

การท่าสมาธิวิปัสสนา

รักสงบ

รักสงบ สงบสัณห์ นิ่ง "ตัวกู"
และสัณห์ทั้ง "ตัวกู" อย่างเต็มหัวใจ;
มีสติ ปัญญา และพรานะ"
นั่นแหละ คือ หน้าที่ของเรา ๑

พุทธทาส อินทปัญโญ



การทำสมาธิวิปัสสนา

วิธีฝึกอานาปานสติเบื้องต้น

พุทธทาสภิกขุ



ธรรมสภาจัดพิมพ์ธรรมบรรยาย ของ ท่านพุทธทาสภิกขุ
เพื่อรักษาค้นฉบับที่ถูกต้องและสมบูรณ์

เป็นธรรมสักการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พ.ศ. ๒๕๔๘
จากธรรมทานมูลนิธิ องค์การฟื้นฟูพระศาสนา มูลนิธิเผยแพร่วิถีปฏิบัติประเสริฐ
ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้ทำงาน และผู้ร่วมจัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูง

สารบัญ

การทำสมาธิ	๑
ศึกษาคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนา	๒
การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดู	๓
จุดหมายในการทำวิปัสสนา	๗
การเพ่งดูต้องทำด้วยจิตเป็นสมาธิ	๑๒
ทบทวนขั้นตอนเกี่ยวกับการดูจิต	๑๔
ขณะทำวิปัสสนานั้นมีศีล สมาธิ ปัญญาพร้อม	๑๗
วิปัสสนาจารย์ต้องมีพื้นฐานเพียงพอ	๑๙
ต้องมีสติสัมปชัญญะปัญญาบังคับตนเอง	๒๕
ทำวิปัสสนาควรมุ่งเพื่อธรรมะ มิใช่เพื่อลาภ	๒๗
วิปัสสนาที่แท้	๓๗
หลักการดูและเห็นทางจิต	๓๘
ดู - เห็น ต้องเห็นไตรลักษณ์	๔๒
ดูให้เห็นอนัตตา ทุกอิริยาบถ	๔๓
ดู - เห็นธาตุ อายตนะ ชั้น	๔๙
ธาตุ ชั้น อายตนะสัมพันธ์กันจนเกิดเวทนา ภพชาติ	๕๕
ดูให้เห็น นาม - รูป เป็นที่ตั้งของกิเลส	๕๙
ดูและเห็นถูกต้อง จะไม่หลงผิด	๖๒

สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ	๖๗
สมาธิ ๒ ทาง	๖๙
ผลพลอยได้จากสมาธิที่ถูกต้อง	๗๒
ข้อพิจารณาเรื่องฌาน	๗๖
ญาณทัสนะเกิดขณะจิตเป็นสมาธิ	๘๙
วิธีฝึกอานาปานสติเบื้องต้น	๑๐๕
ความเข้าใจเบื้องต้น	๑๐๕
หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๘
หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๒๒
หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๒๗
หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๐
วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น	๑๓๗
อานาปานสติแบบนอพุทธศาสนา	๑๔๑
สรุปความ	๑๔๓
ทางรอดของพุทธบริษัท	๑๔๕
เห็นปฏิจสุมุปาทจะเห็นพระพุทธรองค์	๑๕๐
เมื่อไรเกิดปฏิจสุมุปาท	๑๕๑
หนทางรอดของพุทธบริษัท	๑๕๘

การทำสมาธิวิปัสสนา

การทำสมาธิวิปัสสนา

เรื่อง

การทำสมาธิ

พุทธทาสภิกขุ

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา สุราษฎร์ธานี



พระวิปัสสนาจารย์

และสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

ผมได้รับคำขอร้องให้พูด เรื่องที่เป็นประโยชน์ แก่พระวิปัสสนาจารย์ *วิปัสสนาจารย์* หมายถึงอาจารย์ ผู้สอนวิปัสสนา อาจารย์แห่งวิปัสสนา มันเป็นเรื่อง อาจารย์ของอาจารย์ ถ้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เขาเรียกว่า *วิปัสสโก* วิปัสสโก วิปัสสก นี่เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ได้ เกี่ยวกับการเป็นอาจารย์ ถ้าเป็น *วิปัสสนาจารย์* ก็ หมายถึงอาจารย์สอนวิปัสสนา อาจารย์แห่งวิปัสสนา อาจารย์ในการวิปัสสนา ซึ่งมันผิดกันมากแหละ อันหนึ่ง เป็นอาจารย์อันหนึ่งเป็นลูกศิษย์

ศึกษาคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนา

ที่นี่ เรื่องที่จะเป็นประโยชน์แก่พระวิปัสสนาจารย์
มันมีมาก ไม่ใช่เรื่องพูด ๒—๓ วันจบ หรือบางที่ไม่ใช่
๒—๓ เดือนจบ มันต้องพูดกันตลอดไป เรื่องมันมาก
จะให้พูดกันวันสองวันสำเร็จประโยชน์ นี่มันทำไม่ได้
มันก็ได้แต่พูดเค้าเรื่อง เค้าใหญ่ใจความของเรื่อง แล้วก็
ไปขยายออกเองโดยรายละเอียด แล้วก็ศึกษาเฉพาะ
รายละเอียดนั้น ๆ แต่ละเรื่อง ๆ อีกทีหนึ่ง เอามารวมกัน
เข้าทั้งหมด ก็จะสำเร็จประโยชน์ แก่การที่จะทำหน้าที่
วิปัสสนาจารย์ อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา

ถ้าเอาตามตัวหนังสือ *วิปัสสนา* แปลว่า การเห็น
แจ้ง ใจความสำคัญมันอยู่ที่การเห็น ซึ่งเป็นผลของการ
ดู เราต้องมีการดู จึงจะมีการเห็น ไม่มีการดูก็ไม่มีการเห็น
ทีนี้แม้จะมีการดู แต่มันดูไม่เป็นดูไม่ถูกเรื่อง การดูของ
คนโง่มันก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน จะต้องเป็นการดูที่ถูกต้อง
แล้วก็จะแสดงผลออกมาเป็นการเห็น การเห็นนั่นแหละ
คือคำว่า *วิปัสสนา* *ปัสสนะ* แปลว่า เห็น *วิ* แปลว่า
แจ่มแจ้ง

มักจะเข้าใจกันผิด ๆ ในข้อที่ว่า คิด นึก พิจารณา
จนปนกันยุ่งไปหมด พิจารณามันก็เป็นการพิจารณา

การคิดมันก็เป็นความคิด ยังไม่ใช่การดูอันแท้จริง การดูอันแท้จริงนี้ต้องเพ่งดูอยู่ ด้วยจิตพิเศษ เพ่งดูอยู่ด้วยจิตที่พิเศษจึงจะเห็น ดังนั้นเราจะต้องอบรมจิตให้ถึงขั้นที่เรียกว่า เป็นจิตพิเศษ คือจิตที่มีสมาธิอย่างถูกต้อง แล้วก็เอาจิตพิเศษนั้นแหละเป็นเครื่องดูลงไปทีสิ่งที่จะต้องดู ถ้าเป็นเรื่องคิด เป็นเรื่องค้น นี่ยังไม่ใช่การดู แม้พิจารณาอยู่ด้วยแง่เงื่อนอะไรต่าง ๆ ก็ยังไม่ใช่การเพ่งดู

คุณฟังให้เข้าใจว่า พิจารณานั้นมันกระจายมันส่ายไปรอบด้าน มันยังไม่ใช่การเพ่งดู เราต้องทำจนกระทั่งว่ามีการเพ่งดู คือ คิด ค้น พิจารณา จนเห็นปม เห็นเงื่อน เห็นจุด เห็นสิ่งที่จะต้องดู แล้วจึงดู ฉะนั้นจึงมาหลังจากการคิดค้น หรือพิจารณา พิจารณา นี้มันเหมือนกับการหา การค้นคว้า การหา การแยกแยะ การวิจัยวิจารณ์ อะไรต่าง ๆ มันยังไม่เพ่ง นี้พอพบเงื่อนที่ว่ามันจะต้องเอากันอย่างนี้ แล้วมันจึงจะเพ่ง

การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดู

ดังนั้นมันจึงมีปัญหาเบื้องต้นที่ว่า จะเตรียมจิตให้เป็นจิตที่เหมาะสมสำหรับจะดูด้วยวิธีใด นั้นมันเป็นเรื่องดูทางจิตทางวิญญาณ ถ้าดูทางวัตถุ ทางกายภาพ ทางนี้

มันเหมือนกับว่า เราทำลูกตาให้มันสะอาด เอายาหยอดตาให้มันไม่มีโรค แล้วก็เอาแว่นตาที่ดีมาใส่เข้า แล้วก็ต้องเช็ดแว่นตาโดยวิธีที่ถูกต้อง เดี่ยวนี้เขามีเครื่องเช็ดแว่นตาอย่างดี อย่างถูกต้อง เช็ดแล้วใสแจ๋ว นี่เมื่อทำได้อย่างนี้ กะแว่นตา กะดวงตาของเราแล้ว มันก็พร้อมหรือเหมาะที่จะดู

ความเหมาะที่จะทำหน้าที่ดู หรือทำหน้าที่อะไรก็ตาม ก็เรียกว่า ความควรแก่การงาน คือ *กมุมนีโย* *กมุมนีโย* แปลว่า ควรแก่การงาน คือสิ่งที่เราจะต้องทำ เรียกว่าการงาน จิตต้องเป็น *กมุมนีโย* คือควรแก่การงาน เช่นเดียวกับแว่นตาเช็ดได้ที่แล้ว ควรแก่การใช้ใส่ดู นี่เราต้องทำจิตให้มันควรแก่การงาน

ตอนนี้ ตอนที่ทำจิตให้ควรแก่การงาน นั้นแหละ คือ ตอนที่เรียกว่า สมภาติ แต่ในภาษาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไป เขารวมเอาทั้งสมภาติ ทั้งวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาไปหมด เรียกว่าเป็นเรื่องวิปัสสนาไปหมด แต่ตัวจริงเนื้อแท้ของมันนั้น มันแยกออกเป็นตอน ๆ ได้ ในขั้นแรก ต้องทำจิตให้เป็นสมภาติ ถูกต้องตามความหมายของคำว่าสมภาติ ไม่ใช่สมภาติงมงาย สมภาติบ้า ๆ บอ ๆ สมภาติเห็นนั่นเห็นนี่ เห็นนรกสวรรค์ นั้นมันคนละเรื่องกัน สมภาติที่จะเห็น

ธรรมะคือ อุปกรรมสำหรับวิปัสสนา เห็นธรรมะคือ เห็นสิ่ง
ทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง

มีบาลีว่า สมานิติโต ยถาภูตํ ปชานาติ — ผู้มีจิต
ตั้งมั่นย่อมเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง

คำว่า จิตตั้งมั่นนั้นแหละมันมีความหมายพิเศษ
ทำให้เข้าใจผิดหรือยุ่งยาก บางคนก็ถือเอาว่า พอจิต
เป็นสมาธิก็เห็นหมดเลย เห็นตามเป็นจริงหมดเลยพอจิต
เป็นสมาธิ มันไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น จิตที่ตั้งมั่น
หมายความว่า เป็นจิตที่มีความเหมาะสม แล้วมันจึงจะ
ตั้งมั่น แล้วก็มีการเพ่งดูอยู่อย่างตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ด้วยการ
เพ่งดู

ลักษณะของความเป็นสมาธิที่สำคัญ ท่านวางไว้
เป็น ๓ คำ ปริสฺสุทฺโธ สมานิติโต กมฺมณียะ จำไว้ดี ๆ ปริ-
สฺสุทฺโธ คือ เป็นสมาธิเพราะปราศจากกิเลสและนิวรณ์
รบกวน เป็นจิตเกลี้ยงปราศจากนิวรณ์และกิเลसरบกวน
อย่างนี้เรียกว่า ปริสฺสุทฺโธ เวลานั้น ในขณะที่เป็นสมาธิ
เป็นปริสฺสุทฺโธ แล้ว สมานิติโต นี้ตั้งมั่น ตั้งอยู่อย่างดี ก็
เพราะว่า ไม่มีอะไรรบกวน ไม่มีกิเลसरบกวน มันจึง
ตั้งมั่นได้เป็นอย่างดีในอารมณ์เดียว เรียกว่า สมานิติโต
แล้วเมื่อมันอยู่ในลักษณะอย่างนี้ นั่นแหละคือ สมควร

แก่การงานเรียกว่า *กมุขนิโย* สมควรแก่การงาน ในที่นี้ก็ คือ การงานที่จะฟังให้เห็นความจริง เห็นความจริง เพราะการฟัง ไม่ได้เห็นความจริงเพราะการคิดค้น หรือ พิจารณา เพราะพิจารณามันยังส่ายรอบตัวอยู่ ฉะนั้น การเห็นธรรมจริง ๆ นั้น จะเห็นด้วยการฟัง คือ คำว่า *ฉานะ ฉานะ* หรือ *ฉาน* นั้น แปลว่า การฟังอย่าง บาลีว่า

ยथा หเว ปาตฺถกวนฺติ ธมฺมา อาตปิโน ฉายโต พฺรหฺมณฺสฺส — เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่ พราหมณ์ผู้มีความเพียรฟังอยู่ ใช้คำว่า ฟังอยู่ *ฉายโต อาตปิโน* — มีความเพียร แล้วก็ *ฉายโต* — ฟังอยู่ พฺรหฺมณฺสฺส—แก่พราหมณ์ คำว่า *ฉายะ ฉาน* เขา แปลว่า ฟัง ในที่นี้หมายถึง ฟังให้เห็นความจริงของ ธรรมทั้งปวง

แต่คำว่า ฟัง นี้ หมายถึงฟังเพียงให้เป็นสมาธิ ในขั้นสมาธิก็เรียกว่า ฟังเหมือนกันแหละ เพราะคำว่า ฟังนี้มันใช้ได้ทั้ง ๒ ความหมาย คือ ฟังให้เป็นสมาธิ ก็ได้ ฟังอารมณ์ของสมาธิสำเร็จแล้ว ก็เป็นการได้สมาธิ นั้นแหละ ฟังอารมณ์เพื่อได้สมาธิ นี้ก็ฟังลักษณะ ฟัง ลักษณะของสิ่งนั้น ๆ หรือของอารมณ์นั้นก็ได้ ของสิ่งใด

ก็ได้ฟังลักษณะ ฟังแล้วก็จะเห็นความจริงของสิ่งนั้น
 ฟังที่ลักษณะของสิ่งนั้น แล้วจะเห็นความจริงของสิ่งนั้น
 มันก็ได้ *วิปัสสนา* หรือ *ญาณ* ได้ญาณ หรือ ได้วิปัสสนา
มานะ แปลว่า ฟัง ฟังเข้าไปที่อารมณ์ ก็จะได้
 ได้สมาธิ ฟังเข้าไปที่ลักษณะ ก็จะได้ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง
 จะเรียกว่า *ญาณ* หรือ *ทัตสนะ* หรือรวมกันทั้ง ๒ คำ
 ว่า *ญาณทัตสนะ* ก็ได้ แล้วมีอยู่หลายขั้นตอน สูงขึ้นไป ๆ

จุดหมายในการวิปัสสนา

วิปัสสนาแท้ ๆ อยู่ที่การฟังหมวดหลัง ฟังที่
 ลักษณะ ให้เห็นความจริงของสิ่งนั้น ๆ นั่นแหละ เป็น
 ตัววิปัสสนา ตัวทำให้เป็นสมาธิ ให้จิตบริสุทธิ์ ให้จิต
 ตั้งมั่น ให้จิตสมควรแก่การงานนั้นเป็นขั้นสมณะหรือสมาธิ
 ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้าทำสำเร็จในขั้นสมณะหรือสมาธิ
 แล้ว มันก็ฟังอยู่อย่างถูกต้อง ความจริงมันจึงออกมา
 ว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น มีการฟังอยู่ที่สิ่งที่เราต้องการ
 จะรู้จะเห็น

ในอรรถกถาที่เชื่อถือได้ เขาจำกัดความไว้ว่า
 สมาธิคือ *เอกัคคตาจิต* ที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ *เอกัค-*
คตาจิต ที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ หมายความว่า จะขั้นไหน

ชั้นไหน ตอนไหน พวกไหนก็ตามนะ มันเพิ่งจุดหมาย
 ปลายทางคือ นิพพาน เอกัคคตาคือจิตที่รวมเป็น
 อารมณ์เดียว เป็นจุดเดียว มียอดแห่งจิตเดียว เอกัคคตา
 —มียอดเดียว นี่เรียกว่า เอกัคคตา แล้วก็จิตมีเอกัคคตา
 ความเป็นเอกัคคตานั้น มีนิพพานเป็นที่หมาย

ฉะนั้น แปลว่า ผู้ปฏิบัติชั้นไหนก็ตาม ชั้นต้น
 ชั้นกลาง ชั้นปลาย ก็ล้วนแต่มุ่งจะได้นิพพาน มุ่งจะรู้จัก
 พระนิพพาน มุ่งจะพบภาวะของความที่ไม่มีกิเลส แล้ว
 ก็เย็น หมดกิเลสแล้วก็เย็น มุ่งกันอยู่ที่นั่นทั้งนั้น จะแรกทำ
 หรือว่าทำไปแล้ว หรือว่าทำไปมากแล้ว อะไรก็ตาม มุ่ง
 ผลสุดท้ายปลายทางคือ นิพพาน ด้วยกันทั้งนั้น ลด
 ลงมาอีกหน่อยก็คือว่า ต้องการจะรู้จะเห็น ความสิ้นไป
 แห่งกิเลส ต้องการจะพบความสิ้นไปแห่งกิเลส ก็เป็น
 อันว่า ความอยากจะพบกับความสิ้นกิเลสนั้นมีอยู่ในใจ
 เป็นประจำ หรือความอยากจะรู้ว่า ความทุกข์จะสิ้นไป
 อย่างไรนี้ มีอยู่เป็นประจำ

นี่แปลว่า ปัญหานั้นนะมันมีอยู่ได้สำนึก เราไม่
 ต้องรู้สึกมันดก แต่ก็อยู่ได้สำนึกเป็นประจำ แล้วแต่
 ว่าผู้ปฏิบัตินั้นอยู่ในชั้นไหน ฉะนั้น จึงมีปัญหาหรือมี
 ความอยากรู้ชั้นหนึ่ง ๆ ตามภูมิ ตามชั้น ของผู้ปฏิบัติ

นั้น ๆ อยู่ ที่นี้พอทำจิตให้เป็นสมาธิอย่างที่ว่าได้นั้นแหละ คำตอบจะเกิดออกมา

ฉะนั้น พระบาลี ที่กล่าวว่า *สมาหิตโย ยถาภูตัง ปชานาติ* นั้นถูกแล้ว หมายความว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิอย่างนั้นจริง ปัญหาหรือคำถามหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ตลอดเวลานั้น หรือที่กำลังฟังจะเห็นจะได้อยู่ ก็ออกมาเป็นคำตอบมา

จิตที่เป็นสมาธินี้ ต้องหมายถึงจิตที่ประกอบด้วย องค์ ๓ เสมอ อย่างเป็นสมาธิรุ่น ๆ สั้น ๆ ใง ๆ จิตที่เป็นสมาธินั้นต้องมีลักษณะ บริสุทธิ์ ๑ มีลักษณะตั้งมั่น ๑ มีลักษณะควรแก่การงาน ๑ ๓ อันอย่างนี้เสมอ เมื่อเราทำสมาธิได้สำเร็จ จิตจะมีคุณสมบัติ เรียกว่า คุณสมบัติ ดีกว่า ๓ อย่างนี้ คือจิตจะบริสุทธิ์ จิตจะตั้งมั่น จิตจะควรแก่การงาน นี่ก็เรียกว่าคุณสมบัตินี้ของจิตที่เป็นสมาธิ แม้ว่าจะออกจากสมาธิที่เป็นฌานแล้ว คุณสมบัติเหล่านี้ ก็มีอยู่ ก็เหลืออยู่ การที่เราฝึกแนวแน่ไปจนถึงฌานนั้น เพื่อให้มันเป็นสมาธิถึงที่สุดเต็มที

ที่จริงจิตที่อยู่ในฌานนั้น ไม่ควรแก่การงานดอก ถ้ามันเข้าฌานอยู่เหมือนกับอยู่ในสมาบัติหรือเข้าฌาน เป็นฌานลึกอยู่ที่นี่ มันไม่มีความควรแก่การงาน มันต้อง

ถอยออกมาจากฉานชนิดนั้น แล้วจึงมาเป็นจิตที่มีคุณสมบัติอย่างที่ว่า คือจิตมีความบริสุทธิ์ จิตมีความตั้งมั่น จิตมีความควรแก่การงาน ฉะนั้นมันจึงขยับออกมาจากฉาน แต่ความเป็นจิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการนั้นยังอยู่ ยังอยู่ คือจิตนั้นยังเหมาะอยู่ที่จะรู้ จะยังนั่งอยู่ก็ได้ หรือจะลุกเดินอยู่ก็ได้ หรือไปยืนไปเดินไปนั่ง หรือไปนอนลงก็ได้ คุณสมบัติ ๓ ประการนั้นยังอยู่ที่จิตนั้น เพราะฉะนั้นในอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น มันอาจจะเห็นตามเป็นจริงขึ้นมาได้ทั้งนั้น เพราะว่าคุณสมบัติ ๓ ประการที่เป็นตัวสมาธิแท้จริงนั้นยังอยู่

คุณสมบัติที่ได้มาจากฉาน ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน ฉานไหนก็ตาม ที่มันได้มาจากฉาน เป็นคุณสมบัติ ๓ ประการอย่างที่ว่านี้ มันยังอยู่ ฉะนั้นจึงเรียกว่า เป็นผู้ที่มีจิตตั้งมั่น มีจิตบริสุทธิ์ มีจิตควรแก่การงาน อยู่ทั้ง ๔ อิริยาบถก็แล้วกัน ทั้งเดิน ทั้งยืน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ฉะนั้นจึงเรียกว่า มีสมาธิโดยคุณสมบัติ โดยคุณสมบัติของสมาธิ อยู่ในอิริยาบถไหนก็ได้ ฉะนั้นโอกาสที่จะสว่างไสว แจ่มแจ้ง ในธรรมนั้น มันก็มีได้ทุกอิริยาบถ สำหรับบุคคลที่มีจิตประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ คือ

ปริสฺทุโธ สฺมาหิตํ กมฺมนีโย

เราก็ขยันฝึกให้มันเป็นสมาธิสัก ๆ ลึกจนเป็นของง่าย เป็นของธรรมดาไป แล้วก็จะได้คุณสมบัติ ๓ ประการนี้ ซึ่งจะติดอยู่กับจิต เป็นจิตที่พร้อมจะเห็นธรรมตามที่เป็นจริง เรียกว่ารู้ธรรมทั้งปวงตามที่เป็นจริงได้ เหมือนกับแว่นตาที่ขีดดีแล้ว จะไปใส่เมื่ออ่านหนังสืออะไร หรือเมื่ออยู่ในอิริยาบถไหน นั่งอ่าน นอนอ่าน เดินอ่าน ก็ได้ทั้งนั้น ฉะนั้นจิตที่มีคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ ซึ่งเรียกว่าองค์คุณของสมาธิ มันจะเห็น คือทำการเห็น ทำการวิปัสสนาเห็น เมื่อเดินอยู่ก็ได้ เมื่อนั่งอยู่ก็ได้ เมื่อนอน (นอนเอนไม่ใช่หลับ) อยู่ก็ได้ หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่ก็ได้ ฉะนั้นเขาจึงรักษาจิตในทุกอิริยาบถนี้ ให้ดีอย่างนี้อยู่ แล้วอะไรที่อยากจะรู้ มันก็จะไหลล่งออกมา แสดงตัวออกมา

อย่างทำวิปัสสนาในส่วนอนิจจัง ดูอนิจจัง เพ่งดูจ้องดูอนิจจัง คือ ความเป็นอนิจจังของสิ่งที่เราเอามาเป็นอารมณ์ จะดูลมหายใจ ดูเครื่องปรุงแต่งลมหายใจ ดูเวทนา ดูเครื่องปรุงแต่งเวทนา ดูอะไรก็ตามที่เป็นสังขาร ก็จะทำให้พบว่าเป็นอนิจจังอย่างไร

การเพ่งดูต้องทำด้วยจิตเป็นสมาธิ

ฉะนั้นต้องมีการดู หรือจะให้ชัดก็ว่า เพ่งดูด้วยจิตที่เป็นสมาธิ แล้วก็จะเห็น เห็นก็จะเป็นวิปัสสนาอย่างทำระบบอานาปานสติ ตามพระบาลีอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ชั้นแรก ๆ ก็เรื่องให้เป็นสมาธิ แล้วก็มีสติมากขึ้น มีสมาธิ มีสติมากขึ้น จนกระทั่งรู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต ๓ พวกนั้นดีแล้ว ทีนี้ก็ไปถึงพวกสุดท้าย คือ ธรรมานุปัสสนา ก็ดูความเป็นอนิจจัง เพ่งดูความเป็นอนิจจังที่กาย ที่เวทนา ที่จิต กาย คือ ลมหายใจ ดูให้เห็นอนิจจัง เวทนา คือ ความรู้สึกสุขหรือปิติ ที่ปรุงแต่งจิต ให้เห็นอนิจจัง แล้วดูจิตที่กำลังเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เป็นอย่างโน้น ให้เห็นความเป็นอนิจจัง จะเห็นความเป็นอนิจจังของทุก ๆ สิ่งได้ หรือที่มันมีความสำคัญที่จะต้องเอามาดู

ฉะนั้นจึงมีการเห็นอนิจจัง ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการ เรียกว่า อนิจจานุปัสสสี เห็น เห็นแล้วก็ตามเห็นอยู่ ดูเห็นแล้วก็ดูเรื่อยไป ไม่ใช่ว่าเห็นแล้วก็หยุดเสีย อนุปัสสสี แปลว่า ตามเห็น หรือว่าดูที่เห็นแล้ว การดูที่เห็นแล้ว ก็ตามดูหรือตามเห็นความเป็นอนิจจังของสิ่งที่ควรจะเอามาดู

เพราะฉะนั้น เราจึงทำขั้นต้น ๆ ของอานาปานสติ
 ได้แล้ว เราจึงเอามาดูได้ ลมหายใจสั้นก็ดี ลมหายใจยาว
 ก็ดี ลมหายใจที่ปรุงแต่งกายก็ดี ลมหายใจเหล่านั้นระงับ
 ลงไปเป็นสมาธิก็ดี ก็ดูมันหมดเลย ดูสมาธิ ดูองค์แห่ง
 สมาธิ แล้วออกมาเป็นเวทนา ดูเวทนา คือ ปิติ หรือสุข
 หรือความที่มันเป็นสิ่งปรุงแต่งจิต ดูการปรุงแต่งจิต ดู
 จิตที่มีการปรุงแต่งอันลดลงแล้ว อันระงับแล้ว ทีนี้ก็มา
 ดูที่จิตบ้าง จิตเป็นอย่างไร? จิตปราโมทย์ จิตตั้งมั่น
 จิตปล่อย จิตจะเป็นอย่างไร ทุกชนิดแหละดูได้ จนเห็นว่า
 มันก็มีความไม่เที่ยง

นี่ดูกันอย่างละเอียดลอบ แยกคายที่สุด ด้วยจิตที่
 อบรมเป็นพิเศษดีแล้วที่สุด แล้วก็เห็น โอ้ อนิจจัง คือ
 อย่างนั้น ๆ เห็นชัด รู้สึก เป็นความรู้สึก เป็นอนิจจัง
 โดยแท้จริง

ทีนี้ถ้าเห็นอนิจจังแล้ว อันดับต่อไปมันก็เป็นไป
 ได้เอง จะมีวิราคะคือ คลายความยึดมั่นถือมั่น แล้ว
 ก็ดูอีก ดูความที่มันคลายออก ๆ จากความยึดมั่นถือมั่น
 แล้วก็จะมีอาการแห่งนิโรธะ คือ ความสงบรำงับแห่ง
 กิเลส หรือความยึดมั่นถือมั่น หรือความทุกข์ก็ตาม เพราะ
 มันเนื่องติดกันอยู่ทั้งนั้น กิเลส ความทุกข์ อุปาทาน

น้ำมันติดเนื่องกันอยู่ มันก็เห็นได้ กระทั่งว่าเห็นว่า เข้า
หมดแล้วไว้อย่างนี้หมดแล้วไว้อย่างนี้ ที่เรียกว่า ปฏิบัติสัจคา
นุสสตี ผลสุดท้ายมันก็คือ เห็นการสละสิ่งเหล่านี้ออกไป
หมดแล้ว นั่นแหละคือ วิปัสสนา

ทบทวนขั้นตอนเกี่ยวกับการดูจิต

ทบทวนสั้น ๆ อีกทีว่า ดู เห็น ตามที่เป็นจริง
ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ประกอบไปด้วยองค์ ๓ ประการอย่าง
ที่ว่า ในสิ่งปรุ่่งแต่งทั้งหลาย บทนิยามจะมีอย่างนี้

ถ้าถามว่า ดูที่อะไร? ก็ดูที่สังขาร—เครื่องปรุ่่งแต่ง
ทั้งหลาย ลมหายใจก็เป็นสังขารเครื่องปรุ่่งแต่ง เวทนา
ก็เป็นเครื่องปรุ่่งแต่ง จิตก็เป็นเครื่องปรุ่่งแต่ง ดูที่สังขาร
ที่เป็นการปรุ่่งแต่ง หรือเป็นเครื่องปรุ่่งแต่งทั้งหลาย คือ
ดูที่นั่น

ทีนี้ถ้าจะถามว่า ดูด้วยอะไร? ก็ดูด้วยจิตที่ปรับ
ปรุ่่งดีแล้ว ปรับปรุ่่งดีแล้ว ภาเวติ —ทำให้เจริญ คือ ปรับ
ปรุ่่งดีแล้ว จนจิตนั้นมีความเป็นสมาธิชนิดที่ประกอบ
ด้วยองค์ ๓ อย่างที่ว่า คือ มีความบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น
มีความควรแก่การงาน ดูด้วยจิตชนิดที่มีสมาธิประกอบ
ด้วยองค์ ๓

ทีนี้จะถามเป็นคำถามต่อไปอีกว่า ดูแล้วเห็นอะไร? ก็เห็นที่ว่า เห็นความจริงตามที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น คือ ของสังขารเหล่านั้น มันก็เห็นความจริงของสิ่งที่เราดูแหละ จะเป็นเรื่องลมหายใจ หรือเป็นเรื่องเวทนา หรือเป็นเรื่องจิตเอง

ความจริงนั้นว่าอะไร? ถามเป็นคำถามที่ ๔ ว่า ความจริงนั้นมันคืออะไร? มันคือความไม่เที่ยง คือมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

ตรงนี้อ่าเอาไปปนกับคิดหรือพิจารณานะ ทำไมจึงไม่เที่ยง? ทำไมจึงไม่เที่ยง? คิด พิจารณา เขาเรียกว่า วิชิตรรกะ วิธินัยะอะไรก็ตาม วิชิติตทางตักกะ ทางนัยะ ก็ตอบได้ว่าไม่เที่ยงเหมือนกัน ในห้องเรียนก็ทำได้ ในโรงเรียน ในห้องเรียน ที่ครูสอนอ้างมาด้วยเหตุผลว่า อย่างนั้น ๆ เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่ามันไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่ามันเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่าเป็นอนัตตา อย่างนี้ไม่ใช่ผลของการดูแล้วเห็น เป็นผลของการคิดคำนวณตามแบบนั้น ๆ

เดี๋ยวนี้เราไม่มีการคิดคำนวณตามแบบนั้น ๆ ว่า เพราะอย่างนั้นมันจึงไม่เที่ยง แต่เห็นความไม่เที่ยงอยู่ ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจปรุงแต่งร่างกาย

ลมหายใจรำงับลง ลมหายใจไม่รำงับ มันเห็นอยู่ ไม่ต้อง
 คำนวณว่า ช.ต.พ. ว่าเพราะฉะนั้นมันจึงเป็นอย่างนั้น
 เพราะฉะนั้นการเห็นธรรมะนี้ มันจึงไม่เกี่ยวกับการ
 การคำนวณ หรือการคิดตามวิธีคำนวณ แต่ก็ไม่ได้ห้ามว่า
 ไม่ต้องคิด ไม่ต้องคำนวณ จะคิดคำนวณบ้างก็ได้ แต่
 มันยังไม่ถึงขนาดที่จะเป็นวิปัสสนา การคิดการคำนวณ
 โดยวิธีตักกะ โดยวิธีนัยะ นี้ไม่ถึงขนาดที่จะเป็นวิปัสสนา
 มันเป็นเรื่องคำนวณตามวิธีคำนวณเท่านั้นเอง

นี่ถ้าเราเห็นชัดด้วยจิตที่ประกอบด้วย คุณสมบัติ
 ๓ ว่ามันไม่เที่ยงอย่างนั้น ไม่เที่ยงอย่างนั้น มันมีผลตาม
 ที่ต้องการ มีผลทางธรรมะ คือ ทำให้เกิดวิราคะ คลาย
 กำหนดปล่อยวางไปได้ การคำนวณด้วยเหตุผลทางตรรก
 เป็นต้น ในห้องเรียนนั้น มันไม่ทำให้เกิดวิราคะ หรือ
 ความปล่อยวางได้

ก็เป็นอันว่า เราจะต้องฝึกสมาธิให้สำเร็จในขั้น
 ที่เป็นสมาธิ ซึ่งจะเรียกว่า ชั้นสมถะ แล้วแต่จะเรียก
 ด้วยคำคำไหน ในขั้นนี้ทำให้จิตมีคุณสมบัติของความ
 เป็นสมาธิ ๓ ประการ ดังที่กล่าวแล้ว นี่ขั้นนี้มันเป็นได้
 อย่างนี้ ตอนนี้เป็นได้เท่านี้ จิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการ
 แม้นในอริยาบทเดิน ยืน นั่ง นอน เพราะฉะนั้นในทุก

อิริยาบถนั้น มีการ ดู ๆ ดูได้ ซึ่งจะเป็นขั้นของวิปัสสนา
 เมื่อทำจิตให้มีคุณสมบัติของสมาธิ ๓ ประการนี้
 เรียกว่า สมาธิ หรือสมถะ ครั้นได้จิตชนิดนี้มาแล้ว ก็ดู ๆ
 ดูนี้มันจะเป็นการกระทำที่เป็นวิปัสสนา แล้วต่อเมื่อมัน
 เห็นแล้ว เห็นชัดแล้ว จึงเรียกว่ามีวิปัสสนาโดยแท้จริง
 ความรู้สึกทางจิตเกิดแก่จิตโดยแท้จริง ฉะนั้นจิตจึงเบือ-
 หน่าย จึงคลายกำหนด จึงอะไรได้ไปตามเรื่องที่ควร
 จะเป็น ฉะนั้นก็พยายามทำให้สำเร็จทุกชั้นตอน

ขณะทำวิปัสสนานั้นมี

ศีล สมาธิ ปัญญาพร้อม

ศีลนั้น จะมีอยู่ตลอดเวลา ที่จิตเป็นสมาธิ หรือ
 เป็นวิปัสสนา ศีลมีโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าคนไม่มีศีล คน
 ขาดศีล ของฆราวาสก็ดี ของภิกษุก็ดี เป็นคนไม่มีศีลแล้ว
 มันก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะมันรบกวนจิตใจ ความเลว
 ทรามของตนมันรบกวนจิตใจ อย่างรู้สึกว่าตัวเป็นปาราชิก
 เป็นสังฆาทิเสส มันก็รบกวนจิตใจเรื่อยมันก็ทำจิตให้
 เป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้นจึงต้องไม่ทุศีล เรียกว่าไม่ทุศีล
 ที่นี้เมื่อลงมือทำสมถะทำวิปัสสนา มันก็มีศีลใหม่
 แหละ ศีลใหม่คือ ศีลที่มันติดอยู่กับสมาธิหรือวิปัสสนา

ขึ้นมาใหม่เต็มที่ เพราะฉะนั้นเมื่อคนเขาทำสมาธิอยู่
อย่างถูกต้องนั้น มันมีศีลอยู่ในการตั้งใจทำสมาธิ คือ
ควบคุมจิตให้ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาเรียกว่า
มันเป็นศีลได้ ฉะนั้นมีศีลจริงอยู่ที่การตั้งใจจะทำสมาธิ
เรื่องรับศีลมันพิธีรีตอง บางทีมันก็มีไม่ได้ ถ้าคนไม่มี
ศีลอยู่แล้ว ขาดความเป็นผู้มีศีล แล้วมันก็มีไม่ได้ ทำหลอก
ตัวเองได้ แต่ความจริงมันมีไม่ได้ ฉะนั้นจะต้องมีศีล
อยู่เป็นพื้นฐาน แล้วพอไปทำสมาธิ ทำวิปัสสนาเข้า ศีล
ที่จริงที่เรียกว่าติดอยู่กับสมาธินั้นมันก็จะมิ

ฉะนั้น จึงมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ตลอด
เวลาที่ทำอยู่อย่างนี้ ทำการเพ่งดูอารมณ์อยู่ด้วยจิตชนิดนี้
เพื่อเห็นความจริงอย่างนั้น ๆ เขาเรียกว่า ศีล สมาธิ
ปัญญา กลมเกลียวกันเป็นอันเดียวกันเหมือนกับเชือก
เกลียว หรือจะขยายออกเป็น ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘
มันก็ความหมายเดียวกันแหละ มันกลมเกลียวกันอยู่
เป็นสิ่งเดียว จึงเรียกว่าทำเต็มที่ทำครบถ้วน สำหรับการ
ที่จะเห็น คือ วิปัสสนา

การดูนั้นมันเป็นบุพพภาคของวิปัสสนา การทำ
จิตให้เหมาะสำหรับจะดูนั้นเป็นสมาธิ ที่นี้การตั้งใจ
ทำให้จริงจังทุกอย่างเหล่านี้เป็นศีล เราก็มีสีล สมาธิ

ปัญญา อยู่ในตัวการกระทำ เพียงอย่างเดียวก็ได้ คือ
 เฟื่องดูสังขารอยู่อย่างเต็มที่ ด้วยจิตชนิดนี้ ก็มีการเห็นบ้าง
 ตามสมควรแหละ หรือถ้าจะพูดอย่างเอาเปรียบก็พูด
 ได้ว่า ความรู้ที่ให้เราทำเป็น อย่างนี้นั้นเป็นปัญญา
 เรามีความรู้ที่จะทำอย่างนี้ได้ นั่นคือ ปัญญาในขั้นแรก
 เริ่ม เริ่มต้นมันมีแล้ว ทีนี้ถ้าได้เห็นอะไรแปลกออกไป ๆ
 มันก็เป็นเรื่องปัญญาที่ออกงามออกไป กว่าที่จะถึงที่สุด
 นี้เรื่องของจิตตภาวนา การอบรมจิตมันมีอย่างนี้
 ใจความอยู่ที่คำว่าวิปัสสนา คือดูแล้วเห็น วิปัสสนาจารย์
 ก็คืออาจารย์ที่สามารถดูแล้วเห็น อาจารย์ที่สามารถ
 สอนเรื่องการดูแล้วเห็น ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย จะต้องมี
 พื้นฐานอะไรเพียงพอมันจึงจะทำได้

วิปัสสนาจารย์ต้องมีพื้นฐานเพียงพอ

นี่คนอวดดีเขาบวชมาถึงเขาก็ไปทำวิปัสสนาเลย
 แล้วอาจารย์ชนิดไหนจะสอนให้ได้ก็ไม่รู้ ผมไม่สามารถ
 จะสอนแนะนำทำอะไรได้ คนอวดดีตำหนิปริยัติ บวช
 แล้วก็เข้าไปทำวิปัสสนาเลย เขาว่าปริยัติเป็นเรื่องโง่ เรื่อง
 โง่เรื่องบ้าเรื่องบอไม่ต้องเรียน ไปทำวิปัสสนาเลย ลองดู
 ไปทำดู มันจะได้หรือไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเดี๋ยวนี้

แล้วจะยังไม่ได้เพราะมันมีปัญหาเกี่ยวพันกันมาก

ฉะนั้นควรจะเรียนหลักปริยัติให้พอสมควร ให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ ชั้น ๕ आयตนะ ๖ ธาตุ ๔ อะไรก็ตาม ให้มันรู้พอสมควร ให้รู้ว่ากิเลสมันเกิดอย่างไร เกิดเมื่อไร ตามนัยแห่ง *ปฏิจจสมุปบาท* กิเลสเกิดเมื่อไร อย่างไร เมื่อมีผัสสะทางอายตนะแล้วมันโง่ มันก็เกิดเวทนาโง่ ก็เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน กิเลสและความทุกข์ มันก็เกิดขึ้น อย่างนี้ก็ต้องควรจะรู้ เป็นแนวทางสำหรับที่จิตมันจะเดินไป อย่างคนจะเดินทางเดินถนนหนทาง มันก็ต้องรู้แนวถนนหนทาง คนจะเล่นเรือในทะเล ก็ต้องรู้แนวทิศทางของทะเล แม้คนที่จะขับเรือบิน ก็ต้องรู้ทิศทางที่จะไป

ฉะนั้นต้องได้รับความรู้ที่จำเป็นในเบื้องต้นพอสมควร จะต้องเรียนความรู้เรื่องนี้พอสมควร แล้วก็ง่ายขึ้น อย่าไปดูถูกว่า นั่นความรู้ปริยัติ ไม่จำเป็นป่วยการ หรือว่าเป็นเรื่องของคนอะไรไปก็ไม่รู้ แล้วก็ไม่ได้เรียนปริยัติ มีพระบางองค์มาขอเรียนกรรมฐานวิปัสสนาถามว่า บวชเมื่อไร? บวชได้ ๒-๓ วัน ๒-๓ เดือน ไม่เคยเรียนธรรมะอะไรเลย บอกว่าเราสอนไม่ได้ดอก นิมนต์กลับเถอะ มันไม่รู้ว่าจะสอนกันอย่างไร เลยบอกว่าไปเรียน

นักธรรมเอกให้ได้มาเสียก่อนซิ แล้วค่อยมาพูดกัน จะ
ง่ายขึ้น

เรื่องศีลเรื่องวินัย ตามปกติ ก็ต้องเรียนแหละ เรื่อง
ปาฏิโมกข์นี้ก็ต้องเรียน ไม่อย่างนั้นมันจะไม่เหมาะสม
มันจะมีความประพฤติทางกายสมาจาร วจีสมาจาร
ที่ไม่เหมาะสม เหมือนกับสกปรกรกรุงรัง เกะกะไปหมด
มันก็เดินไม่ได้เดินลำบาก ฉะนั้นบวชแล้วก็อุทิศสำหรับศึกษา
เล่าเรียนเบื้องต้น โดยเฉพาะก็คือ พระวินัย ทั้งที่เป็น
ปาฏิโมกข์ ทั้งที่เป็นอภิธมาจาร ให้มันรู้แล้วปฏิบัติ เรียน
วินัยปาฏิโมกข์ให้รู้ แล้วปฏิบัติ เรียนอภิธมาจาร คือ
วินัยละเอียดอ่อนทั้งหลายให้รู้แล้วปฏิบัติเรียกว่า สมบูรณ์
ด้วยมรรยาทและโคจร มีมรรยาทดี โคจรคือ รู้จักที่ควรไป
และที่ไม่ควรไป ภิษุเหล่านี้จะมีความนึมนวล อ่อนโยน
ควรแก่การงานในทางกาย มีร่างกายที่ถูกต้อง ที่ควรแก่
การงาน ด้วยการปฏิบัติวินัยนั้นแหละ ปฏิบัติวินัยมา
ตั้งแต่ต้นจนบัดนี้ ปฏิบัติวินัย

เดี๋ยวนี้มันโง่ขนาดสวมรองเท้าเข้าไปกราบนะ
ผมบอกว่าไม่ต้องกราบ สวมรองเท้าไม่ต้องกราบ ไป ๆ
ไป บางคนสวมรองเท้าเข้าไปถอดรองเท้าตรงหน้าผม
มันโง่ขนาดนี้ จิตใจมันกระด้างขนาดนี้ มันควรถอดที่อื่น

ที่ไม่เห็นกันสิ ถอดรองเท้าที่อื่น ถ้าต้องการจะกราบ ก็ถอดรองเท้าที่อื่น แล้วเข้าไปกราบ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ควรจะไปถอดรองเท้าตรงหน้าเลย ใส่หน้าเลย หรือ บางทีก็ไม่ถอดเลย นี่มันโง่มาก จิตใจหยาบมาก จิตใจ กระจ่างมาก จิตใจกระจ่างขนาดนี้ทำสมาธิไม่ขึ้นดอก ไม่เป็นดอก เขาต้องการจิตใจที่นิ่มนวล อ่อนโยน สุภาพ เป็น *มุกุปสันนา*

ฉะนั้น เมื่อคุณศึกษาปฏิบัติโมกข์อย่างดี อภิสมาจารอย่างดี จะปรับปรุงกายสมาจาร วชิรสมาจาร ให้นิ่มนวล อ่อนโยน เหมาะสม เป็นกัมมณียะทางร่างกาย ทางวาจา สำหรับจะไปทำสมาธิ ฉะนั้นอย่าทำเล่นกับ เรื่องศิลปะปฏิบัติโมกข์ หรือศิลปะเหล่านี้สิ เมื่อไม่ได้เรียน มันก็ ไม่รู้ ความที่มันไม่รู้มันไม่เป็นไรนะ แต่ความที่มันกระจ่าง เพราะไม่รู้ว่าจะจิตมันกระจ่าง นี่มันเสียหายหมด

คนที่ไม่ถูกพระวินัยอบรมมาก่อนแล้ว จะมีความ กระจ่าง ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา ผู้ที่มีกายมีวาจาอัน กระจ่างนี้ ไม่เหมาะสมที่จะทำสมาธิดอก แล้วก็ทำไม่ได้ ทำไม่ค่อยจะได้ หรือมันจะทำไม่ได้เอาเสียเลย เพราะ มันกระจ่างเกินไป มันเหมือนกับสัตว์ป่า สัตว์เถื่อน มัน ฝึกไม่ได้สิ มันต้องเอามาอบรม ให้นิ่มอ่อนโยน ให้นิ่ม

ยอม ให้มันอะไร แล้วมันจึงจะฝึกได้ ฉะนั้นจิตที่กระด้าง
เกินไป โง่เกินไป ทะเลิ่งเกินไป อะไรเกินไปนี้ ทำสมาธิ
ไม่ได้ดอก

ฉะนั้นไปชำระสะสางเรื่องอย่างนี้กันเสียให้
มากพอ ให้มีกายสมาจาร คือ ความประพฤติถูกต้องดี
ทางกาย ให้มีวจีสมาจาร ความประพฤติถูกต้องดีทาง
วาจา เป็นพื้นฐาน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลปาฏิโมกข์
อาจารย์ คือ อภิสมาจาร สมบูรณ์ด้วยมรรยาทและโคจร
นี้พูดตามพระบาลีก็มีคำว่า ปาฏิโมกฺขสํวรํสุโต อาจารย์
โคจรสมบูรณ์ เรียกว่ามีความรู้เบื้องต้นพอทุกอย่าง
จะมีความพร้อมเหมาะสมทางกาย ทางวาจาที่จะไป
ทำสมาธิ แล้วมันจะมีผลอื่น ๆ ต่อไปจากนั้นอีก ผู้ที่มี
การศึกษาครบถ้วน จะทำได้ดี ทำได้ง่าย ทำได้เร็ว ผู้ที่
ไม่มีการศึกษาเสียเลย แล้วยังเข้าใจผิดอะไรบางอย่างอีก
ทำไม่ได้ ฉะนั้นพวกที่จะอบรมเป็นวิปัสสนาจารย์นั้น
ไปใคร่ครวญดูให้ดี ว่าอะไรที่ยังไม่ได้ทำเลย อะไรที่
มองข้ามหรือกระโดดข้ามมาเสียแล้ว ไปทำเสียใหม่
ให้ครบถ้วน

เรื่องทางจิตนั้นเนื่องกับเรื่องทางกาย ทางวาจา
ด้วยเสมอไป จะไม่สนใจเรื่องทางกายและทางวาจา

จะไปสนใจแต่เรื่องทางจิตทางเดิวนั้นเป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น จึงมีความถูกต้องในการกินอยู่ เป็นอยู่ ชนิดที่ไม่ตามใจกิเลส คุณจะต้องมีการกินอยู่ เป็นอยู่ หลับนอน อะไรก็ตาม ชนิดที่ไม่ตามใจกิเลส ให้เป็นพื้นฐานไว้มาก ๆ ก่อนเถอะ ไปทำสมาธิมันจะง่าย

เดี๋ยวนั้นมันยังไม่ไหว เรื่องมรยาทและโคจรเหล่านี้ ยังไม่ไหว ยังเล่นหัวยังเห็นแก่กิน ยังเห็นแก่นอน ยังหยอก ล้อกันอยู่ ยังถือมันถืออื่นอะไรกันอยู่ มันไม่เหมาะสม ไม่พร้อม ฉะนั้นจัดการกับสิ่งเหล่านี้ ให้เรามันมีความอ่อนโยนนั่นแหละ เขาเรียกว่า มุทุปสันนา — อ่อนโยน มันมีความอ่อนโยน แล้วมันง่ายที่จะเปลี่ยนแปลง จะดัดแปลงต้องมีความอ่อนโยน มันถึงจะดัดแปลงได้ เช่น ชี้อึ้งนี้ทำให้มันร้อนหน่อยแล้วมันก็มีความอ่อน แล้วมันจะดัดแปลงเป็นอะไรได้ ถ้ามันแข็งมันก็ทำไม่ได้ มันหักหมด หรือจะดัดไม้ดัดไล่ ดัดอะไรก็ตาม มันต้องทำให้อ่อนได้เสียก่อน จะลนไฟ หรือว่าจะทำอะไรก็ตาม ให้มันอ่อนเสียก่อน แล้วมันจึงจะดัดได้

ฉะนั้นเราอบรมชีวิตทั่ว ๆ ไปนี้ ให้มี มุทุปสันนา คือ ความอ่อนโยน เหมาะสมที่จะดัดไปตามกระแสแห่งพรหมจรรย์นี้ มันก็จะง่าย ฉะนั้นจึงต้องถือศีลถือปาฏิ-

โมกข์อย่างดี นั้นจะเป็นเครื่องชูดกลา ชูดกลาหรือว่า
 ลนไฟก็ตามให้มันอ่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องกินอยู่
 หลับนอนนั้นแหละ พุดกันง่าย ๆ อย่างนี้ดีกว่า เรื่อง
 บัจฉยสี ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช นั้น
 อย่าให้มีความผิดพลาดใด ๆ เลย ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว
 ความอ่อนโยนจะมีขึ้นแยะแล้ว จะมีขึ้นมากแล้ว ถ้ามัน
 ยังมีปัญหาเรื่องกินอาหารเรื่องเป็นอยู่ ชนิดที่มันเกะกะ
 เก้งก้างกระด้างอะไรอยู่ มันเป็นไปไม่ได้

ต้องมีสติสัมปชัญญะปัญญาบังคับตนเอง

ฉะนั้นเราจะมีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญา มีการ
 บังคับตัว มีอะไรเป็นพื้นฐานดีไปตั้งแต่ต้น จะให้อาจารย์
 คนหนึ่งคอยควบคุมไปหมด มันก็คงไม่ไหว มันต้องรู้
 รู้ในส่วนที่ตัวเองบ้าง ในส่วนที่จะรู้เองทำได้เอง มันก็ต้อง
 ทำได้เอง ส่วนที่มันไม่อาจจะรู้ หรือต้องให้อาจารย์ช่วย
 แนะนำตักเตือนนั้น มันก็มีอยู่ส่วนหนึ่งแหละ แต่ส่วน
 ที่จะค่อย ๆ ทำไป เพราะการรู้การเรียนในเบื้องต้น มัน
 ก็มีมากเหมือนกันมีมากอย่าง จะไปรบกวนกันก็เสียเวลา
 เปล่า ทำได้เอง

พอบวชเข้ามาก็รับศึกษา ศึกษามาให้รู้เรื่องวินัย

เรื่องทางกาย ทางวาจา รับประทานอาหาร รับประทานอาหาร รับประทานอาหาร จนไม่มีที่ติแล้ว ไม่มีที่ตำหนิแล้ว นั่นแหละเรียกว่าเหมาะสมที่จะไปทำในสวนวิปัสสนา คือ ทำส่วนจิตกับส่วนปัญญา ไปอบรมในส่วนจิต แล้วก็อบรมในส่วนวิชาความรู้ วิทยุหรือปัญญาความคิดความเห็น ซึ่งมันละเอียดยิ่งไปกว่าเรื่องทางร่างกายนี้มาก ๆ เป็นการเกลา ความรู้เบื้องต้น เรื่องศีลมันเป็นเหมือนกับการโกลน เขาเรียกว่าโกลน ถากอย่างโกลน ๆ โกลน ๆ พอเข้ารูป แล้วจึงค่อยไปทำ ให้ดีเข้ารูป แล้วจึงไปขัดถูให้สวยงาม ให้เกลี้ยงซุกเงา ให้แวววาวให้สวยขึ้นมา

นี่เรียกว่าเราพูดกันทั้งระบบ ซึ่งถ้าพูดโดยรายละเอียดแล้ว มันต้องพูดกันเป็นวันเป็นเดือน เป็นเรื่อง ๆ เป็นเดือน ๆ แต่นี้มาพูดกันคราวเดียว ชั่วโมงเดียวสองชั่วโมงนี้ มันก็พูดได้เพียงอย่างนี้แหละ ฉะนั้นรายละเอียดของส่วนไหน คุณก็ไปหาเพิ่มเติม เดียวนี้มันสะดวก หนังสือหนังสือตำรารับตำรามียะอะเยอะไปหมด เพียงเรียนนักธรรมโทให้ตื่นะ ถ้าความรู้ทางนักธรรมโทดีจริง ๆ สมบูรณ์จริงแล้ว พอ พอที่จะไปเป็นผู้ปฏิบัติในป่า เป็นพระป่า เป็นนักวิปัสสนา แต่ถ้าถึงนักธรรมเอกมันก็จะยิ่งดีแหละ แต่เดี๋ยวนี้เรียนชีโกง เรียนชีซ้อ โกงในโรงเรียน

ไม่มีความรู้ ก็สอบได้นักธรรมตรี นักธรรมโท อย่างนี้ มันไม่มีหวังดอก นักธรรมที่เรียนมาอย่างโกง ๆ แล้วก็สอบได้นั้น มันก็หลอกคนได้ แต่มันหลอกธรรมะไม่ได้ หลอกธรรมชาติไม่ได้ หลอกความจริงไม่ได้

นักธรรมตรีก็จะได้ทำให้ดีในส่วนศีล ในปาฏิโมกข์ ในอะไรต่าง ๆ นักธรรมโท ก็รู้ธรรมะที่จะปฏิบัติเยอะเยอะไปหมดเลย ในหลักสูตรนักธรรมโท เกินพอเสียอีก ถ้ารู้ทุกข้อที่มีอยู่ในหลักสูตรนักธรรมโท จะเกินพอเสียอีก ส่วนนักธรรมเอกนั้นก็ดีเหมือนกันแหละ มันก็ไม่มีอะไรแปลกไปจากนักธรรมโท แต่พูดในรายละเอียดมากขึ้นเท่านั้นแหละ นี่ผมเรียกว่าพื้นฐาน รากฐาน เบื้องต้น ควรจะมีอย่างนี้

ทำวิปัสสนาควรมุ่งเพื่อธรรมะ มิใช่เพื่อลาภ

แล้วก็มาถึงการตั้งใจ ตั้งจิต มุ่งหมายอะไรนี้ ถ้าว่าจะมุ่งหมายให้ถูก ให้จริง ให้ตรงแล้ว ก็ต้องมุ่งหมายเพื่อธรรมะ เพื่อปฏิบัติธรรมะ หรือว่าเพื่อสนองพระพุทธ-ประสงค้อย่างนั้นก็มิหวัง แต่ถ้าเพื่อตบตาคนหาลาภ หาผลแล้วฉิบหายทั้งนั้น เพราะมันฉิบหายไปตั้งแต่แรก

เริ่มแล้ว คือ มันหลอกลวงคนไปตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว มันจะ
ไปในทางที่ดีที่ถูกไม่ได้

ฉะนั้นจะทำตนเป็นพระวิปัสสนา หรือวิปัสสนา-
จารย์นี้ มันเกี่ยวกับความบริสุทธิ์ใจ ต้องอุทิศชีวิตถวาย
พระพุทธเจ้า ถวายพระธรรม ถวายพระสงฆ์ จริง ๆ
แล้วก็ทำไปเถอะ มันจะเป็นไปได้โดยง่าย เพราะมีการ
อุทิศให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสียแล้ว ทีนี้เล่น
ไม่ซื่อเนี่ย จะทำอวดคน หรือจะทำตบตาคน แล้วก็ทำ
เพื่อลาภผลสักการะ มันก็ไม่พ้นไปจากเรื่องหลอกลวงคน
หลอกลวงประชาชน อย่างนี้มันผิดเสียตั้งแต่ที่แรกแล้ว
มันวินาศตั้งแต่จุดตั้งต้นแล้ว มันเป็นไปไม่ได้ มันต้อง
ไม่มีการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อลาภสักการะ พระพุทธ-
เจ้าท่านก็ตรัสไว้อย่างนั้น ว่าพรหมจรรย์นี้ไม่ใช่เพื่อ
ลาภสักการะเป็นอานิสงส์ แต่เพื่อความดับทุกข์เป็น
อานิสงส์ เราก็ต้องให้มันถูกต้องเพื่อความดับทุกข์ ไม่ใช่
เพื่อลาภสักการะ พอความคิดเรื่องลาภสักการะเข้ามา
แล้วมันก็วินาศทันทีแหละ วินาศตรงนั่นเอง เรือล่มเมื่อ
จอดนั้นมันยังได้ไป แล้วไปล่มเมื่อจอด แต่เนี่ยมันล่มเมื่อ
ออก ออกเดิน เรือล่มเมื่อออกเดินทาง เพราะว่าเจตนา
ไม่บริสุทธิ์

ฉะนั้น กวรวุทศชีวิตจริง ๆ เพื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือเพื่อพระศาสนา มันก็จำเป็น มันก็เป็นความแน่นอนที่สุด เพราะเรื่องนี้มันเพื่ออย่างนี้ พรหมจรรย์นี้เพื่ออย่างนี้ ไม่ใช่เพื่ออาศัยหลอกลวงผู้อื่น ต้องชำระเจตนาของตัวเองให้ถูกต้อง ให้บริสุทธิ์ อย่างนี้เสียด้วย ที่เราจะมาสนใจกับวิปัสสนา จะเป็นลูกศิษย์ หรือเป็นอาจารย์ก็ตามใจเถอะ ต้องทำเจตนาให้บริสุทธิ์ มิฉะนั้นมันจะไม่ได้ ไม่ได้ไปตั้งแต่จุดตั้งต้นเลย คือว่าเต็มไปด้วยความผิดพลาด ความวิनाศ ตั้งแต่จุดตั้งต้นก็ไม่เจริญงอกงามก้าวหน้าในพรหมจรรย์

วิปัสสนาเพื่อเราก็ได้ เพื่อเราพ้นทุกข์ก็ได้ ถ้าสูงไปจากนั้น ก็วิปัสสนาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ นั้นมันชั้นอาจารย์ ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ถ้าเป็น—วิปัสสโกของตัวเอง ก็ช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ ก็วิปัสสนาเหมือนกัน เรียกว่าวิปัสสนาเหมือนกัน ครั้นเมื่อทำได้แล้ว ก็ช่วยเพื่อนมนุษย์กันให้พ้นทุกข์ นี่เป็นชั้นอาจารย์ ชั้นวิปัสสนาจารย์ เรากำลังอยู่ในชั้นไหน ชั้นไหนก็ทำให้มันถูกเรื่อง

ให้พูดรวม ๆ กันทั้งเถร ทั้งพระ บวชใหม่ บวชเก่านี้พูดยาก เรื่องนี้ ไปแยกเอาเอง นี้ผมเรียกว่าถวาย

ความรู้รวม ๆ กันไป ความรู้ชนิดที่ว่ามันเป็นเค้าโครงรวม ๆ กันไป มันไม่ใช่รายละเอียดในส่วนไหน เพราะเวลามีเท่านี้ ก็เรียกว่า ถือเอาเค้าโครงให้มันถูกต้อง ถือเอาเจตนารมณ์จุดหมายอะไรให้ถูกต้อง ให้มันถูกต้องเถอะ ถ้าว่าให้หัวใจของเรื่องถูกต้องแล้วก็ ทั้งหมดมันจะถูกต้อง ฉะนั้นเราจึงพูดกันในส่วนที่เป็นความหมาย ในชั้นที่เรียกว่าเป็นหัวใจของเรื่อง ของคำว่าศีลก็ดี สมานาก็ดี ปัญญาที่ดี วิปัสสนาก็ดี มีใจความสำคัญของเรื่อง เราจับหัวใจของเรื่องนี้ให้ได้ แล้วเราก็มีความบริสุทธิ์ จงรักภักดีต่อธรรมะไม่คดโกง คือไม่อาศัยการปฏิบัตินี้เพื่อแสวงหาลาภ หาสักการะ หาชื่อเสียง

พรหมจรรย์นี้มีใช่เพื่อลาภสักการะเสียงสรรเสริญ ลาภสักการะสิโรโก ลาภสักการะ — ลากสักการะ สิโรโก — เสียงสรรเสริญ อย่าทำเพื่อได้ลาภสักการะ—และเสียงสรรเสริญ มันจะฆ่าคนนั้นตาย เช่นเดียวกับพวกที่ทรยศต่อปริยัติแหละ ปริยัติมันกลายเป็นงูพิษกัดคนนั้นตาย ปริยัติที่ไม่ชื่อตรง ใช้เป็นเครื่องหลอกลวงมันก็กลายเป็นปริยัติงูพิษกัดคนนั้นตาย อย่างนี้ก็มี พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ ที่นี้ปฏิบัติถ้ามันหลอกลวงคน ปฏิบัติเพื่อลาภสักการะเสียงสรรเสริญแล้ว จะเป็นงูพิษกัดตายตั้งแต่ที่แรก

ได้เหมือนกัน ไม่มีหวัง

ฉะนั้น เพื่อให้มีหวัง ให้มีความสำเร็จ ก็ขอให้
 บริสุทธิ์ถูกต้องซื่อตรงไปตั้งแต่จุดตั้งต้นเลย ตั้งแต่จุด
 ตั้งต้นเลย แล้วความซื่อตรง ความสุจริต ความจริงมัน
 จะยึดหน่วงตัวมันเองไม่ให้ล้มละลาย ให้มันเป็นไปได้
 ฉะนั้นการที่อุทิศต่อธรรมะบริสุทธิ์สำคัญมาก จำรวม
 เรียกว่า ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้ ที่จริง
 พูดคำเดียวก็ได้ว่า ต่อธรรมะนั้นนั่นเอง ต่อธรรมะที่เรา
 ปฏิบัตินั่นเอง นี่ก็เรียกว่าพอ *ธมฺมํ สุจริตํ จเร* —ประพฤติ
 ธรรมะให้สุจริต บางทีประพฤติธรรมะ คดโกง มันก็
 ไม่สำเร็จ

เอาละเป็นอันว่า โครงเรื่องหัวใจของเรื่อง มีอยู่
 อย่างนี้ แล้วผมก็คิดดีที่สุดที่จะพูดอะไรให้เป็นประโยชน์
 ในวันนี้ก็พูดได้อย่างนี้หรือเพียงเท่านั้นในวันแรกนี้ แต่ว่า
 หลักเกณฑ์อันนี้ใช้ได้ตลอดชีวิตเลย

ที่เหลืออยู่นอกจากนี้ก็คือว่า สิ่งแวดล้อม ปัจจัย
 แวดล้อมอะไรต่าง ๆ เช่นคุณเทียบเคียงดูเถอะว่า อยู่ที่นี้
 กับที่กรุงเทพฯ มันต่างกันอย่างไร อยู่ที่นี้ธรรมชาติช่วย
 ได้มาก มีธรรมชาติแวดล้อมมาก อยู่ที่กรุงเทพฯ นั้น
 ธรรมชาติมันจะเป็นศัตรูด้วยซ้ำไป มันจะไม่ช่วยแวดล้อม

มันจะช่วยทำลาย พยายามหาสิ่งแวดล้อมให้ดี หรือว่าจัดการปรับปรุงให้มันเข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่าให้มันเป็นโทษ แต่ให้เป็นเครื่องสนับสนุน ฉะนั้นการอยู่ในกรุงเทพฯ มันก็อยากกว่า ลำบากกว่าการอยู่ในป่า เราจะเห็นได้ว่า พระศาสนาทุก ๆ ศาสนา ล้วนแต่ตรัสรู้ในป่าทั้งนั้น ทุกศาสนา เพราะมันง่ายกว่าในเมือง

อยู่ให้ต่ำ ด้วยการเป็นอยู่ที่มันต่ำ ทางกายทางวัตถุนี้ให้ต่ำ แล้วทางจิตมันสูงเองแหละ ถ้าอยู่ทางกาย อยู่ดีกินดี สนุกสนานหอมหวานชวนอร่อย แล้วจิตมันต่ำเองแหละ จิตมันทรมานเองไม่ต้องสงสัย ถ้าอยากจะให้จิตสูง ก็เป็นอยู่ทางกายให้มันต่ำ

อย่างที่เราจะเห็นได้ว่า มันจะโดยบังเอิญ หรือโดยอะไรก็ช่างมันเถอะ แต่มันแสดงให้เห็นได้แล้วว่า พระพุทธเจ้านี้ประสูติกลางดิน พระพุทธเจ้าตรัสรู้กลางดิน พระพุทธเจ้าสอนกลางดิน อยู่กลางดิน พระพุทธเจ้านิพพานกลางดิน เอานั่นแหละเป็นหลัก เรียกว่า *วิฆฺฐานุคฺติ* หรือ *อุทฺทหรม์* เอานั่นแหละเป็นหลัก แล้วเราก็จะต่ำ ๆ เหมือนพระพุทธเจ้า ประสูติกลางดิน ตรัสรู้กลางดิน สอนกลางดิน ตายกลางดิน

อย่าไปหวังมันนี่ ให้กลายเป็นเรื่องของฆราวาส

ไปเสีย ไม่ใช่ของบรรพชิต ของบรรพชิตต้องอยู่กันต่ำ ๆ ไม่แปลก อย่าเห็นว่าความต่ำนี้มันแปลกหรือว่ามันน่ารังเกียจ ความต่ำ ๆ นั้นแหละกลายเป็นมีประโยชน์ มันจะไม่สร้างฐานของกิเลส เป็นอยู่ต่ำ ๆ มันไม่สร้างฐานของกิเลส ถ้าจะอยู่ที่กินดีแล้วมันก็สร้างฐานของกิเลส คำว่า อยู่ดีกินดี มันใช้กันไม่ได้ดอกกับพวกเรา พวกเราที่เป็นพระเป็นบรรพชิต กินอยู่แต่พอดี กินอยู่เท่าที่พอดี นั้นแหละ ใช้กันได้กับพวกบรรพชิต กินดีอยู่ดีแล้วมันบ้าเลยแหละ มันทำลายหมด กินอยู่เท่าที่พอดี กินอยู่แต่พอดี คือต่ำไว้เท่าไรได้ก็เป็นการดี นี่มันจะรอดไปได้ ยิ่งอวดดีแล้วยิ่งหมดเร็ว ยิ่งอวดดีแล้วยิ่งฉิบหายเร็ว ยิ่งวินาศเร็ว อย่ามีเรื่องอวดดีเป็นอันขาด ไม่เท่าไรมันหมดดีแล้วมันก็วินาศ

นี่ก็พูดกันชั่วโมงครึ่ง พอสมควรแก่เวลา เอาไปใคร่ครวญดูทุกข้อ ๆ โดยเฉพาะประเด็นที่มันแปลก หรือมันฝืนความรู้สึก ประเด็นที่มันขัดกับความรู้สึกของเรา นั้นแหละ ต้องเอาไปศึกษาใคร่ครวญ ให้มันหมดข้อขัดแย้ง ให้มันเรียบร้อยราบรื่นตลอดไป

ในที่สุดนี้ผมขอแสดงความหวังว่า ให้ทุกองค์กล้าหาญ ทุกองค์กล้าหาญไม่อ่อนแอ ไม่ซี้ซั้ว ไม่ต้อง

อ้างคุณไหนมาช่วย ไม่ต้องอ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไหนมาช่วย
 ให้ทุกองค์เข้มแข็งกล้าหาญ มันก็สำเร็จแหละ เพื่อพระ-
 พุทธเจ้า เพื่อบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าด้วย เพื่อความ
 หลุดพ้นของเราด้วย เพื่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายก็จะได้รับ
 ประโยชน์ด้วย ถ้าตั้งใจกันอย่างนี้แล้วก็สำเร็จ ไม่ต้องให้
 ใครให้พรดอก ความดีที่ทำนั้นเป็นพร แล้วมันก็พาไป
 ได้เอง

เพราะฉะนั้น จึงหวังว่าทุกองค์จะมีความเจริญ
 งอกงามก้าวหน้าในทางแห่งพระศาสนาของสมเด็จพระ-
 บรมศาสดา อยู่ทุกทิพาราตริกกาล เทอญ



การทำสมาธิวิปัสสนา

เรื่อง

วิปัสสนาที่แท้

พุทธทาสภิกขุ

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา สุราษฎร์ธานี



การที่เรามีเวลาพูดกันอีกครั้งหนึ่งนี้ ผมคิดว่าจะพูดต่อเนื่องจากที่พูดแล้วเมื่อวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือคำว่า การดูและเห็น ซึ่งเป็นความหมายของคำว่า วิปัสสนา ทั้งดูและเห็น เกรงว่าจะไม่เป็นที่เข้าใจกันเพียงพอ เพราะไม่เคยพูดกันอย่างนั้น พูดแต่เรื่องคิดบ้าง พิจารณาบ้าง นั้นมันก็เรื่องหนึ่ง ถูกไม่ใช่ผิด แต่คำว่า วิปัสสนา นี้ ใจความสำคัญว่าดูให้เห็น เมื่อเห็นจึงเป็นวิปัสสนา ฉะนั้นเราควรจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ดู และเห็น นี้กันให้มากพอ

คำพูดมันคำเดียวกัน แต่มันคนละเรื่อง ถ้าเป็นเรื่องทางกาย ทางวัตถุ มันก็ดูด้วยตา เหมือนกับที่ตา

มันดู ดูแล้วมันก็เห็น แต่ถ้าเป็นเรื่องทางนามธรรม คือทางจิตทางวิญญาณ มันก็จะดูด้วยตาไม่ได้ แล้วจะดูกันด้วยตาไหน นั่นแหละจะต้องเข้าใจ แล้วเราก็มักจะพูดด้วยคำอื่น ไม่ได้พูดด้วยคำว่า ดู ก็เลยจึงมีดมณฑ์อยู่ว่าจะดูกันอย่างไร

หลักการดูและเห็นทางจิต

ข้อนี้มันต้องเปรียบเทียบกันตั้งแต่ขั้นต่ำสุดแหละ คือ ขั้นที่ว่าดูด้วยตาธรรมดานี้ เช่นว่า จดไว้ในกระดาษ แล้วเราก็ดูด้วยตา แล้วก็เห็น นี่มันก็เห็นตัวหนังสือที่เขียนว่า สังฆารทั้งปวงไม่เที่ยง สังฆารทั้งปวงเป็นทุกข์ ก็ดูตัวหนังสือในกระดาษแล้วก็เห็นนะ แต่มันก็เห็นอย่างที่เราเห็นตัวหนังสือในกระดาษ มันไม่เห็นธรรมะ ไม่เห็นธรรมะ เพราะมันไม่ได้ดูด้วยธรรมจักขุนี้ มันดูด้วยตาเนื้อ ๆ ต่อเมื่อดูด้วยธรรมจักขุจึงจะเห็น เห็นธรรมซึ่งดูด้วยตาเนื้อไม่เห็น ฉะนั้น การที่ดูตัวหนังสือในกระดาษแล้วก็เห็น ก็เห็นเพียงแค่ตัวหนังสือในกระดาษ

ที่นี้ ธรรมจักขุที่จะเห็นธรรมนั้น มันต้องดูด้วยอะไร? ลองสังเกตของตัวเองดู ในบาลีก็มีคำว่า *ธมฺมจกฺขุ* ธรรมจักขุ จักขุสำหรับเห็นธรรม ก็คือ ปัญญา หรือ เจต-

สิกธรรม ที่เป็นกลุ่มของปัญญาอันแหละ แล้วเราก็พูดกันแล้วเมื่อคืน ว่า ปัญญาที่มันต้องอาศัยการดูด้วยจิตที่เป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธิแล้วก็โน้มไปเพื่อจะเห็น คือดู ฉะนั้นจึงต้องมีปัญญาอยู่ในเวลานั้น ฉะนั้นเราจะต้องทำปัญญาจักษุกันอยู่เป็นประจำ

เมื่อเราเจริญสมาธิกรรมฐานอยู่ตามปรกตินี้ ก็ให้เป็นการอบรมปัญญาจักษุอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ดูอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นอยู่ด้วยปัญญาจักษุ ไม่ใช่ปากว่า ไม่ใช่ปากปริกรรม แต่ให้รู้สึกเห็น เห็นอย่างรู้สึก รู้สึกอย่างเห็น หรือว่าย่ำ ซ่อม การเห็นนั้นอยู่

เดี๋ยวนี้เราจะดูสิ่งที่มันยังไม่เกิด หรือจะเกิดหรือกำลังเกิด หรือเกิดแล้ว มันก็มีเรื่องหลายขั้นตอน ฉะนั้นจะดูกันอย่างไร? หรือว่าทำระบบเรื่องเค้าโครงที่ให้อูแล้ว ก็ดู นับตั้งแต่ว่าดูด้วยตา แล้วก็ดูด้วยปัญญา แล้วก็รักษาการดูนั้นไว้ด้วยปัญญา

ยกตัวอย่างด้วยเรื่องที่เราทำกันอยู่เป็นประจำ คือว่าเดินจงกรมนี้ ยกหนอ ย่างหนอ เหนียบหนอ ถ้าดูที่เท้าด้วยตา มันก็คือดูเห็นยกหนอ ย่างหนอ เหนียบหนอ ดูด้วยตา ดูที่เท้า

ที่จริงมันไม่ใช่อย่างนั้น มันไม่ใช่ว่า ยกหนอ
 อย่างหนอ เหยียบหนอ มันต้องศึกษามาด้วยปัญญา ก่อน
 จนเห็นว่า มันมีแต่การยก หรืออย่าง หรือเหยียบ เท่า
 นั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยก ผู้ย่าง ผู้เหยียบเลย

ฉะนั้นการที่พูดว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ
 นั้นมันเป็นคำที่ย่อมาก พวกที่เข้ามาใหม่ไม่รู้เรื่อง อาจจะ
 เข้าใจผิดก็ได้ กลายเป็นว่า ยกหนอ ยกอยู่หนอ ยกเท้า
 เห็นอยู่หนอ อย่างนี้มันไม่ถูกต้อง เพราะว่าเรื่องของ
 ธรรมะชั้นปัญญานั้น มันไม่ใช่ว่ายกเท้าขึ้นมา แล้วยื่น
 ออกไป แล้วเหยียบลง ถ้าอย่างนี้มันเป็นเรื่องสติ หรือ
 สมาธิ ยังไม่ใช่การดูการเห็น มันต้องศึกษาจนรู้ว่า ไม่มี
 สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงมีแต่เพียงการยกเท้าขึ้นมา
 แล้วเสือกเท้าไปแล้วเอาเท้าลง

ยกหนอ หมายความว่า มันสักว่ามีการยกเท้า
 มีเท้าที่ยกขึ้นแล้วหนอ แต่ไม่มีบุคคลที่เป็นผู้ยกหรือเป็น
 เจ้าของเท้า ถ้าเราว่ายกหนอ แล้วก็ขอให้เข้าใจว่า มัน
 เป็นสักว่าเท้าที่ยกขึ้นมาเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลที่เป็น
 เจ้าของเท้า หรือเป็นผู้ยกหนอ ถ้าพูดให้เต็มว่ามันต้องว่า
 สักว่าการยกเท้าขึ้นมาเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยกเท้า
 หรือเป็นเจ้าของเท้าเลย นั้นมันยืดยาวอย่างนั้น นี่เขาให้

บทบริกรรมสั้นมากกว่า ยกหนอ เท่านั้น ๒ พยางค์ แต่
ใจความของมันอยู่ที่ว่า มันสักว่าการยกเท้าเท่านั้นหนอ
ไม่มีบุคคลผู้ยกเท้าหรือเจ้าของเท้า

ถ้าทำได้สักอย่างนั้น มันก็เป็นการเห็นอยู่ เห็น
ธรรมะอยู่ เมื่อยกย่างเหยียบ นั่นแหละ สักว่าการยกเท้า
เท่านั้นหนอ สักว่าการย่างเท้าไปเท่านั้นหนอ สักว่า
การเหยียบเท้าลงเท่านั้นหนอ นี่มันลึกมาก มันเป็น
หัวใจของธรรมะทั้งหมด คือว่าไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ถ้า
ทำถึงที่สุดเป็นวิปัสสนา มีความหมายอย่างนี้

ถ้าทำในขั้นริเริ่มต้น ๆ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบ
หนอ เป็นขั้นสติ ว่าสติอยู่ที่เท้าที่ยกขึ้นมา ที่เท้าที่เลือกไป
ที่เท้าที่หย่อนลง ก็เป็นสติเท่านั้น ยังไม่ใช่ปัญญา ยังไม่ใช่
การเห็น เป็นการควบคุมด้วยสติ หรือว่าการที่สติมัน
ผูกพันติดอยู่กับเท้าที่ยกย่างเหยียบนี้ อย่างนี้มันเป็น
สมาธิ ยังไม่ใช่ดวงตาเห็นธรรม ยังไม่ใช่เห็นในขั้นวิปัส-
สนา มันก็ดีกว่าที่เห็นด้วยตาน้อย ตาเห็นว่าเท้ายกแล้ว
เท้าย่างแล้ว เท้าเหยียบแล้ว นี่เห็นด้วยตา นี่ต่ำสุด แล้ว
มีสติกำหนดว่า เอ้า ยกแล้ว เหยียบแล้ว ย่างแล้ว นี่ก็เป็น
สติ นี่การที่จิตคอยผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น นี่ก็เป็นสมาธิ

ดู - เห็น ต้องเห็นไตรลักษณ์

ถ้าขั้นวิปัสสนามันก็ต้องเห็น เป็นเรื่องของการเห็นธรรมในส่วนลึก ที่ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะดูการยก ย่าง เหยียบ นี่เป็นอนิจจังก็ได้ หรือจะดูว่าเป็นทุกขัง เพราะต้องบริหารก็ได้ แต่ที่แท้จริงต้องการให้เห็น อนัตตา หรือสูญญตา ว่าไม่มีบุคคล ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนอะไรที่ไหน ซึ่งเป็นผู้ยก ผู้ย่าง ผู้เหยียบ นั้นมันถึงหัวใจของธรรมะ คือ ตัวธรรมะแท้ เห็นด้วยปัญญา ว่าไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน ที่ยก ย่าง เหยียบ นั่นแหละ เรียกว่า วิปัสสนา ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เป็นวิปัสสนาได้อย่างนี้ ไม่เพียงแต่ว่าเป็นสติ หรือว่าเป็นสมาธิ และไม่ได้หมายความว่าเห็นด้วยตา ที่ตาเราเห็นเท้าของเรา ยก ย่าง เหยียบ ฉะนั้นคำว่า ดู และ เห็น เป็นวิปัสสนา ต้องขนาดนี้

ฉะนั้นขอให้ทำให้ถึงขนาดวิปัสสนาคือ ดู และ เห็น นี้ไม่ใช่เห็นด้วยตา เห็นด้วยจิตใจว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือจะเอาแต่อนัตตาก็พอ ความจริงการดับกิเลสตัณหานั้น มันก็ดับด้วยอนัตตา เพียงอนิจจังยังไม่ดับ ต้องให้เห็นทุกขัง เห็นทุกขังยังไม่ดับ ต้องเห็นอนัตตา มันจึงจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด บรรลุ

มรรคผลได้ เหมือนกับ บาลี อนัตตลักษณะสูตร ต้องเห็น อนัตตาอย่างนั้นแหละ จึงจะเบื่อหน่ายคลายกำหนดไปตามลำดับ

ที่นี่ เราจะมาทำกันเดี๋ยวนั้น การเห็นอนัตตาไม่มากพอ ไม่ชัดพอ ฉะนั้น หาโอกาสทำคราวอื่น ที่อื่น เมื่อนั่งอยู่ หรือเมื่อทำที่อื่น ให้เห็นว่าสังขารทั้งปวงเป็น อนัตตา สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ให้เป็นความหมายทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง

ดูให้เห็นอนัตตาทุกอิริยาบถ

ที่นี่เดี๋ยวนี้อาจจะมาดู เอาปัญญาจักขุ ธรรมจักขุ นี้มาดูอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ เมื่ออิริยาบถยืน ก็ยืน หนอ สึกว่าการยืนเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวผู้ยืนไม่มีตัวเจ้าของผู้ยืน เมื่อเดินนี้ แยกเป็น ยก ย่างเหยียบนี้ ก็มันสึกว่า ยก ย่าง เหยียบ ไปตามเหตุปัจจัยของมันเท่านั้นหนอ ไม่มีส่วนไหนที่จะเป็นบุคคล ตัวตน อันแท้จริง

นี่ถ้าว่าทำสำเร็จ มันก็เป็นวิปัสสนา คือ ดูแล้ว เห็นว่า ไม่มีตัวตนบุคคลอะไร ทุกระยะเวลาที่ยก ย่างเหยียบ ๆ ยก ย่าง เหยียบ นั้นแหละคือ การเพ่งดู เมื่อทำถูกวิธีของการเพ่งดู มันก็เห็น มันก็เห็นว่า สึกว่าอาการ

อย่างนั้นเท่านั้นหนอ ที่น้ำมันก็เห็นติดต่อกัน ๆ คือเห็นมาก หรือเห็นพอ มันเหมือนกับย่ำ ๆ ย่ำ ๆ ย่ำลงไป เหมือนกับย่ำอะไร ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ ก็คือย่ำทุก ๆ ครั้งที่มีนยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ ว่ามันเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้น ขอให้เป็นการกระทำที่เลื่อนขึ้นไปจนถึง วิปัสสนา คือดูแล้วเห็น อย่าเพียงว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ แล้วก็ทำทำทำทางไปตามนั้น มันก็เหมือนกับอะไรก็ไม่รู้ มันไม่ใช่วิปัสสนา มันเหมือนกับรำละครก็ได้

ฉะนั้นขอให้ทำให้เป็นวิปัสสนาที่ผมพูดนี้ แม้ที่สุดแต่ว่า เติณจกรรม ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ นี้ขอให้ทำให้เป็นวิปัสสนาอยู่ในนั้นแหละ ไม่ทำเพียงว่า ดูด้วยตาเห็น เห็นเท่ามันยก อย่าง เขี่ยบ แล้วไม่ทำเพียงว่าเป็นสติรู้ สติกำหนด ว่ายก อย่าง เขี่ยบ หรือไม่เป็น เพียงสมาธิว่าจิตมันจดจ่ออยู่ที่นั่น ขอให้มันเป็นปัญญา ชั้นวิปัสสนา เห็นแจ้งว่า โอ น้ำมันเป็นสักว่าอาการยก อย่าง เขี่ยบ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน ผู้ยก อย่าง เขี่ยบ และทำซ้ำ ๆ อยู่อย่างนี้ ความเห็นอนัตตามันก็ชัดเจนขึ้น ๆ ชัดเจนขึ้น จนกว่าจะเพียงพอ

ฉะนั้น ผู้ที่ปรารถนาว่า ยกหนอ ขอให้รู้ความหมาย ในชั้นวิปัสสนา ว่ามันสักว่ามีการยกเท่านั้นมาเท่านั้นหนอ

ยาวหน่อย สักว่าท้าทายขึ้นมาเท่านั้นหนอ ไม่มีใคร ไม่มีบุคคล ไม่มีใครที่เป็นผู้ยก หรือเจ้าของการยก เมื่ออย่างก็เหมือนกัน ก็สักว่าอาการที่ท้ามันอย่างไปเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้่าง เหยียบลงไปก็สักว่าอาการที่ท้าเหยียบลงไป ด้วยเหตุปัจจัยอะไรก็ตาม สักว่าท้ามันเหยียบลงไปเท่านั้นหนอ ไม่ใช่ถูกเหยียบ ไม่ใช่มีบุคคลตัวตนอะไร มันเหยียบ

เพราะฉะนั้นทุก ๆ หนอ อาจจะทำให้เป็นวิปัสสนาได้ อย่างที่ว่ามา ถึงขั้นฉันอาหาร หยิบหนอ ยกหนอ ใส่ปากหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ นี่ก็เหมือนกันอีกแหละ สักว่ามือมันหยิบอาหารมาด้วยเหตุปัจจัยนามรูปอะไรก็ตาม ไม่มีกู ไม่มีกูผู้หยิบอาหาร ไม่มีกูผู้กินอาหาร ผู้กลืนอาหาร นี่จึงจะเห็นว่า ไม่มีกู ไม่มีตน นั่นคือ มีวิปัสสนาอยู่ทุกอิริยาบถในการกินอาหาร เราจะแบ่งเป็นกี่ตอนก็ตาม มันพูดสั้น ๆ ว่าหนอ แต่มันต้องเต็มคำว่า สักว่า.....เท่านั้นหนอ สักว่ามือหยิบอาหารเท่านั้นหนอ สักว่าใส่ปากเท่านั้นหนอ สักว่าฟันเคี้ยวเท่านั้นหนอ

นี่เรามักจะพูดสั้นกันเกินไปว่า หยิบหนอ กินหนอ เคี้ยวหนอ มันเข้าใจผิดก็ได้ หรือไม่เป็นวิปัสสนาก็ได้ มันจะกลายเป็นตรงกันข้ามเสียก็ได้ มีตัวกูผู้กินหนอไป

เสียก็ได้ ถ้าพูดหยาบ ๆ ลวก ๆ ว่ากินหน่อ มันอาจจะกลายเป็นว่า มีตัวกูผู้กินหน่อไปเสีย มันก็ผิดหมดแหละ ถ้าอย่างนี้ ฉะนั้นสักว่ามันมีอาการอย่างนั้นเท่านั้นหน่อ ไม่มีตัวใครผู้ทำอาการอย่างนั้นหน่อ

ที่นี้ส่วนที่มันละเอียดออกไปอีก ถ้าเผอิญว่าอาหารค่านั้นมันอร่อย มันจะรู้สึกอร่อย อร่อยหน่อ แล้วก็ความหมายแบ่งไปได้ ๒ ทิศทาง อร่อยหน่อ คือ กูอร่อยหน่อ ดีหน่อ อร่อยหน่อ ถ้าถูกต้องเป็นวิปัสสนา มันจะรู้สึก ว่า โอ นี่มันความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ระบบประสาท ชนิดที่เขาสมมติเรียกกันว่าอร่อยเท่านั้นหน่อ ไม่มีตัวตนแห่งความอร่อย ไม่มีตัวตนแห่งบุคคลผู้อร่อยเลย

ถ้าเผอิญว่าคำนี้มันไม่อร่อย คำนี้มันเร็วมาก มันไม่อร่อย จะพูดสั้น ๆ ว่าไม่อร่อยหน่อ เดียวก็เกิดโทษะ มีตัวตนผู้ไม่อร่อย แล้วเกิดโทษะ มันต้องเป็นว่า มันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ระบบประสาทที่ลิ้นโดยเฉพาะ อย่างที่เขาสมมติเรียกกันว่า ไม่อร่อยเท่านั้นหน่อ มันเป็นสักว่าความไม่อร่อยเท่านั้นหน่อ ดูเอาสิ ไม่มีกูผู้ไม่อร่อย แล้วโกรธ ปัญญามันรู้ว่า โอ นี่มันสักว่าความรู้สึกแก่ระบบประสาทอย่างที่เขาเรียก ๆ กันว่า ไม่อร่อย เท่านั้นหน่อ นั่นแหละคือ ปัญญาจักขุเห็นอยู่ เป็นวิปัสสนาอยู่

เมื่อรู้สึกว่าจะไม่อร่อย

เมื่อรู้สึกว่าจะอร่อยก็เหมือนกันแหละ มันสักว่า
ความรู้สึกตามธรรมชาติ รู้สึกเองตามธรรมชาติแก่ระบบ
ประสาท ในลักษณะที่เขาสมมติเรียกกันว่า ไม่อร่อย
หรืออร่อย เท่านั้นหนอ เรื่องมันก็พอ สำหรับที่จะเป็น
วิปัสสนา เมื่อหิบบ เมื่อกิน เมื่อเคี้ยว เมื่อรู้สึกอร่อย
หรือไม่อร่อย เป็นต้น

ฉะนั้น หนอ นั้นมันมีความหมายที่ติดได้ ถ้าให้
ชัดมันต้องว่า สักว่าอย่างนั้น เท่านั้นหนอ ถ้าไม่อย่าง
นั้นมันจะกลับตรงกันข้าม คือ มันจะเน้นลงไปอีกว่า
อร่อยหนอ ไม่อร่อยหนอ มันกลายเป็นมีตัวกู้อยู่หรือ
หรือผู้ไม่อร่อย ทุกเรื่องแหละ แล้วแต่ที่เราจะไปหนอ
กับอะไร กับอิริยาบถไหน เดิน ยืน นั่ง นอน นอนหนอ
นะ สักว่ามีอิริยาบถนอนเกิดอยู่แล้วเท่านั้นหนอ ไม่ใช่
นอน ไม่ใช่กูเป็นผู้นอน ไม่ใช่มีตัวตนแห่งการนอน

จะเดินจะยืน จะนั่ง จะนอน จะกิน จะอาบ จะ
ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทุกอย่างแหละ ถ้าจะใส่คำว่า
หนอแล้ว ก็ให้รู้ว่าความหมายอันนี้เขาต้องการจะบอก
ให้รู้ว่า มันเป็นสักว่าเท่านั้น หรือเช่นนั้น เท่านั้นหนอ
ถ้าอย่างนี้มันเป็นวิปัสสนาอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ ถึงกับ

ว่ามันอาจจะบรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ในอิริยาบถนั้น ๆ อยู่ก็ได้ เพราะว่าเป็นวิปัสสนา การดูและเห็น มันมีอยู่ที่ไหน เมื่อไร ในอิริยาบถไหน มันก็เกิดการบรรลุมรรคผลขึ้นได้ในอิริยาบถนั้นที่นั่น และเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นเราทำให้ดี ๆ สิ ทำให้ถูก ๆ ให้ดี ๆ ให้มันเป็นวิปัสสนา คือ ดู และเห็น อยู่ด้วยปัญญาจักขุ หรือด้วยธรรมจักขุ ก็จะเป็นบรรลุธรรม บรรลุธรรมคือบรรลุมรรคผล

นี่คือความหมายของคำว่า วิปัสสนา ที่เรียกว่าเห็น ถ้าไม่เคยเรียนบาลีก็รู้ได้เถอะว่า คำว่า *วิปัสสนะ* มันแปลว่าเห็น คำว่า ดู นั้นอีกคำหนึ่ง ไม่ได้รวมอยู่ในคำนั้น แต่ว่าการเห็นมันมาจากการดู มันต้องมีการดู แล้วจึงมีการเห็น ถ้าดูด้วยตานัน้เขาเรียกว่า *โอสถิ* อะไรก็ ก็ตามเถอะ มันดูด้วยตา แต่เดี๋ยวนี้นมันไม่ใช่ดูด้วยตา แต่กำหนดด้วยสติ ก็เรียกว่า สติเอาปัญญามาสำหรับดู ถ้าปัญญาไม่มามันก็ไม่มีอะไรจะดู ไม่มีอะไรเอามาปัญญามันก็ไม่มา เพราะฉะนั้นเราเอาสติเป็นเครื่องขนส่ง ดึงเอาปัญญามา แล้วปัญญามันก็ดู ในทุก ๆ อิริยาบถที่เราประพฤติกระทำอยู่

สรุปความว่า ขอให้ปฏิบัติจนถึงขั้นที่มันเป็นวิปัสสนา เช่นว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ ก็ให้

มันถึงขั้นที่เป็นวิปัสสนา คือ รู้อยู่แก่ใจอย่างแจ่มชัด ว่า
 ใจ มันสักว่าอิริยาบถยก ย่างเหยียบ เท่านั้นหนอ ไม่มี
 ตัวกูผู้ยก ย่างเหยียบ เลย สักว่าเป็นกิริยาอาการของการ
 ยก ย่างเหยียบ เท่านั้นหนอ ก็ใช้ได้ นี่เรียกว่าวิปัสสนา
 คือ การเห็น

ดู-เห็น ธาตุ อายตนะ ชั้นที่ ๓

ที่นี้ก็มีเรื่องในปริยายอื่น ที่ว่าจะดูและเห็น โดย
 หลักพื้นฐานทั่วไปที่จะชักซ้อมไว้ตลอดเวลา ดูให้เห็น
 ดูให้เห็น นั้นมันเป็นปัญญาที่ดูและเห็น เช่นจะดูให้เห็นว่า
 ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ คืออะไร แล้วขึ้นมาเป็นนาม
 เป็นรูปอย่างไร ขึ้นมาเป็นอายตนะ ๖ อย่างไร ขึ้นมาเป็น
 เบญจขันธ์อย่างไร นี่ต้องดูจนเห็นเหมือนกันแหละ ต้องดู
 แบบวิปัสสนาจึงจะเห็น

ถ้าดูแบบธรรมดา ก็เปิดหนังสือตำราขึ้นมา ก็ดูว่า
 ใจ อย่างนี้เรียกว่าขันธ์ ๕ อย่างนี้เรียกว่า อายตนะ ๖
 อย่างนี้เรียกว่าธาตุ ๔ นั้นก็ดูตัวหนังสือก็เห็น แต่มัน
 ไม่เห็นตัวธรรมะ ฉะนั้นมันจะต้องทำอีกชั้นหนึ่ง คือ
 ด้วยหลักตาเสีย ปิดหนังสือเสียแล้วก็ดูว่ามันหมายความว่า
 ว่าอะไร มันมีตัวจริงอยู่ที่ไหน แต่ว่าพูดได้เลยนะ พูดได้

เลย ทั้งหมดทุกเรื่องมันอยู่ข้างในนี้ อยู่ข้างในร่างกาย ที่ยาววาหนึ่งนี่ทั้งนั้นแหละ ไปดูที่อื่นไม่มี แล้วก็ไม่มี ตัวจริง มันต้องดูเข้ามาในร่างกายที่ยาววาหนึ่งนี่

ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ลมมันอยู่ใน ร่างกายนี้อย่างไร นี่ข้อนี้นั้นละเอียดเกินไป อาจจะไม่ต้องดูก็ได้นะ แต่ถ้าดูก็ได้ มันเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ในร่างกายอย่างไร ตัวหนังสือมักจะเขียนไว้ไม่ค่อย ถูกเรื่องนักดอก ธาตุดิน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ธาตุน้ำ คือ เลือด หนอง ปัสสาวะ เหงื่อไคล น้ำเหลือง นี่ธาตุน้ำ แล้วก็ธาตุลม คือลมที่มันพัดขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ ธาตุไฟ คือความร้อน อย่างนี้ก็ได้อีก ดูตามตัวหนังสือ แล้วมันก็ดูไปที่ตัววัตถุ เช่นว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันตัว วัตถุ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำตา น้ำมูก เป็นตัววัตถุ ตัวลม ที่เรอเอ็กอ้ากอยู่ก็เป็นวัตถุ ที่นี้ไฟความร้อนที่ร้อนอยู่ที่ ร่างกายมันก็เป็นเรื่องของวัตถุ

ถ้าหลับตาดู เขาเห็นลึกลงไปถึงที่เขาเรียกว่า คุณสมบัติ คุณสมบัติ หรือคุณค่า หรือคุณสมบัติ ธาตุ ดิน เขาวามีคุณสมบัติ หรือมีกฎเกณฑ์ของมัน คือ มันจะ กินเนื้อที่ เนื้อ หนัง กระดูก เล็บ ฟัน อะไรก็ตาม มันเป็น ธาตุแข็ง แล้วมันก็กินเนื้อที่ หมายความว่า มันมีสภาพ

เป็นวัตถุ มีส่วนประกอบขึ้นมาตั้งแต่ว่าเป็นปรมาณู เป็นอนุ เป็นกลุ่มเป็นอะไรขึ้นมา จนเรียกว่ากลุ่มนี้มันแข็ง มันกินเนื้อที่ คุณสมบัติที่มันกินเนื้อที่ มันต้องการเนื้อที่ คือธาตุดิน

ถ้าอย่างนี้เราจะเห็นลึก เห็นลึกกว่าที่จะเห็นว่าเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั้นมันสมมติหรือบัญญัติ ไปเสียแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เราเห็นลึกละเอียดกว่านั้น เห็นว่า โอ พวกนี้มันมีกฎเกณฑ์ที่คุณสมบัติของมัน คือมันจะกินเนื้อที่เพราะมันแข็ง ทำให้ต้องการเนื้อที่ ถ้าเห็นอาการหรือสภาวะ ที่มันกินเนื้อที่ มันจะอยู่ในขนาดไหนระดับไหนก็ตาม มันกินเนื้อที่ นั้นแหละ คือ ธาตุดิน คือเราเห็นธาตุดิน

ที่นี้ธาตุน้ำ คือ คุณสมบัติ หรือลักษณะ ที่มันเกาะกันไว้ เกาะกันอยู่ ซึ่งมันละเอียดมาก ธาตุน้ำมีคุณสมบัติ คือมันจะยึดกันไว้ คุณสมบัติอันนั้นต้องดูด้วยปัญญา จึงจะเห็นว่ามันยึดกันไว้ ถ้ามันไม่มีธาตุน้ำ เป็นเครื่องยึดกันไว้แล้ว ส่วนที่มันเป็นของแข็งมันก็จะกระจาย เพราะฉะนั้นมีธาตุน้ำ เข้าไปยึดสิ่งเหล่านั้นให้ติดกัน อยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นเหมือนกับกลุ่มหนึ่ง กอหนึ่ง นี้ อย่างต้นไม้ที่มันเป็นใบเป็นต้นเป็นอะไรอยู่ได้ เพราะ

มันมีธาตุน้ำเป็นเครื่องยึด ยึดปริมาณ ยึดอณูเหล่านั้น
ไม่ให้จากกัน

ดูที่ตัวน้ำนั่นเอง มันมีลักษณะที่มันจะรวมกัน
อยู่เรื่อย น้ำนี้มันจะมีลักษณะสำหรับจะรวมกันอยู่เรื่อย
ถ้าว่าไม่มีอะไรมาบีบอัดหรือแล้ว มันจะรวมตัวกัน
อยู่เรื่อย ถ้ามีอะไรมาแทรกลงไป มันก็แยกตัวให้ เพราะ
มันสู้ไม่ได้ แต่พอยกสิ่งนั้นขึ้นเสีย มันก็จะกลับรวมตัวกัน
อย่างเดิม อากาศที่มันเกาะกุมกันอย่างนี้เขาเรียกว่า
ธาตุน้ำ ไม่ใช่ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำมูก น้ำตา น้ำลาย
ไม่ใช่ นั่นมันเป็นเรื่องสมมติของส่วนต่างๆ ที่มันมีลักษณะ
อย่างนั้นแล้วเป็นอยู่ในร่างกายลักษณะอย่างนั้นเรียกว่า
เห็นหยาบเกินไป ไม่ใช่เห็นด้วยปัญญา

ถ้าจะพูดทางวัตถุของธาตุน้ำเกาะกุมกัน เหมือน
กับว่า เราผสมปูนกับทราย ถ้าเราไม่ใส่น้ำมันไม่มีทาง
จะเกาะกันเลย ถ้าเราเอาทรายกับปูนมาผสมกัน แล้วเรา
ใส่น้ำลงไปด้วย แล้วมันเกาะกันแข็งเป็นคอนกรีต

นี่เรียกว่า สิ่งที่ทำให้มันเกาะกุมกันเข้านั้นเรียก
ว่า ธาตุน้ำ ในร่างกายนี้มี ถ้าไม่มีอันนี้เสียแล้ว กระจาย
ออกไปหมด กระจายออกเป็นปริมาณหมด ส่วนที่เป็น
ธาตุน้ำมันทำให้เกาะกุม—เกาะกุมกันอยู่เป็นสัดเป็นส่วน

แล้วก็ทำหน้าที่ได้ ร่างกายเป็นร่างกายอยู่ได้ เพราะการเกาะกุม หรือเกาะยึดของธาตุน้ำ คือว่าประมวลธาตุดิน ให้มันยังเกาะกุมกันอยู่ได้ เป็นรูปร่าง เป็นคน เป็นส่วนแห่งร่างกาย หรือเรียกว่าเป็นร่างกาย

ที่นี้ ธาตุไฟ ก็คือ ความเผาไหม้ เผาไหม้ให้เปลี่ยนไป คุณสมบัติสำหรับจะเผาไหม้ให้มันไหม้ไป มันสูญญไป แล้วมันมีอะไรเข้ามาแทน เช่นไฟที่มันย่อยอาหาร ก็เรียกว่า ธาตุไฟย่อยอาหารมันเผาไหม้ มันให้เกิดสิ่งอื่นขึ้นมาแทน จะเรียกว่า ความร้อน ก็ได้ แต่เนื้อแท้ความหมายของมันแท้ ๆ คือ ความเผาไหม้ เป็นอนุณภูมิ ขนาดต่าง ๆ กัน ล้วนแต่เผาไหม้ไปตามขนาดของมัน การที่ทำให้ปริมาณหนึ่งหายไป อันหนึ่งเกิดมาแทนนี้ เรียกว่ามันเผาไหม้

ฉะนั้น ในร่างกายนี้มีการเผาไหม้อยู่เรื่อย แต่เรามองไม่เห็นเพราะเราไม่ได้เรียนไม่ได้ศึกษา เพราะเราไม่ได้ศึกษากันทางนั้น ว่ามันมีการเผาไหม้อยู่ตลอดเวลา คือเซลล์ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายนี้ มันมีการเปลี่ยนแปลงด้วยการที่มีการเผาไหม้ มีธาตุไฟเผาไหม้ จะเรียกว่า ธาตุไฟทำกายให้อุ่น ธาตุไฟทำให้ย่อยอาหาร ธาตุไฟทำให้กระวนกระวาย แล้วแต่ที่ตัวหนังสือเขียนไว้ แต่

มันไปรวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า คุณสมบัติที่เผาไหม้ ดูให้
เห็น สิ

ที่นี้ ธาตุลม มีคุณสมบัติคือ เคลื่อน เคลื่อนไหว
มันต้องมีการเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้นอาการเคลื่อนไหว
นั้นเขาเรียกว่า ธาตุลม มันต้องไปอยู่ในรูปที่เคลื่อนไหว
ได้ คือกลายเป็นแก๊สอะไรขึ้นมา มันจึงเคลื่อนไหวไปได้
ส่วนที่เป็นแก๊สมันก็ระเหย มันเคลื่อนไหว ฉะนั้น ร่างกาย
ของเรามีการระเหย มีการเคลื่อนไหว อยู่ทุก ๆ เซลล์ทุก ๆ
อณูทุก ๆ ปริมาณ คุณสมบัติที่ไหวที่เคลื่อนไหวไป นี้
สำคัญมากที่ทำให้เปลี่ยนแปลงได้ ให้เกิดความเปลี่ยนแปลง
ที่เรียกว่า เจริญได้ เสื่อมได้ อะไรได้

ถ้าเห็นอย่างนี้ ดูเข้าไปที่ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็น
ส่วนประกอบของร่างกายเห็นคุณสมบัติ ๔ อย่างนี้ ก็
เรียกว่า เห็นธาตุทั้ง ๔ ทำสมาธิที่ไหน ตรงไหน เมื่อไร
ก็ดูธาตุทั้ง ๔ ในลักษณะอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ก็ได้
เหมือนกัน

ที่นี้ ธาตุ ๔ มันก็รวมกันเข้าเป็นเนื้อหนังมังสา
หรือเป็นระบบประสาท หรือเป็นอะไรที่จะมาเป็นระบบตา
ระบบหู ระบบจมูก ระบบลิ้น ระบบกาย ระบบใจ นี้ก็
เป็นระบบ ๆ ไป นี่มันเป็นอายตนะ

ที่มันเป็นร่างกาย มันก็เป็นส่วนร่างกาย เช่นเนื้อ
ลูกตา หรือเส้นประสาทที่อยู่ในตา มันมีลูกตา มีประสาท
ตา มันก็เป็นโอกาสให้เกิดวิญญานธาตุ ที่จะทำหน้าที่
ขึ้นทางตา นี่ก็เป็นธาตุอีกธาตุหนึ่ง คือ ธาตุวิญญาน

แล้วก็เห็นว่า ทั้งหมดนี้ ทั้งดิน น้ำ ลม ไฟ และ
วิญญานนั้น ต้องมีที่ว่างให้มันอยู่ ถ้าไม่มีที่ว่างมันจะ
เกิดขึ้นมาได้อย่างไร เพราะฉะนั้นความว่างนี่ก็เป็นธาตุ
อากาศ เรียกว่า อากาศธาตุ เป็นที่ว่างสำหรับให้ธาตุดิน
น้ำ ลม ไฟ ธาตุวิญญาน อะไรจับกลุ่มกันทำงานทำ
หน้าที่ได้ จนกระทั่งมีระบบตา ระบบหู ระบบจมูก
ระบบอะไรต่าง ๆ ทุก ๆ ระบบนี้ เรียกว่าเราเห็นอายตนะ
เมื่อเห็นธาตุแล้วจึงเห็นอายตนะ

ธาตุ ชั้นที่ อายตนะสัมพันธ์กัน

จนเกิด เวทนา ภพ ชาติ

ที่นี้ ก็เห็นต่อไปถึงกับว่า เมื่อมันทำงานสัมพันธ์
กัน เมื่อตาทำหน้าที่ตาก็เรียกว่า รูปธรรมคือ ตาเกิดขึ้น
แล้วก็มี การติดต่อกับรูปธรรมข้างนอก คือ รูป แล้วก็เกิด
วิญญานทางตา นี้เรียกว่า ผัสสะ มีผัสสะแล้ว มีเวทนา
ถ้ามีเวทนาจึงต้องมีตัณหา มีอุปาทาน มีภพ มีชาติ

เมื่อ ตา หู เป็นต้น มันทำงาน ก็เรียกว่า รูปขันธ์
เกิดแล้ว พอสัมผัสแล้วเกิดเวทนา ก็เวทนาขันธ์เกิดแล้ว
หรือว่าเมื่อตากับรูป เป็นต้น ถึงกัน ก็เกิดรูปขันธ์แล้ว
แล้วก็เกิดวิญญาณขันธ์ทางตา วิญญาณขันธ์ทางหู
วิญญาณขันธ์ทางจมูก เป็นต้น นี่เห็นวิญญาณนั้น นี่ต้อง
เห็นด้วยปัญญาจักขุทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่เห็นจากตัวหนังสือ

พอเกิดเวทนา แล้วก็เวทนาขันธ์เกิดแล้ว มีการ
กำหนดเวทนาขันธ์ว่าเป็นอย่างไร อย่างนี้สัญญาขันธ์เกิด
แล้ว กำหนดลงไปอย่างไรด้วยสัญญานั้นแล้ว มันก็เกิด
ความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนั้นขึ้นมา ก็เรียก
ว่า สังขารขันธ์เกิดแล้ว

มันครบเห็นไหม? รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญา-
ขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ขันธ์ ๕ เกิดครบแล้วใน
ร่างกาย ที่ยังมีชีวิตยังเป็น ๆ อยู่ มีระบบ ๖ คือตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับอารมณ์ภายนอก คือรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แล้วปรุงแต่ง
ไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มันก็ครบเป็น ๕ คือ
รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณ-
ขันธ์ เรานั่งกำหนดดูอยู่อย่างนี้ก็เรียกว่า เห็นขันธ์ ๕

ทีนี้จะดูขันธ์ ๕ ในแง่ไหนก็ดูไปสิ ในแง่ที่มันไม่

เที่ยง ก็ดูไปสิ ว่ามันปรุงขึ้นมาอย่างไร แต่ก่อนนี้มันไม่มี
เดี๋ยวนี้มันมี แล้วมันเปลี่ยนไปอย่างไร แล้วมันยุ่งยาก
ลำบากในการบริหาร ทำความทุกข์ให้แก่บุคคลผู้เข้า
ไปยึดถือ นี่ก็เรียกว่า ชันธ & มันเป็นทุกข์ แล้วชันธ &
นั้นมันสักว่าการปรุงแต่งอย่างนี้เท่านั้นแหละ เพราะ
ฉะนั้นชันธ & ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตน
ไม่ใช่กูไม่ใช่ของกู นี่ดูชันธ &

นี่เรียกว่า ความรู้หรือปัญญา ต่อสภาวะธรรมที่มี
อยู่ตามธรรมชาติ เราดู แล้วเห็น ไม่ใช่อ่านหนังสือแล้ว
จดไว้ หรืออ่านหนังสือแล้วจำได้ ไม่ใช่อย่างนั้น อันนั้น
มันเป็นเรื่องวัตถุเกินไป ที่นี้มาดูตามวิธีที่ท่านมีให้ดู เนะ
ไว้ให้ดู สอนให้ดู จนเห็นว่ามันเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ
อย่างไร เป็นอายตนะ ๖ อย่างไร กระทั่งว่าเป็นชันธ
& อย่างไร ดู ๆ ดู หลับตาก็เห็น ยิงหลับตาก็เห็น
อย่างนี้ก็เรียกว่า วิปัสสนา เหมือนกัน เพราะว่าดูและเห็น
ดูและเห็น จนเห็นว่า ธาตุ ๔ เป็นอย่างไร อายตนะ ๖
เป็นอย่างไร ชันธ & เป็นอย่างไร ที่นี้ก็จะเห็นกลุ่มกิเลส
ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ และทุกข์ เป็นทุกข์อย่างไร
ก็เห็นหมด

ถ้าเห็นด้วยหลับตาแล้วนั้นแหละคือ วิปัสสนา

เพราะว่าจิตใจวิญญาณที่ประกอบอยู่ด้วยปัญญา มันเป็นผู้ดูและผู้เห็น ฉะนั้นเราเอาจิตนี้มาอบรม คือทำให้มีการอบรมอยู่ด้วยปัญญา คือ เห็นอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป มันก็มีปัญญาเป็นทรัพย์สินสมบัติของจิต ที่นี้ต่อไปข้างหน้า มันจะไปมีเรื่องอะไร มันก็จะได้ใช้ปัญญาเหล่านั้นแหละ ทรัพย์สินสมบัติที่มีไว้คือ ปัญญาความรู้พื้นฐานทั่วไป มันมีไว้เป็นทรัพย์สินสมบัติ ที่เมื่อเกิดปัญหาอะไรขึ้นมา นี้มันจะออกไปช่วย โดยสติมันจะพาไป มันจะไปมีเรื่องที่ไหน เมื่อไรก็ตามใจเถอะ สติมันจะพาปัญญาที่เราอบรมไว้ ตลอดเวลานี้ มาจัดการกับปัญหาเหล่านี้ คือ ให้รู้ตามที่เป็นจริงว่า ไม่ใช่ตัวตน ก็เลยไม่ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน ก็เลยเกิดไม่ได้ ก็ไม่มีความทุกข์

เช่นว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ นี้ มันมีสติปัญญามาให้รู้ว่า โอ นี่มันสักว่าอริยาบถ อย่าง เขี่ยบเท่านั้น ไม่มีตัวตน เพราะว่าได้ศึกษาเรื่องขันธ เรื่องธาตุ เรื่องอายตนะ มาพอสมควรแล้วว่า โอ มันไม่มีตัวตน เดี่ยวนี้ร่างกายมันก็ทำอาการได้ดี ยก อย่าง เขี่ยบ ยก อย่าง เขี่ยบ หรือว่าเดิน หรือนอน หรือกิน หรือเคี้ยวหนอ ๆ ให้มันสักว่าอย่างนั้นเท่านั้นหนอ สักว่าอย่างนั้นเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวกู ไม่มีตัวตน ที่จะเป็นเจ้าของการ

กระทำเหล่านั้น นั่นแหละคือ วิปัสสนา ดู และ เห็น

ดูให้เห็น นาม - รูป เป็นที่ตั้งของกิเลส

ที่นี้ถ้ามันเกิดเรื่องจะเอาเป็นเอาตายกัน ยิ่งจำเป็นมาก ที่จะต้องมีวิปัสสนารวดเร็วทันที คือว่าตามันเห็นรูปที่เป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ตาที่เห็นรูปน่ารักหรือน่าเกลียดก็ตามมันต้องมีวิปัสสนาที่แท้จริง มากพอรวดเร็ว ด้วยสติมาเห็น มาเห็นด้วยปัญญาในขณะนั้นว่า โอ มันสักว่า... เท่านั้นหนอนี้ สักว่ารูปเท่านั้นหมด สักว่ารูปที่เขาสมมติบัญญัติเรียกกันว่ารูปผู้หญิงเท่านั้นหนอ ถ้ามันมีลักษณะสวย มันก็บอกว่า โอ มันก็มีลักษณะชนิดที่เขาสมมติเรียกกันว่าสวยเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลอะไรที่จะเอาเป็นตัวตนได้ มันก็ไม่เกิดกิเลส เช่นความรักความกำหนัด เป็นต้น มันก็จะรู้สึก ว่า โอ สักว่ารูปอันหนึ่งเท่านั้นหนอ ตามที่เขาสมมติบัญญัติกันว่ารูปหญิง หรือรูปชาย ตามที่เขาสมมติกับบัญญัติกัน ว่าสวยหรือไม่สวย เท่านั้นหนอ

คำว่า หนอ นั้นมันมีลักษณะไปในทางเห็นความจริง เป็นเรื่องทำให้ว่าง ให้ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ คือมีลักษณะทำลายความโง่ ทำลายสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ถ้ามันหนอถูกต้อง ถ้ามันหนอไม่ถูกต้อง

มันจะตรงกันข้าม มันจะมากลายเป็นมีตัวมีตนที่จะเอา
จะเป็นจะได้ อย่างนี้แล้วล้มละลายหมดแหละ เพราะ
มันผิดความหมายของคำว่า หนอ

ฉะนั้น วิปัสสนาที่ทำไว้ ผึก ๆ ไว้เป็นทรัพย์สมบัติ
เป็นทุนรอน เป็นเดิมพัน เป็นอะไรนั้น ต้องมีอยู่มากพอ
แหละ พอเกิดเรื่องอะไรขึ้น จะได้เอามาใช้ได้ทันได้พอ
เมื่อตาเห็นรูปสวยหรือไม่สวย เมื่อหูได้ฟังเสียงไพเราะ
หรือไม่ไพเราะ เมื่อจมูกได้กลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็น เมื่อ
ลิ้นได้สัมผัสรสอร่อยหรือไม่อร่อย เมื่อกายได้สัมผัส
นิ่มนวลหรือหยาบกระด้าง เมื่อจิตได้รับอารมณ์ที่น่า
พอใจหรือไม่พอใจ ปัญญาหรือวิปัสสนามันจะวิ่งมา
ทัน วิ่งมาได้ทันสำหรับจะไม่ไปหลงรักรูปที่น่ารัก หรือ
เกลียดรูปที่น่าเกลียด ไม่ไปหลงรักเสียงที่ไพเราะ แล้วไป
เกลียดเสียงที่ไม่ไพเราะ ซึ่งมันเป็นของที่มีประจำอยู่
ทุกวัน ๆ แก่ทุกคน

คนใจไม่รู้จะไร รูปน่ารักมามันก็รู้สึกรักทันที
ห้ามไม่ทัน การปรุงแต่งมันเร็วมากห้ามไม่ทัน เพราะว่า
คนนั้นไม่มีวิปัสสนา ไม่มีปัญญา เรียกว่า ไม่มีความรู้
เรื่องเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติเอาเสียเลย เขาไม่มีวิปัสสนา
หมายความว่าอย่างนั้น เพราะฉะนั้นมันก็หลงรักรูปที่

น่ารัก หลงเกลียดรูปที่น่าเกลียด หลงรักเสียงที่ไพเราะ
 หลงเกลียดเสียงที่ไม่ไพเราะ หลงรักกลิ่นหอมเกลียดกลิ่น
 เหม็น หลงรักรสอร่อยเกลียดรสที่ไม่อร่อย หลงใหลสัมผัส
 ที่นิ่มนวลเกลียดขังสัมผัสที่กระด้าง เพราะปัญญามัน
 ไม่พอ เพราะวิปัสสนา มันไม่เห็น

ตอนนี้ไม่มีจิตที่ประกอบด้วยปัญญา ที่เป็นวิปัส-
 สนา แล้วเห็นว่ามันสักว่าอย่างนี้เท่านั้นหนอ มันสักว่า
 รูปตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ แต่เป็นชนิดที่เขาสมมติ
 เรียกกันว่าสวย หรือเป็นชนิดที่เขาสมมติเรียกกันว่าไม่สวย
 นี่เป็นบัญญัติทางภาษา ซึ่งใคร ๆ ทุกคนก็บัญญัติเหมือน
 กัน เสียงที่ไพเราะ เสียงที่ไม่ไพเราะ กลิ่นที่หอม กลิ่น
 ที่เหม็น

สิ่งทั้ง ๖ หมู่ ๖ กลุ่มนี้มันมีอยู่ทั่วไปเป็นประจำ
 ทั้งวันทั้งคืนทั้งเดือนทั้งปี แล้วมันก็จะเข้ามาสัมผัสกับเรา
 ‘กับเรา’ นี้มันคำสมมติว่า “เรา” นะ คือมาสัมผัสกับ
 นามรูปอันนี้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
 ทางใจ มาสัมผัสนามรูปนี้ แต่เราเรียกว่า “เรา” เราพูด
 ภาษาชาวบ้านสมมติว่า เรา

ฉะนั้น เราในที่นี้มันก็ไม่มีตัวเรา วิปัสสนานั่น
 แลจะช่วยให้เห็นว่าไม่มีตัวเรา แต่เราก็สมมติพูดเรียก

กันตามภาษาคนทั่วไปว่า เรา ที่จริงคำว่า เรา นั้นเป็น
 คำแทนชื่อของนามและรูป ที่ยังมีชีวิตเป็น ๆ ยังประชุม
 กุมกันอยู่ ยังทำอะไรได้ตามแบบของนามรูป ถ้าเรา
 เห็นทั้งหมดนี้ เราก็โอ มันดีกว่านามและรูปเท่านั้นหนอ
 ไม่มีตัวเรา นามคือจิต ธาตุที่เป็นจิต รูป คือ ธาตุที่เป็น
 วัตถุ มันลึกแต่ว่าธาตุที่เป็นวัตถุ และธาตุที่เป็นนาม
 นี้รวมกันอยู่ ทำงานกันอยู่ ไม่มีเรา ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวกู
 ไม่มีของกู ถ้ามีวิปัสสนามันจะรู้สึกอย่างนี้ คือเห็นอย่างนี้

ถ้าไม่มีวิปัสสนามันก็เห็นตามแบบกิเลส อวิชชา
 ความโง่ ความหลง ก็เป็นมีตัวเรา มีตัวตนแห่งความ
 สวยงาม ตัวตนแห่งความไม่สวยงาม ตัวตนแห่งความ
 ไพเราะ ตัวตนแห่งความไม่ไพเราะ เป็นต้น แล้วมันก็
 หลงรักในส่วนที่ชวนให้รัก ก็หลงเกลียดหรือโกรธ ในสิ่ง
 ที่ชวนให้เกลียดให้โกรธ ก็คือ ปุณฺณคนธรรมาดาที่มี
 ความทุกข์ ไม่มีวิปัสสนาเลย

ดูและเห็นถูกต้องจะไม่หลงผิด

แต่ถ้าเขามีความรู้ชนิดนี้ ดู และ เห็น ดู และเห็น
 ดู และเห็น เป็นความรู้ที่อยู่เต็มที คนนั้นมีวิปัสสนา คนนั้น
 จะไม่หลงอะไรชนิดที่ทำให้เกิด ปรุงแต่งเป็นความทุกข์

ขึ้นมาในจิตใจ ตลอดชีวิตเลย ก็รอดตัว รอดตัวเพราะ
เห็นอย่างถูกต้อง อย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง ถูกต้อง โดย
ประจักษ์ หลงไม่ได้อีกต่อไป

นี่คนเรามันมีปัญหาเท่านี้ เพราะว่าเกิดมาจาก
ท้องแม่ มันก็แต่สิ่งที่ชวนให้หลงทั้งนั้นแหละ ไม่มีสิ่ง
ที่ชวนให้รู้แจ้งตามที่เป็นจริงว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
พอเกิดมาจากท้องแม่ ก็มีสิ่งแวดล้อมมาชวนให้หลง
นั้นน่ารัก นี่ไม่น่ารัก นั้นน่าเกลียด นี้ น่ากลัว นี่ของเรา
นี่ของแก นี่ของฉัน อะไรมันมีแต่ทำให้โง่ จนเติบโตขึ้นมา
มันก็เป็นคนโง่ เป็นปุถุชนคนโง่

ถ้าโชคดี ได้มาฟังคำสั่งสอนของพระอรียเจ้านี้
จึงจะมีโอกาสฝึกจิตใจกันเสียใหม่ ให้มีการดูแล้วมี
การเห็นก็เรียกว่ามีความรู้เรื่อง เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ
เข้ามา มันไม่มีมาแต่ในท้อง แล้วคลอดออกมาจากท้องแม่
แล้วมันก็ยังไม่มีแล้วกลับมีสิ่งที่ทำให้เห็นผิด หลงผิด
เข้าใจผิด ในทางที่จะเป็นทุกข์

ความทุกข์มันก็ตีเหมือนกันแหละ คือมันกัดเอา
เจ็บปวด มันทำให้คิดกันเสียใหม่ ความทุกข์นั้นทำให้
คนฉลาด ความทุกข์ทำให้คนหาที่พึ่งที่จะดับทุกข์ ความ
ทุกข์มันก็มีดีอย่างนี้

ในพระบาลีมีช้ดว่า ความทุกข์เป็นเหตุให้เกิด
 ศรัทธา ศรัทธาเป็นเหตุ เป็นเหตุให้เชื่อและปฏิบัติตาม
 จนกระทั่งว่ารู้ จนกระทั่งว่าดับทุกข์ได้ เพราะมันมีความ
 ทุกข์บีบคั้น แต่ถ้าคนโง่ ไม่รู้สึกถึงความทุกข์บีบคั้น จะ
 เอาไปตามแบบของความทุกข์เรื่อยไป แต่ถ้าเขาเป็น
 คนฉลาด เขาจะรู้ว่า นี่เป็นความบีบคั้น เราจะต้องเอาชนะ
 ให้ได้ คือว่าเราจะต้องทำให้มันบีบคั้นเราไม่ได้ นั่นแหละ
 ถ้าเราได้รับความรู้ชนิดนั้นมา มันก็บีบคั้นเราไม่ได้ ความรู้
 ชนิดนั้นเขาเรียกว่า วิปัสสนา

ท่านทั้งหลายที่จะทำตนเป็นวิปัสสนาจารย์ ขอให้
 มีวิปัสสนา ขอให้มีความที่แท้จริง อย่ามีความที่
 ใช้อะไรไม่ได้ ขอให้มีความที่ประพุดติกระทำถูกต้อง
 หมด ในทุกสิ่งที่มีมันจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับคนเรา ก็เรียกว่า
 เป็นมนุษย์ที่ดีกว่าธรรมดา คือ เป็นมนุษย์ที่มีใช้ปุถุชน
 เขาเรียกว่า พระอริยเจ้า คือ ประเสริฐ ประเสริฐอย่างไร
 ประเสริฐกว่าคนธรรมดา คนธรรมดามีแต่จะโง่และเป็น
 ทุกข์ เพราะไม่มีวิปัสสนา อริยบุคคลไม่โง่ไม่เป็นทุกข์
 เพราะว่ามีวิปัสสนา เอาไปใคร่ครวญดูให้ดีเถอะ ให้พบ
 คุณค่า หรือความหมายอันแท้จริงของคำว่า วิปัสสนา
 คือ ดู เห็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไม่หลอก

เราได้อีกต่อไป

วันนี้ผมไม่พูดอะไรมากไปกว่าอธิบายคำว่า ดู และ เห็น กล่าวว่าจะไม่เข้าใจคำว่า ดู และ เห็น อย่างเพียงพอ แล้วกลับไป เมื่อคืนนี้ก็พูดถึงหลักเกณฑ์อันใหญ่ที่ว่าดูแล้วเห็น เป็นวิปัสสนา ที่วันนี้ก็อธิบายความหมายของคำว่า ดู ของคำว่า เห็น ให้มันชัดเจนออกไปอีก

ที่จริงมันยังมีอีกมาก แต่ประมวลเอามาแต่สาระแก่นสารของเรื่อง แล้วก็เอามาพูด เพื่อให้เข้าใจคำว่า เห็นเท่านั้น รวมทั้งคำว่า ดู ด้วย ถ้าไม่ดูมันก็ไม่เห็น ฉะนั้นต้องดู แล้วคำว่า ว่าดูก็ต้องดูให้เป็น ดูให้ถูกต้องตามวิถีทางของการดู ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่เห็น

เพราะฉะนั้น ขอให้ทำวิปัสสนานั้น ให้เป็นวิปัสสนาเถอะ มันจะเป็นการดูที่ถูกต้อง แล้วก็เห็น แล้วก็แก้ปัญหาของมนุษย์ได้ ปัญหาของเราก็แก้ได้ ปัญหาของเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็แก้ได้ ด้วยเหตุเพียงว่าดูและเห็น มีธรรมจักขุ มีปัญญาจักขุ ดูแล้วเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง ฝึกดูสิ่งทั้งปวงไว้เป็นนิสัย พอมันเกิดปัญหามาจากสิ่งใด ๆ ก็ดูสิ่งนั้นให้มันกระจุกไปเลย ให้มันแตกสลายกระจุกกระจายไป ไม่เกิดความทุกข์ขึ้นแก่เราได้ นี่เรื่องมันมีอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหน้าที่ที่เราจะต้องทำมัน

มืออย่างนี้

ฉะนั้น ขอให้ทุก ๆ ท่าน ทำวิปัสสนาให้เป็น
วิปัสสนา และใช้วิปัสสนาให้เป็นประโยชน์ สัมกับความ-
หมายของคำว่า วิปัสสนา คือลึ้มหูลึ้มตา เป็นพุทธบริษัท
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็น
เจ้าของระบบวิปัสสนาชนิดนี้ วิปัสสนาชนิดอื่นของพวก
อื่นก็มี เราไม่ต้องพูดดอก เพราะมันมีความหมายอย่าง
อื่น ไม่ต้องพูด ไม่ต้องเอามาพูดให้เสียเวลา เราจะมี
วิปัสสนาของพระพุทธรูปเจ้านี้ ที่มันจะดับทุกข์ ตัดกิเลส
ตัดความทุกข์ได้ ไม่ให้เวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์อีกต่อไป

ขอให้สำเร็จประโยชน์ตามนี้ ขอให้ศึกษาราย
ละเอียดอื่น ๆ มาประกอบกันเข้าให้สมบูรณ์ คงจะมี
ความรู้ความสามารถ สร้างสรรค์วิปัสสนาอันแท้จริงขึ้น
มาได้ ในเวลาอันสมควร

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้เพียงเท่านี้ แล้วก็
ขอแสดงความหวังตามเคย ว่าท่านทั้งหลายจะมีความ
เข้าใจอันถูกต้อง มีความเชื่อ มีความกล้าหาญ มีความ
เสียสละอันเพียงพอ ที่จะดำเนินกิจอันเป็นหน้าที่ของตน
ให้สำเร็จประโยชน์ มีความก้าวหน้าในหนทางแห่งพระ-
ศาสนาอยู่ทุกทิพาราตริกกาลเทอญ

การทำสมาธิวิปัสสนา
เรื่อง
สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ
พุทธทาสภิกขุ

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา สุราษฎร์ธานี



พุทธศาสนา คือ วิชา หรือระเบียบปฏิบัติเพื่อให้
รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ที่ว่ารู้อะไรเป็นอะไรนั้น คือ รู้ทุกสิ่ง
ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัตว์หลงไปในสิ่งที่เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็เพราะอำนาจของอุปาทาน
จึงได้ติดแน่นอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ไตรสิกขาเป็นวิธีปฏิบัติ
สำหรับจะให้ตัดอุปาทานได้ และในที่สุดบอกว่า ชันธห้า
หรือส่วน ๕ ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลกนี้เองเป็น
ที่ตั้งที่เกาะของอุปาทาน.

ฉะนั้น เราจะต้องศึกษาให้รู้จักตัวชันธห้า หรือโลก
ทั้งสิ้นนี้ ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริง จึงจะเกิดความรู้แจ้ง
แทงตลอดชนิดที่เป็นญาณทัสสนะ ทำการปล่อยวาง
หลุดพ้นได้

ด้วยหลักปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ท่านได้วางวิธีปฏิบัติอย่าง
ที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว คือ ศิล การปรับปรุงในเรื่องกาย-
วาจาให้ดี แล้วก็ดำเนินสมาธิ คือ รวบรวมกำลังใจให้
เป็นที่ปรับปรุงให้เหมาะสมที่จะทำการงานทางจิต ต่อ
จากนั้นก็ดำเนินการพิจารณาที่เป็นตัวปัญญา

เกี่ยวกับปัญญานี้ขอบอกให้ทราบเป็นพิเศษอีกว่า
เรายังมีโชคดีที่ว่า โดยธรรมชาติแล้วปัญหาต่างๆ ที่
เข้าไปสะสมอยู่ในใจของคนเรานั้น เมื่อมากเข้ามาเข้า
พร้อมด้วยมีการศึกษาอยู่เป็นชีวิตประจำวันเรื่อยมา
พอมาถึงวันดีคืนดี โอกาสหนึ่ง คำตอบอาจจะออกมา
เองได้ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ หรือขณะที่จิตมีลักษณะ
อย่างที่เราเรียกว่า *กมุทนิโย* คือ ควรแก่การงานทางจิต

ในที่นี้ อยากจะบอกให้ทราบต่อไปถึงข้อที่ว่า การ
ที่จิตเป็นสมาธินั้น มิได้หมายความว่า จะต้องมีการลงมือ
ฝึกตามแบบตามพิธีรีตอง ให้ตรงตามเทคนิคในเรื่องนั้น
โดยตรงอย่างเดียวก็น่าไม่ โดยที่แท้แล้ว สมาธิอาจจะมิได้
โดยทางตรง ตามธรรมชาติ ซึ่งปราศจากเทคนิคใด ๆ
ที่มนุษย์กำหนดขึ้น อีกส่วนหนึ่งด้วย เราจึงได้สมาธิ
เป็น ๒ ทาง คือ สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง

และ สมาธิที่เกิดมาจากการปฏิบัติบำเพ็ญตามวิธีที่เป็นเทคนิคโดยเฉพาะนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง.

ในกรณีที่เราประสงค์เพื่อความไม่ทุกข์นั้น สมาธิอย่างไหนก็มีผลอย่างเดียวกัน คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็นำไปใช้พิจารณา หรือกล่าวอีกทีก็คือ การพิจารณาในชั้นลึกจะดำเนินไปได้โดยง่าย ด้วยตัวมันเอง ดังนี้ก็ได้

สมาธิ ๒ ทาง

แต่มีข้อควรสังเกตอย่างหนึ่งว่า สมาธิที่เกิดตามธรรมชาตินั้น มักจะพอเหมาะพอสมแก่กำลังของปัญญาที่จะทำการพิจารณา ส่วนสมาธิที่เกิดตามวิธีของการบำเพ็ญเป็นเทคนิคโดยเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป หมายความว่า เหลือใช้ และยังเป็นเหตุให้คนหลงติดชะงัก พอใจแต่เพียงแค่นั้นก็ได้ เพราะว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิเต็มทีนั้น ย่อมเป็นความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสบายชนิดหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความพอใจจนถึงกับหลงติด หรือหลงเหมาเอาเป็นมรรคผลไปเสียเลยก็ได้

โดยเหตุนี้ สมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติ ที่พอ

เหมาะสมกับการใช้พิจารณานั้น จึงไม่เสียหลาย ไม่เสียเปรียบอะไรกันกับสมาธิที่ฝึกตามแบบวิธีเทคนิคนัก ถ้ารู้จักบังคับประคองทำให้เกิดให้มี และให้เป็นไปด้วยดีได้

ข้อความต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกเอง มีเล่าถึงแต่เรื่องการบรรลุธรรมผลทุกชั้น ตามวิธีธรรมชาติ ในที่เฉพาะพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเอง หรือในที่ต่อหน้าผู้สั่งสอนคนอื่น ๆ ก็มี โดยไม่ได้ไปเข้าป่า นั่งตั้งความเพียรอย่างมีพิธีรีตอง กำหนดอะไรต่าง ๆ ตามวิธีเทคนิคอย่างในคัมภีร์ที่แต่งใหม่ ๆ ชั้นหลังเหล่านั้นเลย โดยเฉพาะในกรณีแห่งการบรรลุอรหัตตผลของภิกษุปัญจวัคคีย์ หรือชฎิล ๑๐๐๐ รูป ด้วยการฟังอนัตตลักขณสูตร และอาทิตตปริยายสูตร แล้วจะยิ่งเห็นว่าไม่มีการพยายามตามทางเทคนิคใด ๆ เลย เป็นการเห็นแจ้งแทงตลอด ตามวิธีของธรรมชาติแท้ ๆ

นี่เป็นตัวอย่างที่ทำให้เราเข้าใจได้ดี หรือเป็นเหตุผลได้ดีว่า สมาธิตามธรรมชาตินั้น ย่อมรวมอยู่ในความพยายามเพื่อจะเข้าใจแจ่มแจ้ง และต้องมีอยู่ในขณะที่มีความเห็นอันแจ่มแจ้งติดแน่นแนบแน่นอยู่ในตัว อย่างไม่แยกจากกันได้ และเป็นไปได้เองตามธรรมชาติ

ในการทำงานเดียวกันกับตัวอย่างที่ว่า พอเราตั้งใจ
คิดเลขลงไปเท่านั้น จิตมันก็เป็นสมาธิเอง หรือว่าพอเรา
จะยิงปืน เป็นต้น จิตก็เป็นสมาธิที่จะบังคับให้แน่วแน่
ขึ้นมาเองในเวลาเล็ง และเป็นไปตามธรรมชาติในตัวเอง
ฉันใดก็ฉันนั้น แม้ในกรณีที่เรานั่งฟังธรรมอยู่ที่นี่หรือ
ที่ไหนก็ตาม ถ้าขณะนั้นเข้าใจคำบรรยาย หรือถึงกับ
พิจารณาตามไปอย่างแน่วแน่ตามคำบรรยายนั้น ก็ย่อม
แสดงว่ามีสมาธิพร้อมอยู่ในนั้นแล้ว

นี่แหละเป็นลักษณะของสมาธิที่เป็นไปเองตาม
ธรรมชาติ ซึ่งตามปรกตฤกมองข้ามไปเสีย เพราะมี
ลักษณะดูมันไม่ค่อยจะขลัง ดูมันไม่ค่อยจะศักดิ์สิทธิ์
มันไม่ค่อยจะเป็นปาฏิหาริย์อะไร คือ ไม่ค่อยจะเป็นที่
น่าอัศจรรย์อะไร แต่ที่แท้แล้วคนเรารอดตัวมาได้กันเป็น
ส่วนใหญ่ ก็โดยอำนาจสมาธิตามธรรมชาตินี้เอง

แม้การบรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ต่าง ๆ ชนิด
ในที่เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคเจ้า หรือในที่
อื่น ๆ ก็ด้วยอาศัยสมาธิตามธรรมชาติทำงานนี้โดยมาก

ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าได้มีความประมาท
ในเรื่องของสมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติทำงานนี้เลย

มันเป็นเรื่องที่เราอาจจะได้ก่อน ทำได้ก่อนหรือได้อยู่แล้ว เป็นส่วนมาก ควรจะประดับประคองมันให้ถูกวิธี ให้มันเป็นไปด้วยดีถึงที่สุด ก็จะมีผลเท่ากัน เหมือนกับ ผู้ที่บรรลुพระอรหันต์ไปแล้วเป็นส่วนมาก ไม่เคยรู้จัก นั่งทำสมาธิแบบเทคนิคใหม่ ๆ ต่าง ๆ เลย แม้แต่หน่อยเดียว

ผลพลอยได้จากสมาธิที่ถูกวิธี

ที่นี่ จะกล่าวถึงความลับของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องดำเนินการงานทางจิตอย่างถูกวิธีนี้ ในลำดับแห่ง ความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจ จนกระทั่งเกิดการเห็นแจ่ม-แจ้งตามที่เป็นจริง ต่อโลกหรือต่อชนั้หนั้ ลำดับแรก ได้แก่อสิ่งทีเรียกว่ำ *ปราโมทย์* และ *ปีติ*.

คำว่า ปราโมทย์ หรือ ปีติ นี้ มีความหมายอย่าง เดียวกันกับในภาษาไทยเรา คือ หมายถึงความชุ่มชื่นใจ หรือความอิมใจ สิ่งนี้ ต้องการเป็นข้อแรก ในพระบาลี มากแห่งด้วยกัน ระบุเริ่มแรกด้วยปีติปราโมทย์ทั้งสิ้น.

ปีติปราโมทย์ในที่นี้ หมายถึงปีติปราโมทย์ในทาง ธรรม หรือทีประกอบอยู่ด้วยธรรม

โชคคืออยู่น้อยหนึ่งว่า คำว่าปราโมทย์หรือปิตินี้ ภาษาไทยเราไม่เคยเอาไปใช้กันในทางที่เป็นเรื่องของ กามารมณ์เลย คงใช้แต่ในเรื่องปรกตธรรมดาเป็นอย่าง น้อย หรือถ้าให้ถูกต้องตามความหมายของคำนี้แต่ตั้งแต่เดิมแล้ว ก็ต้องให้ปิติปราโมทย์เป็นสิ่งที่เกิดมาตาม ทางธรรม คือ เกิดจากการทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดมาจากการเคารพนับถือตัวเองโดยเฉพาะ ว่าตัวเอง ได้เป็นผู้ทำความดี หรือการที่บุคคลมีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง อยู่ในตัว ด้วยการไม่เคยทำความชั่วและกำลังกระทำความดีเป็นที่พอออกพอใจของตัวเอง จนถึงกับตัวเองก็ยกมือไหว้ตัวเองได้ หรือมีความคิดว่าน่าไหว้ อยู่ดังนี้แล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าปิติปราโมทย์นั้น ก็ต้องเป็นสิ่งที่น่ามีและมี อยู่ในนั้นแล้ว อย่างที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้

การที่เราทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ที่สุดแต่ การให้ทาน การเผื่อแผ่ ซึ่งถือกันว่าเป็นการกุศลขั้นต้น ๆ ก็เป็นการให้เกิดปิติและปราโมทย์นี้ได้ ถ้าไปถึง ขั้นศีล การมีศีล คือ มีความประพฤติทางกายทางวาจาไม่มี ที่ต่างพร้อย เกิดนับถือเคารพตัวเองได้ ปิติปราโมทย์ ก็มากขึ้น ถ้าหากว่าไปถึง ขั้นสมาธิ จะเห็นได้ว่าใน องค์ของสมาธิในอันดับแรก ที่เรียกว่า ปฐมฌาน นั้น

มีปิติอยู่องค์หนึ่งด้วยโดยแน่นอนไม่ต้องสงสัย แต่เราไม่พูดถึง สมภาติที่เป็นฉานอะไรทำนองนั้น ซึ่งเป็นเรื่องเทคนิค เราจะพูดถึงเรื่องสมภาติตามธรรมชาติต่อไป

ขอให้ย้อนมาพิจารณากันให้มาก ถึงความปิติปราโมทย์ทุกชนิดที่อาจเกิดตามธรรมชาติ นับตั้งแต่เราไปนั่งเล่นในที่สงบ อากาศดี วิวดี สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ดี จนมีความชุ่มชื่นใจ อย่างนี้เรียกว่าเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของปิติหรือปราโมทย์ในที่นี้ด้วยเหมือนกัน.

ถ้าหากว่าได้ทำความดีอะไร ๆ ไว้ จนตัวเองก็มองเห็นชัดอยู่จริง ๆ ว่าเป็นความดีจริง ก็มีความปิติปราโมทย์มากถึงที่สุด แม้แต่ในกรณีได้นอนหลับมาอย่างเต็มตื่นเต็มตา มีความสดชื่นสบายใจอย่างนี้ ก็ยังสงเคราะห์อยู่ในพวกปิติและปราโมทย์ด้วยเหมือนกัน ทั้งหมดนี้เป็นปิติปราโมทย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

ในพระบาลีมีกล่าวถึงปิติปราโมทย์ชนิดนี้ อย่างน่าอัศจรรย์อยู่หลาย ๆ อย่าง เช่นกล่าวถึงภิกษุที่กำลังแสดงธรรมสอนผู้อื่นอยู่บนธรรมมาสน์ บนที่นั่งสอนนั้นเองก็ยังมีปิติปราโมทย์ในการที่ตนได้สอน ได้ปฏิบัติหน้าที่ เป็นเหตุให้เกิดปิติปราโมทย์และอื่น ๆ ตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรคผลเพราะเหตุนั้นได้ก็มี.

ปีติปราโมทย์นั้น มีอำนาจอยู่ในตัวมันเองอย่างหนึ่งซึ่งจะให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า ปัสสัทธิ คำว่า ปัสสัทธิ นี้ แปลว่า ความว่างบ ตามปรกติจิตของคนเราไม่ค่อยจะว่างบ เพราะว่าจิตตกเป็นทาสของความคิดความนึกของอารมณ์ของเวทนา ของอะไรต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เป็นความฟุ้งอยู่ภายใน ไม่เป็นความว่างบ หากแต่ถ้าว่าเกิดความปีติปราโมทย์ตามทางธรรมมาครอบงำมีอำนาจแรงกล้าพอสมควรแล้ว ความสงบว่างบนั้นจะต้องมี คือ มีปัสสัทธิขึ้น

ปัสสัทธิ นี้ จะมีมากน้อยตามอำนาจของปีติปราโมทย์ที่มีมากหรือน้อย เป็นธรรมหรือไม่ เป็นธรรมมากเพียงไร ประกอบด้วยปัญญาหรือไม่ประกอบด้วยปัญญา มากเพียงไรด้วย

เมื่อมีความว่างบดังนี้แล้ว ก็ย่อมจะเกิดอาการที่เรียกว่า สมภา คือใจอยู่ในสภาพที่เป็น *กมุขนิโย* อย่างที่ได้อธิบายมาแล้วแต่ต้น มันเกิดขึ้นตามธรรมชาติอีกเหมือนกัน สำหรับคำว่า *กมุขนิโย* ในที่เช่นนี้ ตรงๆ กับคำที่เราชอบพูดกันในปัจจุบันนี้คำหนึ่ง คือ คำว่า Active มากที่สุด หมายถึง เร็ว คล่อง สะดวก เบาสบายพร้อมที่จะไหวไปตามความต้องการ ลักษณะที่เรียกว่า

อีกเหมือนกัน

ยิ่งกว่านั้น ในกรณีพิเศษบางกรณี อาจจะไม่เกิดเป็น *ยถาภูตญาณทัสสนะ* คือ ไม่ตรงตามที่เป็นจริงก็ได้ เพราะว่าตนได้ศึกษามาก่อนอย่างผิด ๆ หรือว่าได้แวดล้อมอยู่ด้วยทิวฐิที่ผิด ๆ มากเกินไป แต่อย่างไรก็ตาม ความรู้ความแจ่มแจ้งที่เกิดขึ้นนั้น จะต้องพิเศษกว่าธรรมดา เช่นว่าใสแจ๋วลึกซึ้ง มีเหตุผล มีอะไร ๆ ยิ่งกว่าธรรมดา หรือมีกำลังแรงเท่า ๆ กับที่เป็น *ยถาภูตญาณทัสสนะ* เสมอ

ที่นี่ ถ้าหากว่าความรู้นั้นเป็นไปถูกต้องตามความเป็นจริง คือ เป็นไปตามทางธรรม ก็เดินไปข้างหน้า จนกระทั่งเป็น *ยถาภูตญาณทัสสนะ* คือ เกิดความรู้ความเห็นในสังขารทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริง ถ้าเกิดขึ้นเพียงน้อย ๆ ก็ทำให้เป็นพระอริยบุคคลขั้นต้น ๆ ได้ หรือถ้าน้อยลงไปอีก ก็เป็นเพียงกัลยาณบุรุษคน คือ คนธรรมดาที่เป็นขั้นดีได้ ถ้าหากว่ามีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม และบารมีต่าง ๆ ได้เคยสร้างสมมาเต็มที่ ก็เป็นพระอรหันต์เลยก็ได้ ทั้งนี้ แล้วแต่เหตุการณ์

ญาณทัสสนะเกิดขณะจิตเป็นสมาธิ

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ในขณะที่จิตเป็นสมาธิตามธรรมชาตินี้ สิ่งที่เราเรียกว่า “ญาณทัสสนะ” จะต้องเกิดขึ้น และจะต้องรู้เห็นตรงตามที่เป็นจริง ไม่มากก็น้อย เพราะเหตุว่าพุทธบริษัทเรา ย่อมเคยได้ยินได้ฟัง ได้เคยคิด เคยนึกเคยศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้เคยมองดูโลก ดูจันทร์ ดูสังขารทั้งหลาย ด้วยความอยากรจะเข้าใจตามที่เป็นจริงมาแล้วเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น จึงไม่มีทางเสียหายเลย ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์โดยส่วนเดียว

คำว่า เกิด ยถาภูตญาณทัสสนะ ในที่นี้ หมายถึง การรู้การเห็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือ เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างที่เคยกล่าวแล้วสรุปใจความได้สั้น ๆ ว่า ถ้าเห็นตามที่เป็นจริง ก็คือเห็นว่า “ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น” เพราะฉะนั้น เราจะต้องเข้าใจคำสรุปที่สั้นที่สุดของพุทธศาสนา หรือของไตรลักษณ์ ๓ ประการนั้นให้ชัดเจน.

พระบาลีนั้นมีอยู่ว่า สหุเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสยา

แต่เป็นบาปก็จำยากก็เอาแต่คำไทย ๆ ก็แล้วกัน ซึ่งแปลว่า
 “ธรรมทั้งปวง ไม่ควรจะไปยึดถือเลย”

คำว่า ธรรม หรือ สิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะอะไร ๆ ไม่ควร
 เข้าไปยึดถือเลย นี้ ก็คือไม่ควรเข้าไปยึดว่าเป็นตัวเป็นตน
 ว่าของตน ว่าดีว่าชั่ว หรือกลาง ๆ ว่าน่าเอา ไม่น่าเอา
 น่ารักหรือน่าชัง อย่างนี้ เป็นต้น

ถ้าเข้าไปมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็น
 ไปในทางพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม เรียกว่าเข้าไป
 ยึดถือในสิ่งนั้น ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ต้องเข้าไป
 กอบโกยเอามาที่บ้านเป็นของของเราทำนองนี้ก็หาไม่ได้
 แม้เพียงแต่รู้สึกคิดนึกหรือความระลึกถึงเท่านั้น ก็ยัง
 ได้ชื่อว่าเป็นการยึดถือในที่นี้ ถ้าหากว่าระลึกถึงด้วย
 ความรัก ความพอใจ ความไม่พอใจความเป็นห่วง ความ
 วิตกกังวล อะไรต่าง ๆ

ข้อที่ว่า ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น นี้ก็มาจากหลักที่ว่า
 ไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ นั่นเอง ถ้าน่ายึดถือ ก็หมายความว่า
 น่าเอา น่าเป็น ตัวอย่างในเรื่องเอา ก็คือการบักใจ
 ในทรัพย์สมบัติเงินทอง สัตว์ สิ่งของ อันเป็นที่พอใจ
 ต่าง ๆ การเป็น ก็คือการถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ เป็น
 ผู้ชายเป็นผู้หญิง เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อแม่ เป็นลูก

หลาน เป็นคนมั่งมีคนเชื่องใจ เป็นคนแพ้ว คนชนะ เป็นคนปกครองเขาหรือถูกเขาปกครอง เป็นคนทำคนอื่น เป็นคนถูกคนอื่นทำ เป็นคนดีคนชั่ว กระทั่งเป็นมนุษย์ หรือเป็นสัตว์ เป็นเทวดาหรือเป็นพรหม เป็นอะไรทุกอย่าง นี่เรียกว่า ความเป็น กระทั่งความเป็นตัวเองหรือ ความเป็นตัวเราก็ตาม

ถ้าพิจารณาเห็นลึกซึ่งจนถึงว่าแม้ความยึดถือว่าตัวเองเป็นคน นี้ก็ไม่น่าสนุก น่าเอือมระอา เพราะเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้าไม่เกี่ยวข้องกับความยึดถือว่าเป็นคนนี้เสียได้ก็จะไม่เป็นความทุกข์ เหล่านี้เรียกว่า เห็นความไม่น่าเป็นซึ่งมี ใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน ก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบของความเป็นชนิดนั้น เพราะว่าความเป็นอะไร ๆ นี้ มันต้องทนเป็น ทนอยู่ ทนดำรงอยู่ ต้องมีการต่อสู้เพื่อให้ได้ เป็นหรือเป็นอยู่ อย่างน้อยที่สุด ก็คือ การต่อสู้ในทางใจ ในการที่จะยึดถือเอาความเป็นอะไร ๆ ของตนไว้ให้ได้ นี้ ก็เรียกว่า เป็นความต่อสู้เหมือนกัน

เมื่อมีตน หรือมีตัวตนของตนแล้ว ก็จะต้องมีอะไร ๆ ของตนภายนอกตนออกไปอีก คือ มีตนอื่นซึ่งเป็นของ ตนนี้ ฉะนั้นจึงมีลูกของตนเมียของตน อะไร ๆ ของตน

อีกหลาย ๆ อย่าง จนกระทั่งมีหน้าที่แห่งความเป็นผู้
เป็นเมีย ความเป็นนายเป็นบ่าว ความเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ของตนขึ้นมา

ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า ความ
เป็น ทุกชนิด ต้องมีการต่อสู้เพื่อดำรงเอาความเป็นนั้นไว้
เสมอไป ไม่มีความเป็นชนิดไหน ที่ไม่ต้องอาศัยการ
ดิ้นรนต่อสู้เพื่อดำรงความเป็นนั้นไว้ การดิ้นรนต่อสู้นั้น
ก็คือ ผลหรือปฏิกิริยาของอุปาทาน ซึ่งทำการยึดถือ
สิ่งต่าง ๆ หรือยึดถือความเป็นต่าง ๆ นั้นเอง

ข้อที่จะเข้าใจไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ถ้าไม่ให้อ
เอาไม่ให้เป็นกันแล้ว จะอยู่กันได้อย่างไร นี่คงจะเป็น
ที่สงสัยอย่างใหญ่หลวง ของผู้ที่ไม่เคยคิดไม่เคยนึก
ในเรื่องนี้

คำว่า 'เอา' คำว่า 'เป็น' ในที่นี้ หมายถึงการเอา
หรือเป็นด้วยความยึดถือในทางใจตามลักษณะอาการ
ดังกล่าวแล้ว ความยึดถือด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วย
อุปาทาน ว่าน่าเอา น่าเป็น และใจก็ไปเอาเข้าจริง ๆ
ไปเป็นเข้าจริง ๆ ตามความยึดถือด้วยกิเลส ด้วยตัณหา
ด้วยอุปาทานเหล่านั้น เพราะฉะนั้นมันก็ต้องหนักที่ใจ
มันก็ต้องร้อนที่ใจ มันก็ต้องถูกทิ่มแทงตบตี เผาผลน

ผูกพันครอบงำที่ใจ นับตั้งแต่แรกไปที่เดียว และตลอดเวลาที่เดียว นี่เป็นทุกข์หรือความหนัก ความทนทรมานตามธรรมชาติของความมีความเป็นด้วยอำนาจอุปาทาน

เมื่อเรารู้ความจริงข้อนี้แล้ว เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ด้วยเครื่องมือคือความรู้ข้อนี้ ก็สามารถที่จะมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจของตนเอง ไม่ให้ตกลงไปเป็นทาสของสิ่งต่าง ๆ หรือของความมีความเป็นด้วยอำนาจอุปาทาน แต่ให้มีสติปัญญาอยู่เหนือสิ่งต่าง ๆ เหนือความมีความเป็น

เมื่อเรารู้สึกอยู่ว่า โดยที่แท้ มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น หากแต่เรายังไม่สามารถถอนตัวออกไปเสียจากความมี ความเป็น เรายังต้องมี ต้องเป็น ตามที่เรา ยังมีกิเลสอยู่เล็กน้อยเพียงไร เราจึงระมัดระวังมีสติสัมปชัญญะเข้าไปเอา ไปเป็น ในสิ่งที่ไม่น่าเอาไม่น่าเป็นเหล่านั้น ในลักษณะที่พอเหมาะสม คือ เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เราก็ไม่เดือดร้อน เหมือนคนที่หลับหูหลับตาเข้าไปเอา ไปเป็นอย่างโง่เขลาจนมลาย ซึ่งผลสุดท้ายก็ตกหลุมตบ่อของอวิชชาอุปาทานของตนเอง จนต้องฆ่าตัวตายหรืออะไรที่คล้าย ๆ กัน นี่แหละ เป็นเครื่องแสดงว่าเราจะอยู่กันอย่างไร โดยไม่มีใจยึดถือ

ในการเอา การเป็น

ถ้าเราเข้าไปเอาไปเป็นกับสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น อยู่ตามธรรมชาติเหล่านั้น ด้วยวิชาความรู้ของพระพุทธเจ้า คือ รู้ว่าแท้ที่จริง ไม่มีอะไรที่น่าเอา ที่น่าเป็น ก็เรียกว่า เราเข้าไปเพื่อเอาชนะสิ่งเหล่านั้น ไม่ใช่เข้าไปเพื่อแพ้และตกเป็นทาสสิ่งเหล่านั้น

สมมติตัวอย่างว่า เสือเป็นสัตว์ที่ขายได้แพง หรือ งูร้ายเป็นสิ่งที่ยขายได้แพง ในเมื่อเราไม่มีวิธีอื่นที่จะประกอบอาชีพ เราจะเข้าไปจับเสือมาขาย อย่างนี้ มันก็เป็นธรรมดาอยู่เอง ที่เราจะต้องเข้าไปจับเสือให้ถูกวิธี เราจึงจะได้เสื้อมาขายและได้เงินมาเลี้ยงชีวิต ถ้าทำผิดวิธี เราก็จะต้องตายเพราะเสือนั่นเอง

โลกหรือสิ่งทั้งปวงโดยเฉพาะ คือ เบญจขันธ์นี้มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันจะแผดเผา ทิ่มแทงคนผู้ที่เข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทาน นับตั้งแต่วาระแรก คือ นับตั้งแต่มืออยากได้ อยากเป็น กำลังได้ กำลังเป็น และได้แล้วเป็นแล้ว ตลอดเวลาแห่งกาลทั้งสาม คือ ทั้งก่อนทำ ทั้งกำลังทำ และทั้งทำเสร็จแล้ว ถ้าใครเข้าไปยึดถือในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นนั้น อย่างหลบหูหลบตาแล้ว ก็จะมี ความ

ทุกซ์อย่างเต็มที่ เหมือนอย่างที่เราเห็นปลุ่ชุนคนเขลา ตามปรกติเป็น ๆ กันอยู่

แม้ที่สุดแต่สิ่งทีเรียกว่า ความดี ทีใคร ๆ บูชากันอยู่ ถ้าหากว่าใครเข้าไปเกี่ยวข้องกับความดีในลักษณะที ผิดทาง และยึดถืออะไรมากเกินไปก็จะได้รับความทุกซ์ จากความดีนั้นเช่นเดียวกัน เว้นไว้แต่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับมัน ในลักษณะทีรู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่าง นั้น แล้วเราจะต้องทำอย่างนี้ ๆ จึงจะเหมาะสมกัน นั้นแหละ จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ลืมตา มีสติปัญญาสามารถ ฉลาดเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทีมีพิชซ้อน เร้นอยู่อย่างไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น

ท่านทั้งหลายอย่าลืมความหมายของคำว่ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นทีพร่ำบอกอยู่เสมอว่า มันจะใส่ความทุกซ์ หรือสาดเทควมทุกซ์กลับเข้ามาหาบุคคลทีเข้าไปเอา ไปเป็น โดยลักษณะทีไม่รู้ว่ามันเป็นสิ่งทีไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น

ถ้าเรายังจำเป็นต้องเอา ต้องเป็น เพราะเหตุอย่างใด อย่างหนึ่ง โดยเฉพาะก็คือยังละกิเลสไม่ได้แล้ว เราต้อง เข้าไปเอา ไปเป็น ด้วยสติลืมปชัญญะทีรู้อยู่เสมอ ว่า มันเป็นสิ่งทีไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น การกระทำนั้น ๆ จะ

ไม่มีผิดจะไม่มากเกินไป หรือไม่น้อยเกินไป แต่จะพอเหมาะพอดีและไม่มีความทุกข์ มีความเป็นอยู่ผาสุก ในการเอาการเป็นนั้น ๆ

อาจจะมีผู้สงสัยต่อไปว่า ถ้าไม่มีอะไรที่น่าเอนำเป็นแล้วก็จะไม่มีการประกอบกิจการอะไร หรือไม่สามารถจะรักษาทรัพย์สินสมบัติสิ่งของต่าง ๆ ตามที่ตนมีอยู่ได้มิใช่หรือ? ข้อนี้จะเป็นปัญหาอยู่ตลอดเวลาที่ยังไม่มีความเข้าใจเพียงพอ

ถ้ามีความเข้าใจเพียงพอแล้ว ก็จะทำให้เราควรมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเสียก่อน แล้วจึงทำสิ่งต่าง ๆ ดีกว่าที่จะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมักมากทะเยอทะยาน ใจเขลา งามาย หลงไหลในสิ่งที่จะทำ มีใจความสั้น ๆ ว่า ให้เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา อย่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับกิเลสหรือตัณหาเรื่องมีอยู่เท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยกิเลสตัณหา ไม่ว่าจะทำอะไรหมกมุ่นจะมีผลเกิดขึ้นเป็นคนละอย่าง ตรงกันข้ามจากที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสติปัญญา

พระอรหันต์ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน ได้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดไปแล้ว คือ ไม่มีกิเลสตัณหา

อุปาทานเลยแล้ว ท่านก็ยังทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ได้มากกว่าพวกเราเสียอีก ขอให้เราคิดดู ถ้าเราไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ก็เป็นเพราะเราไม่เข้าใจของเราเอง ไม่ใช่เพราะเรื่องของท่านผิด มันเป็นเพราะเราไม่เข้าใจในคำว่าหมตกิเลสตัณหา ผู้หมตกิเลสตัณหาอย่างพระพุทธเจ้า กลับทำงานหามรุ่งหามค่ำ กว่าพวกเราท่านทั้งหลายนี้เสียอีก

ลองหาอ่านดูจากพระพุทธประวัติว่าวันหนึ่งคืนหนึ่ง พระพุทธเจ้าทำอะไรบ้าง ก็พบว่าท่านมีเวลาจำวัดพักผ่อนเพียง ๔ ชั่วโมง นอกนั้นทำงานตลอดหมด ท่านทำมากกว่าพวกเราซึ่งพักผ่อนเสียก็มากกว่า ๔ ชั่วโมงแล้ว นี่ท่านทำไปเพราะอำนาจของอะไรในเมื่อกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้อยากเป็น อยากเอาสิ่งต่าง ๆ ก็หมดเสียแล้ว นี่ท่านทำไปด้วยอำนาจของปัญญาที่บวกกับเมตตา

ก่อนแต่ท่านจะเป็นพระอรหันต์ หรือเป็นพระพุทธเจ้านั้น ท่านได้เคยบ่มตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง บังคับตัวเอง อบรมตัวเองให้เกิดปัญญา และเมตตาอยู่เสมอ มันจึงมีกำลังแรงขึ้น ๆ ทุกวัน ทุกคืน ทุกปี จนกระทั่งบรรลุ ความสิ้นอาสวะ กิเลสหมดไปแล้วด้วยอำนาจของปัญญาก็จริง แต่กำลังของปัญญานั้น ยังคงมีเหลือ

อยู่ หากหมดไปด้วยไม่ เมตตาก็ยังคงเหลือเป็นกำลังอยู่
 ฉะนั้น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในตอนหลังการตรัสรู้
 ของพระพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์ทั้งหลายก็ตาม
 ล้วนแต่เป็นไปด้วยกำลังของเมตตาและปัญญาที่เหลือ
 อยู่ มันเหลืออยู่ในฐานะคล้าย ๆ กันว่าเป็นซาก เพราะ
 ว่ากิเลสและตัณหาซึ่งวิ่งเต้นเป็นตัวนายโรงนั้น ตาย
 ไปแล้ว เหือดแห้งไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่ร่างกายกับใจ
 หรือเบญจขันธ์ในลักษณะที่บริสุทธิ์ คือ ปราศจากกิเลส
 ตัณหา แต่ในความบริสุทธิ์หรือขันธ์ห้าที่บริสุทธิ์นั้น
 มีเมตตาและปัญญาเหลือเป็นซากอยู่ไม่น้อยเลย ฉะนั้น
 จึง 'วิ่ง' ต่อไปได้ด้วยอำนาจของเมตตาและปัญญา

เราอาจจะเปรียบลักษณะเช่นนี้กับรถหรือเรือที่เรา
 หยุดกำลังที่ทำให้มันวิ่งนั้นเสียแล้ว แต่มันก็ยังวิ่งไปได้
 อีกระยะหนึ่ง ด้วยกำลังของความเร็วที่ยังเหลืออยู่ ที่
 เรียกว่า *โมเมนตัม* หรืออะไรทำนองนั้น ไปได้อีกเท่าไร
 ย่อมแล้วแต่กำลังที่มันวิ่งมาที่แรกนั้นจะมีมากเท่าไร

พระอรหันต์ก็เหมือนกัน แม้จะหมดกิเลสตัณหา
 ด้วยอำนาจของปัญญาและเมตตาแล้ว แต่โมเมนตัม
 ของปัญญาและเมตตาเหลืออยู่มาก ฉะนั้น ท่านจึงทำ
 สิ่งที่ดีควรทำไปได้ทุกอย่าง ด้วยอำนาจของปัญญาเป็น

ใหญ่ ท่านจะไปสอนคน ด้วยความลำบากตรากตรำชนิดที่คนอื่นทำไม่ได้ ท่านก็ทำได้ คนที่หวังจะได้เงินเดือนได้ค่าจ้าง หรืออะไรทำนองนี้ ก็ยังไม่อาจจะทำงานตรากตรำได้ เหมือนอย่างท่านที่ไม่ได้หวังเอาอะไรเลย แต่ทำไปด้วยอำนาจของเมตตาบาริสุทธิ ปัญญาบาริสุทธิที่ยังเหลืออยู่.

แม้สิ่งที่เป็นไปตามความต้องการของร่างกายตามธรรมชาติ เช่น ท่านจะต้องไปบิณฑบาตรหาอาหารฉันเหล่านี้ ท่านก็ยังคงทำไปได้ด้วยอำนาจของปัญญาที่ยังคงเหลืออยู่เช่นเดียวกัน ไม่มีกิเลสไม่มีตัณหาว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่อเป็นอย่างนั้น—เพื่อเอาอย่างนี้ แต่ปัญญาความรู้จักผิดชอบชั่วดีที่ยังเหลืออยู่เป็นกำลังที่พอจะส่งร่างกายนี้ออกแสวงหาอาหาร มันจะผิดกันอยู่บ้างก็ตรงที่ว่า หาได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ได้ เท่านั้น

ในกรณีของการเจ็บการไข้ ท่านก็มีปัญญาเหลืออยู่พอที่จะให้รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร ท่านก็ดำเนินการแก้ไขเท่าที่ปัญญามันบอก ถ้ามันเป็นเรื่องมากเกินไปก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะต้องแตกดับ เพราะว่าท่านมีความขวนขวายน้อย ความอยู่หรือความแตกดับ ไม่มีความหมายสำหรับท่าน หรือมันมีค่าเท่ากัน แต่ปัญญาเหลือ

อยู่สำหรับการจะรู้จักแก้ไขไปตามมีตามได้ ตามที่ควรทำ นับว่าเป็นความถูกต้องที่สุดสำหรับกรณีที่จะไม่มีความทุกข์เลย

มันไม่ต้องมีตัวมีตนเป็นเจ้าของเรื่องที่ไหน มันมีแต่ปัญญาที่ไปบังคับร่างกายให้เป็นไปตามอำนาจของธรรมชาติ เป็นแมคานิคของรูปธรรมนามธรรมล้วน ๆ ไม่มีตัวตนเจืออยู่ในนั้น ก็เป็นไปได้ตามอัตโนมัติของธรรมชาติ ฉะนั้น ท่านจึงไม่มีการชวนชวายเป็นมาก ถึงกับว่าจะต้องหายาเป็นพิเศษ หาเงินมาใช้ในการรักษาเป็นพิเศษ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ชวนชวายเป็นเลย ท่านปล่อยไปตามที่ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของท่านจะเชื่อเชิญให้ทำ ถ้ามันเป็นเรื่องยุ่งยากมาก ท่านก็ไม่ชวนชวายเป็นเลย อยู่เฉย ๆ จนหายเอง หรืออาจจะนิพพานไป ด้วยเหตุนั้นก็ได้นี่เป็นของธรรมดา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความหมกมิดเลสนั้น จะทำให้ไม่รู้สึกลงในการที่จะเยียวยารักษาอาพาธนั้น ก็หาไม่ ฉะนั้น ท่านจึงเป็นอยู่ได้เพราะอำนาจของปัญญา ไม่ต้องตายเพราะอดอาหาร ไม่ต้องตายเพราะเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไม่มีการรักษาแต่อย่างใดเลย

นี่ เราเห็นได้ว่า เพียงอำนาจของปัญญาบริสุทธิ์ เมตตาบริสุทธิ์ที่เหลืออยู่เท่านั้น ก็ทำให้พระอรหันต์

ทั้งหลายเป็นผู้มีชีวิต หรือยังคงมีชีวิตอยู่ในโลกได้ และ
ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ได้ และจะทำได้สูง
หรือมากกว่าคนที่ยังมีกิเลสตัณหาเสียอีก คนที่มีกิเลส
ตัณหา อยากเอาอะไร อยากได้อะไรเป็นของตัวเองนั้น
ยอมทำแต่ที่จะให้ได้แก่ตัว เพราะความเห็นแก่ตัว ส่วน
ท่านนั้น ทำไปด้วยความเมตตาบริสุทธิ์ ด้วยปัญญา
บริสุทธิ์ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ฉะนั้นมันจึงทำได้มากกว่า
กัน กว้างกว่ากัน สูงกว่ากัน บริสุทธิ์กว่ากันทำนองนี้

เมื่อเราเอาตัวอย่างของพระอรหันต์มาเปรียบเทียบ
เราก็จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เห็นเด็ดขาดลงไปแล้ว ว่าไม่มีอะไร
ที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็นนั่นแหละ กลับเป็นผู้ที่ทำ
อะไรได้ดีกว่าผู้ที่เอาอะไร เป็นอะไรเสียเรื่อย และกลับ
จะเป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง

ความอยากเอาอยากเป็นนี้ เป็นความมืดอย่างยิ่ง
ชนิดหนึ่ง ที่ว่าเป็นความมืด ก็เพราะเป็นความหลง ไม่รู้
ตามที่เป็นจริงว่าอะไรเป็นอะไร จนกระทั่งไปคว้าเอา
กงจักรมาเป็นดอกบัว คนเรามีความมืดครอบงำ หรือ
มีความมืดเป็นเครื่องจูง แล้วจะไปกันอย่างไรขอให้
ลองคิดดู

เพราะฉะนั้น ขอให้เราทุกคนปฏิบัติหน้าที่ของตน

ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่อาชีพการงาน หรือหน้าที่อะไรทุก ๆ ชนิดด้วยสติปัญญาที่รู้สึกอยู่เสมอว่าไม่มีอะไรที่น่าเอนำเป็น หรือนำหลงใหลยึดถือดังกล่าวดังแล้ว จงกระทำไปให้พอเหมาะพอสมกับที่ว่าสิ่งเหล่านั้นมีความไม่นำเอา ไม่นำเป็น อยู่ตามธรรมชาติ เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องให้ถูกวิธี และพอเหมาะ ในเมื่อเรายังต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง หรือยังต้องเอา ต้องเป็นอยู่ก่อน ข้อนี้ เป็นการทำให้จิตของเรายังคงสะอาด สว่างไสวแจ่มแจ้ง สงบเย็น อยู่เสมอ แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกหรือสิ่งทั้งปวงในลักษณะที่จะไม่เป็นพิษเป็นโทษขึ้นมาได้

ความไม่นำเอา ไม่นำเป็น นี้ ชาวโลกธรรมดาฟังดูชวนให้น่าเบื่อหน่ายหรือเป็นที่ตั้งแห่งความเบื่อหน่าย แต่ถ้าใครได้เข้าถึงตามความหมายที่แท้จริงของมันแล้ว กลับเป็นที่ตั้งแห่งความกล้าหาญ ไร้เรง หรือความมีจิตเป็นนายเป็นอิสระต่อสิ่งทั้งปวง ทำให้เราสามารถเข้าไปหาสิ่งใด ๆ ด้วยความรู้สึกที่ไม่ตกเป็นทาสของมัน คือ ไม่เข้าไปด้วยอำนาจความอยากของกิเลสตัณหา หน้ามีดจนกลายเป็นทาสของมัน

คนเรากำลังเอาอะไรอยู่ก็ตาม กำลังเป็นอะไรอยู่ก็ตาม ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังเอาหรือเป็นใน

สิ่งที่แท้แล้ว เอาไม่ได้ เป็นไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่เอา
ได้จริง เป็นได้จริงตามต้องการของเรา มันเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลาดังได้กล่าวแล้ว เราเองเข้า
ยึดมั่น ด้วยกิเลสตัณหา ด้วยความบ้าบอของเราเอง
ต่างหาก

ฉะนั้น เราจึงทำกับสิ่งเหล่านี้ไม่ถูกต้องกับที่มันเป็น
จริง เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความไม่รู้ตามที่เป็นจริง
นั่นเอง จึงเกิดความทุกข์ยุ่งยากขึ้นทุกอย่างทุกประการ

คนแต่ละคนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนให้
บริสุทธิ์ผุดผ่องได้ ก็เพราะมันอยากเอาอะไร อยากเป็น
อะไร เกินขอบขีดของความเป็นจริง เพราะอำนาจของ
กิเลสตัณหาของตนเองเสียเรื่อย จึงไม่สามารถจะดำรง
ตนให้อยู่ในสภาพที่เป็นความดี ความงาม ความถูกต้อง
และความยุติธรรมอะไรได้เลย

มูลเหตุอันแท้จริง มันอยู่ที่เราตกเป็นทาสของสิ่ง
เหล่านี้เสียแล้ว เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราเรียกว่า ยถาภูตญาณ-
ทัตสนะ การรู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริง
นี้ จึงเป็นใจความสำคัญที่สุดของพุทธศาสนาเรา เป็นทาง
ให้เราเอาตัวรอดกันได้ทุกประเภท ไม่ว่าในเรื่องประโยชน์
ทางโลก ๆ ในโลกนี้เอง ซึ่งหวังผลเป็นทรัพย์สมบัติชื่อ

เสียง ไมตรีมิตรสหายสังคมสมาคมอะไรก็ตาม หรือว่า เพื่อหวังผลประโยชน์ในโลกหน้า เช่น สวรรค์สุคติในโลกหน้าก็ตาม หรือว่าเรื่องที่พ้นจากโลกขึ้นไป คือ เรื่องมรรคผลนิพพานก็ตาม ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ต้องอาศัยความรู้ ความเห็นอันถูกต้องเรียกว่า *ยถาภูตญาณทัสสนะ* นี้ทั้งนั้น.

เราทุกคนจะต้องเป็นผู้รู้เรื่องอยู่ด้วยความสว่างไสวแจ่มแจ้งของแสงสว่าง คือ ปัญญา นี่เป็นใจความสำคัญของพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวอยู่บ่อย ๆ ว่า คนเราบริสุทธิ์ด้วยปัญญา ไม่ใช่บริสุทธิ์ด้วยอย่างอื่น ทางรอดของเราอยู่ตรงที่มีปัญญา เห็นแจ่มแจ้งในสิ่งทั้งปวงว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ คือ น่าเอา น่าเป็น ด้วยการมอบกายถวายชีวิตเลย อะไร ๆ ที่มีอยู่แล้ว ที่เป็นอยู่แล้ว ก็ขอให้เป็นเพียงสมมติ

การสมมติว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่กัน ก็เพื่อจะให้รู้จักชื่อรู้จักเสียงกัน รู้จักแบ่งหน้าที่การงานกัน เพื่อความสะดวกในทางสังคม เราอย่าไปหลงยึดถือตัวเราว่าเป็นนั่นเป็นนี่ไปตามที่เขาสมมติเลย มันก็จะมีลักษณะเหมือนกับการถูกมอมดั่งสัตว์เล็ก ๆ เช่น จิ้งหรีด เป็นต้น เมื่อถูกมอม ถูกทำให้มีนไข่งแล้ว มันก็กัดกันเองได้

จนตาย

คนเรานี่แหละถ้าถูกมอมถูกล่อลวงต่าง ๆ ก็จะมีเมมาจนทำสิ่งที่ตามปรกติมนุษย์เราทำไม่ได้เช่นฆ่ากันตายเป็นต้นได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้น เราอย่าไปหลงสมมติ แต่พึงรู้สึกตัวว่านั่นเป็นเรื่องของการสมมติ ซึ่งเป็นของต้องมีในสังคม เราจะต้องรู้สึกโดยแท้จริงว่า กายกับใจนี้ คืออะไร ธรรมชาติที่แท้จริงของมันเป็นอย่างไร โดยเฉพาะก็คือเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง ส่วนเราจะต้องดำรงตนอยู่ในลักษณะที่เป็นอิสระอยู่เสมอ

สำหรับสิ่งของที่เรามี เช่น ทรัพย์สินสมบัติหรืออะไร ๆ ที่เรามี ที่เป็นของจำเป็นจะต้องมี นี่ก็ขอให้เห็นชัดว่าเป็นการสมมติอีกเหมือนกัน จงปล่อยไว้ตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีอยู่ว่า นี่ต้องเป็นของคนนี้ นี่บ้านของคนนี้นี่น่า ของคนนี้เป็นต้น ตลอดถึงกฎหมายก็คุ้มครองกรรมสิทธิ์ในคามมีนั้น ๆ ไว้ให้เราได้ ทั้งที่จิตใจของเราไม่ต้องยึดถือว่าเป็นของเรา

เพราะฉะนั้น เราก็ควรมีอะไร ๆ เพียงเพื่อความสะดวกสบาย ไม่ใช่มีมาเพื่อเป็นเครื่องกดทับ หรือเป็นนายอยู่เหนือใจเรา เมื่อเรามีความรู้แจ้งอย่างนี้ สิ่งต่าง ๆ

ก็จะลงไปอยู่เป็นบ่าวเป็นทาสเรา และเราก็อยู่เหนือมัน ถ้าเรารู้สึกกลับตรงกันข้ามไปในทางมีตัวตนหาอุปาทาน จนมีอะไรเป็นอะไรด้วยจิตใจที่ยึดถือเหนียวแน่นแล้ว มันจะขึ้นอยู่เหนือศีรษะเรา แล้วเราก็จะกลับลงไปเป็น บ่าวเป็นทาสมัน มันกลับกันอยู่เป็นคนละอย่างดังนี้

ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เราต้องระมัดระวังให้เป็นไปในลักษณะที่เรายังคงเป็นอิสระอยู่เหนือโลก เหนือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงจะได้ มิฉะนั้นแล้ว เราเองจะต้องตกอยู่ในสถานะที่น่าสงสารที่สุด ในบรรดาสิ่งที่น่าสงสาร ไม่มีอะไรที่น่าจะสงสารยิ่งไปกว่านี้ เราควรจะสมเพชตัวเองล่วงหน้ากันไว้บ้างตามสมควร

เมื่อมี *ยถาภูตญาณทัสสนะ* เห็นจริงว่าไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น อย่างนี้แล้ว สิ่งที่เรียกว่า *นิพพิทา* คือ ความเบื่อหน่ายนั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นติดตามมาตาม ส่วนสัดของการเห็น คำว่า *นิพพิทา* นี้แปลว่า ความเบื่อหน่าย นี้ตรงกันข้ามจากคำว่า *อัสสาทะ* ซึ่งแปลว่า ความเอร็ดอร่อย ที่อาจหาได้ในสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกียวิสัย ส่วน *นิพพิทา* แปลว่า ความเบื่อหน่ายในสิ่งที่ตนเคยเอร็ดอร่อยมาแล้วนั้น

เมื่อก่อนตนมีการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย

ทั้งปวงด้วยกิเลส และบริโภคสิ่งเหล่านั้นด้วยอำนาจของกิเลส จึงมีสิ่งที่เรียกว่า อัสสาทะ อยู่เต็มที ครั้นมียถาภูตญาณทัสสนะ เกิดขึ้น เห็นว่าตัวผู้บริโภคนั้นก็ว่างเปล่าจากตัวตน สิ่งที่ถูกบริโภค ก็ว่างเปล่าจากตัวตน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไร้ความหมายแห่งตัวตนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย แต่ละฝ่ายล้วนแต่ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นดังนี้แล้ว สิ่งทีเรียกว่า นิพพิทา คือ ความหน่ายก็เกิดขึ้น

นี่หมายความว่ามีการคลอนแคลนสั่นสะเทือนเกิดขึ้นแล้วในการหลงเข้าไปยึดถือ หรือเปรียบเหมือนเมื่อเราต้องตกเป็นทาสเชลยมานาน จนมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น ก็มีความเคลื่อนไหวไปในทางที่จะเปลื้องตนออกจากความเป็นทาสนี่ เป็นลักษณะของนิพพิทา คือ เกลียดความเป็นทาสขึ้นมาแล้ว สิ่งทีเรียกว่า นิพพิทา จึงได้แก่ความเกลียด หรือความหน่ายต่อความที่ตนโง่หลงเข้าไปยึดถือเอาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจว่าน่าเอา น่าเป็น

ครั้นมีสิ่งที่เรียกว่า นิพพิทา ความเบื่อหน่ายแล้ว โดยอัตโนมัติตามธรรมชาตินั่นเอง ย่อมจะมีสิ่งที่เรียกว่า วิราคะ ซึ่งแปลว่า ความจางออกหรือคลายออกเหมือนกับเชือกที่ถูกมัดไว้แน่น ถูกแก้ออก หรือเหมือนสีย้อมผ้าติดแน่น แล้วแช่น้ำยาบางอย่างให้มันละลายออกหลุด

ออก ความยึดถือที่คลายออก หรือจางออก จากโลก หรือจากสิ่งทั้งปวงที่เคยยึดถือนี้ ท่านเรียกว่า *วิราคะ* ะยะนี้ถือว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุด แม้จะไม่ไ้ระยะ ที่ถึงที่สุดก็เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของการหลุดพ้น เพราะ ว่าเมื่อมีการคลายออกจางออกดังนี้แล้ว ไม่ต้องสงสัยเลย สิ่งที่เรียกว่าความหลุดออกได้หรือวิมุตตินั้น จะต้องมี โดยแน่นอน.

เมื่อมีความหลุด หรือหลุดออกมาได้จากความเป็น ทาส ไม่ตกเป็นทาสของโลกอีก ต่อไปก็จะมีอาการที่ เรียกว่า *วิสุทธิ* คือ บริสุทธิ บริสุทธิในที่นี้หมายความว่า ไม่เศร้าหมอง ก่อนนี้เศร้าหมองโดยทุกวิถีทาง เพราะการ เข้าไปจมเป็นทาสของโลกอยู่ จะเป็นการเศร้าหมอง ที่กายที่วาจาที่ใจ หรือจะมองดูกันในแง่ไหน ๆ ก็เป็น เรื่องเศร้าหมอง ต่อเมื่อหลุดพ้นออกมาจากความเป็นทาส ในรสอ่อยของโลกแล้ว จึงจะอยู่ในลักษณะที่บริสุทธิ คือไม่เศร้าหมอง

เมื่อมีความบริสุทธิแท้จริง อย่างนี้แล้ว ก็มีสิ่งที่ เรียกว่า *สันติ* คือ ความสงบอันแท้จริงสืบไป เป็นความ สงบเย็นจากความวุ่นวาย จากความรบกวน หรือจากการ ต่อสู้ดิ้นรน ทนทรมานต่าง ๆ เมื่อปราศจากอาการเบียด

เขียน่วนวายเหล่านี้แล้ว ท่านสรุปเรียกความเป็นอย่างนี้ว่า **สันติ** คือ ความสงบราบดับเย็นของสังขารทั้งปวงแทบจะเรียกได้ว่าเป็นขั้นสุด หรือขั้นเดียวกับนิพพานได้

แท้จริง สันติ กับ นิพพาน นั้น เกือบจะไม่ต้องแยกกัน ที่แยกกันก็เพื่อจะให้เห็นว่า เมื่อสงบแล้ว ก็นิพพาน

คำว่า นิพพาน ให้ถือเอาความหมายตามตัวหนังสือ นิพพาน แปลว่า ไม่มีเครื่องทึบแสง คำว่า นิ แปลว่า ไม่มี คำว่า วาน (คือ พาน ในที่นี้) แปลว่า เครื่องทึบแสง อย่างนี้ก็ยังมี อีกอย่างหนึ่ง วานะ แปลว่า ไป นิ แปลว่า ไม่มี ไม่มีการไป คือ ดับสนิทไม่มีเหลือ

ฉะนั้น คำว่า นิพพาน จึงได้ความหมายใหญ่ ๆ เป็น ๒ ประการ คือ ดับไม่มีเชื้อเหลือสำหรับจะเกิดมาเป็น ความทุกข์อีกต่อไป นี้อย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ปราศจากความทึบแสง ปราศจากความเผาผลาญ ปราศจากความผูกพันร้อยรัดต่าง ๆ ทุกอย่างทุกประการ นี้ เป็นลักษณะของพระนิพพาน รวมความแล้วก็แสดงถึงภาวะที่ปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง คำว่า นิพพาน มีความหมายส่วนใหญ่อย่างนี้.

แต่ขอให้เข้าใจว่า คำว่า นิพพาน นี้ ยังมีความหมายที่มุ่งใช้ต่าง ๆ กันอีกหลายอย่าง ในเมื่อเพ่งเล็งให้กว้าง

ออกไป เช่น หมายถึง การดับของความทุกข์ ก็มี หมายถึง การดับของกิเลส ชนิดสิ้นเชิงก็มี หมายถึงธรรม หรือ เครื่องมือ หรือเขตแดน หรือสภาพอันใดอันหนึ่งที่เป็น เครื่องดับทุกข์ดับกิเลสดับสังขารทั้งปวง ได้สิ้นเชิงก็มี มันหลายความหมายเช่นนี้

คำว่า นิพพาน นี้ เราเยี่ยมเขามาใช้ นักศาสนาในสมัย พระพุทธเจ้าก็ได้เยี่ยมเอาคำว่านิพพาน ที่มีอยู่ก่อน มา ใช้เรื่อย ๆ กันมา เข้าใจว่าครั้งแรกทีเดียว ได้เยี่ยมคำกลาง บ้านมาใช้ ถ้าเป็นคำใช้กลางบ้าน คำว่า นิพพาน แปลว่า ดับเย็น หมายถึงของที่ร้อน ดับเย็นลงไป เป็นแง่คิดของ ความดับทุกข์โดยตรง

แม้จะมีคำว่านิพพาน ใช้กันอยู่ในลัทธิศาสนา หลาย ๆ ลัทธิก็ตาม แต่ความหมายไม่เหมือนกันเลย เช่น ลัทธิหนึ่งถือเอาความสงบเย็นในขณะได้ฌานได้ สมาบัติเป็นนิพพานไปก็มี

บางลัทธิยังมากไปกว่านั้นอีก คือ ถึงกับถือเอา ความสงบมัวเมาอยู่ในกามารมณ์กันอย่างเพียบพร้อม เป็นนิพพานมาแล้วก็มี

พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธนิพพานในความหมาย เช่นนั้น ทรงระบุความหมายของนิพพานในลักษณะ

ที่เป็นภาวะอันปราศจากความทึบแห่งร้อยรัดแผดเผาของกิเลสและความทุกข์ เพราะการได้เห็นโลก เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง จนดับกิเลสตัณหาและอุปาทานเสียได้ดังนี้

เพราะฉะนั้น เราจึงควรจะมองเห็นคุณค่าอันใหญ่ยิ่งของการเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริง ที่เรียกว่า *ยถาภูตญาณทัสสนะ* ควรพยายามทำให้เกิดมีขึ้นทางใดทางหนึ่ง ใน ๒ ทาง เท่าที่เราจะพึงทำได้ คือ ทางที่จะเป็นไปเองตามธรรมชาติโดยการประคับประคองให้ดี ในการทำจิตให้มีปีติปราโมทย์ เป็นการเป็นอยู่ชอบ เป็นอยู่บริสุทธิ์ ทุกลมหายใจเข้าออกทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เสมอ จนกระทั่งเกิดคุณธรรมต่าง ๆ ตามลำดับที่กล่าวมาแล้วนี้ได้ตามธรรมชาติ นี้วิธีหนึ่ง.

ส่วนอีกวิธีหนึ่งนั้น เป็นการเร่งรัดเอาด้วยกำลังบังคับ คือไปศึกษาและปฏิบัติตามวิธีเทคนิคโดยเฉพาะในการทำสมาธิ หรือการเจริญวิปัสสนา เมื่อมีอุปนิสัยและอินทรีย์ต่าง ๆ เหมาะสมในตน ก็สามารถทำให้ก้าวหน้าไปได้โดยเร็วในเมื่อถูกวิธี และถูกสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ.

แต่อย่างไรก็ดี โอกาสที่เปิดไว้สำหรับทุกคน มีอยู่

ตรงที่ว่าอย่างน้อยก็อาจทำตามวิถีธรรมชาติ ที่ได้กล่าว
แล้วโดยละเอียดนี้ จงอย่าละเว้น จงอย่าได้คิดว่าต่อ
แก่ ๆ เฉ่า ๆ จึงค่อยเข้าวัดไปทำ หรือต้องลาราชการ
ไปบวชสามเดือนสี่เดือนก่อน จึงค่อยทำ เราจะต้อง
พยายามทำทุกโอกาส ทุกลมหายใจเข้าออก ระมัดระวัง
ให้การเป็นอยู่ประจำวันของเราบริสุทธิ์ผุดผ่อง เกิดปีติ-
ปราโมทย์ เกิด *ปัสสัทธิ สมภาติ ยถาภูตญาณทัสสนะ*
นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทฺธิ สันติ นิพพานอย่างซึมลง
น้อย ๆ เรื่อยไปตามธรรมชาติทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ก็
ใกล้ชิดพระพุทฺธศาสนาอย่างแท้จริงได้ ตั้งแต่บัดนี้ไป

สรุปความว่า *สมภาติ* และ *วิปัสสนา* ตามธรรมชาติ
ที่ทำให้บุคคลบรรลุผลกันได้ ในที่เฉพาะพระพักตร์
พระผู้มีพระภาคตรงที่นั่งฟังนั่นเอง และเป็นวิธีที่เหมาะสม
สำหรับบุคคลทุกคนนั้น ตั้งอาศัยอยู่บนรากฐานแห่งการ
พิจารณาความจริงในข้อที่ว่า “ไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น
อยู่เป็นประจำทุกวัน.

ผู้หวังจะได้ผลอันนี้ จะต้องพยายามทำตนให้เป็น
คนสะอาด มีอะไรเป็นที่พอใจตัว จนยกมือไหว้ตัวเองได้
มีปีติปราโมทย์ตามทางธรรมอยู่เสมอ ไม่ว่าจะในเวลา
ปฏิบัติงานในหน้าที่หรือเวลาพักผ่อน ปีติปราโมทย์

นั่นเองทำให้เกิดความแจ่มใสสดชื่น มีใจสงบว่างเป็น
ปัสสัทธิ เป็นเหตุให้มีสมาธิตามธรรมชาติอยู่อย่างอัตโนมัติ จนเห็นความจริงที่ว่าไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น
อยู่เสมอ

ขณะใดเป็นไปแรงกล้า จิตก็หน่าย คลายกำหนด
จากสิ่งที่เคยยึดถือ หลุดออกมาได้จากสิ่งที่เคยยึดถือ
แม้แต่การยึดถือว่าตัวตน หรือของตน ไม่มีความหลง
อยากในสิ่งใดด้วยกิเลสตัณหาอีกต่อไป ความทุกข์ไม่มี
ที่ตั้งอาศัยก็สิ้นสุดลง ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการ
ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อให้
ตนพ้นทุกข์อีกต่อไป นับว่าเป็นของขวัญที่ธรรมชาติมีไว้
สำหรับคนทุกคนโดยแท้จริง

ขอ สรรพสัตว์ จงได้ใช้โอกาสที่ธรรมชาติมีอยู่แล้ว
ประจำตัว เป็นเครื่องให้เกิดการเดินทาง จากจุดที่มีทุกข์
ไปสู่ความไม่มีทุกข์ จงทุก ๆ คนเทอญ

วิธีฝึกอานาปานสติเบื้องต้น

การรักษาและพัฒนาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ

พุทธทาสภิกขุ



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันติดกันกับ

กัมมัฏฐานอื่น ก็ต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมคอยู่ใน
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน

ไม่ต้องเปลี่ยนเรื่องอะไร. เราปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจ

ตั้งแต่ต้นจนปลาย ก็จนบรรลุผลนิพพาน ก็เป็น

กัมมัฏฐานที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหัวอะไรไปที่ไหน ไปนั่ง

ตรงไหนมันก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก ;

เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกตึณ ไม่ต้องอาศัยชากศพ ไม่ต้องอาศัย

ของใด ๆ มาช่วย ; อาศัยลมหายใจ มันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็

ทำได้ มันก็สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันก็เป็นเรื่องละเอียด

ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่ไกลาหลวุ่นวาย ;

ไม่เหมือนกับเรื่องอสุภ หรืออะไรทำนองนั้น มันก็เลยไม่มี

อันตราย, ไม่มีช่องทางที่จิตจะเป็นอันตราย, มันมีอยู่กว่าทำ

ไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ได้ ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มี อย่างจะ

เป็นบ้า เป็นอะไรไปไม่มี ถ้าใครพูดว่าเขาทำอานาปานสติ แล้วเป็นบ้าไปอย่างนี้ มันไม่จริง. เขาพูดนั้นจริง แต่เขาเข้าใจผิด ทำอานาปานสติอย่างอื่น ไม่ใช่อย่างนี้, ไม่ใช่อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในบาลี เหมือนที่เราเอามาใช้เป็นหลัก. อานาปานสติแบบนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า; ทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้. ถ้ามันเกิดเป็นบ้า มันก็เป็นหลักทั่วไปที่ว่า คนนั้นมันจะบ้าอยู่แล้ว. นี่ถ้าคนมันจะบ้าอยู่แล้ว ไปทำเข้า ก็เป็นบ้าได้ง่ายๆ, แล้วอีกทีหนึ่ง มันเป็นบ้า เพราะว่ามันอยากจะทำเพื่ออย่างอื่น ก็ไม่ใช่ทำเพื่อธรรมะ ไม่ใช่ทำเพื่อจิตใจสงบราบรื่น มันจะทำให้เกิดฤทธิเกิดปาฏิหาริย์ เกิดอะไรอย่างนั้น, ก็เป็นบ้าได้เหมือนกัน.

เรื่องที่เป็นบ้านี้ ก็เห็นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ *เจตนาไม่บริสุทธิ์มาแต่ที่แรก* ขบถต่อธรรมะที่เขามีไว้สำหรับความสงบ มันเอาไปจะให้มันเป็นปาฏิหาริย์ มีฤทธิ์มีเดช เอาประโยชน์ใส่ตัว นี้ก็บ้าได้; หรืออย่าง *คนมันจะบ้าอยู่รอมร่อแล้ว*, หรือว่ามันเป็นคนบ้าอยู่แล้วโดยไม่รู้สึกรู้หา ทำจิตใจ บังคับจิตใจ อะไรอย่างนี้เข้า มันก็จะอาละวาดขึ้นมาได้เหมือนกัน.

ที่^๕คนปกคิธรรมดาทำอานาปานสติตามแบบฉบับ^๕
 ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า^๕ น^๕แหละเรื่องทั่วไปควรจะทราบกันไว้
 อย่าง^๕น.

ที่^๕ก็พิจารณาอานาปานสติ^๕ทั้งหมด ซึ่งมีอยู่
 ๑๖^๕ชั้น. อานาปานสติแบบนี้จะมี ๑๖^๕ชั้น ตามที่ปรากฏ
 อยู่ในบาลี อานาปานสติแบบอื่นอาจจะมีอย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่
 ของพระพุทธเจ้าก็มี เป็นของใครอื่นก็มี. สำหรับอานา-
 ปานสติในบาลีอานาปานสติแล้ว มันมีแต่อย่าง^๕นี้ มี ๑๖^๕ชั้น
 อย่าง^๕นี้ ที่เอาไปตรัสไว้ที่แห่งอื่น ก็ ๑๖^๕ชั้นอย่าง^๕นี้เสมอไป.
 คุณก็จะต้องสังเกต พอรู้เค้าว่า ๑๖^๕ชั้น^๕ มันทำอะไรกันตั้ง
 ๑๖^๕ชั้น. **หมวดที่ ๑** ๔^๕ชั้นแรก ก็เพื่อทำจิตให้เป็น
 สมาน การฝึกหัดใน ๔^๕ชั้นแรก ปรับปรุงลมหายใจ แล้วก็
 ทำลมหายใจให้ละเอียดราบรื่น แล้วก็ได้ผลเป็นสมาน. ๔^๕ชั้น
 แรกมันอย่าง^๕นี้. แล้ว**หมวดที่ ๒** ๔^๕ชั้นถัดไปอีก จะ
 พิจารณาปีติและความสุข ที่ได้รับจากสมานว่า อายน^๕มันเป็น
 เครื่องกระตุ้นให้เกิดความคึกคึกหรือเกิดจิตที่พุ่งช่าน กระสับ
 กระส่าย อะไรก็สุดแท้ ได้มากอย่าง^๕ตัวกัน ก็เริ่มรู้ว่าอะไร
 มันปรุงแต่งจิต ก็มี^๕ตั้ง ๔^๕ชั้น ชั้นที่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘. ^{๕๘}น^๕ก็

หมวดหนึ่ง. ^๕ที่นี้ ^๕หมวดที่ ๓ มันก็มาอุจฺจิตโดยเฉพะ
 ว่าจิตนั้นมันเป็นอะไรได้ก็อย่าง ^๕สองบังคับอย่างนั้น ^๕อย่าง
 อย่างโน้น ^๕ดูให้ได้ตามต้องการ ^๕นี้ก็มียู่ ๔ ชั้น ก็หมวดหนึ่ง
^๕ที่นี้ ^๕หมวดสุดท้ายที่ ๔ ก็คือพิจารณา ไม่เที่ยง ก็เป็น
 เรื่องบัญญัติ ไม่ใช่จิตล้วน ๆ เป็นเรื่องบัญญัติพิจารณาความ
 ไม่เที่ยง จนกระทั่งจิตเบื่อหน่าย กลายกำหนด จนกระทั่ง
 จิตหลุดพ้น มันก็อยู่ในหมวดนี้ ^๕นี้หมวดสุดท้ายเป็นอย่างนี้.
 คำอธิบายที่ละเอียดออกไป ฟังมีดังนี้ :—

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจ กี่ร่างกาย ให้จิต
 สงบระงับ เขาเรียกว่า กายสังขารสงบระงับ ^๕นี้ได้สมาธิมา
 เพียงเท่านั้น ^๕มันก็ได้รับผลเป็นความสุข ^๕ทันแก่ความต้องการ
 ถ้ากายสังขารระงับ ^๕จิตเป็นสมาธิ ^๕มันก็ได้รับความสุขทันที
 ความสุขเหมือนอย่างได้รับจากนิพพาน ^๕แต่ว่ามันอย่างน้อยๆ
 ไม่ถาวร ^๕อย่างที่เรียกว่า เป็นนิพพานแท้.

๑. รู้จักลมหายใจยาวชั้นหนึ่ง. ๒. รู้จักลมหายใจ
- สั้นชั้นหนึ่ง. ๓. รู้จักความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายนี้

ชั้นหนึ่ง. ๔. ทำสมหายใจ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย^๕ ให้ร่วงับลง ๆ ๆ จนมันมีสมาธิเกิดขึ้น. ๔ ชั้นอย่างนี้ ต้องศึกษาหลัก^๕ เหมือนกับหลักตาเห็นเสียก่อนว่า ชั้นที่ ๑ เราศึกษาเรื่องสมหายใจยาวจนรู้เรื่องสมหายใจยาวไปทุกแง่ทุกมุม สมหายใจยาวคืออะไร? เกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไรว? จนกระทั่งรู้ว่า มันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ร่างกายของเรา^๕ นี้เรียกว่าชั้นที่ ๑.

ชั้นที่ ๒ อุตมหายใจสั้นว่ามันเป็นอย่างไรว? ลักษณะอย่างไร? มันมีอิทธิพลแก่ร่างกายของเรา ต่างจากสมหายใจยาวอย่างไร? มันก็เลยได้การเปรียบเทียบระหว่างสมหายใจยาวกับสมหายใจสั้น. นี่บางทีเราก็กำหนดความที่มันยาว เป็นอย่างไร? แล้วมีผลอย่างไร? ชั้นต่อมากำหนดเขตที่มันสั้น มันสั้นอย่างไร? มีผลอย่างไร? จนให้รู้จักสมหายใจอย่างทั่วถึง. รู้จักสมหายใจ รู้จักเหตุของสมหายใจ รู้จักผลของสมหายใจ รู้จักอิทธิพลของสมหายใจ ให้มันคุ้นเคยกับสมหายใจเสียก่อนซิ เดียวนี้เราไม่รู้จัก^๕ ก็เลยต้องทำให้รู้จัก. ทำชั้นที่ ๑ ก็อยู่กับมันกับสมหายใจยาว จนคุ้นเคยกันดี. ชั้นที่ ๒ สมหายใจสั้นจนคุ้นเคยกันดี.

พอมายังชั้นที่ ๓ ก็ดูในส่วนที่ว่า ลมหายใจทั้ง ๒
 ชนิดนี้ มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย ; เขาเลยเรียกมันว่า
 “กายสังขาร” เครื่องปรุงแต่งกาย. มันเนื่องกันอยู่กับ
 ร่างกาย : ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายมันก็พลอยหายบ คือ
 กระสับกระส่าย ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายมันก็ละเอียด
 คือสงบรำงับ. ลมหายใจยาวนานปกติ ฉะนั้นเมื่อมีลม
 หายใจยาว มันก็ทำร่างกายให้ปกติ. ลมหายใจสั้นสั้น เมื่อ
 ร่างกายไม่ปกติ เช่น โกรธ เช่นเหนื่อย เช่นจิตมันไม่ปกติ
 ลมหายใจมันสั้น มันไม่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายไม่ปกติ. รู้
 ความลับของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายอยู่ตลอดเวลา ต้อง
 รู้จักในแง่ที่เรียกว่าชั้นที่ ๓ แต่ในคำบาลีนั้นว่า “กาย
 ทังปวง” รู้จักกายทังปวง. กายทังปวง ก็คือลมหายใจ
 ที่มันปรุงแต่งร่างกายอยู่ในทุกอย่างทุกประการ นี่ก็คือกาย
 ทังปวง. ลมหายใจ ก็เรียกว่ากายเหมือนกัน. ร่างกายเนื้อ
 ก็เรียกว่ากาย. ลมหายใจนั้น ก็เรียกว่ากาย ต้องรู้ทั้ง ๒
 อย่าง จึงจะเรียกว่าทังปวง. แล้วแต่ละอย่างๆ มันก็มีนั้น
 นี้ โนนี่ มากหลายๆ แ่ง ก็ดูให้หมด ก็เลยรู้เรื่อง ที่เกี่ยวกับ
 กายลมและกายเนื้อนี้ ละเอียดหมด ก็เลยรู้ว่า อ้าว! มัน
 เนื่องกัน ปรุงแต่งกัน เนื่องกัน ทำอย่างนี้อยู่ ชัดเจนอยู่

ในใจทุกครั้งที่ยาใจออก—เข้า ยาใจออก—เข้า เห็นความจริง
 ซ่อนอยู่ คือเห็นกายลมปรุรงแตงกายเนื้อ นี้ก็เรียกว่าการปฏิบัติ
 ในชั้นที่ ๓.

ที่นี้ มันจะทำได้แล้วต่อไปนี้ จะทำให้เป็นสมาธิใน
 ชั้นที่ ๔. ชั้นที่ ๔ ที่ว่าทำกายสังขาร คือลมหายใจให้ว่าง
 อยู่. ว่างบ้าง ๆ ยาใจออกอยู่ ยาใจเข้าอยู่ ยาใจ
 ออกอยู่ ยาใจเข้าอยู่. ลมหายใจมันว่างบ้าง ๆ ๆ ว่างกาย
 ก็ว่างบ้าง ๆ ๆ จิตก็ถูกทำให้เป็นสมาธิ.

ข้อนี้ มันมีเคล็ด มีเทคนิค มีเคล็ดอะไรอยู่ในตอน
 นี้เอง ชั้นที่ ๔ นี้ ชั้นอื่นไม่ค่อยมี. ชั้นที่ ๔ นี้ มันมีวิธี
 ที่เรียกได้ว่า มันเป็นเคล็ด เป็นอุบาย เหมือนเราเรียก
 เดี่ยวว่าเทคนิค ก็คือการทำให้ลมหายใจว่างบ้าง ๆ ๆ นี้
 ต้องใช้อุบาย จะเรียกว่าเล่นกล ก็เล่นกลกับลมหายใจ
 ใช้อุบายที่จะทำให้ลมหายใจให้มันละเอียดลง ให้จนได้.

ที่นี้ ก็มีวิธีตั้งแต่ว่า รู้จักกำหนดลมหายใจที่มันเข้า
 ออก ๆ ๆ อยู่ เหมือนกับว่าติดตาม “*วังคิตตาม*” สติ
 วังคิตตามลมหายใจ ที่เข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ออกอยู่. ตั้งจุด
 ไว้ ๒ จุด ข้างนอกที่ปลายจมูก ข้างใน สมมติว่าที่สะคือ ตั้ง

จุด ๒ จุดนี้ไว้. สมมติขึ้นเท่านั้นแหละ! เราหายใจเข้า
 มันตั้งต้นที่จมูก ผ่านจมูกแล้วก็ออกไปสู่ขบริเวดเสดคือ เลย
 นั้นไปก็ไม่วุ่นใจ. ถ้าหายใจออกก็ตั้งต้นที่เสดคือ ความ
 กระทบหรือความกระเพื่อมอะไร ตั้งต้นที่เสดคือ แล้วก็
 ออกมาทางที่จมูกจนมันหมด; ก็ได้ความรู้เป็น ๒ อย่าง
 ก็หายใจเข้า ตั้งต้นที่ไหน? จบลงที่ไหน? หายใจออกนั้น
 แล้วจบลงที่ไหน? นั่งคู้ยู่แต่อย่างนี้ สักระยะหนึ่งก่อน
 ตั้งต้นที่ไหน? ซึ่งมันมีอาการคล้าย ๆ กับวิ่งติดตามลมหายใจ.

ลมหายใจวิ่งเข้า สติที่กำหนดตั้งแต่จมูกถึงเสดคือ
 ลมหายใจวิ่งออก สติที่กำหนดตั้งแต่เสดคือถึงปลายจมูก.
 สมมติว่ามันมีคลอง มีท่ออะไรจากจมูกถึงเสดคือ สมมติว่า
 เพื่อให้จิตมันกำหนดง่าย ลมหายใจวิ่งไปวิ่งมาอยู่ในคลองนั้น
 แล้วจิตก็วิ่งตามไปวิ่งตามมาอยู่ในคลองนั้น นี้ต้องจัดให้เป็น
 รูปร่างอย่างนี้ จะได้ไม่วุ่นนอน ถ้ามันเฉยไปมันเฉยไป
 ก็หายใจให้มันแรงเข้า ๆ ให้กำหนดได้ง่าย ๆ มันก็จะระงับความ
 เฉื่อยชา หรือว่าระงับที่มันจะเฉยไป หรือว่าที่มันจะว่างนอน
 นั้นได้. ถ้าจำเป็นก็หายใจให้แรงจนมีเสียงเกิดมาจากการ
 หายใจก็ได้ ทำเสียงให้ยาว ไปตามลมหายใจ หูมันจะได้ช่วย

เข้าอีกแรงหนึ่ง. การกำหนดลมหายใจ คือหุมนั้นไต่ยีนด้วย แล้วจิตมันก็กำหนดอยู่ที่ความรู้สึกที่เข้าออก ๆ ำนำไต่ยีน อย่างนั้น มันก็ไต่ คือไต่ที่มันง่ายขึ้น.

ครั้งแรกหัด แรกฝึก เขาหายใจกันแรง ๆ ทั้งนั้น จนกระทั่งชุกชากบ้างก็ได้ ในที่สุดมันก็ตั้งหัวดี ๆ เบา ๆ จนสม่ำเสมอ จนคนที่อยู่ข้าง ๆ เขาไต่ยีน ว่ามันสม่ำเสมอที่สุด. ถ้าเป็นนักเลงแล้วก็ไต่ยีนถึงขนาดนั้น. นี้เรียกว่าวิ่งตาม คือสติกำหนดลมหายใจที่เข้าออก ๆ ในลักษณะที่วิ่งตาม ไต่ไต่ แน่วแน่ ไม่เหลวไหล นี้เรียกว่าชนวิ่งตามสำเร็จไป.

ที่นี้ ไต่ไต่ไต่ถึงขั้นที่ “เฝ้าดู” คือไม่วิ่งตาม. ที่นี้จะเฝ้าดูที่เหมาะสมที่สุด ก็คือช่องจมูก สติคอยเฝ้าที่ตรงนั้น กำหนดเฝ้าที่ตรงนั้น เมื่อลมมากระทบที่ตรงนั้นก็รู้สึก ไม่ทำเหมือนกับวิ่งตามลงไปถึงสะดือ แล้วกลับออกมาอีก. เมื่อหายใจเข้า ก็เฝ้าดูที่จมูก เมื่อหายใจออก ก็เฝ้าดูที่จมูก มันก็ไม่มีโอกาสที่จิตจะหนีไปที่อื่นเหมือนกัน ถ้าเฝ้าดูมันให้จริงจัง. แต่มันก็มีระยะหนึ่ง เช่นว่าพอหายใจสุดเข้าไปข้างใน ก่อนที่จะกลับออกมา ตรงนั้นมันเป็นระยะว่างนึกหนึ่ง ซึ่งสติจะต้องกำหนดระยะว่างตรงนั้นหน่อยหนึ่ง ถ้าไม่กำหนดระยะ

นั้น จิตอาจจะหนีไปเสียตอนนั้นก็ได้ คือตอนที่หายใจออก
 สุกแล้ว ก่อนจะกลับเข้าไปนั้นมันมีระยะว่างอยู่นิดหนึ่ง. เมื่อ
 หายใจเข้าไปสุกแล้ว ก่อนที่จะกลับออกมามันก็มีระยะว่างอยู่
 นิดหนึ่ง ตอนนั้น มันก็หนีได้. ถ้าเราฝึกดีมาแต่ชั้นที่วิ่งตาม
 มันก็ไม่หนี. นี่แหละคือความจำเป็น ความสำคัญอย่างยิ่ง
 ว่าต้องฝึกให้ดีที่สุด มาตรฐานตามลำดับ ถ้าขั้นแรกทำได้
 ไม่ดี ขั้นต่อมาจะทำได้ไม่ดี. ตอนนี้นัยคืวิ่งตามเหลือแต่
 นั้งเฝ้าอยู่ๆของจมูก ฝึกให้มีสติ สมมติว่าเป็นคนมานั้งเฝ้า
 อยู่ๆที่ตรงนั้น ก็ต้องทำให้ได้ ทำจนได้ เหมือนกับนั้งเฝ้า
 กุณะ. ไม่หนีไปไหน ลมก็หายใจอยู่เรื่อย หยาบก็รู้ว่าหยาบ
 ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก อยู่อย่างนั้น
 นี่แหละชั้นเฝ้าอยู่เป็นอย่างนี้.

ชั้นที่ ๑ วิ่งตาม.

ชั้นที่ ๒ เฝ้าอยู่.

แบ่งเป็นอย่างนี้ก็พอ จะแบ่งให้ละเอียดกว่านี้ก็ได้อีก แต่ไม่
 จำเป็น.

ทีนี้ ถ้าทำได้ดีแล้ว ในชั้นเฝ้าอยู่ ก็จะต้องทำต่อไป
 ถึงชั้นที่เรียกว่า กำหนด หรือ “สร้างนิมิต” ที่เห็นได้ด้วย

คาข้างใน ชั้นที่ตรงจุด ที่นั่งเผ่าคุณันแหละ คือที่จะงอย
 จมูกตรงนี้ ที่ว่าเผ่าคุณันอยู่ตรงนั้น. ก่อนนี้ มันก็เผ่า คือ
 สังเกตเพียงลมมันผ่าน เคี้ยวนี้ มันแน่นแฉ่ว แฉ่วแน่นเข้า
 จนคล้ายๆเกิดภาพ หรือดวง หรืออะไรขึ้นมาสำหรับจิต
 กำหนด แทนที่จะกำหนดที่ ที่ลมมันกระทบ เพราะเราเคย
 กำหนดอยู่ที่ ที่ลมมากระทบจุดนั้นอยู่ เคี้ยวนี้เปลี่ยนเป็นว่า
 ให้มีอะไรเกิดมาแทนที่จุดนั้น แต่ว่ามันเป็นเพียงมโนภาพ
 เป็นนิมิตขึ้นมา จะเป็นนิมิตดวงแก้ว หรือนิมิตดวงอาทิตย์
 ดวงจันทร์ หรือนิมิตที่มันจะง่ายที่สุด สำหรับที่มันจะเห็น
 แล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้น แล้วก็ไม่ค่อยจะเหมือนกันทุกคนด้วย.
 มันเหมือนกับหลับตาแล้วเห็นแสงสว่างอยู่กลางที่มีด อยู่ที่
 จุดนั้น เป็นดวง เป็นสี เป็นอะไรก็สุดแท้ แล้วแต่ว่าจิต
 และร่างกายของเราจะทำให้เห็นไปได้. มันอาจเหมือนกับ
 หน้าค้างอยู่ที่กลางแสงแดด เป็นจุดอยู่ที่ตรงนั้นก็ได้อีก บางที
 มันไม่เป็นจุดเหมือนกับจุดหน้าค้าง มันเป็นใย เหมือนกับใย
 แมงมุม ที่ลึกลงๆ อยู่ที่กลางแสงแดดนั้นก็ได้อีก; เป็นเมฆ
 กลุ่มเมฆขาวๆ ก็ได้ เป็นดวงจันทร์เล็กๆก็ได้ อะไรก็ได้
 แล้วแต่ว่าจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อจะกำหนดเท่านั้น

ไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่เราสร้างสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้จริง แต่ว่าจิตมันสร้างเป็นภาพขึ้นมา นี่ก็เพื่อว่าจะได้กำหนดชั้นละเอียดขึ้นไปเท่านั้นแหละ. ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก กายร่างบໍยังขึ้นไปอีก แล้วมาเทียบคุณเอะ ว่าเมื่อเราวิ่งตาม ปฏิบัติอย่างวิ่งตามลมมันก็ร่างบໍอยู่ระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้ พอเรากำหนดอย่างเฝ้าที่อยู่ทีจุดหนึ่ง มันก็ร่างบໍ กาย จิต ระวังบໍยังขึ้นไปอีก. เมื่อทำจนถึงเกิดเห็นนิมิตให้ได้ตรงนั้น มันยังระวังบໍลงไปอีก. นี้เรียกว่าอุบาย หรือเคล็ด ที่ทำให้จิตร่างบໍลงๆ นี้แหละเรียกว่าสร้างอุกกหนิมิตขึ้นมาได้ ที่ตรงจุดนั้นสำเร็จแล้ว.

ทีนี้ ต่อไปก็เปลี่ยนนิมิตนั้นตามที่เรากต้องการก็เลื่อนขึ้นไปในพวกที่เรียกว่าปฏิภาคนิมิต.

สมมติว่า เราสร้างเป็นดวงแก้ว หรือหยดน้ำค้างขึ้นมาที่ตรงนั้นได้ ชาวไสยอยู่กลางแสงแดด ทีจุดนั้นได้ เฝ้าอยู่แล้วตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ามีอุกกหนิมิต สำเร็จในชั้นที่ว่าสร้างนิมิตขึ้นมาได้.

ทีนี้ ต่อไปจะน้อมจิตเปลี่ยนนิมิตนั้นตามต้องการซึ่งเรียกว่าปฏิภาคนิมิต มันก็บังคับจิตที่ละเอียด ที่ประคั-

ประกอบอย่างละเอียดที่สุด ให้นิมิตที่เห็นนั้นมันเปลี่ยนจาก
หยคน้ำค้างเล็ก ๆ เป็นใหญ่ ๆ เท่าไรก็ได้ เล็กลงมาก็ได้
ให้มันเปลี่ยนสีก็ได้ ให้มันเปลี่ยนลักษณะรูปร่างก็ได้ ให้มัน
ลอยไปก็ได้ ให้มันลอยมากก็ได้. นี้แหละ ถ้าไปคิดว่าเรื่องจริง
ก็อาจจะบ้า; แต่ถ้ารู้ว่า นิมิตเรื่องที่เรายังกับให้มันเป็นไป
เพื่อให้จิตมันละเอียด ประณีต ก็ไม่เป็นไร; ทำได้ก็ได้
ทำไม่ได้ก็ไม่ได้ มันไม่บ้าดอก อย่าไปหวังมากกว่านั้น.

อุปายบังคับจิตให้เกิดปฏิภาคนิมิต ก็บังคับสิ่งใด
สิ่งหนึ่งติดอยู่ในตาข้างใน ให้ทำอะไร ให้มันเปลี่ยนอย่างไร
อะไรก็ได้ อยู่ทุกครั้งที่ยายใจออกเข้า ออก—เข้า ออก—เข้า.
นิมิตก็มีอยู่ ๔ ตอนอย่างนี้. ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้ง ๔ ตอน
ก็เรียกว่า เรามีความสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับ
ลมหายใจ. ที่แท้ก็คือการบังคับที่ลมหายใจ มันมีผลไปยัง
กาย กายถูกบังคับ มีผลไปยังจิต จิตถูกบังคับ ฉะนั้นใน
ขั้นนี้ จิตก็ร่างับ กายก็ร่างับ ลมหายใจก็ร่างับ เรียกว่าร่างับ
กันหมด ยังเหลือแต่จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน”.

ต่อไปนี้ก็มีแต่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าฌาน ต้องทำให้
กล่อมเกล้าในพวกปฏิภาคนิมิต. แล้วกำหนดให้มีนิมิตนั้น

หยุดเปลี่ยน แต่ให้ปรากฏชัดอยู่ได้อย่างหนึ่ง; บังคับได้
 อย่างนี้. เมื่อมาถึงขั้นนี้ เรียกว่ามันพร้อมแล้ว มันได้ทีแล้ว
 ที่จะทำให้เกิดองค์ฌาน. หมายความว่าจิตนี้ เราฝึกมาดีแล้ว
 ถึงขนาดนี้แล้ว มีความเคล่วคล่องว่องไวระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้
 ก็ตั้งกำหนดจะให้มือน้องฌาน ก็จะมีกุ จะสังเกตดูให้พบความ
 รู้สึก ๕ ประการ ที่เรียกว่า วิตก วิจาร์ บิทธิ สุข เอกัคคตานั้น
 ชื่อเหล่านี้บางคนก็จำได้ บางคนก็จำไม่ได้ ถึงจำไม่ได้ก็ไม่
 เป็นไร.

ความรู้สึกต่อวิตกนั้น คือรู้ความที่เจียนจิตกำหนด
 อยู่กับอารมณ์ จิตเกาะอยู่กับอารมณ์คือปฏิภาณนิมิตนั้น นี้
 เรียกว่า วิตก. จิตมันซึมซาบต่ออารมณ์นั้นอยู่อย่างละเอียด
 ท่วงถึง นี้เรียกว่า วิจาร์. ทีนี้ ในขณะนั้นแหละหยั่งดูความ
 รู้สึกอีกอันหนึ่ง เป็นความรู้สึกบีตที่เรียกว่าพอใจ. บีตนี้
 ก็ต่างกันตามบุคคล บางคนก็แรง บางคนก็อ่อน บางคนก็
 แสดงอาการอย่างหนึ่ง บางคนก็แสดงอาการอย่างอื่น นี้เรียกว่า
 บีต พอใจ. ประสบความสำเร็จแล้ว พอใจ เรียกว่า *ปัตติ*.
 ทีนี้ ดูความรู้สึกอันหนึ่ง รู้สึกเป็นสุข เวลานั้นเป็นสุข
 เหลือเกิน ก็เรียกว่า *สุข*. ทีนี้ ดูที่เจียนจิตมารวมยอดอยู่
 ทีนี้ ไม่มีความฟุ้งซ่านไปทางไหนแล้ว นี้เขาเรียกว่า *เอกัคคตา*.

๕ ประการนี้ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ
 สุข เอกัคคตา ครอบทั้ง ๕ นี้ เรียกว่า ความที่จิตสงบรำงับ
 มันถึงระดับที่จะเรียกได้ว่าปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง. เราก็ทำ
 ความรู้สึกได้ ๕ ชนิดนี้ รู้สึกได้พร้อมกัน ว่าจิตก็กำหนดที่
 อารมณ์ จิตก็ซึมซาบอยู่ที่อารมณ์ ปีติก็มี ความสุขก็มี ความ
 เป็นอันเดียวแห่งจิตในอารมณ์นี้ก็มี ก็เรียกว่าปฐมฌาน
 ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ หายใจเข้าออกอยู่ด้วยความ
 รู้สึกอันนี้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก. ตอนนั้นคือตอนที่ทำยาก
 เพราะมันละเอียดประณีต แยกกายเหลือเกิน. ถ้าเรื่อง
 ยุ่งๆ เข้ามากวน มันทำไม่ได้ แต่มันก็ไม่แน่ ถ้ามีโอกาสทำ
 ก็ทำไปเถอะ แม้ที่บ้าน ถ้าคนเขามีห้องส่วนตัว เขามีเวลา
 ที่จะปลื้มตัว เป็นส่วนตัวก็ทำๆ ไปเถอะ มันก็มีทางที่จะทำได้.
 ถ้ายุ่งมากอย่างชาวบ้านธรรมดา มันคงทำไม่ได้ ฉะนั้นมัน
 จึงเหมาะสำหรับทำในป่า ในที่สงบสงัด แบบที่จัดไว้ในป่า
 หรือเฉพาะจริงๆ. ถ้าได้ถึงปฐมฌานอย่างนี้ ก็เรียกได้ว่า
 เต็มแล้ว เราทำกายสังขาร ก็ลดลมหายใจให้สงบรำงับได้เต็มตาม
 ความหมาย.

ในขณะที่มีปฐมฌานนั้น จะรู้สึกเป็นสุขด้วย แล้วก็พอใจด้วย รู้สึกว่าจิตแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวด้วย อากาโรที่จิตซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นก็รู้ ต้องทำความเข้าใจบ้างจะง่ายขึ้น. จิตเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นมันอย่างหนึ่ง แล้วจิตมันซึมซาบ รู้ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นอีกอย่างหนึ่ง แล้วเมื่อทำได้สำเร็จอย่างนี้ มันพอใจ เรียกว่า บิณฑิ. แล้วขณะนั้นมันเป็นสุขจากความพอใจ มีความสุข แล้วความที่จิตมันแน่วอยู่แต่กับสิ่งนี้ ก็เรียกว่า เอกัคคตา ฉะนั้นควรจะนึกถึง วิตก วิจาร บิณฑิ สุข เอกัคคตา ๕ คำนี้ไว้เป็นหลัก. ขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้สงบว่างับ มีผลทำให้ได้ฌาน ได้สมาธิที่แน่วแน่ถึงขนาดที่เป็นฌาน.

๘ ๘ ๘ ๘ บททวนหมวดที่ ๑ อภังการกถา.

บททวนอีกทีหนึ่ง ก็ว่าขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาวจนเป็นเกลอกับลมหายใจยาว คือรู้เรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจยาว เพราะว่าคอยกำหนดมันอยู่เรื่อย.

ที่ขั้นที่ ๒ รู้จักลมหายใจสั้นโดยทำนองเดียวกัน.

ทำไมจึงเรียกว่า กายานุบัสสนา เพราะว่าลมหายใจนั้น
คือกาย. ร่างกาย^๕ เหนือ^๕ ก็คือกาย ลมหายใจ^๕ นั้นก็คือกาย
สัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก เทียบ^๕ เราทำให้ลมหายใจ^๕ ว่าง
ให้กาย^๕ ว่าง^๕ ไปถึงที่สุดแล้ว สติที่เป็นไป^๕ ในกาย^๕ นั้น ก็สมบูรณ์^๕ แล้ว
หมวดที่ ๑ จบ.

หมวดที่ ๒ เวทนานุบัสสนาสติบัญญัติฐาน.

ที่^๕ ๕^๕ ขน^๕ หมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุบัสสนา-
สติบัญญัติฐาน หมวด^๕ นี้^๕ ก็มี ๔^๕ ชั้น แล้วก็จะ^๕ ยุ่ง^๕ กัน^๕ อยู่^๕ แต่^๕ กับ^๕
เวทนา^๕ เท่านั้น.

เวทนามาจากไหน ? เวทนาจึง^๕ เอา^๕ มา^๕ จาก^๕ บัณฑิต^๕ และ^๕ สุข^๕
ที่มี^๕ ใน^๕ ปฐม^๕ ฌาน^๕ นั้น^๕ เอง. ถ้า^๕ ยัง^๕ จำ^๕ ได้^๕ ก็^๕ จำ^๕ ได้^๕ ว่า^๕ ตอน^๕ ทำ^๕ กาย-
สังขาร^๕ ให้^๕ ว่าง^๕ ไปได้^๕ ปฐม^๕ ฌาน^๕ นั้น^๕ มัน^๕ มี^๕ วิตก^๕ วิจาร^๕ บัณฑิต^๕ สุข^๕
เอกัคคตา. ที่^๕ ๕^๕ ก็^๕ เอา^๕ บัณฑิต^๕ และ^๕ สุข^๕ นั้น^๕ แผล^๕ มา^๕ มา^๕ ใช้^๕ ใน^๕ หมวด^๕
ที่ ๒ มา^๕ ใช้^๕ ใน^๕ การ^๕ ปฏิบัติ^๕ หมวด^๕ ที่ ๒. พอ^๕ ถึง^๕ ชั้น^๕ นี้^๕ ก็^๕ ไม่^๕ คำนึง^๕
อัน^๕ อื่น^๕ แล้ว^๕ คำนึง^๕ แต่^๕ สิ่ง^๕ ที่^๕ เรียกว่า^๕ บัณฑิต^๕ บัณฑิต^๕ ที่^๕ ได้^๕ จาก^๕ ตอน^๕ จบ^๕
ของ^๕ หมวด^๕ ที่ ๑. เอา^๕ บัณฑิต^๕ นี้^๕ มา^๕ รู้^๕ สึก^๕ อยู่^๕ ใน^๕ ใจ^๕ หาย^๕ ใจ^๕ เข้า^๕ ออก^๕ อยู่^๕
หาย^๕ ใจ^๕ เข้า^๕ ออก^๕ อยู่^๕ ๆ^๕ ด้วย^๕ ความ^๕ รู้^๕ สึก^๕ ที่^๕ เรียกว่า^๕ บัณฑิต^๕ มัน^๕ จะ^๕ สบาย

มันจะเป็นสุข จนให้ชินจนให้รู้จักปีติดี ทว่าถึงเหมือนกับที่
 ในหมวดโน้นที่มันรู้จัก ลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวก็กลายเป็น
 รู้จักปีติดีที่สุด ละเอียดล่อทว่าถึงว่า ปีติคืออะไร ?
 มีลักษณะอย่างไร ? มีเหตุอย่างไร ? มีอิทธิพลอย่างไร ?
 นเรียกว่าชั้นที่ ๕. ชั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่ว่าชั้นที่ ๑
 ของหมวดที่ ๒ มันคือชั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่จะเรียก
 ว่าชั้นที่ ๕.

พอชั้นที่ ๕ กำหนดปีติได้ดีอย่างนั้นแล้ว ก็เลื่อน
 เป็นชั้นที่ ๖ ก็กำหนดแต่ส่วนที่เป็นสุข ส่วนที่เป็นปีตินั้น
 คือความพอใจ อันนั้นมันยังหยาบกว่า ที่นี้มากำหนดที่
 ความสุข ซึ่งมันร่วงับกว่า.

ขอให้สังเกตเปรียบเทียบว่า ความพอใจกับความสุ
 ขนั้น มันไม่ใช่อันเดียวกัน. เราทำอะไรสำเร็จ เราพอใจ
 อาจจะเนื้อเต้นก็ได้ ฉะนั้นที่เรียกว่าปีติ หรือความพอใจ
 นั้นมันยังทะเล่ถึงตั้งอยู่ อาจจะตัวสั่น หรือว่าแสดงผลออก
 มารุนแรง ก็ให้รู้จักเสีย.

พออันที่ ๖ ก็เลื่อนมาอยู่ที่ความสุข เมื่อพอใจแล้ว
 มันต้องเกิดความสุขตามมาทีหลัง.

ที่^๕ อากาที่พอใจนั้นบ๊อคออกไป ถ้าปนกันแล้ว มันไม่รู้จักว่า อันไหนเป็นความพอใจ อันไหนเป็นความสุข ฉะนั้นความสุข มันก็กว้าง มันก็ประณีต แล้วก็สงบกว่า สบายกว่า ชน^๕ จึงกำหนดแต่ที่ความรู้สึกอันเป็นสุข หายใจ ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ เรียกว่า ชั้นที่ ๖ จนกว่าจะชำนาญ จนกว่าจะคุ้นเคยกับความรู้สึก ที่เรียกว่าความสุข ว่าความสุขนี้เป็นอย่างไร? มีลักษณะ ใด? มีเหตุอย่างไร? มีผลอย่างไร? มีอิทธิพลอย่างไร? น^๕ รุจักสิ่งที่เรียกว่าความสุขดี เหมือนกับที่เรา^๕ รุจักลมหายใจ ยาว หายใจสั้น แต่เดี๋ยวนี้ มา^๕ รุจักปีติและสุข ๒ อย่างนี้^๕ ชั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๖ เป็นอย่างนี้.

ที่^๕ นี้ ก็เลื่อนไปชั้นที่ ๗ รุจิตตสังขาร เครื่องปรุงแต่ง จิต. จิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิต คือปีติและสุขนั้นเอง. ความรู้สึกที่เป็นปีติและความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นเอง ๒ อย่างนี้ เรียกว่าเวทนา.

เวทนานั้นจะปรุงแต่งจิต ให้คิดอย่างนั้น ให้คิด อย่างนี้ ให้คิดอย่างโน้น. พอเป็นสุขขึ้นมา มันก็ปรุงแต่ง

ความกตอย่างใดอย่างหนึ่งแหละ เช่นจะเอาจะได้ จะยึดครอง
จะอะไรก็สุดแท้ แล้วมันก็เป็นความทุกข์ เป็นกิเลส.

เราจึงดูเวทนานี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างนี้ เรียกว่า
เวทนาทั้งหลาย เป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่ง เวทนา
ที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง. ชั้นชื่อว่าเวทนา
แล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทั้งนั้น.

ในชั้นที่ ๗ นี้ จะผูกกันแต่ว่า เวทนานี้ มันปรุง
แต่งจิต บัณฑิตและสุข มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้นๆ หรือบางที
มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้นๆ รู้จักตัวเครื่องปรุงแต่งจิตนี้ เสีย
ให้ทั่วถึง; หายใจเข้าออกอยู่ หายใจเข้าออกอยู่ ตลอดเวลา
กำหนดแต่เครื่องปรุงแต่งจิต นี้ก็เพื่อจะได้รู้จักทอนกำลัง
ของมันในชั้นที่ ๘ ที่เป็นขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒ นี้. มันก็
มีว่า ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ ก็ทำจิตตสังขารเครื่องปรุง
แต่งจิตให้ถอยกำลังลง ให้ถอยกำลังลง. อย่าให้ปรุงแต่งจิต
ตามที่มันจะปรุงแต่งของมันเอง หรือมันจะปรุงแต่งไปแต่ใน
ทางกิเลส เช่นมีความสุขขึ้นมา ก็จะปรุงไปในทางยึดมั่นถือมั่น

๕นเราก็มืดลบกกำลังของมันเสีย โดยพิจารณาให้เห็นว่า ความสุข
 ๕มันไม่เที่ยง มันหลอกลวง มันเป็นมายา อะไรอย่างนี้ แล้ว
 กำลังของความสมุขมันก็ถอยลงไปเอง ก็จิตมันไม่พอใจสิ่งที
 หลอกลวงและเป็นมายา ถ้าเราปล่อยตามธรรมชาติ มันก็พอใจ
 ยินดีมาก ในสิ่งที่เป็ความสุข หรือปีติ. แต่ถ้าเรารู้ว่า
 ผลที่เกิดขึนนี้ มันเป็นกิเลส มันเป็ความทุกข์ ก็เลยไม่ปล่อย
 ให้มันปรุงแตง หรือมันจะถอยกำลังเอง. ถ้ารู้ความจริงว่า
 ความคิดที่เกิดขึนนี้มันเป็กิเลส มันจะมีผล ก็ทำให้เรา
 ทอนกำลังของจิต ที่จะคิดอย่างพล่งพล่าน ที่จะไปยึดมัน
 ถือมัน ๕ มันจะถูกทอนกำลังลง ด้วยการปฏิบัติบ้น เรียกว่า
 ปสฺสมุภุญ จิตฺกตฺสงฺขารุ อตฺตสฺสิตฺตฺสามิตฺติ ปสฺตฺตสฺสิตฺตฺสามิตฺติ ติกฺขตฺติ—
 ทำจิตตสงขารให้ร่วงบอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ๕๕
 ที่ ๘ มันจบลงแล้ว ก็เรียกว่าหมวดที่ ๒ ที่จัดการอยู่กับสิ่ง
 ที่เรียกว่า เวทนานี สมบูรณ์แล้ว เรียกว่า เวทนานุบัสนา-
 สติบัฏฐาน. ๕ หมวดที่ ๒ ก็มีอยู่ ๘ ๕. เข้ามาถึง
 ๘ ๕ หรือ ๒ หมวดแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่ ๕ หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
นี้ ปฏิบัติลงไปเกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เริ่มขั้นที่ ๔ ที่ ๑๐
ที่ ๑๑ ที่ ๑๒ ๔ ขั้นนี้ เรียกว่าหมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิต
โดยตรง ก็เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ขั้นที่ ๑ ของ
หมวดที่ ๓ ก็คือขั้นที่ ๔ ของทั้งหมด; เราจะเรียกว่าขั้นที่ ๔.

ขั้นที่ ๔ นี้ กำหนดที่ตัวจิตนั่นเอง อยู่ทุกลม
หายใจเข้าออก จิตกำลังเป็นอย่างไร? เราหายใจเข้าอยู่
หายใจออกอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่นี้ จิตกำลังเป็น
อย่างไร? นี้ก็ต้องแล้วแต่จิตกำลังเป็นอย่างไร ว่าจิตกำลังมี
ปีติ หรือว่าจิตกำลังมีสุข จิตกำลังมีโลภะ หรือจิตไม่มีโลภะ
จิตกำลังมีปฏิฆะหงุดหงิด หรือไม่มีปฏิฆะ จิตกำลังกลัว
หรือกำลังไม่กลัว นี้รายละเอียดนั้นมีมากเป็นบัญญัติทางว่าวเลย
คือให้เรา รู้จักจิตที่มันเป็นไปได้ที่ชนิดแก่เรา นี้ จิตดีหรือไม่ดี
จิตสูงหรือต่ำ ก็รู้ได้เองว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร ก็นั่งคู้มันอยู่
ก็แล้วกัน นี้เรียกว่าขั้นที่ ๔ จนกล่อมเกล้าไว้ จนคุ้นเคยกันดี
จนรู้จักกันดี ก็เลื่อนเป็นขั้นที่ ๑๐.

อ้าว! ที่นี้ฉันจะบังคับแบแล้ว. ชั้นที่ ๑๐ ก็
 บังคับให้ปราโมทย์อย่างเดียว ให้รู้สึกบันเท็งเร็งรีน ให้
 ปราโมทย์อย่างเดียว ที่ว่า *อภิปปโมจย จิตฺตํ อสฺสทิสฺสสามิกิ*
สิกฺขติ ปสฺสทิสฺสสามิกิ สิกฺขติ; ควบคุมบังคับ หรืออะไรก็ตาม
 ทำแต่ให้คำจริงไว้ให้มันรู้สึกแต่ *อภิปปโมทย*. *อภิ* แปลว่า
 อย่างยิ่ง *ปโมทย* แปลว่า ปราโมทย์. ให้มันมีปราโมทย์
 อย่างยิ่งอยู่ตลอดที่หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่
 จนทำมันได้ มันไม่ใช่ทำงานหนักดอก แต่ว่าเมื่อทำได้ก็
 ก็เรียกว่าชั้นนี้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออกเข้า
 เป็นชั้นที่ ๑๐ เรียกว่าบังคับอยู่ในอำนาจของเรา ว่าแกต้อง
 มีความปราโมทย์อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา.

ที่นี้ ชั้นที่ ๑๑ มันก็เปลี่ยนเป็นว่า ที่นี้จะบังคับ
 ให้หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่นแน่ ให้มันคง ไม่ให้รู้สึกปราโมทย์
 แล้ว จะอยู่อย่างหนึ่ง หรือหยุด เรียกว่า *สมาทํ จิตฺตํ*
อสฺสทิสฺสสามิกิ สิกฺขติ ปสฺสทิสฺสสามิกิ สิกฺขติ ให้แน่นแน่ เพื่อ
 ให้เป็นสมาธิชนิดที่แน่นแน่ ไม่เนื่องตัวของคณาน ไม่เนื่อง
 ค่ายอะไรหมด ให้มันหยุด ทำให้มันหยุดให้จนได้ ก็เรียกว่า
 ชั้นที่ ๑๑ นี้. แต่ตลอดเวลาชั้นนี้ ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่;

ตลอดเวลาที่หายใจเข้าจิตก็หยุด หายใจออกจิตก็หยุด, หยุดอยู่ตลอดเวลา จุจิตมันหยุดอยู่ตลอดเวลา หายใจเข้า—ออกอยู่ นี่ทำสำเร็จได้ ก็เรียกว่า มันสำเร็จในขั้นนี้ บังคับให้มันหยุด ให้มันแน่นแน่ ให้มันตั้งมั่น.

ขั้นนี้ ก็เปลี่ยนเป็นขั้นที่ ๑๒ วิโมจย จิตฺกํ อสฺสทิสฺ-
สามิกิ สิกฺขติ ปสฺสทิสฺสามิกิ สิกฺขติ. นี่บังคับจิตให้ปล่อยอยู่
คือทำให้จิตเกลี้ยง ถ้ามีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต ก็ให้จิตมันเปลือง
ออกไปเสีย จะเปลืองจิตจากอารมณ์นั้น ก็ได้ เปลืองอารมณ์
จากจิต ก็ได้ มันมีผลเท่ากัน.

อะไรมันมาเกาะเกี่ยวจิต ก็เปลืองออกไปเสีย หรือ
ว่าจิตออกมาเสียจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต คำนี้ใช้ได้ทั้งเข้า
ทั้งออก ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ให้ปลดเปลืองอยู่ จากอารมณ์
หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ บังคับจิตให้เปลือง หรือให้
เกลี้ยงจากอารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต จนตลอดเวลาที่ปฏิบัติใน
ขั้นนี้ นี้เรียกว่า ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๓ เรียกว่าขั้นที่ ๑๒.

บททวนหมวดที่ ๓ นี้ ก็ขั้นที่ ๔ เผ่าตุลฺกษณะจิต
ต่าง ๆ. ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์. ขั้นที่ ๑๑
บังคับจิตให้มันคงแน่นแน่. ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อย

ให้ปลดเปลื้อง. หมวดนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.
เห็นไหม? สติมันเล่นงานอยู่บนจิตตลอดเวลา จึงได้เรียกว่า
หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้เข้ามาถึง ๑๒ ชั้นแล้ว.
หมวดที่ ๓ จบไปแล้ว.

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ ก็มาถึงหมวดที่ ๔ หมวดนี้ เรียกว่า ธัมมานุ-
ปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่า จะศึกษา จะทำลงไปในเรื่อง
ที่เรียกว่า ธรรม หรือ ธรรมะ ทั้งนั้น ก็มี ๔ ชั้นอีกตามเคย.
ชั้นแรกของหมวดนี้ ก็เป็นชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด มีชั้นที่
๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ มีอยู่ ๔ ชั้นของหมวดนี้.

ชั้นแรก ก็คือชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด นี้เรียกว่า
อนิจจานุสสติ อสฺสสฺสิตฺตสมมฺภิ ติกฺขติ ปสฺสสฺสิตฺตสมมฺภิ ติกฺขติ —
เห็นชัดแจ้งอยู่ในความเป็นอนิจจัง ของสังขารทั้งปวง หายใจ
ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ อยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง.

เห็นอนิจจังที่ไหน? ต้องเห็นอนิจจังข้างใน. ใน
การปฏิบัติอานาปานสตินี้ ไม่ไปเที่ยวดูข้างนอก ไม่ไปดู
อนิจจังที่ข้างนอก ที่คนอื่น หรือที่สิ่งเหล่านี้ แต่ให้ดู

อนิจจังที่ข้างใน. ที่ข้างในนี้ก็ให้ทุกอย่างละเอียด อย่างวิเศษ
 เลย ก็คือให้รู้ที่ว่า แม้แต่ลมหายใจยาวนานก็ไม่เที่ยง ลมหายใจ
 สั้นก็ไม่เที่ยง การปรุงแต่งกายของลมหายใจก็ไม่เที่ยง
 ลมหายใจที่สงบรำงับอยู่ จิตตสังขารที่รำงับอยู่นี้ก็ไม่เที่ยง
 ปฐมฌาน ก็ไม่เที่ยง วิตก ก็ไม่เที่ยง วิจาร ก็ไม่เที่ยง
 ฌิตติ ก็ไม่เที่ยง สุข ก็ไม่เที่ยง เอกกคตา ก็ไม่เที่ยง อะไรที่
 เกี่ยวกับกายทั้งหมด นี้ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง.

ที่นี้ ก็มาคุยที่หมวดที่ ๒ ที่ว่าฌิตติ ก็ไม่เที่ยง สุข
 ก็ไม่เที่ยง อากาโรที่ฌิตติ และสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ไม่เที่ยง
 กระทั่งจิตรำงับอยู่ ความที่รำงับอยู่แห่งจิตนี้ก็ยังไม่เที่ยง
 เดียวก็เปลี่ยนอีก; เห็นไม่เที่ยงเข้ามาทุกชั้น, หรือว่าเลื่อนมา
 หมวดที่ ๓ ว่าลักษณะจิต ที่กำลังเป็นอย่างนั้น อย่างนี้อยู่
 นี้ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปราโมทย์อยู่ ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลัง
 ตึงมั่นอยู่ ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปล่อยอยู่ ก็ไม่เที่ยง, ไม่ต้องดู
 ข้างนอก คุณมันแต่ข้างใน ที่เราทำได้ ที่เราปฏิบัติได้ ปฏิบัติ
 อยู่จริงๆ ว่าแต่ละอย่างๆ มันไม่เที่ยง.

ทั่วฉาน ทั่วสมาธิเอง ก็ยังไม่เที่ยง พังตุแล้วนำหัว
 โหม? เราว่าทำจิตแน่นแน่เป็นสมาธิแล้ว พอมาคู อ้าว!

มันก็ยังไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความไม่เที่ยง ก็เลยไม่
 ต้องไปดูข้างนอก ดูข้างในทุกอย่าง อย่างละเอียด ก็พบแต่
 ความไม่เที่ยง นี่คือการปฏิบัติ ในขั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่า อนิจจา-
 นุปัสสี ดูความไม่เที่ยงอยู่.

ขั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดของทั้งหมด ขั้นที่จะรอด
 ตัวหรือไม่รอดตัว ก็คือขั้นนี้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่มียผล ถ้าไม่เห็น
 ความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีผล ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้วจะมีผล
 ต่อไป ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริงๆ หนักขึ้นทุกที ลึกขึ้นทุกที
 ชัดเจนขึ้นทุกที ละเอียดยิ่งขึ้นทุกที ก็เรียกว่า เห็นความ
 ไม่เที่ยง แล้วมันจะมีผลให้เกิดขั้นต่อไป คือขั้น ๑๔ เรียกว่า
 วิราคานุปัตติ เห็นอยู่ซึ่งความคลายออกแห่งความยึดมั่น
 ถึอมั่น.

วิราค แปลว่า คลายออก ว่างออก หน่ายออก
 หน่ายออก เหมือนกับสีมันจางออก กิเลสมันจางออก พอ
 เห็นความไม่เที่ยงหนักเข้า ๆ มันเกิดความจางคลายของความ
 ยึดมั่นถึอมั่น หันมาดูความจางคลายของความยึดมั่นถึอมั่น
 นี้เรียกว่า วิราคานุปัตติ นั่งเฝ้ากำหนด วิราคานุปัตติ ความ
 จางคลายแห่งความยึดมั่นนั้น อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ในใจ

หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ล้วนแต่เห็นความที่จางกลายแห่งความยึดมั่น ดือมันน้อยลง ยึดมั่นน้อยลง กิเลสที่ยึดมั่นจะเรียกว่ากำหนดก็ได้ ในสังขาร ทั้งปวง มันจางออกๆๆ ดูว่าเรามันมีความจางออกแห่ง ความยึดมั่น^๕ นี้ คือวิธานบุตฺถี^๕ นี้เป็นผลที่ได้รับมาจาก ชั้นที่ ๑๓.

ชั้นที่ ๑๔ เห็นความจางออก^๕ เป็นผลมาจากการ ที่เห็นอนิจจานุบุตฺถี. ชั้นที่ ๑๓ มีผลดีเท่าไร ชั้นที่ ๑๔ ก็จะมีผลดีเท่า^๕นั้น หมายความว่าเห็นความไม่เที่ยงเท่าไร มันก็ เห็นความจางกลายออกเท่า^๕นั้น. ที่^๕นั้นความจางกลายออก^๕ หมายความว่า ส่วน^๕นั้น มันดับไป ส่วนที่มันจางออก หายไป^๕นั้น คือความดับของกิเลส ความดับของความยึดมั่น ดือมัน ความดับของความทุกข์.

ชั้นถัดไป คือชั้นที่ ๑๕ จึงดูที่นิโรธานุบุตฺถี เห็นอยู่ ตลอดเวลา ซึ่งความดับลงๆ แห่งความยึดมั่น และความทุกข์ คือกิเลสดับไป ความทุกข์ดับไป นิ่งๆแต่^๕อัน^๕นี้ ว่ากิเลสดับไป ความทุกข์ดับไปอย่างไร หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่^๕ นี้เรียกว่า นิโรธานุบุตฺถี.

มันก็พอแล้วที่จริง ชั้นที่ ๑๕ มันก็พอแล้ว มันเป็นการบรรลุผลที่ตรงนี้ ระหว่างชั้นที่ ๑๔ กับ ๑๕ นั้น กลายเท่าไร แล้วมันก็ทับเท่านั้น การกลายเขาเรียกว่ามรรค การทับเขาเรียกว่าผล.

แต่แล้วยังมีชั้นที่ ๑๖ เหลืออยู่อีก สำหรับจะดู. ดูเหมือนกับดูความสำเร็จ นี้เรียกว่า *ปฏินิสสัคกานุสัสสี* เห็นความสลัดถิ่นอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าอยู่ออกอยู่.

มันคล้าย ๆ กับว่าเห็นว่าพ้นแล้ว เลิกกัน อะไรทำนองนั้น ว่าเลิกกันที่กับสิ่งต่าง ๆ ที่มาทำให้เป็นทุกข์ มาทำให้ยึดถือ นี้เลิกกันที่ อุปมาเหมือนอย่างว่าสลัดถิ่น ก่อนนี้ไปเอามาถือไว้ ทำให้เป็นทุกข์ หรือทำอย่างนี้ ทำเรื่อย ๆ มาจนดับทุกข์ ก็คล้ายกับว่าโยนกลับไป. นี้ชั้นสุดท้าย มันจึงเป็นเพียงการแสดงอุปมาอย่างหนึ่งของความสำเร็จผลชั้นสุดท้ายว่าสลัดกลับออกไป อุปมาให้ชัดเจน ก็ว่ากินเจ้าของก่อนนี้เราเป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมดา ของธรรมชาตินาเป็นนี้ของกู อ้าว! พอมีความทุกข์เกิดขึ้นมากเข้า ๆ ก็ทำไป ๆ ในฝ่ายดับทุกข์ ก็คือกินเสีย กินเจ้าของเดิมเสีย จบชั้น ๑๖.

อนิจจังก็ดี วิราคะก็ดี นิโรธะก็ดี ปฏินิสสัកะก็ดี เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ มันมีอยู่ ๔ ธรรมะ หมวดนี้ พิจารณากำหนดกันแต่ที่ธรรมะ ๔ อย่างนี้ ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า ธรรมานุบัติสสนาสติบัญญัติ เป็นหมวดสุดท้าย แล้วเรื่องมัน ก็จบเพราะว่ากิเลสหมดไปแล้ว ความทุกข์ไม่มีแล้ว เห็น ความสิ้นสุดของพรหมจรรย์แล้ว นี่แหละจบทวนกู.

หมวดที่ ๑ มี ๔ ชั้น เรื่องลมหายใจทั้งนี้ เกี่ยวกับ กายทั้งนี้ เรียกว่า กายานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนาหรือปิติและสุขทั้งนี้ จึง เรียกว่า เวทนานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

หมวดที่ ๓, เกี่ยวกับจิตทั้งนี้ จิตอย่างนั้น จิต อย่างนี้ จิตอย่างโน้น บังคับมันอย่างนั้น บังคับมันอย่างนี้ เรียกว่า จิตตานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

ที่นี้ หมวดสุดท้าย เกี่ยวกับธรรมะทั้งนี้ คือ อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ ปฏินิสสัកะ นี้ล้วนแต่เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง จึงเรียกว่า ธรรมานุบัติสสนาสติบัญญัติ.

รวมด้วยกัน ๔ หมวด เรียกว่า สติบัญญัติ ๔ ถ้าสติ บัญญัติ ๔ ทำได้สมบูรณ์อย่างนี้มันก็เป็นผลคือดับความทุกข์

หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างนี้ โภชณงค์ ๗ มีตามขั้นมาด้วย มันก็สมบูรณด์ด้วยกัน พร้อมด้วยกัน เมื่อสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณด์ ก็ชื่อว่า โภชณงค์ ๗ สมบูรณด์ : มีสติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปัตติ บัสน์สัทธิ สมานธิ อุเบกขา อยู่ครบถ้วน เมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน ๑๖ ชั้นนี้. ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อทำสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณด์ โภชณงค์ ๗ ก็สมบูรณด์ เมื่อ โภชณงค์ ๗ สมบูรณด์ วิชชา และวิมุตติก็สมบูรณด์. ญาณทั้งหลายเรียกว่าวิชชา ก็ตัดกิเลส แล้วก็เป็นวิมุตติ เรื่องมันก็จบกันเท่านั้น วิมุตติ ก็คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น ที่ว่าปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ ก็คือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมกันไปกับโภชณงค์ ๗ อยู่ในตัวมันเอง ประสานกลมเกลียวกันไป พอถึงที่สุด ก็เป็นวิชชา และวิมุตติ เก้าเรื่องมีเท่านั้น.

เห็นไหม? มันละเอียด ประณีตอย่างไร คุณถ้าจะไม่เอาแล้วกรรมัง ที่แรกคิดว่าจะเอา กลัวว่าพอเห็นเข้าอย่างนี้จะไม่เอา ถ้ายังสู้อยู่ ก็ทำไปที่ละชั้น ๆ หนึ่งแหละเต็มที่ หรือสมบูรณด์แบบ มันมีอย่างนี้ ๑๖ ชั้นอย่างนี้ แต่ละชั้น เป็นอย่างนี้ ๆ เอาไปพิจารณาดู.

วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น

เอ้า, ที่นี้ พูตกันชุดใหม่ ชุดโน้นชุดสมบูรณ์แบบ ยากนักแพงนัก ลงทุนมากนัก สู้ความง่วงนอนไม่ได้ ก็พูตชุดที่สอง ซึ่งก่อยั้งชั่ว คือชุดนี้จะไม่ระบุเป็น ๑๖ ชั้นอย่างนั้น แต่ก็แนวเดียวกันแหละ คือ หมวดที่ ๑ ทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร โดยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้ พอจิตเป็นสมาธิพอใช้ได้แล้ว ก็ไปพิจารณาคำว่าไม่เที่ยงเลย. พิจารณาอนิจจังเลย นี้ ๒ ชั้นแล้ว ชั้นที่ ๓ ก็คือได้ผล. ได้ผลเป็น วิราคะ นิโรธ อะไรรวมกันหมด. หาวิธีทำจิตให้สบาย ให้ปลอดโปร่ง ให้เข้มแข็ง ให้สดใส โดยวิธีใดแล้วแต่จะทำได้.

เออละ! ทำอานาปานสติ นั้นแหละ ทำพอสักว่า ให้จิตมันสบายปลอดโปร่ง เข้มแข็ง มีกำลัง ได้ความสุข. พออย่างนี้แล้วก็พยายามยกไปหาอนิจจัง กองอนิจจัง อะไรที่มันอยู่ในเรา คุ้ให้มันเป็นอนิจจัง จะรูปร่างกาย ก็คุ้ให้มันเป็นอนิจจัง จะความสุขเวทนา ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ ก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง สังขารความคิดนึก ฐู้สึกของเราก็เป็นอนิจจัง สัจญญา ก็เป็นอนิจจัง วิญญาณก็เป็นอนิจจัง รูป เวทนา สัจญญา

สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง แม้จะไม่เรียกชื่อก็ได้ แต่ว่า
 อะไรที่มันรู้จักได้ในตัวเรา^{นี้} แล้วก็รู้ว่ามันอนิจจัง ภายก็
 อนิจจัง ใจก็อนิจจัง ธาตุคินก็อนิจจัง ธาตุน้ำก็อนิจจัง ทุกธาตุ
 อายตนะก็อนิจจัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อนิจจัง รูป เสียง
 กลิ่น รส อนิจจัง คุณอนิจจัง แต่ข้างใน^{นี้}ก็พอ เพื่อว่าอย่าให้
 ไปหลงเชื่อว่า อร่อย^{นี้}มันเที่ยงแท้ถาวร หรือว่าไม่อร่อย^{นี้}
 เที่ยงแท้ถาวร. ^{นี้}คือรู้สึกกว่าอนิจจัง อยู่ในสิ่ง^{นั้น}ตลอดเวลา
 ที่หายใจออกเข้า.

มันจึงต้องมีสติสำหรับ^{รู้ทัน} ที่จิตมันเกิดอะไรขึ้นมา
 ให้รู้ว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร เห็นรูป ก็รูปมันไม่เที่ยงแท้ถาวร
 ได้กลิ่น ก็กลิ่นมันไม่เที่ยงแท้ถาวร ได้รสอร่อย หรือไม่อร่อย
 ก็ไม่เที่ยงแท้ถาวร อย่าง^{นี้} เรียกว่าลัดเต็มที่แล้ว จากสมาธิ
 น้อย ๆ พอสมควร กระโดดพรวดไปหาอนิจจังเลย กล้าย ๆ
 กับว่า ทำ^{ขั้น}ที่ ๑ ที่ ๒ พอสมควร แล้วกระโดดไปยัง^{ขั้น}ที่
 ๑๓ เลย คืออนิจจัง แล้วทำอนิจจัง^{นี้}ได้เท่าไร มันจะมีวิราคะ
 นิโรธะเท่านั้น. เห็นอนิจจังเท่าไร มันก็จะกลายออกเท่านั้น
 มันก็จะหลุดพ้นไปเท่านั้น ^{นี้}ขั้น^{นี้} แบบ^{นี้}มันถึงง่ายและน้อย
 ไม่ละเอียดยึด หรือว่าแยกถึง ๑๖ ^{ขั้น} แยกเพียงว่าทำจิต

ให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วที่ ๒ ก็กُونิจจังข้างใน แล้วมันก็คลาย เบื่อหน่ายคลายกำหนดออกมาเอง แล้วก็พ้นทุกข์ตามสมควร คล้าย ๆ มันมีอยู่เพียง ๓ ชั้น ก็ใช้ล้มหายใจเหมือนกัน เพราะว่าลมหายใจมันเป็นหลัก ให้ร่างกายปกติให้ใจปกติด้วยลมหายใจ. การบังคับลมหายใจโดยวิธีนี้มันยังมีผลพิเศษ นอกเรื่องอีก ก็คือว่า ร่างกายสบายดี จิตลมหายใจอยู่ด้วยวิธีนี้ ร่างกายจะสบายดี.

ในที่บางแห่ง หรือบางพวก เขาทำอานาปานสติในขั้นต้น ๆ นี้ เพียงเพื่อให้ร่างกายสบายดีเท่านั้นก็มี ไม่ต้องการอะไรอีก เรื่องจิต เรื่องอะไร ไม่ต้องการ เพียงให้ร่างกายทั้งหมดนี้มันสบายดี แล้วก็ทำอานาปานสติทุกวัน ตอนเช้าเพื่อผลเพียงเท่านั้น อย่างนี้ก็มียุ่่มากในประเทศอินเดีย ไม่ต้องการมรรค ผล นิพพาน ต้องการแต่ความผาสุก สบายดีปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ เพราะว่าลมหายใจนี้ มันเป็นของลึกลับนะ ถ้ามันถูกต้องร่างกายมันสบายดี

อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา.

อธิบายตามแบบอื่นนอกแบบของพุทธศาสนา เขาอธิบายว่า การหายใจที่ดี ที่ถูกต้องนี้ มันสุขเอาสิ่งที่เรียกว่า

ปราณ ปราณหรือชีวิตจากข้างนอกนี้ เข้าไปข้างใน ไปหล่อ
 เลียงร่างกาย เขาถือว่าในอากาศนี้มีปราณ เราต้องหายใจวิธีนี้
 เราจึงจะสูดเอาปราณข้างนอกเข้าไปเพิ่มให้ข้างใน แล้วเราก็
 สบายดี เขาทำอานาปานสติเพียงเท่านั้นก็มีในประเทศอินเดีย
 แล้วทำกันมาแต่ศีกคำบรรพ์ เรียกว่า “ปราณายามะ” มีความ
 มุ่งหมาย เพื่อให้มีปราณหล่อเลี้ยงชีวิตมาก ก็มีชีวิตมากขึ้น
 อายุยืนสบายดี อานาปราณายามะ เขาเรียกชื่ออย่างนี้ เป็น
 ชื่อของลมหายใจเข้าออก ก็ลองดู มันก็มีผลทำให้ลมหายใจที่
 ทำให้ร่างกายสบายดี แล้วจึงค่อยยกมาทำอานาปานสติอย่าง
 พระพุทธเจ้าที่หลังก็ได้. ทำแบบให้ร่างกาย สบายดีเสีย
 ก่อนก็ได้ มันจะได้หายง่วงนอน มันจะได้หายอุปสรรคต่างๆ
 แล้วในที่สุด มันมารวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า สติ. เรามีสติอยู่
 อย่างถูกต้อง รอคิวไม่ยินดีในร้าย ในสิ่งที่มากระทบ ก็ไม่
 เกิดกิเลส นี่มีสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราฝึกอานาปานสติแบบ
 ที่ว่านี่จะมีสติที่ที่สุด สูงที่สุด เข้มแข็งที่สุด อะไรที่สุด
 ตลอดเวลา.

อานาปานสติแบบผสม.

เราอาจจะฝึกอย่างอื่นก็ได้ แต่มันไม่มีเคล็ด ไม่เป็นเทคนิค ไม่เป็นเคล็ดที่ตีเหมือนกับอย่างที่เราพุทธเจ้าตรัสไว้. ถ้ามีเวลา มีความสามารถ ก็ปฏิบัติแบบ ๑๖ ชั้นนี้. ถ้าไม่มีเวลา ไม่สามารถ ก็เอาอย่าง ๓ ชั้นนั้น ทะล่อมจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วพิจารณาอนิจจัง พิจารณาได้เท่าไร มันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น นึกได้ พอ. มันเหมือนกันโดยใจความ แต่ว่าไม่ทำโดยรายละเอียดครบถ้วนเท่านั้น ถ้าทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ ก็ทำเท่านี้ หรือทำเท่านี้ก็ไม่ได้แล้ว ก็ให้มันเหลือแต่ว่าสติตัวเดียว สตินึกได้ รู้สึกตัว ก่อนเสมอที่จะคิด จะพูด จะทำ เมื่ออารมณ์มากกระทบเรา เราต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ. ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ก่อนจะทำอะไรลงไป หรือว่าก่อนแต่ที่จะคิดอะไรต่อไปอีก เช่นว่าก่อนแต่จะโกรธ หรือว่าอะไร ต้องมีสติ ก่อนที่จะพูดออกไป จะไปค่าเขา นี้ต้องมีสติ คือไม่ค่า ก่อนแต่ที่จะตีเขานี้ก็คิด มีสติ แล้วก็ไม่ตี เหล่านี้ เรียกว่ามีสติ ก่อนแต่ที่จะคิด จะพูด จะทำ ให้มีสติเสมอ. ถ้าฝึกอานาปานสติแบบสมบุรณ์แบบ ๑๖ ชั้นแล้ว มันจะเป็นอย่างนั้นเอง มันจะมีสติสมบุรณ์

มันจะไม่ทำอะไรผลุนผลัน แต่ฉันเราเรียกว่าปฏิบัติออกมา จากข้างใน มันก็ต้องมีเรื่องมากหน่อย.

ที่นี้ ปฏิบัติจากข้างนอก เอาว่าฝึกสติกันคือ ๆ จะมี สติว่า จะไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิด จะไม่เคลื่อนไหวทางกาย วาจา ใจ ก่อนแต่จะมีสติเสียก่อน มีสติแล้วจึงจะเคลื่อนไหว ทาง กาย คือกระทำ ทางวาจา คือพูด ทางจิต คือคิดนึก หรือ รู้สึก หรือว่าบันทึกละไรออกมา นี้ก็เรียกว่า สติ.

ผลสุดท้ายมันเป็นประโยชน์ที่ได้มาจากสติที่ฝึกดีแล้ว ฝึกสมบูรณ์แบบเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ไม่สมบูรณ์ แบบเรียกว่าสัก ๓ ชั้น มีเท่านั้นเอง. นอกนั้นก็เหลือปัญหา เบ็ดเตล็ดไปแก้ไขได้ ถ้าง่วงนอนก็ลุกขึ้นเสีย ไปล้างหน้า ล้างตาทำใหม่ หรือถ้ามันง่วงนอนเก่งนัก ก็ตีมันเข้าบ้าง เอาไม้สักอันหนึ่งตีหัวมันเข้า แบบวัดเซ็น เขาทำอย่างนั้น นั่งฝึกสมาธิกันอยู่เป็นแถว หลับตาทำสมาธิอยู่ แต่ว่ามีนาย ทรูจอยู่องค์หนึ่ง เดินไป เดินมาอยู่ข้างหลังแถว ถือไม้้อย่าง ไม้พายเรือ ถ้าองค์ไหนมันง่วงหงอกลงไป ก็ไหว้เสียก่อน แล้วเอาไม้พายนี้ฟาดผางลงไปบนไหล่ มันก็หายง่วงแหละ มันหายง่วงเลย วันนั้นไม่ต้องง่วงกันอีก วัดเซ็นเขาใช้กัน

อย่างนั้น เขาตีด้วยไม้พายแบน ๆ เบา ๆ มันทั้งผางใหญ่ ไม่ถึงกับเป็นอันตราย แต่ว่า มันก็หายว่อง. นี่เรียกว่าเป็นเคล็ดออกไปคิดเองเถอะ ให้เคล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นมันช่วยได้ แก้ไขได้. อย่างนั้นอาหารให้มากนัก, อย่างรับประทานให้มันมากนัก, แล้วก็อย่าไปทำอะไร ที่มันทำให้ร่างกายไม่ค่อยจะปกติ, บริหารกิน อยู่ นั่ง นอน อะไรให้มันถูกต้อง แล้วมันก็ไม่ค่อยว่อง. อากาศก็ ไม่ค่อยว่อง อากาศไม่ดีในที่อับ ๆ ทึบ ๆ มันก็ว่อง นิ่ง ๆ แทน ไม่ค่อยสอน เป็นสิ่งที่ควรจะรู้เอาเอง.

สรุปความ.

รวมความว่า กัมมัฏฐานแบบอานาปานสตินี้ มันต้องเนื่องกันอยู่กับการหายใจออกเข้าตลอดเวลา มีสติผูกพัน อารมณ์คือการหายใจออกเข้าตลอดเวลา จึงได้เรียกว่า อานาปานสติ. ถ้าเอาเรื่องกายมาเป็นหลัก ก็เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องเวทนามาเป็นหลัก ก็เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องจิตมาเป็น

หลักก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติฐาน เอาธรรมมาเป็น
 หลักก็เรียกว่า รั้งมานุปัสสนาสติบัญญัติฐาน แล้วสำเร็จ รอค
 ทั่วได้ เพราะรั้งมานุปัสสนาสติบัญญัติฐาน ในข้อที่เรียกว่า
 อนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงอยู่ตลอด
 เวลา ที่หายใจออกหายใจเข้า, หายใจออกหายใจเข้า. เอาละ!
 มีเท่านั้น.



บท ๑

ยิ่งคิด ยิ่งจะยิ่ง นรกมาก
 ชาติใดอดยาก สิ้นเดือน เป็น เค้า ขริ้ว
 ฟ้า ผู้คน ทั้งสอง ครอบ ย่อมกลัว
 คือ ย่อมทั่ว อยู่ใต้ บัญชี ยล ;
 ไม่ต้อง ทรา บรมคุณ ฉะนั้นพเน
 ๑๐ ๓๐๖ ๓๖ แต่ไร เขา ๓๐๖ ๓๖
 ๑๖ ๓๐๖ ๓๖ ล่วงไม่ ๓๖ ๓๐๖ ๓๖
 ๓๐๖ ๓๐๖ ๓๐๖ แต่เท่านี้ ; "บท ๑" จบ ๔

ทางรอดของพุทธบริษัท

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมปฏิบัติสัณถารคณะชาวมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๒ มกราคม ๒๕๒๐



คำว่า “พุทธบริษัท” เป็นคำที่จะต้องสนใจกันเป็นพิเศษ เพราะว่าถ้าเป็นพุทธบริษัทได้จริงก็หมดปัญหาจริงเหมือนกัน เคี้ยวมันมันไม่เป็นพุทธบริษัทกันจริงๆ ถึงกับไม่รู้จักพระพุทเจ้าก็มี เกี่ยวกับการศึกษามันเป็นอะไรไปเสียแล้ว คือไม่สนใจเรื่องของพระพุทเจ้าให้ถูกต้องตามเรื่องของพระพุทเจ้า นี่เขาก็สนใจพระพุทเจ้าด้วยคิดว่าจะเป็นเครื่องบันดาลให้ได้ลาภได้อะไรที่เขาต้องการ แต่พระพุทเจ้าท่านไม่มีอะไรให้มากไปกว่าว่ามันเป็นทางรอด หนทางรอด ท่านชี้หนทางรอด วิธีปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อหนทางรอด

ที่นี้เราเรียกว่า “สวนโมกข์” คำว่า “โมกข์” นี้ก็แปลว่า “รอด” แม้ว่าตัวหนังสือเดิมๆ มันจะแปลว่า “เกลี้ยง” ความหมายในที่นี้ก็คือมันรอด รอดจากความทุกข์อีกเหมือนกัน ผู้ที่มาที่นี้จะได้รับประโยชน์อะไรก็ตามค่าของเวลา เร็วแรง เงินทอง ก็กิดดูเอาเอง ถ้ามาแล้วไม่ได้อะไรก็ตามก็ลองกิดดูว่ามันจะเป็น

อย่างไร ไม่ต้องมีใครว่ามันก็โง่ของมันเอง นั่นต้องระวังให้ค้
ให้มันต้องได้อะไรคุ้มกัน และจะไม่มီးอะไรที่จะต้องถูกหาว่าเป็น
คนโง่

คำว่า “สวนโมกข์” ก็เป็นสถานที่ที่จัดขึ้นเพื่อให้ได้รับ
ประโยชน์เกี่ยวกับความรอด จะเป็นวิชาความรู้ก็ได้ การปฏิบัติ
ก็ได้ แม้ที่สุขแต่เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจในเรื่องนี้บ้างก็ได้

ธรรมะที่แท้จริงนั้นสอนกันไม่ค่อยได้ด้วยตัวหนังสือ หรือ
ด้วยปากพูด ธรรมะที่แท้จริงต้องสอนด้วยความรู้สึก เพราะฉะนั้น
ต้องมีการกระทำให้เกิดความรู้สึกที่มันเป็นแนว เป็นรอย เป็น
อะไอย่างของพระพุทธเจ้า

พวกที่มาที่นี่เคยได้รับการแนะนำการเตือนให้รู้สึกสัก
อย่างหนึ่งว่า เคียวนี้เรากำลังนั่งกลางดิน เราควรมีความรู้สึก
อะไรแปลกกับที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่วิทยาลัย ที่มหาวิทยาลัย ก็ตามใจ
เคียวนี้เรานั่งกลางดิน เราต้องได้รู้สึกอะไรบางอย่าง ที่ต่างจากที่
เราจะนั่งบนตึก ในอาคารที่มีราคาตั้งแสนตั้งล้าน เคียวนี้เรานั่ง
กลางดินซึ่งไม่มีการตีราคา เพราะว่ามันแพงกว่าตึกในราคาแสน
ราคาล้านนั้นเสียอีก เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านประสูติกลางดิน
เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ก็กลางดิน ท่านแสดงธรรมก็กลาง
ดิน ท่านสอนกลางดิน ที่พักที่อยู่กุฏิของท่านก็พื้นดิน ในที่สุด

ท่านกนิพพานกลางคืน พวกที่เคยอ่านหรือเคยศึกษาพุทธประวัติ
 มาแล้วก็จะทราบเรื่องนี้ได้ดี คนที่ไม่เคยอ่านก็คงจะสงสัยว่านี่แกลัง
 พุทธเอามั้ง ฉะนั้นจึงขอให้หาอ่านกันเสียบ้างว่า ประสูติกกลางคืน
 เวลาเที่ยงที่ในป่าที่เขาจัดไว้เที่ยวเล่น ที่เรียกว่าสวนลุมพินี ท่าน
 ประสูติกกลางคืน เวลาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็นั่งกลางคืนที่โคน
 ต้นไม้แห่งหนึ่ง ที่ต่อมาเราเรียกกันว่าต้นโพธิ์ ที่ริมตลิ่ง นี้เรียกว่า
 ตรัสรู้กลางคืน แสดงธรรมจักษ์ก็แสดงอะไรก็ตามก็กลางคืนทั้งนั้น
 ที่อยู่ภูมิจากของท่าน ไปดูเถียวนี้ก็ได้มันเป็นพื้นดินทุกแห่ง ในที่สุด
 ท่านปรินิพพานตอนหัวค่ำก็กลางคืนอีกเหมือนกัน ที่โคนต้นไม้
 สาละ ฉะนั้นว่ามีสองต้นข้างหัวนอนต้นหนึ่งข้างปลายเท้าต้นหนึ่ง
 ฉะนั้น เราจะถือว่าแผ่นดินนั้นมันเป็นที่นั่งที่นอนที่ประทับที่
 ทุกอย่าง เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า คุณค่าในทางจิตใจมันก็ต้องสูง
 กว่าตึกเรียนของนักเรียนนักศึกษา ซึ่งมันมีราคาเพียงแสนเพียง
 ล้านเท่านั้น ไม่มากไปกว่านั้น เพราะมันมีค่าทางวัตถุเท่านั้นเอง
 ที่นี้แผ่นดินในที่นี้มันมีค่าทางธรรม ทางนามธรรม ทางจิต ทาง
 วิญญาณ ฉะนั้น เราจึงถือว่าตึกราคาไม่ไหว ถ้าขึ้นตึกออกไปก็แพง
 กว่าตึกเหล่านั้น

เพราะฉะนั้นการที่มาที่นี้ มาที่สวนโมกขสันต์ได้มานั่งใน
 ที่อย่างนี้ ถ้าได้เกิดความรู้สึกอย่างว่า ก็พอใจอย่างยิ่ง ชี้มซาบ

อย่างยิ่งในเรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านประสูติกลางคืน ตรัสรู้กลางคืน นิพพานกลางคืนเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าคุ้มกันแหละกับที่อุทิศสำหรับมาเสียค่ารถค่าใช้จ่ายต่างๆ ถ้าหากว่าได้ความรู้สึกที่เขาเรียกกันว่า ความประทับใจ เมื่อได้นั่งลงไปกลางคืนทำในใจนึกถึงพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านจะยังอยู่ตลอดกาลนิรันดร แล้วแต่ใครจะถึงหรือไม่ถึง มันก็อยู่ที่เราทำความรู้สึกในใจได้สำเร็จตามนั้นหรือไม่มากกว่า

เพื่ออย่าให้เสียเปล่าก็ลองทำความรู้สึกอย่างที่ว่ามานี้ ถ้าทำได้มันจะมีผลอย่างที่ดีราคาไม่ได้อีกเหมือนกัน เช่นชิมชาบในคุณของพระพุทธเจ้ามากกว่าแต่ก่อน มีศรัทธาเพิ่มขึ้นในพระพุทธเจ้ามากกว่าแต่ก่อน เพราะบังเอิญมานั่งที่กลางคืน อย่างนี้ก็เรียกว่าพอแล้วที่มาสวนโมกข์ ได้ประโยชน์คุ้มค่าใช้จ่ายต่างๆ คุ้มค่าเวลาที่ได้เสียไป จะให้ได้ตามนี้จะต้องทำในใจเป็นพิเศษ

ลองเปรียบเทียบกันดูว่า ที่อยู่กันที่กรุงเทพฯ ที่นครศรีธรรมราช ที่ภูเก็ต ที่ไหนก็ตาม ไม่ค่อยจะมีโอกาสมานั่งลงไปกลางคืนอย่างนี้ ในสิ่งแวดล้อมอย่างนี้ ในบรรยากาศอย่างนี้ ในธรรมชาติอย่างนี้

ขอให้สังเกตต่อไปจนให้ทราบได้ว่า ธรรมชาติอย่างนี้มันเป็นอย่างไร ธรรมชาติอย่างนี้มันได้แวดล้อมจิตใจของเราไป

ในทางที่จะหยุดจะเย็น แต่ที่ตักว่านั่นอีกก็คือเป็นไปในทางที่จะให้เข้าใจในหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าได้ง่ายขึ้น ได้มากขึ้น

ชั่วที่นั่นอยู่ในแนวหนึ่งนี้ ถ้ามันเกิดความว่างจากตัวกู ของกูไปบ้าง ก็จะรู้สึกสบายบอกไม่ถูก สบายอย่างที่เรียกว่าบอกไม่ถูกที่เดียว แต่ถ้ามันไม่ว่างเอาเสียเลย มันก็ไม่รู้สึกเอาเหมือนกัน แต่โดยที่เราเชื่อว่า อำนาจของธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมของธรรมชาติในลักษณะอย่างนี้ มันก็มีอิทธิพลแรงพอที่จะทำให้จิตใจของเราว่างไปจากตัวกูของกู ได้บ้างไม่มากนักน้อย โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย ก็ว่างไปจากความรู้สึกที่หมายมั่นเป็นตัวกูของกู ได้บ้างไม่มากนักน้อย โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย โดยที่ธรรมชาติตรงนั้นมันช่วยทำให้มันเป็นอย่างนั้นเอง ตามธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้นเอง ถ้านั่งอยู่ตรงนั้นรู้สึกว่างจากความรู้สึกประเภทกิเลสเหล่านั้น มันก็เรียกว่าได้รู้รสของพระธรรม ก็เรียกว่าได้ชิมพระธรรมสักชนิดหนึ่ง ก็ยังมีค่าเหลือหลายเหลือ แต่ที่มันตักว่านั่น ก็ว่ามันจะเป็นชนวนให้เราสู้ธรรมะยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ที่เรียกเป็นหัวข้อเมื่อตะกี้ว่า “หนทางรอดของพุทธบริษัท”

“พุทธบริษัท” แปลว่า ผู้ที่นั่งล้อมรอบพระพุทธเจ้า ชื่อนี้หมายถึงโดยทางจิตใจ ถ้าคนมันรู้สึกพระคุณของพระพุทธเจ้า อยู่ในใจ มันก็เท่ากับว่าพระพุทธเจ้าเข้าไปประทับอยู่ในใจของ

เมื่อตะกี้ว่าจะพูดถึงทางรอดของพุทธบริษัท แล้วก็ถามว่ารอดจากอะไร ก็รอดจากความทุกข์ ถามว่าความทุกข์มีมาเมื่อไร ความทุกข์ก็มีมาเมื่อปฏิจสุมุบาทได้เกิดขึ้นในใจ ในลักษณะที่เป็นความทุกข์ ปฏิจสุมุบาทเกิดขึ้นที่ไร ก็เป็นทุกข์ ทุกที่ไม่ว่าเวลาไหน ที่เราจะรอดจากความทุกข์นี้ได้อย่างไร นั่นแหละคือความรู้หรือวิชาที่เราจะศึกษาจากพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ได้ทรงสอนไว้ เรียกว่าเรื่องปฏิจสุมุบาท จะเรียกว่าเรื่องอริยสัจก็ได้ เป็นเรื่องเดียวกัน ถ้าพูดย่อ ๆ สั้น ๆ ก็เรียกว่าอริยสัจ ๔ พูดให้เต็มทีเต็มความโดยรายละเอียด ก็เรียกว่าปฏิจสุมุบาท ทั้งฝ่ายเกิดทุกข์และฝ่ายดับทุกข์

ที่นี้ก็พูดต่อไปว่า เมื่อไรเกิดปฏิจสุมุบาท? เมื่อมีการสัมผัสทางอายตนะ เช่นตาเห็นรูป เป็นต้น แล้วมันก็ไหลไปหรือโง่ไป ทุกที่ที่ไหลไปหรือโง่ไปในขณะที่มีการสัมผัสทางตา เป็นต้นนี้ ก็จะมีปฏิจสุมุบาทฝ่ายความทุกข์นั้นมันเกิดขึ้นมา ถ้าเราจะรอดจากความทุกข์ได้นี้ ก็อย่าให้มันเกิดขึ้น หรือพอมันจะเกิดขึ้นก็ให้มันดับไปเสียอย่างหวุดหวิด ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ ก็เรียกว่าเราก็ดรอดจากความทุกข์ หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ทุกคราวที่มันจะเกิดขึ้นหรือว่าได้เกิดขึ้นแล้วเราก็ดับเสียทัน คือมีสติมาทัน

บุคคลนั้น จึงถือว่าบุคคลนั้นนั่งล้อมรอบ ๆ พระพุทธเจ้า เพราะ
ว่าพระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปประทับนั่งอยู่ในใจของเขา นี่พระ-
พุทธเจ้าที่แท้จริงเป็นได้ถึงอย่างนี้ พระพุทธเจ้าที่เป็นเพียงวัตถุ
สังขารร่างกายนั้นก็รู้จักอยู่แล้ว นิพพานไปแล้ว เผลอเหลือแต่
กระดูกแล้ว จะเข้าไปนั่งในใจของคนได้อย่างไร แต่พระพุทธเจ้า
ท่านก็ได้ตรัสว่านั่นไม่ใช่ฉันนะ ไม่ใช่องค์พระพุทธเจ้าที่แท้จริง
จึงตรัสว่าผู้ใดเห็นธรรมผู้ใดเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้ใด
เห็นธรรม ซึ่งย่อมาจะหมายความว่าผู้ใดมีธรรมผู้ใดมีตถาคต ผู้ใด
มีตถาคตผู้ใดมีธรรม ไม่ได้หมายถึงร่างกายของท่าน อัฐิของท่าน
หรืออะไรทำนองนั้น ถ้าถือเอาอันนี้เป็นพระพุทธเจ้าเรื่องก็ยุติไป
หมดแล้ว เคียงนี้พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้เองว่า *ผู้ใดเห็นธรรม
ผู้ใดเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้ใดเห็นธรรม* แล้วมันยังมีแปลอีก
ตอนหนึ่งซึ่งจะได้พู่กันให้ละเอียดที่หลังว่า *ผู้ใดเห็นปฏิจาสุมุ-
บาท ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ใดเห็นปฏิจาสุมุบาท*

คำว่าปฏิจาสุมุบาทนั้น คือการที่มันเป็นไปเองอย่างไร
เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ ที่ว่าถ้าเห็นปฏิจาสุมุบาทจะเห็นธรรม
เห็นธรรมนี่คือเห็นพระพุทธรองค์ ถ้ามีธรรมชนิดนี้อยู่ในใจ ก็จะมี
พระพุทธรองค์อยู่ในใจอย่างที่ว่ามาแล้ว

ดูให้แน่นอนลงไปอีกก็ต้องดูว่า วันหนึ่ง ๆ เราก็มีการ
เห็นรูปกัวยตา ได้ยินเสียงกัวยหู ได้กลิ่นกัวยจมูก ได้รสกัวยลิ้น
ได้สัมผัสทางผิวหนัง - กัวยผิวหนัง แล้วก็ได้คิดนึกกัวยใจ ใน
ความรู้สึกทางใจ ก็เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเครื่อง
สัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ วันหนึ่งก็ครั้ง
ก็ตามใจ ถ้าผลออกไป โง่ไป มันจะปรุงอาการของความทุกข์
ที่เรียกว่าปฏิจาสุมุบาท ถ้าไม่ผลออกก็ไม่มีอาการแห่งปฏิจาสุมุ-
บาท หรือว่าในกรณีที่มีมันไม่ปลุกเร้าความรู้สึกที่เป็นกิเลส
มันก็ไม่เกิดความทุกข์เหมือนกัน

เช่นเคียงนี้ตาเราก็เห็นรูปเท่าที่เห็นอยู่เวลานี้ หูเราก็
ได้ยินเสียงเท่าที่มีเสียงอยู่เวลานี้ หรือจมูกก็อาจจะได้กลิ่นเท่าที่มี
อยู่ในเวลานี้ แต่แล้วไม่มีความทุกข์ เพราะอันนั้นมันไม่ได้ปรุง
ความรู้สึก มันไม่มีอิทธิพลที่จะปรุงความรู้สึก ก็เลหายไป
เงียบไป

แต่ในกรณีอย่างอื่น ที่มีการเห็นอย่างอื่น คือเห็นชนิด
ที่ทำให้เกิดความยินดียินร้าย หรือได้ยินชนิดที่ทำให้เกิดความ
ยินดียินร้าย หรือได้กลิ่นชนิดที่ทำให้เกิดความยินดียินร้ายเป็นต้น
นี่จะเป็นปัญหาที่จะเกิดความทุกข์ ถึงกับนั่งร้องไห้น้ำตาไหลอยู่
ก็มี หรือถึงกับอึดอัดจิตใจหงุดหงิดอยู่ก็มี ต้องเรียกว่าเป็น

ความทุกข์ทั้งนั้น ถ้าวรอกพ้นไปได้ ก็เรียกว่ารอกพ้นจากความทุกข์ไปได้อย่างมหุทหวิค เพราะเรามีสติปัญญา มีความรู้ตามที่ ได้ศึกษามาจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

คำกล่าวในข้อนี้ระบุไว้ชัด คือมันทำให้เกิดความยินดี ยินร้าย ซึ่งเรียกว่าอภิขมาและโทมนัส อภิขมาคือยินดี โทมนัสคือยินร้าย ถ้าเกิดยินดียินร้ายแล้วก็เรียกว่า มันเต็มรูปเต็มเรื่อง เต็มแบบของการที่จะเป็นทุกข์

ก็ระวังกันหน่อยสำหรับคำว่า *ยินดียินร้าย* อย่าเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย มันจะเกิดนิสัยสันดานไปในทางที่เสียหาย คือไม่สนใจเรื่องความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น จนชินจนเป็นธรรมดาไป ร้องไห้อยู่วันที่หนักก็ครั้งก็ไม่รู้ว่ามันเรื่องอะไร ไม่อยากจะสนใจ หรือว่ามันจะหัวเราะขนาดท้องกั๊กท้องแข็งอยู่วันละก็ครั้งก็หนักมันก็ไม่สนใจ ถ้าอย่างนั้นก็เรียกว่ายังไม่จำเป็นที่จะศึกษาพุทธศาสนา หรือว่าจะอุตส่าห์มาไม่ถึงที่นี่ให้มันลำบาก ถ้าต้องการจะชนะความทุกข์จึงควรลงทุนลงแรงหาวิธีศึกษาให้มันชนะความทุกข์ให้ได้

โดยพื้นฐานกว้าง ๆ ทั่ว ๆ ไปนั้น เรามีหลักว่า ต้องการจะอยู่ในโลกนี้โดยที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ได้ต้องการหรือแนะนำให้หนีไปเสียจากโลกนี้ คือให้หนีไปเสียจากความเป็นฆราวาสไป

บวชเป็นบรรพชิตอะไรทำนองนั้น ไม่ได้แนะนำอย่างนั้น แล้ว
 ก็ไม่ได้มีหลักอย่างนั้นด้วย ถ้าใครไปพูดว่าพุทธศาสนานี้มันจะ
 ต้องให้คนทั้งบ้านทั้งเรือน ไปบวชเป็นบรรพชิตโดยส่วนเดียวอย่าง
 นี้แล้ว มันก็ว่าเอาเองหรือดูพระพุทธรูปเจ้าด้วยคำไม่จริง พระพุทธรูป
 เจ้าท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น ไม่ได้บอกให้ทุกคนไปบวช แต่เมื่อ
 ทุกคนมันสมควรที่จะบวชมันก็บวชได้ แต่คนทั้งหมดหรือแทบ
 ทั้งหมดในโลกนี้บวชไม่ได้ มันยังบวชไม่ได้ด้วยเหตุอะไรก็ตามใจ
 เขายังจะต้องอยู่ในโลกในวิสัยโลกตามแบบของฆราวาส ที่นี้
 ท่านก็มีอะไร สำหรับเป็นเครื่องคุ้มครองให้ฆราวาสทั้งหลายศึกษา
 ให้รู้แล้วปฏิบัติอยู่ อันนั้นก็จะเป็นเครื่องคุ้มครองให้ฆราวาส
 เหล่านั้นไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน อยู่ในโลกนี้ได้ด้วยชัยชนะ นี้
 ใจความสำคัญมันอยู่ที่ตรงนี้ว่าจะอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยชัยชนะ
 เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะถึงที่สุด ถ้าสมควรบวชแล้วไปบวชนั้นมันก็ดี
 ก็มากเหมือนกัน คือมันจะเร็วเข้า มันจะช่วยให้เร็วเข้า ๆ ในการ
 ที่จะทำที่สุดแห่งความทุกข์ แต่ถ้ายังไม่อาจที่จะบวช ก็ทำความ
 คับทุกข์ไปทุกขณะที่ความทุกข์มันจะเกิดขึ้นแก่พวกฆราวาส
 นั่นเอง

เพราะฉะนั้น แม้เป็นฆราวาสก็ควรจะรู้เรื่องปัจจุสมุ-
 บาท คือข้อที่ว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เกี่ยวกับมันมี

คนเข้าใจไปทางอื่น คือเข้าใจไปในทางที่ว่า เรื่องปฏิจสุมุบาท
 นี้สูงเกินไป ไม่ใช่เรื่องที่ควรจะเอามาสอนชาวบ้าน อาตมาถูกค่า
 ถูกเยาะเย้ยถูกล้อเลียนมานานับครั้งไม่ถ้วนแล้ว ในเรื่องว่าเอาเรื่อง
 อย่างนี้มาสอนฆราวาส และยังไปกว่านั้นอีกก็คือ ได้รับคำแนะนำ
 ชี้แจงอย่างสุภาพอย่างหวังดีก็มีว่า อย่ามัวไปเอาเรื่องลึกๆ เรื่อง
 หลุดพ้นหรือเรื่องอะไรไปสอนฆราวาสเลยมันเหนื่อยเปล่าๆ นี้เรียก
 ได้ว่าได้รับคำแนะนำที่เตือนชี้แจงอย่างหวังดี ว่าอย่าสอนเรื่องนี้
 แก่ฆราวาสเลย หรือบางคนเขาก็ตำหนาก็ก่อเขาที่ดูถูกดูหมิ่นว่า มัน
 มัวมั่วอะไรก็ไม่รู้ เอาเรื่องอย่างนี้มาสอนฆราวาสอย่างนี้ก็มี นี้ไม่
 เป็นไร เรามามองกันดูถึงข้อเท็จจริงดีกว่าว่า เมื่อพวกฆราวาส
 มีความทุกข์ และมันก็ต้องจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้เรื่องความ
 คับทุกข์ เพราะเหตุนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านจึงได้สอนเรื่องนี้แม้
 แก่พวกฆราวาส แม้จะไปยกเรียกเสียว่าเรื่องสุญญตา เรื่องอนัตตา
 เรื่องอะไรก็สุดแท้ มันเรื่องเดียวกัน คือเรื่องทำอย่าให้ต้องเป็น
 ทุกข์นั่นเอง ขอให้เข้าใจกันในข้อนี้กันเสียก่อนว่าถ้าใครเป็นทุกข์
 คนนั้นแหละควรจะได้รู้เรื่องความคับทุกข์ ถ้าใครมีความทุกข์มาก
 คนนั้นแหละควรจะได้รู้มากๆ จะได้รู้เร็วๆ ว่าฆราวาสเขามีความ
 ทุกข์มากรุนแรงอยู่ ก็ควรจะได้รู้เรื่องนี้เร็วๆ จึงได้พูดขึ้นนี้โดย
 หัวข้อว่า “หนทางรอดของพุทธบริษัท” หมายความว่าฆราวาส

คนนั้นเขาพอใจที่จะเป็นพุทธบริษัท เป็นสมาชิกของพระพุทธเจ้า ในการที่จะดับความทุกข์ ชั้นนี้หมายความว่าศึกษาให้รู้แล้วปฏิบัติ ตามคำสอนของพระองค์

เอาละ เราก็จะพูดถึงเรื่องนั้นโดยตรงว่าพระพุทธเจ้าท่าน ได้ตรัสสอนไว้อย่างไร เล่าเป็นเรื่องตามที่มีมันได้เกิดขึ้นจริงทำนอง คล้าย ๆ กับว่าเล่นนิทานอย่างนี้ดีกว่า คือครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้า ท่านประทับอยู่พระองค์เดียวในที่ประทับส่วนพระองค์ ท่านก็เลย ท่อง หรือว่าจะเรียกว่า “ว่าอะไรเล่น” ก็ได้ เพราะว่าท่านไม่ จำเป็นจะต้องท่องก็ได้ หรือท่านอยากจะท่องมันก็ได้ ท่านก็ เปลี่ยนเสียงขึ้นมาว่า อาศัยตาช่วย รูปช่วย ก็เกิดจักขุวิญญาณ คือการเห็นทางตา แล้ว ๓ อย่างนี้ คือตาช่วย รูปช่วย การ เห็นทางตาช่วยนี้มาถึงกันเข้าแล้ว เรียกว่า “ผัสสะ” คือการกระทบ เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา คือความรู้สึกสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา เพราะ ตัณหาเป็นปัจจัยจึงเกิดอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิด ภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงเกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยจึงเกิดทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง

พอท่านท่อง หรือว่าออกเสียงเรื่องตานี้เสร็จไปแล้ว ก็ออกเสียงเรื่องหู อาศัยหูช่วย เสียงช่วย ก็เกิดการได้ยินทางหู

คือโสตะวิญญาณสามอย่างนี้ถึงกันเข้าแล้วเรียกว่า “ผัสสะ” เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย ก็เกิดเวทนา ก็อย่างเดียวกันกับเรื่องของรูป เกิดเวทนาแล้วก็เกิดคันหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ แล้วก็เกิดทุกข์ ท่านก็ไล่เรื่อยไปจนครบทั้งหก คือทั้งเรื่องตา เรื่องหู เรื่องจมูก เรื่องลิ้น เรื่องกาย และเรื่องใจ จนครบทั้งหก วนเวียนอยู่อย่างนี้ เหมือนกับเด็กท่องสูตรคูณ

ที่นี้ เผอญิกษุองค์หนึ่งมาแอบฟังอยู่ข้างหลังเมื่อไรก็ไม่ทราบ ท่านเหลียวไปเห็นภิกษุองค์นั้นเข้า ท่านก็ตรัสว่า อ้าว ดีแล้วๆ นี่จงเรียนเอาไป จงจำเอาไป นี่คือเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ นี่คือเงื่อนต้นแห่งพรหมจรรย์ ของการประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อความดับทุกข์ต้องตั้งต้นกันอย่างนี้

นี่เรื่องมันมีอย่างนี้ จำไว้ง่ายๆว่า แม้พระพุทธรเจ้า ซึ่งเป็นพระพุทธรเจ้าแล้ว ท่านก็ยังพูดออกเสียงทำนองท่องเล่นหรือเหมือนกับเด็กๆ ร้องเพลงเล่นสมัยนี้ กว๊ายเรื่องนี้ และเรื่องนี่ก็คือเรื่องปฏิจาสมุปบาท ซึ่งควรจะทำความเข้าใจกันให้ชัดเจน

ตัวอย่างในเรื่องตา ตากับรูปถึงกันเข้าก็เกิดการเห็นทางตา เรียกว่าจักขุวิญญาณ ทั้ง ๓ อย่างนี้ คือตาด้วย รูปที่เห็นด้วย กับการเห็นทางตาด้วย มาถึงกันเข้าในที่แห่งเดียวกันนี้

เรียกว่า “ผัสสะ” คือการกระทบในกรณีนี้เป็นการกระทบทางตา
 นี้บัญญัติว่ามีอยู่ที่ตรงนี้เองว่า ในขณะที่แห่งการกระทบนั้น คนนั้น
 มันมีสติหรือไม่ มีความรู้ที่ถูกต้องหรือไม่ หรือว่ามันกำลังเผลอ
 กำลังเผลออยู่ด้วยอำนาจของอวิชชา

ที่นี้ ตามธรรมดาคนมันก็เผลอ หรือเผลออยู่ด้วยอำนาจของ
 อวิชชา ฉะนั้น ผัสสะนั้นก็เป็ผัสสะของความเผลอ สัมผัสด้วยความ
 เผลอ สัมผัสด้วยความหลง หรือจะเรียกว่าตาบอดก็ได้ มัน
 เป็นการสัมผัสของตาบอด ของคนตาบอด สัมผัสของคนเผลอของ
 คนตาบอด อย่างนี้มันก็มีผลออกมาซึ่งเวลาที่เผลอหรือที่บอด เป็น
 สุขกับบอด เป็นทุกข์กับบอด เป็นอทุกข์ขมสุข คือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์
 มันกับบอด ก็เป็นเวทนาของความเผลอ ระคนอยู่ด้วยความเผลอ
 ประจวบมาด้วยความเผลอโดยไม่รู้ตัว เวทนาเผลออย่างนี้ก็ปรุงความ
 ออยากที่เผลอ ซึ่งเราเรียกกันว่า “ตณฺหา”

ตณฺหาคือความอยาก ไม่ใช่อยากอย่างธรรมดาสามัญ
 มันอยากด้วยความเผลอ เพราะมันออกมาจากเวลาที่เผลอ เพราะ
 เวณานั้นมันมาจากผัสสะที่เผลอ นี้ก็เกิดความอยากชนิดเผลอที่เรียกว่า
 ตณฺหา เพราะตณฺหานี้ก็เกิดอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นด้วย
 ความเผลอ ถ้าไม่เผลอมันก็ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันไม่หลงยึดมั่นถือมั่น
 นี้มันอยากในสิ่งไร มันก็ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ความอยากเกิด

ก่อน อยากในอะไรด้วยความโง่ก็อยากไป ความอยากนั้นก็ปรุง
 เป็นความรู้สึกที่โง่กว่านั้นยิ่งขึ้นไปอีก คือมีตัวกู้อยาก อยากได้
 มาเป็นของกู ตอนนี่เรียกว่าอุปาทานแล้ว คือความยึดมั่นถือมั่น
 ด้วยความรู้สึกว่าตัวกูว่ของกู

นำชั้นอยู่สักหน่อยที่ว่า ความรู้สึกที่ตัวกูเกิดทีหลัง
 ความอยาก ความอยากเกิดก่อน ตัวกู้อยากเกิดทีหลัง นี่ถ้าเข้าใจ
 ไม่ได้ก็เข้าใจไม่ได้ เพราะว่ามันต่างจากที่เรารู้อันอยู่ที่ว่า มันต้องมี
 ตัวกู้นั้นก่อน มันจึงจะมีการกระทำอย่างนั้นอย่างนี้ นั่น
 มันเป็นเรื่องข้างนอก เป็นเรื่องทางกาย

แต่ถ้าเรื่องทางจิตใจ มันเกิดความรู้สึกที่เป็นความอยาก
 ก่อน แล้วก็ปรุงเป็นความรู้สึกว่า กูอยาก อยากเป็นของกู นี่
 เรียกว่าอุปาทาน อุปาทานอย่างนี้เกิดแล้วมันก็เกิดสิ่งที่เรียกว่าภพ
 คือเป็นตัวกูเป็นของกู โดยสมบูรณ์เกี่ยวกับกรณีนั้นๆ ขณะหนึ่ง
 กว่ามันจะดับไปนี่ก็เรียกว่าภพแล้ว เป็นตัวกูแล้ว ภพอย่างนี้มี
 ความหมายเป็นพิเศษ มันเพิ่งมีเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่มันมีภพมีชาติอะไร
 อยู่ตลอดเวลา ถ้าภพชาติที่มีอยู่ตลอดเวลาอันเป็นภาษาชาวบ้าน
 ภาษาคนโง่ตามธรรมดาสามัญยังไม่รู้อะไร ถ้ารู้ธรรมะจริงแล้ว
 ภพเพิ่งเกิดเมื่อมีอุปาทานซึ่งมาจากตัณหา

นี้พบเกิดแล้ว เป็นตัวกูของกูขึ้นมาแล้ว มันก็มีชาติที่
สมบูรณ์แห่งตัวกูของกู มันไปยึดอะไรเข้ามันก็มีทุกข์เพราะ
สิ่งนั้น ไปยึดความตายว่าความตายของกู มันก็มีทุกข์เพราะ
ความตาย ไปยึดความเจ็บว่าความเจ็บของกูมันก็มีทุกข์เพราะความ
เจ็บนั้น กระทั่งความโศกเศร้าว่าไรว่าพันต่างๆ ความไม่ได้ตาม
ที่ต้องการ นี้เรียกว่าเป็นความทุกข์ทั้งนั้น

จะนั้นเมื่อใครนั่งร้องไห้อยู่ ก็คันคว้ายูเอเองเถิดว่ามัน
มีอะไรเป็นต้นเหตุ มันต้องไปยึดอะไรเข้าแล้วอย่างเหนียวแน่น
แล้วมันก็ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ มันก็เลยนั่งร้องไห้อยู่ จะ
เป็นเด็กก็ได้ผู้ใหญ่ก็ได้คนวัยรุ่นก็ได้ว่ามันนั่งร้องไห้อยู่ มันต้อง
มีอะไรอย่างนี้ทั้งนั้น นี่เรื่องที่ต้องทำให้ร้องไห้นั้นนะ จะมีแก่คน
ชนิดไหนมาก แก่เด็กมากหรือคนวัยรุ่นมากหรือคนพ่อบ้านแม่
เรือนมาก หรือคนแก่มากก็ไปยูเอเอง มันจะมีได้ด้วยกันทั้งนั้น
หากแต่ว่ามันต่างกัน แต่คนวัยรุ่นนี้มันก็จะมียาก เพราะมันกำลัง
มีความรู้สึกที่ไวมาก ฉะนั้นก็มีเรื่องที่ทำให้จิตใจได้ง่ายได้เร็ว
วันหนึ่งหลายครั้งหลายหนก็มีทุกข์ทุกครั้งทุกหน ถ้าเรา
ป้องกันไม่ให้มันเกิดได้นั้นแหละคือ "ความรอด" ฉะนั้น วัน
หนึ่งๆ อาจจะรอดได้หลายๆ ครั้ง ยูให้เห็นชัดให้เห็นละเอียดถึง
ขนาดที่วันหนึ่งนี้ มีความพลัดตกลงไปในกองทุกข์หลาย ๆ ครั้ง

คั้งนั้นวันหนึ่งๆ เราก็อาจจะรอดจากความทุกข์ได้หลายๆ ครั้ง เหมือนกัน ถ้ามีสติทันช่วงที่มันก็รอดไปได้ ไม่มีสติไม่มีปัญญา ไม่มีสัมปชัญญะทันช่วงที่ มันก็จมลงไปในกลุ่มทุกข์ คือไม่รอด นั้นเรื่องมันมีมาก คือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทั้งหกทาง ฉะนั้นวันหนึ่งมันก็มีโอกาสที่จะมีความทุกข์ ได้มาก และเรื่องทางใจนั้นจะเป็นไปมากกว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มันเป็นของข้างนอก มันอยู่อ้าย แต่เรื่องทางใจมันไวมาก หวนคิดแวบเดียวเท่านั้น มันก็จะนั่งร้องไห้ได้อยู่ได้ มันง่ายกว่า มันไวกว่า คิดถึงอดีตที่แล้วมามันก็ร้องไห้ได้ คิดถึงอนาคตซึ่งมัน หวาดระแวงไปเองมันก็ร้องไห้ได้ แม้เรื่องปัจจุบันที่มันเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ มันก็มาก็คงจกร้องไห้ได้

ส่วนที่มันตรงกันข้าม ก็หัวเราะอยู่ ในทางธรรมะนั้น เขาถือว่ามันโง่เท่ากัน มันจะหัวเราะอยู่ที่ก็มันจะร้องไห้อยู่ที่ก็ มัน ก็เป็นเรื่องโง่เท่ากัน แต่ชาวบ้านเขาชอบหัวเราะเขาอยากได้ หัวเราะ เขาชอบหัวเราะเขาไม่ชอบร้องไห้ อย่างนี้เพราะว่าเขา มันยังโง่สองสามชั้น ไม่รู้ว่าการหัวเราะมันก็คือความโง่ เป็น ความทุกข์ชนิดหนึ่ง ตรงกันข้ามกับที่ร้องไห้ ถ้าอย่าต้องร้องไห้ อย่าต้องหัวเราะ นั้นแหละเขาเรียกว่า “ความรอด” ไปหัวเราะ ไปคี้ใจไปตื่นเต้นอะไรเข้า มันก็ต้องถือว่าเป็นโทษของสิ่งนั้น

สิ่งที่ไปรักไปหลงไปยินดี ไปถึงกับมีจิตใจติดแน่นอยู่กับสิ่งนั้น เพียงแต่ว่ามันเป็นไปในทางยินดี อีกทางหนึ่งมันเป็นไปในทาง ยินร้าย ทั้งยินดีและยินร้ายนี้ไม่ใช่ความสงบ ไม่ใช่ความปกติ ไม่ใช่ชัชชนะ เป็นความแพ้ แต่เราไม่ได้รับการสั่งสอนอย่างนี้ เราก็ชอบหัวเราะกันไปก่อน แต่ขอให้ระวังสักหน่อยว่า ยิ่ง หัวเราะเท่าไร มันจะยิ่งโง่เพิ่มขึ้นๆ เขาเรียกว่าความเคยชินใน การที่จะโง่ต่อสิ่งที่น่ารัก - น่ายินดี มันจะเพิ่มขึ้น เรียกว่าอนุสัย มันจะเพิ่มขึ้นในทางที่จะยินดี มีราคะ โลภะมากขึ้น

ถ้ายังร้องไห้ นั่น มันก็ขึ้นไปในทางที่จะเพิ่มความโกรธ หรือโทสะ หรือความไม่ชอบใจมันมากขึ้นๆ ในที่สุดมันก็กลายเป็นคนขี้โกรธ หรือขี้รักมากขึ้นทุกทีๆ ทั้งสองฝ่ายทั้งสองอย่าง ตามที่ชีวิตนี้มันเติบโตขึ้นมา เรียกว่ามันจะร้ง่ายหรือจะโกรธง่ายขึ้นทุกทียิ่งกว่าเด็กๆ มันจะลึกซึ่งถึงขนาดที่ว่าเป็นไฟเผาผลาญจิตใจให้มีความทุกข์ อย่างนี้เรียกว่าพ่ายแพ้ หรือจมอยู่ในกองทุกข์ ไม่ใช่ความรอด

ขอให้ศึกษาเอาเองจากเรื่องที่มีมันเกิดอยู่จริง เราจมอยู่ในกองทุกข์บ่อยหรือห่าง บ่อยๆ หรือห่างๆ ก็คืออย่างไร บ้าง ทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี? ถ้าจมอยู่ในกองทุกข์บ่อยนัก ก็ควรที่จะสะกุดหวาดเสียวกันเสียวบ้าง ละอวยเสียวบ้าง ก็ยังดีกว่า

พยายามศึกษาหาความรู้ความเข้าใจ แล้วมีความเข้มแข็งในการปฏิบัติ สลัดออกไปอย่าให้มันเกิดอารมณ์อย่างนั้นขึ้นมาได้ นี่แหละเรียกว่า “ความรอด” ที่เราจะต้องแสวงหาเป็นประจำวัน ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่วัด ไม่ว่าจะที่ทำงานหรือที่โรงเรียน หรือว่าทุกแห่งถ้ายังมีความรู้สึกนึกคิดอยู่ได้ยังไม่ตายแล้ว มันก็อาจจะเกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ประุ่งแต่งเป็นความทุกข์ที่เรียกว่าปฏิจสมุปบาทนั้นได้รวมความแล้ว ทั้งหมดนี้เรียกว่าปฏิจสมุปบาทฝ่ายที่ให้เกิดทุกข์

ที่นี้ ปฏิจสมุปบาทฝ่ายที่ตรงกันข้าม คือฝ่ายดับทุกข์ ก็คือมีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญาที่มันมากขึ้น ๆ สำหรับจะเอามาใช้ในขณะแห่งผัสสะ ความรู้หรือสติปัญญาที่มันก็ได้เริ่มต้นขึ้นด้วยการได้ยินได้ฟังคำสอนของพระอรียเจ้า ของพระพุทธเจ้า จนรู้ว่าอะไรเป็นอะไร จนพอที่จะรู้โดยรู้หลักทั่ว ๆ ไปว่า สิ่งทั้งหลายมันเป็นอย่างนั้นเอง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง จะไปฝืนบังคับมันไม่ได้ แล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ไม่ควรจะไปหลงรักหรือหลงเกลียดมัน เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง สิ่งที่เราจะต้องประสบสัมผัสหรือผ่านไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น มันก็เป็นของมันอย่างนั้นเอง มันต้องมีแก่สัตรูทั้งหลายทั้งปวงอย่างนั้นเอง เราก็จัดการกับมันให้มันถูกต้อง อย่าเกิดความยินดียินร้ายก็แล้วกัน เราก็จะไม่เป็น

อะไร เราก็อยู่ในโลกนี้ได้ เราก็จะมีอะไรก็มีอะไรไว้ หรือทำอะไรได้ทุกอย่าง แม้ที่สุดคิดว่าอยากจะแต่งงานมันก็แต่งงานได้ เป็นสามีภรรยาได้ แต่มันก็ฉลาดพอที่จะไม่ต้องมีความทุกข์ หรือมีความทุกข์แต่น้อย นี่เป็นสติปัญญาที่ศึกษามาจากพระอริยเจ้า คือ ถ้อยคำของพระอริยเจ้าที่มีคนนำมาสั่งสอน

เมื่อมีปัญญาอย่างนี้แล้ว ก็ให้มันมาช่วยให้ทันเวลา ที่มีการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่ามีสติ สติคือ ความระลึกได้ สัมผัสปัญญาคือความรู้ตัว เหมือนที่ลูกเต๋ๆมัน ร้องเพลงเล่น ถ้ามีปัญญานั้นหมายถึงความรู้ที่แตกฉาน และก็มาทันช่วงที่ด้วยอำนาจของสติ และก็มารู้สึกตัวอยู่ในรูปของสัมผัสปัญญะ ฉะนั้น เมื่อตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง เป็นต้นเข้าแล้ว ก็มีสติมาทันในโอกาสนั้น ในขณะนั้น ผัสสะนั้นก็ผัสสะของสติปัญญา ไม่ใช่ผัสสะโง่อย่างที่ว่าเมื่อตะกี้ เป็นผัสสะของสติปัญญาแล้ว มันก็ไม่เกิดเวทนาชนิดที่จะให้เกิดตัณหา ไม่เกิดเวทนาชนิดนั้นแล้วตัณหาก็ไม่เกิด ตัณหาไม่เกิดแล้วอุปาทานก็ไม่เกิด อุปาทานไม่เกิดแล้วภพก็ไม่เกิด ภพไม่เกิดแล้วชาติก็ไม่เกิด ชาติไม่เกิดแล้วทุกข์ทั้งหลายมันก็ไม่เกิด มันเกิดไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายกับทุกข์ ตรงกันข้ามกับฝ่ายแรกคือฝ่ายเกิด

ทุกข์ แต่จะเป็นฝ่ายเกิดทุกข์หรือฝ่ายดับทุกข์ก็ตาม คงเรียกว่า
 ปฏิจสมุปบาทเสมอกัน เป็นความจริงหรือเป็นข้อเท็จจริงของ
 ธรรมชาติ มันมีอยู่อย่างนี้ เรียกว่ากฎแห่งอิทัปปัจจยตาปฏิจ-
 สมุปบาท

พระพุทธเจ้าท่านตรัสยืนยันไว้โดยเปิดเผยว่า ตถาคต
 จะเกิดหรือตถาคตจะไม่เกิด สิ่งนั้นมันก็ยังคงเป็นอย่างนี้ หมายความว่า
 ว่าปฏิจสมุปบาทนี้ มันจะยังคงเป็นของมันอย่างนั้น เป็นธรรมชาติ
 เป็นกฎของธรรมชาติ ตถาคตจะเกิดหรือไม่เกิดนั้นไม่เป็นประมาณ
 นั้นเป็นอย่างนั้นให้มันเด็ดขาดเสียที่หนึ่งก่อน

ทีนี้ เรื่องมันก็มีว่า ถ้าพระตถาคตเกิดได้ตรัสรู้ ก็จะได้
 เอาเรื่องนี้มาสอน มาสอนให้แล้วก็รู้กันต่อ ๆ ไป เรียกว่ารู้
 ปฏิจสมุปบาทหรือเห็นปฏิจสมุปบาทด้วยใจ ท่านจึงตรัสว่าผู้ใด
 เห็นปฏิจสมุปบาทผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต
 หรือมีธรรมมีตถาคตอยู่ในใจของบุคคลนั้น ก็รู้จักป้องกันไม่ให้
 เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ มันจึงจะรอดจากความทุกข์อยู่ทุกคราวที่ควร
 จะเกิด ทางตาก็คือ ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดี ทางลิ้นก็ดี สัมผัส
 ผิวน้ำก็ดี หรือทางใจล้วน ๆ ก็ดี มันรอดจากความทุกข์ไปเสีย
 ทุกที นี่แหละคือสิ่งที่เราเรียกว่า “ความรอดของพุทธบริษัท”
 เป็นหัวข้อของเรื่องที่พูดกันวันนี้ที่นี้ เคี้ยว

มาพูดกันเรื่องทางรอดของพุทธบริษัท เพราะคนนั้นมันมีความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทอยู่ในใจ ก็มีพระพุทธเจ้าเข้าไปอยู่ในใจ ก็คุ้มครองไว้ มันจึงรอดไม่มีความทุกข์เลย จะนึกถึงพระพุทธเจ้าก็ต้องนึกถึงอย่างนี้ จึงจะมีพระพุทธเจ้าพระองค์จริงที่อยู่ตลอดกาลนิรันดร ไม่หายไปไหน ไม่ได้นิพพานไปไหนอย่างที่เขาคิดกันว่าพระพุทธเจ้านิพพานแล้วหมดแล้ว ไม่มีอะไรเหลือแล้ว แต่พระพุทธเจ้าซึ่งนิคนี้ยังอยู่ตลอดกาลนิรันดร หาพบที่ไหนก็พบที่นั่นแหละ เมื่อไรก็เมื่อไหนแหละ ฉะนั้นจงรู้แจ้งโดยประจักษ์ซึ่งสิ่งที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาทเถิด ก็จะได้เห็นธรรมและเห็นพระพุทธเจ้าที่นั่น แล้วเราก็รอด นี้พระพุทธศาสนามันมีเท่านั้น

เมื่อบอกว่ามันมีเท่านั้น หลายคนก็จะไม่เชื่อ ว่าทำไมต้องมีแปดหมื่นสี่พันธรรมขันธ์นั้นไม่รู้ใครว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ว่า คำสอนของฉันทมีแปดหมื่นสี่พันธรรมขันธ์ อาตมาไม่เคยเห็นตรงไหนที่พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ แต่คนเขาก็ว่ากันอย่างนั้นก็ว่าไป พระพุทธเจ้าท่านกลับจะตรัสว่า เหมือนกับใบไม้กำมือเดียวเมื่อเทียบกับใบไม้ทั้งป่าทั้งโลก ใบไม้ทั้งโลกกับใบไม้กำมือเดียวมันใกล้เคียงกันเท่าไร ธรรมะที่ตถาคตรู้ทั้งหมดนั้นเท่ากับใบไม้ทั้งโลกทั้งป่า แต่ที่เอามาสอนพวกเธอนี้ เท่ากับใบไม้กำมือเดียว

แล้วมันก็มีเท่านั้นแหละ มีเท่าที่จะป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมา หรือถ้าความทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็ทำลายเสียได้ทันที ใครสามารถทำได้อย่างนี้ก็เรียกคนนั้นว่าเป็นคนรอด รอดจากความทุกข์ตามความหมายในพระพุทธศาสนา

ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจแต่เพียงเรื่องนี้เรื่องเดียวก็พอ เรื่องอื่นมันจะมารวมอยู่ที่นั่นหมด เรื่องที่ว่านั้นก็เรื่องนึกเดี๋ยวนี้แหละ คือมีสติสัมปชัญญะให้ทันทั่วทั้งที่ เมื่อมีการสัมผัสทางอายตนะ คือตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ผิวนั่งได้สัมผัสผิวนั่ง ใจได้สัมผัสความรู้สึก หกคุณนี้มีเมื่อไร มีสติสัมปชัญญะให้ทันถ้วนทั่วทั้งที่ แล้วก็ไม่มีความทุกข์เลย เรื่องมีเท่านั้น พุทธศาสนาทั้งหมดมีเท่านั้น ความทุกข์เกิดไม่ได้ก็พอแล้ว

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสยืนยันว่า ฉันทพุทหรือสอนเฉพาะเรื่องความทุกข์กับความดับทุกข์เท่านั้น เรื่องอื่นไม่พูดหรือไม่ยอมพูด ฉะนั้น อย่าขยายเรื่องให้มันมากออกไปนัก ให้มันมีขอบเขตจำกัดอยู่แต่เรื่องความทุกข์กับความดับทุกข์ ความดับทุกข์นั้นไม่มีอื่นนอกจากมีสติสัมปชัญญะทันที่ที่มันจะเกิดทุกข์ คือว่าเมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ มีสติสัมปชัญญะอย่างนี้ ก็เรียกว่ามันมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิ มีความต้องการหรือหวังที่ถูกต้องที่เรียกว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ ถ้าพูด

ออกไปในขณะนั้นก็เป็นสัมมาวาจา ถ้าทำอะไรลงไปในขณะที่
ก็เป็นสัมมาภังคะ ทាំងชีวิตอยู่ในขณะนั้นก็เป็นสัมมาอาชีโว
ความพากเพียรอย่างนั้นก็เรียกว่าสัมมาวาจาโม สตินั้นก็เรียกว่า
สัมมาสติ จิตใจที่แน่วแน่อย่างนั้นก็เรียกว่าสัมมาสมาธิ

ด้วยเหตุที่เรามีสติสัมปชัญญะ ตลอดเวลาที่มีการสัมผัส
ทางอายตนะนั้นแหละ ทำให้เรามีมรรคซึ่งประกอบไปด้วยองค์
แปดประการ ที่เรียกว่าปฏิบัติปฏิบัติชอบ ไม่ให้โอกาสแก่กิเลส
ที่จะเจริญงอกงาม ไม่เท่าไรมันก็จะเหือดแห้งสูญหายไป ถึง
ที่สุดแห่งความทุกข์คือพระนิพพานได้ ฉะนั้นขอให้มีชีวิตอยู่
ทั้งวันทั้งคืนในลักษณะนี้ คืออยู่กับพระพุทธเจ้า อยู่กับพระธรรม
อยู่กับพระสงฆ์ หรือแล้วแต่จะเรียกไม่เรียกก็ได้ ไม่เหนื่อยปาก
ไม่ต้องเรียกอะไรให้มาก ชั่วไม่เกิดความทุกข์ก็แล้วกัน แต่คน
มันชอบเรียกชอบอะไรให้มันมากเรื่อง มันก็เลยคาราคาซังกันอยู่
ที่นั่น ตัดลัดโดยเฉพาะก็มาอยู่ที่มีสติสัมปชัญญะทุกคราวที่ตาเห็น
รูป เป็นคัมภ์ เท่านั้นเอง

นี่คือทางรอดของพุทธบริษัท เป็นหัวข้อที่กำลังพูด
กันอยู่นี้ พุทธที่สวนโมกข์นี้ ซึ่งมีความหมายว่า เป็นสถานที่ที่
เราจัดขึ้นมาเพื่อศึกษาเรื่องความรอด เป็นสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก

สะดวกที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อความรอด หรือว่าให้มีอะไร ๆ
ในที่นี้มันจะส่งเสริมความรอดไปเสียหมดก็แล้วกัน

แม้ที่สุดแล้วว่าถ้ามาที่นี้แล้ว เราต้องมานั่งกันกลางดิน
อย่างนี้ การนั่งกลางดินอย่างนี้มันก็ส่งเสริมความรอด ในโรงเรียน
ในอาคารราคาแสน ราคาล้าน ที่คุณใช้กันอยู่นั้น มันส่งเสริม
ความรอดหรือไม่ ก็ไปสังเกตดูเขาเองว่าพระพุทธเจ้าท่านประสูติ
กลางดิน ตรัสรู้กลางดิน นิพพานกลางดิน ไม่เกี่ยวกับอาคารเรียน
ชนิดนั้น นี่มนุษย์จะโง่หรือจะฉลาดก็ไปคิดดูเขาเองอีกทีหนึ่ง

ที่มนุษย์จะนิยมสร้างอาคารเรียน สร้างวิชาสำหรับเรียน
ให้เป็นบ้าเป็นหลัง ให้แพงให้ยุ่ง มันก็ทำไปเถอะ มันคนละแนว
คนละเรื่องกับพระพุทธเจ้า นี่ว่าถ้าต้องการจะดับทุกข์แล้วก็
พยายามขจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นนั้นออกไปเสีย แม้แต่กลางดินก็ตรัสรู้
ได้. แม้แต่กลางดินนี่ก็นิพพานได้ ถ้าเรามองเห็นอย่างนี้ก็คงจะ
กล้าหาญขึ้นมากทีเดียว ก่อนนี้ก็แค่ขี้ขลาด ขี้ขลาดเพราะโง่
มันก็ไม่มီးอะไรที่จะต้องพูดกันอีก ถ้ามันกล้าหาญ มันก็มีความรู้
มีความฉลาด มีความแน่ใจในการที่จะต่อสู้กับความทุกข์ เรียก
อย่างไรเพราะเหนื่อยก็ว่าผจญมาร ผจญกับพญามาร คือความทุกข์
หรือกิเลส ระวังให้ตึ้งจัดให้ตึ้ง ให้ชีวิตแต่ละวัน ๆ มันเป็นการชนะ
มาร ชนะทุกข์อยู่เสมอไปเกิด.

ติดตำราจะติดตั้ง

จงรักษา ดวงใจ ให้ผ่องแผ้ว
อย่าทิ้งแนว การถือ คือเหตุผล
อย่าถือแต่ ตามตำรา จะพาดน
ให้เวียนวน ติดตั้ง นั่งเปิดดู

อย่าถือแต่ ครูเก่า เฝ้าส่องบาตร
ต้องฉลาด ความหมาย สมัยสุ
อย่ามัวแต่ อ่างย้า ว่าคำครู
แต่ไม่รู้ ความจริง นั้นสิ่งใด

อย่ามัวแต่ ถือตาม ความนึกเดา
ที่เคยเขลา เก่าแก่ แต่ไหนๆ
ต้องฉลาด ชูดเกลตา บัดเป่าไป
ให้ดวงใจ แจ่มตรู เห็นลู่ทาง ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

เราถือศาสนาอะไรกันแน่?

- ศาสนา ไบธส์วิหาร การวัดวา
- ศาสนา คือพระธรรม คำสั่งสอน
- ศาสนา ประพฤติธรรม ตามขั้นตอน
- ศาสนา พาสัตว์จร จวบนิพพาน

- ศาสนา เนืองอก พอกพระธรรม
- ศาสนา น้ำคำ ของเปิดห่าน
- ศาสนา ภูตผี พานิชการ
- ศาสนา วิตถาร กวนบ้านเมือง

- ศาสนา ใหม่ใหม่ ร้ายกว่าเก่า
- ศาสนา ของพวกเจ้า ไจรผ้าเหลือง
- ศาสนา ปัจจุบัน พันการเมือง
- ศาสนา มลิ่งเมลือง เมืองคนเย็น ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

เรียนธรรมะ

เรียนธรรมะ อย่าตะกละ ให้เกินเหตุ
จะเป็นเปรต หิวปราศรัย เกินคาดหวัง
อย่าเรียนอย่าง ปรัชญา มัวบ้ำดง
เรียนกระทั่ง ตายเปล่า ไม่เข้ารอย

เรียนธรรมะ ต้องเรียน อย่างธรรมะ
เรียนเพื่อละ ทุกข์ใหญ่ ไม่ทอดย
เรียนที่ทุกข์ ที่มีจริง ยิงเข้ารอย
ไม่เลื่อนลอย มองให้เห็น ตามเป็นจริง

ต้องตั้งต้น การเรียน ที่หุดา ฯลฯ
สัมผัสแล้ว เกิดเวทนา ตัณหาวิ่ง
ขึ้นมาอยาก เกิดผู้อยาก เป็นปากปลิง
“เรียนรู้อยิง ตัณหาดับ นับว่าพอ” ๕

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

เรียนปรัชญา

เรียนอะไร ถ้าเรียน อย่างปรัชญา
ที่เทียบกับ คำว่า ฟิโลโซฟี (Philosophy)
เรียนจนตาย ก็ไม่ได้ พบวิธี
ที่อาจขยี้ ทุกข์ดับ ไปกับกร

เพราะมันเรียน เพื่อมิให้ รู้อะไร
ซัดลงไป ตามที่ธรรม-ชาติสอน
มัวแต่โยก โย้ไป ให้สั่นคลอน
สร้างคำถาม ป้อนต้อน รอบรอบวง

ไม่อาจจะมีวิมุตติ เป็นจุดจบ
ยิ่งเรียนยิ่ง ไม่ครบ ตามประสงค์
เป็นเฮโรอื่น สำหรับปราชญ์ ที่อาจอง
อยู่ในกรง ปรัชญา น่าเอ็นดู ฯ

(หัวข้อธรรมในค่างลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

เรียนแบบคันถฺร

คันถฺร คือเรียนรำ พระคัมภีร์
ที่ร้อยกรอง กันเต็มที่ ยุคทีหลัง
เป็นมัดมัด ตู-ตู ดูมากจ้ง
เรียนจนคลั่ง เคลิ้มไคล้ ไปก็มี

ภาวนา ว่านางฟ้า บิฎกไตร
จงผูกใจ ช้ำชไว้ให้ ถนัดถนี้
จะตายไป ก็ชาติ ก็ภพมี
ขอสมรส ด้วยวาทณี ตลอดไป

เป็นการสืบ ศาสนา ปรียติ
จะได้มี ปฏิบัติ ที่แจ่มใส
แต่ดูดู คล้ายจะมุด คุดอยู่ใน
ไม่ย่อได้ พระนิพพาน สักท่านเดียว ฯ

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

เรียนวิปัสสนา

เรียนวิปัสสนา เพิ่งมีมา ต่อภายหลัง
ไม่เคยฟัง ไนบาลี ที่ตถา
ไม่แยกเป็น คันถะ วิปัสสนา
มีแต่ว่า ตั้งหน้า บำเพ็ญธรรม

เพราะทนอยู่ ไม่ได้ ในกองทุกข์
จึงได้ลุก จากเรือนอยู่ สู่นอกซุ้ม
จัดชีวิต เหมาะแก่ แก่กิจกรรม
เพื่อกระทำ ให้แจ้ง แห่งนิพพาน

ในบัดนี้ มีสำนัก วิปัสสนา
เกิดขึ้นมา เป็นพิเศษ เขตสถาน
ดูเอาจริง ยิ่งกว่าครั้ง พุทธกาล
ขอให้ท่าน จริง, ดี มี วิปัสสนา ๗

(หัวข้อธรรมในคำกลอน ของ พุทธทาสภิกขุ)

คำขอบพระคุณ

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ผู้เป็นองค์บรรยายหลักธรรมคำสอนเล่มนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องทางชีวิตให้ก้าวไปสู่ความถูกต้อง เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และเป็นปัจจัยนำไปสู่พระนิพพานแก่ชาวโลก

กราบขอบพระคุณ คุณเมตตา พานิช แห่งธรรมทานมูลนิธิ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ และองค์การฟื้นฟูพระศาสนา คณะทำงานและผู้ร่วมจัดพิมพ์ครั้งแรกเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน วัด หน่วยราชการ โรงเรียน ห้องสมุด ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือที่ราชอาณาจักร ที่ได้กรุณาช่วยเผยแพร่หนังสือเล่มนี้เป็นอย่างสูง



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชนจากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่
ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๗๐๐ โทร.๔๘๘๗๙๔๐
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร

๐ สถาบันหนังสือธรรม เชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนาจากพระผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบในโครงการ พบพระ พบธรรม ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. ณ ห้องประชุมสถาบันหนังสือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ โทร. ๔๔๑๑๔๓๔

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ
อาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม องค์บรรยายหนังสือ ชุด
๑๐๐ ปีพุทธทาส รักษาต้นฉบับเดิม เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอพระคุณ คุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิธรรมทาน ที่
อนุญาตและสนับสนุนการจัดพิมพ์ ขอกราบขอพระคุณ มูลนิธิเผยแพร่
ชีวิตประเสริฐ องค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ผู้จัดพิมพ์หนังสือในครั้งแรก
และขอกราบขอพระคุณ ท่านอาจารย์โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์ แห่งมหา
วิทยาลัยศิลปากร จิตรกรผู้วาดภาพปกหนังสือชุดนี้ เป็นอย่างสูง

หนังสือชุด ๑๐๐ ปีพุทธทาส รักษาต้นฉบับเดิม

๕. เรื่อง มนุษย์ศูนย์	ราคา ๖๐ บาท
๑๐. เรื่อง มองโลก มองชีวิต	ราคา ๖๐ บาท
๑๑. เรื่อง ธรรมะสำหรับสังคม	ราคา ๗๐ บาท
๑๒. เรื่อง จุดหมายของการบวช	ราคา ๗๐ บาท
๑๓. เรื่อง ความว่าง จิตว่าง	ราคา ๗๐ บาท
๑๔. เรื่อง การทำสมาธิวิปัสสนา	ราคา ๗๕ บาท
๑๕. เรื่อง วิธีแห่งการบรรเทาทุกข์	ราคา ๕๐ บาท
๑๖. เรื่อง ทางสายเดียวที่ทุกคนต้องเดิน	ราคา ๑๐๐ บาท

หนังสือชุด ๑๐๐ ปีพุทธทาส รักษาต้นฉบับเดิม มี ๒๔ เรื่อง
จัดพิมพ์เป็นธรรมสังฆการะครบบริบูรณ์ ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๔๕



ท่านที่ประสงค์มีไว้เพื่อศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่...

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

โทร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๕๖-๗, ๔๓๖๖๑-๒ โทรสาร. ๔๓๑๕๕๗

ธรรมสภา ๓๕/๒๓๐ จรัญสุมิทางค์ ๖๒ บางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทร. (๐๒) ๔๓๔๔๒๖๗, ๔๓๔๓๕๖๖, ๘๘๘๗๕๔๐ โทรสาร. ๔๒๔๐๓๗๕

โลกรอด เพราะ กตัญญู.

อันบุคคล กตัญญู รู้คุณ โลก
 อุบโฆศ ขวโฆศ มี^๑ ไร่ หดาย
 ทำว นริโกสิอ สักหรือหน้า ปกติหรือไม^๑ จาก
 รู้จัก ๙๕ ละหมาดตาย ๙๕ หายไป;

อันยัง คน ๗๐ คน ทุกคนมี^๒
 ล้วนแต่มี คุณต่อกัน มันเป็นโทษ
 มอญให้ดี ดูให้เห็น เช่นนั้นไซ้
 โลกรอดได้ เพราะกตัญญู รู้คุณกัน;

ประเทศไทย-ศาสนา-มหากษัตริย์
 รวมเข้า อิตตภพไทย ๙๕ มนต์
 รอดมาได้ เพราะรัก ๙๕ ละหมาด ๙๕
 เพราะ กตัญญู มี ๙๕ ไร่ ๑๕๕

