

ถ้าเกิดมาแล้วพบพระพุทธรูปศานายังบอกว่าบารมีอ่อนอีก ก็แสดงว่าซี้เกียจมากเกินไปไม่รู้จักควบคุม กำลังใจ ปล่อยไปตามสภาวะของกิเลส มันจะมีผลอะไรชาวบ้านเขาทำได้เราทำไม่ได้จะมานั่งบ่นว่าทำไม่ได้ ก็เพราะว่าเรามันก็ไม่พอใช้ กำลังใจเป็นสำคัญการจดจำคำแนะนำสั่งสอน การมีวิริยะอุตสาหะ มีสติ มีปัญญาควบคุมอันนี้เป็นของสำคัญ การเจริญสมถภาวนาตอนต้นหรือตอนปลายมีสภาวะเหมือนกัน นั่นคือ

1. ทรงศีลบริสุทธิ์
2. ระวังนิวรณ์ 5 ประการได้เด็ดขาดในขณะที่ทรงสมาธิ
3. ทรงพรหมวิหาร 4 ได้

เราเกิดมาเพื่อประสบกับความทุกข์ คนที่เกิดมาแล้วทุกคนจะไม่มีทุกข์เป็นไม่มีถ้าหากว่าเรายังยึดถือว่า ร่างกายเป็นของเรา ทรัพย์สินเป็นของเรา ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเป็นของเรา อารมณ์ทุกข์มันก็เกิด เกิดเพราะว่าเราเกาะ ที่เรียกว่า อุपाทานโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โลกธรรมแปดประการคือ มีลาภดีใจ ลาภสลายตัวไปเสียใจมียศดีใจ ยศสลายตัวไปเสียใจ มีความสุขในกามสุขดีใจ ความสุขหมดไปร้อนใจได้รับคำนิทาเดือดร้อน ได้รับคำสรรเสริญมีสุข องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแนะนำให้พวกเราใช้อารมณ์คิดอยู่เสมอว่า ทุกข์นี้เป็นกฎธรรมดาของโลก ที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้ามันเกิดขึ้นกับเราก็ถือว่าช่างมันเป็นธรรมดา ทุกอย่างเราทำงานตามหน้าที่

เราสมาทานศีลจงตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์ อย่าสักแต่ว่าสมาทาน แล้วการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก็ไม่ใช่เฉพาะเวลานี้ ถือว่าการสมาทานศีลครั้งแรกในชีวิต เราก็ต้องรักษากันไปตลอดจนวันตาย อย่างนี้จึงจะชื่อว่าใช้ได้ รวมทั้งพระเถระก็เหมือนกันการเป็นผู้ทรงศีลบริสุทธิ์ย่อมเป็นปัจจัยตัดความเดือดร้อน เรามีศีลบริสุทธิ์ นึกถึงศีลเป็นปกติ พระพุทธเจ้าเรียกว่า เป็นผู้เจริญสี่ลาภุสสติกรรมฐาน

ความจริงการทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือทำจิตให้เป็นฌานสมาบัติเป็นของไม่ยากคนที่จะได้ได้ เขากำหนดแบบนี้ ขณะที่ฟังก็ดี ขณะที่ตั้งใจทรงสมาธิจิตก็ดี เขาไม่ให้อารมณ์ส่งไปสู่อารมณ์อื่น รู้จักควบคุมใจของเราให้อยู่เฉพาะกิจที่เราจะพึงทำ คือกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และคำภาวนาลมหายใจเข้านี้กว่า พุท ลมหายใจออกนี้กว่า โธ นึกอยู่ควบคุมกำลังอยู่ เท่านั้นตามเวลาที่เรากำหนดไว้ เราจะไม่มียอมให้อารมณ์จิตเราไปสู่อารมณ์อื่น นอกจากลมหายใจเข้าออก และคำภาวนาว่า พุทโธถ้าเราบังคับจิตของเราอย่างนี้ไปทุกคราวที่เจริญพระกรรมฐานจนกระทั่งจิตมีอารมณ์ชินอย่างนี้จิตของเราก็เป็นฌาน

ก่อนที่จะภาวนาให้พิจารณาถึงความตายกันก่อนเรานี้ก็รู้อยู่เสมอว่าเราต้องตายแน่ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา ร่างกายไม่ใช่ของเรา ทั้งนี้เพราะเกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตายเหมือนกัน ต้องคิดไว้เสมอว่าความตายมีแก่เราทุกขณะจิต เราจะต้องเป็นผู้ไม่ประมาท

การเจริญพระกรรมฐาน เราควรจับจุดเอา อานาปานสติกรรมฐานเป็นสำคัญเพราะว่าอานาปานสติกรรมฐานนี้ จะเป็นคนประเภทไหนก็ตาม มีความจำเป็นทั้งหมด เพราะว่าอานาปานสติกรรมฐานระงับอาการฟุ้งซ่านของจิต เราจะเจริญอะไรก็ตาม ถ้าไม่สามารถระงับความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิมันก็ไม่เกิดแล้วใครที่ไหนเล่า มีบ้างไหมที่มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน มีบ้างหรือเปล่า หาไม่ได้คนที่มามีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านจริงๆ ก็มีพระอรหันต์เท่านั้น องค์สมเด็จพระทรงแสดงธรรมท่านจึงขึ้นอานาปานสติก่อนในมหาสติปัฏฐานสูตร

การเจริญความดีในพระพุทธศาสนา เราต้องทรงอารมณ์เป็นผู้ชนะไว้เสมอไม่ทำตนเป็นบุคคลผู้แพ้ เราต้องมีสัจจะคือความจริง มีวิริยะคือความเพียร มีสติการทรงระลึกรู้ขึ้นมาได้ มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาว่าอะไรมันดี อะไรมันชั่วอะไรมันควร อะไรมันไม่ควร มีขันติ ความอดทน เป็นเครื่องประจําใจ มีอธิษฐานทางเจตนาเข้าไว้ว่าเราจะทำความดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราทำไม่ได้ เราต้องมีไว้เป็นประจำ

การปฏิบัติจะให้ได้ดีในเขตของพระพุทธศาสนา เรามีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องปฏิบัติตามกระแสพระสัทธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งใดที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม หรือแนะนำว่าไม่สมควร สิ่งนั้นเราต้องเว้นเด็ดขาด สิ่งใดที่องค์สมเด็จพระพุทธเจ้าทรงสนับสนุน สิ่งนั้นต้องทำด้วยชีวิต จงพยายามทำด้วยจิตใจที่แท้จริง

สำหรับการที่เราเจริญพระกรรมฐาน ก็ต้องใคร่ครวญอยู่เสมอว่า เราเจริญพระกรรมฐานเพื่อต้องการความรู้เป็นเครื่องพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ ถ้าเรายังต้องเกิดแก่เจ็บตายอยู่อย่างนี้ เราก็มีแต่ความทุกข์ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะ การเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เราทำเพื่อสิ้นความเกิดเพราะเราไม่ต้องการความทุกข์ต่อไป จงพิจารณาหาทุกข์ให้พบในอริยสัจ

ก่อนที่จะทำก่อนจะพูดนะใคร่ครวญเสียก่อน อย่าไปคิดเห็นบุคคลอื่นว่าเขาเลวเราเห็นคนอื่นเลวนี้ก็กลายเป็นการสร้างความเลวให้เกิดขึ้นแก่ใจของเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนให้กล่าวโทษใจความผิดตัวเองว่ามันเลวไว้เสมอหาจุดความเลวของกาย หาจุดความเลวของวาจา หาจุดความเลวของใจ อย่าไปหาจุดของความดี ถ้าพบความเลวจุดไหน ทำลายความเลวจุดนั้นให้หมดไปแล้วความดีมันก็ปรากฏเอง

การเจริญสมถภาวนานี้เราต้องการให้จิตสงบจากอกุศล และจิตนั้นอยู่ในส่วนของกุศลเป็นปกติ พระโบราณจารย์ท่านแนะนำให้นำนี้ถึงความดีของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ โดยใช้คำภาวนาพุทโธ แต่ว่าถ้าภาวนาเฉยๆ จิตก็จะลอยเกินไป ไม่มีที่เกาะ เพราะจิตมีสภาพกวัดแกว่ง ท่านจึงแนะนำให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อานาปานสติกรรมฐาน หรือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกรรมฐานที่ลดความฟุ้งซ่านของจิต และเป็นกรรมฐานที่ระงับกายสังขาร เวลาที่เราป่วยไข้ไม่สบาย ให้ใช้อานาปานสติกรรมฐานเข้าระงับ และประการที่สาม อานาปานสตินี้เป็นกรรมฐาน ระงับโมหะจิตและวิตกจริต รวมความว่าตัดความโง่ของจิตทำให้จิตฉลาดขึ้น

การที่เราทำอะไรไม่ดีในด้านสมาธิจิต หรือวิปัสสนาญาณ เริ่มแต่การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้ ก็แสดงว่าเราขาดพรหมวิหาร 4 ถ้าอารมณ์จิตของเราตั้งอยู่ในพรหมวิหาร 4 ตลอดเวลา เรื่องงานสมบัติเป็นเรื่องเล็กจริงๆ เพราะงานสมบัติจะทรงขึ้นมาได้ และศีลบริสุทธิ์ได้เพราะความเยือกเย็นของจิต เมื่อจิตมีความเยือกเย็น ไม่เฝ้าร้อน ไม่กระจนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่มีความโหดร้าย ไม่คิดอิจฉาริษยาทำร้ายใคร ใจก็เป็นสุข อารมณ์ก็เป็นกุศล

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงแนะนำให้บรรดาพุทธบริษัทผู้ปรารถนาจะเข้าถึงงานสมบัติและทรงมรรคผล ให้ทุกคนแผ่เมตตาจิตไปในทิศทั้งปวงเสียก่อนในอันดับแรก ก่อนที่เราจะทรงจิตเป็นสมาธิ ก็ตั้งใจแผ่เมตตาจิต และกรุณาความสงสารไปในทิศที่ครอบจักรวาลทั้งหมด โดยกำหนดจิตไว้เสมอว่า เราจะไม่เป็นศัตรูกับใคร เราจะเป็มิตรกับคนและสัตว์ทั้งหมด เราจะสงเคราะห์คนและสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ยาก ให้มีความสุขตามฐานะกำลังของเราที่พอจะช่วยให้ เราเปล่งวาจาและคิดออกไปแบบนี้ด้วยความจริงใจเป็นปกติทุกวัน ต่อไปก็จะเกิดอาการชินอารมณ์จิตของเราจะไม่มีความโกรธ ความพยาบาท ไม่มีความเคียดแค้นมุ่งประทุษร้ายใคร

อีกอันหนึ่ง ต้องทำใจของเราให้หยุดอยู่ในจุดสงบ หมายความว่าเราเพิ่งเล็งจิตของเราแต่ผู้เดียว ตามพระบาลีว่า อัตตนา โจทยัตตานัง จงเตือนตนด้วยตนเองไว้เสมอว่า คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ว่าอย่างไรให้เราปฏิบัติ ห้ามไว้แบบไหนไม่ให้เราทำ อันนี้ต้องปฏิบัติให้เคร่งครัด ไม่ใช่จะไปนึกเอาตามอารมณ์ที่ชาวบ้านเขาทำกัน ชาวบ้านไม่ใช่พระพุทธเจ้า ถ้าคนนั้นเขาดีจริงเขาต้องเป็นพระพุทธเจ้า ที่เขาสร้างแบบแผนขึ้นมาหักล้างคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เราเป็นพุทธสาวกปฏิบัติตามไม่ได้ ถ้าขึ้นปฏิบัติตาม เราก็ไม่มีมรรคผลใดๆ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เพราะคัดค้านคำสอนของพระพุทธองค์เสียแล้ว

ที่ให้ภาวนาว่า พุทโธ และให้นำนี้ถึงภาพพระ นึกถึงภาพพระพุทธรูป เป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน ถ้าหากว่าพระสีเหลืองเป็นทองคำ เป็นปีตกลิน พระสีเขียว หรือสีดำเป็นนิลกลิน พระสีขาวเป็นโอทาทกลิน นี่เป็นได้ทั้งสองอย่าง และก็เป็นกลินด้วย ทั้งพยายามำจิตจับภาพพระพุทธรูป

ไว้ในใจ คือเห็นลอยอยู่ตรงหน้าอยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่ว่าจะไร้ไร้ได้หมด อย่างนี้ไม่ช้า อารมณ์จิตก็จะ เป็นฉนวนโดยง่ายทั้งเวลาจับภาพพระ จิตก็นึกถึงลมหายใจเข้าออกไว้ด้วย ลมหายใจเข้าออกนี้เราทิ้ง ไม่ได้ แต่ก่อนที่จะจับภาพพระ เราก็นึกถึงลมหายใจเข้าออกเสียก่อน ทำให้สบายแล้วค่อยจับภาพ พระ จนกระทั่งจิตนี้จะทรงตัว นั่งอยู่ เดินอยู่ ยืนอยู่ ไปทางไหนอยู่ ภาพนั้นปรากฏติดตาติดใจอยู่ ตลอดเวลา อย่างนี้ชื่อว่าเราได้ฉนวนในกสิณ

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ที่มีกำลังใจอ่อนหย่อนอยู่ ยังเข้าไม่ถึงธรรมขององค์สมเด็จพระบรมครู คือพระโสดาบัน ก็จงตั้งใจกำหนดจิตของเราให้ทรงความเป็นพระโสดาบันให้ได้ ถ้าเรา ไม่สามารถจะทรงความเป็นพระโสดาบันได้ ก็ชื่อว่าความดีขั้นเล็กน้อย ที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าประทานไว้ให้ เราไม่สามารถทรงได้ ก็เป็นที่น่าเสียดายความดีของเรา

อย่าลืมนะว่าพระโสดาบันทรงคุณธรรมเพียง 3 ประการเท่านั้น คือนึกอยู่เสมอว่าเราจะต้องตาย เป็นปกติ เห็นความเกิด ความแก่ ความมลัดกลุ้มใดๆ ก็ตามมันเป็นของธรรมดา แต่ความโลภอยาก รวยยังมีอยู่ ความโกรธยังมีอยู่ ความหลงยังมีอยู่ แต่ความอยากสวย อยากรวย อยากโกรธ อยาก หลงมันอยู่ในขอบเขตของศีลอยากสวยก็สวยโดยไม่ผิดศีล อยากรวยได้มาโดยไม่ผิดศีล ไม่คิดไม่โกง ใครโกรธได้แต่ทำร้ายใครเขาไม่ได้ กลัวศีลขาด ยังหลงในร่างกายว่าเป็นเรา เป็นของเรามีอยู่ แต่ว่า รู้อยู่เสมอว่าเราจะต้องตาย จิตใจมันปล่อยได้ งานทุกอย่างทำตามหน้าที่แล้วมีอารมณ์ยอมรับนับถือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีศีล 5 บริสุทธึ มีอารมณ์รักพระนิพพานเป็นปกติ นี่แค่นี้เอง พระ โสดาบัน

ถ้าจิตใจของเราไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเห็นว่าร่างกายมีความเกิด มีความแก่เจ็บ ตาย ไป ในที่สุด เป็นของธรรมดา มีอารมณ์แรงกล้า คือยอมรับนับถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างมั่นคง มีศีลบริสุทธึ มีอารมณ์รักพระนิพพานเป็นอารมณ์ อย่างนี้องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐทรงแริเรียกว่า พระโสดาปัตติผล

จิตใจคิดไว้เสมอว่าเราจะต้องตาย ความตายเป็นของธรรมดา เรามีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แล้ว เราก็มีความตายไปในที่สุด พิจารณาให้เห็นว่า ถ้าเราต้องการความเกิดอีก มันก็ต้องทุกข์แบบนี้ จะเกิดมันอีกเพื่อประโยชน์อะไร เราต้องการตัดความเกิด คือตัดชีวิตและร่างกาย ไม่มัวเมาในชีวิต คิดเสียว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเรือนร่างที่อาศัยชั่วคราวเป็นแดน ของความทุกข์ เป็นรังของโรค มันจะต้องเปื่อยเน่าเป็นของธรรมดา ถ้าเราเกิดมามันก็มีสภาพแบบนี้ อีก เราจะเกิดมาทำไม ดินแดนที่เราจะไม่ต้องเกิดต่อไปก็มีอยู่คือพระนิพพาน

กรรมฐานนี้สอนเฉพาะในร่างกายเท่านั้น ให้มีความเบื่อหน่ายในร่างกายว่าความเกิดมันเป็น ทุกข์ เกิดแล้วมีแก่ มีเจ็บไข้ มีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจมีความปรารถนาไม่สมหวัง มีความ

ตายในที่สุด ถ้าเอาจิตไปเกาะจิตมันก็เป็นทุกข์เอาจิตไปเกาะอยู่ในร่างกายก็แสดงว่าเราไม่พ้นจากโลกธรรม ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะ ถ้าเรารักดีเกลียดโง่ก็ต้องทิ้งวัฏฏะ การทิ้งวัฏฏะคือการทิ้งชั้น 5 คือ ร่างกายเท่านั้น การพิจารณาร่างกายนั้นพระอรหันต์ทุกคนจะต้องผ่าน ถ้าไม่ผ่านกายคตานุสสติกรรมฐานจะเป็นพระอริยเจ้าไม่ได้

ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยถ้วนหน้า มีจิตเป็นเอกัคคตาอารมณ์เห็นว่าร่างกายเป็นแดนแห่งความทุกข์ ร่างกายเป็นอนิจจัง หาความเที่ยงไม่ได้ ทุกข์เป็นทุกข์ อนัตตมามันจะสลายตัวไปในที่สุด เราไม่ต้องการร่างกายอีก ทรงสติสัมปชัญญะให้ดี ทรงอสุภสังขญาเป็นปกติ มีจาคานุสสติกรรมฐาน จิตใจต้องการให้ท่านเป็นปกติ มีสีลานุสสติกรรมฐาน ทรงศีลเป็นปกติ มีพรหมวิหาร 4 เป็นปกติเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันจะพังเมื่อไรก็ช่างมัน ยอมรับนับถือกฎธรรมดาเป็นปกติ อย่างนี้เราก็เข้าอริยมรรค อริยผล ได้โดยไม่ยากนัก ธรรมะขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้ามีความสำคัญอยู่เพียงเท่านั้น

ถ้าใครเขาว่าสมถภาวนาไม่มีความสำคัญ ไม่ใช่จุดหมายปลายทางของการบรรลุมรรคผล ก็อย่าไปเชื่อเขา เพราะสมถภาวนาถ้าไม่ดีจริงๆ พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงสอนให้เราปฏิบัติ และพระพุทธเจ้าก็จะไม่ยึดสมถภาวนาไว้เป็นอารมณ์ทั้งๆ ที่พระองค์ทรงเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว นี่จึงอย่าลืมนึกว่าพระอรหันต์ทุกท่าน แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี ใช้กรรมฐาน 40 กอง ควบกับวิปัสสนาญาณเพื่อความอยู่เป็นสุข ไม่ใช่ว่าเป็นพระอรหันต์แล้วเลิกกัน อย่างนั้นเข้าใจผิดพระอรหันต์นี้ท่านกลับขยันกว่าเราทั้งหมด เพราะท่านเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์หมายถึงว่าการเห็นสภาวะตามความเป็นจริงของชั้น 5 ท่านเห็นเป็นปกติ ท่านไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมละ

ถ้าทำใจสบาย จิตเข้าถึงฌาน 4 หรือฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ก็ตามเวลาที่จิตสงบ ปัญญามันจะเกิดเอง มันจะบอกชัด มันจะมีความเบื่อหน่ายในร่างกายขึ้นมาเอง มีความรู้สึกว่าร่างกายนี้มันไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสารไม่มีการทรงตัว เพราะอะไร เพราะเมื่อมีความเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความป่วย ความตายในขณะที่ทรงกายอยู่ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ หาความสุขไม่ได้ เราจะบริหารร่างกายสักเพียงใดก็ตามที่ร่างกายก็เต็มไปด้วยความทรมานอยู่ตลอดเวลาทำให้เกิดนิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่ายในชั้น 5 คือร่างกายเสีย นี่ตัวปัญญามันจะเห็นปัญญามันจะสอนต่อไปว่า ถ้าหากว่าเราไม่ต้องการการเกิดต่อไปแล้ว ก็ตัดรากเหง้าของความหลงด้วยการพิจารณาหาความจริงของชั้น 5 ปัญญามันจะเห็นชัดว่าร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ 4 ไม่มีการทรงตัว มีการเปลี่ยนแปลง ภายในเต็มไปด้วยความสกปรกนี้มันจะบอกชัด ปัญญามันดีกว่านี้มากถ้ามันได้ถึงจริงๆ

ทรัพย์สมบัติของโลกมันมีประโยชน์ เมื่อมีร่างกายเท่านั้น ถ้าร่างกายสลายตัวแล้ว ทรัพย์สมบัติของโลกไม่มีอะไรมีประโยชน์เลย เราจะไปหลงไหลใฝ่ฝันว่านั่นเป็นเรา เป็นของเราเพื่อ

ประโยชน์อะไรมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ตัดร่างกายทิ้งไปด้วยกำลังใจ ขึ้นชื่อว่าขันธ 5 คือร่างกาย
อย่างนี้จะไม่ดีสำหรับเราอีกทำให้สบาย จิตจะเป็นสุข ยอมรับนับถือกฎของธรรมดา

ใจคิดไว้เสมอว่าร่างกายเรามีมันสกปรก เราอาศัยมันอยู่เราก็ปฏิบัติตามที่ถ้ามันสลายตัว
เมื่อไร เรากับมันก็เลิกกัน ขึ้นชื่อว่าร่างกายจะไม่มีกับเราต่อไปอีกการเจริญพระกรรมฐาน ความมุ่ง
หมายมีเท่านี้ แล้วก็ทำกันจริงๆ แค่นี้มันก็เป็นพระอรหันต์ แต่ขอให้เรารักจริงๆ เท่านั้น อย่าหลอก
ตัวเอง อย่าหลอกชาวบ้านอย่าเมาในความชั่ว จงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สิ่งใดที่ควรไม่ควร
มันต้องรู้ไม่ใช่จะไปนึกว่าควรไม่ควรตามอหังการ พละวินัยมีอยู่ ศีลมีอยู่ คำสอนของพระพุทธเจ้ามี
อยู่ ศึกษาคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมครูให้ครบถ้วน แล้วปฏิบัติตามนั้น ให้มันตรงตามจุดที่
พระพุทธเจ้าทรงสอน คำว่าดีมันจึงจะปรากฏ

การพิจารณา อสุภกรรมฐาน ถ้าจิตเข้าถึงจริงๆ พิจารณาที่ละเล็กทีละน้อยต่อไปเมื่อจิต
เข้าถึงเอกตารมณ์ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เห็นอะไรก็ตาม มันเป็นซากศพไปหมด เราก็มีความรังเกียจ
ในร่างกายของเรา ในร่างกายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น เมื่อความรังเกียจมีขึ้น กามราคะ คือความ
พอใจในผิวพรรณ วรณะหรือการสัมผัสก็ไม่มี เพราะเห็นความอืด เห็นความสกปรกมันจับอยู่ที่ข้าง
หัวใจ

การพิจารณาร่างกายในด้านอสุภกรรมฐาน เป็นการตัดความความกำหนัดยินดีในรูป เสียง
กลิ่น รส และสัมผัส จนกระทั่งความรู้สึกในเพศไม่มีการยอมรับนับถือกฎธรรมดาของโลก ใครเขาว่า
ก็ถือว่าเป็นธรรมดา เขาเสียตลิ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาใจไม่มีความห่วงไหว ใจไม่มีการสะทกสะท้าน คือ
ไม่มีความหนักใจ ไม่มีการเจ็บใจ ถือว่าธรรมดาของคนเกิดมาในโลกเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ชื่อว่าตัด
โทษลงไปเสียได้ มีอารมณ์ยอมรับนับถือกฎของธรรมดา เมื่อเราตัดโทษได้ตัดกามราคะได้ ทั้งสอง
ประการท่านเรียกว่าพระอนาคามี

เมื่อพิจารณากายของเราไม่ดี ไม่ทรงตัวแล้ว ความรักด้วยอำนาจของตัณหามันก็น้อยไป ดี
ไม่ดีมันก็หมดเลย เขาตัดตรงนี้ ความโลกจะตะเกียกตะกายไปเพื่อประโยชน์อะไร เราตายแล้วมันก็
ไม่ไปกับเรา ความโลกมันก็ตัดได้ความโกรธอยากจะฆ่าเขา เราจะต้องตาย เขาก็จะต้องตาย
เหมือนกัน จะไปฆ่ามันทำไม ที่นี้ความหลงนั้นเป็นของกู นี่เป็นของกู แม้แต่ร่างกายของเรามีมันยังไม่
เป็นของกูเลย แล้วร่างกายคนอื่น วัตถุอื่นมันจะเป็นของเราหรือ

การที่เราจะได้ดีหรือไม่ได้ดี มันอยู่ที่ความจริงใจของเราเท่านั้น การเจริญพระกรรมฐานที่
บอกว่าทำแล้วไม่ได้ดีก็เพราะคนเราหาความจริงไม่ได้นั่นเองไม่ใช่มีอะไรยากลำบากอะไรที่ไหน เป็น
ของธรรมดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ทรงหาอะไรมาสอนเรา นอกจากนำกฎธรรมดาที่
เรามีอยู่ ให้เรามาใช้ปฏิบัติให้ถูกทางเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิจิต เราก็ใช้กันอยู่เป็นปกติแต่

ว่าองค์สมเด็จพระชินศรีเห็นว่า สมาธิแบบนั้นเป็นโลกียสมาธิ ไม่เป็นทางหมดทุกข์ องค์สมเด็จพระบรมครูต้องการให้เรามีความสุข จึงให้ใช้สมาธิด้านกุศลจิตคิดหากุศลเข้าไปให้เป็นประจำ ให้จิตมันจำไว้เฉพาะด้านกุศลอย่างเดียวนั้นเป็นเอกัตถารมณณ์ เมื่อจิตทรงสมาธิได้ดีแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วก็สอนวิปัสสนาญาณ มีอริยสัจ เป็นต้น ให้พิจารณาเห็นทุกข์ เหตุแห่งความทุกข์ที่มันจะพึงมีขึ้นมาได้ ก็เพราะอาศัยตัณหา มีความผูกพันในร่างกาย ซึ่งมันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราก็วางร่างกายเสียเพื่อพระนิพพาน

ขอท่านทั้งหลายผู้หวังดีกับตัวเอง พิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก เตือนใจของตนเองไว้ ว่าวันไหนมันหลงในร่างกายของเราบ้างไหม ว่าร่างกายของเราแข็งแรงก็ดี สวยสดงดงาม ผิวพรรณผ่องใส มีไหม ถ้ามีจงรู้ว่ามันใจเต็มที่แล้วเป็นอารมณ์ของอบายภูมิ วันไหนที่เราเห็นว่าร่างกายคนอื่นมันสวย มีไหม ถ้ามีก็แสดงว่าเราใจเต็มที่เราพึ่งคิดไปว่าใจเจ้าใจตัวนี้เราไม่คบ เพราะร่างกายมันเป็นอย่างไร เราอยู่แล้ว เราก็สกปรก คนอื่นก็สกปรก ร่างกายมันไม่ใช่เรา มันเป็นบ้านเช่าชั่วคราว สังขารรูปกขาญาณใช้ให้เป็นอารมณ์วางเฉยต่อสิ่งที่จะเข้ามากระทบมีจิตใจจับเฉพาะอย่างเดียวคือพระนิพพาน ทำศีลให้บริสุทธิ์ ทำสมาธิให้ตั้งมั่นใช้ปัญญา ยอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง ไม่ดีนรณ มีอารมณ์สบาย ถ้าทำได้แค่นี้ท่านก็เป็นอรหันต์ มันไม่ยาก คิดไว้ทุกวัน คิดไว้เสมอทุกวัน ทุกลมหายใจเข้าออก ตื่นขึ้นมาแล้วก็ดูกายสกปรก ดูกายไม่เที่ยง ดูกายเป็นทุกข์ ดูกายเป็นอนัตตา อารมณ์มันจะชิน จะเป็นปกติ ในที่สุดมันก็เปลื้องได้

ถ้าเราต้องการนิพพาน เราก็วางขั้น 5 คือร่างกาย เห็นว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา จนกระทั่งเราไม่ยึดถือในร่างกาย และทรัพย์สมบัติภายนอกว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างถือว่าเป็นกฎธรรมดา โลกทั้งโลกเราเห็นว่าเป็นความทุกข์ เราไม่ปรารถนาความเกิดอีก มีใจชุ่มชื่น มีอารมณ์เบิกบาน มีจิตจับเฉพาะพระนิพพาน เป็นอารมณ์อย่างนี้เราก็ถึงพระนิพพาน

ถ้าเราจะตัดความงมงายให้หมดก็ให้ใคร่ครวญหาความจริงว่า รูปธรรมก็คือรูปธรรมก็ดี ทั้งสองประการนี้เป็นแต่เพียงบันไดก้าวเข้าไปสู่พระนิพพานเท่านั้นไม่ใช่อารมณ์ที่เข้าถึงพระนิพพาน ไม่มัวเมาในรูปธรรม และอรูปธรรม และอรูปธรรม แต่จะรักษาไว้เพื่อประโยชน์แก่จิตใจ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาขั้น 5 ว่ามันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขั้น 5 ขั้น 5 ไม่มีในเรา ขั้น 5 มีแต่ความทุกข์ มีการสลายตัวไปในที่สุด ในเมื่อขั้น 5 ไม่ทรงตัวแบบนี้แล้ว มานะการถือตัวถือตนเราจะไปนั่งถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราเลวกว่าเขาเพื่อประโยชน์อะไรวางอารมณ์แห่งการถือตัวถือตนเสีย มีเมตตาบารมีเป็นที่ตั้ง การจะตัดอารมณ์ฟุ้งซ่านนี้ก็ไปตัดที่สีกายทิฐิ พิจารณาร่างกายว่าในเมื่อร่างกายจะพังแล้วอะไรในโลกนี้มันเป็นของเราอีก มันก็หาไม่ได้ เมื่อเหลืออวิชชาได้แก่ฉันทะ

กับราคาจะมาพิจารณาหาความจริงว่า ขึ้นชื่อว่าเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี เทวดาก็ดี พรหมก็ดี ย่อมไม่
เป็นที่ปรารถนาของเรา เราต้องการอย่างเดียวคือพระนิพพาน มีอารมณ์จับพระนิพพานเป็นอารมณ์

คำสอนระหว่างเข้าพรรษา 2521

โดย

พระเดชพระคุณพระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร)

อานาปานุสสติกรรมฐาน 14

สำหรับต่อไปนี้ ขอท่านทั้งหลายตั้งใจระดับคำแนะนำ ในการเจริญพระกรรมฐาน สำหรับการเจริญพระกรรมฐานต่อไปนี้ขอให้ชื่อว่า เป็นคำสอนระหว่างเข้าพรรษา 2521 จะได้ทบทวนกันมาตั้งแต่ต้นเป็นลำดับไป ทั้งนี้เพราะอะไรเพราะว่าพิสูจน์แล้วจากคำสอนที่สอนมาในอันดับแรกๆ ยังเห็นว่า บรรดาภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่รับฟังคำสอนกันมาตั้งแต่ต้น แต่ก็ยังมีปฏิบัติหรืออารมณ์ใจที่เข้าถึงไม่สมควรแก่คำสอน เพราะว่าเวลาผ่านไปนานมาก ก็ยังมีอีกหลายท่านที่ยังบูชากิเลสอยู่เป็นอย่างหนัก ทั้งนี้ก็เป็นที่น่าเสียดายเวลาที่ผ่านไปอย่างยิ่ง เพราะว่าการรับอารมณ์ในการเจริญพระกรรมฐานที่ดี การอุทิศตัวเข้ามาอยู่ในขอบเขตของพระพุทธศาสนาก็ดี เวลาผ่านไปนานนับเป็นปี แม้แต่ฉนวนโลกีย์เบื้องต้น คือ อุปจารสมาธิ ก็ไม่สามารถจะทรงได้ เป็นที่น่าเสียดายกาลเวลาที่ผ่านไปอย่างยิ่ง

ฉะนั้น ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิง ภิกษุสามเณร จงมีความตั้งใจดี อย่าบูชากิเลส เราอุทิศตนเข้ามาในขอบเขตในศาสนาขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ์ เพื่อหวังความดี ความจริงคำสอนต่างๆ ที่มีมาแล้วครบถ้วน ภิกษุบางรุ่นรับคำสอนมาหลายๆ รอบ ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่บรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงซึ่งยังเป็นผู้ครองเรือนอยู่ สามารถก้าวหน้าเลยท่านไปมาก อាកารอย่างนี้เป็นที่น่าละอายมาก เพราะว่าเราเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เราเป็นปุณฺเฑาะบุคคล แต่ก็ทำกำลังใจของตนไม่คู่ควรกับปฏิบัติที่เขาคควรแก่การบูชา

นับตั้งแต่นี้เป็นต้นไป สำหรับท่านที่มีกำลังใจยังประกอบไปด้วยกิเลส มิได้มุ่งหมายความดีตามคำสั่งสอนขององค์พระบรมโลกเชษฐ์ ผมจะให้โอกาสท่านอีกวาระหนึ่ง ถ้าคำสอนนี้ผ่านพรรษาไปแล้ว ท่านทั้งหลายยังเอาดีทางกำลังใจไม่ได้ตามสมควร อันนี้ก็ต่อขออาราธนาท่านสึกออกไปจากขอบเขตของพระพุทธศาสนา เพราะว่าท่านเป็นอภัพบุคคล ไม่ควรแก่ผ้ากาสาวัสพัสตร์ แม้แต่บรรดาท่านพุทธบริษัทที่เป็นอุบาสกอุบาสิกาที่เช่นเดียวกัน ระเบียบวินัยใดใดของสำนักมีอยู่ แต่แสดงถึงอาการไม่เคารพในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมครู คือฝ่าฝืนระเบียบปฏิบัติ ก็จะขอเชิญท่านกลับไปบ้านของท่าน ไปปฏิบัติให้สบายใจตามอัธยาศัย ทั้งนี้เพราะว่าท่านไม่คู่ควรอยู่ในขอบเขตของพระพุทธศาสนา ต่อแต่นี้ไปก็มาตั้งใจกันเสียใหม่ อบรมใจกันให้ดี

ความจริงการเจริญพระกรรมฐานนี้ เป็นการเจริญเพื่อทวงสติสัมปชัญญะและก็เป็นการเจริญให้มีหิริและโอตตปปะ คือมีความละเอียดต่อความชั่ว เกรงกลัวผลของความชั่ว แต่ทว่าเรายังขึ้นคบความชั่วอยู่ ก็แสดงว่าทำตัวไม่คู่ควรกับขอบเขตพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นอสังขี มีใจด้านเกินไป ถ้ามีอาการอย่างอารมณ์ใจไม่แจ่มใส เราจะเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์อะไร เสียเวลาประกอบกรรมความเลวของเราในสมัยเป็นฆราวาส

ต่อแต่นี้ไปขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจสดับ เมื่อฟังแล้วก็ต้องจำ จะจำได้หรือไม่ได้ก็ต้องถือว่าจำได้ เมื่อจำได้แล้วก็ต้องปฏิบัติได้ ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ขึ้นชื่อว่าคำให้อภัยซึ่งกันและกันไม่มี เพราะพระพุทธศาสนาต้องการคนดี ตัวอย่างเมื่อองค์สมเด็จพระชินศรีบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ องค์สมเด็จพระบรมครูไม่เคยยกคนเลย อย่างพระฉันทะซึ่งเป็นสหชาติ นำองค์สมเด็จพระบรมโลกนาถออกสู่มหาภิเนษกรรมณ์ แต่ว่าพระฉันทะเมื่อบวชเข้ามาแล้วเป็นคนเลว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไม่ทรงเกลียดแค้น และในตอนหลังก็สั่งให้ส่งลงพรหมทัณฑ์คือไม่คบหาสมาคมด้วย นี่เป็นตัวอย่าง จงอย่าถือว่าเข้ามาเป็นพระแล้ว ผู้บังคับบัญชาจะต้องประทับประคองใจอยู่เสมอ คนประเภทนี้ไม่มีใครเขาต้องการ จะร้องกันเพื่อประโยชน์อะไร เขาเอาใจกันแต่คนดีเท่านั้น คนเลวมีหน้าที่อย่างเดียวจะขับไล่ออกไปนอกสถานที่

การที่เราจะปฏิบัติความดีในอันดับต้น วันนี้เราพูดกันต้นจริงๆ เรียกว่าขั้น ก. กันจริงๆ ตามที่โบราณจารย์หรือพระอาจารย์ต่างๆ นับตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงมา สืบสายกันเป็นลำดับ อันดับแรก องค์สมเด็จพระทรงแสดงวิธีปฏิบัติสมาธิทรงแนะนำให้กันเจริญพระกรรมฐาน ทรงอานาปานุสสติกรรมฐานเป็นปกติ ทั้งนี้เราจะเห็นได้ว่าในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงหยิบเอาอานาปานุสสติกรรมฐานขึ้นมาก่อน ถ้าอานาปานุสสติกรรมฐานไม่ดีแล้ว องค์สมเด็จพระชินศรีก็ไม่หมายจะขึ้นมาให้ปฏิบัติก่อนเป็นอันดับต้นของกรรมฐานอื่นๆ

ตอนนี้ สำหรับอานาปานุสสติกรรมฐานก็หมายถึงว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก นี่เรื่องนี้เราพูดกันมาหลายพันครั้ง ปีหนึ่ง 265 วันดูเหมือนว่าจะพูดกันทุกวัน จำกันได้หรือเปล่า สำหรับท่านผู้เฒ่า สำหรับท่านที่มาใหม่ก็ควรจะเข้าใจได้ด้วย อย่าถือว่าเป็นผู้มาใหม่ จะมาใหม่ขนาดนี้ก็ ดี ใหม่ทีหลังก็ดี คำสอนใดก็ตามที่สอนไป แม้แต่สอนก่อนก็ต้องถือว่ารู้คำสอนนี้ เพราะว่าคนถ้าไม่หวังดีจงอย่ามาอยู่ที่นี้ จะต้องใช้คำว่าไม่รู้ก่อนนั้นไม่ได้ ในศาสนาขององค์สมเด็จพระจอมไตร ไม่ใช่คำว่าไม่รู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระเบียบและวินัยมีฟังกันไว้ทุกวันสำหรับท่านที่บวชเก่า กลับทำตาเป็นตากระทู้ หูเป็นหูกะทะ ไม่สนใจกับระเบียบวินัยที่กล่าวไปแล้ว นั่นเป็นความเลวที่สุดของท่าน จงมีความสำนึกตัวไว้ด้วยว่าเราเลวเกินกว่าที่ใครเขาจะคบเราได้ และนอกจากนั้น ความเลวของท่านผู้เฒ่าที่มีอยู่ ยังมียิ่งไปกว่านี้ซึ่งได้รับ รายงานจากคนภายนอกที่ควรเชื่อได้ อันนั้นก็ยก

กันไป รู้ตัวจงกลับใจกลับความประพฤติเสีย ถ้าไม่กลับใจไม่กลับความประพฤติ ฟังรู้สึกเถอะว่าไม่
เข้าทำนก็ต้อออกไปจากที่นี่ เพราะว่าจะต้องปฏิบัติตามปฏิปทาขององค์สมเด็จพระชินศรี อย่างพระ
วักกลิไม่สนใจในการปฏิบัติธรรม เป็นผู้นั่งฟังธรรมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใกล้ชิดทุกวัน สิ้น
เวลา 3 ปี แต่ทว่าพระวักกลินี้ก็ไม่เคยได้อะไร สนใจแต่พระรูปพระโคมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นว่าพระวักกลิไม่เอาไหน สมเด็จพระจอมไตรจึง
ทรงตัดสินพระทัยขับพระวักกลิออกจากสำนัก

นี่จึงจำไว้ด้วยว่าสำนักพระพุทธศาสนาไม่ได้ตั้งใจประคับประคองคนเลว เขาประคับประคอง
กันแต่คนดี แม้แต่องค์สมเด็จพระชินศรีก็เช่นเดียวกัน จึงขอบรรดาพระภิกษุสามเณร อุบาสก
อุบาสิกาทุกท่านจงรู้สำนึกตัว ที่ใครเขาไม่ว่าไม่กล่าว ไม่ตีไม่เตียน จะฟังคิดว่าเขาต้องการเรา ความ
จริงนั้นเขานั่งดูจริยาของเราต่างหาก ว่าเราพอจะคลายความเลวลงบ้างหรือไม่ ถ้าไม่คลายความเลว
ลงเพียงใด ไม่ช้าความเลวที่เราทำไว้มันจะสะสมตัว แล้วก็จะไม่มีทางเลี้ยว มันจะให้ผลต่อท่านเมื่อ
ถึงเวลาสมควรความจริงเราให้โอกาสกันมากเกินไปแล้ว ต่อนี้ไปจงพยายามกลับใจ ทรงไว้ซึ่งความดี

ในอันดับแรก ขอทุกท่านทั้งเก่าและใหม่ เลวและดี กลับตัวกลับใจปฏิบัติตามนี้ อันดับแรก
ที่สุด ให้ทุกท่านสนใจกับอานาปานุสสติกรรมฐาน อย่าลืมนะผมแนะนำให้ท่านสนใจกับอานาปานุส
สติกรรมฐาน ผมไม่ได้บอกให้ท่านสนใจในเพลงละครใดใด ไม่ได้สอนให้ท่านสนใจในความเป็นคน
เจ้าชู้ ไม่ได้สอนให้ท่านสนใจเป็นคนละโมภโลกมากในลาภสักการะ ซึ่งเป็นจริยาที่มีการไม่สมควร
พระประกอบอาชีพไม่มี พระพุทธเจ้าไม่ทรงต้องการ ประกอบอาชีพก็เป็นความโลภ เมื่ออยากจะได้โลก
บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาทำไม อยู่เป็นฆราวาสโลกได้ตามสบายและผมก็ไม่ได้สอนให้ท่านตั้งใจ
ตั้งไว้ในความโกรธและความพยาบาท การอิจฉาริษยาบุคคลอื่น แม้แต่ครูบาอาจารย์ก็สามารถจะไป
นินทาได้ ทั้งๆ ที่ครูบาอาจารย์ไม่ได้ทำอะไรก็ร้อนตัวกันไปเองคิดว่าทำ หาว่าครูบาอาจารย์บีบบังคับ
ส่วนเน้นบ้างส่วนนี้บ้าง ดีก็ดำ ชั่วก็ดำ อันนี้ไม่ได้เตือนท่าน ไม่ได้เตือนให้มีจิตคิดอย่างนี้และก็ได้
สอนให้ท่านมีความหลดตัวเองเป็นสำคัญ ถ้ายังนึกว่าท่านดีอยู่ ก็แสดงว่าท่านเลวถึงที่สุดของความ
เลว ใครบ้างปฏิบัติตามนี้ก็จำไว้ก็แล้วกัน รู้ตัวเอาไว้ ความจริงเขารู้กันมาแล้ว ทั้งฆราวาสชาวบ้านก็รู้
เกือบจะหมดประเทศแล้ว ถ้าตัวของตัวเองยังไม่รู้ก็เกินไป

สำหรับอานาปานุสสติกรรมฐาน ผมขอแนะนำให้ทุกท่านใช้ทุกอิริยาบถที่ทรงอยู่ จำไว้ให้ดี
ด้วยนะ ถ้าว่าท่านใช้ทุกอิริยาบถที่ทรงอยู่ละก็ อารมณจิตมันจะเลี้ยวเข้าไปหาความเลวไม่ได้ จะมี
เวลาว่างเพื่อสร้างความเลวตรงไหน จะกินอยู่ก็ดี จะเดินอยู่ก็ดี จะนั่งอยู่ จะนอนอยู่ ทำการงานอยู่
จะพูดจาปราศรัยก็ดี ให้เอาใจของท่าน กำหนดจับอานาปานุสสติกรรมฐานไว้เป็นปกติ จำได้ไหม
และก็ลองคิดดูที่เถอะว่า ถ้าเราเอาจิตไปจับอานาปานุสสติกรรมฐานไว้เป็นปกติ จิตมันไม่มีเวลาว่าง

จากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็จิตดวงนี้มันจะเอาอารมณ์เลวมาจากไหน อกุศลกรรมใดใดที่ให้มาเข้าแทรกจิตได้

โปรดจำไว้ด้วยว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก จะทำเป็นปกติ นี่ผมไม่ได้บอกว่าจะให้ท่านเลือกเวลาทำ ขณะใดที่ใจของท่านยังตื่นอยู่ แม้ตาจะหลับแต่ใจยังตื่นอยู่ ให้เอาจิตรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกไว้เสมอ เวลาหายใจเข้ารู้หายใจเข้าเวลาหายใจออก รู้ที่อยู่หายใจออก ในด้านของมหาสติปัฏฐานสูตรเท่านั้นก็พอ รู้ไว้เสมอแม้แต่เวลาที่เราจะพูดจะคุยกัน จิตใจก็ตั้งกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไว้ด้วยบางท่านคิดว่าจะเครียดเกินไป แต่อย่าลืมนึกว่าผมทำมาแล้ว มันไม่ใช่ของหนักของคนซึ่งมีความประสงค์ดีกับตัว ระยะเวลาใหม่ๆ ก็อาจจะลึบบ้าง ถ้าเราตั้งใจไว้ ทรงสติสัมปชัญญะไว้ว่าเราจะกำหนดรู้ลมหายใจเข้า คือหายใจเข้ารู้ที่อยู่หายใจเข้า หายใจออกรู้ที่อยู่หายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ที่อยู่ ถ้าหากว่าจิตรู้สึกว่าจะว่างไปนิดหนึ่ง ถ้าเราจะกำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้า หายใจออกจะรู้สึกว่าจะว่างๆ ไป สำหรับที่ต้องการจะภาวนา แม้แต่ท่านที่เจริญวิปัสสนาญาณก้าวไปสู่ระยะไกล เขาก็ไม่ทิ้งลมหายใจเข้าออก

การเจริญพระกรรมฐานตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งจบความเป็นพระอรหันต์และก็ทรงความเป็นพระอรหันต์แล้ว เขาก็ไม่ทิ้งลมหายใจเข้าหายใจออก แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงตรัสแก่พระสารีบุตรว่า “สารีบุตรตะ ดูกร สารีบุตรเราเองก็เป็นผู้มากไปด้วยอานาปานุสสติกรรมฐาน” คำว่า มาก ก็หมายความว่าพระพุทธเจ้าทรงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นปกติ ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าอานาปานุสสติกรรมฐาน หรือว่าการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี่ เป็นกรรมฐานระงับกายสังขาร คือเป็นกรรมฐานคลายอารมณ์เครียดทางร่างกาย อากาการเครียดทางร่างกายมีทุกขเวทนาเป็นต้น เราทรงฌานในอานาปานุสสติกรรมฐานได้ ก็คล้ายๆกับคนฉิมออร์ฟิน ซึ่งเป็นยาระงับปวด เป็นยาระงับเวทนา อานาปานุสสติกรรมฐานจงทำให้มาก จงอย่าละ

ต่อแต่นี้ไปเราจะสังเกตกันได้ว่า พระเณรองค์ใดก็ดี อุบาสก อุบาสิกาคนใดก็ดี ที่พูดเลว ทำเลว คิดเลว แสดงอาการเลว จะได้ว่าคนนั้นทั้งการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก จำไว้ให้ดีนะว่าปีต่อไปหรือระยะต่อไปนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องเคร่งเครียดต่อปฏิบัติทานหนัก เพราะว่าเวลานี้พระพุทธศาสนากำลังถูกย่ำยี ถ้าพระเณร อุบาสก อุบาสิกาของเราไม่ดี มันก็พาพระพุทธศาสนาเศร้าหมองไปด้วยสำหรับอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ามาอยู่นี้จึงรู้ตัวไว้ด้วย อย่าสร้างตนทำตนให้ผิดระเบียบวินัย จะมาจากไหนไม่สำคัญ มีฐานะเช่นใดไม่สำคัญ มีความสำคัญอยู่อย่างเดียวปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัย มีความสะอาดมัธยัสถ์หมดจดใหม่ มีจริยวาจาดีใหม่ถ้าไม่ดีเชิญไปได้ทันที ถ้าไม่ไปก็จะเชิญไป ระมัดระวังคนที่ทำตัวใจเลวๆ นะมืออยู่

ต่อไปถ้าหากเห็นว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกมันว่างเกินไปก็ใช้คำภาวนา ครอบ คำภาวนาเป็นของไม่ยาก เวลาหายใจเข้านี้คำว่า พุท เวลาหายใจออกนี้คำว่า โธ หากว่าทุกท่าน มีความขยันหมั่นเพียรด้วยการตั้งใจจริง พยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกไว้เป็นปกติ และ เวลาหายใจเข้านี้คำว่า พุท หายใจออกนี้คำว่า โธ นี่เวลาปีนี้เราสอนกับเฉพาะกิจ ไม่อนุญาตในระบบ ไดโดทั้งหมดอนุญาตกันตามใจที่จะรู้สึกว่าจะอะเทอะเกินไป ระวังนะ พระกิติ เณรกิติ อุบาสก อุบาสิกา กิติ ใครก็ตามถ้าเลอะ ถ้าเลอะเมื่อไรจับกันเมื่อนั้น ไม่เลือกว่าเวลาเข้าพรรษาออกพรรษา ตอนนั้นคบคนชั่วไม่ได้แล้ว เพราะว่ากรบปีรัตภายนอก ปีรัตเข้ามามากจำเป็นที่จะต้องกำจัดคนชั่ว ภายในให้หมดไป ตั้งตัวตั้งใจทำความดีไว้ให้ดี

และเมื่อบรรดาท่านทั้งหลาย กำหนดรู้ลมหายใจเข้าใจออกอยู่อย่างนี้เป็นปกติ อะไรที่ไหนมัน จะเกิดขึ้น สิ่งที่มีมันจะเกิดขึ้นก็คือมานสมาบัติ ตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไว้เสมอ นั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่ ทำงานอยู่ ทำงานอยู่ พุดอยู่หรือว่ากินอยู่ ก็ไม่ยอมละ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ถ้าพอใจในคำภาวนาไปด้วย อย่างนี้มานโลกีย์ที่จะบังเกิดกับท่านในอันดับของมาน 4 อย่างเลย ที่สุดเพียงระยะ 1 เดือนทุกท่านจะทรงมาน 4 หมด

ถ้าจะถามว่าผมรู้ได้ยังไง ผมขอพูดซัดๆ ว่าผมทำมาแล้ว และก็ผมทำอย่างนี้เพียงแค่วันที่ สามของการอุปสมบทในพระพุทธศาสนา ผมเองนี่แหละกับเพื่อนอีก 2 คน เข้าถึงมาน 4 ด้วยกัน ทั้งหมด แล้วพวกท่านจะมาเถียงว่ามันเป็นไปได้ไม่ได้ ผมทำมาแล้ว ไข่ที่ได้มาไม่ใช่ผู้วิเศษวิโส เอาจริงเอาจังตามคำสั่งของครูบาอาจารย์เท่านั้น และคนที่จะทรงจิตอารมณ์ทรงอยู่ในมาน เขาไม่ พุดมากไม่รุ่มร่ามกับอำนาจของความรัก ไม่รุ่มร่ามกับอำนาจของความโลภ ไม่มีความหลงในตัวเอง ไม่แสวงหาทรัพย์สินนอกขอบเขตในความเป็นสมณะ ไม่แสวงหาลาภโดยการขอไม่มีเขตจำกัด ไม่ว่า ใครต่อใครเห็นหน้าใครก็ขอดะ ไข่คนที่มีมีความโลภแบบนี้มันไม่ใช่พระ มันเป็นโจร และต้องไม่มีการ คำขायไดโดที่เราไม่อยู่ในฐานะแห่งความจำเป็น ผลรายได้ถ้าจะได้มาในกรณีพิเศษ ผลนั้นต้องอยู่ใน ส่วนกลางไม่ใช่เอาไปรวบรวมไว้เป็นสมบัติของตน

นี่เราจะเห็นว่าคนที่ทรงมาน เขามีความเรียบร้อยของจิตอย่างนี้ เขาจะเป็นที่สังเกตได้และ ก็ผู้ทรงมานจะเข้าสังคมไดโดก็ตาม จะไม่มองความดีและความเลวของบุคคลอื่น ไม่ตีใคร จะมี ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลผู้มีพระคุณ ไม่อกตัญญูผู้มีพระคุณ แม้แต่ผู้มีคุณก็เอาไปนินทา ทั้งๆ ที่ เขายังไม่ทำอะไร กำลังใจอย่างนี้ยังไม่ใช่กำลังใจของผู้ทรงมาน เป็นกำลังใจของผู้มีสันดานเป็นสัตว์ ในอบายภูมิ

เอาละต่อแต่นี้ไปก็ขอบรรดาท่านทั้งหลาย ตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เวลาหายใจออกนี้กว่า พุท เวลาหายใจออกนี้กว่า โธ นี่ผมบอกอย่างนี้ไม่ใช่เฉพาะอย่างนี้นะ ตลอดที่ท่านกำลังบวชอยู่ ในฐานะที่ท่านเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระบรมครู

เอาละ สำหรับวันนี้ กาลเวลาที่จะแนะนำกันก็หมดแล้ว ขอทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก และควบคู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ เวลาหายใจเข้านี้กว่า พุท เวลาหายใจออกนี้กว่า โธ จนกว่าจะถึงเวลาที่ท่านเห็นว่าพอสมควร

อานาปานุสสติกรรมฐาน 2

ท่านพระโยคาวจรทั้งหลาย สำหรับวันนี้ก็ขอปรารภเรื่อง อานาปานุสสติกรรมฐานต่อไป สำหรับการเจริญพระกรรมฐาน ท่านจะจับกรรมฐานกองใดกองหนึ่งก็ตาม เช่น อานาปานุสสติกรรมฐาน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติ เราก็มักจะปฏิบัติควบกับพุทธานุสสติกรรมฐาน การทำอย่างนี้ไม่ใช่ของผิด เป็นของถูก เขาเป็นพระอรหันต์กันมามากแล้ว ก็เตือนได้ว่าการใช้กรรมฐานกองใดกองหนึ่งก็ตาม จงใช้กองนั้นให้ถึงอรหัตผล ในเมื่อเราเริ่มทำสมณะกองใด จงใช้กองนั้นให้ถึงอรหัตผล คือว่าไม่ต้องไปเที่ยววิ่งไปหาที่โน่นไปหาที่นี้ ใจความดีหรือไม่ดีมันอยู่ที่จิตของเรา ทราบไว้แต่เพียงเท่านี้

การพลั้งพลาดที่ผ่านมาแล้วจงถือว่าเป็นครู คำว่าพลั้งพลาดในที่นี้เพราะว่าเราขี้เวลามาก แต่ที่ว่าผลแห่งการปฏิบัติมีผลน้อย ที่เป็นอย่างนี้เพราะขาดความเข้มแข็งของจิต ถ้าพูดตามภาษาชาวบ้านเขาถือว่าไม่เอาจริงเอาจัง สักแต่ว่าทำ สักแต่ว่าศึกษา มีความเมาในตน มีความเมาในจิต เมาในราคะ เมาในความโลภ เมาในความโกรธ เมาในความหลง ก็เพราะว่าเราจึงไม่สามารถจะทำความใจให้เบาบางจากกิเลสได้ เหตุที่จะเมาอย่างเดียวกันก็คือขาดความเอาจริงเอาจัง จรณะ 15 ฟังแล้วไม่ปฏิบัติ บารมี 10 ฟัง แล้วไม่สนใจ อธิติบาท 4 ฟังแล้วก็วางไว้ พรหมวิหาร 4 ฟังแล้วก็ทิ้งไปที่เราไม่สามารถจะก้าวเข้าไปสู่ระดับของความดีได้ เพราะว่าขาดคุณธรรมประเภทนี้

ฉะนั้น ถ้าหากว่าการขาดคุณธรรมประเภทนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถือว่าพวกเราเป็นอภัพบุคคล เป็นบุคคลที่เอาดีไม่ได้ พระพุทธเจ้าสอนไม่ได้แต่ทั้งนี้ก็ยังไม่ใช่เสียเกินไป คำว่าอภัพบุคคลนั้น หมายความว่าบุคคลที่ไม่เอาจริงเอาจัง เราก็กลับเสียใหม่ได้ กลับเป็นคนจริงคนจัง เสีย การเจริญพระกรรมฐานถึงขั้นอรหัตผล ไม่ใช่ของยากเพราะไม่มีการลงทุน เราลงแต่กำลังใจอย่างเดียว ฉะนั้นถ้ากำลังใจเข้มแข็งก็หมดเรื่องกันไม่มีอะไรหนัก

สำหรับท่านที่มีอารมณ์ใจเข้มแข็ง และก็เป็นคนมีความฉลาด ฉลาดในที่นี้ต้องหลีกเลี่ยงจากกิเลส จงอย่าเอากิเลสมาฉลาด จำพุทธภาษิตไว้ว่า “อัตตนาโจทยัตตานัง” จงเตือนตนด้วยตนเอง กล่าวโทษใจที่ความผิด อย่าไปโยนความผิดอย่าไปโยนโทษให้ไปอยู่กับใคร ถ้าเราไม่เลวไม่มีความเร่าร้อน ถ้าหาความเลวในชาตินี้ไม่ได้ ก็ต้องไปค้นคว้าหาความเลวในชาติต่อๆ กันไป ในเมื่อเราพบหรือไม่พบในที่สุดเราก็ยกประโยชน์ให้แก่ชั้น 5 เพราะว่าเรามีชั้น 5 เราจึงมีความเร่าร้อน ถ้าเราไม่มีชั้น 5 เราไม่ติดอยู่ในชั้น 5 คือชั้น 5 ของเรา เราไม่ติดในชั้น 5 ของบุคคลอื่น เราไม่ติดในทรัพย์สินทั้งหลายทั้งหมดในโลก เราจะมีทุกข์มาจากที่ไหน ผลที่สุดเราก็มายกโทษให้แก่ใจของเราว่าใจของเรามันเลว ใจเราชอบเกาะสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นสาระ ถ้ากำลังใจของท่านทรงได้แบบนี้ ความเป็นอรหันต์เป็นของไม่ยาก และใช้เวลาไม่นาน

กำลังใจของท่าน ต้องดูตัวอย่างเมื่อสมัย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่
ควงไม้ศรีมหาโพธิในคราวนั้น องค์สมเด็จพระภาควันต์ทรงตั้งอธิษฐานจิตว่า “เลือดและเนื้อของเราจะ
เหือดแห้งไปก็ตามที่ ชีวิตอินทรีย์ของเราจะสลายไปก็ตามที่ ถ้าเราไม่สำเร็จพระสัมมาสัมพุทธ
โพธิญาณเพียงใด เราจะไมยอมลุกจากที่นี่” ความจริงน้ำพระทัยขององค์สมเด็จพระชินศรีตอนนี้
ท่านต้องจำและทำตามด้วย อย่าทำตนเป็นอภัพบุคคล

สำหรับอานาปานุสสติกรรมฐาน เราเริ่มทำใหม่ๆ รู้สึกว่าจะเป็นของยากไปนิดหนึ่ง คำว่า
ยากก็คือกำลังใจของเรายังไม่เข้มแข็ง ความจริงงานที่ผ่านมาสำหรับผม ผมมีความเข้าใจถึงความ
ยากลำบาก ในการเจริญพระกรรมฐานเบื้องต้น แต่ทว่าความยากลำบากของผม ดูเหมือนว่ามันจะมี
อยู่ 3 วันเท่านั้น ในความรู้สึกในด้านของสมถภาวนา ขอได้โปรดอย่าคิดว่าผมเป็นพระอรหันต์
ภายใน 3 วัน นับแต่บวช และก็จะอย่าคิดว่าผมเป็นพระอรหันต์เสียแล้ว ถอยคำใดใดที่เป็นคำสอน
ขอให้ถือว่าเป็นคำสอนที่มาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเราก็มาอธิบายสู่กันฟัง แต่ขอ
ทุกท่านจงอย่าหลงตัวว่าเป็นผู้ทรงฌาน เป็นพระอริยเจ้า ความเป็นพระอริยเจ้าไม่ต้องประกาศ เห็น
หน้าบึ้งรู้จัก ได้ยินชื่อก็รู้ว่าเป็นพระอริยะ หากว่าท่านยังไม่เป็นและหลงว่าเป็นนี้มันจะชวย ไม่ต้อง
ประกาศเขา ความดีอยู่ที่เรา เราไม่ได้บวชเพื่อการบูชาของชาวบ้าน บวชเพื่อความดับไม่มีเชื้อ

มาพูดกันถึงด้านอานาปานุสสติกรรมฐาน ที่มันมีความหนักอยู่หน่อยนั้นก็คือในตอนต้นที่เรา
เริ่มปฏิบัติ อาศัยที่ใจของเรามันหยาบมาก่อน อาศัยที่อารมณ์ของเรามันหยาบมาก่อน อาศัยที่เรา
ไม่ได้ใช้สติสัมปชัญญะควบคุมกำลังใจ อารมณ์ใจมันเชื่อมกับความคิดที่ไม่มีขอบเขต ตอนนั้นในเมื่อ
องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ ให้นำให้เราใช้อานาปานุสสติกรรมฐาน ก็เพื่อเป็นการป้องกันหรือ
ยับยั้ง ประหัตประหารอารมณ์ฟุ้งซ่านของจิต ฉะนั้นต่อไปท่านจะเจริญสมณะกองไหนก็ตาม จะเจริญ
ภาวนากองไหนก็ตาม หรือว่าจะเจริญวิปัสสนากองใดก็ตาม เป็นอันว่าส่วนนั้นๆ กรรมฐานกอนั้นๆ
จะเว้นอานาปานุสสติกรรมฐานไม่ได้

อันดับแรกขอให้ทุกท่าน ทำอานาปานุสสติกรรมฐานให้เข้าถึงฌาน 4 เอกันจริงกันจัง อย่า
สักแต่จะทำ ความกุ่มมันจะเกิดขึ้นนิดหน่อย เพราะว่าใหม่ๆ เราจะควบคุมกำลังใจให้มันทรงอยู่ ใจ
มันก็คงจะแยกไปโน่นแยกไปนี่ คิดโน่นคิดนี่ คิดป่วนเปื้อน เรียกว่านอกรัตนอกรอย อย่างนี้อย่าเพิ่ง
ตั้งใจว่าเราจะไม่ดี ถ้าบังเอิญเราทำกำหนดรู้ล้มหายใจเข้าออก ควบพุทธานุสสติกรรมฐานไปได้สัก
นาที่สองนาที่ จิตนี้มันเกิดอารมณ์พล่านแล้วต่อมามีความรู้สึกตัวว่า โอหนอ นี่ใจเรอกอนออกสู่นอก
ทางไปเสียแล้วหรือ เราก็ดึงอารมณ์เข้ามา ดึงอารมณ์เข้ามาจับอานาปานุสสติกรรมฐานให้เป็นปกติ
กับพุทธานุสสติกรรมฐานควบคู่กัน ประเดี๋ยวหนึ่งมันก็ไป มันไปเรารู้ตัวเราก็จับมันมาใหม่ การทำ

อย่างนี้จึงอย่าทำแต่เฉพาะเวลาที่ไต่ยีนคำสอน จงใช้เวลาของท่านตลอดวันที่ทำงานอยู่ พุดอยู่ กินอยู่ ซื่ออยู่ เยี่ยวอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่ ยืนอยู่ ใช้เวลาเป็นปกติ

คำว่าใช้เวลาเป็นปกติ จะถามว่าเวลาพุดรู้ลมหายใจเข้าออกได้รึ เวลาพุดนั้นจริงๆ เราจะขาดเฉพาะภาวณาเท่านั้น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นของไม่ยาก เพราะอะไรจึงว่าไม่ยาก ถ้าหากว่าเรารู้ไปด้วยมันเป็นของไม่ยาก มันไม่ได้ห้ามปากของเราพุด เวลาทำงานจะรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วย มันก็ไม่ได้ห้ามมือเราทำ เวลาเราจะเดินไปไหนเราจะรู้ ลมหายใจเข้าออกมันก็ไม่ได้ห้ามเดิน

เป็นอันว่าลมหายใจเข้า หายใจออกเราก็ลมบ้างไม่ลมบ้าง เป็นของธรรมดาแต่ที่ว่าท่านทั้งหลายมีความเข้มแข็งของจิต ตั้งหน้าตั้งตาฝึกฝนจริงๆ อาการของอารมณ์อานาปานุสสติกรรมฐาน จะรู้สึกว่าเป็นของไม่ยาก แต่ทว่าเวลาที่ท่านทั้งหลายจะฝึกไปผมขอแนะนำว่าควรจะต้องตั้งเวลาทรงฌานไว้ด้วย เพื่อประโยชน์ในขณะที่จะจิตของท่านเข้าถึงฌาน ด้วยอำนาจพุทธานุสสติกรรมฐาน หรือว่าอานาปานุสสติกรรมฐาน

ในตอนนั้นผมจะพุดเฉพาะอารมณ์ของ อานาปานุสสติกรรมฐาน แต่ทว่าเวลาที่ท่านว่างจากการพุดคุย เวลาที่พอที่จะภาวนาได้ หายใจเข้านี้ถือว่า พุด หายใจออกนี้ถือว่า โห ไปด้วย ไม่ใช่ของแปลกเป็นของดี ถ้าภาวนาไม่ได้ ปากมันต้องพุด ใจมันต้องคิดอย่างอื่น ก็ใช้แต่อานาปานุสสติกรรมฐาน อานาปานุสสติกรรมฐานจะทำให้ท่านสบายใจมีความสุข จะอย่าลืมนะว่าวันทั้งวันผมไม่ได้บอกให้ท่านไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดอานาปานุสสติกรรมฐาน

หากว่าจะมีคำถามเข้ามาว่า ถ้าจะทำงาน ถ้ากำหนดรู้ อานาปานุสสติกรรมฐาน คือลมหายใจเข้าออก งานมิเสียหรือ ผมก็ขอตอบว่างานที่ท่านทำ มันจะเป็นงานที่ดีที่สุด เพราะว่าอานาปานุสสติกรรมฐานเป็นอารมณ์ละเอียด เป็นอารมณ์ทรงสติสัมปชัญญะ ขณะที่เราจะคิดงานก็วางอานาปานุสสติกรรมฐานสักครู่หนึ่ง ใช้การคิดพิจารณา แต่ความจริงคนที่เขาคล่องแล้ว เขาไม่ทิ้งอานาปานุสสติกรรมฐาน เพราะว่าขณะที่จับอานาปาอยู่ใช้ขนาดต่ำๆ อุปะจารสมาธิ ตอนนั้นอารมณ์จิตมันเป็นทิพย์ เมื่ออารมณ์จิตเป็นทิพย์ ปัญญามันก็เกิด ในเมื่อปัญญาเกิด งานที่ท่านจะทำมันจะมีอะไรยาก ขอจงพยายามทำกันให้จริง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อนี้พุดว่าเวลาที่เจริญไปขอท่านทั้งหลาย ตั้งเวลากำลังฌานไว้ด้วย นั่นก็คือหาเวลาตั้งไว้ด้วยการนับก็ดี หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น 1 หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น 2 จะนับไปเลยก็ได้ถึง 10 แล้วตั้งจิตๆไว้ว่าตั้งแต่ 1-10 นี้จะไม่ยอมให้จิตของเราแลบไปสู่อารมณ์อื่น ถ้ามันไปสู่อารมณ์อื่นเมื่อไร เราจะตั้งต้นใหม่ทันที และหากว่าถ้าถึง 10 แล้ว จิตของเรายังดีมีความสุขเราก็ยังไม่เลิก ตั้งต่อไปอีก 10 เมื่อถึง 10 แล้วยังดีอยู่ เราก็ยังไม่เลิกต่อไปอีก 10 ใน

ระยะใหม่ๆ แค่ 10 ต้น มันก็ไม่สามารถจะควบคุมได้ แต่เราก็ต้องนำน้ำใจขององค์สมเด็จพระจอมไตรมาใช้ ว่าแค่ 10 ต้น จิตยังช้านอยู่ สมเด็จพระบรมครูทรงดำริว่า

“เลือดและเนื้อของเราจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ชีวิตอินทรีย์จะตายก็ตาม ถ้าเราไม่สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณเพียงใด เราจะไม่ลุกจากที่นี่”

เราก็จึงคิดว่า ถ้า 1-10 นี้เอาดีไม่ได้ จะให้มันตายไปเสียเลย จิตพล่านนิดเริ่มตั้งต้นใหม่ รักษาอารมณ์ใจให้เข้าถึง 10 อย่างนี้เป็นจุดหนึ่ง แต่เมื่อนานๆ ไปถึงครึ่งเดือนแล้ว ถ้าหากว่าท่านยังทำแค่ 10 ผมก็ถือว่าเลวเกินไปสำหรับผ้ากาสาฬหพัศตร์ หรือว่าบรรดาพุทธบริษัทชายหญิงที่อยู่ในเขตนี้ เมื่อถึงเวลา 15 วันผ่านไป ท่านทั้งหลายยังรักษาอารมณ์ถึง 10 ก็คิดว่าไม่ควรจะอยู่ในที่นี้ มันเลวเกินไปสำหรับเขตของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะผมทำมาก่อนผมรู้อย่ามาอ้าง เหตุอ้างผลใดใดทั้งหมด การอ้างเหตุอ้างผลกับบุคคลที่ผ่านมาแล้ว มันไม่เกิดประโยชน์ ทำไม? แค่นับ 1-10 มันเป็นเวลาชนิดเดียวที่เขาใช้กัน กว่าที่จะถึง 7 วันนี้นับ 1 เป็นร้อยแล้ว บางทีสองร้อยสามร้อย จิตมันยังสบาย ทำให้มันคล่องถ้าเราทำกันทั้งวัน ใจความยุ่งยากของจิตมันไม่มี ความโลภมันก็ไม่เกิด ความรักในอารมณ์ต่างๆ ก็ไม่เกิด ความโลภความพยาบาทมันก็ไม่เกิด ความหลงมันก็ไม่เกิดมันจะเกิดมาอย่างไร เพราะ จิตมีสภาพรับอารมณ์ๆ เดียว ในเมื่อจิตมันรับอารมณ์ที่เป็นกุศล ทรงสติสัมปชัญญะด้วยอานาปานุสสติกรรมฐาน แล้วอะไรมันจะเข้ามาอีกที่มันเข้ามาได้ เพราะพวกท่านทั้งหลายมีหน้าที่แต่เพียงฟัง ดีไม่ดีก็กำลังสอนอยู่อย่างนี้ก็ไม่ฟัง ไปฟังวิทยุเสียบ้าง ไปทำงานกันเสียบ้าง นั่นแสดงถึงความเลวอย่างหนักของพวกท่าน จึงไม่ได้ดี

อันนี้ผมขอพูดแต่เฉพาะคนที่ไม่สนใจ สำหรับท่านที่ดีก็มีอยู่มาก ที่สามารถปราบปรามอารมณ์ร้ายที่มีอยู่ในจิต ความหยาบในจิตหมดไปเหลือแต่ความละเอียดคนที่มีความหยาบในจิตหมดไป เหลือแต่กองธรรมที่ละเอียด จะดูว่าเขามีความขยันขันแข็งในการงาน จิตใจเขาไม่ได้ฟุ้งซ่านไปในด้านโลกียธรรม มีความมุ่งมั่นโดยเฉพาะว่างานที่ทำนี้มันเป็นอามิสบูชา เป็นจาคานุสสติกรรมฐาน หรือที่เรียกว่า พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง เรียกว่าการถวายชีวิตแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดจนกว่าจะเข้าพระนิพพานเป็นอย่างนี้ ที่พูดอย่างนี้จะถือว่าไปยกยอปอปั้นหลอกใช้คน ก็ดูน้ำใจของเขาว่าเขาทำงานนั้น เขาทำเพื่อตัวหรือว่าเขาทำเพื่อพระพุทธศาสนา เขาไม่เคยได้รับฟังว่าจะจ้างเท่าไร ให้รางวัลเท่าไร เขาก็ทำกันด้วยความเต็มใจ การทำอย่างนี้เป็นพุทธบูชา คือเป็นปฏิบัติบูชาตรงในพระพุทธเจ้า เพราะเราทำในทรัพย์สินขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่เขาทำกันอย่างนี้ ผมก็ทำมาอย่างนี้ ไม่เห็นว่างานทำลายพระกรรมฐาน เวลาหยิบงานขึ้นมา จิตใจก็ตั้งหน้าโดยเฉพาะในการงานที่เราทำ

สำหรับพระที่รักษาสัมบัติของพระพุทธศาสนา มีการผลัดเวรเปลี่ยนกันนี้เป็น พุทธัง ชีวิตวั
จริง ธรรมัง ชีวิตัง สังฆัง ชีวิตัง จริงเหมือนกัน เพราะว่ายอมพลีความสุขส่วนตัว เอามารักษา
ทรัพย์สินของพระศาสนา เวลาท่านเดินไปเดินมาละก็ใช้การเดินเป็นเขตของการจงกรม อย่าปล่อยให้
ใจมันเสียเวลา เวลานั้นก็จับอานาปานุสสติกรรมฐานเป็นปกติ ความจริงงานประเภทนี้ได้กำไรมาก
คือ

1. รักษาทรัพย์สินของพระพุทธศาสนา เป็นการแสดงความกตัญญูแต่ต่อองค์สมเด็จพระสัม
มาสัมพุทธเจ้า
2. ให้ออกาส ใช้สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไปด้วย ช่วยกำลังใจให้มีความสุขเข้าถึง
อารมณ์ฌาน

เป็นอันว่าสำหรับวันนี้ก็ขอแนะนำท่าน ในส่วนที่จะใช้อานาปานุสสติกรรมฐานกับพุทธานุส
สติกรรมฐานควบคู่กันไป แต่ว่างานเฉพาะนี้เป็นงานเฉพาะอานาปานุสสติกรรมฐาน คือจงพยายามใช้
กำลังใจให้อยู่ในขอบเขต มีความเด็ดเดี่ยวถือว่าทำไม่ได้ให้มันตายไป พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่าน
บรรลุมรรคผล ท่านก็เป็นคนมี 10 นิ้วเหมือนเรา 2 มือ 10 นิ้ว มือละ 5 นิ้ว มีอาการ 32 เหมือน
เรา ถ้าดูตามประวัติของท่านแล้ว เรากับท่านไม่ต่างกันอะไรนัก เว้นไว้แต่ว่าเรามีกำลังใจเท่าท่าน
หรือไม่เท่านั้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลานอน ก่อนจะนอนจับลมหายใจเข้าออกเป็นปกติจนกว่าจะหลับไป ให้
มันหลับไปด้วยลมหายใจเข้าออก ตื่นขึ้นมาใหม่ๆ จะลุกขึ้นมาหรือไม่ลุกก็ตาม เวลาเข้ามือใช้อารมณ์
ใจให้มันถึงที่สุดทุกวัน นี่ความจริง ผมสอนมาแล้วนะ เรื่องนี้นะ แต่เห็นบางท่านที่ผลุบๆ โผล่ๆ นะ
เป็นอันว่ารู้ ผมรู้ว่าท่านเหล่านั้นไม่ได้สนใจอะไร เป็นที่น่าเสียดายชีวิตของท่าน ที่ตายแล้วมันจะต้อง
ลงนรกเราจะประมาทกันเพื่อประโยชน์อะไร เห็นว่าพระพุทธศาสนาไม่ดีก็สึกไป มันก็หมดเรื่อง
ฆราวาสก็เหมือนกัน เห็นว่าเขตพระศาสนาไม่ดีก็ออกไปเสียก็หมดเรื่อง จะมาอยู่ให้มันเปลืองที่ของ
พระศาสนาเพื่อประโยชน์อะไร เพียงแค่รักษากำลังใจเท่านั้นยังถือว่าลำบาก มันก็ควรแล้วที่จะต้องไป
ลากโครงการงานให้มันสลายตามอัธยาศัยของตน

นี่การพูดอย่างนี้จะถือว่าดำใครไม่ใช่ เพราะต้องการให้ดี รักษากำลังใจนะมันเสียอะไรบ้าง
เวลาเดินไปบิณฑบาตก้าวเท้าซ้ายหายใจเข้า ก้าวเท้าขวาหายใจออกทำมันไปจนกว่าจะกลับจาก
บิณฑบาต แค่นี้จิตมันก็ทรงฌานแบบสบายๆ อย่าไปหาเวลาที่ไหน ใ้เรื่องที่ปรารถนาอะไรอะไรอย่าง
อื่นภายนอก จงรู้ตัวว่าเราบวชมาเพื่อ นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ เอตัง กาสาวัง คเหตุวา เรา
อธิษฐานว่า ขอรับผ้ากาสาवพัสดุ์เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ฉะนั้นทางใดก็ตามที่เป็นปัจจัยของ

พระนิพพาน เราต้องทำให้ได้ เราต้องชนะใจ อย่าลืมนะว่าวันเดียวสองวันมันไม่ชนะ ทำมันไปทุกวันมันต้องถึงคำว่าชนะ คำว่าไม่ชนะไม่มี ถ้าเรามีความพยายาม

ชวอนานะเขาไถนาด้วยควายตัวเดียว ไถคันเดียว เนื้อที่ 30-40 ไร่ เขาทำได้เพราะว่าเขาใช้รอยไถน้อยๆ แต่ว่าไถบ่อยๆ ไม่ยอมหยุด ชื่อนี้มีอุปมาฉันใด แม้แต่อาณาปาณุสสติกรรมฐานก็เช่นเดียวกัน มันจะยึดอัดประการใดก็ตามที่ เราถือว่าการนี้เป็นกิจที่เราจะต้องทำ ยอมตายมันซะที ถ้ามันทำไม่ได้ให้มันตายไป เดินไปเดินมาอย่าทิ้งอารมณ์อาณาปาณุสสติ เดินไปก็ใช้ทำเป็นเครื่องวัดก้าวไปข้างซ้าย หายใจเข้า ก้าวไปข้างขวาหายใจออก เอามันอย่างนี้เรื่อยไป อย่าไปนั่งนึกไปคิดอะไร

ถ้าท่านทำกันอย่างนี้จริงๆ ผมให้เวลาอย่างเร็วที่สุดเพียงแค่วันเดียวอารมณ์ฌานในอาณาปาณุสสติกรรมฐานเป็นของท่าน สำหรับที่จิตใจของท่านทั้งหลายเข้าสู่อารมณ์ฌาน จะเป็นฌานไหนก็ตาม ฌานก็ดี อุปจารฌานก็ดี ใจของท่านทั้งหลายเหล่านั้นมีแต่ความเรียบร้อยของจิต มีอารมณ์แนบสนิทในด้านของกุศลการจะทำ การจะพูด การจะคิดของแต่ละบุคคลเต็มไปด้วยอารมณ์ที่เยือกเย็น ปราศจากเวรปราศจากภัย ไม่ได้เดือดร้อนต่อกิจการงานใดใดที่มันจะเกิดกับเรา หรือมันจะหมดไปจากสภาพของเรา

เอาละสำหรับวันนี้ก็ขอเตือนกันไว้แต่เพียงเท่านี้ สำหรับวันพรุ่งนี้จะได้พูดถึงอารมณ์ของฌาน ในขณะที่ท่านทั้งหลายเอาจิตของท่าน ก้าวเข้าไปสู่ระดับอาณาปาณุสสติกรรมฐานที่เป็นฌานแล้ว ก็อย่าลืมนะว่า เฉพาะอาณาปาณุสสติกรรมฐาน ผมจะแนะนำท่านถึงอรรถัตถผล จะได้ทราบว่าคุณค่าขององค์สมเด็จพระทศพลแต่ละตอนที่เรปฏิบัติ ควรทำให้เข้าถึงอรรถัตถ์ได้ทุกจุด

เอาละ ต่อแต่นี้ไป ขอบรรดาท่านทั้งหลายจงตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้คำภาวนาและพิจารณาตามอภัยาศัย จนกว่าที่ท่านจะเห็นว่าเวลานั้นเป็นกาลสมควร เพราะว่าผมไม่ให้เวลากับท่าน ให้ท่านทำตามอภัยาศัยของท่าน

อานาปานุสสติกรรมฐาน 3

ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย และท่านสหธรรมิกทั้งหลาย เวลานี้ท่านทั้งหลายได้พากันสมาทานพระกรรมฐานแล้ว สำหรับวันนี้จะขอนำอานาปานุสสติกรรมฐานมาพบกับท่านทั้งหลายอีก เพราะว่าอานาปานุสสติกรรมฐานนี้ เป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะท่านทั้งหลายจะเจริญพระกรรมฐานกองใดถ้าหากว่าไม่ใช้อานาปานุสสติกรรมฐานเป็นบาทแล้ว ผลแห่งการเจริญพระกรรมฐานกองนั้นจะไม่มีผลสำหรับท่าน วันนี้ก็จะขอพูดต่อไปจากอาการของฌนิกสมาธิ

อุปสรรคของอานาปานุสสติ

เมื่อวันก่อนได้พูดไปในรูปของฌนิกสมาธิ แต่ทว่าสำหรับวันนี้จะพูดไปถึงอุปจารสมาธิ แต่ก่อนที่จะนำเรื่องนั้นขึ้นมาพูด ก็จะขอแนะนำอุปสรรคของอานาปานุสสติกรรมฐานมาพูดเสียก่อน คือว่าอุปสรรคของอานาปานุสสติกรรมฐานนี้มีมากด้วยว่าเป็นกรรมฐานที่มีความละเอียด ฉะนั้นจะต้องต่อสู้กันหนัก ถ้าเราสามารถต่อสู้กับอานาปานุสสติกรรมฐานได้ กรรมฐานกองอื่นๆ ก็ไม่มีความสำคัญ เราสามารถจะทำกรรมฐานอีก 39 กองได้ภายในกองละ 7 วันเป็นอย่างซ้ำ

อุปสรรคอันดับแรกก็คือว่า การทรงอารมณ์ไม่ละเอียดพอ นั่นก็คือลมหายใจอานาปานุสสติกรรมฐานนี้อาศัยลมเป็นสำคัญ ถ้าวันใดปรากฏว่าลมหายใจของท่านหาย วันนั้นจะปรากฏว่าอาการคุมสติสัมปชัญญะ คือการทรงสมาธิไม่ดีตามสมควรจะมีอาการอึดอัด บางครั้งจะรู้สึกว่ามีอาการอึดอัดเกิดขึ้น ถ้าอาการอย่างนี้มีแก่ท่านทั้งหลาย หรือว่าเกรงว่าอาการอย่างนี้จะมี เมื่อเวลาเริ่มต้นที่จะเจริญพระกรรมฐานคือกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้ท่านทั้งหลายซักลมหายใจยาวๆ สัก 3-4 ครั้ง คือหายใจยาวๆ หายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ สัก 3-4 ครั้ง เพื่อเป็นการระยาลมหายใจให้หมดไป จากนั้นก็เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ว่าอย่าลืมการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี่อย่างบังคับ ให้หายใจเข้าออกหนักๆ หรือว่าเบาๆ อย่างบังคับให้ยาวหรือสั้น ด้วยอาการที่ตั้งใจทำอย่างนั้น ถ้าหากว่าทำอย่างนี้ไม่ถูก

ทว่าการเจริญอานาปานุสสติกรรมฐาน ต้องการสติสัมปชัญญะเป็นใหญ่ ฉะนั้นลมหายใจของเราจะหนักก็ดี จะเบาก็ดี จะสั้นก็ตาม จะยาวก็ตาม ปล่อยไปตามสภาพของร่างกายที่ต้องการ แต่ทว่าเราเอาจิตเข้าไปรู้ไว้เท่านั้น หายใจเข้ารู้ที่อยู่ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ที่อยู่ว่าหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นก็รู้ที่อยู่ นี่เป็นแบบหนึ่งและอีกแบบหนึ่งในกรรมฐาน 40 ท่าน ให้กำหนดฐาน 3 ฐาน

คือเวลาหายใจเข้าลมกระทบจมูก กระทบหน้าอก กระทบศูนย์เหนือสะดือ เวลาหายใจออกลม
กระทบจมูกหรือว่าริมฝีปาก ถ้าคนริมฝีปากเซ็ดจะกระทบริมฝีปาก ถ้าริมฝีปากจุ่มจะกระทบจมูกเป็น
ความรู้สึก แต่ว่าเมื่อความรู้สึกอย่างนี้ ขอบท่านทั้งหลายจงอย่าบังคับลมหายใจให้แรง ปล่อยไป
ตามปกติ แต่เอาจิตตามนึกถึงเท่านั้น ขอให้ทำอย่างนี้จะมีผล

ข้อสังเกต ถ้าเวลาเราหายใจเข้าหายใจออก ความรู้สึกมีแต่เพียงว่ากระทบจมูกอย่างเดียว
และสามารถจะจับความรู้สึกอย่างนี้ได้ยาวนานๆ สักหน่อย ถ้าอาการอย่างนี้ปรากฏพึงทราบว่าเป็นจิต
ของท่านทรงได้แค่อุปจารสมาธิ ถ้าสามารถรู้การสัมผัส 2 ฐาน คือหายใจเข้ากระทบจมูก กระทบ
หน้าอก และหายใจออกกระทบหน้าอก กระทบจมูก 2 จุดนี้ อย่างนี้แสดงว่าจิตของท่านเข้าถึง
อุปจารสมาธิ ถ้ารู้ถึง 3 ฐาน คือหายใจเข้ากระทบจมูก กระทบหน้าอก กระทบศูนย์เหนือสะดือ
แล้วก็เวลาหายใจออกกระทบศูนย์เหนือสะดือ กระทบหน้าอก กระทบริมฝีปากหรือจมูก รู้ได้ชัดเจน
อย่างนี้แสดงว่าจิตของท่านเข้าถึงปฐมฌาน นี่เป็นอาการสังเกต

ถ้าหากว่าอารมณ์จิตของท่านละเอียดยิ่งไปกว่านั้น หรือว่าเป็นปฐมฌานละเอียด หรือว่าเป็น
ฌานที่ 2 ฌานที่ 3 อย่างนี้ท่านจะรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกมันไหลไปเหมือนกับระแแส่น้ำ ไหล
กระทบไปตลอดสาย ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก อย่างนี้แสดงว่าจิตของท่านเข้าถึงปฐมฌาน
ละเอียด หรือว่าฌานที่ 2 หรือว่าฌานที่ 3 สำหรับปฐมฌานลมยังหยาบอยู่ แต่ทว่าลมรู้สึกว่าจะเบา
กว่าอุปจารสมาธิ พอไปถึงฌานที่ 2 จะรู้สึกว่าลมหายใจเบาลงอีก ไปถึงฌานที่ 3 ลมหายใจที่
กระทบรู้สึว่าเบามาก เกือบไม่มีความรู้สึก ถ้าเข้าถึงฌานที่ 4 ท่านจะมีความรู้สึกว่าไม่กายใจ
เลย แต่ความจริงร่างกายหายใจเป็นปกติ ที่ความรู้สึกน้อยลง ไปก็เพราะว่าจิตกับประสาทห่างกัน
ออกมา ตั้งแต่ปฐมฌานจิตก็ห่างจากประสาทไปนิดหนึ่ง มาถึงฌานที่ 2 จิตก็ห่างจากประสาทมาก
ไปหน่อยหนึ่ง พอถึงฌานที่ 3 ห่างไปมากเกือบจะไม่มีสัมผัสกันเลย ถึงฌานที่ 4 จิตปล่อย
ประสาท ไม่รับรู้การกระทบกระทั่งทางประสาททั้งหมด จึงไม่รู้สึกที่เราหายใจ ข้อนี้เป็นข้อสังเกต

อุปจารสมาธิ และ อาการของปิติ

ที่นี้ต่อมาก็จะพูดถึงอาการที่จะเข้าถึงอุปจารสมาธิ เมื่อท่านกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก
จิตจะมีความสงบสงัดดีขึ้น ดีกว่าอุปจารสมาธิ จะมีความชุ่มชื้น มีความสบาย แต่ทว่าจะทรงอยู่
นานก็หาไม่ อาจะทรงอยู่ได้สัก 1 นาที 2 นาที 3 นาที ในระยะต้นๆ แต่บางวันก็ทรงอยู่ได้ตั้งครึ่ง
ชั่วโมงเหมือนกัน เอาแน่นอนอะไรไม่ได้ เป็นอันว่าเมื่อจิตของท่านเริ่มมีความสุข มีความรื่นเริง จิต
ชุ่มชื้นหรรษา อาการของปิตินี้มี 5 อย่างที่จะเรียกว่า อุปจารสมาธิ จิตที่เข้าถึงอุปจารสมาธิก็คือ จิต

มีปีติ แล้วก็จิตเข้าถึงสุข ถ้าเข้าถึงสุขก็เรียกว่าเต็มอุปจารสมาธิ อาการของปีติที่ควรแก่การพิจารณา ควรจะทราบ นั่นก็คือ

อาการปีติที่ 1 (ขุททกขาปีติ) มีขนลุกชูซ่า ที่เรียกว่าขนพองสยองเกล้า ถ้าอาการอย่างนี้เกิดขึ้นก็จงอย่าสนใจกับร่างกาย ขนมันจะลุก ขนมันจะพอง ขนมันจะตั้งขึ้นสูง ขนมันจะตาก็ช่างมัน ไม่สนใจกับอาการทางร่างกายทั้งหมด พยายามสนใจกับอารมณ์ที่เราหวังไว้ ความจริงอาการอย่างนี้ผมพูดก็พูด เขียนก็เขียนมาแล้ว แต่ก็ยังมีนักปฏิบัติมากท่าน เมื่อกระทบกระทั่งกับเรื่องทางกายเกิดขึ้น มักจะมาถามกันบ่อยๆ แต่ทำไมใช่คนในสำนักเป็นคนนอกสำนัก เป็นเหตุให้รู้สึกรำคาญ เพราะว่าสันดานของบุคคลที่จะเอาดี เขาฟังกันครั้งเดียวหรือว่าดูครั้งเดียว อ่านครั้งเดียวเท่านั้นพอ ไม่ต้องมานั่งจ้ำจี้จ้ำไชอะไรกัน

อาการปีติที่ 2 (ขณิกขาปีติ) เมื่อมีอาการขนลุกขนพองสยองเกล้าเกิดขึ้นจิตจะเป็นสุข ตอนนั้นขอให้ทำทั้งหลาย มีความเข้าใจว่าจิตเราเริ่มเข้าอุปจารสมาธิคือปีติ บางท่านอาการอย่างนี้ไม่ปรากฏ แต่ปรากฏอีกอย่างหนึ่งคือน้ำตาไหล เวลาเริ่มทำสมาธิ น้ำตาไหล บางทีใครพูดอะไรเป็นที่ชอบใจ ชื่นใจ ปลื้มใจ น้ำตาก็ไหลมันไหลจนกระทั่งบังคับไม่อยู่ นี่เป็นอาการของปีติที่ 2

อาการของปีติที่ 3 (โยกกันตกาปีติ) เวลาจิตเริ่มเป็นสมาธิ คำว่าเริ่มเป็นสมาธินี้เอาแน่ อะไรไม่ได้ ถ้าคนที่มีอารมณ์คล่อง บางทีทำงานอยู่นึกขึ้นมาอาการมันก็เกิดทันที เรียกว่าจิตเข้าถึงสมาธิเร็ว อาการที่ 3 ของปีติก็คือร่างกายโยกไปโยกมาโยกข้างหน้า โยกข้างหลัง อย่างนี้เป็นอาการของปีติที่ 3

อาการของปีติที่ 4 (อุพเพงคาปีติ) มีอาการตัวสั่นเทิ้มคล้ายปลุกพระ แล้วมีบางครั้งตัวลอยพ่นพั่นที่ ถ้าอาการอย่างนี้ปรากฏ ก็อย่าเพิ่งนึกว่านั่นอาการของการเหาะมันจะมีขึ้น ยังไม่ใช่ว่าเหาะ เป็นเรื่องของปีติ

อาการของปีติที่ 5 (ผรณาปีติ) จะมีอาการซาบซ่าน ชูซ่าทางกายคล้ายๆ กับของในกาย มันไหลออกไปหมด ตัวกายเบาโปร่ง จะมีความรู้สึกเหมือนกับตัวใหญ่ขึ้น หน้าใหญ่ขึ้น ตัวสูงขึ้นรู้สึกว่ามันชูซ่าแต่อารมณ์จิตสบาย อาการอย่างนี้เป็นอาการของปีติที่ 5 เมื่ออาการของปีติที่ 5 เกิดขึ้น ตอนนั้น อารมณ์จิตจะเป็นสุขความสุขที่มีขึ้นเราจะบอกไม่ถูกว่า ความสุขนั้นมันจะมีอย่างไร อธิบายไม่ได้ ขึ้นชื่อว่าความสุขประเภทนี้ ในชีวิตของเราจะไม่ปรากฏมีมาเลย มันเป็นความสุขสดชื่นปราศจากอามิสที่คิดถึง หมายความว่าไม่ใช่มีความชื่นใจเพราะได้ของมา อย่างนี้เขาเรียกว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากนิรามิสสุข คือสุขที่ไม่อิงอามิส มันเป็นความสุข ผ่องใสสดชื่น มีความสบายเปรียบเทียบไม่ได้ ถ้าอาการอย่างนี้มีขึ้น แสดงว่าของท่านเข้าถึงอุปจารสมาธิอันดับที่สุด เป็นการเต็มในชั้นกามาวจรสวรรค์

อย่าลืมว่า ขณิกสมาธิ เป็นปัจจัยให้เกิดในกามาวจรสวรรค์ แล้วก็ถึงอุปปจารสมาธิเต็ม เป็นการเต็มที่จะขึ้นไปเกิดบนสวรรค์ได้ทุกชั้นตามอัธยาศัย เรียกว่าเต็มกามาวจรสวรรค์ ถ้าเลยไปจากนี้ เป็นอาการของพรหม ขอดอยหลังมาอีกนิดหนึ่งขณะที่จิตเข้าถึงอุปปจารสมาธิ อาจจะเป็นอุปปจารต้น อุปปจารกลาง หรืออุปปจารปลายก็ตาม อุปปจารต้นที่เรียกว่าขนพองสยองเกล้าหรือน้ำตาไหล ร่างกายโยกโคลง นี่เป็นอุปปจารสมาธิขั้นต้น อุปปจารสมาธิขั้นกลางก็ได้แก่กายสั่นทึ่ม คล้ายๆ ปลูก พระ หรือว่ามีร่างกายลอยขึ้น มีอาการซาบซ่า ชูซ่า ตัวเบา ร่างกายใหญ่ หน้าตาโต มีจิตสบาย อย่างนี้เรียกว่าอุปปจารขั้นกลาง ถ้ามีถึงขั้นอารมณ์ใจเป็นสุข บอกไม่ถูก นี่เป็นอุปปจารสมาธิขั้นสูงสุด จะเป็นอุปปจารสมาธิอันดับใดก็ตาม ในขณะที่จะมีอาการแปลกๆ เกิดขึ้น นั่นก็คือบางครั้ง เราจะเห็น แสงและสีต่างๆ ปรางภู บางครั้งก็เห็น สีเขียว สีขาว สีแดง สีเหลือง บางครั้งมีอาการคล้ายๆ กับ ใครเขาฉายไฟเข้ามาที่หน้า บางครั้งจะรู้สึกว่ามีแสงสว่างทั่วไปทั้งร่างกาย มีทั้งข้างหน้าและข้างหลัง ถ้าอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ขอท่านทั้งหลายพึงทราบไว้ว่า นั่นเป็นนิมิตของอานาปานุสสติกรรมฐาน แต่ว่า บางทีก็อาจจะมีภาพคน ภาพอาคารสถานที่หรือภาพอะไรก็ตามเกิดขึ้น แต่อาการอย่างนี้จะเกิดขึ้น ช่วงขณะเดียวแล้วก็หายไป

มาในตอนนี้อย่าท่านทั้งหลายจงจำไว้ว่า จงอย่าสนใจกับแสงสีใดใดทั้งหมดอะไรจะเกิดขึ้นก็ช่าง ทำความรู้สึกไว้เสมอว่าเราเจริญกรรมฐาน ต้องการอารมณ์จิตเป็นสุข ต้องการอารมณ์เป็นสมาธิ คือจับอารมณ์เต็มเข้าไว้ แต่ทว่าเรื่องภาพ แสงสีนี้ก็รู้สึกว่าเป็นที่น่าหนัใจอยู่นิดหนึ่งด้วยว่าเป็นของ แปลก เป็นของใหม่สำหรับผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นภาพเข้าอดตกใจไม่ได้ พอเอาจิตไปจับภาพและแสงสีนั้น จิตก็เคลื่อน ภาพหาย ฉะนั้นการเห็นภาพและแสงสีในอันดับนี้ ตามเกณฑ์แห่งการปฏิบัติท่านยังไม่ถือว่าเป็นของดี

แต่ก็มีหลายท่านอาจจะเป็นหลายสำนักก็ได้ เพราะมีลูกศิษย์ลูกหาของบรรดาท่านทั้งหลาย เคยมาถามเสมอๆ ว่าขอท่านได้โปรดพิจารณากรรมฐาน ที่ฉันได้ว่ามันเสื่อมไปแล้วหรือยัง ก็ได้ถามว่าทำไมจึงถามอย่างนั้น ท่านบอกว่าขณะที่ทำเจริญกับอาจารย์ของท่าน อาจารย์ของท่านบอกว่าจะบกิจในการปฏิบัติแล้ว ได้ถามว่าการบกิจแห่งการปฏิบัติมีอะไรเกิดขึ้นกับใจ ท่านก็บอกว่าเห็นภาพ แสงสีต่างๆ เห็นเป็นภาพคนบ้าง แสงสว่างบ้าง สีเขียวบ้าง สีแดงบ้าง อย่างนี้อาจารย์บอกว่าจบ แล้วกรรมฐานมีเท่านี้

นี่ท่านทั้งหลายผมเสียตายความดีของท่านผู้ปฏิบัติ ความจริงภาพแสงสีต่างๆ ที่เห็นบางคนก็เข้าใจว่า อาการอย่างนั้นเป็นเรื่องขอทิพจักขุญาณ ถ้าความรู้สึกมีอย่างนี้ก็น่าเสียดายอีก เพราะภาพที่ปรากฏ แสงสีที่ปรากฏ ไม่ใช่ทิพจักขุญาณเป็นเรื่องของอารมณ์จิตที่เข้าถึงอุปปจารสมาธิ จิตมีสภาพเป็นทิพย์เล็กน้อยเท่านั้น ยังใช้อะไรไม่ได้ ฉะนั้นขอท่านทั้งหลายจงอย่าสนใจกับภาพและแสงสีต่างๆ

ถ้าหากว่าอาการอย่างนี้ปรากฏ จงทำความรู้สึกที่เราดีไม่พอ อารมณ์จิตของเรายังไม่ถึง
ปฐมมาน ขอต้านทั้งหลายโปรดจำ และอีกประการหนึ่ง เท่าที่พูดมาถ้าหากว่าอาการของจิตของท่าน
เข้าถึงปีติส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตาม เช่น ขนพองสยองเกล้า น้ำตาไหล ร่างกายโยกโคลง กายสั่นหรือกาย
ลอย มีอาการซ่าบซ่า มีจิตเป็นสุขอาการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏกับท่าน ขอต้านทั้งหลาย เวลา
ทำงานทำการก็ดีเดินไปไหน ทำกิจธุระใดก็ดี ขณะเมื่อมันเหนื่อย เวลาที่เหนื่อยรู้สึกหัวใจสั่นมัน
เหนื่อยหนักนั่นพัก พอนั่งพักเริ่มจับลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกมันที่ ทำแบบสบาย
จิตจะมีความสุข แล้วอาการเหนื่อยจะหายโดยรวดเร็วเพราะว่าอานาปานุสสติกรรมฐาน เป็นการ
ระงับทุกข์เวทนาทางกาย นี้จุดหนึ่ง

และอีกจุดหนึ่งขณะที่เราเหนื่อยๆ สมมุติว่าวันนี้ผมไปเห็นพระตายหญ้าทำงานกันหลายอย่าง
ขณะที่ทำงานกันแบบนั้นถ้ามันเหนื่อย หากที่นั่นพัก ที่นั่นพักจะมีเสียงเอะอะโวยวายอะไรก็ช่าง พอนั่ง
พักลงมาแล้วจับลมหายใจเข้าออกทันที พอจับบับอาการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอาการของปีติ มัน
จะเกิดขึ้น อย่างนี้แสดงว่าจิตของท่านเข้าสมาธิได้รวดเร็ว อาการอย่างนี้ควรจะฝึกไว้เสมอๆ เพราะมัน
เป็นประโยชน์มาก ทำให้เราคล่องในการทรงสมาธิ เวลาที่จิตถึงฌานสมาบัติเราสามารถจะเข้าฌาน
ได้ตามอัธยาศัย อาการเข้าฌานนี้ ถ้าท่านที่เข้าฌานยังต้องการเวลาหมายความว่าต้องการจะรู้อะไร
ต้องการจะสงบจิต เราก็ต้องใช้เวลานิดหนึ่งหรือนานหน่อย หลับตาภาวนาอยู่นาน แล้ว
ฌานจึงจะเกิด อย่างนี้ต้องถือว่ายังใช้ไม่ได้ การทรงสมาธิต้องคล่อง ที่ตามพระบาลีท่านกล่าวว่า จิต
เข้าถึงวลีคำว่าวสี คือการคล่องในการเข้าฌานและออกฌาน

ฉะนั้น การฝึกสมาธิของท่านผมจึงบอกว่า จงอย่าหาเวลาแน่นอนหมายความว่าเดินไปก็ดี
ทำงานอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ตาม ถึงแม้ว่าจะดูหนังสือ จะฟังเทศน์ก็ตาม จิตจับลมหายใจเข้าออกให้มันทรง
ตัว เวลาเดินบิณฑบาตกว่าจะกลับ มีโอกาสสำหรับเรามาก ขณะที่ไปบิณฑบาตก้าวไปบิณฑบาต
ตั้งแต่ก้าวแรกหรือก่อนจะไปจนกระทั่งกว่าจะถึงเวลากลับ จงอย่าปล่อยจิตของท่านให้ว่างจากสมาธิ
ให้จิตของท่านทรงสมาธิอยู่ตลอดเวลา และก็จงอย่าเข้าใจผิดว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิจะยืนแข็งได้ ไม่ใช่
อย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น จิตเป็นสมาธิก็ใช้การกำหนดการก้าวของเท้า ก้าวเท้าซ้าย หรือ
ก้าวเท้าขวาก็รู้อยู่ หายใจเข้าก้าวเท้าซ้าย หายใจออกก้าวเท้าขวา หรือก้าวเท้าไปรู้ด้วยรู้ลมหายใจ
เข้าออกด้วย ถ้าจะใช้พุทธานุสสติควบก็ดีเวลาก้าวเท้าไปหนึ่งก็ พุท ก้าวไปอีกทีก็ โธ ก้าวไปอีกทีก็
พุท ก้าวไปอีกทีก็ โธ ทำอย่างนี้ตลอดไป ก็เป็นอันว่าท่านเป็นผู้ไม่ว่างจากอารมณ์ของสมาธิ เวลาจะ
กลับมาฉันอาหาร จะทำอะไรก็ตามอย่าว่างจากอารมณ์ของสมาธิ เวลาจะกินข้าวจะฉันข้าว เวลานี้
เราตักข้าวเวลานี้เราตักกับข้าว เวลานี้เอาข้าวเข้าปาก เวลานี้เราเคี้ยว มีความรู้สึกไปด้วย เวลานี้เรา

อาจจะไม่รู้ล้มหายเข้าออก แต่รู้อาการที่ทำ อย่างนี้ก็ได้ เป็นการทรงอารมณ์สมาธิ หรือว่าเวลาที่กำลังฉันข้าว เราล้มหายใจเข้าออกไปด้วย จะช่วยให้เกิดสมาธิได้ง่าย และก็เป็นการทรงฌานได้ดี

ที่นี้การที่จะเจริญพระกรรมฐานให้ดีขึ้น เขาจะไม่ยอมให้เวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลานอนก่อนจะหลับ ให้จับอานาปานุสสติกรรมฐานให้ทรงตัว ท่านจะหลับง่าย และให้หลับไปกับอานาปานุสสติกรรมฐาน เวลาหลับจะมีความสุข ขณะที่หลับจะถือว่าเป็นผู้ทรงฌานอยู่ การกำหนดรู้ล้มหายใจเข้าออกจนหลับ ขณะที่หลับจิตจะต้องเข้าถึงปฐมฌานหรือฌานสูงกว่านั้นจึงจะหลับ และเมื่อขณะที่หลับอยู่ก็ถือว่าเป็นหลับอยู่ในฌาน ถ้าตายระหว่างนั้นท่านเป็นพรหม

เวลาที่ตื่นมาใหม่ๆ ท่านจะลุกจากที่นอนก็ตาม หรือไม่ลุกก็ได้ จะนอนอยู่อย่างนั้นกำหนดรู้ล้มหายใจเข้าออก หรือว่าอยากจะทำก็ได้ แต่ระวังให้ดีการลุกขึ้นมาต้องคุมสติสัมปชัญญะให้ดี เมื่อตื่นนอนเข้ามาแล้วต้องจับล้มหายใจเข้าออกทันที เพื่อพรหมสมาธิจิตให้ทรงตัว ตอนตื่นเข้ามามีพยายามทำให้สงบสงัดให้มากที่สุดเป็นการรวบรวมกำลังใจสูงสุด เพื่อประโยชน์แก่การบิณฑบาต

เมื่อเวลาไปบิณฑบาตอย่าคุยกัน และเวลาเดินไปบิณฑบาตเว้นระยะห่างกันพอคนรอดได้ สำหรับพระองค์หน้าเคยเดินไปยืนตรงไหนยืนตรงนั้น เวลาเขาใส่บาตร ถ้าองค์ท้ายยังรับบาตรไม่เสร็จ องค์หน้าอย่าเพิ่งก้าวไป มิฉะนั้นจะทำให้องค์ท้ายลำบาก ต้องเดินตามเร็วและก็เหนื่อย มันเป็นการดูแลไม่งามสำหรับชาวบ้าน เรื่องนี้เป็นสติสัมปชัญญะหรือก็เป็นสมาธิเหมือนกัน ที่ท่านทั้งหลายจะต้องรู้ไว้และจำเอาไว้เพื่อความดีของท่าน ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายจิตทรงสมาธิไว้แต่ตอนกลางคืน แล้วก็ตอนเช้ามีดและเวลาที่เดินไปบิณฑบาต ถ้าจิตของท่านทั้งหลายทรงสมาธิอยู่ สมเด็จพระบรมครูตรัสว่า “คนที่เขาใส่บาตรท่านเขาจะมีบุญมาก” ได้บุญมากมีความสุขในปัจจุบัน ดีกว่าท่านที่ปล่อยให้ใจลอย จิตน้อมไปในกามารมณ์หรือโลกียวิสัย ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะจิตน้อมไปในโลกีย์เป็นจิตที่เต็มไปด้วยความสกปรก เมื่อจิตของเราสกปรกท่านผู้ให้ก็ได้ของสกปรกไป ถ้าจิตของเราทรงสมาธิเข้าไว้ แสดงว่าจิตของเราสะอาดจากบาปอกุศล บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนที่สงเคราะห์ก็ดี

เอาละเวลาท่านทั้งหลาย สำหรับวันนี้เวลานี้หมดเวลาเสียแล้ว สำหรับวันนี้ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

อานาปานุสสติกรรมฐาน 4

ท่านทั้งหลายวันนี้ก็จะขอพูดเรื่อง อานาปานุสสติกรรมฐาน ส่วนที่แล้วมานั้นได้พูดถึงขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ สำหรับวันนี้จะได้พูดถึงอารมณ์ของฌาน การเจริญอานาปานุสสติกรรมฐาน อารมณ์เข้าสู่ความเป็นฌาน ความจริงก็เป็นเรื่องสังเกตไม่ยาก เมื่อผ่านอุปจารสมาธิมาแล้ว ตอนนี้อจิตจะมีความสุข มีความเยือกเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งฌานนี้แบ่งออกเป็น 4 อย่าง คือ

อารมณ์ปฐมฌาน ปฐมฌานนี้มีองค์ 5 คือมี วิตก วิจารณ์ ปีติ สุขเอกัคคตา คำว่าวิตก ก็ได้แก่อารมณ์นึกที่เราจะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก วิจารณ์ก็ได้ แต่การรู้ว่าเวลานี้เราหายใจเราหายใจเข้าหรือหายใจออก หายใจเข้าหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้น หรือว่าจะพูดกันถึงกรรมฐาน 40 เราก็จะมีอารมณ์รู้ว่า เวลานี้ลมกระทบจมูก กระทบหน้าอก กระทบศูนย์เหนือสะดือ สำหรับลมหายใจเข้า ถ้าสำหรับลมหายใจออก ก็จะกระทบศูนย์เหนือสะดือ กระทบหน้าอก กระทบจมูกหรือว่าริมฝีปาก อย่างนี้เป็นอาการของวิจารณ์ จำไว้ให้ดีด้วย

แล้วก็ ปีติ ความอิมเิบใจ ตามที่กล่าวมาแล้ว มีความชุ่มชื้น มีความเบิกบาน ไม่มีความอิม ไม่มีความเบื่อในการเจริญพระกรรมฐาน สามารถจะรวบรวมกำลังสมาธิเมื่อไรก็ได้

สุข ก็ได้แก่ ความสุขเยือกเย็นที่หาความสุขเปรียบเทียบใดไม่ได้ มันมีความอิมเิบใจมาก เอกัคคตา มีอารมณ์เดียว หมายความว่า ในขณะที่นั้นจิตจะจับเฉพาะลมหายใจเข้าออกอยู่ตามปกติ จิตจะไม่รับอารมณ์ส่วนอื่น อันนี้เป็นอาการของที่เราจะทราบไว้ตามจริงา คืออาการของปฐมฌาน มีองค์ 5

แต่ทว่าเราจะพูดถึงความรู้สึกขณะที่จิตของเราเข้าถึงปฐมฌาน จิตจะจับลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเบามีความสุขสดชื่น หูได้ยินเสียงภายนอกชัดเจนแจ่มใส แต่ทว่าไม่รำคาญในเสียง จะเป็นเสียงดัง เสียงเบา เสียงเพลง เสียงทะเลาะกัน เอะอะไวววายของขี้เมา ขี้เหล้าเมายาก็ตาม เราไม่รำคาญในเสียง สามารถจะคุมอารมณ์ได้ตามปกติ อย่างนี้เรียกกันว่า ปฐมฌาน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกำลังจิตสำหรับผู้ฝึกที่จะเข้าปฐมฌานนั้น ก็มีความสำคัญอยู่จุดหนึ่ง คือ ขณะที่จิตก้าวเข้าไปสู่ปฐมฌานเบื้องต้น กำลังของจิตยังไม่มั่นคง ตอนนั้นเวลาที่เร จับลมหายใจเข้าออกจะมีอารมณ์สัจจะ จะมีสภาพนิ่งคล้ายๆ อาการเคลิ้ม บางที่เราคิดว่าเราหลับแต่ความจริงไม่หลับ ถ้าหลับมันจะโงกหน้าโงกหลัง อาการเช่นนั้นที่เกิดขึ้นกับเรา มีอาการเฉยๆ ตัวตั้งตรงแต่ที่มีอาการเคลิ้ม ลมตัวเหมือนหลับ สักครู่เดียวหรือประเดี๋ยวเดียวจะมีอาการหิวคล้ายตกจากที่สูง และเราก็ไม่สามารถจะ

นำอารมณ์นั้นขึ้นมาใช้ได้อีก เพียงแค่รักษาอารมณ์สบาย อากาโรยงนี้ขอท่านทั้งหลายฟังทราบวา นั้นสมาธิจิตของท่าน ขณะที่มื่ออารมณ์สบายเจียบสงบ มีอาการคล้ายเคลิ้มเหมือนกลับเป็นอาการจิต หนาบ หรืออารมณ์หนาบของปฐมฌาน เป็นการก้าวขึ้นสู่ปฐมฌานแบบหนาบๆ แต่ทว่าจิตไม่ สามารถจะทรงฌานอยู่ได้ จิตพลัดจากฌาน จะมีอาการหวือคล้ายกับตกจากที่สูง ถ้ามีอาการอย่างนี้ เกิดขึ้นก็จงอย่าสนใจ มันจะเป็นยังงี้ก็ช่างเราก็รักษาอารมณ์ปกติไว้ ได้เท่าไรพอใจเท่านั้น

มาเข้าถึงตอน ทุตติยฌาน ฌานที่ 2 นี้มีองค์ 3 คือตัดวิตก วิจาร์ เสียได้เหลือปิติ สุข เอกัคคตา ในตอนนี้จะรู้สึกวาจิตเข้าไปจับลมหายใจเข้า หายใจออกจะวางไว้ คือจิตจะไม่สนใจ ลม หายใจจะเบาลงมีแต่ความสดชื่นสรรษา มีความนิ่งสนิทถ้าหากวาเราสังเกตให้ง่ายนั้นก็คือ ถ้าเรา ภาวนาไปด้วย สมมุติวาเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้าเรานึกวา พุท เวลาหายใจ ออกเรานึกวา โธ อันนี้จะสังเกตง่าย ในขณะที่เข้าฌานที่ 2 และขณะที่จิตเข้าถึงฌานที่ 2 คำภาวนา จะหายไป จิตจะตั้งอารมณ์ทรง มีความเอิบอิม มีอารมณ์สบาย มีอารมณ์ละเอียดและสงบมีอารมณ์ สงัดมาก แต่พอจิตเคลื่อนจากฌานที่ 2 ลงมาสู่อุปะจาร์สมาธิ จะมีความรู้สึกวา โธหนอ.....นี่เราลืม ไปแล้ววี หรือวาเราเผลอไปเสียแล้ว นี่เราไม่ได้ภาวนาเลย การกำหนดรู้จับลมหายใจเข้าออกเราก็ ไม่ได้ทำ ตายจริงนี่เราเผลอไปแต่ความจริงนั้นไม่ใช่อาการความเผลอ เป็นอาการของจิตที่ทรงสมาธิ สูงขึ้นขอท่านทั้งหลายฟังเข้าใจตามนี้

สำหรับอาการของฌานที่ 3 คือเหลือแต่ สุข กับ เอกัคคตาตัวปิติหายไป อาการของ ฌานที่ 3 นี้ที่เราจะสังเกตไปง่าย ความชุ่มชื้นสดชื่นหายไปของจิต จิตมีความสุขแล้วก็มี จิตทรงตัว มากในอารมณ์ที่ตั้งไว้ดีกว่าฌานที่ 2 และทางร่างกายจะสังเกตวา มีอาการคล้ายๆ กับนั่งหรือยืน ตรงเป้ง เหมือนอะไรมาผูกเข้าไว้ สำหรับลมหายใจจะรู้สึกวาเบาลงไปมากเกือบไม่มีความรู้สึก หูได้ ยืนเสียงภายนอกเบาๆ ถึงแม้วาเสียงนั้นจะดังแต่ก็เสียงเราได้ยินเบามาก อย่างนี้เป็นอาการของฌาน ที่ 3

เมื่อเข้าถึงฌานที่ 4 จะมีความรู้สึกวาเราไม่ได้หายใจ แต่ทว่า กำลังใจไม่มีตีมีความสว่าง โพลง ทรงอารมณ์อยู่ตามปกติ มีอารมณ์เด็ดเดี่ยวตั้งมั่น เรียกวามีความมั่นคงมาก ไม่รู้การสัมผัส จากภายนอก ยุ้งจะกินวันจะกัด เสียงจะมาจากทางไหน ไม่รู้หมด ปราบกฏว่ามีจิตนิ่งเฉยๆ สำหรับ ฌานที่ 4 นี้มีองค์ 2 คือมีเอกัคคตา กับอุเบกขา เอกัคคตาหมายความวาทรงอารมณ์เป็นหนึ่งใน อาร มรไม่เคลื่อน อุเบกขาหมายความวาเฉย ไม่รับสัมผัสอารมณ์ใดใดทั้งหมด

ที่พูดนี้เพื่อประสงค์จะให้ท่านทั้งหลายทราบวา อาการของฌานมันเกิดขึ้น จะมีความรู้สึก เป็นยังงี้ แต่วาเนื้อแท้จริงๆ นักปฏิบัติถ้าจะปฏิบัติให้ดีละก็ จงอย่าสนใจวาเวลานี้มันจะได้ฌาน

อะไร จะเข้าถึงฉานหรือจะเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิจะเป็นฉานที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 ก็ช่างไม่สนใจ

นี่เราพูดกันถึงว่าในแง่ของการปฏิบัติที่เอาดีกัน ถือว่าวันนี้ได้ดีเพียงใดพอใจเท่านั้น เราทำตามอารมณ์สบายของเรา มันได้แค่ไหนพอใจแค่นั้น เมื่อวานนี้ดีกว่าวันนี้ วันนี้เร็วกว่าเมื่อวานนี้หน่อยก็ช่าง คิดว่าเราเป็นผู้สะสมความดี คือทรงอารมณ์จิตให้อยู่ในด้านของสมาธิ ตามความพอใจที่เราต้องการ เท่านั้นพอ ถ้าจิตตั้งอยู่อย่างนี้อารมณ์จะเป็นสุข ไม่มีอาการดิ้นรน จงอย่าสนใจกับภาพที่เห็น จงอย่าสนใจกับอารมณ์ของจิตว่า เมื่อวันก่อนมันเร็วกว่าวันนี้ หรือวันนี้ดีกว่าวันก่อน ถ้าไปสนใจอย่างนั้นจิตจะไม่ทรงตัว จะหาอารมณ์ที่แนบสนิทไม่ได้

ฉะนั้นขอท่านทั้งหลายพึงตั้งใจไว้ โดยเฉพาะเพื่อผลของความดี นั่นคือเวลาที่เจริญสมาธิในด้านอานาปานุสสติก็ตาม กรรมฐานกองอื่นใดก็ตาม จงทราบว่าจะตกอยู่ในสภาพของฉานอะไรก็ช่าง อย่าไปตั้งหน้าตั้งตาว่าเราต้องการได้ฉานนั้น เราต้องการทรงฉานนี้ มันจะเกิดอารมณ์กลุ่ม ถ้าอารมณ์กลุ่มเกิดขึ้นแล้วมันก็ตัดความดีทั้งหมด ผลที่สุดวันนั้นเราจะไม่ได้อะไรเลย

เป็นอันว่าขณะใดที่ทำไป ขณะนั้นเรามีความพอใจ ได้แค่ขณิกสมาธิคือสมาธิเล็กน้อย เราก็พอใจ ได้ถึงอุปจารสมาธิเราก็พอใจ จิตจับอยู่ในฉานใดฉานหนึ่ง เราก็พอใจ พอใจเสียทั้งหมด ถ้าทำจิตอย่างนี้อารมณ์จิตจะสบาย ก็ได้แก่การฝึกจิตเข้าถึงอุเบกขารมณ์นั่นเอง เมื่ออาการฝึกจิตแบบนี้แล้ว ต่อไปจิตจะเป็นเอกัคคตารมณ์และอุเบกขา คือจิตทรงฉาน 4 ได้ง่าย

ต่อไปนี่ก็จะขอพูดถึงหลักแห่งการปฏิบัติ การปฏิบัติที่จะให้ผลกันจริงๆ ผมเคยพูดมาแล้วในตอนก่อนว่า จงใช้เวลาจริงๆ ของเราเป็นเครื่องการกระทำสมาธิอย่างที่พูดมาวันวานว่า เวลทำการทำงานก็ดีใช้งานเป็นสมาธิ เดินไปบิดนวดบิด เดินไปถูจะ จะทำอะไรก็ตามอย่าทิ้งลมหายใจเข้าหายใจออก เราก็ใช้จิตจับอยู่ที่งานว่า เวลานี้เราทำอะไร เราตายห่าอะไร เราก็อาจจับไว้เฉพาะเวลาที่เรตายห่า มีอะไรก็จอบ จอบเราพันดิน นี่เรากากหญ้าจะกากตรงไหน ตั้งใจไว้โดยเฉพาะ อย่างนี้ก็เป็นอาการของการฝึกสมาธิไปในตัว เราจะทาสี เราจะตอกตะปูเราจะเลื่อยไม้ เราจะโบกปูน เราจะทำอะไรทุกอย่างตั้งใจทำในกิจนั้นโดยเฉพาะ เอาจิตจับไว้โดยเฉพาะในเรื่องนั้น อย่างนี้เป็นการทรงสมาธิ ทำสมาธิให้ทรงตัวไปในตัวเป็นการฝึกในงาน

สำหรับวันนี้ยังไม่พูดถึงด้านวิปัสสนาญาณ ก็จะพูดในวงแคบๆ ของสมาธิเท่านั้น มีอีกวิธีหนึ่งที่เคยฝึกกันมา ผมก็ดี เพื่อนของผมก็ดี หลายๆ ท่านก็ดีเขาใช้วิธีฝึกต่อสู้กันแบบนี้

ประการที่ 1 ข้อมการต่อสู้กับความเหนื่อย เราเหนื่อยมาก็ดี เราช้อนมาก็ดีเดินทางไกลมาเหนื่อยๆ และกำลังร้อนจัด สมัยโน้นมันไม่มีรถไม่มีเรือ มันหายากจะไปมตีกายบังสกุล จะไปไหนกันก็ต้องใช้การเดิน เดินมาร้อนๆ และก็เหนื่อยจัดพอมาถึงที่เปลื้องผ้าออก ถ้ามันร้อนไม่เป็นไรเข้า

ห้อง ในขณะที่เดียวกันนั่นเอง เราเข้าอยู่ในห้องของเราโดยเฉพาะ ไม่ยอมให้เหยื่อแห้ง ไม่ยอมคลาย
ความเหนียว นิ่งป๊ิบหรือว่านอนลงจิตจับสมาธิอันที่ จับลมหายใจเข้าหายใจออกว่า จิตมันจะทรงตัว
ไหมถ้าจิตยังไม่ทรงตัวดีเพียงใดเราจะไม่เลิก แต่ว่าอาการอย่างนี้ท่านทั้งหลาย มันเป็นการระงับ
ความเหนียว คือดับความร้อนดับความเหนียวไปในตัว เมื่อจิตเข้าถึงสมาธิเล็กน้อยคือขณิกสมาธิ
ความเหนียวมันก็คลาย พอจิตเข้าถึงอุปปจารสมาธิ มีปีติเป็นอารมณ์ ตอนนี้องมันจะหายเหนียวทันที
ความร้อนความกุ่มมันจะหายไป และความเหนียวจากทางร่างกายมันก็จะไม่มี