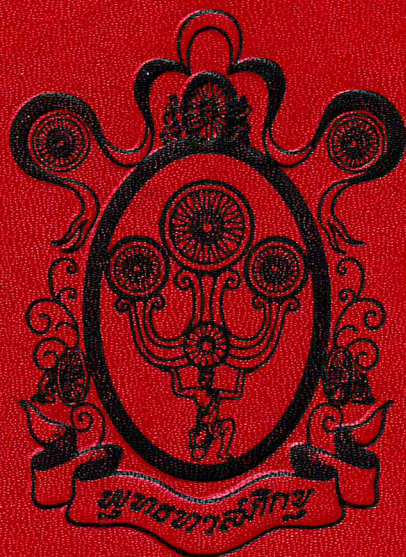


มาร - นีวรณ

หนังสือชุดหมุ่ลัทธิธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ



๑. มาร

๒. นีวรณ สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใด ในชีวิตประจำวัน

๓. การทำลาชฐานทัฬหของกิเลส ๔. อาณาป่านสติภาวนา

๕. สุกขออกของความถูกต้อง คือ นิพพาน



มาร - นิเวศน์

พุทธทาสภิกขุ



ได้รับความเมตตาจากธรรมทานมูลนิธิ

ให้จัดพิมพ์หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรออกเผยแพร่

เพื่อรักษาดั้งเดิมของธรรมทานมูลนิธิในสมัยที่หลวงพ่พุทธทาสยังมีชีวิตอยู่

ปัจจุบันนี้ธรรมทานมูลนิธิยังคงทำหน้าที่หมุนล้อธรรมจักรอยู่ต่อไป

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณธรรมทานมูลนิธิและคณะผู้จัดทำครั้งแรกเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

คำนำในการพิมพ์หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักร

มาร – นีวรณ

ธรรมสังคการะในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พระพุทธศักราช ๒๕๔๙

หนังสือชุด ‘หมุนล้อธรรมจักร’ ชุดนี้ ธรรมทานมูลนิธิ โดย คุณเมตตา พาณิช ประธานมูลนิธิฯ เมตตา มอบให้ธรรมสภา จัดพิมพ์เผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชน เพื่อประโยชน์แห่งประชาชน ทั้งหลาย หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรนี้ ทางสวนโมกขพลาราม จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ แต่สาธุชนที่มาเยี่ยมชมสวนโมกข์ ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าประคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) มีชีวิตอยู่ และในปัจจุบันมีผู้สนใจสอบถามมา ทางธรรมทานมูลนิธิเป็นจำนวนมาก ด้วยปรารถนามีไว้เป็นสมบัติส่วนตัวเพื่อศึกษาปฏิบัติ และเก็บไว้เป็นหนังสือประจำตน หรือ มอบเป็นที่ระลึกในงานพิธีต่างๆ อันเป็นการช่วยเผยแพร่พระ พุทธศาสนาให้แพร่หลายได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงยิ่งขึ้น

หนังสือชุดนี้ ธรรมสภาได้จัดพิมพ์จากต้นฉบับเดิม ของธรรมทานมูลนิธิ เพื่ออนุรักษ์ต้นฉบับเดิมไว้ อันเป็นการรักษา พระธรรมคำสอนมิให้คลาดเคลื่อน โดยได้รับการตรวจสอบ และ ตรวจทานจากธรรมทานมูลนิธิแล้ว ในกาลสมัยที่ท่านเจ้าคุณ

พุทธทาสภิกขุยังมีชีวิตอยู่ และในปัจจุบันขณะนี้นี้หนังสือหมุล้อธรรมจักรชุดนี้ยังหมุล้อเผยแผ่พระธรรมต่อไป โดยธรรมทาน มูลนิธิเป็นผู้ดำเนินการจัดทำชุดหมุล้อธรรมจักรชุดนี้

เพื่อเป็นการบูชาพระคุณ แห่งพระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) ผู้ก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ธรรมทานมูลนิธิจึงได้มอบหมายให้ธรรมสภาดำเนินการจัดพิมพ์เผยแผ่ เพื่อเป็นธรรมสักการะและแสดงกตเวทิตา ถวายแด่พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าประคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ) เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส ในปีพระพุทธศักราช ๒๕๔๙

ท่านสาธุชนที่ได้อ่านและศึกษาหนังสือชุดหมุล้อธรรมจักรชุดนี้ ถือว่าได้อ่านและศึกษาพร้อมทั้งปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามคำสั่งสอนของท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ ซึ่งธรรมสภามีความภูมิใจและถือเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ทางธรรมทานมูลนิธิได้มอบความไว้วางใจให้เป็นผู้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ อนึ่ง ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ธรรมสภาได้จัดพิมพ์รวมเล่มเป็นหนังสือปกแข็ง และเย็บเชือกอย่างดี เพื่อความคงทนแข็งแรง ด้วยหวังให้มีอายุยืนนานนับ ๑๐๐ ปี เพื่อในกาลต่อไปไม่มีใครพิมพ์หนังสือที่ดีเช่นนี้ออกเผยแผ่ ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรนี้ จัดพิมพ์เป็นชุดและจัก
ได้ทยอยพิมพ์ออกตามลำดับแห่งเนื้อเรื่อง จนครบทั้งชุดแห่ง
หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักร ของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านสาธุชน
จักอ่านและศึกษาเล่มใดเล่มหนึ่งก่อนก็ได้ เพราะแต่ละเล่มได้
สาธยายธรรมไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเองแล้ว แต่ถ้าท่าน
ต้องการสะสม หรือมีไว้เป็นมรดกของท่านและครอบครัว ขอ
ได้โปรดติดตามต่อไป โดยสอบถามได้ที่ ธรรมทานมูลนิธิ โทร
(๐๗๗) ๔๓๐๕๕๒ และ ธรรมสภา โทร (๐๒) ๘๘๘๗๙๕๐

ธรรมสภาขอปวารณาถวายแก่ ห้องสมุดของวัด หรือ
สถานปฏิบัติธรรม ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่
ธรรมสภา อันถือเป็นการบูชาคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์
(หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ) ผู้เป็นองค์บรรยายหนังสือชุดนี้

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์หนังสือ
ชุด หมุนล้อธรรมจักร ในครั้งนี้ ธรรมสภาขอนอบน้อมถวายแด่
ท่านเจ้าประคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ)
พระผู้เป็นองค์บรรยายพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ให้แพร่หลายไปในทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

มาร	๑
นิเวศน์ สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน	๔๓
การทำลายฐานทัพของกิเลส	๘๓
อานาปานสติภาวนา	๑๑๐
สุดยอดของความถูกต้อง คือ นิพพาน	๑๔๓



บอง พุทธทาสภิกขุ

เรื่อง

มาร-นิเวรณ

หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักร



มาร

ท่านนักศึกษา ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

ในการบรรยายชุดโมกขธรรมประยุกต์ เป็นครั้งที่ ๑๔ นี้
ผมจะได้กล่าวโดยหัวข้อว่า มารหรืออุปสรรค.

ขอให้ทบทวนถึงเรื่องที่ได้พูดกันมาแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่
สรุปได้ว่า ชีวิตเป็นการเดินทาง; แม้ว่าเราจะได้เพ่งเล็งชีวิต
ในลักษณะที่เป็นวิวัฒนาการอยู่ตลอดเวลา นั่นก็ยังคงเป็นสิ่งที่
มีความหมายเช่นเดียวกับการเดินทาง คือว่าความมกงามทั้งหลาย
นี้มันเป็นเหมือนกับการเดินทางไปยังจุด ๆ หนึ่ง. เราก็ได้พูด

โมกขธรรมประยุกต์

(ธรรมบรรยายอบรมภิกษุนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล)

ครั้งที่ ๑๔ วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๘

กันมาถึงเรื่องทาง ซึ่งมีการเดิน มีผู้ชี้ทาง แล้วก็มีผู้เดิน เต็มว
 นี้ก็จะพูดถึงอุปสรรคของการเดิน ซึ่งจะเรียกกันโดยโวหาร
 สมมติว่ามาร.

ขอให้นึกถึงคำว่าประยุกต์ ที่เราใช้เป็นหลักสำคัญสำหรับ
 การบรรยายชุดนี้ว่าจะเอาเรื่องหรือคำในภาษาธรรมะ ในชั้นที่
 เป็นเรื่องของความดับทุกข์ หรือความหลุดพ้นนั้น เอามาทำ
 ความเข้าใจกัน ถึงกับให้ปฏิบัติได้ คือต้องรู้จักมันอย่างถูกต้อง
 แล้วก็ปฏิบัติได้ ตามหลักที่ควรจะปฏิบัติอย่างไร.

ความหมายของมาร มีหลายระดับ

สำหรับคำว่ามารนี้ ก็เป็นคำที่ท่านทั้งหลายก็ได้ยินกันอยู่
 แล้วบ่อยๆ แล้วก็มีความหมายแตกต่างกันไป ตามความรู้หรือ
 การศึกษาที่ได้เล่าเรียนมา ในระดับที่ต่าง ๆ กัน; แต่ถึงอย่างไรก็ดี
 ก็คงจะมีความหมายเหมือนกันหมดอย่างหนึ่ง ก็คือว่า เป็นผู้ทำ
 ลาย แล้วก็เป็นผู้ชักชวน ไม่ให้ผู้นั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ เรา
 เรียกว่า “มาร”.

ที่จะต้องนึกหรือสังเกตให้ดีก็คือ ภาษาพูดที่มีอยู่หลายชั้น แล้วแต่ละชั้นก็ยังคงกำวม. ลูกเด็ก ๆ โตขึ้นมา ก็ถูกสอนให้รู้จักคำว่า มาร ในฐานะเป็นยักษย์เป็นมาร เหมือนกับรูปภาพที่เขาเขียนอย่างนั้นเป็นส่วนใหญ่, ต่อมาจึงค่อยรู้ว่า อะไรที่มันเป็นเข้าศึกขัดขวาง หรือว่าทำลายนี้ เราก็เรียกว่ามาร จนกระทั่งพูดเป็นว่า คนนั้นมันเป็นมารของเรา; นี่ก็พูดเป็น.

ยิ่งได้ยินได้ฟังมากขึ้นไปอีก ก็ยิ่งรู้ความหมายของคำว่า มารนี้มันหมายถึง ผู้ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางหรือเป็นผู้ทำลาย; ฉะนั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นยักษย์ที่น่าเกลียดน่ากลัว อย่างที่เคยเห็นในรูปภาพก็ได้ คือเป็นคนธรรมดาสามัญ เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็ได้ แล้วบางทีก็เป็นผู้ที่มีรูปร่างสวยงาม มาในลักษณะที่เป็นมายาหลอกลวง อย่างนี้ยังเป็นมารได้ลึก.

ในพวกอื่นชนชาติอื่น แม้ในประเทศอินเดีย เมื่อพูดถึงคำว่ามารนี้ เขามิได้ถือกันว่ามีรูปร่างหน้าตาน่าเกลียด มันกลายเป็นสวยงามอย่างเทวดา; มารชั้นสูงสุดก็ยังสวยงาม หรือเป็นผู้ที่เก่งกว่าคนทั่วไป ก็เป็นมารได้ แล้วเป็นมารได้ดีกว่า. นี่ขอให้สังเกตดูเรื่อย ๆ ไปว่า ยักษย์หรือมารนี้มันเป็นมารในความหมายที่

น้อยมาก หรือจะเป็นได้ยาก เพราะรูปร่างหน้าตาน่าเกลียด คน เขาก็วิ่งหนีกันหมด ก็ทำอะไรไม่ได้; แต่ถ้ามันมาในรูปร่างที่ สวยงามไม่รู้เท่า อย่างนี้แหละมันเป็นมารได้มาก.

มาร เป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

ที่นี่ ก็ดูต่อไปอีกก็จะพบว่า แม้ไม่ได้เป็นผู้เป็นคน เป็น ยักษ์เป็นมาร อย่างผู้คนนี้ ก็ยังมีสิ่งที่เรียกว่ามาร คือความรู้สึก ที่เลวร้าย หรือแม้ที่สุดแต่ความโลเล เหลวไหล เกียจคร้าน อย่างนี้เราก็เรียกว่ามาร; พวกคุณก็คงจะเคยรู้สึกมาบ้างแล้วด้วย ข้าไปว่า นี่มันเป็นมาร. เราอยากจะเล่าเรียน ความคิดอันหนึ่ง มันอยากจะไปดูหนัง ในที่สุดก็พ่ายแพ้แก่ความคิดที่จะไปดูหนัง ก็เลยความคิดที่จะไปดูหนังนั้นแหละ มันเป็นมาร; ฉะนั้น เรา จึงได้มารอีกชนิดหนึ่งในลักษณะที่เป็นความรู้สึก คตินึกประเภท กิเลส คู่กันกับมารอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นคนเป็นสัตว์ หรือเป็น บุคคลตัวตน.

นี่ก็จับใจความที่ตรงนี้ให้ได้เสียก่อนว่า มันเกิดมีมารเป็น

๒ ชนิด ขึ้นมาแล้ว : อย่างเป็นยักษ์เป็นมาร เป็นตัวเป็นตน นั้นก็พวกหนึ่ง; รูปร่างน่ารักก็มีน่าเกลียดก็มี แล้วแต่เขาจะพูดกันถึงชนิดไหน แล้วมันก็อยู่ข้างนอก, มีมารอีกชนิดหนึ่ง คือความรู้สึกเลวร้ายที่อยู่ในใจ นี่มันอยู่ข้างใน แล้วก็ไม่ต้องเป็นตัวเป็นคนอย่างบุคคล.

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ ก็จะต้องเข้าใจคำพูดอีก ๒ คำที่ว่า : การกล่าวอย่างบุคคลาธิษฐาน, และการกล่าวอย่างธรรมาธิษฐาน. การกล่าวอย่างบุคคลาธิษฐานคือระบุเป็นบุคคล เอาบุคคลเอารูปธรรมเป็นบุคคลนี้เป็นหลัก, อีกอย่างหนึ่งเอานามธรรม เอาความรู้สึกนึกในจิตใจนี้เป็นหลัก เลยเรียกพวกหลังนี้ว่านามธรรมหรือธรรมาธิษฐาน.

ตรงนี้ต้องจับหลักให้ได้เสียก่อนว่า สิ่งๆ เดียวกัน ถ้าเราพูดอย่างบุคคลาธิษฐาน มันเล็งไปถึงสิ่งหนึ่ง, ถ้าพูดอย่างธรรมาธิษฐาน มันเล็งไปถึงอีกอย่างหนึ่ง; เช่นคำว่ามาร อย่างนี้เป็นต้น.

การที่ทราบวิธีพูดอย่างนี้ หรือหลักเกณฑ์สำหรับการใช้พูดอย่างนี้ไว้บ้างนั้น เป็นการดีสำหรับพวกคุณ ที่จะศึกษาต่อไป

ข้างหน้า เพื่อให้รู้ว่า ข้อความที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์ มันมีอยู่ ๒ ชนิดอย่างนี้ : เขา**ระบุไปยังบุคคล**ก็เป็นอย่างหนึ่ง, **ระบุไปยังความรู้สึกของบุคคล** นั่นก็ไปอีกอย่างหนึ่ง. ดังตัวอย่างเช่นสิ่ง ที่เรียกว่ามาร อย่างบุคคลก็ถือกันว่าเหมือนรูปภาพที่เขียนไว้แล้ว แล้วก็มาหลายชนิด : อย่างเลวเป็นยักษ์เป็นมารอย่างเลว ก็รูปร่างน่าเกลียดน่าชังไปตามเรื่อง, ที่เป็นมารอย่างสูงสุด ก็รูปร่าง ชั่วยวน อย่างในเรื่องราวเก่าๆ ของประเทศอินเดีย มารนั้นก็คือ พระกามเทพ พระกามเทพนี้รูปร่างสวยที่สุดเลย.

มารที่มาผจญพระพุทธรเจ้า

พูดถึงตอนนี้ ก็อยากจะพูดต่อไปถึงมาร ชนิดที่เราได้อ่านจากพุทธประวัติ ว่าได้มาผจญพระพุทธรเจ้าเรื่อยๆ มา ตั้งแต่แรกออกบวช จนจะตรัสรู้, กระทั่งตรัสรู้แล้ว ก็ยังมีมารมากวนอยู่เรื่อย. นี้คุณจะต้องสังเกตดูให้ดี ๆ ว่าผู้ฉลาดถึงขนาดพระพุทธรเจ้า และเป็นพระพุทธรเจ้าแล้ว ก็ยังมีมารมากวนอยู่เรื่อยตามเรื่องราวที่มีอยู่ในพระคัมภีร์จริงๆ ในชั้นที่เรียกว่าพระไตร-

ปิฎก ไปหาอ่านดูได้จากพุทธประวัติทุกๆ ไป. เมื่อวันจะตรัสรู้ก็ยังมีมารชั้นสูงมาผจญ; อย่างบทสวดที่นักเรียนนักศึกษาสวดกัน บทพาหุๆ นี้กล่าวถึงมาร ที่มาจากชั้นปรนิมิตวสวัตดี ชี้ข้างคีรีเมฆล มีอะไรมากมาย เป็นการผจญครั้งสำคัญ; พระพุทธเจ้าเอาชนะได้ ในครั้งนั้นแหละเรียกว่าชนะมาร.

ชั้นปรนิมิตวสวัตดีนั่นคือ เป็นชั้นสูงสุดของสวรรค์ประเภทกามาวจร; คำว่ากามาวจรเราก็พูดกันแล้ว เมื่อวานนี้. เรื่องสูงสุดของกามาวจร คือมีกามารมณ์อันประณีตสูงสุด นั่นเขาเรียกชั้นปรนิมิตวสวัตดี ชั้นนั้นเป็นชั้นที่อยู่ของมารอันสูงสุด โดยเฉพาะที่มาผจญพระพุทธเจ้าในวันที่จะตรัสรู้.

ลองตีความหมายอันนี้ดูบ้าง ว่าถ้าเอาตามบุคคลาธิฐาน ก็เป็นมารที่ชั่วร้ายหรือสวยงามที่สุด; นี้ก็ยังคงทำความเข้าใจกัน. ชั่วร้ายอย่างที่เขายืนยันภาพพุทธประวัติขายอยู่ตามตลาดนั้น มันก็ชั่วร้าย มีสัตว์ร้าย มีอะไรร้ายๆ มีอาวุธมีอะไรต่างๆ. แม้นี้ก็ยังคงเป็นสิ่งที่ต้องถอดความหมายว่า ถ้าว่าพญามารมาจากสวรรค์ชั้นยอดสุด คือปรนิมิตวสวัตดี แล้วจะเอาสิ่งเหล่านั้นมาแต่ไหน, คือจะเอาหน้าตาที่เป็นยักษ์เป็นมาร มีพลมาร มีอาวุธ มีสัตว์ร้าย

มีอะไรต่าง ๆ เามาจากไหน? เขาก็ตอบว่ามันเป็นเรื่องนิรมิต
 ขึ้น, พญามารเขานิรมิตขึ้นมา. เพราะฉะนั้น ตัวมารจริงๆ ก็ไม่
 ต้องมีรูปร่างอย่างนั้น, ในสวรรค์ชั้นนั้นก็ได้มีสัตว์ร้าย เสือ
 จรเข้ อะไรอย่างที่เราเห็นในรูปภาพ ว่าพญามารมาผจญ
 พระพุทธเจ้า.

แต่จะเอาใจความสำคัญได้อย่างหนึ่งว่า มันร้ายกาจที่สุด
 อันตรายน่ากลัวร้ายกาจที่สุด นั่นก็คืออิทธิพลฤทธิ์เดชอะไร
 ของกามารมณฺ์ อยู่ในสภาพที่ร้ายกาจ จนต้องเขียนรูปร่างของ
 มันเป็นยักษ์มาร เป็นสัตว์ร้าย เป็นอาวุธ เป็นเปลวไฟ เป็นอะไร
 ต่าง ๆ; เอาความร้ายกาจของมันซิ.

นี้แม้รูปภาพที่เขียนอย่างนี้ เป็นบุคคลาธิษฐานอย่างนี้ ก็
 ยังต้องถอดใจความเป็นธรรมาธิษฐานอีกที่หนึ่งว่า คือความ
 ร้ายกาจของสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี มาผจญพระพุทธเจ้า
 ให้น้อมกลับไปสู่การครองฆราวาสหรือกามารมณฺ์; นี้
 พระพุทธเจ้าเอาชนะได้เป็นครั้งสุดท้าย. มีอีกหลายเรื่องหลาย
 ตอน ที่เกี่ยวกับพญามารมาผจญพระพุทธเจ้า เพื่อให้กลับพระ-
 ทัยที่จะไม่เป็นพระพุทธเจ้า นี้ก็มีหลายเรื่อง.

แล้วที่เมื่อเป็นพระพุทธรูปเจ้าแล้ว มารก็มาเผชิญผจญ เพื่อให้ไม่ทำหน้าที่ของพระพุทธรูปเจ้าคือไม่เที่ยวสอนคน; นี้ก็มี ก็เรียกว่ามารเหมือนกัน จนกระทั่งว่าเมื่อทำหน้าที่ไปเรื่อย ๆ มารก็ยังมาผจญว่า ป่วยการ นิพพานเสียสบายกว่า อย่ามัวทำงานให้เหน็ดเหนื่อยอยู่เลย; อย่างนี้ก็มี ก็เรียกว่ามารเหมือนกัน แล้วก็ยังมีหลายครั้งหลายหน.

นี่สองจับใจความสำคัญของสิ่งที่เรียกว่ามารดู ว่ามันได้แก่อะไร เดียวเราจะเข้าใจคำว่ามารดีขึ้น. *ความคิดที่โน้มไปในทางที่ไม่อยากจะทำความดี หรือว่าทำมาแล้วก็อยากจะเลิกเสีย* นี่ก็เป็นมาร, *ครั้นเป็นผู้ประสบความสำเร็จในส่วนตัวแล้ว ก็ไม่อยากจะทำเพื่อผู้อื่น* นี่ก็เป็นมาร เป็นความคิดที่เป็นมาร, *หรือทำไปแล้ว ก็ยังคิดว่าหยุดเถอะ ไม่ทนทำต่อไปอีก* ก็เป็นความคิดที่เป็นมาร.

ที่นี้ เมื่อมันเป็นสักว่าความคิด อย่างนี้ จะเขียนรูปร่าง ได้อย่างไรเล่า. คุณต้องเห็นใจผู้เขียนภาพ หรือปั้นภาพ หรือสลักภาพบ้างซิ; เขาจะเขียนภาพความรู้สึกคิดนึก ชนิดที่เป็นมารนานาชนิดนั้น เป็นรูปร่างอย่างไร. มันเขียนไม่ได้ เพราะ

เป็นนามธรรม ฉะนั้น ต้องวกมาหาพวกรูปธรรม ถือเอาความหมายได้อย่างไร แล้วหาภาพเอามาเปรียบ; ร้ายกาจก็เขียนให้มันน่ากลัว เขียนเป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นสัตว์ร้าย เป็นอะไรต่างๆ นี่เราจึงเกิดความคิด ความเข้าใจอะไรต่างๆ เกี่ยวกับว่ามารนี้แหละหลายอย่างหลายชนิด จนถึงกับสับสนไปหมด.

มารก็คืออุปสรรค

นี่เรา จะพูดกันถึงเรื่องมาร ในฐานะเป็นอุปสรรคของการเดินทาง เพื่อการประยุกต์พระธรรม ให้สำเร็จประโยชน์ใน ส่วนที่ต้องประพฤติปฏิบัติ ในส่วนที่เป็นอุปสรรคทั้งหลาย ให้ ลุล่วงไป. เราอาจจะแบ่งแยกกันเป็นประเภทๆ ก็ได้ เช่นอย่าง พระพุทธเจ้าก็มีสูงถึงขนาดนั้น, อย่างเราธรรมดาก็มีต่ำลงมาถึงขนาดนี้, และแม้แต่ว่าในระดับคนธรรมดาสามัญนี้ มันก็ยังมีหลายชั้นหลายระดับ หรือหลายชนิดเหมือนกัน.

ถ้าเรามุ่งหมายแต่เพียงว่า จะศึกษาในมหาวิทยาลัยให้สำเร็จ นี่เป็นจุดปลายทางเพียงเท่านั้น เรื่องมารมันก็มีอยู่เพียงแค

ความเหลวไหลในการเรียนเท่านั้น; แต่ถ้าเราวางจุดหมายไว้ไกลว่าจะถึงจุดที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะไปถึงได้ ที่ได้กล่าวแล้วในการบรรยายครั้งที่แล้วมานี้ ที่ถัดไปอีกครั้งหนึ่ง สิ่งที่เราเรียกว่ามารมันก็มีมากขึ้นกว่าที่เพียงแต่เหลวไหลในการเรียน. ยิ่งถ้าประสงค์จะประพฤติปฏิบัติให้ถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน สิ่งที่เราเรียกว่ามาร ก็ยิ่งสูงขึ้นไปอีก; ฉะนั้น เข้าใจเอาเองได้ว่า มารหมายถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคก็แล้วกัน. คำนี้ก็อาจจะใช้ได้ แม้ฝ่ายที่ทำชั่วอยากจะทำชั่ว ทำเลวเป็นคนพาล; พออยากจะทำชั่วทำเลว มีอะไรมาขัดขวางกัน ก็เรียกว่ามารเหมือนกัน; มารเป็นคำที่กำกวมดินได้อย่างนี้. เดียวนี้เราพูดกันถึงฝ่ายคนที่เป็นบัณฑิตตั้งใจจะทำดี พยายามจะทำดี แล้วมันก็มีมารมาแบบนี้.

มารตามที่กล่าวในคัมภีร์

นี้เราพูดกันเรื่องทาง เรื่องการเดินทาง เรื่องผู้เดินทาง เรื่องผู้ชี้ทาง แล้วก็อุปสรรคที่มีอยู่ในการเดินทาง ซึ่งจะพูดเป็นกลางใช้ได้แก่ทุกคน โดยจะเอาถ้อยคำในพระคัมภีร์มาพูด

เสียเลยดีกว่า คือเขาพูดไว้ดี เขาพูดไว้ครบถ้วน; แต่เราก็ไม่เข้าใจของเขา หรือว่าเข้าใจไปในด้านบุคคลาธิษฐานอย่างเดียว. เอาละ ที่นี้จะพูดตามพระคัมภีร์ แล้วก็ชี้ให้เห็นว่า มันเป็นอุปสรรคหรือเป็นมารอย่างไร.

ในชั้นแรก ก็ต้องขอให้คุณจดจำถ้อยคำ ที่คุณจะรู้สึกว่าการวิเคราะห์ล้ำสมัยไว้ก่อน. ทำไมผมต้องพูดอย่างนี้? เพราะตามความรู้สึกที่เกิดจากการได้พบเห็นอยู่ทั่ว ๆ ไปนี้ คนเขาเกลียดคำวิเคราะห์ในพระคัมภีร์; ยิ่งเป็นนักศึกษาศาสน์ใหม่อย่างพวกคุณแล้ว จะดูหมิ่นดูถูกเอาเสียทีเดียว. แต่ถ้าเข้าใจดีแล้ว จะหมัดหรือจะหยุดเรื่องดูหมิ่นดูถูก จะรู้สึกว่าเขาพูดไว้แบบคาย.

คำในพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องถึงมารนี้ เขาพูดไว้ว่า มันมี ๕ ชนิด:-

ชนิดที่หนึ่ง เขาเรียกว่า กิเลสมาร - *มารคือกิเลส.*

ชนิดที่สอง เขาเรียกว่า ชันธมาร - *มารคือชันธ์* ชันธ์ เช่นเบญจชันธ์นี้.

ชนิดที่สามเรียกว่า มัจจุมาร - *มารคือมัจจุ* มัจจุราช หรือความตาย.

ชนิดที่สี่เรียกว่า เทวปุตตมาร - *มารคือเทวบุตร.*

ชนิดที่ห้าเรียกว่า อภิสังขารมาร, อภิสังขารมาร - มาร คือการปรุงแต่ง โดยเฉพาะก็คือกรรมที่ทำหน้าที่ปรุงแต่ง; เป็น ๕ อย่างด้วยกัน.

นี่เป็นถ้อยคำที่กล่าวไว้อย่างนี้ ใครจะประยุกต์เอาไปอย่างไร ก็ทำได้ตามชอบใจ; แต่เดี๋ยวนี้เราจะมีวิธีประยุกต์ให้เข้ากับเรื่องที่ว่า ชีวิตเป็นการเดินทาง ไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง ก็คือพระนิพพาน อย่างที่กล่าวแล้ว.

ดูให้ดีในห้าอย่างนี้ สามอย่างแรกนั้น มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตนเอง หรืออยู่ในตนเอง คือกิเลสของเราเอง, เบญจขันธ์ คือนามรูปของเราเอง, มัจจุ หรือความตายมันก็มีอยู่ที่ตัวเอง หรือที่ชีวิตนั่นเอง. นี่มาร ๓ ตัวแรกมันก็อยู่ข้างใน ซึ่งกล่าวตามตัวหนังสือที่เห็นชัดๆ อยู่.

มารที่สี่ ที่เรียกว่าเทวปุตตมาร นี้ ก็ยอมรับว่าอยู่ข้างนอก, เรายอมรับว่าอยู่ข้างนอกไปที่ก่อน คือว่าจะพูดกันไปตามตัวหนังสือนี้.

ที่นี้อย่างที่ห้า ที่เรียกว่าอภิสังขารมาร คือกรรมหรือการกระทำนี้ เราจะไม่พูดว่าอยู่ข้างนอกหรืออยู่ข้างใน มันเนื่องกัน

ทั้งข้างนอกและข้างใน. ที่นี้ดูกันทีละอย่างโดยละเอียด :-

กิเลสमार

มารที่ ๑. กิเลสमार เป็นเรื่องของระบบวิญญาณเกี่ยวกับความรู้หรือสติปัญญา ไม่ใช่เรื่องจิตใจโดยตรง. ถ้าเรื่องกายกับจิตใจโดยตรง เราเรียกว่า ชันธमार ชุตที่ ๒ ชันธमारนี้มีทั้งกายและใจ ทั้งนามทั้งรูป; ส่วนกิเลสमारนี้ เรายกขึ้นเป็นพวกหนึ่งต่างหาก แต่มันก็ไม่ใช่ว่าจะแยกออกไปได้เด็ดขาด จากเรื่องกายกับใจ เดี่ยวเราจะเห็นว่ามันแยกกันอย่างไร.

กิเลสคือความรู้สึก ความคิดความนึกที่ชั่วร้าย มีแม่ของมันก็คืออวิชชา คือความไม่รู้ แล้วคลอคลุกออกมา เป็นความคิดความรู้สึกอันชั่วร้ายหลายๆ ประการ; ที่เรารู้จักกันดี ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ หรือจะมีชื่อเรียกอย่างอื่นก็ได้. อันนี้ถ้าเกิดขึ้นแล้ว มันก็เป็นมารอยู่ในตัวมันเองโดยอัตโนมัติ; เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจ มันก็มีจิตใจที่มีดมัวเร้าร้อน หม่นหมอง ทนทรมาณ แล้วก็เดินผิดทาง เหมือนกับเมื่อกิเลสชนิดนี้เกิดขึ้น แล้วคุณก็

เรียนหนังสือไม่ได้. มองดูกันง่าย ๆ อย่างนี้ก็แล้วกัน ก็เลสชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้น เราก็เรียนหนังสือไม่ได้ คือไม่เดินทางไปได้ในความมุ่งหมายของนักเรียน, ที่เกิดขึ้นในใจแก่คนธรรมดา ที่เขาจะก้าวหน้าในหน้าที่การงาน หรือจะปฏิบัติเพื่อมรรค ผล นิพพาน มันก็เดินไปไม่ได้. นี่ก็เลสมารมันเป็นอย่างนี้ แล้วก็ไม่ได้อยู่ที่ไหนโดยแท้จริง นอกจากในจิตใจของบุคคลนั้นแหละ. เดียวนี้ค้างไว้ที่ก่อนว่าจะเป็นการชนิดไหนที่จะมาพจญพระพุทธเจ้าจากสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี.

ขันธมาร

มารที่ ๒. ที่เรียกว่า ขันธมาร นี่คือเอาความหมายตามตัวหนังสือ ก็คือเบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือเอาแต่ที่สำคัญ ก็คือกายกับใจ. บางที่ร่างกายของเราเป็นอุปสรรค คือเป็นโรคทางร่างกาย หรือมีร่างกายไม่สมประกอบทุพพลภาพ ร่างกายของเราก็เป็นมาร กระทั่งเป็นมารแก่การศึกษาของเรา หรือการก้าวหน้าของเรา, ถ้าว่าใจมันเกิด

บกพร่อง มีระบบประสาทหรือระบบจิตความคิดนี้คืออะไรต่าง ๆ ที่มันทำงานไม่ถูกต้อง เป็นไปไม่ได้ ส่วนนี้มันก็เป็นมาร.

อย่างว่าเป็นคนบ้าเป็นคนบอ เป็นคนอะไรต่าง ๆ ที่จิตไม่สมประกอบ หรือว่าร่างกายไม่สมประกอบ รวมกันเข้าก็เป็นขันธมาร ซึ่งเราก็มีกันอยู่บ่อยๆ ใช่มั้ย? เต็มมันขัดข้องที่ตรงนั้น ขัดข้องที่ตรงนี้ ต้องกินยานอนหลับกันบ่อยๆ; อย่างนี้ไม่ใช่กิเลส แต่เป็นความไม่สมบูรณ์ ความไม่มีสมรรถภาพ หรือว่าความชำรุดอะไรของร่างกายกับใจโดยตรง.

มัจจุมาร

มารที่ ๓. มัจจุมารคือ ความตาย นี่เราไม่ต้องอธิบายก็ได้ ถ้าตายก็จบเรื่อง ไม่ต้องเดินกันต่อไป; แต่ถ้าจะแยกความตายออกเป็นความตายทางนามธรรมอีก มันก็ได้เหมือนกัน คือความเลิกลึกคิดนึกที่จะทำต่อไป ลึกลับความคิดหรือโครงการอันนั้น อย่างนี้เป็นต้น มันก็เป็นความตายได้เหมือนกัน. แม้ว่าไม่เกี่ยวกับกิเลส บางทีเราก็เกิดเลิกลึกความคิดโครงการอันหนึ่ง ๆ ก็ได้

สงเคราะห์เข้าในความตายนี้ได้เหมือนกัน. นี่มััจจุมารเห็นง่ายที่ความตาย หรืออุปสรรคอย่างเดียวกัน ที่ว่ามันหยุดหรือมันตัดการดำเนินนั้น ๆ ให้มันหยุดชะงักลง.

สามอย่างที่กล่าวมานี้ เรียกว่าอยู่กับเนื้อกับตัว เนื่องอยู่กับภายในตัวนั่นเอง.

เทวปุตตมาร

มารที่ ๔. เทวปุตตมาร ตัวหนังสือก็คือ เทวบุตร. เทวบุตรนี้เราก็รู้กันว่าอยู่ในเทวโลก แล้วก็ลงมาเป็นมาร, แล้วอาจารย์เขาก็อธิบายกันอย่างนั้น ว่าเทวบุตรที่มุ่งร้ายต่อกุสบุตร ต่อบรรพชิต ผู้จะบำเพ็ญเพียรในพระพุทธศาสนา แล้วก็ทำตัวเป็นมารเล่นแกล้ง. ผมเห็นว่าเท่านั้นมันยังไม่พอ; อยากจะใช้คำว่าพวกนักเลงทั้งหลาย คือคนภายนอก เป็นนักเลงอันธพาล นักเลงเจ้าชู้ นักเลงอะไรก็ตาม รวมทั้งพวกเทพบุตรที่เป็นนักเลงเจ้าชู้ยอดสุดด้วย.

พวกเทวดา นี้เขาไม่ค่อยทำอะไรกัน นอกจากมีความ

หมกมุ่นในทางกามารมณ์; นี่ความหมายมันก็อยู่ที่ความหมกมุ่นในทางกามารมณ์ แล้วอิจจาริษาผู้อื่น. เราเอาความว่าพวกเทพบุตรนี้ คือพวกที่มีความสามารถที่จะขัดคอก็แล้วกัน. ที่มุ่งมาดอาฆาตกันนักเดี๋ยวนี้ ก็คือพวกนายทุน, พวกศักดินาไซ้ใหม่ ที่พวกคุณหมายมั่นปั้นมือกันนัก? นี่ก็ต้องจัดเข้าไว้ในพวกเทพบุตรได้เหมือนกัน เพราะว่ามันมีอะไรเหมือนๆ กัน. พวกที่เขาพอใจในเนื้อหนัง เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องกามารมณ์อะไรต่างๆ เขาทำตนเป็นอุปสรรค; ก็ต้องสงเคราะห์ไว้ในชุดเทพบุตรด้วยกันทั้งนั้น.

มารตัวนี้แหละจะแยกออกไปให้อยู่นอกกาย คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ที่เขาเป็นนักเลงขัดคอ เพราะเขามุ่งหมายอย่างเดียวกัน, จะขัดคอแม้แต่คนดี เมื่อเรตั้งใจทำความดี หรือทำความดีอยู่ มักมีคนเกลียด มีคนอิจจาริษา นี่มันเป็นของธรรมดาที่สุด.

ความดีนั้นมันมีเสนียดที่ความเด่น เพราะมันเป็นจุดข้อย่างของคนที่ทำความเด่นด้วยกัน; ฉะนั้น คนที่ตั้งใจจะทำดี ก็ยังมีเทพบุตร มาคอยทำลายล้างขัดขวาง; ถ้าไม่ใช่พวกทำดี

เป็นพวกที่แสวงหาเหมือนๆ กัน มันก็ยิ่งขัดขวางกันใหญ่. ถ้าเราจะแปลคำว่า เทวปุตตมารที่เป็นคนๆ ให้เป็นธรรมาธิษฐาน ก็ควรจะเลี่ยงถึงการแย่งชิงกัน ในการได้มาซึ่งกาม การแย่งชิงกัน เพื่อการได้มาซึ่งกามจากภายนอก นี่เป็นเทวปุตตมาร.

อภิสังขารมาร

มารที่ ๕. ที่เรียกว่า อภิสังขารมาร นี้ไปไกลเลย ตามตัวหนังสือเขาแปลว่า ประดุจอย่างยิง; อธิบายกันว่ากรรม : *กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่มีวิบาก*, ที่จะเป็นมารก็คือ วิบากฝ่ายชั่ว; เพราะฉะนั้น จึงหมายถึงกรรมชั่ว กรรมไม่พึงปรารถนา.

ในบางกรณีเราได้รับผลกระทบเก่า หรืออะไรที่ได้ทำไว้เข้ามาแทรกแซง ทำให้กิจการที่เรากำลังทำอยู่นั้นล้มละลายหมด; อย่างนี้เป็นตัวอย่างของสิ่งที่เรียกว่ากรรมวิบาก. *กรรมวิบาก แปลว่าวิบากแห่งกรรม คือผลแห่งกรรม* ไม่ต้องเอาชาติอื่นๆ หลอก ในชาตินี้เราทำอะไรเสียหาย เลวๆ เข้าไว้ แล้วยังไม่ทัน

จะให้ผล; ที่นี้พอมาตั้งต้นทำเรื่องอื่น จะทำให้ดี มันก็ประจวบ
เหมาะเรื่องทำชั่วไว้นั้นมันให้ผลขึ้นมา คือมันปรากฏออกมา มัน
ก็ทำลายกีดขวางอะไรหมด.

ที่เรากำลังทำที่อยู่ แม้ว่าเราจะเปลี่ยนจิตใจ จะเป็นผู้ทำ
ดีต่อไป ไม่ทำอะไรเลยๆ อีก ผลนั้นก็ยังคงตามมาขัดขวางไว้ ตาม
สมควรแก่กรณี. นี่เราเรียกว่ามาร คือกรรมวิบาก หรือผลของ
กรรม หรือเรียกว่าอกิสังขาร ก็คือผลกรรมที่มันจะปรุงแต่งต่อไป
ให้เป็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้; มาทันเข้าเมื่อไร มันก็ปรุงแต่ง.
ที่นี้มันปรุงแต่งไปในทางที่ขัดกันกับความต้องการของเรา ก็ต้อง
เรียกว่ามาร; กรรมตามทันก็มาเป็นมารด้วยเหมือนกัน.

นี่ดูให้ดีก็จะเห็นว่า *มารนี้ไม่ใช่คน หรือไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ความตาย ไม่ใช่พวกนักเลงขัดคอคน แต่เป็นกรรมของตนเอง.*

ห้าอย่างนี้เรียกว่ามาร ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรากลัวกันนัก
จนต้องอธิษฐานจิตว่า *ขอให้พ้นจากปัญหามาร* มารทั้ง ๕ นี้,
ขอให้มันแคล้วคลาดไป. เวลาจะทำบุญอะไรก็กรวดน้ำให้มาร
ขอย่าให้มาเป็นมารเลย โดยถือว่าเป็นบุคคลเหมือนกัน แต่เป็น

บุคคลอันตราย; จะต้องกรวดน้ำให้มาร ขอย่ามาทำอันตรายแก่เราเลย.

เราได้ยินแต่อย่างนี้ เราก็เห็นเป็นของครีคระ เห็นคำพูดหรือการกระทำของคุณย่าคุณยาย เป็นของครีคระ; แต่ที่จริงเขาฉลาดกว่า เพราะเขารู้ว่าอะไรมันเป็นอะไร ที่จะเป็นตัวข้าศึกขัดขวางต่าง ๆ ก็ต้องการจะปลดเปลื้องไป.

แม้กิเลสमार เขาก็พยายามจะทำให้มันหมดไป จางไป เมื่อทำบุญทำกุศลก็ตั้งใจให้กิเลสมันเบาบางไป.

เกี่ยวกับขันธमार ก็ต้องการให้มีขันธเป็นปกติ มีร่างกายและจิตใจเป็นปกติ.

มัจจุมาร ความตาย นี่ก็ให้มันมาตามที่มันควรจะมา; แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์เสียแล้ว เรื่องความตายนี้ก็ไร้ความหมายหมดความหมาย ไม่มีความเป็นมาร แม้กิเลสหรืออะไรก็เอะมันหมดปัญหาไปทั้งนั้น สำหรับพระอรหันต์. นี่ยากจะระบุว่ามีแต่ความตายมันก็ไม่เป็นปัญหา.

เทวปุตตमारทั้งหลาย ถ้าเขาถือว่าเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งอยู่ในสวรรค์ลงมาเป็นมาร เขาก็กรวดน้ำอุทิศให้. แต่พร้อมกันนั้น

ก็กรวดน้ำอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่อยู่ด้วยกันในโลกนี้ ซึ่งจะต้องถือว่าเป็นพวกนี้ กลุ่มนี้ กลุ่มเทพปุตตมาร.

ส่วนเรื่องอภิสังขมารหรือกรรมนั้น เห็นยากและลึกหน้อย; ก็แปลว่า ขอให้พ้นไปจากผลของกรรมทั้งหลาย กรรมชั่วทั้งหลาย.

เหลืออบคาตุดิเดียวหมดทั้ง ๕ อย่าง ก็จะมีพบได้ว่า บรรดาอุปสรรคทั้งหลายเขาเรียกว่ามาร ก็ไปทำความรู้สึกเอาเอง. ถ้ายังมีอุปสรรค ๕ ประการนี้ เราจะเป็นอย่างไร นับตั้งแต่การศึกษาเล่าเรียน การอาชีพ การเป็นอยู่ จนกระทั่งว่า จะบวชบำเพ็ญธรรม เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพานนี้ ถ้าปราศจากมารแล้วจะเป็นอย่างไร, หวังไว้ทีก่อนว่า ถ้าปราศจากมารแล้วจะเป็นอย่างไร.

มารมีมาเพื่อให้ต่อสู้จนชนะ

แต่ว่า อย่างไรขนาดหนัก ถึงกับว่า เราจะต้องปราศจากมาร เพราะว่าการมีมารนั้นเป็นของธรรมดา; แม้ว่าการไม่มีมารนี้มันน่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่ก็อย่าคิดว่าชีวิตทั้งหลายจะ

ปราศจากมาร. ถือกันง่ายๆ ว่า แม้แต่พระพุทธเจ้า ท่านก็
ยังต้องต่อสู้ผจญมารกัน ตั้งแต่ต้นจนปลาย จนวาระ
สุดท้ายของการที่จะปรินิพพานอยู่หยก ๆ แล้ว ก็ยังมีมาร.

เป็นอันว่า มาร นั้นแหละ คือสิ่งที่เราจะต้องยินดีเผชิญ
หน้ากับมัน แม้ไม่มีใครชอบ แต่ก็ฝืนความจริงไปไม่ได้; ฉะนั้น
สิ่งที่เรียกว่ามารหรืออุปสรรคทั้งหลายนี้ คือสิ่งที่เราต้อง
ยินดีพบมัน เผชิญกับมัน ต่อสู้กับมัน. นี่พูดอย่างนักเลงที่สุด
จะเอาความหมายทางโลก ๆ ก็ได้ ทางธรรมก็ได้; ฉะนั้น ต้องสู้
กันให้ชนะ. ถ้ามีवलบลูกอยู่มันก็มีมากขึ้น ต้องสู้กับมันให้
ชนะทุก ๆ ตัวมารไป.

ที่นี่ เมื่อดูตามข้อเท็จจริง คนทั้งหลายไม่เป็นอย่างที่
สู้กับมารนั้น เขาไม่อยากจะพบกับมาร เขาโง่มากถึงขนาดนั้น;
ฉะนั้นเขาจึงโกรธ เขาจึงอึดอัดหรืออะไร. เมื่อมีอุปสรรค เขาก็
ไม่มีความคิดหรือความเข้มแข็ง ความปรกติดะไรต่าง ๆ ที่จะ
เผชิญหน้ากับมาร; เป็นจรรยาวิสัยอย่างนี้ เป็นพระเป็นเณรก็
อย่างนี้ คือโง่ในข้อนี้.

ถ้าจะประยุกต์กันอย่างไรแล้ว คุณต้องกวักมือทำทนายให้

มารมันเข้ามา. ถ้าต้องการจะผ่านการศึกษานี้ไป ก็ต้องรบกับมารของการศึกษานี้ทุกตัว แล้วต่อไปก็เรื่องอาชีพ เรื่องอะไรต่างๆ เรื่อยไปเถอะ แล้วแต่ว่าเราจะจัดชีวิตของเราให้เดินทางไปอย่างไร ก็ต้องผ่านมารเหล่านี้เป็นพวกๆ เป็นด่านๆ ไปเลย กว่าจะหมด.

มารเป็นสิ่งที่ต้องมีแน่, เป็นสิ่งที่ต้องปะทะกันแน่, แล้วเป็นสิ่งที่มันมาทำให้เราฉลาดเข้มแข็ง; ไม่ใช่มาทำให้เราโง่งนั้ร่องให้อยู่ หรือว่าโกรธเคืองอยู่. ถ้าว่าจะใจดีสู้มาร ก็อาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้าหลายๆ ข้อ ทำให้มีจิตปรกติแล้วก็จะต่อสู้ชนะมารผ่านไปได้ ทำนองเดียวกับพระพุทธเจ้าด้วยเหมือนกัน.

เราควรรู้จักสิ่งที่เรียกว่ามาร ในฐานะที่เป็นอุปสรรคทุกชนิดเลย ไม่ว่าจะอะไร ถ้าเป็นอุปสรรคแล้วละก็ถือว่าเป็นมารได้; เพราะว่ายังมีมารที่นอกไปจากที่กล่าวมาแล้วอีก คืออุปสรรคตามธรรมชาติ ที่มันขัดขวาง หรือทำลายอยู่ตามธรรมชาติ เหมือนกับที่เราเห็นๆ อยู่ในโลกลนี้ : น้ำท่วมบ้าง แผ่นดินถล่มบ้าง หรือว่าดินฟ้าอากาศมันแปรปรวนตามธรรมชาติบ้าง เมื่อมันไม่ตรงกันกับความประสงค์ของผู้ใด ก็ถือว่าเป็นอุปสรรคหรือเป็น

มารของผู้นั้นแหละ แต่เราไม่เรียกว่าขันธมารหรืออะไรมารใน ๕ พวกนี้.

มารใน ๕ พวกนั้นมุ่งหมายแต่ที่เกี่ยวกับคนโดยตรง เป็นภายในใจของคน หรือว่าในชั้นที่เรียกว่าไม่ใช่ธรรมชาติ ไม่ใช่ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติธรรมดา; แต่แม้ว่ามันเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติธรรมดา เช่นฝนตกในเมื่อเราไม่ต้องการจะให้มันตก, แดดมันจัดเมื่อเราไม่ต้องการ, นี่ก็ดั่งฟันฝ่าไปให้ได้ ไม่ให้มีความหมายของคำว่ามารขึ้นมาได้.

ที่นี่ ก็จะต้องดูกันว่า สิ่งที่เรียกว่ามารนี้ ตามตัวหนังสือก็แปลว่า ทำให้ตาย นี่เราถึงถึงอุปสรรคทั้งหลาย แม้ไม่ถึงตายเราก็เรียกว่ามาร คือมันตายของความคิดที่ควรจะได้ ไม่ใช่ตายของชีวิตร่างกาย:-

เช่น กิเลสมาร นี่ก็ไม่ต้องเสียชีวิตหรอก แต่เรียกว่ามาร เพราะมันทำให้เกิดอุปสรรค เกิดความเป็นไปไม่ได้ของการบรรลุความคิด.

ขันธมาร นี่ก็ไม่ได้ทำให้ตายหรอก แต่มันทำให้ใช้ประโยชน์ไม่ได้.

มัจจุร จะหมายถึงความตายก็ได้ ตรงตามตัวหนังสือ แต่หมายถึงการตายแห่งโครงการ หรือกรรมที่กระทำนี้ ก็เรียกว่า มัจจุร ไม่จำเป็นจะต้องหมายถึงตายของร่างกายเสมอไป.

อย่างเทพบุตรคมาร ก็ปรากฏชัดอยู่แล้ว ว่ามันไม่ได้มา ทำให้ตายสิ้นชีวิต แต่มันทำให้ตายในความหมายอื่น.

กรรมหรืออภิสังขารมาร ก็ไม่ได้ทำให้ตายอย่างที่ว่าสิ้นชีวิต แต่ทำให้เสียหาย ความดีที่ควรจะได้หรือสิ่งที่ควรจะทำ ก็เลยเป็นมาร.

ดังที่ได้พูดมาแล้วข้างต้น ว่าตัวหนังสือนี้ลำบาก มันหลายชั้นหลายระดับ ในระดับหนึ่งมันก็ยังกำกวม; ถึงคำว่ามารนี้ ตัวหนังสือแปลว่า ผู้ทำให้ตาย ผู้ฆ่าให้ตาย; แต่เท่าที่เป็นอยู่จริง ไม่ได้ตายทางร่างกาย คือ ตายทางคุณความดี. ฉะนั้น อุปสรรคทั้งหลายคือทำความดีให้ตาย เลยถือเอาความหมายที่มันจะใช้ได้ง่ายๆ ทั่วไปว่า มารนั้นคืออุปสรรค, ความตายก็เป็นอุปสรรค แม้ยังอยู่ไม่ตาย มันก็ยังมีอุปสรรค; ต้องเอาชนะให้ได้. เมื่อมันมีอยู่อย่างนี้ คือ ๕ อย่าง อย่างนี้ ก็ต้องไปศึกษาแต่ละอย่าง ว่า จะเอาชนะให้ได้อย่างไร.

วิธีชนะมาร

จะเอาชนะกิเลส*มาร* มันก็คือ*การปฏิบัติธรรมะ* อย่างที่พูดกันแล้วพูดกันอีกอยู่เรื่อยๆ; ไปปฏิบัติธรรมะเหล่านั้นถูกต้องก็เอาชนะกิเลส*มาร*ได้.

ขันธมาร ก็รู้จักจัดรู้จักทำ เกี่ยวกับการประพฤติธรรมอยู่มากเหมือนกันแหละ ที่เราจะมี*ขันธ*อยู่ในสภาพที่เหมาะสมสำหรับจะปฏิบัติหน้าที่. เดียวนี้เราจะแก้ไขเพียงปัญหาที่ว่า*ขันธ*มันไม่อยู่ในสภาพที่จะช่วยให้ก้าวหน้าในทางความดี จนถึงที่หมายปลายทาง.

ส่วน *มัจจุ**มาร* ความตายนั้น จะต้องศึกษาจนถึงกับรู้ว่า *ไม่มีใครตาย* มีแต่*ขันธ* แต่ธาตุ อายตนะ เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา ตามกฎธรรมดาของสังขารทั้งหลาย ไม่มีใครตาย, แล้วก็ไม่ว่กลัวความตาย แล้วทำอะไรเรื่อยไป เมื่อมันยังไม่แตกดับก็ทำอะไรเรื่อยไปได้. การตายของโครงการ หรือของความปรารถนานั้น ถ้ามันผิดก็ให้ตายไปได้ ถ้าถูกก็ให้รักษาไว้ ได้ดำเนินต่อไป.

ที่นี่สำหรับ *เทวปุตตมาร* ซึ่งเขาอธิบายว่าเทวดาลงมาจากเทวโลก มาขัดคอ; ส่วนผมนี่อยากจะชี้ให้เห็นว่า แม้ในโลกนี้ไม่ต้องมาจากเทวโลกที่ไหน เต็มไปด้วยนักเลงที่จะขัดคอ นี่ก็เรียกว่าเทวปุตตมาร. นี่คือปัญหาธรรมดาสามัญ ที่คนทั้งหลายเขาก็รู้จักแก้ไขกันอยู่แล้ว : *ทำคนให้ปลอดจากอุปสรรค* ซึ่งเกิดจากมนุษย์ที่อยู่ในสังคมเดียวกัน คือเกี่ยวข้องกัน. เรียกว่าสังคมที่เป็นมารนั้น เราจะจัดการอย่างไรก็ไปศึกษาดู ตามวิทยาการทางสังคมก็ได้ โดยรายละเอียดก็พูดไม่ไหวในที่นี้ แก่สังคมที่เป็นมารได้ ก็เอาชนะเทวปุตตมารโดยบุคคลาธิษฐานได้.

ที่นี่ ถ้าจะแปลความหมายคำว่า เทวปุตตมาร คือการแย่งกัน เพื่อจะให้ประสบความสำเร็จในทางกามารมณ์ แล้วอิฉาริษาทำลายกัน นี่ก็*แก้ได้ด้วยการศึกษาธรรมะ*. ให้ทุกคนตั้งอยู่ในธรรมะ เป็นผู้ดี เป็นสุภาพบุรุษ ก็ไม่ต้องมีอย่างนี้; แต่มันก็เป็นการยาก ในโลกนี้ที่จะเป็นอย่างนั้นได้ เราก็มีแผนการมีอะไรที่เราจะหลบหลีกสิ่งเหล่านี้ หรือชนะสิ่งเหล่านี้ เมื่อควรจะชนะได้.

อภิสังขารมาร คือกรรมนี้ ในขั้นแรกก็ *ทำแต่กรรมดี*

ไว้ตะพืดแหละ มันก็ชนะกรรมชั่ว หรือปิดอำนาจของกรรมชั่วหมดไป, แล้วก็ศึกษาต่อไป จนถึงว่า มีจิตใจอยู่เหนือกรรมดี และกรรมชั่วทั้ง ๒ อย่าง; อย่างนี้ก็เรียกว่าสิ้นกรรม หมดกรรม หรือชนะกรรม.

เป็นอันว่า มารทั้ง ๕ นั้น เป็นสิ่งที่กำจัดได้ ทำลายได้ มาให้ตายได้, อุปสรรคทั้งหลายเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ หรือกำจัดให้หมดไปได้; ฉะนั้นขอให้ทุกคนรู้จักอุปสรรคหรือมาร ของการเดินทางของชีวิตไว้ในลักษณะอย่างนี้ จะได้ไม่กลัว จะได้ไม่ท้อแท้ ไม่อ่อนแอ จะได้ยิ้มรับ แล้วตรงเข้าแก้ไขต่อสู้ให้ชนะ.

อย่าได้ไปหัวเราะคุณย่า คุณยาย คุณตาอะไร ที่เขาพูดถึงมารทั้ง ๕ เขาต้องการจะกรวดน้ำให้มาร หรือจะแผ่ส่วนกุศลให้มาร; นั่นแหละเราจะโง่เอง เพราะว่าเขารู้จักสิ่งที่เรียกว่ามาร แล้วสอนสืบๆ กันมา. แม้จะอยู่ในรูปทำตามๆ กันมา มันก็ยังเป็นการทำตามๆ กันมาที่ถูกต้อง; เพราะว่าถ้าตั้งใจผิดไปจากนั้นแล้ว มันมีแต่ผลร้าย; ด้วยความเชื่อก็ได้ ตั้งจิตใจไว้อย่างนั้น แล้วก็ไม่วันทิวต่อสิ่งที่เรียกว่ามารได้เหมือนกัน.

ที่เราจะไม่พบกับมารนั้นไม่มีหวังหรอก; เพราะมันมีอยู่

แล้วในที่ทุกหนทุกแห่ง กระทั่งในเนื้อในตัวของเรา ในชั้นของเรา ในจิตใจของเรา ในอะไร ในสันดานของเรา มันก็มีกิเลส คือความเคยชินแห่งกิเลส ที่สะสมไว้. แล้วใครจะเป็นผู้พ้นจากมาร? มันก็เช่นเดียวกับปัญหาที่ว่า ใครจะเป็นผู้เดินทางนั้น.

ที่นี่ จิตที่ประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา ที่มันต้องการจะก้าวไปตามทางที่ถูกตองนั้น จะไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่อยู่เหนือปัญหา เหนืออุปสรรค เหนืออะไรทั้งปวง กระทั่งว่าแม้แต่ความตาย ก็ไม่มีความหมายเป็นอุปสรรคหรือเป็นมาร, ทั้งกิเลสก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นย่ำยีจิตใจ มันถูกเก็บไว้ที่ไหนก็ตามใจมันเถอะ แต่อย่ามาเกิดขึ้นในจิตใจ แล้วทำคนเราให้เป็นทุกข์เดือดร้อน.

ขอสรุปสั้นๆ อีกที่ว่า *มาร หรือ อุปสรรคนี้* คือสิ่งที่มีไว้ สำหรับทำให้เราฉลาด ทำให้เราสามารถ แล้วฆ่ามันให้ตาย เท่านั้นเอง. ถ้าไม่อย่างนั้นความเป็นมนุษย์ของเราจะไม่มีความเป็นมนุษย์ คือมีจิตใจสูง มีสมรรถภาพ มีคุณธรรมอะไรต่างๆ ที่มีความเป็นมนุษย์ ก็เพราะว่าผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้; เพราะฉะนั้นจึงถือว่า *มาร* เป็นสิ่งที่มีไว้ สำหรับทำให้คนเราเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยม โดยผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้. ควรจะสนใจ

อย่างเดียวกันกับที่เราสนใจสิ่งที่เรารัก หรือพอใจ หรือสนใจ; ถ้าเรามัวเกลียดमारอยู่ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย; ถ้าว่าเกลียดमारจริงๆ มันก็ต้องพยายามทำให้มันหมดไป เกลียดกลัวเฉยๆ นี้ไม่มีประโยชน์.

เมื่อตะก็พูดค้างไว้หน่อยหนึ่งว่า เกี่ยวกับพญามารที่มาผจญพระพุทธเจ้านั่นแหละ ควรจะเข้าใจถูกต้อง; ถ้าใครจะยังเข้าใจไปตามตัวหนังสือ ว่ามาจากสวรรค์ มาผจญพระพุทธเจ้าตรงตามรูปภาพที่เขียนตามฝาผนังโบสถ์ ก็ได้ ก็ไม่เสียหายอะไร. เขาจะได้พยายามที่จะปรับปรุงตัวเองให้ชนะมาร ตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า; ก็ยังดีกว่าที่ว่าจะไม่รู้จัก ไม่สนใจ หรือไม่มีเป้าหมายอะไรเสียเลย.

ถ้ากล่าวตามธรรมาธิษฐาน ก็คือ *ความคิดที่เกิดขึ้นในวาระสุดท้าย* ที่ทำให้เกิดความหวนระลึกไปถึงความสุขในสวรรค์ ในที่สุดก็เอาชนะได้ เห็นว่าไร้สาระ. เรื่องเกี่ยวกับปุคค-ลาธิษฐานอย่างอื่น เขายังมีกล่าวไว้อีก เช่นกล่าวว่า พระสิทธิัตถะนี้ถ้าอยู่ครองฆราวาสก็จะเป็นจักรพรรดิ มีอะไรก็ได้ตามใจหมดทุกอย่าง แม้ในทางกามารมณ์, หรือจะพูดอย่างสรุปความก็ว่า

ต้องการการกามารมณ์อย่างไรก็ได้. ถ้าความคิดอย่างนี้มันเกิดขึ้นมาสักแฉับหนึ่ง ทำให้เกิดความลังเล ในการที่จะเป็นพระพุทธรเจ้าให้สมบุรณ์ นี่ก็เรียกว่ามาร; แต่ว่าตอนสุดท้ายทำลายให้มันหายไปได้ คือเอาชนะมันได้ พร้อมทั้งเสนามาร คือกิเลสน้อย ๆ ทั้งหลาย ที่เป็นบริวารของกิเลสตัวใหญ่นั้น.

ถ้าเราเข้าใจเรื่องนี้ เราคงจะเข้าใจถึงกับว่า ไม่ผจญแต่พระพุทธรเจ้า ที่แท้มันก็ผจญเราทุกคนอยู่; เมื่อเราจะต้องการให้ประสบความสำเร็จในทางสูง ในทางของธรรมะ แล้วความรู้สึกทางต่ำ ทางทรมาน ทางกามนี้ เข้ามาแทรกแซงอยู่เสมอ แล้วบางทีมันก็ชนะด้วย ทำให้เราแฉ่งกลับไปกลับมา, แฉ่งกลับไปกลับมา อยู่ไม่รู้กี่ครั้งกี่หน หรือที่มันชนะมาบุคคลนั้นตายไปเลย ก็มีอยู่มาก คือมันล้มเหลวในการทำงานที่เป็นอุดมคติ.

ตัวอย่างเช่นไปชิงสุกก่อนห่ามเรื่องเพศ เรื่องผัวเรื่องเมียอะไรนี้ มันก็ต้องเสียหายลงไปมากมาย แม้ไม่ใช่อย่างนั้น มันก็ยังรบกววน กระทั่งเป็นพระเป็นเณรแล้วมันก็ยังรบกววน; อย่างเดียวกับที่รบกววนพระพุทธรเจ้าในความหมายอย่างเดียวกัน คือความคิดว่า เรายังมีหวังที่จะเอาการกามารมณ์อย่างสูงสุด อย่างไร

ก็ได้ แล้วก็สีกไปหากามารมณ ก็เรียกว่าพญามารเป็นฝ่ายชนะ โดยแน่นอน.

ฉะนั้นอย่าไปคิดว่ามันผจญแต่พระพุทธเจ้า มันผจญแก่ทุกคน ยิ่งต้องการจะประสบความสำเร็จสูงเท่าไร พญามารตัวนี้ก็จะมาในรูปที่สูงพอกัน ที่จะคอยทำลายเสีย.

ขอให้นึกถึงเรื่องราวเหล่านี้ไว้ เพื่อต่อสู้ชนะมารที่มีอยู่เป็นประจำ มาเมื่อไรก็ได้; ทั้งหญิงทั้งชาย ให้รู้เรื่องมารหรืออุปสรรคของชีวิตที่เป็นการเดินทางไว้ ในลักษณะอย่างนี้ แล้วสิ่งต่างๆ ก็คงจะเป็นไปในทางดี ประสบความสำเร็จตามที่ควรจะหวัง.

เอาเวลาสำหรับพูดก็หมดแล้ว เหลือเวลาสำหรับถาม ใครมีปัญหอะไรก็ถาม.

ตอบปัญหา

(ถาม) ท่านอาจารย์ ผมขอถามว่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดมารทั้ง ๕, หรือว่าอะไรทำให้มารทั้ง ๕ เกิดขึ้น?

(ตอบ) ถ้าถามอย่างนี้ก็เป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง ผมอยากจะตอบให้ตรงกับข้อเท็จจริงว่า สิ่งที่จะเรียกว่ามารนั้น มันมีอยู่พร้อมแล้วตามธรรมชาติ, จะเรียกว่ามันเกิดอยู่โดยธรรมชาติ ตามธรรมชาติ, พร้อมอยู่ตามธรรมชาติก็ได้. แต่มันยังไม่ได้เกิดจริง ยังไม่ได้เกิดจริงๆ กว่าจะมีคนที่ไม่รู้ หรือจะพูดง่ายๆ ว่า คนโง่คนโคนคนหนึ่ง ไปปะทะกันเข้ากับสิ่งนั้น ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มันก็มีการเกิดขึ้นแห่งมารขึ้นมาทันที ในกรณีนั้นๆ; เพราะคำว่ามารนี้จะมีต่อเมื่อมันทำหน้าที่เป็นมาร.

กิเลสอยู่เฉยๆ ไม่เป็นมาร จนกว่าจะทำหน้าที่ขัดคอ ขัดขวางทำลายแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จิตใจของเขาเสียไป นี่จึงจะเรียกว่ามารได้เกิดขึ้นแล้ว; ครั้นมารได้เกิดขึ้นแล้ว ก็คือ มีคนที่ *เปลอด้วยสติ ประกอบอยู่ด้วยอวิชา ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่ามีมาร หรือผจญมารขึ้นมา.* ถ้าถูกสอนให้ฉลาดมาแต่ในท้องแล้ว ก็จะไม่มีการ จะผ่านพ้นไปจากมารทุกชนิด.

เดี๋ยวนี้ความที่ไม่ได้รับการสั่งสอน หรือฉลาดมาแต่ในท้อง มันก็มาพบกันเข้า กับสิ่งที่พร้อมที่จะลุกขึ้นเป็นมาร. เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จะเรียกว่ามารนี้มันเกิดมาจากอะไร? จะเรียกว่าเกิดอยู่ตามธรรมชาติ โดยธรรมชาติ มันก็ถูกน้อย. มันเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้เท่าของคน ความยังไม่รู้ของคน; มันก็ต้องเกิดมาจากอวิชชาอยู่นั่นเอง ออกมาเป็นรูปตัณหา อุปาทาน เป็นอะไรก็ได้ แล้วก็เป็นมารเต็มตัว. *ไม่มีสิ่งเลวร้ายอันไหน ที่จะไม่เกิดจากอวิชชา; เดี่ยวนี้เรายังมีอวิชชา แล้วก็ต้องพบกับสิ่งที่เรียกว่ามาร* ที่อวิชชามันปรุงขึ้นมา หรืออวิชชามันพาไปหามาร ในฐานะที่เป็นกิเลส มันก็เกิดตามแบบของกิเลสอย่างที่เราเรียนรู้กันอยู่แล้ว.

พูดให้ตรงตามหลักของพุทธศาสนาก็คว่า ทุกอย่างเกิดมาจากผัสสะ ที่ประกอบไปด้วยอวิชชา; นี่เป็นคำตอบที่ถูกอย่างกำปั้นทุบดิน ไม่มีทางที่จะผิดในกรณีไหนๆ : มารเกิดขึ้นมาจากผัสสะ ที่ประกอบอยู่ด้วยอวิชชา. ในขณะที่ได้มีการสัมผัสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางจิต อะไรก็ตามนี้ สัมผัสนั้นประกอบอยู่ด้วยอวิชชาคือโง่ มารก็ต้องเกิดขึ้นสะพรั่ง

ไปหมด; แล้วตัวไหนมันเด่นกว่าเพื่อน มันก็ออกมารังควานก่อน.

แม้ที่สุดแต่ว่าขันธจะเป็นมาร ก็เพราะมันมีอวิชา ใน การที่จะป้องกันรักษาขันธ หรือมันจะถอยหลังไป เพราะกรรม ะไรแต่ปางก่อน มันก็มาจากอวิชาทั้งนั้น. เทวบุตรมาร ถ้า เป็นคน ๆ ด้วยกันมาเล่นแกล้งกัน มันก็เพราะอวิชาของเรานั้น แผละ สร้างศัตรูขึ้นมา เป็นความเขลาของเราเองศัตรูจึงเกิดขึ้น ก็เรียกว่า มันมาจากผัสสะที่กระทบด้วยอวิชาทั้งนั้น. มารคือ กรรมหรือกรรมที่เป็นมาร ก็มาจากผัสสะ ที่กระทบด้วยอวิชา.

นี่เป็นหลักสำคัญอันหนึ่งในพระพุทธศาสนา ว่าให้ตั้งต้น ปัญหาต่าง ๆ ลงไปที่ผัสสะที่ประกอบด้วยอวิชา; เราจะพูดให้ เลยนั่นไป ก็ไม่มีประโยชน์อะไร. ถ้าเป็นเรื่องที่จะประยุกต์ได้ apply ได้ ก็ให้ดูตรงจุดที่ว่า มีผัสสะ แล้วก็ ประกอบอยู่ด้วย อวิชา เป็นจุดตั้งต้นของปัญหาทุกอย่าง หรือมารทุกอย่างเลย; รายละเอียดพูดกันก็ชั่วโมงก็ได้. โดยหัวข้อก็ตอบอย่างนี้ ว่า ความโง่ของคน มันสร้างยักษ์สร้างมาร สร้างอะไรต่าง ๆ ขึ้น มา เพราะมันมีผัสสะด้วยอวิชาในสิ่งต่าง ๆ.

ขอให้ตั้งคำถามว่า อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไรก็แล้วกัน,

อุปสรรคนี้มันเกิดขึ้นเมื่อไร?

ตอบโดยสามัญสำนึก คุณจะตอบว่าอุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ต้องเป็นเรื่องเฉพาะคน เฉพาะถิ่น เฉพาะเวลา; เพราะอย่างนั้นมันไม่เป็นอุปสรรคแก่บางคนก็มี แต่เป็นอุปสรรคแก่คนบางคนก็มี. อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อเรามีความต้องการ แล้วก็ไม่มีความรู้เพียงพอ ที่จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จได้ คือขาดความรู้ ก็เป็นพวกอวิชา; ก็แปลว่าการก่อขึ้นมาด้วยอำนาจของอวิชานี้ย่อมพบอุปสรรคเสมอ, ถ้าก่อขึ้นมาด้วยปัญญาด้วยวิชา มันก็ไม่ประสบอุปสรรค ไม่รู้มันหายไปไหนหมด.

นี่ปัญหามีอยู่ว่า เราไม่ได้เกิดมาเต็มอยู่ด้วยปัญญามาตั้งแต่แรก มันยังขาดอยู่ เพราะฉะนั้นจึงมีอวิชาเสียเรื่อยไป. อุปสรรคทั้งหลายเกิดมาจากความไม่เพียงพอ ของสิ่งที่เรียกว่า วิชาหรือปัญญา ก็คืออวิชา; อวิชาก็สร้างอุปสรรคขึ้นมา สร้างมารขึ้นมา ที่นั่น เมื่อนั้น.

ถ้าเรารู้ถึงขนาดว่า ไม่มีอะไรที่ควรจะต้องการ ไม่มีอะไรที่ต้องได้ จำเป็นจะต้องได้ อย่างนี้ จะไม่มีอุปสรรคเลย. แล้วความจริงมันก็เป็นอย่างนั้น ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ควรจะต้องการ

หรือควรจะต้องได้ ก็ไม่มีอุปสรรค; แต่เดี๋ยวนี้เราไม่อาจจะรู้สึก
อย่างนั้นได้.

ความจริงมันยังมีติดลบอยู่ตรงที่ว่า สิ่งที่ควรจะต้องการ
ควรจะต้องได้นั้น เรามีได้ กินได้ ใช้ได้ โดยไม่ต้องมีความรู้สึกว่
กุดต้องการ หรือกุดต้องได้; ถ้าอย่างนี้มันมีค่าเท่ากับว่า เราไม่
ต้องการ เราไม่ได้อยากได้. อย่างนี้เลยกลายเป็นว่า ร่างกาย วาจา
ใจ นี้มันเคลื่อนไหวไปอย่างถูกต้อง ด้วยอำนาจของสติปัญญา
มันเลยไม่มีอุปสรรค ไม่ประสบอุปสรรค หรืออุปสรรคไม่อาจเกิด
ขึ้นได้ กลายเป็นธรรมดาไปหมด; จะมีอุปสรรคก็เป็นธรรมดา
จะไม่มีอุปสรรคก็เป็นธรรมดา.

มันเป็นความสมดุลงที่ชอบกล ระหว่างความที่ยึดถือกัน
ว่าความได้หรือความเสีย ความแพ้หรือความชนะ บุญหรือบาป
สุขหรือทุกข์ เหล่านี้ไม่มีความหมายแก่จิตชนิดนี้ มันอยู่ตรงกลาง
เป็นสมดุลง ไม่มีอุปสรรค; อุปสรรคนั้นคือไม่ได้ตามที่ต้องการ
จะได้ พอไม่ต้องการจะได้อะไร มันก็ไม่มีอุปสรรค.

เพื่อไม่มีอุปสรรค จงทำจิตให้อยู่ในสภาพที่ตรงตามที่
เป็นจริงว่า *สังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นสิ่งที่ไม่น่าเอาไม่น่า*

เป็น, ไม่จำเป็นจะต้องเอา ไม่จำเป็นจะต้องเป็น ถ้าต้องเกี่ยวข้องกับมันโดยกิน โดยใช้ อย่างที่เขาเรียกว่า “มี เป็น” นี้ก็ด้วยจิตใจที่รู้ว่า น้ำมันก็ไม่นำเอาไม่นำเป็น; ทำไปตามความรู้สึกที่อยู่เหนือสิ่งเหล่านี้.

จะยกตัวอย่างก็ลำบาก เพราะมันไม่มีตัวอย่างที่เราจะเห็นกันได้; ถ้ายกตัวอย่างพระอรหันต์ก็เหมือนกับว่าเอาเปรียบ แต่ก็จำเป็นอยู่ดี ที่จะต้องยกตัวอย่างด้วยพระอรหันต์; มีจิตใจอย่างพระอรหันต์แล้วไม่มีอุปสรรค แล้วก็ไม่มีมาร. ถึงแม้ว่ามารจะมาผจญพระพุทธเจ้า มาผจญพระอรหันต์ ก็มีค่าเท่ากับไม่มี เพราะว่าท่านไม่ได้ต้องการอะไร, ไม่ได้ต้องการอยู่ ไม่ได้ต้องการตาย, ไม่ได้ต้องการได้ หรือไม่ต้องการเสีย, ไม่ได้ต้องการแพ้ ไม่ได้ต้องการชนะ; ฉะนั้น เรื่องมารก็มีสำหรับผู้ที่มีความต้องการด้วยอำนาจของอวิชชา.

อย่าเข้าใจว่าการที่พระอรหันต์ หรือพระพุทธเจ้าต้องปรินิพพาน คือตายลงไป นี่เป็นเรื่องของมาร; คนโดยมากเข้าใจกันอย่างนั้น จนพูดกันว่าแม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่พ้นจากอำนาจแห่งมาร คือความตายอย่างนี้. ผมถือว่าพูดผิด คือมันขัดกันไป

หมดกับหลักทั้งหลายในพระพุทธวจนะ; เพราะว่าการตายไม่มี
ความหมายสำหรับท่าน. เพราะฉะนั้น *ความตายจะเป็นมารได้*
ก็เฉพาะผู้ที่ความตายมีความหมายเท่านั้น : เห็นเป็นความ
เสีย เห็นเป็นการตาย ซึ่งมันตรงกันข้ามกับความอยู่หรือความ
ได้.

มารนั้นเกิดมาจากความคิดด้วยอวิชา ที่อยากจะได้
อยากจะทำ อยากจะเป็นต่าง ๆ; มารมาผจญพระพุทธเจ้าตอน
ท้าย ๆ นี้ มันคล้ายกับเรื่องล้อกันเล่น มาที่ไรพระพุทธเจ้าท่านก็
รู้ทุกทีว่า มารคือความคิดที่มันเหลือซากอยู่ มาล้อเล่น มาทูลว่า
ให้ปริณิพพานเสียเถิด แก่มากแล้ว. แต่เขาก็แต่งให้มีข้อความว่า
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ฉันรู้, ฉันรู้เวลาของฉันเอง” นี่ก็เป็น
เรื่องไม่มีมาร.

ขอให้ดูให้ดี ๆ; เพราะว่าเรานั้นแหละจะสร้างมารขึ้นมา.
อวิชานี้มันสร้างได้ทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่อวิชาจะสร้างไม่ได้ มัน
สร้างได้ทุกอย่าง ในบรรดาสิ่งที่ต้องสร้าง; มันทำไม่ได้อย่างเดียว
คือสิ่งที่ไม่ต้องสร้าง สิ่งที่ไม่อยู่ในกฎของเหตุผลหรือว่าปัจจัยนี้
อวิชาทำไม่ได้ นอกนั้นแล้วมันมีแต่เรื่องที่ไม่ไปตามเหตุตามปัจจัย

มีเหตุมีปัจจัย มีการปรุงแต่ง อวิชชาสร้างได้ทั้งนั้น สร้างพระเจ้าก็ได้, แต่อย่าพูดไปเดี๋ยวเขาจะโกรธเอา; เพราะคำว่าพระเจ้ามีหลายความหมาย ที่แท้มันอยู่นอกวงของอวิชชาก็มี. พระเจ้าเท่าที่เขาถือๆ กันอยู่นี้เป็นพระเจ้าสมมติ พระเจ้าบุคคลอะไรนี้ อย่างนี้อวิชชาสร้างได้; แต่อย่าพูดไปเดี๋ยวเขาจะโกรธเอา, แล้วเก็บไว้ก่อนก็มีประโยชน์ เพราะว่าคนที่เขาไม่อาจจะรู้ถึงขั้นนี้ ก็ยังมีอยู่มาก เขาจะได้ยึดถือไปพลาง จะได้กลัวบาป จะได้รักบุญ จะได้ตั้งหน้าตั้งตาทำแต่ความดี.

เดี๋ยวนี้ เรามาพูดกันทีเดียวหมด ว่าไม่ว่าอะไรวิชชามันสร้างทั้งนั้น ดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ อะไรก็ตาม ไปให้ความหมายแก่มัน ในฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ว่าดีว่าชั่ว ว่าบุญว่าบาป ว่าสุขว่าทุกข์ แม้กระทั่งว่าเกิดว่าตายอย่างนี้ มันก็ด้วยความรู้ไม่จริง ของคนนั่นเอง สร้างความหมายนานาชนิดขึ้นมา แล้วสิ่งเหล่านั้นก็พลอยไม่จริงไปตามอวิชชา เป็นของมายาหรือ ไม่จริงไปตามอวิชชาเหมือนกันหมด; แต่เมื่อเราไม่รู้ ก็ต้องเห็นเป็นของจริงเสมอ ต้องหมายมันอย่างเต็มที่เสมอ; เช่นสุขเวทนา เอรีดอระยอยู่ที่เนื้อที่หนัง ที่ตาที่หู นี่เห็นเป็นของจริงเสมอ

เพราะไม่รู้ว่ามันเป็นอวิชาหรือเป็นมายา. ฉะนั้น เต็มวันคน
เขาบูชาความเอรีดอร้อยทางเนื้อทางหนังนี้ ว่าเป็นสิ่งประเสริฐสุด
ยอมตายถ้าไม่ได้สิ่งนี้ หรือว่าอะไรนี้ เขามีกันหลายๆ ชนิด ที่ว่า
ทำผิดๆ เกี่ยวกับของมายาเหล่านี้; นั่นก็เรียกว่าถูกมารผจญ
ແຫລกละเอียด แล้วก็ยังไม่รู้สึกตัว ระวังให้คืออย่าให้เป็นอย่างนี้.

ถ้าเป็นพุทธบริษัท ก็ต้องเดินตามพระพุทธเจ้า ถ้า
เดินตามพระพุทธเจ้า ก็มีความหมายอยู่ที่ว่า ชนะมาร, พระ
พุทธเจ้าชนะมาร. ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายก็พากันชนะมาร
ชนะมารไปตามลำดับ ตั้งแต่ตัวเล็กตัวน้อยเรื่อยๆ ขึ้นไป จน
ชนะมารถึงที่สุด แบบเดียวกับพระพุทธเจ้า เรียกว่าอยู่เหนือไป
หมด เหนือเกิดเหนือตาย เหนือทุกอย่างที่มันมีอยู่ หมดปัญหา
หมดอุปสรรค.

เดี๋ยวนี้เรามีอุปสรรคขนาดหนัก คือวนเวียนอยู่ใน
อวิชชานี้ วนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารของอวิชชานี้ มีอุปสรรค
อย่างหนักที่สุด เป็นมารอย่างไม่รู้สีกว่ามาร.

เอาละเวลาหมดแล้ว ก็ปิดโรงเรียน.

หนังสือชุดหมิ่นล้อธรรมเนียม



นิวรรณ์

สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์วันนี้ เป็นการบรรยาย
ครั้งแรกของภาควิสาขบูชา คือการบรรยายชุดของภาค
มาฆบูชา ได้สิ้นสุดลงไปแล้ว เราก็เริ่มขึ้นภาคใหม่ คือ
ภาควิสาขบูชา, วันนี้เป็นการบรรยายวันแรก.

ท่านก็จะต้องทำความเข้าใจกันต่อไปว่า เราก็เปลี่ยน
ชุดการบรรยาย หรือว่าขึ้นการบรรยายชุดใหม่ ในชุดที่

บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาควิสาขบูชา ชุด พุทธธรรมประยุกต์
ครั้งที่ ๑ ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม อยุธยา
วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

แล้วมาเรียกว่า ชุดสมถวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู
ก็บรรยายกันเสร็จสิ้นไปแล้ว ชุดนี้จะเรียกชื่อว่า ชุดธรรม-
ประยุกต์ ซึ่งจะได้บรรยายกันต่อไป, สำหรับท่านที่ฟัง
ครั้งแรกเพียงครั้งเดียว นี้ก็คงยากที่จะได้ทราบว่า จะ
ประยุกต์อย่างไร.

เหตุผลที่ต้องรู้จัก ประยุกต์.

ในครั้งแรกนี้เราจะพูดกันถึงข้อที่ว่า ทำไมจึงต้อง
ประยุกต์ กันเสียมากกว่า, หรือเป็นหัวข้อรวมของเรื่อง
ทั้งเรื่องก็ได้ แต่ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายสนใจฟัง ก็จะมี
ประโยชน์เป็นอย่างมาก, คือจะเอาไปใช้ปรับปรุงกับสิ่งที่
มันยังติดขัดหรือยังไม่ได้กระทำเอาเสียเลย ก็ยังมี.

ในการบรรยายครั้งนี้ อาตมามีหัวข้อเฉพาะว่า
สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใด ในชีวิตประจำวัน; ฟังดูเรื่อง
ก็แทบจะไม่ใช่เรื่อง แต่ว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ขอให้
ตั้งใจฟัง. นับตั้งแต่คำ ธรรมประยุกต์ ซึ่งเป็นคำที่ค่อนข้าง
แปลกหูสำหรับพวกเราบ้านนอก, แต่มันก็เป็นคำที่ดี มี
เหตุผลที่ควรจะรู้จัก แม้แต่นำมาใช้พูดจากัน. คำว่า

ประยুক্ত เป็นรูปศัพท์ภาษาอินเดีย คือ ภาษาสันสกฤต มีความหมายว่า *สิ่งที่ทำได้และต้องทำ, ถ้าไม่ทำ จะเสียหาย หรือจะไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรจะได้รับ.* ฉะนั้น ธรรม-ประยুক্ত ก็หมายถึง ธรรมะที่ท่านต้องประพฤติปฏิบัติ และกระทำ ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ประพฤติได้ กระทำได้, เป็นการบอกให้ทราบถึงลักษณะของธรรมะไปในตัว ว่าสิ่งที่เรียกว่า ธรรมะนั้น เป็นสิ่งที่ประพฤติได้ กระทำได้ ไม่เหลือวิสัย; ถ้ามิฉะนั้นพระพุทธเจ้าก็จะไม่นำมาตรัสสอนให้เสียเวลา.

เราจะต้องทราบว่า *สิ่งที่มีชีวิตมีหน้าที่ที่ต้องทำ* เพื่อความรอดทั้งทางกายและทางจิต, การกระทำให้รอดทั้งทางกายและทางจิต นั้นแหละ คือการประยুক্তโดยตรง : ทางกายรอดตาย, ทางจิตรอดจากความทุกข์ทั้งปวง ที่เป็นเรื่องทางจิต. ถ้าปฏิบัติธรรมะถูกต้อง ผลนั้นก็เกิดขึ้น คือไม่มีปัญหา ไม่มี ความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต; แล้วก็อย่าลืมนะว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่กระทำได้, และยิ่งไปกว่านั้นอีก ก็คือต้องทำ. ถ้ามิฉะนั้นจะอะไร? มันต้องใช้คำหยาบคาย เสียแล้วว่า มันเสียชาติเกิด ลองดูสิมันมีอะไรถึงขนาดนั้น,

ลองไม่ทำสิ่งที่ทำได้และควรจะทำ เกิดมาทั้งที่มันก็จะไม่ได้
อะไร. นี่คือคำว่า ธรรมประยุกต์.

ที่นี้เฉพาะคำว่า ประยุกต์ จะมีใจความเฉพาะ
แคบหรือสั้นเข้ามาอีก ก็คือ ทำให้สำเร็จประโยชน์, ทำ
จนให้สำเร็จประโยชน์. ที่นี้ยังอยู่ที่นี้ ใครกินข้าวเปลือก
ได้บ้าง? ใครกินข้าวเปลือกได้บ้าง? มันต้องทำจนข้าว-
เปลือกนั้นกินได้ คือทำให้เป็นข้าวสาร, ทำให้เป็นข้าวสุก
แล้วก็กินได้. คำว่า ประยุกต์ ใจความสำคัญมันอยู่ตรง
ที่ว่า ทำจนให้สำเร็จประโยชน์ได้.

นี้ธรรมะนั้น เรายังไม่ได้ทำกัน, พูดตรง ๆ ว่า
ท่านทั้งหลายยังไม่ได้ทำกัน ยังเหลืออยู่เป็นข้าวเปลือก
ทั้งนั้นแหละ แล้วจะกินเข้าไปอย่างไรได้ ถ้าธรรมะยังอยู่
ในสภาพที่เป็นข้าวเปลือก, มันไม่เป็นข้าวสาร ไม่เป็น
ข้าวสุกขึ้นมาได้ เพราะท่านทั้งหลายไม่ประยุกต์มันนั่นเอง;
ฉะนั้นคำว่า ประยุกต์ ๆ นี้มีความหมายมาก. ที่จริงการ
ทำนั้นมันก็ทำส่งเดชไปก็ได้, และที่ปฏิบัติหลับหูหลับตา
ปฏิบัติธรรมะกันอย่างมงาย นี้ก็มีอยู่มาก, อย่างนี้ก็
ประยุกต์ดอก ทำจนตายก็ไม่ใช่ประยุกต์ เพราะมันไม่

สำเร็จประโยชน์อะไร, ต้องปฏิบัติชนิดที่สำเร็จประโยชน์
จึงจะเรียกได้ว่าเป็นประยุกต์.

ที่^{๕๕}ก็มาถึงคำว่า ธรรม ล้วน ๆ, ธรรมคำเดียว
อีกที. ธรรมะมันก็คือหน้าที่^{๕๕}ที่ต้องทำดั่งที่กล่าวแล้ว,
รวมเรียกกันสั้น ๆ ว่า ธรรม หรือ ธรรมะ หรือ พระธรรม
ก็ตาม แปลว่า หน้าที่^{๕๕}ที่จะต้องทำเพื่อความรอดของตน.
นี่เราก็มีความหมายหลายความหมายหรือหลายชั้น^{๕๕}นั่นเอง.
ให้ช่วยจำความหมายสามคำ^{๕๕}ไว้อีกทีเกิด, แม้จะได้พูดกัน
มาบ้างแล้ว ก็ขอรับรองอีกว่า ช่วยจำไปดี ๆ สำหรับรู้เรื่อง
สำหรับรู้จัก สำหรับให้มีในตน มีอยู่ในสามคำ :-

ธรรมะสำหรับรู้เรื่อง ก็เรียนสิ, รู้เรื่องก็เรียน ๆ,
ท่องบ่นสวด รู้เรื่อง.

ธรรมะสำหรับรู้จัก, รู้จักเข้าไปที่ตรงไหน ?
ก็รู้จักเมื่อธรรมะมันตัดกิเลส, เมื่อเข้าถึงกับธรรมะรอบกัน,
ธรรมะกับเข้าถึงของธรรมะมันรอบกัน มันตัดกิเลส มันต่อสู้
กันอย่างไร แล้วเข้าถึงมันก็พ่ายแพ้ไป เราต้องรู้จักธรรมะ
ตรงนั้น รู้จักตัวธรรมะที่ตรงนั้น.

แล้ว ธรรมชาติที่มีในตน ก็คือรู้ว่า เราได้มีสิ่งนั้น แล้วจริงๆ. นี่ท่านทั้งหลายช่วยจำสามคำนี้ไว้ให้ดี ๆ ว่า : ธรรมชาติสำหรับรู้เรื่อง, ธรรมชาติสำหรับรู้จัก. ธรรมชาติสำหรับมีในตัวเอง.

ธรรมชาติสำหรับรู้เรื่อง ดูจะมีกันอยู่มาก เพราะว่า ท่องได้มาก พุดได้มาก เทศน์ได้มาก อะไรก็ตามสำหรับรู้เรื่อง; แต่ ธรรมชาติสำหรับรู้จัก ไม่รู้จะไปรู้จักมันตรงไหน, มันจะมีค่าขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อมันทำงาน. ฉะนั้น การที่ศีล สมาธิ ปัญญา ในตัวเรา ตัดฟันทำลายล้างกิเลส คือขาศึกกันอย่างไร ลงไปอย่างไร รู้จักกันที่ตรงนั้น, รู้จักหน้าตาของธรรมชาติตรงนั้น. แล้วอันสุดท้าย ก็รู้ว่า ธรรมะนี้มีในเรา อยู่ในอำนาจของเรา เราทำให้มีอยู่ได้.

เดี๋ยวนี้พวกเรามีแต่ธรรมชาติสำหรับรู้เรื่อง ธรรมชาติที่รู้จักแล้วไม่ค่อยมี, ธรรมชาติที่มีในตน มันก็ยังไม่ค่อยมี เพราะมันไม่ค่อยรู้จัก หรือไม่ได้ทำให้มันปรากฏขึ้นมาจริงๆ. นี่คือข้อบกพร่องที่กำลังมีอยู่, และนี่แหละคือ

เหตุผล ที่ว่าทำไมจึงต้องพูดเรื่องนั้นกันในวันนั้น หรือใน การบรรยายชุดนี้.

นิเวศน์เป็นปัญหาแรกที่ต้องประยุกต์.

ที่นี้ในการที่จะประยุกต์ธรรมะ จะทำให้ธรรมะ สำเร็จเป็นประโยชน์ขึ้นมา มันก็มีเรื่องหลายเรื่องแหละ มี เรื่องที่ต้องรู้ ต้องจัด ต้องทำหลายเรื่อง. อาตมาก็เสนอขึ้นมาว่า เรื่องแรกที่สุดที่ต้องรู้จัก ในการที่จะประยุกต์ธรรมะ นั้นคือ เรื่องนิเวศน์. เรื่องนิเวศน์ทั้ง ๕ เป็นเรื่องแรก ที่สุดที่จะต้องรู้จัก และมันมีหลักการที่แท้จริงเป็นอย่างนั้น.

พวกเรียนนักธรรม, หรือพวกเรียนนักธรรม- มาแล้ว คงจะนึกหัวเราะเยาะอยู่ในใจ ว่าทำไม อาตมาจึง พูดว่า เรื่องนิเวศน์เป็นเรื่องที่ต้องรู้เป็นเรื่องแรกที่สุด? ข้อนี้ ตอบได้ง่ายนิดเดียวว่า เราพูดกันในเรื่องของปริยัติ หรือ ปฏิบัติ หรือปฏิบัติ; ถ้าเราพูดกันในเรื่องของปริยัติ เรา ก็พูดเรื่องอื่น ๆ ก็ได้ เอาแต่เรื่องพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องประวัติอะไรต่างๆ; แต่พอมาถึงขั้นปฏิบัติ แล้ว สิ่งแรกที่จะต้องรู้คือเรื่องที่มีมันเป็นปัญหาอยู่

เฉพาะหน้า หรือเรื่องที่มีกำลังเป็นข้าศึกศัตรูอยู่โดยตรง เราจะต้องรู้มันเป็นเรื่องแรก, แล้วก็จะได้ระดมทุ่มเทกำลังทั้งหมดลงไป ในการที่จะกำจัดมันเสีย.

นักเรียนนักธรรมหรือจบนักธรรมมาแล้ว เขาก็มีความรู้อย่างของเขา, แล้วเขาเรียนเรื่องนิเวศน์กันทีหลัง, แล้วโดยเฉพาะนักวิปัสสนาจะโง่ที่สุดว่าจะไปรู้จักนิเวศน์กันต่อเมื่อลงมือปฏิบัติวิปัสสนาหรือกัมมัฏฐานโน่น, คือเรื่องนิเวศน์^๕ เขาจะสอนกันต่อเมื่อลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐาน, แล้วละนิเวศน์อย่างนั้น ๆ ไปตามลำดับ, คล้าย ๆ กับว่าก่อนหน้านั้นนิเวศน์มิได้มี มีต่อเมื่อเราจะปฏิบัติกรรมฐาน แล้วก็กำจัดนิเวศน์ทั้งห้า^๕นั้นออกไป นี่เรียกว่าหลักตา^๕ที่สุด.

อาตมาจะบอกว่า นิเวศน์^๕ ๆ นั้น เป็นของประจำตัวมนุษย์ มาตั้งแต่อ่อนแต่ออก จะว่าตั้งแต่ออกมาจากท้องแม่ก็ได้ พวกทารกออกมาจากท้องแม่ รู้จักคิดนึกอะไรแล้ว มันก็เริ่มมีสิ่งที่เรียกว่านิเวศน์, แล้วก็คลุกเคล้ากันมา จมอยู่ในนิเวศน์^๕นั้นตลอดมา จนกระทั่งเป็นเด็กวัยรุ่น เป็นหนุ่มสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือน เป็นคนแก่

คนเฒ่า ก็จมอยู่ในนิรวิมลทั้งนั้น, แต่ก็ไม่ได้เรียกว่านิรวิมล
ดังนั้นจึงไม่รู้จัก.

เดี๋ยวนี้เรามารู้จักกันเสียทีเถอะว่า นิรวิมลทั้งห้า
นั้นมันเป็นของที่ เกาะกลุ้มรมุจจิตใจของมนุษย์บุุณชน อยู่
ตามธรรมชาติตลอดเวลา, ตลอดเวลามาแต่ก่อนแต่ ออก.
นี่คือข้อที่จะต้องรู้งกว่าหญ้าปากคอก.

ถ้าจะถามว่าอะไรเป็นหญ้าปากคอก ที่จะต้องรู้ต้อง
ปฏิบัติก่อน? หลายคนก็จะตอบว่าเรื่องพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ แต่เราจะบอกท่านในบัดนี้ว่า เรื่องที่จะต้องรู้
เป็นเรื่องแรก สำหรับการดับทุกข์, สำหรับการปฏิบัติ
เพื่อดับทุกข์ จะต้องรู้เรื่องนิรวิมล ซึ่งเป็นตัวปัญหา.

เราต้องพูดเรื่องนี้ชัดเจนลงไปอย่างนี้ ก็เพราะว่า
เราไม่ได้กระทำอย่างถูกต้องในเรื่องนี้. เรากำลังเป็นอยู่
อย่างที่เราเรียกว่า ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด แม้จะเป็น
นักธรรมเอก, จะเป็นเปรียญ ๙ ประโยค ๑๐ ประโยค
๑๐๐ ประโยค ก็ตามใจเถอะ ยังเอาตัวไม่รอด เพราะ
ความรู้ท่วมหัว แต่ไม่สามารถจะแยกตัวข้าศึกออกมาให้ได้,
แล้วจับมันฆ่าเสีย ทำลายเสีย.

และจะบอกให้รู้ว่า พิธีต่างๆ นั้น ไม่ใช่การ
 ประยุกต์ : จะพิธีไหว้พระสวดมนต์, พิธีถวายทาน
 พิธีอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นการทำไปตามพิธี พอให้ถูกต้องตามพิธีพอ
 ให้ครบตามพิธีนี้ ยังไม่เป็นการประยุกต์ในที่นี้. มันเป็น
 เบื้องต้น หรือมันเป็นเรื่องภายนอก, หรือจะเรียกให้ดีกว่า
 มันเป็นพิธีอยู่นั่นเอง. พุทธบริษัทนั้นก็ยังมีพิธีมาก และ
 พิธีเหล่านั้นยังไม่ถึงความหมายที่จะประยุกต์ คือจะกำจัด
 กิเลสลงไปได้, ทำกันพอเป็นพิธี พอทำแล้วก็คิดว่า พอแล้ว
 ก็กลับไปบ้าน, หรืออยู่ที่บ้านก็ทำพอเป็นพิธี. มันยังน้อย
 ทำพอเป็นพิธีนี้ยังน้อย ต้องเลื่อนสูงขึ้นไปจากพิธี ให้เป็น
 การประยุกต์จริงๆ หรือปฏิบัติธรรมะจริงๆ; เช่นว่าจะ
 สวดมนต์พอเป็นพิธี หรือว่าจะทำอะไรตามพิธี อย่างนี้
 ไม่ตรงกับคำว่าประยุกต์ในที่นี้ เพราะมันยังไม่จัดการกับ
 กิเลสหรือความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ.

ดังนั้นจะขอโอกาส พูดเรื่องนิเวศน์ให้ชัดเจน
 แจ่มแจ้งเพียงพอ เพื่อเราจะสามารถก้าวหน้าต่อไปตาม
 ลำดับ, เพื่อความรู้ไม่ต้องท่วมหัว เราก็เอาตัวรอดได้,
 อย่าให้อยู่ในสภาพที่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดอยู่อย่าง
 เป็นอยู่เดี๋ยวนี้เลย.

นิเวศน์ คืออะไร ?

อะไรคือนิเวศน์ ? ในแบบเรียนนักธรรมก็มี
 สิ่งที่น่าจิตจากความคิด มีอยู่ห้าอย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท
 ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉา. นี่ทุกคนเรียนแล้ว
 รู้เรื่องแล้ว แต่ไม่รู้จักตัว ทั้งที่มีอยู่ก็ไม่รู้จัก คือมีอยู่
 ในชีวิตแท้ ๆ ก็ยังไม่รู้จักตัว. เพราะไปท่องแต่ตัวหนังสือ
 กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉา,
 แล้วก็ไปพูดแต่ว่าเป็นข้าศึกของสมาธิ เป็นข้าศึกของสมาธิ
 ไม่รู้ว่า มันเป็นยิ่งกว่าข้าศึก และเป็นอยู่แก่เราในแหละ
 ที่อยู่ที่บ้านที่เรือน ที่จะเป็นคนเป็นมนุษย์กันให้ถูกต้อง
 หรือแม้แต่จะประกอบการศึกษาทำมาหากิน มันก็เป็นข้าศึก
 ไปหมด : นับตั้งแต่เด็กทารก ที่มันจะทำอะไรให้ดีที่สุด
 มันก็ทำไม่ได้เพราะสิ่งนี้. แต่ก็มีปัญหาซับซ้อนกันอยู่มาก
 เพราะว่าไม่มีใครสั่งสอนให้รู้จัก แล้วก็ไปเรียกชื่ออย่างอื่น
 เสีย มิได้เรียกชื่อนิเวศน์, ทั้งที่แท้มันคือนิเวศน์
 แต่แล้วเราก็ก็นำไปเรียกชื่ออย่างอื่นเสีย. เดียวเราจะได้
 พิจารณากันถึงขั้นนี้, เดียวนี้จะพูดถึงเรื่องตัวสิ่งๆ ที่เรียกว่า
 นิเวศน์กันก่อน.

เรารู้จักนิเวศน์กันแต่ในฐานะ สิ่งที่ทำให้กรรมฐานไม่สำเร็จ, หรือทำกรรมฐานได้ชนิดที่ไม่เป็นประโยชน์. นี่เป็นเรื่องทั่วไปที่เรารู้ ว่าเราทำกรรมฐานไม่สำเร็จ ก็พูดได้เลย ยกโทษให้นิเวศน์ได้เลย ว่านิเวศน์เป็นตัวการที่ทำให้ทำกรรมฐานไม่สำเร็จ. นั่นมันส่วนหนึ่งเท่านั้นแหละ มันไม่ใช่ทั้งหมดของเรื่องดับทุกข์.

นิเวศน์เกิดเองโดยสัญชาตญาณ.

เราจะต้องมองให้ลึกลงไป หรือว่าให้ใกล้ตัวเข้ามาอีกก็ได้ ว่า นิเวศน์นั้นคือสิ่งที่เกิดอยู่เองโดยสัญชาตญาณ, แล้วก็อย่างนี้เป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตฝ่ายมืด, พังดุกก็แปลกๆ ที่พูดว่า ชีวิตฝ่ายมืดไม่ใช่ชีวิตฝ่ายสว่าง. นิเวศน์คือสิ่งที่เกิดได้เอง เกิดอยู่เองตามสัญชาตญาณ, แล้วเกิดอยู่อย่างนี้เป็นพื้นฐานของชีวิตฝ่ายมืด. สัญชาตญาณนี้ก็รู้กันอยู่พอสมควรแล้วว่า สัญชาตญาณสำหรับสิ่งที่มีชีวิต มันก็คือสัญชาตญาณที่จะรู้สึกมีตัวกูมีของกู, จะแสวงหาอาหาร จะต่อสู้ จะสืบพันธุ์ จะทำทุกอย่างตามที่มันรู้สึกได้เองของสัญชาตญาณอันลึกลับของธรรมชาติ. นิเวศน์มันก็พลอยติดมาจากสัญชาตญาณ เหล่านั้น :-

เช่น กามฉันทะ^๕นี้ ความรู้สึกที่เร่ไปในทางกาม
มันก็มาจากสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ ที่มันเนืองอยู่ด้วย
กาม.

ทีนี้เรื่อง พยาบาท เราก็มีสัญชาตญาณเห็นแก่ตัว,
ไม่เห็นแก่ผู้อื่น มันก็โกรธมันก็ขี้ใจ, สัญชาตญาณจะ
เอาประโยชน์เป็นของตัวเอง แล้วไม่ได้ตามที่ต้องการ มัน
ก็โกรธก็ขี้ใจ.

ส่วน ถินมิทระ — จิตละเหี่ยถอยกำลัง. แล้ว
อุทัจจะกุกกัจจะ — จิตฟูขึ้นจนพุ่งช่าน จนไม่เป็นกำลัง.
นี่มันก็ มาจากความต้องการความรู้สึกสัญชาตญาณอย่าง-
ใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมันคิดเรื่อง คิดเวลา คิดลักษณะ คิดฝ่า
ผิดตัว.

แล้ว วิจิกิจฉา นิวรรณข้อสุดท้าย ก็คือผลของ
ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง, สัญชาตญาณของอวิชชา
ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง มันก็ไม่ว่าจะตัดสินใจลงไปอย่างไร
โดยเด็ดขาด มันก็มีสิ่งที่เรียกว่าสงสัยถึงเล ลังเลสงสัย.

ท่านไปรู้จักมันเสียให้ดีๆ ว่า นิวรรณเกิดอยู่เอง
ตามธรรมชาติ โดยสัญชาตญาณ สำหรับจะให้ชีวิตนี้^๕

เป็นฝ่ายมืด. อย่างรู้จักแต่ตัวหนังสือ : กามฉันทะคือความคิดนี้ตามปกติมันตกไปในกาม, พยาบาทก็มีความง่ายในการที่จะไม่ชอบใจ ชัดใจ อึดอัดขัดแค้น เพราะว่ามันไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะตามใจคนนั้นไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง, โดยธรรมชาติมันก็ไม่เป็น โดยสังคมนมนุษย์มันก็ไม่เป็น เมื่อคนนั้นมันไม่ได้อะไรตามที่มันชอบใจ มันก็อึดอัด, อึดอัดใจขัดแค้นใจอยู่ในรูปของพยาบาท. ที่นี้จิตมันก็มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อปัจจัยไม่ถูกต้องมันก็เหี่ยวแฟบ เป็นถิ่นมิถุระ. เมื่อปัจจัยมันเกินพอดีมันก็ฟุ้งซ่าน แล้วมันไม่รู้ตัวเอง แล้วมันก็ไม่ได้ทำให้รู้, มันก็ไม่รู้อย่างถูกต้องเป็นอุทธัจจะกุกกัจจะ. แล้วมันก็ไม่แน่ใจในอะไร มันก็ลังเลแม้แต่ในควมมีชีวิต ลังเลในตัวเอง ลังเลในความรอดของตัวเอง ลังเลในการกระทำของตัวเองเป็นวิจิกิจฉา.

นี่ขอให้คุณเถอะ ว่านิเวรณเกิดเมื่อไร มันเกิดเมื่อไร? มันเพิ่งเกิดเมื่อทำกรรมฐานอย่างนั้นหรือ? หรือมันเพิ่งเกิดเมื่อจะปฏิบัติธรรม? มันเกิดมาแต่อันแต่่ออกและคลุกเคล้ากันมากับชีวิต เป็นตัวชีวิต นับตั้งแต่เด็ก

คนคนหนึ่งไม่รู้เรื่องธรรมะ, ไม่รู้เรื่องศาสนา ไม่รู้เรื่อง
 อย่างนี้ มันก็อยู่ด้วยนิรวณ, คนหนุ่มคนสาวก็อยู่ด้วย
 นิรวณ. ที่นี้เด็กวัยรุ่นหรือหนุ่มสาวนั้น มันต้องการจะ
 เล่าเรียน มันก็เรียนไม่ได้ เพราะนิรวณรบกวนจิต, หรือ
 มันจะทำงาน มันก็ทำงานไม่ได้ดีเพราะนิรวณมันรบกวน
 จิต. นี่มันเป็นคู่กันมาอย่างนี้. อยากจะทำอะไรสักหน่อย
 นึกถึงสถานเริงรมณ์ แล้วก็ทิ้งงานไปสถานเริงรมณ์แล้ว
 ถ้าไม่ได้ไป มันก็อดอดขัดใจอยู่ที่นี้. ให้เห็นว่านิรวณนั้น
 เป็นข้าศึกศัตรูคู่กันมากับชีวิต ตั้งแต่อันแต่ออก แล้วอยู่
 ด้วยกันมาเป็นชีวิตฝ่ายมืด เป็นชีวิตด้านมืด นั่นนะคือ
 นิรวณ.

นิรวณเป็นสิ่งรบกวนจิตอย่างยิ่ง.

ที่นี้เราดูมันอีกแง่หนึ่งอีกมุมหนึ่ง นิรวณคือสิ่งที่
 รบกวนประสาท ทำลายระบบประสาท และความสุข
 ในชีวิตประจำวัน. เราจะมีความสุขในชีวิตประจำวัน
 คืออยู่ด้วยความพอใจ จิตใจจะโปร่ง, โปร่งสบาย, เย็นสบาย
 นึกอยู่ไม่ได้, เป็นไปไม่ได้; เพราะนิรวณมันรบกวน

ประสาธ, มันทำลายความสุขในชีวิตประจำวัน, แม้แต่จะนอนเล่นนอนพักสักงีบหนึ่ง มันก็ทำไม่ได้ เพราะมันมาผูกมัดให้ ไปทำอะไรที่นิเวศมันต้องการ, คือว่ากิเลสมันต้องการในรูปของนิเวศ หรือว่ากิเลสในรูปของนิเวศมันต้องการ, มันก็พาเราคือจิตใจของเราไปในเรื่องนั้น.

เอาที่นี้ พูดอีกที่ว่า นิเวศ คือสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครมองเห็น และรู้จัก ว่านี่แหละอันตรายที่น่ารังเกียจ; อาตมาอยากจะพูดว่า ไม่มีเสียดีกว่า แทนที่จะพูดว่าไม่ค่อยมี เพราะ ตามปกติคนเราเห็นประมาท ทั้งนั้น และก็ ไม่รู้จักว่านิเวศ นี่แหละ คืออันตรายที่น่ารังเกียจ, แล้วบางคนก็ถอดรัดนิเวศนั้นไว้. เช่นความรู้สึกทางกามารมณ์เกิดขึ้นเป็นนิเวศ มันก็รักษาความรู้สึกอันนั้นเอาไว้ สำหรับจิตชนิดนั้น, มันก็ถอดรัดนิเวศเอาไว้. บางคนก็ถนอมความรู้สึกเกลียดชังผู้อื่น ลบหลู้อ่อน ดุถูกผู้อื่น เอาไว้เป็นสมบัติประจำตัวตามแบบของคนใจ ็ทียกหูชูหาง ก็ถอดรัดเอานิเวศไว้ ว่าเป็นของดีคู่กับจิตใจของตน.

นี่ นิเวศ เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครมองเห็น ว่าเป็นอันตรายที่น่ารังเกียจ. แล้วบางคนก็ถอดรัดเอาความรู้สึก

ที่เป็นนิเวศน์นั้นไว้กับจิตใจ, คือถนอมเอาไว้กับจิตใจ รักษาเอาไว้ในจิตใจ เพราะมันหล่อเลี้ยงกิเลส.

ที่นี้ นิเวศน์จึงอยู่ในรูปแบบ ที่ว่ากันจิตเสียจากความดีความสุกมาแต่กำเนิด ตรงตามแบบเรียนนักธรรม แบบเรียนนักธรรมตรีว่า นิเวศน์เครื่องกันจิตจากความดี, ก็เห็นกันได้แล้ว ว่ามันเป็นเครื่องกันจิตเสียจากความดี จากความสุกมาตั้งแต่กำเนิด. พอมีนิเวศน์ จิตก็เป็นจิตที่ วุ่นวายไร้สมรรถภาพ ทำอะไรให้ดีไม่ได้, แล้วก็สุขไม่ได้. เมื่อจิตมีนิเวศน์ คนเราจะรู้สึกเป็นสุขไม่ได้ เว้นไว้แต่จะถือเอาอย่างนั้นแหละเป็นความสุขตามแบบของคนโง่; มันก็เป็นสุขไม่ได้, คือเป็นสุขที่แท้จริงไม่ได้. ฉะนั้น นิเวศน์คือสิ่งกันจากความดีจากความสุก, และทำอย่างนั้นมาแต่กำเนิด ตั้งแต่เกิดมาตั้งแต่เด็กทารก. แต่คนก็ไม่รู้สึก ว่าอะไรที่ทำให้จิตมันฟุ้งซ่านสงบเย็นไม่ได้. เด็ก ๆ เขาไม่ค่อยสนใจดอก, แล้วก็ไม่มีหน้าที่ที่จะต้องสนใจด้วย. เด็ก ๆ มีหน้าที่แต่จะเล่นจะหัวจะอะไรไปตามเรื่องของเด็ก, แต่แล้วมันก็ยังไม่พ้นไปจากขอบเขตของนิเวศน์.

ที่สรุปลที่สุดท้ายร้ายที่สุด ฟังให้ดีว่า ที่ร้ายที่สุด
 เป็นจุดสุดท้าย นิเวศน์นั้นพระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่า เป็น
 อาหารของอวิชชา, ท่านใช้คำว่า "อาหาร" อดมาจำ
 แม่นยำกลัวจะพูดผิด จะเป็นการดูพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้า
 ตรัสว่า นิเวศน์เป็นอาหารของอวิชชา, และเป็นโอกาสให้เกิด
 อวิชชา, ถ้าจิตมีนิเวศน์เป็นโอกาสง่ายที่สุดที่อวิชชาจะเกิด
 ขึ้นในจิต, และถ้าว่าจิตมีนิเวศน์ นิเวศน์นั้นก็หล่อเลี้ยงอวิชชา
 ให้อ้วนท้วน ให้อ้วนท้วนแข็งแรง. ท่านตรัสว่า นิเวศน์
 เป็นอาหารของอวิชชา; เราก็เห็นกันชัดแหละ ว่า
 เมื่อใดจิตมีนิเวศน์ ๕ ประการนี้แล้ว อวิชชามันก็ได้
 รับอาหารเต็มที, ถ้าไม่มีนิเวศน์ อวิชชาก็ตายเพราะ
 ไม่ได้กินอาหาร. ถ้าไม่มีนิเวศน์ โอกาสที่จะเกิดอวิชชา
 ก็ไม่มี; เช่นเราเรียนรู้กันอยู่ดีแล้วว่า นิเวศน์เกิดเมื่อ
 ผัสสะ ไม่มีสติสัมปชัญญะหรือปัญญา. เมื่อใดผัสสะ
 มันปราศจากสติและปัญญา อวิชชาก็เข้าสวม เป็นผัสสะ
 ของอวิชชา, แล้วก็ปรุงแต่งไปตามปฏิจจสมุขปาหฝ่ายที่ให้
 เกิดทุกข์, ถ้ามันมีนิเวศน์ ในขณะที่แห่งผัสสะนั้นด้วยแล้ว
 มันก็ง่าย. เมื่อไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ผัสสะหรือไม่ผัสสะ

ก็ตามใจ พอมีนิวรรณ์แล้ว ก็เป็นการเชื่อเชิญให้อวิชา
เข้ามาครอบครอง, แล้วก็บังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ไปตาม
อำนาจของวิชา

ถ้าพูดให้เป็นภาษาลูกเด็ก ๆ เป็นภาษาลูกเด็ก ๆ
แล้วก็พูดว่า เมื่อจิตมันงัวเงีย, เมื่อจิตมันงัวเงียววิชามัน
ก็เข้ามาเข้าครอบครอง, เมื่อจิตมันงัวเงียโง่งง่า อวิชามัน
ก็เข้ามาครอบครอง. อย่างนี้เด็ก ๆ ก็จะฟังถูก แล้วก็พูด
เป็นภาษาเด็ก ๆ เสียเลยก็ได้ ว่าพอจิตมันงัวเงียเท่านั้นแหละ
คือ นิวรรณ์ข้อใดข้อหนึ่งทำจิตให้งัวเงีย อวิชาก็
ครอบครอง คือโง่งและไม่รู้ ก็คิดผิด พุดผิด ทำผิดไปเลย.
นี่เป็นอาหารของอวิชา, เป็นโอกาสให้เกิดอวิชา ซึ่ง
เป็นศัตรูตัวร้ายกาจที่สุด ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์เรา, แล้ว
คุณจะช่วยมันเจริญงอกงามได้อย่างไร จะต้องรู้จัก
นิวรรณ์กันในลักษณะอย่างนี้ เสียก่อน.

สรุปสุดท้ายก็จะพูดว่า นิวรรณ์เป็นอุปสรรคของ
สมาธิ. หรือนิวรรณ์เป็นอุปสรรคของการที่จะทำจิตให้ดี,
จะตั้งจิตให้ดี จะพัฒนาจิตให้ดี นิวรรณ์มันเป็นอุปสรรค,
และแม้แต่เราจะทำงานให้สบาย จะทำงาน จะทำอะไรทำนา

ทำสวนค้าขายงานฝีมืออะไรก็ตาม ตามชีวิตประจำวันของ
 การงานนี้, จะทำงานให้สบายสนุก มันทำไม่ได้ ถ้าว่า
 นีรวรณมันเข้ามาแทรกแซง. จิตมันไม่สบาย มันวุ่นวาย
 มันกลัดกลุ้มอยู่ด้วยนิรวรณแล้ว แม้แต่จะจักตอก เหลาตอก
 สานตะกร้าสานกระบุงสักลูกหนึ่งก็ทำไม่ได้, มันจึงเป็น
 อุปสรรคของการงาน; แม้แต่การงานธรรมดา ถ้าใจ
 มันไม่สบายแล้วจะไถนาให้ตรงมันก็คงทำไม่ได้, เรียกว่า
 มันเป็นอุปสรรคของการงาน แม้การงานธรรมดา, แล้ว
 มันก็เป็นอุปสรรคของการงานชั้นสูง คือกรรมฐานสมถ-
 วิปัสสนาแน่นอนทีเดียว, เรียกว่านิรวรณเป็นอุปสรรค
 ของการงาน ทั้งอย่างธรรมดาสามัญ และที่เป็น อย่างชั้น
 สูงสุด ด้วย.

นิรวรณทั้ง ๕ แทรกแซงจิตตลอดเวลา.

ขอร้องให้ดูต่อไปอีกสักหน่อย เพราะเป็นเรื่อง
 สำคัญจริง ๆ และท่านทั้งหลายก็ไม่เห็นว่าสำคัญ. อาตมา
 ก็เห็นว่าสำคัญ แล้วเราก็มาทะเลาะกันในข้อนี้ แล้วก็ดูกัน
 ให้ดี ๆ. ว่ามันมีข้อเท็จจริงอย่างไร ?

บางคนหรือเกือบทุกคน ก็ได้ พอตื่นนอน
 ขึ้นมาเท่านั้นแหละมี นีรวรณ์ครบทั้งห้า, พอตื่นนอน
 เท่านั้นมันมีนีรวรณ์ครบทั้งห้า, ตื่นนอนยังไม่ทันลุกจาก
 ที่นอนนีรวรณ์ครบทั้งห้ามันนอนก่ายหน้าผาก ด้วย ครอบงำคิด
 ทางกามารมณ์, ไม่อยากลุกจากที่นอน. พระณเฑาะที่นอน
 สายเป็นอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ นอนคลุมโปงหัวใจครอบงำคิด
 ถึงกามารมณ์ ไม่ลุกจากที่นอน แล้วก็เหตุนั้นให้ตื่นสาย ;
 แม้ที่เป็นพระณเฑาะนั้นแหละอาตมาเคยเห็นเคยสังเกต, พระ-
 เณรองค์ไหนนอนบิตขี้เกียจไม่อยากลุกเร็วๆ มันก็เพราะ
 นีรวรณ์ขึ้นนั่นแหละ มันครอบงำอยู่ คือ กามฉันทะ.

แล้ว พอตื่นนอน ขึ้นมา จิตมันกระหวัดไปถึง
 คนที่มันไม่ชอบหน้า หรือเรื่องที่มัน ขัดเคืองขัดแค้น กัน
 อยู่ระหว่างนั้น มันก็ผุดขึ้นมาในใจทันที เป็นพยาบาล.

ตื่นนอนขึ้นมาจิตใจจะเหี่ยวอ่อนเพลีย ไม่อยาก
 จะมีชีวิตไม่อยากจะทำอะไรอยู่ในโลก นี้เรียกว่า ถีนมิทฐะ.

บางที่มันตื่นนอนขึ้นมา มันก็ ฟุ้งซ่าน เหมือนกับ
 คนบ้า เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่าน แล้วไม่ได้ทำอะไร ทำอะไร
 ไม่ได้ เป็นอุทริจจุกุกจะ.

ต้นนอนขึ้นมา มันก็ ลังเล ลังเล ๆ ไม่รู้ว่าจะไปทำอะไรดี เป็นวิจิกจิกจก, วิจิกจกจนความหมายกว้างมาก แต่เขาไม่สอนกันในโรงเรียนบาลี เขาสอนแคบ ๆ หนึ่งเดียว ว่าลังเลและสงสัย, ทุกอย่างมันมาจาก ความลังเลและสงสัย ซึ่งมาจากความไม่รู้, ถ้ามีความไม่รู้ แล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร. ฉะนั้นพอต้นนอนขึ้นมาแล้ว มันก็มีวิจิกจก, จังเจียเสียแล้วว่า วันนี้จะทำอะไรดี, มันก็ลังเลว่าวันนี้จะทำอะไรดี, บางทีจะเลือกเอาแต่งงานที่สนุก เกลียตงานที่ไม่สนุก. ต้นนอนขึ้นมาแล้วก็ลังเลอยู่ว่า งานที่เราทำวันนี้ หรือจะทำอยู่ มันจะเป็นอย่างไร, มันจะเป็นไปทางไหน, ทางใต้หรือทางเสื่อม. บางทีมันก็เป็นลังเลด้วยโรคที่มีอยู่ ว่ามันจะหายหรือจะไม่หาย, วันนี้มันดีขึ้นหรือเลวลง.

ถ้าเป็นพ่อบ้านแม่เรือนมันก็ ลังเลล่วงหน้า ว่า เด็ก ๆ มันจะเป็นอย่างไร, เงินทองจะเป็นอย่างไร, ข้าวของจะเป็นอย่างไร. บางคนมันเก่งถึงขนาดว่า วันนี้จะโชคดีหรือโชคร้าย, มันโง่มากถึงขนาดนั้น. พอมันต้นนอนขึ้นมา มันก็ลังเลเสียแล้วว่า วันนี้จะโชคดีหรือโชคร้าย, จะจริงเหมือนที่หมอท่านายไว้หรือไม่อย่างนี้เป็นต้น. คน

ที่เรานัดไว้หรืออะไรที่เรากำหนดไว้จะมาไหม? จะทำงานตามทีนัดกันไว้ไหม? มันก็เป็นเรื่องลึกลับ มันจะผิดหวังอะไรบ้าง? จะเป็นเจ้าเป็นนายเป็นผู้บังคับบัญชา จะมาวันไหน เพราะว่าทำเรื่องรอยไว้ตั้งแต่เมื่อวาน, วันนั้นมันจะมารูปไหน? วันนั้นจะต้องทำอะไรก่อน? ทำอะไรทีหลัง? ทำอะไรอย่างไร? สารพัดอย่างนี้. แต่เขาไปเรียกชื่ออย่างอื่น, เขาไม่เรียกว่าวิจิกิจจานิวรรณ, แต่ตัวแท้ของมันคือวิจิกิจจานิวรรณ มันสงสัยลึกลับในสิ่งที่จะเกิดขึ้น. หรือในตัวเองนั่นแหละ ลึกลับในตัวเอง ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ร้อยแปดอย่างเลย.

นี่พอต้นนอนขึ้นมา บางที่ยังไม่ทันลุกจากที่นอน จิตมันก็ปรุงๆ เป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วทีมากที่สุดที่เรื่อรังที่สุด ก็คือ ตั้ววิจิกิจฉา. ตั้วกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกัจจะ นั้นไม่ค่อยมีขอบเขต กว้างขวาง ยืดเยื้อเรื่อรัง พัวพันกันงุนงง เหมือนกับตั้ววิจิกิจฉา. ท่านทั้งหลายสังเกตดูให้ดีเถอะว่าวิจิกิจฉา แม้แต่ความหวัง แล้วมันก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ตามความหวัง มันก็เป็นทุกข์อยู่เพราะความหวัง นั้นมันก็คือวิจิกิจฉา

นั่นเอง, คือมันไม่แน่ใจว่าจะได้ตามความหวัง. และใครบ้าง
ที่ไม่อยู่ด้วยความหวัง, ปุณฺณชนคนธรรมดาตามันก็อยู่ด้วย
ความหวัง, แล้วมันก็กลัวแต่ว่าจะผิดหวัง, ลังเลแต่จะ
ผิดหวัง, มันก็ผิดหวังจริง ๆ ด้วย ไม่ใช่กลัวเปล่า; เรียกว่า
นิรวณวิจิกิจจนา^๕ มันเต็มอยู่ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่
แรกตื่นนอนขึ้นมา^๕ ก็มีมากมายหลายอย่างได้.

แล้วก็อย่างที่พูดมาแล้วว่า พอตื่นนอนขึ้นมา^๕ มี
นิรวณครบทั้ง ๕ ประการได้ : น้อมไปในทางกามบ้าง,
น้อมไปในทางที่ไม่ชอบใจใครอะไรอยู่บ้าง, จิตห่อเหี่ยว
หดหู่ บ้าง, จิตฟุ้งไม่ปรกติบ้าง, แล้วก็เต็มไปด้วย วิจิกิจจนา
ต่าง ๆ นา ๆ ในทุกเรื่องทุกราวของการทำงานที่กำลังผูกพันกัน
อยู่. นี่คือนิรวณ มันเหลือประมาณ มันเลวร้ายเหลือ
ประมาณ, มันกว้างขวางเหลือประมาณ. ลองคิดดูที่
คำนวณดูที่ ถ้าเราไม่มีนิรวณเหล่านี้ เราจะสบายสัก
เท่าไร? ถ้าจิตของเราเกลี้ยง ๆ สงบเย็น เกลี้ยงจากนิรวณ
เหล่านี้ เราจะมีความสุขสบายสักเท่าไร? แม้เดี๋ยวนี้เราก็
เป็นไขทางจิตใจอยู่ตลอดเวลา คือนิรวณ มันเป็นความ
ทุกข์ทรมานสักเท่าไร ?

นิเวศน์มีชนตามอนุสัยมากน้อย.

ถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ? ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ?
 คำตอบว่า ตามนิสัยสันดาน, จริตนิสัยหรืออนุสัย. นิสัย
 สันดานทุกคนก็มีเป็นของประจำตัวกันทุกคน, ความคิด
 แบบนี้เป็นนิสัยสันดาน ตามมากตามน้อย แล้วแต่ว่า
 อะไรมันมาก : นิสัยทางกามารมณ์มาก, หรือว่านิสัยทาง
 พยาบาทขัดเคืองมาก, หรือว่านิสัยทางจิตไม่อยู่กระว่องกระวอย
 นั้นมันมาก, หรือว่านิสัยทางที่ไม่มีความรู้อันเพียงพอที่จะ
 ตัดสินอะไรให้มันเด็ดขาดลงไปอย่างแจ่มแจ้ง.

เรื่องอนุสัยเคยพูดมาแล้วนะ อาตมาพูดมาจน
 เรียกว่ามันมากแล้ว แต่ว่าจะยังคงจำกันได้หรือไม่ ?
 อนุสัยนั้นแหละมันคือนิสัยสันดาน ; เรามีกิเลสเป็น
 ความโลภครึ่งหนึ่ง ก็สร้างอนุสัยสันดานโลภไว้เก็บไว้หน่วย
 หนึ่ง, หลายนคนเข้ามันก็หลายหน่วย ก็มีนิสัยโลภ, มีความ
 โกรธครึ่งหนึ่ง ก็มีอนุสัยปฏิฆะโกรธขัดเค้นเก็บไว้ใน
 สันดานหน่วยหนึ่ง หลายครั้งก็หลายหน่วย. ทีนี้เราเิน
 สะเพร่าทำอะไรไปโดยไม่มีสติสัมปชัญญะนี้ มันก็เกิด
 อวิชชาอนุสัย, อวิชชาอนุสัย อนุสัยแห่งอวิชชาขึ้นมาหน่วย

หนึ่ง ทุกครั้งที่มันทำอะไรอย่างโง่ๆ โง่ครั้งหนึ่งสร้าง
 อวิชชาไว้หน่วยหนึ่งเป็นอนุสัย, โกรธครั้งหนึ่งสร้าง
 ปฏิฆานุสัยไว้หน่วยหนึ่งเป็นอนุสัย, กำหนดยินดีครั้งหนึ่ง
 ก็สร้างราคะไว้หน่วยหนึ่งสำหรับเป็นอนุสัย. มีราคะอนุสัย
 ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย สามข้อนี้ คือสันดานที่สร้าง
 สะสมขึ้นมาจากโลภะ โทสะ โมหะ.

เมื่อในสันดานมันมีอนุสัย แล้วมันก็ขึ้นมา ระเหย
 ขึ้นมา เป็นนิรวณ, เหมือนกับไอระเหยที่ขึ้นมาจากของ
 บุดเน่า ที่หมักหมมอยู่ข้างล่างมันก็ขึ้นมา. ในนิสัยสันดาน
 มันเต็มไปด้วยราคะอนุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย เป็น
 จิตสันดานนิสัยของบุคคลนั้น ว่ามีอย่างไหนมาก มี
 อย่างไหนน้อย เป็นนิสัยไปแล้ว นิรวณก็ออกมาจาก
 นิสัยหรือจิตในสันดาน ซึ่งในทางธรรมะเรียกว่าอนุสัย
 แปลว่าสิ่งที่ตามนอน, ตามนอน นอนตาม ตามนอนอยู่
 ในสันดาน พร้อมทั้งจะเกิด เพราะความเคยชินเหลือ
 ประมาณ. ที่มันพอดันนอนขึ้นมาไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็
 ปรุงออกมาเป็นนิรวณอย่างนี้ได้.

ที่^๕นี้ข้อต่อไป หรือว่า เพราะมีอารมณ์ค้าง, อารมณ์ค้างเมื่อวานหรือเมื่อใกล้ ๆ นี้ เมื่อหัวค่ำอะไรก็ได้ อารมณ์ค้าง, พอตื่นนอน ขึ้นมา มัน ก็มีนิเวศน์เหล่านี้ได้ อย่างง่ายตายที่สุด; เพราะมันเก็บอารมณ์ค้างเอาไว้ หรือว่า ตามอำนาจของสิ่งที่กำลังแวดล้อมอยู่, มีอะไรแวดล้อมอยู่ในทางกายในทางจิต มันแวดล้อมอยู่ ตื่นนอนขึ้นมา มันก็เกิดนิเวศน์อย่าง^๕นี้ได้.

วิจิกิจฉานิเวศน์ยิ่งแผ่กว้างไปทั่ว.

ที่^๕นี้ถ้าจะสรุปก็จะพูดว่า เพราะว่าเราไม่เคยได้รับการอบรม เพื่อจะควบคุมนิเวศน์ ในแง่ของศาสนาก็คือ, ในแง่ของวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดี, คนคนนั้นไม่ได้รับการอบรมอย่างถูกต้อง ดังนั้นคนนั้นจึงมีนิเวศน์แก่ง. ตามปกติธรรมดาที่มีนิเวศน์แก่ง พอตื่นนอนขึ้นมายังไม่ทันลุกจากที่นอน มันก็มีนิเวศน์ได้ครบถ้วน เพราะว่าคนนั้นไม่เคยได้รับการอบรมอย่างถูกต้อง ในการที่จะดำรงจิตใจควบคุมจิตใจ ทั้งในทางศาสนาหรือในทาง

วัฒนธรรมทั่วไป, จึงมีผลว่า พอตื่นนอนขึ้นมาก็มีนิวรรณ์
ครบทั้ง ๕.

และมีนิวรรณ์ที่เรียกว่า วิจิกิจฉานนั้นเด็ดพล่าน
เป็นวงกว้างไปทั่วโลกก็ยังมี, แล้วแต่มันจะมีความรู้ มี
การศึกษา มีขอบเขตของการกระทำเท่าไร. มันเป็น
นิวรรณ์ มันส่งขึ้นมาจากส่วนลึกของสันดาน คืออนุสัย,
เหมือนกับว่ามีปุ๋ยอยู่ในรู มันก็มีดินเป็นขุย ๆ เม็ด ๆ อยู่ที่
ปากรู ซึ่งมันส่งขึ้นมา หรือว่าตรงนั้นมันมีน้ำร้อนอยู่ใต้ดิน
มันก็ส่งไอร้อนขึ้นมา, ตรงนี้มีของเน่าอยู่ มันก็ส่งกลิ่น
เหม็นขึ้นมา, มาเป็นตัวนิวรรณ์ที่มากลุ่มรวม, แล้วก็ใน
ลักษณะทำให้รำคาญ ไม่ถึงกับตาย แต่มันก็เป็นเหตุ
ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้; แต่ลำพังนิวรรณ์เหมือนกับมา
ตอมให้รำคาญ. ถ้าเปรียบกันแล้ว มันก็จะเหมือนกับว่า
แมลงหวี่มาตอมตามากกว่า ไม่ใช่เสื่อมากัด. เสื่อมากัด
ที่เดียวมันก็ตาย; แต่ว่าแมลงหวี่มาตอมตา คุณลองคิด
ดูเถอะ, เคยถูกมาแล้ว มันก็รำคาญเหลือประมาณ มัน
ตอมไม่หยุด, จะตบเสียให้ตายมันก็ตบไม่ถูก แล้วมันก็

ตอมตายอยู่เรื่อย. นี่มันอยู่ในขนาดที่ว่า ให้ความทุกข์ที่
ทรมาน ด้วยเหมือนกัน.

แล้วดูให้ดีแล้ว มันก็ ดิ่งจิตไปทางโน้นที่ ดิ่งจิต
ไปทางนี้ที่, ดิ่งจิตไปทางโน้นที่ อยู่ตลอดเวลาที่นิวรรณ์
ตัวไหนมันเข้ามา. นิวรรณ์ตัวนี้เข้ามาดิ่งไปทางนี้, นิวรรณ์
ตัวโน้นเข้ามาดิ่งไปทางโน้น นิวรรณ์ตัวนั้นเข้ามาดิ่งไปทางนั้น
เป็นการ ดิ่งจิตให้หันไปหันมาอยู่กับนิวรรณ์เหล่านั้น.

ทั้งหมดนั้น มีความหมายแห่งวิจิกิจฉานนิวรรณ์
ทั้งนั้น หลายสปีอย่าง; แต่รู้ไว้เถอะว่า เราไม่ได้เรียกชื่อ
มันอย่างนั้นในนักธรรมบาลี ในคำสั่งสอนเขามักจะเรียกชื่อ
เป็นอุปกิเลสอย่างอื่น ๆ จนเราไม่เข้าใจว่านี่คือตัววิจิกิจฉา
นิวรรณ์.

เอาละ ขอให้พิจารณากันต่อไปอีกหน่อยหนึ่ง เรื่อง
ความร้ายกาจของนิวรรณ์ เพราะอาตมาสังเกตว่า ท่าน
ทั้งหลายไม่เห็นว่ามันร้ายกาจ, ไม่เห็นว่ามันน่ากลัว โดย
เฉพาะพระเนตรกรรมฐานเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย, เห็น
นิวรรณ์เป็นเรื่องเล็กน้อย ทารูไม่ว่า นั่นคือเรื่องศัตรูที่
รบกวนมนุษย์อยู่ตลอดชีวิตทั้งโลก มันไม่เล็กน้อย มันก็

กำจัดยากเห็นไหม? มันทำสมาธิไม่สำเร็จ, ทำสมาธิสำเร็จ
กันกี่คน? พวกนักวิปัสสนาทั้งหลาย ทำวิปัสสนาสำเร็จ
กันกี่คน? แล้วที่ว่าไม่สำเร็จ นั้นมันไม่มีเรื่องอื่น มันมี
แต่เรื่องเอาชนะนิรวรณไม่ได้. ดังนั้นมันไม่ใช่เรื่อง
เล็กน้อย วิชิจิกจนาเป็นนิรวรณที่ร้ายกาจ เหนียวแน่น
หนักแน่น ยึดเยื่อเรอรั้ง นุงนัง ยิ่งกว่านิรวรณใดๆ, ขอให้
รู้จัก.

แล้วเราก็ไปเรียกชื่อกันอย่างอื่นเสีย ไม่เรียกชื่อ
ว่าวิชิจิกจนาเสียก็มี; เช่นเรียกชื่อว่าความหวัง ความ
วิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา, ที่แท้
มันก็คือวิชิจิกจนานิรวรณ. ทำไมเราจะต้องอิจฉาริษยาคนอื่น
ก็เพราะว่าลังเลในข้อที่ว่า มันจะมาเล่นงานเรา มันจะดี
กว่าเรา มันจะอยู่เหนือเรา ก็อิจฉาริษยามันไว้ก่อน. นี่คือ
มันไปเรียกชื่ออย่างอื่น; แต่ตัวที่แท้ของมัน ก็คือวิชิจิกจนา
นิรวรณนั่นเอง. ขอให้สังเกตให้ดี, ให้รู้จักไว้ให้ดี ๆ.

นิรวรณ ๕ เหมือนแมลงหวี่ ตัวเท่าแมลงหวี่
ไม่ได้กัดตายเหมือนกับเสือดอก; แต่มันก็ทำร้ายคน
อย่างมากกว่าเสือ. ถ้าเข้าใจคำว่ายุ่งร้ายกว่าเสือแล้วก็

จะเข้าใจคำว่านิวรรณ์^๕, มัน ร้ายกว่ากิเลสตามธรรมดาเสียอีก. เขาว่ายุ่งร้ายกว่าเสือ อาตมาก็จะพูดว่า แมลงหวี่ก็ร้ายกว่าเสือ เพราะว่าเสือนั้นไม่ได้มากัดเรามากินเราเลย; แต่แมลงหวี่มาตอมตาเรา ให้อำนาจ พอลืมตาแมลงหวี่เดี๋ยวนี้^๕ ไม่รู้ว่าหายไปไหนหมด, แต่พอลืมตาแล้ว มันก็รำคาญ มันตอมจนตาบวม. มัน ทำร้ายคนทุกเวลา คือมันเกิดได้ทุกเวลา นิวรรณ์^๕นะ แล้วมันเกิดได้ทุกกรณี แห่งการงาน, เกิดได้ทุกระดับของชีวิต ทุกเพศทุกวัย ทั้งเพศหญิงเพศชาย ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนแก่คนเฒ่า, นิวรรณ์^๕รบกวนทรมาณเหลือประมาณอย่างนี้.

นิวรรณ์^๕ทำให้เกิดโรคทั้งกาย จิต วิญญาณ.

ความรบกวนของนิวรรณ์^๕ ทำให้เกิดโรคเกิดอันตราย, เรียกว่าเกิดโรคก็แล้วกัน ทั้งทางกายทั้งทางจิต ทั้งทางวิญญาณ; ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ สามคำนี้ไม่ต้องอธิบายกันอีกแล้ว เพราะว่าได้อธิบายมามากมายแล้ว มันเป็นโรคทางกาย เป็นโรคทางจิต เป็นโรคทางวิญญาณ จะเรียกว่าความเสียหายทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ ก็ยังได้เหมือนกัน.

นิรวณเกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดโรคทางกาย คือเสียหายทางกาย; เช่น เป็นโรคประสาทรบกวน อย่างนั้นก็เป็นเรื่องฝ่ายกายยังไม่ถึงฝ่ายจิต, หรือถ้ามันถีนมิทธะมีจิตหดหู่ จิตอ่อนเพลียละเหยียละห้อย มันก็มีโรคทางกายขึ้นมาแล้ว เช่นว่ามันขั้บรตชนกันแหละ มันขั้บรตลงคลองแหละ, ลงคลองแหละ ถ้านิรวณอันนั้นมันครอบงำมันก็มีผลเลวร้ายทางกายเกิดขึ้นแล้ว. คนขั้บรตพอมิรวณขึ้น มันก็ขั้บรตชนกัน หรือขั้บรตลงคลอง, มีอะไรผิดเรื่อย ๆ ไป จนกระทั่งเป็นโรคประสาท.

ที่นี้ โรคทางจิต ถ้ามีนิรวณแล้วทำสมาธิไม่ได้ ดอก ทำสมาธิไม่ได้, ตั้งใจจะพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิเป็นฉานอะไรก็ตาม ทำไม่ได้ เพราะโรคที่เกิดมาจากนิรวณ; แม้จะหลับให้สนิทก็ทำไม่ได้, แม้จะมีความสุขเกลี้ยงเกลาแห่งจิต มันก็ทำไม่ได้ มันเป็นโรคทางจิต.

ที่นี้ โรคทางวิญญาณ คือโรคทางสติปัญญา; ถ้านิรวณครอบงำแล้ว คนนั้นจะเป็นคนที่ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีปัญญา จะเป็นสะเพร่าโง่งเง่าเรื่อยไป กระทั่งบ้าบุญบ้าสวรรค์แหละ, นี่จะเป็นคำคำอีกกรรมัง,

อาตมาก็กลัวอยู่เสมอ พุดอะไรเลยขอบเขตแล้วจะโกรธ
 เอาว่าค่า, ถ้าว่าโรคนิเวศมันเป็นไปทางวิญญาณมากเข้า
 นายคนนั้นจะต้องโง่เง่าเรื่อย ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งบ้าบุญบ้า
 สวรรค์อะไรนั้น. อันนี้เป็นโรคหรือไม่เป็นโรค บ้าบุญ
 บ้าสวรรค์นะ, ถ้ามันเป็นโรค มันก็คือผลของนิเวศ มัน
 ทำลายระบบจิตวิญญาณระบบปัญญา.

เอ้า ก็ดูกันเองสิ, ผู้ที่เป็นหมอเขารูดีกว่าอาตมา,
 เขาก็คงจะช่วยบอกได้ เดียวนี้เราเป็นโรคอะไรกันบ้าง?
 เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต ในประเทศไทยวันก่อน
 ได้ยินว่าหลายแสนคน, โรคจิตหลายหมื่นคน โรคประสาท
 หลายแสนคน. อาตมาไม่เชื่อ เข้าใจว่าเป็นล้าน ๆ คนนะ
 โรคประสาทนะ ใน ๕๐ ล้านคนนี่ จะต้องมีเป็นโรคประสาท
 สักล้านสองล้านคน.

โรคประสาทเหล่านั้น มัน มาจากนิเวศรบกวน
 ทั้ ๕ แลละ, รบกวนเรื่อย ๆ มาเรื่อย ๆ มา จนคนเหล่านั้น
 ต้องเป็นโรคประสาท, แล้วก็เป็นผู้หญิงโดยมาก. นี่โรค
 ประสาทถ้ามันเกิดขึ้นในโลกมีเท่าไร ก็ต้องมีมูลเหตุมาจาก
 นิเวศ, แล้วมันก็ทำให้กินข้าวไม่อร่อย ไม่เท่าไรมันก็

เป็นโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง เพราะนิเวรณีนี
 ครอบคลุมแหล่งทางประสาทนั้นแหละ, มันก็เป็นโรคกระเพาะ
 อาหารเรื้อรัง มันหายไม่ได้ ถ้าว่านิเวรณีนันยังไม่เคลื่อน
 ไปจากจิตใจแล้ว โรคกระเพาะเรื้อรังมันก็หายไม่ได้.

ความตันโลหิตสูง นี่เป็นที่เห็นได้ชัดว่า พอ
 นิเวรณียุบมาก ความตันมันก็สูง แม้ว่ามันจะมีเหตุ
 อย่างอื่น ให้ความตันสูงก็มีนะ. แต่ว่าสูงเพราะนิเวรณียุบ
 ครอบงำหนักกว่าสิ่งใด, จะเป็นโรคเบาหวาน, จะเป็นโรค
 ผิดปกติของการควบคุมสิ่งเหล่านี้ ก็เพราะว่าจิตใจมันขุ่นมัว
 เศร้าหมองยุ่งเหยิง ด้วยอำนาจของนิเวรณียุบ, แล้วเป็นโรค
 หัวใจ นี่เป็นโรคละเอียดอ่อน โรคหัวใจนี้เป็นกันมาก.

อาตมาอยากจะอวดดีสักหน่อยตรงนั้นว่า ที่มันเป็น
 น้อยๆ เพราะว่าควบคุมนิเวรณียุบได้บ้าง, ไม่อย่างนั้นอาตมา
 ตายแล้ว, ตายแล้วไม่ได้มานั่งพูดอยู่อย่างนั้นแหละ. ถ้าว่า
 ควบคุมนิเวรณียุบได้บ้าง มันจะต้องเป็นโรคความตัน เป็นโรค
 เบาหวาน เป็นโรคหัวใจตายแล้ว, ไม่ได้มานั่งพูดอยู่อย่าง
 เดียวนี้; เพราะว่ามันควบคุมนิเวรณียุบได้บ้างตามสมควร,
 มันเอาชนะได้ตามสัดส่วนที่ว่า ไม่ต้องเป็นโรคเหล่านี้.

แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังต้องระวังอยู่นะเดี๋ยวนี้ ระวังจะตายคา
 ธรรมาสันอยู่เหมือนกันเดี๋ยวนี้, สังเกตดูอาการยังต้องระวัง
 อยู่มาก, คอยระวังจิตไม่ให้วิปริต ไม่ให้ผิดปกติ ไม่ให้
 อะไรแทรกแซงเข้ามา. อยากจะพูดว่าแม้กระทั่งโรคมะเร็ง,
 โรคมะเร็ง ถ้าคนมีจิตดีไม่มีนิวรณ์รบกวน, คงเป็นโรค
 มะเร็งยาก. แล้วเป็นแล้วก็จะหายง่าย หายได้ง่าย แล้ว
 ใครที่ก็จะกำจัดนิวรณ์ได้สิ้นเชิงอย่างนี้ เมื่อไม่สนใจเรื่อง
 นิวรณ์กันเสียเลย, ไม่สนใจว่ามันเป็นเรื่องแรก เรื่อง
 อันตรายเรื่องแรก.

บางคนที่พักอยู่นคงจะรำคาญแล้วกรรมัง ที่อาตมา
 ไม่พูดเรื่องอะไร พูดแต่เรื่องนิวรณ์, นี่บ้าแล้วกรรมัง
 พูดเรื่องธรรมะหรือพูดเรื่องอะไรกันแน่ พูดอย่างนี้. นี่คือ
 เรื่องธรรมะแหละ ขอให้ฟังให้ดี นี่คือเรื่องธรรมะ ที่
 กำลังพูดนี้แหละ ให้รู้ต้นเหตุของปัญหาคือนิวรณ์
 ไม่บ้าดอก. คนที่คิดว่าบ้านั้นแหละบ้าเอง เพราะมันไม่รู้
 ว่ามูลเหตุมันอยู่ที่ตรงนี้, มูลเหตุมันอยู่ที่ตรงนี้. มอง
 ไม่เห็นแล้วว่าเราบ้า, แล้วมันบ้าเอง ที่มันไม่สนใจเรื่อง
 นิวรณ์ ที่เป็นเรื่องแรกกว่าเรื่องทั้งปวง, ที่จะต้องรู้จัก
 แล้วจะต้องจัดการกับมัน.

ไม่รู้จักรัณนิวรรณ์ก็ไม่ได้จัดการกับมัน ทั้งที่มันเป็น
เรื่องร้ายกาจ ที่จะต้องจัดการกับมัน โดยตรงและเร็วที่สุด
โดยเฉียบขาดที่สุด โดยตรงที่สุด โดยเร็วที่สุด โดยเฉียบขาด
ที่สุด เพราะว่ามันเป็นอาหารของอวิชา, ใคร ๆ ก็เห็น
ได้ด้วยตนเอง แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่พระพุทธรเจ้าตรัส.

สาวกที่ดีของพระพุทธรเจ้านั้นไม่เชื่อใคร, ไม่เชื่อ
แม้แต่พระพุทธรเจ้า, เขาจะต้องมองเห็นอย่างนั้นเสียก่อน
แล้วก็จึงเชื่อ. พุทธอย่างนี้ คนโง่ ๆ มันก็ทว่าจ้วงจาบ
พระพุทธรเจ้า; แต่ที่จริงเป็นเรื่องที่พระพุทธรเจ้าท่าน
ต้องการ ว่าอย่าเชื่อทันทีแม่ที่ฉันพูด, แม้พระพุทธรเจ้าพูด
ก็อย่าเชื่อทันที ดูให้เห็นว่า มันเป็นอย่างนั้นแน่แล้ว, ได้
ทดลองว่ามันเป็นอย่างนั้นแน่แล้ว แล้วจึงค่อยเชื่อ,
นั่นแหละเป็นสาวกที่ดีของพระพุทธรเจ้า. เดียวนี้ พระ-
พุทธรเจ้าท่านตรัสว่า นิวรรณ์เป็นอาหารของอวิชา
เราก็ไม่เชื่อทันที; ดูนิวรรณ์เกิดเมื่อไร ความโง่ครอบงำ
ได้ง่ายที่สุดเวลานั้น, พอนิวรรณ์ครอบงำจิตเมื่อไร อวิชา
มาครอบงำจิตได้ง่ายที่สุด, เราก็เชื่อ ๆ ความเห็นเองของเรา
ได้ แล้วก็ตรงกับที่พระพุทธรเจ้าท่านตรัส.

ถ้าอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านพอใจ เพราะว่าคนที่มันเชื่อเสียเลย เชื่อทันทีไม่ดูไม่แลไม่คิดอะไร มันก็โง่, มันเป็นคนโง่ มันจะเห็นอย่างนั้นไม่ได้หรอก, จะเห็นอย่างพระพุทธเจ้าตรัสไม่ได้ เพราะมันยอมเชื่อเสียแล้ว แล้วมันก็ไม่คิดเสียแล้ว มันไม่ใคร่ครวญสอบสวนเสียแล้ว. นี่เพราะเหตุที่ว่า เราได้ฟังมาอย่างไร เรามาใคร่ครวญสอบสวนอย่างนั้น ๆ จนเห็นจริง เออ, ก็จริง แล้วก็เชื่อ.

ฉะนั้นเราจะต้องเชื่อตัวเอง ที่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า นิเวศน์เป็นอาหารของอวิชชา, นิเวศน์สร้างโอกาสให้แก่อวิชชา, อวิชชาจะมากครอบงำเรา เมื่อจิตเรามีนิเวศน์; สำคัญหรือไม่สำคัญ, การพูดเรื่องนิเวศน์นี้เป็นเรื่องมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล, เป็นเรื่องบ้าหรือเป็นเรื่องดี, ช่วยกันคิดดูหน่อย.

นิเวศน์มันเป็นอาหารของอวิชชา. ที่นี้ ปฏิจจ-สมุปบาทมันตั้งต้นที่อวิชชา; ถ้าเราควบคุมอวิชชาได้ เราก็ควบคุมปฏิจจสมุปบาทได้. ปฏิจจสมุปบาทตั้งต้นที่อวิชชา ดับลงก็เพราะดับอวิชชา; ถ้าเราไม่ให้อาหาร

แก่นิวรณ์ อวิชชามันก็ยากที่จะเกิด หรือยากที่จะอยู่ได้. นิวรณ์เป็นอาหารของอวิชชา; ฉะนั้น ทำลายเสียให้หมด จิตเกลี้ยงแจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ว่องไวรวดเร็ว มันก็ดีที่สุดในการที่จะมีชีวิตอยู่.

ทำไมไม่สนใจกับแม่ของอวิชชา หรือสหายของอวิชชา คือนิวรณ์. นิวรณ์เป็นแม่ของอวิชชา คือให้โอกาสที่จะเกิดอวิชชา, นิวรณ์นี้เป็นสหายของอวิชชา เพราะหล่อเลี้ยงอวิชชา, อวิชชาจะไม่สิ้นไป ถ้าว่านิวรณ์ในเรื่องนั้นมันยังอยู่ นิวรณ์เรื่องใดยังอยู่ อวิชชาในเรื่องนั้นไม่อาจจะสิ้นไป; เราจึงเปรียบเสมือนว่ามันเป็นสหายของอวิชชา, เราก็ทำลายมารดาของอวิชชา ทำลายสหายของอวิชชาด้วยการกำจัดนิวรณ์, แล้วท่านยังไม่สนใจ พอเอามาพูดให้ฟัง กลับว่า เป็นเรื่องไม่จำเป็น เป็นเรื่องที่ไม่มีความสำคัญ อย่างนี้เป็นต้น.

กำจัดนิวรณ์ได้ตามวิถีธรรมชาติ

และวิถีทางศาสนา.

เอาละสรุปความว่า นิวรณ์เป็นเรื่องแรก เป็นสิ่งแรกที่จะต้องรู้จักในบรรดาเรื่องที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน,

ในชีวิตประจำวัน มีเรื่อง ๆ ที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นแล้ว ต้องรู้จักเรื่องนิเวศน์เป็นเรื่องแรก. เราจะต้องกำจัดมันทั้งตามวิธีทางธรรมชาติ; ตามธรรมชาติเราจะกำจัดมันได้อย่างไร, เราไม่รู้ธรรมชาติ เราไม่รู้ศาสนา แต่ว่าเราควบคุมจิตใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้เกลี้ยง ไปตามความสามารถอย่างคนที่ไม่รู้เรื่องทางศาสนา นี้ก็ใช้ได้. นี้กำจัดนิเวศน์ได้แม้ตามวิธีตามธรรมชาติ ก็ยังได้.

แล้วก็มาถึงวิธีทางศาสนา คือทำกรรมฐาน สติปัฏฐานซึ่งรวม ทั้งสมถะและวิปัสสนา อยู่ในตัว มีระเบียบที่พระพุทธรองค์ทรงวางไว้แจ่มแจ้ง ชัดเจน ครบถ้วนแล้วก็ปฏิบัติสิ มันจะกำจัดนิเวศน์, แล้วเราก็สร้างวัฒนธรรมประจำบ้านเรือน ให้ลูกเด็ก ๆ ที่มันจะเกิดขึ้น และโตออกมาให้ได้รู้จักตำรงจิตใจ รู้จักคิดรู้จักนึก ชนิดจะเอาชนะนิเวศน์ได้เสียตั้งแต่ยังเล็ก; เด็กคนนั้นก็โตขึ้นอย่างเฉลียวฉลาด เหมาะสมที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์, จะไม่ทำความหนักอกหนักใจให้แก่บิดามารดา ถ้าว่าวัฒนธรรมในบ้านเรือนเกี่ยวกับเรื่องนี้ มันถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้พ่อแม่ของเขาเองมันยังไม่สนใจ, แล้วมันยังจะไปชอบนิเวศน์บางสิ่งบางอย่างเสียอีก ก็ล้มเหลวหมด.

เรามีวัฒนธรรมประจำชาติ คืออย่างแบบชาวพุทธ, แล้วมันจะเป็นการขจัดสิ่งเลวร้ายในจิตใจทุกคนอยู่ในตัวมันเองแหละ. จะทำกันอย่างไรโดยละเอียด, โดยเฉพาะวิธีทางศาสนานี้ จะได้วินิจฉัยกันพูดกันในโอกาสข้างหน้า แล้วคงจะหลายครั้งการบรรยายเป็นแน่นอน.

การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาเสียแล้ว มันสมควรแก่เรี่ยวแรงของอาตมาเสียแล้ว มันเหนื่อยแล้ว, ก็ต้องขอยุติการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ท่านจะได้สวดบทพระธรรมเป็นคุณสาธยาย ให้ท่านทั้งหลายได้ฟัง แล้วเกิดความรักความเข้าใจ เป็นกำลังในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อกำจัดสิ่งเลวร้ายของบรรพบุรุษให้สูญสิ้นไปตามลำดับต่อไป.



หนังสือชุดหมอนต์ธรรมจักร



การทำลายฐานทัพของกิเลส

นักศึกษาผู้วราเพื่อโอกาสแห่งการศึกษาธรรมเป็นพิเศษทั้งหลาย,
การบรรยายเรื่อง ธรรมศาสตร์เพื่อโลกปัจจุบัน ในครั้งที่
๑๒ นี้ ผมจะได้กล่าวโดยหัวข้อย่อว่า การทำลายฐานทัพของ
กิเลส.

ข้อนี้ก็ควรจะทบทวน เรื่องที่มันเกี่ยวเนื่องกันมาบ้าง
เหมือนกัน เราได้พูดกันมาแล้ว ถึงเรื่อง การใช้ธรรมศาสตร์
ในอันดับแรก ก็คือ เพื่อปิดอบาย, ต่อมาก็ เพื่อเปิดสวรรค์,
แล้วต่อมาก็เรื่อง การฆ่ามารคือกิเลส, บัดนี้ก็มาถึงเรื่อง การ
ทำลายช่องของมารนั่นเอง.

คำบรรยายพิเศษแก่นักศึกษาที่อุปสมบทภาคฤดูร้อน
ประจำวันที ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗

ฐานทัพของกิเลส ก็มีลักษณะเหมือนกับช่องของกิเลส อย่างกับว่าพวกโจร ก็มีช่องของโจร; ถ้าทำลายได้ที่ช่อง มันก็นับว่า เป็นการทำลายที่ถึงรากเหง้าของมัน พวกโจรก็มีช่องโจร. แต่เรื่องของโจรมันเป็นเรื่องข้างนอก ส่วนเรื่องของกิเลสนี้ มันก็เป็นเรื่องข้างใน คือในใจของคน.

ความเคยชินทำให้เกิดฐานทัพของกิเลส

มันก็ยังแปลกอยู่ที่ว่า โจรคือกิเลสนี้ มันเข้าไปจากข้างนอก หมายความว่า ต้องมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณฺ์ เข้าไปที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. เมื่อคนมีวิชชาขณะนั้น ก็เกิดกิเลสขึ้น อย่างนี้ก็เรียกว่ากิเลส; **ที่นี้มันเข้าไปสะสมอยู่ในจิตใจ ก็เลยเกิดเป็นช่องของกิเลส ขึ้นในจิตใจของเรา.**

แต่เรื่องนี้ต้องเข้าใจให้ถูกต้องเสมอว่า คำว่าเข้าไปช่องสมุ อยู่ใจของเราเนี่ย มันช่องสมุแต่เพียงความเคยชินเท่านั้น มันไม่มีอะไรเป็นตัวคน เป็นก้อน เป็นตุ้น. กิเลสก็เป็นเรื่องที่อาศัยปัจจัยเครื่องปรุงแต่ง ปรุงขึ้นเป็นกิเลส ก็ชั่วคราวเท่านั้น ก็ดับไป. แล้วมีอะไรเหลืออยู่? ก็มีความเคยชินที่จะเป็นอย่างนั้น

เกิดขึ้นในสันดานของเรา; นี่คือสิ่งที่สมมุติว่ากราก, หรือว่าช่อง, หรือว่าฐานทัพ แล้วแต่จะเรียกโดยอุปมา ของสิ่งที่เรียกว่ากิเลส.

แล้วมันก็ไม่ใช่เป็นตัวคนที่ถาวร มันก็ชั่วเกิดขึ้น แล้วก็ดับไปเหมือนกัน; แต่ว่าความเคยชินที่จะเกิด มันแรงขึ้นทุกทีแรงขึ้นทุกที ข้อที่มันแรงขึ้นทุกทีนี้ เราเรียกว่า ช่องของกิเลส. ถ้าอธิบายไม่ดี ก็จะฟังเข้าใจไปว่า มันเหมือนกับอะไรไปสะสมอยู่ในนั้น อย่างเที่ยงแท้ถาวรมากขึ้น ๆ ให้จำไว้ให้ดีเป็นพิเศษว่า มันไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ถาวรได้ แม้กิเลสหรือช่องของกิเลส.

คำว่าช่องของกิเลส ถ้าเรียกกิเลสว่าเป็นมาร ก็เป็นช่องของมาร เป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจให้ถูกต้อง. แม้แต่ที่เราเรียกกันว่าสันดาน ๆ นี้ ก็ไม่ใช่เป็นของเที่ยงลงไปอย่างนั้น มันก็มีการสะสมความที่จะเกิดกิเลสมันเร็วมาก จนเรารู้สึกหลงไปเองว่า มันเกิดอยู่ตลอดเวลา คือมันมีอยู่เป็นตัวเป็นตน ที่รออยู่ตลอดเวลา. มีคำอธิบายบางแห่ง ทำให้เข้าใจไปอย่างนั้นด้วย ขอให้เข้าใจเสียใหม่ให้ดี ถ้าไปเกิดเข้าใจอย่างนั้นมาก่อนแล้ว.

ระดับของกิเลส

ที่นี้ก็ดูกันให้ละเอียดอีกสักหน่อยหนึ่ง ถึงระดับของกิเลส อันแรกเราจะเรียกว่า อุปกิเลส. อุปแปลว่าเข้าไป, กิเลสก็คือ กิเลส, อุปกิเลส แปลว่ามันใกล้ ๆ กิเลส หรือเข้าไปเป็นกิเลส หรือจะเรียกว่ากิเลสน้อย ๆ ก็ได้. แล้วมันก็กลายเป็นกิเลสเต็มที ก็เรียกว่า กิเลส. ที่มันเข้าไปนอนในสันดานอย่างที่ว่า คือไปสร้างความเคยชิน อย่างนี้ก็เรียกว่า อนุสัย; ถ้าแปลลหุไปก็จำไว้ก็แล้วกัน อนุสัยแปลว่าตามนอน มันเข้าไปนอนในสันดาน เป็นความเคยชิน. เมื่อนอนหนักเข้า มันก็มีอาการที่เรียกว่าหมักหมม ความหมักหมมนี้ก็เรียกว่า อาสวะ. ถ้าคุณสนใจในเรื่องของธรรมะหรือศาสนานี้ค่อย ๆ ไป ก็จะได้ชินกับคำว่า อนุสัยบ้าง กิเลสบ้าง และอาสวะบ้าง.

อุปกิเลสนี้มันจวนจะเป็นกิเลสเต็มที่แล้ว มันออกมาในลักษณะที่เป็นกิเลสน้อย ๆ ก็ได้, แล้วก็กิเลสเต็ม ๆ, แล้วก็อนุสัย คือการเข้าไปนอนของกิเลส, แล้วก็อาสวะ คือหมักหมมอยู่ในสันดาน. มันเข้าไป เป็นกิเลส แล้วก็นอนอยู่ในสันดาน นานเข้าก็หมักหมม; นี่คือสิ่งที่จะเรียกว่า ช่องของกิเลส กิเลสที่

นอนอยู่ในสันดาน แล้วหมักหมมเป็นของหมัก เหมือนกับหมักคองอยู่ตลอดเวลา.

แต่อย่าเข้าใจว่า มันเที่ยงหรือตายตัว หรือมันอยู่อย่างถาวร จะเปรียบว่า แม้เชื้อโรค เชื้อโรคมันจะเข้าไปจากข้างนอก มันเข้าไปเป็นโรค แล้วสะสมเชื้อโรคอยู่ข้างใน; เราดูคล้ายกับมันเป็นของเที่ยงแท้ถาวร เป็นตัวคนที่เข้าไปนอนอยู่. ถ้าตามหลักของธรรมชาติแล้ว แม้ว่าที่เป็นเชื้อโรคเข้าไปนอนอยู่ มันก็มีการเกิดดับ เกิดดับ เลี้ยงตัวมันเองอยู่ด้วยการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เชื้อของกิเลสก็อย่างนั้นเหมือนกัน; ฉะนั้นมันจึงหมดได้ เพราะมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงได้. นี่เชื้อโรคก็ยังเป็นอย่างนี้ เชื้อกิเลสก็อย่างนั้น เข้าไปสะสมหมักหมมอยู่ แต่ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน ที่เที่ยงแท้ถาวร.

พูดเปรียบอุปมา เหมือนกับเชื้อโรคเข้าไป แล้วก็แสดงบทบาท แล้วก็ไปเป็นเชื้อโรคที่เหลือ หมักหมมอยู่ สะสมไว้ เจริญขึ้นในร่างกาย. ทีนี้จะแก้ไขกันอย่างไร? ก็ต้องทำลายที่เชื้อที่เข้าไปสะสมหมักหมม; นี่คือการทำลายช่องของมาร คือกิเลส.

พูดให้ชัด ก็ต้องรู้จักความหมายของคำว่ากิเลส กิเลสแปล

ว่าเศร้ามอง หรือแปลว่าสกปรก; แล้วไปเยี่ยมคำชาวบ้าน ของ
 เลอะเทอะสกปรก น่าเกลียด น่าขยะแขยงนั่นแหละมาใช้ เขา
 เรียกว่ากิเลสอยู่แล้ว พอเป็นภาษาธรรมะ ก็เรียกว่ากิเลสอยู่ตาม
 เดิม เครื่องสกปรกเศร้ามอง. มันเข้าไปเศร้ามอง เป็นอุป-
 กิเลส, แล้วเศร้ามองเต็มที่เป็นกิเลส นี่ระยะหนึ่งหรือพวก
 หนึ่ง. ระยะที่สอง มันเข้าไปนอนอยู่ แล้วเข้าไปหมักหมม
 หมักหมมพอกพูนขึ้น อย่างนี้ก็เรียกว่า อนุสัยและอาสวะ
 นี้มันอีกพวกหนึ่ง อีกความหมายหนึ่ง.

การที่จะทำลายช่องของกิเลส มันก็เกิดเป็นการกระทำที่
 เป็นระบบยาว. ถ้าเกี่ยวกับการที่กิเลสจะเข้าไปเกิดเป็นกิเลสนี้
 ก็ต้องระวัง, มีหน้าที่จะต้องระวัง ด้วยสติสัมปชัญญะ. แต่ถ้า
 มันเข้าไปนอนอาศัยอยู่ในสันดาน หมักหมมอยู่ในสันดาน จะ
 ระวังกันอย่างไร; ที่นี้ก็ต้องทำลาย ด้วยการไม่ให้อาหาร ไม่หล่อ
 เลี้ยง.

ฉะนั้นการที่จะทำลายกิเลส คือระวังไม่ให้เกิดขึ้น แล้วส่วน
 ที่เกิดขึ้นเป็นความเคยชินเป็นอนุสัย ก็ตัดอาหารมันเสีย อย่า
 หล่อเลี้ยงมัน มันขาดอาหาร มันก็ค่อยห่อยหรือหมดเชื้อไปเอง.
 นี้ขอให้เข้าใจแยกกันให้ดีๆ เกิดเป็น ๒ ระยะขึ้นมา ระวังอย่าให้

เข้าไป หรือเกิดขึ้น, ที่นี้เมื่อมันเข้าไปตั้งรกรากได้ เป็นช่องแล้ว ก็พยายามตัดอาหารอย่าให้เข้าไปเลี้ยง มันก็ตายเหมือนกัน. ฉะนั้นการทำลายฐานทัพของกิเลส คืออาการ ๒ อย่างนี้ ระวังไม่ให้เกิดขึ้นได้ อย่างหนึ่ง, เมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งมันลงไปแล้ว ก็ตัดอาหารอยู่ตลอดเวลา.

กิเลสก็เรียกว่ากิเลส ฐานทัพของกิเลส ก็คืออนุสัย หรืออาสวะ ความหมักหมมนั่นเอง.

ฐานทัพของกิเลส

ที่นี้เราจะได้ดูกันต่อไป ถึงสิ่งที่เรียกว่า ฐานทัพของกิเลส ให้มันชัดขึ้น. ถ้าเรียกว่าอนุสัย เขาก็มีชื่อเรียก ๓ อย่าง ว่า รากานุสัย คือรากะอนุสัย ภาษาบาลีเขาชอบสนธิเสมอ เป็น รากานุสัย เครื่องตามนอนแห่งกิเลสคือรากะ, ปฏิฆานุสัย เครื่องตามนอนของกิเลสคือปฏิฆะ, แล้วก็อวิชชานุสัย เครื่องตามนอนของกิเลสคืออวิชา. เรียกกันแต่ชื่อก็ รากานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย มันก็เป็นคู่กันอยู่กับกิเลส ที่เรารู้จักกันอยู่แล้วพอดี ว่า โลกะ โทสะ โมหะ ๓ อย่างนั้นเป็นกิเลส

หรือบางทีก็เรียกว่า รากะ โกรธะ โมหะ ได้เหมือนกัน.

โลภะหรือรากะเป็นกิเลสที่จะดึงเข้ามาหามากอดรัดไว้, โทสะหรือโกรธะนั้น กิเลสที่จะผลักออกไป, ส่วนโมหะ ความหลงนี้ มันคือวนเวียนอยู่รอบ ๆ. พอจะสังเกตได้ ถ้าเราเกิดสงสัยขึ้นมาว่า กิเลสที่กำลังเกิดอยู่ในใจนี้ มันเป็นกิเลสจำพวกไหน? ถ้ามีลักษณะดึงเข้ามา ด้วยความรักความพอใจ อย่างนี้เรียกว่าพวกโลภะ หรือพวกรากะ, ถ้ามีอาการจะผลักออกไป หรือจะทำลายเสีย ไม่อยากอยู่ด้วยกัน เป็นพวกโทสะหรือโกรธะ, ถ้ามันไม่แน่ใจ หรือลังเล อาลัยอาวรณ์ กังวลอะไรกันอยู่ นี้ ก็เรียกว่า โมหะ.

เมื่อเกิดกิเลสครั้งหนึ่ง ก็มีการสะสมขึ้นในสันดานครั้งหนึ่ง ถ้าเราเกิดโลภะหรือรากะ คือรัก มันก็ได้สุขเวทนา มีสุขเวทนาเกิดขึ้น มันก็เพิ่มราคานุสัย เพิ่มอนุสัยที่เรียกว่าราคานุสัย, ถ้าเราโกรธโทสะ ประทุษร้าย มันก็เพิ่มปฏิฆานุสัย ปฏิฆานุสัย การตามนอนของกิเลสพวกปฏิฆะหรือกระทบกระทั่งเกิด, ถ้าโง่ที่หนึ่งหลงทีหนึ่ง มันก็เพิ่มพวกอวิชชานุสัย. มันเป็นคู่กันอยู่พอดี ความหมายมันก็เหมือนกัน เกิดรากะ ก็เพิ่มราคานุสัย ความเคยชินที่จะรัก, เกิดโทสะ ก็เพิ่มปฏิฆานุสัย ความเคยชิน

ที่จะโกรธ, เกิดโมหะ ก็เพิ่มอวิชชาอนุสัย ความเคยชินที่จะโง่. นี้จัดแยกออกเป็น ๓ อย่าง อย่างนี้.

ขอให้รู้ไว้ว่า ถ้าเราไปรักเข้าที่หนึ่ง มันเพิ่มความเคยชินที่จะรัก หรือว่าเติมอาหารให้แก่ความเคยชินที่จะรัก, ถ้าเราไปโกรธเป็นพื้นเป็นไฟเข้าที่หนึ่ง มันก็เพิ่มความเคยชินที่จะโกรธที่หนึ่ง, พอโง่เข้าที่หนึ่ง มันก็เพิ่มความเคยชินที่จะโง่ที่หนึ่ง. ถ้าเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่าอนุสัย แล้วมีอยู่ในชีวิตกิจการประจำวัน ขอให้ตั้งหน้าตั้งตาที่จะเกลียดมัน เพราะมันเพิ่มให้เป็นอย่างนั้นมากขึ้น; นี้เรียกว่าพวกอนุสัยเข้าไปตามนอนอยู่ในสันดาน คือความเคยชินนั่นเอง.

ที่นี้อีกพวกหนึ่งก็อาสวะ นี้ก็ยืมมาจากภาษาชาวบ้าน คือของหมักดอง บุดเปรี้ยว เหมือนกับหมักดองอะไรนี้ คือมันอยู่นานๆ. มีชื่อเรียก ๓ อย่างว่า *กามาสวะ* หมักดองเพื่อประโยชน์ในทางกาม ทางกามารมณ์, แล้วก็*ภวาสวะ* ภวะ+อาสวะ เป็น*ภวาสวะ* นี้หมักดองเพื่อความมีความเป็น, อันที่ ๓ *อวิชชาสวะ* หมักดองเพื่อจะโง่ หรือจะไม่มีความรู้.

กามาสวะ มันก็หมักดองเพื่ออย่างแก่การจะมีกาม หรือกิเลสกาม สำหรับไปหลงไหลมัวเมาเป็นบ้าเป็นหลังในเรื่องกาม;

เพราะมีอาสวะนี้อยู่ในสันดาน คนเราจึงชอบกาม หลงไหลมัวเมาในกาม เป็นสัตว์จำพวกหนึ่งทีเดียว ซึ่งได้แก่สัตว์ทั่วไปคนทั่วไป.

ภวาสวะ ก็จะเป็นนั่นเป็นนี่ มันก็จะรู้สึกเป็นตัวตนขึ้นมา ทะนงเป็นตัวกู, หรือว่าตัวกูชนิดนั้น ตัวกูชนิดนี้ ตัวกูหลายๆ ชนิด อย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง. ฉะนั้นในบางกรณี เราจะเกิดโกรธขึ้นมา ว่ามาดุดูถูกดูหมิ่นอะไรนี้ นี่อาศัยภวาสวะ. ขอให้ไปสังเกตดูจริงๆว่า มันเป็นเรื่องที่แน่นแฟ้นเหลือเกิน, เหนียวแน่นเหลือเกิน ความที่เราจะรู้สึกเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วก็มีการไปตามนั่นเพราะภวาสวะ, แม้กระทั่งต้องฆ่าตัวตาย อยากฆ่าตัวตาย นี่ก็เพราะว่าอาสวะอันนี้ มันเกี่ยวกับตัวตน.

อวิชชาสวะ หมักดองไว้ด้วยความโง่ นี่ทำให้มืด ไม่รู้อยู่ตลอดเวลา แก้ปัญหาไม่ได้ เพราะคอยเติมเชื้ออวิชชามาสะสมไว้เรื่อย สำหรับจะโง่ให้มันลึกเข้าไป หรือยื่นยาวออกไป.

ไปดูให้ดีเถอะ อาสวะนี้น่าขยะแขยงที่สุด ยิ่งกว่ากิเลส กิเลสมันเศร้าหมอง แต่อาสวะนี้หมักหมมความเศร้าหมองเอาไว้. นี่ก็ได้รู้ว่า เรามันอยู่กันด้วยอาสวะ ด้วยสิ่งหมักหมมที่แสนจะสกปรกนี่ เป็นวันๆคืนๆ เดือนๆไป แล้วก็รู้สึก.

ถ้าทำลายอันนี้ออกเสียได้สิ้นเชิง ก็เป็นพระอรหันต์, ถ้าทำลายได้เป็นที่น่าพอใจระดับใดระดับหนึ่ง ก็เป็นพระอริยเจ้าที่รองๆลงมา เช่นพระอนาคามี พระสกิทาคามี พระโสดาบัน. ถ้าทำลายไม่ได้ หรือได้น้อยเกินไป ไม่ถึงขีดที่น่าพอใจสักอย่างหนึ่ง ก็เป็นบุรุษคนธรรมดา บุรุษอย่างเลวที่สุด บุรุษที่พอใช้ได้นี้มีอยู่อย่างนี้; มันก็อยู่ด้วยอาสวะ เต็มขนาดของบุรุษ.

ที่นี้ก็ระวังสังเกตให้ดี ๆ ถ้าเป็นกิเลสมันก็อย่างหนึ่ง เป็นตัวโจรที่เข้ามา, พอมานอนุสัยเป็นอาสวะแล้ว มันก็เป็นช่องโจรที่เข้าไปสะสมอยู่ในใจ. ฉะนั้นโจรกับช่องโจรมันคนละความหมาย ถ้าเป็นกิเลสที่เป็นโจร มันมีอาการที่กำลังทำหน้าที่ของมันอยู่, แต่เป็นอนุสัยหรืออาสวะแล้ว มันก็คือตั้งช่องอยู่สำหรับจะทำการต่อไป โดยง่ายโดยสะดวก.

วิธีกำจัดกิเลสและฐานทัพ

ที่นี้การกำจัด ก็เกิดเป็น ๒ วิธี ถ้าเป็นเรื่องของกิเลส มันก็ต้องระวัง, ป้องกัน, หรือฆ่า หรือทำลายมันทันควัน. แต่ถ้าเป็นเรื่องอนุสัยแล้ว มันทำอย่างนั้นไม่สำเร็จ มันต้องคอย

บรรเทาๆ เพราะมันทำยากกว่า แล้วยังค่อยๆบรรเทา คือทำทีละน้อยๆเข้าไป จนมันขาดสูญไปในที่สุด; มันเป็นเรื่องเนือยๆช้าๆระยะยาว การบรรเทาอนุสัยหรืออาสวะ. ถ้ากิเลสผลุนผลันเข้ามา การต่อต้านก็เป็นการสวนออกไปอย่างผลุนผลัน คือระยะมันสั้นหรือมันเร็ว, อาสวะหรืออนุสัยมันเหนียวแน่น ฉะนั้นก็ทำกันไปตามสมควร.

นี่จึงเกิดอาการที่ต่างกัน ถ้าเป็นพวกอุปกิเลสหรือกิเลส ก็ต้องคอยระวัง อย่าให้มันเกิดขึ้นได้ หรือเข้ามาได้, ถ้าเป็นพวกอนุสัยหรืออาสวะ ก็คอยตัดอาหารมัน. ที่นี้ตัดอาหารนี้ ก็ทำไปเรื่อย ๆ เป็นอุบายอันหนึ่ง ถ้าเราอยากให้มันตาย จะเป็นสัตว์เลี้ยงหรืออะไรก็ตาม เราก็ไม่ให้อาหาร มันก็ค่อยๆตายของมันเอง.

อุบายในการกำจัดกิเลส

ที่นี่ทำอย่างไรเราจึงจะเกิดอยากทำลายกิเลส, เพราะกิเลสหรือมารนี้ ย่อมมาในรูปที่น่ารักน่าพอใจเสมอ. ทำอย่างไรจึงจะเกลียดกิเลส จึงอยากฆ่ากิเลส? นี่ก็อาศัยการพิจารณา

อย่างที่เรียกว่า วิปัสสนาหรือปัญญานี้ มองดูสิ่งที่เรียกว่า กิเลส ว่ามันน่ารังเกียจ หรือเป็นต้นเหตุของความทุกข์. กิเลสเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง มันก็เหมือนกับไฟ ที่เผาไปครั้งหนึ่ง มันก็เหลือขี้เถ้าร่องรอยไว้ให้, ก็พิจารณาดู ก็จะค่อยรู้สึก คือรู้จักสิ่งที่เรียกว่ากิเลส รู้สึกต่อสิ่งที่เรียกว่ากิเลส แล้วก็เกิดความเกลียดขึ้นมา. ฉะนั้นเราจะดูกันให้ละเอียดละออ ถึงความน่ารังเกียจของกิเลส กิเลสมันมีเสน่ห์ แล้วก็ซ่อนความเลวทรามไว้ในเสน่ห์นั้น.

ข้อนี้ก็จะทำได้ โดยพิจารณาที่ชื่อของกิเลสก็ได้ สำหรับผู้ศึกษาอย่างพวกคุณอย่างนี้ ก็ต้องเรียกว่า ลงมือศึกษา. ถ้าในระดับที่ศึกษา ก็ศึกษาที่ชื่อของมันก็ได้, ถ้าเป็นเรื่องปฏิบัติ มันก็คือพิจารณาลงไปในตัวกิเลสโดยตรง. เวลานี้คุณกำลังศึกษา ก็ศึกษาโดยวิธีของปริยัติ ก็ดูที่ชื่อของกิเลส, พอถึงการปฏิบัติ ก็ต้องไปศึกษาจากตัวกิเลส ที่มันเกิดขึ้นจริง แล้วก็เห็นว่า มันสมจริงตามที่ท่านได้บัญญัติกันไว้.

กิเลสเป็นสิ่งเส้าหมอง สกปรก ท่วมทับ

การบัญญัติชื่อของกิเลสต่างๆนี้ ก็ขอยืมคำชาวบ้านมา ที่

เขาใช้เรียกอะไรๆกันอยู่อย่างไร ก็มาเรียกชื่อลักษณะอาการของกิเลส ให้มันเหมาะสมกัน. นับตั้งแต่คำว่า กิเลส แปลว่าเศร้าหมองหรือสกปรก ก็ยืมมาใช้เป็นชื่อของกิเลส ในแง่ที่มันมีความเศร้าหมองหรือสกปรก, ถ้าเป็นอาสวะกิเลสละก็ยิ่งหมักหมมอย่างสกปรก.

ที่นี้มันมีอาการท่วมทับ หรือว่าท่วมอย่างน้ำท่วม ถ้าอย่างนี้เขาเรียกมันว่า โอะมะ เหมือนกับน้ำท่วมใหญ่. ไม่เห็นของจริงก็เข้าใจความหมายได้ยาก, ถ้าไม่ถูกมาแล้วด้วยตนเองจริงๆ ก็รู้สึกในความหมายได้ยาก เมื่อเราจะจมน้ำตายมันเป็นอย่างไรบ้าง; แต่เดี๋ยวนี้เราไม่ได้อยู่ในน้ำหรือกำลังจะจมน้ำตาย เราก็ไม่ค่อยรู้สึก. เราตคน้ำ เราจะจมน้ำตาย ขึ้นมาไม่ได้ มันเดือดร้อนเท่าไร? มันอยากจะหลุดออกมาเท่าไร? ที่นี้กิเลสก็เหมือนอย่างนั้น มันท่วมเหมือนกับที่เราถูกจับกดไว้ได้น้ำ: เช่น น้ำท่วมใหญ่ๆก็พังทลายสัตว์สิ่งของบ้านเรือน ไม่เคยถูกก็ไม่ค่อยรู้ความหมาย; เดี่ยวนี้เราก็ถูกกิเลสท่วมอยู่วันละหลายๆครั้ง คือเกิดกิเลสครั้งหนึ่งก็เหมือนกับน้ำท่วม แต่เราก็ไม่รู้สึก. เดี่ยวนี้ก็รู้จักชื่อ รู้จักความหมายของกิเลส ในลักษณะหนึ่ง ว่ามันเป็นของท่วมเหมือนกันกับน้ำท่วม เรียกว่า โอะมะ.

กิเลสเผาผลาญ ผูกมัดตรัดจริง เป็นของหนัก

ที่นี้บางที่มันก็มีลักษณะเผา หรือในแง่หนึ่ง เราดูให้ดีจะเห็นว่า เป็นเผา, เผาผลาญ. ความรักเกิดขึ้นก็เผาผลาญจิตใจ, ความโกรธเกิดขึ้นก็เผาผลาญจิตใจ, ความโง่เกิดขึ้นก็เผาผลาญชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ค่อยจะรู้สึก. ถ้าอย่างนี้เขาก็เรียกว่าไฟ คืออัคคี อัคคีแปลว่าไฟ รากะก็เป็นไฟ, โทสะก็เป็นไฟ, โมหะก็เป็นไฟ มันก็คือกิเลสสำคัญ; นี่การเผาเหมือนกับไฟเผา.

ในบางกรณี หรือความหมายในบางความหมาย มันก็มีลักษณะผูกมัดตรัดจริง มันจะยิ่งไปเสียกว่าปลาหมึกยักษ์ ที่มีหนวดเหนียวแน่น ที่ผูกมัดตรัดจริง, ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็เรียกชื่อว่า โยคะ, สัตถุโยคะ, สัตถุโยชนะ ล้วนแต่แปลว่าผูกพันทั้งนั้น. โยคะคำเดียวกับที่ว่า ทำโยคะ ปฏิบัติโยคะ คำเดียวกัน แต่เดี๋ยวนี้เอามาเป็นชื่อของกิเลส หมายถึงผูกพัน. มันมาจากคำของชาวบ้าน ที่เขาเอาวัวมาผูกกับแอกกับไถ แล้ววัวมันก็ติดอยู่กับแอก ก็ต้องลากไป มันก็ลำบากเหงื่อไหลไคลย้อย, หรือเอามาเทียบมรดอย่างนี้ คำว่าเทียบ คือโยคะ แปลว่าผูกติดกัน.

โยคกรรมฐาน ก็มีประโยชน์ ก็คือ ผูกจิตติดกับอารมณ์ของกรรมฐาน นั่นคือโยคะเหมือนกัน แต่มันไปในทาง

ดี; โยคะในทางร้าย ก็คือผูกติดเข้ากับความทุกข์ เรียกว่า โยคะ มีอยู่ ๒ ความหมาย อย่างมาปนกันจะไม่เข้าใจ. ถ้าสัญญา-โยคะ ว่าผูกพันอย่างจริงจัง, หรือสัญญาโยชนะ นี่ก็ลึกซึ้ง ลึกซึ้งยากที่จะรู้สึกยิ่งขึ้นไปอีก ผูกพันไว้กับตัวกิเลสเอง หรือว่าผูกพันไว้กับความทุกข์; ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ เราจะค่อยๆ เกลียดกิเลสขึ้นทุกที.

บางทีก็ใช้คำว่าของหนัก, จะรู้ความหมายของความหนัก ก็ลองไปแบกของหนักๆ แล้วอย่าเอาลงแบกไว้, หรือบางทีก็ต้องแบกเพราะความจำเป็น เช่นแบกของหนักหนีอันตรายนี้ มันก็หนักมากขึ้นๆ จนจะขาดใจตาย มันก็ทิ้งไม่ได้ เพราะมันเป็นของมีค่า. ฉะนั้นเมื่อแบกของหนักอย่างยิ่ง แล้วก็ทิ้งยังไม่ได้ เกิดความรู้สึกอย่างไรก็นึกถึงกิเลส กิเลสก็เป็นของหนัก อย่างนี้เขาเรียกชื่อว่า อุปธิ (อุปะธิ) ถ้ายึดถืออะไรก็แบกอันนั้น แบกของนั้น ยึดถือร่างกายก็แบกร่างกาย, ยึดถือกิเลสหรือกามารมณ์ก็แบกกามารมณ์ ฉะนั้นกิเลสในความหมายหนึ่ง ก็เป็นการแบกของหนัก.

เรียกว่าภาระก็มี แปลว่าของหนัก เป็นอาการของอุปาทานคือเข้าไปยึดถือเอาไว้ ไม่ยอมปล่อยให้มันก็หนักอยู่

ตลอดเวลาที่มันยึดถือไว้. เหมือนกับเราจะยกของขึ้นไว้เฉยๆอย่างนี้ เต็มมันก็หนักๆๆ หนักจนเหลือที่จะทนได้ มันต้องลดแขนลง, ความที่มันแบกร่างกาย แบกสิ่งเหล่านี้ไว้ ก็อย่างนั้น; แต่ที่นั่นมันเป็นเรื่องทางใจ มันมองเห็นไม่ได้ มันรู้สึกง่ายๆอย่างเราหัวของหนักนี้มันไม่ได้ ต้องใช้สติปัญญาพิจารณา.

ยังมีชื่ออย่างอื่นอีกมากมาย นี่ยกมาให้เป็นตัวอย่าง เช่น *รชน* (ระชนะนะ) แปลว่า *ข้อม*; ฉะนั้นอะไรมาติดและเอะเทอะไปหมด ก็เรียกว่า *รชน*. *ปจก* แปลว่า *เลน โคลน เปลือกตม, วิเลป* (วิเลปะ) แปลว่า *ของฉาบของทา, รชน* ก็ของข้อม สีที่ตีๆมันล้างออกยาก, บางทีก็เรียกว่า *ของเย็บ* เย็บเหมือนกับเย็บผ้าติดกัน เรียก *สิพพน* (สิพพะนะ) *วิชณน* (วิชณะนะ) *เสียบแทง* เหมือนเอาของแหลมมาแทง.

สังเกตพิจารณาจนเกลียดกลัวและละอายกิเลส

เรารู้จักสังเกตด้วยตนเองจะดีกว่า พอมันเกิดอาการอะไร ผิดปกติขึ้นมา เกี่ยวกับอารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น ใจนี้ ก็สังเกตเอะ มันต้องมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในหลายๆอาการนี้ แล้วนั่นแหละเป็นเวลาปฏิบัติธรรม ที่จะรู้จักกิเลส แล้วก็

เกลียดกิเลส. เดียวนี้เราฟังหรือเราจดแต่เชื่อมั่นไป ศึกษาความหมายของคำเหล่านั้น ก็มีประโยชน์เพียงเท่านั้น ยังไม่รู้จักกิเลส ด้วยจิตใจโดยตรง.

พอเราเริ่มศึกษา เริ่มสังเกต พิจารณาரசชาติอันแท้จริงของกิเลส หรือคุณค่าของกิเลสก็ตาม มันก็จะเกิดความรังเกียจขึ้นมา; นี่ก็เรียกว่า เบื่อหน้ากิเลสขึ้นมา เป็นการตั้งต้นของนิพพิทา เห็นกิเลสก็คือเห็นทุกข์ เห็นทุกข์ก็คือเห็นกิเลส เพราะว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้ามีทุกข์อยู่ ก็ต้องมีเหตุของความทุกข์ ก็คือกิเลส. คุณกันอย่างนี้เรื่อยไป เดียวก็จะเกิดการเกลียดหน้าหน้ากิเลส เป็นการเริ่มตั้งต้นของสิ่งที่เรียกว่านิพพิทา คือความเบื่อกหน้า; ในขั้นนี้เราเอาแต่เพียงว่า มันเกลียดกิเลสอย่างเกลียดของสกปรก คนอาบน้ำแต่งตัวดีแล้วใหม่นี้ มันก็เกลียดที่จะไปลงในที่สกปรก.

คุณต้องไปทดสอบดูจริงๆ ตามธรรมดามือของเราอย่างนี้จะไปจับอะไรสักทีหนึ่ง ก็ดูไม่ค่อยจะคิดนึกอะไรมาก. ถ้าเราไปฟอกมือสะอาดที่สุดแล้ว เราจะรู้สึกสงวนความสะอาด มือนั้นจะไปหยิบอะไรเข้าสักที มันระวัง ไม่อยากจะหยิบด้วยซ้ำไป เพราะมือมันสะอาดแล้ว; แต่ถ้าเราไม่รู้สึกรู้สึกว่ามือสะอาด คือยังไม่ได้

ล้างไม่ได้ฟอก จะหยิบอะไรก็มักง่าย แล้วก็ไม่ได้คิดว่าสกปรกด้วย.

ฉะนั้นเวลาที่พิจารณาอยู่ ก็จะเกลียดความสกปรก คือเกลียดกิเลส; จิตที่สะอาดอยู่ หรือว่าสงบอยู่ สว่างใสอยู่ มันเกลียดความสกปรกอย่างยิ่ง แต่ถ้ามันไปอยู่ในความสกปรกแล้ว มันก็ไม่ได้รังเกียจอะไร. เมื่อเราลงไปโคลน ในคลองในโคลนที่เนาเหม็นอยู่แล้ว มันก็รู้สึกไปอย่างหนึ่ง บางที่ไม่ได้รู้สึก รังเกียจถ้าต้องทำงานในนั้น สนุกไป, แต่พอขึ้นมาอาบน้ำชำระชะล้างสะอาดดีแล้ว มันเกลียดขึ้นมาทันที ที่จะกลับลงไปอย่างนั้นอีก; นี่แหละรังเกียจกิเลสเกลียดชังกิเลสขึ้นมา.

ที่นี้อีกความหมายหนึ่ง มันก็กลัว กลัวความสกปรก แม้มันจะเป็นความสกปรกเท่านั้น ก็กลัวเหมือนกัน ไม่ใช่กลัวเจ็บปวดอะไรนัก. ถ้ามันจะทำให้ตายเราก็กว่า, ถ้ามันทำให้เจ็บปวดก็กลัว, ถ้ามันสกปรกนี้เราก็กว่า คิดดูเถอะ เรากลับสกปรก.

ความหมายอันอื่น เราก็ละอายความสกปรก, นี้ก็ประณีตมากแล้ว ถ้าถึงขนาดละอายการที่ตัวสกปรก ก็มีหวังมากที่จะละกิเลส; เดียวนี้คนมันไม่ละอาย มันทำชั่วได้โดยไม่ต้องละอาย.

ให้พยายามทำให้เกิดความรังเกียจเกลียดชัง กลัวและละอาย

กิเลส มันก็มีหวังที่ฆ่ากิเลสได้ ทั้งที่เป็นตัวกิเลสโดยตรง หรือเป็นช่องของกิเลส คืออนุสัยหรืออาสวะเป็นต้น. ทีนี้เมื่อเกิดเกลียดกิเลสแล้ว มันง่ายที่จะกำจัดกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ที่เรียกว่า ตัดอาหารของมันเสีย ไม่เมตตาปราณี, ไม่เอ็นดูแก่กิเลส, แล้วก็ไม่หลงรัก ด้วยความสำคัญผิดด้วย.

รู้จักอาหารของกิเลสแล้วจะทำลาย ฐานทัพของกิเลสได้

ทีนี้ก็จะพูดถึง การไม่ให้อาหารแก่กิเลสเรื่อยๆไป ให้กิเลสมันผอมลง แล้วตายไป. เรื่องอาหารนี้ ก็มีตรัสไว้ชัดแจ้ง เพราะฉะนั้นเราเอาตามพระบาลีนั้น ยกอวิชชาขึ้นมาก่อน อวิชชาเป็นตัวร้าย เป็นอนุสัยก็นอนอยู่ในสันดาน, เป็นอาสวะก็หมักหมมอยู่ในสันดาน, แล้วก็บันดาลให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ เป็นกิเลสเป็นอุปกิเลสอีกหลายชื่ออย่างที่พูดกันมาแล้วในวันก่อน.

ทีนี้อวิชชามันได้อะไรเป็นอาหารหล่อเลี้ยงอยู่เสมอ? ตรัสว่า มีนิวรรณ์ทั้ง ๕ เป็นอาหาร. นิวรรณ์ก็เคยพูดแล้ว ๕ อย่าง แล้วก็รู้จักกันโดยชื่อนี้อยู่ทั่วไป ออกแต่ชื่อ กามฉันทะ

พอใจอยู่ในกาม ครุ่นอยู่ในกาม, พยาบาท ครุ่นอยู่ด้วยความ
 โกรธแค้นอาฆาตประทุษร้าย, ถีนมิตฺตะ มินชา ชิมฺเชา ละหฺเวย
 ละหฺอัย, อุทฺธจจะกุกฺกจจะ ฟุํ ตรงกันข้าม ฟุํขึ้นไปจนรำคาญ
 หรือไม่รู้จะรำคาญอะไรดี รำคาญก็แล้วกัน คือฟุํชาน, วิจิกิจฉา
 คือลั้งเล ความลั้งเลนี้ทรมาณคนเรามาก มันก็ครุ่นอยู่ด้วยความ
 ลั้งเล.

ครุ่นอยู่ด้วยอาการ ๕ อย่างนี้ เรียกว่านิรวณฺ์ ไปหาราย
 ละเอียดศึกษาดู แต่ว่าจำชื่อได้ นี้ก็พอแล้ว. อะไรที่มันมาครุ่นอยู่
 ครอบงวนอยู่ เหมือนกับแมลงอะไรมาตอมให้รำคาญอยู่ เดียวนั้น
 เดียวนี้, เดียวตัวนั้นเดียวตัวนี้. กามฉันทะ พยาบาท ถีน-
 มิทตะ อุทฺธจจะกุกฺกจจะ วิจิกิจฉา อย่างจดแต่ชื่อ อย่าจำแต่ชื่อ
 ต้องไปรู้จักเมื่อมันเกิดขึ้นจริง.

อย่างเราจะทำบทเรียนในห้องเรียน ถ้าความรู้สึกทางเพศ
 เกิดขึ้น แล้วมันทำได้เมื่อไร มันก็ครุ่นไปในทางเพศ แล้วก็ต้องทิ้ง
 ลูกขึ้นไปหาอารมณ์ทางเพศกัน, พยาบาท ถ้ามันโกรธใครอยู่ใน
 ใจ ความคิดมันไม่แจ่มใส, ถีนมิตฺตะละหฺเวยละหฺอัยอยู่ ความคิด
 มันก็ไม่แจ่มใส, อุทฺธจจะกุกฺกจจะฟุํชานอยู่ ความคิดมันก็ไม่
 แจ่มใส, วิจิกิจฉา ลั้งเลอยู่ ความคิดก็ไม่แจ่มใส. ความที่ครุ่น

อยู่ด้วยสิ่งที่ไม่แจ่มใสนี้ หล่อเลี้ยงอวิชา คือความไม่รู้ โดยเฉพาะมันส่งเสริมหรือหล่อเลี้ยง เมื่อมีการสัมผัส.

หลักธรรมะส่วนใหญ่ก็อธิบายมาแล้ว ว่าเมื่ออายตนะข้างใน เช่นตาเป็นต้น มันพบกับอายตนะข้างนอก เช่นรูปเป็นต้น เกิด จักขุวิญญาณ การเห็นทางตาขึ้นมาแล้ว นั้นเรียกว่าสัมผัส เป็น วิภาทีหรือว่าเป็นยิ่งกว่าวิภาที ที่สำคัญที่สุดที่จะดีหรือจะร้าย. ในขณะแห่งสัมผัสนั้น ถ้าวิชามา ก็แปลว่าเป็นเรื่องร้ายไปเลย เป็นอวิชาสัมผัส แล้วก็เกิดกิเลส, ถ้าวิชาหรือปัญญาเข้ามา ก็เป็นสัมผัสที่ดี จะเป็นการศึกษาหรือการได้รับประโยชน์.

อวิชาสัมผัสมันมาจากอวิชา เราเห็นได้ชัดว่า ถ้าเราจะต้องคิดนึกศึกษา หรือตัดสินใจอะไรสักอย่าง แต่จิตมันครุ่นอยู่ด้วยนิรณะเหล่านี้ มันตัดสินใจได้เมื่อไร, จิตที่ครุ่นอยู่ด้วยนิรณะ มันเรียนอะไรก็ไม่ได้, คิดนึกอะไรก็ไม่ออก, จะตัดสินใจอะไรลงไป มันก็ยากที่จะตัดสินใจ เพราะว่านิรณะมันหล่อเลี้ยงอวิชาไว้. นิรณะเป็นอาหารของอวิชา หล่อเลี้ยงอวิชาไว้ อวิชาก็แสดงบทบาทอย่างที่ว่านี้ ในชีวิตประจำวัน; จึงได้ตรัสไว้ว่า นิรณะเป็นอาหารของอวิชา, หรือว่าอวิชา มีนิรณะเป็นอาหาร เครื่องหล่อเลี้ยงไว้. ลองไม่มีนิรณะจิตก็แจ่มใส มันก็ไม่เกิดความผิด

ความโง่ ความคิดผิด อะไรผิด มันก็ทำได้ดี.

ที่นี้**นิวรณ**นี้เล่า มีอะไรเป็นอาหารหล่อเลี้ยงไว้? ก็
 ตรีที่ว่า มี**ทุจรีต** ๓ คือ กาย**ทุจรีต** วชิ**ทุจรีต** มโน**ทุจรีต** นี้ก็
 เข้าใจกันดีแล้ว. จะต้องอธิบายก็ตรงในแง่ที่ว่า เมื่อมี**ทุจรีต** คน
 เราก็คงต้องมีจิตรำคาญ ถ้าเรารู้สึกว่าเรา**ทุจรีต**ที่กาย วาจา ใจ
 อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ เราจะรำคาญ จะขุ่นมัว จะหงุดหงิด นั่น
 แหละคือ**นิวรณ**. ไปลองทำชั่วดู จะรู้สึกวิปัสสนา เตือดร้อนหรือ
 ว่ารังเกียจตัวเองอยู่ ไม่สบายใจอยู่ ว่าอย่างนั้น; นั่นมันก็หล่อ
 เลี้ยง**นิวรณ**.

ที่นี้**ทุจรีต** ๓ เล่า มีอะไรเป็นอาหาร? มันก็มี *อสังวโร,*
อสังวโร แปลว่า ความไม่สำรวม. เพราะเราไม่สำรวม เราจึงทำ
ทุจรีต เห็นได้ชัดแล้วไหม, **ทุจรีต**ก็มีความไม่สำรวมเป็นอาหาร.

*ความไม่สำรวม*เล่า มีอะไรเป็นอาหาร? บอกว่า มี
 ความขาดสติสัมปชัญญะเป็นอาหาร เรียกว่า**อสติสมฺปชฌณ**
 คือไม่มีสติสัมปชัญญะ เป็นอาหารของความไม่สำรวม, ความไม่
 สำรวมมีความไม่มีสติสัมปชัญญะเป็นอาหาร.

*ความไม่มีสติสัมปชัญญะ*เล่า มีอะไรเป็นอาหาร? ก็
 มี**โยนิโสมนสิการ** คือความไม่ทำในใจอย่างแยกคาง.

อโยนิโสมนสิการ ไม่ทำในใจอย่างแบายคาย, ไม่สนใจจริง, ไม่ตั้งใจจริง มันก็เลยไม่มีความระมัดระวังนั่นแหละ. ฉะนั้นความขาดสติสัมปชัญญะ มีมาจากความไม่กระทำในใจให้แบายคาย มีความไม่ทำในใจให้แบายคายเป็นอาหารของมัน.

ความทำในใจไม่แบายคายแล้ว มีอะไรเป็นอาหาร? ก็มี *อสทฺธิย* ความไม่ศรัทธา คือความไม่มั่นใจลงไปในเรื่องที่ควรจะมั่นใจ นี่เรียกว่าศรัทธา เป็นบาลีเรียกว่า *อสทฺธิย* แปลว่า ความไม่ศรัทธา ความไม่แน่ใจลงไปในเรื่องนั้น. ถ้าเราไม่ศรัทธาในอะไร เราก็ไม่รู้จักฝึกฝน ในการที่จะทำสิ่งนั้น ไซ้ไหม? แม้แต่การเล่าเรียนนี้ ถ้าเราไม่ศรัทธาในสิ่งที่เรากำลังเรียน เราก็ไม่มีการกระทำอย่างแบายคายในเรื่องนั้น, ถ้าไม่ศรัทธาในสิ่งใด เราก็ไม่ทำอย่างดีที่สุดในเรื่องนั้น จึงกล่าวว่า อโยนิโสมนสิการนั้นมีศรัทธาเป็นอาหาร.

อศรัทธาความไม่เชื่อ ไม่ศรัทธา ไม่มั่นใจลงไปสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ควรมั่นใจ มีอะไรเป็นอาหาร? ก็ตอบว่า มี *อสทฺถมมสฺสวณ* คือความไม่ได้ยินได้ฟังธรรมะของสัตบุรุษ เช่นไม่ได้ยินไม่ได้ฟังพระสัทธรรมในพุทธศาสนาอย่างนี้ เขาก็ไม่ศรัทธา หมายความว่าไม่ศรัทธาไม่มั่นใจ ในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

ก็เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังพระสัทธรรมในเรื่องนี้.

การไม่ได้ยินฟังสัทธรรมนั้นแล้ว มีอะไรเป็นอาหาร?

ก็ตอบว่า อสฺปฺปริสฺสฺเสว อสฺปฺริสฺเสว คือการไม่เข้าไป
ช่องเสพกับสัตบุรุษ คือไม่ไปคบหากับสัตบุรุษ. สัตบุรุษในที่นี้
ท่านเล็งถึงพระอริยเจ้า หรือบัณฑิตที่แท้จริง ก็เรียกว่าสัตบุรุษ;
เป็นสัตบุรุษโดยเต็มขนาด ก็คือเป็นพระอริยเจ้าขั้นใดขั้นหนึ่งขึ้นไป
จนถึงพระอรหันต์ ไม่คบบุคคลชนิดนั้น.

จะทวนกลับขึ้นไปข้างบนอีกทีหนึ่ง คุณไปสังเกตให้ดี:
ไม่คบสัตบุรุษ คือบุคคลที่ควรคบ ก็ไม่ได้ยินได้ฟังพระสัทธรรม,
เมื่อไม่ได้ยินไม่ได้ฟังพระสัทธรรม ก็ไม่มีศรัทธา คือความแนใจ
ลงไปในเรื่องของความดีความชั่ว, เมื่อไม่มีศรัทธา ไม่มี ความ
แนใจ ก็ไม่มีโยนิโสมนสิการ คือตั้งใจทำอย่างดีอย่างแบายคาย,
ไม่มีการทำในใจอย่างแบายคาย ก็ไม่มีสติสัมปชัญญะที่เพียงพอ,
ไม่มีสติสัมปชัญญะ ก็เกิดการไม่สำรวมระวัง, เมื่อไม่สำรวมระวัง
มันก็ทำทุจริตขึ้น, เมื่อทำทุจริตขึ้นแล้ว มันก็รำคาญ มีจิตใจที่
กระสับกระส่ายเป็นนิเวศน์, จิตใจที่กระสับกระส่าย มันก็ให้
โอกาสแก่อวิชชาหรือความโง่ ที่จะคิดผิด พุคผิด ทำผิด ตัดสิน
ใจผิด.

นี่วิชชามันอยู่ได้ด้วยนิรณัน, นิรณันอยู่ได้ด้วยทุจจริต, ทุจจริตอยู่ได้ด้วยไม่สำรวม, ไม่สำรวมอยู่ได้เพราะขาดสติสัมปชัญญะ, ขาดสติสัมปชัญญะเพราะไม่ทำในใจเป็นอย่างดี, ไม่ทำในใจเป็นอย่างดี เพราะขาดความมั่นใจในเรื่องนั้นๆ, ขาดความมั่นใจในเรื่องนั้นๆ เพราะไม่เคยฟังพระสัทธรรม, ไม่เคยฟังพระสัทธรรม เพราะไม่คบกับสัตบุรุษ.

นี่ก็แสดงการทำลายฐานทัพบของกิเลสได้คืออยู่แล้ว ถ้าตั้งใจจะทำลายช่องหรือฐานทัพบของกิเลส ก็ตั้งต้นที่คบสัตบุรุษ, แล้วก็ศึกษา แล้วก็มีความมั่นใจ มีความแยกคายขึ้นไปตามลำดับ; นั่นแหละการขุดรื้อรากถอนโคนของช่องโง่ คือกิเลส. นี่เรียกว่าไม่ให้อาหารแก่กิเลส โดยเฉพาะก็คืออวิชา.

เมื่อเราทำอยู่อย่างนี้ กิเลสก็ไม่ได้อาหาร, เมื่อทำอย่างนี้ ก็เรียกว่าอยู่ด้วยการปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เรียก. ความถูกต้อง ๘ ประการจะมีอยู่ได้ เพราะการทำอย่างนี้ หรือเพราะการทำอย่างนี้ มันทำให้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ชนิดที่เรียกว่า ถ้าเป็นอยู่โดยชอบไซ้ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ เป็นพระพุทธานุภาพ ที่ตรัสไว้เป็นหลัก ให้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์. ถ้าเป็นอยู่ด้วยการตัดอาหาร

ของกิเลส อย่างที่ว่ามันี้แล้ว นั่นก็คือการเป็นอยู่โดยชอบที่สุด อยู่แล้วเหมือนกัน กิเลสก็ไม่ได้อาหาร มันก็ผอมลงๆ สิ้นไป ก็เกิดความเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา.

ฉะนั้นการอยู่อย่างนี้ คือถูกต้องอย่างนี้ คือไม่ให้อาหาร แก่กิเลสอย่างนี้ มันเป็นการระวังป้องกันกิเลสไปในตัวด้วย, เป็นการตัดอาหารของกิเลสพร้อมกันไปในตัวด้วย. นี้เราเรียกว่า การทำลายฐานทัพของกิเลส หรือทำลายช่องของพระยามาร ซึ่ง เราได้ใช้ธรรมศาสตร์อย่างถูกต้อง โดยอาการอย่างทีกล่าวมาแล้ว นับตั้งแต่เข้าไปคบหาสัตบุรุษ ได้ฟังธรรม ได้ความมั่นใจ ได้การ กระทำในใจโดยแยบคายเป็นต้น เรื่อยไป จนถึงกับหมดอวิชชา หมดกิเลส. นี้การทำลายฐานทัพของกิเลส ด้วยการ ใช้ธรรม- ศาสตร์อย่างถูกต้อง ก็มีลักษณะอย่างนี้.

เวลาสำหรับการบรรยายในวันนี้ ก็หมดแล้ว ขอยุติไว้ เท่านั้นที.

หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักร



อานาปานสติภาวนา

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันติดกันกับกัมมัฏฐานอื่น คือต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมดอยู่ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน ไม่ต้องเปลี่ยนเรื่องราวอะไร. เราปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจ ตั้งแต่ต้นจนปลาย คือจนบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็เป็นกัมมัฏฐานที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไปที่ไหน ไปนั่งตรงไหน มันก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก; เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกสิณ ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใดๆ มาช่วย; อาศัยลมหายใจ มันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็ทำได้ มันก็สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันก็เป็นเรื่องละเอียด ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่โกลาหลวุ่นวาย; ไม่เหมือนกับเรื่องอสุภ หรืออะไรทำนองนั้น มันก็เลยไม่มีอันตราย,

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

เรื่องที่เป็นบ้าน ก็เห็นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ เจตนาไม่บริสุทธิ์มาแต่ที่แรก ขบถต่อธรรมะที่เขามีไว้สำหรับความสงบ มันเอาไปจะให้มันเป็นปฎิหารีย์ มีอุทธมีเดช เอาประโยชน์ใส่ตัว นี้ก็บ้าได้; หรืออย่าง คนมันจะบ้าอยู่รอมร่อแล้ว, หรือว่ามันเป็นคนบ้าอยู่แล้วโดยไม่รู้สึก พอมาทำจิตใจ บังคับจิตใจอะไรอย่างนี้เข้า มันก็จะอาละวาดขึ้นมาได้เหมือนกัน.

ที่คนปกติธรรมดาทำอานาปานสติตามแบบฉบับนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า นี้แหละเรื่องทั่วไปควรจะทราบกันไว้
อย่างนี้.

ที่นี้ ก็พิจารณาดูอานาปานสติทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ ๑๖
 ชั้น. อานาปานสติแบบนี้จะมี ๑๖ ชั้น ตามที่ปรากฏอยู่ใน
 บาลี อานาปานสติแบบอื่นอาจจะมีอย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่ของพระ-
 พุทธเจ้าก็มี เป็นของใครอื่นก็มี. สำหรับอานาปานสติในบาลี
 อานาปานสติแล้ว มันมีแต่อย่างนี้ มี ๑๖ ชั้นอย่างนี้ ที่เอาไป
 ตรัสไว้ที่แห่งอื่น ก็ ๑๖ ชั้นอย่างนี้เสมอไป. คุณก็ต้อง
 สังเกต พอรู้อะไรว่า ๑๖ ชั้นนี้ มันทำอะไรกันตั้ง ๑๖ ชั้น.
 หมวดที่ ๑ ๔ ชั้นแรก ก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ การฝึกหัดใน
 ๔ ชั้นแรก ปรับปรุงลมหายใจ แล้วก็ทำลมหายใจให้ละเอียด
 รว้างบ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ. ๔ ชั้นแรกมันอย่างนี้. แล้ว
 หมวดที่ ๒ ๔ ชั้นถัดไปอีก จะพิจารณาปีติและความสุข ที่ได้
 รับจากสมาธิว่า อายันมันเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความคิดนึก
 หรือเกิดจิตที่พุ่งชาน กระสับกระส่าย อะไรก็สุดแท้ ได้มาก
 อย่างด้วยกัน ก็เริ่มรู้ว่าอะไรมันปรุงแต่งจิต ก็มีตั้ง ๔ ชั้น ชั้น
 ที่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘. นกหมวดหนึ่ง. ที่นี้ หมวดที่ ๓ มันก็มา
 ดูจิตโดยเฉพาะว่าจิตมันเป็นอะไรได้ก็อย่าง ลองบังคับ
 อย่างนั้น อย่างนี้อย่างโน้น ดูให้ได้ตามต้องการ นี้ก็มีอยู่ ๔
 ชั้น ก็หมวดหนึ่ง ที่นี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ ก็คือพิจารณา ไม่เที่ยง
 คือเป็นเรื่องปัญญา ไม่ใช่จิตล้วน ๆ เป็นเรื่องปัญญาพิจารณา
 ความไม่เที่ยง จนกระทั่งจิตเบื่อหน่าย คลายกำหนด จนกระ-
 ทั่งจิตหลุดพ้น มันก็อยู่ในหมวดนี้ น หมวดสุดท้ายเป็นอย่างนี้.
 คำอธิบายที่ละเอียดออกไป ฟังมีดังนี้:-

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจ คือร่างกาย ให้จิตสงบระงับ เขาเรียกว่า กายสังขารสงบระงับนี้ได้สมาธิมาเพียงเท่านั้น มันก็ได้รับผลเป็นความสุขทันทีแก้ความต้องการถ้า กายสังขารระงับ จิตเป็นสมาธิ มันก็ได้รับความสุขทันทีความสุขเหมือนอย่างได้รับจากนิพพาน แต่ว่ามันอย่างน้อยๆ ไม่ถาวรอย่างที่เรียกว่า เป็นนิพพานแท้.

๑. รู้จักลมหายใจยาวชั้นหนึ่ง. ๒. รู้จักลมหายใจสั้นชั้นหนึ่ง. ๓. รู้จักความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายชั้นหนึ่ง. ๔. ทำลมหายใจ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายให้ว่างบ้างทุกๆ จนมันมีสมาธิเกิดขึ้น. ๕. ชั้นอย่างนี้ ต้องศึกษาหลักนี้ เหมือนกับหลักตาเห็นเสียก่อนว่า ชั้นที่ ๑ เราศึกษาเรื่องลมหายใจยาวจนรู้เรื่องลมหายใจยาวไปทุกแง่ทุกมุม ลมหายใจยาวคืออะไร? เกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร? จนกระทั่งรู้ว่า มันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ร่างกายของเรา นี้เรียกว่าชั้นที่ ๑.

ชั้นที่ ๒ ลมหายใจสั้นว่ามันเป็นอย่างไร? ลักษณะอย่างไร? มันมีอิทธิพลแก่ร่างกายของเรา ต่างจากลมหายใจยาวอย่างไร? มันก็เลยได้การเปรียบเทียบระหว่างลมหายใจยาวกับลมหายใจสั้น. หนึ่งบางที่เราก็กำหนดความที่มันยาว เป็น

อย่างไร? แล้วมีผลอย่างไร? ขึ้นต่อมากำหนดที่มันสั้น มันสั้นอย่างไร? มีผลอย่างไร? จนให้รู้จักลมหายใจอย่างทั่วถึง. รู้จักลมหายใจ รู้จักเหตุของลมหายใจ รู้จักผลของลมหายใจ รู้จักอิทธิพลของลมหายใจ ให้มันคุ้นเคยกับลมหายใจเสียก่อนซึ่งเดี๋ยวนี้เราไม่รู้จักมัน ก็เลยต้องทำให้รู้จัก. ทำขั้นที่ ๑ ก็อยู่กับกับลมหายใจยาว จนคุ้นเคยกันดี. ขั้นที่ ๒ ลมหายใจสั้นจนคุ้นเคยกันดี.

พอมาขั้นที่ ๓ ก็ดูในส่วนที่ว่า ลมหายใจทั้ง ๒ ชนิดนี้มันเนืองกันอยู่กับร่างกาย; เขาเลยเรียกมันว่า “กายสังขาร” เครื่องปรุงแต่งกาย. มันเนืองกันอยู่กับร่างกาย : ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายมันก็พลอยหายบ คือกระสับกระส่าย ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายมันก็ละเอียดคือสงบร่างกาย. ลมหายใจยาวนั้นปกติ ฉะนั้นเมื่อมีลมหายใจยาว มันก็ทำร่างกายให้ปกติ. ลมหายใจสั้นนั้น เมื่อร่างกายไม่ปกติ เช่น โกรธ เช่นเหนื่อย เช่นจิตมันไม่ปกติลมหายใจมันสั้น มันไม่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายไม่ปกติ. รู้ความลับของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักในแง่ที่ เรียกว่าขั้นที่ ๓ แต่ในคำบาลีนั้นว่า “กายทั้งปวง” รู้จักกายทั้งปวง. กายทั้งปวง ก็คือลมหายใจที่มันปรุงแต่งร่างกายอยู่ในทุกอย่างทุกประการ นี้ก็คือกายทั้งปวง. ลมหายใจ ก็เรียกว่ากายเหมือนกัน. ร่างกายเนื้อก็เรียกว่ากาย. ลมหายใจนั้น ก็เรียกว่ากาย ต้องรู้ทั้ง ๒ อย่าง จึงจะเรียกว่า

ทั้งปวง. แล้วแต่ละอย่างๆ มันก็มีนั้นนั้นโน้น มากหลายๆ แง่
ก็ดูให้หมด ก็เลยรู้เรื่อง ที่เกี่ยวกับกายลมและกายเนออนละเอียด
หมด ก็เลยรู้ว่า อ้าว! มันเนืองกัน ประู่งแต่งกัน เนืองกัน ทำ
อย่างนี้อยู่ ชัดเจนอยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจออก-เข้า หายใจออก
-เข้า เห็นความจริงข้อนี้อยู่ คือเห็นกายลมประู่งแต่งกายเนอ
นนี้ก็เรียกว่าการปฏิบัติในขั้นที่ ๓.

ทีนี้ มันจะทำได้แล้วต่อไปนี้ จะทำให้เป็นสมาธิใน
ขั้นที่ ๔. ขั้นที่ ๔ ที่ว่าทำกายสังขาร คือลมหายใจให้ว่างบับอยู่.
ว่างบับลงๆ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจ
เข้าอยู่. ลมหายใจมันว่างบับลงๆ ว่างกายก็ว่างบับลงๆ จิตก็
ถูกทำให้เป็นสมาธิ.

ข้อนี้ มันมีเคล็ด มีเทคนิค มีเคล็ดอะไรอยู่ในตอน
นี้เอง ขั้นที่ ๔ นี้ ขั้นอื่นไม่ค่อยมี. ขั้นที่ ๔ นี้ มันมีวิธีที่
เรียกได้ว่า มันเป็นเคล็ด เป็นอุบาย เหมือนเราเรียกเดี๋ยวนี่ว่า
เทคนิค ก็คือการทำให้ลมหายใจว่างบับลงๆ นี้ต้องใช้
อุบาย จะเรียกว่าเล่นกล ก็เล่นกลกับลมหายใจใช้อุบายที่จะทำ
ให้ลมหายใจให้มันละเอียดลง ให้จนได้.

ทีนี้ ก็มีวิธีตั้งแต่ว่า รู้จักกำหนดลมหายใจที่มันเข้า
ออกๆ อยู่ เหมือนกับว่าติดตาม “วังจิตตาม” สติวังจิตตาม
ลมหายใจ ที่เข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ออกอยู่ ตั้งจุดไว้ ๒ จุด
ข้างนอกที่ปลายจมูก ข้างใน สมมติว่าที่สะดือ ตั้งจุด ๒ จุดนี้

ไว้. สมมติขึ้นเท่านั้นแหละ! เราหายใจเข้ามันตั้งต้นที่จมูก ผ่านจมูกแล้วก็ออกไปสุดบริเวณสะดือ เลยนั้นไปก็ไม่สนใจ. ถ้าหายใจออกก็ตั้งต้นที่สะดือ ความกระเทือนหรือความกระเพื่อมอะไร ตั้งต้นที่สะดือ แล้วก็ออกมาทางที่จมูกจนมันหมด; ก็ได้รับความรู้เป็น ๒ อย่าง คือหายใจเข้า ตั้งต้นที่ไหน? จบลงที่ไหน? หายใจออกนั้นแล้วจบลงที่ไหน? นั่งดูอยู่แต่อย่างนี้ สักระยะหนึ่งก่อนตั้งต้นที่ไหน? ซึ่งมันมีอาการคล้าย ๆ กันบ้าง คิดตามลมหายใจ.

ลมหายใจวิ่งเข้า สติก็กำหนดตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ลมหายใจวิ่งออก สติก็กำหนดตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก. สมมติว่ามันมีคลอง มีท่ออะไรจากจมูกถึงสะดือ สมมติว่าเพื่อให้จิตมันกำหนดง่าย ลมหายใจวิ่งไปวิ่งมาอยู่ในคลองนั้นแล้วจิตก็วิ่งตามไปวิ่งตามมาอยู่ในคลองนั้น นี้ต้องจัดให้เป็นรูปร่างอย่างนี้ จะได้ไม่่วงนอน ถ้ามันเฉยไปมันเฉื่อยไปก็หายใจให้มันแรงเข้า ๆ ให้กำหนดได้ง่าย ๆ มันก็จะระงับความเฉื่อยชา หรือว่าระงับที่มันจะเฉยไป หรือว่าที่มันจะ่วงนอนนั้นได้. ถ้าจำเป็นก็หายใจให้แรงจนมีเสียงเกิดมาจากการหายใจก็ได้ ทำเสียงให้ยาวไปตามลมหายใจ หูมันจะได้ช่วยเข้าอีกแรงหนึ่ง. การกำหนดลมหายใจ คือหูมันได้ยินด้วยแล้วจิตมันก็กำหนดอยู่ที่ความรู้สึกที่เข้าออก ๆ นั้นด้วย อย่างนี้มันก็ดี คือดีที่มันง่ายขึ้น.

ครึ่งแรกหัด แรกฝึก เขาหายใจกันแรงๆ ทั้งนั้นจน
 ดั่งซูดซาตบ้างก็ได้ ในที่สุดมันก็ดังหวีดๆเบาๆจนสม่ำเสมอ
 จนคนที่อยู่ข้างๆเขาได้ยิน ว่ามันสม่ำเสมอที่สุด. ถ้าเป็น
 นักเลงแล้วก็เป็นที่ขนาดนี้. นี้เรียกว่าวิ่งตาม คือสติกำหนด
 ลมหายใจที่เข้าออกๆในลักษณะที่วิ่งตาม ได้ดีแน่นๆ ไม่
 เหลวไหล นี้เรียกว่าขั้นวิ่งตามสำเร็จไป.

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

ไม่ดี. ตอนน้หยดวิ่งตามเหลือแต่น้เฝ้าอยู่ทีช่องจุมก ผึก
ให้มีสติ สมมติว่าเป็นคนมาน้เฝ้าอยู่ทีตรงน้ ก็ต้องทำให้
ได้ ทำจนได้เหมือนกับน้เฝ้า ดูนะ. ไม่หนีไปไหน ลมก็
หายใจอยู่เรื่อย หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เข้า
ก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก อยู่อย่างน้ที่แหละชั้นเฝ้าดูเป็น
อย่างน้.

ชั้นที่ ๑ วิ่งตาม.

ชั้นที่ ๒ เฝ้าดู.

แบ่งเป็นอย่างน้ก็พอ จะแบ่งให้ละเอียดกว่าน้ก็ได้ แต่ไม่
จำเป็น.

ทีนี้ ถ้าทำได้ดีแล้ว ในชั้นเฝ้าดู ก็จะต้องทำต่อไป
ถึงชั้นที่เรียกว่า กำหนด หรือ “สร้างนิมิต” ทีเห็นได้ด้วยตา
ข้างใน ชั้นทีตรงจุด ทีน้เฝ้าดูน้แหละ คือทีจะงอยจุมก
ตรงน้ ทีว่าเฝ้าดูกันอยู่ตรงน้. กอนน้ มันก็เฝ้า คือสังเกตุ
เพียงลมมันผ่าน เดียวน้ มันแน่นแ่นว แ่นวแน่นเข้าจนคล้ายๆ
เกิดภาพ หรือดวง หรืออะไรขึ้นมาสำหรับจิตกำหนด แทนที
จะกำหนดทีที่ลมมันกระทบ เพราะเราเคยกำหนดอยู่ทีที่ลม
มากระทบจุดน้อยู่ เดียวน้เปลี่ยนเป็นว่าให้มีอะไรเกิดมาแทน
ทีจุดน้ แต่ว่ามันเป็นเพียงมโนภาพ เป็นนิมิตขึ้นมา จะเป็น
นิมิตดวงแก้ว หรือนิมิตดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ หรือนิมิตทีมัน
จะง่ายทีสุด สำหรับทีมันจะเห็นแล้วก็ใช้ได้ทงน้ แล้วก็ไม

ค่อยจะเหมือนกันทุกคนด้วย. มันเหมือนกับหลับตาแล้วเห็น
 แสงสว่างอยู่กลางที่มืด อยู่ทีจุดนั้น เป็นดวง เป็นสี่ เป็น
 อะไรมากที่สุดแท้ แล้วแต่ว่าจิตและร่างกายของเราจะทำให้เห็นไป
 ได้. มันอาจเหมือนกับน้ำค้างอยู่ทีกลางแสงแดด เป็นจุดอยู่ที
 ตรงนั้นก็ได้อ บางทีมันไม่เป็นจุดเหมือนกับจุดน้ำค้าง มันเป็น
 ใย เหมือนกับใยแมงมุม ทีลู่กว่าๆอยู่ทีกลางแสงแดดนั้นก็ได้อ;
 เป็นเมฆ กลุ่มเมฆขาวๆก็ได้ เป็นดวงจันทร์เล็ก ๆก็ได้ อะไ
 รก็ได้แล้วแต่ว่าจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อจะกำหนดเท่านั้น
 ไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่เราสร้างสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้จริง แต่ว่าจิต
 มันสร้างเป็นภาพขึ้นมา นี้ก็เพื่อว่าจะได้กำหนดชั้นละเอียด
 ขึ้นไปเท่านั้นแหละ. ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าลม
 หายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก กายร่างบ้งยิ่งขึ้นไปอีก แล้วมา
 เทียบดูเถอะ ว่าเมื่อเราวิ่งตาม ปฏิบัติอย่างวิ่งตามลมนั้น มัน
 ก็ร่างบ้งอยู่ระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้ พอเรากำหนดอย่างเผื่ออยู่ทีจุด
 หนึ่ง มันก็ร่างบ้ง กาย จิต ระวังยิ่งขึ้นไปอีก. เมื่อทำจนถึง
 เกิดเห็นนิมิตให้ได้ตรงนั้น มันยิ่งระวังบ้งไปอีก. นี้เรียกว่า
 อูบาย หรือเคล็ด ทีทำให้จิตร่างบ้งๆๆ นี้แหละเรียกว่า
 สร้างอคคหนิมิตขึ้นมาได้ ทีตรงจุดนั้นสำเร็จแล้ว.

ทีนี้ ต่อไปก็เปลี่ยนนิมิตนั้นตามที่เราดต้องการก็เลื่อน
 ขึ้นไปในพวกทีเรียกว่าปฏิภาคนิมิต.

สมมติว่า เราสร้างเป็นดวงแก้ว หรือหยดน้ำค้างขึ้นมา
 มาทีตรงนั้นได้ ชาวไสยอยู่กลางแสงแดด ทีจุดนั้นได้ เฟ่งดูอยู่

แล้วตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ามีอุคคหนิมิต สำเร็จในขั้นที่ว่า
สร้างนิมิตขึ้นมาได้.

ที่นี้ ต่อไปจะน้อมจิตเปลี่ยนนิมิตนั้นตามต้องการซึ่ง
เรียกว่าปฏิภาคนิมิต มันก็บังคับจิตที่ละเอียด ที่ประคอง-
ประคองอย่างละเอียดที่สุด ให้นิมิตที่เห็นนั้นมันเปลี่ยนจาก
หยดน้ำค้างเล็กๆ เป็นใหญ่ๆ เท่าไรก็ได้ เล็กลงมาอีกก็ได้ให้
มันเปลี่ยนสีก็ได้ ให้มันเปลี่ยนลักษณะรูปร่างก็ได้ ให้มันลอย
ไปก็ได้ ให้มันลอยมากก็ได้. นี้แหละ ถ้าไปคิดว่าเรื่องจริงก็อาจ
จะบ้า ; แต่ถ้ารู้ว่า นิมิตเรื่องที่เราบังคับให้มันเป็นไป เพื่อ
ให้จิตมันละเอียด ประณีต ก็ไม่เป็นไร; ทำได้ก็ได้ ทำไม่ได้
ก็ไม่ได้ มันไม่บ้าดอก อย่าไปหวังมากกว่านั้น.

อุบายบังคับจิตให้เกิดปฏิภาคนิมิต คือบังคับสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งติดอยู่ในตาข้างใน ให้ทำอะไร ให้มันเปลี่ยนอย่างไร
อะไรก็ได้ อยู่ทุกครั้งที่ยายใจออกเข้า ออก-เข้า ออก-เข้า.
นี่มันก็มีอยู่ ๔ ตอนอย่างนี้. ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้ง ๔ ตอนก็เรียก
ว่า เรามีสมาธิสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลม
หายใจ. ที่แท้ก็คือการบังคับที่ลมหายใจ มันมีผลไปยังกาย
กายถูกบังคับ มีผลไปยังจิต จิตถูกบังคับ ฉะนั้นในขั้นนี้ จิต
ก็สว่าง กายก็สว่าง ลมหายใจก็สว่าง เรียกว่าสว่างกันหมด
ยังเหลือแต่จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน”

ต่อไปก็มีแต่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าฉาน ต้องทำให้
 คล่องแคล่วในพวกปฏิภาคนิมิต. แล้วกำหนดให้มีนิมิตนั้น
 หยุดเปลี่ยน แต่ให้ปรากฏชัดอยู่ได้อย่างหนึ่ง; บังคับได้อย่างนี้.
 เมื่อมาถึงขั้นนี้ เรียกว่ามันพร้อมแล้ว มันได้ที่แล้วที่จะทำให้
 เกิดองค์ฉาน. หมายความว่าจิตนี้ เราฝึกมาดีแล้ว ถึงขนาด
 นี้แล้ว มีความคล่องแคล่วว่องไวระดับหนึ่งแล้ว ที่นี้ ก็ตั้ง
 กำหนดจะให้มืองค์ฉาน คือจะดู จะสังเกตดูให้พบความรู้สึก
 ๕ ประการ ที่เรียกว่า วิตก วิจาร ปัตติ สุข เอกัคคตา นั้น
 ชื่อเหล่านี้บางคนก็จำได้ บางคนก็จำไม่ได้ ถึงจำไม่ได้ก็ไม่
 เป็นไร.

ความรู้สึกต่อวิตกนั้น คือรู้ความที่เดี๋ยวนี้จิตกำหนด
 อยู่กับอารมณ์ จิตเกาะอยู่กับอารมณ์คือปฏิภาคนิมิตนั้น นี้
 เรียกว่า วิตก. จิตมันซึมซาบต่ออารมณ์นั้นอยู่อย่างละเอียดทั่ว
 ถึง นี้เรียกว่า วิจาร. ที่นี้ ในขณะที่นั้นแหละหยั่งดูความรู้สึกอีก
 อันหนึ่ง เป็นความรู้สึกปัตติที่เรียกว่าพอใจ. ปัตตินี้ต่างกันตาม
 บุคคล บางคนก็แรง บางคนก็อ่อน บางคนก็แสดงอาการ
 อย่างหนึ่ง บางคนก็แสดงอาการอย่างอื่น นี้เรียกว่า ปัตติ พอใจ.
 ประสบความสำเร็จแล้ว พอใจ เรียกว่า ปัตติ. ที่นี้ ดูความ
 รู้สึกอันหนึ่ง รู้สึกเป็นสุข เวลานั้นเป็นสุขเหลือเกิน ก็เรียกว่า
 สุข. ที่นี้ ดูที่เดี๋ยวนี้จิตมารวมยอดอยู่ ที่นี้ ไม่มีความฟุ้งซ่าน
 ไปทางไหนแล้ว นี้เขาเรียกว่า เอกัคคตา.

ดูให้พบลักษณะ ๕ ประการนี้ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ครอบทั้ง ๕ นี้ เรียกว่า ความที่จิตสงบว่างับ มันถึงระดับที่จะเรียกได้ว่าปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง. เราก็ทำความรู้สึกได้ ๕ ชนิดนี้ รู้สึกได้พร้อมกัน ว่าจิตก็กำหนดที่ อารมณ์ จิตก็ซึมซาบอยู่ที่อารมณ์ ปีติก็มี ความสุขก็มี ความ เป็นอันเดียวแห่งจิตในอารมณ์นี้ก็มี ก็เรียกว่าปฐมฌานประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ หายใจเข้าออกอยู่ด้วยความรู้สึก อันนี้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ตอนนั้นคือตอนที่ทำยากเพราะ มันละเอียดประณีต แยกกายเหลือเกิน. ถ้าเรื่องยุ่งๆ เข้ามา กวน มันทำไม่ได้ แต่มันก็ไม่แน่ ถ้ามีโอกาสทำก็ทำไปเถอะ แม่ที่บ้าน ถ้าคนเขามีห้องส่วนตัว เขามีเวลาที่จะปลีกตัว เป็นส่วนตัวก็ทำๆ ไปเถอะ มันก็มีทางที่จะทำได้. ถ้ายุ่งมากอย่าง ชาวบ้านธรรมดา มันคงทำไม่ได้ ฉะนั้นมันจึงเหมาะสำหรับ ทำในป่า ในที่สงบสงัด แบบที่จัดไว้ในป่าหรือเฉพาะจริงๆ ถ้าได้ถึงปฐมฌานอย่างนี้ ก็เรียกได้ว่าเดี๋ยวนี้ เราทำกายสังขาร คือลมหายใจให้สงบว่างับได้เต็มตามความหมาย.

ในขณะที่มีปฐมฌานนั้น จะรู้สึกเป็นสุขด้วย แล้วก็พอใจด้วย รู้สึกว่าจิตแน่นแน่นเป็นอารมณ์เดียวด้วย อากาที่จิต ซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นก็รู้ ต้องทำความเข้าใจบ้างจะง่าย ขึ้น จิตเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นมันอย่างหนึ่ง แล้วจิตมันซึมซาบ รู้ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นอีกอย่างหนึ่ง แล้วเมื่อทำได้สำเร็จอย่างนี้

มันพอใจ เรียกว่า ปัตติ. แล้วขณะนั้นมันเป็นสุขจากความ
พอใจ มีความสุข แล้วความที่จิตมันแน่วอยู่แต่กับสิ่งนี้
ก็เรียกว่า เอกัคคตา ฉะนั้นควรจะนึกถึง วิตก วิจาร ปัตติ สุข
เอกัคคตา ๕ คำนี้ไว้เป็นหลัก. ขั้นที่ ๔ ทำกายสังขารให้
สงบรำงับ มีผลทำให้ได้ฌาน ได้สมาธิที่แน่วแน่ถึงขนาดที่
เป็นฌาน.

๔ ๕ ๖ ๗ บททวนหมวดที่ ๑ อภังการกถา.

บททวนอีกทีหนึ่ง ก็ว่าขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว
จนเป็นเกลอกับลมหายใจยาว คือรู้เรื่องทุกอย่างที่เกี่ยวกับ
ลมหายใจยาว เพราะว่าคอยกำหนดมันอยู่เรื่อย.

ที่ขั้นที่ ๒ รู้จักลมหายใจสั้นโดยทำนองเดียวกัน.

พอขั้นที่ ๓ รู้จักว่าลมหายใจทุกชนิดนี้ปรุงแต่งร่าง-
กายอยู่ แล้วก็สัมพันธ์กันอยู่กับร่างกาย หยาบด้วยกันละเอียด
ด้วยกัน ฟุ้งซ่านด้วยกัน ร่างบดด้วยกัน จะดูแต่ในแง่นี้.

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

ที่^{นี้} จะทำเป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้น
ไม่ลำบากแล้ว มันเป็นส่วนย่อยแล้ว คือลดองค์ฌาน ๕ องค์
นั้นออกเสียบ้างตามลำดับ ฌานนั้นก็สปีกประณีตยิ่งขึ้นเป็น
ทุติยฌาน ตติยฌานจตุตถฌานได้ นี้ก็ไม่ต้องอธิบายแล้ว
เพราะว่าจะอธิบายแต่เค้าโครง. น้^{นี้}หมวดที่ ๑ เรียกว่ากายานุ-
บัสสนาสติปัฏฐานก็จบไป.

ทำไมจึงเรียกว่า กายานุบัสสนา เพราะว่าลมหายใจ
นั้นคือกาย. ร่างกายเนื้อ^{นี้}ก็คือกาย ลมหายใจนั้นก็คือกาย
สัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก เดียว^{นี้}เราทำให้ลมหายใจว่าง
ให้กายว่างบริสุทธิ์ที่สุดแล้ว สติที่เป็นไปในกายนั้น ก็สมบูรณ์
แล้วหมวดที่ ๑ จบ.

หมวดที่ ๒ เวทนานุบัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่^{นี้} ก็ขึ้นหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุบัสสนา-
สติปัฏฐาน หมวด^{นี้} ก็มี ๔ ชั้น แล้วก็ยุ่งกันอยู่แต่กับเวทนา
เท่านั้น.

เวทนามาจากไหน? เวทนาจึงเอามาจากบีติและสุขที่มี
ในปฐมฌานนั่นเอง ถ้ายังจำได้ ก็จำได้ว่า ตอนทำกายสังขารให้
ว่างได้ปฐมฌานนั้น มันมีวิตก วิจารณ์ บีติ สุข เอกัคคตา. ที่^{นี้}
ก็เอาบีติและสุขนั้นแหละมา มาใช้ในหมวดที่ ๒ มาใช้ในการ
ปฏิบัติหมวดที่ ๒. พอถึงขั้น^{นี้} ก็ไม่คำนึงอันอื่นแล้ว คำนึง

แต่สิ่งที่เรียกว่าปีติ ปีติที่ได้จากตอนจบของหมวดที่ ๑. เอาปีติ
นี้มารู้สึกอยู่ในใจ หายใจเข้าออกอยู่หายใจเข้าออกอยู่ๆ ด้วย
ความรู้สึกที่เรียกว่าปีตินี้ มันจะสบายมันจะเป็นสุข จนให้ชิน
จนให้รู้จักปีติดี ทว่าถึงเหมือนกับที่ในหมวดโน้นที่มันรู้จัก
ลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวนี้กลายเป็นรู้จักปีติชนิดที่สุด ละเอียด
ลลออทั่วถึงว่า ปีติคืออะไร? มีลักษณะอย่างไร? มีเหตุอย่างไร?
มีอิทธิพลอย่างไร? นี้เรียกว่าขั้นที่ ๕. ขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด
แต่ว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ มันคือขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่
จะเรียกว่าขั้นที่ ๕

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

ขอให้สังเกตเปรียบเทียบว่า ความพอใจกับความสุข
นี้ มันไม่ใช่อันเดียวกัน. เราทำอะไรสำเร็จ เราพอใจอาจ
จะเนื้อเต้นก็ได้ ฉะนั้นที่เรียกว่าปีติ หรือความพอใจนั้นมัน
ยังทะลึ่งตึงตังอยู่ อาจจะตัวสั่น หรือว่าแสดงผลออกมารุนแรง
ก็ให้รู้จักเสีย.

พอขั้นที่ ๖ ก็เลื่อนมาอยู่ที่ความสุข เมื่อพอใจแล้ว
มันต้องเกิดความสุขตามมาทีหลัง.

ที่นี้ อากาที่พอใจนั้นปัดออกไป ถ้าปนกันแล้วมัน
 ไม่รู้จ้กว่า อันไหนเป็นความพอใจ อันไหนเป็นความสุข
 ฉะนั้นความสุข มันก็กว้าง มันก็ประณีต แล้วก็สงบกว่า
 สบายกว่า ชื่นใจกำหนดแต่ที่ความรู้สึกอันเป็นสุข หายใจ
 ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ เรียกว่า
 ชั้นที่ ๖ จนกว่าจะชำนาญ จนกว่าจะคุ้นเคยกับความรู้สึกที่
 เรียกว่าความสุข ว่าความสุขนี้เป็นอย่างไร? มีลักษณะอย่างไร?
 มีเหตุอย่างไร? มีผลอย่างไร? มีอิทธิพลอย่างไร? หนีรู้จักสิ่งที่
 เรียกว่าความสุขดี เหมือนกับที่เรา รู้จักลมหายใจยาว หายใจ
 สั้น แต่เดี๋ยวนี้ มารูจักปกติและสุข ๒ อย่างนี้ชั้นที่ ๕ ชั้น
 ที่ ๖ เป็นอย่างนี้.

ที่นี้ ก็เลื่อนไปชั้นที่ ๗ รู้จิตตสังขารเครื่องปรุงแต่ง
 จิต. จิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิต คือปกติและสุขนั่นเอง.
 ความรู้สึกที่เป็นปกติและความรู้สึกที่เป็นสุขนั่นเอง ๒ อย่างนี้
 เรียกว่าเวทนา.

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

เราจึงดูเวทนานี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างนี้ เรียกว่า
 เวทนาทั้งหลาย เป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่ง เวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง. ขึ้นชื่อว่าเวทนาแล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทั้งนั้น.

ในขั้นที่ ๗ นี้ จะดูกันแต่ว่า เวทนา^{นี้} มันปรุงแต่งจิต บัณฑิตและสุข มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ หรือบางที่มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ รั้งจักตัวเครื่องปรุงแต่งจิต^{นี้} เสียให้ทั่วถึง; หายใจเข้าออกอยู่ หายใจเข้าออกอยู่ ตลอดเวลา กำหนดแต่เครื่องปรุงแต่งจิต^{นี้} ก็เพื่อจะได้รั้งจักทอนกำลังของมันในขั้นที่ ๘ ที่เป็นขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒ นี้. มันก็มีว่า ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ คือทำจิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง ให้ถอยกำลังลง. อย่าให้ปรุงแต่งจิตตามที่มันจะปรุงแต่งของมันเอง หรือมันจะปรุงแต่งไปแต่ในทางกิเลส เช่นมีความสุขขึ้นมา ก็ปรุงไปในทางยึดมันถือมัน^{นี้}เราก็จะลดกำลังของมันเสีย โดยพิจารณาให้เห็นว่า ความสุขนั้นมันไม่เที่ยง มันหลอกหลวง มันเป็นมายา อะไรอย่างนี้ แล้วกำลังของความสมันก็ถอยลงไปเอง คือจิตมันไม่พอใจสิ่งที่หลอกหลวงและเป็นมายา ถ้าเราปล่อยตามธรรมดา มันก็พอใจยินดีมาก ในสิ่งที่เป็ความสุข หรือบัติ. แต่ถ้าเรารู้ว่าผลที่เกิดขึ้น^{นี้} มันเป็นกิเลส มันเป็นความทุกข์ ก็เลยไม่ปล่อยให้มันปรุงแต่ง หรือมันจะถอยกำลังเอง. ถ้ารู้ความจริงว่า ความคิดที่เกิดขึ้น^{นี้}มันเป็นกิเลส มันจะมีผล คือทำให้เราทอน

กำลังของจิต ที่จะคิดอย่างพลุ่งพล่าน ที่จะไปยึดมั่น ถือมั่น^{นี้} มันจะถูกทอนกำลังลง ด้วยการปฏิบัติบทรนี้ เรียกว่า ปสฺสมุภย^{นี้} จิตตสงฺขาร^{นี้} อสฺสสิสฺสามีติ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติทํจิตตสงฺขารให้ร่วง^{นี้} อยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ^{นี้}ชั้นที่ ๘ มันจบลงแล้ว ก็เรียกว่าหมวดที่ ๒ ที่จัดการอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า เวทนาน^{นี้} สมบูรณ์^{นี้} แล้ว เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ^{นี้}หมวดที่ ๒ ก็มีอยู่ ๔ ชั้น. เข้ามาถึง ๘ ชั้น หรือ ๒ หมวดแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{นี้} หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ^{นี้} ปฏิบัติลงไปเกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เริ่มชั้นที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ ที่ ๑๒ ๔ ชั้น ^{นี้} เรียกว่าหมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ^{นี้}ชั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็คือชั้นที่ ๙ ของทั้งหมด; เราจะเรียกว่าชั้นที่ ๙.

^{นี้}ชั้นที่ ๙ ^{นี้} กำหนดที่ตัวจิตนั่นเอง อยู่ทุกกลมหายใจ เข้าออก จิตกำลังเป็นอย่างไร? เราหายใจเข้าอยู่หายใจออกอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ^{นี้} จิตกำลังเป็นอย่างไร? ^{นี้} ก็ต้องแล้วแต่จิตกำลังเป็นอย่างไร ว่าจิตกำลังมีปีติ หรือว่าจิตกำลังมีสุข จิตกำลังมีโลภะ หรือจิตไม่มีโลภะ จิตกำลังมีปฏิฆะ หงุดหงิด หรือไม่มีปฏิฆะ จิตกำลังกลัว หรือกำลังไม่กลัว ^{นี้} รายละเอียดนี้มีมากเป็นบัญชีทางว่าวเลยคือให้เรา รู้จักจิตที่มัน

เป็นไปได้ที่ชนิดแก่เรา^{นี้} จิตดีหรือไม่ดีจิตสูงหรือต่ำ ก็รู้ได้เอง ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร ก็นั่งดูมันอยู่ก็แล้วกัน ^{นี้}เรียกว่าขั้นที่ ๙ จนคล่องแคล่วดี จนคุ้นเคยกันดี จนรู้จักกันดี ก็เลื่อนเป็นขั้นที่ ๑๐.

อ้าว! ที่นี้ฉันจะบังคับแก่แล้ว ขั้นที่ ๑๐ ก็บังคับให้ปราโมทย์อย่างเดียว ให้รู้สึกบันเทิงเริงริน ให้ปราโมทย์อย่างเดียว ที่ว่า *อภิปปโมจย จิตฺ อสฺสตีสุสามีติ สีกฺขติ ปสฺสตีสุสามีติ สีกฺขติ*; ควบคุมบังคับ หรืออะไรก็ตามทำแต่ให้ดำรงไว้ให้มันรู้สึกแต่ *อภิปปโมทย. อภิ* แปลว่าอย่างยิ่ง *ปโมทย* แปลว่า ปราโมทย์. ให้มันมีปราโมทย์อย่างยิ่งอยู่ตลอดที่หายใจเข้าอยู่ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ออกอยู่จนทำมันได้ มันไม่ใช่ทำง่ายนักดอก แต่ว่าเมื่อทำได้ก็ได้อีกเรียกว่าขั้นนี้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออกเข้าเป็นขั้นที่ ๑๐ เรียกว่าบังคับอยู่ในอำนาจของเรา ว่าแกต้องมีความปราโมทย์อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา.

ที่^{นี้} ขั้นที่ ๑๑ มันก็เปลี่ยนเป็นว่า ที่นี้จะบังคับให้หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่นแน่ ให้มันคง ไม่ให้รู้สึกปราโมทย์แล้ว จะอยู่อย่างหนึ่ง หรือหยุด เรียกว่า *สมาหํ จิตฺ อสฺสตีสุสามีติ สีกฺขติ ปสฺสตีสุสามีติ สีกฺขติ* ให้แน่นแน่ เพื่อให้เป็นสมาธิชนิดที่แน่นแน่ ไม่เนื่องด้วยองค์ฌาน ไม่เนื่องด้วยอะไรหมด ให้มันหยุด ทำให้มันหยุดให้จนได้ ก็เรียกว่าขั้นที่ ๑๑ ^{นี้}. แต่ตลอดเวลา^{นี้} ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่; ตลอดเวลาที่

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

ขั้นนี้ ก็เปลี่ยนเป็นขั้นที่ ๑๒ วิโมกข์ จิตต์ อสฺสตีตฺส-
 สามีติ สิกฺขติ ปสฺสตีตฺสสามีติ สิกฺขติ. นี่บังคับจิตให้ปล่อยอยู่
 คือทำให้จิตเกลี้ยง ถ้ามีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต ก็ให้จิตมันเปลือง
 ออกไปเสีย จะเปลืองจิตจากอารมณ์นั้น ก็ได้ เปลืองอารมณ์
 จากจิต ก็ได้ มันมีผลเท่ากัน.

อะไรมันมาเกาะเกี่ยวจิต ก็เปลืองออกไปเสีย หรือว่า
 ดึงจิตออกมาเสียจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต คำนี้ใช้ได้ทั้งเข้าทั้ง
 ออก ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ให้ปลดเปลืองอยู่ จากอารมณ์ หายใจ
 ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ บังคับจิตให้เปลือง หรือให้เกลี้ยงจาก
 อารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต จนตลอดเวลาที่ปฏิบัติในขั้นนี้ นี้
 เรียกว่า ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๓ เรียกว่าขั้นที่ ๑๒.

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

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

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

ชั้นแรก ก็คือชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด นี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสี อสฺสตีสุสํมัตติ สิกฺขติ ปสฺสตีสุสํมัตติ สิกฺขติ เห็นชัดแจ้งอยู่ในความเป็นอนิจจัง ของสังขารทั้งปวง หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ อยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง.

เห็นอนิจจังที่ไหน? ต้องเห็นอนิจจังข้างใน. ในการปฏิบัติอานาปานสตินี้ ไม่ไปเที่ยวดูข้างนอก ไม่ไปดูอนิจจังที่ข้างนอก ที่คนอื่น หรือที่สิ่งเหล่านี้ แต่ให้ดูอนิจจังที่ข้างใน. ที่ข้างในนี้ก็ให้ดูอย่างละเอียด อย่างวิเศษเลย ก็คือให้ดูที่ว่า แม้แต่ลมหายใจาวนั้นก็ไม่ใช่เลย ลมหายใจสั้นนั้นก็ไม่ใช่เลย การปรุแต่งกายของลมหายใจนั้นก็ไม่ใช่เลย ลมหายใจที่สงบร่าจับอยู่ จิตตสังขารที่ร่าจับอยู่นี้ก็ไม่ใช่เลย ปรุฆมนานก็ไม่เที่ยง วิตกกก็ไม่เที่ยง วิจาร์ก็ไม่เที่ยง บิติ ก็ไม่ใช่เที่ยง สุข ก็ไม่ใช่เที่ยง เอกัคคตา ก็ไม่ใช่เที่ยงอะไรที่เกี่ยวกับกายทั้งหมด นี้ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง.

ที่นี้ ก็มาดูที่หมวดที่ ๒ ที่ว่าสติ ก็ไม่เที่ยง สุขก็
ไม่เที่ยง อากาโรทปิต และสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ไม่เที่ยงกระทั่ง
จิตว่างบ้อย ความที่ว่างบ้อยแห่งจิตนี้ก็ยังไม่เที่ยงเดี๋ยวก็เปลี่ยน
อีก; เห็นไม่เที่ยงเข้ามาทุกชั้น, หรือว่าเลื่อนมาดูหมวดที่ ๓
ว่าลักษณะจิตที่กำลังเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นอยู่นี้ก็ไม่เที่ยง จิต
ที่กำลังปราโมทย์อยู่นี้ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังตั้งมั่นอยู่นี้ ก็ไม่เที่ยง
จิตที่กำลังปล่อยอยู่นี้ ก็ไม่เที่ยง, ไม่ต้องดูข้างนอก ดูมันแต่ข้างใน
ที่เราทำได้ ที่เราปฏิบัติได้ ปฏิบัติอยู่จริง ๆ ว่าแต่ละอย่าง ๆ
มันไม่เที่ยง.

ตัวฉาน ตัวสมาธิเอง ก็ยังไม่เที่ยง ฟังดูแล้วน่าหัว
ใหม่? เราว่าทำจิตแน่วแน่เป็นสมาธิแล้ว พอมาดู อ้าว!
มันก็ยังไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความไม่เที่ยง ก็เลยไม่
ต้องไปดูข้างนอกดูข้างในทุกอย่าง อย่างละเอียด ก็พบแต่
ความไม่เที่ยง นี่คือการปฏิบัติ ในชั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่า อนิจจา
นุปัสสี ดูความไม่เที่ยงอยู่.

ชั้นนี้เป็นชั้นที่สำคัญที่สุดของทั้งหมด ชั้นที่จะรอด
ตัวหรือไม่รอดตัว ก็คือชั้นนี้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่มีความเห็น ถ้าไม่เห็น
ความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีผล ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้วจะมีผล
ต่อไป ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริงๆ หนักขึ้นทุกที ลึกขึ้นทุกที
ชัดเจขึ้นทุกที ละเอียดขึ้นทุกที ก็เรียกว่า เห็นความไม่เที่ยง
แล้วมันจะมีผลให้เกิดขั้นต่อไป คือชั้น ๑๔ เรียกว่า วิศวคานุปัสสี
เห็นอยู่ซึ่งความคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่น.

วิราก แปลว่า คลายออก จางออก หน่ายออก หน่ายออก เหมือนกับสีมันจางออก ก็เลสสีมันจางออก พอเห็นความไม่เที่ยงหนักเข้าๆ มันเกิดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น หันมาดูความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นนี้เรียกว่า วิราคานุปัตสสี นังเผ่ากำหนด วิราคานุปัตสสี ความจางคลายแห่งความยึดมั่นนี้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ในใจหายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ออกอยู่ เข้าอยู่ ล้วนแต่เห็นความที่จางคลายแห่งความยึดมั่น ถือมั่นน้อยลง ยึดมั่นน้อยลง ก็เลสที่ยึดมั่นจะเรียกว่ากำหนดก็ได้ ในสังขารทั้งปวง มันจางออกๆๆ ดูว่าเรามีความจางออกแห่งความยึดมั่นนี้ คือ วิราคานุปัตสสี นี้เป็นผลที่ได้รับมาจากขั้นที่ ๑๓.

ขั้นที่ ๑๔ เห็นความจางออกนี้ เป็นผลมาจากการที่เห็นอนิจจานุปัตสสี. ขั้นที่ ๑๓ มีผลดีเท่าไร ขั้นที่ ๑๔ ก็จะมีผลดีเท่า่นั้น หมายความว่าเห็นความไม่เที่ยงเท่าไร มันก็เห็นความจางคลายออกเท่า่นั้น. ที่นี้ความจางคลายออกนี้หมายความว่า ส่วนนั้น มันดับไป ส่วนที่มันจางออกหายไปๆนั้น คือความดับของกิเลส ความดับของความยึดมั่นถือมั่น ความดับของความทุกข์.

ขั้นถัดไป คือขั้นที่ ๑๕ จึงดูที่นิโรธานุปัตสสี เห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความดับลงๆแห่งความยึดมั่น และความทุกข์คือกิเลสดับไป ความทุกข์ดับไป หนึ่งดูแต่อันนี้ ว่ากิเลสดับไป

ความทุกข์ดับไปอย่างไร หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ นี้เรียกว่า นิโรธานุบัติ

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

แต่แล้วยังมีชั้นที่ ๑๖ เหลืออยู่อีก สำหรับจะดู เหมือนกับดูความสำเร็จ นี้เรียกว่าปฏินิสสัคคานุบัติ เห็นความสลัดคืนอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าอยู่ออกอยู่

มันคล้ายๆ กับว่าเห็นว่าพ้นแล้ว เลิกกัน อะไรทำนองนั้น ว่าเลิกกันที่กับสิ่งต่างๆ ที่มาทำให้เป็นทุกข์ มาทำให้ยึดถือ น้เลิกกันที่ อุปมาเหมือนอย่างว่าสลัดคืน ก่อนน้ไปเอามาถือไว้ ทำให้เป็นทุกข์ หรือทำอย่างนี้ ทำเรื่อยๆ มาจนดับทุกข์ ก็คล้ายกับว่าโยนกลับไป. น้ชั้นสุดท้าย มันจึงเป็นเพียงการแสดงอุปมาอย่างหนึ่งของความสำเร็จผลชั้นสุดท้ายว่าสลัดกลับออกไป อุปมาให้ชัดเจน กว่าคืนเจ้าของก่อนน้เราเป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมดา ของธรรมชาติมาเป็นของกู อ้าว! พอมีความทุกข์เกิดขึ้นมากเข้า ๆ ก็ทำไป ๆ ในฝ่ายดับทุกข์ ก็คือคืนเสีย คืนเจ้าของเดิมเสีย จบชั้น ๑๖.

อนิจจังกัตติ วิราคะกัตติ นิโรธกัตติ ปฏินิสสัคคะกัตติ เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ๆ มันมีอยู่ ๔ ธรรมะ หมวดน้พิจารณา

กำหนดกันแต่ที่ธรรมะ ๔ อย่างนี้ ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่าธัมมานุ-
 ปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดสุดท้าย แล้วเรื่องมันก็จบเพราะ
 ว่ากิเลสหมดไปแล้ว ความทุกข์ไม่มีแล้ว เห็นความสิ้นสุดของ
 พรหมจรรย์แล้ว นี่แหละทบทวนดู.

หมวดที่ ๑ มี ๔ ชั้น เรื่องลมหายใจทั้งนั้น เกี่ยวกับ
 กายทั้งนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนาคือปิติและสุขทั้งนั้น จึง
 เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตทั้งนั้น จิตอย่างนั้น จิตอย่างนี้
 จิตอย่างโน้น บังคับมันอย่างนั้น บังคับมันอย่างนี้ เรียกว่า
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ หมวดสุดท้าย เกี่ยวกับธรรมะทั้งนั้น คือ อนิจจัง
 วิราคะ นิโรธะ ปฏินิสสัคคะ นี้ล้วนแต่เป็นธรรมะอย่างหนึ่ง
 จึงเรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

รวมด้วยกัน ๓ หมวด เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ถ้า
 สติปัฏฐาน ๔ ทำได้สมบูรณ์อย่างนั้นมันก็เป็นผลคือดับความทุกข์
 หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างนี้ โพชฌงค์ ๗ มี
 ตามขึ้นมาด้วย มันก็สมบูรณ์ด้วยกัน พร้อมด้วยกัน เมื่อสติ-
 ปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ก็ชื่อว่า โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ : มีสติ
 ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมာธิ อุเบกขา อยู่ครบถ้วน
 เมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน ๑๖ ชั้นนี้. ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเมื่อ

ทำสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ โภชณงค์ ๗ ก็สมบูรณ์ เมื่อโภชณงค์ ๗ สมบูรณ์ วิชชา และวิมุตติก็สมบูรณ์. ญาณทั้งหลายเรียกว่า วิชชา ก็สมบูรณ์ กัตตกิเลส แล้วก็เป็นวิมุตติเรื่องมันก็จะจบกัน เท่านั้น วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น ที่ว่าปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนั้น คือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมกันไปกับโภชณงค์ ๗ อยู่ในตัวมันเอง ประสานกลมเกลียวกันไป พอถึงที่สุด ก็เป็นวิชาและวิมุตติ คำเรื่องมีเท่านี้.

เห็นไหม? มันละเอียด ประณีตอย่างไร คุณถ้าจะไม่เอาแล้วกรรมัง ที่แรกคิดว่าจะเอา กลัวว่าพอเห็นเข้าอย่างนั้น จะไม่เอา ถ้ายังสู้อยู่ ก็ทำไปที่ละชั้นๆ นี่แหละเต็มที่ หรือ สมบูรณ์แบบ มันมีอยู่อย่างนี้ ๑๖ ชั้นอย่างนี้ แต่ละชั้น เป็นอย่างนั้นๆ เอาไปพิจารณาดู.

วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น

เอา, ที่นี้ พุดกันชุดใหม่ ชุดโน้นชุดสมบูรณ์แบบ ยากนักแพ่งนัก ลงทุนมากนัก สู้ความง่วงนอนไม่ได้ ก็พุดชุดที่สอง ซึ่งค่อยยังชั่ว คือชุดนี้จะไม่ระบุงเป็น ๑๖ ชั้นอย่างนั้น แต่ก็แนวเดียวกันแหละ คือ หมวดที่ ๑ ทำจิตให้เป็นสมาธิ พอสมควร พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร โดยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้ พอจิตเป็นสมาธิพอใช้ได้แล้ว ก็ไปพิจารณาความไม่เที่ยงเลย. พิจารณาอนิจจังเลย นี้ ๒ ชั้นแล้ว

ชั้นที่ ๓ ก็คือได้ผล. ได้ผลเป็น วิราคะ นิโรธ อะไรรวมกันหมด. หาวิธีทำจิตให้สบาย ให้ปลอดโปร่ง ให้เข้มแข็งให้สดใส โดยวิธีใดแล้วแต่จะทำได้.

เอาละ! ทำอานาปานสติ นั้นแหละ ทำพอสักว่าให้จิตมันสบายปลอดโปร่ง เข้มแข็ง มีกำลัง ได้ความสุข. พออย่างนี้แล้วก็พยายามยกไปหาอนิจจัง กองอนิจจัง อะไรมันอยู่ในเรา ดูให้มันเป็นอนิจจัง จะดูร่างกาย ก็ดูให้มันเป็นอนิจจัง จะดูสุขเวทนา ทุกขเวทนาที่เกิดอยู่ ก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง สังขารความคิดนึก รู้สึกของเราก็เป็นอนิจจัง สัญญาก็เป็นอนิจจัง วิญญาณก็เป็นอนิจจัง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง แม้จะไม่เรียกชื่อก็ได้ แต่ว่าอะไรที่มันรู้จักได้ในตัวเราเนี่ย แล้วก็ดูว่ามันอนิจจัง กายก็อนิจจัง ใจก็อนิจจัง ธาตุดินก็อนิจจัง ธาตุน้ำก็อนิจจัง ทุกธาตุอายตนะก็อนิจจัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อนิจจัง รูป เสียง กลิ่น รส อนิจจัง ดูนอนิจจัง แต่ข้างในนั้นก็พอ เพื่อบอกว่าอย่าให้ไปหลงเชื่อว่า อร่อยมันเที่ยงแท้ถาวร หรือว่าไม่อร่อยมันเที่ยงแท้ถาวร นั่นคือรู้สึกกว่าอนิจจัง อยู่ในสิ่งนั้นตลอดเวลาที่หายใจออกเข้า.

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

ที่ ๑ ที่ ๒ พอสสมควร แล้วกระโดดไปยังชั้นที่ ๑๓ เลย คือ
อนิจจัง แล้วทำอนิจจังนี้ได้เท่าไร มันจะมีวิราคะ นิโรธะเท่า
นั้น. เห็นอนิจจังเท่าไร มันก็จะคลายออกเท่านั้น มันก็จะ
หลุดพ้นไปเท่านั้น นชชนัน แบบนี้มันก็ง่ายและน้อย ไม่ละเอียด
ถึยิบ หรือว่าแยกถึง ๑๖ ชั้น แยกเพียงว่าทำจิตให้เป็นสมาธิ
พอสสมควร แล้วที่ ๒ ก็ดูอนิจจังข้างใน แล้วมันก็คลาย เบื่อ-
หน่ายคลายกำหนดออกมาเอง แล้วก็พ้นทุกข์ตามสมควร คล้ายๆ
มันมีอยู่เพียง ๓ ชั้น ก็ใช้ล้มหายใจเหมือนกัน เพราะว่าลม
หายใจมันเป็นหลัก ให้ร่างกายปกติให้ใจคอบปกติด้วยลมหายใจ.
การบังคับลมหายใจโดยวิธีนี้มันยังมีผลพิเศษ นอกเรื่องอีก คือ
ว่า ร่างกายสบายดี จิตลมหายใจอยู่ด้วยวิธีนี้ ร่างกายจะสบายดี.

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

อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา.

อธิบายตามแบบอื่นนอกแบบของพุทธศาสนา เขาอธิบายว่า การหายใจที่ดี ที่ถูกต้องนี้ มันสูดเอาสิ่งที่เรียกว่าปราณ ปราณหรือชีวิตจากข้างนอกนี้ เข้าไปข้างในไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เขาถือว่าในอากาศนี้มีปราณ เราต้องหายใจวิธีนี้เราจึงจะสูดเอาปราณข้างนอกเข้าไปเพิ่มให้ข้างใน แล้วเราก็สบายดี เขาทำอานาปานสติเพียงเท่านั้นก็มีในประเทศอินเดียแล้วทำกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกว่า “ปราณายามะ” มีความมุ่งหมาย เพื่อให้มีปราณหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คือมีชีวิตมากขึ้น อายุยืนสบายดี อานาปราณายามะ เขาเรียกชื่ออย่างนี้ เป็นชื่อของลมหายใจเข้าออก ก็ลองดู มันก็มีผลทำให้ลมหายใจดี ทำให้ร่างกายสบายดี แล้วจึงค่อยยกมาทำอานาปานสติอย่างพระพุทธเจ้าที่หลังก็ได้. ทำแบบให้ร่างกาย สบายดีเสียก่อนก็ได้ มันจะได้หายใจง่วงนอน มันจะได้หายใจอุปสรรคต่างๆ แล้วในที่สุด มันมารวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า สติ. เรามีสติอยู่อย่างถูกต้อง รอดตัวไม่ยินดียินร้าย ในสิ่งที่มากระทบ ก็ไม่เกิดกิเลส นี่มีสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราฝึกอานาปานสติแบบที่ว่านี้ จะมีสติดีที่สุด สุขที่สุด เข้มแข็งที่สุด อะไรมากที่สุด ตลอดเวลา.

อานาปานสติแบบผสม.

เราอาจจะฝึกอย่างอื่นก็ได้ แต่มันไม่มีเคล็ด ไม่เป็นเทคนิค ไม่เป็นเคล็ดที่ดีเหมือนกับอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้. ถ้ามีเวลา มีความสามารถ ก็ปฏิบัติแบบ ๑๖ ชั้นนี้. ถ้าไม่มีเวลา ไม่สามารถ ก็เอาอย่าง ๓ ชั้นนั้น ตระล่อมจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วพิจารณาอนิจจัง พิจารณาได้เท่าไรมันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น นี้ก็ได้พอ. มันเหมือนกันโดยใจความ แต่ว่าไม่ทำโดยรายละเอียดครบถ้วนเท่านั้น ถ้าทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ ก็ทำเท่านี้ หรือทำเท่านี้ก็ไม่ได้แล้ว ก็ให้มันเหลือแต่ว่าสติตัวเดียว. สตินี้ก็ได้ รู้สึกตัวก่อนเสมอที่จะคิด จะพูด จะทำ เมื่ออารมณ์มากระทบเรา เราต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ก่อนจะทำอะไรลงไป หรือว่าก่อนแต่ที่จะคิดอะไรต่อไปอีก เช่นว่าก่อนแต่จะโกรธ หรือว่าอะไร ต้องมีสติ ก่อนที่จะพูดออกไป จะไปด่าเขา นี้ต้องมีสติ คือไม่ด่า ก่อนแต่ที่จะตีเขานี้ก็คิดมีสติ แล้วก็ไม่ได้เหล่านี้เรียกว่ามีสติ ก่อนแต่ที่จะคิดจะพูด จะทำ ให้มีสติเสมอ. ถ้าฝึกอานาปานสติแบบสมบูรณแบบ ๑๖ ชั้นแล้ว มันจะเป็นอย่างนั้นเอง มันจะมีสติสมบูรณ์มันจะไม่ทำอะไรผลุนผลันแต่นั้นเราเรียกว่าปฏิบัติออกมาจากข้างใน มันก็ต้องมีเรื่องมากหน่อย.

ที่นี้ ปฏิบัติจากข้างนอก เอาว่าฝึกสติกันต้อๆ จะมีสติว่า จะไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิด จะไม่เคลื่อนไหวทางกาย วาจา ใจ ก่อนแต่จะมีสติเสียก่อน มีสติแล้วจึงจะเคลื่อนไหว ทางกาย คือกระทำ ทางวาจา คือพูด ทางจิต คือคิดนึก หรือรู้สึก หรือว่าบันดาลอะไรออกมา นี้ก็เรียกว่า สติ.

ผลสุดท้ายมันเป็นประโยชน์ที่ได้มาจากสติที่ฝึกดีแล้ว ฝึกสมบูรณ์แบบเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ไม่สมบูรณ์แบบเรียกว่า สัก ๒ ชั้น มีเท่านั้นเอง. นอกนั้นก็เหลือปัญหา เบ็ดเตล็ดไปแก้ไขได้ ถ้าง่วงนอนลุกขึ้นเสีย แล้วล้างหน้า ล้างตาทำใหม่ หรือถ้ามันง่วงนอนเก่งนัก ก็ตีมันเข้าบ้างเอาไม้ สักอันหนึ่งตีหัวมันเข้า แบบวัดเซ็น เขาทำอย่างนั้น นั่งฝึกสมาธิกันอยู่เป็นแถว หลับตาทำสมาธิอยู่ แต่ว่ามีนายตรวจอยู่ องค์หนึ่ง เดินไป เดินมาอยู่ข้างหลังแถว ถือไม้อย่างไม้พายเรือ ถ้าองค์ไหนมันง่วงหงทกลงไป ก็ไหว้เสียก่อนแล้วเอาไม้พายนี้ ฟาดผางลงไปบนไหล่ มันก็หายง่วงแหละ. มันหายง่วงเลย วันนั้นไม่ต้องง่วงกันอีก วัดเซ็นเขาใช้กันอย่างนั้น เขาตีด้วยไม้พายแบนๆ เบาๆ มันดังผางใหญ่ ไม่ถึงกับเป็นอันตราย แต่ว่า มันก็หายง่วง. นี้เรียกว่าเป็นเคล็ดไปคิดเองเถอะ ให้เคล็ดเล็กๆ น้อยๆ มันช่วยได้ แก้ไขได้. อย่าฉันอาหารให้มากนัก, อย่ารับประทานให้มันมากนัก. แล้วก็อย่าไปทำอะไร ที่มันทำให้ร่างกายไม่ค่อยจะปกติ, บริหาร กิน อยู่ นั่ง

นอน อะไรให้มันถูกต้อง แล้วมันก็ไม่คั่งง่วง. อากาศดี.
 ไม่คั่งง่วง อากาศไม่ดีในที่อับ ๆ ที่บ ๆ มันก็ง่วงนี้ปัญหาเท่านั้น
 ไม่ต้องสอน เป็นสิ่งที่ควรจะรู้อาเอง.

สรุปความ.

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

หนังสือชุดหมอนล้อธรรมจักร



สุดยอดของความถูกต้อง คือ นิพพาน

ขอแสดงความยินดี ที่ได้มาพบกัน แม้จะโดยบังเอิญ
ในลักษณะอย่างนี้, ขอแสดงความยินดี ในข้อที่ว่า เราจะได้
ช่วยกันให้มีธรรมะ ให้เข้าถึงธรรมะ หรือว่าดับทุกข์ได้
มากขึ้น ๆ.

ความถูกต้องเป็นสิ่งสูงสุด

การที่จะดับทุกข์ได้นั้น มันต้องมีหลักสำคัญ ให้
กำหนดชัดเจกลงไปได้อย่างหนึ่งว่า มีความถูกต้อง; ช่วย
จำคำพูดเพียงคำเดียวว่า มีความถูกต้อง. ถ้ามีความถูกต้อง

แล้วก็ไม่ต้องกลัว *ความถูกต้องเป็นพระพุทธรูปโดยแท้จริง*
ความถูกต้องเป็นพระธรรมโดยแท้จริง *ความถูกต้องเป็น*
พระสงฆ์โดยแท้จริง เอาทั้งสามพระมารวมอยู่ที่คำว่า ธรรมะ
 พระธรรม, ธรรมะเป็นค่ากลางที่สุด เป็นธรรมะก็เป็นความ
 ถูกต้อง มีธรรมะก็คือมีความถูกต้อง.

ขอให้มองเห็น ขอให้เข้าใจ ขอให้รู้จัก ความถูกต้อง
 ว่าเป็นสิ่งสูงสุด สูงสุดกว่าสิ่งใด สูงสุดกว่า พระพุทธรูป พระ
 ธรรม พระสงฆ์รวมกัน ก็เรียกว่าความถูกต้อง ความถูกต้อง.
 แต่ฟังดูแล้วมันก็คล้ายกับว่า ยังไม่รู้ว่าอะไร ไม่รู้ว่าจะต้อง
 ที่ตรงไหน; ในที่นี้ก็ขอให้รู้ว่า ถ้ามีความถูกต้องแล้ว
 มันก็หมดทุกข์ดับทุกข์ หมดทุกข์ดับทุกข์ หมดทุกข์
 กับทุกข์เรื่อยไป ๆ จนถึงพระนิพพาน ถูกต้องเล็กน้อย
 เรื่อยไป ๆ ๆ จนถึงปรากฏว่า มีนิพพาน บรรลุนิพพาน.

เดี๋ยวนี้ โลกมันไม่มีความถูกต้อง มันยังไม่มีความถูก
 ต้อง ทางเศรษฐกิจก็ยังไม่ถูกต้อง, ทางการเมืองก็ยังไม่ถูกต้อง,
 แม้แต่ว่าทางศีลธรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็พลอยไม่ถูกต้องไปเสีย
 หมด เพราะว่าคนมันเห็นแก่ตัว มีความเห็นแก่ตัวเป็นเจ้า

เรือน; เห็นแก่ตัวเป็นเจ้าเรือน มันก็เต็มไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ หากความถูกต้องไม่ได้.

คู่ให้คัมภีร์มีแต่ปัญหา ปัญหาเศรษฐกิจ ทางเศรษฐกิจ หากความปกติไม่ได้, ทางการเมืองก็ยุ่งเหมือนกับยุคที่กัน ทางสังคมก็สังคมกันไม่ได้ สังคมกันให้ปกติให้เรียบร้อย ให้ถูกต้อง ไม่ได้; มันก็หมด มันมีความไม่ถูกต้องเป็นเจ้าเรือนไปเสียหมด แม้แต่ลูกเล็กเด็กแดง ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ทั้งผู้หญิงทั้งผู้ชาย มันไม่มีความถูกต้อง.

ฉะนั้นขอให้ภาวนาหาความถูกต้อง ให้ศึกษาความถูกต้อง ให้ปฏิบัติความถูกต้อง ให้ได้รับผลเป็นความถูกต้อง; มีความถูกต้องโดยสมบูรณ์แล้ว จะไม่มีปัญหาอะไร โดยประการทั้งปวง ถ้ามันมีความถูกต้อง.

สัมมัตตะ ๑๐ คือสังคกตสัทธสูงส่ง

นี่ขอให้จำคำว่า ความถูกต้อง ความถูกต้อง และ ถ้าจำเป็นภาษาบาลี ก็จำคำว่า สัมมัตตะ มันค่อนข้างจะจำยาก เพราะไม่ค่อยเคยได้ยินคำว่า สัมมัตตะ ฟังดูก็เป็นเสียงแขกอยู่;

สัมมัตตะเป็นบาลี ถ้าเป็นภาษาไทยก็เรียกว่า ความถูกต้อง ประกอบอยู่ด้วยคำว่า *สัมมา สัมมัตตะ สัมมาตะตา สัมมาตา สัมมาตะตา* เรียกสั้น ๆ ว่า *สัมมัตตะ*.

ช่วยจำคำนี้เถียวนี้ ว่า สัมมัตตะ ความถูกต้อง ; เมื่อถูกต้องอย่างครบถ้วนแล้ว มันก็เป็นความถูกต้อง ๑๐ อย่าง ถ้าไม่ถูกต้องก็คือ *มิถมัตตะ* คือความผิดพลาดหมด, ถ้า สัมมัตตะ สัมมัตตะ ก็เป็นความถูกต้องหมด ประกอบอยู่ด้วย คำว่า สัมมา ๆ ๆ ๆ. ท่านทั้งหลายก็เคยได้ยินคำว่า สัมมา ๆ ๆ ทุกคนแล้ว ถ้าเอ่ยว่า สัมมา สัมมา ก็แปลว่า ความถูกต้อง หรือ จะแปลว่าชอบ ชอบอะไรก็ได้ ; แต่อาตมาอยากใช้ภาษาไทย ว่า ความถูกต้อง เป็นสัมมา สัมมา ๑๐ ประการ :

- | | |
|----------------------|--|
| <i>สัมมาทิฏฐิ</i> | ถูกต้องทางความคิดเห็น, |
| <i>สัมมาสังกัปป</i> | ถูกต้องทางความปรารถนาที่จะได้ที่จะเอา, |
| <i>สัมมาวาจา</i> | ถูกต้องทางการพูดจา, |
| <i>สัมมากัมมันโต</i> | ถูกต้องทางการกระทำ, |
| <i>สัมมาอาชีโว</i> | ถูกต้องทางการเลี้ยงชีวิต, |
| <i>สัมมาวายาโม</i> | ถูกต้องทางความพากเพียรพยายาม, |

สัมมาสติ	ถูกต้องทางสติสัมปชัญญะ,
สัมมาสมาธิ	ถูกต้องทางความเป็นสมาธิ,
สัมมาญาณะ	ถูกต้องทางความรู้,
สัมมาวิมุตติ	ถูกต้องทางความหลุดพ้น.

นี่มันเป็นแก่นทั้งนั้น เป็นแก่นทั้งนั้น เป็นหัวข้อที่สำคัญๆ ทั้งนั้น; ช่วยจำไว้ด้วย ช่วยจำไว้ให้ดี หรือยังจำไม่ได้ก็ออกส่าห์ไปเขียน ไปท่อง ไปก๊อ ไปลอก ให้ได้ความถูกต้องว่า สัมมาๆๆ รวมกันหมดก็เป็น ๑๐ ประการ : สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ.

นี่หลักรวบหมดของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้แบบนี้ว่า สัมมัตตะ ๑๐; ช่วยให้ความสนใจเป็นพิเศษ แล้วมันก็จะค่อยๆ รู้ ค่อยๆ เข้าใจ แล้วก็จะค่อยๆ ปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้ ปฏิบัติถึง ขึ้นมาตามลำดับ.

ที่จริงบางคนก็พอจะรู้อยู่แล้วว่า สัมมาๆ สัมมาอะไรบ้าง แต่ขอให้ชัดเจนลงไปว่า สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ

สัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุกตติ ไม่มีอะไรที่ไหนจะมาก
 ไปกว่านี้ได้ มันเป็นทั้งหมด. โดยทาง ปริยัติ ก็ให้รู้อย่างนี้
 โดยทาง ปฏิบัติ ก็ให้ปฏิบัติได้อย่างนี้ โดยทาง ปฏิเวธ ก็ให้
 บรรลุวิปัสสนา บรรลุทัศนะอย่างนี้ ให้มันถูกต้องทั้งโดย
 พหุญชนะ โดยอรรถะ และโดยหน้าที่.

อาตมาขอยืนยันแล้วยืนยันอีก ยืนยันตั้งสิบครั้ง ร้อย
 ครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง ว่าความถูกต้อง
 ความถูกต้อง ความถูกต้อง เป็นลมหายใจเข้าออกอยู่ด้วยความ
 ถูกต้อง. คิดดูเองก็พอจะเห็นได้ว่า ถ้ามันมีความถูกต้องแล้ว
 มันไม่มีปัญหาอะไร, มันไม่เกิดทุกข์อะไร, มันไม่เกิดความ
 ผิดพลาดอะไร, ไม่เกิดกระทบกระทั่งอะไร, ไม่เกิดอุปัทวะใดๆ
 มันมีแต่ความถูกต้อง มีอันนิสงส์เป็นความเยือกเย็นและเป็น
 ประโยชน์.

จำผลของมันไว้สัก ๒ คำสั้นๆ ว่า เยือกเย็นเป็นสุข
 สงบเย็นๆ เยือกเย็น น้อย่างหนึ่ง แล้วก็ประโยชน์ เป็น
 ประโยชน์แก่ทุกคน น้อย่างหนึ่ง มีความเยือกเย็นและมีความ
 เป็นประโยชน์ อยู่ในความถูกต้อง.

ขอให้รู้จักความถูกต้องว่า บรรดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์สูง
 สุด ศักดิ์สิทธิ์สูงสุด ศักดิ์สิทธิ์อะไร เท่าไร ที่ไหนก็ตาม ไม่มาก
 ไปกว่า ความถูกต้องของพระธรรม แม้จะเป็นความถูกต้อง
 ทางเวทมนต์คาถา ศักดิ์สิทธิ์ทางเวทมนต์คาถา, ถูกต้องทาง
 พระเป็นเจ้า พระเป็นเจ้าที่ร้อยก็พันองค์ก็ตาม ก็ไม่ศักดิ์สิทธิ์
 ไม่สูงสุดเท่ากับความถูกต้องของพระธรรม; ความถูกต้อง
 ของพระธรรม ก็คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปิ สัมมาวาจา ฯลฯ
 ดังที่กล่าวแล้ว ว่ามีอยู่ ๑๐ ประการ.

ขอให้ช่วยกันย้า ขอให้ช่วยกันทำความเข้าใจ ย้าแล้ว
 ย้าอีก ย้าแล้วย้าเล่า ไปประพฤติปฏิบัติอยู่ให้ได้ทุกๆ ลมหายใจ
 เข้าออก มีความถูกต้องนี้เป็นสิ่งสูงสุด เรียกว่าเป็นอารมณ์
 เพื่อที่จะให้ได้ ให้ถึง. คำว่า อารมณ์ นี้แปลว่า สิ่งที่เรามุ่ง-
 หมาย มุ่งหมายอยู่ มุ่งหมายไว้ว่าจะได้จะถึง, ให้มีความ
 ถูกต้องเป็นอารมณ์. ลูกเล็กๆ ก็อุทิศส่ำส่ำแล้วเรียนให้มีความ
 ถูกต้อง ไปแต่ทางเบื้องต้น จนกระทั่งท่ามกลาง จนกระทั่ง
 เบื้องปลาย ถูกต้อง, ผู้ใหญ่ทั้งหญิงทั้งชายก็ให้มีความถูกต้อง
 มีความถูกต้องเป็นอารมณ์ คือที่มุ่งหมาย; อารมณ์ในที่นี้
 คือมุ่งหมาย แล้วก็ถูกต้องไป ถูกต้องไปด้วยความมุ่งหมาย
 จะให้มันถูกต้อง พอถูกต้องแล้วมันก็ถึงที่สุด.

พระนิพพานไม่มีอารมณ์

ถ้าเมื่อถึงที่สุดจริงๆ แล้ว มันไม่เป็นอารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์, พระนิพพานมิใช่อารมณ์ พระนิพพานไม่มีอารมณ์ พระนิพพานไม่เป็นอารมณ์, นี่เป็นคำสูงสุดอยู่ที่นั่น. เมื่อมันถูกต้องถึงที่สุด เป็นพระนิพพานแล้ว มันก็เลยเหนืออารมณ์ เหนืออารมณ์ อารมณ์อย่างว่า รูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปหระ ธรรมารมณ์มันก็ไม่มี, อารมณ์ที่รู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มันก็ไม่มี นี่มันเรียกว่าไม่มีอารมณ์.

พูดกันง่ายๆ ตรงๆ ก็ว่าจิตเกลี้ยงไม่มีอารมณ์, ขอใช้คำธรรมคาๆ สามัญว่า เกลี้ยงจนไม่มีอารมณ์ จิตเกลี้ยงไม่มีอารมณ์; ถ้ายังมีอารมณ์ ก็คือ มีความรู้สึกอยู่ในจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง จะรู้โดยทางอายตนะ. เพราะมีอายตนะที่ควบคุมไม่ได้ มันก็มีอารมณ์ แล้วมันก็ใช้อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นแหละ แล้วก็ออกมาเป็นผลทางอายตนะ ว่าเป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโสภณรูปหระ เป็นธรรมารมณ์ นั้นเรียกว่ามันมีอารมณ์.

พระนิพพานไม่มีอารมณ์ เมื่อถึงพระนิพพานแล้ว
 ไม่มีอารมณ์ ไม่มีอารมณ์ที่จะหมายความอย่างนั้น ไม่มีอารมณ์
 ที่จะหมายความอย่างนี้, ไม่มีอารมณ์ที่จะต้องการว่าอะไร ต้อง
 การอย่างไร ไม่มีอารมณ์. ยึดหลักภาษาบาลีหน่อยหนึ่งก็ได้ว่า
 ความหมายของพระนิพพานโดยแท้จริงนั้น มันมีว่า *อปฺปติฏฺฐิ
 มิได้ตั้งอยู่, อปฺปวตฺตํ มิได้เป็นไป, อนารมฺมณํ ไม่มี
 อารมณ์* ๓ คำนี้สูงสุดๆ ก็พระนิพพาน *อปฺปติฏฺฐิ มิได้
 ตั้งอยู่, อปฺปวตฺตํ มิได้เป็นไป, อนารมฺมณํ มิใช่อารมณ์
 ไม่เป็นอารมณ์ ไม่มีอารมณ์.*

อยากจะขอให้ฝึกง่ายๆ ซ้อมง่ายๆ ทำความเข้าใจกัน
 ง่ายๆว่า พอเราอนหลับตื่นขึ้นมา ตื่นเข้าขึ้นมาที่ก้นหน่อยสิ
 ทำหน้าที่ก้นหน่อยว่า *มันมีอารมณ์อะไรเหลืออยู่* มีอารมณ์
 อะไรเหลืออยู่; ถ้ามันมีอารมณ์อะไรเหลืออยู่ นั่นก็เรียกว่า
 มีอารมณ์ ไม่ใช่^๕นิพพาน เพราะมันมีอารมณ์ ถ้า^๕นิพพาน
 มันไม่มีอารมณ์.

ที่จะพูดกันง่ายๆ เค้กๆ ชาวบ้านธรรมดา หญิงชาย
 ธรรมดา คำว่าอารมณ์^๕นี้ ขอยกตัวอย่างสัก ๑๐ ตัวอย่าง :

อารมณ์รัก ก็รู้จักกันดี, อารมณ์โกรธ ก็รู้จักกันดี, อารมณ์
เกลียด, อารมณ์กลัว, อารมณ์ตื่นเต้น, อารมณ์วิตกกังวล,
อารมณ์อาลัยอาวรณ์, อารมณ์อิจฉาริษยา, อารมณ์หวง,
อารมณ์หึง.

นี่ยกตัวอย่างไว้ ๑๐ อย่างนี้ มันก็เกินพอแล้ว รัก
โกรธ เกลียด กลัว ตื่นเต้น วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา
หวง หึง เพื่อจะได้สังเกตไว้เป็นตัวอย่าง ว่ามันมีไหม? พอ
ตื่นนอนขึ้นมาทุกวัน ๆ แต่ละวัน ๆ มันมีอารมณ์นี้เหลืออยู่ไหม?
นี่ก็คือมีอารมณ์ ที่เรียกว่าอารมณ์ค้างหรืออารมณ์อะไรก็ตาม
เหลืออยู่ เป็นความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว
ความตื่นเต้น ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉา
ริษยา ความหวง ความหึง เป็นบททดสอบง่าย ๆ สำหรับผู้ที่จะ
ปฏิบัติธรรมง่าย ๆ.

เป็นคนธรรมดาสามัญ จะปฏิบัติธรรมกันง่าย ๆ ก็ขอ
ให้ซุ่มคุ มันเหลืออยู่ไหม? มันมีอยู่ไหม? พอตื่นนอนขึ้น
มาก็รีบหาเลย มีอารมณ์อะไร? ถามมันว่ามีอารมณ์อะไรเหลือ
อยู่ ถ้าอย่างนั้นมันเหลืออยู่ ก็คือมีอารมณ์ ก็เรียกว่ามันก็ยัง

ต้องมีความทุกข์ เพราะมันยังมีอารมณ์ ไม่ใช่นิพพาน ถ้ามันเป็นพระนิพพานมันไม่มีอารมณ์ มันเป็นที่สุดแห่งความทุกข์.

ขอให้จำกันด้วยตัวอย่างง่ายๆ ว่า เด็กก็ตี ผู้ใหญ่ก็ตี หนุ่มสาวก็ตี ผู้ใหญ่แก่เฒ่าก็ตี ว่ามันมีอารมณ์ใหม่? อารมณ์อะไรเหลืออยู่? ที่นอนอนขึ้นมามีอาการอะไรบ้าง? กันมันด้วยข้อสอบอย่างนี้ ข้อสอบว่า มีอารมณ์รักไหม? โกรธไหม? เกียดไหม? กลัวไหม? ตื่นเต้นไหม? วิตกกังวลไหม? ขาดลัษณ์ไหม? อิจฉาริษยาไหม? หวงไหม? หึงไหม?

นี่ขอให้ทดสอบ ให้ทดลองเถอะ มันเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะถ้ามันไม่มีอารมณ์อะไรแล้ว มันเป็นพระนิพพาน : มิได้ตั้งอยู่ มิได้มีความรู้สึกเป็นการตั้งอยู่, มิได้เป็นไป ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นไป และ *อนารมฺมณิ เอ* ไม่มีอารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ของพวกนักศึกษาศาสตร์ของพวกฝรั่ง มั่งคั่ง มันก็ไปได้เพียงว่า ไม่มี อารมณ์เบาอก ไม่มีอารมณ์ลบ นั่นแหละหมดแล้ว ถ้าไม่มีอารมณ์เบาอกอารมณ์ลบ; แต่

ว่ามันยังมีมากกว่านั้น ไม่มีอารมณ์ที่เป็นผู้ทำหรือผู้ถูกกระทำ นี่สูงสุดละเอียดลออที่สุด สูงที่สุด. ถ้าว่าไปได้จนถึงว่าไม่มีอารมณ์แห่งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ นั้นมันหมด เป็นพระนิพพานแท้จริง; ยังเป็นบวกเป็นลบ มันก็กลับไปกลับมา เป็นสังขารปรุงแต่งอยู่นั้นแหละ ถ้ามันไม่มีความรู้สึกเป็นการกระทำ เป็นผู้กระทำ เป็นตัวผู้กระทำ หรือตัวผู้ถูกกระทำ; นี่มันไม่มีอารมณ์อะไรเลย.

นี่เราพยายามสอนพวกฝรั่งชั้นสูงสุด ให้เข้าใจคำเหล่านี้ ถ้ามันยังเป็นบวกเป็นลบ เป็นสสารเป็นพลังงานอยู่ ก็เป็นคู่ สสารกับพลังงาน ก็เท่ากับ นามรูป/ บวกลบ นี้ก็เท่ากับ ดิษฐ์ บวกหรือลบ ก็หรือชั่ว; ต้องไม่มีความรู้สึกที่เป็นตัวผู้กระทำ หรือตัวผู้ถูกกระทำ ถ้าอย่างนี้ไม่เป็นบวกไม่เป็นลบ ไม่เป็นดีไม่เป็นชั่ว อยู่เหนือดีเหนือชั่ว.

ถ้าจะสอนให้ละเอียดลออ จนไม่มีอารมณ์อะไรเหลือกันจริงๆ นั้น มันก็ยาวหน่อยนะ ถ้าทบทวนได้ก็ดี คือว่า เขาบทพระบาลีเป็นหลัก ที่ว่า อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตฺนํ อายตนะ นันมํอยู่ สังนํมํอยู่' ตัวสังนํมํอยู่ คือ พระนิพพานนํมํอยู่.

แล้วก็ *มิใช่ปรฐวี มิใช่อาโป มิใช่เตโช มิใช่วาโย*
สิ่งนี้มิใช่ธาตุสี่; มิใช่ปรฐวี มิใช่ธาตุคิน หมายความว่า
 มันไม่มีสิ่งที่เป็นการกินเนื้อที่ ที่เป็นธาตุคิน, *น อาโป* ไม่ใช่อ
 ธาตุที่เกาะกุม เกาะกุมให้ตั้งอยู่ได้ เช่น น้ำน้ำมันเกาะกุม เมื่อ
 ทรายมันเปียกน้ำมันเกาะกุมน้ำ หรือว่าตัวน้ำเอง ถ้าว่าไปผ่าเข้า
 มันกลับติดกันอีก เรียกว่า เกาะกุม นี้ไม่มีธาตุเป็นธรรมชาติ
 แห่งการเกาะกุม, *มิใช่ธาตุเตโช* มิใช่เป็นธาตุแห่งการเผา
 ไหม้ เผาไหม้ไปเลย, *มิใช่วาโย* มิใช่เป็นธาตุที่ทำให้เคลื่อน
 ไหวเลื่อนลอย; ตัวอย่างนี้เป็นอันว่า ไม่มีธาตุทั้งสี่ อยยคนะนั้น
 คือ พระนิพพาน ไม่มีธาตุทั้งสี่.

และสี่นั้นยังอธิบายออกไปว่า *มิใช่อาภาสานัญญา-*
ยตนะ มิใช่วิญญาณัญญาตนะ มิใช่อาภิญญัญญาตนะ
มิใช่เนวสัญญานาสัญญาตนะ : มิใช่อาภาสานัญญาตนะ
 ก็คือ มิใช่ธาตุอากาศมีอยู่ในที่ทั่วไป, มิใช่วิญญาณัญญาตนะ
 มิใช่ธาตุวิญญาณ, มิใช่อาภิญญัญญาตนะ มิใช่ธาตุแห่งความ
 ไม่มีอะไร ความไม่มีอะไรนี้ก็จัดเป็นธาตุเหมือนกัน ก็มีใช้ธาตุ

อันนี้ พระนิพพานมิใช่ธาตุอันนี้, เนวสัจญานาสัจญายตนะ
จะเป็นธาตุแห่งความรู้สึกตัวอยู่ที่มิใช่ มิรู้สึกตัวอยู่ที่มิใช่
นี้เรียกว่า เนวสัจญานาสัจญายตนะ นี้มันเข้ามาอีก ๔ แล้ว
มันเป็น ๘ แล้วนะ.

แล้วที่มันมันที่ว่า นาย โลก น ปรโลก น อุก
จนทิมสุรียา มิใช่โลกนี้ มิใช่โลกอื่น มิใช่ระหว่างแห่งโลก
คือทั้งสองอย่าง มิใช่ระหว่างแห่งโลก จะเอาเป็นโลกนี้ หรือ
เป็นโลกอื่นก็ตาม ก็มีโลกที่เป็นมีระหว่างแห่งโลก; นี้ก็ได้
อีก ๓ มิใช่โลกนี้ มิใช่โลกอื่น มิใช่ระหว่างแห่งโลก.

ที่นี้ถ้รวบยอดเป็นคำที่ยากหน่อยนะ แต่ว่าก็ไม่ยาก
เกินไป *ตมหิ ภิกขเว เนว อากคิ วาทามิ น คติ น จิตฺติ น จุติ
น อรูปฺตติ* : อายตนะนั้น เรามีได้กล่าวว่าเป็นการมา, และ
มิได้กล่าวว่าเป็นการไป, และมีได้กล่าวว่าเป็นการถึง, มิได้
กล่าวว่าเป็นการตั้งอยู่, มิได้กล่าวว่าเป็นการจุติ คือเคลื่อนไป
มิได้กล่าวเป็นอุปติ คือเกิดขึ้นมาใหม่, *มิใช่การมา มิใช่
การไป มิใช่การถึง มิใช่การตั้งอยู่ มิใช่การจุติ มิใช่การ
อุปติ.*

นี่มันละเอียดสูงสุด มันก็เข้าใจยาก แต่ว่าถ้าเข้าใจ
 ได้ก็วิเศษที่สุด เพราะมันรู้เรื่องว่า ในโลกในจักรวาลนี้ มัน
 ก็มีการมา มีการไป มีการถึง มีการตั้งอยู่ มีการจุติ คือเคลื่อน
 ไป มีการอุปบัติ คือเกิดขึ้นมาใหม่ วนเวียนกันอยู่อย่างนี้, นี่
 มันไม่มี.

สรุปสั้นที่สุดก็ตรัสไว้ว่า *อุปฺปตฺติจฺฉิ อุปฺปวตฺตํ*
อนารมฺมณํ มิได้เป็นการตั้งอยู่ มิได้เป็นการเปลี่ยนไป
แล้วก็มีใช้อารมณ์ ไม่มีอารมณ์.

มันละเอียดละเอียดยาวลึกซึ้ง, ว่าอีกทีว่า มิใช่ธาตุดิน
 มิใช่ธาตุน้ำ มิใช่ธาตุไฟ มิใช่ธาตุลม, มิใช่ธาตุอากาศธาตุญา
 ยณะ มิใช่ธาตุวิญญาณธาตุญาณะ มิใช่ธาตุอากิญจัญญาณะ
 มิใช่ธาตุเนวสัณฺญาณาสัณฺญาณะ, แล้วก็มิใช่โลกนี้ มิใช่โลก
 อื่น มิใช่ระหว่างแห่งโลก, แล้วก็มิใช่การมา มิใช่การไป
 มิใช่การถึง มิใช่การตั้งอยู่ มิใช่การจุติ มิใช่การอุปบัติ, แล้ว
 นั้นแหละสรุปว่า *อุปฺปตฺติจฺฉิ มิได้ตั้งอยู่, อุปฺปวตฺตํ มิได้เป็นไป*
อยู่, อนารมฺมณํ มิใช่อารมณ์.

แต่เราเอาคำเดียวพอ คำเดียวพอ สูงสุดอยู่ที่คำว่า ไม่มีอารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์; ถ้ายังเป็นอารมณ์แล้วก็ยังเป็นสังขาร มีการปรุงแต่ง มีการตั้งอยู่ ก็มีการเกิดการดับ การเปลี่ยนไปตามเรื่อง แต่มันไม่มีอารมณ์อะไรเสียเลย มันก็ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย ที่จะให้มาตั้งอยู่ หรือมาเปลี่ยนไป ไม่มีอารมณ์.

นี่เรื่องของพระนิพพานสูงสุด ไม่มีอะไรสูงสุดไปกว่านี้ ถ้าจำได้และเข้าใจได้ ก็จะประเสริฐวิเศษที่สุด เพียงแต่ ๓ คำว่า อปฺปติฏฺฐิ มิได้ตั้งอยู่, อปฺปวตฺติ มิได้เป็นไป, อนารมฺมณิ มิใช่อารมณ์; จำไม่ไหวเหลือแต่คำๆ เดียวว่า ไม่มีอารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์ ก็ได้.

พอดันนอนขึ้นมาสังเกตกุจิใจ มีอารมณ์อะไรไหม? เวลาไหนก็ตามพอเรานึกได้ขึ้นมา ก็ มีอารมณ์ไหม? มีอารมณ์อะไรไหม? กอຍหาอยู่อย่างนี้ จนกระทั่งว่ามันไม่มีอารมณ์ หาไม่พบอารมณ์ นั่นแหละจะ ไม่มีความทุกข์.

พระพุทธเจ้าก็ตรัสสรุปรวบยอกว่า เอโสวณฺโต ทุกฺขสฺส นํนฺแหละคือที่สุดจบแห่งความทุกข์ สิ้นสุด

แห่งความทุกข์ ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่อีกต่อไป เป็นพระ
นิพพาน; พระนิพพานมิใช่อารมณ์.

แต่เดี๋ยวนี้เมื่อเรายังไม่บรรลุนิพพาน มันยังเป็น
กนธรรมคาสามัญอยู่ มันก็ต้องมีอารมณ์ มีอะไรเป็นอารมณ์;
อารมณ์ คือ สิ่งที่เราจะเอา. ถ้าว่าจะมี *ทาน ศีล ภาวนา*
บุญกุศล อะไรต่างๆ เป็นอารมณ์ ก็หมายความว่ามุ่งจะเอา
อารมณ์นั้น หรือว่าคนที่แก่นักธรรมะแท้ๆ มันก็จะมี *ธรรมะ*
๘๘,๐๐๐ ธรรมขันธ์ เป็นอารมณ์; เรายังไม่เอา เราขอให้
ไม่มีอารมณ์ ขอเลิกอารมณ์, ในที่สุดก็น้อมมาหาพระนิพพาน
ซึ่งมิใช่อารมณ์.

นี่สูงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรจะพูดอีกแล้ว หมกเรื่อง
หมกคำพูดแล้วว่า ถ้าไม่มีอารมณ์ ถ้าจิตไม่มีอารมณ์ จิตเคลื่อน
ไม่มีอารมณ์ แล้วก็ไม่มีความทุกข์เลย ไม่มีปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น
ปัญหาเกิดแก่เจ็บตาย ปัญหากิเลส ปัญหาความทุกข์ทั้งหลาย
เป็นเรื่องกรรมเรื่องวิบาก เรื่องอะไรมันไม่มี ไม่มีเพราะว่ามัน
ไม่มีอารมณ์.

เอาละเป็นอันว่า ได้ปฏิสันถารท่านทั้งหลายผู้มานี้ ท่านทั้งหลายมา อาตมาเป็นผู้ปฏิสันถาร ปฏิสันถารด้วยเรื่องของพระนิพพาน สูงสุด ไม่มีอารมณ์ จบลงด้วยคำว่า ไม่มีปัญหาอะไรเหลืออยู่. ปัญหาหมายความว่า สิ่งที่มีมันต้องเสสางต้องแก้ไข ต้องลำบากต้องยุ่งยาก นั่นคือปัญหา ไม่มีปัญหาอะไรเหลืออยู่ เพราะว่าเดี๋ยวนี้มันเป็นพระนิพพาน มันไม่มีอารมณ์

นี่ถ้าเข้าใจข้อความเหล่านี้ไว้ จะประเสริฐที่สุด จะวิเศษที่สุด จะสูงสุด ไม่มีอะไรสูงยิ่งกว่า ตั้งแต่ความทุกข์จนถึงพระนิพพาน *ตั้งต้นด้วยความทุกข์ ใจเขลาจดติดคานอยู่ด้วยความทุกข์ แล้วมันก็สูงขึ้นไป สูงขึ้นไปจนไม่มีอารมณ์จนกระทั่งไม่มีอารมณ์; นี่ธรรมะนี้สูงสุดแล้ว ไม่มีธรรมะไหนจะสูงสุดไปกว่านี้แล้ว ให้อุจจกสิ่งที่เรียกว่า ไม่มีอารมณ์.*

ขอให้นึกทบทวน ใคร่ครวญกันอย่างถี่ๆ หญิงชาย ชาวบ้านธรรมดา ให้ทดสอบว่า พอตื่นนอนขึ้นมารู้สึกว่ามีอารมณ์อะไรไหม? มีอารมณ์อะไรไหม? มีอารมณ์อะไรไหม? ถ้ามี มันก็มีเท่านั้น มันก็มีความทุกข์ ถ้ามีอารมณ์ก็มีความ

ทุกข์ มีสังขารปรุงแต่ง ก็ต้องมีความทุกข์ ถ้าไม่มีอารมณ์อะไรเลย นั่นคือเป็นพระอรหันต์ นิพพานไปแล้ว นิพพานแล้ว ถ้าไม่มีอารมณ์ได้.

นี่มันก็จะมากไปแล้ว มากไปแล้ว คงจะทำได้ แต่ว่าขอให้รู้ไว้ รู้ไว้เพื่อจะให้มันทำได้ ก็จะได้ทดสอบตัวเองอยู่เสมอ, ให้ได้คว้าสิ่งสูงสุดไว้ในกำมือให้ได้ เพราะว่าใครๆ ก็ประมาทไม่ได้ว่า มันโอกาสดีเมื่อไรก็ไม่รู้ โอกาสที่จะได้รู้พระนิพพาน เมื่อไรก็ไม่รู้ ถ้ามันมีมาผ่านมา ก็ขอให้จับตัวให้ได้. ไม่มีอารมณ์ ความไม่มีอารมณ์ นี่เป็นความถูกต้องถึงที่สุด สูงสุดของความถูกต้อง ความถูกต้องสูงสุดอยู่ตรงที่จิตไม่มีอารมณ์ และเป็นนิพพานนั่นเอง นิพพานคือไม่มีอารมณ์.

ไภวฉธรรม คือธรรมทั้งปวง

อาตมามีคำพูดอีกคำหนึ่ง ซึ่งว่าประหลาดที่คนเขาไม่ค่อยรู้ เขาก็ไม่ค่อยยอมรับ เพราะว่าคำพูดมันประหลาด คำว่า เกวฉธรรม เป็นบาลีเรียกว่า เกวละธรรม แปลว่า

ธรรมทั้งสน^๕ ธรรมทั้งปวง ธรรมทั้งหมด ถ้าเป็นสันสกฤต ที่เขาใช้กันอยู่ในหมู่นักศึกษาสันสกฤต เขาว่า ไกวัลยธรรม.

ไกวัลยะ ก็คือเกวละนั่นเอง, ไกวัลยะก็ไค้, เกวละก็ไค้ เกวลธรรม คือ ธรรมทั้งปวง ธรรมทั้งหมด ธรรมทั้งสน^๕ ก็คือ พระนิพพาน เหมือนกัน จะเรียกว่า เกวลธรรมก็ไค้ แต่ ว่าถ้าพูดไพเราะก็ว่า ไกวัลยธรรม. ธรรมะนี้เป็น สิ่งเดียว เป็น ตัวเดียว เป็น อันเดียว, ทั้งชั้นมากอย่างนี้ กระทั่งคับไป คับไป เป็นไกวัลยะอยู่อย่างนั้น เป็นไกวัลยะอยู่อย่างนั้น เป็นนิรันดรอยู่อย่างนั้น เป็นไกวัลย เป็นไกวัลยธรรม.

ในหมู่พวกเรียนสันสกฤต เขาจะพอใจคำๆ นั้นมาก ในหมู่พวกนิกายอื่นของโยคี ฤาษี มุนี ที่มันมีเรื่องนี้ แม้แต่นิครนถ์ อาชีวก นี้เขาก็ใช้คำนี้กันเหมือนกัน, เขาบูชาคำนี้ เขายกย่องคำนี้กัน แม้ว่าเขาจะไม่ให้ความหมายอย่างเดียวกับเรา แต่เขาใช้คำว่า ไกวัลยธรรม ด้วยเหมือนกัน เพราะมันหมายถึงนิพพาน. ถ้าเป็นไกวัลยะแล้ว ก็หมดเท่านั้น ไม่มีเหลือกว่านั้น คือ ไกวัลยะ คือเกวละ เกวลธรรมะ *ปริสุทฺถิ* *ปริปฺลฺยุณิ* ไปตามแบบของธรรมะ ซึ่งเราก็ใช้สวดกันอยู่เสมอ

แถว *ปริปฺพลุณฺ* แถว สั้นเชิง *ปริปฺพลุณฺ* *บริบูรณฺ* นั้นแหละ ไกวัลยธรรม, นั้นแหละคือพระนิพพาน นั้นแหละคือความไม่มีอารมณ์อะไร สูงสุดหมดเท่านั้น.

นี่เรามาพบกันในวันนี้ อาตมาก็ต้อนรับท่านทั้งหลาย ผู้เป็นอาคันตุกะ ด้วยสิ่งสูงสุดคือพระนิพพาน ท่านทั้งหลาย ก็ต้อนรับอาคันตุกะด้วยเขียนหมาก ด้วยน้ำซากาแพ ด้วยอาหารการกิน ด้วยข้าวสุก ข้าวสวย ข้าวต้ม ต้อนรับกันไป ปฏิสันถารกันไป. แต่อาตมานี้ขอปฏิสันถารด้วย *ธรรมะ* สูงสุดของพระพุทธเจ้า คือ ไกวัลยธรรม ไกวัลยธรรม คือแถวธรรม คือธรรมทั้งปวง ธรรมทั้งปวงเรียกว่า แถวธรรม หรือ ไกวัลยธรรม ก็หมายความว่า ธรรมะทั้งหมด ไม่มีอะไรเหลือ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ เป็นทั้งหมด; แถวละ คือทั้งหมด ได้ธรรมะทั้งหมด ก็คือ รัฐธรรมะทั้งหมด มันก็ไม่มีความทุกข์เหลือ. *เอโสวนฺโต ทุกฺขสฺส* นั้นแหละที่สุดแห่งความทุกข์ ทั้งคุ่นทั้งหมด ยกคุ่นไปเลยไม่มีอะไรเหลือ เรียกว่า แถวละ ไกวัลยธรรม

เดี๋ยวมันจะลืมเสียหมด ขอให้ทดสอบด้วยคำพูดเพียง คำเดียวว่า มันไม่มีอารมณ์; ถ้ามันไม่มีอารมณ์แล้ว มันจะ

นึกถึงเป็นอันเดียวกันหมด เป็นแกละ แล้วก็เป็นอันเดียวกัน
 หมด เป็นจิตที่ไม่มีอารมณ์. จะพูดว่าว่าง ก็ว่างถึงที่สุด
 ปริมาณบุตรสฤณดา เป็นความว่าง ปรมะ และอนุตตระ
 คือที่สุดและไม่มีอะไรยิ่งกว่า นั่นแหละคือ ความว่าง.

ถ้าว่างอย่างนั้นได้จริง แล้วคุณละตัวความว่างมัน
 แบ่งแยกไม่ได้ ตัวความว่างมันแบ่งแยกเป็นอะไรไม่ได้ แบ่ง
 แยกเป็นอะไรไม่ได้ มันมีแต่ความว่างตัวเดียว นั่นแหละคือ
 แกละ แกละ คือตัวเดียว ตัวเดียว อันเดียว. ไกวัลยธรรม
 หรือว่า แกลลธรรม ว่างอันเดียว จิตว่างอันเดียว จิตไม่มี
 อารมณ์อย่างเดียวกันหมด เป็นจิตเดียวกันหมด เป็นจิตไม่มี
 อารมณ์หมด, นี้คือพระนิพพาน.

ไม่ใช่จะอวดคิบบอวคคืออะไรนะ แต่ว่าเห็นว่ามาพบกัน
 นาน ๆ ครั้ง ก็ขออธิบายบรรยายสิ่งสูงสุด ๆ ถ้าท่านไม่อาจจะ
 ถือเอาได้ ก็ขอให้เอาพอว่าเป็นเรื่องกำหนดจดจำว่า รู้จัก
 ความไม่มีอารมณ์. ขอให้รู้จัก ความไม่มีอารมณ์ ความไม่มี
 อารมณ์ มิใช่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์, มิใช่
 ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย

ทางใจ นี้เรียกว่า ไม่มีอารมณ์ *อนารมฺมณิ*, เป็นภาษาบาลี
 กุกกักหน้อยว่า *อนารมฺมณิ* *เอว* ไม่มีอารมณ์นั้นทีเดียว จะแปล
 ว่าไม่มีอารมณ์ก็ได้ จะแปล มิใช่อารมณ์ก็ได้ ไม่มีอารมณ์ก็ได้
 คือมันไม่มีอารมณ์, ถ้ามีอารมณ์มันก็กำหนดเอาได้อย่างนั้น
 อย่างนี้ ถ้ามันไม่มีอะไรที่จะกำหนดได้ คือไม่มีอารมณ์.

ถ้าจะว่ายากก็ยากสูงสุด ยากอย่างสูงสุด ไม่มีอะไร
 ยิ่งกว่า แต่ว่ามาเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด ที่เราจะต้องรู้จักเอาไว้
 รู้จักความไม่มีอารมณ์เอาไว้ นั่นแหละเรียกว่า รู้จักพระนิพพาน
 รู้จักพระนิพพาน ให้สมกับที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้เองว่า :

อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตฺถนํ อายตนะนนํมียูํ สິงฺนํ
 มียูํ มีเพียงเท่านั้นคำพูดนี้, สິงฺนํมิใช่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม,
 มิใช่อากาศสํญายตนะ มิใช่วิญญาณัญญายตนะ มิใช่
 อากิญจัญญายตนะ มิใช่เนวสัณฺญาณาสัณฺญาตนะ, มิใช่
 โลกนี้ มิใช่โลกอื่น มิใช่ระหว่างแห่งโลก, แล้วก็ มิใช่
 การมา มิใช่การไป มิใช่การถึง มิใช่การหยุดอยู่ มิใช่
 การจู่ติ มิใช่การเกิดใหม่, อปฺปติฏฺฐิ อปฺปวตฺตติ *อนารมฺมณิ*.
 ๓ คำนี้แหละสูงสุด เข้มขันที่สุด เป็นแกนกลางที่สุด *อปฺปติฏฺฐิ*

มิได้ตั้งอยู่, อุปวัตติ มิได้เป็นไป, อนารมณฺเณ ไม่มีอารมณฺเณ
มิใช่อารมณฺเณ ไม่เป็นอารมณฺเณ.

อาตมาขอพูดด้วยความจริงใจ ว่านี่หวังดีที่สุด ประสงค์
จะให้ได้รับ สิ่งที่ดีที่สุด ประเสริฐที่สุด สูงสุด จึงได้แสดง
ธรรมในข้อนี้ให้ฟัง คือข้อที่ว่า ไม่มีอารมณฺเณ; แล้วก็จะขอ
เกณฑ์ ขอเกเกณฑ์ ขอบังคับให้ท่านทั้งหลายประพฤติกกระทำ
ให้รู้จักสิ่งที่ มิใช่อารมณฺเณ อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า; พอตื่นนอน
ขึ้นมาใหม่ๆ นี้ก็ อันไหนไม่มีอารมณฺเณ อันไหนไม่มีอารมณฺเณ
อันไหนนะ อันไหนนะ ไม่มีอารมณฺเณคืออย่างไร? หรือจะไม่
ได้ตื่นนอนขึ้นมา นี้ อย่างนี้ก็ค้นหาว่า อันไหนนะที่มิใช่
อารมณฺเณ อันไหนนะที่ไม่มีอารมณฺเณ อันไหนที่ไม่มีอารมณฺเณ.
คอยพยายามเดอะ มันจะค่อยๆ พบ ค่อยๆ พบ ค่อยๆ รู้จัก
สิ่งที่มิใช่อารมณฺเณ และสิ่งนั้นคือ พระนิพพาน พระนิพพานมี
ความหมายอย่างเดียวคือ ไม่มีอารมณฺเณมิใช่อารมณฺเณ แล้วก็
เป็นที่สิ้นสุดแห่งความทุกข์ เอโสวโนโต ทุกขสฺส เป็นที่
สิ้นสุดแห่งความทุกข์ เอโส เอว อนฺโต ทุกขสฺส นั่นเป็นที่
สิ้นสุดแห่งความทุกข์นั่นเทียว. นี้ไม่มีอะไรเหนือกว่านี้แล้ว
ไม่มีอะไรมีค่ากว่านี้แล้ว จะให้ใครรวมกันหมด พระพุทธ

พระธรรม พระสงฆ์ รวมกันหมด ก็ไม่มีอะไรมีค่าสูงสุดไปกว่า
พระนิพพาน, นิพพานไม่มีอารมณ์.

แม้จะจำไม่ได้ จะไม่เข้าใจ จะไม่สามารถประพฤติก
ปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรได้ ก็ขอให้เอาเป็นตัวอย่างไว้ เป็นตัวอย่าง
ไว้ ตลอดกาลเลยว่า จะหาให้พบว่า อะไรนะไม่มีอารมณ์,
อะไรนะมิใช่อารมณ์, อะไรนะไม่เป็นอารมณ์ อะไรนะมิใช่
อารมณ์? ใครก็ตาม ผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม คนหนุ่มก็ตาม
คนแก่ก็ตาม คอยสอดส่องให้พบอยู่เสมอว่า *อะไรนะมิใช่
อารมณ์* ให้ไปค้นพบเหมือนที่พระพุทธเจ้าพบว่า *อายตนะนั้น
มิใช่อารมณ์* คือมิใช่ๆ มิใช่ดังที่กล่าวมาแล้ว; มิใช่ธาตุทั้งสี่
มิใช่อายตนะทั้งสี่ มิใช่โลกนี้ มิใช่โลกอื่น มิใช่คติทั้งหลาย;
มิใช่คติทั้งหลาย คือมิใช่การมา มิใช่การไป มิใช่การถึง
มิใช่การหยุด มิใช่การจุติ มิใช่การบังเกิด แล้วมิใช่การตั้งอยู่
มิใช่การเป็นไป แล้วก็ไม่มีอารมณ์.

ตื่นนอนขึ้นมาค้นหาความไม่มีอารมณ์นี้ให้พบ หรือ
มันจะหลับลงไป ก็ค้นหาให้พบว่า ความไม่มีอารมณ์อยู่ที่ไหน
หรือทำอะไรเป็นไปอยู่ หรือรู้สึกตัวอยู่อย่างนั้นอย่างนั้นอย่าง

โน้น แล้วก็นี่ไม่มีอารมณ์ใช่ไหม? ถ้ามีอารมณ์ ไม่ใช่ ไม่เอา
 ต้องไม่มีอารมณ์ จะมุ่งหมายจจ่ออยู่แต่ความไม่มีอารมณ์
 อนุกรมมะถัง เอวะ สิ่งนั้นมีใช่อารมณ์โดยแท้.

สรุป

นี่ขอให้สรุปความได้อีกครั้งหนึ่ง ว่าเป็น ความถูกต้อง
 ต้อง ความถูกต้อง ไม่ใช่ความผิดพลาด ไม่ใช่ มิฉัตตะ
 แต่เป็น สัมมัตตะ สัมมัตตะ ความถูกต้อง มันมิใช่มิฉัตตะ
 มิใช่ความผิดพลาด, นี่คือความถูกต้อง ถูกต้องจนกระทั่ง
 จิตไม่มีอารมณ์ ไม่มีอะไรที่จะสูงส่งไปกว่านี้แล้ว. ความถูก
 ต้อง ความถูกต้องนี้ ขอให้มียอยู่ในโลก ขอให้ครอบคลุมไปทั้ง
 โลกทั่วทุกหนทุกแห่ง ให้มีความถูกต้อง ความถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้ในโลกนี้ มันไม่มีความถูกต้องสักขีเส้นหนึ่ง
 ขอบุคปรามาธอย่างนี้ว่า ไม่มีมีความถูกต้องสักขีเส้นหนึ่ง
 การเศรษฐกิจก็ไม่ถูกต้อง การสังคมก็ไม่ถูกต้อง การเมืองก็ไม่
 ถูกต้อง ความปรารถนาหรือความพยายามใดๆ มันก็ไม่ถูกต้อง
 ไปเสียหมด; ฉะนั้น ขอให้มันมีสัมมัตตะ คือ ความถูกต้อง.

บททวนอีกทีหนึ่งว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปไป
 สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ
 สัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ; ๑๐ อย่างนี้ ขอคำ
 อธิบายจากท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านทั้งหลายที่เป็นครูบาอาจารย์
 ให้เข้าใจเรื่องสัมมา สัมมา ๑๐ ประการนี้ แล้วจะรู้จักความ
 ถูกต้อง ๆ ความถูกต้อง.

ถ้ารู้จักความถูกต้อง ๑๐ ประการนี้ มันจะถูกต้องไป
 หมด ในโลกนี้หรือเหนือโลกก็ตาม จะเป็นความถูกต้องไป
 หมด เรียกว่า ถูกต้องโดยทางร่างกาย ทางร่างกายก็ให้มีความ
 ถูกต้อง; ถ้าร่างกายถูกต้องแม้แต่ตาก็ไม่เหม็น นี่มันพุกแล้ว
 มันหยาบคายนะ ถ้าร่างกายมันมีความถูกต้อง แม้แต่ตอมันก็
 ไม่เหม็น คือมันไม่มีอะไรเป็นพิษเป็นโทษ. แล้ว ทางจิต
 ก็ถูกต้อง ให้มีแต่ความคิดที่ถูกต้อง, แล้ว ทางตัวตน ความ
 รู้สึกเป็นตัวตน ถ้ามันรู้สึกเป็นตัวตน ขอให้มันเป็นตัวตนที่มัน
 ถูกต้อง, แล้วก็ให้มันรู้ว่า ความว่างที่ถูกต้อง ถ้าว่างที่ถูกต้อง
 แล้ว มันไม่มีอารมณ์อะไร ไม่มีอารมณ์อะไร มันจึงจะเป็น
 ความว่างที่ถูกต้อง ว่างที่ถูกต้อง เพราะไม่มีอารมณ์อะไร.

ความถูกต้องที่มาสรุปลั้นๆ เป็นหลักปฏิบัติง่าย ๆ
ธรรมดาๆ ก็ว่า : ความถูกต้องทางร่างกาย ร่างกายถูกต้อง
หมด, ลมหายใจก็ถูกต้อง เนื้อหนังก็ถูกต้อง อาหาร ๓๒ ผม
ชน เล็บ ฟัน หนัง ก็ถูกต้อง.

แล้วก็ ถูกต้องทางจิต ความคิดความนึกอะไร ที่
เกี่ยวกับผิดถูก ชั่วดี มันก็ถูกต้อง ๆ.

แล้วก็ให้มัน ถูกต้องทางตัวตน ถ้าจะมีตัวตน มี
ค้นหา อุปาทานใดๆ ขึ้นมา เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร ก็ขอให้
เป็นความถูกต้อง.

เป็นตัวตนที่ถูกต้อง เพื่อให้ถูกต้องของความว่าง
ให้ความว่างมันถูกต้อง เป็นความว่างที่นิรันดร ว่างๆ ๆ ๆ ๆ
จนไม่มีอะไรจะว่าง; มันเป็นความว่างซึ่งไม่มีการเกิดใหม่
ว่างไปโดยไม่ต้องมีการเกิดใหม่ ไม่ต้องมีการเกิดแห่งอะไร
ก็เรียกว่า ความว่างที่ถูกต้อง ชื่อมันยาว *ปรมาณุตตรสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺส*
ความว่างอย่างยิ่ง ที่ไม่มีอะไรจะยิ่งกว่า.

พระพุทธเจ้าท่านมี *วิหารธรรม* มีการเป็นอยู่ด้วย
ปรมาณุตตรสฺสฺสฺสฺสฺสฺส คือ พระพุทธเจ้าท่านมีชีวิตอยู่ด้วยความ

ว่างอย่างนี้ ความว่างอย่างนี้ ถ้าว่างแล้วมันจะมีอะไร? ถ้ามันว่างเด็ดขาด ว่างสูงสุด จะมีอารมณ์อะไร? มันก็ไม่มีอารมณ์อะไร เพราะฉะนั้นท่านก็อยู่ด้วยความว่างสูงสุด ไม่มีอารมณ์อะไร ก็ทุกข์ของท่านแหละ เป็นเรื่องแท้จริงของท่านแล้ว ว่าไม่มีอารมณ์ ไม่มีอารมณ์ ไม่มีอารมณ์อะไร.

ท่านทั้งหลายลองพยายามสังเกตดู สังเกตดู ให้มันรู้จักความไม่มีอารมณ์ นี่จิตของฉันทเวลานี้หาอารมณ์ไม่พบ; แต่ถ้าจะเอาเป็นการปฏิบัติขั้นต้นๆ แล้ว เขาวามีอะไรเป็นอารมณ์ เพราะว่าเพื่อจะไปหาสิ่งนั้น ให้มีอารมณ์เป็นทาน เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา, ให้มีอารมณ์เป็นพระธรรม ๘๔,๐๐๐ ธรรมขันธ์, ให้มีปริยัติเป็นอารมณ์ ให้มีปฏิบัติเป็นอารมณ์ ให้มีปฏิเวธเป็นอารมณ์ นั่นก็เรียกว่ามันยังมีอารมณ์ เพื่อจะเอาให้ถึง. แต่ถ้าพอถึงเข้าแล้ว สิ่งนั้นไม่มีอารมณ์ สิ่งนั้นมิใช่อารมณ์ หมคสูญสิ้นความเป็นอารมณ์ ไม่มีอารมณ์ นี่คือเป็นพระนิพพาน.

ขอยุติอย่างหักท่ายอดคดี ว่าไม่มีสิ่งไรสูงสุดไปกว่านี้ ไม่มีอะไรจะสูงสุดไปกว่าพระนิพพาน คือ ความไม่มี

อารมณ์ ถ้าจะให้มันถูกต้อง ถูกต้อง แล้วมันก็ไปตายอยู่ที่นี้
คือความถูกต้องของความไม่มีอารมณ์ เมื่อมีความถูกต้องแล้ว
ก็ไม่มีอารมณ์ ไม่มีอารมณ์.

ขอให้ท่านทั้งหลาย รู้จัก ทำจิตให้เกลี้ยง ทำจิตให้
เกลี้ยง คือไม่มีอารมณ์ ค้ำยันจงทุก ๆ คน แล้วก็จะได้ชื่อว่า
มีพระนิพพานเป็นอารมณ์; แต่พระนิพพานนั้นไม่มีอารมณ์
ฟังดูเหมือนพูดเล่น ให้ทุกคนมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ
มุ่งหมายจะได้พระนิพพาน แต่พอถึงพระนิพพานเข้าจริง
พระนิพพานกลับมิใช่อารมณ์เสียอีก นั่นแหละที่สุดแห่งความ
ทุกข์ เอโสวันโต ทุกขสฺส นั่นแหละที่สุดแห่งความทุกข์.

เอาละ ขอให้เข้าใจให้แจ่มแจ้งชัดเจนว่า วันนี้เราได้
ทำการปฏิสังขาร ปฏิสังขารต้อนรับท่านทั้งหลายด้วยสิ่งสูงสุด
สิ่งสูงสุดคือพระนิพพาน อันไม่มีอารมณ์. ขอให้ สมาทาน
ความไม่มีอารมณ์ ทำความไม่มีอารมณ์ มิใช่อารมณ์นี้ไว้ด้วย
กันจงทุกคน แล้วจิตก็บรรลุดังพระนิพพานในที่สุด ได้โดย
แน่นอน.

ขอยุติการบรรยายด้วยความหวังว่า ทุก ๆ คนจงมี
 ความถูกต้อง ความถูกต้อง สัมผัสตะ ความถูกต้อง. ขอย้ำ
 อีกนิตหนึ่งว่า มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา
 สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ
 สัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ; อยากรู้เมื่อไรไป
 ตามท่านอาจารย์องค์ไหนก็ต้องรู้เรื่องสัมมา สัมมา ๑๐ ประการนี้

ขอยุติการบรรยาย ขอแสดงความหวังไว้ว่า ท่าน
 ทั้งหลายจงเป็นอยู่ด้วยความถูกต้อง ประสพความถูกต้อง
 เป็นอยู่ด้วยความถูกต้องสูงสุด คือมีพระนิพพานอันไม่มี
 อารมณ์ด้วยกันจงทุก ๆ คน เกอญ.

นิพพาน มีข้อตรงกันข้ามไปเสียทุกอย่าง

ภิกษุ ท.! “สิ่ง” สิ่งนั้นมีอยู่, เป็นสิ่งซึ่งในนั้น ไม่มีดิน ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ ไม่มีลม, ไม่ใช่อากาศานัญ-
 ายตนะ ไม่ใช่วิญญาณัญชายตนะ ไม่ใช่อากิญจัญ-
 ฌายตนะ ไม่ใช่เนวสัญญานาสัญญายตนะ, ไม่ใช่โลกนี้
 ไม่ใช่โลกอื่น, ไม่ใช่ดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ทั้งสอง
 อย่าง.

ภิกษุ ท.! ในกรณีอันเดียวกับ “สิ่ง” สิ่งนั้น
 เราไม่กล่าวว่ามี การมา, ไม่กล่าวว่ามี การไป, ไม่กล่าว
 ว่ามีการหยุด, ไม่กล่าวว่ามี การจุด, ไม่กล่าวว่ามี การ
 เกิดขึ้น. สิ่งนั้นมีได้ตั้งอยู่, สิ่งนั้นมีได้เป็นไป และ
 สิ่งนั้นมีใช่อารมณ์; นั่นแหละคือ ที่สุดแห่งทุกข์ ละ.

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ
อาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม องค์บรรยายหนังสือ ชุด
หมุนล้อธรรมจักร รักษาต้นฉบับเดิม เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คุณเมตตา พานิช ประธานมูลนิธิธรรมทาน ที่ อนุญาต
และสนับสนุนการจัดพิมพ์ ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิเผยแพร่วีถีชีวิตประเสริฐ
องค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ผู้จัดพิมพ์ในครั้งแรก เป็นอย่างสูง

หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ

๑ ชุด มี ๒๐ เล่ม ราคาเล่มละ ๑๐๐ บาท

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ๑. ความสุขสามระดับ | ๒. ความหมดทุกข์ |
| ๓. คุณพระไม่ตาย | ๔. ความวิเวก |
| ๕. ธรรมะกุ่มครองโลก | ๖. ชีวิตคือขันธุ์ ๕ |
| ๗. พระไตรลักษณ์ | ๘. สัมมาทิฐิ |
| ๘. กระแสชีวิต | ๑๐. กุขของชีวิต |
| ๑๑. กุมีอานาปานสติ | ๑๒. มาร - นีวรณ |
| ๑๓. พระพุทธระองค์จริง | ๑๔. อะไรเป็นอะไร |
| ๑๕. อตัมมยตาภา | ๑๖. อตัมมยตาประยุกต์ |
| ๑๗. การศึกษาของโลก | ๑๘. พระ - กฐ - แพทย์ |
| ๑๙. สากลพรหมจรรย์ | ๒๐. หัวใจธรรมศาสตร์ |



ท่านที่ประสงค์มีไว้เพื่อศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่...

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

โทร. (๐๗๗) ๔๓๑๕๕๖-๗, ๔๓๑๖๖๑-๒ โทรสาร. ๔๓๑๕๕๗

ธรรมสภา ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๕๔๐, ๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร. (๐๒)๔๔๑๑๕๑๗

● **วรรณกรรมพุทธธรรมโฆษณ์จากพระโศภน**
ลตยปทุม หมุนล้อธรรมจักร ขอฝากไว้เป็นมรดก
อนุสรณ์ของผู้ประคองจิตร้อยกรอง แล้วประคอง
ปล่อยลงสู่ธรรมวารี คือห้วงหฤทัยแห่งท่านสาธุชน
ทั้งหลาย ทิวพื้นปฐนี เพื่องอกงามในห้วงแห่ง
ธรรมวารีนัน ตลอดกาลป่าวสาน อ้ายรู้สิ้น

มรดกที่ขอฝากไว้ ของ



ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่ช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์
โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในราคา ๑๐๐ บาท