



หนังสืออานาปาน

หนังสือ
อานาปานัง

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์
(พระอาจารย์สี ธรรมธโร)

สารบัญ

อานาปานสติ ภาวนามัย
 วิธีทำสมาธิเบื้องต้น
 วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

ผนวก
 ลมโพชฌงค์

อบรมสมาธิ

นึก รู้ ลม
 ปรากฏที่ภายใน
 แต่งลม แต่งใจ
 อำนาจจิต
 ธรรมวิจย
 สังเกต พิจารณา
 ตัวรู้
 ลมหายาบ ประณีต สุขุม
 เอกายนมรรค
 สมบัติกรรมฐาน
 วิชชาสมาธิ
 อริยสัจตัวจริง
 สังขารโลก สังขารธรรม
 ผิดถูกเป็นเรื่องของโลก
 เลข ๐

คำปรารภ

พระพุทธเจ้าเคยทรงสรรเสริญสมาธิที่มี **อานาปานสติ** เป็นอารมณ์ว่า “เป็นสภาพสงบ ประณีต ชื่นใจ เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบไปโดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่เกิดขึ้นในเดือนสุดท้ายแห่งฤดูร้อน ย่อมทำให้ฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นในอากาศอันตรายหายไปทันที”

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร) เป็นผู้หนึ่งในสมัยปัจจุบันที่ได้ชื่อว่า เชี่ยวชาญในการฝึกอานาปานสติ จนเป็นที่รู้จักกันทั่วประเทศ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ทุกวันนี้คำสอนของท่านในการอบรมอานาปานสติ กระจายกระจายตามหนังสือต่าง ๆ ไม่ได้รวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน จึงเป็นการลำบากแก่ผู้ที่ต้องการศึกษาปฏิบัติตามแนวทางนี้อยู่

ฉะนั้น คณะศิษยานุศิษย์ได้รวบรวมคำสอนของท่านที่เกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ พิมพ์เป็นเล่มเดี่ยวแจกเป็นธรรมวิทยาทาน ประกอบด้วย **อานาปานสติภาวนามัย** ซึ่งเป็นคู่มือให้หลักวิชาในการกำหนดลมอานาปาน และบท **ลมโพชฌงค์** ซึ่งได้คัดจากคำบันทึกของคุณท้าวสัตยานุรักษ์ ที่เขียนไว้ในระหว่างฝึกภาวนากับท่านพ่อ และบทที่คัดเลือกจากเทศนา **อบรมสมาธิ** ที่ให้อุบายและข้อคิดสำหรับขยายหลักวิชาในการกำหนดลมให้พิสดารออกไป

หวังว่า **หนังสืออานาปาน** เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการฝึกดูว่าสมาธิที่มีอานาปานสติเป็นอารมณ์นั้นมีรสชาติเป็นความสงบสุขเพียงไร และทำไมจึงเป็นที่สรรเสริญของนักปราชญ์ทั้งหลาย อันมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

คณะศิษยานุศิษย์

อานาปานสติ
ภาวนามัย

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะได้ผลดีและสะดวกไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางที่สั้นที่สบาย มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ อานาปานสติภาวนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ในฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้น ให้ประโยชน์ในทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่า แต่ส่วนจิตใจที่เป็นไปได้โดยเรียบร้อยก็ต้องอาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉะนั้น เห็นว่าแบบที่ ๒ นั้นจะได้รับประโยชน์จากร่างกาย จึงได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตร

ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเลไปเอาอย่างโน้นอย่างนี้ให้ยุ่งไป ขอให้ตั้งใจจริงๆ จับเอาลมหายใจแหล่งนี้ให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็เข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะลุล่วงเข้าถึงนามธรรมคือจิต เมื่อถึงที่สุด พุทธรู้เกิด นั้นแลจะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน คือ ปล่อยลมตามสภาพแห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติก็จะเป็นที่สมหวังของท่านทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัย

จริงอยู่ธรรมดาจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ตัดแปลงแก้ไขแล้ว ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ที่ชั่ว ฉะนั้น ผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมะมาฝึกตน คนเรา ถ้าไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ฉะนั้น ธรรมดาที่ไม่มีบ้านอยู่ย่อมได้รับความทุกข์ตลอดกาล แดด ลม ฝน และละอองธุลีต่างๆ ย่อมเปโราะเปื้อนบุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกันปิดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่ **ขณิกสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก **อุปจารสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง **อัปปนาสมาธิ** เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ ท่านก็จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็ได้บังคับใจท่าน ให้ไปนอนเฝ้านั่งเฝ้าทนทุกข์ต่างๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มีบ้านเก็บ ต้องไปนอน

ตากแดดตากฝนเผ้าทรัพย์อยู่กลางแจ้ง ฉะนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็ยัง
ไม่ได้รับความปลอดภัยแน่นอน

ในด้านพระศาสนาก็ฉันทุ้ใจที่ไม่มีสมาธิ ไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น
ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่างๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็
ยังไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทอง
เพชรนิลจินดาต่างๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกายแล้ว เที่ยวเร่ร่อนไปใน
สถานที่ต่างๆ ย่อมไม่ปลอดภัย อาจถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเอง
นั่นก็ได้ ฉันทุ้ใจจิตใจของพุทธบริษัทเมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้าง
ความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้เก็บ
เข้าฝังอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนเองจริงๆ ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจของ
ตนให้ได้รับความสงบระงับ ก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้าไว้ในตู้ในหีบ ฉะนั้น
เหตุนี้คนเราโดยมากทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยใจของตัวให้เป็นไป
ด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ต่างๆ อารมณ์เหล่านั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้ง
อาจที่จะทำความดีที่มีอยู่แล้วให้เสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลัง
บาน ถ้ามีลมและแมลงต่างๆ มารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่มีโอกาสเกิดลูก
เกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้นั่นได้แก่ **มรรคจิต** (จิตสงบ) ส่วนผลไม้นั้นได้แก่ **ผลจิต**
(ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิตประจำใจของตัวอยู่อย่างนี้ ก็มีโอกาที่จะ
ได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารถนาอยู่คือ **สารธรรม**

ความดีอย่างอื่นนั้นก็เปรียบเหมือนยอดไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้
อบรมในทางจิตใจ เราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หาก
ภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกันหมด เช่นมือเรา
สะอาด เมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรก แม้จะไป
จับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไปด้วยอำนาจแห่งความเปื้อนเปรอะ
ของมือ ฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น

แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยิ่งเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลกที่จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ทั้งมวล มันสำคัญอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น

จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดี ชั่ว ล้วนสำเร็จมาจากดวงจิต ทั้งสิ้น ควรจะสมมุติเรียกได้ว่าพระเจ้าสร้างโลกได้อองค์หนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะต้องอยู่ได้ด้วยสันติสุขก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลกที่จะอันตรายาน สูญไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้น จึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลก ทั่วๆ ไป คือจิต ให้เป็นสมาธิ เพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ในใจ คือสมาธิ อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่างๆ ที่เรียกว่า **กุศลธาตุ** คือความดี เมื่อธาตุทั้งหลาย เหล่านี้ได้ผสมกันถูกส่วนดีแล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลาย ซึ่งข้าศึกศัตรูต่างๆ กล่าวคือ กิเลส และบาปกรรมทั้งปวง

ท่านผู้มีปัญญาที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็เท่ากับดินระเบิด แต่ท่านมิได้อัดเข้าไปในลูกกระสุน คือ สมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นานมันจะขึ้น และขึ้นราไป ถ้าท่านปล่อย ไฟรวงใส่ คือ รากะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้ว ขณะใด มันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่าน แล้วมันก็จะลามถึงตัวท่านนั่นเอง ฉะนั้น ให้รีบอัดเข้าไว้ในลูกกระสุนหรือลูกระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวข้าศึกศัตรู มารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จงวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้น เพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่วได้ทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิยอมได้ที่ฟังของตน สมาธิเปรียบเหมือนป้อมหรือหลุมพลาญ ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าไปในกระสุนหรือฝังตัวอยู่ในป้อม ฉะนั้น สมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณานิสงส์มากที่สุดทีเดียว

ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรค ก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริ่งอยู่การทำสมาธินั้นเปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็นสิ่ง

ลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา ศีลนั้นเหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้างฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลางคือ สมภาติ ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำคือโอฆะ สงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือภาวนา เมื่อภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้วย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต เช่น *บุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ* ญาณทั้ง ๓ นี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจ เรียกว่า **ญาณจักขุ** คือ ตาใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใดที่ยังศึกษาวิชาอยู่ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวนมาระลឹกลงในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เอง ด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปาฯ เป็นเบื้องต้นจนได้บรรลุถึงที่สุด พุทธบริษัททั้งหลายเมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ฉะนั้น ตราบใดมาตั้งใจระลឹกลงถึงลมหายใจของตน ซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธิ นั้นแลจะมีโอกาสได้พบของจริง คือ **พุทธะ**

คนบางพวกยังเข้าใจไปต่างๆ อยู่ เช่น เข้าใจว่าสมาธิไม่ต้องทำ ทำปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่าปัญญาวิมุตติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกความจริง ปัญญาวิมุตติกับเจโตวิมุตติ สองประการนี้ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐานจึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คือ ลักษณะของ**ปัญญาวิมุตตินั้น** ครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรองพิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ เสียก่อน จิตจึงค่อยสงบเมื่อจิตสงบแล้วเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้ง ๔ นี้เป็นลักษณะของปัญญาวิมุตติ ส่วน**เจโตวิมุตตินั้น** ไม่ต้องมีการ

พินิจพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปถ่ายเดียว จนกว่าเป็นอัป
 นาสมาธิ วิปัสสนาญาณก็จะบังเกิดขึ้นในที่นั้น และารู้แจ้งเห็นจริงตามความ
 เป็นจริง ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือได้เจริญสมาธิก่อนแล้วจึงค่อยเกิดปัญญา
 ภายหลัง วิมุตติทั้ง ๒ มีความหมายต่างกันดังนี้

ปัญญาอันใดที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียน รอบรู้ในพุทธวจนะพร้อมทั้ง
 อรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้อันกว้างขวาง
 สามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้ออรรถข้อธรรมได้โดยเรียบร้อยชัดเจน
 แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในตน ก็เปรียบประหนึ่งบุคคลที่ขับขีเครื่องบิน
 ขึ้นไปบนอากาศ สามารถจะมองเห็นก้อนเมฆและเดือนดาวได้โดยชัดเจน แต่
 เครื่องบินที่ตนขับขี้อยู่ขึ้นได้เที่ยวร่อนไปบนอากาศจนลี้มนามบินที่จะ
 ร่อนลง ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ ถ้าร่อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ
 มัวแต่ร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็นเชื้อเพลิงก็จะหมดไปสิ้นไป ในที่สุดก็จะ
 เผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมัดกำลังของตน เผ่นลงมาบนเขา เผ่นลงมา
 ในป่า เผ่นลงในทะเล ซึ่งไม่ใช่สนามบิน ย่อมได้รับโทษ เช่น คนบางพวกที่มี
 ความรู้สูง แต่มีความประพฤติเหมือนคนป่าคนดง คนเขาคคนทะเล ซึ่งเป็น
 ชาวประมงอย่างนี้ก็มี นี่ก็เพราะว่าเพลินอยู่บนอากาศ นักปราชญ์บัณฑิตผู้ติด
 อยู่ในความรู้ความคิดเห็นของตัวว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญ
 สมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียว่าสมาธิเป็นขั้นต่ำ ความเจริญปัญญาวิมุตติที่เดียว ย่อม
 ได้รับโทษเหมือนคนขับขีเครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศไม่แลเห็นสนาม ฉะนั้น
 ผู้บำเพ็ญสมาธิก็เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญญาก็จะถึงวิ
 มุตติอันปลอดภัย

อีกนัยหนึ่ง เช่นเดียวกับคนเดินทางย่อมเดินทางเดียวไม่ได้ ฉะนั้น แต่จะ
 หนักไปในทางใดก็สุดแท้แต่นิสัยวาสนาของบุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้น พุทธ
 บริษัทควรที่จะบำเพ็ญใน ศีล สมาธิ และปัญญาให้ครบถ้วน จึงจะเป็นผู้
 สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธศาสนา มิฉะนั้นจะเรียกว่าเป็นผู้รู้ร้อยสี่จ ๔ ได้

อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมี ศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสัง เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตนก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไร

โดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผล ไม่ชอบเหตุ เช่น ต้องการแต่ความดี ความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดี ความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนกัน อยู่เรื่อยไป ตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงินแต่ไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อความจนบังคับเข้าแล้วย่อมทำทุจริต โจรกรรมได้ ฉันทุ พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผลก็ย่อมจนอยู่ร่ำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้วย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลก ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ ๆ นั้นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสัง ซึ่งเป็นของจริงนั้นย่อมมีอยู่ตามธรรมดา ศีลก็มีจริง สมาธิมีจริง ปัญญามีจริง วิมุติก็มีจริง แต่คนเราไม่จริงจึงไม่เห็น ของจริง บำเพ็ญศีลก็ไม่จริง ทำสมาธิก็ไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง **เมื่อเราทำไม่จริง ก็ไม่ได้ของจริง** จะได้ก็แต่ของเทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอมย่อมได้รับโทษ ฉะนั้น พวกเราควรที่จะต้องแสดงความจริงให้ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็ได้ดีมีรสของธรรม รสของธรรมย่อมชนะรสของโลกทั้งหมด

ฉะนั้น จึงได้เรียบเรียง อานาปานสติ ๒ แบบนี้ เพื่อเป็นแนวทางต่อไป

สวัสดี

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์
(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม
จังหวัดสมุทรปราการ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนาว่า จะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัยแล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.

(กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วยกาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่า พระไตรสรณคมน์ ว่าตามบาลีดังนี้

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทฺติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทฺติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทฺติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ต่อนั้น ให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมนี้นั้นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึง พระพุทธเจ้าองค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือ คำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็น สรรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป トラบเท่าชีวิตของ ข้าพเจ้านี้แล

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่ แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. อิมานิ ปัญฺจะ สิกขาปะทานิ สมะมาทियามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่า สัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเมฯ ไม่ประพฤตินิเสสในกาม, มุสาฯ ไม่กล่าว คำเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อฏฺฐะ สิกขาปะทานิ สมะมาทियามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่า สัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤตร่วมสังวาสกับหญิง ชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหาร ในเวลาตะวันบ่ไปแล้ว, นัจจคิมาลาฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับ ประดาอัฐภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่าง ๆ, อุจจาฯ ไม่นั่งนอนบนเตียง ตั้งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสสะ สิกขาปะทานิ สมะมาทियามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณาฯ อทิน

นาฯ อพรหมจริยาฯ มุสาฯ สุราฯ วิกาลโภฯ นัจจคีฯ มาลาฯ อุจจาฯ ชาตรุฯ
ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. คีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปารีสฺทุโร อะหัง ภันเต ปารีสฺทุโรติ มัง พุทฺโธ ธาเรตุ

ปารีสฺทุโร อะหัง ภันเต ปารีสฺทุโรติ มัง รัมโม ธาเรตุ

ปารีสฺทุโร อะหัง ภันเต ปารีสฺทุโรติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทเจ้า พระ
ธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค้อยนั่งราบลง ประนมมือ
ไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัป-
ปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้ที่จำได้ยากก่อน ดังนี้
เมตตา คือ จิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารภนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลาย
เป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณาเอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุpekขา คือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ตอนนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง
ดำรงสติให้มั่น อย่าให้พินเพื่อน ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงพระพุท พระ
ธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทฺโธ เม นาโถ พระพุทเจ้าเป็นที่พึ่งของ
ข้าพเจ้า รัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า สังโฆ เม นาโถ
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วกล่าวซ้ำอีกว่า พุทฺโธ ๆ รัมโม ๆ สังโฆ ๆ
แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทฺโธ ๓ หน

ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุท ลม
เข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้า

พุทธโธ หนหนึ่ง ลมออก **พุทธโธ** หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า ลมออกให้ภาวนา **พุทธโธ** หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา **พุทธโธ** ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก

ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ **พุทธโธ** คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้หนึ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออก อย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้า อย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่ง ฉะนั้น ทำจิตให้หนึ่งอยู่เหมือนเสาทีปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนา **พุทธโธ** นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือ กองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น **ทิพพจักขุ** ตาทิพย์, **ทิพพโสต** หูทิพย์, **เจโตปริยญาณ** รู้ใจคนอื่น, **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้, **จตุปปาตญาณ** รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ **นानาธาตุวิชชา** วิชชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตรภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ

ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็น **ฐานที่ ๒** ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้หนึ่งไว้ที่หน้าผาก แล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นบนภูเขากระนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที้ยว แล้วก็หนึ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อจากนั้นให้ตามเข้าไปใน **ฐานที่ ๓** คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๑ เที้ยว

แล้วก็นั่งอยู่กลางกระหม่อมตามเข้าไปใน **ฐานที่ ๔** อีก คือ ลงในสมอที่กลางกะโหลกศีรษะ ให้นั่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมอกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นั่งอยู่ที่สมอ ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมอให้ลงไปเบื้องต่ำ

เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้อุ่น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอเป็นหมอก สลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้ความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สุดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้อานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ใน **ฐานที่ ๕** คือทรวงอก แล้วในนี้ให้อานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วทุกซอกซอมน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้น ก็ให้สุดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็หายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นั่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึง

ตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ ภายของเราก็จะเบาเหมือนนุ่น ฟู ใจก็จะเอิบอิม นิ่มนวล วิเวกสัจด์ ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิमितของลม คือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้น จะทำเมื่อไรก็ได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ให้ทำจิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมด ให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่า **มโนภาพ** ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น

วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วย**โลกีย์**อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วย**โลกุตร**อย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์ คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เราดูเราเห็นนี้อย่างหนึ่ง วิชาที่ดี สิ่งที่ทำให้เราดูเราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยง ไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้น เมื่อต้องการโลกุตรระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เราดูเราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้น เข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของของตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนก็จะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย

ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา วิชานั้นเป็นมรรค สิ่งที่เราไม่รู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอา อารมณ์ที่มาแสดงให้เราดู ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมุติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ **ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบ ใด ก็เป็นอวิชาอยู่ตรานั้น** เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็น โลกุตระชั้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์ พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า

ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด
๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี
๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์
๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคล ว่างเปล่า
๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่ว ย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแล คือ **สันติธรรม** ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ **รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้** นั้นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่อง เหมือนน้ำที่อยู่ใบบัว ฉะนั้น จึงเรียกว่า **อสังขตธาตุ** เป็นธาตุแท้

เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีพิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศล วาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ **โลกียผล** ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่านและคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้ **โลกุตระผล** อันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่าน มี

ความสุข ความเยือกเย็น และความราบรื่นขึ้นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็น
เบื้องหน้า ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือ
พระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติ ตาม
แนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจาก
ผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตาม
กำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่ว
หน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับ
ความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาว ๆ โธ ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้า ลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่ สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสับสน ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาว ออกยาว ไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้น ออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด

ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวา ทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้าย ทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอย ผ่านไหล่ทั้งสองถึงข้อศอก ข้อมือ ทะลุถึงปลายนิ้ว กระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนัก แล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชาย เส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

(๑) เข้ายาว ออกยาว

(๒) เข้าสั้น ออกสั้น

(๓) เข้าสั้น ออกยาว

(๔) เข้ายาว ออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอ หอยลงไป และห้ามสะกดจิต สะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยให้ตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่

(๑) ปลายจมูก

(๒) กลางศีรษะ

(๓) เพดาน

(๔) คอหอย

(๕) ลิ้นปี่

(๖) ศูนย์ (สะดือ)

นี้ฐานโดยย่อ คือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลม ซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อน แล้วจะได้รู้ในส่วนอื่น ๆ ทั่วไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาท ทั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมชน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ เช่น ไม่สบายในร่างกาย เป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปาฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปาฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว ก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปาฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ **แขก** ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิमितต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางที่เกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางที่ปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลอื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอึดอึด ซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กายจนไม่รู้สึกริวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกาย ให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ซา ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า “แขก” ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวเองให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเรา

เสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา เขาอาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญ **ปฏิกาคณิมิต** คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้น ให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น **ตาทิพย์** เห็นรูปโดยไม่ต้องสัมผัส **หูทิพย์** ฟังเสียงไกลได้ **จมูกทิพย์** ดมกลิ่นไกลได้ **ลิ้นทิพย์** ตี๋มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ **สัมผัสอันเป็นทิพย์** ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอ่อนก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งมีอยู่ในโลก ก็จะเล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา **ดวงใจก็จะเป็นทิพย์** และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักษุ เช่น **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้ **จตุปปตญาณ** รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไร ไปอย่างไร อาจทราบได้ **อาสวกษยญาณ** ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี

นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา ให้ทบทวนดูให้ดี อย่าเพิ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าเพิ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดลออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี **ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่** รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูง อาจกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจกลายเป็นของชั่ว

ถ้าหากเราได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลม และส่วนปลีกย่อยของลม ก็จะได้รู้ใน**อริยสังขาร** นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยา ลมอานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปพอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปพอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคร้ายต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้ว ก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารถสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิ ให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิรณมิตได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า **สมาธิพลัง**

เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกขสมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มกระจ่างขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือลมหายใจเข้าออกเป็น **ทุกขสังข** ลมเข้าเป็น **ชาติทุกข** ลมออกเป็น **มรณทุกข** ไม่รู้จักลมเข้า ไม่รู้จักลมออก ไม่รู้จักลักษณะของลมเป็น **สมุทัยสังข** ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็น **สัมมาทิฏฐิ อังคอรियมรรค** คือ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ

หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่า แบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ

จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่า **สัมมาวาจา** วาจาชอบ

รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตน โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาว ออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจพอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอิมกาย อิมจิต นี้เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ

รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตน จนเป็นที่สบายกาย สบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ

รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้จักองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามขึ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมชน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกชอบ

ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนียวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็น **อัปนามาน** จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจไว้ชอบ

นึกถึงลมเรียกว่า **วิตก** กระจายลมขยายลมเรียกว่า **วิจาร์** ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิมกายอิมจิตเรียกว่า **ปีติ** กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่าย ก็เกิด **สุข** เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมนิยมนิ่งไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** นี้เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** เบื้องต้นในองค์อริยมรรค

มรรคสังคัลป์ทั้งหมดที่กล่าวมา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ใน

กายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขาร ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริง นี้เรียกว่า **นิโรธสัง**

ถ้าจะย่ออธิบายสัง ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออกเป็น **ทุกขสัง** ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออกเป็น **สมุทัยสัง** หรือ อวิชชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวง จนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า **นิโรธสัง** ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่า **มรรคสัง**

เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปาฯ เป็นผู้ที่มีวิชา อาจารย์ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้ชัดเจน ย่อมถึง **วิมุตติ** วิมุตตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง คือมรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ มี **วิชชาวิมุตติ** คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลายและท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเอง ที่เรียกว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ คือ ธาตุ ชั้นธ อายตนะ เหล่านี้เป็น **กามุปาทาน** ติดวิชาความรู้ของตัวเองเป็น **ทิฏฐุปาทาน** ไม่รู้จักตัวรู้คือพุทธะ เป็น **สีลพัตตูปาทาน** ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง **อยู่นอกเหตุเหนือผล** สุข ทุกข์ พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุขติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตา พระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดมรรคคือปัญญา พระองค์ก็มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้ มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง

ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดย
 สมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง **เป็นการปล่อยวางด้วยความ
 สมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากจนอย่างบุคคลธรรมดา**
 แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์
 ได้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งแต่ยังมีได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็
 ยังทรงใช้ศีล สมาธิและปัญญา อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธเข้าสู่
 ปรีนิพพาน トラบถึงขณะจิตที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือ
 พระองค์ได้เสด็จปรีนิพพานในระหว่างรูปฌานและอรุฌาน

เพราะฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่ปฏิเสธศีล สมาธิ ปัญญา กันเสีย
 คนบางคนจะถือศีลก็กลัวศีลพัตตๆ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี
 แท้จริงคนเรามีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้นเป็น
 เรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้อง ย่อมเกิดปัญญาอัน
 บริสุทธิ์ เหมือนเพชรพลอยที่เจียรระไนแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเอง
 โดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้ เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่
 เรียกว่า **ปัจฉินัตถ** เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว

แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่
 แท้ที่เจือปนไปด้วยสัญญามาทับของแท้เสีย คล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทา
 กระจก แล้วมองเห็นเงาของตัวเองและคนอื่นได้โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็
 เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรมลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลึงส่อง
 กระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็ต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของ
 ตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลึงตัวนั้นก็
 จะหน้าตลกขบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมาจากเรื่องอะไร ฉันทใด บุคคลผู้ใดได้
 ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอา เตาเอาตามสัญญาอารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น โดย
 ปราศจากความรู้สึกตนเองแล้ว ก็จะได้รับทุกข์โศกในคราวประสบกับ
 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง

ฉะนั้น ส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติในทางพระพุทธศาสนา **ย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ** เหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีตีแผ่โดยรอบ และเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนกระจกเงานั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพชรแสงพลอยที่เจียรระไนแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า **ปัญญารัตนัง** เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่ง อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะมีบรรลुकุณธรรมอย่างสูงสุด คือ พระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สาบ ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรม เรียกว่า **อมตธรรม**

โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุตติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม้อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ **อนิจจัง** ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้ จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกขัง** พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ **อนัตตา** ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่เป็นหมวดหนึ่ง เป็น **สังขารโลก** นับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน **นิจจัง สุขัง อัตตา** นี่เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็น **สังขารธรรม** พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุตติ วิสุทธิ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลกทั้งหมด

นี่เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็น **ผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิ**

ก่อนทำ ต้องการแต่ความละ ความพ้นกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุ อันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับ คนผู้ปรารถนาดี อยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้น มี แล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละความพ้นโดยสมบูรณ์ แล้ว พวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า **ศีล** ปราบกิเลสอย่างหยาบ ที่เป็น วิติกมโทษที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ **สมาธิ** ปราบกิเลสอย่าง กลาง มีกามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วน **ปัญญา** ปราบกิเลสอย่างละเอียด มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะอธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ก็ยังละ กันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา กระจ่าง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิก็คงเป็น สมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือนเคลือบเอา เสมอเหมือนกับตัวบานกระจกที่ทาด้วยปรอท ฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุ ให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะ **มิดที่คมนอกฝัก** คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี้เรียกว่าคมนอกฝัก **ฝักไข่นอกรัง** คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทาง สมาธิ **ปักหลักกองทราย** คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็น สรรณะที่พึ่งยอมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่น สาร ฉะนั้น จึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นที่พึ่งด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลาย ย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้

อัตตะนะ โจทะยัตตานัง ปะฏิมังเส ตะมัตตะนะ

จงเตือนตนฝึกฝนใจด้วยตนเอง

จงเร่งคิดพิจารณา(อานาปาฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.

ต่อไปนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาฯ ให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

ฌาน

ฌาน แปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นกระทำลมหายใจดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

(๑) **วิตก** ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก จนจำได้ไม่เผลอ (ตริก)

(๒) **เอกัคคตา** ให้ระคองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้แผ่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ระคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียว จนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่ง นิ่งอยู่กับลมหายใจ)

(๓) **วิจาร์** คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือเพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว

คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกัคคตา วิจาร์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้นอันเป็นองค์ที่ ๔ คือ **ปีติ** ความอิมิกายอิมิกาก็เกิดขึ้นดุจดั่ง ปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

(๕) **สุข** ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปัสสัทธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตปัสสัทธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่ง ผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัย ความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตก วิจารณ์ อันเป็นงาน เบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ

(๑) ปีติ

(๒) สุข

(๓) เอกัคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้น อีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณเป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้า นิ่งอยู่ด้วยความ อิมกายอิมจิต สุขกายสุขจิต ใจแน่วแน่นมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลัง แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้า ขยายตัวออก เอกัคคตารมณก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจนพ้นจากลักษณะ แห่งความไหวตัวของปีติและสุข แล้วจะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ

(๑) สุข

(๒) เอกัคคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็น **กายวิเวก** ไม่มีเวทนาอันใด มารบกวน จิตก็เจียบสงัด เป็น **จิตวิเวก** ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาวซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระวังทุกขเวทนาของ ร่างกายได้หมด ระวังเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอัน ละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีสัญญาอารมณ์อดีต อนาคต มา แทรก ดวงใจก็โพล่งตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมชาติทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็น

สามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่า บริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรี้อธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับ เอกัคคตาอันเป็นเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย พ่างลงไป จิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุข ก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรก เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อากาของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลังพ่างหนักลงไป ก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ

(๑) อุเบกขา

(๒) เอกัคคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความพ่างอย่างแข็งแรงเหนียวแน่น มั่นคง ธาตุลมสงบ ไม่มีอาการกระเพื่อมระลอกได้เลย จิตวางเฉย หมด อารมณ์อดีต อนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เจียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้แลเห็น และรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั้นแหละเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ พ่างอยู่ในความเฉยความเจียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความพ่างก็แรง แสงก็แจ่ม เป็น **มหาสติปัญญา** ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบัง ย่อมลุกโพล่งส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น

จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีตีแผ่ไปทั่ว ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมด คือสติปัญญาทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่น กาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้วามหาสติปัญญา เพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็น**สามัคคีธาตุ สามัคคีธรรม** โดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่าเอกายนมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็น **ชาคริยานุโยค** องค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี

แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้า อำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวาง อารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้น ดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของธาตุ ชั้นธ आयตนะ ที่เรียกว่า **สังขารธรรม** ทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมาก ฉันทใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (*โลกวิทู*) จะเกิดมีวิชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกว่า **วิปัสสนา** หรือ**วิชชาวิมุตติ** เหล่านี้เป็นต้น

ธาตุทั้ง ๔ เป็น **ธาตุกายสิทธิ์** ดวงจิตเป็น **จิตตานุภาพ** เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อลงไป ย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันท สติของเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไป ในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง

ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องอันใด จดจ่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที นี้แหละเรียกว่า **ญาณ** รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า **ปัจจัยตั้ง** รู้ได้เฉพาะตน

ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่เล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้อาตมุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี

ฌานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิด **วิชา ๘ ประการ** ขึ้นในตัวของเราเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น คือ:

๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

(๑) รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

(๒) รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้อธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบนซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นไปเช่นนั้น

๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. ทิพย์โสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดี ชั่ว หยาบหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิด ตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

๗. ทิพยจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ไกลหรือใกล้ได้
(อนุปรมาณู)

๘. อาสวัคขยญาณ รู้จักวิธีทำอัสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบาง
และสิ้นไปได้

วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิฐาน โดยทางของอานาปานะ ที่แสดงไว้แล้ว เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญ ฯ

ผนวก

ข้อ ๓. ในวิธีอานาปานสติ แบบที่ ๒ นี้ บางฉบับมีข้อความดังต่อไปนี้

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่ สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสอ ดก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาว ออกยาว ไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น

หายใจเข้า หายใจออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงส่วนสำคัญของร่างกาย คือปล่อยลมเข้าไปในข้อปอด นึกให้ตลอดเข้าไปถึงท้องน้อยข้างขวา

หายใจเข้า หายใจออก อีกหนหนึ่ง นึกถึงข้อเท้าและหัวใจข้างซ้ายทะลุลงไปถึงท้อง

หายใจเข้า หายใจออก อีกหนหนึ่ง นึกตั้งแต่คอหอย ปล่อยลงไปตามกระดูกสันหลังข้างในจนตลอด

หายใจเข้า หายใจออก อีกหนหนึ่ง นึกถึงคอหอย ปล่อยลงไปกลางหน้าอก ทะลุลงไปถึงลิ้นปี่ถึงศูนย์ (สะดือ) กระจายไปในอากาศ

หายใจเข้า หายใจออก อีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในเพดานถึงคอหอย ปล่อยลงไปตรงกลางอก ทะลุไปถึงลำไส้ (ทวารหนัก) กระจายออกไปในอากาศ

เมื่อจบ ๕ วาระข้างในแล้ว ให้ปล่อยไปข้างนอกอีก

หายใจเข้าออกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไป นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปตามกระดูกสันหลังข้างนอกจนตลอด ตอนนี้อาเป็นผู้ชายให้ไปข้างขวาก่อน ทั้งแขนและขา

หายใจเข้าหนึ่ง ออกหนึ่ง ให้นึกถึงตะโพก ปล่อยลมแล่นไปตลอด
ปลายเท้าข้างขวา

หายใจเข้า หายใจออกหนึ่ง นึกถึงตะโพก ปล่อยลมให้แล่นไปตลอดถึง
ปลายเท้าข้างซ้าย

หายใจเข้า หายใจออกหนึ่ง นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปไหล่ ไป
ตามแขนข้างขวาตลอดถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้า หายใจออกอีกหนึ่ง สุดลมไปถึงท้ายทอย ปล่อยลมไปไหล่
ซ้ายตลอดแขนถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้า หายใจออกอีกหนึ่ง สุดลมเข้าไปในกะโหลกศีรษะข้างใน
นึกถึงหู ถึงตา จมูก ปาก (ผู้ชายข้างขวาก่อน ทุกส่วนของร่างกาย ตาขวา หู
ขวา จมูกข้างขวา แขนขวา ขาขวา จนตลอด ผู้หญิง ตาซ้าย จมูกซ้าย หูซ้าย
แขนซ้าย ขาซ้าย จนตลอด)

เมื่อเสร็จแล้วให้ประคองลมหายใจ ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้เบา ให้
โปร่ง ทำจิตให้นิ่งอยู่ในลมหายใจอันนั้น ทำสติสัมปชัญญะให้รอบคอบ ทำลม
ให้เชื่อมทั่วทั้งตัว ทำจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยดี

ลมโพชฌงค์

จากคำบันทึกของคุณทำวสัตยานุรักษ์

วันนี้ท่านอาจารย์ให้ทำลมโพชฌงค์ ได้กำหนดในเวลานั้นครบทั้ง ๗ องค์ แต่ไม่ทันจะได้ความละเอียด เพราะมีเวลาน้อย ต่อมาจึงได้กำหนดลมนี้อีก ก็ได้รับความดังต่อไปนี้

๑. อธิษฐานจิต ตามเจตนาที่จะให้สติสัมปชัญญะตั้งมั่น คอยระวังรักษาให้จิตอยู่กับลมตามเจตนา คอยกันนิรวณ คืออารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมาตัดกำลังของสมาธิให้เสียไป เป็น **สติ สัมโพชฌงค์**

๒. เมื่อลมนั้นบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว ขยายลมที่บริสุทธิ์ออกไปรักษาร่างกายให้ทั่วตัว เมื่อร่างกายได้รับลมที่บริสุทธิ์แล้ว กายก็จักบริสุทธิ์ วาจาและใจก็จะบริสุทธิ์ไปด้วย ตอนนี้เป็นสุขเวทนา หรือจะต้องการให้ลมไปรักษาร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง มากหรือน้อย หนักหรือเบา หยาบหรือละเอียด ก็ให้เป็นไปได้ตามความประสงค์ เป็น **ธรรมวิจยะ สัมโพชฌงค์**

๓. การประคองรักษาลมไว้ ไม่ให้ส่ายไปในอารมณ์ ไม่ให้ขาดอธิษฐานที่ได้เจตนาไว้ ไม่ทอดยถ่ต่อความเหนื่อยยากลำบากกายใจ ตั้งหน้าฝ่าฟันต่ออุปสรรคทุกทาง ไม่อาลัยต่อชีวิต (คือลมเหนียว) เป็น **วิริยะ สัมโพชฌงค์**

๔. เมื่อ ๓ องค์ในเบื้องต้น บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เกิดความสว่างไสว ความอิม ความเต็ม ความแน่น (คือลมเต็ม) ลมเต็มในที่นี้หมายถึงลมวิชชา คือลมที่อยู่ในความควบคุมของสติ เป็นลมที่ไม่ก่อภพสร้างชาติ เป็น **ปีติ สัมโพชฌงค์**

๕. เมื่อจิตอยู่กับลมเต็มแล้วก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกคลอนไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา มีหูได้ยินเสียงเป็นต้น เวทนาก็คงมีตามความรู้สึก แต่เวทนาในตอนนี้อยู่ไม่เกิดตัณหา อุปาทานภพชาติ คงรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ เป็น **ปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์**

๖. เมื่อจิตแนวแน่สว่างไสวเต็มแล้วทุกอย่าง วิชาก็จักเกิดขึ้นในที่นั้น คือ ทั้งรู้ทั้งเห็นในภาวะที่เป็นมาอย่างไร ไปอย่างไร จักรู้ได้โดยชัดเจน ตลอดจน รู้จักกรรมและผลของกรรม ทั้งในตนและผู้อื่น เป็น **สมาธิ สัมโพชฌงค์**

๗. เมื่อจิตดำเนินมาตั้งแต่องค์ที่ ๑ ถึงองค์ที่ ๖ แล้ว ก็วางเฉยเป็นกลางอยู่ อย่างสบาย กว้างขวาง ไม่ยึดนิमित ไม่ยึดอารมณ์อะไรทั้งสิ้น เป็น **อุpekขา สัมโพชฌงค์**

สรุปแล้วองค์คุณทั้ง ๗ ประการนั้น เมื่อได้ทราบเนื้อความและได้ดำเนิน จิตตามโดยบริบูรณ์เต็มที่แล้ว องค์ทั้ง ๗ นี้ ก็จะเกิดรวมในที่เดียว ขณะเดียวกัน

ที่ท่านให้ทำลมโพชฌงค์นี้ เพื่อระงับเวทนาที่มีอยู่ เพราะเวทนาเป็นตัว นิวรรณ นิวรรณเป็นลมอวิชา คือ ลมมืด เปรียบเหมือนเราอยู่ในที่มืด ย่อมมอง ไม่เห็นตัวและผู้อื่น เพราะเท่ากับหมักดองอยู่กับอาสวะกิเลส เต็มไปด้วยเหตุ ปัจจัย นี้เป็นลมธรรมดาที่ปราศจากการควบคุม ก็เป็นลมเต็มเหมือนกัน แต่ เต็มไปด้วยความมืด เป็นผู้ตัดหนทาง แลปิดทางอย่างสำคัญที่สุด

เมื่อกำจัดนิวรรณเสียได้ จิตจึงจะผ่องแผ้วสว่างไสวเห็นแจ้งในธรรมทั้งเหตุ ทั้งผล เพื่อจะได้ตัดกรรม ซึ่งได้สร้างสมมาแล้วแต่ปางก่อน และระงับการ สร้างกรรมในปัจจุบันไม่ให้สืบต่อไปได้อีก

อุบรรมสมาธิ

นิก รู้ ลม

๑. การทำสมาธิภาวนานี้ มีสิ่งสำคัญอยู่ ๓ ข้อคือ **นิก, รู้, ลม** ทั้ง ๓ ข้อนี้ ต้องให้ติดแนบกันไปเสมอ ไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งพลาดไปจากกัน **‘นิก’** ก็คือกำหนดนิก **‘พุทโธ’** ควบกับลมหายใจ **‘รู้’** ก็คือ รู้ลมหายใจเข้าออก **นิก** กับ **รู้** นี้ต้องให้ติดอยู่กับ **ลม** เสมอ จึงจะเรียกว่า **‘ภาวนา’**

๒. ลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของร่างกาย คือ ๑. เปรียบเหมือนกับ **แผ่นดิน** ซึ่งเป็นที่รองรับสิ่งต่าง ๆ ไว้ทั้งหมดทั่วโลก ๒. เปรียบเหมือนกับ **ตง** หรือ **รอด** ซึ่งเป็นเครื่องต้านทานพื้นไว้ให้มันคงถาวร ๓. เปรียบเหมือนกับ แผ่นกระดานหรือแผ่นกระดาษ เวลาที่เรา **นิก พุท** เข้าไปที่หนึ่ง ก็เท่ากับเรา เอามือลูบไปบนแผ่นกระดานที่หนึ่ง และเมื่อนิก **โธ** ออกมาก็เท่ากับลูบไปอีกที่หนึ่ง ขณะที่เราลูบไปอีกที่หนึ่ง ๆ นั้น ผงหรือละอองก็ย่อมจะติดมือไปด้วย ฉะนั้น ถ้าเราลูบไปลูบมาบ่อย ๆ แล้ว กระดานแผ่นนั้นก็จะต้องเป็นมัน และเมื่อเป็นมันมาก ๆ แล้ว ก็จะต้องใสจนเห็นเงาหน้าของตนเองได้ นี่เป็น อานิสงส์ของการนิก แต่ถ้าเราลูบผิดลูบพลาดแล้ว ก็อย่าว่าแต่จะเป็น กระดานเลย แม้จะเป็นกระจกเงา ก็ไม่สามารถที่จะเห็นหน้าของตนได้

๓. อีกอย่างหนึ่ง ท่านเปรียบเหมือน **กระดาษ** เวลาที่เรา **นิก พุท** เข้าไป พร้อมกับลม ก็เท่ากับเราจดดินสอดำลงไปบนแผ่นกระดาษให้เป็นตัวหนังสือ ตัวหนึ่ง หลาย ๆ ครั้ง เราก็จะอ่านหนังสือบนแผ่นกระดาษนั้นออกมา เรา เขียนอะไรลงไปบ้าง แต่ถ้าใจของเราไม่อยู่กับลมโดยสม่ำเสมอแล้ว ก็เท่ากับ เราจดผิดบ้างถูกบ้าง ตัวหนังสือที่เราเขียนนั้นก็เลยจะไม่เป็นตัว ถึงแม้ กระดาษนั้นจะแผ่นใหญ่โตเท่าไร ก็ย่อมเลอะไปหมด ไม่สามารถจะอ่านออก

ได้ว่าเป็นตัวอะไร ๆ หรือข้อความอะไร แต่ถ้าเราตั้งใจว่าลมหายใจของเรา
เหมือนกระดาษ ทีนี้ถ้าเราจะต้องการวิชาอย่างไรแล้ว เราก็เขียนลงไป
แผ่นกระดาษนั้น แล้วเราก็จะรู้ขึ้นมาได้เอง เช่นนี้ **พุท** ก็เท่ากับเราจด
ปากกลางไปในกระดาษ มันก็จะเกิดวิชาความรู้แก่เรา ถึงเวลาหยุดเขียนแล้ว
ก็ยังมีผล แต่ถ้าเราไม่ตั้งใจขีดลงไปจริง ๆ แล้ว มันก็ไม่ใช่ตัวหนังสือ เขียน
รูปคนมันก็ไม่เป็นคน เขียนรูปสัตว์มันก็ไม่เป็นสัตว์

๔. การวาดเขียนนั้น ชั้นแรกเราก็จะต้องอาศัยชอล์กเสียก่อน เพราะชอล์ก
เป็นของหายาก เขียนง่าย ลบง่าย เช่น การนี้ **“พุทโธ”** ทีนี้ถ้าการเขียนแก่ขึ้น
เราจะเอาวิชาจากนี้ได้ ก็ต้องอาศัยดินสอดำ จึงจะเป็นเส้นชัดและติดทน เช่น
คำว่า **“พ่อไปไหน ?”** นี้ก็เป็นวิชาหนึ่ง ถ้าเราอ่านแค่ **‘พ’** หรือ **‘ป’** อย่างนี้
ก็ยังไม่เป็นวิชาทีเดียว ดังนั้นเราก็ทิ้งชอล์กเสีย คือ **พุทโธ** ไม่ต้องท่อง ใช้
พิจารณาว่า ขณะที่เราหายใจอยู่นี้ ลมที่เข้าไปนั้นดีไหม ? ลมที่ออกมานั้นดีไหม
? ลมอย่างไรสบาย ? ลมอย่างไรไม่สบาย ? เราก็ปรับปรุงแก้ไขให้ดี ถ้าอย่าง
ใดดีแล้ว ก็เลือกเอาไว้อย่างหนึ่ง แล้วสังเกตดูว่าลมอย่างนั้น ทำให้ร่างกาย
เกิดความสบายไหม ? ถ้าสบายเราก็ใช้ความสบายนั้นให้คงที่ และเมื่อดีแล้วก็
จะเกิดประโยชน์ เป็น **วิชาจะระณะสัมปโน** พอได้วิชาแล้วก็จะลบเส้น
ดินสอดำในสมุดของตนได้ เพราะเห็นประโยชน์จากการกระทำแล้ว เมื่อ
กลับไปเราก็จะได้วิชาติดตัวไปเป็นการบ้าน ไปทำเองที่บ้านของเรา ถ้าอยู่วัด
เราก็ทำไปให้เสมอเป็นนิจ

ดังนั้นจึงเปรียบลมเหมือน **กระดาษ** ใจก็คือ **คน** วิชาที่เท่ากับ **โน้ต** เพียง
เท่านี้ก็พอเป็นบรรทัดฐานได้ แค่เราตั้งใจ **นึก, รู้, ลม** ๓ ตัวเท่านี้ เราก็จะได้
วิชาขึ้นในตนเองไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ และไม่สามารถที่จะพูดเล่าให้ใครฟังได้
ด้วย

ปราบพินที่ภายใน

เวลาเรานั่ง ถ้าเราสังเกตลมไม่ได้ ก็ให้ตั้งใจว่า “เราจะหายใจเข้า เราจะหายใจออก” (คือเราจะเป็นผู้หายใจ ไม่ใช่ปล่อยให้มันหายใจเองโดยธรรมชาติ) ตั้งสติทำดังนี้ทุกครั้งที่หายใจ แล้วเราก็จะจับลมได้

การกั้นจิตให้รู้อยู่ในตัว ไม่ใช่หมายความว่าให้กั้นโดยกักขัง ได้แก่การ สะกดจิต สะกดลม กลั่นลมจนเกิดความอึดอัดขาดความอิสระ **อย่ากลั่นลม หรือ สะกดลมไว้** ต้องปล่อยให้จิตอยู่เฉย ๆ ให้มีอิสระตามสภาพของมัน เพียงแต่คอยกั้นจิตไว้ให้อยู่คนละทางกับอารมณ์เท่านั้น ถ้าไปสะกดจิต สะกดลมเข้าแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายอึดอัด ทำการงานไม่สะดวก อาจทำให้ปวดหัว เมื่อยบ้าง ทำให้ขัดใจหยอกบ้าง หรือทำให้มีมินชาเป็นเหน็บก็ได้ ฉะนั้น จึงต้องปล่อยให้จิตอยู่โดยธรรมชาติของมันเอง คอยระวังแต่ไม่ให้วอกแวก หรือยื่นออกไปในสัญญาอารมณ์ภายนอกอย่างเดียวเท่านั้น

การกั้นจิตไม่ให้ยื่นออกไปหาสัญญา หรือกั้นสัญญาไม่ให้ยื่นเข้ามาถึงจิตนี้ ก็เหมือนกับเราปิดประตูหน้าต่างบ้านของเรา ไม่ให้แมลง สุนัข หรือผู้ร้ายเข้ามาในบ้าน ได้แก่การปิดทวารทั้ง ๖ เสีย คือ **๑. จักขุทวาร** รูปต่าง ๆ ที่รับจากทางตา **๒. โสตทวาร** เสียงทั้งหลายที่ได้ยินจากทางหู **๓. ฆานทวาร** กลิ่นทั้งหมดที่ได้รับจากทางจมูก **๔. ชิวหาทวาร** รสทุกชนิดที่ได้รับจากทางลิ้น **๕. มโนทวาร** อารมณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับทางใจ **๖. กายทวาร** สิ่งสัมผัสต่าง ๆ ที่กระทบทางกาย สัญญาที่เกิดจากทวารทั้ง ๖ นี้ ทั้งดีและไม่ดี ทั้งเก่าและใหม่ ต้องตัดทิ้งให้หมด

สัญญา คือ **ทูต** หรือ **สื่อ** แห่งความชั่วร้าย เพราะเป็นผู้นำมาแห่งความทุกข์เดือดร้อน ถ้าเราคบบั่นไว้ก็เท่ากับเราเป็นใจให้ผู้ร้ายมาปล้นบ้านของเราเอง ทรัพย์สินสมบัติของเราก็มีแต่จะพินาศหมดไป ไม่มีอะไรเหลือติดตัว

นิเวศน์ต่าง ๆ เกิดจากสัญญา อดีตบ้าง อนาคตบ้าง ถ้าจะเปรียบก็จะเหมือนกับต้นหญ้าต่าง ๆ ที่ขึ้นอยู่ในนาหรือที่ดินของเรา มีแต่จะแย่งอาหารต้นไม้อื่น และทำให้พื้นดินรกรก หาประโยชน์อันใดมิได้ จะมีประโยชน์ก็แต่กับสัตว์ เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า เคี้ยวกินเป็นอาหารนั้น เพราะเป็นธรรมชาติของมันจะต้องกิน ถ้าใครปล่อยให้ที่ดินของตนรกรกไปด้วยหญ้าแล้ว พืชผลที่เกิดจากที่ดินนั้นก็ย่อมเจริญงอกงามขึ้นมาไม่ได้ ฉันทใดก็ดี ถ้าเราไม่ปิดสัญญา อารมณ์ออกจากใจแล้ว เราก็จะไม่สามารถทำดวงจิตของเราให้ผ่องใสบริสุทธิ์ได้ สัญญาเป็นอาหารของคนโง่ ที่เห็นว่าเป็นของเอร็ดอร่อย แต่นักปราชญ์บัณฑิตท่านจะไม่ยอมบริโภคเลย

นิเวศน์ ๕ ที่เปรียบเหมือนกับต้นหญ้านั้น ย่อมมีลักษณะอาการต่าง ๆ กัน **กามฉันทะ** ก็ได้แก่ใจที่กำหนดยินดีและเพลิดเพลินไปในอารมณ์ **พยาบาทะ** ใจที่ไม่ชอบ มีโกรธเกลียด ชัง เป็นต้น **ถีนมิทธะ** ใจที่เหงานงอยง่วงซึม หดหู่ ไม่เบิกบาน **อุทธัจจกุกกุจจะ** ใจที่หงุดหงิดฟุ้งซ่าน รำคาญ **วิจิกิจฉา** ใจที่ลังเลสงสัยในศีลในธรรม ในข้อปฏิบัติของตน

ทั้งหมดนี้ “อุทธัจจกุกกุจจะ” ดูเหมือนจะเป็นหญ้าที่มีพิษร้ายแรงกว่าอย่างอื่นทั้งหมด เพราะมีทั้งหงุดหงิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นหญ้าประเภทมีหนาม และใบของมันก็คมด้วย ถ้าใครถูกเข้าก็จะต้องมีพิษแปลบปลาบ และแสบร้อนไปทั้งตัว ฉะนั้น จงพากันทำลายมันเสีย อย่าให้มันมีขึ้นได้ในพื้นนาของเราเลย

อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีซึ่งดีที่สุดในที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้เป็นหลักปฏิบัติ สำหรับขับไล่และปราบนิเวศน์ต่าง ๆ เหล่านี้ให้หมดสิ้นไป คือการภาวนาใช้สติกำหนดอยู่กับลมหายใจ **วิตก** ได้แก่การกำหนดลม **วิจาร์** ได้แก่การขยายลม วิตกวิจาร์เป็น **กายะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ด้วย คือพิจารณาลมในกองธาตุหรือพิจารณาภายในกาย วิตก เปรียบกับไถ วิจาร์เปรียบกับคราด ถ้าเราเพียงใช้ไถกับคราดบนพื้นที่นาของเราอยู่เสมอ ๆ แล้ว

หญ้าทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้นได้ พืชพันธุ์ที่หวานไว้ก็จะบังเกิดผลงอกงาม
ไพบูลย์ พื้นที่นาซึ่งเปรียบเหมือนกับร่างกายของเราคือ ธาตุ ๔ ก็สงบ ธาตุดิน
ก็ไม่กำเริบ ธาตุน้ำก็ไม่เสีย ธาตุไฟก็ไม่อ่อน ธาตุลมก็ไม่กล้า ทุก ๆ ธาตุตั้งอยู่
โดยปกติ ไม่มีความยิ่งหย่อน มีความเสมอภาคกันหมดทุก ๆ ส่วน ร่างกายก็
จะแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีอาการเจ็บไข้ อากาศก็โล่ง ใจก็โปร่ง ปราศจากนิเวรณ์

เมื่อเราปราบพื้นที่ของเราเรียบร้อยแล้ว ต่อไปนี้พืชมหากุศล คือพุทธรักษา
ธรรมคุณ และสังฆคุณ ก็จะผุดขึ้นในดวงจิตดวงใจของเรา ยกจิตขึ้นสู่ลม
หายใจ ก็จะเกิดความปิติ ความอิ่มใจ **อิทธิบาท ๔** คือ **ฉันทะ** ความรักความ
พอใจชอบใจในข้อปฏิบัติของตน **วิริยะ** ความพากเพียรบากบั่นไม่ทอดทิ้งใน
ข้อปฏิบัติของตน **จิตตะ** ความสนใจจดจ่ออยู่ในข้อปฏิบัติของตน **วิมังสา**
ความพิจารณาใคร่ครวญในข้อปฏิบัติของตน ก็ย่อมเจริญขึ้นเป็นลำดับ อิทธิ
บาทนี้เปรียบเหมือนกับขาคู้หรือขาโต๊ะ ๔ ขา ที่ยันไว้ให้วัตถุนั้นตั้งตรงไม่
โคลงแคลน เป็นอำนาจอันหนึ่งที่จะพยุงตัวเราให้แข็งแรงและก้าวไปสู่ที่สูง
ได้

จะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับเครื่องยา ๔ สิ่งที่ประกอบกันขึ้นแล้ว ก็
จะกลายเป็นยาอายุวัฒนะอย่างวิเศษขนานหนึ่ง ซึ่งใครกินแล้วไม่ตาย มีอายุ
ยืน ถ้าใครอยากตายก็ไม่ต้องกิน ถ้าใครไม่อยากตายก็กินให้มาก ๆ ยิ่งกิน
ได้มาก โรคที่เกาะกินใจของเราก็จะหายเร็ว คือ**กิเลสมันตาย** ฉะนั้น ถ้าใคร
รู้ตัวว่าเป็นโรคมามากก็ควรกินยาขนานนี้เสีย

การตัดสัญญาต่าง ๆ ไม่ได้หมายความว่า ให้เราตัดความคิด เราไม่ได้ตัด
ความคิดนี้ให้หายไป **เป็นแต่น้อมความนึกคิดมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์**
เช่น มาคิดนึกตรวจตรองในข้อกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ถ้าเราให้จิตของเรา
ทำงานอย่างนี้ เราก็จะไม่มีทุกข์และไม่เกิดโทษขึ้นแก่จิตใจและตัวเราเอง

ปกติจิตของเราก็ทำงานอยู่เสมอ แต่งานนั้นมันไม่เป็นเรื่องเป็นราว เป็น
เรื่องวุ่นวาย ยุ่ง ๆ เหลวไหล ไม่มีสาระประโยชน์ เราจึงต้องหางานที่มี

สาระประโยชน์มาให้จิตทำ คือหาเรื่องที่ดี ๆ ไม่มีโทษ เรื่องที่เราทำนี่คือ **อา
นาปานสติ** ได้แก่การตั้งใจกำหนดจิตของเราเอง หรือกำหนดลมหายใจของ
เราเอง เราจะงดเว้นงานอื่นทั้งหมด ตั้งหน้าทำงานนี้อย่างเดียว นี่เป็น
จุดมุ่งหมายของการทำสมาธิ

แต่งลม แต่งใจ

๑. **วิตก วิจารณ์** คือการขยายลม แต่งลมหายใจให้เป็นที่สบาย เหมือนกับเราขัดแต่งบานกระจกเงาให้ใสสะอาด ก็จะทำให้สว่างเห็นเงาของเราเองได้ชัดเจน ฉะนั้น การแต่งลมก็เท่ากับแต่งจิตของเราด้วย การแต่งจิตก็เหมือนกับแต่งรูป เมื่อแต่งรูปก็เหมือนกับแต่งเงาด้วย ถ้ารูปของเราสวย เงาก็ย่อมสวยตาม เหมือนการส่องกระจกที่มีลักษณะต่าง ๆ ย่อมเปลี่ยนเงาให้แปรรูปไปด้วย เช่น ส่องกระจกที่นูนโค้งขึ้น ก็จะทำให้เงาของเรามีรูปร่างยาวขึ้นกว่าตัวจริง ถ้ากระจกเป็นแอ่งโค้งเข้าข้างในก็จะหดเอาตัวของเราให้สั้นลงจนผิดธรรมดา ถ้ากระจกนั้นแบนราบเป็นปกติ ลักษณะเงาของเราก็เท่ากับตัวจริง

ฉะนั้น การแต่งลมหายใจให้ดีจึงเป็นการแต่งใจของเราให้ดีด้วย แล้วก็ย่อมจะเกิดคุณประโยชน์เป็นอเนกประการ เหมือนแม่ครัวที่ฉลาดในการปรุงอาหาร ย่อมรู้จักพลิกแพลงแต่งอาหารให้มีรสแปลกและโอชา เป็นที่ถูกใจแก่ผู้บริโภคได้ คือบางทีก็เปลี่ยนสี บางทีก็เปลี่ยนรส และบางทีก็เปลี่ยนรูปบ้าง ไม่ใช่ทำอยู่อย่างใด ก็อย่างนั้นทั้งปีทั้งชาติ เช่น วันนี้เช้าก็ข้าวต้ม พรุ่งนี้ก็ข้าวต้ม มะรืนนี้ก็ข้าวต้ม ฯลฯ ทุกวัน ๆ จนนายจ้างต้องหาแม่ครัวมาเปลี่ยนใหม่ แม่ครัวคนใดฉลาดรู้จักพลิกแพลงอาหารให้เป็นที่พอใจของนายจ้างได้ ใ้รับประทานอร่อยและไม่เบื่อ แม่ครัวคนนั้นก็ย่อมจะต้องได้เงินเดือนขึ้น หรือได้รับรางวัลจากนายจ้างเป็นพิเศษ

ฉะนั้น ถ้าเรารู้จักปรับปรุงแก้ไขลมหายใจ คือวิตก วิจารณ์ อยู่แต่ในกองลมเสมอแล้ว เราก็จะเป็นมีสติรอบคอบ และมีความรู้ความฉลาดในกองลมกองธาตุของเรา รู้ความเป็นไปในร่างกายตัวเราทุกอย่าง ต่อจากนี้ ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็จะตามมา กายของเราก็อิม ใจก็อิม กายสบาย ใจสงบ ธาตุสงบหมดความดิ้นรนกระวนกระวาย เหมือนเรารู้จักเลี้ยงลูกของเราเป็น เช่นเวลาร้องขึ้นมา เราก็ให้นมบ้าง ป้อนข้าวบ้าง ให้ขนมบ้าง อาบน้ำบ้าง อุ้มเดิน

เล่นบ้าง ใส่เปลไกวบ้าง เอาของเล่นหรือตุ๊กตาให้เล่นบ้าง เด็กก็จะหยุดร้องไห้ ไม่อ้อนไม่กวน เราก็จะมีเวลาว่างได้ทำงานสบาย จิตของเราก็เหมือนลูกหรือเด็กเล็ก ๆ ที่ไม่รู้เดียงสา ถ้าเราเลี้ยงดูให้ถูกหลักแล้ว เขาก็จะว่าง่าย มีความสุข อิ่มหนำสำราญ และโตวันโตคืน

เมื่อกายอึดใจอึดแล้ว ก็จะไม่มีความหิว ไม่ต้องไปเปิดหม้อข้าวหม้อแกง เปิดประตูหน้าต่าง ลุกขึ้นแฟนฟ่านไปมา ก็จะนอนหลับสบาย ความวุ่นวายก็ จะไม่มี พวกผีเปรตตอสุรกาย คือชั้นธมารต่าง ๆ ก็จะไม่มาแอบสิงอยู่ได้ ดังนั้น เราก็จะสบายใจ เพราะนั่งเราก็นั่งอยู่กับคน นอนก็นอนอยู่กับคน กินก็กินอยู่กับคน คนกับคนยอมอยู่ด้วยกันได้ไม่มีเรื่อง ถ้าคนอยู่กับพวกผีปีศาจก็ต้อง วิวาททะเลาะกัน หาความสงบมิได้ ถ้าใครไม่รู้จักปรับปรุงแก้ไข แต่งขยาย ลมหายใจของตนเองแล้ว ผลในการเจริญสมาธิก็จักไม่เกิดมีขึ้นได้ แม้จะ นั่งทำไปจนแก่ตายก็ไม่เกิดความรู้ความฉลาดอะไร

ดั่งมีตัวอย่าง หลวงตาแก่องค์หนึ่งอายุ ๗๐ ปี บวชมา ๓๐ พรรษา จะมา ขอเรียนวิปัสสนากับอาตมา เพราะได้ยินข่าวเขาเล่าลือว่า อาจารย์ลีสอน กรรมฐานดีนัก ท่านจึงมาถามอาตมาว่า “ท่านอาจารย์สอนวิธีไหน” อาตมาก็ ตอบว่า “ใช้วิธีอานาปาน์ พุทโธ ๆ นี่แหละ” พอได้ยินเท่านั้น ท่านก็บอกว่า “ผมก็เคยทำมาตั้งแต่ครั้งท่านอาจารย์มั่น ภาวนา ‘พุทโธ ๆ’ มาตั้งแต่หนุ่ม จนแก่ ก็ไม่เห็นมันได้มันดีอะไรขึ้นมา มีแต่พุทโธ อย่างเดียว ไม่ไปข้างหน้า มาข้างหลังสักที แล้วท่านจะมาสอนให้ภาวนา ‘พุทโธ ๆ’ อีก มันจะได้ ประโยชน์อะไร จะให้ผม ‘พุทโธ’ ไปจนตายหรือ” นี่แหละเป็นเรื่องของการ ไม่รู้จักวิธีแต่งลมให้ถูกต้อง ก็เที่ยวเดินหาไป ๆ ฉะนั้นการแต่งลมนี้ จึงเป็น สิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับอานาปาน์วิธี

๒. การที่จะเรียนรู้จักตัวของเราเอง รู้จักกายจิตหรือรู้จักธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ว่ามันเป็นอย่างไร เกิดอย่างไร ดับอย่างไร ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไรนั้น จะต้องพยายามค้นคว้าให้เกิดความรู้ขึ้น

จากตนเอง จึงจะใช้ได้ ถ้ารู้ตามตัวหนังสือหรือตามเขาบอก ก็เป็นการรู้ตามสัญญา ไม่ใช่รู้ด้วยปัญญาของตนเอง รู้ไม่จริงไม่จัง การรู้ตามเขาก็เปรียบเหมือนเดินตามหลังเขา ตามกันเขา มันจะดีอย่างไร ประการที่หนึ่ง เขาอาจนำเราไปผิดทาง ประการที่สอง ถ้าหนทางนั้นมีขี้ฝุ่น เขาอาจเตะฝุ่นมาเข้าหูเข้าตาเราก็ได้

อนึ่ง คำว่า “เขา ๆ” นี้ มันก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑. เขาที่เป็นภูเขา เป็นหินแท่งแข็ง ๆ ก้อนโต ๆ ถ้าเราเข้าไปอยู่ใกล้มัน มันอาจกระเทือนกลิ้งลงมาทับเราตายก็ได้ ๒. เขาหัว เขาควาย เขาสัตว์ป่า ถ้าเราเข้าไปใกล้มัน มันอาจหันมาขวิดเราเมื่อไรก็ได้ ๓. ตามบริเวณเขา ล้วนมีแต่สัตว์ป่า เช่น หมู เสือ ช้าง และงู ตะขาบ แมงป่อง ที่ดุร้าย ล้วนแต่เป็นภัยแก่การเดินทางของเรา ถ้าเราไม่มีความระมัดระวังให้รอบคอบ เราก็อาจจะถูกสัตว์ร้ายเหล่านี้ขบกัดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเชื่อแต่เขาและเชื่อสัญญา เราต้องบำเพ็ญสมาธิ จนเกิดความรู้ขึ้นในตน จึงจะเป็นปัญญา และปลอดภัยได้

อำนาจจิต

ให้พยายามใช้สติกำหนดตามลมหายใจเข้าออก ไม่ให้เพลิน ไม่ให้ลืม พยายามปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ทั้งหมด ทั้งอดีต อนาคต แล้วภาวนาในใจว่า ‘พุทโธ ๆ’ ให้ พุท ตามเข้าไปกับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ โธ ก็ตามออกมาพร้อมกับลมหายใจออกทุกครั้งไป จนกว่าใจจะอยู่นิ่งจึงค่อยทิ้งคำภาวนา ต่อจากนี้จึงสังเกตดูลมที่หายใจเข้าออก ว่าช้า-เร็ว ยาว-สั้น หนัก-เบา กว้าง-แคบ หยาบ-ละเอียดอย่างไร ถ้าอย่างใดดีเป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้น ๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่ดีไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้พอดี ใช้**ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์**เป็นหลักพิจารณา (ตอนที่ขยับขยายเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่ต้องใช้คำภาวนา ทิ้งคำว่า ‘พุทโธ’ เสียได้)

ต้องคอยระวังจิตอย่าให้วอกแวก ห้วนไหว และแผ่สายไปตามสัญญา อารมณ์ภายนอก วางใจเฉยเหมือนกับมีตัวเรานั่งอยู่คนเดียวในโลก กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายมือ ปลายเท้า ข้างหน้า ข้างหลัง ทรวงอก ส่วนกลางช่องท้อง ตลอดถึงลำไส้ และกระเพาะอาหาร ไปตามเส้นโลหิตทะลุผิวหนังออกขุมขน สูดลมหายใจให้ยาว ๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิม ภายก็จะเบาโปร่งโล่ง เหมือนกับรั้งบวบที่อมน้ำไว้ได้ชุ่ม และบีบเอาน้ำออก ก็จะไหลกลับออกมาได้ทั้งหมดโดยง่าย ไม่ติดขัด

ตอนนี้ร่างกายก็จะรู้สึกเบาสบาย ใจก็จะเย็นเหมือนกับน้ำที่ซึมซาบไปตามพื้นดิน หรือเข้าไปหล่อเลี้ยงในลำต้นไม้ให้สดชื่น จิตก็จะตั้งตรงเที่ยง ไม่มีอาการเอียงไปทางซ้าย เอียงไปทางขวา หรือเอียงไปข้างหน้า เอียงมาข้างหลัง คือ ไม่ยื่นออกไปในสัญญาอารมณ์ใด ๆ

สัญญาทั้งหมดเป็นตัวสังขาร คือ จิตคิดนึกไปในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งอดีต อนาคต แล้วก็เกิดความปรุงแต่งเป็นดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ ถ้าเป็นเรื่องที่ดีก็ชอบ

ใจ เพลิดเพลินไปเป็นตัว**โหมะ** ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีก็เกิดความไม่พอใจ ทำจิตใจให้
ชุ่มมัวเศร้าหมอง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กลายเป็นตัว**พยาบาท**

สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบวุ่นวายเหล่านี้ จัดเป็นตัว**นิเวศธรรม**
ทั้งสิ้น เป็นตัวสังขารที่ปรุงแต่งใจ เป็นตัวที่จะคอยทำลายคุณความดีในการ
เจริญสมาธิ เพราะฉะนั้น เราจำเป็นจะต้องขจัดทิ้งให้หมด ตัวสังขารนี้ ถ้าคิด
นึกไปในเรื่องของโลก ก็เป็นสังขารโลก ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของธรรม ก็เป็น
สังขารธรรม ทั้งสองอย่างนี้ย่อมเกิดจาก **อวิชา** คือความไม่รู้ ถ้าตัวไม่รู้นี้ดับ
ก็จะเกิด **วิชา** ขึ้นแทนที่

ฉะนั้น เราต้องพยายามเพิ่มกำลังแห่งสมาธิขึ้นอีก จนสังขารเหล่านี้ดับไป
เมื่อนั้นอวิชาก็จะดับไปด้วย คงเหลือแต่ **วิชา** คือตัวรู้ ตัวรู้อันนี้เป็นตัว
ปัญญา แต่เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในตัวเอง ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน
เกิดขึ้นจากความสงบนิ่งของดวงจิตที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม เป็นความรู้ที่
ลึกซึ้งมาก แต่ตัวรู้นี้ก็ยังเป็นโลกียปัญญา ไม่ใช่โลกุตระปัญญา เพราะเป็น
ความรู้ที่เกิดจากสัญญา ยังเป็นสิ่งที่เกี่ยวแก่ชาติภพอยู่ บางทีก็รู้ไปในเรื่อง
อดีต รู้เห็นชาติภพของตัวเองที่เป็นมาแล้ว เรียกว่า **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ**
บางทีก็รู้ไปในอนาคต รู้เรื่องของคนอื่น รู้ถึงการเกิด การตายของเขา เรียกว่า
จุตูปปาตญาณ ความรู้ทั้ง ๒ อย่างนี้ ยังมีความยึดถือเข้าไปเจือปน เป็นเหตุ
ให้ดวงจิตหวั่นไหวไปตามเรื่องที่ชอบและไม่ชอบ เป็นตัว **วิปัสสนูปกิเลส** บาง
คนได้รู้เห็นไปในเรื่องอดีตของตัวเองที่เป็นชาติภพที่ดี ก็เกิดความเพลิดเพลิน
ยินดี ตื่นเต้นไปกับเรื่องนั้น ๆ ถ้าไปพบเรื่องราวที่ไม่ดี ก็เกิดความน้อยใจ
เสียใจ นี้ก็เพราะจิตยังมีความยึดถืออยู่ในชาติในภพของตัวเอง ชอบใน
เรื่องที่ดีที่ถูกใจ ก็เป็น **กามสุขัลลิกานุโยค** ไม่ชอบในเรื่องที่ไม่ดีไม่ถูกใจ ก็
เป็น **อัตตกิลมถานุโยค** จัดเป็น **มิจฉามรรค** ทั้ง ๒ อย่าง ไม่ใช่ดำเนินตาม
ทางที่ถูกต้อง คือสัมมาทิฐิ เรื่องอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ถึงแม้จะเป็นธรรมก็ยัง
เป็นสังขาร ใช้ไม่ได้

ธรรมวิจย

เวลานั่ง เมื่อมีความไม่สบายเกิดขึ้น ก็จงตรวจสอบดูว่ามันเกิดจากอะไร อย่าเอาใจไปเป็นทุกข์เดือดร้อนกับอาการเหล่านั้น ส่วนใดไม่สามารถเป็นไปได้อย่างที่เรานึกคิด ก็อย่าไปกังวลกับมัน ปล่อยไป เพราะสังขารร่างกายนี้มีสภาพเหมือนกันหมดทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ ก็จะต้องตกอยู่ในการที่ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้** ฉะนั้น ส่วนใดที่สามารถเป็นไปได้ตามคตินึก เราก็ออยู่ในส่วนนั้นและรักษาไว้ อย่างนี้เป็น **ธัมมวิจยะ** คือ ความเลือกสรรในส่วนที่ดี

ร่างกายเรานี้ก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ต้นหนึ่ง ๆ มันจะมีส่วนดีทุกอย่างไปหมดทั้งต้นย่อมไม่ได้ เช่น ใบของมันก็ต้องมีทั้งใบอ่อน ใบแก่ ใบเขียว ใบเหลือง ใบสด และใบแห้ง ส่วนใดที่แห้งมันก็ต้องร่วงหล่นไปก่อน ส่วนที่ยังสดก็ค่อย ๆ แห้งตามไปที่หลัง กิ่งของมันก็มีทั้งกิ่งใหญ่ กิ่งโต และกิ่งเล็ก ลำต้นของมันก็มีโคนใหญ่เรียวไปหาปลาย ผลของมันที่เกิดมาก็ไม่เท่ากัน ฉันทใด ร่างกายเราก็อ้อมมีสภาพไม่แตกต่างกันไปจากนี้ ความสุขความทุกข์ในตัวก็ย่อมไม่เสมอภาคกันทั้งหมดได้ จะต้องมีส่วนดีและส่วนเสียปนกันอยู่ เช่น บางคราวก็ดีมาก บางคราวก็ดีน้อย จะไปถือเอาเป็นของแน่นอนทุกอย่างไม่ได้ ส่วนใดดีเราก็รักษาส่วนนั้นไว้ และอย่าไปเอาใจใส่กังวลกับส่วนที่เสีย ซึ่งเหลือความสามารถที่เราจะทำให้ดีได้ เหมือนกับบ้านเรือนของเรา ที่ใดกระดานมันผุพังก็อย่าไปนั่งนอนในที่นั้น ที่ใดดีก็เลือกหาเอา และนั่งนอนในที่นั้นก็แล้วกัน **ใจเราไม่ต้องไปเดือดร้อนวุ่นวายกับสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้**

จะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ร่างกายเราก็เหมือนกับผลมะม่วง ถ้าซีกไหนมันเน่าหรือเป็นหนอน เราก็เอามัดฝานทิ้งไป ซีกไหนดีเราก็กินซีกนั้น ถ้าเราจะไปงอกินซีกที่เป็นหนอน มันย่อมเกิดโทษแก่ตัวเรานั้นเอง อันนี้ก็เช่นเดียวกันกับร่างกาย ไม่แต่เฉพาะในส่วนร่างกายอย่างเดียว แม้ใจก็ย่อมไม่เป็นไปอย่าง

ที่เราฝึกคิด บางคราวมันก็ดี บางคราวมันก็ไม่ดี ฉะนั้น เราจึงจำเป็นจะต้องใช้ **วิตก วิจารณ์** ให้มาก

วิตก วิจารณ์นี้ เปรียบเหมือนกับเราทำงานอย่างหนึ่ง งานนี้ก็คืองานทำสมาธิ คือใจที่ตั้งอยู่ในความสงบ สมาธิกรรมฐาน คือทำใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง และมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ตรวจตรอง คือวิตกวิจารณ์ **ถ้า วิตกวิจารณ์ของเรามันน้อย ผลแห่งความสงบก็มีน้อย** หรืองานของเรามันหยاب เราก็ได้ผลหยاب ถ้างานของเราละเอียด ก็ย่อมได้ผลละเอียด ผลหยابนั้นใช้การอะไรไม่ใคร่จะได้ดี ถ้าผลละเอียดแล้ว คุณภาพมันก็สูง สามารถจะใช้การอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง เปรียบเหมือนกับละอองปรมาณูที่ลอยอยู่ในอากาศ ย่อมสามารถแทรกซึมเข้าไปในภูเขาหรือต้นไม้ก็ได้ ของหยابนั้นคุณภาพต่ำ และใช้ก็ยาก บางทีเอาไปแช่น้ำทั้งวันก็ยังไม่ค่อยจะเปื่อย ส่วนของละเอียดนั้นเพียงถูกละอองน้ำหรือความเย็นชื้นเข้านิดเดียวก็ละลาย

ฉันทใด คุณภาพของงานสมาธิก็เช่นเดียวกัน เมื่อวิตกวิจารณ์ของเราเป็นไปโดยละเอียดรอบคอบ ความสงบของเราซึ่งเป็นผลของงานสมาธิก็ย่อมจะมีมากขึ้น ถ้าวิตกวิจารณ์ของเราหยاب ความสงบก็มีน้อย ร่างกายก็มักจะปวดเมื่อย ใจคอไม่สบาย ฟุ้งซ่านหงุดหงิด ถ้าความสงบมีมาก ร่างกายก็จะมีความสุขร่มเย็น ใจก็โปร่งโล่ง เวทนามก็หายไป ธาตุในตัวก็เป็นปกติ ร้อนก็ไม่ร้อนจัด เย็นก็ไม่เย็นจัด อุ่นก็อุ่นพอดี และถ้างานของเรานี้เสร็จจุล่งไปเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะได้ผลเป็นความสุขอย่างยิ่ง (คือพระนิพพาน) ถ้างานของเรายังไม่เสร็จไม่แล้ว ใจของเราก็ยังไม่มีสุขเต็มที่ ยังจะต้องมีห่วงกังวลไปไหนก็ไปไม่ได้ตลอด จะต้องกลับมาทำงานนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะแล้วเสร็จ เหตุนี้ท่านจึงว่า **“อะนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง”** แปลความว่า **การงานไม่คั่งค้างอากุล ย่อมเป็นมงคลอย่างยิ่ง** ถ้างานของเราแล้วเสร็จเรียบร้อย เราจะไปไหนก็ไปได้สะดวกสบาย ใจก็ไม่ต้องห่วงหน้าห่วงหลัง คนเราที่ทำงานกันไม่เสร็จนั้น ก็เพราะ **๑. ไม่ตั้งใจ ๒. ไม่ทำจริง** ทิ้งหน้าที่

ของตน หยุดเถลไถลเสียบ้าง ถ้าเราตั้งใจทำงานกันอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ แล้ว งานนั้นก็จะต้องสำเร็จโดยไม่ต้องสงสัย

เมื่อเรารู้กันอยู่ทุกคนแล้วว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และ บังคับบัญชาไม่ได้ เราก็ควรจะวางใจให้เป็นปกติต่ออาการเหล่านี้ คำว่า “ไม่เที่ยง” หมายความว่ามีการเปลี่ยนแปลง ส่วนคำว่า “ทุกข์” นี้ ไม่ใช่หมายถึง ความไม่สบายอย่างเดียว ย่อมหมายถึงความสบายที่เป็นสุขด้วย คือความสุข นั้นก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่เหมือนกัน สุขน้อยมันอาจเพิ่มให้มีความสุขมากขึ้น ก็ได้ หรือสุขแล้วก็อาจจะกลายเป็นทุกข์ ทุกข์แล้วอาจจะกลับมาเป็นสุขอีกก็ได้ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมา คนเราถ้ามีแต่ทุกข์ไปอย่างเดียวทั้งหมดก็ต้องตายกันเท่านั้น เหตุนี้เราจึงไม่ควรเดือดร้อนวิตกกังวลกับเรื่องของมันเลย ร่างกายเราก็มีอยู่ ๒ ซีก เหมือนผลมะม่วง เมื่อขณะใดเราไปอยู่ในซีกสบายใจของเราก็สงบ ส่วนความไม่สบายมันก็อยู่อีกซีกหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าเรามีกรรมฐานแล้ว เราก็จะต้องไปอยู่ในซีกที่สบาย ซีกที่ไม่สบายเราก็ไม่ไปอยู่ เหมือนคนที่มีบ้านเรือนอยู่เป็นสุขสบายแล้ว จะต้องลงไปนอนใต้ถุนทำไม

คนเราไม่ใช่มีแต่ทุกข์ประจำอยู่ที่เดียว บางทีมันก็ปวดหลัง บางทีก็ปวดขา บางทีก็เลื่อนจากขาไปปวดเอว บางทีวันนี้เจ็บ พอรุ่งขึ้นวันพรุ่งนี้ก็หาย หรือ บางทีหายแล้วก็กลับมาเจ็บอีก ดั่งนี้ก็มี เพราะเป็นของไม่แน่นอน ไม่คงที่ ฉะนั้น ส่วนใดที่มันไม่ติดใจให้เป็นส่วนของบาปเสีย ส่วนใดดีเป็นส่วนของบุญ แล้วเราก็ถามตัวเราดูว่า เราอยากจะมีบาปหรืออยากจะมีบุญเล่า ถ้าเราไม่ชอบบาป เราก็วางเสียข้างหนึ่ง ชอบบุญก็อยู่ในส่วนของความสบาย ถ้าทำได้ ดั่งนี้ เจ้าตัวทุกข์มันก็จะหายไป เจ้าตัวบุญก็จะเจริญขึ้น ๆ ในที่สุดขั้น ๕ มันก็จะมีความสุขไปหมด คือ รูป มันก็สบาย เวทนา ก็สบาย สัญญา ก็สบาย สังขาร ก็สบาย วิญญาณ ก็สบาย เมื่อความสบายทั้ง ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ดวงใจนั้นก็จะมีแต่บุญ นอนกินแต่บุญที่เรียกว่า “ปีติ” หรือ “ปีติสัทธา” นี้แหละเป็น รัชมวิจยะ คือการค้นคว้า

เมื่อเรารู้จักความเป็นไปในตนของตนเช่นนี้แล้ว เราก็จะเพียรอยู่ในความดี หรือบุญเก่า ที่เคยมี ใจของเราก็จะได้รับแต่ความสุขสบาย หรือที่เรียกว่า “**ปิติ**” เมื่อใจของเรามีปิติมากขึ้น ๆ เราก็จะอิมไปหมด เมื่ออิมแล้วก็หายหิว หายเหนื่อย หายหนาว หายร้อน จะอยู่ที่ไหนก็สบาย เกิดกำลังกายกำลังจิต เข้มแข็งมีอำนาจ สามารถจะนั่งอยู่ตั้ง ๕ ชั่วโมงก็ไม่มีอาการปวดเมื่อย เมื่อใจ อิมอย่างนี้แล้วมันก็นอนหลับ แต่ไม่ใช่นอนหลับจริง ๆ อย่างที่เรานอนหลับตา นอนหลับอย่างนี้หมายถึงความสงบ คือดวงจิตเข้าไปอยู่ในสมาธิ ก็มีความสุข ไม่มีสิ่งใดมารบกวน นอนสบายอย่างนี้เรียกว่า **วิหารธรรม** ดวงจิตเข้าไปอยู่ในองค์ฌาน ก็เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่บนที่สว่าง ย่อมจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจนทั้งใกล้และไกล ถ้าไปนั่งในที่มืด เราก็ไม่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ คือใจปกคลุมไปด้วยอำนาจของนิรวณ ถ้าเราอยู่ในที่สว่าง พวกนิรวณทั้งหลายก็ไม่สามารถจะเข้ามาเบียดเบียนย่ำยีดวงจิตของเราได้ **หลับอย่างนี้เป็นการหลับอย่างลิมตา** คือมีความรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจ ความรู้ทั้งภายในและภายนอกมีอยู่เสมอทุกด้านทุกมุม แต่ดวงจิตก็ตั้งเที่ยงสงบอยู่ กายก็เจียบ จิตก็เจียบ เรียกว่า **กายปัสสัทธิ** และ **จิตตปัสสัทธิ**

สมาธิ คือจิตที่แนบอยู่ในอารมณ์เดียว เรียกว่า “**สมถะ**” จิตที่ไม่ติดต่อกับสิ่งใด มีความสะอาดปราศจากอารมณ์ภายนอก มีสติสัมปชัญญะรู้รอบคอบ ปลดปล่อยอารมณ์เสียได้ เรียกว่า **วิปัสสนา** เมื่อสมาธิซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาเกิดขึ้น ความเป็นใหญ่เป็นอิสระในตัวทั้ง ๕ อย่าง ก็จะบังเกิดขึ้นพร้อมกันคือ

๑. **สัทธินทรีย์**ง ศรัทธาความเชื่อก็เข้มแข็งมั่นคง ใครจะมาพูดดีหรือไม่ดีอย่างไร ใจก็ไม่หวั่นไหว

๒. **วิริยินทรีย์**ง ความพากเพียรก็แก่กล้า ถึงใครจะมาสอนให้หรือไม่สอนให้ก็ทำไปเรื่อย ไม่ท้อถอยหรือหยุดหย่อน

๓. สตินทริยง สติก็เป็นใหญ่ เป็น มหาสติ ไม่ต้องไปข่มไปบังคับ มันก็แผ่ จ้ากระจายไปทั่วตัวเหมือนต้นไม้ใหญ่ กิ่งก้านใบของมันย่อมจะแผ่สาขาลงมา คลุมลำต้นของมันไว้ และพัดกระพือขึ้นเอง โดยไม่ต้องมีใครไปจับเขย่าหรือ ดึงยอดมันลงมา ความรู้ของเราก็จะจ้ำไปหมด ทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน ทุก อิริยาบถ มันรู้ของมันได้เองโดยไม่ต้องไปนึก ความรู้รอบอย่างนี้แหละเรียกว่า มหาสติปัญญา

๔. สมาธิทริยง สมาธิของเราก็เป็นใหญ่ จะทำอะไร ๆ อยู่ก็ตาม จิตก็ไม่ มีวอกแวก ถึงจะพูดจะคุยกันให้ปากอ้าออกไปตั้งว่า ใจก็คงที่เป็นปกติอยู่ กายมันจะอยากกิน อยากนอน อยากนั่ง อยากยืน อยากเดิน อยากวิ่ง อยาก นึก อยากคิด อยากพูด อยากทำก็ทำไป ช่างมัน หรือว่ากายมันจะเจ็บ จะ ป่วย จะปวด จะเมื่อยที่ตรงไหน ก็ให้มันเป็นไป แต่ใจก็ตั้งเที่ยงอยู่ในอารมณ์ เดียว ไม่วอกแวกไปทางอื่น

๕. ปัญญาทริยง ปัญญาความฉลาดรู้ก็เป็นใหญ่เกิดขึ้นในตนเอง อาจ สามารถที่จะทำดวงจิตของตนให้บรรลุธรรม สำเร็จมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อนาคา จนถึงอรหันต์ก็ได้

คนเรานั้นมีแต่อยากดีอยากได้กัน แต่ไม่ทราบว่ายอันใดเป็นความดี อันใด เป็นกิเลส นั่งทำกันจนตาย มันก็ไม่ถึงพระนิพพานสักที ถ้าเรามีความรู้และ ตั้งใจทำกันจริง ๆ แล้ว มันก็เป็นของไม่ยาก **เรื่องของพระนิพพานเป็นของ ง่าย** เพราะเป็นสิ่งที่ยืนตัวคงที่อยู่เสมอ ไม่มีอาการแปรเปลี่ยน ส่วนเรื่องของ โลกนั้นแหละเป็นของยาก เพราะแปรตัวได้ไม่แน่นอนอะไร วันนี้เป็นอย่าง หนึ่ง พรุ่งนี้เป็นอีกอย่างหนึ่ง ทำแล้วก็ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี ส่วนนิพพานไม่ ต้องมีการเก็บ ไม่ต้องมีการรักษา ทำแล้วก็ละ ทำแล้วก็ทิ้ง ทำไปละไป ทำไป ทิ้งไป เหมือนคนที่กินข้าว พอถึงปากก็คายปับ กินแล้วบ้วนทิ้งเลย ไม่ได้กลืน เข้าไปในท้องให้มันเป็นอาหารเก่า กากก็ไม่ต้องมี **หมายความว่าทำความดี**

ทั้งหลายแล้ว ไม่ยึดว่าเป็นของตน ผู้ที่ทำความดีแล้ว ก็คายความดี ไม่ยึดความดีว่าเป็นของของตน นั่นแหละเป็น **วิราคะธรรม**

โลกนั้นเมื่อทำอะไรแล้วก็ยึดว่าเป็นของตัวเอง และทำแล้วก็ต้องคอยระวังเก็บรักษา เก็บไม่ดีถูกเขาแย่งไปหรือเสื่อมไปก็เสียดาย เหมือนกับคนที่กินแล้วกลืน กินแล้วกลืน กลืนเข้าไปแล้วก็ต้องถ่ายออกมา ถ่ายแล้วก็หิวอีก หิวอีกก็กินเข้าไปใหม่ แล้วก็ถ่ายออกมาอีก ไม่มีเวลาอิมเวลาพอกันได้สักที

ส่วนพระนิพพานนั้น กินไปก็คายไป ทำไปก็ละไป เหมือนกับคนที่เขาไถนาเมื่อไถไป ๆ ซี้ไถมันก็ร่วงหลุดไปตามรอยไถเอง ไม่ต้องเก็บใส่ถุงหรือใส่ตะกร้าผูกติดขาควายไปด้วย คนโง่ที่ชอบเอาถุงคอยเก็บซี้ไถด้วยนั้น ควายมันก็หนักเกินไป ไม่ใคร่จะไป บางทีตัวเองก็ไปสะดุดถุงซี้ไถเข้า ก็หกล้มหกกลิ้งอยู่กลางนานั้นเอง นาก็ไถไม่แล้ว ข้าวเปลือกก็ไม่ได้หว่าน ข้าวสารก็ไม่ได้กิน ท้องก็หิว

นี่แหละการปฏิบัติธรรมของพวกเรา ก็มักจะพากันเป็นไปเสียเช่นนี้ จะทำอะไรก็ไม่ค่อยจะตั้งใจทำกันจริง ๆ จะเดินไปก็คอยเหลียวซ้ายแลขวา ลืมหน้าลืมหลัง เหมือนกับตาแก่กับยายแก่สองผู้เมีย วันหนึ่งได้พากันถือมีดเข้าไปในป่า เพื่อจะถางไร่ เมื่อฟันต้นไม้ใหญ่ ๆ หมดแล้ว พอไปพบต้นหญ้าเข้า ตาแก่ก็เอาผ้าขาวม้าที่โพกหัวมารัดตัวคาดไว้ที่เอว แล้วก็เอามีดเหน็บหลังไว้ นั่งลงถอนหญ้า ครั้นถอนไป ๆ พอไปพบต่อไม้เข้า ก็หันมาหามีด จะไปฟันต่อไม้ อีก ก็หามีดไม่พบ นึกไม่ออกว่าตัวเองไปวางมีดไว้ตรงไหน ก็ออกเดินไปเที่ยวตามในป่า สองเที่ยวสามเที่ยวก็หาไม่เจอ

ยายก็ร้องถามว่า “นั่นแก่ไปเที่ยวเดินตามหาอะไร” ตาก็ตอบว่า “ไปเดินตามหามีด จะเอามาฟันต่อไม้” ฝ่ายยายเห็นมีดเหน็บอยู่หลังสามีก็นึกขบขันได้แต่หัวเราะแกล็ก ๆ แกล็ก ๆ อยู่คนเดียว ไม่เป็นอันจะพูดว่าอะไรได้ จนตาแก่นั้นหมดปัญญาที่จะเที่ยวเดินตามมีดต่อไปอีกแล้ว เพราะแดดก็ร้อน เหนื่อยก็เหนื่อย ในที่สุดก็เลยทรุดตัวลงนั่งบนพื้นดิน เผอิญมีดที่เหน็บหลังอยู่นั้น ด้ามได้ไปกระทบกับดินเข้าโดยแรง ตาแก่เลยตกใจหันไปดู จึงรู้สึกตัวว่า

มีดเหน็บอยู่ที่ข้างหลังของตนนั่นเอง นี่ฉันใด พวกเราที่พากันมาเจริญสมาธิก็มีลักษณะไม่ผิดกับตาแก่นี้ เหตุฉะนั้นท่านจึงสอนให้พวกเราพากันวิตกพิจารณาหมั่นตรวจตรองอยู่ในกรรมฐานของตน โดยมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับ **อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก**

คำภาวนา “พุทโธ” นี้เป็นพระฉายานามของพระพุทธเจ้า ซึ่งแปลว่า ท่านเป็นผู้เบิกบานแล้ว หรือเป็นผู้ตื่นแล้ว “ตื่น” คำนี้ ตื่นตกใจรู้ตัวขึ้น เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าของเรา เมื่อก่อนหน้าที่พระองค์จะได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น พระองค์ก็ได้เสด็จจาริกไปเที่ยวแสวงหาคุณธรรมในพระคณาจารย์ต่าง ๆ เป็นเวลาถึง ๖ ปี แต่ก็ไม่สำเร็จ จึงได้ทรงหลบหลีกปลีกพระองค์ไปประทับอยู่โดยลำพัง ณ ภายใต้ต้น “ศรีมหาโพธิ์” ในวันเพ็ญวิสาขมาส โดยทรงตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะไม่ลุกจากที่ตลอดคืน จนกว่าพระองค์จะได้บรรลุธรรม

ในที่สุดพอถึงปัจฉิมยามพระองค์ก็ได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปานสติภาวนา ก็ทรงรู้คุณธรรมขึ้นที่ปลายพระนาสิกของพระองค์เอง จึงได้เปล่งพระอุทานขึ้นมาว่า “พุทโธ พุทโธ เราเที่ยวแสวงหาคุณธรรมมานานแล้ว เพิ่งมาพบเข้าในขณะที่จิตหยุดพัก ตั้งอยู่ในฌานอันเป็นบ่อเกิดแห่งวิปัสสนา นี้เอง”

พระนิพพานนั้นไม่ได้อยู่ไกลตัวเราเลย อยู่ตรงปลายจมูกหรือริมฝีปากแค่นี้เอง แต่เราก็คล้าหากันไม่พบ เหตุนั้น เมื่อเราหวังจะเอาความบริสุทธิ์กันจริง ๆ แล้ว ก็จงอย่าไปเอาอะไรอื่น ตั้งหน้าทำแต่ความเพียรไปเท่าเดียว อะไรมันจะมาทางไหนก็ไม่เอาทั้งสิ้น สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา ดีก็ไม่เอา ชั่วก็ไม่เอา ความได้ก็ไม่เอา ความดีก็ไม่เอา มรรคก็ไม่เอา ผลก็ไม่เอา นิพพานก็ไม่เอา ไม่เอาอะไรทั้งหมด และเมื่อเราไม่เอาอะไรแล้ว มันจะมีอะไรเล่า **มันก็ไม่ต้องมีอะไร นี่แหละนิพพาน** เราก็คouldได้ตรงนี้เอง เปรียบเหมือนคนไม่มีเงินนั้น ขโมยมันจะเข้ามาปล้นได้อย่างไร คนที่ได้มาก็ยึดถือไว้ ๆ นั้นแหละจะต้องถูก

เขาฆ่าตาย โน่นก็จะเอา นี่ก็จะเอา หอบไว้ ๆ จนพระรุ้งพระรังไปหมด แล้วจะ
ไปไหนรอด

คนเราในโลกก็ย่อมอยู่กับความดีความชั่วสองอย่างนี้แหละ **ผู้ที่มี วิชาคะ
ธรรม แล้ว ความดีก็มีอยู่เต็มตัว ความชั่วก็รู้อยู่เต็มใจ แต่ก็ไม่เอา** ท่านไม่
เก็บเอาดีชั่วมายึดเป็นของตัวเองของตน ปล่อยวางทิ้งหมด ท่านจึงเป็นผู้เบา
สบาย พระนิพพานไม่ใช่ของยาก สมัยพุทธกาลนั้นพระบางองค์เดินบิณฑบาต
อยู่ก็ยังสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ บางที่นั่งถ่ายปัสสาวะอยู่ก็สำเร็จ บางทีเห็น
เขาไถนาอยู่ก็ยังสำเร็จก็มี **ความดีต้องอาศัยความยากลำบากลำบากเป็นบาท
เบื้องต้น** คือให้มีสติสัมปชัญญะ วิตกวิจารณ์อยู่ในกรรมฐานของตนเสมอ ๆ นั้น
แหละ ความสำเร็จก็ต้องตามมาในภายหลัง

สังเกต พิจารณา

ในการกำหนดลมหายใจนี้ เราจะต้องใช้ **ความสังเกต พิจารณา** เป็นข้อใหญ่ และรู้จักการตบแต่ง ขยับขยายลมหายใจให้เป็นไปโดยความพอเหมาะพอดี จึงจะได้ผลเป็นที่สบายกายสบายจิต คือสังเกตการเดินลมหายใจตั้งแต่ปลายจมูก จนถึงที่สุดของลมหายใจ นับแต่จากคอหอยผ่านไปทางหลอดลม หัวใจ ปอด ลงไปจนถึงช่องท้อง มีกระเพาะอาหาร และลำไส้ เบื้องบนตั้งแต่ศีรษะเลื่อนลงมาถึงป่านั้นสอง ช่องซี่โครง กระดูกสันหลัง จนถึงก้นกบ ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดทั่วสรีระร่างกายทุกชุมชน ให้สมมุติตัวเรานี้เหมือนกับเทียน หรือตะเกียงเจ้าพายุ ลมเหมือนกับไส้ตะเกียง สติเป็นตัวเชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดแสง ร่างกายของเราตั้งแต่โครงกระดูกจรดผิวหนัง เหมือนกับเนื้อของเทียนที่หุ้มไส้เทียนอยู่ เราจะต้องพยายามทำให้ดวงจิตของเราเกิดแสงสว่างเหมือนกับดวงเทียน จึงจะนับว่าเป็นผลดี

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจะต้องมีของที่เป็นคู่กันเสมอ เช่น มีมืดก็ต้องมีสว่าง มีพระอาทิตย์ก็มีพระจันทร์ มีเกิดก็มีดับ มีเหตุก็มีผล ฉะนั้น ในการทำลมนี้ ก็มีจิตเป็นตัวเหตุ มีสติเป็นตัวผล **คือจิตเป็นผู้ทำ มีสติเป็นผู้รู้ สติจึงเป็นผลของจิต** ส่วนธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นของกาย เหตุของกายคือธาตุลม เมื่อจิตเป็นผู้ทำเหตุดี ผลทางกายก็เกิดรัศมีจากธาตุทั้ง ๔ ร่างกายก็สบายแข็งแรง ปราศจากโรค ผลที่จะเกิดขึ้นจากทางกายและจิตนี้ ก็เนื่องด้วยการกระทำ **เป็นเหตุ การสังเกตเป็นผล**

ขณะที่นั่งสมาธินี้ เราจะต้องสังเกตดูลมที่หายใจเข้าและหายใจออกนั้นว่า ลักษณะของลมที่เดินเข้าไปมีอาการอย่างไร เกิดความไหวสะเทือนแก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไร และเกิดความสบายอย่างไรบ้าง เช่น หายใจเข้ายาว ออกยาวสะดวกสบาย หรือหายใจเข้าสั้น ออกยาวสะดวกสบาย ? หายใจเข้าเร็ว ออกเร็วสบาย หรือหายใจเข้าช้า ออกช้าสบาย ? หายใจหนัก

สบายหรือหายใจเบาสบาย ? ฯลฯ เหล่านี้ เราจะต้องใช้ความสังเกตพิจารณาด้วยตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไข ลดหย่อน ผ่อนผัน ให้ลมคงที่เสมอกัน พอเหมาะพอดี เป็นต้นว่า ซ้ำไปไม่สะดวกสบายก็แก้ไข เปลี่ยนให้เป็นเร็วขึ้น ถ้ายาวไปไม่สบายก็เปลี่ยนให้เป็นสั้น ถ้ามออ่อนไป เบาไป ไม่ดี ทำให้ห้วงให้เปลวก็เปลี่ยนให้เป็นลมหนักและแรงขึ้น เหมือนกับเราสูบลมเข้าไปเลี้ยงน้ำมันให้พอดีกับลมหนูในไส้ตะเกียง ถ้าได้ส่วนกับลม แสงไฟก็จะมีกำลังเต็มที่ เป็นสีนวลสว่างจ้า สามารถส่องรัศมีไปได้ไกล ฉันทักดี ถ้าเรามีสติ กำกับแน่นกับลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ และรู้จักบริหารให้ถูกต้องกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จิตของเรา ก็จะมีอาการเที่ยงตรงเป็นหนึ่ง ไม่วอกแวกไปในสัญญาอารมณ์ใด ๆ และมีอำนาจชนิดหนึ่งเกิดขึ้นเป็นแสงสว่าง คือ **ตัวปัญญา** หรือจะเรียกว่าเป็นผล คือ **วิชชา** ก็ได้

วิชาอันนี้เป็นความรู้พิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน หรือมีใครมาแนะนำ แต่เป็นความรู้ความเห็นพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญเรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นอันนี้ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาสติ เป็นสัมมาสมาธิด้วย จิตที่เป็นสัมมาสมาธินี้ เมื่อมีกำลังกล้าแข็งยิ่งขึ้น ก็เกิดผลเป็น **วิปัสสนาญาณ** เป็น **ญาณทัสนะ** เป็น **ญาณวิสุทธิ** ถึงวิมุตติธรรมเป็นที่สุด ปราศจากความสงสัยใด ๆ จิตมีความอิสระเกิดความสงบเบาสบาย เป็นจิตวิเวกขึ้นโดยลำพัง เหมือนดวงไฟที่อยู่ในครอบแก้ว ถึงแม้ตัวแมลงเม่าจะบินมาตอมล้อมรอบอยู่ ก็ไม่สามารถจะทำให้ไฟดับได้ และไฟที่อยู่ในครอบแก้วก็ไม่สามารถที่จะแลบออกไปไหม้มือคนที่ถือด้วย จิตที่มีสติ กำกับอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่สามารถแลบหรือยื่นออกไปรับอารมณ์ใด ๆ ไม่แลบไปข้างหน้า ไม่เลียไปข้างหลัง และอารมณ์ภายนอกก็ไม่สามารถแล่นเข้ามาถึงจิตได้ ตาของเราก็จะแจ่มใส มองไปได้ไกล เหมือนนั่งอยู่ภายในตาข่าย จะมองไปทางทิศใดก็แลเห็นทะลุปรุโปร่งทุกทิศทุกทาง (หมายถึงตาแห่ง

ธรรม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงมีมาถึง ๕ ตา คือมั่งสัจจุ, ธรรมจักจุ, ญาณจักจุ, สมันตจักจุ, และทิพยจักจุ) เป็นดวงตาแห่งปัญญา

ปัญญานี้เกิดจากอะไร ? ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับคนที่เป็นช่างปั้น ช่างเย็บ หรือช่างจักสาน ตอนแรกครูจะแนะนำหรือสอนให้เข้าใจเพียงปั้นเป็นรูปหม้อหรือกระถาง ตัดเย็บเป็นเสื้อหรือกางเกง หรือจักสานขัดเป็นลวดลายต่าง ๆ ส่วนลักษณะรูปทรงและความงดงามของวัตถุสิ่งนั้น จะต้องใช้ความสังเกตของตัวเอง สมมติว่าเราสานตะกร้าขึ้นใบหนึ่งแล้วก็ลองดู พิจารณา ดูรูปทรงของมันว่า เตี้ยไปหรือสูงไป ถ้าเตี้ยไปสานใบใหม่ก็เพิ่มส่วนสูงขึ้นอีกหน่อย สานใบนี้เสร็จก็ตั้งดูอีก แล้วพิจารณาดูว่า คราวนี้ยังมีส่วนอะไรที่ควรแก้ไข มันผอมไปหรืออ้วนไป แล้วก็สานใบใหม่ให้สวยกว่าเก่า เมื่อยังไม่กระต๊วดีก็สานใบใหม่อีก แก้มันอีกจนกระทั่งได้รูปทรงที่เหมาะสมส่วนดีสวยที่สุด จนไม่มีที่ติได้อีกเลย แล้วเราก็ถือเอาใบสุดท้ายนี้แหละ เป็นบรรทัดฐานยึดเป็นอาชีพต่อไป คือ**ให้ฉลาดขึ้นจากการกระทำของตนเอง** ส่วนใบที่แล้ว ๆ มา เราก็จะไม่สนใจไยดีอะไรกับมันอีกเลย ปิดทิ้งให้หมด นี่เป็นตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นเอง เป็นความฉลาด เป็นความรู้ที่ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน แต่เกิดจาก**ความสังเกต พิจารณาของวัตถุที่ถูกกระทำด้วยตนเอง**

การเจริญสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน ปัญญาจะเกิดได้ก็จากการสังเกตในการกำหนดลมหายใจ และรู้จักปรับปรุงแก้ไข ลดหย่อน ผ่อนผัน ในการบริหารลมทั่วร่างกาย ให้ได้ส่วนดีพอดีกัน จนลมเดินได้คงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะเข้าช้าออกช้าก็สะดวกสบาย จะเข้าเร็วออกเร็วก็สะดวกสบาย จะยาวก็สบาย จะสั้นก็สบาย จะหยาบก็สบาย จะละเอียดก็สบาย ฯลฯ ให้สบายทั้งหายใจเข้าและหายใจออก ทำให้สะดวกคล่องแคล่วทุก ๆ อย่าง พอจะกำหนดเมื่อใด ก็ให้ได้ความสบายเมื่อนั้น ถ้าทำได้เช่นนั้น ผลทางกายก็จะเกิดขึ้น คือความเบาสบายโปร่งโล่ง ร่างกายแข็งแรง เลือดลม

เดินสะดวก ไม่เป็นช่องทางแห่งความเจ็บไข้ เป็นผู้มี่ร่างกายสมบูรณ์ดีอยู่นี้ เป็นเหตุผลทางกาย ส่วนทางจิต ความมีสติรู้ตัวเป็นเหตุ จิตสงบเป็นผล การผลอดตัวเป็นเหตุ จิตพุ่งชานกระสับกระส่ายเป็นผล ฉะนั้น เราต้องพยายามแก้เหตุเสียให้เป็นเหตุดี เพื่อจะได้บังเกิดผลดีดังกล่าวมาแล้ว เมื่อผู้ใดใช้ความสังเกตพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอ ๆ ในการบริหารลมหายใจ ผู้นั้นก็จะเกิดวิชาขึ้นในตัวเอง อันเป็นผลแห่งความเจริญสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับ

เมื่อจิตของตนตั้งอยู่โดยความรอบคอบได้แล้ว ย่อมวางอารมณ์อดีตได้ คือเห็นความจริงของอารมณ์เก่าว่าเป็นของไม่ถาวรแน่นอนอะไรเลย อารมณ์อนาคตที่จะดำเนินไปข้างหน้า นั้น ก็เหมือนกับเราจะต้องขี่เรือเล็กข้ามมหาสมุทรอันไกล ย่อมมีภัยรอบด้าน แล้วจิตก็ปล่อยสัญญา นั้นเสีย เข้าไปตั้งอยู่ในปัจจุบัน เห็นอยู่รู้อยู่ในปัจจุบัน จิตตั้งมั่นไม่เอนเอียง ใจตั้งเที่ยงดับ อวิชา วิชาเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งก็ดับไป จึงรู้ได้ในปัจจุบันว่า ไม่มีอะไร ๆ ไม่เข้าไปยึดในอดีตสังขารโลก อนาคตสังขารโลก ปัจจุบันสังขารธรรม สังขารดับ อวิชาความรู้ไม่จริงก็ดับ จริงก็ดับ มีแต่รู้อย่างเดียว คือ “พุทธะ พุทธะ” ดังนี้

กายสังขารคือลม วจีสังขารคือนึกแต่งคำพูด จิตสังขารความคิดนึก ดับ รู้ไม่ดับ กายสังขารไหวก็รู้ วจีสังขารไหวก็รู้ จิตสังขารไหวก็รู้ รู้ไม่ติดสิ่งใด ๆ ที่ตนรู้ คือสังขารทั้งหลายไม่ปรุงจิตได้ มีแต่ตัวรู้ นึกขึ้นก็เกิดจิตเกิดสังขาร ต้องการใช้ก็มีขึ้น ไม่ต้องการใช้ก็ดับไปเองโดยธรรมชาติของเขา รู้ย่อมอยู่เหนือสิ่งใด ๆ ทั้งหมด นั่นแหละคือ วิมุติ

ผู้ปฏิบัติต้องให้กำหนดรู้อย่างนี้ จึงจะได้ผลดี ในการปฏิบัติจิตใจนั้นก็มีเท่านั้นเอง เรื่องมาก ๆ ก็ยุ่งยาก และโดยมากก็มักเหลวกันไปเสีย ไม่เข้าจุดจริงได้

ตัวรู้

ในการนั่งภาวนานี้ ถึงแม้เราจะไม่มีความรู้อะไรเลย ก็ให้รู้แต่เพียงว่า ลม เข้าเราก็อู้ ลมออกเราก็อู้ ลมยาวเราก็อู้ ลมสั้นเราก็อู้ ลมสบายเราก็อู้ หรือลม ไม่สบายเราก็อู้ เท่านั้นที่เป็นอันใช้ได้ ส่วน **สัญญา** ในเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ในใจของเรานั้นก็ให้ปิดทิ้งเสีย ทั้งดีและชั่ว ทั้งอดีต อนาคต ไม่ให้นำมายุ่ง เกี้ยว และก็ไม่ต้องตามไปแก้ไข เมื่อสัญญาผ่านเข้ามา ก็ปล่อยให้ผ่านไปตาม เรื่องของมัน ความรู้ของเราก็อู้เฉยอยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว

ข้อที่ว่าใจเราไปอย่างนั้น ไปอย่างนี้ มันก็ไม่ใช่ตัวจริง เป็นเพียงแต่สัญญา มันพาไปเท่านั้น สัญญานี้เปรียบเหมือนกับ “เงา” ส่วนตัวจริงของมันนั่นก็คือ **จิต** ต่างหาก ถ้ากายของเราเฉย ไม่มีอาการเคลื่อนไหวไปมาแล้ว เงาของเรา จะเคลื่อนไหวไปได้อย่างไร ? เพราะกายของเรามันไหวไม่อยู่นิ่ง เงาของเราจึง ไหวไปด้วย และเมื่อเงาเกิดขึ้นแล้ว เราจะไปจับเอาเงามาอย่างไร ? เงานี้จะ จับมันก็ยาก จะละมันก็ยาก จะตั้งให้เที่ยงก็ยาก **ความรู้ที่เป็นตัวปัจจุบัน นั้นแหละคือ “ตัวจริง”** ส่วนความรู้ที่เป็นไปตามสัญญานั้นก็คือ “เงา” ความรู้ตัวจริงนั้นย่อมเป็นตัวที่อยู่คงที่ ไม่มีอาการยืน เดิน ไปมา

ส่วนจิตก็คือ **ตัวรู้** ซึ่งไม่มีอาการไปอาการมา ไม่มีไปข้างหน้า ไม่มีมาข้าง หลัง มันก็สงบเฉยอยู่ และเมื่อตัวจิตราบเรียบอยู่ในปกติ ไม่มีความคิดนึก วอกแวกไปอย่างนี้ ตัวเราก็อ้อมสบาย คือ**จิตไม่มีเงา** ถ้าจิตของเราไม่เที่ยง ไม่ แน่นอน ไหวตัวไปมาอยู่ ก็ย่อมจะเกิดสัญญาขึ้น และเมื่อสัญญาเกิดขึ้น มันก็ ฉายแลบออกมา แล้วเราก็จะไหลไปตามมัน จะไปเหนี่ยวดึงเข้ามา **การที่เรา ไปตามเข้ามานั้นแหละ มันเสีย** ใช้ไม่ได้ จึงให้ทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า **ตัวรู้** นั้นไม่เป็นไรดอก แต่ “เงา” คือ สัญญานั้นแหละสำคัญ

เราจะมุ่งไปทำให้ “เงา” มันดีขึ้นก็ไม่ได้ เช่น เงามันดำ เราจะเอาสบู่ไปขัด ฟอกจนตายมันก็ไม่หายดำ เพราะเงามันไม่มีตัว ฉะนั้น สัญญาความคิดนึก

ต่าง ๆ เราจะทำให้ดีเลยย่อมไม่ได้ เพราะมันเป็นเพียง “หุ่น” หลอกเรา เท่านั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ใครไม่รู้จัก **ตัว** ไม่รู้จัก **กาย** ไม่รู้จัก **ใจ** ไม่รู้จัก **เงา** ของตัวเอง นั่นคือ **อวิชชา** คนที่สำคัญว่าจิตเป็นตน ตนเป็นจิต จิตเป็นสัญญา ปนเปกกันไปหมดเช่นนี้ เขาเรียกว่า “คนหลง” คือ เหมือนกับคนที่หลงป่า การหลงป่านั้น ย่อมจะต้องลำบากทุก ๆ อย่าง ทั้งอันตรายในสัตว์ป่า ทั้งลำบากในเรื่องอาหารการกิน และการหลับการนอน จะมองไปทางไหนก็หาทางออกไม่พบ **แต่ที่เราหลงโลกนี้ก็ยิ่งจะร้ายไปกว่าหลงป่า ตั้งหลายเท่า** เพราะจะไม่รู้จักทั้งกลางวันกลางคืน และไม่ได้พบกับความสว่างไสวเลย เพราะดวงจิตมันมืดไปด้วย **อวิชชา**

ฉะนั้น การที่เรามาความสงบอย่างนี้ ก็เพื่อจะให้เรื่องราวต่าง ๆ ลดน้อยลง เมื่อเรื่องราวต่าง ๆ น้อยไปแล้ว จิตก็จะมี ความสงบ เมื่อจิตได้รับความสงบก็จะค่อย ๆ สว่างขึ้นในตัว เกิด **วิชชา** เป็นความรู้ขึ้น ถ้าความยุ่งยากมากนัก ความรู้ก็จะไม่เกิดขึ้นได้ นั่นเป็นความมืด ดวงจิตที่เจือปนอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธรรมารมณ์ นั่นก็เหมือนกับเรือที่ถูกลมพายุก่อนพัดมาจากข้างหลัง ข้างหน้า ข้างซ้าย ข้างขวาทั้ง ๘ ด้าน ๘ ทิศ มันก็จะไม่ทำให้เรื่อนั้นตั้งลำตรงอยู่ได้ มีแต่จะทำให้เรือจมลง ไฟที่จะใช้สอยก็ดับหมดด้วยอำนาจความแรงของกระแสลมที่พัดมานั้น

สัญญานี้เหมือนกับระลอกคลื่นที่วิ่งไปมาในมหาสมุทร ใจนั้นก็เปรียบเหมือนกับปลาที่ดำผุดดำว่ายอยู่ในน้ำ **ธรรมตาของปลา ย่อมเห็นน้ำเป็นของสนุกเพลิดเพลิน ฉันทิ** บุคคลผู้หนาแน่นไปด้วยอวิชชา ก็ย่อมเห็นเรื่องยุ่ง ๆ เป็นของเพลิดเพลิน เป็นของสนุก เหมือนกับปลาที่เห็นคลื่นในน้ำเค็มเป็นของสนุกสนานสำหรับตัวมัน ฉะนั้น

ตราบดีที่เรามาทำความสงบ ให้เรื่องต่าง ๆ บรรเทาเบาบางไปจากใจได้ ก็ย่อมทำอารมณ์ของเราให้เป็นไปใน **กรรมฐาน** คือฝั่งแต่ **พุทธานุสสติ** เป็น

เบื้องต้น จนถึง **สังขานุสสติ** เป็นปริโยสานไว้ในจิตใจ เมื่อเป็นไปดังนี้ ก็จะถ่ายอารมณ์ที่ชั่วให้หมดไปจากใจได้ เหมือนกับเราถ่ายของที่ไม่มีประโยชน์ออกจากเรือ และนำของที่มีประโยชน์เข้ามาใส่แทน ถึงเรื่อนั้นจะหนักก็ตาม แต่ใจของเราก็เบา เพราะเรื่องของบุญกุศลเป็นของเบา เมื่อใจของเราเบาอย่างนี้ ภาระทั้งหลายก็น้อยลง สัญญาต่าง ๆ ก็ไม่มี นิรณันท์ก็ไม่ปรากฏ ดวงจิตก็จะเข้าไปสู่กรรมฐานได้ทันที

เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะคอยสำรวจว่า ลมที่หายใจเข้าออกนี้ มันเกิดผลแก่ร่างกายอย่างไร ดวงจิตของเราได้รับผลอย่างไรบ้าง ถ้าลมอ่อนก็ให้ถอนลมเสียใหม่ อย่าให้เพลอตัว ปรับปรุงลมหายใจจนรู้สึกว่าการหายใจได้รับความสะดวกสบาย (**การถอนลม คือการสร้างความรู้สึกลึก**) เมื่อเกิดความสะดวกสบายอย่างนี้จิตก็สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ย่อมเกิดผลได้หลายอย่าง **๑. ผลเกิดขึ้นในทางร่างกาย ๒. ผลที่เกิดในทางใจ** ผลทางกาย คือ กายโปร่ง เบาคล่องแคล่ว ไม่อึดอัดเดือดร้อน นั่งอยู่ก็ไม่แน่น ไม่จุก ไม่เสียด ส่วนจิตก็ไม่มี ความยุ่งยากอะไร โลง โถง ว่าง เปลา ปราศจากสัญญาอารมณ์ภายนอก ผลอันนี้แหละรักษาไว้ให้ดี รักษาไว้ให้นาน ส่วนผลอื่น ๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมาอีก กล่าวตามความรู้ก็คือ **วิชา** ส่วนรูปได้แก่ **“อุคคหนิมิต”** นี้เป็นผลเกิดในส่วนร่างกาย นิमितชนิดไหนก็ตามซึ่งปรากฏเป็นรูปในใจ ย่อมเป็นผลซึ่งเกิดขึ้นขึ้นมาอีก ถ้าพื้นของร่างกายสบาย พื้นใจก็ย่อมสบาย และผลก็จะเกิดขึ้นในทางจิตใจ เรียกว่า **“วิชา”** เป็นต้นว่า เราไม่เคยศึกษาเล่าเรียนอะไรเลย แต่มันผูกขึ้นมาได้ อีกอย่างหนึ่ง เวลาที่จิตสงบดี ถ้าเราประสงค์จะทราบเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ขยับจิตเพียงนิดเดียว เราก็สามารถจะรู้เรื่องราว นั้น ๆ ได้ทันที เหมือนเข็มที่จ่อลงในแผ่นจานเสียง พอจ่อลงไป เสียงก็จะปรากฏบอกเรื่องราวในจานนั้น ๆ ให้รู้ได้โดยแจ่มชัด

ความรู้ตอนนี้แหละจะเป็น **วิปัสสนาญาณ** ถ้าเป็นความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสัญญาอดีต อนาคต เราสาวไปยาวนานก็เป็น **โลกยวิชา** คือเล่นในส่วนกาย

มากไป ก็ทำให้จิตต่ำ เพราะไม่แก่ในทางนาม ตัวอย่างเช่น นิमितเกิดขึ้น ก็ไปติดอยู่ในนิमित เช่น **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** เห็นชาติภพที่ล่วงมาแล้วของตัวเอง ก็เกิดความดีอกดีใจว่า เราไม่เคยรู้เคยเห็น ไม่เคยมีเคยเป็น ก็มามีขึ้นได้ อย่างนี้ก็มี อันเป็นเหตุให้ดีใจเกินไปหรือเสียใจเกินไปก็ได้ ในระหว่างที่เรา กำลังสาวไปในเรื่องนิमित ทำไม่จึงเกิดดีใจ หรือเสียใจได้ ? **นั่นก็เพราะจิตเข้าไปยึดถือในเรื่องนั้น ๆ เป็นจริงเป็นจัง** คือบางทีไปเห็นภาพของตัวเองในฝ่ายที่เจริญ เช่น เป็นเจ้าเป็นนาย เป็นพระราชามหากษัตริย์ อันอุดมไปด้วยศฤงคารบริวารใหญ่โต ก็เป็นเหตุให้พอใจ ยินดี เพลิดเพลินไปในอารมณ์นั้น ๆ อย่างนี้ก็เป็น **กามสุขัลลิกานุโยค** พลาดไปจากมัชฌิมาปฏิปทา ก็เป็นการผิด บางทีเห็นตัวเองไปปรากฏในรูปภพที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เป็นหมูเป็นหมา เป็นนกเป็นหนู กระจงก่องง่อย ก็เกิดใจเหี่ยวแห้งสลดหดหู่ นี่ก็เป็น **อัตตกิลมณานุโยค** พลาดไปจากมรรคอีก ไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธองค์ บางคนก็สำคัญผิด พอได้ไปพบสิ่งที่ตัวไม่เคยได้รู้ได้เห็นเข้า ก็นึกว่าตัวเป็น **ผู้วิเศษ** เกิดความเหลิงขึ้นในใจ มี **อสมิมานะ** เกิดขึ้น มรรคที่ถูกอันเป็น **สัมมามรรค** ก็หายไปโดยไม่รู้สีกตัว นี่ วิชาโลกียะยอมเป็นอย่างนี้

ถ้าเรามีหลักวิจารณ์แล้ว เราก็จะเดินไปถูกต้องตามมรรคโดยไม่พลาด คือความรู้ต่าง ๆ มันจะจริงในฝ่ายดีก็ตาม ในรูปนิमितที่ปรากฏดีหรือไม่ดีก็ตาม จริงก็ตาม ไม่จริงก็ตาม เราไม่ต้องดีใจหรือเสียใจ ทำจิตให้เป็นกลางมัธยัสถ์ลงในธรรม เราก็จะเกิดปัญญา ให้เห็นว่านิमितนั้นก็ **ทุกขสัจ** ความเกิดก็เป็นชาติ ที่เสื่อมไปก็เป็นชรา ที่ดับไปก็เป็น **มรณะ**

เมื่อรู้อย่างนี้ เราก็จะวางเฉยเป็นกลาง จิตก็จะปล่อยนิमित ทิ้งออกจากใจได้ นิमितนั้นก็ดับ แต่ไม่ใช่ดับสูญ นิमितนั้นก็มีความจริงอยู่อย่างนั้น เหมือนไฟที่มีอยู่ในโลก แสงไฟแดงก็มี แต่มือของเราไม่จับ ไม่เกี่ยว ไม่แตะต้อง รูปทั้งหลายมันก็ดับจริงๆ แต่ไม่สูญ ถึงเราจะไปอยู่ที่ไหนมันก็มีอยู่ แต่เราไม่ยึด

เท่านั้น มันจะเกิดก็เกิดไป จะดับก็ดับไป ตามสภาพของมัน แต่ **ตัวรู้** ของเรากียืนอยู่อย่างธรรมดา

นี่ เป็นตัว **มรรค** เมื่อมรรคตั้งขึ้นอย่างนี้ **สมุทัย** ก็ดับ แต่นิมิตก็ยังมีอยู่ คือ **ความรู้ธรรม** เช่น เราอยากรู้เรื่องนรกสวรรค์เป็นอย่างไร จะมีจริงหรือไม่จริง นิमितก็จะปรากฏขึ้นมาทันที บางทีก็รู้ในเรื่องของคนอื่น เช่น คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ แล้วต่อไปก็ตายไปเป็นอย่างนั้น ๆ ตลอดจนที่เกิดที่อยู่เป็นอย่างไร ๆ เมื่อรู้อย่างนี้ก็เพลินไปในเรื่องของเขา เพลินไปในความรู้ของตัวเอง บางทีก็ไปเห็นหน้าศัตรูที่มันเคยเบียดเบียนข่มเหงเราอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จิตก็ตกไปใน **อรรถกถา**

ทางที่ถูก เราจะต้องไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจ ทั้งในสิ่งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา ต้องคิดว่าเรานั้นก็ยอมมีดีบ้าง เลวบ้าง เป็นธรรมดา เรื่องของความเกิดมันก็วนไปเวียนมาอย่างนี้ ไม่มีอะไรแน่ ไม่มีอะไรจริง ดีก็ดี ไม่จริง ชั่วก็ชั่วไม่จริง แล้วมันก็กลับกลอกไปอีก ตัวเราก็ออย่างนี้ คนอื่นก็อย่างนี้ เมื่อเห็นความจริงเป็นดังนี้แล้ว จิตก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดขึ้นแล้วก็แปรไป แปรไปแล้วก็ดับ จิตก็จะวางเฉยเป็นมรรคขึ้น ดวงใจก็ยืนตัวคงที่อยู่เฉย ๆ ไม่มีอะไรไปเกาะเกี่ยวกังวล จิตก็จะพ้นไปจากรูปนิमितอันเป็นเรื่องของตัวเองและคนอื่น พ้นไปจากความรู้ ไม่ยึดความรู้ในเรื่องของตน คือ **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ในเรื่องของคนอื่น คือ **จุตูปปาตญาณ** เมื่อเราไม่เกี่ยวข้องในเรื่องของตน อันมีความจริง หรือไม่จริงก็ตาม ดีหรือไม่ดีก็ตาม รู้หรือไม่รู้ก็ตาม จิตก็จะพ้นจากโลกียะ กลายเป็น **อัสวักขญาณ** แต่บางคนทีไปยึดเข้าก็หลงไปเลย ส่วนผู้ที่มีวาสนาบารมีแก่กล้า ก็จะรู้จักยับยั้งความรู้ของตน จิตก็เข้าไปสู่กระแสธรรมชั้นต่ำที่สุด คือ **โสดา**

บางคนไปได้ “วิชา” เกิดขึ้นในส่วนนาม คือ บางทีก็มีญาณรู้ขึ้นมาในเรื่องจิต นิमितของนามเป็นความรู้ซึ่งผุดขึ้นมาจากความสงบ โดยที่เรามีได้นึก

คิด แต่มันก็ผุดขึ้นมาได้ พอเรานึกถึงอะไร สิ่งนั้นก็ผุดขึ้นมาได้อย่างเรานึก
ทันที เหมือนกับเราเปิดวิทยุรับฟังเสียงและเรื่องราวต่าง ๆ นั้น บางทีก็รู้อย่าง
โน้น บางทีก็รู้อย่างนี้ บางทีก็ไม่รู้ บางทีก็ผุดขึ้นมาเอง เลยเป็น **วิปัสสนูปกิ
เลส** ไปก็มี

เพราะฉะนั้น ถึงเรื่องที่เราารู้จริงก็อย่าไปยึดถือเอา เรื่องไม่จริงเราก็ไม่ยึด
ไม่ถือเอา ยึดในความเห็นก็มีโทษ ยึดในความรู้ที่ไม่จริงก็มีโทษ ยึดในความรู้ที่
จริงก็มีโทษ **ความรู้จริงนั้นแหละมีโทษมาก** ตัวอย่างเช่น ตัวรู้จริงแล้ว กล่าว
ไปก็เป็น **อุตตริมนุสสธรรม** รู้ไม่จริงกล่าวไปก็มีโทษ เพราะฉะนั้น นักปราชญ์
ท่านจึงเห็นว่า ความรู้ความเห็นก็เป็นตัวทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ? เพราะมันมี
โทษ

รู้ ตัวนี้เป็น **ทิฏฐิโอรณะ** ถ้าเข้าไปยึดก็ผิด รู้ก็ต้องสักแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่า
เห็นเท่านั้น ไม่ต้องไปตื่นเต้น ชื่นชม ยินดี หรือโอ้อวดใคร

คนที่เขาไปเรียนสำเร็จวิชาชั้นสูงสุดมาจากเมืองนอกนั้น เมื่อเขาไปเที่ยว
ตามชนบทตามท้องไร่ท้องนา เขาก็ไม่เคยเล่าให้พวกบ้านนอกฟังถึงเรื่องราวที่
เขาได้ไปรู้ไปเห็นมา เขาจะพูดคุยไปตามภาษาของชาวบ้านเท่านั้น การที่เขา
ไม่เล่าก็เพราะ **๑. คนที่จะรับวิชาจากเขาไม่มี ๒. การเล่าให้เขาฟังนั้น
ไม่ได้รับประโยชน์** ไซ้แต่เท่านั้น แม้กับคนที่สามารถจะรู้ได้ เขาก็ยังไม่เล่า
ในทางธรรมก็เหมือนกัน ถึงรู้ก็ต้องทำเป็นไม่รู้ ทำเหมือนกับคนโง่ ๆ ที่ไม่รู้
อะไร เพราะธรรมดาคนดีจริงแล้ว เขาก็ต้องทำอย่างนั้น คนที่รู้อะไรแล้วก็ไป
เที่ยวพูดคุยโอ้อวดใครต่อใครเขานั้น ถ้าเขาว่า **“ไม่จริง”** หรือ **“ซื่อบด”** ก็
ยิ่งร้ายไปอีก ถึงเราจะรู้ก็รู้ไป ต้องปล่อยวางตามสภาพ ความสำคัญว่าตนรู้ก็
ไม่มี เมื่อเป็นไปอย่างนี้ จิตนั้นก็จะเป็นโลกุตระพ้นจากความยึด

สิ่งทั้งหลายในโลกย่อมมีความจริงในตัวของมันเองทุกอย่าง ถึงจะไม่จริง
มันก็จริง คือ **จริงที่มันไม่จริงนั้นแหละ** ฉะนั้น เราจะต้องละทิ้งความจริง ทั้ง
ความไม่จริง แต่ถึงกระนั้นก็เป็น **ทุกขสัจ** เมื่อเรามีความจริง และละความ

จริงของเราได้ เราก็จะสบาย ไม่ยากจน เพราะเรามีจริง ๆ ไม่ใช่เหลว ๆ ไหล ๆ เหมือนเรามีเงินทองมาก ๆ เราก็กองไว้ในบ้านของเรา เราก็ยังมีอยู่ ไม่ยากจน ผู้ที่มีความรู้ก็เช่นเดียวกัน ถึงเขาจะทิ้งก็มี ไม่ทิ้งก็มี ดังนั้น จิตของพระอริยเจ้าทั้งหลายจึงไม่ขาดลอย เพราะท่านไม่ได้ทิ้งอย่างฉิบหาย ท่านทิ้งอย่างคนมั่งคนมี ถึงแม้ท่านจะทิ้ง แต่สมบัติของท่านก็ยังกองมากมายอยู่อย่างนั้น

คนที่ทิ้งอย่างอนาถา ยากจน ก็คือ ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นของดีและของไม่ดี เมื่อทิ้งของดีเสียแล้ว ก็ต้องเกิดความฉิบหายเท่านั้น เช่น อะไร ๆ ก็เห็นเป็นของไม่จริงไปทั้งหมด ชั้น ๕ ก็ไม่จริง รูปก็ไม่จริง ทุกข์ก็ไม่จริง สมุทัยก็ไม่จริง มรรคก็ไม่จริง นิโรธก็ไม่จริง นิพพานก็ไม่จริง ไม่ใช้ความพินิจพิจารณา ไตร่ตรอง อะไร ๆ ก็ชี้เกี้ยวชี้คร้าน ไม่อยากทำ ปล่อยวางทั้งหมด ทิ้งอย่างนี้ เขาเรียกว่า ทิ้งอย่างอนาถายากจน เช่น อย่างนักปราชญ์สมัยใหม่นั้น ตายไปแล้วเกิดมาก็ยังจนอีก

ส่วนพระพุทธเจ้านั้น ท่านทิ้งแต่ของจริง ไม่จริงที่ปรากฏในส่วนรูปนาม ท่านไม่ให้ทิ้งรูปทิ้งนาม ท่านจึงร่ำรวยไม่อดไม่ยาก แล้วท่านก็ยังมีสมบัติแจกจ่ายให้ลูกหลานของท่านอีก เพราะฉะนั้น ลูกหลานของท่านจึงไม่ยากไม่จน ไปถึงไหน ๆ ก็มีข้าวเต็มบาตรอยู่เสมอ ไม่ต้องกลัวอด กลัวยาก สมบัติอย่างนี้ย่อมประเสริฐยิ่งเสียกว่าที่จะซื้อช่อฟ้า หรือเป็นพระเจ้าจักรพรรดินั้น ก็ยังสู้ไม่ได้

ฉะนั้น เราทั้งหลายจึงควรดูแบบอย่างที่พระองค์ทรงกระทำ ถ้าใครเห็นว่า ชั้น ๕ ไม่ดี มีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วพากันทิ้งชั้น ๕ เสียหมดดังนี้ เขาก็จะต้องเป็นผู้ยากจนอย่างแน่ ๆ เหมือนคนโง่ที่รังเกียจบาดแผลเปื่อยเน่าที่เกิดขึ้นในร่างกายของตนเอง ไม่กล้าเอามือไปแตะต้องเลยทิ้งไว้ไม่รักษา ปล่อยให้เน่าเหม็นอยู่กับตัวอย่างนั้น แผลมันก็ไม่มียาจะหายได้ ส่วนคนฉลาด ก็จะรู้จักรักษาบาดแผลของตนโดยการชำระล้าง

และพยายามใส่ แล้วก็หาผ้ามาปกปิด พันไว้ไม่ให้เป็นที่น่ารังเกียจ ในที่สุด
 แผลนั้นก็หายเป็นปกติได้

ฉันใด คนที่รังเกียจในชั้น ๕ ของตนเอง มองเห็นแต่ส่วนที่เป็นโทษฝ่าย
 เดียว ไม่มองเห็นฝ่ายดี ทิ้งชั้น ๕ ของตนเสีย ไม่ทำให้เป็นบุญเป็นกุศลขึ้น
 เช่นนี้ก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์อันใดได้เลย คนมีปัญญาย่อมเห็นว่าชั้น ๕ มีทั้ง
 คุณทั้งโทษ จึงควรบำเพ็ญบุญกุศล ให้ปัญญาเกิดขึ้นในรูปนาม เมื่อปัญญานี้
 เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องรำรวย เป็นสุข นั่งกินนอนกินสบาย จะอยู่หลายคนก็
 เป็นสุข อยู่คนเดียวก็เป็นสุข คนจนนั้นถึงมีเพื่อนก็เป็นทุกข์ ไม่มีก็เป็นทุกข์
 ถ้าเรามี **ความจริง** คือ **ธรรมะ** เป็นทรัพย์ของเราแล้ว ถึงจะมีเงินก็ไม่ทุกข์ ไม่
 มีก็ไม่ทุกข์ เพราะจิตของเราเป็นโลกุตระแล้ว

ส่วนขี้ต่าง ๆ เช่น **โลภะ** ความขี้โลภอยากได้ของเขา **โทสะ** ความโกรธขี้ซึ่ง
โมหะ ความขี้หลง ซึ่งเป็นสนิมต่าง ๆ ที่เคยเประอะเปื้อนปกปิดอายตนะของ
 เราไว้ นี้ ก็จะหลุดออกไป คราวนี้ ตา หู จมูก ปาก คอ ของเราก็จะสะอาด
 และสว่างไสวไปหมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ธัมโม ปะทีโป** ธรรมเป็นแสง
 สว่าง (คือ ดวง **ปัญญา**) จิตของเราก็จะไกลจากโทษจากทุกข์ทั้งปวง ไหลไปสู่
 กระแสพระนิพพานทุกเวลา

ลมหายาบ ประณีต สุขุม

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

๑. ลมหายาบ ได้แก่ลมที่หายใจเข้าไปในร่างกาย ลมนี้ก็มีอยู่ ๒ ชนิด คือ ที่เจือปนอยู่กับอากาศธาตุภายนอกที่มีโทษมีพิษ เมื่อผ่านเข้าไปถึงปอดแล้ว กลับออกมาไม่หมด ส่วนที่เป็นกากก็ตกค้างอยู่ภายในร่างกาย และเมื่ออากาศนี้ไปคลุกเคล้ากับต่อมโลหิตในหัวใจ ก็ทำให้โลหิตเป็นพิษ ให้โทษแก่ร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้น แต่โรคนี้ไม่ต้องรักษาด้วยยา รักษาด้วยลมก็หาย นี้ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ส่วนที่เป็นคุณ คือ ที่เจือปนอยู่กับอากาศบริสุทธิ์ เมื่อไปคลุกเคล้ากับโลหิตในหัวใจ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นทางร่างกาย

๒. ลมประณีต มีลักษณะอ่อนน้อม คือลมละเอียดที่กลั่นจากลมหายใจ และเข้าไปแทรกซึมระหว่างเส้นโลหิตกับเส้นประสาทต่าง ๆ เป็นลมที่ไปหล่อเลี้ยงทำให้เกิดความรู้สึกทั่วสรรพางค์ร่างกาย

๓. ลมสุขุม เป็นลมที่ลึกเข้าไปกว่าลมประณีต มีลักษณะเย็น โปรง ว่าง และมีสีขาว

ลมประณีต ที่ส่งไปเลี้ยงร่างกายนี้ เป็นลมสำคัญที่เราจะใช้เป็นหลักเพื่อสังเกตลมทั้ง ๓ กอง เมื่อลมประณีตนี้กระจายซาบซ่านไปทั่วทุกส่วนของร่างกายเต็มที่แล้ว กายก็จะเกิดความเบา ว่าง สงบ แต่มีสติรู้ตัวอยู่ ใจของเราก็ตั้งอยู่ กายของเราก็ตั้งอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะ ประจำตัวอยู่เสมอ ต่อไปก็จะเกิดแสงสว่างขึ้นในลม ถึงเราจะหลับตาอยู่ก็เหมือนลืมตา จนรู้สึกว่าการลมในร่างกายมีสีขาวนวล เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุที่ถูกไฟเข้าไปอาบ นี่ท่านเรียกว่า **ลมสุขุม** จิตก็เกิดเป็นปัสสัทธิ จิตสงบ กายเป็นปัสสัทธิ กายสงบ จิตนี้เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** ที่เข้าไปเพื่อวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณนี้สามารถตัดสัญญาอดีต อนาคตได้ขาดหมด คือ จิตยินดีอยู่

กับลมสุขุม ลมโปรงว่าง ถ้าจิตไม่เข้าไปถึงลมอันนี้ จิตก็ไม่ปราศจากนิวรณ์ ไม่เกิดปัญญา และไม่มีวิชา

จิตที่เกิดจากความสงบนี้ มีอำนาจขึ้น ก็จะเกิดกำลัง เกิดแสงขึ้นในตัว จิตก็สว่าง ลมก็สว่าง เมื่อลมทุกหน่วยมีกำลังเสมอภาคกันหมด ก็เกิดเป็นลมสุขุม สงบ ราบเรียบ ไม่มีคลื่น ไม่ไหว ไม่สะเทือน ลมตอนนี้ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ ร่างกายก็สงบ ไม่มีทุกขเวทนา มีลักษณะเบา อิ่ม เต็ม เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ไม่ต้องใช้สูบ เสียงก็ไม่มี ลมก็ไม่ปรากฏ แต่แสงก็จ้า โดยไม่ต้องสูบ ใช้แต่ไอน้ำมันก็เกิดไฟขึ้น ร่างกายของเราก็สงบ ไม่มีสภาพสูงต่ำขึ้นลง เมื่อลมเรียบราบเช่นนี้ ก็เกิดผลทำให้กายเบา ว่าง สงบ เรียกว่า **กายปัสสัทธิ** จิตก็อยู่กับกายอันสงบ เป็น **จิตตปัสสัทธิ** เมื่อจิตเข้าไปอยู่กับความสงบ ความสว่างก็เกิดขึ้น ความสว่างนี้เกิดจากความตั้งมั่นของจิต เมื่อความตั้งมั่นของจิตเกิดขึ้น ก็เป็นวิปัสสนาญาณ

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ก็จะมีหนทางรู้ได้ในส่วนนามและรูป ซึ่งเกิดจากลมหายใจ ลมหยาบก็รู้ ลมละเอียดประณีตก็รู้ ลมสุขุมก็รู้ คือรู้จักลักษณะอาการของลมทั้ง ๓ กองในร่างกาย เมื่อเราทำได้ถึงขนาดนี้ก็เรียกว่า **รู้ลม** หรือ **รู้รูป** แล้วก็สังเกตอาการทางจิตอีก เมื่อผลเกิดขึ้นอย่างไร ก็เรียกว่า **รู้นาม** เมื่อสามารถรู้ได้ทั้ง **รูป** และ **นาม** แล้ว เราก็อ่านนี้แหละเป็น **วิชา** วิชาที่มีหลักรู้ได้แบบนี้ ๆ ถ้าไม่ทำจิตอย่างนี้ก็รู้ไม่ได้ เมื่อรู้ไม่ได้ก็เป็น **อวิชา**

อวิชาคือความมืด เช่น ลมหยาบก็มืดไม่รู้ ลมประณีตก็มืดไม่รู้ ลมสุขุมก็มืดไม่รู้ ผลแห่งความมืดนี้ให้โทษแก่กายและใจอย่างไรก็ไม่รู้อีก นี้เรียกว่า อวิชา อวิชานี้เหมือนกับเราเอาน้ำมันยางมาใส่ตะเกียงเจ้าพายุ โทษของน้ำมันยางจะเป็นพิษอย่างไร โทษของอวิชาก็เหมือนกันเช่นนั้น มีแต่จะก่อเหตุร้าย คือความมืดให้แก่คนอื่น นอกจากนี้แล้วยังก่อความเสียหายให้แก่จิตใจของตนเองด้วย เพราะธรรมดาไฟที่ถูกน้ำมันยางนั้น มันก็มีแต่จะเป็นควันดำ ถ้าเราใส่มากก็ดำมาก แล้วเราก็จะถือว่าควันดำนั้นแหละวิเศษ แต่

แท้จริงควันทำนันแหละคือความไม่รู้ คือไม่รู้ว่าเป็นอวิชชา จึงไปคลุกเคล้ากับอวิชชา ก็ยิ่งดำมากขึ้น ๆ จนกลายเป็นเขม่าจับหนา เขม่านี้อันก็คือสิ่งที่โสโครกสกปรกอันจะนำโทษให้เกิดขึ้น คือขณะที่ไฟเกิดควันทำนัน แสงมันก็ย่อมจะไม่ได้ ไฟก็ไม่ได้ ควันทำนันก็ไม่ได้ ควันทำนันนี่ก็คือลักษณะของอวิชชา เพราะตัวของมันเองก็ไม่ได้ ความรู้ที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ได้ ผลที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ก่อทุกข์ทั้งสิ้น นี่แหละอวิชชาย่อมให้โทษอย่างนี้

โทษของอวิชชาก็เหมือนกับไฟฟืน ไฟฟืนนั้นมันทำให้ร้อน เมื่อร้อนแล้วก็ยังไม่พอ แสงก็แดงเหมือนกับแสงพระอาทิตย์ ไปจ่อเข้าที่ไหนก็เกิดไฟไหม้ขึ้นที่นั่น ไฟกองนี้ถ้ามันไปอยู่ที่ไหนนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดเป็นสีดำและเป็นเขม่าขึ้น เหมือนคนที่ก่อไฟฟืน ย่อมจะนำเชื้อสกปรกต่าง ๆ เข้าไปใส่ตัวเอง ภายก็จะดำ เสื้อผ้าที่ใส่อยู่อีกดำ แต่ความดำสกปรกนี้ เขาถือว่าเป็นของของเขา เขาก็ไม่รังเกียจ เหมือนแผลพุพองเน่าเปื่อยที่มันเกิดขึ้นในตัวเขาเอง ถึงจะมีกลิ่นเหม็นสกปรกอย่างไร เขาก็ยอมจับได้ ไม่รังเกียจ แต่ถ้าไปเห็นที่ตัวคนอื่นแล้ว ก็จะขยะแขยง ทนดูไม่ได้ และไม่ยอมเข้าใกล้เสียด้วยซ้ำ ผู้ที่มีอวิชชาห่อหุ้มดวงจิตอยู่ เหมือนกับคนที่มีแผลเต็มตัว ก็ยอมไม่รังเกียจตนเอง ไม่อาย ไม่ขายหน้า เหมือนโรงครัวที่มีเขม่าติดฝาของมันเอง ถึงจะเห็นก็แค่เห็นเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกว่ น่าเกลียด น่าอาย และน่ารังเกียจ แต่ถ้าเห็นที่อื่นแล้ว ก็แทบกระโดดหนีเลย

อวิชชาเป็นเครื่องฆ่ามนุษย์ให้ตาย อวิชชาเป็นชายดักสัตว์ แต่ธรรมดาขายนั่นก็ดักได้แต่สัตว์ที่โง่ ถ้าตัวใดฉลาดก็คงไม่เข้ามาติดข่าย เพราะฉะนั้น ถ้าใครโง่ก็ถูกอวิชชาดักไปกินหมด ถ้าบุคคลใดอยู่ในอำนาจของความโง่เขลาแล้ว บุคคลนั้นก็ต้องได้รับโทษ คือไม่รู้จักลม ๓ กอง ที่เข้าไปอยู่ในร่างกายของตัวเอง ถ้าใครรู้ก็เป็น สัมมาสติ คือรู้เหตุแห่งการกระทำ รู้วิบากคือผลของการกระทำนั้น เมื่อรู้ได้อย่างนี้ก็เป็นผู้มีสติ มองร่างของตัวเองได้ชัดเจน เหมือนไฟที่สว่างในตัวเอง ทำไมจึงสว่างได้ นั่นก็เพราะอำนาจแห่งน้ำมัน ลม

สุขุมก็เหมือนกัน มันเจียบในร่างกาย เหมือนตะเกียงเจ้าพายุที่กำลังสว่างจ้า มันเจียบเหมือนไม่ได้สุขุม นี่เป็นกาย**ปัสสัทธิ** ส่วนจิตก็จะใสขาวโดยรอบตัวของมัน ส่วนสีนวลออกจากไส้ทำให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า **ปะภัสสะระมิทัง จิตตัง** คือจิตมีรัศมี เมื่อรักษาจิตบริสุทธิ์ได้เช่นนี้ จิตก็จะเกิดกำลัง มองเห็นส่วนละเอียดที่ลึกซึ่งเข้าไปกว่านี้อีก แต่ก็ยังรู้ไม่ได้ดี จะต้องอาศัยกำลังจิตให้แก่กล้าขึ้นกว่านี้อีก นั่นคือ **ตัววิปัสสนา**

เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น ก็เหมือนเราเอาน้ำมันไปจ่อที่ไส้ตะเกียง ไฟก็จะลุกขึ้นทันที แสงก็ฟุ้งขึ้นวูบเดียว สว่างจ้า สัญญาที่หมายว่ารูปก็ดับ สัญญาที่หมายว่านามก็ดับ **ความสำคัญมันหมายถึงในสิ่งต่าง ๆ ก็ดับ ในช่วงเวลาขณะจิตเดียว** แต่รูปก็มีอยู่โดยธรรมดา นามก็มีอยู่โดยธรรมดา **แค่สัญญาที่เข้าไปยึดถือมันขาด** เหมือนกับสายโทรเลข เครื่องส่งก็มี เครื่องรับก็มี สายก็อยู่ แต่มันไม่ติดต่อ เพราะไม่มีไฟเดิน ใครจะส่งโทรศัพท์หรือโทรเลขก็ส่งไป แต่มันก็เจียบ ฉันทใด เมื่อเราตัดสัญญาเสียแล้ว ถึงใครจะว่าอะไรก็ว่าไป แต่ใจเราก็เจียบ นี่เป็นวิปัสสนา เป็นวิชาที่อยู่เหนืออำนาจของอวิชชา หมดความยึดจิตที่สูงขึ้นเป็นโลกุตระ พ้นจากโลกนี้ คือ อยู่ในโลกที่สูงกว่าโลกธรรมดา สูงกว่ามนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ไปอยู่เหนือจากเทวดา พระอินทร์ พระพรหม เหตุนั้น พระพุทธเจ้าเมื่อทรงสำเร็จพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ จึงเกิดแผ่นดินไหว สั่นทั่วพิภพจักรวาล จากเบื้องต่ำถึงนรกอเวจี ขึ้นมาถึงโลกมนุษย์ เบื้องสูงก็ถึงพรหมโลก ทำไมแผ่นดินจึงไหว ? ก็เพราะดวงจิตของพระองค์นั้นมีอำนาจเต็มที่ จึงแหวกตัวขึ้นเหนือพรหมโลก

เหตุนี้จึงควรสำเหนียกว่า **ลมหายา**ที่เราหายใจอยู่นี้ เกิดทั้งคุณและทั้งโทษปนกัน **ลมประณีต**เป็นลมที่ไปเลี้ยงเส้นโลหิตและประสาท **ลมสุขุม** ปรับปรุงลมทั่วร่างกาย ลมนี้จึงเกิดเป็น **มหาภูตรูป** เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมันเอง คือ **ปฐวีธาตุ** ดินก็เป็นใหญ่ในธาตุดิน **เตโชธาตุ** ไฟก็เป็นใหญ่ในธาตุไฟ **อาโปธาตุ** น้ำก็เป็นใหญ่ในธาตุน้ำ เมื่อความเป็นใหญ่ของธาตุทั้ง ๔ ต่างก็มี

ความเสมอภาคกันหมดดังนี้ ความวุ่นวายต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่มี จิตก็เป็นใหญ่ กายก็เป็นใหญ่ วางใจได้ เหมือนกับเด็กที่เราเลี้ยงมาจนโตพอแล้ว ร่างกายของมันก็มีอิสระตามสภาพ ใจก็มีอิสระตามสภาพ เป็น **ปัจเจกตั้ง** เป็น **สวากขาโต** ได้รู้เห็นรับผิดชอบในตัวเอง เป็น **สันติภูมิโก** รู้แจ่มแจ้งได้เอง เป็น **อกาลิโก** จะเป็นกาลใดก็ตาม เมื่อเราสำเหนียกอยู่ในลมทั้ง ๓ กองนี้แล้ว เราก็จะเกิดความสุขเมื่อนั้น ทางโลกเขาก็เรียกว่าเป็นผู้มีอายุครบ ๒๐ ปี บริบูรณ์แล้ว บรรลุนิติภาวะ เป็นผู้รับมรดกของพ่อแม่ได้โดยถูกต้องตามกฎหมาย ถ้ากล่าวทางวินัย ก็ไม่จำเป็นต้องอยู่ติดกับครูบาอาจารย์ได้แล้ว เพราะสามารถปกป้องรักษาคุ้มครองตัวเองได้โดยปลอดภัย และถ้าจะกล่าวทางธรรม ก็ไม่ต้องอาศัยแบบแผนตำรา ไม่ต้องเกี่ยวกับครูอาจารย์ได้

ตามที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อให้รู้จักใช้ความสังเกตในหลักของกองลมทั้ง ๓ กอง อันควรศึกษาให้เข้าใจด้วย ถ้าเราได้ใช้ความสังเกตตรวจตรองในลมทั้ง ๓ กองนี้อยู่เสมอ ๆ แล้ว เราก็จะได้ผล คือ ความสบายทั้งกายและทางใจ เหมือนกับนายจ้างที่คอยหมั่นตรวจตราคนงานในโรงงานของตนอยู่เสมอ ๆ คนงานก็ไม่มีโอกาสจะหลบเลี่ยงหนีงานหรือเถลไถลไปทำงานอื่น ก็จะต้องตั้งอกตั้งใจทำงานของตนตามหน้าที่ ในที่สุดผลงานของเราก็จะต้องแล้วเสร็จโดยเร็ว หรือมีความเจริญต่อไปโดยลำดับ

เอกายนมรรค

การกำหนดลมหายใจนี้ จะต้องพยายามตัดสัญญาอารมณ์ภายนอกออกให้หมด เพราะถ้ามีนิวรณ์มากแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสังเกตความละเอียดของจิตและลมได้

ลมที่อยู่ภายในร่างกายนั้น แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ในหัวใจและปอด ส่วนหนึ่งอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ อีกส่วนหนึ่งอยู่ทุกต่อมโลหิตทั่วสรีระร่างกาย ทั้งหมดนี้เป็นลมที่มีลักษณะไหวตัวอยู่เสมอ แต่มีอีกส่วนหนึ่ง เป็นลมเฉย ๆ มีลักษณะว่างและเบา ลมนี้ก็นั่งอยู่ชิดกะบังลม ระหว่างหัวใจและปอดกับกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นลมที่อยู่นิ่ง ๆ ไม่ไหวตัว เหมือนกับลมที่อยู่ในปอดและหัวใจ ซึ่งเป็นลมกลั่น ลมนี้มีลักษณะเบาเหมือนก้อนสำลีที่กลิ้งไปบนกระดาษ ไม่ทำความกระทบกระเทือนอันใดให้เกิดขึ้นแก่ส่วนอวัยวะของร่างกายเลย

ส่วนลมที่มีอาการไหวตัวนั้น เมื่อปะทะกับเส้นโลหิตก็มีลักษณะร้อน อุ่น และบางทีก็เป็นกากออกมาทางจมูก ธาตุลมนี้ถ้ามีเป็นส่วนมาก ธาตุไฟก็จะมีเป็นส่วนน้อย และทำให้โลหิตเย็น ถ้าธาตุลมมีส่วนน้อย ธาตุไฟก็มีส่วนมาก และทำให้โลหิตร้อน ส่วนเวทนาที่เกิดขึ้นจากการผสมธาตุถูกส่วนนี้ก็คือ ความสบายเฉย ๆ สบายเย็น ๆ สบายว่าง ๆ เหมือนกับเรามองขึ้นไปในอากาศว่าง ไม่มีอะไรขัดตา บางครั้งก็มีความรู้สึกว่าง สบาย เย็น แต่ไหวตัว นี้เรียกว่า **ปิติ**

ทางที่ดีที่สุดให้เอาจิตไปไว้กับลมว่าง ๆ ส่วนการใช้ลมให้เป็นประโยชน์ หมายความว่า ให้ขยายเวทนาอันใดอันหนึ่ง ซึ่งมีน้ำหนักมากที่สุด เช่น เย็น มากหรือว่างมาก หรือสบายมาก หรือมีอาการไหว **แต่อาการไหวนี้ไม่ควรใช้** ให้ใช้แต่ความว่าง ความเย็นและเบา การใช้ คือ ขยายวงให้กว้าง ให้มันว่างไปทุกส่วนในร่างกาย นี้เรียกว่า รู้จักใช้เวทนาที่มีอยู่ แต่การใช้เวทนานี้ต้องมี

สติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ มิฉะนั้น ถ้าเกิดความรู้สึกว่างหรือเบาขึ้นแล้ว เดียว จะเข้าใจผิดว่า ไม่มีตัวจริง ๆ อย่างนี้ก็ไม่ใช้

ส่วนการขยายเวทนานั้น จะขยายทีละอย่าง หรือจะขยายพร้อมกันก็ได้ แต่ต้องได้รับความเสมอภาคกันทั้งหมด และกำหนดกายตั้งก่อนให้เป็น อารมณ์อันเดียว ซึ่งเรียกว่า **เอกายนมรรค** ถ้าเราทำได้แบบนี้ ก็เปรียบ เหมือนกับผ้าขาวทั้งผืน ที่เรากำเข้ามาไว้ในกำมือได้ หรือจะคลี่ออกให้ถึงวาก็ ได้ หรือร่างกายของเราซึ่งหนัก ๕๐ กิโลกรัม แต่อาจรู้สึกเหมือนมีน้ำหนัก เพียง ๑ กิโลกรัมเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่า **มหาสติปัญญา**

เมื่อสติเข้าไปทั่วร่างกายดังนี้ ธาตุทุกส่วนก็จะมึนงานทำทั่วกันหมด เหมือน คนเราที่ช่วยกันทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่างคนก็ต่างแบก ต่างคนก็ต่างหาม มีช้างงานนั้นก็สำเร็จเบาสบาย เหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุที่ถูกไฟเผาทั่วทุก เส้นด้าย ย่อมเกิดความเบา สว่าง และขาวรอบตัวของมัน ฉนั้นใด ถ้าเราสมาธิจิต ของเราด้วยสติสัมปชัญญะ ให้เกิดความรู้สึกทั่วตัวแล้ว จิตและกายของเราก็ จะเบา เหมือนกับไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ฉะนั้น เมื่อเรานึกขึ้นด้วยอำนาจของสติ ก็จะทำให้เกิดความสว่างรอบคอบขึ้นในตัวทันที อันความเจริญในร่างกายและ ในทางจิตใจ ซึ่งสามารถที่จะนั่ง นอน ยืน เดิน ได้อย่างผิดธรรมดา เช่น นั่ง หรือยืนได้นาน ๆ โดยไม่เมื่อย เดินได้ไกล ๆ โดยไม่เหนื่อย กินน้อยผิด ธรรมดาที่ไม่หิว หรืออดกินอดนอนได้หลาย ๆ วัน โดยไม่เสียกำลัง อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นผลซึ่งเกิดขึ้นทางกาย ซึ่งเราบริหารในส่วน **สุขวิทยา**

ส่วนทางดวงจิตก็ได้รับความเจริญ กล่าวคือความบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากมลทิน เครื่องปกปิด จิตก็สว่างเบา กระจ่างแจ้ง คล่องแคล่ว สว่าง ไสว ว่องไว และกล้าหาญ เป็น **จิตตะปัญญะตา**

ความเชื่อคือ **สัทธาพะลัง** ก็เล่นไปเหมือนกับรถที่เล่นไปตามถนนโดยไม่หยุดยั้ง

วิริยะพะลัง ความเพียรก็เร่งรัดก้าวหน้า ไม่ท้อถอย

สติพะลัง สติก็แก่กล้า สามารถที่จะกำหนดรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทั้งอดีตและอนาคตได้ เช่น ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ และจตุปปาตญาณ เป็นต้น **ญาณนี้ก็คือตัวสติ** ถ้าสติแก่กล้าแล้ว ก็ย่อมสามารถที่จะรู้เรื่องกรรมดีกรรมชั่วและกำเนิดชาติภพของมนุษย์โลกได้

สมาธิพะลัง จิตก็ตั้งอยู่ในสมาธิอย่างแน่วแน่และมั่นคง ซึ่งอิริยาบถทั้งหลายไม่สามารถที่จะไปฆ่าสมาธิของจิตได้ คำที่ว่า **“อิริยาบถไม่สามารถฆ่าสมาธิได้”** นั้นหมายความว่า ถึงแม้เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะพูด หรือทำอะไร ๆ อยู่ก็ตาม เมื่อจิตนึกจะทำสมาธิเมื่อใด ก็เป็นสมาธิได้เมื่อนั้น คือพอต้องการ นึกก็ได้ทันที เมื่อจิตมีกำลังแห่งสมาธิมั่นคงเช่นนี้ ก็สามารถที่จะเจริญวิปัสสนาได้อย่างง่ายดาย

ปัญญาพะลัง ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเหมือนกับหอกหรือมีดที่คมทั้ง ๒ ด้าน คือ ความรู้ที่แล่นเข้าไปก็มีคม ความรู้ที่แล่นออกมาก็มีคม

เมื่อกำลังทั้ง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นในดวงจิตของบุคคลผู้ใด จิตของผู้นั้นก็จะมีความเป็นใหญ่โดยสมบูรณ์ เช่น **สัทธินทรีย์ยัง วิริยินทรีย์ยัง สตินทรีย์ยัง สมาธิ นทรีย์ยัง และ ปัญญินทรีย์ยัง** ต่างฝ่ายต่างก็มีความเป็นผู้ใหญ่ในตัวเอง ธรรมดาของผู้ใหญ่นั้น ย่อมมีนิสัยไม่เกะกะ และจะทำอะไรก็สำเร็จ ส่วนเด็กนั้นมักไถลถลาก และทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ดังนั้นเมื่อผู้ใหญ่ทั้ง ๕ คน เกิดขึ้นพร้อมกันเมื่อใด ก็สามารถที่จะสั่งงานหรือบริหารกิจการให้สำเร็จได้ทุกอย่าง จิตก็จะมีอำนาจเป็น **มโนมยทธิ** สามารถที่จะระเบิดสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ให้พินาศหมดสิ้นไปจากใจได้ ที่เรียกว่า **อนุสัยกิเลส** คือทำความพินาศฉิบหายให้แก่กิเลสได้ทุกอย่าง เหมือนกับระเบิดปรมาณู ซึ่งทำความพินาศฉิบหายให้แก่โลกได้ทุก ๆ แห่ง

ฉะนั้น เมื่อมีอำนาจเกิดขึ้นทางใจเช่นนี้ วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เหมือนกับหอกที่มีคม ซึ่งใช้ได้ทั้ง ๔ ด้าน หรือเหมือนกับเลื่อยวงเดือน ซึ่งมีกงจักรหมุนไปรอบ ๆ ตัวของมัน ร่างกายก็เหมือนกับแท่นไม้ที่วางตัวเลื่อย

จิตก็เหมือนกับตัวเลื่อย เมื่อหมุนไปทางไหนก็ย่อมตัดสิ่งต่าง ๆ ที่ป้อนเข้าไป
นั้นได้ขาดหมด นี้แหละเรียกว่า วิปัสสนาญาณ

นี่กล่าวถึงอำนาจอันสงส์ของการที่เราทำลมละเอียดย แล้วสามารถขยาย
ลมละเอียดนั้น ให้เกิดคุณประโยชน์ขึ้นได้อย่างไรในทางจิตและทางกาย เหตุ
นั้น จึงควรที่เราจะต้องน้อมนำเข้าไปใช้ เพื่อให้บังเกิดคุณประโยชน์แก่ตนเอง
บ้าง ตามสติกำลังที่จะทำได้

สมบัติกรรมฐาน

๑. การนั่งสมาธินั้น เวลาที่เราหลับตา ให้หลับแค่เปลือกตา อย่าหลับจริง ๆ อย่างคนนอนหลับ ต้องให้ประสาทตาทำงานเสมอ มิฉะนั้นก็จะทำให้ง่วง

๒. ให้นึกถึงกรรมฐานในตัว คือ ลมหายใจเข้าออก แล้วน้อมนึกถึง กรรมฐานภายนอก คือ “พุทโธ” ซึ่งเป็นส่วนพระคุณของพระพุทธเจ้า เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ

๓. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกได้สะดวกดีแล้ว ก็ขยายลมไปให้ทั่วร่างกาย จนเกิดความคล่องแคล่วเบาสบาย นี้เรียกว่าเป็นส่วน **คุณสมบัติ** ของการทำสมาธิ การกำหนดจิตไม่ให้พลาดไปจากลมหายใจเรียกว่า **วัตถุสมบัติ** การทำสติให้ตั้งมั่นอยู่กับคำภาวนาโดยไม่มีกรลิมหรือเปลอ เป็นตัว **เจตนาสมบัติ** เมื่อเรากำหนดจิตอยู่ในธรรม ๓ ข้อนี้แล้วก็เรียกว่า จิตตั้งอยู่ในองค์ภาวนา หรือ กรรมฐาน

๔. เมื่อเราตั้งใจจะทำความดีนี้ ก็มักมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาแทรกแซงในดวงจิต คือพวก **นิวรณ์** นิวรณ์นี้เรียกตามชื่อของมันมีอยู่ ๕ อย่าง แต่ในที่นี้จะไม่กล่าวถึงชื่อของมัน จะกล่าวแต่เพียงตัวจริงของมันเสียก่อนว่า **นิวรณ์ คืออะไร ?** ๑. นิวรณ์ คือ สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเศร้าหมอง ๒. ทำให้จิตมีดมัว ๓. เป็นสิ่งที่ปิดกั้นดวงจิตไม่ให้ตั้งอยู่ในองค์ของภาวนา

๕. นิวรณ์นี้ เกิดมาจากสัญญาภายนอก และสัญญาภายนอกนี้ก็เกิดเพราะสัญญาภายในอ่อน สัญญาอ่อนคือ ดวงจิตของเราไม่ค่อยจะตั้งอยู่ในอารมณ์ เหมือนกับชั้นที่วางลงในตุ่มน้ำ ถ้าไม่มีเครื่องถ่วงแล้ว มันก็มักจะต้องเอียง ไหวตัวและกระชอกได้ การที่จิตไหวตัวนี้แหละ จึงเป็นเหตุให้นิวรณ์ต่าง ๆ พากันเข้ามาแทรกแซง

เหตุที่ทำให้ดวงจิตของเราเอียงไปได้นี้ เราก็ควรจะต้องทำความเข้าใจให้ทราบ ว่า จิตของเราที่เอียงอยู่นั้น เอียงไปได้ ๒ ทางคือ ๑. ทางสัญญาอดีต

คือ เรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งล่องมาแล้วก่อนหน้า ๒ ชั่วโมง ที่ผ่านไปนี้ หรือ นับตั้งแต่ขณะที่เราหายใจเข้าไปครั้งแรกจนถึงชั่วโมงต่อ ๆ ไปข้างหน้า นิเวศน์ นี้ มีความหมายอยู่ ๒ อย่างคือ อย่างหนึ่งเป็นเรื่องของตัวเองบ้าง เป็นเรื่องของคนอื่นบ้าง และเรื่องของโลก ซึ่งดีบ้างชั่วบ้างที่ผ่านมา อีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องของธรรม ดีบ้างชั่วบ้าง ที่ผ่านมา ซึ่งเราได้เก็บมาจดจำไว้ **๒. สัญญาอนาคต** ก็เป็นเรื่องอย่างเดียวกันคือ เป็นเรื่องตัวเองบ้าง ของคนอื่นบ้าง บางทีก็ไหลไปในทางโลก บางทีก็ไหลไปในทางธรรม ทั้งในส่วนที่ดีและในส่วนที่ชั่ว

๖. ถ้าจิตของเราไหลไปอย่างนี้ เราก็จะต้องได้รับผล ๒ อย่างคือ **ความสบายใจ** และ **ความไม่สบายใจ** คืออารมณ์ที่เป็น **กามสุขัลลิกานุโยค** บ้าง เป็น **อตัตถกิลมถานุโยค** บ้าง เหตุนี้จึงต้องคอยจับดวงจิตให้เข้าไปอยู่ในปัจจุบัน เพื่อมิให้นิเวศน์เหล่านี้มาแทรกซึมได้ แต่ถึงกระนั้นจิตก็ยังไม่ปกติ ยังไหวตัวบ้างเป็นธรรมดา แต่ความไหวตัวอย่างนี้ ไม่จัดเป็นความผิด (คือถ้าเรารู้จักใช้มันก็ไม่ผิด ถ้าไม่รู้จักใช้ก็ผิด) เพราะจิตที่ไหวตัวนี้ยังหาที่อาศัยไม่ได้ กล่าวตามบาลีท่านเรียกว่า **สัมภเวสี** เหตุนี้ท่านจึงสอนให้หากรรมฐานมาเป็นที่ตั้งของดวงจิตเสีย เหมือนกับฉากหรือจอหนังอันเป็นเครื่องปะทะเงาให้แลเห็นชัด ทั้งนี้ก็เพื่อจะกันมิให้อารมณ์ภายนอกล่วงล้ำเข้ามาได้ คือท่านสอนให้ทำภาวนาโดยเอาจิตมากำหนดไว้ที่ลมหายใจแห่งเดียว

การที่เรานึกถึงลมหายใจนี้ ท่านเรียกว่า **วิตก** คือ ที่เราหายใจ **“พุท”** เข้า **“โธ”** ออก อยู่อย่างนี้แหละ ส่วนอาการที่ไหว ๆ นี้ได้แก่ **วิจาร์** เมื่อเราจะเอาส่วนวิจาร์เข้ามาแทน ก็ให้ปล่อยวิตก คือ คำว่า **“พุทโธ”** นั้นเสีย แล้วก็จงสังเกตว่า อาการหายใจเข้าออกนี้ เกิดความกระเทือนไปถึงไหน เวลาหายใจออกมา เรารู้สึกสะดอกหรือไม่สะดอก เวลาหายใจเข้าไป รู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถ้าไม่สะดอกสบายก็ให้ปรับปรุงแก้ไขเสียใหม่ เมื่อเราประคองจิตอยู่เช่นนี้ก็ปล่อย **“พุทโธ”** ไป ไม่ต้องใช้ ลมที่หายใจเข้าไปก็จะกระจายแผ่ซ่าน

ไปทั่วตัว ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เมื่อเราปล่อยวิตกบางส่วน เช่น วางคำ
ภาวนา “พุทโธ” เสีย เหลือแต่การกำหนดลมหายใจแล้ว ความตรวจตรองมี
มากขึ้น ความไหวตัวก็จะกลายเป็นสมาธิไป อารมณ์ทั้งหลายก็ดับ ความดับนี้
ไม่ใช่หมายความว่าเราหยุดหรือหยุดนิ่ง อาการที่ดับนี้คือ **เราไม่ได้ยกจิตออกไป
ไปสู่อารมณ์ภายนอกทั้งอดีตอนาคต** ตั้งอยู่แต่ในปัจจุบันส่วนเดียว

เมื่อจิตของเราเป็นสมาธิเช่นนี้ **ญาณ** ก็จะเกิดขึ้น ความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น
ความรู้นี้ไม่เกิดจากการเล่าเรียนหรือเกิดจากตำรับตำรา **แต่เป็นความรู้ที่เกิด
จากการกระทำ** เช่น การทำกระเบื้องนั้น ในขั้นแรก ๆ เราก็จะรู้จักแต่เพียง
วิธีผสมดินกับทรายสำหรับทำกระเบื้อง หรือวิธีทำกระเบื้องให้เป็นแผ่น ๆ
อย่างธรรมดาเท่านั้น แต่เมื่อทำไป ๆ เราก็จะมีความรู้มากขึ้นว่า ทำอย่างไร
จึงจะสวยงาม ทำอย่างไรจึงจะเหนียว ทน และไม่เปราะหักง่าย แล้วต่อมา
เราก็คิดทำให้เป็นกระเบื้องสี และเปลี่ยนเป็นแบบต่าง ๆ โดยการประดิษฐ์ให้
สวยงามขึ้น ดีขึ้น ทุกที ๆ วัตถุอันนั้นแหละ กลายมาเป็นครูสอนเราอีกทีหนึ่ง
จนกลายเป็นอาชีพของเราได้

ฉันทใด การกำหนดลมหายใจนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราคอยหมั่นสังเกตดูการ
เดินของลมอยู่เสมอแล้ว เราก็จะรู้ว่าลมที่หายใจเข้ามานั้นเป็นอย่างไร สบาย
หรือไม่สบาย หายใจเข้าอย่างไรเราจึงสบาย หายใจออกอย่างไรเราจึงสบาย
หายใจอย่างไรเราจึงอึดอัด หายใจอย่างไรเราจึงเหนื่อย เพราะลมหายใจของ
เรานี้มีอยู่ ๔ อย่าง คือ บางทีก็เข้ายาวออกยาว บางทีเข้ายาวออกสั้น บางที
เข้าสั้นออกยาว บางทีเข้าสั้นออกสั้น ดังนั้น จึงควรสังเกตดูว่าลม ๔ ประเภท
ที่เล่นเข้าไปร่างกายของเรานี้ ได้ทำประโยชน์ให้แก่หัวใจและปอดแค่ไหน
และเป็นประโยชน์แก่อวัยวะส่วนอื่นอย่างไรบ้าง

เมื่อเราได้คอยหมั่นสำรวจและพิจารณาอยู่เช่นนี้ ก็จะเป็นสติสัมปชัญญะ
กำกับอยู่กับตัวเรา สมาธิก็จะเกิดขึ้น ปัญญาก็จะเกิดขึ้น วิชชาก็จะเกิดขึ้นใน
ตัว คนที่มีความรู้แบบนี้ บางทีอาจไม่ต้องหายใจทางจมูกก็ได้ คือหายใจทาง

ตาก็ได้ หายใจทางหูกก็ได้ แต่ที่แรกต้องอาศัยหายใจทางจมูกเสียก่อน เพราะลมที่เข้าออกทางจมูกนี้เป็นลมหายาบ เราต้องอาศัยลมหายาบนี้เป็นที่สังเกต จึงจะรู้ลมละเอียดได้

ลมในตัวเราทั้งหมดมีอยู่ ๕ อย่างด้วยกัน พวกที่ ๑ คือ ลมที่เล่นเข้าเล่นออกอยู่เสมอ ซึ่งเรียกว่า “อาคันตุกะวาโย” พวกที่ ๒ คือ ลมที่อยู่ประจำในตัว แต่ซึมซาบเล่นไปในตัวได้ พวกที่ ๓ เป็นลมที่หมุน ๆ อยู่กับที่ พวกที่ ๔ ลมที่ไหว ๆ ตัว พัดไปมาได้ และพวกที่ ๕ ลมที่ไปหล่อเลี้ยงเส้นประสาทและต่อมโลหิตทั่วสรรพางกาย

เมื่อเรารู้จักประเภทของลม รู้จักใช้ลม และรู้จักปรับปรุงลม แก้อิทธิพลได้ทุกส่วน ให้เป็นที่สบายแก่ร่างกายแล้ว เราก็จะเกิดความชำนาญ เป็นเหตุให้มีความคล่องแคล่วขึ้นในตน มีผลเกิดขึ้น เช่น อิมเอิบซาบซ่านไปทั่วตัว เหมือนกับน้ำมันเบนซิน ที่เล่นซึมซาบไปในไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ทำให้ไส้ตะเกียงเกิดแสงสว่างขาวนวล

วิตก นี้ จึงเปรียบเหมือนกับขยกตะแกรงใส่แป้งหรือทราย **วิจารณ์** เปรียบเหมือนร่อนแป้ง ในขั้นแรกเมื่อเรานำดินหรือทรายใส่ตะแกรงร่อน มันก็ยังเป็นก้อนหยาบ ๆ ก้อน แต่เมื่อเราพยายามร่อนไป ๆ ทำให้บ่อย ๆ เข้า ดินหรือทรายที่หยาบนั้น ก็จะค่อย ๆ ละเอียด เหลือแต่ก้อนเล็ก ๆ จนละเอียดขึ้นทุกที

การกำหนดลมหายใจนี้ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรกที่หายใจเข้าไปก็ยังเป็นลมหยาบ ๆ ก่อน เมื่อเราใช้วิตกวิจารณ์มากเข้า ๆ ก็จะกลายเป็นลมละเอียดขึ้นทุกที แล้วลมละเอียดนี้ก็จะซึมซาบไปทั่วทุกขุมขน เป็น **โอสถาริการูป** ความสบายก็จะปรากฏขึ้นต่าง ๆ เช่น เบากาย โปร่งโล่ง ไม่เมื่อย ไม่ปวด ฯลฯ เสวยแต่ปีติและความสุขในธรรม คือ ความสุขเย็นอยู่เป็นนิจ แล้วความสุขนี้ก็จะปรากฏใน **สุขุมาละรูป** เป็นส่วน ๆ เป็นจุดเล็ก ๆ เหมือนละอองปรมาณูที่มีอยู่ในอากาศ ซึ่งเรามองไม่เห็นด้วยตา ตอนนี้อยู่ถึงจะเป็นความสบายก็จริงอยู่

แต่ละอองเล็ก ๆ ซึ่งแทรกซึมอยู่นี้ยังเป็นที่กำเนิดของสัตว์ได้ จึงนับได้ว่า ยังไม่พ้นไปจากทุกข์ทีเดียว

นี่เรียกว่าวิชชาอย่างหนึ่ง ถ้าใครมีวิชชานี้แล้ว ก็จะเกิดปิติขึ้นในตน คือ มีอาการตัวเบาคล้ายสำลี ความเบาอันนี้มีอานุภาพต่าง ๆ ท่านเรียกว่า **หีนังวา** หีนะ คือ รูปหยาบก็จะหายไป **ปะณิตัง วา** กลายเป็นรูปละเอียด ประณีตสวยงาม รูปที่สวยงามนี้ ไม่ใช่งามด้วยการประดิษฐ์ตกแต่ง ความงามอันนี้หมายความว่า สดใส แขมขื่น เย็นสบาย อาการเหล่านี้จะแสดงความสง่าผ่าเผยให้ปรากฏในร่างกายของเรา คุณงามความดีนี้แหละเกิด **โสภณะ** ได้แก่ ความบานใจ ความแจ่มใส ซึ่งมีอยู่เต็มส่วนในอวัยวะ คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีความสมบูรณ์เสมอภาคกันหมด ร่างกายนั้นจึงเป็นร่างกายที่สวยงาม แต่ไม่ใช่งามอย่างศิลปะ นี่เป็นส่วน **ปะณิตะรูป**

เมื่อกายมีความเต็มส่วนสมบูรณ์ได้ขนาดนี้ ธาตุทั้ง ๔ ก็เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมัน เป็น **มหาภูตรูป** ธาตุดินก็เป็นใหญ่ในธาตุดิน ธาตุน้ำก็เป็นใหญ่ในธาตุน้ำ ธาตุลมก็เป็นใหญ่ในธาตุลม ธาตุไฟก็เป็นใหญ่ในธาตุไฟ ธาตุทั้ง ๔ ต่างก็เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมัน เป็น **โอฬาริกรูป** อากาศธาตุและวิญญาณธาตุ ก็เป็นผู้ใหญ่ด้วย เท่ากับเป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทุกคน และธรรมดาผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่เมื่ออยู่ด้วยกัน ก็ไม่ค่อยจะทะเลาะวิวาทกัน แต่ถ้าเป็นเด็กกับเด็กแล้วก็มักจะทะเลาะกันบ่อย ๆ ฉะนั้น เมื่อธาตุทั้ง ๖ นี้เป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทั้งหมดแล้ว ธาตุดินก็จะไม่ทะเลาะกับธาตุน้ำ ธาตุน้ำก็จะไม่ทะเลาะกับธาตุลม ธาตุลมก็จะไม่ทะเลาะกับธาตุไฟ ธาตุไฟก็จะไม่ทะเลาะกับอากาศธาตุ อากาศธาตุก็จะไม่ทะเลาะกับวิญญาณธาตุ ต่างก็ต้องสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่เรียกว่า **“เอกายะโน อะยัง มัคโค สัมมะทักขาโต สัตตานัง วิสุทธียา”** ธาตุทั้ง ๔ ก็รวมกันเป็นใหญ่ขึ้นในกายอันเดียวกัน คือ ๔ ใน ๑ จิตของเราซึ่งเข้าไปอยู่ใน **เอกายนมรรค** เช่นนี้ ก็เป็นเหตุให้รู้เรื่องในร่างกายได้ดี จิตก็จะมีความรู้สึกว่า **“กายนี้ คือ ลูกของเรา”** จิตนั้นก็เหมือนพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่เห็นว่าลูกมีความ

เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เช่นนี้ ก็จะต้องภูมิใจเป็นธรรมดา และเมื่อเห็นว่าลูกของตนเป็นผู้ใหญ่ เลี้ยงรักษาตนเองได้แล้ว ก็เป็นเหตุให้ปล่อยวางภาระของลูกได้ เพราะลูกเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขาก็เลี้ยงดูกันเอง (ตอนนี้ไม่ต้องพูดถึงนิรวันเลย เพราะจิตตอนนี้เป็นสมาธิแล้ว นิรวันก็ยอมไม่สามารถแทรกซึมเข้ามาได้)

เมื่อจิตปล่อยกายได้อย่างนี้ จิตก็จะเป็นสุข มีความสุขเกิดขึ้นในจิต มีความสุขเกิดในกาย สุขอย่างนี้ผิดกับสุขทางโลก คือ สุขนี้เป็นความเยือกเย็นสบายอย่างหนึ่ง เช่น ร่างกายสบายไม่ปวดเมื่อย ฯลฯ และสุขใสเป็นรัศมีอย่างหนึ่ง ส่วนใจก็เย็น ไม่มีความเดือดร้อนกระวนกระวาย สุขอย่างหนึ่งคือ สุขใส ที่เรียกว่า รัศมี นั้น เป็นสุขเย็น ๆ สุขเย็น ๆ นี้แหละคือ **บุญ** มีลักษณะเหมือนกับไอน้ำที่เกิดเป็นละอองออกจากความเย็น แล้วก็รวมกันเป็นก้อนเมฆและเมฆฝน หรือเป็นกลุ่มเป็นก้อนตั้งตัวเป็นอิสระ ฉะนั้น ความเย็นนี้แหละจึงระเบิดขึ้นเป็นละอองชนิดหนึ่ง เรียกว่า **รัศมี** คือ ธาตุดินก็เป็นละออง ธาตุน้ำก็เป็นละออง ธาตุลมก็เป็นละออง ธาตุไฟก็เป็นละออง อากาศธาตุก็เป็นละออง วิญญาณธาตุก็เป็นละออง นี้แหละเป็นบ่อเกิดแห่งรัศมี ทั้ง ๖ ที่เรียกว่า **ฉัพพรรณรังสี** มีแสงเป็น ๖ อย่าง ร่างกายก็มีสีวรรณะเปล่งปลั่งดังสีมะปรางสุก อำนวยที่สุขใสนี้แหละท่านเรียกว่า **ธัมโม ปะทีโป** ธรรมะย่อมมีแสงสว่างสุขใส เมื่อเรามีธรรมะส่วนนี้แล้ว ร่างกายก็ปลอดภัย ใจก็ตื่นเกิดละอองขึ้นคือแสงสว่าง เกิดแสง เกิดอำนาจขึ้นในตัวของมันเอง แสงนี้เมื่อแรงขึ้น ๆ โดยลำดับก็จะกลายเป็นตัว **วิปัสสนาญาณ** เป็นเครื่องให้รู้ **สังขธรรม** ถ้าญาณนี้แรงขึ้น ๆ ก็จะกลายเป็น **วิชชา** วิชชานี้ไม่ได้ไปศึกษาจากที่ไหน แต่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

เมื่อใครทำได้อย่างนี้ ดวงจิตของผู้นั้นก็จะเป็นตัว **พุทธะ ธรรมะ สังขะ** เข้ามาอาบในใจ บุคคลนั้น ๆ ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้เข้าถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยแท้จริง ใครทำได้แค่นี้ก็สามารถตรัสรู้ธรรมได้ ไม่ต้องไปทำอะไร

ให้มาก เมื่อผู้ใดมีความถี่ถ้วน รอบคอบ มีความเพียร มีสติปัญญาแล้ว ก็สามารถจะเปิดตา เปิดหูของตนเองให้รู้เห็นอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง ทั้งอาจไม่ต้องกลับมาเกิดมาทำสมาธิอีกก็ได้ แต่ถ้าใครไม่ถี่ถ้วน ไม่รอบคอบ ไม่สนใจ ไม่พากเพียรแล้ว ก็ต้องกลับมาทำกันใหม่อีก

๗. การทำสมาธิ ก็เพื่อต้องการดับนิวรณ์ เมื่อนิวรณ์ดับสนิท ดวงจิตก็เข้าสู่ **วิหารธรรม** เราก็มักจะทำตนให้พ้นไปจากนิวรณ์ได้ ซาติภพของผู้นั้นอย่างต่ำก็จะต้องได้เกิดเป็นมนุษย์ และสุคติพรหมโลก ไม่ต้องไปเกิดในอบาย ๔ เมื่อจิตเข้าสู่วิหารธรรมแล้ว ก็จะได้ยกตนไปสู่โลกุตระ เข้าถึงกระแสธรรม กล่าวคือ **โสดาบัน** ถ้าใครไม่เกียจคร้าน หมั่นทำกรรมฐานไม่หยุดหย่อน ก็จะพ้นไปจากโลกียะได้ ถ้าจิตของเราเข้าสู่คุณธรรม คือโสดา แล้ว เราก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบาย

๘. **พระโสดา** นั้น ถ้าจะพูดกันให้เห็นง่าย ๆ ก็คือ บุคคลที่มีจิตอันแน่นอน แต่ความคิดชั่วบางอย่างยังมีอยู่ แต่ไม่กล้ากระทำชั่วให้ปรากฏ ส่วน **ปุถุชน** นั้น ความคิดชั่วมีแล้วก็ต้องกระทำด้วยกายวาจาให้ปรากฏขึ้น เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นต้น พระโสดาท่านมีความชั่วบางส่วน แต่ไม่ทำ คล้ายกับคนที่มีมืออยู่ในมือในคราวที่มีกิเลสอยู่ในใจ แต่ไม่พินหัวคน ปุถุชนนั้นมีกิเลสแล้วก็ห้ามไม่ได้ จะต้องทำทุกอย่างตามที่กิเลสของตัวมี เช่น มีความโกรธจัดแล้วก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงออกมาจนน่าเกลียด ก่อความเสียหายในศีลธรรม โดยชัดแจ้ง

กิเลสของพระโสดาท่านก็มีเหมือนกัน แต่ท่านสามารถห้ามได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? ก็เพราะท่านมีคุณธรรมอย่างหนึ่ง คือ **สติธรรม** หรือ **สติวินัย** ฝังอยู่ในตัว จึงทำให้รู้ผิดรู้ถูก เมื่อจิตไหวไปในทางดีท่านก็รู้ ไหวไปในทางไม่ดีท่านก็รู้ การเห็น การได้ยิน การสูดกลิ่น การรู้รส การสัมผัส ท่านก็มีเหมือนกัน แต่ท่านไม่ยอมให้ล้าลึกเข้าไปในใจ ท่านมี **ขันติธรรม** ความอด

กลิ่นที่จะต้านทานต่อกิเลสนั้น ๆ เหมือนคนที่ถือขันน้ำวิ่งไป แต่ก็ประคองไว้ไม่ให้หกได้

ผู้ที่เป็นพระโสดานั้น ถึงแม้จะขับชี่จักรยานอยู่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พุด คิด กิน สัมผัส หรือหลับตาอยู่ที่ใด แต่คุณธรรมประจำจิตของท่านไม่มีอาการตกหล่น เป็นธรรมที่ไม่ดับ แต่มั่นไหวตัว ความไหว ๆ นี้แหละที่เป็นเหตุให้เกิด ถ้าไม่ไหวจึงจะไม่เกิด แต่ถึงจะเกิดท่านก็ไปเกิดในภพที่ดี คือ เป็นมนุษย์ หรือเทวดา ส่วนปุถุชนคนหนานั้น เกิดก็ไม่เป็นท่าเป็นทางเลย แล้วก็วนเวียนอยู่ ไม่มีที่สิ้นสุดด้วย

แต่พระอริยเจ้านั้นท่านรู้จักเกิด ถึงเกิดแล้วก็ดับ คือท่านเกลียดในอารมณ์ที่ชั่ว อารมณ์ที่ชั่วท่านไหว่น้อย อารมณ์ที่ดีท่านไหวแรง ส่วนปุถุชนนั้น อารมณ์ชั่วไหวแรง อารมณ์ดีไหว่น้อย เช่น คนที่ตั้งใจจะมาวัดทำความดี พอถูกเขาหักว่า มาวัดเป็นคนครีล้าสมัย หรือสิ้นคิดหมดหวังอะไร เพียงแค่นี้ใจก็ไหวเสียจนเกือบไม่อยากมาวัดแล้ว แต่ในส่วนความดีนั้น ใครจะบอกอย่างไรก็ไม่ค่อยจะไหว เหตุนี้เพราะจิตตกต่ำมาก

พระอริยะนั้น ถึงความชั่วจะมีสักกี่หน ๆ ก็ตาม แต่ความดีในพระนิพพาน เป็นเครื่องดึงดูดดวงใจของท่าน ท่านจึงบำเพ็ญอยู่เรื่อยไปจนถึงที่สุด เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ต้องไม่มีการเกิด ไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการตาย รูปก็หยุด เวทนามก็หยุด สัญญาก็หยุด สังขารก็หยุด วิญญาณก็หยุด ในส่วนธาตุทั้ง ๖ ก็พากันหยุดอีก คือ ธาตุดินก็หยุด ธาตุน้ำก็หยุด ธาตุลมก็หยุด ธาตุไฟก็หยุด อากาศธาตุก็หยุด วิญญาณธาตุก็หยุด ทั้งธาตุ ชั้นธ आयตนะพากันหยุดหมด สัญญาที่หมายว่าชั้นธ ๕ ก็ไม่มี สัญญาตัวนี้แหละเป็นสื่อที่จะให้ชั้นธ ๕ วิ่งเข้ามา เมื่อชั้นธ ๕ ไม่มีแล้ว ก็ไม่มีตัวคนเดิน และเมื่อต่างคนต่างก็หยุดเดินกันหมดแล้ว ก็ย่อมจะไม่มีใครสวนทางกัน ไม่แทรกแซงกัน ไม่เบียดเสียดกัน ไม่ชนกัน ไม่สนทนากัน ดวงใจก็จะรักษาตัวของมันเองตามหน้าที่ ใครเป็นใหญ่ในส่วนใด ก็เป็นใหญ่ในส่วนนั้น ใครเป็นหนึ่งในส่วนใด ก็เป็นหนึ่งในส่วนนั้น

ไม่ก้าวกายเขตแดนของกันและกัน เมื่อไม่มีอะไรแทรกแซงกันแล้ว ความวุ่นวายอะไรมันจะเกิด ? เหมือนกับก้อนไม้ขีดไฟที่วางไว้ในกล่องตามลำพังของมันอย่างเดียวนั้น ไฟอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อหัวของมันไม่ได้ไปกระทบกับสิ่งที่เป็นเชื้อแล้ว ไฟก็ยอมเกิดขึ้นไม่ได้ แต่ก็ไม่ใช่ที่ไม่มีไฟ ไฟก็มีอยู่ตามธรรมชาติของมัน แต่ไม่มีเชื้อไปจ่อแล้ว ไฟก็ไม่ปรากฏเป็นความร้อนขึ้นมาได้ จิตที่ไม่ได้รับเชื้อของกิเลสก็เช่นเดียวกัน

นี่เรียกว่า **นิพพานธรรม** เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ข้อที่สุดของศาสนธรรมก็คือ นิพพานธรรม ซึ่งเป็นส่วนที่สุดของพวกเรา ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว เราก็จะไม่มีโอกาสถึงที่สุดได้ เมื่อใครมารวบรวมข้อปฏิบัติให้สูงขึ้นในตน ดวงจิตของผู้นั้นก็เกิดวิชาปัญญาความรู้ ซึ่งสามารถจะผลักดันเราให้ไปสู่ที่สูง คือนิพพานธรรม

พระอริยะ ท่านเห็นว่าน้ำฝนก็คือไอน้ำซึ่งถูกความร้อนดูดขึ้นไปจากน้ำเค็มแล้วก็กลายเป็นน้ำฝนตกลงมา เพราะฉะนั้น น้ำฝนก็คือน้ำทะเล น้ำทะเลก็คือน้ำฝน แต่บุคคลที่ไม่ทราบที่น้ำฝนมาจากไหน ก็สำคัญว่าน้ำฝนนี้มีอยู่บนท้องฟ้า ก็จะหลงคอยดื่มแต่น้ำฝน ถ้าไม่มีฝนตกลงมาก็ต้องอดตาย การไม่รู้นี้ก็เพราะความโง่เขลานั้นเอง ไม่รู้จักหาสมบัติใหม่คือ **อริยธรรม** ก็จะต้องนั่งคอยเก็บกินแต่ของเก่าอยู่เรื่อยไป แล้วก็บ่นเปียนวนเวียนอยู่ใน **สังสารวัฏ** เช่นนี้ ไม่รู้จักหาทางออกไปจากกองทุกข์ได้ เหมือนมดแดงที่ไต่ไปตามขอบกระดิ่ง ซึ่งยาวไม่ถึง ๓ วา ก็เพราะมันไม่รู้ว่าความโเค่งของขอบกระดิ่งนั้นเป็นอย่างไร ส่วนพระอริยะ ท่านมองเห็นว่าอะไร ๆ ในโลก มันก็ล้วนแต่เป็นของเก่าทั้งสิ้น ความมั่งมีหรือความจน ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ นิทานหรือสรรเสริญ ฯลฯ มันก็ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมาอยู่อย่างนี้ทั้งนั้น ซึ่งเรียกว่า **กิเลสวัฏ** ทำให้คนโง่เขลาเข้าใจผิด

อีกอย่างหนึ่ง เช่น ความหมุนเวียนของโลกที่เรียกว่า **โลกหมุน** หรือ **โลกกลม** เช่น วันอาทิตย์ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์

แล้วก็กลับมาหาวันอาทิตย์ของเก่าตามเดิม ส่วนเดือนนั้นก็ก็เป็นเดือนอ้าย เดือนยี่ เดือนสาม เดือน ๔ เดือน ๕ ฯลฯ จนถึงเดือน ๑๑ เดือน ๑๒ แล้วก็กลับมาเดือนอ้ายอีก กลายมาเป็นปีที่ ๑ คือ ชวด ฉลู ขาล ฯลฯ จนถึงปีกุน แล้วก็กลับมาหาปีชวดซึ่งเป็นของเก่าตามเดิม ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นอยู่อย่างนี้ กลางคืนแล้วกลับมากลางวัน กลางวันแล้วก็กลางคืน กลางคืนมันก็ไม่แน่ มีดของเรา สว่างของคนอื่น สว่างของเรา มีดของคนอื่น มันก็เปลี่ยนแปลงกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า **โลกียจักร** เป็นเหตุให้ผู้ศึกษาไม่ถึงความจริงเข้าใจผิด และเป็นเหตุให้เกิดทะเลาะกัน

เมื่อเห็นชัดดังนี้แล้ว ท่านก็เกิด **นิพพิทา** ความเบื่อหน่าย ไม่อยากเกิดในโลกอีก เพราะโลกนั้นมีต่าง ๆ บางโลกมีแต่ความเย็นอย่างเดียว บางโลกมีแต่ความร้อนอย่างเดียว ไม่มีสัตว์ไปบังเกิดในที่นั้น บางโลกมีแต่แสงพระอาทิตย์ บางโลกมีแต่แสงพระจันทร์ บางโลกไม่มีทั้งแสงพระอาทิตย์และแสงพระจันทร์ นี้เรียกว่า **โลกวิทู**

เหตุนี้ เมื่อพวกเราพากันระดับตรับฟังแล้ว ก็ควรนำไปพิจารณาใคร่ครวญดู เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งที่สมควรเชื่อ ก็จงนำไปปฏิบัติจิตใจของตน เพื่อจะได้เกิดมรรคผลขึ้นในตน จงอย่าได้เป็นผู้มีความประมาทในการกระทำใด ๆ ทั้งสิ้น ชีวิตของเรานี้เหมือนกับน้ำค้างบนใบหญ้า ซึ่งพอได้รับแสงพระอาทิตย์เข้าแล้ว ในมิช้าก็ต้องแห้งหายไป ไม่มีอะไรเหลือติดอยู่ ความตายของคนเรานั้นมีอยู่ทุกขณะลมหายใจที่เข้าออก ถ้าใครเป็นผู้ประมาทขาดสติเผลอตัวสัคนิดเดียวก็ต้องตาย

ความตายของคนเราเป็นของง่ายตาย และมันก็คอยท่าเราอยู่ทุกขณะเวลานาที เช่น บางคนนอนมากไปมันก็จะตาย กินมากไปก็จะตาย กินน้อยไปก็จะตาย หนาวเกินไปก็จะตาย ร้อนเกินไปก็จะตาย ดีใจเกินไปก็จะตาย เสียใจเกินไปก็จะตาย เจ็บก็จะตาย ไม่เจ็บก็จะตาย บางทีนั่งอยู่ดี ๆ ก็ยังตาย

ได้ จงเห็นว่าความตายนั้นมันล่อแหลมอยู่อย่างนี้ เหตุอันส่วนใดที่เป็นความดี
ในทางโลกและทางธรรมแล้ว จงพากันทำให้มาก ๆ ด้วยความไม่ประมาทเถิด

วิชาสมาธิ

คนภาวนาก็ต้องคิดเหมือนกัน ภาวนาไม่คิดไม่ได้ ต้องอาศัยความคิดเป็นเครื่องประกอบองค์ภาวนา ตัวอย่างเช่น องค์ฌาน ท่านบอกว่า **วิตก** ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ **วิจาร์** เลือกอารมณ์ว่า เราพิจารณากรรมฐานอันใดเป็นที่สะดวกสบายแก่ตน ให้พิจารณาตุกรรมฐาน เมื่อเราเห็นว่าสิ่งนี้แหละเป็นที่สะดวกสบายแก่ตน เช่น หายใจ อย่างนี้เป็นต้น หายใจช้า หายใจเร็ว หายใจสั้น หายใจยาว หายใจแคบ หายใจกว้าง หายใจร้อน หายใจเย็น หายใจอุ่น หายใจแค่ปลายจมูก หายใจแค่คอหอย หายใจลงไปถึงหัวอก

เมื่อเรามาคิดเลือกอารมณ์จนเป็นที่พอใจแล้ว ก็จับอารมณ์นั้น เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ทำจิตให้เป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า **เอกัคคตา** เมื่อเราได้องค์เอกัคคตาเกิดขึ้นในดวงจิต วิจาร์ พิจารณากรรมฐาน วิตก ยกอารมณ์นั้นให้เด่น อย่าให้จิตของเราแยกจากอารมณ์ อย่าให้อารมณ์แยกจากจิต ให้นึกว่าเหมือนกินข้าว ให้ข้าวของเราที่จะกินนั้นตรงเข้าไปในปาก ให้ปากมันตรงกับก้อนข้าว อย่าให้มันพลาด ถ้าพลาดก็เลยไปหูโน่น กินข้าวเอาอุดเข้าไปในรูหู บางทีก็ใส่ใต้คาง บางทีก็ใส่ไปในลูกตา บางทีก็ใส่ไปบนหน้าผาก อย่างนี้มันก็ไม่สำเร็จในการกิน

ฉันใดก็ดี อารมณ์ของเรา ที่เรียกว่าหนึ่งนั้นนะ บางทีก็ไหลไปโน่น อดีตล่องไปตั้งร้อยปี ยังไปสาวอยู่โน่น บางทีก็เปิดไปอนาคต ซึ่งยังไม่มาถึง ก็ไปสาวเรื่องราวเข้ามารกอกจรใจ นี่เรียกว่ายื่นคำข้าวขึ้นแล้วมันก็เลยศิระชะ ตกไปข้างหลัง หมาเอาไปกินหาย บางทีก็ยกขึ้นมาแค่ปาก ยังไม่ได้คาบ ผ่าป่าไปข้างหน้าโน่น เมื่อเป็นอย่างนี้ เรียกว่า จิตของเรายังไม่แนบสนิทอยู่ในอารมณ์ เมื่อยังไม่แนบสนิท ตัววิตก มันยังไม่แน่น เราต้องทำตัววิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ แล้วก็ประคองจิตขึ้นอยู่ในอารมณ์นั้น เหมือนคนที่ประคองอาหารของตน ให้มันตรงกับปาก ให้มันเข้าปาก อันนี้ท่านเรียกว่า **วิตก** คำข้าวตรง

ปาก ปากตรงคำข้าว แน่ใจว่าเป็นคำข้าว อะไรเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาว เป็นอาหารประณีตหรือหยาบ

เมื่อเราทราบเรื่องราวแล้ว ก็บีบเข้าไปในปาก เคี้ยวขยำเข้าไปเลย นี่เรียกว่า **วิจารณ์** ได้แก่พวกเราตรองอารมณ์ อารมณ์ที่เรากำหนดอยู่นั้น พิจารณา พิจารณาอารมณ์ที่เรากำหนดอยู่นั้น อารมณ์ที่มันเกิดขึ้น บางคราวก็เป็นส่วน **อุปจาระภาวนา** พิจารณาอารมณ์หยาบ ๆ ให้มันละเอียด พิจารณาลมหายใจ เมื่อหายใจยาวก็พิจารณาลมหายใจยาว เมื่อหายใจสั้นก็พิจารณาลมที่หายใจสั้น เมื่อหายใจช้าก็พิจารณาลมหายใจช้า ว่าลมอยู่กับจิตหรือไม่ จิตอยู่กับลมหรือไม่ หายใจสะดวกคล่องแคล่วดีหรือไม่ ตรวจพิจารณาลมอยู่โดยอาการเช่นนี้ นี่เรียกว่า **วิจารณ์**

เมื่อวิตก วิจารณ์ เกิดขึ้นในดวงจิต **เป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา** วิตกเป็นองค์สมาธิ เอกัคคตาเป็นองค์สมาธิ วิจารณ์เป็นองค์ปัญญา เมื่อสมาธิปัญญาเกิดขึ้น จิตนิ่งสงบ ก็เกิดวิชาขึ้น ถ้าวิจารณ์มากเกินไป ความสงบมันก็ดับ ถ้าสงบเกินไป ความคิดมันก็ดับ ให้คุณการสงบจิตของเราให้พอดีพอเหมาะ ให้พอดีกัน ถ้าปรุงไม่เป็น มันก็เกิดโทษ บางทีสงบมากเกินไปมีโทษ คือจิตมันเดินเข้าไปในทางปฏิบัติ บางคราวคิดมากเกินไปจนสมาธิดับ ไม่ดี นั่นก็เลยไปอีก นี่ท่านให้พิจารณา วิจารณ์ดูให้มันถี่ถ้วน เหมือนกับเรากินอาหารอีกแหวะอาหารที่เราอยากถมถกกินเข้าไปติดคอตายก็มี อันใดที่ให้ประโยชน์ พอสู้ได้ เช่น ฟันเราพอใช้หรือยัง บางคนก็มีแต่เหงือก แต่อยากกินอ้อย นันมันผิดธรรมดา บางคนก็ฟันหักฟันหลุด เจ็บปวด ยังอยากกินแต่ของแข็ง ๆ มันก็เกิดโทษ นี่มันเป็นอย่างนี้ ดวงจิตของเรามันก็เหมือนกัน เมื่อสงบเข้านิด ๆ หน่อย ๆ ก็อยากรู้ อยากเห็น อยากมีอยากเป็น อยากได้ออยากดีเลยตัว นี่เป็นอย่างนี้ ฉะนั้น เราต้องปรับปรุงสมาธิให้พอกับฐานเสียก่อน ปรับปัญญาให้มันพอเหมาะ สมาธิก็ให้พอเหมาะ กับปัญญา ปัญญา ก็ให้มันพอเหมาะ กับสมาธิ **การปรับปรุงข้อนี้เป็นส่วนสำคัญมาก** คือ องค์วิจารณ์แก่ ตัววิตกมันก็มัน

ตัวอย่าง เรามีควายตัวหนึ่ง เอาเชือกผูกมัดกับหลัก แล้วก็ตีหลักจมลงไป
 ในดิน ถ้าควายมีกำลังมาก มันวิ่งหรือมันเดิน หลักเราก็ถอน เมื่อหลักถอนก็
 เปิดเปิงไปอีก ต้องคอยดูกำลังควายของเราด้วย ถ้ากำลังมันแรงมากเกินไป ตี
 หลักให้มันแน่น คอยเฝ้าต้นเสาอยู่อย่างนี้เป็นต้น คือถ้าความฟุ้งซ่านของ
 ความคิดเรามันเลยเถิด มันเปิดเปิงไปนอกจากวงขอบของสมณะ กำหนดจิต
 ลงไปให้สงบลงมาก แต่อย่าให้สงบมากจนลืมหน้าลืมหลัง ถ้าสงบมากเกินไป
 จนไม่รู้ตัวอะไร เลยไม่รู้เรื่อง สงบมากเข้าก็มักลืม ที่นี้มันไม่รู้ตัว เผลอไปเป็น
 คราว ๆ อย่างนี้ก็มี บางทีก็รู้ ตัวนั่งเฉิบ บางทีก็รู้ แต่มันผลุบ ๆ โผล่ ๆ
 พวกนี้แหละเรียกว่า สมาธิขาดการวิตก วิจાર การใคร่ครวญ มันก็กลายเป็น
 มิจฉาสมาธิ

ฉะนั้น **ต้องสังเกตดูให้ดี** แล้วใคร่ครวญพิจารณา แต่จิตไม่มีอาการ
 ไหวตัวไปตามความนึกคิด ความนึกคิดมันเป็นส่วนหนึ่ง ดวงจิตเราตั้งอยู่ใน
 องค์กรรมฐาน เราจะหมุนตัวไปทางไหนเราก็หมุนอยู่ในหลัก เช่น เราเอามือ
 กอดต้นเสาไว้ มือหนึ่งหรือสองมือ เราจะวิ่งก็วิ่งวนอยู่กับต้นเสา มันไม่เสีย
 กำลัง ถ้าเราปล่อยเสา วิ่งวนสามรอบ เวียนสี่รอบ ล้มปังไปทันที ดวงจิตของ
 เราก็เหมือนกัน ถ้าคิดนึกตรึกตรองมองสิ่งใดก็ตาม ให้มันอยู่ในเอกัคคตารมณ์
 ไม่มีอาการเหนื่อย ไม่มีเสียหาย ความคิดเป็น **จินตามยปัญญา** ความสงบ
 เป็น **ภาวนามยปัญญา** มันอยู่ด้วยกันที่นี้ นี่มันเป็น **กุศลโลบาย** เป็นปัญญาใน
 ชั้นสมาธิ มันติดกันไปเรื่อยอย่างนี้ ชั้นทานก็อยู่ใน **โยนิโสมนสิการ** ชั้นศีลก็อยู่ใน
โยนิโสมนสิการ ทำสมาธิไม่ขัด มันเป็นตัว **วิตกวิจાર** แก่ขึ้นไปอีก เมื่อเรามี
 วิตกวิจારกำกับดวงจิต นึกเท่าไรดวงจิตยิ่งแน่น นั่งเท่าไรยิ่งคิด ดวงจิตก็แน่น
 แน่ว จนนิรวณฺฑชาตไปจากจิตจากใจ ไม่เที่ยวไปตามสัญญาต่าง ๆ ดวงจิตนั้นก็
 จะเกิดวิชา ที่นี้มันก็เกิดวิชาขึ้น

วิชาที่เกิดจากนี่คืออะไร ไม่ใช่วิชาธรรมดา คือมันมาล้างวิชาเก่า
 วิชาที่โยนิโสมนสิการไม่เอา ปล่อย วิชาที่เกิดขึ้นจากวิตกวิจારไม่เอา เลิก

ทำจิตนิ่งสงบ เมื่อจิตสงบไม่มีนิรวรณมาเจือปนก็เป็นตัวบุญเป็นตัวกุศล เมื่อดวงจิตของตนเป็นเช่นนั้น ไม่ติดสัญญาใด ๆ ทั้งหมด สัญญาที่เคยรู้มาในทางโลกและทางธรรม จำได้มากน้อยเพียงใด ล้างเกลี้ยง เมื่อเรามาล้างจนหมดอย่างนั้น อย่างอื่นมันถึงจะเกิด ฉะนั้น ท่านจึงไม่ให้ยึดสัญญาความจำได้ หมายถึงในส่วนต่าง ๆ ทั้งหมด จะต้องยอมจนตรอก **คนใดที่มันเกิดความคิดมักในคราวจนนั้นแหละ** ถ้าไม่แสดงตนเป็นคนจนตรอก มันไม่เกิดปัญญา คือหมายความว่าไม่ต้องกลัวโง่ ไม่ต้องกลัวไม่รู้ไม่เห็น ไม่มีไม่เป็น ไม่ต้องไปใช้สูตร ปัญญาของสูตรไม่ต้องการ เพราะมันเป็นสัญญาอนิจจา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากจิตตามยะไม่ต้องการ เพราะมันเป็นสัญญาอนัตตา ปล่อยให้มันดับให้หมด ให้เหลือแต่ดวงจิตตั้งเที่ยง ไม่เอียงไปข้างหน้า ไม่เอียงไปข้างหลัง ไม่เอียงไปข้างซ้าย คือ **อตตกิลมณานุโยค** คือความไม่พอใจ ไม่เอียงไปข้างซ้าย คือ **กามสุขัลลิกานุโยค** คือความพอใจ ทำจิตให้นิ่งเป็นกลางวางเฉย ตั้งตระหง่าน เมื่อจิตเป็นไปได้เช่นนี้ นั่นแหละ **สัมมาสมาธิ**

เมื่อสัมมาสมาธิเกิดขึ้น มันก็มีเงา มองเห็นเงาปรากฏ เกิดวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานคือตัววิชา วิปัสสนากรรมฐานเป็นตัวปฐมวิชา เป็นปรัชญาในทางพระพุทธศาสนาของเรา ท่านจึงจัดว่าเป็นวิชาข้อแรก เป็นวิชาข้อหนึ่งคือ **วิปัสสนาญาณ** วิชาข้อที่สองคือ **อิทธิวิธี** วิชาข้อที่สามคือ **มโนมยิทธิ** วิชาข้อที่สี่คือ **ทิพพจักขุ** วิชาข้อที่ห้าคือ **ทิพพโสต** วิชาข้อที่หกคือ **เจโตปริยญาณ** วิชาข้อที่เจ็ดคือ **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** และวิชาข้อที่แปดได้แก่ **อัสวักขยญาณ** ทั้งแปดข้อนี้เป็นวิชาเกิดขึ้นจากสมาธิ คนไม่มีสมาธิไม่มีเกิด ครอบงำเด็ดขาด จะฉลาดมากน้อยเพียงใดก็ตาม มันไม่สำเร็จเป็นวิชา มันก็ตกอยู่ในอำนาจของอวิชาทั้งนั้น

วิชาแปดประการนี้ มันเกิดจากสัมมาสมาธิ วิชาแปดประการเกิดขึ้นแล้ว ท่านก็ไม่เรียกว่าความคิด ท่านเรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ คือเห็นว่าอันนั้นผิด ผิดจริง อันนี้ถูก ถูกจริง นี่**สัมมาทิฏฐิ** สิ่งที่ผิดเห็นเป็นถูก

มิจฉาทิฏฐิ สิ่งที่ถูกเห็นเป็นผิด **มิจฉาทิฏฐิ** ส่วน**สัมมาทิฏฐิ** สิ่งเป็นผิด ผิดจริง
 สิ่งเป็นถูก ถูกจริง ถ้าจะกล่าวตามเหตุตามผล ได้แก่เห็นอริยสัจธรรม คือเห็น
 ทุกข์ มั่นทุกข์จริง ๆ เห็นสมุทัยเกิด มั่นเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง ๆ เป็น **อริยสัจ**
 เป็นของไม่เท็จ เป็นของที่ค้านไม่ได้ เป็นของที่มีความจริง นี้เรียกว่า
สัมมาทิฏฐิ คือ เห็นในส่วนทุกข์เกิดมาจากเหตุ เหตุอันนี้ต้องทุกข์ ทุกข์จริง ๆ
 เห็นเหตุแห่งความดับทุกข์ว่า ทางที่เราเดินไปนี้ มันต้องไปเข้านิพพาน ไม่ต้อง
 สงสัย ถูกจริง ไม่ผิด เดินถึงก็ตาม เดินไม่ถึงก็ตาม แต่ความเห็นมันถูก
 เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

ที่นี้ข้อสองนั้น คือรู้แจ้งทางนิโรธ ความดับทุกข์มีจริง เมื่อเราเจริญมรรค
 เราก็จะต้องดับทุกข์ได้จริง เมื่อรู้เห็นเป็นจริงเกิดขึ้นในดวงจิตอย่างนี้ ท่าน
 เรียกว่าวิปัสสนาญาณ นี้อย่างพิสดาร อย่างสั้น ๆ คือเห็นว่าสิ่งทั้งหลาย
 ภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม มันไม่แน่นอนทั้งนั้น ตัวเราเองก็เป็นของไม่
 แน่นอน ตายก็ไม่แน่นอน แก่ก็ไม่แน่นอน มีลักษณะกลีบลอกหลอกหลวง ยก
 ย้ายแปรผันอยู่เป็นนิจ นี้เรียกว่า เห็นอนิจจัง อย่าไปดีใจในเรื่องอนิจจัง อย่า
 ไปเสียใจในเรื่องอนิจจัง ทำจิตให้เป็นกลาง จึงเรียก **“วิปัสสนา”**

บางทีไปเห็นเขาไม่เที่ยง ดีใจ บางทีเสียใจ ตัวอย่างเช่น เราไม่ชอบคนโน้น
 ได้ข่าวว่าคนโน้นจะตายหรือป่วย หรือจะต้องถูกถอดยศ เราก็ดีใจ อยากให้
 มันตายเสียเร็ว ๆ เพราะสังขารของเขาไม่เที่ยง ความเป็นอยู่ของเขาไม่แน
 มั่นแปรไปได้ แต่เราพอใจ นี้เรียกว่าเป็นตัวกิเลส ที่นี้ถ้าไปเห็นคนดี เป็นลูก
 เป็นหลานได้ดีบได้ดี เป็นใหญ่เป็นโต มีหน้ามีตา ดีใจ นั่นแหละดวงจิตเราผิด
 ไปจากองค์อริยมรรค ไม่ตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ ต้องทำใจเป็นกลาง ไม่ดีใจใน
 วัตถุ ไม่เสียใจในวัตถุ ไม่ดีใจในเรื่องราวที่นึกคิดสำเร็จ ไม่เสียใจในเรื่องที่นึก
 คิดไม่สำเร็จ ทำดวงจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่อย่างนี้ นี้ความเป็นกลางของ
สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นว่าสิ่งนี้ผิด สิ่งนี้ถูก พยายามแก้ดวงจิต อย่าให้เป็นไป

ในทางผิด พยายามต้อนดวงจิต ให้มันเป็นไปในทางถูก นั้นเรียกว่า **สัมมาสังกัปปो** นี่เป็นวิปัสสนาญาณ

ที่นี้ส่วนความทุกข์ก็เหมือนกัน เราจะเป็นทุกข์เองก็ตาม หรือคนอื่นเขาจะเป็นทุกข์เองก็ตาม ถ้าคนใดเป็นศัตรูแก่เราเป็นทุกข์ “สาธุ...ให้มันตายฉิบหายเร็ว ๆ เถิด” ดวงจิตมันเอียง ถ้าคนใดเป็นเพื่อนเป็นมิตร เราได้ทราบข่าวว่า เขารวย เขามั่งเขามี อย่างนี้เราก็ดีใจ ถ้าหากเป็นลูกเป็นหลานเรา เจ็บหนักเราก็ต้อใจ นี่ก็เรียกว่าดวงจิตเราล้มไปกับความทุกข์ มีความทุกข์ใจ ไปที่นั่น โดนทุกข์ ทำไม่ถึงโดน **เพราะไม่มีวิชา เพราะจิตไม่ตั้ง** คือดวงจิตไม่เป็นสัมมาสมาธิ เราต้องรักษาจิตของเรา อย่าให้มันแยกไปในความทุกข์ มันจะทุกข์ก็ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ คนในโลกมันจะทุกข์ก็ตามแต่กูไม่ทุกข์ไปกับมัน ร่างกายมันจะมีทุกข์เกิดขึ้น แต่ใจไม่ทุกข์ไปกับมัน มันจะทุกข์ก็ทุกข์ไป แต่ใจไม่ทุกข์ ทำจิตใจให้เป็นกลาง ไม่ดีใจในความสุขที่มีอยู่ในตน สุขมันก็ทุกข์ ทำไมมันทุกข์ ความสุขมันแปรได้ มันขึ้นมันลง มันสูงมันต่ำ แปรได้ คือมันทนไม่ไหว นั้นแหละคือทุกข์ ความเดือดร้อนก็ทุกข์ มันมีทุกข์สองทุกข์

เมื่อดวงจิตเห็นแจ้งชัดในกองทุกข์เช่นนี้ คือ **เห็นทุกข์** เป็นตัววิปัสสนาเกิดขึ้นในดวงจิต ส่วนอนัตตา มาพิจารณาถึงสภาพทั้งหมด เราไม่ยึดสิทธิ เราไม่แสดงอำนาจ ไม่แสดงอิทธิพลว่าเก่งกาจสามารถทำลายสิ่งที่เป็นอนัตตานั้นให้อยู่ในอำนาจ เราจะไปกัดกันความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่สำเร็จ เมื่อไม่สำเร็จ ที่นี้มันจะแก่ก็ให้มันแก่ไปเถิด มันจะเจ็บก็ให้มันเจ็บไปเถิด มันจะตายก็ให้มันตายไปเถิด ไม่แสดงความดีใจในความตายของตนและคนอื่น ไม่แสดงความเสียใจในความตายของตนและคนอื่น ทำจิตเป็นกลาง วางเฉยเป็น **สังขารุเบกขาญาณ** ปล่อยสังขารตามสภาพ ดวงจิตนั้นเป็นดวงจิตที่อยู่ในวิปัสสนา

นี่เรียกว่าเป็นวิชาข้อหนึ่ง เป็นตัววิปัสสนาโดยสิ้น เห็นสังขารเป็นของไม่เที่ยง เห็นสังขารเป็นทุกข์ เห็นสังขารไม่ใช่ตัวตน เราก็ปลดสังขารออกไปจาก

ความยึดความถือ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทีนี้ละก็ดีละซี ดีอย่างไร **เราไม่ต้องเหนียวไปแบกสังขาร** อนิจจัง ของไม่เที่ยงเอาไว้อ้างหลัง อนัตตา ของไม่ใช่ตัวตนเอาไปไว้อ้างหน้า อุปาทานเป็นคนหาบทุกซ์เอาไว้ในปัจจุบัน เอาละซีทีนี้ ตาซีทุกซ์ ยายซีทุกซ์ หาบกั้นไป บางทีแหละ อนัตตามันหนักข้างหน้า หกคะเมนเทนเท่ หัวปักดิน บางทีอนิจจังมันหนักข้างหลัง หงายท้อง ทุกข์ถ่วงหนัก ขลุกลัก ตกปลักจมดิน กลายเป็นพระเทวทัตต์แผ่นดินสูบ นี่จึงเรียกว่าซีทุกซ์ คนซีทุกซ์คนซียาก แต่อวดมั่งอวดมี มีคานสี่เล่ม มีตะกร้าสี่ใบ ใบข้างหน้า ใบข้างหลัง แบกใส่บ่า อุปาทานคือคานหาบ

อุปาทานชั้นนี้มี ๕ อย่าง **รูปอุปาทานักขันธ** หาบรูปนี้คานหนึ่ง **เวทูปาทานักขันธ** เวทนาชั้นที่เราไปยึดถือเป็นคนอีก **สัญญาอุปาทานักขันธ** สัญญาความเข้าไปจำได้หมายรู้ ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นคานหามคานหาบ **สังขารูปาทานักขันธ** ยึดถือสังขารความคิดนึกว่าเป็นตัวเป็นตน **วิญญาณูปาทานักขันธ** ถือวิญญาณว่าเป็นตัวเป็นตน หาบกั้นละซีทีนี้ คานหนึ่งเอามาขนบชาซ้ายให้เข้ามันหาบ คานหนึ่งเอามาขนบชาขวาให้เข้ามันหาบ คานหนึ่งเข้าไปใส่ไหลซ้ายให้ไหลมันหาบ คานหนึ่งก็ใส่ไหลขวาให้ไหลมันหาบ อีกคานก็ใส่บนหัว หาบไปเถิดทีนี้ อีรุงตุงนัง พระรุ้งพระรัง

ภารา หะเว ปัญจักขันธา

หาบกั้นไปเถิด ชั้น ๕ มันเป็นของหนัก

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลพากันหาบไปอย่างนี้ก็มี เป็นภาระอันหนัก

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก

หาบไปเถิดรอบทิศ เรามัวเป็นทุกซ์โนโลกนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนว่าผู้ไม่มีปัญญา ผู้ไม่มีวิชา ผู้ไม่เจริญสมาธิภาวนาให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะต้องหาบทุกซ์ หาบคานกันอยู่อย่างนี้เป็นนิจ นำทุเรศ นำสงสาร จะไปไหนก็ไปไม่รอด พากันหาบอย่างนี้ มันทุเรศทุรัง

มาก ขาก็หาบ ไหล่ก็หาบ ไม่รู้จะหาบไปไหนกัน หาบกันไปข้างหน้า หาบกันมาข้างหลัง ก้าวข้างหน้าสามก้าว ถอยหลังสองก้าว ชักเยื่อกันอยู่อย่างนี้แหละ เดี่ยวก็ท้อถอย เดี่ยวก็เกิดความขยันหมั่นเพียรขึ้น

นี่เมื่อใครมาพิจารณาเห็นอนิจจัง สังขารทั้งหลายภายในภายนอก เป็นของไม่แน่ มาพิจารณาสังขารให้เห็นเป็นทุกข์ มาพิจารณาสังขารให้เห็นไม่เป็นตัวตน มันวอนเวียนอยู่ในตัวเหล่านี้ เมื่อเห็นเช่นนี้ก็วางภาระ วางความเสีย คือความยึดความถือ วางสัญญาอดีต คือความเป็นห่วงบ่วงใย วางสัญญาอนาคต ความอาลัยอาวรณ์ วางสัญญาในปัจจุบัน ความเชื่อมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เมื่อตะกร้าสามลูกหลุดจากข้างหน้า หลุดจากข้างหลัง หลุดจากไหล่ เดินไปอย่างสบาย ทีนี้จะรำไปก็ได้ เอาขารำไปก็ได้ นี่มันกังมณีที่นี้ ที่เขาเรียกว่า นางงาม ไปที่ไหนก็มีคนชอบ ทำไมจึงชอบล่ะ คนมันไม่มีความรู้งึมงม จะทำอะไรก็สบาย แม้จะวิ่ง จะเดินจะเหิน แม้จะรำจะร้อง สนุก มันสนุกทั้งนั้น นี่เป็นนางงามของพระพุทธศาสนา เป็นกัลยาณชนคนดี แม้จะไปอยู่ในสังคมใดก็ดี มีความสวยความงาม เพลิดเพลินเจริญจิต ไม่ติดหยาบไม่ติดค่อน มันก็สบายละคนเรา นี่เรียกว่า *วิปัสสนาญาณ*

อริยสัจตัวจริง

ปฏิเวธธรรม คือธรรมที่เย็นสะอาด ผ่องใส และไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อใครมากระทำใน **ปริยัติธรรม** และ **ปฏิบัติธรรม** ให้จริงจังแล้ว ก็จะทำให้เกิดปฏิเวธธรรมโดยไม่ต้องสงสัย ปฏิเวธธรรมเป็น **ปัจเจกัตถ์** ที่รู้ได้เฉพาะตัว

อันใดจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญา จงพากันแสวงหา คือ **สุตมยปัญญา** สดับฟังสิ่งที่ควรฟัง **จินตามยปัญญา** เมื่อฟังแล้วไตร่ตรองเสียก่อน อย่าเพิ่งปฏิเสธหรือเชื่อทีเดียว **ภาวนามยปัญญา** ได้เห็นได้ฟังพิสูจน์แล้วทำตาม นี่เป็นปัญญาปรমัตถบารมี ได้แก้ตัววิปัสสนาญาณ คือรู้ว่า **สิ่งใดเป็นทุกข์ควรแก้ก็แก้ สิ่งใดไม่ควรแก้ก็ไม่แก้** คนเรานั้นโง่ สิ่งใดไม่ควรแก้ก็ไปแก้มัน มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะความทุกข์นั้น อย่างหนึ่งเป็นแต่ควรกำหนดรู้เฉย ๆ ไม่ควรแก้ไข เหมือนนาฬิกาเกิดสนิม ควรขัดก็ขัด ถ้าขึ้นไปรื้อเข้าเลยเสีย เดินไม่ได้ ถ้าเราเห็นสภาพความเป็นจริงก็ต้องปล่อยไป คือถ้าเห็นอันใดควรแก้ก็แก้ อันใดไม่ควรแก้ก็ไม่แก้ เราก็จะสบายใจ

คนโง่ก็เปรียบเหมือนยายแก่ที่ก่อไฟตั้งหม้อข้าว พอข้าวสุกแล้วแกก็กินกินแล้วก็มานั่งสูบบุหรี่ เอาบุหรี่ไปจอกับถ่านไฟ ไฟก็เลยไหม้ปากเข้า แกก็เกลียดไฟว่า “มันมาไหม้ปากกู” เลยเอาไม้ขีดไฟมาวางแล้วก็หาน้ำมาราดเพื่อจะไม่ให้มีไฟในบ้านของตน นี่ก็เหมือนคนที่โง่เขลาเบาปัญญา พอวันหลังจะหาไฟหุงข้าวก็ไม่มี กลางคืนจะต้องการแสงสว่างก็ต้องไปรบกวนคนอื่น ขอคนโน้นคนนี้ แต่แกก็ยังเกลียดไฟอยู่ คนเราต้องรู้จักใช้ รู้จักประมาณ ไฟนั้นถ้าก่อให้น้อย ๆ ตั้งหม้อข้าวก็จะสุกก็ ๓ ชั่วโมง คือ ไฟไม่พอกับอาหาร คนเราก็เหมือนกัน เห็นความทุกข์ว่าไม่ดีก็จะแก้ หลับตาแก้ไปเหมือนคนตาบอด แก้เท่าไรก็ไม่สำเร็จ

คนมีปัญญาก็ย่อมจะมากำหนดว่า ความทุกข์นั้นมี ๒ อย่าง **๑) ทุกข์กาย** คือ **สภาวะทุกข์** **๒) ทุกข์ใจ** คือ **กิเลสทุกข์** เกิดมาแล้วก็ต้องมีชรา พยาธิ

มรณะ บุคคลใดจะไปหาอะไรมาแก้แก้ ก็แก้กันไปจนงอม แก้เจ็บก็เหมือนคน แก้ไม่ซิดไฟ เอาน้ำมาราด ทุกข์ก็ต้องมาถึงตน คนเราบางทีก็แก้พอดี บางทีก็ แก้ไม่พอดี เช่น รอดสะพานหักตัวเดียว ไปรื้อถึงหลังคา อย่างนี้เป็นต้น พยาธินั้นคนทั้งหลายก็ย่อมมีกันทุกคน คือโรคที่เกิดทางอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย แก้ตาหายมันก็ไปเกิดทางหู ทางจมูก หน้า หลัง แขน ขา มือ เท้า ฯลฯ แล้ว มันก็แล่นเข้าไปถึงภายใน เหมือนคนจับปลาไหล ยิ่งจับมันก็ยิ่งลื่นไปทางโน้น ทางนี้ ก็แก้กันไปจนตาย โรคบางอย่างแก้ก็หาย ไม่แก้ก็หาย ถ้าแก้มันหายก็กินยาเสีย ถ้าแก้ไม่แก้ก็หาย เราจะไปกินมันทำไม นี่เรียกว่าคนมีปัญญา

คนโง่นั้น ทุกข์อันใดควรแก้ไม่ควรแก้ก็ไม่รู้ จึงเป็นเหตุให้เสียเวลา เสียทรัพย์ โดยเปล่าประโยชน์ ส่วนคนฉลาดนั้นเห็นอันใดควรแก้ ก็แก้ด้วยปัญญาของตน ความทุกข์ก็จะหายไป โรคทั้งหลายย่อมเกิดจากความไม่สมบูรณ์แห่งธาตุเป็นสมุฏฐานอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเรียกกันว่า **กรรมสมุฏฐาน** เป็นโรคกรรมเวร ถ้าโรคใดเกิดด้วยธาตุ ก็ควรแก้ด้วยปัจจัยธาตุทั้งสี่ ถ้าเกิดด้วยกรรมสมุฏฐานก็ต้องแก้ด้วย **ทิพยโอสถ** คือ ความทุกข์ที่เกิดจากทางใจ จะนำอาหารหรือยาไปแก้ไขให้หายไม่ได้ ต้องรักษาด้วย **พุทธโอสถ** (คือธรรมะ) ใครรู้จักแก้อย่างนี้เรียกว่า “ปริญญะยันติ” (คือรู้จักกำหนดรู้ในทุกข์)

อีกอย่างหนึ่งก็คือเห็นว่า ชรา พยาธิ มรณะนี้เป็นเงาของทุกข์ ไม่ใช่ตัวของทุกข์ที่แท้จริง คนใดไม่มีปัญญาก็จะทำลายเงาของมันให้หาย ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ยาก ทั้งนี้ก็เพราะคนทั้งหลายนั้นไม่รู้จักเงาและตัวทุกข์ ว่าเกิดจากอะไร **ดวงจิตของเราต่างหากเป็นตัวทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย นั่นคือ เงาหรืออาการของมัน** ซึ่งแสดงออกให้ปรากฏทางกาย ถ้าเราจะต้องการฆ่าข้าศึก แล้วเอามืดไปฟันเงา ข้าศึกจะตายได้อย่างไร ฉันทิ คนโง่ทั้งหลายก็จะไปทำลายเงาของทุกข์ มันก็ยอมไม่หาย ส่วนความทุกข์ในดวงใจไม่แก้ไข ความไม่รู้อันนี้ก็เป็น **อวิชชา** ตัวหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง เงาก็ดี ตัวจริงก็ดี ย่อมเกิดจากตัณหา คือคนไปหาทรัพย์มาได้มาก โจรก็มาปล้น ก็จะไปสังหารโจร ไม่เห็นความชั่วของตัว เห็นแต่ของคนอื่น ก็เราไปชนของมากองในบ้านจนเต็มอย่างนี้ โจรมันก็ต้องมาปล้น เปรียบเหมือนคนได้รับทุกข์ ก็ไปรังเกียจทุกข์ แต่ไม่พากันแก้ไข **ทุกข์อันนี้มันเกิดจากตัณหา ๓ จึงควรพากันสังหารกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เสีย** ใครมาทำลายกามตัณหาเสียได้ก็จะไม่เกิดในอบาย ๔ มนุษย์ ๕ และสวรรค์ ๖ ฆ่าภวตัณหาได้ก็ไปเกิดในพรหมโลก ฆ่าวิภวตัณหาที่เจริญรูปฌาน คือ *อากาสนัญญาตนะ* ฯลฯ ดวงจิตของผู้นั้นก็ฉายเงาไปเกิดในรูปพรหม

ตัณหาตัวจริงมันสำเร็จอยู่ในดวงใจของเรา ควรทราบด้วยสติปัญญาของเราเอง พิจารณาให้เห็นแล้ว เราก็จะทราบว่า ดวงใจอย่างนี้เป็นกามตัณหา อย่างนี้เป็นภวตัณหา และอย่างนี้เป็นวิภวตัณหา คนมีปัญญาก็จะรู้ว่ามียุติที่ใจทั้งอย่างละเอียด อย่างกลาง และอย่างหยาบ เหมือนคนอยู่ใน ๓ วัฏ คือ ปฐมวัฏ มัชฌิมวัฏ และปัจฉิมวัฏ ปฐมวัฏ คือกามตัณหา พอกามตัณหาเกิดในดวงจิตก็ไหวตัว เคลื่อนไปเป็นภวตัณหา แล้วไปเป็นวิภวตัณหา แล้วก็ยื่นคอออกไปสายหาอารมณ์ เป็นสัมภเวสี นำมาซึ่งความทุกข์ คือเราชอบรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ นั้น ๆ ก็พากันยึดในสิ่งเหล่านั้นก็กลายเป็นทุกข์

ฉะนั้น อย่าวิตกไปในรูป เสียง ฯลฯ อันเป็นเหตุให้เกิด **โลภ โกรธ หลง (กามตัณหา)** ทำให้ใจไหว แล้วก็ปิดสัญญาไปเป็น**ภวตัณหา** ใจก็ยังไม่หายไหว ไม่หยุดไหว เป็น**วิภวตัณหา** เมื่อมีปัญญาก็ควรทำลายตัณหาเหล่านี้เสียด้วย **อนุโลมิกญาณ** คือรู้ว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาดับไปแล้ว ใจมีความสุขแค่ไหน นี้เรียกว่า **นิโรธธรรม** อันใดเป็นมรรค สมุทัย ก็รู้ คนโง่ไปขี่เงารถ นั้นแหละมันจะบึ้งมองแตก เหมือนคนไม่รู้เงาศิลก็เอาเงามาขี่กายกรรม วจีกรรม เป็นเงาของศิล ศิลจริง ๆ อยู่ที่ใจ คือ**ใจปกติเป็นตัวศิล** ตัวสมาธิ ก็คือความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่มีสัญญาใด ๆ เข้ามา

แทรก สมาธิกาย วาจา ตา หู จมูก ลิ้น สบงนั้นเป็นเพียงเงา คือกายนั่งนิ่ง ปากปิดไม่สนทนาปราศรัย จมูกไม่สนใจกลิ่น ตาหลับไม่สนใจรูป ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นอัปนาจิต แม้ยืนเดินนั่งนอนก็ไม่หวั่นไหว นั่นแหละเป็นตัวจริงของสมาธิ ถ้าจิตอบรมเป็นอัปนาสมาธิแล้ว ปัญญาก็จักเกิดเองโดยไม่ต้องแสวงหา เหมือนกับมีดดาบของจักรพรรดิ ถ้าชักออกมาที่คมวาว เมื่อไม่ใช้ก็เก็บใส่ฝัก เหตุฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า “มโนปุพฺพังคมา ธัมมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา” ใจเป็นของวิเศษสูงสุด ใจเป็นที่ตั้งแห่งธรรม

อย่างนี้เรียกว่าคนรู้จักใน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่เป็นปัญญาชั้นสมาธิชั้น ศีลชั้น ใครทำได้ก็จะถึงวิมุตติธรรม คือพระนิพพาน เมื่อใครมาทำปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม ให้มีในตน ก็จักเกิด ปฏิเวธธรรม โดยไม่ต้องสงสัย ท่านจึงว่าเป็น สันติภูมิจโก อกาลโก ให้ผลไม่มีกาล จงพากันเจริญทุกเวลา

สังขารโลก สังขารธรรม

เรื่องของจิตใจมีอยู่ ๒ อย่างคือ **จิตเกิด-จิตตาย** อย่างหนึ่ง และ **จิตไม่เกิด-จิตไม่ตาย** อย่างหนึ่ง ถ้าจิตเข้าไปหลงในสังขารทั้งหลาย ก็ย่อมเกิด-ตายเป็นธรรมดา จิตที่เข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้งหลาย ทำความปล่อยวางเสียได้ ย่อมไม่เกิดและไม่ตาย

ถ้าเราปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ คือ ไม่เกิดและไม่ตาย เราก็จะต้องศึกษาเรียนรู้ในเรื่องความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายให้เข้าใจเสียก่อน

คำว่า “**สังขาร**” นั้น ตามความเป็นจริงของโลกมี ๒ ชนิด คือ **สังขารโลก** กับ **สังขารธรรม** ทั้งสองนี้ย่อมเป็นไปตามความเป็นจริงทั้งสิ้น แต่ก็ยังเป็นของเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ท่านจึงกล่าวว่า “**อนิจจา วัตเต สังขารา อุปปาทวะระ ยะธัมมิโน ฯลฯ**” ซึ่งแปลความว่า “**สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ**” เพราะสังขารทั้ง ๒ ประเภทนี้มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรไปในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด ถ้าผู้ใดเข้าไปกำหนดรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพอันนี้ ทำความระงับ รู้เท่าในสังขารทั้งหลายเหล่านี้ ก็ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

สังขารโลก นั้น เป็นของที่เขาเสกสรรปั้นขึ้น เช่น ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น ส่วน **สังขารธรรม** นั้น ใครจะแต่งหรือไม่แต่ง ก็ย่อมมีเสมอภาคกันหมด คือธาตุ ันธ์ आयตนะ นี้แหละ

สังขารโลกและสังขารธรรม ถ้าจะเปรียบก็เหมือนไฟสีสลับต่าง ๆ ที่ตามหน้าโรงหนัง มันวูบ วาบ เขียว แดง ขาว เหลือง ฯลฯ สลับสับเปลี่ยนกันไป มา ตาของเราที่ไปมองดูก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย ต้องส่ายไปตามมัน เหตุนี้จึงเกิดการเข้าใจผิด ดวงจิตก็ไปเกาะอย่างเหนียวแน่นกับสังขารทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเหตุแห่งความยินดี ยินร้าย ในเมื่อมันมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นดีเป็นชั่ว ดวงจิตของเราก็แปรเปลี่ยนไปตามมันด้วย ฉะนั้น จึงตกอยู่ใน **อนิจจลักขณะ** ทุกขลักขณะ และ **อนัตตลักขณะ** ทั้ง ๓ ประการนี้

อนึ่ง สังขารนี้มีอีก ๒ ประเภทคือ **สังขารมีใจครอง** อย่างหนึ่ง เช่น คน หรือสัตว์ กับ **สังขารไม่มีใจครอง** อย่างหนึ่ง เช่น ต้นไม้เป็นต้น แต่คำว่า “สังขารไม่มีใจครอง” นั้น อัตโนมัตียังไม่เห็นด้วย ตัวอย่างเช่น บันไดศาลานี้ ถ้าจะว่าไม่มีใจครอง ใครลองไปทำลายมันดู จะเกิดเรื่องไหม ? ที่นาก็ เหมือนกัน เราลองล้าเข้าไปทำนาในเขตของคนอื่นเขาดูบ้าง หรือต้นไม้ ต้นกล้วย เงาะ ทุเรียน ฯลฯ เขาปลูกไว้ในสวน เราลองเอามือไปฟันดู เจ้าของเขาจะมาเอาเราเข้าตารางหรือไม่ ? นี้จะว่ามันมีใจครองหรือไม่มีก็ลองคิดดู **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่มีความยึดถือเข้าไปถึง สิ่งนั้นจะต้องมีใจครองทั้งสิ้น** เว้นแต่ดาวพระอังคาร ที่รัศมีของความยึดถือไปไม่ถึงก็ไม่มีอะไรครอง สังขารทุกอย่างมีใจครองทั้งสิ้น เว้นแต่พระอรหันต์อย่างเดียวเท่านั้นที่ไม่มีใจครอง เพราะจิตของท่านมิได้มีความยึดถือในสังขารทั้งหลายในโลกเลย

ความยึดถือในสังขารทั้งหลาย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะสังขารเป็นของไม่เที่ยงดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้นทำความปล่อยวางเสียได้ ไม่ยึดถือในสังขารทั้งหลายจึงเป็นความสุข เรียกว่า **ความสุขในทางธรรม** คือ เป็นความสุขที่สงบเย็นมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลง

ความสุขของโลกนั้น ไม่ผิดอะไรกับการนั่งเก้าอี้ ถ้าเก้าอี้มันไม่ไหว นั่นแหละจึงจะมีความสุข การไหวในทางใจนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ไหวไปตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไหวไปโดยวิบากกรรมอย่างหนึ่ง ใจของเรานี้นั้นไหววันละกี่ครั้ง ? บางทีก็ไหวจากกรรม บางทีก็ไหวจากวิบาก แต่มันไหวอย่างไร เรายังไม่ทราบ นี่แหละเป็นตัว **อวิชชา** ความไม่รู้จึงเป็นเหตุให้เกิด **สังขาร** คือ **ความคิด** ขึ้น

จิตที่ไหวหรือแปรไปโดยธรรมชาติก็ดี จิตที่ไหวหรือแปรไปโดยวิบากกรรมก็ดี ทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าไหวไปด้วยดีด้วยชอบก็เป็นบุญ ถ้าไหวไปในทางชั่วก็เป็นบาป การไหวนี้จึงมี ๒ อย่างคือ ไหวอย่าง **ผู้ดี** กับไหวอย่าง **อนาถา** ไหวอย่างผู้ดี คือไหวไปในทางดีทางชอบ เป็นบุญเป็นกุศลก็เป็นสุข ไหวอย่าง

อนาถา คือไหวไปในทางชั่วทางบาป อกุศล ก็เป็นทุกข์ เหล่านี้ก็เนื่องมาจากแต่เรื่องของสังขารทั้งสิ้น

อีกส่วนหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ **วิสังขาร** อะไรเป็นตัววิสังขาร ? ความไม่ไหว ความไม่แปร ความไม่ดับ นี่แหละเป็นตัววิสังขาร สังขารแปร ใจของเราไม่แปร สังขารทุกข์ ใจของเราไม่ทุกข์ สังขารไม่เที่ยง ใจของเราเที่ยง สังขารเป็นอนัตตา ใจของเราไม่เป็นอนัตตา **สังขารไม่มีใจครอง นั่นแหละเป็นตัววิสังขาร** เมื่อสังขารส่วนที่มีโทษหมดไป สังขารส่วนที่มีคุณก็ปรากฏ เพราะฉะนั้น ใจของเราอย่าไปยึดถือทั้งสังขารโลกและสังขารธรรม ส่วนใดที่ชั่ว เราต้องยอมเสียสละ ส่วนใดที่ดีก็เป็นบารมีของโลก

โดยมาก คนเรารับรู้กันแต่วิชาของครูทั้ง ๖ วิชาความรู้ของครูทั้ง ๖ นี้ คือ รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นที่มาแห่งความผันแปรไม่แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นตัวอวิชชาและสังขาร ฉะนั้น จงพากันปิดอายตนะเหล่านี้เสีย เพราะ **สังขาร** กับ **สังขาร** ย่อมมองไม่เห็นกัน ต้องอยู่ตรงกันข้าม จึงจะมองเห็นได้

ผิดถูกเป็นเรื่องของโลก

การกำหนดใจให้รู้เฉพาะในกาย ซึ่งกว้างศอก ยาววา หนาคืบ เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ถ้าทำลมแคบมากเกินไป ก็จะเป็นสมาธิแข็งทื่อ หมดความรู้ตัว ถ้าให้กว้างมากเกินไป จนถึงนรกสวรรค์ ก็จะทำให้หลงเป็นสัญญาวิปลาสไปได้ ฉะนั้น จึงไม่ดีทั้งสองอย่าง ต้องทำปานกลางให้พอดีจึงจะควร ถ้าไม่รู้จักทำข้อปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว ถึงพระจะบวชจนตายจมน้ำเหลืองก็ไม่สำเร็จ ฆราวาสญาติโยมจะนั่งสมาธิกันไปจนผมหงอก ฟันหัก หลังคด หลังโกง ก็ไม่ได้เห็นพระนิพพาน

ถ้าเรามาปฏิบัติอยู่ในองค์ **อริยมรรค** ได้ ก็จะเข้าอยู่ใน **นิพพานธรรม** ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี คือไม่ข้องอยู่ในปัญญาความรู้ของตัว ฉลาดรู้ก็สักแต่ว่ารู้ ไม่เอาฉลาดมาเป็นแก่นสารของตัว อย่างต่ำไม่ติดในศีล สมาธิ ปัญญา เบื้องสูงก็ไม่ติด *โสดา สกิทาคา อนาคา* นิพพานก็ไม่ติดโลก โลกก็ไม่ติดนิพพาน นี่จึงจะเรียกว่า **อรหัตต์** ที่นี้ก็สบาย เขาจะว่า **ไม่เที่ยง** ก็เขาว่า เขาจะว่า **ทุกข์** ก็เขาว่า จะว่า **อนัตตา** ก็เขาว่า เขาว่าอะไรก็อย่างนั้น มันจริงของเขา ถูกทุกอย่าง แต่มันผิดทุกอย่าง **เราให้มันพ้นไปจากความผิดถูกได้ นั่นแหละจึงจะดี** เราสร้างถนนให้คนเดิน แต่แมวและสุนัขมันก็เดินได้ คนดีคนบ้ามันก็เดิน เขาไม่ได้สร้างให้คนบ้าเดิน แต่คนบ้ามันก็มีสิทธิ์เดินได้ รักษาศีล คนโง่คนบ้าก็รักษาได้ **สมาธิ**ก็เหมือนกัน ดีบ้าก็มานั่งได้ **ปัญญา**ก็พูดกันจ้อยไปเลย มีสิทธิ์ทำกันได้ทุกคน แต่มันจะผิดหรือถูกกับความจริงเท่านั้น

สมบัติทุกอย่างที่อยู่ในโลกโลเกียลแล้ว ย่อมไม่เป็นความสุข เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นของดีสำหรับโลก แต่ไม่จำเป็นสำหรับพระนิพพาน **มิจฉาทิฎฐิ** หรือ **สัมมาทิฎฐิ** ก็เป็นเรื่องของโลก พระนิพพานไม่มีมิจฉาทิฎฐิและสัมมาทิฎฐิ

เหตุนั้น เมื่อสิ่งใดเป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็ควรพากันละเสีย สิ่งใดเป็นสัมมาทิฏฐิ
ก็ควรพากันเจริญ จนมันหลุดจากมือของเราได้เมื่อไรก็สบาย

เลข ๐

การที่บุคคลจะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ จะต้องคลายความยึดถือในตัวตน ในรูปนาม และในอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ๖ ทำจิตใจให้ตั้งมั่น อยู่ในสมาธิให้เป็น ๑ อยู่เสมอ อย่าให้กลายเป็นเลข ๒-๓-๔-๕ ฯลฯ ไปได้ เพราะการทำจิตให้เป็น ๑ ได้แล้วนั้น เมื่อเราจะแก้ไขให้เป็นเลข ๐ ก็ย่อมทำได้โดยง่าย คือ ลบตรงหัวเลข ๑ ออกนิดเดียว แล้ววัดทางให้เข้ามาบรรจบกัน ก็จะกลายเป็นเลข ๐ ทันที แต่ถ้าเราปล่อยให้ใจของเราไปเป็นเลขอื่นเสียแล้ว จะมาแก้ไขให้เป็นเลข ๐ ก็ย่อมทำได้ยาก และเสียเวลานาน

อนึ่ง เลข ๐ นี้ เมื่ออยู่ข้างหลังเลขตัวอื่น เขาก็นับกันว่าเป็น ๑๐, ๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐, จนเป็นร้อยเป็นพัน ฯลฯ แต่ถ้าเอาเลข ๐ มาเขียนไว้ข้างหน้าเลขตัวอื่นแล้ว ถึงจะมีสักหมื่นตัว เขาก็ไม่นับ ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราแก้ไขจาก ๑ ให้มาเป็น ๐ อยู่หน้าหน้าได้แล้ว ถึงใครจะตำว่าหรือสรรเสริญอย่างไร เรา ก็จะไม่มีการนับเลย ดีก็ไม่นับ ชั่วก็ไม่นับ มันเป็นเรื่องที่อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ แต่ก็เข้าใจได้เฉพาะตนของตนเอง

เมื่อไม่มีการนับเช่นนี้แล้ว จิตของผู้นั้นก็ย่อมถึงความบริสุทธิ์ และเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังคำบาลีที่ว่า

“นิพพานัง ประมะมัง สุญญัง, นิพพานัง ประมะมัง สุขัง”

ซึ่งแปลความว่า **“พระนิพพาน คือความไม่มีอะไร เป็นความว่าง สุญญเปล่า, พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง”**

โดยเหตุนี้ ท่านจึงสอนให้เราทำจิตให้เป็น ๑ ไว้เสมอ เพื่อจะได้ลบให้เป็น ๐ ได้ง่าย และเมื่อเป็น ๐ ได้แล้ว ก็ย่อมคลายความยึดถือในสิ่งทั้งปวง ดวงจิตก็จะถึงซึ่งความบริสุทธิ์ คือพระนิพพาน