

บันทึก

หนังสือชุด “ธรรมโฆณของพุทธทาส” เท่าที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นไว้ในพระพุทธศาสนา
มาจนถึงวันนี้ มีรายชื่อ และเลขหมายประจำเล่ม ดังนี้ :-

ลำดับพิมพ์ออก	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม
(๑)	พุทธประวัติจากพระโอษฐ์	๑ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๑๑]
(๒)	อิทัปปัจจยตา	๑๒ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๓)	สันตเสตัพพธรรม	๑๓ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๑	๓๖
(๕)	พุทธิกัจจยธรรม	๑๘
(๖)	ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์	๓ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๖]
(๗)	โอสถเสตัพพธรรม	๑๓ . ก [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๘)	พุทธจริยา	๑๑
(๙)	ตุลาการิกธรรม	๑๖
(๑๐)	มหิตลธรรม	๑๗ . ข
(๑๑)	บรมธรรม ภาคต้น	๑๙ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๒)	บรมธรรม ภาคปลาย	๑๙ . ก [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๑๓)	อานาปานสติภาวนา	๒๐ . ก [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๔]
(๑๔)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๑	๓๑
(๑๕)	สุญญตาปริทรรศน์ เล่ม ๑	๓๘
(๑๖)	ค่ายธรรมบุตร	๓๗
(๑๗)	สมรवासธรรม	๑๗ . ก [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๓]
(๑๘)	ปรมัตตสภาวะธรรม	๑๔ . ก
(๑๙)	ปฏิบัติพาปริทรรศน์	๑๔
(๒๐)	ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม ๒	๓๖ . ก
(๒๑)	สุญญตาปริทรรศน์ เล่ม ๒	๓๘ . ก
(๒๒)	เตกิจนกธรรม	๑๗ . ง
(๒๓)	โมกขธรรมประยุกต์	๑๗ . ค
(๒๔)	ศารทกาลิกเทศนา	๒๖
(๒๕)	ศีลธรรม กับ มนุษย์โลก๒	๑๘ . ข
(๒๖)	อริยศีลธรรม	๑๘ . ค
(๒๗)	การกลับมาแห่งศีลธรรม	๑๘ . ก
(๒๘)	ธรรมสังขสงเคราะห์	๑๘ . ข
(๒๙)	ปัจจุสมุปปาทจากพระโอษฐ์	๔ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๓๐)	ธรรมะกับการเมือง	๑๘ . จ
(๓๑)	เยวชนกับศีลธรรม	๑๘ . ง

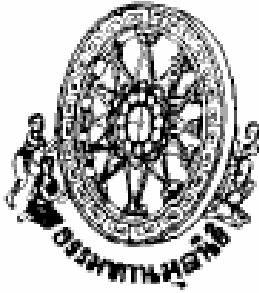
ลำดับพิมพ์ออก	ชื่อหนังสือ	เลขประจำเล่ม
(๓๒)	เมื่อธรรมครองโลก	๑๘ . ฅ
(๓๓)	ไถ่ภัยธรรม	๑๒ . ก
(๓๔)	อาสาฬหบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๔
(๓๕)	มาฆบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๒
(๓๖)	พระพุทธคุณบรรยาย	๑๑ . ก
(๓๗)	วิสาขบูชาเทศนา เล่ม ๑	๒๓
(๓๘)	ชุมนุมล้ออายุ เล่ม ๑	๔๒ . ก
(๓๙)	ธรรมบรรยายต่อทางสุนัข	๓๙ . ค
(๔๐)	เทคนิคของการมีธรรมะ	๓๗ . ก
(๔๑)	อะไรคืออะไร ?	๓๗ . ค
(๔๒)	ใครคือใคร ?	๓๗ . ข
(๔๓)	อริยสัจจากพระโฆสฐ์	๒ [พิมพ์ถึงครั้งที่ ๒]
(๔๔)	ราชภิน္วาท	๓๙ . ง
(๔๕)	กข กกา ของการศึกษาพุทธศาสนา	๓๔ . ค
(๔๖)	ธรรมะเล่มน้อย	๔๐
(๔๗)	ใจความแห่งคริสต์ธรรม- เท่าที่พุทธบริษัทควรทราบ	๔๔ . ก
(๔๘)	ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม ๒	๓๑ . ก
(๔๙)	หัวข้อธรรมในคำกลอน และ บทประพันธ์ ของ “สิริवास”	๔๒ . ค
(๕๐)	ฟ้าสางระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน ๑	๔๖ . ค
(๕๑)	ฟ้าสางระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน ๒	๔๖ . ง
(๕๒)	ชุมนุมปาฐกถาชุด “พุทธธรรม”	๓๒
(๕๓)	สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู	๑๔ . ข
(๕๔)	นวกานุสาสน์ (เล่ม ๑)	๓๙
(๕๕)	สันติภาพของโลก	๑๘ . ข
(๕๖)	ธรรมะกับสัญชาตญาณ	๑๕
(๕๗)	ธรรมศาสตร์ (เล่ม ๑)	๔๐ . ก
(๕๘)	อัมมมยตาประยุกต์	๑๒ . ข

ผู้บริจาคทรัพย์ในการพิมพ์ และผู้ร่วมมือช่วยเหลือทุกท่าน
ขออุทิศส่วนกุศลแก่สรรพสัตว์

๓๑ สิงหาคม ๒๕๓๓

(โปรดช่วยค่าพิมพ์ อานาปานสติภาวนา เล่มละ ๒๐๐ บาท)

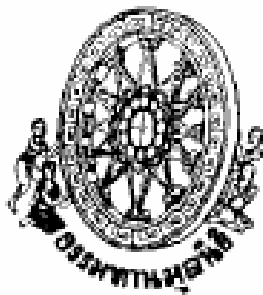
อานาปานสติภาวนา



อานาปานสติภาวนา

พุทธทาสภิกขุ

อบรมภิกษุ ณ สวณโมกษ์ ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒



ธรรมทานมูลนิธิ

จัดพิมพ์ด้วยดอกผลทุน “ธรรมทานปริวรรตน์” เป็นอันดับที่สามแห่งทุนนี้
เป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๔ ของหนังสือชุดธรรมโฆษณ์ อันดับที่ ๒๐ ก. บนพื้นแถบสีแดง

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

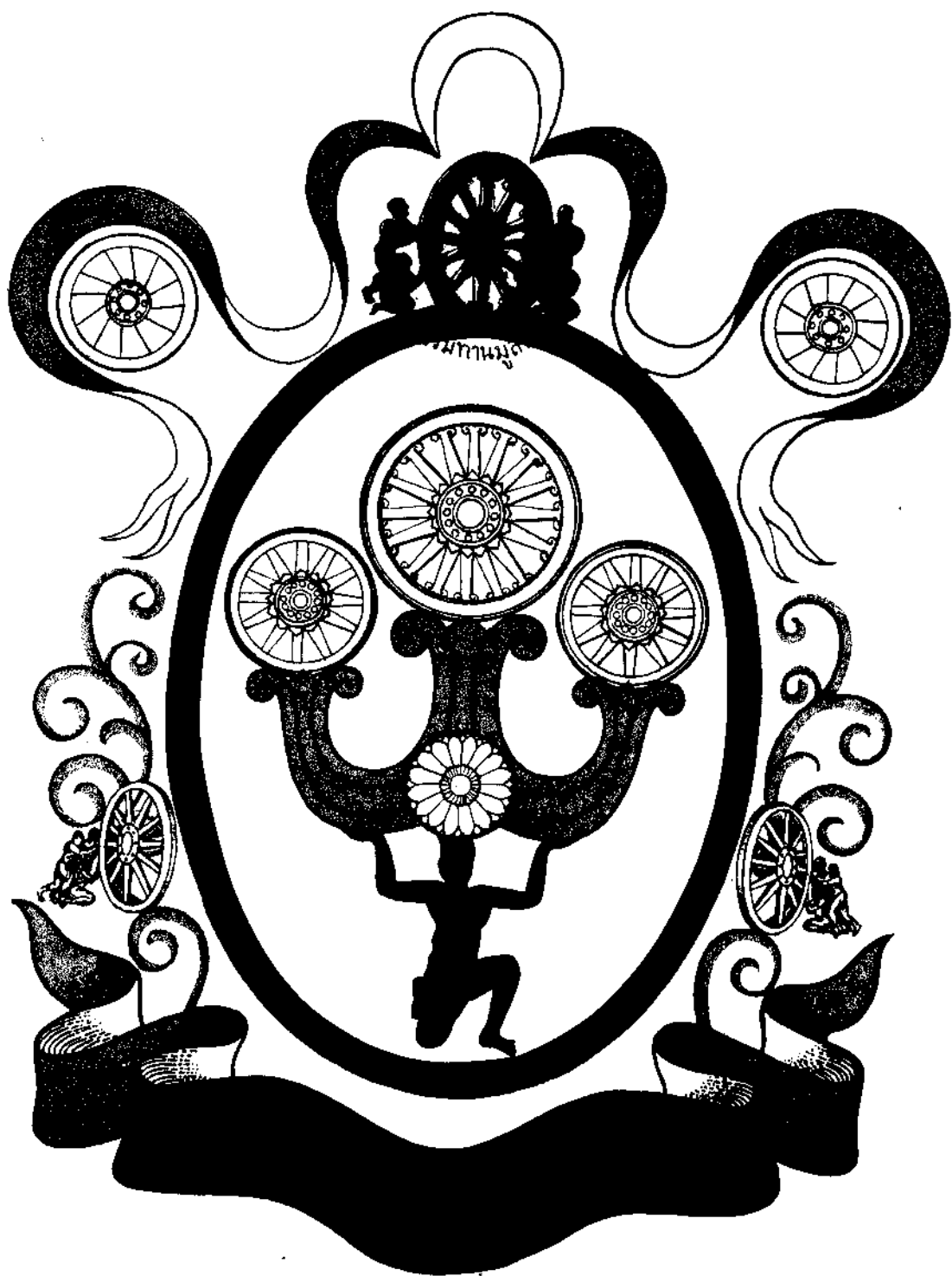
พ.ศ. ๒๕๓๓

(ลิขสิทธิ์ไม่สงวนสำหรับการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, สงวนเฉพาะการพิมพ์จำหน่าย)

คณะธรรมทานไชยา

จัดพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่แรก	พ.ศ.	๒๕๐๓	๑,๐๐๐	เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่สอง	พ.ศ.	๒๕๐๖	๕๐๐	เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่สาม	พ.ศ.	๒๕๐๗	๑,๐๐๐	เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่สี่	พ.ศ.	๒๕๑๐	๘๐๐	เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่ห้า	พ.ศ.	๒๕๑๕	๑,๐๐๐	เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่หก	พ.ศ.	๒๕๑๖	๕๐๐	เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่เจ็ด	พ.ศ.	๒๕๑๘	๑,๕๐๐	เล่ม	(ชุดธรรมโฆษณ์)
พิมพ์ครั้งที่แปด	พ.ศ.	๒๕๒๓	๑,๕๐๐	เล่ม	(ชุดธรรมโฆษณ์)
พิมพ์ครั้งที่เก้า	พ.ศ.	๒๕๒๘	๑,๕๐๐	เล่ม	(ชุดธรรมโฆษณ์)
พิมพ์ครั้งที่สิบ	พ.ศ.	๒๕๓๓	๒,๐๐๐	เล่ม	(ชุดธรรมโฆษณ์)





อนโมทนา.

ข้าพเจ้า ขออนโมทนา ในทรวงที่ดลระกรรมทรวง แห่งชาวมกาทน-
มลกนี และผู้หนักใจอื่น ๆ ได้มีความดีใจจนตกตะลึงร่วมมือกัน จัด
ตั้งทูนที่ มีชื่อเก่า " ทูนธรรมทูนปรีวารตน์ " นี้ขึ้น เพื่อสนับสนุนการ
คิดพิสมัยแห่ง สัจธรรมในธรรม เพื่อยื่นให้โลกนี้เห็น. ทูนนี้ แม้จะ
มีชื่อที่ฟังดูแล้ว แปลกไปจากชื่อทูนอื่นๆ ที่ได้มีตั้งขึ้นไว้ ตาม
ข้อบังคับ หรือชื่อสกุลอื่นๆ ก็ตาม, แต่ตาม และผืนงานที่ข้าพเจ้า มี
อยู่ ในสังคมนี้ ได้โปรดกัน ใดๆ แก่.

ทูนนี้ คงจะมีประโยชน์เป็นอย่างมาก ในทรวงที่ช่วยให้ -
ความปรารถนาธรรม หรือข้อธรรมต่างๆ ในพระพุทธานุญาต ที่ควรจัด
ทูนที่ออกมาเผยแพร่ ได้มีใจเกตุถูกนำมาเผยแพร่มากขึ้น และให้
เรื่อยบ่าขึ้น เป็นแน่นอน. อีกทูนหนึ่ง ก็เป็นใจเกตุให้ผู้ประสาคทวน
รายบ่าอยู่ แต่มีความประสงค์มุ่งหมาย ให้ได้ใช้ไปในสังคม ธรรม-
ทูนที่จัดไว้จำนวนมาก โดยทั่วๆ, และได้รับตามพอดี สมใจตาม. และ
อีกทูนหนึ่งนั้น เป็นทูนที่ควรแก่การทูนในกิจการงานของมลกนี นั้น
เอง ในทรวงรวบรวมเป็นที่ได้รับมา ตามการกำหนดแห่ง สัจธรรม
ของชาวไร่ชา มารวมไว้ในทูนนี้ เพื่อทูนพิสมัยที่แนบไว้กับ สัจ
ธรรม การปรีวารตน์ในทูนนี้ คือมีใช้ปรีวารตน์แต่ทูน หากแต่เป็น
การปรีวารตน์ของธรรม นี้เผยแพร่ นั้นด้วย ซึ่งควรที่จะปรีวารตน์
รวมๆ โลก แห่งสังคมนี้.

โลกนี้มีคน ทำกิจทุกกรรม โดยไม่ทูนในขั้นต้นธรรม ด้วย
เหตุต่างๆ กัน; คือเกิดทวระสำระชาย, แล้วก็แก้ไขกิจทุกกรรม ทั้ง
หลายในเวลานั้นไม่ได้ : เหตุที่ไม่รู้วิธีใด ทั้งภายในและ
ภายนอก. วิถีทางต่างๆ ในโลกนี้ ตั้งขึ้นมา แก้ไขปัญหาในประ-
เทศนั้นๆ ไม่ได้ และทววิสัย, แม้จะเป็นวิธีที่ดีก็ตั้งกันไว้
ก็ยังไม่ดีเท่าไร เพราะมันมีอุปสรรคเสียมาก ทั้งนั้นมาด้วยไปถึง
ขั้นนั้นเอง, โปรดทราบด้วย. เราจะจัดรวบรวมไว้สักทูนหนึ่ง ชื่อ

[illegible][illegible]

๓๒๓
 ๓๒๔
 ๓๒๕
 ๓๒๖
 ๓๒๗
 ๓๒๘
 ๓๒๙
 ๓๓๐
 ๓๓๑
 ๓๓๒
 ๓๓๓
 ๓๓๔
 ๓๓๕
 ๓๓๖
 ๓๓๗
 ๓๓๘
 ๓๓๙
 ๓๔๐
 ๓๔๑
 ๓๔๒
 ๓๔๓
 ๓๔๔
 ๓๔๕
 ๓๔๖
 ๓๔๗
 ๓๔๘
 ๓๔๙
 ๓๕๐
 ๓๕๑
 ๓๕๒
 ๓๕๓
 ๓๕๔
 ๓๕๕
 ๓๕๖
 ๓๕๗
 ๓๕๘
 ๓๕๙
 ๓๖๐
 ๓๖๑
 ๓๖๒
 ๓๖๓
 ๓๖๔
 ๓๖๕
 ๓๖๖
 ๓๖๗
 ๓๖๘
 ๓๖๙
 ๓๗๐
 ๓๗๑
 ๓๗๒
 ๓๗๓
 ๓๗๔
 ๓๗๕
 ๓๗๖
 ๓๗๗
 ๓๗๘
 ๓๗๙
 ๓๘๐
 ๓๘๑
 ๓๘๒
 ๓๘๓
 ๓๘๔
 ๓๘๕
 ๓๘๖
 ๓๘๗
 ๓๘๘
 ๓๘๙
 ๓๙๐
 ๓๙๑
 ๓๙๒
 ๓๙๓
 ๓๙๔
 ๓๙๕
 ๓๙๖
 ๓๙๗
 ๓๙๘
 ๓๙๙
 ๔๐๐

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ ๘)

หนังสือ **อานาปานสติภาวนา** นี้ ได้จัดพิมพ์ขึ้นด้วยเงินทุนธรรม-
ทานปริวรรตน์ ซึ่งเป็นคำบรรยายของ **“พุทธทาสภิกขุ”**; จัดเป็นหนังสือ
ชุดธรรมโฆษณ์ หมายเลข ๒๐ ก. บนพื้นแถบสีแดง.

คำบรรยายในเล่มประกอบเป็น ๓ ภาค : **ภาคแรก** เป็นบุพพกิจ
ขั้นเตรียมตัวและสิ่งแวดล้อม ก่อนเริ่มภาวนา; **ภาคที่สอง** เป็น
ภาคภาวนา กล่าวถึงการปฏิบัติโดยเลือกแนวจากอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็น
พระสูตรที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึงเรื่องนี้ไว้อย่างสมบูรณ์ ครบถ้วนมากกว่า
สูตรอื่นใดในพระไตรปิฎก; **ภาคที่สาม** เป็นบทผนวก ยกเอาหลักความรู้
และหลักฐานอ้างอิงเพื่อความแน่ใจ และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติ.

หวังว่าหนังสือนี้ จะเป็นประโยชน์ในแง่ความรู้ที่ใช้นำมาปฏิบัติ
การงานทางจิต ชนิดที่เป็นสัปปายะแก่บุคคลทุก ๆ ประเภทของจริง.

ธรรมทานมูลนิธิ

๓๑ ตุลาคม ๒๕๒๓

สารบาญ คำโครงตลอดสาย

ภาคนำ

ตอน ๑	การมีศีล และอุตงค์		๑
ตอน ๒	บุพพภาคทั่วไป ของการเจริญสมาธิ		๕
ตอน ๓	ความมุ่งหมายอันแท้จริงของบุพพกิจ		๑๗
ตอน ๔	บุพพกิจโดยเฉพาะของการเจริญสมาธิ		๒๔

ภาคอานาปานสติภาวนา จตุกกะที่ ๑ กายานุปัสสนา ๖๖

ตอน ๕	อานาปานสติ ขั้นที่หนึ่ง	การกำหนดลมหายใจยาว		๖๗
ตอน ๖	อานาปานสติ ขั้นที่สอง	การกำหนดลมหายใจสั้น		๗๗
ตอน ๗	อานาปานสติ ขั้นที่สาม	การกำหนดลมหายใจทั้งปวง		๘๑
ตอน ๘	อานาปานสติ ขั้นที่สี่	การทํากายสังขารให้ว่าง		๙๐

จตุกกะที่ ๒ เวทนानุปัสสนา ๒๓๙

ตอน ๙	อานาปานสติ ขั้นที่ห้า	การกำหนดปีติ		๒๔๐
ตอน ๑๐	อานาปานสติ ขั้นที่หก	การกำหนดสุข		๓๐๗
ตอน ๑๑	อานาปานสติ ขั้นที่เจ็ด	การกำหนดจิตตสังขาร		๓๑๓
ตอน ๑๒	อานาปานสติ ขั้นที่แปด	การทําคจิตตสังขารให้ว่าง		๓๒๑

จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนา ๓๒๕

ตอน ๑๓	อานาปานสติ ขั้นที่เก้า	การรู้พร้อมซึ่งจิต		๓๒๖
ตอน ๑๔	อานาปานสติ ขั้นที่สิบ	การทําคจิตให้ปราโมทย์		๓๓๒
ตอน ๑๕	อานาปานสติ ขั้นที่สิบเอ็ด	การทําคจิตให้ตั้งมั่น		๓๔๐
ตอน ๑๖	อานาปานสติ ขั้นที่สิบสอง	การทําคจิตให้ปล่อย		๓๔๙

จตุกกะที่ ๔ ธัมมานุปัสสนา ๓๖๓

ตอน ๑๗	อานาปานสติ ขั้นที่สิบสาม	การเห็นความไม่เที่ยง		๓๖๕
ตอน ๑๘	อานาปานสติ ขั้นที่สิบสี่	การเห็นความจางคลาย		๓๙๒
ตอน ๑๙	อานาปานสติ ขั้นที่สิบห้า	การเห็นความดับไม่เหลือ		๓๙๘
ตอน ๒๐	อานาปานสติ ขั้นที่สิบหก	การเห็นความสลัดคืน		๔๐๘

ภาคผนวก

ตอน ๒๑	ผนวก หนึ่ง	ญาณเนื่องด้วยอานาปานสติ ๑๑ หมวด		๔๒๑
ตอน ๒๒	ผนวก สอง	การตัดสังขโยชน์ ของอริยมรรคทั้งสี่		๔๕๑
ตอน ๒๓	ผนวก สาม	พระพุทธรวณะ เนื่องด้วยอานาปานสติ		๔๙๙
ตอน ๒๔	ผนวก สี่	บทสวด อานาปานสติปาฐะ แปล		๕๔๒

สารบัญละเอียด อานาปานสติภาวนา

ภาคนำ - ว่าด้วยบุพพกิจของสมาธิภาวนา

ตอน ๑ การมีศีล และการรุดงค์

แนวปฏิบัติธรรม มีหลักทั่วไป กับ หลักสำหรับปฏิบัติเฉพาะ ๑
หลักทั่วไป มีเพื่อให้เป็นอยู่โดยชอบ และเนื่องกันกับหลักเฉพาะ ๑
ศีลและรุดงค์นี้ ย่อมมีมาแล้ว พอที่จะเป็นบาทฐานสมาธิภาวนาได้ ๒
ศีล มีหลักอยู่ที่สำรวมในปาริสุทธิศีลสี่ หรือกัจจัตตริย ๒
รุดงค์ มีหลักให้สันโดษมักน้อยในการเป็นอยู่ เพื่อจิตและกายเข้มแข็ง ๓

ตอน ๒ บุพพภาคทั่วไป ของการเจริญสมาธิ

ข้อที่ต้องทำก่อนเหล่านี้ จะเกิดประโยชน์ต่อเมื่อพิจารณาเลือกเฟ้น ๖
ตกมาสมัยนี้ อาจประมวลบุพพภาคได้ ๑๒ เรื่อง ซึ่งล้วนต้องใช้ปัญญา ๖

ตอน ๓ ความมุ่งหมายอันแท้จริงของบุพพกิจ

บุพพกิจ ๑๒ เรื่อง ที่มุ่งหมายนั้น ไม่ใช่พิธีรีตอง แต่เป็นเทคนิค ๑๗

ตอน ๔ บุพพกิจโดยเฉพาะของการเจริญสมาธิ

ก. อุปมาประจำใจ : **คนมีปัญญา ยืนบนแผ่นดิน ลับอาวุธคม ถางป่า.**

๒๘

ข. ตัดปติโพธิ์ ๑๐ อย่าง มีอาวาสปติโพธิ์ เป็นต้น ๓๑

ค. การเลือกสิ่งแวดล้อม - ต้องรู้จิต เพื่อหาให้ตรงกับจิตเฉพาะๆ ๓๗
- ธรรมชาติเป็นที่สัปปายะ ในการปฏิบัติ ๔๑

ฌ. ตระเตรียมทางหลักวิชาเกี่ยวกับสมาธิ ที่ต้องทราบล่วงหน้า ๔๖

ตระเตรียมทางปฏิบัติ เพื่อทฤษฎี-ปฏิบัติจะสัมพันธ์กัน ๕๐

[๒]

ทำไมเลือกอานาปานสติ มาเป็นกัมมัฏฐานหลัก ? ๕๕

ใครที่จะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ ? ๕๘

วิธีเจริญอานาปานสติ มีอยู่อย่างไร ? ๕๙

ภาคอานาปานสติภาวนา - ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ

จตุกกะที่ ๑ - กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตอน ๕ **อานาปานสติ ขั้นที่หนึ่ง** การกำหนดลมหายใจยาว ๖๗

ให้รู้จักว่ายานนั้นอย่างไร ? สังเกตความแตกต่างที่ไหน ? เมื่อไร ? ๖๘

วิธีการกำหนดลมหายใจ ในลักษณะที่ต่าง ๆ กัน มีอย่างไร ? ๗๐

กรรมวิธี ๑๐ ระยะในขณะแห่งการกำหนดลม ๗๔

ตอน ๖ **อานาปานสติ ขั้นที่สอง** การกำหนดลมหายใจสั้น ๗๗

การฝึกขั้นนี้ก็เพื่อรู้จักเปรียบเทียบยาว-สั้น

จะทำให้รู้ลมตามปกติได้ ๗๙

อุปมาเหมือนไกวเปล ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว สติไม่ผละไปไหน ๗๙

ตอน ๗ **อานาปานสติ ขั้นที่สาม** การกำหนดลมหายใจทั้งปวง ๘๑

เริ่ม สิกขติ-ทำในบพิศศึกษา คือตั้งแต่ขั้นนี้ไป เริ่มมีญาณเจือเข้ามา ๘๒

ขั้นนี้เปลี่ยนจาก **ปชานาติ** เป็น **ปฐิสเวติ** คือรู้พร้อมเฉพาะ ๘๓

กำหนดรู้กายทั้งปวง ก็คือการกำหนดรู้ลมหายใจโดยประการทั้งปวง ๘๔

วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจทั้งปวง ๘๕

เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงจริงแล้ว ก็นำไปสู่สมาธิแน่วแน่ต่อไป ๘๘

ตอน ๘ **อานาปานสติ ขั้นที่สี่** การทำกายสังขารให้รำงับ ๙๐

“กายสังขาร” หมายถึงลมหายใจทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย ๙๐

การทำกายสังขารให้รำงับ ๙๑

- ทำให้รำงับด้วยการกำหนด ๙๓

- ทำให้รำงับด้วยการพิจารณา ๙๓

ลำดับแห่งกรรมวิธีของอานาปานสติ ๔ ระยะแรก เป็นขั้นสมถะ	๙๗
๔ ระยะหลัง เป็นขั้นวิปัสสนา	๙๗
ระยะที่หนึ่ง คณนา – นับด้วยสังขยา	๙๙
- นับโดยคำนวณสั้นยาว	๑๐๐
ระยะที่สอง อนุพัชณา การติดตามลมละเอียดอย่างใกล้ชิด....	๑๐๔
ระยะที่สาม ผุสสา กำหนดฐานที่ลมถูกต้อง	๑๐๖
ระยะที่สี่ รุปนา กำหนดฐานแห่งนิมิต จนเกิดปฏิกาคณิมิต	๑๐๗
กฎเกณฑ์เกี่ยวกับนิมิต บริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต ปฏิกาคณิมิต	๑๐๘
- ตัวอย่าง กรรมเจริญกสิณ	๑๐๙
กรรมเจริญอสุภกัมมัฏฐาน	๑๑๐
กรรมเจริญอานาปานสติ	๑๑๑
- นิมิตต่างกัน มีผลแก้จิตต่างกัน	๑๑๓
- กัมมัฏฐานพวกที่ไม่มีปฏิกาคณิมิต เช่นอนุสสติ ไม่เกิดฌาน	๑๑๔
- อุปสรรคการเกิดปฏิกาคณิมิตและฌาน - อุปสรรคตอนแรก	๑๑๖
- อุปสรรคทั่วไป ๙ คู่	๑๑๙
- จิตถึงความเป็นเอก มีเป็น ๔ ชั้น	๑๓๖
ความเป็นเอก เพราะสมณนิมิต มีองค์ ๓ - จิตผ่องใส	๑๓๗
- จิตงอกงาม	๑๓๗
- จิตอาจหาญ	๑๓๘
นิวรรณ์ และ องค์แห่งฌาน	
- นิวรรณ์ กับคู่ปรับ นิวรรณ์ห้า เอกัตตะห้า	๑๓๙
- นิวรรณ์ มีได้ไม่จำกัดจำนวน แต่ก็อาจสงเคราะห์ลงนิวรรณ์ห้าได้	๑๔๓
- เหตุที่ได้ชื่อว่านิวรรณ์ คือบงกชธรรมจากจิต, บังจิตจากกรรม	๑๔๓
- ละนิวรรณ์ได้ มีทั้งรำบเอง, รำบด้วยสมาธิ, รำบโดยวิธีอาภังการ	๑๔๔

[๕]

- การละนิวรรณ์ เฉพาะที่เป็นหน้าที่ของสมาธิ	๑๔๖
- องค์แห่งฌาน : วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา	๑๔๗
- องค์ฌานทั้งห้า ทำให้เกิดฌานได้ นับแต่ปฐมฌาน	๑๕๐
- องค์ฌานองค์หนึ่ง ๆ เปลี่ยนความหมายไปได้ตามชั้น	๑๕๓
- องค์ฌาน กำจัดนิวรรณ์ได้อย่างไร	๑๕๕
- องค์ฌาน กำจัดนิวรรณ์เมื่อไร ?	๑๕๖

สมาธิ ๒ อย่าง โดยเปรียบเทียบระหว่าง อุปจาระ กับ อัปปนา ๑๕๗

- การอาศัยปฏิภาคนิมิต เพื่อหน่วงเอาฌาน	๑๖๐
- การรักษาปฏิภาคนิมิต ที่เพิ่งได้ใหม่ ๆ	๑๖๒
- แรงให้เกิดอัปปนาสมาธิ ด้วย อัปปนาโกศล ความฉลาด ๑๐ อย่าง	๑๖๓
๑. จัดวัตถุอุปกรณที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น	๑๖๔
๒. ปรับปรุงอินทรีย์ทั้งห้าให้มีความกำลังเท่ากัน	๑๖๔
๓. มีความฉลาดในเรื่องของนิมิต	๑๖๘
๔. การประคองจิต โดยสมัย (ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ)	๑๗๑
ก. อุบาย ๗ ประการเป็นทางให้เกิดธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์	๑๗๓
ข. อุบาย ๑๑ ประการ ทางให้เกิด วิริยะสัมโพชฌงค์	๑๗๔
ค. อุบาย ๘ ประการ ทางให้เกิด ปิติสัมโพชฌงค์	๑๗๖
๕. การข่มจิต โดยสมัย (ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา)	๑๗๘
ก. อุบาย ๑๐ ประการ ทางให้เกิด ปัสสัทธิทั้งสอง	๑๗๘
ข. อุบาย ๕ ประการ ทางให้เกิด สมาธิสัมโพชฌงค์	๑๘๐
ค. อุบาย ๕ ประการ ทางให้เกิด อุเบกขาสัมโพชฌงค์	๑๘๑
๖. การปลอบจิต โดยสมัย มีทั้งขู่ และ ล่อชักจูง	๑๘๒
๗. การคุมจิต โดยสมัย	๑๘๔
๘. การเว้นคนโลเล	๑๘๔

[๖]

๙. การเสพคบคนที่มีมั่นคง							๑๘๖
๑๐. สามารถน้อมจิตไปอย่างเหมาะสม							๑๘๖
การบรรลุฌาน นับแต่ปฏิภาคนจะปรากฏ ปรากฏแล้ว รักษาและห่วงวนจุ							๑๘๙
- ปฐมฌาน ปรากฏ (ลักษณะเบื้องต้น ท่ามกลาง ในที่สุด)							๑๙๐
- ลักษณะ ๒๐ ประการ ของปฐมฌาน							๑๙๒
- ภาวะของจิตในขณะแห่งฌาน							๒๐๐
- ฌานถัดไป ปรากฏ : ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน							๒๑๑
- ลักษณะสมบุรณ์ของฌานทั้งสี่							๒๒๓
- วสี ๕ ประการ							๒๒๕
สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่สี่							๒๓๔
กล่าวสรุป จตุกกะที่หนึ่ง กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน							๒๓๖

*

*

*

จตุกกะที่ ๒ - เวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตอน ๙ อานาปานสติ ขั้นที่ห้า การกำหนดปิติ							๒๔๐
ลักษณะ	-	ในขั้นนี้มีการคุมความรู้สึกต่อปิติ เป็นบทศึกษา					๒๔๐
ปิติปฏิภน	-	เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ กล่าวคือความอิมใจ					๒๔๒
การเกิดแห่งปิติ	นับแต่ขั้นต้นไปตามลำดับ ๑๖ ขั้น						๒๔๒
การดำเนินการปฏิบัติ ก. รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ							๒๔๘
ข. ทำอนุปัสสนาในปิติ ๗ ขั้น							๒๕๐

ที่ได้ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมาย ๔ :

- ภาวนาได้ผล เพราะมุ่งตรงจุดได้ถูกและเหมาะสม ๒๖๒
- ภาวนาได้ผล เพราะประมวลให้ธรรมทำหน้าที่ร่วมกัน ๒๖๓

[๗]

- ภาวนาได้ผล เพราะสามารถใช้ความเพียรไปตามนั้นได้ ๒๖๔

- ภาวนาได้ผล เพราะสามารถทำได้มาก ได้สมบูรณ์ ๒๖๔

เมื่อภาวนาถึงที่สุด ก็สามารถเรียกเป็นชื่อคุณธรรมขั้นนั้น-ข้อนี้ได้ :

- ชื่อว่ามี อินทรีย์ห้า ครบในขณะแห่งภาวนา ๒๖๗

- ชื่อว่ามี พละห้า ครบในขณะแห่งภาวนา ๒๗๒

- ชื่อว่ามี โพชฌงค์เจ็ด ครบในขณะแห่งภาวนา ๒๗๕

- ชื่อว่ามี มรรคมรรคแปด ครบในขณะแห่งภาวนา ๒๗๘

- ชื่อว่ามีธรรมะข้ออื่น ๒๙ ประการในขณะแห่งภาวนา ๒๘๓

อุปายวิธีพิจารณาเวทนา ก็คือรู้จักแยกเป็น เวทนา สัญญา วิตก ๒๙๕

- เพ่งการเกิด ตั้งอยู่ ดับ ของเวทนา อันมี **ผัสสะ** เป็นปัจจัยที่สี่ ๒๙๗

- เพ่งการเกิด ตั้งอยู่ ดับ ของสัญญา อันมี **เวทนา** เป็นปัจจัยที่สี่ ๓๐๔

- เพ่งการเกิด ตั้งอยู่ ดับ ของวิตก อันมี **สัญญา** เป็นปัจจัยที่สี่ ๓๐๕

ตอน ๑๐ **อานาปานสติ ขั้นที่หก** การกำหนดสุข ๓๐๗

วิธีปฏิบัติ พึงย้อนกำหนดองค์ฌาน ที่เกี่ยวกับสุข ๑๐ หัวข้อ ๓๐๘

ตอน ๑๑ **อานาปานสติ ขั้นที่เจ็ด** การกำหนดจิตตสังขาร ๓๑๓

จิตตสังขาร คืออะไร ? ๓๑๓

จิตตสังขาร ปรากฏแก่ใคร ? ในขณะไหน ? ๓๑๖

รู้พร้อมเฉพาะด้วยอาการอย่างไร ? ๓๑๙

ตอน ๑๒ **อานาปานสติ ขั้นที่แปด** การทำจิตตสังขารให้รำงับ ๓๒๑

ที่แรกพึงทำกายสังขารให้รำงับ จิตตสังขารจะพลอยเป็นของรำงับ ๓๒๑

เลื่อนมากำหนด สัญญา เวทนา ที่ค่อย ๆ รำงับลง ๆ ๓๒๒

แล้วพิจารณาไตรลักษณ์ของสัญญาเวทนา จึงเป็นทั้งญาณและรำงับ ๓๒๒

สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่แปด ๓๒๓

กล่าวสรุป จตุกกะที่สอง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓๒๔

*

*

*

จตุกกะที่ ๓ - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ตอน ๑๓ **อานาปานสติ ขั้นที่เก้า** การรู้พร้อมซึ่งจิต ๓๒๖
- ลักษณะ - ในขั้นนี้ มีการคุมความรู้สึกต่อวัตถุของจิตเป็นบทศึกษา ๓๒๖
- จิตตปฏิสังเวิ - เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต โดยเอาจิตเป็นอารมณ์ ๓๒๗
- รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตในทุกขั้นของการย้อนปฏิบัติมาแต่ต้น ๘ ขั้น ๓๒๘
- ก. พิจารณายิ่งขึ้น ๆ โดยอาการ ๑๖ เห็นความที่จิตเป็นสังขารธรรม ๓๒๘
- ข. พิจารณาโดยทุกลักษณะของจิต เช่น จิตมีราคา-ไม่มีราคา ฯลฯ ๓๒๙
- เมื่อรู้พร้อมซึ่งจิตแล้ว ญาณ สติ ธรรมสมุธาน ก็เกิดตามส่วน ๓๓๐
- สรุปเป็นข้อสังเกตว่า จตุกกะนี้คือดูและฝึกควบคุมจิต

ในลักษณะต่าง ๆ ๓๓๑

- ตอน ๑๔ **อานาปานสติ ขั้นที่สิบ** การทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ ๓๓๒
- ทำให้ปราโมทย์ขณะไหน ? ทำให้เกิดได้ในทุกขั้นที่ฝึกมาแต่ต้น ๓๓๒
- ความปราโมทย์มีอยู่อย่างไร ? ปราโมทย์ในที่นี้เอาแต่ที่

อาศัยธรรม ๒ ๓๓๖

- ปราโมทย์เกิดด้วยอำนาจสมาธิ ๓๓๗

- ปราโมทย์เกิดด้วยอำนาจปัญญา ๓๓๗

ประกอบปราโมทย์ทุกขั้น สติ ญาณ ธรรมสมุธานก็มีทุกกลมหายใจ ๓๓๙

- ตอน ๑๕ **อานาปานสติ ขั้นที่สิบเอ็ด** การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ ๓๔๐

การสำรวจจิตอยู่ในเรื่องใด ชื่อว่ามีไตรสิกขาครบมาตั้งแต่ขั้นต้น ๆ ๓๔๐

ที่ว่าทำจิตให้ตั้งมั่นนั้น ๑. ความตั้งมั่นเป็นอย่างไร ? ๓๔๒

๒. ความตั้งมั่นมีได้เมื่อไร ? ๓๔๔

- ตั้งมั่นในระยะเริ่มแรกแห่งการกำหนดอารมณ์ ๓๔๕

- ตั้งมั่นในขณะที่จิตอยู่ในฌาน (อัปปนาสมาธิ) ๓๔๕

- ตั้งมั่นในขณะอนันตรกสมาธิ ๓๔๖

[๙]

วิธีปฏิบัติขั้นนี้คือย้อนทำมาแต่ต้น กำหนดศึกษาจำเพาะความตั้งมั่น ๓๔๗
สรุปการฝึกในขั้นที่ ๑๑ ทำให้เกิดสติ ญาณ ธรรมสมาธิตามส่วน ๓๔๘

ตอน ๑๖	อานาปานสติ ขั้นที่สิบสอง	การทำจิตให้ปล่อย			๓๔๙
		ที่ว่าทำจิตให้ปล่อยอยู่นั้น ปล่อยอย่างไร ?			 ๓๕๐
		- ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต (ขั้นสมณะ)			 ๓๕๐
		- ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่จิตยึดไว้เอง (ขั้นวิปัสสนา)			 ๓๕๑
		ที่ว่าทำจิตให้ปล่อย ๆ นั้น ปล่อยอะไร ?			 ๓๕๓
		ที่ว่าทำจิตให้ปล่อยนั้น อาศัยอะไรเป็นเครื่องมือ ?			 ๓๕๔
		เมื่อเปลื้องจากอกุศลธรรมแล้ว สติ ญาณ และธรรมสมาธิก็มี			 ๓๖๑
		กล่าวสรุป จตุกกะที่สาม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน			 ๓๖๒

*

*

*

จตุกกะที่ ๔ - รัทธานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตอน ๑๗	อานาปานสติ ขั้นที่สิบสาม	การตามเห็นความไม่เที่ยง			๓๖๖
		อะไรคือสิ่งไม่เที่ยง ? - สิ่งที่ถูกสัมผัส (อายตนะภายนอก)			 ๓๖๖
		- สิ่งทำหน้าที่สัมผัส (อายตนะภายใน)			 ๓๖๗
		- อาการที่เนื่องกันในการสัมผัส			 ๓๖๘
		ภาวะความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร ?			 ๓๗๐
		วิธีการตามเห็นไม่เที่ยงนั้น ทำอย่างไร ?			 ๓๗๐
		- มองที่กลุ่มสังขาร เช่นวัยเปลี่ยนไปทุกขณะ			 ๓๗๐
		- มองที่รูปนาม ล้วนขึ้นอยู่กับการเกิดดับ			 ๓๗๑
		- มองที่สิ่งต่าง ๆ มีเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนไป ๆ			 ๓๗๒
		- มองที่อาการปรุงของทุกสิ่งมันไม่ใช่ตายตัว			 ๓๗๓

อุบายเข้าถึงความไม่เที่ยง ต้องเอาอารมณ์ตัวจริงมาเพ่งพิจารณา	๓๗๔
ทั้งขันธ อายตนะและอาการปรุง ต้องดูขณะมันกำลังทำหน้าที่อยู่	๓๗๖
เห็นอนิจจังได้จริง ย่อมเป็นการเห็นทุกขภาวะทั้ง ๓	๓๘๑
เห็นอนิจจังได้จริง ย่อมเป็นการเห็นอนัตตาพร้อมกันไป	๓๘๗
สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่สิบสาม – อนิจจานุปัสสั	๓๙๐
ตอน ๑๘ อานาปานสติ ขั้นที่สิบสี่ การตามเห็นความจางคลาย	๓๙๒
วิราคะ ความจางคลายนั้นคืออะไร ?	๓๙๒
วิราคะ ความจางคลายเกิดขึ้นได้อย่างไร ?	๓๙๓
วิราคะ ความจางคลายเกิดขึ้นในสิ่งใด ?	๓๙๔
วิธีปฏิบัติ เพื่อเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย	๓๙๔
สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่สิบสี่ – วิราคานุปัสสั	๓๙๖
ตอน ๑๙ อานาปานสติ ขั้นที่สิบห้า การตามเห็นความดับไม่เหลือ	๓๙๘
ความดับไม่เหลือ นั้นคืออะไร ?	๓๙๘
ความดับไม่เหลือ ของอะไร ?	๓๙๙
ดับไม่เหลือได้โดยวิธีใด ?	๔๐๐
สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่สิบห้า – นิโรธานุปัสสั	๔๐๗
ตอน ๒๐ อานาปานสติ ขั้นที่สิบหก การตามเห็นความสลัดคืน	๔๐๘
ทำอย่างไรเรียกว่าเป็นการสลัดคืน ?	๔๐๙
ทำอย่างไรจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นความสลัดคืนอยู่ ?	๔๑๗
กล่าวสรุป จตุกกะที่สี่ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๑๘
ประมวลความ ของอานาปานสติ ทั้ง ๔ จตุกกะ	๔๒๐

ภาคผนวก

ตอน ๒๑	ผนวก ๑ - ว่าด้วยญาณเนื่องด้วยอานาปานสติภาวนา มี ๑๑ หมวด ๔๒๑	
	หมวด ๑ - ๒ ญาณรู้อะไรเป็นอันตราย - เป็นคุณต่อสมาธิ ๘	๔๒๓
	หมวด ๓ ญาณรู้อะไรทำความเศร้าหมองของสมาธิ ๘	๔๒๔
	หมวด ๔ ญาณรู้อะไรทำความผ่องแผ้วของสมาธิ ๑๘	๔๒๕
	หมวด ๕ ญาณ ๓๒ ประการ ของผู้มีสติปฏิฐาน	๔๒๘
	หมวด ๖ ญาณรู้เพราะอำนาจสมาธิ ๒๔	๔๓๐
	หมวด ๗ ญาณรู้เพราะอำนาจวิปัสสนา ๗๒	๔๓๓
	หมวด ๘ ญาณเนื่องจากนิพพิทา ความหน่าย ๘	๔๓๙
	หมวด ๙ ญาณอนุโลมต่อนิพพิทา ๘	๔๔๑
	หมวด ๑๐ ญาณเป็นที่ระงับเสียซึ่งนิพพิทา ๘	๔๔๓
	หมวด ๑๑ ญาณในสุขอันเกิดจากวิมุตติ ๒๑	๔๔๖
ตอน ๒๒	ผนวก ๒ - ว่าด้วยการตัดสัญญาโยชน์ของอริยมรรคทั้งสี่	๔๕๑
ตอน ๒๓	ผนวก ๓ - ว่าด้วยพุทธวจนะเนื่องด้วยอานาปานสติ	๔๙๙
ตอน ๒๔	ผนวก ๔ - ว่าด้วยบทสวดแปล อานาปานสติปาฐะ	๕๔๒

คำชี้แจง

(ในการพิมพ์ ครั้งแรก)

มีฆราวาสและบรรพชิต ผู้สนใจปฏิบัติธรรม เดินทางไปสอบถามศึกษาถึงสวนโมกข์กันเรื่อย ๆ. ในบรรดาสิ่งต้องประสงค์ของท่านเหล่านี้ มักได้แก่วิธี ทำกัมมัฏฐาน. ดังนั้น เพื่อไม่ต้องมาคอยตอบคอยแนะ ให้แก่ผู้ไปถึงใหม่ทุกครั้งทุกราย แล้ว ๆ เล่า ๆ จึงปรารถนาว่าหากมีตำราที่เป็นหลักเกณฑ์ถูกต้อง สามารถให้ความแน่ใจเพียงพอ แก่ผู้ต้องการเตรียมจิตใจในขั้นนี้ เขาก็ควรหาศึกษาดูได้ก่อนไม่จำเป็นต้องไปจนถึงสวนโมกข์ ต่อเมื่อได้ลองทำบ้างแล้ว เกิดมีปัญหาก็สมควรจึงค่อยไปให้ถึงยังต้นตอที่โน่น ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้เป็นการลำบาก และสับสนเปลืองกันทุกฝ่าย.

ฉะนั้น ระหว่างพรรษาที่แล้วไปนี้ (๒๕๐๒) ได้มีการขอรับรองให้ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** เริ่มบรรยายเกี่ยวกับเรื่องนี้ ภิกษุสามเณรได้ช่วยกันบันทึก และได้สอบถามกันจนพอใจ ผลจึงได้เกิดเป็นเล่มหนังสือที่เห็นอยู่นี้ ถ้าแบ่งเป็นภาคก็จะได้ ๓ ภาค :

ภาคนำ ว่าด้วยบุพพกิจ เรื่องต้องรู้จักก่อนภาวนา

ภาคภาวนา ว่าด้วยวิธีในอานาปานสติ ตั้งแต่ต้น จนถึงขั้นสูงสุด

ภาคผนวก ว่าด้วยบทผนวกหลักฐานที่ให้ทำตามนั้น

สำหรับภาคภาวนา แบ่งเป็น ๔ ๑๓๖ กะ นับแต่ตอนที่เป็นการฝึกสมาธิล้วนแล้วจนถึงตอนที่เริ่มมีปัญญาเจือเข้ามา ตอนต่อไป เป็นเรื่องปัญญามากขึ้นจนตอนสุดท้ายเป็นการทำทางปัญญาล้วน เฉพาะเล่มนี้มีโอกาสรวบรวมให้เรียบร้อยได้ก่อน ได้มอบให้ “สุวิธานน์” จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งแรก. หนังสือเรื่องนี้คงจะสำเร็จประโยชน์ตามปรารถนาของผู้ใฝ่ใจในทางนี้โดยทั่วหน้ากัน.

ผู้รวบรวม

๕ เม.ย. ๒๕๐๓

อานาปานสติภาวนา

ภาคนำ

ว่าด้วยบุพพกิจของสมาธิภาวนา

ตอน หนึ่ง

การมีศีล และธุดงค์^๑

วันนี้ จะได้พูดถึงเรื่อง แนวการปฏิบัติธรรม ในสวนโมกขพลาราม ภาคสอง อันว่าด้วยหลักปฏิบัติเฉพาะเรื่องหรือเฉพาะคน ต่อจากภาคที่หนึ่ง ซึ่งกล่าวถึงหลักปฏิบัติทั่วไป อันได้บรรยายแล้วเมื่อปีก่อน (ในพรรษาปี ๒๕๐๑).

ขอข้อมความเข้าใจอีกครั้งหนึ่งว่า ในภาคหนึ่งที่เรียกว่าหลักปฏิบัติธรรม ทั่วไปนั้น หมายถึงการปฏิบัติที่เป็นแนวทั่ว ๆ ไป สำหรับทำให้เกิด “การเป็นอยู่โดยชอบ” คือเป็นพื้นฐาน สำหรับการเป็นอยู่ที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติเฉพาะเรื่อง เช่นการทำสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นต้น ซึ่งจะได้กล่าวในภาคหลังนี้ เพราะฉะนั้น จึงเห็นได้ว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องเนื่องกันโดยแท้.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑/๑๓ สิงหาคม ๒๕๐๒

เมื่อบุคคลได้เป็นอยู่ตามหลักปฏิบัติในภาคหนึ่งแล้ว ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ **มีศีล มีอุดมคติ** อยู่ในตัว และมากพอที่จะเป็นบาทฐานของการปฏิบัติที่สูงขึ้นไป โดยเฉพาะคือ **สมาธิภาวนา**. อีกประการหนึ่ง หลักปฏิบัติตามที่กล่าวไว้ในภาคหนึ่งนั้น ย่อมเป็นการอธิบายหลักปฏิบัติในภาคหลังเฉพาะส่วนที่เป็นทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องนั้น ซึ่งไม่ควรจะเอามาปนกับหลักปฏิบัติโดยตรง เพราะจะทำให้พั่นเฟือหรือตาลาย เพราะตัวหนังสือมากเกินไป; จึงมีไว้เพียงสำหรับให้ศึกษาเป็นพื้นฐานทั่ว ๆ ไปเท่านั้น. แต่เมื่อเกิดมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนั้นขึ้นมา ผู้ปฏิบัติก็จำเป็นจะต้องย้อนไปหาคำตอบจากเรื่องฝ่ายทฤษฎีเหล่านั้น ด้วยตนเองตามกรณีที่เกิดขึ้น. ขอให้ทำความเข้าใจไว้ว่า หลักทั่วไปในภาคหนึ่ง ก็ต้องเป็นสิ่งที่คล่องแคล่วหรือคุ้นเคย แก่การคตินึกของผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จึงจะสำเร็จประโยชน์เต็มที่.

ที่กล่าวว่า เมื่อปฏิบัติตามหลักทั่วไปในภาคหนึ่งอยู่เป็นประจำ แล้วได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลและอุดมคติอยู่แล้วอย่างเพียงพอ นั้น ขอให้สังเกตว่าตามหลักในภาคหนึ่ง เราได้ถือเอาใจความของกัจจัตรา ๑๐ ประการมาเป็นหลักหรือรูปโครงของการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติครบตามนั้น ก็ย่อมจะเห็นได้ว่า กัจจัตราข้อที่ ๓, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ เป็นเรื่องเกี่ยวกับศีล, และกัจจัตรา ข้อที่ ๑ - ๒, ๔ - ๕ และ ๑๐ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอุดมคติ, และมีอยู่อีกบางข้อที่เป็นทั้งศีลและอุดมคติพร้อมกันอยู่ในตัว. เมื่อบุคคลศึกษาและปฏิบัติอยู่อย่างถูกต้องตามความหมายของกัจจัตราเหล่านั้นจริง ๆ แล้ว ก็ย่อมทำให้ผู้มีศีลและอุดมคติมากพอจริง ๆ ด้วยเหมือนกัน.

เกี่ยวกับศีล ท่านวางหลักใหญ่ ๆ ไว้ว่า สำรวมในสิกขาบททั้งใน ปาฏิโมกข์และนอกปาฏิโมกข์อย่างหนึ่ง, สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้รู้สึกยินดียินร้ายในเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้นอย่างหนึ่ง, หาเลี้ยงชีวิตและ

ทำการเลี้ยงชีวิตในลักษณะที่ชอบที่ควรอย่างหนึ่ง, และอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นข้อสุดท้าย ก็คือการบริโภคน้ำจืดด้วยสติสัมปชัญญะ ที่สูงสุดหรือสมบูรณ์. โดยนัยนี้เราจะสังเกตเห็นได้ว่า คำว่า **ศีล** ที่ท่านวางหลักไว้เช่นนั้น มันมากเกินไปจนขอบเขตของศีลปรกติอยู่แล้ว. แม้ว่าหลัก ๔ อย่างนี้ จะเป็นหลักปฏิบัติที่บัญญัติขึ้นในชั้นหลังก็จริง แต่ก็ไม่ได้ขัดขวางกันกับหลักของพระพุทธภาสิตทั่ว ๆ ไปในทางปฏิบัติ จึงถือเอาเป็นเกณฑ์ได้. และจะเห็นได้ต่อไปอีกว่า ในกิจวัตรทั้ง ๑๐ ข้อนั้นได้ครอบคลุมเอาความหมายของศีลทั้ง ๔ ประการนี้ไว้แล้วอย่างสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติพึงถือเอาความหมายเหล่านี้ให้ได้ ก็จะเป็นอันกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่มีศีลอันเพียงพอ แม้ว่าจะไม่สามารถจดจำสิกขาบทหรือรายละเอียดต่าง ๆ ได้ทั้งหมด ซึ่งเป็นการเหลือวิสัยที่คนแก่ หรือแม้คนหนุ่มแต่เป็นคนเพื่องบวช จะทำอย่างนั้นได้. นี่คือใจความสำคัญของคำว่า **ศีล**.

สำหรับสิ่งที่เรียกว่าธุดงค์ ก็มีได้มีความหมายอะไรมาไปกว่า **ความสันโดษมักน้อยในเรื่องการเป็นอยู่** หรือ **การบริโภคน้ำจืด** กล่าวคือ อาหารเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยาบำบัดโรค และความเป็นผู้มีใจเข้มแข็งอดทนมีร่างกายแข็งแรงพอที่จะทนทานต่อการปฏิบัติได้ตามสมควร. ตัวอย่างที่ท่านแสดงไว้ในเรื่องอาหาร มีดังนี้ :-

ในเรื่องอาหาร ก็คือการได้มาโดยวิธีง่าย ๆ ที่เรียกว่า เทียบวิณฑบาต การไม่เที่ยวเลือกเอาแต่ที่ดี ๆ แต่รับไปตามลำดับที่จะถึงเข้า, การบริโภคในภาชนะแต่ใบเดียววันหนึ่งเพียงครั้งเดียว, ลงมือฉันแล้วมีอะไรมาใหม่ก็ไม่สนใจ ดังนี้ เป็นต้น ; แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะมีเท่าที่ระบุไว้ ถ้าการกระทำอย่างใดมีผลทำให้มีเรื่องน้อย ลำบากน้อย มีแต่ความเบาสบายและเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติแล้ว เราถือเอาเป็นหลักสำหรับปฏิบัติของตนเองได้ทั้งนั้น.

สำหรับ **เครื่องนุ่งห่ม** นั้น ท่านแนะนำตัวอย่างไว้ว่า ให้ใช้ผ้าที่คนอื่น
 ไม่ใช่ สำหรับภิกษุก็ได้แก่ ผ้าที่เขาทิ้ง ไปรวบรวมเอามาทำเป็นจีวรใช้ ซึ่งเรียกว่า
 ผ้า “บังสุกุล” และการใช้เครื่องนุ่งห่มมีจำนวนเท่าความเป็นจริง ๆ ซึ่งสำหรับ
 ภิกษุก็มีเพียงผ้านุ่งตอนล่าง. ผ้าห่มตอนบน และผ้าคลุมทั่ว ๆ ไปอีกผืนหนึ่ง ซึ่ง
 รวมกันแล้วเรียกว่า “ไตรจีวร” อนุญาตให้มีผ้าอาบน้ำฝนอีกผืนหนึ่งในฤดูฝน ถ้า
 ไม่มีจริง ๆ ก็ผ่อนผันให้เปลี่ยยกายอาบน้ำได้ นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่าท่านต้องการ
 ให้เป็นผู้สันโดษเล็กน้อยเพียงไร ในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม.

ส่วนเรื่อง **ที่อยู่อาศัย** นั้น ท่านระบุ ป่า โคนไม้ ที่โล่ง ป่าช้า และ
 สถานที่เท่าที่ผู้อื่นจะอำนวยความสะดวก ในเมื่อจะต้องอาศัยสถานที่เช่นนั้น โดยเฉพาะ
 อย่างยิ่ง ก็คือในฤดูจำพรรษา. ความเป็นอุคฺคในเรื่องนี้ อยู่ตรงที่เป็นผู้ไม่มีที่อยู่เป็น
 ของตัวเองอย่างหนึ่ง, แล้วยังเป็นผู้สันโดษเล็กน้อยอย่างยิ่งอย่างหนึ่ง,
 และมีความแข็งแกร่งต้านทานต่อดินฟ้าอากาศอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นใจความสำคัญ. ข้อ
 ปฏิบัติอื่นที่ไม่ได้ระบุไว้ แต่ทำให้เกิดผลอย่างเดียวกัน ย่อมใช้ปฏิบัติได้
 เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว ในข้อที่ว่าด้วยอาหารหรือเครื่องนุ่งห่มก็ตาม.

สำหรับ **ยาแก้โรค** นั้น ท่านไม่บัญญัติไว้ในเรื่องอุคฺคโดยตรง เพราะ
 ยาแก้โรคไม่เป็นที่ตั้งของความมักมาก เพราะใคร ๆ ก็ไม่อยากจะกินยาตามปกติ
 อยู่แล้ว. แต่ตกมาถึงสมัยนี้มีความเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้น เช่นมียาประเภท
 สำออง หมายถึงยากินเล่น หรือที่กินจริง ก็มีให้เลือก ทั้งที่อร่อยและไม่อร่อย.
 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีหลักปฏิบัติที่เหมาะสมแก่สมัย คือให้มีความสันโดษเล็กน้อย และมี
 ความอดกลั้นอดทน ในการให้หยุดยาให้สมเกียรติของผู้ปฏิบัติด้วย.

อุตงค์อีกข้อหนึ่งท่านระบุไว้เกี่ยวกับการฝึกฝนตัวเอง ให้แข็งแกร่ง โดยเฉพาะ และมุ่งหมายที่จะจัดการแสหาความสุขจากการนอนโดยตรง จึงแนะนำให้มีการปฏิบัติอุตงค์ข้อนี้ด้วยการไม่ให้นอนเลยเป็นครั้งคราว เท่าที่ควรจะทำ.

ทั้งหมดนี้เมื่อ **สรุปโดยใจความ** ก็พอจะเห็นได้ชัดเจนว่า นอกจากการปฏิบัติในส่วนศีลแล้ว ท่านยังได้ผนวกการปฏิบัติเรื่องอุตงค์เพิ่มขึ้นมาส่วนหนึ่งเพื่อความเข้มแข็งในทางจิตใจ และร่างกาย ซึ่งอยู่นอกขอบเขตของความหมายของคำว่า **“ศีล”** แต่แล้วก็เป็นเพียงเครื่องผนวกของศีล หรือเป็นอุปกรณ์ของสมาธิ ไม่จำเป็นจะต้องแยกออกไว้เป็นหลักอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากศีลหรือสมาธิ.

ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตร ๑๐ ประการ ย่อมมีศีลและอุตงค์เต็มพร้อมอยู่ในตัวและถือเอาเป็นบาทฐานหรือรากฐานอันสำคัญสำหรับการปฏิบัติที่ก้าวหน้าสืบไป.

เรื่องศีลและอุตงค์ มีใจความที่สำคัญเพียงเท่านี้ จึงในการบรรยายนี้ ไม่แยกออกเป็นเรื่องหนึ่งต่างหาก และถือว่ารวมอยู่ในหลักแห่งการปฏิบัติทั่วไป หรือการเป็นอยู่โดยชอบตามที่กล่าวแล้วในภาค ๑. จึง **ในภาค ๒ นี้ จะกล่าวแต่เรื่อง สมาธิภาวนา ประเภทเดียว** ทั้งหมดนี้คือ สิ่งที่ต้องปรับความเข้าใจกันเป็นข้อแรก.

* * *

ตอน สอง

บุพพภาคทั่วไปของการเจริญสมาธิ

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงเรื่อง **สมาธิภาวนา** แต่ในทางปฏิบัติโดยเฉพาะ.

สิ่งแรกที่สุดที่อยากจะกล่าว ก็คือ สิ่งที่เราเรียกว่า **บุพพภาคของสมาธิภาวนา** ที่เกิดขึ้นในขั้นหลัง. สิ่งที่เราเรียกว่าบุพพภาคก็คือสิ่งที่ต้องทำก่อน ซึ่งในที่นี้ ก็ได้แก่สิ่งที่ต้องทำก่อนการเจริญสมาธินั่นเอง. ที่เรียกว่า **“โนชั้นหลัง”** ในที่นี้นั่น

ยอมบ่งชัดอยู่ในตัวแล้วว่าเป็นสิ่งที่เพิ่งเกิดมีกรรมเนียบอันนี้กันขึ้นในชั้นหลัง ไม่เคยมีในครั้งพุทธกาลเลย แต่ก็ยึดถือกันมาอย่างแน่นแฟ้นเอาเสียทีเดียว. แต่เนื่องจากสิ่งที่กล่าวนี้มีใช้ว่าจะเป็สิ่งที่ไม่มีประโยชน์เอาเสียทีเดียว เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่ควรจะได้รับการพิจารณาโดยสมควร แล้วถือเป็นหลักเฉพาะคน หรือเฉพาะกรณีเท่าที่ควรอีกเหมือนกัน แต่อย่าทำไปด้วยความยึดมั่นถืออย่างงมงาย ดังที่ทำการอยู่โดยทั่ว ๆ ไปเลย.

สิ่งที่เรียกว่าบุพพภาค ดังกล่าวนั้น ที่นิยมทำกันอยู่ในสมัยนี้ และบางแห่งก็ถือเป็นสิ่งที่เข้มงวดกวดขัน อย่างที่จะไม่ยอมให้ใครละเว้นนั้น ก็มีอยู่มาก ซึ่งอาจจะ ประมวลมาได้ ดังต่อไปนี้ :-

๑. การนำเครื่องสักการะแด่เจ้าของสำนัก หรือผู้เป็นประธานของสำนัก. ข้อนี้เป็นสิ่งจะมีไม่ได้ในครั้งพุทธกาล คือไม่มีผู้เป็นประธาน หรือเจ้าของ หรือผู้อุปถัมภ์สำนักเช่นนั้น และแถมจะไม่มีสำนักเช่นนั้นด้วยซ้ำไป เพราะผู้ปฏิบัติแต่ละคน ๆ ก็ล้วนแต่เป็นผู้ที่อยู่กับอุปัชฌาย์อาจารย์ของตน. เป็นหน้าที่ที่อุปัชฌาย์อาจารย์เหล่านั้น จะต้องบอกต้องสอนอยู่แล้วเป็นประจำวัน. แม้จะเข้าประจำสำนักอื่น ก็ไม่มีสำนักไหนที่จะมีอยู่ในลักษณะที่จะต้องทำเช่นนั้น, เนื่องจากการกระทำในสมัยนั้นไม่มีหลักในทางพิธีรีตองเหมือนสมัยนี้. ครั้นตกลมาถึงสมัยนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักความพอเหมาะพอดี หรือความควรไม่ควรในข้อนี้ด้วยตนเอง.

๒. การถวายสักการะต่ออาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน. ข้อนี้ต่างจากข้อหนึ่งซึ่งกระทำแก่ผู้มีหน้าที่ในทางปกครองหรือเจ้าของสำนัก ส่วนข้อหลังนี้กระทำแก่อาจารย์ผู้สอนโดยตรง และเฉพาะเวลาที่จะทำการสอนเท่านั้น เป็นการแสดงความเคารพ หรือเป็นการแวดล้อมจิตใจให้มีความเคารพในบุคคลที่จะสอน. ในครั้ง

พุทธกาลไม่ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นพิธี หรือพิธีเช่นนี้จะช่วยให้สำเร็จประโยชน์ ความหมายว่ามีความเคารพหรือไว้วางใจในครูบาอาจารย์ของตัวอยู่เป็นปกติ ถ้าไม่ไว้วางใจหรือไม่เคารพก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ จึงไม่มัวเสียเวลาด้วยเรื่องพิธี. นี่แสดงว่ามีจิตใจสูงต่ำกว่ากันอยู่ในตัว ผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานภาวนา ควรจะมีจิตใจสูงจนอยู่เหนือความหมายของพิธีติดองมาแล้ว จึงจะมีจิตใจเหมาะสมที่จะปฏิบัติเพื่อจะรู้ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ซึ่งเป็นของละเอียดอย่างยิ่ง, แต่เนื่องจากบัดนี้ระเบียบการทำกัมมัฏฐาน ได้ลดลงมาเป็นเรื่องของคนทั่วไป ด้วยอำนาจความยึดมั่นถือมั่นบางอย่าง เช่นอย่างในสมัยนี้ ระเบียบพิธีเช่นนี้ ก็กลายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนสมัยนี้เอง. ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจในความหมายอันนี้ แล้วทำไปในลักษณะที่ควร อันเป็นส่วนของตน แต่มีใช้ด้วยความรู้สึกว่าเป็นพิธีติดอง ; แล้วพร้อมกันนั้นก็ไม่นึกดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ยังต้องทำไปอย่างพิธีติดองหรือแม้ด้วยความมกมาย เพราะเราต้องยอมรับว่า ในสมัยนี้ โดยเฉพาะในที่บางแห่ง สิ่งเหล่านี้ได้เลื่อนไปจากความเป็นการกระทำของบุคคลผู้มีปัญญา ไปสู่การกระทำของบุคคลผู้มีเพียงแต่ศรัทธามากยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งมีสำนักกัมมัฏฐาน ที่ตั้งขึ้นเพื่อเป็นสถานบริการอย่างใดอย่างหนึ่งไปแล้ว.

การไว้วางใจ หรือความเคารพต่อบุคคลผู้เป็นครูบาอาจารย์นั้นเป็นสิ่งที่ต้องการ แต่มีใช้อยู่ในรูปของพิธี. สิ่งที่ต้องการอันแท้จริง อยู่ตรงที่ความอยากปฏิบัติ หรืออยากพ้นทุกข์อย่างแท้จริง อันไม่เกี่ยวกับพิธีต่างหาก. ตัวอย่างที่น่านึกของพวกอื่น นิกายอื่น เพื่อนำมาเป็นเครื่องเปรียบเทียบเพื่อการพิจารณา เช่นในนิกายเซ็น มีข้อความกล่าวไว้ว่า ภิกษุรูปหนึ่ง กว่าจะได้รับคำสั่งสอนจากท่านโพธิธรรมโดยตรงนั้น ถึงกับต้องตัดมือของตนเองข้างหนึ่ง แล้วนำไปแสดงแก่ท่านโพธิธรรม พร้อมกับบอกว่า นี่คือการต้องการที่อยากจะรู้ของผม ท่านโพธิธรรมจึงได้ยอมพูดด้วย และให้การสั่งสอน หลังจากที่ไม่ยอมพูดด้วยโดยหันหน้าเข้า

ผนังถ้า ไม่เหลียวมาดูเป็นเวลาหลายสิบครั้งของการอ่อนนอนมาแล้ว. นี่เป็นเรื่อง ๑,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว แต่เรื่องของนิคายนี้ในสมัยนี้ เฉพาะในสมัยปัจจุบันนี้ก็ยังมียู่ ในลักษณะที่คล้ายกัน คือผู้มาขอรับคำสั่งสอนนั้น จะต้องถูกทดสอบด้วยวิธีการ อย่างใดอย่างหนึ่งตามแบบของสำนักนั้น ๆ เช่นให้นั่งอยู่ตรงบันไดนั้นเอง ๒ วัน ๒ คืนบ้าง ๓ วัน ๓ วัน ๓ คืนบ้าง ตลอดถึง ๗ วัน ๗ คืนบ้าง ติดต่อกันไปก็ยังมี. เขาให้นั่งอยู่ท่าเดียว เช่นนั่งเอาศีรษะซุกหัวเข่าอยู่ตลอดเวลาจนกว่าเจ้าหน้าที่ หรือ อาจารย์จะยอมรับคำขอร้องให้เข้าเป็นนักศึกษาได้. นี่เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างว่า เขาได้ยึดหลักที่แตกต่างกันอย่างไร จากผู้ที่เพียงแต่เอาดอกไม้ธูปเทียนไป ถวายแล้ว ก็เป็นการเพียงพอแล้ว. ผู้ปฏิบัติพึงรู้ความหมายของระเบียบ หรือพิธี รีดองเหล่านี้ให้ถูกต้อง แล้วถือเอาการกระทำที่สำเร็จประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้.

๓. การจตุปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ที่หน้าทีบูชา ในขณะที่เริ่มต้น เพื่อจะรับกัมมัญฐานหรือเพื่อปฏิบัติกัมมัญฐานก็ตาม. ข้อนี้เป็นเหตุให้จัดทีบูชา หรือเตรียมเครื่องสักการะบูชาไว้อีกส่วนหนึ่ง คล้ายกับว่าถ้าไม่จตุปเทียนแล้ว สิ่งต่าง ๆ ก็จะล้มเหลวหมด นับว่าโรคติดพิธียังคงมีมากอยู่นั่นเอง. แม้แต่เรื่อง มุ่งหมายไปในทางของโลกุตตรปัญญา ก็ยังต้องใช้ธูปเทียนอยู่นั่นเอง ; แต่เหตุผล ก็มีอยู่เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๑ ข้อ ๒ ผิดกันแต่เพียงว่าในข้อนี้กระทำแก่ พระรัตนตรัย และมีอาการของบุคคลผู้ยึดถือพระรัตนตรัยด้วยอุपाทานหรือทางวัตถุ เสียเป็นส่วนใหญ่ ทางที่ถูกที่ควรจะเป็นอย่างไรนั้น จะกล่าวในตอนหลัง.

๔. ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นฆราวาสให้รับศีลก่อน ข้อนี้คล้ายกับว่า พระเหล่านั้นต้องอาบัติอยู่เสมอ ถ้าไม่ต้องอาบัติ แต่ต้อง

ทำตามพิธีกลายเป็นเรื่องของพิธีอีกนั่นเอง. คิดดูเถิดว่า ถ้าต้องอาบัติ ที่ต้องอยู่กรรมเล่า จะทำอะไร เรื่องมีเป็นอันว่า ให้แสดงอาบัติพอเป็นพิธีมากยิ่งขึ้นไปอีกหรือ. ทุกคนควรเป็นผู้ไม่มีอาบัติมาก่อน และเป็นผู้อยู่ในเหตุผลเพียงพอที่จะไม่ต้องมาทำพิธีแสดงอาบัติกันในที่นี้อีก ดูเป็นเรื่องอวดเคร่งหรือเป็นเรื่องอวดพิธี ชนิดที่ไม่เคยมีในครั้งพุทธกาลมาก่อนเลย ; ซึ่งเป็นการเสียเวลา หรือทำความฟุ้งซ่านเหนื่อยอ่อนโดยไม่จำเป็นก็ได้. ข้อที่อุบาสกอุบาสิกาต้องทำพิธีรับศีลที่ตรงนั้นอีก ก็มีคำอธิบายอย่างเดียวกัน. พิธีเช่นนี้หาไม่พบในหนังสือแม้ชั้นหลัง ๆ เช่นหนังสือวิสุทธิมรรค ฉะนั้นจึงไม่ต้องกล่าวถึงในครั้งพุทธกาล.

๕. การมอบตัวต่อพระรัตนตรัย. ได้เกิดมีพิธีมอบตัวต่อพระพุทธเจ้าหรือต่อพระรัตนตรัย โดยกล่าวคำเป็นภาษาบาลี เช่นที่ใช้อยู่ในบางสำนักว่า “อิมาหิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ บริจุจขามิ” ซึ่งแปลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ของสละอัตตภาพนี้มอบถวายแด่พระองค์ ดังนี้เป็นตัวอย่าง. พิธีที่เป็นไปในทางยึดถือตัวตนมากเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มีไม่ได้ในครั้งพุทธกาลโดยแน่นอน. แต่ตกมาถึงสมัยนี้ จะมีคุณประโยชน์อย่างไรบ้างนั้น ก็เป็นสิ่งที่น่าพิจารณาอยู่ ผู้ที่ทำจะมีความรู้สึกอย่างไร ก็เป็นสิ่งที่รู้กันไม่ได้ แต่ถ้าเป็นการเลียนแบบด้วยอำนาจความยึดถือตัวตน หรือของตน ในทำนองประจบประแจง เพื่อขออะไรอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็จะเป็นแต่เพียงการพอกพูนศรัทธา ให้หนาแน่นมากขึ้นเท่านั้นเอง เป็นอุปสรรคต่อความเจริญในทางโลกุตตรปัญญาอย่างยิ่ง. ผลได้ผลเสียมีอยู่อย่างไร ควรจะศึกษากันให้แน่นอนเสียก่อน. การมอบชีวิตจิตใจที่เป็นเรื่องของปัญญานั้น อยู่ตรงที่มองเห็นความประเสริฐอันแท้จริงของพระธรรม โดยไม่เห็นว่าสิ่งใดประเสริฐไปกว่า แล้วก็อยากปฏิบัติอย่างเต็มที่จริง ๆ. นี่เป็นการมอบตัวอย่างแท้จริง โดยไม่เกี่ยวกับพิธี หรือรูปแบบของพิธีแต่ประการใดเลย.

๖. การมอบตัวต่ออาจารย์. บางสำนักมีระเบียบโดยเคร่งครัด ในการที่จะต้องมอบตัวต่ออาจารย์เป็นกิจจะลักษณะ หรือต่อหน้าธารกำนัล และยังมี คำกล่าวเป็นภาษาบาลี สำหรับใช้ในกรณีนั้น ๆ เช่นที่ใช้กันอยู่ว่า “อิมานิ อัจฉริย อุตตมาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” แปลว่า ข้าแต่อาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอุตตมภาพนี้ มอบถวายแต่ท่าน ดังนี้ เป็นต้น. การทำเช่นนี้ด้วยความมีใจบริสุทธิ์ ก็มีความหมายเพียง มีศรัทธา มีความไว้วางใจ และมีการยินยอมทุกอย่าง ซึ่งก็เป็นผลดี บางอย่างสำหรับคนมีศรัทธา. สำหรับทางฝ่ายอาจารย์ น่าจะพึงเล็งถึงข้อเท็จจริง อย่างอื่น ซึ่งแสดงลักษณะอาการ หรืออุปนิสัยของบุคคลนั้น ๆ โดยแท้จริง ยิ่งกว่า ที่จะถือเอาเพียงคำพูดเป็นประกัน. ในที่บางแห่ง การกระทำอย่างนี้ปรากฏไปในทางผูกพันกันเป็นหมู่คณะ เพื่อประโยชน์แก่หมู่คณะ ในทางวัตถุก็มี จนถึงกับ ถูกกล่าวหาว่าระเบียบพิธีที่คิดกันขึ้นในชั้นหลังเช่นนี้ มีเจตนาจะทำนาบนหลังลูกศิษย์ อะไรบางอย่างไปแล้วก็มี, นับว่าอาจารย์ในยุคแรก ๆ มีโชคดียิ่งนักที่ไม่ต้อง ถูกกล่าวหาเช่นนี้ เพราะท่านไม่ใช้ระเบียบอันนี้ เพราะท่านถือตามหลักของพระพุทธเจ้า ว่านิพพานเป็นของให้เปล่า และไม่ใช่นิพพานเป็นของใคร เป็นนิพพานของ ธรรมชาติ จึงไม่ตั้งระเบียบพิธีที่เป็นการผูกพันบุคคล ซึ่งล้วนแต่มีความหมายเป็น ข้าศึกต่อความหมายของคำว่านิพพานเป็นอย่างยิ่ง และผิดหลักที่มีอยู่ว่าตนเป็นที่พึ่ง ของตนมากเกินไป.

๗. การกล่าวคำขอขงัมมัญฐาน. มีระเบียบให้กล่าวคำขอขงัมมัญฐาน ออกมาว่า นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺจฉิกรณตฺถาย กมฺมมฺภูจฺฉานํ เทหิ, แปล ตามตัวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กัมมัญฐานแก่กระผม เพื่อประโยชน์แก่ การกระทำพระนิพพานให้แจ้งดังนี้ ซึ่งมีรูปลักษณะเช่นเดียวกันแท้กับพิธีการขอศีล พิจารณาดูก็เห็นได้ว่าเป็นพิธีขอขงัมมัญฐานเช่นเดียวกับการขอศีล เป็นการลดน้ำหนัก

ของกัมมัฏฐานลงมาเท่ากันกับเรื่องของศีล จึงเป็นเรื่องพิธีปลูกปลูกใจของบุคคลผู้หนักในศรัทธาอีกอย่างเดียวกัน. ผู้ที่หนักในทางปัญญาย่อมรู้สึกว่าเป็นการฝืนความรู้สึกอย่างยิ่งที่จะต้องทำพิธีเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้วก็มีแต่พิธีเสียเรื่อยไป ไม่กลายเป็นเรื่องของปัญญาไปได้. จริงอยู่ที่คงจะมีการขอ การบอก การถาม การตอบ ในเรื่องอันเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน แต่ไม่น่าจะมีระเบียบวิธีการบอก การกล่าว การฝึก ให้มากกว่าที่จำเป็น สำหรับบุคคลที่เข้าใจว่า อะไรเป็นอย่างไรมาแล้วอย่างพอเพียง. เมื่อประสบพิธีมากเข้า ก็เกิดความเบื่อหน่ายเพราะพิธีนั่นเอง ; การแตกแยกของนิกายก็มีมูลมาจากการที่ฝ่ายหนึ่งทำอะไรลงไปอย่างน่าหัวเราะเยาะหรือดูหมิ่นสำหรับอีกฝ่ายหนึ่ง. ฉะนั้น น่าพิจารณาดูกันเสียใหม่ให้ละเอียดลออว่าควรทำพิธีกันสักเท่าไร ในกรณีชนิดไหนหรือบุคคลประเภทใด อย่าได้ยึดมั่นถือแล้วทำอย่างงมงายตายไป จนเป็นที่หัวเราะเยาะของบุคคลผู้มีปัญญา แล้วตัวเองก็ไม่ได้อะไรมากไปกว่าการได้ทำพิธีล้วน ๆ. และอย่าลืมนึกถึงความมุ่งหมายของการทำกัมมัฏฐานภาวนานั้น มุ่งที่จะทำลายยึดถือในพิธี ด้วยอำนาจศีลสัมพัต-ปรมาสโดยตรง ไม่มีอย่างอื่นเลย.

๘. การเชื่อเชืงกัมมัฏฐาน. บางสำนักหรือบางบุคคลได้ยึดมั่นในพิธีมากเกินไปจนลืมตัว กลายเป็นเรื่องของบุคคลตัวตนไปหมด. มีการสอนกันให้เชื่อว่า กัมมัฏฐานองค์หนึ่ง ๆ ก็เป็นพระหรือเป็นพระเจ้าองค์หนึ่ง ๆ หรือแม้แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ปิติ ก็เป็นพระองค์หนึ่ง ๆ ให้ชื่อว่าพระอานาปา ฯ บ้าง ; พระปิติบ้าง, ระบุชื่อเฉพาะเป็นพระอุเพงคาปิติบ้าง, พระผรณาปิติบ้าง. แล้วกล่าวคำเชื่อเชืงออกมาโดยตรงว่า ขอให้พระองค์นั้นพระองค์นี้ ตามที่ตัวต้องการจงมาโปรดบ้าง จึงเกิดคำอาราธนาที่ยืดยาวออกไป เป็นการพรรณนาถึงลักษณะของ “พระองค์นั้น ๆ” แล้วก็ต่อท้ายด้วยคำอาราธนาอ้อนวอนขอให้มาโปรด

มีลักษณะเอียงไปในทางลัทธิวิญญูณ, หรือภูตผีปิศาจของลัทธิ “ตันตริก” มากขึ้นทุกที ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดแตกแยกนิกาย ถึงขนาดที่มีอาจสมาคมกันได้ ดังนั้นก็ยังมีการทำกันอยู่ แม้ในดินแดนของพวกพุทธบริษัทฝ่ายเถรวาท ที่อ้างว่ามีพุทธศาสนาเจริญหรือบริสุทธิ์ ไม่ต้องกล่าวถึงพวกมหายาน ซึ่งแตกแยกเตลิดเปิดเปิงปนกับลัทธิอื่นจนเข้ารกเข้าพงไป ไม่มีชื่อแปลก ๆ ออกไปจนกระทั่งจำไปไม่ได้ว่าเป็นพุทธศาสนา.

พิจารณาดูแล้วก็รู้สึกว่าการใช้หลักเกณฑ์เช่นนี้ เป็นการได้ที่น้อยเกินไป ไม่คุ้มเสีย คือได้มาแต่ผลในขั้นที่ยังถูกกิเลสตัณหาอุปาทานลูปคลำมากเกินไป ให้ความสบายใจได้บ้าง ก็เป็นเรื่องของศรัทธาล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับปัญญาเลย จึงกลายเป็นอีกแบบหนึ่งต่างหาก จากแบบที่มีอยู่เป็นอยู่ ในครั้งพุทธกาล ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา ในระดับที่กิเลสตัณหาไม่มีทางลูปคลำได้.

เราต้องพิจารณาให้เห็นความแตกต่างระหว่างลัทธิที่อาศัยศรัทธา และลัทธิอาศัยปัญญา อย่างชัดแจ้ง แล้วควบคุมมันไปในทางของปัญญา และยอมให้ว่าลัทธิใหม่ ๆ ที่เพิ่งเกิดขึ้นนั้น มุ่งหมายสำหรับบุคคลพวกหนึ่ง ซึ่งออกมาทำสมาธิภาวนา ด้วยหวังว่าจะได้ความสุขที่เป็นวิมุตติสุขอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามเขาเล่าลือกัน ว่าเป็นสิ่งวิเศษเหนือคนธรรมดา. เขายังมองไม่เห็นวิเวกแห่งใจความของอริยสัจจ์ แล้วทำกัมมัฏฐานเพื่อจะดับความทุกข์ตามหลักของอริยสัจจ์.

สรุปความว่า คนพวกหนึ่งตื่นข่าวเล่าลือ ออกมาทำกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อะไรที่วิเศษตามเขาเล่าลือ. ส่วนอีกพวกหนึ่งออกมาทำกัมมัฏฐาน เพื่อปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ; ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง.

๙. การแผ่เมตตา.^๑ ธรรมเนียมการแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลาย ก่อนทำกรรมฐานมีที่มาหลายทาง ที่เป็นเหตุผลหรือเป็นปัญญาก็มี, ที่เป็นศรัทธาหรือความมกมายก็มี, แต่ก็มีวิธีแผ่หรือคำสำหรับว่าเหมือน ๆ กันหมด.

ส่วนมากก็คือบทธว่า “สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา อเวรา อพฺยาปชฌมา อนินฺหา โหนฺตุ สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ” ซึ่งเป็นบทแผ่เมตตาทั่วไป และมีคำแปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีความทุกข์ จงเป็นผู้มีความสุขบริหารตนเกิด.

ส่วนผู้ทำไปด้วยความมกมาย หรือด้วยความหวาดกลัว มีความมุ่งหมายพิเศษออกไปกว่าธรรมดา โดยได้รับคำแนะนำว่าพวกภูตผีปีศาจชอบรบกวนบ้าง พวกเปรตจะขอส่วนบุญบ้าง พวกเทวดาจะไม่ช่วยสนับสนุนบ้าง ดังนั้นเป็นต้นก็มีคำกล่าวแผ่เมตตาที่นอกหลักเกณฑ์ หรือนอกแบบแผนของการแผ่เมตตาตามปกติ เช่นออกชื่อมนุษย์เหล่านั้นบ้าง ออกชื่อเทวดาหรือพระเจ้าเป็นต้นบ้าง แล้วแผ่เมตตาให้สัตว์เหล่านั้น เพื่อช่วยตนอีกต่อหนึ่ง กลายเป็นการบวงสรวงอ้อนวอนไปโดยใช้เมตตาหรือส่วนบุญที่จะได้รับนั่นเอง เป็นการติดสินบนสินจ้างแก่ผู้ที่จะมาช่วยตนไปก็มี เพราะอำนาจความกลัว และวางแบบแผนขึ้นเพราะความกลัวนั้นจนเสียความมุ่งหมายเดิม.

บทแผ่เมตตาบางแบบอยู่ในลักษณะที่น่าขบขัน เช่นบทธว่า “อหิ สุขิตโต โหมิ, นิทุทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺฌโห โหมิ, อนินฺโห โหมิ, สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรามิ” ซึ่งแปลว่า ขอเราจงเป็นผู้มีสุขเกิด, เป็นผู้ไม่มีความทุกข์เกิด, เป็นผู้ไม่มีเวรเกิด, เป็นผู้ไม่มีความลำบากเกิด, เป็นผู้ไม่ถูกเบียดเบียนเกิด, เป็น

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒ / ๑๔ สิงหาคม ๒๕๐๒

ผู้มีสุขบริหารตนเกิดดังนี้ ย่อมส่อให้เห็นความหวาดกลัว หรือความเห็นแก่ตัวอย่างยิ่ง โดยแท้ ชวนให้คิดว่า ผู้มีจิตใจอ่อนแอเช่นนี้จะสามารถทำความเพียรเพื่อเห็นแจ้ง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ได้อย่างไรกัน ดู ๆ จะเป็นเรื่องรบกวนเส้นประสาทของตนเองมากยิ่งขึ้นไปอีก. การที่มีบุคคลบางคน ได้เห็นภาพที่น่าสะอิดสะเอียน เสียว จนจิตใจวิปริตไม่อาจจะทำกรรมฐานได้ต่อไป หรือถึงกับวิกลจริต ก็น่าจะมีมูลมาจากการขัดกันในเรื่องนี้ คือข้อที่บุคคลผู้นั้นมีหลักเกณฑ์ที่ผิด หรือถูกชักนำไป ผิด จนมีความกลัวเกินประมาณไร้เหตุผล แล้วก็ไปฝืนทำกรรมฐาน ซึ่งเป็นการขัดขวางกันอย่างยิ่งอยู่ในตัว. ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจความหมายของการแผ่เมตตา ก่อนหน้าทำกรรมฐานให้ถูกต้องจริง ๆ จึงจะสำเร็จประโยชน์ ไม่เป็นการเนินช้า และไม่มีโทษที่เกิดมาจากการขัดขวางกันขึ้นในใจ เช่นที่กล่าวมา. ข้อนี้เป็นพิธีรีตองที่เดินเลยเกินขอบเขตไปจากพิธีที่พอเหมาะพอดี เป็นการทำให้สิ่งที่ถูกที่ควร ให้กลายเป็นสิ่งที่เกินถูกเกินควรไปเสีย เป็นสิ่งที่พึงสังวรไว้ว่าทำดีเกินไปหรือถูกเกินไป ก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน.

๑๐. การสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก่อนทำกรรมฐาน.

บางแบบหรือบางสำนักมีระเบียบให้สวดพระคุณเหล่านี้ ก่อนการทำกรรมฐาน โดยเฉพาะคือสวดอิติปิโส, สวากขาโต, และสุปฏิปันโน จนจบทั้ง ๓ บท โดยไม่ต้องคำนึงถึงความหมาย ; บางคนก็ไม่ทราบคำแปล ว่ามีอยู่อย่างไรด้วยซ้ำไป ; เลยกลายเป็นเพียงธรรมเนียม หรือยิ่งกว่านั้นก็กลายเป็นของงมงาย ในฐานะที่ อังคุตตรพระรัตนตรัย มาเป็นเครื่องคุ้มครองตนให้ปลอดภัยตลอดเวลาที่ทำกรรมฐาน อย่างมีความขลังความศักดิ์สิทธิ์ไปเสียอีก. ถ้าเป็นการเจริญอนุสติ ก็ไม่ใช่การสวด ๆ ท่อง ๆ แต่ต้องเป็นการทำในใจ ถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จริง ๆ เพื่อให้เกิดปิติปราโมทย์ในการทำ ด้วยอำนาจความเลื่อมใสอย่างแรงกล้า, ดังนี้ควรอยู่. ผู้ปฏิบัติที่ประสงค์จะทำในข้อนี้จะต้องระมัดระวังอย่าให้กลายเป็นไป

สวดพระพุทธคุณ กันภูต กันผี อย่างที่เป็นกันอยู่โดยมากเลย จะไปเข้ากลุ่มกับความมมงาย อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้นไปเสียอีก.

๑๑. การอธิษฐานจิต ต่อธรรมะที่ตนปฏิบัติ. ข้อนี้ได้กระเปียบวิธี ที่เป็นเครื่องเพิ่มกำลังใจให้แก่ตน เพื่อความมั่นใจ หรือพากเพียรขยันขันแข็งยิ่งขึ้น โดยทำความแน่ใจว่าทางที่พระอริยเจ้าทั้งหลายตลอดถึงพระพุทธเจ้าของเราด้วย ได้ดำเนินไปแล้ว ในหนทางที่ตนกำลังดำเนินอยู่นี้จริง ๆ เช่นมีบทให้บริกรรมหรือบอกกล่าวขึ้นแก่ตัวเองว่า “เยเนว ญนฺติ นิพพานํ พุทฺธา จ เตสญฺจ สวกา เอกายเนน มคฺเคน สติปฺปจฺจานุสฺสณฺณินา” ซึ่งมีใจความว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายด้วยพระสาวกทั้งหลายของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นด้วย ย่อมถึงซึ่งพระนิพพานด้วยข้อปฏิบัติใด ข้อปฏิบัตินั้นรู้กันอยู่แล้วว่าได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ซึ่งเป็นหนทางอันเอกของบุคคลผู้เดียว ดังนี้. ข้อนี้เป็นการย้ำความแน่ใจหรืออธิษฐานจิตในสติปัฏฐานที่ตนกำลังกระทำอยู่ หรือกำลังจะกระทำลงไปก็ตาม. ความมุ่งหมายอันแท้จริง ก็เพื่อจะให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นนั่นเอง แต่พวกที่ยึดถือในความขลังหรือความศักดิ์สิทธิ์ ก็อดไม่ได้ที่จะดัดแปลงความหมายให้กลายเป็นการปฏิญาณตนหรือการมอบกายถวายตน อย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่น่าจะทำเช่นนั้นเลย. นี่เราจะเห็นได้ว่าการดัดแปลงพิธี หรือการเปลี่ยนแปลงความหมายของสิ่งเหล่านี้ มีได้อย่างไม่น่าจะมี ในเมื่อมันตกมาอยู่ในมือของคนชั่วฉลาด หรือมีความเชื่ออย่างมมงาย. นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีของคำว่า ความเชื่อที่ถูกค้นหาและทวิฏฐิอุบลคำไม่มีทางที่จะดำเนินไปสู่ปัญญาสูงสุดได้เลย.

เท่าที่กล่าวมาแล้ว เป็นตัวอย่างระเปียบวิธีต่าง ๆ ที่นิยมกระทำกันก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน นำมากล่าวไว้เท่าที่ควร แต่ก็มิได้หมายความว่ามีความเพียง

เท่านี้ ยังมีมากกว่านี้ และมีที่เดินหน้าไปในทางมกมายมากเกินไป จนน่ารังเกียจ ก็ยังมี.

๑๒. การบูชาพระพุทธองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา. ระเบียบข้อนี้เป็นระเบียบที่วางไว้ให้ทำหลังจากการเลิกทำกัมมัฏฐาน ในคราวหนึ่ง ๆ หรือวันหนึ่ง ๆ โดยผู้ทำมุ่งเอาการปฏิบัติที่ได้ทำไปในวันนั้น เป็นเครื่องบูชาพระพุทธองค์ หรือพระรัตนตรัยก็ตาม ในฐานะที่เป็นปฏิบัติบูชา อันคู่กับอามิสบูชา ถือว่าเป็นสิ่งที่สูงสุดยิ่งกว่าอามิสบูชา เพราะฉะนั้น จึงมีการอ้างถึงความเป็นปฏิบัติบูชา อยู่ในบทสำหรับกล่าว เช่นบทว่า “อิมาย ธมฺมานุสฺสมปฺปิตฺติยา พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ ปูเชมิ” ซึ่งแปลว่า ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอันนี้ ซึ่งก็นิยมว่า ๓ ครั้งเป็นธรรมดา. ข้อนี้มีร่องรอยที่แสดงให้เห็นว่า เป็นระเบียบที่จัดขึ้นให้สมคล้องกันกับพระพุทธานุชาิตที่ตรัสสรรเสริญผู้บูชาพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา แทนการบูชาด้วยอามิสบูชา. การทำกัมมัฏฐานถือกันว่าเป็นการปฏิบัติอย่างสูงสุด ฉะนั้นจึงยกขึ้นเป็นเครื่องบูชาแก่พระพุทธเจ้าทุกครั้งไป นับว่าเป็นการกระทำที่ดี มีเหตุผล และน่าเลื่อมใสอยู่ ; เว้นไว้เสียแต่ว่าผู้ทำจะหลับหูหลับตาทำไป ตามธรรมเนียมหรือระเบียบเสียเท่านั้น. แม้วาระเบียบอันสุดท้ายนี้ เป็นสิ่งที่ต้องทำหลังจากการทำกัมมัฏฐานแล้วก็จริง แต่นำมากล่าวไว้เสียก่อนเพื่อให้สิ้นเรื่องสิ้นราวไป สำหรับเรื่องเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ ที่เพิ่งออกขึ้นใหม่ ในชั้นหลัง. ส่วนระเบียบเบ็ดเตล็ดซึ่งขยายตัวมากออกไปจนกลืนไม่ลงนั้นได้งดเสีย ไม่ได้นำมากล่าวไว้ในที่นี้เพื่อเป็นการวินิจฉัยแต่อย่างใด.

ระเบียบวิธี และพิธีรีตองต่าง ๆ เท่าที่กล่าวมาแล้วนี้ เราจะเห็นได้ว่า บางอย่างเป็นไปเพราะกิเลสตัณหาอุปคลาโดยแท้ ถ้าไม่ฝ่ายศิษย์ ก็ฝ่ายอาจารย์

ผู้บัญญัติระเบียบวิธีต่าง ๆ ขึ้นใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงความหมายของของที่มีอยู่เดิม ไปตามความเชื่อหรือความต้องการของตน ๆ. ผู้ปฏิบัติจะต้องวินิจฉัยด้วยเหตุผล หรือด้วยหลักด้วยเกณฑ์ ที่เป็นประธานของหลักเกณฑ์ทั้งหลาย ให้เป็นไป ตรงตามความมุ่งหมายของการทำกัมมัฏฐาน หรือสนับสนุนแก่การทำกัมมัฏฐาน ของตนจริง ๆ เรื่องจึงจะดำเนินตามทางของโลกุตตรปัญญา ไม่วกไปเป็นเรื่องของ ศรัทธาหรือความมกมาย แล้วกลับมาติดกับเรื่องของปัญญา จนเกิดความยุ่งยาก หรือเกิดผลร้ายขึ้นในที่สุด, เช่นเป็นที่ตั้งแห่งการหัวเราะเยาะ ของสังคมที่เป็น บัณฑิต หรือถึงกับตนเองมีสติพินเพื่อนไปในที่สุด. ข้อนี้ไม่เป็นเพียงแต่ความ เสียหายส่วนตัว แต่เป็นผลร้ายแก่พระศาสนา หรือการเผยแผ่พระศาสนา เป็น ส่วนรวมอีกด้วย นับว่าเป็นการเสียหายอย่างยิ่ง.

* * *

ตอน สาม

ความมุ่งหมายอันแท้จริงของบุพพกิจ

บุพพกิจต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าอยากจะทำ ก็จะต้อง **ขอแนะนำ หรือชี้ความ** **มุ่งหมายอันแท้จริง** ของกิจเหล่านั้นไว้พอเป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้ :-

(๑) **การทำความเคารพสักการะ** แก่ท่านผู้เป็นประธานหรือเจ้าของ **สำนัก** นั้น เป็นธรรมเนียมของสังคมทั่วไป. ส่วนที่สำคัญกว่านั้น อยู่ตรงที่จะ ต้องทำความเข้าใจกับท่านให้ถึงที่สุด คือให้ท่านเกิดความเข้าใจในเราว่าเราเป็นคน อย่างไร มีกิเลส มีนิสัยสันดานอย่างไร ต้องการความสะดวกเพื่อการปฏิบัติ ในส่วนไหน ดังนี้ เป็นต้น. เพื่อท่านจะได้ไว้วางใจเราและให้ความช่วยเหลือแก่เรา อย่างถูกต้องและเต็มที่ได้อย่างง่ายดาย เป็นการปรารถนาธรรมะเป็นใหญ่ มิใช่ปรารถนา วัตถุหรือพิธีรีตอง ดังกล่าวแล้ว. ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่อาจทำความเข้าใจกันได้ ก็อย่าเข้าไปสู่สำนักนั้นเลย ข้อนี้เป็นกิจที่ต้องทำในขั้นแรกที่สุด และก็ทำเพียง

ครั้งเดียวเป็นธรรมดา หลังจากนั้นก็มีแต่การประพฤติปฏิบัติให้ตรงตามข้อสัญญา หรือข้อตกลงต่าง ๆ ที่มุ่งหมายจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยอาศัยความเมตตา กรุณาเป็นที่ตั้งอย่างแท้จริง

(๒) การถวายสักการะต่ออาจารย์ผู้สอนโดยตรง นั้น เหมือนกับการเคารพ หรือการปฏิบัติอื่น ๆ ต่อครูประจำชั้นของนักเรียน ในเมื่อการกระทำข้อ ๑ เป็นเรื่องที่จะต้องปฏิบัติต่ออาจารย์ใหญ่ หรืออาจารย์ผู้ปกครอง หรือเจ้าของโรงเรียนอย่างในสมัยนี้. ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเคารพและไว้วางใจในอาจารย์ผู้สอนของตนมากพอที่จะไม่ละเลยต่อการที่จะฟัง หรือการนำไปคิด ไปพิจารณาด้วยความสนใจอย่างยิ่ง. ถ้าความเคารพหรือความไว้วางใจมีไม่พอ ก็จะทำให้เกิดการฟังอย่างลวก ๆ การพิจารณาอย่างลวก ๆ และอะไรก็ลวก ๆ ไปเสียหมด. ซึ่งเป็นมูลเหตุอันสำคัญของความล้มเหลว ตั้งแต่ระยะแรกไปทีเดียว การทำความเข้าใจต่อกันและกันให้ถึงที่สุด นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในข้อนี้ มิใช่ว่าสักแต่ถวายเครื่องสักการะ ไหว้ ๆ กราบ ๆ แล้วจะเป็นการเพียงพอ. จะต้องมีการซักไซ้สอบสวนอย่างละเอียด เหมือนกับการตรวจโรคของหมอ ที่จะฟังกระทำต่อคนป่วยที่มาขอให้รักษาทุกแห่งทุกมุมทีเดียว. ความเคารพและความไว้วางใจ เป็นมูลเหตุให้มีการเปิดเผยถึงโรค คือ กิเลส หรือกรรมอันเป็นบาปของตนเอง เฉพาะเรื่องเฉพาะรายไปทีเดียว. เมื่อเกิดความเคารพและความรักใคร่ฉันบิดากับบุตร หรือฉันอาจารย์กับศิษย์แล้ว สิ่งต่าง ๆ ก็ดำเนินไปด้วยดี เพราะฉะนั้นสิ่งที่ศิษย์จะฟัง ถวายแก่อาจารย์นั้น จึงไม่ได้เป็นแต่เพียงรูปเทียนเป็นต้น แต่ต้องเป็นความเชื่อฟัง ความซื่อตรงเปิดเผยและความไว้วางใจเป็นต้น มากกว่าจะเบี่ยงการถวายดอกไม้ ธูปเทียน ซึ่งเป็นเพียงวัตถุภายนอก ; ย่อมมีความมุ่งหมายถึงความรู้สึกภายในใจอย่างแท้จริง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว. ความใกล้ชิดสนิทสนมสืบต่อไปในกาลภายหน้า จะช่วยให้สิ่งเหล่านี้ เป็นไปในทางเจริญ หรือก้าวหน้ายิ่งขึ้น.

(๓) **การจตุรปูเทียนที่ปัญญา** นั้น เป็นเรื่องของพิธี ถ้าต้องทำ ก็ทำเพราะเห็นแก่พิธี หรือตามธรรมเนียมของสังคม. ผู้ที่มีหัวใจอุทิศบูชาต่อ พระรัตนตรัยอย่างเต็มเปี่ยมอยู่แล้ว จะจุดหรือไม่จุดก็ได้. แต่ถ้าจุดหรือมีการจุด ก็ต้องไม่เป็นเรื่องที่ฟุ้งซ่านรำคาญ หรือเป็นการทำลายเวลาให้เนิ่นช้า, สิ่งซึ่งเป็น เพียงพิธีเช่นนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับสังคม เพื่อความพร้อมเพรียงสามัคคีกัน ยิ่งกว่า ที่จะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการปฏิบัติ. ผู้ปฏิบัติในครั้งพุทธกาล โดยเฉพาะ พระสาวกของพระพุทธองค์นั้น ไม่เคยรู้จักจตุรปูเทียนเหล่านี้ ไม่เคยจุดจตุรปูเทียน เหล่านี้ ในขณะเช่นนี้ หรือจะพกติดตัวไปสำหรับไปจุดในป่า หรือในที่สงัดทุกครั้ง ที่จะลงมือทำกัมมัฏฐานเลย. ผู้ปฏิบัติพึงวินิจฉัย แล้วทำความเข้าใจอย่างใด อย่างหนึ่งลงไป เพื่อความสะดวกและไม่ฟุ้งซ่านในส่วนตัว และทั้งไม่ขัดขวางใน ทางสังคม ในเมื่อต้องร่วมกันทำเป็นหมู่ใหญ่. การซื้อหาจตุรปูเทียนไว้จุดทุก คราวทุกครั้งที่จะลงมือทำกัมมัฏฐานนั้น ย่อมแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า เป็นการทำ ของบุคคลประเภทสมัครเล่นเป็นครั้งคราวเท่านั้นเอง. ผู้ปฏิบัติที่แท้จริงต้องทำ อยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก คือทุกอิริยาบถ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งหลับและ ตื่น แล้วจะเอาเวลาไหนมาเป็นเวลาตั้งต้นสำหรับจตุรปูเทียนเป็นประจำวันได้เล่า. เขาควรพยายามจตุรปูเทียนในใจของตน ให้ลูกโป่งอยู่เสมอทั้งกลางวันและ กลางคืน ทั้งเวลาตื่นและเวลาหลับ อย่าต้องลำบากด้วยการซื้อหาหอบหิ้วสิ่งเหล่านี้ ให้มาเป็นการเพิ่มความลำบากให้แก่ตนเลย ในเมื่อการปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงขั้นนี้ แล้วจริง ๆ.

(๔) **การแสดงอาบัติ หรือการรับศีล** ในขณะที่จะรับกัมมัฏฐาน ครั้งแรก หรือก่อนแต่ที่จะลงมือปฏิบัติเป็นประจำวันก็ตาม เป็นสิ่งที่น่าขบขัน.

ความหมายอันแท้จริงมีอยู่โดยหลักว่า ผู้ที่เจริญกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเรื่องทางใจ โดยตรงนั้น ต้องมีกาย วาจาที่สะอาดเป็นพื้นฐาน ไม่มีความรังเกียจกินแห่ง ตัวเองอย่างใดอย่างหนึ่งติดอยู่ในใจ ถ้ามีความรู้สึกรังเกียจตัวเองอยู่ในใจ ใจก็จะ ฟุ้งซ่านไม่มีทางที่จะทำสมาธิให้ใจสงบได้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้จักปรับปรุง ตัวเองในทางจิตใจ ให้มีจิตใจเรียบร้อย สงบราบคาบมาเสียก่อน เช่นมีบาปกรรม อย่างไรติดตัวอยู่ หรือไปทำความชั่วอันใดไว้ที่กำลังรบกวนกลุ่มมอยู่ในใจ เขาต้องใช้สติปัญญาหรืออำนาจของสติปัญญาในทางที่จะสำนึกบาปกรรมอันนั้นด้วย สติปัญญาจริง ๆ ไม่ใช่เพียงแต่มาแสดงอาบัติเดี๋ยวนี้ หรือรับศีลกันเดี๋ยวนี้ ซึ่งดู เป็นการเล่นตลกมากกว่า. ทางที่ถูกเขาจะต้องสะสมปัญหาข้อนี้ให้เด็ดขาดลงไป ว่าบาปกรรมที่มีอยู่นั้นจะไปพักไว้ที่ไหน จะไปเก็บไว้อย่างไร จึงจะไม่มารบกวน จิตใจในขณะที่ตนกำลังจะทำกัมมัฏฐานอยู่ในขณะนี้ ถ้าเป็นเรื่องของพวกที่ถือ ความเชื่อเป็นหลัก เช่นพวกที่ถือพระเป็นเจ้า ก็จะมีการแสดงบาป หรือแสดง อาบัติ ให้แก่พระที่ทำหน้าที่รับอาบัติแทนพระเป็นเจ้าให้แก่ตนได้ แล้วตนก็มี จิตใจสะอาดทำกัมมัฏฐาน, แต่ก็ไม่ว่าจะทำกัมมัฏฐานไปทำไมอีก ในเมื่อ บาปกรรมนั้นหมดไปได้ ด้วยการทำเพียงเท่านั้น. นี่แหละเป็นทางที่ทำให้มองเห็นได้ว่า การทำกัมมัฏฐานของเรา เป็นเรื่องของสติปัญญา และจะต้องทำเพื่อ เอาชนะบาปกรรมด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ด้วยอาศัยพิธี หรืออาศัยความเชื่อแต่ อย่างเดียว. การสำนึกบาปของเราต้องเป็นการสำนึกด้วยปัญญา รู้ว่าบาปกรรม มันเกิดขึ้นมาจากอะไร จะสิ้นสุดไปได้ด้วยอะไร เราจึงจะมีจิตใจผ่องใสสงบรับ รับพอที่จะทำกัมมัฏฐาน. เราต้องมีความรู้แจ้งที่เป็นการแสดงอาบัติของเราอยู่ตลอดเวลา คือสำนึกผิดในความผิด เห็นโทษของกรรมชั่ว ปากใจแน่วแน่ในการที่จะ ทำเสียใหม่ให้ถูกให้ดีอยู่เป็นประจำ ด้วยอำนาจของสติปัญญาหรือความรู้.

ครั้งมาถึงโอกาสที่จะทำกัมมัฏฐาน เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ตามความมุ่งหมายนั้น จิตก็อาจหาญร่างเรিংเหมาะสมที่จะทำกัมมัฏฐานอยู่ในตัวเอง ไม่มีความรังเกียจ กิณแห่ง หรือวิปปฏิสารอันใด มาครอบงำใจให้เศร้าหมอง หรือเกิดความท้อแท้ พุ่งชานขึ้นในขณะนั้นได้ เราก็จะทำสมาธิได้สำเร็จ เป็นสมาธิจริง ๆ และเป็น ปัญญาจริง ๆ ยิ่งขึ้นไป ด้วยเหตุนี้แหละจึงเห็นว่า พิธีแสดงอาบัติหรือการรับศีล กันในขณะที่เป็นการคับขัน หรือเข้าด้ายเข้าเข็มเช่นนี้ เป็นการเล่นตลกหรือน่าขันไปเสีย. ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติผู้ใดยึดมั่นในการทำเช่นนั้น ก็กลายเป็นผู้ปฏิบัติ ชนิดสมัครเล่นไปตามเคย. แต่ถ้าเราจะต้องทำ ก็ควรจะได้ พอเป็นพิธีเพื่อไม่ให้ขัดใจคนอื่น แต่โดยเนื้อแท้แล้วเราจะต้องสำนึกบาปอยู่ตลอดเวลา มีกำลัง แก้วกล้าเพียงพอในการที่จะทำงาน ที่จะเอาชนะบาปเหล่านั้นให้ได้อยู่เป็นประจำ ตลอดวันตลอดคืน และเป็นผู้เพียบพร้อมที่จะทำกัมมัฏฐานอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก.

(๕) การมอบตัวต่อพระรัตนตรัย นั้น เป็นสิ่งที่ควรมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เพียงมามอบกันเมื่อจะทำกัมมัฏฐาน ด้วยอาการของคนจนตรอกเช่นนี้. ถ้าไป ทำเข้า มันก็กลายเป็นเพียงพิธีรีตองล้วน ๆ ไปตามเดิม ถ้ามากไปกว่านั้นก็เป็น เรื่องหน้าไหว้หลังหลอกต่อพระรัตนตรัยไปโดยไม่รู้สีกตัว. หรือถ้ามากไปกว่านั้นอีก คือเพ็งมามอบเพื่อเห็นแก่ใครคนใดคนหนึ่ง หรือหมู่คณะใดคณะหนึ่ง, ซึ่งเป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสำคัญยิ่งกว่าพระรัตนตรัย ดูอะไร ๆ มันขลุกขลัก เหมือนกับคนเตรียมไม้พร้อมไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง มีพื้นฐานไม่เหมาะสมที่จะ ก่อสร้างสิ่งทีประณีตหรือสูงสุดเอาเสียเลย. ขออย่าว่าเราจะต้องมีการมอบตัว คือ การไว้วางใจในพระรัตนตรัยถึงที่สุดแล้ว มาก่อนหน้านั้น จึงมีปิติปราโมทย์อันแท้จริง ที่จะเกิดกำลังส่งเสริมกัมมัฏฐาน อย่างมั่นคงและเพียงพอ.

(๖) การมอบตัวต่ออาจารย์ ก็อย่างเดียวกัน คือเป็นเรื่องของเหตุผล และสติปัญญา มิใช่พิธีรีตอง ถ้าใจไม่เชื่อ หรือสติปัญญาไม่ยอมรับว่าอาจารย์ผู้นั้น จะเป็นประโยชน์อะไรแก่ตนแล้ว ก็ไม่ควรจะมีความลำบากเรื่องการมอบตัวอะไร กันให้เสียเวลา ใจความสำคัญอยู่ตรงที่จะต้องศึกษาซึ่งกันและกันให้เข้าใจซึ่งกัน และกันจริง ๆ แล้ว จะทำพิธีหรือไม่ทำพิธีนั้น ย่อมมีเหตุผลอยู่อีกส่วนหนึ่งต่างหาก, ถ้าทำดีกว่า ก็ทำ, ถ้าไม่ทำดีกว่า ก็ไม่ควรทำ ชนิดที่สักว่าพอเป็นพิธี. ขอให้ คิดดูให้ดีเถิดย่อมจะเห็นได้ด้วยตนเองว่า พิธีเช่นนี้แหละจะทำให้คนต่างศาสนา ที่จะเข้ามาสู่ศาสนานี้ เกิดความรังเกียจไม่ไว้วางใจ หรือเลยไปกว่านั้นจนถึงกับ ประณามว่า มันเป็นแบบแผนของคนป่าเถื่อน สมัยโบราณโบราณก่อนประวัติศาสตร์ หรืออย่างดีที่สุดก็กลายเป็นเรื่องของพวกเขาที่ถือพระเจ้า ด้วยอำนาจศรัทธาและภักดี มากกว่าที่จะเป็นของพุทธศาสนา ซึ่งมากไปด้วยปัญญา และมุ่งหมายจะทำลาย ความยึดถือตัวเองอย่างแท้จริง; ฉะนั้นถ้าต้องทำก็ทำเพียงเพื่อพิธี หรือไม่ให้ เป็นที่ขัดใจของสังคมที่ยังติดในพิธี หรือเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกในใจให้ เต็มรูปของพิธีเท่านั้นเอง อย่าได้ถือว่าข้อนี้เป็นหลักสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งไม่ มีความประสงค์จะผูกพัน หรือทำให้เกิดความผูกพันโดยไม่มีเหตุผล. ความผูกพัน อันนี้มุ่งหมายเป็นการเปิดโอกาสให้อาจารย์ว่ากล่าวดุด่า หรือเรียกร้องสิ่งใดได้ตาม ความพอใจเท่านั้นเอง แต่เมื่อเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สูงไปกว่านั้น คือเป็นเรื่องที่ต้อง ทำด้วยความเมตตากรุณา และสติปัญญาจริง ๆ แล้ว ทั้งฝ่ายอาจารย์และฝ่ายศิษย์ ไม่ควรยึดมั่นด้วยอุปาทาน หรือความไม่ไว้วางใจตัวเอง ของตน ๆ ให้มากไปเลย มันจะกลายเป็นอุปสรรค ที่จะขัดกันต่อหลักการทั่ว ๆ ไปก็ได้. มันเป็นเรื่องที่ ติดเนื่องมาจากเรื่องที่ดีกว่านี้ คือเรื่องขั้นต้น ๆ ของบุคคลที่เพิ่งถูกชักจูงเข้ามาสู่ ศาสนานี้เท่านั้น. ในครั้งพุทธกาลไม่ปรากฏการณ์ทำเช่นนี้ในอริยวินัย. เป็นสิ่ง ที่เพิ่งเกิดขึ้น ในเมื่อต้องการจะให้สิ่งต่าง ๆ รัตภูมิยิ่งขึ้นในยุคหลัง ๆ เท่านั้น.

(๗) **การขอกัมมัฏฐาน** ด้วยบทสำหรับกล่าวขอว่า “นิพพานสุส เม ภนฺเต สจฺจิกฺรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ” นี้เห็นได้ชัดว่า ถอดแบบมาจากการขอ บรรพชาอุปสมบทตามแบบลังกาโดยแท้. ไม่มีลักษณะสำนวนของสมัยพุทธกาล เลย : แต่นับว่า เป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญและถูกต้องตามความหมายของเรื่องจริง ๆ เป็นการป้องกันที่ดี ที่จะไม่ให้คนขอกัมมัฏฐาน เพื่อประโยชน์อย่างอื่นซึ่งเป็น เรื่องเห็นแก่ตัว เช่น ทำกัมมัฏฐาน เพื่อเกิดนั่นเกิดนี่ มีนั่นมีนี่ เป็นคนวิเศษเหนือคนอื่น สำหรับโอ้อวดกัน หาประโยชน์หรือชื่อเสียงมาให้ตัว. แม้การ กระทำเพื่อได้ญาณทัสสนะอันวิเศษ เช่น มีหุทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ก็ไม่ยกเว้น คือเป็นสิ่งที่ยังไม่ตรงต่อความมุ่งหมาย อยู่นั่นเอง.

พระพุทธรองค์ทรงยืนยันหรือทรงกำขาบว่า พรหมจรรย์นี้ต้องเป็นไป เพื่อวิมุตติ หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างเดิวนั่น มิใช่เป็นไปเพื่อสิ่งซึ่งมีคุณค่า ต่ำกว่านั้น หรือผิดแผกแตกต่างไปจากนั้น เช่นว่าประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อความ เป็นคนมีศีล หรือเป็นคนมีสมาธิ หรือเพื่อความเป็นคนมีญาณทัสสนะวิเศษ ต่าง ๆ ก็หาไม่. นั่นเป็นเพียงกระพี้ของพรหมจรรย์ ผลอันแท้จริงของพรหมจรรย์ คือ **นิพพาน** อย่างเดียว. ถ้าผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคนถือตามหลักพระพุทธรองค์ ขอนี้กันอย่างแน่นแฟ้นแล้ว สิ่งที่ไม่งดงามต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นในหมู่บุคคล ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานไปได้เลย. ผู้ปฏิบัติควรจะศึกษาเรื่องราวอันแท้จริงของพระ นิพพาน แม้แต่ในทางทฤษฎีมาให้เพียงพอเสียก่อน ก็ยังเป็นการดีอยู่มากมาย เพราะจะได้มุ่งเข็มตรงไปยังพระนิพพานได้โดยง่าย. ส่วนที่แน่นอนที่สุดและ ดีที่สุดนั้น อยู่ตรงที่จะต้องมองเห็นความทุกข์อย่างชัดเจน และอยากพ้นทุกข์อย่าง แรงกล้า เหมือนกับบุคคลที่ถูกจับศีรษะกดลงไปได้ฉิวฉิว มีความต้องการอยาก

จะขึ้นมาหายใจบนผิวน้ำ ฉันทิดก็ฉันทัน. นั่นแหละเป็นความปลอดภัยสำหรับความมุ่งหมายที่จะเข้าทำกัมมัฏฐานในพระศาสนา.

เพราะฉะนั้น เมื่อนักปฏิบัติผู้ใดได้กล่าวคำขอกัมมัฏฐานออกไปว่า “นิพพานสุส เม ภนฺเต สจฺจิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ” เป็นต้น ดังนี้แล้ว ก็ขอให้มีความรู้สึกในใจอันถูกต้องโดยนัยดังกล่าวมาแล้วนั้นจริง ๆ ก็จะเป็นการไม่เสียหายในการทำพิธีอันนี้ ซึ่งเป็นเหมือนการเตือนย้ำอยู่เสมอว่ากัมมัฏฐานนี้ ต้องเพื่อนิพพานเท่านั้น หรือขยายออกไปมากกว่านั้น ก็ว่า เพื่อมรรค ผล นิพพาน เท่านั้น และขออย่าให้เข้าใจคำว่า “มรรคผล” ผิดต่อไปอีก เพราะเป็นคำพูดที่อาจ จะเข้าใจเฉฉนเลื่อนออกไปได้ยิ่งกว่าคำว่า **นิพพาน** ; อย่างที่เรามักจะได้ยินกันว่า เงินทองเป็นมรรคผลอย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน. นี่ถูกเอามาใช้เป็นภาษาพูดของคนทั่วไป ในความหมายอันต่ำกว่าเดิมมากมาย ผลจึงเกิดมีขึ้นว่าคนแห่กันไปทำกัมมัฏฐานที่นั่นที่นี้ เพราะอยากบรรลุมรรคผล แต่แล้วมรรคผลนั้นก็แม้แต่เพียง สิ้นลัพพิตปราคสาอย่างใดอย่างหนึ่งไปเสีย ความวุ่นวายต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในหมู่บุคคลผู้แห่กันไปทำกัมมัฏฐานนั่นเองอย่างน่าเวียนหัว.

ขอให้พิจารณาดูเถิดว่า ความเข้าใจถูก หรือเข้าใจผิด ต่อความมุ่งหมายของการทำกัมมัฏฐานนั้น มีความสำคัญอย่างไร. เพราะฉะนั้น ถ้านักปฏิบัติผู้ใด มีความประสงค์ต่อกัมมัฏฐานที่ดี หรือออกปากขอกัมมัฏฐานที่ดี ควรจะเป็น ผู้ที่มีการศึกษาเรื่องของพระนิพพาน หรือมองเห็นความทุกข์ในวัฏสงสารอย่าง ประจักษ์ชัดแก่ใจตนอย่างเพียงพอ จึงจะมีความปลอดภัยในการที่นำตนเข้ามา เกี่ยวข้องกับกัมมัฏฐาน ไม่มีทางที่จะตกเป็นเหยื่อของบุคคลหรือของกิเลสได้เลย.

(๘) **การเชื่อเชื่อยกัมมฐาน^๑** ที่ทำกันราวกะว่าเป็นพระเจ้า หรือเทพเจ้าองค์หนึ่งนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ควรจะถือเอาความหมายแต่เพียงว่า ตั้งใจจะทำกัมมฐานข้อใดข้อหนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้สำเร็จลุล่วงไปวันหนึ่ง ๆ อย่างเต็มความสามารถ.

ถ้าจะให้มีการเชื่อเชื่อยกัมมฐาน ก็ควรจะเป็นการเชื่อเชื่อยกัมมฐานของตนเองหรือปลูกปลูกใจตนเอง ให้มีความอาจหาญว่าเจี๋ย มีความขยันขันแข็ง สุขุมรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ให้เต็มไปด้วยอิทธิบาท ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสานั่นเอง จะเป็นการถูกกว่าหรือดีกว่า. เมื่อเชื่อเชื่อยกัมมฐานในลักษณะเช่นนี้ได้แล้ว สิ่งที่ทำก็จะประสบความสำเร็จเท่ากับสามารถเชื่อเชื่อยกัมมฐานองค์พระกัมมฐานให้มาโปรดได้เหมือนกัน.

การที่นักปฏิบัติในกาลก่อน เกิดสมมติธรรมะให้เป็นบุคคลขึ้นมาเช่นนี้ เข้าใจว่าเป็นเพียงความเหมาะสมเฉพาะถิ่น เฉพาะยุค หรือเฉพาะกลุ่มชนที่ตามปกติ มีความยึดมั่นถือมั่นในความขลังและความศักดิ์สิทธิ์เท่านั้นเอง. นับว่าเป็นการพ้นสมัยแล้วในการที่จะทำเช่นนั้นอีก.

(๙) **การแผ่เมตตาให้ตนเอง** ควรจะหมายถึงความรักตัวเอง ความเคารพนับถือตัวเอง ในทางที่จะสนับสนุนกำลังใจของตัวเอง ให้มีความพอใจหรือความเพลิดเพลินในการกระทำมากยิ่งขึ้นเป็นส่วนใหญ่. ส่วนการแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายตลอดจนถึงผู้มีเวรนั้น ควรถือเอาความหมายอย่างสั้น ๆ ไปในทาง

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓ / ๑๕ สิงหาคม ๒๕๐๒

ที่ว่า บัดนี้เราไม่มีเวรต่อใครหมด ยินดีละเวร แม้จะตกเป็นผู้ถูกเขาทำแต่ฝ่ายเดียว จนกระทั่งเสียชีวิตก็ยอม เพื่อจิตจะไม่ระแวงภัยโดยสิ้นเชิง ในการที่ตัวไปนั่งในที่เปลี่ยวปราศจากการคุ้มครองแต่อย่างใดทั้งสิ้น. และอีกทางหนึ่งก็คือ ทำจิตให้เป็นมิตรแก่ทุกคน หรือราวกะว่าทุกคนมีหุ้นส่วนในการกระทำของตน เพราะการกระทำนี้ ทำเพื่อความดับทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายในโลกด้วย และทำในใจเหมือนกับชีวิตทุกชีวิต ที่แวดล้อมอยู่รอบข้างนั้น เป็นญาติมิตรที่สนับสนุนการกระทำของเราอยู่อย่างเต็มที่.

(๑๐) การสวดพระพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ด้วยเสียงนั้น ควรจะเว้นเสียในขณะนี้ หรือกรณีเช่นนี้ แต่ควรจะทำในใจให้เป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะรำลึกว่า คุณของพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ กำลังคุ้มครองสัตว์โลกทั้งปวง อยู่อย่างแท้จริง แม้เราเองที่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ และมาอยู่ในสถานที่กำลังจะปฏิบัติเพื่อคุณธรรมอันสูงยิ่งขึ้นไปในขณะนี้ ก็ด้วยอำนาจคุณของพระรัตนตรัย และจะดำเนินต่อไปในคลองของพระรัตนตรัย จนถึงที่สุดด้วยการอุทิศชีวิตจิตใจทั้งหมดสิ้นจริง ๆ. ควรจะรำลึกจนเกิดความปีติปราโมทย์ ความพอใจ และความกล้าหาญ ในการที่จะปฏิบัติต่อไปจริง ๆ.

(๑๑) การอธิษฐานจิต ต่อธรรมที่ตนกำลังปฏิบัตินั้น เป็นอุบายที่ควรกระทำโดยแท้ เพื่อความเชื่อมั่นหรือความพอใจ ในสิ่งที่ตนกำลังกระทำอย่างสูงสุด. ถ้าปฏิบัติกัมมัฏฐานข้อใด ควรจะได้รับการแนะนำ ให้มีความเข้าใจในเรื่องของกัมมัฏฐานข้อนั้น อย่างน้อยที่สุดก็ให้เป็นที่แน่ใจว่าเหมาะแก่กิเลสหรือความดับทุกข์ของตน สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ได้จริง จึงจะสำเร็จประโยชน์ในการอธิษฐาน. อุบายที่เป็นการเพิ่มกำลังใจหรือรักษากำลังใจ ในการทำจิตของตนเช่นนี้ มิใช่มีความจำเป็นแต่ในวงการทำกัมมัฏฐานแต่จำเป็นในการ

ปฏิบัติหน้าที่ หรือทำกิจทั่วไปทุกอย่าง หากแต่ว่าในการปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้มีหลัก เกณฑ์รัดกุม มีหลักฐานแน่นอน ยิ่งเรียน ยิ่งคิด ยิ่งพิจารณา ก็ยิ่งมีความแน่ใจ จึงเป็นการง่ายอยู่ส่วนหนึ่ง ในการที่จะรักษาความแน่ใจอันนี้เอาไว้ได้ตลอดเวลา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในขณะที่กำลังจะทำกัมมัฏฐานนั่นเอง. ถ้าไปทำให้ เป็นเรื่องบุคคลาธิฐาน ไปอ้างวิญญานของพระพุทธรูปเจ้า หรือพระสาวกขึ้นมาอีก มันก็วกกลับไป เป็นเรื่องพิธีรีตองของพวกที่มัวเมาอยู่ด้วยศรัทธา อีกนั่นเอง. ควรระวังให้ก้าวหน้าไปได้ ไม่ย้อนไปสู่ภูมิของบุคคลที่ยังมัวเมาอยู่ด้วยความ ยึดมั่นถือมั่นในทางซัดหรือศักดิ์สิทธิ์เป็นอันขาด แต่ให้เป็นการอยู่ในอำนาจของ สติปัญญา หรืออำนาจของเหตุผล ที่เนื่องมาแต่ความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง เสมอไป เท่าที่จะทำได้.

(๑๒) สำหรับ การอุทิศการปฏิบัติ ในวันหนึ่ง ๆ หรือแม้แต่ความ ตั้งใจแน่วแน่ ในการที่จะปฏิบัติต่อไป เพื่อบูชาคุณพระพุทธรูปองค์นั้น เป็นสิ่งที่ควร กระทำโดยแท้ ; แต่ก็ต้องระวังอย่าให้เป็นเพียงพิธีเช่นเดียวกัน ต้องให้เป็น ความสำนึกตนอยู่อย่างเต็มที่ว่า การกระทำนี้ ถูกพระหฤทัยหรือตรงตามพระพุทธรูป ประสงค์อย่างยิ่ง และสมควรที่จะใช้เป็นเครื่องบูชาพระพุทธรูปองค์ได้จริง ๆ ไม่มีการหน้าไหว้หลังหลอกต่อพระพุทธรูปองค์ หรือต่อตัวเองแม้แต่อย่างใด. นับว่าเป็นกิจสุดท้ายประจำวัน วันหนึ่ง ๆ ที่จะต้องทำเพื่อเป็นเครื่องตั้งตนไว้ ในคลอง ของธรรมอย่างแนบแน่น.

สรุปความว่า สิ่งที่ต้องทำไปในฐานะที่เป็นบุพพภาคของการเจริญ กัมมัฏฐานนั้น ไม่มีอะไรที่จะเป็นพิธีรีตองไปได้ เพราะไม่ใช่เรื่องของพิธีรีตอง แม้แต่น้อย. มันเป็นหน้าที่โดยตรงบ้าง เป็นเทคนิคของการแวดล้อมจิตใจให้มี กำลัง และให้เดินตรงแน่วแน่ไปในหนทางอันลึกซึ้งบ้าง ล้วนแต่มีเหตุผลของ

มันเองโดยเฉพาะ. ขอให้ทุกคนระมัดระวังตั้งใจทำให้ดีที่สุด ให้ตรงตามความหมายอันแท้จริงของเรื่องนั้น ๆ.

สำหรับการใช้อุบายแวดล้อมจิตใจ ให้เกิดกำลังโดยเฉพาะเป็นต้นนั้น ขอให้สังเกตอุปนิสัยใจคอของตนเองให้มากเป็นพิเศษ จึงจะทำได้สำเร็จเต็มที่. แม้การกระทำอย่างอื่น ซึ่งมีได้ระบุไว้ในที่นี้ก็อาจนำมาใช้ได้ เช่น การรำลึกถึงความตายก็ดี รำลึกถึงระยะเวลาอันสั้น ที่มีอยู่สำหรับเราผู้ประสงฆ์จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในมนุษย์ควรจะได้ก็ดี รำลึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา เป็นต้นก็ดี หรือแม้ที่สุดแต่การสำนึกในหน้าที่ ที่จะช่วยกันเผยแผ่พระศาสนา โดยการปฏิบัติให้ดู หรือรับผลของการปฏิบัติให้เขาดูก็ดี ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ควรนำมากระตุ้นจิตใจ ในโอกาสที่จะทำการปรับปรุงจิตชนิดนี้ ได้ด้วยกันทั้งนั้น. ใจความสำคัญอยู่ตรงที่มีความรู้สึกกว่า เรากำลังกระทำถูกต้องสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งแล้วนั่นเอง. ทั้งหมดนี้ ให้ถือว่าเป็นบุพพกิจทั่วไป สำหรับบุคคลผู้เตรียมตัวปฏิบัติกัมมัฏฐาน.

* * *

ตอน สี่

บุพพกิจโดยเฉพาะของการเจริญสมาธิ

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึง บุพพกิจที่ใกล้ชิด หรือเฉพาะเจาะจง ต่อการทำกัมมัฏฐาน ยิ่งขึ้นไปอีก ดังต่อไปนี้ :-

(ก) การทำอุปมาเป็นหลักประจำใจ

เกี่ยวกับการทำกัมมัฏฐานนี้ ทุกคนควรจะต้องมีความแจ่มแจ้งในอุปมาของการทำกัมมัฏฐานทั้งหมด ไว้เป็นแนวสังเกต กันความฟุ้งเฟ้อ. การที่ต้องใช้

ฝากไว้กับอุปมา ก็เพราะเป็นการง่ายแก่การกระทำไว้ในใจ ในลักษณะที่เป็นการเห็นแจ้ง มิใช่เป็นเพียงความจำหรือความเข้าใจ. เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระอาจารย์ในกาลก่อน เช่น อาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยเฉพาะ ได้ถือเอาอุปมานี้เป็นหลัก มีใจความว่า **“คนมีปัญญา ยืนหยัดมั่นคงอยู่บนแผ่นดิน จวบอาวุธที่คมด้วยมือ ลับที่หินแล้ว มีความเพียรถางป่ารกให้เตียนไปได้”**.

คำอธิบายของท่านมีว่า **คนมีปัญญา** หมายถึงปัญญาเดิม ๆ ที่ติดมากับตัวที่เรียกว่า “สหชาติปัญญา” หรือที่เรียกในสมัยนี้ว่า *Intellect* หมายความว่า เป็นปัญญาที่ยังดิบอยู่ จะต้องได้รับการทำให้งอกงาม เป็นปัญญาที่แท้จริงโดยสมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า **“วิปัสสนาปัญญา”** หรือที่เรียกในบัดนี้ว่า *Intuitive wisdom*. ข้อนี้หมายความว่า คนที่จะทำกัมมัฏฐานต้องมีแววฉลาดอยู่ตามสมควร เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับเพาะปลูกปัญญาต่อไป. ถ้าเป็นคนโง่งม ก็ไม่มีทางที่จะทำได้ตามแนวนี้ จักต้องไปกระทำตามแนวของพวกศรัทธา หรือพิธีรีตองต่าง ๆ ไปก่อนเป็นธรรมดา.

คนแม้มีปัญญา ก็ยังต้อง **ยืนให้มั่นคงบนแผ่นดิน. แผ่นดินในที่นี้ได้แก่ศีล หรือความสมบูรณ์ด้วยศีล** ซึ่งเป็นรากฐานของการเป็นอยู่ประจำวัน เพื่อไม่ให้มีทุกข์มีโทษ ที่เป็นชั้นหยาบ ๆ หรือที่เป็นภายนอกซึ่งแวดล้อมบุคคลนั้นอยู่ เกิดเป็นสิ่งรบกวนขึ้นมาได้ ศีลจึงถูกเปรียบด้วยแผ่นดินที่แน่นหนาสามารถที่จะยืนหยัดได้ ไม่ใช่ที่เป็นหล่มเป็นโคลน หรือเป็นเลน เป็นต้น. ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระแผ่นดิน คือศีลของตน ให้เหมาะสมสำหรับที่จะยืน ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาส.

จับอาวุธที่คมขึ้นมาเพื่อจะลับ : คำว่า **“อาวุธที่คม”** ในที่นี้ได้แก่โลกียปัญญาหรือสัมมาทิฐิต่าง ๆ ที่ได้มาจากการศึกษาเล่าเรียนเพื่อการนี้โดย

เฉพาะเอามัลปให้คม หรือกลายเป็นโลกุตตรปัญญาไปด้วยการลับ คือการทำ
กัมมัฏฐานนั่นเอง จนกว่ามันจะคม ถึงขนาดตัดสัญญาชนหรือตัดอนุสัยได้.

จับด้วยมือ คำว่า “มือ” ในที่นี้ หมายถึง **ปาริหาริกปัญญา** หมายถึง
ปัญญาส่วนที่รู้หรือทำให้แน่ใจ ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ต้องทำ หรือจำเป็นจะต้องทำโดย
เด็ดขาด สำหรับสัตว์ที่เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร. หรือหมายถึงปัญญาเดิม ๆ ที่
ได้รับการเพาะหว่านให้รู้สึกในหน้าที่ของตนอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้จักเลือกหน้าที่
ที่ควรเอามาเป็นหน้าที่อย่างสูงสุดด้วย.

ลับอาวุธนั้นที่หिन คำว่า “หिन” หมายถึง **สมาธิ** สมาธิเป็นสิ่งที่
ต้องทำให้ได้ก่อน ในฐานะที่เป็นบาทฐานของปัญญาที่เป็นตวิวิปัสสนา ; จะเป็น
สมาธิที่เกิดเองตามธรรมชาติพร้อมกับปัญญาเดิม ๆ หรือจะเป็นสมาธิที่เพ่งทำให้
เจริญขึ้นมาใหม่ในขณะนี้ก็ตาม ล้วนแต่เรียกว่าหिनสำหรับลับในที่นี้ด้วยกันทั้งนั้น.

คำว่า **“มีความเพียรเข้มแข็งในการที่ใช้ศาสตรา”** นั้น หมายถึง
อิทธิบาททั้ง ๔ คือ ความพอใจในสิ่งที่จะทำจริง ๆ, ความกล้าหรือความเข้มแข็ง
ในการที่จะทำจริง ๆ, ความเอาใจใส่ในเรื่องนั้นจริง ๆ หมายถึงความมีจิตจดจ่อ
อยู่ตั้งแต่ต้นปลาย ไม่มีการเปลี่ยนแปลง, และมีความพินิจพิจารณาด้วย
สติปัญญาในการที่จะแก้ไขข้อขัดข้องด้วยปฏิภาณที่เฉลียวฉลาด และทันท่วงที
อยู่เสมอ. เรียกเป็นบาลีว่า ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อันเป็นปัจจัยสำคัญ
ของการบรรลุความสำเร็จ.

คำว่า **“ย่อมถางปารกได้”** หมายถึง สามารถถางสิ่งที่รกรุงรังอย่าง
ยุ่งเหยิง เช่น ชุ่มเชิงของกอไผ่ที่เกี่ยวกันอย่างหนาแน่น และเต็มไปด้วยหนามได้.

ปรากฏเช่นนี้หมายถึงกิเลสที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ เพราะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับเชิงนามดังที่กล่าวแล้ว.

อุปมาที่กล่าวนี้ ย่อมให้ความกระจ่างในลู่ทางของการปฏิบัติ ตลอดถึงความเกี่ยวพันกันของกุศลธรรมเหล่านั้น ว่ามีอยู่อย่างไร เป็นเครื่องประกันความพ้นผิดและให้ความแน่ใจในทางปฏิบัติพร้อมกันไปในตัว นับว่าเป็นสูตรที่ควรเด่นชัดอยู่ในสายตา ทั้งตานอกและตาใน ของผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ. **สรุปเป็นประโยคสั้น ๆ** อีกครั้งหนึ่งว่า “คนมีปัญญา ยืนหยัดบนแผ่นดิน ฉวยศาสตราอันคม ด้วยมือ ลับที่หิน มีเพียรแล้ว ย่อมถาวรรักษาได้” ดังนี้.

(ข) การตัดปณิโธ

เมื่อแนใจในการทำมัมภูฐานแล้ว มีกิจที่จะต้องตัดปณิโธคือสิ่งที่เป็นกังวล อันจะเกาะเกี่ยวหรือรบกวนใจต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเรื่องใหญ่และเรื่องหยาบหยาบ ซึ่งท่านยกมาแสดงไว้ให้สังเกตเป็นตัวอย่าง ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. อาวาสปณิโธ ความกังวลใจเนื่องด้วยที่อยู่อาศัยได้แก่ห่วงเรื่องที่อยู่ นับตั้งแต่ห่วงวัด ห่วงกุฏิ ที่ตนต้องทิ้งไป เพื่อไปทำมัมภูฐานในป่าหรือที่อื่น. แม้ที่สุดแต่ความห่วงในหน้าที่ที่จะต้องทำ เกี่ยวกับกระต๊อบเล็ก ๆ ที่นั่งทำมัมภูฐานนั่นเอง เช่น ถ้ายังมีห่วงว่าสัตว์ เช่น ปลวกจะรบกวน หรือหลังคาจะรั่ว หรืออะไรบางอย่างจะเกิดขึ้น ซึ่งจะต้องดูแลระวังรักษาแล้ว เรียกว่าเป็นปณิโธเป็นอุปสรรคในการทำมัมภูฐานโดยตรง. เขาจะต้องระมัดระวังปัญหาเหล่านั้น ให้เสร็จเสียก่อนทุกสิ่งทุกอย่างจริง ๆ และเมื่อได้ลงมือทำมัมภูฐานแล้ว ต้องไม่มีห่วงว่ามันจะเป็นอย่างไรหมด แม้แต่กระต๊อบที่ตนกำลังนั่งทำมัมภูฐานอยู่. โดยนัยนี้จะเห็นได้ทันทีว่า การที่ผู้เริ่มฝึก ไปทำมัมภูฐานเสียในที่อื่น ซึ่งไม่

มีอะไรเป็นตัวนั้น ดีกว่าทำในถิ่นของตัวเอง, และทำที่โคนไม้ดีกว่าทำที่กุฏิ เป็นต้น. แม้ไปนั่งทำที่โคนไม้ ก็ควรจะเป็นโคนไม้ที่ไม่ทำให้เกิดการระแวงว่าจะมีใครมาเฝ้าดู. ถ้าหาโคนไม้เช่นนั้นไม่ได้ ก็ต้องตั้งใจลงไปว่าใครจะมาเฝ้าดูก็ช่างหัวมัน ดังนี้ เป็นต้น จึงจะเป็นอันว่า มีการตัดปณิธานข้อนี้แล้วโดยสิ้นเชิง.

๒. กุลปณิธาน หมายถึงความหวังสกุลอุปัฏฐาก หรือบุคคลผู้ช่วยเหลือสนับสนุนตน เช่น หวังว่าเขาเหล่านั้นจะเจ็บไข้เป็นต้นบ้าง เขาจะเหินห่างจากเรา เพราะไม่ได้พบกันทุกวัน ดังนี้บ้าง. ข้อนี้หมายถึงความรักใคร่เป็นห่วงอาลัยอาวรณ์ ในบุคคลผู้ทำหน้าที่สนับสนุนตนทุกชนิด. ผู้ปฏิบัติจะต้องทำจิตใจใหม่ ในลักษณะที่อาจจะสรุปได้ ว่าเดี๋ยวนี้บุคคลเหล่านั้นไม่มีอยู่ในโลกแล้ว.

๓. ลาภปณิธาน ความหวังโยในลาภสักการะ ที่เคยมีอยู่ หรือกำลังมีอยู่ว่าจะขาดไป หรือแม้แต่ความรู้สึกว่า เมื่อทำกัมมัญฐานสำเร็จแล้ว ลาภสักการะสรรเสริญและชื่อเสียงจะมีมากขึ้นกว่าเดิม ดังนี้ เป็นต้นก็ดี รวมเรียกว่าความหวังโยในลาภสักการะด้วยกันทั้งนั้น. ผู้ปฏิบัติจะต้องทำในใจให้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า ลาภสักการะเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง ในฐานะที่เป็นอันตรายโดยตรงต่อการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานทุกชนิด รวมความว่า จะต้องสละทรัพย์สมบัติทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตโดยสิ้นเชิง ยอมตนเป็นผู้สิ้นเนื้อประดาตัวในขณะนี้. ถ้ามีเรื่องจะต้องใช้สอยอะไรกันใหม่ไว้พูดกันใหม่ที่หลัง ไม่ใช่เวลานี้.

๔. คนปณิธาน ความหวังโยในหมู่คณะที่อยู่ภายใต้บังคับบัญชาดูแล หรือความรับผิดชอบของตน ก็เป็นสิ่งที่ต้องสลัดออกไปแล้วโดยสิ้นเชิง มีการปักใจในการเป็นบุคคลผู้โดดเดี่ยวโดยแท้จริง. แม้ว่าจะต้องกลับไปอยู่ในหมู่คณะอีก ต้องไม่มีเรื่องที่จะกังวลในขณะนี้.

๕. กัมมปลิโพธ หมายถึงการงานต่าง ๆ ที่กำลังคาราคาซังอยู่ในมือ หรือโดยการรับผิดชอบก็ตาม นี่เป็นส่วนหนึ่ง. อีกส่วนหนึ่งคือนิสัยที่ชอบทำนั้น ทำนี้ไม่หยุด หรือความรู้ที่จะทำนั้นทำนี้เสียเรื่อยไป. ทั้ง ๒ ประเภทนี้จัดเป็น ปลิโพธโดยเท่ากัน. ผู้ปฏิบัติจะต้องทำในใจจนกระทั่งมองเห็นชัด ว่าไม่มีการงาน ที่ไหนอีกแล้ว ที่จะเสมอเหมือนการงานคือการทำกัมมัญฐาน ที่เรากำลังทำอยู่นี้. เราต้องไม่ทำให้การงานที่ไม่มีค่าอะไรมากมาย มาทำให้การงานอันมีค่าสูงสุดต้อง เสียหายไป. หรือถ้าหากมีทางที่จะสะสางเครื่องกังวลอันนี้ได้โดยวิธีใด เช่น มอบหมายให้ผู้ใดควรได้รับมอบหมายไปทำเสียได้ ก็เป็นอุบายที่ควรทำให้เสร็จเสีย ก่อนเป็นการล่วงหน้า ดังนี้ เป็นต้น.

๖. อัถธานปลิโพธ ความกังวลเนื่องด้วยการเดินทาง. ข้อนี้มีความ หมายเป็น ๒ สถานคือ สำหรับผู้ที่เดินทางท่องเที่ยวไปพลาง ทำกัมมัญฐานไปพลาง นี้จะต้องไม่กังวลถึงการเดินทางที่จะมีในวันต่อไป ว่าจะมีด้วยอาการอย่างไร เช่น ไม่คำนึงถึงที่พักหรืออาคารข้างหน้าเป็นต้น จะต้องทำในใจเหมือนกับไม่มีการ เดินทางไกล นี่พวกหนึ่ง. อีกพวกหนึ่ง ซึ่งได้แก่พวกปฏิบัติอยู่กับที่ แต่นิสัย รักการท่องเที่ยวเดินทางไกล เขาจะต้องระงับความรู้สึกข้อนั้นเสียโดยสิ้นเชิง ไม่มีการระลึกว่าเวลานี้ฤดูอะไร ที่โน่นที่นี้มีอะไรน่าดูหรือน่าอยู่อย่างสบายเป็นต้น ตลอดจนจนถึงกับไม่คิดถึงความสุขสนานเพลิดเพลินที่ตนเคยพอใจ ในการเดินทาง ทุกสิ่งทุกอย่างด้วย. แม้ที่สุดแต่การกะแผนว่า เสร็จการปฏิบัติออกพรรษาแล้ว เราจะเดินทางไปไหนกันให้สนุก ดังนี้ก็ไม่ควรจะมี.

๗. ญาติปลิโพธ หมายถึงความกังวลห่วงใยในญาติโดยตรง นับ ตั้งแต่บิดา มารดา เป็นต้นลงไป ที่อยู่ใกล้หรืออยู่ไกลก็ตาม กำลังเดือดร้อน หรือกำลังเป็นสุขก็ตาม สิ่งนี้จะต้องมารบกวนอยู่ในใจของผู้ปฏิบัติ เขามีความ

ฉลาดในการที่จะตัดสินใจ หรือระงับความหวั่นไหวเหล่านั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่งให้จนได้. ถ้าเป็นบรรพชิต ก็คือการระลึกถึงความจริงที่ว่า การบรรพชาเป็นการสละญาติแล้วโดยสิ้นเชิง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็ในเวลาที่จะปฏิบัติธรรม. ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็มีทางที่จะคิดว่า เราจะไปแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด ที่ญาติควรจะได้รับมาให้ญาติ ดังนี้ เป็นต้น. ที่เป็นเรื่องราว ๆ อาจจะไปได้ถึงว่า การเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารนั้น ไม่มีญาติคนไหนที่จะช่วยกันได้ แม้แต่บิดามารดา แม้แต่บุตรธิดาโดยตรง. ทุกคนต้องช่วยตัวเอง และควรจะมีสิทธิ์ในการช่วยตัวเองโดยสมบูรณ์. เมื่อใครพ้นจากวัฏสงสารขึ้นมาได้สักคนหนึ่ง คนนั้นแหละจะกลับกลายเป็นคนที่สามารถช่วยญาติที่กำลังเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารได้. คนที่เวียนว่าย ไม่อาจจะช่วยคนที่เวียนว่ายด้วยกันได้เลย ดังนี้.

๘. **อาพาปลิโพ** คือความหวั่นไหวเกี่ยวกับการเจ็บไข้. ผู้ปฏิบัติต้องไม่กลัวล่วงหน้า ว่าการปฏิบัติในข้อที่ไม่เคยปฏิบัตินั้นจะทำให้เกิดการเจ็บไข้ขึ้นอย่างหนึ่ง. อีกอย่างหนึ่งก็คือ แม้จะเกิดการเจ็บไข้ขึ้นเพราะการปฏิบัติอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ก็ยินดีสู้ตาย **รวมความว่า** ไม่หวั่นไหวในการเจ็บไข้ในอนาคตว่าจะเป็นอย่างไร จะได้รับการรักษาหรือไม่ หรือจะเอายาที่ไหนมากิน ก็ไม่เห็นเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถือเสียว่า การปฏิบัตินั้นเป็นการทำให้ได้กินยาอมตะ ซึ่งอาจรักษาโรคกิเลส หรือโรคทุกข์ อันเป็นโรคที่น่ากลัวกว่าโรคใด ๆ ทั้งสิ้น. และเมื่อกินยานั้นแล้ว จิตใจจะถึงความเป็นผู้ไม่มีความตายอีกต่อไป. อีกทางหนึ่ง ถ้าเป็นผู้เจ็บ ๆ ไข้ ๆ อยู่ก่อน ก็ให้รีบรักษาเสีย อย่าให้มีความกังวลในการรักษาโรค ในขณะที่ปฏิบัติอยู่อีก. และถ้าได้พยายามรักษาแล้วรักษาอีก จนถึงที่สุดของความสามารถแล้ว โรคก็ยังไม่หาย ดังนี้ไซ้ ก็จงหยุดการรักษา สละความกังวลในโรค แล้วทำความเพียรปฏิบัติเอาชนะความตาย ด้วยการปฏิบัตินั่นเอง

ด้วยการตัดสินใจในวิธีเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง
เจ็บขาดเหนือความกลัวโรค และความกลัวตายจริง ๆ แล้วทำการปฏิบัติไป
ตามที่ทางออกของชีวิตมันมีให้เพียงเท่านั้น.

๙. คณฺถปฺลิตฺโธ หมายถึงความห่วงใยในการศึกษาเล่าเรียน. การ
เล่าเรียนพละและเจริญภาวนาในชั้นสูงพละ เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้. เมื่อสมควร
ปฏิบัติในทางจิตโดยตรง ก็ต้องพักการศึกษาเล่าเรียนไว้ก่อน จึงจะได้ผลเต็มที่.
นี้หมายถึงการเรียนทางวิชา หรือทางตำรา.

ส่วนการศึกษาที่เป็นการได้ตามจากกัลยาณมิตร หรืออาจารย์ผู้สอน
ก็มีมาตรฐานโดยตรง และเท่าที่จำเป็นนั้น ไม่รวมอยู่ในข้อนี้. อีกทางหนึ่งพึง
ทราบว่า นักศึกษาที่หลงใหลในการศึกษา ย่อมติดการอ่านหนังสือเหมือนกับติดฝิ่น.
แม้สิ่งนี้ก็ต้องไม่มีโดยเด็ดขาด. ผู้ปฏิบัติที่เป็นครูสอนเขาอยู่ ก็ต้องถือหลักเกณฑ์
อย่างเดียวกัน ในการที่จะตัดปฺลิตฺโธข้อนี้.

๑๐. อธิปฺลิตฺโธ คือความกังวลห่วงใยเกี่ยวกับการได้ฤทธิ์ หรือ
การได้อธิปาฏิหาริย์ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ยั่วชวนใจอย่างยิ่ง ทั้งแก่ผู้ปฏิบัติและผู้ไม่
ปฏิบัติ. ผู้ที่หลงใหลในการได้ฤทธิ์แล้วมาทำกัมมัฏฐานนั้น มีทางที่จะวิกลจริต
ได้โดยง่าย. เขาจะต้องตัดความห่วงใยในการที่จะได้ฤทธิ์เสียแล้วโดยเด็ดขาด
การปฏิบัติจึงจะดำเนินไปตามคลองของการบรรลุมรรคผลนิพพาน นี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง ก็คือบุคคลที่ปฏิบัติมาด้วยความบริสุทธิ์ใจ ครั้นลุถึงขั้น
ที่จิตสามารถทำอธิปาฏิหาริย์บางอย่างได้ ความสนใจก็เริ่มเบนมาทางฤทธิ์นี้ และ

อยากจะทำให้ดำเนินต่อไปในทางนี้จนถึงที่สุด นี่จัดเป็นปลিপุทธอย่างยิ่ง ต่อการปฏิบัติที่จะดำเนินต่อไปในทางของ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หรือความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นทางธรรมแท้. การทำพร้อมกันทั้งสองอย่าง ไม่มีทางที่จะทำได้ด้วยเจตนา แต่เป็นไปได้ในทางที่เมื่อปฏิบัติถึงที่สุดในทางธรรมแล้ว บางคนก็ยังมีความสำเร็จทางฝ่ายอิทธิปาฏิหาริย์เป็นของผนวก อีกส่วนหนึ่งด้วย. แต่มิได้หมายความว่า จะเป็นอย่างนั้นทุกคนไป เป็นได้เฉพาะคน และเฉพาะเหตุการณ์.

สำหรับการปฏิบัติฝึกฝนเพื่อได้อิทธิปาฏิหาริย์โดยตรงนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ไม่ต้องเอามาปนกับเรื่องนี้. ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำจิตให้เป็นธรรมาธิปไตยล้วน ไม่มุ่งหวังอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งเป็นทางแห่งลาภสักการะและอื่น ๆ ไม่เกี่ยวกับการตัดกิเลสเลย.

สิ่งทั้ง ๑๐ เท่าที่ท่านยกมาแสดงเป็นตัวอย่างนี้ เป็นปลিপุทธโดยเสมอ กัน เป็นเครื่องกีดขวางทางเดินของจิต ที่จะเดินไปตามทางภาวนา. ถ้าจะเปรียบดังในอุปมาข้างต้น ก็เท่ากับทำให้แสงหาก่อนหิน ที่อาจจะใช้ลับมีดไม่พบ นั่นเอง. ไม่ได้ลับมีดแล้วไปถางป่านั้น เรื่องจะเป็นอย่างไรลองคิดดู. เพราะฉะนั้น เป็นอันว่า การตัดปลিপุทธเหล่านี้ย่อมเป็นบุญพอกิจโดยแท้จริง.

(ค) การเลือกสิ่งแวดล้อม^๑

ผู้จะปฏิบัติจะต้องรู้จักเลือกสถานที่ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่สนับสนุนแก่การปฏิบัติของตนให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้. เพื่อรู้จักเลือกสิ่งแวดล้อมได้ดี ก็จำเป็นจะต้องรู้จักตัวเองให้ดีเสียก่อน ว่าตนเป็นอย่างไร เข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้กับสิ่งใด โดยธรรมชาติ.

แม้ว่าการทำกัมมัฏฐาน จะมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้นเพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติก็จริง แต่ในขั้นเตรียมตัวนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องหลีกเลี่ยงจากการครอบงำของธรรมชาติ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้. เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักอิทธิพลของ **ธรรมชาติภายนอก** ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และรู้จัก **ธรรมชาติภายใน** คือจิตนิสัยของตนเอง ว่ามันจะขัดกันหรือจะเข้ากันได้อย่างไรและเพียงไรเสียก่อน.

ธรรมชาติภายในของตน ในที่นี้ เรียกสั้น ๆ ว่า “**จิต**” หมายถึงสิ่งที่จิตเคยประพฤติมาจนเคยชินเป็นนิสัย. เมื่อรู้จักจิตของตนแล้ว ย่อมสามารถจะจัดจะทำ จะแสวงหรือหลีกเลี่ยงได้ตรงตามสมควรจะเป็น ในสิ่งแวดล้อมทุกประการ. เกี่ยวกับจิตนี้ ท่านจำแนกไว้เป็น ๖ คือ ราคจิต โทสจิต โมหจิต สัทธาจิต พุทธิจิต และวิตกจิต, แต่ละอย่าง ๆ มีลักษณะอาการอย่างไร เข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้กับสิ่งใด จะได้วินิจฉัยกันทีละข้อดังต่อไปนี้ :

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔ / ๑๖ สิงหาคม ๒๕๐๒

(๑) **ราคจริต.** หมายถึงนิสัยสันดานที่หนักไปในทางกำหนัด ยินดี หรือละโมภ รักสวยรักงาม ยึดมั่นอย่างรุนแรงในความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตลอดถึงการอยู่ดีกินดี ดังนี้เป็นต้นมากเกินไป เกี่ยวกับจริตนี้ ท่านแนะนำให้ เลือกล้างแวล้อมตนเองด้วยสิ่งที่เป็นของปอน เช่นที่อยู่อาศัยอย่างปอน ๆ ไม่น่าดู จีวรก็เนื้อเลว แล้วยังแถมมีการปะชุนหรือขาดกระรุ่งกระริ่ง. แม้บาตรก็เป็น อย่างเลว ตะปุมตะป่ำเต็มไปด้วยรอยต่อ หรือการซ่อม. เลือกทางบิณฑบาต ที่สกปรกโสภณ ไม่มีสิ่งที่เจริญตาเจริญใจ. รับอาหารบิณฑบาตของคนยากจน ชนิดที่ดูแล้วน่าขยะแขยง และเลือกไปในหมู่บ้าน ที่มีคนรูปร่างชั่วร้ายชั่วเหว่ กิริยา อាកารก็ให้หยาบคาย ดังนี้ เป็นต้น. สำหรับอิริยาบถประจำวัน ก็ให้มากไปด้วย อิริยาบถยืน และอิริยาบถเดิน หลีกเลียงการนั่ง หรือการนอนให้มากที่สุดเท่าที่ จะมากได้. แม้สิ่งอื่น ๆ ก็ควรระมัดระวังโดยหลักเกณฑ์ข้อเดียวกัน ; ยกตัวอย่าง เช่น สีของสิ่งที่จะใช้สอย ก็ควรจะเป็นสีเขียว หรือสีเขียวแกมดำ. แม้ที่สุดแต่ การเลือกสีที่จะใช้ในการทำวของกสิณ ในเมื่อจะเจริญกสิณภาวนา ก็ควรเลือก สีเขียว. **สรุปความว่า** สิ่งต่าง ๆ สำหรับคนราคจริตนั้น จะต้องเป็นไปในทาง ปอนหรือคล้ำ ไม่สดใสดูดีขนาด จึงจะเป็นไปในทางสบายต่อจริต หรือส่งเสริม แก่การปฏิบัติ, มิฉะนั้นจะเกิดความยุ่งยากขึ้นไม่มากนักน้อยโดยไม่จำเป็นเกี่ยวกับ สิ่งที่ขัดกันกับจริตของตน ในความมุ่งหมายที่จะเจริญกัมมัฐานภาวนา.

(๒) **โทสจริต.** หมายถึงจริตนิสัยที่ขี้โกรธ ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย ท่านแนะนำสิ่งที่สบายสำหรับผู้มีโทสจริตไว้ในลักษณะที่อาจกล่าวได้ว่าตรงกันข้าม จากสิ่งที่สบายของราคจริต คือท่านแนะนำให้ทำ หรือมี หรือไปสู่แต่สิ่งแวล้อมที่ เป็นระเบียบเรียบร้อย สุภาพ และ สวยงาม น่าเจริญตาเจริญใจ เช่น ที่อยู่อาศัย ควรสะอาดหมดจด เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่มีอะไรที่เร้าใจให้เกิดความหงุดหงิด

จิวรก็เป็นผ้าเนื้ออ่อนเนื้อดีเนื้อเกลี้ยง สีดีไม่มีกลิ่น ดังนี้ เป็นต้น. เลิกไป
 บิณฑบาตในหมู่บ้านที่เจริญแล้วในความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสะอาด
 ประณีต ความมีรสนิยมสูง และความพอเหมาะพอดีอื่น ๆ เป็นหมู่ชนที่มีวัฒนธรรม
 ธรรมดี มีกิริยามารยาทดี ดังนี้ เป็นต้น. **รวมความก็คือ** ให้ถูกแวดล้อมอยู่ด้วย
 สิ่งที่ไม่ปอน แต่ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยตามสมควร. แม้ใน
 ส่วนอิริยาบถ ก็อยู่ในอิริยาบถที่เป็นการพักผ่อน เช่น อิริยาบถนั่งหรืออิริยาบถ
 นอน มากกว่าอิริยาบถยืนหรือเดิน. เรื่องเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ ก็พึงเทียบเคียงโดยนัย
 อันเดียวกัน เช่น เรื่องสีก็เป็นสีเขียวแก่ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ยั่วอารมณ์น้อยกว่าสีอื่น
 ดังนี้ เป็นต้น.

(๓) **โมหจริต.** หมายถึงจริตนิสัยเป็นไปในทางที่งมงายมึนเมา ไม่
 ค่อยมีความโปร่งใจอยู่เป็นปกติ. สิ่งสบายสำหรับบุคคลประเภทนี้ ท่านแนะ
 ไว้ว่า ต้องเป็นสิ่งที่โล่งโล่งสว่างไสว เช่น เสนาสสนะที่อยู่ ก็ควรจะเปิดโล่ง
 เห็นได้ในระยะไกล ไม่มีอะไรกีดขวาง และมีแสงสว่างมาก. เกี่ยวกับจิวร
 มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน คือสะอาดเรียบร้อยและมีสีสันดี (เท่าที่ควรแก่สมณะ).
 แม้ในเรื่องบิณฑบาต ก็มีหลักเกณฑ์ไปในทางที่เจริญตาเจริญใจอย่างเดียวกัน และ
 ท่านแนะนำให้อาศัยวัตถุเครื่องใช้สอยที่มีขนาดใหญ่ แม้ที่สุดแต่ดวงกสิณ ก็ต้องเป็น
 ขนาดใหญ่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้. ชอบอิริยาบถอย่างเดียวกันกับคนที่มีราคะจริต.

(๔) **สัทธาจริต.** หมายถึงนิสัยเชื่อง่ายเชื่อตาย หรือหนักไปแต่
 ในทางความเชื่อโดยส่วนเดียว สิ่งทีสบายสำหรับบุคคลประเภทนี้ ตามที่ท่านแนะ
 ไว้เป็นอย่างเดียวกันกับสำหรับบุคคลที่มีโทสจริต แต่ควรจะเข้าใจไว้ว่า ผู้มี
 สัทธาจริต ควรจะได้รับสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปในทางชวนให้ขยันทัดนึกเสียบ้าง ก็จะเป็นการดี
 และควรอยู่ใกล้กับบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำ ที่ชวนให้คิดนึกอย่าง
 ถูกต้อง.

(๕) **พุทธิจิต.** หมายถึงจิตนิสัยที่ชอบเรียนชอบรู้ คตินึกไปในทางศึกษา ไปในทางสติปัญญา เกี่ยวกับบุคคลประเภทนี้ไม่สู้จะมีปัญหา อันเนื่องด้วยสิ่งแวดล้อม ท่านถือว่าผู้เป็นพุทธิจิตจะเป็นอยู่ได้สบาย ได้ทุกแบบของจิตอื่น ๆ ทั้งหมด. สรุปความว่า ไม่มีอะไรที่จะจำกัดรัดกุม เหมือนกับบุคคลที่เป็นราคจิต หรือโทสจิตโดยเฉพาะ.

(๖) **วิตกจิต.** หมายถึงสิ่งที่ฟุ้งซ่านง่าย แต่มิได้หมายความว่าฟุ้งซ่านไปในทางสติปัญญา เป็นแต่เพียงการนึกคิดที่ฟุ้งซ่าน หาทิศทางและหลักเกณฑ์ไม่ค่อยได้. สิ่งที่สบายสำหรับบุคคลผู้มีจิตอย่างนี้ ต้องเป็นสิ่งที่ไม่ยั่วให้คิด ไม่สนับสนุนให้คิด ไม่ชวนให้ฉงน หรือไม่มักก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ ควรอยู่ในที่แคบ แต่เกลี้ยงเกลาสอาด อยู่ในที่มีแสงสว่างพอสมควร มีเครื่องใช้สอยแต่น้อยที่สุด และง่ายที่สุด ไม่สมาคมกับบุคคลที่ชวนให้เพ้อเจ้อ มีอิริยาบถที่สบายอย่างเดียวกับ ผู้เป็นราคจิต แม้สีเป็นต้นก็อย่างเดียวกัน.

สรุปความว่า **ราคจิต** คือ ขี้มักกำหนด ให้ใช้ของปอนแก่. **โทสจิต** ขี้มักโกรธ ให้ใช้ของเรียบร้อยสวยงามแก่. **โมหจิต** ขี้มักมืดมัว ให้ใช้สภาพของความโล่งโง่งสว่างไสวแก่. **สัทธาจิต** ขี้มักเชื่อตายไป ใช้ความมีหลักเกณฑ์มีระเบียบที่แน่นอนแก่. **พุทธิจิต** นึกไปในทางความรู้ ใช้ความฉลาดของตัวเองแก่. และ **วิตกจิต** ใช้สภาพของสิ่งแวดล้อม ที่ไม่ยั่วให้เกิดความนึกคิดแก่. เมื่อผู้ปฏิบัติได้สำรวจตัวเอง จนรู้จักจิตนิสัยของตนอย่างถูกต้อง ย่อมสามารถเลือกสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่ยาก สามารถสนับสนุนการปฏิบัติของตนได้ด้วยตนเองอย่างมากมายทีเดียว แม้การเลือกบทกัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่งโดยเฉพาะ เพื่อให้ถูกจิตนิสัยของตน ก็ถือหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันนี้ เช่น ราคจิต เลือกกัมมัฏฐานพวกอสุภกัมมัฏฐาน พวกโทสจิต เลือกกัมมัฏฐาน

พวกพรหมวิหาร หรืออัปมัณฺญา. **โมหจริต** เลือกกัมมัญฐาน พวกปัจจเวกชน เช่น ธาตุปัจจเวกชน, พวก **สัทธาจริต** เลือกกัมมัญฐานพวก **อนุสสติ** เช่น ัมมานุสติ, พวก **พุทฺธจริต** ไม่สู้จะมีการจำกัด, พวก **วิตกจริต** เลือกกัมมัญฐาน พวกที่สงบรำงับ เช่น อานาปานสติ หรือกัมมัญฐานที่อาศัยนิमितเป็นรูปธรรมล้วน ๆ เช่นกสิณเป็นต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า **อานาปานสติ** ย่อมเป็นธรรมที่สบายแก่จริตทั้งปวง.

ในกรณีที่บุคคลคนหนึ่งมีจริตแสดงออกหลายจริต ให้ถือเอาจริตที่ออกหน้าหรือแก่กล้ากว่าจริตอื่น เป็นหลักสำหรับการเลือกก่อน แล้วจึงถึงจริตที่ถัดไปเท่าที่จะผ่อนผันกันได้.

เมื่อได้กล่าวถึงธรรมชาติภายใน คือจริตนิสสัยแล้ว ก็ควรจะกล่าวถึง **ธรรมชาติภายนอก** ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการเลือกเฟ้นสืบต่อไป.

ธรรมชาติภายนอก ที่จะต้องเลือกเฟ้นในที่นี้เรียกว่า “สัปปายะธรรม” แปลว่า สิ่งเป็นที่สบายสำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติ ท่านจำแนกไว้เป็น ๗ คือ :-

(๑) อवासสัปปายะ ที่อยู่สบาย,	(๒) โคจรสัปปายะ ที่หาอาหารสบาย,
(๓) กถาสัปปายะ ถ้อยคำสบาย,	(๔) บุคคลสัปปายะ บุคคลสบาย,
(๕) อาหารสัปปายะ อาหารสบาย,	(๖) วัตถุสัปปายะ วัตถุสบาย.
(๗) อิริยาบถสัปปายะ อิริยาบถสบาย.	

แต่ละอย่าง ๆ มีทางวินิจฉัย เกี่ยวกับการเลือก ดังต่อไปนี้ :

๑. อवासสัปปายะ หมายถึงที่อยู่สบาย นอกจากเป็นการถูกกับจริต ดังกล่าวไว้ในเรื่องของจริต ๖ ประการข้างต้นแล้ว ท่านยังแนะนำให้เลือกที่อยู่ ที่ประกอบไปด้วยลักษณะเหล่านี้คือ ไม่ใหญ่เกินไป เพราะทำให้มีการดูแลรักษามากเป็นต้น, ไม่ใหม่เกินไป เพราะมีเรื่องที่จะต้องทำมาก, ไม่คร่ำคร่าเกินไป

เพราะมีอันตรายจากตัววัตถุนั้นเอง หรือจากสัตว์เลื้อยคลานต่าง ๆ. ไม่อยู่ใกล้ทางเดิน เพราะจะถูกรบกวนด้วยบุคคลและเสียงของบุคคลผู้เดิน, ไม่อยู่ใกล้บ่อน้ำสาธารณะ เพราะจะถูกรบกวนจากบุคคล หรือจากการตักน้ำของบุคคล โดยเฉพาะเพศตรงกันข้าม, ไม่อยู่ในที่ที่มีใบไม้ หรือผักหญ้า เป็นต้น ที่ใช้เป็นอาหารได้ เพราะจะถูกรบกวนจากคนหาผัก โดยเฉพาะที่เป็นเพศตรงกันข้าม, ไม่อยู่ในที่มีดอกไม้หรือผลไม้ เป็นต้น ที่ใช้ประโยชน์ได้ เพราะจะถูกรบกวนจากสัตว์บุคคลที่เนื่องจากดอกไม้ หรือผลไม้, ไม่อยู่ในที่ที่คนมุ่งหมายจะได้ เพราะก่อให้เกิดศัตรู แล้วได้รับความรบกวนจากศัตรูนั้น ไม่อยู่ในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่บูชาของประชาชน เพราะจะทำให้รำคาญ ; ไม่อยู่ใกล้ตัวเมือง เพราะตัวเมืองย่อมเป็นทางมาแห่งการรบกวนทุกประการ, ไม่อยู่ใกล้แหล่งหาฟืน หรือที่ทำนาเป็นต้น เพราะเป็นการยากที่จะไม่ถูกรบกวนด้วยเสียง หรือจากบุคคลโดยตรง, ไม่อยู่ใกล้สิ่งหรือบุคคลที่เป็น **วิสภาค** แปลว่าเข้ากันไม่ได้ เช่น คนโกรธกัน หรือเพศตรงกันข้าม เป็นต้น, ไม่อยู่ใกล้ทำน้ำ เพราะเป็นที่ไปมาไม่หยุด, ไม่อยู่บ้านนอกปลายแดนเกินไป, เพราะคนเหล่านั้นไม่ศรัทธาที่จะสนับสนุน ไม่เข้าใจแล้วยังจะทำตนเป็นปฏิปักษ์อีกด้วย, ไม่อยู่ที่พรมแดนของประเทศ เพราะเป็นถิ่นที่ต้องระวังรักษาอย่างกวดขันของเจ้าหน้าที่ผู้รักษา และมีทางที่จะกระทบกระเทือน ในเมื่อเกิดปัญหาพรมแดนหรือชายแดนขึ้น, ไม่อยู่ในที่ไม่มีสัปายะ ๗ ประการข้างต้นดังกล่าวแล้ว และไม่อยู่ในที่ที่ไม่อาจจะติดต่อกับกัลยาณมิตร เช่นอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน. ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของที่อยู่ที่ควรหรือไม่ควรอยู่ ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์สำหรับวินิจฉัย ในปัญหาอันเกี่ยวกับสถานที่บำเพ็ญสมณธรรมโดยตรง. เมื่อได้สถานที่ที่ปราศจากโทษเหล่านั้นแล้ว ก็เรียกว่ามี **อาวาสสัปายะ** ซึ่งอาจจะหมายถึงสถานที่ทั้งหมู่บ้าน ทั้งป่า หรือทั้งวัด หรือส่วนแห่งวัด หรือแม้แต่เพียงกุฏิ กระต๊อบ กระต่อม หรือถ้ำ หรือโคนไม้ หรือหุบเหว ที่อยู่ เป็นส่วนตัวโดยเฉพาะจริง ๆ ก็ตาม **รวมความแล้ว** ก็คือไม่มีอะไรรบกวนและสะดวกสำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน.

๒. โคจรสัปปายะ หมายถึงที่แสวงหาอาหารสบายโดยตรง และหมายถึงที่แสวงหาสิ่งที่ต้องการอื่น ๆ โดยอ้อม ตลอดถึงการคมนาคม ที่จำเป็น ต้องใช้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ. เกี่ยวกับโคจรสบายนี้ มีหลักสำคัญ อยู่ว่า พอที่จะแสวงหาอาหารได้โดยไม่ยาก หรือกินเกินไป และในที่นั้น ๆ ไม่มี วิสภาคารมณฺ์ โดยเฉพาะก็คือสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่จิตใจ ทำจิตใจให้ตกไปฝ่ายต่ำ หรือให้ย่อนระลึกรู้ถึงความหลัง ซึ่งทำให้อยากกลับไปสู่เพศต่ำ ดังนี้เป็นตัวอย่าง.

ท่านได้อุปมาไว้ว่า เหมือนกับโคต้องได้ทุ่งหญ้าที่ดี ไม่มีโจร ไม่มีเสือ ไม่มีโรค หรืออุปัทวะอื่น ๆ. ถ้าที่โคจรไม่ดี ก็ได้รับอันตรายถึงตาย ซึ่งเป็น โวหารอุปมาของการสีก.

๓. กถาสัปปายะ คำพูดสบาย หมายถึงการได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดีมี ประโยชน์ ขจัดข้อสงสัยต่าง ๆ ได้ สนับสนุนแก่การปฏิบัติมีความไพเราะงดงาม และถูกแก่จริตนิสัยของบุคคลนั้นโดยเฉพาะ แม้แต่เสียงสัตว์บางอย่าง สบายก็มี ไม่สบายก็มี ไม่ต้องกล่าวถึงเสียงของมนุษย์เลย. ฉะนั้นเสียงที่อีกที่กกรึกโครม หรือเสียงยั่วชวนต่าง ๆ ที่ดังมาจากกระยะไกลนั้น ก็ถูกจัดไว้ในฐานะเป็น **อสัปปายะ**.

ในทำนองตรงกันข้าม ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติได้ฟังถ้อยคำที่ชักจูงจิตใจ หรือประเล้าประโลมใจ ให้อาจหาญร่าเริง และมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นใน หน้าที่ของตัวแล้ว จัดว่าเป็น **สัปปายะ** ในข้อนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ถ้อยคำ ของกัลยาณมิตรที่พรำเนาะอยู่นั่นเอง.

๔. บุคคลสัปปายะ หมายถึงบุคคลที่แวดล้อมอยู่ ในฐานะเป็น อาจารย์หรือกัลยาณมิตรที่ดี เพื่อร่วมการปฏิบัติด้วยกันก็ดี และผู้สนับสนุน

เช่น ทายกทายิกาก็ดี ล้วนแต่เป็น สภาค (ตรงกันข้ามกับวิสภาค) คือเข้ากันได้กับบุคคลผู้ปฏิบัตินั้นอย่างถูกฝาถูกตัว.

อาจารย์อยู่ในฐานะช่วยดึงขึ้นไป, เพื่อสธรรมิกอยู่ในฐานแวดล้อมให้ปลอดภัย และเป็นเพื่อนเดินทาง, ผู้สนับสนุนอยู่ในฐานที่ช่วยผลักดันให้ก้าวไปเร็วหรือโดยสะดวก, เหล่านี้ คือใจความสำคัญของบุคคลสปปายะ.

๕. อาหารสปปายะ หมายถึงอาหารที่ถูกแก่วิจิตินิสัย ของบุคคลผู้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวแล้ว ในเรื่องของจริต และทั้งยังเป็นอาหารที่สบายแก่ร่างกาย มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงร่างกาย และป้องกันโรคเต็มตามความหมายของอาหารที่ดี และเป็นอาหารที่บุคคลนั้น บริโภคด้วยปัจเจกวิญญูพิจารณา และด้วยกิริยาอาการที่สมควรแก่ผู้ปฏิบัติ ตามหลักเกณฑ์ที่มีอยู่.

ส่วนที่จะเป็นอาหารเนื้อ หรืออาหารผัก ผลไม้ แป้งข้าว หรืออะไรอื่นนั้นเป็นเรื่องเฉพาะคน เฉพาะสถาน หรือเฉพาะกาลเวลาและเหตุผลส่วนตัวอื่น ๆ ซึ่งไม่อาจจะกล่าวไว้เป็นส่วนรวม แต่ถ้าได้มาตรงตามที่ร่างกาย หรือจิตใจของผู้ปฏิบัติสมณธรรม ต้องการจริง ๆ แล้ว ก็นับว่าเป็นอาหารสปปายะ อย่างยิ่ง.

๖. อุตุสปปายะ คืออุตุสบาย คำว่าอุตุ หรืออุตุในที่นี้ ท่านหมายถึงกาลเวลาที่เหมาะสม คือเป็นกาลเวลาที่อำนวยให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี คือทิวทัศน์ดี อากาศดี อุณหภูมิดี และอะไรอื่นที่เนื่องกันทุกอย่างดี ซึ่งเราอาจรวมเรียกได้ว่า ดินฟ้าอากาศดีนั่นเอง.

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีทางเลือกเป็น ๒ สถาน คือถ้าเป็นการปฏิบัติธรรมชั่วคราว หรือเป็นการกำหนดจะต้องลงมือริเริ่ม จะตั้งต้นลงมือแรกเริ่มก็ดี ท่านให้เลือกฤดูที่เหมาะสมที่สุดเท่าที่จะเลือกได้ และเป็นโอกาสที่จะเลือกเวลาหรือสถานที่ได้ตรงตามความมุ่งหมายยิ่งขึ้น.

ถ้าเป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็มีทางเลือกได้น้อยลง แต่ก็ยังมีทางที่จะเลือกได้ว่า จะทำกัมมัฏฐานข้อไหน ตอนไหน หรือระยะไหน ให้เคร่งครัดเป็นพิเศษในเวลาไหน ในฤดูไหนอยู่นั่นเอง ; รวมทั้งอาจจะโยกย้ายสถานที่หรือประเทศ ให้ได้รับดินฟ้าอากาศ ที่รวมเรียกกันว่า ฤดู ในที่นี้ตรงตามความประสงค์ด้วย เช่นฤดูร้อนจะควรอยู่ที่ไหน ฤดูหนาวจะควรอยู่ที่ไหน ฤดูฝนจะควรอยู่ที่ไหน หรือว่าถ้าเคลื่อนย้ายไม่ได้ เราจะดัดแปลงสถานที่นั้นอย่างไร เพื่อให้ได้รับผลอย่างเดียวกัน. ทั้งหมดนี้ล้วนแต่รวมเรียกว่า **อุตุสัปปายะ**.

๗. **อิริยาปถสัปปายะ** คือ ท่านั่ง นอน ยืน เดิน ในลักษณะใดเป็นที่สบายแก่ผู้ใด ควรใช้อิริยาบถไหนให้มาก สำหรับเขา. ถึงรู้ได้ด้วยการทดลองสังเกตดูด้วยตนเอง โดยถือหลักว่า ในอิริยาบถใด จิตเป็นสมาธิได้ง่าย และตั้งมั่นอยู่ได้นานแล้ว ให้ถือว่า นั่นเป็นอิริยาปถสัปปายะแก่ผู้นั้น, เพื่อทำให้มากเป็นพิเศษ แล้วจึงทำให้เป็นที่ทำได้ทั่วไป แก่อิริยาบถที่เหลือต่อภายหลัง.

สรุปความว่า สัปปายะ ๗ ประการนี้ หมายถึงความเหมาะสม ของสิ่งที่สัมพันธ์กับตน อย่างใกล้ชิด หรือไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ คือที่อยู่ ที่เที่ยว เสียงที่ได้ยิน คนเกี่ยวข้องด้วย ปัจจัยที่เลี้ยงชีวิต และดินฟ้าอากาศที่ห่มหุ้ม ถ้าเลือกให้เหมาะสมที่สุดเพียงไร ผู้นั้นจะมีจิตใจแช่มชื่น ผ่องใส ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ในการบำเพ็ญสมณธรรมของตน ท่านจึงจัดไว้ในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องศึกษา และระมัดระวังเท่าที่จะทำได้.

(ข) การเตรียมตัวทั้งทางหลักวิชา และทางปฏิบัติ^{*}

การเตรียมตัวเพื่อการเจริญภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีข้อควรสังเกตอยู่ ๒ ประการ :

ประการแรกคือ หลักวิชา หรือแนวทาง ทางฝ่ายทฤษฎี ที่มีอยู่อย่างเพียงพอที่ทำให้สามารถดำเนินการฝ่ายปฏิบัติให้ตรงจุด ซึ่งจะต้องมีการเตรียมตัวด้วยการศึกษามาแล้ว แล้วนำมาวินิจฉัยว่าตนจะต้องเตรียมในทางปฏิบัติอย่างไรและเท่าไร : ส่วนอีกประการหนึ่ง ก็คือการเตรียมในทางปฏิบัติโดยตรง.

การเตรียมทางหลักวิชา

เกี่ยวกับหลักทั่ว ๆ ไป ทางฝ่ายทฤษฎี ที่ต้องทราบเป็นการล่วงหน้า นั้น ท่านให้หัวข้อไว้ ดังต่อไปนี้ :

๑. **สมาธิคืออะไร ?** คำตอบข้อนี้มีได้ต่าง ๆ กัน อาจจะมุ่งหมายถึง การทำ กิริยาที่ทำ หรือสิ่งที่ถูกทำ และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ล้วนแต่เรียกว่า สมาธิไปหมด. ส่วนความมุ่งหมายอันแท้จริง ท่านให้คำจำกัดความไว้ว่า สมาธิคือ กุศลจิตที่มีอารมณ์แน่วแน่ ดังนี้ นี่เป็นการแสดงว่า ท่านเพ่งเล็งถึงผลที่เกิดขึ้น โดยตรง. ส่วน การทำ ก็พลอยมีความหมายไปตามนั้น กล่าวคือ การทำให้เกิดมีกุศลจิต ที่มีอารมณ์แน่วแน่นั่นเอง. ข้อควรสังเกตอย่างยิ่งอยู่ตรง คำที่ว่ากุศลจิตมิได้อยู่ตรงคำที่ว่าแน่วแน่แต่อย่างเดียว เพราะเป็นอกุศลจิต แม้มี

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๕ / ๑๗ สิงหาคม ๒๕๐๒

อารมณ์แน่วแน่ก็กลายเป็นมิจฉาสมาธิไป. ด้วยเหตุนี้แหละสิ่งที่จะใช้เป็นอารมณ์ของสมาธินั้น ต้องเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกุศลจิตเสมอไป ทั้งเจตนาในการที่จะทำสมาธิ ก็ต้องเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์มาแต่เดิม หรือประกอบด้วยปัญญา หรือสัมมาทิฐิ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น.

๒. ได้ชื่อว่าสมาธิ เพราะมีอรรถ (ความหมาย) ว่าอย่างไร ?

อธิบายว่า อรรถว่าตั้งมั่น ทั้งส่วนจิตและเจตสิก. จิตตั้งมั่นเพราะมีเจตสิกธรรม ซึ่งเป็นความตั้งมั่นเกิดอยู่กับจิต ซึ่งกำลังเป็นกุศลจิต โดยนัยที่กล่าวแล้วในข้อหนึ่ง. คำว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อันอารมณ์อื่นแทรกแซงเข้ามาไม่ได้ อันนิเวรณหรือกิเลสครอบงำไม่ได้.

๓. อะไรเป็นลักษณะ รส เครื่องปรากฏ และปทัฏฐานของสมาธิ ?

ตอบว่า ลักษณะของสมาธิ คือความไม่ฟุ้งซ่าน. **รสของสมาธิ** คือ การกำจัดความฟุ้งซ่าน แล้วมีความรู้สึกสงบ. เครื่องปรากฏ หรือ **เครื่องสังเกตของสมาธิ** คือความไม่หวั่นไหว และ **ปทัฏฐานของสมาธิ** คือ ความสุข. เกี่ยวกับปทัฏฐานนี้มีข้อที่ควรระลึกไว้เสมอว่า ต้องมีความพอใจ สบายใจ อารมณ์ ร่าเริงหรือปีติปราโมทย์ ซึ่งเป็นลักษณะอาการของความสุขอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่สังเกตได้ไม่ยาก และจะต้องควบคุมให้คงมีอยู่ตลอดเวลา จึงจะได้ชื่อว่า เป็นปทัฏฐาน.

๔. สมาธินี้มีกี่อย่าง ? ข้อนี้เป็นทางทฤษฎีล้วน และเลยไปเป็นเรื่อง

ของการบัญญัติทางภาษา หรือทางตรรก ซึ่งไม่ต้องสนใจก็ได้ เพราะมีมากมายเกินไป ทราบแต่หลักเกณฑ์ย่อ ๆ ไว้บ้างก็พอ คือจะตอบว่า สมาธิอย่างเดียวก็น่าจะหมายถึงอาการที่จิตตั้งมั่น. จะตอบว่ามีสองอย่างก็ได้ โดยแบ่งเป็นโลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ. หรือแบ่งเป็นสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิพื้นฐานที่เรียกว่า

อุปจารสมาธิ ; และสมาธิแน่วแน่ ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ดังนี้ก็ได้ ; และมีทางจำแนกโดยชื่ออื่น ๆ อีกเป็นคู่ ๆ ไป. ที่จำแนกเป็นสามอย่างนั้น ก็คือสมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เป็นต้น. ที่จำแนกเป็นสี่ ก็จำแนกตามที่สัมปยุตกับอิทธิบาทสี่ เป็นต้น. ที่จำแนกเป็นห้า ก็จำแนกตามองค์แห่งฌาน ดังนี้ เป็นต้น ; ซึ่งเกี่ยวกับหลักวิชาอย่างเดียวกัน.

๕. อะไรเป็นเครื่องมือหมองของสมาธิ ? ท่านระบุความที่จิตกลับตกลงสู่ กามและอกุศลธรรม เป็นเครื่องมือหมองของสมาธิ. ข้อนี้เห็นได้ว่าหมายถึงจิตที่เป็นสมาธิแล้ว ในประเภทโลกียสมาธิ ที่ยังกลับกำเริบได้ เกี่ยวกับการรักษาไม่ดี หรือมีเหตุการณ์อย่างอื่นมาแทรกแซง.

๖. อะไรเป็นความผ่องแผ้วของสมาธิ ? คำตอบก็คือ อาการที่ตรงกันข้ามจากอาการในข้อห้า หมายถึงจิตที่ไม่มีวิตกอย่างอื่น กำลังรุ่งเรืองอยู่เสมอ เพราะ สหระตะ อยู่ด้วยเจตสิกธรรมประเภทปัญญา.

๗. เจริญสมาธิอย่างไร ? ข้อนี้เป็นทางปฏิบัติล้วน ๆ จะยกไว้กล่าวโดยละเอียด ในตอนอันกล่าวด้วยการเตรียมประเภทที่สองข้างหน้า **รวมความสั้น ๆ** ก็ได้เป็นหัวข้อว่า การเจริญโลกียสมาธิเช่นนี้ การเตรียมก็คือชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปติโพธต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้วในเรื่องอันว่าด้วยปติโพธ, ติดต่อกับอาจารย์ให้ถูกวิธี, ศึกษาและรับเอากัมมัฏฐาน, ไปอยู่ในสถานที่อันสมควรแก่การเจริญกัมมัฏฐาน. ตัดปติโพธหยาบหยาบแล้วทำการเจริญกัมมัฏฐานตามวิธีที่จะได้แยกไว้กล่าวข้างหน้าเป็นอีกแผนกหนึ่งต่างหาก.

๘. **อะไรเป็นอานิสงส์ของสมาธิ ?** การทราบอานิสงส์หรือผลที่จะได้จากสิ่งที่ตนทำ เป็นการล่องหนำนั่น นอกจากเป็นเครื่องสนับสนุนกำลังใจอย่างแรงกล้าแล้ว ยังเป็นหลักเกณฑ์ที่จะช่วยให้มีการจัดเตรียม อย่างถูกต้อง ตรงตามที่ต้องการจริง ๆ อีกด้วย. เนื่องจากมีสมาธิหลายอย่างหลายประเภท อานิสงส์จึงมีหลายอย่างหลายประเภทไปตาม ท่านแสดงอานิสงส์ของสมาธิไว้เป็น ห้าอย่างด้วยกัน คือ ๑. ทัศนธรรมสุข คือสุขทันตาเห็น ของบุคคลที่กำลัง อยู่ในสมาธิ แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งนั้น คือของพระอรหันต์ที่กำลังเข้าอยู่ในสมาธิ เพื่อการพักผ่อน ๒. มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ หมายถึงสมาธินั้น ๆ เป็นบาทฐาน ให้เกิดวิปัสสนาต่อไป คือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขนาดที่จิตหลุดพ้น และปล่อยวาง ๓. มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ ข้อนี้แตกต่างไปจากข้อที่สอง โดย ใจความสำคัญก็คือว่า แม้จะได้วิปัสสนา ก็มีได้หมายความว่า จะต้องใช้อภิญญา เสมอไป จะต้องมีการทำสมาธิให้ยิ่งไปกว่านั้น หรือพิเศษออกไปจากนั้น จึงจะ ทำอภิญญาให้เกิดได้ การเตรียมจึงมากกว่ากัน. อภิญญาในที่นี้หมายถึงอิทธิวิธี มีประการต่าง ๆ ที่เป็นฝ่ายกุศล ๔. มีภพอันวิเศษเป็นอานิสงส์ ข้อนี้ถึงถึง พรหมโลกเป็นส่วนใหญ่ ภพที่ต่ำกว่านั้นไม่เรียกว่าภพอันวิเศษ. สมาธิทั้งปวง ย่อมเป็นปัจจัยนำไปสู่ภพที่สูงกว่าภพด้วยกันทั้งนั้น ท่านจึงได้กล่าวอย่างนี้. อย่างไรก็ตาม คำกล่าวข้อนี้ แสดงร่องรอยให้เห็นว่า เป็นการกล่าวที่กว้างออกไป นอกวงของพุทธศาสนา ซึ่งต้องการจะออกจากภพ หรือกำจัดภพเสียโดยสิ้นเชิง จึงเป็นการแสดงอยู่ในตัวว่าได้รวมเอาเรื่องของสมาธิ ก่อนพุทธศาสนา หรือนอก พุทธศาสนาเข้ามารวมด้วยกัน. นี่เป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจไว้ให้ถูกต้อง เพราะเป็น ทางเกิดแห่งตัณหา อุปาทานได้ โดยไม่รู้สีกตัวยิ่งไปกว่าอานิสงส์ข้อที่สาม ๕. มีนิโรธสมาบัติเป็นอานิสงส์ นิโรธสมาบัติ ได้รับการยกย่อง ว่าเป็นสมาบัติ สูงสุดในบรรดาอุตริมนุชยธรรมที่แสดงออกให้ผู้อื่นทราบได้ ในฐานะเป็นอาการ

ของการเสวยวิมุตติสุขที่ตนได้รับ และเป็นคุณสมบัติที่จัดไว้เฉพาะพระอนาคามี และพระอรหันต์บางประเภทเท่านั้น ไม่อยู่ในฐานะเป็นวัตถุที่ประสงค์ทั่วไป เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป แม้ที่เป็นพระอริยเจ้า ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยกันในที่นี้ : อานิสงส์ทั้งห้าอย่างนี้ เป็นการบัญญัติของอาจารย์ชั้นหลัง ก็จริง แต่เป็นทางพิจารณาให้เห็นลู่ทางแห่งการเตรียมตัว เพื่อทำสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามความประสงค์ของตน ได้ง่ายขึ้น.

เรื่องที่ต้องเตรียมรู้ในฝ่ายทฤษฎี มีอยู่โดยย่อเพียงเท่านั้น ต่อไปนี้เป็นเรื่องการเตรียมประเภทที่เป็นตัวการปฏิบัติ.

การเตรียมทางปฏิบัติ.

การตระเตรียมฝ่ายปฏิบัติ สำหรับโลกียสมาธิ กล่าวคือ สมาธิของบุคคลที่มีไฟพระอริยเจ้า และหมายตลอดลงมาถึงการริเริ่มในระยะแรกของการทำสมาธินั้น มีหัวข้อที่ท่านนิยามวางไว้เป็นหลักดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. **การชำระศีลให้บริสุทธิ์** หมายถึงการทำตน ให้เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรเป็นเครื่องตะขิดตะขวงใจ หรือรังเกียจตัวเอง ในเรื่องอันเกี่ยวกับศีลของตน. การวินิจฉัยในประเด็นนี้ได้กล่าวแล้วในตอนต้น อันกล่าวถึงบุพพภาคข้อที่ว่าด้วยการแสดงอาบัติ ไม่วินิจฉัยกันในที่นี้อีก.

๒. **การตัดปليโพธต่าง ๆ** ข้อนี้ได้วินิจฉัยแล้วในตอนอันกล่าวถึงปليโพธ สิบประการ ข้างต้น.

๓. **การติดต่อกับกัลยาณมิตร** หรืออาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานนั้น ท่านพรรณนาไว้ยืดยาว แต่ก็เป็นเรื่องเฉพาะถิ่นเฉพาะยุค และอนุโลมตามวัฒนธรรมของประเทศที่แต่งคัมภีร์นั้น ในยุคสมัยนั้น ๆ ฉะนั้นจึงไม่อาจจะนำมาใช้ได้โดยตรงตามตัวหนังสือที่กล่าวไว้ ขึ้นทำตามนั้น ก็รังแต่จะเกิดความมึนงง หรือเรื่องซับซ้อนหลายอย่างหลายประเภท ดังที่ได้นำวินิจฉัยไว้บ้างแล้วข้างต้น. ในที่นี้จะสรุปไว้แต่ใจความว่าให้รู้จักกาลเทศะ ในการเข้าไปติดต่อกับอาจารย์ สร้างความเคารพนับถือ หรือความไว้วางใจให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงเสียก่อน แล้วแจ้งความจำนงค์ต่าง ๆ ซึ่งท่านให้ใช้ความอดทน แม้เป็นเวลานานตั้งเดือน ๆ เพื่อให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปในลักษณะที่สุขุมรอบคอบ ทั้งฝ่ายศิษย์และฝ่ายอาจารย์ ไม่มีอาการอย่างรวบรัดรวบหาง เหมือนดังที่ทำกันอยู่ในบัดนี้ สังเกตดูก็พอจะเข้าใจได้ เช่นกว่าอาจารย์จะรู้จักนิสัยของศิษย์ ก็กินเวลานานไม่น้อย และต้องการอยู่ปฏิบัติวัตรฐานที่อยู่ที่ใกล้ชิดพอสมควรจึงรู้ได้ดังนี้ เป็นต้น. อีกทางหนึ่งซึ่งจะต้องเตรียมก็คือ ข้อที่ว่า ตนจะมีโอกาสติดต่อกับอาจารย์ได้มากน้อยเพียงไรต่อไป. ถ้าอยู่ปฏิบัติในสำนักของอาจารย์ก็ไม่มีปัญหาอะไรนัก สงสัยเมื่อไรก็ถามได้ ; แต่ถ้าต้องอยู่ในถิ่นที่ไกลออกไป ก็ต้องมีการเตรียม ว่าจะรับคำสั่งสอนข้อไหน เพียงไร เพื่อระยะเวลาเท่าไร ซึ่งเป็นหน้าที่ฝ่ายอาจารย์จะต้องกำหนดให้เหมาะสม ท่านแนะนำไว้อย่างละเอียด ตามลักษณะของการเป็นอยู่ในครั้งโบราณว่า บิณฑบาตแล้ว เลยมาสู่สำนักอาจารย์ สองวันครั้งหนึ่งบ้าง สามวันครั้งหนึ่งบ้าง หรือเจ็ดวันครั้งหนึ่งบ้าง. ในตอนกลับ ออกบิณฑบาตจากสำนักอาจารย์ ฉ้นแล้วจึงเลยไปสำนักของตน ดังนี้ก็มี ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ที่เหมาะสมแก่ความเป็นอยู่ของสมัยโบราณโดยตรง แต่ก็ควรนำมาพิจารณา หรือดัดแปลงแก้ไข นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในสมัยนี้ ให้มากเท่าที่จะมากได้. การเตรียมก็ได้แก่การเตรียมให้เข้ารูปกันกับการเป็นอยู่นั้น ๆ นั่นเอง. ในกรณีที่ต้องออกไปอยู่ในที่ไกลออกไปจนถึงกับเรียกว่า อยู่ต่างเมือง ต่างจังหวัดกันนั้น ท่านก็ได้แนะนำ

ให้มีการเตรียมรับกัมมัฏฐานในครั้งแรก และการติดต่อในครั้งหลัง โดยวิธีที่เหมาะสม เฉพาะเรื่องยิ่งขึ้นไปอีก ก็คือเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องนำหลักเกณฑ์เหล่านั้นมาดัดแปลงให้เหมาะสมแก่เรื่องชนิดที่เป็นเรื่องพิเศษเหล่านี้ให้ได้จริง ๆ. ถ้าจัดไม่เหมาะสมแล้ว จักต้องเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นแทรกแซง อย่างที่จะขจัดปิดเป่าไม่ไหวเอาทีเดียว. เราควรพิจารณาดู ถึงข้อที่ท่านแนะไว้ในบางกรณีที่อาจารย์กับศิษย์จะพูดจากัน หรือซักถามกันนั้น ท่านแนะนำให้นั่งคนละฝ่ายโคนไม้ หันหลังเข้าหากัน; หลับตาพูดกันด้วยความระมัดระวังให้ถูกต้องรัดกุมตรงไปตรงมา เท่าที่จำเป็นจะต้องพูด; เสร็จแล้วต่างคนต่างลุกไปจากที่ของตนไม่ต้องดูหน้ากันเลย ทั้งนี้ก็เพราะประสงค์จะตัดทางมาแห่งความฟุ้งซ่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้นั่นเอง. เมื่อเราได้ทราบถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว เราก็สามารถที่จะเตรียมสิ่งต่าง ๆ ในการติดต่อกับอาจารย์ทุก ๆ ระยะ ได้อย่างเหมาะสม นับตั้งแต่การมาติดต่อ, สร้างความคุ้นเคย, รับคำสั่งสอนแนะนำ นำไปปฏิบัติ; แล้วยังต้องติดต่อเพื่อแก้ไขข้อขัดข้องและการทำให้ก้าวหน้าสืบไปตามลำดับไม่มีที่สิ้นสุด ดังนี้.

๔. การศึกษากัมมัฏฐาน ท่านแนะนำให้ทำ ๒ แผนก กัมมัฏฐานประเภทหนึ่ง เรียกว่ากัมมัฏฐานทั่วไป หรือตายตัวคงที่ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลง และกัมมัฏฐานอีกประเภทหนึ่งคือ กัมมัฏฐานเฉพาะ ได้แก่กัมมัฏฐานที่มุ่งหมายจะทำให้ได้โดยเร็วที่สุดในฐานะเป็นวัตถุที่ประสงค์. กัมมัฏฐานอย่างแรกที่เรียกว่าทั่วไปนั้น ท่านหมายถึงกัมมัฏฐานที่ต้องทำทุกวัน ให้เหมาะแก่นิสัยของผู้ปฏิบัติ เช่นเป็นคนขลาดก็ต้องเจริญกัมมัฏฐานเมตตาทุกวันเป็นต้น หรือเป็นคนราคะจริตจะต้องเจริญอสุภกัมมัฏฐาน เป็นต้น เป็นประจำทุกวัน หรือคนมีนิสัยประมาทเฉื่อยชา จะต้องเจริญมรณสติเป็นประจำทุกวัน ก่อนแต่ที่จะลงมือเจริญกัมมัฏฐานตัวจริงที่จะต้องทำให้ก้าวหน้าไปทุกวัน ๆ แล้วแต่ว่าตนกำลังปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ข้อใดอยู่. การเจริญเมตตาที่ดี อสุภกัมมัฏฐานที่ดี มรณสติที่ดี ต้องได้รับการแนะนำเป็นพิเศษต่างหาก ตามที่อาจารย์จะเห็นสมควร ว่าบุคคลนั้นควรจะมีกัมมัฏฐานอะไรเป็นกัมมัฏฐานเพื่อตัว หรือคุ้มครองตัว หรือตักเตือนตัวเป็นประจำวัน ต่างหากไปจากกัมมัฏฐานหลัก หรือกัมมัฏฐานที่เป็นตัวความมุ่งหมายจริง ๆ ทุกคนต้องได้รับกัมมัฏฐานเป็น ๒ แผนกอย่างนี้ ตามที่เหมาะสมด้วยการพิจารณาอย่างรอบคอบของอาจารย์ดังที่กล่าวแล้ว.

๕. การอยู่ในวิหารที่สมควร ได้กล่าวแล้วอย่างละเอียดข้างต้น ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยกันอีก.

๖. การตัดปิลิโพทหุยมหยม หมายถึงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะต้องทำให้เสร็จสิ้นไปเสียก่อนจะลงมือทำกัมมัฏฐาน เพื่อไม่เป็นเรื่องกังวลในขณะที่ทำกัมมัฏฐานให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ สิ่งเหล่านี้ได้แก่การปลงผม, โกนหนวด, ปูชนียวัตถุ, การรวมบาตร, การถ่ายยา, และของเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ เท่าที่จะทำให้เสร็จไป โดยสมควรแก่บุคคลนั้น ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวลเป็นระยะเท่าที่จะกำหนดได้.

๗. การเจริญสมาธิภาวนาโดยตรง ข้อนี้ได้แก่การลงมือทำการเจริญสมาธิ ตามหลักเกณฑ์ที่ได้รับไป จนกว่าจะถึงที่สุด มีรายละเอียดดังที่จะได้บรรยายต่อไปข้างหน้า.

ทั้งหมดนี้เป็นการเตรียมที่จะสัมพันธ์กันทั้งฝ่ายทฤษฎี และทางฝ่ายปฏิบัติ ซึ่งจะต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้.

(จบตอนอันว่าด้วยบุพพกิจเบื้องต้น)

ทำไมจึงเจริญอานาปานสติ^๑ ?

ก่อนแต่ที่เราจะได้ทราบว่า เราจะเจริญอานาปานสติกันอย่างไรนั้น ควรจะได้วินิจฉัยในปัญหาที่ว่า **ทำไมเราจึงเลือกเอาอานาปานสติ มาเป็น กัมมัฏฐานหลัก** ในที่นี้กันเสียก่อน ซึ่งเมื่อทราบแล้ว จะช่วยให้การเจริญอานาปานสติเป็นไปได้ง่ายขึ้น.

พึงทราบว่า **อานาปานสติ** เป็นชื่อของกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ในบรรดากัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง. กัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น แบ่งเป็นหมวด ๆ คือ ก. **การเจริญกสิณ** ๑๐ อย่าง ได้แก่ปฐวีกสิณ (ดิน), อาโปกสิณ (น้ำ), เตโชกสิณ (ไฟ), วาโยกสิณ (ลม), นิลกสิณ (สีเขียว), ปิตตกสิณ (สีเหลือง), โลหิตกสิณ (สีแดง), โอทาทกสิณ (สีขาว), อาโลกกสิณ (แสงสว่างจากดวงอาทิตย์) และปริจจินนากสิณ (ช่องหรือรู) ; ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่หนักไปในทางฝ่ายรูป และมุ่งหมายที่จะฝึกฝนจิตไปในทางอิทธิวิธีมาแต่เดิม ; ข. **การเจริญอสุภ** ๑๐ อย่าง คือ ศพแรกพอง, ศพขึ้นเขียว, ศพหนองไหล, ศพขาดเป็นท่อน, ศพถูกสัตว์กัดกิน, ศพหลุดออกเป็นส่ว, ศพแห้งกละเอียด, ศพอาบไปด้วยเลือด, ศพเต็มไปด้วยหนอง และศพเหลือแต่กระดูก, ซึ่งมีความมุ่งหมายหนักไปในทางกำจัดกามฉันทะเป็นส่วนใหญ่ ; และ ค. **การเจริญอนุสสติ** ๑๐ อย่าง คือ พุทธานุสสติ, ธรรมานุสสติ, สังฆานุสสติ, สีลานุสสติ, จาคานุสสติ, เทวตานุสสติ (ระลึกถึงธรรมที่ทำให้ความเป็นเทวดา), มรณานุสสติ,

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖ / ๒๑ สิงหาคม ๒๕๐๒

กายคตาสติ, อานาปานสติ และ อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงคุณพระนิพพาน),
 ควรจะสังเกตไว้ด้วยว่า อานาปานสติ ที่เรากำลังจะกล่าวถึงอยู่นี้ มีชื่อรวมอยู่ใน
 หมวดนี้; **ง. การเจริญพรหมวิหาร** ๔ อย่าง คือเมตตาพรหมวิหาร, กรุณา-
 พรหมวิหาร, มุทิตาพรหมวิหาร, อุเบกขาพรหมวิหาร; **จ. การเจริญอรุพฌาน**
 ๔ อย่าง คือ อากาสานัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของอากาศเป็น
 อารมณ์), วิญญูณัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของวิญญูณธาตุเป็น
 อารมณ์), อากิญจัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์) และ
 เนวสัญญานาสัญญายตนะ (กำหนดความมีสัญญาไม่ใช่ และความไม่มีสัญญาก็
 ไม่ใช่เป็นอารมณ์), ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นอรุพฌาน เป็นสมาธิ เพื่อสมาบัติขั้นสูง
 แต่ไม่เกินไปเพื่อวิปัสสนา. ส่วนอีก ๒ อย่างที่เหลือ คือ **ฉ. อาหาเรปฏิกูลสัญญา**
 (กำหนดความเป็นปฏิกูลแห่งอาหาร) และ **ช. จตุธาตุววัฏฐานะ** (การกำหนด
 พิจารณาโดยความเป็นธาตุสี่). สองอย่างหลังนี้ เป็นการพิจารณาค่อนไปทาง
 ปัญญา. รวมทั้งหมดเป็น ๔๐ อย่างด้วยกัน, การที่เลือกเอาเพียงอย่างหนึ่งจาก
 ๔๐ อย่างนั้น มีเหตุผลดังที่จะได้กล่าวต่อไปนี้ :-

ในบรรดาสมาธิภาวนา ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดด้วยกันถึง ๔ ประเภทนั้น
 อานาปานสติกัมมัฏฐาน สามารถเป็นสมาธิภาวนาได้ทั้ง ๓ ประเภท. สมาธิ-
 ภาวนา ๔ ประเภทเหล่านั้น คือ :

๑. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อทิฐฐธรรมสุขวิหาร การอยู่เป็นสุขทัน
 ตาเห็น.
๒. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ (อันเป็นทิพย์ หมายถึงความ
 มีหูทิพย์, ตาทิพย์, ฯลฯ),
๓. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ, และ
๔. สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะโดยตรง,

สำหรับอานาปานสติภาวนา หรือการเจริญอานาปานสตินั้น ย่อมเป็นไปในสมาธิภาวนาประเภทที่หนึ่ง ประเภทที่สาม ประเภทที่สี่ โดยสมบูรณ์ เว้นประเภทที่สองซึ่งไม่เกี่ยวกับความดับทุกข์แต่ประการใด. อานาปานสติ ย่อมเป็นไปในสมาธิภาวนา ๓ ประเภท ดังที่ได้ระบุแล้วอย่างไว้นั้น จะชี้ให้เห็นโดยละเอียดข้างหน้าหรืออาจเห็นได้แม้ด้วยตนเอง ในเมื่อได้ศึกษาหรือปฏิบัติเรื่องอานาปานสติจบไปแล้ว ส่วนกัมมัฏฐานอื่น ไม่สำเร็จประโยชน์กว้างขวางดังเช่นอานาปานสตินี้.

ยิ่งกว่านั้น, อานาปานสติ เป็นกัมมัฏฐานประเภทที่สงบ และประณีตทั้งโดยอารมณ์ และ ทั้งโดยการกำจัดกิเลส. กัมมัฏฐานอื่นโดยเฉพาะกายคตาสติ แม้เป็นของคู่เคียงกันกับอานาปานสติ ก็หาเป็นเช่นนั้นไม่ คือสงบและประณีตแต่โดยการกำจัดกิเลส แต่ไม่สงบและประณีตทางอารมณ์. ส่วนอานาปานสติสงบประณีตโดยทางอารมณ์ คือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานที่เยือกเย็นสบาย ไม่น่าหวาดเสียว ไม่น่าขยะเขย่ง ไม่ลำบากแก่การทำ แล้วยังกำจัดกิเลสได้ถึงที่สุดด้วย. อานาปานสติเป็นเช่นนี้ ; ส่วนกายคตาสตินั้น มีอารมณ์น่าหวาดเสียว น่าขยะเขย่งเป็นต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ อสุภกัมมัฏฐานแล้ว ย่อมมีความหมายเป็นอย่างนี้มากขึ้นถึงที่สุด. เนื่องจากอานาปานสติมีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ จึงปรากฏว่าถูกแนะนำโดยพระผู้มีพระภาคเจ้าเอง ว่าเหมาะแก่ทุกคน และทรงสรรเสริญว่าเป็นกัมมัฏฐานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายรวมทั้งพระองค์ด้วย ได้เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว และยังคงใช้เป็น “วิหารธรรม” อยู่เป็นประจำอีกด้วย.

ยิ่งไปกว่านั้นอีก, การเจริญอานาปานสติ เป็นการเจริญที่สามารถทำติดต่อกันไปได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนเรื่อง หรือไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ตั้งแต่ต้นจนปลาย คือสามารถเจริญเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรก และสมาธิที่เจือปัญญาในระยะกลาง และเกิดปัญญาอันสูงสุดที่ทำให้สิ้นอาสวะได้ในระยะสุดท้าย

ด้วยการเจริญอานาปานสตินั่นเอง จนตลอดสาย. ถ้าเป็นกัมมัญฐานอื่น โดยเฉพาะเช่นกสิณ ก็จะไปตายด้านอยู่แค่เพียงสมาธิ แล้วก็ต้องเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่น เพื่อเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป. ส่วนอานาปานสตินั้น เมื่อเจริญครบทั้ง ๔ จตุกกะ หรือทั้ง ๑๖ ระยะเวลาแล้ว ย่อมสมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งโดยสมาธิและโดยวิปัสสนา.

ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า อานาปานสติเพียงอย่างเดียว เป็นสมาธิภาวนาได้ถึง ๓ ประเภท ไม่มีกัมมัญฐานข้อใดที่สะดวกเช่นนี้ สบายเช่นนี้ และได้รับการยกย่องสรรเสริญมากเช่นนี้ ; เพราะเหตุนี้เอง เราจึงเลือกเอาอานาปานสติเป็นกัมมัญฐานหลัก เพื่อการศึกษาและปฏิบัติโดยตลอด. ทั้งหมดนี้คือเหตุผลที่ว่าเจริญอานาปานสติทำไม.

ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ ?

ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยกันเป็นพิเศษอีกหน่อยหนึ่ง ในปัญหาที่ว่า ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ.

เกี่ยวกับคำตอบข้อนี้ เราจะได้พบว่าในสูตรนั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงใช้คำว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้” ซึ่งความหมายว่า ได้แก่ บุคคลผู้ศึกษาในศาสนานี้ เห็นโลกเห็นทุกขอย่างนี้แล้ว ต้องการจะดับทุกข์ตามวิธีนี้ คือตามวิธีแห่งธรรมวินัยที่เราเรียกกันในบัดนี้ว่า “พุทธศาสนา” พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่ มีแต่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น หมายความว่าผู้พ้นทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้ ที่เราเรียกกันว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์นั้น มีแต่ในธรรมวินัยที่มีการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น. ธรรมวินัยอื่น หรือลัทธิอื่น ย่อมว่างจากสมณะเหล่านี้ ดังนี้ เป็นต้น. ข้อนี้บ่งความว่า ผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแบบแห่งธรรม

วินัยนี้นั่นแหละ คือผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ ; เพราะฉะนั้น เขาจะต้องทำตนให้เป็นผู้เหมาะสม ทั้งในทางที่จะศึกษาและในทางที่จะปฏิบัติ ดังที่จะได้กล่าวสืบไป.

วิธีเจริญอานาปานสติ.

บัดนี้จักได้วินิจฉัยกันถึงข้อที่ว่า จะเจริญอานาปานสติอย่างไร สืบไปตามลำดับ โดยหัวข้อดังต่อไปนี้ :

ที่มาของเรื่อง

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีบาลีพระพุทธานุญาตเป็นหลักอยู่โดยตรง เรียกว่า **อานาปานสติสูตร** ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ตอนอนุปริปัตถนาสก (พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๙๐ ข้อ ๒๘๒) และมีที่กล่าวถึงอยู่ในที่อื่นอีกมากแห่งในพระไตรปิฎก ข้อความที่เป็นตัวใจความสำคัญนั้นมีอยู่ตรงกันหมดทุกแห่ง. ส่วนบทประกอบเรื่องเบ็ดเตล็ดนั้น ต่างกันบ้างตามกรณี. สำหรับส่วนที่เราจักได้ถือเอาเป็นหลักนั้น คือ ตัวสูตรซึ่งมีข้อความที่ทรงแสดงถึงวิธีการเจริญอานาปานสติโดยตรง จนกระทั่งถึงผลที่เกิดอานาปานสตินั้น เป็นที่สุด.

หัวข้อหรือใจความของเรื่อง.

พระพุทธานุญาตที่เป็นอุเทศแห่งเรื่องนี้ เริ่มขึ้นด้วยคำว่า “ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตามนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติ

อยู่นั้นเดียว หายใจเข้า, มีสติอยู่ หายใจออก” ดังนี้. ต่อจากนี้ได้ตรัสถึง **วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างไร และ การพิจารณาสิ่งใดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก** จนครบ ๑๖ ระยะเวลา ; จัดเป็นหมวด ๆ ได้ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ระยะเวลา ต่อจากนั้น ก็ได้ตรัสถึงผลที่เกิดขึ้นว่า การทำเช่นนั้นทำให้เกิดมีสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ และโพชฌงค์ทั้ง ๗ ขึ้นมาโดยสมบูรณ์ได้อย่างไร แล้วเกิดวิชาและวิมุตติ ซึ่งเป็นความดับทุกข์สิ้นเชิงได้อย่างไร ในที่สุด.

เพื่อสะดวกในการทำความเข้าใจ และเพื่อเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์นั้น ๆ โดยตรง จะได้ยกเอาพระพุทธานุญาตเหล่านั้นมาอธิบายทีละตอนตามลำดับ และในตอนหนึ่ง ๆ ก็อธิบายทีละข้อ หรือทีละคำ ตามที่เห็นว่าจำเป็น.

การทำความเข้าใจในเบื้องต้น

สำหรับตอนแรกนี้ เริ่มด้วยข้อพุทธานุญาตว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ฯลฯ หายใจเข้า – ออก” ดังนี้ มีคำอธิบายเป็นลำดับข้อ ดังนี้ :

(ก) คำว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้” ได้วินิจฉัยแล้วข้างต้น ในข้อที่ว่าใครเป็นผู้เจริญอานาปานสติ. ในที่นี้ สรุปแล้วก็ได้แก่พระสาวกผู้ที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยเคร่งครัดนั่นเอง.

(ข) คำว่า “ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม” มีข้อที่ต้องวินิจฉัยว่า ทำไมจึงต้องไปสู่ป่า ? และป่านั้นคืออะไร ?

ที่แนะนำให้ไปสู่ป่า มีความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ **ต้องการให้พรากตัวเองจากสิ่งแวดล้อมที่เคยชินจนเป็นนิสัย..** อุปมาข้อหนึ่ง ท่านแนะนำ

ให้สังเกตว่า เมื่อชาวนาเห็นว่าลูกวัวตัวนี้โตพอสมควรที่จะแยกไปฝึกได้แล้ว ก็ต้องแยกจากแม่ของมัน นำไปผูกไว้ที่ใดที่หนึ่ง จนกว่ามันจะลืมแม่ หรือลืมความเคยชินที่เคยติดอยู่กับแม่เสียก่อน แล้วจึงฝึกหรือจัดการอย่างอื่นตามประสงค์. ลูกวัว เมื่อถูกผูกอยู่ในที่อื่น ห่างจากแม่ ก็ย่อมร้องและดิ้นรนต่าง ๆ นานา แต่นานเข้า ในที่สุดก็หยุดดิ้น เพราะดินไม่ไหว และลงนอนอยู่ข้างเสาหลักนั่นเอง มีจิตใจเปลี่ยนเป็นวัวอีกตัวหนึ่ง ซึ่งอาจจะรับการฝึกได้อย่างใดอย่างหนึ่งได้. ความติด หรือความเคยชินในโลกียารมณ์ของคนเรานั้นแหละ คือแม่วัว ; จิตคือลูกวัว. หรือถ้ากล่าวโดยบุคลาธิษฐานอีกอย่างหนึ่ง ก็คือสถานที่ที่เต็มไปด้วยอารมณียั่วยวนนั้นแหละ คือแม่วัว, ภิกษุใหม่นั้นแหละ คือลูกวัว ; เพราะเหตุนี้จึงต้องมีการไปสุปัา ซึ่งเป็นการแยกลูกวัวจากแม่วัวนั่นเอง. อีกอุปมาหนึ่ง ก็คือพระศาสดาเป็นผู้ที่เปรียบได้กับบุคคลผู้ฉลาดในการดูพื้นที่ หรือเป็นหมอดูพื้นที่ให้แก่คนอื่น พระองค์ได้ทรงแนะนำพื้นที่ว่า ป่านั้นแหละ เป็นที่เหมาะสม สำหรับบุคคลผู้ที่จะบำเพ็ญความเพียรในทางจิตทุกชนิด. และยังตรัสไว้เป็นอุปมาอีกอย่างหนึ่งในที่อื่น ว่าเป็นเสื่อต้องไปคอยชุ่มจับเนื้อในปาติ จึงจะมีเนื้อให้จับและจับได้ง่าย ดังนี้. เนื้อในที่นี้ หมายถึงมรรคผล และเสื่อก็คือภิกษุผู้มีตนอันส่งไปแล้วสู่ความเพียร ที่จะประกอบการทำงานทางจิตอย่างแท้จริงนั่นเอง.

คำว่า ปา ตามวินัย หมายถึงที่ที่อยู่ห่างไกลจากเขตบ้านชั่วคราว ๕๐๐ ฤดู (ประมาณ ๑๐๐๐ เมตร) ขึ้นไป. แต่ **คำว่า ปา ตามทางธรรมะ** หรือฝ่ายการปฏิบัติธรรมนั้น หมายความว่าเป็นอย่างอื่นได้ตามกรณีที่เหมาะสม ; แต่อย่างน้อยไม่ควรจะใกล้บ้านน้อยกว่า ๕๐๐ ชั่วฤดูอยู่นั่นเอง.

สิ่งที่เรียกว่า ปา ในพระบาลีสูตรนี้ มีความหมายรวม ๆ ถึงป่าโปร่งตามปรกติ หรือป่าละเมาะก็ได้ ซึ่งในป่านั้น จะมีโคนไม้หรือมีถ้ำ หรืออื่น ๆ

ก็ได้. พระอาจารย์ในชั้นหลังได้ให้ข้อสังเกตว่า ถ้าเป็นฤตुरूนควรไปสู่ป่า หรือที่โล่ง ถ้าเป็นฤตุนาว ควรไปสู่โคนไม้หรือดงทึบ. ถ้าเป็นฤตุฝน ควรไปสู่สุญญาคารอย่างอื่น นอกจากป่าและโคนไม้ ซึ่งท่านได้ระบุไว้เป็นถ้ำ เป็นภูเขา ที่มีเงือกกันฝนได้ ริมลำธารที่ตลิ่งกันฝนได้ และได้ลมพาง ดังนี้ เป็นต้น. ในบาลีบางแห่ง แสดงให้เห็นละเอียดไปอีกว่า ถ้าในฤตुरूน กลางวันอยู่ในป่าสบาย กลางคืนอยู่ในที่โล่งสบาย, แต่ถ้าเป็นฤตุนาว กลางวันอยู่ที่โล่งสบาย กลางคืนอยู่ในป่าสบาย ดังนี้ก็มี. แต่เท่าที่ปรากฏอยู่ในพระพุทธานุชาดกทั่ว ๆ ไปก็มีอยู่สั้น ๆ เป็น ๓ อย่าง โดยมีเป็นบทบาลีว่า **ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม** ดังนี้. ชะรอยพระอาจารย์เหล่านั้นจะเห็นว่า เมื่อมีอยู่ ๓ อย่าง ก็เลยบัญญัติให้เป็นสำหรับ ๓ ฤตุเสียเลยก็ได้ ผู้ปฏิบัติควรสังเกตความเหมาะสมเอาด้วยตนเอง ว่าควรจะเป็นสถานที่เช่นไร ขอแต่ให้ได้ความหมายอันแท้จริงของคำว่า ป่า คือเป็นที่สงัดจากการรบกวนของโลกียารมณ์ ทำให้เกิดความวิเวกหรือความสงัดในทางกายก่อนก็เป็นการเพียงพอ.

(ค) คำว่า “นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ” มีข้อที่ต้องวินิจฉัยว่าทำไมจะต้องใช้อิริยาบถนี้ ? และนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบนั้น คือนั่งอย่างไร ?

อิริยาบถนี้ เป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการเจริญภาวนา คือทำให้สามารถคิดนึกอะไรได้อย่างแน่วแน่ โดยไม่ต้องห่วงว่าจะเซ หรือล้มอย่างในอิริยาบถอื่น ; และไม่ก่อให้เกิดอาการอยากหลับ หรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถนอน ; จึงมีธรรมเนียมหรือประเพณีที่ใช้อิริยาบถนี้มาแล้วแต่โบราณกาล นานจนทราบไม่ได้ว่ามีตั้งแต่เมื่อไร. เหตุผลอย่างอื่นบางประการได้มีกล่าวไว้แล้วข้างต้น ในตอนอันว่าด้วยจิต. แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าผู้นั้นจะต้องนั่งไปเสียตลอดเวลา โดยไม่มีการเปลี่ยนไปสู่อิริยาบถอื่น หรือว่าในอิริยาบถอื่นไม่สามารถเจริญสมาธิได้ ก็หาไม่ได้.

คำว่า “**คู้ชาเข้ามาโดยรอบ**” หรือที่เรียกว่า **บัลลังก์** นั้น มีความหมายอยู่ตรงที่จะได้ทำนั่งที่มั่นคงและสมดุล ทรงตัวอยู่ได้โดยง่ายและสะดวกสบายแก่ร่างกาย หรือแก่การไหลเวียนของเลือดลมในร่างกายตามสมควร. ถ้าอยากจะเข้าใจว่าการนั่งเช่นนี้ คือการนั่งโดยท่าใด ก็มีทางทำได้โดยการหย่อนตัวนั่งลง แล้วเหยียดขาออกไปตรง ๆ ข้างหน้า ทั้งสองข้าง แล้วงอเข้าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข้าซ้าย มือวางซ้อนกันไว้บนตัก ; อย่างนี้เรียกว่า **ปัทมาสนะ** ซึ่งแปลว่า ทำนั่งอย่างดอกบัว. แต่ถ้าหากว่านั่งอย่างนั้นแล้วยังได้ยกเท้าซ้ายขึ้นมาทับบนขาขวาอีกทีหนึ่ง ก็จะกลายเป็นทำนั่งที่มั่นคงยิ่งขึ้นไปอีก และเรียกว่า **สิทธาสนะ** แปลว่า ทำนั่งของพวกสิทธา หรือทำนั่งที่จะให้สำเร็จประโยชน์จริง ๆ ถึงที่สุด ซึ่งเรียกกันในเมืองไทยว่า **นั่งขัดสมาธิเพชร** นั้นเอง. คำว่า “บัลลังก์” หมายถึงการนั่งด้วยการคู้ขาอย่างนี้. ผู้นั่งจะต้องหัดนั่งด้วยความลำบากมากหรือน้อย ย่อมแล้วแต่กรณีที่เกิดขึ้นมาภายใต้สิ่งแวดล้อม เช่น วัฒนธรรมเป็นต้น. แต่อย่างไรก็ตาม ควรจะพยายามหัดนั่งให้ได้มากกว่าที่จะดัดแปลงแก้ไขระเปียบอันนี้ไปเป็นอย่างอื่น ซึ่งจะไม่ได้รับผลเท่ากัน เว้นไว้เสียแต่ในกรณีที่จำเป็นจริง ๆ เช่น คนเจ็บ หรือคนขาพิการ เป็นต้นเท่านั้น. สำหรับคนธรรมดาแล้ว แม้จะต้องหัดอยู่เป็นเวลานาน ก็ควรพยายามเป็นอย่างยิ่ง. ทำนั่งชนิดนี้ ชาวจีนเรียกว่า “**ทำนั่งของชาวอินเดีย**” เพราะชาวจีนก็นั่งเก้าอี้หรือนั่งอย่างอื่น. แต่ถึงกระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นที่ต้องทำสมาธิ ก็ยังถูกสั่งให้นั่งด้วยทำนั่งของชาวอินเดียอยู่นั่นเอง ปราภาวอยู่ในวรรณคดีทางพุทธศาสนาของจีนอยู่เป็นหลักฐาน ตั้งพันกว่าปีมาแล้ว ; เพราะฉะนั้น ไม่ควรจะมีใครไปเปลี่ยนแปลงทำนั่งของการทำสมาธิให้เป็นอย่างอื่น เพราะได้พิสูจน์แล้วว่ามิใช่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยเลย.

(ง) คำว่า “ตั้งกายตรง” หมายความว่า ให้นั่งตัวตรงนั่นเอง. คำว่า ตรง ในที่นี้ หมายถึงกระดูกสันหลังตั้งตรงราวกระดูกงูเขาแกนเหล็กตรง ๆ เข้าไปสอดไว้ในกระดูกสันหลัง. ทั้งนี้เพราะท่านต้องการจะให้ข้อกระดูกสันหลังทุก ๆ ข้อ จดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมัน ด้วยความมุ่งหมายว่าการทำอย่างนี้ จะมีผลคือโลหิต และลมหายใจ เป็นไปอย่างถูกต้องตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงประสงค์มากที่สุด ในกรณีนี้. อีกอย่างหนึ่งก็คือ ทุกขเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากเลือดลมในกาย เดินไม่สะดวกนั้น จะเกิดขึ้นได้โดยยากหรือมีแต่น้อยที่สุด นี่เป็น **ความมุ่งหมายทางรูปธรรม ในทางนามธรรม** มุ่งหมายถึงการทำจิตให้ตรงแนว ไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา หรือเอียงหน้าเอียงหลัง ด้วยความโน้มไปสู่กามสุขัลลิกานุโยค หรืออัสติกลมณานุโยคเป็นต้น. พึงทราบว่าผู้ที่ทำได้ดี จะมีตัวตรงอยู่ได้ตลอดเวลา ทั้งในขณะลืมตาและหลับตา หรือแม้แต่เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิ ไร้อำนาจในการควบคุมแล้วก็ตาม.

(จ) คำว่า “ดำรงสติมั่น” ที่เรียกว่า “ปริมุข” นั้น หมายถึงสติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ซึ่งในที่นี้ได้แก่ลมหายใจโดยตรง. ท่านจำกัดความไว้ว่า **ทำจิตให้เป็นเอกัคคตาต่อลมหายใจ** คือมีลมหายใจอย่างเดียว ที่จิตกำลังรู้สึกอยู่ หรือกำหนดอยู่. คำว่า สติ ในที่นี้ เป็นเพียงการกำหนดล้วน ๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้น. โดยพหุตินัย ก็คือ **นั่งตัวตรงแล้วก็เริ่มระดมความสังเกตหรือความรู้สึกทั้งหมด ตรงไปยังลมหายใจ** ที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง ผู้กระทำไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป กล่าวคือสามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตน จ้องจับอยู่ที่ปลายจมูกของตน จนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด. อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะทำได้โดยไม่ยาก. ตามลมอยู่ และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้มามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลม หรือติดตามลมแต่อย่างเดียว. การทำ

อย่างลึ้มตา ยากกว่าการหลับตา, ต้องใช้ความพยายามมากในเบื้องต้น แต่แล้วก็ได้ผลคุ้มกัน คือคงวังยาก และมีกำลังจิตเข้มแข็งกว่า ในตอนหลัง ; หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นผู้ที่สามารถดำรงสติได้มั่นคงกว่านั่นเอง. พวกที่ตั้งใจจะทำอย่างเข้มแข็ง ถึงขนาดเป็นโยคีที่สมบูรณ์แบบ ย่อมได้รับการแนะนำให้เริ่มฝึกอย่างลึ้มตาทั้งนั้น.

(จ) คำว่า “ภิกษุนี้เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว” มีสิ่งที่จะต้องวินิจฉัยตรงคำว่า “มีสติ” ถ้าถามว่ามีสติในอะไรขึ้นมาก่อน ก็ต้องตอบว่ามีสติไปตั้งแต่การหายใจ คือมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก. เมื่อการหายใจเข้าและออก ถูกกำหนดอยู่เพียงใด ภิกษุนั้นก็ได้ชื่อว่า สโตการี คือผู้ทำสติอยู่เพียงนั้น.

ฉะนั้น จะพูดกลับกันว่า “มีสติหายใจ” หรือ “หายใจมีสติ” ก็ย่อมมีความหมายเท่ากัน. ลมหายใจเข้าเรียกว่า อาปानะ, ลมหายใจออกเรียกว่า อานะ รวม ๒ คำเข้าด้วยกัน โดยวิธีสนธิตัวหนังสือ หรือสนธิทางเสียงก็ตาม ย่อมได้เป็นคำเดียวว่า “อานาปานะ” ; แปลว่า ลมหายใจเข้าและออก. **สติที่กำหนดลมทั้งเข้าและออก** นั้น ชื่อว่า **อานาปานสติ**. ผู้กระทำสติเช่นนี้ ชื่อว่า **สโตการี** ในที่นี้.

ภาคอานาปานสติภาวนา

จตุกกะที่ ๑ - กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๑ (ตั้งแต่การเริ่มกำหนดลม จนถึงการบรรลุฌาน)

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสข้อความอันปรารภถึงลักษณะ และกิริยาอาการของบุคคลผู้เริ่มทำสติดังนี้แล้ว ได้ตรัสถึงลำดับหรือระยะแห่งการกำหนดลมหายใจ และสิ่งที่เนื่องกับการกำหนดลมหายใจสืบไปว่า :

- (๑) ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจเข้ายาว
ดังนี้ ; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจออกยาวดังนี้,
- (๒) ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจเข้าสั้น
ดังนี้ ; เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจออกสั้น
ดังนี้.
- (๓) ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย
ทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เรา
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้.
- (๔) ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ
อยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๗ / ๒๒ สิงหาคม ๒๕๐๒

ทั้ง ๔ ขั้นนี้ เรียกว่าจตุกกะทีหนึ่ง หรืออานาปานสติหมวดทีหนึ่ง ซึ่งควรจะได้รับคำอธิบายอย่างละเอียดทั่วถึงเสียก่อนแต่ที่จะได้กล่าวถึงจตุกกะที่สองที่สาม เป็นลำดับไป. แม้เพียงแต่จตุกกะทีหนึ่งนี้ ก็มีคำอธิบายและเรื่องที่ต้องปฏิบัติอย่างยืดยาว และทั้งเป็นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ขั้นหนึ่ง อยู่ในตัวเอง หรือผู้ปฏิบัติอาจจะยกไปสู่การปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาโดยตรงต่อไป โดยไม่ต้องผ่านจตุกกะที่สอง ที่สาม ก็เป็นสิ่งที่กระทำได้; ฉะนั้น จึงเป็นการสมควรที่จะได้วินิจฉัยในจตุกกะทีหนึ่งนี้ โดยละเอียดเสียขั้นหนึ่งก่อน.

อานาปาสติ หมวดทีหนึ่งนี้ มีชื่อว่า “กายานุปัสสนา” อีกชื่อหนึ่ง เพราะเหตุว่ามีกาย กล่าวคือลมหายใจเข้า – ออก เป็นอารมณ์ของการกำหนดและพิจารณา และจัดเป็นสติปัฏฐานข้อแรก แห่งสติปัฏฐานทั้งสี่ อันมีอธิบายดังต่อไปนี้ :

* * *

ตอน ห้า อานาปานสติ ขั้นที่ หนึ่ง (การกำหนดลมหายใจยาว)

อานาปานสติขั้นที่หนึ่งนี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจเข้ายาว ดังนี้ ; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจออกยาว ดังนี้”^๑

^๑ บาลีว่า ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ;
ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ.

อานาปานสติข้อนี้ กล่าวถึงการหายใจเข้า – ออก ยาว เป็นส่วนสำคัญ ฉะนั้น สิ่งที่เราควรทำความเข้าใจก็คือ คำที่ว่า หายใจยาว นั่นเอง. เพื่อให้เป็นการเข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องฝึกหัด และสังเกตการหายใจเข้า – ออก ให้ยาวกว่าธรรมดาให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพื่อจะให้ทราบว่ายาวที่สุดนั้น เป็นอย่างไรเสียก่อน, แล้วจะได้นำไปเปรียบเทียบกับหายใจตามปกติธรรมดา ว่ามันยาวสั้นกว่ากันอย่างไร, แล้วนำไปเปรียบเทียบกับหายใจที่สั้นกว่าธรรมดา เช่น การหายใจในเวลาเหนื่อย เป็นต้น ว่ามันยาวสั้นกว่ากันอย่างไร ต่อไปอีก. และในที่สุด ควรจะมีการทดลองหายใจอย่างสั้นที่สุด เท่าที่จะให้สั้นได้ ด้วยการบังคับของเราเอง เพื่อเปรียบเทียบกับอีกครั้งหนึ่ง ในที่สุด ก็จะสามารถได้ว่า คำว่าหายใจยาว หรือหายใจสั้นนั้น มีความหมายต่างกันอย่างไร หรือมีตัวจริงอยู่อย่างไร และจะเป็นผู้สามารถกำหนดลมหายใจที่ยาวหรือสั้น ได้ถูกต้องตามที่ต้องการ.

ข้อที่ว่าให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุด เท่าที่จะหายใจได้นั้น มีข้อที่ต้องควรกำหนดคือ จะกินเวลานานประมาณ ๓๐ - ๔๐ วินาที ในระยะหนึ่ง ๆ เท่าที่เราจะผ่อนให้ยาวได้ ทั้งเข้าและออก : และให้สังเกตว่า **จะต้องนั่งตัวตรงจริง ๆ จึงจะหายใจได้ยาวถึงที่สุดจริง ๆ และ เมื่อหายใจเข้าถึงที่สุดจริง ๆ นั้นจะมีอาการปรากฏว่าส่วนท้องแฟบถึงที่สุด ส่วนโครงอกพองออกถึงที่สุด, และโดยนัยตรงกันข้าม เมื่อหายใจออกถึงที่สุด ก็จะปรากฏว่าท้องป่องออกไป ส่วนโครงอกแฟบ** อย่างนี้จึงเรียกว่ายาวถึงที่สุดจริง ๆ มีความหมายอยู่ตรงที่ว่ามีการหายใจทั้งยาว ทั้งนาน.

เพื่อเข้าใจเรื่องนี้ได้ถึงที่สุด ควรพิจารณาเพื่อการเปรียบเทียบ เลย์ไปถึงการหายใจสั้น. คำว่า“หายใจสั้น” จะมีอาการตรงกันข้าม คือเมื่อหายใจเข้า

ท้องป่องออกไป, เมื่อหายใจออก ท้องแฟบเข้ามา พอเป็นทางสังเกตได้ว่าที่เป็นดังนี้ เป็นเพราะหายใจเข้าน้อย จนไม่ถึงกับทำให้โครงอกตอมนบนพองออกไปมาก หรือหายใจออกน้อย จนไม่ทำให้โครงอกตอมนบนแฟบเข้าไปมาก อาการที่ปรากฏที่ท้องจึงแตกต่างกันอย่างตรงกันข้าม ซึ่งผู้ฝึกหัดจะต้องรู้จักสังเกตให้ดี มิฉะนั้นจะเข้าใจผิดและสับสนกันไปหมด. เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจจะยุติเป็นหลักที่เรียกว่า “หายใจเข้าสั้น” ก็คือ **สั้นเพียงเท่าที่ทำให้โครงอกขยายออกหน่อยหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับทำให้ท้องแฟบ.** ถ้าถึงกับทำให้ท้องแฟบ ก็เรียกว่าหายใจเข้ายาว. ที่เรียกว่า “หายใจออกสั้น” ก็คือ **หายใจออกหน่อยหนึ่งเพียงที่ทำให้โครงอกแฟบลงหน่อยหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับทำให้ท้องป่องออก.** ถ้าถึงกับทำให้ท้องป่องออก ก็เรียกว่าเป็นการหายใจออกยาว. ข้อเท็จจริงอยู่ตรงที่ว่าโครงอกแฟบมากหรือน้อยนั่นเอง ; ส่วนท้องนั้นจะมีอาการตรงกันข้ามกับโครงอกเสมอไป ในเมื่อมีการหายใจอย่างยาวที่สุด ทั้งเข้าและออก. ผู้มีการศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะของเครื่องหายใจ มีปอดเป็นต้น มาแล้วเป็นอย่างดี ย่อมอาจจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดี.

คำว่า “หายใจนาน” พระอรรถกถาจารย์แนะนำให้สังเกตการหายใจของสัตว์ ๒ ประเภท. สัตว์ประเภทแรก เช่นช้าง มีระยะหายใจนานกว่าสัตว์ประเภทหลัง เช่นหนู หรือกระต่าย. การกำหนดเอาเวลาเป็นหลักเช่นนี้ แม้จะเรียกว่าหายใจช้าหรือเร็วก็ตาม ผลย่อมเป็นอย่างเดียวกันกับคำว่าหายใจยาวหรือสั้น. นี้กล่าวเฉพาะในการปฏิบัติกำหนดลมหายใจ ; ส่วนข้อเท็จจริงที่ว่า ลมจะเข้าไปมากหรือน้อยกว่ากันอย่างไรนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก.

สิ่งที่ต้องการความสังเกตในความแตกต่างอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ “การหายใจเบา” หรือ “หนัก” “หยาบ” หรือ “ละเอียด”. ถ้าหากลมกระทบ

พื้นผิวแห่งช่องหายใจรุนแรง ก็เรียกว่าหายใจหนักหรือหยาบ ถ้าหากกระทบพื้นผิวเหล่านั้นไม่รุนแรง หรือถึงกับว่าไม่รู้สึกว่ากระทบ ก็เรียกว่าหายใจเบาหรือละเอียด. อาการทั้งสองอย่างนี้ เป็นสิ่งที่ควรศึกษาให้เข้าใจอย่างยิ่งไว้อย่างเดียวกัน เพราะมีเรื่องที่จะต้องปฏิบัติในข้อต่อไปข้างหน้าเกี่ยวกับเรื่องนี้.

การกำหนดลมหายใจ.

บัดนี้ มาถึง วิธีการกำหนดลมหายใจ ในลักษณะที่ต่าง ๆ กัน เป็นลำดับไป, ดังจะได้แยกวินิจฉัยที่ละบท :

บทว่า “เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว” หรือ “เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว” นั้น มีหลักแห่งการปฏิบัติคือ หลังจากการที่ได้ชักซ้อมอวัยวะของหายใจต่าง ๆ มีช่องจมูก เพดาน หลอดลมและปอดเป็นต้นให้อยู่ในสภาพที่ปกติและเหมาะสมดีแล้ว ก็ปล่อยให้มีการหายใจตามปกติธรรมดาบ้าง บังคับให้ยาวกว่าธรรมดาบ้าง ให้สั้นกว่าธรรมดาบ้าง เป็นการชักซ้อมทางร่างกายโดยตรง ว่าควรจะมีอัตราปกติอย่างไร ที่เป็นอัตราปกติถาวรไม่ยาวไม่สั้นเสียก่อน แล้วจึงเริ่มกำหนดว่ามันยาวหรือสั้นเท่าไร.

ลมหายใจที่สั้นหรือยาว นี้ ย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์ทางจิตและความผันแปรทางร่างกาย หรือแม้ที่สุด เพียงแต่การไปสนใจมันเข้าเท่านั้น มันก็ทำให้การหายใจนั้น สั้นหรือยาว ออกไปได้กว่าธรรมดา. เพราะฉะนั้น ในขั้นแรกเราจะต้องสังเกตความสั้นยาว ที่มันเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม ซึ่งกำลังแวดล้อมอยู่ในขณะนั้น เช่นถ้าอารมณ์ปกติดี การหายใจก็ยาวกว่า เมื่อมีอารมณ์ร้าย เช่น ความโกรธเป็นต้นเข้าครอบงำ. หรือเมื่อร่างกายสบายดี ลมหายใจก็ยาวกว่า

เมื่อร่างกายกำลังผิดปกติ เพราะความเหน็ดเหนื่อย เป็นต้น. แม้ลมหายใจจะมีอาการอยู่อย่างนั้น อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พอเราไปตั้งใจทำการกำหนดมันเข้า มันก็ต้องยาวกว่านั้นอีกเป็นธรรมดา. เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักสังเกตความพลิกแพลงของลมหายใจในลักษณะอย่างนี้ด้วย จึงจะกำหนดความยาวหรือสั้นได้โดยถูกต้อง หรืออย่างน้อยที่สุด ก็กำหนดได้ว่า มันยาวกว่ากันเท่าไร แล้วทำการกำหนดไปเป็นเวลานานพอสมควร ก็จะรู้จักความสั้นยาวที่แน่นอนยิ่งขึ้น.

ในขั้นแรก ๆ ควรจะหัดหายใจให้หายที่สุด ให้ยาวที่สุด เพื่อให้กำหนดได้โดยง่าย ว่าลมหายใจเองเป็นอย่างไร ? ทางที่มันกระทบนั้น ถูกมันกระทบอย่างไร ? กำลังกระทบอยู่ที่ตรงไหน ? มีอาการเหมือนกับว่ามันไปสุดลงที่ตรงไหน ? หยุดอยู่ที่ตรงไหน ? นานเท่าไร ? แล้วจึงหายใจกลับออกมา หรือกลับเข้าไปก็ตาม แล้วแต่กรณี. ถ้าหายใจเบาหรือละเอียดไปตั้งแต่ที่แรก ก็ไม่มีทางที่จะสังเกตสิ่งเหล่านั้นได้ ทำให้กำหนดลมหายใจได้โดยยาก หรือถึงกับล้มเหลวไปก็ได้. ทางที่ดียิ่งไปอีก คือควรจะหายใจให้หายหรือหนัก จนกระทั่งเกิดมีเสียงได้ยินทางหู ขึ้นมาด้วยส่วนหนึ่ง หูก็เป็นประโยชน์ในการช่วยให้สติกำหนดลมหายใจได้ง่ายขึ้นอีกแรงหนึ่ง.

โดยที่แท้แล้ว คำว่า “การกำหนดลมหายใจ” นั้น เป็นการกำหนดที่พื้นผิวที่ลมกระทบ นั้น มากกว่าที่จะกำหนดที่ตัวลม เพราะลมเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน กำหนดยาก. แต่เมื่อมันกระทบพื้นผิวซึ่งเต็มไปด้วยเส้นประสาทเข้าที่ตรงไหน ก็เป็นการง่ายที่จะกำหนดว่าลมกำลังอยู่ที่นั่น หรือเดินไปถึงไหน. และยิ่งเมื่อมีเสียงที่ได้ยินทางหูเข้ามาช่วยด้วย ก็เป็นการช่วยให้กำหนดได้ง่ายขึ้นอีกว่าหายใจครั้งหนึ่ง ยาวหรือนานเท่าไร. การหายใจหนัก ๆ ในขั้นแรก จึงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ ดังนี้. แม้ในขั้นต่อไป การหายใจยาวหรือหนัก จนเคยชิน

เป็นนิสัย ก็ยังมีประโยชน์อยู่นั่นเอง เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ทางอนามัย แก่ร่างกายโดยเฉพาะแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในทางที่จะทำให้เราฝึกหัดในบทฝึกหัด ขั้นต่อ ๆ ไป ได้อย่างง่ายดายเสมอไป จึงขอแนะนำให้ฝึกในการหายใจให้ยาว และหนักอยู่เป็นปกติ ตามโอกาสที่จะพึงกระทำได้.

การกำหนดลมหายใจด้วยสติ

ต่อไปนี้ ก็มาถึงระยะแห่งการฝึกในการกำหนดลมหายใจ ซึ่งยาวอยู่เอง แล้ว เพราะการที่เราไปกำหนดมันเข้า.

อาการที่เรียกว่า “กำหนด” ในที่นี้ ถ้ากล่าวอย่างโวหารธรรมดาก็คือ การที่เราตั้งจิตกำหนดลมหายใจ ที่กำลังแล่นเข้าแล่นออกอยู่ตามเรื่องตามราวของมันเอง จะเรียกว่าเป็นการสังเกตลมหายใจว่ากำลังเป็นอยู่อย่างไร ดังนี้ก็ได้ แต่เราไม่นิยมเรียกเช่นนั้น นิยมเรียกให้แน่ชัดลงไปเป็นภาษากัมมัฏฐาน หรือภาษาที่ใช้ในการสอนอธิรกรรมว่า **เป็นการผูกจิตไว้ที่ลมหายใจ ด้วยเครื่องผูกคือสติ** เลยทำให้เกิดมีสิ่งที่จะต้องศึกษาขึ้นมาถึง ๓ เรื่องเป็นอย่างน้อย คือลมหายใจ ๑ จิต ๑ สติ ๑ รวมเป็น ๓ แล้ว ยังจะต้องศึกษาเรื่องผลที่เกิดขึ้นเพราะการทำเช่นนั้น ว่ามีอยู่อย่างไร ก็อย่าง ตามลำดับไป.

ลมหายใจ มีเรื่องราวอย่างไร เป็นเรื่องที่กล่าวถึงแล้วข้างต้น. ส่วนเรื่องจิตนั้น หมายความว่าเมื่อก่อนนี้ สาสะวนอยู่กับโลกียารมณ์ต่าง ๆ เดียวนี้ ถูกพราภหรือถูกเปลี่ยนมาให้เป็นจิตที่ติดอยู่กับลมหายใจ ด้วยเครื่องผูก คือสติ ไม่ให้เป็นจิตที่ไปคลุกคลีอยู่กับโลกียารมณ์ดังเช่นเคย. สำหรับสตินั้น หมายถึงเจตสิกธรรมซึ่งเป็นสมบัติของจิตอย่างหนึ่ง ในบรรดาสมบัติทั้งหลายของจิต. เจตสิกธรรมข้อนี้เป็นฝ่ายกุศล ทำหน้าที่ยกจิตขึ้น หรือดึงจิตมาผูกไว้กับลมหายใจ

ซึ่งในที่นี้เป็นรูปธรรมบริสุทธิ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งอกุศล จิตจึงพ้นจากความเป็นอกุศลมาสู่ความเป็นกุศล ด้วยอำนาจแห่งเจตสิกธรรม อันมีชื่อว่า สติ นั้น.

อาการที่จิตถูกสติผูกไว้กับอารมณ์ คือลมหายใจในที่นี้ แม้เพียงเท่านั้น ก็เรียกได้ว่าการกำหนด คือการกำหนดของจิตที่ลมหายใจด้วยอำนาจสติ. ในขั้นนี้ยังเป็นเพียงการกำหนดล้วน ๆ ไม่เป็นการพิจารณาแต่ประการใด และยังไม่เกี่ยวกับความรู้หรือญาณ จึงเรียกแต่เพียงว่า **การกำหนด** หรือตรงกับคำอีกคำหนึ่งว่า “ปริกรรม” ล้วน ๆ จัดเป็นอาการอย่างหนึ่ง ซึ่งต่อไปข้างหน้า จะถูกจัดเป็นองค์ของฌาน ที่เรียกว่า “วิตก”. ผู้ศึกษาถึงเข้าใจไว้เสียด้วยว่า คำว่า “วิตก” ในที่นี้ มีความหมายอย่างนี้ มิได้หมายอย่างโวหารพูดทั่วไป ซึ่งหมายถึงการคิดนึกตรึกตรองเป็นเรื่องราวไป แต่ประการใดเลย. ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “กำหนด”.

การเกิดของความรู้.

เมื่อมีการกำหนดในลักษณะเช่นที่กล่าวนี้ ก็แสดงอยู่ในตัวแล้วว่า ย่อมเป็นทางให้เกิดความรู้ หรือความรู้สึกแก่จิต **ขึ้นมาได้เอง** ว่าลมหายใจนั้นยาวหรือสั้นเป็นต้น. ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อลมหายใจก็แล่นไปแล่นมาอยู่ และจิตก็ถูกสติผูกติดไว้กับลมหายใจ จิตจึงมีอาการเหมือนกับพลอยแล่นไปแล่นมา ตามไปด้วยกัน จึงเกิด “ความรู้” ขึ้นได้ โดยไม่ต้องมีการคิดหรือการพิจารณาเลย. **ความรู้เช่นนี้ยังไม่ควรเรียกว่า “ญาณ”** เป็นเพียงสัมผัสญาณะ คือความรู้สึกตัวทั่วถึงว่ามันเป็นอย่างใดในขณะนั้น. แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางที่ท่านก็ใช้คำว่า “ญาณ” แก่อาการรู้เช่นนี้ ในบางคัมภีร์บ้างเหมือนกัน, ควรจะทราบไว้

กันความสับสน. ทั้งนี้ เพราะคำว่า ญาณ นั้น มีความหมายกว้างขวาง เอาไปใช้กับความรู้ชนิดไหนก็ได้ แต่ความหมายที่แท้นั้น ต้องเป็นความรู้ทางสติปัญญาโดยตรง. เมื่อคำว่า “ญาณ” หรือความรู้ ใช้ได้กว้างขวางอย่างนี้ รวมกับการที่ท่านไม่ยากใช้คำอื่นเพิ่มเข้ามาให้มากมายและสับสนโดยไม่จำเป็น อาจารย์บางพวกจึงกล่าวว่า แม้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า เรากำลังหายใจยาว ดังนี้เป็นต้น ก็จัดเป็นญาณอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน ทำให้มีการกล่าวได้ว่า ญาณได้ปรากฏแล้ว แม้แต่ในขณะที่เริ่มทำอานาปานสติ พอสักว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า เราหายใจเข้ายาว ดังนี้.

กรรมวิธีในขณะแห่งการกำหนดลม.

กรรมวิธีทางจิต ที่เป็นไปในขณะแห่งการกำหนดลมหายใจในขั้นที่กล่าวนี้ มีอยู่เป็นลำดับดังนี้ :-

๑. เมื่อเขากำหนดลมหายใจนาน ๆ เข้า ก็จะประสบความสำเร็จแห่งการกำหนด จึง “เกิด จันตะ” คือความพอใจ อันเป็นกุศลเจตสิกอันใหม่ขึ้นมา เนื่องจากการกำหนดลมหายใจนั้นแล้ว มีปฏิริยาสืบไป คือ :-

๒. เมื่อจันตะเป็นอยู่ ลมหายใจก็ปรากฏว่า ยาวไปกว่าเดิมด้วย มีความละเอียดยิ่งกว่าเดิมด้วย. แม้จะไม่มีลมหายใจในระยะแรกแห่งการเกิดของจันตะ ก็จะต้องมีในระยะต่อมา. ผู้ปฏิบัติอาศัยกำลังแห่งจันตะนั้น ทำการกำหนดลมหายใจที่ยาวกว่าเดิม หรือละเอียดกว่าเดิมขึ้นไปอีก นานเข้า ปฏิริยาขึ้นสืบไป คือ :-

๓. ปราโมทย์ได้เกิดขึ้น. คำว่าปราโมทย์ในที่นี้ ตรงกับภาษาบาลีว่า ปามุชฺช ได้แก่ปิติอย่างอ่อน ซึ่งที่แท้ได้แก่เจตสิกธรรมที่เป็นกุศลอีกอันหนึ่ง ซึ่งต่อไปจะตั้งอยู่ในฐานะเป็นองค์สำคัญแห่งฌานองค์หนึ่ง, ด้วยอำนาจ

แห่งปราโมทย์นั่นเอง ลมหายใจก็ยาวไปกว่าเดิม ละเอียดยาวกว่าเดิม, การกำหนดลมหายใจของผู้ปฏิบัตินั้น ก็ตั้งอยู่ได้อย่างแน่นแฟ้น จนกระทั่งกล่าวได้ว่าไม่ละจากอารมณ์ **จิตนี้จึงได้สมมตินามใหม่ ว่า...** (อ่านต่อไปยังบรรทัดล่าง)

๔. “จิตที่เกิดจากลม” เพราะมีลมหายใจหรือการกำหนดลมหายใจ เป็นสิ่งที่ปรุจติดอยู่อย่างเต็มที่. ข้อนี้มีได้มีความหมายอะไรอื่น นอกจากจะ แสดงว่า เดียวนี้จิตเริ่มมีความเป็น “เอกัคคตา, คือความมีอารมณ์อย่างเดียว เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนั้น กลายเป็น **เอกัคคตาจิต** เนื่องมาจากลมหายใจนั้นมีผล ทำให้เกิดขึ้น. ต่อจากนั้น ก็มีอาการแห่ง...

๕. อุเบกขา หรือความวางเฉยต่อโลกิยารมณ์ ไม่ถูกนิรณตต่าง ๆ ครอบงำได้อีกต่อไป ปรากฏชัดอยู่ ส่วน...

๖. ภาวะแห่งความที่ลมหายใจนั้น เปลี่ยนรูปปรากฏเด่นเป็นนิมิต แห่งกัมมัฏฐาน มีอุคคหนิมิตเป็นต้น เห็นอยู่ชัดด้วยตาอันเป็นภายใน ในรูปนิมิต ใหม่ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น **ย่อมแปลกกัน แล้วแต่ลักษณะของบุคคล.** เมื่อนิมิต นั้นปรากฏชัด ก็เป็นเหตุให้กล่าวได้ว่า...

๗. สติเป็นธรรมชาติปรากฏชัด ปรากฏทั้งในฐานะที่เป็นตัวเจตสิก- ธรรมด้วย ปรากฏทั้งในฐานะที่เป็นการทำหน้าที่ของมัน คือการกำหนดด้วย และเนื่องจากสติเป็นไปดังนี้ไม่ขาดตอน สิ่งที่เรียกว่า สัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัว ทั้งพร้อมก็ปรากฏ แต่เราไปเรียกชื่อมันเสียใหม่ว่า **แม่...**

๘. ญาณก็ปรากฏ คำว่า “ญาณก็ปรากฏ” ในที่นี้ มีความหมาย ต่าง ๆ กัน แล้วแต่ว่ามันจะปรากฏในขั้นไหนแห่งการกระทำอานาปานสติ สำหรับ ในขั้นนี้ ซึ่งเป็นขั้นแรกที่สุดนั้น ญาณในที่นี้ ก็เป็นเพียงสัมปชัญญะที่กำลังรู้สึก ว่า “เราหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาว” เท่านั้น.

๙. แม้กายก็ปรากฏ ลมหายใจชื่อว่ากาย ในฝ่ายรูปธรรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รูปกาย. แม้จะกล่าวเลยไปถึงว่า แม้นามกายก็ปรากฏ ดังนี้ก็ยังได้ เพราะว่าจิตก็ดี หรือเจตสิกธรรม กล่าวคือฉันทะและปราโมทย์เป็นต้นก็ดี เหล่านี้เป็นนามกาย ซึ่งล้วนแต่ปรากฏด้วยเหมือนกัน หากแต่ว่าการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นเพียงขั้นริเริ่ม มุ่งหมายกำหนดแต่เพียงลมหายใจซึ่งเป็นรูปกาย ฉะนั้น คำว่ากาย ในอานาปานสติระยะที่หนึ่งนี้ จึงหมายถึงแต่เพียงรูปกาย และโดยเฉพาะเพียงลมหายใจเท่านั้น. คำว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” กล่าวคือการ **ตั้งไว้** ซึ่งสติเป็นเครื่องตามเห็นซึ่งกาย ในขั้นที่หนึ่งนี้ ย่อมเพ่งเล็งเอาลมหายใจเป็นความหมายของคำว่า กาย แห่งวลีนั้น. **เมื่อลมคือกายก็ปรากฏ สติก็ปรากฏ และ ญาณก็ปรากฏ** ครบถ้วนทั้ง ๓ ประการแล้ว ผู้ปฏิบัติ หรือกล่าวโดยเฉพาะ ก็คือจิตแห่งผู้ปฏิบัติ นั้น เป็นอันว่าได้ถึง...

๑๐. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้วโดยสมบูรณ์ แม้ในระยะเริ่มแรก ซึ่งเป็นเพียงการกำหนดลมหายใจที่ยาวอย่างเดียว.

จากกรรมวิธีทั้ง ๑๐ ระยะที่กล่าวข้างต้นเราจะเห็นได้จากระยะที่ ๑ - ๒ - ๓ ว่า **ความยาวแห่งลมหายใจนั้นมีอยู่ ๓ ลักษณะ** ด้วยกัน คือยาวหรือนานตามปรกติของลมหายใจนั้นอย่างหนึ่ง, ยาวออกไปอีกเพราะอำนาจของฉันทะที่เกิดขึ้นอย่างหนึ่ง, และยาวออกไปอีกเพราะอำนาจของปราโมทย์เกิดสืบต่อจากฉันทะอีกอย่างหนึ่ง, จึงเป็น ๓ ลักษณะด้วยกัน.

เมื่อลมหายใจออกก็ยาว ลมหายใจเข้าก็ยาว และรวมกันทั้งออกทั้งเข้าก็ยาว เป็นลมยาว ๓ ชนิดด้วยกันดังนี้แล้ว เอาไปคูณกันเข้ากับความยาวที่มี

ลักษณะ ๓ ดังที่กล่าวมาแล้ว ก็กลายเป็น ๔ เรียกว่า **ความยาวมีอาการ ๔** เป็นหลักสำหรับการศึกษาในบทว่าหายใจยาว แห่งอานาปานสติข้อที่หนึ่งนี้ โดยตรง.

(จบอานาปานสติขั้นที่หนึ่งอันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจยาว)

* * *

ตอน หก อานาปานสติ ขั้นที่ สอง. (การกำหนดลมหายใจสั้น)

อานาปานสติขั้นที่สองนี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจเข้าสั้น ดังนี้ ; เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจออกสั้น ดังนี้”^๑

อานาปานสติข้อนี้ มีความหมายแตกต่างจากขั้นที่หนึ่ง เพียงที่กล่าวถึงลมหายใจที่สั้น. ลมหายใจสั้นในที่นี้ เป็นเพียงชั่วขณะ คือชั่วที่มีการฝึกให้หายใจสั้นแทรกแซงเข้ามา. เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติรู้ความที่ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไรอย่างทั่วถึงแล้ว ระวังความสนใจต่ออาการแห่งการหายใจชนิดที่เรียกว่าสั้นนั้นเสียไปหายใจอยู่ด้วยลมหายใจที่เป็นปกติ ซึ่งจะเรียกว่าสั้นหรือยาวก็ได้ แล้วแต่จะเอาหลักเกณฑ์อย่างไรเป็นประมาณ ปัญหาก็คงหมดไป ไม่มีสิ่งที่จะต้องอธิบายเป็นพิเศษ สำหรับกรณีที่มีการหายใจสั้น.

^๑ บาลีว่า รสุลฺ ฺวา อสฺสสนฺโต รสุลฺ อสฺสสิสฺสามีติ ปชานาติ ;
รสุลฺ ฺวา ปสฺสสนฺโต รสุลฺ ปสฺสสิสฺสามีติ ปชานาติ ;

แต่ถ้าหากว่าบุคคลผู้นั้น มารู้สึกตัวว่า ตนเป็นผู้มีการหายใจสั้นกว่า
คนธรรมดาอยู่เป็นปกติวิสัย ก็พึงถือว่าระยะหายใจเพียงเท่านั้น ของบุคคลนั้น
เป็นการหายใจที่เป็นปกติอยู่แล้ว. และเมื่อได้ปรับปรุงการหายใจให้เป็นปกติ
แล้ว ก็ถือเอาเป็นอัตราปกติสำหรับการกำหนดในยะระเริ่มแรก เป็นลำดับไป
จนกว่าจะเกิดฉันทะและปราโมทย์ ซึ่งมีความยาวแห่งลมหายใจเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ๆ
และมีกรรมวิธีต่าง ๆ ดำเนินไปจนครบทั้ง ๑๐ ขั้น ตามที่กล่าวมาแล้วในอานา-
ปานสติขั้นที่หนึ่ง อันว่าด้วยการหายใจยาว ฉันทะก็ฉันทนั้น.

ในกรณีที่มีการหายใจสั้นเป็นพิเศษ เพราะเหน็ดเหนื่อย การตกใจ
หรือโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนนั้น ย่อมมีการกำหนดให้รู้ว่สั้นเพียงในขณะนั้น
เท่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว การหายใจก็เป็นปกติ และดำเนินการปฏิบัติ
ไปโดยนัยแห่งการหายใจปกติ เพราะการหายใจสั้นชนิดนั้นได้ผ่านไปแล้วโดย
ไม่ต้องคำนึง.

ในกรณีที่มีการหายใจสั้นแทรกแซงเข้ามา เพราะอุบัติเหตุอย่างอื่น
ก็ตาม เพราะความสับสนแห่งการฝึกในขั้นที่ยังไม่ลงรูปลงรอยก็ตาม การหายใจสั้น
เหล่านั้นถูกกำหนดรู้ว่สั้น แล้วก็ผ่านไป ไม่กลับมาอีก ปัญหาก็คงหมดไป.

ในกรณีที่เรารู้สึกให้ลมหายใจสั้น เพื่อการทดลองในการศึกษานั้น ย่อม
หมดปัญหาไปในขณะที่การทดลองสิ้นสุดลง. สำหรับความมุ่งหมายอันแท้จริง
แห่งการฝึกลมหายใจสั้นนั้น มีอยู่ว่า เมื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยลมหายใจอย่าง
ยาวแล้ว ก็ควรฝึกให้เป็นสมาธิด้วยลมหายใจสั้น ซึ่งเป็นของยากขึ้นไปกว่า
ให้ได้ด้วย เพื่อความสามารถและคล่องแคล่วถึงที่สุด ในการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ
ทุกชนิดนั่นเอง.

สรุปความว่า การหายใจสั้นในอานาปานสติขั้นที่สองนี้ กล่าวไว้สำหรับการหายใจสั้นที่จะพึงมีแทรกแซงเข้ามาเอง เป็นครั้งคราว และที่เป็นในการฝึกเพื่อการสังเกตเปรียบเทียบให้เรารู้จักลักษณะแห่งการหายใจยาว – สั้น และมีอะไรแตกต่างกันอย่างไรตามธรรมชาติเท่านั้น. เมื่อได้กำหนดจนเข้าใจดีทั้งสองอย่างแล้ว การกำหนดก็ดำเนินไปในการหายใจที่เป็นไปตามปกติหรือในอัตราที่เราถือว่าเป็นปกติ และสามารถเป็นสมาธิอยู่ทั้งในขณะที่มีลมหายใจสั้นหรือยาว ไม่หวั่นไหว.

การหายใจตามธรรมชาติ ย่อมเปลี่ยนไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม เช่น ฉันทะเป็นต้น สั้น ๆ ยาว ๆ แทรกแซงกันบ้าง แต่ก็ไม่มากมายนัก ซึ่งจะต้องได้รับการแก้ไขตามกรณีที่เกิดขึ้น เช่นเมื่อมีความหงุดหงิดเกิดขึ้น ก็สังเกตได้ด้วยลมหายใจที่สั้นเข้า แล้วก็แก้ไขด้วยการน้อมจิตไปสู่ความปราโมทย์ ซึ่งจะทำให้ลมหายใจกลับยาวไปตามเดิม. ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมของบุคคลผู้ปฏิบัตินั่นเอง ทำให้กำหนดได้ทั้งลมหายใจที่ยาวและสั้น ไม่ว่ามันจะเกิดขึ้นสลับซับซ้อนอย่างไร และสามารถกำหนดให้เป็นสมาธิได้ ไม่ว่ามันจะอยู่ในสภาพที่เรียกกันว่ายาวหรือสั้น.

เมื่อการปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงขั้นที่สองนี้แล้ว เราอาจจะเข้าใจหลักการปฏิบัติได้ด้วยการอุปมากับการไกวเปล :

การไกวเปลในที่นี้ เป็นการไกวเปลของคนเลี้ยงเด็ก. เมื่อคนเลี้ยงเด็กจับเด็กใส่เปลลงไปในใหม่ ๆ เด็กก็ยังไม่หลับ และพยายามที่จะลงจากเปล ซึ่งอาจจะตกจากเปลเมื่อไรก็ได้ เขาจะต้องระวังด้วยการจับตาดู ไม่ว่าเปลนั้นจะแกว่งไป

ทางไหน จะแกว่งสั้นหรือแกว่งยาว จะแกว่งเร็วหรือแกว่งช้า ตามการต่อสู้ของเด็กรักก็ตาม, หรือการชักอันไม่สม่ำเสมอของตนเองก็ตาม, หมายความว่า เขาจะต้องจับตาอยู่ทุกครั้งที่แกว่ง และทุกทิศทาง ที่มันแกว่งไป. ครึ่งไหนแกว่งไปสั้น ครึ่งไหนแกว่งไปยาวอย่างไร เขาย่อมรู้ได้ดี การกำหนดลมหายใจในขั้นนี้ ก็มีอุปมาขั้นนั้น. ด้วยอำนาจที่สติหรือจิตก็ตาม กำหนดอยู่ที่ลมหายใจนั้น จึงทราบความที่ลมหายใจแล่นไปช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ได้อยู่ตลอดเวลา เพราะความที่สติไม่ผละจากลมนั้น และดำเนินไปโดยทำนองนี้ จนกว่าจะสม่ำเสมอเป็นระเบียบดี จึงเริ่มกำหนดในชั้นละเอียดยิ่งขึ้นไป คือในอานาปานสติขั้นที่สาม.

กรรมวิธีแห่งการเกิดขึ้น ของฉันทะ ปราโมทย์ และอื่น ๆ มีสติ ญาณ และลมหายใจเป็นต้น ในการหายใจสั้นนี้ ย่อมเป็นไปโดยทำนองเดียวกันกับที่เกิดจากการหายใจยาว โดยประการทั้งปวง.

(จบอานาปานสติขั้นที่สอง อันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจสั้น)

*

*

*

ตอน เจ็ด
อานาปานสติ ขั้นที่ สาม^๑
(การกำหนดลมหายใจทั้งปวง)

อานาปานสติขั้นที่สามนี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้”^๒

อานาปานสติข้อนี้ มีข้อที่จะต้องวินิจฉัยก็คือ คำว่า “**ย่อมทำในบทศึกษา**”, คำว่า “**รู้พร้อมเฉพาะ**”, คำว่า “**กายทั้งปวง**”, และ การที่อานาปานสติได้ดำเนินถึงขั้นที่เรียกว่า ญาณ โดยสมบูรณ์ได้แล้วตั้งแต่ข้อนี้ไป :

คำว่า “**ย่อมทำในบทศึกษา**” หมายถึงการประพฤติปฏิบัติ ในบทที่ท่านวางไว้สำหรับการปฏิบัติที่เรียกว่าศึกษานั่นเอง และมีการจำแนกไว้เป็น ๓ ศึกษา คือ สीलสิกขา, สมานสิกขา, หรือ จิตตสิกขา, และ ปัญญาสิกขา.

เกี่ยวกับการที่จะทำในบทศึกษาให้ครบทั้ง ๓ อย่างได้อย่างนั้น ท่านแนะนำให้พิจารณาว่า เมื่อผู้หนึ่งมีการกำหนดลมหายใจเป็นต้นอยู่ ชื่อว่าย่อมมีการสำรวม. เมื่อมีการสำรวม ชื่อว่าย่อมศีล. นี้จัดเป็นสीलสิกขาของภิกษุ นั้น

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๘ / ๒๙ สิงหาคม ๒๕๐๒

^๒ บาลีว่า สพุททกายปฏิสัเวที อสฺสสึสสุสามีติ ลิกฺขติ ;
สพุททกายปฏิสัเวที ปสฺสสึสสุสามีติ ลิกฺขติ ;

ในขณะนั้นโดยสมบูรณ์เพราะว่าเธอไม่สามารถล่องลึกขบหาใด ๆ ได้ ในขณะนั้น. นี่ชื่อว่าเธอยอมทำอยู่ในบทสิกขาคือศีล ๑. และเมื่อสติของเธอนั้น ไม่ละจาก อารมณ์ ไม่ปราศจากอารมณ์ ไม่ทิ้งอารมณ์ กล่าวคือลมหายใจเป็นต้นนั้น ย่อมชื่อว่าเธอมีสมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์อยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพียงอารมณ์เดียว และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น ภิกษุนี้ชื่อว่ายอมทำในบทศึกษา คือสมาธิอยู่ในขณะนั้น. นี่จัดว่าเป็นสมาธิศึกษาของภิกษุนี้ ๑. ถัดจากนั้นก็คือการเห็นซึ่ง อารมณ์นั้น ๆ หรือในอารมณ์นั้น ๆ ว่ามีลักษณะแห่งธรรมเป็นอาทิอยู่อย่างใด และเห็นความที่สติเป็นต้นปรากฏชัดเกี่ยวกับอารมณ์นั้น ๆ^๑ ก็ดี นี่ชื่อว่าญาณหรือ ปัญญาของภิกษุนี้ ในขณะนั้น. เป็นอันว่าในขณะนั้น เธอนั้นยอมทำในบท ศึกษา คือปัญญาหรือปัญญาศึกษา ๑. ดังนั้น ภิกษุนี้ จึงเป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในบท แห่งสิกขาทั้งสามโดยครบถ้วน, และเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งในข้อที่ว่า **ด้วยข้อ ปฏิบัติเพียงอย่างเดียวได้ทำให้เกิดมีสิกขา ขึ้นพร้อมกันทั้ง ๓ สิกขา** อันเป็นเครื่องรับประกันว่า แม้ด้วยการทำอยู่เพียงเท่านี้ ก็ยอมทำให้เป็นที่สมบูรณ์ได้ด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการชี้ให้เห็นความน่าอัศจรรย์ของสิ่งที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา. และเป็นคำตอบของปัญหาที่ว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนปริยัติมาอย่างสมบูรณ์นั้น จะสามารถปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สมบูรณ์ได้โดยวิธีใด พร้อมกันไปในตัว.

สิ่งที่พึงสังเกตอีกอย่างหนึ่ง คือข้อที่ว่า **ในบรรดาอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนั้น พระองค์ได้ทรงเริ่มใช้คำว่า “ยอมทำในบทศึกษา” ตั้งแต่ขั้นที่สามนี้เป็นต้นไป ตลอดจนถึงขั้นสุดท้าย** ซึ่งมีความหมายว่า ตั้งแต่ขั้นที่ ๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ นั้น เป็นตัวการปฏิบัติที่เรียกได้ว่า เป็นตัวสิกขาแท้ และยังแถมมีครบทั้ง ๓ สิกขาอีกด้วย. ส่วนขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ เป็นเพียงขั้นริเริ่ม คือเริ่ม

^๑ คำว่า “อารมณ์นั้น ๆ” คือหมายถึงอารมณ์ของอานาปานสติในขั้นที่ตนกำลังปฏิบัติ ใน เวลานั้น ขั้นใดขั้นหนึ่ง ใน ๑๖ ขั้นนั่นเอง.

ฝึกหัดกำหนดอารมณ์ จะมีบ้างก็เพียงการสำรวจ ซึ่งเป็นศีล ; ส่วนที่เป็นสมาธิ และปัญญายังไม่ปรากฏเต็มตามความหมาย จึงยังไม่ถือว่ามีการทำในบทศึกษาที่สมบูรณ์ ในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ นั้น ซึ่งเป็นเพียงการกำหนดลมเป็นส่วนใหญ่ ; เพิ่งมาสมบูรณ์ในขั้นที่ ๓ นี้เอง จึงกล่าวได้ว่าเป็นขั้นที่เริ่มมีญาณแล้วโดยสมบูรณ์ตามความหมาย.

คำว่า “รู้พร้อมเฉพาะ” ในที่นี้ หมายถึงความรู้ที่สมบูรณ์ สูงขึ้นไปกว่าความรู้ที่เป็นเพียงสัมผัสัญจะอย่างในขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สอง. คำว่า **รู้พร้อม** คือรู้หมดทุกอย่าง. คำว่า **รู้เฉพาะ** คือรู้อย่างละเอียดชัดเจนไปทุกอย่าง. รวมความว่ารู้อย่างสมบูรณ์ในกรณีนั้น ๆ และในอันดับนั้น ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งในที่นี้ได้แก่รู้จัดสิ่งเรียกว่า กาย กล่าวคือลมหายใจนั่นเอง ว่ามีลักษณะอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร มีเหตุและมีผลอย่างไร เป็นต้น. เมื่อคำว่า **กาย** ในที่นี้ ได้แก่มลมหายใจ การรู้ก็คือรู้ลักษณะสั้นยาวของลมหายใจ, อาการแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจ, สมุฏฐานแห่งลมหายใจ คือความที่มีชีวิตยังเป็นไปอยู่, และผลจากลมหายใจ คือความที่ลมหายใจนี้กำลังทำหน้าที่เป็นกายสังขาร หรือเป็นปัจจัยแก่ชีวิตส่วนที่เป็นรูปธรรมโดยตรงนี้เอง ดังนี้ เป็นต้น. เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือรู้เรื่องทั้งปวงของลมหายใจโดยตรงนั่นเอง. และใจความสำคัญที่ต้องรู้นั้น ต้องไปสิ้นสุดลงที่รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งหรือภาวะเหล่านี้ทั้งหมด ซึ่งจะได้กล่าวถึงในขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ.

คำว่า “กายทั้งปวง” ควรจะได้รับการวินิจฉัยเฉพาะคำว่า “กาย” โดยตรงเสียก่อน จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น.

คำว่า “กาย” แปลว่า หมู่, และแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือนามกายและรูปกาย. **นามกาย** คือหมูนามหรือกลุ่มนามธรรม ได้แก่ความรู้สึกนึกคิดของจิตรวมทั้งจิตเอง ที่เรียกโดยทั่วไปว่า เวทนา สัญญา สังขาร และ

วิญญาณเป็นวงกว้าง. แต่โดยเฉพาะในที่นี้นั้นได้แก่ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ เช่นฉันทะเกิดขึ้น ปราโมทย์เกิดขึ้น สติเกิดขึ้น ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นกลุ่มนามกาย ซึ่งจัดเป็นกายประเภทหนึ่ง. ส่วน **รูปกาย** นั้น โดยทั่วไปหมายถึงมหาภูตรูป คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของร่างกาย. แต่ในที่นี้ คำว่า **รูปกาย** หมายถึงลมหายใจที่เนื่องกันอยู่กับมหาภูตรูปทั้งสี่ นั้นโดยเฉพาะ ในฐานะ เป็นสิ่งที่ทำให้มหาภูตรูปนั้นดำรงอยู่ได้ มีค่าหรือมีความหมายอยู่ได้ และทั้งเป็นที่ตั้งแห่งนามกาย มีเวทนาเป็นต้น สืบไปได้. กล่าวโดยสรุปก็คือ กาย กล่าวคือลมหายใจทำหน้าที่เป็นกายสังขาร คือปรุงแต่งรูปกายให้เป็นที่ตั้งแห่งนามกายได้สืบไปนั่นเอง, เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาเห็นความที่กายทั้งปวง (คือทั้งรูปกายและนามกาย) มีอยู่อย่างไร และสัมพันธ์กันอย่างไรแล้ว ก็ย่อมพิจารณาเห็นความสำคัญของกาย คือลมหายใจโดยเฉพาะได้ ในฐานะที่ควรเพ่งเล็งเพียงสิ่งเดียวในที่นี้. เมื่อเป็นดังนี้ ย่อมเป็นการเพียงพอแล้ว ที่จะกล่าวว่า “ภิกษุนี้เป็นผู้มีปรกิตตามเห็นซึ่งกายในกายทั้งหลาย” (กาเยกายานุปัสสี) คือเธอได้มองเห็นกายอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลายโดยประจักษ์ ซึ่งในที่นี้หมายถึงการเห็นด้วยปัญญา ซึ่งกายคือลมหายใจ ในระหว่างกายทั้งหลายอย่างอื่น ๆ ทั้งที่เป็นรูปกายและนามกาย. อาศัยเหตุข้อนี้เองเป็นใจความสำคัญ จึงทำให้ อานาปานสติทุกกะที่หนึ่ง พลอยได้ชื่อว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักสำคัญว่า **ภิกษุเป็นผู้มีปรกิตตามเห็นซึ่ง กายในกายทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ** ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ว่ายุ่ทุกลมหายใจเข้าออกดังนี้.

คำว่า “ทั้งปวง” แม้จะกินความไปถึงว่ากายทุกชนิด ก็จริงอยู่ แต่ในที่นี้ หมายความว่าเพียงว่า กายคือลมหายใจทั้งหมด หรือเรื่องทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง

กับกายนั้น. เมื่อคำว่า กาย ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ เรื่องที่จะต้องรู้ ก็คือเรื่อง
ทุกเรื่องเกี่ยวกับลมหายใจนั้นโดยตรง คือว่าลมหายใจนั้น มีลักษณะอาการเป็นต้น
อย่างไร ? และมีอะไร เกิดขึ้นเนื่องจาก ลมหายใจนั้น ? อนึ่งสำหรับ **อานา-**
ปานสติขั้นที่สามนี้ ยังอยู่ในกลุ่มของเรื่องที่เป็นสมาธิ โดยส่วนใหญ่ คำว่า
กายทั้งปวง จึงมี ความหมายส่วนใหญ่ เท่าที่เกี่ยวกับความเป็นสมาธิ ที่ทำให้เกิด
ขึ้นได้เนื่องจากลมหายใจนั้น เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้โดยเจาะจงว่ากายทั้งปวงก็คือ
ลมหายใจทั้งปวงนั่นเอง. **การกำหนดรู้กายทั้งปวง ก็คือการกำหนดรู้ลมหายใจ**
โดยประการทั้งปวง นั่นเอง.

วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจทั้งปวง ท่านแนะวิธีการกำหนดอย่างง่ายไว้ด้วย
การแบ่งแยกเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ของลมหายใจเสียก่อน ข้อนี้
ถือเอาความรู้สึกของบุคคลนั้นเองเป็นประมาณ ว่าตนรู้สึกวาลมหายใจเริ่มตั้งต้น
ที่ตรงไหน แล้วเคลื่อนไปอย่างไร แล้วไปสุดที่ตรงไหน จึงกลับออกหรือกลับเข้า
แล้วแต่กรณี. ในการหายใจเข้าย่อมกล่าวโดยสมมติได้ว่า ลมหายใจมีการตั้งต้น
จากข้างนอก ซึ่งจะต้องเป็นที่ช่องจมูกหรือจุดใดจุดหนึ่งในบริเวณนั้น อันเป็นจุด
ที่เราารู้สึกว่า ลมได้กระทบในเมื่อได้มีการผ่านเข้าไปจากภายนอกสู่ภายใน. ในกรณี
ของคนปรกติ ก็อยู่ที่ปลายจะงอยจมูกเป็นธรรมดา แต่ในกรณีของบุคคลที่มี
ริมฝีปากสูงเชิดเกินไป ก็จะมีความรู้สึกที่ริมฝีปากบน ดังนี้เป็นต้น แล้วก็ถือเอา
โดยสมมติ หรือโดยบัญญัติก็ตาม ว่าเป็น **จุดเบื้องต้น** ของลมหายใจเข้า. ส่วนคำว่า
ท่ามกลาง นั้น หมายถึงระยะตั้งแต่จุดเบื้องต้นเป็นต้นไป จนถึงที่สุดหรือ
เบื้องต้นปลาย เพราะฉะนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงจุดที่สุด หรือ **จุดเบื้องปลาย**
กันเสียก่อน. ลมหายใจเข้า ได้เข้าไปจนถึงที่สุดที่ไหน แล้วจึงกลับออกมานั้น
ไม่จำเป็นจะต้องยึดถือในข้อเท็จจริงอะไรให้มากมายเกินไป เอาแต่ความรู้สึก
อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดกว่าอย่างอื่น และสะดวกแก่การกำหนด ยิ่งกว่า

อย่างอื่นก็พอแล้ว. เมื่อเราลงหายใจเข้า เข้าไปให้มากที่สุด แล้วถือเอาความรู้สึกของเราเอง ว่าความกระเพื่อมหรือความเคลื่อนไหวของลมหายใจนั้น ได้แสดงอาการระยะสุดท้ายของมันที่ตรงไหน เราก็เอาตรงนั้นเป็นที่สุด. ข้อนี้ ท่านถือกันเป็นหลักทั่วไปว่า ไปสุดอยู่ที่บริเวณสะดือ และจัดเอาจุดสะดือนั้นเป็นที่สุด หรือเป็นเบื้องต้นปลายของการหายใจเข้า. ผู้ศึกษาจะต้องทำความเข้าใจไว้ด้วยว่า ในที่นี้มีได้เป็นการเรียนกายวิภาควิทยา หรือสรีรวิทยา แต่เป็นเรื่องของการฝึกหัดสมาธิ ; ข้อเท็จจริงของลมหายใจ จะเป็นอย่างไร ไม่ใช่ของสำคัญ ข้อสำคัญอยู่ตรงที่เราจะกำหนดมันให้ได้อย่างไรต่างหาก ; จึงเป็นอันให้ยุติได้ว่าที่สุดของลมหายใจที่เป็นภายในนั้น อยู่ตรงที่สะดือก็พอแล้ว. เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า **สำหรับการหายใจเข้านั้น ลมหายใจมีเบื้องต้นอยู่ที่ปลายจะงอยจมูกและมีเบื้องต้นอยู่ตรงที่สะดือ และมีท่ามกลางอยู่ตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างนั้น.** แต่สำหรับการกำหนดนั้น จะต้องถือเอาทั้งหมดคือตั้งแต่ปลายจมูกจนถึงสะดือว่าเป็นส่วนท่ามกลาง. ส่วนการหายใจออกนั้น มีการบัญญัติในทางกลับตรงกันข้าม คือเอาที่สะดือเป็นเบื้องต้น และที่ปลายจะงอยจมูก เป็นเบื้องต้นปลาย โดยความที่กลับกัน.

การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย (คือลมหายใจ) ทั้งปวง มีขึ้นมาได้ ในเมื่อมีการกำหนดลมนั้น ตลอดตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด โดยไม่มีระยะว่างเว้น ทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออก. โดยที่แท้ตามธรรมชาตินั้น จิตเป็นของกลับกลอกได้เร็ว ในช่วงระยะเวลาการหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่งนั้นถ้าไม่กำหนดกันให้ทั่วถึงจริง ๆ จิตอาจจะผละจากการกำหนดลมหนีไปคิดเรื่องอื่นได้ตั้งหลายแวบ ในช่วงระยะเวลาการหายใจเข้าและออกเพียงครั้งเดียว. ตัวอย่างเช่น

ในขณะที่ตั้งต้นหายใจเข้า จิตกำหนดอยู่ที่ลม เมื่อหายใจเข้าถึงที่สุด จิตก็กำหนดอยู่ที่ลมได้ แต่ในระยะเวลาที่เป็นระหว่างตรงกลางนั้น จิตอาจจะหนีไปคิดถึงสิ่งอื่นใดเสียแวบหนึ่ง หรือสองสามแวบก็ยังมี ถ้าหากว่ามีได้มีการกำหนดในระยะเวลาที่เรียกว่าท่ามกลางนั้นไว้อย่างมั่นคงจริง ๆ.

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้แหละ ท่านจึงตักเตือนว่า **ระยะที่เรียกว่าท่ามกลางนั่นเอง เป็นระยะที่ต้องระมัดระวังอยู่อย่างเข้มงวดกวดขัน ด้วยอุบายต่าง ๆ กัน เช่น อุบายอย่างหยาบ ๆ** มีการสอนให้นับซ้ำ ๆ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ หรือกระทั่งถึง ๑๐ ตลอดเวลาที่ทำกรหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่ง แล้วแต่ความเหมาะสมของบุคคลหนึ่ง ๆ เป็นคน ๆ ไป. เมื่อต้องกำหนดในการนับอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะสิ้นสุดการหายใจครั้งหนึ่ง ๆ จิตก็ไม่มีโอกาสจะผละหนีไปไหนได้. และทั้งเป็นการทำให้สามารถควบคุมความสั้นยาวของการหายใจได้เป็นอย่างดี ด้วยการนับจำนวนให้มากขึ้น หรือน้อยลง แล้วแต่ตนจะต้องการลมหายใจสั้นยาวเพียงไร. รายละเอียดเรื่องนี้ จะกล่าวถึงในขั้นที่สี่ข้างหน้า ในตอนอันว่าด้วยคณนา ส่วนที่เป็น **อุบายอย่างละเอียด** นั้น อยากจะแนะนำให้ทำอุบายในการกำหนดเหมือนหนึ่งว่า จิตนั้นถูกผูกติดอยู่กับลม ถูกลมลากพาไปมา ตลอดระยะเวลาการหายใจทั้งเข้าและออก. และด้วยเหตุนี้เอง เขาจะต้องมีการหายใจชนิดที่เพียงพอที่จะทำให้รู้สึกได้ว่า เดี่ยวนี้ลมกำลังเคลื่อนหรือเดินไปถึงไหนแล้ว ทั้งเข้าและออก. เขาจะต้องทำความรู้สึกคล้ายกับว่าทางลมเดินนั้น อ่อนหรือไว ต่อความรู้สึกอย่างยิ่ง, ลมเหมือนกับสิ่งสิ่งหนึ่งหรือก้อนอะไรก้อนหนึ่ง ซึ่งวิ่งผ่านไปมา อยู่บนทางนั้น อย่างที่จะกำหนดได้โดยง่าย. ด้วยอุบายนี้เอง ทำให้เราสามารถกำหนดลมหายใจได้ติดต่อกันทุกระยะ ว่ามันเริ่มต้นที่ตรงไหน เคลื่อนไปอย่างไร ไปสิ้นสุดที่ตรงไหน หยุดอยู่ที่ตรงไหน นานเท่าไร แล้วมันจึงกลับออกมา หรือกลับเข้าไป แล้วแต่กรณี. เขาทำอุบายประหนึ่งว่าลมหายใจนั้น เป็น

ดวงมณีวิเศษดวงหนึ่ง ซึ่งวิ่งไปวิ่งมา อยู่บนเส้นทางทางหนึ่ง ซึ่งจะไม่ยอมให้
ละไปจากสายตาได้แม้ชั่วขณะจิตเดียว หรือกระพริบตาเดียว.

ถ้าเปรียบด้วยอุปมาอีกอันหนึ่งที่แล้วมา ก็คือว่า เมื่อเขาเป็นคนไข้
ที่เลี้ยงลูกของนาย และจะต้องระมัดระวังเด็กไม่ให้ตกจากเปลแล้ว ตลอดเวลาที่
เด็กยังไม่หลับ หรือถึงกับพยายามลงจากเปล เขาจะต้องจับตาของเขาอยู่ที่เด็กไม่ให้
ว่างเว้นได้ ไม่ว่าเปลนั้นกำลังไกวไปถึงที่สุดข้างโน้น หรือกลับมาถึงที่สุดข้างนี้
หรือยังอยู่ตรงกลางในขณะใดขณะหนึ่งก็ตาม ล้วนแต่เป็นขณะที่เด็กจะลุกออกมา
จากเปลได้ทั้งนั้น สายตาของเขาจึงต้องจับอยู่ที่เด็กล้วนตลอดเวลา มิได้มีระยะว่าง
เว้น ซึ่งกล่าวได้ว่า เขาได้เห็นเด็กอยู่โดยประการทั้งปวง และตลอดเวลาทั้งปวง
เหล่านั้นไม่ว่าสิ่งใด ๆ จะเกิดขึ้นแก่เด็ก เขาย่อมรู้เห็นโดยสิ้นเชิง ; ข้อนี้มี
อุปมาฉันใด **ผู้ปฏิบัติก็ใช้สติเป็นเครื่องกำหนดลมหายใจ ให้จิตกำหนดอยู่ตรง
ที่ลมหายใจโดยประการทั้งปวง และตลอดเวลาทั้งปวง โดยไม่มีระยะเวลา
ว่างเว้น** ฉะนั้น, ในที่สุด ผู้ปฏิบัติเช่นนั้น ก็สามารถเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย
คือลมหายใจทั้งปวง ด้วยการกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย อย่าง
ติดต่อกันไม่ขาดสายด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อมีการกระทำอยู่ดังนี้ อย่างถูกต้องตามระเบียบวิธีแล้ว กาย คือ
ลมหายใจก็ปรากฏชัด สติก็ปรากฏชัด ญาณหรือความรู้สึกต่าง ๆ ตามควรแก่กรณี
ก็ปรากฏชัด, สติปรากฏโดยความเป็นสติ, ญาณก็ปรากฏโดยความเป็นญาณ,
กายก็ปรากฏโดยความเป็นกาย, ไม่ปรากฏในฐานะอันจะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น

ถ้อยคำนั้น ว่าเป็นสัตว์หรือบุคคล ว่าเป็นตัวตนหรือเป็นเราเป็นเขา. เมื่อเป็นดังนี้ ก็กล่าวได้ว่า เขาเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงจริง ๆ เห็นกายคือลมหายใจ ในบรรดาในกายทั้งหลายทั้งปวงอยู่เป็นปกติ, จนไม่มีโอกาสสำหรับการเกิดขึ้น แห่งอภิขณาและโทมนัส หรือกิเลสอื่นใด. อุเบกขาชื่อว่าตั้งมั่นด้วยดีอยู่ตลอดเวลา เป็นทางนำไปสู่ความเกิดขึ้นแห่งสมาธิที่แน่วแน่ในลำดับต่อไป ดังนี้.

(จบอานาปาสติขั้นที่สาม อันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจทั้งปวง)

ตอน แปล อานาปานสติ ขั้นที่ สี่^๑ (การทำกายสังขาร ให้รำงับ)

อานาปานสติขั้นที่สี่นี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขาร ให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขาร ให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”^๒

อานาปานสติข้อนี้ มีสิ่งที่ต้องศึกษาและวินิจฉัย อยู่ตรงคำว่า “กายสังขาร” และคำว่า “ทำกายสังขารให้รำงับอยู่” ซึ่งจะได้กล่าวเป็นลำดับไป :

คำว่า “กายสังขาร” หมายถึงลมหายใจในเมื่อทำหน้าที่ปรุงแต่งมหาภูตรูป อันเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยอีกในที่นี้ แต่ควรจะเข้าใจสืบไปว่า ลมหายใจ เป็นสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับร่างกายอย่างใกล้ชิด ในฐานะเป็นสิ่งที่ปรุงสิ่งต่าง ๆ ที่เนื่องกับร่างกาย เช่น ความร้อนหนาวในร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดจนความอ่อนสลาย และความแข็งกระด้างเป็นต้น ของร่างกาย เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า ร่างกายกับลมหายใจนี้ มีความสัมพันธ์กัน ในทางที่จะหยาบหรือละเอียด ในทาง

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๙ / ๓๐ สิงหาคม ๒๕๐๒

^๒ บาลีว่า ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสสิสฺสามิตี สิกฺขติ ;
ปสฺสสมุภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสสิสฺสามิตี สิกฺขติ

ที่จะระส่ำระสายหรือสงบรำงับ ดังนี้เป็นต้น ได้พร้อมกันไปในตัว ซึ่งเป็นเหตุให้เราสังเกตได้ว่า เมื่อร่างกายหยาบหรือระส่ำระสายเป็นต้น ลมหายใจก็หยาบหรือระส่ำระสายไปตาม ; เมื่อลมหายใจละเอียดหรือรำงับ ร่างกายก็สุขุมหรือรำงับไปตาม ; ฉะนั้น การบังคับร่างกาย ก็คือการบังคับลมหายใจ ; การบังคับลมหายใจ ก็คือการบังคับร่างกายพร้อมกันไปในตัว. เมื่อลมหายใจละเอียดหรืออยู่ในภาวะที่ละเอียด ร่างกายก็สุขุมละเอียดไม่กระด้าง ไม่เมื่อยขบ และไม่ระส่ำระสายอย่างอื่น ๆ จึงเป็นอันว่านอกจากจะเป็นเครื่องสังเกตว่า เป็นไปด้วยกันหรือเสมอกันทุกลักษณะและอาการแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการกำหนดหรือการฝึกฝนพร้อมกันไปในคราวเดียวกัน ในฐานะเป็นเครื่องส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังที่กล่าวแล้ว.

สิ่งที่พึงสำเหนียกศึกษาต่อไป ก็คือข้อที่ว่าลมหายใจย่อมมีลักษณะหยาบหรือละเอียด สงบรำงับ หรือไม่สงบรำงับ อยู่ระดับหนึ่งตามธรรมชาติของมันเอง สุดแล้วแต่ร่างกายนั้นกำลังเป็นอยู่อย่างไร. แต่แม้ว่ามันจะเป็นอย่างไรอยู่แล้วก็ตาม ลักษณะที่เป็นอยู่ตามธรรมชาตินี้ เราย่อมบัญญัติว่าเป็นของหยาบ หรืออยู่ในขั้นหยาบ ซึ่งเราจักได้กระทำให้กลายเป็นของละเอียดหรือสงบรำงับยิ่งขึ้นไปตามลำดับ ด้วยอำนาจของกัมมัฏฐาน กล่าวคืออานาปานสติในขั้นที่สี่นี้.

การทำกายสังขารให้รำงับ.

คำว่า “การทำกายสังขารให้รำงับ” นั้น ควรจะได้วินิจฉัยถึงกิริยาที่เรียกว่า “รำงับ” ให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งกันเสียก่อน.

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ลมหายใจที่เป็นอยู่ตามธรรมชาตินั้น จัดเป็นของหายาบหรือบัญญัติว่าหายาบ แต่ว่าไม่ปรากฏเพราะมิได้กำหนด ครั้น พอรู้สึกว่าไปกำหนดเข้าเท่านั้น ความหายาบก็จะปรากฏขึ้นมาทันทีอย่างรุนแรง แล้วก็เริ่มเปลี่ยนไปในทางที่จะละเอียดหรือสงบรำงับลง. ถ้ายิ่งไปพิจารณา จริง ๆ เข้าด้วยแล้ว ก็ยิ่งละเอียดรำงับลงอีกตามลำดับ ดังนี้. ข้อนี้อุปมาเพื่อ จะให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยเปรียบกับเสียงฆ้องเมื่อมีการตีฆ้อง ย่อมเกิดเสียงดังที่สุด ของฆ้องขึ้น. เมื่อเสียงดังที่สุด ลั่นสุดไปแล้ว ย่อมเหลือแต่เสียงกังวานเป็น ระยะยาว. เสียงกังวานในระยะแรก ย่อมดังมากเกือบเท่ากับเสียงที่ตีโดยตรง แต่แล้วเสียงกังวานนั้น ย่อมค่อย ๆ น้อยลง หรือจางลง ๆ จนถึงขนาดจะไม่ได้ยินเสียง และเงียบหายไปในที่สุด. เปรียบเทียบกันได้กับลมหายใจ ที่มีลักษณะ อาการละเอียดหรือรำงับลง ๆ เช่นเดียวกับเสียงกังวานของฆ้อง ฉันทก็ฉันทนั้น. ขณะที่ยังไม่มีมีการตีฆ้องเสียงก็ไม่ปรากฏ นี่ย่อมเหมือนกับขณะที่ยังไม่ได้กำหนด ลมหายใจ รู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ เงียบไปหมด หรือราวจะว่ามีได้มีการหายใจเลย ทั้ง ๆ ที่มีการหายใจอยู่เป็นปกติ นี่เป็นเพราะยังไม่ได้กำหนด. พอรู้สึกว่าไปกำหนดเข้า ก็รู้ทันทีว่ามีการหายใจ และอยู่ในระดับที่หายาบ เช่นเดียวกับเอาไม้ไปตีฆ้อง ก็เกิด เสียงชนิดที่ดังมากหรือหายาบมากขึ้นมาทันที. ครั้นมีการกำหนดลมหายใจแล้ว มันก็เริ่มละเอียดไปตามลำดับของการกำหนด หรือการพิจารณาที่ยิ่งละเอียดลงตาม ลำดับ รำงับลงตามลำดับ เหมือนเสียงกังวานของฆ้องฉันทนั้น, ทั้งหมดนี้ เพื่อจะชี้ให้เห็นใจความสำคัญ ๒ ประการ คือถ้าไม่มีการกำหนด ก็เป็นของหายาบ หายาบ อยู่ตามปกติ แต่เรามีรู้สึก, และเมื่อไปกำหนดเข้า ย่อมเปลี่ยนเป็นของละเอียด ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ. แต่การละเอียดโดยอัตโนมัติเช่นนี้ ยังไม่เป็นการเพียงพอ

เราจึงต้องทำให้ละเอียดให้ถึงที่สุดจริง ๆ โดยวิธีแห่งอานาปานสติขั้นที่สี่นี้. นี่คือความหมายของคำว่า “รำงับ” ในบทบาลีที่มีอยู่ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่” ดังนี้.

สิ่งที่ต้องวินิจฉัยสืบไป ก็คือทำให้รำงับ ด้วยอาการอย่างไร ?

การทำให้รำงับในที่นี้ อาจจะแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ **รำงับด้วยการกำหนด** อย่างหนึ่ง และ **รำงับด้วยการพิจารณา** อีกอย่างหนึ่ง.

การกำหนด ในที่นี้ เป็นอาการที่ทำให้เป็นสมาธิ ได้แก่การกำหนดสติเข้าที่ลมหายใจ โดยอาการที่กล่าวในขั้นที่สาม. ยิ่งกำหนดมากขึ้นเพียงไร ลมก็ยิ่งละเอียดมากเข้า กระทั่งละเอียดถึงที่สุด ถึงกับกำหนดไม่ได้ ต้องรื้อขึ้นมาตั้งต้นใหม่ ดังที่จะกล่าวต่อไปข้างหน้าก็ดี หรือละเอียดไปในทางที่ถูกจนกระทั่งเกิดปฏิภาณนิมิต กลายเป็นอัปปนาสมาธิ หรือฌานก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ ล้วนแต่เป็นการสงบรำงับด้วยการกำหนด และเป็นแนวของฝ่ายสมาธิโดยตรง.

ส่วนคำว่า “**การพิจารณา**” นั้น เป็นแนวทางฝ่ายปัญญา หรือการปฏิบัติที่ลัดตรงไปทางวิปัสสนา โดยไม่ประสงค์การทำสมาธิถึงที่สุด, หรืออีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นแนวปฏิบัติของบุคคลผู้ประสงค์จะทำให้ควบคู่กันไปทั้ง ๒ อย่าง การพิจารณาในที่นี้ จะเป็นการพิจารณาตัวลมหายใจนั่นเองก็ได้ หรือพิจารณาสัจจะของธรรมชาติอันอื่น ซึ่งเรียกว่าธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า-ออก อยู่ก็ได้. **ถ้าสิ่งที่นำมาพิจารณาอยู่นั้น เป็นของละเอียดยิ่งขึ้นเพียงไร การพิจารณาก็ยิ่งละเอียดมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น และลมหายใจก็ยิ่งละเอียดขึ้นเพียงนั้น** ฉะนั้นจึงเป็นอันกล่าวได้ว่า ผู้ที่ทำอานาปานสติถึงขั้นนี้ย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ทั้งในทางของสมาธิและทั้งในทางของปัญญา คือว่าเขาจะทำได้สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับก็ตาม หรือว่าจะยักไปในทางของวิปัสสนา คือพิจารณาเพื่อความรู้ก็ตาม ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ด้วยกันทั้งนั้น.

สำหรับ การทำการพิจารณา ที่สามารถทำกายสังขารให้รำงับลง ใน
 ที่นี้ มีลำดับแห่งความรำงับลงตามลำดับแห่งความหยาบละเอียด ของสิ่งที่น่าสนใจ
 พิจารณา คือ :

ในขั้นแรก เมื่อยังไม่ได้พิจารณาหรือกำหนดอะไร ลมหายใจก็หยาบ
 อยู่ตามปกติ เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจนั้นว่าเป็นอย่างไรเป็นต้น ลมหายใจ
 ก็ย่อมสงบรำงับลงทันที ;

เมื่อกำหนดพิจารณาหาภูตรูป (คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งเป็นของ
 เนื่องด้วยลมหายใจอยู่ ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น ;

เมื่อกำหนดพิจารณาอุปาทายรูป กล่าวคือลักษณะและภาวะต่าง ๆ ซึ่ง
 อาศัยอยู่กับมหาภูตรูป ซึ่งเป็นของละเอียดยิ่งไปกว่ามหาภูตรูป ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลง
 ไปกว่านั้น ;

เมื่อกำหนดพร้อมกันทั้งสองอย่าง เช่นกำหนดพิจารณาอาการที่
 อุปาทายรูปเนื่องอยู่กับมหาภูตรูปอย่างไร เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น ;

เมื่อกำหนดอรูปรูป คือสิ่งที่ไม่มีรูปเลย มีอากาศและวิญญาณ เป็นต้น
 ลมหายใจก็ยิ่งรำงับลงไปกว่านั้น ;

เมื่อกำหนดพร้อมกันทั้งสองอย่าง คือทั้งรูปและอรูปรูป เช่นกำหนด
 ความที่สิ่งทั้งสองอย่างนี้แตกต่างกันอย่างไร และเนื่องกันอย่างไรเป็นต้น ลมหายใจ
 ก็ยิ่งละเอียดหรือรำงับลงไปยิ่งกว่านั้น ;

เมื่อกำหนดละเอียดลงไปถึงสิ่งซึ่งเป็นปัจจัยของรูปและอรูปรูป ซึ่งเรียก
 อีกอย่างหนึ่งว่า นามรูป อีกต่อหนึ่ง จนกระทั่งเห็นว่ นามรูป มีอะไรเป็นปัจจัย
 และปัจจัยนั้น ๆ กำลังปรุงแต่งนามรูปนั้นอยู่อย่างไร ดังนี้ เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่ง
 ละเอียดและรำงับลงไปยิ่งกว่านั้น ;

และ เมื่อได้กำหนดพิจารณาไป กระทั่งถึงลักษณะแห่งนามรูป หรือ ความที่นามรูป ประกอบอยู่ด้วยไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ดังนี้เป็นต้นแล้ว ลมหายใจก็จะเฉียดหรือรำงับลงไปยังกว่านั้น. ส่วนที่ เป็นการกำหนดแล้วพิจารณา ทั้งหมดนี้ ย่อมแสดงให้เห็นอาการของความสงบรำงับ ที่เป็นไปด้วยอำนาจของการพิจารณาตามแนวของวิปัสสนา ซึ่งเป็นทางของปัญญา อันแตกต่างจากการกำหนดอย่างไม่พิจารณา ซึ่งเป็นอาการของสมถะ และเป็น แนวของสมาธิ อย่างแจ่มชัด.

มี สิ่งสำคัญ ที่ควรจะทราบเสียด้วยเลยในที่นี้ ว่า เมื่อการเจริญ อานาปานสติดำเนินมาจนถึงขั้นที่สี่นี้ ผู้ประสงค์จะทำอานาปานสติต่อไป ตาม ลำดับที่มีอยู่ให้ครบทั้ง ๑๖ ขั้นนั้น ก็ต้องทำไปตามแนวของการกำหนดเพื่อความ เป็นสมาธิโดยตรงไปก่อน จนกระทั่งถึงเกิดจุดตกถณานเป็นอย่างสูงสุด ด้วยอำนาจ ของการทำอานาปานสติข้อที่สี่นี้ แล้วจึงทำขั้นที่ ๕ ที่ ๖ ตามลำดับไป และไป กำหนดความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเป็นต้น ให้ถึงที่สุดเอาในขั้นแห่ง อานาปานสติหมวดสุดท้าย คือตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓-๑๔ และเป็นลำดับไป.

ส่วนบุคคลผู้ไม่ประสงค์จะทำให้เต็มที่ ในฝ่ายสมถะ แต่มีความ ประสงค์จะลดตรงไปสู่วิปัสสนาโดยด่วน ก็สามารถที่จะยก หรือเปลี่ยนการ กำหนด ให้กลายเป็นการพิจารณา และ พิจารณารูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างยิ่ง ไปเสียตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่สี่นี้ แล้วดำเนินข้ามเลย ไปยังขั้นที่ ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาดังไปในทาง ของปัญญาอย่างเดียว ดังที่จะได้กล่าวในขั้นนั้น ๆ โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการ

บรรลุดมานเป็นต้นไป แต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุดมานนั่นเอง ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเท่านั้น โดยเพ่งเล็งเอาความดับทุกข์เป็นที่มุ่งหมาย แต่ไม่ประสงค์สมรรถภาพ หรือคุณสมบัติพิเศษ เช่นอภิปัญญา เป็นต้น.

การพิจารณาตามแนวแห่งวิปัสสนาในเรื่องนี้ มีรายละเอียดอย่างไร จะกล่าวข้างหน้าในเรื่องที่ถึงเข้า คือในขั้นที่ ๑๓ - ๑๔. ในที่นี้มุ่งหมายจะวินิจฉัยกันเฉพาะ **การทำกายสังขารให้สงบราบเรียบ ตามหลักของฝ่ายสมาธิอย่างเดียว** แม้จะมีการระงับความมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ในขั้นเหล่านี้บ้าง ก็เป็นเพียงการเห็นความไม่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพราะสักว่าเป็นกายบ้าง เป็นลมหายใจบ้าง เป็นสติบ้าง เป็นจิตที่มีสติกำหนดลมหายใจบ้าง เป็นสัมปชัญญะคือเป็นเพียงญาณในขั้นต้น ๆ รู้อยู่ว่าอะไรเป็นอะไรดังนี้บ้าง. การเห็นเป็นแต่ธรรมชาติ ไม่เห็นความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ซึ่งน่ายึดถือหรือเป็นที่ตั้งแห่งความรักและความซังแต่อย่างใดทำนองนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าเป็น **การนำอภิชฌาและโทมนัสออกเสียได้ระดับหนึ่ง** เช่นเดียวกัน. โดยใจความก็คือว่า **แม้ยังเป็นเพียงเรื่องของสมาธิ ก็ยังสามารถกำจัดความยึดถือว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ได้ตามส่วนของสมาธินั้น** ในเมื่อการกระทำนั้นมีสัมมาทิฏฐิเป็นมูลฐานมาแต่เดิม แม้จะน้อยเพียงไรก็ตาม. ฉะนั้น เราจะได้พิจารณากันถึงการ^๑ทำกายสังขารให้ราบเรียบ โดยวิธีทางแห่งการกำหนดลมหายใจตามแนวสมาธิโดยตรงอย่างเดียวเป็นลำดับไป จนกระทั่งเกิดฌาน ให้เสร็จสิ้นไปเสียก่อน.

ลำดับแห่งกรรมวิธีของอานาปานสติ^๑

เมื่อมาถึงขั้นนี้ ควรจะได้ทราบอย่างทั่วถึงกว้างขวางออกไป รวมทั้งเรื่องที่แล้วมา และเรื่องที่จะกล่าวต่อไปข้างหน้า ที่ติดต่อเป็นสายเดียวกันว่า **ลำดับแห่งกรรมวิธีของการเจริญอานาปานสติตั้งแต่ต้น จนถึงที่สุด กล่าวคือการบรรลุมรรคผล** นั้น อาจจะแบ่งออกได้โดยหลักใหญ่เป็น ๘ ระยะ คือ :

๑. **คณนา** การคำนวณหรือการนับ เพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือเพื่อควบคุมการหายใจอย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดก็ตาม เป็นการกำหนดลมหายใจอย่างหยาบ. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ - ๒ - ๓).

๒. **อนุพัณณา** การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ด้วยสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะว่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเป็นต้น. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๓).

๓. **มุสสะนา** การกำหนดฐานที่ลมถูกต้อง แต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่ง เพียงจุดเดียว เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอุคคหนิมิต ณ ที่นั้น. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔).

๔. **ฐภนา** ความแน่นแฟ้นมั่นคง แห่งการกำหนด ที่พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งอุคคหนิมิตนั้น จนกระทั่งเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนมั่นคงแน่นแฟ้น เพื่อเป็นที่หน่วงให้เกิดอัปปนาสมาธิ หรือฌานต่อไป. (มีได้ในอานาปานสติ ขั้นที่ ๔).

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๐ / ๓๑ สิงหาคม ๒๕๐๒

(ทั้ง ๔ ระยะนี้เป็นระยะเนื่องด้วยสมาธิโดยตรง. ต่อจากนี้ไป เป็นระยะที่เนื่องด้วยวิปัสสนา หรือการพิจารณา).

๕. สัลลัทธิ การกำหนดพิจารณานามรูป ตามทางของวิปัสสนา เพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเฉพาะ. (มีได้ตั้งแต่อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงที่สุด).

๖. วิวัฏฏา อาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรคโดยตรง. (ย่อมมีในจิตทุกะที่สี่ ขึ้นใดขั้นหนึ่ง).

๗. ปริสุตติ การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกโดยตรงว่าวิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ. (เป็นผลแห่งการเจริญอานาปานสติในขั้นสุดท้าย ที่กำหนด อยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก).

๘. ปฏิปัสสนา ได้แก่ญาณเป็นเครื่องพิจารณา ในความสิ้นไปแห่ง กิเลส และผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว. (เป็นการพิจารณาผลอยู่ ทุกลมหายใจเข้า – ออก).

(๔ ขั้น ตอนหลังนี้ เป็นระยะแห่งวิปัสสนาและมรรคผล).

เกี่ยวกับการทำกายสังขารให้ราบนั้น ย่อมมีในระยะที่ ๓ และที่ ๔ คือผุสตาและรูปนาโดยตรง. สำหรับระยะที่หนึ่ง คือคณานั้น เป็นเพียงการ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ตามที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นที่หนึ่งและที่สอง. ส่วนอนุพัทธนาระยะที่สองนั้น เป็นการกำหนดติดตามลมอย่างละเอียด ถีบและวกไปวกมา ตามอาการที่ลมแล่นไป ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติ ขั้นที่สาม เป็นส่วนใหญ่. แต่ถึงกระนั้นก็ตาม **การมีความรู้ความเข้าใจ และ**

การกระทำอย่างถูกต้อง ตั้งแต่ระยะที่หนึ่ง ที่สองนั้น ย่อมส่งเสริมความสำเร็จ ในระยะที่สาม ที่สี่นี้เป็นอย่างยิ่ง จึงควรมีการพิจารณาใหม่ ตั้งแต่ระยะที่หนึ่ง ถึงที่สี่ ในลักษณะที่สัมพันธ์กันอีกครั้งหนึ่ง, ดังต่อไปนี้ :

ระยะที่หนึ่ง คือ คณนา ได้แก่การคำนวณหรือการนับ มีความหมายเป็น ๒ อย่างคือ **คำนวณเพื่อให้รู้ความสั้นยาวของลมหายใจ** อย่างหนึ่ง และ **เพื่อว่าเมื่อคำนวณอยู่ จิตจะไม่มีโอกาสละจากลมหายใจ** นี้ก็อีกอย่างหนึ่ง. เมื่อมีความมุ่งหมายอย่างนี้ อากาหรที่นับหรือคำนวณนั้น ต้องมีความสัมพันธ์กันด้วยดี คือการนับหรือคำนวณก็สำเร็จ การป้องกันจิตละจากอารมณ์ก็สำเร็จ. การคำนวณหรือการนับนั้น ถ้านับด้วยสังขยา ก็นับไม่น้อยกว่า ๕ และไม่มากเกินไปกว่า ๑๐. ถ้าไม่นับด้วยสังขยาก็คือเพียงแต่คำนวณเอาว่า สั้นยาวเท่าไร, อย่างไร ดังที่กล่าวแล้วในตอนที่ว่าด้วยลมหายใจสั้นหรือยาวนั่นเอง. ทั้งหมดนี้ **ต้องทำด้วยความตั้งใจที่มีกำลังพอเหมาะสม ไม่เนือยเกินไป และไม่ชะม้กเข้มนเกินไป.**

การกำหนดนับด้วยสังขยานั้น เป็นอุบายที่ทำให้การกำหนดเป็นไปในลักษณะที่ง่ายขึ้น แต่ก็หยากกว่าการคำนวณโดยไม่ต้องนับ.

วิธีนับด้วยสังขยา คือชั่วระยะที่หายใจเข้าหรือหายใจออกครั้งหนึ่ง มีการนับว่า ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ให้จบลงพอเหมาะพอดีกันทุกครั้ง ที่หายใจเข้าหรือออก. แม้จะยัดการนับออกไปถึง ๑๐ คือนับ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๑๐ ก็ต้องกะให้จบลงพอดี กับการสิ้นสุดของการหายใจระยะหนึ่ง ๆ. แม้จะนับชนิด ๑ ถึง ๖, ๑ ถึง ๗, ๑ ถึง ๘, ๑ ถึง ๙ ก็ตาม ย่อมมีวิธีแห่งการนับให้ลงจังหวะพอเหมาะพอดีอย่างเดียวกัน หากแต่ว่าไม่นิยม, **ผู้นับถึง ๕**

หรือ ถึง ๑๐ ไม่ได้. การนับอย่างนี้จะเห็นได้ว่า เป็นการนับเมื่อมีการหายใจยาว เป็นปกติเท่านั้น และทั้งยังเป็นระยะแห่งการกำหนดเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด หรือการกำหนดเป็นระยะ ๆ อยู่นั่นเอง และยังเป็นเหตุผลเกี่ยวกับข้อที่ว่า ไม่ให้น้อยกว่า ๕ และไม่ให้เป็น ๑๐, เพราะถ้านับน้อยกว่า ๕ ก็ถึงระยะ แห่งการนับห่างกันมาก จนนานพอที่จะทำให้จิตผละเหินไปได้จากอารมณ์ หรือ จัดว่าเป็นอาการนับที่หยابเกินไป, และมีผลไม่ต่างอะไรกับการกำหนดแต่เพียงว่า เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด. แต่ถ้านับเกินกว่า ๑๐ ซึ่งเป็นระยะที่ติดกันมาก เกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการลุลกลนเมื่อนับ หรือความระหกระเหินในการนับขึ้น แก่จิต. รวมความก็คือช้าเกินไปก็ไม่ดี เร็วเกินไปก็ไม่ดี ห่างเกินไปก็ไม่ดี ถี่เกินไปก็ไม่ดี ล้วนแต่เป็นทางมาแห่งการกระทบกระเทือน และความฟุ้งซ่าน แห่งจิตได้ด้วยกันทั้งนั้น. นี่คือการนับด้วยวิธีแห่งสังขยา ซึ่งควรจะทดลอง ฝึกฝนดูให้ครบถ้วนทุกแบบ เพราะเป็นอุบายวิธีที่เป็นทั้งการฝึกฝน และการ ปรับปรุงให้จิตอยู่ในสภาพที่คล่องแคล่ว ทั้งให้จิตนั้นรู้จักตัวมันเองอย่างชัดเจน ยิ่งขึ้น.

วิธีนับโดยการคำนวณความสั้นยาว โดยไม่ต้องมีการนับด้วยสังขยา นั้น มีวิธีการดังได้กล่าวแล้วข้างต้น อันว่าด้วยความสั้นยาวแห่งลมหายใจ และ การกำหนดความสั้นยาวนั้น ในอานาปานสติขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ มาแล้วอย่างเพียงพอ. ในที่นี้ขอสรุปใจความสำคัญแต่เพียงว่า **การคำนวณความสั้นยาวนั้น ก็ต้องทำ ด้วยความรู้สึกที่พอเหมาะพอดี** คือไม่ทำด้วยความร้อนรน หรือกระหายเกินไป กล่าวคือมีความตั้งใจรุนแรงเกินไป หรือทำด้วยความเฉื่อยชา น้อย ๆ เลื่อน ๆ กล่าวคือมีความตั้งใจน้อยเกินไป. การทำอย่างแรก ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ซึ่งกำหนด

อารมณ์ไม่ได้. การทำอย่างหลัง ทำให้จิตมีโอกาสผละหนีจากอารมณ์ โดยลักษณะอาการเช่นเดียวกับโทษที่เกิดขึ้นจากการนับที่มากหรือน้อยเกินไป ช้าหรือเร็วเกินไปนั่นเอง. อุปมาข้อนี้เปรียบได้กับการจับนกตัวเล็ก ๆ ถ้าทำมือหลวม ๆ นกก็หนีไปตามช่องมือได้ ; ถ้าจับแน่นเกินไปนกก็ตายในมือ ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรแก่บุคคลผู้หวังจะได้นกเป็น ๆ ฉนั้นใดก็ฉนั้น.

การนับด้วยสังขยาก็ดี การคำนวณโดยไม่ต้องนับสังขยาก็ดี ล้วนแต่เรียกว่า คณนา ในที่นี้ด้วยกันทั้งนั้น เป็นสิ่งที่ต้องทำในขณะที่มีการกำหนดอยู่ตลอดระยะสั้นหรือระยะยาวของลม กล่าวคือตลอดเวลาที่สติเริ่มกำหนดไปตามลม ครั้นถัดมาถึงระยะที่ลมหายใจเป็นระเบียบแล้ว มีความรำบลงบ้างแล้ว การกำหนดอย่างหยาบเช่นนั้นก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่ควร แต่จะต้องมีวิธีการกำหนดที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป กล่าวคือการกำหนดเฉพาะแห่ง อันจะได้กล่าวถึงได้โดยสมบูรณ์ข้างหน้าในชั้น ผู้สนา, สำหรับในที่นี้ จะกล่าวแต่พอสังเขปเท่าที่ยังคาบเกี่ยวกันอยู่บางอย่างกับการนับหรือ คณนา เท่านั้น.

การกำหนดลมเฉพาะแห่ง คือเมื่อเห็นว่าไม่จำเป็นจะมีการกำหนดวิ่งไปตามลมอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตรำบพอสมควรแล้ว ก็เลือกกำหนดเฉพาะที่จุดใดจุดหนึ่งซึ่งลมจะผ่านไปหรือผ่านมาเท่านั้น แล้วคอยกำหนดนับหรือคำนวณ ที่นั้น เพื่อความเข้าใจง่าย ก็ควรย้อนระลึกไปถึงอุปมาเรื่องคนใช้ที่ไกวเปลเด็กอีกตามเคย : เขานั่งอยู่ที่ตรงเสาเปลซึ่งตั้งอยู่กึ่งกลางของการไกวไปและการไกวมา. เมื่อเด็กยังไม่หลับหรือไม่ง่วง ยังจะดิ้นลงจากเปลอยู่ เขาก็ต้องเหลียวหน้าไปเหลียวหน้ามา ซ้ายที ขวาที อยู่ตลอดเวลา จับตาดูเพื่อไม่ให้เด็กนั้นมีโอกาสลงจากเปล. แต่ครั้นเด็กนั้นยอมนอน หรือง่วงนอนลงบ้างแล้วเขาก็ไม่จำเป็น

ที่จะต้องทำเช่นนั้น คงจับตาอยู่เฉพาะตรงหน้า ช่วงขณะที่เปลผ่านมาเพียงแว็บหนึ่งเท่านั้นก็พอแล้ว. เขาไม่ต้องเหลียวซ้ายเหลียวขวาอีกต่อไป เพราะไม่มีความจำเป็นและยังแถมจะเหนื่อยเปล่า ข้อนี้ฉันใด ; เมื่อลมหายใจเริ่มรำบลงอย่างที่เราเรียกว่า “กายรำบลง” การปฏิบัติก็เลื่อนไปสู่ขั้นที่ละเอียดกว่าเดิม คือไม่กำหนดด้วยการวิ่งตามลมเข้าออก แต่ไปหยุดคอยกำหนดอยู่ตรงจุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งเป็นการได้เปรียบหรือเหมาะสมที่สุด ฉะนั้น. จุดที่กล่าวนี้ ควรที่จะได้รับการพิจารณาว่าจะเป็นที่ตรงไหน และเพราะเหตุอะไร.

ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เราได้แบ่งพื้นฐานของทางลมหายใจสัมผัสออกเป็น ๓ ส่วน คือที่ตรงปลายจมูก ที่กลางอก และที่สะดือ ฉะนั้นควรจะพิจารณาต่อไปว่า การคอยเฝ้ากำหนดที่จุดไหนจะได้ผลอย่างไร : สมมติว่า ถ้ากำหนดที่กลางอก พื้นฐานก็จะใหญ่หรือยาวเกินไป จนยากแก่การที่จะกำหนดให้เป็นจุดเล็ก ๆ จุดหนึ่งได้ : ถ้ากำหนดที่สะดือ ก็ยังเป็นการเลื่อนลอย เพราะเป็นเพียงการอนุมานเอาตามความรู้สึกที่รู้สึกเป็นวงกว้าง ๆ ไม่มีจุดเล็ก ๆ ที่จะสามารถกำหนดได้อย่างเดียวกัน : เพราะฉะนั้นจึงเหลืออยู่แต่ที่ช่องจมูก ซึ่งเป็นจุดเล็ก ๆ จุดหนึ่ง ที่ลมหายใจจะต้องผ่านอยู่เสมอ ทั้งออกและเข้า และแรงพอก็จะกำหนดได้โดยง่าย จึงเกิดความนิยมนตรงเป็นอันเดียวกันหมดทุกคน ที่จะตั้งจุดแห่งการกำหนดที่ตรงนี้ สำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้. อุปมาที่ช่วยให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้นไปอีก ก็ได้แก่การเฝ้าเมือง (สมัยโบราณ) ทั้งเมือง ที่ตรงประตูเมืองแห่งเดียว. คนเฝ้าประตูเมืองไม่จำเป็นจะต้องตรวจค้นคนที่ยังไม่ได้เข้าประตูเมือง หรือคนที่ได้เข้าเลยประตูเมืองไปจนอยู่ในเมืองแล้ว. เขาจะตรวจค้นแต่บุคคลที่กำลังจะผ่านช่องประตูเมืองก็แล้วกัน. เขาย่อมเหนื่อยน้อย เบื่องเวลาน้อย แต่ได้ผลมาก นี่ฉันใด ; การกำหนดลมหายใจในขั้นนี้ ก็มีความมุ่งหมายฉนั้น

คือการกำหนดเฉพาะต่อเมื่อลมผ่านช่องจมูก โดยเฉพาะที่ปลายจะงอยจมูกด้านใน. ให้ปฏิบัติทำความรู้สึกราวกะว่าที่ตรงนั้นเป็นเนื้ออ่อนมากหรือกำลังเป็นแผล ซึ่งมีอาการไวต่อความรู้สึกอย่างยิ่ง ถึงกับว่า เมื่อลมผ่านแม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังอาจที่จะรู้สึกได้. สถิตยกำหนดอยู่ที่จุดนี้จุดเดียว ก็เป็นการเพียงพอสำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้ และพึงทราบล่วงหน้าไว้เสียด้วยว่า ณ จุด ๆ นี้เอง ซึ่งจะได้ชื่อว่า ผุสนา อันเป็นระยะที่สาม ของกรรมวิธีของการกำหนดซึ่งจะต้องพิจารณากันอย่างละเอียด ช่างหน้า. สำหรับคนธรรมดาเรา ๆ ก็มีทางที่จะกำหนดจุด ๆ นี้ได้โดยง่าย และจะง่ายยิ่งขึ้นไปอีก สำหรับคนประเภทที่มีจมูกโง้งเป็นขอ. สำหรับคนประเภทที่มีจมูกสั้นและหักงาย เช่นจมูกของชนเผ่าพันธุ์นิโกร ทำให้มีการกำหนดที่สุดช่องจมูกได้ยากกว่าคนธรรมดา เพราะลมหายใจจะพุ่งไปกระทบที่ริมฝีปากบน ทำให้มีความรู้สึกที่ตรงนั้นมากกว่าที่ปลายจมูก. ถ้าเป็นอย่างนี้ ท่านแนะให้เปลี่ยนตำแหน่งจุดที่ประสงค์นั้น ไปที่จะงอยฝีปากบน แทนที่จะเป็นที่ปลายจะงอยจมูก ซึ่งเรื่องนี้เจ้าตัวทุกคน ย่อมรู้ได้ดีด้วยตนเอง.

เป็นอันว่าในบัดนี้ การกำหนดลมหายใจได้เปลี่ยนการกำหนดนับตลอดสาย มาเป็นการกำหนดนับเมื่อลมผ่าน เฉพาะที่จุดใดจุดหนึ่ง ด้วยอาการดังกล่าวแล้ว ; ฉะนั้น ในกรณีนี้ การนับหรือการคำนวณย่อมเปลี่ยนไปตาม กล่าวคือ สำหรับการนับอย่างวิธีสังขยา ท่านแนะให้นับคราวละ ๕ คือเริ่มนับเป็น ๕ เป็น ๑๐ เป็น ๑๕ - ๒๐ - ๒๕ เรื่อยไป ทุกคราวที่ลมผ่านจุด ๆ นี้. หรือจะนับเป็นคราวละสิบ, เป็น ๑๐ - ๒๐ - ๓๐ - ๔๐ - ๕๐ แทนก็ได้ : ไม่ต้องมีการแจกโดยรายละเอียดเป็น ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ อีกต่อไป ก็จะเข้ารูปกันได้ กับการฝึกในระยะที่แล้วมา และดำเนินไปได้โดยสะดวกในตัวเอง. ส่วนการคำนวณ

โดยไม่ต้องนับนั้น ก็กลายเป็นการคำนวณเอาตรงจุดนั้นเพื่อให้รู้ลมสั้นหรือยาว หนักหรือเบา หยาบหรือละเอียดเป็นต้น ได้ผ่านเข้าหรือผ่านออก ก็รู้ได้ที่ตรงนั้นเอง. นี่เป็นเรื่องทั้งหมดของคณนา หรือการคำนวณ.

ระยะที่สอง คือ อนุพัณณา ได้แก่การติดตามลมอย่างละเอียด ใกล้ชิดถึงที่สุด โดยทุกวิธีทางนั้น ส่วนใหญ่เป็นลักษณะของปฏิบัติแห่งอานาปานสติขั้นที่ ๓ โดยตรง กล่าวคือการทำหนดรู้ซึ่งลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. สำหรับวิธีปฏิบัติในขั้นนี้ ก็ยังเป็นการกำหนดลมหายใจอยู่นั่นเอง หากแต่ว่าเป็นขั้นที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป โดย การขจัดอาการหรือวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นภาระในการกำหนดให้น้อยลง เท่าที่จะให้น้อยได้. อธิบายว่า เมื่อมีการกำหนดชนิดที่เป็นการนับ หรือชนิดที่กำหนดเป็น เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด อยู่เพียงใด การกำหนดก็ต้องยังหยาบอยู่เพียงนั้น คือต้องมีความรู้สึกที่เกิดดับ-เกิดดับ ทุกคราวที่กำหนดว่าเบื้องต้น หรือท่ามกลาง หรือที่สุด. การกำหนดขนาดที่เรียกว่าวิตก ซึ่งจะเป็นองค์ฌานข้างหน้าก็ยังหยาบอยู่ หรือมีวิตกไปในทางความหมายของคำนั้น ๆ : แทนที่จะมีวิตกอยู่ที่ลมหายใจเพียงจุดเดียว ก็ไปมีวิตกเป็นเบื้องต้นบ้าง ตรงกลางบ้าง ที่สุดบ้าง เป็นการรบกวนจิตอย่างหยาบอยู่. การละการกำหนดเช่นนั้นเสีย ส่งสติไปตามโดยไม่ต้องมีการกำหนดเป็นระยะเช่นนั้นเลย ย่อมเป็นการกำหนดที่เข้าถึงตัวลมอย่างประณีตกว่า หรือละเอียดกว่า ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดตลอดสาย หรือเป็นการกำหนดเฉพาะจุดก็ตาม. ยิ่งสำหรับการนับด้วยแล้ว นับว่ายิงหยาบไปกว่านั้นอีก จึงควรเว้นเสียโดยสิ้นเชิงในขั้นนี้.

เนื่องจากการเจริญอานาปานสติขั้นที่สาม ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจโดยประการทั้งปวงนั้น ก็ยังสามารถปฏิบัติให้เขยิบสูงขึ้นมา จนถึงขั้นที่ไม่มีการ

กำหนดว่าเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุด ภายหลังได้ทำการกำหนดโดยอาการ เช่นนั้นมาแล้วอย่างเพียงพอ : ด้วยเหตุนี้ แม้ การกำหนดเฉพาะที่ผ่านตรงช่องจุมูก ก็ยังเป็นสิ่งที่กล่าวได้ว่าเป็นการกำหนดกายสังขาร หรือลมหายใจ “ทั้งปวง” อยู่นั่นเอง ทั้งที่สติไม่ได้วิ่งตามลมหายใจเข้าออก คงกำหนดอยู่เฉพาะที่ตรงนั้น เหมือนนายประตูที่ตรวจตราอยู่ตรงที่ประตูแห่งเดียว ก็เป็นอันชื่อว่าตรวจคนทั้งหมด ทั้งทั้งในเมืองและนอกเมือง ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะเข้าหรือออก หรือเดินวกไปวนมา ชนิดใดก็ตาม ฉันใดก็ฉันนั้น. การกำหนดอยู่ ณ จุด ๆ เดียว โดยหลักเกณฑ์เช่นนี้ มีผลเท่ากับเป็นการกำหนดวกกลับไป กลับมา, เท่ากับเป็นการกำหนดเป็นวงกลม และเท่ากับเป็นการกำหนดอย่างถึยิบ ไม่มีระยะว่างเว้น โดยประการทั้งปวง อย่างนี้. โดยความหมายอย่างนี้เอง จึงได้ชื่อว่า อนุพันธนา คือการติดตามอย่างใกล้ชิดถึงที่สุด และไม่มีระยะว่างเว้น และจัดเป็นระยะที่สองของกรรมวิธีแห่งมนสิการอานาปานสติกัมมัฏฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตให้เข้าใจอย่างแจ่มชัดจริง ๆ เป็นพื้นฐานเสียก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติก้าวหน้าในอันดับต่อไปได้โดยสะดวก.

หลักสำคัญมีอยู่ว่า ยิ่งกำหนดลมที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปเพียงใด หรือโดยวิธีเข้าถึงตัวลมโดยละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปเพียงใด จิตก็จะยิ่งกลายเป็นของละเอียด หรือสงบราบเรียบประณีตยิ่งขึ้นไปเพียงนั้น โดยอาการแห่งอัตโนมัตติ คือเป็นไปในตัวเอง ; เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องสนใจในลม หรือในการกำหนดลม โดยวิธีที่เรียกว่า ละเอียดแบบคาย ยิ่งขึ้นไปทุกที ให้เพียงพอกัน.

ระยะที่สาม^{*} คือ **มุสนา** ได้แก่ฐานที่ลมถูกต้อง. ระยะนี้ต้องศึกษาพร้อมกันไปกับ **ระยะที่สี่** คือ **รูปนา** ซึ่งหมายถึงการที่จิตกำหนดหรือตั้งลงอย่างมั่นคง จึงจะเข้าใจได้โดยง่าย เพราะเป็นสิ่งที่เนื่องกันอย่างใกล้ชิด และทั้งยังคาบเกี่ยวไปถึงระยะที่ ๒ กล่าวคือ อนุพัณณา โดยปริยายอีกด้วย.

มุสนา หมายถึง **ฐานที่ลมถูกต้อง** ก็ได้ หมายถึง **การถูกต้อง** ก็ได้ โดยใจความหรือโดยพฤติกรรม ย่อมเป็นอย่างเดียวกัน เพราะถ้าไม่มีการถูกต้อง ก็ย่อมไม่มีฐานที่ถูกต้อง : และอีกประการหนึ่งก็คือ ถ้าไม่มีการกำหนดแล้ว ย่อมไม่มีทั้งการถูกต้องและฐานที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเป็นอันกล่าวได้ว่า มีการกำหนดเมื่อไร และที่ไหน มุสนาก็จะมีเมื่อนั้น และที่นั้น.

ในระยะแรกแห่งการปฏิบัติ ย่อมมีการกำหนดลมหายใจตลอดสาย คือ จากเบื้องต้น ถึงที่สุด ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๑ ที่ ๒ และที่ ๓, มุสนา ชื่อว่ามีตลอดสายอยู่แล้ว หากแต่ว่าการฝึกในระยะนั้นยังไม่มีเรื่องที่จะต้องกล่าวถึงมุสนา เพียงแต่เป็นการฝึกให้สติกำหนดอยู่ที่ลม โดยเอาลมนั้นเป็นนิมิตของการกำหนด และเรียกว่า “บริกรรมนิมิต” ยังเป็นของหายาบอยู่. ส่วนในบัดนี้ จะกำหนดเอาจุดใดจุดหนึ่ง แห่งพื้นที่หรือฐานที่ลมถูกต้องมาเป็นนิมิต เพื่อการปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป จึงต้องเริ่มสนใจไปยังพื้นฐานที่ลมถูกต้อง ซึ่งในที่สุด ก็ได้แก่จุด ๆ หนึ่ง ที่ปลายจะทยอยจุมก ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น. การกำหนดนิมิตจึงเปลี่ยนจากลมที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา แต่ไปกำหนดลงที่ตรงพื้นฐานจุดนี้และ

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๑๑ / ๔ กันยายน ๒๕๐๒

ทำพื้นฐานจุดนี้ให้เป็นที่ตั้งของนิमितอันใหม่ในขั้นที่ประณีตยิ่งขึ้น และเมื่อทำได้สำเร็จย่อมได้นามว่า “อุคคหนิमित” ซึ่งจะต้องกำหนดเรื่อยไปและฝึกฝนเรื่อยไป แกไขอุปสรรคต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี มีรายละเอียดต่าง ๆ ดังที่จะได้กล่าวข้างหน้า จนกระทั่งนิमितนั้นตั้งลงแน่นแฟ้นมั่นคง กลายเป็น **รูปนา** จนกระทั่งทำให้เกิด “ปฏิภาคนิमित” ขึ้นได้ในที่สุด ซึ่งจะได้อาศัยเป็นที่หน่วงให้เกิดฉานสืบไป.

พึงสังเกตในที่นี้อีกครั้งหนึ่งว่า **มุสนา** กับ **รูปนา** เป็นสิ่งที่เนื่องกัน อย่างที่ไม่แยกจากกันได้. มีการกำหนดลมที่ถูกต้องพื้นฐานสำหรับการกำหนด ที่ตรงไหน ก็เป็นมุสนาที่ตรงนั้น และรูปนาก็มีอยู่ในนั้น หากแต่ยังไม่เรียกว่า รูปนาแท้ จนกว่าเมื่อไร การกำหนดมุสนาเป็นไปด้วยดี เป็นระยะยาวได้ตามที่ ต้องประสงค์ **รูปนาจึงจะตั้งลงเองโดยสมบูรณ์ เกิดเป็นการกำหนดโดย ไม่ต้องมีการกำหนด** ขึ้นมาในขณะนั้น โดยจะเรียกว่าเป็น **การหยุดกำหนด** เพราะการกำหนดได้ตั้งมั่นถึงที่สุดแล้ว ดังนี้ก็ยังได้. ข้อนี้อาจจะเปรียบเทียบกับ อุปมาง่าย ๆ เช่นการจับของบุคคลที่เอามือไปจับเข้าที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ; กิริยาที่จับ นั้นเอง เรียกว่าจับ, ครั้นเอามือไปจับเสร็จแล้ว แม้มือยังหยุดอยู่ที่นั่น แต่การ จับก็สิ้นสุดลงไปแล้ว เหลืออยู่เป็นการกุมอยู่ที่นั่น ได้แก่อาการที่มีมือหยุด หรือ ตั้งแน่นแน่นอยู่ที่นั่น : ฉะนั้นจึงเปรียบ **การจับ** ได้กับ **มุสนา** และเปรียบ **การกุม อยู่เฉย ๆ อย่างมั่นคง** ได้กับ **รูปนา** ฉะนั้นใดก็ฉันทันนั้น. อย่าลืมว่า ถ้าไม่สังเกตดู ให้ละเอียดแล้ว จะไม่เห็นความแตกต่างระหว่าง “การจับ” กับ “การกุม” หรือ ระหว่าง **มุสนา** กับ **รูปนา** : ด้วยเหตุนี้แหละ ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำการสำเหนียกศึกษา และสังเกตกำหนดอย่างใกล้ชิดที่สุด ว่า **ฐานที่ถูกต้องคืออะไร, การถูกต้อง คืออะไร, ความหยุดอยู่แห่งการถูกต้อง ที่เป็นไปอย่างมั่นคงดีแล้วนั้นคือ อะไร ;** ก็จะสามารถกำหนดนิमितที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป และจิตที่สงบยิ่งขึ้นไปได้ โดยไม่ยาก.

เท่าที่กล่าวมาแล้วเพียงเท่านี้ ย่อมชี้ให้เห็นได้ว่า *คณนา* และ *อนุพัณนา* เป็นเรื่องของ *บริกรรมนิมิต* *มุสสา* เป็นเรื่องของ *อุคคหนิมิต* และ *รูปนา* เป็นเรื่องของ *ปฏิภาคนิมิต* ซึ่งเราจะได้อธิบายเรื่องนิมิตทั้งสามนี้ เพื่อความเข้าใจการปฏิบัติในขั้นนี้ให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งจะเป็นการทำให้เข้าใจ *มุสสา* และ *รูปนา* ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ.

กฎเกณฑ์เกี่ยวกับนิมิต

สิ่งที่เรียกว่า **นิมิต** นั้น ท่านนิยามจัดไว้เป็น ๓ เสมอไปในทุกกัมมัฏฐาน, หากแต่ว่ากัมมัฏฐานบางอย่าง มีนิมิตครบทั้งสามประการไม่ได้เสียเอง. กัมมัฏฐานใดเป็นเช่นนั้น กัมมัฏฐานนั้นก็ไม่สามารถประยोज्ञจนกระทั่งถึงเกิดฌาน : ส่วนกัมมัฏฐานใดอาจทำให้นิมิตเกิดขึ้นทั้ง ๓ ชั้น กัมมัฏฐานนั้นก็ให้สำเร็จประยोज्ञได้จนกระทั่งเกิดฌานเป็นธรรมดา.

นิมิตในขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า **บริกรรมนิมิต**. ข้อนี้ได้แก่ตัวสิ่งนั้น ๆ โดยตรง ซึ่งเราไปจับหรือไปทำ หรือไปเอามา สำหรับเป็นวัตถุเพื่อการเพ่งหรือกำหนดในระยะแรกที่สุด. นิมิตนี้ในกรณีอานาปานสติ ก็คือตัวลมหายใจที่เคลื่อนไป-เคลื่อนมา อยู่นั่นเอง. นิมิตขั้นที่สอง เรียกว่า **อุคคหนิมิต** หมายถึงนิมิตที่เข้าไปติดอยู่ที่ตาภายใน หรือในใจ กลายเป็นมโนภาพภายในอีกส่วนหนึ่งต่างหาก จากตัววัตถุโดยตรง ที่เราเอามากำหนดในครั้งแรกไปเสียแล้ว. นิมิตนี้ ในกรณีของอานาปานสติ ก็ได้แก่ จุด หรือดวงขาว ๆ ที่สามารถทำให้ปรากฏเป็นมโนภาพเด่นชัดอยู่ได้ตรงจุดของมุสสา กล่าวคือที่ปลายจะงอยจมูกนั่นเอง. ส่วนนิมิตขั้นที่สามต่อไปที่เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** นั้น หมายถึงอุคคหนิมิตในภายในนั่นเอง หากแต่ว่าได้เปลี่ยนรูปเป็นอย่างอื่นไป เปลี่ยนสีเป็นอย่างอื่นไป

เปลี่ยนขนาดเป็นอย่างอื่นไป และเปลี่ยนอะไร ๆ อีกบางอย่าง กระทั่งถึงให้เคลื่อนที่ไปมา หรือขึ้นลงได้ตามควรแก่การน้อมจิตไป โดยความรู้สึกที่เป็นสมาธิ กิ่งสำนึก แล้วสามารถทำให้แน่วแน่นอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยสมควรแก่อุปนิสัยของตน และหยุดนิ่งและแน่วแน่นอยู่อย่างนั้น เพื่อเป็นนิมิต คือเป็นที่เกาะแห่งจิตอย่างประณีตที่สุด จึงมีความตั้งมั่นถึงที่สุด ชนิดที่เรียกว่า ฌานเกิดขึ้นโดยสมควรแก่การกระทำ.

เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น ควรเปรียบเทียบกับกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุที่มีรูปร่างชัดเจนเป็นอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่าง : เช่นในการเจริญกสิณ วงสีเขียวหรือวงสีแดง ที่เราทำขึ้นแล้ว วางไว้ตรงหน้าเพื่อเพ่งตาดู, วงสีเขียวหรือสีแดงที่วางอยู่ตรงหน้านั้นแหละคือ **บริกรรมนิมิต**. การเพ่งตาดู เรียกว่าการทำบริกรรมในนิมิตนั้น. ครั้นเพ่งตาดูบริกรรมนิมิตนั้นหนักเข้า ๆ จนสำเร็จประโยชน์คือนิมิตนั้นติดตามในภายใน แม้จะหลับตาเสีย ก็ยังเห็นชัดเหมือนเมื่อลืมตาแล้ว. นิมิตที่ติดตามในภายใน อย่างนั้นแหละ เรียกว่า **อุคคหนิมิต**. การหลับตาเสีย แล้วเพ่งดูนิมิตในเช่นนี้อยู่ เรียกว่าการเพ่งต่ออุคคหนิมิต. เพียงเท่านี้เราก็เห็นได้แล้วว่าบริกรรมนิมิต กับอุคคหนิมิตนั้น ไม่ใช่ของอันเดียวกันแล้ว : อย่างแรกเป็นวัตถุข้างนอก ; อย่างหลังเป็นมโนภาพที่เราสร้างขึ้นจนสำเร็จภายในใจ โดยเลียนมาจากของภายนอก หรือเนื่องมาจากภายนอกเป็นต้นเหตุ. ครั้นกำหนดอุคคหนิมิตที่เป็นภายในได้แน่วแน่นในรูปเดิมของมันตามสมควรแล้ว การฝึกอาจจะเลื่อนไปถึงขั้นที่บังคับจิตให้น้อมนึก เพื่อเปลี่ยนแปลงอุคคหนิมิตที่เห็นในภายในนั้นให้เปลี่ยนรูปไปต่าง ๆ เปลี่ยนขนาดไปต่าง ๆ เช่นดวงกสิณที่เคยเห็นกลม ๆ เล็ก ๆ มีเส้นผ่าศูนย์กลางเพียง ๖ นิ้ว (เท่าที่ใช้กันโดยมาก) ก็กลายเป็นดวงใหญ่

เท่าที่ดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ หรือเล็กลงมาในขนาดที่เป็นเพียงจุด ๆ เดียว หรือจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่นอีกก็อย่างก็ได้ จนกระทั่งไปหยุดอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งเป็นที่พอใจที่สุด หรือเหมาะสมที่สุด ที่จะทำให้จิตกำหนดแน่วแน่วอยู่ในนิมิตนั้น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เพราะแน่นแฟ้นมั่นคงถึงที่สุด เรียกได้ว่าเป็นการหยุดลงหรือตั้งมั่นลงได้จริง ๆ. นี่คือขณะแห่งรูปนา ที่จะเป็นไปจนกว่าจะถึงที่สุด คือการบรรลุมรรณ. นิมิตที่เปลี่ยนแปลงได้ และตั้งมั่นลงในรูปอื่นจากอุคคหนิมิตนี้ เรียกว่า **ปฏิกาคณิมิต**.

ตัวอย่างที่สอง : ในกรณีแห่งการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน อันเป็นกัมมัฏฐานประเภทที่น่าหวาดเสียว และวุ่นวายกว่าประเภทกสิณนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าบริกรรมนิมิต คือตัวซากศพชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะใช้เป็นสิ่งที่ถูกกำหนด. เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีซากศพชนิดหนึ่งนั้นวางอยู่ตรงหน้า แล้วก็เพ่งตาดูเพื่อกำหนดทุกส่วนสัดของซากศพอย่างแม่นยำ นี่เรียกว่ากำลังเพ่งต่อบริกรรมนิมิตคือซากศพนั้น. ระยะเวลาต่อมาคือการเพ่งจนติดตาแล้ว แม้หลับตาเสียก็ยังเห็นเช่นเดียวกับเมื่อลืมตา หรือชัดแจ่มยิ่งไปกว่าเมื่อลืมตาเสียอีก. ภาพแห่งซากศพที่เป็นมโนภาพ คือเห็นได้โดยไม่ต้องลืมตานั่น เรียกว่าอุคคหนิมิต ในกรณีนี้. การเพ่งซากศพในมโนภาพนั้น เรียกว่าการเพ่งอุคคหนิมิต ในกรณีนี้. ระยะเวลาต่อไปก็คือการเพ่งที่ประณีตละเอียดยิ่งขึ้นไป และคล่องแคล่วในการน้อมนึกยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนสามารถเปลี่ยนมโนภาพนั้นให้เป็นไปอย่างซาบซึ้ง ตามที่ตนปรารถนา โดยประการที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด หรือความสลดสังเวชอย่างซาบซึ้งตรึงใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วไปหยุดเป็นมโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่อย่าง เหมาะสมและมั่นคง แล้วไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เป็นอารมณ์ทำให้เกิดสมาธิที่มีผลในการรำบควบคุมกำหนด ได้เป็นพิเศษ. มโนภาพในระยะหลังนี้เรียกว่า “ปฏิกาคณิมิต” ในกรณีนี้.

ส่วนใน **กรณีที่เป็นการเจริญอานาปานสติ** ที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน ทั้ง ๆ ที่วัตถุที่นำมาใช้กำหนดนั้น แตกต่างกัน : ลมหายใจที่เป็นตามธรรมชาติ ซึ่งเราไปกำหนดเข้านั้นแหละ คือบริกรรมนิมิต ในกรณีนี้. การกำหนดที่ตัวลมหายใจอย่างนี้ ก็เรียกว่าการเพ่งต่อบริกรรมนิมิต อย่างเดียวกัน. ระยะถัดไป ไม่กำหนดที่ตัวลม แต่ไปกำหนดที่จุดใดจุดหนึ่งที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว และเป็นจุดที่ตั้งอยู่อย่างเหมาะสมที่สุด สำหรับการกำหนด ; และมีการทำในใจ ประหนึ่งว่าจุดนั้นเป็นแผลอ่อน ที่ไวต่อการรู้สึก หรือราวกะว่ามีอะไรอย่างหนึ่งได้เข้าไป-ออกมา ที่จุดนั้นอย่างรุนแรง โดยไม่ต้อง คำนึงว่าเป็นการหายใจ หรือลมหายใจ หรือการผ่านไป-ผ่านมา ขอลมหายใจ หรืออะไร ๆ ทั้งสิ้น ทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน. กำหนดแน่วแน้อยู่แต่ ณ จุด ที่เป็นที่เกิดของความรู้สึก ทำให้เป็นราวกะว่าเป็นจุดในมโนภาพ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่อย่างแน่วแน่, นี่เป็นอุคคหนิมิตในกรณีนี้. นิมิตในขั้นสุดท้ายนั้น ได้แก่ปฏิภาคนิมิต กล่าวคือนิมิตที่เปลี่ยนรูปไปเป็นอย่างอื่นจากอุคคหนิมิต คือ จากความรู้สึกที่เป็นเพียงว่ามีจุดอยู่จุดหนึ่ง. มันได้เปลี่ยนไปด้วยอำนาจของ ความที่สิ่งต่าง ๆ ที่เนื่องกันอยู่ มีลมหายใจเป็นต้น เป็นของละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม พร้อมกับอาศัยอดีตสัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอุปนิสัยของบุคคลนั้นเข้าช่วย ประจักษ์ด้วย. สิ่งที่เราเรียกว่าปฏิภาคนิมิตนี้จะเกิดขึ้นผิดแผกกันบ้าง เป็นคน ๆ ไป คือจะปรากฏแก่คนบางคนโดยตรงจุด ๆ นั้น หรือใกล้ ๆ กับจุดนั้น ออกไปข้างนอก ก็ตาม เข้ามาข้างในก็ตาม ราวกะว่ามีปุยนุ่นกระจุกหนึ่ง มาติดอยู่ตรงนั้น หรือมีหมอกกลุ่มหนึ่งปรากฏอยู่ที่นั่น นี่พวกหนึ่ง. บางพวกจะมีนิมิตปรากฏชัด ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือเป็นดวงขาวลอยเด่นอยู่ หรือเป็นดวงแก้วดวงหนึ่ง หรือเป็นไข่มุกเม็ดหนึ่ง หรือเป็นเพียงสิ่งที่รูปร่างอย่างเมล็ดฝ้ายเมล็ดหนึ่ง ดังนี้ก็มี.

ที่น้อยลงไปอีกก็คือ คนบางพวกจะมีนิมิตปรากฏเป็นรูปสะกิดไม้ชิ้นหนึ่ง หรือพวกดอกไม้พวงหนึ่ง หรือสายสร้อยพวงหนึ่ง หรือสายแห่คว้นไฟเกลียวหนึ่ง ดังนี้ ก็มีอยู่ประเภทหนึ่ง. และประเภทที่น้อยไปกว่านั้นอีก คือมีได้ยากไปกว่านั้นอีก ก็คือบางจำพวกจะมีนิมิตปรากฏเหมือนใยแมงมุมรังหนึ่ง เมฆที่ซับซ้อนกันหมู่หนึ่ง ดอกบัวที่บานออกเป็นแฉก ๆ ดอกหนึ่ง หรือล้อรถที่มีซี่กำ ออกไปจากดุมเป็นซี่ ๆ วงหนึ่ง จนกระทั่งถึงบางพวกมีนิมิตเป็นดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ดวงใหญ่เกินประมาณดวงหนึ่ง ๆ ก็ได้ แล้วแต่กรณี. ทั้งหมดนี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิตในกรณีนี้. แม้จะต่างกันอย่างไร ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น หยุดอยู่อย่างมั่นคง เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตอันสงบรำงับ จนถึงขนาดที่เป็นฌานได้ด้วยกันทั้งนั้น.

ข้อที่ปฏิภาคนิมิตมีลักษณะแตกต่างกันมากชนิด เช่นนี้ ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสตินี้เห็นได้ว่ามีมากชนิดกว่าที่จะเป็นไปในกรณีของกัมมัฏฐานประเภทอื่น เช่นกสิณหรืออสุภเป็นต้น : ทั้งนี้เพราะเหตุว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่ละเอียดหรือไม่มีดุนหรือขึ้น ให้เห็นชัดเหมือนวงกสิณหรือท่อนอสุภ น้อยอย่างหนึ่ง. และอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ใกล้ชิดไปกว่านั้น ก็คือความที่คนเราแต่ละคน ๆ มีสัญญาหรือความรู้สึกหรือความกำหนดจดจำต่าง ๆ ที่เราได้สะสมมาตั้งแต่เกิดและฝังไว้ในอุปนิสัยสันดานของเราเองนั้น **ต่างกันอย่างไรที่จะเปรียบกันไม่ได้.** เมื่อถึงคราวที่สิ่งเหล่านี้มีโอกาสแสดงตัวออกมา ก็แสดงออกมาในรูปแห่งการปรุงที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน ในขณะที่จิตกำลังอยู่ในภาวะกึ่งสำนึก หรือเกือบไร้สำนึก เช่นในขณะแห่งปฏิภาคนิมิตนี้ เป็นต้น. สรุปได้สั้น ๆ ว่า จิตปรุงปฏิภาคนิมิตขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกัน เพราะความมีสัญญาในอุปนิสัยมีอยู่ผิดแผกกัน นั่นเอง. ผู้ปฏิบัติไม่ควรไปทำความฉงนในความไม่คงเส้นคงวา หรือความพิสดารไม่ได้

เหล่านี้ : เพราะจะทำให้เกิดกังวลและเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธินั้น เปล่า ๆ. ขึ้นไปค้นคว้าเข้า ก็กลายเป็นเรื่องจิตวิทยาแขนงหนึ่งไป หาใช้การทำสมาธิไม่.

นิมิตต่างกัน มีผลแก่จิตต่างกัน

เมื่อได้กล่าวถึงความแตกต่างของนิมิตเช่นนี้แล้ว อยากจะถือโอกาส แนะนำให้สังเกตเสียเลยที่เดียวว่า กัมมัฏฐานต่าง ๆ นั้น มิใช่ว่าเพียงแต่จะให้เกิด นิมิตต่าง ๆ กันอย่างเดียว มันยังทำให้มีผลเป็นปฏิกิริยาต่ออุปนิสัย หรือจิตใจ หรือจิตของบุคคลผู้ปฏิบัติ ต่าง ๆ กันไปด้วย. เราควรจะเปรียบเทียบกันดูเพื่อ ความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ชัด.

ถ้าเราเอาสิ่งไม่มีชีวิต หรือไม่ค่อยจะมีความหมายอะไร เช่นดินสี่เหลี่ยม ก้อนหนึ่งมาทำเป็นวงกลืนแล้วเพ่ง แม้เป็นสมาธิแล้ว ทำปฏิกิริยาให้แก่จิตในทาง ที่ผิดแผกแตกต่างจากการที่เราจะไปนำเอาศพเน่าศพหนึ่งมาทำเป็นวัตถุสำหรับเพ่ง. แม้ว่าสิ่งทั้งสองนี้จะให้เกิดสมาธิได้อย่างเดียวกัน แต่ก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างอื่น ผิดแผกแตกต่างจากกันมาก เช่นมีผลที่จะระงับความกำหนัด หรือส่งเสริมความ กำหนัดเป็นต้นหรือไม่ ต่างกัน ทำให้เกิดความยากง่าย หรือเกิดอันตรายทาง ประสาทเป็นต้น แก่ผู้ปฏิบัติต่างกัน เท่ากับที่เราอาจจะพิจารณาเห็นได้เองว่า ดินก้อนหนึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ง่าย ๆ เจียบ ๆ เป็นนิมิตที่ไม่โลดโผน ไม่กระทบกระเทือนประสาท สมกับเป็นสิ่งที่ไม่เคยมีชีวิตอะไรเลย. ส่วนซากศพ ซากหนึ่งนั้น มีความหมายมาก หรืออาจจะมีความหมายมากกว่าชีวิตธรรมดา สำหรับคนที่กลัวผีเป็นพิเศษ หรือคนทั่วไปก็ตาม. นี่เป็นเพราะว่ามันมีความหมาย มากเกินไป หรือมีชีวิตมากเกินไปนั่นเอง.

ส่วนการเจริญอานาปานาสติ ซึ่งยึดเอาลมหายใจมาเป็นอารมณ์สำหรับกำหนดนั้น ย่อมตั้งอยู่ในระดับกลาง. ไม่สุดโต่งไปในทางน้อย ๆ เหมือนกับก่อนดินก่อนหนึ่ง และก็ไม่สุดโต่งไปในทางรุนแรงเหมือนกับศพเน่าศพหนึ่ง ฉะนั้นนิमितทุกระยะจึงต่างกันไปหมด ซึ่งจะต้องไม่ลืมว่า แม้มันจะทำให้เกิดมีปฏิกิริยานิमित อุคคหนิมิต และปฏิกาคณิมิต จนกระทั่งเป็นฌานได้ด้วยนั้นก็จริง แต่ผลย่อมแตกต่างกันในทางอื่นบางอย่างอยู่อย่างมากมาย ดังกล่าวแล้วนั่นเอง. ทั้งนี้ก็เพราะว่ากัมมัฏฐานบางประเภท หรือบางกลุ่ม ย่อมมีความมุ่งหมายเฉพาะประเภทของตนเป็นกลุ่ม ๆ ไป เพื่อแก้ปัญหาลึกย่อยของกิเลสเฉพาะคนในระยะแรกเสียก่อน แล้วจึงน้อมไปสู่ผลอย่างเดียวกันในเบื้องปลาย.

ส่วนกัมมัฏฐานกลุ่มกลาง ๆ หรือซึ่งอยากจะเรียกในที่นี้ว่า “กลุ่มทั่วไปที่สุด” กล่าวคืออานาปานาสตินี้ ย่อมให้นิมิตที่สงบประณีตราบรื่นไปตั้งแต่ต้นจนปลายทีเดียว เหมาะแก่คนทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นผู้ครองเรือน หรือผู้ออกจากเรือน ผู้หญิง หรือผู้ชาย คนกล้า หรือคนขลาด ฯลฯ เพราะความตั้งอยู่ในระดับกลางนั่นเอง.

กัมมัฏฐานพวกที่ไม่มีปฏิกาคณิมิต ไม่เกิดฌาน

กัมมัฏฐานบางอย่างที่กล่าวว่า ไม่สามารถทำให้เกิดปฏิกาคณิมิตนั้น คือกัมมัฏฐานพวกที่ไปกำหนดเอานามธรรม มาเป็นอารมณ์เสียตั้งแต่ต้นมือ เช่น การกำหนดพุทธานุสสติ เป็นต้น. กัมมัฏฐานเหล่านี้ จะกำหนดได้ก็แต่เพียงในขั้นปฏิกกรรมนิमित เพราะสิ่งที่เรียกว่าพุทธานุสสนั้นเป็นเพียงนามธรรม หรือความหมายรู้อย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่เป็นวัตถุธาตุและไม่เนื่องด้วยวัตถุธาตุโดยตรง เหมือนกลิ่นหรือรส หรืออานาปานาสติ. อุคคหนิมิตไม่มี เพราะไม่อาจทำพุทธานุสสนั้นให้เป็นมโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาได้. ขึ้นไปทำให้ได้ก็กลายเป็นเรื่องอื่นไป

หรือถึงกับทำให้ฟันเฟืองเลอะเลือน เป็นความเสียหาย เป็นอันตรายขึ้นมาแทน ฉะนั้น การเจริญกัมมัฏฐาน เช่นประเภทพุทธานุสสติเป็นต้นนี้ จึงไม่สามารถทำให้เกิดอุคคหนิमितได้ จึงไม่เป็นไปเพื่อฌาน แต่ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เช่น เป็นปัจจัยแห่งการบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้าเป็นต้น หรือใช้เป็นกัมมัฏฐานแวดล้อม เพื่อช่วยให้จิตใจหรือการเป็นอยู่เหมาะสม ในการที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานหลักเป็นต้น.

เมื่อเปรียบเทียบโดยนัยนี้ เราจะเห็นได้ทันทีว่าพุทธานุสสติ หรือการกำหนดพุทธุคณนั้น ไม่สามารถจะทำให้แน่นแฟ้นได้ แม้ในขณะแห่งฌานาและอนุพัชฌนา แล้วจะทำอย่างไรจึงจะให้ดำเนินไปได้ถึงมุสุณา และรูปนาได้เล่า.

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์กัน ระหว่างวัตถุที่ใช้เป็นนิมิตกับการเกิดแห่งนิมิตและการกำหนดนิมิตนั้น ๆ. ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งมีกำลังไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมกันแล้ว กัมมัฏฐานนั้นก็ไมอาจดำเนินไปจนถึงปฏิภาคนิมิต หรือการกำหนดในชั้นมุสุณา และรูปนาไปได้เลย.

ผู้ศึกษาอานาปานสติ พึงศึกษาลักษณะของนิมิต การกำหนดนิมิต การเกิดแห่งนิมิต การเปลี่ยนไปแห่งนิมิต และการตั้งมั่นหรือการหยุดแห่งนิมิต โดยนัยดังที่กล่าวมานี้ ด้วยการศึกษาเปรียบเทียบดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จะประสบความสำเร็จในการกำหนดนิมิตเป็นต้น ได้เป็นอย่างดี คือจะประสบความสำเร็จในการกำหนดลมหายใจ การทำลมหายใจให้ละเอียด การตั้งสติในลมหายใจและสมาธิที่ยึดลมหายใจเป็นหลักทุกชั้น ได้โดยไม่ยากเลย.

อุปสรรคของการเกิดปฏิภาคนิมิตและฌาน^๑

ต่อไปนี้จะได้อธิบายกันถึงอุปสรรคหรืออันตราย ของการทำสมาธิ ในอานาปานสติ ขั้นที่สี่ โดยละเอียด.

อุปสรรคเฉพาะตอนแรก

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า อานาปานสติขั้นที่สี่ มีใจความสำคัญ อยู่ตรงที่การกำหนดลมหายใจที่ละเอียด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ กายสังขาร ที่รำบลง ๆ จนถึงที่สุด. อุปสรรคอาจจะเกิดขึ้นได้ในตอนแรก คือ **จากการที่ลมหายใจละเอียดจนถึงกับกำหนดไม่ได้ หรือรู้สึกราวจะหายไปในเสียเฉย ๆ.** นี่ก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความระส่ำระสายขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งประสบเข้าเป็นครั้งแรก. ในกรณีเช่นนี้ เขาอาจจะระงับความสงสัยหรือความ กระวนกระวายใจนั้นเสียได้ โดย ๒ วิธี คือ :-

(๑) **การเริ่มตั้งต้นหายใจเสียใหม่ให้รุนแรง** แล้วตั้งต้นทำไปใหม่ ตามลำดับตั้งแต่ต้นไปอีก ซึ่งถ้าหากสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกปรับปรุงให้เป็นไปอย่างเหมาะสม กว่าคราวก่อน ก็จักผ่านอุปสรรคอันนี้ไปได้โดยอัตโนมัติ.

(๒) ถ้าหากว่าการทำอย่างนั้นยังไม่ได้ผลก็ดี หรือว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติ มาจนถึงขั้นที่ละเอียดเช่นนี้แล้ว ไม่อยากจะย้อนกลับไปสู่ขั้นปฏิบัติที่ยังหยาบอยู่ก็ดี

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๒ / ๕ กันยายน ๒๕๐๒

เขาอาจจะผ่านอุปสรรคอันนี้ไปได้ โดยวิธีแห่ง การปลอบใจตัวเอง หรือชักนำจิตใจของตัวเอง ให้เกิดความแน่ใจหรือกำลังอย่างเพียงพอขึ้นมาใหม่ โอกาสก็จะอำนวยให้สำหรับการกำหนดได้โดยง่าย โดยลมหายใจนั้นค่อย ๆ ปรากฏชัดขึ้นมาใหม่โดยสมควรแก่การกระทำ ในการประทับระคองจิต หรือการชักนำจิตของตนไปในทางที่จะให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกาย อย่างพอเพียงที่จะทำให้ลมหายใจค่อย ๆ กลับปรากฏชัดเจนขึ้นมาใหม่.

ตัวอย่าง เช่นเมื่อได้ทำมาจนถึงขั้นที่จะทำลมหายใจให้ละเอียดแล้ว ลมหายใจไม่ปรากฏ หรือมีอาการราวจะว่าแก้งหายไปแล้วเสียเฉย ๆ ดังนี้แล้ว เขาจะต้องถอนหายใจยาว ๆ หลายครั้ง แล้วอธิษฐานจิตในการที่พิจารณาอย่างจริงจังว่าตนไม่ได้อยู่ในสภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ในพวกบุคคลผู้มีลมหายใจไม่ปรากฏแต่ประการใดเลย. เขาพิจารณาเพื่อให้เกิดความแน่ใจสืบไปว่า คนที่ไม่หายใจนั้นใคร ๆ ก็รู้ว่ามีอยู่ แต่คนเหล่านี้คือ คนที่ยังอยู่ในกรรมมารดา. คนที่กำลังดำน้ำ, พวกอัสถุญสัตว์, คนตายแล้ว, คนที่กำลังอยู่ในจุตตถณาน, คนที่กำลังอยู่ในรูปสมาบัติหรืออรูปสมาบัติ, และคนที่กำลังอยู่ในนิโรธสมาบัติเท่านั้น ; ก็เรานี้มีได้อยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งของบุคคลเหล่านั้นแล้ว ไฉนเราจึงต้องเป็นบุคคลที่มีลมหายใจไม่ปรากฏด้วยเล่า. เมื่อเขาอธิษฐานจิตอย่างแน่วแน่ ในการที่จะต้องเป็นบุคคลที่ยังมีลมหายใจอยู่เช่นนั้น ลมหายใจก็ย่อมปรากฏแม้ในขั้นที่ละเอียดและในลักษณะที่ละเอียดได้โดยอัตโนมัติ โดยไม่สูญเสียผลแห่งการปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติมาแล้วจนถึงขั้นนี้. ญาณ คือความรู้ที่จะเกิดขึ้นแก่เขาว่า เพราะลมหายใจละเอียดเกินไปบ้าง, เพราะลมหายใจถูกแปรสภาพเป็นละเอียดเร็วเกินไปบ้าง, เพราะ การกำหนดดุสนาไม่ถูกที่อันเหมาะสม บ้าง, หรือเพราะ กำหนดรูปนา โดยอาการที่พรอดพลาดผลุนผลัน บ้าง, ลมหายใจจึงไม่ปรากฏเพื่อประโยชน์แก่

การกำหนดนั้น ๆ ข้อนี้เป็นทางแห่งการปรับปรุงขยายสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมเสียใหม่ ลมหายใจก็จะกลับปรากฏในลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้นไปอีก. อุปสรรคเกี่ยวกับการที่ลมหายใจไม่ปรากฏก็จะหมดไป เราจะสามารถกำหนดลมหายใจได้ดี ทั้งในขณะแห่งคณนา อนุพัณณา ผุสนาและรูปนา แล้วแต่ว่าอุปสรรคและปัญหาจะเกิดขึ้นระยะไหน. ตามปกติทั่วไปในกรณีของอานาปานสติมักจะเป็นปัญหายุ่งยากข้อนี้ขึ้น ในขณะแห่งผุสนานั้นเอง. อุดคคหิมิตไม่ปรากฏเพราะไม่มีความรู้สึกวาลมมากระทบที่ฐานแห่งผุสนา ทำให้กำหนดจุด ๆ นั้นไม่ได้ ; นี่เรียกว่าลมหายใจหายไปในระยะแห่งผุสนา. เขาจะต้องแก้ไขด้วยอุบายดังที่กล่าวมาแล้ว. สำหรับในขณะแห่งปฏิภาคนิมิตนั้น สติกำหนดนิมิตที่เป็นมโนภาพที่ปรากฏขึ้นมาใหม่ ไม่เนื่องด้วยลมหายใจโดยตรงก็จริง แต่ก็ยังเนื่องกันอยู่โดยอ้อมคือถ้าลมหายใจไม่เป็นไปตามปกติตามที่ต้องประสงค์ขึ้นนี้ ปฏิภาคนิมิตก็ไม่อาจเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วก็กลับล้มเหลวไป เพราะรูปนาไม่อาจเป็นไปด้วยดีนั่นเอง.

อีกประการหนึ่ง พึงทราบไว้อีกชั้นหนึ่งในที่นี้ว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเคลื่อนย้ายจากจุดที่ลมกระทบ คือจุดผุสนา ไปได้ตามการโน้มไปของจิต เช่นสามารถจะย้ายปฏิภาคนิมิตจากที่เคยตั้งอยู่ที่จะงอยจมูก ให้ออกไปภายนอก เช่นไปลอยอยู่ตรงหน้าห่างออกไปจากตัว หรือย้ายเข้าไปในภายใน ไปเด่นอยู่ที่ทรวงอกหรือที่สะดือก็ตาม แล้วแต่กรณี. เมื่อจุดแห่งผุสนาเป็นสิ่งที่เคลื่อนย้ายไปสู่ตำแหน่งใหม่ได้โดยมโนภาพ จุดแห่งรูปนาก็เป็นอันย้ายตามไปได้อย่างเดียวกัน. ในกรณีเช่นนี้ การกำหนดผุสนาและรูปนา จะต้องเป็นไปอย่างพลิกแพลงและละเอียดยิ่งขึ้นไปตั้งแต่ต้น ลมหายใจก็ต้องมีอยู่ได้เอง เป็นระเบียบอยู่ได้เอง โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องมีความสำนึก มากขึ้นไปตามส่วน. นี่เองเป็นการ

แสดงว่า ลมหายใจ มีอยู่ได้โดยไม่ทำความรู้สึกว่ามีแต่อย่างใด ; เพราะฉะนั้น การกำหนดลมหายใจจะต้องเป็นการกำหนดที่ชัดเจนที่สุด และเป็นระเบียบที่สุด และด้วยความแน่ใจปราศจากความสงสัยที่สุด ในการที่จะไปสงสัย และทำให้เกิดความเข้าใจผิดไปว่าลมหายใจมิได้มีอยู่ ซึ่งที่แท้มันเป็น **สิ่งที่มีอยู่ได้โดยไม่ต้องมีความสำนึก และเป็นระเบียบสม่ำเสมออยู่ได้ โดยไม่ต้องมีเจตนาควบคุม เพราะผลแห่งการฝึกมาแล้วเป็นอย่างดี และอย่างเพียงพอนั่นเอง.** สรุปความได้ว่าการหายใจแห่งลมหายใจจริง ๆ นั้น ต้องไม่มีอย่างแน่นอน, ถ้ามีก็ต้องเป็นความสำคัญผิด ต้องขจัดให้หายไปด้วยอุบายดังที่กล่าวแล้ว ; ผู้นั้นจึงจะสามารถกำหนดลมหายใจ หรือกายสังขาร ในขั้นที่ว่างปลงอย่างละเอียดที่สุดได้.

นี่คืออุปสรรค และวิธีขจัดอุปสรรคชนิดที่มักเกิดในขั้นแรก แห่งอานาปานสติขั้นที่สี่นี้.

อุปสรรคทั่วไป

ส่วนอุปสรรคในขั้นต่อไปและมีได้ทั่ว ๆ ไปนั้น อาจมีได้แทบทุกระยะแห่งการปฏิบัติและการเลื่อนลำดับของการปฏิบัติ หากแต่ว่าเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดเฉพาะคน เพราะอุปนิสัยแตกต่างกัน ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วข้างต้น. ถ้าจะประมวลมาให้หมด หรือเพื่อไว้สำหรับทุกคน ก็จะได้เป็นหัวข้อดังต่อไปนี้ ซึ่งเป็นหัวข้อที่ควรสำเนียงศึกษาไว้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำที่สุด.

ก. **เมื่อสติกำหนดลมหายใจออก จิตพุ่งอยู่ในภายใน.** คือเมื่อบุคคลส่งจิตไปตามลมที่กำลังออกไปในขณะแห่งลมหายใจออก โดยจะกำหนดเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด หรือไม่ก็ตาม เกิดความหวังว่ามันจะหายใจกลับ

เข้าไปเมื่อไร หรือเกิดความกังวลว่า มันจะขาดตอน หรือมันจะหายไปเลยไม่กลับ
 เข้า หรือเข้าไม่พอ หรือเข้าอย่างไม่มีระเบียบ ดังนี้แล้ว ย่อมเป็นอุปสรรคหรือ
 อันตรายต่อความเป็นสมาธิ แม้ในขั้นหยาบ. เขาจะต้องมีหลักในการที่จะไม่ให้
 เกิดความระแวงหรือกลัวหรือห่วงเช่นนั้น. ความรู้สึกฟุ้งซ่านที่กล่าวนี้จะปรากฏ
 แก่บุคคลผู้แรกฝึกเป็นธรรมดา. ถ้าไม่ได้รับการแนะนำล่วงหน้า ย่อมเกิดการ
 เสียประโยชน์ หรือเสียเวลามากกว่าที่ควร โดยไม่จำเป็น.

ข. ในกรณีแห่งการหายใจเข้า. ก็มีอุปสรรคในทำนองเดียวกัน คือ
เมื่อสติกำหนดลมหายใจเข้าถึงที่สุดแล้ว จิตแล่นออกไปภายนอก คือไปห่วงอยู่ว่า
 เมื่อไรลมจะกลับออกไป เมื่อไรมันจะกระทบฐานที่กระทบสำหรับขาออก ดังนี้
 เป็นต้น. นี้เรียกว่า **จิตฟุ้งออกไปภายนอก** มีอาการกลับกันกับข้อ ก. เมื่อนำ
 มาเข้าคู่กัน ก็อาจจะสรุปได้ว่า เมื่อกำหนดลมหายใจออก จิตฟุ้งไปข้างใน คือไป
 กังวลอยู่ข้างใน : เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตฟุ้งไปข้างนอก คือไปกังวลอยู่ข้าง
 นอก. ทั้งนี้ เป็นกฎธรรมดาที่ว่า เมื่อสำเร็จเรื่องข้างนอกแล้ว ก็ไปห่วงข้าง
 ใน - เมื่อสำเร็จเรื่องข้างในแล้วก็ไปห่วงข้างนอก. อาการเช่นนี้ จะเกิดขึ้นเอง
 โดยอำนาจสัญชาตญาณอย่างหนึ่ง, และผู้ปฏิบัติมีความร่อนรน หรือมีความตั้งใจ
 รุนแรงเกินไปในการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง. การศึกษามาแล้วอย่างเพียงพอ กับ
 การสำรวจจิตอย่างประณีตสุขุม หรือพอเหมาะพอสม และ การไม่คิดอะไรล่วงหน้า
 ไว้มาก ๆ เป็นต้น ย่อมแก้อุปสรรคนี้ได้ อุปสรรคคู่ถัดไปก็คือ :

ค. ความหวังอยู่ที่ดี ความพอใจอยู่ที่ดี ความอยากก็ดี ซึ่งมีอยู่ใน
 ลมหายใจออก.

ง. ความหวังอยู่ที่ดี ความพอใจอยู่ที่ดี ความอยากก็ดี ซึ่งมีอยู่ใน
 ลมหายใจเข้า.

ทั้งคู่นี้ ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ. ความหวังในลมหายใจออกหรือเข้าก็ตาม เกิดมาแต่ความกลัวว่าลมจะหายไป ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติของตัวต้องชะงัก หรือไม่เป็นผลดีทันตามต้องการ. ผู้ที่ปฏิบัติด้วยต้นหาอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น ในตัวการปฏิบัติเต็มที่ ยิ่งต้องรับเคราะห์กรรมข้อนี้มาก ส่วนผู้ที่ปฏิบัติด้วยปัญญา หรือสัมมาทิฐิ พร้อมด้วยคำแนะนำที่ดี ก็แทบจะไม่พบอุปสรรคอันนี้. **ความพอใจในลมหายใจออกหรือเข้า ที่เกิดมาจากความรู้สึกสบายในขณะที่หายใจออกหรือเข้า หรือที่เกิดมาจากความรู้สึกที่เป็นการยึดมั่นถือมั่นก็ตาม ย่อมเป็นสิ่งที่มิอำนาจมากเพียงพอ ที่จะให้เกิดความฟุ้งซ่านแห่งจิต หรือเกิดความหยابแห่งลมหายใจจนไม่มีทางที่จะระงับลงได้.** มันจูงไปในทางแห่งความตื่นเต้นเสียตลอดเวลา จึงจัดเป็นอุปสรรคหรืออันตรายในปริยายหนึ่ง. ส่วนความอยากหรือความหวังนั้น เนื่องมาจากความพอใจจึงมีความกระหายต่อการหายใจเข้าหรือออกก็ตาม. แม้ข้อนี้ก็เป็นที่ทำให้มีจิตหยاب มีลมหายใจหยاب ไม่อาจจะระงับลงได้ จึงถือว่าทั้งคู่นี้เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ เช่นเดียวกับความฟุ้งแห่งจิต ที่กล่าวแล้วในข้อ ก. และ ข. คู่ถัดไปอีก คือ :

จ. เมื่อลมหายใจออกครอบงำ เกิดการลืมต่อการหายใจเข้า.

ฉ. เมื่อลมหายใจออกครอบงำ เกิดการลืมต่อการหายใจออก.

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นอันตรายแห่งการทำสมาธิ. คำว่า ภูกลมหายใจครอบงำ นั้น หมายความว่าเขาไปสนใจต่อลมหายใจนั้นรุนแรงเกินไปก็ดี ; หรือการหายใจออก มีอะไรที่ทำให้เกิดความสนใจมากโดยส่วนเดียว ส่วนขณะที่หายใจเข้าไม่มีอาการอย่างนั้น ดังนี้เป็นต้นก็ดี; หรือว่าอวัยวะเครื่องทำการหายใจ

ไม่เป็นปกติ สะดวกแต่การหายใจออก ไม่สะดวกในเมื่อหายใจเข้า, หรือสะดวกแต่เมื่อหายใจเข้า ไม่สะดวกในเมื่อหายใจออกก็ดี : ย่อมมีอาการที่เป็นอุปสรรคในข้อนี้เกิดขึ้น. โดยใจความก็คือได้มีอะไรมาทำให้เขาสนใจ หรือกำหนดลมหายใจได้แต่เพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพราะความไม่รู้เท่าถึงการณ์, ลักษณะที่เป็นได้ง่ายแก่ผู้ปฏิบัตินั้น ก็อยู่ตรงที่เขาไปสนใจอย่างรุนแรงและยืดยาว ในสิ่งซึ่งเป็นสิ่งแรกที่เขาประสบเข้า, และข้อถัดไปก็เนื่องมาจากอวัยวะซึ่งเป็นฐานที่ตั้งแห่งการกำหนดไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ได้เท่ากัน ในขณะที่หายใจเข้าและออก จนทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้น โดยที่ไม่สามารถจะใช้จุด ๆ เดียวกัน ให้เป็นที่ตั้งของมุนาได้อย่างสม่ำเสมอ ทั้งเมื่อหายใจออกและหายใจเข้า ข้อถัดไปอีกคือ :

ข. เมื่อกำหนดนิมิต จิตในลมหายใจออกหวั่นไหว.

ข. เมื่อกำหนดลมหายใจออก จิตในนิมิตหวั่นไหว.

ทั้งสองอย่างนี้ เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ. คำว่า นิมิต ในที่นี้ ก็หมายถึงนิมิตในชั้นมุนา หรืออุคคหนิมิต. เมื่อจิตไปกำหนดอยู่ที่อุคคหนิมิต คือฐานที่ลมกระทบ จิตที่กำหนดตัวลมก็หวั่นไหว หรือส่ายไป. อีกทางหนึ่งซึ่งตรงกันข้ามก็คือ เมื่อกำหนดที่ตัวลมหายใจมากเกินไป หรือด้วยความตั้งใจเต็มที่ จิตที่จะกำหนดในนิมิต คือฐานที่ลมกระทบ หรือที่เรียกว่ามุนานั้น ก็เป็นจิตหวั่นไหวหรือส่ายไป. อุปสรรคข้อนี้เกิดมาจากการกระทำที่สับสน หรือผิดพลาด เพราะการศึกษาไม่เพียงพอ หรือทำไปตามความเข้าใจของตนเอง. เมื่อการปฏิบัติยังอยู่ในขั้นแรก อุปสรรคหรือปัญหานี้ยังไม่เกิด เพราะตัวลมหายใจ

นั่นเองเป็นตัวนิมิต. ถ้าปัญหาจะเกิด ก็เนื่องมาจากการที่ผู้รู้ได้ไปทำการกำหนดแบ่งแยกให้เป็นนิมิตอย่างหนึ่ง ให้ลมหายใจอย่างหนึ่ง แล้วเขาก็กำหนดในฐานะที่เป็นนิมิตนั้นอย่างหนึ่ง ในฐานะที่เป็นลมหายใจนั้นอีกอย่างหนึ่ง ; เมื่อกำหนดอย่างใดมากไป จิตที่กำหนดทางอีกฝ่ายหนึ่งก็หวั่นไหว ดูๆ คล้ายกับว่าเป็นการรู้มาก ยากนาน.

ถ้าหากกระทำแต่เพียงว่าสติกำหนดลมอย่างแน่นแล้ว ถือเอาลมนั้นเป็นนิมิตพร้อมกันไปในตัว ก็ไม่มีทางที่จะกำหนดหนักไปในทางใดทางหนึ่ง อุปสรรคหรือปัญหาที่กล่าวก็จะไม่เกิดขึ้น ในขั้นที่กำหนดลมหายใจให้เป็นนิมิตทั้งนี้ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับลมหายใจออก. ส่วนปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับลมหายใจเข้า ก็เป็นไปในทำนองอย่างเดียวกันคือ :

ณ. เมื่อกำหนดนิมิต จิตในลมหายใจเข้าหวั่นไหว.

ญ. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตในนิมิตหวั่นไหว.

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ. คำอธิบายและการแก้ไขอุปสรรคครั้งนี้ เป็นอย่างเดียวกับคู่ก่อน คือ ช. กับ ซ. จึงสามารถวินิจฉัยรวมกันไปในคราวเดียวกัน และอาจจะสรุปความประมวลเป็นใจความสำคัญ ที่ใช้ได้ทั่วไปทั้ง ๒ คู่ ว่า **ในเมื่อยังใช้ลมหายใจเป็นนิมิต** ก็ควรใช้อุบายในการกำหนดควบคู่ไปด้วยกัน คือไม่ทำในใจในทางที่จะแบ่งแยกกัน. **ครั้นล่วงมาขณะแห่งอุคคหนิมิต** ก็กำหนดเอาฐาน ที่ตั้งเป็นตัวนิมิต ไม่ใส่ใจถึงลมหายใจใส่ใจแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ตรงจุดนั้นเท่านั้น ซึ่งย่อมเป็นการกำหนดลมหายใจไปในตัว โดยไม่รู้สีกตัว ด้วยอุบายที่แยบคาย. **ครั้นตกลมาถึงระยะแห่งปฏิกาด - นิมิต** ซึ่งเป็นการถือเอาดวงแห่งมโนภาพที่เกิดขึ้น มาเป็นตัวนิมิต การกำหนด

ลมหายใจก็กลายเป็นสิ่งที่ระงับไปแล้วโดยสิ้นเชิง โดยถือว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่มียู่เป็นระเบียบโดยไม่รู้สึกรู้หา เมื่อการกำหนดปฏิกาณนิมิตยังเป็นไปได้ดีอยู่ คือปรกติอยู่ ก็เป็นอันถือว่าลมหายใจนั้นยังเป็นระเบียบอยู่โดยไร้สำนึกในขั้นนี้ จึงมีแต่การกำหนดนิมิตแต่อย่างเดียวโดยตรง ไม่ต้องทำในใจให้เป็นห่วงถึงการกำหนดลมเลย.

ทั้งหมดนี้อาจจะสรุปความสั้น ๆ ได้อีกครั้งหนึ่งว่า :

- (๑) ในขณะแห่งบริกรรมนิมิต กำหนดลมและนิมิตพร้อมกันไปในตัว
- (๒) ในขณะแห่งอุคคหนิมิต กำหนดแต่นิมิตที่ตรงจุดแห่งผู้สนา ให้การกำหนดลมเป็นแต่เพียงของฝาก หรือของพลอยได้ ซึ่งไม่ต้องสนใจเท่ากับการกำหนดนิมิต แต่ผู้สนาย่อมเกิดขึ้น เมื่อลมกระทบเท่านั้น ฉะนั้นจึงเป็นการกำหนด ๒ อย่างพร้อมกันไปในตัวโดยอีกปริยายหนึ่ง.
- (๓) ส่วนในขณะแห่งปฏิกาณนิมิต กำหนดแต่นิมิตโดยตรงเพียงอย่างเดียว ทั้งลมหายใจไว้ในฐานะที่เป็นสิ่งดำเนินไปได้เอง โดยไม่ต้องมีการกำหนดแม้โดยปริยาย. อุปสรรคหรืออันตราย ๒ คู่นี้ ย่อมหมดไปโดยอุบายอันแยบคาย แห่งการปฏิบัติอันถูกต้องในขณะแห่งนิมิต ๓ ระยะ ดังกล่าวนี้. คู่ถัดไปอีก คือ :-

ด. เมื่อกำหนดลมหายใจออก จิตในลมหายใจเข้าหวนไหว.^๑

ต. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตในลมหายใจออกหวนไหว.

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ. อุปสรรคคู่นี้เป็นไปในระยะแรก ๆ. ความหมายโดยตรงหมายถึงอาการของบุคคลที่ไม่ทำในใจโดยแยบคาย คือไม่มีการทำในใจมากพอ ถึงกับไม่สามารถทำของ ๒ อย่างนี้ให้สม่ำเสมอด้วยความรู้สึกที่เท่ากัน. ทั้งนี้เป็นเพราะความไม่รู้บ้าง เพราะความตั้งใจมากเกินไปบ้าง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตให้เห็นว่าอุปสรรคในคู่นี้ มีอาการคล้ายกันกับข้อ ก. และ ข. หากแต่ มีความมุ่งหมายแตกต่างกันบ้างในข้อที่ว่าในขั้นนี้ หมายถึงจิตที่ไม่ได้รับการกระทำที่สม่ำเสมอในคู่อื่น ๆ มีอาการผิดปกติเป็นพิเศษกว่า หรือเล็กน้อยกว่า หรือเฉพาะคนกว่า ยิ่งกว่าในขั้นต้นคือในข้อ ก. และ ข. ; และยังหมายถึงว่าจิตหวนไหวในระยะหลังนี้ อาจจะมีมูลเหตุมาจากทางอื่น โดยไม่เนื่องกับการหายใจที่คู่กันในระยะเดียวกันก็ได้ เพราะเหตุที่โยนิโสมนสิการในลมหายใจไม่เท่ากันทั้ง ๒ ระยะ.

ผู้ประสບอุปสรรคข้อนี้จะต้องหาทางแก้ไขเฉพาะส่วนที่หวนไหว หรือเท่าที่เป็นมูลเหตุของความหวนไหวเฉพาะส่วน. นำมากล่าวไว้ในฐานะเป็นสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นเท่านั้น. ส่วนคู่ต่อไปนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสิ่งแทรกแซง คือ :

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๓ / ๖ กันยายน ๒๕๐๒

ถ. จิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต เป็นจิตตกไปข้างกระสับกระส่าย (วิกเขปะ).

ท. จิตหวังอารมณ์ในอนาคต เกิดเป็นจิตหวั่นไหว (วิกัมปิตะ).

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นอันตรายต่อการทำสมาธิ. ข้อที่ต้องสังเกตมีอยู่ว่า อารมณ์ในอดีตเป็นเหตุให้กระสับกระส่าย อารมณ์ในอนาคตเป็นเหตุให้หวั่นไหว; อาการทั้งสองนี้ มีความแตกต่างกันอย่างไร ? อาการกระสับกระส่ายหรือวิกเขปะ นั้นหมายถึงมากเรื่อง หรือหลายทิศหลายทาง, ส่วนอาการหวั่นไหวหมายถึงเฉพาะเรื่อง และมีที่มุ่งหมายทางใดทางหนึ่ง. การแก้ไขอุปสรรคนี้ มีอาการคล้ายกัน ในระยะแรก คือ ต้องละเว้นหรือรำบจิตที่เป็นอย่างนั้นเสียก่อน แล้วจึง (๑) ทำการ “ตั้งจิตใหม่” ในอารมณ์หรือในฐานะอันเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือ ผุสณา สำหรับจิตที่แล่นไปในอารมณ์อดีต ; และ (๒) ทำการ “น้อมจิตไป” ในอารมณ์หรือในฐานะอันเดียวอย่างเดียวกัน สำหรับจิตที่หวังอารมณ์ในอนาคต. ความแตกต่างระหว่างคำว่า “ตั้งจิตใหม่” (สำหรับข้อ ถ.) และคำว่า “น้อมจิตไป” (สำหรับข้อ ท.) มีอยู่อย่างไหนั้น เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาดูอย่างละเอียด จึงจะเข้าใจ และปฏิบัติไปจนแก้อุปสรรคนั้นได้. คำว่า “ตั้ง” หมายความว่า ตั้งขึ้นใหม่ สำหรับกรณีที่ไม่ได้ตั้งขึ้นมาก่อน หรือตั้งขึ้นไม่สำเร็จก็ตาม หรือว่าไม่รู้จะตั้งตรงไหน ก็ตาม ; ฉะนั้น ต้องมีการตั้งหรือการกำหนดโดยเฉพาะขึ้นมาใหม่. ส่วนคำว่า “น้อม” จิตไปนั้น หมายถึงจิตไปตั้งอยู่ ผิดที่ หรือเป็นการตั้งแล้วอย่างผิดที่ หรือกำหนดผิดที่ จะต้องน้อมไปให้ถูกที่ หรือดึงไปให้ถูกที่ อาการจึงต่างกัน. โดยหลักการอันนี้ ทำให้เห็นได้เองว่า ความกระสับกระส่ายหรือวิกเขปะนั้น ไม่มีที่ตั้งและอาศัยมูลเหตุมาจากอารมณ์ในอดีต ซึ่งมีอยู่มากมายด้วยกัน แต่ก็ล้วน

แต่ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความหวัง. ส่วนอาการที่เรียกว่าหวั่นไหว หรือวิกัมปิตะนั้น หมายถึงอาการตั้งอยู่แล้วในอารมณ์ที่มุ่งหวัง และเกี่ยวกับอารมณ์อนาคตโดยเฉพาะเท่านั้น. ถ้ารู้จักการตั้งและอาการน้อมไปทั้ง ๒ อย่างนี้ได้ดี ก็ย่อมจะแก้ปัญหาข้อนี้ได้.

เมื่อสังเกตความหมายของคำเหล่านี้ได้ถึงที่สุดแล้ว ย่อมได้ความรู้กว้างออกไป แม้ในทางจิตวิทยาล้วน ๆ ว่า อารมณ์ในอดีตกับอารมณ์ในอนาคตนั้นทำให้เกิดปฏิกิริยาแก่จิตใจแตกต่างกันในแง่ที่ละเอียดด้อย่างนี้ ; ไม่ควรจะเหมา ๆ เอาเสียว่าผิดกันแต่เป็นอดีตหรืออนาคต หรือโดยสักว่าชื่อ, ส่วนโดยผลหรือโดยปฏิกิริยานั้นเหมือนกัน ดังนี้เป็นต้น. **อารมณ์ในอดีตตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยสัญญา ; อารมณ์ในอนาคตตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยเวทนาและวิตก** แล้วมันจะเหมือนกันได้อย่างไร. อีกทางหนึ่งก็คือการศึกษาให้รู้เรื่องสัญญา เวทนาและวิตก นั้นเอง จะเป็นประโยชน์แก่การตั้งจิต และการน้อมจิตไป ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ได้ตามความประสงค์.

สำหรับคำว่า “ละเว่นจิตนั้น ๆ เสีย” แล้วจึงตั้งใหม่ หรือน้อมไปใหม่นั้น มีทางที่จะละเว่นเสียด้วยการข่ม อย่างหนึ่ง ; และด้วยการพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อการข่มทำไปไม่สำเร็จ. อธิบายว่า เมื่อเราต้องการจะละสัญญาในอดีตเรื่องใดเสีย ด้วยการข่มใจไม่ให้ระลึกถึง โดยให้ไปกำหนดอยู่ในนิมิตของสมาธิ, แต่ทำอย่างไร ๆ ก็ไม่สำเร็จ เพราะสัญญาในอดีตมีกำลังมากเกินไปจนไม่อาจจะข่มได้ จะต้องอาศัยการละด้วยพิจารณาด้วยปัญญา คือเพ่งพิจารณาถึงอารมณ์แห่งสัญญาในอดีต ว่าอารมณ์นั้นก็ดี สัญญานั้นก็ดี เป็นแต่เพียงสิ่งที่ถูกปรุงขึ้นมา และเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือปราศจากตัวตน

โดยสิ้นเชิง. เมื่อเห็นชัดแจ้งดังนี้ การละเว้นจิตที่แล่นไปตามอารมณ์แห่งสัญญาในอดีต ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ คือทำลายเสียได้. สำหรับอารมณ์ในอนาคต ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน หากแต่ถ้าถ้าเป็นการพิจารณาจะต้องพิจารณาลงไปยังตัวเวทนาหรือวิตก : เวทนาคือเวทนาที่หวังจะได้มาเป็นความถูกต้องถูกใจ เป็นต้นจากอารมณ์ในอนาคต. วิตกคือการตรึงตรึงไปสู่อารมณ์ในอนาคต. เมื่อทั้งเวทนาและวิตกเป็นเพียงมายา คือเป็นเพียงสิ่งที่ปรุงมันขึ้นในใจ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่กล่าวแล้ว ก็ทำลายเวทนาและวิตกเสียได้ อารมณ์ในอนาคตก็ถูกทำลายไป นี้เรียกว่า “ละเว้นจิตนั้น ๆ” เสียได้ แล้วตั้งจิตใหม่หรือน้อมจิตไปสู่อารมณ์ใหม่ คือไปสู่นิมิตของสมาธิระยะใดระยะหนึ่งนั่นเอง.

อุปสรรคคู่นี้อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกขณะ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือระยะเริ่มแรก ได้แก่ในขณะแห่งคณนาหรืออนุพันธนาของบริกรรมนิมิตโดยเฉพาะ และอาจก้าวก้าวขึ้นไปถึงระยะมุสสะแห่งอุคคหนิมิตในบางส่วนหรือบางโอกาส. แต่ถ้ามหาว่าได้แก้ไขอุปสรรคอันนี้ไปด้วยดีตั้งแต่ระยะแห่งบริกรรมนิมิตแล้ว การรบกวนในระยะแห่งอุคคหนิมิตก็ยากที่จะมีได้.

อีกทางหนึ่ง ซึ่งจะต้องสำเหนียกไว้ก็คือว่า **บุพพกิจเบื้องต้นต่าง ๆ** ในระยะเตรียมตัวเพื่อทำกัมมัฏฐาน ตลอดถึงการละปฬิโพธ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเกี่ยวกับการเกิดของอุปสรรคคู่นี้ หรือการไม่เกิดของอุปสรรคคู่นี้อย่างไม่น้อยทีเดียว. อีกสิ่งหนึ่งซึ่งควรระลึกด้วยก็คือ **กัมมัฏฐานอุปกรณ์** ที่ใช้ทำอยู่เป็นประจำวันสำหรับสนับสนุน **กัมมัฏฐานหลัก** ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. สิ่งนี้มีความสัมพันธ์กันอยู่มาก ในการป้องกันมิให้เกิดอุปสรรคคู่นี้ขึ้นมาได้ง่าย ๆ. อุปสรรคคู่ถัดไปคือ :

ธ. จิตหดหู่ เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน.

น. จิตเพียรจัดเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน.

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ. อุปสรรคทั้งคู่นี้ อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ หากแต่เข้ามาในทางที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นจึงไม่มาด้วยกัน อย่างเคียงคู่กันเหมือนคู่อื่นบางคู่.

อุปสรรคอย่างแรก คำว่า “หดหู่” โดยใจความ หมายถึงความอ่อนกำลัง หรือไร้กำลัง เพราะปฏิบัติผิดก็ดี เพราะเนื่องด้วยโรคภัยก็ดี เพราะเนื่องด้วยร่างกายไม่สมประกอบก็ดี หรือเพราะกำลังในทางจิตคืออินทรีย์ต่าง ๆ (มีสังขาร วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) อ่อนเกินไปก็ดี ล้วนแต่นำมาซึ่งผลอย่างเดียวกัน คือความถอยกำลัง แล้วตกไปเป็นฝ่ายเกียจคร้าน. ความซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน มึนชา สลัว ท้อแท้ อิดโรย และอื่น ๆ ซึ่งมีลักษณะแห่งการถอยกำลังอย่างเดียวกัน ย่อมจัดเข้าไว้ในข้อนี้ ; หรือแม้ที่สุดแต่ความคิดที่เปลี่ยนแปลงไป จนกระทั่งเกิดความไม่พอใจ หรือไม่เลื่อมใสต่อวัตถุประสงคฺอันนี้โดยแท้จริง ก็นับรวมเข้าไว้ในข้อนี้. รวมความว่ากิริยาที่จิตถอยกำลังลงไป เรียกว่าความหดหู่ในที่นี้ ทุกอย่าง.

การระงับอุปสรรค หรืออันตรายคือความหดหู่ มีหลักอยู่ว่า “เธอ ประคองจิตนั้นขึ้น แล้วย่อมละความเกียจคร้านเสียได้”. สิ่งที่ต้องศึกษา คือการที่จะประคองจิตนั้นขึ้นโดยวิธีใด. ผู้ปฏิบัติจะต้องประคองจิตด้วยอุบายที่แยบคาย เริ่มด้วยการแก้ไขมูลเหตุต่าง ๆ ของความหดหู่ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เท่าที่จะทำได้ดีในภายนอก หรือ ในทางกายอย่างไรเสียก่อน แล้วจึงยกจิตในภายในขึ้น : เช่นถ้าร่างกายไม่ดี อาหารไม่เหมาะสมหรือสัปายธรรมอย่างอื่นไม่เพียงพอ

ก็ต้องแก้ไขส่วนนั้นก่อน แล้วจึงแก้ไขส่วนที่เป็นเรื่องของจิตโดยตรง. **การ**

แก้ไขทางจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือปลุกจิต ในการเจริญภาวนาให้มากขึ้น ด้วยอุบายที่แยบคาย ซึ่งมีอยู่มากมายด้วยกัน แล้วแต่ความเหมาะสม. ถ้าเหลือ

วิสัยของตนเอง ผู้เป็นกัลยาณมิตรหรืออาจารย์ ก็อาจจะช่วยเหลือได้ดี. **อุบาย**

ปลุกจิตนั้นที่เป็นภายนอก ก็คือระลึกถึงบุคคลภายนอกอันเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา เช่นระลึกในพระพุทธรูปคุณเกิดความเลื่อมใสแล้ว ก็เกิดความอยากหรือความพอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปดังนี้ก็ดี ; หรือระลึกถึงบุคคลคนใดคนหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งมานะ ว่าเราก็ค้นเขาก็คน เมื่อเขาปฏิบัติได้ เราก็ต้องปฏิบัติได้ ดังนี้เป็นต้นก็ดี เรียกว่าอาศัยเหตุปัจจัยภายนอก. อีกทางหนึ่งก็คือ **อุบายปลุกจิตอาศัยเหตุ**

ปัจจัยภายใน ของตัวเองโดยตรง ว่าความทุกข์เป็นอย่างนี้ วัฏฏสงสารเป็นอย่างนี้ ความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ความหยุดเวียนว่ายเป็นอย่างนี้ ไม่มีทางอื่น : ยิ่งพิจารณาไปก็ยิ่งเห็นคุณแห่งพระธรรม และเห็นความจำเป็นที่ตนต้องพึงพระธรรม ไม่มีทางอื่นที่จะเป็นทางรอดของตนได้ ดังนี้เป็นต้นก็ดี : นี้เรียกว่าอาศัยเหตุที่เป็นภายใน เป็นอุบายระครองจิต เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่อินทรีย์ของตน ได้ด้วยกันทั้งนั้น. ระครองจิตขึ้นมาได้เท่าไร ก็ย่อมมีกำลังละความหดหู่ หรือความเกียจคร้านเสียได้เท่านั้น. ผู้มีความเฉลียวฉลาดมากเท่าไร ก็ย่อมคิดหาอุบายระครองจิตของตนได้ เป็นวงกว้างขึ้นไปเท่านั้น. รวมความแล้ว ก็เป็นทางให้เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ด้วยกันทั้งนั้น และล้วนแต่เป็นความหวังหรือเห็นแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งตนหวังด้วยกันทั้งนั้น จึงอาจจะนำมาใช้เป็นอุบายได้ : นับตั้งแต่เห็นแก่บิดามารดา เห็นแก่บุคคลที่ตนประสงค์จะให้ได้ รับความพอใจ เห็นแก่พระพุทธเจ้า เห็นแก่พระศาสนา กระทั่งเห็นแก่ความหลุดพ้นของตัวเองเป็นที่สุด. ส่วน การเห็นแก่ทรัพย์ หรือชื่อเสียงเป็นต้นนั้น เป็นของต่ำเกินไปกว่าที่จะนำมาใช้เป็นอุบายสำหรับปลุกจิตในกรณีเช่นนี้ได้. สรุปความว่า ถ้าจิตหดหู่ต้องแก้ไขด้วยอุบายที่เป็นการระคับระครอง.

ส่วนอุปสรรคเกิดจากการที่จิตมีความเพียรจัดเกินไป จนตกไปข้างฝ่าย ฟุ้งซ่านนั้น เป็นสิ่งที่กลับตรงกันข้ามกับจิตที่หัดหุ้โดยประการทั้งปวง. อูบาย สำหรับแก้ไขอุปสรรคข้อนี้ จึงมีอยู่ในรูปตรงกันข้าม ว่า “เธอข่มจิตนั้นเสีย ย่อมละความฟุ้งซ่านได้” ดังนี้. จิตเพียรจัดเกินไป หมายถึงมีความขะมักเขม้นเกินไปขอบเขต. กล่าวโดยที่ถูกต้องแล้ว จิตไม่ควรจะมีความขะมักเขม้นหรืออะไร ๆ ที่มีความหมายมากมายเกินกว่าความพอดี ทุกชนิดทีเดียว. แม้แต่สิ่งที่เรียกว่า ความเพียร ก็ควรจะทราบว่าเป็นความเพียรที่ทำไปในลักษณะที่พอดี มิใช่พากเพียร ด้วยตัณหามานะ เหมือนกรณีของชาวโลกที่ประกอบกิจการงาน.

ความเพียรที่จัดเกินไปนั้น ย่อมมีมูลมาจากตัณหามานะที่ปฏิรูป กระทั่งถึงอริยชาเป็นที่สุด ; เพราะฉะนั้น จะต้องมีการศึกษาเกี่ยวกับความเพียรที่พอเหมาะพอดีมาเป็นพื้นฐานเสียก่อน.

อีกทางหนึ่งความเพียรอาจจะฟุ้งจัดเกินไปได้ ด้วยความเคยชินที่เลื่อนลอย ในการกระทำทางกายและทางจิต เช่นมีความขยันขันแข็งในการนั่ง หรือการยืน หรือการจงกรมเป็นต้น มากเกินไป. จนเกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกายแล้ว จิตก็ต้องฟุ้งซ่านไปตาม : หรือในระยะแห่งวิปัสสนา ขยันพิจารณาอย่างมูมานะ มากเกินไป กว่าการเพ่งดูความจริงอย่างแน่วแน่แล้ว จิตก็ตกไปเป็นฝ่ายฟุ้งซ่าน ได้อย่างใหญ่หลวงโดยง่าย เพราะความเคยชินอันเลื่อนลอยนั้น.

เมื่อเสียความเป็นปกติทั้งทางฝ่ายกาย และฝ่ายจิตรวมเข้าด้วยกันแล้ว เขาย่อมไม่สามารถจะข่มจิตได้ กระทั่งถึงแม้จะนอนหลับก็หลับไม่ได้ โดยที่จิต ฝัดฝืนเลื่อนลอยไป ไม่ยอมหยุด ทั้งที่กายนอนหลับตานิ่ง จนกระทั่งเป็นอันตราย ในที่สุด.

การข่มจิตในที่นี้จะสำเร็จได้ด้วยการป้องกัน และการกำจัดมูลเหตุแห่งความฟุ้งซ่านโดยตรงนั่นเอง. เมื่อได้บรรเทามูลเหตุชั้นหยาบ ๆ หรือที่เป็นภายนอกออกไปเสียได้แล้ว ก็สามารถขจัดความฟุ้งซ่านที่เป็นชั้นละเอียดหรือภายในได้ตามลำดับ.

ในบางกรณีต้องเป็นไปในทางพักผ่อนเสียชั่วคราว ทั้งทางกายและทางใจ พักผ่อนทางกาย คือการหยุดทำความเพียรชั่วคราว ; พักผ่อนทางจิต คือหยุดใช้การพิจารณา แล้วมาสงบอยู่ด้วยสมาธิเสียชั่วคราว ดังนี้ก็ดี, หรือหยุดสมาธิชั้นละเอียดชนิดที่มีอารมณ์ละเอียด ไปเป็นสมาธิอย่างอื่นที่อารมณ์หยาบกว่า กล่าวคือเปลี่ยนสมาธิเสียนั่นเอง ดังนี้ก็ดี. เป็นการชั่วคราวแล้ว ย่อมเป็นอุปายที่กำจัดความเพียรที่ฟุ้งจัดเกินไปได้ด้วยกันทั้งนั้น.

สรุปความว่า การข่มจิตนั้น ไม่ได้หมายความว่าข่มเขาไว้ให้กินหญ้า หรือหักด้ามพร้ากับหัวเข้า : หากแต่ว่าเป็นการใช้อุปายที่แยบคายอย่างใดอย่างหนึ่ง จนระงับความฟุ้งซ่านได้นั่นเอง. อย่างไรก็ตาม อุปสรรคคู่นี้เป็นอุปสรรคที่ยากลำบากต่อการที่จะขจัดยิ่งไปกว่าคู่ที่แล้ว ๆ มา และเป็นอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้โดยง่ายกว่าอุปสรรคที่แล้ว ๆ มา กระทั่งมีขอบเขตที่จะต้องศึกษาเพื่อการควบคุมและแก้ไขที่กว้างขวางยิ่งกว่าอุปสรรคอื่น ๆ ที่กล่าวข้างต้น. ส่วนอุปสรรคคู่สุดท้ายคือ :-

บ. จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายกำหนด.*

ป. จิตไม่แจ่มใส เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายพยาบาท.

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นอันตรายต่อความเป็นสมาธิ. ที่ว่าจิตไวต่อความรู้สึกเกินไป เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายกำหนดนั้น หมายถึงไวในการรู้สึกต่ออารมณ์ที่มากระทบ เป็นเหตุให้รู้สึกได้มากกว่าที่ควรจะเป็น และละเอียดลออมากกว่าที่ควรจะเป็น และขยายความรู้สึกออกไปได้เองมากกว่าที่เป็นจริง แม้ที่สุดแต่การคิดฝันแก่ง ไม่มีที่สิ้นสุด ก็นับเนื่องเข้าในข้อนี้.

ว่าโดยที่แท้แล้ว ก็เป็นความไหวพริบหรือความเฉลียวฉลาดชนิดหนึ่ง หากแต่ว่าไวจนควบคุมไม่ได้ และกลับเป็นผลร้ายแก่ความเป็นสมาธิ. ที่เห็นได้ง่าย ๆ เช่นความรู้สึกของพวกศิลปินที่ช่างคิดช่างฝันในทางจิตรกรรมต่าง ๆ ที่ขยายตัวไปในทางงดงาม หรือแปลกประหลาดได้ไม่มีที่สิ้นสุด. ในทางจิตรกรรมหรือสิ่งอื่น มันเป็นผลดีในกรณีนั้น ๆ แต่กลับเป็นอุปสรรคในทางฝ่ายสมาธิหรือสมณะเช่นนี้.

การที่จิตไวต่อความรู้สึกเกินไปเช่นนี้ทำความยุ่งยากลำบากให้แก่ผู้ปฏิบัติเหลือประมาณ, โดยที่แท้แล้ว ความกำหนดในอารมณ์นั้น ก็เป็นอาการของสัญญาตณฺหาอยู่ตามธรรมดาแล้ว ครั้นมีความเฉลียวฉลาด หรือความไวต่อความรู้สึกเพิ่มขึ้นมาอีก อาการดังกล่าวแล้วนั้นก็เกินไปอย่างแรงกล้ากว่าธรรมดา เป็นการส่งเสริมนิเวรณ คือกามฉันทะให้มีกำลังยิ่งขึ้นไป และเกิดได้ง่าย หรือเกิดได้บ่อยยิ่งขึ้น.

* การบรรยายครั้งที่ ๑๔ / ๗ กันยายน ๒๕๐๒

อุบายสำหรับกำจัดอุปสรรคข้อนี้มีอยู่ว่า **“เธอเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม (สัมปชาโน) ต่อจิตนั้น ย่อมละความกำหนดได้”** ดังนี้. เพื่อความเข้าใจชัดเจนในอุบายอันนี้ ควรจะถือเอาความหมายแห่งรูปศัพท์นั้น ๆ เป็นหลัก สิ่งที่เป็นอุปสรรคนั้นท่านเรียกว่า *อภิญญาต*, แปลตามตัวหนังสือว่า รู้ยิ่งหรือรู้เฉพาะคือพุ่งดังไป. ส่วนอุบายเครื่องกำจัดอุปสรรคนั้นท่านเรียกว่า *สมุปชานะ* ซึ่งตามตัวหนังสือก็แปลว่า ความรู้ทั่วพร้อม (ส = พร้อม + ป = ทั่ว + ชาน = รู้). เมื่อพิจารณาตามตัวหนังสือ ก็ทำให้เข้าใจได้ทันทีว่า สิ่งทั้งสองนี้เป็นเข้าศึกกันอย่างไร คืออันหนึ่งเป็นสิ่งที่รู้อย่างพุ่ง หรือไหลเชี่ยวเป็นเกลียวไปอย่างหลับหูหลับตา ; ส่วนอีกอันหนึ่งเป็นความรู้อย่างรอบคอบและทั่วถึง ด้วยอำนาจของสติสัมปชัญญะ ; จึงเห็นได้ชัดสืบไปว่า สติสัมปชัญญะอีกนั่นเอง ที่จะเป็นเครื่องมือกำจัดเสียซึ่งความที่จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป ในที่สุดก็ตัดทางมาแห่งความกำหนดในกรณีที่กำลังเสียได้.

สติสัมปชัญญะในกรณีที่กำลังเสียนี้ พอที่จะกล่าวได้ว่ามีเป็น ๒ ระยะ คือ : (๑) จะระวังไม่ให้เอา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จากภายนอกเข้ามาในลักษณะที่เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ และ (๒) อีกทางหนึ่งเป็นความรู้สึกภายใน ก็จะไม่ปล่อยให้จิตถือเอาธรรมารมณ์ปัจจุบัน หรือสัญญาในอดีตมาคิดฝัน. แม้ที่สุดแต่ความเป็นผู้ฉลาด หรือไฉน ในการแปลความหมายของสิ่งต่าง ๆ ก็จะต้องถูกควบคุมไว้เป็นอย่างดี เช่นเมื่อได้เห็นวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งสัญญาณหรือลวดลายอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มีการแปลความหมายให้วิจิตรพิสดารในทำนองตีปริศนา ที่เป็นไปในทางที่ก่อให้เกิดความกำหนด เพราะอำนาจความเคยชินของตัว ในการที่จะมองเห็นอะไรกลายเป็นนิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดไปเสียทั้งนั้น. ความเคยชินเช่นนี้ ยิ่งต้องการสติสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่มีกำลังแก่กล้าและมากยิ่งขึ้นไปอีก.

สรุปรวมความก็คือว่า **ความที่จิตเลือนลอย คอยแต่จะตกไปสู่ความกำหนดนั้น ต้องกันและแก้ ด้วยสติสัมปชัญญะ** หรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม. พึงสังเกตโดยเฉพาะในข้อที่ว่า **ในที่นี้ไม่ได้แนะให้แก้ด้วยอสุภกัมมัฏฐาน** เพราะเป็นคนละเรื่องกัน : ในที่นี้ โทษเป็นแต่เพียงความไวของจิต ที่มีกณฺณผลันไปในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งมันถนัดหรือเคยชิน จึงต้องแก้ด้วยสัมปชัญญะ ; หากแก้ด้วยอสุภกัมมัฏฐาน ก็จะกลายเป็นเรื่องอื่นไป ซึ่งจะยืดเยื้อโดยไม่จำเป็น และในที่สุดก็แก้ไม่ได้เลย.

ส่วนอุปสรรคข้อที่ว่า **จิตไม่แจ่มใส เป็นจิตตกไปข้างฝ่ายพยาบาทนั้น** โดยใจความก็คือเป็นฝ่ายตรงกันข้าม. คำว่า **ไม่แจ่มใส** ในที่นี้ หมายถึงปราศจากความรู้ ที่ทำให้จิตแจ่มใสหรือผ่องใส : หรือปราศจากความรู้ลึกที่ปรุงจิตให้ปิติปราโมทย์ หรือสงบเสงี่ยม, แต่เป็นจิตที่สลับอยู่ด้วยความไม่รู้มันเอง ในที่สุดก็ตกไปข้างฝ่ายพยาบาท คำว่า **พยาบาท** ในที่นี้ มิได้หมายถึงความอาฆาตจองเวรโดยตรง หากแต่หมายถึงความไม่พอใจทุกชนิด โดยเฉพาะหมายถึงปฏิฆะ คือความก่อกวนหงุดหงิดอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง นับตั้งแต่โกรธผู้อื่น โกรธตัวเอง โกรธสิ่งของ และโกรธกระทั่งสิ่งที่ตนไม่รู้ว่าจะอะไร จนถึงความรู้สึกที่เป็นความรำคาญใจ หรือความไม่สบายใจอยู่ตามลำพังตนในที่สุด.

อุปายเป็นเครื่องขจัดอุปสรรคอันนี้ ก็เป็นอย่างเดียวกันอีก คือท่านไม่ได้แนะให้แก้ด้วยการเจริญเมตตา แต่ได้แนะให้แก้ด้วยความเป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมเช่นเดียวกับข้อก่อน. อธิบายว่า เมื่อมีสติสัมปชัญญะเพียงพอแล้ว ความมืดสลับไม่ผ่องแผ้วแห่งจิตก็มีขึ้นไม่ได้. การควบคุมสติสัมปชัญญะให้ปรากฏอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่พึงประสงค์อย่างยิ่งในกรณีแห่งอุปสรรคทั้ง ๒ ข้อนี้. ลำพังการเจริญเมตตา ไม่สามารถจะกำจัดความสลับแห่งจิตได้. อุปสรรคข้อนี้มีชื่อโดยบาลีว่า **อปญฺเภาตํ** แปลว่า **ไม่แจ่มใส ไม่ผ่องแผ้ว ไม่ชัดเจนหรือไม่แจ่มใส**

โดยใจความก็คือ มัวหรือสลับ ทำให้เห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่อาจะจับไปได้ ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม.

อุปสรรคทั้ง ๙ คู่ หรือนับเรียงอย่างได้ ๑๘ อย่างเหล่านี้ บางทีก็เรียกว่า **อุปกิเลสของสมาธิ** บ้าง ในฐานะที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ : เรียกว่า **อันตรายของสมาธิ** บ้าง ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสมาธิโดยตรง : เมื่อเกิดอาการเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว กายก็ดี จิตก็ดี ย่อมกระวนกระวาย ย่อมหวั่นไหว ย่อมดิ้นรนไปตามกัน. เมื่อจิตหมดจดจากอุปสรรคเหล่านี้ การเจริญสมาธิทุกชั้นย่อมเป็นไปได้โดยหลักใหญ่ ๆ. ส่วนข้อปลีกย่อยหรือรายละเอียดนั้น จะไม่มีความสำคัญจนถึงกับจะแก้ไขไม่ได้ ในเมื่อตัวอุปสรรคอันแท้จริงเหล่านี้ ได้ถูกขจัดไปหมดสิ้นแล้ว. จิตที่ปลอดจากอุปสรรคเหล่านี้ ชื่อว่าเป็นจิตขาวรอบ หรือเป็น จิตถึงซึ่งความเป็นเอก (เอกตต) ความเป็นเอกในที่นี้ มีความหมายทั้งความเป็นหนึ่ง ไม่มีสอง และความเป็นเอก คือประเสริฐ.

จิตถึงความเป็นเอก

เมื่อกล่าวถึงความเป็นเอก พึงทราบเสียด้วยว่า ท่านบัญญัติไว้เป็นชั้น ๆ ต่างกันคือ :

๑. ความเป็นเอกในด้านการเสียสละ หรือการให้ทานของพวกที่พอใจในการให้ทาน
๒. ความเป็นเอกเพราะสมณนิมิตปรากฏชัดแล้วของพวกที่มีสมาธิ.
๓. ความเป็นเอกเพราะอนิจจังทุกขังอนัตตา ปรากฏแล้ว ของพวกที่เจริญวิปัสสนา.

๔. ความเป็นเอกเพราะความดับทุกข์ปรากฏแล้ว ของพระอริยบุคคลทั้งหลาย.

รวมเป็น ๔ อย่างด้วยกันเช่นนี้ เมื่อเป็นดังนี้ เราจะเห็นได้ว่าความเป็นเอกที่เราประสงค์ในที่นี้ ได้แก่ความเป็นเอกในข้อที่ ๒ คือความเป็นเอกเพราะสมาธินิมิตเป็นไปสำเร็จ หรือปรากฏชัดในการเจริญสมาธินั่นเอง. ท่านได้กำหนดองค์แห่งความเป็นเอกของสมาธิในกรณีนี้ไว้ว่า :

๑. จิตผ่องใส เพราะความหมดจดแห่งข้อปฏิบัติ.
๒. จิตเจริญงอกงาม ด้วยอุเบกขา.
๓. จิตอาจหาญร่าเริง ด้วยญาณ.

ทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นลักษณะเครื่องหมายของจิต ที่ลุถึงปฐมฌานโดยตรง ซึ่งเป็นการแสดงถึงความสำเร็จแห่งการเจริญสมาธิในขั้นแรก ซึ่งเราจะพิจารณากันต่อไปโดยละเอียด ดังต่อไปนี้ :-

ข้อที่ว่า “จิตผ่องใส เพราะความบริสุทธิ์หมดจดแห่งข้อปฏิบัติ” นั้น หมายความว่าเมื่อจิตผ่านอุปสรรคทั้ง ๑๘ อย่างดังที่กล่าวแล้ว มาได้โดยเรียบร้อยเช่นนี้ ก็เป็นอันว่าข้อปฏิบัติหรือปฏิธานนั้น ได้ดำเนินมาด้วยความหมดจด จิตจึงได้ผ่องใส เพราะความที่ไม่มีอุปสรรคหรือนิเวรณอย่างใดรบกวน ความที่จิตผ่องใสในลักษณะเช่นนี้ เป็นองค์อันแรกหรือเป็นลักษณะอันแรกของปฐมฌาน.

ข้อที่ว่า “จิตเจริญงอกงามด้วยอุเบกขา” นั้น เล็งถึงความที่บัดนี้จิตวางเฉยอยู่ได้ด้วยความวางเฉย ที่เป็นองค์แห่งฌาน ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า. เมื่อจิตวางเฉยได้โดยไม่มีอะไรมารบกวน ท่านเรียกว่าเป็นจิตที่เจริญงอกงามตาม

ความหมายของภาษาฝ่ายกัมมัฏฐานหรือโยคปฏิบัติ นี่เป็นองค์ที่สอง หรือลักษณะที่สอง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง คือลักษณะท่ามกลางของปฐมฌาน.

ข้อที่ว่า “จิตมีความอาหาญรู้แจ้งอยู่ด้วยญาณ” นั้น อธิบายว่า จิตที่เป็นมาแล้วโดยลักษณะอาการแห่งข้อที่หนึ่ง ข้อที่สองนั้น ย่อมรู้แจ้งอยู่ด้วยความรู้ คือรู้ ความที่นิर्वรณหมดไป รู้ความที่จิตเป็นสมาธิประกอบด้วยองค์แห่งฌานอย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว แล้วมีปีติและสุข อันเกิดแต่วิเวกแลอยู่ จิตจึงอาหาญรู้แจ้ง ข้อนี้เป็นองค์ที่สาม หรือลักษณะที่สาม หรือลักษณะในที่สุดของปฐมฌาน.

ทั้งหมดนี้ทำให้กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า ปฐมฌานมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด. งามในเบื้องต้น เพราะจิตผ่องใสด้วยอำนาจข้อปฏิบัติที่หมดจดถึงที่สุด, งามในท่ามกลาง เพราะจิตเจริญรุ่งเรืองอยู่ด้วยอุเบกขา คือความวางเฉย, และ งามในที่สุด เพราะจิตกำลังรู้แจ้งอยู่ด้วยญาณนั้น. การที่จะเข้าใจในลักษณะทั้งสามนี้ ของปฐมฌานนั้นขึ้นอยู่ **กับความเข้าใจในเรื่องนิर्वรณและองค์แห่งฌาน** เป็นส่วนสำคัญ.

นิर्वรณ และ องค์แห่งฌาน

เพื่อให้เข้าใจ ถึงข้อที่จิตผ่านอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต มาโดยลำดับ จนลุถึงอัปนาสมาธิในขั้นที่เป็นปฐมฌานได้อย่างไรโดยแจ่มแจ้งนั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอันเกี่ยวกับนิर्वรณ และองค์แห่งฌานเป็นหลักสำคัญเสียก่อน.

นิเวศน์ กับ คู่ปรับ

สิ่งที่เรียกว่านิเวศน์ ตามตัวหนังสือแปลว่า เครื่องกางกั้น แต่ความหมาย หมายถึงสิ่งที่ทำความเสียหายให้แก่ความดีงามของจิต. ความดีงามของจิตในที่นี้ เรียกว่าความเป็นเอก หรือ เอกัตตะ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น : ดังนั้น **นิเวศน์จึงเป็นอุปสรรคหรือเป็นคู่ปรับกันกับเอกัตตะ** ในฐานะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ซึ่งจะได้ยกมากล่าวเป็นคู่ ๆ พร้อมกันไปดังนี้ :

๑. กามฉันทะ เป็นนิเวศน์. เนกขัมมะ เป็นเอกัตตะ. กามฉันทะ คือความพอใจในกาม ความหมกหมุ่นอาลัยในกาม หรือความใคร่ในทางกาม ที่กลุ่มมรรคกวนจิตอยู่ ทำจิตให้ไม่แจ่มใสหรือเป็นประภัสสร : เช่นเดียวกับน้ำที่ใสสะอาด เมื่อบุคคลเอาสีแดงเป็นต้น ใส่ลงไปใต้น้ำแล้ว ย่อมหมดความเป็นน้ำใส ไม่อาจจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้ใต้น้ำได้อีกต่อไป ฉะนั้นก็ฉันทะนั้น.

เนกขัมมะ คือความที่จิตปราศจากกาม ไม่ถูกกามรบกวน ไม่ถูกกามกระทำให้มีมืดมัวไป. เมื่อใดจิตมีลักษณะเช่นนั้น เรียกว่าจิตมีเนกขัมมะ หรือเป็นเอกัตตะข้อที่หนึ่ง.

๒. พยาบาท เป็นนิเวศน์. อัพยาบาท เป็นเอกัตตะ. พยาบาท หมายถึงความที่จิตถูกประทุษร้ายด้วยโทสะหรือโกรธ กล่าวคือความขัดใจ ความไม่พอใจ ความโกรธเคือง ความกระทบกระทั่งแห่งจิตทุกชนิด ที่เป็นไปในทางที่จะเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น หรือวัตถุอื่น.

ส่วน อัพยาบาท เป็นไปในทางตรงกันข้าม หมายถึงจิตเยือกเย็นไม่มีความกระทบกระทั่ง หรือหงุดหงิดแต่ประการใด. เมื่อพยาบาทเกิดขึ้นกลุ่มมรรคจิต

แล้ว ในขณะนั้นจิตย่อมพลุ่งพล่าน เสียความเป็นประภัสสร หรือความผ่องใส เหมือนน้ำที่ใสสะอาด แต่ถูกความร้อนทำให้เดือดพล่านอยู่ ย่อมสูญเสียความผ่องใส ไม่อาจจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ใต้พื้นน้ำนั้น จันใดก็จันนั้น.

๓. ถีนมิทธ เป็นนิรณ. อาโลกสัญญา เป็นเอกัตตะ. ถีนมิทธะ ในที่นี้ ได้แก่ความเศร้าซึม ความมึนชา ง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น แม้ที่สุดแต่ความละเหยทอดแท้ ก็นับรวมอยู่ในข้อนี้. เมื่อครอบงำจิตแล้ว จิตสูญเสียความผ่องใส เช่นเดียวกับน้ำที่ใสสะอาด แต่ถ้ามีเมือกหรือตะไคร่ หรือสาหร่ายเป็นต้น ลอยอยู่ในน้ำนั้น น้ำก็สูญเสียความผ่องใส ไม่สามารถจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ มีกรวดทรายเป็นต้น ที่มีอยู่ใต้พื้นน้ำนั้น จึงจัดเป็นนิรณ เพราะทำความเสื่อมเสียให้แกจิต คือทำจิตให้ใช้การไม่ได้.

อาโลกสัญญา คือการทำในใจให้เป็นแสงสว่าง รวบรวมว่ามีแสงอาทิตย์ส่องอยู่โดยประจักษ์ตลอดเวลา. ข้อนี้เกี่ยวกับอุปนิสัยด้วย เกี่ยวกับการฝึกด้วย ที่จะทำให้นุคคลนั้นมีจิตแจ่มจ้ารวบรวมว่าได้รับแสงแดดอยู่ตลอดเวลา, คือไม่มีการง่วงซึม มึนชา ชบเซา. ถ้าหลับก็หลับโดยสนิท ถ้าตื่นก็ตื่นโดยแจ่มใส. อาโลกสัญญา เป็นความเป็นเอก หรือความเป็นเลิศชนิดหนึ่งของจิต และเป็นคู่ปรับโดยตรงของถีนมิทธะ.

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ เป็นนิรณ. อวิกเขปะ เป็นเอกัตตะ
อุทธัจจ-กุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความแตกต่างกันของอุทธัจจะกับกุกกุกจะ ฟุ้งถือเอาตามความหมาย รูปศัพท์. อุทธัจจะ หมายถึงความพลุ่งขึ้น หรือฟุ้งขึ้น เช่นความคิดฟุ้งขึ้น เพราะความทึ่ง หรือความสนใจที่มากเกินไป : ส่วน กุกกุกจะ เป็นความรู้สึกที่แผ่ซ่านระส่ำระสาย เพราะความไม่รู้

จะอย่างไรก็ดี ที่ไหนดี, หรืออย่างไร ๆ ก็ไม่เป็นที่พอใจหรือเป็นสุข. เกิดขึ้น เพราะมีสิ่งอื่นมายั่วบ้าง เพราะความเคยชินบ้าง เพราะการกระทำที่เกินขอบเขตเกินเวลาบ้าง จนพรวดไปหมด. ครั้นสิ่งทั้ง ๒ นี้เกิดขึ้นครอบงำจิตแล้ว ก็ทำจิตให้สูญเสียความเป็นประภัสสรไปในอีกทางหนึ่ง : เปรียบเหมือนน้ำที่ใสสะอาด แต่ถ้าถูกเป่าให้เป็นระลอก หรือเป็นคลื่นอยู่เสมอแล้ว ย่อมสูญเสียความผ่องใส ไม่อำนวยความสะดวกแก่การมองเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดภายใต้พื้นน้ำนั้น ฉะนั้นจิตนั้น ; จึงจัดเป็นสิ่งที่ทำความเสื่อมเสียแก่จิต.

อวิกเขปะ แปลว่าไม่ขาดไป หรือไม่สลายไป คือไม่พลุ่งขึ้นข้างบน หรือไม่สลายไปรอบตัว, เมื่อเป็นลักษณะของจิต ได้แก่ความที่จิตมีความคงที่ หรือคงตัว ทนได้ต่อสิ่งรบกวน ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งรบกวน มีความเป็นปกติของตัวอยู่ได้ จึงจัดว่าเป็นความเป็นเอก หรือความเป็นเลิศของจิตอีกชนิดหนึ่ง อาศัยการศึกษาฝึกฝนอย่างเดียวเท่านั้นจึงจะมีคุณธรรมข้อนี้ขึ้นมาได้ เพราะธรรมชาติของจิตย่อมกลับกลอกและหวั่นไหว.

๕. วิจิกิจจา เป็นนิเวศน์. ธัมมวัตถานะ เป็นเอกัตตะ. วิจิกิจจา หมายถึงความลังเล หรือโลเลแห่งจิต ไม่มีความแน่ใจในตัวเอง ในวิธีการหรือหลักการ ที่ตนกำลังยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ. ไม่แน่ใจในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ในการตรัสรู้ของพระพุทฺธเจ้า หรือในปฏิบัติทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ทางพระศาสนา. มีความเชื่อครึ่งหนึ่ง มีความสงสัยครึ่งหนึ่ง ในสิ่งนั้น ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่.

ความลังเลเช่นนี้ครอบงำจิตแล้ว ทำให้จิตสูญเสียความเป็นประภัสสร หรือความผ่องใส หมดสมรรถภาพในตัวมันเอง ในทางที่จะรู้แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง เหมือนกับน้ำที่ใสสะอาดแต่มีอยู่ในที่มีดสนิท ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ ในการที่มองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่มีอยู่ที่พื้นภายใต้หน้านั้น ฉันทก็ฉันทนั้น.

ธัมมวัตถถานะ ได้แก่การกำหนดที่แน่นอนชัดเจนลงไปยังธรรมะหรือหลักเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง โดยกระจ่างชัดไม่มีการสงสัยหรือลังเล. สิ่งที่เราต้อง ประสงค์โดยตรงในที่นี้ หมายถึงการที่บุคคลแต่ละคน จะต้องเป็นหลักเกณฑ์อย่างใด อย่างหนึ่ง ที่จำเป็นแก่การครองชีวิตของตนหรือการประกอบอาชีพการงานในหน้าที่ ของตน ทั้งทางกายและทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือหลักเกณฑ์ในเรื่องความดี ความชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ ทางแห่งความเลื่อมและความเจริญ ตลอดจนทางแห่ง มรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด.

ธัมมวัตถถานะนี้ มีทางมาจากการศึกษาโดยตรง ซึ่งหมายถึงการฟัง หรือการอ่าน การคิด การถาม การซักไซ้สอบสวน การกำหนดจดจำ จนมี หลักเกณฑ์ที่ชัดเจนแจ่มแจ้ง เป็นที่แน่ใจตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่สงสัยหรือลังเล ในสิ่งที่ตนจะต้องทำหรือกำลังทำอยู่. ความสงสัยเป็นสิ่งที่รวมกวนหรือทรมาน จิตใจอย่างลึกซึ้ง ; ส่วนธัมมวัตถถานะนั้นตรงกันข้าม, จึงจัดเป็นความเป็นเอก หรือความเป็นเลิศของจิตอีกอย่างหนึ่ง.

นิวรรณ์ มิได้ไม่จำกัดจำนวน^๑

โดยทั่วไป ท่านกล่าวนิวรรณ์ไว้เพียง ๕ อย่างเท่านั้น แต่ในที่บางแห่ง โดยเฉพาะเช่นในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มรรค ได้เพิ่มนิวรรณ์ขึ้นอีก ๓ อย่าง คือ : **อวิชชาหรืออัญญาณ เป็นนิวรรณ์, ญาณเป็นเอกัตตะ** นี้คู่หนึ่ง ; **อติ เป็นนิวรรณ์, ปามุชชะเป็นเอกัตตะ** นี้คู่หนึ่ง ; **และอกุศลธรรมทั้งปวง เป็นนิวรรณ์, อกุศลธรรมทั้งปวงเป็นเอกัตตะ** นี้คู่หนึ่ง. แต่เมื่อพิจารณาดูแล้วจะเห็นได้ว่า อัญญาณ หรืออวิชชา ในที่นี้อาจสงเคราะห์เข้าได้ในวิจิกิจฉา, อติ คือความไม่ยินดี หรือความขัดใจนั้น อาจสงเคราะห์เข้าได้กับพยาบาท. ส่วนอกุศลธรรมทั้งปวงนั้น เป็นอันกล่าวเพื่อไว้สำหรับอุปกิเลสที่ไม่ได้ออกชื่อ แต่ก็อาจจะสงเคราะห์เข้าได้ในข้อใดข้อหนึ่งของนิวรรณ์ ๕ ข้างต้นนั่นเอง.

โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่า สิ่งที่เรียกว่านิวรรณ์นั้น โดยที่แท้ไม่จำกัดจำนวน คือจะเป็นอุปกิเลสชื่อไรก็ได้. การกำหนดไว้เพียง ๕ อย่าง เป็นบาลีพุทธภาษิตดั้งเดิม. ได้รับความนิยมทั่วไป เพราะฉะนั้นจึงได้พิจารณากันแต่ ๕ อย่างเท่านั้น.

เหตุที่ได้ชื่อว่า นิวรรณ์

เหตุที่ได้ชื่อนิวรรณ์ เพราะมีความหมายว่า เป็นเครื่องปิดกั้น. เมื่อถามว่าปิดกั้นอะไร ? มีคำตอบต่าง ๆ กัน เช่นปิดกั้นความดี ปิดกั้นทางแห่งพระนิพพาน ดังนี้ เป็นต้น. แต่ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธินี้ ท่านจำกัดความ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๕ / ๘ กันยายน ๒๕๐๒

กันลงไปว่า โดยบุคคลาธิฐาน ก็คือปิดบังสัตว์ หรือจิตของสัตว์ไม่ให้รู้ธรรม ; ส่วนโดยธรรมาธิฐานนั้น หมายถึงปิดบัง นิยานิกรรม กล่าวคือธรรมเครื่องนำสัตว์ออกจากทุกข์ หรือกล่าวโดยนิตินัย ก็กล่าวได้ว่าปิดบังเอกัตตะนั่นเอง : ยกตัวอย่างเช่นเนกขัมมะ หรือความที่จิตว่างจากกาม เป็นนียานะอันหนึ่งของพระอริยเจ้า หมายความว่าพระอริยเจ้ามีจิตออกจากทุกข์ด้วยเนกขัมมะนั้น, ส่วนกามฉันทะเป็นเครื่องปิดกั้นเนกขัมมะ คือกั้นหรือกีดกันเนกขัมมะออกไป แล้วมีกามฉันทะเข้ามาอยู่แทน กามฉันทะจึงได้ชื่อว่าเป็นนิวรรณ์ หรือเป็นนียานาวรรณา ซึ่งมี ความหมายอย่างเดียวกัน กล่าวคือเป็นเครื่องปิดกั้นธรรม ซึ่งเป็นเครื่องนำสัตว์ ออกจากทุกข์ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ปุณฺณไม่รู้ว่าเนกขัมมะนั้น เป็นธรรม เครื่องออกจากทุกข์ของพระอริยเจ้า เพราะถูกกามฉันทะหุ้มห่อปิดบังจิต. โดยนัยนี้ จึงได้ความหมายเป็น ๒ ทาง คือปิดบังธรรมฝ่ายเอกัตตะไม่ให้ปรากฏแก่จิต หรือปิดบังจิตไม่ให้รู้ถึงธรรมที่เป็นฝ่ายเอกัตตะ. แต่โดยผลแล้วเป็นอย่างเดียวกัน คือจิตถูกหุ้มห่อด้วยนิวรรณ์อยู่ตลอดเวลา, เมื่อถือเอาโดยพหุนัย จึงได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นหุ้มห่อจิตอยู่เป็นปกติ นั่นเอง : จิตเศร้าหมอง จิตไม่มีวิเวก จิตไม่มีสุขเป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งนิวรรณ์นั้น.

การละนิวรรณ์ มีหลายประเภท

การทำจิตให้ปราศจากนิวรรณ์นั้น คือความมุ่งหมายโดยตรงของการทำสมาธิ ฉะนั้น การที่จิตปราศจากนิวรรณ์ กับการที่จิตเป็นสมาธิ จึงเป็นของอันเดียวกัน. เมื่อใดจิตปราศจากนิวรรณ์อยู่โดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นได้เองในบางขณะ ก็เป็นสมาธิธรรมชาติ ; เมื่อใดจิตปราศจากนิวรรณ์โดยอาศัยการปฏิบัติ จิตก็มีสมาธิชนิดที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้. สมาธิตามธรรมชาติ ทำให้จิตพ้นจากนิวรรณ์

ได้โดยบังเอิญ เรียกว่า **ตัทธังคิวิมุตติ** แปลว่าหลุดพ้นเพราะประจวบเหมาะ หรือบังเอิญประจวบเหมาะ กับสิ่งที่ เป็นเครื่องระงับนิเวศน์, ส่วนในสมาธิที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ นั้น นิเวศน์ถูกละไปด้วยอำนาจของสมาธิ นั้น. การปราศจากนิเวศน์ด้วยอาการเช่นนี้ เรียกว่า **วิกขัมภณวิมุตติ**. แต่ตลอดเวลาที่กิเลสยังไม่หมดสิ้นไป นิเวศน์ย่อมกลับเกิดขึ้นใหม่ ในเมื่อว่างจากสมาธิ ฉะนั้น จึงต้องมีการปฏิบัติอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นการทำลายรากเหง้า หรือต้นตอแห่งนิเวศน์เสีย, สิ่งนั้นคือวิปัสสนา. จิตที่ไม่ถูกนิเวศน์หรือกิเลสรบกวนอีกต่อไป ได้ชื่อว่ามี **สมุจเจทวิมุตติ** คือความหลุดพ้น เพราะความขาดสูญของกิเลส เป็นความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด. โดยนัยที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า สิ่งที่เรียกว่านิเวศน์นั้น รำงับเองได้โดยบังเอิญอย่างหนึ่ง, รำงับอยู่ได้ด้วยอำนาจของสมาธิ อย่างหนึ่ง, และมีรากเหง้าอัน ขาดสูญไปได้ด้วยอำนาจของวิปัสสนา อีกอย่างหนึ่ง. สองอย่างแรกเป็นการชั่วคราว อย่างหลังเป็นการถาวร.

ผู้ปฏิบัติต้องไม่เพียงแต่ศึกษาหรือจดจำเรื่องราวอันเกี่ยวกับนิเวศน์อย่างเดียว. แต่ต้องรู้จักหรือหยั่งทราบชัด ต่อสิ่งที่เรียกว่านิเวศน์ด้วยใจของตนเองจริง ๆ ว่ามีอยู่อย่างไร เพียงไร และเมื่อไรเป็นต้น, และรู้จักลักษณะที่นิเวศน์นั้น ๆ กำลังรบกวนตนเองอยู่อย่างไร ทั้งนี้ เพื่อจะได้เห็นโทษแห่งนิเวศน์นั้นได้จริง ๆ จนมีความพอใจและแน่ใจ ในการที่จะกำจัดนิเวศน์นั้นเสีย แม้เพื่อประโยชน์แห่งความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันทันตาเห็น ได้ทุกขณะที่ตนต้องการ กล่าวคือแม้ยังจะไม่หมดกิเลสสิ้นเชิง. แต่ก็จะมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอุบายชนิดที่นิเวศน์รบกวนไม่ได้เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมดกิเลสสิ้นเชิง. โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่า ความปราศจากนิเวศน์นั้น เป็นความสงบสุขอย่างยั่งยืนอยู่ในตัวของมันเอง ชั้นหนึ่งก่อน แล้วยังเป็นโอกาสหรือเป็นฐานที่ตั้งสำหรับการปฏิบัติ เพื่อกำจัดกิเลสอันเป็นรากเหง้าของนิเวศน์นั้นให้หมด

สิ้นไปอีกต่อหนึ่ง ซึ่งเป็นการทำลายนิรณในขั้นเด็ดขาด และเป็นความดับทุกข์ในขั้นที่ไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไป.

การละนิรณ คือหน้าที่ของสมาธิ

สำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นเพียงขั้นสมาธิ ยังไม่ใช่ขั้นวิปัสสนา หน้าที่ของเราอันเกี่ยวกับนิรณ จึงเป็นเพียงการทำสมาธิหรืออุบายอันเป็นเครื่องกีดกันนิรณออกไปเสียจากจิต ด้วยการนำเอาสิ่งที่ เป็นปฏิภาณต่อนิรณเข้ามาสู่จิต จนกระทั่งนิรณต่าง ๆ ระวังไป. สิ่งที่เกิดกัณนิรณออกไปจากจิตในที่นี้คือ ตัวสติที่เกิดขึ้นในการกำหนดลมหายใจ โดยวิธีที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น. โดยกรรมวิธีก็คือ เป็น การนำจิตเข้าไปผูกไว้กับลมหายใจ จนกระทั่งเกิดเอกัตตธรรมต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นปฏิภาณต่อนิรณ นิรณจึงหมดโอกาสที่จะครอบงำจิต. ตลอดเวลาที่สติยังไม่ละไป. จิตยังกำหนดอยู่ที่ลมหายใจหรือนิมิตแห่งสมาธิได้อยู่ เมื่อนั้นชื่อว่าไม่มีนิรณ มีแต่เอกัตตธรรมอยู่แทนที่ดังที่กล่าวแล้ว. ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นชัดเจนนี้อย่างเดียวว่า เอกัตตธรรมเหล่านี้มีอยู่อย่างไร : ยกตัวอย่างเช่น เนกขัมมะ หรือการหลีกออกจากกามนั้น เป็นสิ่งที่อาจกล่าวได้ว่า ได้เริ่มมีแล้ว ตั้งแต่ขณะหลีกออกไปสู่ที่สงัด และมีมากขึ้น หรือมั่นคงขึ้น นับตั้งแต่ขณะแห่งคณนา คือการกำหนดนิมิต หรือลมหายใจเป็นต้นไป กระทั่งถึงขณะแห่งปฏิภาณ - นิมิต ซึ่งเป็นอันกล่าวได้ว่า เป็นเนกขัมมะในที่นี้แล้วอย่างสมบูรณ์ เอกัตตธรรมข้ออื่น เช่น อภัยบาทเป็นต้น ก็ดำเนินไปในแนวเดียวกัน. แต่ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ชัดเจนนยิ่งขึ้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาจนทราบว่าองค์ฌานนั้น ๆ มีอะไรบ้าง และองค์แห่งฌานนั้น ๆ เป็นตัวเอกัตตธรรมข้อไหน, ฉะนั้น จะได้วินิจฉัยกันถึงองค์แห่งฌานสืบไป.

องค์ฌาน

คำว่า “องค์ฌาน” หมายความว่า ส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ๆ ของฌาน. เมื่อประกอบรวมกันหลายอย่าง จึงสำเร็จเป็นฌานชั้นหนึ่ง. เช่นอาจ จะกล่าวได้ว่า ปฐมฌานมีองค์ห้า ทุติยฌานมีองค์สาม ตติยฌานมีองค์สอง จตุตถฌานมีองค์สอง ดังนี้ เป็นต้น. ทั้งนี้เป็นการแสดงชัดอยู่แล้วว่าองค์ฌานนั้น ไม่ใช่ตัวฌาน เป็นแต่เพียงส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ๆ ของฌาน. องค์ ฌาน มี ๕ องค์ คือ ๑ วิตก, ๒ วิจาร, ๓ ปีติ, ๔ สุข, ๕ เอกัคคตา, มีอธิบายดังต่อไปนี้ :-

๑. **วิตก** คำคำนี้ โดยทั่วไปแปลว่า ความตรึงหรือความตรึง. แต่ในภาษาสมาธิ คำว่า วิตกนี้ หาใช่ความคิดนึกตรึงตรึงอย่างใดไม่. ถ้าจะเรียกว่า เป็นความคิด ก็เป็นเพียงการกำหนดนิ่ง ๆ แนบแน่นอยู่ในสิ่ง ๆ เดียว, ไม่มีความหมายที่เป็นเรื่องเป็นราวอะไร. อาการแห่งจิตจะมีปรากฏอยู่ในขณะแห่งคณนาและอนุพัทธนาโดยอ้อม. และในขณะแห่งมุสสะนาและรูปนาโดยตรง ดังที่กล่าวแล้ว ข้างต้นนั่นเอง คือสิ่งที่เรียกว่าวิตกในที่นี้. (ควรย้อนไปดูตอนอันว่าด้วยคณนาเป็นต้น ให้เข้าใจจริง ๆ อีกครั้งหนึ่ง) และจะเข้าใจอาการของวิตกได้ดี ก็ต่อเมื่อถูกนำไปเปรียบ เทียบ กับสิ่งที่เรียกว่าวิจาร และกล่าวบรรยายลักษณะควบคู่กันไป.

๒. **วิจาร** คำคำนี้ โดยทั่วไป หมายถึงการตรึงตรอง หรือสอดส่อง หรือวินิจฉัย แต่ในทางภาษาสมาธิ หาได้มีความหมายอย่างนั้นไม่ เป็นแต่เพียง อาการที่จิตรู้ต่ออารมณ์ที่กำหนดอยู่นั้น, ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ลมหายใจ, อยู่อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ อาการที่เกิดขึ้นในขณะของอนุพัทธนาเป็นต้นไป.

(ควรย้อนไปดูเรื่องตอนอนุพัทธนาเป็นต้น ดังที่แนะไว้แล้วในกรณีของวิตก) และจะเข้าใจ
 สิ่งนี้ได้ดี ด้วยการนำอุปมาเปรียบเทียบ ซึ่งจะดียิ่งกว่าบรรยายด้วยคำพูดตรง ๆ
 ยกตัวอย่างเช่น เปรียบเทียบกับการดู : เมื่อสายตาทอดไปจับที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 นี้เปรียบกันได้อาการของวิตก, เมื่อเห็นสิ่งนั้นทั้งหมด เปรียบกันได้อาการ
 ของวิจารณ์. หรือเปรียบด้วยการสาธน์น้ำ : เมื่อน้ำกระทบกับสิ่งที่ถูกสาธน์ ก็เปรียบ
 ได้ด้วยอาการของวิตก, เมื่อน้ำเปียกซึมไปทั่ว ก็เปรียบได้ด้วยอาการของวิจารณ์.
 หรือถ้า เปรียบกับการฝึกลูกวัว ซึ่งมักถูกใช้เป็นอุทาหรณ์ในการฝึกจิตทั่ว ๆ ไป
 ก็อาจจะเปรียบเทียบได้ว่า เมื่อลูกวัวถูกแยกไปจากแม่ เอาไปผูกไว้ที่เสาหลักแห่งหนึ่ง
 ด้วยเชือก เสาหลักเปรียบด้วยลมหายใจ เชือกนั้นเปรียบด้วยสติ ลูกวัวนั้น
 เปรียบด้วยจิต การที่มันถูกผูกติดอยู่กับเสา เปรียบด้วยอาการของวิตก และ
 การที่มันเดินไปเดินมา วนเวียนอยู่รอบ ๆ เสา รอบแล้ว รอบอีก เปรียบด้วยอาการ
 ของวิจารณ์.

ผู้ศึกษาจะต้องรู้จักสังเกต ความแตกต่างระหว่างคำว่า วิตก กับคำว่า วิจารณ์
 และรู้จักความที่สิ่งทั้งสองนี้มีอยู่พร้อมกัน กล่าวคือการที่ลูกวัวถูกผูกติดอยู่กับเสาก็
 เป็นสิ่งที่มีอยู่ในขณะที่มันวนเวียนอยู่รอบ ๆ เสา, หรืออาการที่มันวนเวียน
 อยู่รอบ ๆ เสา ก็มีอยู่ในขณะที่มันยังถูกผูกติดอยู่กับเสา, แต่อาการทั้งสอง
 อย่างนี้ไม่ใช่เป็นของสิ่งเดียวกันเลย ทั้งที่มีอยู่พร้อมกันหรือในขณะเดียวกัน. ความ
 เข้าใจอันนี้ เป็นเหตุให้เข้าใจไปถึงว่า ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น วิตกกับวิจารณ์
 มีอยู่ในขณะเดียวกันได้อย่างไร. สำหรับอาการอันนี้โดยเฉพาะ จะเห็นได้ชัด
 ในกรณีของคนขัดหม้อ ซึ่งมีมือซ้ายจับหม้อ มือขวาจับเครื่องขัดหม้อ แล้วถูไป
 ทั่ว ๆ ตัวหม้อ ในขณะเดียวกัน ; มือซ้าย คือวิตก มือขวา คือวิจารณ์, ฉะนั้น
 ก็ฉนั้น.

สรุปความว่า วิตก คือ อาการที่จิตกำหนดนิมิต, วิจาร์ คือ อาการที่จิตเคล้าเคลียกันอยู่กับนิมิตอย่างทั่วถึง นั่นเอง และ เป็นสิ่งที่มีอยู่พร้อมกัน.

๓. **ปีติ.** คำนี้ ตามปกติแปลว่าความอิ่มใจ. ในภาษาของสมาธิหมายถึงความอิ่มใจด้วยเหมือนกัน แต่จำกัดเฉพาะความอิ่มใจที่ไม่เนื่องด้วยกาม และต้องเป็นความอิ่มใจที่เกิดมาจากความรู้สึกว่าตนทำอะไรสำเร็จ หรือตนได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จแล้ว หรือต้องเสร็จแน่ ๆ ดังนั้นเป็นต้นเท่านั้น. ปีตินี้อาศัยเนกขัมมะ ไม่อาศัยกาม, ฉะนั้น จึงอาจจำกัดความลงไปว่า ปีติ คือ ความอิ่มใจที่เกิดมาจากการที่ตนเอาชนะกามได้สำเร็จ ด้วยนั่นเอง. ปีติ ในกรณีนี้จัดเป็นกุศลเจตสิกประเภทสังขารขันธ์ คือความคิดชนิดหนึ่ง กล่าวคือ การทำความอิ่มใจยังไม่จัดเป็น เวทนาขันธ์ ผู้ศึกษาพึงรู้จัดสังเกตความแตกต่างระหว่างปีติกับสุขในข้อนี้, คือข้อที่ปีติเป็นสังขารขันธ์ และสุขเป็นเวทนาขันธ์, เพื่อกันความสับสนกันโดยสิ้นเชิง แล้วพึงทราบ ความที่ปีติเป็นแดนเกิดของความสุข.

๔. **สุข.** คำว่าสุขในที่นี้ หมายถึงสุขอันเกิดจากการที่จิตไม่ถูกนิเวศน์รบกวน รวมกันกับกำลังของปีติหรือปราโมทย์ ที่ได้ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกอันเป็นสุขนี้ขึ้น. ตามธรรมดาคนเรา เมื่อมีปีติ ก็ย่อมรู้สึกเป็นสุขอย่างที่ไม่มีความหลักเลียงได้ แต่สุขโดยอาการอย่างนี้ ย่อมตั้งอยู่ชั่วขณะ ส่วนสุขที่เกิดมาจากที่นิเวศน์ไม่รบกวนนั้น ย่อมตั้งอยู่ถาวรและมั่นคงกว่า. เมื่อผู้ศึกษาเข้าใจพฤติอันนี้ดี ก็เห็นชัดแจ้งได้โดยตนเองว่า ปีติกับสุขนั้นไม่ใช่ของอย่างเดียวกันเลย แต่ก็มีอยู่พร้อมกันได้ในขณะที่เดียวกัน เหมือนกับการที่วิตกและวิจาร์ มีอยู่พร้อมกันได้ ฉะนั้นได้ก็ฉนั้น.

๕. เอกัคคตา. เป็นคำที่ย่อมาจากคำว่า จิตเตกัคคตา (จิต + เอกัคคตา) แปลว่าความที่จิตเป็นสิ่งที่มียอดสุดเพียงอันเดียว. โดยใจความก็คือความที่จิตมีที่กำหนดหรือที่จิตที่ตั้งเพียงแห่งเดียว. อธิบายว่า ตามธรรมดาจิตนั้น ย่อมดิ้นรนกลับกลอก เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพราะเป็นของเบาหวิว. ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนโดยสมควรแก่กรณีแล้ว จึงจะเป็นจิตที่ตั้งมั่น มีอารมณ์อย่างเดียวอยู่ได้เป็นเวลานาน. ในกรณีแห่งสมาธินี้ เอกัคคตาหมายถึงความที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่ได้ในขณะแห่งรูปนา หรือในระยะแห่งปฏิภาคนิมิตเป็นต้นไป (ส่วนระยะที่ต่ำกว่านั้น ยังลุ่มลุกคลุกคลาน คือเป็นไปชั่วคราว) และ อาการแห่งเอกัคคตา นี้เอง เป็นอาการที่เป็นความหมายอันแท้จริง ของคำว่า สมาธิ หรือเป็นตัวสมาธิแท้ เอกัคคตานี้ ในที่บางแห่งเรียกว่า “อธิฐาน” ก็มี.

องค์ฌาน ทำให้เกิดฌานได้อย่างไร

สิ่งที่ต้องพิจารณาหรือวินิจฉัยต่อไปก็คือ องค์ฌานทั้ง ๕ องค์นี้ มีอยู่อย่างไร และสัมพันธ์กันในหน้าที้อย่างไร ในขณะแห่งปฐมฌาน เป็นต้น ?

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา. ข้อนี้ย่อมาหมายความว่า ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น สิ่งทั้ง ๕ นี้ ย่อมมีอยู่ และสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน คือปฐมฌาน. **ปัญหาอาจจะเกิดขึ้นแก่คนทั่วไป** ว่า ถ้าจิตที่เป็นสมาธิ เป็นสิ่งที่มีอารมณ์อันเดียวและมียอดสุดอันเดียวคือเป็นเอกัคคตา ทั้งไม่มีความนึกตรึกตรองอะไรแล้ว จะมีความรู้สึกถึง ๕ อย่างพร้อมกันได้ได้อย่างไร ? ปัญหานี้ เป็นปัญหาที่ถ้าสงสัยแล้วก็ไม่มีความที่จะเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าสมาธิในชั้นปฐมฌานได้เลย.

ในขั้นแรกจะต้องเข้าใจเสียก่อนว่า สิ่งที่เราเรียกว่า องค์-องค์นั้น เป็นเพียงส่วนประกอบหรือองค์ประกอบ คือเป็นสิ่งที่รวมกันปรุงให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา ในฐานะเป็นสิ่งที่ ๕ อย่าง เช่นเชือกเส้นหนึ่งมี ๕ เกลียว เราเรียกว่าเชือกเส้นเดียว ; หรือขนมบางอย่าง ประกอบด้วยเครื่องปรุง ๕ อย่าง เราเรียกว่าขนมอย่างเดียว, นี่คือการความหมายของคำว่าองค์ หรือองค์ประกอบ. สำหรับในกรณีของปฐมฌานนั้น หมายความว่า เมื่อจิตกำลังเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ จิตย่อมมีสัมปยุตตธรรม คือสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกันแก่จิต ถึง ๕ อย่าง, แต่ละอย่าง ๆ ก็เป็นความมั่นคงในตัวของมันเองด้วย สนับสนุนซึ่งกันและกันด้วย จึงตั้งอยู่อย่างมั่นคงยิ่งขึ้นไปอีก. เปรียบเหมือนไม้ ๕ อัน แต่ละอัน ๆ ก็ปักอยู่อย่างแน่นแฟ้นแล้วยังมารวมกลุ่มกันในตอนยอดหรือตอนบน เป็นอันเดียวกัน ก็ยิ่งมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้นไปอีก, ข้อนี้ฉันใด ; ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้วตั้งอยู่อย่างมั่นคง จิตหนึ่งเอาความเป็นอุปมา คือความแน่วแน่ได้ องค์ทั้ง ๕ นี้ ซึ่งมีความสำคัญแต่ละองค์ก็รวมกันเป็นจุดเดียว เป็นสิ่งที่เรียกว่า “ฌาน” หรือสมาธิที่แน่วแน่มั่นมาได้.

ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏนั้น วิตกมิได้มีอยู่ในลักษณะแห่งการกำหนดลมหายใจเข้าหรือออก แต่เปลี่ยนมาเป็นการกำหนดว่า “ลม” อยู่ในจุดหรือในดวงแห่งปฏิภาคนิมิตนั้น ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่าวิตกในขั้นวิเริ่มต่าง ๆ นั้น มิได้ร่วงไปเสียในขณะแห่งคณนา หรืออนุพัณนาหรือมุสนาเลย แต่ได้กลายมาเป็นวิตกที่ละเอียดสุขุมสงบรำบ เหลืออยู่จนกระทั่งถึงขณะแห่งรูปนาหรือปฏิภาคนิมิตนั้น.

สำหรับองค์ที่เราเรียกว่าวิจาร์ก็เป็นอย่างเดียวกัน คือมีเหลืออยู่ในลักษณะสุขุมมาตั้งแต่แรก จนกระทั่งถึงขณะแห่งรูปนา ก็ทำหน้าที่รู้สึกอย่างทั่วถึงใน

ปฏิภาคนิมิต : ทำหน้าที่พร้อมกันกับวิตกดังที่เป็นมาแต่ต้น : เป็นอันว่าในขณะที่แห่งปฏิภาคนิมิต ก็ยังมีวิจารณ์เหลืออยู่เต็มสัดเต็มส่วน.

ปีตินั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ ในฐานะที่เป็นปฏิภิกิริยาอันออกมาจากวิตกและวิจารณ์อย่างประปราย ล้มลุกคลุกคลานมาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก แม้ในขณะที่แห่งอนุพัณณา หรืออุสุภาก็ตาม. เมื่อวิตกวิจารณ์เป็นสิ่งที่มั่นคงอย่างละเอียด สุขุมยิ่งขึ้นทุกที ปีติก็ยังคงมีอยู่อย่างละเอียดสุขุมยิ่งขึ้น ในฐานะที่เป็นปฏิภิกิริยาออกมาจากวิตกและวิจารณ์ไปตามเดิม : ฉะนั้นปีติจึงมีอยู่ด้วย แม้ในขณะที่แห่งรูปนา หรือปฏิภาคนิมิต. สำหรับความสุขนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เคยละจากปีติ ปัญหาจึงไม่มี ความที่จิตเป็นรูปนาหรือกำหนดอยู่ในปฏิภาคนิมิตได้ถึงที่สุด แน่วแน่มั่นไว้นั่นเอง จัดเป็นเอกัคคตา. จึงเป็นว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ ได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้ว ในขณะแห่งปฏิภาคนิมิตโดยสมบูรณ์.

เมื่อจิตได้อาศัยปฏิภาคนิมิตแล้วห้วงเอออัปปนาสมาธิได้อย่างสมบูรณ์ถึงขั้นฌานแล้ว สิ่งทั้ง ๕ นี้ จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นองค์แห่งฌานด้วยกันและกัน ในคราวเดียวกัน โดยไม่ต้องทำการกำหนดนิมิตอีกแต่ประการใด เพราะองค์แห่งฌานเข้าไปตั้งอยู่แทนที่ของนิมิต : คงเหลืออยู่แต่การควบคุมแน่วแน่วไว้เฉย ๆ ด้วยอำนาจขององค์ทั้งห้าที่สมังคกันดีแล้ว. เหมือนนายสารถีที่เพียงแต่นั่งถือบังเหียนเฉย ๆ ในเมื่อม้าที่ลากรถได้หมดพยศแล้ว และวิ่งไปตามถนนอันราบรื่น ชันใดก็ชันนั้น. ผู้ศึกษาไม่พึงเข้าใจว่าองค์ทั้ง ๕ นี้ เป็น **ความคิดนึกที่ต้องทำอยู่ด้วยเจตนา** แต่ละอย่าง ๆ : โดยที่แท้มันเป็นเพียงผลของการปฏิบัติ ที่ได้ทำมาอย่างถูกต้องจนเข้ารูปแล้ว ก็ยอมเป็นไปได้อีกโดยไม่มีเจตนา เหมือนการกระทำของนายสารถีที่กุมบังเหียนอยู่เฉย ๆ แม้ไม่มีเจตนาในขณะนั้น สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นไปด้วยดี ครอบถ้วนเต็มตามความประสงค์.

องค์ฌาน องค์หนึ่ง ๆ เปลี่ยนความหมายได้หลายชั้น

อีกอย่างหนึ่งพึงทราบว่ ชื่อต่าง ๆ ขององค์ฌานทั้ง ๕ ชื่อนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับชื่อแปลก ๆ ของอาการต่าง ๆ หลายอย่าง ที่เกิดอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว แล้วแต่เราจะมองในแง่ไหน เฉพาะในความหมายที่สำคัญเป็นแง่ ๆ ไป. ชื่อ ๆ เดียวกัน อาจหมายความถึงกิริยาอาการที่ต่างกันเมื่อเวลาได้ล่วงไป พร้อมกับความสำเร็จของงานที่ทำเป็นชั้น ๆ ไป. ความแจ่มแจ้งในข้อนี้จักมิได้ด้วยการอุปมาในเรื่องการฝึกลูกวัวอีกตามเคย.

สมมติว่าในขณะนี้ ลูกวัวได้หมดพยศ มีความเชื่อฟังเจ้าของถึงที่สุด และลงนอนสบาย ติดอยู่กับโคนเสาหลักนั้นแล้ว ลองพิจารณาดูกันใหม่ว่า มีอาการที่เป็นองค์สำคัญ ๆ อะไรบ้าง ที่ยังเหลืออยู่ นับตั้งแต่ต้นมาจนกระทั่งถึงในขณะนี้. อาการของลูกวัว ที่เปรียบกันได้กับคำว่า วิตกและวิจาร์ในขั้นแรกจริง ๆ นั้น อยู่ในลักษณะที่มันถูกผูก แล้วกระโจนไปกระโจนมา ดิ้นรนวนเวียนอยู่รอบ ๆ เสา ; แต่บัดนี้อาการของลูกวัว ส่วนที่จะเปรียบกันได้กับวิตกวิจาร์นั้น ได้เปลี่ยนมาอยู่ในลักษณะนอนเบียดอยู่โคนเสาอย่างสบาย. อาการถูกผูกซึ่งเปรียบกันได้กับวิตก ก็ยังมีอยู่ ; อาการเคล้าเคลียกับเสา ซึ่งเปรียบกันได้กับวิจาร์ก็ยังคงมีอยู่ หากแต่ว่าเปลี่ยนรูปไปในทางสุภาพเท่านั้น ส่วนความหมายยังคงอยู่ตามเดิม.

ก่อนนี้ลูกวัวดีดดิ้ง ไม่ชอบเจ้าของ ยินดีในการไม่ทำอะไรตามใจเจ้าของเสียเลย บัดนี้ลูกวัวพอใจในความเป็นเช่นนี้ คืออาการที่มีความคุ้นเคยกับเจ้าของ ยินดีที่จะทำตามเจ้าของด้วยความพอใจ ย่อมเปรียบกันได้กับปิติ

อาการที่ลูกวุ่นนอนเป็นสุข ไม่ถูกเบียดเบียนด้วยการเสียนต์ หรือด้วยการดึงของเชือกเมื่อตัวเองตื่น เป็นต้น เปรียบกันได้ด้วยสุข.

ข้อที่ลูกวุ่นไม่ละไปจากเสา กลับยึดเอาเสาเป็นหลักแหล่ง นี่ก็เปรียบกันได้ด้วยเอกัคคตา, เป็นอันว่าลักษณะทั้ง ๕ ของลูกวุ่นนั้น เป็นองค์สำคัญแห่งความสำเร็จ ในการที่ได้รับการฝึกจากเจ้าของ และอาจเปรียบกันได้ด้วยองค์ทั้ง ๕ แห่งปฐมฌาน ซึ่งเป็นความสำเร็จแห่งการเจริญสมาธิในขั้นนี้ ฉะนั้นใดก็ฉนั้นนั่น.

อีกอย่างหนึ่ง ผู้ศึกษาพึงสังเกตให้เห็นว่า องค์แห่งฌานทั้ง ๕ นี้ ไม่ใช่ตัวการปฏิบัติที่จะต้องแยกทำด้วยเจตนาที่ละอย่าง ๆ หากเป็นเพียงผลของการปฏิบัติอันหนึ่ง กล่าวคือฌานที่มีลักษณะอาการให้เห็นในเหลี่ยมที่ต่าง ๆ กัน เป็น ๕ อย่างดังนี้ เป็นต้น.

ด้วยเหตุนี้เอง องค์แห่งฌานซึ่งเป็นความรู้สึก ๕ ประการ โดยลักษณะที่กล่าวแล้ว จึงเป็นสิ่งที่มิได้ในจิตดวงเดียวพร้อมกัน และไม่ต้องมีการคิดนึกหรือเจตนาแต่อย่างใด เป็นการตัดปัญหาที่ว่า ความคิดนึกทั้ง ๕ อย่างจะมีอยู่ในฌานได้อย่างไร ให้สิ้นไป.

ต่อแต่นี้ไปจะได้วินิจฉัยในข้อที่ว่า องค์แห่งฌานแต่ละองค์ ๆ ได้ทำงานในหน้าที่ของตน มีผลในทางกำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ ให้หมดไปได้ได้อย่างไร สืบไป.

องค์ฌาน กำจัดนิเวศน์ได้อย่างไร*

ในการที่จะเข้าใจว่าองค์ฌานองค์หนึ่ง ๆ จะสามารถกำจัดนิเวศน์แต่ละอย่าง ๆ ได้อย่างไรนั้น จำเป็นจะต้องศึกษาให้ทราบว่า องค์ฌานองค์ไหนมีลักษณะตรงกันข้ามกับนิเวศน์ข้อไหน. ข้อนี้อาจจะพิจารณาได้ด้วยเหตุผลธรรมดา คือ :

สิ่งที่เรียกว่า **วิตก** ได้แก่การกำหนดอารมณ์อันใดอันหนึ่งอยู่ : ถ้าสิ่งนี้มีอยู่ นิเวศน์ที่มีอาการตรงกันข้าม เช่นอุทัจจะกุกกัจจะ ก็ย่อมมีขึ้นไม่ได้ แม้ที่สุดแต่กามฉันทะ ก็ยังมีขึ้นไม่ได้ เพราะจิตกำลังติดอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ.

สิ่งที่เรียกว่า **วิचार** ก็เป็นอย่างเดียวกัน : เมื่อวิचारมีอยู่ ก็หมายถึงมีการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในตัวมันเอง ไม่ลังเลในการทำ, สิ่งที่เรียกว่า วิจิกิจฉาย่อมระงับไปโดยตรง, แม้สิ่งที่เรียกว่ากามฉันทะหรืออื่น ๆ ก็ย่อมระงับไปโดยอ้อม.

สิ่งที่เรียกว่า **ปีติ** และ **สุข** นั้น เป็นข้าศึกต่อพยาบาทและถีนมิทธะ อยู่แล้วโดยธรรมชาติ และยังสามารถระงับกามฉันทะ เพราะเหตุที่มีอารมณ์ต่างกัน แม้ว่าอาการจะคล้ายกัน คือ ปีติและสุขนั้นปรารภธรรมหรืออาศัยธรรมเป็นกำลัง ; ส่วนกามฉันทะ อาศัยวัตถุกามเป็นอารมณ์ หรือเป็นกำลัง.

สำหรับสิ่งที่เรียกว่า **เอกัคคตา** นั้น ย่อมเป็นที่ระงับของนิเวศน์ทั่วไป.

* การบรรยายครั้งที่ ๑๖ / ๑๒ กันยายน ๒๕๐๒

ทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นสืบไปอีกกว่า องค์แห่งฌานแต่ละองค์ ๆ นอกจากจะเป็นข้าศึกต่อนิรณอย่างหนึ่ง ๆ โดยเฉพาะแล้ว ยังเป็นข้าศึกต่อนิรณโดยส่วนรวม ตามมากตามน้อย เพราะฉะนั้น ทั้งสองฝ่าย จึงมีอยู่พร้อมกันไม่ได้ เหมือนความมืดกับแสงสว่าง มีอยู่พร้อมกันไม่ได้โดยธรรมชาติ ฉะนั้นใดก็ฉะนั้น.

องค์ฌาน กำจัดนิรณเมื่อไร

สำหรับทางพุดตินัยนั้น นิรณเริ่มระงับไป ตั้งแต่ขณะแห่งอุปจาร - **สมาธิ** คือตั้งแต่ฌานยังไม่ปรากฏ. ครั้นถึงขณะแห่งฌานหรืออัปปนาสมาธิ องค์แห่งฌานทั้ง ๕ จึงปรากฏขึ้นโดยสมบูรณ์ทั้ง ๕ องค์ : นี่เป็นการแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า องค์แห่งฌานองค์หนึ่ง ๆ หากจำเป็นต้องทำหน้าที่ปราบนิรณที่เป็นคู่ปรับอย่างหนึ่ง ๆ เป็นคู่ ๆ ไปโดยเฉพาะไม่ ; หรือว่า องค์แห่งฌานต้องพร้อมกันทุกองค์ คือเป็นอัปปนาสมาธิเสียก่อน จึงอาจจะละนิรณได้ ก็หาไม่. ตามพุดตินัยที่เป็นจริงนั้น **นิรณทั้งหลายเริ่มถอยหลัง** ตั้งแต่ขณะแห่งการกำหนดบริกรรมนิมิต และไม่ปรากฏให้เห็นตั้งแต่ในขณะอุคคหนิมิต เพราะถ้านิรณมีอยู่สิ่งทีเรียกว่าอุคคหนิมิตก็เกิดขึ้นไม่ได้. ครั้นตกลมาถึงขณะแห่งปฏิภาคนิมิต **นิรณก็กลายเป็นสิ่งที่หมดกำลัง** ทั้งที่องค์แห่งฌานยังไม่ปรากฏอย่างชัดเจนครบทั้ง ๕ องค์ และสมาธิก็ยังเป็นเพียงอุปจารสมาธิอยู่. ครั้นองค์แห่งฌานปรากฏชัดเจนมั่นคงทั้ง ๕ องค์ คือเป็นอัปปนาสมาธิหรือฌานแล้ว **นิรณก็เป็นอันว่าขาดสูญไป** ตลอดเวลาที่อำนาจของฌานยังคงมีอยู่ หรือเหลืออยู่แต่ร่องรอย กล่าวคือสุขอันเกิดจากฌาน. ฉะนั้น สิ่งที่ควรกำหนดสำหรับการศึกษาต่อไป ก็คือความเป็นสมาธิ ๒ อย่าง ;

สมาธิ ๒ อย่าง

สิ่งที่เรียกว่า สมาธิ ที่แท้จริง นั้น พอที่จะแบ่งได้เป็น ๒ อย่าง คือ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ. **อุปจารสมาธิ** แปลว่าสมาธิขั้นที่เข้าไปใกล้ กล่าวคือสมาธิที่เฉียดความเป็นฌาน. **อัปนาสมาธิ** แปลว่าสมาธิแนวแน่ คือสมาธิขั้นที่เป็นฌาน. ส่วนสมาธิในขณะเริ่มแรก เช่นในขณะแห่งคณนาและอนุพัทธนาเป็นต้น ยังไม่ใช่สมาธิแท้. อย่างจะเรียกได้ก็เรียกได้ว่า **บริกรรมสมาธิ** คือเป็นเพียงสมาธิในขณะแห่งบริกรรม หรือการเริ่มกระทำ ยังไม่ให้ผลอันใด ตามความมุ่งหมายของคำว่า สมาธิ ในที่นี้จึงเว้นเสีย : คงนับแต่เป็นสมาธิเพียง ๒ อย่าง ดังกล่าวแล้ว.

เปรียบเทียบสมาธิสอง

การเปรียบเทียบระหว่างอุปจารสมาธิ กับ อัปนาสมาธิ จะช่วยให้เข้าใจสมาธิทั้งสองดีขึ้น คือเมื่อกล่าวโดยผล **อุปจารสมาธิ**เป็น**อุปจารภูมิ** ตั้งอยู่ในขั้นที่เฉียดต่อฌาน ไม่ขึ้นไปถึงฌาน ไม่เข้าไปถึงฌาน ตั้งอยู่ได้เพียงเขตอุปจาระของฌาน คือรอบ ๆ.ส่วน**อัปนาสมาธิ**นั้น ตั้งอยู่ในฐานะเป็น**ปฏิลาภภูมิ** คือการได้เฉพาะซึ่งความเป็นฌาน. ถ้าเปรียบกับการไปถึงหมู่บ้าน : อย่างแรกก็ถึงเขตบ้าน, อย่างหลังก็ถึงใจกลางบ้าน ; แต่ก็เรียกว่าถึงบ้านด้วยกันทั้งนั้น นี่อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อกล่าวโดยการกระทำหรือกรรมวิธี อุจารสมาธิเกิดในขณะที่พอสักว่านิรณไม่ปรากฏ หรือในขณะที่จิตละจากนิรณเท่านั้น ; ส่วนอัปนาสมาธิจะเกิดต่อเมื่อองค์แห่งฌานปรากฏชัดครบถ้วนทุก ๆ องค์จริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือองค์เอกัคคตา. นี่เป็นเครื่องแสดงว่า การละไปแห่งนิรณกับการปรากฏแห่งองค์ทั้งห้าของฌานนั้น ไม่จำเป็นต้องมีขณะเดียวกันแท้.

ข้อแตกต่างอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ อุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียดฌานนั้น มีการลุ่ม ๆ ลุก ๆ เหมือนเด็กสอนเดิน เพราะองค์แห่งฌานปรากฏบ้าง ไม่ปรากฏบ้าง, ปรากฏแล้วกลับหายไปบ้าง, แล้วกลับมาใหม่ แล้วกลับหายไปอีกบ้าง, ดังนี้เรื่อย ๆ ไป. ส่วนในขณะแห่งอัปนาสมาธินั้น องค์แห่งฌานปรากฏครบถ้วนอย่างมั่นคง สมาธิจึงมั่นคงเหมือนการยืนหรือการเดินของคนโตแล้ว ย่อมไม่ลุ่ม ๆ ลุก ๆ เหมือนเด็กที่สอนเดิน ฉะนั้นได้ดังนี้.

ถ้าจะระบุให้ชัดแจ้งลงไปอีก ก็กล่าวได้ว่า เมื่อการเจริญอานาปานสติดำเนินมาถึงขั้นที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ความเป็นสมาธิในขณะนั้น เรียกว่าอุปจารสมาธิอย่างสมบูรณ์ ในขณะนี้จิตมีปฏิภาคนิมิตนั่นเอง สำหรับกำหนดเป็นอารมณ์. องค์แห่งฌานยังไม่ปรากฏครบทั้งห้า หรือปรากฏอย่างลุ่ม ๆ ลุก ๆ จิตจึงยังไม่อาจจะเลื่อนจากปฏิภาคนิมิตไปกำหนดที่องค์แห่งฌานได้ เรียกว่ายังไม่สามารถจิตขึ้นสู่องค์แห่งฌาน จึงยังไม่แน่วแน่ถึงขนาดที่เป็นอัปนาสมาธิ.

ครั้นการปฏิบัติดำเนินไป จนกระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถห้วงความรู้สึกในองค์ฌานทั้งห้าให้ปรากฏชัดอยู่ มีองค์ฌานทั้งห้ากำหนดเป็นอารมณ์ แทนการกำหนดปฏิภาคนิมิตโดยแน่นอนแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าอัปปนาสมาธิก็เกิดขึ้นและสำเร็จเป็นฌาน มีความรู้สึกอยู่ในองค์ทั้งห้าพร้อมกันไปในคราวเดียวกัน โดยไม่มีความคิดนึกอย่างอื่นใด ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น.

ข้อสำคัญ มีอยู่ตรงที่จะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้อย่างมั่นคง จิตจะห้วงไปสู่องค์ฌานได้สำเร็จ. ถ้าปฏิภาคนิมิตเลื่อนลับไป จิตก็ไม่สามารถจะอาศัย เพื่อห้วงองค์ฌานหรือความรู้สึกทั้ง ๕ ประการนั้น ให้เกิดขึ้นได้. กล่าวอีกทางหนึ่งก็คือ จะห้วงเอาองค์ฌานทั้งห้าได้ ก็ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตยังคงปรากฏอยู่อย่างมั่นคง. หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ จะทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิได้ ก็ด้วยการห้วงในองค์ฌานทั้งห้า ทำให้ปรากฏขึ้นในขณะที่จิตกำลังเป็นอุปปจารสมาธิ อย่างมั่นคงอยู่นั่นเอง ; เพราะฉะนั้น ปฏิภาคนิมิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องประคับประคองเอาไว้ในขณะแห่งอุปปจารสมาธิตลอดไป แม้จะเป็นเวลากี่วัน กี่เดือน หรือแม้กี่ปี : ถ้าต้องประสงค์จะได้ฌาน ก็ต้องพยายามประคับประคองด้วยความพยายาม ไม่หมดมานะ จนกว่าจะลู่ถึงอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น.

ท่านสอนให้ทำในใจในระยະนี้ให้เป็นพิเศษ โดยให้การอุปมาว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตให้เป็นไปจนตลอดรอดฝั่ง เหมือนนางแก้วที่อุ้มครรภ์ บุคคลที่จะเกิดมาเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ฉันทก็ฉันทนั้น.

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ยังไม่เคยมีการกำชับอย่างหนึ่งอย่างใด ในการทำสมาธิ หรือกำชับมากอย่างจริงจัง เหมือนกับการกำชับกันในตอนนี่. ปฏิภาคนิมิตเหมือนกับการตั้งครรภ์ และจะคลอดออกเป็นฉาน. ถ้าทำไม่ดี ก็ตายในครรภ์ จะต้องรอจนกว่าจะตั้งครรภ์ใหม่ยอมเสียเวลา หรือถ้าถึงกับตายกันทั้งแม่ทั้งลูก คือเลิกการทำสมาธิเสียเลย ก็เป็นอันล้มเหลวหมด.

เพราะฉะนั้น ปฏิภาคนิมิต จึงเป็นสิ่งที่ต้องประดับประดาไว้ให้ดี เพื่อให้เป็นที่มั่น เป็นบาทฐาน เพื่อหวังเอาองค์ฉาน จนกว่าองค์แห่งฉานทั้งห้า จะตั้งลงอย่างมั่นคง หรือปรากฏอยู่อย่างแจ่มชัด เป็นอัปนาสมาธิ คือฉาน.

การอาศัยปฏิภาคนิมิต เพื่อหวังเอาฉาน

การหวังองค์แห่งฉานให้ปรากฏขึ้นโดยสมบูรณ์ โดยมีปฏิภาคนิมิตเป็นบาทฐานนั้น เป็นงานที่ประณีตที่สุด หรือเป็น กรรมวิธีตอนที่ประณีตสุขุมที่สุดของการทำกัมมัฏฐานทั้งหมด คือรวมทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนา. มันเหมือนกับงานฝีมือที่ละเอียด : จะทำแรงไปก็ไม่ได้ เบาไปก็ไม่ได้ แน่นไปก็ไม่ได้ หลวมไปก็ไม่ได้ ช้าเกินไปก็ไม่ได้ เร็วเกินไปก็ไม่ได้ ด้วยเจตนาที่รุนแรงก็ไม่ได้ ด้วยเจตนาที่เฉื่อยชาก็ไม่ได้ จะว่าเต็มสำนึกก็ไม่ใช่ ไร่สำนึกก็ไม่ใช่ และอะไร ๆ ก็ล้วนแต่จะต้องพอเหมาะพอดี และออกจะเป็นอัตโนมัติ คือดำเนินไปได้ง่าย

โดยตัวมันเอง ในเมื่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดำเนินไปโดยถูกวิธี ; และจะติดตันหรือล้มเหลว ไม่มีทางที่เป็นไปได้ในเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปอย่างเหมาะสม หรือไม่ถูกวิธีเช่นกัน.

ผู้ปฏิบัติจะต้องทำงาน ๒ อย่างพร้อมกัน คือ การตั้งอยู่ในปฏิภาคนิมิต และ การหวนให้ความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้งห้าปรากฏ และเด่นขึ้นมา ๆ จนสมบูรณ์ และมั่นคง สำหรับการตั้งอยู่ในปฏิภาคนิมิตนั้น สำเร็จได้ด้วยการที่ได้ทำมาอย่างเคยชินในการคุมปฏิภาคนิมิต ให้ตั้งอยู่อย่างแน่วแน่มาแล้วจริง ๆ ซึ่งจะต้องกินเวลาเป็นสัปดาห์ ๆ มาแล้ว จึงจะอยู่ในลักษณะที่มั่นคงพอที่จะใช้เป็นบาทฐานให้จิตหวนเหี่ยวเอาองค์ฌานให้บริบูรณ์ได้. บางคนอาจจะเป็นคน ๆ เป็นปี ๆ หรือล้มเหลวในที่สุด คือทำสมาธิไม่สำเร็จเป็นอุปปนาสมาธิ เพราะเหตุที่อุปนิสัยไม่อำนวยหรือเพราะเหตุใดก็ตาม เขาจะต้องผละจากการทำสมาธิ ไปสู่การทำวิปัสสนาตามลำดับไป เพื่อการบรรลุผลประเภทที่ไม่ต้องเกี่ยวกับอุปปนาสมาธิ.

ส่วนบุคคลผู้มีอุปนิสัยหรือความเหมาะสมนั้น อาจจะประสบความสำเร็จต่างกันไปตามลำดับ ๆ คือหวนเอาองค์แห่งฌานให้เกิดขึ้นได้เป็นฌานตามลำดับ แล้วจึงทำวิปัสสนาด้วยสมาธิที่เข้มแข็งและสมบูรณ์ เช่นนั้นได้ผลเป็นเจโตวิมุตติ ในขณะที่พวกนั้นได้รับผลเป็นปัญญาวิมุตติล้วน ๆ.

ฉะนั้น ผู้สนใจในอุปปนาสมาธิ จะต้องมีความพยายามมากเป็นพิเศษ. ตลอดเวลาที่ปฏิภาคนิมิตยังไม่เป็นอุปการะแก่อุปปนาสมาธิอยู่เพียงใด เขาจะต้องประทับระคองมันอย่างยิ่งอยู่เพียงนั้น โดยไม่ยอมทอดทิ้ง นี่เรียกว่า การรักษาปฏิภาคนิมิตในระยะแห่งอุปจารสมาธิ จนกว่าจะเกิดอุปปนาสมาธิ.

การรักษาปฏิกาคณิมิต^๑

ในระยะแห่งการรักษาปฏิกาคณิมิต ที่เพิ่งได้มาใหม่ ๆ เพื่อการเกิดอุปปาสมาธินี้ ในทางภายนอก มีการแนะนำให้ใช้วัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น เช่น ใช้รองเท้า เพื่ออย่าให้เสียเวลาซักผ้า หรือฟุ้งซ่านในการที่จะต้องม้วนล้างเท้าในเมื่อเท้าเปื้อน หรือเท้าเป็นอะไรขึ้นมาในขณะนั้น ซึ่งล้วนแต่ทำจิตให้ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถประคับคองปฏิกาคณิมิตให้ประณีตสุขุมติดต่อกัน. ในบางกรณีแนะนำให้ใช้ไม้เท้า เพื่อให้มีการยืนที่สบาย เพื่อให้มีการเดินที่สะดวกและมั่นคง ซึ่งล้วนแต่อำนวยความสะดวกแก่การประคับประคองปฏิกาคณิมิตด้วยกันทั้งนั้น ดังนี้เป็นตัวอย่าง.

พร้อมกันนั้น ก็ควรจะมีการสำรวจ หรือปรับปรุง หรือระมัดระวังให้สัปยาธรรมทั้งเจ็ด ได้เป็นไปอย่างดีที่สุดอีกครั้งหนึ่ง คือความสะดวกสบายเหมาะสมเนื่องด้วย อาวาส โคจร กถา บุคคล อาหาร ฤดูและอิริยาบถ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั่นเอง เพื่อความเหมาะสมในการเป็นอยู่ของบุคคลผู้ประคับประคองปฏิกาคณิมิตให้ถึงที่สุดจริง ๆ.

การรักษาปฏิกาคณิมิต เป็นสิ่งที่ต้องทำเรื่อยไปในฐานะที่ *เป็นตัวปฏิบัติโดยตรงในขณะนี้* และดูเป็นกิจที่น่าเบื่อหน่าย. เพื่อปลุกฉันทะ คือความพอใจ หรือเพิ่มกำลังใจในเรื่องนี้ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้เพียงพออยู่เสมอ โดยเฉพาะในข้อที่สิ่งเหล่านี้ต้องสัมพันธ์กันอย่างไร จึงจะเกิดมีความสำเร็จในการบรรลุธรรมโดยเฉพาะ.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๗ / ๑๓ กันยายน ๒๕๐๒

ความสัมพันธ์กันในระหว่างธรรมเหล่านี้ คือ :

ก. ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้น ทำให้นิเวศน์รับไป ส่วนอัปนาสมาธิยัง
ลึ้ม ๆ ลุก ๆ อยู่จนกว่าจะหนองเอื้องคณานได้โดยสมบูรณ์.

ข. เมื่อนิเวศน์รับไป องค์แห่งฌานจึงปรากฏขึ้น และจะต้องทำให้ชัดขึ้น
จนสมบูรณ์ทั้ง ๕ องค์ โดยอาศัยปฏิภาคนิมิตเป็นหลัก และมีองค์ฌานที่จะเกิดขึ้นเป็น
อารมณ์.

ค. เมื่อองค์แห่งฌานปรากฏโดยสมบูรณ์ อัปนาสมาธิตั้งลงอย่างสมบูรณ์
คือบรรลุถึงฌานขั้นแรก.

นี้ทำให้เห็นได้ว่า กิจที่จะต้องทำอย่างยิ่งในขณะนี้ก็คือ การรักษาหรือ
การระคับระคองปฏิภาคนิมิตนั้น ให้มันคงอยู่ตลอดเวลา พร้อม ๆ กันกับการ
หนองเอื้องคณานมา เพื่อให้เกิดอัปนาสมาธิ.

การเร่งให้เกิดอัปนาสมาธิ

อุบายวิธีที่เป็นการสนับสนุนให้เกิดอัปนาสมาธิโดยเร็ว ในระยะแห่ง
การรักษาปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกกันด้วยคำที่ไพเราะว่าอัปนาโกศล แปลว่า ฉลาด
ในการสร้างอัปนาสมาธิ. ท่านแนะไว้เป็น ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. ทำวัตรอุปัฏฐากที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น,
๒. ปรับปรุงอินทรีย์ทั้งห้า ให้มีกำลังเท่ากัน,

๓. ฉลาดในเรื่องของนิมิต,
๔. ประคองจิตโดยสมย์ที่ควรประคอง,
๕. ช่มจิตโดยสมย์ที่ควรช่ม,
๖. ปลอบจิตโดยสมย์ที่ควรปลอบ,
๗. คุมจิตโดยสมย์ควรคุม,
๘. เว้นคนและสิ่งที่โลเล,
๙. คบคนมั่นคง,
๑๐. การคอยน้อมจิตไปตามความเหมาะสมแก่จังหวะ ;

มีอธิบายดังต่อไปนี้ :-

(๑) **การทำวัตรอุปัฏฐากที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น** หมายถึงการปรับปรุงทางร่างกาย หรือสิ่งเนื่องด้วยร่างกาย ให้เหมาะสมที่สุด. วัตรที่เป็นภายใน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน เนื้อตัว และอื่น ๆ ต้องได้รับการปรับปรุงให้เป็นที่ยสบาย ไม่ทำความรำคาญอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น เช่น ผมยาว หนวดยาว มีอาการคันเกิดขึ้น. เล็บยาวมีความสกปรกมากขึ้น ก็ทำความรำคาญให้เกิดขึ้น. ปากฟันสกปรกหรือเนื้อตัวสกปรก ก็ล้วนแต่ให้ผลเป็นอย่างเดียวกัน. การทำสิ่งเหล่านี้ให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อยสะอาดหมดจด เป็นสิ่งที่ต้องการในการที่จะเริ่มความเป็นสมาธิของจิต. วัตรภายนอกคือจีวร และเสนาสนะเป็นต้น ก็ต้องได้รับการปรับปรุงพอเหมาะอย่างเดียวกัน คือ สะอาดหมดจด เกลี้ยงเกลათ่าที่จะทำได้. ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า การปรับปรุงวัตรอุปัฏฐากที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งทุกคนพอจะเข้าใจได้ด้วยความหมายตามธรรมดา. ความมุ่งหมายอยู่ที่ *ความผาสุกทางกายพอสมควร*.

(๒) การปรับปรุงอินทรีย์ทั้งห้าให้มีกำลังเท่ากัน. คำว่า “อินทรีย์” ในที่นี้ หมายถึงคุณธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานในหน้าที่ต่าง ๆ กันตามที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติในทางจิต ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ คือ **สัทธา** มีหน้าที่ในทางทำความเชื่อ, **วิริยะ** มีหน้าที่ในทางทำความขะมักเขม้น, **สติ** มีหน้าที่ในทางทำการกำหนด, **สมาธิ** มีหน้าที่ในทางทำความมั่นคง, และ **ปัญญา** มีหน้าที่ในการทำความสอดส่อง.

อินทรีย์ทั้งห้านี้ เรียกชื่อเต็มว่า สัททอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ เป็นต้นตามลำดับไป. สิ่งที่เราเรียกว่าสมาธิหรือปัญญาก็ตาม ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ในที่นี้นั้นมิได้หมายถึงสมาธิหรือปัญญาที่เรากำลังจะทำให้เกิดขึ้นใหม่อย่างเดียว ; แต่หมายถึงส่วนที่เป็นคุณธรรมประจำตัวมาแต่เดิม หรือมีอยู่เป็นอุปนิสัย และเพิ่มมากขึ้นด้วยการศึกษา ตามที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วแต่ก่อน รวมกันแล้วตั้งอยู่ในฐานะเป็นพื้นฐานแห่งอุปนิสัยของเราในบัดนี้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวการอันสำคัญยิ่งประเภทหนึ่ง ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติในทางจิตเป็นผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จ. โดยอาการก็คล้าย ๆ กันกับจิต ๖ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หากแต่ในที่นี้มีความมุ่งหมายในการที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาปรับปรุงเสียใหม่ ให้กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์โดยส่วนเดียว ; แทนที่จะเป็นอุปสรรค กลับกลายเป็นตัวกำลังสำคัญ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ, ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับ การปรับปรุง.

คำว่าปรับปรุงในที่นี้ หมายถึงการทำให้เหมาะสม ซึ่งมีใจความสำคัญ สัทธาต้องพอเหมาะกับปัญญา : วิริยะต้องพอเหมาะกับสมาธิ ; และ สมาธิต้องพอเหมาะ

(๒) การปรับปรุงอินทรีย์ทั้งห้าให้มีกำลังเท่ากัน. คำว่า “อินทรีย์” ในที่นี้ หมายถึงคุณธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานในหน้าที่ต่าง ๆ กันตามที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติในทางจิต ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ คือ **สัทธา** มีหน้าที่ในทางทำความเชื่อ, **วิริยะ** มีหน้าที่ในทางทำความขะมักเขม้น, **สติ** มีหน้าที่ในทางทำการกำหนด, **สมาธิ** มีหน้าที่ในทางทำความมั่นคง, และ **ปัญญา** มีหน้าที่ในการทำความสอดส่อง.

อินทรีย์ทั้งห้านี้ เรียกชื่อเต็มว่า สัททอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ เป็นต้นตามลำดับไป. สิ่งที่เราเรียกว่าสมาธิหรือปัญญาก็ตาม ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ในที่นี้นั้นมิได้หมายถึงสมาธิหรือปัญญาที่เรากำลังจะทำให้เกิดขึ้นใหม่อย่างเดียว ; แต่หมายถึงส่วนที่เป็นคุณธรรมประจำตัวมาแต่เดิม หรือมีอยู่เป็นอุปนิสัย และเพิ่มมากขึ้นด้วยการศึกษา ตามที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วแต่ก่อน รวมกันแล้วตั้งอยู่ในฐานะเป็นพื้นฐานแห่งอุปนิสัยของเราในบัดนี้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวการอันสำคัญยิ่งประเภทหนึ่ง ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติในทางจิตเป็นผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จ. โดยอาการก็คล้าย ๆ กันกับจรีต ๖ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หากแต่ในที่นี้มีความมุ่งหมายในการที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาปรับปรุงเสียใหม่ ให้กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์โดยส่วนเดียว ; แทนที่จะเป็นอุปสรรค กลับกลายเป็นตัวกำลังสำคัญ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ, ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับ การปรับปรุง.

คำว่าปรับปรุงในที่นี้ หมายถึงการทำให้เหมาะสม ซึ่งมีใจความสำคัญ สัทธาต้องพอเหมาะ กับปัญญา : วิริยะต้องพอเหมาะ กับสมาธิ ; และ สมาธิต้องพอเหมาะ

นี่คือการที่เรียกว่าสัทธา เสมอกันกับปัญญา. ผู้ปฏิบัติจะต้องสำนึกในข้อนี้ สอบสวนตัวเองในข้อนี้ เพื่อปรับปรุงสิ่งทั้งสองนี้ ให้เหมาะสมกลมเกลียวกัน : อย่าให้มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มีกำลังล้ำหน้าอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดการเชออกนอกทาง.

ที่ว่า วิริยะเสมอกันกับสมาธิ นั้น เปรียบให้เห็นได้ง่าย ๆ คือวิริยะเป็นความแล่นไป ส่วนสมาธิเป็นตัวกำลังสำหรับทำให้แล่นไป. ถ้าสิ่งทั้งสองนี้ไม่เสมอกันแล้ว ผลจะเกิดขึ้นอย่างไร ลองคิดดู. หรือกล่าวกลับกันอีกอย่างหนึ่ง สมาธิเหมือนกับน้ำหนักของลูกกระสุนปืน, วิริยะ เหมือนแรงของดินระเบิดที่จะส่งลูกกระสุนปืนออกไป ; ถ้าสิ่งทั้งสองไม่สัมพันธ์กันแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร : ถ้าวิริยะมากเกินกว่าสมาธิ วิริยะก็กวัดแกว่งหรือเชออกนอกทาง หรือลุ่ม ๆ ดอน ๆ ไม่สม่ำเสมอ, ถ้าสมาธิมากกว่าวิริยะ ก็เนิบนาบและเฉื่อยชา หรือถึงกับก้าวหน้าไปไม่ได้เอาเสียทีเดียว. ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องประคองจิต ให้มีความชะมัดเข้มนุ่มพอสมส่วนกับความมั่นคง เคียงคู่กันไปตามลำดับอีกคู่หนึ่ง.

ส่วนข้อที่ว่า สมาธิต้องเสมอกันกับปัญญา นั้น เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะเป็นไปได้เองตามธรรมชาติ กล่าวคือ เมื่อบุคคลผู้นั้น เป็นผู้ที่มีปกติสำรวจในการคิด หรือการพิจารณา คือทำใจให้หนักแน่นมั่นคงเสียก่อน แล้วจึงคิดหรือพิจารณาสืบไป เขาทำปัญหาที่ต้องคิดให้เป็นอารมณ์เฉพาะหน้าไว้ก่อนแล้ว ทำจิตให้เป็นสมาธิแล้ว จึงน้อมไปสู่ปัญหานั้น ย่อมเกิดความเห็นแจ้งตามที่เป็นจริงได้อย่างง่ายในขณะนั้น. นี่คือการสอดส่องอย่างมั่นคง หรือมีความมั่นคงในการสอดส่อง แล้วแต่จะเรียก.

ที่ว่า อินทรีย์คือสติ จำต้องปรารภนาในทุกกรณี นั้น เป็นเพราะตั้งอยู่ในฐานะเหมือนเจ้าหน้าที่จัดทำสิ่งเหล่านี้ให้เหมาะสมกันเป็นคู่ ๆ ให้รู้จักทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ ตั้งแต่ต้นจนปลาย : ทำให้สัทธิรู้จักเลือกเชื่อหรือทำให้สัทธิรู้จักเกี่ยวข้องกับปัญญา. หรือควบคุมสัทธิและปัญญาให้อยู่ในร่องรอยของกันและกัน ดังนี้เป็นตัวอย่าง. สรุปความก็คือว่าให้สติเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง หรือควบคุมสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะก็คืออินทรีย์ทั้งสี่ ให้เป็นไปอย่างถูกต้องมั่นคงและสม่ำเสมอ ซึ่งเรียกว่า สมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาท เมื่อสิ่งๆ เรียกว่าอินทรีย์ ได้ทำหน้าที่ของตน ๆ อย่างเหมาะสมแล้ว จิตย่อมอยู่ในสภาพที่มั่นคงและมี กัมมณียภาวะ คือ ความคล่องแคล่วว่องไวในหน้าที่โดยตรงของตน จึงสามารถทำงานละเอียดได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป. นี้เรียกว่าการปรับอินทรีย์ให้เข้ากัน : ความมุ่งหมายอยู่ที่ การใช้เครื่องมือให้สัมพันธ์กันเป็นอย่างดี.

(๓) มีความฉลาดในเรื่องของนิमित. เมื่ออินทรีย์ทั้งห้าเป็นไปเหมาะสมแล้ว ความฉลาดในเรื่องของนิमितย่อมเกิดขึ้นได้โดยง่าย คือผู้นั้นมีสติในการที่จะตั้งข้อสังเกตสิ่งต่าง ๆ ว่าเมื่อมีอะไรเป็นอย่างไร แล้วอะไรจะเกิดขึ้นเป็นลำดับ ๆ มา, ควรกำหนดอะไร ไม่ควรกำหนดอะไร ควรเร่งอะไร หรือควรหย่อนอะไร, สิ่งต่าง ๆ จึงจะเป็นไปด้วยดีในการที่จะ ๑. ทำนิमितให้เกิด, ๒. ทำนิमितให้เจริญ และ ๓. รักษานิमितนั้นไว้ได้ตลอดเวลาที่ตนประสงค์.

เมื่อการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้แล้ว สิ่งๆ เรียกว่านิमितในที่นี้ ได้แก่ จิตตกคตตานิมิต กล่าวคือ นิमितที่ทำให้จิตถึงความเป็นจิตมีอารมณ์อันเดียวในขั้นยอด โดยเฉพาะเจาะจงก็ได้แก่สิ่งๆ เรียกว่าเอกคตตาซึ่งเป็น องค์แห่งฌานองค์ที่ห้า

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในตอนอันว่าด้วยองค์แห่งฌาน. แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ความสำเร็จที่สมบูรณ์ ย่อมสืบเนื่องมาจากความเป็นผู้ฉลาดในการปฏิบัติต่ออนิมิตขั้นต้น ๆ กล่าวคืออุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต มาแล้วเหมือนกัน. แม้ในขณะแห่งอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ต้องการความฉลาดทั้ง ๓ ประการนี้อย่างเต็มที่ จนความฉลาดในการทำอย่างนี้เกิดเป็นความคล่องแคล่วขึ้นมา จนกระทั่งกลายเป็นความเคยชินเป็นนิสัยของผู้ปฏิบัติ.

ฉลาดทำให้นิมิตเกิด นั้น หมายถึงฉลาดในการกำหนดอารมณ์ของสมาธิในขั้นแรก และการหวนวน้อมไปสู่นิมิตอันใหม่ หรือเพื่อสร้างนิมิตอันใหม่ในขั้นที่สูงขึ้นไป. สำหรับในขั้นอุปนาโกศลนี้ หมายถึง การทำจิตให้ดำรงอยู่ได้ด้วยปฏิภาคนิมิตอย่างแน่นแฟ้นจนนิรวณร่าบไป แล้วหวนวน้อมให้เกิดความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานครบเต็มขึ้นมาทั้ง ๕ องค์ และมีองค์สุดท้ายคือเอกัคคตา เป็นองค์สำคัญอย่างยิ่ง เพราะตั้งอยู่ในฐานะเป็นนิมิตอันใหม่แทนปฏิภาคนิมิตนั่นเอง.

ที่ว่า **ฉลาดในการทำนิมิตให้เจริญ** นั้น หมายถึงว่านิมิตปรากฏแต่อ่อน ๆ ก็ทำให้ปรากฏชัดขึ้น ๆ ; หรือความรู้สึกที่เป็นวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อย่างใดอย่างหนึ่งยังอ่อนอยู่ คือไม่แจ่มชัดเต็มที่ หรือลุ่ม ๆ ลุก ๆ ก็ตาม ก็หวนวน้อมทำให้ปรากฏอยู่อย่างมั่นคงและเต็มที่.

ส่วนข้อที่ว่า **เป็นผู้ฉลาดในการรักษานิมิตที่ได้แล้ว** นั้น หมายความว่านิมิตทุกชนิด ต้องมีการรักษาอยู่ทุกขณะ, ไม่ว่าจะเป็นอย่างแรกได้ แรกถึงหรือขณะที่ได้แล้วอย่างสมบูรณ์. นิมิตแรกได้ ก็จักกลับเสื่อมไปอย่างของแรกได้

เปรียบเหมือนงานฝีมือที่ละเอียดประณีตอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เพิ่งทำได้เป็นครั้งแรก ถ้าไม่ทำซ้ำ ๆ ให้ชำนาญจริง ๆ ก็จะไม่คงตัวหรืออยู่ตัว จะลืมนั่นไปในระยะอันเร็ว ส่วนนิมิตที่ได้แล้วอย่างสมบูรณ์นั้น ถ้าไม่รักษาไว้อย่างมั่นคง ก็มีโอกาสให้เกิดสิ่งแทรกแซง นานเข้าก็เสื่อมไปไม่มีเหลืออยู่, เปรียบเหมือนงานฝีมือที่ทำได้อย่างแม่นยำอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ถูกทอดทิ้งนานเกินไป ด้วยการเปลี่ยนไปทำงานอย่างอื่นเสีย ก็อาจจะเลอะเลือนได้ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เคยทำได้อย่างแม่นยำ. เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่านิมิตทุกชนิด จึงจำเป็นจะต้องรักษา นับตั้งแต่อุคคหนิมิตเป็นต้นมา จนถึงปฏิภาคนิมิต จะต้องได้รับการรักษาโดยวิธีดังกล่าวแล้วข้างต้น จนกว่าจะหมดความจำเป็น ในเมื่อฉนวนคล่องแคล่วแล้ว.

สำหรับองค์แห่งฉนวนทั้งหลาย และโดยเฉพาะเอกัคคตา อันเป็นองค์สุดท้ายนั้น จะต้องรักษาด้วยหลักเกณฑ์ที่คล้าย ๆ กัน แต่เป็นการกระทำที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่า โดยใจความสำคัญก็คือ การทำให้คล่องแคล่วอยู่เสมอ โดยอาการที่เรียกว่า **วสี ทั้งห้า** ดังที่จะกล่าวต่อไปข้างหน้า, และโดยอาการที่เป็นการเพิ่มความพอใจเป็นต้น ในการกระทำนี้ให้มากยิ่งขึ้นทุกที โดยวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ ดังที่ทราบกันแล้วทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องนำมากล่าวไว้ในที่นี้.

สรุปความว่า ความฉลาดในเรื่องของนิมิตนั้น คือความรู้เท่าทันในการที่จะทำให้นิมิตปรากฏ การทำให้นิมิตแจ่มชัดถึงที่สุด และ การคงสภาพเช่นนั้น ไว้ให้นานได้ตามที่ตนต้องการ โดยความไม่ประมาทนั่นเอง. ผู้ขาดความสังเกตย่อมไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องนี้ จะเกิดการล้มลุกคลุกคลาน จนต้องล้มความตั้งใจในที่สุด โดยยอมลดตัวเองว่า เป็นผู้มิอุปนิสัยไม่เพียงพอ. นี่เรียกว่าความเป็นผู้ฉลาดในนิมิต : ความมุ่งหมายอยู่ที่ **ฉลาดควบคุมสิ่งที่พลิกแพลงเปลี่ยนแปลงได้ไว** นั่นเอง.

(๔) การประคองจิตโดยสมัย.^๑ คำว่า “โดยสมัย” เป็นสำนวนบาลี เป็นคำพูดสั้น ๆ เพียงสองคำ แต่มีความหมายชัดเจนพอ ว่าต้องทำสิ่งที่กล่าวนั้นให้เหมาะสมหรือให้ตรงต่อเวลาที่ควรทำ หรือควรทำก็ตาม อย่าให้ผิดเวลา หรือแม้แต่เพียงเข้าไปเป็นอันขาด. ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตให้รู้ทันที่ว่า มีอะไรเกิดขึ้นและต้องทำอย่างไร และจะต้องมีความรู้ว่ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น จะต้องประคองจิต หรือข่มจิต หรือปลอบโยนจิต ดังนี้ เป็นต้น.

ในกรณีของอัปปนาโกสสนั้น เมื่อสังเกตเห็นว่าจิตตกต่ำ คือมีอาการถอยกำลัง หรือกำลังน้อยไม่พอเพื่อการเพ่งต่ออัปปนาสมาธิก็ตาม จะต้องทำการเพิ่มกำลังให้แก้จิต ซึ่งเรียกว่าการประคองจิตในที่นี้. การปฏิบัติในการประคองจิตนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาถึงสิ่งที่เรียกกันว่าสัมโพชฌงค์ จะเป็นการง่ายแก่การเข้าใจและการปฏิบัติ.

คำว่า สัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้หรือการรู้พร้อม ซึ่งหมายถึงการที่ปัญญาดำเนินไปถึงที่สุดนั่นเอง. ที่เรียกว่า องค์แห่งการตรัสรู้ ก็เพราะว่าการตรัสรู้ต้องประกอบด้วยองค์ทั้ง ๗ นี้จริง ๆ. องค์ทั้ง ๗ นี้ คือ สติ, สัมมวิจยะ (การเลือกเฟ้นหรือสอดส่องธรรม), วิริยะ, ปีติ, ปัสสัทธิ (ความรำลึกแห่งจิต), สมาธิ และ อุเบกขา.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๘ / ๑๙ กันยายน ๒๕๐๒

ขอให้รู้จักสังเกตให้เห็นชัดว่า ในโพชฌงค์ ๗ อย่างนั้น เมื่อกันเอาสติออกเสียอย่างหนึ่ง เหลือเพียง ๖ อย่าง ก็จะแบ่งได้เป็น ๒ พวก, พวกละ ๓ อย่าง. สามอย่างแรก คือ ธัมมวิจยะ วิริยะ และปีติ เป็น พวกที่มีคุณสมบัติประกอบจิตให้สูงขึ้น หรือเพิ่มกำลังให้แก่จิต. ส่วนสามอย่างหลัง คือ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา นั้น เป็นพวกที่มีคุณสมบัติข่มจิตที่ฟุ้งซ่าน หรือลดกำลังของจิตที่มีมากจนล้น ; เพราะเหตุนี้ อุบายเป็นเครื่องประกอบจิตในที่นี้ก็คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และ ปีติสัมโพชฌงค์ นั่นเอง. ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้สัมโพชฌงค์ทั้ง ๓ นี้ ในขณะที่จิตหุดหือหรือถอยกำลัง แม้ในขณะแห่งการเจริญสมาธิ ซึ่งนับว่าเป็นภาคต้นของการเจริญกัมมัฐานภาวนา. ส่วนสติสัมโพชฌงค์ นั้น เป็นสิ่งที่ต้องมีหรือต้องใช้ ในกรณีทั่วไปหรือทุก ๆ กรณีอีกตามเคย นับตั้งแต่เป็นผู้รู้ ว่าเดี๋ยวนี้จิตหุดหือเสียแล้ว จะต้องแก้ไขด้วยธรรมะข้อไหน จะดำรงธรรมะข้อนั้นไว้ได้อย่างไร จนกระทั่งเป็นผู้รู้ ว่าจิตพ้นจากความหุดหือแล้ว ดังนี้ เป็นต้น. โพชฌงค์แต่ละอย่าง ๆ มีเรื่องที่จะต้องศึกษา และนำไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้ :

ก. **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ธัมมวิจยในที่นี้ ตามตัวหนังสือแปลว่า การเลือกเฟ้นธรรมอย่างดีที่สุด เปรียบเหมือนกับคนฉลาดสามารถเลือกเก็บดอกไม้ในสวนที่กว้างใหญ่ไพศาล และมีมากจนลานตา จนไม่รู้ว่าเก็บดอกไม้อะไรดี สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญญาฉลาด ; ต่อเมื่อเป็นผู้ฉลาดเท่านั้น จึงจะสามารถทำงานนี้ให้สำเร็จประโยชน์ได้.

คำว่า **“เลือกเฟ้น”** ย่อมกินความไปถึงคำว่า **“สอดส่อง”** ถ้าไม่สอดส่องให้ทั่วถึงแล้วก็ไม่รู้จะเลือกได้อย่างไร หรือควรเลือกหยิบเอาอะไรขึ้นมา ;

ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยวิธีปฏิบัติ ก็ได้แก่ การแยกแยะออกดูอย่างละเอียด แล้วกันเอาเฉพาะส่วนที่จำเป็นจะต้องใช้ ให้ถูกต้องตามเรื่องตามราวของมันโดยเฉพาะ. ในกรณีที่เกิดเหตุ ย่อมจะมีมูลเหตุมาได้หลายอย่าง หลายทาง จำเป็นที่จะต้องสอดส่องให้พบมูลเหตุที่แท้จริง และเลือกของแก้ที่เหมาะสมมาแก้. บางอย่างก็อาจจะต้องอาศัยสติปัญญาของผู้อื่นเข้าประกอบ บางอย่างก็ไม่อาจทำเช่นนั้นได้ จำเป็นจะต้องสอดส่องแก้ไขด้วยตนเองเป็นระยะยาว จนกระทั่งประสบความสำเร็จ. อย่างไรก็ตาม ท่านได้แนะทางมาแห่งธัมมวิจยะ ไว้เป็นหลักทั่วไป กล่าวคือ :

๑. การสอบถาม ในกรณีที่ควรสอบถาม จากกัลยาณมิตรผู้สามารถเพื่อประกอบความคิดเห็นของตัวเอง.

๒. ทำสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ดังที่กล่าวแล้วในอัปปนาโกศลข้อหนึ่ง ซึ่งในที่นี้หมายถึงการเป็นอยู่ด้วยร่างกายที่เยือกเย็น และจิตใจที่ปลอดโปร่งที่สุดนั่นเอง.

๓. ปรับปรุงอินทรีย์ทั้งห้า ให้มีกำลังเหมาะสมส่วนแก่กัน ดังที่กล่าวแล้วในอัปปนาโกศลข้อสอง ซึ่งหมายความว่าอินทรีย์ที่เหมาะสมส่วนแก่กันนั้น นอกจากจะเป็นการเร่งอัปปนาสมาธิแล้ว ยังอาจจะเป็นทางของธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ก็ได้ อีก ในเมื่อการเร่งอัปปนาสมาธิโดยตรงไม่ประสบความสำเร็จ.

๔. อย่าข้องแวะกับคนโง่ แม้โดยประการใด.

๕. คบค้าแต่กับคนที่ฉลาด. ฉลาดในที่นี้ หมายถึงฉลาดในธรรมะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ในการปฏิบัติธรรม.

๖. พิจารณาธรรมนั้น ๆ อยู่โดยอุบายที่แยบคายที่สุด จนมีความแจ่มแจ้งในเรื่องนั้น ๆ หรืออย่างน้อยก็พบรู้ทางที่จะแก้ปัญหานั้นเสีย.

๗. ในกรณีที่ต้องทำเป็นระยะยาว ก็คือ การเพาะนิสัย ของตนเองให้มากขึ้นไป ในการสอดส่องและเลือกเฟ้นธรรมนั่นเอง.

เมื่อประพฤติดูครบถ้วนทั้ง ๗ ประการนี้แล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าธัมมวิจย - สัมโพชฌงค์ ก็ตั้งขึ้นอย่างมั่นคง สำเร็จเป็นองค์ ๆ หนึ่งได้โดยแน่แท้ แล้วทำหน้าที่ประคองจิตด้วยการทำให้มองเห็นลู่ทางอันราบรื่น ก่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติขึ้นมาทันที ความหุดหู่ก็หายไปตามส่วน เพราะอำนาจของธัมมวิจยนี้.

๘. วิริยสัมโพชฌงค์ คำว่า **วิริยะ** แปลว่า ความพากเพียร แต่รวมอยู่ด้วยลักษณะแห่งความเข้มแข็งและกล้าหาญ. ในที่นี้ หมายถึงสมรรถภาพของจิตที่เป็นความเข้มแข็งกล้าหาญ รุดหน้าอย่างมั่นคง ไม่ยอมถอยหลัง เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความหุดหู่อีกปริยายหนึ่ง. ถ้าหุดหู่ไม่มีวิริยะ ถ้ามีวิริยะก็ไม่อาจหุดหู่ เพราะฉะนั้น หน้าที่จึงมีแต่เพียงสร้างวิริยะขึ้นมาให้ได้ก็พอ โดยใจความก็คือ การปลุกกำลังใจด้วยการพิจารณาที่เหมาะสม หรือที่เป็นอุบายอันแยบคาย. วิธีที่ท่านนิยมกระทำกัน แล้วแนะนำไว้นั้น มีอยู่ดังต่อไปนี้ :-

๑. **พิจารณาให้เห็นโทษ** ของการที่เราไม่มีสิ่งนี้ แล้วต้องตกจมอยู่ในกองทุกข์ หรือต้องเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์อย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่มีสิ้นสุด เรียกว่ามองเห็นภัยในวิภวสงสาร.

๒. **พิจารณาให้เห็นอันสงส** ของการที่เรามีสิ่งนี้อย่างแจ่มชัด ว่าเมื่อมีแล้ว จักพ้นไปจากความทุกข์ด้วยอาการเช่นนี้ ๆ จนเกิดกำลังใจขึ้นมา.

๓. **พิจารณาเห็นทาง** ว่าทางที่พระองค์ทรงแสดงไว้นี้ หรือทางที่เรา กำลังปฏิบัติอยู่นี้ เป็นทางที่ถูกต้องที่สุดแล้ว ทางอื่นไม่มี หรือมีก็ไม่ดีไปกว่านี้ :

๔. พิจารณาถึงหนี้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ไม่มีทางที่จะไปประกอบอาชีพใด ๆ ด้วยตนเอง ต้องอาศัยปัจจัยสี่จากบุคคลอื่นเป็นอยู่ กำลังเป็นหนี้เขา จะหลุดจากหนี้ ต่อเมื่อประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ เมื่อพิจารณาอยู่ดังนี้ ก็เกิดความขะมักเขม้นในการปฏิบัติขึ้นมาทันที.

๕. พิจารณาถึงพระศาสดา ว่าจะเราได้ศาสดาที่ดีที่สุดในโลก ควรจะมีความภาคภูมิใจในข้อนี้ : และธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนั้น ดีสมกัน ไม่มีผิดพลาด เราควรจะได้เดินตามท่านโดยแท้จริง.

๖. พิจารณาในฐานะผู้รับมรดก หรือเป็นธรรมทายาท ว่าตัวได้มีโชคมีเกียรติ ในฐานะเป็นธรรมทายาทของพระศาสดาผู้เลิศเห็นปานนี้แล้ว จะเอาอย่างไรกันอีกเล่า ในเมื่อไม่มีมรดกอันไหน จะสูงยิ่งไปกว่ามรดกอันนี้แล้ว ดังนี้ เป็นต้น ก็เกิดความภาคภูมิใจขึ้นมาอีกปริยายหนึ่ง.

๗. อาโลกสัญญา การทำความสำคัญในแสงสว่าง หรือทำความสำคัญว่ามีแสงสว่าง ได้แก่การทำให้เปิดโล่งแจ่มแจ้งราวกะว่า มีแสงสว่างแรงกล้าปรากฏชัดอยู่ แม้ว่าจะเป็นเวลากลางคืนมืด ๆ หรือว่าตนกำลังหลับตาอยู่ก็ตาม. การเคยเจริญอาโลกกสิณมาก่อน ย่อมช่วยได้มากในข้อนี้. สิ่งนี้เป็นปฏิบัติเพื่อความหลุดของจิตโดยตรง ทำจิตไม่ให้ขบเซาหรือมีดมัว จึงจะมีกำลังใจที่จะก้าวหน้าและก้าวหน้าอยู่เสมอ.

๘. ไม่ข้องแวะกับคนเกียจคร้าน หรือนิมิตแห่งความเกียจคร้าน.

๙. คบแต่คนขยัน หรือสัญลักษณ์แห่งความขยัน.

๑๐. พิจารณาถึงคุณแห่งธรรมะข้อนี้อยู่เป็นประจำ โดยปริยายต่าง ๆ กัน ทุกแห่งทุกมุม.

๑๑. ในกรณีที่ต้องทำเป็นระยะยาว ก็คือ การเพาะนิสัย ของตัวเอง ให้เกิดความเลื่อมใสและเคยชินต่อคุณธรรมข้อนี้อยู่ตลอดเวลา.

เมื่อทำอยู่ดังนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าวิริยสัมโพชฌงค์ ก็เกิดขึ้นและตั้งอยู่อย่างมั่นคง กำจัดความหุดหู่แห่งจิตเสียได้. รัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นอุบาย ประคองจิต ด้วยการทำให้มองเห็นลู่ทางด้วยความหวัง พร้อมกันนั้น วิริย - สัมโพชฌงค์ ก็ประคองจิตให้รีบเดินไปตามลู่ทางอันนั้น ด้วยการกระทำที่สัมพันธ์ กันดังนี้.

ค. ปิติสัมโพชฌงค์ คำว่า **ปิติ** หมายถึงความอิมใจ คือความยินดี ที่เกิดมาจากการกระทำของตัวเอง หรือความเคารพตัวเอง ว่ากำลังทำ หรือกำลัง ได้สิ่งที่จะควรจะได้ ; เป็นกำลังใจอีกปริยายหนึ่ง ที่ตรงกันข้ามกับความหุดหู่ และเป็นตัวธรรมะที่สนับสนุนวิริยะโดยตรง ไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้า. อุบายให้เกิด ปิตินั้น ท่านนิยมปฏิบัติและแนะนำกันไว้ดังต่อไปนี้ :

๑. การเจริญพุทธานุสสติ, ๒. การเจริญธัมมานุสสติ, ๓. การเจริญ สังฆานุสสติ, ทั้ง ๓ อย่างนี้ เมื่อทำลงไปจริง ๆ แล้ว ย่อมเกิดปิติในคุณของ พระรัตนตรัย และมีกำลังแห่งปิติ ย้อนมาสนับสนุนความพากเพียรของตน. แต่ถ้า เป็นการเจริญแต่ปาก คือไม่ซึ่มทราบในคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จริง ๆ แล้ว ก็ไม่เกิดผลเช่นกล่าวนั้น.

๔. สीलานุสสติ การพิจารณาถึงศีลของตน โดยเฉพาะว่าตนเป็นคน มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดกำลังเป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะนิยมชมชอบตัวเอง หรือมีปิติ ในตัวเอง ซึ่งจะส่งเสริมกำลังแห่งความพากเพียรยิ่งขึ้นไปตามลำดับ.

๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ตนเคยบริจาค จริง ๆ แล้วก็เกิดความภาคภูมิใจและปิติในตัวเอง อย่างเดียวกับที่กล่าวแล้ว ในเรื่องของสीलานุสสติ.

๖. **เทวดานุสสติ** ระลึกถึงธรรมะที่ทำให้ความเป็นเทวดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ หิริ และโอตตปปะ ที่ทำบุคคลให้งามหรือเป็นสุข รวากะเทวดา หรือยิ่งไปกว่าเทวดา, เมื่อมองเห็นความเป็นไปได้ที่น่าอัศจรรย์ที่สุดของธรรมะเหล่านี้ ก็คือ เกิดปิติในธรรม มีผลเป็นเครื่องสนับสนุนกำลังใจอย่างเดียวกัน.

๗. **อุปสมานุสสติ** ระลึกในคุณของความสงบ หรือธรรมเป็นเครื่องทำความสงบ ตลอดถึงคุณค่าของความสงบอันสูงสุดที่เป็นขั้นนิพพาน จนเห็นชัดว่าเป็นสิ่งที่มีได้โดยประการใด ดังนี้แล้ว ก็เกิดปิติที่เป็นกำลังใจอย่างยิ่ง และทำหน้าที่ของมัน โดยทำนองเดียวกันกับพุทธานุสสติ เป็นต้น.

๘. ในกรณีที่ต้องทำเป็นระยะยาว ต้องขยันใน **การเพะนัสัย** ของตน ให้มีความเคยชินในคุณธรรมข้อนี้ คือ ความเป็นคนแจ่มใส อาจหาญ ร่าเริง มีกำลังใจ มีความหวังที่เพียบพร้อมอยู่เสมอ.

เมื่อทำได้แบบนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าปิติสัมโพชฌงค์ ก็เกิดขึ้นและตั้งอยู่อย่างมั่นคง กำจัดความหดหู่ของจิตได้ในที่สุด.

รวมความว่า**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ประคองจิตด้วยการทำให้เห็นลู่ทางหรือความหวัง, **วิริยสัมโพชฌงค์** ประคองจิตให้มีกำลังใจด้วยการเดินไปตามลู่ทางนั้น, และ **ปิติสัมโพชฌงค์** ประคองจิตด้วยการเพิ่มกำลังใจให้แก่วิริยสัมโพชฌงค์อย่างไม่มีระยะว่างเว้น ด้วยการสัมพันธ์กันในลักษณะเช่นนี้ การประคองจิตโดยสมัยก็เป็นไปโดยสะดวก และสมบูรณ์ พอที่จะทำให้เกิดความแน่วแน่ในขั้นอุปนาสีปไป.

(๕) **การข่มจิตโดยสมัย^๑** ในบางคราวหรือบางกรณี จิตมีอาการฟุ้งซ่านจนกระทั่งมีการกำเริบในทางกาย ซึ่งเป็นของเนื่องถึงกัน. การรำบความกำเริบทั้งทางกายและทางจิต ก็ตกเป็นหน้าที่ของโพชฌงค์ทั้งสามที่เหลือ กล่าวคือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาริสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์. สัมโพชฌงค์ทั้งสามนี้ล้วนแต่เป็นไปในทางสงบรำบ และตั้งมั่นแน่วแน่ และวางเฉย โดยการสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และเป็นเหตุผลของกันและกันอยู่ในตัว แต่ถึงกระนั้น ก็ยังมีทางที่จะทำให้เต็มที่ในโพชฌงค์องค์หนึ่ง ๆ โดยเฉพาะ อยู่นั่นเอง.

ก. **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์.** คำว่า **ปัสสัทธิ** แปลว่า รำบ โดยอาการก็คือความสงบลง ๆ ของความพลุ่งพล่านหรือความกระสับกระส่าย ซึ่งท่านแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือทางกาย และทางจิตซึ่งเป็นของเนื่องกัน ; เพราะฉะนั้น ปัสสัทธิ จึงเกิดมีเป็น ๒ อย่างขึ้น เช่นเดียวกัน กล่าวคือ **กายปัสสัทธิ** รำบทางกาย และ **จิตตปัสสัทธิ** รำบทางจิต. ทางมาแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นั้น ท่านแนะไว้ได้แก่ :

๑. ภาวนา, ๒. พหุลีกตา, ๓. โยนิโสมนสิการ ซึ่งทั้ง ๓ อย่างนี้ ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปในปัสสัทธิทั้งสองนั่นเอง. ภาวนา หมายถึงการทำให้มีขึ้น, พหุลีกตา หมายถึงทำให้มากขึ้น คือ ทำซ้ำ ๆ, โยนิโสมนสิการ หมายถึงการทำให้ไว้ในใจโดยแยบคาย ทุกชั้นทุกลำดับ ที่ได้กระทำมา ให้มีความเข้าใจแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น ๆ ยิ่งขึ้นเสมอไป,ทั้งนี้ก็เป็นสิ่งที่เนื่องกันทั้ง ๓ อย่าง ทุกกระยะ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๑๙ / ๒๐ กันยายน ๒๕๐๒

แห่งการก้าวหน้า. ในที่นี้ได้แก่การพยายามกำหนดสังเกตในความกระสับกระส่าย
มูลเหตุของความกระสับกระส่าย และลู่ทางที่จะให้เกิดความสงบรำงับขึ้นทีละ
น้อย ๆ ตามลำดับ ; เกิดขึ้นเท่าไร ก็รักษาไว้ให้ได้ด้วยการทำซ้ำ ๆ อย่างระมัด
ระวังนั่นเอง ; และพร้อมกันนั้น ท่านแนะให้มีการจัด การทำ ที่จะสนับสนุน
ความสงบรำงับนั้นอีกทางหนึ่ง คือ :-

๔. **อาหาร** อาหารที่ช่วยทำให้เกิดความรำงับทางกายและทางจิต เช่น
อาหารผัก ให้ความสงบรำงับยิ่งกว่าอาหารเนื้อ เป็นต้น ตลอดจนอุบายวิธีบริโภค
อย่างไร ซึ่งสนับสนุนแก่ความสงบรำงับนั้นด้วย.

๕. **ดินฟ้าอากาศ** กล่าวคือ ธรรมชาติที่แวดล้อมเช่นความร้อน ความ
หนาว ความทึบ ความโล่ง ตลอดจนทิศทางที่ตรงหรือไม่ตรง ซึ่งเป็สิ่ง
ที่เกี่ยวข้องกับความสงบรำงับแห่งจิตอยู่มากเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่ง
หนวกหู หรือรบกวนทางตา ทางจมูก เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่อำนวยแก่ความสงบ
รำงับ.

๖. **อิริยาบถ** ที่เหมาะสมต่อความสงบรำงับ กล่าวคือ อิริยาบถที่ไม่
ส่งเสริมแก่ความฟุ้งซ่าน อิริยาบถนอน ย่อมส่งเสริมความฟุ้งซ่าน. อิริยาบถ
เดิน เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม ดังนี้ เป็นต้น. ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักสังเกตในส่วนที่เป็น
กรณีของตนโดยเฉพาะ.

๗. **ความฟากเพียรที่พอเหมาะ** คือไม่ฟากเพียรทั้งทางกายและทางจิต
จนเกินกำลัง หรือไม่เหมาะแก่เวลา เป็นต้น. โดยใจความ หมายถึงความที่ไม่
เครียดจนเกินไป หรือไม่ถึงขนาดที่เรียกว่าเครียด แต่ก็ไม่เฉื่อยชา. นี้เรียกว่า
ความเพียรที่พอเหมาะ และมีสิ่งที่จะต้องสังเกตเฉพาะคน ๆ ด้วยเหมือนกัน.

๘. ไม่ข้องแวะกับคนฟุ้งซ่าน.

๙. คบค้าแต่กับบุคคลที่มีความสงบรำงับ.

๑๐. ในเมื่อจะต้องทำเป็นระยะยาว จะต้องมีการเพาะนิสัย ของตนเอง ให้เปลี่ยนไปในทางสงบรำงับยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งเป็นนิสัย.

เมื่อปฏิบัติอยู่ครบถ้วนทั้ง ๑๐ ประการนี้ ย่อมเกิดความรำงับทางกาย และทางจิต ตามลำดับอย่างเป็นระเบียบ. ข้อสำคัญอยู่ตรงที่ต้องมีความระมัดระวัง และความแน่ใจในความอดกลั้นอดทน ทำมันอย่างประณีต และรอคอย ได้อย่างเยือกเย็น.

ข. สมาธิสัมโพชฌงค์. คำว่า **สมาธิ** ในคำว่าสมาธิสัมโพชฌงค์แห่งอัปนาโกสลนี้ มิได้หมายถึงสมาธิส่วนใหญ่ที่กำลังกระทำอยู่โดยตรง เพราะว่า การทำสมาธิส่วนนั้นมาติดตันอยู่ตรงนี้. สมาธิส่วนที่เป็นสัมโพชฌงค์นี้หมายถึง คุณธรรมส่วนที่จะใช้ เป็นเครื่องมือ เพื่อจะแก้ไขอุปสรรคข้อนี้เอง และข้ออื่น ๆ ตลอดไปในกาลข้างหน้า แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังเป็นของที่แนบเนื่องกันอยู่อย่างไม้อาจจะแยกกันได้ คือจะต้องปฏิบัติเนื่องกันหรือคราวเดียวกันไปในตัว เช่น การที่ยังคงรักษานิมิตที่ปรากฏแล้วนั้นเองไปเรื่อย ๆ ตามหลักการที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นแต่เราแยกเรียกสิ่งนี้ออกมาเสียส่วนหนึ่งว่า **ส่วนที่เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์.** สิ่งที่ต้องปฏิบัติในกรณีนี้ ได้กล่าวไว้เป็นกลาง ๆ อย่างเดียวกัน คือ :

๑. ภาวนา, ๒. พหุลีกตา. ๓. โยนิโสมนสิการ. ทั้งสามนี้เป็นไปในนิมิตแห่งสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนาแล้วแต่กรณี ใจความสำคัญ ก็คือการทำอย่างระมัดระวัง ในกรณีที่เกี่ยวกับนิมิตทุกระยะ ด้วยการทำให้เกิด การทำซ้ำและทำไว้ในใจโดยแนบคายเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วในข้อ ก.

อันว่าด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ นั้นเอง. ยิ่งกว่านั้น ในกรณีทีกล่าวไว้อย่างกว้าง ๆ ทั่วไป ท่านให้ถือว่า ...

๔. อัปนาโกสธ หมดทั้ง ๑๐ ประการนั้นแหละ เป็นกิจที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลา ในการเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ และ

๕. ข้อสุดท้าย ก็คือการเพาะนิสัย ในความเป็นสมาธิในฐานะที่เป็นกฎทั่วไปของการปฏิบัติระยะยาว.

ค. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อุเบกขานี้หมายถึงความวางเฉย และมีมูลมาแต่ความรู้ที่ถูกต้อง ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น (สพฺเพ ธมฺมา นาลิ อภินิเวสยา) อันเป็นปัญญา หรือส่วนสัมมาทิฐิที่เป็นพื้นฐานทั่วไป ของการปฏิบัติธรรม อันเป็นเครื่องสนับสนุนให้มีความวางเฉย ในสิ่งทั้งปวงได้โดยง่าย แล้วเป็นเครื่องสนับสนุนความเป็นสมาธิโดยตรงอยู่ในตัว เพื่อพอกพูนอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เจริญยิ่งขึ้น ท่านแนะนำไว้ดังต่อไปนี้ :

๑. ทำความวางเฉยในสัตว์ คือสิ่งที่มีชีวิตไม่ว่าสัตว์มนุษย์หรือสัตว์ใคร่จรรณ.

๒. ทำความวางเฉยในสังขาร ซึ่งในที่นี้ได้แก่สิ่งต่าง ๆ ที่นอกไปจากสัตว์.

ทั้งสองอย่างนี้ หมายถึงสิ่งที่ตนกำลังยึดมั่นถือมั่น ว่ามันเป็นอะไร หรือเป็นของใคร ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าดีกว่าหรือเลวกว่าเป็นต้น อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกยึดถืออย่างอื่นอีกต่อไป กระทั่งยึดถือว่าเป็นของเรา หรือเกี่ยวข้องกับอยู่กับเรา ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นอย่างไม่ที่สิ้นสุด.

๓. ไม่ข้องแวะกับคนยึดมั่นถือมั่น หรือสัญลักษณ์ของความยึดมั่นถือมั่น.

๔. คบค้าสมาคมแต่กับบุคคล หรือสัญลักษณ์ แห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือบุคคลที่ว่างแล้ว หรือหลุดพ้นแล้ว จากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง.

๕. มีการเพาะนิสัย แห่งความเป็นคนไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่เป็นปกติ ด้วยการพิจารณาถึงคุณของสิ่งนั้น ทำความพอใจในสิ่งนั้นอย่างยิ่ง สรรเสริญคุณของสิ่งนั้น และชักชวนผู้อื่นในการทำอย่างนั้นอยู่เสมอไป นี่เป็นใจความสำคัญของคำว่า เพาะนิสัย.

สรุปความแห่งความสัมพันธ์กัน ระหว่างโพชฌงค์ทั้ง ๓ นี้ว่า **ปัสสัทธิ** ทำให้เกิดความรำงับทางกายและทางจิต ; เมื่อรำงับก็ตั้งมั่นเป็น **สมาธิ**; เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็คุมให้หยุดอยู่หรือเฉยอยู่ ในความเป็นอย่างนั้น ซึ่งเรียกว่า **อุเบกขา**. นี่คือการทำหน้าที่อย่างสัมพันธ์กันของสัมโพชฌงค์ทั้ง ๓ นี้. เมื่อทำได้ จิตก็ไม่มีทางที่จะฟุ้งซ่านหรือเลื่อนลอยแต่ประการใด. ที่กำลังฟุ้งซ่านอยู่ก็รำงับไปเพราะอำนาจของปัสสัทธินั่นเอง. การทำอย่างนี้ทุกคราวที่ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เรียกว่าการข่มจิตโดยสมัย.

(๖) **การปลดจิตโดยสมัย** ในกรณีที่ไม่เกี่ยวกับการยกหรือการข่ม ท่านแนะนำให้ใช้วิธี “ปลดจิตโดยสมัย” คือการจงใจไปทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเป็นวัตถุที่ประสงค์อย่างยิ่ง, ในกรณีเช่นนี้ ท่านแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ การขู่ให้กลัว สิ่งที่น่ากลัว แล้ว ล่อหรือจงใจไปยังสิ่งที่พึงปรารถนา.

สิ่งที่ควรนำมาขู คือ ความทุกข์นานาประการ ที่ปรากฏอยู่อย่างชัดเจน. ท่านจำแนกไว้เป็น ๘ ชนิดคือ ๑. ทุกข์เพราะเกิด. ๒. ทุกข์เพราะแก่. ๓. ทุกข์เพราะเจ็บไข้. ๔. ทุกข์เพราะความตาย. ๕. ทุกข์เพราะความเสื่อมเสีย ซึ่งเรียกว่าอบายทุกชนิด. ๖. ทุกข์ในวัฏฏสงสารส่วนที่เป็นอดีตที่เคยประสบมาแล้ว. ๗. ทุกข์ในวัฏฏสงสารส่วนที่เป็นอนาคต ที่ตนมองเห็นได้โดยประจักษ์. และ ๘. ทุกข์เนื่องด้วยการเสาะแสวงหาปัจจัยเครื่องยังชีวิตให้เป็นไป ตลอดถึงการหาอาหารทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อันไม่รู้ล้นสุด และมีประจำอยู่ในความมี ความเป็น ทุกชนิด. การทำการพิจารณาให้เห็นแจ้งชัดในความทุกข์เหล่านี้อยู่เสมอ จักเป็นอุบายเครื่องขูจิตให้เกิดความกลัวต่อการที่จะนอนจมอยู่ในความเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดความเชื่อ ความกลัว หรือความพอใจในการที่จะไปเสียให้พ้นจากสิ่งเหล่านี้.

อุบายเป็นเครื่องล่อหรือจูง ให้จิตเป็นไปในทางสูงนั้น ได้แก่การทำความปลื้มใจอยู่ในคุณของสิ่ง หรือบุคคล อันเป็นที่ตั้งแห่งความปลื้มใจ หรือความน่ายึดถือเอาเป็นตัวอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อีกนั่นเอง แต่ต้องเป็นการกระทำที่สมบูรณ์ คือปรากฏเป็นความปลื้มใจได้จริง ๆ ว่า บุคคลนี้พ้นจากทุกข์จริง ๆ ; ว่าสิ่งนี้เป็นหนทางพ้นจากทุกข์ได้จริง; และบุคคลเหล่านี้เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลผู้พ้นจากทุกข์ได้จริง ; ทั้ง ๓ อย่างนี้ล้วนแต่เป็นเครื่องประกันความสำเร็จ ดังนี้ เป็นต้น.

เมื่อการขูและการล่อโดยประการ ๒ อย่าง เป็นไปด้วยดีแล้ว เรียกว่าเป็นการปลอบหรือประเล้าประโลมจิต ที่ไม่ทำความก้าวหน้าให้ทำความก้าวหน้า ทำจิตที่หยุดให้เคลื่อนไปสู่คุณเบื้องสูงได้ด้วยอุบายอันหนึ่ง.

(๗) **การคุมจิตโดยสมัย.** เมื่อจิตไม่หุดหู่ หรือจิตไม่ฟุ้งซ่าน แต่เป็นจิตที่ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่าจิตย่างขึ้นสู่ความเหมาะสมในเบื้องต้น เป็นจิตที่เริ่มได้ที่แล้ว หน้าที่ที่จะต้องทำในขณะนั้น ก็คือ **การคุมความเป็นอย่างนั้นไว้เรื่อยไป จนกว่าจะถึงวัตถุประสงค์** ซึ่งในที่นี้ ได้แก่การดำเนินเข้าสู่สมณะหรือความเป็นอัปปนาอันแท้จริง. ข้อนี้โดยใจความ ก็เพียงแต่ควบคุมความรู้สึกที่ต้องประสงค์นั้นอยู่เฉย ๆ กล่าวคือ เมื่อได้ปรับปรุงขยับขยายการกำหนดหรือความรู้สึกสิ่งต่าง ๆ โดยแยบคาย จนถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติส่วนนั้นแล้ว ก็ห้วงเอาความเป็นอย่างนั้นไว้อย่างสม่ำเสมอให้ตลอดเวลา. ในที่นี้ก็ได้แก่การห้วงจิตต่อความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานอยู่อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะยาว นั่นเอง เรียกว่าการคุม.

เราอาจจะเข้าใจความหมายข้อนี้ได้ง่าย ด้วยการเปรียบเทียบกับสารถิที่ตลาด คุมม้าที่บังคับได้ที่แล้ว ให้ลากรถไปตามถนนที่ราบรื่น ด้วยอาการเพียงถือสายบังเหียนอยู่เฉย ๆ ก็ถึงที่สุดปลายทางได้ ฉันทก็ฉันทนั้น. ข้อนี้อธิบายว่า วิธีแห่งสมณะในชั้นอัปปนานั้น ก็มีหลักเกณฑ์ที่ตายตัวของมันอยู่ตามธรรมชาติ เมื่อดำเนินมาถึงหลักเกณฑ์อันนั้นแล้ว ก็เกิดอาการส่วนที่เป็นไปเองได้ตามกฎเกณฑ์ของมัน. **ความยากลำบากของการคุม** ย่อมอยู่ตรงที่จะต้องไม่ทำอะไรใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นมาเป็นสิ่งแทรกแซงอันใหม่ หรือเกิดเป็นปัญหาอันใหม่ขึ้นมาอีก ; สิ่งทีประสงค์อย่างยิ่งในอุบายข้อนี้จึงได้แก่สติสัมปชัญญะที่มีอย่างพอเพียงนั่นเอง จึงควรกล่าวว่า สติสัมโพชฌงค์เป็นสิ่งที่จำปรรณามากเป็นพิเศษในกรณีแห่งการคุมจิตนี้.

(๘) **การเว้นคนโลเล** คำว่า โลเล ในกรณีนี้ ท่านระบุไว้เป็น ๓ ลักษณะคือ :-

๑. **คนไม่เคยหรือไม่ชอบต่อเนกขัมมะ** กล่าวคือ ภาวะที่ปราศจากกาม. ที่ว่าไม่เคยต่อเนกขัมมะนั้น หมายความว่าไม่เคยมีจิตที่ปราศจากกาม ไม่เคยมีจิตว่างเว้นจากความปรารถนากาม หรือความพัวพันอยู่ในกาม ; กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ไม่เคยพบความสงบจากการรบกวนของกาม จนไม่ทราบว่ารสของเนกขัมมะนั้นมีอยู่อย่างไร. ส่วนผู้ไม่ชอบเนกขัมมะนั้น หมายความว่า เป็นคนหมกมุ่นอยู่แต่ในกาม เมื่อมีใครมาพูดถึงภาวะที่ตรงกันข้ามก็ไม่ชอบ ทั้งที่ตนไม่เคยเข้าถึงภาวะอันนั้นเลย แต่ถือเอาโดยอนุมานว่า เป็นสิ่งที่ตนไม่ควรปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง คนชนิดนี้ย่อมโลเลต่อความสงบ คือส่ายหนีจากความสงบอยู่เป็นปกติ.

๒. **คนมีเรื่องมาก หรือคนจับจด.** คนมีเรื่องมากไม่สามารถทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน หรือถึงที่สุดได้. การที่เขาชอบมากเรื่องย่อมแสดงอยู่ในตัวว่าเป็นคนส่าย. คนจับจด หมายถึงคนเปลี่ยนความคิดเร็ว ก่อนแต่ที่จะทำอะไรไปจนถึงที่สุด แม้มีเรื่องเพียงเรื่องเดียว เขาก็เปลี่ยนเรื่องเรื่อย จนไม่เคยประสบความสำเร็จสักเรื่องเดียว.

๓. **คนใจฟุ้งซ่านเลือนลอย** ไม่มีอะไรเป็นจุดหมายที่แน่นอน มีจิตใจปราศจากการควบคุมอยู่เสมอ.

ทั้ง ๓ พวกนี้เรียกว่าเป็นคนโลเล. ท่านแนะนำให้ตั้งข้อรังเกียจถึงขนาดที่ต้องไม่เกี่ยวข้องด้วย ในทำนองราวกะว่าเป็น เชื้อโรคร้าย ที่อาจจะติดต่อกันได้ง่าย แม้โดยทางกระแสจิต. ผู้หวังอยู่ในอัปปนา หรือกำลังปฏิบัติในชั้นหน่วงเอาอัปปนา ควรเว้นห่างไกลจากบุคคลประเภทนี้อยู่เสมอ. การทำเช่นนั้น อย่างน้อยเป็นการย้อมจิตใจไปในทางของอัปปนาอยู่เสมอโดยไม่รู้ตัว.

(๙) **การเสพคบคนมั่นคง.** ข้อนี้รู้ได้โดยนัยอันละเอียด ในทำนองที่ตรงกันข้ามจากข้อ ๘ ไม่จำเป็นต้องอธิบายอะไรอีก. สิ่งที่เราควรสำเหนียกไว้ก็คือการถ่ายทอดนิสัยทางกระแสนจิต เป็นสิ่งที่ท่านรับรองกันอยู่ทั่วไป. ส่วนผลอีกอย่างหนึ่ง ในการคบคนมั่นคงนั้น เป็นโอกาสให้ได้ซักไซ้สอบถามสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์แก่อัปนา โดยตรงอีกด้วย.

(๑๐) **การสามารถน้อมจิตไปอย่างเหมาะสม.** ความเหมาะสมในที่นี้หมายถึงความเหมาะสมกับพฤติของจิต คือ ความเป็นไปต่าง ๆ ของจิตในขณะที่จะเป็นสมาธิอย่างแน่น **ให้พอเหมาะพอดีแก่จังหวะ** หรือความหนักเบาเป็นต้น ซึ่งยากที่จะกล่าวเป็นรายละเอียดได้ ใจความสำคัญของเรื่องอยู่ตรงที่เป็นผู้ฉลาดสามารถโอนเอน หรือคล้อย หรือน้อมไปให้พอเหมาะแก่ความต้องการของจิตที่จะเป็นอัปนา ในขณะนั้นเป็นส่วนใหญ่.

ความพอเหมาะพอดี ในที่นี้ ไม่อาจจะอธิบายด้วยถ้อยคำอย่างอื่นที่ดีไปกว่าการแสดงด้วยอุทาหรณ์ : ผู้ที่เคยหัดขี่รถจักรยานมาแล้ว ย่อมทราบได้ดีว่าผู้หัดขี่ต้องทำให้พอเหมาะพอดี ในการหมุนตัว เลี้ยวตัว หรือโย้ถ่วงน้ำหนัก **ให้เหมาะแก่จังหวะ** จริง ๆ มิฉะนั้นแล้ว มันจะไม่เรียบ มันจะคดไปคดมา เพราะการถือคนบังคับ หรือการเอียงถ่วงน้ำหนักของตัวเอง ที่ไม่พอเหมาะพอดีแก่จังหวะหรือความต้องการ ตามกฎศูนย์ถ่วงในขณะนั้นนั่นเอง ; ข้อนี้มีอุปมาฉันใด การโอน การคล้อย หรือการน้อมไป ให้พอเหมาะพอดีแก่จังหวะของการที่จิตน้อมไปสู่ความเป็นอัปนาสมาธิ ก็มีอุปมาฉันนั้น.

ที่เกี่ยวกับไม่ช้าหรือเร็วเกินไปนั้น ท่านเปรียบเหมือนแมลงผึ้ง ที่ออกเสาะหาเกสร : เข้าหรือสายเกินไป ก็ไม่ได้เกสรสมประสงค์ ; เร็วไป ยังมีด

หรือดีก็อยู่ ดอกไม้ยังไม่บานบ้าง หรือมีอันตรายอย่างอื่นบ้าง ; สายไป ก็ไม่ทันตัวอื่น เพราะเกสรหมดแล้ว.

ที่เกี่ยวกับความไม่หนักหรือเบาเกินไป นั้น ท่านเปรียบเทียบเหมือนการเอามีดกรีดใบบัวที่ลอยอยู่บนผิวน้ำของคนที่มีฝีมือ หรือพวกแสดงกลประเภทหนึ่งซึ่งมีกติกาว่า จะกรีดให้เกิดรอยในใบบัวนั้นตามที่ต้องการ แต่ไม่ให้ใบบัวขาดด้วยการกรีดเพียงครั้งเดียว. ถ้ากรีดเบาเกินไป ก็ไม่มีรอย. ถ้ากรีดหนักเกินไป ใบบัวก็ขาด : เขาต้องกรีดพอเหมาะ ไม่หนัก ไม่เบาจริง ๆ จึงจะสำเร็จประโยชน์.

ความไม่ค่อยเกินไปและความไม่ผลุนผลันเกินไป นั้น ท่านเปรียบเทียบด้วยการกระทำของบุคคลที่ได้รับคำสั่ง ให้สาวโยแมงมุมออกมาจากรังแมงมุม^๑ จนกระทั่งมีความยาว ๓๐-๔๐ ศอก ถ้าทำค่อยเกินไป ก็ไม่อาจจะดึงออกมาได้ : ถ้าทำผลุนผลันเกินไป ก็ขาดหมด.

ความไม่มากหรือความไม่น้อย นั้น เปรียบได้กับการกางใบเรือมากหรือน้อย พอเหมาะแก่กำลังลม : ลมแรง กางใบเต็มที่ เรือก็ล่ม : ลมไม่ค่อยมี กางใบน้อยนิดเดียว เรือก็ไม่อาจแล่นไปได้.

ความกล้าเกินไปหรือความขลาดเกินไป นั้น ให้ดูที่การรอกน้ำมันลงในขวด โดยไม่ให้น้ำมันหกแม้แต่หยดเดียว : เมื่อน้ำมันมีมาก และขวดมีปากเล็กมาก ทำด้วยใจกล้าเกินไป ไม่มีทางที่จะสำเร็จ.

ความตึงเครียดเกินไป หรือความหลวมเกินไป นั้น ดูได้จากการจับนกตัวเล็ก ๆ : จับหนักมือเกินไป นกก็ตายในมือ ; จับหลวมมือเกินไป นกก็หลุดหนีไปตามช่องมือ.

^๑ หมายถึงแมงมุมชนิดพิเศษชนิดใดชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะ

ความตึงมากเกินไป หรือความหย่อนให้มากเกินไป ให้ดูที่การชักว่าว สำหรับ ความหย่อนเกินไปหรือตึงเกินไป ให้ดูที่ผลของการซึ่งสายเครื่องดนตรี ดังนี้ เป็นต้น.

ทั้งหมดนี้ เป็น คำอธิบายของความพอเหมาะพอดี และความตรงตามจังหวะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ในเรื่องของบุคคลที่บังคับรถจักรยาน เป็นต้น. ในระยะแรก ฝึกหัดการหน่วงน้อมจิตไปสู่ความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน ต้องการความพอเหมาะพอดี และความตรงตามจังหวะ โดยความหมายดังกล่าวนี้. เมื่อทำได้เช่นนี้ การน้อมจิตให้ถึงจุดแห่งความเป็นอัปปนา ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้. ผู้มีอุปนิสัยหรือมีอินทรีย์เหมาะสมอยู่โดยอุปนิสัย ย่อมง่ายแก่การทำเช่นนี้ และประสบความสำเร็จในเวลาอันสั้น ; ส่วนผู้อ่อนด้วยอุปนิสัย ก็มีแต่จะต้องพากเพียรเรื่อยไป ไม่ยอมท้อถอย แม้ต้องพากเพียรไปจนตลอดชีวิต จนกว่าการปฏิบัติในขั้นประณีตสุขุมนี้ จะเป็นไปได้อย่างที่เรียกว่าเพียรจนตายก็ยอม เพราะไม่มีทางอื่นจริง ๆ.

อุปายวิธีทั้ง ๑๐ ประการนี้ รวมเรียกว่า อัปปนาโกศล เพราะมีความมุ่งหมายตรงกันหมด คือ เป็นอุปายหรือความฉลาดในการเร่งรัดจิต ให้ก้าวไปสู่ความเป็นอัปปนา เป็นการบ่มนิสัยหรืออินทรีย์ให้แก่กล้าถึงที่สุด พร้อมกันไปในตัว. อัปปนาโกศลนี้ มีผลนอกจากทำความสำเร็จในการทำสมาธิแล้ว ยังมีผลเพื่อการปฏิบัติอย่างอื่นทั่ว ๆ ไป แม้กระทั่งในขั้นแห่งวิปัสสนาอันเป็นระยะสุดท้าย เมื่ออัปปนาโกศลในขั้นรักษาปฏิภาคนิมิต และการหน่วงเอาองค์ฌานเป็นไปด้วยดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้น ก็คืออัปปนาสมาธิ หรือการบรรลุฌาน.

การบรรลุฌาน^๑

ลำดับของการปฏิบัติ ในขั้นที่เป็นการบรรลุถึงฌาน นี้ควรจะได้ย้อนไปทำความเข้าใจ ตั้งแต่ขั้นที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นมาตามลำดับอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความเข้าใจง่ายในขั้นนี้ :

เมื่อปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ มีสิ่งให้สังเกตล่วงหน้าได้ คือ อุดคคหนิมิต ในขณะนั้นแจ่มใสยิ่งขึ้น ; จิตรู้สึกสงบยิ่งขึ้น ; รู้สึกสบายใจหรือพอใจในการทำนั้นมากยิ่งขึ้น ; ความเพียรเป็นไปโดยสะดวก แทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย ; ลักษณะเหล่านี้แสดงว่าปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ.

ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ต้องระมัดระวังในการรักษาปฏิภาคนิมิต โดยนัยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นระยะยาวตามสมควร. แม้ว่าในขณะนี้นิรวรณจะระงับไปไม่ปรากฏก็จริง แต่อัปปนาสมาธิยังลึ้ม ๆ ลุก ๆ อยู่ เพราะองค์ฌานยังไม่ปรากฏแน่นอนแท้โดยสมบูรณ์. ผู้ปฏิบัติจะต้องดำรงตนอยู่อย่างสม่ำเสมอ ในลักษณะแห่งอัปปนาโกศล ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวแล้วเพื่อเป็นการเร่งรัดอัปปนาสมาธิให้ปรากฏต่อไป.

ผู้ปฏิบัติหวนงจิตให้ลูถึงอัปปนาสมาธิได้ ด้วยการหวนความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานทั้ง ๕ ประการ ให้ปรากฏขึ้นในความรู้สึกแจ่มชัด สมบูรณ์ และตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้น. เมื่อองค์ฌานตั้งมั่นทั้ง ๕ องค์แล้ว ชื่อว่าลูถึงอัปปนาสมาธิ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการได้ฌานในอันดับแรก ซึ่งเรียกว่า **ปฐมฌาน**.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๐ / ๒๑ กันยายน ๒๕๐๒

ปฐมฌาน ปราภฏ

ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌาน ย่อมมีอยู่ คือ ในขณะนั้น จิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ. ประกอบอยู่ด้วยองค์แห่งฌาน ๕ ประการ และการประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ ประการ ไม่ย่อหย่อน, รวมเป็นสิ่งที่จะต้องกำหนด เพื่อการศึกษา หรือเพื่อการสอบสวนเป็น ๒๐ ประการด้วยกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ :

ลักษณะ ๑๐ ประการ นั้น แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ ก. ส่วนที่เป็นเบื้องต้น ข. ส่วนที่เป็นท่ามกลาง และ ค. ส่วนที่เป็นที่สุด ของปฐมฌานนั้น มีอธิบายดังต่อไปนี้ :

ก. **ลักษณะที่เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน** เรียกว่า **ความสมบูรณ์ด้วยปฏิบัติวิสุทธิ** คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของข้อปฏิบัติในขั้นนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ปฐมฌานนั่นเอง. ความสมบูรณ์ที่กล่าวนี้ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ :

(๑) จิตหมดจดจากโทษทั้งปวง ที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌานนั้น ;
 (๒) เพราะความหมดจดเช่นนั้น จิตอย่างขุ่นสุมถนินิต ซึ่งในที่นี้ได้แก่องค์ฌาน :

(๓) เพราะอย่างขุ่นสุมถนินิต จิตย่อมแล่นไปในสมถนินิตนั้น ;
 ลักษณะทั้งสามนี้ ทำให้ **ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในเบื้องต้น**

ข. **ลักษณะที่เป็นท่ามกลางของปฐมฌาน** เรียกว่า อูเบกขาพฐุหนากล่าวคือ ความหนาแน่นไปด้วยอุเบกขา หรือความเพ่งดูเฉยอยู่ ; ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่างคือ :-

(๑) เพ่งจิตอันหมดจดแล้ว จากโทษที่เป็นอันตราย ต่อปฐมฌานนั้น (คือข้อหนึ่งแห่งหมวดที่กล่าวถึงเบื้องต้น ข้างบน)

(๒) เพ่งดูจิตที่แล่นเข้าสู่สมณินิมิตแล้ว(ดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๓ ในหมวดต้น)

(๓) เพ่งดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว. เอกัตตะในที่นี้ ได้แก่ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามจากนิวรณ์ โดยประการทั้งปวง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น (เปิดย้อนไปดูตอนที่กล่าวเรื่องเอกัตตะ) ลักษณะทั้งสามนี้ทำให้ ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในท่ามกลาง

ค. **ลักษณะที่เป็นที่สุด ของปฐมฌาน** เรียกว่า สัมปหังสนา แปลว่า ความร่าเริง ; ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ :

(๑) ร่าเริงเพราะธรรมทั้งปวงที่เกิด หรือที่เกี่ยวข้องกับปฐมฌานนั้น (โดยเฉพาะเช่นองค์ฌานเป็นต้น) ไม่กำเริบกัน แต่ผสมผสานกัน ซึ่งเรียกได้ว่า มี “ความเป็นสมังคีในหน้าที่ของตน ๆ”.

(๒) ร่าเริงเพราะอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน ร่วมกันทำให้เกิดผลอย่างเดียวกัน.

(๓) ร่าเริงเพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปได้ซึ่งความเพียรจนกระทั่งถึงฌานนั้น ๆ ที่ไม่กำเริบกัน และถึงความสมบูรณ์แห่งอินทรีย์ ที่มีกิจเป็นอันเดียวกัน.

(๔) ร่าเริงเพราะเป็นที่ส้องเสพมากของจิต.

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในที่สุด.

เมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้ง ๓ หมวด ย่อมเป็นลักษณะ ๑๐ ประการเป็นเครื่องแสดงถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ของปฐมฌาน พร้อมทั้งเป็นเครื่องแสดงความงาม กล่าวคือ ความน่าเลื่อมใสหรือเป็นที่พอใจของบัณฑิต ผู้สนใจในการศึกษาและปฏิบัติในทางจิต.

สำหรับ องค์แห่งฌาน ๕ องค์ และ อินทรีย์ ๕ ประการ นั้นเป็นสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วอย่างละเอียดข้างต้น ว่ามีลักษณะอย่างไรเป็นต้น ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงในที่นี้อีก. หากแต่จะต้องพิจารณากันในที่นี้เฉพาะข้อที่ ธรรมทั้ง ๒๐ ประการนี้ประกอบพร้อมกันอยู่ในขณะแห่งปฐมฌานด้วยอาการอย่างไรเท่านั้น ; เพราะธรรมทั้ง ๒๐ นี้ เป็นลักษณะแห่งความสมบูรณ์ของฌานนั่นเอง.

ปฐมฌานประกอบด้วยลักษณะยี่สิบ ด้วยอาการอย่างไร

จากลักษณะ ๑๐ ประการที่กล่าวนั่นเอง มีทางที่ผู้ศึกษาจะพิจารณาให้เห็นชัด ถึงลักษณะความเป็นฌาน นับตั้งแต่ การลุ่มถึงฌาน การตั้งอยู่ในฌาน และการเสวยสุขอยู่ในฌาน พร้อมกันไปในตัว. การที่แบ่งเป็น ๓ ระยะ เป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เช่นนั้น เป็นเพียงนิตินัย คือ เป็นเพียงหลักสำหรับศึกษา ; โดยพหุนัยย่อมมีพร้อมกัน คือเป็นเพียงของอย่างหนึ่ง ซึ่งประกอบอยู่ด้วยลักษณะอาการหลายอย่าง แล้วแต่จะมองกันในแง่ไหน และจัดลำดับสิ่งเหล่านั้นอย่างไร เพื่อความสะดวกในการศึกษา และการทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ นั่นเอง. ต่อไปนี้จะได้อธิบายกันทีละอย่าง คือ :

ลักษณะที่ ๑ : ในขณะที่แห่งปฐมมานนั้น เป็น ขณะที่จิตปราศจากสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อปฐมมานโดยประการทั้งปวง ถึงขนาดที่แน่วแน่จริง ๆ. ลักษณะที่กล่าวนี้ จึงยังไม่มีโดยสมบูรณ์ ในขณะที่ปฏิกาคณิมิตยังปรากฏอยู่ ; แต่มีต่อเมื่อสมณิมิต คือองค์แห่งมานปรากฏแล้ว. ฉะนั้น ความระงับไปแห่งนิรวณด้วยลำพังอำนาจของปฏิกาคณิมิตนั้น ยังหาใช่เป็นมานไม่ หาใช่เป็นอัปปนาสมาธิไม่ เป็นแต่เพียงอุปจารสมาธิอยู่นั่นเอง. *ข้อนี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะกล่าวอย่างหละหลวมว่า พอสักว่านิรวณทั้งห้าระงับไป ก็เป็นการบรรลุมานโดยทันที* เว้นไว้แต่จะเป็นการกล่าวอย่างกว้าง ๆ โดยโวหารพูดทั่วไปสำหรับชาวบ้าน ; และพึงจำกัดความให้แม่นยำอยู่เสมอไปว่า ในที่นี้ท่านหมายถึง การที่จิตหมดจดจากโทษที่เป็นอันตรายต่อปฐมมานนั้น.

ลักษณะที่ ๒ : ในข้อนี้ แสดงถึง *อาการที่จิตผละจากปฏิกาคณิมิต ไปสู่สมณิมิตหรือองค์มานได้* เพราะจิตหมดจดจากโทษที่เป็นอันตรายต่อปฐมมานจริง ๆ ; ถ้าไม่หมดจดในลักษณะอย่างนี้ ก็ไม่สามารถผละจากปฏิกาคณิมิตไปสู่องค์แห่งมานได้. ในขณะที่แห่งปฏิกาคณิมิต ยังไม่ถือว่าเป็นความหมดจด เพราะยังมีการกำหนดสิ่งซึ่งเป็นภายนอกอยู่ ยังเนื่องอยู่กับสิ่งที่เป็นภายนอก ซึ่งหมายความว่ายังไม่เป็นที่ตั้งแห่งความแน่วแน่, ยังโง่งน เพราะไม่ประกอบที่องค์ อันเป็นเหมือนรากฐานที่สมบูรณ์ และยังเป็นโอกาสแห่งการกลับมารบกวนของนิรวณ. แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ก็ยังได้ชื่อว่า **การหน่วงจิตขึ้นสู่มาน เป็นสิ่งที่ต้องทำในขณะที่ไม่มีนิรวณรบกวนอยู่นั่นเอง** จึงจะสามารถหน่วงความรู้สึก จากความรู้สึกที่เป็นปฏิกาคณิมิต ให้ไปเป็นความรู้สึกที่เป็นองค์แห่งมานได้.

ลักษณะที่ ๓ : เพราะจิตผละจากปฏิภาคนิมิตได้ และยังขึ้นสู่สมณิมิตได้ จิตจึงแล่นไปในสมณิมิตนั้นโดยทั่วถึง. ข้อนี้ หมายถึงการที่ ภาวะของจิตในขณะนี้ ปราศจากร่องรอยของปฏิภาคนิมิตแล้ว ชึมซาบอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นองค์แห่ง ฌานทั้ง ๕ องค์อย่างทั่วถึง ไม่เพียงสักแต่ที่กำหนดองค์นั้น ๆ เท่านั้น แต่องค์ นั้น ๆ ได้เป็นความรู้สึกที่อาบย้อมจิตอยู่อย่างชึมซาบทีเดียว.

การที่ท่านจัดลักษณะทั้ง ๓ นี้ไว้ ว่าเป็นลักษณะเบื้องต้นของปฐมฌาน ก็เพราะเป็นการแสดงถึงลักษณะหรือเครื่องหมายของฌานชนิดที่ควรสังเกตหรือ เข้าใจ ก่อนลักษณะอย่างอื่นทั้งหมด ; ต่อจากนั้นไปจึงค่อยสังเกตให้ละเอียด ลงไปว่า ในขณะที่มันมีภาวะอย่างนั้น ๆ มันได้มีกิจหรือกำลังทำอะไรอยู่บ้าง สืบต่อไป คือ :-

ลักษณะที่ ๔ : จิตย่อมประจักษ์ ได้ด้วยตัวมันเอง ต่อความที่จิตเอง เป็นธรรมชาติหมดจดจากโทษแล้ว ; เปรียบเหมือนกับเมื่อเราอาบน้ำชำระร่างกาย จนสะอาดหมดจดแล้ว จะดูหรือไม่ดูก็ตาม เราก็ย่อมประจักษ์ต่อความที่ร่างกาย เป็นสิ่งที่หมดจดแล้ว. แต่ในกรณีของจิตนั้น มันเพ่งอยู่ตรงที่องค์ฌานตลอด เวลา มันจึงประจักษ์ต่อความที่ตัวมันเองเป็นสิ่งที่สะอาดหมดจดแล้ว พร้อมกัน ไปในตัว. ยิ่งเพ่งต่อองค์ฌานเท่าไร ก็เท่ากับยิ่งเพ่งต่อความสะอาดหมดจด ของตัวเท่านั้น. สรุปความว่า มันได้เห็นความหมดจดจากโทษของตัวมันเองอยู่อย่าง แน่วแน่พร้อมกับอาการอื่น ๆ ที่เนื่องกัน. เปรียบเหมือนเมื่อเราเดินดูอะไรสักอย่าง

หนึ่ง : การเดินก็ดี การดูก็ดี การเห็นก็ดี ความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ ก็ดี เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีได้พร้อมกันด้วยเจตนาเพียงอันเดียว และโดยอัตโนมัติ จันใด ก็จันนั้น.

ลักษณะที่ ๕ : จิตย่อมประจักษ์ต่อการที่ตัวมันเองได้แล่นเข้าไปในสมณนิมิต หรือในองค์แห่งฌาน ที่กำลังประกอบกันอยู่เป็นฌานโดยสมบูรณ์เพราะความที่ตัวมันเองหมดจดแล้วจากโทษทั้งปวง. กล่าวให้ชัดลงไปอีกก็คือเห็นความที่ตัวมันเองเป็นอย่างนี้ได้ อย่างหนึ่ง, และเห็นความที่มันเป็นอย่างนี้ได้เพราะอาศัย เหตุปัจจัยอะไร อีกอย่างหนึ่ง, อย่างประจักษ์ชัดพร้อมกัน ; แล้วยังประจักษ์ต่อภาวะหรือความเป็นอีกอย่างหนึ่ง คือ :

ลักษณะที่ ๖ : จิตย่อมประจักษ์ต่อความดีหรือความประเสริฐชนิดหนึ่ง ที่ปรากฏอยู่กับจิต ซึ่งเรียกโดยบาลีว่า เอกัตตะ (ความเป็นเอก) อันเนื่องมาจากการที่จิตได้ทำกิจ ๒ อย่างข้างต้นเสร็จไปแล้ว. เราจะเห็นได้ทันทีว่า ลักษณะแห่งความประจักษ์ทั้ง ๓ อย่างนี้ (คือ ข้อ ๔ ข้อ ๕ ข้อ ๖) เป็นสิ่งที่เนื่องกัน. ความหมายอันลึกซึ้งข้อนี้ จะตื้นขึ้นมาได้ด้วยการเปรียบเทียบ ด้วยการอุปมา คือ เราเป็นคนบริสุทธิ์ เขาจึงให้เกียรติแก่เราโดยยอมให้เข้าไปในบ้าน ; เราเดินเข้าไปในบ้านเขาด้วยความภาคภูมิใจในความบริสุทธิ์ของตัวเราที่มีอยู่ จนถึงกับเขายอมให้เข้าบ้าน เมื่อเป็นเช่นนี้ เราอาจจะมองดูสิ่งเหล่านี้ได้พร้อมกันคือ ดูความที่เราเป็นคนบริสุทธิ์ก็ได้ ดูการที่เราเดินเข้าไปในบ้านเขาก็ได้ ดูความดีหรือเกียรติของเรา ที่กำลังได้รับอยู่ในขณะนั้นก็ได้ ซึ่งแม้จะแยกดูกันอย่างไร มันก็ต้องดูที่ตัวเราเองทั้งนั้น ; ข้อนี้จันใด จิตก็เพ่งดูตัวเองโดยประจักษ์ โดยลักษณะ

๓ ประการที่กล่าวมาแล้ว และ เห็นอยู่อย่างแน่วแน่นมั่นคง มีกำลังแห่งการดู กำลังแห่งความพอใจและกำลังแห่งความรู้สึกเป็นสุขเพราะความพอใจอยู่อย่างเพียงพอซึ่งเป็นเหตุให้แน่วแน่น ยากที่จะเปลี่ยนแปลง เหตุนี้จึงได้ชื่อว่าอัปปนา ; และเรียกลักษณะทั้งหมดนี้ว่า อุเบกขาพหุหนา หรือความหนาแน่นไปด้วยอุเบกขา กล่าวคือการเพ่งเฉยอยู่อย่างมั่นคง.

ลักษณะทั้งสาม ซึ่งจัดเป็นท่ามกลางของปฐมฌานนี้ เราสรุปไว้ในฐานะเป็นกิจหรือเป็นหน้าที่ของจิตที่ลูถึงฌาน ; ส่วนลักษณะต่อไป เป็นลักษณะประเภทที่แสดงถึงรส หรืออานิสงส์ ที่จิตจะได้รับ เรียกว่า “ความร่าเริง” กล่าวคือ :

ลักษณะที่ ๗ : จิตร่าเริงอยู่ได้ เพราะธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่กำเริบ ก้าวกาย แก่งแย่งกัน แต่สามัคคีประนีประนอมกัน ทำหน้าที่ของตัวอยู่อย่างขยันขันแข็ง. คำว่า “ธรรมทั้งปวง” ในที่นี้ โดยตรงถึงองค์ฌานทั้งห้า และอินทรีย์ทั้งห้า และยังหมายถึงธรรมะชื่ออื่นซึ่งไม่ระบุบางอย่างด้วย. **อินทรีย์** ได้รับการปรับปรุงอย่างไร จึงไม่กำเริบกัน ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น เช่นในข้อสองแห่งอัปปนาโกศล. ในที่นี้ มุ่งหมายจะชี้แต่เพียงการที่ธรรมะทั้งห้านั้นประกอบกันทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ไม่มีส่วนใดที่มีกำลังมากกว่าส่วนอื่น แล้วไปครอบงำส่วนอื่นให้รวนเรในการทำหน้าที่ของตน. สำหรับ**องค์ฌานทั้งห้า**นั้น ในขณะนี้หมายถึงการที่แต่ละองค์ ๆ ปรากฏเต็มตามส่วนสัดของตน จึงตั้งอยู่อย่างแน่วแน่น. ในขณะอื่นจากนี้ ในตอนต้น ๆ โดยเฉพาะในขณะแห่งคณนา และ

อนุพันธนา นั้น พึงสังเกตดูเถิดว่า มีแต่วิตกบ้าง มีวิตกวิจารณ์ที่ยิ่งหย่อนกว่ากันบ้าง ; ปิติ สุข เอกัคคตา นั้นยังไม่มีเคยมีเลย. แม้ในขณะที่แห่งผุสนา และฐปนา ก็มีปิติและสุข ที่ยังลุ่ม ๆ ลุก ๆ, เอกัคคตายังไม่อยู่ในลักษณะที่เรียกว่า เอกัคคตาเลย ; ดังนี้ เป็นต้น. แต่ในบัดนี้สิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้นเต็มสัดส่วนและครบทุกส่วน รวากะว่าได้ผ่านการชั่งตวงวัดของคนฉลาดและมีอำนาจมาแล้ว มันจึงอยู่ในลักษณะที่เหมือนกับไม้ ๕ ขา หรือ ๑๐ ขา ที่ปักอยู่อย่างมั่นคง แล้วรวมกำลังเป็นอันเดียวกันในเบื้องบน : มีการรับน้ำหนักเท่ากัน มีโอกาสเท่ากันในการที่จะทำหน้าที่ของตน ๆ คนใดก็คนนั้น ; ฉะนั้น จึงไม่เป็นการยากที่บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกในองค์แห่งฌาน ทั้ง ๕ องค์ อยู่ได้อย่างแน่วแน่ ในลักษณะที่เป็นอัปปนา.

ลักษณะที่ ๘ : รู้สึกร่าเริงเพราะอินทรีย์ทั้งห้า ร่วมกันทำอย่างเดียวกัน โดยมุ่งหมายจะได้รสอันเดียวกัน ทั้ง ๆ ที่ธรรมะนี้แต่ละอย่าง ๆ ต่างก็มีความเป็นใหญ่ หรือมีหน้าที่ของตนโดยเฉพาะ รวากะว่าจะไม่สามารถลดตัวลงมาประนีประนอมกันได้. เมื่ออินทรีย์ทั้งห้า คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ได้ร่วมกันทำกิจเพื่อรสอันเดียวกัน สำเร็จไปได้เช่นนี้ ความร่าเริงของจิต ย่อมเกิดเองโดยธรรมชาติ.

ลักษณะที่ ๙ : ร่าเริงเพราะจิตนี้ สามารถนำธรรมะอันเป็นตัวกำลังทุกอย่างเข้าไปสู่จุดหมายได้. ถ้ากล่าวอย่างคน ก็คือ ร่าเริงเพราะตนสามารถนำคนอื่นทั้งหมดไปได้ ตามที่ตนต้องการ. สำหรับเรื่องของจิตในที่นี้ หมายถึงการที่สามารถควบคุมธรรมะนั้น ๆ ไม่ให้กำเริบกำเริบกำเริบ และให้อินทรีย์นั้น ๆ ร่วมกันทำกิจอย่างเดียวกัน และเพื่อรสอันเดียวกันเป็นส่วนใหญ่. เมื่อจิตอยู่ในสภาพเช่นนี้ ความร่าเริงย่อมผุดขึ้นมาเอง โดยไร้เจตนาอีกอย่างเดียวกัน.

ลักษณะที่ ๑๐ : ร่าเริงเพราะความที่มานั้น เป็นที่พอใจของจิต เป็นรสที่จิตรู้สึกพอใจ และเสวยอยู่เป็นปกติมากกว่าอย่างอื่น. ทั้งนี้ เป็นด้วยอำนาจของปิติ และความสุขเป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ฌาน เป็นเครื่องดึงดูด และเพราะอำนาจของ วิตกวิจารณ์และอุเบกขา เป็นเครื่องทำความตั้งมั่น ; ฌานจึงมีอาการราวจะว่าเป็น นิพพานของจิต เป็นที่พอใจแห่งจิต จนไม่อยากจะละไป. รวมความว่า ความร่าเริงเกิดขึ้น เพราะความพอใจในรสของฌานนั้น.

ความร่าเริงเหล่านี้ เป็นได้เองโดยไร้เจตนา จึงไม่เป็นอุปสรรคใด ๆ ต่อฌาน และรวมอยู่ในองค์แห่งฌาน หรือกล่าวให้ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ความร่าเริงนั้น เป็นลักษณะอาการบางอย่างขององค์แห่งฌานในตัวเองนั่นเอง. สำหรับ ความร่าเริงในที่นี้ จัดเป็นอาการของปิติและสุขโดยตรง แต่เราแยกมองกัน ในอาการของความร่าเริง และแยกสอดส่องลงไปดูถึงลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นต้นเหตุของความร่าเริงต่าง ๆ กัน ที่มีอยู่ในส่วนลึกของความรู้สึก ที่เป็นองค์แห่งฌาน องค์นั้น.

ทั้งหมดนี้มิใช่เพื่อการศึกษาที่เย็นเยื่อ แต่เป็นแนวทางที่จะสอบสวน ข้อเท็จจริงของความเป็นฌาน และของการแก้ไขอุปสรรคบางประการ อันอาจจะเกิดขึ้นแก่การปฏิบัติในขั้นนี้.

ลักษณะทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นกฎเกณฑ์ที่ตายตัว ที่อาจใช้ได้ทั่วไป ทุกลำดับของธรรมะที่จะบรรลุในโอกาสข้างหน้า กล่าวคือ รูปฌานที่เลื้อยจากนี้ก็ดี อรูปฌานก็ดี วิปัสสนาทั้งหมดก็ดี การบรรลุมรรคผลก็ดี ย่อมอาศัยกฎเกณฑ์ แห่งลักษณะ ๑๐ ประการนี้ เป็นเครื่องตรวจสอบ ด้วยกันทั้งนั้น. ทั้งหมดนั้น

มีหลักการ หรือวิชาการ แห่งการปฏิบัติและการตรวจสอบโดยทำนองเดียวกันทั้งนั้น ผิดกันแต่สักว่าชื่อต่าง ๆ ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับลักษณะเหล่านี้ ; ฉะนั้น จึงเป็น สิ่งที่จะต้องสนใจเป็นพิเศษ เพื่อเป็นผลอันใหญ่หลวงข้างหน้า. ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สามารถ ศึกษา และไม่สามารถทำความรู้สึกด้วยใจจริง ๆ ในลักษณะเหล่านี้แล้ว การปฏิบัติ โดยวิธีนี้ ย่อมยากที่จะเป็นไปได้สำหรับบุคคลนั้น ซึ่งจะ使他ต้องหันไปหา วิธีปัญญาวิมุตติ ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ตามธรรมชาติอีกตามเคย. นี่เป็น ใจความสำคัญของ ลักษณะทั้ง ๑๐ นี้.

การที่เรียกลักษณะทั้ง ๑๐ นี้ว่า ความงาม แล้วจำแนกเป็นความงาม ในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุดนั้น เป็นเพียงผลพลอยได้ ในแง่ของการจงใจ หรือถ้าเรียกอย่างสมัยใหม่ ก็เรียกว่าโฆษณาชวนเชื่อ เพื่อ ชักชวนบุคคลให้เกิดความสนใจหรือชะมักเขม้น. ข้อนี้ ไม่เกี่ยวกับแง่ของการ ปฏิบัติ แต่ก็เป็นธรรมเนียมที่ท่านแนะให้ระลึกนึกถึง เพื่อให้เกิดศัทธาปสาทะ ในเบื้องต้น และยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงกับให้หลักไว้เป็นทำนองว่า อะไร ๆ ใน พระพุทธศาสนาที่เป็นความสำเร็จขั้นหนึ่ง ๆ แล้ว จำต้องมีความงาม ๓ ประการนี้ และจะ ต้องหัดมองให้เห็นความเยบคายหรือความน่าอัศจรรย์ ที่จัดเป็นความงามในที่นี้ ด้วยทุกครั้งไป.

เมื่อได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของธรรมะในกลุ่มหนึ่ง ๆ ทั้ง ๓ กลุ่มดังนี้แล้ว จะได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทั้ง ๓ นี้สืบไป.

ภาวะของจิตในขณะแห่งฌาน^๑

ความสัมพันธ์เป็นอันเดียวกันแห่งธรรมทั้ง ๓ กลุ่ม ตลอดถึงลักษณะอื่น ๆ อีก ที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับสิ่งเหล่านี้ จะเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย ต่อเมื่อเราได้วินิจฉัยกันดูถึงภาวะของจิตในขณะแห่งการบรรลุฌาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัญหาข้อที่ว่า **อะไรเป็นอารมณ์ของจิตในขณะนั้น และ จิตในขณะนั้น มีการกำหนดอารมณ์อย่างไร.** ถ้อยคำต่าง ๆ บางคำ เปลี่ยนความหมาย, และกิริยาอาการบางอย่างก็เป็นไปในลักษณะที่เข้าใจได้ยาก รวบรวมว่าเป็นเคล็ดลับ จึงต้องทำความเข้าใจกันใหม่ในความหมายของคำบางคำ และกิริยาอาการบางอย่างในขั้นนี้กันอีกครั้งหนึ่ง.

เป็นที่ทราบกันแล้วว่า จิตเป็นธรรมชาติที่ต้องกำหนดอยู่ที่สิ่งหนึ่ง สิ่งใดเป็นอารมณ์ แล้วอะไรเล่าเป็น **อารมณ์ในขณะที่จิตบรรลุฌาน ?** เพื่อความเข้าใจง่าย ควรจะแยกเป็น ๒ ระยะ คือ **ขณะที่จิตจะบรรลุฌาน** อย่างหนึ่ง **ขณะที่จิตตั้งอยู่แล้วในฌาน** อย่างหนึ่ง.

สำหรับ **จิตในขณะที่จะบรรลุฌานโดยแน่อน** ซึ่งเรียกว่า **“โคตรภู-จิตในฝ่ายสมณะ”** นั้น พอที่จะกล่าวได้ว่า **มีความเป็นอัปนาหรือฌาน** ซึ่งจะลุถึงข้างหน้าเป็นอารมณ์.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๑ / ๒๒ กันยายน ๒๕๐๒

ส่วนจิตที่ตั้งอยู่แล้วในฌานนั้น อยู่ในสภาพที่ไม่ควรจะกล่าวว่ามีอะไรเป็นอารมณ์ แต่ถ้าจะกล่าวก็กล่าวว่า มีองค์แห่งฌานที่ปรากฏชัดเจนโดยสมบูรณ์ แล้วนั่นเองเป็นอารมณ์ เพราะมีความรู้สึกที่เป็นองค์แห่งฌานนั้นปรากฏอยู่. แต่ข้อนี้ยังมีปัญหาสำคัญในการปฏิบัติ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เอง. ปัญหาสำคัญของเรายู้งตรงที่ว่า :-

ในขณะที่จิตถึงฌานนั้น มีอะไรเป็นอารมณ์ และมีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ในลักษณะอย่างไร ? ซึ่งจะได้วินิจฉัยสืบไป.

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า จิตในขณะที่กำลังจะถึงฌานนี้ มีการหน่วงต่ออุปปนาสมาธิ จึงมี ความเป็นอุปปนาตนเอง เป็นอารมณ์ของการหน่วง. นี่ทำให้เห็นได้ว่า มิได้มีการกำหนดอารมณ์นั้น ในฐานะที่เป็นนิमित ดังที่เคยกระทำกันมาแล้วแต่กาลก่อน กล่าวคือ ในขณะที่แห่งบริกรรมนิमित อุกคหนิมนิต และแม้ปฏิภาคนิมนิต ; ฉะนั้น จึงถือเป็นหลักอันสำคัญสำหรับการศึกษาในขั้นนี้ว่า ธรรม ๓ คือ นิมนิต ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า ทั้งสามนี้มิได้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์แห่งเอกัคคตาจิต หรือแม้จิตที่กำลังจะเป็นเอกัคคตา ; แต่ถึงกระนั้น ธรรมทั้งสามนี้ ก็ยังคงปรากฏด้วยอำนาจของสติอยู่นั่นเอง ทั้งจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งความเพียรก็ปรากฏหรือเป็นไปอยู่ และผู้ปฏิบัติก็สามารถทำประโยชน์ให้สำเร็จ จนลุถึงคุณพิเศษที่ตนประสงค์ และนี่คือหัวข้อที่ต้องทำความเข้าใจ หรือที่อยู่ ในลักษณะที่พอจะเรียกได้ว่า เป็น “กลเม็ดที่เกี่ยวกับการบรรลุมาน”

ผู้ศึกษาพึงสังเกตให้เห็น **ใจความสำคัญของหลักที่กล่าวแล้ว** ซึ่งมีอยู่
ว่าในขณะนี้ นิमितก็ตาม ลมหายใจออกก็ตาม ลมหายใจเข้าก็ตาม มิได้เป็น
อารมณ์ของจิต แต่ก็ยังคงปรากฏอยู่นี้ ข้อหนึ่ง ; และอีกข้อหนึ่งคือ แม้มิได้มีการ
กำหนดสิ่งเหล่านั้นเป็นอารมณ์ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน. ความพยายามทำก็ปรากฏอยู่.
ตัวประโยค กล่าวคือตัวการกระทำ ก็ดำเนินไปอยู่ จนกระทั่งเป็นสมาธิ ดังนี้.
นี่ก็ดูแล้ว มันจะเป็นไปได้อย่างไรกัน ? ปัญหาย่อมจะเกิดขึ้นว่า นิमितและลมหายใจ
จะปรากฏแก่จิตได้อย่างไร ในเมื่อไม่ได้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ของจิต ?
ความพยายามและความดำเนินไปของภาวนา จะมีได้อย่างไร ในเมื่อจิตสงบ
ไม่มีพฤติกรรมหรือความหวั่นไหวแต่อย่างใด ? นี่แหละ คือความหมายของคำที่กล่าวว่า
ถ้าเป็นไปได้ ก็ต้องเป็นไปในลักษณะที่เป็นกลเม็ดหรือเป็นเคล็ดลับ. แต่ที่แท้
จริงนั้น หาได้เป็นกลเม็ดหรือเคล็ดลับอย่างใดไม่ มันเพียงอาการของการกระทำที่
แยบคายที่สุด ตามแบบของจิตที่ฝึกแล้วถึงที่สุด และเป็นไปได้โดยกฎธรรมดา หรือตาม
ธรรมชาตินั่นเอง. ถ้าไม่มีการสังเกตหรือการศึกษาที่เพียงพอ ก็ดูคล้ายกับว่าเป็น
สิ่งที่เป็นไปไม่ได้. การอธิบายสิ่งที่อธิบายด้วยคำพูดตรง ๆ ไม่ได้ หรือได้
ก็มีความยากลำบากเกินไปนั้น ท่านนิยมให้ทำการอธิบายด้วยการทำอุปมา ;
พอผู้ฟังเข้าใจความหมายของอุปมาแล้ว ก็เข้าใจความหมายของตัวเรื่อง ซึ่งเป็นตัว
อุปมาได้ทันที. ในที่นี้ก็จำเป็นจะต้องใช้วิธีการอันนั้น กล่าวคือ การทำอุปมา
ด้วยการเลื่อยไม้อีกตามเคย :-

คน ๆ หนึ่ง กำลังเลื่อยไม้อยู่ ซึ่งหมายความว่าฟันเลื่อยกำลังกินเนื้อไม้
อยู่. สิ่งที่จะต้องสังเกตเพื่อทำความเข้าใจก็คือ เขามิได้มองตรงไปที่ฟันเลื่อย

กินเนื้อไม้เลย เขามีได้สนใจที่ตรงนั้น แต่สติก็ปรากฏอยู่ชัดเจน ว่าเขากำลังเลื่อย ไม้อยู่ ; ทั้งนี้ก็มีข้ออะไรอื่น แต่เป็นเพราะ อำนาจของฟันเลื่อยที่กำลังกินเนื้อไม้ นั้นเองให้ความรู้สึกแก่เขา. ฟังสังเกตว่า :-

๑. ทำไมเขาจึงรู้สึกตัวอยู่ว่าเขากำลังเลื่อยไม้ ทั้ง ๆ ที่เขามีได้สนใจ ตรงที่ฟันเลื่อยกำลังกินเนื้อไม้อยู่โดยเฉพาะ ;

๒. ข้อถัดไปก็คือ ฟันเลื่อยยอมเดินไปเดินมาตามการชักของบุคคล ผู้เลื่อย แต่สิ่งที่เรียกว่า “ความแน่วแน” ในการเลื่อยก็ยังมิอยู่ ทั้งที่เลื่อยมีอาการ วิ่งไปวิ่งมา. ข้อนี้ฟังตั้งข้อสังเกตว่า “ความแน่วแน” มันปรากฏได้อย่างไร ในเมื่อ การเคลื่อนไหวไปเคลื่อนไหวมา ก็ปรากฏอยู่ ;

๓. ข้อถัดไปก็คือ ความพยายามกระทำของบุคคลนั้น ก็มีอยู่โดยมิได้ มีความสนใจตรงที่ฟันเลื่อยกินไม้ หรือมิได้สนใจแม้แต่ในความพยายามที่ตน กำลังพยายามอยู่, แม้สติก็ได้ปรากฏอย่างเด่นชัดรุนแรงในการควบคุมความ พยายาม ; ความพยายามนั้นก็ยังเป็นไปได้เต็มตามความต้องการ และ

๔. ข้อสุดท้ายที่ควรสังเกตก็คือ แม้ว่าเขาจะหลับตาเสียในขณะนั้น ไม้ก็คงขาดไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งขาดออกจากกันในที่สุด ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า ประโยคได้เป็นไปเอง โดยที่บุคคลนั้นมีได้สนใจฟันเลื่อย ในการแน่วแน ต่อการเลื่อย ในความพยายามของตน หรือในอะไรอื่น คงมีแต่สติที่คุมสิ่งต่าง ๆ อยู่ ตามสมควรเท่านั้น ; สิ่งต่าง ๆ ซึ่งชำนาญชำนาญ และถูกปรับปรุงมาดีแล้วถึง

ขั้นนี้ ก็ดำเนินไปได้ถึงที่สุดเอง. ทั้ง ๔ ข้อนี้ มีอุปมาฉันใด ภาวะแห่งจิต ในการบรรลุลมณ ก็มิอุปมาฉันนั้น : ต้นไม้เท่ากับสิ่งที่เรียกว่านิมิต หรือ อารมณ์ ; พั่นเลื่อย เท่ากับการหายใจเข้าและออก กล่าวคือ การที่ลมหายใจ เข้าออก ได้ผ่านนิมิตหรือที่กำหนดมุสนานั่นเอง ; การที่บุรุษนั้นไม่ดูที่พั่น เลื่อยก็ยังมีสติอยู่ได้ เปรียบเหมือนผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ แม้จะไม่กำหนดลม หายใจหรือกำหนดนิมิตอีกต่อไป ก็ยังคงมีสติอยู่ได้ หรือจะยังมีสติในขั้น ที่ประณีตสูงสุดขึ้นไปอีก : พั่นเลื่อยที่เคลื่อนไปเคลื่อนมาก็ปรากฏชัดอยู่ แต่เขา ไม่ได้สนใจเลย. นี่เท่ากับข้อที่ผู้ปฏิบัติก็ยังมีอาการหายใจอยู่ นิมิตแม้ในลักษณะ แห่งปฏิภาคนิมิตก็ปรากฏอยู่ แต่เขาไม่มีความสนใจเลย คงมีแต่สติที่ควบคุมความ เพียร และประโยชน์ในการหวังเอาองค์ฌาน หรืออัปปนาอยู่อย่างเร้นลับหรือ โดยไม่มีเจตนา ที่เป็นขั้นสำนึก. คนเลื่อยไม้ไม่สนใจพั่นเลื่อยเลยว่ามันจะกิน น้อยหรือกินมากอย่างไร ความเพียรของเขาก็เป็นสิ่งที่มิอยู่ได้, เลื่อยก็ยังกินไม้ ได้. นี่เท่ากับการที่ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ ไม่สนใจในลมหรือในนิมิตเลย ไม่ตั้งใจ ทำความพยายามอะไรเลย ความเพียรก็ยังเป็นไปได้ ประโยคคือการบรรลุลมณ ก็ยังดำเนินไปเองได้.

ทั้งหมดนี้ เพื่อที่จะแสดงให้เห็น ความสำคัญของคำว่า “นิมิตและ ลมหายใจออกเข้า มิได้เป็นอารมณ์แห่งจิต แต่ยังคงปรากฏอยู่” ซึ่งเมื่อมี ความเข้าใจข้อนี้ถูกต้องแล้ว ก็อาจเข้าใจได้ด้วยตนเองทันทีว่า จิตในขณะนั้น ไม่สนใจต่อปฏิภาคนิมิต ไม่สนใจต่อลมออกเข้า ไม่กำหนดสิ่งใดเป็นนิมิต สติก็ยัง คงเป็นไปได้อเองและคุมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามวิถีทางที่ถูกต้อง จนถึงขณะ

แห่งอุปปนาคือการบรรลุมาน. ถ้ากล่าวอย่างโวหารพูดตามธรรมดาของสมัยนี้ ก็กล่าวได้ว่าเพียงแต่สติคุณสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ปรับปรุงดีแล้วเท่านั้น คุณอยู่เฉย ๆ เท่านั้น สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นไปได้อเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งในที่นี้หมายถึงเป็นไปในการห่วงต่ออุปปนาหรือการปรากฏชัดแห่งองค์มานทั้งห้า. ธรรมะต่าง ๆ ไม่กีดขวางก้ำก่ายกันนั้น เป็นเพราะได้ฝึกฝนและปรับปรุงมาดีแล้วแต่หนหลัง จนกระทั่งอยู่ในภาวะที่ถูกต้องและเหมาะสม จะกล่าวได้ว่า ไม่ต้องห่วงต่อการที่จะมีอะไรเกิดขึ้น กีดขวางก้ำก่ายกัน ; สติจึงตั้งอยู่ในฐานะเหมือนกับนายสารถี ที่เพียงแต่ถือสายบังเหียนไว้เฉย ๆ รถก็แล่นไปจนถึงที่สุด ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น.

สิ่งที่ควรสังเกตอย่างยิ่ง ก็คือ **ก่อนหน้า** นี้ ตั้งแต่เริ่มต้นมาทีเดียว ลมหายใจอยู่ในฐานะที่ต้องกำหนดหรือทำให้เป็นอารมณ์, นิमितอยู่ในฐานะที่ต้องเพ่ง ดังที่ได้กล่าวแล้วอย่างละเอียดในตอนต้น ๆ นั้น ; **บัดนี้** กลายเป็นว่า ลมหายใจก็ไม่ต้องกำหนด, นิमितก็ไม่ต้องกำหนด, แต่มันก็ยังมียผลเท่ากับมีการกำหนด กล่าวคือ ความที่สติคุณสิ่งต่าง ๆ ไปได้ตามวิถีทางของสมณะ. เพราะฉะนั้น การรู้เท่าทันสิ่งทั้งสาม กล่าวคือ นิमित ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าอยู่ทุก ๆ ระยะแห่งการปฏิบัตินั้นแหละ นับว่าเป็นใจความสำคัญของการเจริญสมาธิในขั้นหนึ่งก่อน. เรากระทำมันอย่างหนึ่งเรื่อย ๆ มา จนกระทั่งเปลี่ยนมาอยู่ในลักษณะที่กลับกัน และประสบความสำเร็จขั้นสุดท้าย ซึ่งในขั้นนี้ อาจะกล่าวได้ว่า :-

๑. ไม่กำหนดอะไร ๆ เป็นนิमितเลย.

๒. ในทำนองตรงกันข้าม อะไร ๆ ก็ปรากฏอยู่เองโดยไม่ต้องกำหนด.

๓. ความรู้สึกในธรรมต่าง ๆ มีองค์ฌานเป็นต้น รู้สึกอยู่ได้เองโดยไม่ต้องเจตนา, (ถ้าเจตนา ก็เป็นการกำหนด ซึ่งผิดไปจากความรู้สึก).

ทั้งหมดนี้ เป็นใจความสำคัญ ที่แสดงลักษณะแห่งภาวะของจิตในขณะที่บรรลุมาน.

ต่อไปนี้ เราจะได้วินิจฉัยกันถึงปัญหาข้อที่ว่า ในขณะแห่งฌานนั้น ธรรมกลุ่มใหญ่ ๆ ๓ กลุ่ม กล่าวคือ ลักษณะ ๑๐, องค์ฌาน ๕, และอินทรีย์ ๕, ที่กล่าวแล้วข้างต้น ; มี ความสัมพันธ์กันโดยตรง อย่างไร หรือมีอยู่พร้อมกัน ได้อย่างไรสืบไป.

ในขณะที่จิตถึงฌาน สติย่อมหน่วงต่อความปรากฏ ขององค์ฌาน ทั้ง ๕ อยู่แล้วอย่างสมบูรณ์. ครั้นถึงขณะแห่งการบรรลุมานหรือถึงอัปปานานั้น องค์แห่งฌานปรากฏชัด. ในขณะนั้นแหละ เป็นอันกล่าวได้ว่า ธรรมะ ๒๐ ประการ ซึ่งจัดเป็น ๓ กลุ่ม ได้ปรากฏแล้วอย่างสมบูรณ์.

กลุ่มที่หนึ่ง คือลักษณะ ๑๐ นั้น ได้กล่าวแล้วว่า ได้จัดเป็น ๓ หมวด คือ :

หมวดแรก คือการที่จิตบริสุทธิ์หมดจด จนเพียงพอที่จะแล่นเข้าไปสู่ วัตถุของสมณะจนกระทั่งเข้าถึงตัวสมณะ. ข้อนี้ก็ได้อธิบายการที่จิตในบัดนี้หมดจด

จากนิรวณ และมีความพร้อมมูลด้วยคุณธรรม. ภายใต้การควบคุมของสติ ผละจากนิमितและอารมณ์ทั้งปวงแล้ว เลื่อนเข้าไปสู่ความเป็นอัปปนา ด้วยอาการดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น.

หมวดที่สอง เป็นการเพ่งเฉยต่อการที่ตัวมันเองหมดจดแล้ว เข้าถึงความ เป็นจิตประเสริฐ สงบรำบอบอยู่. ข้อนี้ได้แก่สติ รู้สึกต่อความที่จิตเป็น อย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องมีเจตนาอะไรเลย จนกระทั่งถึงอัปปนา เหมือนกับคนเลื่อยไม้ รู้สึกในความที่ไม้ขาดไป ๆ ตามลำดับ จนกระทั่งขาดออก จากกัน ; กล่าวคือ การละจากจิตที่ไม่เป็นสมาธิ หรือจิตของคนธรรมดา ไปสู่ จิตขั้นสูงสุดที่ประกอบด้วยคุณอันใหญ่ที่เรียกว่า “มหัคคตจิต” เพราะอยู่เหนือกาม โดยประการทั้งปวง เป็นต้น.

หมวดที่สาม มีใจความสำคัญอยู่ตรงว่าแจ้ง ในการประสบความสำเร็จ โดยไม่ต้องเจตนา. เมื่อการประสบความสำเร็จเป็นสิ่งที่มิได้โดยไม่ต้องเจตนา ความว่างแจ้งก็เป็นสิ่งที่มิได้โดยไม่ต้องเจตนา. ข้อนี้ หมายถึงการที่ความรู้สึก อันเป็นองค์ฌาน เช่น ปีติ และสุข เป็นสิ่งที่ปรากฏออกมาได้โดยไม่ต้องมีเจตนา. เป็นอันว่า ธรรมทั้งสิบที่แบ่งเป็น ๓ หมวดนี้ ได้เริ่มมีแล้วตั้งแต่ขณะแห่ง **สมถโคตรภู** คือ ขณะที่จิตย่างขึ้นสู่การบรรลุธรรม แล้วก็มีเรื่อยติดต่อกันไปโดยไม่มีระยะ ว่างเว้น.

กลุ่มที่สอง คือองค์ฌานทั้ง ๕ องค์ นั้น บัดนี้แม้มิใช่เป็นธรรมที่เป็น อารมณ์โดยตรง ก็ตั้งอยู่ในฐานะที่เป็นอารมณ์โดยอ้อม,คือมิใช่เป็นอารมณ์

สำหรับการเพ่งหรือการกำหนดก็จริง แต่ก็ตั้งอยู่ในฐานะที่เป็นอารมณ์สำหรับการ
 หน่วงเอาเป็นวัตถุที่มุ่งหมาย เพื่อทำความรู้สึกอันเป็นองค์ฌานนั้น ๆ ให้เกิดขึ้น;
 ทำนองเดียวกันกับนิพพานธาตุ : แม้ไม่อาจจะจัดว่าเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังต้องตั้ง
 อยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ หรือวัตถุที่ประสงค์ เป็นที่หน่วงของจิต ในขณะแห่ง
วิปัสสนาโคตรภู เพื่อการเข้าถึงในที่สุด ฉันทใดก็ฉันทนั้น. ฉะนั้น เป็นอันกล่าว
 ได้ว่า ผู้ปฏิบัติที่มีปฏิภาคนิมิตปรากฏชัดถึงที่สุดแล้ว รักษาไว้เป็นอย่างดีแล้ว
 กำลังมุ่งต่อการเกิดของอัปปนาสมาธิ. ก็คือผู้ที่กำลังหน่วงต่อความรู้สึกที่เป็น
 องค์ฌานอยู่นั่นเอง. **ขณะที่จิตจะลุดถึงฌาน ก็คือขณะที่องค์เหล่านี้จะปรากฏออกมาอย่าง**
สมบูรณ์ ; และ ขณะที่จิตตั้งอยู่ในฌาน ก็คือขณะที่องค์เหล่านี้ได้ปรากฏแก่จิตอยู่อย่าง
สมบูรณ์นั่นเอง. เป็นอันกล่าวได้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “องค์แห่งฌาน” นี้ได้เข้ามา
 เกี่ยวข้องอยู่ในสมถะวิธี นับตั้งแต่ขณะที่หน่วงต่อฌาน ขณะที่ย่างเข้าสู่ฌาน
 และขณะที่ตั้งอยู่ในฌานในที่สุด ที่เดียว.

กลุ่มที่สาม คืออินทรีย์ห้า นั้น กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่มีกระจายอยู่ทั่วไป
 ทุกชั้นของการปฏิบัติธรรมะ ในที่ทุกหนทุกแห่งและตลอดทุกเวลา. สำหรับ
 ในขณะที่จิตจะลุดถึงฌานโดยเฉพาะนั้น **มีอาการยิ่งแก่กล้า แต่ว่ายิ่งประณีตสุขุม**
ราวจะว่าจะหาตัวไม่พบ. ต่อเมื่อได้ศึกษาและสังเกตโดยแยบคาย จึงจะพบว่า
 เป็นเช่นนั้น เช่น ในกรณีของสัทอินทรีย์ : ยิ่งปฏิบัติประสบความสำเร็จผ่านมา
 เท่าไร ก็ยิ่งกำลังของความเชื่อมากขึ้นเท่านั้น. เมื่อเครื่องหมายแห่งความ
 สำเร็จปรากฏออกมาให้เห็นเมื่อใด สัทธาก็ก้าวหน้าไปเมื่อนั้น ทุกชั้นทุกลำดับไป
 ที่เดียว. ส่วนที่เห็นได้ง่ายในขณะนี้ก็คือ ในขณะที่รอรอยของปฏิภาคนิมิต

ปรากฏชัด, หรือในขณะที่จิตว่าจากนิรณ มี ความหมดจดพอที่จะแล่นไปสู่สมณะ หรือความเป็นเอกัตตะ เป็นต้น.

สำหรับความพากเพียร หรือวิริยีนทรีย์ นั้น เป็นไปอย่างมีเจตนาเรื่อย ๆ มา จนกระทั่งถึงขณะแห่งการบรรลุธรรม กลายเป็นของละเอียดประณีต และดำเนินไปได้เองโดยไม่มีเจตนา แต่ก็ปรากฏชัดอยู่ในลักษณะที่สมบูรณ์ที่สุด.

สำหรับสติหรือสติทริย นั้น เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า ได้เข้าไปแทรกแซงหรือควบคุมอยู่ในที่ทั้งปวง ; แต่ในขณะนี้โดยเฉพาะนั้น สติได้ขึ้นถึงขีดสูงสุดของธรรมะชื่อนี้ กล่าวคือ มีอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยนิमितหรืออารมณ์ โดยอาการดังที่กล่าวมาแล้วอย่างละเอียด.

สำหรับสมาธิหรือสมาธิทริย นั้น กล่าวก็ได้ว่า มีอยู่โดยปริยายหรือโดยอ้อม มาตั้งแต่ขณะแห่งปฏิภาคนิมิต แต่บัดนี้ได้เกิดขึ้นเต็มรูป ในขณะที่องค์แห่งฌานปรากฏ. โดยหลักทั่วไปนั้น เราอาจจะกล่าวได้ว่า เมื่อจิตไม่ถึงความฟุ้งซ่านในที่ใด สมาธิก็ชื่อว่ามีอยู่ในที่นั้น หากแต่เป็นเพียงขั้นที่ยังเป็นเพียงเครื่องมือ. ครั้นมาถึงขั้นนี้ย่อมตั้งอยู่ในฐานะเป็นผลสำเร็จขั้นหนึ่งโดยสมบูรณ์ คือ ขั้นสมถภาวนา ; แต่ต่อจากนี้ไป ก็จะกลายเป็นเครื่องมือเพื่อการปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปอีก กล่าวคือขั้นวิปัสสนาภาวนา. ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้ว่า แม้สมาธิในขั้นที่เป็นฌานแล้ว ก็ยังจัดเป็นสมาธิทริยได้อยู่นั่นเอง.

สำหรับปัญญาหรือปัญญินทริย นั้น มีหน้าที่กว้างขวางตั้งแต่ต้นจนปลาย : การทำในใจโดยแยบคายทุกกระยะ ไม่ว่าใหญ่น้อยเพียงไร และไม่ว่าจะ

เป็นกรณีแก้ไขอุปสรรค หรือกรณีทำความก้าวหน้าต่อไป โดยตรงก็ตาม ย่อมจัดเป็นปัญญินทรีย์ทั้งสิ้น. อนึ่ง อย่าได้เข้าใจผิดว่า ในเรื่องของสมาธินั้นไม่เกี่ยวกับปัญญาเลย แต่ได้เกี่ยวอยู่อย่างเต็มที่ สมตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ หรือทรงยืนยันในทำนองว่า ในเรื่องของสมาธินั้น นตฺถิ ฌานํ อปฺยณฺณํ ซึ่งแปลว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่คนที่ไม่มีความรู้” เราจะเห็นได้ชัดว่า แม้ในขณะที่ทำการกำหนดอารมณ์หรือนิมิต เราก็ต้องมีปัญญาจึงจะทำการกำหนดได้, และแม้เมื่อสูงขึ้นมาถึงขั้นที่จิตกำลังตั้งอยู่ในฌาน ปัญญาก็ยังซ่อนตัวอยู่ในที่นั่นเอง อย่างเต็มที่ คือ มีความรอบรู้ในการที่จะเข้าฌาน ในการที่จะหยุดอยู่ในฌาน ตั้งอยู่ในฌาน การพิจารณาองค์แห่งฌาน และการออกมาจากฌานนั้น เป็นที่สุด. อีกทางหนึ่ง ปัญญาเป็นสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับสติ หรือสนับสนุนสติอยู่ในที่ทุกหนทุกแห่ง เป็นอันว่าปัญญินทรีย์มีอยู่ แม้ในขณะแห่งการบรรลุมานด้วยอาการดังกล่าวนี้.

ทั้งนี้เป็นการแสดงว่า ด้วยอำนาจของความเป็นอินทรีย์นั่นเอง ที่ทำให้ธรรม เช่น สมาธิ และปัญญา ซึ่งถูกจัดเป็นภาวนาคนละพวก ได้กลายมาเป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างไม่มีทางที่จะแยกจากกัน เพื่อทำหน้าที่แม้ในขั้นสมถภาวนาเห็นปานนี้.

สรุปความว่า ในบรรดาธรรมทั้ง ๒๐ ประการนี้ หมวดที่เป็นอินทรีย์ ๕ ประการนั้น เป็นเหมือนกับมือที่ทำงาน ส่วนองค์ฌานทั้งห้า นั้น เป็นเหมือนกับสิ่งที่ถูกทำ ส่วนลักษณะทั้ง ๑๐ ประการนั้น เป็นเหมือนกับอาการที่กระทำในอันดับต่าง ๆ กัน. นี่คือการความสัมพันธ์กันระหว่างธรรมทั้ง ๓ กลุ่ม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่มีการบรรลุมาน.

ฌานถัดไป ปราภฏ^๑

คือ ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นต้น
ภาวะของจิต ในขณะที่แห่งทุตติยฌาน

เมื่อได้กล่าวถึงภาวะแห่งจิตในขณะที่ถึงปฐมฌานแล้ว จะได้กล่าวถึง
ภาวะของจิตในขณะที่แห่งฌานที่สูงขึ้นเป็นลำดับไป กล่าวคือ ในขณะที่แห่ง ทุตติยฌาน
ตติยฌาน จตุตถฌาน.

ความแตกต่างระหว่างฌาน

ความแตกต่างระหว่างฌานหนึ่ง ๆ อยู่ที่การมีองค์ฌานมากน้อย
กว่ากันก็จริง แต่ใจความสำคัญนั้น อยู่ที่มันสงบราบเรียบหรือประณีตยิ่งกว่ากันตาม
ลำดับ เป็นลำดับไป ตั้งแต่ปฐมฌานจนกระทั่งถึงจตุตถฌาน. ข้อที่ฌานสูงขึ้นไป
ย่อมมีจำนวนองค์แห่งฌานน้อยลง ๆ กว่าฌานที่ต่ำกว่า นั้นแหละคือความที่สงบกว่า หรือ
ประณีตกว่า ; โดยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่า ปฐมฌานมีองค์แห่งฌานมากกว่าฌานอื่น
และฌานต่อไปก็มีองค์แห่งฌานน้อยลงไปตามลำดับดังนี้.

องค์แห่งฌานคืออะไร มีลักษณะอย่างไร ได้กล่าวแล้วข้างต้น พึงย้อน
ไปดูในที่นั้น ๆ. ในที่นี้ จะกล่าวแต่เฉพาะ อาการที่องค์ฌานนั้น ๆ จะละไปได้
อย่างไร สืบไป. แต่ในขั้นตอนนี้ ควรจะทำการกำหนดกันเสียก่อน ว่าฌานไหน
มีองค์เท่าไร.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๒ / ๒๓ กันยายน ๒๕๐๒

ตามหลักในบาลีทั่วไป และที่เป็นพุทธภาษิตโดยตรงนั้น มีหลักเกณฑ์ที่อาจสรุปได้ ปรากฏชัดอยู่ ดังนี้ :

๑. ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้า คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และ เอกัคคตา.
๒. ทุตติยฌานประกอบด้วยองค์สาม คือ ปิติ สุข และ เอกัคคตา.
๓. ตติยฌานประกอบด้วยองค์สองคือ สุข และ เอกัคคตา.
๔. จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์สองคือ อุเบกขา และ เอกัคคตา.

ส่วนหลักเกณฑ์ฝ่ายอภิธรรม ตลอดถึง คัมภีร์ชั้นหลังที่อิงอาศัยคัมภีร์อภิธรรม ได้กำหนดองค์แห่งฌานไว้แตกต่างกันบ้างบางอย่าง คือ ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้า และมีรายชื่อเหมือนกัน ; ส่วน ทุตติยฌาน มีองค์สี่โดยเว้นวิตกเสียเพียงอย่างเดียว ; ตติยฌาน มีองค์สาม คือ เว้นวิตกและวิจาร์เสีย; จตุตถฌาน มีองค์สอง คือ เว้นวิตก วิจาร์ และปิติเสีย ส่วนสุข กลายเป็นอุเบกขา.

โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่า มีการลดหลั่นกันลงมาตามลำดับตัวเลข คือ ๕, ๔, ๓, ๒, ตามลำดับ ; ชะรอยท่านจะเห็นว่าความเป็นลำดับนี้จะเป็นความเหมาะสมกว่า. ความแตกต่างกัน แม้โดยทั้งนิตินัยและพฤตินัยเช่นนี้ หาได้ทำให้

ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกลายเป็นของผิดไปได้ ; หากแต่เป็นการบัญญัติวางกฎเกณฑ์ต่าง
กันด้วยการขยับโนนินิด ร่นนี้หน้อยเท่านั้น. คงมีความเป็นสมาธิที่อาจใช้เป็น
บาทฐานแห่งวิปัสสนาได้เท่ากัน.

อีกนัยหนึ่ง ทางฝ่ายอภิธรรม ได้ขยายฌานออกไปเป็นห้า คือ
แทนที่จะมีเพียงสี่ ดังที่กล่าวแล้ว ได้เพิ่มเข้าอีกชั้นหนึ่ง เป็นฌานที่ห้า เรียกว่า
ปัญจฌาน. เมื่อแบ่งฌานออกเป็นห้าดังนี้ การกำหนดองค์แห่งฌานก็ต้อง
เปลี่ยนไปตาม กล่าวคือ ปฐมฌานมีองค์ครบทั้งห้า ; ทุติยฌาน เหลือสี่ คือ
เวณวิตกเสีย ; ตติยฌาน เหลือสาม คือ เวณวิตก วิจาร์เสีย ; จตุตถฌาน
เหลือสอง คือ เวณ วิตก วิจาร์ และปิติ เสีย ; ปัญจฌานเหลือสอง คือ เวณวิตก
วิจาร์ และปิตติเสีย ส่วนสุขนั้นกลายเป็นอุเบกขา ดังนี้. การแบ่งฌานในทำนองนี้
ไม่เคยพบในพระสูตรที่เป็นพุทธภาษิต มีอยู่แต่ในอภิธรรม (ซึ่งกำลังเถียงกันอยู่ว่า
เป็นพุทธภาษิต หรือไม่ใช่พุทธภาษิต) ; ฉะนั้น จะเวณเสีย ไม่ทำการวินิจฉัยในที่นี้.
แม้การจัดองค์แห่งฌานทั้งสี่ชนิดแตกต่างไปจากพุทธภาษิต ที่กล่าวแล้วก่อนหน้านี้
แต่นี้ ก็จะได้เวณเสียดูกัน. ทั้งนี้ มิใช่ว่าเป็นเพราะไม่เชื่อถือกฎเกณฑ์หรือการ
บัญญัตินั้น ๆ หากแต่เป็นเพราะว่า แม้จะจัดอย่างไร เรื่องก็ยังเป็นอย่างเดียวกัน
นั่นเอง คือองค์ฌานทั้งหมด ยังคงมีอยู่เพียงห้าองค์ ใครจะไปบัญญัติการละองค์
ไหนไปได้ก็องค์ ๆ แล้วจัดความประณีตของจิตในขั้นนั้น ๆ ว่าจะเรียกชื่อว่าอะไร

ก็แล้วแต่ใจ จะแบ่งสักกี่ขั้นก็ตามใจ, ขั้นหนึ่ง ๆ จะละองค์ฌานอะไรบ้าง หรือจะเหลือองค์อะไรไว้ก็ตามใจ แต่ขั้นสุดท้ายหรือขั้นสูงสุด ก็ต้องยังเหลืออยู่แต่อุเบกขากับเอกัคคตาโดยเท่ากันหมดทุกคน.

โดยนัยนี้ ผู้ศึกษาจะสังเกตเห็นได้ว่า การแบ่งฌานออกไปเท่าไร หรือกำหนดองค์ฌานอย่างไหนไม่สำคัญ ข้อสำคัญมันอยู่ตรงที่จะปฏิบัติมันอย่างไร จึงจะเกิดองค์ฌานขึ้นมาครบถ้วน แล้วละมันออกไปเสียทีละองค์ – สององค์ตามแต่ถนัด จนกว่าจะเหลืออยู่เท่าที่จำเป็นในลักษณะที่สงบและประณีตที่สุดเท่านั้นเอง. ฉะนั้น ในที่นี้จึงถือเอาแต่แนวที่อยู่ในรูปของพระพุทธรูปเป็นหลักเพียงแนวเดียว ดังที่ได้ยกมากล่าวไว้เป็นอันดับแรก และได้วินิจฉัยกันสืบไปถึงความแตกต่างของฌานทั้งสิ้น ซึ่งจะช่วยให้เห็นลักษณะของฌานนั้นอย่างชัดเจนพร้อมกันไปในตัว ดังต่อไปนี้ :-

ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ห้า คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา. ข้อนี้หมายความว่า จิตในขณะแห่งปฐมฌานนั้น มีความรู้สึกปรากฏอยู่ที่จิตหรือภายในความเพ่งของจิต อยู่ถึง ๕ อย่างด้วยกัน. แม้จะไม่ใช่ความคิดที่เป็นตัวเจตนา เป็นเพียงตัวความรู้สึกที่รู้สึกเฉย ๆ แต่การที่มีอยู่ถึง ๕ อย่างนั้น นับว่ายังอยู่ในขั้นที่ไม่ประณีต เพราะยังมีทางที่ทำให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก : นับว่ายังไม่สงบรำงับถึงที่สุด เพราะยังมีทางที่จะทำให้สงบยิ่งขึ้นไปอีก ; นับว่ายังหยาบอยู่ เพราะยังต้องคุมถึง ๕ อย่าง ; ยังหนักเกินไป ยังอาจจะย้อนหลังไป

สู่ความกำเริบได้ง่ายอยู่ ; ความรู้สึกจึงอาจเกิดขึ้นได้โดยสามัญสำนึก ในใจของผู้ปฏิบัติ โดยทำนองนี้ว่า ถ้าอย่างไร เราจะละความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานบางองค์เสีย เพื่อความสงบราบเรียบยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อมีความประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อความตั้งอยู่อย่างแน่นแฟ้นมั่นคงยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อมีความหนักในการกระทำที่น้อยลงไปอีก เพื่อความไวใจได้ว่าจะไม่กลับกำเริบย้อนหลังยิ่งขึ้นไป ; ดังนั้น เขาจึงพิจารณาหาช่องทางที่จะละความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานบางองค์ออกไปเสีย ให้เหลือน้อยลงทุกทีจนกระทั่งถึงฌานสุดท้าย. สำหรับปฐมฌานนั้น ประกอบอยู่ด้วยองค์ห้า ถ้ามองดูด้วยสายตาของคนธรรมดา ก็จะรู้สึกว่างสบายอย่างยิ่ง เพราะเป็นฌานขั้นหนึ่งจริง ๆ ประณีตและสุขุม จนยากที่คนธรรมดาจะทำได้ ; แต่เมื่อมองด้วยตาของพระโยคาวจรชั้นสูง หรือสายตาของพระอริยเจ้า กลับเห็นเป็นของที่ยังหยابอยู่ ยังไม่สู้จะประณีต และยังอ่อนแอไม่น่าไวใจ จึงปรารภรณาสันตสูงขึ้นไป โดยเหตุนี้เอง จึงมีการปฏิบัติเพื่อทุติยฌานเป็นต้น สืบไป.

ทุติยฌาน ประกอบด้วยองค์สาม เพราะละ วิตก วิจาร เสียได้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาสอดส่องดูองค์ฌานทั้งห้า แต่ละองค์ ๆ อย่างทั่วถึงแล้วรู้สึกว่า วิตก และวิจาร เป็นความรู้สึกที่ยังหยاب หรือยังกระด้างกว่าเขาทั้งหมด จึงเริ่มกำหนดองค์ฌานโดยวิธีอื่น คือละความสนใจในความรู้สึกที่เรียกว่าวิตกวิจARNนั้นเสีย. ยิ่งผลละความรู้สึกไปเสียจากวิตกและวิจารได้เท่าไร

ก็ยังรู้สึกต่อองค์ฌานที่เลื่อมมากขึ้นเท่านั้น ; ยกตัวอย่างเหมือนกับว่า เราดูของ ๕ อย่าง หรือ ๕ ชิ้นพร้อมกัน ต่อมาละความสนใจในชิ้นที่หายาที่สุด หรือหายา กว่าชิ้นอื่น ๆ เสียสักสองชิ้น ให้เหลือเพียง ๓ ชิ้น การเพ่งนั้นก็อยู่ในลักษณะ ที่เรียกได้ว่าละเอียดกว่า ประณีตกว่า หรือสูงกว่า เป็นต้น. วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการ ละวิตก และพิจารณา ก็มีอุปมาอย่างเดียวกัน คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องออกจาก ปฐมฌานเสียก่อน แล้วย้อนกลับไปตั้งต้นอานาปานสติมาใหม่ ตั้งแต่ขณะ แห่งฌานาและอนุพัณณา เพื่อกำหนดสิ่งที่เรียกว่า วิตก วิจารณ์ อย่างหายา ๆ มาใหม่ ทั้งนี้เพื่อกำหนดความหายา หรือลักษณะเฉพาะของความวิตก วิจารณ์ ให้แจ่มชัดเป็นพิเศษ เพื่อกำหนดในอันที่จะละเสียว่า “ความรู้สึก ๒ อย่างนี้ เราจักไม่ให้มาข้องแวะอีกต่อไป จักไม่ให้เหลืออยู่ในความรู้สึก”. ดังนี้, ก็สามารถ ทำความรู้สึกที่เป็น วิตก วิจารณ์ ให้ระงับไปได้ด้วยการเปลี่ยนไปเพิ่มกำลังแห่ง การกำหนดให้แก่ความรู้สึกที่เป็นปิติ และสุข นั่นเอง ฌานที่เกิดขึ้นจึงมี องค์เพียงสาม ; และเหตุนั่นเอง จึงจัดเป็นการก้าวหน้าขั้นหนึ่ง ในระบบของ รูปฌาน.

ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์สอง เพราะปิติถูกละเพิ่มขึ้นอีกองค์หนึ่ง จากที่ทุติยฌานเคยละมาก่อน. ข้อนี้ก็หมายความว่าเหมือนกันกับเรื่องของการละ ในขั้นทุติยฌาน กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้เข้าอยู่ในทุติยฌาน และพิจารณาองค์แห่ง ทุติยฌานจนถึงที่สุดอยู่บ่อย ๆ แล้ว นานเข้าก็เกิดสังเกตและมีความรู้สึกขึ้นมา

ได้เองว่า แม้ปิตีก็ยังเป็นองค์ฌานที่หายาบ ถ้าละออกไปเสียได้ ก็เกิดความรู้สึกยิ่งไปกว่าที่จะยังคงไว้เป็นแน่นอน จึงมีความตั้งใจหรืออธิษฐานใจในการที่จะละความรู้สึกส่วนที่เป็นปิตินั้นเสีย ให้ยังคงมีแต่ความสุข ไม่ต้องมีความซาบซ่าน. คือมีแต่ความสุขที่สงบรำงับด้วยอำนาจของสติสัมปชัญญะที่ถึงที่สุด ; ในที่สุดก็จะได้โดยวิธีอย่างเดียวกับการละวิตกและวิจารณ์.

จุดตถฌาน ประกอบด้วยองค์สองก็จริง แต่สิ่งที่เรียกว่าความสุขนั้น ได้ถูกเปลี่ยนเป็นอุเบกขา. ทั้งนี้ ก็ด้วยเหตุผลอย่างเดียวกันกับที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น คือเมื่อพิจารณาสอดส่องอยู่เสมอ จนเห็นเป็นของที่ยังหายาบหรือเป็นของที่ยังรุนแรงอยู่ ยิ่งกวัดแกว่งได้ง่ายอยู่ ยังทำให้รำงับยิ่งขึ้นไปกว่านั้นได้อีก จึงพยายามรำงับความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นเสีย เหลืออยู่แต่ความเพ่งในสิ่งที่สักว่าเป็นเวทนาเฉย ๆ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยินดีว่าความสุขอีกต่อไป. ความเพ่งในระยະนี้ เป็นความเพ่งแน่วแน่มถึงที่สุด สงบรำงับถึงที่สุด จิตสนิทถึงที่สุด หรือขาวผ่องถึงที่สุด คือเหลืออยู่แต่ความรู้สึกที่เป็นความเพ่งเฉย ๆ กับความที่จิตมีอารมณ์เพียงอย่างเดียว คือในสิ่งที่ใจเพ่งเฉยนั่นเอง. ถ้าถามว่ามันเพ่งอะไร ก็ตอบได้ว่ามันเพ่งอยู่ที่ความรู้สึกอย่างหนึ่งของจิต ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกเฉย ๆ ถ้าจะเรียกโดยชื่อภาษาบาลี ก็เรียกว่า อุเบกขาเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา นั่นเอง อิงอาศัยอยู่กับลมหายใจออกเข้า มีมูลมาจากลมหายใจออกเข้า แต่มีใช้ตัวลมหายใจออกเข้า มีใช้ตัวการหายใจออกเข้า เป็นแต่เพียงความรู้สึกอันใดอันหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นใหม่ หรือถูกสร้างขึ้นมาใหม่จากการกำหนดลมหายใจ หรือมีลมหายใจเป็นมูลฐาน สำหรับในกรณีนี้ ; นับว่าเป็นขั้นสุดท้ายของรูปฌาน.

ความแตกต่างที่แสดงได้ด้วยพุทธภาสิต

ต่อไปนี้ จะได้วินิจฉัยกันถึงความแตกต่างระหว่างฌานทั้งสี่ โดยอาศัย
แง่ของบาลีพระพุทธานุภาสิตที่ปรากฏอยู่เป็นหลัก :-

สำหรับปฐมฌาน มีหลักอยู่ว่า

๑. มีขึ้น เพราะความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง,
๒. ยังเต็มอยู่ด้วยวิตกและวิจารณ์,
๓. มีปีติและสุขชนิดที่ยังหยาบ คือชนิดที่เกิดมาจากวิเวก,
๔. จัดเป็นขั้นที่หนึ่ง คือระดับที่หนึ่งของรูปฌาน.

ส่วนทุติยฌาน นั้น

๑. มีขึ้นเพราะวิตก วิจารณ์ รำจับไป,
๒. เต็มอยู่ด้วยความแน่นและความพอใจของจิตภายใน,
๓. มีปีติและสุขชนิดที่สงบรำงับ เพราะเกิดมาจากสมาธิ,
๔. จัดเป็นระดับที่สองของรูปฌาน.

ส่วนตติยฌาน นั้น

๑. มีขึ้นเพราะปีติจางไปหมด โดยการแยกออกจากความสุข,
๒. มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะถึงที่สุด,
๓. เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียดไปกว่า,
๔. จัดเป็นระดับที่สามของรูปฌาน.

ส่วนจตุตถฌาน อันเป็นอันดับสุดท้ายนั้น

๑. มีขึ้นเพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส ที่
มีมาแล้วในกาลก่อน (ในฌานขั้นต้น ๆ) เสียได้อย่างสิ้นเชิง,

๒. มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข – ไม่ทุกข์
อยู่อย่างเต็มที่,
๓. มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข,
๔. จัดเป็นลำดับที่สี่ของรูปมาน.

ทั้งหมดนั้น เมื่อเปรียบเทียบกันดูในระหว่างมานทั้งสี่ โดยพุดินัย
ต่าง ๆ อย่างละเอียดแล้ว จะเห็นได้ว่า มีความแตกต่างกันอย่างชัดแจ้ง ดังต่อ
ไปนี้ :

๑. **เกี่ยวกับที่ตั้ง หรือมูลเหตุอันเป็นที่ตั้ง,** ถ้าเอามูลเหตุหรือที่ตั้ง
ของมานนั้น ๆ เป็นเกณฑ์กันแล้ว เราจะเห็นได้ว่า :-

ปฐมมาน เกิดมาจากความสังัด (วิเวก) จากกามและอกุศล,

ทุติยมาน เกิดมาจากความสังัดจากวิตก วิจารณ์,

ตติยมาน เกิดมาจากความสังัดจากปีติ,

จตุตถมาน เกิดมาจากความสังัดจากสุขและทุกข์โดยประการทั้งปวง.

อาจจะมีผู้สงสัยว่า เมื่อปฐมมานสังัดจากกามและอกุศลแล้ว มานที่
ถัดไปไม่ได้สังัดจากกามหรืออกุศลหรือ ดังนี้ เป็นต้น. ข้อนี้พึงเข้าใจว่า สิ่งที่ถูก
ละไปแล้วในมานขั้นต้น ๆ ก็เป็นอันไม่เหลืออยู่ในมานขั้นต่อไป ฉะนั้น จึงไม่
กล่าวถึงสิ่งนั้นอีก จะกล่าวถึงแต่สิ่งที่ยังเหลืออยู่หรือที่เป็นปัญหาให้ต้องละต่อไปอีก
ในขั้นต่อไปตามลำดับเท่านั้น : เช่นในขั้นปฐมมาน ความรู้สึกที่เป็นกามและ
อกุศลธรรมอย่างอื่นในระดับเดียวกัน ไม่รบกวนหรือไม่มาให้เห็นหน้าอีกต่อไป
แต่มีความรู้สึกที่เป็นวิตกวิจารณ์ ตั้งอยู่ในฐานะที่จะเป็นปัญหาสำหรับให้ละต่อไป,

ในขั้นทุติยฌาน จึงไม่กล่าวถึงกามและอกุศลว่าเป็นสิ่งที่ต้องละ แต่กล่าววิตกวิจารณ์ว่าเป็นสิ่งที่ต้องละขึ้นมาแทน แล้วเป็นอยู่ด้วยปีติและสุข. ครั้นถึงขั้นตติยฌาน ปรากฏว่าปีติเป็นสิ่งที่ต้องละต่อไปอีก เหลืออยู่แต่สุขซึ่งสูงขึ้นระดับหนึ่ง. ครั้นไปถึงจตุตถฌาน สุขแม้ประณีตถึงระดับนั้นแล้ว ก็ยังต้องละโดยสิ้นเชิง แล้วยังแถมกล่าวกว้างไปถึงกับว่า ละเสียทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งโสมนัสโทมนัส โดยประสงค์จะให้เหลืออยู่แต่อุเบกขาจริง ๆ ซึ่งเราอาจจะสรุปความได้ว่า :-

ต่อเมื่อกามและอกุศลไม่รบกวน จึงจะมีปฐมฌาน.

ต่อเมื่อวิตก วิจารณ์ แม้ในรูปธรรมที่บริสุทธิ์ไม่รบกวน จึงจะมีทุติยฌาน.

ต่อเมื่อปีติ แม้จะเป็นปีติในธรรม ไม่รบกวน จึงจะมีตติยฌาน, และ

ต่อเมื่อสุขเวทนา แม้ที่บริสุทธิ์ในทางนามธรรมไม่รบกวน (ซึ่งไม่ต้องกล่าวถึงความทุกข์รบกวน) จึงจะมีจตุตถฌาน.

ทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างยิ่ง ของมูลเหตุอันเป็นที่ตั้งของฌานนั้น ๆ พร้อมทั้งความสูงต่ำกว่ากันอย่างไร.

๒. เมื่อพิจารณาดูกันถึงสิ่งที่กำลังมีอยู่ อย่างเด่นที่สุด ในฐานะเป็นเครื่องสังเกตเฉพาะแห่งฌานนั้น ๆ เราจะเห็นได้ว่า :-

ในปฐมฌาน มี วิตกวิจารณ์ เป็นตัวการ ตั้งเด่นอยู่,

ส่วนในทุติยฌานสิ่งสองนั้นหายหน้าไป แต่มี ปีติและสุข เด่นอยู่แทน,

ส่วนในตติยฌาน ปีติหายหน้าไป แม้สุขก็ไม่ปรากฏเด่น แต่มีลักษณะของ การเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ที่สุด มาเด่นอยู่แทน,

ครั้นถึงขั้นจตุตถฌาน มี ความบริสุทธิ์ของสติด้วยอำนาจอุเบกขา ตั้ง
อยู่แทน.

นี่คือความแตกต่างของลักษณะที่ปรากฏเด่น ๆ ในขณะแห่งฌานทั้งที่
ว่ามีอยู่อย่างแตกต่างกันอย่างไร.

๓. **เมื่อกล่าวถึงรส หรือความสุขอันเนื่องด้วยฌานนั้น** ก็จะได้เห็นว่า
- ปฐมฌาน มี ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก,
 - ทุติยฌาน มี ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ,
 - ตติยฌาน มีแต่ ความสุขทางนามกายชั้นที่ประณีต ที่สุด,
 - จตุตถฌาน มีแต่ อุเบกขา คือไม่มีทั้งปิติและสุข ไม่มีชั้นไหนหมด.

ย้อนกลับไปดูอีกทีหนึ่ง เพื่อพิจารณาให้เห็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ ว่าใน
ปฐมฌาน ปิติและสุขที่เกิดมาจากวิเวก นั้น หยาบหรือต่ำกว่าปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ
ทั้งนี้เพราะว่าในขณะแห่งปฐมฌานนั้น สุขนั้นก็ยังต้องอาศัยวิตกวิจารณ์ และเพียง
แต่สกัดจากความรบกวนของนิรวณเท่านั้น : ความเป็นสมาธิยังหยาบอยู่ ไม่ถึง
ขนาดที่จะให้เกิดความสุขโดยตรง ที่เต็มตามความหมายได้.

ครั้นมาถึงทุติยฌาน ความเป็นสมาธิ มีกำลังมากพอที่จะให้เกิดความ
สุขอันใหม่ จึงเกิดมี ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ แทนที่จะเรียกว่า ปิติและสุขอันเกิด
จากวิเวก ดังแต่ก่อน.

ครั้งถึงขณะแห่งตติยฌาน ความสุขประณีตขึ้นไป ถึงขนาดที่สลัดปิติทิ้งเสีย เหลือแต่ความสุขทางนามธรรมชั้นสูงของผู้ที่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะจริง ๆ คือเป็น *ความสุขชั้นที่พระอริยเจ้าก็ยอมรับนับถือว่าเป็นความสุข*.

ครั้งตกไปถึงชั้น จตุตถฌาน มีเหลืออยู่แต่ *รสอันจีดสนิท* ไม่เรียกว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ไม่เป็นโลมนัสหรือโทมนัสอีกต่อไป. นี่คือการแตกต่างของสิ่งที่เรียกว่ารสนแห่งฌาน อันแสดงให้เห็นความสูงต่ำกว่ากันอย่างชัดเจน.

๕. สำหรับลำดับแห่งฌาน ที่กล่าวไว้ว่า ฌานที่หนึ่ง ฌานที่สอง ฌานที่สาม ฌานที่สี่ นั้น เป็นเพียงการบัญญัติตามกฎหมายเกณฑ์ที่เห็นว่าควรบัญญัติเพื่อสะดวกแก่การศึกษาและการพูดจา. เมื่อการบัญญัติได้บัญญัติไปตามความสูงต่ำ คำที่บัญญัติขึ้นก็ย่อมแสดงความสูงต่ำอยู่ในตัว เป็นการทำความเข้าใจกันได้โดยง่าย ในขณะที่พอสักแต่ว่าได้ยินชื่อ ; แต่ทั้งนี้เป็นไปได้เฉพาะหมู่บุคคลผู้มีการศึกษาในเรื่องนี้มาแล้วเท่านั้น.

ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาและพิจารณา ให้เห็นความแตกต่างกัน ในแง่ต่าง ๆ ของสิ่งที่เรียกว่าฌาน ตามที่กล่าวมานี้อย่างทั่วถึงแล้ว ก็เป็นการง่ายแก่การปฏิบัติ ยิ่งไปกว่าการที่จะรอไว้ถามต่อเมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ว่านั่นคืออะไร หรือจะทำอย่างไรต่อไป ดังนี้ เป็นต้น. สำหรับนักศึกษาทั่ว ๆ ไปนั้น เมื่อมีความเข้าใจในเรื่องนี้แล้ว ย่อมเป็นหนทางที่จะอนุমানเพื่อทราบถึง *ภาวะแห่งจิตในขณะทีลุถึงฌาน* ได้เป็นอย่างดี และพอที่จะทำให้เกิดความสนใจในการศึกษาถึงสิ่งเหล่านี้ แทนที่จะดูถูกดูหมิ่น หรือเข้าใจว่าเรื่องเหล่านี้ไม่มีความหมายอะไรสำหรับคนในยุคปัจจุบันนี้.

ลักษณะสมบุรณ์ ของฌานทั้งสี่^๑

เมื่อกล่าวตามหลักวิชา อาจจะสามารถได้เป็นหลักจำกัดลงไปได้ว่า ฌานหนึ่ง ๆ นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบเท่าไร จึงจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเป็นความสมบุรณ์ของฌานนั้น. โดยหัวข้อ ก็คือปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐, ทุติยฌาน มี ๑๘, ตติยฌาน มี ๑๗, จตุตถฌาน มี ๑๗, อธิบายดังต่อไปนี้ :

ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการ คือประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ประการดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ที่รวมเป็นความงามในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุด นี้ประเภทหนึ่ง ; และประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ และธรรมเป็นอินทรีย์อีก ๕ รวมกันจึงเป็น ๒๐ ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า ปฐมฌานสมบุรณ์ด้วยองค์ประกอบ ๒๐; หรือเรียกง่าย ๆ ก็ว่าประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ด้วยองค์ฌาน ๕ ด้วยอินทรีย์ ๕ ดังนี้.

การที่ท่านระบุดรรมถึง ๒๐ ประการว่าเป็นองค์ประกอบของปฐมฌานดังนี้ ก็เพื่อการรัดกุมของสิ่งที่เรียกว่าฌานนั่นเอง ; มีความประสงค์อย่างยิ่งที่จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไปเสีย หรือมองไปอย่างลวก ๆ สนใจอย่างลวก ๆ ว่าปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้าเท่านั้น ก็พอแล้ว ; ทางที่ถูกต้อง เขาก็ต้องเพ่งเล็งถึงอินทรีย์ทั้งห้า ที่สมบุรณ์ และเข้ามาเกี่ยวข้องกับองค์ของฌานทั้งหมด ใน

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๓ / ๒๗ กันยายน ๒๕๐๒

ลักษณะที่ถูกต้องที่สุด คือถูกต้องตามลักษณะ ๑๐ ประการ ที่กล่าวแล้วอย่างละเอียดนั่นเอง. ให้เอาลักษณะ ๑๐ ประการนั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ที่ได้ขาดและแน่นอน ว่าปฐมฌานเป็นไปถึงที่สุดหรือไม่ ; อย่าถือเอาเพียงลวก ๆ ว่าปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้าเท่านั้นก็พอแล้ว. นี่คือนิยามของการบัญญัติองค์ประกอบ ๒๐ ประการ ของปฐมฌาน.

ทุติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๘ ประการ. ข้อนี้มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในกรณีของปฐมฌาน, หากแต่ว่าในที่นี้องค์แห่งฌานขาดไปสององค์ กล่าวคือวิตกวิจารณ์ที่ถูกระงับไปเสียแล้ว. องค์แห่งฌานเหลือเพียงสาม คือ ปีติ สุข และ เอกัคคตา ; ดังนั้น องค์ประกอบทั้งหมดของทุติยฌานจึงเหลืออยู่ ๑๘ กล่าวคือลักษณะ ๑๐, องค์แห่งฌาน ๓, และ อินทรีย์ ๕ ดังนี้, ความสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ๓ กลุ่มนี้ มีนัยอย่างเดียวกันกับที่กล่าวแล้วข้างต้น ในกรณีของปฐมฌาน.

ตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับฌานที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ว่าองค์แห่งฌานในที่นี้ ลดลงไปอีก ๑ รวมเป็นลดไป ๓, เหลืออยู่แต่เพียง ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ; องค์ประกอบทั้งหมดของตติยฌานจึงเหลืออยู่เพียง ๑๗ กล่าวคือลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๒ อินทรีย์ ๕ ดังนี้. วิจัยอื่น ๆ ก็เหมือนกันฌานข้างต้น.

จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันคือจตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ แม้ว่าสุขจะได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับอุเบกขานั้นเอง ว่าเป็นองค์ฌานองค์หนึ่ง, รวมเป็นมีองค์ฌาน ๒ ทั้งเอกัคคตา : โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถฌานก็มีองค์ประกอบ ๑๗ เท่ากับตติยฌาน โดยจำนวน, แต่ต่างกันอยู่หน่อยหนึ่ง ตรงที่องค์ฌานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขานั้นเอง.

สรุปความว่า ปฐมฌานมีองค์ประกอบ ๒๐, ทุติยฌานมี ๑๘, ตติยฌานมี ๑๗, จตุตถฌานมี ๑๗, เป็นองค์ประกอบสำหรับการกำหนด การศึกษา หรือ การพิจารณา ให้หยั่งทราบถึงความสมบูรณ์แห่งฌานนั้น ๆ จริง ๆ.

ข้อที่ต้องสังเกตอย่างยิ่ง มีอยู่ว่าจำนวนองค์ฌานเปลี่ยนไปได้ตามความสูงต่ำของฌาน ; ส่วนลักษณะ ๑๐ ประการ และอินทรีย์ ๕ อย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย. โดยนัยนี้เป็นอันว่า ปฐมฌานก็ดี ทุติยฌานก็ดี ตติยฌานก็ดี และจตุตถฌานก็ดี ล้วนแต่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ด้วยหลักเกณฑ์อันเดียวกันแท้. ทั้งนี้ เพราะมีลักษณะ ๑๐ ประการ ดังที่ได้แยกไว้เป็นความงาม ๓ ประการ ปรากฏอยู่แล้วในข้อความข้างต้นด้วยกันทั้งนั้น. ส่วนอินทรีย์ทั้งห้า นั้น พึงทราบไว้ว่าเป็นสิ่งที่กำลังเพิ่มขึ้นตามส่วน แห่งความสูงของฌานไปทุกลำดับ ; แม้ว่าจะยังคงทำหน้าที่อย่างเดียวกัน หรือตรงกัน แต่กำลังของมันได้เพิ่มขึ้นทุกอย่าง โดยสมส่วนกันกับความสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปของฌานนั้น ๆ ; กล่าวโดยสรุปก็คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ละอย่าง ๆ ต้องมีความประณีต และมีกำลังเพิ่มขึ้นตามความต้องการของการที่จะก้าวขึ้นไปสู่ฌานนั้น ๆ ตามลำดับ. โดยนัยนี้ทำให้กล่าวได้ว่า อินทรีย์นั้น ๆ ไม่เปลี่ยนแปลงโดยจำนวนก็จริง แต่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากในทางคุณค่าหรือในทางกำลัง ดังที่กล่าวแล้ว. ผู้ศึกษาได้สังเกตเห็นความแตกต่างในข้อนี้จริง ๆ แล้ว ย่อมเข้าใจความแตกต่างระหว่างฌานหนึ่ง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นไปอีก. ในที่สุดเราก็มารู้ถึงสิ่งที่เรียกว่า วสี.

วสี ๕ ประการ

สิ่งที่เรียกว่า วสี หมายถึงความชำนาญแคล่วคล่องว่องไวในสิ่งที่จะต้องทำ และทำได้อย่างใจที่สุด. จนกล่าวได้ว่า เป็นผู้มีอำนาจเหนือสิ่งนั้นโดยเด็ดขาด.

คำว่า วสี โดยพยัญชนะ แปลว่า ผู้มีอำนาจ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ความ
มีอำนาจอยู่เหนือการกระทำ สามารถทำอะไรได้อย่างผู้มีอำนาจ คือแคล้วคล่อง
ว่องไวไม่ติดขัด ได้อย่างใจ. อำนาจในกรณีของการฝึกสมาธิ มีทางมาจาก
ความชำนาญในการฝึกฝน ยิ่งชำนาญเท่าไร ก็ยิ่งมีอำนาจมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้น
ใจความของคำว่า วสี โดยสัน ๆ ก็คือ ผู้มีอำนาจแห่งความชำนาญ นั่นเอง เขาเป็น
ผู้มีความชำนาญเกี่ยวกับฌาน ในกรณีดังต่อไปนี้ คือ ๑. ชำนาญในการกำหนด,
๒. ชำนาญในการเข้าฌาน, ๓. ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน, ๔. ชำนาญในการ
ออกจากฌาน, และ ๕. ชำนาญในการพิจารณาฌาน ; รวมเป็น ๕ ประการ
ด้วยกัน มีอธิบายดังนี้ :-

๑. ชำนาญในการกำหนด เรียกว่า อาวัชชนวสี ข้อนี้ได้แก่ความ
เชี่ยวชาญในการกำหนดอารมณ์ นิमित และองค์ฌาน ได้เร็วขึ้นกว่าแต่กาลก่อน
และเร็วทันใจยิ่งขึ้นไปทุกที. วิธีฝึก คือเมื่อได้ปฏิบัติจนทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นได้
โดยนัยดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ก็คำนวณดูว่า การกำหนดอารมณ์และนิमितต่าง ๆ
กระทั่งถึงองค์ฌานทั้ง ๕ ของตนในหนหลังนั้น ได้เป็นมาอย่างไร ใช้เวลานาน
เท่าใดในการกำหนดอย่างหนึ่ง ๆ และในขั้นหนึ่ง ๆ บัดนี้เราจะทำให้ดีกว่านั้น
และเร็วกว่านั้น เพราะฉะนั้น จะต้องย้อนไปหัดกำหนดทุกสิ่งที่จะต้องกำหนดใน
ลักษณะที่รวดเร็วกว่าเดิม กล่าวคือกำหนดลมหายใจ อย่างยาว - อย่างสั้น ได้ดี
และเร็วกว่าเดิม กำหนดผัสสาและรูปนาทำให้เกิดอุคคหนิมิตได้เร็วกว่าเดิม กำหนด
อุคคหนิมิตให้เปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิมิตได้เร็วกว่าเดิม และในที่สุดก็คือการอาศัย
ปฏิภาคนิมิตนั้น หน่วงเอาองค์ฌานทั้งห้า ให้ปรากฏออกมาได้ในลักษณะที่รวดเร็ว
กว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที. กล่าวสรุปให้สั้นที่สุดก็คือ การซ้อมความเร็ว ในการกำหนด
อารมณ์ นิमित และองค์ฌานนั่นเอง.

ในการกำหนดเพื่อทำความเร็ว หรือเร่งอัตราความเร็วอย่างหนึ่ง ๆ ในที่นี้ เมื่อเร่งเร็วขึ้นมาได้อย่างไร ในขั้นแรก ๆ ต้องมีการกำหนดในสิ่งที่ปรากฏแล้วนั้น ให้นานพอสมควร คือนานพอที่จะเห็นชัด แล้วจึงค่อยเลื่อนไปกำหนดสิ่งที่ถัดไป ทั้งนี้เพื่อความมั่นคงของสิ่งที่กำหนดได้ในอัตราความเร็วใหม่ ทำดังนี้เป็นลำดับไป และเพิ่มความเร็วให้มากขึ้นทุกที จนมีความชำนาญที่กล่าวได้ว่า **รวดเร็วถึง** นับตั้งแต่การกำหนดอารมณ์ทุกชั้น กำหนดนิमितทุกตอน จนกระทั่งถึงองค์ฌานทุกองค์ มีผลทำให้การเจริญสมาธิในครั้งหลัง ๆ มีการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ลุ่่วงไปเร็วกว่าเดิม และมั่นคงกว่าเดิม.

อุปมาที่จะช่วยให้เข้าใจได้ง่าย เช่นผู้ฝึกในการปรุงอาหาร เตรียมหาส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จะเอามาปรุงกันขึ้นเป็นอาหารอย่างหนึ่ง : ในการทำได้ครั้งแรกย่อมยุ่งงำมและชักช้า กว่าจะได้มาครบทุกอย่าง กว่าจะทำให้มีส่วนสัดที่ถูกต้องได้ทุกอย่าง ก็กินเวลานาน ; แต่ในการปรุงอาหารอย่างเดียวกันนั้น เป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ที่ ๔ เขาอาจจะทำให้เร็วยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งครั้งสุดท้ายจริง ๆ ก็ทำได้เร็วเป็นว่าเล่น. ทั้งนี้ มีผลเนื่องมาจากฝึกกำหนดในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ว่ามีอะไรก็อย่าง และอย่างละเท่าไร เป็นต้นนั่นเอง จนมีความชำนาญถึงที่สุด ก็ทำไปได้เป็นว่าเล่น โดยปราศจากความยากลำบากหรือหนักอกหนักใจแต่ประการใด, ข้อนี้อุปมาฉันใด การฝึกกำหนด อารมณ์แต่ละตอน นิमितแต่ละชั้น และองค์ฌานแต่ละองค์ ของบุคคลผู้ทำปฐมุตถัมภ์ให้เกิดขึ้นได้เป็นครั้งแรก เพื่อความเชี่ยวชาญในขั้นต่อไป ก็มีอุปมาฉันนั้น. นี้เรียกว่า **มีอำนาจในการกำหนด**.

๒. ชำนาญในการเข้าฌาน เรียกว่า **สมาธิชวสึ**. คำว่า “เข้าฌาน” ในที่นี้หมายถึงกิริยาที่อาศัยปฏิกาคณินิมิต แล้วห้วงเอาองค์ฌานทั้งห้า ทำให้เกิดขึ้นโดยครบถ้วนและสมบูรณ์ ปรากฏอยู่เป็นฌานโดยนัยดังที่กล่าวข้างต้น

อย่างละเอียด. หากแต่ว่าการทำได้ในครั้งแรกนั้น เป็นมาอย่างชักช้าและรุ่มง่าม ฉะนั้นจะต้องฝึกให้เร็วเข้าโดยอาการอย่างเดียวกันนั่นเอง คือสามารถทำภาวนาจนจิตให้ปรากฏขึ้นฉับพลัน หน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานให้ปรากฏขึ้นฉับพลัน ยิ่งกว่าเดิมยิ่งขึ้น ทุกที ด้วยการขยันฝึกจนกระทั่งว่า พอรู้สึกว่าคิดจะเข้าสู่ฌานก็เข้าฌานได้ ดังนี้. เรื่องที่แท้ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการทำของอย่างเดียวกันและอย่างเดิมนั่นเอง แต่ว่าทำได้เร็วยิ่งขึ้นจนถึงอัตราเร็วสูงสุด. เมื่อเรื่องนี้เป็นเรื่องทางฝ่ายจิต ความเร็วก็มีได้ถึงขนาดชั่วเวลาตีหนึ่งมีครั้งเดียวหรือกระพริบตาเดียว ก็เข้าอยู่ในฌานแล้ว ดังนี้ เป็นต้น.

อุปมาในขั้นนี้ เปรียบเหมือนผู้ปรุงอาหารคนเดียวกัน ที่เคยใช้เวลาในการปรุงอาหารอย่างนั้นนานเป็นชั่วโมง บัดนี้ อาจจะปรุงให้เสร็จได้ภายใน ๕๐ นาที หรือ ๔๐ นาที ๓๐ นาที ร่นเข้าตามลำดับ จนถึงอัตราเร็วสูงสุดของการปรุงอาหารอย่างนั้น เช่นภายใน ๑๐ นาที เป็นต้น. เมื่อการจัดหาเครื่องปรุงก็เร็ว และการปรุงก็เร็ว ความเร็วก็เพิ่มขึ้นตามส่วนในการที่จะได้อาหารมารับประทาน; ข้อนี้อุปมาฉันใด อารัมภณวิสัย ซึ่งเปรียบเหมือนการจัดหาเครื่องปรุง และ สมาปชชวิสัย ซึ่งเปรียบเทียบการปรุง ก็มีอุปมาฉันนั้น. ความสามารถเข้าฌานได้เร็วทันความต้องการ ในอัตราที่เรียกว่า ชั่วเวลากระพริบตาเดียวนั้น เป็นขีดสูงสุดของสมาปชชวิสัย หรือผู้มีอำนาจในการเข้าฌานนั้น.

๓. **ชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน** เรียกว่า อธิฐฐานวิสัย. คำว่า “อธิฐฐาน” โดยพยัญชนะแปลว่า การตั้งทับ : โดยใจความ ก็คือการตั้งทับ ฌานหรือหยุดอยู่ในฌานนั่นเอง. ความชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานนั้น หมายถึง ความที่สามารถหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ตนต้องการจริง ๆ. ในขั้นแรก ๆ ผู้เข้า ฌานไม่สามารถจะหยุดอยู่ในฌานได้นานตามที่ตนต้องการ หรือถึงกับไม่สามารถ

อยู่ได้นานด้วยซ้ำไป : เขาจะต้องฝึกให้อยู่ในฌานได้นานยิ่งขึ้น นับตั้งแต่ไม่กี่นาทีก่อนถึงเป็นชั่วโมง ๆ กระทั่งถึงเป็นวัน ๆ มี ๗ วันเป็นที่สุด : และพร้อมกันนั้น ต้องฝึกให้ได้ตามที่ต้องการอย่างเฉียบขาดจริง ๆ ด้วย เช่นจะอยู่ในฌานเพียง ๕ นาที ก็ให้เป็นเพียง ๕ นาทีจริง ๆ ไม่ขาดไม่เกินแม้แต่เพียงวินาทีเดียวเป็นต้น จึงจะเรียกว่ามีความชำนาญได้ถึงที่สุดในกรณีแห่งอิฏฐานวสี. ข้อสำคัญอยู่ที่การกำหนดในการเข้าและการออก มีความชำนาญในการเข้าและการออก. สิ่งที่เราเรียกว่าอิฏฐานหรือการหยุดอยู่ในฌานนั้น ได้แก่ ระยะที่มีอยู่ในระหว่างการเข้าและการออก เพราะฉะนั้น เขาจะต้องฝึกให้มีความชำนาญทั้งในการเข้าและการออก จึงจะสามารถควบคุมการหยุดในฌานให้เป็นไปได้ตามที่ตนต้องการจริง ๆ. เมื่อมีความชำนาญในการหยุดอยู่ในฌาน ก็ย่อมหมายถึงเป็นผู้ชำนาญในการเข้า และการออกจากฌานอย่างยิ่ง อยู่ด้วยในตัวเป็นธรรมดา. การฝึกในการนอนหลับชั่วเวลาที่กำหนดไว้ แล้วตื่นขึ้นมาได้ตรงตามเวลาจริง ๆ ก็นับว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อยู่แล้ว แต่การฝึกในอิฏฐานวสีหรือการหยุดอยู่ในฌานนั้น สามารถทำได้เฉียบขาดกว่านั้น และน่าอัศจรรย์ยิ่งไปกว่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะอำนาจของการฝึกอย่างเฉียบขาด จนมีความชำนาญขนาดที่เรียกว่า วสี หรือผู้มีอำนาจนั่นเอง.

อุปมาในข้อนี้ เปรียบเหมือนการบริโภคอาหาร หรือการเก็บอาหารไว้บริโภคอย่างไรก็ตามที่ตนต้องการ ด้วยความชำนาญอีกชั้นหนึ่ง หลังจากที่มีความชำนาญในการจัดหาเครื่องปรุงอาหาร และความชำนาญในการปรุง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. การหยุดอยู่ในฌานนานเท่าใดนั้น ย่อมแล้วแต่ความมุ่งหมาย ซึ่งมีอยู่มากมายหลายอย่างด้วยกัน เช่นเข้าฌานเพื่อแสวงหาความสุขอยู่ในฌาน ก็ใช้เวลาที่หยุดอยู่ในฌานนาน หรือนานมาก ตามที่ตนต้องการ, แต่ถ้าเป็นการเข้าฌานขั้นต้นเพื่อเปลี่ยนเป็นฌานขั้นสูงขึ้นไป การหยุดอยู่ในฌานขั้นต้น ๆ

ชั้นหนึ่ง ๆ ก็มีเวลาน้อยลงไปเป็นธรรมดา ยิ่งถ้าเป็นการเข้าฌานอันเนื่องด้วยการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยแล้ว การเปลี่ยนฌาน จะต้องเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก. ผู้ที่สามารถเข้าฌาน หยุดอยู่ในฌาน และออกจากฌานได้เร็วดังประสงค์ ในกรณีอย่างนี้เรียกว่า *ผู้มีอำนาจในอิทธิฐานวสีถึงที่สุด*.

๕. **ชำนาญในการออกจากฌาน** เรียกว่า *วุฏฐานวสี*. ข้อนี้มีพฤติกรรมตรงกันข้ามต่อสมาบัติชวสี กล่าวคือ สมาบัติชวสีเข้าได้เร็ว ส่วนวุฏฐานวสีออกมาได้เร็ว โดยอาการที่กล่าวได้ว่า ถอยหลังกลับออกมาในทำนองที่ตรงกันข้ามต่อกันนั่นเอง. ผู้ที่ไม่มีความชำนาญในการออก ย่อมออกได้ช้า หรือออกไม่ค่อยจะได้ตามที่ตนต้องการ จากความรู้สึกที่เป็นการอยู่ในฌาน มาสู่ความรู้สึกปรกติอย่างสามัญธรรมดา ฉะนั้น เขาจะต้องฝึกในการถอยหลังกลับออกมาอย่างรวดเร็วถึงเช่นเดียวกัน ซึ่งโดยพฤตินัยก็ได้แก่การถอยจากความรู้สึกที่เป็นฌาน มาสู่ความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน มาเป็นปฏิภาคนิมิต มาเป็นอุคคหนิมิต กระทั่งมาเป็นการบริกรรม กล่าวคือการกำหนดลมหายใจในชั้นละเอียดยิ่งขึ้นปรกติธรรมดาเป็นที่สุด. หากแต่ว่าการกระทำทางจิตนี้ เมื่อฝึกถึงที่สุดแล้ว ย่อมเป็นไปได้เร็วอย่างสายฟ้าแลบ จึงเป็นสิ่งที่ยากจะสังเกตว่ามีลำดับมาอย่างไรโดยแท้จริง. ทางที่ดีที่สุดนั้น ควรจะฝึกมาอย่างช้า ๆ ทีละขั้น ๆ และอย่างเป็นระเบียบดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง : จากฌานสู่องค์ฌาน จากองค์ฌานสู่ปฏิภาคนิมิต จากปฏิภาคนิมิตสู่อุคคหนิมิต จากอุคคหนิมิตสู่รูปนาและมุสสนาขั้นต้น ๆ จากรูปนาและมุสสนาสู่การกำหนดลมหายใจสั้นยาวในขณะแห่งการบริกรรม. เมื่อฝึกได้อย่างเป็นระเบียบแล้ว จึงเร่งให้เร็วเข้าทุกทีจนถึงเร็วที่สุด ที่เรียกว่าเร็วเดียวถึง ดังที่กล่าวแล้ว. การทำได้อย่างนี้เรียกว่า *ผู้มีอำนาจถึงที่สุดในการออกจากฌาน*.

อุปมาในกรณีนี้ เหมือนกับการเลิกกินอาหารอย่างมีระเบียบและรวดเร็ว และเป็นผลดีถึงที่สุด.

๕. ขำนาญในการพิจารณา เรียกว่า *ปัจจุเวกขณะวสี* ข้อนี้หมายถึง ความชำนาญในการที่จะพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ เช่นลักษณะอาการ พุทธิและความสัมพันธ์เป็นต้น ที่เกี่ยวกับฌานนั้นโดยทั่วถึงอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้มีความแจ่มแจ้ง แคล้วคล่องว่องไวในสิ่งนั้น โดยตลอดสาย อย่างทบทวนไป ทบทวนมา *วิธีปฏิบัติ* คือ เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว อย่าเพ้อลูกจากที่นั่ง อย่าเพ้อส่งใจไปเรื่องอื่น หรือคิดเรื่องใด ๆ แต่จะกำหนดพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับฌานนั้นอย่างทบทวนไปมา คือลำดับต่าง ๆ แห่งการเข้าฌานและการออกจากฌาน ทั้งขึ้นทั้งลงอย่างทั่วถึงอีกครั้งหนึ่ง ; ทั้งนี้ กระทำโดยทำนองของการพิจารณาในชั้นอาวัชชนวสี นั้นเอง เป็นที่เวียนขึ้นจนถึงที่สุดคือความเป็นฌาน การหยุดอยู่ในฌาน หรือแม้ การเสวยสุขเนื่องด้วยฌานนั้น ในลักษณะแห่งวิกขัมภณวิมุตติจนเพียงพอแล้ว จึงย้อนกลับลงไปตามลำดับ โดยทำนองของอาวัชชนวสีที่เวียนถอยกลับ จนกระทั่งถึงขณะแห่งปริกรรมเป็นที่สุด. การกระทำทั้งนี้ย่อมเป็น *การตรววจดูสมาธิ* ของตนเองตั้งแต่ต้นจนปลาย ทั้งขาขึ้นและขาลง หรือทั้งเที่ยวเข้าเที่ยวออกอย่างละเอียด ทุก ๆ ขึ้นไป เพื่อความแจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในโอกาสหน้า และมีผลพิเศษ เพื่อความพอใจในการที่จะบำเพ็ญอิทธิบาท และอินทรีย์ของตนให้ แก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ในการปฏิบัติธรรมข้างหน้าด้วยอีกโสดหนึ่ง. **ถ้าไม่เชี่ยวชาญในวสีข้อนี้ ย่อมไม่เป็นผู้คล่องแคล่วถึงที่สุด**ในวสีข้ออื่น ; ดังนั้น วสีข้อนี้จึงเป็นเหมือนการประมวลไว้ซึ่งความรู้ และความชำนาญแห่งวสีข้ออื่นไว้ทั้งหมด อย่างเป็นระเบียบและมั่นคงนั่นเอง.

อุปมาในกรณีนี้ เปรียบเหมือนบุคคลที่เสาะแสวงหาเครื่องปรุงอาหาร อย่างชำนาญ แล้วมาปรุงอย่างชำนาญ แล้วบริโภคอย่างชำนาญ แล้วเลิกบริโภค หรือถายออกอย่างชำนาญ และสามารถพิจารณาเห็นคุณและโทษของอาหารนั้น อย่างชำนาญ ด้วยการพิจารณาทบทวนไปมา จากต้นไปยังปลาย จากปลาย ไปยังต้น ก็ย่อมมีความรู้ความชำนาญในเรื่องของอาหารได้ถึงที่สุด ข้อนี้มีอุปมา ฉนใด การกระทำในชั้นแห่งปัจจุเวกขณะ ซึ่งเป็นความชำนาญขั้นสุดยอด ก็มี อุปมัยฉนนั่น.

ทั้งหมดนี้ เป็นการฝึกในวิธีทั้งห้า ส่วนที่เกี่ยวกับปฐมฌาน เมื่อทำได้ ถึงที่สุดแล้ว ก็เรียกว่าเป็นผู้มีความคล่องแคล่วในปฐมฌาน หรือมีปฐมฌาน อยู่ในอำนาจของตัวโดยแท้จริง.

หลังจากนั้นก็มี การปฏิบัติในวิธี ที่เป็นการเลื่อนขั้นไปสู่ฌานที่สูง ขึ้นไปตามลำดับ กล่าวคือทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยวิธีการดังที่ กล่าวแล้วข้างต้น ในตอนอันว่าด้วยฌานนั้น ๆ โดยละเอียดแล้ว. **วิธีฝึก** คือเมื่อได้ฌานใหม่มาอีกขั้นหนึ่ง ก็พึงฝึกในวิธีทั้งห้า โดยอาการทำนองเดียวกับการฝึกวิธีในชั้นปฐมฌาน ไม่มีอะไรที่ผิดกันเลย หากแต่ว่าสูงขึ้นหรือไกลออกไป ทุกที ๆ เท่านั้น เมื่อการฝึกวิธีในปฐมฌานถึงที่สุดแล้ว ก็เริ่มการปฏิบัติเพื่อ การลุถึงทุติยฌาน ; ครั้นทำทุติยฌานให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็ฝึกวิธีทั้งห้าในส่วน ทุติยฌานสืบไป. แต่ว่าการฝึกนั้น ต้องย้อนไปตั้งต้นมาตั้งแต่ระยะต้นของ ปฐมฌานด้วยทุกครั้งไป กล่าวคือให้มีความชำนาญมาตั้งแต่ต้นจนปลาย เนืองกัน ไปตลอดสายเสมอ. **อย่าได้มีความประมาท ตัดลัดฝึกแต่ตอนปลายเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ เลย** เพราะเป็นเรื่องของจิตเป็นของเบาหวิว อาจสูญหายไปได้ง่าย ไม่ว่าตอนไหน ฉะนั้น จะต้องฝึกไว้ตลอดสาย ทุกคราวไป. แม้การปฏิบัติของผู้ใดจะได้ดำเนินไปโดย

ทำนองนี้ จนขึ้นถึงขั้นจตุตถฌานแล้วก็ตาม การปฏิบัติในวิธีในจตุตถฌานนั้น คราวหนึ่ง ๆ ก็จะต้องย้อนไปตั้งต้นมาตั้งแต่ระยะต้นของปฐมฌานอยู่นั่นเอง เพื่อ “ความชำนาญตลอดสาย” และเพื่อ “ความชำนาญในการเปลี่ยนฌานที่สัมพันธ์กันอยู่เป็นลำดับ” การทำอย่างนี้ นอกจากมีประโยชน์ ในความแตกฉานและมั่นคงในเรื่องของฌานแล้ว ยังมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการที่จะดำเนินเข้าสู่ลำดับของสมาบัติในขั้นสูง อันหากจะพึงมีข้างหน้าในเมื่อต้องประสงค์.

สรุปความแห่งวิธีทั้งห้า ว่า การฝึกในวิธีทั้งห้าลำดับนี้ เป็นการฝึกเพื่อ ๑. ให้เกิดความชำนาญ, ๒. ให้เกิดความเร็วไว, และ ๓. ให้เกิดความได้อย่างใจ ; ซึ่งเมื่อรวมกันแล้ว ก็คือ *ความมีอำนาจเหนือสิ่งนั้น* หรือ *ความมีสิ่งนั้นอยู่ในอำนาจของตน* นั่นเอง ซึ่งเป็นความหมายโดยตรงของคำว่า “วสี”. การฝึกนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง จนถึงกับ ถ้าปราศจากการฝึกในระบอบแห่งวิธีนี้แล้ว สิ่งต่าง ๆ จะติดตันอยู่พักหนึ่ง แล้วกลับล้มเหลวในที่สุด. ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตให้เห็นความจำเป็นของการที่ต้องซักซ้อมให้เกิดความชำนาญ ไม่ว่าในกิจการใด ๆ. ตัวอย่างเช่นผู้ฝึกดนตรี ฝึกเพลงได้เป็นครั้งแรก เพลงหนึ่งหรือเพียงตอนหนึ่งก็ตาม ถ้าไม่ขยันซ้อมให้ชำนาญจริง ๆ แล้ว ไม่กี่วันก็ลืม ; ยิ่งกระโดดข้ามไปฝึกเพลงใหม่อื่นอีก ก็จะต้องเลอะด้วยกันทั้งสองเพลง ; ฉะนั้น นับว่าเป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญเสียตอนหนึ่ง ๆ ก่อน ทุกตอน ๆ นั้น เป็นความจำเป็นสำหรับกิจการทั้งปวง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับการฝึกทางฝ่ายจิตโดยตรง เช่นการฝึกฌานนี้เป็นต้น. แม้ที่สุดแต่เด็ก ๆ ที่กำลังเรียนเลขก็ยังต้องซ้อมการท่องสูตรคูณเป็นต้น ให้เชี่ยวชาญไปทุก ๆ ชั้น จึงจะเรียนเรื่อยไปได้ มิฉะนั้นก็เลอะเทอะรวนเรกันไปหมด. นี่คือความชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ยังมีผลเกิดขึ้น คือความไวกว่าเดิมยิ่งขึ้นทุกที จนถึงขนาดที่ใช้ประโยชน์ได้สำเร็จอย่างน่าอัศจรรย์

เหมือนกับคนงานที่ชำนาญ ซึ่งปั้นอิฐ ปั้นหม้อได้ไว จนคนธรรมดาเห็นแล้ว ต้องตกตะลึง เพราะเขาทำได้เร็วกว่าเราตั้ง ๒๐ เท่า ดังนั้นเป็นต้น. ในที่สุดจากความชำนาญและความไวนั้นเอง ย่อมก่อให้เกิดความได้อย่างใจ คือ ตรงตามความประสงค์ อย่างเต็มที่ไปเสียทุกอย่างทุกทางในที่สุด ; นี่คือ ประโยชน์ของสิ่งที่เรียกว่า วสี ๕ อย่าง อันเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสมาธิทุกคนจะต้องสนใจทำเป็นพิเศษ แล้วการเจริญอานาปานสติในขั้นแห่งการท่ายาสังขารให้สงบรำงับ ก็จะต้องอยู่ในกำมือของบุคคลนั้น ได้ถึงที่สุดโดยไม่ต้องสงสัย สามารถทำอานาปานสติในขั้นที่สี่ ให้สมบูรณ์ได้จริง ๆ ในเวลาอันรวดเร็วโดยแท้.

สรุปใจความของอานาปานสติขั้นที่สี่.

อานาปานสติขั้นที่สี่ มีหัวข้อว่า ท่ายาสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า - ออก มีรายละเอียดดังกล่าวแล้วอย่างยืดยาว แต่ก็อาจจะสรุปความเป็นไปทั้งหมดนั้นได้เป็น ๔ ขั้น :-

(๑) ในระยะ ลมหายใจเข้า - ออกอย่างหยาบเป็นไปอยู่ตลอดเวลา เพราะเธอถือเอาลมหายใจหยาบเป็นนิมิต ถือเอานิมิตเป็นอย่างดี ทำไว้ในใจเป็นอย่างดี และใคร่ครวญอยู่อย่างดี ในการที่จะทำให้ลมหายใจอย่างหยาบนั้นดับไป.

(๒) ระยะต่อมา ครั้นลมหายใจหยาบดับไป ลมหายใจละเอียดตั้งอยู่แทน เพราะเธอถือเอาเป็นนิมิต ถือเอาอย่างดี ทำไว้ในใจอย่างดี ใคร่ครวญอยู่อย่างดี เพื่อความดับไปแห่งลมอันละเอียด.

(๓) ระยะเวลา ครั้นลมหายใจจะเอื่อยดัดไป กล่าวคือไม่ปรากฏ ในการกำหนด เพราะเธอถือเอาเพียงนิมิตอันเกิดจากลมอันละเอียดไว้เป็นอารมณ์ จิตจึงไม่ถึงความฟุ้งซ่าน แต่ถึงความแน่วแน่นถึงที่สุดด้วยเหตุนั้น จนกระทั่ง...

(๔) เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ เธอนั้นได้ชื่อว่า **มีภาวนา (การเจริญ)** ถึงที่สุด ของสิ่งทั้งสี่ คือ :

๑. ของวาทุปลัทธิ,
๒. ของอัสสาสะ ปัสสาสะ,
๓. ของอานาปานสติ,
๔. ของอานาปานสติสมาธิ ;

ครบทั้ง ๔ ประการ. เมื่อเป็นเช่นนี้เป็นอันกล่าวได้ว่าความรำงับแห่งกายสังขาร คือลมหายใจนั้น ชื่อว่าปรากฏถึงที่สุดแล้ว.

รวมความว่า **เมื่อยังไม่ได้สิ่งทั้งสี่นี้ ก็ยังไม่ชื่อว่า เข้าถึงความรำงับ แห่งกายสังขารโดยแท้จริง ;** ต่อเมื่อได้เข้าถึงสิ่งทั้งสี่นี้ หรือสิ่งทั้งสี่นี้ตั้งอยู่ อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็จะได้ชื่อว่า เข้าถึงความรำงับแห่งกายสังขารถึงที่สุด. สำหรับ สิ่งทั้งสี่นั้น **วาทุปลัทธิ** คือการได้ความรู้เรื่องลมเพื่อทำการปฏิบัติกัมมัฏฐานภาวนา ข้อนี้โดยสมบูรณ์ ; **อัสสาสะ ปัสสาสะ** คือการได้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นไปตามที่ ต้องการทุกระยะโดยสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นขั้นหายาบ หรือขั้นละเอียดประณีต เพียงไร ; **อานาปานสติ** คือสติที่ไปในการกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก อย่าง สมบูรณ์ทุกขั้นทุกตอน ; **อานาปานสติสมาธิ** คือสมาธิที่เกิดขึ้นจากสติที่กำหนด ลมหายใจเข้า-ออกอย่างสมบูรณ์ (หมายถึงตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงจตุตถ - ฌาน), ถ้าจะเรียกอย่างสั้น - ตรง ๆ ก็เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า :

ได้ความเต็มที หรือเต็มเปี่ยมของเรื่องที่จะกระทำ ๑. [ความรู้เรื่องนี้] ;
 ได้ความเต็มเปี่ยม ของสิ่งที่ถูกทำ ๑. [ลมหายใจ] ;
 ได้ความเต็มเปี่ยม ของเครื่องมือที่ใช้ในการกระทำ ๑. [สติ] ;
 ได้ความเต็มเปี่ยม ของผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ๑. [สมาธิ] ;

รวมเป็น ๔ อย่างด้วยกันดังนี้ ซึ่งเป็นเครื่องแสดงถึงลักษณะแห่งความสมบูรณ์ของการกระทำนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้ ได้แก่การกระทำความรำบแห่งกายสังขาร.

(จบอานาปานสติขั้นที่สี่ อันว่าด้วยการทำลมหายใจให้รำบ)

* * *

สรุปความ แห่ง จตุกกะทีหนึ่ง

จตุกกะทีหนึ่ง แห่งอานาปานสติ ดังที่กล่าวมาแล้วแต่ต้นจนบัดนี้ เมื่อประมวลเข้าเป็นหลักใหญ่ ๆ โดยใจความแล้ว ก็มีอยู่ว่า : อานาปานสติ

ขั้นที่หนึ่ง กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ที่ยาว,
 ขั้นที่สอง กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ที่สั้น,
 ขั้นที่สาม กำหนดลมหายใจโดยประการทั้งปวง,
 ขั้นที่สี่ กำหนดลมหายใจที่สงบรำบยิ่ง ๆ ขึ้นไป
 จนกระทั่งถึงการบรรลุฌาน.

ขั้นแรกที่สุด เป็นการกำหนดลมหายใจโดยเฉพาะเจาะจง และตามที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ กระทั่งถึงได้รับการปรับปรุงดีแล้ว อยู่ทุกขณะ, **ขั้นถัดมา** ไม่กำหนดโดยลักษณะเฉพาะ หรือโดยรายละเอียดเช่นนั้น แต่ได้กำหนดสิ่งที่

เรียกว่า นิमित กล่าวคือมโนภาพที่เกิดจากความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นมาแทน เนื่องจากการที่ได้กำหนดลมหายใจอย่างเป็นระเบียบหรือเคยชิน จนถึงที่สุด และ **ขั้นต่อมา** ได้ผลจากการกำหนดนิมิตนั้น ไปกำหนดที่ความรู้สึกอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นผลอันเกิดมาจากการกำหนดที่ละเอียดยิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งเป็นความรำงับขั้นสูงสุดแล้วเพ่งเฉยอยู่ ซึ่งเรียกว่า **ฌาน** ในที่นี้ **ลมหายใจมีอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าค่อย ๆ เปลี่ยนจากหยาบที่สุด ไปจนถึงขั้นที่ประณีตหรือละเอียดที่สุด จนไม่ปรากฏแก่ความรู้สึก** ซึ่งเรียกโดยโวหารว่า **ดับหมด** ในที่นี้ ซึ่งนับว่าเป็นระยะสุดท้ายของจตุกกะที่หนึ่ง.

ความได้เป็นอย่างนี้ จัดว่าเป็นผลอันสมบูรณ์ของการทำสมาธิ เพียงพอที่จะกล่าวได้ว่าได้ถึง **วิสุทธิธรรมสุขวิหาร** กล่าวคือ **การเสวยสุขที่มีรสอย่างเดียวกัน** กับสุขอันเกิดจากนิพพานทันตาเห็น หากแต่ว่ายังเป็นของชั่วคราวและกลับเปลี่ยนแปลงได้. ผู้ที่พอใจเพียงเท่านั้นก็รักษาความเป็นอย่างนี้ไว้จนตลอดชีวิตก็มี. ก่อนพุทธกาล เคยมีผู้บัญญัติความเป็นอย่างนี้ ด้วยความสำคัญผิดว่าเป็นนิพพานไปก็มี ; ส่วนผู้ที่มีความเข้าใจถูกต้อง ย่อมทราบได้ว่า ยังมีสิ่งที่จะต้องทำให้ยิ่งไปกว่านั้น เพราะเหตุฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสข้อปฏิบัติที่สูงขึ้นไปโดยจตุกกะอันมีอยู่ในลำดับต่อไป.

อย่างไรก็ดี **ไม่ควรจะลืมนำว่า** การปฏิบัติอีกสายหนึ่ง ซึ่งดังไปยังการเห็นแจ้งแทงตลอดตามแบบของปัญญาวิมุตตินั้น ไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติในทางจิตหรือทางสมาธิอย่างลึกซึ้งจนถึงขั้นนี้เสียก่อน กล่าวคือมีการปฏิบัติเพียงขั้นที่

เรียกว่า อุปจารสมาธิ แม้ที่เกิดอยู่เองตามธรรมชาติ แล้วก็ข้ามไปปฏิบัติในขั้นที่เป็นวิปัสสนาได้, เพื่อเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแจ่มแจ้งได้. เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติมาจนถึงขั้นที่สุดแห่งจตุกกะที่หนึ่งแล้ว ก็ยังอาจข้ามจตุกกะที่สอง ที่สาม เลยไปปฏิบัติในจตุกกะที่สี่ อันเป็นขั้นวิปัสสนาโดยตรง ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ดุจเดียวกัน แต่เพื่อความสมบูรณ์ของการปฏิบัติอานาปานสติตามแบบนี้ เราจะได้วินิจฉัยกันตามลำดับ คือจตุกกะที่สอง ที่สาม สืบไป. ส่วนผู้ที่ประสงค์จะลัดข้ามไปนั้น พึงข้ามไปศึกษาในข้อปฏิบัติอันกล่าวไว้ในจตุกกะที่สี่โดยตรงเถิด.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๑ จบ

จตุกกะที่ ๒ - เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{*}
(ตั้งแต่การกำหนดเวทนา จนถึงการเวทนา ไม่ให้ปรุงแต่งจิต)

บัดนี้ มาถึงการปฏิบัติในอานาปานสติ จตุกกะที่สอง ซึ่งกล่าวถึง
อานาปานสติอีก ๔ ชั้นเป็นลำดับไป คือ ;

- ขั้นที่ ๕ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า – ออก ๑,
- ขั้นที่ ๖ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า – ออก ๑,
- ขั้นที่ ๗ การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า – ออก ๑,
- ขั้นที่ ๘ การเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า – ออก ๑,

รวมเป็น ๔ ชั้นด้วยกันดังนี้. ทั้ง ๔ ขั้นนี้ จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญภาวนา
ที่พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์สำหรับการศึกษา แทนที่จะกำหนดพิจารณากาย คือ
ลมหายใจ ดังที่กล่าวแล้วในจตุกกะที่หนึ่ง.

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๒๔ / ๒๘ กันยายน ๒๕๐๒

ตอนเก่า
อานาปานสติ ขั้นที่ห้า
(การกำหนดปิติ)

อุทเทสหรือหัวข้อแห่งอานาปานสติข้อที่หนึ่ง แห่งจตุกกะที่สอง หรือ
จัดเป็นขั้นที่ห้าแห่งอานาปานสติทั้งปวงนั้น มีอยู่ว่า :-

“ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจ
เข้า ดังนี้ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจ
ออก ดังนี้”^{*}

ใจความสำคัญที่จะต้องศึกษา มีหัวข้อใหญ่ ๆ คือ ๑. การทำใน
บทศึกษา, ๒. การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า - ออกอยู่, และ
๓. ญาณ สติ และธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติในขั้นนี้.

บัดนี้ จะได้วินิจฉัยในหัวข้อที่ว่า “**ย่อมทำในบทศึกษา**” เป็นข้อ
แรกก่อน.

คำว่า “**บทศึกษา**” ในที่นี้ ก็จำแนกเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา
อย่างเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นก่อน ๆ . แต่สำหรับข้อนี้
มีใจความแตกต่างออกไปก็ตรงที่ในขั้นนี้ มีการกำหนดปิติ แทนการกำหนด
ลมหายใจ.

เมื่อทำปิติให้เกิดขึ้นได้แล้ว การควบคุมสติให้มีความรู้สึกต่อปิตินั้นอยู่
โดยประการที่กำหนดไว้ นั้นแหละคือสิ่งที่เรียกว่า **บทศึกษา** ในที่นี้.

เมื่อมีการสำรวมด้วยสติให้รู้สึกในปิติอยู่ได้ตลอดเวลาเท่าใด ก็เป็น

^{*} ปิติปฏิสัเท อสฺสสิสุสสามีติ สีกฺขติ ; ปิติปฏิสัเท ปสฺสสิสุสสามีติ สีกฺขติ

เมื่อมีการสำรวจด้วยสติให้รู้สึกในปิติอยู่ได้ตลอดเวลาเท่าใด ก็เป็นอันว่ามี สีสลิกขา อย่างยิ่ง อยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เพราะว่าตลอดเวลานั้นมีความไม่เบียดเบียน และมีแต่ความเป็นปกติของกายและวาจาอยู่เต็มตามความหมายของคำว่า สีสลิกขา.

และเมื่อมีการกำหนดปิติในฐานะเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อความไม่ฟุ้งซ่านเป็นต้นแล้ว ก็ชื่อว่ามี สมภาลิกขา อยู่อย่างเต็มที่ในขณะนั้น. เพราะจิตนั้นสงบราบเรียบตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว และเป็นจิตที่ควรแก่การทำให้วิปัสสนาเต็มตามความหมายของคำว่า สมภาล.

และเมื่อมีการพิจารณาซึ่งปิตินั้นอยู่ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสุญญตา. ในขั้นนี้เรียกว่ามี ปัญญาสิกขา อยู่อย่างสมบูรณ์ ;

จึงเป็นอันว่ามีสิกขาทั้งสาม ครบถ้วนอยู่ในการกำหนดพิจารณาปิติในขั้นต่าง ๆ กัน แล้วแต่จะถึงถึงความหมายของคำว่า สิกขา ข้อไหน.

พึงทราบเสียด้วยว่า ความหมายของคำว่า “ย่อมทำในบทศึกษา” ในอานาปานสติขั้นต่อ ๆ ไป ย่อมมีอยู่เหมือนกันดังนี้ ทุก ๆ ขั้นไป โดยใจความ ผิดกันอยู่ตรงที่สิ่งซึ่งเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนดนั้น จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกรณี เช่นในขั้นนี้ กำหนดปิติ, ส่วนขั้นต่อไปกำหนดความสุข, หรือขั้นถัดไปอีก ก็กำหนดจิตตสังขาร ดังนี้ เป็นต้น ; นี่คือนัยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งตั้งแต่แรก เพื่อความรู้สึกอันมั่นคงกว่า ตนเป็นผู้มีสีสลิกขา สมภาลิกขา และปัญญาสิกขา อย่างเต็มที่ตลอดเวลาแห่งอานาปานสติทุกขั้นในอันดับต่อไป.

ต่อไปนี้จะได้อธิบายกันในข้อที่ว่า “เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ”

คำว่า ปิติ แปลว่า ความอิ่มใจ และหมายรวมถึงความรู้สึกอย่างอื่น ซึ่งมีอาการคล้ายกัน ดังที่ท่านให้ตัวอย่างไว้เช่น ปามุชช ได้แก่ ปราโมทย์, อาโมทนา ได้แก่ ความเบิกบาน, ปโมทนา ได้แก่ ความบันเทิงใจ, หาสี ได้แก่ ความร่าเริงหยรษา, ปหาสี ได้แก่ ความร่าเริงเต็มที่, จิตตสฺส โอทคฺย ได้แก่ ความพอใจ จิตตสฺส อตฺตมนตา ได้แก่ ความชอบใจ เหล่านี้เป็นต้น ; สรุปรวมก็คือ ความอิ่มอกอิ่มใจที่เกิดขึ้นจากการที่รู้สึกว่าได้ทำหรือได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ที่ตนควรจะได้ สำหรับในที่นี้ ได้แก่ปิติในการเจริญอานาปานสติได้รับผลสำเร็จตามลำดับ ๆ นั้นเอง นับตั้งแต่ลมหายใจเข้า – ออกที่ยาวมาทีเดียว และสมบูรณ์เป็นปิติเต็มที่ ต่อเมื่อรู้สึกวาจิตของตนไม่ฟุ้งซ่าน มีความสงบราบเรียบเป็นอารมณ์เดียวจริง ๆ ; ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า สิ่งที่เราเรียกว่าปิตินี้ได้เริ่มมีมาแล้ว แม้ตั้งแต่ อานาปานสติข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๑ และสูงขึ้นเป็นลำดับมา จนกระทั่งถึงขั้นที่ ๕ (คือ ข้อที่ ๑ แห่งจตุกกะที่ ๒ นี้) ซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้เริ่มกำหนดปิติโดยตรง กันจริง ๆ ในขั้นนี้.

การเกิดแห่งปิติ

อาการที่ปิติจะเกิดขึ้น มีอยู่อย่างสูงต่ำกว่ากัน ตามลำดับของการกำหนดหรือสิ่งที่ถูกกำหนด อันสูงต่ำ หรือหยาบละเอียดกว่ากันนั่นเอง ซึ่งอาจจะแบ่งได้ถึง ๑๖ ขั้น คือ :-

๑. เมื่อรู้สึกอยู่ (ปชานโต) ว่าจิตไม่ฟุ้งซ่านและเป็นเอกัคคตา พร้อมด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้ราบเรียบ อยู่ ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๒. เมื่อกำหนดอยู่ (อาวชฺชโต) ซึ่งความที่จิตไม่พึงชานและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น ;

๓. เมื่อรู้ชัดอยู่ (ชานโต) ซึ่งความที่จิตไม่พึงชานและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น ;

๔. เมื่อเห็นชัดอยู่ (ปสุตโต) ซึ่งความที่จิตไม่พึงชาน และเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น ;

๕. เมื่อพิจารณาอยู่ (ปฺจุจเวกฺขโต) ซึ่งความที่จิตไม่พึงชานและเป็นเอกัคคตา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้น หรือลมหายใจของผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หรือลมหายใจของผู้ยังกายสังขารให้รำงับอยู่ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น ;

๖. เมื่ออธิฐานจิตอยู่ (จิตฺตํ อธิฐฺสฺสโต) (ด้วยอำนาจของลมทั้ง ๔ ประเภท และขยายออกได้เป็น ๘ ชนิด ด้วยนัยการหายใจเข้าและหายใจออกเป็นสอง. แล้วคูณ ๔ เป็น ๘ ชนิด, ดังกล่าวแล้วในข้อ ๑ ถึง ข้อ ๕) ดังนี้ ปีติย่อมเกิดขึ้น ;

๗. เมื่อปลงจิตลงด้วยความเชื่อ (สทุธาย อธิมุจฺจโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๘. เมื่อประคองความเพียรอยู่ (วิริยํ ปคฺคณฺหโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๙. เมื่อดำรงสติอยู่ (สตี อุปฺภุจายโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๐. เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ (จิตฺตํ สฺมาหโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภทดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๑. เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา (ปัญฺเวยย ปชานโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๒. เมื่อรู้ยิ่งด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้ยิ่งอยู่(อภิญฺเวยย อภิชานโต)(ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๓. เมื่อรอบรู้ธรรมที่ควรรอบรู้อยู่ (ปริญฺเวยยํ ปริชานโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๔. เมื่อละธรรมที่ควรละอยู่ (ปหาตพฺพํ ปชฺนโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๕. เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ (ภาเวตพฺพํ ภาวยโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

๑๖. เมื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ (สจฺจิกาทพฺพํ สจฺจิกโรโต) (ด้วยอำนาจลมทั้ง ๔ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น) ดังนี้ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ;

ทั้งหมดนี้ แต่ละอย่าง ๆ ย่อมแสดงถึงต้นเหตุที่ปิติจะเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น และมี **อธิบายโดยสังเขป** ดังต่อไปนี้ :-

ข้อ ๑ ถึงข้อ ๕ ปิติเกิดขึ้นเพราะอาศัยการกำหนดทำความรู้สึก ที่ความไม่พึงชาน หรือความมีอารมณ์อันเดียวของจิต ซึ่งมีขึ้นด้วยอำนาจลม ๔ ประเภท หรือ ๘ ชนิด คือลมหายใจยาว ทั้งเข้าและทั้งออก, ลมหายใจสั้น ทั้งเข้าและทั้งออก, ลมหายใจในขณะที่เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมซึ่งกายทั้งปวง ทั้งเข้าและทั้งออก, และลมหายใจในขณะที่ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ทั้งเข้าและทั้งออก. ข้อนี้หมายความว่า ในการกำหนดลมทั้ง ๔ ประเภทนั้น ปิติอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่กำหนดลมประเภทไหนก็ได้. สำหรับการกำหนดนั้นเล่า ท่านแบ่งออกเป็น ๕ วิธี หรือ ๕ ลำดับด้วยกัน ตามที่ระบุไว้ในข้อ ๑ ถึงข้อ ๕ มีอาการสูงต่ำหรือหยาบประณีตต่างกัน เป็นลำดับขึ้นไปคือ กำหนดรวม ๆ ทั่ว ๆ ไป เรียกว่า **ปชานน** ; ที่สูงไปกว่านั้นก็คือ การกำหนดเจาะจงลงไป เรียกว่า **อาวชฺชน** ; ที่สูงขึ้นไปอีก คือทำความรู้แจ้ง เรียกว่า **ชานน** ; ที่เป็นการเห็นแจ้ง เรียกว่า **ปสุชน** ; และที่เป็นการพิจารณาโดยละเอียดเฉพาะ เรียกว่า **ปจุจเวกฺขน** ; ตามลำดับ ๆ รวมเป็น ๕ อย่างด้วยกันดังนี้. ทั้ง ๕ อย่างนี้ ต้องกำหนดเพ่งเล็งไปยังความเป็นสมาธิของจิตก่อน แล้วจึงเกิดมีปิติขึ้นได้ด้วยกันทั้ง ๕ ลำดับ แต่มีคุณสมบัติสูงต่ำกว่ากัน ตามอาการที่กำหนด หยาบหรือ ละเอียด กว่ากันนั่นเอง.

ข้อ ๖ อธิษฐานจิตอยู่. ในที่นี้หมายถึงการทำจิตให้มุ่งเฉพาะต่อคุณธรรมเบื้องสูง ด้วยการปักใจแน่วแนในธรรมนั้น ๆ ข้อใดข้อหนึ่ง โดยไปเปลี่ยนแปลง. ในที่นี้ได้แก่มุ่งต่อความสงบรำงับในขั้นสมาธินี้. ปิติเกิดขึ้นเพราะการตั้งจิตสำเร็จในขณะนั้น.

ข้อ ๗ ถึงข้อ ๑๑ หมายถึง อาการของอินทรีย์ทั้งห้าแต่ละอย่าง ๆ ดำเนินไปได้เต็มตามความหมาย จึงเกิดปิตีขึ้น กล่าวคือ ข้อ ๗ หมายถึงการปลงความเชื่อลงไปได้ในการกระทำของตน ว่าเป็นสิ่งที่เป็นที่พึงได้แน่นอน จึงเกิดปิตีขึ้น ; ข้อ ๘ หมายถึงเมื่อเกิดความกล้าหาญพากเพียรยิ่งขึ้น เพราะอำนาจความพอใจในความเชื่อหรือพอใจในการปฏิบัติ หรือเพราะอำนาจของปิตีในกาลก่อนแต่นี้นั่นเอง, ปิตีเกิดขึ้น ; ข้อ ๙ หมายถึงเมื่อดำรงสติของตัวได้เป็นที่พอใจ คือควบคุมสติได้ตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในการกำหนดลมชั้นไหน, ปิตีเกิดขึ้น ; ข้อ ๑๐ หมายถึงความรู้สึกว่าตนสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ทำให้เกิดปิตีขึ้น ; ข้อ ๑๑ หมายถึงปิตีที่เกิดมาจากความรู้สึกว่าตนสามารถทำปัญญาให้เกิดขึ้นได้ และรู้ชัดด้วยปัญญานั้น ถึงลักษณะทุกประการอันเนื่องด้วยลมหายใจ ๘ ชนิดนั้น. ทั้ง ๕ ข้อนี้ ก็เป็นไปโดยอาศัยลมทั้ง ๘ ชนิดนั้นเหมือนกัน แต่ว่าเป็นคุณธรรมที่สูงหรือประณีตยิ่งขึ้นมาตามลำดับ ๆ.

ข้อ ๑๒ หมายถึงความรู้ที่ยิ่งขึ้นไปกว่าความรู้ที่กล่าวแล้วในข้อ ๑๑ คือรู้นอกเหนือไปจากลักษณะที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับลมหายใจ กล่าวคือรู้ธรรมที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์โดยตรงยิ่งขึ้น หรือกว้างออกไป, ปิตีจึงเกิดขึ้น ;

ข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๖ ทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็น ความรู้ที่แล่นไปในทางของอริยสัจ โดยตรง กล่าวคือ ข้อ ๑๓ เป็นการรู้แจ้งในเรื่องของความทุกข์ในฐานะที่เป็นเรื่อง ที่ควรรู้อย่างชัดแจ้งว่าเป็นทุกข์อยู่อย่างไร และเป็นทุกข์จริง ๆ ปิตีเกิดขึ้นเพราะพบสิ่งที่เป็นตัวการสำคัญ และมีหวังที่จะละ.

ข้อ ๑๔ เป็นความรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ โดยเฉพาะคือกิเลสทั้งปวง ล้วนแต่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์และเป็นสิ่งที่ควรละ และตนกำลังละอยู่ หรือละได้แล้ว เช่น ในขณะที่กำลังเจริญอานาปานสติอยู่นี้ ก็เป็นการรู้สิ่งควรละ และเป็นการละสิ่งที่ควรละนั้น พร้อมกันอยู่ในตัว ปิตีจึงเกิดขึ้น.

ข้อ ๑๕ เป็นการรู้ถึงสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ที่ตนกำลังทำให้มี หรือได้ทำให้มีขึ้นแล้ว. สิ่งทีกล่าวนี้นี้ได้แก่ทางแห่งความดับทุกข์ ซึ่งสามารถตัดต้นเหตุของความทุกข์นั้น ๆ ได้ เช่นในขณะที่กำลังเจริญอานาปานสติขั้นนี้อยู่ ก็เลสบางประการระงับไป หรือละไป ความทุกข์บางอย่างที่มาจากกิเลสนั้นโดยตรงก็ดับไป เป็นต้นเหตุให้รู้ว่าการปฏิบัติอย่างนี้เป็นการดับทุกข์ได้จริง. เมื่อรู้ถึงความจริงข้อนั้น ปิตีย่อมเกิดขึ้น.

ส่วนข้อ ๑๖ นั้น หมายถึงการรู้ถึงสิ่งที่ควรกระทำให้แจ้ง กล่าวคือความดับทุกข์ หรือภาวะแห่งความดับทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งมักเรียกกันว่า นิโรธ หรือ นิพพาน หรืออื่น ๆ อีก เช่นวิมุตติ เป็นต้น. การปฏิบัติอยู่นี้ หมายถึงการที่เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นิรวณไม่รบกวน โดยประการทั้งปวง, กิเลสบางอย่างถูกละไป, ภาวะแห่งความไม่มีทุกข์เลยปรากฏขึ้นโดยสมควรแก่การละไปของกิเลสอย่างชัดแจ้ง. เมื่อมีความรู้สึกต่อภาวะแห่งความไม่มีทุกข์เลย แม้เป็นของชั่วขณะปิตีก็เกิดขึ้น. การกำหนดรู้ แม้ทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ยังคงอิงอาศัยลมหายใจ ๔ ชนิดดังที่กล่าวแล้วอีกนั่นเอง.

สรุปความว่า อาการที่ปิตีจะเกิดขึ้นทั้ง ๑๖ อาการนี้ แม้จะมีความสูงต่ำกว่ากันอย่างมากเพียงไร ก็ล้วนแต่อิงอาศัยลมหายใจเข้า – ออกด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวเป็นหลักว่า “รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า – หายใจออกอยู่” ดังนี้. ปิตีทุกชนิดในที่นี้ล้วนเป็นอารมณ์ของอานาปานสติในขั้นนี้. ผู้ปฏิบัติพึงฝึก พึงทำให้เกิดขึ้นตามลำดับ และสมบูรณ์ จักได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำเต็มที่ในบทแห่งการศึกษา กล่าวคือ อานาปานสติขั้นที่ห้านี้.

การดำเนินการปฏิบัติต่опิตี^๑

การดำเนินการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป โดยอาศัยปิตีทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์นั้น มีกรรมวิธีดังต่อไปนี้ :-

ก. การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำให้ปิตีเกิดขึ้นโดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการทั้ง ๑๖ อย่างดังกล่าวแล้ว ปรากฏชัดอยู่ในใจ อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้า – ออก ดังนี้แล้วได้ชื่อว่า ผู้นั้นเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ปิตี เป็นสิ่งซึ่งผู้ปฏิบัติรู้พร้อมเฉพาะแล้ว. แต่ใจความสำคัญที่จะต้องวินิจฉัย นั้น มีอยู่ว่า การรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตินั้น มีการรู้ซึ่งอะไรอีกบ้าง ? และรู้ด้วยอาการอย่างไร และเมื่อไรเกิดขึ้นสืบต่อไปจากการรู้นั้น ? ซึ่งจะมีผลเป็นความดับทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งในที่สุด เต็มตามความหมายของการปฏิบัติขั้นนี้. คำตอบย่อมมีดังต่อไปนี้ :-

เมื่อปิตีเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดแล้ว โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการ ๑๖ อย่างดังที่กล่าวแล้วข้างต้นด้วยอำนาจของลมหายใจเข้า – ออกที่เป็นไปอยู่ ย่อมกล่าวได้ว่า เวทนาปรากฏ. ปิตีที่ตั้งอยู่นั่นเอง ชื่อว่าเวทนาในที่นี้ เพราะเป็นสิ่งที่ถูกรู้สึกโดยบุคคล ในฐานะที่เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง. ชื่อของปิตีถูกยกไปสู่คำว่าเวทนา เพื่อประโยชน์แก่การบัญญัติในทางธรรมอันสะดวกแก่การสั่งสอนเป็นต้น และโดยเฉพาะก็คือ ไม่ให้คำที่เป็นคำสำคัญสำหรับการบัญญัติหมวดหมู่แห่งธรรมะ มีมากคำเกินไป. แม้คำว่า “สุข” ซึ่งกล่าวถึงในอานาปานสติขั้นที่ ๖ เป็นต้น ก็จะถูกจัดรวมเข้าในคำว่าเวทนานี้. นี่คือความหมายของคำว่า เวทนา.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๕ / ๒๙ กันยายน ๒๕๐๒

เมื่อถามว่าเวทนาในที่นี้ปรากฏจากอะไร ? ย่อมกล่าวได้ว่าปรากฏจาก
ลมหายใจเข้า – ออก.

เมื่อถามว่าปรากฏด้วยอะไร ? ย่อมตอบได้ว่า ปรากฏด้วยสติ ซึ่งเป็น
เครื่องกำหนด.

เมื่อถามว่าการกำหนดนั้นได้แก่อาการเช่นไร ? ย่อมตอบได้ว่า การ
กำหนดมีอยู่เป็น ๒ อย่าง คือ กำหนดในฐานะเป็นอารมณ์ หรือเป็นนิमित เพื่อให้
จิตรวมเป็นจุดเดียว เพื่อความเป็นสมาธิอย่างหนึ่ง, ส่วนอีกอย่างหนึ่งเป็นการ
กำหนดในฐานะเป็นลักษณะ คือมองให้เห็นความจริงว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่นว่า
สิ่งนั้น ๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้ เป็นต้น เพื่อให้เห็นลักษณะ
ตามที่เป็นจริงของเวทนานั้น อันเป็นไปเพื่อปัญญา ไม่ใช่เพื่อสมาธิ เพราะฉะนั้น
สติจึงทำหน้าที่ของญาณไปด้วยในตัว คือการกำหนดเพื่อให้รู้ลักษณะ เมื่อมีการ
รู้ลักษณะก็เท่ากับมีญาณเกิดขึ้น ; เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ จึงมีทั้งสติ
และทั้งญาณ ซึ่งทำให้กล่าวได้สืบไปว่า การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ นั้น ก็คือรู้ทั้งด้วยสติ
และทั้งญาณที่มีต่อเวทนานั่นเอง.

สรุปความว่า เวทนาอันเกิดจากการกำหนดลมหายใจ เป็นสิ่งที่
ปรากฏ : ส่วนสติทำหน้าที่เป็นอนุปัสสนาญาณ คือเป็นตัวกำหนด เป็นตัวรู้
และตัวรู้สึกไปด้วยเสร็จ. คำว่าเวทนา แม้ว่าจะแปลว่ารู้ หรือรู้สึกก็ตาม
หาใช่เป็นตัวสติไม่ เป็นแต่สิ่งที่ปรากฏเพื่อการได้กำหนดสติ ซึ่งทำหน้าที่เป็น

ญาณพร้อมกันไปในตัว ผู้ปฏิบัติได้ทำการ “ตามเห็น” ซึ่งเวทนานั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น การกระทำอย่างนี้เรียกว่าภาวนาชนิด “สติปัฏฐานภาวนา” ; และเนื่องจากสติทำหน้าที่พิจารณาเวทนา จึงได้ชื่อเต็มว่า “เวทนานุปัสสนา - สติปัฏฐานภาวนา” ; และเนื่องจากภาวนานี้ เป็นไปในปิตติต่าง ๆ กัน ซึ่งเกิดขึ้น โดยอาการ ๑๖ ดังที่กล่าวแล้ว ท่านจึงเรียกชื่อการปฏิบัตินี้ว่า “เวทนานุปัสสนา - สติปัฏฐานภาวนา ในเวทนาทั้งหลาย” ดังนี้. สิ่งที่จะต้องพิจารณาต่อไปก็คือ ผู้ปฏิบัตินั้นจะทำอนุปัสสนา กล่าวคือการตามเห็นซึ่งปิตติ หรือเวทนานั้น ด้วย สตินั้นหรือด้วยญาณนั้น ด้วยอาการอย่างไร ?

ข. การทำอนุปัสสนาในปิตติ ในที่นี้ คือการตามเห็นซึ่งปิตติอันตั้งอยู่ในฐานะเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในที่นั่นเอง. ข้อนี้หมายถึง การพิจารณาให้เห็น ธรรมชาติลักษณะ ของปิตตินั้น ไม่ใช่พิจารณาอย่างเป็นองค์ฌานอย่างในขั้นที่แล้วมา ดังในอานาปานสติขั้นที่สี่. การพิจารณาให้เห็นธรรมชาติลักษณะ หรือที่เรียกว่า **อนุปัสสนา** ในที่นี้ จำแนกเป็น ๗ ระยะ ด้วยกัน ดังจะได้พิจารณากันโดยละเอียด เพราะเป็นสิ่งที่มุ่งหมายโดยตรงของการเจริญอานาปานสติ นับตั้งแต่ขั้นนี้เป็นต้นไป คือ :-

อนุปัสสนาขั้นที่ ๑ คือการพิจารณาให้เห็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นปิตตินั้น โดยความเป็นของ ไม่เที่ยง มิใช่โดยความเป็นของเที่ยง. เมื่อเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงอยู่ ย่อมละนิจจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้.

อธิบายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติคอยเฝ้าติดตามกำหนดในเวทนาอยู่ ด้วยการกระทำในใจที่แยบคาย คืออย่างละเอียดและถูกต้อง ย่อมสังเกตเห็นความไม่เที่ยงโดยประการทั้งปวงของเวทนานั้น ไม่มีทางที่จะเห็นว่าเป็นของเที่ยงไปได้เลย ; แม้จะเคยสำคัญว่าเป็นของเที่ยงมาแต่กาลก่อน ก็ย่อมเกิดความเข้าใจถูกต้องขึ้นในบัดนี้ ว่าเวทนาเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง จึงกล่าวว่าจะละนิจ-สัญญาได้.

สิ่งที่จะต้องสังเกตไว้เป็นพิเศษ ตั้งแต่บัดนี้ เพื่อความเข้าใจการปฏิบัติธรรมอย่างแจ่มแจ้งสืบไป ก็คือข้อที่จะต้องสังเกตให้เห็นว่า เพียงคำว่า “เห็นความไม่เที่ยง แล้วละความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้” เท่านั้น มั่นหมายความกว้างขวางไปถึงการเกิดของธรรมะเหล่าอื่นซึ่งเกิดพร้อมกันไปในตัว หรือเจริญอกงามยิ่งขึ้นไปกว่าเก่า พร้อมกันไปในขณะนั้น. ธรรมที่กล่าวนั้นคือสิ่งที่เรียกว่า อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ มรรคมมีองค์แปด และธรรมอื่น ๆ อีกหลายหมวดด้วยกัน แล้วแต่จะมองกันในแง่ไหน ; ไม่ใช่มีความหมายง่าย ๆ สั้น ๆ ลุ่น ๆ แต่เพียงว่า “เห็นความไม่เที่ยง แล้วก็ละความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้” ก็หาไม่ได้. ข้อนี้จะวินิจฉัยกันข้างหน้า ว่าอาการเพียงเท่านั้น จะเรียกร่องมาซึ่งการเกิดแห่งธรรมทั้งหลาย ตั้งมากมายได้อย่างไรกัน. การที่นำกล่าวเพียงเท่านี้ก่อน ก็เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ศึกษาทราบว่า ความหมายของคำหรือประโยคที่สั้น ๆ ลุ่น ๆ นี้ มั่นมิได้มีอยู่อย่างสั้น ๆ ลุ่น ๆ เหมือนประโยคหรือ คำที่สั้น ๆ ลุ่น ๆ เหล่านั้นเลย แต่มันมีความหมายลึกซึ้ง และคาบเกี่ยวกันกับธรรมอื่นอย่างกว้างขวาง. ถ้ายังเข้าไม่ถึงความลึกซึ้ง หรือความกว้างขวางข้อนี้ ก็อย่าเพ่อ

ถือว่าเป็นผู้เห็นความไม่เที่ยง หรือละความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้เลย. เราพากันฉงนต่อการปฏิบัติ ว่าทำไมมันจึงมีดมนและตายด้าน หรือรู้ก็รู้อย่างท่องจำ ไม่รู้สึกด้วยใจจริงว่ามีแสงสว่าง หรือละกิเลสได้ ทั้งนี้ ก็เนื่องจากการที่เราไม่ทำการศึกษาพิจารณา และปฏิบัติอย่างแยบคาย โดยนัยที่กล่าวนี้.

สรุปความเฉพาะข้อนี้ว่า การเห็นความไม่เที่ยงนั้น ต้องเห็นในตัวตนาจริง ๆ จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดได้จริง จึงจะเรียกว่าเห็นความไม่เที่ยง หรือละความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้. **นัยแห่งคำอธิบายในข้อนี้ พึงนำไปใช้กับข้ออื่นที่ถัดไปด้วยทุกข้อ.**

อนุปัสสนาขั้นที่ ๒ คือการตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดย *ความเป็นทุกข์* ไม่ใช่โดยความเป็นสุข. เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา คือความสำคัญว่าสุขเสียได้.

เกี่ยวกับข้อนี้ พวกที่เป็นนักศึกษาล้วน ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้แรกศึกษาที่ยังไม่เคยปฏิบัติจะเกิดความฉงนว่า สิ่งที่เราเรียกว่าปิตินี้เป็นความสุข จะให้มองเห็นเป็นทุกข์ได้อย่างไรกัน ก็เลยสงสัยและเข้าใจไม่ได้. ส่วนเป็นผู้ที่ปฏิบัติโดยตรง และปฏิบัติมาโดยลำดับ ๆ มาจนถึงขั้นนี้ จะไม่ประสบปัญหาหรือเกิดความฉงนเช่นนั้น เพราะอำนาจของปัญญาที่ส่งลงไปลึกซึ้งยิ่งกว่าอำนาจของความรู้ที่เกิดมาจากการศึกษา : กล่าวโดยย่อก็คือ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นมายาหลอกลวงของเวทนาแล้ว ย่อมเกิดความสลดสังเวช ความเบื่อหน่ายต่อเวทนานั้นอย่างยิ่ง จึงเห็นลักษณะแห่งความทุกข์ ซึ่งมีอยู่ในเวทนานั้น หรือ เกิดจากเวทนานั้นได้พร้อมกันไปในตัว ; เขาจึงเห็นชัดซึ่งความทุกข์ของเวทนานั้นอย่างชัดแจ้ง คือเห็นด้วยความรู้สึกที่กำลังเกิดอยู่ในใจโดยแท้จริง ไม่ใช่รู้เอาด้วยความคิด ๆ นึก ๆ อย่างพวกนักศึกษา.

นี่แหละคือข้อที่กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความฉงนและติดตันแก่นักศึกษานั้น หาได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความฉงนและติดตันแก่นักปฏิบัติไม่. โดยส่วนใหญ่ นักปฏิบัติย่อมปฏิบัติไปได้โดยไม่ต้องมีการศึกษามากมาย เพราะมันไม่มีปัญหานอกกลุ่มนอกทาง ชนิดที่อาจจะเกิดขึ้นแก่นักศึกษาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ; ฉะนั้น คำว่าเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์จึงเป็นคำกล่าวที่ถูกต้องและเข้าใจได้ เฉพาะในวงของนักปฏิบัติเท่านั้น. เมื่อเห็นอยู่ดังนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าสุขสัญญา ย่อม ละไปในตัวมันเอง.

อนุสสนาขั้นที่ ๓ คือการตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นอนัตตา หาใช่โดยความเป็นอัตตาไม่. เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนัตตา ย่อม ละอิตตสัญญา คือความสำคัญว่าตัวตนเสียได้.

คำอธิบายข้อนี้ อธิบายได้โดยง่ายในเมื่อทำให้เนื่องกันกับ ๒ ข้อข้างต้น กล่าวคือ เมื่อเวทนาได้แสดงอาการของความไม่เที่ยง และความเป็นทุกข์ออกมา อย่างชัดแจ้งแล้ว ความรู้สึกก็เดินเลยหรือเดินต่อไปได้เองว่า เมื่อมันเป็นอย่างนี้ แล้ว จะไปยึดถือได้ที่ตรงไหนกัน ว่ามันเป็นของเราหรือว่ามันเป็นตัวมันเองก็ตาม : ถ้ามันเป็นตัวของมันเองจริง ๆ มันก็ต้องไม่เปลี่ยนแปลงไปตามความปรุงแต่งของเหตุปัจจัย ; และถ้ามันเป็นสิ่งที่สมควรจะเรียกว่า “ของเรา” ได้ มันต้องไม่ทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่เรา หรือไม่ทำความสลดสังเวชระอาใจให้แก่เราผู้เข้าไปพิจารณา เห็นอยู่อย่างนี้.

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า การเห็นอนัตตาในลักษณะอย่างนี้ ยังมีได้ยาก แก่ผู้ที่เป็นเพียงนักศึกษาล้วน ๆ ยิ่งขึ้นไปอีก. ทั้งนี้ มีมูลมาจากการที่ไม่สามารถ มองเห็นโดยความเป็นทุกข์มาแล้วในขั้นก่อนนั่นเอง ความรู้สึกว่าเป็นอนัตตา จะต้องมาจากความรู้สึกว่าเป็นทุกข์จริง ๆ เช่นเดียวกับความรู้สึกว่าเป็นทุกข์จริง ๆ

จะต้องมาจากความไม่เที่ยงจริง ๆ อย่างเดียวกัน ลำพังความรู้ที่มาจากความคิดค้น คำนวณตามเหตุผล เป็นต้นนั้น ไม่ทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ กล่าวคือ ไม่อาจทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้นขึ้นมาได้. โดยเหตุนี้ ย่อมเป็นการชี้ให้เห็นอยู่ในตัวว่า **อยู่เฉย ๆ** ก็จะเผล่ออกมาศึกษาเรื่องอนัตตาโดยคิดเอา ๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ได้ผลในทางที่จะทำลายกิเลส จะได้ผลก็เพียงแต่ความรู้สำหรับคิด หรือสำหรับพูดสำหรับสอนกันมาก ๆ เท่านั้นเอง.

จากการปฏิบัติเท่าที่เราได้วินิจฉัยกันมาแล้ว ย่อมแสดงให้เห็นชัดอยู่แล้วว่า เขาจะต้องมีจิตที่ได้รับการฝึกฝนมาก่อนแล้วเป็นอย่างดี คือเป็นสมาธิหรือเป็นฌาน เป็นจิตที่ไวหรือคล่องแคล่วต่อการซึมซาบและการรู้แจ้งแทงตลอดอย่างนี่ยังมาแล้ว แล้วจึงหยิบสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาพิจารณา ; และสิ่งที่หยิบขึ้นมาพิจารณานั้น ต้องเป็นสิ่งที่ปรากฏหรือรู้สึกแจ่มชัดอยู่ในใจจริง ๆ เช่น สิ่งที่เราเรียกว่าปิติ หรือเวทนาในที่นี้นั่นเอง ; จะใช้วัตถุภายนอกหาได้ไม่. ฉะนั้น เขาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำปิติ หรือ เวทนาชนิดนี้ ให้ปรากฏอยู่กับใจจริง ๆ ขึ้นมาให้ได้.

ทำไมจึงต้องใช้คำว่า “**เวทนาชนิดนี้**” ด้วยเล่า ? ทั้งนี้ เพราะว่าเวทนาชนิดที่อาศัยกามเป็นต้นนั้น ไม่สามารถนำมาใช้เป็นวัตถุสำหรับการพิจารณาในทำนองนี้ได้ จะต้องใช้เวทนาเช่นปิติที่อาศัยธรรมะ หรืออาศัยเนกขัมมะ กล่าวคือ ไม่เกี่ยวกับกามเลย มาเป็นตัวสิ่งที่จะถูกพิจารณา ; เพราะฉะนั้น เขาจึงจำเป็นจะต้องสร้าง “**ปิตินี้**” ขึ้นมาให้ได้เสียก่อน ด้วยการปฏิบัติอิกระบบหนึ่งให้มันเกิดขึ้นมาในใจได้จริง ๆ ไม่ใช่พูดเอาด้วยปากของนักศึกษาว่า ปิติเป็นอย่างนั้นปิติเป็นอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นปิติม ๆ แฉ่ง ๆ ไม่ใช่ปิติตัวจริง. ปิตินิดนั้น ไม่แสดงลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่แท้จริงได้ เพราะมันเป็นเรื่องที่

พูดกันข้างนอก มิได้เป็นตัวความรู้สึกที่กำลังเกิดอยู่ในภายใน มันจึงไม่สามารถทำให้กรรมวิธีของการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไปได้อย่างที่เรากำลังต้องการในที่นี้ คือให้เป็น *สิ่งที่รู้สึก ด้วยความรู้สึก, ซึบซาบอยู่ด้วยความรู้สึก, เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึก และเปลี่ยนความรู้สึกหนึ่ง ๆ ให้เป็นความรู้สึกอย่างอื่น ๆ ไปตามลำดับจนกระทั่งถึงความเบื่อหน่ายคลายกำหนด* ชนิดที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลในที่สุด. ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ เพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างคำว่า **ศึกษา** **ล้วน ๆ** และคำว่า **การปฏิบัติอย่างแท้จริง** ว่าทั้งสองอย่างนี้มีใช้สิ่งที่ใช้แทนกันได้เลย.

เมื่อรู้สึกในความเป็นอนัตตาของเวทนาได้อย่างแท้จริงโดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ก็เลิกละหรือสิ่งที่เรียกว่าอัสสัณฺญา ย่อมละไปในตัวเอง โดยไม่ต้องเจตนา. การที่จะละขาดเลยหรือละชั่วคราวนั้น ย่อมแล้วแต่กำลังของความเห็นแจ้ง ว่ามีอยู่มากน้อยเพียงไร. ถ้าละขาดเลย ก็หมายถึงความเป็นพระอรหันต์. ในขณะแห่งการปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ย่อมเป็นการร่างลงไปเพียงชั่วคราว แต่ก็ตั้งอยู่ในฐานะเป็นรากฐานสำหรับการปฏิบัติขั้นต่อไปจนกว่าจะถึงที่สุดนั่นเอง.

ฉะนั้น ขอให้เข้าใจความหมายของคำว่า “การละอัสสัณฺญา” เป็นต้นในการปฏิบัติขั้นนี้ ว่ามีข้อเท็จจริงหรือตั้งอยู่ในฐานะเช่นนี้ หรือเพียงเท่านั้น ; แต่เรื่องอาจจะเป็นไปได้ถึงกับว่า ถ้าสิ่งต่าง ๆ เช่นอินทรีย์ เป็นต้น ของบุคคลผู้ปฏิบัติเป็นไปอย่างเต็มที่ในขณะนั้น ความเห็นแจ้งแทงตลอดย่อมดำเนินไปถึงขั้นของการบรรลุอรหัตตผลได้ แม้ในลำดับแห่งอานาปานสติขั้นที่ห้า นี้ ซึ่งเป็นการเพียงพอแล้ว ที่จะบรรลุถึงผลที่สุดในกรณีของบุคคลผู้เป็นเช่นนั้น. แต่ข้อความที่กล่าวมาแล้ว และจะกล่าวต่อไปนี้ กล่าวสำหรับบุคคลในกรณีธรรมดา ๆ ทั่วไปหรือเป็นการกล่าวอย่างละเอียดเพื่อให้ครบถ้วนเป็นส่วนใหญ่.

อนุปัสสนาขั้นที่ ๔^๑ เหยื่อย่อมเกิด **ความเบื่อหน่าย** (นิพพิทา)
ต่อเวทนานั้นมิใช่เพลิดเพลิน. เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ ย่อมละความเพลิดเพลิน
เสียได้.

ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อเห็นเวทนานั้นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ดังที่กล่าวแล้วในขั้น ๑ - ๒ - ๓ ความรู้สึกย่อมเกิดขึ้นเป็นความ
เบื่อหน่าย แม้ในสิ่งซึ่งเรียกว่าปิตินั้น ไม่มีทางที่จะรู้สึกเพลิดเพลิน หรือ
หลังรักหลงพอใจในเวทนาเช่นนั้น. แม้อาการเช่นนี้ก็เรียกว่า “การรู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปิตินั้น” ด้วยเหมือนกัน เพราะปิติก็ปรากฏอยู่, ลักษณะไม่เที่ยง
เป็นต้นของปิติ ก็ปรากฏอยู่. ความเบื่อหน่ายอันมีมูลมาจากการเห็นความ
ไม่เที่ยงเป็นต้นของปิตินั้น ก็กำลังปรากฏอยู่ หรือรู้สึกอยู่ ; สิ่งที่จะต้องสังเกต
มีอยู่ว่า สิ่งซึ่งเรียกว่าปิติหรือเวทนานั้น ต้องปรากฏอยู่ด้วยเสมอไป มิฉะนั้นความเบื่อหน่าย
ย่อมไม่มีที่ตั้ง และไม่เป็นอย่างมั่นคง แต่จะเป็นไปอย่างหละหลวม เหมือนกับความ
เบื่อหน่ายที่นักศึกษาคิดๆ นึกๆ เอาด้วยสติปัญญาตามแบบของตน. การฝึกฝนจิตมาแล้ว
ตามวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้น ทำให้จิตมีสมรรถภาพ สามารถกำหนดปิติ กำหนด
ลักษณะไม่เที่ยง เป็นต้นของปิติ ให้ตั้งอยู่เป็นพื้นฐานของความเบื่อหน่ายได้
ตลอดเวลา จึงเกิดมีความเบื่อหน่ายอย่างแท้จริง และเป็นอย่างมั่นคง จัดเป็น
ความเบื่อหน่าย ตามแบบของนักปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างจากความเบื่อหน่ายชนิดที่
มาจากการคำนึงของพวกนักศึกษายิ่งขึ้น.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๖ / ๓๐ กันยายน ๒๕๐๒

สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ **ความหมายของคำว่าเบื่อหน่าย** ซึ่งมีอยู่แตกต่างกันเป็นชั้น ๆ เช่นเบื่อหน่ายเพราะข้าซาก เหมือนกับกินอาหาร ข้าซากก็เกิดความเบื่อหน่าย ดังนี้ก็มี ; หรือสิ่งบางสิ่งทำความรำคาญรบกวนให้ไม่มีที่สิ้นสุด ก็เกิดความเบื่อหน่ายต่อสิ่งนั้นขึ้น ดังนี้เป็นต้นก็มี ; ความเบื่อหน่ายตามความหมายแห่งภาษาไทยในตัวอย่างที่ยกมานี้ ใช้กันไม่ได้กับคำว่า **เบื่อหน่าย (นิพพิทา)** ตามความหมายในภาษาบาลี และโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นภาษาฝ่ายธรรมะ. **ความเบื่อหน่ายตามทางธรรมนั้น ต้องมีมูลมาจากการเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นอย่างชัดแจ้งก่อนแล้ว** จึงเกิดความระอา หรือความกลัว หรือความขยะแขยงเป็นต้น ต่อการที่จะยึดถือสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตน หรือเป็นของของตน หรือแม้ที่สุดแต่การคิดว่าจะรักหรือพอใจต่อสิ่งเหล่านั้น. นี่แสดงให้เห็นได้ชัดแล้วว่า **ความเบื่อหน่ายตามแบบธรรมะนี้ ต้องมีความสดสังเวชเป็นพื้นฐาน.** เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ดังนี้ ก็ละความเพลิดเพลินต่อเวทนานั้น ๆ เสียได้ : แม้ปิตินั้นจะมีรสชาติเป็นความสุขหรือเป็นที่น่าจับใจเพียงไร ก็ไม่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน (นันทิ) หรือความพอใจต่อปิตินั้นได้ เช่นเดียวกับบุคคลเห็นสิ่งที่สวยงาม แต่รู้ว่าเป็นอันตรายต่อชีวิต ก็หาอาจพอใจในความงามนั้นได้ไม่ ฉันทิก็ฉันทนั้น. การเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้นเอง เป็นการเห็นส่วนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของสิ่งที่มีความสวยงามเหล่านั้น และทำให้ความสวยงามเหล่านั้นหมดอำนาจหรือหมดอิทธิพลไปได้โดยสิ้นเชิง ความเบื่อหน่ายจึงตั้งอยู่ได้โดยมั่นคง ไม่มีทางที่จะย้อนกลับไปสู่ความเพลิดเพลินได้อีก ตลอดเวลาที่สามารถกำหนดเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นของเวทนานั้นอยู่โดยประจักษ์ชัด คือซึมซาบอยู่ในใจจริง ๆ.

อนุปัสสนาขั้นที่ ๕ เธอย่อม คลายกำหนด ต่อเวทนานั้น หามีความกำหนดไม่ ; เมื่อคลายกำหนดอยู่ ย่อมละความกำหนดนั้นเสียได้.

สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจในข้อนี้ คือ **ความหมายคำว่า กำหนด** คำว่ากำหนดในภาษาบาลี คือคำว่า ราคะ หรือ สาราคะ ; หมายถึงความรักที่ติดแน่นอยู่เป็นนิสัยในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่ต้องจำกัดว่าเป็นที่ตั้งแห่งกามารมณ์หรือไม่ เพราะฉะนั้น จึงใช้คำนี้ แม้แต่แก้วแหวนเงินทอง ทรัพย์สมบัติสิ่งของทุกชนิด ก็ได้, แม้ในสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่นเกียรติยศ ชื่อเสียง หรือแม้แต่บุญกุศล ก็ได้ ; ทำให้เห็นได้ชัดว่าแตกต่างอย่างที่จะเทียบกันไม่ได้ จากคำว่ากำหนดในภาษาไทย ซึ่งหมายถึงความกำหนดในทางกามารมณ์อย่างเดียว ผู้ศึกษาจะต้องสังเกตให้เห็นความกลับกलอกของภาษา ที่ถ่ายทอดกันไปมาในลักษณะเช่นนี้ให้เข้าใจไว้อย่างชัดแจ้ง เพื่อความสะดวก หรือเป็นผลดีในการศึกษาธรรมะ ซึ่งส่วนมากมักจะสับสนอย่างนี้. สำในกรณีนี้ ความกำหนดหมายถึงกำหนดในเวทนา คือในตัณหา. ความกำหนดในเวทนาเช่นนี้ มีความหมายสูงขึ้นไปจนกระทั่งถึงความปิติในธรรม แม้ที่สูงไปกว่าปิติในองค์ฌาน ทั้งนี้ เพราะว่า ไม่ว่าปิตินิดใดไหนย่อมล้วนแต่เป็นที่ตั้งแห่งความจับจ้องเอาด้วยใจ ด้วยอาการอันแนบเนียน แน่แน่น เหมือนน้ำฝาดที่ย้อมติดผ้า ยากที่จะหลุดออกได้ด้วยกันทั้งนั้น ; นี่สมตามความหมายของคำว่า ราคะ ซึ่งมูลรากของศัพท์แปลว่า “ย้อม” แต่เรามาเรียกกัน ในภาษาไทยว่า “กำหนด” สุขเวทนาทุกอย่างทุกชนิด เมื่อผู้นั้นรู้สึกว่าเป็นสุขเวทนาแล้ว ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดเสมอ และตั้งอยู่ในเกณฑ์อันเดียวกัน ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเอาชนะสิ่งเหล่านี้.

ข้อที่กล่าวว่า “เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนดนั้น” แสดงอาการว่าเป็นเหตุผลของกันและกัน เมื่อเบื่อหน่ายในเวทนาโดยนัยที่กล่าวมาแล้วในข้อสี่

ก็ย่อมเกิดอาการที่เป็นการจางคลายออก ของความกำหนัดนั้น แต่เป็นสิ่งที่มิระยะติดต่อกันอย่างใกล้ชิด เพราะเป็นเรื่องราวฝ่ายจิต ซึ่งมีความรวดเร็วชนิดที่ยากจะหาอะไรมาเปรียบได้. ตัวอย่างเช่นเมื่อคน ๆ หนึ่งจับไฟเข้า พอรู้สึกว่สิ่งที่จับเป็นไฟ ก็ย่อมรู้สึกกลัวไม่อยากจะจับและปล่อยมือ ; อาการที่อำมือปล่อยนั้นเองเรียกว่าคลาย หรือคาย จากความกำหนัด ซึ่งเปรียบได้กับการจับ ส่วนอาการของความกลัวต่อไฟ ซึ่งเปรียบกันได้กับความเบื่อหน่ายนั้น แทบจะไม่มีเวลารู้สึกเลย แต่ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างเต็มที่ และทำหน้าที่ของมันโดยอัตโนมัติ คือทำให้ปล่อยมือจากการจับโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้. เรื่องทางร่างกายหรือทางประสาทนี้เป็นอย่างไร เรื่องทางนามธรรมที่เป็นส่วนลึกทางจิตใจ หรือทางวิญญาณ ก็มีอาการที่เป็นไปโดยทำนองเดียวกันอย่างนั้น. อาการแห่งอนุปัสสนาหรือการตามเห็นในระยที่ห้านี้ ก็ต้องมีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันกับข้อต้น ๆ คือ เวทนาซึ่งประกอบอยู่ด้วยลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้น ต้องเป็นสิ่งที่ต้องปรากฏชัดอยู่ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ถูกวางออกไปแล้ว เหมือนกับบุคคลในตัวอย่าง ที่วางดุ้นไฟออกไปแล้ว ดุ้นไฟนั้นก็ปรากฏชัดอยู่ในฐานะเป็นดุ้นไฟที่วางแล้ว ฉันทใดกัฉันทนั้น. ผู้ปฏิบัติในที่นี้ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะต่อปีติในฐานะที่เป็นดุ้นไฟที่ปล่อยออกไปแล้ว เป็นแต่สักว่าปีติซึ่งเป็นของธรรมชาติธรรมดาอันหนึ่ง ซึ่งบัดนี้เขาไม่มีความกำหนัดต่อมันแล้ว ; นี้เรียกว่าคลายกำหนดต่อเวทนานั้น. เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ชื่อว่ายอมละความกำหนัดในเวทนานั้นเสียได้ เรียกว่าเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะต่อปีติด้วยเหมือนกัน แต่เป็นปีติในระยที่ถูกวาง.

อนุปัสสนาขั้นที่ ๖ เทย่อม ดับ เสียซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมก่อนขึ้นไม่ ; เมื่อดับอยู่ ย่อมละการก่อกำขึ้นเสียได้.

คำว่า “ดับเสียได้ซึ่งเวทนา” นั้น มีความหมายเฉพาะของมันเอง โดยสรุปก็คือ *ดับความหมาย* หรือ *ดับคุณค่าของเวทนา* ทำให้เวทนาหมดค่า หมดความหมาย หมดกำลัง หมดอำนาจ ในการที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้อีกต่อไป. นี่คือการความหมายของ **การดับที่แท้จริงและยั่งยืน**. ข้อนี้หมายความว่า แม้จะมีสัมผัสหรือมีเวทนาอย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก จิตก็ไม่มีความรู้สึกในทางที่จะกำหนด หรือยึดถือเหมือนในกาลก่อน จะเกิดขึ้นมาอีกสักเท่าไร ๆ ก็ไม่ถูกยึดถือ หรือถูกทำให้มีความหมายสำหรับยึดถืออย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาอีก ; ความทุกข์ก็ไม่อาจเกิดขึ้นจากเวทนานั้น. นี่คือการความหมายของคำพูดสั้น ๆ ที่ว่า “**ย่อมดับเวทนานั้นเสีย**”. โดยใจความ หมายถึง การขจัดอำนาจหรืออิทธิพลของเวทนานั้นเสีย ไม่ให้ก่อทุกข์ขึ้นมาได้ จะเกิดขึ้นหรือมีอยู่ก็มีค่าเท่ากับไม่มี : ปิติหรือเวทนานั้น ปรากฏชัดอยู่ต่อหน้า ในฐานะที่เป็นดุ้นไฟที่ดับเย็นสนิทแล้ว ไม่มีอันตรายอีกต่อไป และเธอก็รู้พร้อมเฉพาะต่อปิติ ซึ่งดับเย็นไปแล้วนั้นอยู่ในระยะนี้.

เมื่อดับอยู่อย่างนี้ ก็ถือว่าเป็นการละการก่อขึ้นเสียได้ คือละการก่อทุกข์ขึ้นเสียได้นั่นเอง เหมือนกับดุ้นไฟที่ดับเย็นสนิทแล้ว ไม่อาจจะถูกจุดให้ลุกเป็นไฟขึ้นมาอีกได้ ด้วยอำนาจของสติและญาณ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. แม้นี้ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะต่อปิติ แต่เป็นปิติในระยะที่ดับเย็นสนิท.

อนุปัสสนาขั้นที่ ๗ เธอย่อม สละคืน ซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมถ้อเอาไม่ : เมื่อสละคืนอยู่ย่อมละการถือเอาเสียได้.

ข้อนี้เป็นอาการขั้นสุดท้ายของการกำหนดปิติ หรือรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตินั้น : กล่าวอย่างรวบรัดก็คือ บัดนี้ ดุ้นไฟที่ดับเย็นสนิทแล้วนั้นถูกขว้างทิ้งไป ไม่มีการจับกุมมันอีกต่อไป. ปิติหรือเวทนานั้น ตั้งอยู่ในฐานะเป็นสิ่งที่ถูกปฏิเสธ หรือถูกบดบังโดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกโดยโวหารแห่งภาษาบาลีว่า **การสลัดคืน** หรือ

การสละคืน ซึ่งถ้ากล่าวโดยสมมติ ก็คือเป็นการคืนให้ธรรมชาติไป ไม่หลงยึดถือไว้ด้วยความกำหนดดังแต่ก่อน. สิ่งที่เหลืออยู่ได้รวมตัวกลายเป็นธรรมชาติไปหมด ด้วยเหตุนี้. สิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าอะไรหมด มีค่าหรือถูกยึดถือขึ้นมา ก็เพราะมันอำนวยให้เกิดสุขเวทนานั้นเอง : เมื่อสิ่งที่เรียกว่าสุขเวทนา ถูกทำให้หมดค่าหรือถูกสละคืนไปเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น สิ่งต่าง ๆ ทุกสิ่ง ซึ่งจะมีอยู่ที่สิ่งก็ตาม ก็เท่ากับหมดค่า หรือถูกขว้างทิ้งตามไปด้วยกันจนหมดสิ้น, เพราะฉะนั้น คำกล่าวที่กล่าวอย่างสั้น ๆ ว่า “สละคืนซึ่งเวทนา” นั้น เป็นคำกล่าวที่มีความหมายครอบคลุมไปถึงสิ่งทุกอย่างด้วย. เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถสละคืนได้ด้วยอาการอย่างนี้แล้ว เรื่องก็ถึงที่สุด คือเป็นการสละคืนสิ่งทั้งปวงโดยสิ้นเชิง และจบกิจกรรมกรรมกันเพียงนี้. แต่บัดนี้เนื่องจากการปฏิบัติในขั้นนี้ เป็นการปฏิบัติของบุคคลผู้มีคุณธรรม เช่นอินทรีย์เป็นต้น ยังไม่แกร่งบ การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น ตลอดจนถึงความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ยังไม่เป็นไปถึงที่สุด คือยังอยู่ในลักษณะที่ยังต้องควบคุมอยู่เสมอ การปฏิบัติจึงยังคงมีอยู่ต่อไป ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะต่อปีติ” หรือ “เป็นผู้ตามเห็น ซึ่งเวทนานั้นอยู่” ด้วยอาการอย่างนี้.

อนุปัสสนา หรือการตามเห็นทั้ง ๗ ลำดับนี้ เป็นอาการของการตามเห็นซึ่งเวทนา ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น ; หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้าอยู่ – หายใจออกอยู่. การกระทำอย่างนี้เรียกว่า **การเจริญภาวนา** ซึ่งเราควรจะได้วินิจฉัยในคำ ๆ นี้กันบ้างตามควร เพื่อความเข้าใจในการกระทำที่เราจะต้องทำนี้ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

ความเป็นภาวนา

ความหมายของคำว่า ภาวนา โดยตัวหนังสือมัน แปลว่า การทำให้มีขึ้น หรือ การทำให้เจริญขึ้น ; แต่ในทางปฏิบัติในที่นั้น จะเรียกว่า ภาวนาได้ก็ต่อเมื่อได้ทำให้เกิดขึ้นแล้วจริง ๆ หรือได้ทำให้เจริญขึ้นแล้วจริง ๆ เท่านั้น ฉะนั้น ถ้อยคำเช่นคำว่า สติปัฏฐานภาวนา จึงหมายถึงการทำการกำหนดด้วยสติที่ได้ทำไปแล้วจริง ๆ เท่านั้น ดังเช่นการตามเห็นปิติหรือเวทนาอยู่ ด้วยอาการทั้งเจ็ด ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น จึงจะเรียกว่าภาวนาที่ถูกต้อง ตรงตามความหมาย. ในกรณีของอานาปานสตินี้ ท่านจำกัดความของคำว่าภาวนาไว้ ๔ อย่าง คือ :-

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ความไม่ก้าวก่าย ก้าเกิน ซึ่งกันและกัน ของธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในการกำหนดด้วยสตินี้ เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดแล้ว จึงถือว่าสติปัฏฐานนี้ เกิดแล้ว หรือเจริญแล้ว ;

๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะธรรมทั้งหลายมีอินทรีย์เป็นต้น ซึ่งร่วมกันทำกิจอันเดียวกัน เพื่อเกิดผลอย่างเดียวกัน ปรากฏชัดแล้ว ;

๓. ชื่อภาวนา เพราะว่าการกระทำนั้น นำให้เกิดความเพียงพอเหมาะสมกับธรรมนั้น ๆ และอินทรีย์นั้น ๆ : และ

๔. ชื่อภาวนา เพราะเป็นที่สั่งเสียอย่างมากของจิต.

อธิบายโดยโวหารธรรมดา ที่สามารถใช้ได้ในกรณีที่เป็นการทำความดีโดยทั่ว ๆ ไป มีอยู่ว่า การประสบความสำเร็จ ย่อมหมายถึงการกระทำให้เกิดสิ่งที่ควรทำให้เกิด เพราะการกระทำนั้นพอเหมาะพอสม และมีขอบเขตจำกัดว่าเท่าไรและเพียงไร ไม่ใช่เปิดกว้างจนไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งไม่มีทางที่จะลูถึงได้. สิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นมานั้น แต่ละสิ่งต้องเข้ารูปเข้ารอยต่อกัน คือประสานกันได้

ไม่ก้าวก่ายก้าวเกินกัน เช่นการเห็นอนิจจังพอเหมาะกับการทำให้เห็นทุกข์ หรือเป็นไปในทางที่จะให้เห็นทุกข์ ; การเห็นทุกข์ ก็พอเหมาะหรือเป็นไปในทางที่จะให้เห็นอนัตตา ; เห็นอนัตตา ก็พอเหมาะหรือเป็นไปในทางที่ให้เบื่อหน่ายหรือคลายกำหนดดังนี้ เป็นต้น จึงจะเรียกว่า “ภาวนา” หรือความเจริญ.

ยกตัวอย่างง่าย ๆ ด้วยอุทาหรณ์ในปัจจุบัน : วิชาความรู้ หรือความเจริญก้าวหน้า ไม่เหมาะสม ในทางที่จะเป็นไปเพื่อสันติ จึงเป็นไปในทางที่จะวุ่นวาย มากกว่าส่วนที่จะเป็นไปทางสันติ. นี่แสดงว่าบางอย่างน้อยไป บางอย่างมากไป บางอย่างก้าวก่ายกัน บางอย่างบีบบังคับกดดันไปในทิศทางอื่น ดังนี้ เป็นต้น จึงไม่ประสบสิ่งที่เรียกว่าภาวนา หรือความเจริญ น้อยอย่างหนึ่ง. อย่างที่ถัดไป หมายถึงความกลมเกลียวของสิ่งที่เป็นเครื่องมือ : เครื่องมือทุกชิ้นทุกชนิด หรือมือ ทุกมือ ต้องร่วมกันมุ่งทำสิ่ง ๆ เดียวกัน ถ้ามีฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่าภาวนา จักไม่เกิดขึ้น ; ตัวอย่างเช่นในโลกนี้ มีวิชาความรู้มากมายหลายสิบหลายร้อยแขนง แต่ไม่ถูกรวมกันและนำไปใช้เพื่อสร้างสิ่ง ๆ เดียวกัน คือสันติ มีการแตกแยกกันไป ตามทางที่ตัวเองต้องการ.

การปฏิบัติธรรมในทางจิต ธรรมะประเภทที่เป็นเครื่องมือทุกอย่าง ต้องถูกนำไปใช้ร่วมกันเพื่อจุดประสงค์เพียงอย่างเดียว ตามที่ตนต้องการอยู่ในขณะนั้น : ถ้าผิดจากนี้ ย่อมไม่เกิดสิ่งที่เรียกว่าภาวนา. พระพุทธภาษิตมีอยู่ว่า **ปฏิปทาอาศัยลากก็อย่างหนึ่ง, ปฏิปทาเป็นไปเพื่อนิพพานก็อีกอย่างหนึ่ง, (อญญา หิ ลาภูปนิสา อญญา นิพพานคามินี) :** หมายความว่า การกระทำ มีรูปร่างเหมือนกัน แต่ความมุ่งหมายอาจจะต่างกัน เช่นรักษาศีลเคร่งครัด เพื่อได้ลาภก็ได้ รักษาศีลเคร่งครัดเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวก็ได้ ; อย่างแรกเป็นไปเพื่อลาภ อย่างหลังเป็นไปเพื่อนิพพาน ทั้งที่รูปแห่งการกระทำเหมือนกัน.

ในการทำความเพียร หรือการทำสมาธิ หรือการทำวิปัสสนาเป็นต้น ก็มีคำอธิบายอย่างเดียวกัน. เมื่อธรรมเหล่านี้ไม่สุจริตติดต่อกัน ไม่เสมอกัน ไม่เชื่อตรงต่อกัน เพราะอำนาจตัณหาและทิฏฐิเป็นต้น ลุบคล้าอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ธรรมที่เป็นเหมือนยานพาหนะ หรือเครื่องมือทั้งปวง ก็ไม่มีรสหรือกิจเป็นอันเดียวกัน สิ่งซึ่งเรียกว่าภาวนาในชั้นนี้ก็ไม่ปรากฏ ; นี้อย่างหนึ่ง.

อย่างที่ถัดไปอีก คือการกระทำนั้น ๆ ต้องเป็นการนำความเพียรไปตรงจุดของสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น รวมทั้งวัตถุประสงค์ของสิ่งที่จะต้องใช้เป็นเครื่องมืออีกด้วย. การกระทำใด ๆ ที่ไม่สามารถประมวลกำลังความเพียรทั้งหมดเข้าไปสู่จุดนี้แล้ว ไม่อาจจะเรียกว่าเป็นภาวนา หรือไม่อาจเป็นภาวนาขึ้นมาได้นั่นเอง. ภาวนาในความหมายของการทำให้เกิดมีก็ดี ภาวนาในความหมายของการทำให้เจริญยิ่งขึ้นก็ดี ต้องเป็นภาวนาที่สามารถควบคุมความเพียรหรือกำลัง ให้เป็นไปในลักษณะที่กล่าวนี้เท่านั้น. โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมขั้นละเอียดนี้ ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างแยบคายและรัดกุมอย่างที่สุด มิฉะนั้นแล้วการกระทำแต่ละขั้น ๆ จะเป็นไปไม่ได้ ตั้งแต่ขั้นแรกทีเดียว เช่นปัญญาไม่พอที่จะเห็นอนิจจัง ; หรือปัญญามีพอ แต่ความเพียรไม่นำปัญญาเข้าสู่จุด ๆ นั้น หรือสติไม่อาจจะนำความเพียรให้ทำหน้าที่นำปัญญาเข้าสู่จุด ๆ นั้น ดังนี้เป็นต้น ย่อมเป็นการติดตันหรือตายด้านของภาวนา. ความรู้ที่เป็นหลักเกณฑ์มีเพียงพอ แต่ความรู้ที่จะนำหลักเกณฑ์ไปใช้ปฏิบัติมีไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกไม่ตรงกันก็ตาม, นี่เป็นคำอธิบายความหมายข้อนี้ของคำว่าภาวนา.

ส่วนข้อสุดท้ายที่ว่า เป็น ภาวนาเพราะเป็นที่สั่งเสพมากจิต นั้น หมายความว่ากระทำอย่างมาก ทำจนชิน ทำจนคุ้นเคย และคล่องแคล่ว เป็นต้น ทั้งในการทำ และการเสวยผลของการกระทำขั้นต้น เพื่อเป็นมูลฐานสำหรับ

การกระทำขั้นต่อไป. สรุปความก็คือความหมกมุ่นอยู่แต่ในสิ่ง ๆ เดียวนั่นเอง การกระทำนั้นจึงจะถึงขั้นที่เรียกว่าภาวนา. สำหรับการกระทำในทางจิตนี้ คำว่า " การกระทำ" ย่อมกินความกว้างขวาง คือทำในระยะเริ่มแรก, ทำในท่ามกลาง, ทำในที่สุด, นี้อย่างหนึ่ง : ทำในระยะเริ่มแรกเพื่อความเกิดขึ้น ทั้งในขั้น ตระเตรียมและขั้นทำจริง แล้วทำการรักษาสิ่งซึ่งทำขึ้นได้ไว้ได้อย่างเต็มที่ จนกว่า จะถึงการทำขั้นสุดท้าย. การเข้า การออก การหยุด การพิจารณา ของจิตที่มีต่อ อารมณ์นั้น ๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ยากแก่การกระทำ แต่เป็นสิ่งที่ง่ายต่อการล้มเหลว จึงต้องอาศัยการทำมาก ซึ่งหมายถึงมากกว่าการทำงานทางวัตถุ หรือทางร่างกายอย่าง ที่เปรียบเทียบไม่ได้ทีเดียว.

อีกทางหนึ่ง คำว่า เป็นที่ส้องเสพมากของจิต นั้น หมายความว่า ถ้าเป็นตัวภาวนาขึ้นมาจริง ๆ แล้ว ย่อมเป็นที่พอใจของจิต หรือจิตพอใจที่จะ ส้องเสพในสิ่งนั้น จนเกิดความเคยชิน อันเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดการกระทำอัน ใหม่ได้โดยง่าย.

สรุปความสั้น ๆ อีกครั้งหนึ่งว่า ภาวนาคือการทำสำเร็จ ; เพราะ สามารถมุ่งไปยังสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ; เพราะประมวลเครื่องมือ ทั้งหมดให้รวมกันทำหน้าที่เพียงอย่างเดียว ; เพราะสามารถนำกำลังของความเพียรไปได้ ในทางของสิ่งทั้งสองนั้น (คือวัตถุประสงค์และการควบคุมเครื่องมือ) ; และเพราะเป็นสิ่งที่ กระทำอย่างมากรหรืออย่างสมบูรณ์.

ผู้ศึกษาหรือผู้ปฏิบัติก็ตาม จะต้องพยายามสังเกตให้เห็นความหมาย ๔ ประการนี้ แล้วระมัดระวังให้มันมีอยู่ หรือให้มันเป็นไปได้จริง ๆ ทุกขณะของ การปฏิบัติ โดยไม่ต้องพูดว่าทุกขั้นหรือทุกลำดับ แต่ต้องเป็นทุก ๆ ขณะของ ทุกขั้นหรือทุกลำดับนั่นเอง.

การสโมธานของธรรมในขณะแห่งภาวนา^๑

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งปิตันเกิดขึ้นโดยอาการทั้ง ๑๖ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วอยู่ และได้ทำให้ตั้งอยู่โดยอาการที่เป็นความหมายของคำว่าภาวนา ตามที่กล่าวนั้น ทั้ง ๔ ประการแล้ว ชื่อว่าผู้นั้นมีภาวนาโดยสมบูรณ์ ในกรณีของอานาปานสติขั้นนี้ และในขณะเดียวกันนั้น ย่อมมีอาการที่เรียกว่า “การสโมธานแห่งธรรม”

คำว่า สโมธาน แปลว่า *ประมวล* หรือ *ประชุม* : ในที่นี้ได้แก่การประมวลซึ่งธรรมะต่าง ๆ ด้วยอำนาจของการปฏิบัตินั้น. โดยแท้จริงแล้วการปฏิบัติธรรมที่ทำไปเสร็จแล้วอย่างถูกต้องนั่นเอง เป็นสิ่งที่ประมวลมาซึ่งธรรมอันเป็นผลของการปฏิบัติ ; แต่เรามักกล่าวกันเสียว่า ผู้ปฏิบัติเองประมวลมาซึ่งธรรม หรือเลยไปถึงกับว่า ผู้นั้นบรรลุธรรมชื่อนั้นชื่อนี้ ซึ่งที่แท้เป็นเพียงโวหารพูดอย่างสมมติเท่านั้น.

อีกอย่างหนึ่งพึงทราบว่ สิ่งที่เรียกว่าการสโมธานแห่งธรรมนี้เอง คือการบรรลุธรรม หรือการทำตัวธรรมนั้น ๆ ให้เกิดมีขึ้นในตนจริง ๆ ได้ นับว่าเป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจให้ถูกต้อง เพื่อความรู้ที่ถูกต้อง ว่าการบรรลุธรรมนั้นเป็นอย่างไร ; ถ้ามีฉะนั้นแล้วจะมีความเข้าใจผิดหรือความเห็นผิด เข้าใจไปว่าการบรรลุธรรมนั้นเป็นการทำงานที่ขลังที่ศักดิ์สิทธิ์ หรือลึกลับอย่างใดอย่างหนึ่งไปเลยเดินเข้าไป ในขอบเขตของสัพพัตตปราคมาสนนิตใดชนิดหนึ่งไปเสียอีก ซึ่งเป็น

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๗ / ๓ ตุลาคม ๒๕๐๒

ความล้มเหลว หรือเป็นการหันเหออกไปนอกทางของการปฏิบัติ เพราะตนไม่รู้ไม่เห็นตัวธรรมนั้น ๆ ได้แท้จริง แล้วไปยึดมั่นถือมั่นเอาเองว่าการบรรลุธรรมนั้นมันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ด้วยอำนาจทิวฐิหรือตัณหาของตนเอง. ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาสังเกตให้เข้าใจชัดว่า ปฏิบัติธรรมอย่างไร แล้วธรรมเกิดขึ้นอย่างไร ให้ประจักษ์ชัดแก่ใจตนเองทุกคราวไป.

สิ่งที่สโมธานหรือประมวลมาได้ เมื่อบุคคลรู้พร้อมเฉพาะอยู่ซึ่งปัติ โดยอาการที่กล่าวแล้วอย่างละเอียดข้างต้นนั้นจริง ๆ ย่อมมีผล คือการทำธรรมะให้เกิดขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ การประมวลมาได้ซึ่งธรรม. **ธรรมที่ประมวลมาได้** คือ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ และ ธรรมทั้งหลายอื่นอีก ๒๙ ประการ.

อนึ่ง การที่ประมวลมาได้ซึ่งธรรมหมวดหนึ่ง ๆ นั้น ย่อมมีอาการอันอื่นควบคู่กันมาด้วยอีก ๒ อย่าง กล่าวคือ **การรู้โคจรของธรรมนั้น ๆ** และ **การแทงตลอดซึ่งสมัตถะ** กล่าวคือ ประโยชน์อันสม่ำเสมอ ต่อธรรมนั้นพร้อมกันไปด้วยไม่ว่าจะสโมธานมาได้ซึ่งธรรมหมวดไหน ดังจะชี้ให้เห็นตัวอย่าง :-

การประมวลมาซึ่งอินทรีย์ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอยู่ซึ่งเอกัคคตาจิตด้วยอำนาจการหายใจเข้า - ออกยาวเป็นต้นอยู่ จนกระทั่งปัติเกิดขึ้นเป็นเวทนา แล้วตามเห็นเวทนานั้นอยู่โดยอาการที่เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ตลอดถึงรู้ธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดขึ้น อันเป็นเหตุให้ตั้งอยู่ อันเป็นเหตุให้ดับไปของเวทนานั้น ดังนี้แล้ว จงพิจารณาดูเถิดว่า ได้มีธรรมะอะไรเกิดขึ้นก็อย่าง ในประเภทที่เราเรียกว่าเป็นอินทรีย์. เมื่อจิตกำหนดรู้อยู่ดังนี้

ชื่อว่าผู้ปฏิบัติขึ้นมาได้ หรือประชุมลงได้ หรือทำให้เกิดขึ้นได้ (แล้วแต่จะเรียก) ซึ่งธรรมอันเป็นอินทรีย์ ๕ อย่าง คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ดังที่เราทราบกันอยู่แล้วโดยชื่อ แต่ไม่รู้หรือไม่ค่อยจะรู้ถึงอาการที่เป็นตัวจริงของมัน.

อาการที่เป็นตัวจริงของอินทรีย์ ในที่นี้ก็คือ เมื่อทำปิติให้เกิดขึ้นได้ เช่นนั้น หรือพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นของปิตียุ่ ความเชื่อย่อมเกิดขึ้นเองอย่างมีรากฐานมั่นคง ในธรรมนั้น เป็นผู้เชื่อด้วยตนเองไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น และเป็นความเชื่อที่เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้เอง เพราะไม่อาจจะเกิดมาก่อนหน้านี้ได้ในเรื่องนี้. นี่แหละคือตัว “**สัทธินทรีย์**” ที่แท้จริง และที่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หรือเป็นตัวธรรมที่ได้รู้ถึงจริง ๆ หรือที่ได้ตั้ง หรือได้ประมวลเอามาได้ (แล้วแต่จะเรียก) ; แต่เรียกในที่นี้ว่า สโมธานมาได้, อุปมาเหมือนกับการเรียกตัวเอามาสู่ที่ประชุมนี้ได้. แต่ถ้าการพิจารณาปิตินั้น ๆ เป็นไปไม่ถูกต้อง อาการที่เป็นสัทธินทรีย์ก็ไม่เกิดเหมือนกัน.

เมื่อพิจารณาดูให้กว้างขวางออกไปอีก ก็เห็นอาการอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เกิดอยู่พร้อมกัน คืออาการที่ทนทำอยู่ได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งกล้าหาญในการพิจารณาปิตีหรือเวทนานั้น จนประสบความสำเร็จ นั่นแหละเป็นตัวธรรมที่มีชื่อว่า “**วิริยินทรีย์**” ซึ่งมีอยู่ในขณะนั้นด้วยตลอดเวลา. อาการที่เข้าไปกำหนดพิจารณาปิตีหรือเวทนานั้นอยู่ได้อย่างมั่นคง จัดเป็นคุณสมบัติของจิตอันหนึ่งซึ่งเรียกว่า “**สตินทรีย์**” ก็กำลังมีอยู่ในขณะนั้น. ความไม่ฟุ้งซ่านกวัดแกว่ง

ซึ่งต้องมีอยู่อย่างแน่นนอนในขณะนั้น นั่นคือตัว “สมาธิทรี” และความรู้ที่เกิดขึ้นจากการกำหนดพิจารณาเห็นว่าไม่เพียงเป็นต้นนั้น คือตัว “ปัญญินทรี”

สิ่งทั้งห้านี้ มีอยู่ในขณะเดียวกัน สมส่วนกัน และกลมเกลียวกัน และมีมาจากการกำหนดปิตีหรือเวทนานั้น เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า “การกำหนดปิตินั้น ย่อมประมวลมาซึ่งอินทรีทั้ง ๕” หรือถ้ากล่าวอย่างสมมติ ก็กล่าวว่า ภิกษุผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตีอยู่ ย่อมประมวลมาซึ่งอินทรีทั้ง ๕ นั้น.

การรู้โคจรของอินทรี การประมวลมาซึ่งอินทรีโดยสมบูรณ์นั้น ต้องเป็นการรู้โคจรหรืออารมณ์ของอินทรีนั้น ๆ รวมอยู่ด้วย ; เพราะว่าอินทรีตัวแท้ปรากฏ ต่อเมื่อผู้รู้สามารถรู้อารมณ์ของอินทรีนั้นโดยประจักษ์อยู่ด้วย. อารมณ์ในที่นี้ ก็มีอะไรอื่นนอกไปจากปิตีหรือเวทนานั้นเอง สำหรับในกรณีนี้.

ส่วนในกรณีอื่น ก็หมายถึงสิ่งอื่นซึ่งยอมแล้วแต่ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดขึ้นแห่งอินทรีนั้น ; เพราะฉะนั้น เราจึงเห็นได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าโคจรในที่นี้ ก็คืออารมณ์อันเป็นที่กำหนด หรือเป็นที่ตั้ง หรือเป็นที่เกิดของอินทรีนั่นเอง แต่ยกไปเรียกว่าโคจร เพื่อให้แสดงความหมายชัดเจนขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง คือราวกะว่าเป็นที่เที่ยวเล่นของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยเจตสิกธรรม คืออินทรีทั้ง ๕ นี้.

ถ้ามองเห็นอินทรีจริง ๆ ก็ต้องมองเห็นว่ามันกำลังท่องเที่ยวไปในอะไร โดยแน่นนอน ; เช่นเดียวกันกับถ้าเรามองเห็นวัวก็ตัวก็ตาม เราก็ต้องเห็นที่ ที่มันยืนหรือมันเดิน หรือมันนอนอยู่那儿พร้อมกันไปด้วย ฉะนั้นได้ก็ฉนั้น. แม้เพียง

เท่านี้ก็ย่อมแสดงให้เห็นว่า การมองเห็นอินทรีย์อย่างถึงตัวจริงนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้
 ลำพังวิถีทางของปริยัติ ; เพราะปริยัติไม่เป็นที่สามารถทำเวทนา เช่นปีติ เป็นต้น
 ให้ปรากฏเด่นอยู่ในใจได้ อินทรีย์ตัวจริงจึงไม่มีที่ตั้งอาศัย ; ทั้งเป็นการชี้ให้เห็น
 ว่า หน้าที่หรือการทำหน้าที่ของสิ่งที่เรียกว่าการปฏิบัติ อย่างเป็นคนละเรื่องกับ
 ปริยัติทีเดียว. สำหรับการบรรลุธรรมจริง ๆ นั้น เป็นเรื่องในขั้นของการปฏิบัติ
 โดยตรง.

การแทงตลอดสมัตตะแห่งอินทรีย์ เมื่อมีการทำอินทรีย์ให้เกิดขึ้นมาได้
 และรู้แจ้งถึงสิ่งที่เป็นโคจรของอินทรีย์นั้นแล้ว ย่อมมีการแทงตลอด คือซึมซาบ
 หรือส่วยผลของมันโดยตลอดอีกด้วย เรียกว่า “การแทงตลอดซึ่งสมัตตะ” กล่าวคือ
 ผลหรือประโยชน์อันเคียงคู่กันอยู่กับสโมธาน หรือการบรรลุธรรมนั้น.

คำว่า อัตตะ หรือประโยชน์ในที่นี้ มีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า มัน
 ไม่มีโทษ ๑, ไม่ประกอบอยู่ด้วยกิเลส ๑, เป็นของผ่องแผ้ว ๑, เป็นของประเสริฐ ๑,
 สิ่งใดมีลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า “ประโยชน์” ตามภาษาแห่งกัมมัฏฐานภาวนา.

ส่วนที่เรียกว่า สมะ คือสมาสมาหรือสงบ มีความหมายที่เล็งถึง
 คือ เป็นที่เข้าไปตั้งมั่นแห่งจิต ๑, ไม่ฟุ้งซ่าน ๑, เป็นที่ปรากฏแห่งอารมณ์ ๑,
 เป็นที่ผ่องแผ้วแห่งจิต ๑, เมื่อประโยชน์ใดประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๔ นี้ ประ-
 โยชน์นั้นเรียกว่า “สมัตตะ”. ในขณะที่ประมวลมาได้ซึ่งอินทรีย์นั้น นอกจากจะรู้
 โคจรของมันแล้ว จะต้องแทงตลอดซึ่งสมัตตะอันนี้ด้วย จึงจะเป็นการประมวล

มาได้ซึ่งอินทรีย์โดยแท้จริง ซึ่งเป็นความหมายของการปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จ ในขั้นที่เกี่ยวกับอินทรีย์ ถ้าผิดจากนี้ก็ป็นอินทรีย์แต่สักว่าชื่อ ตามแบบของปัติไปตามเดิม หรือเท่าเดิม.

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของอาการที่เรียกว่า “ยอมประมวลมาได้ซึ่งอินทรีย์” ซึ่งมีใจความสำคัญอันสรุปได้ว่า :-

๑. อินทรีย์นั้น ๆ ได้ทำหน้าที่ของตน ๆ อย่างสมบูรณ์ปรากฏชัดอยู่ ;
๒. เห็นชัดอยู่ซึ่งอารมณ์หรือโคจรของอินทรีย์นั้น ๆ ;
๓. ชีมทราบประโยชน์หรือผลอันเคียงคู่กันอยู่ กับการประมวลมาได้ซึ่งอินทรีย์นั้น ;

อาการทั้ง ๓ นี้ เป็นเครื่องหมายของการที่ได้ประสบความสำเร็จในการบรรลุธรรมหมวดที่มีชื่ออย่างนั้น ๆ ทุกชื่อไป. แม้เราจะกล่าวแต่เพียงว่า “ปฏิบัติธรรมจนอินทรีย์เกิดขึ้นได้” หรือเพียงแต่ว่า “ประมวลมาได้ซึ่งอินทรีย์” ดังนี้ก็ตาม ให้พึงถือว่ามีอาการทั้ง ๓ นี้ ครบถ้วนอยู่ในตัวด้วยเสมอไป.

แม้ในคำว่า ย่อมประมวลมาได้ซึ่งพะละทั้งหลาย ; ย่อมประมวลมาได้ซึ่งโพชฌงค์ทั้งหลาย ; ย่อมประมวลมาได้ซึ่งมรรคมีองค์แปด ; หรือยอมประมวลมาได้ซึ่งธรรมอื่นอีก ๒๙ ประการ ; ก็มีนัยแห่งคำอธิบายอย่างเดียวกันนี้ กล่าวคือ ทำตัวธรรมะนั้น ๆ ให้เกิดขึ้นได้ ; รู้แจ้งอารมณ์ หรือโคจรของธรรมะนั้น ๆ อยู่ และแทงตลอดสมัตถะของธรรมะนั้น ๆ อยู่ : โดยไม่มีทางที่จะแตกต่างเป็นอย่างอื่นได้เลย.

ต่อจากนี้ไป จะได้พิจารณากันถึงคำว่า ย่อมสมิธานซึ่งพะละ (อ่านว่า พะละ) คือการประมวลมาซึ่งธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง.

การประมวลซึ่งพละ^๑ ธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง มีชื่ออย่างเดียวกันกับธรรมที่เป็นอินทรีย์ ๕ อย่าง กล่าวคือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อีกนั่นเอง มีชื่อว่า พละ ; หากแต่ว่าทำหน้าที่ต่างกัน. คำว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ หรือเป็นประธาน กล่าวคือเป็นประธานในการทำหน้าที่ที่ตรงตามความหมายของชื่อนั้น ๆ เป็นแผนก ๆ ไป ; ส่วนที่เรียกว่า พละ นั้น หมายถึงความเป็นกำลังที่ต่อสู้ได้ หรือทนทานได้. ยกตัวอย่างเช่นสัทธา เมื่อทำหน้าที่เป็นใหญ่ หรือเป็นประธานในการทำความเชื่อ เช่นเชื่อให้ถูกให้แน่นแฟ้น เป็นต้น ก็เรียกว่าสัทธินทรีย์ คือเป็นอินทรีย์ข้อหนึ่ง : ครั้นทำหน้าที่ต่อสู้หรือต่อต้านกับสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ หรือสิ่งอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งสัทธา ก็กลายเป็น พละไป ก็เรียกว่า สัทธาพละ. ผู้ปฏิบัติพึงมองให้เห็นความแตกต่างระหว่าง คำว่า อินทรีย์ กับคำว่า พละ โดยใจความสำคัญอย่างนี้ด้วย ; และพึงเห็นความที่เมื่อบุคคลเจริญอานาปานสติข้อนี้อยู่โดยอาการอย่างนี้ ชื่อว่าทำอินทรีย์ให้เกิดขึ้นด้วยพร้อมกันในตัวด้วย. ส่วนวิริยะที่เรียกว่าวิริยพละนั้น หมายถึงเมื่อทำหน้าที่ต่อสู้ต้านทานต่อความเกียจคร้าน ; สติชื่อว่าสติพละ เพราะต่อสู้ต้านทานความประมาท ; สมาธิชื่อว่าสมาธิพละ เพราะต่อสู้ต้านทานอุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่านได้ ; และปัญญาชื่อว่าปัญญาพละ ก็เพราะต่อสู้ต้านทานอวิชชาได้.

ดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ชัดว่า ที่เรียกว่าพละนั้นมีความหมายต่างจากอินทรีย์โดยแท้จริง เปรียบเหมือนบุคคลคนหนึ่งเป็นกษัตริย์ด้วย เป็นผู้

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๘ / ๔ ตุลาคม ๒๕๐๒

สามารถในการปราบปรามข้าศึกด้วย. เมื่อเป็นเช่นนี้ ต้องถือว่าเขาประกอบ
อยู่ด้วยธรรม ๒ อย่าง กล่าวคือ ความเป็นกษัตริย์หรือเป็นใหญ่เหนือคน
ทั้งหลายนั้นเปรียบเหมือนกับอินทรีย์ ; ความที่เขาสามารถปราบข้าศึกให้
พินาศลงได้ทุกเมื่อนั้นเปรียบเหมือนกับพละ. ธรรมทั้งห้า คือ สัทธา วิริยะ สติ
สมาธิ ปัญญา ก็มีลักษณะเช่นนั้น คือเป็นอินทรีย์ในเมื่อถูกมองดูโดยความเป็นใหญ่
ในบรรดาธรรมชื่อนั้นหรือประเภทนั้น ; และชื่อว่าพละ ต่อเมื่อถูกมองดูโดย
ความที่เป็นธรรมสำหรับต่อสู้กิเลสได้ คือไม่หวั่นไหวต่อความเขื่องมกาย ความ
เกียจคร้าน ความเหลวสดี ความฟุ้งซ่าน และความงัวเงลาดังที่กล่าวแล้ว. ข้อนี้
เป็นเครื่องแสดงอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมชื่อไรก็ตามที่เราที่มีอยู่ จะต้องเป็นธรรม
ที่มีกำลังถึงขนาดสามารถต่อสู้ หรือทำลายสิ่งซึ่งเป็นข้าศึกศัตรูของมันได้เสมอไป.
ประโยคที่กล่าวกันว่า *มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด* แสดงว่ารู้ไม่จริง คือไม่เป็น
ทั้งอินทรีย์ ไม่เป็นทั้งพละ. ถ้าหากเป็นไปได้ถึงกับว่ารู้จริงแล้ว ยังเอาตัว
ไม่รอดอีก ก็หมายถึงมีอินทรีย์ แต่ไม่มีพละนั้นเอง. ความรู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ เพราะ
ไม่สามารถบังคับใจให้ปฏิบัติ ถือว่าไม่มีทั้งอินทรีย์ ไม่มีทั้งพละ เพราะความรู้นั้น
ยังไม่เป็นใหญ่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติ. บุคคลหนึ่งเขาอนนพิจารณา
เห็นโทษของความเกียจคร้านอยู่อย่างละเอียดลออ วันแล้ววันเล่า แต่ก็ไม่เคยลุกขึ้น
ทำงานเลยจนแล้วจนรอด ; อย่างนี้จะเรียกว่ามีอินทรีย์แต่ไม่มีพละก็หาได้ไม่
แม้แต่อินทรีย์ก็ยังไม่ มี ปัญญาหรือความรู้ของเขาก็ไม่เป็นอินทรีย์ขึ้นมาได้ เพราะ
ไม่สามารถทำให้เกิดวิริยอินทรีย์. นี่เป็นเพราะปัญญาของเขาไม่มีกำลังจึงไม่มีทั้ง
อินทรีย์ ไม่มีพละ ทั้งที่เขามีความคิดแตกฉานราวกะว่าเป็นนักปราชญ์.

ผู้ปฏิบัติในทางโลกหรือในทางธรรมก็ตาม จงได้อุตสาหะพยายามทำความเข้าใจ
เข้าใจในเรื่องอินทรีย์และพละนี้ ให้ถูกต้องจริง ๆ จึงจะเป็นผู้เจริญงอกงาม
ตามทางโลกและธรรมได้ตามที่ตนต้องการ โดยสรุปก็คือว่า จะต้องมีความเชื่อ

ที่ถูกต้องและเต็มที่ จนทำลายความเชื่อมลายเสียได้สิ้นเชิง ; จะต้องมีความกล้าหาญพากเพียร ซึ่งอยู่ในร่องรอยของเหตุผลหรือความรอบรู้ชนิดที่สามารถทำลายความเกียจคร้าน หรือความอ่อนแอเสียได้โดยสิ้นเชิง ; จะต้องมึสติคือระลึกได้ทันทั่วทั้งที่ ต่อหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการพลัดตกลงไปสู่ฐานะของบุคคลผู้ประมาทเสียได้ ; จะต้องมึจิตมั่นคงสดชื่นแจ่มใสว่องไว ถึงขนาดที่จะทำลายความฟุ้งซ่านหงุดหงิดงัวเงียเสียได้ ; และจะต้องมีความรอบรู้ต่อสิ่งที่ควรรู้ ตั้งอยู่ในอำนาจของเหตุผล จนกระทั่งกลายเป็นความรู้อันประจักษ์ด้วยใจของตน จนสามารถป้องกันหรือทำลายความรู้และความรู้ผิดเสียได้ จึงจะเรียกว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้มีความยิ่งใหญ่และเข้มแข็งคือมีทั้งอินทรีย์และพละ ที่สามารถเอาชนะข้าศึกได้โดยแท้จริง.

สำหรับในกรณีที่กำลังมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมต่อปิตีหรือเวทนา โดย
เห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น ของเวทนาอยู่โดยประจักษ์นั้น เป็นความมึอยู่อย่าง
สมบูรณ์ ทั้งอินทรีย์และพละ : มีสัทธา ก็มีทั้งในลักษณะที่เป็นธรรมมีอำนาจและเป็นธรรมมีกำลังพอที่จะทำลายความไม่เชื่อ ความไม่อยากจะเชื่อ ความเชื่อผิดหรือสิ่งอันไม่น่าเชื่อ ไม่ควรเชื่อได้จริง ๆ คือ เมื่อมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดแจ้งแล้ว ก็จะมี ความเชื่อว่พระพุทธเจ้าท่านตรัสจริง สิ่งเหล่านั้นมันเป็น อย่างนั้นจริง และเราเองก็มีความเชื่อเช่นนี้แต่อย่างเดียว ไม่อาจจะเชื่อเป็นอย่างอื่นได้อีก ไม่มีการสงสัยต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าอีกต่อไป และคนเราต้องอาศัยความเชื่ออย่างนี้เท่านั้น จึงจะทำให้สามารถเอาชนะความทุกข์ได้ ดังนี้ เป็นต้น. แม้ในเรื่องของความเพียรก็เช่นเดียวกัน ; เมื่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แน่ชัดแล้ว ความเพียร ก็เป็นไปอย่างรุนแรงและเจียบขาดยิ่งขึ้น มิใช่เพียงแต่ว่าการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น เป็นการทำความเพียรอยู่ในตัวมันเองอย่างเดียว. เมื่อกล่าวถึงสติ ก็เป็นสติที่มีกำลัง จนถึงกับในขณะนั้นความมัวเมาในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

มัวเมาในชีวิต ในโลก ในวัฏฏสงสาร เป็นที่สุด ก็ได้เหลืออยู่เลย. นี่แสดงให้เห็นกำลังของสติที่เกิดมาจากการเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นของปิติหรือเวทนา แล้วมีความรู้สึกตัวทั่วถึงอยู่. แม้สมาธิและปัญญาก็เป็นไปในลักษณะที่มีกำลังโดยทำนองเดียวกัน.

อีกอย่างหนึ่งต้องไม่ลืมว่า การประมวลมาได้ซึ่งผลทั้ง ๕ นี้ ต้องมีการรู้แจ้งโคจร และแทงตลอดสมัตตะของธรรมะเหล่านี้ โดยนัยที่กล่าวมาแล้ว อย่างยืดยาว ในตอนอันกล่าวด้วยอินทรีย์.

ต่อแต่นี้ จะได้วินิจฉัยในคำว่า ย่อมสโมธานซึ่งสัมโพชฌงค์.

การประมวลซึ่งสัมโพชฌงค์ พึงเข้าใจว่า ด้วยความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติหรือเวทนา โดยนัยดังกล่าวแล้วอีกนั่นเอง และในขณะนั่นเอง ชื่อว่ามีการสโมธานสัมโพชฌงค์ เช่นเดียวกับการสโมธานอินทรีย์และผล คือ ได้มีการทำให้สิ่งที่เรียกว่าสัมโพชฌงค์นั้นเต็มเปี่ยมอยู่ในนั้นด้วย.

คำว่า สัมโพชฌงค์ แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้ มีอยู่ ๗ อย่าง ดังที่เคยกล่าวมาแล้วข้างต้น. ในที่นี้เราจะได้พบคำว่า สติ วิริยะ และสมาธิอีก เหมือนกับที่เคยพบมาแล้วในหมวดอันว่าด้วยอินทรีย์และผล. ส่วนคำว่าสัทธา กับปัญญานั้น มามีอยู่ในรูปของคำอื่น คือคำว่า “ธัมมวิจยะ”. เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้อีกว่า ธรรมที่เป็นโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ ก็ได้แก่ธรรมพวกเดียวกันกับธรรมะที่มีชื่อว่าอินทรีย์หรือผลอีกนั่นเอง หากแต่ว่าได้ทำหน้าที่อีกอย่างหนึ่ง หรือถูกมองโดยลักษณะอีกอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ลักษณะของการเป็นองค์ประกอบ ที่ทำให้เกิดการตรัสรู้นั่นเอง.

ข้อเท็จจริงแห่งความเป็นสัมโพชฌงค์ นั้น มีอยู่ว่า จิตใจขณะที่มีการรู้พร้อมเฉพาะต่อปิติ ย่อมประกอบอยู่ด้วยอาการเหล่านี้ คือ :

๑. การเข้าไปกำหนดธรรมข้อใดข้อหนึ่ง (ซึ่งในที่นี้ได้แก่ปิติ) เป็นอารมณ์ในขณะนั้น ๆ . นี้เรียกว่าอาการแห่งสติสัมโพชฌงค์ ;

๒. มีอาการเข้าไปสอดส่อง เลือกเฟ้นธรรมอยู่อย่างละเอียดโดยประการต่าง ๆ เช่นพิจารณาโดยลักษณะ มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นต้น, หรือพิจารณาโดยฐานะว่าอะไรควรเชื่อ อะไรควรรู้ ดังนี้ เป็นต้น. นี่คือการแห่งฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ;

๓. มีอาการประดับประดาความเพียร เพื่อให้ทำหน้าที่เช่นนั้นอยู่ตลอดเวลา และอย่างแนบคายที่สุด, นี่คือการของวิริยสัมโพชฌงค์ ;

๔. มีความพอใจหรืออิมิใจต่อการได้ทำอย่างนั้น หรือความเป็นอย่างนั้นอย่างซาบซ่าน เพื่อเสริมกำลังแก่ความเพียรบ้าง เพื่อระงับความกระวนกระวาย เป็นต้นบ้าง, เหลือนี้คือการของปีติสัมโพชฌงค์ ;

๕. มีความสงบรำงับ หรือการทำความเข้าไปสงบรำงับ ซึ่งความฟุ้งซ่าน ความกระวนกระวาย ความอยาก ความกระหาย ความหวาดกลัว เป็นต้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่าง ๆ ในการบรรลุธรรม ได้อย่างเรียบร้อย. นี่คือการของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์.

๖. เมื่อทำได้ดังนั้น ก็มีความตั้งมั่น มีความสงบ มีความสะอาด ไม่ฟุ้งซ่านหวั่นไหว, นี่คือการของสมาธิสัมโพชฌงค์ ;

๗. ในขณะนั้นมีการเพ่งพิจารณาเพื่อความตั้งมั่นอยู่ในความสมบูรณ์แห่งองค์ประกอบทั้งปวงนี้, นี่คือการของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ซึ่งจะมีอยู่จนกระทั่งถึงการตรัสรู้.

ผู้ที่เป็นนักศึกษาแท้จริงย่อมสังเกตเห็นได้เองว่า แม้ในการงานของโลกเช่นการศึกษาค้นคว้าทางโลก ก็อาจใช้หลักเกณฑ์เหล่านี้ เพื่อทำความ

สำเร็จได้ถึงที่สุด. ข้อที่อาจนำไปใช้โดยตรงก็คือ เป็นหลักเกณฑ์ตกแต่ง
 กลุ่มเกลาคิต ให้สามารถทำงานทางจิตอย่างสุขุมถึงที่สุดนั่นเอง. จิตนี้เมื่อได้รับ
 การตกแต่งอบรมเป็นต้น อย่างพอตัวของมันแล้ว ย่อมทำสิ่งต่าง ๆ ได้มาก เกินกว่าที่คน
 ธรรมดาจะคาดหมายได้ ฉะนั้นทุกคนควรจะสนใจใน อุบายเป็นเครื่องตกแต่งอบรมจิต
 นี้ให้แยบคายที่สุด ทั้งเพื่อประโยชน์ทางโลกและทางธรรม.

เมื่อเปรียบเทียบกันดูระหว่างคำว่าโพชฌงค์ กับคำว่า อินทรีย์และพละ
 เราจะเห็นได้ว่า ธรรมที่เรียกว่าโพชฌงค์นี้ มีความหมายดิ่งไปยังการตรัสรู้
 ยิ่งไปกว่าเมื่อถูกเรียกว่าอินทรีย์หรือพละ ซึ่งทั้งสองอย่างนั้นยังมีความหมายกว้าง
 หรือยังเพ่งเล็งต่อการตรัสรู้อยู่ในระยะไกลนั่นเอง. โดยแท้จริง อาการของ
 สัมโพชฌงค์ก็คล้ายกับอินทรีย์และพละนั้นเอง หากแต่ว่าอยู่ในระยะใกล้ชิดต่อการตรัสรู้ยิ่งขึ้น
 ไปกว่า ท่านจึงเรียกว่าสัมโพชฌงค์ และยังมีการแยกข้อธรรมบางข้อออกให้เห็นชัด
 แยกต่างออกไป จึงกลายเป็น ๗ อย่าง ; ส่วนเนื้อแท้ของธรรมก็ไม่มีอะไรมากไป
 กว่าอินทรีย์ห้า แต่ว่าอยู่ในขั้นที่ละเอียดกว่ากันเท่านั้น.

อีกอย่างหนึ่งต้องไม่ลืมว่า การสโมธานซึ่งสัมโพชฌงค์นี้ นอกจาก
 การหยั่งเห็นตัวธรรมที่เป็นสัมโพชฌงค์แล้ว ต้องรู้แจ้งในธรรมที่เป็นโคจรและ
 แทงตลอดสมัตถะของธรรมที่เป็นสัมโพชฌงค์เหล่านี้ด้วย ตามนัยที่กล่าวมาแล้ว
 ในตอนอันว่าด้วยอินทรีย์ จึงจะเป็นการสโมธานสัมโพชฌงค์เหล่านี้ด้วย ควรย้อนไป
 อ่านดูบ่อย ๆ สำหรับนักศึกษา. ส่วนนักปฏิบัตินั้น ย่อมเห็นพร้อมกันอยู่ในตัวเอง
 ในเมื่อการปฏิบัติได้เป็นมาอย่างถูกต้องตลอดเวลา.

ต่อแต่นี้ จะได้วินิจฉัยในคำว่า ย่อมสโมธานซึ่งมรรคมืองค์แปด :-

การประมวลมาซึ่งมรรคมืองค์แปด เมื่อมีการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ โดยนัยดังกล่าวแล้วหายใจเข้า - ออกอยู่ ชื่อว่าย่อมมีการสโมธานซึ่งมรรคมืองค์แปด มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น และมีสัมมาสมาธิเป็นที่สุด ซึ่งทุกคนเคยได้ยินได้ฟังอยู่แล้ว ในส่วนชื่อขององค์มรรค. ในที่นี้จะวินิจฉัยกันเฉพาะข้อที่ว่า มรรคนั้นมีอยู่อย่างไร ในขณะที่บุคคลนั้นกำหนดปิติหรือเวทนาอยู่อย่างนี้.

เมื่อบุคคลหายใจเข้า - ออก อยู่ ด้วยความรู้อย่างแจ่มแจ้งต่อความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของเวทนา โดยนัยดังกล่าวแล้วอย่างละเอียด ในตอนที่กล่าวถึงเรื่องนั้น ท่านได้แนะให้สังเกตถึงอาการหรือความหมายของสิ่งเหล่านั้น ที่มีอยู่อย่างพร้อมมูลในขณะนั้นด้วย กล่าวคือ :-

สัมมาทิฏฐิ = ความเห็นชอบ

๑. ในขณะนั้น มีอาการเห็นหรือเข้าใจ ในสิ่งซึ่งเป็นตัวความเกิด, สิ่งซึ่งเป็นมูลเหตุของความเกิด สิ่งซึ่งเป็นความดับ และสิ่งซึ่งเป็นทางปฏิบัติให้เข้าถึงความดับ ; อาการแห่งการรู้ การเห็น การเข้าใจเช่นนี้ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ โดยแท้จริง. ในขั้นสูง ได้สรุปเรียกว่า เห็นอริยสัจสี่ หรืออย่างน้อยก็เห็นร่องรอยของอริยสัจสี่ กล่าวคือ ทุกข์ เหตุของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดับทุกข์ นั้นเอง.

สัมมาสังกัปป = ความฝึ้นชอบ

๒. ในขณะนั้น มีความคิดที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือการปลุกฝังคุณอันยิ่งไปกว่าวิสัยของมนุษยธรรมดา กล่าวคือ ความคิดที่โน้มไปในทางนิพพานเป็นอย่างสูงสุด. แม้อย่างต่ำ เพียงแต่น้อมเอียงไปในทางที่จะหลีกออกจากกาม

ไม่เบียดเบียนผู้ใด และทำตนเองให้ลำบากโดยประการทั้งปวง นี่ก็เรียกว่าความ
น้อมเอียงที่สูงยิ่งไปกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์ คือน้อมเอียงไปในทางดับทุกข์
หรือนิพพานอีกนั่นเอง ไม่มีทางที่จะแตกแยกออกไปเป็นอย่างอื่น. ความรู้สึก
หรืออาการชนิดนี้ของจิต เรียกว่า **สัมมาสังกัปป** ในที่นี้.

สัมมาวาจา = การพูดจาชอบ

๓. ในขณะนั้น เจตสิกธรรมในส่วนที่เกี่ยวกับการปรุงแต่งวาจา มีแต่ปรุง
แต่งการกล่าววาจาชอบ : ถ้าพูดอะไรออกมาก็เป็นวาจาชอบ ; ถ้านิ่งอยู่ก็เต็มอยู่
ด้วยเจตสิกธรรมที่เป็นเหตุให้กล่าววาจาชอบ. อาการหรือความรู้สึกอย่างนี้ของจิต
เรียกว่า **สัมมาวาจา** ในที่นี้ ไม่ว่าจะแสดงออกมาทางวาจาแล้ว หรือยังเก็บเงียบ
อยู่ภายในก็ตาม.

สัมมากัมมันโต = การกระทำชอบ

๔. ในขณะนั้น ย่อมประกอบไปด้วยเจตสิกธรรม ที่ทำให้มีการกระทำชอบ
ทางกาย กล่าวคือ กระทำแต่การกระทำที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนและอื่น. ถ้า
แสดงออกมาทางภายนอก ก็มีการกระทำชอบเป็นความไม่ทุศีลโดยประการทั้งปวง.
อาการและความรู้สึกอย่างนี้ของจิต เรียกว่า **สัมมากัมมันโต** ในที่นี้ เป็นความ
รู้สึกที่ทำให้ประกอบกรรมแต่ในทางที่ดีงามและยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

สัมมาอาชีโว = การดำรงชีพชอบ

๕. ในขณะนั้น มีความผ่องใส หรือไวทานะ ของการดำรงชีพเป็นอยู่ ;
หรือจะเรียกว่าอาชีพ ก็ยังมีความหมายอย่างเดียวกัน กล่าวคือ การตั้งอาศัยอยู่บน
ปัจจัยเครื่องดำรงชีวิตอย่างบริสุทธิ์นั่นเอง. ความรู้สึกของจิตเกี่ยวกับอาชีพเช่นนี้

เป็นไปอย่างแรงกล้าจนถึงขนาดยอมตาย ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ด้วยการอาศัยปัจจัย เครื่องเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด หรือด้วยอาการที่ผิด ที่เรียกว่ามิจฉาชีพ. เจตสิก- ธรรมหรือความรู้สึกข้อนี้ของจิต เรียกว่า **สัมมาอาชีโว** ในที่นี้, กล่าวคือ เป็น ความรู้สึกที่เป็นเหตุให้ถือเอาแต่อาชีพชอบแต่อย่างเดียว จะแสดงออกมาถึงภายนอก หรือมีอยู่แต่ภายในใจ ก็มีชื่ออย่างเดียวกัน ; เพราะฉะนั้น แม้เขาจะอยู่นิ่ง ๆ ด้วยอาการอย่างนี้ ก็ยังถือว่าเป็นผู้มีสัมมาอาชีโวอย่างเต็มที่ อยู่นั่นเอง.

สัมมาวาจาโม = ความพยายามชอบ

๖. ในขณะนั้น มีอาการของการประคับประคองความเพียร ที่เป็นไปตรงทางหรือถูกทางอย่างยิ่ง. ถ้าแสดงออกมาภายนอก ก็เป็นการทำความเพียรชอบ เช่น สัมมัปธานสี่ เป็นต้น ดังที่ท่านแสดงไว้ต่าง ๆ กัน ; **แม้ไม่แสดงออกมาทางภายนอกเลย ในภายในก็มีการทำอาการอย่างนั้นอยู่อย่างเต็มที่ กล่าวคือ การตั้งมั่นไปในทางที่จะดับทุกข์หรือพ้นทุกข์.** อาการหรือความรู้สึกอย่างนี้ของจิต มีชื่อว่า **สัมมาวาจาโม** ในที่นี้. จะแสดงให้ผู้อื่นเห็นได้ หรือไม่มีการแสดงนั้น ไม่เป็นประมาณ.

สัมมาสติ = ความดำรงสติชอบ

๗. ในขณะนั้น สติกำหนดมีอารมณ์เป็นเวทนา เป็นต้น อยู่อย่างเต็มที่ และกำหนดธรรมที่เนื่องกัน มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เป็นต้น อยู่อย่างเต็มที่ แม้จะจำแนกเป็นสติปัฏฐานสี่ เป็นต้น ก็ยังมีความหมายอย่างเดียวนั่นเอง. อาการหรือความรู้สึกอย่างนี้ของจิตเรียกว่า **สัมมาสติ** ได้แก่การดำรงสติชอบในที่นี้.

สัมมาสมาธิ = ความตั้งใจมั่นชอบ

๘. ในขณะนั้น จิตมีอาการแห่งความไม่ฟุ้งซ่านเป็นอย่างอื่นเลย. แถมยังมีแต่การกระทำหน้าที่เป็นอินทรีย์ เป็นพละ เป็นโพชฌงค์ เป็นต้น หรือเป็นอาการแห่งองค์มรรค องค์ต้น ๆ ก็ตาม อยู่อย่างแน่วแน่นแฟ้นที่สุด, ซึ่งล้วนแต่ เรียกว่า ความไม่ฟุ้งซ่านในที่นี้ด้วยกันทั้งนั้น. อาการหรือความรู้สึกอย่างนี้ของจิตในขณะนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ หรือความที่จิตตั้งใจมั่นชอบในที่นี้ แม้เดินอยู่ ยืนอยู่นอนอยู่ สิ่งที่เราเรียกว่าสัมมาสมาธินี้ ก็ยังคงอยู่ ในเมื่อจิตรู้พร้อมเฉพาะต่อเวทนา กล่าวคือ ปิติโดยนัยดังที่กล่าวแล้ว.

สรุปความสั้น ๆ ในอาการแห่งองค์ทั้ง ๘ ของมรรค อีกครั้งหนึ่งว่า :-

อาการที่เห็น ที่รู้ หรือที่เข้าใจในธรรมทั้งปวงอย่างถูกต้องนั้น เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ**,

อาการที่จิตเป็นไปในทางสร้างสรรค์ปลูกฝังคุณธรรมอันยิ่ง เรียกว่า **สัมมาสังกัปป**,

อาการที่กำหนดถือเอาแต่การพูดชอบฝ่ายเดียวเรียกว่า **สัมมาวาจา**,

อาการที่ก่อตั้งขึ้น ซึ่งกรรมอันทำความเจริญโดยส่วนเดียว เรียกว่า **สัมมากัมมันโต**,

อาการผ่องแผ้วของอาชีพ เรียกว่า **สัมมาอาชีโว**,

อาการที่ประคองกำลังให้เป็นไปตรงทาง เรียกว่า **สัมมาวายาโม**,

อาการเข้าไปกำหนดสิ่งที่ควรเข้าไปกำหนด เพื่อไม่ให้เสียหลัก เรียกว่า **สัมมาสติ**,

อาการที่ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**.

ทั้งหมดนี้ มีอยู่ในขณะที่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมต่อปิติ โดยนัยที่กล่าวแล้ว หายใจเข้า – ออกอยู่.

อีกอย่างหนึ่ง ต้องไม่ลืมว่า ในการสโมธานองค์แห่งมรรคอยู่ดังนี้ ต้องมีการรู้แจ้งโคจร และต้องมีการแทงตลอดสมัตถะของธรรมเหล่านี้ โดยหลักที่กล่าวแล้วข้างต้นด้วยเสมอไป.

เมื่อพิจารณาถึงรายชื่อของธรรมในองค์ทั้ง ๘ แห่งมรรค ก็จะพบได้ อีกว่า มีตัวธรรมที่จัดเป็นอินทรีย์หรือพละ เป็นต้น มาอยู่ในองค์มรรคอย่างครบถ้วน : มีชื่อตรงกัน เช่น สติ สมาธิ วิริยะ หรือวายามะ : สิ่งที่เราเรียกว่า ปัญญาในอินทรีย์ มามีชื่อใหม่ว่าสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะในที่นี้. และรวมสิ่งที่เรียกว่าสัทธาไว้ในชื่อ ๒ ชื่อนี้ด้วย. สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สามอย่างนี้ ถ้าจะรวมลงในอินทรีย์ก็คือวิริยะนั่นเอง ; เนื้อแท้ของธรรมจึงเป็น อย่างเดียวกันทั้งสิ้น แต่เมื่อเพ่งถึงหน้าที่ หรืออาการที่มันทำงานเป็นต้น ก็ทำให้มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป. ในที่นี้เรียกว่า “องค์แห่งมรรค” เพราะจำแนกเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ๆ ที่จะประกอบกันเข้าเป็นหนทางอันเอก เพื่อความดับทุกข์โดยตรงและโดยเร็ว ฉะนั้น จึงกล่าวว่าธรรมที่มีเนื้อแท้อันเดียวกัน ย่อมสามารถทำหน้าที่ได้ต่าง ๆ กัน โดยความที่แล้วแต่เราจะมองกันในแง่ไหน. แต่ข้อสำคัญที่เราประสงค์นั้นอยู่ที่ว่า อาการที่เราประสงค์ในที่นั้น หรือในขณะนั้น ๆ มันได้เกิดขึ้นอย่างครบถ้วนหรือไม่นั่นเอง.

เท่าที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการวินิจฉัยคำว่า “ในขณะนั้นย่อมเป็นการสโมธาน อินทรีย์ทั้งหลาย, ย่อมมีการสโมธานพละทั้งหลาย, ย่อมมีการสโมธานสัมโพชฌงค์ทั้งหลาย, ย่อมมีการสโมธานมรรคมืองค์แปด โดยครบถ้วนแล้ว”. บัดนี้จะได้วินิจฉัยกันถึงคำว่า “**ย่อมสโมธานซึ่งธรรมทั้งหลาย (๒๙)**” อีกต่อไป.

ธรรมที่ลู่ถึง มืออยู่ ๒๙ อย่าง^๑

การประมวลมาซึ่งธรรม (๒๙ อย่าง) ที่ว่า ย่อมสมโภชธรรมทั้ง ๒๙ ในขณะแห่งการรู้พร้อมอยู่ซึ่งเวทนาคือปิตินี้ นั้น เป็นการชี้ให้เห็นโดยวงกว้างที่สุด ว่ามีอะไรก็อย่างเกิดขึ้นในขณะนั้น แม้เป็นส่วนน้อยหรือแม้เป็นการชั่วคราว. ทั้งนี้ ทำให้เห็นได้ว่า แม้การปฏิบัติในอานาปานสติขั้นที่ ๕ นี้ ถ้าเป็นการปฏิบัติถูกต้องจริง ๆ แล้ว ย่อมมีผลเกิดขึ้นมากมาย หรือกว้างขวางอย่างไม่น่าเชื่อ. ข้อสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติถูกต้อง และมีปัญญาในการพิจารณาให้เห็น หรือรู้จักตนเอง ; แต่ก็เป็นเรื่องทางปริยัติอีกตามเคย. **สำหรับผู้ปฏิบัตินั้นแทบจะไม่ทราบ และทั้งไม่ต้องการจะทราบว่ามีธรรมตั้งมากมายหลายสิบชื่อที่อาจแยกแยะได้จากผลแห่งการปฏิบัติของเรา.** แต่เพื่อความก้าวหน้าในการรู้จักสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับจิต ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งในวงการปฏิบัติและวงการศึกษากฎทางปริยัติที่กว้างขวาง จะได้วินิจฉัยกันโดยละเอียดอีกครั้งหนึ่ง.

ข้อแรกที่สุดต้องไม่ลืมว่า ในขณะนั้น ต้องเป็นขณะที่จิตมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, หรือมองเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยอำนาจของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัดอยู่ที่เวทนาที่กำลังรู้สึกอยู่ในใจของตนจริง ๆ ; มีความชัดเจน แจ่มแจ้ง ราวกะว่าเป็นนิมิตอันหนึ่งที่เคยปรากฏมาแล้วแต่หนหลัง ; เวทนานั้นจึงจะอยู่ในฐานะที่เป็น

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๒๙ / ๕ ตุลาคม ๒๕๐๒

อารมณ์เพื่อการประมวลผลซึ่งธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ได้ กล่าวสั้น ๆ ว่า **ในขณะที่จิตกำลังแจ่มแจ้งเฉพาะต่อเวทนาโดยลักษณะอาการต่าง ๆ เช่นนั้น จิตย่อมเป็นสิ่งที่อาจจะมองดูได้มากแ่งมากมุม ว่ามีอะไรเกิดขึ้นหรือมีอะไรผันแปรไปในทางที่จะเป็นความดับทุกข์.** ในที่นี้ ท่านชี้ไว้เพื่อเป็นทางพิจารณาถึง ๒๙ อย่างคือ :-

๑. ในขณะที่นั้น ย่อมมี **อาการแห่งธรรมพวกที่เป็นใหญ่เป็นประธาน ๕ ประการ** ที่เรียกว่าอินทรีย์ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น โดยความหมายว่าเป็นธรรมที่เป็นใหญ่ หรือเป็นหัวหน้าแห่งธรรมทั้งปวง. นี่เรียกว่า **ย่อมสโมธานมาซึ่งอินทรีย์,** มีความหมายว่า เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่พร้อมหน้าในขณะนั้น จึงได้เรียกว่า สโมธาน.

๒. ในขณะที่นั้น มี **อาการแห่งธรรมที่เป็นกำลัง** โดยความหมายที่สามารถต่อสู้ต้านทานได้ หรือไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่ตรงกันข้าม, ดังที่ได้อธิบายแล้วโดยละเอียดข้างต้น. นี่เรียกว่า **สโมธานซึ่งพละ.** ความหมายแห่งคำว่า สโมธาน มีความหมายว่าสามารถทำให้เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่นั้นได้อย่างเดียวกับที่กล่าวแล้วข้างต้น ; และให้พึงเข้าใจว่าคำนี้ มีความหมายเช่นนั้นตลอดไปทุกข้อ จนกระทั่งข้อสุดท้าย.

๓. ในขณะที่นั้น มี **อาการแห่งธรรมที่ทำหน้าที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้** เพราะมีความหมายว่าแต่ละอย่าง ๆ นั้น ล้วนแต่ทำหน้าที่เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากความหลับ กล่าวคือกิเลส และออกจากวิภวสัญญา คือความทุกข์. นี่เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสัมโพชฌงค์.**

๔. ในขณะนั้น มี อากาเรแห่งธรรมที่ทำหน้าที่เป็นหนทาง เครื่องดำเนินออกไปจากทุกข์ เพราะมีความหมายในฐานะเป็นตัวเหตุที่ทำให้ริยมรรคเกิดขึ้น ทำให้ความรู้หรือแสงสว่างเกิดขึ้น. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งมรรคมีองค์แปด.**

๕. ในขณะนั้น มี อากาเรแห่งธรรมที่เป็นตัวการเข้าไปตั้งไว้ซึ่งสติ โดยความหมายที่ว่า การเข้าไปกำหนดด้วยสติในขณะนั้น ได้มีขึ้นแล้วถึงขีดที่สมบูรณ์และกำลังมีอยู่ตลอดเวลาเหล่านั้น. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสติปัฏฐาน.**

๖. ในขณะนั้น มี อากาเรแห่งธรรมที่เป็นการตั้งไว้ซึ่งความเพียร ขั้นที่เป็นปธาน คือมีบทอันมั่นคง เติมตามความหมายของคำว่าความเพียรทุกประการ เช่นความหมายเป็นความกล้า ความพยายาม ความไม่ถอยหลัง ความก้าวไปข้างหน้า ความหนักแน่นมั่นคง ดังนี้ เป็นต้น. นี้ย่อมชื่อว่า **ย่อมสโมธานซึ่งปธาน** กล่าวคือความเพียร.

๗. ในขณะนั้น มี อากาเรแห่งธรรมที่เรียกว่าอิทธิบาท กล่าวคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา โดยความหมายว่าเป็นเครื่องทำให้เกิดความสำเร็จ กล่าวคือ ในขณะนี้ ธรรม ๔ อย่างนี้ได้ทำหน้าที่ของมันแล้วในขั้นหนึ่ง และเจริญงอกงามตั้งอยู่ในฐานะที่พร้อมที่จะทำหน้าที่ในขั้นต่อไป. นี้ย่อมเรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งอิทธิบาท.**

๘. ในขณะนั้น มี อากาเรแห่งธรรมที่เป็นตัวความจริงหรือสัจจะ ปราภฏอยู่โดยความหมายว่า เป็นตัวสิ่งที่เป็นตัวความจริง หรือเป็นความแท้ตลอดกาล (ตถตา) กล่าวคือ ในขณะนั้น ตัวสัจจะธรรมปราภฏแก่ความรู้สึกรู้สีกของบุคคลผู้ตามเห็นเวทนาอยู่ดังนั้น. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสัจจะ.**

๙. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งธรรมที่ทำความสงบ** ปรากฏออกมาให้เห็น เรียกว่า สมถธรรม โดยความหมายว่าเป็นสิ่งที่ไม่ฟุ้งซ่านไปตามความยั่วเย้า กระแทกกระทั้นของนิวรณ์หรือกิเลส. ข้อนี้ มีอุปมาด้วยโวหาร ว่า เหมือนหินก้อนหนึ่งจมอยู่ในดิน ๑๖ ศอก โผล่อยู่พ้นดิน ๑๖ ศอก เป็นหินแท่งเดียวกัน ย่อมไม่หวั่นไหวต่อลมพายุทั้งสี่ทิศ ฉันทใดก็ฉันทนั้น. ข้อนี้หมายถึงความที่จิตในขณะนั้นมีความมั่นคงถึงที่สุด. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสมถะ** กล่าวคือ ความสงบหรือความตั้งอยู่อย่างไม่วุ่นไหว.

๑๐. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งการเห็นแจ้งด้วยญาณ** ด้วยจักขุ ด้วยปัญญา ด้วยแสงสว่าง มองลงไปทีอะไรก็เห็นลักษณะที่เป็นตัวความจริงของสิ่งนั้น โดยเฉพาะก็คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสังขารทั้งปวง และความไม่น่ายึดมั่นถือมั่นของธรรมทั้งปวง. การเห็นเหล่านี้มีผลนำไปสู่ความเบื่อหน่ายคลายกำหนดโดยตรงเป็นลำดับไป ไม่มีทางที่จะเป็นอย่างอื่น. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งวิปัสสนา**.

๑๑. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งการผนวกของธรรมที่ทำความสงบและของธรรมที่ทำความเห็นแจ้ง** เข้าเป็นของอย่างเดียวกัน ; เพราะของ ๒ อย่างนี้เมื่อไม่แยกกันจึงจะมีกำลังถึงที่สุด. เมื่อทำงานร่วมกันดังนี้ ทำให้ต้องเรียกชื่อด้วยคำใหม่ว่า “สมถวิปัสสนา” ในฐานะที่ไม่เป็นของแยกกัน ดังเช่นในข้อ ๙ ข้อ ๑๐. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสมถวิปัสสนา**. ผู้ศึกษาพึงรู้จักสังเกตความหมาย หรือความแตกต่างของคำทั้ง ๓ นี้ ว่ามีความหมายเฉพาะของมันอย่างไร คือ สมถะ คำหนึ่ง วิปัสสนา คำหนึ่ง และ สมถวิปัสสนา อีกคำหนึ่ง ว่าทั้ง ๓ อย่างนี้ ไม่ใช่ของอันเดียวกันเลย.

๑๒. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งธรรมที่เข้าจับคู่กันเป็นคู่ ๆ** หรือ
 เนืองกันเป็นคู่ ๆ เพราะทำงานพร้อมกัน เช่น สติกับสัมปชัญญะ หรือสมณะกับ
 วิปัสสนา ดังที่กล่าวแล้วให้เห็นเป็นตัวอย่างว่าจะเข้าเป็นคู่กันได้อย่างไร. ใน
 ขณะนี้มีทางที่สังเกตเห็นได้ง่ายว่าธรรมบางข้อที่มีคู่ เช่นสติคู่กับสัมปชัญญะ หิริ
 คู่กับโอตตปปะ หรือขันติกับโสรจจะ ฯลฯ เมื่ออย่างต่ำ ก็ยังเป็นการปฏิบัติควบคู่
 กันไป ยิ่งถึงขั้นที่สุดการจับคู่ก็ถึงที่สุด. ก่อนหน้านี้ไม่สามารถจะทำหน้าที่ของ
 มันได้ถึงที่สุด เพราะยังไม่เข้าคู่เช่นนี้ มีการก้าวร่ายกัน มากน้อยกว่ากันครอบงำ
 กันดังนี้ เป็นต้น. ในขณะแห่งวิปัสสนาย่อมจับคู่กัน คู่ที่จะเห็นได้ชัดที่สุดก็คือ
 สัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ สติกับสัมปชัญญะ อุเบกขากับเอกัคคตา เป็นต้น.
 นี้เรียกว่า **ย่อมสมิธานซึ่งยุคพัทธะ** กล่าวคือธรรมที่ผูกกันเป็นคู่เหมือนวัว ๒ ตัว
 ที่เทียมไถคันเดียวกัน.

๑๓. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งธรรมที่ทำให้ความหมดจดแห่งศีล**
 เรียกสั้น ๆ ก็คือ มีความบริสุทธิ์แห่งศีลนั่นเอง โดยความหมายที่ว่า การสำรวจ
 หรือการปิดกั้นความเศร้าหมองของศีล ได้เป็นไปอย่างถึงที่สุด ในขณะที่มี
 การรู้พร้อมเฉพาะต่อเวทนาอยู่ ดังนั้น. อธิบายว่า ไม่ต้องไปสำรวจที่ไหน
 เช่น สำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ
 ธรรมารมณ์, หรือสำรวจสิกขาบทในปาฏิโมกข์ นอกปาฏิโมกข์, หรือสำรวจ
 ในอาชีวะหรือปัจเจกชนอื่น ๆ ซึ่งรวมกันแล้วก็มากมายเหลือที่จะนับจำนวนไหว ;
 แต่การกำหนดที่เวทนาโดยอาการอย่างนี้ อย่างเดียวเท่านั้น กลับเป็นการสำรวจ
 ทั้งหมดทั้งสิ้น จึงเกิดมีธรรมที่ทำให้ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งศีลปรากฏอยู่ถึงที่สุด
 ในขณะนั้นด้วย. นี้เรียกว่า **ย่อมสมิธานซึ่งศีลวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์หมดจด
 แห่งศีล.

๑๔. ในขณะนั้น มี อาการแห่งธรรมที่ทำให้ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต กล่าวโดยเจาะจงก็คือ ในขณะนั้นมีความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิตนั่นเอง. ข้อนี้ได้แก่การที่ในขณะนั้น จิตปราศจากกิเลสนิวรณ์ด้วยอำนาจของสมาธิหรือสมถะ โดยนัยดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. คำว่า จิตหมดจด มีความหมายอย่างเดียวกับ *ความเป็นสมาธิ* คือไม่หวั่นไหว หรือไม่ลุ่มลุกคลุกคลาน ไปตามอำนาจกระทบกระทั่งของ นิวรณ์หรือกิเลส. ถ้ากล่าวอีกปริยายหนึ่ง ก็คือไม่ไหลซ่านไปตามอารมณ์ที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ด้วยอำนาจกิเลสนั่นเอง. นี่เรียกว่า **ย่อมสมิถานซึ่งจิตวิสุทธิ** กล่าวคือความบริสุทธิ์แห่งจิต.

๑๕. ในขณะนั้น มี อาการแห่งธรรมที่ทำให้ความบริสุทธิ์หมดจดแห่ง *ทิวฐิ* คือ ความเห็น ซึ่งหมายความว่าความตลอดถึงความเชื่อ. ทิวฐิไม่บริสุทธิ์หมดจด เพราะเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่มีเหตุผล. เห็นว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าดีว่าตน ว่างาม ว่าน่ารัก น่ายึดถือ. ความเห็นอย่างนั้น จัดว่าเป็นความเศร้าหมองของทิวฐิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มิจฉาทิวฐิ หรือทิวฐิวิปลาส และชื่ออื่น ๆ อีก ซึ่งล้วนแต่มีความหมายอย่างเดียวกัน. ส่วนในขณะที่มีการกำหนดเวทนา โดยวิธีการดังที่กล่าวแล้ว แม้ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ นี้ ในขณะนั้นย่อมเห็นชัดต่อความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ; เห็นความที่สิ่งต่าง ๆ มีเหตุมีผล เป็นเหตุเป็นผล เป็นไปตามอำนาจแห่งเหตุผล ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ว่าสวยงาม ว่าน่ารัก ว่าควรแก่การยึดมั่นถือมั่น ดังนี้ เป็นต้น ; มีแต่ความเบื่อหน่ายคลายกำหนด จนกระทั่งวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวงอยู่แทน. นี่เรียกว่าทิวฐิ ได้รับการชำระชะล้าง อย่างบริสุทธิ์หมดจดเป็นสมาทิวฐิขึ้นมา. อาการอย่างนี้มีในขณะนั้น ฉะนั้น จึงกล่าวว่า **ย่อมสมิถานซึ่งทิวฐิวิสุทธิ**.

(ต่อไปนี้อ้อมมีอาการซึ่งล้วนแต่เป็นผลของการปฏิบัติโดยตรงและยิ่งขึ้น.)

๑๖. ในขณะนั้น มี อาการแห่งธรรมที่ทำให้ความเกลี้ยงเกลา ไม่มีอะไร จับฉวยห่อหุ้มแห่งจิต เพราะความที่จิตในขณะนั้น ไม่ถูกแตะต้องด้วยวิภวณและกิเลส พ้นแล้วจากความพัวพันของนิภวณและกิเลส ตลอดเวลาที่มีการปฏิบัติเป็นไปอยู่ ดังนี้. อาการอย่างนี้เรียกว่าวิโมกข์ของจิต. อาการอย่างนี้มีอยู่ในขณะนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งวิโมกข์.**

๑๗. ในขณะนั้น มี อาการแห่งธรรมที่ทำการเจาะแทง สิ่งปิดบัง อันเปรียบประดุจมานหรือเมฆ เป็นต้น ให้ทะลุหรือทำลายไป. สิ่งที่ทำหน้าที่อย่างนี้เรียกว่า วิชชา ; ในที่สุดสิ่งที่เป็นความไม่รู้ หรือรู้ไม่ได้ หรือรู้ผิด ก็ปรากฏเป็นความรู้ถูกขึ้นมาแทน ; ที่ เป็นความตามทางทฤษฎี กลายเป็นความรู้ทางการปฏิบัติ ; ที่ เป็นความรู้จากการได้ยินได้ฟัง กลายเป็นความรู้ด้วยใจตนเองโดยไม่ต้องเชื่อตามบุคคลอื่น หรือแม้เชื่อตามเหตุผลที่คำนึงคำนวณ. นี้เรียกว่าอาการแห่งการเจาะแทงทำลายมาน คืออวิชชา หรือโมหะ เกิดเป็น วิชชาขึ้นมาแทน ; เป็นความเห็นแจ้งเพราะไม่มีมานบัง เป็นต้น อาการอย่างนี้มีในขณะนั้น ฉะนั้น จึงกล่าวว่า **ย่อมสโมธานซึ่งวิชชา.**

๑๘. ในขณะนั้น มี อาการแห่งธรรมซึ่งเป็นการสละวาง การปล่อย หรือการสลัดทิ้ง ซึ่งสิ่งที่เคยยึดถือด้วยอุปาทาน เคยลูบคลำด้วยตัณหาและทิฏฐิ อันเนื่องด้วยเวทนาทั้งหลาย ; ทำให้ถูกจองจำอยู่ในอาการของอภิชฌาและโทมนัส ไม่ออกไปนอกวงนี้ได้. แต่จิตใจขณะนี้พ้นแล้วจากความเป็นอย่างนั้น โดยความหมายที่เป็นการวางหรือการปล่อยนั่นเอง ; มีธรรมซึ่งทำความปล่อย และมีอาการแห่งความหลุด ; รวมเรียกด้วยคำๆ เดียวว่า วิมุตติ ; ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ในขณะนั้น **ย่อมสโมธานซึ่งวิมุตติ.**

๑๙. ในขณะนั้น มี อากาธแห่งธรรมเป็นเครื่องรู้เครื่องเห็น ซึ่งความ
 ลื่นไปเลื่อมไปของสังขารทั้งปวง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ของเวทนาหรือปิติ
 ในขณะนั้นนั่นเอง. มีข้อที่ควรกำหนดไว้อย่างแม่นยำว่า ต้องเป็นการเห็น
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชัดแจ้งด้วย จึงจะเห็นความลื่นไป เลื่อมไป
 ถึงขนาดที่เรียกว่าญาณ. เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งใดชื่อว่าเห็นความ
 เลื่อมไปลื่นไปในสิ่งนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแต่แสดง
 ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเห็นความเลื่อมไปลื่นไปของสิ่งทั้งหลาย
 ทั้งปวง ย่อมมีได้เสมอทั้งหมด. อีกอย่างหนึ่ง คุณค่า หรือความหมาย
 ของสิ่งทั้งปวง ย่อมรวมอยู่ที่สุขเวทนา ซึ่งมีอยู่เป็นขั้น ๆ กระทั่งถึงขั้นสูงสุด ;
 เมื่อสุขเวทนาถูกปฏิเสธไปทุกขั้นแล้ว สิ่งทั้งปวงก็เป็นอันว่าถูกปฏิเสธด้วยทั้งหมด.
 ความมุ่งหมายของการเห็นความลื่นไปและเลื่อมไปของสังขารทั้งปวงนั้น อยู่ที่
 ตรงนี้. ความลื่นไปเลื่อมไป มีคำจำกัดความว่า มีการเกิดขึ้นและดับลงอย่างเห็น
 ปรากฏชัด และจะเกิดขึ้นใหม่และดับลงสลับกันเช่นนั้นอีกเรื่อยไป ด้วยอำนาจ
 การปรุงแต่งของเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งในขณะนั้น. ความลื่นไปเลื่อมไป ในกรณี
 ที่เกี่ยวกับเวทนาอันเป็นสุขหรือปิตินี้ พึงเห็นว่า ในขณะหนึ่งมันเป็นราวกะว่า
 เวทนาไม่มีอยู่ในโลกนี้ ; แต่ขณะหนึ่งกำลังหลงไหลมัวเมาสยบซบเซาอยู่ใน
 เวทนานั้น ; แล้วในขณะต่อมาตกอยู่ในอาการที่เป็นราวกะว่าไม่มีเวทนาอยู่ในโลก
 อีกต่อไป, สลับกันไปทำนองนี้ไม่มีที่สิ้นสุด แล้วแต่ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง
 ของปัจจัยอันเป็นเครื่องปรุงแต่งซึ่งเวทนานั้น. ครั้นมาบัดนี้ ได้เห็นความ
 เปลี่ยนแปลงอย่างหลอกลวงของเวทนานั้น อยู่อย่างชัดแจ้ง โดยลักษณะที่ไม่มี
 อะไรมากไปกว่าสายหรือเกลียวแห่งความเปลี่ยนแปลง ของสังขารธรรมทั้งหลาย.
 ธรรมที่เป็นเหตุให้รู้แจ้งเห็นแจ้งโดยอาการเช่นนี้ มีอยู่ในขณะนั้น เพราะฉะนั้น
 จึงกล่าวว่า **ย่อมสมิธานซึ่งขยญาณ.**

๒๐. ในขณะนั้น^๑ มี อาการตามเห็นเฉพาะซึ่งความดับ หรือความไม่บังเกิดขึ้น กล่าวคือความมิได้มีอยู่จริง ของสังขารทั้งปวง. เนื่องมาจากการเห็นความเป็นมา ย่อมเห็นความที่สิ่งเหล่านี้มิได้มีอยู่จริง ; ข้อนี้เป็นเหตุให้ดับความเห็นที่ว่าสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ เสียได้ ; ดับความเห็นว่ามีอะไรเกิดขึ้นเป็นตัวเป็นตนเสียได้ ; เป็นการถอนความยึดถือว่าตัวตนในสิ่งทั้งปวงเสียได้ ; นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งอนุปาตญาณ.**

๒๑. ในขณะนั้น มี อาการแห่งความพอใจในธรรม หรือความพอใจในนิพพาน เกิดขึ้นถึงที่สุด. ความพอใจนี้ เรียกว่า จันตะ. นอกจากจะหมายถึงจันตะส่วนที่เป็นรากเหง้าของการปฏิบัติทั้งหมด หรือในธรรมทั้งหมดแล้วยังหมายถึงคำอื่นที่คล้ายกัน เช่น คำว่า นันทิ ที่แปลว่าความเพลิดเพลินในธรรม ; หรือแม้คำว่า ราคะ ซึ่งหมายถึงความถึงความยินดีในธรรมเป็นต้นนั้นด้วย ; โดยใจความก็คือ ในขณะมีความพอใจในธรรมเป็นไปถึงที่สุดนั่นเอง. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งจันตะ.**

๒๒. ในขณะนั้น มี อาการแห่งมนสิการอย่างสมบูรณ์ กล่าวคือการทำในใจซึ่งธรรมอย่างแท้จริง และถึงที่สุดเต็มความหมายของคำว่ามนสิการ จนเป็นสมุฏฐาน เป็นที่เกิดขึ้นตั้งขึ้นแห่งธรรมทั้งปวง ; หรืออีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับ การเพาะหว่านเลี้ยงดูบำรุงรักษาธรรมะ ให้ธรรมะนั้นเจริญงอกงามขึ้น. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งมนสิการ.**

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๐/๖ ตุลาคม ๒๕๐๒

๒๓. ในขณะนั้น มี อาการที่เป็นการถูกต้องธรรม สัมผัสธรรม ; หรือเมื่อกล่าวโดยกลับกันก็คือ การที่ธรรมสัมผัสจิต ถูกต้องจิต ซึ่งอาจเรียกได้โดยโวหารสั้น ๆ ว่า “ธรรมสัมผัส”. ความหมายของคำ ๆ นี้โดยสรุปก็คือ ความที่ธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ประชุมตั้งลงพร้อมกันที่จิต. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งผัสสะ**.

๒๔. ในขณะนั้น มี อาการซึ่งเปรียบกันได้กับการดื่มกินรสของธรรมะ หรือราวกะว่าเป็นการดื่มกินอาหารทางจิตใจ จัดเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดมาแต่ธรรมะ หรือมีธรรมะเป็นอารมณ์ ทั้งนี้ เนื่องมาจากธรรมสัมผัสดังกล่าวแล้ว ในสโมธานข้อ ๒๓. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งเวทนา**.

๒๕. ในขณะนั้น มี อาการแห่งความตั้งมั่น อย่างออกหน้าออกตา ด้วยอำนาจของความเป็นสมาธิ ที่ประกอบกันอยู่กับปัญญาอย่างไม่แยกกัน. ข้อนี้มีได้หมายความว่าถึงความเป็นสมาธิล้วน ๆ ดังในกรณีอื่น ซึ่งไม่มีความเด่นอย่างนี้. นี้ย่อมเป็นการประมวลมาซึ่งสมาธิ ชนิดที่มีความหมายของมันเองเป็นพิเศษ เช่นเดียวกับคำว่าผัสสะหรือเวทนา เป็นต้น ที่กล่าวแล้วในข้อ ๒๓, ๒๔, เพราะสมาธินี้ เป็นสมาธิที่มีธรรมะเป็นอารมณ์ หรือมีการเสวยรสแห่งธรรมเป็นที่ตั้ง ซึ่งมีความหมายผิดไปจากคำว่าสมาธิตามธรรมดา ; นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสมาธิ**.

๒๖. ในขณะนั้น มี อาการแห่งความเป็นใหญ่เป็นประธานของสติ ซึ่งเป็นเสมือนผู้บัญชาการใหญ่ ทำหน้าที่อยู่บนบัลลังก์สำหรับบัญชาการงาน

ทั้งปวง ควบคุมดูแลรักษาสิ่งทั้งปวงอยู่ในมือของตนแต่ผู้เดียว. นี้เรียกว่า
ย่อมสโมธานซึ่งสติ.

๒๗. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งความที่สัมปชัญญะเข้าควบคุมกับสติ** กลายเป็นธรรมที่มีคุณค่าหรือมีความวิเศษยิ่งไปกว่าลัมพัสติขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง. ข้อนี้ แสดงถึงความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่ของธรรม ซึ่งทำความหลุดพ้นอีกปริยายหนึ่ง ; และหมายถึงความที่เป็นธรรมที่สูงไปกว่าสติล้วน ๆ เพราะตั้งอยู่ได้มั่นคงกว่า โดยไม่มีทางที่จะกลับหลัง หรือกลับกำเริบได้ง่าย. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งสติสัมปชัญญะ.**

๒๘. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งการเข้าถึงธรรมอันเป็นสาระแห่งพรหมจรรย์** ถึงที่สุด ในบรรดาธรรมที่เป็นสาระทั้งปวง โดยอาศัยคำที่กล่าวว่า ธรรมวินัยนี้ หรือพรหมจรรย์นี้ มีวิมุตติเป็นแก่นสาร หาใช่เพียงแต่มีศีล มีสมาธิ มี ปัญญา มีญาณทัสสนะอันเป็นทิพย์ เป็นต้น เป็นแก่นสารไม่ ; สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงเปลือก และกระพี้ เป็นลำดับเข้ามา จนกว่าจะถึงแก่นแท้ คือ วิมุตตินี้ ; ฉะนั้น คำว่าวิมุตติในขั้นที่ ๒๘ นี้ จึงหมายถึงการเข้าถึงแก่นของพรหมจรรย์. คำว่าวิมุตติในข้อ ๑๘. หมายถึงตัวความหลุดพ้น ; ส่วนวิมุตติในข้อนี้ หมายถึงตัวแก่นแท้ของพรหมจรรย์ มีความหมายที่เพ่งเล็งไปยังสิ่งคนละสิ่ง ทั้งที่เรียกชื่อเหมือนกัน. นี้เรียกว่า **ย่อมสโมธานซึ่งวิมุตติ.**

๒๙. ในขณะนั้น มี **อาการแห่งการหยั่งลงสู่สิ่งซึ่งเป็นอมตะ** ซึ่งหมายถึงนิพพาน มีความหมายโดยตรงเป็นความดับทุกข์ หรือดับกิเลส จะเป็นเพียงเอกเทศ หรือสิ้นเชิงก็ได้ แต่ความหมายนั้น ย่อมเป็นอย่างเดียวกัน

กล่าวคือ การหยั่งลงสู่ธรรมที่ทำความไม่ตายนั่นเอง. ข้อนี้ถือว่าเป็นอาการ
ขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จ แต่ทำให้เห็นได้ว่า สิ่งที่
เรียกว่า อมฤต หรือ อมตะ นั้น ท่านยอมให้มีความหมายลดลงมาถึงสิ่งซึ่ง
จิตอาจประสบได้ แม้ในขณะที่มีการเข้าถึงธรรมขั้นต้น ๆ ดังเช่นในอานา-
ปานสติขั้นที่ห้านี้. ทั้งนี้ ก็เพราะวาระสมาธิที่จิตได้รู้สึกหรือได้เสวยในขณะนั้น
เป็นรสชาติอันเดียวกันทั้งกับรสของนิพพาน หากแต่ว่าในขณะนี้ เป็นนิพพาน
ชิมลอง ยังไม่เป็นการถาวร หรือเด็ดขาด. นี่เรียกว่า **ยอมสโมธานซึ่ง
อมโตคะ**.

สรุปความว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีลมหายใจเข้า – ออกอยู่ ด้วยความรู้พร้อม
เฉพาะต่อเวทนาโดยลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่อย่างแท้จริงนั้น
จิตยอมบรรลुธรรม เข้าถึงอาการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วทั้ง ๒๙ อย่าง ; หรือกล่าวอีก
อย่างหนึ่งว่า อาจจะหาพบสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดที่จิตนั้นในขณะนั้น. ข้อนี้เป็นการแสดงให้เห็น
อย่างชัดแจ้งว่า การรู้แจ้งเห็นแจ้ง อย่างทั่วถึงต่อเวทนานั้น เป็นสิ่งที่น่าสนใจ
อย่างยิ่ง ; ควรศึกษาด้วยความพยายามอย่างยิ่ง ; แม้ว่าจะมีความยุ่งยากลำบาก
มากมายสักเพียงใด.

ฉะนั้น ขอให้ผู้ปฏิบัติทุกคน มีความสนใจในการที่จะกำหนดพิจารณา
หรือการตามเห็นซึ่งเวทนานั้นอย่างใกล้ชิดที่สุด โดยอุบายและวิธีที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป
ดังที่จะได้แยกกล่าวเป็นพิเศษอีกส่วนหนึ่งเป็นลำดับไป ในฐานะที่เป็นใจความ
อันสำคัญของอานาปานสติขั้นนี้, และเรียกว่า **วิธีการแยกดำเนินการพิจารณา
เวทนาอย่างสมบูรณ์**.

วิธีแยกพิจารณาเวทนาอย่างสมบูรณ์^{*}

การพิจารณาเวทนา หรืออีกนัยหนึ่ง คือการติดตามดูเวทนาอยู่โดยลักษณะอาการต่าง ๆ กันนั้น เท่าที่กล่าวมาแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นโดยแง่ต่าง ๆ กัน คือดูให้เห็นว่า ตัวเวทนาซึ่งในนี้ได้แก่ปีตินั้น คืออะไร ? มีอาการอย่างไร ? เกิดอยู่ที่ตรงไหน ? เนื่องด้วยลมหายใจอย่างไร ? เป็นอารมณ์ของอะไร ? และอะไรเป็นเครื่องตามเห็นเวทนานั้น ? เห็นความจริงอะไรที่เวทนานั้น ? ครั้นแล้วมีผลอะไรเกิดขึ้นก็อย่าง เนื่องมาจากการเห็นเวทนานั้น ? ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสนใจเป็นพิเศษตรงข้อที่ว่า จะต้องพิจารณาเวทนานั้นอย่างไร ผลจึงจะเกิดขึ้นตามนั้นจริง ๆ กล่าวคือเป็นการสโมธานธรรมทั้งหลาย ดังที่ได้ระบุมาแล้วถึง ๒๙ อย่างด้วยกัน.

ฉะนั้น ในที่นี้จะได้อธิบายกัน เฉพาะ **วิธีแยกพิจารณาเวทนา โดยสมบูรณ์และละเอียด** โดยอาการที่อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นอนุปัสสนา คือการตามเห็นเวทนานั้นโดยอาการที่จะทำความสำเร็จแก่การสโมธานธรรม ดังที่กล่าวแล้ว

โดยหลักทั่ว ๆ ไป พึงทราบว่าการเห็นความจริงของสิ่งใดนั้น ใจความโดยส่วนใหญ่หมายถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความว่างเปล่า และความไม่น่ายึดถือในสิ่งนั้น ๆ หรือกล่าวอย่างสั้น ๆ ก็คือเห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั่นเอง.

^{*} การบรรยาย ครั้งที่ ๓๑ / ๗ ตุลาคม ๒๕๐๒

แต่เมื่อกล่าวโดยละเอียด มีหลักที่จะต้องพิจารณาแยกแยะออกไป ถึงการที่สิ่งนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพื่อจะได้ทราบต่อไปว่า ก. เมื่อเกิดมันเกิดมาจากอะไร ? ข. เมื่อตั้งอยู่มันแสดงลักษณะอย่างไร และมีผลให้เกิดอะไร เนื่องกันต่อไปอีก? และ ค. เมื่อมันดับ มันดับไปได้เพราะเหตุไร ? ซึ่งต้องได้รับการวินิจฉัยกันทุกข้อไป นี่ทางหนึ่ง. และอีกทางหนึ่ง จะต้องหยิบยกเอาสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับสิ่งนั้น มาพิจารณาโดยลักษณะเดียวกัน ตามที่เนื่องกันอยู่. **ความสัมพันธ์ในกรณีแห่งเวทนานั้น** เวทนาย่อมเนื่องอยู่ด้วยธรรม ๒ อย่างคือ **สัญญาและวิตก** ฉะนั้น จึงจำเป็นจะต้องพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสัญญาและวิตกตามกันไปด้วย จึงเกิดมีสิ่งที่ต้องพิจารณาขึ้นถึง ๓ สิ่ง และสิ่งหนึ่ง ๆ ต้องพิจารณาถึง ๓ อาการ กล่าวคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดังที่กล่าวแล้ว.

เวทนาเนื่องอยู่กับสัญญาและวิตก

ในขั้นแรกจะได้พิจารณาถึงข้อที่ **เวทนาเนื่องกับ สัญญา และวิตก อย่างไร.** ข้อนี้เป็นเรื่องของจิตวิทยาโดยตรง และเป็นไปตามธรรมชาติ หรือตามกฎของธรรมชาติ กล่าวคือ เมื่อเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นแล้ว การทำความสำคัญมั่นหมายต่อเวทนา โดยความเป็นเวทณาก็ดี โดยความเป็นเวทนาของเราก็คดี ย่อมเกิดขึ้น ; นี้เรียกว่าสัญญาเกิดขึ้นเนื่องด้วยเวทนา. เมื่อสัญญาเกิดขึ้นแล้ว โดยอาการอย่างนั้น ความตริตริกในการจะทำอะไรลงไป ในทางดี หรือทางชั่ว ก็ตาม เกี่ยวกับการณีนั่นย่อมเกิดขึ้น ; นี้เรียกว่าวิตกย่อมเกิดขึ้น เนื่องมาจากเวทณานั้นและสัญญานั้น. จงพิจารณาดูเถิดว่า เมื่อมันจับกลุ่มกัน หรือเนื่องกันเป็น ๓ อย่าง ขึ้นมาดังนี้แล้วมันจะมีความมั่นคงสักเพียงไร มันจะละได้ยากเพียงไร ถ้าเราไม่รู้เท่าทันถึงการที่มันรวมกลุ่มกัน หรือรวมกำลังกันต่อต้านการพิจารณา หรือการ

ทำลายล้างของเรา ; เพราะฉะนั้น ทางที่ดีที่สุดจึงมีอยู่ว่า จะต้องทนกำลังมันด้วยการ
แยกมันให้ออกจากกันเป็นส่วน ๆ คือส่วนที่เป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นวิตกเพื่อทน
กำลังมัน ในการปิดบังไม่ให้เราเห็นความจริงลงเสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วจึงพิจารณา
มันทีละอย่าง ๆ กล่าวคือ - - -

๑. การพิจารณาเวทนา

การพิจารณาในส่วนที่เป็นเวทนา นั้น มีทางที่จะพิจารณาว่า เมื่อ
รู้สึกต่อความที่จิตเป็นสมาธิ มีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการทำในใจโดย
แยบคาย เนื่องด้วยลมหายใจเข้า - ออกแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าปิติ หรือเรียกโดย
ทั่วไปว่าเวทนาในที่นี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏแล้วอย่างแจ่มแจ้ง ดังที่กล่าวแล้ว
อย่างละเอียดในตอนอันว่าด้วยองค์ฌาน. เมื่อเวทนาปรากฏ พึงพิจารณาดู
เพื่อให้เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง และการดับไปของเวทนานั้นอย่าง
แจ่มแจ้งดังต่อไปนี้ :-

ก. เกี่ยวกับการเกิดขึ้นของเวทนา จะต้องตั้งปัญหาว่า เพราะ
อะไรเกิดขึ้น เวทนาจึงเกิดขึ้น เวทนาจึงเกิดขึ้น หรือเพราะอะไรมีอยู่ เวทนามีอยู่ คำตอบ
ที่มีให้สำหรับการพิจารณา คือ เพราะอวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ เกิดขึ้น
หรือมีอยู่ เวทนาจึงเกิดขึ้น.

อวิชชา คือความไม่รู้หรือรู้ผิด เป็นพื้นฐานของธรรมที่มีการเกิดขึ้น
ทั่วไป ไม่ยกเว้นอะไรหมด จนเรียกได้ว่าเป็นรากเหง้าของสังขารทั้งปวง ไม่ยกเว้น
สิ่งใดเลย ฉะนั้น จึงถือว่าเวทนามีมูลมาจากสิ่งนี้ด้วยเป็นข้อแรกก่อน ที่ควร

พิจารณาอย่างใกล้ชิดเข้ามาอีกก็คือ เพราะอวิชชามีอยู่จึงทำให้สิ่งที่เรียกว่าเวทนา มีค่าขึ้นมา มีอำนาจขึ้นมา เติบโตตามหน้าที่ของมัน เช่นทำให้สัตว์หลงยึดถือ เอาสิ่งซึ่งเป็นเพียงมายานี้ เป็นของมีจริงขึ้นมา นี่คือข้อที่ เพราะอวิชชามีอยู่ เวทนาจึงมีอยู่.

ส่วนข้อที่ว่า เวทนาเกิดมาจากตัณหา นั้น เป็นการเล็งถึงเงื่อนไขที่ ใกล้ชิดฝ่ายข้างต้น, กล่าวคือ เมื่อมีความอยากได้เวทนาชนิดใด ก็มีการ แสวงหรือการกระทำ จนเกิดเวทนาชนิดนั้น ๆ ขึ้นมาจริง ๆ . โดยหลักทั่วไป ย่อมกล่าวว่าเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ; นั้นเล็งถึงข้อที่ว่าเมื่อเวทนาเกิด ขึ้นแล้ว ย่อมมีความอยากหลายอย่างเกิดขึ้นในเวทนานั้น เช่นอยากที่จะสงวน เวทนานั้นไว้โดยความรักหรือความหลงใหลต่อเวทนานั้น ซึ่งมีอำนาจทำให้เกิด อุปาทานอีกต่อหนึ่ง ; ส่วนในที่นี้เล็งถึงความหมายอีกอย่างหนึ่งที่กลับกัน กล่าว คือตัณหาเป็นเหตุให้เกิดเวทนา. ผู้ศึกษาจะต้องพิจารณาดูให้ดี ๆ มิฉะนั้นจะเห็น เป็นหลักที่ขัดขวางกัน.

ส่วนข้อที่ว่า เวทนาเกิดมาจากกรรม นั้น หมายถึงวิบากของกรรมใน กาลก่อน ซึ่งมีส่วนสำคัญอยู่ส่วนหนึ่งในการที่จะอำนวยให้เกิดเวทนา. เวทนา ที่เกิดขึ้นได้ จะเป็นเวทนาที่ต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม กรรมเก่าย่อมมีส่วน เข้ามาแทรกแซงอยู่ด้วยส่วนหนึ่งเสมอไป.

ส่วนข้อสุดท้ายที่ว่า เวทนาเกิดมาจากผัสสะนั้น เป็นการชี้ในแง่ของ กฎเกณฑ์ทางจิต ถึงสิ่งที่ใกล้ชิดที่สุด และในระยะที่กระตุ้นขีดที่สุด ดังที่ ใคร ๆ ก็เคยศึกษามาแล้ว หรือทราบกันดีอยู่แล้วว่าผัสสะ กล่าวคือ การกระทบกัน ระหว่างสิ่งทั้งสาม คืออายตนะภายใน อายตนะนอก และวิญญาณนั้น ย่อมมีผลทำให้เกิดเวทนาขึ้นโดยแท้.

เมื่อพิจารณาโดยรวบยอด คือเนื่องกันทั้ง ๔ อย่าง ก็จะได้เห็นได้ว่า เวทนาเกิดขึ้นมาจากสิ่งทั้งสี่นี้ โดย มีอวิชชาเป็นรากฐานทั่วไป. มีตัณหาเป็นตัวการ เฉพาะเรื่อง, มีกรรมเข้าแทรกแซงหรือสนับสนุนอยู่ตามส่วน, แล้วมีผัสสะนั่นเอง เป็นฐานที่ตั้งหรือที่เกิดของเวทนาโดยตรง, เมื่อใดมีการพิจารณาเห็นแจ่มแจ้งชัดเจน โดยท่านเองที่กล่าวนี้ เมื่อนั้นกล่าวได้ว่า “เวทนาเกิดขึ้นก็แจ่มแจ้ง” กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติที่แจ่มแจ้งต่อการเกิดขึ้นของเวทนาอยู่ด้วยอาการดังกล่าวนี้ ทุกมหายาใจ เข้า – ออก.

ข. **เกี่ยวกับการตั้งอยู่ของเวทนา** นั้น มีหลักที่จะพึงกำหนดในการปฏิบัติว่า จะต้องพิจารณาให้เห็นโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยนัย ดังกล่าวแล้ว อย่างละเอียดข้างต้น ; แต่สิ่งที่ประสงค์สืบไป มีอยู่ว่าการพิจารณา หรือการเห็นอยู่โดยท่านเองนั้น ต้องเป็นไปในขนาดที่จะทำให้มีผลเกิดขึ้น คือ เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนิจจัง ความสิ้นไปเสื่อมไปปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้า ; เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ ความน่ากลัวปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้า ; เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนัตตา ความว่างโดยประการทั้งปวงก็ปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้า.

เมื่อทั้ง ๓ คือ ความเสื่อมไปสิ้นไป ความน่ากลัว และความว่างโดยประการทั้งปวงนั้น ไม่อาจปรากฏแก่ผู้ศึกษาเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยนัย แห่งปริยัติแม้แต่น้อย. สิ่งเหล่านี้เป็น **ความรู้สึกในใจจริง ๆ** ไม่ใช่เป็นความรู้ ที่ได้รับการศึกษา. มันสูงไปอีกขั้นหนึ่ง, ความรู้สึกทั้ง ๓ นี้ไม่ปรากฏแก่ผู้ คำนึงคำนวณอยู่โดยการใช้เหตุผลตามวิถีทางของปรัชญา หรือตรรกวิทยา เพราะ สิ่งเหล่านี้ตั้งอยู่เหนือเหตุผล ไม่เกี่ยวกับเหตุผล ; อำนาจของเหตุผลเข้าไปไม่ถึง. การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยวิธีใช้เหตุผลนั้นยังไม่เพียงพอที่จะทำให้อกล่าว

ได้ว่า เขาเป็นผู้แจ่มแจ้งต่อการตั้งอยู่ของเวทนา. เพราะเหตุนี้เอง สิ่งทั้ง ๓ นี้ จะปรากฏก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเพ่งดูอยู่ที่ตัวเวทนาอย่างถูกต้องมาตามลำดับ นับตั้งแต่ การเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งดูออกมาจากอาการของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั่นเอง.

คำว่า *ความสิ้นไปเสื่อมไปปรากฏชัดแจ้ง* นั้น หมายถึงความสลด สังเวชใจ อันเกิดมาจากความรู้สึกที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีความเปลี่ยนแปลง อย่างไหลเชี่ยวเป็นเกลียวไป โดยไม่ฟังเสียงใครหรือเอ็นดูสงสารใคร. มันมิใช่ ความรู้สึกที่เกิดมาจากความรู้หรือการใช้เหตุผล แต่มันเป็นความรู้สึกที่เกิดมา จากการมองเห็นของจริง หรือได้ผ่านการรู้รสและพิษสงของสิ่งเหล่านี้มาแล้วอย่าง ประจักษ์แก่ใจ.

สำหรับความน่ากลัว ก็มีคำอธิบายทำนองเดียวกัน แต่เป็นสิ่งที่เห็น ได้ง่ายยิ่งขึ้นไปกว่า เพราะว่าความรู้สึกที่แท้จริงนั้น มิอาจเกิดมาจากความรู้หรือ การใช้เหตุผลอยู่แล้ว มันจะต้องเกิดมาจากการประสบเข้ากับสิ่งนั้นจริง ๆ เท่านั้น ตัวอย่างเช่น ใคร ๆ ก็มีความรู้ว่าเสือเป็นสัตว์ที่น่ากลัว และใคร ๆ ก็อาจจะคิด ด้วยการใช้เหตุผลว่าเสือเป็นสัตว์น่ากลัว แต่แล้วความกลัวอันแท้จริงก็ยังไม่อาจ จะเกิดขึ้น จนกว่าเมื่อไรจะได้ไปเผชิญหน้ากับเสือตัวต่อตัวในที่เปลี่ยว. นี่คือ คำอธิบายของคำว่า *ความกลัวต่อทุกข์ไม่อาจจะเกิดจากความรู้ทางปริยัติ หรือ จากการใช้เหตุผลตามทางปรัชญา เป็นต้น แต่ต้องเกิดจากการดูโดยวิธีของการ ปฏิบัติธรรม* ตรงลงไปยังสิ่งซึ่งมีอาการอันน่ากลัวปรากฏอยู่ ซึ่งในกรณีของเรา นี้ได้แก่การดูลงไปยังปิตติหรือเวทนา. ข้อนี้ อาจจะสรุปลงไปได้ในคำสั้น ๆ ว่า ต้องดู, ต้องดูให้เห็น, ต้องดูให้เป็น, ดูให้เป็นตามลำดับมา โดยวิธีเทคนิคของ มันเอง ซึ่งเข้าถึงตัวธรรมชาติจริง ๆ ; เมื่อนั้นแหละจึงจะกล่าวได้อย่างเต็มปากว่า

เมื่อใดเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ เมื่อนั้นความน่ากลัวย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดแจ้งเฉพาะหน้า ดังนี้.

สำหรับคำว่า ความว่างโดยประการทั้งปวง ที่ปรากฏในขณะแห่งการเห็นอนาคต หมายถึง ว่างจากความหมายต่าง ๆ อันเกิดขึ้นจากการสมมติ หรือบัญญัติต่อสิ่งนั้น ๆ . สมมติหรือบัญญัติทั้งหลาย ย่อมเป็นการบัญญัติไปตามความรู้สึกที่ยังถูกครอบงำอยู่ด้วยวิชาหรือตัณหาเป็นต้น. ความรู้สึกดังกล่าว นั้น จะรู้สึกไปในทางของความว่างไม่ได้เลยโดยเด็ดขาด มันจึงแล่นไปในทางที่จะเห็นเป็นของไม่ว่าง คือต้องเป็นตัวตนของมันเองอย่างใดอย่างหนึ่งหรือระดับใดระดับหนึ่ง ซึ่งล้วนแต่มีความหมายหรือมีคุณค่าอย่างใดอย่างหนึ่งไปเสียทั้งนั้น. เพราะฉะนั้น เราจึงรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ ในฐานะเป็นสิ่งที่ไม่ว่างเปล่า แต่รู้สึกเป็นสิ่งที่มีความหมาย หรือคุณค่าแห่งความเป็นตัวเป็นตนของมันเองไปเสียทุกสิ่งทุกอย่างตามมากตามน้อย ตามอำนาจของวิชาที่กำลังอยู่ในขณะนั้นอย่างไร. สัตว์ทั้งหลายตามปรกติถูกอวิชชาครอบงำอยู่อย่างเต็มที่ ความรู้สึกตามปรกติของสัตว์ทั้งหลาย จึงไม่เป็นไปในทางที่จะเห็นความว่าง แต่กลับเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือเห็นอะไรมีความหมายเป็นตัวตนไปหมด. เขาไม่รู้สึกว่าเป็นความสำคัญผิด แต่กลับรู้สึกไปเสียว่า นี่เป็นสัจธรรม หรือนี่คือความจริง อย่างไม่มีทางที่เฉลียวใจว่าเป็นความสำคัญผิด.

ด้วยเหตุนี้เอง ความรู้ก็ตาม การใช้เหตุผลก็ตาม ที่เป็นไปตามธรรมดาของสามัญสัตว์นั้น ไม่มีทางที่จะเป็นไปในการเห็นความว่าง, มีแต่ทางที่จะดังไป

ในทางตรงกันข้ามเสมอ. ข้อนี้เป็นเหตุให้เราต้องมาตั้งพิธีกันใหม่ และค้นหาวิธีการกันใหม่ ให้มีอำนาจและกำลังเพียงพอที่จะต่อต้าน หรือเป็นไปอย่างทวนกระแสแห่งความยึดมั่นถือมั่นของสัตว์ เพื่อให้เห็นความว่างจากตัวตนของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงขึ้นมาให้ได้.

ความว่างในที่นี้ มิได้หมายความว่า ว่างจากสสารหรือว่างจากวัตถุแต่ประการใดเลย หรือแม้แต่ว่างจากนามธรรมโดยประการใดเลย. หากแต่ว่าในวัตถุหรือในนามธรรมนั้น มันว่างจากความหมายแห่งความมีตัวตน คือว่างจากความสมควรที่จะใช้คำว่า “ผู้” ซึ่งหมายถึงผู้ทำ หรือผู้ถูกทำเป็นต้น ; หรือจะใช้คำว่า ‘ตัวตน’ ซึ่งจะเป็นผู้มีอยู่ในลักษณะที่เป็นกลาง ๆ ก็ตาม ; ต่อวัตถุหรือนามธรรมเหล่านั้น. รวมความว่าวัตถุก็มีอยู่ นามธรรมก็มีอยู่ มีอยู่ในฐานะเป็นสิ่งที่ไหลเวียนเปลี่ยนแปลงอย่างน่ากลัว แต่ถึงกระนั้นในสิ่งเหล่านั้นก็ยังว่างจากตัวตนที่แท้จริง มีอยู่ก็แต่ตัวตนที่เป็นมายาด้วยความสำคัญผิด อันเกิดมาจากอวิชชาเป็นต้น ซึ่งปิดบังความว่างจากตัวตนไว้อย่างสนิทสนม. เมื่อใดเพิกถอนตัวตนซึ่งเป็นเพียงมายาเสียได้ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อนั้นความว่างโดยประการทั้งปวงจะปรากฏไม่มีใครหรืออะไรที่เป็นทุกข์ หรือเป็นของน่ากลัว เป็นต้นเหลืออยู่อีกต่อไป. ปัญหาของการปฏิบัติหมดไปโดยกะทันหัน ก็เพราะเข้าถึงความจริงข้อนี้ กล่าวคือสุญญตาหรือความว่างนั่นเอง.

สรุปความอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อปฏิบัติในการตามเห็นความตั้งอยู่ของเวทนานั้น ต้องตามดูให้เห็นอนิจจังจนกระทั่งความเสื่อมไปสิ้นไปปรากฏ; ตาม

ดูทุกขัง กำลังเป็นสัญญาที่เข้าไปยึดถืออยู่ในเวทนา โดยอาการเร้นลับอย่างไร. ทั้งหมดนี้ จนกระทั่งความน่ากลัวปรากฏ ; และตามดูอนัตตา จนกระทั่งสัญญาตาปรากฏโดยนัยที่กล่าวแล้วนี้.

ค. เกี่ยวกับการดับไปของเวทนา นั้น มีหลักสำหรับการพิจารณาว่า เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ ; เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ ; เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ ; เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ ดังนี้. ข้อนี้มีคำอธิบายทำนองเดียวกันกับข้อ ก. หากแต่ว่าเป็นไปในทำนองตรงกันข้ามเท่านั้น แต่มีทางที่จะพิจารณาหรือวินิจฉัยอย่างละเอียดพร้อมกันไปอีกนัยหนึ่งว่า เพราะอวิชชานั้นเองเป็นตัวการให้สิ่งทั้งสามที่เหลือจากนั้นเกิดขึ้นหรือดับไป. ถ้าอวิชชายังมีอยู่ สิ่งทั้งสามที่เหลือคือตัณหา กรรม และสัมผัสจะต้องมีอยู่ เพราะอวิชชานั้นเองทำให้สิ่งต่าง ๆ มีความหมายในทางที่น่ารัก น่ายึดถือ ตัณหาจึงเกิด กรรมจึงมี ผัสสะจึงเป็นไป : เพียงแต่อวิชชาไม่มีเสียอย่างเดียวเท่านั้น สิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่มีความหมายและหมดกำลังลงทันที, เพียงแต่อวิชชามีอยู่หรือพลุ่งขึ้นมา สิ่งทั้งสามก็มีอยู่ หรือพลุ่งขึ้นมาอย่างสมส่วนกัน.

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าจิตไม่ถูกอวิชชาครอบงำแล้ว แม้ตาที่กระทบรูป หรือหูที่กระทบเสียง เป็นต้น ก็จะมีการกระทบที่ไม่มีความหมาย คือเป็นผัสสะชนิดที่ไม่มีความหมาย ดังนั้น เวทนาที่จะเป็นตัวการให้เกิดทุกข์ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้. นี้เรียกได้ว่าเพราะอวิชชาดับ ผัสสะจึงดับ. เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ, ตัณหาไม่มีขึ้นมาแทรกแซง กรรมก็ไม่มีโอกาสที่จะเข้ามาแทรกแซง. เวทนาดับไป คือไม่มีความหมายไป เพราะสิ่งเหล่านั้นนี้ดับไป คือไม่เข้ามาปรุงแต่งหรือแทรกแซงโดยนัยดังที่กล่าวแล้ว.

เมื่อรู้จักตัวเวทนา ลักษณะอาการของเวทนา กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเกิดขึ้นหรือดับไปของเวทนาอยู่ดังนี้ ชื่อว่าย่อมแจ่มแจ้งต่อเวทนาโดยประการทั้งปวง : เวทนาเกิดขึ้นอย่างไรก็แจ่มแจ้ง เวทนาตั้งอยู่อย่างไรก็แจ่มแจ้ง เวทนาดับไปอย่างไรก็แจ่มแจ้ง. เมื่อเห็นแจ่มแจ้งอยู่ดังนี้ ชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นซึ่งเวทนาอยู่ทุกกลมหายใจเข้า – ออก. เมื่อเพ่งอยู่อย่างนี้ ธรรมต่าง ๆ ย่อมปรากฏอยู่ที่การเพ่งนั้น และทนต่อการเพ่งอย่างแรงกล้ายิ่งขึ้นทุกที จนกระทั่งมีอำนาจกำจัดกิเลสอันมีอวิชชาเป็นประธาน ให้อยู่หรือเหือดแห้งไปตามลำดับ. นี่คือการตามเห็นเวทนาที่เป็นไปเต็มตามความหมายของคำว่า เวทนานุปัสสนา.

๒. การพิจารณาสัญญา

ส่วนที่เป็นสัญญานี้ มีทางที่จะพิจารณาเช่นเดียวกันกับกรณีของเวทนาทุกประการ หากแต่มีความแตกต่างอยู่หน่อยหนึ่งตรงที่ว่า ในกรณีของสัญญานี้ มีเวทนาเข้ามาแทนที่ของคำว่าผัสสะ ในฐานะเป็นเหตุให้เกิดขึ้น กล่าวคือ เวทนานั้น เกิดจากอวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ, ส่วนสัญญานั้น เกิดมาจากอวิชชา ตัณหา กรรม และเวทนา, ฉะนั้น การดับไปแห่งสัญญามีขึ้น เพราะการดับไปแห่งอวิชชา ตัณหา กรรม และเวทนา อีกนั่นเอง. ขอให้สังเกตเฉพาะตรงที่ว่า มีคำว่า เวทนา มาแทนคำว่า ผัสสะ นอกนั้นเป็นไปโดยนัยเดียวกันทั้งสิ้น.

การพิจารณาสัญญาที่ตั้งอยู่ ก็คือพิจารณาให้เห็นอนิจจัง จนกระทั่งความสิ้นไปเสื่อมไปปรากฏ, พิจารณาสัญญาโดยความเป็นทุกข์ จนกระทั่งความน่ากลัวปรากฏ, พิจารณาสัญญาโดยความเป็นอนัตตาจนกระทั่งสูญญตาปรากฏ โดยทำนองเดียวกันทุกประการ. สิ่งที่ต้องสังเกตเป็นพิเศษมีตรงที่ว่า ความรู้สึกในขณะนี้ กำลังเป็นเวทนาหรือกำลังเปลี่ยนไปเป็นสัญญา, หรือว่า

เป็นสิ่งที่ต้องมองให้เห็นโดยแจ่มแจ้ง โดยแท้จริง จนกระทั่งเป็นความแจ่มแจ้งทั้งในเวทนาและสัญญาพร้อมกัน.

๓. การพิจารณาวิตก

ส่วนที่เป็นวิตกนี้ ก็มีทางที่จะต้องพิจารณาโดยทำนองเดียวกันกับ ๒ ข้อแรก คือเวทนาและสัญญา โดยประการทั้งปวง, ต่างกันอยู่เพียงหน่วยเดียว กล่าวคือ ปัจจัยแห่งการเกิดและการดับข้อสุดท้ายของวิตกนั้นมีสัญญาเข้ามาแทนที่ของเวทนาหรือผัสสะ จึงเป็นอันว่า วิตกเกิดจากอวิชชา ตัณหา กรรม และสัญญา จะดับไปก็เพราะการดับไปของอวิชชา ตัณหา กรรม และสัญญาที่เป็นดังนี้ก็เพราะเหตุว่า สัญญาเป็นเหตุให้เกิดวิตกอยู่โดยตรง ดังที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้นว่า เพราะมีสัญญาคือความสำคัญมั่นหมายในสิ่งใด วิตกก็เกิดขึ้นในสิ่งนั้น เพราะความสำคัญมั่นหมายอันนั้น. ส่วนคำอธิบายสำหรับการที่อวิชชา ตัณหา กรรม จะเป็นเหตุให้เกิดวิตกได้อย่างไรนั้น มีคำอธิบายอย่างเดียวกันกับที่กล่าวแล้ว ในข้ออันว่าด้วยเวทนา และสัญญา คำอธิบายถึงการดับของวิตกก็มีนัยตรงกันข้ามกับการเกิดของวิตก, เป็นอันว่าไม่ต้องกล่าวซ้ำ, ส่วนการพิจารณาความตั้งอยู่ของวิตก ย่อมเหมือนกับคำอธิบายในข้อเวทนาและสัญญา โดยประการทั้งปวง.

สิ่งที่ไม่ควรจะสับสนยังคงมีอยู่โดยทำนองที่กล่าวแล้วข้างต้นว่า การตามดูสัญญา ต้องตามดูที่เวทนา เพราะสัญญาเกิดอยู่ที่เวทนา ในเวทนา หรือเนื่องอยู่กับเวทนา. ข้อนี้ฉันใด, การตามดูวิตกก็ฉันนั้น, คือต้องดูวิตกที่เวทนา เพราะวิตกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยเวทนา จากเวทนา หรือในเวทนานั้น, ถ้าสามารถดูได้โดยความเป็นของเนื่องกันอย่างนี้ แล้วเห็นชัดถึงความแตกต่างกัน

ในส่วนไหนโดยเฉพาะ ตามนัยที่กล่าวแล้ว ก็เป็นการตามเห็นเวทนาถึงที่สุดและสมบูรณ์.

สรุปเพื่อสังเกตได้ง่าย ๆ อีกครั้งหนึ่ง คือปัจจัยที่หนึ่ง ที่สอง และที่สาม เหมือนกันหมดทั้งของเวทนา สัญญา และวิตก ได้แก่อวิชชา ตัณหา และกรรม ; ส่วนปัจจัยที่สี่นั้นต่างกันตามกรณีของตน ๆ คือเวทนามีผัสสะเป็นปัจจัย, สัญญามีเวทนาเป็นปัจจัย, และวิตกมีสัญญาเป็นปัจจัย, ทั้งนี้เพราะเหตุอย่างเดียวกัน คือความจริงที่ว่า ผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา, เวทนาเป็นเหตุให้เกิดสัญญา, สัญญาเป็นเหตุให้เกิดวิตก, ดังที่ได้กล่าวแล้วในตอนต้นนั่นเอง. เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้มีปัจจัยทั่วไป และเกิดมีปัจจัยเฉพาะอย่างหรือเฉพาะตัว แก่สิ่งทั้งสามขึ้นดังนี้. เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาอยู่โดยอาการที่อาจกล่าวได้ว่า เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ ก็เห็นปัจจัยแห่งการเกิดของมัน, เมื่อสิ่งเหล่านี้ดับไปเสื่อมไป ก็เห็นความน่ากลัวและความว่างจากตัวตนของสิ่งเหล่านี้ อยู่โดยประจักษ์ดังนี้แล้ว เป็นอันกล่าวได้ว่าการปฏิบัติของผู้นั้น เมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็แจ่มแจ้ง เวทนาดังอยู่ก็แจ่มแจ้ง เวทนาดับไปก็แจ่มแจ้ง เติมตามความหมายที่ประสงค์ในการทำอานาปานสติขั้นที่ห้านี้ ซึ่งมีหัวข้อว่า “ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมซึ่งปิติ จักหายใจเข้า – ออก” ดังนี้.

การแยกพิจารณาเวทนาโดยสมบูรณ์ สรุปลงได้ในการเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยอำนาจปัจจัยต่าง ๆ กัน, ของเวทนาและสิ่งที่เนื่องด้วยเวทนา คือ สัญญาและวิตก ด้วยอาการอย่างนี้.

(จบอานาปานสติขั้นที่ห้า อันว่าด้วยการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ)

ตอน สิบ
อานาปานสติ ขั้นที่ หก^๑
(การกำหนดสุข)

อุเทศ หรือหัวข้อ แห่งอานาปานสติข้อที่สองแห่งจตุกกะที่สอง หรือ
จัดเป็นขั้นที่หก แห่งอานาปานสติทั้งปวงนั้น มีอยู่ว่า :

“ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า
ดังนี้ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้”^๒

คำอธิบายของอานาปานสติขั้นที่หกนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกันกับ
อานาปานสติขั้นที่ห้าทุกประการ จนแทบจะกล่าวได้ว่า เหมือนกันทุกตัวอักษร
แต่ต้นจนปลาย. ผิดกันอยู่หน่อยเดียวตรงที่ว่า ในขั้นที่ห้า นั้น เป็นการเพ่ง
พิจารณาที่ปิติ. ส่วนในขั้นที่หกนี้ เพ่งพิจารณาที่ความสุข อันเป็นสิ่งที่คู่กัน
อยู่กับปิติ. แต่เนื่องจากสิ่งทั้งสองนี้จัดเป็นเวทนาด้วยกัน เมื่อกล่าวโดยหลัก
รวมจึงเป็นสิ่ง ๆ เดียวกัน คือเป็นเพียงเวทนาด้วยกัน นั้นเอง. คำอธิบาย
เกี่ยวกับเรื่องนี้จึงเหมือนกันโดยประการทั้งปวง, มีอยู่แต่ว่าจะต้องทำการวินิจฉัย
ในข้อที่ว่า ปิตีกับความสุขโดยลักษณะเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
เท่านั้น.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๒ / ๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๒

^๒ สุขปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสสามีติ สีกฺขติ ;
สุขปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสสามีติ สีกฺขติ.

คำว่าสุข

คำว่า “สุข” โดยทั่วไป ท่านจำแนกเป็น ๒ คือสุขเป็นไปในทางกาย และสุขเป็นไปในทางจิต. สุขที่เป็นไปในทางกาย เป็นสิ่งที่มีมูลโดยตรงมาจากวัตถุ หรือรูปธรรม และอาการของความสุขแสดงออกมาทางกาย หรือเนื่องด้วยกาย เป็นส่วนใหญ่. ส่วนความสุขที่เป็นไปในทางจิต เป็นสิ่งที่สูงหรือประณีตขึ้นไปกว่านั้น ฉะนั้น จึงมีมูลจากนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ ปรรกธรรมะเป็นส่วนใหญ่ และเป็นไปในทางจิต คือแสดงออกในทางจิตโดยเฉพาะ ; ส่วนที่เป็นผลเนื่องมาถึงทางกายด้วยนั้น ย่อมมีเป็นธรรมดา แต่ถือว่าเป็นส่วนที่พลอยได้, คงเพ่งเล็งเอาส่วนที่เนื่องอยู่กับจิตเป็นส่วนใหญ่.

คำว่า ความสุข ในการเจริญอานาปานสติ นั้น หมายถึงความสุขที่เป็นความรู้สึกขององค์ฌาน เช่นเดียวกับปีติ ซึ่งเป็นองค์ฌานด้วยกัน ฉะนั้น จึงหมายถึงความสุขที่เป็นไปในทางใจโดยส่วนเดียว และเป็นสิ่งที่จะต้องหยิบขึ้นมาเพ่งพิจารณาในฐานะเป็นเวทนาอีกอย่างหนึ่ง เพื่อการเจริญอานาปานสติขั้นที่หกนี้, โดยวิธีอย่างเดียวกันกับการพิจารณาปีติ.

วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่หกนี้ ผู้ปฏิบัติพึงย้อนไปทำการกำหนดศึกษามาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่สี่ พึงกำหนดองค์ฌานต่าง ๆ ให้แจ่มแจ้งอีกครั้งหนึ่ง. เมื่อแจ่มแจ้งทั่วทุกองค์แล้ว เพื่อกำหนดเจาะจงเอาเฉพาะองค์ที่เรียกว่า “สุข” เพื่อการเพ่งพิจารณาหรือการตามดู โดยนัยที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้าทุก ๆ ประการ โดยหัวข้อดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขนี้ คืออะไร ? มีลักษณะอย่างไร ?

๒. สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขนั้น เกิดขึ้นในขณะไหน เวลาใด ?
 ๓. เกิดขึ้นด้วยอำนาจอะไร ? หรือด้วยการทำอะไร ?
 ๔. เกิดญาณและสติขึ้นในลำดับต่อไปด้วยอาการอย่างไร ?
 ๕. ในขณะนั้นชื่อว่าเธอยอมตามเห็นซึ่งเวทนา คือความสุขนั้น โดยลักษณะอย่างไรอยู่ ? แล้วจะอะไรเสียได้ ?
 ๖. การตามเห็นเวทนานั้น มีอาการแห่งการเจริญสติปัฏฐานภาวนา เกิดขึ้นด้วยอาการอย่างไร ?
 ๗. ในขณะที่สโมธานซึ่งธรรมย่อมมีการสโมธานธรรม, ย่อมรู้โคจร และยอมแทงตลอดสมัตถะของธรรมนั้น ๆ อย่างไร ?
 ๘. ย่อมสโมธานธรรมที่เป็นหมวดหมู่ โดยรายละเอียดอย่างไร ?
 ๙. ย่อมสโมธานธรรมโดยหลักใหญ่ หรือโดยกว้างขวางมีจำนวนเท่าไร ? และ
 ๑๐. มีวิธีการพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสุขเวทนานั้น โดยละเอียดอย่างไร ?
- รวมเป็น ๑๐ ประการดังนี้ ซึ่งควรจะกล่าวแต่ใจความ เพื่อเป็นเครื่องทบทวนความจำได้โดยสะดวกอีกครั้งหนึ่ง ดังต่อไปนี้ :-
๑. ความสุขในที่นี้ คือสุขที่เป็นไปทางจิตที่เรียกว่า เจตสิกสุข มีลักษณะเยือกเย็นเป็นที่ตั้งแห่งปัสสัทธิหรือสมาธิโดยตรง. ในที่นี้ถึงถึงสุขซึ่งเป็นองค์ฌาน องค์หนึ่งนั่นเอง.

๒. สุขที่เป็นเวทนา เนื่องในการเจริญอานาปานสตินี้ อาจจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ขณะแห่งอานาปานสติขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง ที่สาม เป็นลำดับมา และถึงที่สุดเป็นสุขโดยสมบูรณ์ในขั้นที่สี่ ขั้นที่ห้า ที่หก (มีข้อความโดยละเอียดดังที่กล่าวแล้ว ในคำอธิบายอานาปานสติขั้นที่สี่ อันว่าด้วยองค์ฌานเป็นลำดับมา).

๓. ความสุขในที่นี้ เกิดมาจากอุบายของการกระทำอันแยบคายเนื่องด้วยลมหายใจเข้า – ออก ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง มีการรู้ทั่วถึงอยู่ซึ่งเอกัคคตาจิตเป็นต้น และมีการทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ได้ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก เป็นที่สุด (โดยอาการอย่างเดียวกันกับที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ห้า ในตอนที่กล่าวถึงการเกิดแห่งปีติ ๑๖ ประการ).

๔. เมื่อความสุขเกิดขึ้นด้วยอาการ ๑๖ อย่างนั้นแล้ว สุขเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพร้อมเฉพาะด้วยอำนาจการหายใจเข้า – ออก สติเกิดขึ้นเป็นอนุปัสสนาญาณ, สุขปรากฏขึ้นในฐานะเป็นอารมณ์, สติปรากฏในฐานะเป็นผู้กำหนดอารมณ์, ผู้ปฏิบัติตามเห็นสุข ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้า).

๕. เธอตามเห็นความสุขนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา. แล้วจะสัญญาว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าอัตตาเสียได้, เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ ละความเพติดเพลินเสียได้ เมื่อคลายความกำหนัดอยู่ ละความกำหนัดเสียได้,

เมื่อทำความดับอยู่ ละการก่อเสียได้. เมื่อทำการสละคืนอยู่ ละการยึดมั่นเสียได้ (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้า)

๖. เมื่อตามเห็นเวทนาอยู่ ดังนั้น ย่อมเป็นการเจริญสติปัฏฐานภาวนา เพราะความหมายที่ว่า ได้ทำให้ไม่ให้เกิดความกำเริบของธรรมที่เกิดขึ้นในขณะ ที่สติกำหนดเวทนา, ได้ทำให้อินทรีย์เป็นต้น รวมกันทำกิจอันเดียว, สามารถ ทำให้มีการนำความเพียรเข้าไปเหมาะสมแก่ธรรมเหล่านั้น และอินทรีย์เหล่านั้น, และเพราะเป็นสิ่งที่ทำมากและต้องเสพมาก, ด้วยเหตุ ๔ ประการนี้จึงได้ชื่อว่า ภาวนา (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้า).

๗. เมื่อภาวนาโดยทำนองนั้นเป็นไปโดยสมบูรณ์ ย่อมมีการสโมธาน ธรรม เช่นอินทรีย์ห้า เป็นต้น, ในขณะนั้นมีการรู้โคจร กล่าวคือ อารมณ์ของ ธรรม มีอินทรีย์เป็นต้นเหล่านั้น และมีการแทงตลอดซึ่งสมัตถะ คือคุณค่า อันสมำเสมอของธรรมเหล่านั้น (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติ ขั้นที่ห้า).

๘. ย่อมมีการสโมธานธรรม อันเป็นหมวดหมู่โดยละเอียด คือมี การสโมธานอินทรีย์ทั้งห้า พละทั้งห้า โพชฌงค์ทั้งเจ็ด มรรคทั้งแปด โดยรายละเอียดที่อาจชี้ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า เพราะประกอบด้วยความหมายอย่างไร จึงได้ชื่อว่าสโมธานธรรมอันมีชื่ออย่างนั้น (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานา- ปานสติขั้นที่ห้า).

๙. ย่อมสมโมธานธรรมโดยกว้างขวางถึง ๒๙ ประการ มีการสมโมธาน อินทรีย์ห้าเป็นต้น และสมโมธาน อมโตคะ กล่าวคือ นิพพานเป็นที่สุด (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้า).

๑๐. การพิจารณาเวทนาโดยละเอียด ได้แก่การพิจารณาตัวเวทนา และธรรมอื่น ที่เกิดสืบต่อจากเวทนาคือ สัญญา และวิตก ว่าแต่ละอย่าง ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างไร, เมื่อเกิด เกิดเพราะปัจจัยอะไร, เมื่อดับ ดับเพราะปัจจัยอะไร และเมื่อตั้งอยู่ มันแสดงให้เห็นอะไร จนเกิดความรู้สึก ในจิตใจของผู้ปฏิบัติขึ้นมาอย่างไรตามลำดับ (ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้า).

สรุปความว่า การเจริญอานาปานสติขั้นที่หกนี้ มีการปฏิบัติทุกอย่าง ทุกตอน เป็นอย่างเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ห้า ผิดกันแต่อารมณ์สำหรับ พังพิจารณาได้เปลี่ยนจากเวทนา คือ ปิติ มาเป็นเวทนา คือ สุข. ทั้งนี้ เพื่อให้ สิ่งที่เรียกว่าความสุขได้รับการพิจารณาสืบต่อไปจากปิติ ในฐานะที่ความสุขเป็น ที่ตั้งแห่งความยึดถือมากยิ่งขึ้นไปกว่าปิติ, ผลของการพิจารณาย่อมสูงกว่าปิติ ตามขั้นไปเป็นธรรมดา เพื่อว่าผู้ปฏิบัติจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนาทั้งปวง อย่างแท้จริง.

(จบ อานาปานสติขั้นที่หก อันว่าด้วยการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข)

ตอน สิบเอ็ด อานาปานสติ ขั้นที่ เจ็ด^๑

(การกำหนดจิตตสังขาร)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่เจ็ด มีหัวข้อโดยบาลีพระพุทโธภาสิตว่า “ภิกษุ! ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้”^๒

หัวข้อที่ต้องวินิจฉัย คือ จิตตสังขารคืออะไร ? ปรากฏแก่ใคร ? ในขณะไหน ? และรู้พร้อมเฉพาะด้วยอาการอย่างไร ? ซึ่งจะได้วินิจฉัยกัน ดังต่อไปนี้ :

“จิตตสังขาร” ในที่นี้ คือสัญญา และเวทนา ซึ่งเป็นพวกเจตสิกธรรม. สัญญาและเวทนาถูกจัดเป็นจิตตสังขาร เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปด้วยจิต เนื่องเฉพาะอยู่กับจิต และเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต. เหตุนี้ทั้งทั้งสองนี้จึงได้ชื่อว่า จิตตสังขาร ซึ่งแปลว่า เครื่องปรุงแต่งจิต. ผู้มีความสังเกต จะสังเกตเห็นได้เองว่า ในอานาปานสติขั้นก่อน ได้พูดถึงสิ่งทั้งสาม คือเวทนา สัญญา และวิตก ในที่นี้กล่าวถึงแต่เพียงสอง คือสัญญาและเวทนา ส่วนวิตกนั้นขาดหายไป. ข้อนี้เพราะเหตุว่า สิ่งที่เรียกว่าวิตกนั้นถูกจัดอยู่ในฝ่ายจิต มิได้อยู่ในฝ่ายเครื่องปรุงแต่งจิต ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวถึงแต่สัญญา กับเวทนา เพียง ๒ อย่าง ในฐานะที่เป็นจิตตสังขาร, ส่วนวิตกนั้นเป็นจิต.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๓/๑๓ ตุลาคม ๒๕๐๒

^๒ จิตตสังขารปฏิสัเท อสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;
จิตตสังขารปฏิสัเท ปสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ

ทำไมสิ่งทั้งสองนี้ จึงได้ชื่อว่าเครื่องปรุงแต่งจิต ? คำตอบมีได้
อย่างง่าย ๆ ว่า เพราะสัญญาและเวทนาเป็นเหตุให้เกิดวิตก กล่าวคือความคิด
หรือที่เรียกว่าจิตในที่นี้นั่นเอง : เวทนาและสัญญา ร่วมกันทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต
โดยไม่แยกกัน.

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ก็เกิดสัญญาขึ้น ๒ ระยะ
คือสัญญาที่เป็นตัวสมปฤติ คือความจำได้หมายรู้ ว่าเป็นเวทนาชนิดไหน นี้
อย่างหนึ่ง, ถัดมา คือสัญญาชนิดที่เป็นการทำความสำคัญมั่นหมายว่าเวทนานั้น
เป็นตัวตน และเป็นของของตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น. สัญญาอย่างในระยะแรก
เป็นสัญญาในเบญจขันธ์ เป็นอาการที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เป็นไปตามธรรมชาติ
ยังไม่เป็นตัวเจตนา ยังไม่จัดเป็นกุศลหรืออกุศล. ส่วนสัญญาในระยะหลัง เป็น
อาการของกิเลสโดยตรง จัดเป็นอกุศลเพราะมีโมหะเป็นมูล และเป็นเหตุ
ให้ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะก็คือ มโนกรรม ได้แก่ความคิดที่จะ
ทำอะไรลงไปด้วยเจตนา และได้ชื่อว่าเป็นมโนกรรมเสร็จแล้วเมื่อความคิดนั้น
ได้เป็นไปแล้ว ; ส่วนที่จะออกมาเป็นกายกรรมหรือวจีกรรมทีหลังนั้น เป็นอีก
กรณีหนึ่ง. เพียงแต่ทำให้เกิดมโนกรรมอย่างเดียวนั้น ก็ได้ชื่อว่ามีกา
รปรุงแต่งจิตถึงที่สุดเสียแล้ว. ด้วยอาการอย่างนี้เอง เวทนากับสัญญาจึงได้
ชื่อว่าจิตตสังขาร ซึ่งแปลว่าธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต, ถ้าปราศจากเวทนา
และสัญญาเสียแล้ว ความคิดต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้น.

อนึ่ง พึงทราบว่าสัญญาเวทนาที่เป็นอดีต ก็สามารถปรุงแต่งจิตได้
โดยทำนองเดียวกับสัญญาและเวทนา ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นในขณะนั้น. นี้เรียกว่าเป็น
ตัวเหตุโดยตรง ส่วนที่เป็นตัวเหตุโดยอ้อม หรือที่เรียกว่าเป็นปัจจัย หรือเป็น
อุปการณัณก็ยังมีอยู่ ได้แก่สัญญาที่ผนวกเข้ามาทางใดทางหนึ่ง หรือส่วนใด

ส่วนหนึ่ง ซึ่งได้แก่สัญญาที่มีอยู่ประจำสันดาน เช่นนิจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง, สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข, และสมุสัญญา ความสำคัญว่างาม. เหล่านี้เป็นต้น. สัญญาประเภทนี้ ย่อมเข้าผนวกกับสัญญาในรูป เสียง กลิ่น รส ที่เป็นไปในทางสำคัญมันหมายความว่าตัว ว่าตน ว่าตัวเขา ตัวเรา ว่าของเขา ของเรา ดังนี้เป็นต้น ความคิดต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น. ทั้งหมดนี้ ย่อมแสดงให้เห็นได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าสัญญาทุกชนิดย่อมเป็นจิตตสังขาร คือเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต.

ข้อสังเกตพิเศษอย่างหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะสังเกต คือ ข้อที่ในกรณีเช่นนี้ ท่านยกเอาสัญญามาไว้ข้างหน้าเวทนา ซึ่งในกรณีอื่นหรือกรณีทั่วไป ท่านจะเรียงลำดับไว้ว่า เวทนา สัญญา วิตก. การที่ยกเอาสัญญามาวางข้างหน้าเวทนาเช่นนี้ เป็นการแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า สัญญานั้นเองเป็นตัวการปรุงแต่งจิต. ถ้าเวทนาได้ปราศจากการเกี่ยวข้องกับสัญญา คือไม่ทำหน้าที่ก่อให้เกิดสัญญาได้แล้ว เวทนานั้นก็ไม่อาจปรุงแต่งจิต เช่นเวทนาของพระอรหันต์.

สรุปความได้ว่า เวทนาที่เนื่องอยู่กับสัญญา หรือสัญญาที่เนื่องอยู่กับเวทนาเท่านั้น ที่จะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตได้. ถ้าไม่มีเวทนา สัญญาก็ไม่อาจจะเกิด จึงไม่มีอะไรปรุงแต่งจิต. เวทณาก็เหมือนกัน เกิดแล้วถ้าไม่ปรุงแต่งสัญญาขึ้นมาได้ ก็ไม่ปรุงแต่งจิต, และเมื่อมันปรุงแต่งสัญญาได้ ก็ปรุงแต่งจิตต่อไปโดยแน่นอน. นี่คือสิ่งที่เรียกว่าจิตตสังขาร และอาการที่มันปรุงแต่งจิต.

อานาปานสติข้อนี้ มีการพิจารณาเพ่งไปยังเวทนาที่ปรุงแต่งจิตผิดจากอานาปานสติข้อที่ห้า และข้อที่หก ซึ่งเพ่งไปยังเวทนาในฐานะที่เป็นเวทนา : ข้อที่ห้า เพ่งไปยังปิติ เป็นการเพ่งดูเวทนาโดยเอกเทศ, ข้อที่หก เพ่งดูสุข เป็นการเพ่งเวทนาโดยวงกว้าง หรือครอบคลุมเวทนาทั้งหมด, ส่วนข้อที่เจ็ดนี้

เป็นการเพ่งดูเวทนาในฐานะเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งสัญญา แล้วปรุงแต่งจิตในที่สุด, ดังที่กล่าวแล้ว. ผู้ศึกษาจะต้องสังเกตความแตกต่างกันอย่างนี้ ให้เข้าใจชัดเจนเสียก่อน มิฉะนั้นจะต้องมีความพั่นเฟื่อ เพราะชื่อเหมือน ๆ กัน และอธิบายด้วยหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน.

บัดนี้ จะได้วินิจฉัยในข้อที่ว่า จิตตสังขารที่กล่าวนี้ ปรากฏแก่ใคร ในขณะไหนต่อไป.

ผู้ศึกษาพึงสังเกตดูให้ดี จนกระทั่งจับหลักสำคัญได้ว่า สิ่งที่จะต้องเพ่งพิจารณานั้น ต้องเป็นสิ่งที่กำลังเกิดแก่บุคคลนั่นเอง และตรงตามขณะที่ท่านระบุไว้เป็นระเบียบตายตัวในลำดับของอานาปานสติ คือให้สังเกตให้เห็นว่า สิ่งนั้น ๆ ได้เกิดอยู่ตลอดทุกระยะ นับตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จนกระทั่งระยะสุดท้ายที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่. สำหรับสิ่งที่เรียกว่าเวทนาที่มันมีอยู่อย่างที่จะทำให้เรามองเห็นได้มาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่หนึ่ง คือการกำหนดลมหายใจยาว, แต่ในขณะนั้นเราไปทำในใจ อยู่ที่ลมหายใจ จึงไม่ได้มองดูเวทนา ซึ่งที่แท้ก็เกิดอยู่ในขณะนั้น กล่าวคือ ความสุขอย่างผิวเผิน ที่เริ่มเกิดขึ้นจากการกำหนดลมหายใจนั่นเอง : แม้เป็นเพียงเวทนาเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียงไรก็ยังคงเป็นเวทนาอยู่นั่นเอง. นี่แสดงให้เห็นชัดลงไปว่า แม้ในขณะแห่งอานาปานสติขั้นที่หนึ่ง ก็มีเวทนาเกิดอยู่ในนั้น แต่เราไม่ได้กำหนดมัน เพราะบทฝึกหัดของเราในขณะนั้น ได้ต้องการให้เราฝึกกำหนดที่ตัวลมหายใจยาว. ครั้นตกลมมาถึงอานาปานสติขั้นที่เจ็ดนี้ มีระเบียบแนะให้ย้อนกลับไปกำหนดเวทนามาใหม่ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง คือให้เริ่มทำอานาปานสติขั้นที่หนึ่งมาใหม่ พอทำแล้วแทนที่จะกำหนดที่ลมหายใจ กลับสอดส่ายไปกำหนดเวทนาเพื่อให้รู้ว่าเวทนาในขั้นนี้เป็นอย่างไร, เมื่อพิจารณาเวทนาที่สังเกตได้ในขั้นนี้เสร็จแล้ว ก็เลื่อนมาพิจารณาที่เวทนานั้นเกิดขึ้นในขณะแห่ง

อานาปานสติขั้นที่สอง ที่สาม ที่สี่ ที่ห้า สืบไปตามลำดับ ซึ่งจะทำให้เห็นได้ชัดว่า เวทนาที่เป็นตัวสุขนั้น ได้มีสูงยิ่งขึ้นทุกที จนถึงขั้นสูงสุดในอานาปานสติขั้นที่สี่ และเราก็กำหนดดู มัณรณแรงยิ่งขึ้นทุกที ในอานาปานสติขั้นที่ห้า ที่หก ในลักษณะต่าง ๆ กัน ตามที่ระบุไว้ในขั้นนั้น ๆ.

ครั้นมาถึงขั้นที่เจ็ดนี้ เรามองดูมันในฐานะเป็นตัวการ ที่ปรุงแต่งจิต หรือในฐานะที่เป็นตัวมารร้าย ที่ก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ติดพันอยู่ใน วัฏฏสงสาร.

ผู้ศึกษาอย่าเผลอถึงกับทำให้เกิดความสับสนขึ้นแก่ตัวเอง โดยเมื่อ ได้ฟังอย่างนี้ แล้วเกิดเข้าใจไปว่า มีการสอนให้กำหนดเวทนาทุกชั้นของ อานาปานสติในเมื่อฝึกการทำในขั้นนั้น ๆ. ในที่นี้ เพียงแต่บอกให้ทราบว่า เวทนามันมีอยู่ทุกชั้นจริง แต่เมื่อฝึกนั้น เราฝึกการกำหนดสิ่งอื่นเป็นลำดับมา คือกำหนดลมหายใจยาว, กำหนดลมหายใจสั้น, กำหนดลมหายใจทั้งปวง, กำหนดลมหายใจที่ค่อยรำบลง ๆ, กำหนดปิติที่เกิดขึ้นเพราะเหตุนั้น, กำหนด ความสุขที่เป็นวงกว้างที่สุดของเวทนา, และในขั้นนี้เรากำหนดเวทนาที่ทำหน้าที่ ปรุงแต่งจิต.

ครั้นมาถึงบทฝึกที่จะต้องกำหนดเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตาของเวทนาในขั้นไหนก็ตาม เราจะต้องย้อนไปกำหนดมาตั้งแต่เวทนาใน ขั้นต้น เป็นลำดับมา จนถึงขั้นปัจจุบันที่กำลังฝึกอยู่ จนกระทั่งเห็นชัดว่าแม้ใน เวทนาขั้นที่กำหนดลมหายใจยาว ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาในขณะที่ กำหนดลมหายใจสั้น ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, เวทนาในขณะที่กำหนด ลมหายใจทั้งปวง ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, กระทั่งเวทนาในขั้นที่กำหนด

ลมหายใจที่รำจับลง ๆ แม้จะเป็นเวทนาที่สูงสุด และสมบูรณ์เพียงไร ก็ยังเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, และเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่น่าสังเวชยิ่งขึ้น ตาม ส่วนของเวทนาที่สูงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น.

ครั้นมาถึงอานาปานสติขั้นที่ห้า ที่หก เป็นขณะที่ตนกำลังเฝ้ารออยู่ ด้วยสุขเวทนาสูงสุด ก็ยังเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สูงสุดยิ่งขึ้นไป ตามส่วน เหลือที่จะประมาณได้ ในเมื่อนำไปเทียบกับกับการเห็นแจ้ง เวทนา ที่เกิดขึ้นในขั้นต้น ๆ คือขั้นที่กำหนดลมหายใจยาวสั้น เป็นต้น.

ฉะนั้นเมื่อถามขึ้นว่า จิตตสังขารคือสัญญาและเวทนานี้เกิดขึ้นแก่ใคร ? ในขณะไหน ? คำตอบจึงมีว่า มันเกิดและแจ่มแจ้งแก่ผู้ปฏิบัติในขณะที่กำลังปฏิบัติ ในอานาปานสติทำ ๆ ขึ้น ทุกขณะที่เขาหายใจเข้า – ออกอยู่ ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งมาจนถึงขั้นที่เจ็ดทีเดียว ; ในขั้นแรก ก็เห็นเวทนาที่ไม่เป็นล่ำเป็นสันอะไร ครั้นผ่าน ขั้นที่สามมาแล้ว ก็ถึงเวทนาที่เป็นล่ำเป็นสัน จนประกอบอยู่กับการเฝ้าติดตามจิต คือความเป็นสมาธิ ชนิดที่มีสุขเป็นองค์มานอยู่ด้วยองค์หนึ่ง โดยเจาะจงก็คือสูงขึ้นไปได้ถึงองค์มานในขั้นตติยฌาน ที่สามารถทำให้เราแจ่มแจ้งต่อเวทนา ที่เรียกว่าสุขนี้ได้เต็มที่. ยิ่งเห็นเวทนาชัดเท่าไร ก็หมายความว่าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดยิ่งขึ้นไปเท่านั้น จึงจะเรียกว่าแจ่มแจ้งต่อเวทนาจริง ๆ หรือเวทนา เป็นสิ่งที่แจ่มแจ้งต่อผู้นั้นจริง ๆ.

สรุปความอย่างสั้น ๆ ที่สุดอีกครั้งหนึ่งว่า เวทนาโดยความหมายทั่วไป ก็ดี เวทนาโดยความหมายที่เป็นจิตตสังขารก็ดี ปรากฏแก่บุคคลผู้ปฏิบัติได้ในทุก ขั้นของอานาปานสติ จนกระทั่งถึงขั้นที่เจ็ดนี้ และแม้ในขณะที่กำลังแจ่มแจ้งอยู่ ด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้.

บัดนี้ จะได้วินิจฉัยต่อไปถึงข้อที่ว่า ผู้ปฏิบัติจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขารด้วยอาการอย่างไรต่อไป.

คำว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ในที่นี้ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับการรู้พร้อมเฉพาะต่อปิติและสุข ดังที่กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นต้น ๆ จนแทบจะกล่าวได้ว่า เหมือนกันทุกตัวอักษร กล่าวคือ สัญญาและเวทนาที่ทำหน้าที่เป็นจิตตสังขารในที่นี้ ปรากฏชัดแจ้งแก่ผู้ปฏิบัติ ในเมื่อเขาได้พิจารณาเวทนานี้อยู่ ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง เป็นลำดับไป คือรู้ทั่วอยู่ กำหนดอยู่ รู้ชัดอยู่ เห็นชัดอยู่ พิจารณาอยู่ อธิษฐานอยู่ ปลงจิตลงด้วยความเชื่ออยู่ ประกอบความเพียรอยู่ ดำรงสติอยู่ จิตตั้งมั่นอยู่ รู้ชัดด้วยปัญญาอยู่ รู้ยิ่งด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้ยิ่งอยู่ รอบรู้สิ่งที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ และทำให้แจ้งธรรม ในธรรมที่ควรให้แจ้งอยู่ ด้วยอำนาจการหายใจเข้า – ออกด้วยตนเองผู้เห็นชัดแจ้งอยู่ว่า เวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ในการกำหนดของตนนั้นแหละ เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิตร่วมกันกับสัญญา ดังที่กล่าวแล้ว.

ข้อนี้หมายความว่า ทุกกระยะแห่งการกำหนดทั้ง ๑๖ ระยะ ต้องรู้แจ้งเวทนาในฐานะที่ปรุงแต่งจิต เช่นเดียวกับรู้แจ้งเวทนาในอานาปานสติขั้นที่ห้า ที่หก ในฐานะที่เป็นเวทนาล้วน ๆ แต่รู้อยู่ด้วยอาการทั้ง ๑๖ อย่างเดียวกัน.

สรุปความสั้นที่สุดก็คือว่า ทุกลมหายใจเข้า – ออก ตนกำลังปฏิบัติอยู่ในขั้นไหน ด้วยอาการอย่างไร ก็แจ่มแจ้งต่อเวทนาโดยความหมายที่ว่าเป็นจิตตสังขารอยู่ตลอดเวลาตนเอง, ลักษณะและอาการต่าง ๆ ของเวทนามีรายละเอียดปรากฏอยู่แล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ห้า.

เรื่องต่อไปที่เหลืออยู่ คือเรื่องการที่สติและญาณเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์. การเห็นเวทนาในลักษณะที่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา, การสโมธาน ซึ่งอินทรีย์รู้พร้อมทั้งรู้โคจร และสมัตตะโดยรายละเอียดต่าง ๆ, กระทั่งอาการของธรรมะที่ผู้ปฏิบัติ ย่อมประมวลมาได้ในขณะนั้นถึง ๒๙ อย่างด้วยกัน, มีรายละเอียดตรงเป็นอย่างเดียวกันกับที่กล่าวแล้ว ในตอนท้ายของอานาปานสติขั้นที่ห้า, ไม่จำเป็นต้องนำมาวินิจฉัยอีกในที่นี้.

สรุปความแห่งอานาปานสติขั้นที่เจ็ดนี้ได้ว่า มีหลักเกณฑ์แห่งการปฏิบัติอย่างเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ห้า ที่หก ทุกประการ ผิดกันอย่างเดียว คือในที่นี้เป็นการพิจารณาเวทนา ในฐานะที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต แทนที่จะพิจารณาแต่เพียงว่า เวทนาคืออะไร หรือเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการพิจารณาในขั้นที่ห้า ที่หก นั่นเอง.

(จบอานาปานสติขั้นที่เจ็ด อันว่าด้วยการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร)

ตอน สิบสอง อานาปานสติ ขั้นที่แปด^๑

(การกำหนดจิตตสังขารให้รำงับ)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่แปดนี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”^๒

สิ่งที่ต้องวินิจฉัย มีอยู่เฉพาะคำว่า “ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่”. ส่วนคำนอกนั้น มีคำอธิบายเช่นเดียวกับคำอธิบายในอานาปานสติข้ออื่นๆ ทุกประการ.

การทำจิตตสังขารให้รำงับ ย่อมเนื่องกันอยู่กับการทำกายสังขารให้รำงับ, ฉะนั้น จึงมีการทำโดยแยกคาย ในส่วนที่เป็นการทำกายสังขารให้รำงับรวมอยู่ด้วย กล่าวคือ เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติกำลังมีอำนาจของสัญญาและเวทนาครอบงำจิตอยู่อย่างรุนแรง มีวิตกอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ แม้ในทางที่เป็นกุศลก็ตาม เขาย่อมสามารถบรรเทากำลังหรืออำนาจของสัญญาและเวทนาลงเสียได้ ด้วยการทำลมหายใจเข้า – ออกที่กำลังเป็นไปอยู่อย่างหยาบ ๆ นั้น ให้ละเอียดลง ๆ ; เมื่อลมหายใจละเอียดลง ความรู้สึกที่เป็นสัญญาและเวทณาก็รำงับลง ซึ่งมีผลทำให้วิตกพลอยรำงับลงไปตามกัน. นี่คือการทำจิตตสังขารให้รำงับลงด้วยอุบายอันแรก.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๔/๒๑ ตุลาคม ๒๕๐๒

^๒ ปุสฺสสมุทฺถํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสสิสฺสสามีติ สิกฺขติ ;
ปุสฺสสมุทฺถํ จิตฺตสงฺขารํ ปุสฺสสสิสฺสสามีติ สิกฺขติ.

วิธีปฏิบัติ คือผู้ปฏิบัติคอยกำหนดความรุนแรงของสัญญาและเวทนา เป็นนิमितและเป็นอารมณ์อยู่ในใจ. กำหนดให้เห็นชัดเจนจริง ๆ ว่ามันรุนแรง อยู่อย่างไรเบื้องต้น แล้วมันค่อย ๆ ระวัง หรือค่อยอ่อนกำลังลงอย่างไร เป็นลำดับมา ในเมื่อมีการควบคุมลมหายใจให้ประณีต หรือละเอียดยิ่งขึ้นตาม ลำดับ ฟังถือเป็นหลักว่า การควบคุมลมหายใจ เป็นการควบคุมสัญญาและ เวทนาพร้อมกันไปในตัว : เมื่อทำลมหายใจให้ประณีตได้ ก็สามารถทำสัญญา และเวทนาให้อ่อนกำลังลงได้. หากแต่ว่าในขั้นนี้ ไม่กำหนดนิमितหรืออารมณ์ ที่ลมหายใจอันค่อย ๆ ระวังลง แต่กำหนดตัวสัญญาและเวทนาที่ค่อย ๆ ระวังลง ตามลมหายใจนั่นเอง เป็นนิमितหรืออารมณ์ของสติ ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า ทำใน บท ศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระวังอยู่ ดังนี้.

หลักสำคัญมีอยู่ว่า เมื่อลมยิ่งละเอียดเท่าไร เวทนาและสัญญาก็ระวัง ลงเท่านั้น จิตถึงความละเอียดไม่ฟุ้งซ่านยิ่งขึ้นเท่านั้น. เมื่อถือเอาความที่จิต ไม่ฟุ้งซ่าน เพราะมีความระวังลงแห่งสัญญาและเวทนา ก็ดี และความที่จิต ไม่ฟุ้งซ่าน เพราะกำหนดเอาสัญญาและเวทนาในขณะนั้นเป็นอารมณ์อยู่ ก็ดี มา เป็นหลัก ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า ได้มีการถือเอาเวทนาที่เป็นตัวจิตตสังขารโดยตรง ที่กำลังระวังอยู่ ๆ เป็นอารมณ์แห่งการกำหนดแล้ว ดังนี้. เป็นอันว่าในขณะนั้น มีความเต็มทีแห่งการหายใจ : มีความเต็มทีแห่งการหายใจเข้า – ออก, มีความเต็มที แห่งสติที่เข้าไปกำหนดเวทนาที่ระวังลง ๆ ตามลมหายใจที่ระวังลง, และมีความ เต็มทีแห่งความเป็นสมาธิ คือความที่จิตแน่วแน่วด้วยอำนาจของสติที่กำหนดเวทนา อันระวังลงตามลมหายใจนั้น. ฉะนั้น จึงเป็นอันว่า แม้จะเป็นการกำหนด จิตตสังขาร คือเวทนาและสัญญาที่ระวังอยู่ก็มีความเป็นสติ และความเป็นสมาธิ โดยสมบูรณ์.

ส่วนที่จัดเป็นอนุปัสสนาหรือเป็นญาณในอานาปานสติขั้นนี้นั้นได้แก่ การพิจารณาเห็นเวทนาที่กำลังระวังลงนั่นเอง ว่าเป็นจิตตสังขารที่ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกระทั่งละสัญญาว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าตัวตนเสียได้, นี่เป็นอนุปัสสนาด้วย เป็นการรำงับสัญญาว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าอัตตาเสียด้วย ; จึงเป็นทั้งญาณและเป็นทั้งการรำงับจิตตสังขารอย่างยิ่งพร้อมกันไปในตัว. หลังจากนั้นย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ความดับและความสละคืน ซึ่งทำให้ละความเพลین ความกำหนด ความก่อกำเนิด และความยึดมั่นเสียได้ โดยนัยที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในตอนท้ายของอานาปานสติขั้นที่ห้า. และอาการทั้งหมดนี้เป็นอาการของเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ซึ่งมีความหมายเต็มตามอรรถแห่งคำว่า ภาวนา โดยสมบูรณ์ จึงเป็นการประมวลมาได้ซึ่งธรรมทั้งปวง มีอินทรีย์ห้าเป็นต้น และมี อมโตคะ เป็นที่สุด รวมกันเป็น ๒๙ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วในตอนท้ายของอานาปานสติขั้นที่ห้า เช่นเดียวกัน.

คำว่า รำงับ มีความหมายตั้งแต่ความค่อย ๆ รำงับลง กระทั่งถึงความดับสนิท และเป็นความเข้าไปสงบรำงับแล้วโดยสิ้นเชิง. ข้อนี้หมายถึงการที่เวทนามีกำลังอ่อนลง ๆ จกระทั่งดับไปไม่ปรากฏ. ผลก็คือปรุงแต่งจิตน้อย ๆ ลงจนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิตเลย ซึ่งเรียกว่าระงับจิตสังขารเสียได้. อาการทั้งหมดนี้ เป็นไปได้เพราะการควบคุมกำลังของสัญญาและเวทนา โดยอาศัยการควบคุมลมหายใจโดยนัยดังที่กล่าวแล้ว. โดยอำนาจของสติเป็นการทำให้จิตตสังขารรำงับลง, ด้วยอำนาจของสมาธิเป็นการให้จิตตสังขารรำงับไปไม่ปรากฏ. ด้วยอำนาจของอนุปัสสนาหรือญาณ ทำให้จิตตสังขารขาดเหตุขาดปัจจัยที่จะปรุงแต่ง คือจะไม่มีสัญญาหรือเวทนาชนิดที่จะเป็นจิตตสังขารขึ้นมาได้ ตลอดเวลาที่อนุปัสสนาหรือญาณนั้นยังมีอยู่, กล่าวคือ ยังเป็นการเจริญภาวนาอยู่.

สรุปความว่า สติก็ดี สมาธิก็ดี อนุปัสสนา หรือญาณก็ดี ซึ่งรวมเรียกว่าภาวนาในที่นี้ เป็นไปโดยอาศัยลมหายใจเข้า หายใจออก และควบคุม

ลมหายใจเข้า – ออกโดยอาการที่สามารถควบคุมสัญญา และเวทนาได้อีกต่อหนึ่ง. ภาวนานี้ได้ชื่อว่าอานาปานสติ เพราะมีการกำหนดที่ลมหายใจ หรือด้วยลมหายใจ หรือโดยการเนื่องด้วยลมหายใจ เช่นเดียวกับอานาปานสติในขั้นต้น ๆ ที่แล้วมา และได้ชื่อว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ก็เพราะเป็นการเจริญภาวนา ที่มีการกำหนดสติหรือการเข้าไปตั้งไว้ซึ่งสติ ด้วยการตามพิจารณาซึ่งเวทนานั้นเอง. และเนื่องจากภาวนานี้เป็นไปทุกลมหายใจเข้า – ออก จึงกล่าวว่าเป็นอานาปานสติ ด้วย เป็นสติปัฏฐานภาวนาด้วย ด้วยอาการอย่างนี้.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่แปด สิ้นสุดลงเพียงแค่นี้ ซึ่งเป็นการสิ้นสุดของจตุกกะที่สอง อันกล่าวถึงภาวนาที่มีเวทนาเป็นอารมณ์ทั้ง ๔ ขั้น.

(จบ อานาปานสติขั้นที่แปด อันว่าด้วยการทำจิตตสังขารให้รำงับ.)

ในจตุกกะที่สองนี้ ท่านแนะนำให้สังเกตว่า การปฏิบัติที่ดำเนินมาถึง จตุกกะที่สองนี้ สิ่งที่เราเรียกว่าญาณในอนุปัสสนา ก็มีอยู่แปด. และอนุสสติ ซึ่งเป็นเครื่องกำหนด ก็มีอยู่แปด. ที่กล่าวว่าแปดในที่นี้ หมายถึงญาณก็ตาม อนุสสติก็ตาม ที่ทำหน้าที่เข้าไปรู้ และเข้าไปกำหนดตามลำดับนั้น ได้กำหนด ปีติหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑, กำหนดสุขหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑, กำหนดจิตตสังขารหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ และกำหนดความที่จิตตสังขารนั้น รำงับลง ๆ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑, รวมกันจึงเป็นแปด. ข้อนั้นเป็นการแสดงว่าอนุปัสสนาคือการตามเห็นก็ดี อนุสสติคือการตามกำหนดก็ดี ต้องเป็นไปครบทั้งแปดจริง ๆ และสม่ำเสมอเท่ากันจริง ๆ จึงจะเป็นการสมบูรณ์แห่ง จตุกกะที่สองนี้.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๒ จบ

จตุกกะที่ ๓ - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๑

(ตั้งแต่การกำหนดลักษณะของจิต จนถึง การทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดกับจิต)

บัดนี้มาถึงการปฏิบัติในอานาปานสีจตุกกะที่สาม ซึ่งกล่าวถึงอานา-
ปานสติอีก ๔ ขั้น เป็นลำดับไปคือ :-

ขั้นที่ ๙	การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต	หายใจเข้า – ออก ๑,
ขั้นที่ ๑๐	การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่	หายใจเข้า – ออก ๑,
ขั้นที่ ๑๑	การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่	หายใจเข้า – ออก ๑,
ขั้นที่ ๑๒	การทำจิตให้ปล่อยอยู่	หายใจเข้า – ออก ๑,

รวมเป็น ๔ ขั้นด้วยกันดังนี้ ; ทั้ง ๔ ขั้นนี้ จัดเป็นหมวดที่พิจารณาจิตเป็นอารมณ์
สำหรับการศึกษา, แทนที่จะกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ และเวทนาดังที่
กล่าวแล้ว ในจตุกกะที่หนึ่ง และที่สอง.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๕ / ๒๖ ตุลาคม ๒๕๐๒

ตอน สิบสาม
อานาปานสติ ขั้นที่ เก้า
(การรู้พร้อมซึ่งจิต)

อุทเทสแห่งอานาปานสติข้อที่หนึ่งแห่งจตุกกะที่สาม หรือจัดเป็นอานาปานสติข้อที่เก้าแห่งอานาปานสติทั้งหมดนั้น มีว่า “ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้”^๑

ใจความสำคัญ ที่จะต้องศึกษามีอยู่เป็นหัวข้อใหญ่ ๆ คือ ๑. คำว่าย่อมทำในบทศึกษา ; ๒. คำว่า เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ; ๓. ญาณและสติพร้อมทั้งธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติ ; มีคำอธิบายโดยละเอียดดังต่อไปนี้ :-

คำว่า “ย่อมศึกษาในบทศึกษา”. คำนี้ มีคำอธิบายเหมือนกันทุกชั้นของอานาปานสติ โดยใจความทั่วไปก็คือ ขณะที่กำหนดอารมณ์ของอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ย่อมไม่มีโทษเกิดขึ้นทางกายหรือทางวาจา และเป็นการสำรวมเป็นอย่างดี ชนิดที่เป็นศีลอยู่ในตัว ; นี่ชื่อว่าศีลสิกขาของผู้นั้นในขณะนั้น. ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตในขณะที่ทำอานาปานสติอยู่ ชื่อว่าจิตตสิกขาของผู้นั้นในขณะนั้น. การพิจารณาอารมณ์ของอานาปานสติ กล่าวคือ กาย เวทนา และจิต เป็นต้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น นั้นชื่อว่าปัญญาสิกขาของผู้นั้นในขณะนั้น. เมื่อเป็นดังนี้ เป็นอันกล่าวได้ว่าในขณะนั้น ผู้้นั้นย่อมทำสมบุรณ์ในสิกขาทั้ง ๓ อยู่แล้วในตัว. ส่วนที่เป็นเฉพาะกรณีนั้น

^๑ จิตตปฏิสัทธิ อสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ ;

จิตตปฏิสัทธิ ปสฺสสึสสามีติ สิกฺขติ.

หมายถึงการที่ในขณะที่แห่งอานาปานสติขั้นหนึ่ง ๆ นั้น ผู้้นกำลังปฏิบัติอย่างไรอยู่ คือกำลังพิจารณาอารมณ์อะไรอยู่ โดยอาการอย่างใด ; แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ยังเป็นอันกล่าวได้ว่าด้วยการปฏิบัติเพียงอย่างเดียว นั้น เขาก็กำลังทำในบทศึกษา ครบทั้ง ๓ อย่างในตัวอยู่นั่นเอง ดังนี้. ความหมายของคำว่า *ย่อมทำในบทศึกษา* ย่อมเป็นดังนี้เหมือนกันในที่ทุกแห่ง ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องกล่าวถึงอีก ในโอกาสข้างหน้าในบทต่อ ๆ ไป.

ที่ว่า “**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต**” นั้น มีส่วนที่ต้องทำความเข้าใจแยกกัน คือคำว่า “**รู้พร้อมเฉพาะ**” และคำว่า “**จิต**”.

สำหรับคำว่า “**รู้พร้อมเฉพาะ**” นั้น มีคำอธิบายเหมือนในบทที่แล้ว มา ซึ่งอาจจะสรุปความได้สั้น ๆ ว่า การที่จะรู้พร้อมเฉพาะต่อสิ่งใดนั้น หมายถึง การทำสิ่งนั้นให้เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ของการกำหนด แล้วพิจารณาโดยละเอียด ถัดกว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จนกระทั่งเกิดความ เปื่อหน่ายคลายกำหนดจากสิ่งนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก, ชื่อว่ารู้พร้อมเฉพาะ ต่อสิ่งนั้น. สำหรับในที่นี้ ก็คือรู้พร้อมเฉพาะต่อจิตโดยวิธีดังกล่าวแล้ว ซึ่งจะ ได้วินิจฉัยในคำว่าจิต โดยละเอียดสืบไป.

คำว่า “**จิต**” ท่านจำแนกโดยละเอียดด้วยคำต่อไปนี้คือ มโน = ใจ
 มานสิ = มนัส, หทย = หัวใจ, ปญฺห = น้ำใจ (คำนี้แปลว่าขาว), มนายตนะ =
 อายตนะ คือใจ, มนินฺทริย = อินทริย คือใจ, วิญญาณ = ธรรมชาติที่รู้โดยวิเศษ
 วิญญาณกฺขนฺโธ = กองหรือส่วนคือวิญญาณ, มโนวิญญาณธาตุ = ธาตุคือความรู้
 วิเศษฝ่ายใจ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่หมายถึงจิต หรือเป็นคำที่ใช้เรียกแทนคำว่าจิต
 แม้จะมีคำว่า หทย รวมอยู่ด้วย ก็ให้ถือเอาความว่า หมายถึงจิต มิได้หมายถึงก้อน
 เนื้อหัวใจดังความหมายธรรมดา ; ฉะนั้น ขอให้ถือเอา ความหมายของคำเหล่านี้
 ทุกคำมารวมกันเป็นความหมายของคำว่า “**จิต**” ในที่นี้.

จิตนี้รู้พร้อมเฉพาะได้ที่ไหน ? คำตอบในวงการทำอานาปานสติ ย่อมตอบว่า รู้พร้อมเฉพาะได้ที่จิตทุกชั้น ในทุกขณะแห่งการทำอานาปานสตินั่นเอง ; เพราะฉะนั้น ผู้ที่ทำอานาปานสติขั้นที่ ๙ นี้ จะต้องพิจารณาดูจิตว่าเป็นอย่างไร มาทุกชั้นของการทำอานาปานสติที่แล้วมาทั้ง ๘ ขั้น เขาจะต้องเริ่มทำอานาปานสติมาตั้งแต่ขั้นต้น ทุกชั้นตามลำดับ และเพ่งพิจารณาดูลักษณะของจิตมาตามลำดับตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งจนถึงขั้นที่แปด จนกระทั่งเห็นชัดว่า :-

๑. จิตในขณะกำหนดลมหายใจยาว นั้นเป็นอย่างไร ;
๒. จิตในขณะกำหนดลมหายใจสั้น นั้นเป็นอย่างไร ;
๓. จิตในขณะมีการกำหนดรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง นั้นเป็นอย่างไร ;
๔. จิตในขณะที่กำลังทำกายสังขารให้รำงับ นั้นเป็นอย่างไร ;
๕. จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตีอยู่ นั้นเป็นอย่างไร ;
๖. จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะต่อสุขอยู่ นั้นเป็นอย่างไร ;
๗. จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขารอยู่ นั้นเป็นอย่างไร ;
๘. จิตในขณะที่กำลังทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ นั้นเป็นอย่างไร ;

ซึ่งจะพิจารณาเห็นได้ว่า มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรเป็นลำดับมา จนกระทั่งถึงขณะนี้ ; ครั้นในที่สุดต้องพิจารณาให้เห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ของจิตเหล่านั้นทุก ๆ ชั้น เพื่อถอนเสียซึ่งความสำคัญผิดว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าอัตตา จนกระทั่งมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ความดับ และความสลະคั่นดังที่กล่าวแล้ว. ทั้งหมดนี้ กระทำด้วยการพิจารณาที่ละเอียด ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ โดยอาการ ๑๖ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นต้น ๆ, ซึ่งโดยใจความก็คือ รู้ทั่วอยู่, กำหนดอยู่, รู้อยู่, เห็นอยู่, พิจารณาอยู่,

อธิษฐานอยู่, ปลงจิตลงด้วยความเชื่ออยู่, ประคองความเพียรอยู่, ดำรงสติอยู่, จิตตั้งมั่นอยู่, รู้ชัดด้วยปัญญาอยู่, รู้ยิ่งด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้ยิ่งอยู่, รอบรู้ในธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่, ละธรรมที่ควรละอยู่, เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่, และทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ ; ทุก ๆ ขั้นทำด้วยจิตที่ประกอบไปด้วยเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก จนกระทั่งเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า จิตทั้งหมดนั้นเป็นสังขารธรรม มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์? เป็นอนัตตา เป็นต้น ดังกล่าวแล้ว. ทั้งหมดนี้ คือคำอธิบายของคำว่า “รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต”.

ในที่อื่นอีกบางแห่ง มีบาลีแสดงลักษณะต่าง ๆ ของจิตไว้อีกปริยายหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นหลักในการพิจารณาจิตได้เพิ่มขึ้น อีกส่วนหนึ่ง ในที่นั้น มีการแนะนำให้พิจารณาจิตโดยนัยดังต่อไปนี้ :-

๑. จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยราคะ หรือไม่ประกอบด้วยราคะ ;
๒. จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยโทสะ หรือไม่ประกอบด้วยโทสะ ;
๓. จิตกำลังประกอบอยู่ด้วยโมหะ หรือไม่ประกอบด้วยโมหะ ;
๔. จิตกำลังหดหู่ หรือกำลังฟุ้งซ่าน ;
๕. จิตกำลังตั้งอยู่ในฌาน หรือไม่ตั้งอยู่ในฌาน ;
๖. จิตมีจิตอื่นเหนือ หรือไม่มีจิตอื่นเหนือ ;
๗. จิตมั่นคง หรือไม่มั่นคง ;
๘. จิตมีการปล่อยสิ่งที่เกิดแก่จิต หรือไม่มีการปล่อย ;

แต่ในที่สุดก็ย่อมนำไปสู่การพิจารณาว่า แม้จิตจะประกอบอยู่ด้วยลักษณะเช่นไร ก็ยังคงประกอบอยู่ด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่นั่นเอง, ซึ่งทำให้มีผลแห่งการพิจารณาเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการพิจารณา ตามวิธีที่กล่าวแล้วข้างบน ทั้งสิ้น.

ส่วน ข้อที่ว่าญาณและสติพร้อมทั้งธรรมอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติ อย่างไหน ก็มีคำอธิบายเหมือนอย่างทีกล่าไปแล้ว ในอานาปานสติขั้นต้นแต่เนี่ ซึ่งใครจะขอซักซ้อมความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง คือเมื่อมีการพิจารณาและรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตอยู่โดยอาการ ๑๖ อย่างดังทีกล่าไปแล้ว จิตก็เป็นสิ่งที่ปรากฏชัด ด้วยอำนาจลมหายใจเข้า – ออกของบุคคลผู้รู้พร้อมเฉพาะอยู่ด้วยอาการอย่างนี้. การกำหนดนั้น เป็นสติ ; สตินั้น เป็นอนุปัสสนาญาณในที่สุด; ผู้ปฏิบัติตามเห็นจิตนั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น อยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก จึงเกิดมีภาวนาที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ขึ้นโดยสมบูรณ์อยู่ในขณะนั้น เพราะว่าสมบุรณ์ไปด้วยอรรถทั้งสี่ของภาวนา ดังทีกล่าแล้วข้างต้นโดยละเอียด อรรถ ๔ โดยหัวข้อ คือ ๑. ความไม่กำเริบกันของธรรมที่เกิดขึ้นในสติปัฏฐานนั้น ๒. อินทรีย์ทั้งหลายมีรสหรือกิจเป็นอันเดียวกัน ๓. นำความเพียรเข้าไปสมควรแก่ธรรมและอินทรีย์ ๔. เป็นที่ส่องเสพมากแห่งจิต. เมื่อการปฏิบัติเป็นสติปัฏฐานภาวนาโดยสมบูรณ์เช่นนี้แล้ว ย่อมสมโภชธรรมต่าง ๆ คือก่อให้เกิดธรรมะสี่อัน ๆ ขึ้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติในขณะนั้น ดังที่ท่านให้ตัวอย่างไว้เป็น ๒๙ อย่างด้วยกัน มีการสมโภชซึ่งอินทรีย์ห้า พละห้า โพชฌงค์เจ็ด มรรคมองค์แปด สติปัฏฐานสี่ ฯลฯ เป็นลำดับไป จนกระทั่งถึงวิมุตติและอมตอระ เป็นที่สุด ดังทีกล่าแล้วโดยละเอียดในคำอธิบายของอานาปานสติขั้นที่ห้า. อนึ่ง จะต้องเข้าใจไว้เสมอไปว่า การสมโภชธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็ตาม ย่อมมีการรู้ซึ่งโคจร คือสิ่งที่เป็นอารมณ์ของธรรมนั้น และย่อมมีการแทงตลอดสมัตตะเกี่ยวกับธรรมนั้นด้วยเสมอไป มีรายละเอียดดังทีกล่าแล้วในคำอธิบายเรื่องนั้นในอานาปานสติขั้นต้น ๆ แต่เนี่. รวมความว่า สติ คือการกำหนดก็เกิดขึ้น, ญาณคือความรู้ก็เกิดขึ้น, การกระทำที่เรียกว่าภาวนาก็เกิดขึ้น, ธรรมต่าง ๆ ๒๙ อย่างก็ประมวณมาได้. ความเปื้อน่าย คลายกำหนด ความดับ

และความสลัดคือ ซึ่งเป็นผลของการกระทำก็เกิดขึ้นโดยอาการต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้วในเรื่องนั้น ๆ. นี่คือญาณและสติเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจอานาปานสติขั้นนี้ ซึ่งเป็นขั้นที่เพ่งดูจิตชนิดต่าง ๆ หรือมีจิตชนิดต่าง ๆ เป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า จิตทั้งหมดนั้นแม้จะต่างกันอย่างไร ก็ตกอยู่ในฐานะเป็นเพียงสังขารธรรม อยู่ใต้อำนาจของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเสมอกันนั่นเอง.

ข้อสังเกตในระหว่างจตุกกะทั้งสาม เพื่อให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดแจ้งยิ่งขึ้นไป ในตอนนี้มีอยู่ว่า เมื่อเปรียบเทียบกันดูระหว่างจตุกกะทั้งสามนี้แล้วจะเห็นได้ว่า **จตุกกะที่หนึ่ง** มีการดูและควบคุมที่ลมหายใจ ในลักษณะต่าง ๆ กัน ; ใน **จตุกกะที่สอง** มีการดูและควบคุมที่ความรู้สึกอันเป็นเวทนา ในลักษณะต่าง ๆ กัน ; ใน **จตุกกะที่สาม** นี้จะได้ดูและทำการฝึกฝน ควบคุมจิตในลักษณะต่าง ๆ กัน สืบต่อไป ทั้งหมดนี้ต้องไม่ลืมว่า คำที่ว่า ดู ก็คือ ดูให้เห็น ว่ามีลักษณะอยู่ในตัวมันเองอย่างไร ทำหน้าที่อย่างไร เกิดมาจากอะไร จะดับไปอย่างไร เป็นต้น ; และคำว่าควบคุม ก็คือทำให้มันสงบราบลงจากความหยาบมาสู่ความละเอียด, จากการปรุงแต่งมาก มาเป็นการปรุงแต่น้อย กระทั่งไม่ให้มีการปรุงแต่งเลย, หรือจากความยึดถือเต็มที่ มาสู่ความยึดถือน้อย กระทั่งไม่มีความยึดถือเลย. ทั้งหมดนี้ คือความมุ่งหมายอันแท้จริง ของการที่เราทนสู่ความลำบากนานาประการ ในการปฏิบัติอานาปานสติก็มีฐานตลอดมา.

สรุปใจความสั้น ๆ อีกครั้งหนึ่ง ว่า คำว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตทั้งปวงนั้น หมายถึงจิตทุกชนิด ในขณะแห่งการปฏิบัติอานาปานสติทุกขั้น ได้รับการพิจารณาสอดส่องด้วยญาณและสติอย่างทั่วถึง จนไม่มีความยึดถือจิตว่าเป็นตัวตนแต่ประการใดนั่นเอง และมีความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จากความยึดถือจิตว่าเป็นตัวตนมาแต่เดิมเสียได้.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่ ๙ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้. ต่อไปจะได้วินิจฉัยในขั้นที่ ๑๐

ตอน สิบสี่
อานาปานสติ ขั้นที่ สิบ^๑
(การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่สิบ หรือข้อที่สองแห่งจตุกกะที่สาม นั้น มีหัวข้อว่า “ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออกดังนี้” มีอธิบายโดยละเอียดดังต่อไปนี้ :-

คำว่า **ย่อมทำในบทศึกษา** มีอธิบายอย่างเดียวกัน กับที่อธิบายมาแล้วในตอนก่อน.

คำว่า **ทำจิตให้ปราโมทย์** มีข้อควรวินิจฉัยคือ ทำให้ปราโมทย์เกิดขึ้นในขณะไหน และความปราโมทย์นั้นมีอยู่อย่างไร, ดังจะได้วินิจฉัยสืบไปดังต่อไปนี้ :

ความปราโมทย์โดยธรรมชาติ ในที่นี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ย่อมทำให้เกิดขึ้นได้ในทุกชั้นแห่งอานาปานสติเพราะฉะนั้น ผู้ที่ลงมือปฏิบัติในขั้นนี้จะต้อง

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๖ / ๒๗ ตุลาคม ๒๕๐๒

^๒ ปโมทย์ จิตต์ อสฺสสิสฺสสามีติ สีกขติ ;
ปโมทย์ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสสามีติ สีกขติ.

พยายามทำให้เกิดความปราโมทย์ขึ้น ในทุกชั้นแห่งอานาปานสติ. เขาก็ต้อง
ย้อนไปปฏิบัติมาตั้งแต่อานาปานสติชั้นที่หนึ่งเป็นลำดับมา. จนกระทั่งถึงขั้นที่ ๙
พยายามทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ให้ปรากฏชัดในทุกชั้นและให้ประณีต หรือ
สูงขึ้นตามลำดับดูกัน คือ :-

๑. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจ
เข้าและออกยาว ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๒. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจ
เข้าและออกสั้น ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๓. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความรู้
พร้อมเฉพาะซึ่งลมทั้งปวง ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๔. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการทำ
กายสังขารให้รำงับอยู่ ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๕. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปิติ ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๖. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๗. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๘. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการทำจิตต-
สังขารให้รำงับอยู่ ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;
๙. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะความเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ทำความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ;

เมื่อทำอยู่ดังนี้ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่สิบ ซึ่งมีใจความสำคัญมุ่งหมายถึงการรู้จักทำ หรือสามารถทำจิตให้ปราโมทย์ขึ้นมาได้ในทุก ๆ ขั้น แล้วถือเอาความรู้สึกปราโมทย์นั้นเป็นอารมณ์สำหรับพิจารณา เพื่อเห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาแห่งจิตที่ปราโมทย์นั้นสืบต่อไป เหมือนดังที่ได้กล่าวแล้วในการพิจารณาปิติในอานาปานสติขั้นที่ห้า.

สำหรับการเกิดแห่งความปราโมทย์นั้น มีทางที่จะเกิดได้ต่าง ๆ กัน ตามแต่เหตุปัจจัย ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งปราโมทย์. สำหรับในกรณีแห่งการทำอานาปานสตินั้น อาจกล่าวได้ว่า :-

ในอานาปานสติขั้นที่หนึ่ง และขั้นที่สอง ปราโมทย์เกิดเพราะรู้สึกพอใจในการกระทำ หรือในโอกาสที่ได้กระทำตามคำสอนอันเป็นนियานิกธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นเบื้องต้น ; และสูงขึ้นมาก็คือ มีความปราโมทย์เพราะประสบความสำเร็จ ในการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ทั้งยาวและสั้น ดังนี้ เป็นต้น.

ในอานาปานสติขั้นที่สาม ย่อมเกิดความปราโมทย์ที่สูงขึ้นไปกว่านั้น แม้ไม่มากนักน้อย เพราะเหตุที่มีการกำหนดลมหายใจอย่างแยบคายยิ่งขึ้นไปกว่าเท่า ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยละเอียด ในอานาปานสติขั้นนั้น ซึ่งทำให้สัมปยุตตธรรม เช่นฉันทะเป็นต้น เป็นไปแรงกล้าขึ้น ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นในลักษณะที่ประณีตกว่า หรือสูงกว่าตามสมควรแก่กรณี.

ในอานาปานสติขั้นที่สี่ การปฏิบัติดำเนินไปจนถึงขั้นที่เกิดฌาน ความปราโมทย์ในการกระทำของตน ก็สูงขึ้นไปตาม ด้วยอำนาจแห่งการที่ได้เสวยผลเป็นทิฏฐธรรมสุข โดยเหตุที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ถูกนิรณรรีบกวณเลยเป็นต้น.

ในอานาปานสติขั้นที่ห้า มีการพิจารณาถึง ปิตีที่เป็นองค์ฌานโดยตรง ซึ่งหมายถึงความปราโมทย์โดยพละติญยอยู่ในตัว เป็นการแยกเอาตัวความปราโมทย์ ออกมากำหนดและพิจารณาไปโดยเฉพาะ เป็นการเห็นตัวความปราโมทย์โดยชัด กว่าขั้นอื่น ๆ และกลายเป็นปราโมทย์ที่อิงอาศัยปัญญายิ่งขึ้น ในเมื่อมีการ พิจารณาเวทนานั้น ๆ โดยลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นต้น.

ในอานาปานสติขั้นที่หก มีอาการคล้ายกันกับในขั้นที่ห้า เพราะเป็น การพิจารณาองค์ฌานด้วยกัน.

ในอานาปานสติขั้นที่เจ็ด ปราโมทย์สูงขึ้นไป เพราะมีความรู้เพิ่มขึ้น ว่าเวทนานั้น ๆ เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ; ทำให้สามารถรู้เท่าทันเวทนา ซึ่งเป็น ทางมาแห่งกิเลส คือตัณหาและอุปทาน เป็นต้น จนเห็นลู่ทางที่จะดับทุกข์ ได้ยิ่งขึ้นไป ปราโมทย์ในธรรมจึงสูงขึ้นไปตาม.

ในอานาปานสติขั้นที่แปด ปราโมทย์เกิดมาจากความรู้สึกว่าตนสามารถ ทำจิตตสังขารให้อ่อนกำลังลงหรือให้ร้างไป ซึ่งเป็นความสามารถที่สูงยิ่งขึ้น ไปอีก ทำให้เกิดความรู้สึกว่า การควบคุมกิเลสนั้นจักต้องอยู่ในกำมือของตน โดยแน่นอน.

สำหรับอานาปานสติขั้นที่เก้า นั้น ปราโมทย์เกิดขึ้นเพราะบัดนี้เป็น ผู้มีความรู้แจ่มแจ้งในเรื่องจิต และลักษณะอาการต่าง ๆ ของจิต เช่นที่เกิด ที่ดับ ที่ไปที่มา ของจิต จนถึงกับรู้สึกว่าการควบคุมจิตนั้นต้องอยู่ในกำมือของตน โดยแท้.

ส่วนในอานาปานสติขั้นที่สิบนี้ เป็นการประมวลมาซึ่งความปราโมทย์ ทั้งหมดทุกชนิด มากำหนดพิจารณาอยู่ และมีความปราโมทย์เฉพาะในขั้นนี้

ว่าบัดนี้ตนเป็นผู้สามารถบังคับจิตได้ตามความต้องการ ดังที่สามารถ **บังคับให้เกิดความปราโมทย์** อยู่ในขณะนี้ อย่างพลิกแพลงอย่างไรก็ได้ตามต้องการและกว้างขวางถึงที่สุด จึงเป็นจิตที่บังเกิดอยู่ด้วยความปราโมทย์ที่กว้างขวางและสูงส่งไปตามกัน.

ส่วนข้อที่ว่า ความปราโมทย์มีอยู่อย่างไร นั้น มีทางที่จะวินิจฉัย คือ ความปราโมทย์คืออะไร ? และมีทางที่จะแบ่งแยกปราโมทย์ได้กี่ทาง ?

เมื่อกล่าวโดยทางศัพทศาสตร์ ท่านระบุชื่อเหล่านี้ว่าเป็นชื่อของความปราโมทย์ คือ อาโมทนา = ความเบิกบาน, ปโมทนา = ความบันเทิงหรือปราโมทย์, หาโส = ความว่างเริงหรือหรรษา, ปหาโส = ความรื่นเริงอย่างยิ่งหรือความรื่นรมย์แห่งใจ, โอทกุญฺ = ความโลม่นัสหรือความเย็นใจ, และ อุตตมนตา = ความปลื้มใจหรือความภูมิใจต่อตัวเองเป็นที่สุด ; อาการทั้งหมดนี้รวมเรียกว่าอาการของความปราโมทย์ในที่นี้.

เมื่อกล่าวโดยเหตุทั่วไป ก็เหมือนกับกรณีของปีติและสุข กล่าวคือ ปราโมทย์นี้อาจจะเป็นเคหสิต คืออาศัยเรือนหรือกามก็ได้ ; หรือจะเป็นเนกขัมมสิต คืออาศัยธรรมโดยเฉพาะ คือความปราศจากกามก็ได้. แต่สำหรับในที่นี้นั้น เป็นที่เห็นได้ชัดเจนอยู่แล้วว่า เป็นปราโมทย์ที่อาศัยธรรมแท้ทุกชั้นแห่งอานาปานสติทีเดียว. ผู้ศึกษาพึงสังเกตในข้อที่ชื่อเหมือนกันว่าปราโมทย์ ๆ แต่ตัวจริงนั้นอาจจะแตกต่างกันกับฟ้าและดิน เพราะวัตถุหรืออารมณ์แห่งการเกิดของปราโมทย์นั้นต่างกัน.

ข้อที่ว่าปราโมทย์ในทางธรรม มีทางเกิดได้กี่ทาง นั้น เมื่อกล่าวตามหลักแห่งอานาปานสตินี้แล้ว ข้อเท็จจริงย่อมแสดงชัดอยู่แล้วว่า มีทางมา

๒ ทาง คือ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมณะหรือสมาธิ นี้อย่างหนึ่ง ; และ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนาญาณหรือปัญญา นี้อีกอย่างหนึ่ง.

ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ นั้น ที่เห็นได้ง่าย ๆ หรือโดยตรง ก็คือปิติที่เป็นองค์ฌานและความสุขที่เป็นองค์ฌานโดยตรง หรือความสุขที่ได้รับมาจากการที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่านโดยทั่วไปทุกขณะ เรียกสั้น ๆ ว่า ความสุขที่เกิดจากฌาน นั้นเอง ; หรือแม้ที่สุดแต่ความพอใจอย่างปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมณะหรือสมาธิ เพราะมีสมณะและสมาธิเป็นมูลฐาน.

ส่วน **ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนาหรือปัญญา** นั้น ละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่า สูงยิ่งขึ้นไปกว่า หรือมีคุณค่ายิ่งกว่า. ปราโมทย์ข้อนี้ได้แก่ความปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาปราโมทย์อันเป็นตัวแทนนั้นเอง หรือพิจารณาสังขารทั้งหลายทั้งปวงก็ตาม โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเกิดความปราโมทย์ขึ้นมาเพราะเหตุที่รู้ว่า ได้เห็นธรรมลึกซึ้งลงไป. จัดเป็นความปราโมทย์ในธรรมแท้. ขอย้อนไปเปรียบเทียบกับตัวอย่างของปิติให้เห็นได้ง่าย ๆ คือปิติในองค์ฌานเป็นปราโมทย์ด้วยอำนาจสมาธิ. ครั้นปิตินั้นถูกนำมาพิจารณาให้เห็นว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกับเวทนาทั้งหลาย เกิดปิติขึ้นมาใหม่อีกชนิดหนึ่ง ด้วยอำนาจของปัญญานั้น เป็นปิติต่อธรรมหรือในธรรมแท้ยิ่งขึ้นไปอีก ; นี้เรียกว่าปิติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา นับว่ามีอยู่เป็น ๒ อย่างด้วยกัน ดังนี้. **สรุปให้สั้นที่สุด** ก็ได้ว่าความว่า ปราโมทย์อย่างหนึ่งที่หนึ่งเกิดอยู่ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ; ปราโมทย์อย่างที่สองเกิดอยู่ในขณะที่จิตประกอบด้วยปัญญา.

**ปราโมทย์ทั้งสองอย่างนี้ มีอยู่อย่างแรกชิมปนเปกันไปในอานา-
 ปานสติทุกชั้น.** ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อานาปานสติในส่วนใดหรือขณะใด
 เป็นส่วนแห่งสมาธิ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นปราโมทย์ที่เกิดมาจาก
 ความเป็นสมาธิ ; อานาปานสติส่วนใดหรือระดับใด ที่เป็นส่วนของปัญญา หรือ
 กำลังดำเนินไปด้วยอำนาจของปัญญาอยู่ ปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ก็จัด
 เป็นปราโมทย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา ; ฉะนั้นเป็นอันกล่าวได้ว่า ปราโมทย์
 ที่ผู้ปฏิบัติได้ทำให้เกิดขึ้นโดยอาศัยอานาปานสติ ที่แล้วมาทั้ง ๙ ชั้น และกำลัง
 จัดเป็นอานาปานสติชั้นที่สิบอยู่ในขณะนี้นั้น ก็ได้แก่ปราโมทย์ ๒ ประเภทนี้
 นั้นเอง หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า หมายถึงแต่ปราโมทย์ ๒ ประเภทนี้ ซึ่งเป็น
 ปราโมทย์อาศัยเนกขัมมะเท่านั้น หาได้หมายถึงปราโมทย์ที่เป็นเคหสิต คืออาศัยเรือน
 หรือกามแต่ประการใดไม่เลย.

สิ่งที่อยากจะแนะนำให้สังเกตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การฝึกอานาปานสติ
 ในชั้นที่สิบนี้ จัดว่าเป็นที่น่าสนุกหรือน่าพอใจยิ่งกว่าอื่นทั้งหมด เพราะ
 ถ้ากล่าวอย่างสำนวนโวหารธรรมดาก็คือ การเล่นกับความสุขนั่นเอง : เป็นการ
 เล่นของบุคคลผู้มีความสุขที่เข้าไปสู่ความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ ออกจากความสุ
 ขอย่างนี้แล้วเข้าไปสู่ความสุขอย่างโน้น ออกจากความสุขอย่างโน้น แล้วก็เข้าไปสู่
 ความสุขอย่างอื่นอีกต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุดกับความสุข จึงถือว่าอานาปานสติในชั้นนี้
 เป็นจุดเด่นที่สุด, หรือเป็นเหมือนจุดเด่นที่สุดจุดหนึ่ง ในแถวแห่งอานาปานสติ
 ทั้งหมด, แม้การปฏิบัติจะได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็ยังกล่าวได้ว่าเข้าถึงธรรมรัตนะ
 เป็นผู้ร่ำรวยด้วยเพชรพลอยของพระธรรม อย่างประมาณมิได้อยู่แล้ว : นับว่าควร
 แก่การสนใจและการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง.

สิ่งที่ต้องวินิจฉัยข้อสุดท้าย คือญาณและสติ ตลอดถึงธรรมอื่น ๆ จะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ส่วนใหญ่มีอธิบายอย่างเดียวกันกับในขั้นที่แล้วมา สำหรับส่วนที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเฉพาะในขั้นนี้ก็คือ การกำหนดปราโมทย์ที่ตนได้ทำให้เกิดขึ้นทุกชั้นของอานาปานสติ โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ด้วยอำนาจของเอกัคคตาจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน นี้เรียกว่า สติ. การกำหนดติดตามดูปราโมทย์นั้น ด้วยอำนาจของสติ จนเกิดการพิจารณาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สติกลายเป็นอนุปัสสนาญาณไป ; นี้เรียกว่า ญาณ. ผู้ปฏิบัติกำหนดและพิจารณาจิตซึ่งประกอบด้วยปราโมทย์ทั้งหลายด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น การกระทำนี้ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา ซึ่งจัดเป็นภาวนาที่สมบูรณ์ด้วยอรรถทั้งสี่ดังที่กล่าวแล้ว. ในขณะนั้นเป็นการสโมธานซึ่งธรรมทั้งหลาย ๒๙ ประการ พร้อมทั้งการรู้โคจรทางตลอดสมัตตะ แห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ด้วยอำนาจของการกระทำที่แยบคาย มีอาการสับทก มีการรู้ทั่วอยู่, กำหนดอยู่, รู้อยู่, เห็นอยู่, พิจารณาอยู่, อธิษฐานจิตอยู่ ฯลฯ เป็นลำดับ ๆ ไป จนกระทั่งถึงการทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ ; แต่ละขั้น ๆ เกี่ยวกับปราโมทย์นั้นโดยตรง ด้วยจิตที่เป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่านอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ดังที่ได้อธิบายแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้าแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องกล่าวซ้ำในที่นี้.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบ ลั้นสุดลงเพียงเท่านี้. ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบเอ็ดสืบไป.

ตอน สิบห้า อานาปานสติ ขั้นที่ สิบเอ็ด^๑

(การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่สิบเอ็ด หรือข้อที่สามแห่งจตุกกะที่สาม นั้นมีว่า “ภิกษุนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้” ^๒ และ มีอธิบาย ดังต่อไปนี้คือ :-

การวินิจฉัยในบทว่า “ย่อมทำในบทศึกษา” ย่อมมีใจความเหมือนกับ ในขั้นที่แล้วมาโดยประการทั้งปวง มีอยู่บ้างที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเฉพาะ ขั้นนี้คือ:-

ส่วนที่จะถือว่าเป็นศีลสิกขา นั้น จะต้องรู้จักสอดส่องให้ถูกต้อง ตามที่มีอยู่ ; โดยใจความใหญ่ ๆ นั้นถึงถึง ข้อที่มีการสำรวมหรือระวังจิตไม่ให้ละ ไปจากอารมณ์ ที่กำลังกำหนดอยู่ในขั้นนั้น ๆ ; ตัวการสำรมนั้นแหละจัดเป็นศีล ในขั้นนี้. เพราะว่าเมื่อมีการสำรวมในเวลาใด โทษทางกาย วาจา หรือการทุจริต ใดๆ ก็มีขึ้นไม่ได้. การชี้ให้เห็นเช่นนี้เป็นการป้องกัน ไม่ให้เกิดความ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๓๗ / ๒๘ ตุลาคม ๒๕๐๒

^๒ สมាบท จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ ;

สมาบท จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ

เข้าใจผิดไปว่า เมื่อการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นสมาธิหรือปัญญาอย่างสูงเช่นนี้แล้ว มันจะยังคงมีการสำรวมศีลอยู่ได้อย่างไรกัน ; ฉะนั้น ขอให้ถือว่า เมื่อมีการสำรวมจิตใด ๆ อยู่ในเรื่องใดก็ตาม ด้วยอำนาจของสติแล้ว การสำรວมนั้นย่อมเป็นการประมวลไว้ได้ซึ่งศีลสิกขาอยู่ในตัวโดยสมบูรณ์. เป็นอันกล่าวได้ว่า แม้ในขณะที่กำลังปฏิบัติหมกมุ่นอยู่ในอานาปานสติขั้นสูงเหล่านี้ การสำรวมในศีลก็ยังสมบูรณ์อยู่ตามเดิม จึงเป็นการทำให้ไตรสิกขา หรือสิกขาทั้งสามยังคงเป็นธรรมสมังคีสมบูรณ์อยู่ ; ฉะนั้น คำว่า “ยอมทำในบทศึกษา” ในอานาปานสติข้อนี้ และในอานาปานสติข้อต่อไปทั้งหมด ก็ยังหมายความว่า การทำเต็มที่ในสิกขาทั้งสามอยู่นั่นเอง.

ส่วนที่เป็นสมาธิและส่วนที่เป็นปัญญา นั้น เห็นได้ชัดอยู่แล้วว่า มีการกำหนดสมาธิและการพิจารณาทางปัญญาอยู่ทุกขั้น ; แต่ส่วนที่เป็นศีลนั้น เป็นอยู่อย่างไม่เปิดเผย จะต้องรู้จักพิจารณาจึงจะมองเห็นได้ชัดเจน กล่าวคือในอานาปานสติขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง ขั้นที่สาม มีการสำรวมอยู่ที่การระงับจิตให้คอยกำหนดลมหายใจในวิธีต่าง ๆ กัน. การสำรວมนั่นเองควบคุมเอาความมีศีลไว้ได้. ในอานาปานสติขั้นที่สี่ การสำรວมมีอยู่ที่การพยายามทำลมหายใจให้ราบลง ๆ ซึ่งเป็นการสำรວมที่ยากยิ่งไปกว่าขั้นที่แล้วมา ; การสำรວมในขั้นที่ห้าและที่หก มีอยู่ตรงที่คอยกำหนดปิติและสุขอย่างแรงกล้า ; ในขั้นที่เจ็ด มีอยู่ที่การคอยกำหนดเวทนาหรือการที่เวทนาทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต ; ในขั้นที่แปด การสำรວมมีอยู่ในการที่เฝ้าพยายามป้องกันไม่ให้เวทนาปรุงแต่งจิตได้ หรือปรุงแต่งแต่น้อยที่สุด ; ในขั้นที่เก้า การสำรວมมีอยู่ในขณะที่ตั้งหน้าตั้งตาคอยเฝ้ากำหนดลักษณะต่าง ๆ ของจิต ; ในขั้นที่สิบ การสำรວมมีอยู่ที่การระคองจิตให้มีปราโมทย์ และการกำหนดซึ่งความปราโมทย์นั้น ๆ ; สำหรับขั้นที่สิบเอ็ดนี้ ความสำรວมมีอยู่ตรงที่ความพยายามระคองจิตให้ตั้งมั่นในแบบต่าง ๆ กัน. ความ

สำรวจทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นแต่ตัวคิด หรือความควบคุมไว้ได้ซึ่งศีลสิกขา ให้ยังคงมีอยู่ตลอดเวลา สำหรับในขั้นต่อไปพึงถือเอาใจความอย่างเดียวกัน จักไม่กล่าวถึงอีกโดยละเอียด จักชี้ให้เห็นแต่ในแง่ที่จำเป็นจะต้องชี้เท่านั้น.

สิ่งที่ต้องวินิจฉัยสืบไป คือข้อที่ว่า “ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่” สิ่งที่ต้องวินิจฉัยมีอยู่ ๒ ประการคือ ความตั้งมั่นเป็นอย่างไร และความตั้งมั่นมีได้เมื่อไร ซึ่งจะได้วินิจฉัยกันสืบไป.

คำว่า “**ความตั้งมั่น**” ในที่นี้ โดยใจความก็คือความเป็นสมาธินั่นเอง. เนื่องจากความเป็นสมาธินี้ มีอาการที่อาจจะแยกพิจารณาให้เห็นได้ในมุมหรือแง่ต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้นในทางศัพทศาสตร์ เมื่อถามว่าสมาธิคืออะไรแล้ว ย่อมตอบด้วยการจำแนกชื่อต่าง ๆ เหล่านี้ให้ฟังคือ จิตี = ความตั้งมั่น. สณฺหจิตติ = ความหนักแน่นหรือความตั้งมั่นด้วยดี, อธิฏฺฐจิตติ = ความแข็งแรงหรือเข้มแข็ง, อวิสหาโร = ความมิได้มีอาการจุจอาหารเป็นพิษ, อวิกุเขโป = ความไม่ฟุ้งซ่าน, อวิสาหตมานสตา = ความมีใจที่พิษมิได้กระทบกระทั่ง, สมโณ = ความสงบ, สมาธิอนุทริยํ = อินทริยํคือความตั้งมั่น, สมาธิพลํ = กำลังคือความตั้งมั่น, สมฺมาสมาธิ = ความตั้งมั่นชอบ. ดังนี้เป็นต้น ; ซึ่งเป็นการเพียงพอแล้วที่ยกมาเป็นตัวอย่าง ทั้งที่ยังมีคำอื่นอีกมาก.

อธิบายความหมายแห่งคำที่แสดงลักษณะแห่งความตั้งมั่น เหล่านี้พอเป็นทางเข้าใจมีอยู่ดังนี้ : คำว่า ตั้งมั่น หนักแน่น หรือแข็งแรง เป็นต้นนี้ ล้วนแต่เป็นอาการของจิต ซึ่งเรียกว่าสมาธิ. คำว่า **ความตั้งมั่น** หมายถึงความที่อารมณ์หรือนิรณฺณกระทบไม่หวั่นไหว ; คำว่า **หนักแน่น** หรือตั้งมั่นด้วยดีนั้นหมายความว่าเป็นอย่างนั้นยิ่งไปอีก คือสามารถทนสู้ต่ออารมณ์หรือนิรณฺณที่มีกำลังมากได้จริง. คำว่า **แข็งแรง** หมายถึงไม่อ่อนไปตามอารมณ์ ที่ยั่วเย้า

หรือขุเขญบงคับ. คำว่า **มิได้เป็นอุจอาหารเป็นพิษ** นี่เป็นการทำอุปมา : เหมือนอย่างว่าคนที่เกิดมีอาหารเป็นพิษขึ้นในกระเพาะ ย่อมมีอาการกระสับกระส่ายเหมือนคนจะตาย ไม่สามารถประกอบกิจการงานอันใดได้ ไม่มีความสดชื่นเบิกบานแต่ประการใดเลย. จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้านิรวรณเข้าไปเป็นพิษอยู่ในภายในแล้ว ย่อมตายจากความดี ไม่สามารถประกอบกิจใด ๆ ทางจิตได้ ไม่มีความสดชื่นเบิกบานแต่ประการใดเลย. เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ลักษณะของสมาธินั้น ต้องเป็นเหมือนกับคนที่ไม่มีอาหารเป็นพิษอยู่ในกระเพาะ. คำว่า **ไม่ฟุ้งซ่าน** หมายถึงมีอารมณ์เพียงอย่างเดียว ไม่แล่นไปสู่อารมณ์ใด ๆ กำหนดอยู่แต่อารมณ์ที่มีอยู่สำหรับสมาธินั้น เหมือนกับสัตว์ที่มีสิ่งที่ต้องการอยู่ในที่นั้นอย่างเพียงพอแล้ว ก็ไม่ลุกลนไปในที่อื่น ๆ เหมือนลิงที่เที่ยวแสวงหาผลไม้ไปทั่ว ๆ ป่า ฉั่นใดก็ฉั่นนั้น. คำว่า**มิใจอันพิษมิได้กระทบกระทั่ง** นั้น พิษในที่นี้ หมายถึงนิรวรณ และกิเลสชื่ออื่นทุกชนิด ; เมื่อกิเลสไม่กระทบจิต จิตมีความเป็นปกติสงบอยู่ได้. คำว่ากระทบจิตในที่นี้ หมายถึงครอบงำจิต ดึงจิตไปตามอำนาจของมัน เช่น ความอยากดังไปสู่สิ่งที่มันอยาก ความโกรธดังไปสู่สิ่งที่มันโกรธ ดังนี้ เป็นต้น ; เมื่อไม่มีสิ่งเหล่านี้จิตก็สงบ เป็นสมาธิ คำว่า สมถะ หรือ สงบ มีความหมายตรงตามภาษาไทย คือหมายถึงความระงับ ไม่มีความดิ้นรน ไม่มีความเร่าร้อน ไม่มีความหม่นหมอง ดังนี้ เป็นต้น. คำว่า **สมาธิอนุทรีย์** ต้องการให้หมายถึงสมาธิที่แท้จริง คือขนาดที่จะเป็นใหญ่ เป็นประธานได้อย่างหนึ่ง ในบรรดาธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานทั้งหลาย, คำว่า **สมาธิพล** ก็เป็นอย่างเดียวกัน หมายถึงสมาธิที่ถึงขนาดที่มีกำลังหรือใช้เป็นกำลังต่อสู้ข้าศึก คือนิรวรณได้. คำว่า **สัมมาสมาธิ** ต้องการให้หมายถึงแต่ **สมาธิที่ถูกที่ชอบ** หรือ **สมาธิในทางพุทธศาสนา** เพราะยังมีสมาธิที่เป็นของนอกพุทธศาสนา หรือสมาธิที่เดินผิดทางเป็นมิจฉาสมาธิอยู่อีกพวกหนึ่ง. เมื่อผู้ศึกษาได้พิจารณาดูความหมายของคำเหล่านี้

ทุกคำอย่างละเอียดลออแล้ว ก็สามารถเข้าใจถึงความหมายของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิได้อย่างทั่วถึง และเข้าใจได้ว่าสมาธินั้นคืออะไร. แต่อย่างไรก็ดีทั้งหมดนี้เป็นเพียงการอธิบายตามทางศัพทศาสตร์ หรือทางหนังสือเท่านั้น.

ส่วนในทางปฏิบัติ ท่านจำกัดความไว้สั้น ๆ ตามหลักแห่งอานาปานสติว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจยาว – สั้น ชื่อว่า สมาธิ ; หรืออีกอย่างหนึ่งว่า จิตที่มีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจจากการกำหนดลมหายใจ ของบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นชื่อว่าสมาธิ ดังนี้ ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะสรุปความได้ว่า เมื่อจิตมีอารมณ์สำหรับกำหนดและจิตกำหนดอารมณ์นั้นได้ การกำหนดอารมณ์ได้นั้น ชื่อว่า สมาธิ จะเป็นอย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง หรืออย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต นั้นย่อมแล้วแต่กรณี แต่ไม่ถือเอาเป็นประมาณ เพราะอาจจะเรียกได้ว่าเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้งนั้น.

นี่คือวินิจฉัยข้อที่ว่า สมาธิคืออะไร ?

ส่วนข้อที่ว่า **สมาธิหรือความตั้งมั่นมีได้เมื่อไร** นั้นมีวินิจฉัยดังต่อไปนี้ :-

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า สมาธิมีได้ทุกขณะที่จิตมีการกำหนดอารมณ์ นี่เป็นหลักทั่ว ๆ ไป ; ที่เป็นอย่างพิเศษนั้น สมาธิมีได้หรือยังคงมีอยู่ได้แม้ในขณะที่จิตกำหนดลักษณะ มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นต้น ในขณะแห่งวิปัสสนา ; ฉะนั้น เมื่อจะประมวลให้สั้นกระชับความก็เป็นอันกล่าวได้ว่า สมาธิได้โดยประเภทใหญ่ ๆ ใน ๓ กาล คือ :-

๑. สมาชิกในขณะระยะเริ่มแรกแห่งการกำหนดค่าธรรมเนียม ซึ่งได้แก่ปกริรมสมาชิกและอุปจารสมาชิก.

๒.สมาธิในขณะที่จิตตั้งอยู่ในฌาน ได้แก่อัปปนาสมาธิโดยตรง.

๓. สมมติ ที่เป็นอนันตริกสมมติแนบเนื่องกันอยู่กับปัญญา ในขณะที่มีการกำหนดและการพิจารณาลักษณะ มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นต้น.

สมาธิอย่างทีหนึ่ง คือสมาธิในระยะเริ่มแรก แห่งการกำหนด
อารมณ์นั้น เป็นสมาธิโดยอ้อมหรือโดยปริยาย คือเป็นสมาธิที่ยังไม่ถึงขนาด
ที่จะกล่าวได้ว่าเป็นสมาธิแท้ เหมือนมนุษย์ยังเด็กอยู่ ยังไม่มีความเป็นมนุษย์
ที่เต็มที ฉันใดก็ฉันนั้น, แต่ถึงกระนั้นก็ยังดีกว่าไม่มีสมาธิเสียเลยเป็นไหน ๆ.

สรุปความในข้อนี้ว่า พอสักว่าลงมือทำสมาธิ ก็มีสมาธิโดยปริยายนี้ได้เรื่อย ๆ
ไปเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงขณะแห่งอุปจารสมาธิ คือนิ वर्ณระจับไปบ้าง กลับมี
มาบ้าง หรือนิ वर्ณถอยกำลังลงไปมาก แต่ไม่ถึงขนาดที่จะระจับหมดสิ้นไป
ทั้งนี้ เพราะเหตุที่ว่าองค์ฌานยังไม่ครบถ้วนและตั้งมั่น จึงต้องจัดเป็นสมาธิ
โดยปริยายอยู่นั่นเอง แต่ถึงกระนั้นก็ยังดีกว่าไม่มีสมาธิเสียเลย ดังกล่าวแล้ว.

สมาธิอย่างที่สอง คือ อัปปนาสมาธินั้น หมายถึงความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในฌาน นี่คือตัวสมาธิแท้ และมีความหมายเต็มตามความหมายของคำว่าสมาธิทุกประการ. เมื่อกล่าวว่าจิตให้ตั้งมั่นอยู่ และเป็นความตั้งมั่นอยู่อย่างแท้จริง ก็ต้องหมายถึงความที่จิตตั้งอยู่ในสมาธิขั้นที่เป็นฌาน ขั้นใดขั้นหนึ่งเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็รูปรฌานหรืออรูปฌานก็ตาม. ถ้าผู้ปฏิบัติในอานาปานสติมีความมุ่งหมายที่จะฝึกฝนในส่วนอรูปฌาน ก็มีโอกาสดที่จะฝึกฝนได้ในอานาปานสติขั้นที่สิบเอ็ดนี้ มีรายละเอียดดังที่กล่าวไว้ในที่อื่นอีกส่วนหนึ่ง เพราะไม่ได้เป็นสิ่งที่มุ่งหมายโดยตรงในที่นี้. ในที่นี้มุ่งหมายโดยตรงแต่เพียงรูปฌานทั้งสี่ แต่ประเภทเดียว.

ส่วนสมาธิอย่างที่สอง คือ สมาธิที่แนบเนื่องกันอยู่กับปัญญาโดยไม่แยกกันนั้น จัดเป็นสมาธิโดยปริยายอีกอย่างหนึ่ง เพราะในขณะนี้ขณะที่ปัญญาจะทำ **หน้าที่** ของมันด้วย **กำลัง** คือสมาธิ. เมื่อบุคคลกำหนดอารมณ์ของสมาธิจนทำจนทำให้เกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ในฌานนานพอสมควร คือจิตมีกำลังเข้มแข็ง และเข้ารูปเข้ารอยเพียงพอแก่ความต้องการแล้ว ก็ออกจากฌานนั้นไปกำหนดอารมณ์แห่งวิปัสสนา เช่นเวทนาเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณาโดยลักษณะ มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นต้นอยู่. ในขณะนี้กำลังแห่งสมาธิก็ยังอยู่ในการพิจารณานั้น คือ แฝงตัวหรือแนบเนื่องกันอยู่กับปัญญาโดยสัดส่วนที่สมควรกัน : ถ้าเพ่งปัญญาแรง กำลังของสมาธิก็แรงขึ้นตาม, ถ้าเพ่งปัญญาหย่อน กำลังของสมาธิก็หย่อนลงตาม, และเป็นไปในตัวเองได้เช่นนี้โดยไม่ต้องเจตนา ดังนี้. สมาธิชนิดนี้เรียกว่า สมาธิในขณะแห่งวิปัสสนา และเพราะเหตุนี้จึงได้ชื่อว่า สมาธิโดยปริยาย ; แต่เป็นปริยายที่มีค่าสูง ไม่เหมือนกับสมาธิโดยปริยายดังที่กล่าวแล้วในข้อที่หนึ่ง.

จากลักษณะอาการแห่งสมาธิทั้ง ๓ ชนิด หรือ ๓ ขั้น ๓ ตอน ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ทำให้เราเห็นได้ว่าสมาธิมีอยู่ในขณะไหนหรือเมื่อไร และสมาธิในขณะไหน มีลักษณะและหน้าที่อย่างไร เป็นการรอบรู้ต่อความที่จิตเป็นสมาธิได้โดยประการทั้งปวง.

สำหรับ การปฏิบัติอานาปานสติในขั้นที่สิบเอ็ดนี้ มีหลักส่วนใหญ่ว่าทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปปฏิบัติมาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่หนึ่งอีกตามเคย เพื่อจะได้กำหนดความตั้งมั่น

* การบรรยายครั้งที่ ๓๘ / ๒๙ ตุลาคม ๒๕๐๒

ของจิตซึ่งมีอยู่ในลักษณะต่าง ๆ กัน เป็นอารมณ์ทุก ๆ ชั้น ทุก ๆ ลำดับ เท่าที่จิตจะมีอาการตั้งมั่นอย่างไร. ในระยะนี้ **ใจความสำคัญของการฝึก** มีอยู่ตรงที่ ให้เพ่งเล็งถึงความตั้งมั่นอย่างเดียว ไม่ว่าจะฝึกด้วยอานาปานสติข้อไหน. จากคำอธิบายในข้อที่แล้วมาทำให้เราเห็นได้ว่า ฝึกอานาปานสติอย่างเดียวกัน หรือชื่อเดียวกัน หรือข้อเดียวกันก็จริง แต่การกำหนดนั้น กำหนดต่างกัน หรือกำหนดคนละสิ่ง ดังจะยกตัวอย่างให้เห็นได้ง่าย ๆ อีกครั้งหนึ่ง : เช่น เมื่อฝึกอยู่ในอานาปานสติขั้นที่หนึ่ง เรากำหนดลมหายใจนั่นเอง อยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ; ครั้นมาถึงการฝึกในขั้นที่สิบเอ็ดนี้ ซึ่งจะต้องย้อนกลับไปทำมาตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งอีกก็ตาม แต่เราก็ไม่ได้กำหนดลมหายใจอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออกโดยตรง เราเพียงแต่ **กำหนดความที่จิตตั้งมั่นได้เท่าไรหรืออย่างไร** ในขณะแห่งอานาปานสติขั้นที่สิบเอ็ดนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก เพื่อกำหนดรู้ความตั้งมั่น หรือศึกษาความตั้งมั่นของจิตในทุกชั้นแห่งอานาปานสติ โดยทำนองที่จะทำให้เห็นได้ว่า มันตั้งมั่นในความหมายของสมาธิสูงขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ เพียงไร ; แล้วความตั้งมั่นนั้นเองค่อย ๆ กลายเป็นความตั้งมั่นตามความหมายของวิปัสสนาหรือปัญญาขึ้นมา ในขณะแห่งอานาปานสติขั้นไหนและด้วยอาการอย่างไร ; จนกระทั่งรู้จักความตั้งมั่นทุกชนิดทุกแบบ ทุกแง่ ทุกมุม ทุกขนาด ทุกแขนง เป็นต้นจริง ๆ. ฉะนั้น จึงทำให้เห็นชัดได้ว่า แม้เราจะย้อนไปฝึกตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งอีก แต่ก็มีกำหนดในการฝึกต่างกัน เช่นเมื่อฝึกขั้นที่สิบเอ็ดนี้กำลังย้อนไปฝึกขั้นต้น ๆ ขั้นไหนก็ตาม การฝึกล้วนแต่กำหนดอยู่ที่ความตั้งมั่นทุกชั้นไป. ถ้าผู้ใดจับความสำคัญข้อนี้ได้ ก็จะได้ด้วยตนเองว่า การฝึกทุกชั้นไม่เหมือนกันเลย แม้จะมีการย้อนไปฝึกในขั้นต้น ๆ มาอีกก็ขั้นก็ตาม.

สรุปความว่า การฝึกในขั้นที่สิบเอ็ดนี้ ฝึกในการกำหนดความตั้งมั่น ทั้งในแง่ของสมถะ และทั้งในแง่ของวิปัสสนา จากอานาปานสติทุกชั้นเท่าที่มี ให้กำหนดได้ว่ามีความตั้งมั่นอยู่ก็อย่าง จนกระทั่งตนมีความคล่องแคล่วในการ ทำจิตให้ตั้งมั่นได้ทุกอย่าง ด้วยความชำนาญชำนาญตามความปรารถนา.

ส่วนคำวินิจฉัยในข้อที่ว่าญาณและสติ ตลอดถึงสัมปยุตตธรรมอื่น ๆ ซึ่งมีอยู่ในขณะนั้นมีขึ้นได้โดยวิธีไร่นั้น พึงทราบว่าเป็นจิตมีความตั้งมั่นไม่ว่า ชนิดไหนอยู่ทุกกลมหายใจเข้า – ออก จิตที่ตั้งมั่นนั้นก็ปรากฏด้วย สติที่กำหนด ความตั้งมั่นนั้นก็ปรากฏด้วยจึงเกิดมีจิตรู้แจ้งคือวิญญานจิต ซึ่งได้แก่ อนุปัสสนาญาณดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อก่อน. เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันว่ามีการ ตามเห็นซึ่งจิตในจิตด้วยอำนาจของสตินั้นจนกระทั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของจิต แม้ที่ตั้งมั่นแล้วทุกชนิด ; เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ ก็เรียกว่ามีจิตตามุขปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา อันเป็นภาวนาที่สมบูรณ์ด้วยอรรถ ทั้งสี่ ดังที่ได้เคยอธิบายมาแล้วอย่างละเอียดในข้อต้น ๆ ; ในขณะนั้นย่อมมีการ สัมมธามมาได้ซึ่งธรรมทั้งหลาย ๒๙ อย่าง พร้อมทั้งรู้โคจรและทางตลอดสมัตถะ ของธรรมนั้น ๆ ดังที่กล่าวโดยละเอียด ในอานาปานสติขั้นที่ห้าอีกนั่นเอง.

การวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบเอ็ดสิ้นสุดลงเพียงเท่านี้ ต่อไปนี้ จะได้วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบสองสืบไป.

ตอน สิบหก
อานาปานสติ ขั้นที่ สิบสอง
(การทำจิตให้ปล่อย)

อุทเทสแห่งอานาปานสติขั้นที่สิบสอง หรือข้อที่สี่แห่งจตุกกะที่สามนี้มีหัวข้อว่า “ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้าดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”^๑ วินิจฉัยมีอยู่ดังต่อไปนี้ :-

การทำในบทศึกษาทั้งสามในอานาปานสติขั้นนี้นั้น ความสำรวมสติในการคอยกำหนดการปล่อยชนิดต่าง ๆ ของจิต หรือแม้แต่การคอยกำหนดจิตให้ทำการปลดปล่อยสิ่งต่าง ๆ จากจิต ซึ่งเป็นความสำรวมอย่างยิ่ง และอย่างละเอียดที่สุดนั่นแหละ คือ ความสำรวมที่ประมวลไว้ได้ซึ่งสี่สิกขาในขณะนี้. สำหรับจิตตสิกขาและปัญญาสิกขานั้น มีอยู่ได้โดยลักษณะเดียวกันกับอานาปานสติขั้นอื่น ๆ ทุกขั้นดังที่กล่าวแล้ว ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยซ้ำในที่นี้อีก.

สำหรับคำว่า “ทำจิตให้ปล่อยอยู่” นั้น มีสิ่งที่จะต้องวินิจฉัยเป็น ๒ อย่างคือ :-

๑. ปล่อยอย่างไร ?
๒. ปล่อยซึ่งอะไร ? ซึ่งจะได้วินิจฉัยต่อไป.

^๑ วิโมจย จิตฺตํ อสฺสสํสํสามีติ สิกฺขติ ;
วิโมจย จิตฺตํ ปสฺสสํสํสามีติ สิกฺขติ.

การที่ยกเอาปัญหาว่าปล่อยอย่างไรมาวินิจฉัยก่อนนั้นเป็นเพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เพราะจะได้อาศัยข้อความต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความเข้าใจง่าย โดยเฉพาะก็คือ เรื่ององค์แห่งฌาน อันกล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่สี่โดยละเอียด และเรื่องการละนิจจสัญญาเสียได้ด้วยอนิจจสัญญา เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้า.

คำว่าทำจิตให้ปล่อย มีความหมายโดยตรงว่า **ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตหรือกลุ่มรุ่มห่อล้อมจิต** อย่างหนึ่ง และ **สิ่งที่จิตยึดไว้เองด้วยอำนาจของอุปาทานอันเกิดจากอวิชชา อันนอนเนื่องอยู่ในสันดาน** นี่อีกอย่างหนึ่ง. ถ้ากล่าวกลับกันอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะกล่าวว่าทำจิตให้ปล่อย ก็กล่าวกลับกันได้ว่า **“เปลี่ยนจิตเสียจากสิ่งซึ่งควรปลดปล่อย”** ดังนี้ก็ได้ ; ผลย่อมเป็นอย่างเดียวกัน จะแตกต่างกันก็แต่วิธีพูด.

ที่ว่าทำจิตให้ปล่อยเสีย หรือเปลี่ยนจิตเสียจากสิ่งที่มากลุ่มรุ่มจิตนั้น หมายถึงการเปลี่ยนจิตจากนิรรมในขณะแห่งสมาธิ นับตั้งแต่ระยะเริ่มแรกขึ้นมาจนกระทั่งถึงสมาธิที่เป็นฌาน. สมาธิที่ยังไม่เป็นฌาน ก็เกียดกันนิรรมออกไปได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ตามสัดส่วน และลุ่มลุดคลุกคลานไปตามเรื่องของมัน แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังเป็นการเปลี่ยนจิตจากนิรรมอยู่นั่นเอง. เมื่อมีความตั้งอกตั้งใจทำอยู่ในสมาธิขั้นนี้ ก็เป็นการทำจิตให้ปล่อยอยู่ซึ่งนิรรมในขั้นนี้ ซึ่งทำให้เห็นได้อีกว่า ผู้ปฏิบัติในอานาปานสติขั้นที่สิบสองนี้ ก็จำเป็นที่จะต้องตีวงกว้าง คือการย้อนมาฝึกการกำหนดในการที่จิตเปลี่ยนจากนิรรมออกไปได้อย่างไร ไปตั้งแต่อานาปานสติขั้นต้น ๆ อีกนั่นเอง.

แต่โดยที่เท่านั้น คำว่า “ทำจิตให้ปล่อยอยู่” นั้น อย่างน้อยหมายถึง การทำจิตให้ปล่อยนิรณออกไปได้จริง ๆ โดยตรง มิได้มุ่งหมายถึงการปลดปล่อย เล็กน้อยโดยตัวมันเองในระยะเริ่มแรกที่สุดเช่นนั้น แต่การที่นำมากล่าวนี้ก็เพื่อ จะชี้ให้เห็นชัดว่า การปลดปล่อยนิรณนั้นย่อมมีให้เห็นได้ตั้งแต่เมื่อไร ฉะนั้น ถ้าผู้ใดประสงค์จะย้อนกลับไปฝึกการกำหนดอาการอันนี้ มาตั้งแต่อานาปานสติ ขั้นที่หนึ่ง ก็เป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อเห็นการปลดปล่อยนิรณ “อย่างลุ่มลึก คลุกคลาน” ดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความหมายของคำว่า “ทำจิตให้ปล่อยอยู่” ไปได้ตั้งแต่ต้นทีเดียว.

การทำจิตให้ปล่อยอยู่ซึ่งนิรณในขั้นแห่งสมถะ นั้น ก็คือการ กำหนดนิรณทั้งห้าเสียได้ด้วยอำนาจของปฐมฌาน เรียกว่า การปล่อยนิรณห้า เสียได้จากจิต. สูงขึ้นมา คือการปล่อยวิตก วิจารณ์ เสียได้ ด้วยอำนาจทุติยฌาน ; จิตจะเกลี้ยงเกลายิ่งขึ้นเพียงไร ขอให้ลองคำนวณดู. สูงขึ้นมาเป็นการปล่อย ปีติเสียได้ ด้วยอำนาจของตติยฌาน ; และการปล่อยความรู้สึกที่เป็นสุขและ ทุกข์เสียได้ ด้วยอำนาจของจตุตถฌานในที่สุด. ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนด ความเป็นจิตปล่อยนิรณหรือปล่อยตนเองจากนิรณได้อย่างไร แล้วความเกลี้ยง เกลาหรือโหวตะเกิดขึ้นได้อย่างไร และจิตปล่อยจากองค์ฌานต่าง ๆ เป็นลำดับ ขึ้นมาอย่างไร และจิตมีความเกลี้ยงเกลามากขึ้นไปอย่างไร เป็นการฝึกทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้ชำนาญในการปล่อยและปล่อยเหล่านี้ จนชำนาญเหมือนของเล่น ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า เป็นผู้ประสบความสำเร็จในการทำจิตให้ปล่อยอยู่ในขั้นของ สมถะสำเร็จไปขั้นหนึ่ง.

ถัดไปอีกขั้นหนึ่ง ก็คือการทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่จิตยึดไว้เอง ด้วยอำนาจของอุปาทาน. ขั้นนี้ คือการทำจิตให้ปล่อยปล่อยอยู่ในขั้นของ

วิปัสสนา. ข้อนี้จะมีได้ในขณะแห่งอานาปานสติที่ได้หยิบบกเอาธรรมไม่ว่ารูป หรือนามอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณาอยู่โดยลักษณะ คือโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น. ถ้าจะมีการย้อนไปฝึกมาตั้งแต่อานาปานาสติ ขั้นที่หนึ่ง ก็กำหนดเอาลมหายใจยาวมาเป็นวัตถุสำหรับดูความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของลมนั้น. อานาปานสติทุกชั้นในอานาปานสติจตุกกะที่หนึ่งนี้มีลมหายใจนั่นเองในลักษณะที่ต่าง ๆ กัน เป็นวัตถุสำหรับพิจารณาโดยลักษณะ; อานาปานสติในจตุกกะที่สองทั้งหมด มีเวทนาที่อยู่ลักษณะต่าง ๆ กันนั้นแหละ เป็นวัตถุสำหรับการพิจารณาโดยลักษณะ ; อานาปานสติทุกชั้นในจตุกกะที่สาม มีจิตซึ่งกำลังเป็นอยู่ในลักษณะที่ต่าง ๆ กันนั้นแหละ เป็นวัตถุสำหรับพิจารณาโดยลักษณะ. เป็นอันว่าในอานาปานสติทุกชั้น ล้วนแต่มีวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับให้พิจารณาโดยลักษณะ คือโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา. เมื่อการพิจารณามีอยู่ การเห็นแจ้งโดยลักษณะก็ย่อมมี ฉะนั้น เมื่อมีการเห็นความไม่เที่ยงที่ใด จิตก็ปล่อยนิจจสัญญา คือความเห็นว่าเป็นเที่ยงเสียได้เมื่อئั้น ; เมื่อเห็นโดยความเป็นทุกข์เมื่อใด จิตก็ปล่อยสุขสัญญา คือความสำคัญว่าสุขเสียได้เมื่อئั้น ; เมื่อเห็นโดยความเป็นอนัตตา จิตก็ปล่อยอัตตสัญญา ความสำคัญว่าตนเสียได้ ; เมื่อจิตเบื่อหน่ายอยู่ ย่อมปล่อยนันทิ คือความเพลินเสียได้ ; เมื่อจิตคลายกำหนดอยู่ ย่อมปล่อยยราคะ คือความกำหนดเสียได้ ; เมื่อจิตดับอยู่ คือไม่มีอะไรปรุงแต่ง ย่อมปล่อยสมุทัย คือความก่อเสียได้ ; เมื่อจิตสละคืนอยู่ ย่อมปล่อยอุปาทาน คือความถือมั่นเสียได้ มีรายละเอียดดังกล่าวแล้วในคำอธิบาย ส่วนหนึ่งของอานาปานสติขั้นที่ห้า. นี่คือการทำให้จิตให้ปล่อยในขั้นของวิปัสสนา.

ในขั้นของสมาธิ จิตเปลี่ยนแปลงนิเวศและอกุศลธรรมต่าง ๆ ตลอดถึงองค์แห่งฌานต่าง ๆ ได้ด้วยอำนาจของฌานนั้น ๆ. ส่วนในขั้นของวิปัสสนาจิตเปลี่ยนแปลงความเห็นผิดและกิเลสอันละเอียดต่าง ๆ ด้วยอำนาจของปัญญา. ทั้งหมดนี้คือคำตอบของคำถามที่ว่า จิตทำการเปลี่ยนแปลงโดยวิธีใด. ในที่นี้ได้ยกเอาตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงนิเวศด้วยสมาธิ และเปลี่ยนแปลงนิเวศด้วยปัญญา เป็นต้น ด้วยปัญญามาแสดงให้เห็นชัดว่า มีอาการปล่อยอย่างไร. ต่อไปนี้จะได้อธิบายข้อที่ว่า จะต้องปล่อยอะไรบ้างก็อย่าง

เมื่อถามว่า **จะต้องทำจิตให้ปล่อย หรือให้เปลี่ยนจากอะไร ?** โดยวงกว้างท่านจำแนกไว้ว่า จะต้องเปลี่ยนมาจากสิ่งเหล่านี้คือ เปลี่ยนจากราคะ จากโทสะ จากโมหะ จากตัณหา จากมานะ จากทิฏฐิ จากวิจิกิจฉา จากถีนมิทธะ จากอหิริกะ – บาปกรรมที่ทำให้จิตไม่รู้ละอายบาป จากอนัตตตัปปะ – บาปกรรมที่ทำให้คนไม่กลัวบาป.

อย่างไรก็ดี ฟังเถิดว่าเท่าที่ท่านนิยมนอบน้อมอย่างนี้ ดังปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ต่าง ๆ นั้น เป็นเพียงตัวอย่างเท่าที่ยกมาพอสมควรอีกนั่นเอง และฟังสังเกตให้เห็นว่า ท่านยกเอากิเลสที่มีอำนาจรุนแรงขึ้นมากล่าวก่อนเป็นลำดับ แล้วจึงมาถึงอกุศลธรรมที่มีความรุนแรงน้อยกว่าลงมาตามลำดับ ซึ่งผิดกับพวกเราสมัยนี้ ซึ่งชอบกล่าวถึงสิ่งเล็กไปหาสิ่งใหญ่ หรือสิ่งที่ไม่สำคัญขึ้นไปสู่สิ่งที่มีความสำคัญที่สุด. การที่ท่านกล่าวดังนี้ ชะรอยเป็นการมุ่งหรือเตือนให้รู้สึกในขั้นแรกถึงสิ่งที่น่ากลัวที่สุดก่อน จะได้เกิดความสนใจหรือเกิดความพยายามมากเพียงพอ แล้วตั้งหน้าตั้งตาเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นอย่างเต็มที่ ; เมื่อทำอย่างนั้นไม่ได้จึงค่อยลดลงมาตามลำดับ.

อาจจะมีผู้ถามว่าจะเปลื้องปล่อยสิ่งเหล่านี้ โดยอาศัยอะไรเป็นเครื่องมือ ? คำตอบมีง่าย ๆ แม้โดยสามัญสำนึก ก็ตอบว่า โดยอาศัยกุศลธรรมที่ตรงกันข้ามต่ออกุศลธรรมเหล่านั้น ด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น. ในข้อที่จะเปลื้องปล่อยด้วยการเปลื้องปล่อยมันอย่างไร ? ตั้งแต่ราคะลงมาถึงทิฏฐิเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดว่า ต้องมีการเปลื้องปล่อยด้วยการการเปลื้องปล่อย ในชั้นแห่งวิปัสสนาโดยตรง ส่วนอกุศลธรรมอันมีชื่อ วิจิกิจฉา ถีนมิทธะ อหิริกะ อโนตตปปะเหล่านี้ ถ้ายังเป็นชั้นที่เป็นอกุศลธรรมต่ำ ๆ ย่อมเปลื้องเสียได้ด้วยการเปลื้องปล่อยขั้นสมาธิ. ถ้าเป็นชั้นที่ถึงถึงกิเลสอาสวะอันละเอียด ก็ต้องอาศัยการเปลื้องปล่อยแห่งชั้นวิปัสสนาอีกอย่างเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่นอุทธัจจะตามปกติหมายถึงนิวรณ์ และในที่นี้ก็หมายถึงนิวรณ์ แต่คำว่าอุทธัจจะนี้ เป็นชื่อของสังโยชน์หรืออนุสัยอย่างหนึ่ง ในบรรดาสังโยชน์สิบ มันเป็นสิ่งที่ต้องละหรือตัดด้วยอำนาจของปัญญาหรือวิชาโดยตรง.

ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งหมายจะฝึกฝน การเปลื้องจิตจากบาปกรรมเท่าที่จะพึงทำได้ ขณะแห่งอานาปานสติขั้นต่าง ๆ ที่ทำอยู่ตามปกติ ก็อาจจะได้เท่าที่กล่าวแล้วในตัวอย่างในตอนอันว่าด้วยการปลดเปลื้องอย่างไร ซึ่งก็นับว่าเป็นการเพียงพอเหมือนกัน. แต่หากว่ามีความประสงค์จะศึกษาและฝึกฝนโดยนัยอันละเอียดยิ่งขึ้นไปด้วยการจำแนกการปลดเปลื้องเป็นรายอย่าง แต่ละอย่าง โดยรายชื่อดังที่กล่าวแล้วนี้ ก็จำเป็นจะต้องศึกษาเกี่ยวกับกุศลธรรม ที่เป็นข้าศึกโดยตรงของอกุศลธรรมเหล่านี้เรียงอย่างไปตามสมควร คือ :-

เมื่อจะปลดปล่อยเสียซึ่งราคะ^{*} ย่อมต้องทำในใจถึงสิ่งตรงกันข้าม คือ **สามารถระงับราคะนั้นได้** เช่นกายคตาสติซึ่งรวมอสุภสัญญาอยู่ด้วย. กายคตาสติโดยตรง ได้แก่การพิจารณากายแยกออกเป็นส่วน ๆ โดยเฉพาะเป็นธาตุและพิจารณาแต่ละส่วนโดยความเป็นของปฏิฏฐ. ส่วนอสุภสัญญานั้นเพ่งความไม่งามโดยเฉพาะของซากศพ เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้มีความเป็นอย่างนี้รวมอยู่ด้วย. เมื่อเห็นความปฏิฏฐของร่างกายที่มีชีวิต และร่างกายที่ไม่มีชีวิตอยู่ดังนี้ ย่อมระงับความกำหนัดในสิ่งอันเป็นที่ตั้งของความกำหนัดเสียได้ ทั้งโดยส่วนย่อย เช่นความสวยงามเป็นส่วน ๆ และทั้งโดยส่วนรวม คือความสวยงามทั้งหมด : อันนี้เป็นสิ่งสำหรับปล่อยจิตจากราคะโดยตรง หรือเป็นการต่อสู้โดยตรง. ที่เป็นโดยอ้อมหรือทั่วไป ก็คือการทำจิตให้เป็นสมาธิ โดยวิธีแห่งอานาปานสติ เป็นต้น ซึ่งเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ราคะหรืออื่น ๆ ย่อมระงับไปในตัว ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นซึ่งจะไม่ต้องกล่าวอีกต่อไป ; เพียงแต่สรุปเป็นหลักไว้ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจของอานาปานสติแล้ว ก็เป็นอันปลดปล่อยอกุศลธรรมเหล่านี้ทุกอย่าง ดังนี้ก็พอ. สำหรับการปฏิบัติที่เป็นการต่อสู้โดยตรง ผู้ปฏิบัติจะต้องโน้มจิตไปพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุ หรือความเป็นปฏิฏฐให้ชัดแจ้งเสียก่อน แล้วนำ มาทำในใจอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็เป็นการปลดปล่อยราคะนั้นด้วยอานาปานสตินี้ด้วยเหมือนกัน. ถ้ายิ่งไปกว่านี้ หรือผิดไปจากนี้ ก็ต้องเป็นการทำกายคตาสติหรืออสุภสัญญาโดยตรง ซึ่งเป็นเรื่องหนึ่งอีกต่างหากไม่เกี่ยวกับอานาปานสติในที่นี้ และมีคำอธิบายอยู่ในเรื่องนั้น ๆ แล้ว.

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๓๙/๓ พุทธจิกายน ๒๕๐๒

การปลดปล่อยจิตจากโทสะโดยตรง เล็งถึงการเจริญเมตตา คือ ทำในใจถึงสัตว์ทั้งปวง ในฐานะที่เป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็สัตว์ มนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉาน ก็ระบับความโกรธหรือให้อภัยได้เป็นต้น. อีกทางหนึ่ง พิจารณาถึงความที่สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสด้วยกัน หรือ ตกอยู่ใต้อำนาจความไม่เที่ยง ซึ่งล้วนแต่ไม่สามารถบังคับได้ด้วยกันทุกคน จึงเกิด ความเห็นใจกัน ระบับความโกรธหรือความประทุษร้ายเสียได้. ยังมีวิธีเบ็ดเตล็ด นอกออกไปอีก เช่น การพิจารณาถึงความที่ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกัน ตกอยู่ใต้อำนาจเวรกรรมด้วยกัน ไม่ประสงค์จะสร้างเวรสร้างกรรมแก่กันต่อไปอีก ดังนี้เป็นต้น ก็สามารถปลดปล่อยจากโทสะได้ ถ้าทำในใจอยู่เช่นนั้นอยู่ทุก ลมหายใจเข้า – ออก.

โมหะ ปลดปล่อยไปได้ ด้วยความรู้แจ้งที่เกิดมาจากการพิจารณา ในสิ่งที่ตนกำลังหลงผิดอยู่ โดยส่วนใหญ่หลงสำคัญผิด แสวงหาความสุขใน สิ่งที่เป็นทุกข์ หรือจากสิ่งที่เป็นทุกข์ การกระทำต่าง ๆ ก็ผิด กลับตรงกันข้าม หมดทุกอย่าง. เขาจะต้องเห็นความทุกข์โดยความเป็นทุกข์ในทุก ๆ สิ่ง อันเป็น ที่ตั้งของความทุกข์ซึ่งได้แก่สังขารทั้งปวง ; แล้วจะต้องพิจารณาให้เห็นมูลเหตุ อันเป็นที่เกิดของความทุกข์ ; ให้เห็นความดับสนิทของความทุกข์ เพราะมูลเหตุ นั้นดับไป ; และพิจารณาให้เห็นหนทางปฏิบัติ เพื่อดับมูลเหตุของความทุกข์ เสียได้โดยสิ้นเชิงในที่สุด. เมื่อเป็นดังนี้ โมหะก็มีได้เหลืออยู่เลย ถ้าบุคคลทำ ในใจถึงความเข้าใจถูกต้องนี้ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็เป็อันปลดปล่อยจิตจาก โมหะอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก.

มานะ ปลดปล่อยไปได้ ด้วยการทำในใจถึงอนัตตสัญญา คือการ พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ไม่มีเรามีเขาที่แท้จริง มีแต่ตัวตนเราเขาที่เกิดมา จากความโง่เขลา ความหลง หรืออวิชชาเท่านั้น ซึ่งเป็นตัวตนเราเขาของมายา

เกิดความรู้แจ้งหรือความละเอียดในการที่จะถอนทำนองนั้นอีกต่อไป จึงหมดความ
ถือตัวว่ามีอยู่ หรือตัวดีกว่าเขา ตัวเสมอกันกับเขา ตัวเลวกว่าเขาไปได้โดยสิ้นเชิง
ไม่มีมานะ คือความถือตัว ซึ่งที่แท้เป็นเพียงมายาอีกต่อไป. ถ้ามองเห็นมายา
แห่งความมีตัวตนอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็ชื่อว่าเปลื้องจิตจากมานะอยู่ทุกลม
หายใจเข้า – ออก.

ทฤษฎี หมายถึงมิจชาทฤษฎี ย่อมระงับไปได้เพราะสัมมาทฤษฎี. มิจชาทฤษฎี
ว่าสิ่งทั้งปวงเที่ยง ะงับได้ด้วยความเห็นถูก ว่าสิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ
เพราะมันตั้งอยู่บนเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนแปลง จะมีเที่ยงก็เพียงสิ่งเดียว คือสิ่งที่ไม่มี
ปัจจัยเท่านั้น. มิจชาทฤษฎีที่ว่าสิ่งทั้งปวงจะยังคงมีตัวอยู่เสมอไม่มีการสูญก็ดี หรือ
ถึงกับว่าเป็นตัวเดียวกันเรื่อยไปก็ดี หรือมิจชาทฤษฎีว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงดับสูญ
อยู่เนื่องนิจก็ดี เหล่านี้จะระงับไปได้ด้วยความเห็นถูกว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมีเหตุ
มีปัจจัย และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ตั้งอยู่เพราะเหตุ
ปัจจัย ดับไปเพราะเหตุปัจจัย ไม่ควรกล่าวว่าเที่ยงแท้หรือขาดสูญโดยส่วนเดียว.
สำหรับมิจชาทฤษฎีที่เตลิดไปถึงความไม่มีอะไรเสียเลย ไม่มีผู้ทำกรรม ไม่มีผู้รับผล
ของกรรม ทำอะไรลงไปดีหรือชั่วก็ตาม ไม่เชื่อว่าเป็นอันทำนั้น ะงับเสียได้ด้วย
ความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอดีต อนาคต ซึ่งมีใจความสำคัญว่าสังขารทั้งปวง
เป็นอนัตตาก็จริง ถ้าทำอะไรลงไปด้วยเจตนา ผลย่อมเกิดขึ้นแก่สังขารเหล่านั้น
โดยสมควรแก่การกระทำเสมอไป ทั้งที่การกระทำก็เป็นอนัตตา ผลของการกระทำ
ก็เป็นอนัตตา ความทุกข์ก็เป็นอนัตตา อะไร ๆ ก็เป็นอนัตตา แต่มันก็มีอยู่ได้
หรือเป็นทุกข์ได้ทั้งที่เป็นอนัตตา มันจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำในทางที่เป็นทุกข์.
และเราสมมติบัญญัติว่า มีคน มีสัตว์ มีผู้ทำ ก็เพื่อให้รู้จักกลัวความทุกข์ และ
หลีกเลี่ยงความทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้ยึดถือ. ส่วนที่เราเพิกถอน สมมติบัญญัติ

ไม่ให้มีอัตตา ไม่ให้มีสัตว์บุคคลนั้นนี่ นั่นก็เพียงจะให้ความจริงเรื่องอนัตตา เพื่อให้หมดความยึดถือ จะได้ไม่มีกิเลสที่เป็นเหตุให้ทำกรรมอีกต่อไป หาใช่ให้เป็นช่องให้เกิดการกระทำตามชอบใจตัว แล้วอ้างว่าไม่มีตัวตน ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ดังนี้เป็นต้นก็หาไม่.

ส่วนมิจฉาทิฐิเกี่ยวกับเหตุผลนั้นระงับไปได้ ด้วยความอยู่ในอำนาจของเหตุผล และการใช้เหตุผลอย่างถูกต้อง เช่น มิจฉาทิฐิที่ว่าสิ่งทั้งปวงไม่มีเหตุ ก็ต้องพิจารณาจนเห็นว่ามันต้องมีเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวไปได้อย่างไร. ส่วนมิจฉาทิฐิที่ว่าเหตุอยู่ข้างนอก เช่น ผีสิงเทวดา เป็นต้นนั้น จะต้องพิจารณาจนเห็นถูกต้องว่า นั่นไม่สำคัญเท่าเหตุภายใน คือกรรม หรือการกระทำของตัวเอง ซึ่งมีมูลเหตุมาจากกิเลสตัณหา อันมีอวิชชาเป็นประธาน อีกต่อหนึ่ง. แม้หากภูตผีปิศาจมีจริงและมีอำนาจร้ายกายเพียงไร นั่นก็ยังพ่ายแพ้แก่เหตุภายใน (อวิชชาเป็นประธานอีกต่อหนึ่ง) คือกรรมและกิเลสของมันเอง อีกเช่นเดียวกัน. ฉะนั้น จึงต้องถือว่าสิ่งทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัยหรือมีเหตุผล. เหตุปัจจัยที่แท้จริงคือกรรมและกิเลส. หมดเหตุหมดปัจจัยแห่งความทุกข์จึงจะหมดทุกข์ ภูตผีปิศาจเป็นต้น ช่วยทำให้ไม่ได้เลย. การปล่อยไปตามบุญตามกรรม ไม่ควรทำ เพราะไม่นำมาซึ่งประโยชน์ ; ควรที่จะต้องควบคุมกรรมให้เป็นไปแต่ในทางที่ควร จนกระทั่งเลิกล้างได้หมด คืออยู่เหนือบุญเหนือบาป. ทั้งหมดนี้ สำเร็จมาจากความมีเหตุผล และปฏิบัติถูกต้องในการใช้เหตุผล กระทำถูกต้องเหตุและปัจจัยเหล่านั้นเท่านั้น. **สรุปความว่า** การมีความเข้าใจถูกต้องอยู่ดังนี้ทุกลมหายใจเข้า - ออก ชื่อว่าเปลื้องจิตเสียจากมิจฉาทิฐิอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก.

ต่อไปนี้เป็น **อกุศลธรรมประเภทที่มีกำลังเพลาลงไป** และชื่อเดียว มีความหมาย ๒ อย่างก็มี กล่าวคือ :-

วิจิกิจฉา ถ้าเป็นชื่อของนิรวณ เป็นอกุศลธรรมชนิดที่ระงับได้ด้วยอำนาจของฌาน ; ถ้าเป็นชื่อของกิเลสประเภทอนุสัย ระงับได้ด้วยอำนาจของความรู้ยิ่งเห็นจริง ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ทั้งหมดนี้ ควรจะเป็นไปเฉพาะในวงที่ควรรู้ คือเรื่องดับทุกข์เสียให้ได้โดยตรง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ดับกิเลสเสียให้ได้. ถ้ายังลังเลในส่วนใดของเรื่องนี้ ก็รีบพิจารณาในส่วนนั้น ให้เชื่อด้วยอำนาจแห่งเหตุผลได้ในที่สุด, ไม่ลังเลในส่วนใดของเรื่องนี้. ไม่ลังเลในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็เพราะพิจารณาจนเห็นได้ด้วยตนเองว่า ถ้าปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์แล้วย่อมดับทุกข์ได้จริง หาใช่เชื่อเพราะตื่นข่าวลือ หรือเชื่อเพราะทุกคนเขาเชื่อกันมาก ก็หาไม่. ไม่ลังเลต่อพระธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพาน ก็เพราะพิจารณาเห็นชัดด้วยตัวเองว่า ปฏิบัติตามนั้นแล้วย่อมดับกิเลส ดับทุกข์ได้จริง. ไม่ลังเลต่อพระสงฆ์ ก็เพราะเห็นอยู่ว่าการปฏิบัติอย่างท่านนั้นย่อมดับทุกข์ได้จริงอย่างเดียวกัน. ไม่ลังเลต่อการละกิเลส ก็เพราะเห็นชัดว่าเป็นสิ่งที่ดับทุกข์ได้จริงเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น สิ่งอื่นไม่มีเลยจริง ๆ. ไม่ลังเลต่อกฏของกรรม ก็เพราะพิจารณาจนเห็นชัดแจ้งว่า ในฝ่ายโลกิยะนี้ ทำดีก็ดีจริง ทำชั่วก็ชั่วจริง เพราะเป็นเรื่องของการบัญญัติอยู่ที่การกระทำนั้น ๆ; แต่ส่วนที่เป็นโลกุตระนั้นต้องเลิกทำกรรมเสียทั้งสองอย่าง คือทั้งดี ทั้งชั่ว เพราะมันนำไปสู่ความเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารโดยเท่ากันทั้งสองอย่าง ; จะนิพพานหรือดับทุกข์สิ้นเชิง ก็ต่อเมื่อพ้นจากอำนาจของกรรมดี กรรมชั่ว โดยประการทั้งปวงแล้วเท่านั้น. เมื่อมีความเห็นอย่างแจ่มแจ้ง ดังที่กล่าวมานี้ทั้งหมด ก็ชื่อว่าปลดเปลื้องจิตจากวิจิกิจฉาได้.

ถีนมิทธะ ที่เป็นชื่อของนิรวณ ระงับได้ด้วยอำนาจขององค์ฌานที่มีปฏิริยาโดยตรงต่อกัน เช่นวิจาร์และปีติเป็นต้น. คำนี้ไม่เคยเป็นชื่อของกิเลสประเภทอนุสัย. ถ้ามีก็เป็นอย่างเดียวกับโมหะ ย่อมระงับไปได้โดยตรง

กับวิธีระงับโมหะ. ชะรอยกิเลสชื่อนี้มีอาการอย่างนี้ แล้วมีคำว่าโมหะใช้แทนอยู่แล้ว จึงไม่มีการบัญญัติชื่อ ๆ นี้ ให้เป็นชื่อของอนุสัย หรือกิเลสชั้นละเอียดอีกชื่อหนึ่ง ซึ่งจะเป็นการซ้ำกันโดยไม่เกิดประโยชน์อย่างใด.

อุทกัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ที่เป็นชื่อของนิวรณ์ ระงับได้ด้วยองค์ฌานที่มีปฏิภาณต่อมอันโดยตรงคือวิจาร์และสุข. ส่วนอุทกัจจะเป็นชื่อของอนุสัยนั้นหมายถึงความกระเพื่อมแห่งจิตในเมื่อมีความรู้สึกต่ออารมณ์ด้วยอำนาจโมหะ ทำให้สนใจหรือสงสัย อยากรู้ อยากเข้าใจ ในสิ่งที่ยั่วความรู้หรือความสนใจ หรือยั่วความคิดนึกต่าง ๆ. สิ่งนี้ระงับได้ด้วยอำนาจของปัญญาชนิดที่เป็นอริยมรรคขั้นสูงสุด ที่สามารถตัดความอยากรู้ อยากสนใจ อย่างสงสัย อยากคิด อยากนึก อยากวิตกหวาดกลัว เป็นต้น เสียได้หมดทุกอย่าง. ฉะนั้นถ้าหากว่าญาณในอนัตตาหรือสุญญตาปรากฏแจ่มแจ้งอยู่ในใจ อุทกัจจะโดยทำนองนี้ก็มีขึ้นไม่ได้.

อหิริกะ ความรู้สึกที่ทำให้ไม่รู้จักรละอายบาป ระงับไปเพราะการพิจารณาเห็นบาปเป็นสิ่งเศร้าหมองต่ำทราม และทำให้มนุษย์ไม่อยู่ในสภาพของความเป็นมนุษย์ ก็เกิดละอายหรือความขะเขย่งเกลียดชังต่อบาปนั้นขึ้นมาได้เหมือนคนรักความสะอาดอย่างโลก ๆ เกลียดของสกปรกต่าง ๆ ; หรือความสะอาดอย่างธรรมชาติปลดปล่อยความไม่ละอายต่อบาปหรือความไม่สะอาดอยู่ได้ทุกลมหายใจเข้า – ออก เช่นเดียวกัน.

อนินตตัปปะ ความไม่กลัวบาป ระงับได้เพราะการพิจารณาเห็นโทษอันน่ากลัวของบาป ว่ามันน่ากลัวยิ่งกว่าสิ่งที่ตนกำลังกลัวอยู่เป็นอย่างมาก เช่น กลัวเสือ กลัวผี เป็นต้น จึงกลัวบาปและเว้นจากบาปโดยสิ้นเชิง โดยทำนองเดียวกับบุคคลที่รักชีวิตไม่อยากจะตาย ย่อมกลัวและหลีกเลี่ยงจากอันตรายที่จะทำให้ตนตาย

อย่างห่างไกลทีเดียว. เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างหิริโอตตัปปะได้โดยง่าย ควรพิจารณาถึงความเกลียดหรือกลัวสัตว์สกปรก เช่น กิ้งกือหรือตุ๊กแก กับความกลัวต่อเสือหรือราชสีห์เป็นต้น ว่ามันต่างกันอย่างไร แล้วก็จะเข้าใจคำว่าเกลียดบาปและคำว่ากลัวบาปได้อย่างเพียงพอ.

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการระบุถึงสิ่งที่เป็นปฏิบัติโดยตรงต่อกุศลธรรมเหล่านั้น ซึ่งอาจใช้เป็นเครื่องเปลี่ยนจิตจากอกุศลธรรมเหล่านั้นได้โดยตรงอีกอย่างเดียวกัน. เมื่อล้าพังการกำหนดลมหายใจอย่างเดียว หรืออำนาจสมาธิอย่างเดียวก็น่าตาม ไม่สามารถระงับอกุศลธรรมเหล่านี้ ก็ต้องอาศัยธรรมอันเป็นข้าศึกต่ออกุศลธรรมเหล่านั้น โดยเฉพาะอย่าง ๗ มาเป็นเครื่องระงับมัน ; แล้วกำหนดความที่ตนสามารถปลดปล่อยอกุศลธรรมอย่างนั้น ออกไปจากจิตได้อย่างไร อยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็จักได้ชื่อว่าเป็นการเจริญอานาปานสติซ้อนอยู่ตลอดเวลา.

เมื่อทำอยู่ดังนี้ วิญญาณจิตหรือจิตที่เป็นความรู้ก็มีอยู่ ญาณก็มีอยู่ สติกำหนดจิตหรือญาณนั้นว่าปลดปล่อยแล้วจากอกุศลธรรมมีประการต่าง ๆ นั้น ได้อย่างไรก็มีอยู่ สติอันกลายเป็นอนุปัสสนาญาณตามความจริงว่า อกุศลธรรมที่หุ้มห่อจิตนั้นก็ดี จิตที่ถูกหุ้มห่อก็ดี จิตที่ปลดปล่อยแล้วก็ดี ล้วนแต่เป็นสังขารธรรม ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น ย่อมนำมาซึ่งความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ความไม่ก่อกิเลสและความสละคืนซึ่งสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่ตามลำดับ. เมื่อทำอยู่อย่างนี้ย่อมชื่อว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา อันเป็นอานาปานสติข้อสุดท้ายของจตุกกะที่สามแห่งอานาปานสติทั้งหมด. เมื่อภาวนานั้นสมบูรณ์อยู่ด้วยอรรถทั้ง ๔ ของ

ภาวนาตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ก็ย่อมเป็นภาวนาที่สโมธานมาได้ในขณะนั้น ซึ่งธรรมทั้งปวง ๒๙ ประการ ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่ห้าข้างต้น.

วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบสองยุติลงเพียงเท่านี้.

สิ่งที่ควรสนใจเป็นพิเศษอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในจตุกกะที่สามนี้ มีการกำหนดจิตที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนาโดยเท่ากัน หรือเสมอกันทุกชั้น แต่อาการที่กำหนดพิจารณานั้นต่างกัน คือ ชั้นที่หนึ่งกำหนดจิตว่ามีลักษณะอย่างไรในขณะแห่งอานาปานสติขั้นต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มทำอานาปานสติจนถึงการทำอานาปานสติขั้นนี้. ขั้นที่สองกำหนดจิตที่ถูกทำให้บังเหิงอยู่ในธรรม หรือมีความบังเหิงอยู่ในธรรม โดยลักษณะที่สูงต่ำอย่างไรขึ้นตามลำดับ. ขั้นที่สามกำหนดจิตที่ถูกทำให้ตั้งมั่น และมีความตั้งมั่นอยู่อย่างไรตามลำดับ นับตั้งแต่ต่ำที่สุดถึงสูงที่สุด อย่างหยาบที่สุดถึงอย่างละเอียดที่สุด. และขั้นที่สี่ กำหนดจิตที่ถูกทำให้ปล่อย และมีความปล่อยอยู่ซึ่งกุศลธรรมต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งลมหายใจเข้า – ออก จนเป็นสติปัฏฐานภาวนาชนิดที่สามารถประมวลมาได้ซึ่งคุณธรรมต่าง ๆ โดยทำนองเดียวกันและเสมอกัน.

อานาปานสติ จตุกกะที่ ๓ จบ

จตุกกะที่ ๔ - ถัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๑

(ตั้งแต่การเห็นอนิจจังโดยประจักษ์ จนถึง การเห็นความสลัดคืนสังขารออกไป)

บัดนี้มาถึงการปฏิบัติในอานาปานสติ จตุกกะที่สี่ ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติ
อีก ๔ ขั้น เป็นลำดับไปคือ :-

- ขั้นที่ ๑๓ การตามเห็น **ความไม่เที่ยง** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า – ออก ๑,
ขั้นที่ ๑๔ การตามเห็น **ความจางคลาย** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า – ออก ๑,
ขั้นที่ ๑๕ การตามเห็น **ความดับไม่เหลือ** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า – ออก ๑,
ขั้นที่ ๑๖ การตามเห็น **ความสลัดคืน** อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า – ออก ๑,

รวมเป็น ๔ ขั้นด้วยกัน ดังนี้. ทั้ง ๔ ขั้นนี้ จัดเป็นหมวดแห่งการเจริญ
ภาวนา ที่พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมา เป็นอารมณ์สำหรับ
การศึกษา แทนที่จะกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ เวทนาคือปิติและสุข และ
พิจารณาจิตในลักษณะต่าง ๆ กัน ดังที่กล่าวแล้วในจตุกกะที่หนึ่ง สอง และสาม.

ในจตุกกะที่สี่นี้ มีสิ่งที่จะต้องสนใจเป็นครั้งแรก คือท่านได้กล่าวถึงธรรม
๔ อย่าง คือ อนิจจัง วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ ซึ่งเห็นได้ว่า **ไม่มี**

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๐/๔ พุทธศักราช ๒๕๐๒

การกล่าวถึงทุกข์และอนัตตา ผู้ที่เป็นนักคิดย่อมสะดุดตาในข้อนี้ และมีความฉงนว่าเรื่องทุกข์และเรื่องอนัตตา ไม่มีความสำคัญหรืออย่างไร. เกี่ยวกับข้อนี้พึงเข้าใจว่า เรื่องความทุกข์และความเป็นอนัตตานี้ มีความสำคัญเต็มที่ หากแต่ในที่นี้ ท่านกล่าวรวมกันไว้กับเรื่องอนิจจัง เพราะความจริงมีอยู่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยงถึงที่สุดแล้ว ย่อมเห็นความเป็นทุกข์อยู่ในตัว ถ้าเห็นความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์จริง ๆ แล้ว ย่อมเห็นความเป็นอนัตตา คือไม่น่ายึดถือว่าเป็นตัวตน หรือตัวตนของเราอยู่ในตัว. เหมือนอย่างว่าเมื่อเราเห็นน้ำไหล เราก็ย่อมจะเห็นความที่มันพัดพาสิ่งต่าง ๆ ไปด้วย หรือเห็นความที่มันไม่เชื่อฟังใคร เอาแต่จะไหลท่าเดียว ดังนี้เป็นต้นด้วย ; นี่ย่อมแสดงให้เห็นว่า มันเป็นเรื่องที่เนื่องกันอย่างที่ไม่แยกออกจากกัน. โดยใจความก็คือ เมื่อเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งถึงที่สุดจริง ๆ แล้ว ย่อมเห็นอีก ๒ อย่างพร้อมกันไปในตัว ดังนี้ ; เพราะเหตุนี้เอง พระพุทธองค์จึงได้กล่าวถึงแต่อนิจจัง และข้ามไปกล่าววิราคะ และนิโรธะเป็นลำดับไป โดยไม่กล่าวถึงทุกข์และอนัตตา ในลักษณะที่แยกให้เด่นออกมาเป็นอย่างหนึ่ง ๆ ต่างหาก. ในบาลีแห่งอื่นมีพระพุทธานุญาตตรัสว่า “ดูก่อนเมธียะ, อนัตตตัญญา ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้มีอนิจจตัญญา, ผู้มีอนัตตตัญญาย่อมถึงซึ่งการถอนเสียได้ซึ่งอัสสมิมานะ ประสบนิพพานอยู่ในทวิภูตรธรรม” ดังนี้. ข้อนี้ย่อมแสดงอยู่แล้วว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือว่า เมื่อมีอนิจจตัญญาก็เป็นอันว่ามีอนัตตตัญญา และเป็นอันว่าละอัสสมิมานะเสียได้ และถึงนิพพานอยู่ในตัว. กล่าวให้สั้นที่สุดก็คือ ผู้มีอนิจจตัญญา ย่อมถึงนิพพานได้นั่นเอง. แต่พึงเข้าใจว่าการเห็นอนิจจังในที่นี้ ไม่ใช่เห็นอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ อย่างที่มีกล่าวอยู่ในบาลีบางแห่งว่า. ลัทธิอื่นภายนอกพุทธศาสนาก็มีการเห็นอนิจจังอย่างพิศดาร เช่น ลัทธิของศาสนาเชนหรือศาสนาอื่น ๆ การเห็นอนิจจังทำนองนั้น แม้จะพิศดารอย่างไร ก็มิใช่เป็นการเห็นอนิจจังดังกล่าวถึงในที่นี้ คงยังเป็นอนิจจังภายนอกพุทธศาสนา

อยู่นั่นเอง. ฉะนั้น เป็นอันว่า การเห็นอนิจจังแห่งอานาปานสติขั้นที่สิบสามนี้ มีความหมายเฉพาะของมันเอง ไม่เหมือนกับใครในที่อื่น ๆ; กล่าวคือในที่นี้ **เห็นลึกไปถึงทุกขังและอนัตตาพร้อมกันไปด้วยในตัว.** ถึงเข้าใจไว้ว่ายังมีการเห็นอนิจจัง ที่มีความหมายทำนองนี้ในบาลีอื่น ๆ อีกมากแห่ง แม้ว่าโดยทั่วไป คำๆ นี้จะหมายถึงการเห็นอนิจจังอย่างเดียวก็น่าตาม, พึงถือเป็นหลักว่า ถ้าในที่ใด **มีการแยกกล่าวไว้เป็น ๓ อย่าง** ในที่นั้น การเห็นอนิจจังก็กินความแคบ คือเห็นอนิจจังอย่างเดียวจริง ๆ ; แต่ถ้าในที่ใดมีการกล่าวถึงแต่อนิจจังอย่างเดียว พึงทราบว่าในที่นี้ พระพุทธองค์ทรงรวมทุกขังและอนัตตาเข้าไว้ด้วย; พระองค์ทรงมีหลักในการตรัสเรื่องอย่างนี้ ดังเช่นในอานาปานสติขั้นที่สิบสามนี้ เป็นตัวอย่าง.

อานาปานสติ จตุกกะที่สี่นี้ โดยใจความ **เป็นวิปัสสนาหรือเป็นปัญญา ล้วน** ไม่เหมือนกับทุกข้อที่แล้วมา ซึ่งเป็นสมถะบ้าง เป็นสมถะเจือกันกับวิปัสสนาบ้าง. เพราะฉะนั้น การปฏิบัติอานาปานสติแห่งจตุกกะนี้ จึงมีการกำหนดธรรม มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ทำให้ได้นามว่าเป็นหมวดมัคฌิมมานุสสึสนาสติปัฏฐาน ดังจะได้วินิจฉัยเป็นข้อ ๆ ตามลำดับไป.

ตอน สิบเจ็ด

อานาปานสติ ขั้นที่ สิบสาม

(การตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่สิบสาม หรือข้อที่หนึ่งแห่งจตุกกะที่สี่นี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ (อนิจจา-

นุปัสสี) จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้”^๑

คำว่า “ย่อมทำในบทศึกษา” ในข้อนี้ พึงวินิจฉัยว่าเมื่อเห็นความไม่เที่ยงอยู่ ดังนั้น ย่อมไม่มีโอกาสแต่งเจตนาที่จะทูล คือทำให้ผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ จึงเป็นศีลสิกขาอยู่ในตัว. และเมื่อเพ่งพิจารณาอยู่ดังนั้น ย่อมมีสมาธิชนิดที่แนบเนียนอยู่กับปัญญา เพ่งเพียมนั้นกับกำลังของปัญญา จิตตสิกขาจึงมีอยู่ในตัวเช่นเดียวกัน. การเพ่งอนิจจลักษณะ เป็นปัญญาสิกขาอยู่แล้ว; จึงเป็นอันว่าเขื่อนั้นเป็นผู้สมบูรณ์แล้วด้วยไตรสิกขาในขณะนั้น.

คำว่า “ผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หรือ อนิจจานุปัสสี” นั้นมีสิ่งที่จะต้องวินิจฉัยคือ : **สิ่งที่ไม่เที่ยงคืออะไร ? ภาวะแห่งความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร ? การตามเห็นความไม่เที่ยงคือทำอย่างไร ? ผู้ตามเห็นความไม่เที่ยง หรืออนิจจานุปัสสีนั้นคือใคร ?** คำตอบโดยสังเขปคือ สังขารทั้งปวงคือสิ่งที่ไม่เที่ยง ; การเกิดขึ้น - ตั้งอยู่^๒ - ดับไป คือภาวะแห่งความไม่เที่ยง; การใช้สติคอยตามกำหนดภาวะแห่งความไม่เที่ยงนั้น คืออนิจจานุปัสสนาหรือการตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง ; บุคคลที่ทำเช่นนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ชื่อว่า “อนิจจานุปัสสี” คือผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ดังนี้. บัดนี้จะได้วินิจฉัยในสิ่งที่มีความไม่เที่ยงสืบไป.

๑. เมื่อถามว่า **อะไรคือสิ่งที่ไม่เที่ยง ?** ก็ตอบได้อย่างสั้นๆ หรือคลุมๆ เป็นการรวบยอดว่า สังขารทั้งปวงคือสิ่งที่ไม่เที่ยง ; แต่การตอบเช่นนั้นยังไม่สำเร็จประโยชน์ในการที่จะปฏิบัติเพื่อพิจารณาสิ่งที่ไม่เที่ยง จะต้องมีการคำตอบที่ชัด

^๑ อนิจจานุปัสสี อสฺสสึสฺสสามิตี สิกฺขติ ;
อนิจจานุปัสสี ปสฺสสึสฺสสามิตี สิกฺขติ.

^๒ ปฏิสัม ไม่มีคำว่า ตั้งอยู่.

แจ้งออกไปกว่านี้ ฉะนั้น ในวงการของการเจริญอานาปานสติขั้นนี้ เมื่อถูกถามว่า อะไรคือสิ่งที่ไม่เที่ยง ท่านนิยมตอบกันเป็นหลักว่า **ขันธ์ทั้งห้า อายตนะภายในทั้งหก และ อากาสิยสองแห่งปฏิจาสัมุปบาท** คือสิ่งที่ไม่เที่ยง ; โดยที่ท่านมุ่งหมายจะให้หิยาธรรมเหล่านั้น ขึ้นมาพิจารณาแต่ละอย่าง ๆ เป็นหมวด ๆ ไป ทีละหมวดนั่นเอง.

หมวดแรกคือ **ขันธ์ห้า** ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น เป็นการพิจารณาโดยทั่วไปเป็นวงกว้างครอบคลุมถึงสิ่งต่าง ๆ หมดทั้งโลก ซึ่งอาจจะสรุปได้ด้วยคำ ๒ คำสั้น ๆ ว่า **นาม และ รูป** แต่กินความถึงสิ่งทุกสิ่งในโลก ทั้งทางฝ่ายกายและฝ่ายใจ. สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นประเภทอารมณ์ คือ **สิ่งที่ถูกดู ถูกเห็น ถูกได้ยิน ถูกฟัง ฯลฯ หรือถูกกระทำนั่นเอง** จะจำแนกเป็นกี่สับอย่างก็ร้อยอย่างก็ได้ แต่สรุปแล้วมันรวมอยู่ที่คำว่าขันธ์ห้า หรือคำว่านามรูป ; นี้จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั่วไป.

ส่วนหมวดที่เรียกว่า **อายตนะหก** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งรวมทั้งวิญญาณที่จะเกิดตามทวารทั้ง ๖ เหล่านั้นด้วย รวมทั้งสิ่งอื่น ๆ ที่จะทำให้หน้าี่รวมกันด้วย. สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดจัดเป็นประเภท **ฝ่ายผู้กระทำ** คือ ผู้ดู ผู้ฟัง ผู้ดม ผู้ชิม หรือผู้ทำการสัมผัสต่าง ๆ ต่ออารมณ์ ดังที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง. ฝ่ายโน้นเป็นฝ่ายถูกทำ ฝ่ายนี้เป็นฝ่ายผู้ทำ ท่านให้นำมาพิจารณากันเสียทั้งสองฝ่าย ก็เพื่อให้หมดจนสิ้นเชิง ว่ามันล้วนแต่ไม่เที่ยงด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย จะได้ไม่ยึดถือทั้งสองฝ่าย ฉะนั้น เมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น ก็ให้พิจารณาเสียว่า รูปซึ่งเป็นฝ่ายถูกเห็น ก็ไม่เที่ยง ตาซึ่งเป็นฝ่ายผู้เห็น ก็ไม่เที่ยง.

ที่นี้หมวดต่อไป คือ **หมวดปฏิจจสมุปบาท** ทั้ง ๑๒ อากาสนั้น เล็งถึงอาการหรือความเป็นไปของการปรุงแต่งทุกชนิด ที่ทำการปรุงแต่งกันขึ้นในขณะที่เห็นรูปเป็นต้นอีกนั่นเอง. ในขณะที่นั้นมันมีการปรุงแต่งกันก็ขึ้น และด้วยอาการอย่างใด ๆ อาการ ก็เอาอาการที่มันปรุงแต่งนั้นทุกอาการมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ในอาการเหล่านั้นทุกอาการไปที่เดียว คืออาการที่อวิชชาปรุงแต่งสังขาร สังขารปรุงแต่งวิญญาณ วิญญาณปรุงแต่งนามรูป นามรูปปรุงแต่งอายตนะ อายตนะปรุงแต่งผัสสะ ผัสสะปรุงแต่งเวทนา เวทนาปรุงแต่งตัณหา ตัณหาปรุงแต่งอุปาทาน อุปาทานปรุงแต่งภพ ภพปรุงแต่งชาติ ชาติปรุงแต่งชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัสสะ เป็นต้น ; ทั้งหมดนี้เป็นอาการปรุงแต่งฝ่ายเกิด. สำหรับอาการปรุงแต่งฝ่ายดับ ก็มีนัยเดียวกัน หากแต่เป็นไปในทางตรงกันข้าม คือเป็นไปในทางชวันดับ กล่าวคือการดับของอวิชชาทำให้มีการดับสังขาร การดับของสังขารทำให้มีการดับของวิญญาณ การดับของวิญญาณทำให้มีการดับของนามรูป ดังนี้เป็นลำดับไป ๆ จนกระทั่งถึงการดับของชาติทำให้มีการดับของชรา มรณะ เป็นต้น เป็นอันว่าจบกัน, อาการปรุงแต่งฝ่ายเกิดสืบสอง และอาการปรุงแต่งฝ่ายดับสืบสอง ก็ต้องนำมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงทุกอาการ เพื่อว่าเมื่อเห็นอายตนะภายนอก เช่นรูป เป็นต้นก็ไม่เที่ยง อายตนะภายใน เช่นตา เป็นต้นก็ไม่เที่ยง แล้วอาการที่อายตนะทั้งสองเกี่ยวข้องกันทำให้เกิดอะไรขึ้นต่าง ๆ นานา ก็อาการก็ตาม, อาการเหล่านั้นทุกอาการก็ไม่เที่ยง, จึงเป็นการทำให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทุกสิ่งหมดจดสิ้นเชิงจริง ๆ คือหมดจดสิ้นเชิงยิ่งกว่าที่จะพิจารณาโดยวิธีอื่นจริง ๆ.

สรุปความ ให้เป็นเป็นตัวอย่างสั้น ๆ อีกครั้งหนึ่งคือ เมื่อตาเห็นรูป เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นเป็นลำดับไปนั้น ถ้าแยกพิจารณาเป็น ๓ ฝ่าย คือ

(๑) ฝ่ายอารมณ์หรืออายตนะภายนอกได้แก่รูปที่แลเห็น (๒) ฝ่ายผู้สัมผัสอารมณ์หรืออายตนะภายในได้แก่ตา หรือสิ่งที่เนื่องด้วยตาทั้งหมด และ (๓) คืออาการต่าง ๆ ของการที่มันมาเกี่ยวข้องกัน เช่นอาการที่ตากระทบกับรูป อาการที่ทำให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น อาการที่สัมผัสกันระหว่างสิ่งทั้ง ๓ นี้ ที่เรียกว่าจักขุสัมผัส และอาการที่จักขุสัมผัสทำให้เวทนาเกิดขึ้นเป็นจักขุสัมผัสสชาเวทนา, และอาการที่เวทนาปรุงแต่งให้เกิดสัญญา สัญเจตนา วิตก วิจาร เป็นต้น เป็นลำดับไปจนกระทั่งถึงการทำกรรม และการรับผลของกรรม เป็นความทุกข์นานาชนิด เหล่านี้ก็จะต้องพิจารณาให้เห็นว่าทุก ๆ อาการ ทุก ๆ ชั้น ทุก ๆ ตอน ก็ล้วนแต่มีความไม่เที่ยง เช่นเดียวกับอายตนะทั้งสองนั้นเหมือนกัน เป็นอันว่าเราเห็นความไม่เที่ยงสิ้นเชิงจริง ๆ ซึ่งอาจสรุปความได้ว่า เห็นความไม่เที่ยงของอายตนะภายนอก ของอายตนะภายใน และของกิริยาอาการต่าง ๆ ที่มันเกี่ยวข้องกัน ดังนี้.

การเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้ และโดยทำนองนี้เท่านั้น **ที่จะทำให้เห็นทะลุเลยไปถึงความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา หรือสูญญตา** จนกระทั่งเบื่อหน่ายคลายกำหนดได้ในที่สุด. ถ้าผิดไปจากนี้ ก็เป็นการเห็นความไม่เที่ยงอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ แล้วติดตันอยู่เพียงแค่นั้น ดังเช่นการเห็นความไม่เที่ยงของพวกลัทธิอื่นภายนอกพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น.

สรุปความ ในการวินิจฉัยข้อนี้ว่า เมื่อถามว่าอะไรคือสิ่งที่ไม่เที่ยง ก็ตอบว่า **สิ่งที่ถูกสัมผัส สิ่งที่ทำหน้าที่สัมผัส และ กิริยาอาการต่าง ๆ ที่เนื่องกันอยู่กับการสัมผัสนั้น** รวมเป็น ๓ ประเภทด้วยกัน ดังนี้ คือทั้งหมดของสิ่งที่ไม่เที่ยงอันเรานิยมเรียกกันว่าสังขารทั้งปวง. การที่จะจำแนกสิ่งเหล่านี้ แต่ละประเภทออกเป็นก็ลำบาก หรือก็รู้ยอยอย่างนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่แต่ที่ให้เห็นความไม่เที่ยงของมันจริง ๆ โดยนัยที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น.

๒. ต่อไปจะได้วินิจฉัยถึง **ลักษณะหรือภาวะแห่งความไม่เที่ยง**^๑ พร้อมทั้งแนวการพิจารณา : ลักษณะหรือภาวะแห่งความไม่เที่ยง มีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ มี *ความเกิดขึ้นปรากฏ* มี *ความเสื่อมปรากฏ* มี *ความดับลงปรากฏ* รวมกันเป็น ๓ อย่าง ดังบาลีกล่าวว่า “สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ครั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป”^๒ ดังนี้. ข้อนี้ตรงตามความหมายของคำว่าไม่เที่ยง คือดูไม่ได้อยู่ในภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งแต่อย่างเดียวตลอดไป แต่มีการเปลี่ยนแปลงเรื่อย. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง ก็ย่อมหมายความว่าต้องมีการเกิดและการดับ. ถ้าไม่มีการดับ การเปลี่ยนไปเกิดมีอย่างใหม่ ก็มิได้ ฉะนั้นคำว่าเปลี่ยนแปลงจึงหมายถึงการเกิดแล้วดับลงเพื่อเกิดใหม่ในรูปอื่นที่ไม่สิ้นสุด. โดยเหตุนี้คำว่าไม่เที่ยง จึงมีความหมายอยู่ ๒ ความหมาย คือ (๑) เกิดดับอยู่เรื่อย (๒) เกิดครั้งหลังไม่เหมือนครั้งก่อน เพราะมีเหตุปัจจัยใหม่ ๆ เข้ามาแทรกแซงอยู่เรื่อย. ทั้ง ๒ นี้ เป็นความหมายที่จำต้องพิจารณาดูให้เห็นอย่างชัดแจ้งจริง ๆ จึงจะเห็นความหมายของคำว่าไม่เที่ยง.

๓. **วิธีพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง** นั้น มีทางที่จะทำได้เป็นขั้น ๆ ตื้นลึกกว่ากันตามลำดับ : ในขั้นแรกที่สุดคืออย่างง่ายที่สุด ที่คนธรรมดาสามัญทั่วไปจะมองเห็น ก็คือดูความไม่เที่ยงของสังขารทั้งกลุ่ม เป็นกลุ่ม ๆ เพราะดูง่าย เช่นดูเบญจขันธ์ที่คุกกันแล้วถูกสมมติว่าเป็นสัตว์หรือคน ๆ หนึ่งก็จะเห็นได้ง่าย ๆ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๑ / ๕ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

^๒ อนิจจา วต สังขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺฌิตฺวา นิรุชฌนฺติ

ว่ามีการเกิดขึ้นมาเป็นเด็ก แล้วย่อยเจริญเติบโตจนชราและตายไป คือดับ. หรือให้
ย่อลงไปกว่านั้นอีก ก็ด้วยการแบ่งอายุของคนออกเป็น ๓ วัย คือปฐมวัย มัชฌิมวัย
และปัจฉิมวัย แล้วพิจารณาเฉพาะว่า แม้ในวัยหนึ่ง ๆ ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่
อย่างมากมาย. แต่แม้การพิจารณาอยู่อย่างนี้แล้ว ก็ยังเป็นการพิจารณาที่หยาบอยู่
จะต้องรู้จักพิจารณาให้ละเอียดลงไปจนถึงว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมิใช่เพียงแต่เปลี่ยน
แปลงอยู่ทุกวัน หรือทุกชั่วโมง หรือทุกนาที หรือแม้ทุกวินาทีเท่านั้น หากแต่ว่า
มันได้เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิตทีเดียว. คำว่า ขณะจิต เป็นระยะเวลาที่ไม่อาจจะ
วัดได้ด้วยมาตรารธรรมดาสามัญ ที่พูดกันอยู่ตามภาษารธรรมดา ; แต่ในภาษารธรรมะ
ที่เรียกว่าฝ่ายปรมัตถ์นั้น หมายถึงระยะเวลาที่สั้นมาก จนเรารู้สึกไม่ได้ในการแบ่ง
ของมัน หรือไม่อาจจะพูดให้เข้าใจได้ตรง ๆ แต่ต้องใช้การเปรียบเทียบ เช่นว่า
เร็วกว่าสายฟ้าแลบ อย่างที่จะเปรียบเทียบกันไม่ได้ ดังนี้ เป็นต้น. ข้อนี้หมายความว่า
ว่าส่วนเล็กที่สุด หรือส่วนละเอียดที่สุดถึงกับดูด้วยตาไม่เห็นของสิ่งต่าง ๆ ทั้งฝ่าย
รูปธรรมและนามธรรม เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิตนั่นเอง คือทุก ๆ ปริมาณของ
รูปธรรมเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างไกลาหล แต่ดูไม่เห็นเพราะละเอียดเกินไป ; และ
ส่วนที่เป็นนามธรรมหรือธาตุจิตนั้น ยิ่งละเอียดและยิ่งเปลี่ยนแปลงเร็วไปกว่านั้น
อีก. ทั้งหมดนี้เป็นการพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงโดยแง่ของเวลา คือเอาเวลา
เข้าจับจึงเห็นความเปลี่ยนแปลงไปตามแง่ของเวลา ซึ่งเกี่ยวข้องกันอยู่กับขนาด
ทำให้กล่าวได้ว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นมีอยู่แม้ในสิ่งที่เล็กที่สุด จนแบ่งแยกไม่ได้อีก
และในระยะเวลาที่สั้นที่สุดเท่าที่จะคำนวณได้เพียงไร นี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง เป็นการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ที่แยกคายลง
ไปอีก คือพิจารณาเห็นความที่สิ่งต่าง ๆ ทุกสิ่งในโลก ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือ

นามธรรม ไม่ว่านอกกายหรือในกาย ทั้งหมดนั้น **ล้วนขึ้นอยู่กับจิตดวงใดดวงหนึ่ง เพียงดวงเดียว** คือดวงที่กำลังทำหน้าที่สัมผัสหรือรู้สึกต่อสิ่งนั้นอยู่ จะเป็นทางตา หรือทางหูก็ตาม หรือทางอื่น ๆ นอกจากนั้นก็ตาม เราารู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ในโลกนี้ ในลักษณะอย่างไร ก็เพราะจิตได้รู้สึกต่อมัน ; ถ้าจิตไม่มี สิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดก็เท่ากับ ไม่มี จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า เพราะจิตมี สิ่งเหล่านั้นจึงมี เพราะจิตเกิด (คือเกิด ความรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น) สิ่งเหล่านั้นจึงเกิด (ปรากฏต่อความรู้สึก); พอจิตดับ สิ่งเหล่านั้นก็ดับ ก็มีค่าเท่ากับไม่มี สำหรับคน ๆ นั้น เพราะเหตุฉะนั้นเองจึงกล่าวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิต อยู่ในอำนาจของจิต หรือมีความสำคัญที่จิต เกิดดับไปตามจิตอยู่เสมอไป. เพราะฉะนั้น เมื่อจิตเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เสมอเป็นขณะ ๆ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ก็มีความหมายเพียงสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะจิตด้วย ซึ่งต้องไม่ลืมว่า ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายในกาย ดังที่กล่าวแล้ว ข้างต้น นี่คือการเห็นอนิจจลักษณะที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง มีทางที่จะเห็น **ความเป็นอนิจจังได้ลึกลงไปเป็นชั้น ๆ** คือเห็นความที่สิ่งต่าง ๆ ประกอบอยู่ด้วยเหตุปัจจัยเป็นชั้น ๆ ความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงนั้น มิได้มีอยู่ที่สิ่งนั้น ๆ โดยตรง แต่มันมีอยู่ที่เหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งสิ่งนั้น ๆ ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยงเพราะมีเหตุปัจจัยอื่น ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยงด้วยกัน ปรุงแต่งมันอยู่อีกชั้นหนึ่ง. ยกตัวอย่างเช่น ทำไมเนื้อหนังของคนเราจึงเปลี่ยนแปลง ? ทั้งนี้ก็เพราะว่ามันเกิดมาจากข้าวปลาอาหาร ซึ่งเป็นของไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลง. ทำไมข้าวปลาอาหารเหล่านั้นจึงเป็นของเปลี่ยนแปลง ? ทั้งนี้เพราะว่าข้าวปลาอาหารเหล่านั้น มีมูลมาจากธาตุหรือดินฟ้าอากาศที่เป็นของเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไปอีกนั่นเอง ; และดินฟ้าอากาศเหล่านั้น ก็ล้วนแต่มีมูลมาจากเหตุปัจจัยอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่รู้สิ้นสุดอีกอย่างเดียวกัน. เมื่อทาง

ฝ่ายรูปธรรมเป็นอย่างนี้ ทางฝ่ายนามธรรมก็ยิ่งเป็นอย่างนี้มากขึ้นไปอีก เพราะเป็นของเบากว่า ไวกว่า. **สรุปความ** ว่าสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลง เพราะมันตั้งอยู่บนสิ่งอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นชั้น ๆ กันลงไปทุกชั้น การเห็นอนิจจังโดยทำนองนี้มีความหมายกว้างขวาง ถึงกับทำให้เห็นทุกขัง และอนัตตาได้ พร้อมกันไปในตัว ; นี่ทางหนึ่ง.

อีกทางหนึ่ง เป็นการพิจารณาความไม่เที่ยงโดยความหมายที่ว่า **สังขารแต่ละอย่าง ๆ เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยของหลายสิ่ง** ซึ่งแต่ละสิ่ง ๆ อาจจะแยกลงเป็นส่วนย่อยได้เรื่อยไป จนกระทั่งเป็นของว่างเปล่า หากแต่ว่าในขณะนั้น ๆ มันมีการบังเอิญหรือการเกี่ยวข้อกันอย่างเหมาะสมเท่านั้น มันจึงแสดงแสดงอาการออกมาว่าจะว่าเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของน่ารักน่าพอใจ. เมื่อใดอาการที่มันเกี่ยวข้อกันนั้นแปรรูปไปในทางอื่น การเผอิญอย่างสบเหมาะที่แล้วมาก็สลายลงทันที. ขอให้ตั้งข้อสังเกตตรงที่ว่า อาการที่ของหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อกันนั้น มันจะเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวรไปไม่ได้ มันยิ่งแตกแยกเปลี่ยนแปลงได้ง่ายที่สุดยิ่งขึ้นไปอีก ทำนองที่เฝ้าคนหลายคนมาทำงานร่วมกัน ความแตกต่างกันในทางความคิดเห็นย่อมมีได้ง่ายขึ้น เท่ากับจำนวนของคนที่เราเกี่ยวข้องด้วยกันมากขึ้น ความไม่เที่ยงของการเกี่ยวข้อกันนั้นก็ยิ่งมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว. ความมุ่งหมายของคำอธิบายของข้อนี้ มุ่งหมายจะชี้ความไม่เที่ยงของอาการที่มันเกี่ยวข้อกัน ผิดกับข้อที่แล้วมา ที่ชี้ให้เห็นความไม่เที่ยงที่ตัวมันเอง.

เท่าที่ยกมาพอเป็นตัวอย่างนี้ เป็นการชี้ให้เห็นภาวะหรือลักษณะของความไม่เที่ยงในรูปที่ต่างกัน. ต่อไปนี้จะได้อธิบายถึงวิธีพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงสืบไป.

การพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงโดยทั่ว ๆ ไปนั้น คือการพิจารณาให้เห็นการเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไปของสิ่งทั้งปวง แต่การที่จะส่งจิตไปยังสิ่งทั้งปวงแล้วใคร่ครวญดูตามเหตุผล หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แล้วลงสันนิษฐานว่า **ไม่เที่ยง** ดังนี้ ไม่เป็นที่ประสงคฺ์ในที่นี้ ; เพราะการทำอย่างนั้นเป็นเรื่องของนักคิด หรือนักใช้เหตุผลต่างหาก ไม่ใช่เป็นเรื่องของการเจริญภาวนา การทำอย่างนั้นได้ผลเป็นหลักวิชาหรือกฎเกณฑ์อะไรต่าง ๆ ตามที่จะบัญญัติขึ้น ไม่ได้ผลเป็นความรู้แจ้งเห็นแจ้ง หรือแทงตลอด ชนิดที่จะให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดเลย.

การพิจารณาตามทางของการเจริญภาวนา นั้น ต้องเป็นการน้อมเข้ามาในภายใน **คือการเพ่งดูสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังมีอยู่ในภายใน** ซึ่งตนได้ทำให้ปรากฏหรือได้ทำให้เกิดขึ้นภายในจริง ๆ แล้วจึงดูความผันแปรที่ปรากฏอยู่ที่สิ่งนั้น ๆ และที่ปรากฏอยู่แก่ใจของตนเองพร้อมกันไปในตัวด้วย และทั้งหมดต้องเป็นปัจจุบัน คือเป็นสิ่งที่เฉพาะหน้าก่อน แล้วจึงค่อยกลายเป็นอดีต หรือน้อมไปเพื่อเทียบเคียงอนาคต ด้วยการมองให้เห็นว่า ปัจจุบันที่กำลังพิจารณาอยู่นี้แหละคือสิ่งที่เคยเป็นอนาคตมาหยก ๆ เมื่อตะกี้นี้เอง. เมื่อทำอยู่ดังนี้ ก็จะเข้าถึงตัวความไม่เที่ยง หรือซึมซาบต่อความไม่เที่ยงได้อย่างแท้จริงและสิ้นเชิง.

ยกตัวอย่างเช่น **การพิจารณาเบญจขันธ์ ขันธ์ใดขันธ์หนึ่ง** ก็ต้องทำสิ่งนั้นให้ปรากฏจริง ๆ เสียก่อน เช่นพิจารณารูปขันธ์หรือร่างกาย ก็ให้เจาะจงเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นส่วนของร่างกายจริง ๆ หรือเป็นที่รวมไว้ซึ่งความมีอยู่ของร่างกายจริง ๆ ดังที่ท่านแนะนำให้เอาลมหายใจมาเป็นตัวร่างกายหรือเป็นรูปขันธ์

ก็ตาม ในการเจริญอานาปานสติขั้นแรก ๆ นี้ก็เพื่อจะให้เรามีความรู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องของร่างกายนั้น ว่ามีความไม่เที่ยงเป็นต้นได้อย่างชัดเจน จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดได้จริง ; มันผิดกันลิบ กับการที่จะพิจารณาเอาด้วยปากว่ากาย ๆ หรือแจกเป็นรายละเอียดอย่างนั้นอย่างนี้ให้ยุ่งไปหมดจนมีจำนวนนับไม่ไหว ก็ไม่สามารถเข้าถึงตัวกาย หรือเห็นความไม่เที่ยงของกายได้อย่างแท้จริง.

ลมหายใจนั้นเป็นธาตุลม หรือเป็นธาตุ ๆ หนึ่ง ในบรรดาธาตุทั้งสี่ ประกอบกันขึ้นเป็นกาย และยิ่งกว่านั้นอีกก็คือมันเป็นปัจจัยส่วนสำคัญที่สุดของบรรดากายอื่น ๆ ทั้งหมด คือส่วนที่เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ; เพราะถ้ามันวิปริตไปเพียงอย่างเดียว กายส่วนอื่น ๆ ก็วิปริต หรือถึงกับทำลายไปได้. เพราะฉะนั้นการเอากายส่วนที่เป็นลมหายใจขึ้นมาพิจารณานี้ นับว่าเหมาะสมที่สุด เป็นการกระทำที่ฉลาดที่สุด เพราะได้กายตัวจริงมาเป็นตัวสำคัญที่สุด แล้วยังอาจพิจารณาได้โดยสะดวกที่สุดอีกด้วย. เมื่อเรากำหนดลมหายใจอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็เท่ากับกำหนดตัวกายโดยตรงอย่างใกล้ชิดที่สุด และอาจพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นของมันได้ถึงที่สุดสืบไป โดยนัยดังกล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นต้น ๆ.

ทั้งหมดนี้คืออุบายวิธีที่ทำให้สามารถเข้าถึงตัวสิ่งที่เราจะพิจารณาและสามารถพิจารณาได้จริงและเห็นได้จริงในที่สุด ซึ่งใคร ๆ ก็ย่อมเห็นได้ว่า มันต่างจากการท่องด้วยปากหรือการคำนวณด้วยการใช้เหตุผล อย่างที่จะเปรียบเทียบไม่ได้เลย เพราะการทำเช่นนั้นมันอยู่ไกลจากตัวสิ่งที่เรียกว่า “กาย” มากเกินไปนั่นเอง.

แม้ในกรณีของการพิจารณา **ขั้นที่แปดเป็นนามธรรม**^๑ เช่นเวทนาเป็นต้น ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน คือจะต้องทำเวทนาให้ปรากฏแก่ใจจริง ๆ ขึ้นมาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเช่นทำสมาธิจนเกิดปีติและความสุขซึ่งเป็นตัวเวทนาขึ้นมา แล้วจึงสอดส่องพิจารณาให้เห็นลักษณะของความไม่เที่ยงและมูลเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่เที่ยง ตามนัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในตอนที่กล่าวถึงภาวะของความไม่เที่ยง. ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นใจความสำคัญของการที่ **จะพิจารณาสิ่งใด ต้องทำตัวสิ่งนั้นให้ปรากฏขึ้นมาให้ได้เสียก่อน แล้วจึงมองดูที่สิ่งนั้นด้วยจิตอันเป็นสมาธิ** ก็จะได้เห็นลักษณะหรือความจริงต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งนั้นได้โดยประจักษ์. การที่เพียงแต่นึกถึงชื่อสิ่งนั้น แล้วนึกต่อไปว่ามันมีเรื่องราวอย่างไรบ้างตามที่เล่าเรียนมาโดยละเอียด แล้วใช้เหตุผลของตนเองทับลงไปอีกทีหนึ่ง ว่ามันคงจะเป็นอย่างนั้นจริง ดังนั้น แม้จะพิจารณาอยู่สักเท่าไรก็ไม่ทำให้เห็นความจริงโดยประจักษ์ได้ เหมือนวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้น ซึ่งเป็นวิธีของการปฏิบัติโดยตรง ; ส่วนวิธีหลังนี้เป็นวิธีของปริยัติ.

แม้จะได้จำแนกสิ่งที่จะถูกพิจารณาไว้เป็น ๓ ประเภท และประเภทหนึ่ง ๆ ก็มีหลาย ๆ ข้อ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็ตาม เรายังมี **ทางที่จะปฏิบัติชนิดที่เข้าถึงตัวสิ่งเหล่านั้นโดยประจักษ์ด้วยกันทั้งนั้น** คือ :-

ก. **ประเภทเบญจขันธ์** เราเข้าถึงตัวรูปขันธ์ได้ ด้วยการกำหนดพิจารณาลงไปที่ลมหายใจโดยนัยที่กล่าวข้างต้น. เข้าถึงตัวเวทนาได้ด้วยการ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๒ / ๖ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

กำหนดพิจารณาลงไปทีปติและความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ หรือแม้แต่
 เวทนาอื่น ๆ ที่เกิดแก่ตนเองจริง ๆ ; คือกำลังปรากฏแก่ใจอยู่จริง ๆ. เราเข้า
 ถึงตัวสัญญาได้อย่างหยาบ ๆ ด้วยการพิจารณาถึงความจำได้หมายรู้ของเราเอง
 ว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร ; และที่เป็นอย่างละเอียดนั้นได้แก่การกำหนดถึงสิ่ง
 ที่เกิดขึ้นสืบต่อจากเวทนา คือความรู้สึกหรือความสำคัญ หรือความหมายมันต่อ
 เวทนานั้น ว่ามีอยู่อย่างไร คือเกิดขึ้นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วดับไป
 อย่างไร ดังนี้ เป็นต้น. การเข้าถึงตัวสังขาร หรือสังขารชั้นนี้ในทีนี้ก็มีวิธีการ
 อย่างเดียวกับในกรณีของสัญญา กล่าวคือโดยทั่ว ๆ ไป ก็ได้แก่การกำหนดจิตที่
 ประกอบอยู่ด้วยความคิด ซึ่งจะเป็นความคิดเรื่องอะไรก็ได้ แล้วจึงพิจารณาดูว่า
 ทำไมจึงต้องคิด ความคิดเกิดขึ้นมาอย่างไร เปลี่ยนไปอย่างไร ดำเนินไปอย่างไร
 แล้วสิ้นสุดหรือดับลงอย่างไร. ส่วนที่เป็นอย่างประณีตนั้น ได้แก่การทำเวทนา
 เช่นเวทนาอันเป็นปิติและสุขเกิดจากฌาน เป็นต้น ให้เกิดขึ้น แล้วคอยเฝ้าสังเกต
 สัญญาและวิตกที่เกิดขึ้นจากเวทนานั้น ว่ามันไม่เที่ยงอย่างไร โดยรายละเอียดดังที่
 กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่เจ็ด ที่แปด ; กล่าวโดยระบุ สิ่งที่เราเรียกว่าวิตก ก็คือ
 สิ่งที่เราเรียกว่าสังขารชั้นนี้ในทีนี้นั่นเอง. การพิจารณาถึงวิญญาณชั้นนี้โดยประจักษ์
 เป็นกรณีทั่ว ๆ ไปก็คือ พิจารณาที่ความเห็นแจ้ง หรือความรู้แจ้งต่ออารมณ์ที่มา
 กระพบกับอายตนะภายใน ว่าความเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งต่ออารมณ์เกิดขึ้นได้เพราะ
 อะไร ด้วยอาการอย่างไร ปรากฏอยู่อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร แต่ทั้งหมดนี้
 กระทำได้โดยยาก เพราะมันเป็นไปในขณะที่จับใจเกินไป.

ทางที่ดีหรือประณีตไปกว่านั้น ก็คือการย้ายไปกำหนดพิจารณาที่ตัวจิตเอง
 เป็นการสะดวกกว่า คือการกำหนดพิจารณาจิตที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ สืบสนกันอยู่ คือ
 เดียวทำหน้าที่รู้อารมณ์ เดียวทำหน้าที่รู้เวทนา เดียวทำหน้าที่คิดนึกไปต่าง ๆ

เดี๋ยวมีอาการถูกปรุงต่อไปในทางที่ทำให้เกิดมีราคะ หรือว่างจากราคะ มีโทสะ หรือว่างจากโทสะ มีโมหะ หรือว่างจากโมหะ ดังนี้ เป็นต้น เป็นการกำหนดติดตามดูซึ่งพฤติกรรม คือการเคลื่อนไหวของจิตทุกชนิดทุกระยะ ในรูปที่แตกต่างกันอยู่ทั้งหมด ก็จะเป็นการกำหนดพิจารณาวิญญานชั้นนี้ โดยประจักษ์ได้ถึงที่สุดจริง ๆ. สิ่งอื่น ๆ บรรดาที่เป็นอารมณ์ด้วยกัน เช่น อายตนะภายนอกทั้งหกเหล่านั้นเป็นต้น ก็รวมอยู่ในคำว่าเบญจขันธ์นี้ด้วยกันทั้งนั้น และจะต้อง **ได้รับการพิจารณาในขณะที่สิ่งเหล่านั้นกำลังทำหน้าที่ของมันโดยตรง คือเป็นอารมณ์แห่งสัมผัสอยู่จริง ๆ นั้นเอง.**

ข. ประเภทอายตนะภายใน กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจัดเป็นฝ่ายทำหน้าที่รับรู้อารมณ์นั้น ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันอีก คือพิจารณาในขณะที่มันทำหน้าที่รับรู้อารมณ์อยู่ตามทวารต่าง ๆ จริง ๆ เช่น เมื่อตากำลังเห็นรูป รู้สึกต่อรูปอยู่จริง ๆ เป็นต้น ว่าก่อนนี้ในขณะที่ตายังไม่เห็นรูป ตาก็เท่ากับไม่มี คือไม่มีความหมายอะไรเลย พอมีรูปมาให้สัมผัส ตาก็เท่ากับเกิดมีขึ้นมาทันที นี่เรียกว่าการเกิดขึ้นแห่งตา ตั้งอยู่ชั่วขณะการเห็นรูป เสร็จจากการเห็นรูปแล้วก็ดับไป คือเท่ากับไม่มีตาตามเดิมอีกต่อไป จนกว่าจะมีรูปมาให้สัมผัสใหม่. เมื่อเป็นดังนี้ เราก็พิจารณาเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไปของตาได้ชัดเจน, ในกรณีของหู จมูก ลิ้น กาย และใจในที่สุด ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันกับเรื่องของตา ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ต้องเพ่งพิจารณาดูในขณะที่มันกำลังทำหน้าที่ของมันอยู่เท่านั้น จึงจะเป็นตัวมันจริง ๆ และเห็นความไม่เที่ยงของมันจริง ๆ.

ค. อาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องปรุงแต่งกันในระหว่างรูปธรรมนามธรรม ซึ่งเราเรียกว่าอาการแห่งปัจจุสมุปบาทนั้น ก็มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันอีก ในการ

ที่เราจะกำหนดให้ถึงตัวมัน และเห็นความไม่เที่ยงของมัน กล่าวคือต้องเพ่งพิจารณาดูในขณะที่มันกำลังทำงานกันอยู่จริง ๆ เท่านั้น, กล่าวโดยสังเขป เช่น เมื่อตากระทบรูป วิชาของเรามีอยู่อย่างไร ในขณะนั้น และวิชานั้นผลักดันไปในทางให้เกิดความคิดปรุงแต่ง หรืออำนาจที่ทำให้เกิดการคิดปรุงแต่งขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้วิญญาณปรากฏตัวขึ้นมาอย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้นาม - รูปปรากฏออกมาอย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้อายตนะ ได้มีโอกาสทำหน้าที่ของมันอย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้ผัสสะ ได้ทำหน้าที่ของมันได้สมบูรณ์อย่างไร, แล้วปรุงแต่งความรู้สึกที่เป็นเวทนาขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วปรุงแต่งให้เกิดความประสงค์ หรือเกิดความต้องการ อันเกี่ยวกับเวทนานั้นขึ้นมาได้อย่างไร, แล้วทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นสำเร็จรูปลงไปอย่างไร, ทำให้เรียกได้ว่าเป็น **เรื่อง ๆ** หนึ่ง หรือเป็นชาติ คือความเกิดชาติหนึ่ง ๆ ได้อย่างไร แล้วในที่สุดจะเปลี่ยนเป็นความเสื่อมสลาย ซึ่งเรียกว่าความแก่และความตาย หรือเปลี่ยนเป็นความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้นได้อย่างไร ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นอาการแห่งปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดวงหนึ่งแล้วโดยสมบูรณ์. ทั้งหมดนี้เราจะต้องพิจารณาดูตรงอาการที่มันทำการปรุงแต่ง หรือเกี่ยวข้องกันจริง ๆ เท่านั้น จึงจะเห็นตัวมันจริง ๆ คือเห็นวิชาตัวจริงในขณะที่มันทำหน้าที่ปรุงแต่งสังขารด้วยอำนาจความไม่รู้ หรือความโง่ของมัน ; และเห็นสังขารตัวจริงในขณะที่มันทำหน้าที่ปรุงแต่งวิญญาณ ด้วยอำนาจที่ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วอยู่หนึ่งไม่ได้ ต้องปรุงเสมอไป ; และจะเห็นวิญญาณตัวจริง ก็ต่อเมื่อมันทำหน้าที่ปรุงให้เกิดมีนามรูปชนิดที่สามารถทำหน้าที่เต็มตามความหมายของมันได้ (สมกับคำว่านามและรูป) ด้วยอำนาจวิญญาณธาตุนี้เป็นธาตุที่มีอำนาจตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง. ถ้ายังเป็นวิญญาณธาตุล้วน ๆ ยังไม่ทำให้เกิดเรื่องเกิดราวอะไรได้ แต่ถ้าเข้ามาเกี่ยวข้อง

กับสิ่งที่เรียกว่านามรูปแล้ว มันก็แสดงฤทธิ์อำนาจอันมหัศจรรย์ของมันได้ทางนามรูปนั้น. นามรูปนั้นก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้อาศัยวิญญาณธาตุก็เป็นนามรูปขึ้นมาไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้สึกใด ๆ ได้ทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนาม ; และเราจะรู้จักนามรูปตัวจริงได้ ก็ต่อเมื่อมันทำหน้าที่ที่เป็นอายตนะ หรือเป็นความรู้สึกทางอายตนะ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึกขึ้นมาได้ ดังนี้เป็นตัวอย่าง. แม้ในกรณีผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ และความทุกข์ต่าง ๆ มีชรา มรณะ เป็นต้น ก็เป็นสิ่งที่มีความหมายและคำอธิบายอย่างเดียวกัน กล่าวคือ เราจะรู้จักตัวจริงของสิ่งนั้น ๆ ได้ ก็ในเมื่อสิ่งนั้น ๆ กำลังทำหน้าที่ของมันอยู่จริง ๆ ในการที่ทำให้เกิดผลเป็นสิ่งอื่นขึ้นมา (ซึ่งเราเรียกว่าปรุงแต่งสิ่งอื่นในที่นี้) เราจึงจะเห็นตัวจริงมันเห็นความไม่เที่ยงของมันได้โดยประจักษ์. และทั้งหมดนี้ต้องไม่ลืมว่า ต้องเป็นการดูตามที่มีมันมีอยู่ในใจ หรือในความรู้สึกของเราจริง ๆ เท่านั้น. ในการบำเพ็ญอานาปานสติ จตุกกะที่สาม จะช่วยได้มากในเรื่องนี้ คือช่วยให้เห็นความพลิกพล่ง และการปรุงแต่งต่าง ๆ ของจิตได้โดยง่าย เพราะมีอาการของปฏิจจสมุปบาทรวมอยู่ด้วยไม่น้อยเลย. เมื่อเราทำอยู่ดังกล่าวแล้วจะเห็นได้ชัดแจ้งว่า ตัวอวิชชาเองก็ไม่เที่ยง ตัวอาการที่มันปรุงแต่งสังขารก็ไม่เที่ยง สังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาก็ไม่เที่ยง และจะเห็นเป็นลำดับ ๆ ไป โดยทำนองนี้จนตลอดสายของปฏิจจสมุปบาททีเดียว, ซึ่งนี้ควรกล่าวว่าเป็นการเห็นอนิจจัง ที่ละเอียดประณีตสุขุมหรือแยบคายยิ่งกว่าการเห็นในข้อ ก. และ ข. ซึ่งเป็นการดูที่อายตนะภายนอกล้วน ๆ หรืออายตนะภายในล้วน ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว.

สรุปความว่า การพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงนั้น ต้องพิจารณา ดูที่ตัวสิ่งนั้นเอง ทำสิ่งนั้นให้ปรากฏชัดเสียก่อน แล้วจึงดูว่ามันเกิดขึ้นมาอย่างไร จากอะไร มันตั้งอยู่อย่างไร. และในขณะนั้นมันทำหน้าที่อะไรอย่างไร และว่า ในที่สุดมันดับไปอย่างไร เพราะเหตุใด และการพิจารณาโดยนัยแห่งปัจจุสมุปบาท เป็นวิธีประณีตที่สุดกว่าวิธีทั้งหลาย ทั้งหมดนี้คือวิธีพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง. ต่อไปจะได้วินิจฉัยในข้อที่ว่า การเห็นความไม่เที่ยงโดยแท้จริงนั้น ย่อมเป็นการ เห็นความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วยอย่างไรสืบไป.

การเห็นความไม่เที่ยงชนิดที่ลึกซึ้ง จนถึงกับมองเห็นความทุกข์พร้อม กันไปในตัวนั้น อาจจำแนกได้ตามความหมายของคำว่า “ทุกข์” ต่าง ๆ กัน คือ :-

ก. **ทุกข์ในความหมายว่าทนทนมาน,**^{*} จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อได้ พิจารณาเห็นว่า ความไม่เที่ยงนั่นเอง คือชาติ ชรา มรณะ หรือความเกิด ความแก่ ความตายโดยตรง ถ้าเที่ยงคือไม่เปลี่ยนแปลงแล้ว ความเกิด ความแก่ ความตาย จะมีได้อย่างไร, ความทุกข์อันเนื่องมาจาก เกิด แก่ ตาย มันเนื่องมาจากความ ไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยตรง. ความทุกข์ที่ถัดไป อีก เช่นโสกะ ปริเทวะ โทมนัส อุปยาส เป็นต้น ทั้งหมดนี้เกิดมาจากความที่สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามใจตน หรือปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้ตามที่ปรารถนา มีแต่ประสบกับ สิ่งที่ไม่ปรารถนา พลัดพรากจากสิ่งที่ปรารถนาอยู่เป็นประจำ ทั้งนี้ก็มีมูลมาจาก ความที่สัตว์หรือสังขารทั้งปวงนั้น เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยของมันอยู่ เป็นนิจันเอง. แม้ ความทุกข์ที่เบ็ดเตล็ดประจำเป็นเจ้าเรือน เช่นความหนาว

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๔๓ / ๙ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความต้องกิน ต้องอาบ ต้องถ่ายเหล่านี้ เป็นต้น ทั้งหมดนี้ก็เพราะความไม่เที่ยงของสังขารเหล่านั้น ที่ประกอบกันเข้าเป็นร่างกาย. มันเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิต มันจึงต้องการนั้นต้องการนี้ และต้องการจะให้เปลี่ยนอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดภาวะในการบริหารร่างกายสารพัดอย่างขึ้นมาทีเดียว ทำให้เห็นชัดว่า ความต้องทนลำบากเหล่านี้ มีมูลมาจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั้นโดยตรง. เมื่อพิจารณาถึง *ความทุกข์คือความเจ็บไข้ได้ป่วย* ไม่ว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของเด็ก หรือของคนแก่ ของคนมีร่างกายสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ก็ตาม นั้นก็มาจากความเปลี่ยนแปลงของสังขารที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย หรือแวดล้อมร่างกายอยู่อีกนั่นเอง ; ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ความเจ็บป่วยไม่อาจจะเกิดขึ้นได้. เมื่อพิจารณาถึง *ความทุกข์ที่คนเราต้องกินอาหาร ต้องนั่งห่ม หรือมีที่อยู่อาศัย แล้วต้องพยายามประกอบอาชีพแสวงหา ด้วยความยากลำบากตรากตรำอย่างเหน็ดเหนื่อย จนตลอดชีวิตก็ดี หรือมีการแข่งขันแย่งชิงต่อสู้กันในระหว่างคู่แข่งกันด้วยประการต่าง ๆ ตลอดจนถึงกับวิวาทหมายมันจ้องแวรกันก็ดี* แม้ความทุกข์เหล่านี้ก็มีมูลมาจากความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงไม่หยุดของร่างกาย ของจิตใจ ของกิเลสตัณหา หรือของวิชาความรู้ ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นสังขารอย่างเดียวกันอีกเหมือนกัน จึงทำให้กล่าวได้ว่า แม้ความทุกข์ชนิดนี้ก็มีมูลมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังขาร. เมื่อเราพิจารณามองเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดแจ้ง ก็ย่อมมองเห็นความทุกข์จักต้องเกิดขึ้นอย่างนั้น ๆ อย่างชัดแจ้งอยู่ในตัวความเปลี่ยนแปลงนั้น.

ทีนี้ถ้าจะมองให้ละเอียดไปในทางฝ่ายนามธรรม คือ **พิจารณาถึงความทุกข์ที่เกิดมาจากความแผดเผาของกิเลส** มีรากะเป็นต้น ที่ทำสัตว์ให้ดิ้นรน กระวนกระวาย หาความสงบสุขไม่ได้ ก็ยังคงพบว่าทั้งหมดนี้ ก็มีมูลมาจากความ

ไม่เที่ยงโดยตรงอีกนั่นเอง : อันแรกที่สุดคือ *ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย* ที่จะเห็นได้ง่าย ๆ จากสัตว์เลี้ยง เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมาถึงระดับนั้น หรือเวียนมาถึงรอบนั้น ก็มีปัญหิต่าง ๆ ทางเพศ หรือทางกิเลสเกิดขึ้นเป็นธรรมดา อย่างที่หลักเลี้ยงไม่ได้ นี่มีมูลมาจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ. ส่วนที่สูงไปกว่านั้นคือความเปลี่ยนแปลงที่นอกเหนือไปจากธรรมชาติ คือการกิน – การอยู่ ดีขึ้น มีวิชาความรู้และการคิดนึกกว้างขวางยิ่งขึ้น ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ เรื่องกิเลสก็เปลี่ยนแปลงไปตาม และเป็นไปในทางที่ลึกซึ้งซับซ้อนยิ่งขึ้น ความทุกข์ที่มีมูลมาจากสิ่งนี้ก็ลึกซึ้งซับซ้อนยิ่งขึ้นไปตาม นี่คือ *ความเปลี่ยนแปลงทางจิต*. เมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้งความเปลี่ยนแปลงทางกายและทางจิต ก็ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เพราะถูกไฟกิเลสเผาได้ทั้งมากและทั้งลึกซึ้ง แต่ก็พากันมองข้ามไปเสียไม่เห็นว่าเป็นเพราะความเปลี่ยนแปลง และความหลอกหลวงมายาของกิเลส อันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางกายและทางจิต ดังที่กล่าวแล้ว. ถ้าผู้ใดตั้งหน้าตั้งตาเฝ้าสังเกตความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางจิตของตนเองในกรณีนี้ ก็จะเห็นความทุกข์ประเภทที่กล่าวนี้อย่างชัดแจ้ง ว่าเป็นผลของความเปลี่ยนแปลงล้วน ๆ หรือเป็นความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งอยู่ในตัวมันนั่นเอง ก็จะไม่ถูกลวงด้วยมายาของความเปลี่ยนแปลง จนถึงกับหลงไปเที่ยวแก้ไขในทางอื่น หรือหนักเข้าแก้ไขไม่ได้ ก็ทำลายตัวเอง ดังนี้ เป็นต้น.

ถ้าพิจารณาให้ลึกลงไปอีก คือพิจารณากันถึง *ความทุกข์ที่เกิดมาจากการต้องรับผลกระทบ* หรือการเป็นไปตามกรรมนานาชนิดของสัตว์ทั้งหลาย เราก็ยังเห็นได้ว่าเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอีกนั่นเอง. กรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงคือเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้นผลกระทบก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงคือเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกัน ; ผู้ทำกรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง การรับผลกระทบก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คนเราจึงได้รับผลกระทบตามโอกาส ตามวาระของการเปลี่ยนแปลง.

เมื่อรับผลของกรรมชั่ว ก็ทนทุกข์ทรมานอย่างเปิดเผย เมื่อรับผลของกรรมดี ก็ทนทุกข์ทรมานอย่างเร้นลับที่สุด ถึงกับไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการทรมาน ; แต่ทั้ง ๒ อย่างนี้ คือจะเป็นนรกหรือสวรรค์ก็ตาม ล้วนแต่เป็นการทรมานเวียนว้ายอยู่ในกระแสของวัฏฏสงสารโดยเสมอกัน. ทั้งหมดนี้เราจะเรียกว่าเป็นความไม่เที่ยงเองก็ได้ หรือเป็นผลของความไม่เที่ยงก็ได้ ย่อมมีค่าเท่ากันอยู่นั่นเอง คือเป็นความทุกข์ที่เนื่องอยู่กับความเปลี่ยนแปลง. ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งจะเห็นว่า ยิ่งเปลี่ยนแปลงมากยิ่งทุกข์มาก เพราะความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นความไม่สงบ. ความสุขก็เป็นความเปลี่ยนแปลงชนิดหนึ่ง มันจึงเป็นความสุขไปไม่ได้อย่างแท้จริง เป็นได้เพียงความทุกข์ ชนิดที่เป็นมายาหลอกลวงมาก พอที่จะทำให้คนเราเข้าใจผิดเท่านั้น.

เมื่อพิจารณากันเป็นขั้นสุดท้าย ถึง **ความทุกข์ที่เป็นขั้นสรุปรวบยอด** คือทุกข์ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “โดยสรุปแล้วเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์” ดังนี้ ก็คงจะเห็นได้ว่า มีมูลมาจากความไม่เที่ยงโดยตรงอีกนั่นเอง. การยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เป็นความทุกข์ ก็เพราะเบญจขันธ์นี้ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของเบญจขันธ์นั้นแหละ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์โดยตรง. อีกอย่างหนึ่งต้องไม่ลืมว่าตัวความยึดมั่นถือมั่นเองก็ไม่เที่ยง หรือถ้ากล่าวโดยสมมติก็ว่า ตัวบุคคลผู้ยึดมั่นถือมั่นนั้นก็ไม่เที่ยง. เมื่อสิ่งที่ถูกยึดมั่นก็ไม่เที่ยง และอะไร ๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงไปด้วยกัน ทั้งหมดดังนี้แล้ว อาการที่เป็นทุกข์ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมผลิตอาการที่เป็นความทรมานออกมาจากตัวมันเอง และอยู่ในตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานอยู่ในตัวมันเอง และแก่บุคคลผู้เข้าไปยึดถืออย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ คือไม่อาจแยกกันได้ นี่อย่างหนึ่ง.

ข. **ทุกข์ในความหมาย ว่าดูแล้วน่าเกลียดอย่างยิ่ง.** ทุกข์โดยปริยายนี้มีความหมายว่า ยิ่งดูยิ่งน่าเกลียด ยิ่งเห็นลึกซึ้งก็ยิ่งขยะแขยง ไม่ว่าจะดูที่สังขารฝ่ายไหน ก็จะมีขยะแขยงเพิ่มขึ้นเท่าที่เห็นลึกลงไปในความไม่เที่ยงหรือความเป็นมายาของสังขารเหล่านั้น. ความรู้สึกเกลียดหรือความรู้สึกขยะแขยงจัดว่าเป็นความทุกข์อีกปริยายหนึ่ง เพราะคำว่าทุกข์ซึ่งประกอบด้วยบท ๒ บท คือบทว่า “ทุ” กับบทว่า “ข” หรือ “ขุ” ก็ตาม ย่อมตีความได้หลายปริยาย คือถ้าถือว่า ทุ = ยาก ขม = ทน, ดังนี้แล้ว คำว่าทุกข์ก็แปลว่า ทนยาก คือภาวะที่เหลือทนต่าง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาแล้วในข้อ ก. ส่วนทุกข์ในปริยายหลังคือข้อ ข. นี้ ทุ = น่าเกลียดหรือชั่ว ข = อิกุข = ดู, ทุกข์ในปริยายนี้ได้ความหมายว่า ดูแล้วน่าเกลียด หรือน่าสะอิดสะเอียนดังที่กล่าวแล้ว เมื่อพูดว่าสังขารเป็นทุกข์ ก็หมายความว่าสังขารทั้งปวงดูแล้ว น่าสะอิดสะเอียน. น่าสะอิดสะเอียนที่ตรงไหน? น่าสะอิดสะเอียนตรงที่ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงอยู่ทุกขณะจิต ในอาการที่หลอกให้สำคัญผิดว่าเป็นของเที่ยง พร้อมกันนั้นก็มีการทนทรมานอยู่ในตัวมันเอง หรือลาดและแตกความทุกข์ใส่ให้แก่บุคคลผู้เป็นเจ้าของสังขารนั้น อย่างไม่มีหยุดไม่มีหย่อนโดยประการต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้วในข้อ ก. ซึ่งควรจะย้อนไปพิจารณา ดูอย่างละเอียด ก็จะเห็นได้ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวง มีภาวะที่น่าสะอิดสะเอียนเพียงไร ในเมื่อพิจารณาด้วยกันด้วยสติปัญญา ไม่ใช่หลับหูหลับตาด้วยกิเลสตัณหา.

ทั้งหมดนี้ **สรุปความว่า** ภาวะแห่งความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจังนั่นเอง คือภาวะที่ดูแล้วน่าเกลียด ยิ่งดูยิ่งเห็น ก็ยิ่งน่าขยะแขยง สะอิดสะเอียน. ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ภาวะแห่งความไม่เที่ยง กับ ภาวะแห่งความที่ดูแล้วน่าเกลียดน่าขยะแขยง นั้นมีรวมอยู่ที่สิ่ง ๆ เดียวกัน คือที่สังขารทั้งปวงนั่นเอง. เมื่อกล่าวถึง

ความไม่เที่ยง ก็หมายถึงความน่าขยะแขยง. เมื่อกล่าวถึงความน่าขยะแขยง ก็เป็นอันกล่าวถึงความไม่เที่ยง. นี่แหละคือข้อที่ว่าความทุกข์โดยปริยายที่สองนี้ ก็คือความไม่เที่ยงอีกเหมือนกัน.

ค. ความทุกข์โดยปริยายที่สามมีความหมายว่าว่างอย่างน่าเกลียด ว่างอย่างชั่วช้าที่สุด โดยการแยกศัพท์ ๆ นี้ ออกไปว่า ทุ = น่าเกลียด ขิ = ว่าง รวมกันแล้วแปลว่า ว่างอย่างน่าเกลียด, ภาวะที่เรียกว่าว่างอย่างน่าเกลียดนั้นหมายถึง ความที่สังขารทั้งปวงมีแต่ความไม่เที่ยง คือความเปลี่ยนแปลงที่ไหลเชี่ยว เป็นเกลียวไปไม่มีหยุด จนถึงกับกล่าวได้ว่าตัวมันเองมีแต่ความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลง กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงนั่นเอง คือตัวมันเอง นอกจากนี้แล้ว หารมีตัวตนอะไรที่ไหนไม่ ; สังขารทั้งปวงจึงมีแต่ภาวะที่ว่างอย่างน่าเกลียด ดังนี้. แต่ความทุกข์ในความหายเช่นนี้ สองความเลยไปถึงความเป็นอนัตตา ฉะนั้น จะได้วินิจฉัยกันโดยละเอียดตอนที่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยง ก็เห็นความเป็นอนัตตา อันจะกล่าวถึงข้างหน้า. ในที่นี้เพียงแต่มุ่งหมายจะชี้ให้เห็นว่า แม้ในความทุกข์โดยปริยายที่สามนี้ คือว่างอย่างน่าเกลียดนี้ ก็รวมอยู่ในคำว่าไม่เที่ยง ด้วยเหมือนกัน เพราะความไม่เที่ยงนั้นเป็นความว่างอย่างยิ่ง คือมีแต่ความเปลี่ยนแปลงไม่มีหยุดอย่างเดียว.

สรุปความว่า ในความไม่เที่ยงนั้น มีภาวะแห่งความทนทาน ๑, ภาวะแห่งความดูแล้วน่าเกลียด ๑, และภาวะแห่งความว่างอย่างน่าเกลียด ๑, รวมอยู่พร้อมกันในที่เดียวกัน ในขณะเดียวกัน อย่างครบถ้วน. ผู้ใดสามารถ เห็นความไม่เที่ยงได้จริง ๆ จักต้องเห็นภาวะทั้ง ๓ นี้อย่างชัดแจ้งพร้อมกันไปในตัว โดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่า เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ก็ต้อง

เห็นความเป็นทุกข์ด้วย โดยไม่ต้องสงสัยเลย และนี่ย่อมเป็นการอธิบายอยู่แล้วว่า ทำไมอานาปานสติตุกะที่สี่นี้พระพุทธร่องค์จึงตรัสถึงแต่ความไม่เที่ยงอย่างเดียว ไม่ตรัสถึงความทุกข์ ; นั่นก็เพราะว่าความทุกข์รวมอยู่ในความไม่เที่ยง โดยไม่มีทางที่จะแยกกันได้นั่นเอง.

บัดนี้จะได้วินิจฉัยในข้อที่ว่า ถ้าเห็นความไม่เที่ยง ก็เห็นความเป็นอนัตตาพร้อมกันไปในตัวได้อย่างไรสืบไป.

ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง^๑ ย่อมส่อ ลักษณะแห่งความเป็นอนัตตา โดยส่วนใหญ่ก็คือลักษณะแห่งความเป็นมายา หรือความไม่มีตัวจริงของสิ่งที่ไม่เที่ยง นั้นเอง เพราะลักษณะเช่นนั้น ย่อมแสดงถึง ความว่างจากตัวตน หรือที่เรียกว่า สุญญตา อยู่อย่างเต็มที่แล้ว ; นี่นับว่าเป็นใจความสำคัญของการที่ ความไม่เที่ยง ย่อมแสดงถึง ความเป็นอนัตตา อยู่ในตัวมันเอง โดยไม่ต้องพูดว่า เพราะไม่เที่ยง จึงเป็นอนัตตา ทั้งนี้เพราะความจริงมีอยู่แล้วว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงนั้น ไม่มีตัวตนจริง มีแต่กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้นแหละเป็นตัวมันเอง นี่ประการหนึ่ง.

นอกจากนี้ ก็ยังมีทางที่จะพิจารณาให้เห็นโดยปริยายอื่นอีกทุกปริยาย โดยความหมายของคำว่า อนัตตา ซึ่งมีอยู่ต่าง ๆ กัน เช่น :-

ก. เป็นอนัตตา เพราะมีแต่ความเป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย ไม่มีตนเองที่เป็นอิสระ ซึ่งหมายความว่าสิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง มัน ; หรือกล่าวอีกปริยายหนึ่ง ตัวมันเองก็เป็นเพียงเหตุปัจจัย เพื่อปรุงแต่ง สิ่งอื่นต่อไปในลำดับต่อมา ซึ่งเป็นการแสดงว่าทุกสิ่งตกอยู่ภายใต้อำนาจของกฎ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๔ / ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

ธรรมชาติอันนี้ จึงได้เปลี่ยนกันเป็นเหตุปัจจัยสลับกันไปไม่มีที่สิ้นสุด. ความ
เป็นอนัตตาโดยทำนองนี้ ก็คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยงโดยตรงอีกนั่นเอง เพราะ
เป็นความเปลี่ยนแปลงเรื่อยไปตาม กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง ของสิ่งที่เป็นเหตุ
เป็นปัจจัย ซึ่งต้องมีอาการเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – ดับไปอยู่ในตัวมันเองตลอดเวลา หยุด
เปลี่ยนเมื่อใด ก็หมดความเป็นตัวมันเองเมื่อนั้น ข้อนี้ สรุปความ ว่าเป็นอนัตตา
เพราะมีแต่ความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นเพียงเหตุปัจจัย.

ข. เป็นอนัตตา เพราะบังคับไม่ได้ ข้อนี้มุ่งหมายถึงความไม่เที่ยง
หรือความเปลี่ยนแปลงที่ใคร ๆ บังคับไม่ได้อีกนั่นเอง และยิ่งกว่านั้นยังกินความ
เลยไปถึงความทุกข์มีประการต่าง ๆ ที่เกิดมาจากความบังคับไม่ได้นั้นอีกด้วย
เพราะตามธรรมดาคนเราต้องการไม่ให้มันทุกข์ แต่แล้วก็บังคับไม่ได้ ความทุกข์
ย่อมเกิดมาจากความไม่เที่ยง. ความที่บังคับไม่ได้ ก็เกิดมาจากความไม่เที่ยง
ความไม่เที่ยงจึงเป็นเหตุของความเป็นอนัตตาโดยสิ้นเชิงแต่อย่างเดียว โดยไม่ต้อง
มีอะไรมาช่วย. เมื่อมีความรู้สึกต่อความบังคับไม่ได้ ก็ย่อมรู้สึกต่อความเป็นทุกข์
และความไม่เที่ยงขึ้นมาทันที เหมือนกับเมื่อถูกไฟไหม้รู้สึกเจ็บ ก็ต้องรู้สึกต่อ
ความร้อนของไฟพร้อมกันไปในตัว โดยไม่มีทางที่จะแยกกัน.

ค. ความเป็นอนัตตา เพราะมีสภาพเป็นสิ่งที่หาเจ้าของไม่ได้ก็ตาม
หรือเพราะใคร ๆ ไม่สามารถเป็นเจ้าของมันได้ก็ตาม รวมความแล้วก็เพราะ
อำนาจความไม่เที่ยงอย่างที่เราเรียกว่า ไม่เชื่อฟังใคร เอาแต่เปลี่ยนแปลงตะพิด
อีกนั่นเอง มันจึงอยู่ในสภาพที่ใคร ๆ เข้าไปทำตนเป็นเจ้าของสิ่งนี้ไม่ได้ แม้ผู้มี
อำนาจถึงขนาดที่สมมติกันว่า พระเป็นเจ้า ก็หาสามารถทำตนเป็นเจ้าของสิ่งนี้
ได้ไม่ กลับมีแต่สิ่งนี้อีกที่จะเข้าครอบงำพระเป็นเจ้าให้อยู่ในอำนาจของตน

กล่าวคือเป็นพระเจ้า ก็กลายเป็นของไม่เที่ยงไปด้วย. ความไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสิทธิและอำนาจในความเป็นอยู่อย่างนี้ คือความที่ไม่ยอมให้ใครเป็นเจ้าของ ดังนั้น จึงเป็นอันเดียวกันกับความเป็นอนัตตา ต่างกันเพียงสักว่าชื่อ หรือความหมายตามตัวหนังสือ ส่วนความจริงนั้นหมายถึงสิ่ง ๆ เดียวกัน คือความที่ไม่ยอมให้ใครเป็นเจ้าของนั่นเอง.

ง. ความเป็นอนัตตา โดยความหมายทั่ว ๆ ไป หมายถึงความที่มีลักษณะแย้งหรือตรงกันข้ามกับอัตตา ซึ่งเป็นความหมายที่รวมเอาความหมายต่าง ๆ ทั้งหมดเข้ามาเป็นเครื่องพิสูจน์. ความหมายเหล่านี้ทั้งหมด ก็คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยง และความเป็นทุกข์ทุกประการ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทุกอย่างนั่นเอง. เกี่ยวกับเรื่องนี้มีจำกัดความว่า ถ้าเป็นอัตราก็คือเป็นของเที่ยงและเป็นสุข ถ้าทั้งไม่เที่ยงและทั้งเป็นทุกข์ก็เป็นอนัตตา เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันรับรองชัดอยู่ในตัวเองแล้วว่า ความเป็นอนัตตาคือความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ หรือการเป็นอนัตตาก็คือการเป็นความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์นั่นเอง เพราะฉะนั้น สังขารทั้งหลายทั้งปวงซึ่งล้วนแต่ประกอบอยู่ด้วยความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ จึงเป็นอนัตตาเต็มที. เมื่อมองเห็นอนัตตาของสังขารทั้งปวง ก็เท่ากับมองเห็นความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ของสังขารทั้งปวง. และเมื่อกล่าวกลับกันคือเห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง ก็ต้องเห็นความเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาของสังขารทั้งปวง อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้. เพราะฉะนั้น การกล่าวสั้น ๆ แต่เพียงว่า “เห็นความไม่เที่ยง” เพียง ๒ คำเท่านั้น มันย่อมบ่งความหมายออกไปได้เองว่า เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง และเห็นโดยอาการที่มันเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วย โดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้เลย.

สรุปความว่า การที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแต่เพียงว่า “อนิจจานุปัสสี” ล้วน ๆ ล้วน ๆ เพียงเท่านี้ แต่ใจความบ่งออกไปได้เองว่า เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง เพราะว่าในสิ่งที่มีใช้สังขารนั้น ย่อมไม่มีความไม่เที่ยงให้เราเห็น และว่าเห็นความไม่เที่ยงโดยความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา ซึ่งเป็นอาการประจำของสิ่งที่ไม่เที่ยงนั่นเอง โดยเหตุนี้แหละในอานาปานสติจิตตกะที่สี่ พระองค์จึงตรัสถึงแต่ความไม่เที่ยง โดยไม่จำเป็นจะต้องตรัสถึงความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยข้อแต่ประการใดเลย. ฉะนั้น พึงเข้าใจว่าอานาปานสติขั้นที่สิบสามนั้น ย่อมถึงถึงไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณ์อยู่อย่างครบถ้วน โดยข้อเท็จจริงดังที่กล่าวมาแล้วนี้.

ผู้ปฏิบัติอานาปานสติ มีทางที่จะปฏิบัติให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง เท่าที่จะปรากฏขึ้นในอานาปานสติทุกชั้น ตั้งแต่ชั้นแรกที่สุดเป็นลำดับมา : ลมหายใจก็เป็นสังขาร ; จิตหรือสติเป็นต้น ที่ทำหน้าที่กำหนดลมหายใจ ก็เป็นสังขาร ; อารมณ์หรือนิมิตต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นสลับเปลี่ยนกันไปตามลำดับ ก็เป็นสังขาร ; เวทนาคือปิติและสุขเป็นต้น ที่เกิดมาจากกำหนดลมหายใจนั้น ก็เป็นสังขาร ; นิเวศน์ต่าง ๆ ก็เป็นสังขาร ; องค์ฌานต่าง ๆ และฌานทุกชั้น ก็เป็นสังขาร ; ธรรมะต่าง ๆ ที่สโมธานมาได้ในขณะที่นั้นก็เป็นสังขาร ; แม้ที่สุดแต่ตัวการกำหนดเองก็เป็นสังขาร ; อาการที่การกำหนดเปลี่ยนแปลงไปในรูปต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็เป็นสังขาร ; กระทั่งถึงตัวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ในฐานะเป็นอารมณ์ของการกำหนดทุกชั้นตอน ก็ล้วนแต่เป็นสังขาร ; เพราะเหตุนี้เองเราจึงมีโอกาสที่จะกำหนดความไม่เที่ยง (ซึ่งรวมความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอยู่ในตัวด้วยเสร็จ) ได้จากอานาปานสติทุกชั้น และในชั้นหนึ่ง ๆ ก็มีทางที่กำหนดได้หลายแง่หลายมุม แล้วแต่เราจะกำหนดแต่อาจจะสรุปให้เป็นประเภทได้ว่า กำหนดสังขารบางพวก ในฐานะเป็นอารมณ์ คือเป็น *อายตนะภายนอก* ; กำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นตัวรู้อารมณ์

คือเป็น *อายตนะภายใน* ; และกำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นอาการของการ
ปรุ้งแต่งทยอยกันให้เกิดสิ่งใหม่ เช่นการกำหนดนิมิต ทำให้เกิดองค์ฌานเป็นต้น
ในฐานะเป็นการกำหนด *ปฏิจสมุปบาท* ; รวมเป็น ๓ ประเภทด้วยกัน ดังนี้ก็จะ
เป็นการกำหนดสังขารทั้งหลายทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิงและเมื่อเห็นความไม่เที่ยง
ก็เป็นการเห็นความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วยกันโดยสมบูรณ์
ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น, การทำอย่างนี้ทำให้ไม่ต้องเพียวกำหนดนั้นนี่พร่าออกไป
นอกวงของการเจริญอานาปานสติ แต่ก็เป็นกำหนัดที่ครบถ้วนต่อสังขาร
ทั้งปวงได้จริง เพราะเป็นการกำหนัดที่แท้จริงของธรรมนั้น ๆ ไม่ได้กำหนัดสักว่า
ชื่อเหมือนที่ทำกันอยู่ในวงการศึกษาล่าเรียน ซึ่งจะกำหนัดให้มากมายสักเท่าไร
ก็ไม่เป็นการเพียงพอ และมีผลเท่า ๆ กับไม่ได้กำหนัดอะไรเลยอยู่นั่นเอง.

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความไม่เที่ยงของสังขารธรรม ที่ปรากฏในการเจริญ
อานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ดังนี้ ย่อมมีอาการซึมซาบในความเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา อย่างลึกซึ้ง ชนิดที่ทำให้เกิดนิพพิทา วิราคะ ในขั้นต่อไปได้จริง
และเมื่อมีความรู้สึกซึมซาบอยู่ดังนี้ ในลักษณะที่กล่าวนี้ ซึ่งเป็นการเห็นอนิจจัง
อย่างลึกซึ้งและชัดแจ้ง ยิ่งกว่าในอานาปานสติขั้นที่แล้ว ๆ มา จึงสามารถสโมธาน
ธรรมทั้ง ๒๙ ประการมาได้ ในอัตราที่สูงกว่า ประณีตกว่าขั้นที่แล้ว ๆ มาดูกัน
ทำให้การเจริญภาวนาในขั้นนี้ เป็นภาวนาที่สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับ และทำให้ได้
นามว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา เพราะเหตุที่ได้กำหนดเอาตัวธรรม
คือตัวความไม่เที่ยงโดยตรงมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด แทนที่จะเอาลมหายใจ
หรือเวทนา หรือจิต มาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด ดังเช่นในอานาปานสติ
๓ จตุกะข้างต้น.

วินิจฉัยอานาปานสติขั้นที่สิบสามสิ้นสุดลงเพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้ไปจะได้
วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบสี่ต่อไป.

ตอน สิบแปด
อานาปานสติ ขั้นที่ สิบสี่^๑
(การตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่สิบสี่ หรือข้อที่สองแห่งจตุกกะที่สี่นี้ มีหัวข้อว่า “ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้”^๒

สิ่งที่ต้องวินิจฉัยในที่นี้คือ อะไรคือความจางคลาย : ความจางคลายเกิดขึ้นได้อย่างไร ; และ เกิดขึ้นในสิ่งใด ; ทำอย่างไร ได้ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายนั่น.

ความจางคลายเรียกโดยบาลีว่า **วิราคะ** โดยตัวพยัญชนะแปลว่าปราศจาก รากะ คือปราศจากเครื่องยึดม อันได้แก่ความกำหนัด. ส่วนโดยความหมายหรือโดยอาการอันแท้จริง หมายถึงความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น และความ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๕ / ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

^๒ วิราคานุสสุตี อสฺสสิสุตฺตสมิตฺติ สิกฺขติ :
วิราคานุสสุตี ปสฺสสิสุตฺตสมิตฺติ สิกฺขติ.

สำคัญผิดอื่น ๆ ที่ทำให้หลงรักหลงพอใจอย่างหนึ่ง และหลงเกลียดชังอีกอย่างหนึ่ง เป็นอันว่าวิราคะในที่นี้ หาได้หมายถึงอริยมรรคโดยตรงแต่อย่างเดียว เหมือนในที่บางแห่งไม่ แต่หมายกว้าง ๆ ถึงการทำกิเลสให้ขาดออก หรือหน่ายออก โดยอาการอย่างเดียวกันกับอริยมรรคทำลายกิเลสนั่นเอง และมุ่งหมายถึง อาการที่จางคลาย ยิ่งกว่าที่จะมุ่งหมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องทำความจางคลาย.

แต่โดยนัยแห่งการปฏิบัตินั้น ย่อมเห็นพร้อมกันไปทั้ง ๒ สิ่ง กล่าวคือ เมื่อเห็นความจางคลายอยู่อย่างชัดแจ้ง ก็ย่อมเห็นธรรมเป็นเครื่องทำความจางคลายด้วยเป็นธรรมดา เหมือนกับเมื่อเราเห็นเชือกที่ขมวดอยู่คลายออก ก็ย่อมเห็นสิ่งที่ทำให้ขมวดนั้นคลายออกด้วยกันเป็นธรรมดา. ฉะนั้น ถึงถ้อยวิราคะในขณะแห่งอานาปานสตินี้ หมายถึง ความจางคลาย โดยตรง และ ธรรมที่ทำความจางคลาย โดยอ้อม ในฐานะเป็นของผนวกอยู่ในความจางคลายนั้น. คำว่าจางคลาย มีความหมายตรงกันข้ามจากคำว่า ย่อมติด.

ตามธรรมดาสัตว์มีใจย่อมติดอยู่ในสิ่งทั้งปวง โดยความเป็นของน่าใคร่อย่างหนึ่ง และโดยความเป็นตัวตนอย่างนั้นอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจความยึดมั่นถือมั่นหรือความสำคัญผิดอันมีมูลมาจากอวิชชา. เมื่อใดความยึดมั่นอันนี้ถูกทำให้หน่ายออก เมื่อนั้นชื่อว่ามีความจางคลายในที่นี้ ; โดยกิริยาอาการก็คือ คลายความรู้สึกที่เป็นความใคร่ และความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวตนอย่างนั้นอย่างนี้.

ส่วนข้อที่ว่า ความจางคลายเกิดขึ้นได้อย่างไร นั้น ตอบได้สั้น ๆ ว่า ความจางคลายเกิดขึ้นได้เพราะการเห็นอนิจจัง โดยวิธีกล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่สิบสาม.

การเห็นธรรมในลักษณะเช่นนั้น เป็นเหมือนการแก้หรือการชะล้างให้จางคลายออก – คลายออก เพราะเป็นการแสดงให้เห็นตามที่เป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านั้น

ไม่ควรยึดติด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะมันกำลังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ตลอดเวลา และทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดเวลา หากแต่ว่าเขาไม่มองเห็นความจริงในข้อนี้จึงยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งซึ่งกำลังทำความทุกข์ให้แก่ตน เหมือนคนที่ไม่รู้จักโรค ไม่รู้จักมูลเหตุของโรค ก็ย่อมพอใจในการคลุกคลีอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เพื่อความสนุกสนาน ด้วยอำนาจความสำคัญผิดได้ตลอดไป เมื่อใดเห็นโทษของสิ่งนั้น ความจางคลายหน่ายหนีต่อสิ่งนั้นก็เกิดขึ้น ฉะนั้นจึงกล่าวว่าความจางคลายเกิดขึ้น เพราะการเห็นความจริงของสิ่งที่ตนเข้าไปยึดถือ.

ส่วนข้อที่ว่า ความจางคลายเกิดขึ้นในสิ่งใด นั้น ตอบได้กว้าง ๆ ว่า **เกิดขึ้นได้ในทุกสิ่งที่มีความไม่เที่ยง** ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่สิบสาม กล่าวคือ ในเบญจขันธ์ ในอายตนะภายใน และในอาการแห่งปฏิจจสมุปบาท เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสิ่งใด ก็ย่อมเห็นความที่จิตจางคลายจากสิ่งนั้นในสิ่งนั้น.

ข้อที่ว่า ทำอย่างไรจึงได้ชื่อว่า ผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ อธิบายว่าเมื่อเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเกิดความจางคลายจากความยึดถืออยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก การกระทำดังนั้น ชื่อว่า **วิราदानุปัสสนา** คือการตามเห็นความจางคลาย. บุคคลผู้ทำเช่นนั้นอยู่เรียกว่า **วิราदानุปัสสี** คือผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ ซึ่งมีวินิจฉัยในทางปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ :-

ผู้ปฏิบัติที่ประสงค์จำทำความจางคลายให้เกิดขึ้นในสิ่งใด จะต้องพิจารณาให้เห็นอาทีนวะ คือโทษอันร้ายกาจของสิ่งนั้นก่อน ครั้นเห็นโทษของสิ่งนั้นแล้ว ความพอใจที่จะพรากหรือหย่าขาดจากสิ่งนั้น จึงจะเกิดขึ้น ; มิฉะนั้นแล้วทำอย่างไร

เสีย ก็ย่อมไม่พอใจที่จะหย่าขาดจากสิ่งนั้น. ท่านอุปมาความข้อนี้ไว้ว่า เหมือนกับบุคคลที่สำคัญผิดเข้าใจว่างูคือปลา ย่อมมีความพอใจในงูนั้น ในลักษณะที่เห็นงูจักรเป็นดอแก้วอยู่เรื่อยไป และจะได้รับอันตรายตายแล้วตายอีก เพราะสิ่งนั้นอยู่รำไป จนกว่าเมื่อไรจะเห็นตามที่เป็นจริงว่านั่นเป็นงู หาใช่เป็นปลาไม่ ดังนี้คำว่า เห็นโทษอันร้ายกาจ ในที่นี้ หมายถึงพิจารณาเห็นชัดแจ้งในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ดังที่กล่าวมาแล้วโดยละเอียดข้างต้น จึงยินดีหรือสมัคใจที่จะหย่าขาดจากสิ่งนั้น มีความแน่วแน่มั่นคงที่ท่านเรียกกันว่า ปลงความเชื่อลงไปหมด (สทฺธาธิมุตฺต) ข้อนี้หมายถึงความแน่ใจด้วยอำนาจของปัญญา และทั้งเป็นไปในขณะที่จิตเป็นสมาธิ คือมีกำลังของสมาธิรวมอยู่ด้วยอย่างเต็มที่. อำนาจของสมาธิทำให้เห็นแจ้งถึงที่สุด อำนาจของความเห็นแจ้งถึงที่สุด ทำให้ปลงความเชื่อลงไปถึงที่สุด ในการที่จะไม่ยึดติดต่อสิ่งนั้นอีกต่อไป. ทั้งหมดนี้คือขณะแห่งความจางคลาย ทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งการหายใจเข้าและออก.

ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า สิ่งที่เราเรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวง ซึ่งเป็นวัตถุสำหรับการพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น เมื่อจำแนกตามหลักวิชา จำแนกเป็นพวกอารมณ์ได้แก่เบญจขันธ์เป็นต้นนี้พวกหนึ่ง เป็นพวกที่เสวยอารมณ์ได้แก่อายตนะภายในพวกหนึ่ง และอาการของสิ่งต่าง ๆ ประชุมกันเกิดขึ้นเป็นลำดับ ๆ ได้แก่อาการแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้อีกพวกหนึ่ง, ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะทำอานาปานสติในขั้นนี้โดยกว้างขวาง ก็ควรทำการกำหนดเรียงออกไปทั้ง ๓ พวก คืออย่างน้อยก็พิจารณาขันธ์ห้า อายตนะหก และอาการของปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อาการ ที่ละอย่าง ๆ โดยวิธีทำให้ปรากฏมีขึ้นในตน หรือมองให้เห็นชัดตามที่มันมีอยู่แล้วในตน กำลังแสดงอาการอยู่ในตนอย่างนั้น ๆ โดยประจักษ์ แล้วจึงหยิบขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นเบื้องต้นก่อน จึงจะมองเห็นโทษ

อันร่างกายของสังขารเหล่านั้นมีรูปเป็นต้น แล้วเพ่งดูโทษนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก จนกระทั่งเกิดความพอใจขึ้นมาเอง ในการที่จะแยกจากกันด้วยอาการที่สมมติเรียกว่า “หย่าขาดจากกัน” จากสิ่งนั้น ประคองความพอใจอันนี้ไว้ทุกลมหายใจออก – เข้า จนกว่าความเชื่อจะปลงลงไปโดยสิ้นเชิงด้วยอำนาจของปัญญา และกำลังของสมาธิรวมกัน ขาดจากสิ่งนั้นแล้วจริง ๆ คือไม่พอใจในทางกายว่าเป็นสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ และไม่ยึดถือในทางภพว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวตนหรือเป็นของของตนอย่างนั้นอย่างนี้ อยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก จนกว่าจะถึงที่สุด. เมื่อมีเวลามากก็แยกทำได้โดยละเอียดและเรียงอย่าง จนมีความชำนาญคล่องแคล่ว แล้วก็ประสพกันเข้าสักอย่างหนึ่งหรือสักโอกาสหนึ่ง ที่ตนสามารถทำให้เกิดความจางคลายได้เต็มตามความหมาย เป็นผู้สร้างคลายจากความเมาในกาม และสร้างคลายจากความยึดมั่นในภพได้จริง ราคะ โทสะ โมหะ กลายเป็นสิ่งไม่มีที่ตั้งที่อาศัยต่อไป เพราะเหตุนี้.

เมื่อกล่าวรวบรัดตามแบบของอานาปานสติ ท่านแนะนำให้หิบบเอาจมหายใจซึ่งเป็นหมวดกาย ปิติและสุขซึ่งเป็นหมวดเวทนา องค์ฌานและความคิดนึกต่าง ๆ ซึ่งเป็นหมวดจิต ขึ้นมาพิจารณาเพื่อเห็นความไม่เที่ยง จนกระทั่งเกิดความจางคลายโดยอาการอย่างเดียวกัน. โดยหลักเกณฑ์นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอานาปานสติทุกชั้นเริ่มต้นมาใหม่ แล้วพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นและอาจจะพิจารณาได้ เพื่อเห็นความไม่เที่ยง เพื่อเกิดความจางคลายดังที่กล่าวแล้ว การหิบบเอาจมหายใจอันสูงสุดมาพิจารณา และไม่ต้องมีการแยกแยะพิจารณาไปเสียทุกอย่างทุกประเภท ซึ่งดูเป็นการแจกลูกตามแบบปริยัติอยู่อีกไม่น้อยเหมือนกัน. เหตุที่การพิจารณาอย่างเดียว แต่ได้ผลกว้างขวางครอบคลุมไปทุกอย่างนั้นก็เพราะว่า สิ่งอันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหมดทั้งสิ้น ย่อมรวมจุดอยู่ที่เวทนา คือสุขเวทนาที่ทำให้รัก และทุกขเวทนาที่ทำให้เกลียด สองอย่างนี้เป็นปัญญาใหญ่ของ

ความมีทุกข์ : การแก้ปัญหาที่จุดนี้จึงเป็นการเพียงพอ. ถ้าเห็นว่าน้อยไปหรือ
 ลွ่นไปก็ควรจะขยายออกไป อย่างมากเพียงสามคือ เพิ่มพวงกาย อันได้แก่ลม
 หายใจเป็นต้นอย่างหนึ่ง และพวกจิตเช่นวิตกหรือตัวจิตเอง ที่กำลังอยู่ในภาวะ
 อย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น อีกพวกหนึ่ง รวมเป็น ๓ พวกด้วยกัน. ข้อสำคัญอยู่ตรงที่
 ต้องเป็นการกระทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ โดยการเพ่งของปัญญาที่เพียงพอ คือเพ่ง
 ไปในทางลักษณะ ที่เรียกว่า **ลักษณะปณิธาน** จนลักษณะแห่งอนิจจังปรากฏ
 มีอาการของอุทัพพญาณ และภังคญาณเป็นต้น ปรากฏขึ้นชัดเจน จนกระทั่ง
 เห็นโทษอันร้ายกาจในขนาดที่เป็น อาทินวญาณ และปลงความเชื่อทั้งหมดลงไป
 ได้ด้วยอำนาจของปัญญา ดังที่กล่าวแล้ว. ทั้งหมดนี้ให้เป็นอยู่ทุกลมหายใจ
 เข้า - ออก ทุก ๆ ขึ้นไปที่เดียว.

เมื่อทำอยู่ดังนี้ ย่อมถือว่าเป็นวิราคานุปัตสสี คือผู้ตามเห็นความจางคลาย
 อยู่เป็นประจำ อยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก เมื่อทำได้อย่างนี้ถึงที่สุด การกระทำนี้
 ชื่อว่า ธรรมานุปัตสสนาสติปฏิฐานภาวนาที่สมบูรณ์ เป็นภาวนาที่สามารถทำให้
 ประมวลมาได้ ซึ่งธรรมสโมธาน ๒๙ ประการ ในระดับที่สูงขึ้นไปอีก.

สิ่งที่จะต้องเข้าใจไว้ด้วยอีกอย่างหนึ่งเป็นพิเศษ คือในข้อที่ว่า ในคำว่า
 วิราคะ หรือ ความจางคลาย นี้ ย่อมรวมคำว่านิพพิทา หรือความเบื่อหน่ายไว้
 ด้วยเสร็จในตัว และรวมอยู่ในระยะที่เรียกว่า มีการเห็นโทษอันร้ายกาจ จนเกิด
 ความพอใจในการที่จะหย่าขาดจากสิ่งเหล่านั้นนั่นเอง มิฉะนั้นแล้วจะทำให้เกิด
 ความฉงนว่า นิพพิทาญาณซึ่งเป็นญาณที่สำคัญอีกญาณหนึ่งนั้นไปอยู่ที่ไหนเสีย.
 ขอให้เข้าใจว่าอานาปานสติขั้นนี้ นิพพิทารวมอยู่ในคำว่าวิราคะ ทำนองเดียวกับ
 ที่ในอานาปานสติขั้นก่อนหน้านี้นี้ ทุกขังกับอนัตตารวมอยู่ในคำว่าอนิจจกันนั่นเอง.

วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบสี่สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้จะได้
 วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบห้าสืบไป.

ตอน สิบเก้า อานาปานสติ ขั้นที่ สิบห้า^๑

(การตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่สิบห้า หรือข้อสามแห่งจตุกกะที่สี่ มีหัวข้อว่า “ภิกษุนั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้”^๒

สิ่งที่จะต้อวินิจฉัยในที่นี้ คือ ความดับไม่เหลือ นั่นคืออะไร ; ความดับไม่เหลือของอะไร ; ดับไม่เหลือได้โดยวิธีใด ; และทำอะไรชื่อว่า นิโรธานุปัสสี คือการตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ.

คำว่า **ความดับไม่เหลือ** ในที่นี้ หมายถึงความตรงกันข้ามต่อความมีอยู่ ยกตัวอย่างเช่นความมีอยู่แห่งรูป กับความไม่มีอยู่แห่งรูป นี้เรียกว่าภาวะที่ตรงกันข้าม ; อย่างแรกเป็นความมีอยู่ อย่างหลังเป็นความดับไม่เหลือ. แต่ความหมาย

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๖ / ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

^๒ นิโรธานุปัสสี อสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ ;
นิโรธานุปัสสี ปสฺสสึสฺสสามีติ สิกฺขติ.

ตามทางธรรมของคำว่า “มีอยู่” กับคำว่า “ดับไม่เหลือ” นี้ มิได้หมายถึงตัววัตถุ นั้นมีอยู่หรือไม่มีอยู่ หากแต่หมายถึง “คุณ” หรือคุณลักษณะของสิ่งเหล่านั้นที่มี ผลต่อจิตใจหรือไม่อีกต่อหนึ่ง. ที่เห็นได้ง่าย ๆ เช่นความมีอยู่แห่งรูป หมายถึง ความมีอยู่แห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ธรรมดา และสิ่งอื่น ๆ ที่เนื่องกันอยู่ กับรูป ; ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี ก็มีค่าเท่ากับรูปไม่มี หรือเป็นความดับไม่เหลือของรูป. เพราะฉะนั้น คำว่า “ดับไม่เหลือ” จึงหมายถึงความดับทุกข์ที่เนื่องมาจากรูปนั้น โดยไม่เหลือ นั่นเอง ; นี่เรียกสั้น ๆ ว่านิโรธ หรือความดับไม่เหลือ ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับรูป.

ข้อที่ว่า **ดับไม่เหลือแห่งอะไร** นั้น ถ้าตอบสั้น ๆ ตรง ๆ ก็ตอบว่า ดับไม่เหลือแห่งสิ่งที่เป็นทุกข์ หรือแห่งสิ่งที่มีการเกิด อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ แต่ถ้าจะจำแนกให้ละเอียดออกไป ก็อาจจะจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ๓ ประเภท และมีรายละเอียด เท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่าง แต่ละประเภทคือ ชันธุห้า आयตนะ ภายในหก และอาการแห่งปัจจุสมุปบาทสิบสอง ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติ ขั้นต้นแต่ใน ในฐานะที่เป็นวัตถุแห่งความไม่เที่ยง และความจางคลายนั่นเอง. ความมีอยู่แห่งเบญจขันธ์ คือ ความมีอยู่แห่งอารมณ์อันเป็นที่ตั้งการสัมผัส และเป็นความมีอยู่ของสิ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ โดยความเป็นกามและโดยความเป็นภพดังที่กล่าวแล้ว ; ดังนั้นย่อมหมายความว่า เป็นความมีอยู่ ของสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์. เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่มี หรือเรียกว่าสิ่งเหล่านี้ดับไปก็ตาม ย่อมหมายความว่า ไม่มีสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์. หรือว่าเป็นความดับไม่เหลือ แห่งสิ่งอันเป็นที่ตั้งของความทุกข์. ถ้าอายตนะภายในมีอยู่ ก็หมายความว่าสิ่งซึ่ง ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ หรือสิ่งที่จะทำหน้าที่สัมผัสกับสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์

มีอยู่ ; ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี ก็ไม่มีการสัมผัสกับสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์. ความดับไม่เหลือแห่งสิ่งเหล่านี้ ก็คือการไม่มีการสัมผัสชนิดที่จะก่อให้เกิดความทุกข์นั่นเอง.

ความมีอยู่แห่งอาการปฏิจสุมุขปาททุกชั้นตอนเป็นความมีอยู่แห่งการปรุงของสังขารธรรมต่าง ๆ ทุก ๆ ชั้น ที่อิงอาศัยกันแล้วปรุงสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น แล้วไปอิงอาศัยสิ่งอื่นปรุงสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น เป็นลำดับไป จนกระทั่งถึงเกิดอาการที่เป็นตัวความทุกข์โดยตรงในที่สุด และผลที่เป็นทุกข์นั้นก็ยังสามารถหล่อเลี้ยงหรือปรุงต้นเหตุเดิมของมัน กล่าวคืออวิชชาให้ยังคงมีอยู่ และให้เปลี่ยนรูปไปในลักษณะต่าง ๆ. ถ้าหากอาการเหล่านี้ไม่มี คือไม่เกิดขึ้น หรือไม่เป็นไป ความทุกข์ก็ก่อรูปขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ไม่ได้ ; ฉะนั้น ความดับไปหรือความไม่มีอยู่ของการปรุงแต่งเหล่านี้ จึงมีค่าเท่ากับความดับทุกข์ หรือความไม่มีอยู่แห่งทุกข์ หรือความที่ทุกข์ไม่สามารถก่อรูปขึ้นมาได้.

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นว่าความดับนั้นคือความไม่มีอยู่ หรือเท่ากับความที่สิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ทำหน้าที่ตามความหมายของมัน ; และสิ่งที่เรียกว่าความดับนั้นเป็นความดับของสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ซึ่งจำแนกเป็น ๓ ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. การเห็นความดับก็คือการเห็นความดับไม่เหลือของทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้หยุดทำหน้าที่ของมัน และความดับทุกข์นั้นก็เป็สิ่งที่มีมองเห็นได้ในสิ่งเหล่านี้ ที่ดับหรือหยุดทำหน้าที่ของมันแล้ว.

ส่วนข้อที่ว่า จะทำการดับได้โดยวิธีใด นั้น มีอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความมีอยู่แห่งสิ่งเหล่านี้ก่อนโดยประจักษ์ แล้วจิตก็จะโน้มไปพอใจในคุณของความเป็นสิ่งเหล่านี้ แล้วเพ่งอยู่ที่ “คุณ” ของ

ความไม่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ทุกลมหายใจ เข้า – ออก จนกระทั่งจิตโน้มไปสู่ความดับไม่เหลือของสิ่งเหล่านี้ได้ โดยสิ้นเชิง อย่างที่เรียกว่า ปลงความเชื่อลงไปได้จนหมดสิ้นในความเป็นอย่างนี้และทำไปด้วยจิตที่เป็นสมาธิเพ็งพอ.

คำว่า **เห็นโทษ ของสิ่งเหล่านี้** หมายถึงเห็นด้วยลักษณะ หรืออาการ ๕ อย่างคือ สิ่งเหล่านี้มีความไม่เที่ยงหนึ่ง, ความเป็นทุกข์หนึ่ง, ความเป็นอนัตตาหนึ่ง, มีความเผาะผลาญ (อยู่ในตัวเอง) หนึ่ง, มีความแปรรูปอยู่เสมอหนึ่ง. สำหรับโทษ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั่น มีการวินิจฉัยแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่สิบสาม ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยอีกในที่นี้. ส่วนคำว่ามีการเผาะผลาญอยู่เป็นประจำนั้น หมายถึงความที่สิ่งเหล่านี้ มีการเผาะผลาญตัวเองให้ร่อยหรอไป เหมือนไฟที่กินฟืน และให้ความร้อนแก่ผู้เข้าไปใกล้ และทำความเผาะผลาญให้แก่ผู้ที่สมควรเข้าไปเป็นฟืนโดยไม่มีส่วนเหลือ ; นี่คือโทษของการเข้าไปใกล้สิ่งนี้ หรือการยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งนี้.

ส่วน **อาการที่เรียกว่าแปรรูป** อยู่เสมอนั้น หมายความว่า ความไม่เที่ยงนั้น แปรรูปอยู่เสมอ จากความไม่เที่ยงอย่างนี้ไปสู่ความไม่เที่ยงอย่างอื่นเรื่อยไปไม่มีหยุด ฉะนั้น สิ่งที่มีการแปรไปในรูปที่ผกผันไปตรงกันเข้ากับความต้องการของบุคคลนั้น ๆ เขาจึงเห็นเป็นความดีงาม ความสุข หรือแม้แต่เป็นความยุติธรรมเป็นต้น ; แล้วก็ยึดถือเอาความไม่เที่ยงนั้นว่า เป็นสิ่งที่น่ายึดถือจนกระทั่งมันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ถึงกับเขาต้องนั่งลงร้องไห้อีกครั้งหนึ่ง. ความสุขหรือความทุกข์ การหัวเราะหรือร้องไห้ การฟูขึ้นหรือการแฟบลง และอื่น ๆ ซึ่งเป็นคู่กันทำนองนี้ จึงมีอยู่เป็นเครื่องหลอกลวงสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุด. ในรอบหนึ่ง ๆ หรือคู่หนึ่ง ๆ ย่อมมีอายุขัยอันจำกัดของมันเอง มันเปลี่ยนแปลง

ไปในวงจำกัดของมันเอง จนสิ้นอายุขัยวงหนึ่งหรือรอบหนึ่งของมัน แล้วก็แปรไปสู่วงอื่น หรือรอบอื่นในลักษณะอื่นต่อไปอีก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด. นี่เรียกว่า ความไม่เที่ยงของความไม่เที่ยง หรือความไม่เที่ยงซ้อนความไม่เที่ยง ซึ่งมีอยู่เป็นรูปหรือเป็นรอบ ๆ เป็นวง ๆ แปรผันไปไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเรียกว่า **วิปริณามธรรม** ในที่นี้. ความไม่เที่ยงก็ดี ความเป็นทุกข์ก็ดี ความเป็นอนัตตาก็ดี สันตาปธรรม คือความเฉาผลาญก็ดี และวิปริณามธรรม คือความแปรรูปอยู่เสมอก็ดี เรียกว่า **โทษของสังขารธรรม** และมีอยู่เต็มอัดไปหมดในสังขารธรรมทั้งหลาย.

ผู้ปฏิบัติจะต้องเพ่งที่สังขารธรรมนั้น ๆ จนกระทั่ง **เห็นโทษ** เหล่านี้ โดยประจักษ์ชัดถึงขนาดที่เรียกว่า อาทีนวานุปัสสนาญาณจริง ๆ แล้วเท่านั้น จึงจะเกิดความจางคลายจากความกำหนัดในสิ่งเหล่านั้น แล้วน้อมมาพอใจต่อความดับสนิท หรือความไม่มีอยู่ของสิ่งเหล่านั้นได้จริง ๆ เมื่อพอใจในความดับแล้ว การทำความดับหรือทำสิ่งเหล่านั้นให้มีค่าเท่ากับไม่มี ก็เป็นสิ่งที่ทำได้โดยง่าย.

การทำความดับ^๑ นั้น จะต้องทราบเสียก่อนว่าสิ่งนั้น ๆ จะดับไปด้วยอำนาจอะไร ซึ่งโดยหลักใหญ่แล้ว สิ่งนั้น ๆ **ย่อมดับไปด้วยอำนาจการดับของเหตุปัจจัย** ซึ่งปรุงแต่งสิ่งเหล่านั้น และด้วยอำนาจการเกิดขึ้นของสิ่งตรงกันข้าม. สิ่งที่เราเรียกว่าเหตุปัจจัยนั้น แยกออกได้เป็น ๖ อย่างคือ :-

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๗ / ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

๑. **เรียกว่านิทาน** มีความหมายว่า เป็นแดนมอบให้ซึ่งผล คือเป็นที่ให้เกิดผลเป็นสิ่งที่นั่น ๆ ขึ้นมา เหมือนกับต้นไม้เป็นที่เกิดแห่งผลไม้ ; ถ้าต้นไม้ไม่มีผลไม้จะมีได้อย่างไร. ฉะนั้น การดับของต้นไม้ จึงเป็นการดับผลไม้พร้อมกันไปในตัว. นี่อีกอย่างหนึ่งซึ่งแสดงว่า ถ้าจะดับสิ่งใดจะต้องสืบหาแดนอันเป็นที่มาของสิ่งนั้น เพื่อทำการดับที่ต้นตอของสิ่งนั้น.

๒. **เรียกว่าสมุทัย** แปลว่า แดนเป็นที่ตั้งขึ้นพร้อม. ข้อนี้หมายถึง สิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งอาศัยของสิ่งอื่น เพื่อความมีอยู่ได้ หรือตั้งอยู่ได้ ของสิ่งนั้น เช่น แผ่นดินเป็นที่ตั้งที่อาศัยของต้นไม้ ซึ่งใคร ๆ ย่อมเห็นได้ทุกคน ว่าต้นไม้ทุกต้นหรือบรรดาสิ่งอื่นทุกสิ่งซึ่งอาศัยแผ่นดินล้วนแต่ยกขึ้นหรือตั้งขึ้นบนแผ่นดินทั้งนั้น ถ้าแผ่นดินสลายลงหรือดับลงไป ต้นไม้จะตั้งอยู่ได้อย่างไร ย่อมจะต้องสลายหรือดับไป ตามอาการซึ่งเป็นที่ตั้งที่อาศัย อย่างนี้เรียกว่าเป็นสมุทัย ; ต่างกับอาการในข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นแดนมอบให้ซึ่งผล ซึ่งผู้ศึกษาจะต้องสังเกตให้เห็นความแตกต่างกันให้ชัดแจ้ง.

๓. **เรียกว่าชาติ** แปลว่า ความเกิดหรือการเกิด ถ้าเป็นต้นไม้ย่อมหมายถึงการงอก ถ้ามีแผ่นดิน มีเมล็ดพืชหรือมีเหตุปัจจัยอื่นก็ตาม แต่ถ้าไม่มีการงอกหรือการงอกงามแล้ว ต้นไม้ก็มีขึ้นไม่ได้ ฉะนั้นการเกิด หรือการงอก จึงเป็นเหตุการณ์สำคัญอันหนึ่งด้วยเหมือนกัน ในการที่จะทำอะไร ๆ เกิดมีขึ้นมา. เราอาจจะทำลายต้นไม้ต้นหนึ่งได้ โดยไม่ต้องทำลายแผ่นดิน ทำลายอาหารของมัน หรือทำลายสิ่งอื่น ๆ แต่ทำลายที่ความงอกของมัน เช่นทำลายชีวิตในเมล็ดพืชนั้น ๆ เสีย หรือตัวหนทางที่มันจะงอกงามได้โดยทางใดทางหนึ่งเสีย ดังนี้เรียกว่าทำลายที่ชาติของมัน.

๔. เรียกว่าอาหาร หมายถึง *สิ่งที่นำมาซึ่งความเจริญเติบโต* หรือ นำมาซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งหมายถึงความเจริญงอกงามอีกนั่นเอง. ตัวอย่างเช่นต้นไม้จะต้องอาศัยอาหาร โดยเฉพาะแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในดินที่ใช้เป็นอาหารได้ มันจึงจะอยู่ได้ ไม่ใช่ว่าเพียงแต่มีแผ่นดินเป็นที่ตั้งอาศัยให้งอก แล้วมันจะเจริญงอกงามไปได้ ถ้าสมมติว่าในดินนั้นไม่มีอาหารเลย ต้นไม้นั้นก็ต้องตายอยู่ดี. นี่เราจะเห็นได้ ว่าสิ่งที่เรียกว่าอาหารก็เป็นตัวการที่สำคัญอันหนึ่งของความมีอยู่ของสิ่งทั้งปวง.

๕. เรียกว่าเหตุ อันนี้หมายถึง *ต้นเหตุโดยตรงของสิ่งนั้น* ยกตัวอย่างเกี่ยวกับต้นไม้อีกตามเคย. สิ่งที่เราเรียกว่าเหตุนี้ได้แก่เจตนาของคนใดคนหนึ่งก็ตาม ที่ตั้งใจจะปลูกต้นไม้ นั้น ด้วยการเอาเมล็ดมาฝังดินเป็นต้น หรือที่สัตว์นำไปกินแล้วถ่ายโดยไม่เจตนาปลูกก็ตาม หรือแม้ที่ลมหรือน้ำพัดพาไป หรือทำให้หล่นลงมาจากต้นก็ตาม เหล่านี้เรียกว่า เป็นเหตุโดยตรงของความเกิดขึ้นแห่งต้นไม้. ถ้าเหตุเหล่านี้ไม่มี แม้สิ่งอื่น ๆ จะมี ต้นไม้ก็ไม่มีโอกาสจะออกขึ้นมา.

๖. เรียกว่าปัจจัย หมายถึง *สิ่งที่ช่วยเหลือในฐานะเป็นเครื่องอุปการ* ที่ตรงตามความต้องการของสิ่งนั้น ๆ. ในตัวอย่างที่เกี่ยวกับต้นไม้ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ย่อมหมายถึงการได้รับการพรวนดินดี ได้รับแสงแดด ได้รับการคุ้มครองให้ปลอดภัยจากอันตรายที่จะมี เช่นสัตว์ที่มากัดกินหรือเจาะไชเป็นต้น ได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็เรียกว่าได้ปัจจัยดี มีความเจริญงอกงามได้เป็นลำดับ ๆ ไป. ถ้าไม่ได้รับปัจจัยในทำนองนี้เพียงพอ มันก็จะไม่งอกหรือออกขึ้นมาอย่างแกน ๆ แล้วก็เป็นอันตรายไปโดยไม่มีการเจริญเติบโตต่อไปได้.

ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้ทราบความแตกต่าง ระหว่างความหมายของคำทั้งหมดนี้ให้เป็นอย่างดี คือคำว่า นิทาน สมุทัย ชาติ อาหาร เหตุ และปัจจัย โดยนัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยการทำต้นไม้ให้เป็นอุปมา ว่าจะต้องประกอบด้วยสิ่งทั้งหกเหล่านี้อย่างไร มันจึงจะเกิดขึ้น หรือตั้งอยู่ได้ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับคนดูกับคนเรา หรือ กลุ่มแห่งชนทั้งห้า อันเป็นที่ตั้งแห่งอายตนะทั้งหก และ **อาการ ๑๒ แห่งปฏิจกสมุปบาท จนกระทั่งรู้ว่าระดับนิทาน ดับสมุทัย ดับชาติ ดับอาหาร ดับเหตุ และ ดับปัจจัยของมัน ได้อย่างไร.** ทั้งหมดนี้ ทำให้มันดับไป ด้วยการตัดต้นเหตุต่าง ๆ ของมัน.

ส่วนที่ **ดับไปด้วยอำนาจของการเกิดขึ้นของสิ่งที่ตรงกันข้ามจากมัน** นั้น เล็งถึงสิ่ง ๒ อย่าง คือ :-

๑. **การเกิดขึ้นของสิ่งที่เรียกว่า ญาณ** ได้แก่ความรู้ซึ่งเป็นของตรงกันข้ามต่ออวิชชา. เมื่อญาณเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไปในตัวเอง. นามรูป กล่าวคือสังขารทั้งปวง ที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ยอมดับไปก็ตาม ; นี่ก็เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ. เช่นคนดับไปเพราะความรู้เกิดขึ้นว่า คนไม่มี มีแต่ขันธ์ธาตุอายตนะเป็นต้น. สำหรับในกรณีที่มีอุปมาด้วยต้นไม้ข้างต้นนั้น ก็อาจจะกล่าวได้ว่า ผู้ที่จะทำลายต้นไม้ได้ ก็ต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง ในการที่จะทำลายมัน ซึ่งเป็นเหตุให้กล่าวได้ว่า ทำลายมันลงได้ด้วยความรู้ ซึ่งจะเป็นความรู้ในการตัดนิทานหรือดับสมุทัยหรืออะไร ๆ ก็ตาม ที่เกี่ยวกับต้นไม้. หรือถ้าจะกล่าวโดยโวหารธรรมะ ก็ยังกล่าวได้ว่าต้นไม้ไม่มี หรือดับไปเพราะญาณหรือความรู้ที่ถูกต้อง ว่าคำว่าต้นไม้เป็นเพียงคำเรียกสมมติ ต้นไม้จริง ๆ ไม่มี มีแต่ธาตุต่าง ๆ ที่ประชุมกันอยู่

กลุ่มหนึ่ง ด้วยกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นเท่านั้นเอง ดังนั้น ความรู้สึก
ว่าต้นไม้มักดับไป. แม้โดยปริยายนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าดับไปเพราะอำนาจแห่ง
ความเกิดขึ้นของญาณหรือวิชา ซึ่งเป็นของตรงกันข้ามจากวิชาอีกนั่นเอง.

**๒. ได้แก่การปรากฏขึ้นของอาการแห่งความดับสนิท หรือของธรรม
อันเป็นที่ดับของสิ่งนั้น ๆ.** สิ่งนี้ตรงกันข้ามกับความเกิด เพราะสิ่งนี้ตรงกันข้าม
กับ นิทาน สมุทัย ชาติ อาหาร เหตุ ปัจจัย. เมื่อสิ่งนี้มีเข้ามา สิ่งนี้ตรงกันข้าม
ก็ต้องดับ. กล่าวโดยตรง สิ่งนี้ได้แก่ผลของข้อปฏิบัติที่ถูกต้องถึงที่สุด จนเป็น
อริยมรรคดับกิเลสและสังโยชน์ได้ ; โดยใจความคือ ดับวิชาได้อีกนั่นเอง ;
เป็นแต่ถึงถึงตัวธรรม ที่มีอำนาจในการทำความดับ หรือการตัด หรือการล้าง
หรือการเพิกถอน หรือการแผดเผาก็ตาม ซึ่งแล้วแต่จะสมมติเรียก แต่มันเป็น
ภาวะของธรรม ที่ทำการดับวิชาหรือกิเลสตัณหานั้น ๆ. ถ้าธรรมนี้ปรากฏออก
มาให้เห็นแล้ว ย่อมหมายความว่ามีการดับไปแล้ว แห่งสิ่งตรงกันข้ามก่อนหน้านั้น
เพราะว่ามีสิ่งซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งนั้นเหลือปรากฏอยู่. สำหรับในกรณีทีถือเอา
ต้นไม้มันเป็นอุปมานั้น ก็กล่าวได้อีกว่า บัดนี้ตรงที่ที่ต้นไม้มันเคยอยู่นั้นเหลืออยู่แต่ชี้เฝ้า
ปรากฏอยู่ ดังนั้นเป็นต้น ซึ่งย่อมเป็นการแสดงว่าได้มีการเผาผลาญเกิดขึ้นแล้ว จะโดย
น้ำมือของมนุษย์หรืออำนาจของธรรมชาติ เช่นฟ้าผ่าเป็นต้นก็ตาม สิ่งนี้ตรงกันข้าม
คือสิ่งที่เป็นที่ดับของต้นไม้นั้นได้ปรากฏแล้ว ความดับของต้นไม้นั้นจึงมี นี้เรียกว่า
ดับไปเพราะการปรากฏของธรรมเป็นแดนที่ดับสนิทของสิ่งนั้น.

การบังเกิดขึ้นของญาณก็ดี หรือการปรากฏขึ้นของธรรมเป็นที่ดับสนิท
ก็ดี นี้รวมเรียกว่าสิ่งนั้น ๆ ดับไป เพราะการมีมาของสิ่งที่ตรงกันข้าม ซึ่งเรา
จำแนกได้ เป็น ๒ อย่างและเมื่อนำเอาการตัดต้นตอ หรือตัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

รวม ๖ อย่าง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มารวมกันเข้าก็เป็น ๘ อย่าง ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า สังขารธรรมนั้น ๆ ดับไปด้วยอาการ ๘ อย่างเหล่านี้.

ผู้ปฏิบัติอานาปานสติขั้นนี้ **จะได้นามว่านิโรธานุปัตติ** คือผู้ตามเห็นอยู่ซึ่งความดับอยู่เป็นประจำ ก็โดยการกระทำตนเป็นผู้กำหนดสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่โดยประจักษ์ชัด ด้วยการเพ่งเห็นโทษ ๕ ประการแห่งสังขารธรรมดังที่กล่าวแล้วข้างต้นอยู่อย่างรุนแรง จนถึงขนาดเกิดความพอใจในความไม่มีอยู่ของสังขารธรรมเหล่านี้ กล่าวคือดับสังขารเหล่านี้เสียแล้วโทษเหล่านั้นก็จะได้ดับไปตาม. เธอเพ่งพิจารณาอยู่ซึ่งความดับของสังขารธรรมเหล่านี้โดยเห็นว่ามันดับไปด้วยอาการ ๘ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็จะได้ชื่อว่าเป็นนิโรธานุปัตติ ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ว่า แม้จะเพ่งดูความดับอยู่เป็นส่วนใหญ่ก็ตาม แต่ลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังคงปรากฏอยู่เป็นพื้นฐานแห่งการน้อมจิตไปสู่ความดับอยู่นั่นเอง.

เกี่ยวกับสิ่งที่จะหยิบเอามาเป็นอารมณ์ สำหรับการตามเห็นซึ่งความดับนั้น จะถือเอาตามแบบฉบับดังที่กล่าวไว้ว่าได้แก่ขันธห้า อายตนะภายในหก และอาการแห่งปัจจุสมุปบาทสิบสอง ดังนี้ก็ได้ แต่เป็นภูมิของนักปฏิบัติที่ผ่านการศึกษาทางปริยัติมาแล้วอย่างเพียงพอเท่านั้น ; ส่วนผู้ที่ยึดมั่นในแนวของอานาปานสติ ย่อมยึดเอาสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในการทำอานาปานสติ เช่นตัวลมหายใจนั่นเอง หรือตัวเวทนา อันได้แก่ปิติและสุข ซึ่งเป็นองค์ฌานก็ตาม หรือแม้แต่จิตซึ่งกำลังผันแปรอยู่ในลักษณะต่าง ๆ ในขณะนั้นก็ตาม มาเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งให้เห็นความดับโดยนัยดังที่กล่าวแล้วอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ก็ย่อมได้ชื่อว่า นิโรธานุปัตติ อย่างเต็มที่เช่นเดียวกัน.

เมื่อทำอยู่ดังนี้ ลึกขาท้งสามมีสี่ลลึกขาเป็นต้น ย่อมสมบูรณ์แก่เธอ การกระทำนั้น ๆ ชื่อว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา เป็นภาวนาที่สามารถ สโมธานซึ่งธรรมทั้งหลาย ๒๙ ประการ ในอัตราที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก ดังนี้.

วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบห้าสิ้นสุดลงเพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้จะได้ วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบหกสืบไป.

ตอน ยี่สิบ อานาปานสติ ขั้นที่ สิบหก^๑ (การตามเห็นความสลดคืนอยู่เป็นประจำ)

อานาปานสติขั้นที่สิบหก หรือข้อที่สี่แห่งจตุกกะที่สี่ มีหัวข้อว่า “ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.”^๒

สิ่งที่จะต้องวินิจฉัยในอานาปานสติขั้นนี้ คือ ทำอย่างไรเรียกว่าเป็น การสลดคืน ;และทำอย่างไรจึงจะเรียกว่า ปฏิณิสัคคานุปัสสี คือผู้ตามเห็น

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๔๘ / ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

^๒ ปฏิณิสัคคานุปัสสี อสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ ;
ปฏิณิสัคคานุปัสสี ปสฺสสิสฺสามีติ ลิกฺขติ.

ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ. สำหรับสิ่งที่จะต้องสลัดคืนก็หมายถึงทั้ง ๓ ประเภท กล่าวคือ เบญจขันธ์ สฬายณะ และ ปฏิจจสมุปบาทมีอาการสิบสอง เช่นเดียวกับในอานาปานสติขั้นที่แล้วมา. ส่วนการทำในบทศึกษาทั้งสามนั้น มีอาการอย่างเดียวกับที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่สิบสาม.

คำว่า สลัดคืน หรือปฏินิสสัคคะ นั้น มีลักษณะ ๒ อย่าง คือ การสลัดคืนซึ่งสิ่งนั้นออกไปโดยตรง อย่างหนึ่ง ; หรือมี จิตน้อมไปในนิพพานอันเป็นที่ดับสนิทแห่งสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อีกอย่างหนึ่ง. อย่างแรกมีความหมายเป็นการสลัดสิ่งเหล่านั้นออกไปในทำนองว่าผู้สลัดยังคงอยู่ในที่เดิม ; อย่างหลังมีความหมายไปในทำนองว่า สิ่งเหล่านั้นอยู่ในที่เดิม ส่วนผู้สลัดผลหนีไปสู่ที่อื่น.

ถ้ากล่าวอย่างบุคคลาธิฐานก็เหมือนอย่างว่าเป็นคนละอย่าง แต่ย่อมมีผลในทางธรรมาธิฐานเป็นอย่างเดียวกัน เปรียบเหมือนบุคคลที่สลัดสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ เขาจะกระทำโดยเอาสิ่งเหล่านั้นไปทิ้งเสีย หรือจะกระทำโดยวิธีหนีไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านั้นก็ตาม ผลย่อมมีอยู่เป็นอย่างเดียวกัน คือความปราศจากสิ่งเหล่านั้น.

การที่ท่านกล่าวไว้เป็น ๒ อย่างดังนี้ เพื่อการสะดวกในการที่จะเข้าใจสำหรับบุคคลบางประเภทที่มีสติปัญญาต่างกัน มีความหมายในการใช้คำพูดแตกต่างกันเท่านั้น ; แต่ถ้าต้องการความหมายที่แตกต่างกันจริง ๆ แล้ว ก็พอที่จะแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง ดังนี้ คือ :-

(๑) **สิ่งใดยึดถือไว้ โดยความเป็นของ ของตน (อตุตถินิยา)** การสลัดคืนสิ่งนั้นกระทำได้ด้วยวิธีการสลัดสิ่งนั้นเสีย กล่าวคือการพิจารณาจนเห็นว่าไม่ควรจะถือว่าเป็นของของตน.

(๒) สิ่งใดที่ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นตน (อตตา) การสละสิ่งนั้น ๆ นั้น กระทำได้ด้วยการน้อมไปสู่นิพพาน กล่าวคือ ความดับสนิทแห่งสิ่งนั้น ๆ เสีย.

อย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้วจะเห็นได้ว่า สิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นของตานั้น สลัดได้ง่ายกว่าสิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นตัวตน ทั้งนี้เพราะว่าสิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นของตานั้น เป็นเพียงสิ่งเกาะอยู่กับตน หรือเป็นบริวารของตน จึงอยู่ในฐานะที่จะทำการสลัดคืนได้ก่อน. ข้อนี้เปรียบเทียบได้ง่าย ๆ กับความรู้สึกว่า ตัวกูและของกู : สิ่งที่เป็น “ของกู” อาจจะปลดทิ้งไปได้โดยง่าย กว่าสิ่งที่เป็น “ตัวกู” ซึ่งไม่รู้จะปลดอย่างไร จะทิ้งอย่างไร ขึ้นทำไปก็เท่ากับเป็นการเชือดคอตัวเองตาย ซึ่งยังไม่สมควรจะทำ. แต่สำหรับสิ่งที่เป็น “ของกู” นั้น อยู่ในวิสัยที่จะสละได้ ด้วยความจำใจก็ตาม ด้วยความสมัครใจเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งอื่น เป็นต้นก็ตาม หรือแม้เพราะหลุดมือไปเองก็ยังเป็นสิ่งที่อาจจะมีได้ ; ส่วนสิ่งที่เรียกว่าตัวกูนั้นยังเป็นสิ่งที่มีมณฑลต่อการที่จะสลัดออกไปหรือหลุดออกไปเอง ทั้งนี้เป็นเพราะมันเป็นตัว ๆ เดียวกันกับที่ยืนเฝ้าอยู่ในฐานะที่เป็นประธานของการกระทำทุกอย่าง. ฉะนั้น การที่จะสลัดคืนเสียซึ่งตัวกู จักต้องมีอุบายที่ฉลาดไปกว่าการสละของกู. เมื่อกล่าวโดยบุคคลาธิฐานก็เป็น การกล่าวได้ว่า เมื่อตัวกูอยากสลัดตัวเองขึ้นมาจริง ๆ แล้ว ก็ต้องวิ่งเข้าหาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถทำลายตัวกูให้หมดไปโดยไม่มีส่วนเหลือ และข้อนี้ก็เป็น การแสดงให้เห็นความหมายที่แตกต่างกันอยู่เป็น ๒ ประการ กล่าวคือ “ตัวกู” ได้สลัดสิ่งซึ่งเป็นของกูแล้ว เหลือแต่ตัวกู จึงวิ่งเข้าไปสู่สิ่งซึ่งสามารถดับตัวกูได้สิ้นเชิง อีกต่อหนึ่ง. ความแตกต่างในตัวอย่างนี้ ย่อมแสดงให้เห็นความแตกต่าง ๒ อย่าง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นได้โดยชัดเจน คือจิตสลัดสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นการสลัดคืนอย่างทีหนึ่ง และจิตแล่นไปสู่นิพพานอันเป็นที่ดับของสิ่งทั้งปวง รวมทั้งจิตเองด้วย นี่ก็อย่างหนึ่ง เป็น ๒ อย่างด้วยกัน ดังนี้.

ถึงกระนั้นก็ตาม เมื่อกล่าวในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ความแตกต่างทั้ง ๒ อย่างนี้ ก็ยังคงเป็นเพียงความแตกต่างในทางนิตินัยไปตามเดิม ส่วนทางพฤตินัยนั้นย่อมมีวิธีปฏิบัติ และผลแห่งการปฏิบัติอย่างเดียวกันแท้.

วิธีปฏิบัติเพื่อความสลัดเบญจขันธ์ หรืออายตนะออกไปนั้น มิได้หมายถึงการสลัดอย่างวัตถุ เช่นการโยนทิ้งออกไปเป็นต้นได้ แต่หมายถึงการสลัดด้วยการถอนอุปาทานหรือความยึดมั่นอย่างใดอย่างหนึ่งให้ได้จริง ๆ เท่านั้น. การถอนอุปาทานนั้น ต้องกระทำด้วยการทำความเข้าใจแจ่มแจ้งต่อ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งเห็นความว่างจากตัวตน ไม่ว่าจะเป็นตนฝ่ายที่เป็นเจ้าของ หรือเป็นตนฝ่ายที่ถูกยึดถือเอาเป็นของของตน. เมื่อว่างจากตนทั้งสองฝ่ายดังนี้แล้ว จึงจะถอนอุปาทานได้ และมีผลเป็นความไม่ยึดถือสิ่งซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ไว้อีกต่อไป. แม้ในการพิจารณา เพื่อถอนความยึดถือในเบญจขันธ์ หรืออายตนะส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งถูกยึดถือว่าตน ก็ต้องทำโดยวิธีเดียวกันแท้ คือพิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกนั่นเอง หากแต่เลี้ยงไปในทำนองว่า ทั้งหมดนี้เมื่อเป็นอย่างนี้มันเป็นทุกข์ เมื่อไม่อยากทุกข์ก็น้อมจิตไปเพื่อความดับสนิทไม่มีเหลือของสิ่งเหล่านี้เสีย จะได้ไม่มีอะไรทุกข์อีกต่อไป เรียกว่าเป็นการน้อมไปสู่นิพพานหรือมีจิตแล่นไปสู่นิพพาน แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ต้องรอกไปจนกว่าร่างกายจะแตกดับ หรือว่าจะต้องรีบทำลายร่างกายนี้เสียด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนี้ก็หาไม่. การฆ่าตัวตายไม่ได้ทำให้อุปาทานนั้นหมดไป กลับเป็นอุปาทานอีกอย่างหนึ่ง อย่างเต็มที่อยู่ทีเดียว จึงจะฆ่าตัวตายได้. ส่วนการรอกไปจนร่างกายแตกทำลายนั้น ไม่ใช่วิธีของการปฏิบัติ และการแตกทำลายของร่างกายนั้น มิได้หมายความว่า เป็นการหมดอุปาทาน เพราะคนและสัตว์ตามธรรมดาสามัญก็มีการแตกตายทำลายขันธ์อยู่เองแล้วเป็นประจำทุกวัน ไม่เป็นการทำลายอุปาทานได้ ด้วยอาการสักว่า

ร่างกายแตกทำลายลง. เพราะฉะนั้นการฆ่าตัวเองตายก็ดี การรอกไปจนแตกทำลายเองก็ดี ไม่เป็นการดับอุปาทานที่ยึดถือว่าตัวตนได้แต่อย่างใดเลย จึงไม่เล่นไปสู่นิพพานได้ด้วยการทำอย่างนั้น ยังคงทำได้แต่โดยวิธีที่ยังมีชีวิตอยู่แน่ละ. เมื่อพิจารณาเห็นว่า ถ้ามีความยึดถือว่าตัวตนอยู่เพียงใดแล้ว ก็จะต้องมีความทุกข์นานาชนิดอยู่ที่ตนเพียงนั้น จึงน้อมจิตไปในทางที่จะไม่ให้มีตนเพื่อเป็นที่ตั้งของความทุกข์อีกต่อไป นี่เรียกว่ามีจิตน้อมไปเพื่อความดับสนิทของตน ซึ่งเรียกได้ว่าน้อมไปเพื่อนิพพาน แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาทำการปฏิบัติ เพื่อให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระดับสูงสุด ซึ่งทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนเหลืออยู่จริง ๆ มีแต่สังขารธรรมล้วน ๆ หมุนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน. สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์ เช่นความแก่ ความตาย เป็นต้น ก็รวมอยู่ในกลุ่มนั้น คือเป็นสังขารธรรมส่วนหนึ่งในบรรดาสังขารธรรมทั้งหมด ที่หมุนเวียนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่มีส่วนไหนที่มีความยึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของเรา แม้แต่จิตที่กำลังรู้สึกนึกคิดได้ หรือกำลังมองเห็นความเป็นไปของสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่ จิตนั้นก็ได้ยึดถือตัวมันเองว่าเป็นตัวตน หรือยึดถือตัวมันว่าเป็นจิต – ผู้รู้ ผู้เห็น : แต่กลับไปเห็นว่าตัวจิตนั้นก็ดี การรู้การเห็นนั้นก็ดี เป็นแต่เพียงสังขารธรรมล้วน ๆ อีกนั่นเอง และเห็นว่าสังขารธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นนั้น ก็เป็นสักว่าสังขารธรรม คือเป็นธรรมชาติหรือธรรมดาที่เป็นอยู่อย่างนั้นเอง หาใช่เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา เป็นผู้ยึดครองหรือถูกยึดครอง ดังนี้เป็นต้นแต่ประการใด เมื่อจิตเข้าถึงความว่างจากตัวตนอย่างแท้จริง ดังนี้แล้ว ก็เท่ากับเป็นการดับตัวเองโดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่านิพพานในที่นี้.

เพราะฉะนั้นปฏินิสสัคคะ คือการสลัดคืนชนิดที่ใช้อุปายด้วยการทำจิตให้เล่นไปสู่นิพพานนั้น ก็มีวิธีปฏิบัติ มีความหมายแห่งการปฏิบัติ และมีผลแห่ง

การปฏิบัติเป็นอย่างเดียวกันกับปฏินิสสัคคะ ชนิดที่มีอุปมาว่าสลัดสิ่งทั้งปวงเสีย ; เพราะว่าอุปมาทั้ง ๒ วิธีนี้ ล้วนแต่มีความหมายอย่างเดียวกัน คือทำความว่างจากตัวตนหรือที่เรียกว่าสัญญาตานันให้ปรากฏขึ้นมาให้เห็นได้ ถ้าไปเพ่งความว่างของฝ่ายสิ่งที่ถูกยึดถือก็เรียกว่าสลัดสิ่งเหล่านั้นออกไป แต่ถ้าเพ่งความว่างของฝ่ายที่เป็นผู้ยึดถือกล่าวคือจิต ก็กลายเป็นการทำจิตนั้นให้เข้าถึงความว่าง (คือเป็นนิพพานไปเสียเอง) ความมุ่งหมายจึงเป็นอย่างเดียวกัน คือเป็นการให้ทั้ง ๒ ฝ่ายเข้าถึงความว่างโดยเสมอกัน ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ : และโดยพัตินัยทั้ง ๒ อย่างนั้นเป็นอย่างเดียวกัน คือมีแต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าถึงที่สุดจริง ๆ แล้ว มันก็ดับทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยกันทั้งนั้น. และการที่ให้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่างไปโดยที่จิตยังเหลืออยู่เป็นตัวตนไม่ต้องว่างนั้น เป็นสิ่งที่มีไม่ได้หรือทำไม่ได้ เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าความว่างนั้น มันมีเพียงอย่างเดียวตัวเดียวหรือสิ่งเดียว ถ้าลงเข้าถึงจริง ๆ แล้ว มันจะทำให้ว่างหมด ทั้งฝ่ายผู้ยึดถือ และฝ่ายสิ่งที่ถูกยึดถือทั้งหลายทั้งปวง ฉะนั้น โดยพัตินัยเมื่อปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว ย่อมว่างไปทั้งสองฝ่ายพร้อมกันในทันใดนั่นเอง ; ถ้าผิดจากนี้มันเป็นเพียงความว่างชนิดอื่น คือความว่างที่ไม่จริงแท้ เป็นความว่างชั่วคราว และเพียงบางชั้นบางตอนของการปฏิบัติที่ยังไม่ถึงที่สุด มีผลเพียงทำให้ปล่อยวางสิ่งนั้น ๆ ได้ชั่วคราว และก็ปล่อยได้เฉพาะแต่ฝ่ายที่ปล่อยง่าย เช่นฝ่ายที่ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นของของตน หรือของกุบางส่วนเท่านั้น แต่ไม่กระทบกระเทือนถึงตัวตนหรือตัวกุเลย. ต่อเมื่อใดสัญญาตาหรือความว่างอันแท้จริงปรากฏออกมา เมื่อนั้นจึงจะว่างอย่างแท้จริง และไม่มีอะไรรอนหน้าเป็นตัวตนอยู่ได้ ตัวตนฝ่ายการกระทำก็ดี ตัวตนฝ่ายที่ถูกกระทำก็ดี ตัวการกระทำนั้น ๆ ก็ดี ตัวผลแห่งการกระทำนั้น ๆ ก็ดี ไม่ว่าจะถูกจัดไว้เป็นฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศล หรือฝ่ายอัปฺยาการุต คือมิใช่ทั้งกุศลและอกุศลก็ดี ย่อมเข้าถึงความว่างไปด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น. อาการแห่งการสลัดคืน กล่าวคือ

ปฏินิสสัคคะมีขึ้นได้ถึงที่สุดโดยไม่ต้องมีใครเป็นตัวผู้สลัดคืนเพราะเป็นของว่างไปด้วยกันทั้งหมด แม้แต่ตัวการสลัดคืน ตัวสิ่งที่ถูกสลัดคืน ก็ยังคงเป็นของว่าง กล่าวคือเป็นความดับสนิทแห่งความมีตัวตนนั่นเอง. ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยปริมาตร หรือโดยความจริงอันสูงสุดแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่าความว่างอย่างเดียวนั้น เป็นตัวความสลัดคืนอย่างแท้จริง และมีเพียงอย่างเดียว หามีเป็น ๒ อย่างหรือหลายอย่าง ดังที่กล่าวโดยโหวงแห่งการพุดจา ด้วยการแยกเป็นฝักฝ่าย ดังที่กล่าวอย่างบุคคลาธิฐานข้างต้นนั้นไม่.

เบญจขันธ์ก็ดี อายตนะภายในทั้งหกก็ดี อาการปรุงแต่งซึ่งกันและกัน ของสิ่งเหล่านั้น อันเรียกว่าปฏิจจสมุปบาทก็ดี เป็นสิ่งที่อาจถูกสลัดคืนโดยสิ้นเชิง ได้ด้วยการทำให้เข้าถึงความว่าง ดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง.

การพิจารณาเบญจขันธ์โดยความเป็นของว่าง* นั้น ย่อมเป็นการสลัดคืนซึ่งเบญจขันธ์อยู่ในตัวมันเอง กล่าวคือ ก่อนหน้านี้รับหรือยึดถือเบญจขันธ์บางส่วนว่า เป็นตัวตน บางส่วนว่า เป็นของตน ด้วยอำนาจของอุปาทาน บัดนี้เบญจขันธ์นั้นถูกพิจารณาเห็นตามที่เป็นจริง คือเป็นของว่างไปหมดไม่เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอีกต่อไป อุปาทานจึงดับลง. เมื่ออุปาทานดับก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นเครื่องยึดถือ และเบญจขันธ์ก็เป็นของว่างไปแล้ว. เมื่อไม่มีการยึดถือหรือการรับไว้เช่นนี้ ก็มีผลเท่ากับเป็นการสลัดคืน ทั้งที่ไม่ต้องมีตัวผู้สลัดคืน เพราะจิตและอุปาทานก็กลายเป็นของว่างจากตัวตนไป. **สรุปความได้ว่า** การพิจารณาเบญจขันธ์ให้เป็นของว่างนั้นแหละ คือการสลัดเบญจขันธ์ทิ้งออกไป

*. การบรรยายครั้งที่ ๔๙ / ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

ซึ่งเรียกว่า **ปริจจาคปฏินิสสัคคะ** ; และพิจารณาเห็นจิตเป็นของว่างจากตัวตน นั้นแหละคือการทำให้จิตให้แล่นเข้าไปสู่นิพพาน อันเป็นที่ดับของเบญจขันธ์ทั้งปวง ซึ่งรวมทั้งจิตนั้นเองด้วย อันนี้เรียกว่า **ปักขันทนปฏินิสสัคคะ**. การพิจารณาเบญจขันธ์เป็นของว่าง ก็คือการพิจารณาโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงที่สุด ตามนัยอันกล่าวแล้วโดยละเอียดขั้นที่สิบสามเป็นต้น.

การพิจารณาอายตนะภายในทั้งหก โดยความเป็นของว่าง ก็มีลักษณะอย่างเดียวกันกับเรื่องของเบญจขันธ์ เพราะอายตนะภายในทั้งหกนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์ได้แก่ขันธ์ที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่มาสัมผัสนั่นเอง หรืออีกอย่างหนึ่งก็กล่าวได้ว่าหมายถึงกลุ่มแห่งเบญจขันธ์ ในขณะที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นั้นเอง การทำให้สิ่งทั้งหกนี้เป็นของว่าง ก็คือการพิจารณาโดยความเป็นสังขาร หรือความเป็นธรรมชาติล้วน ๆ หามีความเป็นตัวตนแต่อย่างใดไม่ แต่มีลักษณะเป็นเครื่องกลไกตามธรรมชาติของมันเอง ในการที่จะรับอารมณ์ได้ ตามธรรมชาติของรูปธรรมและนามธรรมที่กำลังจับกลุ่มกันอยู่ซึ่งสามารถทำอะไรได้อย่างน่ามหัศจรรย์ จนเกิดความสำคัญผิดไปว่า สิ่งเหล่านี้เป็นอัตตาหรือตัวตน หรือว่ามีอัตตาตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้. การพิจารณาสิ่งเหล่านี้จนกระทั่งเห็นโดยความเป็นของว่างนั้น จัดเป็น**ปักขันทนปฏินิสสัคคะ**โดยแท้ โดยใจความก็คือแยกขันธ์ส่วนที่เป็นจิตออกมาพิจารณาโดยความเป็นของว่างนั่นเอง.

การพิจารณาอาการแห่งปฏิจสุมุปปาท โดยความเป็นของว่าง นั้นเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า กลไกโดยอัตโนมัติของรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ การปรุงแต่งนั้นนี้สืบกันไปเป็นสายไม่มีหยุดนั้น ก็เป็นเพียงกลไกตาม

ธรรมชาติของรูปธรรมนามธรรมที่สามารถทำหน้าที่อย่างนั้นเองได้โดยอัตโนมัติในตัวธรรมชาติเองล้วน ๆ ไม่ต้องมีอัตราหรือเจตภูตเป็นต้นอะไรที่โหนเข้าไปเป็นตัวการในการกระทำหรือใช้ให้ทำแต่อย่างใดเลย มันเป็นเพียงการเคลื่อนไหวของธรรมชาติล้วน ๆ ปรุณแต่งกันเองในเมื่อเข้ามาเกี่ยวข้องกันมีการกระทำตอบแก้กันและกัน ผลักดันเป็นเหตุและผลแก้กันและกัน จึงเกิดอาการปรุณแต่งเรื่อยไปไม่มีหยุด. เพราะฉะนั้น รูปธรรมและนามธรรมเหล่านั้น ในขณะที่กำลังเป็นเหตุเป็นปัจจัยก็ดี หรือในขณะที่กำลังเป็นผลหรือเป็นวิบากก็ดีและอาการต่าง ๆ ที่มันปรุณแต่งกันเพื่อให้เกิดเป็นผลมาจากเหตุแล้วผลนั้นกลายเป็นเหตุต่อไปในทำนองนี้อย่างไม่มีหยุดหย่อนก็ดี ล้วนแต่เป็นอาการตามธรรมชาติของรูปธรรมนามธรรมล้วน ๆ ไม่มีอัตราหรือตัวตนอะไรที่โหนที่มีส่วนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเลย ทุกส่วนจึงว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน และความเป็นของของตนโดยสิ้นเชิง. นี่คือการสลัดคืนออกไปเสียได้ซึ่งปฏิจจสมุปบาทธรรมทุก ๆ ส่วน ทั้งที่เป็นส่วนเหตุ และส่วนผล และส่วนที่กำลังเป็นเพียงอาการปรุณแต่ง. ฉะนั้นจึงเป็นอันกล่าวได้ว่าการสลัดคืนซึ่งกลุ่มแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นทั้งบริจา-ค-ปฏินิสสัคคะ และเป็นทั้งปักษันทนปฏินิสสัคคะ กล่าวคือ สลัดคืนเสียได้ทั้งส่วนที่เป็นเบญจขันธ์ คือส่วนที่เป็นผล และทั้งส่วนที่ถูกสมมติว่าเป็นจิตเป็นผู้นำทำกิริยาอาการเหล่านั้น อันเกิดขึ้นจากความไม่รู้จริง หรือความหลงผิดโดยสิ้นเชิง.

เมื่อประมวลเข้าด้วยกันทั้ง ๓ อย่าง ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าเป็นการสลัดคืนเสียซึ่งโลกในฐานะเป็นอารมณ์และสลัดคืนเสียซึ่งจิตในฐานะเป็นผู้เสวยอารมณ์ คือโลก และสลัดเสียซึ่งการเกี่ยวข้อง หรือการปรุณแต่งผลักดันกันต่าง ๆ บรรดาที่มีอยู่ในโลก ที่ปรุณแต่งโลก หรือที่เกี่ยวข้องกันระหว่างโลกกับจิตซึ่งเป็นผู้รู้สึกต่อโลก เมื่อสลัดคืนเสียได้ทั้งหมด ๓ ประเภทดังนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่มีอะไร

เหลืออยู่สำหรับเป็นที่ตั้งของความทุกข์หรือความยึดถือซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์อีกเลยแม้แต่น้อย มีอยู่ก็แต่ความไม่มีทุกข์ ความดับเย็น ความสงบรำงับ ความหลุดพ้น ความปล่อยวาง ไม่มีการแยกถือโดยประการทั้งปวง หรืออะไรอื่นก็ตามแล้วแต่จะเรียก แต่รวมความว่าเป็นที่สิ้นสุด หรือเป็นที่จบลงโดยเด็ดขาดของสังสารวัฏฏ์ กล่าวคือกระแสของความทุกข์ ซึ่งเรานิยมเรียกภาวะเช่นนี้ว่าเป็นการลูถึงนิพพาน. ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นได้ว่าปฏินิสสัคคะคือการสลัดคืนนั้นมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรกับความหมายของคำว่านิพพาน.

ส่วน **ปัญหาที่ว่าทำอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าปฏินิสสัคคานุปัตติ** กล่าวคือผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำนั้น อธิบายว่าผู้ปฏิบัติอานาปานสติมาจนถึงขั้นนี้แล้ว จะต้องเปลี่ยนกฎเกณฑ์ในการกำหนดพิจารณากันเสียใหม่ คือย้ายให้สูงขึ้นไป ให้เกิดมีความรู้สึกชัดแจ้งในการสลัดคืนของตน. คือหลังจากเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว เกิดความพอใจในการที่คลายความยึดถือหรือในความดับแห่งสังขารทั้งปวงแล้ว ทำจิตให้วางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย ที่ได้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของว่างอย่างแท้จริงอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก.

ทางที่ดีที่สุดเขาจะต้องย้อนไปเจริญอานาปานสติขึ้นมาใหม่ ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง แล้วค่อยเพ่งพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏ นับตั้งแต่ลมหายใจ นิमितและองค์ฌานขึ้นมาจนถึงธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือโดยตรงเช่นสุขเวทนาในฌานและจิตที่กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้เห็นโดยความเป็นของควรสลัดคืน หรือต้องสลัดคืนอย่างที่ไม่ควรจะยึดถือไว้แต่ประการใดเลย ; แล้วเพ่งพิจารณาไปในทำนองที่สิ่งเหล่านั้นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนจิตประกอบอยู่ด้วยความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ต่อสิ่งเหล่านั้น ประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นที่ดับ

แห่งสิ่งเหล่านั้น คือความเห็นแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง จนกระทั่งได้ปล่อยวาง หรือว่างจากความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งกิจที่ต้องทำ คือปล่อยวางด้วยสมุจเฉทวิมุตติจริง ๆ. แม้ในระยะต้น ๆ ที่ยังเป็นเพียงตทังควิมุตติ คือพอสลักวามำทำอานาปานสติ จิตปล่อยวางเองก็ดี และในขณะแห่งวิกขัมภณวิมุตติ คือจิตประกอบอยู่ด้วยฌานเต็มที่มีการปล่อยวางไปด้วยอำนาจของฌานนั้นจนตลอดเวลาแห่งฌานก็ดี ก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องพยายามกระทำด้วยความระมัดระวัง อย่างสุขุมเยียบคายที่สุดอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออกจริง ๆ. เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ จะเป็นการกระทำที่กำหนดอารมณ์อะไรก็ตามในระดับไหนก็ตาม ล้วนแต่ได้ชื่อว่าเป็นปฏินิสัคคานุปัสสีด้วยกันทั้งนั้น.

เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาขั้นสุดท้ายเป็นภาวนาที่แท้จริง ประมวลมาได้ซึ่งสโมธานธรรม ๒๙ ประการ ในระดับสูงสุดของการปฏิบัติบำเพ็ญอานาปานสติ ในขั้นที่เป็นวิปัสสนาภาวนาโดยสมบูรณ์.

วินิจฉัยในอานาปานสติขั้นที่สิบหกสิ้นสุดลงเพียงเท่านี้.

สำหรับจุดกึ่งที่สี่นี้ จัดเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาด้วยกันทั้งนั้น. ขั้นแรกพิจารณาความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสรุปรวมลงได้เป็นสุญญตา มีความหมายสำคัญอยู่ตรงที่ว่างอย่างไม่น่ายึดถือ ขึ้นยึดถือก็เป็นทุกข์. ขั้นต่อมากำหนดพิจารณา ในการทำความเข้าใจจากความยึดถือ ต่อสิ่งเหล่านั้น เพราะเกลียดกลัวโทษ กล่าวคือ ความทุกข์อันเกิดมาจากความยึดถือ. ขั้นต่อมาอีกกำหนดพิจารณาไปในทำนองที่จะให้เห็นว่า มันมิได้มีตัวตนอยู่จริงไปทั้งหมดทั้งสิ้น

หรือทุกสิ่งทุกอย่าง การยึดถือเป็นยึดถือลม ๆ แล้ง ๆ เพราะว่าตัวผู้ยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง สิ่งที่ถูกยึดถือก็ไม่ได้มีตัวจริง แล้วการยึดถือมันจะมีตัวจริงได้อย่างไร ; พิจารณาไปในทางที่จะดับตัวตนของสิ่งทั้งปวงเสียโดยสิ้นเชิง. ส่วนขั้นที่สี่อันเป็นขั้นสุดท้ายนั้น กำหนดพิจารณาไปในทางที่สมมติเรียกว่า บัดนี้ได้สลดทั้งสิ่งเหล่านั้นออกไปหมดแล้ว ด้วยการทำให้มันว่างลงไปได้จริง ๆ คือสิ่งทั้งปวงเป็นของว่างไปแล้ว และ **จิตก็มีอาการที่สมมติเรียกว่า “เข้านิพพานเสียแล้ว”** คือสลายตัวไปในความว่างหรือสูญญิตานั้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นตัวตน เพื่อยึดถืออะไร ๆ ว่าเป็นของตนอีกต่อไปเลย.

การปฏิบัติหมวดนี้ ได้ชื่อว่าพิจารณาธรรม ก็เพราะพิจารณาที่ตัวธรรม ๔ ประการโดยตรง คือพิจารณาที่ อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสังคะ โดยนัยดังที่กล่าวแล้วต่างจากจตุกกะที่หนึ่ง เพราะในที่นั้นพิจารณาภายในคือลมหายใจ ; ต่างจากจตุกกะที่สอง เพราะในที่นั้นพิจารณาเวทนาโดยประการต่าง ๆ ; ต่างจากจตุกกะที่สาม เพราะในที่นั้นพิจารณาที่จิตโดยวิธีต่าง ๆ ; ส่วนในที่นี้เป็นการพิจารณาที่ธรรม กล่าวคือ **สภาวะธรรมตา** ที่เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ต่างกันเป็นขั้น ๆ ดังนี้.

อานาปานสติ จตุกกะที่สี่จบ.

ประมวลจตุกกะทั้งสี่

จตุกกะที่หนึ่งเป็นสมถภาวนาล้วน ส่วนจตุกกะที่สองและที่สามเป็นสมถภาวนาที่เชื่อมกับวิปัสสนาภาวนา ส่วนจตุกกะที่สี่นี้ เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด.

สมถภาวนา คือการกำหนดโดยอารมณ์หรือนิมิต เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฌาน ; ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น กำหนดโดยลักษณะคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง มีผลถึงที่สุดเป็นญาณ : เป็นอันว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ วัตถุนี้ ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌานด้วยจตุกกะที่หนึ่ง แล้วอบรมกำลังแห่งญาณให้เกิดขึ้นผลสมกำลังแห่งฌานในจตุกกะที่สอง ที่สาม โดยตัดเพี้ยนกัน และกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฌาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่สี่ จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้น.

วินิจฉัยในอานาปานสติ อันมีวัตถุสิบหก และมีจตุกกะสี่ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้.

ภาคผนวก

ตอน ยี่สิบเอ็ด

ผนวก ๑ - ว่าด้วยญาณเนื่องด้วยอานาปานสติ*

คำว่า “ญาณ” มีความหมาย ๒ ความหมาย อย่างแรกหมายถึงการรู้สิ่งที่ต้องรู้ ซึ่งอาจจะรู้ได้เมื่อกำลังทำอยู่พร้อมกันไปในตัว หรือว่าด้วยการศึกษามาก่อนถึงเรื่องนั้น ๆ ตามสมควร แล้วมารู้แจ้งสิ่งนั้นอย่างสมบูรณ์ ในเมื่อมีการปฏิบัติไปจนถึงที่สุด. ตัวอย่างเช่นเมื่อทำบ้านเรือนสำเร็จ คนคนนั้นก็มีความรู้เรื่องการทำบ้านเรือน ; ความรู้บางอย่างก็มีมาแล้วก่อนทำ ความรู้บางอย่างก็เพิ่งจะมีขึ้นเมื่อกำลังทำ และความรู้ทั้งหมดย่อมสมบูรณ์เมื่อทำงานนั้นสำเร็จไปแล้วจริง ๆ. ฉะนั้น คำว่า ญาณในประเภทแรกนี้ หมายถึงสิ่งที่เราเรียกกันตามโวหารธรรมดาว่า “ความรู้” หมายถึงความรู้ที่ถูกต้อง เพราะได้ผ่านสิ่งนั้น ๆ มาแล้วจริง ๆ. ส่วนความหมายของคำว่า ญาณอย่างที่สองนั้น เล็งถึงความรู้แจ้งแทงตลอดเฉพาะเรื่อง และเป็นการเห็นแจ้งภายในใจล้วน เนื่องมาจากการเพ่งโดยลักษณะมีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นประธาน ซึ่งเรียกโดยโวหารธรรมดาว่า “ความรู้แจ้ง” เห็นแจ้ง หรือเลยไปถึงความแทงตลอด ซึ่งมีหน้าที่เจาะแทงกิเลสโดยตรง ; ในเมื่อญาณตามความหมายที่แรก หมายถึงเพียงความรู้ที่ทำให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ และรู้ถึงที่สุดเมื่อทำสำเร็จเท่านั้น. และเราจะได้อนิจ्ञัยกันในญาณตามความหมายประเภทแรกก่อน ดังต่อไปนี้ :-

* การบรรยายครั้งที่ ๕๐ / ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

เมื่อบุคคลเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ หรือมีจิตูกะสี่ ดังที่กล่าวแล้ว โดยละเอียดถึงที่สุดไปแล้ว เขาย่อมมีความรู้เกี่ยวกับการทำอานาปานสติทั้งหมด หรือแม้ว่าก่อนจะเจริญอานาปานสติอันมีวัตถุสิบหกนี้ ถ้าเขาอยากจะศึกษามาก่อน เขาก็ต้องศึกษาเรื่องความรู้เหล่านี้เอง ซึ่งจะต้องตรงเป็นอันเดียวกันเสมอไป ความรู้ที่กล่าวนี้แบ่งเป็น ๑๑ หมวด ดังต่อไปนี้ :-

หมวดที่ ๑	ญาณ ในธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ	๘	ประการ
หมวดที่ ๒	ญาณ ในธรรมที่เป็นอุปการะต่อสมาธิ	๘	ประการ
หมวดที่ ๓	ญาณ ในโทษที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ	๑๘	ประการ
หมวดที่ ๔	ญาณ ในธรรมคือความผ่องแผ้วของสมาธิ	๑๓	ประการ
หมวดที่ ๕	ญาณ ในการทำตนให้เป็นผู้มีสติปัฏฐาน	๓๒	ประการ
หมวดที่ ๖	ญาณ ที่เป็นไปตามอำนาจของสมาธิ	๒๔	ประการ
หมวดที่ ๗	ญาณ ที่เป็นไปตามอำนาจของวิปัสสนา	๗๒	ประการ
หมวดที่ ๘	ญาณ ในนิพพิทา	๘	ประการ
หมวดที่ ๙	ญาณ อันอนุโลมต่อนิพพิทา	๘	ประการ
หมวดที่ ๑๐	ญาณ เป็นที่ระงับซึ่งนิพพิทา	๘	ประการ
หมวดที่ ๑๑	ญาณ ในสุขอันเกิดแต่วิมุตติ	๒๑	ประการ

รวมทั้งหมดเป็น ๒๒๐ ประการ หรือ ๒๒๐ เรื่อง ดังนี้ :-

หมวดที่ ๑ - ๒

ญาณในธรรมที่เป็นอันตราย และ ในธรรมที่เป็นอุปการะต่อสมาธิ
นั้นอาจจะกล่าวเป็นคู่ ๆ ในฐานะที่เป็นของตรงกันข้ามต่อกันและกันดังต่อไปนี้:-

กามฉันทะ เป็นอันตราย เนกขัมมะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, พยาบาท เป็นอันตราย อัပ္พยาบาท เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, ถินมิทธะ เป็นอันตราย อาโลกสัจญญา เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, อุทธัจจะ เป็นอันตราย อวิกเขปะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, วิจิกิจจา เป็นอันตราย ธัมมวัตถถานะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, อวิชชา เป็นอันตราย วิชชาหรือญาณ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, อรติ เป็นอันตราย ปามุขชะ เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง, อกุศลธรรมทั้งปวง เป็นอันตราย กุศลธรรมทั้งปวง เป็นอุปการะ นี้คู่หนึ่ง ; รวมเป็น ๘ คู่ จำแนกเรียงอย่างเป็น ๑๖ อย่างด้วยกัน. ดังที่กล่าวมาแล้วบ่อย ๆ ว่า จะกำหนดรู้สิ่งใดต้องทำสิ่งนั้น ให้ปรากฏแก่ใจจริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงกำหนดรู้ ; ถ้าสิ่งนั้นปรากฏอยู่เองแล้ว ก็มีการกำหนดรู้สิ่งนั้นไปได้เลย. การกำหนดรู้ความเป็นอันตราย และการกำหนดรู้ความเป็นอุปการะ จะต้องกำหนดรู้ที่ธรรม ๑๖ ประการนี้จริง ๆ จนกระทั่งรู้จักตัวจริงของสิ่งนั้นจริง ๆ รู้จักความที่สิ่งนั้นทำอันตรายแก่สมาธิ หรือเป็นอุปการะแก่สมาธิอย่างประจักษ์ชัดแก่ใจตน ในขณะที่ตนกำลังพยายามจะทำจิตให้เป็นสมาธิ ซึ่งต้องทำการต่อสู้หรือทำการประคับประคองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในขณะนั้นว่ามันมีความจริงในการทำหน้าที่ของมันอย่างไร จึงจะเรียกว่าญาณในที่นี้. รายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับธรรมทั้ง ๑๖ ประการนี้มีอยู่แล้วในวินิจจัยแห่งอานาปานสติขั้นที่สี่.

หมวดที่ ๓

ญาณในโทษเป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ นั้น หมายถึงความ
รู้เท่าถึงการฉกฉวยในการพลิกแพลงของจิต ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจหรือนิมิต
ที่กระทำไปไม่สำเร็จ ซึ่งมีอยู่ ๑๘ ชนิดด้วยกันคือ :-

๑. เมื่อกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แห่งลมหายใจเข้า จิต
ฟุ้งซ่านในภายใน.
๒. เมื่อกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แห่งลมหายใจออก จิต
ฟุ้งซ่านในภายนอก.
๓. ความหวัง ความใคร่ ความพอใจ หรือความทะเยอทะยานอยาก
ต่อลมหายใจเข้า.
๔. ความหวัง ความใคร่ ความพอใจ หรือความทะเยอทะยานอยาก
ต่อลมหายใจออก.
๕. เมื่อสนใจในลมหายใจเข้ามากเกินไป จนเรียกได้ว่าถูกลมหายใจ
เข้าครอบงำ ความเลื่อนก็เกิดขึ้นไปในการกำหนดลมหายใจออก.
๖. เมื่อสนใจในลมหายใจเข้ามากเกินไป จนเรียกได้ว่าถูกลมหายใจ
ออกครอบงำ ความเลื่อนก็เกิดขึ้นไปในการกำหนดลมหายใจเข้า.
๗. เมื่อกำหนดนิมิตอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจเข้าหวนไหว.
๘. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวนไหว.
๙. เมื่อกำหนดนิมิตอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจออกหวนไหว.
๑๐. เมื่อกำหนดลมหายใจออกอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวนไหว.
๑๑. เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจออกหวนไหว.
๑๒. เมื่อกำหนดลมหายใจออกอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจเข้าหวนไหว.

๑๓. จิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต เป็นจิตตกไปสู่ความกระสับกระส่าย
๑๔. จิตหวังในอารมณ์อันเป็นอนาคต เกิดเป็นจิตกวัดแกว่งขึ้น.
๑๕. จิตหุดหู่มีอาการแห่งความเกียจคร้านหรือตกลงไปสู่ความเกียจคร้าน.
๑๖. จิตเพียรจัดเกินไป จนตกไปฝ่ายความฟุ้งซ่าน.
๑๗. จิตไวต่อความรู้สึกอารมณ์เกินไป เป็นจิตตกไปสู่ความกำหนด.
๑๘. จิตไม่แจ่มใส ไม่ผ่องแผ้ว เป็นจิตตกไปสู่ความขัดเคืองหรือความประทุษร้าย.

รวมทั้ง ๑๘ ประการนี้เรียกว่าโทษ เป็นเครื่องทำความเศร้าหมองแก่สมาธิ. ญาณ หรือความรู้ เกิดขึ้นในสิ่งเหล่านี้ ในเมื่อสิ่งเหล่านี้ปรากฏเป็นอุปสรรค แล้วตนสามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ จึงจะเรียกว่า “ญาณ” ในที่นี้. ผู้ไม่มีญาณข้อนี้อาจจะไม่รู้แม้แต่เพียงว่าเป็นโทษ แม้สิ่งเหล่านี้เกิดอยู่ก็ไม่สามารถกำหนดได้ ว่าคืออะไรและจะต้องจัดการอย่างไร บางทีก็ไม่สามารถแม้แต่จะแจ้งอาการเหล่านี้แก่กัลยาณมิตรหรืออาจารย์. ฉะนั้น ควรได้รับการศึกษามาก่อนคือ ก่อนที่จะเจริญอานาปานสติอย่างเพียงพอ หรือเต็มทีก่อนที่จะสามารถทำได้ แล้วมารู้ถึงที่สุดเอาเมื่อได้ปฏิบัติเสร็จแล้ว. แม้รายละเอียดเรื่องนี้ก็ได้วินิจฉัยแล้วโดยละเอียดในอานาปานสติขั้นที่สี่ตอนต้น ๆ.

หมวดที่ ๔

ญาณในธรรมที่เป็นการผ่องแผ้วของสมาธิ มีอาการตรงกันข้ามหรือเป็นไปในทำนองที่ตรงกันข้าม จากอาการที่กล่าวมาแล้วในเรื่องธรรมที่เป็นเครื่องทำความเศร้าหมอง หากแต่ว่าหมวดนี้มีเพียง ๑๓ อย่างคือ :-

๑. เมื่อจิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต จนตกไปสู่ความกระสับกระส่าย เธอเว้นจิตดวงนั้นเสีย ตั้งจิตไว้ในฐานอันเดียว ย่อมระงับโทษคือความกระสับกระส่ายนั้นได้.

๒. จิตหวังต่ออารมณ์ในอนาคต เป็นจิตหวั่นไหวแล้ว เธอเว้นจิตดวงนั้นเสีย น้อมจิตไปในฐานอันเดียว คือการเว้นจิตดวงนั้นเสียนั่นเอง ย่อมชำระความเศร้าหมองนั้นได้.

๓. จิตหลุดตกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน เธอย่อมทำการประคับประคอง ยกขึ้นซึ่งจิตนั้นด้วยการปลอบด้วยอุบายมีประการต่าง ๆ ย่อมละความเศร้าหมองได้.

๔. จิตเพียรจัดเกินไป จนตกไปข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน เธอย่อมข่มซึ่งจิตนั้นด้วยอุบายมีประการต่าง ๆ ย่อมละความเศร้าหมองได้.

๕. จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป จนตกไปสู่ความกำหนัด เธอเพิ่มสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือความรู้เท่าทันในการที่จะหยุดการไวต่อความรู้สึกนั้นเสีย ย่อมละเว้นความเศร้าหมองได้.

๖. จิตไม่แจ่มใส ตกไปฝ่ายประทุษร้าย เธอเพิ่มสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและรู้เท่าทันในการทำจิตให้แจ่มใส ย่อมละเว้นความเศร้าหมองได้.

ต่อไปนี้เป็นความผ่องใสของจิต โดยความเป็นจิตเอก.

๗. ความเป็นจิตเอก เพราะจิตมีการสละสิ่งทั้งปวงปรากฏชัด.

๘. ความเป็นจิตเอก เพราะนิมิตแห่งสมณะปรากฏชัด.

๙. ความเป็นจิตเอก เพราะลักษณะแห่งความสิ้นไปและเสื่อมไป ปรากฏชัดแก่จิต

๑๐. ความเป็นจิตเอก เพราะธรรมเป็นที่ดับเสีย ซึ่งความรู้สึกว่าตัวตน หรือของตนปรากฏชัด.

ความเป็นเอกต่าง ๆ กันนี้ มีได้ต่างกันแก่หมู่ชน ที่มีพื้นเพอุปนิสัยเดิม ต่างกัน เช่นชอบให้ทานเป็นนิสัย ชอบทำสมาธิเป็นนิสัย ชอบพิจารณาเพื่อ วิปัสสนาเป็นนิสัย และพวกพระอริยเจ้าในที่สุด.

๑๑. ความผ่องใส เกิดแก่จิตเพราะรู้ความหมดจดแห่งการปฏิบัติของตน.

๑๒. จิตผ่องใส เพราะเจริญด้วยอุเบกขา หรือพรหมด้วยอุเบกขา.

๑๓. จิตร่าเริงด้วยญาณ แล้วเป็นจิตผ่องใส ดังนี้.

ความผ่องใสทั้ง ๑๓ ประการนี้ สำเร็จมาจากความรู้ อันเป็นเครื่องทำ ความผ่องใส ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เฉพาะกรณี และเฉพาะบุคคลก็จริง แต่บุคคลผู้ผ่านการเจริญอานาปานสติไปจนถึงที่สุดแล้ว ย่อมมีญาณเหล่านี้อย่าง ครบถ้วน ด้วยการประจักษ์บ้าง ด้วยการหยั่งทราบบ้าง. รายละเอียดเกี่ยวกับการ ผ่องแผ้วทั้ง ๑๓ ประการนี้ มีวินิจจัยอยู่แล้วในอานาปานสติขั้นที่สี่เช่นเดียวกัน.

หมวดที่ ๕

ญาณในความเป็นผู้มีสติปัฏฐาน ๓๒ ประการ^๑ นั้น หมายถึงความรู้ที่ประจักษ์ในขณะเจริญอานาปานสติ มีวัตถุ ๑๖ หรือ ๑๖ ชั้น มีรายละเอียดดังที่กล่าวมาแล้วแต่ต้นจนละเอียดนั่นเอง หากแต่ว่าวัตถุหนึ่ง ๆ ถูกแบ่งออกเป็นสองตามขณะแห่งการหายใจเข้าและการหายใจออก เพราะมีการกำหนดอย่างเดียวกันและอย่างเต็มทีทุกครั้งที่หายใจเข้าหรือหายใจออก. ความรู้ในขณะหายใจเข้าก็ถูกจัดเป็นญาณอันหนึ่ง ในขณะหายใจออก ก็เป็นญาณอีกอันหนึ่งไปทุก ๆ วัตถุรวมทั้ง ๑๖ วัตถุ จึงเป็น ๓๒ ญาณ มีชื่อตามอาการที่กำหนดแห่งวัตถุนั้น ๆ คือ :

๑. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจเข้ายาว ว่าเราหายใจเข้ายาว.
๒. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจออกยาว ว่าเราหายใจออกยาว.
๓. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจเข้าสั้น ว่าเราหายใจเข้าสั้น.
๔. ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจออกสั้นว่าเราหายใจออกสั้น.
๕. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า.
๖. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก.
๗. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๘. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก.
๙. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี หายใจเข้า.
๑๐. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี หายใจออก.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๕๑ / ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

๑๑. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า.
๑๒. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก.
๑๓. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า.
๑๔. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก.
๑๕. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตตสังขารให้รำบออยู่ หายใจเข้า.
๑๖. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตตสังขารให้รำบออยู่ หายใจออก.
๑๗. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า.
๑๘. ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก.
๑๙. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า.
๒๐. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก.
๒๑. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า.
๒๒. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก.
๒๓. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า.
๒๔. ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก.
๒๕. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า.
๒๖. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก.
๒๗. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า.
๒๘. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก.
๒๙. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นธรรมเป็นที่ดับอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า.
๓๐. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นธรรมเป็นที่ดับอยู่เป็นประจำ หายใจออก.

๓๑. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า.

๓๒. ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก.

ญาณเหล่านี้มีชื่อเรียกสั้น ๆ ว่า สโตการีญาณ มีชื่อตามลำดับเลขว่า สโตการีญาณ ที่หนึ่ง ที่สอง ตามลำดับไป. สโตการี แปลว่า ผู้กระทำซึ่งสติ ; สโตการีญาณ จึงแปลว่า ญาณของผู้ทำสติ จำแนกเป็น ๓๒ ตามอาการที่ทำ ดังที่กล่าวแล้ว.

หมวดที่ ๖

ญาณด้วยอำนาจความเป็นสมาธิ ๒๔ นั้น หมายถึงความรู้ในความเป็นสมาธิ หรือเพราะมีความเป็นสมาธิปรากฏอยู่อย่างนั้น ๆ แล้วเกิดความรู้ต่อความเป็นสมาธินั้น จำแนกเป็น ๒๔ ตามอาการของความเป็นสมาธิ ที่มีอยู่ในอานาปานสติ เพียง ๓ จตุกกะข้างต้น คือ :-

๑. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว.
๒. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว.
๓. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น.
๔. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น.

๕. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า.
๖. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก.
๗. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทํากายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๘. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทํากายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก.
๙. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า.
๑๐. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก.
๑๑. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า.
๑๒. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก.
๑๓. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า.
๑๔. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก.

๑๕. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๑๖. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก.
๑๗. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า.
๑๘. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
ความเป็นรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก.
๑๙. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตให้บันเทิงอยู่ หายใจเข้า.
๒๐. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตให้บันเทิงอยู่ หายใจออก.
๒๑. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า.
๒๒. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก.
๒๓. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตให้ตั้งปล่อยอยู่ หายใจเข้า.
๒๔. ญาณ คือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจ
การทำจิตให้ตั้งปล่อยอยู่ หายใจออก.

ญาณด้วยอำนาจสมาธิมีเพียง ๒๔ เพราะมีใน ๓ จตุกกะข้างต้น ส่วน
ในจตุกกะที่สี่นั้น เป็นการกำหนดด้วยอำนาจวิปัสสนา จึงไม่ถูกนับรวมอยู่ในญาณ
ในประเภทนี้.

หมวดที่ ๗

ญาณด้วยอำนาจวิปัสสนา ๗๒ อย่าง จำแนกโดยทำนองของญาณด้วยอำนาจสมาธิ ๒๔ อย่างดังที่กล่าวมาแล้วในหมวดก่อน หากแต่จำแนกออกไปอีกอย่างละสาม ด้วยอำนาจลักษณะทั้งสามคือ อนิจจลักษณะ ๑, ทุกขลักษณะ ๑, อนัตตลักษณะ ๑, เป็นการตรีคุณญาณทั้ง ๒๔ ญาณ จึงกลายเป็น ๗๒ ญาณ มีชื่อแห่งอาการตามการกำหนด เช่นเดียวกันคือ :-

๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้ายาว.
๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจเข้ายาว.
๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจเข้ายาว.
๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกยาว.
๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจออกยาว.
๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจออกยาว.
๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้าสั้น.
๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจเข้าสั้น.
๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจเข้าสั้น.
๑๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกสั้น.
๑๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจออกสั้น.
๑๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจออกสั้น.
๑๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า.
๑๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อรู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า.

๑๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อรู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า.
๑๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก.
๑๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อรู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก.
๑๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อรู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก.
๑๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำกายสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๒๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำกายสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๒๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำกายสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๒๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำกายสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจออก.
๒๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำกายสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจออก.
๒๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำกายสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจออก.
๒๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปิติ หายใจเข้า.

๒๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า.
๒๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า.
๒๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก.
๒๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก.
๓๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก.
๓๑. วิปัสสนาญาณเพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า.
๓๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า.
๓๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า.
๓๔. วิปัสสนาญาณเพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก.
๓๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก.
๓๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก.
๓๗. วิปัสสนาญาณเพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า.

๓๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า.
๓๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
จิตตสังขาร หายใจเข้า.
๔๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก.
๔๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก.
๔๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
จิตตสังขาร หายใจออก.
๔๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๔๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๔๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่ หายใจเข้า.
๔๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่ หายใจออก.
๔๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์เมื่อทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่ หายใจออก.
๔๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่ หายใจออก.

๔๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจเข้า.
๕๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจเข้า.
๕๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจเข้า.
๕๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจออก.
๕๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจออก.
๕๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจออก.
๕๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่
หายใจเข้า.
๕๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่
หายใจเข้า.
๕๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้บันเทิง
ยังอยู่ หายใจเข้า.
๕๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่
หายใจออก.
๕๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่
หายใจออก.
๖๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้บันเทิง
ยังอยู่ หายใจออก.

๖๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจเข้า.
๖๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจเข้า.
๖๓. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจเข้า.
๖๔. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจออก.
๖๕. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจออก.
๖๖. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจออก.
๖๗. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจเข้า.
๖๘. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจเข้า.
๖๙. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจเข้า.
๗๐. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจออก.
๗๑. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจออก.
๗๒. วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจออก.

โดยนัยเป็นอันกล่าวได้ว่าวิปัสสนาญาณ ๗๒ ก็คือ ความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ละอย่างๆ ในขณะที่จิตมีความเป็นสมาธิ ๒๔ ขณะ แต่ละขณะๆ นั้นเอง และเป็นวิธีการนับที่ใช้เฉพาะอยู่ในวงการแห่งการเจริญอานาปานสติ โดยตรง.

หมวดที่ ๔

ญาณเนื่องจากความเบื่อหน่ายเรียกว่า นิพพิทาญาณ จำแนกตามอาการของการเห็นความไม่เที่ยง เห็นความจางคลาย เห็นธรรมเป็นที่ดับ และเห็นความสลัดคืน แล้วแยกออกเป็นสองๆ ตามขณะแห่งการหายใจเข้าและการหายใจออก จึงรวมกันเป็น ๘ อย่าง มีชื่อตามอาการแห่งการเห็นธรรมนั้นๆ ดังต่อไปนี้ :

๑. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า.
๒. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก.
๓. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งความจางคลาย รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า.
๔. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งความจางคลาย รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก.

๕. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งธรรมเป็นที่ดับ รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า.
๖. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นอยู่ซึ่งธรรมเป็นที่ดับ รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก.
๗. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความสลัดคืน รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า.
๘. นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความสลัดคืน รู้อยู่ เห็นอยู่ ตามที่เป็นจริง หายใจออก.

โดยนัยนี้ เป็นอันกล่าวได้ว่านิพพิทาญาณโดยสมบูรณ์ ตามความหมายของญาณ ๆ นี้ มีอยู่ในอานาปานสติทุกกะที่สี่ หรือหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนาเท่านั้น แม้จะมีการพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตามาแล้ว ตั้งแต่จตุกกะที่สอง คือหมวดเวทนานุปัสสนาภาวนา ก็หาได้มุ่งหมายที่จะทำนิพพิทาญาณให้เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์และโดยตรงไม่ ; แต่ถ้าผู้ใดถือเอาการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขั้นนั้น แล้วทำนิพพิทาให้เป็นไปโดยสมบูรณ์ได้ เรื่องก็กลายเป็นเรื่องลัดตรงไปสู่จตุกกะที่สี่ หรือสู่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนามาเสียตั้งแต่ขณะนั้น ดังนี้ก็ได้. ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นว่า ไม่มีความจำเป็นสำหรับทุกคน ที่จะต้องทำอานาปานสติตามลำดับวัตถุทั้ง ๑๖ ไปจนหมด ถ้าสามารถทำวิปัสสนาญาณ และนิพพิทาญาณให้เกิดขึ้นได้ที่วัตถุใดแล้วทำจตุกกะที่สี่ให้สมบูรณ์ได้ด้วยเหตุนี้ย่อมเป็นการลัดสั้นของบุคคลนั้น อย่างเป็นที่น่าพอใจ. สำหรับในที่นี้เป็นการกล่าว ที่กล่าวไปตามหลักเกณฑ์ จึงได้กล่าวนิพพิทาญาณไว้ในจตุกกะที่สี่โดยตรง.

หมวดที่ ๙^๑

ญาณหมวดนี้ได้แก่ นิพพิทานุโลมญาณ ๘ อย่าง คือ

๑. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า.
๒. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก.
๓. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นความจางคลาย หายใจเข้า.
๔. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นความจางคลาย หายใจออก.
๕. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจเข้า.
๖. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจออก.
๗. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นความสลัดคืน หายใจเข้า.
๘. นิพพิทานุโลมญาณคือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย
เมื่อตามเห็นความสลัดคืน หายใจออก.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๕๒ / ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๒

ญาณเหล่านี้ชื่อว่า **อนุโลมต่อนิพพิทา** เพราะเป็นเหตุให้เกิดนิพพิทาขึ้นได้ในที่สุด ญาณเหล่านี้มีมาก่อนนิพพิทาญาณ เท่าที่จะกำหนดได้ว่าจะสนับสนุนให้เกิดนิพพิทาได้โดยแน่แท้ กล่าวคือ เมื่อได้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในรูปของการเกิดและการดับอย่างเพียงพอแล้ว จึงเกิดความรู้สึกที่เป็นไปในทำนองที่กลัวต่อภัย อันเกิดมาจากการที่ต้องเกิดต้องดับ หรือการทนทุกข์ทรมานนั่นเอง. ความกลัวที่ปรากฏชัดเรียกว่าการเข้าไปปรากฏแห่งภัย. ปัญญาที่รู้เห็นความเป็นอยู่อย่างนี้ เรียกว่าปัญญาในความเข้าไปปรากฏแห่งภัย. มีอยู่ได้ตลอดอานาปานสติทุกกะที่สี่ นี้เรียกว่านิพพิทานุโลมญาณ เป็นความรู้ที่นับเนื่องอยู่ในนิพพิทาญาณ ในกรณีที่มีการแยกความรู้ในระยะนี้ให้ละเอียดลงไปอีก กล่าวคือเมื่อเห็นโดยความเป็นภัยแล้ว ก็ย่อมเห็นโดยความเป็นโทษ ซึ่งเรียกการเห็นนั้นว่า อาทีนวญาณ หรือ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นั้น : แม้ญาณนี้ ก็สังเคราะห์เข้าในนิพพิทานุโลมญาณด้วยอย่างเดียวกัน.

ฉะนั้น เป็นอันว่าภยตูปัญฐานญาณก็ดี อาทีนวญาณก็ดี จัดเป็นพวกนิพพิทานุโลมญาณด้วยกันทั้งสิ้น ; จะถือว่ามีผลเป็นนิพพิทาญาณ หรือว่าเป็นนิพพิทาญาณอยู่ในตัวมันเอง ก็ถูกทั้งสองอย่าง เพราะได้ผลเท่ากันโดยพฤตินัย.

ในวงแห่งการเจริญอานาปานสติ จำแนกญาณเหล่านี้ตามธรรมสี่ มีอนิจจตา เป็นต้น มีปฏิสนธิสัคคะ เป็นที่สุด และการจำแนกตามขณะที่หายใจเข้าและออก จึงได้จำนวนเป็น ๘ อย่างด้วยกัน ผิดจากในที่อื่นซึ่งระบุถึงแต่สักว่าชื่อไม่จำแนกตามวัตถุหรือขณะเป็นต้นเลย ซึ่งทำให้มีจำนวนเพียงหนึ่ง เพราะการไม่จำแนกนั่นเอง อีกอย่างหนึ่งการที่ไม่จำแนกนั้น เป็นการปฏิบัติในแนวอื่นซึ่งไม่ใช่การเจริญอานาปานสติ จึงไม่รู้ที่จะจำแนกอย่างไรนั่นเอง.

หมวดที่ ๑๐

นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ หมายถึงบรรดาญาณที่รับอาการแห่ง
นิพพิทาเสียแล้ว ดำเนินหน้าที่ หรือทำจิตที่สูงขึ้นไปตามลำดับ จำแนกเป็น
๘ ตามวัตถุที่กำหนด และขณะที่กำหนดอย่างเดียวกันอีก คือ :-

๑. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า.
๒. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นความไม่เที่ยง หายใจออก.
๓. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นความจางคลาย หายใจเข้า.
๔. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นความจางคลาย หายใจออก.
๕. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจเข้า.
๖. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจออก.
๗. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นความสลัดคืน หายใจเข้า.
๘. นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี
ในขณะที่เห็นความสลัดคืน หายใจออก.

ญาณชื่อนี้ระงับซึ่งอาการแห่งนิพพิทา แล้วดำเนินกิจต่อไปในการพิจารณาหาทางพ้นเพราะอยากจะพ้น จนกระทั่งพบความหลุดพ้น. ถึงทราบว่าถ้ากำลังแห่งนิพพิทายังคงอยู่ ก็มีแต่ความกลัว ความหวาดเสียว และความเบื่อหน่าย ซึ่งล้วนเป็นการถอยกำลัง หรือทำให้ถอยกำลัง และเป็นความทนทุกข์ทรมานอยู่ในตัว ฉะนั้น จึงต้องวางกำลังแห่งนิพพิทาเสียด้วยญาณอื่นที่ถัดไป ; หรือ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ เปลี่ยนการใช้กำลังของญาณไปในทางอื่นนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แทนที่จะมัวเบื่อหน่ายอยู่ ก็กลายเป็นความอยากพ้นอย่างแรงกล้า แล้วแสดงหาความพ้นหรือทางพ้น จนกระทั่งพบว่าความวางเฉยต่อสังขารทั้งปวง เป็นความพ้นที่แท้จริง ; ฉะนั้นเป็นอันว่า ญาณที่มีชื่อว่า มุญจิตุภัมมตา-ญาณ ก็ดี ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ก็ดี ตลอดถึง สังขารุเบกขาญาณก็ดี ย่อมนับเนื่องอยู่ในนิพพิทาปฏิปัสสัทธิญาณด้วยกันทั้งสิ้น. อีกอย่างหนึ่งต้องไม่ลืมว่าแม้ในญาณเหล่านี้ในขณะนี้ ก็ยังคงมีกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หนุนเนื่องอยู่ตามเคย และมีกำลังยิ่งขึ้นตามส่วนด้วย. กล่าวได้ว่าญาณทุกญาณตั้งอาศัยอยู่บนกำลังแห่งการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดสาย ในรูปที่ต่างกัน ตั้งแต่ต้นมาทีเดียว ซึ่งมีใจความสั้น ๆ คือ ญาณที่เห็นการเกิดดับ ก็คือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ; ญาณที่ทำให้กลัวภัยในวัฏฏสงสาร ก็เพราะเห็นอยู่ว่าในวัฏฏสงสารเต็มไปด้วยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ; ญาณที่ทำให้เห็นโทษ ก็เพราะเห็นว่าโทษนั้นเกิดมาจากความที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ; ญาณที่เป็นความอยากพ้น ก็คืออยากพ้นจากความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ; รวบรวมว่ากำลังแห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องรุกเร้าให้หาทางพ้น. ญาณที่เป็นเครื่องพิจารณาหาทาง ก็หมายถึงหาทางออกที่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จะทำอะไรแก้ตนไม่ได้. และในที่สุดญาณซึ่งเป็นเครื่องวางเฉยต่อสังขารธรรมทั้งปวงนั้น ก็หมายถึงการวางเฉยโดยเด็ดขาดต่อสิ่งที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง. เป็นอันว่ากำลังแห่งการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมมีอยู่ในญาณเหล่านี้และมีมากยิ่งขึ้น เพื่อหนุนกำลังแห่งญาณเหล่านั้นให้มากยิ่งขึ้น จนกระทั่งถึงญาณประเภทที่นับเนื่องอยู่ในอริยมรรคญาณ ก็ทำการตัดกิเลสด้วยอำนาจของการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีกำลังถึงที่สุดนั่นเอง ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นชัดว่า ญาณประเภทที่อนุโลมต่อนิพพิทาญาณ หรือเป็นบูรพภาคของนิพพิทาญาณก็ดี ตัวนิพพิทาญาณเองก็ดี ญาณทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายหลังระงับอาการแห่งนิพพิทาญาณ แล้วทำกิจต่อไปก็ดี ล้วนแต่ต้องอาศัยกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น. เมื่อเป็นดังนั้นญาณเหล่านั้นจึงมีได้ ทั้งในขณะที่ตามเห็นความเป็นอนิจจัง ตามเห็นความจางคลาย ตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ และตามเห็นความสลัดคืน ดังที่กล่าวมาแล้วได้ด้วยกันทั้งสิ้น และทุกขณะแห่งการหายใจเข้าและออก ดังนั้น จึงสามารถจำแนกญาณเหล่านี้ออกได้เป็น ๘ เสมอไป โดยอาศัยวัตถุ ๔ คือ อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสสัคคะ ; และอาศัยขณะสอง คือขณะแห่งการหายใจเข้า และขณะแห่งการหายใจออก ดังที่กล่าวแล้วนั่นเอง.

หมวดที่ ๑๑

วิมุตติสุขญาณ คือ ญาณในความสุขอันเกิดแก่วิมุตติ^{*} ได้แก่ความรู้โดยประจักษ์ต่อความสุขที่เกิดขึ้น เพราะจิตหลุดพ้นจากสัญญาโยชน์ และอนุสัย นับว่าเป็นความรู้ผลของการปฏิบัติ เป็นญาณหมวดสุดท้าย จำแนกตามสัญญาโยชน์ และอนุสัยที่อริยมรรคทั้งสี่จะพึงตัด จำแนกโดยละเอียดได้เป็น ๒๑ อย่าง คือ :-

๑. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ สักกายทิฏฐิ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วย โสดาปัตติมรรค.
๒. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ วิจิกิจฉา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย โสดาปัตติมรรค.
๓. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ สัมมัตถปริมาสา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย โสดาปัตติมรรค.
๔. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ ทิฏฐานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย โสดาปัตติมรรค.
๕. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ วิจิกิจฉานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย โสดาปัตติมรรค.
๖. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ กามราคะอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย สกิทาคามิมรรค.
๗. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ ปฏิฆะอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย สกิทาคามิมรรค.

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๕๓ / ๒ ธันวาคม ๒๕๐๒

๘. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ กามราคานุสัยอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย สกิทาคามิมรรค.
๙. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ ปฏิฆานุสัยอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย สกิทาคามิมรรค.
๑๐. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ กามราคะอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อนาคามิมรรค.
๑๑. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ ปฏิฆะอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อนาคามิมรรค.
๑๒. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ กามราคานุสัยอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อนาคามิมรรค.
๑๓. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ ปฏิฆานุสัยอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อนาคามิมรรค.
๑๔. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ รูปราคะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อรหัตตมรรค.
๑๕. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ อรูปราคะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อรหัตตมรรค.
๑๖. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ มานะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อรหัตตมรรค.
๑๗. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ อหังการะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย อรหัตตมรรค.

๑๘. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ อวิชา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ ด้วย
อหัตตมรรค.
๑๙. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ มานานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้
ด้วย อหัตตมรรค.
๒๐. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ ภวราคานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้
ด้วย อหัตตมรรค.
๒๑. วิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะ อวิชชานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้
ด้วย อหัตตมรรค.

ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า ท่านเรียงลำดับเหล่านี้ ตามอาการที่มรรคทั้งสี่
จะพึงละ. สิ่งที่จะพึงจำแนกเป็น ๒ หมวด คือ **หมวดสัญญาโยชน์** และ
หมวดอนุสัย. ใน ๒๑ ข้อนั้น ข้อที่ ๑ - ๒ - ๓ - ๖ - ๗ - ๑๐ - ๑๑ - ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ -
๑๗ - ๑๘ สิบสองข้อนี้เป็นพวกสัญญาโยชน์ ; ข้อที่ ๔ - ๕ - ๘ - ๙ - ๑๒ - ๑๓ -
๑๙ - ๒๐ - ๒๑ เก้าข้อนี้ เป็นหมวดอนุสัย เมื่อเป็นดังนี้เห็นได้สืบไปว่า เป็นการ
จำแนกที่ซ้ำกันอยู่ คือถ้าถือเอาสัญญาโยชน์ ๑๐ เป็นหลัก ก็มีอนุสัยซ้ำเข้ามาถึง ๗.
ถ้าถือเอาอนุสัย ๗ เป็นหลัก ก็มีสัญญาโยชน์ซ้ำหรือเกินเข้ามา ๑๐. นอกจากนั้น.
พึงสังเกตให้เห็นว่า ท่านได้แยกสัญญาโยชน์หรืออนุสัยบางอย่าง ออกไปเป็นชั้น
หยาบและชั้นละเอียดอีก ตามควรแก่อำนาจของอริยมรรคจะพึงตัด เช่นจำแนก
กามราคะและปฏิฆะ ว่ามีเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด ทั้งที่เป็นสัญญาโยชน์
และอนุสัย ด้วยการจำแนกออกไปเช่นนี้ด้วย และด้วยการรวมเข้าด้วยกันทั้ง
สัญญาโยชน์และอนุสัยด้วย จึงได้จำนวนเป็น ๒๑ ดังกล่าว.

สัญญาภูมิก ๑๐ คือ ๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจชา ๓. สิลัพพตาปราค ๔. กามราคะ (มีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด) ๕. ปฏิฆะ (มีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด) ๖. รูปราคะ ๗. อรูปราคะ ๘. มานะ ๙. อุทธัจจะ ๑๐. อวิชชา. โสดาปัตติมรรคยอมตัด สักกายทิฏฐิ วิจิกิจชา สิลัพพตาปราค ; สกิทาคามิมรรคยอมตัดเพื่อกจากโสดาปัตติมรรค คือ ตัดกามราคะอย่างหยาบและปฏิฆะอย่างหยาบ ; อนาคามิมรรคยอมตัดเพิ่มจากสกิทาคามิมรรค คือ ตัดกามราคะอย่างละเอียด และปฏิฆะอย่างละเอียด เป็นอันว่ากามราคะ และปฏิฆะ ถูกตัดหมดไปในชั้นอนาคามิมรรคนี้, ส่วนอรหัตตมรรค ย่อมตัดเพิ่มจากอนาคามิมรรค คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา. เป็นอันว่าหมดสัญญาภูมิก โดยประการทั้งปวง.

เมื่อกล่าวโดยยกเอาอนุสัยเป็นหลัก ; พึงทราบว่ อนุสัยมี ๗ คือ ๑. ทัศนุสัย ๒. วิจิกิจจานุสัย ๓. กามราคานุสัย (จำแนกอย่างหยาบและอย่างละเอียด) ๔. ปฏิฆานุสัย (จำแนกอย่างหยาบและอย่างละเอียด) ๕. มานานุสัย ๖. ภวราคานุสัย ๗. อวิชชานุสัย โสดาปัตติมรรคยอมตัด ทัศนุสัยและวิจิกิจจานุสัย ; สกิทาคามิมรรค ย่อมตัดกามราคานุสัยอย่างหยาบ และปฏิฆานุสัยอย่างหยาบเพิ่มขึ้น ; อนาคามิมรรค ย่อมตัดกามราคานุสัยอย่างละเอียด และปฏิฆานุสัยอย่างละเอียดเพิ่มขึ้น ; ส่วนอรหัตตมรรค ย่อมตัด มานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย.

เมื่อนำสัญญาภูมิก ๑๐ และอนุสัย ๗ มาเปรียบเทียบกันดู ย่อมจะเห็นได้ว่าเพียงแต่จำนวนต่างกัน เพราะถึงถึงกิริยาอาการ ที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกัน คือสัญญาภูมิกหมายถึงเครื่องผูกพัน และอนุสัยหมายถึงเครื่องนอนเนื่อง

อยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้เป็นของอย่างเดียวกันได้ โดยการปรับให้เข้ากันดังต่อไปนี้ คือ : เมื่อเอาอนุสัยเจ็ดเป็นหลักยืน เอาสัญญาชนสี่มาทำการสังเคราะห์เข้าในอนุสัย เรื่องก็จะกลายเป็นว่า สักกายทิฏฐิและสัสถัพพตปราคาส ๒ อย่างนี้ คือทิวฐานุสัย. วิจิจจนา คือวิจิจจนาอนุสัย, กามราคะ คือกามราคานุสัย, รูปราคะและอรูปราคะ ๒ อย่างนี้ คือภวราคานุสัย, มานะและอุทธัจจะ ๒ อย่างนี้ คือมานานุสัย, อวิชชา คืออวิชชาอนุสัย. สัญญาชน ๑๐ อย่าง จึงลงตัวกันได้กับอนุสัย ๗ อย่าง ด้วยอาการดังกล่าวนี้.

สัญญาชน ๑๐ และอนุสัย ๗ รวมกันเป็น ๑๗ กามราคะและปฏิฆะทั้งของสัญญาชน และของอนุสัย ถูกแยกออกเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียดทั้ง ๒ ชื่อ และทั้ง ๒ ประเภท จึงได้เพิ่มมาอีก ๔ เมื่อไปรวมกับ ๑๗ จึงเป็น ๒๑ วิมุตติสุขญาณ จำแนกโดยอาการอย่างนี้ จึงมี ๒๑ ดังกล่าวแล้ว ซึ่งแท้จริงอาจจะกล่าวได้ว่ามีเพียง ๑๐ เท่ากับจำนวนแห่งสัญญาชน หรือมีเพียง ๗ เท่ากับจำนวนอนุสัย หรือแม้ในที่สุดมีเพียง ๔ เท่ากับจำนวนแห่งอริยมรรค ก็นับว่าเป็นสิ่งที่อาจจะกล่าวได้อยู่นั่นเอง.

ตอน ยี่สิบสอง

ผนวก ๒ - ว่าด้วยการตัดสัญญาของอริยมรรคทั้ง ๔

ทางที่สะดวกที่สุดสำหรับการศึกษา^{*} นั้น ควรจะกำหนดมาจากการที่อริยมรรคทั้ง ๔ ตัดสัญญาและอนุสัยนั้นโดยตรง แล้วพิจารณากันถึงลักษณะแห่งสัญญาและอนุสัยนั้นโดยละเอียดจนเห็นได้ว่า ถ้าสิ่งเหล่านี้ ๆ หมดไปแล้ว ผลอะไรจะเกิดขึ้น ก็จะทำทราบคุณสมบัติแห่งวิมุตติสุขญาณเหล่านั้นได้เป็นอย่างดีดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. ไสยาปัตติมรรค

ไสยาปัตติมรรค ย่อมตัดสัญญาคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส และย่อมตัดอนุสัยคือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัย ถ้านับเรียงอย่างก็ถึง ๕ อย่าง หรือกล่าวได้ว่า มีวิมุตติสุขและวิมุตติสุขญาณ เกิดขึ้นได้ถึง ๕ อย่าง ข้อนี้เป็นไปได้ในเมื่อตีความของคำว่า สัญญาและอนุสัยให้ต่างกันจนกระทั่งเมื่อละได้แล้ว ย่อมเกิดผลเป็นความสุขต่างกันจริง ๆ เช่นสัญญาหรืออนุสัยอันมีนามว่าวิจิกิจฉานั้น ถือว่ามีความหมายต่างกัน กล่าวคือวิจิกิจฉานุสัยหมายถึงวิจิกิจฉาที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน มีผลทำให้สันดานเศร้าหมอง ซึ่งเมื่อละได้แล้ว ทำให้สันดานบริสุทธิ์. ส่วนวิจิกิจฉาที่เป็นสัญญานั้น หมายถึงวิจิกิจฉาที่ทำหน้าที่ผูกพันสัตว์ไว้ในสังสารวัฏฏ์ คือการเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ ซึ่งเมื่อละได้แล้ว มีผลเกิดขึ้นคือ สัตว์หลุดพ้นจากความทุกข์ หรือจากวัฏฏสงสาร. ที่ทำให้เห็นความแตกต่างกันอยู่คือ ตัดอนุสัยได้ทำให้สันดานบริสุทธิ์ ตัดสัญญา

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๕๔ / ๓ ธันวาคม ๒๕๐๒

ได้ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ แต่ความหมายอันแท้จริงของผลทั้ง ๒ อย่างนี้ ก็คือความไม่มีทุกข์ หรือที่เรียกว่าวิมุตติสุขอย่างเดียวกันนั่นเอง. ฉะนั้น ถ้าจะถือเอาโดยนัยอันละเอียดเช่นนี้ ก็ทำให้กล่าวอาการของวิมุตติสุขในชั้นโสดาปัตติ-มรรคนี้ได้โดยเจาะจงลงไปว่า วิมุตติสุขเกิดขึ้น ๓ อย่างแรก เพราะเครื่องผูกพัน ถูกตัดออกไป ๓ อย่างแล้ว คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปรามาส และวิมุตติสุข เกิดขึ้นอีก ๒ อย่าง เพราะสันดานของผู้ผู้นั้นถูกชำระให้หมดจดจากอนุสัย ๒ อย่าง คือ ทิฏฐานุสัย และวิจิกิจฉานุสัย.

แต่ถ้ากล่าวโดยตรงกันข้าม ก็อาจกล่าวได้อีกเหมือนกันว่า กิเลสทั้ง ๒ ประเภทนี้เป็นของอย่างเดียวกัน ชื่อเดียวกัน และสามารถทำหน้าที่พร้อมกันได้ ถึง ๒ อย่างเป็นอย่างน้อย เช่นวิจิกิจฉานั้นเอง ในขณะที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ก็ทำหน้าที่ผูกพันสัตว์ให้ติดอยู่ในสังสารวัฏฏ์ พร้อมกันไปในตัวในคราวเดียวกัน ไม่ใช่นอนอยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไร หรือไม่ได้เกิดผลอย่างใดขึ้น. ถ้าเป็นดังนี้ ก็เป็นอันว่ากิเลสสัญญาชนหรืออนุสัยนั้นเป็นอกุศลธรรมอย่างเดียวน มีเพียงอย่าง เดียว แล้วทำหน้าที่ได้หลาย ๆ อย่าง จนเป็นเหตุให้ได้ชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น วิจิกิจฉาสัญญาชน วิจิกิจฉาอนุสัย และวิจิกิจฉานิ वर्ณ ดังนี้เป็นต้น. ถ้าตัด วิจิกิจฉาตัวแท้ได้เด็ดขาดก็เป็นอันตัดวิจิกิจฉาได้ทุกชื่อ วิมุตติสุขเนื่องด้วยการตัด วิจิกิจฉาก็มีเพียงอย่างเดียว ไม่แยกเป็นสองเหมือนที่กล่าวโดยนัยแรก.

นี่คือใจความสำคัญ ที่จะต้องสังเกตให้เห็นในคำกล่าว ที่อาจจะกล่าวได้ ต่าง ๆ กัน จนทำให้เกิดการพัวพันเพิ่มขึ้นได้ เพราะเพียงแต่ใช้หลักเกณฑ์ในการกล่าว ที่ต่างกันเท่านั้น ; เมื่อกล่าวโดยนัยหลังนี้ สัญญาชนที่เหลืออีกสองคือ สักกายทิฏฐิ และสีลพตปรามาส ย่อมถูกสงเคราะห์เข้าในทิฏฐานุสัย เพราะทั้ง ๒ อย่างนั้น เป็นตัวความเห็นผิด หรือเป็นมิจฉาทิฏฐิประเภทเดียวกับทิฏฐานุสัยนั่นเอง. การ ตัดทิฏฐานุสัยเสียได้ จึงได้แก่การตัดสักกายทิฏฐิ และสีลพตปรามาสเสียได้

เรื่องจึงสั้นเข้ามาทุกที ๆ กล่าวคือไสดาปัตติมรรค ตัดกิเลสเพียง ๒ ประเภท คือตัดสัญญาสามหรืออนุสัยสอง แล้วแต่เราจะมุ่งหมายกล่าวถึงกิเลสประเภท ไหนนั้นต่างหาก. และเมื่อสัญญาสามมีค่าเท่ากับอนุสัยสอง ก็เป็นอันกล่าว ได้อีกว่าสัญญาสามไม่ต้องกล่าวถึง ; ไสดาปัตติมรรคคงตัดเพียงอนุสัยสอง คือทวิฐานุสัย ซึ่งเป็นมิจฉาทิฐิกลุ่มหนึ่งในอันดับแรก และวิจิกิจฉาอนุสัยซึ่ง ได้แก่ความลังเล ไม่แน่ใจในความรู้ในสัจจะและในทางปฏิบัติที่ตนจะเลือกเอา ; ซึ่งสรุปความได้ว่า **ไสดาปัตติมรรคคงตัดเพียงของ ๒ อย่างคือ มิจฉาทิฐิขั้นต้น กับวิจิกิจฉาเท่านั้น** ; และเมื่อกล่าวให้สรุปยิ่งไปกว่านั้นอีก ก็ยังกล่าวได้สืบไปว่า มิจฉาทิฐิกับวิจิกิจฉา ๒ อย่างนี้รวมกันเข้าก็คือโมหะ ในขั้นที่ทำให้บุคคลไม่รู้จัก หนทางแห่งพระนิพพานในเบื้องต้นนั่นเอง. ฉะนั้น เป็นอันกล่าวได้ในที่สุดว่า ไสดาปัตติมรรคตัดเพียงอย่างเดียว คือตัดเสียซึ่ง **โมหะในขั้นที่ทำให้บุคคล ดำเนินไม่ถูกทางแห่งพระนิพพาน** ครั้นตัดได้แล้วทำบุคคลนั้นให้ดำเนินลงสู่ ต้นทางของพระนิพพาน สมตามความหมายของคำว่า **ไสดาบัน** ซึ่งแปลว่า **ผู้ถึง กระแส คือถึงต้นทางแห่งพระนิพพาน** นั่นเอง.

โดยนัยที่เปรียบเทียบกันมาแล้วนี้ ทำให้เห็นได้ว่า ถ้าเรามีความมุ่งหมาย ที่จะจำแนกและทำการจำแนกออกไปแล้วไสดาปัตติมรรคก็ตัดสัญญาและอนุสัย ได้ถึง ๕ อย่างและมีวิมุตติสุขเกิดขึ้นถึง ๕ ชนิด ; แต่ถ้าเรามีความมุ่งหมายจะทำการสงเคราะห์ คือย่อและทำการย่อแล้ว **พระไสดาบันก็ตัดกิเลสเพียงหนึ่ง คือ โมหะชนิดที่ทำให้คนเดินผิดทางของพระนิพพาน** ดังที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง และวิมุตติสุขก็มีเพียงหนึ่ง กล่าวคือ วิมุตติสุขที่เกิดมาจากการเดินที่ถูกทาง หรือ กำลังดำรงตนอยู่ในทางของพระนิพพาน ดังนี้ก็พอแล้ว. ฉะนั้น พึงเข้าใจว่า

การที่ท่านจำแนกเป็น ๕ อย่างนั้น เป็นแต่เพียงมุ่งหมายกล่าวอย่างแยกแยะ ให้ละเอียดออกไปในทุกแห่งทุกมุม จากของเพียงอย่างเดียวเท่านั้น. ถ้าเข้าใจของท่านถูก ก็เป็นเครื่องเรื่องปัญญา ถ้าเข้าใจผิดหรือเข้าใจไม่ได้ ก็พ้นเผื่อเป็นธรรมดา. สัญโญชน์และอนุสัย ในขั้นที่โสดาปัตติมรรคจะพึงตัดพร้อมทั้งผลที่เกิดขึ้นจากการตัด มีวินิจัยดังต่อไปนี้ คือ :-

ก. **สักกายทิฏฐิ**^{*} คำนี้แปลว่า ความเห็นว่ามีกายของตน หรือมีกายชนิดที่เป็นของเที่ยงแท้ถาวร ทำนองที่เป็นอาตมัน คือเป็นตัวตนที่ไม่รู้จักสูญและไม่รู้จักเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้โดยง่ายที่สุด ถึงกับกลายเป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งไป. จะถือว่าตัวตนนี้ไม่รู้จักดับสูญ หรือเพียงแต่ถือว่าขณะนั้นกำลังมีตนชนิดนั้นอยู่เป็นของตน จนตลอดชีวิตก็ตาม ล้วนแต่จัดว่าเป็นสักกายทิฏฐิในที่นี้ทั้งนั้น.

ความเห็นข้อนี้โดยใจความสำคัญนั้น ตรงกันข้ามจากความเห็นที่ว่า สิ่งทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัย และเป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย เช่นเกิดขึ้นก็เพราะมีเหตุ และดับไปก็เพราะเหตุดับ. ถ้าถือว่าการของตนเป็นของเที่ยงเสียแล้ว ก็ไม่มีเรื่องอะไรเกี่ยวกับการดับทุกข์ เพราะตนหรือกายของตนเป็นของเที่ยงหรือของสุขอยู่ในตัวเองแล้ว จะต้องไปปฏิบัติเพื่อบริหานิพพานอีกทำไมกัน. ฉะนั้น ความเห็นว่ามีตัวตนเป็นของเที่ยง จึงเป็นปฏิปักษ์ต่อการปฏิบัติเพื่อบริหานิพพาน ซึ่ง

^{*} การบรรยายครั้งที่ ๕๕ / ๔ ธันวาคม ๒๕๐๒

เป็นการปฏิบัติให้เห็นความที่สิ่งทั้งปวงว่างเปล่าจากตัวตน ไม่มีสิ่งใดที่ควรกล่าวว่าตัวตนหรือสัkkายะก็ตาม เพราะฉะนั้น สัkkายะทิกฺขุจึงเป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อเบื้องต้นของพรหมจรรย์ กล่าวคือ การปฏิบัติที่เป็นเพื่อนิพพานโดยตรง ; ต่อเมื่อเพิกถอนความเห็นผิดอันนี้เสียได้ ไปมีความเห็นถูกในทำนองที่ตรงกันข้าม คือเห็นว่าตัวตนไม่มี มีแต่ธรรมชาติธรรมดา ซึ่งไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น จึงจะเรียกว่ามีความเห็นที่อยู่ในร่องในรอย หรือในกระแสที่เองไปหาพระนิพพาน ที่เป็นของพุทธศาสนา. แม้ว่าจะยังละความยึดถือตัวตนหรือของตนไม่ได้โดยเด็ดขาด แต่ก็เห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริง ๆ และกำลังพยายามทำลายความยึดถืออยู่ตลอดเวลา แม้เพียงเท่านั้น ก็เชื่อว่าการย่างเหยียบลงไปสู่ต้นทางแห่งนิพพานได้.

ฉะนั้น การละสัkkายะทิกฺขุ จึงเป็นการละมิจฉาทิกฺขุ หรือละโมหะชนิดที่ทำให้บุคคลอย่างเหยียบลงในร่องรอยของหนทางแห่งนิพพานไม่ได้ประการหนึ่ง ; ถ้าละเสียได้ ก็ถือว่าเป็นความดีงามหรือความสุข หรือความหลุดพ้นในทางที่ถูกตามหลักแห่งพุทธศาสนาได้ประการหนึ่ง. เมื่อเรียกว่าสัkkายะทิกฺขุ ก็จัดเป็นสัญญาญชน ซึ่งแปลว่าเครื่องผูกพัน เมื่อเรียกว่าทิกฺขุฐานุสสัย ก็จัดเป็นอนุสัย ซึ่งแปลว่า สิ่งเป็นเครื่องนอนเนื่องในสันดาน : ต่างกันสักว่าชื่อเท่านั้น.

ข. วิจิกิจฉา แปลว่า ความลังเล หมายถึงมิจฉาทิกฺขุยังมีอยู่มากเกินไป สัมมาทิกฺขุยังมีไม่มากพอ จึงทำให้ไม่แน่ใจต่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือที่เป็นไปเพื่อนิพพานโดยตรง ; และความลังเลนี้ ขยายตัวออกไปได้ในทุก ๆ สิ่ง ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อนิพพาน ตามแต่เราจะเพ่งเล็งไปยังอะไร หรือเรียกว่าอะไร เช่นลังเลต่อวิชาความรู้หรือสัจจะความจริง ที่เรียกว่าสัจจธรรม หรือหลักธรรม ที่ตนจะยึดถือว่าเป็นของจริงหรือของถูก ; หรือมีความลังเลในสิ่งที่ตนจะยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ เช่น ลังเลต่อการถือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เพราะความไม่ไว้วางใจว่าจะเป็นที่พึ่งได้จริง ทั้งที่เห็นเขาพากันถืออยู่ และตนได้
 สัมครถือไปตามเขาแล้วก็ตาม ; รวมทั้งการล่งเลต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
 ต่อสิ่งซึ่งพระองค์ทรงนำมาสอน ซึ่งเมื่อรวมใจความแล้วก็คือล่งเลต่อการปฏิบัติ
 เพื่อนิพพาน ว่าจะไม่เป็นทางดับทุกข์ได้จริง กล่าวโดยเจาะจงก็คือล่งเลว่าอริย-
 มรรคนั้น จักไม่ตัดกิเลสได้จริง จึงไม่สมควรที่จะเดินตามทางแห่งอริยมรรค. ถ้า
 ความรู้สึกอย่างนี้ยังมีอยู่ ก็เป็นอนกล่าวได้ว่า เจตสิกธรรมที่เป็นอกุศลชนิด
 ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานที่บัญญัติชื่อเรียกว่าวิจิกิจฉานั้นยังคงมีอยู่ในสันดาน
 พร้อมอยู่เสมอที่จะปรุงแต่งจิตให้มีความคิดไปทางล่งเล โดยอาการดังที่กล่าวแล้ว
 ข้างต้น. ความรู้สึกตามสัญญาติญาณของสัตว์ ย่อมเอียงไปในกามและภพ คือ
 ความเป็น ตามที่ตนอยากจะเป็นอยู่เป็นประจำ หรือเรียกว่าเป็นนิสัย ; เมื่อ
 ได้ยินได้ฟังหรือได้รับความรู้ความคิดอันใหม่ ซึ่งเป็นไปในทางที่จะไถ่ถอนเสีย
 ซึ่งกามและภพ ก็มีความลังเลยากที่จะยอมรับเอาข้อปฏิบัติเหล่านั้นได้ ; ฉะนั้น
 วิจิกิจฉาจึงเป็นมิจฉาทิฏฐิหรือโมหะประเภทที่กีดกันสัตว์ ไม่ให้ยับยั้งสงสัย
 ร่องรอยของหนทางแห่งนิพพาน อีกอย่างเดียวกัน. เมื่อใดกำลังแห่งความรู้
 ที่ถูกต้อง ที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิมีมากพอ จนตัดความลังเลนั้นเสียได้ บุคคลนั้น
 ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้ก้าวลงสู่หนทางของนิพพานได้แล้วโดยแน่นอน และเราบัญญัติ
 เรียกบุคคลอย่างนี้ว่า เป็นพระโสดาบัน. อกุศลเจตสิกที่เรียกว่า วิจิกิจฉานี้
 ถ้าเพ่งถึงอาการที่มันผูกพันสัตว์ไว้ ในการเดินทางที่ผิดในการเป็นอยู่ที่ผิด ความ
 หมกจมว้ายเวียนอยู่กับความทุกข์แล้ว ก็เรียกว่า วิจิกิจฉาสัญญูชน ; และเมื่อเพ่ง
 เล็งถึงอาการที่มันมีประจำอยู่ในสันดานของปุถุชนอย่างเหนียวแน่น และไม่ขาดสาย
 แล้ว ก็ถูกเรียกว่า วิจิกิจฉานุสัย ตรงตามความหมายของคำว่าสัญญูชนและคำว่า
 อนุสัยดังที่วินิจฉัยแล้วข้างต้น ; ละเสียได้เมื่อใด ก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องผูกพันสัตว์
 ไม่ให้ยับยั้งสงสัยในร่องรอยแห่งนิพพานอีกต่อไป.

ค. **สัพพตปราชญ์** คำนี้ แปลว่า การรู้ทุกสิ่งทั้งปวง หรือ การรู้ทุกสิ่งทั้งปวง. อย่างแรกหมายถึงความเข้าใจผิดต่อความหมายอันแท้จริงของคำว่า ศิล และ พรต ; อย่างหลังหมายถึงความที่ยังโง่มางยังหลงมาถึงขนาดที่ให้ศิลปินประเภทที่ผิด ๆ หรือมกมายไร้สาระครอบงำเอา. ทั้ง ๒ อย่างนี้ นำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ต่อศิลปินและพรตผิดไปหมดทุกอย่างทุกทาง จนไม่สามารถใช้ศิลปินและพรตใด ๆ ให้เป็นประโยชน์แก่การดำเนินไปในทางของพระนิพพานได้แม้แต่น้อย ทั้งยังหลบลี้หลบลี้ตาถือมั่นถือมั่นในศิลปินและพรต โดยวิธีไร้สาระอยู่อย่างไม่รู้สรวง. ตามที่เป็นอยู่จริงในที่ทั่ว ๆ ไปนั้น เป็นไปโดยอาการ ๒ สถาน คือหลงใหลยึดถือ การถือศรัทธาคุณธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิ และวิปัสสนาที่ถูกต้อง ให้เข้าไปในทางขลังทางศักดิ์สิทธิ์ อธิบายไม่ได้ด้วยเหตุผล ทำบุคคลให้กลายเป็นบุคคลศักดิ์สิทธิ์พิเศษไปอย่างหลบลี้หลบลี้ตา เพราะจิตยึดมั่นในความขลังความศักดิ์สิทธิ์แต่อย่างเดียวนั่นเอง นี่ทางหนึ่ง ซึ่งสรุปเรียกได้ว่า ทำของดีหรือของสะอาด ให้กลายเป็นของสกปรกไป ; ส่วนอีกทางหนึ่ง ตรงกันข้าม คือไปเอาของปลอมหรือของสกปรกภายนอกพุทธศาสนาเข้าถือไว้ในฐานะเป็นของดี ของสะอาด ในพุทธศาสนา. ข้อนี้ได้แก่การที่ไปหลงเอาข้อปฏิบัติมกมายไร้สาระ หรือถึงกับสกปรกโลมม นอกพุทธศาสนา หรือก่อนพุทธศาสนา มายึดถือเป็นข้อปฏิบัติ หรือทำที่พึงให้แก่ตนด้วยความสำคัญผิด หรือด้วยอำนาจของโมหะอย่างเดียวกัน. รวมใจความเข้าด้วยกันอย่างสั้น ๆ ก็คือ โมหะหรือความหลง ที่ทำให้ไม่สามารถจับฉวยเอาศิลปินและพรตที่ถูกต้องแท้จริง มาประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์ได้นั่นเอง. ถ้าโมหะในขั้นนี้ยังมีอยู่ในสันดานอยู่เพียงใดแล้ว ก็เป็นที่เห็นชัดอยู่แล้วว่า ไม่มีช่องทางที่เขาจะย่างเหยียบลงสู่ร่องรอยแห่งการปฏิบัติเพื่อนิพพานได้เลย แต่ถ้าชำระล้างหรือเพิกถอนเสียได้เมื่อใด แนวทางแห่งนิพพานก็จะเปิดเผยอย่างโล่งโล่ง และชัดเจนแก่บุคคลนั้น

ทันที ทำให้เขาหมดความลังเล ที่จะไม่ปฏิบัติเพื่อนิพพาน หรือทำให้เขามีความเข้าใจถูกต้องในความจริงที่ว่า สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ; เป็นอันว่าเขากำลังปฏิบัติถูกปฏิบัติชอบ กำลังมีศีลและพรตอย่างสมบูรณ์ ในทางที่จะเป็นไปเพื่อนิพพานโดยส่วนเดียว. พิจารณาดูแล้วจะเห็นได้ด้วยตนเองว่า ความเข้าใจผิดต่อศีลและพรตโดยท่านเองที่กล่าวนี้ มันผูกพันหรือทำการกักกันสัตว์ไม่ให้ออกจากความเป็นปุถุชน ไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร เพราะฉะนั้น จึงได้นามว่าสัญญาชน แต่ถ้ามุ่งถึงความที่สัตว์มีความโง่เขลาชนิดนี้อยู่เป็นของประจำตัว ด้วยอำนาจสัญญาตาณแห่งการหลงใหลในสิ่งที่แปลกประหลาดอัศจรรย์ผิดธรรมดา อย่างที่เรียกว่าความขลังความศักดิ์สิทธิ์ไม่มีสร้างแล้ว การถือศีลและพรตอย่างผิด ๆ ก็ได้ชื่อว่าอนุสัย สงเคราะห์ลงในคำว่า ทุฏฐานุสัย กล่าวคือการเห็นผิดชนิดหนึ่งที่มีประจำสันดานนั่นเอง ; ท่านเองเดียวกับที่ได้สงเคราะห์สักกายทิฐิสัญญาชนว่าเบัฏฐานุสัย ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น.

สัญญาชนสามกัฏฐิ อนุสัยสองกัฏฐิ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ โดยใจความแล้งถึงโมหะอย่างเดียวกันและเท่ากัน สติปัญญาหรือญาณที่ถึงขนาดที่จะตัดโมหะส่วนนี้ได้ นั้น ถูกบัญญัติชื่อว่าโสดาปัตติมรรคญาณหรือเรียกสั้น ๆ ว่า โสดาปัตติมรรค ซึ่งแปลว่ามรรคหรือญาณเพื่อการถึงกระแส (โสต = กระแส) + (อาปัตติ = การถึงทั่ว) + (มรรค = ทาง คือปัญญา) ถ้ามีการถามว่าโสดาปัตติมรรคญาณนี้ มีอำนาจหรือกำลังเท่าไร หรืออย่างไร ? ก็ตอบได้แต่เพียงว่า มันมีอำนาจหรือกำลังเท่าที่หรืออย่างที่จะสามารถทำลายสัญญาชนสาม หรืออนุสัยสองกัตาม ให้หมดไปจากสันดานได้เท่านั้นเอง ไม่ต้องการอะไรให้มากไปกว่านั้น ไม่หวังจะให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์อะไรนอกไปจากนั้น กล่าวคือ ต้องการแต่เพียงให้สามารถอย่างต่ำลงสู่ร่องรอยแห่งหนทางของนิพพานได้เป็นเบื้องต้นเท่านั้นเอง ปัญญาถึงขนาดนี้แหละที่เรียกว่า โสดาปัตติมรรคญาณ.

เพื่อความกระจ่างยิ่งขึ้นไปอีก ควรพิจารณาให้ทราบถึงข้อที่ว่า การตัดสัญญาโยชน์สามหรืออนุสัยสองได้ด้วยโศดาปัตติมรรคญาณนี้ ที่แท้ก็มาจากการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะที่แห่งอานาปานสติขั้นที่สมบูรณ์ คือ เห็นว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นตัวตน จนถึงกับละสลักกายทิฏฐิได้ ; เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแจ่มแจ้งว่า เราเป็นทุกข์กันอยู่ก็เพราะไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แท้ ๆ จึงมีความแน่ใจไม่ลังเลในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไป ตามแบบของพระพุทธเจ้า จึงตัดวิจิกิจฉาได้ ไม่ลังเลในสัจจะและการปฏิบัติของตนอีกต่อไป ; และมีการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแจ่มแจ้ง จนรู้จักกฎเกณฑ์ของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอย่างดี ไม่หลงมกมายในศีลและพรตชนิดที่ไม่เป็นไปเพื่อทำให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อีกต่อไป จึงตัดสีลัพพตปรามาสได้ ซึ่งหมายความว่าถึงตัดอนุสัยทั้ง ๒ อย่างข้างต้นได้ด้วยอีกนั่นเอง. **สรุปความ** ได้ว่า การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นแหละ ค่อย ๆ ไต่ขึ้นมาตามลำดับ จนถึงขนาดเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงในระดับหนึ่งได้ จึงสามารถตัดสัญญาโยชน์สาม หรือตัดตัวโมหะที่สะกิดกันไม่ให้สัตว์เดินถูกทางแห่งนิพพานได้อย่างราบเตียน ดังนี้.

๒. สกิทาคามิมรรค^๑

สกิทาคามิมรรค ย่อมตัดสัญญาชนสองหรืออนุสัยสอง ซึ่งมีชื่ออย่างเดียวกันเพิ่มขึ้นอีก กล่าวคือ กามราคสัญญาชนหรือกามราคานุสัย และปฏิฆสัญญาชนหรือปฏิฆานุสัย หากแต่ไม่สามารถตัดได้โดยสิ้นเชิง คงตัดได้เฉพาะที่เป็นชั้นหยาบหรือที่เรียกว่าโอฬาริกะ คงเหลืออยู่ที่เป็นชั้นละเอียด ซึ่งแทบไม่ปรากฏอาการ.

กามราคะ และ ปฏิฆะ มีชื่อตรงกันทั้งที่เป็นสัญญาชนและเป็นอนุสัย ชื่อนี้ ย่อมแสดงว่าเป็นกิเลสที่มีชื่อ เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายยิ่งกว่ากิเลสชื่ออื่น. ความหมายของคำว่าสัญญาชน และคำว่าอนุสัยต่างกันอย่างไรได้กล่าวแล้วข้างต้น แต่ข้อสำคัญที่จะต้องไม่ลืมนั้นมีอยู่ว่า มันเป็นเรื่องที่แยกกันไม่ได้ กล่าวคือ ถ้าตัดกามราคสัญญาชน ก็ต้องเป็นอันตัดกามราคานุสัยด้วย อย่างที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นของสิ่งเดียวกัน แต่ทำหน้าที่หลายอย่าง และเราไปให้ชื่อมันแปลก ๆ กัน ตามหน้าที่ที่มันกระทำดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ซึ่งจะต้องกำหนดไว้เป็นหลักเสมอไป มิฉะนั้นจะพินเผื่อ จึงได้กล่าวย้ำอีกในที่นี้.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๕๖ / ๕ ธันวาคม ๒๕๐๒

คำว่า สกิทาคามิมรรค แปลว่า มรรคแห่งบุคคลผู้มาอีกเพียงคราวเดียว (สกิ = คราวเดียว) + (อาคามี = ผู้มีการมา) + (มรรค = ทาง คือปัญญา) จากความหมายของคำคำนี้ ทำให้เห็นได้ชัดอยู่ในตัวว่า เมื่อกล่าวโดยบุคคลาธิษฐานแล้ว พระอริยบุคคลในขั้นนี้ เป็นพวกที่มีการเดินทางไปบ้างแล้ว ผิดจากพระอริยบุคคลในขั้นแรก กล่าวคือ พระโสดาบัน ซึ่งเป็นเพียงผู้ที่ย่างเหยียบลงสู่ทางเท่านั้น.

ถ้ากล่าวโดยธรรมาธิษฐาน ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าอริยมรรคในขั้นที่สองนี้ ได้ตัดกิเลสประเภทอื่นรุดหน้าต่อไปอีก จากที่โสดาปัตติมรรคได้ตัดแล้ว ดังที่ได้ระบุไว้ข้างต้นว่า ได้ตัดกามราคะและปฏิฆะ ส่วนที่เป็นโอฬาริกะ คือที่แสดงกิริยาอาการให้ปรากฏได้สิ้นเชิง จึงเป็นเหมือนกับการรุดหน้าไปแล้วตอนหนึ่ง แม้จะยังไม่ถึงที่สุดก็ตาม และคำว่า “มาอีกเพียงครั้งเดียว” นั้นเอง ย่อมแสดงถึงความสูงต่ำของอริยมรรคขั้นนี้อยู่ในตัว หมายความว่า มีจิตใจสูงไปในทางของโลกุตตระถึงขนาดที่ว่า หากจะหวนย้อนมาระลึกถึงโลกียะด้วยความอาลัยอีก ก็มิได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ซึ่งมักจะใช้โวหารพูดกันไปในทำนองว่า จะมาเกิดในกามภพได้อีกเพียงครั้งเดียว หรือบางคนก็มักจะระบุลงไปเลยว่า มาเกิดในมนุษย์โลกอีกเพียงครั้งเดียว ซึ่งเป็นการกล่าวอย่างบุคคลาธิษฐานที่รุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก.

ถ้าจะกล่าวสรุปสั้น ๆ อย่างธรรมาธิษฐานแท้ ก็กล่าวได้ว่าหากความคิดจะโน้มมาในทางกาม หรือในทางปฏิฆะอย่างหยาบ ก็จะไม่โน้มมาได้เพียงครั้งเดียว ; ซึ่งพูดอย่างโวหารธรรมดาก็ว่า จะมีความคิดโน้มมารู้สึกรักหรือชังอย่างปุถุชน ธรรมดาสัมมัญได้อีกอย่างมาก ก็เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่ต้องกล่าวถึงการกระทำ หรือกล่าวถึงการเกิดทางรูปกายเป็นหลักแต่ประการใด นี่คือขอบเขตที่เป็นการบัญญัติความแตกต่าง ระหว่างอริยมรรคขั้นที่หนึ่งและอริยมรรคขั้นที่สอง.

ถ้าจะกล่าวเปรียบเทียบกันอีกทางหนึ่ง เพื่อให้เห็นชัดโดยง่ายขึ้นไปอีกก็อาจจะกล่าวได้ว่า โสดาปัตติมรรคละสัญญาชนประเภทโมหะได้ ๓ ชนิด หรืออนุสัยประเภทโมหะได้ ๒ ชนิดก็ตาม. สกิทาคามิมรรค ก็ละสัญญาชนหรืออนุสัยประเภทราคะและโทสะได้อีกตั้งครั้งตั้งค่อน ซึ่งเปรียบเทียบได้กับการเดินทางไปบ้างแล้วเป็นส่วนใหญ่ ในเมื่อโสดาปัตติมรรคเป็นแต่เพียงการคลำหาจนพบหนทางที่ถูกและเริ่มลงมือเดินเท่านั้น. จากข้อเปรียบเทียบนี้ ย่อมแสดงให้เห็นความจริงที่สำคัญได้บางอย่าง เช่นว่า จะต้องมีการตัดโมหะที่จำเป็นบางส่วนเสียก่อน ก่อนการตัดราคะหรือโทสะโดยตรง. สมตามที่ได้ทรงบัญญัติไว้ว่า มรรคมืองค์แปดมีสัมมาทิฐิหรือปัญญาหน้า แล้วจึงมาถึงศีลหรือสมาธิ แต่คนทั่วไปมักจะหลงผิดไปตามลำดับแห่งการบัญญัติทางฝ่ายหลักวิชาหรือฝ่ายหลักทฤษฎี กล่าวคือเรียงลำดับ ราคะหรือโลภะเป็นที่หนึ่ง โทสะหรือโกรธะเป็นที่สอง และโมหะเป็นที่สาม หรือเรียงลำดับไตรสิกขาเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ; ส่วนหลักในทางปฏิบัติจริง ๆ นั้นกลับไขว้กัน คือยกเอาโมหะขึ้นมาเป็นสิ่งแรก ที่จะต้องตัดก่อน แล้วจึงจะตัดราคะหรือโทสะเป็นลำดับไป ดังที่ปรากฏอยู่ในหน้าที่ที่โสดาปัตติมรรคและสกิทาคามิมรรค จะพึงตัดสัญญาชนดังกล่าวแล้ว และทำให้ต้องยกเอาปัญญามาวางไว้หน้าศีลและสมาธิดังที่ปรากฏในการจัดลำดับแห่งองค์ ๘ ของมรรค ดังที่ใคร ๆ ก็ทราบกันอยู่แล้วว่า สัมมาทิฐิองค์ที่หนึ่งและสัมมาสังกัปปะองค์ที่สองนั้นเป็นปัญญา เหลือจากนั้นจึงเป็นศีลและสมาธิไปตามลำดับ. **ข้อนี้ทำให้สรุปความได้ว่า ทางแห่งการปฏิบัติเพื่อบิพพานนั้น ต้องเริ่มผจญกันเข้ากับกิเลสประเภทโมหะบางส่วนก่อน** แล้วจึงสามารถทำลายกิเลสประเภทราคะโทสะและโมหะที่เหลือ รุดหน้าไปได้ตามลำดับ ถ้ามีฉะนั้นแล้วก็มีแต่หลงอยู่ไม่รู้ว่าจะทำลายราคะหรือโทสะอย่างไรอยู่นั่นเอง. จึงควรตั้งข้อสังเกตไว้สักอย่างหนึ่งว่า ถ้าเรียงลำดับกิเลสอย่างนักปรียติ ก็จะเรียกว่า ราคะ โทสะ

โมหะ แต่ถ้าเรียงอย่างนักปฏิบัติที่แท้จริง ก็จะกลายเป็นเรียงว่า โมหะ ราคะ โทสะ ตามลำดับที่จะต้องตัดจริงก่อนหลังด้วยอำนาจอริยมรรคนั่นเอง. นักปริยัติจะเรียงลำดับไตรสิกขาว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการเรียงตามลำดับความสูงต่ำกว่ากัน. แต่นักปฏิบัติจะเรียงว่า **ปัญญา ศีล สมาธิ** ตามลำดับเวลา ก่อนและหลังที่อริยมรรคจะพึงตัดกิเลสเหล่านั้น ดังที่มีหลักอันตายตัวและชัดเจนอยู่แล้ว ในลำดับแห่งการตัดสัญญาของอริยมรรค หรือในลำดับแห่งองค์ของอริยมรรค ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นข้อต้นที่สุดดังที่เห็น ๆ กันอยู่ ถ้าถามว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นดังนี้ ? ก็ตอบได้ง่าย ๆ ว่า การปฏิบัติในพุทธศาสนานั้น เป็นการปฏิบัติที่เปรียบกันได้กับการทำงานในที่สว่าง มันจะต้องจุดตะเกียงขึ้นเสียก่อนจึงจะทำอะไรต่อไปได้ ด้วยอาศัยแสงสว่างนั้น. ตามธรรมดาสามัญสัตว์ตกอยู่ในที่มืดคือโมหะ หรืออวิชชา คว่ำอะไรไม่ถูก จะต้องขจัดความมืดออกไป ด้วยอาศัยแสงสว่างคือปัญญา หรือสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้นก่อน จึงจะสามารถอาศัยแสงสว่างนั้นทำกิจที่เหลือต่อไปตามลำดับจนถึงที่สุด เพราะเหตุนี้เอง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาอันประกอบด้วยองค์แปดนั้น มีสัมมาทิฐิเป็นเหมือนรุ่งอรุณคือต้องมาก่อน แล้วสิ่งต่าง ๆ จึงจะตามมาได้โดยสมบูรณ์. แม้โดยหลักทั่วไปก็ถือกันว่า ปัญญาเป็นตัวนำมาซึ่งกุศลธรรมทั้งหลาย ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มต้นจนถึงระยะสุดท้าย เช่นปัญญา ทำให้อยากรู้ อยากรเรียน อยากรปฏิบัติ ทำให้รู้จักสงสยในความไม่สมบูรณ์ของความรู้ที่มีอยู่ก่อน ทำให้รู้จักเลือกความรู้ หรือเปลี่ยนแนวทาง ทำให้รู้จักถือธรรมะเป็นขั้นแรก แล้วรู้จักให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ และวิปัสสนาเป็นลำดับไป ซึ่งอะไร ๆ ถ้าเป็นไปในทางถูกแล้ว ก็ล้วนแต่มีปัญญาเป็นผู้เบิกอรุณแล้วลงไปทั้งนั้น.

การวินิจฉัยในข้อนี้ว่ายืดยาวนั้น เป็นการป้องกันเสียซึ่งความหลงผิด ยึดถือเอาตามตัวหนังสือมากเกินไป โดยไปเอาหลักของนักปริยัติมาเป็นหลักของนักปฏิบัติ ก็จะทำให้เกิดการติดตันขึ้นมาอย่างเส้นผมบังภูเขาทีเดียว ดังที่เราจะเห็นกันได้อยู่ทั่วไปในหมู่บุคคลผู้ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในความรู้ตามตัวหนังสือตามที่ตัวท่องบ่นอยู่เหล่านั้น.

สิ่งที่ต้องเข้าใจอีกอย่างหนึ่ง^๑ ก็คือ การระบุชื่อสัญญาชนหรืออนุสัยที่อริยมรรคนั้น ๆ จะพึงตัด : ถ้าระบุเฉพาะชื่อที่อริยมรรคนั้น สามารถตัดได้ขาดโดยตรง และแม้แต่ตัดเพียงครั้งเดียวส่วนเดียว ก็ยังเป็นการตัดประเภทสมุจเฉตพหุอยู่แน่นอน. ฉะนั้นพึงทราบไว้ว่า แม้จะไม่มีกระบวนว่าโสดาปัตติมรรคได้ตัด กามราคะหรือปฏิฆะเลย ก็มีได้หมายความว่า พระโสดาบันเป็นผู้ที่ยังคงมีกามราคะหรือปฏิฆะจัด อย่างไม่มีการบรรเทาเบาบางเสียเลยก็หาไม่ หากแต่ว่ายังไม่สามารถตัดได้ถึงขนาดที่เป็นสมุจเฉตพหุไป เพียงบางส่วนเท่านั้น, ดังนั้นท่านจึงไม่กล่าวถึงการตัดกามราคะหรือปฏิฆะโดยตรง สำหรับพระโสดาบัน คงกล่าวแต่การตัดโมหะ ๓ ชนิด ประเภทที่ทำให้ไม่รู้จักรู้ทางหรือเดินผิดทางดังกล่าวแล้ว. และถ้ามีการบรรเทาแห่งกามราคะและปฏิฆะเกิดขึ้นบ้าง ก็เป็นเพียงผลพลอยได้ตามสัดส่วนเท่านั้นเอง หาใช่เป็นการตัดด้วยสมุจเฉตพหุไม่ ฉะนั้น ท่านจึงไปกล่าวถึงการตัดกามราคะและปฏิฆะประเภทหยาบโดยสมบูรณ์ ในขั้นสภิกขาคามิมรรค และตัดประเภทละเอียดโดยสมบูรณ์ในขั้นอนาคามิมรรคโดยตรง.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๕๗ / ๖ ธันวาคม ๒๕๐๒

ฉะนั้น ทำให้เห็นพร้อมกันไปได้อีกทางหนึ่งว่า การที่ท่านระบุ สกิทาคามิมรรค ว่ามีหน้าที่ตัดกามราคะและปฏิฆะโดยตรงนั้น ย่อมหมายความว่า การบรรเทาโมหะบางอย่างบางประเภท ได้เพิ่มขึ้นอีกตามสัดส่วนอยู่ด้วยเหมือนกัน หากแต่ว่าไม่ถึงขนาดที่อาจจะนำมากล่าวได้เท่านั้น. ฉะนั้น จะต้องถือเป็นหลักว่า อริยมรรคที่สูงขึ้นไปนอกจากจะตัดกิเลสที่มีชื่อโดยตรงตามหน้าที่ของตนแล้ว ก็ยังสามารถบรรเทาภิเลสชื่ออื่น ซึ่งไม่ถูกระบุชื่อได้มากไปกว่าอริยมรรคที่ต่ำกว่าอยู่ เป็นธรรมดาและเป็นเรื่องของธรรมดา.

คำว่า **กามราคะ** ในภาษาไทยฟังดูแล้วคล้ายกับหมายถึงแต่ราคะที่กำลัง แก่งล้า หรือที่เป็นไปอย่างแรงกล้าถึงที่สุดเท่านั้น. ส่วนความหมายในภาษาบาลี นั้น มีความหมายชนิดทั่วไป คือหมายถึงความกำหนัดยินดีในสิ่งที่เรียกว่ากาม ทุกประเภท ส่วนที่จะแบ่งแยกเป็นอย่างหยาบอย่างละเอียดเพียงไรนั้น ย่อมมิได้ตามควรแก่กรณี แต่ไม่จำเป็นถึงกับต้องเปลี่ยนชื่อก็ได้ ดังที่เรียกในที่นี้ว่า กามราคะอย่างหยาบและกามราคะอย่างละเอียดเป็นต้น. ฉะนั้น เป็นอันให้เข้าใจ ว่าการที่ไม่ได้จัดกามราคะไว้ในฐานะเป็นสิ่งที่โสดาปัตติมรรคจะพึงตัดนั้น มิได้หมายความว่า พระโสดาบันเป็นบุคคลประเภทที่ยังมีกามราคะจัดแต่ประการใด แต่ต้องเป็นสิ่งที่บรรเทาเบาบางไปแล้ว ตามสัดส่วนที่สมควรแก่โมหะ ๓ อย่าง ที่ตัดแล้วนั่นเอง. **สรุปความว่า** ความหมายของคำคำนี้ จะถือเอาตามที่หมาย กันอยู่ในโวหารภาษาไทยทั่ว ๆ ไปหาได้ไม่ แต่ให้หมายกว้าง ถึงความพอใจในกาม ทุกประเภท ดังที่กล่าวแล้ว.

สำหรับคำว่า **ปฏิฆะ** ซึ่งแปลว่า ความกระทบกระทั่งนั้น ในภาษาไทย กลับมีความหมายที่เบากว่าความหมายเดิมในภาษาบาลี กล่าวคือ คล้ายกับว่าจะ

หมายถึงความเข้าใจ หรือขุนช้างอยู่ในใจเพียงเล็กน้อย ; ส่วนความหมายในภาษาบาลีเป็นความหมายที่กว้างหรือทั่วไปอีกอย่างเดียวกัน คือหมายถึงความโกรธหรือโทสะนั่นเอง จึงต้องแบ่งเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น และพึงเข้าใจอย่างเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้ว ในกรณีของการภาวนาส่วนที่เกี่ยวกับโสดาปัตติมรรค กล่าวคือ แม้พระโสดาบันไม่สามารถละปฏิฆะได้โดยสมบูรณ์ปานสักประเภทเดียว แต่ก็ได้หมายความว่า ท่านจะต้องเป็นคนมักโกรธอย่างเต็มที่เหมือนปุณณ ทั้งนี้ เพราะเหตุที่ปฏิฆะนั้นบรรเทาไปแล้วตามสัดส่วนด้วยอริยมรรคนั้น แม้ไม่มากนักน้อย. ฉะนั้น การกล่าวชื่อของวิมุตติสุขญาณไปตามชื่อของสัญญาญาณหรืออนุสัยที่อริยมรรคนั้น ๆ สามารถตัดได้นั้น เป็นการกล่าวที่เหมาะสมอย่างยิ่ง กล่าวคือ ทำให้มองเห็นลักษณะของวิมุตติสุขนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจนจริง ๆ.

สรุปความได้สั้น ๆ ว่า สกิทาคามีบุคคลสามารถบรรลุวิมุตติสุขเพิ่มขึ้นอีก ๒ ขั้น กล่าวคือ วิมุตติสุขที่เกิดขึ้นเพราะ การละการภาวนาอย่างหยาบ และการละปฏิฆะอย่างหยาบ เสียได้นั่นเอง หรือถ้าจะแยกเป็น ๔ ชื่อ ก็อาจจะทำได้ด้วยการแยกกิเลสทั้ง ๒ ชื่อนี้ ให้เป็นสัญญาญาณอย่างหนึ่งและให้เป็นอนุสัยอีกอย่างหนึ่ง ดังที่ปรากฏอยู่ในรายชื่อของวิมุตติสุขญาณ ๒๑ นั้นแล้ว กล่าวสรุปได้สั้น ๆ ว่า เมื่อโสดาปัตติมรรคละกิเลสประเภททำความผิดได้ ๓ อย่าง สกิทาคามีมรรค ก็ละกิเลสประเภททำความร้อนได้เพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่าง โดยอัตราส่วนที่เหมาะสมกับกำลังของตน.

๓. อนาคามีมรรค

อนาคามีมรรค ย่อมตัดสัญญาญาณสองหรืออนุสัยสอง ชื่อเดียวกันกับที่สกิทาคามีมรรคตัด แต่เป็นการตัดส่วนที่ละเอียด (ที่เหลือวิสัยของสกิทาคามีมรรค)

ได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นมาตรฐานที่กล่าวกันอยู่ทั่ว ๆ ไป ได้ยินกันอยู่ทั่ว ๆ ไป และถือเป็นหลักกันได้ง่าย ๆ ทั่ว ๆ ไป **พระอนาคามีย่อมปราศจากกามราคะ และปฏิฆะโดยสิ้นเชิง** คงเหลืออยู่แต่โมหะบางส่วน ที่จะพึงตัดต่อไปเท่านั้น. เป็นอันว่าพระอนาคามีไม่มีราคะในกามโดยเด็ดขาดแล้ว แต่ไปมีราคะในภพคือ ความเป็นแห่งบุคคลผู้แสวงสุขอันไม่เนื่องด้วยกาม ส่วนปฏิฆะหรือโทสะนั้น เป็นอันหมดไปโดยประการทั้งปวง โดยนัยนี้เป็นอันกล่าวได้สิ้น ๆ ว่าอนาคามีมรรคนั้น ตัดโทสะได้สิ้นเชิงไม่มีส่วนเหลือ ตัดราคะได้เฉพาะส่วนที่เป็นกาม ยังเหลืออยู่ในส่วนที่เป็นภพ และตัดโมหะเพิ่มขึ้นได้ตามส่วน จนเหลืออยู่แต่ส่วนที่เป็นชั้นละเอียดเกี่ยวกับอัตตวาทุปาทานโดยตรงเป็นส่วนใหญ่.

เพื่อเข้าใจความหมายของอนาคามีมรรค หรือความเป็นอนาคามีได้อย่างชัดเจน จำเป็นจะต้องทำการเปรียบเทียบดูทั้งข้างหน้าและข้างหลัง คือ เปรียบเทียบกันดูกับสัญญาโยชน์ หรืออนุสัย ที่โศดาปัตติมรรคและสีกิทาคามีมรรค ได้ตัดมาแล้วและสัญญาโยชน์บางอย่างที่เหลืออยู่ ให้อรหัตตมรรคตัดต่อไปข้างหน้า ก็จะทราบความหมายของคำว่าอนาคามี ซึ่งอยู่ตรงกลางได้ดี. ใจความสำคัญของข้อนี้อยู่ตรงที่ว่า คนธรรมดาสามัญเมื่อได้ยินคำว่าราคะ ย่อมรู้สึกไปในทางราคะในกามอย่างเดียวนั่น เมื่อได้ยินว่าพระอนาคามีตัดกามราคะได้สิ้นเชิง ก็ย่อมเข้าใจว่าพระอนาคามีปราศจากราคะโดยสิ้นเชิงเป็นธรรมดา แต่เมื่อเหลียวไปข้างหน้า ยังมีราคะเหลืออยู่อีก ๒ ประเภท ที่พระอนาคามีจะต้องตัดต่อไปเพื่อความเป็นพระอรหันต์ ราคะ ๒ ประเภทนั้น คือ รูปราคะ อรูปราคะ หรือรวมเรียกเข้าด้วยกันเป็นอย่างเดียวกันว่า ภวราคะ ดังนี้ก็ได้. รูปราคะ คือความกำหนัดยินดีในความสุขอันเกิดจากรูปमान, อรูปราคะ คือความกำหนัดยินดีในความสุขอันเกิดจากอรูปमान รวมกันเข้าแล้วเรียกว่า ภวราคะ หรือความกำหนัดยินดี

ในความเป็นชนิดใดชนิดหนึ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับกามเลย. รากะเหล่านี้ฟังดูแล้ว
 คนธรรมดาสามัญทั่วไปไม่อาจจะเข้าใจได้ว่ามันจะเป็นรากะไปได้อย่างไร เพราะ
 เคยเข้าใจหรือรู้สึกซึมซาบ แต่ในเรื่องของกามรากะที่เป็นของร้อนโดยเปิดเผย
 จึงไม่สามารถเข้าใจได้คือ **รากะชนิดเย็น** กล่าวคือ **ความกำหนดยินดีต่อความสุขที่
 เกิดจากฌาน** นี่ว่าเป็นรากะได้. ถ้าพูดอย่างบุคคลาธิฐาน ก็พูดได้อย่างสั้น ๆ
 น่าขบขัน แต่แสดงความหมายได้ถูกต้องที่สุด ว่า พระอนาคามีจะได้แต่รากะร้อน
 แต่ไม่สามารถละรากะเย็น กล่าวคือ ความยินดีในสุขที่เกิดจากฌานหรือความยินดี
 ในความได้เป็นบุคคลเช่นนั้นได้เลย. เมื่อเข้าใจความหมายข้อนี้ดี ย่อมเข้าใจ
 ความหมายของความเป็นพระอนาคามีในส่วนที่เกี่ยวกับรากะได้ดี และไม่หลงไป
 ตามเขาว่า ว่าพระอนาคามีย่อมละรากะได้โดยสิ้นเชิง ดังนี้เป็นต้น. ฉะนั้นเมื่อ
 จะวินิจฉัยในวิมุตติสุขของพระอนาคามีกันอย่างถูกต้องว่ามีอยู่อย่างสูงต่ำเพียงไร ก็
 พึงพิจารณาถึงการละรากะ ๓ ประเภท คือ กามรากะ รูปรากะ อรูปรากะ นี้กันโดย
 ละเอียด ก็จะทราบความแตกต่างของวิมุตติสุขญาณที่มีอยู่เป็นชั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี.

กล่าวโดยแท้จริงแล้ว รูปรากะ และอรูปรากะ ไม่น่าจะถูกจัดเป็นรากะ
 น่าจะถูกจัดเป็นโมหะชนิดใดชนิดหนึ่งมากกว่า เช่นเดียวกับคำว่า ธรรมรากะ
 ซึ่งแปลว่ากำหนดในธรรม ซึ่งหมายถึงธรรมซึ่งมีนิพพานเป็นผล แต่ท่านก็ยังไม่วาง
 หรือไม่บัญญัติว่าเป็นโมหะ คงจัดว่ารากะอยู่นั่นเอง โดยประสงค์เอาใจความ
 สำคัญตรงที่ **ใจไปกำหนดรักยินดีเกี่ยวข้องกับติดพันอยู่ อย่างแน่นแฟ้นนั่นเอง.**
 ฉะนั้น ทุกคนควรจะจับหลักให้ได้ว่า รากะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี แม้จะมีมูล
 มาจากอวิชชาด้วยกันทั้งนั้น ก็ยังมีความมุ่งหมายในการกระทำที่ต่างกัน กล่าวคือ
 รากะหมายถึงความกำหนัดหรือความพอใจ ที่จะเอาไว้เป็นของตน ; ส่วนโทสะ
 หมายถึงความเดือดพล่าน ในสิ่งที่ไม่เป็นที่ตั้ง แห่งความกำหนัด หรือพอใจ

กล่าวคือ ความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่จะไม่เอาไว้เป็นของตน หรือผลักออกไป
 เสียจากความเป็นของตน เพราะรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่เข้ามาทำลายหรือเป็นอันตราย
 ต่อสิ่งที่ตนเป็นของตน ; ส่วนโมหะนั้นมีความหมายดังไปในทางหลงผิด ที่ยึดถือ
 โดยความเป็นตัวตนเป็นส่วนใหญ่ ตลอดถึงแบ่งแยกว่าเป็นตัวตนชนิดไหน คือดี
 หรือชั่ว น่ารักหรือน่าชังเป็นต้น เป็นคู่ ๆ ไป. **สรุปความสั้น ๆ** ที่สุดก็คือว่า โมหะ
 ทำให้รู้สึกว่ามีตัวตนของสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่ทำให้ถูกแบ่งแยกเป็นน่ารักน่าชังขึ้นมา
 ราคะ ก็คือการเข้าไปติดในส่วนที่น่ารัก โทสะ ก็คือการเข้าไปติดในส่วนที่น่าชัง
 นั้นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ตลอดเวลาที่พระอนาคามียังไม่สามารถละโมหะ
 โดยสิ้นเชิงอยู่เพียงใด ก็ยังมีความรู้สึกว่ามีสิ่งที่น่ารักน่าชังอยู่เพียงนั้น ; แม้จะ
 ละการเข้าไปติดในส่วนที่น่าชังได้เด็ดขาด ก็ยังมีส่วนที่น่ารักเหลืออยู่ ; แม้จะละ
 การเข้าไปติดในฝ่ายที่น่ารักเกี่ยวกับกามได้ ก็ยังเหลือส่วนที่น่ารักที่ประณีตหรือ
 สุขุมยิ่งขึ้นไป กล่าวคือส่วนที่ไม่เกี่ยวกับกามเลย อันได้แก่ความสุขที่เกิดจากธรรม
 ที่มีรูปและไม่มีรูป อันหมดจดจากกามที่ถูกนำเอามาใช้เป็นอารมณ์แห่งฌาน หรือ
 สมาบัตินั่นเอง. ฉะนั้น จึงยังเป็นอันกล่าวได้อยู่ว่า ยังมีการติดอยู่ในส่วนที่น่ารัก
 และถูกจัดว่ามีราคะที่เรียกว่ารูปราคะหรืออรุปราคะ ดังกล่าวแล้ว. วิมุตติสุขของ
 ท่านมีเพิ่มขึ้นกว่าที่พระโสดาบัน พระสกิทาคามีได้รับ ก็อยู่ตรงที่ละโทสะได้
 เด็ดขาด และละราคะที่เราสมมติเรียกว่าราคะร้อนนั้นเสียได้เท่านั้นเอง คง
 เหลือราคะเย็นอยู่ สำหรับจะต้องละอีกต่อไป พร้อมกับโมหะส่วนที่ทำให้สำคัญว่า
 มีตัวตนของสิ่งที่น่ารักและน่าชังทั้งหมดจนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยกัน. จึงเป็นอัน
 กล่าวได้สั้น ๆ ตามชื่อของวิมุตติสุขญาณนั้น ๆ ว่าพระอนาคามีย่อมเสวยวิมุตติสุข
 อันเกิดจากความสิ้นไปแห่งกามราคะ และแห่งความสิ้นไปของปฏิมะโดยสิ้นเชิง
 ดังนี้.

๔. อรัหัตตมรรค^๑

อรัหัตตมรรค ย่อมตัดสัญญาโยชน์ที่เหลืออยู่อีก ๕ และอนุสัยที่เหลืออยู่อีก ๓ ซึ่งที่แท้ก็แตกกิเลสอย่างเดียวกัน ในเมื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กล่าวคือ อนุสัย ๓ ได้แก่มานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ; ส่วนสัญญาโยชน์อีก ๕ คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะและอวิชชา ; เมื่อสงเคราะห์กันกับ อนุสัย จะลงกันได้ คือ รูปราคะกับอรูปราคะ ก็คือภวราคานุสัยนั่นเอง มานะและอุทธัจจะก็คือมานุสัย ส่วนอวิชชา ก็คืออวิชชานุสัยโดยตรงอยู่แล้ว . เป็นอันว่า อนุสัย ๓ ที่เหลือ หรือสัญญาโยชน์ ๕ ที่เหลือ สำหรับอรัหัตตมรรคตัดนั้น มีความหมายเท่ากัน หากแต่พวกหนึ่งได้จำแนกออกไปให้มากขึ้นโดยชื่อเท่านั้นเอง.

ที่ว่ารูปราคะและอรูปราคะ รวมกัน คือภวราคะ หรือภวราคานุสัยนั้น อธิบายว่า คำว่า ภวราคะ แปลว่า ราคะในภพ. คำว่าภพในที่นี้หมายถึงรูปภพ และอรูปภพเท่านั้น ไม่หมายถึงกามภพ. เพราะคำว่ากามภพได้หมายถึงแล้วใน กามราคะ ซึ่งอนาคามีมรรคได้ตัดไปเสร็จสิ้นแล้ว จึงเหลืออยู่แต่รูปภพและอรูปภพ ซึ่งอนาคามีมรรคไม่สามารถจะตัด และเหลืออยู่เป็นที่ตั้งแห่งราคะที่อรัหัตตมรรค จะพึงตัดและรวมเข้าด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง คือ รูปราคะ และอรูปราคะ เป็นเพียงอย่างเดียว คือภวราคะ และเติมคำว่าอนุสัยต่อท้ายเข้า จึงเป็นภวราคานุสัย เป็นอันกล่าวได้ว่าภวราคานุสัย อันเป็นอนุสัยที่ ๖ ก็คือรูปราคะสัญญาโยชน์ และอรูปราคะสัญญาโยชน์ อันเป็นสัญญาโยชน์ลำดับที่ ๖ และที่ ๗ ตามลำดับนั่นเอง.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๕๘ / ๒๕ ธันวาคม ๒๕๐๒

ที่ว่ามานะและอุทัจจะ อันเป็นสัญญา ๒ ข้อนี้ สงเคราะห์เข้าได้ในอนุสัย ชื่อมานานุสัยนั้น อธิบายว่า มานสัญญานี้มีชื่อตรงกับมานานุสัยอยู่อย่างชัดแจ้งแล้ว ; ส่วนอุทัจจะก็สงเคราะห์เข้ามาในกิเลสประเภทมานะ เพราะจิตฟุ้งขึ้นหรือกระเพื่อมขึ้น ด้วยอำนาจความสนใจหรือความทึ่งก็ตาม นี่มีมูลมาจากความสำคัญว่าตัวตนหรือว่าของตน ซึ่งได้แก่มานะนั้นเอง ถ้าไม่มีอาการแห่งมานะแล้ว อาการแห่งอุทัจจะก็มีไม่ได้ จึงได้สงเคราะห์อุทัจจะ ที่เป็นสัญญา ๒ ข้อนี้เข้าในมานานุสัย เพื่อตัดปัญหาหรือทางที่จะสงสัยว่า ทำไมจึงละอนุสัยเพียง ๓ และละสัญญาถึง ๕ ซึ่งจะเป็นที่ฉงนสำหรับผู้ที่ไม่เห็นว่าสิ่งทั้งห้า และสิ่งทั้งสามนี้จะเท่ากันได้อย่างไร.

สำหรับอวิชชา นั้น มีชื่อตรงต่อกันและกันอยู่แล้ว ไม่ต้องทำการสงเคราะห์ สิ่งที่ต้องวินิจฉัยต่อไปก็คือ รายละเอียดของสัญญา ๒ ข้อนี้เรียงอย่างทั้ง ๕ อย่าง ซึ่งเมื่อวินิจฉัยครบถ้วนแล้ว ก็จะเป็นอันว่าวินิจฉัยอนุสัย ๓ ที่เหลือเสร็จสิ้นพร้อมกันไปในตัว ดังต่อไปนี้ :-

ก. **รูปราคะ** คำนี้โดยพยัญชนะแปลว่า ความกำหนดในรูป (รูปะ = รูป, ราคะ = ความกำหนด) คำว่ารูปในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่มีรูป หรือสิ่งที่มีรูปเป็นที่ตั้งแต่รูปนั้น ๆ ไม่มีความหมายของกามหรือเป็นไปในทางกาม กล่าวคือ ไม่เกี่ยวกับกามเลย จึงต้องเรียกมันแต่เพียงว่ารูป แม้ว่ากามตามปกติก็เป็นสิ่งที่มีรูป หรือเนื่องอยู่กับรูป แต่ถ้ามีความหมายทางกามเข้ามาเป็นส่วนสำคัญ เราเรียกสิ่งเหล่านั้นว่ากาม ไม่เรียกว่ารูป โดยกันเอาคำว่ารูปมาใช้กับรูปที่บริสุทธิ์จากกาม คือไม่มีกามเข้ามาเกี่ยวข้องเลย.

คำว่ารูปในที่นี้ยังมีความหมายลึกลงไปอีกชั้นหนึ่ง คือหมายถึงผลที่เกิดมาจากรูป เช่นน้ำเอารูปธรรมอันใดอันหนึ่ง ดังเช่นลมหายใจ ในกรณีแห่งการเจริญอานาปานสตินี้มาเป็นอารมณ์ สำหรับเจริญสมาธิภาวนามีผลเกิดขึ้นเป็นฌานอันมีลมหายใจเป็นอารมณ์ ฌานนั้นทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข ความสุขจึงเป็นผลเกิดมาจากรูป กล่าวคือ ลมหายใจ ; ถ้ากำหนดยินดีในความสุข ข้อนี้ก็เรียกว่า กำหนดในรูปด้วยเหมือนกัน. นี่เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นชัด ว่ารูปที่ไม่เกี่ยวกับกามเป็นรูปบริสุทธิ์ล้วน ๆ ก็ยังเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดได้. หรือกล่าวกลับกันอีกอย่างหนึ่ง ก็กล่าวได้ว่าความกำหนดนั้น มิได้มีเฉพาะแต่ในกามแต่อาจจะมีได้แม้ในรูปธรรมบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า “รูป” ในที่นี้ หรือที่เรียกว่า “ภพ” ในคำว่า ภวราคานุสัย อนุสัยคือความกำหนดในภพ ดังนี้ เป็นต้น.

ข้อนี้เป็นการชี้ให้เห็นพร้อมกันไปในตัวว่า สิ่งที่เราเรียกว่าราคะ หรือความกำหนดนั้นมีอยู่หลายระดับซึ่งไม่เหมือนกันเลย หรือสูงต่ำกว่ากันอย่างไม่อาจจะเปรียบเทียบกันได้ เช่นกามราคะความกำหนดในกาม ที่กล่าวถึงในกรณีของพระอนาคามี และรูปราคะที่กล่าวถึงในที่นี้ และอรูปราคะที่จะกล่าวถึงข้างหน้า ถ้าพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่าสูงต่ำกว่ากันคนละระดับจริง ๆ ; และเมื่อเข้าใจได้ทุกระดับแล้ว จะสามารถเข้าใจความหมายของวิมุตติสุขขั้นนั้น ๆ ได้เต็มที่.

คำว่ารูปราคะโดยทั่วไป มีความหมายกว้าง ๆ หมายถึงความยินดีหรือกำหนดในความสุขอันเกิดแต่รูปธรรม ที่ไม่เกี่ยวกับกามทุกชนิด และอาจขยายความออกไปได้ถึงความกำหนดยินดี ใน **ความที่ได้เป็นอย่างนั้น** หรือ **ความที่ได้เกิดในโลกที่มีความเป็นอย่างนั้น** หากแต่ว่าความเป็นอย่างนั้น หรือความได้เกิดในโลกที่มีความเป็นอย่างนั้น นั้น มีความหมายอยู่ตรงความสุขอันบริสุทธิ์ไม่เกี่ยวกับกาม อันเกิดมาจากรูปธรรมที่มีใช้กามนั่นเอง.

ถ้าจะเข้าใจสิ่ง ๆ นี้ให้ชัดแจ้งจริง ๆ จะต้องนำไปเปรียบเทียบกับความสุขที่เกิดมาจากกามโดยตรง จึงจะเข้าใจได้ คือเปรียบเทียบให้เห็นว่าต่างฝ่ายต่างมีอำนาจดึงดูดหรือย้อมใจสัตว์ ได้อย่างเต็มที่อย่างไร. แต่ข้อนี้ทำยากสำหรับคนธรรมดาสามัญ ซึ่งมีจิตใจอยู่ในระดับกามาวจรภูมิ คือเข้าใจซึ่มทราบได้เฉพาะความสุขที่เกิดจากกาม เพราะเป็นสิ่งที่มิประจักษ์อยู่ในใจ แต่ไม่สามารถจะเข้าใจความสุขที่เกิดมาจากรูป เพราะยังไม่เคยรู้รส เพราะเหตุที่เป็นของสำหรับสัตว์ประเภทที่ตั้งอยู่ในรูปาวจรภูมิ ฉะนั้น มีทางที่จะทำได้ โดยทางการศึกษาเปรียบเทียบจากบุคคลตัวอย่างบางคนเท่านั้น.

ตัวอย่างที่กล่าวนี้ ได้แก่บุคคลที่เสวยความสุขในฐานะเป็นกษัตริย์ หรือเป็นเศรษฐีเป็นต้นอย่างเต็มที่ แล้วออกบวชเป็นนักบวชแสวงหาความสุขจากความสงบหรือวิเวก ด้วยความรู้สึกละอายต่อความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่อัดแอและวุ่นวายที่เคยผ่านมาแล้วแต่หนหลัง. ในกรณีนี้เราต้องไม่เล็งถึงพระพุทธเจ้าสิทธิเดชโคตมะผู้ซึ่งละความสุขออกบวชด้วย เพราะว่าท่านออกบวชแล้ว หรือทิ้งกามสุขแล้ว แล้วไม่ไปติดอยู่แค่รูปสุขหรืออรูปสุขดังเช่นชฎิลหรือฤๅษีทั่วไป แต่ได้ผ่านเลยไปถึงโลกุตตรภูมิ ซึ่งอยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ เราจะต้องเจาะจงเอาเฉพาะพวกดาบสหรือฤๅษีที่ละจากกามสุขแล้วมาติดอยู่ในฌานสุข ซึ่งจะเป็นรูปฌาน หรืออรูปฌานก็ตาม โดยการหยั่งให้ทราบลงไปจิตใจของบุคคลเหล่านี้ว่า ความสุขเกิดแต่ฌานที่เขากำลังพอใจหลงใหลนั้น มันต่างจากความสุขที่เกิดจากกามที่เขาขยະขยง หรือต้องขยະขยงมากน้อยเพียงไร ก็จะเข้าใจคำว่ารูปราคะได้ง่ายขึ้น.

ถ้าจะมีผู้ถามว่า ถ้าเป็นบุคคลที่อยู่ในบ้านในเมือง ไม่ออกบวชเป็นดาบสหรือฤๅษีเล่า รูปราคะของเขาจะมีเป็นอย่างไร ? เพราะเราก็เคยได้ยินว่าพระอนาคามีที่เป็นสามัญชนอยู่ในบ้านในเมืองก็ยังมี และอยู่ในเพศที่เรียกกันว่า

เพศคฤหัสถ์ด้วยเข้าไป ข้อนี้อธิบายว่า พระอนาคามีเหล่านี้ปราศจากการเกี่ยวข้องด้วยกามทั้งทางกายและทางจิต ความสงบเย็นอันใดเกิดขึ้น เพราะความอยู่ปราศจากกามทั้งทางกายและทางจิต ท่านพอใจหลงใหลในความสงบเย็นนั้น หรือในความเป็นอย่างนั้นของท่าน ซึ่งมีรสเช่นเดียวกับรสแห่งฌานชั้นใดชั้นหนึ่ง โดยไม่รู้ตัว นี่เรียกว่า รูปราคะ หรือภวราคะของท่าน.

ข้อนี้ทำให้เห็นได้ว่า คำว่า “คฤหัสถ์” หรือ “สมรवास” ถ้าให้มีความหมายว่าบุคคลผู้บริโภคมกแล้ว พระอนาคามีในลักษณะเช่นนี้หาได้เป็นสมรवासหรือคฤหัสถ์ไม่ แม้จะอาศัยอยู่ในบ้านเรือน กินอยู่नु่มอย่างคนธรรมดาสามัญ และประกอบอาชีพเช่นปั้นหม้อขาย เพื่อเลี้ยงบิดามารดาซึ่งมีกล่าวอยู่ในปกรณนั้น ๆ แม้ที่เป็นชั้นบาลีสังคีติ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าไม่มีการบริโภคมก หรือเกี่ยวข้องกับกามเลย ทั้งโดยทางร่างกายและจิตใจ มีความยินดีอยู่ในความได้เป็นอย่างนั้นอยู่อย่างเต็มที่ คือความเป็นคนสงบเย็นเพราะปราศจากกาม และมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนที่เป็นอย่างนั้น เพราะยังถอนความยึดถือตัวตนไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่มีจิตใจอยู่เหนือกามโดยเด็ดขาดแล้วเช่นนั้น. นี่เรียกว่า มีรูปราคะหรือภวราคะที่เหลืออยู่สำหรับจะตัดด้วยอรรหัตตมรรคต่อไป.

ถ้าจะเปรียบเทียบด้วยตัวอย่างที่ต่ำกว่านั้นลงไปอีก ก็พึงพิจารณาดูที่จิตใจของคนบางคนและในบางขณะ ที่เขาไม่ยินดีพอใจในกาม ไม่มีความรู้สึกที่เป็นกาม หรือความสุขอันเกิดมาจากความพอใจในกาม แต่มีความยินดีในความสุกสกาวที่เกิดมาจากอะไรบางอย่าง ที่มีใช้กาม แล้วหลงใหลติดใจในรสชาติของความเป็นอย่างนั้นอย่างยิ่งอยู่ก็มี เป็นความพอใจที่เกิดมาจากการเดินเล่นในที่สงัดหรืออยู่ในที่สงัด หรือยินดีในการปลุกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์บางชนิด หรือการมีวัตถุสิ่งของบางอย่างซึ่งเป็นที่ติดตาต้องใจ แต่ทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปในทางกามเลย

ดังนั้นก็มี หากแต่มีเพียงบางขณะและยังแถมน้อยคนที่สุด. ถ้าเรากันเอามา แต่ความรู้สึกส่วนนี้ในใจของเขา ออกมาพิจารณาดูแล้ว ก็จะช่วยให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างคำว่ารูปราคะ และคำว่ากามราคะได้เป็นอย่างดี ; และจะทำให้เห็นได้ว่ารูปราคะนั้นสูงกว่าหรือสะอาดกว่ากามราคะมากน้อยเพียงไร ซึ่งเป็นเหตุให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างอนาคามิมรรค และอรรหัตตมรรคได้พร้อมกันไปในตัว เพราะว่าอนาคามิมรรคตัดได้เพียงกามราคะ ไม่สามารถตัดรูปราคะ ; ส่วนอรรหัตตมรรคซึ่งสามารถตัดรูปราคะได้นั้นจะสูงไปกว่าอนาคามิมรรคเพียงไร.

เมื่อเข้าใจคำว่ารูปราคะได้ชัดเจนโดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ก็สามารถหยั่งทราบความหมายของวิมุตติสุข ที่เกิดมาจากการตัดรูปราคะหรือภวราคานุสัยได้อย่างชัดเจน โดยการเปรียบเทียบกันดูว่า คนเราเมื่อตัดราคะร้อน คือกามราคะได้แล้ว ก็มีความสงบเย็นเหลือที่จะประมาณได้อยู่แล้ว เมื่อสามารถตัดราคะเย็นเป็นต้นนี้ได้อีก นั้นจะยิ่งบริสุทธิ์สะอาด ยิ่งสงบเย็นยิ่งไปอีกเพียงไร และญาณคือความรู้ในวิมุตติสุขข้อนี้ (ข้อที่ ๑๔ และข้อที่ ๒๐) จะเป็นญาณที่สูงขึ้นไปเพียงไร.

ข. **อรูปราคะ**^๑ คำว่า อรูปราคะ แปลว่า ความกำหนดในรูป คือ สิ่งที่ไม่มีรูป มีลักษณะอาการทำนองเดียวกันกับความกำหนดในรูป ผิดกันเพียงแต่ในที่นี้มีสิ่งที่เป็นรูปเข้ามาแทนและเป็นสิ่งที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่า. ถ้ากล่าวอย่างสมมติดังที่เราเคยกล่าวกันมาแล้วว่า รูปปราคะเป็นราคะเย็น **อรูปราคะก็เป็นราคะเย็นยิ่งไปกว่านั้นอีก** เพราะความที่ประณีตกว่านั่นเอง. คำว่ารูปในกรณีของรูปปราคะหมายถึงความสุขที่เกิดมาจากสมาธิ อันมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือความไม่เกิดในโลกที่มีความสุขเช่นนั้น จันใด ; คำว่า อรูปในที่นี้ย่อมหมายถึงความสุข ที่เกิดมาจากสมาธิอันมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือหมายถึงการได้เกิดอยู่ในโลกที่สมบูรณ์ด้วยความสุขชนิดนั้น จันนั้น. แต่ไม่ว่าจะกล่าวถึงความสุขหรือกล่าวถึงภพที่เต็มไปด้วยความสุขชนิดนั้นก็ตาม สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดในกรณีหลังนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ประณีตกว่าในกรณีแรกอยู่นั่นเอง. ฉะนั้น เพื่อจะได้ทราบถึงความที่สัญญาชนข้อนี้เป็นสัญญาชนที่ประณีตหรือสูงยิ่งขึ้นไป จะต้องมีการวินิจฉัยในสิ่งที่เรียกว่าอรูปนั้น ให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งตามสมควร โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง คำว่ารูปฌาน กับอรูปฌาน และคำว่ารูปภพ กับคำว่าอรูปภพ หรือแม้ที่สุดแต่คำว่า รูปาวจรกุศล กับคำว่าอรูปาวจรกุศลก็ตาม ดังต่อไปนี้ :-

รูปฌาน กับ อรูปฌาน. รูปฌานหมายถึง ฌานทั้ง ๔ มี ปฐมฌาน เป็นต้น มีจตุตถฌานเป็นที่สุด ดังที่ได้กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๕ โดย

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๕๙ / ๒๖ ธันวาคม ๒๕๐๒

ละเอียด ส่วนรูปฌานนั้นเป็นฌานที่ประณีตยิ่งขึ้นไป เพราะเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ว่าสมาธิที่อาศัยรูปยังเป็นของหยาบไม่ละเอียดเหมือนรูปหรือนาม ถ้าอย่างใดเราจะละรูปเสีย ถือเอารูปหรือนามเป็นอารมณ์ของสมาธิเถิด ดังนี้ก็ดี, หรือความคิดที่ว่า รูปอันได้แก่มหากุศลเหล่านี้เป็นของแตกทำลายง่าย เพราะตั้งอยู่ด้วยปัจจัยที่หยาบ หรือทำลายง่าย ถ้าอย่างใดเราจะเว้นรูปเสีย ถือเอานามซึ่งเป็นสิ่งที่มีปัจจัยอันละเอียด และไม่แตกทำลายง่ายเหมือนรูป มาเป็นอารมณ์ของสมาธิเถิด สมาธินั้นจะละเอียดประณีตและสงบรำงับยิ่งขึ้นไป ดังนี้ก็ดี ; ผู้แสวงหาความสุขในฌานที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จึงเว้นรูปธรรมทั้งหลายเสีย ถือเอาสิ่งที่ไม่มีรูป มาเป็นอารมณ์ สำหรับเพ่งฌานที่ประณีตยิ่งขึ้นไปคือ :-

๑. ถือเอาความว่างหรืออากาศเป็นอารมณ์เรียกว่า **อากาสนัญญาตนฌาน**.
๒. ถือเอานามธาตุหรือวิญญาณเป็นอารมณ์ เรียกว่า **วิญญาณัญญาตนฌาน**.
๓. ถือเอาความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ เรียกว่า **อากิญจัญญาตนฌาน**.
๔. ถือเอาการดับความรู้สึกเป็นอารมณ์ เรียกว่า **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน**.

ทั้ง ๔ นี้ เรียกว่า อรูปฌาน เพราะถือเอาสิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ ดังที่กล่าวแล้ว มีความประณีตยิ่งกว่ารูปฌานคือ จิตที่กำหนดอยู่กับความว่างหรืออากาศ โดยทำความรู้สึกว่างเป็นสิ่งที่ไม่มีที่สุด จิตเข้าถึงความเป็นอันเดียวกันกับความว่างนั้น ด้วยอำนาจของการเพ่งที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม ความแน่วแน่หรืออุปนาทของจิตก็ประณีตไปกว่าเดิม ฌานจึงจะประณีตยิ่งกว่าเดิม ความสุขที่เกิดจากฌานนั้น จึงจะประณีตน่าพอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอันประณีตสุขุมยิ่งไปกว่าเดิม **ความกำหนดที่มีอยู่ในความสุขอันเกิดจากรูปฌาน จึงเหนียวแน่นอย่างสุขุมยิ่งขึ้นไปอีก** เพราะเหตุนั้น อากาสนัญญาตนฌานเป็นสิ่งที่ประณีตกว่าจตุตถฌาน อันเป็นรูปฌานชั้นสูงสุดเห็นปานนี้.

วิญญูญายตนญาณ ยังประณีตไปกว่านั้นอีก กล่าวคือ ผู้ตั้งอยู่ใน
อากาสนัญญายตนะแล้วพิจารณาเห็นว่าอากาศนี้ยังหยابอยู่ และยังกระเดียดไป
ในทางที่จะเป็นรูปหรือใกล้เคียงต่อรูปอยู่มาก ถ้ากระไรเราจะถือเอาวิญญูญานธาตุ
ซึ่งเป็นนามธรรมที่ละเอียดไปกว่ามาเป็นอารมณ์เกิด จึงได้เพ่งต่อวิญญูญาน ว่า
วิญญูญานเป็นสิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุด ทำจิตให้เข้าถึงความเป็นอันเดียวกันกับวิญญูญานธาตุ
อันเป็นสิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปด้วยความเพ่งที่ละเอียดสุขุมยิ่งไปกว่าที่แล้วมา. วิญญู-
ญายตนะซึ่งเป็นรูปฌานที่สองจึงมีความละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นไปกว่าอากาสนัญ-
ญายตนะซึ่งเป็นรูปฌานที่หนึ่ง ฉะนั้น ความสุขที่เกิดจากฌานนี้ ก็ยังเป็นไป
ในทางสงบรำงับจิตขีดสนิทหรือบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก แต่พร้อมกันนั้น ยังเป็นการ
ทำให้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น ที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปตามส่วนของความที่ผู้้น
ยังมีความสำคัญว่า นี่เป็นสิ่งที่วิเศษสูงสุดยิ่งขึ้นทุกที และยิ่งจับใจเขามากยิ่งขึ้น
ทุกที. อรูปราคะในขั้นนี้ก็ยิ่งละเอียดขึ้นตามลำดับ.

ถัดจากนั้นไปอีกก็คือผู้ที่ชำซองในวิญญูญายตนฌานเข้า เกิดความ
รู้สึกว่ แม้วิญญูญานธาตุก็ยังเป็นของหยاب สู้ความไม่มีอะไรเสียเลยทีเดียวไม่ได้
เขาจึงละจากการเพ่งต่อวิญญูญาน มาเพ่งที่ความไม่มีอะไร ถือเอาความไม่มีอะไร
เป็นอารมณ์ ว่าความไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ไม่มีที่สุด ตามที่เขามองเห็น ว่าความ
ไม่มีอะไรนี้แหละยิ่งประณีต และยิ่งไม่มีที่สุดยิ่งไปกว่า ๒ อย่างที่แล้วมา ฉะนั้น
เขาต้องเพ่ง ด้วยการเพ่งหรือวิธีเพ่งที่ละเอียดสุขุมยิ่งไปกว่าเดิม ฌานที่เกิดขึ้น
ก็ยังเป็นฌานที่สุขุมไปกว่าเดิม ความสุขที่เกิดจากฌานนั้น ก็ยังเป็นที่ตั้งแห่งความ
ยึดมั่นถือมั่นไปกว่าเดิม คือเป็นอรูปราคะที่สุขุมยิ่งกว่า ๒ ขั้นที่แล้วมาอีกตามส่วน.

ถัดไปจากนั้นอีกก็คือผู้ที่เข้าใจในอาภิณัญญายตนะมีการพิจารณาเห็นว่า แม้เวลานี้จะละเอียดสุขุมเพียงไร ก็ยังเป็นสิ่งที่มีความรู้สึกเหลืออยู่ นับว่ายังหยาบอยู่นั่นเอง ถ้าอย่างไรเราจะเพ่งต่อความดับเสียซึ่งความรู้สึก กล่าวคือปราศจากความรู้สึกเป็นอารมณ์ จักเป็นของประณีตกว่า ; เขาจึงเพ่งต่อความไม่มีความรู้สึก แต่มิได้หมายถึงความตาย ฉะนั้น จึงเรียกว่าเนวสัญญานาสัญญายตนะ คือมีความเพ่งซึ่งในตัวเอง จะเรียกว่ามีสัญญา คือมีความรู้สึกก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าไม่มีสัญญา คือไม่มีความรู้สึกก็ไม่ใช่ ซึ่งถือว่าเป็นอรุปฌานขั้นสุดท้าย และเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ของบุคคลผู้หลงใหลในฌานสุข ยิ่งกว่าฌานขั้นใด ๆ.

ทั้งหมดนี้ลองคำนวณดู หรือเปรียบเทียบดูเถิด ว่าเป็นความสุขที่ไกลจากความสุขอันเกิดจากรูปฌานสักเพียงไร และยิ่งไกลจากความสุขประเภทกามสุขอย่างที่จะเปรียบเทียบกันไม่ได้เพียงไร ยิ่งขึ้นอีก. เมื่อเข้าใจความหมายข้อนี้ก็ย่อมเข้าใจความแตกต่างและความสูงต่ำเป็นลดหลั่นของคำว่า อรูปราคะ รูปราคะ และกามราคะ ไปตามลำดับได้เป็นอย่างดี ซึ่งทำให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า ทำไมพระอนาคามีจึงจะได้แต่กามราคะ ไม่สามารถละรูปราคะและอรูปราคะ ซึ่งต้องทิ้งไว้ให้เป็นกิจของอรหัตตมรรคดังนี้.

รูปภพ กับ อรูปภพ หมายถึงความได้เป็นหรือได้มี ในความสุขที่เกิดจากรูปและอรופןั่นเอง ถ้ากล่าวอย่างบุคคลลาภิษฐาน ก็กล่าวเป็นสถานที่หรือเป็นโลกที่มีความเป็นอย่างนั้นไป ตามธรรมดาของการกล่าวโดยโวหารพูดของ

ชาวบ้าน ชาวเมืองตามธรรมดา ; แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังพอจะเข้าใจได้ว่า ในโลกนั้น หรือในสถานที่นั้น มันมีความสำคัญอยู่ตรงที่ความได้หรือความมีความสุข ที่เกิดจากรูปฌาน หรืออรูปฌานนั่นเอง. ถ้าปราศจากความได้หรือความมีสิ่งทั้ง ๒ นี้แล้ว โลกหรือสถานที่นั้น ก็ไม่มีความหมายอะไรเลย ฉะนั้น สิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งราคะทั้ง ๒ ชนิดนี้ จึงได้แก่ความได้หรือความมีสิ่งทั้ง ๒ นี้เอง และเราเรียกมันว่า รูปภพ อรูปภพ ตามลำดับกัน. สรุปความสั้น ๆ อีกครั้งหนึ่งว่า อรูปภพในที่นี้ได้แก่ความมีหรือความได้ซึ่งความสุขในชั้นอรูปฌานดังที่กล่าวแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นในความมีหรือความได้สิ่ง ๆ นี้ เรียกว่าอรูปราคะ ในที่นี้คือมีราคะในอรูปภพ และเรียกว่า อรูปราคะ.

รูปาวจรกุศลและอรูปาวจรกุศล ทั้ง ๒ คำนี้ เป็นคำที่มีความหมายในทางที่จะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอย่างเดียวกัน. ความหมายของคำว่า กุศลนั่นเอง เป็นสิ่งที่ยั่วความยึดมั่นถือมั่นยิ่งขึ้นไป หรือเป็นที่ตั้งแห่งราคะได้มากกว่าที่จะกล่าวว่าภพหรือภูมิ. กามาวจรกุศลหมายถึงกุศลที่เป็นไปในทางให้ได้มาซึ่งความสุข จึงจัดเป็นกุศลชั้นต่ำ ; รูปาวจรกุศล คือกุศลที่เป็นไปในทางให้ได้มาซึ่งความสุขที่เกิดจากรูปฌาน ซึ่งห่างไกลจากกามสุขโดยสิ้นเชิง ; อรูปาวจรกุศล เป็นไปทำนองเดียวกัน หากแต่ว่าประณีตหรือสูงยิ่งขึ้นไปกว่า กล่าวคือ เป็นกุศลที่เป็นไปในทางให้ได้มาซึ่งความสุข ประเภทที่เป็นอรูปนั่นเอง. รูปาวจรกุศลนั้นแหละเป็นที่ตั้งของรูปราคะ และอรูปาวจรกุศลนั่นเอง เป็นที่ตั้งของอรูปราคะ โดยทำนองเดียวกันแท้. ฉะนั้น แม้เราจะกล่าวว่าอรูปราคะมีที่ตั้งอยู่ที่ความสุข อันเกิดจากรูปฌานก็ตาม หรืออยู่ที่อรูปภพก็ตาม หรืออยู่ที่อรูปาวจรกุศลก็ตาม ย่อมมีความหมายอย่างเดียวกัน และเป็นคำกล่าวที่ถูกต้องด้วยกันทั้งนั้น.

รูปาวจรภูมิ และ อรูปาวจรภูมิ. เมื่อได้กล่าวมาถึงเพียงนี้แล้ว ควรจะได้กล่าวถึงภูมิทั้ง ๒ นี้ ไปเสียด้วยในคราวเดียวกัน เพื่อความเข้าใจชัดแจ้งในสิ่ง ที่เรียกว่ารูปราคะและอรูปราคะยิ่งขึ้นไป คำว่า “ภูมิ” แปลว่า ชั้น หรือลำดับชั้น แต่หมายถึงชั้นแห่งจิตใจ หรือระดับแห่งใจที่มีความสูงต่ำอย่างไร. รูปาวจรภูมิ หมายถึงระดับแห่งใจ ที่ไม่ท่องเที่ยวไปในกาม แต่ท่องเที่ยวไปในรูป กล่าวคือ การแสวงหาความสุขในรูปฌาน. ถ้ายังดำจนวนท่องเที่ยวไปในกาม คือแสวงหาหรือ แลือกกมลในความสุข ที่เกิดมาจากกาม ก็เรียกว่ายังตั้งอยู่ในกามาวจรภูมิ คือของ สามัญสัตว์ทั่วไป. ส่วนอรูปาวจรภูมินั้นหมายถึงระดับที่ท่องเที่ยวไปในรูป คือ แสวงหาความสุขจากรูป ฉะนั้นทำให้จับคู่กันได้ว่า พวกกามาวจรภูมิ ก็คือพวกที่ แสวงหาความสุขจากกามภพ โดยอาศัยกามาวจรกุศล ; พวกที่ตั้งอยู่ในรูปาวจรภูมิ ก็คือพวกที่แสวงหาความสุขจากรูปฌานในรูปภพ ด้วยอาศัยอำนาจของรูปาวจร- กุศล. พวกที่ตั้งอยู่ในอรูปาวจรภูมิ ก็คือพวกแสวงหาความสุขประเภทที่เกิด จากอรูปฌานในอรูปภพ โดยอาศัยอำนาจของอรูปาวจรกุศล. เมื่อเปรียบเทียบ กันดูทั้ง ๓ พวก จะเห็นได้ว่าอรูปราคะเป็นอาการโดยตรงของสัตว์ ที่ตั้งอยู่ใน อรูปาวจรภูมิ หรือแม้สัตว์ที่ตั้งอยู่ในชั้นโลกุตตรภูมิขั้นต้น ๆ ที่ยังละราคะส่วนนี้ ไม่ได้นั่นเอง ; ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นอยู่ในตัวแล้วว่า อรูปราคะนี้ประณีตเพียงไร หรือกล่าวอย่างสมมติดังที่เคยกล่าวแล้ว ก็ว่า **เป็นราคะเย็นที่หนาวเสียเพียงไร และจะได้ยากเพียงไร ;** และพร้อมกันนั้น ก็แสดงให้เห็นได้ด้วยว่า ถ้าละ อรูปราคะเสียได้ วิมุตติสุขที่เกิดขึ้นก็ดี ญาณในวิมุตติสุขนั้นก็ดี จะเป็นสิ่งที่สูง ยิ่งขึ้นไปเพียงไรอย่างเดียวกัน.

แม้อรูปราคะสัญญาชนันนี้ ก็สงเคราะห์รวมลงในภวราคานุสัย เช่นเดียวกับรูปราคะ.

ค. **มานะ**^๑ คำว่ามานะโดยพยัญชนะ แปลว่าความสำคัญด้วยความรู้. โดยใจความได้แก่ความรู้สึกที่เป็นไปในตัวเอง จนทำให้เกิดความยึดถือเกี่ยวกับตัวเองขึ้นมา และแบ่งได้เป็น ๒ ชั้น **ความสำคัญว่าตนมีอยู่หรือเป็นอยู่** ซึ่งเรียกว่า **อัสมิมานะ** โดยแท้จริงนี้อย่างหนึ่ง, อีกอย่างหนึ่งเป็นมานะที่ขยายออกไปว่า **ตนเป็นอะไร** และเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วดีกว่า หรือเลวกว่า หรือเสมอกันอย่างไร. ถ้ามานะอย่างแรกคืออัสมิมานะยังมีอยู่เพียงใดแล้ว มานะอย่างหลังย่อมมีอยู่เพียงนั้น ; และมานะอย่างหลังนี้เอง ที่เป็นตัวการทำความวุ่นวายจนกระทั่งเป็นความทุกข์อย่างหยาบขึ้นมา.

มานะนี้ จำแนกเป็น ๓ หมวด คือ

๑. ตนดีกว่าเขา มีความสำคัญว่าตนดีกว่าเขาบ้าง ตนเสมอกันกับเขาบ้าง ตนเลวกว่าเขาบ้าง.
๒. ตนเสมอกันกับเขา สำคัญว่าตนดีกว่าเขาบ้าง ตนเสมอกันกับเขาบ้าง ตนเลวกว่าเขาบ้าง.
๓. ตนเลวกว่าเขา แต่สำคัญว่าตนดีกว่าเขาบ้าง ตนเสมอกันกับเขาบ้าง ตนเลวกว่าเขาบ้าง ดังนี้.

ถ้านับเป็นหมวด มีอยู่ ๓ หมวด ถ้านับเรียงอย่างก็มีอยู่ถึง ๙ อย่าง แต่ทุกอย่างย่อมมาจากอัสมิมานะ คือความสำคัญว่าตัวเรามีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น. โดย

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๐ / ๒๗ ธันวาคม ๒๕๐๒

นัยนี้จะเห็นได้ว่า สิ่งที่เรียกว่า “มานะ” หรือคำว่า มานะก็ตาม ในภาษาธรรมะนี้ มีความหมายกว้าง กว่า คำว่า “มานะ” ในภาษาไทย ซึ่งมีความหมายไปในทาง ความถือตัวของผู้ที่มิอะไรด้อยกว่าต่ำกว่าอย่างเดียวนั้น, ส่วนในทางธรรมะนั้น คำว่า มานะ มีความหมายกว้างครอบคลุมไปหมด จนไม่มีช่องทางที่ใครจะรอดพ้น ไปจากมานะได้ เช่นคนที่ต่ำต้อยที่สุด รู้สึกตัวว่าต่ำต้อยอยู่แท้ ๆ ก็ยังจัดเป็นมานะ ที่ถึงที่สุดอยู่นั่นเอง ; หรือแม้จะรู้สึกว่ามีอะไร ๆ เสมอกันก็ยังจัดเป็นมานะถึงที่สุด. ทั้งนี้เพราะเหตุว่า ได้เข้าถึงความรู้สึกส่วนละเอียดหรือส่วนลึกเป็นใหญ่ คือ **ความรู้สึกที่ว่าเรามีตัวมีตนอยู่ และตัวตนของเรากำลังเป็นอย่างไรนั่นเอง** ; ส่วนที่จะดีกว่าใคร เสมอกันกับใคร หรือเลวกว่าใครนั้น เป็นการเปรียบเทียบ คือเอา ลักษณะแห่ง “ความเป็น” ของตน ๆ ไปวัดกัน แล้วเกิดความสำคัญผิดไปตาม อำนาจของความหลง. ถ้าหากทำลายความสำคัญว่ามีตัวตนเสียได้เพียงอย่างเดียว เท่านั้น ความสำคัญเอาเองทั้ง ๙ อย่างก็หมดไป.

ข้อนี้จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เรียกว่ามานะนั้น มีความเร้นลับลึกซึ้งและยาก แก่การตัดเพียงไร จนถึงกับบอกว่าแต่ปุณณคนคนธรรมดาเลยแม้แต่พระโสดาบันก็ละ มันไม่ได้ พระสกิทาคามีก็ละมันไม่ได้ แม้พระอนาคามีก็ละมันไม่ได้ ต้องเหลือ ไว้เป็นหน้าที่ของอรหัตตมรรคจะพึงตัด ดังนี้. ทั้งนี้ เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่ามานะนี้ **เป็นกิเลสประเภทโมหะชั้นที่ละเอียดที่สุด และเป็นของธรรมชาติธรรมดาที่สุด** ซึ่งถ้ากล่าวอย่างโหราสมัยใหม่ก็เรียกว่าเป็น สัญชาติญาณของสัตว์ทั่วไป และเป็น **สัญชาติญาณชั้นห้วงหน้า** หรือชั้นประธานของสัญชาติญาณอื่น ๆ เช่นสัญชาติญาณ แห่งการต่อสู้ สัญชาติญาณแห่งการหนีภัย สัญชาติญาณแห่งการแสวงหาอาหาร และสัญชาติญาณแห่งการสืบพันธุ์ เป็นต้น ซึ่งคนสมัยนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่อาจ ละได้เลยเป็นอันขาด.

อีกอย่างหนึ่ง หรืออีกทางหนึ่งซึ่งพร้อมกันนั้น เมื่อมีความรู้สึกกว่าตัวตนเป็นอย่างไรแล้ว ก็ย่อม **มีความรู้สึกกว่าของของตนเป็นอย่างไรตามไปด้วย** เช่น ของของตนดีกว่าของคนอื่น เสมอกันกับของคนอื่น หรือเลวกว่าของคนอื่น ซึ่งอาจจำแนกออกได้เป็น ๙ อย่าง โดยนับเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แม้ความสำคัญมันหมายในของของตนเหล่านี้ ในทำนองนี้ ก็จัดเป็นมานะในที่นี้ด้วยเหมือนกัน และเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้เท่ากับตัวเอง หรือยิ่งกว่าตัวเอง ดังในกรณีของสัตว์บางเหล่ามีความรักในบุตรภรรยาเป็นต้น ยิ่งกว่าชีวิตของตัวเอง ก็ยังมี ฉะนั้น จึงจัดว่าเป็นมานะที่มีค่าเท่ากัน และมีต้นตออันเดียวกัน.

จากมานะทั้งที่เป็นไปในตน และทั้งที่เป็นไปในของของตน โดยนัยดังที่กล่าวมาแล้วนี้เอง ที่ความเดือดร้อนระส่ำระสายต่าง ๆ ได้เกิดขึ้นอย่างแปลกประหลาด หรืออย่างไรความหมาย น่าอเน็จอนาถที่สุด แต่ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์ของที่มีค่าอันใด แต่เป็นเพราะ**ความถือตัว** หรือ **เห็นแก่เกียรติของตัว** ซึ่งเรียกว่ามานะในที่นี้ชนิดเดียวเท่านั้น ; และอีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเองล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับบุคคลอื่นมาเบียดเบียนเลย ได้แก่การที่คนบางคนหรือสัตว์บางเหล่า ยอมลำบากตรากตรำทนทุกข์ทรมานอย่างเอาชีวิตเข้าแลกเป็นระยะยาวนานได้ อย่างเหลือที่จะสมเพชเวทนา ก็เพราะอาศัยสิ่งที่เรียกว่ามานะนี้อีกอย่างเดียวกัน.

เป็นอันว่าสัตว์เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และเบียดเบียนตนเองอยู่ตามลำพังในชั้นที่ลึกซึ่งที่สุด ที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ที่สุดก็เพราะอาศัยสิ่งที่เรียกว่ามานะนี้ ; ส่วนที่อาศัย โภคะ หรือโทสะนั้นเป็นขั้นต้น ๆ และเป็นชั้นธรรมดาสามัญ เพราะฉะนั้นพึงพิจารณาเหตุว่า มานะนี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดเสียวเพียงไร ละยากกว่าโภคะ และโทสะเพียงไร จึงตกมาอยู่ในระยะรังทำของบรรดาสัตตัญญูชนที่จะต้องละ.

สิ่งที่จะต้องศึกษาหรือระมัดระวังเป็นพิเศษอีกข้อหนึ่งก็คือ ต้องไม่เอาความหมายของคำว่า มานะ ไปปนกับความหมายของคำว่า สักกายทิฏฐิ ซึ่งเป็นสัญญาชนข้อต้น อันพระโสดาบันจะพึงละ เพราะมีความหมายคล้ายกันอยู่บางอย่าง แต่มิใช่เป็นกิเลสชั้นเดียวกัน ดังที่เห็นได้จากการที่ถูกจัดไว้คนละชั้นคนละตอนอย่างไกลกันมากทีเดียว. สักกายทิฏฐินั้นเป็นความสำคัญว่ามีตัวตนชั้นหยาบที่สุด และเป็นไปในทางกายหรือทางวัตถุ หรือทางรูปธรรมมากที่สุด ซึ่งแม้จะละได้แล้ว ความสำคัญตนในชั้นมานะนี้ หรือที่เรียกว่าอัสมีมานะนี้ ก็ยังเหลืออยู่อย่างเต็มที่ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า แม้พระอนาคามีก็ยังไม่สามารถละมานะในชั้นนี้ ทั้งนี้เพราะว่ามานะนี้มีได้เป็นเพียงความเข้าใจผิดหรือเห็นผิด หากแต่เป็น **ความรู้สึกที่ลึกซึ้งของสัญชาตญาณ ชนิดที่มีอยู่โดยไม่รู้สึกตัวเอาเสียทีเดียว.**

ควรจะสังเกตไว้อีกอย่างหนึ่งว่า สิ่งที่เราเรียกว่ามานะนี้เป็นกิเลสประเภทที่มีความยึดถือตัวตน ในฝ่ายความดีหรือความดียิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยส่วนเดียว ; ฉะนั้น แม้จะได้ทำดีถึงที่สุด จนไม่รู้ว่าจะทำดีอย่างไรต่อไปอีกแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเอาชนะกิเลสข้อนี้ได้ และพันทุกข์ไม่ได้ด้วยความดีที่สุดที่ตนจะพึงกระทำดีได้. การเอาชนะความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง จึงต้องเป็นการละมานะเสียโดยสิ้นเชิง หมายความว่า ไม่ให้คุณค่าหรืออำนาจของความดีมาครอบงำได้อีกต่อไป. อุทาหรณ์ในข้อนี้ จะเห็นได้จากการค้นคว้าและการปฏิบัติในลัทธินอกพุทธศาสนา หรือก่อนพุทธศาสนา ซึ่งมีการค้นคว้าและการปฏิบัติชนิดที่ใคร ๆ ก็ต้องยอมรับว่ากว้างขวางและลึกซึ้งไม่น้อยเลย แต่ในที่สุดก็เอาชนะความทุกข์ไม่ได้ เนื่องจากไม่เป็นไปเพื่อถอนเสียซึ่งความสำคัญว่าตัวตน หรือความเป็นตัวตนที่พิเศษ

ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั่นเอง. เห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ทรงยอมรับว่าอุทกดาบส รามบุตร ซึ่งเคยเป็นอาจารย์ของพระองค์ในขณะที่ยังเที่ยวศึกษาค้นคว้าอยู่นั้น อยู่ในประเภทบุคคลที่ยังไขว่กันอยู่เพียงนิดเดียว มิฉะนั้นก็จะตรัสรู้ ซึ่งเป็นเหตุ ให้พระองค์ทรงนึกถึงดาบสผู้มาก่อนบุคคลอื่นใด ภายหลังจากการตรัสรู้แล้ว ดังนี้ เป็นต้น.

สรุปความว่า สิ่งที่เราเรียกว่ามานะนี้ เป็นกิเลสประเภทที่มีมูลมาจาก ความยึดมั่นถือมั่น “ในตัวตนที่เต็มไปด้วยความดี” ซึ่งจะเป็น “ตนเอง” หรือ “คนผู้อื่น” ก็ตาม หรือ “คนสิ่งอื่น” ก็ตาม แล้วมีความรู้สึกขยายออกไป ในทางที่จะเปรียบเทียบกัน ซึ่งทำให้กิเลสข้อนี้มีพิษสงมากขึ้น. อริยมรรคญาณ ในชั้นอรหัตตมรรคเท่านั้น ที่จะมีแสงสว่างหรือมีกำลังมากพอที่จะทำลายถ้อยถอน สัญโญชน์ข้อนี้ได้ เพราะการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในชั้นอรหัตตมรรคนั้น เป็นไปอย่างแรงกล้า เพราะถึงที่สุดจริง ๆ สามารถทำลายเสียได้ซึ่งความรู้สึกว่าตน หรือมีตัวตนชนิดที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ซึ่งเป็นช่องทางที่จะช่วยให้พิจารณา เห็นสืบไปว่า วิมุตติสุขที่เกิดมาจากการถอนความสำคัญว่ามีตัวตนอยู่ในลักษณะ อย่างไม่รู้ มันจะนำมาซึ่งความสงบสุขเพียงไร และวิมุตติสุขญาณในขั้นนี้ มีความสุข สูงยิ่งขึ้นไปอีกเท่าไร.

มานสัญโญชน์ตรงเป็นอันเดียวกันกับมานานุสัย ฉะนั้น จึงไม่จำเป็น จะต้องวินิจฉัยในคำว่ามานานุสัยอีกประการใด.

ฅ. **อุทัจจะ^๑** คำนี้ตามปกติแปลกันว่าความฟุ้งซ่าน แต่ความหมายอันแท้จริงนั้นมีอยู่ลึกกว่านั้น มิได้หมายความว่าความฟุ้งซ่านตามความหมายในภาษาไทย ซึ่งเป็นเรื่องของนิรรมมากกว่าที่จะเป็นเรื่องของสัญญาญชน. ถ้าคำว่าฟุ้งซ่านมีความหมายไปในทางความคิดเลือนลอย เช่นความคิดทำนองสร้างวิมานในอากาศด้วยแล้ว จะยังเป็นการน่าขบขันมากทีเดียว ถ้าพระอนาคามีก็ยังละความฟุ้งซ่านเช่นนี้ไม่ได้ ; ฉะนั้น จะต้องทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้ให้ได้ ๆ.

โดยความหมายอันแท้จริง คำว่า **อุทัจจะ** ในที่นี้ หมายถึง **ความที่จิตฟุ้งขึ้นกว่าระดับปกติ** เพราะอำนาจ **ความสนใจ ความสงสัย ความหวัง ความระแวง** หรือแม้แต่ **ความกลัว** อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพระอนาคามียังละไม่ได้นั่นเอง ; และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือความสนใจด้วยความสงสัย หรือความอยากรู้อยากเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร หรือเพื่ออะไร หรือเพื่อประโยชน์อะไร เป็นต้น. พระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้น ที่ตัดความสงสัย ความหวัง ความกังวล ความกลัวหรือกิเลสอันละเอียดประภคเดียวกันชื่ออื่น ๆ เสียได้ จึงไม่มีความสนใจว่านั่นมันน่ารู้ น่าสนใจ หรือน่ากลัว เป็นต้น. **ถ้ายังละกิเลสอันละเอียดเหล่านี้ไม่ได้ จิตจะต้องฟุ้งขึ้น พุ่งขึ้น กระเพื่อมขึ้น หรือถึงกับระรัวขึ้น** ในเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านเข้ามา และมีอาการที่น่าสนใจ น่าสงสัย หรือน่าหวาดเสียว เป็นต้น. ความฟุ้งขึ้นแห่งจิตในทำนองนี้เอง เรียกว่า **อาการของอุทัจจะ**. กิเลสที่เป็นเหตุให้ฟุ้งขึ้นอย่างนี้เอง เรียกว่า **อุทัจจสัญญาญชน** ซึ่งเป็นสิ่งที่เหมือนนอนเนื่องอยู่ในสันดาน.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๑ / ๒๘ ธันวาคม ๒๕๐๒

พิจารณาดูให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป จะเห็นได้ว่ากิเลสที่ทำหน้าที่ให้จิตฟุ้งขึ้น ในลักษณะเช่นนี้นั้น มีมูลมาจากความยึดถือในตัวตนอย่างเดียวกัน คือมีความสำคัญว่าตนมีอยู่นั่นเอง แต่มิได้เป็นไปในทางที่จะเปรียบเทียบ ว่าดีกว่าหรือเลวกว่าหรือเสมอกัน ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่เป็นไปในทางเห็นแก่ตน **ชนิดที่ละเอียดจนถึงขนาดที่ไม่รู้สึกตัว** และเคลื่อนไหวไปในทางที่จะแสวงหาประโยชน์แก่ตัว หรือการป้องกันชีวิตของตัวโดยไม่รู้สึกรู้สีกอย่างเดียวกัน. เพราะความรู้สึกว่ามีตัวนั่นเอง จึงมีความรู้สึกในทางที่จะหาผลประโยชน์ใส่ตัว ฉะนั้นพอมีอะไรผ่านเข้ามาในลักษณะที่จะเป็นประโยชน์แก่ตัว ก็อดสนใจไม่ได้ หรือแม้แต่สิ่งที่ยังไม่แน่ว่าจะเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวผ่านเข้ามา เช่นสิ่งที่ตัวยังไม่รู้จักเลย แต่ถ้าแปลกประหลาดกว่าธรรมดา ก็อดสนใจไม่ได้ว่าชะรอยสิ่งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ตน **เพราะจิตยังอยู่ในวิสัยของการแสวงหาประโยชน์ เพราะมีตนเป็นที่รองรับประโยชน์นั่นเอง.** ความสนใจเหล่านี้ล้วนแต่ทำให้จิตกระเพื่อมหรือไหวตัวไปจากระดับปกติ. อีกทางหนึ่งซึ่งตรงกันข้าม ก็คือเมื่อสิ่งที่มีลักษณะตรงกันข้ามผ่านมา ในทางที่แสดงว่าไม่เป็นประโยชน์แก่ตัว จะทำลายประโยชน์ของตัว หรือทำลายชีวิตของตัวโดยตรง **ความสนใจก็เกิดขึ้นในสิ่งนั้นอย่างรุนแรง จนถึงกับเป็นการสั่นระรัวไปด้วยอำนาจความกลัว.** อาการเช่นนี้มีได้แม้ในสิ่งที่ตนไม่รู้จักว่ามันเป็นอะไร แต่มันดูน่ากลัว : จะเป็นของจริงตามธรรมชาติ หรือแม้แต่ของที่มนุษย์ทำเทียมขึ้น ก็เป็นที่ตั้งแห่งความสนใจ หรือความกลัว ได้โดยเท่ากัน ; **เมื่อใจกระเพื่อมแล้ว ก็ล้วนแต่เรียกว่าอุทธัจจะได้ด้วยกันทั้งนั้น.** อาการเหล่านี้มีอยู่เป็นประจำ ในจิตของสัตว์ที่ยังอยู่ในอำนาจของประโยชน์ ยังอยู่ในวิสัยแห่งการแสวงหาประโยชน์ เพราะยังละความยึดถือว่าตัวตน ว่าของตนไม่ได้นั่นเอง. นี่เป็นเครื่องชี้ให้เห็นได้ชัดอยู่ในตัวแล้วว่า ทำไมพระอนาคามี จึงยังละอุทธัจจะไม่ได้.

ความกระเพื่อมแห่งจิตเหล่านี้ แม้มิได้เป็นไปอย่างรุนแรงถึงขนาดที่ทำให้เพ้อคลั่งเป็นบ้า หรือถึงกับขาดใจตาย แต่ก็**เป็นเครื่องทำลายความสงบสุขชั้นละเอียด จนถึงกับว่าทำให้ความดีต่าง ๆ เป็นหมันไปทีเดียว** กล่าวคือ คนดี คนมีบุญกุศล คนร่ำรวย มีอำนาจวาสนาเพียงไรก็ตาม ถ้ายังมีความเสียว ความหวั่นระแวง และความวิตกกังวล เป็นต้น กลุ่มรุมอยู่ในใจแล้ว ความดีหรือบุญกุศลเหล่านั้นจะมีประโยชน์อะไร เพราะช่วยแก้ไขให้ไม่ได้ : **ทั้งนี้ เป็นเพราะ สิ่งเหล่านี้ ต้องแก้ไขด้วยสิ่งที่ยิ่งไปกว่าบุญกุศล นั่นเอง.** เมื่อแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้หมดจดแล้ว สิ่งต่าง ๆ ก็พลอยเป็นประโยชน์ไปตาม คืออำนวยความสะดวกสบายให้ตามหน้าที่ของมัน. อรหันตมรรคเท่านั้นที่จะตัดสิ่งเหล่านี้ให้ขาดไปได้. ลองพิจารณาดูเถิดว่า เมื่อตัดสิ่งรบกวนใจอันเป็นข้าศึกศัตรูชั้นละเอียดเหล่านี้ได้ขาดแล้ว จิตจะประสบความสงบเย็นสักเพียงไร นั่นแหละคือค่าหรือความหมายของวิมุตติสุข อันเกิดมาจากการตัดอุทธัจจสัญญาโยชน์เสียได้ และวิมุตติสุขญาณข้อนี้ มีความหมายสมกับเป็นสิ่งที่เคียงคู่กันกับอรหันตมรรคญาณจริง ๆ.

อุทธัจจะ หรือความกระเพื่อมแห่งจิต มีมูลมาจากความสำคัญว่ามีตัวมีตน ฉะนั้น จึงสงเคราะห์สัญญาโยชน์ข้อนี้ลงในมานานุสัย.

ง. **อวิชชา** สัญญาโยชน์ข้อสุดท้ายนี้ แปลว่าความไม่รู้. ถูกจัดไว้เป็นข้อสุดท้าย เพราะเหตุไฉน มีสิ่งที่ต้องวินิจฉัยกันอย่างละเอียด ซึ่งจะทำให้เข้าใจคำว่า อวิชชา ได้ดี.

ความจริงที่ใคร ๆ ต้องยอมรับมีอยู่ว่า กิเลสทุกชนิด และทุกระดับ ย่อมมีมูลมาจากอวิชชาหรือเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของอวิชชาด้วยกันทั้งนั้น. เมื่อ

กล่าวถึงกิเลสชื่อต่าง ๆ ไปหมดสิ้นแล้ว มากล่าวถึงอวิชชาอีก มิเป็นการซ้ำกัน
ไปหรือ นี่แหละคือปัญหาที่ต้องวินิจฉัยในที่นี้.

หลักเกณฑ์ในปัจจุสมุปบาท มีอยู่ว่า ความทุกข์หรือสังขารทั้งปวง
รวมทั้งกิเลสด้วย มีมูลมาจากอวิชชา ; ถ้าทำลายอวิชชาเสียเพียงอย่างเดียวเท่านั้น.
สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นกิเลสหรือความทุกข์ก็ดับไปหมด และเรื่องก็สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น.
ส่วนในเรื่องของสัญญาชนนี้ ได้ระบุนิการละสัญญาชนเป็นลำดับ ๆ ไป กระทั่งละ
อวิชชาเป็นขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ ๑๐ คล้าย ๆ กับว่า มีกิเลสอีกตั้ง ๙ อย่าง ซึ่งอยู่
นอกเหนือไปจากอวิชชา ; ความจริงหาได้เป็นไปโดยทำนองนั้นไม่ กิเลสและ
สัญญาชนทั้งหลาย ที่มีชื่อต่างกันเหล่านั้น **เป็นสิ่งที่เกิดมาจากอวิชชา มีลักษณะ
เป็นอาการของอวิชชา ในรูปต่าง ๆ กัน** จึงได้ชื่อแปลก ๆ ตามอาการที่มันแสดง.
การเกิดมาจากอวิชชา นั้น เกิดเสร็จเรียบร้อยอยู่ในภายใน โดยอาการที่เร้นลับเห็น
ได้ยากที่สุด จึงไม่ชวนให้คิดไปในทำนองว่า มันเป็นพวกอวิชชาด้วยกัน ; แต่ถ้า
พิจารณาให้ดีแล้ว จะเห็นได้ว่าสัญญาชนทั้ง ๙ มีมูลมาจากอวิชชา มีอยู่ได้เพราะ
อวิชชาอยู่. เช่นสักกายทิฐิเห็นว่ากายนี้เที่ยงแท้เป็นของตนก็เพราะอวิชชา
ครอบงำ ทำให้เห็นไปอย่างนั้น. วิจิกิจฉา ลังเลต่อข้อปฏิบัติที่จะข้ามฟากจาก
โลกียะไปสู่โลกุตระ เพราะยังอาลัยในโลกียะอยู่ นี่เพราะอำนาจครอบงำของ
อวิชชาดึงเอาไว้ สลัปปตปราคาส คือการจับฉวยเอาสิ่งต่าง ๆ ผิดจากความจริง
หรือผิดจากความหมายอันแท้จริงนั้น เป็นอาการของอวิชชาอย่างชัดแจ้งอยู่แล้ว.
กามราคะมีความกำหนัดในกาม เพราะไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่ากาม ตามที่เป็นจริง
ปฏิฆะ ความกีดกัลด้วยอำนาจโทสะ ก็เนื่องมาจากความไม่รู้จักสิ่งที่เป็มูลเหตุ
แห่งความกีดกัลด้วยตามที่เป็นจริง จึงไปกีดกัลด้วยเข้า ; ความไม่รู้ตามที่เป็นจริงนี้
เป็นอาการโดยตรงของอวิชชา ทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด. สำหรับรูปราคะ

หรืออุปราคาะนั้น เป็นเรื่องของวิชาชั้นละเอียด คือไม่รู้จักความสุขอันเกิดมาจากรูป และอรุณ ตามที่เป็นจริงหรือถึงที่สุด จึงหลงยึดถือ เพราะหลงในความประณีตของความสุขประเภทนี้. มานะและอุทธัจจะนั้น คือความไม่รู้จริง และเป็นเรื่องความรู้ผิดอันเกี่ยวกับตัวตนดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น. ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าสัญญาทั้ง ๙ นั้น หรืออนุสัยทั้ง ๖ ข้างต้นนั้น ล้วนแต่เป็น “ลูก” ของวิชาโดยตรง อย่างที่ไม่ควรจะถือว่าเป็นพี่น้องหรือเพื่อนฝูงของวิชาเลย. ฉะนั้นการฆ่าลูก ๆ ให้ตายหมด หาได้หมายความว่า เป็นการฆ่าแม่ของมันให้ตายด้วยไม่แม่ของมันยังเหลืออยู่ ในฐานะเป็นสิ่งที่ จะคลอดลูกทั้งหลายอีกต่อไปไม่มีหยุดงานขั้นสุดทำจึงได้แก่การฆ่าวิชา ซึ่งเป็นเหมือนแม่แห่งกิเลสทั้งปวง. การที่อริยตมมรรคญาณตัดสัญญาในเบื้องสูงคราวเดียวทั้ง ๕ อย่างนั้น หมายความว่าอริยตมมรรคญาณ มีกำลังมากพอที่ไม่จำเป็นจะต้องรอฆ่าลูก ๆ ๔ คน ให้ตายไปทีละคนก่อน แล้วจึงฆ่าแม่เป็นคนสุดท้าย. อริยตมมรรคญาณมีวิสัยหรืออำนาจที่สามารถทำลายสิ่งทั้ง ๕ นี้ ได้พร้อมกันไปในตัวในคราวเดียวกัน แต่ถึงกระนั้นก็ได้หมายความว่า วิชาไม่ได้เป็นแดนเกิดของสัญญาทั้ง ๔ ที่ถูกตัดพร้อมกันกับวิชานั้น. ข้อนี้เปรียบเหมือนกับแม่โจรคนหนึ่ง ถูกฆ่าพร้อมกันไปกับลูก ๔ คน ชั้นที่เป็นหัวหน้าหรือหัวปี ด้วยอำนาจอริยตมมรรค ในเมื่อลูกชั้นเล็ก ๆ หรือน้อง ๆ ถูกฆ่าตายไปแล้วโดยง่าย ด้วยอำนาจโสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค และอนาคามิมรรคตามลำดับ. การกล่าวด้วยอุปมาอย่างนี้ เรียกว่าการกล่าวโดยภาพพจน์ หรือที่เรียกโดยภาษาธรรมะว่า การกล่าวอย่างบุคคลาธิษฐาน ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย เข้าใจได้ทันที แล้วลืมได้ยาก จึงนำมาใช้อธิบายธรรมะในขั้นที่ลึกซึ้งและสับสน.

เมื่อได้พบว่าสัญญาชนี้อื่น ๆ เป็นเพียงสิ่งที่องงามไปจากอวิชา
ดังที่กล่าวแล้ว ซึ่งเป็นการแสดงว่าสัญญาชนีเหล่านั้นไม่ใช่ตัวอวิชาโดยตรง ดังนี้
แล้ว ปัญหาที่เหลืออยู่ว่า สิ่งทีเรียกว่าอวิชาโดยตรงนั้น คืออะไร ?

อวิชาคือความไม่รู้ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น แต่มีสิ่งที่จะต้องศึกษาต่อไป
ว่า : สภาพแห่งความไม่รู้นั้นเป็นอย่างไร ? และไม่รู้ซึ่งอะไร ? และเกิดอะไรขึ้น
เพราะความไม่รู้นั้น ? รวมกันเป็น ๓ อย่าง ซึ่งจะได้วินิจฉัยทีละอย่างดังต่อไปนี้ :-

สภาพแห่งความไม่รู้ นั้น หมายถึงภาวะแห่งปราศจากความรู้ที่ควรจะรู้
ไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรเสียเลย เพราะความรู้ที่ผิดก็ยังมี รู้อย่างถูกครึ่งผิดครึ่งก็ยังมี
การที่จะให้มนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ไม่มีความรู้อะไรเสียเลยนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้
เพราะเวลาที่ล่วง ๆ ไป ย่อมสอนอยู่ในตัวให้เขามีความรู้บางอย่างใดอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้น
แต่ความรู้เหล่านี้ ยังไม่ถึงขีดที่จะได้นามว่า **“สิ่งที่ควรรู้”** ตามความมุ่งหมายของ
พุทธศาสนา ยังรู้ผิดบ้าง รู้ถูกแต่มีได้เป็นไปในทางที่มุ่งหมายบ้าง ความปราศจาก
ความรู้ที่ควรรู้ เช่นนี้เองเรียกว่า **อวิชา**. หมายความว่าในความรู้หรือภาวะแห่ง
ความรู้เหล่านั้น ปราศจากความรู้ที่สามารถตัดสัญญาชนีทั้ง ๑๐ ได้. ภาวะอย่าง
ที่เรียกว่าอวิชาในที่นี้ จะถือว่ามิอยู่ในที่ทั่วไป เป็นอนันตะก็ได้ หรือจะถือว่า
มิอยู่ในจิตของสัตว์ก็ได้ เพราะว่าถ้ามิอยู่ในที่ทั่วไป ก็หมายถึงมิอยู่ในจิตใจของ
สัตว์ด้วย และเพราะว่ามิอยู่ในจิตใจของสัตว์นั่นเอง จึงเกิดเป็นเรื่องเป็นราว
ขึ้นมา ความหมายอันสำคัญจึงอยู่ที่ความมิอยู่ในจิตใจของสัตว์ เพราะสัตว์นั่นเอง
เป็นตัวเจ้าทุกข์ และกำลังศึกษาปฏิบัติ ซึ่งเป็นการดิ้นรนเพื่อความพ้นจากทุกข์.
สรุปความเฉพาะข้อนี้ว่า **อวิชาคือภาวะแห่งความปราศจาก ความรู้ที่ควรรู้** ซึ่งมี
อยู่ในจิตใจของสัตว์ทั่วไป ในลักษณะที่ครอบคลุมไปทั้งโลก.

สำหรับปัญหาที่ว่า **ไม่รู้ซึ่งอะไร** นั้น ตอบได้อย่างกำปั้นทุบดินชั้นหนึ่งก่อนว่า **ไม่รู้สิ่งที่ควรรู้** ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น. ครั้นถามต่อไปว่าสิ่งที่ควรรู้คืออะไร ? คำตอบย่อมมีโดยเฉพาะเจาะจงลงไปว่า **ไม่รู้สิ่งที่จะทำให้ไม่มีทุกข์**. สำหรับสิ่งที่ทำให้ไม่มีทุกข์นี้ จำแนกออกไปสำหรับการศึกษา และการปฏิบัติได้โดยง่ายเป็น ๔ อย่างคือ ความจริงเรื่องทุกข์ ความจริงเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์นี้คู่หนึ่ง ; อีกคู่หนึ่งคือ ความจริงเรื่องสภาพแห่งความไม่มีทุกข์เลย และความจริงเรื่องหนทางปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความไม่มีทุกข์นั้น. ถ้าจำแนกออกไปก็เป็น ๔ ดังที่กล่าวแล้วนี้ ถ้าย่นเข้ามาอีกก็เหลือเพียง ๒ คือ ความทุกข์ กับความดับทุกข์ ; ถ้าย่นลงอีกก็จะเหลือเพียง ๑ คือ **ความดับทุกข์** นั้นเอง. การกล่าวอย่างย่นให้เหลือเพียง ๑ เพียง ๒ เช่นนี้ ไม่เพียงพอแก่การศึกษาของคนทั่วไป คงใช้ได้เฉพาะเพียงบางคน จึงต้องบัญญัติไว้ในมาตรฐานที่เหมาะสมแก่คนทั่วไป คือบัญญัติเป็น ๔ อย่างดังที่กล่าวแล้ว ซึ่งอาจจะย่นเป็นหนึ่ง เป็นสองได้ด้วยตนเอง ในเมื่อมีความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างทั่วถึงแล้ว.

ความจริงเรื่องทุกข์ คือข้อที่ว่า **สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ แม้แต่สิ่งที่เรียกกันว่าสุข ว่าบุญ ว่าสวรรค์ ก็เป็นทุกข์** โดยไม่ต้องพูดถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ข้อนี้หมายความว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ โดยไม่ยกเว้นสิ่งใดเลย แต่สัตว์มีวิชาครอบงำ ย่อมเห็นบางอย่างเป็นสุข บางอย่างเป็นทุกข์ จึงเลือกที่รักผลักที่ชัง โดยเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าชัง ขึ้นมาหลอกตัวเอง ให้ผละจากสิ่งนี้ วิ่งไปหาสิ่งโน้น จากสิ่งโน้นมาหาสิ่งนี้ เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจวิชาของตัวมันเอง ที่ไม่รู้ว่**สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เพราะความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ; ถ้าทราบความจริงข้อนี้ ก็เป็นอันว่าทราบความจริงเรื่องทุกข์.

ความจริงเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ นั้น หมายความว่า ทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นเองลอย ๆ แต่มีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เกิด. เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดนั้น มิใช่สิ่งภายนอก เช่น ฝนสางเทวดา เป็นต้น แต่**เป็นสิ่งที่มิได้อยู่ในภายใน คือ กิเลส** นานาชนิด รวมทั้งกิเลสที่เป็นเหตุให้เชื่อในฝนสางเทวดาเป็นต้นเหล่านั้นด้วย. สำหรับกิเลสที่ใกล้เคียง และเนื่องกันอยู่โดยตรงกับความทุกข์โดยประจักษ์นั้นคือ **กิเลสที่เราเรียกกันว่าตัณหา** แปลว่า ความอยาก หมายถึง ความอยากทุกชนิด มีมากมายเหลือที่จะประมาณได้ แต่จัดเป็นหมวด ๆ ได้เพียง ๓ หมวด คือ อยากมี หรืออยากได้ ๑. อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ๑. อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ๑. ความอยากหรือตัณหานี้ มีผลมาจากอวิชชา เพราะไม่รู้จึงได้อยากไปในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งที่แท้ไม่มีอะไรที่น่าอยากเลย เพราะสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์โดยเสมอกันดังที่กล่าวแล้วข้างต้น. ความไม่รู้ทำให้อยากหรืออยากเพราะไม่รู้ จึงกล่าวได้ว่า ความอยากมีอยู่ตราบใด ความไม่รู้ก็มีอยู่ตราบนั้น ; หรือความไม่รู้มีอยู่ตราบใด ก็ไม่มีทางที่จะให้รู้ได้ว่า ความอยากเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อยู่ตราบนั้น. เมื่อใดรู้ว่า ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็เป็นอันรู้ความจริง เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์.

ความจริงเรื่องสภาพแห่งความไม่มีทุกข์ โดยประการทั้งปวง นี้หมายถึงความจริงเรื่องนิพพาน. นิพพาน แปลว่า ดับไม่เหลือ **เป็นความดับไม่เหลือของกิเลสและความทุกข์ เป็นความว่างจากกิเลสและความทุกข์ ถึงที่สุดจริง ๆ** แต่สัตว์มิได้แสวงหาความดับทุกข์ในลักษณะเช่นนี้ แต่ไปแสวงหาความดับทุกข์จากกามคุณบ้าง หรือสูงขึ้นไปก็คือ ความสุขอันเกิดจาก รูป และ อรูปบ้าง ซึ่งไม่อาจจะเป็นความดับทุกข์อย่างแท้จริง หรือถึงที่สุดไปได้เลย นี่คืออวิชชาของสัตว์เหล่านั้นในข้อนี้. เมื่อใดทราบว่ **ดับกิเลสสิ้นเชิงเป็นความดับทุกข์สิ้นเชิง** เมื่อนั้นกล่าวได้ว่า **รู้ความจริงเรื่องความดับทุกข์.**

ความจริงเรื่องหนทางให้ถึงสภาพแห่งความไม่มีทุกข์เลย นั้น คือ การปฏิบัติชนิดที่ ถูกตรงตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ในลักษณะที่จะดับอวิชชา และตัณหาเสียได้ ซึ่งเรียกว่าการปฏิบัติชอบ หรือการปฏิบัติสายกลาง คือพอเหมาะ พอสม หมายถึงการปฏิบัติต่อชีวิต ไม่ตึงเครียดเกินไป ไม่หย่อนยานเกินไป แต่ให้พอเหมาะพอสมเพื่อจะเป็นอยู่ ชนิดที่เป็นการละกิเลสไปในตัว ทั้งกลางวันและกลางคืน หรือเรียกว่าทั้งหลับทั้งตื่น ไม่มีระยะว่างเว้น แม้จะหลับอยู่ก็ยังใช้เป็นการควบคุมกิเลสหรือบรรเทากิเลสอยู่เสมอไป. ข้อปฏิบัติเหล่านี้มีชื่อเรียกว่ามรรค บ้าง สติปัฏฐานบ้าง โพชฌงค์บ้าง และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง โดยใจความเป็นอย่างเดียวกันทั้งนั้น แต่ที่นิยมใช้เรียกมากกว่าอย่างอื่นนั้น คือ **มรรค**. **มรรค** ในที่นี้แปลว่า ทาง หมายถึง **ทางปฏิบัติเพื่อทำลายตัณหา หรืออวิชชา** โดยตรง. มรรคนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบจำนวนหนึ่ง จะว่ามีองค์ ๑๐ ก็ได้ องค์ ๘ ก็ได้ มีองค์ ๓ ก็ได้ แล้วแต่จะย่นหรือจะขยายตามต้องการ ; แต่ที่ใช้เป็นหลักสำหรับกล่าวกันทั่วไปนั้น ถือว่ามีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น มีสัมมาสมาธิเป็นที่สุด เพราะเป็นพระพุทธานุชาตที่ตรัสมากกว่าอย่างอื่น. ถ้าจะขยายออกเป็น ๑๐ ก็เพิ่ม สัมมาญาณะและสัมมาวิมุตติ ต่อท้ายมรรคมองค์ ๘. ถ้าย่นให้เหลือ ๓ ก็สังเคราะห์ สิ่งเหล่านั้นให้เป็นเพียง อริสัจ อริจิต และ อริปัญญา ดังนี้ เป็นต้น. แต่โดยใจความแล้ว คือข้อปฏิบัติที่มีผลดังไปในทางที่จะทำลายกิเลสตัณหาโดยตรงเท่านั้น. ส่วนสัตว์ผู้ถูกอวิชชาครอบงำไว้ ย่อมปฏิบัติแต่ในทางให้ได้มาซึ่งสวรรค์ อันรวมทั้งความสนุกสนานเพลิดเพลินในโลกนี้ หรืออย่างมากที่สุด ก็มุ่งต่อความสุข อันเกิดจากรูป หรืออรูปรูป นี้คือ **อวิชชาในเรื่องทางดับทุกข์** ของสัตว์เหล่านั้น. เมื่อใดมีความรู้แจ้งในข้อปฏิบัติ ที่เป็นการทำลายกิเลสโดยตรงอย่างเดียว เมื่อนั้น เรียกว่า **มีวิชา** ในความจริงเรื่องหนทางแห่งความดับทุกข์.

ความไม่รู้ความจริงทั้ง ๔ ข้อนั้น เรียกว่าอวิชชาในที่นี้ เมื่อมีอวิชชาเหล่านี้แล้ว นอกจากไม่รู้ความจริงต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังเป็นเหตุให้รู้ความเท็จ กล่าวคือ มิจฉาทิฐิต่าง ๆ ที่อยู่ในรูปของกิเลสชื่อต่าง ๆ สัญโญชน์ชื่อต่าง ๆ อนุสัยชื่อต่าง ๆ นอกไปจากอวิชชา ดังที่ได้เห็นกันอยู่ทั่ว ๆ ไป. นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า อะไรเป็นสิ่งที่ควรรู้ อะไรเป็นสิ่งที่แม้รู้ก็ยังไม่เรียกว่ารู้สิ่งที่ควรรู้ ; ซึ่งสรุปความได้เฉพาะในข้อนี้ว่า อวิชชา คือความไม่รู้ หรือปราศจากความรู้ชนิดที่ทำให้เดินถูกทางแห่งความดับทุกข์นั่นเอง.

ส่วนข้อที่ว่า **อวิชชา จะทำให้เกิดผลอย่างไรสืบไป** นั้น ย่อมเห็นได้จากคำอธิบายที่กล่าวมาแล้ว ๒ ข้อข้างต้น คือเมื่อไม่รู้ก็เดินผิดทาง คำว่าเดินผิดทาง หมายถึงเป็นไปในลักษณะที่จะทำให้กิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้นมาใหม่ และมีความทุกข์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมาใหม่ แล้วหลงไหลอยู่ในกิเลสและความทุกข์นั้น ในลักษณะที่เรียกว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คือทำไปด้วยความสมัครใจในการที่จะเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร กล่าวคือ ความทุกข์ที่วนเวียนอยู่ด้วยกิเลส และการกระทำกรรมอย่างซ้ำซากไม่มีที่สิ้นสุด. นี่คือผลที่เกิดมาจากอวิชชา หรือกล่าวได้ว่า ขึ้นชื่อว่าอวิชชาแล้ว ต้องมีผลอย่างนี้เสมอไป จึงจะได้นามว่าอวิชชาสมชื่อ.

เมื่อทราบว่ ภาวะ แห่งอวิชชา คืออะไร, อวิชชา ขาดความรู้ในเรื่องอะไร ย่อมก่อให้เกิดผลอะไรขึ้น ดังนี้แล้ว ก็พอจะกล่าวได้ว่าเป็นผู้รู้จักตัวอวิชชาซึ่งเป็นเหมือนแม่ของกิเลสทั้งหลายอย่างหนึ่ง ทำให้สัตว์เดินผิดทางอย่างหนึ่ง เป็นการช่วยกันทั้งแม่ทั้งลูกในการที่จะครอบงำสัตว์ กักขังสัตว์ เปียดเบียน ย่ำยีหรือทรมานสัตว์. อรหัตตมรรค มีคุณสมบัติตรงกันข้าม เพราะเกิดมา

จากสิ่งที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ วิชา ซึ่งได้บำเพ็ญมาโดยประการต่าง ๆ ในทุกชั้นของอานาปานสติ ตั้งแต่ชั้นที่หนึ่งจนถึงชั้นสุดท้าย ล้วนแต่เป็นการส่งเสริมให้วิชาเกิดขึ้น จนกระทั่งสมบูรณ์ ทำลายอวิชาให้สูญสิ้นไป เหมือนแสงสว่างเกิดขึ้น ย่อมกำจัดความมืดให้หายไป ฉะนั้น. เมื่ออวิชาหมดไปแล้ว เป็นอันว่ากิเลสหรือความดับทุกข์ดับไปโดยสิ้นเชิง เป็นทางที่จะทราบได้โดยง่ายว่า วิมุตติสุขที่เกิดขึ้นจากการทำลายอวิชาเสียได้นี้ จะเป็นสิ่งสูงสุดเพียงไร และญาณวิมุตติสุขขั้นนี้จะนำมาซึ่งความชื่นชมยินดี ในการขณะมารแก่ผู้ปฏิบัติเพียงไร.

วินิจฉัยในวิมุตติสุขญาณ ๒๑ ประการ สิ้นสุดลงเพียงเท่านี้.

ญาณทั้ง ๑๑ หมวด^๑ รวมเป็น ๒๒๐ ประการ จัดเป็นความรู้ที่ผู้ปฏิบัติในอานาปานสติจะพึงศึกษามาก่อน เพื่อความสะดวกแก่การปฏิบัติ แต่จัดเป็นญาณสำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว คือเป็นความรู้ที่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ และสมบูรณ์แล้ว ไม่ใช่ความรู้ที่จะศึกษาหรือกำลังศึกษาอยู่ เพื่อนำไปปฏิบัติอีกต่อหนึ่ง. ผู้ศึกษาพึงทราบความหมายของคำว่าญาณ ๒๒๐ ประการ ว่ามีความหมายอยู่เป็น ๒ ความหมาย หรืออาจนำไปใช้ได้โดย ๒ ความหมายอย่างนี้. สำหรับผู้ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติ จะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจว่าหมวดไหน กล่าวด้วยเรื่องอะไร สัมพันธ์กับหมวดอื่นก่อนหลังกันอย่างไร และตนจะต้องปฏิบัติต่อหมวดไหน

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๒ / ๔ มกราคม ๒๕๐๓

ในลักษณะที่เป็นการละเว้นอย่างไร และต่อหมวดไหนในลักษณะที่เป็นการเจริญ คือทำให้เกิดมีขึ้นอย่างไร ; ให้มีความเข้าใจแจ่มแจ้ง เพื่อความไม่ติดขัดในการปฏิบัติทุกขั้นตอน. ส่วนผู้ที่ได้ปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้วนั้น ย่อมเห็นประจักษ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ในฐานะที่เป็นตัวความจริงหรือเป็นของจริงโดยตรง. ความรู้ อย่างแรกเหมือนกับความรู้ที่ได้มาจากการดูแผนที่ ส่วนความรู้อย่างหลังเหมือนกับความรู้ในขณะที่ได้ไปถึงที่นั่น ๆ แล้ว และดูของจริงหรือบ้านเมืองจริง ๆ ตามที่เคยแสดงอยู่ในแผนที่. พึงเปรียบเทียบดูด้วยตนเองว่า ความรู้ ๒ อย่างนี้ ต่างกันอย่างไร. ด้วยเหตุฉะนั้นแหละ จึงได้เรียกอย่างแรกว่าความรู้ และเรียกอย่างหลังว่าญาณ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นอยู่ในตัวแล้วว่า ความรู้เรื่องนั้น ๆ มิได้ ก่อนการบรรลุธรรม แต่ยังไม่ใช่ญาณ ส่วนญาณนั้นมีมาภายหลังการบรรลุธรรม จึงเป็นการรู้อย่างแท้จริง และจากของจริงโดยตรงอย่างที่กล่าวแล้ว. ดังนั้น ท่าน จึงกล่าวไว้เป็นหลักว่า เมื่อปฏิบัติในอานาปานสติ อันมีวัตถุ ๑๖ โดยสมบูรณ์แล้ว ย่อมเกิดญาณ ๒๒๐ ประการดังนี้.

ตอน ยี่สิบสาม

ผนวก ๓ - ว่าด้วยพระพุทธวณะ เนื่องด้วยอานาปานสติ

ต่อไปนี้จะได้อธิบายถึงบาลีพระพุทธภาษิตโดยตรง ที่ได้ตรัสไว้ในที่ต่าง ๆ กัน ซึ่งล้วนแต่กล่าวถึง อานาปานสติปริยายใดปริยายหนึ่งด้วยกันทั้งนั้น ประมวลมาไว้ในที่แห่งเดียวกัน เพื่อความสะดวกแก่การศึกษาจากพระพุทธภาษิตนั้น ๆ โดยตรง เพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้นจากข้อความที่กล่าวมาแล้วอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความเชื่อ ความพอใจ และความพากเพียรในการปฏิบัติ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังต่อไปนี้ :-

(ก) เกี่ยวกับอานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติ นั้น มีพระพุทธภาษิตในเอกธัมมวัคค์ อานาปานสังยุตต์ สังยุตตนิกาย (๑๙ / ๓๙๗ / ๑๓๑๔) ว่า :

“ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญฺแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่.

“ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญฺแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

“ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ปากก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว หายใจเข้า, มีสติอยู่นั้นเทียว หายใจออก ;
ภิกษุนั้น - - -

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้ ;
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้.

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้ ;
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้.

(๓) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจออก ดังนี้.

(๔) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จัก
หายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก ดังนี้.

(จบจตุกกะที่ ๑)

(๕) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจ
เข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจออก
ดังนี้.

(๖) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจ
เข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก
ดังนี้.

(๗) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจออก ดังนี้.

(๘) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้จิตตสังขารให้รำงับอยู่ จัก
หายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้จิตตสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก ดังนี้.

(จบจตุกกะที่ ๒)

(๙) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจ
เข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก
ดังนี้.

(๑๐) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จัก
หายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจออก ดังนี้.

(๑๑) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจ
เข้าดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้.

(๑๒) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจ
เข้านี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก
ดังนี้.

(จบจตุกกะที่ ๓)

(๑๓) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่
เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

(๑๔) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่
เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

(๑๕) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่
เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

(๑๖) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่
เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

(จบจตุกกะที่ ๔)

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล
ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่
ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้. ผลอานิสงส์ ๗ ประการ
เป็นอย่างไรเล่า? ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ :-

๑. การบรรลु อรหัตตผลทันที ในทวิปฏิธรรมนี้.
๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตตผล ในกาลแห่งมรณะ.
๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺญา ๕ ย่อมเป็น
อันตรวปรินิพพายี.
๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺญา ๕ ย่อมเป็น
อุปหัจจปรินิพพายี.
๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺญา ๕ ย่อมเป็น
อสังขารปรินิพพายี.
๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺญา ๕ ย่อมเป็น
สสังขารปรินิพพายี.
๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัณฺญา ๕ ย่อมเป็น
อุทรังโสโตกนิฏฐคามี.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล
ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมหวังได้ ดังนี้.

นี่เป็นการแสดงผลของการเจริญ อานาปานสติ ที่ระบุไปยังตัวผล คือ **อรหัตตผล** และ **อนาคามีผล**.

(ข) **เกี่ยวกับอานิสงส์พิเศษออกไป** ซึ่งเป็นอัศจรรย์ธรรม และเป็น การแสดงถึงผลพิเศษ ที่เป็นความสงบสุขอยู่ในตัว มีตรัสไว้ในสังยุตต์เดียวกัน (๑๙ / ๓๙๙ / ๑๓๒๑) มีใจความว่า ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทอดพระเนตร เห็นพระมหากัปปิณะ ผู้มีกายไม่โยกโคลง แล้วได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า :

“ภิกษุ ท. ! พวกเธอเห็นความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกาย ของมหากัปปิณะบ้างหรือไม่ ?”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลาย เห็นท่านผู้มีอายุ นั่งในที่ท่ามกลางสงฆ์ก็ดี นั่งในที่ลับคนเดียวก็ดี ในเวลานั้น ๆ ข้าพระองค์ทั้งหลายไม่ได้เห็น ความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย พระเจ้าข้า”

“ภิกษุ ท. ! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหว โยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด ; ภิกษุ มหากัปปิณะนั้น เป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น.

ภิกษุ ท. ! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหว โยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิต ก็ตาม ย่อมมีไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว
อย่างไรเล่า ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิต
ก็ตาม จึงไม่มี ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ปากก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้
ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม ฯลฯ (ตรัสอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ ดังที่
กล่าวแล้วข้างต้นในข้อ ก.) เห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้แล
ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้
ดังนี้.

ข้อนี้เป็นการแสดงอานิสงส์พิเศษคือผู้ที่ทำอานาปานสติโดยสมบูรณ์ ย่อม
มีจิตมั่นคงซึ่งเป็นเหตุให้กายมั่นคง ดำรงอยู่ได้นิ่ง ๆ แม้เหมือนสิ่งที่ไม่มี
ชีวิต ซึ่งถือกันว่าเป็นสิ่งที่มีได้จากการเจริญอานาปานสติโดยตรงแต่อย่างเดียว.

(ค) เกี่ยวกับพระองค์เอง ทรงได้รับประโยชน์อย่างใหญ่หลวงจากอานาปานสติ^๑ แล้วทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายสนใจในอานาปานสติ โดยแสดงประโยชน์แห่งอานาปานสตินี้ โดยนัยต่าง ๆ กัน นับตั้งแต่ประโยชน์ทั่วไป และประโยชน์สูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุอรหัตตผล ปราภุญอยู่ในเอกัมมวัคค์ อานาปานสังยุตต์ มหาวาร. สั (๑๙ / ๔๐๐ / ๑๓๒๘) ดังต่อไปนี้ :-

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ปากก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น. ภิกษุนั้น มีสติอยู่นั้นเที่ยวหายใจเข้า มีสติอยู่นั้นเที่ยวหายใจออก.

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าหายใจเข้ายาว ดังนี้ ;
... ฯลฯ ... (เหมือนในข้อ ก. ทุกประการ)

(๑๖) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลดคือนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลดคือนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๓ / ๘ มกราคม ๒๕๐๓

ภิกษุ ท. ! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนกาลตรัสรู้ยังเป็นโพธิสัตว์ อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก. ภิกษุ ท. ! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็ดูหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “กายของเราไม่เพียงลำบาก ตาของเราไม่เพียงลำบาก และจิตของเราเพียงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสตินี้แหละอันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า การปฏิบัติอานาปานสติไม่ทำร่างกายให้ลำบากเหมือนกับมัชฌิมา อื่นบางอย่าง อย่างไม่มีความรบกวนทางตา ไม่ต้องใช้สายตาเหมือนการเพ่งกสิณ เป็นต้น ; แล้วยังสามารถทำจิตให้หลุดพ้นได้ด้วย.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “ความระลึกและความดำริ อันอาศัยเรือนเหล่าใดของเรามีอยู่ ความระลึกและความดำริเหล่านั้นพึงสิ้นไป” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติป้องกันการดำริ ที่น้อมไปในทางกาม มีแต่ที่จะให้น้อมไปในทางเนกขัมมะ ดังที่กล่าวแล้วโดยละเอียดในชั้นที่ ๕ และชั้นที่ ๑๐.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่าปฏิรูปในสิ่งที่ไม่เป็นปฏิรูปอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า การเจริญอานาปานสติช่วยให้พิจารณาเห็นสังขารที่ไม่เป็นปฏิรูป โดยสีและกลิ่น เป็นต้น แต่มีความเป็นปฏิรูปโดยความเป็นมายา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ ดังนี้ เป็นต้น.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิรูปในสิ่งที่ไม่เป็นปฏิรูปอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าการปฏิรูปนั้น ที่แท้ไม่ใช่ปฏิรูปเพราะกลืนและสั่น่าเกลียด หากแต่ว่าเป็นปฏิรูปตรงที่เป็นมายา และทำให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น สิ่งที่มีสั่นและกลืนอันน่าเกลียด ถ้ามิได้เป็นเหตุให้เกิดกิเลสหรือเกิดทุกข์แล้ว ก็หาใช่สิ่งที่ปฏิรูปไม่.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิรูปทั้งในสิ่งที่ไม่ปฏิรูป และทั้งในสิ่งที่ปฏิรูปอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า สติและญาณ ในอานาปานสติสามารถทำให้เห็นความน่าขยะแขยง เพราะทำให้เกิดความทันทุขุทรมาน ว่ามีอยู่ทั้งในสิ่งที่ตามธรรมดาถือกันว่าปฏิรูปและไม่ปฏิรูป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ไม่ควรถือว่าเป็นตัวตนหรือของตน ทั้งในสิ่งที่ปฏิรูปและในสิ่งที่ไม่ปฏิรูป.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิรูปทั้งในสิ่งที่ไม่ปฏิรูปและในสิ่งที่ไม่ปฏิรูปอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า สติและญาณในอานาปานสติขั้นสูง ที่สามารถทำให้เห็นสัญญาตา ย่อมสามารถทำให้วางเฉยได้ทั้งในสิ่งที่ปฏิรูป และสิ่งที่ไม่ปฏิรูปอยู่โดยเสมอกัน.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้เว้นขาดจากความรู้สึกว่าปฏิรูป และความรู้สึกว่าไม่เป็นปฏิรูปทั้ง ๒ อย่าง

เสียโดยเด็ดขาดแล้ว เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า ในขั้นที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และอยู่ด้วยอุเบกขาจริง ๆ นั้น ย่อมไม่มีความรู้สึกว่าเป็นกุศลและไม่เป็นกุศลทั้ง ๒ อย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผลของอานาปานสติ ขั้นสูง กล่าวคือจุดที่ ๔ ที่ทำให้เห็นความว่างจากตัวตน หรือว่างจากความหมายอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ โดยประการทั้งปวงจริง ๆ แล้ว.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มี
สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌานอันมีวิตกวิจารณ์
มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธิ
นั้นแหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถช่วยให้เกิดปฐมฌานได้ตามความปรารถนา
มีรายละเอียดดังกล่าวแล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ ๔.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เพราะวิตก
วิจารณ์ระงับไป เราถึงพึงเข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งจิตในภายใน
เพราะธรรมอันเอก คือสมาธิผุดมีขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิด
จากสมาธิแล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้น
พึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยให้เกิดทุติยฌานได้ตามความ
ปรารถนา มีรายละเอียดแห่งการปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ ๕.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เพราะความ
จางคลายไปแห่งปีติ เราถึงเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย
ชนิดที่พระอริยเจ้ากล่าวว่าผู้นั้นเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ มีการอยู่เป็นสุข เข้าถึง

ตติมานแล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยให้เกิดตติมานได้ตามความปรารถนา มีรายละเอียดแห่งการปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ ๔.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เราพึงเข้าใจถึงจตุตถมานอันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์แห่งสติและอุเบกขา แล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยให้เกิดจตุตถมานได้ตามความปรารถนา มีรายละเอียดแห่งการปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ ๔.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียโดยประการทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งปฏิขสัญญาทั้งหลาย เพราะการไม่กระทำในใจ ซึ่งอัสตสัญญาที่มีประการต่าง ๆ เราพึงเข้าถึงอากาศาณูจายตนะ ว่าอากาศไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า อานาปานสติ สามารถอำนวยให้เกิดอากาศาณูจายตนะได้ โดยเมื่อทำรูปฌานให้เกิดขึ้นแล้ว กำหนดนิมิตคือลมหายใจโดยประจักษ์แล้ว ทำการเพิกถอนลมหายใจออกไปเสียจากนิมิตเหลือความว่างอยู่แทน และความว่างนั้น ตั้งอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์รูปฌานขั้นที่หนึ่งในที่นี้ แม้ทำอย่างนี้ ก็กล่าวได้ว่าอากาศาณูจายตนะนั้น สืบเนื่องมาจากอานาปานสติโดยตรง. ถ้าจำเป็นจะต้องสงเคราะห์รูปฌานเข้าในอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ แล้วพึงสงเคราะห์เข้าในอานาปานสติขั้นที่ ๔ คือการทำกายสังขารให้รำงับ. เท่าที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ไม่มีการกล่าวถึงรูปฌาน ก็เพราะไม่เป็นที่มุ่งหมายโดยตรงของการทำอานาปานสติที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะโดยเฉพาะ.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงอากาสนัญจายตนะโดยประการทั้งปวงเสียแล้ว พึงเข้าถึงวิญญานัญจายตนะว่า วิญญานไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.^๑

(ข้อนี้หมายความว่า ต้องมีการทำอากาสนัญจายตนะ ดังที่กล่าวแล้วในข้อบนให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงเสียก่อน แล้วจึงเพิกถอนการกำหนดอากาศมากำหนดวิญญานแทน หมายถึง วิญญานธาตุที่ไม่มีรูปร่าง ซึ่งจัดเป็นนามธาตุหรือนามธรรม เนื่องจากทำสืบต่อมาจากอานาปานสติ จึงกล่าวว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงวิญญานัญจายตนะโดยประการทั้งปวง เข้าถึงอากิญจัญญายตนะว่าไม่มีอะไรแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า เมื่อทำวิญญานัญจายตนะให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคงแล้ว เพิกถอนการกำหนดอารมณ์ว่าวิญญานไม่มีที่สุดเสีย มากำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์. เนื่องจากมีอานาปานสติเป็นมูล จึงกล่าวว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวง เข้าถึงเนวสัณญานาสัณญายตนะ

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๔ / ๙ มกราคม ๒๕๐๓

แล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า ได้มีการทำอาภิญญายตนะให้เกิดขึ้นแล้วอย่างมั่นคง แล้วเพิกถอนการกำหนดความไม่มีอะไร เป็นอารมณ์นั้นเสีย หน่วงเอาความรำจับที่ประณีตยิ่งขึ้นไป คือความไม่ทำความรู้สึกอะไรเลย แต่ก็ไม่ใช่สลบหรือตาย จึงเรียกว่าเนวสัญญานาสัญญายตนะซึ่งหมายความว่า จะว่ามีสัญญาอยู่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาเลยก็ไม่ใช่. เพราะมีอานาปานสติเป็นมูลในขั้นต้นด้วยกันทั้ง ๔ ขั้น จึงเรียกว่าสำเร็จมาแต่อานาปานสติ อีกอย่างหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ในขณะแห่งรูปฌานแม้ไม่มีการหายใจอยู่โดยตรง ก็ต้องถือว่า มีการหายใจอยู่โดยอ้อมคือไม่รู้สึกจะนั้นเป็นอันกล่าวสืบไปว่า เพราะมีความชำนาญ หรือมีความเคยชินในการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออกมาแล้วแต่ในขั้นก่อน ในขั้นนี้ ย่อมมีการกำหนดอารมณ์แห่งรูปฌานและความสงบอันเกิดจากรูปฌานตลอดถึงการพิจารณาหรือปัจจุเวกชน ในอาการทั้งหลายแห่งรูปฌานอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ทั้งโดยมีความรู้สึกตัวและไม่มีความรู้สึกตัว คือทั้งโดยตรงและโดยอ้อมอีกนั่นเอง.)

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราก้าวล่วงซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนะเสียได้โดยประการทั้งปวง เข้าถึงสัญญาเวทิตนโรธแล้วแลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้ ; อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุ นั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้หมายความว่า มีการทำเนวสัญญานาสัญญายตนะให้เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง แล้วละความรู้สึกที่เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนะนั้นเสีย น้อมจิตไปสู่ความรำจับ ที่ยิ่งไปกว่านั้นอีก คือการดับสัญญาและเวทนาเสีย ด้วยการทำให้เจตสิกชื่อสัญญาและเจตสิกชื่อเวทนาได้ทำหน้าที่ของตนตามปกติแต่ประการใดเลย. ความรู้สึกที่เป็นสัญญาและเวทนาตามปกติธรรมดาจึงไม่ปรากฏ เรียกว่าเป็นสัญญาเวทิตนโรธ คือความดับไปแห่งสัญญาและเวทนา ตลอดเวลาเหล่านั้น ซึ่งเรียกกันสั้น ๆ ว่า เข้าสู่นิโรธสมาบัติ หรือเรียกสั้นจนถึงกับว่าเข้านิโรธเฉย ๆ. การกระทำอันนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยอานาปานสติสมาธิ ดังนั้นจึงกล่าวว่าสำเร็จมาจากอานาปานสติ.)

ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงว่า อานาปานสติภาวนานั้น นอกจากจะใช้เป็นเครื่องมือสำหรับปฏิบัติเพื่อทำอาสวะให้สิ้นโดยตรงแล้ว ยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อการปฏิบัติที่ดำเนินไปในฝ่ายจิต หรือฝ่ายสมณะโดยส่วนเดียว จนกระทั่งถึงสัญญาเวทิตินิโรธได้ด้วยอาการอย่างนี้ และพร้อมกันนั้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องกล่าวว่าเป็นไปในทางไหน แต่เป็นประโยชน์ทั่วไป สำหรับการปฏิบัติทุกแนวก็คือ การอยู่ด้วยอานาปานสตินั้นไม่ลำบากกาย และไม่ลำบากตา ซึ่งนับว่าเป็นการพักผ่อนอยู่ในตัวเองเป็นอย่างดีอยู่แล้ว นับว่าเป็นอานิสงส์พิเศษส่วนหนึ่งของอานาปานสติ.

(ข) เกี่ยวกับอานิสงส์พิเศษอีกอย่างหนึ่ง ของอานาปานสติ นั้น ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นเครื่องมือ สำหรับให้รู้เท่าทันเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักสังเกตความผันแปรของเวทนาชนิดต่าง ๆ จนกระทั่งสามารถทราบได้ว่า เวทนานั้นจักเป็นเวทนาอันมีในที่สุดแห่งชีวิตหรือไม่ พุทธภาสิตมีอยู่ใน มหาวาร.ส. อย่างเดียวกัน (๑๙ / ๔๐๔ / ๑๓๔๖) ดังต่อไปนี้ :-

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อยู่อย่างนี้ ;

ถ้าภิกษุเสวยเวทนาอันเป็นสุข เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่ผลิตเพิลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุนั้นเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่ผลิตเพิลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุเสวยเวทนาอันเป็นอกุศล สุข เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่ผลิตเพิลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ภิกษุนั้น ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นสุข ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น ; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น ; ถ้าภิกษุเสวยเวทนาอันเป็นอกุศล สุข ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น.

ภิกษุนั้น เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุตรอบแห่งกาย เธอย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นที่สุตรอบแห่งกาย ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุตรอบแห่งชีวิต เธอย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนา อันเป็นที่สุตรอบแห่งชีวิต ดังนี้ ; จนกระทั่งการทำลายแห่งกาย ในที่สุดแห่งการถือเอารอบซึ่งชีวิต เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนาทั้งปวง อันเราไม่ผลิตเพิลินเฉพาะแล้ว จักเป็นของดับเย็นในที่นี้นั้นเทียว ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! ประทีปน้ำมันลุกอยู่ได้เพราะอาศัยน้ำมันด้วย เพราะอาศัยไส้ด้วย เมื่อหมดน้ำมันหมดไส้ ก็เป็นประทีปที่หมดเชื้อดับไป, ข้อนี้ฉันใด ; ภิกษุนั้น ก็ฉันนั้น กล่าวคือเมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุตรอบแห่งกาย ย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นที่สุตรอบแห่งกาย ; เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นที่สุตรอบแห่งชีวิต ย่อมรู้ตัวว่าเราเสวยเวทนา อันเป็นที่สุตรอบแห่งชีวิต ; จนกระทั่งการทำลายแห่งกาย ในที่สุดแห่งการถือเอารอบซึ่งชีวิต เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนาทั้งปวง อันเราไม่ผลิตเพิลินเฉพาะแล้ว จักเป็นของดับเย็นในที่นี้นั้นเทียว" ดังนี้.

อธิบายว่า การเจริญอานาปานสตินั้น ทำให้เกิดความเคยชินในการกำหนดเวทนาอยู่เป็นประจำ มาตลอดเวลาแห่งการฝึกเป็นระยะยาว จนรู้เท่าทันเวทนามาก่อนแล้ว ; มีเวทนาชนิดไหนแปลกประหลาดน่าอัศจรรย์เพียงไรผ่านเข้ามา ก็สามารที่จะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเวทนานั้นว่า เป็นสักแต่ว่าเวทนาที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่จับขอบเขาเวทนานั้น ไม่ติดใจพัวพันมัวเมาอยู่ในเวทนานั้น เพราะอำนาจของการที่เคยฝึกอานาปานสติมาแล้วอย่างชำนาญ โดยเฉพาะคืออานาปานสติขั้นที่ ๕ ; จนกระทั่งกล่าวได้ว่า เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งอำนาจเหนือเวทนาทั้งปวง.

ส่วนข้อที่ว่า “เป็นผู้รู้เท่าทันเวทนา ซึ่งเป็นที่สิ้นสุดแห่งชีวิต” นั้น หมายความว่าเนื่องจากมีความชำนาญเชี่ยวชาญในลักษณะต่าง ๆ ของเวทนาทุกชนิด ทำให้ทราบได้ว่าเวทนาที่กำลังเกิดนี้ เป็นเวทนาที่ทำให้ความสิ้นสุดแก่ชีวิต. และยิ่งไปกว่านั้นอีก ยังสามารถทำให้ทราบได้ว่า เวทนานั้นจักดำเนินไปอีกกี่ชั่วระยะลมหายใจเข้า – ออก จึงจะทำความสิ้นสุดแก่ชีวิต. ข้อนี้เป็นเหตุให้ผู้ที่มีความสามารถทำการกำหนดได้ว่า ตนจักดับจรมกจิตหรือทำการหายใจครั้งสุดท้ายในการหายใจครั้งไหน กล่าวโดยโวหารธรรมดา ก็คือว่า ตนจักสิ้นชีวิตในการหายใจครั้งไหนนั่นเอง ดังที่มีตัวอย่างกล่าวไว้ในคัมภีร์ต่าง ๆ เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้นว่า พระเถระผู้เชี่ยวชาญในอานาปานสติรูปหนึ่ง เมื่อทราบเวลาอันเป็นที่สุดรอบแห่งชีวิต ว่าจักมีการหายใจครั้งไหนแล้ว ก็ออกไปสู่ลานเป็นที่จงกรม เรียกประชุมสังฆวิহারิก อันเตวาลิกมาพร้อมกันในขณะที่นั้น แล้วสั่งให้คอยดูว่าเมื่อท่านเดินจงกรม ไปถึงที่สุดแห่งที่จงกรมข้างโน้น แล้วเดินกลับมาจนถึงที่สุดแห่งที่จงกรมข้างนี้ แล้วจักเดินกลับมา จนกระทั่งถึงที่กึ่งกลางของที่จงกรมนั้นแล้ว จักทำกาละณที่นั้น พระเถระนั้นได้ปรินิพพานแล้วด้วยกิริยายืน แห่งก้าว

สุดท้ายของการเดิน ที่ตรงกึ่งกลางของที่จงกรมนั้น ในมือของสัททวิहारิก ผู้ประทับประคองอยู่ ด้วยอิริยาบถยืนด้วยกันทุกรูป ข้อนี้เป็นการแสดงถึงความเชี่ยวชาญในอานาปานสติ และควมมีอำนาจเหนือเวทนาทั้งหลายของพระเถระนั้นด้วย เป็นการแสดงอานิสงส์ของอานาปานสติข้อนี้ด้วย เป็นการประกาศพระศาสนาด้วยความเป็นธรรมะดี แห่งพระธรรมด้วย.

ส่วนพระบาลีที่ว่า “เธออย่ามรรู้ตัวว่าเวทนาทั้งปวง อันเราไม่เพลινเฉพาะแล้ว จักเป็นของดับเย็นในที่นี้นั้นเทียว” ดังนี้ นั้น อธิบายว่า เป็นอำนาจของการพิจารณา โดยความเป็นของไม่ใช่ตน จึงไม่ได้มีตัวตนเหลืออยู่ เป็นผู้ที่แตกดับในขณะนี้. ในขณะนี้มีเหลืออยู่แต่เวทนาเท่านั้น ซึ่งจักเป็นของดับลงไป ; กล่าวสั้น ๆ ก็คือ **ไม่มีใครตาย มีแต่เวณาดับ.** ส่วนโวหารที่ว่า “จักเป็นของดับเย็น” นั้น หมายความว่า เวทนาที่ยังมีปัจจัยปรุงแต่ง ยังเป็นของร้อน เวทนาที่หมดปัจจัยปรุงแต่ง จักเป็นของดับเย็น เหมือนไฟที่หมดเชื้อดับลง ฉะนั้น โวหารที่ว่าเวณาร้อนดับเย็นลงนี้ ก็เป็นโวหารที่แสดงความไม่มีตัวไม่ใช่ตัวตน ยิ่งขึ้นไปอีก.

สำหรับคำว่า “ในที่นี้นั้นเทียว” นั้น หมายถึงรู้ขณะจิตที่เวณานั้น จะดับลง ว่าจักมีในที่นี้ ว่าจักมีในเวลา นี้ ซึ่งหมายถึงในขณะแห่งการหายใจ ครั้งไหนโดยเฉพาะ และจะมีด้วยอาการอย่างไร คือด้วยอาการที่สงบราบอย่างไร. เพราะทราบอย่างเฉพาะเจาะจงว่า ที่ไหน เมื่อไร และอย่างไร โดยแน่นอน และประจักษ์จริง ๆ จึงใช้คำว่า “นนั้นเทียว”. ข้อนี้เป็นการแสดงถึงความเชี่ยวชาญในการเจริญอานาปานสติ จนรู้เท่าทันเวทนา จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้มีอำนาจอยู่เหนือเวทนา โดยประการทั้งปวงนั่นเอง.

ง. **อานิสงส์แห่งอานาปานสติอีกประการหนึ่ง** ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นเครื่องมือสำหรับทำจิตให้สงบเย็น เป็นความสุขเกิดแต่ธรรม จนเป็นที่พอใจหรือเป็นที่จับใจแก่บุคคลผู้ปฏิบัติได้จริง ระวังเสียซึ่งความฟุ้งซ่านหรือความรำคาญในการที่มีชีวิตอยู่อย่างน่าสะอิดสะเอียน ต่อความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสังขารทั้งปวง ที่มีอยู่รอบตัว หรือแม้ที่มีอยู่ภายในตัว ความฟุ้งซ่านหรือความรำคาญนั้น มีได้มากแก่บุคคลผู้ปฏิบัติในขั้นที่เริ่มเห็น ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ยังไม่มากพอที่จะปล่อยตัวตนเสียโดยประการทั้งปวง ความรำคาญย่อมเกิดขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องรำบ นอกจากจะไม่มีความสุขสงบสุขเสียเลยแล้วยังเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติธรรม ที่จะฟุ้งซ่านหนีไปด้วย หรือถึงกับทำให้เบื่อหน่ายต่อการที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยซ้ำไป เป็นเหตุให้แสวงหาโอกาส หรืออุบายที่คิดจะทำลายตัวเอง. มีเรื่องเล่าว่า ที่ภูฏานศาสดาปามหาวันใกล้เมืองเวสาลี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพระอสุภกถาเป็นอันมาก แล้วเสด็จหลีกออกไปสู่ปฏิสาลีนะ คือการอยู่เจียบพระองค์เดียวเสียเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ ภิกษุบางพวกอาศัยอำนาจแห่งอสุภสัญญา เกิดความเบื่อหน่ายต่อร่างกายและชีวิตอย่างแรงกล้าหาความสุขมิได้ ได้แก่งปล่องให้เหตุการณ์หรืออันตรายต่าง ๆ ที่มาถึงเข้าโดยบังเอิญ ทำลายชีวิตตนให้สูญสิ้นไปจำนวนมาก ต่อมาพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงแสดงเรื่องอานาปานสติ เพื่อระงับความฟุ้งซ่านรำคาญนั้นปรากฏอยู่ใน มหาวาร.ส. อย่างเดียวกัน (๑๙ / ๔๐๕ / ๑๓๔๘) มีใจความว่า :-

“ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธินี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของประณีต เป็นของรำบ เป็นของเย็น เป็นของบริสุทธิ์ เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันลามก อันเกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไป ให้รำบไป โดยควรแก่ฐานะ.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนฝุ่นธุลีฟุ้งขึ้นแห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน ฝนหนักที่ผิดฤดูตกลงมา ย่อมทำฝุ่นธุลีเหล่านั้นให้อันตรธานไป ให้อำจืดไปได้ โดยควรแก่ฐานะ, ข้อนี้ฉันใด ; “ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ก็เป็นของรำจับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันลามก ที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป โดยควรแก่ฐานะ ฉะนั้น.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? ที่เป็นของรำจับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันลามก ที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป โดยควรแก่ฐานะได้.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ปากก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น. ภิกษุนั้น.....ฯลฯ..... (ข้อความต่อไปนี้ เหมือนข้อความที่กล่าวแล้วในข้อ ก. ทุกประการ จนกระทั่งถึงคำว่า).....ฯลฯ..... เห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำจักหายใจออก ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเป็นของรำจับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันลามก ที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป โดยควรแก่ฐานะ” ดังนี้ แล.

ข้อนี้สรุปความว่า อานาปานสติ เป็นเครื่องทำให้เกิดความเย็นใจหรือสุขวิหาร สำหรับบุคคลผู้มีความกระวนกระวาย หรือความฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่พอใจในการเป็นอยู่ หรือชีวิตประจำวันของตน อันเกิดมาแต่ความเปื้อนระอาสิ่งต่าง ๆ หรือความไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ. อานาปานสตินี้ จักเป็นธรรมอันสุขุมและละเอียด มีอานุภาพในทางทำความสงบรำงับเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับดังที่แสดงอยู่แล้วในอานาปานสติทุกชั้น อันทำให้เห็นได้ว่า สามารถทำความรำงับได้จริงอย่างไร ในเมื่อผู้ศึกษาได้พิจารณาดูอย่างละเอียด.

(จ) **เกี่ยวกับอานาปานสติ เป็นสุขวิหาร*** คือเป็นเครื่องทำความอยู่เป็นสุข ไม่มีธรรมอื่นเสมอเหมือนเป็นประจำวันแล้วยังเป็นการปฏิบัติที่ดำเนินไปในตัวเองตามลำดับ จนกระทั่งความสิ้นอาสวะนั้น มีพระพุทธรูปที่ตรัสที่ปาอิฉฉานังคละ ปราภฏอยู่ ที่ มหาวาร. ลั. ทุติยวรรค แห่งอานาปานสังยุตต์ (๑๙ / ๔๑๒ / ๑๓๖๔) ดังต่อไปนี้ :-

* การบรรยายครั้งที่ ๖๕ / ๑๐ มกราคม ๒๕๐๓

“ภิกษุ ท. ! ถ้าพวกปริพาชกเดิรถียลัทธิอื่นถามพวกเธอว่า สมณโคดมอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยวิหัตถกรรมอย่างไหน ดังนี้แล้ว พวกเธอพึงตอบว่า ‘ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ! พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยอานาปานสติสมาธิ.’

“ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ เราเป็นผู้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก : เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว ; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว ฯลฯ

(มีข้อความแสดงในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น เหมือนที่กล่าวแล้วในข้อ ก. ทุกประการ สิ้นสุดลงที่คำว่า.)

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เมื่อใครผู้ใด จะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็น อริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ ยังไม่ลุถึงธรรมที่ต้องประสงค์ แห่งใจ ปรารภนาอยู่ ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า ภิกษุเหล่านั้นเมื่อ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่ง อาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหัตต์ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์ อยู่จบแล้ว มีสิ่งที่ต้องทำอันตนทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์

ตนอันลู่ถึงแล้ว มีสัญญาชนในภพทั้งหลายสิ้นรอบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ ; ภิคุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นสุขวิหารในทิวาสธรรมนี้ด้วย เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย.

ภิคุ ท. ! ฉะนั้น เมื่อใครจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็น อริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร” ดังนี้.

ข้อความทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า อานาปานสติ เป็นวิหารธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอยู่มากที่สุด จนสมควรที่จะได้นามว่าเป็น “ตถาคตวิหาร” คือเป็นวิหารธรรมของพระตถาคต ; ว่าเป็น “อริยวิหาร” คือเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ; และว่าเป็น “พรหมวิหาร” คือเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของผู้ที่เป็นพรหม. พึงสังเกตว่าพรหมในที่นี้หมายถึงพระอรหันต์ ซึ่งเป็นพรหมอีกประเภทหนึ่งต่างหาก จากพรหมธรรมดา แม้ที่เป็นปุถุชนซึ่งมีพรหมวิหารเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ดังที่ทราบกันอยู่ทั่วไป. ส่วนที่สำคัญไปกว่านั้น ยังมีต่อไปอีก คือข้อที่ว่าอานาปานสตินี้ ทำผู้ที่ยังไม่สิ้นอาสวะให้สิ้นอาสวะ ทำผู้ที่สิ้นอาสวะแล้ว ให้มีความอยู่เป็นสุขในทิวาสธรรม และให้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้ง ๒ ประเภทแล้ว ทำได้กล่าวได้ว่า ในบรรดาสมาธิภาวนา ซึ่งมีอยู่ ๔ ประเภทนั้น อานาปานสติเป็นสมาธิภาวนาถึง ๓ ประเภทได้จริง ๆ กล่าวคือเป็นสมาธิภาวนาประเภททำให้เป็นสุขในทิวาสธรรม, ประเภทที่ทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ,

และประเภทที่ได้ทำอาสวะให้สิ้น ซึ่งจัดเป็นสมาธิภาวนา ประเภทที่หนึ่ง ที่สาม และที่สี่ตามลำดับ ; ยังขาดอยู่แต่ประเภทที่สองคือ สมาธิภาวนา ที่เป็นเหตุให้ได้ญาณทัสสนะอันเป็นทิพย์ มี หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ซึ่งเราไม่ประสงค์ในที่นี้ เพราะไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์แต่ประการใด. นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์อันเพียงพอแก่ความต้องการของบุคคล ผู้ประสงค์จะทำความดับทุกข์โดยแท้จริง. สรุปความสั้น ๆ ว่า อานาปานสติ เป็นประโยชน์ถึงที่สุด ทั้งแก่บุคคลที่ไม่สิ้นอาสวะ และบุคคลที่สิ้นอาสวะแล้ว นับว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว.

(จ) อานิสงส์ของอานาปานสติที่ทรงแสดงไว้ อย่างชัดเจน และอย่างละเอียดยิ่งขึ้นไป เกี่ยวกับการทำอาสวะให้สิ้นนั้น อาจจะประมวลมาได้อีก เป็นหมวดสุดท้าย ที่แสดงไว้ใน มหาวาร. ส. ทุติยวรรค อานาปานสังยุตต์ (๑๙ / ๔๒๔ / ๑๔๐๒) เนื่องกันไปหลายบรรพด้วยกัน ซึ่งจะประมวลเอามาเฉพาะ ที่ทรงแสดงไว้แปลกกัน อันมีอยู่ดังต่อไปนี้ :-

ภิกษุ ท. ! ธรรมอันเอกนั้นมีอยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ ; ครั้นธรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ; ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอกซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ ; สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ; โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการละ **สัญญาชน**ทั้งหลาย. (๑๔๐๖)

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นอย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการละ **สัญญาชน**ทั้งหลาย ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ; ภิกษุนั้นมีสติอยู่นั้นเพียว หายใจเข้า มีสติอยู่นั้นเพียว หายใจออก (มีรายละเอียดแห่งอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ดังที่กล่าวแล้วในข้อหนึ่งถึงข้อสิบหกจนกระทั่งถึงคำว่า) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลดคือนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อการละ **สัญญาชน**ทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่ง **อนุสัย**. (๑๔๐๘) ... (มีใจความเต็มเหมือนข้อสัญญาชน).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้ซึ่ง **ทางไกล (อวิชชา)**. (๑๔๐๙) ... (มีใจความเต็มเหมือนข้อสัญญาชน).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่ง **อาสวะ**ทั้งหลาย (๑๔๑๐) ... (มีใจความเต็มเหมือนข้อสัญญาชน).

ข้อความทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นโดยสรุปว่า อานาปานสติ มีผลทำให้ละสัญญาชนได้, ทำให้กำจัดอนุสัยได้, ทำให้รอบรู้ทางไกล คืออวิชชา เหตุให้

เกิดวิชา ความดับไม่เหลือแห่งวิชา และทางปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งวิชา, ในที่สุดย่อมทำอาสวะให้สิ้นไป ; ซึ่งโดยใจความแล้ว ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน คือการดับกิเลสสิ้นเชิงนั่นเอง. ทั้งนี้ เพราะอานาปานสติภาวนาทำสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ ; สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์ ; โพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ ; เพราะเหตุนี้ จึงถูกยกขึ้น เป็นธรรมอันเอก หรือทางปฏิบัติสายเอก ดังนี้. คำว่า “เอก” ในที่นี้ หมายความว่า เป็นวิธีเดียว สำหรับบุคคลผู้เดียว ดำเนินไปสู่สิ่ง ๆ เดียว กล่าวคือนิพพาน.

(ข) การเจริญอานาปานสติ หมายถึงการเจริญภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก^{*} ฉะนั้น จึงมีได้หลายแบบ ถ้ามีการกำหนดโดยใช้ลมหายใจเป็นหลักแล้ว ก็เรียกว่าอานาปานสติได้ด้วยกันทุกแบบ แต่แบบที่พระองค์ใช้เป็นวิหารธรรม ทรงสรรเสริญและทรงแนะนำให้บุคคลอื่นประพฤติปฏิบัติ นั้น ได้แก่อานาปานสติ แบบที่ประกอบด้วยวัตถุ ๑๖ หรือที่เรียกกันในที่นี้ว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ดังที่กล่าวแล้วในข้อ ก. และมีรายละเอียดแห่งการปฏิบัติโดยพิสดาร ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นทั้ง ๑๖ ขั้น. สำหรับอานาปานสติอย่างอื่น ซึ่งน่าจะทราบไว้เป็นตัวอย่าง ก็อาจจะทราบได้จากเรื่องราวที่ปรากฏอยู่ในมหาวาร. สัมมกัมมวรรคอานาปานสังยุตต์ (๑๙ / ๓๙๘ / ๑๓๑๗).

* การบรรยายครั้งที่ ๖๖ / ๑๑ มกราคม ๒๕๐๓

ในที่นั้นมีเรื่องกล่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถามขึ้นท่ามกลางหมู่ภิกษุ ผู้ประชุมกันอยู่ถึงเรื่องอานาปานสติ ภิกษุซึ่งอรวิญญูะได้ทูลตอบสนอง และมีการ ชักไข่ไล่เลี้ยงกัน ดังต่อไปนี้ :-

ภิกษุ ท. ! พวกเธอทั้งหลาย ย่อมเจริญอานาปานสติกันหรือไม่ ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์แล ย่อมเจริญอานาปานสติ.”

ดูก่อนอรวิญญูะ ! ก็เธอย่อมเจริญอานาปานสติอย่างไรเล่า ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์ย่อมเจริญอานาปานสติ ด้วยอาการ อย่างนี้ว่า กามฉันทะ ในกามทั้งหลายอันเป็นอดีต เราก็จะเสียแล้ว ; กามฉันทะ ในกาม ทั้งหลายอันเป็นอนาคตของเราก็มไม่มี ; ปฏิษะสัญญาในธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นภายในและ ภายนอก เราก็นำออกเสียได้ด้วยดีแล้ว ; เรานั้นมีสติอยู่เที่ยวจักหายใจเข้า มีสติอยู่เที่ยว จักหายใจออก’ ดังนี้. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์ย่อมเจริญอานาปานสติด้วย อาการอย่างนี้แล.”

ดูก่อนอรวิญญูะ ! อานาปานสติเช่นนั้นก็มีอยู่เหมือนกัน ; เรามิได้ กล่าวว่ อานาปานสติเช่นนั้นไม่มี ; ดูก่อนอรวิญญูะ ! แต่ว่าอานาปานสติที่สมบุรณ์ โดยพิสดาร ย่อมมีอยู่อย่างไร, เธอจงฟังซึ่งอานาปานสตินั้น ; เธอจงทำในใจ ให้ดี ; เราจักกล่าวบัดนี้.

ดูก่อนอรวิญญูะ ! อานาปานสติที่สมบุรณ์โดยพิสดารนั้นเป็นอย่างไรเล่า ?
ดูก่อนอรวิญญูะ ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตามไป แล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

ไปสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ; ภาวนานั้นมีสติอยู่นั้นเทียว หายใจเข้า สติอยู่นั้นเทียว หายใจออก (มีข้อความเหมือนที่กล่าวไว้ในข้อ ก. จนกระทั่งถึงคำว่า) เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคั่นอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

ดูก่อนอริยสุมะ ! อานาปานสติที่สมบุรณ์โดยพิสดาร มีอยู่อย่างนี้แล.

ข้อที่พึงสังเกตมีอยู่ว่า พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธ ว่าอานาปานสติสมาธิอย่างของอริยสุมะภาวนานั้นใช้ไม่ได้ เป็นแต่ตรัสว่าไม่บริบูรณ์ และไม่พิสดาร. คำว่า บริบูรณ์ ในที่นี้ หมายถึงสมบุรณ์หรือสิ้นเชิง คือตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย จนถึงกับทำความสิ้นอาสวะได้. คำว่าพิสดารหมายถึงละเอียดลออ ชัดเจนแจ่มแจ้ง. แม้ว่าอานาปานสติอย่างของอริยสุมะภาวนา จะมีใช้อานาปานสติที่สมบุรณ์ ก็ยังเป็นสิ่งที่ควรได้รับการพิจารณาดูอย่างละเอียด เพื่อเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าอานาปานสติโดยสมบุรณ์อีกนั่นเอง. จากข้อความที่ปรากฏอยู่นั้น ทำให้เราเห็นได้ว่า การเจริญอานาปานสติอย่างนั้น เป็นการกำหนดความที่ตนเป็นอยู่โดยปราศจากอกุศลวิตก มีความพอใจในการกระทำ หรือความเป็นอยู่ของตน แล้วมีสติกำหนดความเป็นอยู่อย่างนั้น หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่. ถ้าจะเปรียบเทียบกับอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ก็อาจสงเคราะห์ได้ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ ; แม้กระนั้นแล้วก็ยังไม่สมบุรณ์อยู่นั่นเอง เพราะปราศจากการพิจารณาปัดนั้น โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. ส่วนข้อที่จัดเป็นอานาปานสติได้นั้น ก็เนื่องจากมีการกำหนดธรรมปิติ หรือธรรมนันทิอยู่อย่างระมัดระวังทุกลมหายใจเข้า – ออกนั่นเอง. **สรุปความว่า** ถ้ามีการกำหนดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้า – ออกแล้ว ย่อมจัดเป็นอานาปานสติได้ด้วยกันทั้งนั้น ส่วนที่จะจัดเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรม บริบูรณ์หรือไม่บริบูรณ์ พิศดารหรือไม่พิสดารนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง.

อีกทางหนึ่ง เราอาจจะเห็นได้พร้อมกันไปในตัวว่า อานาปานสติ ที่สมบูรณ์ตามแบบของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น มีแต่อานาปานสติ ที่ประกอบด้วย วัตถุ ๑๖ อย่างเดียวเท่านั้น เพราะปรากฏว่า ไม่ว่าจะตรัสไว้ในที่ไหน เมื่อไร ก็ล้วนแต่ตรัสอย่างนี้เหมือนกันทุกตัวอักษร ; ฉะนั้น จึงยุติเป็นหลักได้ว่า อานาปานสติที่สมบูรณ์ถึงที่สุด คือทำความสิ้นอาสวะได้ ต้องหมายถึงอานาปานสติ มีวัตถุ ๑๖ นี้ ซึ่งเราอาจจะวินิจฉัยได้ว่าทำความสมบูรณ์ให้ได้อย่างไร ด้วย พระพุทธรวณที่ตรัสไว้ในที่อื่นสืบไป.

(ช) ข้อที่อานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ มีความสมบูรณ์ในการทำที่สุดแห่งทุกข์ นั้น โดยหลักใหญ่ย่อหมายถึง ข้อที่อานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ นี้ เมื่อบุคคลเจริญเต็มที่แล้ว ย่อมเป็นการทำสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และวิชชา และวิมุตติให้เกิดขึ้นได้ ด้วยอาการดังที่ตรัสไว้อย่างละเอียดในอานาปานสติสูตร อุปปริตถมาสกั มัชฌิมนิคาย (๑๔ / ๑๙๕ / ๒๘๙) และ มหาวาร. สั. (๑๙๔ / ๐๙ / ๑๓๕๘) ว่า :

“ภิกษุ ท. ! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า เราหายใจเข้ายาว ; เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้ก็ดี ; (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ; เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้ก็ดี ; (๓) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า จักหายใจออกดังนี้ก็ดี ; (๔) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ราบเรียบอยู่

จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้. ภิกษุ ท. ! เราย่อมกล่าวว่า ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นกายอย่างหนึ่ง ๆ ในบรรดากายทั้งหลาย. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ.

(ข้อนี้อธิบายว่า การกำหนดลมหายใจทั้ง ๔ ชั้นนั้น ชื่อว่าการกำหนดกายในกาย เพราะพระองค์ทรงเรียกลมหายใจว่ากาย . . . เมื่อกำหนดและพิจารณาลมหายใจอยู่ ก็ชื่อว่าการกำหนด และพิจารณากายอยู่ ในบรรดากายทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า กายานุปัตตนาสติปัฏฐาน จัดเป็น สติปัฏฐานที่หนึ่ง.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ (๕) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๖) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี (๗) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๘) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้. ภิกษุ ท. ! เราย่อมกล่าวว่า การทำในใจเป็นอย่างดี ถึงลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่านั่นเป็นเวทนาอย่างหนึ่ง ๆ ในบรรดาเวทนาทั้งหลาย. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้น ในกรณีนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ.

(ข้อนี้อธิบายว่า ความรู้สึกในใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาจากการกำหนดลมหายใจนั้นแหละเรียกว่าเวทนา ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ฉะนั้นการกำหนดความรู้สึกเหล่านั้นได้ชื่อว่าเป็นการกำหนดเวทนา และเรียกโดยบาลีว่า และเรียกโดยบาลีว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นสติปัฏฐานที่สอง.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ (๙) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๑๐) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๑๑) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๑๒) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌา และโทมนัสในโลกออกเสียได้ ; ภิกษุ ท. ! เราไม่กล่าวว่าอานาปานสติเป็นสิ่งที่มิได้ แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ผู้ไม่มีสัมปชัญญะ. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในกรณีนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ.

(ข้อนี้อธิบายว่า ผู้มีสติลึมหลหรือไม่มีสัมปชัญญะนั้น ชื่อว่าไม่มีจิต ย่อมไม่สามารถกำหนดอานาปานสติ ซึ่งเป็นการกำหนดด้วยสติหรือจิต ซึ่งเรียกเป็นบาลีว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นสติปัฏฐานที่สาม.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ (๑๓) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๑๔) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๑๕) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ

ดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; (๑๖) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ดังนี้ก็ดี ; ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ; ภิกษุ ท. ! ภิกษุนั้นเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา ; ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ.

(ข้อนี้อธิบายว่า ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับไม่เหลือและความสลัดคืนก็ดี ลักษณะแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือสุญญताก็ดี ตลอดถึงลักษณะแห่งความหลุดพ้นจากกิเลส อันเป็นผลสุดท้ายที่เนื่องมาจากการเห็นลักษณะทั้งหลายข้างต้นก็ดี ล้วนแต่เรียกว่าธรรมในกรณีนี้ด้วยกันทั้งนั้น. พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเล็งถึงผลแห่งการปฏิบัติหมวดนี้ว่าเป็นธรรม จึงได้ตรัสเอาการละอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ ว่าเป็นสิ่งที่ภิกษุนั้น ตามเห็นอยู่ในกรณีนี้ และทรงบัญญัติว่า นั้นเป็นการเห็นธรรมในบรรดาธรรมทั้งหลาย ซึ่งเรียกโดยบาลีว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นสติปัฏฐานที่สี่.)

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์.”

ทั้งหมดนี้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า ในอานาปานสติทั้ง ๑๖ วัตุนั้น มีสติปัฏฐาน ๔ รวมอยู่ด้วยในตัว หรือว่าเป็นสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัว พร้อมกันไป ในคราวเดียวกันโดยลักษณะอย่างไร. ต่อไป เป็นพระพุทโธภาสิตที่แสดงว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น จะกระทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้อย่างไรสืบไป :-

ภิกษุ ท. ! ก็สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด^๑ ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำก็ดี ; เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำก็ดี ; เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำก็ดี ; เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำก็ดี ; มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ; สมัยนั้น สติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง. ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ; ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ชื่อว่าย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา.

(ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อการตามเห็นกาย ตามเห็นเวทนา ตามเห็นจิต ตามเห็นธรรม อยู่ โดยนัยแห่งจุดทุกะทั้ง ๔ แล้ว ก็ย่อมมีการกำหนดสติในสิ่งเหล่านั้นอยู่ สติที่เป็นการกำหนดนั้นเอง ชื่อว่าสติสัมโพชฌงค์ในที่นี้. สรุปความสั้น ๆ ว่า เมื่อมีการเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ อยู่ ก็ย่อมมีสติสัมโพชฌงค์หรือเป็นสติสัมโพชฌงค์อยู่ในตัว. ถ้าการเจริญอานาปานสติถึงที่สุด การเจริญสติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าถึงที่สุดด้วย นี้อย่างหนึ่ง ; อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมีสติสัมโพชฌงค์อยู่ด้วยอาการเช่นนั้น ย่อมชื่อว่า มีการเลือกเพ้นใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ดังจะเห็นได้ชัดในการพิจารณาองค์ฌานขั้นปิติและสุขเป็นต้น หรือพิจารณาในฐานะที่เป็นเวทนามากก็ตาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ดี โดยที่เวทนานั้น มีเหตุปัจจัยอะไรปรุงแต่งก็ดี หรือโดยที่เวทนานั้นปรุงแต่งสิ่งอื่นสืบไปก็ดี หรือแม้ที่สุดแต่การสมิธานมาซึ่งธรรมการรู้โคจร

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๗ / ๑๒ มกราคม ๒๕๐๓

แห่งธรรมนั้น ๆ และการแต่งตั้งสมัตถะแห่งธรรมนั้น ๆ ก็ดี มีรายละเอียดดังที่กล่าวแล้วใน อานาปานสติขั้นที่ ๕ ; นั้นแหละ คือการเลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่โดย สมบูรณ์แล้ว ในการเจริญอานาปานสติ หรือในขณะที่เราเรียกว่ามีสติสัมโพชฌงค์ ดังที่กล่าวแล้ว. สรุปความว่า เมื่อมีสติสัมโพชฌงค์โดยอาการของอานาปานสติ ก็ย่อมมีการใคร่ครวญธรรม เพราะสติที่สมบูรณ์ย่อมทำการกำหนดในเบื้องต้น แล้วทำการพิจารณาในฐานะเป็นอนุปัสสนาญาณ ในลำดับถัดมา อย่างที่เรียกว่าเนื่องกันไปในตัว. การกำหนดชื่อว่าสติ การพิจารณาชื่อว่าการ เลือกเฟ้นใคร่ครวญในที่นี้. เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเป็นผู้มีสติ เช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญอยู่ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา” ดังที่กล่าวแล้ว.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือกเฟ้นทำการ ใคร่ครวญ ธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่า ภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์; สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเฟ้น ใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญาอยู่ ความเพียรอันไม่ ย่อหย่อน ก็ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว.

(ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อมีการเจริญอานาปานสติวัตถุ ๑๖ อยู่ โดยลักษณะที่เป็นสติ- สัมโพชฌงค์ และธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ก็ย่อมเห็นได้ว่า เป็นสิ่งที่ต้อง กระทำอย่างขยันขันแข็ง ด้วยความบากบั่นเต็มที่เพียงไร. ข้อนี้ย่อมคำนวณได้จากความเพียรที่ ใช้ไปในการเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ วัตถุ ดังที่วินิจฉัยกันมาแล้วข้างต้น. เพราะฉะนั้นพระผู้มี- พระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเลือกเฟ้นใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญาอยู่ ความเพียร อันไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว” ดังนี้.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน อันภิกษุผู้เลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมด้วยปัญญา ได้ปรารภแล้ว ; สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่า ภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้นก็เต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียร อันปรารภแล้วเช่นนั้น ปิติดันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น.

(ข้อนี้อธิบายว่า ในการเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ที่เป็นไปด้วยดีนั้น ย่อมมีสติสัมโพชฌงค์อยู่ในตัว โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว จากวิริยสัมโพชฌงค์นั่นเอง ปิติดย่อมเกิดขึ้น ด้วยอำนาจธรรมฉันทะ ธรรมนันทิ กล่าวคือความพอใจในการทำของตน หรือในการประสบความสำเร็จแห่งการปฏิบัติธรรมขั้นหนึ่ง ๆ โดยอาการดังที่กล่าว ในตอนที่ว่าด้วยการเกิดของปิติในอานาปานสติ ขั้นที่ ๕ เป็นต้น. ปิติในที่นี้ชื่อว่าเป็นนิรามิส หมายความว่าไม่เจือด้วยอามิส กล่าวคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่เป็นปิติที่ประกอบด้วยเนกขัมมะ คือการเว้นจากามโดยสิ้นเชิง และเป็นปิติดาศัยธรรม หรือความเป็นธรรมเกิดขึ้น เพราะเหตุฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปิติดันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น” ดังนี้.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ปิติดันเป็นนิรามิส เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้นเมื่อมีใจประกอบด้วยปิติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ.

(ข้อนี้อธิบายว่า การเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ เป็นโพชฌงค์อยู่ในตัว เป็นลำดับมาตั้งแต่สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปิติสัมโพชฌงค์. โดยนัยดังที่กล่าวแล้ว ด้วยอำนาจของปิตินั่นเอง ย่อมเกิดความสงบรำงับ ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่ ๔ โดยนัยว่าปิติเกิดขึ้น ลมหายใจยิ่งละเอียดลง ซึ่งหมายถึงอาการแห่งการรำงับโดยลักษณะแห่งสมณะนี้อย่างหนึ่ง และเมื่อมีการพิจารณาธรรม จนความเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาปรากฏขึ้นแล้วปิติเกิดขึ้นเพราะเหตุนี้ ทำลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นอาการแห่งความรำงับนั่นเอง แต่เป็นความรำงับตามนัยแห่งวิปัสสนา. เมื่อรวมเข้าด้วยกัน ทั้งความรำงับโดยนัยแห่งสมณะและความรำงับโดยนัยแห่งวิปัสสนา ย่อมชื่อว่าความรำงับถึงที่สุด และเป็นความรำงับที่เกิดมาจากปิติโดยตรง เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีใจประกอบด้วยปิติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ” ดังนี้.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปิติ ย่อมรำงับ ; สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ; ภิกษุนั้น เมื่อมีการอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ.

(ข้อนี้อธิบายว่า ในการเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ย่อมประกอบอยู่ด้วยความเป็น สัมโพชฌงค์ต่าง ๆ โดยนัยดังที่กล่าวแล้วข้างต้น จนกระทั่งถึงปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ กล่าวคือความ รำงับทั้งกายและจิต สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขมีรวมอยู่ด้วย ในความรำงับนั้น ไม่จำเป็นจะต้องแยก ออกมาเป็นโพชฌงค์อีกต่างหาก. เมื่อกายรำงับ ก็สุขกาย เมื่อใจรำงับ ก็สุขใจ ฉะนั้น ความสุข จึงถูกนับรวมอยู่ด้วย ในความรำงับ ; ครั้นมีความรำงับแล้ว จิตย่อมมีความตั้งมั่น ซึ่งเรียกว่า สมภาสิ. ความรำงับที่เป็นองค์ฌาน หมายถึงปิติและสุข ทำให้จิตตั้งมั่นอย่างสมณะ, ความรำงับ ที่เกิดมาจากความเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมทำให้จิตตั้งมั่น โดยนัยแห่งวิปัสสนา ; เมื่อ รวมกันทั้งความตั้งมั่น โดยนัยแห่งสมณะ และโดยนัยแห่งวิปัสสนา ย่อมเป็นความตั้งมั่นที่สมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่าความตั้งมั่นในที่นี้. อานาปานสติขั้นที่หนึ่งถึงที่สี่ มีความตั้งมั่นโดยนัยแห่งสมณะ อานาปานสติขั้นที่ ๕ ขึ้นไป มีความตั้งมั่นโดยนัยแห่งวิปัสสนา เพราะทุกขั้นทำให้เกิดความรำงับ เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น” ดังนี้.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ ย่อมเป็นจิตตั้งมั่น ; สมัยนั้น สมภาสิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุผู้นั้นปรารถนาแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุผู้นั้นชื่อว่าย่อมเจริญสมภาสิสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น สมภาสิสัมโพชฌงค์ ของภิกษุผู้นั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ; ภิกษุผู้นั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไป เพ่งเฉพาะ ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี.

(ข้อนี้อธิบายว่า อานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ย่อมทำให้เกิดสัมโพชฌงค์ต่าง ๆ กระทั่ง สมภาสิสัมโพชฌงค์ คือความที่จิตตั้งมั่นทั้งโดยนัยแห่งสมณะและวิปัสสนา. ความตั้งมั่นโดยนัย แห่งสมณะเป็นความสงบรำงับ ทำให้มีกำลังหนุนเนื่องอยู่ตลอดไป ส่วนความตั้งมั่นโดยนัยแห่ง วิปัสสนานั้นเป็นความตั้งมั่นในการเห็นธรรม ทำให้กิเลสรำงับลง ด้วยอำนาจความรู้แจ้งเห็น แฉ่ง ซึ่งมีความตั้งมั่นด้วยดีเหมือนกัน. การเพ่งต่อความตั้งมั่นทั้ง ๒ อย่างนี้ มีขึ้นต่อเมื่อมีความ ตั้งมั่นแล้วจริง ๆ แล้วคุมความตั้งมั่นให้แน่วแน่นอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะมีการบรรลุธรรมใน เบื้องสูง. การคุมความตั้งมั่นไว้นั้นเอง เรียกว่า การเข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้ว โดย อุบายที่ได้กล่าวแล้วหลายครั้งหลายหนว่าเหมือนนายสารถีที่เพียงแต่คุมบังเหียนเฉยอยู่ ในเมื่อ ม้าและรถ และสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นไปอย่างเรียบร้อยแล้ว ในอานาปานสติขั้นที่ ๕ และอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๑ และขั้นอื่น ๆ อีกโดยปริยาย. เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วโดยนัยที่ ๒ คือทั้งโดยนัยแห่งสมณะ และวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่แต่เพียงคุมความตั้งมั่นนั้น ให้เป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา เป็นการเฝ้าทนกิเลสอยู่ในตัวเรื่อยไป จนกว่าจะสิ้นสุด. เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึง ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี” ดังนี้.)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ ซึ่งจิตตั้งมั่นแล้ว
อย่างนั้น เป็นอย่างดี ; สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นอันว่า ภิกษุนั้น
ปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

(ข้อนี้อธิบายว่า อานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ สมบูรณ์แล้ว เมื่อมีการเข้าไปเพ่งซึ่งจิต
อันเป็นขึ้นมาแล้ว ในร่องรอยแห่งสมถะและวิปัสสนา แล้วควบคุมความเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา
เวลา เราเรียกว่าความเพ่งในที่นี้ หรือเรียกโดยบาลีว่า อุเบกขา ซึ่งแปลว่า เข้าไปเพ่ง หรือเข้า
ไปดูอยู่ตลอดเวลา ที่ความตั้งมั่นนั้นเผลอนกิลเลศ และขณะที่กิลเลศสูญสิ้นไปแล้ว ในที่สุดก็เพ่ง
ความที่กิลเลศสิ้นไปนั่นเอง เป็นอารมณ์ของสติ ซึ่งมีในอานาปานสติทุกกะที่ ๔ ขึ้นท้าย ๆ คือ
ขั้นที่ ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ อันเป็นขั้นที่สัมโพชฌงค์ทั้งหลาย ได้เป็นไปสมบูรณ์ถึงที่สุดจริง ๆ. เพราะ
เหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเพียงการเต็มรอบ ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ในฐานะที่เป็นการ
ปฏิบัติขั้นสุดท้าย.)

ภิกษุ ท. ! สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
อย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้".

(ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อมีการเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ อย่างเต็มที่ ก็ชื่อว่ามีการ
เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างเต็มที่ เมื่อมีการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างเต็มที่ ก็เป็นการเจริญ
โพชฌงค์ทั้ง ๗ อย่างเต็มที่ เป็นอันว่าในสิ่งทั้ง ๓ นี้ โดยพหุัตถนัย เมื่อกล่าวถึงสิ่งใด ก็เป็นอัน
กล่าวถึงสิ่งที่กล่าวแล้วทั้ง ๒ ที่เหลือด้วย โดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้.)

เมื่อโพชฌงค์ทั้ง ๗ บริบูรณ์แล้ว ย่อมเป็นการง่าย ที่จะทำวิชชาและ
วิมุตติให้บริบูรณ์ ; หากแต่ว่า การเจริญโพชฌงค์นั้น จำต้องเป็นไปโดยถูกวิธี
อย่างยิ่ง ซึ่งท่านจำกัดความไว้ว่า โพชฌงค์ที่เจริญนั้น ต้องอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ
อาศัยนิโรธ ซึ่งทั้ง ๓ อย่างนั้น น้อมไปเพื่อโอสถคคะ กล่าวคือ การสละหรือการ
สลัด สิ่งซึ่งเคยยึดถือไว้ด้วยอุปาทานโดยประการทั้งปวงเท่านั้น, อานาปานสติ
ขั้นที่ ๑๖ เป็นไปเพื่อสิ่งเหล่านี้โดยตรง เพราะฉะนั้น โพชฌงค์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
ด้วยการเจริญอานาปานสติ จึงเป็นโพชฌงค์ที่ตรงตามวัตถุประสงค์ ในการที่จะ
ทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ดังที่พระพุทธทวณษิตตรัสไว้สืบไปว่า

“ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
อย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้^๑ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัย
วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ
อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อัน
อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ย่อมเจริญปฐีสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัย
นิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อัน
อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัย
นิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อัน
อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้
แล ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้” ดังนี้.

^๑ การบรรยายครั้งที่ ๖๘ / ๑๕ มกราคม ๒๕๐๓

ข้อนี้อธิบายว่า การเจริญโพชฌงค์ ก็เป็นเช่นเดียวกับการเจริญอานาปานสติ กล่าวคือ มีหลักเกณฑ์อย่างหลายวิธี ต่อเมื่อเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์เท่านั้น จึงจะสำเร็จประโยชน์ หรือตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์.

อานาปานสติ อย่างของอริยบุคคล ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ ต้องเป็นอานาปานสติที่มีวัตถุ ๑๖ จึงจะสำเร็จประโยชน์. ข้อนี้ฉันใด กรณีของการเจริญโพชฌงค์ ก็ฉันนั้น กล่าวคือการเจริญโพชฌงค์ในลักษณะอย่างอื่น ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ แต่ต้องเป็นโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก ที่อาศัยวิราคะ ที่อาศัยนิโรธ และที่น้อมไปเพื่อโสดาคะเท่านั้น จึงจะสำเร็จประโยชน์.

คำว่า อาศัยวิเวก หมายความว่า การปฏิบัติของบุคคลนั้นปรารภวิเวก มีวิเวกเป็นที่มุ่งหมาย. **คำว่า วิเวก** โดยเฉพาะหมายถึงทั้งกายวิเวก จิตตวิเวก และอุปธิวิเวก. การเจริญอานาปานสติในที่สงัด ชื่อว่าปรารภหรืออาศัยกายวิเวก อยู่แล้ว ; การทำจิตให้สงบในอานาปานสติขั้นที่หนึ่งถึงขั้นที่สี่ เป็นการปรารภหรืออาศัยจิตตวิเวก ; อานาปานสติขั้นที่ห้าขึ้นไป จนถึงขั้นสุดท้าย ย่อมปรารภหรืออาศัยอุปธิวิเวกโดยตรง และจัดเป็นวิเวกอื่นโดยอ้อม.

เพราะฉะนั้นการเจริญสัมโพชฌงค์ โดยอาศัยอานาปานสติเป็นบาทฐาน จึงเป็นการกระทำที่อาจกล่าวได้ว่า อาศัยวิเวกโดยสมบูรณ์. กายวิเวกแปลว่า สงัดทางกาย คือกายไม่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อม. จิตตวิเวกแปลว่าความสงัดทางจิต หมายถึงจิตที่ไม่ถูกนิเวรณรบกวน. อุปธิวิเวก แปลว่า ความสงัดจากอุปธิ

หมายถึงสันดาน ไม่มีกิเลสอันละเอียดประเภทสัญญา อนุสัยรบกวน ข้อนี้ทำให้เห็นได้ว่า ข้อปฏิบัติที่อาศัยวิเวก ย่อมเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกตรงถึงที่สุด.

คำว่า อาศัยวิราคะ หมายความว่า บรรเทาหรืออาศัยความจางคลาย กล่าวคือ ความคลายออกของความกำหนัด ซึ่งมีอาการเหมือนกับการย้อมติดของสิ่งที่ย้อมผ้า เป็นต้น ข้อปฏิบัติที่ทำให้ราคะหน่ายออก เรียกว่าข้อปฏิบัติอาศัยวิราคะทั้งนั้น การเจริญอานาปานสติ ทำให้มีการคลายออกจากอารมณ์ทางกามไปตั้งแต่ต้นจนปลาย แต่ในขั้นต้น ๆ ยังเป็นไปโดยอ้อมมากเกินไป จึงสังเกตได้ยาก นับตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ห้าเป็นต้นไป ย่อมเห็นอาการที่เป็นไปเพื่อวิราคะโดยชัดแจ้ง และชัดแจ้งเป็นพิเศษในอานาปานสติขั้นที่ ๑๔. เพราะฉะนั้น การเจริญโพชฌงค์ ที่ตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติ จึงเป็นโพชฌงค์ที่อาศัยวิราคะ.

คำว่า อาศัยนิโรธ หมายถึงบรรเทาหรืออาศัยความดับ หรือธรรมเป็นที่ดับ ด้วยความมุ่งหมายจะไม่ให้มีการเกิดขึ้น โดยนัยแห่งปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทฺทวาร ; แต่ประสงค์จะให้มีการดับลง โดยอาการแห่งปฏิจจนิโรธ ซึ่งมักชอบเรียกกันว่าปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาร. การเจริญอานาปานสติไม่เปิดโอกาสให้แก่การเกิดขึ้นของปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทฺทวาร โดยประการทั้งปวง กล่าวคือ ไม่มีการปรุงแต่งของสังขารธรรม จนกระทั่งความทุกข์เกิดขึ้น โดยเฉพาะ เช่น เวทนา จะถูกทำให้ดับไป ไม่ปรุงแต่งสัญญาและวิตก ดังที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่แปดโดยละเอียด และในขั้นที่ ๑๕ อีกครั้งหนึ่งโดยสรุป. การปฏิบัติโดยทำนองนั้น มีแต่จะทำให้เกิดความดับ มาเสียตั้งแต่ขั้นที่ยังเป็นเพียงผัสสะด้วยซ้ำไป กล่าวคือ พอสักว่ากระทบผัสสะ ก็มีสติควบคุมไม่ให้เกิดเป็น

เวทนาขึ้นมาได้ เรียกว่าดับไปเสียตั้งแต่ในขั้นที่เป็นผัสสะ ถ้าดับไม่ได้ในขั้นผัสสะ คือเกิดเป็นเวทนาขึ้นเสียแล้ว ก็ให้ดับเสียเพียงขั้นที่เป็นเวทนา ไม่ปล่อยให้ปฏุงเป็นสัญญา คือความสำคัญว่าเวทนาเป็นของเรา เป็นต้น และไม่ปล่อยให้สัญญาปฏุงจนเกิดวิตก หรือตัณหา อันได้แก่ความคิดอยากอย่างนั้นอย่างนี้ จนกระทั่งเกิดทุกข์ตามควรแก่ตัณหานั้น. อานาปานสติ ย่อมเป็นไปเพื่อความรำลึก ความดับแห่งปฏิจจสมุปบาทธรรมโดยอาการอย่างนี้เสมอไป เพราะฉะนั้น การเจริญโพชฌงค์ ที่ตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติ จึงเป็นการปฏิบัติที่อาศัยนิโรธโดยสมบุรณ์อีก อย่างเดียวกัน.

คำว่า “น้อมไปเพื่อวิสัณฺหะ” หมายความว่า เป็นไปเพื่อความสลัดหรือการปล่อย การวาง ซึ่งสิ่งที่เคยยึดถือไว้ โดยความเป็นตัวตน หรือโดยความเป็นของของตน. ตามปกติเบญจขันธ์ที่เป็นภายในทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นตัวตน เบญจขันธ์ภายนอก หรือเบญจขันธ์ที่เหลือจากนั้น ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นของของตน เพราะฉะนั้นสิ่งที่ถูกสละ จึงได้แก่เบญจขันธ์ทั้งปวง ที่กำลังถูกยึดถืออยู่ด้วยอุปาทานนั่นเอง. การเจริญอานาปานสติที่เป็นไปอย่างถูกต้อง กล่าวคือ ที่เป็นสติปัฏฐานทั้งสี่อยู่ในตัว ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ย่อมสลัดความยึดถือว่าตน หรือของของตนมาแล้วตั้งแต่ต้นทีเดียว กล่าวคือ เมื่อมีการพิจารณาลมหายใจ โดยประการใดก็ตาม ย่อมกำหนดลมหายใจ หรือกายนั้น โดยความเป็นของไม่ใช่ตน หรือไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล มาแล้วโดยปริยาย ; ในการกำหนดเวทนาและจิต ก็มีการพิจารณาโดยทำนองนั้นเป็นลำดับมาและสูงยิ่งขึ้น. ครั้นมาถึงอานาปานสติขั้นที่ ๑๖ มีการย้อนกลับไปพิจารณาโดยความไม่ใช่ตนนี้ ตั้งต้นมาใหม่ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งเป็นลำดับมาอีกครั้งหนึ่ง ฉะนั้นในการเจริญอานาปานสติ ที่สมบุรณ์ด้วยวัตถุ ๑๖ จึงมีการพิจารณา ที่เป็นการ

สลัดคืนสิ่งทั้งปวง โดยประการทั้งปวง จากความเป็นตัวตนและเป็นของของตนอย่างสิ้นเชิง. โดยเหตุดังกล่าวมานี้ การเจริญโพชฌงค์ที่ตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติ มีวัตถุ ๑๖ จึงได้ชื่อว่า “*โอสถคคปริณามิ*” คือน้อมไปรอบเพื่อการปล่อยลง หรือสลัดลงโดยสมบูรณ์ ดังนี้.

เมื่อพิจารณาดูอีกทางหนึ่ง ย่อมพบว่าชื่อทั้ง ๔ นี้ คือวิเวกที่ดี วิชาคะที่ดี นิโรธที่ดี และโอสถคคที่ดี เป็นคำแทนชื่อของคำว่า “นิพพาน” เพราะว่าอาการทั้ง ๔ นั้นเมื่อเป็นไปถึงที่สุดแล้ว ย่อมหมายถึงการบรรลุถึงนิพพาน : วิเวกเป็นชื่อของนิพพาน เพราะสลัดจากกิเลสและความทุกข์. วิชาคะเป็นชื่อของนิพพาน เพราะความจางออกของกิเลส โดยไม่มีส่วนเหลือ. นิโรธเป็นชื่อของนิพพาน เพราะการดับความปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง. โอสถคค เป็นชื่อของนิพพาน เพราะความไม่มีอะไรเกี่ยวเกาะโดยประการทั้งปวง. ฉะนั้น เมื่อถือเอาโดยนัยนี้เป็นอันกล่าวได้ว่า การเจริญโพชฌงค์ ที่ตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ นั้น ย่อมเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อนิพพานโดยตรง แล้วทำไมจะไม่ทำให้วิชาและวิมุตติสมบูรณ์ได้เล่า.

เมื่อมีการแยกกล่าวเป็นวิชาและวิมุตติ ก็หมายความว่า กล่าวถึงความรู้กับความหลุดพ้น. ญาณต่าง ๆ ในอานาปานสติทั้งหมด เรียกว่าวิชาในที่นี้, ผลของอานาปานสติ คือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์เรียกว่าวิมุตติในที่นี้. เพราะฉะนั้น การเจริญโพชฌงค์ ที่ตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

จากข้อความทั้งหมดนี้ ทำให้สรุปความได้ว่า การเจริญอานาปานสติ ที่มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่นั้น ได้แก่การเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะเป็นอานาปานสติ ที่ทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ และทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ในที่สุด หรือถ้ากล่าวกลับกันก็กล่าวได้ว่า การเจริญสติปัฏฐานและการเจริญโพชฌงค์ ที่เป็นไปอย่างสำเร็จประโยชน์ถึงที่สุดนั้น ต้องตั้งรากฐานอยู่บนอานาปานสติ หรือประกอบด้วยอานาปานสติอยู่ในตัว สมดังพระพุทธภาษิตที่ควรอ้างถึงเป็นข้อสุดท้ายจากมหาวาร. ส. (๑๙ / ๓๙๕ / ๑๓๐๘) อีกครั้งหนึ่งว่า :-

“ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่าจึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ (คือทำพร้อมกับอานาปานสติ)... ; ย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ... ; ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ... ; ย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ... ; ย่อมเจริญปััสสัทธิสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ... ; ย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ... ; ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สหคตะด้วยอานาปานสติ... ; เป็นโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก เป็นโพชฌงค์ที่อาศัยวิราคะ เป็นโพชฌงค์ที่อาศัยนิโรธ เป็นโพชฌงค์ที่น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่” ดังนี้.

ผนวก ๔ - ว่าด้วยบทสวดแปล หลักปฏิบัติ

(หนุ่ท มยั อานาปานสติปารัฏฐั ภณาม เสฯ)

- ୧୧୭

● อธิ ภิกขเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้.

อรณฺณคโต วา, ไปแล้วสู่ป่า ก็ตาม,

รุกขมุลคโต วา, ไปแล้วสู่โคนต้นไม้ ก็ตาม

สุญฺญาคารคโต วา, ไปแล้วสู่โคนต้นไม้ ก็ตาม ;

นสีหติ ปลลลํกํ อาภุชิตฺวา ;

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ;

อุชํ กายํ ปณฺณาย, ปริมุขํ สติ อุปฺปจฺเปตฺวา ;

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ;

โส สโต ว อสฺสสฺสโต สโต ปสฺสสฺสโต ;

ภิกษุนั้น เป็นผู้ที่มีสติอยู่นั้นเพียว หายใจเข้า ; มีสติอยู่ หายใจออก ;

● [๑] ทีฬํ วา อสฺสสนฺโต ทีฬํ อสฺสสามิติ ปชานาติ ;

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว
ดังนี้ ;

ทีฬํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฬํ ปสฺสสามิติ ปชานาติ ;

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้ ;

● [๒] รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิติ ปชานาติ ;

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น
ดังนี้ ;

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามิติ ปชานาติ ;

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้ ;

● [๓] สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย
ทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จัก
หายใจออก ดังนี้ ;

● [๔] ปสฺสสมุภยํ กายสฺงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

ปสฺสสมุภยํ กายสฺงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบอยู่ จักหาย
ใจออก ดังนี้ ;

(จบ จตุกกะที่หนึ่ง)

● [๕] ปิตฺติปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตติ
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

ปิตฺติปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตติ จักหาย
ใจออก ดังนี้ ;

● [๖] สุขปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

สุขปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจ
ออก ดังนี้ ;

● [๗] จิตฺตสํขารปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตต
สังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

จิตฺตสํขารปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จัก
หายใจออก ดังนี้ ;

● [๘] ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสํขารํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ
อยู่จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

ปสฺสสมุภยํ จิตฺตสํขารํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจ
ออก ดังนี้ ;

(จบ จตุกกะที่สอง)

● [๙] จิตตปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จัก
หายใจเข้า ดังนี้ ;

จิตตปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก
ดังนี้ ;

● [๑๐] อภิปปโมทญ์ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

อภิปปโมทญ์ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจ
ออก ดังนี้ ;

● [๑๑] สมาทหน์ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จัก
หายใจเข้า ดังนี้ ;

สมาทหน์ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

● [๑๒] วิโมจญ์ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สีกฺขติ ;

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

วิโมจย จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก
ดังนี้.

(จบ จตุกกะที่สาม)

● [๑๓] **อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;**

ภิกษุนั้น ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่
เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็น
ประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

● [๑๔] **วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;**

ภิกษุนั้น ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจาง
คลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่
เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

● [๑๕] **นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ;**

ภิกษุนั้น ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับ
ไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่
เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

● [๑๖] **ปฏินิสฺสัคคานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ ;**

ภิกษุ นั้น ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ
สลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

ปฏินิสฺสัคคานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ ;

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็น
ประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

(จบ จตุกกะที่สี่)

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสติ, เอวํ พหุลีกตา ;

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มาก
แล้ว อย่างนี้แล ;

มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา ;

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ;

อิติ ฯ

ด้วยประการฉะนี้แล.