าใจเป็นขั้น ๆ ไปว่า ถ้ากล่าวโดยสังเขป โดยเค้า ๆ ย่อ ๆ นั้น มันก็มีอยู่อย่างหนึ่ง; กล่าวให้ละเอียดออกไป มันก็มีอีกอย่างหนึ่ง. โดยย่อ ๆ โดยเค้า ๆ ที่จะต้องเข้าใจนั้นว่า ในการที่จะฝึกจิต จนถึงกับมีความก้าวหน้าในทางจิต จนถึงกับอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่มี ความทุกข์เลยนั้น มันต้องประพฤติก้นครบถ้วนเต็มที่เต็มตามระบอบของการปฏิบัติ. ระบอบของการปฏิบัติเพื่อการฝึกจิตนั้น มันก็พอจะแบ่งได้ง่าย ๆ เป็นตอน ๆ ว่าตอนที่แรกหรือ ชั้นแรก จะต้องรู้จักการกระทำจิตให้อยู่ในการควบคุมหรือการจัดการของเราก่อน นี่เป็นข้อแรก; แล้วข้อที่สองหรือ ชั้นที่ ๒

จะใช้จิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้วนั้น ให้ทำหน้าที่ให้ทำงาน ที่มันควร จะทำอย่างยั้งให้ถูกต้อง; ต่อถึงขั้นสุดท้าย ( ขั้นที่ ๓ ) มัน จึงจะเป็นการเสวย ความสุขเกี่ยวกับการกระทำนั้น เป็นความสุขที่มาจากความรู้แจ้งเห็นจริง เป็น จิตปล่อยวางสิ่งทั้งปวง อยู่เหนือสิ่งทั้งปวง. อย่างน้อยมันก็มีเป็น ๓ ขั้นอยู่อย่างนี้.

เหมือนกับจับวัวจับควายมาใช้งาน : **ขั้นแรก**ต้องทำให้มันกลัว ให้มันอยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน; **ขั้นที่สอง**จึงจะใช้มันให้ทำนั่นทำนี่ได้ คือฝึกให้ทำนั่น ทำนี่ได้ แล้วก็ใช้มัน; **ขั้นที่สาม**จึงจะได้รับประโยชน์. จิตนี้ก็เหมือนกันกับสัตว์ ปาที่ยังไม่ได้ฝึก; ดังนั้น จึงต้องฝึกให้อยู่ในอำนาจ, แล้วก็ให้ทำหน้าที่, แล้วจึง จะได้รับประโยชน์จากการฝึกจิตหรือทำจิตให้เจริญ.

ที่นี่ การทำจิตให้อยู่ในอำนาจ มันจะมีหลายตอน : ตอนแรก ๆ ก็เป็นตอน หยาบ ๆ; ต่อมาก็ละเอียดประณีตเข้า. เหมือนกับเราจะจับสัตว์ป่ามาฝึก; ครั้ง แรกมันก็ต้องตีต้องเขี่ยน ต้องทำอะไรกันอย่างรุนแรง จนมันยอมแพ้ยอมกลัวใน ส่วนนี้; แล้วจึงค่อยทำอย่างที่เราเรียกว่าละเอียดสุขุมเข้าสุขุมเข้า จนมันยอมเป็นเพื่อน กับเรา เราจึงจะใช้มันได้.

การฝึกจิตในขั้นแรก ก็ฝึกในส่วนภายนอก ที่แวดล้อมอยู่เป็นภายนอก คือเรื่องหยาบ ๆ ทั้งนั้น นั่นนี่โน่นโดยรอบ ๆ ไป ออกไปก่อน. เช่นกำหนดรู้เรื่อง ลมหายใจสั้น, ลมหายใจยาว, ลมหายใจพุ่งแต่งร่างกายอย่างไร; อย่างนี้มัน ก็ยังเป็นการฝึกเพียงยังหยาบอยู่. แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องนับว่าเป็นการฝึกที่ต้องบังคับ จิตให้อยู่ในอำนาจของเรา : ให้มันกำหนดลมหายใจยาว ซึ่งกำหนดได้ง่ายกว่าอย่าง อื่น; แล้วให้กำหนดลมหายใจสั้น; แล้วให้กำหนดที่มันละเอียดลงไปถึงกับว่าลม

หายใจนี้ปรุงแต่งกาย; ทีนี้ ให้การฝึกมันละเอียดเข้ามาจนถึงกับว่าทำลมหายใจนั้นให้สงบรำงับ; ทีนี้ ถัดไปก็ทำจิตให้ได้สมาธิ คือมีปีติ มีสุข, นี่มันก็ละเอียดถึงขนาดที่เรียกว่าจะไม่ต้องเขียนต้องตีกันรุนแรงแล้ว. ทีนี้ ถ้าว่ามันมีปีติและสุขขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีความสุขในการฝึก ในการทำงาน หรือในการจะช่วยให้มันทำงาน; แล้วเอาปีติและสุขนั้นมาพิจารณาดูให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ว่าปีติและสุขนี้ปรุงแต่งจิต เพื่อที่จะไปฝึกในการที่จะให้ไม่ปรุงแต่งจิตในทางที่ไม่ต้องการให้ปรุงจิตแต่ในทางที่ต้องการและควรจะปรุง กระทั่งว่าให้มันปรุงน้อยลง จนกระทั่งว่ามันไม่ปรุงเลย. นี่มันประณีตละเอียดแยบคาย เป็นอุบายอันลึกซึ้งมากขึ้นมาอย่างนี้.

แล้วหมวดถัดไปก็หยุดดูจิตกันเสียสักพักหนึ่ง ว่าจิตเป็นอย่างไร? จิตเป็นอย่างไร? จิตเป็นอย่างไรได้ก็แบบ ก็อย่าง ก็แ่ง ก็มุม? แล้วต่อไปนี้ก็ทดสอบว่ามันเชื่อฟังเราไหม? ก็ลองฝึกในขั้นที่ว่า ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่, ลองดู มันเชื่อฟัง; ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ก็ลองดู มันก็เชื่อฟัง; ทำจิตให้ปล่อยอยู่, มันก็เชื่อฟัง. นี่เป็นการทดสอบที่เรียกว่าไอ้สัตว์ที่เราฝึกนี้เดี๋ยวนี้มันดีขึ้นมาถึงขนาดนี้แล้ว, มันเย็นคือมันสงบ มันหยุด มันอยู่ในอิวาท อยู่ในบังคับบัญชาดีแล้ว.

ทีนี้ ก็ใช้ทำงานอย่างประเสริฐที่สุด คือการปฏิบัติหมวดต่อไป : เอาจิตที่ดีแล้ว นิมนวล อ่อนโยน ตั้งมั่น บริสุทธิ์ สะอาด ขาวผ่อง นิมนวลอ่อนโยนควรแก่การทำงานนี้ มาใช้ให้พิจารณาสังขารทั้งปวงโดยความเป็นของไม่เที่ยง คือพิจารณาอนิจจังในสิ่งทั้งปวง. จิตที่ได้ฝึกดีแล้วถึงขนาดนี้มันก็ทำได้; ถ้ายังไม่ฝึกมาถึงขนาดนี้, มันทำไม่ได้ มันยังบ้า ๆ บอ ๆ มันยังไม่เชื่อฟัง มันยังอันธพาลเถร มันไม่อาจจะมาพิจารณาไอ้ความไม่เที่ยงอยู่ได้. แต่ถ้าเราฝึกฝนกัน

มาถึงขนาดขั้นที่ ๑๒ แล้ว มันก็สามารถที่จะเอามาใช้ให้พิจารณาในการเห็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงได้; ดังที่ได้อธิบายแล้วโดยละเอียดในการบรรยายครั้งที่แล้วมา.

[ เริ่มบรรยาย ในหัวข้อบรรยายวันนี้.]

## การปฏิบัติจิตตภาวนาเริ่มออกผลเมื่อเกิดวิราคะ.

ที่นี่ มาวันนี้ก็มาถึงขั้นที่ว่า มันจะเริ่มได้รับผล; การงานที่ได้ลงแรงลงทุนทำไปเป็นวรรคเป็นเวรนั้น มันกำลังจะเริ่มออกผล. หมายความว่า เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงอย่างถูกต้องแท้จริงและเพียงพอแล้ว, มันจะออกมาเป็นสิ่งที่เรียกว่าวิราคะ; ซึ่งจะได้บรรยายกันในวันนี้ ว่า วิราคานุปัสสิ อสฺสสฺสึสามิตฺติ สิกฺขติ เป็นต้น เป็นผู้มีปกติตามเห็นอยู่ซึ่งความจางคลายของจิตนั้นอยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและหายใจเข้า. เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องทบทวนไปถึงขั้นที่แล้วมาว่า ความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร? ผลความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร? พอเห็นถึงขนาดไหนมันจึงจะมีผลออกมาใหม่เป็นความจางคลาย? ที่เรียกว่า " จางคลาย " นั้น จางคลายจากอะไร? จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น. เมื่อความยึดมั่นถือมั่นจางคลายลง, สิ่งที่ว่าความทุกข์ก็จางคลายลงตามไปด้วย. ความจางคลายของกิเลส และความจางคลายของความทุกข์นี้ ต้องเป็นไปด้วยกัน; ต้องเป็นไปด้วยกันตามสัดส่วนอย่างเดียวกัน. เห็นความไม่เที่ยงมากเท่าไร มันก็มีความจางคลายมากเท่านั้น; ดังนั้น จะต้องพยายามพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงให้ละเอียดลึกซึ้งสูงมถึงที่สุด ความจางคลายมันจึงจะเกิดได้ถึงที่สุดเช่นเดียวกันอีก.

สิ่งที่เรียกว่าวิราคะคือความจางคลายนี้ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่า

อริยมรรค. อริยมรรคนั้น มีความหมายสำคัญคือการตัดกิเลส. เปรียบเหมือนอาวุธที่จะตัดสิ่งที่มีหน่อหุ้มก็ดขวางรุงรัง, ถ้ามันคมมากมันก็ตัดได้ดีมาก; ดังนั้นจึงต้องทำให้มันคมมาก ด้วยการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงนั้น ให้แยบคายที่สุด. ที่นี่ จะพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงอย่างแยบคายที่สุด มันก็ต้องวกกลับไปพิจารณาความไม่เที่ยงที่จะแสดงให้เห็นได้ ทุก ๆ ชั้นทุก ๆ ตอนแห่งการปฏิบัติอานาปานสตินั้นเอง. เราจะมองดูข้างนอก แล้วดูความไม่เที่ยงก็ได้, แต่มันไม่ดีเท่ามองดูข้างใน. เราจะคิด ๆ นึก ๆ เอาก็ได้, แต่มันก็ไม่ดีเท่าทำให้มันรู้สึกขึ้นมาจริง ๆ.

ที่มองข้างนอก เช่นว่าเราจะมองไปที่สิ่งของต่าง ๆ บรรดาที่มีในโลกนี้ล้วนแต่เปลี่ยนแปลง; อย่างนี้มันก็ได้เหมือนกัน แต่มันเห็นความเปลี่ยนแปลงน้อยอยู่. หรือว่าเราจะคิดคำนึงคำนวณด้วยเหตุผลว่า นี่เป็นอย่างนี้ แล้วเป็นอย่างนี้ แล้วเป็นอย่างนั้นมันต้องไม่เที่ยง; ก็ได้เหมือนกัน แต่มันก็ยังไม่พอ. ฉะนั้น มันก็ต้องมีอะไรที่รู้สึกอยู่ในใจ หลับตาเสียก็ยังรู้สึกได้ แล้วไม่ต้องคิดไม่ต้องคำนวณด้วยเหตุผล มองไปที่ตัวของมันเลย. เช่นว่าลมหายใจทำไมเดี๋ยวยาวเดี๋ยวสั้น นี่มันรู้สึกได้อยู่ว่าทำไมเดี๋ยวยาวเดี๋ยวสั้น? มันสั้นเพราะเหตุไร? มันยาวเพราะเหตุไร? อะไรทำให้เปลี่ยนแปลง? นี่รู้ดีที่สุด ตามที่เราได้ฝึกมาแล้ว ในขั้นที่ ๑ ครั้งกระโน้น; จึงต้องเอาขั้นที่ ๑ ครั้งกระโน้นนั้นกลับมาอีก มาเพื่อจะให้มันแสดงให้เราเห็นลักษณะต่าง ๆ ในตัวมันเอง คือความไม่เที่ยงในที่นี้ : เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว, เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น, เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกาย, เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจที่รำบอบอยู่, เห็นความไม่เที่ยงของปีติ, เห็นความไม่เที่ยงของสุข, เห็นความไม่เที่ยงของปีติและสุขนี้ปรุงแต่งจิต, เห็นความไม่เที่ยงของการที่ปีติและสุขนี้หยุดปรุงแต่งจิต, และเห็นความไม่เที่ยงของจิตในลักษณะต่าง ๆ, เห็นความไม่เที่ยงของจิตที่ปราโมทย์,

เห็นความไม่เที่ยงของจิตที่ตั้งมั่น, เห็นความไม่เที่ยงของจิตที่ปล่อยอยู่, กระทั่งเป็นความไม่เที่ยงที่รวมกันเข้าด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าอนิจจานุปัสสีในเวลา; อย่างนี้เรียกว่า **ดูความไม่เที่ยงที่สิ่งที่มีอยู่จริงในจิตใจของเรา**, ไม่ใช่ดูสิ่งข้างนอก แล้วไม่ใช่ดูชนิดที่ว่าต้องคำนวณด้วยการใช้เหตุผลอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น ใครครวญไป. อย่างนั้นมันไม่เหมือนกันกับที่ว่ามันรู้สึกอยู่จริง ๆ คือเห็นชัดอยู่ว่า มันไม่เที่ยง คือมันเปลี่ยนแปลงอย่างนั้นมันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ มันกระดุกกระดิกไปทางนั้นกระดุกกระดิกไปทางนี้; ให้มันรู้สึกอยู่แก้ไขอย่างนี้ จึงจะใช้ได้, เรียกว่าเห็นความไม่เที่ยง.

ที่นี่ ถ้าเห็นความไม่เที่ยงเพียงพอแล้ว, มันก็จะเกิดผลขึ้นมาในตัวมันเองเป็นความจางคลาย; เพราะเหตุว่า ความยึดมั่นถือมั่นมันเกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความไม่เที่ยง เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยงจึงเกิดไปยึดมั่นถือมั่นเข้า. ที่นี่ พอเห็นความไม่เที่ยง, ความยึดมั่นถือมั่นมันก็สลายตัว; มันเป็นกฎที่แน่นอนของธรรมชาติ ไม่ใช่ใครต้องบังคับต้องบันดาลมัน, เป็นกฎที่แน่นอนในตัวมันเองของธรรมชาติของจิต. ถ้าไม่เห็นความจริงมันก็โง่ มันก็ทำไปอย่างโง่ ๆ; ในกรณีนี้มันไม่เห็นความจริงของความไม่เที่ยง มันก็เลยโง่ไปยึดมั่นถือมั่นเข้าว่าตัวกู - ของกู เป็น "นกเขา" อยู่ตลอดวันตลอดคืน.

ทางแก้มันก็ไม่มีทางอื่น นอกจากจะทำให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงนั้น; ความรู้สึกว่าตัวกู - ของกูมันก็จางลงกระทั่งเกิดไม่ได้, นี้เรียกว่าวิราคะ. วิราคะ แปลว่าไม่กำหนด หรือปราศจากกำหนด หรือคลายกำหนด, มันแล้วแต่จะใช้คำไหน; คลายกำหนดก็ได้ ปราศจากกำหนดก็ได้ ไม่กำหนดก็ได้, หมายความว่าไม่ยึดมั่นนั่นเอง. ความกำหนดทุกชนิดเป็นความยึดมั่น; ความ

ยึดมั่นทุกชนิดเป็นความกำหนด. ความยึดมั่นและความกำหนดมีความหมายอย่างเดียวกัน; คือเข้าไปกอดรัดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยจิตใจ ด้วยความเ็ง ด้วยอวิชชา. นี้เรียกว่าความกำหนดก็ได้ เรียกว่าความยึดมั่นถือมั่นก็ได้; จะเป็นไปในบุคคลสัตว์สังขารเป็นที่รักที่พอใจก็ได้. แม้ที่สุดแต่ในทรัพย์สมบัติแก้วแหวนเงินทองก็ได้ กำหนดได้ยึดมั่นได้เหมือนกัน.

ในบุตร ภรรยา สามี ในวัวควายช้างม้า กระทั่งในเรือกสวนไร่นา กระทั่งในแก้วแหวนเงินทอง มันมีความกำหนดได้ หรือมีความยึดมั่นได้ เพราะไม่เห็นไ้อ้ความจริงที่สำคัญที่สุดคือความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้. ถ้าเห็นไม่เที่ยงอย่างถูกต้อง เราก็ไม่ต้องถึงกับกำหนด; เราจะหามาใช้คือมีไว้หรือใช้ไปก็ไม่ต้องถึงกับกำหนด, ไม่ต้องถึงกับยึดมั่นถือมั่น. ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ก็ยังหาเงินได้ แล้วยังหาเงินเก่งเสียอีก แล้วก็ไม่ใช่เป็นทุกข์ตลอดเวลา. คนเ็งยึดมั่นถือมั่นใจก็ร้อนเป็นไฟตั้ง แต่แรกนึกแรกคิดเสียแล้ว; ไปทำการทำงานเพื่อหาเงินนี้มันก็ร้อนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา; ได้มาเก็บไว้ก็ยังร้อน, ได้กำไรก็ร้อนอย่างได้กำไร, ขาดทุนก็ร้อนอย่างขาดทุน, เสมอตัวก็ร้อนอย่างเสมอตัว; นี่มันคือคนเ็ง.

**หยุดยึดมั่นได้ จะไม่เป็นทุกข์ในทุกกรณี.**

ถ้ามีธรรมชาติจริง, จะต้องอยู่เหนือความรู้สึก ว่าได้กำไรหรือขาดทุน หรือเสมอตัว. อย่างนั้นเรียกว่าเสมอตัว, อย่างนั้นเรียกว่าขาดทุน, อย่างนั้นเรียกว่ากำไร, มันก็เป็นเรื่องบัญญัติสมมติขึ้น; ที่แท้มันคือความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านั้นที่มันเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น. เพราะฉะนั้น ได้กำไรก็ไม่ต้องดีใจ, ขาดทุนก็ไม่ต้องเสียใจ, เสมอตัวก็ไม่ต้องหวังหรืออะไรให้มันร้อนใจต่อไปอีก; ทำจิตให้



มันเฉย ๆ แล้วก็หาต่อไปทำต่อไป มันก็ได้มาแล้วก็มากขึ้น และไม่เป็นทุกข์ด้วย. ถ้าทำไปด้วยยึดมันถือมัน, มันเป็นทุกข์ขนาดตกนรกทั้งเป็นไปตั้งแต่แรกคิดกระทำ หรือกำลังทำอยู่. ถ้าไม่ยึดมันถือมัน คือไม่โง่, แต่มีสติปัญญาแล้วกระทำไป ทำไปมันก็ได้มาได้มา; หรือจะขาดทุนบ้าง ได้กำไรบ้าง เสมอตัวบ้าง มันก็เป็นเรื่องธรรมดา; แต่ถ้าทำด้วยใจคอที่ปกติแล้วมันคงจะทำถูก, เมื่อทำถูกแล้วมันก็ต้องได้กำไรมากกว่าขาดทุน แล้วตัวก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ด้วย. **นี่คือประโยชน์ของความไม่ยึดมันถือมัน.** หรือว่าเราจะทำอย่างนั้นผิดทำคืนไม่ได้ ก็ต้องค่อยทำค่อยไป ให้มันค่อยเป็นค่อยไป. (คำว่า "คิดทำคืนไม่ได้" นั้นจะเป็นคำนี้หรือจะเป็นคำว่า "คิดทันทีไม่ได้" หรือคำว่า "คิดทำทันทีไม่ได้" "คิดทำไม่ได้" "คิดทำให้ดีไม่ได้" หรือคำอะไรอื่น ๆ, พึงจากเสียงในเทปไม่ค่อยชัด; ขอผู้อ่านวินิจฉัยดูว่าจะเป็นคำไหนแน่, ขอแต่ให้ถูกความหมายที่เกิดประโยชน์ทางธรรมก็ใช้ได้. - ผู้ทำต้นฉบับ.) **นี่จึงเรียกว่าวิราคะ คือเริ่มคลายความยึดมันถือมัน เริ่มคลายความกำหนด.**

อย่าไปโง่ ไปบ้า ไปหลง เรื่องขาดทุน **กำไร เสมอตัว**อะไรให้มากนัก; แต่จะมีความรู้แจ้งแทงตลอดว่าไฉ่ทั้ง ๓ อย่างนั้นมันบ้าเหมือนกัน. มีใจคอปกติ **ไม่ต้องรู้สึกว่ามีกำไรหรือขาดทุนหรือเสมอตัว** นี้ดีกว่า. แม้อยากจะเห็นว่ามันเสมอตัว หรือได้กำไร ขาดทุน, อยากรู้ก็เห็นได้รู้ได้; แต่อย่าไปยึดมันถือมัน ในการได้กำไร (ถ้าไปยึดมัน) มันก็จะตีใจจนเนื้อเต้น คือบ้าชนิดหนึ่ง, เราอย่าไปเสียใจในเรื่องขาดทุน มันก็จะบ้าอีกชนิดหนึ่งขึ้นมาอีก คือมันเศร้า มันโศก มันหม่นหมอง. หรือเสมอตัวก็เหมือนกัน, ก็รู้ว่ามันอย่างนั้น **ไม่ต้องไปเดือดร้อน** อยู่ด้วยความหวังที่จะเอาอย่างนั้นที่จะแก้ตัวอย่างนี้ หรืออะไรให้มันร้อนต่อไปอีก. เรื่องเงินก็ยังคงจะต้องทำต่อไปเป็นแน่นอน ก็ทำด้วยใจคอปกติคือไม่ยึดมันถือมัน. **นี่จะหากินอยู่ในโลกนี้ก็ต้องทำอย่างนี้. จะหากินชนิดไปพระนิพพานก็ต้องทำอย่างนี้. แปลว่าจะมีความสุขอยู่ในโลกนี้ก็ต้องทำอย่างนี้, จะมีความสุขอย่างเหนือโลกทุกโลก**

มันก็ต้องทำอย่างนี้; เพราะเรื่องมันเหมือนกันตรงที่ว่า ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นแล้วจะต้องเป็นทุกข์, ข้อนี้ข้อเดียวแน่นอนไม่มีเปลี่ยนแปลง. ถ้ายึดมั่นถือมั่นแล้วจะต้องเป็นทุกข์; ไม่ว่าเรื่องต่ำ เรื่องสูง เรื่องกลาง เรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ ไม่ว่าเรื่องชนิดไหน, ถ้ายึดมั่นถือมั่นแล้วจะต้องเป็นทุกข์. นี่หยุดใจที่จะไปยึดมั่นถือมั่นเสีย, จะได้ไม่เป็นทุกข์ในทุกกรณี. แล้ววิธีจะหยุดใจก็คือทำอานาปานสติให้มันจริงให้มันถูกต้องตามเรื่องตามราว ให้มันก้าวหน้ามาตามลำดับ; จนกระทั่งเห็นความไม่ยึดมั่นถือมั่นที่ปรากฏออกมาจริง ๆ. นี่แหละเรียกว่าได้ผล.

### เห็นอนิจจังให้จริง จะคลายอุปาทานได้จริง.

เดี๋ยวนี้เรากำลังพูดถึง เรื่องความคลายความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่าวิราคะ. เห็นความไม่เที่ยงเท่าไร มันก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งนั้นเท่านั้น. อย่างเรามีเงิน เราไม่อยากจะดูในความไม่เที่ยงของเงิน ทั้งที่บางที่เราคิดว่ามันไม่เที่ยง, ถ้าเราพิจารณาดูแล้วก็จะเห็น; แต่แล้วเราไม่อยากจะพิจารณา เพราะเรารักเงินเราไม่อยากจะเห็นเงินเป็นของไม่เที่ยง. เช่นเดียวกับเรารักบุตร ภรรยา สามี อย่างนี้ เราไม่อยากจะดูมัน ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; เราอยากจะทำให้มันเป็นของน่ารัก น่าพอใจ น่าอะไรอยู่เรื่อยไป, ไม่อยากดูมันในแง่ที่เป็นความไม่เที่ยง; ดังนั้น มันจึงเป็นเรื่องโลกจัดเกินไป เรียกว่าเป็นวิสัยโลกเป็นเรื่องโลกจัด, มันก็ต้องมีความทุกข์ ต้องระคนกันไปกับความทุกข์ : เดียวก็ร้องไห้ เดียวก็หัวเราะ เดียวก็ร้องไห้ เดียวก็หัวเราะ. นี่ก็ยังไม่อภัยได้ว่ามันเป็นเรื่องโลก ๆ มันก็เป็นอย่างนี้ไปก็แล้วกัน; ถ้ายังชอบอย่างนี้อยู่ก็เอาไปเถอะ คือเดี๋ยวหัวเราะบ้าง เดียวร้องไห้บ้าง; แต่อย่าเป็นบ้าก็แล้วกัน.

หรือเราจะคิดว่า ถ้าไม่ต้องร้องให้ไม่ต้องหัวเราะบางที่จะดีกว่า; จึงค่อยทำต่อไป คือพิจารณาดูความไม่เที่ยงความไม่น่ายึดมั่นถือมั่นของสิ่งนั้น ๆ เสียบ้าง; แล้วมันก็จะคลายลง จะไม่หัวเราะ จะไม่ดีใจเมื่อมีกำไร จะไม่ร้องให้เมื่อขาดทุน หรือสูญเสียอะไรไป. นี่มันก็เริ่มปกติเข้า เพราะมันคลายความยึดมั่นถือมั่นเข้านั่นเอง ก็เรียกว่าความกำหนัดมันคลายลง ๆ, ความยึดมั่นถือมั่นมันคลายลง ๆ.

### คนแก่อาย่าอายุเด็กในเรื่องคลายอุปาทาน.

ที่แท้มันควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะว่า เราเกิดมาจากท้องมารดา เจริญเติบโตมาก็หลายสิบปีแล้ว. ขออย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ หรือเป็นเรื่องเล็กน้อย. ควรจะเห็นว่า เราเกิดมาจากท้องมารดานี้ก็หลายปี หลายสิบปีแล้ว, ได้เห็นอะไรมามากมายตามลำดับ ตามลำดับ ๆ แล้ว; มันก็ควรจะคลายความยึดมั่นในบางสิ่งบางอย่างได้โดยธรรมชาตินั่นเอง. เพราะฉะนั้น คนแก่ ๆ นี้ควรจะมิอะไรที่เป็นการคลายความยึดมั่นถือมั่นได้บ้าง; อย่าให้เหมือนกับเด็ก ๆ ที่ยังไม่รู้อะไรเลย ยังไม่ได้ผ่านอะไรมาเลย, มันก็ต้องเป็นไปตามความไม่รู้ แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นเต็มที. ทีนี้ คนแก่ ๆ เขาก็รู้เพราะได้ผ่านมา แล้วก็ชิมรสหวานรสขม รสอิฐฐารมณ อนิฐฐารมณ อะไรนี้มากมายแล้ว, แล้วก็ยังเห็นบ้างแล้วว่ามันเป็นเพราะเหตุอะไรด้วย; มันดีกว่ากันอย่างไร. เพราะฉะนั้น ก็ถึงเวลาที่สมควรที่ว่าคนแก่นี้จะต้องทำเรื่องนี้ให้ดีขึ้นต่อไปอีก จึงมาศึกษาธรรมะ, ศึกษาธรรมะเพื่อจะรู้และจะปฏิบัติธรรมะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออานาปานสติ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี. ขึ้นอื่น ๆ ถ้ามันไม่ได้มีโอกาสพบกัน ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ก็ช่างมันเถอะ; แต่สำหรับชั้นอนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสีนี้

ขอให้ได้พบกัน.

ขอให้พยายาม ให้ทุกคนได้พบกับความจริง คือความไม่เที่ยง, แล้วมันก็จะได้คลายความยึดมั่นถือมั่น คลายความกำหนัดในโลกนี้. ดังที่ได้พูดมาแล้วข้างต้นว่า โลกนี้มันมีสิ่งที่ยั่วให้กำหนัดให้ยึดมั่นมากขึ้น ๆ; การทำมาหากิน สะดวกสบาย การไปมาคมนาคนสะดวกสบายเจริญก้าวหน้า, แต่แล้วมันไม่ได้ทำให้เรายึดมั่นถือมั่นน้อยลง, มันทำให้เรายึดมั่นถือมั่นมากขึ้น ใหญ่ขึ้น กว้างขึ้น นานขึ้น, ระวังให้ดี; จะอยู่ในโลกที่มันมีแต่เหยื่อล่อให้หลงใหลนี้มากขึ้น ๆ, จะอยู่กันอย่างไร. เผลอไปนิดเดียวมันก็จะจมลงไปในโลกในสิ่งเหล่านี้ เหมือนกับพวกที่เขากำลังจม ๆ กันอยู่. จมลงไปในความยึดมั่นถือมั่น เป็นทาสของกิเลสแล้ว, ก็ได้เห็นแก่ตัวจัด แล้วก็ได้เบียดเบียนรบราฆ่าฟันกันไม่มีหยุดไม่มีหยอน จนแก่กันไม่หวาดไหว.

### ลำพังการศึกษาในโลกปัจจุบัน ไม่ช่วยให้คลายอุปาทานได้.

ที่นี่ การศึกษาในโลกเวลานี้มันช่วยไม่ได้; เพราะว่ามันสอนโดยคนที่ยึดมั่นถือมั่นมากกว่าธรรมดา. ครูบาอาจารย์สมัยก่อนยังยึดมั่นถือมั่นน้อย ก็สอนไปอย่างหนึ่ง. ครูบาอาจารย์สมัยนี้ ยึดมั่นถือมั่นมาก มันก็สอนไปอีกอย่างหนึ่ง; ในโลกนี้จึงมีแต่ครูที่สอนให้คนเป็นบ้า คือให้ยึดมั่นถือมั่นมากขึ้นไปกว่าธรรมดา มากไปกว่าเดิม เพราะว่า ครูเองมันก็ยึดมั่นถือมั่นมากกว่าเดิม ยิ่งขึ้นทุกชั่วอายุคน. นี่ขอให้นักกันให้มากในข้อนี้; แล้วก็ช่วยกันทำให้มีครูที่ขึ้นสังกัดต่อพระพุทธเจ้านั้น ให้มากขึ้นสักหน่อย คือครูที่ไม่ทำโลกให้บ้านี้ ควรจะมีขึ้นมาในโลกนี้. ครูที่จะทำโลกนี้ให้มันบ้ายิ่งขึ้นนั้นมีมาก, มีมากเกินไปแล้ว

เกินแล้วเกินอีก มีมากเกินไปแล้วที่จะทำโลกนี้ให้บ้า คือให้ยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น, เป็นความยึดมั่นถือมั่นสมัยใหม่ ใหม่เอี่ยม; ยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรงอย่างไม่เคยมีมาแต่ก่อน.

แต่ว่า ครูชนิดที่จะช่วยทำให้ยึดมั่นถือมั่นน้อยลง คือทำตามหลักการของ พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครูนี้ ว่ามีความฉลาดกันสักหน่อยอย่าไปยึดมั่นถือมั่นอะไรให้เกิดความทุกข์ขึ้นนี่, มันยังไม่มี หรือมีไม่พอ; โลกนี้มันจึงเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น มันก็มีแต่ความเดือดร้อน. นี่เราจะหวังพึ่งครูแต่ในเรื่องโลก ๆ ด้านเดียวมันไปไม่รอด.

**ครูที่จะทำให้ยึดมั่นถือมั่น** แล้วเจริญในทางวัตถุนั้น มันก็มีอยู่พวกหนึ่ง; เรียกว่าเป็นเรื่องในโลก. แล้ว**ครูที่จะช่วยให้บรรเทาความยึดมั่นถือมั่น** อย่าให้โลกนี้มันกัดเอา นี่มันไม่ค่อยมี. มันต้องเป็น**ครูอย่างของพระพุทธเจ้า** ที่จะสอนธรรมะให้มีขึ้นมาในตัวเรา, จะเป็นเครื่องต้านทานไม่ให้โลกนี้มันกัดเอา.

โลกนี้มันก็เป็นสุนัขร้าย เป็นสัตว์ร้าย เป็นของร้าย ๆ ยิ่งขึ้นทุกที ๆ มันจะกัดเรามากขึ้นทุกที. นี่เราต้องมีอาวุธป้องกันคืออนิจจานุปัตติ จะต้องมองเห็นมันด้วยอาวุธอันนี้ คืออาวุธวิราคะที่เป็นอริยมรรคนี้, ให้มันตายลงไปเสียก่อนแต่ที่มันจะมากัดเรา. เหมือนว่าเสือมันวิ่งเข้ามาจะกัดเรา เรามี**อาวุธอนิจจานุปัตติ วิราคานุปัตติ** เหมือนกับสายตาเป็นไฟมองดูทีเดียวเสือตายหายไปหมด ไม่ได้กัดเรา; ก็ควรจะเป็นอย่างนี้. อะไรจะเข้ามากัดเรา เรามองเห็นดูทีเดียวตายหมด หายไปหมด ไม่ได้มากัดเรา. นี่พูดอุปมาให้จำง่าย ๆ

ว่า อะไรที่จะเข้ามาทำร้ายจิตใจของเรา เราก็มองทีเดียวยให้มันตายไปหมด. เครื่องมืออันนี้คืออานิจจานุปัสสีที่แท้จริง ที่ทำให้เกิดวิราคานุปัสสี.

เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด; สิ่งนั้นจะไม่มีความหมายเลยสำหรับเรา จะไม่ทำให้เรารัก หรือโกรธ หรือเกลียด หรือกลัว หรืออะไรได้, จะไม่มีข้อที่ว่าขาดทุน หรือได้กำไร หรือเสมอตัว อีกต่อไป, มีแต่เฉยเท่านั้น; มันกลายเป็นความฉลาดไปเสีย : มีกำไรก็ทำให้เราฉลาด, ขาดทุนก็ทำให้เราฉลาด, เสมอตัวก็ทำให้เราฉลาด; เราไม่มีได้กำไร ไม่มีขาดทุน ไม่มีเสมอตัว, มีแต่ความฉลาด. อะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ในเรื่องของเรา, มีแต่ทำให้เราฉลาด; ไม่มีที่จะทำให้เราน้อยใจว่าขาดทุน ดีใจว่าได้กำไรหรือเสมอตัวไร ๆ หลง ๆ หวัง ๆ อยู่. ลองพยายามกันอย่างนี้ ก็จะได้รับประโยชน์จากอานาปานสติข้อนี้ซึ่งมาถึงข้อที่ ๑๔ แล้ว; ยังอีก ๒ ข้อจะจบแล้ว.

นี่ถ้าเป็นการฝึกวิจิกิจฉา ก็เป็นเรื่องที่ว่าเอามาไถนาทำนากันแล้ว ปลูกข้าวกันแล้ว; มันยังแต่จะได้ผลแล้ว. อานาปานสติถึงขั้นที่ ๑๔ แล้ว จวนจะจบแล้ว; ควรจะมองดูให้เห็นตัวจริงของมัน ซึ่งมันค่อยเปลี่ยนมาตามลำดับ ตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ มาจนถึงขั้นที่ ๑๔, แล้วยังขั้นที่ ๑๕ ที่ ๑๖ มันก็ไม่ซ้ำกันไม่เหมือนกัน; มันจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนไปตามเรื่องตามลำดับ จนถึงขั้นสุดท้าย. เดียวนี้ ก็เป็นเรื่องคลายความกำหนัด หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นแล้ว; จงมีการหายใจออกอยู่ ด้วยความคลายยึดมั่นถือมั่น, หายใจเข้าอยู่ ด้วยการคลายยึดมั่นถือมั่น. หายใจออกก็คลายความยึดมั่นถือมั่น, หายใจเข้าก็คลายความยึดมั่นถือมั่น; ให้มันเป็นอย่างนี้ก็แล้วกัน. อย่าให้มันโง่งเหมือนที่แล้ว ๆ มา : หายใจเข้าก็ยึดมั่น หายใจออกก็ยึดมั่น หายใจเข้าก็ยึดมั่น หายใจออกก็ยึดมั่น;

น้ำมันเป็นอย่างนั้น. เดี่ยวนี้ มันก็ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นว่า มันรู้, รู้ถึงขนาดที่ว่า จะไม่ใช่ไปฝังยึดมันถือมัน.

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งสากลจักรวาล มันสรุปรวมอยู่ที่เวทนา; เวทนา เป็นทุกข์ก็ยึดมันอย่างเป็นทุกข์, เวทนาอย่างเป็นสุขก็ยึดมันอย่างเป็นสุข, เวทนา ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ยึดมันอย่างไม่ทุกข์ไม่สุข. ไปยึดมันในเวทนาที่เป็นสุขมันก็เกิดความปลอดภัยหรือราคา, ไปยึดมันในเวทนาที่เป็นทุกข์มันก็เกิดโทษหรือโทษ, ไปยึดมันในเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์มันก็เกิดโมหะหรือเกิดอวิชชาไปตามเดิม. แล้วมันก็ชินมาก เข้าชินมากเข้า; ในเรื่องที่ถูกใจมันก็เกิดเป็นราคานุสัย, ในเรื่องไม่ถูกใจมันก็เกิดปฏิฆานุสัย, ในที่เฉย ๆ กลาง ๆ มันก็เกิดอวิชชานุสัย. นี่มันมีแต่อย่างนี้; มันมีแต่เกิดความยึดมันถือมัน แล้วเพิ่มความยึดมันถือมัน แล้วก็สร้าง ความเคยชินในการที่ยึดมันถือมัน, มันเป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ มา. นี่ยากดู หรือไม่ยากดู อยากเห็นหรือไม่อยากเห็น.

### เป็นพุทธบริษัท " ต้องไม่โง่ ๓ โง่ ".

บางคนไม่อยากสนใจเรื่องนิพพาน กลัวว่า จะไม่ได้รับอะไรที่เอร็ดอร่อย กลัวว่านิพพานนั้นจะเป็นเรื่องจืดชืดไม่มีรสไม่มีชาติ; นึกเอาเอง กลัวเอาเอง โง่เอาเองว่าอย่างนี้; ก็เลยไม่สนใจเรื่องนิพพาน. ชาวบ้านทั่ว ๆ ไปไม่สนใจเรื่องนิพพาน ก็เพราะมีความรู้สึกอย่างนี้; ในเวลานี้ก็จะเป็นกันทั้งโลก ที่มันหลงไหลในเรื่องวัตถุที่เจริญก้าวหน้า. ที่นี้ พวกเราพุทธบริษัทก็ระวังให้ดี มันจะเป็นอย่างนั้นด้วยก็ได้; คือไม่อยากจะสนใจในการที่จะแก้ไขความยึดมันถือมัน โดยคิดว่า ถ้ามันเกิดไม่ยึดมันถือมันเสียแล้วมันจะไม่ทำอะไร, มันจะไม่หาเงินหาทอง, หรือว่า

หามาได้มันก็จะไม่มีรสมีชาติ, กล่าวชีวิตนี้จะไม่มืรสไม่มีชาติ, จึงไม่กล้าศึกษาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.

โง่มาทีหนึ่งแล้วไม่รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แล้วมาโง่อีกทีหนึ่งก็คือไม่กล้าศึกษาเพื่อจะารู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; แล้วมันก็จะได้โง่ต่อไปอีกว่า ไม่รู้ว่าความทุกข์นี้มันจะดับไปได้อย่างไร.

นี่ถ้าเราเป็นพุทธบริษัทด้วย แล้วอายุก็มากแล้วด้วย ไม่นานนักก็จะละทิ้งร่างกายไป ร่างกายมันจะสลายลงก็ตามใจ, ควรจะได้อะไรก่อนแต่ที่ร่างกายมันจะแตกทำลายลงก็ควรจะได้, และอย่าให้ได้เท่าเดิม หรือซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่แต่เรื่องยึดมั่นถือมั่นแล้วเป็นทุกข์; อย่าให้ซ้ำ ๆ อยู่แต่ว่าขาดทุนบ้าง ได้กำไรบ้าง เสมอตัวบ้าง; อย่าให้มันซ้ำ ๆ อยู่แต่อย่างนี้. ให้มันฉลาดมากไปกว่านั้น, ก็คือให้มันเป็นความฉลาดไปเสียทุกอย่าง ทุกเรื่อง ทุกราว ทุกกระเปียดนี้; ตัดใจเรื่องขาดทุนได้กำไรออกไปเสีย, ให้กลายเป็นความฉลาดขึ้นทุกที. ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะโง่มากขึ้นทุกที : ได้กำไรมาก็ทำให้โง่ลงไป, ขาดทุนมาก็ทำให้โง่ลงไป, เสมอตัวมันก็ทำให้โง่ลงไป; ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นอย่างนั้น.

นี่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเข้ามาช่วย; อะไรเข้ามาหาเรา เราฉลาดขึ้นทุกที, อะไรเข้ามาหาเราฉลาดขึ้นทุกที, ความเจ็บ ความไข้ ความตายอะไรก็ตามที่จะเข้ามาหาเรา เราจะฉลาดขึ้นทุกที. นี่ผลของการมีการปฏิบัติเรื่องอนิจจานุปัสสีและวิราคานุปัสสี มันจะกระจายหรือทำให้ละลายไป ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น. ความยึดมั่นถือมั่นจะไม่เกาะกุมกันเข้าเป็นรูปเป็นร่าง, มีแต่จะละลายไปละลายไป.



อนิจจานุสฺสึนั้น รวมทุกขานุสฺสึ อนัตตานุสฺสึ อะไรเข้าไว้ด้วยเสร็จ. เพราะว่าถ้าเห็นว่ามีเพียง มันก็เห็นว่ามีไหว ต้องทน; เห็นว่ามีไหวต้องทนก็เห็นว่ามีไช้ตัวตน; พอไม่มีไช้ตัวตน พอเห็นว่ามีไช้ตัวตน มันก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะ ยึดมั่นถือมั่นนี้มันยึดมั่นถือมั่นว่าตนว่าชองตน, พอเห็นว่ามีไช้ตน มันก็หยุดยึดมั่นถือมั่น.

ยึดมั่นว่าตน คืออัตตา เราเรียกว่าอัตตา, ยึดมั่นว่าชองตนคืออัตตนิยา; มีแต่อัตตากับอัตตนิยาเต็มอยู่ในความรู้สึก, เป็นตัวกูบ้างเป็นของกูบ้าง, เป็นตัวกูบ้างเป็นของกูบ้าง; มีแต่อย่างนี้ เรียกว่ามีแต่อัตตากับอัตตนิยา. วันหนึ่งคืนหนึ่งมันมีแต่อย่างนี้, คิดดูว่ามันโง่หรือมันฉลาด. โง่โง่หรือฉลาดนี้ต้องตัดสินใจกันในเรื่องที่ว่า มันทำให้เกิดทุกข์หรือมันไม่ได้ทำให้เกิดทุกข์; ถ้ามันทำให้เกิดประโยชน์ไม่เกิดทุกข์ ก็ต้องถือว่าฉลาด, ถ้าทำให้เกิดทุกข์เกิดความยุ่งยาก มันก็โง่.

ละของนี้มันก็อย่างเดียวกันแหละ; ยกตัวอย่างที่ง่ายที่สุดก็คือเงิน, เช่นว่าเงิน ถ้าเราไปทำโง่กับมัน มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์, ถ้าเราไปฉลาดกับมัน มันก็ไม่ทำให้เราเป็นทุกข์, แล้วเราจะว่าเงินมันดีหรือเงินมันชั่วนี้ไม่ได้, เรามันโง่เองต่างหาก. พอเราไปโง่เข้ากับมัน มันก็กัดเอา, ถ้าเราฉลาดกว่ามัน มันก็ช่วยรับใช้เรา; นี่มันมีอย่างนี้. ดังนั้น อย่าไปโทษนั่นโทษนี่; ให้โทษความโง่ของเรา ที่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่มันเป็นของมันอย่างนั่นเอง. ถึงแม้มันจะไม่เที่ยงจะเป็นทุกข์เป็นอนัตตา; แต่ถ้าเราฉลาดเราก็รู้จักใช้มันให้เป็นประโยชน์, ทั้งที่มันเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา.

## ความเป็นอนิจจัง " ช่วยให้ไม่ตาย " .

ขอให้ฟังดูให้ดี ๆ นะว่า ถ้าเกิดทุกอย่างมันเที่ยงแล้ว มันจะตายหมดเลย; คือมันไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงได้มันเที่ยงแล้ว เรายังจะต้องตาย. ที่เห็นง่าย ๆ เช่นว่าเรากินข้าว; กินข้าวเข้าไปในท้องแล้วมันเกิดเที่ยง, ไข่ข้าวนั้นมันไม่เปลี่ยนแปลงแล้วเราจะอยู่ได้หรือ, เราก็ต้องตาย. หรือถ้ามันเที่ยงมันเป็นข้าวเปลือกอย่างเดียวเรื่อย มันไม่เป็นข้าวสารขึ้นมา, แล้วเราจะกินได้หรือ. หรือถ้าแผ่นดินหรืออะไรนี้ ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นต้นข้าวขึ้นมา, เราก็คงไม่มีต้นข้าวจะกิน. เพราะฉะนั้น สิ่งต่าง ๆ มันอยู่ด้วยความไม่เที่ยง, เป็นไปด้วยความไม่เที่ยง, มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง; ฉะนั้น เราต้องผสมโรงผสมรอยกับมัน ไปกับมันไม่ได้หรอกเรื่องนี้; แต่ว่าไปผสมรอยกับมัน, ใช้ความไม่เที่ยงนี้ให้เป็นประโยชน์. และต้องใช้ด้วยความฉลาด, อย่าไปโง่กับมัน. ถ้าเราไปโง่กับมัน, มันจะกัดเราเอาหรือมันจะใช้เรา. ถ้าเราฉลาดเราก็คงมัน, ถ้าเราโง่มันก็ใช้เรา; มันอยู่กันแต่อย่างนี้. แต่ที่มันใช้เรานั้น, มันไม่ได้ใช้ทำอะไรหรอก, มันใช้ให้เป็นทุกข์; มันจะใช้ให้เราเป็นทุกข์ตลอดเวลา. ไข่ที่เราจะใช้มัน จะต้องไปกินไปทำกับมัน, คล้าย ๆ กับไปเป็นทาสมันอยู่หน่อย ๆ ; เราต้องทำจิตใจให้เกลี้ยงเกลาไม่ยึดถือ เราจึงจะไม่รู้สึกเป็นทุกข์ที่ว่าเราจะต้องกินข้าว เราจะต้องอาบน้ำ เราจะต้องถ่ายอุจจาระปัสสาวะ.

ทีนี้ ถ้าใครเกิดรู้สึกว้า โอ๊ย ! ขี้เกียจกินข้าว, ขี้เกียจไปถ่ายอุจจาระปัสสาวะ, ซึ่งอาจจะมิได้; นี่ก็เพราะไม่รู้ข้อนี้. เพราะฉะนั้น มันเป็นเรื่องที่ต้องผสมโรงกับมัน แล้วเราอย่าเป็นทุกข์ก็แล้วกัน. นี้เรียกว่า ไข้ความยึดมั่นถือมั่น

มันตั้งไม่ติด; มันกำลังจะสลายออกไป ละลายออกไป ละลายออกไป ด้วย  
อานาภากรปฏิบัติข้อนี้ : ข้อวิราคานุปัสสี อสฺสสิสฺสามิติ ลิกฺขติ นี้.

ที่นี้ ข้อที่ว่า ความฉลาดมันทำให้ความยึดมั่นหรือความทุกข์ละลายออกไป  
นี้; กิริยานี้เขาเรียกว่าอริยมรรค. อริยมรรคมันตัดกิเลส, อริยมรรคมันตัดกิเลส  
ที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น มันคืออย่างนี้ มันอยู่ที่ตรงนี้. เมื่อใดเห็น  
ตามที่เป็นจริง ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา แล้วความยึดมั่นถือมั่นมันสลาย  
ลงไป; เมื่อนั้นเรียกว่าอริยมรรคมันตัดกิเลส. เมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ ในครัว  
ก็ได้ ในห้องน้ำก็ได้ ในป่าก็ได้ ในวัดก็ได้ บนรถไฟก็ได้, แล้วแต่ว่ามันจะมองเห็น  
เข้าเมื่อไร ที่ไหน.

แต่ถ้าจะพูดให้ชัดเข้ามา, มันจะต้องมองเห็นเมื่อจิตใจมันพร้อม จิต  
ใจมันเหมาะสม. ถ้าจิตใจมันเหมาะสมเองเป็นไปเอง มันก็เห็นได้. ที่นี้ ถ้าจิต  
ใจมันไม่พร้อมไม่เหมาะสม; เราต้องช่วยทำ, ช่วยทำให้มันเหมาะสม; เราจึง  
ทำอานาปานสติมาทุกชั้น ๆ ๆ ประเดี้ยวจิตใจมันก็จะเหมาะสมที่จะเห็นได้สิ่งนี้  
คือเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา, มีความฉลาดขึ้นมา เพื่อกำจัดอวิชชา  
กิเลส ความโง่ ความหลง ความยึดมั่นถือมั่นเสียได้. นี้เราก็ตายใจออกอยู่ด้วยลมหายใจ  
ที่มันสะอาด ลมหายใจที่ไม่เจือด้วยกิเลสที่ยึดมั่นถือมั่น. นี้มันมีได้ผลมาถึง  
ขนาดนี้แล้ว; หายใจออกก็สะอาด หายใจเข้าก็สะอาด หายใจออกก็สะอาด  
หายใจเข้าก็สะอาด; ใจความยึดมั่นถือมั่นที่มันเคยเข้มข้นระคนอยู่ นี้มันจาง  
ลงจางลง หรือมันไม่ปรากฏไปในระยะหนึ่ง ๆ. นี้คือวิราคานุปัสสี มีลม  
หายใจออก - เข้าอยู่ด้วยความฉลาด ที่สามารถละลายความยึดมั่นถือมั่นให้กระจาย  
สูญหายลงไปได้ อยู่ตลอดเวลา.

นี่หวังว่าท่านผู้ฟังทั้งหลาย จะเข้าใจอานาปานสติภาวนาซึ่งมีอยู่เป็นขั้น ๆ เป็นลำดับ ๆ มาตั้งแต่ต้นนี้, มันก็มาจนถึงขั้นนี้ คือขั้นที่เดี๋ยวนี้ หายใจออก - เข้าอยู่ด้วยลมหายใจที่มันไม่เป็นไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น; ก็เอาไปพยายาม ทำให้มันปรากฏชัดแก่ตนทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ทั้งหลับทั้งตื่น; **แม้นั่งคุยกันอยู่กับคนอื่น** ก็ขอให้มันมีสติสัมปชัญญะในขั้นนี้; **หรือนั่งอยู่คนเดียว** ก็ขอให้มันมีสติสัมปชัญญะในขั้นนี้; หรือเมื่อมันประสบกันเข้ากับความได้กำไรหรือความขาดทุนเป็นต้น ก็ให้มันมีสติสัมปชัญญะขั้นนี้; แล้วนั่นนะเป็นลูกของพระเจ้า อย่างที่เขาเรียกว่าเป็นพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี; มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน : เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทัสสนะ, เป็นผู้มาถึงธรรมวินัยนี้แล้ว, เป็นผู้ยินอยู่ที่ประตูของพระนิพพานแล้ว; คำนี้เป็นคำสุดท้าย **อมตทวารเว สฐิต, อมตทวารัม อูหจจ ติวฐฐติ - ยินอยู่ที่ประตูของอมตะ, ยินอยู่จรดประตูอมตะ** เพราะเห็นขั้นนี้คืออริยมรรคที่ทำให้ลบล้างกิเลสความยึดมั่นถือมั่นได้.

เอาละ, วันนี้ก็พอกันทีสำหรับคำบรรยาย. **ที่นี่ ก็เหลืออยู่เรื่องอภิปรายเรื่องสัมมนา, ถ้าใครมีก็ลองว่ามา.**

### การอภิปราย สัมมนา.

ถาม : เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ความประทับใจ โดยเฉพาะอะไรต่าง ๆ ผมก็ไม่อยากจะพูดมาก; แต่ผมอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์เกี่ยวกับวิธีพิจารณาเพื่อให้เกิดวิราคะ ที่ท่านเทศน์ไปเมื่อตะกี้; คือผมยังไม่เข้าใจชัดในธรรมขั้นนี้ **ว่าจะพิจารณาที่ไหนครับ ?**

ตอบ : เข้าใจปัญหาแล้ว; **ที่ว่าพิจารณาความไม่เที่ยง ก็ต้องพิจารณาตัวสิ่งที**

ไม่เพียง, ต้องมีตัวสิ่งที่ไม่เที่ยงปรากฏอยู่ในใจ. คือว่าจะพิจารณาให้คลายความยึดมั่น เราต้องพิจารณาลงไปในสิ่งที่ยึดมั่นนั้นแหละ. เรายึดมั่นสิ่งใดก็ต้องพิจารณาสิ่งนั้น. พอยึดมั่นเข้าแล้วมันเป็นทุกข์; พอเป็นทุกข์เข้าแล้ว, เพราะยึดมั่นอะไร? พอเราพบว่าเพราะยึดมั่นอะไร เราก็พิจารณาสิ่งนั้นแหละ. เช่นเวลานี้มีความทุกข์เพราะอะไร? เพราะสิ่งของ. ของสิ่งไหน? ก็ต้องหาให้พบว่าเพราะของอะไร, จึงจะพิจารณาว่าไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. ถ้าให้ตอบกลาง ๆ อย่างนี้ ก็ตอบว่า ต้องพิจารณาลงไปยังสิ่งซึ่งกำลังยึดมั่นถือมั่น. ร้องให้เพราะสิ่งใด, ก็ต้องพิจารณาสิ่งนั้น. เช่นเห็นว่า พอเราไปยึดมั่นถือมั่น จึงต้องร้องให้; ตอบเหมือนกำปั้นทุบดินไม่มีผิด. เพราะไปพิจารณาสิ่งอื่นอยู่ มันไม่ได้ผล, ได้ผลน้อย; ไปนั่งว่าเขาเองได้ผลน้อย. ต้องพิจารณาถึงสิ่งที่มีอยู่จริง โดยยึดมั่นจริงหรือเป็นทุกข์จริง. ทุกข์เพราะเงินก็ต้องพิจารณาเงิน, ทุกข์เพราะทองก็ต้องพิจารณาทอง. วัว ควาย ไร่นา ช้าง ม้า เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจวาสนาอะไร, ทุกอย่างเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น ทำให้ร้องให้ก็ได้ ทำให้หัวเราะก็ได้. คำตอบเขามีเป็นหลักตายตัว : ความทุกข์เกิดมาจากสิ่งใด, ต้องดับที่สิ่งนั้น. นี่ตอบแทนไม่ได้, ตอบได้แต่เป็นหลักกลาง ๆ เท่านั้น.

พอเกิดความทุกข์ ต้องมองว่ามันเกิดจากอะไร? เรื่องอะไรเป็นเหตุก็พิจารณาที่สิ่งนั้น ว่าเราเข้าไปยึดเข้าแล้วอย่างไร? ก็ถึงบางอ้อ ว่าอ้อรู้แล้วเพราะเรื่องนี้, ก็เลยถอยหลัง; ความยึดมั่นถือมั่นก็กระจาย. นี่ถ้าว่ามานั่งทำอานาปานสตินี้ อย่าเข้าใจว่าไปเที่ยวพิจารณาลับหลังของอารมณ์, หรือไปเก็บอารมณ์มาพิจารณาโดยไม่ได้อยู่จริง. ทำอานาปานสติ ก็พิจารณาที่สิ่งทุกอย่างที่อยู่ข้างใน

ที่ปรากฏรู้สึกอยู่ข้างใน; โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากสมาธินั้นแหละ. พอเราทำสมาธิแล้วเป็นสุข ซึ่งเราต้องยึดมั่นในความสุขแน่ ๆ มั่นไม่ทันตั้งตัว. พอใจสบายใจ ยึดมั่นในความสุข แล้วก็ดูให้ทันควันเลยว่า อ้าว, นี่เป็นเรื่องยึดมั่น มันจึงปรุงแต่งจิตให้คิดอย่างนั้น ให้คิดอย่างนี้ ให้คิดอย่างโน้น, เขาเรียกว่าเวทนา : สุขเวทนานั้นปรุงแต่งจิต, เราก็กำลังพุ่งไปตามอำนาจของการปรุงแต่งนั้นแหละ.

ถ้าว่าสุข, เราอาจจะลืมไปที่เดียว, เราพอใจในความสุข, อาจจะลืมความปกติ ลืมความจริง ไปบางขณะ. สิ่งทั้งปวงของมนุษย์ มาสรุปอยู่ที่สิ่งที่เรียกว่าเวทนา; ก็ดูเวทนานี้ที่กำลังรู้สึกอยู่ได้นี้ว่าไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น, ทั้งทุกข์เวทนาและทั้งสุขเวทนา. ส่วนมากสุขเวทนามีแรงมาก เหนียวแน่นลึกซึ้ง; ฉะนั้น เราก็ก็นำสุขเวทนามาพิจารณา.

เอาสุขเวทนาмаแต่ไหน? เอาที่ทำให้เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้นจากการทำจิตให้สงบ; จิตที่สงบได้รับสุขเวทนายิ่งกว่าความสุขเวทนาอย่างอื่น. ถ้าทำได้จริง จะมีความสุขเป็นเวทนาสูงสุด, แล้วเอาเวทนานี้มาพิจารณาว่า "โอ้, ถึงจะสุขสูงสุดขนาดไหนก็เช่นนั้นเอง ปรุงแต่งจิตให้ยึดมั่นถือมั่น เป็นอันตราย"; เห็นเป็นอันตรายเลย จึงพิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นอันตราย, หรือว่าหลอกลวง, หรือว่าเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นทั้ง ๆ ที่ไม่เที่ยง. พอเห็นข้อนี้ไ้ความยึดมั่นถือมั่นมันชะงักไป, หรือมันหายสาปสูญไปคราวหนึ่ง; เราก็ดั้งตัวได้ใหม่ ปกติได้ใหม่. ธรรมชาติช่วยสกัดความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ๆ ที่มันมีอยู่ ไปเสียชั่วคราว; เพราะฉะนั้นจึงลืมความยึดมั่นถือมั่นอะไร ที่เรายึดมั่นถือมั่นอยู่ก่อนชั่วคราว. ข้อนี้ธรรมชาติเหล่านี้มันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น แบบที่ว่าด้วยความไม่รู้ : ธรรมชาติ

แวดล้อมให้เรารู้สึกเป็นสุข แต่มันเป็นสุขเฉย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น, เพราะฉะนั้น มันจึงเป็นสุขอยู่; พอเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้า, เดียวก็ทุกข์แหละ. ถึงแม้ความสุขที่เกิดจากธรรมชาติอันสงบนี้ ก็ไปยึดมั่นถือมั่นไม่ได้.

มีธรรมชาตินี้มันดี มันแวดล้อมให้จิตหยุดความยึดมั่นถือมั่น และไม่สร้างความยึดมั่นถือมั่นอันอื่นขึ้นมาอีก; เราจึงนั่งสบายใจอยู่ตามโคนไม้นี้ได้นาน ๆ; มันสกัดความยึดมั่นถือมั่นออกไปเสีย และตัวเองก็ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น; เราจึงรู้สึกเป็นสุข เพราะว่างจากความยึดมั่นถือมั่น. แต่เราอย่ามายึดมั่นถือมั่นในความสุขนี้เข้านะ, เดียวจะเกิดเรื่องใหม่ะ, เราไม่รับรองนะ. เดียวนี้ ธรรมชาติทำให้พอดี ให้เรามันว่างจากความยึดมั่นถือมั่นไปชั่วคราว, แล้วเรามีความสุขชนิดเป็นความสงบ ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีอารมณ์ล่อลวง; มันเป็นความสุขสะอาด สว่าง สงบ อยู่ตามธรรมชาติ และกำลังไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงมีความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั้นแหละ. พอไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว จึงมีความสุข แล้วหยุดอยู่แค่นั้น; เราอย่าไปยึดมั่นเอาความสุขนี้เข้า.

ความสุขในทางกามารมณ์ ทางอะไรเหล่านี้ พอมีเข้ามันยึดมั่นถือมั่น; เพราะฉะนั้น มันจึงหนักอึ้งไปเลย เพราะมันเป็นของเรา, เราารู้สึกว่ามันเป็นของเรา กามารมณ์นั้นของเรา. ที่นี้ ความสุขที่เกิดจากธรรมชาติเหล่านี้ เราไม่มีทางจะยึดมั่นว่าของเรา, มันของธรรมชาติเห็นอยู่ชัด ๆ; จิตมันไม่ยึดมั่นว่าของเรา มันหมดเราหมดของเราไปพักหนึ่ง, เพราะฉะนั้น ก็สบายที่สุด. ที่นี้ ระหว่างที่จิตใจสบาย ว่าง ชนิดนี้ จะคิดอะไรก็คิด - คิดไปในทางที่เป็นธรรม คือคิดให้เห็นแจ้งให้พิจารณาในทางธรรม, อย่าวอกไปคิดเรื่องกามารมณ์; แต่กล้ายืนยันว่า ถึง

แม้จิตจะแกลังคิวกไปหากามารมณ มันก็คิดไม่ค่อยไป. นี่เมื่อจิตใจสบายอยู่ด้วย  
 ธรรมชาติอันสงบอย่างนี้ ต้องการจะคิดวกไปหากามารมณมันก็ไม่ค่อยไป, บางที  
 มันไม่ไปเอาเสียทีเดียว มันชอบไอนี้มากกว่า. เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าทุกพระ  
 องค์ ตรัสรู้ในป่า; นำหัวไม้ไช้หรือ, พระพุทธเจ้าทุกองค์ตรัสรู้ในป่า; ไม่ได้  
 ตรัสรู้ในเมือง หรือบนตึก หรือบนกุฎ หรือบนอะไร. คนเดียวในป่า เงียบ  
 ในป่า, ตรัสรู้. พระเยซูก็เหมือนกัน พระโมหหมัดก็เหมือนกัน : เมื่อรู้สึกว่ารู้  
 หรือพระเจ้าลงมาเย็นให้อะไร, ในป่าคนเดียว ในถ้ำคนเดียว ทั้งนั้น. เรื่องของ  
 พระเยซูคล้าย ๆ ของพระพุทธเจ้า อดข้าว ๔๐ กว่าวัน, ไม่ได้กินข้าวลิ้มกินข้าวเสีย  
 ๑๐ กว่าวันหรือ ๓๐ วันอะไรอย่างนั้น, อยู่คนเดียว. ธรรมชาติอันสงบสุขนี้ทำให้  
 ลิ้มอยากข้าว. เอ้า, มีใครอีกเล่าคุณประยูร? (ไม่มีผู้อภิปราย, องค์บรรยายได้กล่าวต่อว่า :-)

เขาหมายถึงความรู้สึก, รู้สึกด้วยใจจริง; ไม่ใช่คิด, ไม่ใช่แค่คิดเอา ๆ,  
 ใจคิดเอา ๆ นั่นมันอย่างหนึ่ง : คิดด้วยเหตุผล, เอาเหตุผลมาประกอบแล้วตัดสินใจ  
 ลงไป นั่นอีกอย่างไม่เหมือนกัน. เรื่องนี้เคยพูดกันละเอียดในบางคราวมาแล้วเหมือน  
 กัน ว่าเราต้องรู้สึกต่อสิ่งซึ่งมันเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องใช้เหตุผล; เช่นว่าอยู่  
 ดี ๆ สบายใจดี ๆ อยู่อย่างนี้, กลับแปรเป็นไม่สบายใจอย่างนี้; นี่มันหาต้องใช้  
 เหตุผลอะไรไม่; ตามความรู้สึกที่รู้สึกนั่นเลย. เดี่ยวเราเกิดมีความกลัวขึ้นมา หรือ  
 เกิดความที่ว่าวิตกกังวลขึ้นมา หรืออิจฉาขึ้นมา หรืออะไรอย่างนี้, ต้องรู้สึกสิ่งนั้น  
 และเห็นว่ามันไม่เที่ยงอย่างนั้น, ไม่ต้องใช้เหตุผล; คือแลเห็นด้วยใจ ไม่ต้องใช้  
 เหตุผล, เป็นสิ่งที่ดูได้ด้วยใจไม่ต้องคำนวณ.

ไอ้สำคัญที่สุดคือเรื่องตัวกู - ของกู. เมื่อความคิดมันเป็นไปในทางมีตัวกู -  
 ของกู ก็เรียกว่า "อ้าว, เปลี่ยนมาเป็นอย่างนี้แล้ว"; เดี่ยวกลับหายไป "อ้าว,



เปลี่ยนไปแล้ว"; เดียวมาอีก. พอเราไม่ได้ควบคุมไม่มีปัญญาเมื่อไร มันจะเกิดทุกที่แหละ; เช่นพอได้ยินเสียงของคนที่เราเกลียด คู่อาฆาตศัตรูอะไรอย่างนี้, พอเราเพียงสักว่าได้ยินเสียงของคนนั้นเท่านั้น ไม่ทันได้เห็นหน้าด้วยซ้ำ มันก็เกิดตัวกู-ของกู คือเกลียด, กูเกลียด; แล้วก็กูก็เดือดร้อนด้วย, กูก็อยากจะฆ่ามันเสียด้วย; อะไรหลาย ๆ ชนิดแหละ. นี่เขาเรียกว่าเกิดตัวกู. ทีนี้ เสียงมันเงียบไป นานเข้าพอสมควร "อ้าว, ตัวกูก็หายไปแล้ว, ใจความรู้สึกนี้มันก็รั้งจับไปเสียแล้ว". นี่ก็เรียกว่า เมื่อมันเกิดขึ้น ก็เรารู้สึกได้เลยว่าอ้าวทำไมเข้ามาเล่านี้, ไม่ต้องคำนวณอะไร; เห็นว่ามันเปลี่ยนทีเดียว เปลี่ยนเพราะใจสิ่งนี้มาแวดล้อม, เมื่อสิ่งนี้ไม่มาแวดล้อม มันก็ไม่รู้สึกตัวกูนี้, พอสิ่งนี้มาแวดล้อม คือคนที่ไม่ชอบมาพูดให้ได้ยิน ก็เกิดตัวกูขึ้นทันที; นี่เขาเรียกว่า ไม่ใช่เหตุผล คือความรู้สึกจริง ๆ เลย.

เหตุผลนั้นช่วยไม่ได้, จะช่วยให้รู้ความจริงแบบนี้ไม่ได้, มันเป็นความจริงแบบเหตุผล แล้วมันก็โลเล ๆ ไปตามเหตุผล เดียวก็ลืม เดียวก็นึกได้ อะไรอย่างนั้น เดียวคิดถูก เดียวคำนวณผิด เดียวคำนวณถูก. ไม่ได้; มันไม่ต้องคำนวณนี้ ให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิต หายไปจากจิต, และเกิดขึ้นในจิต แล้วก็หายไปจากจิต, ว่านี่อ้าว, มันไม่เที่ยง. พอกินอะไรเข้าไปคำหนึ่งอร่อยรู้สึกอร่อยขนาดที่รู้สึกอร่อยที่สุด, แต่เดี๋ยวมันก็หายไป. ทีนี้ เราจะถือว่าอร่อยนี้เที่ยงแท้ถาวร หรือว่าควรหลงใหล หรือควรยึดถือ, หรือไม่? มันรู้สึกเองไม่ต้องใช้เหตุผล, มันจะพูดขึ้นมาเองว่าบ้าซัด ๆ ว่าบ้าแท้ ๆ ; ถ้าอย่างนี้ก็ได้อะไร : มันเห็นเอง แล้วก็รู้สึกออกมาเอง. ทูคราวที่ "อะไรมันบ้า ๆ ขึ้นมาในใจ" ให้รู้สึกทันทองทีก็แล้วกัน.

บทเรียนมันมีอยู่เมื่อได้เห็นภาพ : เมื่อได้เห็นรูปทางตา, เมื่อได้ยินเสียง

ทางหู, เมื่อได้ดมกลิ่นทางจมูก, เมื่อได้รู้สึกรสทางลิ้น ฯลฯ นั้นแหละระวังไว้เถอะ; เต็มไปหมดเลย จะเห็นความไม่เที่ยง, แต่เราไม่ได้ดูไม่ได้สนใจจะดู. ความไม่เที่ยงมิให้ดูตลอดเวลา, แต่เราไม่ดูและไม่อยากจะดู; เราอยากจะอ่่อย อ่่อยจะกินให้อ่่อย อ่่อยจะดูให้อ่่อย อ่่อยจะอะไรให้อ่่อย. เรายังไม่มีปัญหาว่าไ้นี้เป็นความทุกข์, เราารู้สึกว่าเป็นของสนุก หรือมีความสุข หรือน่าเอา นำมี นำได้ นำต้องการ. ฉะนั้น เห็นความไม่เที่ยงต้องรู้สึกด้วยใจ. คำนี้คำนวน ด้วยเหตุผลนี้เขาเรียกว่า*ความเข้าใจ, ไม่ใช่ความเห็นแจ้ง; ความเห็นแจ้ง ต้องรู้สึกด้วยใจ.* ถ้าคำนี้คำนวนด้วยเหตุผล เรียกว่า*ความเข้าใจ, ความเข้าใจตามเหตุผล.* ถ้าฟังผู้อื่นบอกเล่า เป็นเพียงความจำ, ความจำได้. ฟังเทศน์แล้วจำได้ นี่มันเรียกว่า*ความจำ; เดียวก็ลืม.* อะโรมา, คิด ๆ คิดไป คิดมา ๆ นี้ก็ *ความเข้าใจ; เดียวก็ลืมไปแล้ว.* ถ้าเป็น*ความเห็นแจ้งจริง ๆ มันจะเข้าไปเปลี่ยนจิตใจของเราให้รู้สึกคลายยึดมั่น คลายกำหนดได้.* แต่ถึงอย่างไรก็ดี *ต้องทำบ่อย ๆ ต้องทำเสมอ ต้องตั้งใจทำ* เหมือนกันแหละ; *ต้องตั้งใจทำอยู่บ่อย ๆ.*

เหมือนอย่างทำอานาปานสติ พอเห็นความไม่เที่ยงเข้าแล้ว ต้องเห็นอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก, วันละมาก ๆ นาน ๆ จนให้มันแน่นแฟ้นลงไปในความ*รู้สึก* มันจึงต้องทำอานาปานสติให้มาก ทำให้มาก ทำให้ชำนาญ ตามโอกาสที่จะทำได้; ถ้าเราต้องการจะพ้นทุกข์ต้องการจะดับทุกข์ ต้องเสียสละเรื่องอื่นกันบ้าง. มาทำให้มาก ให้นานพอ ให้ฝังลงไป*ในจิตใจ; ไม่เปลี่ยนกลับมาเป็น* ผลอรั๊กใคร่หลงไหล. แก้ไขความเคยชินในกายในเสียให้ได้. เราเคยชินที่จะยึดมั่นถือมั่นมาตั้งแต่เกิดจนบัดนี้, คิดดูมันมากมายเหลือเกิน; เคยชินเป็นสิบ ๆ ปีจะมาแก้กันในอดีตเดียว, นี่มันต้องเก่งมาก ต้องทำดีมาก. มันเหมือนกับน้ำรั่วไป

ทีละนิด ๆ, รั้วมา ๓ - ๔๐ ปีแล้ว ถ้าเราจะทำให้เต็ม เราต้องใส่มาก ๆ แหละ, ใส่เท่ากัน ต้องใช้เวลาเท่ากันแหละ. ถ้าเราอยากให้เต็มทันทีทันใจ ต้องใส่มาก ๆ จึงจะเต็มภายในเดียวเดียว.

วิธีปฏิบัติกรรมฐาน คือวิธีที่จะใส่มาก ๆ ใส่แรง ๆ ใส่เร็ว ๆ, แก้ไขแรง ๆ แก้ไขเร็ว ๆ. สำหรับกิเลสตัณหาที่มันสะสมมาทีละนิด ๆ เป็นเวลาหลายสิบปี, จะมาแก้ไขกันใน ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน มันต้องแก้ไขแรง - เร็วมาก; วิธีนั้นก็คือวิธีกรรมฐานแหละ ใส่เร็ว ใส่แรง ใส่มาก.

สรุปความว่า เผอิญเราเกิดความรู้สึก ไม่ต้องใช้เหตุผล, หรือจะใช้เหตุผลที่แรกก็ได้เหมือนกัน แต่มันเลยเหตุผลไปถึงรู้สึกจริงรู้สึกสลดสังเวชในความโง่ ความหลง ของตัวเองจริง; ต้องเก็บความรู้สึกอันนั้นไว้ทันที เอามานั่งรู้สึก ๆ อยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ทุกลมหายใจเข้า - ออก, รู้สึก ๆ ๆ ๆ, แล้วมันจะค่อย ๆ แก้นิสัย ค่อย ๆ เปลี่ยนนิสัย. นี่คือทำให้มากทำให้ชำนาญ - ภาวนิตา พหุสิกตา คือเอามารักษาไว้ในใจทุกหายใจเข้า - ออก เป็นเวลานานพอ. เว้นไว้แต่ว่า ใจความรู้สึกนั้นมันแรงมันเป็นพระอรหันต์ไปเสียเลย ไม่ต้องมาทำอีก นั้นก็อย่างหนึ่ง; แต่ถ้ามันไม่ถึงขนาดนั้นแล้วก็ ต้องมาทำอยู่ทุกวัน ๆ ๆ ประทับลงไปทุกวัน ๆ, ให้มันเปลี่ยนความเคยชินมาแต่เดิม เปลี่ยนความรู้สึกเคยชินกว่าของเดิม ตรงกันข้าม. อุตส่าห์ทำความเพียรประจำวัน ถึงเวลาก็ทำความเพียรประจำวัน; แก้นิสัยเดิม ซึ่งเคยชินมาตั้งแต่เกิดจนบัดนี้.

ถ้าเราจะเล่นลูกไม้บ้าง, ก็เราจัดแจงเราหางานที่มันเป็นข้อดีกันในตัวมาทำเสียก็แล้วกัน ไม่ต้องนึกอะไรมาก; เราทำงานชนิดที่มันทำลายกิเลสอยู่ในตัว

ทำไปเรื่อย ๆ ก็ได้โดยไม่ต้องคิดมาก. เช่นเราชี้เหนียว เราก็หัดให้ทานอะไรอย่างนี้; ถ้าเราชี้โกรธ เราก็หัดทำงาน ก็ต้องสงสารผู้อื่นอยู่เสมอ. อาตมาเลี้ยงหมาเลี้ยงแมวเลี้ยงสุนัขนี้ เพื่อแก้ความเห็นแก่ตัว. เอาใจใส่แต่ตัวเอง ไม่เอาใจใส่เพื่อนนี้ ไม่เอาใจใส่ผู้อื่นเสียเลยนี่; มันก็เลยเลี้ยงแมวเลี้ยงหมาอะไรนี้. แล้วไม่ให้มันอดได้, ต้องให้มันได้กินเรียบริ่อยเป็นประจำ. เมื่อทำอยู่ทุกวัน, มันก็เปลี่ยนนิสัยที่ไม่เอาใจใส่ผู้อื่น มากกลายเป็นนิสัยเอาใจใส่ผู้อื่น, เสียสละ; ก็เลยมันเป็นอาจารย์ เลี้ยงหมาเป็นอาจารย์. ฝรั่งถามว่าเลี้ยงหมาทำไม? ก็บอกว่าเลี้ยงเป็นอาจารย์; ฝรั่งสั่นหัวไม่เอา.

ที่จริงผู้ฉลาด ที่เป็นปู่ ย่า ตา ยาย บรรพบุรุษของเรา เขาทำไว้ดีแล้ว; เขาไม่ให้ต้องพูดมาก ให้ทำไปตามที่สั่ง ๆ ไว้ ให้ทำไปตามที่บัญญัติสั่ง ๆ ไว้; แต่ที่ต้องทำด้วยความรู้สึก. เช่นทำบุญตายายพวงนี่นี้ต้องทำด้วยความรู้สึกถึงบุญคุณของตายายก็แล้วกัน. อย่าคิดมาก อย่าถามว่าทำไม? แต่ขอให้ทำ, ทำทุกปี; มันเป็นบทเรียนสำเร็จรูปไม่ต้องคิดต้องนึก. แต่ขอให้ทำเถอะ แล้วมันก็แก่นิสัย แก่นิสัยที่ไม่กตัญญูหรือนิสัยที่เห็นแก่ตัวอะไร, มันจะแก้กันไปได้เอง. นี้เขาเรียกว่า เป็นอยู่โดยชอบ โดยไม่รู้สีกตัว. "ถ้าเป็นอยู่โดยชอบแล้ว โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์" นี้พระพุทธเจ้าว่า. ที่นี้เราจะอยู่โดยชอบ ถ้าลำบากนักเราก็ทำไม่ไหว; ก็ให้ทำสำเร็จรูปว่าให้ทำไปอย่างนั้นแหละ ๆ. ให้ทำจริง ๆ ด้วยความตั้งใจจริง : ให้สวดมนต์ภาวนา ให้ถือศีล ให้เมตตากรุณา ให้ทำในสิ่งที่เขาวางไว้ดีแล้ว; ทำก็แล้วกัน.

สมัยนี้ไม่ค่อยทำ; มันเห็นว่ามันล้าสมัย พันสมัย. พอ ๗ วันมาวัดเสียที่ก็แล้วกันแหละ ไม่ต้องอธิบายมาก แต่ขอให้มาเถอะ; แล้วธรรมชาติมันจัด

การเองแหละ. ถ้า ๗ วันไปหาความหยุดพัก ไปหาความว่างเสียที่ ธรรมชาติ  
 จัดการเองแหละ; ก็เรียกว่าเขาทำไว้ดี, ธรรมนิยมประเพณีเขาทำไว้ดี.  
 ที่นี้ มันจะไปดูหนังดูละคร กินเหล้าเมายาอยู่ตลอดวันตลอดคืน. หาความสงบได้  
 ทุกวันนั้นแหละดี; แต่ถ้าไม่ได้ทุกวัน, ๗ วันให้ได้ทีหนึ่งอย่างนี้, ๗ วันหยุด  
 ว่างเสียสักที. ไม่ใช่เสียเวลาเปล่า, ไม่ใช่; มันก็เป็นเวลาที่ฉลาดขึ้น มีความ  
 สุขหรือฉลาดขึ้น. สมมติว่า ๗ วันไปเยี่ยมพระพุทธเจ้าเสียวันจะเรียกว่าขาดทุนเสีย  
 หรือ; จะเรียกว่าเสียเวลาเปล่าเสียหรือ? ใน ๗ วันไปอยู่อย่างสะอาด สว่าง สงบ  
 เสียบ้างสักวันหนึ่ง; ไม่ใช่เต็มวัน, ไม่ใช่; ไปซัอม ๆ ไว้ ๒ - ๓ ชั่วโมงอะไรก็ได้.  
 ถ้าสามารถอยู่ด้วยความว่างไปตลอดทั้งวันทั้งคืนก็ดีแหละ; แต่ว่าอย่างน้อยมันได้พบ  
 กันบ้างเป็นครั้งเป็นคราว ก็ถือเอาวันพระหรือวันอาทิตย์หรือวันอะไรก็ตามใจ เป็น  
 วันที่ว่าพบกับความว่างเสียบ้าง. ถ้าคนที่ไม่รู้มันก็นึกว่าบ้า ๆ บอ ๆ แหละความว่าง;  
 แต่ว่าความว่างนั้นคือพระพุทธเจ้า คือนิพพาน คือพระพุทธเจ้า ฯลฯ (เทพทมม้วน,  
 บันทึกไว้แค่นี้.)

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑๕.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์เรื่องอานาปานสติ ดำเนินมาจนถึงชั้นที่ ๑๕ ในวันนี้แล้ว, เป็นวันที่กำหนดไว้สำหรับจะบรรยายโดยหัวข้อว่า มีการตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ ดังพระบาลีว่า นิโรธานุปสฺสี อสฺส-สิสฺสสามิติ ลิกฺขติ เป็นต้น.

เรื่องอานาปานสตินี้ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือจะต้องทำการทบทวนแต่ต้นจนปลายเสมอไป ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่เป็นอย่างดีแล้ว; ดังนั้น ในวันนี้เป็นวันที่กำหนดไว้สำหรับการทบทวน ที่เรียกว่าโดยการอภิปราย การสอบถาม การซักไซ้; แต่ว่า จะต้องกล่าวโดยเนื้อเรื่องเนื้อหานั้น ให้เป็นที่ฟื้นความจำกันขึ้นมาเสียทีหนึ่งก่อน, แม้นี้ก็เป็นการทบทวน. จะทบทวนตั้งแต่แรกที่สุดว่า **ทำไมจะต้องทำอานาปานสติ?** ว่าการทำอานา-

ปานสติโดยตัวสูตรนั้นเป็นอย่างไร ? โดยการปฏิบัติเป็นอย่างไร ?

**ทบทวนให้เห็นประโยชน์อันสงส์ของความมี " สติ " .**

สำหรับเหตุผลที่ว่า **ทำไมเราจะต้องปฏิบัติอานาปานสติ ?** นี่เป็นสิ่งที่ต้องทบทวนอยู่เสมอ เพราะมีความจำเป็นที่จะทำให้เกิดความกระตือรือร้น มีความพากเพียรพยายาม ไม่หยุดเสีย ไม่ถอยหลังเสีย. การมองเห็นอันสงส์ของอานาปานสติ ย่อมจำเป็นอย่างนี้. เพื่อจะเห็นอันสงส์ให้ชัดแจ้ง ละเอียด ลอกลงไปในทุกแห่งทุกมุม, ในวันนี้ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสิ่งที่เรียกว่าสติ; ธรรมะข้อนี้มีชื่อดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้วว่าอานาปานสติ แปลว่า สติที่กำหนดสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ทุกครั้งที่มีการหายใจออกและมีการหายใจเข้า. สติเป็นตัวธรรมสำหรับจะกำหนด; สัจจธรรมหรือสภาวะธรรมอื่น ๆ เป็นธรรมสำหรับจะถูกกำหนด. จะกำหนดสิ่งใดบ้าง ? พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงระบุไว้ ๑๖ ประการด้วยกัน. ทำไมจึงระบุแต่เพียง ๑๖ ประการ ? ทั้งนี้ก็เพราะว่าเพียง ๑๖ ประการนี้ก็พอ; แม้ว่าสิ่งต่าง ๆ จะมีอยู่ตั้งร้อย ตั้งพัน ตั้งหมื่น ตั้งแสน, แต่ก็มีลักษณะอาการที่เป็นไปในกฎเกณฑ์อันเดียวกัน. ถ้ากำหนดโดยวิธีทั้ง ๑๖ นี้แล้ว, สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นอันว่าถูกกำหนดด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น; ขอให้พยายามสังเกตดูให้ดี.

**สติจำต้องปรารภณา ๓ กรณี ที่เกี่ยวกับทุกข์และเสวยสุข.**

การที่เราต้องมีสติที่บริบูรณ์ สำหรับกำหนดสภาวะธรรมต่าง ๆ นี้ มันมีความจำเป็นอยู่ข้อเดียวเท่านั้น คือข้อที่ว่าความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นมา จาก **การที่ปราศจากสติ.** ขณะใดว่างจากสติ ก็ว่างจากสัมปชัญญะ; ว่างจาก

สัมปชัญญะก็คือว่างจากปัญญา ไม่รู้ตามที่เป็นจริง เมื่อมีอะไรมากระทบทางตา เป็นต้น, จิตก็ปรุงแต่งไปในทางที่จะให้เกิดทุกข์. ถ้ามีสติสัมปชัญญะ คือ มีปัญญาอยู่; แม้มีอะไรมากระทบทางตา, การปรุงแต่งในทางจิตก็ไม่อาจจะเป็นไปในทางที่จะให้เกิดทุกข์ได้. ดังนั้น สติจึงเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา นี่ประการหนึ่ง; อีกประการหนึ่ง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว, ก็จำเป็นที่จะต้องมีสติอีกนั่นเองที่จะระลึกรู้ถึงธรรมที่เป็นความถูกต้อง ที่จะกำจัดกิเลสหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเสีย, นี่สติก็ทำหน้าที่ในการที่จะแก้ไขความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ให้ดับไป. และใน (ประการ ) ที่สุด แม้ว่าการกระทำต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี บุคคลก็จะต้องมีสติเสวยความสุขอันเกิดการกระทำนั้น ๆ. ถ้าปราศจากสติแล้ว การเสวยความสุขก็จะกลายเป็นโทษโดยไม่ทันจะรู้ตัว. นี่แหละเห็นได้ว่า เราจะต้องมีสติอยู่ในที่ทุกสถาน หรือในทุก ๆ กรณี, ดังพระบาลีที่กล่าวไว้ว่า สติ สหุพตฺถ ปตฺติยา - สติเป็นสิ่งที่จะต้องปรารภนาในทุกกรณี ดังนี้.

พอปราศจากสติ จิตก็ถูกปรุงไปทางทุกข์.

ที่นี้ ก็จะได้ดูกันในข้อแรกที่ว่า ถ้าปราศจากสติแล้ว, อารมณ์ใดมากระทบ จิตก็จะปรุงไปแต่ในทางที่จะเป็นทุกข์นั้น เป็นอย่างไร? นี่ก็เป็นสิ่งที่ต้องแจ่มแจ้งอยู่เสมอ, แม้ว่าจะพูดกันแล้วก็ยังจะต้องพูดกันอีก เพราะว่าความเข้าใจยังไม่พอ. ความทุกข์จะเกิดขึ้นในจิต เมื่อมีการปรุงแต่งในลักษณะที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น ที่เรียกว่าอุปาทาน. จะมีการปรุงแต่งในจิตในลักษณะนี้ได้ ก็ต้องประกอบด้วยอวิชชา คือปราศจากความรู้, ในขณะที่นั้นกำลังปราศจากความรู้. ที่เรียกว่าความรู้นี้ เป็นความรู้ในอะไร? เมื่อจะต้องตอบตามพระบาลี



พระพุทธภาสิตแล้ว ก็จะต้องตอบว่า ปราศจากความไม่รู้ในเรื่องอันเกี่ยวกับวิมุตติ. เมื่อพูดอย่างนี้ บางคนอาจจะรู้สึกที่สูงเกินไปแล้ว. ถ้าอย่างนั้นก็จะกล่าวให้ฟังเสียเลยทีเดียว ว่าในบาลีมหาตถกถาสังขยสูตรเป็นต้น พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า ทารกน้อย ๆ นั้นเขาไม่มีความรู้ในเรื่องวิมุตติ อันจะเป็นเครื่องดับทุกข์ได้ เมื่อเสวยอารมณ์ทางตาเป็นต้น ก็เกิดจักขุวิญญาณ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน มีความยึดมั่นถือมั่น ดังนี้. ตรงนี้ต้องสังเกตดูว่า แม้สำหรับเด็กทารก ก็ยังมีคำใช้ว่า เพราะไม่รู้ซึ่งวิมุตติ; เพราะไม่มีคำอะไรที่จะใช้แทนคำนี้ได้ดีไปกว่า. วิมุตติแปลว่าความหลุดพ้น, หลุดพ้นจากความทุกข์. ไม่รู้เรื่องวิมุตติ ก็คือไม่มีความรู้เรื่องที่จะออกไปเสียได้จากความทุกข์. ไม่ว่าจะเป็เด็กน้อย ๆ หรือจะเป็นผู้ใหญ่ หรือจะเป็นคนแก่ชรา, เรียกว่าไม่รู้เรื่องของวิมุตติด้วยกันทั้งนั้น. ปราศจากความไม่รู้ข้อนี้ เรียกว่ามีอวิชา; อวิชาคือไม่รู้หรือปราศจากความรู้ คือความรู้เรื่องวิมุตติ. เป็นความรู้ที่มีชื่ออย่างเดียวกันเท่านั้น คือมีชื่อว่าความรู้เรื่องวิมุตติ ถ้าความรู้อันนี้มีอยู่, ก็คือปัญญาอันนี้มีอยู่ ก็คือสัมปชัญญะยังอยู่ สถิตยังไม่เสียไป. เมื่ออะไรมากระทบทางตาเป็นต้น, สถิตสัมปชัญญะหรือความรู้นี้ก็ควบคุมจิต ไม่ให้ปรุงแต่งไปในทางที่จะเกิดกิเลส มีโลภะ โทสะ โมหะเป็นประธาน; แต่มันจะกลับวนไปเกิดในทางสติปัญญาวิชาความรู้ คือรู้อันนี้อะไร? นี่เป็นอย่างไร? ควรจะทำอย่างไร? มันมีอะไรที่ควรจะต้องเกี่ยวข้องหรือรู้ ก็เกี่ยวข้องเพื่อผลเพื่อประโยชน์ที่ควรจะต้องเกี่ยวข้อง, ถ้าไม่มีเรื่องอะไรที่จะเกี่ยวข้องก็เฉยเสีย ก็ไม่มีทุกข์เกิดขึ้น.

นี่คือประโยชน์ของสิ่งที่เรียกว่าสติสัมปชัญญะ หรือปัญญา; เพราะว่าคุณคนนั้นมีความรู้เรื่องวิมุตติอยู่ คือมีความรู้ชนิดที่จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในรูปที่มากกระทบตานั้นเป็นต้น, ความรู้นี้เรียกว่าความรู้เรื่องวิมุตติ. แต่เด็ก ๆ หรือ

คนเหล่านั้นจะไม่รู้จักชื่อนี้, ไม่รู้ว่าความรู้นี้ชื่ออะไร, แล้วก็ไม่มีใครด้วยซ้ำไปว่าเป็นความรู้หรืออะไร. ขอแต่ให้มันรู้อย่างที่มีสติสัมปชัญญะ ป้องกันไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ก็แล้วกัน. ถึงแม้ผู้ที่ได้รับการศึกษาแล้ว เป็นภิกษุสามเณรแล้ว ก็ยังไม่ค่อยจะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เรียกว่าความรู้เรื่องวิมุตติ; จะรู้กันแต่ว่าเรียกว่าสติสัมปชัญญะ หรือปัญญา อะไรทำนองนั้น. แต่ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเรียกความรู้นี้ว่าความรู้เรื่องวิมุตติ ดังที่กล่าวไว้ในสูตรที่มหาตณหาสังขยสูตรนั่นเอง.

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นอย่างนั้นว่า เราจะต้องมีความรู้เรื่องวิมุตติ โดยใจความที่ว่า ฐูนิดที่จิตจะไม่ไปจับฉวยอะไรเอาเข้ามาเป็นตัวกูหรือเป็นของกู จนเกิดโลภะหรือโทสะหรือโมหะ. กฎเกณฑ์เหล่านี้จะต้องรู้ไว้ให้แม่นยำ. เมื่อได้รับอารมณ์ทางตาเป็นต้น, ถ้าอารมณ์นั้นถูกอกถูกใจ เป็น*อภิวรรณ* มันก็มี*สุขเวทนา*; เผลอสติแล้วก็เกิดเป็นกิเลสคือความโลภขึ้นมา, แล้วก็เพิ่มความเคยชินของ*ราคานุสัย*; เกิดกิเลสเป็นความโลภด้วย, เกิด*อนุสัย*ที่ชื่อ*ราคะ*เพิ่มขึ้นด้วย คือสะสมความเคยชินในการที่จะมี*ราคะ*นี้ให้มากขึ้น. ถ้าอารมณ์นั้นไม่ถูกใจ ไม่สวย ไม่เป็นที่ถูกใจ เป็น*อนิวรรณ*, (ก็มี*ทุกขเวทนา*; เผลอสติแล้ว) กิเลสประเภท*โทสะ*หรือ*โกธะ*ก็เกิดขึ้น; แล้วก็เพิ่ม*อนุสัย*ที่มีชื่อว่า*ปฏิฆะ* หรือ*ปฏิฆานุสัย*ก็เจริญงอกงามเพิ่มขึ้น. ถ้าอารมณ์นั้นกล่าวไม่ได้ว่าพอใจหรือไม่พอใจ, เวทนานั้นก็เป็น*อทุกขมสุขเวทนา*; เมื่อเป็นดังนี้*กิเลสประเภทโมหะ*ก็เกิดขึ้น มีความสงสัย มีความสนใจเป็นต้น; *อนุสัย*ที่ชื่อว่า*อวิชชานุสัย*ก็เกิดขึ้นเพิ่มขึ้น. แปลว่าเกิดกิเลสคือ*โลภะ โทสะ โมหะ*ด้วย, แล้วก็เพิ่ม*อนุสัย*ที่เรียกว่า*ราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย* เพิ่มขึ้นทุกทีด้วย; แล้วมันจะหนาแน่นยิ่งขึ้นในสันดาน, มันก็จะง่ายแต่ในทางที่จะปรุงแต่งให้เกิดกิเลสและความทุกข์, มันจึงทำความลำบากมหาศาลให้แก่บุคคลนั้น. เพราะฉะนั้น วิธีที่จะกำจัดออกไป ก็ไม่มีวิธีอื่นนอกจากการมีสติมีความรู้

ว่าจะอะไรเป็นอย่างไรในทางที่ถูกต้องก่อน, แล้วก็ให้ความรู้นั้นมาทันที่ด้วยอำนาจของสติ.

สติ - สัมปชัญญะ - ปัญญา ทำงานร่วมกัน.

สิ่งที่เรียกว่าสติ สัมปชัญญะ และปัญญา, สามอย่างนี้ทำงานร่วมกันเป็นอันเดียวกัน. ถ้าดูให้ลึกแล้วมันเกือบจะเป็นอันเดียวกัน, แต่แยกหน้าที่กันคนละตอน : สติหมายถึงความรู้ที่วิ่งมาทันที่, ตัวความรู้นั้นเรียกว่าปัญญา, คมสติให้อยู่ตลอดเวลา นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ. สติ และสัมปชัญญะ และปัญญา, สามอย่างนี้จึงแยกกันไม่ได้; เพราะว่ามันต้องทำงานร่วมกัน, ถ้าขาดไปเสียเพียง ๑ มันก็ล้มละลายหมดทั้ง ๓. ดังนั้น การที่พูดว่า " สติ " เพียงคำเดียวก็พอแล้ว; มีความหมายว่ามันจะต้องลากเอาสัมปชัญญะและปัญญามาด้วย. เพราะฉะนั้นการมีสติอย่างสมบูรณ์ก็เป็นการเพียงพอแล้ว ที่จะขจัดเสียซึ่งการเกิดขึ้นหรือการปรุงแต่งในจิตใจที่จะเป็นไปเพื่อกิเลสและความทุกข์; สิ่งที่เรียกว่าสติมีความจำเป็นอย่างนี้.

ต้องใช้สติตลอดเวลา เพื่อมีสัมปชัญญะและปัญญาสมบูรณ์.

ที่นี่ จะใช้สตินี้ให้สมบูรณ์ถึงที่สุดได้อย่างไร ? พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า จะต้องใช้มันตลอดเวลา ติดต่อกันไม่มีระยะว่างเว้น จึงได้ตรัสว่า ทุกครั้งที่มีการหายใจออก ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า. สติหรือสัมปชัญญะหรือปัญญาก็ตาม ต้องไม่ขาดตอน จึงจะเรียกว่าเป็นผู้มีสติ คือมีทั้งสัมปชัญญะและปัญญาอยู่ด้วย.

ที่นี่ ก็จะดูต่อไปว่า ปัญญาคือความรู้ในที่นี้ คือรู้เรื่องอะไร ? โดย

สรุป ก็คือรู้เรื่องวิมุตติ เพื่อที่จะออกไปจากความทุกข์; แต่นั่นเป็นคำพูดที่ย่อเกินไป. มันจะต้องรู้ต่อไปอีกว่า รู้อย่างไรจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์? ก็รู้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะผลอ คือมีการปรุงแต่งในทางจิตไปในลักษณะที่เป็นความมีตัวตนหรือของ ๆ ตน ที่เรียกอย่างโหราธรรมดาง่าย ๆ ว่าตัวกูหรือของกู. ความหมายของคำนี้ คือความยึดมั่นถือมั่น ยึดจับขวยเอาสิ่งที่มากระทบนั้นว่าเป็นตัวกูบ้างว่าเป็นของกูบ้าง แล้วแต่กรณี. แล้วตัวกูนี้มันก็แบ่งได้เป็น ๒ ส่วนหรือ ๓ ส่วน คือตัวกูที่รักที่พอใจ, แล้วตัวกูที่โกรธขัดแค้น, แล้วตัวกูที่โง่หลงไหลสงสัยวิตกกังวล; ตามหลักที่เรียกว่าโลภะ โทสะ โมหะ. เกิดตัวกูขึ้นมาที่ไร จิตก็เต็มไปด้วยสิ่งนี้ เรียกว่าไม่ว่าง; จึงมีอาการที่เรียกว่ามีความทุกข์. มองในแง่ที่หนักมันก็หนัก, มองในแง่ที่ร้อนมันก็แสนจะร้อน, มองในแง่ที่มีดมันก็แสนจะมีด, มองในแง่ที่ถูกทิ่มแทงร้อยรัดพันมันก็แสนที่จะทรมาน. ขึ้นชื่อว่าตัวกู - ของกูแล้วต้องมีลักษณะอย่างนี้เสมอ.

จึงเป็นอันสรุปความได้ว่า ถ้าความรู้สึกประเภทนี้คือความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู - ของกู หรือจะเรียกว่าอหังการมมังการก็ได้ เกิดขึ้นแล้ว จิตใจจะต้องเป็นทุกข์; นี่คือนิยามธรรมดาสามัญทั่วไปในโลกนี้ในเวลานี้ที่กำลังเป็นทุกข์. ทุกคนกำลังเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยสิ่งนี้ แม้ว่ามูลเหตุมันจะมาจากสิ่งต่าง ๆ มากมายหลายร้อยหลายพันหลายหมื่นก็ตาม. เช่นว่าไม่มีอาหารจะกิน มีความยากจน มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นของธรรมดา แล้วก็สูงขึ้นไปถึงกับว่าทะเลเหือดหายอย่างนั้นอย่างนี้ กระทั่งว่าจะเป็นจ้าวโลก. ไม่ว่าปัญหาอันใดหมด มันเป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็เป็นทุกข์ได้ทั้งนั้น; ดังนั้น จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายในโลกนี้ ที่กำลังมีอยู่ในเวลานี้ แก่คน ๆ ใดก็ตาม มาจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตนหรือว่าของตน ในปริยาย

**โศปริยายหนึ่ง** คือแงใดแงหนึ่งด้วยกันทั้งนั้น. โลกไม่มีสันติภาพได้เลยก็เพราะเหตุนี้.

ที่จะทำให้อโลกนี้มีสันติภาพได้ ก็ต้องแก้ไขในส่วนนี้ คือแก้ไขในข้อที่ว่า **อย่าให้ตัวกู - ของกูนี้มีน้ะบาดออกไป มากออกไป;** แต่ควรจะให้มันหดเข้ามาจนเหลือน้อยลงและมีกำลังอ่อนลง มีปริมาณน้อยลงมีกำลังอ่อนลง คนจึงจะอยู่กันด้วยความสงบสุขได้ตามสมควร. ถ้าหมดความยึดมั่นถือมั่นเหล่านี้แล้ว, ก็จะเป็นพระอรียเจ้ากันหมด; แต่ว่าจะหวังถึงขนาดนั้นมันก็ยังไม่ได้อ จึงหวังกันแต่เพียงว่า **เท่าที่จะอยู่กันได้อเป็นผาสูกอย่างไรนี้** ก็ควรจะทำบรรเทาเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกูว่าของกูนั่นเอง. ตัวกูที่เป็นโลกะก็ต้องบรรเทา, ตัวกูที่เป็นโทสะก็ต้องบรรเทา, ตัวกูที่เป็นโมหะก็ต้องบรรเทา. เมื่อบรรเทาอยู่อย่างนี้ สิ่งทีเรียกว้า **อนุสัยคือราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชขานุสัย**มันก็ค่อยอ่อนกำลังลง ไม่เข้มขันไม่สะสมหมักหมมมากขึ้น; แต่ว่าอ่อนกำลังลงอ่อนกำลังลง คนก็ง่ายทีจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวกู - ของกู. ถ้าไม่แก้ไขในข้อนี้ก่อน ก็ยอมจะเป็นการยากทีจะไปกำจัด ไข้อความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกู - ของกู. ถ้อยทีมันถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างนี้ จึงเป็นสิ่งที่ต้องระวังให้ดี; แต่สรุปรวมแล้วมันมาสำคัญอยู่ที่คำว้าสติเพียงคำเดียว.

**มิตติได้อต้องมีธรรมช่วยเก้อกุลด้วย.**

สิ่งที่เรียกว้าสตินั้น ยังจะต้องอาศัยสิ่งอื่นอยู่บ้างเหมือนกัน; ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็ไม่มิตติได้อ. ข้อนี้ก็เป้นสิ่งที่ต้องนึกถึง ว่าทำไมเราจึงมิตติกันไม่ค้อยได้; ทั้งทีเรารู้ที่อยู่ว้าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำ เราก็ยังผลอไปทำสิ่งที่ไม่ควรจะทำนั้น

บ่อย ๆ. นี่ก็เพราะว่าสติไม่มีสิ่งที่ช่วยเหลือเกื้อกูล.

นี่ เมื่อถามว่า อะไรเป็นสิ่งที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลสติ ? สิ่งแรกที่สุดก็ต้องนึกถึงหิริและโอตตปปะก่อน. หิริคือความละอาย, โอตตปปะคือความกลัว. ถ้ามีความละอายบาปทั้งต่อหน้าคนและลับหลังคน, สติย่อมจะมีได้ง่าย; และถ้ามีความกลัวบาปกลัวความทุกข์ทั้งต่อหน้าคนและทั้งลับหลังคน, ก็ยังมีสติได้ง่ายขึ้นไปอีก.

สมัยก่อนคนมีหิริและโอตตปปะมาก; ดังนั้น การมีสติจึงมีได้ง่าย หรือมีได้โดยอัตโนมัติ. พอมาถึงที่ศีลธรรมเสื่อมลงไป คนไม่มีหิริและโอตตปปะเพียงพอ, ความมีสติก็ร่อยหรอ; หรือว่าอยากจะมีสติ ควรจะมีสติ แต่ความไม่ละอาย มันมีมาก มันอยากจะได้ เห็นแก่ได้มาก มันก็เหยียบย่ำสติไปเสียเลย, ไปเอาตามที่ใจชอบ, สติมันก็มีขึ้นไม่ได้; แล้วมันยังแถมจะถูกทำลายไป เพราะ ว่า มนุษย์ไม่มีหิริและโอตตปปะเพียงพอ.

เดี๋ยวนี้ เราก็ไม่ค่อยสนใจกัน ในการที่จะทำให้ลูกเด็ก ๆ มีหิริและโอตตปปะเพียงพอ. การศึกษาในโลกนี้ ทั่วไปทั้งโลก ก็มีได้จัดไปในทางที่จะให้ลูกเด็ก ๆ มีหิริและโอตตปปะเหมือนสมัยก่อน; ไปเรียนวิชาความรู้ที่ไม่จำเป็น จนเรียกได้ว่าเป็นความรู้บ้า ๆ บอ ๆ นั้นทางหนึ่ง, แล้วก็เป็นความรู้สำหรับจะหลอกลวงซึ่งกันและกันให้ยิ่งขึ้นไปอีกทางหนึ่ง. สอนอะไรให้มันมากมายกายกอง ก็เพื่อประโยชน์แก่การที่จะเอาไปใช้เพื่อความเห็นแก่ตัวโดยไม่ต้องมีความละอายบาปและความกลัวบาป, ลูกเด็ก ๆ ในโลกสมัยนี้จึงมีหิริและโอตตปปะน้อย; ดังนั้น จึงไม่มีทางที่มีสติยับยั้งตัว.

โรงเรียนทุกโรงเรียนในโลก ไม่รู้เรื่องสติ ไม่รู้เรื่องหิริและโอตตปปะ,

สอนแต่วิชาที่จะทำให้คนเฉลียวฉลาดในทางที่จะเจอ คือมีปัญญาแต่ในทางที่จะเอา เอาแต่ได้ เอาเปรียบผู้อื่นให้มาก ทำลายผู้อื่นได้มาก เอาประโยชน์มาเป็นของตัวเองได้เท่าไรก็ยิ่งเป็นการดีเท่านั้น; ดังนั้น เราจึงเห็นได้ว่า แม้โลกจะเจริญขึ้นมาด้วยวัตถุอย่างไร คนก็ยิ่งเลวลงไปเท่านั้น. เพราะว่า ความเจริญในทางวัตถุนั้น มันทำให้เห็นแก่ตัว มันได้สบายมากเข้ามันก็มีความเห็นแก่ตัวมากเข้า. ความเจริญในทางวัตถุสูงสุดเท่าไร ความเห็นแก่ตัวก็สูงสุดเท่านั้น; เพราะเรา ไม่ได้ให้การศึกษา ชนิดที่จะควบคุมความเห็นแก่ตัวกันเสียเลย. นั่นแหละคือข้อที่โลกทั้งโลกนี้มันไม่มีสติ ไม่มีรากฐานคือหิริและโอตตปปะสำหรับจะรักษาสติเอาไว้. โลกที่ขาดธรรมะของพระพุทธเจ้าในลักษณะเช่นนี้ จึงเป็นโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์; ก้าวหน้ามาหลายยุคหลายสมัยแล้วก็ยิ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ยิ่งขึ้นทุกที.

สมัยก่อนไม่มีเครื่องจักรเครื่องกลใช้; มาถึงยุคที่มีเครื่องจักรเครื่องกลใช้มันก็ยังไม่ดีขึ้น, มันก็ยังมีความทุกข์และยังมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น. ยุคที่มีไฟฟ้าใช้ กระทั่งยุคที่มีกำลังประมาณูใช้, มันก็ไม่ดีขึ้น ยิ่งเห็นแก่ตัวมากขึ้น; กระทั่งยุคอวกาศ มันก็ไม่ได้ทำให้มนุษย์ดีขึ้น; กระทั่งยุคป้องกัน มันก็มีแต่จะทำให้โลกเป็นลิงมากขึ้นไปกว่าเดิม, ไม่ต้องมีสติ ไม่ต้องมีหิริ ไม่ต้องมีโอตตปปะ. ขอให้ท่านทั้งหลายมองดูกันในข้อนี้ ก็จะเป็นความจำเป็นที่เราจะต้องสนใจเรื่องหิริโอตตปปะ; จะได้เป็นรากฐานของสติ. มีสติแล้ว, ก็จะมีสัมปชัญญะ มีปัญญา รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอยู่ในลักษณะที่ไปยึดมันถือมันเข้าไม่ได้. ถ้าจะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ตาม ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในลักษณะที่ไม่เป็นความยึดมันถือมัน คืออย่าไปอิงกับมัน ต้องไปฉลาดกับมัน รู้ว่ามันเป็นอย่างไร จะต้องทำอย่างไรให้สำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ และไม่เป็นทุกข์.

อุทธระ ๓ ในสังฆธรรม ก็จะไม่ทุกข์เพราะสังฆธรรม.

ข้อนี้จะต้องมีความรู้คือมีปัญญากันข้อหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะอะไรในบรรดาสังขารธรรมทั้งหลาย จะมีส่วนที่เป็นอัสสาทะ คือส่วนที่เป็นเสน่ห์หรือเป็นเหยื่อล่อให้สัตว์หลง, นี่เป็นส่วนหนึ่ง; แล้วก็มีส่วนที่เป็นอาทินวะ คือเป็นโทษเป็นทุกข์เป็นอันตรายที่มันซ่อนเร้นอยู่ในอัสสาทะนั้น; แต่แล้วมันก็มีส่วนที่เป็นนิสสรณะ คือหนทางหรือวิธีที่จะออกมาเสียจากอันตรายนั้น ๆ ได้. เช่นกามารมณ์มันก็มีอัสสาทะคือเหยื่อหรือเสน่ห์ที่มันจะล่อให้คนหลง; แล้วมันก็มีอาทินวะคือส่วนที่เป็นอันตรายที่จะทำให้คนเป็นทุกข์; แต่แล้วมันก็มีส่วนนิสสรณะคือถ้าฉลาดเพียงพอแล้ว ก็จะได้เอาประโยชน์จากกามารมณ์นั้นได้ ในทางที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ได้. สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น.

เดี๋ยวนี้ คนในโลกไม่ถือเอาได้ทั้ง ๓ สิ่ง; ถือเอาแต่ในทางที่จะไปหลง มันจึงมีแต่อาทินวะคือทุกข์คือโทษ ไม่อาจจะอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นได้; มันจึงเป็นทุกข์กันไปทั่วโลก พลอยเป็นทุกข์กันไปทั่วโลก เพราะเกี่ยวเนื่องกัน; ทำความลำบากให้แก่พวกเรา ที่ต้องการจะอยู่ร่วมโลกกับคนบ้า เพราะว่า โลกนี้มันจะเป็นบ้ายิ่งขึ้นทุกที. เราจะอยู่กับเขาได้อย่างไร? เราก็ต้องพึ่งพาพระพุทธเจ้า พึ่งพาสติปัญญาของพระพุทธเจ้า มีสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านประทานให้; เราก็สามารถที่จะอยู่ร่วมโลกกับคนบ้าได้.

ธรรมะที่พระองค์ประทานไว้ ก็ไม่มีอะไร นอกจากสิ่งที่เรียกว่าสติเพียงคำเดียว, ดังที่ได้กล่าวมาแล้วอย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ; แต่ว่าสติเพียงคำเดียวนี้ มันก็ขยายความออกไปว่าทำอะไรบ้าง. พระพุทธเจ้าท่านตรัสแนะไว้ถึง ๑๖ อย่าง หรือ



๑๖ ขึ้น ๑๖ ตอน, เรียกว่าระบบของอานาปานสติ; มีความมุ่งหมายว่า จะมีสติที่รอบคอบเพียงพอก่อน แล้วก็รวดเร็วทันแก่เหตุการณ์.

ที่ว่ามิตีรอบคอบเพียงพอ นั้น คือเจืออยู่ด้วยปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสหรือป้องกันกิเลสได้; แล้วก็ที่ว่า "รวดเร็ว" นั้น มันมาทันควัน ไม่มาช้า ไม่มางุ่มง่าม, เช่นมาสายมาไม่ทันแก่เหตุการณ์อย่างนี้มันใช้ไม่ได้.

ที่นี่ เราจะมิตีรอบคอบและรวดเร็วได้อย่างไร? มันก็มีการฝึก. ฝึกวิธีไหน? ไม่เห็นว่ามิตีวิธีไหนจะดีกว่าวิธีที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้นี้เอง. ระบบอานาปานสตินี้ ถ้าจะกล่าวกันแต่ใจความชนิดที่เรียกว่า *แนวสังเขป* หรือ *แนวสำหรับสังเกตอย่างกว้าง ๆ* ทั่วไปแล้ว, เรื่องก็จะมีอย่างนี้ว่า เราอยากจะมีความรู้ว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ แล้วเราทำไม่ได้, แล้วเราจะต้องฝึก. เราจะต้องฝึกอะไร? เราก็จะต้องฝึกจิตให้มันอยู่ในสภาพที่มันจะมีความรู้อย่างนั้นอยู่ได้ตลอดเวลา. ที่นี่ จะลงมือฝึกทันทีว่า มีความรู้แบบนี้ตลอดเวลา มันก็ทำไม่ได้; เพราะว่า จิตมันกำลังเป็นเถื่อนเป็นป่าเป็นเหมือนกับสัตว์ป่าอยู่. มันก็ต้องมาฝึกให้เป็นสัตว์บ้านเสียก่อน มีความเชื่อฟัง แล้วจึงจะฝึกให้ทำนั่นทำนี่; คือฝึกให้อยู่ในอำนาจเป็นสมาธิเป็นต้นก่อน, แล้วก็ฝึกให้ทำนั่นทำนี่ คือให้ทำปัญญา ให้มันเจริญงอกงามด้วยปัญญา เต็มอยู่ด้วยปัญญา แล้วความทุกข์ก็เกิดไม่ได้.

สิ่งทำอันตรายมนุษย์มากที่สุด คือเวทนา.

ที่นี่ การที่จะฝึกให้มันรู้อะไร, มันก็ต้องเอาสิ่งที่เป็นตัวปัญหาในโลกนี้ มาเป็นปัญหา มาเป็นตัวเรื่อง หรือตัวบทเรียน. สิ่งที่เป็นปัญหาทำอันตราย

มนุษย์มากที่สุด ก็คือสิ่งที่เรียกว่าเวทนา. พระบาลีพระพุทธภาษิตทุกหนทุกแห่ง ตรัสไว้มีใจความว่า ให้ระวังเวทนา, ให้ระวังสิ่งที่เรียกว่าเวทนา. อย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ใ้สุขเวทนาจึงให้เกิดความโลภ แล้วเกิดราคานุสัย; ใ้ทุกข์เวทนาจึงให้เกิดความโกรธ แล้วเกิดปฏิฆานุสัย; อทุกข์มสุขเวทนาจึงให้เกิดโมหะ แล้วก็เกิดอวิชชานุสัย. มันมีแต่อย่างนี้; ไม่มีอะไรที่เวทนาจะให้แก่เรา; สิ่งทีเรียกว่าเวทนามันมีให้แต่อย่างนี้.

ที่นี้ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องรู้เท่าทันเวทนา; จะต้องจัดการกับเวทนาจก่อน. จะต้องทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าสุขเวทนาอย่างสูงสุดขึ้นมาให้ปรากฏแก่จิตใจ ให้มันชิม ให้มันกิน ให้มันรู้สึกในสุขเวทนาอันสูงสุดนั้น; แล้วจึงให้มันดูว่า ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา; จนเกิดมีความรู้ที่สูงขึ้นไป คือจะเฉยได้ต่อเวทนาแม้จะเป็นสุขสูงสุดนั้น. นี้แหละคือแนวหนทางที่จิตนี้จะออกไปได้ จากอันตรายสูงสุดของมนุษย์ คือสิ่งที่เรียกว่าเวทนา.

ดังนั้น ระบบอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น มันจึงมีหลักเกณฑ์ที่เป็นไปในทำนองว่า จะบังคับจิตให้เกิดความสงบสุขที่เป็นสุขเวทนาสูงสุด คือเวทนาในฌานที่เป็นองค์ของฌาน เป็นเวทนาสูงสุดไม่มีเวทนาเหล่าใดเหมือน. ถ้าใครทำได้, ก็จะมีกลุ่มหลงในเวทนานี้ ยิ่งกว่ากลุ่มหลงในกามารมณ์. เวทนาที่เกิดมาจากกามารมณ์ กำลังเป็นที่กลุ่มหลงของสัตว์ทั่วไป ก็เพราะว่าสัตว์ไม่เคยเสวยสุขเวทนาอันบริสุทธิ์, ไม่ได้เคยชิมรส, อยากจะชิมก็ชิมไม่ได้, อยากจะทำให้เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนี้อีกทำไม่ได้, ก็ต้องพยายามอยู่มันก็ยังไม่ได้; จึงหันไปหาเวทนาอันเกิดมาจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสในโลกต่อไป. ก็จึงเป็นอันว่า คนพวกนี้ไม่มีทางที่จะเอาชนะเวทนาที่เขา กำลังหลงไหลอยู่นั้นได้.

นี่ถ้าผู้ใดสมควรจะลองดูตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า, ก็พยายามทำตามแบบที่จะให้เกิดปีติและสุขอันสูงสุดที่เป็นองค์ของฌานขึ้นมาในจิต; แล้วเสวยสุขเวทนานี้อยู่ ให้อิ่มแล้วอิ่มอีกอิ่มแล้วอิ่มอีก จนที่จนไม่รู้ว่าจะอิ่มอย่างไรกัน; แล้วจึงจะเลื่อนขั้นต่อไปถึงข้อที่ว่า **แม้เวทนาขั้นสูงสุดนี้ก็เป็นเรื่องหลอกลวง** เป็นเรื่องหลอกลวงอันร้ายกาจเหมือนภูตผีปีศาจ มันไม่มีความรู้สึกเบือนหน้าคล้ายกำหนดที่เรียกว่านิพพิทาวิราคะในสิ่งนี้; แล้วมันจะเดินไปตามทางของวิมุตติและนิพพานโดยไม่ยากเลย.

นี่ปัญหามันก็มีอยู่ตรงที่ว่า คนธรรมดาซึ่งหลงอยู่ในเวทนาขั้นที่มีเหยื่อล่อเลวทราม ประกอบไปด้วยโทษ; ไม่สามารถจะมาเสวยเวทนาอันเป็นสุขสูงสุดที่ไม่เจือด้วยเหยื่อล่อนั้น. ถ้ายังทำไม่ได้อยู่อย่างนี้ มันก็ไม่สามารถจะปฏิบัติตามแนวที่พระพุทธเจ้าท่านได้วางไว้ได้; มันก็ต้องต่อสู้กันไปตามประสาชาวโลกอย่างที่เราเรียกว่า**สุขบ้างทุกข์บ้างก็ช่างหัวมัน**, มันก็ว่ากันไปอย่างนั้น; ก็ต้องยกออกไปไว้พวกหนึ่งต่างหาก.

ที่นี้ พวกที่คิดว่า ถ้าเป็นพุทธบริษัทควรจะได้สิ่งที่ดี ที่พระพุทธเจ้าท่านให้แล้ว ก็จะต้องพยายามลองดูในทางนี้; จึงหันมาสำหรับการต่อสู้เพื่อจะเอาชนะไข้ปัญหาต่าง ๆ ให้ได้ ในการทำการปฏิบัติตัวพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเรียกว่าศีล สมาธิ ปัญญา หรือจะเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ หรือจะเรียกว่าอะไรก็ชื่อที่ชื่อ มันก็มีความหมายอยู่แต่ตรงที่ที่ตรงนี้ คือว่าเอาชนะเวทนาทั้งหลายให้ได้ ด้วยอาวุธคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วเวทนานั้นหมดฤทธิ์หมดเดช ไม่ครอบงำจิตใจให้เกิดกิเลสหรือตัวกูอะไรได้อีก; ก็อยู่เป็นผาสุกโดยไม่ต้องต่อสู้อะไร เพราะไม่มีอะไรมาเป็นข้าศึกสำหรับจะเบียดเบียนแล้ว.

ทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องอานิสงส์ของความมีสติ อย่างที่เรียกว่าอานา-  
ปานสติ; หรือจะเรียกว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นความจำเป็นที่เราจะต้อง  
สนใจเรื่องอานาปานสติ; ซึ่งท่านทั้งหลายจะต้องนึกถึงอยู่เสมอ เป็นการ  
กระตุ้นใจให้มีความกล้าหาญ ให้มีความกระปรี้กระเปร่าในการที่จะปฏิบัติธรรมนั้น.

## ทบทวนให้เห็นแนวทั่วไปของการปฏิบัติอานาปานสติ ทั้งโดยตัวสูตร และโดยการปฏิบัติ.

ที่นี้ ก็มาถึงการทบทวนเกี่ยวกับสูตร คือแนวทั่วไปของอานาปานสติ.  
เมื่อตะกี้นี้ได้กล่าวว่า หลักใหญ่ ๆ มันมีว่า หยิบเอาเวทนาอันสูงสุดประ-  
เสริฐที่สุดขึ้นมาชิม จนถึงที่สุดแล้ว, ดูให้ดีจะเห็นว่า แม้นี้ก็เป็นอนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา. ที่นี้ เมื่อดูละเอียดลงไปก็จะเห็นว่า ในอานาปานสติหมวดที่ ๑ ;  
๔ ชั้นแรกนั้นแหละทำสำเร็จแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นได้รับเวทนาอันสูงสุด คือ  
ปีติและสุขที่เกิดมาจากสมาธิ. เพราะว่า อานาปานสติขั้นที่ ๑ ทำตนเป็นผู้รอบรู้  
เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจยาว อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; อานาปานสติขั้นที่ ๒  
เป็นผู้รอบรู้ในเรื่องของลมหายใจสั้นอยู่อย่างทั่วถึง ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; นี้รู้  
เรื่องลมหายใจดีทั้งสองอย่างแล้ว. ขั้นที่ ๓ ก็มารู้ความที่ลมหายใจนั้นปรุงแต่งกาย  
เนืองกันอยู่กับกาย ติดกันอยู่กับกาย ขึ้นด้วยกันลงด้วยกัน ฟุ้งซ่านด้วยกัน  
สงบด้วยกัน หยาบด้วยกัน ละเอียดด้วยกัน รำจับด้วยกัน; อะไรก็ไปด้วยกัน  
อย่างนี้ เพราะลมหายใจทำหน้าที่ปรุงแต่งกาย; ต้องซึมซาบถึงซอกนี้ก่อน, จึงจะ  
สามารถควบคุมมันได้ โดยขั้นที่ ๔ มีวิธีที่ฉลาดตามกฎหมายเกณฑ์ของธรรม-  
ชาติ ควบคุมลมหายใจให้ละเอียด. เมื่อลมหายใจละเอียดกายก็ละเอียด,

เมื่อลมหายใจรับกายมันก็รับ; มันรับกันลงไปอย่างนี้ จนถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นสมาธิ, จนกระทั่งเป็นฌานในอันดับแรก เรียกว่าปฐมฌาน จะประกอบด้วยอยู่ด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา. ใน ๕ อย่างนั้นสังเกตดูให้ดี ว่ามีปิติและสุขรวมอยู่ด้วย. ในขั้นแรกต้องประกอบด้วยองค์ ๕ องค์ จึงจะเรียกว่าปฐมฌาน. ต้องทำในขั้นที่ ๔ นี้ให้คล่องแคล่ว อยู่ในกำมือเสียก่อน. จะถึงขนาดที่เรียกว่าฌานเต็มที่หรือไม่ก็ไม่สำคัญ, แต่ให้มีความรู้สึกที่เป็นความสุขที่เกิดมาจากสมาธินั้นให้ได้ก็พอ; จะได้ถือเอาความสุข คือปิติและสุขที่เกิดมาจากสมาธินั้นเอามาสำหรับเป็นเวทนาอันสูงสุด สำหรับจะให้จิตมันมาหลงไหลเข้าไปในเวทนานี้ เสวยสุขจากเวทนานี้แล้ว ๆ เล่า ๆ ให้มันรู้จักกันให้ดี; จึงเลื่อนขึ้นไปถึงขั้นที่ ๕ หมวดเวทนา.

**ขั้นที่ ๕** เอาปิติที่เป็นเวทนานี้มาเสวยอยู่ในใจ ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, จนรู้จัก รู้สึก รู้แจ้งอะไรยิ่งกว่าที่จะรู้สึก; แล้วก็เปลี่ยนเป็นความสุข เป็นขั้นที่ ๖ เรียกว่าสุขปฏิสัเวที - เสวยความสุขอันนี้ให้ถึงที่สุด. ปิตินั้นแม้จะเป็นความสุขมันก็โยกโคลง กวัดแกว่ง สั่นสะเทือน. ถ้าเรียกว่าความสุขมันหยุดความโยกโคลง สั่นสะเทือน. เพราะฉะนั้น จึงดีกว่า; นี้ก็เสวยความสุขนี้ในขั้นที่ ๖ ของอานาปานสตินั้น. พอถึงขั้นที่ ๗ ก็มาคำว่า ใ้เองเป็นตัวที่จะปรุงแต่งความคิดนึกให้เกิดกิเลส. ยิ่งสบายมาก ยิ่งเอร็ดอร่อยมาก ยิ่งสุขมาก, มันก็ยิ่งเกิดกิเลสมาก; ทีนี้ จะต้องหาทางกำจัด จึงปฏิบัติในขั้นที่ ๘ คือตัดทอนกำลังหรืออำนาจของเวทนาสองอย่างนี้จะปรุงแต่งจิต, โดยการเอาธรรมะอันประเสริฐสุดในพระพุทธศาสนา มาโยนใส่ลงไป เหมือนกับโยนลูกกระเบิดใส่ลงไปทีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง. เดียวนี้ ก็เอาความรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในเบื้องต้นนี้ มาโยนใส่ความเอร็ดอร่อยในปิติและสุขนั้น; คือเห็นความไม่เที่ยง ความหลอกหลวง ความเป็นมายา ความอะไรของปิติและสุขนั้น, แม้ว่าจะเป็นสิ่งสูงสุด เป็นสุขสูงสุดยิ่งกว่าสิ่งใด มันก็ยังเป็นของหลอกหลวง; พอ

รู้สึกอย่างไร ใ่วุฒุนั้นมันก็ถอยกำลังในการที่จะปรุงแต่งจิต.

ตรงนี้อาจจะขอเตือนให้นึกให้ดีว่า **ปิติหรือสุขที่เป็นสุขเกิดจากสมาธิ** ชนิดนี้ มันเป็นชั้นพรหม เป็นความสุขชั้นพรหม; ความสุขที่เจออยู่ด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้น เป็นชั้นสวรรค์ ชั้นกามาวจร กระทั่งชั้นมนุษย์ กระทั่งชั้นสัตว์เดรัจฉาน. มันไม่มีความสุขไหนจะสูงไปกว่า**ความสุขชั้นพรหม** คือปิติและสุขชนิดที่ไม่ต้องเจอด้วยกามารมณ์, แต่เจออยู่ด้วยความที่จิตมันว่างจากกิเลสว่างจากนิวรณ์. แม้ความสุขชนิดนี้ก็ยังมีความจริงมีข้อเท็จจริงอยู่ในนั้นว่า มันเป็นของไม่เที่ยง. เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ของความสุขสูงสุดชนิดนี้แล้ว, ก็เห็นความหลอกลวงของความสุขชั้นเลว ๆ ต่ำ ๆ ลงไปได้โดยง่าย.

พูดโดยสมมติหน่อยก็ว่า เมื่อเห็นว่า ความสุขชั้นพรหมก็หลอกลวงแล้ว, ความสุขชั้นสวรรค์กามาวจรก็ต้องหลอกลวงยิ่งกว่า; ความสุขในมนุษย์ก็หลอกลวงยิ่งกว่า; จึงไม่ต้องเสียเวลาที่จะต้องไปพิจารณาอะไรกันมากมาย. เรียกว่าทำลายใ้อสิ่งที่ดีกว่าสูงกว่าเสียได้ มันก็เป็นอันว่าทำลายสิ่งที่ต่ำกว่านั้นได้; ฉะนั้น จึงให้ถือเอาความสุขชั้นสูงสุดที่เปรียบเหมือนกับความสุขชั้นพรหม คือปิติและสุขที่เกิดมาจากสมาธิหรือฌานนี้ มาทำลายเสีย, ด้วยการปฏิบัติขั้นที่ ๘ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของหมวดเวทนา.

บทพจนานุกรมอีกที่ว่า ในหมวดที่ ๑ ซึ่งมีอยู่ ๔ ขั้น ซึ่งเรียกว่ากษานุปัสสนานานั้น **ควบคุมกายคือลมหายใจได้ จนเกิดปิติและสุขสูงสุดขึ้นมาชิม**; พอมาถึงหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่าเวทนานุปัสสนานั้น **กระทำแก่งนี้ให้ลึกซึ่งแยกคายยิ่งขึ้นไปอีก คือชิมกันจริง ๆ จนให้ถึงที่สุดที่มันไม่รู้อะไรจะชิมได้อะไรอีก, ก็จึงดูว่านี่**

มันหลอกลวง. นี่ผลมันมาถึงอย่างนี้แล้วในขั้นที่ ๘ หรือขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒.

ที่นี่ พอไปถึงหมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาฯ มันก็เริ่มด้วยการดูจิตว่าจิตของคนเราเป็นอย่างไร. จิตของตัวเองนี่คนเดียวนี้ มันเป็นอย่างไร? ในเวลาไหนมันเป็นอย่างไร? โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลานี้มันเป็นอย่างไร : มีโลภะหรือไม่มีโลภะ? มีโทสะหรือไม่มีโทสะ? มีโมหะหรือไม่มีโมหะ? มีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า? ชบเซาหรือฟุ้งซ่าน? ฯลฯ นี่ดูทำนองนี้; แต่ไม่ใช่ดูอย่างที่คุณคิด ๆ เอา, **ต้องดูที่มันรู้สึกอยู่จริง;** ดังนั้น จึงต้องดูตามที่มันรู้สึกอยู่จริงด้วย, **แล้วก็ทดสอบโดยวิธีต่าง ๆ ด้วย.**

ทดสอบโดยวิธีต่าง ๆ ก็คือว่า เมื่อมีลมหายใจยาวจิตเป็นอย่างไร? เมื่อมีลมหายใจสั้น, จิตเป็นอย่างไร? เมื่อรู้จักว่าลมหายใจปรุงแต่งกาย, จิตมันเป็นอย่างไร? และเมื่อทำลมหายใจให้รำงับลงคือปรุงแต่งกายให้น้อยลง, นี่จิตมันเป็นอย่างไร? เมื่อจิตเสวยปีติจิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตเสวยสุขจิตเป็นอย่างไร? เมื่อจิตรู้ว่าปีติและสุขนี้เป็นอันตราย, จิตมันเป็นอย่างไร? และเมื่อทอนกำลังของปีติและสุขลงเสียได้, ในขณะนี้จิตมันเป็นอย่างไร? ต้องเรียกว่าดูจิตจริง ๆ กันอย่างนี้ ในบทฝึกหัดที่ ๙ ซึ่งเป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนี อสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ เป็นต้น. นี่เรียกว่า ตอนนี้เป็นผู้รู้จักจิต ว่าจิตอยู่ได้อิทธิพลของอะไรหรือเปล่า? จิตอยู่เหนืออิทธิพลของอะไรหรือเปล่า? จิตตื่นรณกวัดแกว่งเปลี่ยนแปลง จากความเป็นอย่างนั้นสู่ความเป็นอย่างนี้ ได้กี่กระบวนการ? อย่างไรบ้าง? เพื่อจะรู้เรื่องจิตดีขึ้น; เพราะว่า ต่อไปนี้จะต้องใช้จิตมากขึ้น. นี่ขั้นที่ ๙ คุณลักษณะจิตอย่างนี้.

ต่อไปขั้นที่ ๑๐, ๑๑, ๑๒ ล้วนแต่เป็นการทดสอบ. คือบังคับจิตให้ปรา-

ไมทย์ได้ตามที่ต้องการ, ปราโมทย์อยู่ด้วยธรรมมากหรือน้อยหรืออย่างไร เมื่อไร  
 เท่าไร เพียงไร, นี้ก็ต้องทำได้เป็นว่าเล่น; นี่คือขั้นที่ ๑๐. ที่นี้ก็มาถึงขั้นที่ ๑๑  
 ให้มันหยุด, ให้ลักษณะต่างๆ หยุดโดยอุบายอย่างนั้น หยุดโดยอุบายอย่างนี้  
 ตลอดเวลาอย่างนั้น ตลอดเวลาเท่านี้ โดยการพลิกแพลงต่างๆ ก็ได้ หยุดได้  
 ทำให้จิตหยุดได้ ตั้งมั่นได้, ตามพระบาลีว่า สมาทหิ จิตตํ อสฺสสึสฺสามิติ สิกฺขติ  
 เป็นต้น. ต่อไปนั้นก็ทดสอบด้วยการทำให้มันปล่อย; นี่คล้าย ๆ กับเริ่มสอนปล่อย  
 ให้จิตปล่อยจากนิวรรณ์ หรือไม่ให้นิวรรณ์เข้ามาลุ่มลุมจิต; ก็ทำได้ไม่ยากเพราะว่า  
 แต่ต้นมามันเคยฝึกมาแล้วตั้งแต่หมวดที่ ๑ คือในการที่จะทำกายสังขารให้รำงับอยู่  
 หรือทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ก็ตาม, นั้นการกระทำมันเป็นอย่างเดียวกัน คือกัน  
 กิเลสออกไป หรือเปลื้องจิตออกมาเสียจากกิเลส แล้วแต่จะใช้โวหารอันไหนมันก็  
 ได้ทั้งนั้น; รวมความอยู่ว่า จิตมันไกลจากกิเลส. ฝึกการเปลื้องจิตจากกิเลส  
 และนิวรรณ์อย่างนี้จนคล่องแคล่ว แม้จะมีการพลิกแพลงอย่างไรก็ได้ทำตามความ  
 प्रารธนา; เป็นขั้นที่ ๑๒ เป็นขั้นสุดท้ายของหมวดจิตตานุปัสสนาฯ.

ที่นี้ ก็เลื่อนขึ้นไปหมวดที่ ๔ คือหมวดธัมมานุปัสสนาฯ. นี้แหละคือถึง  
 บทที่จะใช้จิตที่ฝึกมาดีแล้ว ที่มันเชื่อมระอาต่อโลกคือต่อสุขเวทนาอย่างโลก ๆ มาพอ  
 สมควรแล้ว; แล้วก็มาทำให้เด็ดขาดลงไปขั้นนี้, อย่างที่ชาวบ้านเขาเรียกว่า  
 กิณยาหม้อสุดท้ายที่จะตัดโรคให้เด็ดขาดลงไป, มีความหมายอย่างนั้น. ตอนนี้ก็  
 ไม่มีอะไร นอกจากจะเอา "ลูกระเบิดของพระพุทธเจ้า" คืออนิจจัง ทุกขัง อนัต-  
 ตา โยนลงไปบนอารมณ์ทั้งหลายในโลก อยู่ตลอดเวลา; หยิบอะไรขึ้นมา ก็  
 เป็นโยนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาใส่ลงไป. หมายความว่าจะไปหยิบอะไรขึ้นมาพิจารณา  
 จะเป็นเวทนาหรือจะเป็นอะไรก็ตาม, สิ่งทั้งหลายมันเนื่องกันหมด คือตา  
 กับรูปทำให้เกิดจักขุวิญญาณ, จักขุวิญญาณพร้อมกันแล้วนี่ก็เป็นผัสสะ, ผัสสะ



ให้เกิดเวทนา, เวทนาให้เกิดตัณหา, ตัณหาให้เกิดอุปาทาน, อุปาทานให้เกิดภพ - เกิดชาติ; นี่มันจะมีอะไรสักก็อย่างก็ตามใจฉันไหน จะถูกโยนใส่ด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น. หรือจะดูกันนัยว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็น ๕ กอง ๕ ส่วน, รวมกันเป็นบุคคลโดยสมมติคนหนึ่ง; ก็เอามาทีละส่วน ๆ โยนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใส่ลงไป. แม้ว่าจะแยกชอยแยกให้ละเอียด ชอยลงไปว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เป็นอากาศ เป็นวิญญาณ, เป็น ๖ ธาตุ แต่ละธาตุ ๆ ก็ถูก " ระเบิด " ให้กระจัดกระจายสูญหายไป ด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. การกระทำอย่างนี้ เรียกว่าอนิจจานุปัสสี อสฺสสสิสฺสามิติ สีกฺขติ - หายใจออก - เข้าอยู่ ด้วยความเห็นอนิจจังของสังขารทั้งปวง; โดยเฉพาะอย่างยิ่งของสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น คือสุขเวทนาที่เคยหลงรัก แล้วก็ดูให้มันรอบคอบ ทำลายเสียให้มันรอบเตียนไปรอบด้าน; จึงต้องมีการดูว่า แม้ลมหายใจยาวก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจสั้นก็ไม่เที่ยง, การปรุงแต่งของลมหายใจก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจรำบอยู่ก็ไม่เที่ยง, ปิตักก็ไม่เที่ยง, สุขก็ไม่เที่ยง, จิตตสังขาร ๒ อย่างนี้ก็ไม่เที่ยง, ความรำบแห่งจิตตสังขาร ๒ อย่างนี้ก็ไม่เที่ยง, จิตเองก็ไม่เที่ยง, จิตที่ปราโมทย์อยู่ก็ไม่เที่ยง, จิตที่ตั้งมั่นอยู่ก็ไม่เที่ยง, จิตที่ปล่อยอยู่ก็ไม่เที่ยง. แปลว่ามันมีความเห็นความไม่เที่ยงนี้เต็มไปหมด ไม่ว่าจะมองไปทางไหนอย่างนี้, หายใจอยู่ด้วยความรู้ซึ้งนี้; มันก็เรียกว่าอนิจจานุปัสสี - ตามดูความไม่เที่ยง; เป็นขั้นที่ ๑๓. หายใจก็หายใจอยู่ตามปกติมันแหละ เอาเป็นเพียงเครื่องวัดว่า ไม่มีระยะไหนที่มันเว้นจากการเห็นความไม่เที่ยง : ตลอดเวลาที่หายใจออกก็เห็นความไม่เที่ยง, ตลอดเวลาที่หายใจเข้าก็เห็นความไม่เที่ยง, อยู่อย่างนี้มันเรื่อยไป จนกว่ามันจะดำเนินงานไปโดยอัตโนมัติของมันเอง; กล่าวคือเมื่อเห็นความไม่เที่ยงหนักเข้า ๆ มันก็จะเห็นวิราคะคือความจางคลายแห่งความยึดมั่น ซึ่งเป็นขั้นที่ ๑๔.

เห็นความไม่เที่ยง เป็นขั้นที่ ๑๓ ; เห็นความจางคลายแห่งความยึดมั่น

เป็นขั้นที่ ๑๔, อันนี้เกือบจะไม่ต้องปฏิบัติ, แต่ต้องปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓ คือให้เห็นความไม่เที่ยงนั้นแหละให้มันมากเข้า ๆ มันก็ย่อมจะเกิด ความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นขึ้นตามส่วน; แต่พอเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องเอามาพิจารณา, คล้าย ๆ กับมาเห็นให้มันชัดยิ่งขึ้น ชัดยิ่งขึ้น ๆๆ ว่ามันจางคลาย ๆๆ อย่างนี้ ๆ อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า.

เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้, ความเป็นอัตโนมัติมันก็เดินต่อไปอีก โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก; คือว่าถ้ามันมีความจางคลายอยู่อย่างนี้เรื่อยไป มันก็มี **ความดับเป็นธรรมดา.** ความจางคลายนั้นก็คือความสลายออก สลายลง ๆๆ; นั่นคือการดับที่ละน้อย ๆ. เหมือนกับว่าของเข้มข้น ๆ ช้น ๆ เอาอะไรเติมลงไปให้มันจาง มันก็คือดับหายไป. เหมือนกับน้ำสีเข้ม ๆ เอน้ำเปล่า ๆ เติมลงไป ๆ ใสความเข้มข้นก็จางไป; นั่นมันคือความดับไป ดับไป ๆ จนถึงขนาดหนึ่งซึ่งเรียกได้เป็นความหมายว่าความดับ; นี้ก็มาถึงขั้นที่ ๑๕, เรียกว่านิโรธะแปลว่าความดับ. คำที่เป็นพระพุทธานุญาตเป็นภาษาบาลี จะใช้คำว่า **อเสสวिरาคานิโรธา - จางคลายดับไปโดยไม่เหลือ, หรือว่าดับไปไม่เหลือเพราะความจางคลาย;** ความหมายก็เท่ากัน. **อวิชชชย เตวว อเสสวिरาคานิโรธา - เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งวิชชานั้น,** หรือจะแปลยกว่า **เพราะความดับไม่เหลือด้วยอำนาจของความจางคลายของวิชชานั้น;** ผลมันก็ยังเท่ากัน. แปลว่ามันต้องมีความจางคลาย - จางคลาย, จางลงไป - จางลงไป แล้วหายไปเป็นความดับ; **เมื่อความจางคลายถึงที่สุด วิราคะถึงที่สุด, สิ่งทีเรียกวานิโรธะก็เกิดขึ้น.** ตอนนี่เราก็เลื่อนไปดูใต้ตรงที่มันดับสมบูรณ์ เรียกว่า**นิโรธานุสสุตี อสฺสสิสฺสสามีติ สิกฺขชติ;** ตลอดเวลาที่หายใจออก - เข้าอยู่นั้น **จิตแจ่มแจ้ง อยู่ในความดับของกิเลสคือความยึดมั่นถือมั่นและความทุกข์** ที่เป็นผลมาจากการดับความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย.

เขาจะเรียกชื่อว่าอย่างไรก็ชื่อก็ได้ แต่ตัวจริงมันสิ่งเดียวกัน; คือความดับลงแห่งสิ่งที่เป็นความทุกข์, ไม่มีตัวกูไม่มีชองกูจะมาเป็นเจ้าของความดับทุกข์ หรืออะไรที่ไหน, มันเป็นเพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติ : เพราะสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้จึงมี, เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป; ตามกฎนี้ เรียกว่า*ปฏิจจสมุปบาท* คือการเป็นไปของสิ่งที่เรียกว่า*ปฏิจจสมุปบันนธรรม*. *ปฏิจจสมุปบันนธรรม*คือสิ่งที่เป็นตัวเองไม่ได้, เป็นได้แต่เพียงว่าสิ่งอื่นปรุงแต่งทยอยกันขึ้นมา ทยอยกันขึ้นมา ทยอยกันขึ้นมา, ไม่มีตัวตนอันแท้จริงที่ตรงไหน. นี่จึงเห็นความดับไปแห่งกิเลส คือความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน, ความดับไปแห่งตัวตนดับไปแห่งของตน ก็คือความดับไปแห่งความทุกข์ เพราะความทุกข์ทั้งหลาย สรุปลงที่ความยึดมั่นถือมั่น; เหมือนบทที่เราสวดทำวัตรเช้าอยู่ทุกเช้าแต่แล้วไม่สนใจ จนไม่รู้ว่าจะอะไร; คือบทที่ว่า *สงขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขณฺธา ทฺทุกฺขา - โดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น นั้นแหละเป็นตัวทุกข์. นั่นหมายความว่า เมื่อความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น; เบญจขันธ์ก็เกิดขึ้นทันควัน เป็นเบญจขันธ์สำหรับจะเป็นทุกข์; พอความยึดมั่นถือมั่นดับไป เบญจขันธ์ก็กลายเป็นเบญจขันธ์เกลี้ยง ๆ กลาง ๆ เฉย ๆ ไม่เป็นทุกข์, เรียกกันว่าเบญจขันธ์ที่บริสุทธิ์หรือว่างหรือเป็นกลาง ไม่เป็นทุกข์. จนกว่าเมื่อไรความยึดมั่นถือมั่นจะเข้าไปเกี่ยวข้อง, เมื่อนั้นเบญจขันธ์นั้นจะกลายเป็นอุปาทานขันธ์ แล้วก็*เป็นทุกข์.

เดี๋ยวนี้ อุปาทานดับ, ความยึดมั่นว่าตัวตนว่าของตนก็ดับ ความทุกข์ก็ดับ; มองไปทางไหนเห็นแต่ความดับ, อยู่ด้วยความรู้สึกว่าเป็นความดับอย่างนี้ ด้วยเวลาทุกหายใจออก - ทุกหายใจเข้า. หมายความว่า เามาดูให้ยิ่งขึ้นไป ดูให้ชัดยิ่งขึ้นไป ดูให้ชัดยิ่งขึ้นไป; ไม่สนใจจะทำอะไร นอกจากจะดูความดับของสิ่งที่มันดับเป็นสิ่งดับได้, มันดับไปหมดดับไปหมด, แล้วมันจะเหลือแต่สิ่ง

ที่ไม่รู้จักดับคือนิพพาน; ดังนั้น พร้อมกันนั้นก็เห็นทั้งความดับของฝ่ายสังขาร และความตั้งอยู่ของสิ่งที่ไม่รู้จักดับคือพระนิพพาน. นี่เป็นขั้นที่ ๑๕ ซึ่งควรจะเข้าใจ.

ต่อไปนี่ก็เป็นขั้นที่ ๑๖ เรียกว่าปฏินิสัคคานุปัสสี, เป็นขั้นสุดท้าย. ขั้นนี้แทบจะไม่มีความหมายอะไรในการปฏิบัติ ไม่ต้องปฏิบัติอะไร, เพียงแต่พิจารณาคุณผลสุดท้าย ของการเป็นมาของการปฏิบัติ. ดูไปในรูปร่างที่เห็นว่า เต็มนี้หมดแล้ว เลิกกัน. ปฏินิสัคคะนั้นแปลว่าโยนกลับ, ทิ้งกลับหรือสลัดกลับ. เข้าใจได้ง่าย ๆ ว่า ก่อนนี้เราเอามา, เอามาเป็นตัวกู เอามาเป็นของกู, เอามาหลงใหลอย่างนั้นอย่างนี้; เต็มนี้ สิ่งเหล่านั้นถูกมองเห็นตามที่เป็นจริง ดับสลายหายไปหมด, มีค่าเทียบเท่ากันกับว่าโยนทิ้งโยนกลับให้เจ้าของเดิม คือสภาวะธรรมตามธรรมชาติ, จงเป็นสภาวะธรรมไปตามธรรมชาติ ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน; อย่างนี้เรียกว่าปฏินิสัคคะ. ก็ยังจะต้องดูแล้ว ดูอีกดูแล้วดูอีก; มันคล้าย ๆ กับว่าดูความรอดพ้น ดูความเป็นอิสระ ดูวิมุตติที่เกิดขึ้นแก่จิตแล้ว; ดูภาวะของความรอดพ้นความหลุดพ้นเสียให้ถึงที่สุด ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; แล้วเรื่องมันก็จบ เป็นขั้นที่ ๑๖.

๔ ขั้นตอนหลังนี้ คือขั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ นี้ เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : อนิจจังดูก็จะเห็นว่าเป็นธรรมอันหนึ่ง, วิราคะก็เป็นธรรมอันหนึ่ง, นิโรธะก็เป็นธรรมอันหนึ่ง, ปฏินิสัคคะก็เป็นธรรมสูงสุด. ดูธรรมทั้ง ๔ นี้ตามที่จะดูได้อย่างไร ให้ชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างยิ่ง, ทีละขั้น ทีละขั้น ทีละขั้น ทีละขั้น; จนกระทั่งว่าไม่มีอะไรที่จะทำให้ย้อนกลับหลัง กลับกำเริบอีกได้; ให้ความที่มันหลุดพ้นไปแล้ว มันก็หลุดพ้นไปอย่างแท้จริง ไม่กลับมายึดมั่นถือมั่น

อีก. เรื่องของอานาปานสติมันก็จบ.

[ ดูอานาปานสติรวมหมดทั้ง ๔ หมวด. ]

ที่นี้ ก็พิจารณาดูทีเดียวทั้งหมด เหมือนกับขึ้นไปบนฟ้า แล้วมองดูโลก; ก็  
จะเห็นว่า : -- ใต้ ๔ ชั้นของหมวดแรกนั่นมันจัดการกับลมหายใจ (คือจัดการ  
เกี่ยวกับเรื่องของกาย) เสียเป็นวรรคเป็นเวร; จนควบคุมไว้อยู่ เอาไว้ในอำนาจได้.

ที่นี้ หมวดที่ ๒ กลุ่มนี้ ก็จัดการกับเวทนาเสียเป็นวรรคเป็นเวร; จนควบคุม  
คุมได้ เอาไว้ยังมีอ.

ที่นี้ มาถึงกลุ่มที่ ๓ ของหมวดที่ ๓ เป็นเรื่องเล่นงานกับจิต เอากันเป็น  
วรรคเป็นเวร; จนควบคุมจิตได้อยู่ในกำมือ.

พอมาถึงหมวดที่ ๔ นี้ ให้จิตที่ว่าอยู่ในกำมือนี้นำหน้าที่ที่จิตควรจะทำ :  
พิจารณาดูรู้สึกอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วก็วิราคะ, แล้วก็นิโรธะ แล้วก็ปฏิ-  
นิสส์คคะอันสุดท้าย.

[ ทั้ง ๑๖ ชั้นเรียกว่าสติ เพราะต้องกำหนดอยู่ทุกลมหายใจ.]

ทำไมจึงเรียกทั้งหมดนี้ว่าสติ? เพราะเหตุว่า ต้องกำหนดอยู่ทุกครั้งที่  
หายใจออก - เข้า จึงได้เรียกว่าสติ. สตินี้กำหนดอะไรอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก  
- เข้า? ในขั้นที่ ๑ (สติ) กำหนดลมหายใจออก - เข้ายาวอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก -  
เข้า, ในขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจออก - เข้าสั้น อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก -

เข้า, ในขั้นที่ ๓ กำหนดความที่ลมหายใจเป็นของปรุงแต่งกาย อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออก - เข้า, ในขั้นที่ ๔ กำหนดความที่เดี่ยวนี้ลมหายใจปรุงแต่งกายน้อยลง ๆ จนรำรับเป็นสมาธิ ดูอย่างนี้อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; ขั้นที่ ๕ ( สติกำหนด ) ดูปิติที่เกิดมาจากกายรำรับนั้น อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, ขั้นที่ ๖ ก็ดูความสุขที่เกิดมาจากความเป็นอย่างนั้น ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, ขั้นที่ ๗ ก็ดูว่าไฉ่ปิติและสุขนี้มันปรุงแต่งจิต ดูอยู่อย่างนี้ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, พอขั้นที่ ๘ ก็รอนกำลังของไฉ่ปิติและสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ แล้วก็ดูไฉ่ความที่มันถูกรอนกำลังนี้ อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; พอมาถึงขั้นที่ ๙ ดูจิตเองว่ามีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง, พอถึงขั้นที่ ๑๐ ก็ทดสอบดูฝึกมันดูให้มันปราโมทย์, ขั้นที่ ๑๑ ก็ให้มันหยุดดูบ้าง ดูมันทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า ว่ามันหยุดอย่างไร, พอขั้นที่ ๑๒ ก็ดูความที่มันเกลี้ยง ๆ จากไฉ่สิ่งที่มาร้อยรัดนี้ ดูอยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า; ขั้นที่ ๑๓ ดูอนิจจังทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, ขั้นที่ ๑๔ ดูวิราคะคือความจางคลาย อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, ขั้นที่ ๑๕ ดูนิโรธะดับลง ดับลงแห่งกิเลสและความทุกข์ ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า, ขั้นที่ ๑๖ สุดท้าย ดูความเป็นอิสระ ความฟรีเป็นอิสระหลุดออกไปได้จากที่ทั้งปวง สลัดสิ่งทั้งปวงร่วงหลุดออกไปหมด คั้นให้เจ้าของเดิม จิตรู้จักแต่นิพพาน คือความว่างความเป็นอิสระความหลุดพ้นความที่ไม่มีการปรุงแต่งได้อีกต่อไป อย่างนี้อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก - เข้า.

นี่คือการทบทวนทั้งโดยสูตร และทั้งโดยอรรถะ ทั้งโดยความหมาย และทั้งโดยลำดับของการปฏิบัติ; มีอยู่อย่างนี้.

สำหรับวันนี้ก็เป็นเวลาที่กำหนดไว้สำหรับจะอภิปราย ถกเถียงกันด้วยความหมายของคำว่านิโรธะ; ฉะนั้น ท่านผู้ใดมีความสนใจจะอภิปราย จะถกเถียง

กัน ถึงความหมายของขั้นที่ ๑๕ คือนิโรธ ก็จะทำต่อไป ตามที่เราเคยปฏิบัติกันมา.

การบรรยายทบทวนขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

### หลักแนวปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖.

๑. รู้ลมหายใจยาว, ๒. รู้ลมหายใจสั้น, ๓. รู้กายทั้งปวง, ๔. ทำกายสังขารให้รำงับอยู่; ๕. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ, ๖. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, ๗. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร, ๘. ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่; ๙. รู้จิตทั้งปวง, ๑๐. ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่, ๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, ๑๒. ทำจิตให้ปล่อยอยู่; ๑๓. ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, ๑๔. ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ, ๑๕. ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, ๑๖. ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ. นี่เป็นไทยต้องจำให้ได้แบบนี้; แล้วเพื่อความมั่นคง ต้องจำบาลีไว้ให้ได้ด้วย :--

๑	ทีฆิ วา อสุตฺตสนฺโต	เมื่อหายใจยาว,
๒	รสุตฺต วา อสุตฺตสนฺโต	เมื่อหายใจสั้น,
๓	สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ	รู้กายทั้งปวง,
๔	ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ	ทำกายสังขารให้รำงับอยู่;
ทีนี้ ๕	ปีติปฏิสฺสเวทึ	รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ,

๖ สุขปฏิสังเวทีย์	รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,
๗ จิตตสังขารปฏิสังเวทีย์	รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,
๘ ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ	ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่;
ที่นี้ ๙ จิตตปฏิสังเวทีย์	รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,
๑๐ อภิปฺปโมทยํ จิตตํ	ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,
๑๑ สมาทนํ จิตตํ	ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,
๑๒ วิโมจยํ จิตตํ	ทำจิตให้ปล่อยอยู่;
ที่นี้ ๑๓ อนิจฺจานุปสฺสึ	ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ,
๑๔ วิราคานุปสฺสึ	ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ,
๑๕ นิโรธานุปสฺสึ	ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ,
๑๖ ปฏินิสฺสัคคานุปสฺสึ	ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ.

ต้องจำให้ได้แม่นยำ; สวดได้แล้วก็ดีมาก. ที่นี้ ก็ต้องเก็บความหมายให้ได้ แล้วเอามาไล่ตามลำดับให้ได้ เพราะว่าเราสวดอย่างสวดมนต์นั้นมันง่าย, พอให้เอามาว่าเป็นข้อ ๆ นี้กลับว่าไม่ได้. ที่นี้ พอว่าเป็นข้อ ๆ ก็ต้องว่าให้ได้, เป็นไทยก็ได้, เป็นบาลีก็ได้, ว่าสลับข้อกันก็ได้อีกด้วย.

ที่นี้ ๑๗ อสฺสสนฺโต	-เมื่อหายใจยาว,
๑๘ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต	-เมื่อหายใจสั้น,
๑๙ สพฺพกายปฏิสังเวทีย์	-รู้กายทั้งปวง,
๒๐ ปสฺสมภยํ กายสังขารํ	-ทำกายสังขารให้รำงับอยู่;
ที่นี้ ๒๑ ปีตปฏิสังเวทีย์	-รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ;
๒๒ สุขปฏิสังเวทีย์	-รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,



จิตตสังขารปฏิสังเวที	-รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,
ปสฺสสมภยํ จิตตสังขารํ	-ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่;
ที่นี้ จิตตปฏิสังเวที	-รู้พร้อมซึ่งจิต,
อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ	-ทำจิตให้ปราโมชยิ่งอยู่,
สมาทหํ จิตฺตํ	-ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,
วิโมจยํ จิตฺตํ	-ทำจิตให้ปล่อยอยู่;
ที่นี้ อนิจฺจานุปสฺสํ	-ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ,
วिरาคานุปสฺสํ	-ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ,
นิโรธานุปสฺสํ	-ตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ,
ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสํ	-ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ.

-----

## การบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เกี่ยวกับอานาปานสติ ชั้นที่ ๑๖.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ ในวันนี้ เป็นครั้งสุดท้ายของงวดนี้, อาตมา รู้สึกไม่ค่อยสบายคอเคล็ดเหลือวไม่ค่อยจะได้ พูดไม่ค่อยสะดวก; แต่ก็ต้องมาพูดให้จนได้, ไม่ให้ขาดไปเสียตามกำหนดการที่ได้ประกาศเอาไว้. และอีกประการหนึ่ง มันก็เป็นครั้งสุดท้ายของงวดนี้ ดังที่ได้บอกให้ฟัง; ดังนั้นวันนี้มันก็มีเรื่องที่ต้องพูดจริงๆ อยู่บางประการ เกี่ยวกับข้อที่ว่า การบรรยายนี้จะมีต่อไปอย่างไร; แล้วก็จะได้สรุปความเรื่องทั้งหลายที่ได้พูดมาแล้วเป็นเวลา ๙ เดือนนี้ด้วย.

[สรุป การบรรยายทั้ง ๑ ภาค.]

เราได้พูดกันมาทุกวันเสาร์เป็นลำดับๆ มา จนถึงวันนี้เป็นเวลา ๙ เดือน ก็หลายครั้ง, ๓๐ - ๔๐ ครั้ง; สรุปความแล้วก็เป็นการทบทวนด้วยเหมือนกัน ว่าเรื่อง

ทั้งหมดที่ได้พูดมาแต่ต้นจนบัดนี้ ถ้าฟังเป็นมันก็จะกลายเป็นเรื่องเดียวกันหมด  
ทุกเรื่อง ๆ.

เรื่องอานาปานสติทั้งหมดก็ครั้งก็ตาม เป็นการแสดงถึงการปฏิบัติ; เมื่อ  
ได้รับประโยชน์ได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติที่ถูกต้องและครบถ้วนแล้ว, มันก็จะได้ผล  
เหมือนกับหัวข้อที่เราได้กล่าวไว้ตั้งแต่ต้นนั่นเอง : -- เช่น หัวข้อว่า พระพุทธเจ้า  
ชนิดที่อาจะอยู่กับเราได้ตลอดเวลา ในการบรรยายครั้งที่ ๑; และว่านิพพานที่นี้  
เดี๋ยวนี้ไม่ใช่นิพพานต่อตายแล้ว ซึ่งเป็นการบรรยายครั้งที่ ๒. และการบรรยาย  
ครั้งต่อ ๆ ไป ก็ล้วนแต่เป็นการชี้ให้เห็นสิ่งที่ยังซ่อนเร้นลึกซึ้งอยู่; แต่ก็ไม่พ้นที่จะเป็น  
สิ่งที่จะบรรลุถึงได้ ด้วยการปฏิบัติอานาปานสติเป็นต้นนั่นเอง : เช่นเราจะ เป็นมนุษย์  
ของพระธรรม หรือพระเจ้า แต่ไม่เป็นคนของกิเลส จะเป็นมนุษย์ของพระธรรม ไม่  
เป็นคนของกิเลส; เหล่านี้เป็นตัวอย่าง.

ท่านลองคิดว่า มันจะสำเร็จได้อย่างไร ในการที่เราจะไม่เป็นคนของ  
กิเลส? เราก็ต้องปฏิบัติอานาปานสติ จนกิเลสไม่ครอบงำเรา, เราก็ไม่เป็นคน  
ของกิเลส; แล้วเราก็เป็นคนของพระธรรม. เป็นคนของพระธรรมนี้มันดีที่ว่าใจเรามัน  
สูง; ฉะนั้น จึงเรียกว่า "มนุษย์" ดีกว่า, ดีกว่าที่จะเรียกว่า "คน", เพราะมนุษย์  
นี้ใจมันสูง. เราก็ได้เป็นมนุษย์ของพระธรรม เป็นมนุษย์ของพระพุทธเจ้า, ไม่เป็น  
คนของกิเลสอีกต่อไป. ดังนั้นไม่ว่าข้อไหน ๆ ที่เป็นอานิสงส์ เป็นสิ่งที่ควรปรารถนา  
แล้ว, มันก็สำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติอานาปานสติ; ฉะนั้น การบรรยายทั้งหมดนี้  
จึงเป็นการแสดงถึงเรื่องที่มีมันเนื่องถึงกันไปหมด ในลักษณะที่เป็นอานิสงส์ก็มี, ใน  
ลักษณะที่เป็นการปฏิบัติเพื่อจะให้ได้รับอานิสงส์นั้นก็มิ. และยังมีคำอธิบายที่เป็นราย  
ละเอียดปลีกย่อยออกไปเพื่อให้เข้าใจเรื่องนั้น ๆ และจะต้องทบทวนกันอยู่เป็นประจำ,

ก็พูดตามลำดับ เพื่อให้เกิดการจดจำที่แม่นยำ ความเข้าใจที่แจ่มแจ้ง แล้วก็ปฏิบัติได้สมตามความปรารถนา.

เมื่อเราปฏิบัติอานาปานสติ โดยนัยดังที่ได้กล่าวมาแล้ว, ก็จะมีผลเป็นข้อสุดท้ายที่ว่า **ปฏินิสัคคะ** ตามหัวข้อที่ได้กำหนดไว้สำหรับจะอธิบายในวันนี้. ปฏินิสัคคะแปลว่าการสลัดกลับ; หรือจะแปลกันง่าย ๆ ว่าโยนทิ้งออกไป. คีนออกไปเสียไม่เอาเข้ามา. นี่ก็คือการที่ทำให้มีจิตใจหมดยด จากสิ่งที่เอาเข้ามายึดมั่นถือมั่นไว้จนเป็นจิตใจที่ไม่สะอาด ไม่สว่าง ไม่สงบ จนพระพุทธเจ้าไม่มีอยู่ในจิตใจนั้น. ถ้าเราสลัดคีนสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลส ออกไปเสียได้, พระพุทธเจ้าก็จะปรากฏขึ้นในใจของเรา คือจิตใจที่มีความสะอาด สว่าง สงบ เพราะมีการปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น. เมื่อเราทำได้ตลอดเวลา ทำอยู่ตลอดเวลา หรือมีสติระวังอยู่ตลอดเวลา ตามวิธีของอานาปานสติแล้ว, พระพุทธเจ้าก็จะอยู่กับเราตลอดเวลา; หมายความว่า คุณธรรมที่เป็นพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่าพระพุทธองค์ในแง่ของธรรมะนั้นแหละ อยู่กับเราตลอดเวลา.

### **เห็นธรรมะคือเห็นพระพุทธเจ้า.**

ขอเตือนให้ระลึกนึกถึงอยู่เสมอว่าพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า *ผู้ใดเห็นธรรม, ผู้นั้นเห็นตถาคต; ผู้ใดเห็นตถาคต, ผู้นั้นเห็นธรรม.* หมายความว่าพระพุทธเจ้า พระองค์จริงนั้นคือพระธรรม, แม้ว่าเดี๋ยวนี้จะนิพพานไปแล้วโดยร่างกาย เหลืออยู่แต่พระธาตุ, เราก็สามารถที่จะเห็นองค์พระพุทธเจ้าที่แท้จริงได้; เพราะว่า พระธรรมนั้น ยังมีอยู่ ยังเหลืออยู่ ยังตั้งอยู่ ตลอดกาลนาน. เราต้องเห็นพระธรรม จึงจะเห็นพระพุทธเจ้า. เห็นพระธรรม คือเห็นสิ่งที่มีอยู่ในจิตใจของพระพุทธเจ้า.

ถ้าเราเห็นพระธรรมก็เท่ากับเราเห็นจิตใจของพระพุทธเจ้า. ถ้าเรามีพระพุทธเจ้าอย่างนี้, ก็เรียกว่าเป็นผู้ถึงพระพุทธเจ้าจริง ๆ. ที่นี้ เราเห็นธรรมด้วยตาที่ไม่ได้, จะเห็นธรรมด้วยสักว่า คิด ๆ นึก ๆ ศึกษานี้ก็ไม่ได้; เราต้องเห็นธรรมโดยวิธีเดียวเท่านั้น คือเห็นธรรมโดยวิธีที่ทำให้ธรรมะนั้นมันมีอยู่ในใจของเรา.

วิธีที่ดีที่สุด ก็คือการปฏิบัติอานาปานสติ; เมื่อปฏิบัติครบถ้วนแล้ว ธรรมะนั้นจะมีอยู่ในใจของเรา, เรารู้สึกได้ด้วยใจของเราว่าธรรมะนั้นเป็นอย่างไร, ก็จะได้เห็นได้ทันที่ว่า ธรรมะนั้นคือพระพุทธเจ้า คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา. เดียวนี้ เราก็เห็นธรรมอยู่ในใจของเราเอง จึงชื่อว่า ได้เห็นพระพุทธเจ้า ที่มีอยู่ในใจของเราเอง. เมื่อเราสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา, พระพุทธเจ้าก็อยู่กับเราตลอดเวลา; นี้แหละคือพระพุทธเจ้าชนิดที่อาจจะอยู่กับ "เรา" ได้ตลอดเวลา.

"เรา" ในที่นี้ ก็คือ "ผู้ที่สามารถปฏิบัติอานาปานสติได้โดยแท้จริง" จนกระทั่งมาถึงขั้นที่เรียกว่านิโรธานุปัตติ. แล้วก็ถึงขั้นปฏินิสัคคานุปัตติเป็นที่สุด. ในขั้นนิโรธานุปัตตินั้น, ดับกิเลสดับความทุกข์ได้แล้ว ความที่กิเลสและทุกข์ดับไป นั้นแหละคือตัวธรรมแท้; หรือว่าเอากิเลสและความทุกข์ออกไปเสียแล้ว, อะไรที่เหลืออยู่นั้นคือตัวธรรมแท้. กิเลสออกไปแล้ว ความทุกข์ออกไปแล้ว ก็เหลือแต่เบญจขันธ์อันบริสุทธิ์ อันไม่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน ไม่มีอุปาทานยึดครอง : --

เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้นมันก็เกิดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยเหมือนกัน, แต่ไม่เกิดอุปาทาน ไม่มีอุปาทานยึดครองในขั้นนี้เหล่านั้น; ขั้นนั้นก็เลยเป็นขั้นที่บริสุทธิ์ คือไม่มีกิเลส เรียกว่าเบญจขันธ์อันบริสุทธิ์. ในเบญจ-

ขั้นธัมมปริสุทธินั้น ไม่ใช่ว่าจะไม่มีอะไรเสียเลย, มันก็มีสิ่งที่เรียกว่าธรรมนั่นเอง : ธรรมที่เป็นความหลุดพ้น เป็นวิมุตติ เป็นนิโรธ เป็นความดับทุกข์, หรือว่าจะเรียกว่าเป็นปฏินิสัคคะ คือความสลัดสิ่งที่ควรสลัดออกไปเสียได้หมด, หรือจะเรียกว่าความว่าง - ว่างจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ว่างจากกิเลสและความทุกข์; ทั้งหมดนี้เรียกว่าธรรม ในที่นี้, ผู้ใดเห็นแล้วผู้นั้นเห็นตถาคต.

**ผู้เห็นตถาคตแท้จริง คือผู้ที่ต้องเห็นธรรมอย่างนี้;** ไม่ใช่เห็นร่างกายของพระองค์, ไม่ใช่เห็นพระพุทธรูป, ไม่ใช่เห็นพระธาตุในตลับ นั้นเป็นเพียงสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้าหรือของพระธรรม. **ตัวพระพุทธเจ้าหรือตัวพระธรรมเองนั้น ต้องเป็นธรรมที่รู้สึกได้ด้วยใจ ในเมื่อได้ปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้ว.** แม้ที่สุดแต่ในเวลาที่ไม่มียกเลสเกิดขึ้นรบกวน เราก็ยังอาจจะเห็นธรรมชนิดนี้ได้; แต่ว่าเป็นการเห็นชั่วคราว. ในเวลาใดจิตใจผ่องใส ไม่มีกิเลสหรือนิเวรณรบกวน, ก็ขอให้คิดดูให้ดี ๆ ว่า ในเวลานั้น จิตนั้นเป็นอย่างไร; หมายความว่า จิตนั้นกำลังสะอาด สว่าง สงบ อยู่ในลักษณะหนึ่ง ตามมากตามน้อย; นั่นก็เป็นตัวอย่างของธรรมที่เรียกว่าเป็นองค์พระพุทธเจ้าองค์น้อย ๆ มาปรากฏแก่จิตใจ. เพราะฉะนั้น การเห็นธรรมที่เป็นการเห็นพระพุทธเจ้านั้นมีได้ ทั้งแก่คนที่กำลังปฏิบัติอยู่หรือแก่คนที่ปฏิบัติเสร็จแล้ว.

พูดตรง ๆ ก็ว่า ยังไม่เป็นพระอรหันต์ หรือว่าเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ก็ล้วนแต่จะเห็นพระพุทธเจ้า หรือเห็นธรรมที่เป็นองค์พระพุทธเจ้าได้ด้วยกันทั้งนั้น; มันมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ตามมากตามน้อย. ถ้าเป็นพระอรหันต์, ธรรมะหรือพระพุทธเจ้าชนิดนั้นก็ปรากฏแจ่มแจ้งตลอดกาลตลอดเวลา. แต่ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์, ยังกำลังปฏิบัติอยู่นี้ มันก็มีทางที่จะเห็นหรือรู้สึกต่อพระพุทธเจ้านั้น

อยู่ได้หลายเวลาเหมือนกัน; คือเวลาที่ปฏิบัติสำเร็จ กีดกันนิวรณ์และกิเลสออกไปได้, เวลานั้นก็เห็นพระพุทธรเจ้า; หรือบางครั้งจวบเหมาะ จิตไม่ถูกกิเลสรบกวน มันก็เป็นจิตที่สะอาด สว่าง สงบ อยู่ได้ตามธรรมชาติ, นี่ก็เป็นตัวอย่างของพระพุทธรเจ้า ที่เราอาจจะเห็นได้จะได้ถึงได้ เป็นพระพุทธรเจ้าชนิดที่แท้จริง ที่ได้ อยู่ในใจแล้วทำให้ไม่มีความทุกข์.

### ความเย็นแท้จริงมีในใจ นั่นคือนิพพาน.

ความที่ไม่มีความทุกข์นั้น เป็นความเย็น; ความเย็นนี้เรียกว่า นิพพาน. ขอดักเตือนให้ผู้ที่เคยฟังแล้วระลึกถึงการบรรยายเรื่องนิพพานในครั้งที่ ๒ (แห่งภาคปฐม) นั้น; หรือผู้ที่ไม่เคยฟัง ก็ให้นึกไปในแนวเดียวกันว่า นิพพานนั้นแปลว่า เย็น, เย็นเพราะไม่มีไฟหรือความร้อนมาเผา, ไฟคือ โลภะ โทสะ โมหะ. ไฟนี้ไม่มีเมื่อไร, เมื่อนั้นมันก็เย็น. โลภะ โทสะ โมหะ หายไปชั่วคราวชั่วคราว, มันก็เย็นชั่วคราว. ถ้าโลภะ โทสะ โมหะ หายไปตลอดกาล คือสิ้นเชิง, มันก็เย็นตลอดกาล. ฉะนั้น เมื่อ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว, มันก็เป็นนิพพานที่นั่นเดี๋ยวนั้นทันที.

ที่นี่ พอเราปฏิบัติในอานาปานสติอยู่, กิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ มันกล้ากรายเข้ามาไม่ได้; ฉะนั้น จึงมีนิพพานคือความเย็นระดับใดระดับหนึ่ง ในปริมาณใดปริมาณหนึ่งตามสมควรแก่ความปฏิบัติ ปรากฏอยู่ที่จิตนั้นที่นั่นและเดี๋ยวนั้นไม่ต้องรอดตายแล้ว. ขอให้จำให้มั่น ๆ ว่า ถ้าความเย็นที่แท้จริงมีอยู่ในจิตใจเมื่อใด, ให้ถือว่านั่นเป็นนิพพาน; จะมากหรือน้อย จะถาวรหรือไม่ถาวร นั้นยังไม่เป็นประมาณ. ถ้าเย็นแล้วเป็นแน่นอนว่าต้องนิพพาน; ฉะนั้น เมื่อได้ร้อน ก็จงลง

มีระดับความร้อนด้วยอานาปานสติเกิด. แม้ที่สุดจะตั้งต้นกำหนดลมหายใจยาวและสั้นเท่านั้น, มันก็จะปิดเป่าความร้อนนั้นออกไปได้ ไม่มากก็น้อย; แล้วเมื่อทำไป ๆ ความร้อนนั้นก็ต้องรำงับไปครั้งหนึ่งหรือคราวหนึ่งเป็นแน่แท้. นี่คือประโยชน์ของอานาปานสติที่ปฏิบัติแล้วก็มีผลทำให้มีนิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้ ตามเวลาที่ต้องการ. เมื่อใดมีความทุกข์ร้อน, เมื่อนั้นปฏิบัติอานาปานสติ แล้วก็จะเป็นนิพพาน. ในขณะที่เย็นเป็นนิพพานนั้น เรียกว่าพระพุทธรเจ้าอยู่กับเรา; หรือจะเรียกว่า บัดนั้น เราเป็นมนุษย์ของพระพุทธรเจ้าก็ได้ ไม่ต้องเป็นมนุษย์ของกิเลส. มันเกี่ยวข้องถึงกันและกันอย่างนี้ตลอดไป ไม่ว่าเรื่องใดในบรรดาเรื่องทั้งหลาย ที่ได้บรรยายมาแล้ว.

รวมความแล้วมันก็เป็นเรื่องความดับทุกข์คำเดียวเท่านั้น; แต่ถ้าเราจะพูดให้มากเรื่อง มันก็ต้องพูดถึงเรื่องความทุกข์, พูดถึงเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์, แล้วก็พูดถึงเรื่องวิธีหนทางที่จะดับทุกข์, แล้วมันจึงจะได้รับสิ่งที่เป็นความดับทุกข์. ที่นี้ความดับทุกข์ได้นี้ มีลักษณะมีอันสงฆ์มีอะไรอีกมากมาย; พูดไปเท่าไรก็ได้ล้วนแต่เป็นเรื่องประกอบปลีกย่อย. เรื่องธรรมดาที่แท้จริงนั้น มันอยู่ที่การปฏิบัตินั่นเอง; และได้กล่าวมาแล้วหลายครั้งหลายหนว่า ในหลักของการปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายแบบหลายชนิดนั้น, แบบที่เรียกว่าอานาปานสติเป็นแบบที่ดีที่สุดในข้อที่ว่ามันสะดวกที่สุด, มันสะดวก ง่าย เบา สบาย; ไม่ลุ่มลुकคลูกหลาน ไม่โลดโผน ไม่น่ากลัว ไม่อะไรทุกอย่าง จึงเรียกว่า ดีที่สุด เหมาะที่สุด; พระพุทธรเจ้าท่านก็ตรัสอย่างนี้.

ถ้าสมมติว่า ไปทำกรรมฐานกับซากศพ มันก็มีเรื่องโกลาหลวุ่นวาย, แม้อย่างน้อยมันก็ลำบากด้วยความกลัว ด้วยกลิ่นเหม็น หรืออันตรายอื่น ๆ. แต่ถ้า



ปฏิบัติตามแบบของอานาปานสติแล้ว มันไม่มีปัญหาอย่างนั้น. พอเริ่มปฏิบัติมัน ก็เริ่มสงบ สงัด เยือกเย็นไปเลยทีเดียว ตั้งแต่เมื่อแรกลงมือปฏิบัติ, ไม่ต้องต่อสู้ วุ่นวายเหมือนกับที่ว่าจะไปปฏิบัติอสุภกรรมฐานในป่าช้าเป็นต้น. ถึงแม้การปฏิบัติ อันอื่น ๆ ซึ่งมีความยุ่งยากลำบากน้อย มันก็ยังสู้อานาปานสติไม่ได้อยู่นั่นเอง เพราะเอาสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายนี้มาใช้มาปฏิบัติ มันสะดวก, เช่นลมหายใจ ไม่ต้องวิ่งไปหาที่ไหน ไม่ต้องนึกไปให้ไกล ๆ ที่ไหน ซึ่งมันชวนจะฟุ้งซ่านได้ง่าย. นึก ถึงแต่กำหนดแต่ลมหายใจ ที่กำลังหายใจอยู่เป็นปกตินี้ แล้วศึกษาไปได้เรื่อย : ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ในลมหายใจนั้นในการหายใจนั้น ในการที่ลมหายใจปรุงแต่งกายนั้น ในการที่มันสงบรำงับไปแล้วเป็นต้น; มันสะดวกอย่างนี้. จึงขอให้สนใจสิ่งที่เรียกว่า อานาปานสตินั้น ให้สมกันกับที่พระพุทธเจ้าท่านได้ สรรเสริญไว้ และท่านก็ได้ตรัสแนะนำไว้อย่างนี้.

### การปฏิบัติธรรมะทุกชนิด ต้องทำให้มากให้ชำนาญ.

ที่นี่ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องทบทวนต่อไปถึงข้อที่ว่า เรื่องอานาปานสติหรือ การปฏิบัติธรรมะชนิดไหนก็ตาม มันมีแต่การที่ต้องย่ำหรือซ้ำให้มากให้ชำนาญ. แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออานาปานสติ ซึ่งมีตั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว, จะต้องย่ำ หรือ ซ้ำ ให้ชำนาญ ให้คล่องแคล่ว. ขอให้ลองเปรียบเทียบดูว่า เรื่องต่าง ๆ ที่เราประพฤติก ระทำกันอยู่ตามประสาชาวบ้าน ในเรื่องทำมาหากิน ทุกอย่าง ทุกชนิด มันก็ต้อง การความทำให้มากทำให้ชำนาญ; อย่างต่ำที่สุดแม้แต่เรื่องไถนา, คนที่จะไถนา ได้ดีมันก็เคยทำมามาก เคยทำมาจนชำนาญทั้งคนและทั้งควาย. ควายตัวที่ยังไม่เคยไถนา มันก็ไถไม่ได้; เามาให้ไถ มันก็ต้องบังคับกันอย่างนั้นอย่างนี้, มันก็ ยังไม่ได้ผลดี. จนกว่ามันจะเคยไถมามากและชำนาญ. เจ้าของควายนั่นก็เหมือน

กัน กว่าจะไถนาได้ดีมันก็ต้องเป็นเรื่องที่ไถมามาก ไถมาจนชำนาญ. คนแรก หัดไถนาวันแรกมันก็เคอะ ๆ คะ ๆ เก้ง ๆ ก้าง ๆ ไม่ได้ผลดี, บางทีก็เป็นอันตรายก็มี. นี่ลองคิดดูอย่างนี้ก็แล้วกัน ว่าแม้แต่ไถนาเรื่องชนิดเดียวนี้มันก็ยังต้องการการกระทำให้มาก การกระทำให้ชำนาญ อย่างบทว่า ภาวิตา พหุลีกตา, ภาวิตา พหุลีกตา นี่ต้องว่ากันซ้ำ ๆ ซาก ๆ เป็นหลายครั้ง หลายสิบครั้ง, นั่นก็หมายความว่า ทำซ้ำ ๆ จนชำนาญ.

ที่นี้ ใ้เรื่องที่มันมากไปกว่าการไถนา, มันก็ยังมีอีกมาก. แม้จะเป็นเรื่อง ชีรตจักรยาน; ก็ลองดูเถอะว่า คนแรกหัดชีรตจักรยานนั้นมันก็ยังเป็นอันตราย หรือมันยังไม่ได้รับประโยชน์ได้รับผลเต็มที่, จนกว่ามันจะชำนาญ. ที่นี้ เรื่องที่ไกลออกไป เช่นเรื่องทำมาหากิน เรื่องค้าขาย เรื่องอะไรเหล่านี้ก็ยิ่งต้องการความชำนาญมาก.

ความชำนาญในที่นี้หมายถึงทำก็ได้ โดยไม่ต้องยุ่งยากลำบากอะไร : เด็กเล็ก ๆ ที่เขาแรกสอนให้หุงข้าว มันรู้สึกว่าย่างลำบากเสียเหลือเกิน : ไม่รู้ว่าจะใส่น้ำเท่าไร? ใส่น้ำสารเท่าไร? ไฟสักเท่าไร? มันรู้สึกว่าย่างลำบากเสียเหลือเกิน; แม้ก็ต้องคอยดูคอยว่าแต่เรื่องอย่างนี้; กว่ามันจะหุงข้าวเป็น ไม่ต้องมีพูดอะไรกันอีก. นี่มันก็ต้องนานเอาการเหมือนกัน คือว่าต้องทำให้มากต้องทำให้ชำนาญ. ถ้ายิ่งจะต้องทำกับข้าว เรื่องแกง เรื่องกับ อะไรที่ยากขึ้นไปอีก, มันก็ยิ่งลำบากมากกว่านี้. นี่ไม่ใช่เรื่องที่เราจะมองข้ามไปเสีย; เราจะต้องดูให้เห็นความจำเป็นของการกระทำให้มาก ทำให้ชำนาญ; ทุกอย่างทุกประการ. มันสำเร็จอยู่ได้ด้วยคำ ๆ นี้เท่านั้น คือภาวิตา พหุลีกตา; ไม่ว่าจะอะไรจะเป็นเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ เรื่องชนิดไหนก็ตามเถอะ, มันต้องเรื่องทำมาหากิน ทำมาชำนาญ. คนที่ยิ่งป็นแม่น

เพราะมันเคยทำมามาก ทำมาชำนาญ, ทำได้อย่างปาฏิหาริย์เพราะว่า มันทำมา มาก ทำมาจนคล่องแคล่ว.

ที่นี่ พอมมาถึงปฏิบัติธรรม มันก็เกียจ มันเอาเปรียบ มันแก้ตัว ว่า ไม่ไหวบ้างหรือไม่มีเวลาบ้าง. แก้ตัวว่าไม่มีเวลา ก็ไม่สนใจเอาเสียเลย; นี่ก็ไม่ ต้องพูดกัน. หรือว่าเวลามี, มาฟัง มาฝึกการปฏิบัติ, แต่แล้วมันก็ไม่ทำให้ มาก ไม่ทำให้ชำนาญ. เหมือนกับที่ไถนาเป็นหรือว่าทำกระบุง ตะกร้าเป็น; นั้น มันทำแล้วทำอีก ทำแล้วทำอีกจนชำนาญ. พอมาทำอานาปานสติมันหาได้ทำ อย่างนั้นไม่, มันเพียงแต่คิด ๆ นึก ๆ ฟัง ๆ เอาเท่านั้นก็มี; ไม่ได้ไปนั่งพยายามแล้ว พยายามอีกเหมือนกับว่าจะทำการฝีมือ. หรือแม้ที่สุดแต่ว่าจะควั่นเชือกกลมควาย ก็ คิดดูเถอะมันควั่นได้สวयกันทุกคนเมื่อไร. คนซึ่งเกียจกับคนโง่ มันก็ไม่มีทางจะควั่น เชือกกลมควายให้สวยได้; คนอย่างนี้จะมาเรียนอานาปานสติได้อย่างไร. เพียงแต่ ควั่นเชือกกลมควายให้สวยมันก็ยังทำไม่ได้ แล้วมันจะมี ภาวิตา พหุลิกตา ใน อานาปานสตินี้ได้อย่าง ไร; แล้วมันกลับโทษว่าธรรมะนี้ยากเกิน ธรรมะนี้เหลือวิสัย อะไร ๆ เลยไม่เอาไปหมด. นี่คือการที่ไม่รู้จักค่าของคำว่า ภาวิตา พหุลิกตา.

ท่านทั้งหลายผู้มีความศรัทธาในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ จงพยายามกำจัดความเข้าใจผิดนั้นออกไปเสีย; พยายามให้เข้าใจในเรื่องนี้เรื่องการปฏิบัติ ธรรมนี้ ว่ามันยิ่งกว่าเรื่องควั่นเชือกกลมควาย ยิ่งกว่าเรื่องไถนา ยิ่งกว่าเรื่อง หุงข้าวกินยิ่งกว่าเรื่องทำสวน ทำนา ค้าขาย; ยิ่งกว่าทุก ๆ เรื่องที่ต้องทำด้วยความ พากเพียร จนคล่องแคล่วชำนาญ. ขอให้มีความคล่องแคล่วในระบอบของอานา- ปานสตินี้ เหมือนคนที่ไถนาเป็นแล้ว หุงข้าวเป็นแล้ว อะไรก็เป็นแล้ว; มัน สะดวกอย่างนั้น.

## ตัวบทที่ ๑๖ ขั้นต้องคล่องปากขึ้นใจ ดุจหลักปฏิจจสมุปบาท.

อานาปานสตินี้ เราจะคล่องแคล่วแม้ในส่วนที่เป็นตัวบท คือท่องจำตัวบทและคำแปลได้คล่องแคล่ว เหมือนกับร้องเพลง. เรื่องร้องเพลงนี้ เราจะเห็นว่าเด็ก ๆ มันก็ร้องเพลงกันเรื่อย ๆ อยู่แทบตลอดเวลา เพราะมันชอบและมันรัก, และมันก็จำได้แม่นยำ แล้วมันก็ร้องเพลงอยู่บ่อย ๆ ได้. พอที่ให้มาท่องพระธรรมหรือสวดมนต์นี้มันไม่ชอบ มันทำไม่ได้. ที่จริงมันก็เป็นเรื่องง่าย ๆ เท่ากัน.

ที่นี้ เรื่องเอาอะไรมาท่องให้คล่องใจอยู่นี้ เป็นเรื่องที่น่าประหลาดมาก; คือในสูตร ๆ หนึ่งได้มีกล่าวไว้ว่า แม้พระพุทธเจ้าเองท่านก็ยังทรงกระทำอย่างนั้น, เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว โอกาสหนึ่งวันหนึ่งท่านว่าหลักธรรมะนี้ อยู่ตามลำพังพระองค์เอง เหมือนกับคนเราร้องเพลงเล่นหรือว่าอะไรเล่น. พระพุทธเจ้าท่านก็ว่าเรื่องปฏิจจสมุปบาทว่า เพราะตากระทบรูป จึงเกิดจักขุวิญญาณ; ความประชุมพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการย่อมเกิดผัสสะ; เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา; เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา; เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน; เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ; เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ; เพราะชาติเป็นปัจจัย, จึงมีชรามรณะ ไสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาส : ความเกิดของทุกข์ทั้งปวงนี้ขึ้น ย่อมมีขึ้นได้ด้วยอาการอย่างนี้. ทรงว่าปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ทางตาจบดังนี้แล้ว; ก็ทรงว่าปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ต่อไปอีก, ซึ่งทรงว่าทำนองเดียวกับทางตานั้น. เสร็จแล้วก็ทรงว่า หรือร้ายปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์ทางตาว่า เพราะตากับรูปกระทบกัน จึงเกิดจักขุวิญญาณ; ความประชุมพร้อมกันแห่งธรรม ๓ ประการ ย่อมเกิดผัสสะ; เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมี

เวทนา; เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา. เพราะความจางคลายดับไป ไม่เหลือแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน; เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ; เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ; เพราะมีความดับแห่งชาติ, จึงมีความดับแห่งชราและมรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัส-อุปายาส. ความดับไม่เหลือแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีได้ ด้วยอาการอย่างนี้. ทรงว่าปฏิจสุมุปปาทฝ่ายดับทุกข์ทางตา จบลงไปดังนี้แล้ว ก็ทรงร่ายว่าปฏิจสุมุ-ปปาทฝ่ายดับทุกข์ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และ ทางใจ ต่อไปอีก, ทำนองเดียวกับทางตานั่น. ทรงว่าอย่างนี้อยู่พระองค์เดียว. มีภิกษุองค์หนึ่งแอบฟัง, เผอิญ ท่านเหยี่ยวไปเห็นเข้า ท่านก็เรียกตัวมาบอกว่า นี่แกจงจำเอาไป, แกจงพยายาม ทำความเข้าใจและจงปฏิบัติ. นี้ขอให้คิดดูทีว่ ถ้าเป็นเรื่องคนอื่นเล่าก็จะไม่เชื่อ; แต่เดี๋ยวนี้มันมีอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นสูตร ๆ หนึ่ง ปรากฏชัดอยู่ในพระไตรปิฎก. พระพุทธเจ้าท่านร่ายสูตรของปฏิจสุมุปปาท เล่นสนุกตามลำพังพระองค์เอง เหมือน ที่พวกชาวบ้านชอบร้องเพลง ชอบผิวปาก. ถ้ามันสบายใจ ครั้นใจขึ้นมาก็ร้อง เพลงก็ผิวปาก. ถ้าสันดานเลว ๆ มันก็พูดคำหยาบช้า ลามก. นี่ทำไมจึงเป็นอย่าง นี้; เป็นพระพุทธเจ้าแล้วทำไมจะมาร่ายสูตรปฏิจสุมุปปาท? มันคงจะเป็นนิสัย ของคนเรา; อยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลยมันก็ไม่ได้. ส่วนปากมันก็อยากจะพูด, ที่นี้ ถ้าจะพูดก็ให้มันพูดสิ่งที่มีประโยชน์ หรือสิ่งที่เคยชิน.

ที่นี้ เรื่องทั้งหลายไม่มีเรื่องอะไร ที่เคยชินแก่พระพุทธเจ้ามากเท่าเรื่องปฏิจ-สุมุปปาท. ข้อนี้ต้องย้อนไปอ่านเรื่องราวตอนที่พระพุทธเจ้าท่านจะตรัสรู้; และโดย เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคืนที่ตรัสรู้. เมื่อพระพุทธเจ้าเที่ยวค้นเพื่อจะตรัสรู้ ท่านก็มี ปัญหาว่าทุกข์เกิดมาจากอะไร? จนพบว่า ทุกข์ทั้งหลาย, ชาติชราและมรณะคือทุกข์ ทั้งหมดนี้ เกิดมาจากชาติ; แล้วก็ทรงค้นต่อไปอีกว่า ชาติเกิดมาจากอะไร?

ในที่สุดก็พบว่าชาตินี้เกิดมาจากภพ; ภพนี้เกิดมาจากอุปาทาน; อุปาทานเกิดมาจากตัณหา; ตัณหาเกิดมาจากเวทนา; เวทนาเกิดมาจากผัสสะ; ผัสสะเกิดมาจากอายตนะ; อายตนะเกิดมาจากนามรูป; นามรูปเกิดมาจากวิญญาน; วิญญานเกิดมาจากสังขาร; สังขารเกิดมาจากอวิชชา. ขอให้ดูที่ ท่านจะทบทวนอยู่แต่อย่างนี้ไม่รู้กี่ร้อยครั้ง พันครั้ง. แล้วเมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ยังทบทวนเรื่องปัจจุสมุปบาท. หรือว่าในคืนที่จะตรัสรู้นั่นเอง ก็ทบทวนอยู่แต่เรื่องปัจจุสมุปบาทแต่หัวค่ำจนตลอดรุ่ง; เดี่ยวก็เกิดญาณนั้นผุดขึ้นมา เดี่ยวก็เกิดญาณนี้ผุดขึ้นมา. ตลอดเวลานั้นก็ทบทวนแต่เรื่องปัจจุสมุปบาท; ไม่ได้ทบทวนในรูปของ อริยสัจ ๔, อย่าเข้าใจผิด อย่าเดาเอาเอง.

พระพุทธเจ้าทบทวนอยู่ด้วยรูปของปัจจุสมุปบาท ก่อนแต่การตรัสรู้กระทั่งคืนที่จะตรัสรู้; และแม้ตรัสรู้แล้วเสวยวิมุตติสุขหรือสงบอยู่ตามที่ต่าง ๆ แห่งละ ๗ วันนั้น ก็มีการทบทวนปัจจุสมุปบาท; ฉะนั้น จึงมีอาการเหมือนกับที่เราเรียกสำหรับพวกเราเองว่า "มันขึ้นสมอง". เมื่อท่านเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านอยากจะ "พิมพ์" อะไรเล่นตามลำพังพระองค์ ก็ทรง "พิมพ์" ออกมาเป็นปัจจุสมุปบาท. นี่ลองคิดดูเถิดว่า ทำให้มากสักเท่าไร ทำให้ชำนาญสักเท่าไร. แล้วเดี๋ยวนี้เรา, พวกเรานี้เป็นอย่างนั้นกันหรือเปล่า? ถ้าเราชอบเรื่องอานาปานสติ แล้วเราจะพิมพ์หัวข้ออานาปานสติ ๑๖ ขึ้นเล่น, เหมือนคนร้องเพลงบ้างหรือเปล่า? เด็ก ๆ สบายใจ มันก็ร้องเพลงว่าไปตามแบบของมัน; แต่พออุบาสก อุบาสิกาสบายใจ จะร้องอะไร? ก็คงจะสวดมนต์บ้าง. แต่ว่าที่ที่ดีที่สุดนั้น ควรจะพิมพ์ออกมาเป็นอานาปานสติ ๑๖ ประการนี้; นั่นแหละจะเรียกว่าเป็นคนรักจริง เอาจริง ตั้งใจจริง ในการที่จะ ภาวนิตา พหุสีกตา, ในส่วนหลักหรือหัวข้อ. นี้ก็เรียกว่าสำเร็จไปส่วนหนึ่งแล้ว; คือส่วนหลักหรือส่วนหัวข้อ.

ที่นี้ ก็มาถึงการปฏิบัติมันก็ต้องทบทวนอยู่ทุกวันทุกคืน ๆ ; ตั้งต้นตั้งแต่ขั้นที่ ๑ คือลมหายใจยาวนี้ ไปจนถึงขั้นสุดท้ายที่กำลังปฏิบัติอยู่; แล้วก็ทบทวนอย่างนั้น. เป็นการทบทวนของการปฏิบัติ. ทบทวนความจำความอะไรคล่องแคล่วดีแล้ว, ยังต้องทบทวนการปฏิบัติ, ปฏิบัติให้ช้า ๆ ซาก ๆ ให้ชำนาญ. เหมือนกับรู้วิธีไถนาดีแล้ว มันก็ต้องมาไถกันจริง ๆ ก็วัน ก็เดือน ก็ปี มันจึงจะชำนาญ.

เรื่องอานาปานสตินี้ก็เหมือนกัน : เมื่อคล่องแคล่วในส่วนหลักวิชาแล้ว, ก็ต้องปฏิบัติจนชำนาญ จนเหมือนกับว่าเล่น : กำหนดลมหายใจยาว; แล้วกำหนดลมหายใจสั้น; กำหนดลมหายใจสั้นแล้ว ก็รู้ความที่ลมหายใจทั้ง ๒ นั้นปรุงแต่งร่างกาย; แล้วก็รู้จักการทำให้มันปรุงแต่งอย่างละเอียด สุขุม ประณีต, จนมีความสงบรำงับ จนเกิดสมาธิ จนเกิดฌาน; เกิดสมาธิเกิดฌานนั้นชำนาญจนรู้วาระสชาติมันเป็นอย่างไร เหมือนกับเอาเกลือใส่เข้าปากมันเค็มอย่างไรมันรู้. นี่ถ้าว่าฌานเกิดขึ้นมาแล้วมันมีปิติและสุขอย่างไรมันก็รู้อย่างนั้นเหมือนกัน ฉะนั้น จึงชำนาญมากในเรื่องรสของปิติและความสุข; แล้วก็รู้ว่าปิติและความสุขนี้ปรุงแต่งจิตอย่างไร; ทำปิติและสุขให้ถอยกำลังได้อย่างไร; แล้วก็มาดูจิตใจว่ามันเปลี่ยนอย่างไร เปลี่ยนอย่างนั้น เปลี่ยนอย่างนี้. รู้ชัดเหมือนกับว่ามีควายอยู่ ๑๐ ตัว จำได้แม่นยำ ทุกตัวว่าตัวไหนมันเป็นอย่างไร, มีอะไรที่ตรงไหน, มันต้องอย่างนั้นถึงจะได้; แล้วก็หัดฝึกฝนให้มันอยู่ในอำนาจ : ปราโมทย์อย่างไร; ตั้งมันอย่างไร; ปล่อยวางอย่างไร; รู้ได้ดีอย่างนี้แล้ว ที่นี้ ก็กำหนดความไม่เที่ยงคืออนิจจังให้มันคล่องแคล่ว ชำนาญในเรื่องความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง; ที่นี้ มันก็เป็นไปเอง คือจะมีวิราคะ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น; แล้วในที่สุดก็เป็นนิโรธคือดับกิเลสและความทุกข์; แล้วก็มาถึงปฏินิสัสคคะ คือสบายเป็นอิสระปลอดโปร่ง จากสิ่งรบกวนทั้งหลาย, เป็นชีวิตที่แสนจะเป็นอิสระที่เรียกว่าปฏินิสัสคคะที่ควรจะอธิบายกันในวันนี้ตาม

หมายกำหนดการ.

## อธิบายอานาปานสติขั้นที่ ๑๖.

ก็ถือโอกาสบรรยายให้ครบถ้วนไปเสียเลยว่า ปฏินิสัคคะนั้นเป็นอย่างไร ? มันเป็นขั้นสุดท้าย คือขั้นที่ ๑๖ ของสิ่งที่เรียกว่าอานาปานสติ. ปฏินิสัคคะนั้น แปลว่าสลัดกลับ สลัดกลับออกไป, ออกไปเสียจากสิ่งที่เราเอามายึดถือไว้ชั่วคราว. ตลอดเวลาที่เรายังเฝ้า ยังมีอวิชชา, เรากียึดถือมันนี่อยู่เรื่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วแต่มันจะมีอะไรเข้ามาก็ยึดถือ; แล้วก็สะสมความเคยชินในการยึดถือ ที่เรียกว่าอนุสัย. เช่นมีความโลภเกิดขึ้นเพราะรูปครึ่งหนึ่ง มันก็เพิ่มอนุสัยที่จะโลภนั้นนะขึ้นครึ่งหนึ่ง; ครั้นมีความโกรธเกิดขึ้น เพราะรูปครึ่งหนึ่ง มันก็เป็นกิเลสโกรธแล้ว แล้วมันก็เพิ่มอนุสัยความเคยชินที่จะโกรธ; ทีนี้ ถ้ามันยังไม่แน่ มันยังเป็นอทุกขมสุขคือไม่ใช่สุขหรือไม่ใช่ทุกข์มันก็เฝ้าด้วยการที่ไปเฝ้าพะวงสงสัย ลังเล อาลัย อวารณ วิจิกิจฉาอยู่ นี่มันก็เป็นกิเลสโมหะ นี่มันก็เพิ่มอวิชชานุสัยให้เคยชินมากขึ้น. นี่สรุปอีกทีหนึ่งว่า เมื่อเราพอใจ มันเพิ่มราदानุสัย; เมื่อเราไม่พอใจ มันเพิ่มปฏิฆานุสัย; เมื่อเราเฉย ๆ ด้วยความเฝ้ามันก็เพิ่มอวิชชานุสัย. มันเป็นการเพิ่มอวิชชานุสัยคือความเคยชินที่จะยึดถือ จะยึดมันถือมันเสียเรื่อยไป ไม่ว่าจะเห็นรูป ได้ยินเสียง รู้สึกกลิ่น ได้ลิ้มรส สัมผัสผัสโณรูปพะ; ได้รับความมณีนิดไหน มันก็ล้วนแต่เพิ่มอนุสัยอย่างนี้.

นี่เรียกว่าเราเคยชินมาก สะสมไว้มากแต่เรื่องยึดมันถือมัน; แล้วจะสลัดมันออกไปอย่างไร ? มันก็ต้องปฏิบัติอานาปานสติจนถึงขั้นนี้ จึงจะเรียกว่าเป็นการสลัดออกไป. มันยึดถือไว้นมนานและเหนียวแน่น ฉะนั้น การสลัดออกไปมันก็ต้อง



แก่ง; ถ้าไม่ใช้เวลาเท่ากันมันก็ต้องใช้อำนาจที่รุนแรงกว่า. สมมุติว่าตั้งแต่เกิดมาจากท้องมารดาจนกระทั่งบัดนี้อายุ ๖๐ ปี; มันก็สะสมความยึดมั่นถือมั่นมา ๖๐ ปี, เหนียวแน่น ๖๐ ปี, จะมาสลักสลักออกไปในเวลา ๑ ปี มันก็ต้องแก่งกว่าเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น จะต้องมีการสลักที่แรงกว่า จึงจะหมดของที่สะสมไว้ตั้ง ๖๐ ปี. นี้ก็ยิ่งแสดงให้เห็นว่า เราต้องเพิ่มหรือต้องเร่งระดมกำลังของธรรมะที่จะสลักคืนออกไปนี้ให้มันพอกัน มันก็สลักได้. พอสลักได้มันก็เกลี้ยง, พอเกลี้ยงมันก็สบาย; นี้เป็นอิสระไม่ถูกผูกมัด ถูกล่อลวงอยู่ด้วยสิ่งใด ๆ. ตามปกติมันถูกผูกมัด ถูกล่อลวงอยู่ทั้งปัจจุบันและสะสมไว้เพื่อเป็นอดีต. เช่นว่าเรารักมันก็เป็นราคะ เป็นกิเลสราคะ, แต่แล้วความเคยชินมันเพิ่มเข้า เขาเรียกว่าราคะอนุสัย; อันนี้จะชินเป็นนิสสัยแรงขึ้น ๆ นี้เขาเรียกว่าเครื่องผูกอย่างยิ่ง, เรียกว่าสังโยชนก็ได้ เป็นเครื่องผูก; ทางตาก็ผูก, ทางหูก็ผูก, ทางจมูกก็ผูก, ทางลิ้นก็ผูก, ทางผิวหนังก็ผูก, ทางจิตใจก็ผูก.

เขาทำภาพเปรียบว่า เหมือนกับว่าเอาสัตว์ ๖ ตัวมาผูกให้ติดกัน แต่ละตัวต่างก็จะดึงไปตัวละทิศตัวละทาง ตามลักษณะของสัตว์; เช่นตามันก็จะดึงไปหารูป, หูมันก็จะดึงไปหาเสียง, เป็นต้น; สัตว์น้ำมันก็จะลงน้ำ, สัตว์บกมันก็จะขึ้นบก, สัตว์อากาศมันก็จะพาขึ้นอากาศ, สัตว์อยู่รูอยู่โพรงมันก็จะพาเข้ารูเข้าโพรง. นี้เราถูกกระทำอยู่อย่างนี้ มีความผูกมัดอย่างนี้ถูกดึงอย่างนี้; ไม่เป็นอิสระไม่หลุดพ้น. เดียวนี้เราจะสลักสิ่งเหล่านั้นออกไปให้หมด ให้เป็นอิสระ ให้เกลี้ยงเกลา ให้หลุดพ้น ที่เรียกว่าปฏินิสสัคคะในที่นี้เอง. ตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปเสียให้หมด, ให้มันกลับไปสู่ที่เดิมของมันเสียให้หมด; เราไม่ยุ่งกับมัน มันไม่ยุ่งกับเรา; เขาเรียกว่าความหลุดพ้น เรียกว่าวิมุตติก็ได้ เรียกว่าโมกษะก็ได้ กระทั่งเรียกอย่างอื่น ๆ อีกรักมี, แปลว่าหลุดพ้นหรือเกลี้ยงเกลาทั้งนั้น.

การที่ไม่มีอะไรผูกมัด มีแต่ความเป็นอิสระเกลี้ยงเกลา นี้ เรียกว่าปฏิ-  
 นิสสัคคะ. นี้เรามันหาความเกลี้ยงเกลาอย่างนี้ได้ยากมาก ได้น้อยมาก, ตามปกติ;  
 เราต้องพยายามให้แรง ให้สมกับที่ว่าเราถูกผูกมัดมา ๖๐ ปี. จะถอนมันออกภาย  
 ใน ๑ ปี หรือครึ่งปี มันก็ต้องทำให้แรง ให้มันชดเชยกันนั่นเอง; ฉะนั้น เราจึง  
 ต้องนึกถึงว่า กระทำให้มาก กระทำให้ชำนาญ - ภาวิตา พหุลิกตา ภาวิตา  
 พหุลิกตา อยู่เรื่อยไป ทั้งโดยปริยัติ โดยปฏิบัติ, แล้วผลมันก็ต้องเกิดขึ้น  
 เป็นแน่แท้.

**ปฏิบัติอานาปานสติ จะมีธรรมะ ๘๔,๐๐๐ ธรรมชั้นอยู่ในตน.**

ฉะนั้น พูดกันอย่างฟังง่าย ๆ ก็ว่า ให้หายใจเป็นอานาปานสติเกิด, ให้ทุก  
 คนพยายามหายใจเป็นอานาปานสติเกิด; แล้วก็ไม่ต้องเป็นห่วงว่ามันยังขาดตกบก  
 พร่องอะไร. ข้อนี้หมายความว่า ธรรมะทั้งหมด จะมารวมอยู่แล้วในอานา-  
 นานาปานสตินี้ แล้วแต่ที่ท่านต้องการอะไร แล้วแต่ที่ท่านจะประสงค์อะไร : ถ้า  
 ท่านต้องการพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็หาพบพระองค์จริงอยู่ในอานาปานสตินี้;  
 ถ้าต้องการทาน ศีล ภาวนา มันก็มีครบอยู่ในอานาปานสตินี้; จะต้องการศีล สมาธิ  
 ปัญญา มันก็มีครบอยู่ในอานาปานสตินี้; จะต้องการมรรค ผล นิพพาน มันก็  
 มีครบอยู่ในอานาปานสตินี้. ฉะนั้น ไม่ต้องไปสนใจเรื่องอื่น ชื่ออื่น, สนใจแต่ชื่อ  
 อานาปานสติ คำเดียวเท่านั้นก็พอ คือมันเป็นที่รวบรวมของธรรมทั้งหลาย ทั้ง  
 ที่เป็นปริยัติ และเป็นปฏิบัติ และเป็นปฏิเวธ ไว้ครบสิ้น, เป็นพระพุทฺธ พระ  
 ธรรม พระสงฆ์อยู่ในนั้น, เป็นศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ในนั้น, เป็นมรรค ผล นิพพาน  
 อยู่ในนั้น; ฉะนั้น จึงขอรับรองว่า ให้หายใจเป็นอานาปานสติอย่างเดียวมันก็พอแล้ว;  
 มันไม่มากเรื่อง เพราะว่าทุกเรื่องมันมารวมอยู่ที่นี้. เราไม่รู้เรื่อง, มันก็ไปจับ

เอาที่ปลายหาง มันก็ไม่ใช่เรื่องเป็นราว. ว่าคน ๆ หนึ่งไปถอนสายดิ่ง แล้วดึงขึ้นมาที่ละใบ นี่มันจะเป็นคนบ้าสักเท่าไรก็ลองคิดดู. ถ้าคนหนึ่งมันฉวยที่กกที่โคน แล้วดึงขึ้นมาทีเดียวทั้งกอนี้มันเป็นคนฉลาดเท่าไร.

ที่นี่ การที่เราจะมีธรรมะในพระพุทธศาสนา ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น มันจะทำได้อย่างไร? ถ้าจะทำแบบ "ถอนสายดิ่งที่โคน" แล้วก็ ต้องปฏิบัติอย่าง อานาปานสติ, แล้วมันจะรวบดึงเอามาหมดทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์. ถ้าไปเรียนที่ละข้อ ทำที่ละข้อ หวังที่ละข้อ อุทิศชีวิตที่ละข้อ อย่างนี้, มันก็เหมือนถอนสายดิ่งที่ละใบ; มันคงจะถูกหาว่าเป็นคนโง่หรือคนบ้า. ฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่า อานาปานสติ เป็นการเพียงพอที่จะทำการดับทุกข์; มันก็เป็นการถูกแล้วว่า ทำอานาปานสติสมบูรณ์แล้ว, สติปัฏฐาน ๔ ก็บริบูรณ์; เมื่อสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์แล้ว, โภชณงค์ก็บริบูรณ์; โภชณงค์บริบูรณ์แล้ว, วิชชาและวิมุตติก็บริบูรณ์. นี่ดูซิ ให้ทำที่อานาปานสติ แล้วอันนี้มันก็จะทำให้อันอื่นบริบูรณ์ ๆ ๆ จนถึงวิชาและวิมุตติ. วิชา คือมัคคญาณ, วิมุตติ ก็คือ ผลญาณ; เป็นการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง.

### "พระผู้ทรงทำของยากให้ง่ายแก่โลก".

นี่เราจะต้องมองให้ดี แล้วเราจะเห็นว่า น่าขอบพระคุณของพระพุทธเจ้าที่ท่านอุตสาหะทำเรื่องต่าง ๆ ให้มันง่าย สมตามที่ท่านกล่าวว่า ธรรมนี้เราประกาศชัดเจนแล้ว; ใช้คำหลาย ๆ คำเช่นว่า วิวโก - เปิดแล้ว, ของมันปิดอยู่เปิดให้แล้ว, แล้วของมันคว่ำอยู่ฉันหงายให้แล้ว ใช้คำว่า อุตตานิ - เป็นเหมือนกับของคว่ำที่ฉันหงายให้แล้ว, วิวโก - เป็นเหมือนของปิดที่ฉันเปิดให้

แก่แล้ว, ปกาสิโต - ประกาศลงไปแจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว. ยังมีว่าฉินุนปิไลติโก - มีส่วนขีร์วที่ฉันเจื่อนออกทั้งหมดแล้ว, คำนี้คนโดยมากคงไม่เคยได้ยิน เพราะว่า แม้แต่อาตมาเองก็เพิ่งจะพบ หรือว่ามันมีแต่เพียงคำเดียวสองคำ แล้วก็ไม่ค่อยผ่านสายตา. พระธรรมนี้เป็น ฉินุนปิไลติโก - มีส่วนขีร์วที่ฉันเจื่อนออกทั้งหมดแล้ว คือเหลือแต่ส่วนดี ๆ จึงได้เรียกว่าสุวากุขาโต; พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนี้. พระธรรมนี้เป็นสุวากุขาโต ทุกคนได้ยิน. แต่แล้วทำไม? เป็นสุวากุขาโตอย่างไร? ก็ เพราะว่า ฉินุนปิไลติโก คือว่าส่วนใดเป็นขีร์วไม่มีประโยชน์นั้น ฉันเจื่อนออกทั้งหมดแล้ว; พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างนั้น.

นี้เราควรจะมองเห็นพระคุณอันใหญ่หลวง ของพระพุทธเจ้าที่ท่านอุตสาห์ ทำให้แก่พวกเรา ถึงอย่างนี้ : ที่มันปิดก็เปิดให้แล้ว, ที่มันลึกลับก็ทำให้ตื่นแล้ว, ที่มันคว่ำก็ทำให้หงายแล้ว, ส่วนที่ใช้ไม่ได้ก็เจื่อนออกหมดแล้ว, ยังเหลือแต่ที่เป็นสาระ เป็นของที่มีประโยชน์โดยแท้จริง. นี้เราอุตสาห์คิดนึก, คิดนึกแต่เรื่องอย่างนี้ให้มันมาก ให้มันชำนาญ; จิตใจมันก็จะสว่างไสว จะมองเห็น, แล้วมันก็มีอะไรที่เดินไปเอง. ดำเนินไปเองโดยอัตโนมัติ. เช่นว่าศรัทธาก็จะเกิดขึ้นมาเอง, ความเพียรก็จะเกิดขึ้นมาเอง, ฉันทะก็จะเกิดขึ้นมาเอง, วิมังสา ก็จะเกิดขึ้นมาเอง; ขอแต่ให้พิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้ง ในพระคุณอันใหญ่หลวงของพระพุทธเจ้า ในข้อที่ได้กล่าวธรรมะไว้ดีแล้วนี้.

**" สมบัติบ้ำของบุถุชน " หมดสิ้นไปด้วยปฏินิสสัคคะ.**

เดี๋ยวนี้ เรายังไม่เข้าใจแม้แต่ว่า สุวากุขาโต นี้ หมายความว่าอย่างไร? ที่นี้ สุวากุขาโต ไหน ไม่ สุวากุขาโต มากเท่ากับอานาปานสติ ที่ได้กล่าวไว้เป็น

ลำดับ ๆ จนถึงขั้น ปฏินิสสังคคะ, คือขั้นที่วิชาและวิมุตติสมบูรณ์แล้ว. เราต้องการความเป็นอิสระ; โดยสัญชาตญาณสัตว์ทั้งหลายต้องการความเป็นอิสระ, ไม่ต้องการถูกบังคับกักขัง. เราต้องรู้ว่าอะไรมันเป็นการบังคับกักขัง? มันไม่มีอะไรมากไปกว่ากิเลส. ได้ยินแต่ว่าบังคับกักขัง; มันไม่เท่ากับกิเลส. จะเอาไปใส่กรง ใส่คุก ใส่ตาราง ล่ามเชือกล่ามโซ่อะไร มันก็ไม่เท่ากับกิเลสกักขัง เพราะมันเป็นการกักขังจิตใจหรือดวงวิญญาณ. เอาไปใส่คุก ใส่ตาราง ใส่คอก นั้นมันกักขังแต่ร่างกาย; วิญญาณเขาหนีเตล็ดเปิดเบี่ยงไปทางไหนก็ได้.

ฉะนั้น การกักขังที่เป็นการกักขังอย่างน่าอันตรายจริง ๆ ก็คือกักขังจิตใจ กักขังวิญญาณ; สิ่งกักขังนั้นคือกิเลส; กิเลสนั้นก็คือความโง่ของคนนั้นสร้างขึ้นมาจากตัวเอง เพิ่มขึ้น ๆ เป็นอนุสัย. ที่แรกมันก็ไม่ค่อยมีกิเลส, เกิดมาจากท้องแม่ไม่เคยมีกิเลส; พอมาได้รักเข้าที่หนึ่ง มันก็ขึ้นไปในทางความรัก, พอได้โกรธเข้าที่หนึ่ง มันก็ขึ้นไปทางความโกรธ, พอได้โง่เข้ามาที่หนึ่งมันก็ขึ้นไปในทางความโง่. กว่ามันจะโต, มันก็มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่สะสมไว้มาก. นี่คือนั่นกักขัง; นี่คือนั่นที่จะต้องผลักดันให้กระเด็นกลับไปทีเรียกว่าปฏินิสสังคคะ. เราสะสมความโลภ ความโกรธ ความหลงไว้มาก เป็นสมบัติชนิดที่เป็นของคนโง่, ต้องเรียกอย่างนั้น. เดียวนี้ มันต้องคืน; สมบัติโง่นี้อย่าเอาไว้เลย. มันจะต้องคืน ชัดโยนสลัดออกไป โดยวิธีที่เก่งที่สุด ที่ฉลาดที่สุด คือวิธีอานาปานสติ; วิธีอื่นไม่มี. วิธีที่จะปฏิบัติให้สมบัติโง่ออกไปนี้วิธีอื่นไม่มี, นอกจากวิธีอานาปานสติ. พอมาถึงขั้นสุดท้ายก็แสดงออกถึงผลอันนี้ ซึ่งเรียกว่าเรารู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งการสลัดคืนนี้ ทุกครั้งที่หายใจออก - หายใจเข้า; ขอให้มันได้อย่างนั้น.

บางที่จะเอากันง่าย ๆ แต่เพียงว่า พยายามตั้งหน้าพิจารณาให้เกิดความ

เกลียดชังสมบัติบ้านี้, สมบัติบ้าที่อุตสาห์สะสมไว้; อุตสาห์ดูมันเข้า ๆๆ เดียวก็ จะค่อยเกลียดมากขึ้น ๆๆ จนไม่อยากจะอยู่ร่วมกัน. มันก็จะค่อย ๆ เฉยเมยไปเอง มันก็จะเปลี่ยนทิศทางเดิน คือว่าไม่ทำอย่างนั้นอีก : ไม่ไปเที่ยวโลก แล้วก็จะสะสม ความเคยชินในความโลก; ไม่ไปเที่ยวโกรธ แล้วก็จะสะสมความเคยชินในการ โกรธ; แล้วก็ไม่ใช่หลง แล้วจะสะสมความเคยชินในการหลง; มันก็มีเท่านี้. แต่ วิธีที่เราจะนึกคิดเอาเองนั้น มันไม่พอ มันไม่เก่ง มันรุ่มง่าม; มันเหมือนกับ มีดไม่มีคม ไปตัดอะไรไม่ได้. ถ้าเราใช้วิธีของพระพุทธเจ้าคืออานาปานสติ มัน เหมือนกับมีดที่คม หรือว่าดีวิเศษไปทุกอย่าง; มันจะตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปได้.

หรือว่าจะใช้เปรียบเทียบอย่างอื่น ไม่ใช่การตัด มันก็เป็นเรื่องการปลด ปลดปล่อย หรือการทำลายให้หมดไปอะไรก็สุดแท้. คำพูดพูดได้หลายคำ, แต่เนื้อแท้ มันเพียงเรื่องเดียว คือสลัดคืนสมบัติบ้านี้ ที่สะสมไว้ตั้ง ๖๐ ปีนี้, สลัดออกไป ให้หมด. นี่ก็เป็นเรื่องสุดท้ายของอานาปานสติ ที่เรียกว่าปฏินิสสังคคานุปัสสี.

นี่ขอให้ทุกคนที่เป็นขาประจำโดยเฉพาะ มาฟังอยู่ตั้งแต่แรกมาจนถึงบัดนี้ ๙ เดือน ๆ ละ ๔ ครั้งบ้าง ๕ ครั้งบ้างมันก็เข้าไปตั้ง ๔๐ - ๕๐ ครั้ง ที่ฟังนี้. ขอให้ทบทวน ดูให้ดี ว่าทุกเรื่องมันเป็นอานาปานสติอย่างไร? ทุกเรื่องมันสรุปรวมลงไปให้อานา ปานสติอย่างไร? อย่าเข้าใจว่าเพิ่งพูดอานาปานสติกันเมื่อ ๓ เดือนภาคสุดท้าย ของปีนี้.

ที่จริงมันก็ได้พูดเรื่องอานาปานสติ โดยชื่ออื่นโดยชื่อเรียกอย่างอื่นมาตลอด เวลา; เหมือนที่กล่าวแล้วว่า พอมีอานาปานสติเมื่อไร; พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มีเมื่อนั้น, นิพพานมีเมื่อนั้น. นี่ฟังดูให้ดี ๆ ว่า ลงมือปฏิบัติอานา-

ปานสติเมื่อไร เข้าหรือป่วยหรือเย็นก็ตาม; นิพพานมีเมื่อนั้นในนั้น, พระพุทธเจ้าก็มีที่นั่นในนั้นเมื่อนั้น, อะไรที่พึงปรารถนาแล้วก็มีในนั้น. ปฏิบัติมากก็ได้มาก, ปฏิบัติน้อยก็ได้น้อย; ปฏิบัติเก่งก็ได้อย่างดี, ปฏิบัติไม่เก่งก็ได้อย่างไม่ค่อยดี; ที่จะไม่ให้ไม่ได้เลยนั้นไม่มี.

### การปฏิบัติธรรมในพระศาสนา นำดีมกิน "เหมือนมัททะ".

ที่นี่ ก็มีข้อที่ควรจำไว้อีกคำหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า มนุชฺชเปยฺยมิทํ พุรหฺมจริยํ. มนุชฺชเปยฺยมิทํ พุรหฺมจริยํ - พรหมจรรย์นี้ นำดีมเหมือนมัททะ. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าพรหมจรรย์นี้ นำดีมเหมือนมัททะ. ถ้าเป็นบาลีก็ มนุชฺช-เปยฺยมิทํ พุรหฺมจริยํ. มนุชฺชเปยฺยมิทํ มนุชฺช + เปยฺย + มิทํ; พุรหฺมจริยํ - พรหมจรรย์, มิทํ - นี้, มนุชฺชเปยฺย - นำดีมเหมือนมัททะ. สิ่ง que เรียกว่า "มัททะ" นี้คงจะไม่รู้จัก เพราะมันเป็นภาษาอินเดีย; เราเป็นคนไทยไม่รู้ว่ามัททะนั้นคืออะไร? สิ่ง que เรียกว่ามัททะนั้น ก็คือ สิ่งที่ดีที่สุดของนมนะ. เมื่อเขารีดนมมาแล้วเขาก็ทำนมวัวนี้ให้เป็นเนย; ที่นี่ เขาทำเนยนั้นให้เป็นเนยใส. สิ่ง que ลอยอยู่บนฝาของเนยใสเป็นชั้นดีชั้นเอกนั้นเขาเรียกว่ามัททะ. ถ้าพูดอย่างภาษาชาวอินเดีย, ชาวอินเดีย เขาก็รู้ว่ามัททะคืออะไร? พรหมจรรย์นี้ นำดีมเหมือนมัททะ คือว่า ส่วนที่ดีที่สุดของเนยใส ที่ลอยเป็นฝายอยู่ข้างบน.

ลองพูดอย่างบ้านเราชาวไทย บ้านนอกคอกนาเห็นว่า นำดีมเหมือนหัวกะทิ ก็ตรงกัน, จะคล้ายกันมาก; แต่มันไม่ใช่หัวกะทิ, มันเป็นสิ่ง que ทำออกมาจากนม แล้วมาเป็นเนย, จากเนยแล้วมาเป็นเนยใส, แล้วยอดของเนยใสไปอีกที่มันเป็นมัททะ. พรหมจรรย์นี้ นำดีมเหมือนมัททะ; พูดอย่างเปรียบ

เทียบแต่ไม่ถึงขนาด ในเมืองไทยพูดว่า พรหมจรรย์นี้หน้าตีมเหมือนหวักะทิ; แต่บางคนก็ไม่ชอบ, แต่ความหมายมันเล็งไปอย่างนั้น ว่าเป็นส่วนดีที่สุดของสิ่งที่ควรตีม. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, พรหมจรรย์นี้หน้าตีมเหมือนมัททะ"; แล้วจะเอาอะไรกันอีกเล่า.

ในบรรดาของที่จะกินอร่อยน่าชื่นใจ มีประโยชน์ที่สุดแล้วก็ได้, คือมัททะ. พรหมจรรย์นี้ หน้าตีมเหมือนมัททะ; แล้วพวกเราก็ยังมัวโง่มัวบ้ามัวหลง ไม่สนใจพรหมจรรย์นี้. พรหมจรรย์นี้ตัวแท้ก็ไม่มีอะไร นอกจากการปฏิบัติ; การปฏิบัติก็ไม่มีอะไรนอกจากอานาปานสติ ซึ่งเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ครอบอยู่ในนั้น, เป็นพระรัตนตรัยครอบอยู่ในนั้น, เป็นมรรค ผล นิพพาน ครอบอยู่ในนั้น; ฉะนั้น จะต้องถือว่า อานาปานสตินี้หน้าตีมเหมือนมัททะ; พุทธภาษาเด็กบ้านนอกคอกนา จน ๆ ก็ว่า หน้าตีมเหมือนหวักะทิ. ถ้ากินเข้าไปมันก็อร่อยหรือมีประโยชน์ หรืออะไรก็แล้วแต่เรื่อง. ฉะนั้น จึงหวังว่าทุกคนนี้จะได้สนใจเรื่องอานาปานสติ ที่ได้พูดกันมาแล้วพูดกันมาอีกโดยละเอียด, ที่เป็นหนังสือก็มี ขนาดเล่มเล็ก ๆ ใส่กระเป๋าได้ก็มี ขนาดกลางเล่มเดียวจบก็มี ขนาดใหญ่ ๓ เล่มจบก็มี แปลเป็นภาษาอังกฤษก็มี. นี่พูดถึงเรื่องฝ่ายหนังสือ ได้ทำกันสุดความสามารถแล้ว; มันยังเหลืออยู่แต่ว่า "คนที่จะตีมหวักะทิ" นั้นมันจะมีหรือไม่มี, มันจะโง่กินกระดาศเข้าไป นี่มันก็ใช้ไม่ได้; มันต้องทำให้เป็นสิ่งที่ว่า มันสำเร็จประโยชน์แก่จิตใจ จึงจะเรียกว่ามีชีวิตที่เป็นอิสระ เป็นปฏินิสสัคคะ. กินอันนี้เข้าไปแล้วเป็นไม่ติดอะไรหมด; จะเกลี้ยงเกลา จะหลุดพ้น จะเป็นอิสระถึงที่สุดได้.

นี่ขอให้ทุกคนประมวลรวบรัดเรื่องต่าง ๆ ที่บรรยายมาตั้ง ๓๐ กว่าครั้ง นี้ ว่ามันมีอยู่เพียงเท่านั้น ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้ ว่าพรหมจรรย์นี้เป็นไปเพื่อความ



ดับทุกข์สิ้นเชิง, ไม่ใช่เพื่อสิ่งอื่น เช่นลาภ สักการะ เป็นต้น. อย่ามัวหาเงิน อย่ามัวหาชื่อเสียงกับพรหมจรรย์นี้เลย. ให้แสวงหาแต่ปฏินิสัคคะ หรือวิมุตติจากพรหมจรรย์นี้ แต่เพียงอย่างเดียว.

ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า การบรรยายชนิดพูดกันวันเสาร์ ต่อกันวันเสาร์ นินทากันวันเสาร์นี้จะยุติกันไว้สักทีหนึ่งก่อนปีนี้; เพราะฝนมาแล้ว ถึงฤดูฝนแล้ว จะหยุดพักสัก ๓ เดือน. พอขึ้นปีใหม่ฝนแล้งแล้ว ก็เริ่มใหม่กันอีกเดือนมกราคม. วันเสาร์แรกของมกราคมปีหน้า ดูเหมือนจะตรงกับวันที่ ๑ พอดี, ก็จะเอาวันปีใหม่วันที่ ๑ นั้นแหละวันเสาร์; แล้วเราก็จะเริ่มเรื่องพูดกันวันเสาร์นี้อีกชุดหนึ่งสำหรับปีหน้า; จะพูดทุกวันเสาร์ไปเรื่อย ๆ สัก ๙ เดือน ถ้าไม่ตายเสีย; ถ้าตายแล้วก็เป็นอันว่าเลิกกัน, สัญญามันยกเลิกไปเอง. ถ้ายังมีชีวิตอยู่ทั้งคนพูดทั้งคนฟัง, คงจะได้พูดได้ฟังกันวันเสาร์นี้อีก. ตั้งแต่วันเสาร์แรกของเดือนมกราคมปีหน้านี้ บอกไว้ให้; จะพูดเรื่องอะไรนั้นจะพิมพ์เป็นโปรแกรมแจก. แต่เวลากำหนดว่าวันเสาร์แรกของเดือนมกราคมปีหน้า ถ้าไม่ตายเสีย คงได้พูดและได้ฟังกันอีก.

นี่การบรรยายพูดกันวันเสาร์ปีนี้ สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น; แล้วก็หยุดเหมือนกับนักเรียนหยุดเทอมนี้นั่นละ ๓ เดือน. เอาละพอกันที. เอ้า, คุณประยูรมากล่าวปิดรายการ.

### การอภิปราย-สัมมนาเป็นต้น.

หมอบประยูร : - - - ผมโชคดีมาก คือมาทันวันสุดท้ายของการบรรยายภาคนี้ของท่านอาจารย์. เป็นการบรรยาย ๙ เดือน, หยุด ๓ เดือนสำหรับปีนี้; ปีหน้าต่อไปก็บรรยายอีก ๙ เดือน, ท่านอาจารย์กล่าวแล้วว่าถ้าท่านไม่ตาย; แต่เราก็อย่าหวังอะไรมากนัก

เรื่องอย่างนี้ไม่แน่. ท่านอาจารย์ให้ผมมากล่าวปิดรายการ, แต่ความจริงท่านฯ ปิดแล้ว. พวกเรามานี้รู้สึกมาพร้อมกัน พอได้แหละ; คงคิดว่าเสียดายจะปิดภาคบรรยายแล้ว เลย มาพร้อมกันมาก วันสุดท้ายนี้. ผมก็มาทันพอดีในวัน บรรยายอานาปาฯ ข้อสุดท้าย คือข้อที่ ๑๖ ที่ว่า **ปล่อยคืน (ปฏินิสสัคคะ)** ปล่อยกลับคืนเสีย; ฟังๆ ไปก็เห็นว่ามัน ก็จริงอย่างท่านฯ ว่า : เราตั้งแต่เกิดมาแต่เล็กจนใหญ่ ไม่มี ใครเคยสอนว่าให้คืนเสียๆ, มาสอนกันแต่ว่า “เอาเข้าไปลูกๆ” ทั้งนั้น. นี่ตั้งแต่เล็กมาตั้งแต่เกิดมา ที่แรกผมก็ไม่ได้ชื่อนี้ พอพ่อตั้งชื่อให้ว่า **ประยูร** เข้า ที่หลังก็ยึดแข็งบึ้งเลย, พอใคร เรียกประยูรเหลียวมองทันทีเลย. นี่มันเริ่มตั้งแต่แรกอย่างนี้; แต่ละคนพ่อแม่ใช้ให้เอาทั้งนั้นมาแต่แรก, เดียวชื่อนั้น - นี่ให้ เอาเข้าไปลูก, นี่ของมึง, มึงอย่าให้ใครนะ สั่งห้ามว่า อย่าให้ใคร ก็ยึดบึ้งเลยว่านี้ของเรา ไม่ให้ใคร, นี่ตุ๊กตาของกู นี่เสื้อของกู; พอแต่งตัวสวยงามิด ยอกันใหญ่เลย, ที่หลังเด็กมัน ก็ชอบแหละ ชอบการยอ ชอบการอะไรติดตัวเอง, ยกย่อง สรรเสริญ มันก็ชอบ, หลงไปทางอย่างนั้นเรื่อยๆ ตั้งแต่เล็ก จนใหญ่. เอาผมเองเถอะอย่าว่าคนอื่นเลย, พอสำเร็จได้ดาว ๒ ดวงบนบ่าเป็นร้อยโท มันก็เ็นบ้าอะไรอย่างนั้น; เพราะมัน ชอบมาตั้งแต่เล็กๆ, ทุกคนชอบอย่างนั้นเขาสอนอย่างนั้นกัน ทั้งนั้น. ที่นี้พอมาพบคำสอนท่านอาจารย์เข้า มันเหนื่อย; ท่านฯ ให้เอากลับหมดให้เอากลับหมด มันก็เหนื่อยแหละ. เหมือนกับเราถ้าปลูกมีดเอาหวายสอดเข้าเรื่อยๆ มัน

แน่นเรื่อยนี้ครบมันแน่นจนคลายยากจริง. เหมือนกับท่านฯ ว่าท่านให้ชวาน ท่านว่าให้ชวานเล่มหนึ่งสำหรับสับปลอก เหล่านั้นออก; ชวานท่านก็คืออานาปาฯอย่างบรรยายแล้ว ผมจึงว่ารายการ ๙ เดือนนี้ได้ชวานท่านอาจารย์เล่มหนึ่งแล้ว; พอดีถึงอีก ๙ เดือนหน้าไม่รู้ว่าท่านจะให้อะไร ค่อยรู้กัน. ๙ เดือนนี้พวกเราได้ชวานเล่มหนึ่ง เอาไว้สับปลอกที่เรารัดกัน แน่นๆแข็งปั้งนั่นแหละ.

ที่นี้พอพูดถึงอานาปาฯนี้, ผมไปอยู่กระบี่ ๔ เดือนได้ไป คลุกคลีกับพวกอิสลามพอสมควร ต้องไปพูดที่สุเหร่าบ้าง ต้องไปพบไปอะไรกัน; ทำให้ผมได้คิดว่า พวกเรานี่ ถ้าทำกัน ไม่ดีพวกศาสนาอิสลามเขาจะให้เอาจริงๆ, ผมไปเห็นเขา แล้ว. คือที่ผมไปนะบางสุเหร่าคนเขามากันตั้ง ๒๐๐ คน หรือเกือบ ๒๐๐ คน แล้วมากันจริงๆเลย ทุกวันศุกร์, ที่เขา เรียกว่าบวชแล้ว จนกระทั่งถึงคนแก่, แล้วมาทำพิธีของเขา ผมไม่ได้เข้าไปฟังเขาว่าอะไรกันมุ่มมำๆ เขาวากันเรื่อย; แต่ผมชมว่าเขามากันจริง นี่เขามาด้วยศรัทธา. เพราะศาสนา อิสลามเขาตั้งต้นด้วยศรัทธาแบบแกมบังคับหน่อยๆ แต่เขา มาจริง มาสม่าเสมอทุกวันศุกร์; การงานเขาหยุดวันนั้น, ตอนเที่ยงหลังกินข้าวแล้วต้องมากันจริงๆ ตั้งแต่เด็กชายหนุ่ม จนกระทั่งคนแก่. ลองมานึกถึงของเราแล้ววันพระ ๘ ค่ำ ๑๕ ที่เข้าวัดกันนั้นมีใคร, ส่วนมากมีแต่คนเฒ่าทั้งนั้น เข้าวัด. นี่ผมว่านี่ต่างกันแล้วนะ, ของอิสลามเขามาจริง. มาตั้งแต่เด็ก หนุ่มๆจนกระทั่งคนเฒ่า คนแก่มาหมด; นี่เป็นอย่างนี้แล้ว.

ทีนี้ผมไปพบเขาที่บ้านคนหนึ่งไปธุระ เขาบอกคอยเดียว เขาจะทำละหมาด คือวันหนึ่งทำ ๕ หน วันหนึ่งนั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันตก แล้วนั่งบอกชื่อพระเจ้าหรือนั่งนึกถึงอะไรของเขา วันหนึ่งเขาทำ ๕ เวลา. ผมถามเขาว่าทำละหมาดนี้ทำอย่างไร? ทำอะไรบ้าง? แกก็เล่าให้ฟังว่าคล้ายๆว่า วันๆหนึ่งนี่ เรามามีสติกันเสียสัก ๕ หน มีสติคิดถึงพระเจ้า คิดถึงคำสั่งสอนของพระเจ้าที่สอนอะไรๆ บ้าง, อะไรอย่างนั้น; ความหมายเป็นอย่างนั้น. ผมมาคิดว่า ศาสนาอิสลามคนที่เขารู้ๆที่เขาทำๆกันนั้น วันหนึ่งเขาทำตั้ง ๕ หน, คล้ายๆกับทำอานาปาฯ ผมเดาๆว่า อย่างนั้น ว่าไปในแง่เดียวกัน แต่คนละวิธี; เขามานั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันตกไหว้พระ แล้วก็นึกอะไรสักนิด วันหนึ่งให้มีสติ ๕ หน เขาว่าอย่างดี. ทีนี้ผมไปพบอย่างนั้น นึกชอบการทำอย่างนั้น เป็นการที่เขาทำโดยศรัทธา โดยศรัทธาก่อนแล้วก็คืออยู่ที่หลัง; แต่ศาสนาของเราไม่เอาศรัทธา, พระพุทธเจ้าว่าอย่าเชื่อแม้แต่พระพุทธเจ้า ถ้าอย่างนั้น มันเสร็จแหละ คนมันเลยไม่เชื่อไม่ยุ่งเลย. ที่ว่าอย่าเชื่อแม้แต่ตถาคตอย่างนี้ ศาสนาเราเอาอย่างนั้น คือเอาปัญญานำหน้า. แต่ผมว่าเอาปัญญาเข้านำหน้ามันก็ดี เหมือนเราอาบน้ำแล้วถูสบู่ล้างด้วยแปบ ใ้ยสะอาดเต็มที่, เหมือนกับแปบกัดออกหมดแหละ. แต่มันเสียตรงที่ว่านานๆ เราอาบน้ำหนึ่ง มันเป็นอย่างนั้นเสีย, ไม่ค่อยอาบ. ทีนี้อิสลามนั้นเขาเชื่อด้วยศรัทธาคล้ายๆเหมือนแกมบังคับบ้นหน่อยๆ มันต้องมาทำ

อยู่เรื่อย เหมือนอาบน้ำไม่ถูสบู่แต่เขาอาบเรื่อยชี้โคลนหมด เหมือนกัน ผมนึกว่าอย่างนั้น. อาบเรื่อยโดยไม่ต้องใช้สบู่นี้ ผมว่าชี้โคลนหมดเหมือนกันแหละ; แต่หากเราล้างใช้สบู่ก็จริง แต่ไม่ค่อยอาบ. ไม่รู้ว่าเมื่อไรมันจะหมดแหละถ้าทำอย่างนี้. นี่ข้อหนึ่ง.

ทีนี้เขามีการเชื่อมีการกลัวกันจริงๆ เหมือนในสุเหร่านี้ เขาถือว่าเป็นที่สะอาดกันจริงๆ คนจะเข้าไปต้องล้างเท้าแล้วแต่ง ชุดผ้าใหม่ นุ่งถุงใหม่มีโพกหัว. นี่เขาเชื่อจริง แล้วความสะอาด เขาต้องการจริง. ผมแปลกใจมีผู้หญิงคนหนึ่งผมเข้าไปทำพิธี แจกใบแต่งตั้งกรรมการ, มีกรรมการหญิงคนหนึ่งใครเรียก ใครเชิญก็ตามผมก็เชิญ แต่ไม่ยอมเข้าไปในสุเหร่า, ผมมาถาม ทีหลังว่าทำไมเขาไม่เข้ามารับต้องเอาไปแจกให้นอกประตู, ไปถามโต๊ะถามอะไรทีหลัง. โต๊ะแกลบอกว่าในสุเหร่านี้เขาห้าม เป็นที่สะอาด. ผู้หญิงที่มีประจำเดือนเขาไม่ให้เข้าไปในนั้น. นี่คิดดูซิ! เขาเชื่ออย่างนั้น. ถ้าคนไทยเรานั้น ใครจะไปเห็นแล้วว่า ผู้หญิงมีอะไรต่ออะไรมันอยู่ข้างในก็เข้าไปแหละ ของอย่างนี้ ไม่ได้ถืออะไร, บางคน บางทีชี้โคงอะไรอย่างนั้น เห็นแก่ตัว. แต่ของเขาเขากลัวกันจริงๆ เขาเชื่อเลยทั้งที่เขาไม่รู้ว่าผู้หญิง นั้นเป็นอะไร; แต่ตัวหญิงเองนั้นบอกว่าไม่อาจเข้าไป; แต่ผู้หญิง นั้นเขาไม่ได้บอกเหตุที่เขาไม่เข้าไปรับ เขาอาย, ผมมาสืบ รู้ทีหลัง. นี่มันเป็นอย่างนี้, ศาสนาของเขามันแบบศรัทธา แต่บางอย่างมันก็เรียบร้อยพอสมควร.

เอาละผมก็ขอพูดเพียงเท่านี้; ท่านอาจารย์ขอให้พูดปิดรายการ แล้วๆมาก็ไม่ค่อยได้พูดอะไรเท่าไร แต่วันนี้พูดสักที, ๒-๓ เดือน ไม่ได้พูด; นี่ก็พูดอะไร ไปเรื่อยๆ. ที่นี้อยากให้ผู้อื่นพูดบ้าง ขอเชิญคนอื่น ถ้ามีปัญหาอะไรก็เรียนถามท่านอาจารย์; สำหรับผมไม่มีปัญหาอะไรที่จะถามท่านฯ เหมือนกับรู้หมดแต่ทำได้เท่าไรนี่ต้องทำๆไปก่อน. ขอเชิญคนอื่นใครมีอะไรบ้างครับ; เอาครูของก่อน, ครูของคงมาฟังไม่ขาดเท่าที่ผมจำได้, เชิญครับครูของครับ.

บรรยายทั้งหมดมันราว ๔๐ ครั้ง; ใครมาก็ครั้ง? ใครมามากกว่าเพื่อน? (หมอประยูรพูดว่า สงสัยครูของกับผู้ใหญ่ล้า มามากกว่าเพื่อน.) นี่ครูของนี่ทุกคนรู้จักไว้ว่าเป็นผู้ที่มามากกว่าเพื่อน. บรรยายวันเสาร์มันมีสัก ๔๐ ครั้ง; มีบรรยาย ๙ เดือน เดือนหนึ่ง ๔ ครั้งบ้าง ๕ ครั้งบ้าง จึงมีบรรยายราว ๔๐ ครั้ง. ครูของมามากกว่าเพื่อนหรือ? จำได้ไหม มากี่ครั้ง? ครูของมากี่ครั้ง? ทำไม่ไม่บอกเล่า? (ผู้ใหญ่ล้ามากกว่าผมครับ ดูเหมือนผมจะขาดสักครั้งสองครั้ง.) ถ้าอย่างนั้นผู้ใหญ่ล้าได้ที่หนึ่ง. หมอประยูรเล่า? หมอประยูรเป็นอย่างไรเล่า? (ผมก็ไม่ค่อยตีเท่าเหมือนกัน ไม่ค่อยได้มาประจำเต็มที.) ผู้ใหญ่ล้า, ครูของ, หมอประยูร; ๓ คนนี้แหละเขาประจำอยู่. [ผู้อ่านไม่ควรสงสัยว่า ตอนต้นองค์บรรยายก็บอกแล้วว่าครูของเป็นผู้ที่มาฟังบรรยายมากกว่าใคร แล้วทำไมท่านจึงมาถามอีกว่า ครูของมามากกว่าเพื่อนหรือ. ข้อนี้แสดงว่าท่านดำเนินอยู่ในแนวกาลามสูตรเสมอต้นเสมอปลาย คืออย่าถือเอามาเชื่อเพียงได้ยินได้ฟัง: คือไม่ใช่จะไม่เชื่อใครเสียเลย. หมอประยูรว่าสงสัยครูของผู้ใหญ่ล้ามากกว่ากับฟังและบอกดังนั้น, แต่เพื่อประจักษ์ชัด (หลักกาลามสูตร จะถือความประจักษ์แก่ตนเองเป็นหลัก) ท่านจึงย้อนถามครูของเองอีกครั้งดังนั้น. ผู้ที่ช่างสังเกต จะเห็นว่า, เช่นในการบรรยายนี้, ท่านใช้หลักหรือแนวกาลามสูตรนี้เรื่อยๆมา. มีผู้จะอภิปราย: ท่านจึงพูดว่า : --] เอ้า, จะว่าอะไรก็ว่าซิ; หรือจะถามอย่างไรก็ถาม; มีปัญหาอะไรก็ถาม.

ถาม

- - - ปัญหาก็ไม่ค่อยมีที่จะถาม; แต่ว่ามีสิ่งที่เกิดในความรู้สึกที่เกิดมาจากที่ท่านอาจารย์ได้บรรยายมาในวันนี้ทั้งหมด. อยากจะพูดว่าเหมือนๆ กับท่านอาจารย์พยายามโฆษณาอานาปานสติว่า ถ้าต้องการอะไร ก็ให้ทำอานาปานสตินี้ทั้งหมด; แล้วก็ตอนปลายผมอยากจะพูดด้วยความรู้สึกรู้สึกว่าคล้ายๆ “เข้ยน” หรือ “ด่า” ว่ามันโง่ไม่มาเอาใจใส่เห็นไปว่ามันเป็นของที่ยาก.

ที่นี้ตามที่ได้ฟังมาแล้ว เรื่องอานาปานสตินี้ ๑๖ ครั้ง; จากครั้งแรกๆ ก็ยังไม่ประสีประสา, ถึงเดี๋ยวนี้ก็ไม่ประสีประสาดี. เท่าที่ปฏิบัติมาก็รู้สึกว่ามันน้อยเต็มที; แต่มีความรู้สึกว่าคุณนี่จะเป็นผมหรือเป็นใครก็ตาม น่าจะคิดว่า ชีวิตที่มีอยู่นี้จากสิ่งที่เราได้พบเห็นมาจากความคิดความเห็น เราจะเห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงแท้แน่นอน, เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตาโดยแท้. ผมมีความคิดเห็นว่าทุกคนมีความคิดเห็นอันนี้; แล้วก็ถ้าเราคิดลงไปจริงๆ แล้ว น่าจะสลัดคืนได้เหมือนกัน เนื่องจากที่ได้ฟังท่านอาจารย์ว่ามา. ท่านเปรียบว่า สมมติว่าเราเอาน้ำตาลใส่เข้าไปในปาก เราจะรู้สึกว่าหวานทั้งนั้น. ที่นี้ผมก็จะเถียงว่าเราไม่ปฏิบัติสิ่งนี้ ไม่ปฏิบัติ แต่ว่าจากด้วยการคิดด้วยเอาสติปัญญาเข้าไปไตร่ตรองพร้อมๆ กับทุกสิ่งทุกอย่างที่ประจักษ์แก่ตา ชั่วที่เรามีชีวิตเห็นอยู่ ก็น่าจะคิดไปว่า สิ่งทั้งหลายมันก็ไม่น่าจะเอา ไม่น่าจะรับ. คราวนี้ถ้าหากว่าตามความคิดของผมนี้ ผมว่าเราน่าจะสลัด

คืนได้เหมือนกัน, ทั้งๆที่ว่าเราก็ไม่ได้ทำอานาปานสติให้ถึงที่สุดให้สำเร็จจริงๆ; อันนี้มีความเห็นว่ามันน่าเป็นไปได้เหมือนกัน. อันนี้ผมก็อยากจะขอให้ท่านอาจารย์วินิจฉัยอีกทีหนึ่งว่า มันจะเป็นความจริงไปได้ จะเห็นได้อย่างไรนั้นหรือไม่?

ตอบ : ปัญหาที่ตั้งขึ้นถามมานี้เป็นปัญหาที่ดี, คือเป็นปัญหาที่ตรงตามความจริง. แต่คนถามไม่ได้สังเกต. คนตอบตอบได้ง่ายๆว่า ถึงจะไปคิดวิธีไหน มันก็เป็นอานาปาฯ ทั้งนั้นแหละ; จะไปคิดแบบไหนลำพังตัวเอง, ถ้ามันเกิดสลดใจในการที่หลงไหลแล้วสลัดคืนไปได้ มันเป็นอานาปาฯ เป็นอันเดียวกันแหละ เป็นวิธีอานาปาฯ ซึ่งมันไม่รู้สีกตัว. เป็นโดยไม่รู้สีกตัว. เหมือนเราไถนาไม่ต้องหัด; เช่นเด็กไปเกาะๆคันไถอยู่ข้างพ้อมันบ่อยๆ, ไม่ต้องหัดมันก็ไถเป็น. คนที่จับมาหัดวันแรกที่สุดมันคงต้องลำบากมากแหละ; ยิ่งดูมันคล้ายๆกับว่ามีพิธีรีตองมากหรือลำบากมาก. อย่างอาตมาหาไถนาเป็นไฉน, จับไปไถนาคงจะทุลักทุเลเต็มทีแหละ, ถึงจะไปหัดก็คงต้องชวนช่วยทำกันหลายวันแหละกว่าจะไถนาเป็น; สู้เด็กๆที่อยู่ตามทุ่งนาจับพ้อมันไม่ได้. มันจะไถนาเป็นเสียเองอย่างนั้นแหละ. นี่คนถ้าว่าพิจารณาอยู่บ่อยๆ, ก็จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกับทำอานาปานสติได้เหมือนกัน. ทีนี้พระพุทธรเจ้า ท่านไม่ปล่อยไปตามบุญตามกรรม; วางระเบียบไว้ให้ชัด, ให้ฝึกหัดอย่างนั้น แล้วฝึกหัดอย่างนั้นๆๆ; มันก็ได้ผลดี.

เหมือนกับขับรถยนต์นั้นแหละ; เด็กๆไปนั่งอยู่ข้างๆพ้อมันบ่อยๆ, ข้างพวงมาลัย, ไม่เท่าไรมันขับได้นะ; หาได้เข้าโรงเรียนไม่ แต่ก็หาได้เก่งเท่ากับเรียนในโรงเรียนไม่. ไปเรียนในโรงเรียนขับรถ ๖ เดือนอย่างนี้; มันก็เรียนอย่างนั้นแล้วเรียนอย่างนั้นๆๆๆ; พอดครบ, ถ้าว่าไปเรียนเต็ม กำหนดมันก็เก่ง. แต่ว่าเด็กที่นั่งข้างพวงมาลัยกับพ้อมันบ่อยๆก็ขับเป็น, และบางทีก็เก่งเอาการเหมือนกันแหละ. รวมความว่ามันสำเร็จประโยชน์เหมือนกัน; ขับรถยนต์ไปได้ก็แล้วกัน, สำเร็จประโยชน์เหมือนกัน.



นี่ให้เปรียบเทียบดู; คนบางคนต้องทำอานาปานสติ ๑๖ ชั้น หลายเดือน หลายปี มันก็ต้องเป็นแหละ เป็นสมบุรณ์ ถูกต้องและสมบุรณ์. ทีนี้เราไม่รู้ ไม่เคยได้ยินอานาปานสติ; แต่เคยได้ยินเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ยินคนเฒ่าคนแก่พูดถึงคำพระคำเจ้าอยู่เสมอ; มันก็พอจะมองเห็นได้เหมือนกัน ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้อันตราย, สิ่งทั้งปวงไปยึดมั่นแล้วเป็นทุกข์, อย่างนี้; ความคิดก็เดินไปแนวเดียวกันแหละ จะดับทุกข์ได้เหมือนกันแหละ, ดับทุกข์แบบเดียวกันแหละกับปฏิบัติอานาปานสติ. ปฏิบัติอานาปานสติดับทุกข์อย่างไร, มันก็ดับอย่างนั้น; แต่มันไม่เก่งนี่ ไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สมบุรณ์ เหมือนกับไปเรียนขับรถยนต์ที่โรงเรียนสัก ๖ เดือน แล้วมาขับรถยนต์นี่ ซึ่งมันเก่งกว่าคนที่นั่งดูๆเขาขับๆกัน สอนกันชั่วเดียวเดี๋ยวนี้ แล้วขับไปหาความชำนาญเอา, ในที่สุดมันก็ได้เหมือนกัน.

ฉะนั้น อาตมาจะบอกให้ชัดเสียเลยว่า สมัยก่อน ปู่ ย่า ตา ยายของเราไม่มีคำว่าอานาปานสติ; จะทำกรรมฐานกันทั้งนั้นแหละ, ทำกรรมฐานก็ทำเพื่อไตรลักษณ์; ผลสุดท้ายมันก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตอนอานาปานสติ ๔ ชั้นตอนปลายนั้นแหละ; มันก็เหมือนกันแหละ. แต่นี่เอาให้เร็วเข้าจึงทำทุกลมหายใจเข้า-ออก ทุกลมหายใจเข้า-ออก; มันมาเป็นลำดับๆๆ อย่างนั้น; เขาเรียกอย่างสมัยนี้ เขาเรียกว่ามันมีหลักวิชา; มันเป็นเทคนิคเป็นหลักวิชาอย่างแรง มันก็ได้เต็ม ได้บริบูรณ์ ได้ถูกต้อง สามารถจะมองเห็นกว้างขวาง.

ถ้าผู้ใดมีปัญญาน้อย มีเวลาน้อย มีความสามารถน้อย, ทำแต่น้อยๆ คือลัดไปเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเลย. ถ้าผู้ใดมีปัญญามาก มีจิตใจดี สามารถมาก, ก็ทำไปแต่ต้นให้เกิดฌาน เกิดสมาธิ เกิดปีติ เกิดกำลังจิตอะไรเรื่อยๆ ตามลำดับก็ดีเหมือนกันแหละ ดีกว่า, ถ้าทำได้ก็ดีกว่า; แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะปฏิบัติให้ได้เท่ากันได้ มันต้องเอาต่างๆกันแหละ; แต่ข้อที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คืออนิจจัง, ต้องผ่านไปทาง

นั่นแหละ, ต้องผ่าไปทางอนิจจังทางอื่นไม่มี, ถ้าไม่ไปพบจุดอนิจจังแล้ว, ไม่มีสำเร็จ. ทำอะไรปฏิบัติอย่างไรก็ตาม, ถ้าไม่ไปพบอนิจจังแล้วไม่มีทางสำเร็จ คือมันไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักตัวเอง. ถ้าเรารู้จักโลกรู้จักตัวเองทั้งหมด เราจะเห็นความเป็นอนิจจังในโลกในตัวเราเอง, มันก็เกิดความสลัดคืนแหละ. ฉะนั้นการที่เราเสียเวลามาก ที่ว่าศึกษาให้ดีปฏิบัติให้ดี, ผลที่ได้มันดีกว่าปฏิบัติลัดๆ ปฏิบัติรวบรัด เพราะมันมีอะไรมาก พาอะไรไปได้มาก วิชาความรู้มีมากกว่ากัน; แต่ลัดๆ ก็ดี เอาเร็วๆ ลัดๆ เอาให้มันทันใจเร็วๆ. ฉะนั้นใครสมัครอย่างไรก็เอาอย่างนั้น; สมัครเร็วๆ ลัดๆ พอดีพอร้ายก็ได้, สมัครเอาเต็มที่เต็มภาคภูมิก็ได้. แต่แบบอานาปานสตินี้เขาเรียกว่าแบบเต็มภาคภูมิ. ถ้าจะลัดสั้นก็อานาปานสติโดดที่เดียวไปอนิจจัง; อนิจจานุปัสสี วิจารณ์ุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏิณิสสัคคานุปัสสี อย่างนี้ไปเลยก็ได้เหมือนกัน; แต่ให้ทำทุกลมหายใจเข้าออกนะ เพื่อให้มันเร็วเข้า ให้มันแรงเข้า. ทำทุกลมหายใจเข้า-ออก จะเร็วเข้าแรงเข้า; แล้วผลสุดท้ายก็ต้องจริงนะ. ถ้าเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าแล้ว ก็ต้องจริงไม่แพ้คณะอิสลาม เหมือนที่คุณ ประยูรว่า. ภาวิตา พหุสีกตา คำนี้มันหมายถึงจริง; พวกอิสลามก็จริงกว่านี้ไปไม่ได้. ที่นี้เรามันไม่จริงนี่ จึงไปเห็นว่าเขาจริง; ไปแก้ไขทำให้มันจริงเสีย. ละหมาด ๕ ครั้ง คล้ายๆ กับว่าทำอานาปานสติสัก ๕ ครั้ง; ไม่มีอะไรก็มาถอนหายใจยาวให้โล่งอกไปวันละ ๕ ครั้ง, ดีกว่าไม่ทำ; พอถึงเวลาก็มาหายใจยาวๆ ให้โล่งอกไปเสียที่หนึ่ง, วันละ ๕ ครั้งนี่; ยังดีกว่าไม่ทำ.

เวลาที่เรাজิตใจโล่งอย่างนั้น; นั่นแหละเวลาที่เข้าหาพระเจ้า ถึงพระพุทธเจ้า ถึงธรรม ถึงพระพุทธ ถึงอะไรเวลานั้น. ครั้งละ ๕ นาที, วันละ ๕ ครั้ง; มันก็ดีมากแหละ กันลืม. เรื่องนี้จริง อาตมารับรองด้วยคน เพราะมีคนรู้จักที่เป็นอิสลามไปไหนไปด้วยกัน. พอถึงเวลาทำ, เราอายุ, เราอายุเพราะเราไม่ได้ทำ เรายังนั่งสบายอยู่นี่. คนที่ชื่อประยูร แต่ไม่ใช่นามสกุลคงวิเชียรวัฒน์นะ; ชื่อประยูร นามสกุลวาทานยกูล เป็นอิสลาม เป็นหัจญี ๒ เท่า, หัจญี ๒ เท่า หมายความว่าไป เมกกะ ๒ หนแล้ว, ถ้าไม่ได้ไปถึงเมกกะก็ไม่ได้เป็นหัจญี;

แต่ไปเมกกะ ๒ หนแล้ว, จึงได้เป็นหัจฉฐิ ๒ เท้า. เวลาอาตมาไปอินเดีย ขอตามไปด้วย. ที่นี้ก็เห็น, พอถึงเวลาแก่ทำ, เราไม่ได้ทำอะไรเลยอาย. พอถึงเวลาแก่ทำ; ดูเหมือนบ้าย ๒ โมงสักที. นี่ในรถไฟ, ไปรถไฟในอินเดีย, ไม่ใช่ในประเทศไทย. นั่งรถไฟไปแห่งหนึ่งในอินเดีย; พอถึงเวลาแก่ขอตัวขึ้นไปทำงานชั้นนอน, รถชั้นหนึ่งมีชั้นนอน, แกขอตัวไปทำ; ขณะกำลังนั่งคุยกันอยู่, แกให้เหตุผลอย่างนั้น แล้วขึ้นไปทำ. “ชู้”; ทำละหมาดอยู่บนนั้นจนกว่าจะเสร็จ จึงลงมา. ที่นี้เราไม่ได้ทำนี่, เราก็อายเราไม่มีทางจะพูดอย่างไร. เก่งจริงแหละ พอถึงเวลาต้องทำแหละ. เขาเริ่มแต่รุ่งเช้าที่หนึ่ง, หลังเข้าระหว่างเที่ยงที่หนึ่ง, ตอนเที่ยงที่หนึ่ง, ตอนบ้ายที่หนึ่ง, ตอนเย็นที่หนึ่ง; นี่ ๕ ทีแหละ.

เรื่องนี้หาใช่ของอิสลามไม่, ของพระพุทธเจ้าภาวิตา พุฬิกตา ทำให้ร้อยครั้ง พันครั้ง โนน; ๕ ครั้งยังน้อย. ที่นี้เอาเถอะ, เอา ๕ ครั้งก็ยังมีดี; พวกเราอย่าให้แพ้อิสลาม, พอถึงเวลาหลบมุมไปหายใจาวๆ กำหนดพิจารณาตามแบบนั้นแหละเสียสัก ๑๐ นาที ๑๕ นาที, ถ้ามีเวลานะ; กะให้ลงจังหวะพอให้หยุดงานหยุดอะไรนี่. เข้ามืดทำได้, ตอนสายทำได้, ตอนบ้ายทำได้, อย่างน้อยกลางคืนทำได้. มันอยู่ที่จริงนั่นแหละ.

ที่นี้ถ้าพูดว่าศรัทธามั่นศรัทธาคนละแบบ; อย่างนั้นเขาศรัทธาตามความเชื่อ. จะพูดให้ฟังเมื่อตะกี้ไม่ได้พูด. ถ้าพูดเรื่องศรัทธา, *คุณประยูร วทานยกุล* จะสนใจมากเป็นพิเศษ ขึ้นมา. ศรัทธานี้เขาเรียกว่า *ปรปจฺจยา* อย่างหนึ่ง, แล้วก็ *ปรปจฺจยา* อย่างหนึ่ง. ศรัทธามี ๒ : *ปรปจฺจยา* คือว่าคนอื่นพูด, เชื่อตามคนอื่นเขาเรียกว่า *ปรปจฺจยา*, นี่ศรัทธาเหมือนกันแหละ; ที่นี้ *อปฺปรปจฺจยา* -ไม่ต้องเชื่อตามคนอื่น. ถ้าเราเชื่อตามคนอื่น เชื่อตามคำสอน เชื่อตามตัวหนังสือ ตามบทบัญญัติ; นี่เขาเรียกว่า *ปรปจฺจยา*. *อปฺปรปจฺจยา* นี้เชื่อตัวเอง. ที่นี้ ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้, ถ้าว่าถูกต้องนะ, เขาพึงรู้เรื่องแล้วจึงเชื่อ ทั้งนั้นแหละ. ไปดูในพระไตรปิฎก เป็นสิบๆสูตร ร้อยๆสูตร : การประกาศตัวเป็น

พุทธบริษัทต่อพระพุทธเจ้านี้ ทำทีหลังทั้งนั้น; ทำทีหลังเมื่อฟังเรื่องจบแล้ว. มาๆไม่เชื่อ; เมื่อแรกมาพูดกันไม่เชื่อ. คล้ายๆมาคัดค้านอย่างนั้นแหละ; พอแพ้พระพุทธเจ้า เข้าแล้วจึงมีศรัทธา จึงปลงศรัทธาลงไป ประกาศว่า ขอถึงพระองค์เป็นสรณะ, ขอถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ตลอดชีวิต; นั่นศรัทธามันมาทีหลังอย่างนั้น. ทีนี้ถ้าจะให้ ศรัทธา เชื่อก่อนนั้น มันไม่มี; แต่ว่าเรามีเหมือนกันศรัทธา, ศรัทธาแรงเหมือนกัน. แต่ที่นี้มันมีศรัทธาที่ดีกว่านั้น คือไม่ต้องเชื่อตามคนอื่น เชื่อตัวเอง;\* อปรปจฺยยานี้ ไม่มีผู้อื่นเป็นปัจจัย. ไม่มีผู้อื่นเป็นปัจจัย กับมีผู้อื่นเป็นปัจจัย; มี ๒ อย่าง.

ที่นี้ศรัทธาของเราเชื่อเพราะความทุกข์โง่น. ในบาลีพุทธภาษิตว่าไว้ชัดเลยว่า ศรัทธาๆ ต้องมาจากความทุกข์. ไม่เคยได้ยินใช่ไหม ศรัทธามาจากความทุกข์นะ? (ครับไม่เคยได้ยิน). พอเราทุกข์เราจึงมีศรัทธา ศรัทธาในผู้ที่จะช่วยเรา; เหมือนคนเจ็บ พอเจ็บก็เชื่อหมอ. ก่อนหน้านั้นหาเชื่อไม่; สบายดีไม่เจ็บหาสนใจ หาเชื่อไม่. พอมันเจ็บเข้าก็เชื่อหมอ. สัตว์ทั้งปวงก็เหมือนกันแหละ มันจะมีศรัทธามาจากความทุกข์. เพราะฉะนั้น ปฏิจฺจสมฺปบาทสหายยาว มันมาตั้งแต่ต้นตั้งแต่อวิชชา มาจนถึงทุกข์; และเพราะความทุกข์จึงมีศรัทธา ศรัทธาแล้วจึงมีความเพียร มีอะไรต่อๆ ไปอีก; คือมี ปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิ มีสุข มีสมาธิ แล้วมียถาภูตญาณทัสสนะ แล้วจึงมีนิพพิทา มีวิราคะ มีวิมุตติ มีนิพพาน ไปโน่น. ศรัทธาตั้งอยู่บนความทุกข์. ถ้าว่าใครได้เห็น ความทุกข์แล้วจะเชื่อพระพุทธเจ้าแหละ, ถ้ารู้สึกกลัวต่อความทุกข์แล้วก็จะเชื่อพระพุทธเจ้า. แต่ถ้าไม่มีปัญหาอะไรมันไม่เชื่อพระพุทธเจ้า, ป่วยการ; ฉะนั้น ศรัทธาของเรามันเป็น อปรปจฺยยา เรื่อยไป -ไม่มีผู้อื่นเป็นปัจจัย มีตัวเองเป็นปัจจัย. ฉะนั้นเราต้อง เห็นความทุกข์เห็นอันตราย แล้วหาที่พึ่ง มันก็เชื่อในที่พึ่งนั้นแหละ; ถึงแม้จะเชื่อมงาย

\*คำว่า "เชื่อตัวเอง" นี้ คือเชื่อไปตามความเห็นแจ้งประจักษ์ชัดตามเหตุผลข้อเท็จจริง ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง แก่ใจตนเอง. ได้แก่เชื่อตัวเองที่มี (หรือที่เป็น) ความเห็นถูกต้องตามหลักสัจธรรมในกรณีนั้นๆ; ไม่ใช่เชื่อตัวเองที่เป็นกิเลส เอาความเห็นที่เป็นกิเลสมาเป็นตัวเอง. -ผู้ทำต้นฉบับ

ก็ต้องตั้งรากฐานอยู่บนความทุกข์. มีความทุกข์แล้วจึงไปหาที่เชื่อ; เขาว่าพระพุทธเจ้าช่วยได้ไฉน! เอ้า, มันก็ต้องว่า ดูอีกทีว่าช่วยได้อย่างไร? เมื่อพระพุทธเจ้าแสดงพระธรรม, เข้าใจแล้วจึงประกาศตัวเป็นอุบาสกนับถือพระรัตนตรัย; นี่ตอนนี้ศรัทธาไม่หวั่นไหวเป็น *อเวจฉัพปัสสธา*; *อเวจ*จะแปลว่า *ไม่หวั่นไหว*; *อเวจจัสสธา*, *อจลัสสธา*นี่; เพราะฉะนั้นจึงได้ชื่อว่าพุทธบริษัท. พุทธบริษัท แปลว่า บริษัทผู้ลืมนตา. พุทธ แปลว่าลืมนตา แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน, พุทธแปลว่า *ตื่นนอนคือลืมนตา*; ข้อสุดท้ายแปลว่าตื่นนอน, พุชฺฌติ แปลว่ายอมตื่นนอน; หลับแล้วตื่น, อย่างนี้เขาเรียกว่า พุชฺฌติ พุชฺฌ นี้.

ถ้าคุณประยูรว่าปีนี้อาตมาให้ชวาน, ปีหน้าให้ระเบิดปรมาณู! ถ้าเทียบก็ต้องเทียบกันอย่างนั้น, ปาฐกถาชุดวันเสาร์. เอ้า, ลูกไซ้ (เด็กหญิงเล็กๆ ชื่อไซ้, ลูกหมอประยูร) อยู่ไหน? มาหรือไม่มาวันนี้? ... เอ้ามา; มาๆ, วันนี้เล่าเรื่องใหม่อีกเรื่อง.

**ไซ้** : ไซ้ขอบรรยายเรื่อง "โลกนี้คือความทุกข์ และเราจะหาความทุกข์ได้จากไหน?"; ดังไซ้จะบรรยายต่อไปนี่คะ:-  
อันโลกนี้คือความทุกข์ เราต้องหาการดับทุกข์ในตัวเราที่กาย ยาววาหนึ่ง มีทั้งสัญญาและใจ; ซึ่งจะพบได้จากอายตนะ ทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสิ่งที่เชื่อมกับอายตนะ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และรู้ด้วยใจ, เมื่อกระทบกันเข้า ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะหรือสมมูรณด้วยสติปัญญาแล้ว กระแสจิตมันเป็นไปในทางยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นๆ. ต่อเมื่อใด เราคอยระมัดระวังจิตในขณะที่ได้เห็น รูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ลิ้มรสเป็นต้นเป็นประจำ ไม่ให้ความพอใจและไม่พอใจในอารมณ์เกิดแก่ใจทั้งหลายแล้ว,

ความทุกข์ที่อยู่ประจำโลกจะไม่อยู่เหนือเรา. เมื่อเรารู้จักเหตุของความทุกข์ทั้งหมดซึ่งมีอยู่ประจำโลกว่ามันจะให้มีความทุกข์ขึ้นแก่เรานั้น เพราะเราไปยึดมั่นสำคัญผิดว่าสิ่งทั้งปวง เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เท่านั้นเองก็ดี เมื่อเราเห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของว่างเปล่า จากความหมายแห่งความเป็นตัวตนดังนี้ก็ดี, ถ้าเรารู้จักและเห็นอยู่ดังนี้ ถึงแม้ว่าเราจะมีอายุยืนอยู่จนแก่หง่อมอยู่สักเท่าใด เราก็หาทุกข์ทุเลดังคนตาบอดข้ามฟากด้วยไม้ไผ่เพียงลำเดียวไม่; เพราะเรารู้เท่าทันเรื่องของความทุกข์ของโลกเสียตั้งแต่เรายังไม่ทันจะแก่หง่อมจนตามืด หูหนวก เราจึงเอาชนะความทุกข์ได้ตามประสงค์. แะไขข้อจบเรื่องความทุกข์เพียงเท่านี้ค่ะ.

เล่าเรื่องปลาที่. ทีนี้แก้ไขเล่าเรื่องปลาที่, คนจะเป็นปลากันเสียหมด, เล่าเรื่องปลาที่. อีกประเดี๋ยวให้แก้ไขเล่าเรื่องปลา. เชิญหมอมพุลพูดก่อน; พูดได้ตามใจชอบ.

หมอมพุล : ผมได้ฟังท่านอาจารย์พูดถึงอานาปานสติ เป็นทางหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบ เป็นทางปฏิบัติที่พระพุทธองค์ได้สอนให้เราสงบจิต เพื่อจะได้เกิดปัญญาขึ้น ซึ่งเมื่อเราได้ปฏิบัติแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกับที่ท่านได้กล่าวไว้ว่า ปฏิณิสสังคคะ คือ เราจะสลัดทิ้งของที่เรายึดมั่นมาตั้งแต่เด็ก. ในความคิดเห็นของผมผมมีความคิดเห็นอย่างนี้ จะตรงหรือไม่ตรงขอได้โปรดช่วยกันพิจารณาดูด้วย คือตามความคิดเห็นของผม คนที่ปฏิบัติอานาปานสติได้ ก็เปรียบได้เหมือนกับท่านที่ได้ละทิ้งทุกสิ่ง

ทุกอย่างได้หมดแล้ว ถึงแม้ว่าตัวเราเองนี้ก็ต้องสละทิ้ง อย่าเอามายึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเรา แล้วชีวิตที่เหลือหลังจากปฏิบัติได้สำเร็จแล้ว เราก็อยู่ไปด้วยหน้าที่ในการช่วยทำประโยชน์ผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นได้ไม่มีทุกข์ คือให้ผู้อื่นไม่ยึดมั่นดังที่เราไม่ยึดมั่นต่อไป; ก็จะพากันอยู่เป็นสุขสงบทั่วหน้า. ....

แซไซ

แซไซขอบรรยายธรรมะเรื่อง เต่ากับปลา ดังต่อไปนี้ค่ะ :- ยังมีเต่ากับปลาเป็นเกลือกัน อาศัยอยู่ในน้ำแห่งหนึ่ง. อยู่มาวันหนึ่ง เต่าขึ้นไปเที่ยวบนบกเสียหลายวัน จึงกลับมาหาปลา; ปลาจึงถามเต่าว่า ท่านหายไปไหนเสียหลายวัน? เต่าจึงบอกกับปลาว่า ฉันขึ้นไปเที่ยวบนบก. ปลาฟังคำว่างบไม่รู้เรื่อง เพราะไม่เคยได้ยินคำว่าบกเลย, จึงถามเต่าว่าบนบกมีกุ้งมีปลามากไหม? เต่าบอกว่าไม่มี. ปลาถามว่าบนบกมีคลื่นมีระลอกหรือ? เต่าบอกว่าไม่มี. ปลาถามว่าเมื่อปลาว่ายน้ำบนบกบกจะแหวกช่องให้จมูกของปลาหายใจได้สะดวกหรือ? เต่าบอกว่ามันเป็นไปไม่ได้. ปลาถามว่าเมื่อแดดร้อนจัดมีบัวมีสาหร่ายเป็นที่ทำให้พอเป็นที่กำบังได้หรือ? เต่าตอบว่าไม่มี. ปลาถามว่าอันตรายของปลาเห็นจะมีน้อยนะท่าน? เต่าตอบว่าไม่ปลอดภัย.

ปลาเมื่อได้ยินเต่าพูดดังนั้นจึงโกรธเต่ามาก จึงดำเต่าว่าไอ้ชาติเต่าๆท่านนี้โง่สมชื่อ ฉันจะไม่ยอมเชื่อคำพูดของท่าน เพราะท่านพูดแต่คำโกหกทั้งนั้น, ถึงแม้ว่าท่านอยู่บกไปอยู่บกก็จริง แต่ท่านหาไม่รู้เรื่องบกไม่.

แต่เมื่อได้ยินคำพูดของปลาล้วนแต่เป็นคำด่า ก็นึก  
 สลดใจในความไม่รู้เรื่องบกของปลา. แต่ได้ถาม ปลาบ้างว่า  
 ท่านอยู่ในน้ำเกิดในน้ำมาตั้งแต่ปู่ ย่า ตา ยาย ของท่าน  
 ท่านรู้เรื่องน้ำดีหรือ ฉันจะถามท่านบ้าง. แต่ถามปลาว่าปลา  
 ตัวใหญ่ๆ กินอะไรเป็นอาหาร, ท่านรู้หรือเปล่า? ปลาตอบว่า  
 ฉันไม่รู้. แต่ถามปลาว่า จะছে ปลาฉลาม เป็นศัตรูหรือเป็น  
 มิตรกับท่าน? ปลาตอบว่าฉันไม่รู้. แต่ถามปลาว่า แห อวน  
 ไซ้ ท่านรู้หรือเปล่าว่าเขามีไว้ทำประโยชน์อะไร? ปลาตอบ  
 ว่าฉันไม่รู้. แต่ถามปลาว่า ถ้าน้ำแห้งหมด ท่านจะเดือดร้อน  
 อะไรบ้าง? ปลาตอบว่าฉันไม่รู้. แต่ถามปลาว่า ท่านรู้หรือ  
 ไม่ว่าในเหยื่อมีเบ็ดซ่อนอยู่ข้างใน? ปลาตอบว่าฉันไม่รู้.  
 แต่จึงด่าปลาว่า ไร้ชาติปลาๆ ตัวเองโง่แล้วยังด่าว่า  
 ผู้อื่นโง่, ท่านเมื่อยังไม่รู้ว่าตัวเองโง่ ท่านจะต้องทนโง่อยู่อีก  
 นาน และจะต้องทนกินเหยื่อของโลกอยู่จนตลอดชีวิต.

ตั้งแต่นั้นมา แต่กับปลาต่างแยกกัน เข้าใจไม่เหมือนกัน;  
 สอนปลาดกเป็นเหยื่อของโลกไปกว่าจะหายโง่. แชไชขอจบ  
 การบรรยายเรื่องแต่กับปลาเพียงเท่านี้ค่ะ

ผู้ใหญ่น้า :

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการบรรยาย, ผมเวลาว่างงานก็มา  
 เกือบทุกเสาร์, ยังจำได้ว่า จะขาดสักวันเสาร์หนึ่ง. ผมแม้ว่า  
 จะมาๆ ก็อย่างว่านั่นแหละ ฝนยากสักนิด. แต่เท่าที่มาก็  
 พอจะรู้เรื่องไปบ้าง. การทำดีนี้เหมือนกับขั้นที่สูง กลิ้งครก  
 ขึ้นภูเขา มันขึ้นยากต้องพยายาม อย่างที่ท่านเจ้าคุณอาจารย์



บรรยายมา, พยายามพูดให้ฟังว่าต้องพยายามทำทุกเวลา จนกระทั่งทุกลมหายใจเข้า-ออก. เกี่ยวกับการทำอานาปานสตินี้ เป็นเรื่องที่ว่ามันต้องทำได้ไปทุกอย่างแต่ต้น แล้วก็จะทำให้ได้อะไรอีกมากอย่างเหมือนกับบทสวดที่ขึ้นต้นว่า จะทำให้มีสติปัญญาบริบูรณ์, ทำให้มีโพชฌงค์ได้บริบูรณ์, แล้วทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์แล้วก็จะทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์. ที่นี้การทำเกี่ยวกับอานาปานสตินี้ทำเกี่ยวกับลมหายใจ ผมทำๆ ลูกที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจก็หัวเราะเวลาผมนั่งทำ! แต่ผมก็ชอบทำอานาปาฯเกิดมีศรัทธาอยู่ในเรื่องนี้ อาจเป็นเพราะว่าผมเป็นเด็กวัดมานานก็อาจเป็นได้ ส่วนลูกสาวผมไม่ได้อยู่กับพระอย่างผม จึงเมื่อผมทำอานาปาฯจึงหัวเราะแต่ผมไม่นึกหัวเราะเพราะเคยอยู่วัดอยู่กับพระมานาน. เพราะใกล้ชิดอยู่กับพระมานาน คนที่พูดถูกต้องทำถูกต้อง ผมจึงไม่รู้สึกละอายใจ. ที่ไม่ค่อยรู้สึกอายใจอีกเหตุผลหนึ่งก็เพราะว่า เราเคยชินอย่างที่ท่านอาจารย์ว่าทำอะไรก็ทำให้เคยชิน ผมก็อาศัยความเคยชินกับคำพูดหรือความเห็นต่างๆ และก็นึกๆชอบๆ จึงทำอะไรที่ดีถูกต้องไปได้โดยไม่ขวยเขินอายใจ; ส่วนคนที่ไม่เคยชินกับเรื่องอย่างนี้ จะรู้สึกอย่างนั้นดูลูกสาวผม.

เรื่องการทำนี้ ก็เหมือนกับที่ลูกสาวผมประณามเล่าเรื่องเต่ากับปลาซึ่งมันถูกกับเรื่องว่า มันควรทำแต่ก็ไม่ทำตนควรรู้ก็ไม่มี; อย่างเราเป็นชาวพุทธเราไม่รู้ว่าความเป็นชาวพุทธเป็นกันอย่างไร ที่หมอบประณามเล่าเรื่องแขกอิสลาม เขาปฏิบัติ

ตรงตามเวลาของเขา เขาเชื่อตามที่ศาสนาสอนเขา; ให้เชื่อพระเจ้าทั้งที่เชื่อโตะ เชื่อพระเจ้า เขาก็ไม่รู้ว่าพระเจ้าอยู่ไหน เขาก็ไม่รู้แต่อาศัยที่ว่าศาสนาเขาบังคับหน่อยๆ เขาก็ทำไปตามที่เขาบังคับจนเคยชิน. ที่นี้ศาสนาพุทธของเราบังคับไม่ค่อยมี มีน้อย อย่างอาจารย์บังคับลูกศิษย์ หรือพ่อแม่บังคับลูกเท่านั้นแหละ; การอื่นที่จะรังแกมานี้รังแกเขาได้ยาก. แล้วเด็กๆทุกวันนี้ไม่ได้อยู่วัดด้วย และอยู่วัดก็ไปอยู่แบบอาศัยเฉยๆไม่ได้อยู่แบบศึกษาไปอยู่แบบพลอยขอยอยู่ แล้วไปเรียนโรงเรียนข้างนอก พระไม่ได้คลุกคลีไม่ได้สอน ทำให้คนเหินห่างไป จึงเป็นเรื่องปฏิบัติตามศานายาก ดุจปลาอยู่ในน้ำไม่รู้ว่าอะไร ไม่รู้ว่าเหยื่อปลาไม่วัวทำไม และในเหยื่อมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ก็ไม่รู้เรื่อง. ผมรู้สึกขอขอบพระคุณทุกท่านทุกคน; ผมขอจบเท่านี้.

แซไช

:

แซไชขอบรรยายเรื่อง “เต่ากับหงส์” ดังต่อไปนี้ค่ะ : ยังมีหงส์อยู่คู่หนึ่ง เป็นสหายนกันกับเต่า อาศัยอยู่ในหนองน้ำแห่งหนึ่งเป็นเวลานาน อาหารในหนองน้ำหมด เต่าจึงคิดถึง ความลำบากของตนมาก จึงปรึกษากับหงส์ว่าเราจะทำอย่างไรดี เราหาอาหารในหนองน้ำหมดแล้ว ส่วนท่านนั้นมีต้องลำบากเพราะท่านมีปีก. หงส์ทั้งสองจึงบอกกับเต่าว่า ท่านมีต้องวิตกในเรื่องอาหาร ถึงแม้ว่าท่านไม่มีปีกฉันจะนำท่านไปหาที่อื่น แต่ท่านต้องทำตามที่ฉันขอร้องในเมื่อฉันนำท่านไป, ท่านอดทนต่อคำพูดของท่านนั้นไว้ให้ได้; เต่ารับคำแล้วว่าจะปฏิบัติให้ได้จริงๆ. เมื่อตกลงกันแล้วหงส์

ทั้งสองจึงคาบไม้มาท่อนหนึ่ง แล้วเอาปากคาบปลายไม้นั้น  
ตัวละข้างจึงบอกเต่าให้คาบตรงที่กลางของท่อนไม้ หงส์ทั้ง  
สองบินกระพือปีกขึ้นพร้อมกัน บินขึ้นไปบนอากาศได้ตาม  
ความประสงค์; แต่ช่วงที่บินไปนั้นต้องผ่านสถานเด็กเล่น  
ซึ่งเผอิญพวกเด็กเหล่านั้นแหงนขึ้นไปบนอากาศ เห็นหงส์บิน  
มาพร้อมกับเต่าติดมาด้วยตัวหนึ่ง จึงส่งเสียงโห่ขึ้นพร้อม  
กันแล้วพูดขึ้นว่า “โน่นแน่ๆ จงดูซิเต่ามันเหาะได้”. ทันใดนั้นเต่า  
ผลอสติคุมตัวอยู่ มีความโกรธและมาก จึงอ้าปากที่จะด่า  
พวกเด็ก แต่ไม่ทันด่า จึงตกลงพื้นกระแทกกับดินนอกแตกตาย.  
ในทันใดนั้น หงส์ทั้งสองจึงพูดกันว่า “นี่แหละโทษของการ  
ผลอสติสัมปชัญญะ มีความโกรธเป็นนิสัย ย่อมทำให้ผิด  
สัญญา อดทนต่อคำพูดไม่ได้ แล้วต้องรับโทษจนถึงกับ  
สิ้นชีวิตดังเต่าตัวนี้เป็นตัวอย่าง”. แะไขข้อจบการบรรยาย  
เพียงเท่านี้ค่ะ.

---

# บทสวดมนต์แปล อานาปานสติปาฐะ

[ที่อ้างถึงในหนังสือนี้ หน้า ๘ เป็นต้นไป, ว่าเป็นบทที่พระสวดก่อนบรรพชา, เป็นต้น.]

( บท มย อานาปานสติปาฐะ ภาณาม เส ๙ )

อานาปานสติ ภิกษเว ภาวิตา พหุลีกตา,

มหปผลา โหติ มหานิสฺสา ๙

อานาปานสติ ภิกษเว ภาวิตา พหุลีกตา,

จตุตตารโ สติปฏิฐานเน ปริปุเรติ ๙

จตุตตารโ สติปฏิฐานา ภาวิตา พหุลีกตา,

สตุต โพชฌงฺเก ปริปุเรนฺติ ๙

สตุต โพชฌงฺกา ภาวิตา พหุลีกตา,

วิชฺชาวิมุตฺติ ปริปุเรนฺติ ๙

กถํ ภาวิตา จ ภิกษเว อานาปานสติ, กถํ พหุลีกตา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว

อย่างไรเล่า ?

มหปผลา โหติ มหานิสฺสา ? จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

อิธ ภิกษเว ภิกษุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติ  
อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว,  
ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติ  
อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว,  
ย่อมทำสติปฏิฐานทั้งสี่ ให้บริบูรณ์.

สติปฏิฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ  
ทำให้มากแล้ว,  
ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์.

โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ  
ทำให้มากแล้ว,  
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์.

อรรถกถาโต วา,            ไปแล้วสุปา ก็ตาม,  
 รุกขมूलกโต วา,            ไปแล้วสุโคนไม้ ก็ตาม,  
 สุนฺณาคารกโต วา,        ไปแล้วสุเรือนว่าง ก็ตาม;  
 นิสิตติ ปลงลงกั อากุชิตวา;   นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว;  
 อหฺมึ กายํ ปณิธาย,   ปริมุขํ สติ อุกฺกุฏฺเฒตฺวา;   ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น;

โส สโต ว อสฺสสฺสติ, สโต ปสฺสสฺสติ;  
                   ภิกษุหนึ่ง เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเที่ยว หายใจออก; มีสติอยู่ หายใจเข้า;

[๑] ทิมนํ วา อสฺสสนฺโต, ทิมนํ อสฺสสามิตฺติ ปชานาติ;  
                   ภิกษุหนึ่ง เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว  
                   ดังนี้;

ทิมนํ วา ปสฺสสนฺโต, ทิมนํ ปสฺสสามิตฺติ ปชานาติ;  
                   เมื่อหายใจเข้ายาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว   ดังนี้;

[๒] รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต, รสฺสํ อสฺสสามิตฺติ ปชานาติ;  
                   ภิกษุหนึ่ง เมื่อหายใจออกสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น  
                   ดังนี้;

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต, รสฺสํ ปสฺสสามิตฺติ ปชานาติ;  
                   เมื่อหายใจเข้าสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น   ดังนี้;

[๓] สพฺพกายปปฏิสฺสเวทิตฺติ อสฺสสิสฺสามิตฺติ ลิกฺขติ;  
                   ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง  
                   จักหายใจออก   ดังนี้;

สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจ  
เข้า ดังนี้;

[ ๔ ] ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่  
จักหายใจออก ดังนี้;

ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจ  
เข้า ดังนี้.

( จบ จตุกกะที่หนึ่ง )

[ ๕ ] ปีติปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหาย  
ใจออก ดังนี้;

ปีติปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[ ๖ ] สุขปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจ  
ออก ดังนี้;

สุขปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสสามิติ สิกฺขติ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้;

[ ๗ ] จิตตสังขารปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร  
จักหายใจออก ดังนี้;

จิตตสังขารปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจ  
เข้า ดังนี้;

[ ๘ ] ปสฺสสมุภยํ จิตตสังขารํ อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จัก  
หายใจออก ดังนี้;

ปสฺสสมุภยํ จิตตสังขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า  
ดังนี้.

(จบ จตุกกะที่สอง)

[ ๙ ] จิตฺตปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจ  
ออก ดังนี้;

จิตฺตปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้;

[ ๑๐ ] อภิปปโมทญํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ;

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมชยิ่งอยู่ จักหาย

ใจออก ดังนี้;

**อภิปรโมทย์ จิตต์ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า  
ดังนี้;

[ ๑๑ ] **สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;**

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจ  
ออก ดังนี้;

**สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้;

[ ๑๒ ] **วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;**

ภิกษุ นั้น , ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจ  
ออก ดังนี้;

**วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

( จบ จตุกกะที่สาม )

[ ๑๓ ] **อนิจฺจานุปฺสฺสี อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ;**

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่  
เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;



อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;  
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จัก  
 หายใจเข้า ดังนี้;

[ ๑๔ ] วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่  
 เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ  
 จักหายใจเข้า ดังนี้;

[ ๑๕ ] นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่  
 เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ  
 จักหายใจเข้า ดังนี้;

[ ๑๖ ] ปฏินิสฺสคฺคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่  
 เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;

ปฏินิสฺสคฺคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺขติ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ  
 จักหายใจเข้า ดังนี้;

(จบ จตุกกะที่สี่)

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสติ, เอวํ พหุลีกตา;

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
อย่างนี้แล;

มหปุผลา โหติ มหานิสฺสา; ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่;

อิติ ฯ ด้วยประการฉะนี้แล.

-----

**ดำเนินการจัดพิมพ์โดย**

**ธรรมทานมูลนิธิ หน้าสวนโมกขพลาราม**

**๖๘/๑ หมู่ ๖ ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐**

**โทร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๕๒, ๔๓๑๕๕๖ - ๗, ๔๓๑๖๖๑ - ๒, โทรสาร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๙๗**

**พิมพ์ที่ธรรมสภา**

**๑/๔ - ๕ ริมถนนบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐**

**โทร. ๐ - ๒๔๔๑ - ๑๕๓๕, ๐ - ๒๔๔๑ - ๑๖๐๔ โทรสาร. ๐ - ๒๘๘๘ - ๗๙๔๐**

# ๒๒ จากพี่เป็นพ่อค้า.

- ๑ เกิดในตระกูล "ขุนศรี" บรรพบุรุษ ทำการค้า, ตัวเองก็เคย บิดนี้ไปเสียหน้าเป็นพ่อค้าของ <sup>คู่</sup> ลุงในนามว่า พุทธรักษา, เป็นลูกชายของพระพรหมเจ้า แต่งงาน กับ ภาณี ใญ่พิชัยของยิ่งกว่ามาเฟียไร แต่ไม่มี ใจรู้รักกันก็เลย.
- ๒ ทำหน้าที่อัคร ทามแบบของพระพรหมเจ้า มีใช้ตาม แบบพระเพณีก่อน ซึ่งเป็นเรื่องในจักรวาลหรือทาง โลก; ทำหน้าที่ให้เพิ่มเงิน ตามตวง แม้ยังไม่ถึงที่สุด แต่ประโยชน์ และประโยชน์อื่น ๆ ในโลกนี้ ได้ เป็นที่พอใจ ชื่นชอบเป็นอย่างสูง กว่าคนธรรมดา มากอยู่เหมือนกัน.
- ๓ มีทั้งที่ประจำถิ่น ชื่อ ลอนไมกัฟลาฮาล, นายของมิถิลลิต, มีสินทรัพย์ "ธรมวิเศษ" สำเนาปิดหน้าทุกชั้น ทุกวัย ทุกชนิด ทุกเพศ, ยิ่งกว่า เขียง สรรพสินทรัพย์.
- ๔ แต่ก็มีในมือกัน พี่เขยคนมิถิลลิต และ เขา ว่า ภายของปลอม, นานกันที่ สดที่ลพบุรี มี ภัยภัยที่ต่าง ๆ แต่ร้านของเขาก็มีล้ม กลัว มีคนสนใจ เพิ่มเงินเสียอีก.
- ๕ มีสินทรัพย์เก่า อายุ ๘๐ กว่าปีแล้ว ก็ยังไม่ทำเป็น หน้าที่ของเศรษฐี กลับจะทำผิดๆ แต่แล้วล้ม อดใจ ไม่กล้าเล่นอะไรเสียอีก, ทำบรณอยู่จนใจ ให้แต่ใจ สวรรค์ที่เห็น รอยตามใจ จำแนกแน่
- ๖ ๑๕๐๐๐ บาท หักหลาย ดองจ-ร. จักจำใจให้ คนที่ เป็นมือ หรือ ใจอื่น ให้จำใจ ให้ ๑๕๐๐๐ บาท ของจำใจ รมใช้แทน ให้สินทรัพย์ ยิ่งๆ ขึ้นไป, ๓๓๓!

## บันทึก

หนังสือชุด "ธรรมโฆษณ์ของพุทธทาส" เท่าที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นไว้ในพระพุทธศาสนา  
มาจนถึงวันนี้ มีรายชื่อ และเลขหมายประจำเล่ม ดังนี้ :-

ลำดับพิมพ์	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
(๑)	พุทธประวัติจากพระโอษฐ์	๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๑๖]
(๒)	อิทัปปัจจยตา	๑๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๖]
(๓)	สันตสเสตัพพธรรม	๑๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๔)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๑	๓๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕)	พุทธิกจริยธรรม	๑๘	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖)	ชุมทรัพย์จากพระโอษฐ์	๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๑๐]
(๗)	โอสธาเรตัพพธรรม	๑๓.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๘)	พุทธจริยา	๑๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๙)	ตุลาการิกธรรม เล่ม ๑	๑๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๐)	มหิดลธรรม	๑๗.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๑)	บรมธรรม ภาคต้น	๑๙	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๑๒)	บรมธรรม ภาคปลาย	๑๙.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๑๓)	อานาปานสติภาวนา	๒๐.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๖]
(๑๔)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๑	๓๑	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๕)	สุญญตาปริทรรคน์ เล่ม ๑	๓๘	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๖)	ค้ำยธรรมนุตระ	๓๗	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๗)	ฆราวาสธรรม	๑๗.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๑๘)	ปรมัตตสภาวะธรรม	๑๕.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๙)	ปฏิบัติพาปริทรรคน์	๑๕	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๐)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๒	๓๖.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๑)	สุญญตาปริทรรคน์ เล่ม ๒	๓๘.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๒)	เตกิกจกธรรม	๑๗.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๓)	โมกขธรรมประยุกต์	๑๗.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๔)	ศารทกาลิกเทศนา เล่ม ๑	๒๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๕)	ศีลธรรม กับ มนุษย์โลก	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๖)	อริยศีลธรรม	๑๘.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๗)	การกลับมาแห่งศีลธรรม	๑๘.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๒๘)	ธรรมสังฆสงเคราะห์	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]

ลำดับพิมพ์	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
(๒๙)	ปฏิจสุมุบาทจากพระโอบุษฐ์	๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๕]
(๓๐)	ธรรมะกับการเมือง	๑๘.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๑)	เยาวชนกับศีลธรรม	๑๘.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๒)	เมื่อธรรมครองโลก	๑๘.๖	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๓)	ไถวัลยธรรม	๑๒.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๓๔)	อาสาฬหบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๔	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๕)	มาฆบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๖)	พระพุทธคุณบรรยาย	๑๑.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๗)	วิสาขบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๓	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๘)	ชุมนุมล้ออายุ เล่ม ๑	๔๒.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๙)	ธรรมบรรยายต่อทางสุนัษ	๓๙.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๐)	เทคนิคของการมีธรรมะ เล่ม ๑	๓๗.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๑)	อะไรคืออะไร?	๓๗.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๒)	ใครคือใคร?	๓๗.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๓)	อริยสังจากพระโอบุษฐ์	๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๔๔)	ราชภโฏวาท	๓๙.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๕)	กข กกา ของการศึกษาพุทธศาสนา	๑๔.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๖)	ธรรมะเล่มน้อย	๔๐	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๗)	ใจความแห่งคริสต์ธรรมเท่าที่พุทธบริษัทควรทราบ	๔๔.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๘)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๒	๓๑.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๙)	หัวข้อธรรมในคำกลอน และบทประพันธ์ของ "สิริवास"	๔๒.ค	
(๕๐)	ฟ้าสาบระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน ๑	๔๖.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๑)	ฟ้าสาบระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน ๒	๔๖.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๒)	ชุมนุมปาฐกถาชุด "พุทธธรรม"	๓๒	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๓)	สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู	๑๔.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๔)	นวกานุสาสน์ เล่ม ๑	๓๙'	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๕)	สันติภาพของโลก	๑๘.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๖)	ธรรมะกับสัญชาตญาณ	๑๕	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๗)	ธรรมศาสตร์ เล่ม ๑	๔๐.ก	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๘)	อติมมยตาประยุกต์	๑๒.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๕๙)	ธรรมะในฐานะวิทยาศาสตร์	๑๕.ข	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖๐)	อติมมยตาประทีป	๑๒.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖๑)	อติมมยตาปริทัศน์	๑๒.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]

ลำดับพิมพ์	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม	
(๖๒)	สันติภูมิธรรม	๑๓.ข	
(๖๓)	พุทธธรรมประยุกต์	๑๗.๑	
(๖๔)	สัมมัตตानุภาพ	๔๐.ฉ	
(๖๕)	ตุลาการิกธรรม เล่ม ๒	๑๖.ก	
(๖๖)	โพธิปักขิยธรรมประยุกต์	๑๔.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖๗)	คู่มือการศึกษาพุทธศาสนา	๔๐.ข	
(๖๘)	อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต	๒๐.ค	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๖๙)	พัลลิกไตรเทศนา	๒๕.ง	
(๗๐)	ตุลาการิกธรรม เล่ม ๓	๑๖.ข	
(๗๑)	คู่มือที่จำเป็นในการศึกษาและปฏิบัติธรรม	๔๐.ข	
(๗๒)	ธรรมะคือเรื่องของธรรมชาติ	๓๗.ง	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๗๓)	มนุสสธรรม	๑๗	
(๗๔)	พุทธวิธีชนะความทุกข์	๑๔.๑	
(๗๕)	หลักพุทธศาสนาที่ยังเข้าใจผิดกันอยู่	๑๔.ฉ	[พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๗๖)	ปัญหาแห่งมนุษยภาพ	๑๗.ฉ	
(๗๗)	เทคนิคของการมีธรรมะ เล่ม ๒	๓๗.๑	

ผู้บริจาคทรัพย์ในการพิมพ์ และผู้ร่วมมือช่วยเหลือทุกท่าน  
ขออุทิศกุศลแก่สรรพสัตว์

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

[โปรดช่วยค่าพิมพ์ อานาปานสติบรรยาย-อภิปราย-สัมมนา-สาธิต เล่มละ ๓๐๐ บาท ]

