



# การทอผ้าสีเสนา

W. Noma

# การทำวิปัสสนา

จุดหมายและการเตรียมพร้อมสำหรับวิปัสสนา



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

เพื่ อ ก า ร ต ำ ม ร ู้ แ ล ะ เ พ ็ ง ด ู จิ ต

เพื่ อ ค ว ำ ม มี ส ต ิ ส ัม ป ั ช ญ ญ ะ ท ุ ก ข ณะ

.....

.....

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำ  
สิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญกรรมทาน คือ  
การให้ธรรมะที่พระพุทธรเจ้าตรีสรสรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมด้วย  
ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อได้ว่าแสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมใน  
การเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เป็นที่ระลึกใน  
ทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด  
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทรศัพท์/โทรสาร:(๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๔๔๐, ๔๔๑๑๔๑๗, ๔๔๑๑๖๐๔  
การให้ธรรมะและการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

## คำนำ

วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง ซึ่งได้มาจากการดูที่ถูกต้อง โดยการเพ่งเข้าไปที่อารมณ์ เพ่งเข้าไปที่ลักษณะ อันจะนำมาซึ่งความรู้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง โดยอาศัยการเตรียมจิตให้เป็นสมาธิ คือมีความบริสุทธิ์ ตั้งมั่น และควรแก่การงาน

พระธรรมเทศนาเรื่อง "การทำวิปัสสนา" ของ พระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ เล่มนี้ ท่านได้กล่าวถึง จุดหมายและใจความสำคัญในการวิปัสสนา การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดู การเตรียมจิตให้ควรแก่การงาน ซึ่งเรียกว่าสมาธิ อันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการทำวิปัสสนาให้ เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ตามพระธรรมคำสอน แห่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

ธรรมสภา เล็งเห็นว่าพระธรรมเทศนาเรื่องนี้มีคุณค่า และจักเกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่พุทธศาสนิกชน จึงได้จัดพิมพ์ เผยแพร่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ด้วยหวังให้ผู้สนใจใคร่ศึกษา ให้นำไปเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปอย่างสงบเย็นและเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

- พรหมจรรย์อย่างต่ำ ทำให้ได้เป็นกษัตริย์  
พรหมจรรย์อย่างกลาง ทำให้ได้เป็นเทวดา  
พรหมจรรย์อย่างสูง ทำให้บรรลุธรรมสิ้นเชิง

อาทิตย์ชาดก ขุ.ชา. ๒๗/๑๒๑๔

# สารบัญ



ศึกษาคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนา.....	๘
การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดู.....	๙
จุดหมายในการวิปัสสนา.....	๑๓
การเพ่งดูต้องทำด้วยจิตเป็นสมาธิ.....	๑๗
ทบทวนขั้นตอนเกี่ยวกับการดูจิต.....	๑๙
ขณะทำวิปัสสนานั้น มีศีล สมาธิ ปัญญาพร้อม.....	๒๒
วิปัสสนาจารย์ต้องมีพื้นฐานเพียงพอ.....	๒๔
ต้องมีสติสัมปชัญญะ ปัญญา บังคับตนเอง.....	๓๐
ทำวิปัสสนาควรมุ่งเพื่อธรรมะมิใช่เพื่อลาภ.....	๓๒
อานาปานสติ.....	๓๙

# การทำวิปัสสนา

จุดหมายและการเตรียมพร้อมสำหรับวิปัสสนา



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

ท่านผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

ผมได้รับคำขอร้องให้พูด เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่พระ  
วิปัสสนาจารย์ วิปัสสนาจารย์ หมายถึงอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา  
มันเป็นเรื่องอาจารย์ของอาจารย์

ถ้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เขาเรียกว่า วิปัสสโก วิปัสสโก  
วิปัสสก นี่เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ได้เกี่ยวกับการเป็น  
อาจารย์ ถ้าเป็นวิปัสสนาจารย์หมายถึงอาจารย์สอนวิปัสสนา  
อาจารย์แห่งวิปัสสนา อาจารย์ในการวิปัสสนา ซึ่งมันผิด  
กันมากแหละ อันหนึ่งเป็นอาจารย์ อันหนึ่งเป็นลูกศิษย์

## ศึกษาคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนา

ที่นี้ เรื่องที่จะเป็นประโยชน์แก่พระวิปัสสนาจารย์นั้น มันอยู่มาก ไม่ใช่เรื่องพูด ๒-๓ วันจบ หรือบางทีไม่ใช่ ๒-๓ เดือนจบ มันต้องพูดกันตลอดไป เรื่องมันมาก จะให้พูดกัน วันสองวันสำเร็จประโยชน์ นี่มันทำไม่ได้ มันก็ได้เพียงแค่พูด คำเรื่อง คำใหญ่ใจความของเรื่อง แล้วก็นำไปขยายออกเอง โดยรายละเอียด แล้วก็ศึกษาเฉพาะรายละเอียดนั้นๆ แต่ละเรื่องๆ อีกทีหนึ่ง เอามารวมกันเข้าทั้งหมด ก็สำเร็จประโยชน์ แก่การที่จะทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์ อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา

ถ้าเอาตามตัวหนังสือ วิปัสสนา นั้นแปลว่า การเห็นแจ้ง ใจความสำคัญมันอยู่ที่การเห็น ซึ่งเป็นผลของการดู เรา ต้องมีการดู จึงจะมีการเห็น ไม่มีการดูก็ไม่มีการเห็น ที่นี้ แม้จะมีการดู แต่มันดูไม่เป็น ดูไม่ถูกเรื่อง การดูของคนโง่ มันก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน จะต้องเป็นการดูที่ถูกต้อง แล้ว ก็จะมีผลออกมาเป็นการเห็น การเห็น นั้นแหละ คือคำว่า วิปัสสนา ปัสสนะ แปลว่า เห็น วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง

มักจะเข้าใจกันผิดๆในข้อที่ว่า คิด นึก พิจารณา จน ปนกันยุ่งไปหมด พิจารณามันเป็นการพิจารณา การคิดมัน ก็เป็นการคิด ยังไม่ใช่การดูอันแท้จริง การดูอันแท้จริงนี้ต้อง เพ่งดูอยู่ด้วยจิตพิเศษ เพ่งดูอยู่ด้วย จิตที่พิเศษจึงจะเห็น



ดังนั้นเราจะต้องอบรมจิตให้ถึงขั้นที่เรียกว่าเป็นจิตพิเศษ คือ จิตที่มีสมาธิอย่างถูกต้อง แล้วก็นำเอาจิตพิเศษนั้นแหละเป็น เครื่องดูลงไปทีสิ่งที่จะต้องดู ถ้าเป็นเรื่องคิด เป็นเรื่องค้น นี้ยังไม่ใช่การดู แม้พิจารณาอยู่ด้วยเงื่อนไขอะไรต่างๆ ก็ยังไม่ใช่การเพ่งดู

คุณฟังให้เข้าใจว่า พิจารณานั้นมันกระจาย มันส่ายไป รอบด้าน มันยังไม่ใช่การเพ่งดู เราจะต้องทำจนกระทั่งว่าการเพ่งดู คือ คิด ค้น พิจารณา จนเห็นปม เห็นเงื่อน เห็นจุด เห็นสิ่งที่ต้องดู แล้วจึงดู ฉะนั้นจึงมาหลังจากการ คิดค้นหรือพิจารณา พิจารณานั้นมันเหมือนกับการหา การ ค้นคว้า การหา การแยกแยะ การวิจัยวิจารณ์ อะไรต่างๆมัน ยังไม่เพ่ง นี่พอพบเงื่อนที่ว่ามันจะต้องเอากันอย่างนี้แล้ว มัน จึงจะเพ่ง

### การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดู

ดังนั้น มันจึงมีปัญหาเบื้องต้นที่ว่า จะเตรียมจิตให้เป็น จิตที่เหมาะสมสำหรับจะดูด้วยวิธีใด นั้นมันเป็นเรื่องดูทางจิต ทางวิญญาน ถ้าดูทางวัตถุ ทางวัตถุ ทางกายภาพ ทางนี้ มันเหมือนกับว่า เราทำตานี้ให้มันสะอาด หยอดยาตาให้มัน ไม่มีโรค แล้วก็เอาแว่นตาที่ดีมาใส่เข้า แล้วก็ต้องเช็ดแว่นตา

โดยวิธีที่ถูกต้อง เดี่ยวนี้เรามีเครื่องเซ็ดแว่นตาอย่างดี อย่าง  
ถูกต้อง เซ็ดแล้วใสแจ๋ว นี่เมื่อทำได้แบบนี้กะแว่นตา กะ  
ดวงตาของเราแล้ว มันก็พร้อมหรือเหมาะที่จะดู

ความเหมาะที่จะทำหน้าที่ดู หรือทำหน้าที่อะไรก็ตาม  
ก็เรียกว่า ความควรแก่การงาน คือ กมฺมณีโย : กมฺมณีย  
แปลว่า ควรแก่การงาน คือสิ่งที่เราจะต้องทำเรียกว่าการงาน  
จิตต้องเป็นกมฺมณีย คือควรแก่การงาน เช่นเดียวกับแว่นตา  
เซ็ดได้ทีไรแล้วควรแก่การใช้ใส่ดู นี่เราต้องทำจิตให้มันควรแก่  
การงาน

ตอนนี้ ตอนที่ทำจิตให้ควรแก่การงาน นั้นแหละ คือ  
ตอนที่เรียกว่า สมาธิ สมาธิ แต่ในภาษาไทยที่ใช้กันอยู่  
ทั่วไป เขารวมเอาทั้งสมาธิ ทั้งวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาไปหมด  
แต่ตัวจริงเนื้อแท้ของมันนั้น มันแยกออกเป็นตอนๆได้ ใน  
ขั้นแรกต้องทำจิตให้เป็นสมาธิ ถูกต้องตามความหมายของ  
คำว่าสมาธิ ไม่ใช่สมาธิงมงาย สมาธิบ้างบอๆ สมาธิเห็นนั้น  
เห็นนี้ เห็นนรกเห็นสวรรค์ นั้นมันคนละเรื่องกัน สมาธิที่จะ  
เห็นธรรมะคืออุปกรณ์สำหรับวิปัสสนา เห็นธรรมะคือเห็น  
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง

มีบาลีว่า สมาหิตโต ยถาภูตํ ปชานาติ...ผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อม  
เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง

คำว่า จิตตั้งมั่น นั้นแหละมันมีความหมายพิเศษ ทำให้  
เข้าใจผิด หรือยุ่งยาก บางคนก็ถือเอาว่า พอจิตเป็นสมาธิก็  
เห็นหมดเลย เห็นตามเป็นจริงหมดเลย พอจิตเป็นสมาธิ มัน  
ไม่ได้หมายความอย่างนั้น จิตที่ตั้งมั่น หมายความว่า มัน  
เป็นจิตที่มีความเหมาะสม แล้วมันจึงจะตั้งมั่น แล้วมันก็มี  
การเพ่งดูอยู่อย่างตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ด้วยการเพ่งดู

ลักษณะของความเป็นสมาธิที่สำคัญ ท่านวางไว้เป็น  
๓ คำ ปริสฺสุทฺโธ สมาหิตฺโต กมฺมณีโย จำไว้ดีๆ

ปริสฺสุทฺโธ คือเป็นสมาธิเพราะปราศจากกิเลสและนิวรณ์  
รบกวน เป็นจิตเกลี้ยง ปราศจากนิวรณ์และกิเลसरบกวน  
อย่างนี้เรียกว่า ปริสฺสุทฺโธ เวลานั้น และในขณะที่สมาธิเป็น  
ปริสฺสุทฺโธ แล้ว สมาหิตฺโต นี้ตั้งมั่น ตั้งอยู่อย่างดี ก็เพราะว่า  
ไม่มีอะไรรบกวน ไม่มีกิเลसरบกวน มันจึงตั้งมั่นได้เป็น  
อย่างดีในอารมณ์เดียว เรียกว่าสมาหิตฺโต แล้วเมื่อมันอยู่ใน  
ลักษณะอย่างนี้ นั้นแหละมัน คือ สมควรแก่การงาน เรียกว่า  
กมฺมณีโย สมควรแก่การงานในที่นี้คือ การงานที่จะเพ่งให้เห็น  
ความจริง เห็นความจริงเพราะการเพ่ง ไม่ได้เห็นความจริง  
เพราะการคิดค้น หรือพิจารณา เพราะพิจารณามันยังส่าย  
รอบตัวอยู่ ฉะนั้นการเห็นธรรมจริงๆนั้น จะเห็นด้วยการเพ่ง  
คือคำว่าฉานะ ฉานะหรือฉานนั้นแปลว่าการเพ่ง

อย่างบาปว่า ยทา หเว ปาตุภวณฺติ ธมฺมา อาตาปีโน  
ฌายโต พุราหมณฺสฺส...เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่  
พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ใช้คำว่า เพ่งอยู่ ฌายโต  
อาตาปีโน...มีความเพียร แล้วก็ฌายโต...เพ่งอยู่ พุราหม  
ณฺสฺส...แก่พราหมณ์ คำว่าฌายะ ฌาน เขาแปลว่า เพ่ง ใน  
ที่นี้หมายถึง เพ่งให้เห็นความจริงของธรรมทั้งปวง

แต่คำว่า เพ่ง นี้หมายถึง เพ่งเพียงให้เป็นสมาธิ ในขั้น  
สมาธิก็เรียกว่าเพ่งเหมือนกันแหละ เพราะคำว่าเพ่งนี้มันใช้ได้  
ทั้ง ๒ ความหมาย คือ เพ่งให้เป็นสมาธิก็ได้ เพ่งอารมณ์ของ  
สมาธิ สำเร็จแล้วก็เป็นการได้สมาธิ นั่นแหละเพ่งอารมณ์  
เพื่อได้สมาธิ นี่ก็เพ่งลักษณะ เพ่งลักษณะของสิ่งนั้นๆ หรือ  
ของอารมณ์นั้นก็ได้ ของสิ่งใดก็ได้เพ่งลักษณะ เพ่งแล้วก็  
จะเห็นความจริงของสิ่งนั้น เพ่งที่ลักษณะของสิ่งนั้น แล้วจะ  
เห็นความจริงของสิ่งนั้น มันก็ได้วิปัสสนา หรือญาณ ได้ญาณ  
หรือได้วิปัสสนา

ฉานะ แปลว่า เพ่ง เพ่งเข้าไปที่อารมณ์ ก็จะได้สมาธิ  
เพ่งเข้าไปที่ลักษณะ ก็จะได้ความรู้แจ้ง เห็นแจ้ง จะเรียกว่า  
ญาณหรือทัสสนะ หรือรวมกันทั้ง ๒ คำ ว่า ญาณทัสสนะ  
ก็ได้ แล้วมีอยู่หลายขั้นตอนสูงขึ้นไปๆ

## จุดหมายในการวิปัสสนา

วิปัสสนาแท้ๆ มันอยู่ที่การเพ่งหมวดหลัง เพ่งที่ลักษณะ ให้เห็นความจริงของสิ่งนั้นๆ นั่นแหละเป็นตัววิปัสสนา ตัวทำให้เป็นสมาธิ ให้จิตบริสุทธิ์ ให้จิตตั้งมั่น ให้จิตสมควรแก่ การงานนั้นเป็นขั้นสมณะหรือสมาธิ ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้าทำ สำเร็จในขั้นสมณะหรือสมาธิแล้ว มันก็เพ่งอยู่อย่างถูกต้อง ความจริงมันจึงออกมา ว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น มันมีการเพ่งอยู่ที่สิ่งที่เราต้องการจะรู้จะเห็น

ในอรรถกถาที่เชื่อถือได้ เขาจำกัดความเอาไว้ว่า สมาธิ คือ เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เอกัคคตาจิตที่มี นิพพานเป็นอารมณ์ หมายความว่า จะขั้นไหน ขั้นไหน ตอนไหน พวกไหนก็ตามนะ มันเพ่งจุดหมายปลายทางคือ นิพพาน เอกัคคตาจิตคือจิตที่รวมเป็นอารมณ์เดียว เป็น จุดเดียว มียอดแห่งจิตเดียว เอกัคคตา...มียอดเดียว นี้ เรียกว่าเอกัคคตา แล้วก็จิตมีเอกัคคตา ความเป็นเอกัคคตา นั้นมันมีนิพพานเป็นที่หมาย

ฉะนั้น แปลว่า ผู้ปฏิบัติขั้นไหนก็ตาม ขั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นปลาย ชั้นอะไรก็ล้วนแต่มุ่งจะได้นิพพาน มุ่งจะรู้จัก นิพพาน มุ่งจะพบภาวะของความที่ไม่มีกิเลส แล้วก็เย็น หมดกิเลสแล้วก็เย็น มุ่งกันอยู่ที่นั่นทั้งนั้น จะแรกทำ หรือว่า

ทำไปแล้ว หรือว่าทำไปมากแล้ว อะไรก็ตามมันมุ่งผลสุดท้าย  
ปลายทางคือนิพพานด้วยกันทั้งนั้น ลดลงมาอีกหน่อยก็คือว่า  
ต้องการจะรู้อะไรเห็น ความสิ้นไปแห่งกิเลส ต้องการจะพบ  
ความสิ้นไปแห่งกิเลส ก็เป็นอันว่า ความอยากจะพบกับ  
ความสิ้นกิเลส มันมีอยู่ในใจเป็นประจำ หรือความอยากจะ  
รู้ว่าความทุกข์จะสิ้นไปอย่างไรนี้ มันมีอยู่เป็นประจำ

นี่แปลว่า ปัญหานั้นนะ มันมีอยู่ได้จิตสำนึก เราไม่ต้อง  
รู้สึกมันตอก แต่มันก็มีอยู่ได้สำนึกเป็นประจำ แล้วแต่ว่าผู้  
ปฏิบัตินั้นอยู่ในขั้นไหน ฉะนั้นจึงมีปัญหามีหรือมีความอยาก  
ขั้นหนึ่งๆตามภูมิ ตามขั้น ของผู้ปฏิบัตินั้นๆอยู่ ทีนี้ พอทำจิต  
ให้เป็นสมาธิ อย่างที่ว่าได้นั้นแหละ คำตอบมันจะเกิดออกมา

ฉะนั้น พระบาลีที่กล่าวว่า สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ  
นั้นถูกแล้ว ถูกแล้ว หมายความว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิอย่างนั้น  
จริง ปัญหา หรือคำถาม หรือข้อสงสัยต่างๆ ที่มันคงมีอยู่  
ตลอดเวลา นั้น หรือที่กำลังฟังจะเห็นจะได้ อยู่ ก็ออกมาเป็น  
คำตอบมา

จิตที่เป็นสมาธินี้ ต้องหมายถึงจิตที่ประกอบด้วยองค์ ๓  
เสมอ อย่าเป็นสมาธิลุ่มๆ ลั่นๆ โง่ๆ จิตที่เป็นสมาธินั้น  
ต้องมีลักษณะบริสุทธิ์ ๑ มีลักษณะตั้งมั่น ๑ มีลักษณะควร  
แก่การงาน ๑ ๓ อันอย่างนี้เสมอ เมื่อเราทำสมาธิได้สำเร็จ

จิตจะมีคุณสมบัติ เรียกว่าคุณสมบัติดีกว่า ๓ อย่างนี้ คือ  
จิตจะบริสุทธิ์ จิตจะตั้งมั่น จิตจะควรแก่การงาน นี้ก็เรียกว่า  
คุณสมบัติของจิตที่เป็นสมาธิ แม้ว่าจะออกจากสมาธิที่เป็น  
ฉานแล้ว คุณสมบัติเหล่านี้ก็มีอยู่ ก็เหลืออยู่ การที่เราฝึก  
แน่นไปจนถึงฉานนั้น เพื่อให้มันเป็นสมาธิถึงที่สุดเต็มที่

ที่จริง จิตที่อยู่ในฉานนั้น ไม่ควรแก่การงานดอก ถ้า  
มันเข้าฉานอยู่เหมือนกับอยู่ในสมาบัติหรือเข้าฉาน เป็นฉาน  
ลึกอยู่ที่นี่ มันไม่มีความควรแก่การงาน มันต้องถอยออกมา  
จากฉานชนิดนั้น แล้วจึงมาเป็นจิตที่มีคุณสมบัติอย่างที่ว่า  
คือ จิตมีความบริสุทธิ์ จิตมีความตั้งมั่น จิตมีความควร  
แก่การงาน ฉะนั้นมันจึงขยับออกมาจากฉาน แต่ความเป็นจิตมี  
คุณสมบัติ ๓ ประการนั้นยังอยู่ ยังอยู่ คือจิตนั้นยังเหมาะ  
อยู่ที่จะรู้ จะยังนั่งอยู่ก็ได้ หรือจะลุกเดินอยู่ก็ได้ หรือจะ  
ไปยืนไปเดินไปนั่งหรือไปนอนลงก็ได้ คุณสมบัติ ๓ ประการ  
นั้นยังอยู่ที่จิตนั้น เพราะฉะนั้น ในอริยาบททั้ง ๔ นั้น มัน  
อาจจะเห็นตามเป็นจริงขึ้นมาได้ทั้งนั้น เพราะว่าคุณสมบัติ  
๓ ประการที่เป็นตัวสมาธิแท้จริงนั้นมันอยู่

คุณสมบัติที่ได้มาจากฉาน : ปฐมฉาน ทุตติยฉาน  
ตติยฉาน จตุตถฉาน ฉานไหนก็ตามที่มันได้มาจากฉาน  
เป็นคุณสมบัติ ๓ ประการอย่างที่ว่านี้ มันยังอยู่ ฉะนั้นจึง

เรียกว่า เป็นผู้ที่มีจิตตั้งมั่น มีจิตบริสุทธิ์ มีจิตควรแก่การงาน  
อยู่ทั้ง ๔ อิริยาบถ ก็แล้วกัน ทั้งเดิน ทั้งยืน ทั้งนั่ง ทั้งนอน  
ฉะนั้นจึงเรียกว่า มีสมาธิโดยคุณสมบัติ โดยคุณสมบัติของ  
สมาธิ อยู่ในอิริยาบถไหนก็ได้ ฉะนั้น โอกาสที่จะสว่างไสว  
แจ่มแจ้งในธรรมนั้น มันก็มีได้ทุกอิริยาบถ สำหรับบุคคล  
ที่มีจิตประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ คือ ปริสฺสุทฺโธ  
สมาธิโต กมฺมณีโย

เราก็ขยันฝึกให้มันเป็นสมาธิสักๆ ลึกจนเป็นของง่าย  
เป็นของธรรมดาไป แล้วมันก็จะได้คุณสมบัติ ๓ ประการนี้  
ซึ่งจะติดอยู่กับจิต มันก็เป็นจิตที่พร้อมจะเห็นธรรมตามที่  
เป็นจริง เรียกว่ารู้ธรรมทั้งปวงตามที่เป็นจริงได้ เหมือนกับ  
แว่นตาที่เช็ดดีแล้ว จะไปใส่เมื่ออ่านหนังสืออะไรหรือเมื่อใน  
อิริยาบถไหน นั่งอ่าน นอนอ่าน เดินอ่าน มันก็ได้ทั้งนั้น ฉะนั้น  
จิตที่มีคุณสมบัติ ๓ ประการนี้ ซึ่งเรียกว่าองค์คุณของสมาธิ  
มันจะเห็น คือทำการเห็น ทำการวิปัสสนาเห็น เมื่อเดินอยู่  
ก็ได้ เมื่อนั่งอยู่ก็ได้ เมื่อนอน...นอนเอนไม่ใช่หลับอยู่ก็ได้  
หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่ก็ได้ ฉะนั้นเขาจึงรักษาจิตใน  
ทุกอิริยาบถนี้ ให้มันดีอย่างนี้อยู่ แล้วอะไรที่อยากจะรู้ มัน  
ก็จะโผล่ออกมา แสดงออกมา



อย่างทำวิปัสสนาในส่วนอนิจจัง ดูอนิจจัง เฟงดูจ้องดู  
อนิจจัง คือความเป็นอนิจจังของสิ่งที่เราเอามาเป็นอารมณ์  
จะดูลมหายใจ ดูเครื่องปรุงแต่งลมหายใจ ดูเวทนา ดูเครื่อง  
ปรุงแต่งเวทนา ดูอะไรก็ตามที่มันเป็นสังขาร ก็จะทำให้พบว่ามี  
ความเป็นอนิจจังอย่างไร

### การเฟงดูต้องทำด้วยจิตเป็นสมาธิ

ฉะนั้น ต้องมีการดู หรือจะให้ชัดกว่า เฟงดูด้วยจิตที่  
เป็นสมาธิ แล้วก็จะเห็น เห็นก็จะเป็นวิปัสสนา อย่างทำ  
ระบบอานาปานสติ ตามพระบาลีอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ชั้น  
แรกๆมันก็เรื่องให้เป็นสมาธิ แล้วก็สติมากขึ้น มีสมาธิ มี  
สติมากขึ้น จนกระทั่งรู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต ๓ พวก  
นั้นดีแล้ว ทีนี้ก็ไปถึงพวกสุดท้ายคือธัมมานุปัสสนา ก็ดู  
ความเป็นอนิจจัง เฟงดูความเป็นอนิจจังที่กาย ที่เวทนา ที่จิต  
กายคือลมหายใจ ดูให้เห็นอนิจจัง เวทนาคือความรู้สึกละสุข  
หรือปิติที่ปรุงแต่งจิต ให้เห็นอนิจจัง แล้วดูจิตที่กำลังเป็น  
อย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เป็นอย่างโน้น ให้เห็นความเป็นอนิจจัง  
จะเห็นความเป็นอนิจจังของทุกๆสิ่งได้ หรือที่มันมีความ  
สำคัญที่จะต้องเอามาดู ฉะนั้นจึงมีการเห็นอนิจจัง ด้วยจิตที่  
เป็นสมาธิ ประกอบอยู่ด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการ เรียกว่า

อนิจจานุปัตสสี...เห็น เห็นแล้วก็ตามเห็นอยู่ ดูเห็นแล้วก็ดูเรื่อยไป  
ไม่ใช่ว่าเห็นแล้วก็หยุดเสีย อนุปัตสสี แปลว่า ตามเห็น หรือว่า  
ดูที่เห็นแล้ว การดูที่เห็นแล้ว ก็ตามดูหรือตามเห็นความเป็น  
อนิจจังของสิ่งที่ควรจะมาดู

เพราะฉะนั้น เราจึงทำขั้นต้นๆของอานาปานสติได้แล้ว  
เราจึงเอามาดูได้ ลมหายใจสั้นก็ดี ลมหายใจยาวก็ดี ลม  
หายใจที่ปรุ่่งแต่งกายก็ดี ลมหายใจเหล่านั้นระงับลงไปเป็น  
สมาธิก็ดี ก็ดูมันหมดเลย ดูสมาธิ ดูองค์แห่งสมาธิ แล้ว  
ออกมาเป็นเวทนา ดูเวทนา คือปีติ หรือสุข หรือความที่มัน  
เป็นสิ่งปรุ่่งแต่งจิต ดูการปรุ่่งแต่งจิต ดูจิตที่มีการปรุ่่งแต่งอัน  
ลดลงแล้ว อันระงับแล้ว ทีนี้ก็มาดูที่จิตบ้าง จิตเป็นอย่างไร  
จิตปราโมทย์ จิตตั้งมั่น จิตปล่อย จิตจะเป็นอย่างไรทุกชนิด  
แหละดูได้ จนเห็นว่ามันก็มีความไม่เที่ยง

นี่ดูกันอย่างละเอียดลออ แยกกายที่สุด ด้วยจิตที่  
อบรมเป็นพิเศษดีแล้วที่สุด แล้วก็เห็น โอ้...อนิจจัง คือ  
อย่างนั้นๆ เห็นชัด รู้สึก เป็นความรู้สึก เป็นอนิจจังโดย  
แท้จริง

ทีนี้ถ้าเห็นอนิจจังแล้ว อันดับต่อไปมันก็เป็นไปได้เอง  
มันจะมีวิราคะคือคลายความยึดมั่นถือมั่น แล้วดูอีก ดูความ  
ที่มันคลายออกๆ จากความยึดมั่นถือมั่น แล้วมันก็จะมีอาการ

แห่งนิโรธะ คือความสงบว่างแห่งกิเลส หรือความยึดมั่น  
ถือมั่น หรือความทุกข์ก็ตาม เพราะมันเนื่องติดกันอยู่ทั้งนั้น  
กิเลส ความทุกข์ อุปาทานนี้ มันติดเนื่องกันอยู่ มันเห็นได้  
กระทั่งว่า เห็นว่า เข้าหมดแล้วไว้อย่างนี้ เห็นหมดแล้วไว้อย่างนี้ ที่  
เรียกว่า ปฏิณิสสัคคานุปัสสี ผลสุดท้ายมันก็คือ เห็นการสละ  
สิ่งเหล่านี้ออกไปหมดแล้ว นั่นแหละคือวิปัสสนา

### บททวนขั้นตอนเกี่ยวกับการดูจิต

บททวนสั้นๆอีกทีว่า ดู เห็น ตามที่เป็นจริง ด้วยจิตที่เป็น  
สมาธิ ประกอบไปด้วยองค์ ๓ ประการอย่างที่ว่า ในสิ่ง  
ปรุงแต่งทั้งหลาย บทนิยามจะมีอย่างนี้

ถ้าถามว่า ดูที่อะไร? ก็ดูที่สังขาร..เครื่องปรุงแต่งทั้งหลาย  
ลมหายใจก็สังขารเครื่องปรุงแต่ง เวทนาก็เครื่องปรุงแต่ง  
จิตก็เครื่องปรุงแต่ง ดูที่สังขารที่เป็นการปรุงแต่ง หรือเป็น  
เครื่องปรุงแต่งทั้งหลาย คือดูที่นั่น

ทีนี้ถ้าจะถามว่า ดูด้วยอะไร? ก็ดูด้วยจิตที่ปรับปรุง  
ดีแล้ว ปรับปรุงดีแล้ว ภาเวติ...ทำให้เจริญ คือปรับปรุงดีแล้ว  
จนจิตนั้นมีความเป็นสมาธิชนิดที่ประกอบด้วยองค์ ๓ อย่าง  
ที่ว่า คือมีความบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น มีความควรแก่การงาน  
ดูด้วยจิตชนิดที่มีสมาธิประกอบด้วยองค์ ๓

ที่นี่จะถามเป็นคำถามต่อไปอีกว่า ดูแล้วเห็นอะไร? ก็เห็นที่ว่า เห็นความจริงตามที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น คือของสังขารเหล่านั้น มันก็เห็นความจริงของสิ่งที่เราดูแหละ จะเป็นเรื่องลมหายใจ หรือเป็นเรื่องเวทนา หรือเป็นเรื่องจิตเอง

ความจริงนั้นว่าอะไร? ถามเป็นคำถามที่ ๔ ว่า ความจริงนั้นมันคืออะไร? มันคือความไม่เที่ยง คือมันเปลี่ยนอยู่เสมอ

ตรงนี้อ่าเอาไปปนกับคิดหรือพิจารณานะ ทำไมจึงไม่เที่ยง? ทำไมจึงไม่เที่ยง? คิด พิจารณา เขาเรียกว่าวิธีตรรกะ วิธีนัยะอะไรก็ตาม วิธีคิดค้นทางตรรกะ ทางนัยะ มันก็ตอบได้ว่าไม่เที่ยงเหมือนกัน ในห้องเรียนก็ทำได้ ในโรงเรียน ในห้องเรียน ที่ครูสอนอ้างมาด้วยเหตุผลว่าอย่างนั้นๆ เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่ามันไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่า มันเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงสรุปความว่าเป็นอนัตตา อย่างนี้ไม่ใช่ผลของการดูแล้วเห็น เป็นผลของการคิดคำนวณตามแบบนั้นๆ

เดี๋ยวนี้เราไม่มีการคิดคำนวณตามแบบนั้นๆว่า เพราะอย่างนั้นมันจึงไม่เที่ยง แต่เห็นความไม่เที่ยงอยู่ ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจปรุ่งแต่ร่างกาย ลมหายใจรับปลง ลมหายใจไม่รับปลง มันเห็นอยู่ ไม่ต้องคำนวณว่า ช.ต.พ. ว่า

เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นอย่างนั้น คือมันเห็น เพราะฉะนั้น การเห็นธรรมะนี้ มันจึงไม่เกี่ยวกับการคำนวณหรือการคิด ตามวิธีคำนวณ แต่ก็ไม่ได้ห้ามว่าไม่ต้องคิด ไม่ต้องคำนวณ จะคิดคำนวณบ้างก็ได้ แต่มันยังไม่ถึงขนาดที่จะเป็นวิปัสสนา การคิดการคำนวณโดยวิธีตรรกะ โดยวิธีนี้ยะนี้ ไม่ถึงขนาด ที่จะเป็นวิปัสสนา มันเป็นเรื่องคำนวณตามวิธีคำนวณเท่านั้นเอง

นี่ถ้าเราเห็นชัดด้วยจิตที่ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ว่า มันไม่เที่ยงอย่างนั้น ไม่เที่ยงอย่างนั้น มันมีผลตามที่ต้องการ มีผลทางธรรมะ คือ ทำให้เกิดวิราคะ คลายกำหนดปล่อยวาง ไปได้ การคำนวณด้วยเหตุผลทางตรรกะ เป็นต้น ในห้องเรียนนั้น มันไม่ทำให้เกิดวิราคะหรือความปล่อยวางได้

มันก็เป็นอันว่า เราจะต้องฝึกสมาธิให้สำเร็จในขั้นที่เป็นสมาธิ ซึ่งจะเรียกว่า ขั้นสมถะ แล้วแต่จะเรียด้วยคำคำไหน ในขั้นนี้ทำให้จิตมีคุณสมบัติของความเป็นสมาธิ ๓ ประการ ดังที่กล่าวแล้ว ในขั้นนี้มันเป็นได้แบบนี้ ตอนนั้นมันเป็นได้เท่านี้ จิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการ แม้ในอริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน เพราะฉะนั้นในทุกอริยาบถ มีการดูๆ ดูได้ ซึ่งจะเป็นขั้นของวิปัสสนา

เมื่อทำจิตให้มีคุณสมบัติของสมาธิ ๓ ประการนี้ เรียกว่าสมาธิหรือสมถะ ครั้นได้จิตชนิดนี้มาแล้ว ก็ดูๆ ดู นี้มันจะเป็นการกระทำที่เป็นวิปัสสนา แล้วต่อเมื่อมันเห็นแล้ว เห็นชัดแล้ว จึงเรียกว่ามีวิปัสสนาโดยแท้จริง ความรู้สึกทางจิตเกิดแก่จิตโดยแท้จริง ฉะนั้นจิตจึงเบือนหาย จึงคลายกำหนด จึงอะไรก็ได้ไปตามเรื่องที่ควรจะเป็น ฉะนั้นก็พยายามทำให้สำเร็จทุกขั้นตอน

### ขณะทำวิปัสสนานั้น มีศีล สมาธิ ปัญญาพร้อม

ศีลนั้น จะมีอยู่ตลอดเวลาที่จิตเป็นสมาธิ หรือเป็นวิปัสสนา ศีลมีโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าคนไม่มีศีล คนขาดศีลของฆราวาสก็ดี ของภิกษุก็ดี เป็นคนไม่มีศีลแล้ว มันก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะมันรบกวนจิตใจ ความเลวทรามของตนมันรบกวนจิตใจ อย่างรู้สึกว่าเป็นปาราชิก เป็นสังฆาทิเสส มันก็รบกวนจิตใจเรื่อย มันก็ทำจิตให้เป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้นจึงต้องไม่ทุศีล เรียกว่าไม่ทุศีล

ที่นี่ เมื่อลงมือทำสมถะทำวิปัสสนา มันก็มีศีลใหม่แหละ ศีลใหม่ คือศีลที่มันติดอยู่กับสมาธิหรือวิปัสสนาขึ้นมาใหม่เต็มที เพราะฉะนั้นเมื่อคนเขาทำสมาธิอยู่อย่างถูกต้องนั้น มันมีศีลอยู่ในการตั้งใจทำสมาธิ คือควบคุมจิตให้ทำอะไรอย่างใด

อย่างหนึ่ง เขาเรียกว่ามันเป็นศีลได้ ฉะนั้นมันมีศีลจริงอยู่  
ที่การตั้งใจจะทำสมาธิ เรื่องรับศีลมันพิธีรีตอง บางที่มันก็มี  
ไม่ได้ ถ้าคนไม่มีศีลอยู่แล้ว ขาดความเป็นผู้มีศีล แล้วมันก็  
มีไม่ได้ ทำหลอกตัวเองได้ แต่ความจริงมันมีไม่ได้ ฉะนั้น  
จะต้องมีศีลอยู่เป็นพื้นฐาน แล้วพอไปทำสมาธิ ทำวิปัสสนา  
เข้า ศีลที่แท้จริงที่เรียกว่าติดอยู่กับสมาธินั้นมันก็จะมิ

ฉะนั้น จึงมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ตลอดเวลาที่  
ทำอยู่อย่างนี้ ทำการเพ่งดูอารมณ์อยู่ด้วยจิตชนิดนี้ เพื่อ  
เห็นความจริงอย่างนั้นๆ เขาเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา  
กลมเกลียวกันเป็นอันเดียวกัน เหมือนกับเชือกเกลียว ทั้ง  
ศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา หรือจะขยายออกเป็น ๘ อริยมรรค  
มีองค์ ๘ มันก็ความหมายเดียวกันแหละ มันกลมเกลียวกัน  
อยู่เป็นสิ่งเดียว จึงเรียกว่าทำเต็มที ทำครบถ้วน สำหรับการ  
ที่จะเห็น คือวิปัสสนา สำหรับการที่จะเห็น เห็นคือวิปัสสนา

การดู นั้นมันเป็นบุพพภาคของวิปัสสนา การทำจิต  
ให้เหมาะสมสำหรับจะดูนั้นเป็นสมาธิ ทีนี้ การตั้งใจทำให้  
จริงจังทุกอย่าง เหล่านี้เป็นศีล เราก็มีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่  
ในตัวการกระทำ เพียงอย่างเดียวก็ได้ คือเพ่งดูสังขารอยู่  
อย่างเต็มที่ด้วยจิตชนิดนี้ ก็มีการเห็นบ้างตามสมควรแหละ  
หรือถ้าจะพูดอย่างเอาเปรียบก็พูดได้ว่า ความรู้ที่ให้เราทำเป็น

อย่างนี้นั้น เป็นปัญญา เรามีความรู้ที่จะทำอย่างนี้ได้ นั่นคือ ปัญญาในขั้นแรกเริ่ม เริ่มต้นมันมีแล้ว ทีนี้ถ้าได้เห็นอะไร แปลกออกไปๆ มันก็เป็นเรื่องปัญญาที่ออกมาออกไป กว่าจะถึงที่สุด

นี่ในเรื่องของจิตตภาวนา การอบรมจิต มันมีอย่างนี้ ใจความมันอยู่ที่คำว่าวิปัสสนา คือดูแล้วเห็น วิปัสสนาจารย์ ก็คือ อาจารย์ที่สามารถดูแล้วเห็น อาจารย์ที่สามารถสอน เรื่องการดูแล้วเห็น ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย จะต้องมียุทธวิธีพื้นฐานอะไร เพียงพอมันจึงจะทำได้

### วิปัสสนาจารย์ต้องมีพื้นฐานเพียงพอ

นี่คนอวดดี เขาบวชมาถึงเขาก็ไปทำวิปัสสนาเลย แล้ว อาจารย์ชนิดไหนจะสอนให้ได้ก็ไม่รู้ ผมไม่สามารถจะสอน แนะนำทำอะไรได้ คนอวดดีตำหนิปรียัตติ บวชแล้วก็เข้าไปทำ วิปัสสนาเลย เขาว่าปรียัตติเป็นเรื่องโง่ เรื่องโง่เรื่องบ้าเรื่องบอ ไม่ต้องเรียน ไปทำวิปัสสนาเลย ลองดู ไปทำดู มันจะได้ หรือไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเดี๋ยวนี้แล้วจะยิ่งไม่ได้ เพราะ มันมีปัญหาเกี่ยวพันกันมาก

ฉะนั้น ควรจะเรียนหลักปรียัตติให้พอสมควร ให้รู้จัก สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ ชั้นที่ ๕ อายตนะ ๖ ธาตุ ๔ อะไร





มันเหมือนกับสกปรก รกรุงรัง เกะกะไปหมด มันก็เดิน  
ไม่ได้ เดินลำบาก ฉะนั้น บวชแล้วก็อุทิศสำหรับศึกษาเล่าเรียน  
เบื้องต้น โดยเฉพาะก็คือพระวินัยทั้งที่เป็นปาฏิโมกข์ ทั้งที่  
เป็นอภิสมจาร ให้มันรู้แล้วปฏิบัติ เรียนวินัยปาฏิโมกข์ให้รู้  
แล้วปฏิบัติ เรียนอภิสมจาร คือ วินัยละเอียดอ่อนทั้งหลาย  
ให้รู้แล้วปฏิบัติ เรียกว่า สมบูรณ์ด้วยมรรยาทและโคจร มี  
มรรยาทดี โคจรคือรู้จักที่ควรไป และที่ไม่ควรไป ภิภษ  
เหล่านี้จะมีความนิ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงานในทางกาย  
มีร่างกายที่ถูกต้อง ที่ควรแก่การงาน ด้วยการปฏิบัติวินัย  
นั้นแหละ ปฏิบัติวินัยมาตั้งแต่ต้นจนบัดนี้...ปฏิบัติวินัย

เดี๋ยวนี้มันโง่ถึงขนาดสวมรองเท้าเข้าไปกราบนะ ผม  
บอกว่าไม่ต้องกราบ สวมรองเท้าไม่ต้องกราบ ไปไป บางคน  
สวมรองเท้าเข้าไปถอดตรงหน้าผม มันโง่ขนาดนี้ จิตใจมัน  
กระด้างขนาดนี้ มันควรถอดที่อื่นไม่เห็นกันสิ ถอดรองเท้า  
ที่อื่น ถ้าต้องการจะกราบ ก็ถอดรองเท้าที่อื่น แล้วเข้าไป  
กราบ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ควรจะไปถอดรองเท้าตรงหน้าเลย  
ใส่หน้าเลย หรือบางทีก็ไม่ถอดเลย นี่มันโง่มาก จิตใจมัน  
หยาบมาก จิตใจกระด้างมาก จิตใจกระด้างขนาดนี้ทำสมาธิ  
ไม่ขึ้นดอก ไม่เป็นดอก เขาต้องการจิตใจที่นิ่มนวล อ่อนโยน  
สุภาพ เป็นมุขุปลัสนา



นี่พูดตามพระบาลีก็มีคำว่า ปาฏิโมกขสํวรสูโต อาจารย์ โคจรสมบุโน เรียกว่า มีความรู้เบื้องต้นพอทุกอย่าง จะมีความพร้อมเหมาะสมทางกาย ทางวาจา ที่จะไปทำสมาธิ แล้วมันจะมีผลอื่นๆต่อไปจากนั้นอีก ผู้ที่มีการศึกษาครบถ้วน จะทำได้ดี ทำได้ง่าย ทำได้เร็ว ผู้ที่ไม่มีการศึกษาเสียเลย แล้วยังเข้าใจผิดอะไรบางอย่างอีก ทำไม่ได้ ฉะนั้น พวกที่จะอบรมเป็นวิปัสสนาจารย์นั้น ไปใคร่ครวญดูให้ดี ว่าอะไรที่ยังไม่ได้ทำเลย อะไรที่มองข้าม หรือกระโดดข้ามมาเสียแล้ว ไปทำเสียใหม่ให้ครบถ้วน

เรื่องทางจิตนั้น เนื่องจากเรื่องทางกาย ทางวาจา ด้วยเสมอไป จะไม่สนใจเรื่องทางกายและทางวาจา จะไปสนใจแต่เรื่องทางจิตทางเดียวเท่านั้น เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นจึงมีความถูกต้องในการกินอยู่ เป็นอยู่ ชนิดที่ไม่ตามใจกิเลส คุณจะต้องมีการกินอยู่ เป็นอยู่ หลับนอน อะไรก็ตาม ชนิดที่ไม่ตามใจกิเลส ให้เป็นพื้นฐานไว้หลายๆก่อนเถอะ ไปทำสมาธิมันจะง่าย

เดี๋ยวนี้มันยังไม่ไหว เรื่องมรรยาทและโคจรเหล่านี้ ยังไม่ไหว...ยังเล่นหัว ยังเห็นแก่กิน ยังเห็นแก่นอน ยังหยอกล้อกันอยู่ ยังถือมันถือรั้นอะไรอยู่ มันไม่เหมาะสม ไม่พร้อม ฉะนั้นจัดการกับสิ่งเหล่านี้ ให้เรามีความอ่อนโยน

นั่นแหละ เขาเรียกว่า มุทุปลัสนา...อ่อนโยน มันมีความอ่อนโยน แล้วก็มันง่ายที่จะเปลี่ยนแปลง จะตัดแปลง ต้องมีความอ่อนโยน มันถึงจะตัดแปลงได้ เช่นซี่ฟันนี้ทำให้มันร้อนหน่อยแล้วมันก็มีความอ่อน แล้วมันจะตัดแปลงเป็นอะไรได้ ถ้ามันแข็งมันก็ทำไม่ได้ มันหักหมด หรือจะตัดไม้ตัดไล่ จะตัดอะไรก็ตาม มันต้องทำให้อ่อนได้เสียก่อน จะลนไฟหรือว่า จะทำอะไรก็ตาม ให้มันอ่อนเสียก่อน แล้วมันจึงจะตัดได้

ฉะนั้น เราอบรมชีวิตทุกๆ ไปนี้ ให้มีมุทุปลัสนา คือความอ่อนโยน เหมาะสมที่จะตัดไปตามกระแสแห่งพรหมจรรย์นี้มันก็จะง่าย ฉะนั้นจึงต้องถือศีลถือปาฏิโมกข์อย่างดี นั้นจะเป็นเครื่องขุดเกลา ขุดเกลาหรือว่าลนไฟก็ตาม ให้มันอ่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องกินอยู่หลับนอนนั้นแหละ พุดกันง่าย ๆ อย่างนี้ดีกว่า เรื่องปัจจัยสี่...จิวร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช นั้นอย่าให้มีความผิดพลาดใดๆเลย ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ความอ่อนโยนจะมีขึ้นแยะแล้ว จะมีขึ้นมากแล้ว ถ้ามันยังมีปัญหาเรื่องกินอาหาร เรื่องเป็นอยู่ ชนิดที่มันเกะกะแก๊งก้าง กระจ่างอะไรอยู่ มันเป็นไปไม่ได้

## ต้องมีสติสัมปชัญญะ ปัญญา บังคับตนเอง

ฉะนั้น เราจะให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญา มีการบังคับตัว มีอะไรเป็นพื้นฐานดีไปตั้งแต่ต้น จะให้อาจารย์คนหนึ่งคอยควบคุมไปหมด มันก็คงไม่ไหว มันต้องรู้ รู้ในสิ่งที่ทำเองบ้าง ในส่วนที่จะรู้เองทำได้เอง มันก็ต้องทำได้เอง ส่วนที่มันไม่อาจจะรู้ หรือต้องให้อาจารย์ช่วยแนะนำ ตกเดือนนั้น มันก็มีอยู่ส่วนหนึ่งแหละ แต่ส่วนที่จะค่อยๆ ทำไป เพราะการรู้การเรียนในเมืองต้น มันก็มีมากเหมือนกัน มีมากอย่าง จะไปรบกวนกันก็เสียเวลาเปล่า ทำได้เอง

พอบวชเข้ามาก็รับศึกษา ศึกษาก็รู้เรื่องวินัย เรื่องทางกาย ทางวาจา ก็รับศึกษา ระเบียบปฏิบัติ จนไม่มีที่ติแล้ว ไม่มีที่ตำหนิแล้ว นั่นแหละเรียกว่า เหมาะสมที่จะไปทำในส่วนวิปัสสนา คือทำส่วนจิตกับส่วนปัญญาไปอบรมในส่วนจิต แล้วก็อบรมในส่วนวิชาความรู้ ทิฎฐิ หรือปัญญา ความคิดความเห็น ซึ่งมันละเอียดยิ่งไปกว่าเรื่องทางร่างกายนี้มากๆ เป็นการเกลา ความรู้เบื้องต้นเรื่องศีลมันเป็นเหมือนกับการโกลน เขาเรียกว่าโกลน தாகอย่างโกลนๆ โกลนๆ พอเข้ารูป แล้วจึงค่อยไปทำให้ดีเข้ารูป แล้วจึงไปขัดถูให้สวยงาม ให้เกลี้ยง ชักเงาให้แวววาว ให้สวยขึ้นมา

นี่เรียกว่าเราพูดกันทั้งระบบ ซึ่งถ้าพูดโดยรายละเอียดแล้ว มันต้องพูดกันเป็นวัน เป็นเดือน เป็นเรื่องๆ เป็นเดือนๆ แต่นี่มาพูดกันคราวเดียว ชั่วโมงเดียวสองชั่วโมงนี้ มันก็พูดได้เพียงอย่างนี้แหละ ฉะนั้นรายละเอียดของส่วนไหน คุณก็ไปหาเพิ่มเติม เตี่ยวันนี้มันสะตวก หนังสือหนังสือตำรับตำรามียะเยอะไปหมด เพียงเรียนนักธรรมโทให้ตีนะ ถ้าความรู้ทางนักธรรมโทดีจริงๆ สมบูรณ์จริงแล้ว พอ...พอที่จะไปเป็นผู้ปฏิบัติในป่า เป็นพระป่า เป็นนักวิปัสสนา แต่ถ้าถึงนักธรรมเอกมันก็จะยิ่งดีแหละ แต่เตี่ยวันนี้เรียนชีโกงเรียนชีฉ้อ โกงในโรงเรียน ไม่มีความรู้ก็สอบได้นักธรรมตรี นักธรรมโท อย่างนี้มันไม่มีหวังดอก นักธรรมที่เรียนมาอย่างโง่งๆแล้วก็สอบได้นั้น มันก็หลอกคนได้ แต่มันหลอกธรรมะไม่ได้ หลอกธรรมชาติไม่ได้ หลอกความจริงไม่ได้

นักธรรมตรีก็จะได้ทำให้ดีในส่วนศีล ในปาฏิโมกข์ ในอะไรต่างๆ นักธรรมโทก็รู้ธรรมะที่จะปฏิบัติมันเยอะเยอะไปหมดเลย ในหลักสูตรนักธรรมโทเกินพอเสียอีก ถ้ารู้ทุกข้อที่มีอยู่ในหลักสูตรของนักธรรมโท จะเกินพอเสียอีก ส่วนนักธรรมเอกนั้นก็ดีเหมือนกันแหละ มันก็ไม่มีอะไรแปลกไปจากนักธรรมโท แต่พูดในรายละเอียดมากขึ้นเท่านั้นแหละ นี่ผมเรียกว่าพื้นฐาน รากฐาน เบื้องต้นควรจะมีอย่างนี้

## ทำวิปัสสนากรรมฐานเพื่อธรรมะไม่ใช่เพื่อลาภ

แล้วก็มาถึงการตั้งใจ ตั้งจิต มุ่งหมายอะไรอย่างนี้ ถ้าว่าจะมุ่งหมายให้ถูก ให้จริง ให้ตรงแล้ว ก็ต้องมุ่งหมายเพื่อธรรมะ เพื่อธรรมะ เพื่อปฏิบัติธรรมะ หรือว่าเพื่อสนองพระพุทธรูปประสงค์ อย่างนั้นก็ยังมีหวังแหละ แต่ถ้าเพื่อตบตาคอนทาลาภทาลผลแล้วฉิบหายทั้งนั้นแหละ เพราะมันฉิบหายไ้ไปตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว คือมันหลอกลวงคนไปตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว มันจะไปในทางที่ดีที่ถูกไม่ได้

ฉะนั้น จะทำตนให้เป็นพระวิปัสสนา หรือวิปัสสนาจารย์นี้ มันก็เกี่ยวกับความบริสุทธิ์ใจ ต้องอุทิศชีวิตถวายพระพุทธรูปเจ้าถวายพระธรรม ถวายพระสงฆ์ จริงๆ แล้วก็ทำไปเถอะ มันจะเป็นไปได้โดยง่าย เพราะมีการอุทิศให้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เสียแล้ว ทีนี้เล่นไม่ซื่อเนี่ย จะทำอวดคน หรือจะทำตบตาคอน แล้วก็ทำเพื่อลาภผลสักการะ มันก็ไม่พ้นไปจากเรื่องหลอกลวงคน หลอกลวงประชาชน อย่างนี้มันผิดเสียตั้งแต่ที่แรกแล้ว มันวินาศตั้งแต่จุดตั้งต้นแล้ว มันเป็นไปไม่ได้ มันต้องมีการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อลาภสักการะพระพุทธรูปเจ้าท่านก็ตรัสไว้อย่างนั้น ว่าพรหมจรรย์นี้ไม่ใช่เพื่อลาภสักการะเป็นอนานิสงส์ แต่เพื่อความดับทุกข์เป็นอนานิสงส์ ฉะนั้น เราก็ต้องให้มันถูกตรงเพื่อความดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อ



ลากลับการะ พอความคิดเรื่องลากลับการะเข้ามาแล้ว มันก็วินาศทันทีแหละ วินาศตรงนั่นเอง เรือล่มเมื่อจอดนั้นมันยังได้ไป แล้วไปล่มเมื่อจอด แต่ที่มันล่มเมื่อออก ออกเดินเรือล่มเมื่อออกเดินทาง เพราะว่าเจตนาไม่บริสุทธิ์

ฉะนั้น การอุทิศชีวิตจริงๆ เพื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือว่าเพื่อพระศาสนา มันก็จำเป็น มันก็เป็นความแน่นอนที่สุด เพราะเรื่องนี้มันเพื่ออย่างนี้ พรหมจรรย์เพื่ออย่างนี้ ไม่ใช่เพื่ออาศัยหลอกลวงผู้อื่น ต้องชำระเจตนาของตัวเองให้ถูกต้อง ให้บริสุทธิ์ อย่างนี้เสียด้วย ที่เราจะมาสนใจกับวิปัสสนา จะเป็นลูกศิษย์หรือเป็นอาจารย์ก็ตามใจเถอะ ต้องทำเจตนาให้บริสุทธิ์ มิฉะนั้นมันจะไม่ได้ ไม่ได้ไปตั้งแต่จุดตั้งต้นเลย คือว่า เต็มไปด้วยความผิดพลาด ความวินาศตั้งแต่จุดตั้งต้น มันก็ไม่เจริญงอกงามก้าวหน้าในพรหมจรรย์

วิปัสสนาเพื่อเราก็ได้ เพื่อเราพ้นทุกข์ก็ได้ ถ้าสูงไปจากนั้น ก็วิปัสสนาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ นั้นมันชั้นอาจารย์ ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ถ้าเป็นวิปัสสนาของตัวเอง ก็ช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ ก็วิปัสสนาเหมือนกัน เรียกว่าวิปัสสนาเหมือนกัน ครั้นเมื่อทำได้แล้ว ก็ช่วยเพื่อนมนุษย์กันให้พ้นทุกข์ นี่เป็นชั้นอาจารย์ ชั้นวิปัสสนาจารย์ เรากำลังอยู่ในชั้นไหน ชั้นไหน ก็ทำให้มันถูกเรื่อง

ให้พูดรวมๆกันทั้งเถร ทั้งพระ บวชใหม่ บวชเก่า นี้พูดยาก เรื่องนี้ไปแยกเอาเอง นี่ผมเรียกว่าถวายเป็นความรู้รวมๆกันไป ความรู้ชนิดที่ว่ามันเป็นเค้าโครงรวมๆกันไป มันไม่ใช่รายละเอียดในส่วนไหน เพราะเวลามีเท่านี้ ก็เรียกว่าถือเอาเค้าโครงให้มันถูกต้อง ถือเอาเจตนารมณ์จุดหมายอะไรให้ถูกต้อง ให้มันถูกต้องเถอะ ถ้าทำให้หัวใจของเรื่องถูกต้องแล้วก็ทั้งหมดมันก็จะถูกต้อง ฉะนั้น เราจึงพูดกันในส่วนที่เป็นความหมาย ในขั้นที่เรียกว่าเป็นหัวใจของเรื่อง ของคำว่าศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี วิปัสสนาก็ดี มีใจความสำคัญของเรื่อง เราจับหัวใจของเรื่องนี้ให้ได้ แล้วเราก็มีความบริสุทธิ์จงรักภักดีต่อธรรมะ ไม่คดโกง คือ ไม่อาศัยการปฏิบัตินี้เพื่อแสวงหาลาภ ทาสักการะ หาชื่อเสียง

พรหมจรรย์นี้มิใช่เพื่อลาภสักการะ เสียงสรรเสริญ... ลามสกุการสิโรโก ลามสกุการ...ลามสักการะ, สิโรโก...เสียงสรรเสริญ อย่าทำเพื่อได้ลามสักการะและเสียงสรรเสริญ มันจะฆ่าคนนั้นตาย เช่นเดียวกับพวกที่ทรยศต่อปริยัติและปริยัติมันกลายเป็นงูพิษกัดคนนั้นตาย ปริยัติที่ไม่ชื่อตรง ใช้เป็นเครื่องหลอกลวงมันก็กลายเป็นปริยัติงูพิษกัดคนนั้นตาย อย่างนี้ก็มี พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ ที่นี้ปฏิบัติถ้ามันหลอกลวงคน ปฏิบัติเพื่อลามสักการะเสียงสรรเสริญแล้ว จะเป็นงูพิษกัดตายตั้งแต่ที่แรกได้เหมือนกัน ไม่มีหวัง

ฉะนั้น เพื่อให้มีหวัง ให้มีความสำเร็จ ก็ขอให้บริสุทธิ์ ถูกต้อง ซื่อตรง ไปตั้งแต่จุดตั้งต้นกันเลย ตั้งแต่จุดตั้งต้นเลย แล้วความซื่อตรง ความสุจริต ความจริงมันจะยึดเหนี่ยวตัวมันเองไม่ให้ล้มละลาย ให้มันเป็นไปได้ ฉะนั้น การที่อุทิศต่อธรรมะ บริสุทธิ์ สำคัญมาก จำรวมเรียกว่า ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้ ที่จริงพูดคำเดียวกันก็ได้ว่าต่อธรรมะนั้นเอง ต่อธรรมะที่เราปฏิบัตินั่นเอง นี่ก็เรียกว่าพอ ประพฤติธรรมะให้สุจริต ธมฺมํ สุจริตํ จเร...ประพฤติธรรมะให้สุจริต บางที่ประพฤติธรรมะคดโกง มันก็ไม่สำเร็จ

เอาละ เป็นอันว่าโครงเรื่อง หัวใจของเรื่อง มันก็มีอยู่อย่างนี้ แล้วผมก็คิดดีที่สุดในที่นี้จะพูดอะไรให้เป็นประโยชน์ในวันนี้ก็พูดได้อย่างนี้หรือเพียงเท่านี้ในวันแรกนี้ แต่ว่าหลักเกณฑ์อันนี้ใช้ได้ตลอดชีวิตเลย

ที่เหลือนอยู่นอกจากนี้ ก็คือว่า สิ่งแวดล้อม ปัจจัยแวดล้อมอะไรต่างๆ เช่น คุณเทียบเคียงดูเถอะว่า อยู่ที่นี้กับที่กรุงเทพฯ มันต่างกันอย่างไร อยู่ที่นี้ธรรมชาติช่วยได้มาก ธรรมชาติแวดล้อมช่วยได้มาก ที่อยู่ที่กรุงเทพฯ นั้นธรรมชาติมันจะเป็นศัตรูด้วยซ้ำไป มันจะไม่ช่วยแวดล้อม มันจะช่วยทำลาย พยายามหาสิ่งแวดล้อมให้ดี หรือว่าจัดการปรับปรุงให้มันเข้ากับสิ่งแวดล้อม อย่าให้มันเป็นโทษ แต่ให้

เป็นเครื่องสนับสนุน ฉะนั้นการอยู่ในกรุงเทพฯ มันก็ยากกว่าลำบากกว่าการอยู่ในป่า เราจะเห็นได้ว่า พระคาสดาต่างๆ ศาสนา ล้วนแต่ตรัสรู้ในป่าทั้งนั้นทุกศาสนา เพราะว่ามันง่ายกว่าในเมือง

อยู่ให้ต่ำ ด้วยการเป็นอยู่ที่มันต่ำ ทางกายทางวัตถุนี้ ให้ต่ำ แล้วทางจิตมันสูงเองแหละ ถ้าอยู่ทางกายอยู่ดีกินดี สนุกสนาน หอมหวานชวนอร่อย แล้วจิตมันต่ำเองแหละ จิตมันทรามเอง ไม่ต้องสงสัย ถ้าอยากจะให้จิตสูง ก็เป็นอยู่ทางกายให้มันต่ำ

อย่างที่เราจะเห็นได้ว่า มันจะโดยบังเอิญ หรือโดยอะไร ก็ช่างมันเถอะ แต่มันแสดงให้เห็นได้แล้วว่า พระพุทธเจ้านี้ ประสูติกลางดิน พระพุทธเจ้าตรัสรู้กลางดิน พระพุทธเจ้าสอนกลางดิน อยู่กลางดิน พระพุทธเจ้านิพพานกลางดิน เอานั้นแหละเป็นหลัก เป็นทิวฐานุคติ เขาเรียกว่าทิวฐานุคติ หรืออุทาหรณ์ เอานั้นแหละเป็นหลัก แล้วเราก็จะต่ำๆ เหมือน พระพุทธเจ้า ประสูติกลางดิน ตรัสรู้กลางดิน สอนกลางดิน ตายกลางดิน

อย่าไปหวังนั่นหวังนี่ ให้มันกลายเป็นเรื่องของฆราวาส ไปเสีย ไม่ใช่ของบรรพชิต ของบรรพชิตต้องอยู่กันต่ำๆ ไม่แปลก อย่าเห็นว่าคุณค่านี้มันแปลก หรือว่ามันน่ารังเกียจ

ความต่ำๆนั้นแหละ กลายเป็นมีประโยชน์ มันจะไม่สร้างฐาน  
ของกิเลส เป็นอยู่ต่ำๆ มันไม่สร้างฐานของกิเลส ถ้าจะอยู่ที่  
กินดีแล้วมันก็สร้างฐานของกิเลส คำว่าอยู่ที่กินดี มันใช้กัน  
ไม่ได้ดอกกับพวกเรา พวกเราที่เป็นพระ เป็นบรรพชิต กิน  
อยู่แต่พอดี คือต่ำไว้เท่าไรได้ก็เป็นการดี นี่มันจะรอดไปได้  
ยิ่งอวดดีแล้วก็ยิ่งหมดเร็ว ยิ่งอวดดีแล้วก็ยิ่งฉิบหายเร็ว ยิ่ง  
วินาศเร็ว อย่ามีเรื่องอวดดีเป็นอันขาด ไม่เท่าไรมันหมดดี  
แล้วมันก็วินาศ

นี่ก็พูดกันมาชั่วโมงครึ่ง ก็พอสมควรแก่เวลา เอาไป  
ใคร่ครวญดูทุกข้อๆ โดยเฉพาะประเด็นที่มันแปลก หรือมัน  
ฝืนความรู้สึก ประเด็นที่มันขัดกับความรู้สึกของเรานั้นแหละ  
ต้องเอาไปศึกษาใคร่ครวญ ให้มันหมดข้อขัดแย้ง ให้มัน  
เรียบร้อยราบรื่นตลอดไป

ในที่สุดนี้ ผมขอแสดงความหวังว่า ให้ทุกองค์กล้าหาญ  
...ทุกองค์กล้าหาญ ไม่อ่อนแอ ไม่ขี้ขลาด ไม่ต้องอ้างคุณ  
ที่ไหนมาช่วย ไม่ต้องอ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไหนมาช่วย ให้ทุกองค์  
เข้มแข็ง กล้าหาญ มันก็สำเร็จแหละ เพื่อพระพุทธเจ้า เพื่อ  
บูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าด้วย เพื่อความหลุดพ้นของเรา  
ด้วย เพื่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายก็จะได้รับประโยชน์ด้วย ถ้า  
ตั้งใจกันอย่างนี้แล้วก็สำเร็จ ไม่ต้องให้ใครให้พรดอก ความดี  
ที่ทำนั้นเป็นพร แล้วมันก็พาไปได้เอง

เพราะฉะนั้น จึงหวังว่าทุกองค์จะมีความเจริญงอกงาม  
ก้าวหน้า ในทางแห่งพระศาสนา ของสมเด็จพระบรมศาสดา  
อยู่ทุกทิพาราตรีกาล เทอญ



การปฏิบัติธรรม...

คือการก้าวจากทุกข์ไปหาความสุข

ซึ่งมีพระนิพพานเป็นจุดหมาย

ไม่ใช่เป็นการถอยหลังเข้าคลอง

หรือเป็นการทำอย่างคร่ำครึพันสมัย

ดังที่ยังมีคนส่วนมากเข้าใจ

แต่เป็น...การก้าวเพื่อความสุขชนิดที่แท้จริง

พุทธทาส อินทปัญโญ

# อานาปานสติ

## วิธีฝึกอานาปานสติอย่างง่าย



### หอลมุดธรรมทาน

ในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลังจดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมันทุกๆข้อ)

๑. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่ปลายจมูกให้อย่างยิ่ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นอะไร หรือไม่เห็นก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้่วงนอนได้ง่ายด้วย

โดยเฉพาะคนซึ่ง่วง ให้ทำอย่างลืมนานี้แทนการหลับตาทำไปเรื่อยๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีที่ลืมนานี้จะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่สำหรับบางคนรู้สึกว่ายาก โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตา ย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมนานี้ได้เลย

๒. มือปล่อยวางไว้บนตัก ซ้อนกันไปตามสบาย ขาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยย่นน้ำหนักตัวให้นั่งได้ถนัด และล้มยาก ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดา หรือจะขัดไขว้กัน นั้นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้ คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกว่าขัดสมาธิเพชรนั้นทำได้ยากและไม่จำเป็น แต่ขอให้นั่งคู้ขาเข้ามา เพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลล้มยากก็พอแล้ว ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยากๆ แบบต่างๆนั้น ไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด

๓. ในกรณีพิเศษสำหรับคนป่วย คนไม่ค่อยสบาย หรือแม้แต่คนเหนื่อย จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับเอนทอดเล็กน้อยหรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้ก็น่าทำได้ ทำในที่ไม้อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวนจนเกินไป

๔. เสียงอีกที่กีดที่ตั้งสมาธิและไม่มีคามหมายอะไร เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง เสียงที่มีความหมายต่างๆ เช่น เสียงคนพูดกันนั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ถ้าหาที่เงียบสงบไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน มันจะค่อยได้เอง

๕. ทั้งที่ตามองเหม่อดูปลายจมูกอยู่ ก็สามารถรวมความนึกหรือความรู้สึก หรือเรียกภาษาว่าสติ ไปกำหนด



จับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้วตั้งแต่ตอนนี้ คนชอบสัมผัสสัมผัสไปได้เรื่อย จนมันค่อยๆหลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้นๆ

๖. เพื่อให้กำหนดได้ง่ายๆ ในขั้นแรกหัดให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดเท่าที่จะยาวได้ด้วยการฝืน ทั้งเข้าและออกหลายๆครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ลมของตัวเองให้ชัดเจนว่าลมหายใจที่มันลากเข้าออกเป็นทางอยู่ภายในนั้น มันลากถูกหรือกระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร กำหนดได้ง่ายๆว่ามันไปรู้สึกว่าจะลงที่ตรงไหน ที่ไหนท้อง โดยเอาความรู้สึกที่กระทบนั้นเป็นเกณฑ์ ไม่ต้องเอาความจริงเป็นเกณฑ์ พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดได้ง่ายๆ เท่าที่จะกำหนดได้

๗. คนธรรมดา จะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูก ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก ถ้าคนจมูกแพบหน้าหัก ริมฝีปากบนเซิด ลมจะกระทบปลายริมฝีปากบนอย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้น ว่าเป็นที่สุดท้ายข้างนอก แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดยกำหนดเอาว่าที่ปลายจมูกจุดหนึ่ง ที่สะดือจุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมาอยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ ขึ้นลงอยู่เสมอ

๘. ที่นี้ทำใจของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่คอยวิ่งตามลม นั้น ไม่ยอมพราก ทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลง ตลอดเวลา ที่ทำสมาธินี้จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำ เรียกกันง่ายๆ ในที่นี้ก่อนว่า ขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา”

๙. เมื่อจิตหรือสติ จับหรือกำหนดตัวลมหายใจที่เข้าๆ ออกๆ ได้ โดยทำความเข้าใจที่ๆ ลมกระทบลากไป แล้วไปสุด ลงที่ตรงไหน แล้วจึงกลับเข้าหรือกลับออกก็ตาม ดังนี้แล้ว ก็ค่อยๆ ผ่อนให้การหายใจนั้น ค่อยๆ เปลี่ยนเป็นหายใจอย่าง ธรรมดา โดยไม่ต้องฝืน แต่สติดันคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย เช่นเดียวกับเมื่อแกลิ่งหายใจหายาบแรงๆ นั้นเหมือนกัน คือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่าน จากจุด ข้างในคือสะดือ หรือท้องส่วนล่างก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือ ปลายจมูก หรือปลายริมฝีปากบน แล้วแต่กรณี ลมหายใจ จะละเอียดหรือแผ่วลงอย่างไร สติก็คงกำหนดได้ชัดเจนอยู่ เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นละเอียดเข้าตามส่วน

๑๐. ถ้าเผชิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมจะ ละเอียดเกินไป ก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หายาบ หรือแรงกันใหม่ แม้จะไม่เท่าที่แรก ก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน กำหนดกันไปใหม่ จนให้มีสติรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอน ให้จนได้ คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีฝืนอะไร

ก็กำหนดได้ตลอด มั่นยาวหรือสั้นแค่ไหนก็รู้ มั่นหนักหรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา ทำได้อย่างนี้เรียกว่าทำการบริการมโนชั้น “วิ่งตามไปกับลม” ได้สำเร็จ

๑๑. การทำไม่สำเร็จนั้น คือสติหรือความนึกไม่อยู่กับลมตลอดเวลา เผลอเมื่อไรก็ไม่รู้ มารู้อ้อมันไปแล้ว และก็ไม่ว่ามันไปเมื่อไร โดยอาการอย่างไร เป็นต้น พอรู้ก็จับตัวมันมาใหม่และฝึกกันไป กว่าจะได้ในขั้นนี้ครั้งหนึ่ง ๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยฝึกขั้นต่อไป

๑๒. ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า บริการมโนขั้นที่สอง หรือขั้น “ดักดูอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง” นั้น จะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้วเป็นดีที่สุด หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่า

ในขั้นนี้ จะให้สติหรือความนึกคอยดักกำหนดอยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง โดยเลิกการวิ่งตามลมเสีย ให้กำหนดความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้าไปถึงที่สุดข้างในคือสะดือครั้งหนึ่ง แล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย แล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกมากระทบที่สุดข้างนอกคือปลายจมูกอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างในคือสะดืออีก ทำนองนี้เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

๑๓. เมื่อเป็นขณะที่ปล่อยว่างหรือวางเฉยนั้น จิตก็ไม่ได้หนีไปอยู่บ้านช่องไร่นาหรือที่ไหนเลยเหมือนกัน แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง ข้างนอกแห่งหนึ่ง ระหว่างนั้นปล่อยเฉยหรือว่าง เมื่อทำได้เช่นนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างในเสีย คงกำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้

สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะจอยจมูก ไม่ว่าจะลมจะกระทบเมื่อหายใจเข้า หรือเมื่อหายใจออกก็ตาม ให้กำหนดรู้ทุกครั้ง สมมติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตู่ ให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่งๆ เมื่อลมผ่าน นอกนั้นว่างหรือเฉย ระยะเวลาที่ว่างหรือเฉยนั้น จิตไม่ได้หนีไปอยู่ที่บ้านช่อง หรือที่ไหนอีกเหมือนกัน

๑๔. ทำได้เช่นนี้เรียกว่า ทำบริกรรมในชั้น “ดักอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง” นั้นได้สำเร็จ จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไรก็ไม่รู้ มันกลับเข้าไปในประตู่ หรือเข้าประตู่ แล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่างหรือเฉยนั้น เป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่ดีมาตั้งแต่ข้างต้นของขั้นนี้ เพราะฉะนั้นควรทำให้ดี หนักแน่น และแม่นยำมาตั้งแต่ขั้นแรก คือขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” นั้นทีเดียว

๑๕. แม้ขั้นต้นที่สุด หรือที่เรียกว่าขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่ายสำหรับทุกคน และเมื่อทำได้ก็มีผลเกินคาดมาแล้วทั้งกายและใจ จึงควรทำให้ได้ และควรทำให้เสมอๆ จนเป็นของเล่นอย่างกายบริหาร มีเวลาสองนาทีก็ทำเริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกสันหลังก็ยิ่งดี จนมีเสียงหวีดหรือซูดซาดก็ได้แล้วค่อยผ่อนให้เบาๆ ไป จนเข้าระดับปกติของมัน

๑๖. ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้น ไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่าต่ำกว่า หรือน้อยกว่าปกติ โดยไม่รู้สึกรู้สึกร่าง โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่างๆ หรืออยู่ในอิริยาบถที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเองอยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติที่ควรจะเป็น ทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้

เพราะฉะนั้น จึงให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยให้ไปตามปกติ อย่างนี้จะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลาง หรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วย เหมาะสำหรับจะกำหนดเป็นนิมิตของอานาปานสติในขั้นต้นนี้ด้วย

๑๗. ขอย้ำอีกครั้งว่า การบริการขั้นต้นสุดนี้ ขอให้ทำจนเป็นของเล่นปกติสำหรับทุกคน และทุกโอกาสเกิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย

แท้จริง ความแตกต่างกันในระหว่าง ชั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” กับชั้น “ดักดูอยู่เป็นแห่งๆ” นั้น มีไม่มากมายอะไรนัก เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะเวลาที่กำหนดด้วย สติน้อยเข้า แต่คงมีผลคือจิตหนีไปไม่ได้เท่ากัน

๑๘. เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกับที่เลี้ยงไก่พลเด็ก อยู่ข้างเสาพล ชั้นแรกก็จับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่่วง ยังคอยจะตื่นหรือลุกออกจากเปล ในชั้นนี้ที่เลี้ยงจะต้องคอย จับตาดู แหงนหน้าไปมาดูเปล ไม่ให้วางตาได้ ซ้ายที ขวาที อยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสดกลงมาจากเปลได้ ครั้น เด็กซักจะยอมนอน คือไม่คอยจะตื่นรนแล้ว ที่เลี้ยงก็หมด ความจำเป็นที่จะต้องหงนหน้าไปมา ซ้ายที ขวาที ตามระยะ ที่เปลไกวไปไกวมา ที่เลี้ยงคงเพียงแต่มองเด็ก เมื่อเปลไกว มาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว มองแต่เพียงครั้งหนึ่งๆ เป็นระยะๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตนพอดี เด็กก็ไม่มี โอกาสลงจากเปลเหมือนกัน เพราะเด็กซักจะยอมนอนขึ้นมา ดังกล่าวแล้ว

๑๙. ระยะแรกของการบริการกำหนดลมหายใจในชั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” นี้ ก็เปรียบกันได้กับระยะที่ที่เลี้ยงต้อง คอยส่ายหน้าไปมาตามเปลที่ไกวไม่ให้วางตาได้ ส่วนระยะ ที่สองที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูก หรือที่เรียกว่า ชั้น “ดักดูอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง” นั่นก็คือชั้นที่เด็กซักจะว่างและ

ยอมนอน จนที่เลี้ยงจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตน  
นั่นเอง

๒๐. เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี้อย่างเต็มที่ ก็อาจ  
ฝึกต่อไปถึงขั้นที่ผ่อนระยะเวลาการกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้าๆ  
จนเกิดสมาธิชนิดแน่นแแน่นเป็นลำดับไป จนถึงเป็นฌานขั้นใด  
ขั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้นๆ สำหรับ  
คนธรรมดาทั่วไป และไม่สามารถนำมาภาวนารวมกันไว้ในที่นี้  
เพราะเป็นเรื่องละเอียด รัดกุม มีหลักเกณฑ์ซับซ้อน ต้อง  
ศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น ในขณะนี้ เพียงแต่ขอให้  
สนใจในขั้นมูลฐานกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็น  
ธรรมดา อันอาจจะทะล่อมเข้าเป็นขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับใน  
ภายหลัง

ขอให้ฆราวาสทั่วไป ได้มีโอกาสทำสมาธิชนิดที่อาจทำ  
ประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจสมความต้องการในขั้นต้นเสีย  
ขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ที่เชื่อว่ามีศีล สมาธิ ปัญญา ครบ  
สามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมี  
องค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้น ก็ยังดีกว่าไม่มี  
เป็นไหนๆ กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติ ก็ด้วย  
การฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับๆ เท่านั้น และจะได้พบสิ่ง  
ที่มนุษย์ ควรจะได้พบอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้ไม่เสียที่ที่เกิดมา

## บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา และ สถาบันบันลือธรรม ขอกราบนมัสการ  
ขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์  
หลวงพ่อดุสิตทาสภิกขุ องค์บรรยายแห่งหนังสือเล่มนี้ เป็นอย่างสูง  
อันกล่าวถึงคำต่างๆที่เกี่ยวกับวิปัสสนา จุดหมายในการทำวิปัสสนา  
การเพ่งดูด้วยจิตเป็นสมาธิ ใจความสำคัญของวิปัสสนา เพื่อการ  
รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง อันมีประโยชน์ต่อชีวิตในปัจจุบัน

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน โรงเรียน หน่วยราชการ  
องค์การ วัด ร้านหนังสือและศูนย์จำหน่ายหนังสือที่วราษอาณาจักร  
ที่กรุณาช่วยเผยแพร่วางหนังสือเล่มนี้

ท่านที่ปรารถนามีไว้ศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๕๔๐ โทรสาร. ๔๔๑๑๕๑๗

•

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน  
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔

• สถาบันบันลือธรรม ขอกราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา  
ในรายการ พบพระ พบธรรม ได้ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.  
ณ ห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ท่าน  
สาธุชนที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ทุกวัน ที่ โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕



## ติดตำราจะติดตั้ง

จงรักษา	ดวงใจ	ให้มองแล้ว
อย่าทิ้งแนว	การถือ	คือเหตุผล
อย่าถือแต่	ตามตำรา	จะพาดน
ให้เวียนวน	ติดตั้ง	นั่งเปิดดู
อย่าถือแต่	ครูเก่า	เฝ้าส่องบาตร
ต้องฉลาด	ความหมาย	สมัยสุ
อย่ามัวแต่	อ้างย่ำ	ว่าคำครู
แต่ไม่รู้	ความจริง	นั่นสิ่งใด
อย่ามัวแต่	ถือตาม	ความนึกเดา
ที่เคยเขลา	เก่าแก่	แต่ไหนๆ
ต้องฉลาด	ขูดเกลา	ปิดเป้าไป
ให้ดวงใจ	แจ่มตรู	เห็นลู่ทาง

พุทธทาส อินทปัญโญ



ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้  
โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะราคาจำนวนเล่มละ ๒๕ บาท