

อานาปานสติ ภาวนามัย

พระสุทธธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)



อานาปานสติ ภาวนามัย

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)



อาณาปานสติ ภาวนามัชย
พระสุทธจริตรมร้งสีตัมภีรเมหาจารย์
(พระอาจารย์สี จุฬมจโร)



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๘๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย
ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพถ่ายเส้นท่านพ่อลี ศิลปิน บุญรอด แสงสินธุ์
ภาพปก ปฐิมากรรม ณ เมืองอนุราชปุระ ศรีลังกา
รูปเล่ม คีร์ล วัชรสุขจิตกร
เพลท แคนนา กราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
พิมพ์ บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

สัพพทานัง รัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

Line : @Kanlayanatam



คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม

เราได้ยินกันมานานแล้วว่า ในบรรดากรรมฐานทั้งหลาย “อานาปานสติ” เป็นยอดมงกุฏของกรรมฐาน เป็นกรรมฐานของพระโพธิสัตว์ แต่ก็มีสาธุชนอีกจำนวนมากที่ยังไม่เข้าใจในภาคปฏิบัติของการเจริญกรรมฐานนี้ และบางท่านเข้าใจบ้างแล้ว แต่ไม่ได้ปฏิบัติภาวนา ทำกรรมฐานให้ต่อเนื่อง ก็ไม่สามารถได้รับผลอันน่าชื่นใจได้ นับว่าน่าเสียดายที่เราชาวพุทธมีสมบัติธรรมล้ำค่า แต่ไม่ศึกษาปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ หรือ ท่านพ่อลี ธมฺมธโร แม่ทัพธรรมแห่งวัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ คือ พ่อแม่ครูบาอาจารย์กรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถระ ที่มีปฏิปทาแห่งนักรบทางธรรมผู้่องอาจมีพลังจิตแก่กล้า ทั้งมีความชำนาญการสอนในแนวทางอานาปานสตินี้อย่างจริงจัง และได้เมตตาโปรดสั่งสอนสาธุชนมาหลายรุ่นอายุคน แม้ว่า ในปัจจุบันท่านได้ละสังขารไปนานแล้ว เหลือเพียงสรีระที่ยังประดิษฐานอยู่ที่ชั้นบนใน

กาลาวิสุทธิธรรมรังสี เเด่นสง่าตรงหน้าพระพุทธรูปเจดีย์ ใน
วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ ให้สาธุชนได้กราบไหว้
น้อมรำลึกถึงพระสังฆคุณ ด้วยพระธรรมอันประเสริฐที่เมตตา
อธิบายขยายความไว้อย่างแจ่มแจ้ง ย่อมเป็นสมบัติของ
พระศาสนา เป็นอมตธรรมล้ำค่า ที่ยังศักดิ์สิทธิ์ และทรง
พุทธานุภาพ ผ่านกาลเวลาสืบไป ไม่มีวันตาย

ด้วยพลังแห่งศรัทธาในคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์
ชมรมกัลยาณธรรมขอแบ่งปันสมบัติธรรมอันล้ำค่า มรดกธรรม
จากท่านพ่อลี ธมฺมธโร ในเรื่อง “อานาปานสติ ภาวนามัย” ซึ่ง
เป็นหนังสือที่ท่านได้อธิบายคุณานิสงค์และกระบวนการปฏิบัติ
แห่งอานาปานสติไว้อย่างกว้างขวาง ลุ่มลึก และแจ่มแจ้ง จน
ไม่อาจปล่อยให้หนังสือหลักการภาวนาอันทรงคุณค่านี้ สูญหาย
ไปจากโลกปัจจุบัน จึงมีดำริจัดพิมพ์ใหม่ เพื่อเปิดโอกาสให้
สาธุชนได้ศึกษาหลักการศึกษอานาปานสติของท่านพ่อลี
อย่างกว้างขวางและสะดวกขึ้น และใช้เป็นคู่มือทำความเข้าใจ
ทั้งแนวทางปฏิบัติและการดำเนินจิตให้สอดคล้องกับการ
พัฒนาความเข้าใจในพระสัจธรรม นำความสงบเย็นเป็นอิสระ
มาสู่ดวงจิตและสังคมที่ร่มเย็นผาสุกด้วยธรรม

เมื่อได้อ่านหนังสือนี้อย่างพิจารณาด้วยปัญญาและได้
น้อมนำมาปฏิบัติภาวนาจริงจังแล้ว ท่านจะเห็นว่า อานาปานสติ
เป็นมากกว่าที่เรารู้จัก มีคุณค่ามากกว่าที่เราเคยเข้าใจ ท่านจะ
ยิ่งเกิดศรัทธาปสาทะในธรรมคำสั่งสอน จะเกิดอัปมาทธรรม

คือความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มองเห็นคุณค่าของธรรม
เหนืออื่นใด เพียรเร่งรีบชวนชวายนพาตนให้พ้นทุกข์ ทั้งเพิ่มพูน
เมตตาเพื่อนร่วมทางไกลกัณดาร หวังให้ทุกชีวิตพบแสงสว่าง
แห่งปัญญาอย่างแท้จริง

ขอเชิญชวนชาวพุทธให้ความใส่ใจและแบ่งเวลามาศึกษา
พระธรรมคำสอน น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติจริงจัง เพื่อให้ได้
รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาให้เต็มที่ เพราะเราต่างได้เห็น
ทางดำเนินที่ชัดเจนมากมายจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ นักรบ
ทางธรรมที่แผ้วถางทางแห่งความพ้นทุกข์ไว้ให้ สง่างามด้วย
ธรรมในโลกทั้งสาม ตามรอยพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระบรมครูผู้ประเสริฐ

กาลเวลาย่อมกลืนกินสรรพสิ่ง เราจะซำอยู่เีย เพราะ
ธรรมใดๆ ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ

กราบนอบน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

วันครู ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒



คำปรารภ

พระพุทธเจ้าเคยทรงสรรเสริญสมาธิที่มีอานาปานสติ เป็นอารมณ์ว่า “เป็นสภาพสงบ ประณีต ชื่นใจ เป็นธรรมเครื่อง อยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธาน สงบ ไปโดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่เกิดขึ้นในเดือนสุดท้าย แห่งฤดูร้อน ย่อมทำให้ฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นในอากาศอันตรธาน หายไปในทันที”

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์ (ท่านฟอลลี ฑมมธโร) เป็นผู้หนึ่งในสมัยปัจจุบันที่ได้ชื่อว่า เชี่ยวชาญในการฝึกอานา-ปานสติ จนเป็นที่รู้จักกันทั่วประเทศ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ ทุกวันนี้คำสอนของท่านในการอบรมอานาปานสติ กระจัด-กระจาย ตามหนังสือต่างๆ ไม่ได้รวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน จึง เป็นการลำบากแก่ผู้ที่ต้องการศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางนี้อยู่

ฉะนั้น ในโอกาสงานบำเพ็ญกุศลคล้ายวันมรณภาพ ของท่านฟอลลี ประจำปี พ.ศ. ๒๕๓๓ นี้ คณะศิษยานุศิษย์ ได้รวบรวมคำสอนของท่าน ที่เกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ

พิมพ์เป็นเล่มเดี่ยว แจกเป็นธรรมวิद्याทาน ประกอบด้วย
อานาปานสติ ภาวนามัย ซึ่งเป็นคู่มือให้หลักวิชาในการกำหนด
ลมอานาปาน์ และบทลมหโพชฌงค์ ซึ่งได้ตัดจากคำบันทึกของ
คุณทำวสันตยานุรักษ์ ที่เขียนไว้ในระหว่างฝึกภาวนากับท่านพ่อ
และบทที่คัดเลือกจากธรรมเทศนาอบรมสมาธิ ที่ให้อุบายและ
ข้อคิดสำหรับขยายหลักวิชาในการกำหนดลมให้พิสดารออกไป

หวังว่า หนังสืออานาปาน์ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้
ต้องการฝึกดูว่า สมาธิที่มีอานาปานสติเป็นอารมณ์นั้น มี
รสชาติเป็นความสงบสุขเพียงไร และทำไมจึงเป็นที่สรรเสริญ
ของนักปราชญ์ทั้งหลาย อันมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

คณะศิษย์ยานุศิษย์

๒๖ เมษายน ๒๕๓๓



ธำชชาปักษสจติ ภาวชามัย





คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นหลักปฏิบัติ ในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะให้ผลดีและ สะดวก ไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางที่สั้น ที่มี อยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ **อานาปานสติภาวนา** ซึ่งสมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ใน ฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้น ให้ประโยชน์ใน ทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่า แต่ ส่วนจิตใจที่จะเป็นไปได้โดยเรียบร้อยก็ต้องอาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉะนั้น เห็นว่าแบบที่ ๒ นั้น จะได้รับประโยชน์จากร่างกาย จึง ได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตร

ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเล ไปเอาอย่างไหน อย่างนี้ให้ยุ่งไป ขอให้ตั้งใจจริงๆ จับเอาลมหายใจแหล่งนี้ จน ให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็เข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็ จะ ลุ่่วงเข้าถึงนามธรรม คือ จิต **เมื่อถึงที่สุด พุทธก็เกิด** นั้นแล จะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน ปล่อยลมตามสภาพแห่งลม

ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติก็จะ
เป็นที่สมหวังของท่านทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัย

จริงอยู่ ธรรมชาติจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ดัดแปลงแก้ไขแล้ว
ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ ที่ชั่ว ฉะนั้น ผู้หวังความสุขให้แก่
ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมชาติมาฝึกตน คนเราถ้า
ไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มี
บ้านอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาติที่ไม่มีบ้านอยู่ ย่อมได้รับความทุกข์
ตลอดกาล แดด ลม ฝน และละอองธุลีต่างๆ ย่อมเปโรอะเปื้อน
บุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกั้นปิดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิ
ก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่ **ขณิกสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มี
หลังคามุงด้วยจาก **อุปจารสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง
อัปปนาสมาธิ เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ ท่านก็
จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็ได้บังคับใจท่าน
ให้ไปนอนใฝ่หนึ่งใฝ่า ทนทุกข์ต่างๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มี
บ้านเก็บ ต้องไปนอนตากแดดตากฝน ใฝ่ทรัพย์อยู่กลางแจ้ง
ฉะนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับความปลอดภัย
แน่นอน

ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจที่ไม่มีสมาธิ ไปแสวงหา
ความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสังขญาอารมณ์ต่างๆ
แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็ยังไม่ถือว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่
นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทอง เพชรนิล
จินดาต่างๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกาย แล้วเที่ยวเร่ร้อน

ไปในสถานที่ต่างๆ ย่อมไม่ปลอดภัย อาจจะต้องแก่ความตาย ด้วยทรัพย์ของตนเองนั้นก็ได้นี้ฉันใด จิตใจของพุทธบริษัท เมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้เก็บเข้าฝังอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริงๆ ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจของตนให้ได้รับความสงบระงับ ก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้าไว้ในตู้ในหีบ ฉะนั้น เหตุนั้น คนเราโดยมาก ทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยใจของตัวให้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ต่างๆ อารมณ์เหล่านั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้งอาจจะทำให้ความดีที่มีอยู่แล้ว เสื่อมลงไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลังบาน ถ้ามีลมและแมลงต่างๆ มารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่มีโอกาสเกิดลูกเกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้เช่นนั้น ได้แก่ มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้นั้น ได้แก่ ผลจิต (ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิต ประจําใจของตัวอยู่อย่างนี้ ก็มีโอกาสนี้ จะได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารถนาอยู่ คือ

สารธรรม

ความดีอย่างอื่นนั้น ก็เปรียบเหมือนยอดไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมในทางจิตใจ เราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หากภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามทั้งหมด เช่น มือเราสะอาด เมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรก แม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไป ด้วยอำนาจแห่ง

ความเมื่อนเปราะอะของมือ ฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่าง เดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ ยังเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลก ที่จะดี จะชั่ว จะ สุข จะทุกข์ ทั้งหมด มันสำคัญอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น

จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดี ชั่ว ล้วน สำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้น ควรจะสมมติเรียกได้ว่าพระเจ้า สร้างโลกได้อองค์หนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะต้องอยู่ได้ด้วย สันติสุข ก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลกที่จะอันตรายานสุญ ุไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้น จึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญ ของโลกทุกๆ ไป คือจิต ให้เป็นสมาธิ เพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ ในใจ คือ สมาธิ อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่างๆ ที่เรียกว่า กุศลธาตุ คือความดี เมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ได้ผสมกัน ถูกส่วนดีแล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลาย ซึ่งข้าศึกศัตรูต่างๆ กล่าวคือ กิเลส และบาปกรรมทั้งปวง

ท่านที่มีปัญญา ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาด รอบรู้ในทางโลก และทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็ เท่ากับดินระเบิด แต่ท่านไม่ได้อัดเข้าไปในลูกกระสุน คือ สมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นาน มันจะขึ้น และขึ้นรา ไปถ้าท่านปล่อย ไฟรวงใส่ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบง่าแล้ว ขณะใด มันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่าน แล้วมันก็จะลามถึง ตัวท่านนั่นเอง ฉะนั้น ให้รีบอัดเข้าไปในลูกกระสุน หรือลูก ระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จะวาง

หรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้น เพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่วได้ทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึงของตน สมาธิเปรียบเหมือน
ป้อมหรือหลุมพราง ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิ
เปรียบเหมือนอัดดินเข้าในกระสุนหรือฝังตัวอยู่ในป้อม ฉะนั้น
สมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญ และมีคุณานิสงส์มากทีเดียว

ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก
ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก
ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย
เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริงอยู่ การทำ
สมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็น
สิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีล
และปัญญา ศีลนั้น เหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญา
เหมือนปักเสาสะพานข้ามฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลางคือ “สมาธิ”
ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำ คือโอฆะ
สงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
โดยถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือ **ภาวนา** เมื่อ
ภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาใน
ที่นี้ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต
เช่น บุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวัภขญาณ
ญาณทั้ง ๓ นี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจ เรียกว่า
ญาณจักษุ คือ ตาใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชา

อยู่ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวนมาระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปโดยลำพังพระองค์เอง ด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปานา เป็นเบื้องต้น จนได้บรรลุถึงที่สุด พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกจะนั้น ตราบใดมาตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตน ซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบเป็นสมาธิ นั่นแหละ จะมีโอกาสได้พบของจริง คือ พุทธะ

คนบางพวกยังเข้าใจไปต่างๆ อยู่ เช่น เข้าใจว่า สมาธิไม่ต้องทำ ทำปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ การเข้าใจเช่นนี้ ไม่ถูกความจริง ปัญญาวิมุตติ กับ เจโตวิมุตติ สองประการนี้ ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐาน จึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คือ ลักษณะของปัญญาวิมุตตินั้น ครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรองพิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ เสียก่อน จิตจึงค่อยสงบ เมื่อจิตสงบแล้ว เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาก็อีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้ง ๔ นี้ เป็นลักษณะของปัญญาวิมุตติ ส่วนเจโตวิมุตตินั้น ไม่ต้องมีการพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปอย่างเดียว จนกว่าจะเป็นอปปนสมาธิ วิปัสสนาญาณก็จะบังเกิดขึ้นในที่นั้น และได้รู้จริงเห็นจริง ตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือได้เจริญสมาธิก่อน แล้วจึงค่อยเกิดปัญญาภายหลัง

วิมุตติทั้ง ๒ มีความหมายต่างกันดังนี้

ปัญญาอันใดที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียน รอบรู้ใน พุทธวจนะ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้อันกว้างขวาง สามารถจะชี้แจง อรรถาธิบาย ในข้ออรรถข้อธรรมได้ โดยเรียบร้อย ชัดเจน แต่ถ้าไม่บำเพ็ญ สมาธิให้เกิดมีขึ้นในตน ก็เปรียบประหนึ่งบุคคลที่ขับเครื่องบิน ขึ้นไปบนอากาศ สามารถจะมองเห็นก้อนเมฆและเดือนดาวได้ โดยชัดเจน แต่เครื่องบินที่ตนขับอยู่นั้น ได้เที่ยวเร็วร้อนไป บนอากาศ จนลี้มสนามที่จะร่อนลง ก็น่าจะลำบาก หนักใจอยู่ ถ้าร้อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ มัวแต่ร้อนไปร้อน มาอยู่ น้ามันอันเป็นเชื้อเพลิงก็จะหมดไปสิ้นไป ในที่สุดก็จะ แผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมดกำลังของตน แผ่นลงมา บนเขา แผ่นลงมาในป่า แผ่นลงในทะเล ซึ่งไม่ใช่สนามบิน ย่อม ได้รับความโศก

เช่น คนบางพวกที่มีความรู้สูง แต่มีความประพฤติเหมือน คนป่า คนดง คนเขา คนทะเล ซึ่งเป็นชาวประมง อย่างนี้ก็มี นี้ก็เพราะว่าเพลินอยู่บนอากาศ นักปราชญ์บัณฑิตผู้ติดอยู่ใน ความรู้ความคิดเห็นของตัวเองว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้าง บำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียวว่าสมาธิเป็นขั้นต่ำ ควรเจริญ ปัญญาวิมุตติทีเดียว ย่อมจะได้รับความโศก เหมือนคนขับ เครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศ ไม่แลเห็นสนามจะนั้น ผู้บำเพ็ญ สมาธิ ก็เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญญา ก็จะถึงวิมุตติอันปลอดภัย

อีกนัยหนึ่ง เช่นเดียวกับคนเดินทาง ย่อมเดินขาเดียว ไม่ได้ ฉะนั้น แต่จะหนักไปในทางใด ก็สุดแต่แต่นิสัยวาสนา ของบุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้น พุทธบริษัทควรที่จะบำเพ็ญใน คีล สมาธิ และปัญญา ให้ครบถ้วน จึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการ นับถือพระพุทธศาสนา มิฉะนั้น จะเรียกว่าเป็นผู้รู้อรุยสัย ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมี คีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสำเร็จ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตนก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้แล้ว จะละได้อย่างไร

โดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผล ไม่ชอบเหตุ เช่น ต้องการแต่ความดี ความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดี ความบริสุทธิ์ ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนกันอยู่เรื่อยไป ตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงิน แต่ไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้น จะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์สินได้ที่ไหน เมื่อความจนบังคับเข้าแล้ว ย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ ฉันทใด พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผล ก็ย่อมจนอยู่ร่ำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้ว ย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลภ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ๆ นั้นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสำเร็จ ซึ่งเป็นของจริงนั้น ย่อมมีอยู่ตามธรรมดา คีลก็มีจริง สมาธิมีจริง ปัญญามีจริง วิมุตติ ก็มีจริง แต่คนเราไม่จริง จึงไม่เห็นของจริง บำเพ็ญศีลก็ไม่จริง ทำสมาธิก็ไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง **เมื่อเราทำไม่จริง ก็ไม่ได้ของจริง** จะได้ก็แต่ของเทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้

ของเทียมของปลอม ย่อมได้รับโทษ ฉะนั้น พวกเราควรที่จะ
ต้องแสดงความจริงให้ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความ
จริงปรากฏ ก็จะได้ดื่มรสของธรรม รสของธรรมย่อมชนะรส
ของโลกทั้งหมด ฉะนั้น จึงได้เรียบเรียงอานาปานสติ ๒ แบบนี้
เพื่อเป็นแนวทางต่อไป

สวัสดี

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ



สารบัญ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น	๒๑
วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒	๓๓
ฌาน	๔๖
ภาคผนวก	๕๔
ลมโพชฌงค์	๕๗

อบรมสมาธิ	๖๐
นึก รู้ ลม	๖๑
ปราบพื่นที่ภายใน	๖๓
แต่งลม แต่งใจ	๖๘
อำนาจจิต	๗๑
ธรรมวิจัย	๗๕
สังเกต พิจารณา	๘๕
ตัวรู้	๙๑
ลมหายาบ ประณีต สุขุม	๑๐๑
เอกายนมรรค	๑๐๘
สมบัติกรรมฐาน	๑๑๒
วิชาสมาธิ	๑๒๖
อริยสังคัตวจริง	๑๓๖
สังขารโลก สังขารธรรม	๑๔๑
ผิดถูกเป็นเรื่องของโลก	๑๔๕
เลข ๐	๑๔๗
ปัจฉิมโอวาท	๑๔๙
ประวัติ	๑๕๗



วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอธิบาย ข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ว่า จะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่า ประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้ว เปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทฺธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ
(กราบลงหนหนึ่ง นี้นไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ
(กราบลงหนหนึ่ง นี้นไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ
(กราบลงหนหนึ่ง นี้นไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำ นอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๓ หน)

แล้วปฏิญาณตน ถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ของตน ที่เรียกว่า **พระไตรสรณคมน์** ว่าตามบาลีดังนี้

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้น ให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมน์ ให้มั่น
ก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาด
จากสันดานกับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่
เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า
กล่าวคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์
ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
ตรวจเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมํ ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิริติ ละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตน ที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีก ว่า

๑. อิมานิ ปัญฺจะ ลิกขาปทานิ สมาทियามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปานาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเมฯ ไม่ประพฤตินิन्दในกาม, มุสาฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัญฺจลลิกขาปทานิ สมาทियามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปานาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤดิร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคิตมาลาฯ ไม่ดูการละเล่น และตกแต่งประดับประดาอัฐภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่างๆ, อุจจาฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั้งที่สูงเกินประมาณ และผูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสฺเส ลิกขาปทานิ สมาทियามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปานาฯ อทินนาฯ อพรหมจริยาฯ มุสาฯ สุราฯ วิกาลโภฯ นัจจคิตฯ มาลาฯ อุจจาฯ ชาตฐุฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. คีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปารีสฺสุทฺโธ อหัง ภันเต ปารีสฺสุทฺโธติ มัง พุทฺโธ ธาเรตุ
ปารีสฺสุทฺโธ อหัง ภันเต ปารีสฺสุทฺโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ
ปารีสฺสุทฺโธ อหัง ภันเต ปารีสฺสุทฺโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธีของตน ด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณ
พระพุทฺธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน
แล้วจึงค่อยนั่งกราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญ
พรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจง เรียกว่า *อัมปมัญญาพรหม-*
วิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตตา คือ จิตคิดเมตตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตน
และสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดี ในกุศลของตน
และคนอื่น

อุเบกขา คือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง



ตอนนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อย่าให้พ่นเพื่อน ประนมมือไหว้
แล้วระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า
พุทฺโธ เม นาโถ พระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, ธัมโม เม นาโถ

พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าข้าอีกว่า พุทฺโธ ธรรมโม สังโฆ ปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทฺโธ ๓ หน

ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับลมเป็นคู่ๆ ดังนี้ **พุท ลมเข้า โธ ลมออก** อย่างนี้ ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้า พุทฺโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทฺโธ หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้า ลมออก ให้ภาวนา พุทฺโธ หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกอย่างนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา พุทฺโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้า และลมออก ต่อจากนั้นให้บริกรรมแต่ พุทฺโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้หนึ่งๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออก อย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้า อย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง เบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบายๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่ง ฉะนั้น ทำจิตให้หนึ่งอยู่ เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตหนึ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนาพุทฺโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต หูทิพย์,

เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่างๆ นานาธาตุวิชชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัฐภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ



ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผาก อันเป็น **ฐานที่ ๒** ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้หนึ่งไว้ที่หน้าผาก แล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลง ในระหว่างจมูกกับหน้าผาก รวากับคนชั้นนฤเขากะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เทียบ แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปใน **ฐานที่ ๓** คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในคีรีระ กระจายลมครู่หนึ่ง จึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อม อยู่เช่นนั้นสัก ๑ เทียบ แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปใน **ฐานที่ ๔** อีก คือ ลงในสมองที่กลางกะโหลกคีรีระ ให้หนึ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ

เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี่แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นตันว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็น หรือรู้สึกให้เสียวๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอ เป็นหมอกสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลก ศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้น ก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตาม นิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนา ที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สุด ลมหายใจเข้าไปยาวๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแต่แต่่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับ นิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไป ให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาว สว่างนั้น มีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์ สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของ ท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทา หรือกำจัดทุกขเวทนาใน ร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ใน **ฐาน ที่ ๕** คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยาย ออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วทุกซอกซุน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้น ก็ให้สุดลมหายใจยาวๆ เสีย ๒ - ๓ ครั้ง ภาพนั้นก็หายไปทันที แล้วจะทำจิตให้หนึ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไร ผ่านมาในรัศมีแห่งลม อย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไป ตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิต

ไว้ในอารมณ์อันเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนั้น จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ ภายของเราที่จะเบาเหมือนปุยพู่ ใจก็จะเอิบอิม นิ่มนวล วิเวก สงัด ได้รับความสุขกาย สบายจิต เป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้ จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิमितของลม คือ แสงสว่างขาวๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้น จะทำเมื่อไรก็ได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่างๆ ก็ให้ทำจิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมด ให้เหลืออยู่แต่ความสว่าง ความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกขึ้นในใจ ครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้หรือนิमितเป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่า **มโนภาพ** ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น

วิชาในเรื่องสมาธินั้น มีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกียอย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตระอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี่หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เราเห็นอย่างหนึ่ง วิชาที่ดี สิ่งที่ทำให้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาที่ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น

ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้ว ย่อมไม่เที่ยง ไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เราดูเราเห็นทั้งหมด เข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ **เอกัคคตารมณ** ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้น เข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา **แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของของตน** อย่ายึดความรู้ความเห็น ที่เกิดจากตน มาเป็นของของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ **ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตน จะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย**

ฉะนั้น จิตที่หนึ่งเป็นสมาธิแล้ว จะเกิดวิชา วิชาอันเป็นมรรค สิ่งที่ทำให้เรารู้ต่างๆ ที่ผ่านไปผ่านมา เป็น**ทุกข์** จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบายๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมติตนเองอยู่ ตราบใด ก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์ พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า



ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด
๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี
๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนรับเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว
ที่เรียกว่า *เอกัคคตารมณ์*
๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้น ให้เป็น *อนิจจัง* ไม่เที่ยง
ทุกขัง เป็นทุกข์ *อนัตตา* ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ว่างเปล่า
๕. วางอารมณ์ดีและอารมณ์ชั่ว ไปตามสภาพของอารมณ์
เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตาม
สภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ
นั้นแล คือ **สันติธรรม** ดีก็รู้ ไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว
ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั้นแหละคือ
ธรรมชาติ ธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่อง เหมือนน้ำที่อยู่บนใบบัว
ฉะนั้น จึงเรียกว่า **อสังขตธาตุ** เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้
ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนา
บารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน
จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ *โลกียผล* ที่จะให้สำเร็จ
ประโยชน์อานิรมัยของร่างกายแห่งท่าน และคนอื่นทุกๆ ไป ใน
สากลโลกนี้ ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้ *โลกุตตรผล*
อันเป็นประโยชน์อานิรมัยในด้านจิตใจของท่าน มีความสุข
ความเยือกเย็น และความราบรื่น ชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพาน
เป็นเบื้องหน้า ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้รรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่าน พุทธบริษัท ผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัย ชัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิด ดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใดๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุข ในทางพระศาสนา โดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทุกๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว





วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาวๆ โธ ลมออกยาวๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้า ออก โดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออก ว่ามีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสับสน ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบาย ก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาว ออกยาว ไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้น ออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบาย สะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้น ไปในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวา ทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไป

กระดุกันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้าย ทะลุถึงปลายเท้า แล้ว
กระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อย ตั้งแต่ท้ายทอย ผ่าน
ไหล่ทั้งสอง ถึงข้อศอก ข้อมือ ทะลุถึงปลายนิ้ว กระจายไปใน
อากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอย กระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ
กระจายเรื่อยลงไป จนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนัก แล้วก็
สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจาย
ลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้น
มาก (ถ้าเป็นเพศหญิง ให้กระจายลงทางซ้ายก่อน เพราะเพศ
หญิงและชาย เส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลม ออกเป็น ๔ แบบ คือ

- ๑) เข้ายาว ออกยาว
- ๒) เข้านั้น ออกนั้น
- ๓) เข้านั้น ออกยาว
- ๔) เข้ายาว ออกนั้น

แบบใดเป็นที่สบาย ให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้
ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลง
ได้ตลอดเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้
เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เบ้นโรคเส้นประสาท ปวดศีรษะ ห้าม
ตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิต
สะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออก
ให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้น ได้แก่

๑. ปลายจมูก ๒. กลางคิ้วระ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕.
ลิ้น ๖. ศุนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อ คือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไป
ไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้
รู้ส่วนต่างๆ ของลม ซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อน แล้วจะได้รู้ใน
ส่วนอื่นๆ ทิ้งไปอีกมาก คือ ธรรมชาติ ลมมีหลายจำพวก ลม
เดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาทต่างๆ ไป ลม
กระจายออกจากเส้นประสาท เล่นแทรกแซงไปทั่วทุกชุมชน
ลมให้โทษและให้คุณ ย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคน
เราทุกคนดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่างๆ ในตัว เช่น ความไม่สบาย
ในร่างกาย เป็นต้น

๒. เพื่อช่วยให้ความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคน
แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุตติ วิสุทธิ ความหมดจด
สะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปาฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะ
เป็นเรื่องสำคัญของอานาปาฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว
ก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ

คือส่วนปลีกย่อยของอานาปาฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มากที่สุด ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้น เปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้าน ก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขก ในที่นี้ ได้แก่ นิมิตต่างๆ และลมสัญญา ที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากลม ให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่างๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอึดอึด ซึมซาบ ไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกริวข้าวริวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกาย ให้มีอาการอุ่นๆ ร้อนๆ เย็นๆ ซาๆ ส่ายไปส่ายมา ตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ชื่อว่า “แขก” ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวเองให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้

เราต้องบังคับ ปรับปรุงแก้ไข ให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแก้ไขไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา เขาอาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้น ได้แก่ การเจริญปฏิภาคนิมิต คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏนั้น ให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอก ข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น ดาหิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้ จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ต้มรสของธาตุต่างๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิว ความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้นเพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในโลก ก็จะเล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา ดวงใจก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักษุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายของสัตว์ ว่ามาอย่างไร ไปอย่างไร อาจทราบได้ อาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะพอกอาสาสะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี

นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา ให้ทบทวนดูให้ดี อย่าเพ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าเพ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดลออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้น จะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลง ดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจกลายเป็นของต่ำ ของดี อาจกลายเป็นของชั่ว

ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่างๆ ของลม และส่วนปลีกย่อยของลม ก็จะได้รู้ในอริยสัจธรรม นอกจากนั้น ยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยา ลม อานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่างๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้ว จะเป็นเหตุบรรเทาโรคร้ายต่างๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้ว ก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกาย ให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้น ย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบ ปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า “สมาธิพลัง”

เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถ
จะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มประจักษ์ขึ้นในลม
หายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือ
ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสังข ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออก
เป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้า ไม่รู้จักลมออก ไม่รู้จักลักษณะของ
ลม เป็นสมุทยสังข ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะ
ของลมโดยชัดเจน เป็น**สัมมาทิฐิ องค์อริยมรรค** คือ มีความ
เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใด
ไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีต่างลมหายใจของตัวว่า แบบนี้ไม่สบาย
เราจะต้องหายใจแบบนี้ จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมา-**
สังกัปปะ ดำริชอบ จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกพิจารณาในกองลม
ทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่า **สัมมาวาจา** วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุง
ลมหายใจของตนโดยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้ายาว ออก
ยาว หายใจเข้าสั้น ออกสั้น หายใจเข้าสั้น ออกยาว หายใจ
เข้ายาว ออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้
ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิต
ในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จัก
ต่างลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่
สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไป อิมกาย อิมจิต นี้เรียกว่า
สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจ
ของตน จนเป็นที่สบายกาย สบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความ
สบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น
นี้เรียกว่า **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออก

ทุกขณะเวลา และรู้กมลต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามซันเนื้อ ซาบซ่านไปทั่วทุกมุมชน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนียวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็นอัปปนาฌาน จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจไว้ชอบ

นึกถึงลม เรียกว่า **วิตก** กระจายลม ขยายลม เรียกว่า **วิचारณ** ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิมกายอิมจิต เรียกว่า **ปีติ** กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่าย ก็เกิดสุขเมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** นี้เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** เบื้องต้นในองค์อริยมรรค มรรคสังทั้งหมดที่กล่าวมา คือ คีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกมลทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขาร ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริง นี้เรียกว่า **นิโรธสัง**

ถ้าจะย่นอริยสัง ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออก เป็น **ทุกขสัง** ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จัก

ลมหายใจออก เป็น **สมุทัยสัง** หรืออวิชชา โมงะ ทำให้แจ้งใน
กองลมทั้งปวง จนละได้ ไม่ยึดถือ เรียกว่า **นิโรธสัง** ที่มีสติ
สัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลม เรียกว่า **มรรคสัง** เมื่อปฏิบัติ
ได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปาน
เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่าง ได้อย่างชัดเจน ย่อมถึง
วิมุตติ วิมุตตินั้นคือ ดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ
ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง
ผลฝ่ายสูง คือ มรรค และ นิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรา
รู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วนๆ
ได้เช่นนี้ ว่าเป็นผู้มีวิชา วิมุตติ คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลาย
และท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเอง ที่เรียกว่า
สัพเพ ธมฺมา อนัตตา การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรา รู้ คือ ชาติ ชน
อายตนะ เหล่านี้เป็น **กามุปาทาน** ติดวิชาความรู้ของตัว
เป็น **ทิฏฐุปาทาน** ไม่รู้จักตัวรู้ คือ พุทฺธะ เป็น **สีลพัตตูปาทาน**
ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร
อันเกิดจากอวิชชา

พระลัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้ง
เหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ
มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุเหนือผล
สุข ทุกข์ พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุข ติดทุกข์ ดี
ชั่ว พระองค์ก็รู้โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตา พระองค์ก็มี
อยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น
วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติด มรรค

คือ ปัญญา พระองค์ก็มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วย พิธีการต่างๆ เช่น แต่งโอง แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โอง ใช้ฉลาด ในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้ มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่า เป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง

ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญ ให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง เป็นการ ปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์ มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้ว ก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธ ในการที่พระองค์ได้ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งแต่ยังมีได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้ง เห็นจริงแล้ว ก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิ และปัญญา อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน トラบถึงขณะจิตที่จะ นิพพานนั้น ก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จ ปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปรฌาน

เพราะฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลาย ก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศีล สมาธิ ปัญญา กันเสีย คนบางคนจะถือศีล ก็กลัวศีลพรตฯ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิ ก็กลัวโง่ กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามี ความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้น เป็น เรื่องแก้ไขแก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้อง ย่อม เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพชรพลอยที่เจียรระไนแล้ว ย่อม เกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่า เป็นตัวปัญญาที่แท้ เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่า เป็นปัจจุจัดตั้ง

เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด
ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่แท้ที่เลือนหายไป
ด้วยสัญญามาทับของแท้เสีย คล้ายๆ กับว่าเอาปรอทมาทา
กระจก แล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้ โดยอาศัยของ
อื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรมลักษณะ
อย่างนี้ ก็เท่ากับว่าลึงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะ
ต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตัวเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป
ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลึงตัวนั้นก็หันหน้าตก
ซบเซาอยู่ โดยไม่รู้ตัวว่า เงานั้นมันมาจากเรื่องอะไร ฉันทิด
บุคคลผู้ใดได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญา
อารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเองแล้ว ก็
จะได้รับความทุกข์โศกในคราวประสบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
เฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง

ฉะนั้น ส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทาง
พระพุทธศาสนา ย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ
เหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีตีแผ่
โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วน
กระจกเงานั้น ใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้ง มีแสงสว่างส่องเห็น
ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้ว จะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่
เหมือนแสงเพชรแสงพลอยที่เจียรไนแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป
ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและ
ปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า **ปัญญารัตนัง** เป็นตัวที่จะ

ทำลายเสียได้ ซึ่งอวิชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะมีบรรลुकุณธรรมอย่างสูงสุด คือ พระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สับสน ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรม เรียกว่า **อมตธรรม**

โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุตติ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เออะอะ ก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ **อนิจจัง** ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกขัง** พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้มีความสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ **อนัตตา** ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แล้วก็รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่เป็นหมวดหนึ่ง เป็นสังขารโลก นับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน **สุขัง นิจุจํ อตตตา** นี่เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า **วิมุตติ วิสุทธิ นิพพาน** **ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลกทั้งหมด**

นี่เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย ส่วนมาก

มักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละ
ความพินกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้ว
มันจะเลอะ ถ้าพินกันโดยปราศจากเหตุแล้ว มันจะผิด สำหรับ
คนผู้ปรารถนาดี อยากรับแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดย
อาการเช่นนั้น มีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุ
แห่งความละความพินโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะพินไปได้
อย่างไร พระพุทธเจ้า พระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า **ศีล** ปราบ
กิเลสอย่างหยาบ ที่เป็น **วิติกมโทษ** ที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา
ออกเสียได้ **สมาธิ** ปราบกิเลสอย่างกลาง มี กามฉันทะ พยาบาทะ
ถีนมิทธะ อุทัจจกุกุกุจจะ วิลิกิจฉา เป็นต้น ส่วน **ปัญญา** ปราบ
กิเลสอย่างละเอียด มี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คน
บางคนที่มีปัญญา ฉลาดหลักแหลม สามารถอธิบายข้ออรรถ
ข้อธรรม ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบๆ อัน
เป็นคู่ปรับแห่งศีล แค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็น
เพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา กระทบ จึงได้
เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือกๆ สมาธิก็คงเป็น
สมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือน
เคลือบเอา เสมอเหมือนกับตัวบานกระจกที่ทำด้วยปรอทฉะนั้น
จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้

ตกอยู่ในลักษณะ **มิตที่คมนอกฝัก** คือ ฉลาดในเชิงพูด
เชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ เรียกว่า **มิตคมนอกฝัก ฝักไข**
นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้

เป็นไปในทางสมาธิ *ปักหลักกองทราย* คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตน มาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้น จึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นที่พึ่งไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลาย ย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้

อตตนา โจทยตตानํ ปฏิมีเส ตมตตนา

จงเตือนตนฝึกฝนใจด้วยตนเอง

จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปาฯ) ของตนด้วยตน เทอญ.

ต่อนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาฯ ให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

ฌาน

ฌาน แปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทบลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. **ปฐมฌาน** มีองค์ ๕ คือ

๑. *วิตก* ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (*ตริก*)

๒. *เอกัคคตา* ให้ระครองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้จิตแผ่สลายไปในสัญญาอารมณ์อื่นๆ ระครองจิตไว้ในเรื่องลม

อย่างเดียว จนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเบ็ญหนึ่ง นิ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. **วิจาร์** คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้วทุกขเวทนามก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (*ตรอง*) คือเพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว

คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกัน จึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ ย่อมเล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกัคคตา วิจาร์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ ทำให้สมบุรณ์ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้นอันเป็นองค์ที่ ๔ คือ **ปีติ** ความอิมกายอิมใจก็เกิดขึ้น ดูดดื่มปลาบปลื้ม ปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. **สุข** ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (*กายปัสสทุติ*) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพัง ไม่วอกแวก (*จิตปัสสทุติ*)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวาง **วิตก วิจาร์** อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียว คือ **เอกัคคตารมณ** ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. **ทุติยฌาน** มีองค์สาม คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกัคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัย ความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้า นิ่งอยู่ด้วยความอิมกาย อิมจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนานๆ ปีติและสุขก็มีกำลัง แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้า ขยายตัวออก เอกัคคตารมณก็เพ่งลงไปอีก ชยบจิตลงไปอีก ให้ละเอียด จนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติ และสุขแล้ว จะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. **ตติยฌาน** มีองค์สอง คือ

๑. สุข

๒. เอกัคคตา

กายมีความสงบสัท พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เจียบสัท เป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียด กว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่าน ไปด้วย สรรพางค์กาย คล้ายสำลี ระยับทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด

ระยับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้อง ประคองไว้แต่ลมอัน
ละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีสัญญาอารมณ์ อดีต
อนาคต มาแทรก ดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมชาติทั้ง
๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียก
ได้ว่า บริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรี
ธาตุนั้นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุ้มอยู่กับเอกัคคตา
อันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เฟ่งลงไป จิตก็แจ่มใส
ร่างกายก็เบา ใจก็มีกำลังกล้า เวทนา คือ สุข ก็สงบ กายก็
สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเพลอใดๆ เข้าแทรก เป็นเหตุให้
ปล่อยวางความสุข อารมณ์ของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุ
ทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุ
เอกัคคตาก็มีกำลังเฟ่ง หนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. **จตุตถฌาน** มีองค์สอง คือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกัคคตา (สติ)

อุเบกขา กับ เอกัคคตา ในฌาน ๔ นี้ มีความเฟ่งอย่าง
แข็งแรง เหนียวแน่น มั่นคง ธาตูลมสงบ ไม่มีอาการกระเพื่อม
กระหนอกได้เลย จิตวางเฉย หมุดอารมณ์อดีต อนาคต ธาตูลม
อันเป็นส่วนปัจจุบันก็เฉียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศ
ที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียง ย่อมแลเห็นและรู้ได้
ในทางไกล เพราะอาศัยธาตูลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อม

เคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนัง คอยรับรูปภาพที่ฉาย ออกมาให้แลเห็น และรู้เรื่องของภาพนั้นๆ เป็นอย่างดี มีวิชา ความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ ทั้ง ๓ กาล นั้นแหละเรียกว่า **เอกัคคตารมณ** เฝงอยู่ในความ เฉย ความเยียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมชน คือ ไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่น เป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบ เต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม เป็นมหาสติปัญฐาน ดวงจิต ก็เบิกบาน แจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ ซึ่งไม่มี เครื่องปิดบัง ย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสว ฉะนั้น

จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีตีแผ่ไปทั่ว ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมี อย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้า สันนิบาตทั้งหมด คือสติปัญฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั้น กาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัญฐาน เพราะธรรม ๔ ประการ ไม่แตกแยกกัน ใจตั้ง มั่น ไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็ ร่วมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุ สามัคคีธรรม โดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่า **เอกายนมรรค** คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็น เหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยค องค์กรตปธรรม กำจัด ความมีตมิตปิดบังได้เป็นอย่างดี

แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเฟื่องแรงเข้า อำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพังเหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่างๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือธาตุกลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้น ดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่างๆ ของธาตุ ชั้นๆ อายตนะ ที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล่องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดิ่งดูดเอาภาพต่างๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมาก ฉันทใจ บุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิตที่เรียกว่า **วิปัสสนา** หรือ **วิชา วิมุตติ** เหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเฟื่องลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น

เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียง ซึ่งจดย่อลงไป ย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันทใจ สติของเราจดย่อเฟื่องเล็งลงไป ในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าจะไกลหรือใกล้ ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องอันใด จดย่อลงไป ก็ให้หนักขึ้น จะปรากฏ

ได้ทันที นี่แหละ เรียกว่า **ญาณ** รู้ได้ในอดีตและอนาคต พร้อมด้วยปัจจุบัน จึงเป็นวิชาลําคัญอันหนึ่ง เรียกว่า *ปัจจุตต* รู้ได้เฉพาะตน

ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติ และจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้ธาตุ นั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี

ฉ. ๔ นี้ เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเราเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น คือ

๑. *วิปัสสนาญาณ* คือความรู้แจ้งเห็นจริง ในนามและรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้น จากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

๑. รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

๒. รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาว เหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพล่งขึ้นมา เมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบนซินที่ชุ่มอยู่ด้วยลำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใด ก็ลุกโพล่งขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. *มโนมยิทธิ* ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไร ย่อมเป็นไป เช่นนั้น

๓. อิทธิวิธิตี แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น
แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราว
บางสมัย

๔. ทิพโอสถ หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้
ว่าดี ชั่ว หยาบ หรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่าน
จะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิด ตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

๗. ทิพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ
ใกล้หรือไกลได้ (อนุปรมาณู)

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักวิธี ทำให้อาสวกิเลส เครื่อง
เศร้าหมองใจเบาบางและสิ้นไปได้

วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของ
สมาธิทั้งสิ้น.

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรวมแนวทางที่จะทำให้เกิด
สมาธิฉาน โดยทางของอานาปาฯ ที่แสดงไว้ นั้น เมื่อผู้
มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติ
อบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญฯ



ภาคผนวก

ข้อ ๓. ในวิธีอานาปานสติ แบบที่ ๒ นี้ บางฉบับมีข้อความดังต่อไปนี้

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสับสน ช้าหรือเร็ว ลึนหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบาย ก็ให้เปลี่ยนแปลง แก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาว ไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้น ไปในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง ใ้หนักถึงส่วนสำคัญของร่างกาย คือปล่อยลมเข้าไปในซี่โครง นึกให้ตลอดเข้าไปถึงท้องน้อยข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงซี่ตับและหัวใจ ข้างซ้ายทะลุลงไปถึงท้อง

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกตั้งแต่คอหอย
ปล่อยลงไปตามกระดูกสันหลังข้างในจนตลอด

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงคอหอย ปล่อย
ลงไปกลางหน้าอก ทะลุลงไปถึงลิ้นปี่ ถึงศูนย์ (สะดือ) กระจาย
ไปในอากาศ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในพาดาน
ถึงคอหอย ปล่อยลงไปตรงกลางอก ทะลุไปถึงลำไส้ (ทวารหนัก)
กระจายออกไปในอากาศ

เมื่อจบ ๕ วาระข้างในแล้ว ให้ปล่อยไปข้างนอกอีก

หายใจเข้าออกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปนึกถึงท้ายทอย ปล่อย
ลมแล่นไปตามกระดูกสันหลังข้างนอกจนตลอด ตอนนี้ง่าย
ผู้ชาย ให้ไปข้างขวาก่อน ทั้งแขนและขา

หายใจเข้าหนหนึ่งออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงตะโพก ปล่อย
ลมแล่นไปตลอดปลายเท้าข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงตะโพก ปล่อยลม
ให้แล่นไปตลอดถึงปลายเท้าข้างซ้าย

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลม
แล่นไปไหล่ ไปตามแขนข้างขวาตลอดถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมไปถึงท้ายทอย
ปล่อยไปไหล่ซ้ายตลอดแขนถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปใน
กะโหลกศีรษะข้างใน นึกถึงหู ถึงตา จมูก ปาก (ผู้ชายข้างขวา
ก่อนทุกส่วนของร่างกาย ตาขวา หูขวา จมูกข้างขวา แขนขวา
ขาขวา จนตลอด ผู้หญิง ตาซ้าย จมูกซ้าย หูซ้าย แขนซ้าย ขา
ซ้าย จนตลอด)

เมื่อเสร็จแล้ว ให้ประคองลมหายใจ ทำลมหายใจให้
ละเอียด ให้เบา ให้โปร่ง ทำจิตให้นิ่งอยู่ในลมหายใจอันนั้น ทำ
สติสัมปชัญญะให้รอบคอบ ทำลมให้เชื่อมทั่วทั้งตัว ทำจิต
เป็นกลาง วางเฉยอยู่ด้วยดี



ลมโพชฌงค์

จากคำบันทึกของคุณท้าวสัตยานุรักษ์

วันนี้ท่านอาจารย์ให้ทำลมโพชฌงค์ ได้กำหนดในเวลา
นั้นครบทั้ง ๗ องค์ แต่ไม่ทันจะได้ความโดยละเอียด เพราะมี
เวลาน้อย ต่อมาจึงได้กำหนดลมนี้อีก ก็ได้รับความดังต่อไปนี้

๑. อธิษฐานจิต ตามเจตนาที่จะให้สติสัมปชัญญะ ตั้งมั่น
คอยระวังรักษาให้จิตอยู่กับลมตามเจตนา คอยกันนิวรรณ์ คือ
อารมณ์ต่างๆ ซึ่งจะมาตัดกำลังของสมาธิให้เสียไป เป็น **สติ
สัมโพชฌงค์**

๒. เมื่อลมนั้นบริสุทธ์ สะอาดดีแล้ว ขยายลมที่บริสุทธ์
ออกไปรักษาร่างกายให้ทั่วตัว เมื่อร่างกายได้รับลมที่บริสุทธ์แล้ว
กายก็จักบริสุทธ์ วาจา และใจ ก็จักบริสุทธ์ไปด้วย ตอนนี้เป็น
สุขเวทนา หรือจะต้องการให้ลมไปรักษาร่างกายส่วนใด
ส่วนหนึ่ง มากหรือน้อย หนักหรือเบา หยาบหรือละเอียด ก็ให้
เป็นไปตามความประสงค์ เป็น **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์**

๓. การประคองรักษาลมไว้ ไม่ให้ส่ายไปหาอารมณ์ ไม่ให้ขาดอธิษฐานที่ได้เจตนาไว้ ไม่ทำถ้อยต่อความเหนื่อยยาก ลำบากกายใจ ตั้งหน้าฝ่าฟันต่ออุปสรรคทุกทาง ไม่อาลัยต่อชีวิต (คือลมเหนียว) เป็น **วิริยสัมโพชฌงค์**

๔. เมื่อ ๓ องค์ในเบื้องต้น บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดีแล้ว เกิดความสว่างไสว ความอึด ความเต็ม ความแน่น (คือลมเต็ม) ลมเต็มในที่นี้ หมายถึง ลมวิชา คือลมที่อยู่ในความควบคุมของสติ เป็นลมที่ไม่ก่อภพสร้างชาติ เป็น **ปีติสัมโพชฌงค์**

๕. เมื่อจิตอยู่กับลมเต็มแล้ว ก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกคลอนไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา มีหูได้ยินเสียง เป็นต้น เวทนาก็คงมีตามความรู้สึก แต่เวทนาในตอนนั้น ไม่เกิดตัณหา อุปาทานภพชาติ คงรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ เป็น **ปีสัทธิสัมโพชฌงค์**

๖. เมื่อจิตแน่วแน่ สว่างไสว เต็มแล้วทุกอย่าง วิชชาก็จักเกิดขึ้นในที่นั้น คือทั้งรู้ ทั้งเห็น ในภาวะที่เป็นมาอย่างไร ไปอย่างไร จักรู้ได้โดยชัดเจน ตลอดจนรู้จักรกรรมและผลของกรรม ทั้งในตนและผู้อื่น เป็น **สมาธิสัมโพชฌงค์**

๗. เมื่อจิตดำเนินมา ตั้งแต่องค์ที่ ๑ ถึงองค์ที่ ๖ แล้วก็วางเฉย เป็นกลาง อยู่อย่างสบาย กว้างขวาง ไม่ยึดนิमित ไม่ยึดอารมณ์อะไรทั้งสิ้น เป็น **อุpekขาสัมโพชฌงค์**

สรุปแล้ว องค์คุณทั้ง ๗ ประการนั้น เมื่อได้ทราบเนื้อ
ความ และได้ดำเนินจิตตามโดยบริบูรณ์เต็มที่แล้ว องค์ทั้ง ๗
นี้ก็จะเกิดรวมในที่เดียวขณะเดียวกัน

ที่ท่านให้ทำลมโพชฌงค์นี้ เพื่อระงับเวทนาที่มีอยู่ เพราะ
เวทนาเป็นตัวนิรर्थ นิรर्थเป็นลมอวิชชา คือ ลมมืด เปรียบ
เหมือนเราอยู่ในที่มืด ย่อมมองไม่เห็นตัวและผู้อื่น เพราะ
เท่ากับหมักตองอยู่กับอาสวกิเลส เต็มไปด้วยเหตุปัจจัยนี้เป็น
ลมธรรมดา ที่ปราศจากการควบคุม ก็เป็นลมเต็มเหมือนกัน
แต่เต็มไปด้วยความมืด เป็นผู้ตัดหนทาง แลปิดทางอย่าง
สำคัญที่สุด

เมื่อกำจัดนิรर्थเสียได้ จิตจึงจะผ่องแผ้ว สว่างไสว เห็น
แจ้งในธรรม ทั้งเหตุทั้งผล เพื่อจะได้ตัดกรรม ซึ่งได้สร้างสม
มาแล้วแต่ปางก่อน และระงับการสร้างกรรมในปัจจุบัน ไม่ให้
สืบต่อไปได้อีก





ชพรรณสมภาริ



นิก ฐ ลม

๑. การทำสมาธิภาวนานี้ มีสิ่งสำคัญอยู่ ๓ ข้อคือ **นิก, ฐ, ลม** ทั้ง ๓ ข้อนี้ ต้องให้ติดแนบกันไปเสมอ ไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งพลัดไปจากกัน **“นิก”** ก็คือกำหนดนิก ‘พุทโธ’ ควบไปกับลมหายใจ **“ฐ”** ก็คือรู้ลมหายใจเข้าออก **“นิก”** กับ **“ฐ”** นี้ ต้องให้ติดอยู่กับ **“ลม”** เสมอ จึงจะเรียกว่า **“ภาวนา”**

๒. ลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของร่างกาย คือ ๑. เปรียบเหมือนกับ **“แผ่นดิน”** ซึ่งเป็นที่รองรับสิ่งต่างๆ ไปได้ทั้งหมดทั่วโลก ๒. เปรียบเหมือนกับ **‘ตง’** หรือ **‘รอด’** ซึ่งเป็นเครื่องต้านทานพื้นไว้ให้มั่นคงถาวร ๓. เปรียบเหมือนกับแผ่นกระดานหรือแผ่นกระดาษ เวลาที่เรา นิก **‘พุท’** เข้าไปที่หนึ่ง ก็เท่ากับเราเอามือลูบไปบนแผ่นกระดานที่หนึ่ง และเมื่อนิก **‘โธ’** ออกมาก็เท่ากับลูบไปอีกที่หนึ่ง ขณะที่เราลูบไปอีกที่หนึ่งๆ นั้น ผงหรือละอองก็ย่อมจะติดมือไปด้วย ฉะนั้น ถ้าเราลูบไปลูบมาบ่อยๆ แล้วกระดานแผ่นนั้นก็จะต้องเป็นมัน และเมื่อเป็นมันมากๆ แล้วก็ต้องใส จนเห็นเงาหน้าของตนเองได้ นี่เป็น

อานิสงส์ของการนี้ ก็แต่ถ้าเราลูปผิดลูปพลาดแล้ว ก็อย่าว่าแต่จะเป็นกระดานเลย แม้จะเป็นกระจกเงา ก็ไม่สามารถที่จะเห็นหน้าของตนได้

๓. อีกอย่างหนึ่ง ท่านเปรียบเหมือน “กระดาด” เวลาที่เราเห็น “พุท” เข้าไปพร้อมกับลม ก็เท่ากับเราจดดินสอดำลงไป ในแผ่นกระดาด ให้เป็นตัวหนังสือตัวหนึ่ง หลายๆ ครั้ง เราก็จะอ่านตัวหนังสือบนแผ่นกระดาดนั้นออก ว่าเราเขียนอะไรลงไปบ้าง แต่ถ้าใจของเราไม่อยู่กับลมโดยสม่ำเสมอแล้ว ก็เท่ากับเราจดผิดบ้างถูกบ้าง ตัวหนังสือที่เราเขียนนั้นก็เลยจะไม่เป็นตัว ถึงแม้กระดาดนั้นจะแผ่นใหญ่โตเท่าไร ก็ยอมเลอะไปหมด ไม่สามารถจะอ่านออกได้ว่าเป็นตัวอะไร หรือข้อความอะไร

แต่ถ้าเราตั้งใจว่า ลมหายใจของเราเหมือนกระดาด ที่นี้ถ้าเราจะต้องการวิขาอย่างใดแล้ว เราก็เขียนลงไป ในแผ่นกระดาดนั้น แล้วเราก็จะรู้ขึ้นมาได้เอง เช่น นึก “พุท” ก็เท่ากับเราจดปากกาลลงในกระดาด มันก็จะเกิดวิชาความรู้แก่เรา ถึงเวลาหยุดเขียนแล้ว ก็ยังมีผล แต่ถ้าเราไม่ตั้งใจขีดลงไปจริงๆ แล้ว มันก็จะไม่เป็นตัวหนังสือ เขียนรูปคน มันก็ไม่เป็นคน เขียนรูปสัตว์ มันก็ไม่เป็นสัตว์

๔. การวาดเขียนนั้น ชั้นแรก เราก็จะต้องอาศัยชอล์กเสียดก่อน เพราะชอล์กเป็นของหยาบ เขียนง่าย ลบง่าย เช่น การนี้ “พุทโธ” ที่นี้ ถ้าการเขียนแก่ขึ้น เราจะเอาวิชาจากนี้ได้ ก็ต้องอาศัยดินสอดำ จึงจะเป็นเส้นชัดและติดทน เช่นคำว่า

“พอไปไหน ?” นี่ก็เป็นวิชาหนึ่ง ถ้าเราอ่านแค่ “พ” หรือ “ป” อย่างนี้ ก็ยังไม่เป็นวิชาทีเดียว ดังนั้น เราก็ทิ้งซอล์กเสีย คือ ‘พุทโธ’ ไม่ต้องท่อง ใช้วิจารณ์ว่า ขณะที่เราหายใจอยู่นี้ ลมที่เข้าไปนั้นดีไหม ? ลมที่ออกมานั้นดีไหม ? ลมอย่างไรสบาย ? ลมอย่างไรไม่สบาย ? เราก็ปรับปรุงแก้ไขให้ดี ถ้าอย่างใดดีแล้ว ก็เลือกเอาไว้อย่างหนึ่ง แล้วสังเกตดูว่า ลมอย่างนั้นทำให้ร่างกายเกิดความสบายไหม ? ถ้าสบาย เราก็ใช้ความสบายนั้นให้คงที่ และเมื่อดีแล้ว ก็จะเกิดประโยชน์ เป็น “วิชาจรณสมุปนโน” พอได้วิชาแล้ว ก็จะลบเส้นดินสอดำในสมุดของตนได้ เพราะเห็นประโยชน์จากการกระทำแล้ว เมื่อกลับไป เราก็จะได้วิชาติดตัวไปเป็นการบ้าน ไปทำเองที่บ้านของเรา ถ้าอยู่วัด เราก็ทำไปให้เสมอเป็นกิจ ดังนี้จึงเปรียบ ลม เหมือน “กระดาด” ใจ ก็คือ “คน” วิชา ก็เท่ากับ “โน้ต” เพียงเท่านี้ ก็พอเป็นบรรทัดฐานได้ **แค่เราตั้งใจ นึก, รู้, ลม ๓ ตัวเท่านั้น** เราก็จะ**ได้วิชาขึ้นในตน** อันไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ **และไม่สามรถที่จะพูดเล่าให้ใครฟังได้ด้วย** ☸

ปราบพื้นที่ภายใน

เวลาเราหนึ่ง ถ้าเรายังสังเกตลมไม่ได้ ก็ให้ตั้งใจว่า **“เราจะหายใจเข้า เราจะหายใจออก”** (คือเราจะเป็นผู้หายใจ ไม่ใช่ปล่อยให้มันหายใจเองโดยธรรมชาติ) ตั้งสติทำดังนี้ทุกครั้งที่ยังหายใจ แล้วเราก็จะจับลมได้

การกั้นจิตให้รู้อยู่ในตัว ไม่ใช่หมายความว่าให้กันโดย
 กักขังได้แก่ การสะกดจิต สะกดลม กลั้นลมจนเกิดความอึดอัด
 ขาดความอิสระ **อย่ากลั้นลม** หรือ **สะกดลม**ไว้ ต้องปล่อยให้
 จิตอยู่เฉยๆ ให้มีอิสระตามสภาพของมัน **เพียงแต่คอยกั้นจิต**
ไว้ให้อยู่คนละทางกับอารมณ์เท่านั้น ถ้าไปสะกดจิต สะกด
 ลมเข้าแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายอึดอัด ทำการงานไม่สะดวก อาจ
 ทำให้ปวดให้เมื่อยบ้าง ทำให้ซัดให้ยกบ้าง หรือทำให้มีเม็นชา
 เป็นเหน็บก็ได้ ฉะนั้น จึงต้องปล่อยให้จิตอยู่โดยธรรมชาติของ
 มันเอง โดยระวัง แต่ไม่ให้วอกแวก หรือยื่นออกไปในสัญญา
 อารมณ์ภายนอกอย่างเดียวเท่านั้น

การกั้นจิตไม่ให้ยื่นออกไปหาสัญญา หรือกั้นสัญญา
 ไม่ให้ยื่นเข้ามาถึงจิตนี้ ก็เหมือนกับเราปิดประตูหน้าต่างบ้าน
 ของเรา ไม่ให้แมว สุนัข หรือผู้ร้ายเข้ามาในบ้าน ได้แก่ การ
 ปิดทวาร ทั้ง ๖ เสีย คือ ๑. **จักขุทวาร** รูปต่างๆ ที่รับจากทางตา
 ๒. **โสตทวาร** เสียงทั้งหลายที่ได้ยินจากทางหู ๓. **ฆานทวาร**
 กลิ่นทั้งหมดที่ได้รับจากทางจมูก ๔. **ชีวาทวาร** รสทุกชนิดที่
 ได้รับจากทางลิ้น ๕. **มโนทวาร** อารมณ์ต่างๆ ที่ได้รับทางใจ
 ๖. **กายทวาร** สิ่งสัมผัสต่างๆ ที่กระทบทางกาย สัญญาที่เกิด
 จากทวารทั้ง ๖ นี้ทั้งดีและไม่ดี ทั้งเก่าและใหม่ ต้องตัดทิ้ง
 ให้หมด

สัญญา คือ **หุต** หรือ **สือ** แห่งความชั่วร้าย เพราะเป็น
 ผู้นำมาแห่งความทุกข์ เดือดร้อน ถ้าเราควบคุมไว้ ก็เท่ากับเรา

เป็นใจให้ผู้ร้ายมาปล้นบ้านของเราเอง ทรัพย์สินสมบัติของเราก็มี แต่จะพินาศหมดไป ไม่มีอะไรเหลือติดตัว

นิเวศน์ต่างๆ เกิดจากสัญญา อดีตบ้าง อนาคตบ้าง ถ้าจะเปรียบก็จะเหมือนกับต้นหญ้าต่างๆ ที่ขึ้นอยู่ในนาหรือที่ดินของเรา มีแต่จะแย่งอาหารต้นไม้อื่น และทำให้พื้นดินรกรก หาประโยชน์อันใดมิได้ จะมีประโยชน์ก็แต่กับสัตว์ เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า เคี้ยวกินเป็นอาหารนั้น เพราะเป็นธรรมชาติของมันจะต้องกิน ถ้าใครปล่อยให้ที่ดินของตนรกรกไปด้วยหญ้าแล้ว พืชผลที่เกิดจากที่ดินนั้น ก็ย่อมเจริญงอกงามขึ้นมาไม่ได้ ฉันทิดก็ดี ถ้าเราไม่ปิดสัญญาอารมณ์ออกจากใจแล้ว เราก็จะไม่สามารถทำดวงจิตของเราให้่องใสบริสุทธิ์ได้ **สัญญาเป็นอาหารของคนโง่ ที่เห็นว่าเป็นของเอร็ดอร่อย แต่นักปราชญ์บัณฑิต ท่านจะไม่ยอมบริโภคเลย**

นิเวศน์ ๕ ที่เปรียบเหมือนกับต้นหญ้านั้น ย่อมมีลักษณะอาการต่างๆ กัน *กามฉันทะ* ก็ได้แก่ ใจที่กำหนดยินดีและเพลิดเพลินไปในอารมณ์ *พยาบาทะ* ใจที่ไม่ชอบ มีโกรธเกลียดชัง เป็นต้น *ถีนมิทธะ* ใจที่เหงาหงอย ง่วงซึม หดหู่ ไม่เบิกบาน *อุทธัจจกุกกุจจะ* ใจที่หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ วิจิกิจฉา ใจที่ลังเลสงสัยในศีลในธรรม ในข้อปฏิบัติของตน **ทั้งหมดนี้ “อุทธัจจกุกกุจจะ” ดูเหมือนจะเป็นหญ้าที่มีพิษร้ายแรงกว่าอย่างอื่นทั้งหมด** เพราะมีทั้งหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ เป็นหญ้าประเภทมีหนาม และใบของมันก็คมด้วย ถ้าใครถูกเข้า

ก็จะต้องมีพิษแปลบปลาบและแสบร้อนไปทั้งตัว ฉะนั้น จงพากันทำลายมันเสีย อย่าให้มันมีขึ้นได้ในพื้นนาของเราเลย


อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีซึ่งดีที่สุดในที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับขับไล่และปราบนิรโรคต่างๆ เหล่านี้ให้หมดสิ้นไป คือการภาวนา ใช้สติกำหนดอยู่กับลมหายใจ **วิตก** ได้แก่การกำหนดลม **วิचार** ได้แก่การขยายลม **วิตก** **วิचार** เป็นกายะยานุสสนาสติปัญญาฐานด้วย คือ พิจารณาลมในกองธาตุ หรือพิจารณากายในกาย **วิตก** เปรียบกับ **ไถ** **วิचार** เปรียบกับ **คราด** ถ้าเราเพียงใช้ไถกับคราดบนพื้นที่นาของเรา อยู่เสมอๆ แล้วหญ้าทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้นได้ พิษพันธุ์ที่หว่านไว้ก็จะบังเกิดผลงอกงามไปบุลย์ พื้นที่นาซึ่งเปรียบเหมือนกับร่างกายของเรา คือ ธาตุ ๔ ก็สงบ ธาตุดินก็ไม่กำเริบ ธาตุน้ำก็ไม่เสีย ธาตุไฟก็ไม่อ่อน ธาตุลมก็ไม่กล้า ทุกๆ ธาตุ ตั้งอยู่โดยปกติ ไม่มีความยิ่งหย่อน มีความเสมอภาคกันหมดทุกอย่าง ส่วนร่างกายก็จะแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีอาการเจ็บไข้ อากาศก็โล่งใจก็โปร่ง ปราศจากนิรโรค

เมื่อเราปราบพื้นที่ของเราเรียบร้อยแล้ว ต่อไปนี้ พืชมหากุศล คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ก็จะผุดขึ้นในดวงจิตดวงใจของเรา ยกจิตขึ้นสู่ลมหายใจ ก็จะเกิดความปิติ ความอิ่มใจ อิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ ความรัก ความพอใจ ชอบใจในข้อปฏิบัติของตน **วิริยะ** ความพากเพียรบากบั่น ไม่ทอดทิ้งในข้อปฏิบัติของตน **จิตตะ** ความสนใจจดจ่ออยู่ในข้อปฏิบัติ

ของตน **วิมังสา** ความพิจารณาใคร่ครวญในข้อปฏิบัติของตน ก็ยอมเจริญขึ้นเป็นลำดับ **อิทธิบาท** นี้ เปรียบเหมือนกับขาตู้ หรือขาโต๊ะ ๔ ขา ที่ยันไว้ให้วัตถุนั้นตั้งตรง ไม่คลอนแคลน เป็นอำนาจอันหนึ่ง ที่จะพยุงตัวเราให้แข็งแรง และก้าวไปสู่ที่สูงได้

จะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ก็เหมือนกับเครื่องยา ๔ สิ่ง ที่ ประกอบกันขึ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นยาอายุวัฒนะอย่างวิเศษ ขนานหนึ่ง ซึ่งใครกินแล้วไม่ตาย มีอายุยืน ถ้าใครอยากตายก็ ไม่ต้องกิน ถ้าใครไม่อยากตายก็กินให้มากๆ ยิ่งกินได้มาก โรค ที่เกาะกินใจของเราก็จะหายเร็ว คือกิเลสมันตาย ฉะนั้น ถ้า ใครรู้ตัวว่าเป็นโรคมาก ก็ควรกินยาขนานนี้เสีย

การตัดสัญญาต่างๆ ไม่ได้หมายความว่า ให้เราตัดความคิด เราไม่ได้ตัดความคิดนี้ให้หายไป เป็นแต่ซ่อนความนึกคิดมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น มาคิดนึกตรวจตรอง ในข้อกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ถ้าเราให้จิตของเราทำงานอย่างนี้ เราก็จะไม่มีทุกข์ และไม่เกิดโทษขึ้นแก่จิตใจและตัวเราเอง

ปกติ จิตของเราก็ทำงานอยู่เสมอ แต่งานนั้นมันไม่เป็น เรื่องเป็นราว เป็นเรื่องวุ่นวาย ยุ่งๆ เหลวไหล ไม่มีสาระประโยชน์ เราจึงต้องหางานที่มีสาระประโยชน์มาให้จิตทำ คือหาเรื่องที่ดีๆ ไม่มีโทษ เรื่องที่เราทำนี้คือ **อานาปานสติ** ได้แก่ การตั้งใจ กำหนดจิตของเราเอง หรือกำหนดลมหายใจของเราเอง เราจะ งดเว้นงานอื่นทั้งหมด ตั้งหน้าทำงานนี้อย่างเดียว นี่เป็นจุดมุ่ง หมายของการทำสมาธิ 

แต่งลม แต่งใจ

๑. วิตก วิจาร คือการขยายลม แต่งลมหายใจให้เป็นที่สบาย เหมือนกับเราขีดแต่งบานกระจกเงา ให้ใสสะอาด ก็จะทำให้สว่างเห็นเงาหน้าของเราเองได้ชัดเจน ฉะนั้นใด การแต่งลมก็เท่ากับแต่งจิตของเราด้วย การแต่งจิตก็เหมือนกับแต่งรูปเมื่อแต่งรูปก็เหมือนกับแต่งเงาด้วย ถ้ารูปของเราสวย เงาก็ย่อมสวยตาม เหมือนการส่องกระจกที่มีลักษณะต่างๆ ย่อมเปลี่ยนเงาให้แปรรูปไปด้วย เช่น ส่องกระจกที่หมุนโค้งขึ้น ก็จะทำให้เงาของเรามีรูปร่างยาวขึ้นกว่าตัวจริง ถ้ากระจกเป็นแอ่งโค้งเข้าข้างใน ก็จะหดเอาตัวของเราให้สั้นลงจนผิดธรรมดา ถ้ากระจกนั้นแบนราบเป็นปกติ ลักษณะเงาของเราก็เท่ากับตัวจริง ฉะนั้น การแต่งลมหายใจให้ดี จึงเป็นการแต่งใจของเราให้ดีด้วย แล้วก็ย่อมจะเกิดคุณประโยชน์ เป็นอเนกประการ เหมือนดั่งแม่ครัวที่ฉลาดในการปรุงอาหารย่อมรู้จักพลิกแพลงแต่งอาหารให้มีรสแปลกและโอชา เป็นที่ถูกใจผู้บริโภคได้ คือบางทีก็เปลี่ยนสี บางทีก็เปลี่ยนรส และบางทีก็เปลี่ยนรูปร่าง ไม่ใช่ทำอยู่อย่างใดก็อย่างนั้นทั้งปีทั้งชาติ เช่น วันนี้ใช้ก็ข้าวต้ม พรุ่งนี้ก็ข้าวต้ม มะรืนนี้ก็ข้าวต้ม ฯลฯ ทุกวันๆ จนนายจ้างต้องหาแม่ครัวมาเปลี่ยนใหม่

แม่ครัวคนใดฉลาด รู้จักพลิกแพลงอาหารให้เป็นที่พอใจของนายจ้างได้ ให้รับประทานอร่อยและไม่เบื่อ แม่ครัว

คนนั้นก็ย่อมจะต้องได้เงินเดือนขึ้น หรือได้รับรางวัลจากนายจ้าง เป็นพิเศษ จันใด ถ้าเรารู้จักปรับปรุงแก้ไขลมหายใจ คือ วิตก วิจารณ์ อยู่แต่ในกองลมเสมอแล้ว เราก็จะเป็นผู้มีสติรอบคอบ และมีความรู้ความฉลาดในกองลมกองธาตุของเรา รู้ความเป็นไปในร่างกายตัวเราทุกอย่าง ต่อจากนี้ ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็จะตามมา กายของเราก็อิม ใจก็อิม กายสงบ ใจสงบ ธาตุสงบ หมดความดิ้นรน กระวนกระวาย เหมือนเรารู้จักเลี้ยงลูกของเราเป็น เช่น เวลาร้องขึ้นมา เราก็ให้นมบ้าง ป้อนข้าวบ้าง ให้ขนมบ้าง อาบน้ำบ้าง อุ้มเดินเล่นบ้าง ใส่เปลไกวบ้าง เอาของเล่นหรือตุ๊กตาให้เล่นบ้าง เด็กก็จะหยุดร้องไห้ ไม่อ้อน ไม่กวน เราก็จะมีเวลาว่างได้ทำงานสบาย จิตของเราก็เหมือนลูกหรือเด็กเล็กๆ ที่ไม่รู้เดียงสา ถ้าเราเลี้ยงดูให้ถูกต้องแล้ว เขาก็จะว่าง่าย มีความสุข อิมหน้าสำราญ และโตวันโตคืน

เมื่อกายอิม ใจอิมแล้ว ก็จะไม่มีความหิว ไม่ต้องไปเปิดหม้อข้าวหม้อแกง เปิดประตูหน้าต่าง ลูกขึ้นแฟนพานไปมาก็จะนอนหลับสบาย ความวุ่นวายก็จะมี พวกผีเปรตตอสุรกาย คือชั้นธมารต่างๆ ก็ไม่มาแอบมาสิงอยู่ได้ ดังนั้นเราจะสบายใจ เพราะนั่ง เราก็นั่งอยู่กับคน นอน ก็นอนอยู่กับคน กิน ก็กินอยู่กับคน คนกับคน ย่อมอยู่ด้วยกันได้ ไม่มีเรื่อง ถ้าคนอยู่กับพวกผีปีศาจ ก็ต้องวิวาททะเลาะกัน หาความสงบมิได้ ถ้าใครไม่รู้จักปรับปรุงแก้ไข แต่งขยาขยาลมหายใจของตนเองแล้ว ผลในการเจริญสมาธิก็จักไม่เกิดมีขึ้นได้ แม้จะนั่งทำไปจน

แก่ตาย ก็ไม่เกิดความรู้ความฉลาดอะไร

ดั่งมีตัวอย่าง หลวงตาแก่องค์หนึ่ง อายุ ๗๐ ปี บวชมา ๓๐ พรรษา จะมาขอเรียนวิปัสสนากับอาตมา เพราะได้ยินข่าว เขาเล่าลือว่า อาจารย์ลีสอนกรรมฐานดีนัก ท่านจึงมาถามอาตมาว่า “ท่านอาจารย์สอนวิธีไหน” อาตมาก็ตอบว่า “ใช้วิธีอานาปาน พุทฺโธฯ นี้แหละ” พอได้ยินเท่านี้ ท่านก็บอกว่า “ผมก็เคยทำมาตั้งแต่ครั้งท่านอาจารย์มั่น ภาวนา ‘พุทฺโธฯ’ มาตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ก็ไม่เห็นมันได้มันดีอะไรขึ้นมา มีแต่ ‘พุทฺโธ’ อย่างเดียว ไม่ไปข้างหน้ามาข้างหลังสักที แล้วท่านจะมาสอนให้ภาวนา ‘พุทฺโธฯ’ อีก มันจะได้ประโยชน์อะไร จะให้ผม ‘พุทฺโธ’ ไปจนตายหรือ” นี้แหละ เป็นเรื่องของการไม่รู้จักวิธีแต่งลมให้ถูกต้อง ก็เที่ยวเดินหาไปๆ ฉะนั้น **การแต่งลมนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับอานาปานวิธี**

๒. การที่จะเรียนรู้จักตัวของเราเอง รู้จักกาย จิต หรือ รู้จักธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ว่ามันเป็นมาอย่างไร เกิดอย่างไร ดับอย่างไร ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร นั้น จะต้องพยายามค้นคว้าให้เกิดความรู้ขึ้นจากตนของตนเอง จึงจะใช้ได้ ถ้ารู้ตามตัวหนังสือ หรือตามเขาบอก ก็เป็นการรู้ตามสัญญา ไม่ใช่รู้ด้วยปัญญาของตนเอง รู้ไม่จริงไม่จัง การรู้ตามเขา ก็เปรียบเหมือนเดินตามหลังเขา ตามกันเขา มันจะดีอย่างไร

ประการที่หนึ่ง เขาอาจนำเราไปผิดทาง

ประการที่สอง ถ้าหนทางนั้นมีขี้ฝุ่น เขาอาจเตะฝุ่นมา
เข้าหูเข้าตาเราก็ได้ อหนึ่ง คำว่า “เขาๆ” นี้ มันก็มีอยู่ ๒ อย่างคือ
๑. เขาที่เป็นภูเขา เป็นหินแห่งแข็งๆ ก้อนโตๆ ถ้าเราเข้าไปอยู่
ใกล้มัน มันอาจกระเทือน กิ่งลงมาทับเราตายก็ได้ ๒. เขาว่า
เขาควาย เขาสัตว์ป่า ถ้าเราเข้าไปใกล้มัน มันอาจหันมาชีวิตเรา
เมื่อไหร่ก็ได้ ๓. ตามบริเวณเขา ล้วนมีแต่สัตว์ป่า เช่น หมู
เสือ ช้าง งู ตะขาบ และแมงป่อง ที่ดุร้าย ล้วนแต่เป็นภัยแก่
การเดินทางของเรา ถ้าเราไม่มีความระมัดระวังให้รอบคอบ
เราก็อาจจะถูกสัตว์ร้ายเหล่านี้ขบกัดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเชื่อแต่เขาและเชื่อสัญญา
เราต้องบำเพ็ญสมาธิ จนเกิดความรู้ขึ้นในตน จึงจะเป็น
“ปัญญา” และปลอดภัยได้ ☺

อำนาจจิต

ให้พยายามใช้สติกำหนด ตามลมหายใจเข้าออก ไม่ให้
เปลอ ไม่ให้ลืม พยายามปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ทั้งหมด
ทั้งอดีต อนาคต แล้วภาวนาในใจว่า ‘พุทโธ’ ให้ ‘พุท’ ตามเข้าไป
กับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ ‘โธ’ ก็ตามออกมาพร้อมกับลม
หายใจออกทุกครั้งไป จนกว่าใจจะอยู่นิ่ง จึงค่อยทิ้งคำภาวนา
ต่อจากนี้จึงสังเกตดูลมที่หายใจเข้าออก ว่า ช้า - เร็ว ยาว - สั้น
หนัก - เบา กว้าง - แคบ หยาบ - ละเอียต อย่างไร ถ้าอย่างใดดี
เป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้นๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่ดี

ไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้พอดี ใช้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นหลักพิจารณา (ตอนที่ขยับขยายเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่ต้องใช้คำภาวนา ทั้งคำว่า ‘พุทโธ’ เสียได้)

ต้องคอยระวังจิต อย่าให้วอกแวก หวั่นไหว และแส่ส่าย ไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก **วางใจเฉย เหมือนกับมีตัวเรา นิ่งอยู่คนเดียวในโลก** กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่ว ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายมือ ปลายเท้า ข้างหน้า ข้างหลัง ทรวงอก ส่วนกลางช่องท้อง ตลอดถึงลำไส้ และกระเพาะอาหาร ไปตามเส้น โลหิต ทะลุผิวหนังออกขุมขน สูดลมหายใจให้ยาวๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิม กายก็จะเบา โปร่งโล่ง เหมือนกับรับบวมที่อมน้ำไว้ได้ชุ่ม และบีบเอาน้ำออก ก็จะไหลกลับออกมาได้ทั้งหมด โดยง่าย ไม่ติดขัด

ตอนนี้ร่างกายก็จะรู้สึกเบาสบาย ใจก็จะเย็น เหมือนกับ น้ำที่ซึมซาบไปตามพื้นดิน หรือที่เข้าไปหล่อเลี้ยงในลำต้นไม้ให้สดชื่น จิตก็จะตั้งตรง เทียง ไม่มีอาการเอียงไปทางซ้าย เอียงไปทางขวา หรือเอียงไปข้างหน้า เอียงมาข้างหลัง คือไม่ยื่นออกไปในสัญญาอารมณ์ใดๆ สัญญาทั้งหมดเป็นตัวสังขาร คือ จิตคิดนึกไปในเรื่องราวต่างๆ ทั้งอดีต อนาคต แล้วก็เกิด ความปรุแง เป็นดี ไม่ดี ชอบ ไม่ชอบ ถ้าเป็นเรื่องที่ดี ก็ชอบใจ เพลิดเพลินไป เป็นตัวโมหะ ถ้าเป็นเรื่องไม่ดี ก็เกิดความไม่ชอบใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กลายเป็นตัวพยาบาท

สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบวุ่นวายเหล่านี้ จัดเป็น
ตัวนิเวศธรรมทั้งสิ้น เป็นตัวสังขารที่ปรุงแต่งใจ เป็นตัวที่จะ
คอยทำลายคุณความดีในการเจริญสมาธิ เพราะฉะนั้น เรา
จำเป็นจะต้องกำจัดทิ้งให้หมด **ตัวสังขารนี้ ถ้าคิดนึกไปในเรื่อง
ของโลก ก็เป็นสังขารโลก ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของธรรม ก็
เป็นสังขารธรรม ทั้งสองอย่างนี้ ย่อมเกิดจาก ‘อวิชา’ คือ
ความไม่รู้ ถ้าตัวไม่รู้นี้ดับ ก็เกิด ‘วิชา’ ขึ้นแทนที่**


ฉะนั้น เราต้องพยายามเพิ่มกำลังแห่งสมาธิขึ้นอีก จน
สังขารเหล่านี้ดับไป เมื่อนั้น อวิชชาก็จะดับไปด้วย คงเหลือแต่
‘วิชา’ คือตัวรู้ ตัวรู้อันนี้เป็นตัว **‘ปัญญา’** แต่เป็นปัญญาที่เกิด
ขึ้นในตัวเอง ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน เกิดขึ้นจาก
ความสงบนิ่งของดวงจิต ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม เป็นตัวความรู้
ที่ลึกซึ้งมาก แต่ตัวรู้นี้ก็ยังเป็นโลกียปัญญา ไม่ใช่โลกุตตร-
ปัญญา เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง
แก่ชาติภพอยู่ บางทีก็รู้ไปในเรื่องอดีต รู้เห็นชาติภพของตัว
เองที่เป็นมาแล้ว เรียกว่า **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** บางทีก็รู้ไป
ในอนาคต รู้เรื่องของคนอื่น รู้ถึงการเกิด การตายของเขา เรียก
ว่า **จุตูปปาตญาณ** ความรู้ทั้ง ๒ อย่างนี้ยังมีความยึดถือเข้าไป
เจือปนเป็นเหตุให้ดวงจิตหวนไหวไปตามเรื่องที่ชอบและไม่ชอบ
เป็นตัว **‘วิปัสสนูปกิเลส’** บางคนได้รู้เห็นไปในเรื่องอดีตของตัว
เองที่เป็นชาติภพที่ดี ก็เกิดความเพิลิตเพลินยินดี ตื่นเต้นไป
กับเรื่องนั้นๆ ถ้าไปพบเรื่องราวที่ไม่ดี ก็เกิดความน้อยใจ เสียใจ

นี่ก็เพราะจิตยังมีความยึดถืออยู่ในชาติในภพของตัวเอง ชอบในเรื่องที่ดีที่ถูกต้อง ก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ไม่ชอบในเรื่องที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง ก็เป็นออตตกิลมถานุโยค จัดเป็นมิจจามรรคทั้ง ๒ อย่าง ไม่ใช่ดำเนินตามทางที่ถูกต้อง คือ **สัมมาทิฐิ** เรื่องอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ถึงแม้จะเป็นธรรมก็ยังเป็นสังขาร ใช้ไม่ได้

ฉะนั้น ต่อจากนี้ จะต้องพยายามใช้อำนาจสมาธิเพิ่ม กำลังจิตขึ้นอีก จนดับโลกียปัญญานี้ได้ จิตก็จะก้าวขึ้นสู่โลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาที่สูงขึ้น เป็นความรู้ที่นำมาให้จิตหลุดพ้นจากความยึดถือ เป็นสัมมาสติ สัมมามรรค คือถึงจะรู้เห็นในเรื่องดีหรือไม่ดีของตัวเองหรือของคนอื่น ก็ไม่ตีใจ เสียใจ มีแต่นิพพิทา เกิดความเบื่อหน่าย สลด สังเวช ในการเกิดการตายของสัตว์โลก เห็นเป็นของไม่มีสาระแก่นสาระอะไรเลย หมดความยินดียินร้าย หมดความยึดถือในตัวของตนและสิ่งทั้งหลาย จิตก็มีความมัธยัสถ์ เป็นกลาง วางเฉย เป็น **จพึงคุเบกขา** ปล่อยเรื่องราวที่รู้ ที่เห็น ที่เกิดขึ้น ให้เป็นไปตามสภาพแห่งธรรมตา โดยไม่ติดใจ ระดับของจิตก็จะเลื่อนขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ

ต่อจากนี้จึงเพิ่มอำนาจแห่งกำลังจิตให้สูงขึ้นอีก จนพ้นจากความยึดถือ แม้แต่ในความรู้ความเห็นที่ตัวมีตัวได้ รู้ก็สักแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น กั้นจิตไว้คนละทาง ไม่ให้ตามออกไปกับความรู้ รู้ก็รู้เฉยๆ เห็นก็เห็นเฉยๆ ไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา จิตก็จะมีอำนาจเต็มที เกิดความสงบขึ้นโดยลำพัง

ไม่เกี่ยวเกาะกับสิ่งใดๆ สังขารดับสนิท เหลือแต่สภาพธรรม
ล้วนๆ คือความไม่มีอะไร เป็นวิสังขารธรรม เป็นวิมุตติธรรม
จิตก็จะเป็นอิสระ พ้นจากโลก ตกอยู่ในกระแสธรรมฝ่ายเดียว
ไม่มีการขึ้นลง ก้าวหน้าหรือถอยหลัง เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง ใจ
เป็นหลักปักแน่นอยู่ทีเดียว เหมือนกับเชือกที่เขาผูกต้นไม้ไว้
กับหลัก พอตัดต้นไม้โค่น เชือกก็ขาด แต่หลักยังคงมีอยู่ ใจที่
คงที่ย่อมไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใดๆ เป็นจิตของพระอริยเจ้า
ผู้พ้นแล้วจากอาสวกิเลส

บุคคลใดปฏิบัติใจให้เป็นไปตามที่กล่าวมาแล้ว ก็ย่อม
จะประสบความร่มเย็น สันติสุข ปราศจากความทุกข์เดือดร้อน
ใดๆ 

ธรรมวิชัย

เวลานั่ง เมื่อมีความไม่สบายเกิดขึ้น ก็จงตรวจตรองดูว่า
มันเกิดจากอะไร อย่าเอาใจไปเป็นทุกข์ เดือดร้อน กับอาการ
เหล่านั้น ส่วนใดไม่สามารถเป็นไปได้อย่างที่เรานึกคิด ก็อย่า
ไปกังวลกับมัน ปล่อยไป เพราะสังขารร่างกายนี้มีสภาพ
เหมือนกันหมดทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าคนหรือสัตว์ คือจะต้องตก
อยู่ในการที่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ ฉะนั้น
ส่วนใดที่สามารถเป็นไปได้ตามคิดนึก เราก็อยู่ในส่วนนั้น และ
รักษาไว้ อย่างเป็น **“ธรรมวิชัย”** คือความเลือกสรรในส่วนที่ดี

ร่างกายเรานี้ก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ต้นหนึ่งๆ มันจะมีส่วนดีทุกอย่างไปหมดทั้งต้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ เช่น ใบของมัน ก็จะต้องมีทั้งใบอ่อน ใบแก่ ใบเขียว ใบเหลือง ใบสด และใบแห้ง ส่วนใดที่แห้ง มันก็ต้องร่วงหล่นไปก่อน ส่วนที่ยังสดก็ค่อยๆ แห้งตามไปที่หลัง กิ่งของมัน ก็มีทั้งกิ่งใหญ่ กิ่งโต และกิ่งเล็ก ลำต้นของมัน ก็มีโคนใหญ่ เรียวไปหาปลาย ผลของมันที่เกิดมาก็ไม่เท่ากัน ฉะนั้น ร่างกายเราก็คงมีสภาพไม่แตกต่างไปจากนี้ ความสุขความทุกข์ในตัว ก็ย่อมไม่เสมอภาคกันทั้งหมดได้ จะต้องมีส่วนดีและส่วนเสียปนกันอยู่ เช่น บางคราวก็ดีดีมาก บางคราวก็ดีน้อย จะไปถือเอาเป็นของแน่นอนทุกอย่างไม่ได้ ส่วนใดดี เราก็รักษาส่วนนั้นไว้ และอย่าไปเอาใจใส่กังวลกับส่วนที่เสีย ซึ่งเหลือความสามารถที่เราจะทำให้ดีได้ เหมือนกับบ้านเรือนของเรา ที่ใดกระดานมันผุพัง ก็อย่าไปนั่งนอนในที่นั้น ที่ใดดีก็เลือกหาเอา และนั่งนอนที่นั้นก็แล้วกัน ใจเราไม่ต้องไปเดือดร้อน วุ่นวาย กับสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้

จะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ร่างกายเราก็เหมือนกับผลมะม่วง ถ้าซีกไหนมันเน่าหรือเป็นหนอน เราก็เอามัดผานทิ้งไป ซีกไหนดีเราก็กินซีกนั้น ถ้าเราเผลอไปกินซีกที่เป็นหนอน มันย่อมเกิดโทษแก่ตัวเรานั่นเอง อันนี้ก็เช่นเดียวกันกับร่างกาย ไม่ว่าจะเฉพาะในส่วนร่างกายอย่างเดียว แม้ใจก็ย่อมไม่เป็นไปอย่างที่เรานึกคิด บางคราวมันก็ดี บางคราวมันก็ไม่ดี ฉะนั้น เราจึงจำเป็นจะต้องใช้วิตกวิจารณ์ให้มาก

วิตกวิจารณ์ นี้ เปรียบเหมือนกับเราทำงานอย่างหนึ่ง งานนี้ก็คืองานสมาธิ คือใจที่ตั้งอยู่ในความสงบ สมาธิกรรมฐาน คือทำให้ใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งและมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ตรวจตรอง คือวิตกวิจารณ์ ถ้าวิตกวิจารณ์ของเรามี้นน้อย ผลแห่งความสงบก็มีน้อย หรืองานของเรามี้นหยาบ เราก็ได้ผลหยาบ ถ้างานของเราละเอียด ก็ย่อมได้ผลละเอียด ผลหยาบนั้นใช้การอะไรไม่ใคร่จะได้ดี ถ้าผลละเอียดแล้ว คุณภาพมันก็สูง สามารถจะใช้การอะไรๆ ได้ทุกอย่าง เปรียบเหมือนกับละอองปรมาณู ที่ลอยอยู่ในอากาศ ย่อมสามารถจะแทรกซึมเข้าไปในภูเขาหรือต้นไม้ก็ได้ ของหยาบนั้นคุณภาพต่ำ และใช้ก็ยาก บางทีเอาไปแช่น้ำทั้งวันก็ยังไม่ค่อยจะเปื่อย ส่วนของละเอียดนั้น เพียงถูกละอองน้ำหรือความเย็นชื้นเข้านิดเดียวก็ละลาย ฉันทใด คุณภาพของงานสมาธิก็เช่นเดียวกัน เมื่อวิตกวิจารณ์ของเราเป็นไปโดยละเอียดรอบคอบ ความสงบของเราซึ่งเป็นผลของงาน สมาธิก็ย่อมจะมีมากขึ้น ถ้าวิตกวิจารณ์ของเราหยาบ ความสงบก็มีน้อย ร่างกายก็มักจะปวดเมื่อย ใจคอไม่สบาย ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ถ้าความสงบมีมาก ร่างกายก็จะมีความสุข ร่มเย็น ใจก็โปร่งโล่ง เวทนาก็หายไป ชาติในดวงก็เป็นปกติ ร้อนก็ไม่ร้อนจัด เย็นก็ไม่เย็นจัด อุ่นก็อุ่นพอดี

และถ้างานของเรานี้เสร็จลุล่วงไปเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะได้ผลเป็นความสุขอย่างยิ่ง (คือพระนิพพาน) ถ้างานของเรายังไม่เสร็จไม่แล้ว ใจของเราก็ยังไม่มีสุขเต็มที่ ยังจะต้องมีห่วงกังวลไปไหนก็ไปไม่ได้ตลอด จะต้องกลับมาทำงานนั้นต่อไปอีก

จนกว่าจะแล้วเสร็จ เหตุนี้ท่านจึงว่า “อนากุลา จ กมฺมฺหฺตา
 เอตมฺมฺกฺลฺมฺตฺตมฺ” แปลว่า “**การงานไม่คั่งค้าง (อากุล) ย่อม
 เป็นมงคลอย่างยิ่ง**” ถ้างานของเราแล้วเสร็จเรียบร้อย เราจะไป
 ไหนก็ได้สะดวกสบาย ใจก็ไม่ต้องห่วงหน้าห่วงหลัง คนเรา
 ที่ทำงานกันไม่เสร็จนั้น ก็เพราะ ๑. ไม่ตั้งใจ ๒. ไม่ทำจริง ทั้ง
 หน้าที่ของตน หยุด เกล่เกล่เสียบ้าง ถ้าเราตั้งใจทำงานกัน
 อย่างจริงๆ จังๆ แล้ว งานนั้นก็ต้องสำเร็จโดยไม่ต้องสงสัย

เมื่อเรารู้กันอยู่ทุกคนแล้วว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ เราก็ควรจะวางใจให้เป็นปกติ
 ต่ออาการเหล่านี้ คำว่า “**ไม่เที่ยง**” หมายความว่า มีการ
 เปลี่ยนแปร ส่วนคำว่า “**ทุกข์**” นี้ ไม่ใช่หมายถึง ความไม่สบาย
 อย่างเดียว **ย่อมหมายถึงความสบายที่เป็นสุขด้วย คือความสุข**
 นั้นก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่เหมือนกัน สุขน้อยมันอาจเพิ่ม
 ให้เป็นสุขมากขึ้นก็ได้ หรือสุขแล้ว ก็อาจจะกลายเป็นทุกข์
 ทุกข์แล้วก็อาจจะกลับมาเป็นสุขอีกก็ได้ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน
 กันไปมา คนเราถ้ามีแต่ทุกข์ไปอย่างเดียวทั้งหมด ก็ต้องตาย
 กันเท่านั้น เหตุนี้เราจึงไม่ควรเดือดร้อนวิตกกังวลกับเรื่องของ
 มันเลย ร่างกายเราก็มีอยู่ ๒ ซีก เหมือนผลมะม่วง เมื่อขณะใด
 เราไปอยู่ในซีกสบาย ใจของเราก็สงบ ส่วนความไม่สบาย มัน
 ก็อยู่อีกซีกหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าเรามีกรรมฐานแล้ว เราก็จะต้องไป
 อยู่ในซีกที่สบาย ซีกที่ไม่สบาย เราก็ไม่ไปอยู่ เหมือนคนที่มิ
 บ้านเรือนอยู่ เป็นสุขสบายแล้ว จะต้องลงไปนอนใต้ถุนทำไม

คนเราไม่ใช่มีแต่ทุกข์ประจำอยู่ที่เดียว บางทีก็ปวดหลัง บางทีก็ปวดขา บางทีก็เลื่อนจากขาไปปวดเอว บางทีวันนี้เจ็บ พอวันรุ่งขึ้นวันพรุ่งนี้ก็หาย หรือบางทีหายแล้วก็กลับมาเจ็บอีก ดั่งนี้ก็มิ เพราะเป็นของไม่แน่นอน ไม่คงที่ ฉะนั้น **ส่วนใดที่มันไม่ดี จัดให้เป็นส่วนของบาปเสีย ส่วนใดดี เป็นส่วนของบุญ** แล้วเราก็ถามตัวเองว่า เราอยากจะมีบาปหรืออยากจะมีบุญเล่า ถ้าเราไม่ชอบบาป เราก็วางเสียข้างหนึ่ง ชอบบุญก็อยู่ในส่วนของความสบาย ถ้าทำได้ดั่งนี้ เจ้าตัวทุกข์ก็จะหายไป เจ้าตัวบุญก็จะเจริญขึ้นๆ ในที่สุด ชั้นห้ำหั่นก็จะเป็นสุขไปหมด คือ “รูป” มันก็สบาย “เวทนา” ก็สบาย “สัญญา” ก็สบาย “สังขาร” ก็สบาย และ “วิญญาณ” ก็สบาย เมื่อความสบายทั้ง ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ดวงใจนั้นก็จะนั่งกินแต่บุญ นอนกินแต่บุญ ที่เรียกว่า “ปีติ” หรือ “ปีติสัทธา” นี้แหละเป็น “ธมฺมวิจย” คือ การค้นคว้า

เมื่อเรารู้จักความเป็นไปในตนของตนเช่นนี้แล้ว เราก็จะเพียรอยู่ใน “ความดี” หรือ “บุญเก่า” ที่เคยมี ใจของเราก็จะได้รับแต่ความสุขสบาย หรือที่เรียกว่า “ปีติ” เมื่อใจของเรามีปีติมากๆ ขึ้น เราก็จะอิมไปหมด เมื่ออิมแล้วก็หายหิว หายเหนื่อย หายหนาว หายร้อน จะอยู่ที่ไหนก็สบาย เกิดกำลังกาย กำลังจิตเข้มแข็ง มีอำนาจ สามารถจะนั่งอยู่ตั้ง ๕ ชั่วโมง ก็ไม่มีอาการปวดเมื่อย เมื่อใจอิมอย่างนี้แล้ว มันก็นอนหลับ แต่ไม่ใช่นอนหลับจริงๆ อย่างที่เรานอนหลับตา นอนหลับอย่างนี้

หมายถึง ความสงบ คือดวงจิตเข้าไปอยู่ในสมาธิ ก็มีความสบาย ไม่มีสิ่งใดมารบกวน นอนสบายอย่างนี้ เรียกว่า **“วิหารธรรม”** ดวงจิตเข้าไปอยู่ในองค์ฌาน ก็เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่บนที่สว่าง ย่อมจะมองเห็นอะไรๆ ได้ถนัดชัดเจน ทั้งใกล้และไกล ถ้าไปนั่งในที่มืด เราก็ไม่สามารถจะมองเห็นอะไรๆ ได้ คือใจปกคลุมไปด้วยอำนาจของนิวรณ์ ถ้าเราอยู่ในที่สว่าง พวกนิวรณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถจะเข้ามาเบียดเบียน ย้ายดวงจิตของเราได้ กลับอย่างนี้ เป็นการหลับอย่างลึกตา คือมีความรู้้อยู่ทุกขณะลมหายใจ ความรู้ทั้งภายในและภายนอก มีอยู่เสมอ ทุกด้านทุกมุม แต่ดวงจิตก็ตั้งเที่ยง สงบอยู่ กายก็เสียบ จิตก็เสียบ เรียกว่า **“กายปัสสัทธิ”** และ **“จิตตปัสสัทธิ”**

สมาธิ คือจิตที่แน่นอนอยู่ในอารมณ์เดียว เรียกว่า **“สมถะ”** จิตที่ไม่ติดต่อกับสิ่งใด มีความสะอาด ปราศจากอารมณ์ภายนอก มีสติสัมปชัญญะ รู้ รอบคอบ ปลอดปล่อยอารมณ์เสียได้เรียกว่า **“วิปัสสนา”** เมื่อสมาธิซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาเกิดขึ้น ความเป็นใหญ่ เป็นอิสระในตัวทั้ง ๕ อย่าง ก็จะบังเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ

๑. **“สุทินุหุริยัม”** ศรัทธาความเชื่อก็เข้มแข็งมั่นคง ใครจะมาพูดดีหรือไม่ดีอย่างไร ใจก็ไม่หวั่นไหว

๒. **“วิริยินุหุริยัม”** ความพากเพียรก็แก่กล้า ถึงใครจะมาสอนให้หรือไม่สอนให้ ก็ทำไปเรื่อย ไม่ท้อถอยหรือหยุดหย่อน

๓. **“สติอนุหิริย”** สติก็เป็นใหญ่ เป็นมหาสติ ไม่ต้องไปข่มไปบังคับ มันก็แผ่เจ้า กระจายไปทั่วตัว เหมือนต้นไม้ใหญ่ กิ่งก้านใบของมัน ย่อมจะแผ่สาขาลงมาคลุมลำต้นของมันไว้ และพัดกระพือขึ้นเอง โดยไม่ต้องมีใครไปจับเขย่า หรือดึงยอดมันลงมา ความรู้ของเราจะจำไปหมด ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ มันรู้ของมันได้เอง โดยไม่ต้องไปนึก ความรู้รอบอย่างนี้แหละ เรียกว่า **“มหาสติปฏิฐาน”**

๔. **“สมาธิอนุหิริย”** สมาธิของเราก็เป็นใหญ่ จะทำอะไรๆ อยู่ก็ตาม จิตก็ไม่มัวออกแวก ถึงจะพูดจะคุยกันให้ปากอ้าออกไปตั้งว่า ใจก็คงที่เป็นปกติอยู่ กายมันจะอยากกิน อยากนอน อยากนั่ง อยากยืน อยากเดิน อยากวิ่ง อยากนึก อยากคิด อยากพูด อยากทำก็ทำไป ช่างมัน หรือว่ากายมันจะเจ็บ จะป่วย จะปวด จะเมื่อย ที่ตรงไหน ก็ให้มันเป็นไป แต่ใจก็ตั้งเที่ยง อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่มัวออกแวกไปทางอื่น

๕. **“ปัญญาอนุหิริย”** ปัญญาความฉลาดรู้ก็เป็นใหญ่เกิดขึ้นในตนเอง อาจสามารถ ที่จะทำดวงจิตของตนให้บรรลุธรรมสำเร็จมรรคผล เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา จนถึงอรหัตต์ก็ได้

คนเรานั้นมีแต่อยากดีอยากได้กัน แต่ไม่ทราบว่ายอันใดเป็นความดี อันใดเป็นกิเลส นั่งทำกันจนตาย มันก็ไม่ถึงพระนิพพานสักที ถ้าเรามีความรู้ และตั้งใจทำกันจริงๆ แล้ว มันก็เป็นของไม่ยาก เรื่องของพระนิพพานเป็นของง่าย เพราะเป็น

สิ่งที่ยืนตัว คงที่อยู่เสมอ ไม่มีอาการแปรเปลี่ยน ส่วนเรื่องของโลกนั้นแหละเป็นของยาก เพราะแปรตัวได้ไม่แน่นอนอะไร วันนี้เป็นอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้เป็นอีกอย่างหนึ่ง ทำแล้วก็ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี **ส่วนนิพพานไม่ต้องมีการเก็บ ไม่ต้องมีการรักษา ทำแล้วก็ละ ทำแล้วก็ทิ้ง ทำไปละไป ทำไปทิ้งไป** เหมือนคนที่กินข้าว พอถึงปากก็คายบับ กินแล้วบ้วนทิ้งเลย ไม่ได้กลืนเข้าไปในท้องให้มันเป็นอาหารเก่า กากก็ไม่ต้องมี หมายความว่าทำความดีทั้งหลายแล้ว ไม่ยึดว่าเป็นของตน ผู้ที่ทำความดีแล้วก็คลายความดี ไม่ยึดความดีว่าเป็นของของตน นั่นแหละเป็น **“วิราคะธรรม”**


โลกนั้นเมื่อทำอะไรแล้วก็ยึดว่าเป็นของตัว และทำแล้วก็ต้องคอยระวังเก็บรักษา เก็บไม่ดี ถูกเขาแย่งไป หรือเสื่อมไปก็เสียดาย เหมือนกับคนที่กินแล้วกลืน กินแล้วกลืน กลืนเข้าไปแล้วก็ต้องถ่ายออกมา ถ่ายแล้วก็หิวอีก หิวอีกก็กินเข้าไปใหม่ แล้วก็ถ่ายออกมาอีก ไม่มีเวลาอึดเวลาพอกันได้สักที ส่วนพระนิพพานนั้น กินไปก็คายไป ทำไปก็ละไป เหมือนกับคนที่เขาไถนาเมื่อไถไปๆ ซี้ไถมันก็จะร่วงหลุดไปตามรอยไถเอง ไม่ต้องเก็บใส่ถุงหรือใส่ตะกร้า ผูกติดขาควายไปด้วย คนไถที่หอบเอาถุงไปคอยเก็บซี้ไถด้วยนั้น ควายมันก็นักกินไป ไม่มีใครจะไปบางที่ตัวเองก็ไปสะดุดถุงซี้ไถเข้า ก็หกล้มหกกลิ้งอยู่กลางนา นั่นเอง นาก็ไถไม่แล้ว ข้าวเปลือกก็ไม่ได้หว่าน ข้าวสารก็ไม่ได้กิน ท้องก็หิว

นี่แหละการปฏิบัติธรรมของพวกเขา ก็มักจะพากันเป็นไปเสียเช่นนี้ จะทำอะไรก็ไม่ค่อยจะตั้งใจทำกันจริงๆ จะเดินไปก็คอยเหลียวซ้ายแลขวา ลืมหน้าลืมหลัง เหมือนกับตาแก่กับยายแก่สองผัวเมีย วันหนึ่งได้พากันถือมิดเข้าไปในป่า เพื่อจะถางไร่ เมื่อฟันต้นไม้ใหญ่ๆ หหมดแล้ว พอไปพบต้นหญ้าเข้าตาแก่ก็เอาผ้าขาวมาที่โปกหัว มารัดตัว คาดไว้ที่เอว แล้วก็เอามิดเหน็บหลังไว้ นั่งลงถอนหญ้า ครั้นถอนไปๆ พอไปพบต่อไม้เข้า ก็หันมามิด จะไปฟันต่อไม้อีก ก็หามิดไม่พบ นึกไม่ออกว่าตัวเองไปวางมิดไว้ตรงไหน ก็ออกเดินไปเที่ยวตามในป่า สองเที่ยวสามเที่ยวก็หาไม่เจอ ยายก็ร้องถามว่า “นั่นแกไปเที่ยวเดินตามหาอะไร” ตาก็ตอบว่า “ไปเดินตามหามิด จะเอามาฟันต่อไม้” ฝ่ายยาย เห็นมิดเหน็บอยู่หลังสามีก็นึกขบขันได้แต่หัวเราะแก๊กๆ แก๊กๆ อยู่คนเดียว ไม่เป็นอันจะพูดว่ากระไรได้ จนตาแก่นั้นหมดปัญญาที่จะเที่ยวเดินตามมิดต่อไปอีกแล้ว เพราะแดดก็ร้อน เหนื่อยก็เหนื่อย ในที่สุดก็เลยทรุดตัวลงนั่งบนพื้นดิน เผอิญมิดที่เหน็บหลังอยู่นั้น ดำไปได้ไปกระแทกกับดินเข้าโดยแรง ตาแก่เลยตกใจ หันไปดู จึงรู้สึกตัวว่ามีมิดเหน็บอยู่ที่ข้างหลังของตนนั่นเอง นี่ฉันใด พวกเราที่พากันมาเจริญสมาธิ ก็มีลักษณะไม่ผิดตาแก่นี้ เหตุฉะนั้นท่านจึงสอนให้พวกเรา พากันวิตก วิจารณ์ หมั่นตรวจ ตรอง อยู่ในกรรมฐานของตน โดยมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับอยู่ ทุกลมหายใจเข้าออก

คำภาวนา “พุทโธ” นี้เป็นพระฉายานามของพระพุทธเจ้า ซึ่งแปลว่า ท่านเป็นผู้เบิกบานแล้ว หรือเป็นผู้ตื่นแล้ว “ตื่น” คือ ตื่นตกใจรู้ตัวขึ้น เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าของเรา เมื่อก่อนหน้าที่พระองค์จะได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น พระองค์ก็ได้เสด็จจาริกไป เทียวแสวงหาคุณธรรมในพระคณาจารย์ต่างๆ เป็นเวลาถึง ๖ ปี แต่ก็ไม่สำเร็จ จึงได้ทรงหลบหลีกปลีกพระองค์ ไปประทับอยู่โดยลำพัง ณ ภายใต้ต้น “ศรีมหาโพธิ์” ในวันเพ็ญวิสาขมาส โดยทรงตั้งสัจจอธิษฐานว่าจะไม่ลุกจากที่ตลอดทั้งคืน จนกว่าพระองค์จะได้บรรลุนิพพานในที่สุด พอถึงปัจฉิมยาม พระองค์ก็ได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปานสติภาวนาก็ทรงรู้คุณธรรมขึ้นที่ปลายพระนาสิกของพระองค์เอง จึงได้เปล่งพระอุทานขึ้นมาว่า “พุทโธ พุทโธ เราเที่ยวแสวงหาคุณธรรมมานานแล้ว เพิ่งมาพบเข้าในขณะที่จิตหยุดพัก ตั้งอยู่ในสมาธอันเป็นบ่อเกิดแห่งวิปัสสนาตัวเอง”

พระนิพพานนั้น ไม่ได้อยู่ไกลตัวเราเลย อยู่ตรงปลายจมูก หรือริมฝีปากแค่นี้เอง แต่เราก็คล้าหากันไม่พบ เหตุนั้นเมื่อเราหวังจะเอาความบริสุทธิ์กันจริงๆ แล้ว ก็จงอย่าไปเอาอะไรอื่น ตั้งหน้าทำแต่ความเพียรไปทำเดียว อะไรมันจะมาทางไหนก็ไม่เอาทั้งสิ้น สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา ดีก็ไม่เอา ชั่วก็ไม่เอา ความได้ดีก็ไม่เอา ความดีก็ไม่เอา มรรคก็ไม่เอา ผลก็ไม่เอา นิพพานก็ไม่เอา ไม่เอาอะไรทั้งหมด และเมื่อเราไม่เอาอะไรแล้ว มันจะมีอะไรเล่า มันก็ไม่ต้องมีอะไร นี่แหละ

นิพพาน เราก็จะได้ตรงนี้เอง เปรียบเหมือนคนไม่มีเงินนั้น
ขโมยมันจะเข้ามาปล้นได้อย่างไร คนที่ได้มาก็ยึดถือไว้ๆ นั้น
แหละ จะต้องถูกเขาฆ่าตาย โน่นก็จะเอา นี่ก็จะเอา หอบไว้ๆ
จนพระรูงพระรังไปหมด แล้วจะไปไหนรอด

คนเราในโลกก็ยอมอยู่กับความดีความชั่ว สองอย่างนี้
แหละ ผู้ที่มีวิราชธรรมแล้ว ความดีก็มีอยู่เต็มตัว ความชั่วก็รู้
อยู่เต็มใจ แต่ก็ไม่เอา ท่านไม่เก็บเอาดีชั่ว มายึดเป็นของตัว
ของตน ปล่อยวางทิ้งหมด ท่านจึงเป็นผู้เบาสบาย พระนิพพาน
ไม่ใช่ของยาก สมัยพุทธกาลนั้น พระบางองค์เดินบิณฑบาตอยู่
ก็ยิ่งสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ บางที่นั่งถ่ายปัสสาวะอยู่ก็สำเร็จ
บางที่เห็นเขาไถนาอยู่ก็ยิ่งสำเร็จก็มี **ความดีต้องอาศัยความยาก
ลำบากเป็นบาทเบื้องต้น คือให้มีสติสัมปชัญญะ วิตกวิจารณ์
ในกรรมฐานของตนเสมอๆ** นั้นแหละ **ความสำเร็จก็จะต้อง
ตามมาในภายหลัง** 

สังเกต พิจารณา

ในการกำหนดลมหายใจนี้ เราจะต้องใช้ความสังเกต
พิจารณาเป็นข้อใหญ่ และรู้จักการตกแต่ง ชยัชชยาย ลมหายใจ
ให้เป็นไปด้วยความพอเหมาะพอดี จึงจะได้ผลเป็นที่สบายกาย
สบายจิต คือ สังเกตการเดินลมหายใจ ตั้งแต่ปลายจมูก จนถึง
ที่สุดของลมหายใจ นับแต่จากคอหอย ผ่านไปทางหลอดลม

หัวใจ ปอด ลงไปจนถึงช่องท้อง มีกระเพาะอาหาร และลำไส้ เบื้องบน ตั้งแต่ศีรษะ เลื่อนลงมาถึงขาทั้งสอง ช่องซีโครง กระดูกสันหลัง จนถึงก้นกบ ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดทั่วสรีระร่างกายทุกขุมชน ให้สมมติตัวเรานี้ เหมือนกับ เทียนหรือตะเกียงเจ้าพายุ ลมเหมือนกับไส้ตะเกียง สติเป็นตัว เชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดแสง ร่างกายของเรา ตั้งแต่โครงกระดูก จรดผิวหนัง เหมือนกับเนื้อของเทียนที่หุ้มไส้เทียนอยู่ เราจะ ต้องพยายามทำให้ดวงจิตของเรา เกิดแสงสว่างเหมือนกับ ดวงเทียน จึงจะนับว่าเป็นผลดี

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก จะต้องต้องมีของที่เป็นคู่กันเสมอ เช่น มีมืดก็ต้องมีสว่าง มีพระอาทิตย์ก็มีพระจันทร์ มีเกิดก็มีดับ มีเหตุก็มีผล ฉะนั้น ในการทำลมนี้ ก็มีจิตเป็นตัวเหตุ มีสติเป็น ตัวผล คือจิตเป็นผู้ทำ มีสติเป็นผู้รู้ สติจึงเป็นผลของจิต ส่วน ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นของกาย เหตุของกายคือธาตุลม เมื่อจิตเป็นผู้ทำเหตุดี ผลทางกาย ก็เกิดรัศมีจากธาตุทั้ง ๔ ร่างกายก็สบาย แข็งแรง ปราศจากโรค ผลที่จะเกิดขึ้นจากทาง กายและจิตนี้ ก็เนื่องด้วยการกระทำเป็นเหตุ การสังเกตเป็น ผล ขณะที่นั่งสมาธินี้ เราจะต้องสังเกตดูลมที่หายใจเข้าและ หายใจออกนั้นว่า ลักษณะของลมที่เดินเข้าไปมีอาการอย่างไร เกิดความไหวสะเทือนแก่ส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างไร และ เกิดความสบายอย่างไรบ้าง เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว สะดวก สบาย หรือหายใจเข้าสั้นออกยาว สะดวกสบาย? หายใจเข้า

เร็ว ออกเร็วสบาย หรือหายใจเข้าช้า ออกช้าสบาย? หายใจ
หนักสบายหรือหายใจเบาสบาย? ฯลฯ เหล่านี้ เราจะต้องใช้
ความสังเกตพิจารณาด้วยตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไข
ลดหย่อนผ่อนผัน ให้ลมคงที่ เสมอกัน พอเหมาะพอดี เป็นต้น
ว่า ช้าไป ไม่สะดวกสบาย ก็แก้ไขเปลี่ยนให้เร็วขึ้น ถ้า
ยาวไป ไม่สบาย ก็เปลี่ยนให้เป็นสั้น ถ้ามล่อนไป เมาไป ไม่ดี
ทำให้ง่วงให้เพลอ ก็เปลี่ยนให้เป็นลมหนักและแรงขึ้น เหมือน
กับเราสูบลมเข้าไป เลี้ยงน้ำมันให้พอดีกับนมหนูในไส้ตะเกียง
ถ้าได้ส่วนกับลม แสงไฟก็จะมีการเต็มที่ เป็นสีนวลสว่างจ้า
สามารถส่องรัศมีไปได้ไกล ฉันทิดก็ดี ถ้าเรามีสติกำกับแน่น
กับลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ และรู้จักบริหารให้ถูกต้องกับ
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย จิตของเราก็จะมีอาการเที่ยงตรงเป็นหนึ่ง
ไม่วอกแวกไปในสัญญาอารมณ์ใดๆ และมีอำนาจชนิดหนึ่ง
เกิดขึ้นเป็นแสงสว่าง คือ **ตัวปัญญา** หรือจะเรียกว่าเป็นผล คือ
วิชา ก็ได้

วิชาอันนี้เป็นความรู้พิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เกิดจาก
ครูบาอาจารย์สั่งสอน หรือมีใครมาแนะนำ แต่เป็นความรู้
ความเห็นพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญเรียกว่า **“สัมมาทิฐิ”**
ความเห็นอันนี้ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาสติ
เป็นสัมมาสมาธิ ด้วยจิตที่เป็นสัมมาสมาธินี้ เมื่อมีกำลังกล้า
แข็ง ยิ่งขึ้น ก็เกิดผลเป็น **“วิปัสสนาญาณ”** เป็น **“ญาณห้าสสนะ”**
เป็น **“ญาณวิสุทธิ”** ถึงวิมุตติธรรมเป็นที่สุด ปราศจากความ


สงสัยใดๆ จิตมีความอิสระ เกิดความสงบ เบาสบาย เป็นจิตวิเวกขึ้นโดยลำพัง เหมือนดวงไฟที่อยู่ในครอบแก้ว ถึงแม้ตัวแมลงเม่าจะบินมาตอมล้อมรอบอยู่ ก็ไม่สามารถจะทำให้ไฟดับได้ และไฟที่อยู่ในครอบแก้ว ก็ไม่สามารถที่จะแลบออกไปไหม้มือคนที่ถือด้วย **จิตที่มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่สามารถแลบหรือยื่นออกไปรับอารมณ์ใดๆ** ไม่แลบไปข้างหน้า ไม่เลียไปข้างหลัง และอารมณ์ภายนอกก็ไม่สามารถแล่นเข้ามาถึงจิตได้ ตาของเราก็จะแจ่มใส มองไปได้ไกลเหมือนนั่งอยู่ภายในตาข่าย จะมองไปทางทิศใด ก็แลเห็นทะลุปรุโปร่ง ทุกทิศทุกทาง (หมายถึง ตาแห่งธรรม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงมีตาถึง ๕ ตา คือ มังจักษุ, ธรรมจักษุ, ญาณจักษุ, สมันตจักษุ, และทิพพจักษุ) เป็น **ดวงตาแห่งปัญญา**

ปัญญานี้เกิดจากอะไร? ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับคนที่ปั่นช่างปั่น ช่างเย็บ หรือช่างจักสาน ตอนแรก ครูจะแนะนำหรือสอนให้เข้าใจเพียงปั่นเป็นรูปหม้อหรือกระถาง ตัดเย็บเป็นเสื้อหรือกางเกง หรือจักสาน ชัดเป็นลวดลายต่างๆ ส่วนลักษณะรูปทรงและความงดงามของวัตถุสิ่งนั้น จะต้องใช้ความสังเกตของตัวเราเอง สมมติว่าเราสานตะกร้าขึ้นใบหนึ่ง แล้วก็ลองดู พิจารณาดูรูปทรงของมัน ว่าเตี้ยไปหรือสูงไป ถ้าเตี้ยไป สานใบใหม่ก็เพิ่มส่วนสูงขึ้นอีกหน่อย สานใบนี้เสร็จก็ตั้งดูอีก แล้วพิจารณาดูว่าคราวนี้ ยังมีส่วนอะไรที่ควรแก้ไข มันพอมไปหรืออ้วนไป แล้วก็สานใบใหม่ให้สวยกว่าเก่า

เมื่อยังไม่กะทัดรัดดี ก็สานไปใหม่อีก แก้มันอีก จนกระทั่ง
ได้รูปทรงที่เหมาะสม ส่วนลัดสวายที่สุด จนไม่มีที่ติดได้อีกเลย
แล้วเราก็ก๊อเอาใบสุดท้ายนี้แหละ เป็นบรรทัดฐาน ยึดเป็น
อาชีพต่อไป คือ **ให้ฉลาดขึ้นจากการทำของตนเอง ส่วนใบที่
แล้วๆ มา เราก็คจะไม่สนใจใยดีอะไรกับมันอีกเลย ปิดทิ้งให้
หมด นี่เป็นตัวปัญญาที่เกิดขึ้นเอง เป็นความฉลาด เป็นความ
รอบรู้ ที่ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน แต่เกิดจาก
ความสังเกตพิจารณาของวัตถุที่ถูกรกระทำด้วยตนเอง**

การเจริญสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน ปัญญาจะเกิดได้ก็
จากการสังเกตในการกำหนดลมหายใจ และรู้จักปรับปรุงแก้ไข
ลดหย่อนผ่อนผัน ในการบริหารลมทั่วร่างกาย ให้ได้ส่วนลัด
พอดีกัน จนลมเดินได้คงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะเข้าช้า
ออกช้าก็สะดวกสบาย จะเข้าเร็วออกเร็ว ก็สะดวกสบาย จะ
ยาวก็สบาย จะสั้นก็สบาย จะหายาบก็สบาย จะละเอียดก็สบาย
 ฯลฯ ให้สบายทั้งหายใจเข้าและหายใจออก ทำให้สะดวก
คล่องแคล่วทุกๆ อย่าง พอจะกำหนดเมื่อใด ก็ให้ได้ความ
สบายเมื่อนั้น ถ้าทำได้เช่นนั้น ผลทางกายก็จะเกิดขึ้น คือ
ความเบาสบาย โปร่งโล่ง ร่างกายแข็งแรง เลือดลมเดินสะดวก
ไม่เป็นช่องทางแห่งความเจ็บไข้ เป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ ตันอยู่
นี้เป็นเหตุผลทางกาย ส่วนทางจิต ความมีสติรู้ตัวเป็นเหตุ จิต
สงบเป็นผล การเปลื้องตัวเป็นเหตุ จิตฟุ้งซ่าน กระทบกระส่าย
เป็นผล ฉะนั้น เราต้องพยายามแก้เหตุเสีย ให้เป็นเหตุดี

เพื่อจะได้บังเกิดผลดี ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อผู้ใดใช้ความสังเกตพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอๆ ในการบริหารลมหายใจ ผู้นั้นก็จะเกิดวิเศษขึ้นในตัวเอง อันเป็นผลแห่งความเจริญสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับ

เมื่อจิตของตนตั้งอยู่โดยความรอบคอบได้แล้ว ย่อมวางอารมณ์อดีตได้ คือเห็นความจริงของอารมณ์เก่า ว่าเป็นของไม่ถาวรแน่นอนอะไรเลย อารมณ์อนาคตที่จะดำเนินไปข้างหน้า นั้น ก็เหมือนกับเราจะต้องขี่เรือเล็กข้ามมหาสมุทรอันไกล ย่อมมีภัยรอบด้าน และจิตก็ปล่อยสัญญาอันเสียเข้าไปตั้งอยู่ในปัจจุบัน **เห็นอยู่ รู้อยู่ในปัจจุบัน จิตตั้งมั่น ไม่เอนเอียง ใจตั้งเที่ยง ดับอวิชชา** วิชชาเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งก็ดับไป จึงรู้ได้ในปัจจุบันว่า ไม่มีอะไรๆ ไม่เข้าไปยึดใน อดีตสังขารโลก อนาคตสังขารโลก ปัจจุบันสังขารธรรม สังขารดับ อวิชชา ความรู้ไม่จริงก็ดับ จริงก็ดับ มีแต่รู้อย่างเดียว คือ พุทธะ พุทธะ ดังนี้ กายสังขาร คือลม วจีสังขาร คือนึกแตงคำพูด จิตสังขาร ความคิดนึกดับ รู้ไม่ดับ กายสังขารไหวก็รู้ วจีสังขารไหวก็รู้ จิตสังขารไหวก็รู้ รู้ ไม่ติดสิ่งใดๆ ที่ตนรู้ คือสังขารทั้งหลายไม่มาปรุงจิตได้ มีแต่ตัวรู้ นึกขึ้นก็เกิดจิตเกิดสังขาร ต้องการให้ก็มีขึ้น ไม่ต้องการใช้ก็ดับไปเองโดยธรรมชาติของเขา รู้ย่อมอยู่เหนือสิ่งใดๆ ทั้งหมด นั่นแหละคือ **วิมุตติ** ผู้ปฏิบัติต้องให้กำหนดรู้อย่างนี้ จึงจะได้ผลดี ในการปฏิบัติจิตใจนั้น ก็มีเท่านี้เอง เรื่องหลายๆ ก็ยุ่งยาก และโดยมากก็มักเลวทวนไปเสีย ไม่เข้าจุดจริงได้ 

ตัวรู้

ในการนั่งภาวนานี้ ถึงแม้เราจะไม่มีความรู้อะไรเลย ก็ให้รู้แต่เพียงว่า ลมเข้าเราก็รู้ ลมออกเราก็รู้ ลมยาวเราก็รู้ ลมสั้นเราก็รู้ ลมสบายเราก็รู้ หรือลมไม่สบายเราก็รู้ เท่านั้นก็เป็นอันใช้ได้ ส่วน “สัญญา” ในเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในใจของเรา นั้น ก็ให้ปล่อยทิ้งเสีย ทั้งดีและชั่ว ทั้งอดีต อนาคต ไม่ให้นำมายุ่งเกี่ยว และก็ไม่ต้องตามไปแก้ไข เมื่อสัญญาผ่านเข้ามา ก็ปล่อยให้ผ่านไปตามเรื่องของมัน ความรู้ของเรา ก็ให้เฉยอยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว

ข้อที่ว่าใจเราไปอย่างนั้นไปอย่างนี้ มันก็ไม่ใช่ตัวจริง เป็นเพียงแต่สัญญามันพาไปเท่านั้น **สัญญานี้เปรียบเหมือนกับ “เงา” ส่วนตัวจริงของมันนั่นก็คือ “จิต”** ต่างหาก ถ้ากายของเราเฉย ไม่มีอาการเคลื่อนไหวไปมาแล้ว เงาของเราจะเคลื่อนไหวไปได้อย่างไร? เพราะกายของเรา มันไหว ไม่อยู่นิ่ง เงาของเราจึงไหวไปด้วย และเมื่อเงาเกิดขึ้นแล้ว เราจะไปจับเอาเงามาอย่างไร? เงานี้จะจับมันก็ยาก จะละมันก็ยาก จะตั้งให้เที่ยงก็ยาก ความรู้ที่เป็นตัวปัจจุบัน นั่นแหละคือ **“ตัวจริง”** ส่วนความรู้ที่เป็นไปตามสัญญานั้นก็คือ “เงา” ความรู้ตัวจริงนั้น ย่อมเป็นตัวที่อยู่คงที่ ไม่มีอาการยืน เดิน ไปมา ส่วนจิตก็คือ **“ตัวรู้”** ซึ่งไม่มีอาการไป อาการมา ไม่มีไปข้างหน้า ไม่มีมาข้างหลัง มันก็สงบเฉยอยู่ และเมื่อตัวจิตราบเรียบ อยู่ในปกติ ไม่มีความคิดนึกวอกแวก

ไปอย่างนี้ ตัวเราก็อ่อมสบาย คือจิต ไม่มีเงา ถ้าจิตของเราไม่
 เที่ยง ไม่แน่นอน ไหวตัวไปมาอยู่ ก็ย่อมจะเกิดสัญญาขึ้น และ
 เมื่อสัญญาเกิดขึ้น มันก็ฉายแลบออกมา แล้วเราก็จะไหลไป
 ตามมัน จะไปเหนียว ดึงเข้ามา การที่เราไปตามเข้ามานั้นแหละ
 มันเสีย ใช้ไม่ได้ จึงให้ทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า “ตัวรู้” นั้น **ไม่
 เป็นไรดอก แต่ “เงา” คือสัญญานั้นแหละสำคัญ**

เราจะมุ่งไปทำให้ “เงา” มันดีขึ้นก็ไม่ได้ เช่น “เงา” มันดำ
 เราจะเอาสบู่ไปขัดฟอกจนตาย มันก็ไม่หายดำ เพราะเงามัน
 ไม่มีตัว ฉะนั้น **สัญญา** ความคิดนึกต่างๆ เราจะทำให้ดี เลว
 ย่อมไม่ได้ เพราะมันเป็นเพียง “หุ่น” หลอกเราเท่านั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ใครไม่รู้จัก **ตัว** ไม่รู้จัก **กาย**
 ไม่รู้จัก **ใจ** ไม่รู้จัก **เงา** ของตัวเอง นั่นคือ **อวิชชา** คนที่สำคัญว่า
 จิตเป็นตน ตนเป็นจิต จิตเป็นสัญญา ปนเปกกันไปหมด เช่นนี้
 เขาเรียกว่า “**คนหลง**” คือ เหมือนกับคนที่หลงป่า การหลงป่า
 นั้น ย่อมจะต้องลำบากทุกๆ อย่าง ทั้งอันตรายจากสัตว์ป่า
 ทั้งลำบากในเรื่องอาหารการกิน และการหลับการนอน จะมอง
 ไปทางไหน ก็หาทางออกไม่พบ แต่ที่เรา “**หลงโลก**” นี้ ก็ยิ่งจะ
 ร้ายไปกว่า “หลงป่า” ตั้งหลายเท่า เพราะจะไม่รู้จักทั้งกลางวัน
 กลางคืน และไม่ได้พบกับความสว่างไสวเลย เพราะดวงจิต
 มันมืดไปด้วย “**อวิชชา**” ฉะนั้น การที่เรามาทำความสงบอย่าง
 นี้ ก็เพื่อจะให้เรื่องราวต่างๆ ลดน้อยลง เมื่อเรื่องราวต่างๆ น้อย
 ไปแล้ว จิตก็จะมี ความสงบ เมื่อจิตได้รับความสงบ ก็จะค่อยๆ

สว่างขึ้นในตัว เกิด **“วิชา”** เป็นความรู้ขึ้น ถ้าความยุ่งยาก
มากนัก ความรู้ก็จะไม่เกิดขึ้นได้ นั่นเป็นความมืด ดวงจิตที่
เจือปนอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ใน
ธรรมารมณ์ นั่นก็เหมือนกับเรือ ที่ถูกลมพายุลှ်พัดมาจาก
ข้างหลัง ข้างหน้า ข้างซ้าย ข้างขวา ทั้ง ๘ ด้าน ๘ ทิศ มันก็จะ
ไม่ทำให้เรื่อนั้นตั้งลำตรงอยู่ได้ มีแต่จะทำให้เรือจมลง ไฟที่
จะใช้สอยก็ดับหมด ด้วยอำนาจความแรงของกระแสลมที่พัด
มานั้น

สัญญาที่เหมือนกับระลอกคลื่น ที่วิ่งไปมาในมหาสมุทร
ใจนั้นก็เปรียบเหมือนกับปลา ที่ดำผุดดำว่ายอยู่ในน้ำ ธรรมดา
ของปลา ย่อมเห็นน้ำเป็นของสนุกเพลิดเพลิน ฉันทุ่ บุคคลผู้
หนาแน่นไปด้วยวิชา ก็ย่อมเห็นเรื่องยุ่งๆ เป็นของเพลิดเพลิน
เป็นของสนุก เหมือนกับปลาที่เห็นคลื่นในน้ำเค็ม เป็นของ
สนุกสนานสำหรับตัวมัน ฉันทุ่ นั้น ตราบใดที่เรามาทำความสงบ
ให้เรื่องต่างๆ บรรเทาเบาบางไปจากใจได้ ก็ย่อมทำอารมณ์
ของเราให้เป็นไปใน **“กรรมฐาน”** คือฝั่งแต่ **“พุทธานุสสติ”** เป็น
เบื้องต้น จนถึง **“สังฆานุสสติ”** เป็นปริโยธานุสสติในจิตใจ เมื่อ
เป็นไปดังนี้ ก็จะถ่ายอารมณ์ที่ชั่วให้หมดไปจากใจได้ เหมือน
กับเราถ่ายของที่ไม่มีประโยชน์ออกจากเรือ และนำของที่มี
ประโยชน์เข้ามาใส่แทน ถึงเรื่อนั้นจะหนักก็ตาม แต่ใจของเรา
ก็เบา เพราะเรื่องของบุญกุศลเป็นของเบา เมื่อใจของเราเบา
อย่างนี้ ภาระทั้งหลายก็น้อยลง สัญญาต่างๆ ก็ไม่มี นีวรณั้ก็

ไม่ปรากฏ ดวงจิตก็จะเข้าไปสู่ “กรรมฐาน” ได้ทันที

เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ คอยสำรวจว่าลมที่หายใจเข้าออกนี้ มันเกิดผลแก่ร่างกายอย่างไร ดวงจิตของเราได้รับผลอย่างไรบ้าง ถ้ามล่อนก้ให้ถอนลมเสียใหม่ อย่าให้เปลोटัวปรับปรุงลมหายใจ จนรู้สึกร่างกายและจิตได้รับความสะดวกสบาย (การถอนลม คือการสร้างความรู้สึก) เมื่อเกิดความสะดวกสบายอย่างนี้ จิตก็สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ย่อมเกิดผลได้หลายอย่าง ๑. ผลเกิดขึ้นในร่างกาย ๒. ผลที่เกิดขึ้นในใจ ผลทางกาย คือ กายโปร่งเบา คล่องแคล่ว ไม่อึดอัด เตือดร้อน นั่งอยู่ก็ไม่แน่น ไม่จุก ไม่เสียด ส่วนจิตก็ไม่มี ความยุ่งยากอะไร โลง โถง ว่างเปล่า ปราศจากสัญญาอารมณ์ภายนอก ผลอันนี้แหละ รักษาไว้ให้ดี รักษาไว้ให้นาน

ส่วนผลอื่นๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมาอีก กล่าวตามความรู้สึกคือ “วิชา” ส่วนรูปได้แก่ “อุคคหนิमित” นี้เป็นผลเกิดในส่วนร่างกาย นิมิตชนิดไหนก็ตามซึ่งปรากฏเป็นรูปในใจ ย่อมเป็นผลซึ่งเกิดขึ้นขึ้นมาอีก ถ้าพื้นของร่างกายสบาย พื้นใจก็ย่อมสบาย และผลก็จะเกิดขึ้นในทางจิตใจ เรียกว่า “วิชา” เป็นต้นว่า เราไม่เคยศึกษาเล่าเรียนอะไรเลย แต่มันผุดขึ้นมาได้ อีกอย่างหนึ่ง เวลาที่จิตสงบดี ถ้าเราประสงค์จะทราบเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ขยับจิตเพียงนิดเดียว เราก็สามารถจะรู้เรื่องราวนั้นๆ ได้ทันที เหมือนเข็มที่จ่อลงในแผ่นจานเสียง พอจ่อลงไป เสียงก็จะปรากฏ บอกเรื่องราวในงานนั้นๆ ให้รู้ได้โดยแจ่มชัด

ความรู้ต่อนี้แหละ จะเป็น **“วิปัสสนาญาณ”** ถ้าเป็น
 ความรู้เบื้องต้น่า เกี่ยวแก่ ลัญญา อดีต อนาคต เราสาวไป
 ยาวนักก็เป็น **“โลกียวิชา”** คือเล่นในส่วนกายมากไป ก็ทำให้
 จิตต่ำ เพราะไม่แก่ในทาง “นาม” ตัวอย่างเช่น นิमितเกิดขึ้น ก็
 ไปติดอยู่ในนิमित เช่น “บุพเพนิวาสานุสสติญาณ” เห็นชาติภพ
 ที่ล่วงมาแล้วของตัวเอง ก็เกิดความดีอกดีใจว่า เราไม่เคยรู้
 เคยเห็น ไม่เคยมีเคยเป็น ก็มามีขึ้นได้ อย่างนี้ก็มี อันเป็นเหตุ
 ให้ดีใจเกินไปหรือเสียใจเกินไปก็ได้ ในระหว่างที่เรากำลังสาว
 ไปในเรื่องนิमित ทำไม่จึงเกิดดีใจ หรือเสียใจได้? นั่นก็เพราะ
 จิตเข้าไปยึดถือในเรื่องนั้นๆ เป็นจริงเป็นจัง คือบางทีไปเห็น
 ภาพของตัวเองในฝ่ายที่เจริญ เช่น เป็นเจ้าเป็นนาย เป็นพระราช
 มหากษัตริย์ อันอุดมไปด้วยศฤงคาร บริวารใหญ่โต ก็เป็น
 เหตุให้พอใจ ยินดี เพลิดเพลินไปในอารมณ์นั้นๆ อย่างนี้ก็เป็น
“กามสุขัลลิกานุโยค” พลาดไปจากมัชฌิมาปฏิปทา ก็เป็น
 การผิด บางทีเห็นตัวเองไปปรากฏในรูปภพที่ไม่พึงปรารถนา เช่น
 เป็นหมู เป็นหมา เป็นนก เป็นหนู กระจงก่องก่องยอ ก็เกิดใจ
 เหี่ยวแห้ง สลดหดหู่ นี่ก็เป็น **“อัตตกิลมณานุโยค”** พลาดไป
 จากมรรคอีก ไม่ตรงกับคำสอนของพระองค์ บางคนก็สำคัญ
 ผิด พอได้ไปพบสิ่งที่ตัวไม่เคยได้รู้ได้เห็นเข้า ก็นึกว่าตัวเป็น
“ผู้วิเศษ” เกิดความเหลิงขึ้นในใจ มี **“อัสสมิมานะ”** เกิดขึ้น
 มรรคที่ถูกอันเป็น **“สัมมามรรค”** ก็หายไปโดยไม่รู้ลึกลับ ตัว นี้
“วิชาโลกีย์” ย่อมเป็นอย่างนี้

ถ้าเรามีหลักวิจารณ์แล้ว เราก็จะเดินไปถูกต้องตามมรรค โดยไม่พลาด คือความรู้ต่างๆ มันจะจริง ในฝ่ายดีก็ตาม ในรูปนิमितที่ปรากฏ ดีหรือไม่ดีก็ตาม จริงก็ตาม ไม่จริงก็ตาม เราไม่ต้องดีใจหรือเสียใจ ทำจิตให้เป็นกลาง มัชยัสถ์ลงในธรรม เราก็จะเกิดปัญญา ให้เห็นว่านิमितนั้นก็ เป็นทุกขลัจ ความเกิด ก็เป็นชาติ ที่เสื่อมไปก็เป็นชรา ที่ดับไปก็เป็นมรณะ

เมื่อรู้อย่างนี้ เราก็จะวางเฉยเป็นกลาง จิตก็จะปล่อยนิमित ทิ้งออกจากใจได้ นิमितนั้นก็ดับ แต่ไม่ใช่ดับสูญ นิमितนั้นก็ มีความจริงอยู่อย่างนั้น เหมือนไฟที่มีอยู่ในโลก แสงไฟแดงก็มี แต่มือของเราไม่จับ ไม่เกี่ยว ไม่แตะต้อง รูปทั้งหลายมันก็ดับ จริงๆ แต่ไม่สูญ ถึงเราจะไปอยู่ที่ไหน มันก็มีอยู่ แต่เราไม่ยึด เท่านั้น มันจะเกิดก็เกิดไป จะดับก็ดับไปตามสภาพของมัน แต่ “ตัวรู้” ของเราก็ยืนอยู่อย่างธรรมดา

นี่ เป็นตัว “มรรค” เมื่อมรรคตั้งขึ้นอย่างนี้ “สมุทัย” ก็ดับ แต่นิमितก็ยังอยู่ คือ “ความรู้ธรรม” เช่น เราอยากรู้เรื่อง นรกสวรรค์เป็นอย่างไร จะมีจริงหรือไม่จริง นิमितก็จะปรากฏ ขึ้นมาทันที บางทีก็รู้ในเรื่องของคนอื่น เช่น คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ แล้วต่อไปก็ตายไป เป็นอย่างนั้นๆ ตลอดจน ที่เกิดที่อยู่เป็นอย่างใดๆ เมื่อรู้อย่างนี้ก็เพลินไปในเรื่องของเขา เพลินไปในความรู้ของตัวเอง บางทีก็ไปเห็นหน้าศัตรูที่มันเคย เบียดเบียนข่มเหงเราอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จิตก็ตกไปใน “อัตตกิลมณานุโยค”

ทางที่ถูก เราจะต้องไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจ ทั้งใน
สิ่งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา ต้องคิดว่า คนเรานั้นก็
ย่อมมีดีบ้างเลวบ้าง เป็นธรรมดา เรื่องของความเกิด มั่นก็วน
ไปเวียนมาอย่างนี้ ไม่มีอะไรแน่ ไม่มีอะไรจริง ดีก็ดีไม่จริง
ชั่วก็ชั่วไม่จริง แล้วมันก็กลับกลอกไปอีก ตัวเราก็ออย่างนี้ คนอื่น
ก็อย่างนี้ เมื่อเห็นความจริงเป็นดังนี้แล้ว จิตก็จะเกิดความ
เบื่อหน่าย เพราะเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น แล้วก็แปรไป
แปรไปแล้วก็ดับ จิตก็จะวางเฉย เป็นมรรคขึ้น ดวงใจก็ยืนตัว
คงที่อยู่เฉยๆ ไม่มีอะไรไปเกาะเกี่ยวกังวล จิตก็จะพ้นไปจาก
รูปนิमितอันเป็นเรื่องของตัวเองและคนอื่น พ้นไปจากความรู้ไม่
ยึดความรู้ในเรื่องของตน คือ “**ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ**” ใน
เรื่องของคนอื่น คือ “**จุตูปปาตญาณ**” เมื่อเราไม่เกี่ยวข้องใน
เรื่องของตน อันมีความจริงหรือไม่จริงก็ตาม ดีหรือไม่ดีก็ตาม
รู้หรือไม่รู้ก็ตาม จิตก็จะพ้นจาก “โลกิยะ” กลายเป็น “อัสวก-
ขยญาณ” แต่บางคนที่เป็นขี้ดเข้า ก็หลงไปเลย ส่วนผู้ที่มีวาสนา
บารมีแก่กล้า ก็จะรู้จักยับยั้งความรู้ของตน จิตก็จะเข้าไปสู่
กระแสธรรมชั้นต่ำที่สุด คือ “**โสดาบัน**”

บางคนไปได้ “วิชา” เกิดขึ้นในส่วนนาม คือ บางทีก็มี
ญาณรู้ขึ้นมาในเรื่องจิต นิमितของนามเป็นความรู้ ซึ่งผุดขึ้นมา
จากความสงบ โดยที่เราไม่ได้นึกคิด แต่มันก็ผุดขึ้นมาได้ พอ
เรานึกถึงอะไร สิ่งนั้นก็ผุดขึ้นมาได้อย่างเรานึกทันที เหมือน
กับเราเปิดวิทยุรับฟังเสียงและเรื่องราวต่างๆ นั้น บางทีก็รู้

อย่างนั้น บางทีก็รู้อย่างนี้ บางทีก็ไม่รู้ บางทีก็ผุดขึ้นมาเอง เลย
เป็น “วิปัสสนูปกิเลส” ไปก็มี

เพราะฉะนั้น ถึงเรื่องที่เรา รู้จริง ก็อย่าไปยึดถือเอา เรื่อง
ไม่จริง เราก็ไม่ยึดไม่ถือเอา ยึดในความเห็นก็มีโทษ ยึดใน
ความรู้ที่ไม่จริงก็มีโทษ ยึดในความรู้ที่จริงก็มีโทษ ความรู้จริง
นะแหละมีโทษมาก ตัวอย่างเช่น ตัวรู้จริงแล้วกล่าวไป ก็เป็น
“อุตริมนุสสธรรม” รู้ไม่จริงกล่าวไปก็มีโทษ เพราะฉะนั้น นัก
ปราชญ์ท่านจึงเห็นว่า ความรู้ความเห็นก็เป็นตัวทุกข์ ทุกข์
เพราะอะไร? เพราะมันมีโทษ “รู้” ตัวนี้เป็น “ทิฏฐิโอมะ” ถ้า
เข้าไปยึดก็ผิด **รู้ก็ต้องสักแต่ว่ารู้** เห็นก็สักแต่ว่าเห็นเท่านั้น
ไม่ต้องไปตื่นเต้น ชื่นชม ยินดี หรือโอ้อวดใคร

คนที่เขาไปเรียนสำเร็จวิชาชั้นสูงสุดมาจากเมืองนอกนั้น
เมื่อเขาไปเที่ยวตามชนบท ตามท้องไร่ท้องนา เขาก็ไม่เคยเล่า
ให้พวกบ้านนอกฟัง ถึงเรื่องราวที่เขาได้ไปรู้ไปเห็นมา เขาจะ
พูดคุยไปตามภาษาของชาวบ้านเท่านั้น การที่เขาไม่เล่าก็เพราะ
๑. คนที่จะรับวิชาจากเขาไม่มี ๒. การเล่าให้เขาฟังนั้นไม่ได้
รับประโยชน์ ไซ้แต่เท่านั้น แม้กับคนที่สามารถจะรู้ได้ เขาก็
ยังไม่เล่า ในทางธรรมก็เหมือนกัน ถึงรู้ก็ต้องทำเป็นไม่รู้ ทำ
เหมือนกับคนโง่ๆ ที่ไม่รู้อะไร เพราะธรรมดา คนดีจริงแล้ว เขา
ก็ต้องทำอย่างนั้น คนที่รู้อะไรแล้ว ก็ไปเที่ยวพูดคุยมีโอ้อวด
ใครต่อใครเขานั้น ถ้าเขาวา “ไม่จริง” หรือ “ซื้ปด” ก็ยิ่งร้ายไป

อีก ถึงเราจะรู้ก็รู้ไป ต้องปล่อยวางตามสภาพ ความสำคัญว่า
ตนรู้ก็ไม่มี เมื่อเป็นไปอย่างนี้ จิตนั้นก็จะ เป็นโลกุตตระ พ้น
จากความยึด


**สิ่งทั้งหลายในโลกย่อมมีความจริงในตัวของมันเองทุก
อย่าง ถึงจะไม่จริง มันก็จริง คือ จริงที่มันไม่จริงนั่นแหละ** ฉะนั้น
เราจะต้องละ ทั้งความจริง ทั้งความไม่จริง แต่ถึงกระนั้นก็เป็น
“ทุกขสัจ” เมื่อเรามีความจริง และละความจริงของเราได้ เราก็
จะสบาย ไม่ยากจน เพราะเรามีจริง ๆ ไม่ใช่เหลว ๆ ไหล ๆ เหมือน
เรามีเงินทองมากมาย เราก็กองไว้ในบ้านของเรา เราก็ยังมีอยู่
ไม่ยากจน ผู้ที่มีความรู้ก็เช่นเดียวกัน ถึงเขาจะทิ้งก็มี ไม่ทิ้งก็มี
ดังนั้น จิตของพระอริยเจ้าทั้งหลาย จึงไม่ขาดลอย เพราะท่าน
ไม่ได้ทิ้งอย่างฉิบหาย ท่านทิ้งอย่างคนมั่งคนมี ถึงแม้ท่านจะทิ้ง
แต่สมบัติของท่านก็ยังกองมากมายอยู่อย่างนั้น

คนที่ทิ้งอย่างอนาถา ยากจน ก็คือ ไม่รู้จักว่าอะไรเป็น
ของดีและของไม่ดี เมื่อทิ้งของดีเสียแล้ว ก็ต้องเกิดความ
ฉิบหายเท่านั้น เช่นอะไรๆ ก็เห็นเป็นของไม่จริงไปทั้งหมด ชั้น
๕ ก็ไม่จริง รูปก็ไม่จริง ทுகซ์ก็ไม่จริง สมุทัยก็ไม่จริง มรรคก็
ไม่จริง นิโรธก็ไม่จริง นิพพานก็ไม่จริง ไม่ใช่ความพินิจ
พิจารณาไตร่ตรอง อะไรๆ ก็ชี้เกี้ยวชี้คร้าน ไม่อยากทำ ปล่อย
วางทั้งหมด ทิ้งอย่างนี้ เขาเรียกว่าทิ้งอย่างอนาถายากจน เช่น
อย่างนักปราชญ์สมัยใหม่นั้น ตายไปแล้ว เกิดมาก็ยังจนอีก

ส่วนพระพุทธเจ้านั้น ท่านทิ้งแต่ของจริง ไม่จริง ที่ปรากฏ
 ในส่วนรูปนาม **ท่านไม่ให้ทิ้งรูปทิ้งนาม** ท่านจึงรำรวย ไม่อด
 ไม่อยาก แล้วท่านก็ยังมีสมบัติแจกจ่ายให้ลูกหลานของท่านอีก
 เพราะฉะนั้น ลูกหลานของท่านจึงไม่ยากไม่จน ไปถึงไหนๆ ก็
 มีข้าวเต็มบาตรอยู่เสมอ ไม่ต้องกลัวอดกลัวอยาก สมบัติอย่าง
 นี้ ย่อมประเสริฐยิ่งเสียกว่าที่จะซื้อซื้อฟ้า หรือเป็นพระเจ้า
 จักรพรรดินั้น ก็ยังสู้ไม่ได้

ฉะนั้น เราทั้งหลาย จึงควรดูแบบอย่างที่พระองค์ทรง
 กระทำ ถ้าใครเห็นว่าชั้น ๕ ไม่ดี มีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 เป็นอนัตตา แล้วก็พากันทิ้งชั้น ๕ เสียหมดดังนี้ เขาก็จะต้อง
 เป็นผู้ยากจนอย่างแน่ๆ เหมือนคนโง่ที่รังเกียจบาดแผลเปื่อยเน่า
 ที่เกิดขึ้นในร่างกายของตนเอง ไม่กล้าเอามือไปแตะต้อง เลย
 ทิ้งไว้ไม่รักษา ปล่อยให้เน่าเหม็นอยู่กับตัวอย่างนั้น แผลมันก็
 ไม่มีโอกาสจะหายได้ ส่วนคนฉลาด ก็จะมีรู้จักรักษาบาดแผล
 ของตน โดยการชำระล้าง และทายามาใส่ แล้วก็หาผ้ามา
 ปกปิด มาพันไว้ ไม่ให้เป็นที่น่ารังเกียจ ในที่สุดแผลนั้นก็
 หายเป็นปกติได้ฉับไฉน คนที่รังเกียจในชั้น ๕ ของตัวเอง มอง
 เห็นแต่ส่วนที่เป็นโทษฝ่ายเดียว ไม่มองเห็นฝ่ายดี ทิ้งชั้น ๕
 ของตนเสีย ไม่ทำให้เป็นบุญเป็นกุศลขึ้น เช่นนี้ก็ย่อมไม่เกิด
 ประโยชน์ อันใดได้เลย **คนมีปัญญาย่อมเห็นว่าชั้น ๕ มีทั้ง
 คุณทั้งโทษ จึงควรบำเพ็ญบุญกุศลให้ปัญญาก่อเกิดขึ้นในรูปนาม**
 เมื่อปัญญานี้เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องรำรวย เป็นสุข นั่งกินนอนกิน
 สบาย จะอยู่หลายคนก็เป็นสุข อยู่คนเดียวก็เป็นสุข คนจนนั้น

ถึงมีเพื่อนก็เป็นทุกข์ ไม่มีก็เป็นทุกข์ ถ้าเรามี “ความจริง” คือ “ธรรมะ” เป็นทรัพย์ของเราแล้ว ถึงเรามีเงินก็ไม่ทุกข์ ไม่มีก็ไม่ทุกข์ เพราะจิตของเราเป็นโลกุตตระแล้ว

ส่วนขี้ต่างๆ เช่น “โลภะ” ความขี้โลภ ออยากได้ต่างๆ เขา “โทสะ” ความขี้โกรธขี้ชัง “โมหะ” ความขี้หลงซึ่งเป็นขี้สนิมต่างๆ ที่เคยเประอะเปื้อน ปกปิดอายตนะของเราไว้นี้ ก็จะถูกหลุดออกไป คราวนี้ ตา หู จมูก ปาก คอของเราก็จะสะอาด และสว่างไสว ไปหมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ธมฺโม ปทีโป” ธรรมเป็นแสงสว่าง (คือ ดวง “ปัญญา”) จิตของเราก็จะไปไกลจากโทษ จากทุกข์ทั้งปวง ไหลไปสู่กระแสพระนิพพานทุกเวลา 

ลมหายาบ ประณีต สุขุม

เวลานั่งให้ใช้ความสังเกตในกองลมเป็นจุดสำคัญ ลมในร่างกายเรานี้มีอยู่ ๓ กอง คือ ๑. ลมหายาบ ๒. ลมประณีต ๓. ลมสุขุม

ก. **ลมหายาบ** ได้แก่ ลมที่หายใจเข้าไปในร่างกาย ลมนี้ก็มีอยู่ ๒ ชนิด คือ ที่เจือปนอยู่กับอากาศธาตุภายนอก ที่มีโทษ มีพิษ เมื่อผ่านเข้าไปถึงปอดแล้ว กลับออกมาไม่หมด ส่วนที่เป็นกาก ก็ตกค้างอยู่ภายในร่างกาย และเมื่อกากนี้ไปคลุกเคล้ากับต่อมโลหิตในหัวใจ ก็ทำให้โลหิตเป็นพิษ ให้โทษแก่ร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้น แต่โรคนี้ ไม่ต้องรักษาด้วยยา รักษา

ด้วยลมก็หาย นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ส่วนที่เป็นคุณ คือ ที่เจือปนอยู่กับอากาศบริสุทธิ์ เมื่อไปคลุกเคล้ากับโลหิตในหัวใจ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นทางร่างกาย

ข. **ลมประณีต** มีลักษณะอ่อนน้อม คือลมละเอียดที่กลั่นจากลมหายใจ และเข้าไปแทรกซึม ระหว่างเส้นโลหิตกับเส้นประสาทต่างๆ เป็นลมที่ไปหล่อเลี้ยง ทำให้เกิดความรู้สึกทั่วสรีระร่างกาย

ค. **ลมสุขุม** เป็นลมที่ลึกเข้าไปกว่าลมประณีต มีลักษณะเย็น โปร่ง ว่าง และมีสีขาว

ลมประณีต ที่ส่งไปเลี้ยงร่างกายนี้ เป็นลมสำคัญ ที่เราจะใช้เป็นหลัก เพื่อสังเกตลมทั้ง ๓ กอง เมื่อลมประณีตนี้ กระจายซาบซ่านไปทั่วทุกส่วนของร่างกายเต็มที่แล้ว กายก็จะเกิดความเบา ว่าง สงบ แต่มีสติรู้ตัวอยู่ ใจของเราที่ตั้งอยู่ กายของเราก็ตั้งอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะประจำตัวอยู่เสมอ ต่อไปก็จะเกิดแสงสว่างขึ้นในลม ถึงเราจะหลับตาอยู่ก็เหมือนลืมตา จะรู้สึกว่าลมในร่างกายมีสีขาวนวล เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ที่ถูกไฟเข้าไปอาบ นี่ท่านเรียกว่า **“ลมสุขุม”** จิตก็เกิดเป็นปัสสัทธิ จิตสงบ กายเป็นปัสสัทธิ กายสงบ จิตนี้เรียกว่า **“สัมมาสมาธิ”** ที่เป็นไปเพื่อวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณนี้ สามารถตัดสัญญาอดีต อนาคต ได้ขาดหมด คือ จิตยืนติดอยู่กับลมสุขุม ลมโปร่งว่าง ถ้าจิตไม่เข้าไปถึงลมอันนี้ จิตก็ไม่ปราศจากนิรวรณ ไม่เกิดปัญญา และไม่มีวิชา

จิตที่เกิดจากความสงบนี้ มีอำนาจขึ้น ก็จะเกิดกำลัง เกิดแสงขึ้นในตัว จิตก็สว่าง ลมก็สว่าง เมื่อลมทุกหน่วยมีกำลังเสมอกันหมด ก็เกิดเป็นลมสุขุม สงบ ราบ เรียบ ไม่มีคลื่นไม่ไหว ไม่สะเทือน ลมตอนนี้ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ ร่างกายก็สงบ ไม่มีทุกขเวทนา มีลักษณะเบา อิ่ม เต็ม เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ไม่ต้องใช้สูบ เสียงก็ไม่มี ลมก็ไม่ปรากฏ แต่แสงก็จำโดยไม่ต้องสูบ ใช้แต่ไอน้ำมันก็เกิดไฟขึ้น ร่างกายของเราสงบ ไม่มีสภาพสูงต่ำ ขึ้นลง เมื่อลมเรียบราบเช่นนี้ ก็เกิดผลทำให้กายเบา ว่าง สงบ เรียกว่า “**กายปัสสัทธิ**” จิตก็อยู่กับกายอันสงบ เป็น “**จิตตปัสสัทธิ**” เมื่อจิตเข้าไปอยู่กับความสงบ ความสว่างก็เกิดขึ้น ความสว่างนี้เกิดจากความตั้งมั่นของจิต เมื่อความตั้งมั่นของจิตเกิดขึ้น ก็เป็นวิปัสสนาญาณ

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ก็จะมีหนทางรู้ได้ ในส่วนนามและรูป ซึ่งเกิดจากลมหายใจ ลมหายใจรู้ ลมละเอียดประณีตก็รู้ ลมสุขุมก็รู้ คือรู้จักลักษณะอาการของลมทั้ง ๓ กองในร่างกาย เมื่อเราทำได้ถึงขนาดนี้ ก็เรียกว่า **รู้ลม** หรือ **รู้รูป** แล้วก็สังเกตอาการทางจิตอีก เมื่อผลเกิดขึ้นอย่างไร ก็เรียกว่า **รู้นาม** เมื่อสามารถรู้ได้ทั้ง รูป และนาม แล้ว เราก็รู้ว่านี่แหละเป็นนิชชานวิชชา มีหลักรู้ได้ดังนี้ **ถ้าไม่ทำจิตอย่างนี้ ก็รู้ไม่ได้ เมื่อรู้ไม่ได้ ก็เป็นอวิชา**

อวิชาคือความมืด เช่น ลมหายใจมืด ไม่รู้ ลมประณีตก็มืด ไม่รู้ ลมสุขุมก็มืด ไม่รู้ ผลแห่งความมืดนี้ให้โทษแก่กาย

และใจอย่างไรก็ไม่รู้อีก นี่เรียกว่า **อวิชชา** อวิชชานี้ เหมือนกับ เราเอาน้ำมันยางมาใส่ตะเกียงเจ้าพายุ โทษของน้ำมันยางจะเป็นพิษอย่างไร โทษของอวิชชาก็เหมือนกันเช่นนั้น มีแต่จะก่อเหตุร้าย คือความมืดให้แก่คนอื่น นอกจากนี้แล้ว ยิ่งก่อความเสียหายให้แก่จิตใจของตนเองด้วย เพราะกรรมตาไฟที่ถูก น้ำมันยางนั้น มันก็จะมีแต่เป็นควันดำ ถ้าเราใส่มากก็ดำมาก แล้วเราก็จะถือว่า ควันดำนั้นแหละวิเศษ แต่แท้จริง ควันดำนั้นแหละคือความไม่รู้ คือไม่รู้ว่าเป็นอวิชชา จึงไปคลุกเคล้ากับอวิชชา ก็ยิ่งดำมากขึ้นๆ จนกลายเป็นเขม่าจับหนา เขม่านี้ก็คือสิ่งที่โสโครกสกปรก อันจะนำโทษให้เกิดขึ้น คือขณะที่ไฟเกิดควันดำนี้ แสงมันก็ย่อมจะไม่ดี ไฟก็ไม่ดี ควันก็ไม่ดี ควันไม่ดีนี่ก็คือลักษณะของอวิชชา เพราะตัวของมันเองก็ไม่ดี ความรู้ที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ดี ผลที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ดี เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ก่อทุกข์ทั้งสิ้น นี่แหละ อวิชชาย่อมให้โทษอย่างนี้

โทษของอวิชชาก็เหมือนกับไฟฟืน ไฟฟืนนั้นมันทำให้ร้อน เมื่อร้อนแล้วก็ยังไม่พอ แสงก็แดงเหมือนกับแสงพระอาทิตย์ ไปจ่อเข้าที่ไหนด ก็เกิดไฟไหม้ขึ้นที่นั่น ไฟกองนี้ถ้ามันไปอยู่ที่ไหนนานๆ ก็จะเกิดเป็นสีดำและเป็นเขม่าขึ้น เหมือนคนที่ก่อไฟฟืน ย่อมจะนำเชื้อสกปรกต่างๆ เข้าไปใส่ตัวเอง กายก็จะดำ เลือดดำที่ใสอยู่ก็ดำ แต่ความดำสกปรกนี้ เขาถือว่าเป็นของเขา เขาก็ไม่รังเกียจ เหมือนแผลพุพอง เน่าเปื่อย ที่มัน

เกิดขึ้นในตัวเองเอง ถึงจะมีกลิ่นเหม็น สกปรกอย่างไร เขาก็ยอมจับได้ ไม่รังเกียจ แต่ถ้าไปเห็นที่ตัวคนอื่นแล้ว ก็จะขยะเขยง ทนดูไม่ได้ และไม่ยอมเข้าไปใกล้เสียด้วยซ้ำ ผู้ที่มีอวิชาหาห่อหุ้มดวงจิตอยู่ เหมือนกับคนที่มีแผลเต็มตัว ก็ยอมไม่รังเกียจตนเอง ไม่อาย ไม่ขายหน้า เหมือนโรงครัวที่มีเขม่าติดฝาของมันเอง ถึงจะเห็นก็แค่เห็นเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกที่น่าเกลียด น่าอาย และน่ารังเกียจ แต่ถ้าเห็นที่อื่นแล้วก็แทบกระโดดหนีเลย

อวิชา เป็นเครื่องข่มามนุษย์ให้ตาย อวิชาเป็นข้ายดักสัตว์ แต่ธรรมดาขายนั่น ก็ดักได้แต่สัตว์ที่โง่ ถ้าตัวใดฉลาด ก็คงไม่เข้ามาติดข้าย เพราะฉะนั้น ถ้าใครโง่ ก็ถูกอวิชาดักไปกินหมด ถ้าบุคคลใดอยู่ในอำนาจของความโง่เขลาแล้ว บุคคลนั้นก็จะต้องได้รับโทษ คือไม่รู้จักรวม ๓ กองที่เข้าไปอยู่ในร่างกายของตัวเอง ถ้าใครรู้ก็เป็นสัมมาสติ คือรู้เหตุแห่งการกระทำ รู้วิบากคือผลของการกระทำนั้น เมื่อรู้ได้อย่างนี้ก็เป็นผู้มีสติ มองร่างของตัวเองได้ชัดเจน เหมือนไฟที่สว่างในตัวเอง ทำไม่จึงสว่างได้นั้นก็เพราะอำนาจแห่งน้ำมัน ลมสุขุมก็เหมือนกัน มันเงยบในร่างกาย เหมือนตะเกียงเจ้าพายุที่กำลังสว่างจ้า มันเงยบเหมือนไม่ได้สูบลม นี่เป็นกายบัสสัทธิ ส่วนจิตก็จะใสขาวโดยรอบตัวของมัน ส่วนสีนวลออกจากไส้ ทำให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า **'ปภัสสรสมิทํ จิตตํ'** คือจิตมีรัศมี เมื่อรักษาจิตบริสุทธิ์ได้เช่นนี้ จิตก็จะเกิดกำลัง มองเห็นส่วน

ละเอียดที่ลึกซึ่งเข้าไปกว่านี้อีก แต่ก็ยังรู้ไม่ได้ดี จะต้องอาศัยกำลังจิตให้แก่กล้าขึ้นกว่านี้อีก นั่นคือตัววิปัสสนา

เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น ก็เหมือนเราเอาน้ำมันไปจ่อที่ไส้ตะเกียง ไฟก็จะลุกขึ้นทันที แสงก็พริบขึ้น วูบเดียว สว่างจ้า สัญญาที่หมายว่ารูปก็ดับ สัญญาที่หมายว่านามก็ดับ ความสำคัญมั่นหมายในสิ่งต่างๆ ก็ดับ ในช่วงเวลาขณะจิตเดียว แต่รูปก็มีอยู่โดยธรรมดา นามก็มีอยู่โดยธรรมดา แแค่สัญญาที่เข้าไปยึดถือมันขาด เหมือนกับสายโทรเลข เครื่องส่งก็มี เครื่องรับก็มี สายก็อยู่ แต่มันไม่ติดต่อกัน เพราะไม่มีไฟเดิน ใครจะส่งโทรศัฟท์ หรือโทรเลขก็ส่งไป แต่มันก็เงียบ ฉันทัด **เมื่อเรادتัดสัญญาเสียแล้ว ถึงใครจะว่าอะไรก็ว่าไป แต่ใจเราก็กว้าง นี่เป็นวิปัสสนา** เป็นวิชาที่อยู่เหนืออำนาจของอวิชชา หมดความยึด จิตก็สูงขึ้น เป็นโลกุตตระ พ้นจากโลกนี้ คืออยู่ในโลกที่สูงกว่าโลกธรรมดา สูงกว่ามนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ไปอยู่เหนือจากเทวดา พระอินทร์ พระพรหม เหตุ นั้น พระพุทธเจ้าเมื่อทรงสำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ จึงเกิดแผ่นดินไหว สั่นทั่วพิภพจักรวาล จากเบื้องต่ำถึงนรกอเวจี ขึ้นมาถึงโลกมนุษย์ เบื้องสูงก็ถึงพรหมโลก ทำไมแผ่นดินจึงไหว ? ก็เพราะดวงจิตของพระองค์นั้นมีอำนาจเต็มที่ จึงแหวกตัวขึ้นเหนือพรหมโลก

เหตุนี้จึงควรสำเนียงกว่า **ลมหายาบ** ที่เราหายใจอยู่นี้ เกิดทั้งคุณและทั้งโทษปนกัน **ลมประณีต** เป็นลมที่ไปเลี้ยงเส้น

โลหิต และประสาท **ลมสุขุม** ปรับปรุงลมทั่วร่างกาย ลมนี้จึงเกิดเป็น**มหาภูตรูป** เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมันเอง คือ **ปฐวีธาตุ** ดินก็เป็น ใหญ่ในธาตุดิน **เตโชธาตุ** ไฟก็เป็นใหญ่ในธาตุไฟ **อาโปธาตุ** น้ำก็เป็นใหญ่ในธาตุน้ำ เมื่อความเป็นใหญ่ของธาตุทั้ง ๔ ต่างก็มีความเสมอภาคกันหมดดังนี้ ความวุ่นวายต่างๆ ในร่างกายก็ไม่มี จิตก็เป็นใหญ่ กายก็เป็นใหญ่ วางใจได้ เหมือนกับเด็กที่เราเลี้ยงมาจนโตพอแล้ว ร่างกายของมันก็มีอิสระตามสภาพ ใจก็มีอิสระตามสภาพ เป็น **ปัจฉัตตัง** เป็น **สวากขาโต** ๖ ได้รู้เห็นรับผิดชอบในตัวเอง เป็น **สันทิฏฐิโก** รู้แจ่มแจ้งได้เอง เป็น **อกาลิโก** จะเป็นกาลใดก็ตาม เมื่อเราสำเหนียกอยู่ในลมทั้ง ๓ กองนี้แล้ว เราก็จะเกิดความสบายเมื่อนั้น ทางโลกเขาก็เรียกว่าเป็นผู้มีอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์แล้ว บรรลุนิติภาวะ เป็นผู้รับมรดกของพ่อแม่ได้โดยถูกต้องตามกฎหมาย ถ้ากล่าวทางวินัย ก็ไม่จำเป็นต้องอยู่ติดกับครูบาอาจารย์ได้แล้ว เพราะสามารถปกป้องรักษาคุ้มครองตัวเองได้โดยปลอดภัย และถ้าจะกล่าวทางธรรม ก็ไม่ต้องอาศัยแบบแผนตำรา ไม่ต้องเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ได้

ตามที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อให้รู้จักใช้ความสังเกต ในหลักของกองลมทั้ง ๓ กอง อันควรศึกษาให้เข้าใจด้วย ถ้าเราได้ใช้ความสังเกต ตรวจ ตรอง ในลมทั้ง ๓ กองนี้อยู่เสมอๆ แล้ว เราก็จะได้ผลคือ ความสบาย ทั้งทางกายและทางใจ เหมือนกับนายจ้างที่คอยหมั่นตรวจตราคนงานในโรงงานของตนอยู่

เสมอๆ คนงานก็ไม่มีโอกาสจะหลบเลี่ยง หนึ่งาน หรือเถลไถลไปทำงานอื่น ก็จะต้องตั้งอกตั้งใจทำงานของตนตามหน้าที่ ในที่สุดผลงานของเราจะต้องแล้วเสร็จโดยเร็ว หรือมีความเจริญต่อไปโดยลำดับ

เอกายนมรรค

การกำหนดลมหายใจนี้ จะต้องพยายามตัดสัญญา อารมณ์ภายนอกออกให้หมด เพราะถ้ามีนิวรณ์มากแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสังเกตความละเอียดของจิตและลมได้

ลมที่อยู่ภายในร่างกายนั้น แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ในหัวใจและปอด ส่วนหนึ่งอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ อีกส่วนหนึ่งอยู่ทุกต่อมโลหิต หัวสรีระร่างกาย ทั้งหมดนี้เป็นลมที่มีลักษณะไหวตัวอยู่เสมอ แต่มีอีกส่วนหนึ่งเป็นลมเฉยๆ มีลักษณะว่างและเบา ลมนี้กั้กันอยู่ชิดกระบังลม ระหว่างหัวใจและปอด กับกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นลมที่อยู่นิ่งๆ ไม่ไหวตัวเหมือนกับลมที่อยู่ในปอดและหัวใจ ซึ่งเป็นลมกลั้่น ลมนี้มีลักษณะเบา เหมือนก้อนสำลีที่กลั้่งไปบนกระดาศ ไม่ทำความกระทบกระเทือนอันใดให้เกิดขึ้นแก่ส่วนอวัยวะของร่างกายเลย

ส่วนลมที่มีอาการไหวตัวนั้น เมื่อปะทะกับเส้นโลหิต ก็มีลักษณะร้อน อุ้่น และบางทีก็เป็่นกาก ออกมาทางจมูก

ธาตุลมนี้ถ้ามีเป็นส่วนมาก ธาตุไฟก็จะมีเป็นส่วนน้อย และทำให้โลหิตเย็น ถ้าธาตุลมมีส่วนน้อย ธาตุไฟก็มีส่วนมาก และทำให้โลหิตร้อน ส่วนเวทนาที่เกิดขึ้นจากการผสมธาตุถูกส่วนนี้ก็คือ ความสบายเฉยๆ สบายเย็นๆ สบายว่างๆ เหมือนกับเรามองขึ้นไปในอากาศว่าง ไม่มีอะไรขัดตา บางครั้งก็มีความรู้สึกว่าง สบาย เย็น แต่ไหวตัวนี้ เรียกว่า ปีติ

ทางที่ดีที่สุด ให้เอาจิตไปไว้กับลมว่างๆ ส่วนการใช้ลมให้เป็นประโยชน์ หมายความว่า ให้ขยายเวทนาอันใดอันหนึ่งซึ่งมีน้ำหนักมากที่สุด เช่น เย็นมากหรือว่างมาก หรือสบายมาก หรือมีอาการไหว แต่อาการไหวนี้ไม่ควรใช้ ให้ใช้แต่ความว่าง ความเย็นและความเบา การใช้ คือ ขยายวงให้กว้าง ให้มันว่างไปทุกส่วนในร่างกาย นี้เรียกว่ารู้จักใช้เวทนาที่มีอยู่ แต่การใช้เวทนานี้ ต้องมีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ มิฉะนั้น ถ้าเกิดความรู้สึกว่างหรือเบาขึ้นแล้ว เดียวจะเข้าใจผิดว่า ไม่มีตัวจริงๆ อย่างนี้ก็ไม่ใช้

ส่วนการขยายเวทนานั้น จะขยายทีละอย่าง หรือจะขยายพร้อมกันก็ได้ แต่ต้องได้รับความเสมอภาคกันทั้งหมด และกำหนดกายทั้งก้อน ให้เป็นอารมณ์อันเดียว ซึ่งเรียกว่า “เอกายนมรรค” ถ้าเราทำได้แบบนี้ ก็เปรียบเหมือนกับผ้าขาวทั้งผืน ที่เรากำเข้ามาไว้ในกำมือได้ หรือจะคลี่ออกให้ถึงวาก็ได้ หรือร่างกายของเรา ซึ่งหนัก ๕๐ กิโลกรัม แต่อาจรู้สึกเหมือน มีน้ำหนักเพียง ๑ กิโลกรัมเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่า

“มหาสติปฎิฐาน”

เมื่อสติเข้าไปทั่วร่างกายดังนี้ ธาตุทุกส่วนก็จะมึนงันทำ
ทั่วกันหมด เมื่อคนเราที่ช่วยกันทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่าง
คนก็ต่างแบก ต่างคนก็ต่างหาม มีชิ้นงานนั้นก็สำเร็จเบาสบาย
เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ที่ถูกไฟเผาทั่วทุกเส้นด้าย ย่อมเกิด
ความเบา สว่าง และขาวรอบตัวของมัน ฉนั้นใด ถ้าเราสมุจิต
ของเราด้วยสติสัมปชัญญะ ให้เกิดความรู้สึกรู้สึกทั่วตัวแล้ว จิต
และกายของเราก็จะเบา เหมือนกับไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ฉะนั้น
เมื่อเรานึกขึ้นด้วยอำนาจของสติ ก็จะทำให้เกิดแสงสว่าง รอบคอบ
ขึ้นในตัวทันที อันความเจริญในร่างกายและในทางจิตใจ ซึ่ง
สามารถที่จะนั่ง นอน ยืน เดิน ได้อย่างผิตธรรมตา เช่น นั่ง
หรือยืนได้นานๆ โดยไม่เมื่อย เดินได้ไกลๆ โดยไม่เหนื่อย
กินน้อยผิตธรรมตาที่ไม่หิว หรืออดกินอดนอนได้หลายๆ วัน
โดยไม่เสียวกำลัง อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นผลซึ่งเกิดขึ้นทางกาย
ซึ่งเราบริหารในส่วนสุขวิทยา


ส่วนทางดวงจิตก็ได้รับความเจริญ กล่าวคือความบริสุทธิ์
สะอาด ปราศจากมลทิน เครื่องปกปิด จิตก็สว่างเบากระฉ่างแจ่ง
คล่องแคล่ว สว่างไสว ว่องไว และกล้าหาญ เป็น **“จิตตปุญญตา”**
ความเชื่อคือ **สทุธาพล** ก็เล่นไป เหมือนกับรถที่เล่นไปตาม
ถนนโดยไม่หยุดยั้ง **วิริยพล** ความเพียรก็เร่งรัด ก้าวหน้า ไม่
ห่อถอย **สติพล** สติก็แก่กล้า สามารถที่จะกำหนด รู้เรื่องราว
ต่างๆ ทั้งอดีตและอนาคตได้ เช่น บุพเพนิวาสานุสสติญาณ

และจตุปบาทญาณ เป็นต้น ญาณนี้ก็คือตัวสติ ถ้าสติแก่กล้าแล้ว ก็ย่อมสามารถที่จะรู้เรื่องกรรมดีกรรมชั่ว และกำเนิดชาติภพของมนุษย์ในโลกได้ **สมาธิพล์** จิตก็ตั้งอยู่ในสมาธิอย่างแน่นและมั่นคง ซึ่งอิริยาบถทั้งหลาย ไม่สามารถที่จะไปฆ่าสมาธิของจิตได้ คำที่ว่า **“อิริยาบถไม่สามารถฆ่าสมาธิได้”** นั้นหมายความว่า ถึงแม้เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะพูด หรือทำอะไรๆ อยู่ก็ตาม เมื่อจิตนึกจะทำสมาธิเมื่อใด ก็เป็นสมาธิได้เมื่อนั้นคือ พอดีต้องการ นึกก็ได้ทันที เมื่อจิตมีกำลังแห่งสมาธิ มั่นคงเช่นนี้ ก็สามารถที่จะเจริญวิปัสสนาได้อย่างง่ายดาย **ปัญญาพล์** ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น เหมือนกับดอกหรือมิด ที่คมทั้ง ๒ ด้านคือ ความรู้ที่แล่นเข้าไปก็มีคม ความรู้ที่แล่นออกมาก็มีคม

เมื่อกำลังทั้ง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นในดวงจิตของบุคคลผู้ใด จิตของผู้นั้นก็จะมีความเป็นใหญ่โดยสมบูรณ์ เช่น สทุธินุทริย วิริยินุทริย สตินุทริย สมาธินุทริย และ ปณฺณินุทริย ต่างฝ่ายต่างก็มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ธรรมชาติของผู้ใหญ่นั้น ย่อมมีนิสัยไม่เกะกะ และจะทำอะไรก็สำเร็จ ส่วนเด็กนั้น มักไปถลถลาก และทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ดังนั้นเมื่อผู้ใหญ่ทั้ง ๕ คนเกิดขึ้นพร้อมกันเมื่อใด ก็สามารถที่จะสั่งงาน หรือบริหารกิจการให้สำเร็จได้ทุกอย่าง จิตก็จะมีอำนาจ เป็น **“มโนเมยทธิ”** สามารถที่จะระเบิดสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ให้พินาศ หดสิ้นไปจากใจได้ ที่เรียกว่า อนุสัยกิเลส คือทำความพินาศฉิบหายให้แก่กิเลสได้ทุกอย่าง เหมือนกับระเบิดปรมาณู ซึ่งทำความพินาศฉิบหายให้

แก่โลกได้ทุกๆ แห่ง

ฉะนั้น เมื่อมีอำนาจเกิดขึ้นทางใจเช่นนี้ วิปัสสนาญาณ ก็จะเกิดขึ้น เหมือนกับหอกที่มีคม ซึ่งใช้ได้ทั้ง ๔ ด้าน หรือ เหมือนกับเลื่อยวงเดือน ซึ่งมีกงจักรหมุนไปรอบๆ ตัวของมัน ร่างกายก็เหมือนกับแท่นไม้ ที่วางตัวเลื่อย จิตก็เหมือนกับ ตัวเลื่อย เมื่อหมุนไปทางไหน ก็ยอมตัดสิ่งต่างๆ ที่บ่อนเข้าไป นั้นได้ขาดหมด นี่แหละ เรียกว่า **วิปัสสนาญาณ**

นี่กล่าวถึงอำนาจอันสงฆ์ของการที่เราทำลมละเอียดย และ สามารถขยายลมละเอียดยนั้น ให้เกิดเป็นคุณประโยชน์ขึ้นได้ อย่างไร ในทางจิตและทางกาย เหตุนั้น จึงควรที่เราจะต้อง น้อมนำเข้าไปให้ เพื่อให้บังเกิดคุณประโยชน์แก่ตนเองบ้าง ตามสติกำลังที่จะทำได้ 

สมบัติกรรมฐาน

๑. การนั่งสมาธินั้น เวลาที่เราหลับตา ให้หลับแค่เปลือก ตา อย่าหลับจริงๆ อย่างคนนอนหลับ ต้องให้ประสาทตา ทำงานเสมอ มิฉะนั้นก็จะทำให้ง่วง

๒. ให้นึกถึงกรรมฐานในตัว คือ ลมหายใจเข้าออก แล้ว ก็น้อมนึกถึงกรรมฐานภายนอก คือ **“พุทธโธ”** ซึ่งเป็นส่วน พระคุณของพระพุทธเจ้า เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ

๓. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกได้สะดวกดีแล้ว ก็ ขยายลมไปให้ทั่วร่างกาย จนเกิดความคล่องแคล่ว เบาสบาย นี้เรียกว่าเป็นส่วน **“คุณสมบัติ”** ของการทำสมาธิ การกำหนด จิตไม่ให้พลาดไปจากลมหายใจ เรียกว่า **“วัตถุสมบัติ”** การทำ สติให้ตั้งมั่นอยู่กับคำภาวนา โดยไม่มีการลืมหรือเผลอ เป็นตัว **“เจตนาสมบัติ”** เมื่อเรากำหนดจิตอยู่ในธรรม ๓ ข้อนี้แล้ว ก็ เรียกว่า จิตตั้งอยู่ในองค์ภาวนา หรือ **“กรรมฐาน”**

๔. เมื่อเราตั้งใจจะทำความดีนี้ ก็มักมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามา แทรกแซงในดวงจิต คือ พวก **“นิวรณ์”** นิวรณ์นี้เรียกตามชื่อ ของมัน มีอยู่ ๕ อย่าง แต่ในที่นี้ จะไม่กล่าวถึงชื่อของมัน จะกล่าวแต่เพียงตัวจริงของมันเสียก่อนว่า **“นิวรณ์”** คืออะไร?
๑. นิวรณ์ คือ สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเศร้าหมอง ๒. ทำให้จิตมีดมัว ๓. เป็นสิ่งที่ปิดกั้นดวงจิต ไม่ให้ตั้งอยู่ในองค์ของภาวนา

๕. **“นิวรณ์”** นี้ เกิดมาจากสัญญาภายนอก และสัญญา ภายนอกนั้นก็เกิดเพราะสัญญาภายในอ่อน สัญญาอ่อน คือ ดวงจิตของเราไม่ค่อยจะตั้งอยู่ในอารมณ์ เหมือนกับขันที่วาง ลงในตุ่มน้ำ ถ้าไม่มีเครื่องถ่วงแล้ว มันก็มักจะต้องเอียง ไหวตัว และกระชอกได้ การที่จิตไหวตัวนี้แหละ จึงเป็นเหตุให้นิวรณ์ ต่างๆ พากันเข้ามาแทรกแซง เหตุที่ทำให้ดวงจิตของเราเอียงไป ได้นี้ เราก็ควรจะต้องทำความเข้าใจให้ทราบ ว่า จิตของเราที่ เอียงอยู่นั้น เอียงไปได้ ๒ ทางคือ **๑. ทางสัญญาอดีต** คือ เรื่องราวต่างๆ ซึ่งล่วงมาแล้วก่อนหน้า ๒ ชั่วโมงที่ผ่านมา

หรือนับตั้งแต่ขณะที่เราหายใจเข้าไปครั้งแรกจนถึงชั่วโหม่งต่อๆ ไปข้างหน้า นิเวรณนี้ มีความหมายอยู่ ๒ อย่างคือ อย่างหนึ่ง เป็นเรื่องของตัวเองบ้าง เป็นเรื่องของคนอื่นบ้าง และเป็นเรื่องของโลก ซึ่งดีบ้างชั่วบ้างที่ผ่านมา อีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องของธรรมดีบ้างชั่วบ้างที่ผ่านมา ซึ่งเราได้เก็บมาจดจำไว้ ๒. **สัญญาอนาคต** ก็เป็นเรื่องอย่างเดียวกันคือ เป็นเรื่องตัวเองบ้าง ของคนอื่นบ้าง บางทีก็ไหลไปในทางโลก บางทีก็ไหลไปในทางธรรม ทั้งในส่วนที่ดีและในส่วนที่ชั่ว

๖. ถ้าจิตของเราไหลไปอย่างนี้ เราก็จะต้องได้รับผล ๒ อย่างคือ **ความสบายใจ** และ **ความไม่สบายใจ** คือ อารมณ์ ที่เป็น “**กามสุขัลลิกานุโยค**” บ้าง เป็น “**อตตกิลมถานุโยค**” บ้าง เหตุนี้จึงต้องคอยจับดวงจิตให้เข้าไปอยู่ในปัจจุบัน เพื่อมิให้นิเวรณเหล่านี้มาแทรกซึมได้ แต่ถึงกระนั้น จิตก็ยังไม่ปกติ ยังไหวตัวบ้างเป็นธรรมดา แต่ความไหวตัวอย่างนี้ ไม่จัดเป็นความผิด (คือถ้าเรารู้จักใช้ มันก็ไม่ผิด ถ้าไม่รู้รู้จักใช้ ก็ผิด) เพราะจิตที่ไหวตัวนี้ ยังหาที่อาศัยไม่ได้ กล่าวตามบาลี ท่านเรียกว่า “**สัมภเวสี**” เหตุนั้น ท่านจึงสอนให้หากรรมฐานมาเป็นที่ตั้งของดวงจิตเสีย เหมือนกับฉากหรือจอหนัง อันเป็นเครื่องปะทะเงาให้แลเห็นชัด ทั้งนี้ก็เพื่อจะกันมิให้อารมณ์ภายนอกล่วงล้ำเข้ามาได้ คือท่านสอนให้ทำภาวนา โดยเอาจิตมากำหนดไว้ที่ลมหายใจแห่งเดียว

การที่เรานึกถึงลมหายใจนี้ ท่านเรียกว่า **“วิตก”** คือ ที่เราหายใจ **“พุท”** เข้า **“โธ”** ออก อยู่อย่างนี้แหละ ส่วนอาการที่ไหวๆ นี้ ได้แก่ **“วิจาร์”** เมื่อเราจะเอาส่วนวิจาร์เข้ามาแทน ก็ให้ปล่อยวิตก คือ คำว่า **“พุทโธ”** นั้นเสีย แล้วก็จงสังเกตว่าอาการหายใจเข้าออกนี้ เกิดความกระเทือนไปถึงไหน เวลาหายใจออกมา เรารู้สึกสะดวก หรือไม่สะดวก เวลาหายใจเข้าไป รู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถ้าไม่สะดวกสบาย ก็ให้ปรับปรุงแก้ไขเสียใหม่ เมื่อเราประคองจิตอยู่เช่นนี้ ก็ปล่อย **“พุทโธ”** ไป ไม่ต้องใช้ลมที่หายใจเข้าไป ก็จะกระจายแผ่ซ่านไปทั่วตัว ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เมื่อเราปล่อยวิตกบางส่วน เช่น วางคำภาวนา **“พุทโธ”** เสีย เหลือแต่การกำหนดลมหายใจแล้ว ความตรวจตรองมีมากขึ้น ความไหวตัวก็จะกลายเป็นสมาธิไป อารมณ์ทั้งหลายก็ดับ ความดับนี้ ไม่ใช่หมายความว่า เราหุบหรือหุบติง อาการที่ดับนี้คือ เราไม่ได้ยกจิตออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ทั้งอดีต อนาคต ตั้งอยู่แต่ในปัจจุบันส่วนเดียว

เมื่อจิตของเราเป็นสมาธิเช่นนี้ **“ญาณ”** ก็จะเกิดขึ้น ความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น ความรู้ที่ไม่เกิดจากการเล่าเรียน หรือเกิดจากตำรับตำรา แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการกระทำ เช่น การทำกระเบื้องนั้น ในขั้นแรกๆ เราก็จะรู้จักแต่เพียงวิธีผสมดินกับทราย สำหรับทำกระเบื้อง หรือวิธีทำกระเบื้องให้เป็นแผ่นๆ อย่างธรรมดาเท่านั้น แต่เมื่อทำไปๆ เราก็จะมีความรู้มากขึ้นว่า

ทำอะไรจึงจะสวยงาม ทำอย่างไรจึงจะเหนียว ทน และไม่
เปราะ หักง่าย แล้วต่อมา เราก็คิดทำให้เป็นกระเบื้องสี่ และ
เปลี่ยนเป็นแบบต่างๆ โดยการประดิษฐ์ให้สวยงามขึ้น ดีขึ้น
ทุกทีๆ วัตถุนั้นนั้นแหละ กลายมาเป็นครูสอนเราอีกทีหนึ่ง
จนกลายเป็นอาชีพของเราได้ ฉันทใด การกำหนดลมหายใจนี้ก็
เช่นเดียวกัน **เมื่อเราคอยหมั่นสังเกต ดูการเดินของลมอยู่เสมอ
แล้ว เราจะรู้ว่าลมที่หายใจเข้ามานั้น เป็นอย่างไร สบายหรือ
ไม่สบาย หายใจเข้าอย่างไร เราจึงสบาย หายใจออกอย่างไร
เราจึงสบาย หายใจอย่างไร เราจึงอึดอัด หายใจอย่างไร เรา
จึงเหนื่อย เพราะลมหายใจของเรา มีอยู่ถึง ๔ อย่าง คือ
บางที่ก็เข้ายาวออกยาว บางที่เข้ายาวออกสั้น บางที่เข้าสั้น
ออกยาว บางที่เข้าสั้นออกสั้น ดังนั้น จึงควรสังเกตดูลม ๔
ประเภท** ที่เล่นเข้าไปในร่างกายของเรา นี้ได้ทำประโยชน์ให้
แก่หัวใจและปอดแค่ไหน และเป็นประโยชน์แก่อวัยวะส่วนอื่น
อย่างไรบ้าง

เมื่อเราได้คอยหมั่นสำรวจและพิจารณาอยู่เช่นนี้ ก็จะเป็น
สติสัมปชัญญะกำกับอยู่กับตัวเรา สมาธิก็จะเกิดขึ้น ปัญญา
ก็จะเกิดขึ้น วิชาก็จะเกิดขึ้นในตัว คนที่มีความรู้是这样นี้ บางที
อาจไม่ต้องหายใจทางจมูกก็ได้ คือหายใจทางตาก็ได้ หายใจ
ทางหูก็ได้ แต่ที่แรกต้องอาศัยหายใจทางจมูกเสียก่อน เพราะ
ลมที่เข้าออกทางจมูกนี้เป็นลมหายใจ เราต้องอาศัยลมหายใจ
เป็นที่สังเกต จึงจะรู้ลมละเอียดได้ **ลมในตัวเราทั้งหมดมีอยู่ ๔
อย่างด้วยกัน พวกที่ ๑ คือลมที่เล่นเข้าเล่นออกอยู่เสมอ**

ซึ่งเรียกว่า “**อาดันตฺกะวโย**” พวกที่ ๒ คือลมที่อยู่ประจำในตัว แต่ซึมซาบแล่นไปในตัวได้ พวกที่ ๓ เป็นลมที่หมุนๆ อยู่กับที่ พวกที่ ๔ ลมที่ไหวๆ ตัว พัดไปมาได้ และพวกที่ ๕ ลมที่ไปหลอเลี้ยวเส้นประสาทและต่อมโลหิต หัวสรีระร่างกาย

เมื่อเรารู้จักประเภทของลม รู้จักใช้ลม และรู้จักปรับปรุงแก้ไขลม ได้ทุกส่วนให้เป็นที่สบายแก่ร่างกายแล้ว เราก็จะเกิดความชำนาญ เป็นเหตุให้มีความคล่องแคล่วขึ้นในตน มีผลเกิดขึ้น เช่น อิมฺเมิบ ซาบซ่านไปทั่วตัว เหมือนกับน้ำมันเบนซินที่แล่นซึมซาบไปในไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ทำให้ไส้ตะเกียงเกิดแสงสว่างขาวนวล “**วิตก**” นี้จึงเปรียบเหมือนกับยกตะแกรงใส่แป้งหรือทราย “**วิจารณ์**” เปรียบเหมือนร่อนแป้ง ในชั้นแรก เมื่อนำดินหรือทราย ใส่ตะแกรงร่อน มันก็ยังคงเป็นก้อนหยาบๆ ก้อน แต่เมื่อเราพยายามร่อนไปๆ ทำให้บ่อยๆ เข้า ดินหรือทรายที่หยาบนั้น ก็จะค่อยๆ ละเอียด เหลือแต่ก้อนเล็กกลงๆ จนละเอียดขึ้นทุกที

การกำหนดลมหายใจนี้ ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรกที่หายใจเข้าไป ก็ยังเป็นลมหยาบๆ ก้อน เมื่อเราใช้วิตก วิจารณ์ มากเข้าๆ ก็จะกลายเป็นลมละเอียดขึ้นทุกที แล้วลมละเอียดนี้ ก็จะซึมซาบไปทั่วทุกขุมชน เป็น “**โอฟาริกฺรูป**” ความสบายก็จะปรากฏขึ้นต่างๆ เช่น เบากาย โปร่งโล่ง ไม่เมื่อย ไม่ปวด ฯลฯ เสวยแต่ปีติและความสุขในธรรม คือ ความสุขเย็นอยู่เป็นนิจ แล้วความสุขนี้ ก็จะปรากฏใน “**สุขุมาลฺรูป**” เป็นส่วนๆ เป็น

จุดเล็กๆ เหมือนละอองปรมาณูที่มีอยู่ในอากาศ ซึ่งเรามองไม่เห็นด้วยตาตอนนี้ถึงจะเป็นความสบายก็จริงอยู่แต่ละอองเล็กๆ ซึ่งแทรกซึมอยู่นี้ ยังเป็นที่กำเนิดของสัตว์ได้ จึงนับว่า ยังไม่พ้นไปจากทุกข์ทีเดียว

นี่เรียกว่าวิชชาอย่างหนึ่ง ถ้าใครมีวิชชานี้แล้ว ก็จะทำให้เกิดปีติขึ้นในตน คือ มีอาการตัวเบาคล้ายสำลี ความเบาอันนี้มีอาการต่างๆ ท่านเรียกว่า **“หีนัง วา”** หีนะ คือ รูปหยาบก็จะหายไป **“ปณิตัง วา”** กลายเป็นรูปละเอียด ประณีต สวยงาม รูปที่สวยงามนี้ ไม่ใช่งามด้วยการประดิษฐ์ตกแต่ง ความงามอันนี้หมายความว่า สดใส เข้มข้น เย็นสบาย อาการเหล่านี้ จะแสดงความสง่าผ่าเผย ให้ปรากฏในร่างกายของเรา คุณงามความดีนี้แหละ เกิด **“โสภณะ”** ได้แก่ ความขานใจ ความแจ่มใส ซึ่งมีอยู่เต็มส่วนในอวัยวะ คือ ชาติดิน น้ำ ไฟ ลม มีความสมบูรณ์เสมอกันหมด ร่างกายนั้น จึงเป็นร่างกายที่สวยงาม แต่ไม่ใช่งามอย่างศิลปะ นี่เป็นส่วน **“ปณิตุรูป”**

เมื่อกายมีความเต็มส่วน สมบูรณ์ได้ขนาดนี้ ชาติทั้ง ๔ ก็เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมัน เป็น **“มหาภูตรูป”** ชาติดินก็เป็นใหญ่ในชาติดิน ชาติน้ำก็เป็นใหญ่ในชาติน้ำ ชาติลมก็เป็นใหญ่ในชาตูลม ชาติไฟก็เป็นใหญ่ในชาติไฟ ชาติทั้ง ๔ ต่างก็เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมัน เป็น **“โอฬาริกรูป”** อากาศธาตุและวิญญาณธาตุก็เป็นผู้ใหญ่ด้วย เท่ากับเป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทุกคน และธรรมดา ผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่ เมื่ออยู่ด้วยกัน ก็ไม่ค่อยจะ

ทะเลาะวิวาทกัน แต่ถ้าเป็นเด็กกับเด็กแล้ว ก็มักจะทะเลาะกัน บ่อยๆ ฉะนั้น เมื่อธาตุทั้ง ๖ นี้เป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทั้งหมดแล้ว ธาตุดินก็จะไม่ทะเลาะกับธาตุน้ำ ธาตุน้ำก็จะไม่ทะเลาะกับ ธาตุลม ธาตุลมก็จะไม่ทะเลาะกับธาตุไฟ ธาตุไฟก็จะไม่ ทะเลาะกับอากาศธาตุ อากาศธาตุก็จะไม่ทะเลาะกับวิญญูณ ธาตุ ต่างก็ต้องสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่เรียกว่า **“เอกายโน อยฺ มคฺโค สมฺมทกฺขาโต สตุตฺตานิ วิสุทฺธิยา”** ธาตุทั้ง ๔ ก็รวมกันเป็นใหญ่ขึ้นในกายอันเดียวกัน คือ ๔ ใน ๑ จิต ของเรา ซึ่งเข้าไปอยู่ใน **“เอกายนมรรค”** เช่นนี้ ก็เป็นเหตุให้รู้ เรื่องในร่างกายได้ดี จิตก็จะมีความรู้สึกว่า **“กายนี้ คือ ลูกของ เรา”** จิตนั้นก็เหมือนพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่เห็นว่า ลูกมีความเจริญ เติบโตเป็นผู้ใหญ่เช่นนี้ ก็จะต้องภูมิใจเป็นธรรมดา และเมื่อ เห็นว่าลูกของตนเป็นผู้ใหญ่ เลี้ยงรักษาตนเองได้แล้ว ก็เป็นเหตุ ให้ปล่อยวางภาระของลูกได้ เพราะลูกเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขาก็ เลี้ยงดูตนเอง (ตอนนี้ไม่ต้องพูดถึงนิรวันเลย เพราะจิตตอนนี้ เป็นสมาธิแล้ว นิรวันก็ย่อมไม่สามารถแทรกซึมเข้ามาได้)

เมื่อ **“จิต”** ปล่อย **“กาย”** ได้อย่างนี้ จิตก็จะเป็นสุข มีความสุขเกิดขึ้นในจิต มีความสุขเกิดในกาย สุขอย่างนี้ ผิดกับ สุขทางโลกคือ สุขนี้ เป็นความเยือกเย็น สบายอย่างหนึ่ง เช่น ร่างกายสบาย ไม่ปวดเมื่อย ฯลฯ และสุขใส เป็นรัศมีอย่างหนึ่ง ส่วนใจก็เย็น ไม่มีความเดือดร้อน กระวนกระวาย สุขอย่างหนึ่ง คือสุขใส ที่เรียกว่า รัศมี นั้น เป็นสุขเย็นๆ สุขเย็นๆ นี้แหละ

คือ “บุญ” มีลักษณะเหมือนกับไอน้ำ ที่เกิดเป็นละอองออกจากความเย็น แล้วก็รวมกัน เป็นก้อนเมฆและเม็ดฝน หรือเป็นกลุ่มเป็นก้อน ตั้งตัวเป็นอิสระ ฉะนั้น ความเย็นนี้แหละ จึงระเบิดขึ้น เป็นละอองชนิดหนึ่ง เรียกว่า “รัศมี” คือ ธาตุดินก็เป็นละออง ธาตุน้ำก็เป็นละออง ธาตุลมก็เป็นละออง ธาตุไฟก็เป็นละออง อากาศธาตุก็เป็นละออง วิญญาณธาตุก็เป็นละออง นี้แหละเป็นบ่อเกิดแห่ง “รัศมี” ทั้ง ๖ ที่เรียกว่า “**ฉัพพรรณรังสี**” มีแสงเป็น ๖ อย่าง ร่างกายก็มีสีวรรณะเปล่งปลั่ง ดังสีมะปรางสุก อานาจที่สุกใสนี้แหละ ท่านเรียกว่า “**ธมฺโม ปทีโป**” ธรรมะย่อมมีแสงสว่างสุกใส เมื่อเรามีธรรมะส่วนนี้แล้ว ร่างกายก็ปลอดภัย ใจก็ตื่น เกิดละอองขึ้น คือแสงสว่าง เกิดแสง เกิดอานาจขึ้นในตัวของตัวเอง แสงนี้เมื่อแรงขึ้นๆ โดยลำดับ ก็จะกลายเป็นตัว “**วิปัสสนาญาณ**” เป็นเครื่องให้รู้ “**สังขารม**” ถ้าญาณนี้แรงขึ้นๆ ก็จะกลายเป็น “**วิชา**” วิชานี้ไม่ได้ไปศึกษาจากที่ไหน แต่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

เมื่อใครทำได้แบบนี้ ดวงจิตของผู้นั้น ก็จะเป็นตัว “**พุทธะ**” “**ธัมมะ**” “**สังฆะ**” เข้ามาอาบในใจบุคคลนั้นๆ ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้เข้าถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยแท้จริง ใครทำได้แค่นี้ ก็สามารถตรัสรู้ธรรมได้ ไม่ต้องไปทำอะไรให้มาก เมื่อผู้ใดมีความถี่ถ้วน รอบคอบ มีความเพียร มีสติปัญญาแล้ว ก็สามารถจะเปิดตา เปิดหูของตนเอง ให้รู้เห็นอะไรๆ ได้ทุกอย่าง ทั้งอาจไม่ต้องกลับมาเกิด มาทำสมาธิอีกก็ได้ แต่ถ้าใครไม่ถี่ถ้วน

ไม่รอบคอบ ไม่สนใจ ไม่พากเพียรแล้ว ก็ต้องกลับมาทำกันใหม่อีก

๗. การทำสมาธิ ก็เพื่อต้องการ**ดับนิวรณ์** เมื่อนิวรณ์ดับสนิท ดวงจิตก็เข้าสู่ **“วิหารธรรม”** เราก็จะทำตนให้พ้นไปจากนิวรณ์ได้ ชาติภพของผู้นั้น อย่างต่ำก็ต้องได้เกิดเป็นมนุษย์ และสุคติพรหมโลก ไม่ต้องไปเกิดในอบาย ๔ เมื่อจิตเข้าสู่ **“วิหารธรรม”** แล้วก็จะได้ยกตนไปสู่โลกุตตระ เข้าถึงกระแสธรรม กล่าวคือ **“โสดาบัน”** ถ้าใครไม่เกียจคร้าน หมั่นทำกรรมฐานไม่หยุดหย่อน ก็จะมีพ้นไปจากโลกียะได้ ถ้าจิตของเราเข้าสู่คุณธรรม คือ **“โสดาบัน”** แล้ว เราก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบาย

๘. **“พระโสดาบัน”** นั้น ถ้าจะพูดกันให้เห็นง่าย ๆ ก็คือบุคคลที่มีจิตอันแน่นอน แต่ความคิดชั่วบางอย่างยังมีอยู่ แต่ไม่กล้ากระทำชั่วให้ปรากฏ ส่วน **“ปุถุชน”** นั้น ความคิดชั่วมีแล้วก็ต้องกระทำ ด้วยกาย วาจา ให้ปรากฏขึ้น เช่นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นต้น พระโสดาบัน ท่านมีความชั่วบางส่วนแต่ไม่ทำ คล้ายกับคนที่มีมืออยู่ในมือ ในคราวที่มีกิเลสอยู่ในใจ แต่ไม่พินหัวคน ปุถุชนนั้น มีกิเลสแล้วก็ห้ามไม่ได้ จะต้องทำทุกอย่างตามที่กิเลสของตัวเองมี เช่น มีความโกรธจัดแล้ว ก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงออกมาจนน่าเกลียด ก่อความเสียหายในศีลธรรมโดยชัดแจ้ง **กิเลสของพระโสดาบัน ท่านก็มีเหมือนกัน แต่ท่านสามารถห้ามได้** ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? ก็เพราะ

ท่านมีคุณธรรมอย่างหนึ่ง คือ **“สติธรรม”** หรือ **“สติวินัย”** ผ่องอยู่ในตัว จึงทำให้รู้ผิดรู้ถูก เมื่อจิตไหวไปในทางดี ท่านก็รู้ ไหวไปในทางไม่ดี ท่านก็รู้ การเห็น การได้ยิน การสูดกลิ่น การรับรู้รส การสัมผัส ท่านก็มีเหมือนกัน แต่ท่านไม่ยอมให้ ล้ำลึกเข้าไปในใจ ท่านมี **“ขันติธรรม”** ความอดกลั้น ที่จะ ต้านทานต่อกิเลสต่างๆ เหมือนคนที่ถือขันน้ำวิ่งไป แต่ก็ ประคองไว้ ไม่ให้หกได้ ผู้ที่เป็นพระโสดาบันนั้น ถึงแม้จะ ขับขี่จักรยานอยู่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พุด คิด กิน ลิ้มตา หรือหลับตาอยู่ก็ดี แต่คุณธรรมประจำจิตของท่าน ไม่มีอาการ ตกหล่น เป็นธรรมที่ไม่ดับ แต่มันไหวตัว **ความไหวๆ นี้แหละ ที่เป็นเหตุให้เกิด** ถ้าไม่ไหวจึงจะไม่เกิด แต่ถึงจะเกิด ท่านก็ ไปเกิดในภพที่ดี คือ เป็นมนุษย์ หรือเทวดา ส่วนปุถุชนคน หนานั้น เกิดก็ไม่ใช่ทำเป็นทางเลย แล้วก็วนเวียนอยู่ ไม่มีที่ ลื่นสุดด้วย แต่**พระอริยเจ้านั้น ท่านรู้จักเกิด ถึงเกิดแล้วก็ดับ คือท่านเกลียดในอภยธรรมที่ชั่ว อภยธรรมที่ชั่วท่านไหวน้อย อภยธรรมที่ดีท่านไหวแรง ส่วนปุถุชนนั้นอภยธรรมชั่วไหวแรง อภยธรรมดีไหวน้อย** เช่น คนที่ตั้งใจจะมาวัด ทำความดี พอถูก เขาหักว่ามาวัดเป็นคนครี ล้ำสมัย หรือลึนคิด หมดหวังอะไร เพียงแค่นี้ ใจก็ไหวเสีย จนเกือบไม่ยอมมาวัดแล้ว แต่ใน ส่วนความดีนั้น ใครจะบอกอย่างไรก็ไม่ค่อยจะไหว เหตุนี้ เพราะจิตตกต่ำมาก

พระอริยะนั้น ถึงความชั่วจะมีสักกี่หนๆ ก็ตาม แต่ความ ดีในพระนิพพาน เป็นเครื่องดึงดูดดวงใจของท่าน ท่านจึง

บำเพ็ญอยู่เรื่อยไปจนถึงที่สุดเมื่อถึงที่สุดแล้วก็ต้องไม่มีการเกิด ไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการตาย รูปก็หยุด เวณาก็หยุด สัญญาก็หยุด สังขารก็หยุด วิญญาณก็หยุด ในส่วนธาตุทั้ง ๖ ก็พากันหยุดอีก คือ ธาตุดินก็หยุด ธาตุน้ำก็หยุด ธาตุลมก็หยุด ธาตุไฟก็หยุด อากาศธาตุก็หยุด วิญญาณธาตุก็หยุด ทั้งธาตุชั้น ๕ อย่างตนะ พากันหยุดหมด สัญญาที่หมายความว่าชั้น ๕ ก็ไม่มี สัญญาตัวนี้แหละ เป็นสิ่งที่จะให้ชั้น ๕ วิ่งเข้ามา เมื่อชั้น ๕ ไม่มีแล้ว ก็ไม่มีตัวคนเดิน และเมื่อต่างคนต่างก็หยุดเดินกันหมดแล้ว ก็ย่อมจะไม่มีใครสวนทางกัน ไม่แทรกแซงกัน ไม่เบียดเสียดกัน ไม่ชนกัน ไม่สนทนากัน ดวงใจก็จะรักษาตัวของมันเองตามหน้าที่ ใครเป็นใหญ่ในส่วนใดก็เป็นใหญ่ในส่วนนั้น ใครเป็นหนึ่งในส่วนใดก็เป็นหนึ่งในส่วนนั้น ไม่ก้าวกายเขตแดนของกันและกัน เมื่อไม่มีอะไรแทรกแซงกันแล้ว ความวุ่นวายอะไรมันจะเกิด ? เหมือนกับก้านไม้ขีดไฟ ที่วางไว้ในกล่องตามลำพังของมันอย่างเดียวนั้น ไฟอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อหัวของมันไม่ได้ไปกระทบกับสิ่งที่มันเป็นเชื้อแล้ว ไฟก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่มีไฟ ไฟก็มีอยู่ตามธรรมดาของมัน แต่ไม่มีเชื้อไปจ่อแล้ว ไฟก็ไม่ปรากฏ เป็นความร้อนขึ้นมาได้ จิตที่ไม่ได้รับเชื้อของกิเลสก็เช่นเดียวกัน

นี่เรียกว่า **“นิพพานธรรม”** เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ข้อที่ดีที่สุดของศาสนธรรมก็คือ นิพพานธรรม ซึ่งเป็นส่วนที่ดีที่สุดของพวกเรา ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว เราก็จะไม่มีโอกาสถึงที่สุดได้ **เมื่อใครมารวบรวมข้อ**

**ปฏิบัติให้สูงขึ้นในตน ดวงจิตของผู้นั้นก็เกิดวิชชา ปัญญา
ความรู้ ซึ่งสามารถจะผลักดันเราให้ไปสู่ที่สูง คือ นิพพานธรรม**


พระอริยะท่านเห็นว่า น้ำฝนก็คือไอน้ำ ซึ่งถูกความร้อน
ดูตื้นขึ้นไปจากน้ำเค็ม แล้วก็กลายเป็นน้ำฝนตกลงมา เพราะ
ฉะนั้น น้ำฝนก็คือน้ำทะเล น้ำทะเลก็คือน้ำฝน แต่บุุชชนที่ไม่
ทราบว่ น้ำฝนมาจากไหน ก็สำคัญว่า น้ำฝนนี้มีอยู่บนท้องฟ้า
ก็จะหลงคอยดื่มแต่น้ำฝน ถ้าไม่มีฝนตกลงมา ก็ต้องอดตาย
การที่ไม่รู้นี้ ก็เพราะความโง่เขลาตนเอง **ไม่รู้จักหาสมบัติใหม่
คือ อริยธรรม ก็จะต้องนั่งคอยเก็บกินแต่ของเก่าอยู่เรื่อยไป**
แล้วก็ป่วยเป็ยน วนเวียน อยู่ใน “สังสารวัฏ” เช่นนี้ **ไม่รู้จัก
หาทางออกไปจากกองทุกข์ได้ เหมือนมดแดงที่ได้ไปตามขอบ
กระดิ่ง ซึ่งยาวไม่ถึง ๓ วา ก็เพราะมันไม่รู้ว่ ความโค้งของ
ขอบกระดิ่งนั้นเป็นอย่างไร** ดังนั้น เราจึงเกิด แก่ เจ็บ ตายกัน
อยู่อย่างนี้ **ไม่รู้จักสิ้นสุด** ส่วนพระอริยะ ท่านมองเห็นว่อะไรๆ
ในโลก มันก็ล้วนแต่เป็นของเก่าทั้งสิ้น ความมั่งมีหรือความ
จน ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ นิินหาหรือสรรเสริญ ฯลฯ มันก็
ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมาอยู่อย่างนี้ทั้งนั้น ซึ่งเรียกว่า
“กิเลสวัฏฏ์” ทำให้คนโง่เขลาเข้าใจผิด

อีกอย่างหนึ่ง เช่น ความหมุนเวียนของโลกที่เรียกว่า “โลก
หมุน” หรือ “โลกกลม” เช่น วันอาทิตย์ วันจันทร์ วันอังคาร
วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์ แล้วก็กลับมาหาวันอาทิตย์
ของเก่าตามเดิม ส่วนเดือนนั้น ก็เป็น เดือนอ้าย เดือนยี่

เดือนสาม เดือนสี่ เดือนห้า ฯลฯ จนถึงเดือน ๑๑ เดือน ๑๒
แล้วก็กลับมาเดือนอ้ายอีก กลายมาเป็นปีที่ ๑ คือ ชวด ฉลู ขาล
 ฯลฯ จนถึงปีกุน แล้วก็กลับมาหาชวดซึ่งเป็นของเก่าตามเดิม
ทุกสิ่งทุกอย่าง ย่อมเป็นอยู่อย่างนี้ กลางคืนแล้วกลับมากลางวัน
กลางวันแล้วก็กลางคืน กลางคืนมันก็ไม่แน่ มีดของเรา สว่าง
ของคนอื่น สว่างของเรา มีดของคนอื่น มันก็เปลี่ยนแปลงกัน
อยู่อย่างนี้ เรียกว่า “โลกียจักร” เป็นเหตุให้ผู้ศึกษาไม่ถึงความ
จริง เข้าใจผิด และเป็นเหตุให้เกิดทะเลาะกัน

เมื่อเห็นชัดดังนี้แล้วท่านก็เกิด “นิพพิทา” ความเบื่อหน่าย
ไม่อยากมาเกิดในโลกอีก เพราะโลกนั้นมีต่างๆ บางโลกมีแต่
ความเย็นอย่างเดียว บางโลกมีแต่ความร้อนอย่างเดียว ไม่มี
สัตว์ไปบังเกิดในที่นั้น บางโลกก็มีแต่แสงพระอาทิตย์ บางโลก
มีแต่แสงพระจันทร์ บางโลกไม่มีทั้งแสงพระอาทิตย์และแสง
พระจันทร์ นี้เรียกว่า “โลกวิทู”

เหตุนี้ เมื่อพวกเราพากันสดับตรับฟังแล้ว ก็ควรนำไป
พิจารณาใคร่ครวญดู เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งที่สมควรเชื่อก็จงนำ
ไปปฏิบัติจิตใจของตน เพื่อจะได้เกิดมรรคผลขึ้นในตน จง
อย่าได้เป็นผู้มีความประมาท ในการกระทำใดๆ ทั้งสิ้น ชีวิต
ของเราเนี่ย เหมือนกับน้ำค้างบนใบหญ้า ซึ่งพอได้รับแสงอาทิตย์
เข้าแล้ว ในมิช้าก็จะต้องแห้งหายไป ไม่มีอะไรเหลือติดอยู่
ความตายของคนเรานั้น มีอยู่ทุกขณะลมหายใจที่เข้าออก
ถ้าใครเป็นผู้ประมาท ขาดสติ เผลอตัวลัคนิดเดียวก็ต้องตาย

ความตายของคนเรา เป็นของง่ายตาย และมันก็คอยท่าเราอยู่
ทุกขณะเวลาในที่ เช่น บางคนนอนมากไปก็ตาย กินมากไป
ก็ตาย กินน้อยไปก็ตาย หนาวเกินไปก็ตาย ร้อนเกินไป
ไปก็ตาย ดิใจเกินไปก็ตาย เสียใจเกินไปก็ตาย เจ็บก็
จะตาย ไม่เจ็บก็จะตาย บางทีนั่งอยู่ดีๆ ก็ยังตายได้ จงเห็นว่า
ความตายนั้น มันล่อแหลมอยู่อย่างนี้ เหตุนั้น ส่วนใดที่เป็น
ความดี ในทางโลกและทางธรรมแล้ว จงพากันทำให้มากๆ ด้วย
ความไม่ประมาทเถิด 

วิชาสมาธิ

คนภาวนาก็ต้องคิดเหมือนกัน ภาวนาไม่คิดไม่ได้ ต้อง
อาศัยความคิดเป็นเครื่องประกอบองค์ภาวนา ตัวอย่างเช่น
องค์ฌาน ท่านบอกว่า **วิตก** ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ **วิจาร์** เลือก
อารมณ์ว่าเราพิจารณากรรมฐานอันใด เป็นที่สะดวกสบายแก่ตน
พิจารณาตุกรรมฐาน เมื่อเราเห็นว่า สิ่งนี้แหละ เป็นที่สะดวก
สบายแก่ตน เช่น หายใจ อย่างนี้เป็นต้น หายใจช้า หายใจเร็ว
หายใจสั้น หายใจยาว หายใจแคบ หายใจกว้าง หายใจร้อน
หายใจเย็น หายใจอุ่น หายใจแค่ปลายจมูก หายใจแค่คอหอย
หายใจลงไปถึงหัวอก เมื่อเรามาคัดเลือกอารมณ์ จนเป็นที่
ชอบใจแล้ว ก็จับอารมณ์นั้น เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ทำจิตให้
เป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า **เอกัคคตา** เมื่อเราได้
องค์ เอกัคคตาเกิดขึ้นในดวงจิต **วิจาร์** พิจารณากรรมฐาน

วิตก ยกอารมณ์นั้นให้เด่น อย่าให้จิตของเราแยกจากอารมณ์ อย่าให้อารมณ์แยกจากจิต ให้นึกว่าเหมือนกินข้าว ให้ข้าวของเราที่จะกินนั้น ตรงเข้าไปในปาก ให้ปากมันตรงกับก้อนข้าว อย่าให้มันพลาด ถ้าพลาดก็เลยไปหูโน่น กินข้าวเอาอูดเข้าไปในรูหู บางทีก็ใส่ใต้คาง บางทีก็ใส่ไปในลูกตา บางทีก็ใส่ไปบนหน้าผาก อย่างนี้มันก็ไม่สำเร็จในการกิน

ฉันใดก็ดี อารมณ์ของเรา ที่เรียกว่าหนึ่งนั้นนะ บางทีก็ไปพลไปโน่น อดีต ล่วงไปตั้งร้อยปี ยังไปสาวอยู่โน่น บางทีก็เปิดไปอนาคต ซึ่งยังไม่มาถึง ก็ไปสาวเรื่องราวเข้ามากรอกใจ นี้เรียกว่า ย่นคำข้าวขึ้นแล้ว มันก็เลยศิระชะ ตกไปข้างหลัง หมาเอาไปกินหาย บางทีก็ยกขึ้นมาแค่ปาก ยังไม่ได้คาบ ผ่านปากไปข้างหน้าโน่น เมื่อเป็นอย่างนี้ เรียกว่า จิตของเรายังไม่แนบสนิทอยู่ในอารมณ์ เมื่อยังไม่แนบสนิท ตัววิตก มันยังไม่แน่น เราต้องทำตัววิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ แล้วก็ประคองจิตขึ้นอยู่ในอารมณ์นั้น เหมือนคนที่ประคองอาหารของตน ให้มันตรงกับปาก ให้มันเข้าปาก อันนี้ท่านเรียกว่า **วิตก** คำข้าว ตรงปาก ปากตรงคำข้าว แน่ใจว่าเป็นคำข้าว อะไรเป็นอาหาร หวานหรืออาหารคาว เป็นอาหารประณีตหรือหยาบ

เมื่อเราทราบเรื่องราวแล้ว ก็บิ๊บ เข้าไปในปาก เคี้ยวขยำ เข้าไปเลย นี่ท่านเรียก **วิจารณ์** ได้แก่ พวกเราตรองอารมณ์ อารมณ์ที่เรากำหนดอยู่นั้น พิจารณา พิจารณาอารมณ์ที่เรา กำหนดอยู่นั้น อารมณ์ที่มันเกิดขึ้น บางคราวก็เป็นส่วน

อุปจารภาวนา พิจารณาอารมณ์หยาบๆ ให้มันละเอียด พิจารณา
ลมหายใจ เมื่อหายใจยาวก็พิจารณาลมหายใจยาว เมื่อหายใจ
สั้นก็พิจารณาลมที่หายใจสั้น เมื่อหายใจซ้าก็พิจารณาลม
หายใจซ้า ว่าลมอยู่กับจิตหรือไม่ จิตอยู่กับลมหรือไม่ หายใจ
สะดวก คล่องแคล่วดีหรือไม่ ตรวจพิจารณาลมอยู่ โดยอาการ
เช่นนี้ นี้เรียกว่า **วิจาร์**

เมื่อวิตก วิจาร์ เกิดขึ้นในดวงจิต เป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้ง
ปัญญา วิตกเป็นองค์สมาธิ เอกัคคตาเป็นองค์สมาธิ วิจาร์เป็น
องค์ปัญญา เมื่อสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น จิตนิ่งสงบ ก็เกิดวิชชาขึ้น
ถ้าวิจาร์มากเกินไป ความสงบมันก็ดับ ถ้าสงบเกินไป ความ
คิดมันก็ดับ **ให้คุมการสงบจิตของเรา ให้พอดีพอเหมาะ** ให้
พอดีกัน ถ้าปรุงไม่เป็น มันก็เกิดโทษ บางทีสงบมากเกินไป
มีโทษ คือจิตมันเดินซ้าในทางปฏิบัติ บางคราวคิดมากเกินไป
จนสมาธิดับ ไม่ดี นั่นก็เลยไปอีก นี่ท่านให้พิจารณา วิจาร์ดูให้
มันถี่ถ้วน เหมือนเรากินอาหารอีกแหละ อาหารที่เราอยากถมถ
กินเข้าไปติดคอตายก็มี อันใดที่ให้ประโยชน์ พอสูได้ เช่นพั้น
เราพอใช้หรือยัง บางคนก็มีแต่เหงือกแต่อยากกินอ้อย นั่นมัน
ผิดธรรมดา บางคนก็พั้นหัก พั้นหลุด เจ็บปวด ยังอยากกิน
แต่ของแข็งๆ มันก็เกิดโทษ นี่มันเป็นอย่างนี้ ดวงจิตของเรา
มันก็เหมือนกัน เมื่อสงบเข้านิดๆ หน่อยๆ ก็อยากรู้้อยากเห็น
อยากมีอยากเป็น อยากได้ออยากดีเลยตัว นี่เป็นอย่างนี้ ฉะนั้น
เราต้องปรับปรุงสมาธิให้พอกับฐานเสียก่อน ปรับปัญญาให้

มันพอเหมาะ **สมาธิก็ให้พอเหมาะ กับปัญญา** ปัญญา也给มันพอเหมาะ กับสมาธิ การปรับปรุงข้อนี้เป็นส่วนสำคัญมาก คือองค์วิจารณ์ก็แก่ ตัววิตกมันก็มีมัน

ตัวอย่าง เรามีควายตัวหนึ่ง เอาเชือกผูกมัดหลัก แล้วก็ตีหลักจมลงไปในดิน ถ้าควายมีกำลังมาก มันวิ่งหรือมันเดินหลักเราก็ตอน เมื่อหลักถอน ก็เปิดเบิ่งไปอีก ต้องคอยดูกำลังควายของเราด้วย ถ้ากำลังมันแรงมากเกินไป ตีหลักก็ให้มันแน่น คอยเฝ้าต้นเสาอยู่ อย่างนี้เป็นต้น คือถ้าความฟุ้งซ่านของความคิดเรามันเลยเถิด มันเปิดเบิ่งไป นอกจากวงขอบของสมณะ กำหนดจิตลงไปให้สงบลงมาก แต่อย่าให้สงบมากจนลืมน้ำลืมหูลัง ถ้าสงบมากเกินไป จนไม่รู้ตัวอะไร เลยไม่รู้เรื่อง สงบมากเข้า ก็มักลืมนี่หนึ่งไม่รู้ตัว เผลอไปเป็นคราวๆ อย่างนี้ก็มี บางทีก็^{ไม่รู้ตัว} นิ่งเงียบ บางทีก็รู้ แต่มันผลุบๆ โผล่ๆ พวกนี้แหละเรียกว่า **สมาธิขาดการวิตก วิจารณ์ การใคร่ครวญ มันก็กลายเป็นมิจฉาสมาธิ**

ฉะนั้น ต้องสังเกตดูให้ดี แล้วใคร่ครวญ พินิจพิจารณา แต่จิตไม่มีอาการไหวตัวไปตามความนึกคิด ความนึกคิดมันเป็นส่วนหนึ่ง **ดวงจิตเราตั้งอยู่ในองค์กรรมฐาน เราจะหมุนตัวไปทางไหน เราก็หมุนอยู่ในหลัก** เช่น เราเอามือกอดต้นเสาไว้มือหนึ่งหรือสองมือ เราจะวิ่งก็วิ่งวนอยู่กับต้นเสา มันไม่เสียกำลัง ถ้าเราปล่อยเสา วิ่งวนสามารถรอบ เวียนศีรษะ ล้มบึงไปทันที ดวงจิตของเราเหมือนนั้น ถ้าคิดนึกตรึกตรองมองสิ่งใดก็ตาม

ให้มันอยู่ในเอกัคคตารมณฺ์ ไม่มีอาการเหนื่อย ไม่มีเสียหาย
 ความคิดเป็นจินตามยปัญญา ความสงบเป็นภาวนามยปัญญา
 มันอยู่ด้วยกันทีนี้ นี่มันเป็นกุศโลบาย เป็นปัญญาในขั้นสมาธิ
 มันติดกันไปเรื่อยอย่างนี้ ขั้นทานก็อยู่ในโยนิโสมนสิการ ขั้น
 ศีลก็อยู่ในโยนิโสมนสิการ ทำสมาธิไม่ขัด มันเป็นตัววิตก วิจารณ์
 แก่ขึ้นไปอีก เมื่อเรามีวิตก วิจารณ์ กำกับดวงจิต นึกเท่าไร
 ดวงจิตยิ่งแน่ นั่งเท่าไรยิ่งคิด ดวงจิตก็แน่นแผน จนนีวรณฺ์
 ขาดไปจากจิตจากใจ ไม่เที่ยวไปตามลัญญาต่างๆ ดวงจิตนั้น
 ก็จะเกิดวิชา ทีนี้มันก็เกิดวิชาขึ้น

วิชาที่เกิดจากนี่คืออะไร ไม่ใช่วิชาธรรมดา คือมันมา
 ล้างวิชาเก่า วิชาที่โยนิโสมนสิการไม่เอา ปล่อย วิชาที่เกิด
 ขึ้นจากวิตกวิจารณ์ไม่เอา เลิก ทำจิตหนึ่งสงบ เมื่อจิตสงบ ไม่มี
 นีวรณฺ์มาเจือปน ก็เป็นตัวบุญเป็นตัวกุศล เมื่อดวงจิตของตน
 เป็นเช่นนั้น ไม่ติดลัญญาใดๆ ทั้งหมด ลัญญาที่เคยรู้มาใน
 ทางโลกและทางธรรม จำได้มากน้อยเพียงใด ล้างเกลี้ยง เมื่อ
 เรามาล้างไปจนหมดอย่างนั้น อย่างอื่นมันถึงจะเกิด ฉะนั้น
ท่านจึงไม่ให้ยึดลัญญา ความจำได้หมายรู้ ในส่วนต่างๆ ทั้งหมด
จะต้องยอมจนตรอก คนใดที่มันเกิดความคิด มักเกิดในคราว
 จนนั้นแหละ ถ้าไม่แสดงตนเป็นคนจนตรอก มันไม่เกิดปัญญา
 คือหมายความว่า **ไม่ต้องกังวล** ไม่ต้องกลัวไม่รู้ไม่เห็น ไม่มี
 ไม่เป็น ไม่ต้องไปใช้ สุตะ ปัญญาของสุตะไม่ต้องการ เพราะ
 มันเป็นลัญญาอนิจจา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากจินตามยะ ไม่ต้องการ

เพราะมันเป็นสัญญาอนัตตา ปล่อยให้มันดับให้หมด ให้เหลือ แต่ดวงจิตตั้งเที่ยง ไม่เอียงไปข้างหน้า ไม่เอียงไปข้างหลัง ไม่เอียงไปข้างซ้าย คือ อตตกิลมถานุโยค คือความไม่พอใจ ไม่เอียงไปข้างขวา คือ กามสุขัลลิกานุโยค คือความพอใจ ทำจิตให้หนึ่งสงบ เป็นกลาง วางเฉย ตั้งตระหง่าน เมื่อจิตเป็นไปได้เช่นนั้น นั่นแหละ **สัมมาสมาธิ**

เมื่อสัมมาสมาธิเกิดขึ้น มันก็มีเงา มองเห็นเงาปรากฏ **เกิดวิปัสสนากรรมฐาน** วิปัสสนากรรมฐานคือตัววิชา วิปัสสนากรรมฐานเป็นตัวปฐมวิชา เป็นปรัชญาในทางพระพุทธศาสนาของเรา ท่านจึงจัดว่าเป็นวิชาข้อแรก เป็นวิชาข้อหนึ่งคือ **วิปัสสนาญาณ** วิชาข้อที่สองคือ **อิทธิวิธิ** วิชาข้อที่สามคือ **มโนเมยิทธิ** วิชาข้อที่สี่คือ **ทิพพจักขุ** วิชาข้อที่ห้าคือ **ทิพพโสต** วิชาข้อที่หกคือ **เจโตปริยญาณ** วิชาข้อที่เจ็ดคือ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** และวิชาข้อที่แปด ได้แก่ **อาสวักขยญาณ** **ทั้งแปดข้อนี้ เป็นวิชา เกิดขึ้นจากสมาธิ คนไม่มีสมาธิ ไม่มีเกิด ครอบงอมเด็ดขาด** จะฉลาดมากน้อยเพียงใดก็ตาม มันไม่สำเร็จเป็นวิชา มันก็ตกอยู่ในอำนาจของอวิชาทั้งนั้น

วิชาแปดประการนี้ มันเกิดจากสัมมาสมาธิ วิชาแปดประการเกิดขึ้นแล้ว ท่านก็ไม่เรียกว่าความคิด ท่านเรียกว่า **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ คือ เห็นว่าอันนั้นผิด ผิดจริง อันนี้ถูก ถูกจริง นี่ **สัมมาทิฐิ** สิ่งที่ผิดเห็นเป็นถูก มิจฉาทิฐิ สิ่งที่ถูกเห็นเป็นผิด **มิจฉาทิฐิ** ส่วน สัมมาทิฐิ สิ่งเป็นผิด ผิดจริง

สิ่งเป็นเหตุ ถูกจริง ถ้าจะกล่าวตามเหตุตามผล ได้แก่ เห็นอริย-
สังขาร คือเห็นทุกข์ มันทุกข์จริงๆ เห็นสมุทัยเกิด มันเป็น
เหตุแห่งทุกข์ จริงๆ เป็น อริยสัง เป็นของไม่เท็จ เป็นของที่
ค้านไม่ได้ เป็นของที่มีความจริง นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ เห็น
ในส่วนทุกข์เกิดมาจากเหตุ เหตุอันนี้ต้องทุกข์ ทุกข์จริงๆ เห็น
เหตุแห่งความดับทุกข์ว่า ทางที่เราเดินไปนี้ มันต้องไปเข้า
นิพพาน ไม่ต้องสงสัย ถูกจริง ไม่ผิด เดินถึงก็ตาม เดินไม่ถึง
ก็ตาม แต่ความเห็นมันถูก เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ**

ข้อสองนั้น คือ **รู้แจ้งทางนิโรธ** ความดับทุกข์มีจริง เมื่อ
เราเจริญมรรค เราก็จะต้องดับทุกข์ได้จริง เมื่อรู้เห็นเป็นจริง
เกิดขึ้นในดวงจิตอย่างนี้ ท่านเรียก **วิปัสสนาญาณ** นี้อย่าง
พิสดารอย่างสั้นๆ คือเห็นว่าสิ่งทั้งหลายภายในก็ตาม ภายนอก
ก็ตาม มันไม่แน่นอนทั้งนั้น ตัวเราเองก็เป็นของไม่แน่นอน ตาย
ก็ไม่แน่นอน แก่ก็ไม่แน่นอน มีลักษณะกลับกลอก หลอกหลวง
ยกย้าย แปรผันอยู่เป็นนิจ นี้เรียกว่า เห็นอนิจจัง อย่าไปดีใจ
ในเรื่องอนิจจัง อย่าไปเสียใจในเรื่องอนิจจัง ทำจิตให้เป็นกลาง
จึงเรียก **วิปัสสนา**

บางทีไปเห็นเขาไม่เที่ยง ดีใจ บางทีเสียใจ ตัวอย่างเช่น เรา
ไม่ชอบคนนั้น ได้ข่าวว่าคนนั้นจะตายหรือป่วย หรือจะต้อง
ถูกถอดยศ เราก็ดีใจ อยากให้มันตายเสียเร็วๆ เพราะสังขาร
ของเขาไม่เที่ยง ความเป็นอยู่ของเขาไม่แน่ มันแปรไปได้ แต่
เราพอใจ นี้เรียกว่า **เป็นตัวกิเลส** ทีนี้ถ้าไปเห็นคนดี เป็นลูก

เป็นหลานได้ดีบิดได้ดี เป็นใหญ่เป็นโต มีหน้ามีตา ดีใจ **นั่นแหละ**
ดวงจิตเราผิดไปจากองค์อริยมรรค ไม่ตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ ต้อง
ทำใจเป็นกลาง ไม่ดีใจในวัตถุ ไม่เสียใจในวัตถุ ไม่ดีใจใน
เรื่องราวที่นึกคิดสำเร็จ ไม่เสียใจในเรื่องที่นึกคิดไม่สำเร็จ ทำ
ดวงจิตเป็นกลาง วางเฉยอยู่อย่างนี้ นี่ความเป็นกลางของ
สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นว่าสิ่งนี้ผิด สิ่งนี้ถูก พยายามแก้ดวงจิต
อย่าให้เป็นไปในทางผิด พยายามต่อต้านดวงจิต ให้มันเป็นไปใน
ทางถูก นั่นเรียกว่า **สัมมาสังกัปป** นี่เป็นวิปัสสนาญาณ

ที่นี้ส่วนความทุกข์ก็เหมือนกัน เราจะเป็นผู้ทุกข์เองก็ตาม
หรือคนอื่นเขาจะเป็นทุกข์เองก็ตาม ถ้าคนใดเป็นศัตรูแก่เรา
เป็นผู้ทุกข์ สาธุ ให้มันตาย ฉิบหาย เร็วๆ เกิด ดวงจิตมันเอียง
ถ้าคนใดเป็นเพื่อนเป็นมิตร เราได้ทราบข่าวว่า เขารวย เขามั่ง
เขามี อย่างนี้เราก็ดีใจ ถ้าหากเป็นลูกเป็นหลานเรา เจ็บหนัก
เราก็เสียใจ นี่ก็เรียกว่า **ดวงจิตเราล้มไปกับความทุกข์** มีความ
ทุกข์ใจ ไปที่นั่นโดนทุกข์ ทำไม่ถึงโดน เพราะไม่มีวิชา เพราะ
จิตไม่ตั้ง คือดวงจิตไม่เป็นสัมมาสมาธิ **เราต้องรักษาจิตของเรา**
อย่าให้มันแยกไปในความทุกข์ มันจะทุกข์ก็ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์
คนในโลกมันจะทุกข์ก็ตาม แต่กูไม่ทุกข์ไปกับมัน ร่างกาย
มันจะมีทุกข์เกิดขึ้น แต่ใจไม่ทุกข์ไปกับมัน มันจะทุกข์ก็ทุกข์
ไป แต่ใจไม่ทุกข์ ทำจิตใจให้เป็นกลาง ไม่ดีใจในความสุขที่
มีอยู่ในตน สุขมันก็ทุกข์ ทำไมมันทุกข์ ความสุขมันแปรได้ มัน
ขึ้นมันลง มันสูงมันต่ำ แปรได้ คือมันทนไม่ไหว **นั่นแหละคือ**

ทุกข์ ความเดือดร้อนก็ทุกข์ มันมีทุกข์สองทุกข์

เมื่อดวงจิตเห็นแจ้งชัดในกองทุกข์เช่นนี้ คือ เห็นทุกข์ เป็นตัววิปัสสนาเกิดขึ้นในดวงจิต ส่วนอนัตตา มาพิจารณาถึงสภาพทั้งหมด เราไม่ยึดลัทธิ เราไม่แสดงอำนาจ ไม่แสดงอิทธิพลว่าเก่งกาจสามารถ ทำลายสิ่งที่เป็นอนัตตานั้นให้อยู่ในอำนาจ เราจะไปกีดกันความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่สำเร็จ เมื่อไม่สำเร็จ ทีนี้มันจะแก่ก็ให้มันแก่ไปเกิด มันจะเจ็บก็ให้มันเจ็บไปเกิด มันจะตายก็ให้มันตายไปเกิด ไม่แสดงความดีใจในความตายของตนและคนอื่น ไม่แสดงความเสียใจในความตายของตนและคนอื่น ทำจิตเป็นกลางวางเฉย เป็น **สังขารุเบกขาญาณ** ปล่อยสังขารตามสภาพ ดวงจิตนั้นเป็นดวงจิตที่อยู่ในวิปัสสนา


นี่เรียกว่าเป็นวิชาข้อหนึ่ง เป็นตัววิปัสสนาโดยสิ้น เห็นสังขารเป็นของไม่เที่ยง เห็นสังขารเป็นทุกข์ เห็นสังขารไม่ใช่ตัวตน เราก็ปลดสังขารออกไปจากความยึด ความถือ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทีนี้ละก็ดีละสิ ดีอย่างไร เราไม่ต้องเหนื่อยไปแบกสังขาร อนิจจัง ของไม่เที่ยงเอาไว้ข้างหลัง อนัตตา ของไม่ใช่ตัวตนเอาไว้ไว้ข้างหน้า อุปาทานเป็นคนหาบทุกข์เอาไว้ในปัจจุบัน เอาละซีทีนี้ ตาขี้ทุกข์ ขายขี้ทุกข์ หาบกันไป บางทีแหละ อนัตตามันหนักข้างหน้า หกขะเมนแทนเท ห้วยปักดิน บางทีอนิจจังมันหนักข้างหลัง หงายท้อง ทุกข์ ถ่วงหนัก ขลุ่ยขลุ่ย ตกปลักจมดิน กลายเป็นพระเหวทัดดี

แผ่นดินสุบ นี้จึงเรียกว่าชี้ทุกข์ คนชี้ทุกข์ คนชี้ยาก แต่อดมั่ง
อดมี มีคานสี่เล่ม มีตะกร้าสี่ใบ ใบข้างหน้า ใบข้างหลัง
แบกใส่บา อุปาทานคือคานหาบ

อุปาทานชั้นนี้มี ๕ อย่าง *รูปูปาทานักขันโธ* หาบรูปนี้
คานหนึ่ง *เวทูปาทานักขันโธ* เวทนาชั้นที่เราไปยึดถือเป็น
คานอีก *สัจญูปาทานักขันโธ* สัจญความเข้าไปจำได้หมายรู้
ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นคานหามคานหาบ *สังขารูปาทา-*
นักขันโธ ยึดถือสังขารความคิดนึก *ว่าเป็นตัวเป็นตน*
วิญญูปาทานักขันโธ ถือวิญญาณว่าเป็นตัวเป็นตน หาบกัน
ละซีทีนี้ คานหนึ่งเอามาขนบาซาซ้าย ให้เข้ามันหาบ คานหนึ่ง
เอามาขนบาซาขวา ให้เข้ามันหาบ คานหนึ่งเข้าไปใส่ไหลซ้าย
ให้ไหลมันหาบ คานหนึ่งก็ใส่ไหลขวา ให้ไหลมันหาบ อีกคาน
ก็ใส่บนหัว หาบไปเกิดที่นี่ อีรุงตุงนัง พระรุงพะรัง

ภารา ทเว ปัญจักขันธา หาบกันไปเกิด ชั้นห้ามันเป็น
ของหนัก *ภาราหาโร จ บุคคโล* บุคคลพากันหาบไปอย่างนี้ก็มี
เป็นภาระอันหนัก *ภาราทานัง ทุกขัง โลกเก* หาบไปเกิดรอบทิศ
เรามันเป็นทุกข์ในโลกนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนว่า
ผู้ไม่มีปัญญา ผู้ไม่มีวิชา ผู้ไม่เจริญสมาธิภาวนาให้เกิด
วิปัสสนาญาณขึ้น จะต้องหาบทุกข์ หาบคานกันอยู่อย่างนี้เป็น
นิจ นำทุเรศ นำสงสาร จะไปไหนก็ไปไม่รอด พากันหาบอย่างนี้
มันทุเรศทุรังมาก ซากก็หาบ ไหลก็หาบ ไม่รู้จะหาบไปไหนกัน
หาบกันไปข้างหน้า หาบกันมาข้างหลัง ก้าวข้างหน้าสามก้าว

ถอยหลังสองก้าว ชักเยือกันอยู่อย่างนี้แหละ เดียวก็ท้อถอย เดียวก็เกิดความขยันหมั่นเพียรขึ้น

นี่เมื่อใครมาพิจารณาเห็นอนิจจัง สังขารทั้งหลาย ภายใน ภายนอก เป็นของไม่แน่ มาพิจารณาสังขารให้เห็นเป็นทุกข์ มาพิจารณาสังขารให้เห็นไม่เป็นตัวตน วนเวียนอยู่ในตัวเหล่านี้ เมื่อเห็นเช่นนี้ ก็วางภาระ วางคานเสีย คือความยึดความถือ วางสัญญาอดีต คือความเป็นห่วงบ่วงใย วางสัญญาอนาคต ความอาลัยอาวรณ์ วางสัญญาในปัจจุบัน ความถือมั่นว่าเป็น ตัวเป็นตน เมื่อตะกร้าสามลูกหลุดจากข้างหน้า หลุดจากข้างหลัง หลุดจากไหล่ เดินไปอย่างสบาย ทีนี้จะรำไปก็ได้ เอาขารำไปก็ได้ นี่มันก็งามซีที่นี้ที่เขาเรียกว่านางงาม ไปที่ไหนก็มีคนชอบ ทำไม จึงชอบล่ะ คนมันไม่มีความรุงรัง จะทำอะไรก็สบาย แม้จะวิ่ง จะเดิน จะเหิน แม้จะรำ จะร้อง สนุก มันสนุกทั้งนั้น นี่เป็น นางงามของพระพุทธศาสนา เป็นกัลยาณชนคนดี แม้จะไป อยู่ในสังคมใดก็ดี มีความสวยความงาม เพลิดเพลินเจริญจิต ไม่ติดทาบไม่ติดคอน มันก็สบายละคนเรา นี่เรียกว่า **วิปัสสนา-
ญาณ** 

อริยสังคัจฉวัตร

ปฏิเวธธรรม คือธรรมที่เย็นสะอาด ผ่องใส และไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อใครมากระทำในปริยัติธรรม และ ปฏิบัติธรรม

ให้จริงจังแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวธธรรมโดยไม่ต้องสงสัย ปฏิเวธธรรม เป็น **ปัจจุตต** ที่รู้ได้เฉพาะตัว

อันใดจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญา จงพากันแสวงหา คือ **สุตมย-
ปัญญา** สดับฟังสิ่งที่ควรฟัง **จินตามยปัญญา** เมื่อฟังแล้ว
ไตร่ตรองเสียก่อน อย่าเพิ่งปฏิบัติหรือเชื่อทีเดียว **ภาวนามย-
ปัญญา** ได้เห็นได้ฟังพิสูจน์แล้วทำตาม นี่เป็น**ปัญญาปรมัตถ-
บารมี** ได้แก้ตัว**วิปัสสนาญาณ** คือรู้ว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ควรแก้ก็
แก้ สิ่งใดไม่ควรแก้ก็ไม่แก้ คนเรานั้นโง่ สิ่งใดไม่ควรแก้ก็ไป
แก้มัน มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะความทุกข์นั้นอย่างหนึ่ง เป็น
แต่ควรกำหนดรู้เฉยๆ ไม่ควรแก้ไข เหมือนนาฬิกาเกิดสนิม
ควรขัดก็ขัด ถ้าขึ้นปรี๊ดเข้าเลยเสีย เดินไม่ได้ ถ้าเราเห็นสภาพ
ความเป็นจริง ก็ต้องปล่อยไป คือถ้าเห็นอันใดควรแก้ก็แก้
อันใดไม่ควรแก้ก็ไม่แก้ เราก็จะสบายใจ คนโง่ก็เปรียบเหมือน
ยายแก่ที่ก่อไฟตั้งหม้อข้าว พอข้าวสุกแล้วแก็กิน กินแล้วก็
มานั่งสูบบุหรี่ เอานูหรี่ไปจ่อกับถ่านไฟ ไฟก็เลยไหม้ปากเข้า
แก็กก็เกลียดไฟว่า มันมาไหม้ปากกู เลยเอาไม้ขีดไฟมาวาง แล้ว
ก็หาน้ำมาราด เพื่อจะไม่ให้มีไฟในบ้านของตน นี่ก็เหมือนคน
ที่โง่เขลาเบาปัญญา พอวันหลังจะหาไฟหุงข้าวก็ไม่มี กลางคืน
จะต้องการแสงสว่าง ก็ต้องไปรบกวนคนอื่น ขอคนโน้นคนนี้
แต่แก็กก็ยังเกลียดไฟอยู่ คนเราต้องรู้จักใช้ รู้จักประมาณ
ไฟนั้นถ้าก่อให้น้อยๆ ตั้งหม้อข้าวกว่าจะสุกก็ ๓ ชั่วโมง คือ
ไฟไม่พอกับอาหาร คนเราก็คงเหมือนกัน เห็นความทุกข์ว่าไม่ดี

ก็แก้ หลับตาแก้ไปเหมือนคนตาบอด แก้เท่าไรก็ไม่สำเร็จ

คนมีปัญญา ก็ย่อมจะมากำหนดว่า ความทุกข์นั้นมี ๒ อย่าง ๑) **ทุกข์กาย** คือ สภาวะทุกข์ ๒) **ทุกข์ใจ** คือ กิเลสทุกข์ เกิดมาแล้วก็ต้องมีชรา พญานิติ มรณะ บุคคลใดจะไปหาอะไร มาแก้แก้ ก็แก้กันไปจนงอม แก้เจ็บ ก็เหมือนคนแก้ไม้ขีดไฟ เอาน้ำมาราด ทุกข์ก็ต้องมาถึงตน คนเราบางทีก็แก้พอดี บางทีก็แก้ไม่พอดี เช่น รอดสะพานหักตัวเดียว ไปรื้อถึงหลังคา อย่างนี้เป็นต้น พยาธินั้นคนทั้งหลายก็ย่อมมีกันทุกคน คือ โรคที่เกิดทางอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย แก้ตาหาย มันก็ไปเกิดทางหู ทางจมูก หน้า หลัง แขน ขา มือ เท้า ฯลฯ แล้วมันก็เล่นเข้าไปถึงภายใน เหมือนคนจับปลาไหล ยิ่งจับมันก็ยิ่งลื่นไปทางโน้นทางนี้ ก็แก้กันไปจนตาย โรคบางอย่าง แก้ก็หาย ไม่แก้ก็หาย ถ้าแก้มันหายก็กินยาเสีย ถ้าแก้ไม่แก้ก็หาย เราจะไปกินมันทำไม นี่เรียกว่า คนมีปัญญา

คนโง่นั้น ทุกข์อันใดควรแก้ ไม่ควรแก้ก็ไม่รู้ จึงเป็นเหตุให้เสียเวลา เสียทรัพย์โดยเปล่าประโยชน์ ส่วนคนฉลาดนั้น เห็นอันใดควรแก้ก็แก้ด้วยปัญญาของตน ความทุกข์ก็จะหายไป โรคทั้งหลายย่อมเกิดจากความไม่สมบรูณ์แห่งธาตุ เป็นสมุฏฐานอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเรียกกันว่า **กรรมสมุฏฐาน** เป็นโรคกรรมเวร ถ้าโรคใดเกิดด้วยธาตุ ก็ควรแก้ด้วยปัจจัยธาตุทั้งสิ้น ถ้าเกิดด้วยกรรมสมุฏฐาน ก็ต้องแก้ด้วยทิพยโอสถ คือ ความทุกข์ที่เกิดจากทางใจ จะนำอาหารหรือยาไปแก้ไขให้หาย

ไม่ได้ ต้องรักษาด้วย**พุทธโอสถ** (คือธรรมะ) ใครรู้จักแก้
อย่างนี้เรียกว่า **“ปริญญะยันติ”** (คือรู้จักกำหนดรู้ในทุกข์)

อีกอย่างหนึ่งก็คือ เห็นว่า ชรา พญานิ มรณะนี้ เป็นเงา
ของทุกข์ ไม่ใช่ตัวของทุกข์ที่แท้จริง คนใดไม่มีปัญญา จะไป
ทำลายเงาของมันให้หาย ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ยาก ทั้งนี้
ก็เพราะคนทั้งหลายนั้น ไม่รู้จักเงาและตัวทุกข์ ว่าเกิดจากอะไร
**ดวงจิตของเราต่างหากเป็นตัวทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย นั่นคือเงา
หรืออาการของมัน ซึ่งแสดงออกให้ปรากฏทางกาย** ถ้าเราจะ
ต้องการฆ่าข้าศึก แล้วเอามืดไปฟันเงา ข้าศึกจะตายได้อย่างไร
ฉันใด คนโง่ทั้งหลายก็จะไปทำลายเงาของทุกข์ มันก็ยอมไม่หาย
ส่วนความทุกข์ในดวงใจไม่แก้ไข ความไม่รู้อันนี้ ก็เป็นอวิชชา
ตัวหนึ่ง


อีกอย่างหนึ่ง **เงาก็ดี ตัวจริงก็ดี ย่อมเกิดจากตัณหา** คือ
คนไปหาทรัพย์มาได้มาก โจรก็มาปล้น ก็จะไปสังหารโจร ไม่
เห็นความชั่วของตัวเอง เห็นแต่ของคนอื่น ก็เราไปชนของมากอง
ในบ้านจนเต็มอย่างนี้ โจรมันก็ต้องมาปล้น เปรียบเหมือนคน
ได้รับทุกข์ ก็ไปรังเกียจทุกข์ แต่ไม่พากันแก้ไข **ทุกข์อันนี้มัน
เกิดจากตัณหาสาม จึงควรพากันสังหารกามตัณหา ภวตัณหา
และวิภวตัณหาเสีย** ใครมาทำลายกามตัณหาเสียได้ ก็จะไม่
เกิดในอบาย ๔ มนุषย์ ๕ และสวรรค์ ๖ ฆ่าภวตัณหาได้ก็ไป
เกิดในพรหมโลก ฆ่าวิภวตัณหา ก็เจริญอรุณรูปฌาน คืออากาสา-
นัญญายตนะ ฯลฯ ดวงจิตของผู้นั้น ก็จะฉายเงาไปเกิดใน

อรุปรพรม

ตัณหาตัวจริง มันสำเร็จอยู่ในดวงใจของเรา ควรทราบ ด้วยสติปัญญาของเราเอง พิจารณาให้เห็นแล้ว เราก็จะทราบ ว่าดวงใจอย่างนี้เป็นกามตัณหา อย่างนี้เป็นภวตัณหา และ อย่างนี้เป็นวิภวตัณหา คนมีปัญญาก็จะรู้ว่า มีอยู่ที่ใจ ทั้งอย่าง ละเอียด อย่างกลาง และอย่างหยาบ เหมือนคนอยู่ใน ๓ ้วยคือ ปฐม้วย มัชฌิม้วย และปัจฉิม้วย ปฐม้วย คือ กามตัณหา พอ กามตัณหาเกิด ในดวงจิตก็ไหวตัว เคลื่อนไปเป็นภวตัณหา แล้วไปเป็นวิภวตัณหา แล้วก็ยื่นคอออกไปล่าหาอารมณ์ เป็นสัมผัสเวสี นำมาซึ่งความทุกข์ คือ เราชอบรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ นั้นๆ ก็พากันยึดในสิ่งเหล่านั้น ก็กลายเป็นทุกข์

ฉะนั้น อย่าวิตกไป ในรูป เสียง ฯลฯ อันเป็นเหตุให้เกิด **โลก โกรธ หลง** (กามตัณหา) ทำให้ใจไหว แล้วก็ปิดสัญญาไป เป็นภวตัณหา ใจก็ยังไม่หายไหว ไม่หยุดไหว เป็นวิภวตัณหา เมื่อมีปัญญา ก็ควรทำลายตัณหาเหล่านี้เสีย ด้วย **“อนุโลมิก-ญาณ”** คือรู้ว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาดับไปแล้ว ใจมีความสุขแค่ไหน นี้เรียกว่า **รู้จักนิโรธธรรม** อันใดเป็นมรรค สมุทัย ก็รู้ คนโง่ไปขี่เงารถ นั้นแหละ มันจะบีบมองแตก เหมือนคนไม่รู้เงาคีล ก็เอาเงามาขี่ กายกรรม วาจกรรม เป็นเงา ของคีล **คีลจริงๆ อยู่ที่ใจ คือใจปกติเป็นตัวคีล ตัวสมาริก็คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่มีสัญญาใดๆ เข้ามา แทรก** สมาริกาย วาจา ตา หู จมูก ลิ้น สบนั้นเป็นเพียงเงา

คือกายนั่งนิ่ง ปากปิด ไม่สนทนาปราศรัย จมูกไม่สนใจกลิ่น
ตาหลับไม่สนใจรูป ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น **ถ้าจิตตั้งมั่นเป็น
อัปนาจิต แม้ยืนเดินนั่งนอนก็ไม่หวั่นไหว** นั่นแหละ เป็น
ตัวจริงของสมาธิ **ถ้าจิตอบรมเป็นอัปนาสมาธิแล้ว ปัญญาก็
จักเกิดเองโดยไม่ต้องแสวงหา** เหมือนกับมิดดาบของจักรพรรดิ
ถ้าชักออกมาก็คมวาว เมื่อไม่ใช้ก็เก็บใส่ฝัก เหตุฉะนั้นท่านจึง
กล่าวว่า **“มโนปุพฺพุคฺคา ธมฺมา มโนเสฏฺฐจา มโนมยา”** ธรรม
ทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ

อย่างนี้เรียกว่า **คนรู้จักในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**
นี้เป็นปัญญาขั้น สมาธิขั้น ศิลขั้น ใครทำได้ ก็จะถึง
วิมุตติธรรมคือพระนิพพาน เมื่อใครมาทำปรียติธรรม ปฏิบัติ
ธรรมให้มีในตน ก็จะเกิดปฏิเวธธรรม โดยไม่ต้องสงสัย ท่าน
จึงว่าเป็นสันตวิภูจฺจโก อกาลิโก ให้ผลไม่มีกาล จงพากันเจริญ
ทุกเวลา 

สังขารโลก สังขารธรรม

เรื่องของจิตใจมีอยู่ ๒ อย่างคือ **จิตเกิด - จิตตาย** อย่าง
หนึ่ง และ **จิตไม่เกิด - จิตไม่ตาย** อย่างหนึ่ง ถ้าจิตเข้าไปหลง
ในสังขารทั้งหลาย ก็ย่อมเกิด - ตาย เป็นธรรมดา จิตที่เข้าไปรู้
แจ้งเห็นจริง ในสังขารทั้งหลาย ทำความปล่อยวางเสียได้ ย่อม
ไม่เกิดและไม่ตาย

ถ้าเราปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ คือ ไม่เกิดและไม่ตาย เราก็จะต้องศึกษาเรียนรู้ ในเรื่องความเป็นจริงของสังขารทั้งหลาย ให้เข้าใจเสียก่อน

คำว่า “สังขาร” นั้น ตามความเป็นจริงของโลกมี ๒ ชนิด คือ “สังขารโลก” กับ “สังขารธรรม” ทั้งสองนี้ ย่อมเป็นไปตามความเป็นจริงทั้งสิ้น แต่ก็ เป็นของเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ท่านจึงกล่าวว่า “อนิจจา วต สงฺขารา อุปฺปาทยธมฺมิโน” มีอันเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา ฯลฯ” ซึ่งแปลความว่า “สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ” เพราะสังขารทั้ง ๒ ประเภทนี้ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรไป在中間 และดับไปในที่สุด ถ้าผู้ใดเข้าไปกำหนดรู้แจ้ง เห็นจริงในสภาพอันนี้ ทำความระงับรู้เท่าในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ก็ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

“สังขารโลก” นั้น เป็นของที่เขาสกสรรปั้นขึ้น เช่น ลม ภูเขา สุนัข สรรเสริญ เป็นต้น ส่วน “สังขารธรรม” นั้น ใครจะแต่งหรือไม่แต่ง ก็ย่อมมีเสมอภาคกันหมด คือธาตุ ชั้นมัชฌิมอายตนะ นี้แหละ

“สังขารโลก และ สังขารธรรม” ถ้าจะเปรียบก็เหมือนไฟ สีสลับต่างๆ ที่ตามหน้าโรงหนัง มันวูบ วาบ เขียว แดง ขาว เหลือง ฯลฯ สลับสับเปลี่ยนกันไปมา ตาของเราที่ไปมองดูก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย ต้องส่ายไปตามมัน เหตุนี้จึงเกิดการเข้าใจผิดดวงจิตก็ไปเกาะอย่างเหนียวแน่นกับสังขารทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเหตุแห่งความยินดี ยินร้าย ในเมื่อมันมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็น

ดีเป็นชั่ว ดวงจิตของเรา ก็แปรเปลี่ยนไปตามมันด้วย ฉะนั้น จึงตกอยู่ในอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ทั้ง ๓ ประการนี้

อนึ่ง “สังขาร” นี้มีอีก ๒ ประเภทคือ “สังขารมีใจครอง” อย่างหนึ่ง เช่น คนหรือสัตว์ กับ “สังขารไม่มีใจครอง” อย่างหนึ่ง เช่น ต้นไม้ เป็นต้น แต่คำว่า “สังขารไม่มีใจครอง” นั้น ยังไม่เห็นด้วยทั้งหมด ตัวอย่างเช่น บันไดศาลานี้ ถ้าจะว่า ไม่มีใจครอง ใครลองไปทำลายมันดู จะเกิดเรื่องไหม? ที่นาก็เหมือนกัน เราลองล้าเข้าไปทำนาในเขตของคนอื่นเขาดูบ้าง หรือต้นไม้ ต้นกล้วย เงาะ ทุเรียน ฯลฯ เขาปลูกไว้ในสวน เราลองเอาไม้ดิ่งไปฟันดู เจ้าของเขาจะมาเอาเราเข้าตะรางหรือไม่? นี่จะว่ามันมีใจครองหรือไม่ ก็ลองคิดดู **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ที่มีความยึดถือเข้าไปถึง สิ่งนั้นจะต้องมีใจครองทั้งสิ้น** เว้นแต่ดาวพระอังคาร ที่รัศมีของความยึดถือไปไม่ถึง ก็ไม่มีอะไรครองสังขารทุกอย่างมีใจครองทั้งสิ้น **เว้นแต่พระอรหันต์อย่างเดียวเท่านั้นที่ไม่มีใจครอง เพราะจิตของท่าน มิได้มีความยึดถือในสังขารทั้งหลายในโลกเลย**


ความยึดถือในสังขารทั้งหลาย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะสังขารเป็นของไม่เที่ยงดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้นทำความปล่อยวางเสียได้ ไม่ยึดถือในสังขารทั้งหลาย จึงเป็นความสุข เรียกว่า “**ความสุขในทางธรรม**” คือเป็นความสุขที่สงบเย็น มันคงไม่เปลี่ยนแปลง

ความสุขของโลกนั้น ไม่ผิดอะไรกับการนั่งเก้าอี้ ถ้าเก้าอี้มันไม่ไหว นั่นแหละ จึงจะมีความสุข การไหวเอนทางใจนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ไหวไปตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไหวไปโดยวิบากกรรมอย่างหนึ่ง ใจของเราเนี่ย มันไหววันละกี่ครั้ง ? บางทีก็ไหวจากกรรม บางทีก็ไหวจากวิบาก แต่มันไหวอย่างไรน เราก็ไม่ทราบ นี่แหละเป็นตัว “อวิชชา” ความไม่รู้เนี่ย จึงเป็นเหตุให้เกิด “สังขาร” คือ “ความคิด” ขึ้น

จิตที่ไหวหรือแปรไปโดยธรรมชาติก็ดี จิตที่ไหวหรือแปรไปโดยวิบากกรรมก็ดี ทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าไหวไปด้วยดีด้วยชอบ ก็เป็นบุญ ถ้าไหวไปในทางชั่วก็เป็นบาป การไหวนี้จึงมี ๒ อย่าง คือ ไหวอย่าง “ผู้ดี” กับไหวอย่าง “อนาถา” ไหวอย่าง “ผู้ดี” คือไหวไปในทางดีทางชอบ เป็นบุญเป็นกุศลก็เป็นสุข ไหวอย่าง “อนาถา” คือไหวไปในทางชั่ว ทางบาป อกุศล ก็เป็นทุกข์ เหล่านี้ก็เนื่องมาแต่เรื่องของสังขารทั้งสิ้น

อีกส่วนหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ “วิสังขาร” อะไรเป็นตัว “วิสังขาร” ? ความไม่ไหว ความไม่แปร ความไม่ดับ นี่แหละเป็นตัว “วิสังขาร” สังขารแปร ใจของเราไม่แปร สังขารทุกข์ ใจของเราไม่ทุกข์ สังขารไม่เที่ยง ใจของเราเที่ยง สังขารเป็นอนัตตา ใจของเราไม่เป็นอนัตตา สังขารไม่มีใจครอง นั่นแหละเป็นตัววิสังขาร เมื่อสังขารส่วนที่มีโทษหมดไป สังขารส่วนที่มีคุณก็ปรากฏ เพราะฉะนั้น ใจของเรา อย่าไปยึดถือทั้งสังขารโลกและสังขารธรรม ส่วนใดที่ชั่ว เราต้องยอมเสียสละ

ส่วนใดที่ดี ก็เป็นบารมีของโลก


โดยมาก คนเรารู้กันแต่วิชาของครูทั้ง ๖ วิชาความรู้ของครูทั้ง ๖ นี้ คือ รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นที่มาแห่งความผันแปร ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นตัว อวิชชา และสังขาร ฉะนั้น จงพากันปิดอายตนะเหล่านี้เสีย เพราะ “สังขาร” กับ “สังขาร” ย่อมมองไม่เห็นกัน ต้องอยู่ตรงกันข้าม จึงจะมองเห็นได้ 

ผิดถูกเป็นเรื่องของโลก

การกำหนดใจให้รู้เฉพาะในกาย ซึ่งกว้างศอก ยาววาหนาคืบ เรียกว่า **มัชฌิมา ปฏิปทา** ถ้าทำลมแคบมากเกินไป ก็จะเป็นสมาธิแข็งทื่อ หดความรู้ตัว ถ้าให้กว้างมากเกินไป จนถึงนรก สวรรค์ ก็จะทำให้หลงเป็นสัญญาวิปลาสน์ไปได้ ฉะนั้น จึงไม่ดีทั้งสองอย่าง ต้องทำปานกลางให้พอดี จึงจะควร ถ้าไม่รู้จักทำข้อปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว ถึงพระจะบวชจนตายจมผ้าเหลืองก็ไม่สำเร็จ ฆราวาสญาติโยม จะนั่งสมาธิกันไปจนผมหงอก ฟันหัก หลังคดหลังโกง ก็ไม่ได้เห็นพระนิพพาน

ถ้าเรามาปฏิบัติอยู่ในองค์ **อริยมรรค** ได้ ก็จะเข้าอยู่ในนิพพานธรรม ศีลก็ดับ สมาธิก็ดับ ปัญญา ก็ดับ คือไม่ข้องอยู่ในปัญญาความรู้ของตัว ฉลาดรู้ก็สักแต่ว่ารู้ ไม่เอาฉลาดมาเป็นแก่นสารของตัว อย่างต่ำ ไม่ติดในศีล สมาธิ ปัญญา

เบื้องสูงก็ไม่ติดโสดา สกิทาคา อนาคา **นิพพานก็ไม่ติดโลก**
โลกก็ไม่ติดนิพพาน นี่จึงจะเรียกว่า **อรหัตต์** ที่นี้ก็สบาย เขา
จะว่าเที่ยง ก็เขาว่า เขาจะว่าทุกข์ ก็เขาว่า จะว่าอนัตตา ก็เขาว่า
เขาว่าอะไรก็อย่างนั้น มันจริงของเขา ถูกทุกอย่าง แต่มันผิด
ทุกอย่าง **เราให้มันพ้นไปจากความผิดถูกได้** นั่นแหละจึงจะดี
เราสร้างถนนให้คนเดิน แต่แมวและสุนัข มันก็เดินได้ คนดี
คนบ้ามันก็เดิน เขาไม่ได้สร้างให้คนบ้าเดิน แต่คนบ้ามันก็มี
สิทธิ์เดินได้ รักษาศีล คนโง่ คนบ้าก็รักษาได้ สมบัติก็เหมือนกัน
ดีบ้าก็มานั่งได้ ปัญญาที่พูดกันจ้อยไปเลย มีสิทธิ์ทำกันได้ทุกคน
แต่มันจะผิดหรือถูกกับความจริงเท่านั้น

สมบัติทุกอย่างที่อยู่ในโลกโลก็อยู่แล้ว ย่อมไม่ใช่เป็น
ความสุข เป็นความทุกข์ทั้งนั้น **เป็นของดีสำหรับโลก แต่ไม่**
จำเป็นสำหรับพระนิพพาน มิจฉาทิฎฐิ หรือ สัมมาทิฎฐิ ก็
เป็นเรื่องของโลก พระนิพพาน ไม่มีมิจฉาทิฎฐิและสัมมาทิฎฐิ
เหตุนี้ เมื่อสิ่งใดเป็นมิจฉาทิฎฐิ ก็ควรพากันละเสีย สิ่งใด
เป็นสัมมาทิฎฐิ ก็ควรพากันเจริญ จนมันหลุดจากมือของเรา
ได้เมื่อไรก็สบาย 

เลข ๐

การที่บุคคลจะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ จะต้องคลายความยึดถือในตัวตน ในรูปนาม และในอารมณ์ทั้งหลาย ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ๖ ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิให้เป็น ๑ อยู่เสมอ อย่าให้กลายเป็นเลข ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ฯลฯ ไปได้ เพราะการทำจิตให้เป็น ๑ ได้แล้วนั้น เมื่อเราจะแก้ให้เป็นเลข ๐ ก็ย่อมทำได้โดยง่าย คือลบตรงหัวเลข ๑ ออกนิดเดียว แล้วตัวตวงให้เข้ามาบรรจบกัน ก็จะกลายเป็นเลข ๐ ทันที **แต่ถ้าเราปล่อยให้ใจของเราไปเป็นเลขอื่นเสียแล้ว จะมาแก้ให้เป็นเลข ๐ ก็ย่อมทำได้ยาก และเสียเวลานาน**

อนึ่ง เลข ๐ นี้ เมื่ออยู่ข้างหลังเลขตัวอื่น เขาก็นับกันว่าเป็น ๑๐, ๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐, จนเป็นร้อยเป็นพัน ฯลฯ แต่ถ้าเอาเลข ๐ มาเขียนไว้ข้างหน้าเลขตัวอื่นแล้ว ถึงจะมีสักหมื่นตัว เขาก็ไม่นับ ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราแก้จาก ๑ ให้มาเป็น ๐ อยู่หน้าหน้าได้แล้ว ถึงใครจะดำหรือสรรเสริญอย่างไร เราก็จะไม่มีกรนับเลย ดีก็ไม่นับ ชั่วก็ไม่นับ มันเป็นเรื่องที่อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ แต่ก็เข้าใจได้เฉพาะตนเอง เมื่อไม่มีการนับเช่นนั้นแล้ว จิตของผู้นั้นก็ย่อมถึงความบริสุทธิ์ และเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังคำบาลีที่ว่า **“นิพพานํ ปรมํ สุธมฺมํ, นิพพานํ ปรมํ สุขํ”** ซึ่งแปลความว่า **“พระนิพพาน คือความไม่มีอะไร เป็นความว่าง สุญเปล่า, พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง”**

ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงสอนให้เรา **ทำจิตให้เป็น ๑ ไว้เสมอ**
เพื่อจะได้ลบให้เป็น ๐ ได้ง่าย และเมื่อเป็น ๐ ได้แล้วก็ยอม
คลายความยึดถือในสิ่งทั้งปวง ดวงจิตก็จะถึงซึ่งความบริสุทธิ์
คือพระนิพพาน



ปัจฉิมโอวาท*
ของ พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)
วัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

ท่านพ่ออาพาธด้วยโรคหัวใจโต และได้รับการรักษาพยาบาลเป็นอย่างดีที่สุด จากนายแพทย์ใหญ่ๆ ที่ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระปิยะเกล้าฯ เป็นเวลา ๕ เดือนเศษ เมื่อนายแพทย์ได้ตรวจร่างกายครั้งสุดท้ายปรากฏว่า อาการอาพาธของท่านดีขึ้นมากจนเป็นที่พอใจแล้ว จึงอนุญาตให้ท่านกลับมาประจำอยู่วัดได้

วันเสาร์ที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๐๔ ท่านมาลงทำอุโบสถสังฆกรรมและเมตตาให้บรรดาศิษย์ได้ถวายรดน้ำในวันสงกรานต์ ทุกๆ คนต่างปลื้มปีติปราโมทย์เป็นอย่างยิ่งที่ท่านได้กลับและมีอาการเป็นปกติดี ได้พูดจาปราศรัยและสนทนาธรรมะกับสานุศิษย์ด้วยความแจ่มใสรวดเร็ว เห็นกิริยาเข้มข้มขึ้นเช่นนั้นจึงพากันนอนใจว่า “ท่านพ่อคงจะอยู่บำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่พระศาสนาต่อไปได้อีกยาวนาน”

* คัดลอกบางตอนมาจาก...หนังสือ ท่านพ่อลี ธมฺมธโร พระอริยเจ้าผู้มีพลังจิตแก่กล้า วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

ท่านบอกว่า “กลับมาวัด ขอพักผ่อนสัก ๑๐ วัน แล้ว
ท่านจะไปวิเวก”

พระอาจารย์แดงมาลาท่านไปวัดป่าประชานิยม จังหวัด
กาฬสินธุ์ ท่านตอบว่า “อือ ไปแล้วกลับมา” และกำชับอาจารย์
แดงว่า “ให้มาก่อนวันที่ ๒๕ หลังวันที่ ๒๕ จะมีการประชุม
ใหญ่เกี่ยวกับทางคณะสงฆ์”

พระอาจารย์แดงก็นั่งงง ท่านจะประชุมใหญ่เรื่องอะไร
ของคณะสงฆ์ ก็ในตอนนั้นก็ไม่เห็นมีเรื่องอะไร พระอาจารย์แดง
บอกว่าจะกลับมาก่อน เพราะรับนิมนต์บวชนาคที่วัดอโศก วัน
ที่ ๒๔ ท่านพ่อลีก็ยังไม่ว่าอะไร

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๐๔ “ก่อนที่ท่านจะไปวิเวกในอีก
๓ วันข้างหน้า (คือวันที่ ๒๕ เมษายน...เป็นคืนที่ท่านมรณภาพ)
ท่านเดินรอบวัดถามหาหลวงวุฒิชัยไหม? ชุนทัดอยู่ไหม? พระยา
ฤทธิ์อยู่ไหม? เทียวถามหาลูกศิษย์ลูกหาไปโดยทั่ว แม้เขตแม่ชี
ท่านไม่เคยเดินไป

ท่านก็เดินตรวจจนทั่ว ฉวีวรรณท่านผ่องใส มีน้ำมีนวล
มิได้เหมือนคนป่วยไข้ ท่านเทียวพูดจาปราศรัยหักทนายคนโน้น
คนนี้ ดูนั่นดูนี่ภายในบริเวณวัด

คนทั้งหลายเห็นเช่นนั้นก็ว่า “ท่านพ่อ...หายดีแล้ว ก็ไม่
ห่วงแล้ว”

ขณะที่ท่านเดินตรวจรอบวัดอยู่นั้น ท่านสั่งให้ตามัน (คนขับรถท่าน) เอากระบะเป๋ยามารูดชิปออก แล้วท่านก็ว่า “อืม... มัน เอาไปใช้ซะ เราไม่ฉันทแล้วยา”

ในตอนคำของคืนวันที่ ๒๔ และ ๒๕ เมษายน ๒๕๐๔ ขณะที่พระอาจารย์บุญกู่ อนุวฑฒโน ได้ไปปฏิบัติรับใช้ท่าน พ่อตามปกตินั้น ท่านได้สั่งให้นำหนังสือ “สังฆกิจ และมูลกัมมัฏฐาน” ซึ่งองค์ท่านได้แต่งไว้ และพิมพ์ไปแล้วนั้นมาอ่านทานให้ฟัง พร้อมกันนั้นท่านพ่อได้บอกให้เขียนแก้ไข และเพิ่มเติมข้อความขึ้นอีกเป็นบางตอน เพื่อเป็นการปรับปรุงหนังสือสำหรับที่จะจัดพิมพ์ในครั้งต่อไป ข้อความที่ตัดออกและเพิ่มเติมนั้นมีอยู่หลายตอนด้วยกัน ถึงอย่างไรท่านผู้อ่านก็คงจะได้พบเห็นในหนังสือ “สังฆกิจ” ฉบับสมบูรณ์แล้ว

ฉะนั้น จึงขออนุญาตคัดมาเฉพาะบางตอนที่ เป็น “ปัจฉิมโอวาท” อันนอกจากปากของท่านพ่อเป็นครั้งสุดท้ายของคืนที่ ๒๔ และ ๒๕ เมษายน นั้น

มีใจความว่า

“บุคคลใด หรือหมู่ใด ปรารถนาอยู่แต่ในประโยชน์ชาตินี้ คือ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ขอชี้แนวทางให้ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง

๑. **อุฏฐานสัมปทา** เป็นผู้มีความเพียร หมั่นขยัน ทำกิจการหน้าที่ของตน ตั้งอยู่ในอาชีพที่ถูกต้องในทางธรรม เช่น “ล้มมาก้มมันโต” การงานที่ชอบ

๒. **อารักขสัมปทา** ให้รู้จักรักษาทรัพย์ของตน ให้รู้จักรักษาตนของตน ที่ได้มาโดยชอบแล้วด้วยดี ไม่ให้ตกลงไปในทางที่ชั่ว

๓. **กัลยาณเมตตา** คบเพื่อนที่ดีงาม ไม่คบคนชั่วที่จะทำตนให้เป็นคนตกต่ำ จะทำทรัพย์ของตนให้สาปสูญ

๔. **สมชีวิตา** ง่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการงานนั้นๆ ด้วยดี เลี้ยงชีวิตของตนโดยทางที่ถูก ไม่จ่ายทรัพย์ไปในทางที่ผิด ไม่ทำชีวิตความเป็นอยู่ของตนให้หม่นหมอง

ทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นหนทางที่จะนำมาซึ่งความสุขของตนในโลกนี้ แต่อย่าใช้ความคิดอันสั้น อันปราศจากความจริง เพราะความจริงของมนุษย์ที่เกิดมา ต้องตายไปจากความสุขในโลกที่มีอยู่ทุกรูปทุกนาม

ฉะนั้นจึงจำเป็นจะต้องหาทางที่ตนจะต้องได้รับในโลกหน้า ที่เรียกว่า “สัมปรายภิกตละประโยชน์” อันจะพึงได้รับ คือความสุขในโลกหน้า พระองค์จึงได้ทรงชี้แนวทางไว้ดังนี้ คือ

๑. **สัทธาสัมปทา** ให้เป็นผู้มีความเชื่อโดยสมบูรณ์ คือเชื่อบุญเชื่อกรรม ความดีและความชั่ว แล้วก็ควรเว้นกรรมชั่ว เลีย สร้างแต่ความดี

๒. **ศีลสัมปทา** ให้เป็นผู้มีศีลมีสัตย์ ปฏิบัติตนให้เป็นคนบริบูรณ์ ด้วยความประพฤติทางกาย วาจา จิต จะทำสิ่งใดให้ทำด้วยความสุจริตที่ถูกต้องในทางพระ

๓. **จาคสัมปทา** ให้เป็นผู้สมบรูณ์ด้วยการบริจาค, ฝากทรัพย์ของตนไว้ เช่น ให้ทานในฐานะที่ตนพอจะทำได้, แต่การสละนั้น ทางพระท่านแสดงไว้ว่าเป็น “อริยทรัพย์” ให้ผลในชาตินี้และชาติหน้า

ถ้าเราไม่เสียสละเช่นนั้น ทรัพย์ในโลกนี้ทั้งหมดก็ให้ผลแค่ชีวิตหนึ่ง ตายแล้วก็สาบสูญ ไม่สามารถจะนำไปใช้สอยในโลกหน้าได้ ตัวอย่างเช่น ธนบัตรของประเทศไทย หรือเงินตราอย่างอื่นก็ใช้ได้สำหรับในของประเทศนั้นๆ ถ้าต้องการไปเมืองนอก ก็ไม่สามารถจะนำทรัพย์ในประเทศของตนไปใช้จ่าย นอกจากคนมีปัญญานำไปแลกเปลี่ยนเข้าบัญชีในธนาคารใดธนาคารหนึ่ง จึงจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ออกต่างประเทศ ฉะนั้นได้มีผู้ปัญญาหาทรัพย์ไปฝากไว้ในธนาคาร ชนิดที่เรียกว่า “นาบุญ” เมื่อตนได้จาคะสละไปแล้ว นั่นแหละเรียกว่า “อริยทรัพย์” จะได้เกิดผลข้างหน้า ไม่ว่าจะแต่ทรัพย์เลย คนในประเทศหนึ่งจะข้ามแดนไปอีกประเทศหนึ่ง เพียงเท่าภาษาที่พูดก็ใช้ไม่ได้ ฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนภาษาต่างประเทศให้เราอีกชั้นหนึ่ง ที่เรียกว่า “สวดมนต์ ไหว้พระ เจริญเมตตาภาวนา” จะได้ภาษาไปใช้สอยในโลกหน้า

๔. **ปัญญาสัมปทา** ให้เป็นผู้รอบคอบ รอบรู้ในการกระทำทั้งหมด มิฉะนั้นก็จะทำไปด้วยโมหะ เช่น

‘ฉันทาคติ’ ทำไปโดยความรักอย่างเดียว ไม่คำนึงถึงเหตุผลว่าผิดหรือถูก

‘ภยากคติ’ ทำไปด้วยความกลัวอย่างเดียว ไม่คำนึงถึง
เหตุผล

‘โทสาคติ’ ทำไปด้วยความโกรธ หรือโทสะ ไม่คำนึงถึง
ความผิดหรือถูก

‘โมหาคติ’ ทำไปด้วยความหลง สำคัญว่าผิดเป็นถูก สำคัญ
ว่าถูกเป็นผิด

เมื่อทำโดยอาการเช่นนั้น ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีปัญญา ฉะนั้น
จึงให้ตรวจตราพิจารณาดูโดยชอบเสียก่อน ไม่ว่าจะทำอะไร
ทั้งหมดที่เนื่องไปด้วยการบุญ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ถึงพร้อม
ด้วยปัญญา

ปฏิปทาทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นหนทางเปิดช่องอันจะนำไปสู่
สุคติโลกหน้า คือ “สวรรค์” แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังต้องเวียนว่าย
ตายเกิดอยู่อีก ถ้าเป็นผู้มีศรัทธาแก่กล้า มีความสามารถจะ
บำเพ็ญตนให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้ที่ท่านเรียกว่า “ปรมาตมประโยชน์”
ผลอันพึงจะได้รับก็ได้แก่ “โลกุตตรกุศล” กุศลข้อนี้เป็นสิ่งที่
ควรทำแก่พุทธบริษัททั้งหลาย สิ่งที่สำคัญก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

(๑) เป็นผู้ที่มีศรัทธา

(๒) เป็นผู้ที่มีความเพียร

เมื่อมีสมบัติในตนได้อย่างนี้ ก็เป็นเครื่องมือสำหรับ
ตนทุกคน ไม่เลือกหน้าว่าคนโง่ คนฉลาด คนหนา คนบาง

หญิงชายทั้งปวงในโลกเมื่อมีความประสงค์อย่างนี้แล้วก็ให้ตั้งอยู่ในธรรม ๒ ประการ อันเป็นแนวทางของพระนิพพาน คือ

(๑) สมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ

(๒) วิปัสสนาภาวนา ทำจิตใจให้มีปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในตนของตน เล็งเห็นสภาพแห่งธรรมซึ่งมีอยู่ในตัว

สภาพแห่งธรรมนั้น คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะก็ดับไป เหมือนลูกคลื่นในทะเล เมื่อลมพัดแล้วก็เกิดคลื่นน้อยคลื่นใหญ่ในมหาสมุทร ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน สภาพของขันธที่มีอยู่ในตัวก็มีอาการเป็นไปเหมือนลูกคลื่น ฉะนั้นนี้ก็เรียกว่า ‘สภาพธรรม’

สภาพอีกอันหนึ่ง จะมีคลื่นหรือไม่มีคลื่นก็ทรงอยู่โดยธรรมชาติ เหมือนน้ำทะเลในคราวที่ไม่มีลมก็ราบรื่นใสดี สภาพธรรมที่มีอยู่ในใจของคนทุกคน ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่เกิดและไม่แปรผัน ไม่ดับ ไม่สูญ ทรงอยู่ในอาการเช่นนั้นก็มีอยู่ทุกรูปทุกนาม

ทั้งสองแนวทางนี้ เป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์อย่างยิ่ง คือ ‘พระนิพพาน’

ธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ ใครต้องการก็มีอยู่ในตนทุกคน ถ้าคนใดรู้จักวิธีการเผยแผ่ แนะนำ และตัดเตือนตนเอง ก็จะทำให้เกิดประโยชน์โดยไม่ต้องสงสัย

ฉะนั้น วิธีการเผยแพร่พระพุทธศาสนา จะถือกันแต่ชั้นธรรมมาสน์แสดงธรรมเพียงเท่านั้น ย่อมไม่พอในวิธีการเผยแพร่ ผู้มีปัญญาย่อมทำให้พุทธบริษัทเกิดศรัทธาด้วยโดยวิธีการต่างๆ เช่น มรรยาทดังกล่าวมา หรือโดยเทศนาปาฏิหาริยะ, อนุศาสน์ปาฏิหาริยะ แต่ละอย่างนี้เป็นวิธีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

ต่อจากนั้นองค์ท่านได้เปิดโอกาสให้พระ ๔ รูป คือ พระอาจารย์อ่อน วิชาตุทอง, พระอาจารย์บุญมี ปณฺญาทีโป, พระใบฎีกาตุ้ย สุชาติ และพระบุญกัญ อนุวฑฺฒโน ได้สนทนาความเรื่อง “อริยสัจจ์” และซักถามข้อสงสัยต่างๆ จนถึงเวลา ๒๓.๐๐ น. ไฟฟ้าดับ พระ ๔ รูป จึงได้นมัสการอำลากลับ เพราะเกรงจะเป็นการรบกวนเวลาพักผ่อนของท่าน

ข้อความที่ท่านพ่อได้สั่งให้บันทึก แก้ไข และเพิ่มเติมในหนังสือ “สังฆกิจ และ มุลกัมมัฏฐาน” นี้ จึงถือได้ว่าเป็น “บันทึกธรรมครั้งสุดท้ายของท่านพ่อ” ซึ่งเราทั้งหลายจักต้องจดจำประทับใจไว้ใจดวงจิต และจงพากันพยายามประพฤติปฏิบัติตาม “ปัจฉิมโอวาท” นี้ ประดุจการรักษาทรัพย์สมบัติชิ้นสุดท้ายที่ท่านพ่อได้ทิ้งไว้ให้แก่ลูกหลานทั้งปวงฉะนั้น



ประวัติ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

“หลวงพ่อลี ธมฺมธโร” หรือ “ท่านพ่อลี” แห่งวัดอโศการาม ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ เป็นศิษย์สายวิปัสสนา ก็มีภูมิลำเนาอันดับต้นของ “พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต” บวรพาจารย์ สายพระป่า

ริเริ่มและสร้างวัดอโศการาม จนเจริญรุ่งเรือง และมีชื่อเสียงมาจวบถึงปัจจุบัน เป็นที่เคารพศรัทธาของลูกศิษย์ ลูกหา และสาธุชนทั่วไป แม้แต่จอมพล ป.พิบูลสงคราม อดีต นายกรัฐมนตรี ยังมาฝากตัวเป็นศิษย์

ชาติภูมิ เป็นชาวบ้านหนองสองห้อง อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลราชธานี เกิดเมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๔๔๙

เมื่อตอนวัยเด็กค่อนข้างจะเป็นเด็กที่เลี้ยงยาก งามแฉะ และซีโรค อายุ ๑๒ ปี ท่านจึงเริ่มเรียนหนังสือไทย แต่มีสิ่งหนึ่งในความคิดอยู่ตลอด คือ ความคิดอ่านเรื่องบาปบุญ และปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะบวชเป็นพระภิกษุในภายภาคหน้า

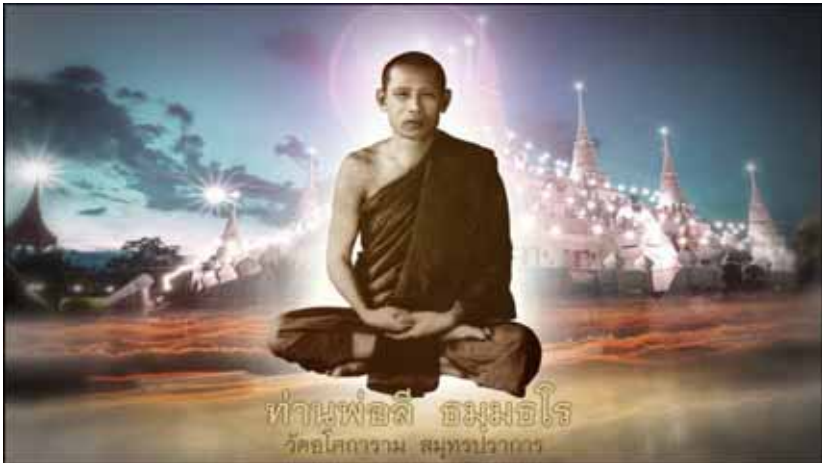
จนเมื่ออายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ จึงอุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๔๖๘ สังกัดมหานิกาย

หลวงพ่อลีมีโอกาสดพบและฟังเทศน์จากพระอาจารย์บทศิษย์สายพระอาจารย์มั่น ทั้งเห็นถึงปฏิบัติและการปฏิบัติสังฆกิจต่างๆ จึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธา ตัดสินใจออกธุดงค์ติดตามพระอาจารย์บท เพื่อไปพบพระอาจารย์มั่น ซึ่งขณะนั้นจำพรรษาอยู่ที่วัดบูรพา จ.อุบลราชธานี

ท่านได้รับการแนะนำสั่งสอนจากพระอาจารย์มั่นเพียงสั้นๆ ว่า “คำว่า พุทฺโธ นี้ คือความพิเศษ เป็นดวงแก้วแห่งธรรม” อันเป็นอุบายเบื้องต้นในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน นอกจากนี้ยังได้ศึกษาเพิ่มเติม จากพระอาจารย์สิงห์ ชันตยาโคม และพระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล ที่บ้านท่าวังหิน อันเป็นสถานที่เงียบสงบเหมาะแก่การเจริญกัมมัฏฐาน

หลวงพ่อลีพากเพียรปฏิบัติธรรมและวิปัสสนากัมมัฏฐาน
กระทั่งปี พ.ศ. ๒๔๗๑ ท่านจึงได้แปรญัตติจากมหานิกายเป็น
“ธรรมยุติกนิกาย” โดยพระอาจารย์มั่นเป็นผู้บรรพชาให้เป็น
สามเณร และพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) แห่งวัดสระปทุม
เป็นพระอุปัชฌาย์

จากนั้นออกธุดงค์กับพระอาจารย์มั่นเรื่อยมา จนพระ
อาจารย์ให้ท่านออกธุดงค์โดยลำพัง ท่านจึงออกธุดงค์กัมมัฏฐาน
ไปยังสถานที่ต่างๆ รวมถึงเขมร พม่า และอินเดีย จนในที่สุด
มาจำพรรษาที่สำนักสงฆ์แม่ชีขาว จ.สมุทรปราการ



ณ สถานที่นี้เอง หลวงพ่อลีเริ่มก่อตั้งสำนักสงฆ์ที่เน้น
วัตรปฏิบัติในทางธุดงค์ อาจสืบเนื่องจากท่านได้นิมิตว่าเป็น
บริเวณที่บรรจุพระบรมธาตุ

การให้ชื่อวัดว่า “วัดอโศการาม” ท่านประสงค์จะให้เป็น
อนุสรณ์ระลึกถึงคุณพระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์ของอินเดีย
ที่ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังแถบเอเชีย โดยเฉพาะ
ประเทศไทย ได้ก่อสร้างรูปเหมือนพระเจ้าอโศกมหาราช และ
สร้างเสนาสนะต่างๆ จนพัฒนาเป็น “วัดอโศการาม” ที่
รุ่งเรืองเป็นที่ศรัทธาของพุทธศาสนิกชน มาจนทุกวันนี้

หลวงพ่อลี้นับเป็นพระสุปฏิปันโน ผู้ประพฤติดีประพฤติ
ชอบ เป็นพระเกจิสายกัมมัฏฐานที่เคร่งครัด เข้มขลัง และทรง
อภิญญา เป็นที่เลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั่วหล้า

สมณศักดิ์สุดท้าย ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้รับพระราชทาน
เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่พระสุทธิธรรมรังสี

ท่านมรณภาพ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๔ สิริอายุ ๕๕ ปี ๓ เดือน
พรรษา ๓๕



“การทำสมาธิ นั้น
เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ
ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้ว
ย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา
ศีลนั้น เหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้
ปัญญา เหมือนปักเสาสะพานข้ามฝั่งโน้น
แต่ถ้าเสากลางคือ “สมาธิ” ท่านไม่ปักแล้ว
ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำ
คือโอชะ สงสารไปได้อย่างไร”

ท่านพ่อลี ธัมมธโร

