

อานาปานสติ

การเจริญภาวนาที่ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

พจนานุกรมธรรม
พระธรรมโกศาจารย์

อานาปานสติ

การเจริญภาวนาที่ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

พระธรรมโกศาจารย์ • พุทธทาสภิกขุ



เพื่อความสะอาดสว่างสงบแห่งจิตใจ

เพื่อดวงจิตอันแจ่มใสและสว่างงาม

.....

.....

คำนำในเล่ม



หนังสือเรื่อง “อานาปานสติ การเจริญภาวนาที่ดับทุกข์ ได้ด้วยลมหายใจ” ของ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาส ภิกขุ) แห่งสวนโมกขพลาราม ที่ท่านได้บันทึกไว้นั้น เป็นบันทึกการทำอานาปานสติสำหรับบุคคลทั่วไปแบบง่าย ๆ ชาวพุทธสามารถจกนำไปปฏิบัติสมาธิในแต่ละวันได้อย่างสะดวก อันจะเป็นประโยชน์นานัปการ

หลวงพ่อพุทธทาสได้บันทึกไว้ว่า “ขอให้ฆราวาสทั่วไปได้มีโอกาสทำสมาธิชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ สมความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ซึ่งอามีศีลสมาธิ ปัญญา ครบสามประการ

ด้วยการเล็งเห็นความสำคัญถึงประโยชน์และอานุภาพแห่งสมาธิ ธรรมสภาจึงได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “อานาปานสติภาวนา การเจริญภาวนาที่ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ” นี้ขึ้น เพื่อความสงบสุขของส่วนรวม เพื่อประโยชน์ต่อสังคมและมวลมนุษยชาติ

บุญกุศลอันจักบังเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ ขอ น้อมถวายแด่ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาส ภิกขุ ท่านเปรียบเสมือนผู้จุดประกายให้แสงสว่างแก่โลก

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภา ประรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



สารบัญในเล่ม

- หมวดที่ ๑ : กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕
ทบทวนหมวดที่ ๑ อีกครั้งหนึ่ง ๑๗
- หมวดที่ ๒ : เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๙
- หมวดที่ ๓ : จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒๔
- หมวดที่ ๔ : ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒๗
- วิธีปฏิบัติอย่างสั้น ๓๔
- อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา ๓๗
- อานาปานสติแบบผสม ๓๘
- สรุปความ ๔๑



อานาปานสติ

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันติดกันกับ
กัมมัฏฐานอื่น คือต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมดอยู่ใน
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน และ
ไม่ต้องเปลี่ยนเรื่องราวอะไร. เราปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจตั้ง
แต่ต้นจนปลาย คือ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็น
กัมมัฏฐานที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไปที่ไหน ไปนั่ง
ตรงไหน มันก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก ;
เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกตสน ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัย
ของใด ๆ มาช่วย ; อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็
ทำได้ มันก็สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่ง มันก็เป็นเรื่องละเอียด
ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่ไกลาหลวุ่นวาย ;
ไม่เหมือนกับเรื่องอสุภะ หรืออะไรทำนองนั้น มันก็เลยไม่มี

อันตราย, ไม่มีช่องทางที่จิตจะเป็นอันตราย, มันมีอยู่ก็แต่ว่า
 ทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ได้ ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มี อย่างจะ
 เป็นบ้า เป็นอะไรไปไม่มี.

ถ้าใครพูดว่า เขาทำอานาปานสติแล้วเป็นบ้าไปอย่างนี้
 มันไม่จริง. เขาพูดนั้นจริง แต่เขาเข้าใจผิด ทำอานาปานสติ
 อย่างอื่น ไม่ใช่อย่างนี้, ไม่ใช่อย่างที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ในบาลี
 เหมือนที่เราเอามาใช้เป็นหลัก. อานาปานสติแบบนี้ ไม่มีทาง
 ที่จะเป็นบ้า ; ทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้. ถ้ามันเกิดเป็นบ้า มันก็เป็น
 หลักทั่วไปที่ว่า คนนั้นมันจะบ้าอยู่แล้ว. นี่ถ้าคนมันจะบ้าอยู่
 แล้ว ไปทำเข้า ก็เป็นบ้าได้ง่าย ๆ ; แล้วอีกที่หนึ่งมันเป็นบ้า
 เพราะว่ามันอยากจะทำเพื่ออย่างอื่น คือไม่ใช่ทำเพื่อธรรมะ
 ไม่ใช่ทำเพื่อจิตใจสงบรำงับ มันจะทำเพื่อให้เกิดฤทธิ์ เกิด
 ปาฏิหาริย์ เกิดอะไรอย่างนี้, นี่ก็เป็นบ้าได้เหมือนกัน.

เรื่องที่เป็นบ้านี้ ก็เห็นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ เจตนาไม่
 บริสุทธิ์มาแต่ที่แรก ขบถต่อธรรมะที่เขามีไว้สำหรับความสงบ
 กลับเอาไปทำจะให้มันเป็นปาฏิหาริย์ มีฤทธิ์มีเดช เอาประโยชน์
 ใส่ตัว นี่ก็บ้าได้ ; หรืออย่างคนมันจะบ้าอยู่รอมร่อแล้ว, หรือ



ว่ามันเป็นคนบ้าอยู่แล้วโดยไม่รู้สึกรู้หา พอมาทำจิตใจ บังคับจิตใจ
อะไรอย่างนี้เข้า มันก็จะอาละวาดขึ้นมาได้เหมือนกัน.

ที่นี้คนปกติธรรมดาทำอานาปานสติตามแบบฉบับนี้
ไม่มีทางที่จะเป็นบ้า นี่แหละเรื่องทั่วไปควรจะทราบกันไว้
อย่างนี้.

ที่นี้ก็พิจารณาดูอานาปานสติทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ ๑๖ ชั้น
อานาปานสติแบบนี้จะมี ๑๖ ชั้น ตามที่ปรากฏอยู่ในบาลี
อานาปานสติแบบอื่นอาจจะมีอย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า
ก็มี เป็นของใครอื่นก็มี. สำหรับอานาปานสติในบาลี อานา
ปานสติแล้ว มันมีแต่อย่างนี้ มี ๑๖ ชั้นอย่างนี้ ที่เอาไปตรัส
ไว้ที่แห่งอื่น ก็ ๑๖ ชั้นอย่างนี้เสมอไป. คุณก็ต้องสังเกต
พอรู้ได้ว่า ๑๖ ชั้นนี้มันทำอะไรกันตั้ง ๑๖ ชั้น.

หมวดที่ ๑-๔ ชั้นแรก ก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ การ
ฝึกหัดใน ๔ ชั้นแรก ปรับปรุงลมหายใจ แล้วก็ทำลมหายใจ
ให้ละเอียดรำบ แล้วก็ได้ผลเป็นสมาธิ ๔ ชั้นแรกมันอย่างนี้
แล้ว

หมวดที่ ๒-๔ ขึ้นถัดไปอีก จะพิจารณาปีติและความสุข ที่ได้รับจากสมาธิว่า นี่มันเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความคิดนึก หรือเกิดจิตที่ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย อะไรก็สุดแท้ ได้มากอย่างด้วยกัน ก็เริ่มรู้ว่าอะไรมันปรุงแต่งจิต ก็มีตั้ง ๔ ชั้น ชั้นที่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘ นี่ก็หมวดหนึ่ง.

ที่นี้ หมวดที่ ๓ มันก็มาดูจิตโดยเฉพาะว่าจิตนี้มันเป็นอะไรได้ก็อย่างไร? ลองบังคับอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น ดูให้ได้ตามต้องการ นี่ก็มีอยู่ ๔ ชั้น ก็หมวดหนึ่ง.

ที่นี้ หมวดสุดท้ายที่ ๔ ก็คือพิจารณา ไม่เที่ยง คือเป็นเรื่องปัญญา ไม่ใช่จิตล้วน ๆ เป็นเรื่องปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยง จนกระทั่งจิตเบื่อหน่าย คลายกำหนด จนกระทั่งจิตหลุดพ้น มันก็อยู่ในหมวดนี้ นี่หมวดสุดท้ายเป็นอย่างนี้. คำอธิบายที่ละเอียดออกไป ฟังมีดังนี้



หมวดที่ ๑ : กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจ คือร่างกาย ให้จิตสงบระงับ เขาเรียกว่า กายสังขารสงบระงับนี้ได้สมาธิมาเพียงเท่านี้ ก็ได้รับผลเป็นความสุขทันทีแก้ความต้องการ. ถ้ากายสังขารระงับ จิตเป็นสมาธิ ก็ได้รับความสุขทันที ความสุขเหมือนอย่างได้รับจากนิพพาน ; แต่ว่ามันอย่างน้อย ๆ ไม่ถาวรอย่างที่เรียกว่าเป็นนิพพานแท้.

๑. รู้จักลมหายใจยาวชั้นหนึ่ง.
๒. รู้จักลมหายใจสั้นชั้นหนึ่ง.
๓. รู้จักความที่ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายนี้ชั้นหนึ่ง.
๔. ทำลมหายใจ ที่เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายนี้ให้
รำงับลง ๆ ๆ จนมีสมาธิเกิดขึ้น.

สี่ชั้นอย่างนี้ ต้องศึกษาหลักนี้ เหมือนกับหลับตาเห็นเสียก่อนว่า

ขั้นที่ ๑ เราศึกษาเรื่องลมหายใจยาว จนรู้เรื่องลมหายใจยาวไปทุกแห่งทุกมุม, ลมหายใจยาวคืออย่างไร? เกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไรร? จนกระทั่งรู้ว่ามันมีอิทธิพลอย่างไรแก่ร่างกายของเรา นี้เรียกว่า ขั้นที่ ๑.

ขั้นที่ ๒ คุลมหายใจสั้น ว่ามันเป็นอย่างไร? ลักษณะอย่างไร? มีอิทธิพลแก่ร่างกายของเรา ต่างจากลมหายใจยาวอย่างไร? มันก็เลยได้การเปรียบเทียบระหว่างลมหายใจยาวกับลมหายใจสั้น. นี่บางทีเราก็กำหนดความที่มันยาวเป็นอย่างไร? แล้วมีผลอย่างไร? ขึ้นต่อกำหนดที่มันสั้น มันสั้นอย่างไร? มีผลอย่างไร? ขึ้นต่อกำหนดที่มันสั้น มันสั้นอย่างไร? มีผลอย่างไร? จนให้รู้จักลมหายใจอย่างทั่วถึง. รู้จักลมหายใจ รู้จักเหตุของลมหายใจ รู้จักผลของลมหายใจ รู้จักอิทธิพลของลมหายใจ ให้มันคุ้นเคยกับลมหายใจเสียก่อนซิ. เดียวนี้เราไม่รู้จัก? ก็เลยต้องทำให้รู้จัก. ทำขั้นที่ ๑ ก็อยู่กับลมหายใจยาวจนคุ้นเคยกันดี. ขั้นที่ ๒ อยู่กับลมหายใจสั้นจนคุ้นเคยกันดี.

พอมาขั้นที่ ๓ ก็ดูในส่วนที่ว่า ลมหายใจทั้ง ๓ ชนิดนี้มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย; เขาเลยเรียกมันว่า "กายสังขาร" เครื่องปรุงแต่งกาย มันเนื่องกันอยู่กับร่างกาย : ถ้าลมหายใจหายิบ ร่างกายมันก็พลอยหายิบ คือ กระสับกระส่าย; ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายมันก็ละเอียด คือสงบรำงับ; ลมหายใจยาวนั้นเมื่อร่างกายปกติ ฉะนั้น เมื่อมีลมหายใจยาว



มันก็ทำร่างกายให้ปกติ. ลมหายใจสั้นนั้นเมื่อร่างกายไม่ปกติ เช่นโกรธ เช่นเหนื่อย เช่นจิตมันไม่ปกติ ลมหายใจมันสั้น มันไม่ปกติ ก็ทำให้ร่างกายไม่ปกติ.

รู้ความลับของลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักในแง่นี้ ที่เรียกว่าขั้นที่ ๓ แต่ในคำบาลีนั้นว่า "กายทั้งปวง" รู้จักกายทั้งปวง. กายทั้งปวง ก็คือลมหายใจที่มันปรุงแต่งร่างกาย อยู่ในทุกอย่างทุกประการ นี่ก็คือกายทั้งปวง. ลมหายใจก็เรียกว่ากายเหมือนกัน. ร่างกายเนื้อก็เรียกว่ากาย. ลมหายใจนั้นก็เรียกว่ากาย ; ต้องรู้ทั้ง ๒ อย่าง จึงจะเรียกว่าทั้งปวง. แล้วแต่ละอย่าง ๆ มันก็มีนั้นนี่โน้น มากหลาย ๆ แ่ง ก็ดูให้หมด ก็เลยรู้เรื่อง ที่เกี่ยวกับกายลมและกายเนื้อนี้ละเอียดหมด ก็เลยรู้ว่า อ้าว ! มันเนื่องกัน ปรุงแต่งกันเนื่องกัน ; ทำอย่างนี้อยู่ชัดเจนอยู่ในใจทุกครั้งที่ยาใจออก-เข้า หายใจออก-เข้า เห็นความจริงข้อนี้อยู่ คือเห็นกายลมปรุงแต่งกายเนื้อ นี่ก็เรียกว่าการปฏิบัติในขั้นที่ ๓.

ที่นี้มันทำได้แล้ว ต่อไปนี้จะทำให้เป็นสมาธิในขั้นที่ ๔. ขั้นที่ ๔ ที่ว่า ทำกายสังขาร คือลมหายใจให้รำงับอยู่. รำงับลงๆ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่

หายใจเข้าอยู่. ลมหายใจมันร่างับลง ๆ ๆ ๆ ร่างกายก็ร่างับลง
จิตก็ถูกทำให้เป็นสมาธิ.

ข้อนี้มันมีเคล็ด มีเทคนิค มีเคล็ดอะไรอยู่ในตอนนี่เอง
ขั้นที่ ๔ นี้ ขั้นอื่นไม่ค่อยมี. ขั้นที่ ๔ นี้มันมีวิธีที่เรียกได้ว่า
มันเป็นเคล็ด เป็นอุบาย เหมือนเราเรียกเดี๋ยวนี้ว่าเทคนิค ก็คือ
การที่จะทำให้ลมหายใจร่างับลง ๆ ๆ นี้ต้องใช้อุบาย จะเรียก
ว่าเล่นกล ก็เล่นกลกับลมหายใจ ใช้อุบายที่จะทำให้ลมหายใจ
ให้มันละเอียดลง ให้จนได้.

ที่นี้ก็มีวิธีตั้งแต่ว่า รู้จักกำหนดลมหายใจที่มันเข้าออก
ๆๆๆอยู่ เหมือนกับว่าติดตาม “วิ่งติดตาม” สติวิ่งติดตามลม
หายใจ ที่เข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ออกอยู่. ตั้งจุดไว้ ๒ จุด
ข้างนอกที่ปลายจมูก ข้างในสมมติว่าที่สะดือ ตั้งจุด ๒ จุดนี้
ไว้. สมมติขึ้นเท่านั้นแหละ ! เราหายใจเข้ามันตั้งต้นที่จมูก
ผ่านจมูกแล้วก็ออกไปสุดบริเวณสะดือ เลยนั้นไปก็ไม่สนใจ. ถ้า
หายใจออกก็ตั้งต้นที่สะดือ ความกระเทือนหรือความกระเพื่อม
อะไรตั้งต้นที่สะดือ แล้วก็ออกมาทางที่จมูก จนมันหมด ; ก็ได้
ความรู้เป็น ๒ อย่าง คือ หายใจเข้าตั้งต้นที่ไหน ? จบลง



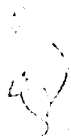
ที่ไหน ? หายใจออกนั้นแล้วจบลงที่ไหน ? นั่งดูอยู่แต่อย่างนี้
สักกระยะหนึ่งก่อนตั้งต้นที่ไหน ? ซึ่งมันมีอาการคล้าย ๆ กับวิ่ง
ติดตามลมหายใจ.

ลมหายใจวิ่งเข้า สติก็กำหนดตั้งแต่จมูกถึงสะดือ
ลมหายใจวิ่งออก สติก็กำหนดตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก.
สมมติว่ามันมีคลอง มีท่ออะไรจากจมูกถึงสะดือ สมมติว่าเพื่อ
ให้จิตมันกำหนดง่าย ลมหายใจวิ่งไปวิ่งมาอยู่ในคลองนั้นแล้ว
จิตก็วิ่งตามไปวิ่งตามมาอยู่ในคลองนั้น นี่ต้องจัดให้เป็น
รูปร่างอย่างนี้จะได้ไม่่วงนอน ; ถ้ามันเฉยไปมันเฉื่อยไปก็หายใจ
ให้มันแรงเข้า ๆ ให้กำหนดได้ง่าย ๆ มันก็จะระงับความเฉื่อยชา
หรือว่าระงับที่มันจะเฉยไป หรือว่าที่มันจะ่วงนอนนั้นได้. ถ้า
จำเป็นก็หายใจให้แรงจนมีเสียงเกิดมาจากการหายใจก็ได้ ทำ
เสียงให้ยาวไปตามลมหายใจ หูมันจะได้ช่วยเข้าอีกแรงหนึ่ง
การกำหนดลมหายใจ คือหูมันได้ยินด้วยแล้วจิตมันก็กำหนด
อยู่ที่ความรู้สึกที่เข้าออก ๆ นั้นด้วย อย่างนี้มันก็ดี คือดีที่มัน
ง่ายขึ้น.

ครั้งแรกหัด แรกฝึก เขาหายใจกันแรง ๆ ทั้งนั้น จนดัง
ซูดซาดบ้างก็ได้ ในที่สุดมันก็ดังหวีด ๆ เบา ๆ จนสม่ำเสมอ จน

คนที่อยู่ข้าง ๆ เขาได้ยิน ว่ามันสม่าเสมอที่สุด. ถ้าเป็นนักเลงแล้วก็เป็นถึงขนาดนี้. นี้เรียกว่า วิ่งตาม คือสติกำหนดลมหายใจที่เข้าออก ๆ ในลักษณะที่วิ่งตามได้ดี แน่วแน่ ไม่เหลวไหล นี้เรียกว่าขั้นวิ่งตามสำเร็จไป.

ที่นี้ต่อไปก็ถึงขั้นที่ “เฝ้าดู” คือไม่วิ่งตาม. ที่ที่จะเฝ้าดูที่เหมาะสมที่สุด ก็คือช่องจมูก สติคอยเฝ้าที่ตรงนั้น กำหนดเฝ้าที่ตรงนั้น เมื่อลมมากระทบที่ตรงนั้นก็รู้สึก ไม่ทำเหมือนกับวิ่งตามลงไปถึงสะดือ แล้วกลับออกมาอีก. เมื่อหายใจเข้าก็เฝ้าดูที่จมูก เมื่อหายใจออก ก็เฝ้าดูที่จมูก มันก็ไม่มีโอกาสที่จิตจะหนีไปที่อื่นเหมือนกัน ถ้าเฝ้าดูมันให้จริง ๆ แต่มันก็มีระยะหนึ่ง เช่นว่าพอหายใจสุดเข้าไปข้างใน ก่อนที่จะกลับออกมา ตรงนั้นมันเป็นระยะว่างนิดหนึ่ง ซึ่งสติจะต้องกำหนดระยะว่างตรงนั้นหน่อยหนึ่ง ; ถ้าไม่กำหนดระยะนั้น จิตอาจจะหนีไปเสียตอนนั้นก็ได้ คือตอนที่หายใจออกสุดแล้ว ก่อนจะกลับเข้าไปในนั้นมันมีระยะว่างอยู่นิดหนึ่ง. เมื่อหายใจเข้าไปสุดแล้ว ก่อนที่จะกลับออกมา มันก็มีระยะว่างอยู่นิดหนึ่งตอนนี้นั้นก็หนีได้. ถ้าเราฝึกดีมาแต่ขั้นที่วิ่งตามมันก็ไม่หนี. นี้แหละคือความจำเป็นความสำคัญอย่างยิ่งว่าต้องฝึกให้ดีที่สุดมา



ทุก ๆ ชั้นตามลำดับ ; ถ้าชั้นแรกทำได้ไม่ดี ชั้นต่อมาจะทำได้ไม่ดี. ตอนนี้หยุดวิ่งตาม เหลือแต่นั่งเฝ้าดูอยู่ที่ช่องจมูก, ฝึกให้มีสติ ; สมมติว่าเป็นคนมานั่งเฝ้าดูอยู่ที่ตรงนั้น ก็ต้องทำให้ได้ ทำจนได้เหมือนกับนั่งเฝ้าดูนะ. ไม่หนีไปไหน ลมก็หายใจอยู่เรื่อย หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก อยู่อย่างนั้นแหละชั้นเฝ้าดูเป็นอย่างนี้

ชั้นที่ ๑ วิ่งตาม.

ชั้นที่ ๒ เฝ้าดู

แบ่งเป็นอย่างนี้ก็พอ จะแบ่งให้ละเอียดกว่านี้ก็ได้อีก แต่ไม่จำเป็น.

ทีนี้ ถ้าทำได้ดีแล้ว ในชั้นเฝ้าดู ก็จะต้องทำต่อไปถึงชั้นที่เรียกว่า กำหนด หรือ “สร้างนิมิต” ที่เห็นได้ด้วยตาข้างใน ชั้นที่ตรงจุด ที่นั่งเฝ้าดูนั้นแหละ คือที่จะงอຍงมูกตรงนี้ที่ว่าเฝ้าดูกันอยู่ตรงนั้น ก่อนนี้มีมันก็เฝ้า คือสังเกตเพียงลมมันผ่าน เดี่ยวมันมันแน่นแฉ่ว แฉ่วแน่นเข้าจนคล้ายเกิดภาพ หรือดวงหรืออะไรขึ้นมาสำหรับจิตกำหนด แทนที่จะกำหนดที่ที่ลมมันกระทบ เพราะเราเคยกำหนดอยู่ที่ที่ลมมากระทบจุดนั้นอยู่

เดี๋ยวนี้เปลี่ยนเป็นว่า ให้มีอะไรเกิดมาแทนที่จุดนั้น แต่ว่ามันเป็นเพียงมโนภาพ เป็นนิมิตขึ้นมา จะเป็นนิมิตดวงแก้ว หรือนิมิตดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ หรือนิมิตที่มันจะงายที่สุด สำหรับที่มันจะเห็นแล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้น แล้วก็ไม่ค่อยจะเหมือนกันทุกคนด้วย. มันเหมือนกับหลับตาแล้วเห็นแสงสว่างอยู่กลางที่มีด อยู่ที่จุดนั้น เป็นดวง เป็นสี่ เป็นอะไรก็สุดแท้ แล้วแต่ว่าจิตและร่างกายของเราจะทำให้เป็นไปได้. มันอาจเหมือนกับน้ำค้างที่อยู่กลางแสงแดด เป็นจุดอยู่ที่ตรงนั้นก็ได้ บางทีมันไม่เป็นจุดเหมือนกับจุดน้ำค้าง มันเป็นใย เหมือนกับใยแมงมุมที่ลูกกวาว ๆ อยู่ทีกลางแสงแดดนี้ก็ได้ ; เป็นเมฆ กลุ่มเมฆขาว ๆ ก็ได้ เป็นดวงจันทร์เล็ก ๆ ก็ได้ อะไรก็ได้แล้วแต่จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อจะกำหนดเท่านั้น ไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่เราสร้างสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้จริง แต่ว่าจิตมันสร้างเป็นภาพขึ้นมา นี้ก็เพื่อว่าจะได้กำหนดชั้นละเอียดขึ้นไปเท่านั้นแหละ.

ถ้ากำหนดได้แบบนี้ ก็หมายความว่าลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก กายร่างบยับยิ่งขึ้นไปอีก แล้วมาเทียบดูเถาะว่าเมื่อเราวิ่งตาม ปฏิบัติอย่างวิ่งตามลมมัน มันก็ร่างบยับระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้พอเรากำหนดอย่างเฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่ง มันก็ร่างบ



กาย จิต ระวังยิ่งขึ้นไปอีก. เมื่อทำจนถึงเกิดเห็นนิมิตให้ได้
ตรงนั้น มันยิ่งระวังลงไปอีก. นี้เรียกว่า อุบายหรือเคล็ดที่ทำให้
ให้จิตรำงับลงๆๆ นี้แหละเรียกว่าสร้างอุคคหนิมิตขึ้นมา
ได้ ที่ตรงจุดนั้นสำเร็จแล้ว.

ที่นี้ต่อไปก็เปลี่ยนนิมิตนั้นตามที่เราต้องการ ก็เลื่อน
ขึ้นไปในพวกที่เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต.

สมมติว่า เราสร้างเป็นดวงแก้ว หรือหยดน้ำค้างขึ้นมา
ที่ตรงนั้นได้ ชาวไสยอยู่กลางแสงแดด ที่จุดนั้นได้ เพ่งดูอยู่แล้ว
ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ามีอุคคหนิมิต สำเร็จในขั้นที่ว่าสร้าง
นิมิตขึ้นมาได้.

ที่นี้ต่อไปจะน้อมจิตเปลี่ยนนิมิตนั้นตามต้องการ ซึ่ง
เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต นี้ก็บังคับจิตที่ละเอียด ที่ประคับ
ประคองอย่างละเอียดที่สุด ให้นิมิตที่เห็นนั้นมันเปลี่ยนจาก
หยดน้ำค้างเล็ก ๆ เป็นใหญ่ ๆ เท่าไรก็ได้, เล็กลงมาอีกก็ได้,
ให้มันเปลี่ยนสีก็ได้, ให้มันเปลี่ยนลักษณะรูปร่างก็ได้, ให้มัน
ลอยไปก็ได้ ให้มันลอยมากก็ได้. นี้แหละถ้าไปคิดว่าเรื่องจริงก็
อาจจะบ้า ; แต่ถ้ารู้ว่านี่มันเรื่องที่เราบังคับให้มันเป็นไป เพื่อ

ให้จิตมันละเอียดย ะณีต ก็ไม่เป็นไร ; ทำได้ก็ได้ ทำไม่ได้ก็ไม่ได้มันไม่บ้าดอก อย่าไปหวังมากกว่านั้น.

อุบายบังคับจิตให้เกิดปฏิภาคนิมิต คือบังคับสิ่งใดสิ่งหนึ่งติดอยู่ในตาข้างใน ให้ทำอย่างไร ให้มันเปลี่ยนอย่างไรอะไรก็ได้ อยู่ทุกครั้งที่หายใจออกเข้า ออก-เข้าออก-เข้า. นี่มันก็มีอยู่ ๔ ตอนอย่างนี้. ถ้าทำอย่างนี้ได้ทั้ง ๔ ตอน ก็เรียกว่า เรามีความสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคมลมหายใจ. ที่แท้ก็คือการบังคับที่ลมหายใจ มันมีผลไปยังกาย กายถูกบังคับ มีผลไปยังจิต จิตถูกบังคับ ; ฉะนั้นในขั้นนี้จิตก็รำงับ กายก็รำงับ ลมหายใจก็รำงับ เรียกว่า รำงับ กันหมด ยังเหลือแต่จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน”.

ต่อไปนี่ก็มีแต่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าฌาน ต้องทำให้คล่องแคล่วในพวกปฏิภาคนิมิต. แล้วกำหนดให้มีนิมิตนั้นหยุดเปลี่ยน แต่ให้ปรากฏชัดอยู่ได้อย่างหนึ่ง ; บังคับได้อย่างนี้. เมื่อมาถึงขั้นนี้ เรียกว่ามันพร้อมแล้ว มันได้ที่แล้วที่จะทำให้เกิดองค์ฌาน. หมายความว่าจิตนี้เราฝึกมาดีแล้ว ถึงขนาดนี้แล้ว มีความคล่องแคล่วว่องไวระดับหนึ่งแล้ว ทีนี้ก็ตั้ง



กำหนดจะให้มืองค์ฌาน คือจะดูจะสังเกตดูให้พบความรู้สึก ๕ ประการ ที่เรียกว่า วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา นั้น. ชื่อเหล่านี้บางคนก็จำได้ บางคนก็จำไม่ได้ ถึงจำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร.

ความรู้สึกต่อวิตกนั้น คือรู้ความที่เดี๋ยวนี้จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์, จิตเกาะอยู่กับอารมณ์คือปฏิภาคนิมิตนั้น นี้เรียกว่าวิตก. จิตมันซึมซาบต่ออารมณ์นั้นอยู่อย่างละเอียดทั่วถึง นี้เรียกว่า วิจารณ์. ที่นี้ ในขณะที่นั้นแหละหยั่งดูความรู้สึกอีกอันหนึ่ง เป็นความรู้สึกปีติที่เรียกว่าพอใจ ปีตินี้ก็ต่างกันตามบุคคล บางคนก็แรง บางคนก็น้อย นี้เรียกว่าปีติ พอใจประสบความสำเร็จแล้วพอใจ เรียกว่า ปีติ. ที่นี้ดูความรู้สึกอันหนึ่ง รู้สึกเป็นสุข เวลานั้นเป็นสุขเหลือเกิน ก็เรียกว่า สุข. ที่นี้ดูที่เดี๋ยวนี้ จิตมารวมยอดอยู่ ที่นี้ไม่มีความฟุ้งซ่านไปทางไหนแล้ว นี้เขาเรียกว่า เอกัคคตา.

ดูให้พบลักษณะ ๕ ประการนี้คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ครบทั้ง ๕ นี้เรียกว่า ความที่จิตสงบรำงับ มันถึงระดับที่จะเรียกได้ว่า ปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง. เราก็ทำความรู้สึก

ได้ ๕ ชนิดนี้ รู้สึกได้พร้อมกันว่า จิตก็กำหนดที่อารมณ์ จิตก็
 ซึมซาบอยู่ที่อารมณ์ ปิติก็มี ความสุขก็มี ความเป็นอันเดียว
 แห่งจิตในอารมณ์นี้ก็มี ก็เรียกว่าปฐมฌาน ประกอบไปด้วย
 องค์ ๕ ประการ ; หายใจเข้าออกอยู่ด้วยความรู้สึกอันนี้
 ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ตอนนี่คือตอนที่ทำยาก เพราะมัน
 ละเอียดประณีต แยกกายเหลือเกิน.

ถ้าเรื่องยุ่ง ๆ เข้ามาจน มันทำไม่ได้ แต่มันก็ไม่แน่ ;
 ถ้ามีโอกาสทำก็ทำไปเถอะ. แม้ที่บ้าน ถ้าคนเขามีห้องส่วนตัว
 เขามีเวลาที่จะปลีกตัว เป็นส่วนตัวก็ทำ ๆ ไปเถอะ มันก็มีทาง
 ที่จะทำได้. ถ้ายุ่งมากอย่างชาวบ้านธรรมดา มันคงทำไม่ได้ ;
 ฉะนั้นมันจึงเหมาะสำหรับทำในป่า ในที่สงบสงัด แบบที่จัดไว้
 ในป่าหรือเฉพาะจริง ๆ. ถ้าได้ถึงปฐมฌานอย่างนี้ ก็เรียกได้
 ว่าเดี๋ยวนี้ เราทำกายสังขาร คือ ลมหายใจให้สงบรับได้
 เต็มตามความหมาย.

ในขณะที่มีปฐมฌานนั้น จะรู้สึกเป็นสุขด้วย แล้ว
 ก็พอใจด้วย รู้สึกว่าจิตแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวด้วย.
 อากาโรที่จิตซึมซาบทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นก็รู้ ต้องทำความเข้าใจ



บ้างจะง่ายขึ้น จิตเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นมันอย่างหนึ่ง. แล้ว
จิตมันซึมซาบรู้ทั่วถึงต่ออารมณ์นั้นอีกอย่างหนึ่ง, แล้วเมื่อทำ
ได้สำเร็จอย่างนี้ มันพอใจ เรียกว่า ปิติ. แล้วขณะนั้นมันเป็น
สุขจากความพอใจ มีความสุข แล้วความที่จิตมันแน่วแน่อยู่
แต่กับสิ่งนี้ ก็เรียกว่า เอกัคคตา ฉะนั้นควรจะนึกถึง วิตก
วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ๕ คำนี้ไว้เป็นหลัก. นี้ขั้นที่ ๔ ทำ
กายสังขารให้สงบรำงับ มีผลทำให้ได้ฉาน ได้สมาธิที่
แน่วแน่ถึงขนาดที่เป็นฉาน.

บททวนหมวดที่ ๑ อีกครั้งหนึ่ง.

บททวนอีกทีหนึ่ง ก็ว่าขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว
จนเป็นเกลอกับลมหายใจยาว คือรู้เรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลม
หายใจยาว เพราะว่าคอยกำหนดมันอยู่เรื่อย.

ที่นี้ขั้นที่ ๒ รู้จักลมหายใจสั้นโดยทำนองเดียวกัน.

พอขั้นที่ ๓ รู้จักว่าลมหายใจทุกชนิดนี้ปรุงแต่งร่างกาย
อยู่ แล้วก็สัมพันธ์กันอยู่กับร่างกาย หยาบด้วยกัน ละเอียด
ด้วยกัน ฟุ้งซ่านด้วยกัน รำบับด้วยกัน จะดูแต่ในแง่นี้.

พอขั้นที่ ๔ ก็เริ่มทำให้ลมหายใจนี้อยู่ในอำนาจด้วยการบังคับให้ละเอียดลง, ละเอียดลง, ตามวิธีที่เรียกว่าวิ่งตาม แล้วก็เฝ้าดู แล้วก็สร้างอุคคหนิमितขึ้นมาในมโนภาพ แล้วก็บังคับมโนภาพนั้นได้; พอทำได้อย่างนี้ จิตพร้อมแล้วที่จะกำหนดองค์ฌานทั้ง ๕ องค์ได้ ก็เกิดเป็นปฐมฌานขึ้นมา. เรื่องก็มีเท่านั้นในหมวดที่ ๑ ที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่ ๑ มีอยู่ ๔ ชั้น มีปัญหาอย่างไรก็ไปทำดู.

ที่นี่ จะทำเป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้น ไม่ลำบากแล้ว มันเป็นส่วนย่อยแล้ว คือลดองค์ญาณ ๕ องค์ นั้นออกเสียบ้างตามลำดับ ฌานนั้นก็ลึกประณีตยิ่งขึ้นเป็น ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ได้; นี้ก็ไม่ต้องอธิบายแล้ว เพราะว่าจะอธิบายแต่เค้าโครง. นี้หมวดที่ ๑ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานก็จบไป.

ทำไมจึงเรียกว่า กายานุปัสสนา เพราะว่าลมหายใจ นั้นคือกาย. ร่างกายเนื้อนี้ก็คือกาย ลมหายใจนั้นก็คือกาย สัมพันธ์กันอยู่แยกกันไม่ออก เดียวนี้เราทำให้ลมหายใจรำบให้กายรำบถึงที่สุดแล้ว สติที่เป็นไปในกายนั้น ก็สมบูรณ์แล้ว หมวดที่ ๑ จบ.



หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ก็ขึ้นหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนี้ก็มี ๔ ชั้น แล้วก็จะยุ่งกันอยู่แต่กับเวทนาเท่านั้น.

เวทนามาจากไหน? เวทนาจีเอามาจากปีติและสุข ที่มีในปฐมฌานนั่นเอง ถ้ายังจำได้ ก็จำได้ว่า ตอนทำกายสังขารให้รำงับได้ปฐมฌานนั้น มันมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา. ที่นี้ก็เอาปีติและสุขนั้นแหละมา มาใช้ในหมวดที่ ๒ มาใช้ในการปฏิบัติหมวดที่ ๒. พอถึงขั้นนี้ ก็ไม่คำนึงอันอื่นแล้ว คำนึงแต่สิ่งที่เรียกว่า ปีติ ปีติที่ได้จากตอนจบของหมวดที่ ๑. เอาปีตินี้มารู้สึกอยู่ในใจ หายใจเข้าออกอยู่ หายใจเข้าออกอยู่ ๆ ด้วยความรู้สึกที่เรียกว่าปีตินี้ มันจะสบาย มันจะเป็นสุข จนให้ชิน จนให้รู้จักปีติดีทั่วถึงเหมือนกับที่ในหมวดนั้นที่มันรู้จักลมหายใจยาว แต่เดี๋ยวนี้กายมาเป็นรู้จักปีตินี้ดีที่สุดละเอียดลออทั่วถึงว่า ปีติคืออะไร ? มีลักษณะอย่างไร ? มีเหตุอย่างไร ? มีอิทธิพลอย่างไร ? นี้เรียกว่าขั้นที่ ๕. ขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่ว่าขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ มันคือขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่จะเรียกว่า ขั้นที่ ๕.

พอขั้นที่ ๕ กำหนดปิติได้ดี อย่างนี้แล้ว ก็เลื่อนเป็นขั้นที่ ๖ คือกำหนดแต่ส่วนที่เป็นสุข. ส่วนที่เป็นปีตินั้น คือความพอใจ อันนั้นมันยังหยาบกว่า ทีนี้มากำหนดที่ความสุขซึ่งมันรำจับกว่า.

ขอให้สังเกตเปรียบเทียบว่า ความพอใจกับความสุขนี้ มันไม่ใช่อันเดียวกัน. เราทำอะไรสำเร็จ เราพอใจอาจจะเนื้อเต้นก็ได้ ฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าปิติหรือความพอใจนั้น มันยังทะลึ่งตึงตังอยู่ อาจจะตัวสั่น หรือว่าแสดงผลออกมารุนแรง ก็ให้รู้จักเสีย.

พอขั้นที่ ๖ ก็เลื่อนมาอยู่ที่ความสุข เมื่อพอใจแล้วมันต้องเกิดความสุขตามมาทีหลัง.

ทีนี้ อาการที่พอใจนั้นปิดออกไป ถ้าปนกันแล้วมันไม่รู้จักว่า อันไหนเป็นความพอใจ, อันไหนเป็นความสุข. ฉะนั้นความสุขมันก็รำจับ มันก็ประณีต แล้วก็สงบกว่า สบายกว่า. ขั้นนี้จึงกำหนดแต่ความรู้สึกอันเป็นสุข หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่, หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่, เรียกว่าขั้นที่ ๖ จนกว่าจะชำนาญ จนกว่าจะคุ้นเคยกับความรู้สึกที่เรียกว่า



ความสุข ว่าความสุขนี้เป็นอย่างไร ? มีลักษณะอย่างไร ? มีเหตุอย่างไร ? มีผลอย่างไร ? มีอิทธิพลอย่างไร ? นี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า ความสุขดี เหมือนกับที่เรารู้จักลมหายใจยาว หายใจสั้น ; แต่เดี๋ยวนี้มารู้จักปิติและสุข ๒ อย่างนี้ดี. ขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๖ เป็นอย่างนี้.

ที่นี้ก็เลื่อนไป ขั้นที่ ๗ รู้จิตตสังขาร เครื่องปรุงแต่งจิต. จิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิต คือปิติและสุขนั่นเอง. ความรู้สึกที่เป็นปิติและความรู้สึกที่เป็นสุขนั่นเอง ๒ อย่างนี้เรียกว่า เวทนา.

เวทนานี้จะปรุงแต่งจิต ให้คิดอย่างนั้น ให้คิดอย่างนี้ ให้คิดอย่างโน้น. พอเป็นสุขขึ้นมา มันก็ปรุงแต่งความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งแหละ เช่น จะเอา จะได้ จะยึดครอง จะอะไรก็สุดแท้ แล้วมันก็เป็นความทุกข์ เป็นกิเลส.

เราจึงดูเวทนານี้ มันปรุงแต่งจิตอย่างนี้ เรียกว่าเวทนาทั้งหลาย เป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งจิต.

เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่ง เวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง. ขึ้นชื่อว่าเวทนาแล้ว ย่อมปรุงแต่งจิตทั้งนั้น.

ในขั้นที่ ๗ นี้จะดูกันแต่ว่า เวทนານี้มันปรุงแต่งจิต ปิติและสุข มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ หรือบางที่มันปรุงแต่งจิตอย่างนั้น ๆ ๆ รู้จักตัวเครื่องปรุงแต่งจิตนี้เสียให้ทั่วถึง ; หายใจเข้าออกอยู่, หายใจเข้าออกอยู่, ตลอดเวลากำหนดแต่เครื่องปรุงแต่งจิต ; นี้ก็เพื่อว่าจะได้รู้จักทอนกำลังของมันในขั้นที่ ๘ ที่เป็นขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๒ นี้.

ขั้นที่ ๘ มันก็มีว่า ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ คือ ทำจิตตสังขารเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง, ให้ถอยกำลังลง. อย่าให้ปรุงแต่งจิตตามที่มันจะปรุงแต่งของมันเอง, หรือมันจะปรุงแต่งไปแต่ในทางกิเลส. เช่น มีความสุขขึ้นมา ก็จะปรุงไปในทางยึดมั่นถือมั่น นี้เราก็จะลดกำลังของมันเสียโดยพิจารณาให้เห็นว่า ความสุขนี้มันไม่เที่ยง มันหลอกหลวงมันเป็นมายา อะไรอย่างนี้ แล้วกำลังของความสุขมันก็ถอยลงไปเอง คือจิตมันไม่พอใจสิ่งที่หลอกหลวงและเป็นมายา.

ถ้าเราปล่อยตามธรรมดา มันก็พอใจยินดีมาก ในสิ่งที่เป็นความสุข หรือปิติ. แต่ถ้าเรารู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นกิเลส มันเป็นความทุกข์ ก็เลยไม่ปล่อยให้มันปรุงแต่ง หรือมันจะถอยกำลังลงเอง. ถ้ารู้ความจริงว่า ความคิดที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นกิเลส มันจะมีผล คือทำให้เราทอนกำลังของจิตที่จะคิดอย่างพลุ่งพล่าน ที่จะไปยึดมั่นถือมั่นนี้ มันจะถูกทอนกำลังลงด้วยการปฏิบัติบั้นนี้ เรียกว่า ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสังขารํ อสฺสสิสฺสสามีติ ปสฺสสิสฺสสามีติ สิกฺขติ - ทำจิตตสังขารให้สงบรำงับอยู่หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่.

นี่ขั้นที่ ๘ มันจบลงแล้ว ก็เรียกว่า หมวดที่ ๒ ที่จัดการอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า เวทนานี้ สมบูรณ์แล้ว เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. นี่หมวดที่ ๒ ก็มีอยู่ ๔ ขั้น. เข้ามาถึง ๘ ขั้น หรือ ๒ หมวดแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ปฏิบัติลงไปเกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เริ่มขั้นที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ ที่ ๑๒ ๔ ขั้นนี้ เรียกว่า หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับจิตโดยตรง ก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. ขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ ก็คือ ขั้นที่ ๙ ของทั้งหมด ; เราจะเรียกว่าขั้นที่ ๙.

ขั้นที่ ๙ นี้ กำหนดที่ตัวจิตนั่นเอง อยู่ทุกลมหายใจ เข้าออก จิตกำลังเป็นอย่างไร ? เราหายใจเข้าอยู่หายใจออก อยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่นี้ จิตกำลังเป็นอย่างไร ? นี้ ก็ต้องแล้วแต่จิตกำลังเป็นอย่างไร ว่าจิตกำลังมีปีติ หรือว่าจิต กำลังมีสุข จิตกำลังมีโลภะ หรือจิตไม่มีโลภะ จิตกำลังมีปฏิฆะ หงุดหงิด หรือไม่มีปฏิฆะ จิตกำลังกลัว หรือกำลังไม่กลัว. นี้ รายละเอียดนี้มีมากเป็นบัญญัติทางวาวเลย คือให้เรารู้จักจิตที่ มันเป็นไปได้ที่ชนิดแก่เรานี้ จิตดีหรือไม่ดี จิตสูงหรือต่ำ ก็รู้ได้ เองว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร ก็นั่งดูมันอยู่ก็แล้วกัน. นี้เรียกว่าขั้น ที่ ๙ จนคล่องแคล่วดี จนคุ้นเคยกันดี จนรู้จักกันดี ก็เลื่อน เป็นขั้นที่ ๑๐.

อ้าว ! ทีนี้ฉันจะบังคับแกแล้ว ชั้นที่ ๑๐ ก็บังคับให้ปราโมทย์อย่างเดียว ให้รู้สึกบันเทิงเรีงรีน ให้ปราโมทย์อย่างเดียว ที่ว่า อภิปุปโมจยฺ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ ; ควบคุมบังคับ หรืออะไรก็ตาม ทำแต่ให้ดำรงไว้ให้มันรู้สึกแต่ อภิปุปโมทยํ. อภิ แปลว่า อย่างยิ่ง ปโมทย แปลว่า ปราโมทย์. ให้มันมีปราโมทย์อย่างยิ่งอยู่ตลอดที่หายใจเข้าอยู่ออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ออกอยู่ จนทำมันได้ มันไม่ใช่ทำง่ายนักดอก ; แต่ว่าเมื่อทำได้ก็ได้อ ก็เรียกว่าชั้นนี้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออกเข้าเป็นชั้นที่ ๑๐ เรียกว่าบังคับอยู่ในอานาใจของเรา ว่าแกต้องมีความปราโมทย์อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา.

ทีนี้ ชั้นที่ ๑๑ มันก็เปลี่ยนเป็นว่า ทีนี้จะบังคับให้หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่น ให้มั่นคง ไม่ให้รู้สึกปราโมทย์แล้ว จะอยู่อย่างนิ่ง หรือหยุด เรียกว่า สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ ปสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ ให้แน่นเพื่อให้เป็นสมาธิชนิดที่แน่น ไม่เื่องด้วยองคฺฉมาน ไม่เื่องด้วยอะไรหมด ให้มันหยุด ทำให้มันหยุดให้จนได้ ก็เรียกว่าชั้นที่ ๑๑ นี้. แต่ตลอดเวลาที่เวลานั้น ก็หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ; ตลอดเวลาที่หายใจเข้าจิตก็หยุด หายใจออกจิตก็หยุด หยุดอยู่ตลอดเวลา ดูจิต

มันหยุดอยู่ตลอดเวลา หายใจเข้า-ออกอยู่ นี่ทำสำเร็จได้ก็เรียกว่า มันสำเร็จในขั้นนี้ บังคับให้มันหยุด ให้มันแน่น ให้มันตั้งมั่น.

ที่นี่ ก็เปลี่ยนเป็น ขั้นที่ ๑๒ วิโมจย จิตต์ อสฺสสิสฺสามิติ ลิกฺขติ ปสฺสสิสฺสามิติ ลิกฺขติ. นี่บังคับจิตให้ปล่อยอยู่ คือทำให้จิตเกลี้ยง ; ถ้ามีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต ก็ให้จิตมันเปลื้องออกไปเสีย, จะเปลื้องจิตจากอารมณ์นั้นก็ได้, เปลื้องอารมณ์จากจิตก็ได้ มันมีผลเท่ากัน.

อะไรมันมาเกาะเกี่ยวจิต ก็เปลื้องออกไปเสีย หรือว่าดึงจิตออกมาเสียจากสิ่งที่มาเกาะเกี่ยวจิต. คำนี้ใช้ได้ทั้งเข้าทั้งออก ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ให้ปลดเปลื้องจากอารมณ์หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ บังคับจิตให้เปลื้อง หรือให้เกลี้ยงจากอารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต จนตลอดเวลาที่ปฏิบัติในขั้นนี้ นี้เรียกว่า ขั้นสุดท้ายของหมวดที่ ๓ เรียกว่าขั้นที่ ๑๒.

บททวนหมวดที่ ๓ นี้ ก็ขั้นที่ ๙ ฝึกดูลักษณะจิตต่าง ๆ. ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์. ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้มันคงแน่น. ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อยให้ปลดเปลื้อง.

หมวดนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เห็นไหม? สติมันเล่นงานอยู่บนจิตตลอดเวลา จึงได้เรียกว่า หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. นี้เข้ามาถึง ๑๒ ชั้นแล้ว. หมวดที่ ๓ จบไปแล้ว.

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ที่นี้ก็มาถึงหมวดที่ ๔ หมวดนี้เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่า จะศึกษา จะทำลงไป ในสิ่งที่เรียกว่า ธรรม หรือธรรมะ ทั้งนั้น ก็มี ๔ ชั้นอีกตามเคย. ชั้นแรกของหมวดนี้ ก็เป็นชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด มีชั้นที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, มีอยู่ ๔ ชั้นของหมวดนี้.

ชั้นแรกก็คือชั้นที่ ๑๓ ของทั้งหมด นี้เรียกว่า อนิจจานุสฺสึ อสฺสสึสฺสสามีติ ลิกฺขติ ปสฺสสึสฺสสามีติ ลิกฺขติ - เห็นชัดแจ่มอยู่ในความเป็นอนิจจังของสังขารทั้งปวง หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ อยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง.

เห็นอนิจจังที่ไหน? ต้องเห็นอนิจจังข้างใน. ในการปฏิบัติอานาปานสตินี้ ไม่ไปเที่ยวดูข้างนอก ไม่ไปดูอนิจจังที่ข้างนอก ที่คนอื่น หรือที่สิ่งเหล่าอื่น แต่ให้ออนิจจังที่ข้างใน.

ที่ข้างในนี้ก็ให้ดูอย่างละเอียด อย่างวิเศษเลย ก็คือให้ดูที่ว่าแม้แต่ลมหายใจเวลานี้ก็ไม่เที่ยง, ลมหายใจสั้นนี้ก็ไม่เที่ยง, การปรุงแต่งกายของลมหายใจนี้ก็ไม่เที่ยง ลมหายใจที่สงบรับอยู่ จิตตสังขารที่รับอยู่นี้ก็ไม่เที่ยง, ปฐมฌานก็ไม่เที่ยง วิตกก็ไม่เที่ยง วิจารณ์ก็ไม่เที่ยง ปีติก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง เอกัคคตาก็ไม่เที่ยง, อะไรที่เกี่ยวกับกายทั้งหมด นี้ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง.

ที่นี้ก็มาดูที่หมวดที่ ๒ ที่ว่าปีติก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง อาการที่ปีติ และสุขที่ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ไม่เที่ยงกระทั่งจิตรับอยู่ ความที่รับอยู่แห่งจิตนี้ก็ยังไม่เที่ยง เดียวก็เปลี่ยนอีก ; เห็นไม่เที่ยงเข้ามาทุกชั้น หรือว่าเลื่อนมาดูหมวดที่ ๓ ว่าลักษณะจิตที่กำลังเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ นี้ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปราโมทย์อยู่ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังตั้งมั่นอยู่ก็ไม่เที่ยง จิตที่กำลังปล่อยอยู่ก็ไม่เที่ยง ไม่ต้องดูข้างนอก ดูมันแต่ข้างในที่เราทำได้ ที่เราปฏิบัติได้ ปฏิบัติอยู่จริง ๆ ว่าแต่ละอย่าง ๆ มันไม่เที่ยง.

ตัวฌาน ตัวสมาธิเอง ก็ยังไม่เที่ยง ฟังดูแล้วน่าหัวไหม? เราว่าทำจิตแน่วแน่เป็นสมาธิแล้ว พอมาดู อ้าว! มันก็ยังไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความไม่เที่ยง ก็เลยไม่ต้องไป



ดูข้างนอก ดูข้างในทุกอย่าง อย่างละเอียด ก็พบแต่ความไม่เที่ยง นี่คือการปฏิบัติในขั้นที่ ๑๓ ที่เรียกว่า อนิจจานุปัสสี ดูความไม่เที่ยงอยู่.

ขั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดของทั้งหมด ขั้นที่จะรอดตัวหรือไม่รอดตัว ก็คือขั้นนี้ ถ้าไม่เห็นก็ไม่มีผล, ถ้าไม่เห็นความไม่เที่ยง แล้วก็ไม่มีผล ; ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้วจะมีผลต่อไป, ถ้าเห็นความไม่เที่ยงจริง ๆ หนักขึ้นทุกที ลึกขึ้นทุกที ชัดเจนขึ้นทุกที ละเอียดขึ้นทุกที ก็เรียกว่าเห็นความไม่เที่ยง แล้วมันจะมีผลให้เกิดขั้นต่อไป คือ ขั้น ๑๔ เรียกว่า วิราคานุปัสสี เห็นอยู่ซึ่งความคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่น.

วิราค แปลว่า คลายออก ว่างออก หน่ายออก หน่ายออก เหมือนกับสีมันจางออก กิเลสมันจางออก. พอเห็นความไม่เที่ยงหนักเข้า ๆ มันเกิดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น ; หันมาดูความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นนี้ เรียกว่า วิราคานุปัสสี, นั่งเฝ้ากำหนด วิราคานุปัสสี ความจางคลายแห่งความยึดมั่นนี้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ในใจ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ออกอยู่, เข้าอยู่ ล้วนแต่เห็นความที่จางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ยึดมั่น

น้อยลง. กิเลสที่ยึดมั่นจะเรียกว่า กำหนดก็ได้ ในสังขารทั้งปวง
มันจางออก ๆ ๆ ดูว่าเรามีความจางออกแห่งความยึดมั่น
นี้ คือวิราคานุปัตสสี นี่เป็นผลที่ได้รับมาจากขั้นที่ ๑๓.

ขั้นที่ ๑๔ เห็นความจางออกนี้ เป็นผลมาจากการ
ที่เห็นอนิจจานุปัตสสี. ขั้นที่ ๑๓ มีผลดีเท่าไร ขั้นที่ ๑๔ ก็จะมี
ผลดีเท่านั้น หมายความว่า เป็นความไม่เที่ยงเท่าไร มันก็
เห็นความจางคลายออกเท่านั้น. ที่นี้ความจางคลายออกนี้
หมายความว่า ส่วนนั้นมันดับไป ส่วนที่มันจางออกหายไป ๆ
นั่น คือความดับของกิเลส ความดับของความยึดมั่นถือมั่น
ความดับของความทุกข์.

ขั้นถัดไป คือ ขั้นที่ ๑๕ จึงดูที่ นิโรธานุปัตสสี-เห็น
อยู่ตลอดเวลา ซึ่งความดับลง ๆ แห่งความยึดมั่นและ
ความทุกข์ คือกิเลสดับไป ความทุกข์ดับไป นั่งดูแต่อันนี้ว่า
กิเลสดับไป ความทุกข์ดับไปอย่างไร หายใจออกอยู่ หายใจเข้า
อยู่ นี่เรียกว่า นิโรธานุปัตสสี.

นี่ก็พอแล้ว ที่จริงขั้นที่ ๑๕ มันก็พอแล้ว เพราะเป็นการบรรลุมรรคผลกันที่ตรงนี้ ระหว่างขั้นที่ ๑๔ กับ ๑๕ นั้น คลายเท่าไร แล้วมันก็ดับเท่านั้น การคลาย เขาเรียกว่า มรรค การดับ เขาเรียกว่า ผล.

แต่แล้วยังมีขั้นที่ ๑๖ เหลืออยู่อีก สำหรับจะดู. เหมือนกับดูการประสบความสำเร็จ นี่เรียกว่า ปฏินิสัคคานุปัสสี เห็นความสลัดคืนอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าอยู่ออกอยู่.

นี่คล้าย ๆ กับว่า เห็นว่าพ้นแล้วเลิกกันอะไรทำนองนั้น ว่าเลิกกันที่กับสิ่งต่าง ๆ ที่มาทำให้เป็นทุกข์ มาทำให้ยึดถือ นี่เลิกกันที่. อุปมาเหมือนอย่างว่าสลัดคืน ก่อนนี้ไปเอามาถือไว้ ทำให้เป็นทุกข์ หรือทำอย่างนี้ ทำเรื่อย ๆ มาจนดับทุกข์ ก็คล้ายกับว่าโยนกลับไป. นี่ขั้นสุดท้ายมันจึงเป็นเพียงการแสดง อุปมาอย่างหนึ่งของความสำเร็จผลขั้นสุดท้ายว่าสลัดกลับออกไป อุปมาให้ชัดเจน ก็ว่าคืนเจ้าของ ก่อนนี้เราเป็นขโมย ไปปล้นเอาของธรรมะ ของธรรมชาติ มาเป็นของกู อ้าว ! พอมีความทุกข์เกิดขึ้นมากเข้า ๆ ก็ทำไป ๆ ในฝ่ายดับทุกข์ก็คือ คืนเสีย คืนเจ้าของเดิมเสีย จบขั้น ๑๖.

อนิจจังก็ดี วิราคะก็ดี นิโรธะก็ดี ปฏิณิสต์คคะก็ดี เป็น
 ธรรมะอย่างหนึ่ง ๆ ๗ มันมีอยู่ ๔ ธรรมะ หมวดนี้พิจารณา
 กำหนดกันแต่ที่ธรรมะ ๔ อย่างนี้. ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า ธัมมา
 นุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดสุดท้าย, แล้วเรื่องมันก็จบ
 เพราะว่ากิเลสหมดไปแล้ว, ความทุกข์ไม่มีแล้ว, เห็นความ
 สิ้นสุดของพรหมจรรย์แล้ว, 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.

ที่นี้หมวดสุดท้ายที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมะทั้งนั้น คือ
 อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ ปฏิณิสต์คคะ นี้ล้วนแต่เป็นธรรมะอย่าง
 หนึ่ง จึงเรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

รวมด้วยกัน ๔ หมวด เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ถ้า สติปัฏฐาน ๔ ทำได้สมบูรณ์อย่างนี้ มันก็เป็นผลคือดับความทุกข์หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างนี้ โภชณงค์ ๗ มีตามขึ้นมาด้วย มันก็สมบูรณ์ด้วยกัน พร้อมด้วยกัน. เมื่อ สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ ก็ชื่อว่า โภชณงค์ ๗ สมบูรณ์ : มี สติธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อยู่ครบถ้วน ในเมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน ๑๖ ชั้นนี้. ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อทำสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์. ญาณทั้งหลายเรียกว่าวิชชา ก็สมบูรณ์ โภชณงค์ ๗ ก็สมบูรณ์, เมื่อ โภชณงค์ ๗ สมบูรณ์ ก็ตัดกิเลสแล้วก็เป็วิมุตติ เรื่องมันก็จบกันเท่านั้น ; วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง. ฉะนั้นที่ว่าปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนั้น คือ ปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ พร้อมกันไปกับโภชณงค์ ๗ อยู่ในตัวมันเอง ประสานกลมเกลียวกันไป พอถึงที่สุดก็เป็นวิชา และ วิมุตติ เค้าเรื่องมีเท่านั้น.

เห็นไหม ? มันละเอียด ประณีตอย่างไร คุณถ้าจะไม่เอาแล้วกรรมัง ที่แรกคิดว่าจะเอา กลัวว่าพอเห็นเข้าอย่างนี้ จะไม่เอา ถ้ายังสู้อยู่ ก็ทำไปที่ละชั้น ๆ. นี่แหละเต็มที่หรือ สมบูรณ์แบบ มันมีอยู่อย่างนี้ ๑๖ ชั้นอย่างนี้ แต่ละชั้นเป็นอย่างนี้ ๆ เอาไปพิจารณาดู.

วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น.

เฮ้า, ที่นี้พูดกันในชุดใหม่ ชุดโน้นชุดสมบูรณ์แบบ ยาก
นัก แพงนัก ลงทุนมากนัก ผู้ความง่วงนอนไม่ได้ ก็พูดชุดที่
สอง ซึ่งค่อยยังชั่ว คือชุดนี้จะไม่ระบุเป็น ๑๖ ชั้นอย่างนั้น แต่
ก็แนวเดียวกันแหละ คือ หมวดที่ ๑ ทำจิตให้เป็นสมาธิ
พอสมควร พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร โดยวิธีใด
วิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้.

พอจิตเป็นสมาธิพอใช้ได้แล้ว ก็ไปพิจารณาความ
ไม่เที่ยงเลย. พิจารณาอนิจจังเลย นี้ ๒ ชั้นแล้ว ชั้นที่ ๓
ก็คือได้ผล. ได้ผลเป็น วิราคะ นิโรธะ อะไรรวมกันหมด. หา
วิธีทำจิตให้สบาย ให้ปลอดโปร่ง ให้เข้มแข็ง ให้สดใส โดยวิธี
ใดแล้วแต่จะทำได้.

เอาละ ! ทำอานาปานสตินั้นแหละ ทำพอสักว่าให้จิต
มันสบายปลอดโปร่ง เข้มแข็ง มีกำลัง ได้ความสุข. พออย่างนี้
แล้วก็พยายามยกไปหาอนิจจัง กองอนิจจัง อะไรที่มันอยู่ในเรา
ดูให้มันเป็นอนิจจัง : จะดูร่างกาย ก็ดูให้มันเป็นอนิจจัง, จะดู
สุขเวทนา ทุกขเวทนา ที่เกิดอยู่ ก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง, สังขาร

ความคิดนึก รู้สึกของเราก็เป็นอนิจจัง สัตว์ญาก็เป็นอนิจจัง, วิญญาณก็เป็นอนิจจัง, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง, แม้จะไม่เรียกชื่อก็ได้ แต่ว่าอะไรที่มันรู้จักได้ในตัวเรา นี้ แล้วก็ดูว่ามันอนิจจัง : กายก็อนิจจัง ใจก็อนิจจัง ชาติดินก็อนิจจัง ธาตุน้ำก็อนิจจัง, ทุกธาตุอายุตนะก็อนิจจัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อนิจจัง, รูป เสียง กลิ่น รส อนิจจัง. ดูอนิจจังแต่ข้างในนี้ก็พอ เพื่อว่าอย่าให้ไปหลงเชื่อว่าอรรอยนี้ มันเที่ยงแท้ถาวร, หรือว่าไม่อรรอยนี้เที่ยงแท้ถาวร. นี่คือรู้สึกว่าเป็นอนิจจัง อยู่ในสิ่งนั้นตลอดเวลาที่หายใจออกเข้า. มันจึงต้องมีสติสำหรับรู้ทัน ที่จิตมันเกิดอะไรขึ้นมา ให้รู้ว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร : เห็นรูป ก็รูปมันไม่เที่ยงแท้ถาวร. ได้กลิ่นก็กลิ่นมันไม่เที่ยงแท้ถาวร, ได้รสอรรอยหรือไม่อรรอยก็ไม่เที่ยงแท้ถาวร, อย่างนี้เรียกว่าลัดเต็มนี่แล้ว จากสมาธิน้อย ๆ พอสมควร กระโดดพรวดไปหาอนิจจังเลย คล้ายกับว่า ทำขั้นที่ ๑ ที่ ๒ พอสมควร แล้วกระโดดไปยังขั้นที่ ๑๓ เลย คือ อนิจจัง ; แล้วทำอนิจจังนี้ได้เท่าไร มันจะมีวิราคะ นิโรธะ เท่านั้น. เห็นอนิจจังเท่าไร มันก็จะคลายออกเท่านั้น มันก็จะหลุดพ้นไปเท่านั้น.

นี้ขั้นนี้ แบบนี้มันก็ง่ายและน้อย ไม่ละเอียดถี่ิบ หรือว่าแยกถึง ๑๖ ขั้น แยกเพียงว่าทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วที่ ๒ ก็ดูอนิจจังข้างใน แล้วมันก็คลายเบื่อหน่าย คลายกำหนดออกมาเอง แล้วก็พ้นทุกข์ตามสมควร คล้าย ๆ มันมีอยู่เพียง ๓ ขั้น ก็ใช้ลมหายใจเหมือนกัน ; เพราะว่าลมหายใจมันเป็นหลัก ให้ร่างกายปกติ ให้ใจคอบปกติ ด้วยลมหายใจ.

การบังคับลมหายใจโดยวิธีนี้ มันยังมีผลพิเศษนอกเรื่องอีก คือว่า ร่างกายสบายดี จัดลมหายใจอยู่ด้วยวิธีนี้ ร่างกายจะสบายดี.

ในที่บางแห่งหรือบางพวก เขาทำอานาปานสติในขั้นต้น ๆ นี้ เพียงเพื่อให้ร่างกายสบายดี เท่านั้นก็มี ไม่ต้องการอะไรอีก เรื่องจิต เรื่องอะไร ไม่ต้องการ เพียงให้ร่างกายทั้งหมดนี้มันสบายดี ; แล้วก็ทำอานาปานสติทุกวัน ตอนเช้าเพื่อผลเพียงเท่านี้ อย่างนี้ก็มียู่มากในประเทศอินเดีย ไม่ต้องการมรรค ผล นิพพาน ต้องการแต่ความผาสุก สบายดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าลมหายใจนี้มันเป็นของลึกลับนะ ถ้ามันถูกต้องร่างกายมันสบายดี.

อานาปานสติแบบนอกพุทธศาสนา

อธิบายตามแบบอื่นนอกแบบของพุทธศาสนา เขาอธิบายว่า การหายใจที่ดี ที่ถูกต้องนี้ มันสูดเอาสิ่งที่เรียกว่า ปรมาณ ปรมาณหรือชีวิตจากข้างนอกนี้ เข้าไปข้างใน ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย. เขาถือว่าในอากาศนี้มีปรมาณ เราต้องหายใจวิธีนี้ เราจึงจะสูดเอาปรมาณข้างนอกเข้าไปเพิ่มให้ข้างใน, แล้วเราก็สบายดี. เขาทำอานาปานสติเพียงเท่านี้ ก็มีในประเทศอินเดีย แล้วทำกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกว่า “ปราณายามะ” มีความมุ่งหมายเพื่อให้มีปรมาณหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คือมีชีวิตมากขึ้น อายุยืนสบายดี.

อานาปราณายามะ เขาเรียกชื่ออย่างนี้ เป็นชื่อของลมหายใจเข้าออก ก็ลองดู มันก็มีผลทำให้ลมหายใจดี ทำให้ร่างกายสบายดี แล้วจึงค่อยยกมาทำอานาปานสติอย่างพระพุทธเจ้าที่หลังก็ได้. ทำแบบให้ร่างกายสบายดีเสียก่อนก็ได้ มันจะได้หายใจวงวนอน มันจะได้หายใจอุปสรรคต่าง ๆ แล้วในที่สุดมันมารวมอยู่ที่คำคำเดียวว่า สติ.

เรามีสติอยู่อย่างถูกต้อง รอดตัว ไม่ยินดียินร้ายใน
 สิ่งที่มากระทบ ก็ไม่เกิดกิเลส ; นี่มีสติอยู่ตลอดเวลา. ถ้าเรา
 ฝึกอานาปานสติแบบนี้ว่านี่ จะมีสติดีที่สุดในที่สุด สูงที่สุด เข้มแข็ง
 ที่สุด อะไรที่สุดอยู่ตลอดเวลา

อานาปานสติแบบผสม.

เราอาจจะฝึกอย่างอื่นก็ได้ แต่มันไม่มีเคล็ด ไม่เป็น
 เทคนิค ไม่เป็นเคล็ดที่ดีเหมือนกับอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้.
 ถ้ามีเวลา มีความสามารถ ก็ปฏิบัติแบบ ๑๖ ชั้นนี้. ถ้าไม่มี
 เวลา ไม่สามารถ ก็เอาอย่าง ๓ ชั้นนั้น ตระล่อมจิตให้เป็น
 สมาธิพอสมควร แล้วพิจารณาอนิจจัง พิจารณาได้เท่าไร
 มันจะคลายความยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น นี่ก็ได้พอ. มันเหมือน
 กันโดยใจความ แต่ว่าไม่ทำโดยรายละเอียดครบถ้วนเท่านั้น.

ถ้าทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ ก็ทำเท่านี้ หรือทำเท่านี้ก็
 ไม่ได้แล้ว ก็ให้มันเหลือแต่ว่าสติตัวเดียว. สตินี้ก็ได้รู้สึกตัวก่อน
 เสมอ ที่จะคิด จะพูด จะทำ เมื่ออารมณ์มากระทบเรา เรา
 ต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ก่อนจะทำ
 อะไรลงไป หรือว่าก่อนแต่ที่จะคิดอะไรต่อไปอีก ; เช่นว่าก่อน



แต่จะโกรธ หรือว่าอะไร ต้องมีสติ ก่อนที่จะพูดออกไป จะไป
ด่าเขา นี่ต้องมีสติ คือไม่ด่า ก่อนแต่ที่จะตีเขานี้ก็คิด มีสติ
แล้วก็ไม่ตี เหล่านี้เรียกว่ามีสติก่อนแต่ที่จะคิด จะพูด จะ
ทำ ให้มีสติเสมอ.

ถ้าฝึกอานาปานสติแบบสมบูรณแบบ ๑๖ ชั้นแล้ว มัน
จะเป็นอย่างนั้นเอง มันจะมีสติสมบูรณ มันจะไม่ทำอะไรแบบ
ผลุนผลัน. แต่นั้นเราเรียกว่าปฏิบัติออกมาจากข้างใน มันก็
ต้องมีเรื่องมากหน่อย.

ที่นี่ ปฏิบัติจากข้างนอก เอาว่าฝึกสติกันคือ ๆ จะมีสติ
ว่า จะไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิด จะไม่เคลื่อนไหวทางกาย วาจา
ใจ ก่อนแต่จะมีสติเสียก่อน มีสติแล้วจึงจะเคลื่อนไหว ทางกาย
คือกระทำ ทางวาจาคือพูด ทางจิตคือคิดนึก หรือรู้สึก หรือว่า
บันดาลอะไรออกมา นี่ก็เรียกว่า สติ

ผลสุดท้ายมันเป็นประโยชน์ที่ได้มาจากสติที่ฝึกดี
แล้ว ฝึกสมบูรณแบบ เรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น,
ไม่สมบูรณแบบเรียกว่าสัก ๒ ชั้น มีเท่านี้เอง. นอกนั้นก็
เหลือปัญหาเบ็ดเตล็ดไปแก้ไขได้.

ถ้าวงนอนลุกขึ้นเสีย แล้วล้างหน้าล้างตาทำใหม่ หรือ ถ้ามันวงนอนเก่งนัก ก็ตีมันเข้าบ้าง เอาไม้สักอันหนึ่ง ตีหัวมันเข้า แบบวัดเซ็น เขาทำอย่างนั้น นั่งฝึกสมาธิกันอยู่เป็นแถว หลับตาทำสมาธิอยู่ แต่ว่ามีนายตรวจอยู่องค์หนึ่ง เดินไปเดินมาอยู่ข้างหลังแถว ถือไม้อย่างไม้พายเรือ ถ้าองค์ไหนมันวงหงกลงไป ก็ไหว้เสียก่อนแล้วเอาไม้พายนี้อัดผางลงไปบนไหล่ มันก็หายวงแหละ. มันหายวงเลย วันนั้นไม่ต้องวงกันอีก วัดเซ็นเขาใช้กันอย่างนั้น เขาตีด้วยไม้พายแบน ๆ เบา ๆ มันดังผางใหญ่ ไม่ถึงกับเป็นอันตราย แต่ว่ามันหายวง.

นี่เรียกว่าเป็นเคล็ดไปคิดเองเถอะ ให้เคล็ดเล็กๆน้อยๆ นี่มันช่วยได้ แก้ไขได้. อย่าฉันอาหารให้มากนัก, อย่ารับประทานให้มันมากนัก. แล้วก็อย่าไปทำอะไรที่มันทำให้ร่างกายไม่ค่อยจะปกติ, บริหาร กิน อยู่ นั่ง นอน อะไรให้มันถูกต้อง แล้วมันก็ไม่ค่อยวง. อากาศดีก็ไม่ค่อยวง อากาศไม่ดีในที่อับ ๆ ทึบ ๆ มันก็วง. นี่ปัญหาเท่านั้นไม่ต้องสอน เป็นสิ่งที่ควร จะรู้เอาเอง.

สรุปความ

รวมความว่า กัมมัฏฐานแบบอานาปานสตินี้ มันต้องเนื่องกันอยู่กับการหายใจเข้าออกตลอดเวลา มีสติผูกพันอารมณ์ คือการหายใจออกเข้าตลอดเวลา จึงได้เรียกว่าอานาปานสติ. ถ้าเอาเรื่องกายมาเป็นหลัก ก็เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องเวทนามาเป็นหลัก ก็เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาเรื่องจิตมาเป็นหลักก็เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. เอาธรรมมาเป็นหลัก ก็เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ; แล้วสำเร็จ รอดตัวได้ เพราะ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่เรียกว่า อนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ที่หายใจออกหายใจเข้า. เอาละ ! มีเท่านี้





ความสุข

ความสุข คือ ความสงบ
ใจดีทุกอย่าง คือ ความสุขแท้ เมื่อถึงเวลา
"แก่ก็สุข, มีเงินก็สุข, งามเวลา"
แต่ดูให้ดี ๓ อย่าง ยังไม่เคยพบ

ถ้าเขาเอา ๓ ข้อนี้มา, ก็คงจะสุข
ถ้ามีเงินเอา เขาก็ "สุข" หรือเกษียณได้
เขาก็อายุ สุขแท้! อย่างน้อย
มีเงิน สุขแท้ หรือ สุขใหม่ ๓ ข้อนี้แน่ ของ



ปณิธานของธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม



ธรรมสภาก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ มีปณิธานในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ตามเจตนารมณ์ของท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี (นายบวรวิเชียร สุธรรม ป.ธ.๘) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ก่อตั้งธรรมสภา อันเป็นธรรมสภาแห่งแรกของประเทศไทย สมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๘ ทรงปิดทองลูกนิมิตเอก ในวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๒

สืบเนื่องตามกาลเวลา ในยุคก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ หนังสือธรรมะที่ได้จัดพิมพ์จำหน่ายในท้องตลาดส่วนมากมีเนื้อหาสาระและมีความจำเป็นอยู่มาก แต่ไม่มีผู้คนสนใจเท่าที่ควรเป็น เพราะรูปเล่มส่วนใหญ่ไม่มีความสวยงาม ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะดึงดูดประชาชนให้สนใจหนังสือธรรมะ ทำให้ในอดีตหนังสือธรรมะไม่ได้รับความนิยมเป็นที่แพร่หลาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้ตั้งปณิธานว่า ภายใน ๑๐ ปี จะต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการเผยแพร่หนังสือธรรมะให้มีรูปแบบสวยงาม น่าจับต้อง เป็นที่สนใจของประชาชน และจะทำให้หนังสือธรรมะขึ้นชั้นโชว์ตามร้านหนังสือชั้นนำ ติดอันดับ Best Seller เหมือนหนังสือชนิดอื่นทั่ว ๆ ไปที่วางจำหน่ายอยู่ จึงได้พัฒนารูปแบบปกและรูปเล่ม ให้มีความน่าสนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาถึง ๑๐ ปี และตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นต้นไป ทำให้ประชาชนเปลี่ยนวัฒนธรรมการอ่านมาสนใจหนังสือธรรมะเพิ่มมากขึ้น ธรรมสภามีความภูมิใจที่ได้นำเสนอและพัฒนาการอ่านหนังสือธรรมะของประชาชน ดังที่ท่านจะเห็นได้ในปัจจุบัน

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ ที่ผ่านมา ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานให้หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพดีและราคาถูก จะพัฒนาหนังสือและสื่อธรรมะให้ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า "หนังสือธรรมะ ทั้งสวย ทั้งดี มีคุณภาพ และราคาไม่แพง"

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นต้นไป เป้าหมายของสำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม คือการเผยแพร่ธรรมะที่ส่งเสริมให้ประชาชน ลด ละ เลิก อบายมุข และสิ่งเสียดสีทั้งหลาย เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและการนำมาซึ่งความสุขของมนุษยชาติ

ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานไว้ว่า ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ประชาชนชาวไทยจักมีอิสระปราศจากความมั่งงาย ปราศจากสิ่งเหลวไหล และจะส่งเสริมให้อบายมุขหมดไปจากประเทศไทย ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ แต่ขอให้ลดลง ๆ เรื่อย ๆ รวมถึงการสนับสนุนให้ประชาชนมีศีล มีธรรม มีวัฒนธรรมของชาวพุทธ และมีความปิติในการปฏิบัติธรรม เพื่อความสุขของชีวิตและเพื่อความสุขของสังคมโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต นวัตกรรมดี

ธรรมสภา ปราบปรามให้โลกพบกับความสงบสุข



สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา สานต่อเจตนารมณ์ของ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ส่วนโมกขพลาราม หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ (นายบรรลือ สุธรรม) ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์** เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๒. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร
๓. ธรรมสถาน **"สวนมูทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันพุธ ต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ติดต่อร่วมกิจกรรม โทร.๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘
๔. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็นจดหมายขอรับบริจาคได้ที่ธรรมสภา
๕. **หอสมุดธรรมสมาธิ** หอสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนได้ร่วมเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่ร่มเย็น ติดกับพุทธมณฑล เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอบถามข้อมูล โทร. ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖
๖. **เรือนทาน วันพระ** ขอเชิญรับประทานอาหารฟรี ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทุกวันพระ ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๘๑-๗๓๕-๘๗๖๖
๗. **"ไตรลักษณ์"** ร้านหนังสือริมกำแพงวัดญาณเวศกวัน หนึ่งในโครงการของธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม ติดกับพุทธมณฑล นครปฐม มีหนังสือและสื่อธรรมะให้ท่านเลือกชม ยินดีต้อนรับผู้ไม่ธรรมทุกท่าน เปิดบริการทุกวันตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. โทร. ๐๘๕-๘๑๙-๔๐๑๘, ๐๘๖-๔๖๑-๘๕๐๕, ๐๒-๔๘๒-๗๓๕๘
๘. **"ไตรปิฎก"** ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ตั้งอยู่กลางใจเมืองหลวง เลขที่ ๔๕/๔ ถ.อรุณอมรินทร์ ซอย ๓๙ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ อยู่ติดกับชมรมเพื่อน คุณธรรม สอบถามข้อมูล โทร. ๐๒-๘๘๖-๐๘๘๐ : โทรสาร. ๐๒-๘๘๖-๐๘๘๐



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทานที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรมอันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงาน ประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่...

ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ๑/๕-๕ ถ.บรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๒ ๘๘๘๘๗๙๔๐, ๔๔๑๑๕๓๕ โทรสาร. ๐๒ ๕๔๑๑๖๒๔ และ www.thammasapa.com

ความมุ่งหมายของอานาปานสตินี้ มันติดกันกับ
กัมมัฏฐานอื่น คือต้องการจะให้มีการปฏิบัติครบหมดอยู่ใน
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหน
และไม่ต้องเปลี่ยนเรื่องราวอะไร. เราปฏิบัติอยู่แต่กับ
ลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย คือ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน
ก็เป็นกัมมัฏฐานที่สะดวก. เราไม่ต้องหอบหิ้วอะไรไปที่ไหน
ไปนั่งตรงไหนมันก็มีลมหายใจที่นั่นไม่ต้องอาศัยของข้างนอก ;
เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกลิน ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัย
ของใด ๆ มาช่วย ; อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็
ทำได้มันก็สะดวก. แล้วอีกอย่างหนึ่งมันก็เป็นเรื่องละเอียด
ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่วิกลาหลวุ่นวาย ;
ไม่เหมือนกับเรื่องอสุภะ หรืออะไรทำนองนั้น มันก็เลยไม่มี
อันตราย, ไม่มีช่องทางที่จิตจะเป็นอันตราย, มันมีอยู่ก็แต่ว่า
ทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ได้ ที่เป็นอันตรายนั้นไม่มี อย่างจะ
เป็นบ้า เป็นอะไรไปไม่มี.



ท่านที่อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือนี้ ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันเป็นกุศลอย่างยิ่ง
โปรดช่วยสมทบการจัดทำเพื่อเผยแพร่ธรรมะในราคาจำนวน เล่มละ ๒๐ บาท

www.ihamasapa.com

ISBN : 978-616-03-0236-9



9 786160 302369