

คำชี้แจง

เอกสารนี้เกิดขึ้นจากความร่วมแรงของอาสาสมัคร ที่ร่วมกันถอดเสียงและตรวจทานในเบื้องต้น ซึ่งบางส่วนยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ตรงตามเสียงที่ ท่านพุทธทาสภิกขุได้บรรยายไว้

ด้วยคุณค่าแห่งธรรมและงานที่ร่วมกันทำในครั้งนี้ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ได้พิจารณาเห็นว่างานธรรมในรูปแบบเอกสารทั้งหมดนี้ แม้จะยังไม่ได้ตรวจทานแก้ไขเนื้อหาอย่างถึงที่สุด แต่ก็ควรที่จะนำออกเผยแพร่ให้กว้างขวาง เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจใฝ่ธรรม จะได้มีข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษรเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมควบคู่กับเสียงธรรม โดยพร้อมกันนี้ทางทีมงานจะดำเนินการตรวจทานแก้ไขเนื้อหาทางถอดเสียงทั้งหมดอีกครั้ง เพื่อให้ธรรมที่เผยแพร่มีความถูกต้องและสมบูรณ์

เอกสารนี้ไม่สงวนสิทธิ์สำหรับการเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากพบข้อควรแก้ไขปรับปรุงสามารถแจ้งมาได้ที่ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญตามที่อยู่ติดต่อด้านล่างนี้

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ ถนน นิคมรณไฟสาย ๒ แขวง/เขต จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร ๐-๒๙๓๖-๒๘๐๐ โทรสาร ๐-๒๙๓๖-๒๙๐๐ E-Mail: archives@bia.or.th

รหัส	5115330408020	รายชื่อ	อบรมปฏิบัติจิตตภาวนา ค่ายดับทุกข์ 2533
วันที่แสดง	08/04/2533	ชื่อเรื่อง/ชุด	การเยี่ยมชมปฏิบัติจิตตภาวนา อานาปานสติอย่างคร่ำๆ
ผู้ถอด	น.ส.นาถลดา สัตถาพร	ผู้ตรวจทาน	มยุรัตน์ รักเกียรติ
หมายเหตุ			

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย เราได้จัดการกับปัญหาเรื่องน้ำชาล้นถ้วย หรือกระชอกันรั่ว หรือแม่ปูเดินให้ลูกดูไม่ได้ เป็นที่เข้าใจกันอย่างเพียงพอในเบื้องต้นแล้ว บัดนี้ก็จะได้พูดถึงเรื่องที่เป็นความมุ่งหมายของการศึกษาและการปฏิบัติสืบไป นั่นก็คือเรื่องแฝด ๒ เรื่อง คือเรื่อง ปฏิบัติจิตตภาวนา กับ อานาปานสติ มันต้องพูดทีละข ๒ เรื่องเพราะมันเนื่องกัน เลยไม่อาจจะแยกกัน เรื่อง อานาปานสติ เป็นตัวการปฏิบัติ เรื่อง ปฏิบัติจิตตภาวนา เป็นเรื่องบอกให้รู้ว่าทำไมจะต้องปฏิบัติ และจะปฏิบัติอย่างไร ในการพูดนี้เป็นการพูดนำ หรือว่าเป็นการเยี่ยมชมในขั้นต้นทั่วๆ ไปก่อน ไม่ได้พูดโดยรายละเอียด ซึ่งจะพูดทีหลัง เหมือนอย่างว่าชาวต่างประเทศเขาจะมาดูกรุงเทพฯ เราก็ควรจะพาเขาขึ้นเรือบินดูคร่ำๆ ทั่วๆ ไปก่อนแล้ว จึงค่อยดูโดยรายละเอียด อย่างนี้ก็จะได้ผลกว่า

เรื่องปฏิบัติจิตตภาวนา อานาปานสตินี้ก็เหมือนกัน ในครั้งแรกนี้เราจะดูกันอย่างคร่ำๆ มีหัวข้อที่จะเรียกในวันนี้ว่า การเยี่ยมชมปฏิบัติจิตตภาวนาและอานาปานสติอย่างคร่ำๆ นำไปดูนำไปเยี่ยมชมปฏิบัติจิตตภาวนาและอานาปานสติอย่างคร่ำๆ ให้เข้าใจอย่างคร่ำๆ โดยเค้าโครงทั้งหมดก็ดูจากเบื้องต้น แล้วจึงค่อยศึกษารายละเอียดในเบื้องล่าง มันง่ายดี สิ่งทั้ง ๒ นี้มันเนื่องกัน ปฏิบัติจิตตภาวนา เป็นหลักวิชาที่ต้องรู้ ต้องเข้าใจ อานาปานสติเป็นการปฏิบัติให้ครบถ้วนถูกต้องตามหลักวิชานั้น มันแยกกันไม่ได้ด้วยตัวเอง แล้วการที่เราจะมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก มันก็ต้องมีชีวิตอยู่อย่างคลุกเคล้ากันไปในระหว่างปฏิบัติจิตตภาวนา กับอานาปานสติ ในตัวชีวิตของเรามีการเป็นอยู่ หรือการกระทำที่มันคลุกเคล้ากันไปในระหว่างสิ่งทั้ง ๒ นี้ ดังนั้น จึงต้องพูดพร้อมกัน ๒ เรื่อง พูดกัน ๒ เรื่อง

เรื่องแรกก็คือ ปฏิบัติจิตตภาวนา ออกเสียงคำๆ นี้ตามพระบาลีเขาออกเสียงว่า ปะ-ติด-จะ-สะ-มุบ-บา-ทะ แต่ใครที่เป็นนักคนตรีเป็นศิลปินอยากจะเรียกชื่อให้มันเพราะไปอีกก็ได้เหมือนกันว่า ปะ-ติด-จะ-สะ-มุบ-ปะ-บาท ก็ได้ คำแปลอย่างเดียวกัน แต่ว่าตัวบาลีแท้ๆ ปะ-ติด-จะ-สะ-มุบ-บา-ทะ ปฏิบัติจิตตภาวนา แปลว่า อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น ภาษาฝรั่งก็แปลตามตัวง่าย ๆ ว่า *Dependent Origination* อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น เรียกว่าปฏิบัติจิตตภาวนา ชื่อมันค่อนข้างจะยาว มันก็แปลกหู แต่พอพูดกันจนชินแล้วเป็นของธรรมดาๆ ไม่อยากไม่ลำบากอะไร เรื่องปฏิบัติจิตตภาวนามันก็มี เคยมีปัญหา พระอานันทกกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า เรื่อง

ปฏิจจสมุปบาทนี้ ลึกซึ้งพอประมาณเท่านั้นแหละ ยาวคมกิริยา ตามใจความเชื่อว่าลึกซึ้งพอประมาณ ข้าพระองค์รู้สึกว่ามีมันลึกซึ้งพอประมาณ พระพุทธเจ้าท่านก็ว่าอย่าๆ อานนทอย่าพูดอย่างนั้น มันไม่ใช่ ยาวคมกิริยา มันเป็น อติคมกิริยา มันลึกซึ้งที่สุด ลึกซึ้งอย่างยิ่ง นี่แปลว่าเรากำลังพูดหรือไปแตะต้องสิ่งที่ลึกซึ้งอย่างยิ่ง ต้องพยายามใช้สติปัญญาให้สุขุมรอบคอบ

เราจะต้องมีคำอธิบายที่ใช้ได้ทั่วไปแก่นุคคลทุกระดับ หมายถึงอะไร มันหมายถึงอะไร มันไม่ใช่เป็นคำพิเศษศักดิ์สิทธิ์เข้าใจไม่ได้อยู่ในพระคัมภีร์ เป็นเรื่องไสยศาสตร์ไปซะอีก อย่างนี้มันใช้ไม่ได้ มันต้องเป็นเรื่องที่เห็นชัดๆ อยู่ในที่ต่างๆ ไป กระทั่งที่เนื้อ ที่ตัว ที่ร่างกาย ที่จิตใจของเรา ไม่ใช่เรื่องในพระคัมภีร์ ช่วยทำความเข้าใจเรื่องนี้กันอย่างนี้ก็แล้วกันว่า ถ้าพูดกับเด็กๆ เราก็พูดว่า ลูกเอ๋ยหลานเอ๋ย เพราะมีดวงอาทิตย์ มันก็คูดน้ำที่มีอยู่บนโลกเป็นไอน้ำ เป็นไอน้ำลอยขึ้นไปเรื่อย โดยเฉพาะจากทะเล ก็มีดวงอาทิตย์ ไอน้ำยังคูดคูดขึ้นไปเป็นไอน้ำ พอไอน้ำมันมากเข้าๆ ก็ไปเป็นเมฆ พอเมฆมันมากเข้าๆ มันก็หนักแล้วมันเย็นก็กลายเป็นฝนตกลงมา พอฝนตกลงมาทางเดินของเราก็ตล้น เพราะทางเดินของเรามันล้น แกก้หกล้น เมื่อแกก้หกล้น หัวของแกก้แตก แกมันเจ็บมันร้องไห้ เมื่อแกมันเจ็บมันร้องไห้ แม่ต้องพาไปหาหมอ หมอก็รักษาแผลของแกให้หาย หัวเราะได้อย่างเดิม ข้อที่มันต้องอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น อาศัยกันแล้วเกิดขึ้นนี้เรียกว่า อากาศแห่งปฏิจจสมุปบาท เอ้า, พูดอีกทีหนึ่งจะพูดให้ชานาฟัง มีดวงอาทิตย์คูดน้ำขึ้นไป ไปเป็นเมฆ เป็นเมฆได้ไม่กี่มากน้อยก็ไปทำฝนเทียมซะหมด มันไม่มีเมฆเหลือสำหรับจะเป็นฝนตกตามฤดูกาล แกก้ไม่มีน้ำทำนาตามฤดูกาลแกก้ลำบาก นี่มันอาศัยกันอย่างนี้ แกเป็นชานาก็รู้เพียงว่า น้ำดีฝนดี น้ำดีก็ทำนาได้ดี ทำนาได้ดีก็ขายข้าวได้มาก เมื่อมีเงินมาก มีสะดวกสบาย หรือว่าเขาเป็นข้าราชการ เขาเรียนมาดี ทำงานดี ได้เงินเดือนดี ต่อมาอวิชชาครอบงำ หัวก็ชอบกินเหล้า เมียก็ชอบเล่นการพนัน ไปสมคบกัน โกงถูกจับได้ เขาจะไล่ออก พวกญาติทั้งหลายต้องช่วยกันเรียไรเงินออกมาช่วยเหลือไว้ ไม่ต้องติดคุกติดตะราง เพราะมันอาศัยกันเป็นทอดๆ ทอดๆ อย่างนี้ เรียกว่า อากาศของปฏิจจสมุปบาท

ที่นี้มันไม่ใช่อาการของคนแต่ละคนอย่างนี้ มันหมดทั่วไปทั้งจักรวาล มันมี solar system ระบบสุริยะจักรวาล มันมีดวงอาทิตย์ มันมีดวงดาว มันมีดวงจันทร์ มันมีโลก มีอะไรสารพัดอย่าง เนื่องกันๆ เนื่องกันแล้วก็เป็นอยู่อย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมชาติอันลึกซึ้งเกี่ยวพันกันอยู่ ความเป็นอยู่ของมนุษย์เราชีวิตจิตใจของเรามันขึ้นอยู่กับธรรมชาติ หรือฝากกันไว้กับตัวธรรมชาติ ตัวกูของธรรมชาติ ตัวหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ อาศัยกันอยู่อย่างนี้ เมื่อเป็นไปอย่างถูกต้อง มันก็ไม่มีปัญหา ก็มีความสุขสบาย ถ้ามัน โง่ๆ มีอวิชชาเข้ามาแทรกแซงมันผิดไปจากความถูกต้องจากความจริง ก็มีปัญหา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นหลักใหญ่ๆ ว่า เพราะสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ไม่รู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท จึงได้ติดบ่วงอยู่ในวัฏฏะ คือ การเวียนว่ายเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะ มีกิเลส แล้วทำกรรม แล้วรับผลกรรม แล้วมีกิเลส ทำกรรม แล้วรับผลกรรมไม่ทีที่สิ้นสุด นี้วัฏฏะ พุคอย่างวิทยาศาสตร์ วัฏฏะพุดอย่างปริมปราถอนพุททกาล ก็เวียนว่ายตายเกิด เวียนว่ายตายเกิด เกิดมาแล้วเข้าโลง เข้าโลงแล้วก็มาเกิดใหม่ เกิดใหม่แล้วเข้าโลง เข้าโลงแล้วมาเกิดใหม่ วัฏฏะอย่างนี้เป็นคำพุดที่เขามืออยู่ก่อน ไม่ลิกซึ่งอะไร วัฏฏะเดียนนี้ที่นี้ชึ ที่มันเวียนอยู่วันหนึ่งไม่รู้ที่ลิกก็ร้อยครั้ง มีกิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรมแล้วรับผลกรรม มันไม่หยุดกิเลสก็ทำกรรมอีก มันจึงเวียนอยู่ที่ กิเลส กรรม วิบาก กิเลส กรรม วิบาก กิเลส กรรม วิบาก เพราะคนโง่มันไม่รู้จักปฏิจจสมุปบาท มันจึงได้ติดบ่วงอยู่ในวัฏฏะ หรือว่าถ้าพุดเฉพาะคน เมื่อไม่มีความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ มันมีคณ มันยุง จิตมันยุง ท่านใช้คำว่าจิตมันยุง คำว่า ยุง ในบาลีอุปมาอยู่ ๒ อย่าง คือ เหมือนกับกลุ่มค้าย เศษค้าย กลุ่มค้ายที่ขุกๆ ปั้นเป็นก้อนไว้ มันยุง มันสาวยาก เหมือนกลุ่มค้ายยุง กลุ่มค้ายที่มันสะสมปนเปกกันยุง นี้ก็เรียกว่า กลุ่มค้ายยุง บางทีก็เรียกว่า หนุ้ามณูชะ หนุ้าบัพพะชะ เป็นหนุ้าชนิดหนึ่งมันประสานกันยุง จนไม่รู้ว้าโคนอยู่ทีไหน ปลายอยู่ทีไหน อุปมาด้วยหนุ้าอย่างนั้นก็มี เป็นอันว่ามันยุง จนสาวยาก เพราะเขาไม่รู้ปฏิจจสมุปบาทจิตมันก็ยุง

แต่เอาตมาคิดว้ายังไม่ว่าสำคัญ เพราะไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท มันไม่มีโอกาสที่จะได้รู้จักพระพุทธเจ้าพระองค์จริง ข้อนี้เข้าใจว้าท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ทีนี้เคยได้ยินได้ฟังแล้วทั้งนั้น คือคำตรัสที่ตรัสว้า ผู้ใดเห็นธรรมผู้ั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้ั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรมผู้ั้นเห็นเรา ผู้ใดไม่เห็นธรรม แม้จะจับมมจิวรของเราถือเอาไว้ไม่ปล่อย ก็ไม่เชื่อว่าเห็นเรา เพราะเขาไม่เห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรมผู้ั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาทผู้ั้นเห็นธรรม บาลีมันมืออยู่อย่างนี้ พระพุททเจ้าตรัสอย่างนี้ก็มีผู้พุดต่อ พระสารีบุตรกราบทูลพระพุทธเจ้าว้า ข้าพองค์ได้ฟังมาจากพระผู้มีพระภาคเจ้าว้าอย่างนี้ เมื่อเห็นธรรมคือเห็นปฏิจจสมุปบาท เมื่อเห็นปฏิจจสมุปบาทคือเห็นธรรม เห็นธรรมคือเห็นพระองค์ พระองค์จริง เห็นบุคคล พระองค์บุคคล เป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ลูกคนนั้นหลานคนนี้เกิดทีนั้นทีนี้ ไม่เห็นธรรมแล้วก็ไม่เชื่อว่าเห็นเรา คือเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง แต่เมื่อได้เห็นปฏิจจสมุปบาทว้าความทุกข์เกิดอย่างนี้ อาศัยกันเกิดอย่างนี้ อาศัยกันดับลงอย่างนี้ ชื่อว้าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ดังนั้นการเห็นปฏิจจสมุปบาท คือเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง เห็นเราตัวจริง ไม่ใช่เห็นเราเป็นตัวบุคคล เดียนนี้เราเองอย่าอวดดีไป รู้จักแต่พระองค์บุคคล ยิงพวกฝรั่งนี้ยิงแล้วเลย มันอ่านแต่หนังสือพุททประวัติ พุดถึงพระพุทธเจ้าอย่างบุคคลในประวัติศาสตร์ เป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านปฏิเสธ มันไม่ใช่ฉัน เห็นธรรมะ

ต่างหากจึงจะเห็นฉันทน์ พวกฝรั่งยังไม่นิยมหลักที่ว่า เห็นธรรมะแล้วจึงเห็นพระพุทธเจ้า ก็ศึกษาพุทธประวัติ อย่างบุคคลศึกษา ประวัติพุทธศาสนาอย่างทางวัตถุ มันก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง

ขอให้พวกเราไทยๆ ที่ว่านับถือพุทธศาสนาเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์ธรรม พระองค์ธรรม คือ พระองค์จริง คือ เห็นปฏิจสมุปบาท ว่าความทุกข์อาศัยกันอย่างไรแล้วเกิดขึ้น อาศัยกันอย่างไรแล้วดับลงไป นี้ได้ชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์ธรรม พระองค์จริง พระองค์นิรันดร พระองค์นี้ไม่ประสูติ ไม่ตรัสรู้ ไม่นิพพาน คนโง่ก็จะเห็นแต่พระพุทธเจ้าองค์ที่ประสูติ ตรัสรู้ และนิพพาน แต่พระพุทธเจ้าพระองค์นี้ไม่ประสูติ ไม่ตรัสรู้ ไม่นิพพาน คงอยู่ตลอดกาลนิรันดร เป็นกฎของธรรมชาติ เคนอยู่อย่างนี้ นี่พระพุทธเจ้า พระองค์จริง องค์ที่ไม่ประสูติ ไม่ตรัสรู้ ไม่นิพพาน ไม่ใช่ลูกหลานคนนั้น หลานคนนี้ เกิดที่เมืองนั้น เกิดที่เมืองนี้ อายุเท่านั้นเท่านั้น พระพุทธเจ้าพระองค์คน พระองค์คนที่บอกให้รู้ธรรม มาสอนให้รู้ธรรม นั่นแหละ พระองค์คน แต่พระองค์จริงคือพระองค์ธรรม ไม่มีประสูติ ไม่มีตรัสรู้ ไม่มีนิพพาน ขอให้รู้จักพระพุทธเจ้า พระองค์นั้นก็จะไม่เสียทีที่เป็นพุทธบริษัท ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้ นั้นเห็นธรรม เราเลยได้พระพุทธเจ้าเป็น ๒ องค์ พระองค์บุคคล บุคคล มีประสูติ ตรัสรู้ นิพพาน ซ้ำๆ ซากๆ นับกันไม่ถูกว่ากี่องค์ แต่พระองค์จริงพระองค์เดียวตลอดกาลนิรันดร ไม่ประสูติ ไม่ตรัสรู้ ไม่นิพพาน ไม่อะไรหมด เป็นกฎตายตัวอยู่อย่างนี้ว่า อาศัยเหตุปัจจัยอย่างนี้ทุกข์เกิดขึ้น อาศัยเหตุปัจจัยอย่างนี้ทุกข์ดับลงไป เห็นที่ไหน เห็นที่ไหน เห็นพระพุทธเจ้าเห็นที่ไหน เห็นได้ทุกสิ่งในจักรวาล ทุกสิ่งรอบตัวเรา เห็นจากทุกสิ่งภายในตัวเรา อากาโร ๓๒ ธาตุทั้ง ๔ ชั้น ธาตุอายตนะ ก็มีอากาโรแห่งปฏิจสมุปบาทอยู่ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเราเห็นพระพุทธเจ้าได้ภายในตัวเรา โดยการที่อาศัยปัจจัยและทุกข์เกิดขึ้น อาศัยปัจจัยและทุกข์ดับไป นี่คือองค์พระพุทธเจ้าองค์ธรรม แต่ไม่เห็น ไม่เห็นเพราะมีอะไรบังเสีย บังเสีย นั่นก็คือม่านแห่งความโง่ของเรา ม่านแห่งความโง่ของเรา คือ อวิชชา

ขอเตือนซ้ำอีกที่ว่าไปดูภาพในโรงมหรสพทางวิญญาน ภาพแรกซ้ายมือ เข้าไปประตูแรก พระพุทธเจ้าประทับนั่งอยู่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณ พระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ที่อินเดีย ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้ อยู่ที่ไหน อยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณ เปิดม่านแห่งความโง่ของคุณออก ก็จะพบกับพระพุทธเจ้า ประทับนั่งอยู่ที่ตรงนั้น นี่พระพุทธเจ้าในภายใน พระพุทธเจ้าที่เป็นองค์ธรรม เป็นอย่างนี้ แต่ที่นี้เราเห็นไม่ได้ เพราะมันมีม่านของอวิชชาบังอยู่ ทำลายอวิชชากันเสียด้วยความรู้ และการปฏิบัติอย่างที่เรากำลังกระทำนี้แหละ จะทำให้เราให้เห็นได้พบกับพระพุทธเจ้าพระองค์จริงที่ประทับนั่งอยู่หลังม่านแห่งความโง่ของเราเอง ช่วยจำความข้อนี้ไว้ดีๆ ว่าพระพุทธเจ้าพระองค์จริงพระองค์ธรรมนั้น ประทับนั่งอยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของเรา ไม่ได้อยู่ในโบสถ์ ไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ที่อินเดีย ไม่ได้อยู่ที่ไหน ที่เสียเงินเสียทอง ไป

ดูไปหากันอย่างไม่ได้รับประโยชน์อะไร เพราะพระองค์จริงนั่งอยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณ นี่ พระพุทธเจ้าพระองค์จริงคือ ปฏิจจนสมุปบาท คือกฎของปฏิจจนสมุปบาท มีความสำคัญที่มากน้อย ท่าน ทั้งหลายคำนวณดูเอาเองว่ามันเป็นอย่างไร ปฏิจจนสมุปบาทมีความสำคัญมากสำคัญน้อยอย่างไร

ไม่ลึกซึ่งจนถึงกับเข้าใจไม่ได้ แต่อย่าเข้าใจว่าไม่ลึกซึ่ง หรือลึกซึ่งพอประมาณ พระพุทธเจ้าท่านให้ ถือว่าเป็นเรื่องลึกซึ่งที่สุด เป็นเรื่องลึกซึ่งที่สุดในบรรดาเรื่องที่ลึกซึ่งทั้งหลาย แต่ก็ไม่ได้ลึกซึ่งจนเข้าใจไม่ได้ มันอยู่ในลักษณะที่เข้าใจได้ ขอให้พยายามๆ ฟังเรื่องปฏิจจนสมุปบาทให้ดีๆ แล้วปฏิบัติอานาปานสติให้ได้ ก็ จะมีพระพุทธเจ้าพระองค์จริง คือ มีปฏิจจนสมุปบาท ชนิดที่ดับทุกข์ได้ ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง มันมีประโยชน์ อย่างนี้ เป็นกฎมีอยู่ในทุกๆ ปริมาณดีกว่า พูดอย่างเอาเปรียบหน่อยก็ว่า กฎปฏิจจนสมุปบาทมันมีอยู่ในทุกๆ ปริมาณที่ประกอบกันขึ้นเป็นจักรวาลทั้งหมดทั้งสิ้น ในทุกๆ ปริมาณ มีกฎของปฏิจจนสมุปบาท หาพบ พระพุทธเจ้าได้ในทุกๆ ปริมาณที่มันประกอบกันขึ้นเป็นจักรวาลอันใหญ่หลวงนี้

เราไม่อาจจะศึกษาจากหนังสือ หรือฟังจากคำพูดอย่างที่อาตมาพูดอยู่นี้ ไม่สำเร็จประโยชน์เพียงเท่านี้ แต่ที่ต้องฟังต้องศึกษาต้องเข้าใจแล้วไปทำการปฏิบัติให้พบตัวจริง แล้วก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ให้ได้ การเพียงแต่ได้ยินได้ฟัง มันไม่สำเร็จประโยชน์ ต้องเอามาทำโยนิโสมนสิการ เข้าใจๆ เข้าใจแล้วปฏิบัติ ปฏิบัติเห็นแจ้งประจักษ์แก่ใจ เป็นวิปัสสนา เป็น ยถาภูตสัมมปปัญญา เป็นยถาภูตญาณทัสสนะ เห็น ประจักษ์แก่จิตใจไม่อยู่ใต้เหตุผล ไม่ต้องอาศัยเหตุผล ประจักษ์แก่จิตใจ ใช้ได้ในการดับทุกข์

ข้อนี้มันมีปัญหายุ่งยากอยู่ว่า เราไม่ได้ฟังอย่างถูกต้อง เรื่องปฏิจจนสมุปบาท อธิบายอย่างผิดๆ ก็มี เอามายึดถือเป็นหลักเป็นเกณฑ์เสียก็มี อย่างนี้ล้มเหลว มันต้องได้ฟังอย่างถูกต้อง แล้วมาทำโยนิโสมนสิการ อย่างถูกต้อง แล้วปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎนั้น แล้วก็จะได้รับผลคือ มีปฏิจจนสมุปบาทชนิดที่ดับทุกข์ได้ มี พระพุทธเจ้าพระองค์จริงอยู่กับเรา โปรดเราสำเร็จ โปรดเราสำเร็จ ให้เราดับทุกข์ได้ เราสามารถรู้และปฏิบัติ ตามกฎปฏิจจนสมุปบาทได้สำเร็จ

ปฏิจจนสมุปบาทที่สอนกันอยู่ในโรงเรียน คำอธิบายของพุทธโกศาจารย์ มักจะเขวไปในทางที่มี ตัวตน ข้ามภพข้ามชาติ เกิดข้ามภพข้ามชาติ มีตัวตน อย่างนี้ไม่ตรงตามพุทธสุภาษิต เพราะว่าปฏิจจนสมุปบาท จะพูดเรื่องไม่มีตัวตนๆ ยังแถมไม่มีที่จะบัญญัติว่าดี ว่าชั่ว ว่าบุญ ว่าบาป ว่ากุศล ว่าอกุศลเสียด้วย มันเป็น เพียงกระแสมของปฏิจจนสมุปบาทตามธรรมชาติ ใครชอบใจตรงไหนก็ว่าเป็นกุศลเป็นสุข ใครไม่ชอบใจ ตรงไหนก็ว่าบาป ว่าอกุศล ว่าเป็นทุกข์ แต่ตัวปฏิจจนสมุปบาทไม่ได้มุ่งแสดงอย่างนั้น มุ่งแสดงว่าทุกข์เกิดขึ้น อย่างนี้ ทุกข์ดับลงอย่างนี้ นี่เป็นตัวปฏิจจนสมุปบาท ถ้าไม่มองเห็นว่า โอ้, มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวกูของกู

แล้วมันก็ไม่มียุสส ไม่มีอกุศล หรือไม่มีอะไรที่จะบัญญัติเป็นคู่ๆ คู่ๆ เป็นบวกเป็นลบ มันไม่มีนั่นแหละ
ความรู้ของปฏิจสมุปบาทช่วยได้ถึงขนาดนี้

ทีนี้เรารู้แล้วว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นอย่างนี้ คือเกิดขึ้นเพราะมีความโง่ในขณะแห่งผัสสะ ประโยค
สั้นๆ นี้กรุณาช่วยจำให้ดี ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีวิชชาในขณะแห่งผัสสะ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง มี
การกระทบทางอายตนะ เกิดวิญญาณขึ้นมาทำหน้าที่อันนั้น แล้วเรียกว่า ผัสสะ ผัสสะ ถ้าตรงนี้โง่แล้วต้องมี
ความทุกข์ ถ้าตรงนี้ไม่โง่มีปัญหาวิชชา แล้วไม่มีความทุกข์ จะต้องมิตติเมื่อมีผัสสะ มีปัญญามาควบคุมเมื่อมี
ผัสสะ มีสัมปชัญญะเพียงพอ มีสมาธิเพียงพอเมื่อมีผัสสะ นี่ตามธรรมดา เราไม่มีนี่ เราเกิดมาจากท้องแม่ มัน
ไม่มีนี่ มันมีนิดๆ หน่อยๆ ตามธรรมชาติ มันไม่พอ มันสติบ้าง สัมปชัญญะบ้าง ปัญญาบ้าง สมาธิบ้างนิดๆ
หน่อยๆ มีสมาธิพอหยอดหลุมทอยกองได้ มันไม่พอ มันต้องมีสติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เต็มที่ ถึงจะมี
การควบคุมผัสสะได้ดี ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องฝึก

การฝึกอีกระบบหนึ่งที่จะทำให้เรามี สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ อย่างเพียงพอ นั่นก็คือ ฝึกอานา
ปานสติ ถ้าท่านทั้งหลายประสบความสำเร็จในการฝึกอานาปานสติอย่างที่จัดให้ท่านแล้ว ท่านจะมีสติ
ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ พอใช้ในการที่จะควบคุมผัสสะ ควบคุมเมื่อมีผัสสะ ด้วยสติ ความทุกข์ก็ไม่เกิด
ปัญหาที่ไม่มี ฉะนั้นต้องรู้ปฏิจสมุปบาท รู้จักหลักเกณฑ์ รู้จักอะไรต่างๆ ปฏิบัติให้มันมีขึ้นมาด้วยอานา
ปานสติ แล้วก็จะมิตติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ ควบคุมกระแสปฏิจสมุปบาทได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
ขณะที่เรียกว่าผัสสะ ผัสสะ แล้วก็จะได้พุดถึงอานาปานสติในลักษณะเยี่ยมชมอย่างคร่าวๆ อีกต่อไปเป็นเรื่อง
ที่สอง

อานาปานสติ แปลว่า สติ กำหนดความจริงอันสูงสุดข้อใดข้อหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่ทำใจออกเข้า คำ
บัญญัติออกจะยาวสักหน่อยนะ สติกำหนดอยู่ที่ความจริง ธรรมะ ความจริงอันเด็ดขาดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่
ทุกครั้งที่ทำใจออกเข้า แล้วตัวความจริง ตัวธรรมะที่เอามาใช้เป็นเครื่องกำหนดนั้น เลื่อนๆ เลื่อนได้สูงขึ้น
ไป สูงขึ้นไป ลึกขึ้นไป ลึกขึ้นไป จนถึงที่สุด แล้วมันก็จบเรื่อง เพราะมันลึกถึงที่สุด ครั้งแรกอาจจะกำหนด
เพียงลมหายใจก็ได้ ต่อมาก็กำหนดสิ่งต่างๆ ที่มันเกี่ยวกับลมหายใจ จนกระทั่งกำหนด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
อยู่ทุกครั้งที่ทำใจ รู้ธรรมะสูงขึ้นไปถึงที่สุดว่าหลุดพ้นแล้ว อย่างนี้ก็ได้ กำหนดธรรมะอันสูงสุดอยู่อย่าง
ใดอย่างหนึ่งทุกครั้งที่ทำใจออกเข้า ออกเข้าหรือเข้าออกในบาสิมันเขียนกันอยู่ เรามีสิทธิที่จะใช้คำว่าออก
เข้า หรือเข้าออกได้ตามที่เราพอใจ ตัวหนังสือคำนี้อธิบายเขียนกันอยู่

อานาปานสติ มีสติกำหนดสังขะ หรือความจริงอันสูงสุดของธรรมชาติอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ทุกครั้ง ที่มีการหายใจออกเข้า นั่นคือ อานาปานสติ พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอง ท่านตรัสเองว่าเมื่อตลาคที่อยู่ด้วยอานา ปานสติเป็นวิหารธรรม ตลาคก็ได้รับรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ต้องมีอานาปานสติเป็นวิหารธรรม ตลอดเวลาจนกระทั่งวันตรัสรู้ ทรงให้ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาต่างๆ สารพัดอย่าง แม้กระทั่งทางวินัยที่เกิด ยุ่งยากลำบากขึ้นมา ภิกษุพิจารณา กายคตานุสติ มรณานุสติ บางอย่างจนฆ่าตัวตาย ท่านว่ามันโง่ มันไม่ใช่ อุบายที่ละเอียด คืออานาปานสติ มันไปศึกษาอุบายที่หยาบจนเกลียดชีวิต เกลียดร่างกายแล้วฆ่าตัวตายกัน เป็นฝูงๆ อย่างนี้ ท่านใช้อานาปานสติ แก้ปัญหาอันลึกซึ่งยุ่งยากสูงสุด ทุกอย่างทุกประการ ทรงเสนอนี้ เป็นวิธีที่จะทำให้บรรลुธรรมะ ตรัสรู้ธรรมะ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เรียกว่า พระองค์ทรงเสนอกี่แล้ว กัน ระบบปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงเสนอ ทรงแนะนำได้ว่า นี่เป็นทางรอด แต่เราก็ไม่ค่อยสนใจ บางทีไม่ได้ สนใจ ไม่อยากจะสนใจ ได้ยินแต่ชื่อ ก็ยังไม่สนใจ มันก็ไม่รู้จักอานาปานสติ

ทีนี้จะพูดให้เข้าใจอย่างละเอียดลึกซึ้งทั่วถึง มันเป็นเรื่อง ความรู้ ความลับของธรรมชาติที่มนุษย์ค่อยๆ รู้ เอง ค่อยๆ รู้เอง ขึ้นมาตามลำดับ ตามลำดับในเรื่องต่างๆ จนกระทั่งมาสูงสุดๆ สูงสุดๆ ทำให้บรรลुมรรคผล เพราะว่าถ้าทำความรู้สึกในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกครั้ง ที่หายใจออกเข้า ก็เรียก อานาปานสติ ได้ทั้งนั้นเลย แล้ว มันยังลึกลงไปอีกหน่อยว่า ถ้าจัดการสิ่งใดเกี่ยวกับลม บังคับลม แล้วก็เรียกว่าอานาปานสติได้ทั้งนั้น กล่าว ได้โดยไม่ต้องกลัวใครค้านว่า ตั้งแต่มนุษย์ยังเป็นคนป่าไม่นุ่งผ้า มันรู้จักจัดการกับลมหายใจ ใช้ลมหายใจให้ เป็นประโยชน์ รู้จักควบคุมลมหายใจไปตามระเบียบ ตามความรู้ของคนป่า นั่นจุดตั้งต้นของอานาปานสติ มันมีมาอย่างนี้ แล้วมันสูงขึ้นมา สูงขึ้นมา สูงขึ้นมา มาตกอยู่ในกำมือของมุนีฤาษีไซโพรก็รู้สูงขึ้นๆ แล้ว ต่อมาอยู่ในกำมือของพระพุทธเจ้าก็สูงถึงที่สุด

เมื่อใดๆ อาตมาอ่านหนังสือรามเกียรติ์ เสร็จแล้วเป่ารูปขึ้น ๓ ที ๓ ชั่วโมงก็เสื่อมหาย ลูกขึ้น ไปรบได้ มันลูกตีเหล็กนอนจมกองเลือดอยู่ แล้วก็เสกอานาปานสติ เป่ารูปเป็น ๓ ที ๓ ชั่วโมงก็เสื่อม หายลูกขึ้นรบได้อีก นี่แม้แต่พวกยักษ์ พวกมาร บ้าๆ บอๆ มันก็รู้ รู้เรื่องอานาปานสติ รู้จักการใช้ประโยชน์ ของอานาปานสติคือลมหายใจ

คำเดิมๆ ก่อนคำนี้มีคำว่า ปราณายม แปลว่า บังคับลมหายใจ ปราณ ลมหายใจ อายม วิธีบังคับ ปราณายม บังคับลมหายใจ คนป่ารู้มาตามแบบคนป่ารู้สูงขึ้นๆ กระทั่งรู้ง่ายๆ ว่าเลือดออกบังคับจิตบังคับ ลมหายใจให้ละเอียด เลือดจะออกน้อย แล้วเลือดจะหยุดได้ คนป่านั้นก็รู้ นี่บังคับลมหายใจมันมีผลแก่ ร่างกาย บังคับพร้อมกันไปได้ทั้งลมหายใจและร่างกาย มันก็ใช้กันมาอย่างนี้ คาถาอาคมก็เกิดขึ้น โดยวิธีอย่าง

นี้ แม้ในหมู่พวกคนป่าซึ่งเป็นบรรพบุรุษของคนเมืองคนเดียวนี้แหละ มาจากคนป่าทั้งนั้นแหละ อย่าไปดูถูกคนป่า

ความรู้เรื่องปรานยามบังคับลมหายใจนี้เก่าแก่ที่สุด เก่าแก่ดึกดำบรรพ์ที่สุด เป็นสติปัญญาของมนุษย์เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ แต่ในระดับที่ต่ำมาก ต่ำมาก มันวิวัฒนาการสูงขึ้นมา สูงขึ้นมา สูงขึ้นมา พอฤาษีมีมาค้นพบ อ้อ, วิธีนี้ใช้ได้เป็นสุขที่สุด ฉันทก็เข้ามานานนับเดือน ไม่เขยื้อนเคลื่อนกายา จำศีลกินวาตา เป็นผาสุกทุกคืนวัน ในหนังสือเด็กเรียนของสุนทรภู่ รู้จักทำอานาปานสติมีความสุข ไม่ต้องกินข้าวหลายๆ วันก็ได้ แต่เท่านั้นมันยังไม่สูงสุดอะไร มันมาสูงสุดที่ควบคุมกิเลสได้ ระงับกิเลสได้ กิเลสไม่เกิด นี่มันสูงสุดอย่างนี้ ในอินเดียมีมาแต่ดึกดำบรรพ์แล้วก็สูงขึ้น สูงขึ้น สูงขึ้น จนเป็นวิชาธรรมดาที่ประชาชนจะต้องเรียนรู้ โดยเฉพาะคนหนุ่มทั้งหลายนี้ เขาจะต้องเรียนวิชานี้ด้วยกันทุกคน มันจึงแพร่หลายมาก แพร่หลายมาก จนเด็กชายสิทธัตถะอายุ ๗ ขวบ ก็ทำได้ที่ได้ต้นหญ้า แลกนางวิญญู คิดดูซิ ถ้ามันไม่แพร่หลายมาก ก็ทำไม่ได้ขนาดนั้น ใครๆ ก็รู้ ใครๆ ก็ทำ แต่มันไม่มุงมาที่นี้ ไม่มุงมาที่ตัดกิเลสหรือดับทุกข์โดยตรง มันมุงที่ประโยชน์ทางฟิสิกส์ ทางวัตถุ ทางเนื้อหนัง ทางอะไรกันไป แล้วก็เชื่อว่าทำให้มีฤทธิ์มีเดช ทำการงานได้สำเร็จ ทำการงานที่ยากลำบากได้สำเร็จ เพราะกำลังของจิตที่ฝึกดีแล้ว จึงอยู่ในหลักสูตรของมนุษย์ ที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในหน้าที่การงาน จะต้องมีความรู้เรื่องฝึกจิต ฝึกจิต ฝึกจิต คนหนุ่มโดยเฉพาะในวรรณะกษัตริย์ต้องรู้จักฝึกจิตในตอนหนุ่ม

แล้วมันก็มีหัวใจสำคัญอยู่ที่ปรานยาม การบังคับปรานหรือลมหายใจ ท่านฟังแล้วท่านก็จะเห็นได้เองโดยไม่ต้องมีใครบอกว่า มันใช้ได้เรื่องโลกๆ อยู่ในโลก แล้วมันใช้ได้ในโลกุตระ ขึ้นไปพันโลกเหนือโลก ถ้าสำหรับทำการงานได้ดี คิดนึกได้ดี จำเก่ง ตัดสินใจเก่ง กระทั่งห้ามเลือดก็ได้อย่างนี้ มันเป็นเรื่องโลกๆ แต่ถ้ามันไปรู้จักทำกิเลสให้หมดสิ้นก็เป็นเรื่องโลกุตระ ความรู้เรื่องอานาปานสตินี้มันก็ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ได้ทั้งเรื่อง โลภียะ-โลกุตระ ถ้าว่าทุกคนในโลกมีความรู้เรื่องอานาปานสติ สามารถหาความสุขเฉพาะตนได้ทุกคน มันก็ไม่มีใครไปฆ่าฟันกันที่ไหน ไม่ต้องไปรบราฆ่าฟันกันที่ไหน สันติภาพก็มีเต็มทั้งโลก เพราะว่าสามารถหาความสุขอันแท้จริงได้จากภายใน คือการบังคับจิตใจหรือลมหายใจ มีความสุขพอใจ แล้วจะไปฆ่าฟันกันทำไม ป่วยการ จึงอยากจะพูดว่าสามารถเป็นเครื่องมือแห่งสันติภาพของสากลจักรวาล เพราะการหายใจพิเศษ การหายใจที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่เป็นกายสิทธิ์ ที่เป็นอานุภาพกำลังมหาศาลมหาภัยใจที่เดียวความทุกข์เกลี้ยงหมดไป ภัยใจที่เดียวอยู่เหนือโลกเหนือจักรวาล ภัยใจที่เดียวจากกิเลส นี้อยู่เหนือโลกเหนือจักรวาล ภัยใจที่เดียวขับไล่ความทุกข์ออกไปได้หมดสิ้นไม่มีเหลือ นี่ประโยชน์สูงสุดของอานาปานสติมันถึงขนาดนี้ การหายใจที่จัดความทุกข์ออกไปหมดสิ้น การหายใจชนิดที่มีอำนาจอยู่เหนือ

โลก หรือเหนือสิ่งทั้งปวง เรียกว่า อานาปานสติ บังคับจิตได้ตามที่ต้องการ พิจารณาว่ามันมีความสำคัญมากน้อย

มันเป็นสิ่งที่เราควรจะต้องรู้ แต่คนโง่ก็ยังไม่รู้ เป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาควรจะต้องรู้ เมื่อรู้แล้วก็ต้องแสวงหามาให้ได้ แสวงมาด้วยการฝึกๆ ฝึกๆ พอฝึกแล้วมันก็สำเร็จ มันก็มีๆ มีๆ มีสิ่งนี้ มีอำนาจของสิ่งนี้ แล้วก็ใช้มันให้เป็นประโยชน์ในทุกๆ กรณี แล้วก็เป็นผู้รับผลของกรรมอันสูงสุดอยู่ เป็นคู่ของชีวิต เป็นคู่ชีวิตอันแท้จริง คือทำให้ชีวิตนี้ ให้มีความสุขสงบได้โดยแท้จริง พอมองเห็นอย่างนี้ จะมองเห็นได้ว่าควรอยู่ในหลักสูตรบังคับ ให้มนุษย์ทุกคนเรียนรู้เรื่องนี้ ปฏิบัติเรื่องนี้ สำเร็จประโยชน์ในเรื่องนี้ แล้วมันก็ไม่ต้องฆ่ากัน ไม่ต้องเบียดเบียนกัน ไม่ต้องแย่งชิงความสุขอะไรกัน มันก็อยู่ด้วยความสงบ แต่มันไม่มีใครมีอำนาจ ไม่มีพระเจ้าที่ไหนมาบังคับให้ทุกคน ศึกษาอานาปานสติ มันมีได้แต่ผู้มีปัญญาพอใจแล้วก็ศึกษา ใครจะบังคับการศึกษาในโลกได้ มันก็ไม่มี การศึกษาในโลก มันไปปรับใช้กิเลสเสียหมด รู้อะไรมาก็ไปปรับใช้กิเลสเสียหมด คิดของดีๆ วิเศษออกมา อะไรก็ไปปรับใช้กิเลสเสียหมด วิพุกก็ดี ทิวก็ดี คอมพิวเตอร์ก็ดี เอาไปปรับใช้กิเลสหมดเลย ไม่ได้มาใช้เพื่อฆ่ากิเลส หรือทำลายกิเลส มันก็เลยไม่ได้อาศัยปัจจัยอันนี้มาบังคับให้ทุกคนต้องเรียนหลักสูตรเรื่องนี้ มีไม่ได้ ไกลเกินความหวัง ได้แต่พูดชี้ชวนกันอยู่ที่นั่นอย่างนี้ จะเอาสักกี่คนยังไม่ทราบ มันไม่ได้มีอำนาจบังคับ มันได้แต่ชี้ชวนๆ กันอยู่อย่างนี้ ไปตามเรื่องที่จะทำได้ ถ้ามันมาเป็นหลักสูตรการศึกษาบังคับทางจิตทางวิญญาณได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละเป็นโลกพระศรีอริยมุต ไตรัยขึ้นมาในพริบตาเดียว

อำนาจของอานาปานสติ เราบังคับจิตได้ เป็นอย่างนี้ได้ เป็นอย่างนี้ได้ เป็นอย่างนี้ได้ บังคับให้เป็นเทวดาได้ ตรงนั่งอยู่นี่ บังคับจิตให้เป็นพรหม เป็นพรหมโลกได้ทีนี้ บังคับให้บรรลุนิพพาน นิพพานได้ทีนี้ โดยไม่ต้องไปหา คำพูดว่าไปๆ ไปเป็นคำพูดที่โง่ที่สุด ไปสวรรค์ ไปพรหมโลก ไปนิพพาน เป็นคำพูดที่โง่เง่าที่สุด คือไป ยิ่งไปยิ่งไม่ถึง ยิ่งไปยิ่งไม่ถึง โดยเฉพาะนิพพานยิ่งไปยิ่งไม่ถึง ต้องบังคับจิตให้ถูกต้อง ชำระจิตให้ถูกต้อง แล้วนิพพานก็มาครอบเอง เหมือนกับแสงสว่าง ถ้าเราเปิดเครื่องขึ้นออกแสงสว่างก็มาถึงเอง นิพพานไม่ต้องไป ไม่ต้องไป ยิ่งไปยิ่งไม่ถึง ยิ่งไปยิ่งไม่ถึง สวรรค์ก็ไม่ต้องไป ทำจิตให้ถูกต้อง แล้วระบบของสวรรค์ป่ากามนั่นแหละ มันก็มีสวรรค์ที่นั่นทันทีโดยไม่ต้องไป ทำจิตให้เป็นพรหม ไม่นิยมกาม ไม่นิยมรูป ไม่นิยมอรูปร มันก็เป็นพรหมโลกขึ้นมาทีนี้ทันทีโดยไม่ต้องไป คนที่พูดว่าไปสวรรค์ ไปพรหมโลก ไปนิพพาน เป็นคนโง่หลักตาพูดที่สุด ขอยืนยันอย่างนี้ เอ้า, ช่วยกันดำอาตมาหน่อยเร็ว อาตมาพูดอย่างนี้ว่ามันเป็นคนโง่ที่สุด ที่มันจะพูดว่าไปสวรรค์ ไปพรหมโลก ไปนิพพาน มันไม่ต้องไป มันบังคับจิตโดยวิธีการ

ของอานาปานสติที่นี้ ต้องการสวรรค์ก็ได้ ต้องการพรหมโลกก็ได้ ต้องการนิพพานก็ได้ นี่ประโยชน์สูงสุดของสิ่งที่เรียกว่า อานาปานสติ ไม่ต้องไป เป็นหัวใจของคำสอนอันใหญ่หลวงของพระพุทธศาสนา

เดี๋ยวนี้ผู้ติงว่าคำสอนเรื่อง มหาสติปัฏฐานสูตร อนุยัตถาย เพียงแต่อ่านก็ตั้ง ๖-๗ ชั่วโมงกว่า จบหัวใจของมันก็คือ อานาปานสติ พุคไม่กินาที มหาสติปัฏฐานสูตรที่เพียงแต่อ่าน อ่านก็กินเวลาตั้ง ๖-๗ ชั่วโมง หรือ ๑๐ ชั่วโมงก็ไม่รู้ พริ สวคมนต์เขียนบทมหาสติปัฏฐานสูตรต้องใช้เวลา ๓ วนสวด ๓ เย็น ๓ สวคมนต์เย็น จึง จั บ ยัตถายอย่างนั้น หัวใจมันอยู่ที่อานาปานสติ บคคจิตเป็นอย่างนั้นได้ บคคจิตเป็นอย่างนี้ได้ ไปรู้เอาเองโดยลั เอียดเถอ บคคกาย ลมหายใจได้ บคคเวทนาได้ บคคจิตต่างๆ ได้ บคคอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น นั่นนี้ได้ พลอยไปหมดเลย หัวใจ หัวใจของมหาสติปัฏฐานสูตร หรือ จั เรียกว่า หัวใจของสติปัฏฐานก็ได้ มันเป็นคนสติปัฏฐาน

ถ้าท่าน จั สนใจมันเป็นหลักเป็นเกณฑ์ มีหลักมีเกณฑ์ ไม่ใช่ของเถื่อน แล้วก็คือ โทธิปักขียธรรม ๓๗ โทธิปักขียธรรม ๓๗ มันเริ่มต้นขึ้นมาด้วย สติปัฏฐาน ๔ สมมชปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย ๕ พัล ๕ โทษณค ๗ มรรคมีองค์ ๘ รวมกันเป็น ๓๗ เรียกว่า โทธิปักขียธรรม โทธิปักขียธรรม หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในการฝึกฝนความตรัสรู้ ยกเอาสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องแรก เป็นหัวใจของเรื่อง นอกนั้นเป็นอุปกรณ์ มีสติปัฏฐาน ๔ คือ บคคกาย บคคเวทนา บคคจิต บคคธรรม หลอกหลวงอุปาทานได้ สติปัฏฐาน ๔ มาก่อน คำอธิบายยัตถายว่ากันเป็นวงๆ แต่หัวใจมันนิดเดียว คือ อานาปานสติ ๔ หมวด หมวดลั ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น เรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น เป็นหัวใจของสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้สำเร็จด้วยสมมชปธาน ความเพียรพยายามถูกต้องด้วย สมมชปธาน แล้วใช้อิทธิบาทเครื่องบันดาลความสำเร็จ ฉนท วิริย จิตต วิมสะ ก็ให้ สติปัฏฐาน ๔ มันเป็นไปสำเร็จ จั สำเร็จตั้ง ๔ นี้ก็อาศัยอินทรีย ๕ พัล ๕ ศรทธา วิริย สติ สมภา ปัญญา ในลยณั ที่เป็นตะกอลเรียกว่า พัล ในลยณั ที่เป็นใหญ่บคคธรรม อื่นๆ เรียกว่า อินทรีย มันก็ช่วยทำให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ พริ พุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่ออานาปานสติสมบูรณ์แล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์ ท่านว่าอย่างนั้นช่วยจำไว้ด้วย อานาปานสติที่ตรัสไว้ที่นี้ สูตรชื่ออานาปานสติสูตรสมบูรณ์แล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว โทษณคก็สมบูรณ์ อริยมรรคก็สมบูรณ์ การบรรลุธรรม สูงสุดก็ สมบูรณ์ จุดตั้งต้นด้วยอานาปานสติสมบูรณ์แล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์ โทษณค มรรค ก็สมบูรณ์ ก็บรรลุธรรม สูงสุด ขอให้สนใจเถอ ว่า พริ พุทธเจ้าท่านได้ตรัสแน่ ไว้อย่างนี้ จงฝึกอานาปานสติให้ครบถ้วน ๔ หมวด หมวดลั ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้น ๑๖ ชั้นนี้สมบูรณ์แล้ว มหาสติปัฏฐานอนุยัตถายมหาศาลก็สมบูรณ์เอง ไม่ต้องฝึกทุกข้อทุกชั้น ฝึกอานาปานสติสมบูรณ์แล้ว มหาสติปัฏฐานอนุยัตถายมหาศาลก็สมบูรณ์เอง

ข้อนี้บางคนจะยังไม่เข้าใจ อาตมาจะขอบอกให้ทราบเสียว่า อานาปานสติสูตรเป็นสูตรสั้นๆ อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย พูดเรื่องอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขึ้น ๑๖ ขึ้น แล้วก็บรรลุมรรคผล เมื่อรู้ว่าการบรรลุมรรคผลแล้วมันจบ อ่านสักไม่กี่นาทีมันก็จบ แต่มหาสติปัฏฐานสูตรอันยืดยาวๆ ยืดยาวนั้นต้องอ่าน ๖ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง อยู่ในพวกทีฆนิกาย คือสูตรยาว สูตรยาว อานาปานสติสูตรอยู่ใน มัชฌิมนิกาย สูตรขนาดกลาง ไม่ใช่สูตรเดียวกัน ถ้าสนใจก็ไปหาอ่านดู แล้วก็เทียบดู มหาสติปัฏฐานสูตรนี้คล้ายๆ กับคลัง คลังกองขยะมาเทใส่ลงไป แต่ละหมวดๆ เติมลงไปจนนับไม่ไหว เรียก มหาสติปัฏฐานสูตร เพียงแต่อ่านก็กินเวลาเป็นชั่วโมงๆ ตั้งวันเสียแล้ว

นี่สรุปได้ อานาปานสติปฏิบัติเกิด มหาสติปัฏฐานสูตรก็จะสมบูรณ์ อาตมาไม่เชื่อขอประกาศ ใครจะค่าก็ค่า ไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าจะได้ตรัสสูตรนี้ ซึ่งเพียงแต่อ่านก็ตั้ง ๖ ชั่วโมง ตั้ง ๑๐ ชั่วโมง แล้วใครจะทนฟังไหว พระพุทธเจ้าจะตรัสอย่างนี้ไหวหรือ อย่างนี้ไหวหรือ มหาสติปัฏฐานสูตร สูตรที่ประกอบร้อยกรองรวบรวมประมวลกันมาทีหลัง แล้วก็มาทำเป็นสูตรยาวเพื่อยื่นขึ้นมา ก็ได้ซิ มันก็สมบูรณ์ สมบูรณ์จนเกิน จนเพื่อ ที่พอดีๆ นี้ก็คือ อานาปานสติสูตร ขอให้เรารู้จักอานาปานสติ โดยสูตรที่เรียกว่า อานาปานสติสูตร อยู่ในหมวดมัชฌิมนิกาย อุปริปัญญาสก์

อานาปานสติ สติกำหนดสังขารธรรมความจริงอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้าออก หรือออกเข้าก็ได้ โดยใจความสั้นๆ ก็คือว่า กาย คือ กายลมหายใจ กายเนื่อนี้เรียกว่า กาย มีสติกำหนดควบคุมได้ ให้มันระงับลงไป กาย ลมหายใจก็ระงับ แล้วกายเนื่อมันก็ระงับเอง นี้เรียกว่า ควบคุมกาย แล้วความรู้สึกที่เป็นเวทนา ที่เรียกว่า ปิติ พอใจ พอใจเดือดพล่าน นั่นก็เป็นปิติ พอระงับลงเรียกว่า สุข ปิตินี้เรื่องเดียวกัน คือความพอใจ ถ้ามันกำลังเดือดกำลังคลั่งเรียกว่าปิติ ถ้ามันระงับลงไปเรียกว่าความสุข อันนี้มันครอบงำจิตใจของเรา หลงใหลๆ ไปในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ทำให้สุขเวทนา เป็นที่ตั้งแห่งความคิดนึกไปในทางกิเลสเสียมากกว่า ยังควบคุมไว้ได้อยู่ในอำนาจ อย่าไปตามกิเลส ให้มันมาในทางความรู้ ควบคุมปิติ ควบคุมสุขได้ ก็คือควบคุมจิตได้ ปิติและสุขเป็น จิตตสังขาร ก่อให้เกิดจิต ควบคุมปิติและสุขได้ก็ควบคุม จิตตสังขาร ได้ก็คือควบคุมจิตได้ เรียกว่า หมวดเวทนา

มาหมวดที่ ๓ จิตเป็นอย่างไร รู้จักหมดทุกชนิดจึงปรากฏอยู่อย่างไรก็รู้ ถ้ามันไม่ปรากฏ ตรงกันข้ามก็อนุมานได้ว่า เมื่อมีกิเลสมันเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีกิเลสมันจะเป็นอย่างไร ก็รู้ได้แม้ว่าเรายังมีกิเลสอนุมานรู้ว่า ถ้าไม่มีกิเลส มันเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นเราจึงสามารถรู้จักจิตทุกชนิด จิตที่มีราคะ จิตที่ไม่มีราคะ จิตที่มีโทสะ จิตที่ไม่มีโทสะ จิตที่หลุดพ้น จิตที่ไม่หลุดพ้น เรา รู้ความไม่หลุดพ้นดี แล้วคำนวณออกไปว่าถ้ามันตรงกันข้าม คือ มันหลุดพ้นแล้วจะเป็นอย่างไร จึงสามารถรู้จักจิตได้ทุกชนิด ควบคุมเป็นอย่างนี้ ควบคุมเป็น

อย่างนี้ ควบคุมจิตให้ได้ว่า ให้บันเทิง ให้ปราโมทย์ บันเทิง *อภิปรโมทยัง* บังคับให้บันเทิงก็ได้ *สฆมาทะหัง* ให้เป็นสมาธิให้หยุดก็ได้ *วิโมจะยัง* ให้ปล่อย ๆ ปล่อย ก็ได้ การควบคุมจิตที่สมบูรณ์ที่สุดก็คือ การบังคับจิตที่สมบูรณ์ที่สุดก็คือ ๓ อาการนี้ บังคับให้บันเทิง รื่นเริง เป็นสุขขึ้นมาได้ตามที่ต้องการ แล้วก็บังคับให้มันตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่เอาอะไรหมด ไม่บวกไม่ลบอะไรหมดก็ได้ แล้วบังคับให้ปล่อย ปล่อย ให้จิตปล่อยสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น หรือบังคับสิ่งที่จิตยึดมั่นถือมั่นให้หลุดไปจากจิตเรียกวิโมจะยังให้ปล่อย ปล่อยให้บันเทิงก็ได้ ให้ตั้งมั่นก็ได้ ให้ปล่อยก็ได้ ทำได้ ๓ อย่างนี้แล้ว เรียกว่า มีอำนาจเหนือจิต นี้หมวดที่ ๓ ของอานาปานสติ

ทีนี้เมื่อบังคับให้ปล่อยได้ก็ปล่อย วิธีปล่อยคือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ปล่อย ปล่อยสิ่งที่ยึดถือไว้โดยอุปาทาน เรื่องเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นมันละเอียดล่อมาก ซึ่งต้องอธิบายกันยืดยาว แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ตรัส ท่านตรัสแต่เพียง อนิจจัง อนิจจังคำเดียว อนิจจานุปัสสี เห็นอนิจจังอยู่ เห็นอนิจจังอยู่ มันก็จะเห็นทุกขังเอง เห็นอนัตตาเอง เห็นธัมมัญญิตตาเอง เห็นธัมมนิยามเอง อิทัปปัจจยตาเอง สุธัญญตาเอง ตถาตาเอง กระทั่งมือตัมมยตาขึ้นมาเอง มันอยู่บนความลับของธรรมชาติ ขอให้เห็นอนิจจัง ให้จริงลงไป ให้จริงลงไป จริงลงไป มันก็จะเห็นไปตามลำดับทุกๆ ตาๆ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา ธัมมัญญิตตตา ธัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา สุธัญญตา ตถาตา อตัมมยตา นั้นจบๆ นี้เรียกว่าเห็นอนิจจตา แล้ว ถึงที่สุดแล้ว ก็เห็นวิราคา คือปล่อยวางจางออกๆ คือวิราคา แล้วก็ถึงนิโรธะ คือดับหมดแห่งอุปาทาน รู้เป็นครั้งสุดท้าย โอ้, เดียวนี้หมดแล้ว โอ๊ย จบแล้วสิ้นสุดแล้ว ปฏิณิสัตถคา เห็นความสลัดถิ่นออกไปหมดแล้วไม่มีอะไรเหลือแล้ว หมวดที่ ๔ ของอานาปานสติ คือ การบรรลุมรรคผล รู้ว่าบรรลุมรรคผลแล้ว

คุณคูชิ มันขาดตกบกพร่องที่ตรงไหน มันสมบูรณ์เหลือประมาณ ในคำพูดเพียง ๔ หมวด ๔ ชั้น อานาปานสติ จึงเป็นหัวใจของโพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๓๗ นั้นแหละ อานาปานสติเป็นเส้นเลือดใหญ่ของโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ นั้นแหละ ขอให้สนใจให้รู้จักความจริง ในข้อนี้ ในลักษณะอย่างนี้ ก็จะชนะสิ่งที่ป็นข้าศึก ชนะสิ่งที่ต้องชนะ มีอำนาจเหนือกาย หมดกายก็หมดเรื่อง มีอำนาจเหนือเวทนาจึงควบคุมโลกได้ โลกนี้ไม่มีอะไรมากไปกว่าเวทนา เราบ้ำในโลก จมอยู่ในโลก ก็เพราะมีเวทนา แต่นั่นมันควบคุมเวทนาได้ มันก็หมดอำนาจ ควบคุมจิตได้ ควบคุมให้ไปในทางที่ถูกต้องได้ มันก็ไม่มีทางผิดพลาด ไม่มีทางทุกข์ ควบคุมอุปาทานได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ให้ปล่อยวางให้หมดทั้งสิ้น นี่คืออำนาจมหาศาลของอานาปานสติ บังคับกายได้ บังคับเวทนาได้ บังคับจิตได้ บังคับอุปาทานได้ มันก็จบเรื่องเท่านั้นแหละ ไม่ต้องพูดให้มากมายท่วมหัวท่วมหูจนจะไปหมด มันมีชัดเจนง่ายๆ อย่างนี้ นี่เป็นยอดสุดของอภิธรรม พูดไม่กี่คำก็จบ เพราะมันดับทุกข์ได้สิ้นเชิง

ขอให้สนใจอานาปานสติ ศึกษาให้ดี ปฏิบัติให้ดี ช่วงเวลา ๗-๘ วัน มันคงจะไม่สำเร็จ แต่มันจะช่วยให้เกิดความรู้สำหรับไปทำต่อไป กลับไปทำที่บ้าน แล้วก็ทำต่อไป ทำต่อไป จะมาทำอีกก็ได้ แต่ขอให้ทำต่อไป ทำต่อไป ทำต่อไป ก็จะถึงที่สุดเข้าสักวันหนึ่ง โดยอาศัยวิธีปฏิบัติอานาปานสติ

อานาปานสติ จะเรียกว่า ยอดสุดทางวัฒนธรรมด้านจิต ด้านวิญญาณของมนุษย์ วัฒนธรรมของมนุษย์มีหลายด้าน ด้านวัตถุ ด้านอะไรก็มี แต่ว่าด้านจิต ด้านวิญญาณนี่แล้ว ความรู้เรื่องอานาปานสตินี้แหละ คือ ยอดสุดทางวัฒนธรรมด้านจิตด้านวิญญาณของมนุษย์ เพราะพอมนุษย์มารู้เรื่องนี้แล้วเรื่องมันจบ ไม่มีใครมาสอนให้ดีกว่านี้สูงกว่านี้ได้ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องนี้ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ดับตัวตนได้สิ้นเชิง ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง มันก็จบ เป็นยอดสุดของวัฒนธรรมทางฝ่ายจิตใจของมนุษย์ เอาไปใช้ควบคุมวัตถุด้วยก็ได้ อย่าให้วัตถุมันมีอำนาจครอบคลุม เราบังคับได้ทั้งฝ่ายวัตถุและฝ่ายจิตใจ แต่ความประสงค์ใหญ่ก็คือ วัฒนธรรมทางด้านจิตใจของมนุษย์เรา

อ้าว, ทีนี้จะทำได้อย่างไร เมื่อฝึกอานาปานสติครบแล้วมันจะได้ธรรมะที่จำเป็นๆ มาครบถ้วนสำหรับควบคุมกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท คือ ควบคุมโลก โลกนี้ คือ กระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท พุคอย่างนี้ถ้าฟังไม่เข้าใจอีกก็แย่มาก โลกนี้คือ กระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท ที่กำลังเป็นไป เป็นไป เป็นไป คือกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทนั่นแหละ คือโลก ควบคุมโลกก็คือ ควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาท ควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาท ก็คือ ควบคุมโลก เดียวกันมันมีเครื่องมือสูงสุดควบคุมกระแสปฏิจจสมุปบาท คือควบคุมโลก คือ ธรรมะที่จะได้รับออกมาจากการปฏิบัติอานาปานสติ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอรระบุไปยังธรรมะ ๔ ข้อ เรียกว่า ธรรมะ ๔ เกลอ ธรรมะนี้ต้องไปด้วยกันแยกกันไม่ได้ จึงต้องเรียกว่า ธรรมะ ๔ เกลอ ไปด้วยกัน หนึ่งคือ สติ สองคือ ปัญญา สามคือ สัมปชัญญะ สี่คือ สมာธิ ๔ เกลอ ๔ เกลอ ลองปฏิบัติอานาปานสติให้ครบถ้วนจะมี ๔ เกลอนี้เหลือใช้ มีเหลือใช้ทีเดียว เราเกิดมาจากท้องแม่มีสติชนิดน้อยไม่ใช่ไม่มีเลย พอจะกินข้าวทางปาก ไม่กินทางจมูก สติเท่านี้มันไม่พอ มีปัญญารู้เพียงเท่าที่เด็กๆ รู้ มันไม่พอ มีสัมปชัญญะอย่างเด็กๆ รู้ มันก็ไม่พอ มีสมาธิอย่างที่เด็กๆ รู้ ก็ไม่พอ มันต้องมีมากกว่านั้น เราฝึกกันที่นี้ด้วยอานาปานสติ ก็จะมีสติมากขึ้น ปัญญามากขึ้น สัมปชัญญะมากขึ้น สมาธิมากขึ้น จนอยู่ในลักษณะที่เรียกว่า เพียงพอ เพียงพอ ถูกต้องและเพียงพอ คำนี้ต้องคู่กัน ถ้าไม่ถูกต้องใช้ไม่ได้ เป็นมิจฉา มิจฉาสติ มิจฉายานะ มิจฉาอะไรไปหมด เป็นมิจฉาไปหมด มันต้องถูกต้องเป็นสัมมาสัมมา สัมมา แล้วมันก็ต้องมากพอด้วย ถูกต้องต้องมากพอด้วย ถูกต้องไม่พอใช้ไม่ได้ ต้องถูกต้องชนิดที่มากพอ ทีนี้มันไม่ถูกต้องและไม่มากพอ เราก็ฝึกให้มันถูกต้องและมากพอ โดยการฝึกอานาปานสติ คุณก็จะมีสติ

มากพอถูกต้องและมากพอ มีปัญญาถูกต้องและมากพอ สัมปชัญญะถูกต้องและมากพอ มีสมาธิถูกต้องและมากพอ

ทีนี้ปฏิบัติอย่างไร ในการดับกิเลส พอเผชิญข้าศึก ข้าศึกมาเผชิญหน้า เช่น รูปมากระทบตา เสียงมากระทบหู กลิ่นมากระทบจมูก นี้เรียกว่าเผชิญหน้าข้าศึก เผชิญหน้าข้าศึกต้องมีอะไร สติ สติ เผชิญหน้าข้าศึก ระลึกได้ว่านี่ข้าศึก นี่ข้าศึก มีสติระลึกได้ สติก็ไปเอาปัญญามา เราเรียนรู้ปัญญาไว้สต็อกใหญ่มากพอ สติไปเลือกเอาปัญญาที่จะแก้เหตุการณ์อันนี้ได้ เอามาเฉพาะหน้า เป็นปัญญาเฉพาะหน้าที่ ปัญญาใหญ่ๆ มากมาย เอามาเฉพาะส่วนที่จะทำหน้าที่ในกรณีนี้ เรียกว่า สัมปชัญญะ มันก็คือปัญญานั้นแหละ สัม แปลว่า พร้อม ปะ แปลว่า ทัว ญา ก็ ญา ก็รู้ สัมปชัญญะ ปัญญาที่เหมาะสมที่สุด เฉพาะหน้าที่ที่สุด เอาปัญญามา แล้วก็ทำการต่อสู้กับอารมณ์โดยเฉพาะ ในขณะที่ผัสสะ ทีนี้กำลังจิตมันอ่อนมันจะแพ้ มันจะอ่อน ก็ต้องใช้กำลังของสมาธิ สมาธิคือกำลังมหาศาล สัมปชัญญะก็สู้ได้จนชนะ บังคับผัสสะได้ ก็ไม่มีปัญหา

ความลับมันมีอยู่ว่า ถ้าไม่มีสติ มันก็ไม่รู้อะไร ไม่รู้สึกอะไร ก็ไม่ได้วิ่งไปเอาปัญญามา พอมีสติมันก็เร็วมากเป็นลมกรด ไปเอาปัญญามา หยิบมาเฉพาะที่จะใช้แก้ปัญหานั้น เหมือนกับว่าในตู้ยา มียามากเยอะแยะ แต่พอจะกินจริง กินอย่างเดียวไซ้ไหม หรือว่าสะสมอาวุธไว้เต็มบ้านเต็มเรือนหลายๆ ชนิด นานาชนิด แต่พอจะใช้ปราบฆ่าศึก ใช้อย่างเดียวเท่านั้น สติสามารถไปเลือกเอามาจากคลังของปัญญา เฉพาะปัญญาพิเศษ จะมาทำหน้าที่เรื่องนี้ เรียกว่า สัมปชัญญะ ปัญญาเปลี่ยนชื่อเป็น สัมปชัญญะ ปัญญาในคลังเรียกว่า ปัญญา ปัญญาในหน้าที่การงานเฉพาะเรียกว่า สัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็เผชิญหน้ากับข้าศึก คืออารมณ์ที่มากระทบที่อ่อนแอ มันปวดเปื่อย มันไม่มีกำลังแรงพอ ต้องเอาสมาธิช่วยให้เป็นกำลัง เป็นน้ำหนัก ปัญญาหรือ สัมปชัญญะเปรียบเหมือนกับความคมของมีด มันจะคมวิเศษเท่าใดก็ตามใจแต่ถ้าไม่มีน้ำหนักที่จะกดลงไป มันไม่ตัดหрок มันบ้ำ คมเป็นบ้ำเปล่าๆ มันไม่ตัด มันต้องมีน้ำหนัก ความคมมันจึงจะตัด เราจึงต้องมีสมาธิ เราต้องฝึกสมาธิมากพอสำหรับเป็นน้ำหนักที่จะทำให้ความคมหรือปัญญามันตัดลงไป

๔ เกลอ ช่วยจำไว้ให้ดี คู่ชีวิตนี้แหละ ๔ เกลอ มีสติรวดเร็ว อย่างสายฟ้าแลบดีกว่า คนโบราณใช้คำว่าลูกศร ความเร็วของลูกศร สติ แปลว่า ความเร็วของลูกศร เร็วมากขนาดนั้น เป็นเครื่องขนส่งไปเอาปัญญามา สติทำหน้าที่ระลึกได้ แล้วไปเอาปัญญามา เอามาเฉพาะที่จะแก้สถานการณ์โดยเฉพาะ เรียกว่า สัมปชัญญะ ไม่เอามาทั้งหมดหрокป่วยการ เอามาเฉพาะจะแก้สถานการณ์นี้ สติมันเลือกเอง มัน ชัมวิจยะเอง มันเลือกเอง มันก็ได้มาเหมาะสมเป็นสัมปชัญญะ ทีนี้แรงไม่พอ เอาสมาธิมาเป็นแรงให้น้ำหนักมันพอ ช่วยจำไว้ว่า สติเอาปัญญามาทำเป็นสัมปชัญญะ แล้วก็เอาสมาธิเป็นกำลังน้ำหนักสำหรับให้มันตัด นี้ ธรรมะ ๔ เกลอ ธรรมะ ๔ เกลอ ท่านใช้ได้แม้ในการทำไร่ ทำนา ค้าขาย กิจการในโลก ก็ใช้ได้ธรรมะ ๔ เกลอนี้

แต่เดี๋ยวนี้เราพูดกันเฉพาะที่จะบรรลุธรรมะสูงสุด คือ นิพพาน มีสติ มีปัญญา มีสัมปชัญญะ มีสมาธิ ๔ อย่างเท่านั้นที่หล่อกินแล้ว แต่มันมีอีกมากมายๆ เบ็ดเตล็ดมากมายมหาศาล ออกชื่อไม่ไหว เป็นธรรมะ สมังคี มาด้วยกัน มาด้วยกัน อีกมากมายหลายอย่าง ไปถามพวกอภิธรรมชี่ เขารู้เรื่องนี้ดี อาตมาไม่ต้องการมากกว่า ๔ อย่างนี้ สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เอามาทันเวลา แก้ปัญหาได้ ระงับกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท หยดลงเพียงแก่ผัสสะ ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ไปถึงความทุกข์

จึงขอร้อง ขอร้อง ท่านทั้งหลายว่า จงมีธรรมะ ๔ เกลือ ธรรมะ ๔ เกลือ ให้เพียงพอ ให้ถูกต้อง ให้ทันเวลา ให้ทันเวลา ให้ทันเวลา *ชะโหม โว มา อุบิจจะคา* ขณะเดียวเท่านั้น ถ้าพลาดไปไม่ทันแล้ว ล้มเหลว จงทันเวลา ทันขณะ มาทันขณะ สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ มาทันเวลา มาทันขณะ มันก็แก้ปัญหาได้ แก้ปัญหาได้ เมื่อสิ่งสูงสุด สักดิ์สิทธิ์ จะเรียกว่าสักดิ์สิทธิ์เป็นไสยศาสตร์ก็ได้ ถ้าถือไสยศาสตร์ก็ให้ถือคุณของธรรมะ อย่าถือผีสาวเทวดาบ้าง บอๆ ไสย แปลว่า ดึกว่า ดึกว่าไม่มี แต่ ไสย มันแปลว่า หลับ นอนหลับก็ได้ ไสยศาสตร์มันแปลว่า ศาสตร์สำหรับนอนหลับก็ได้ พุทธศาสตร์มันศาสตร์สำหรับ ตื่น ไม่หลับ แต่ไสยมันแปลว่า ดึกว่าไม่ดี ก็ได้ เพราะฉะนั้นเอาไสยศาสตร์ดึกว่าไม่มี สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เอามาให้ถูกต้อง ให้เพียงพอ ให้ทันแก่เวลา จะคุ้มได้หมด ความทุกข์มาแต่ต้องไม่ได้ ขอให้ท่านทั้งหลายจำไว้ให้ดี

ถ้าฝึกอานาปานสติสำเร็จแล้วท่านจะมี สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ พอเหลือใช้ไปได้อีก เหลือใช้ก็หมายความว่าไปใช้อย่างอื่นได้ ใช้ดับทุกข์โดยปลงแล้ว เหลือใช้ก็ไปใช้ทำไร ทำนา ค้าขาย อะไรก็ได้ มันเป็นคู่ชีวิตจริงๆ ธรรมะที่จะเป็นคู่ชีวิตจริงๆ ก็คือธรรมะ ๔ เกลือ ฝึกฝนไว้ให้ชำนาญชาญ ให้ชำนาญชำนาญ

อยากจะชี้แนะอีกอย่างหนึ่งว่า อานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้นเท่านั้น เรื่องอานาปานสติ ๔ หมวดเท่านั้นแหละ มันครอบคลุมหมดทั้งกระบิ ทั้งกระบิของพระพุทธศาสนา มันจะมีทาน มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีวิมุตติ มีวิมุตติญาณทัสสนะ โดยมากเราพูดเพียง ๕ อย่าง เอาทานออกไปเสียก็ได้ มีศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ มันจบเท่านั้นแหละมี ๕ เท่านั้นเอง ในอานาปานสติ ๔ มีครบไม่มานั่งรับศีลอยู่ เหมือนที่เขาว่า มารับศีลกันเสียก่อน จึงทำสมาธิ ป่วยการ ทำสมาธิอานาปานสติ สีดมาเอง สีดมามหาศาล สีดมาเอง การรับศีลก่อนธรรมนั้นเป็นพิธีรีตอง เป็นพิธีรีตองชนิดที่ปรัมปรา ลงมือทำอานาปานสติมันมีการควบคุมบังคับกาย วาจา ใจ ในตัวมันเอง มีศีลเต็มที่อยู่ในอานาปานสติ แล้วก็มีสมาธิ มีตัวสมาธิอยู่แล้วในตัวอานาปานสติ แล้วมีปัญญารู้แจ้งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง เป็นยถาภูตสัมมัมปปัญญาครบถ้วน พอปัญญาทำหน้าที่ ทำหน้าที่ มันก็วิมุตติหลุดออกมาจากอุปาทาน แล้ววิมุตติญาณทัสสนะเห็นแจ้งโดยประจักษ์ว่า เดียวนี้วิมุตติแล้วโว้ย ในธรรมะ ๕ อย่าง ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ นั้นเป็นทั้งกระบิทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ๕ อย่างนั้นมียอยู่ในอานาปานสติ ไม่ต้องพูดถึงทาน ไม่

ต้องพูดถึงศีล มันมีมาเอง ถูกลากมาเองโดยอัตโนมัติ เขาเรียกว่าสมังคีมันมาด้วยกัน อานาปานสติจึงมีพุทธ ศาสนาหมดทั้งกระบิพรหมจรรย์ หมดทั้งกระบิดับทุกข์ได้สิ้นเชิง มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีวิมุตติ วิมุตติ ญาณทัตสนะ อาตมาชอบสิ่งทั้ง ๕ นี้มาก เลยเอามาเตือนใจไว้เสมอ เสา ๕ เสาอยู่บนหลังคา หลากๆ แห่ง เสา ๕ เสาอยู่บนหลังคา ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัตสนะ เตือนใจไว้เสมอ มันมีรวมอยู่แล้วใน อานาปานสติอย่างครบถ้วน ไม่ต้องไปพะว้าพะวังเรื่องศีล มาท่องศีล ท่องสิกขาบท แล้วก็ไม่มีศีล รับศีลจน ตายก็ไม่มีศีล ลองไปทำอานาปานสติ จะมีศีลทันที มีครบ มีถ้วน มีบริบูรณ์ถูกต้องทันที ไม่ต้องมานั่ง ปานา ติปาตา เวนมณี แล้วเอาสิกขาบทเป็นศีล ยังโง่งมาก สิกขาบท ช่วยให้มีศีล ไม่ใช่ตัวศีล ตัวสิกขาบทไม่ใช่ตัวศีล เป็นตัวช่วยให้มีศีล ศีล คือความสงบระงับไปแห่งกิเลสและความทุกข์ในเบื้องต้น ในขั้นต้น

มีศีลได้เพราะทำอานาปานสติ แล้วก็ มี สมาธิ มีปัญญา มีวิมุตติ มีวิมุตติญาณทัตสนะ ครบถ้วนหมด ก็เรียกว่า สัมมัตตะ ๑๐ สัมมา เพียง ๘ นี้เรียกว่า อริยอัฐฐังกิกมรรค เดิมเข้าไปอีก ๒ สัมมาญาณ สัมมา วิมุตติ เป็น ๑๐ เรียกว่า สัมมัตตะ ๑๐ นั่นแหละ คือหมดทั้งกระบิ ทั้งหมดของพระพุทธศาสนา สัมมาทิฎฐิ มันรู้เรื่องปฏิจสุมุปปาท ถ้าพูดให้ชัด สัมมาทิฎฐิ มันรู้เรื่องปฏิจสุมุปปาท สัมมาสังกัปปะมันอยากจะทำปฏิบัติ ตามกฎเกณฑ์ของปฏิจสุมุปปาท แล้วมันก็ปฏิบัติด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว อยู่เป็น พื้นฐาน แล้วก็ สัมมาวาจาโมปากเพียรๆ สัมมาสติควบคุมให้มันถูกต้องอยู่ตลอดไป สัมมาสมาธิสมบุรณ์ แบบมันก็เกิดขึ้น เรียกว่า จำชื่อไว้ให้คิณะ อริยสัมมาสมาธิ มีบริวาร ๗ เคยได้ยินไหม อาจจะพรรณนาว่า คุณไม่เคยได้ยินก็ได้ มันอยู่ในพระสูตรที่ไม่ค่อยเอามาพูดกัน พวก จัตตาริสกสูตร ออกชื่อว่า อริย สัมมาสมาธิ มีบริวาร ๗ คือ สมาธิ สมาธิมันตัวขึ้นเป็นแม่ทัพ นอกจากนั้นอีก ๗ เป็นตัวบริวาร มี สัมมาทิฎฐิ เป็นกองหน้า เป็นกองนำหน้า มีสัมมาสังกัปปะ เป็นความประสงค์ เป็นวัตถุประสงค์ มีสัมมาวาจา เป็นการ ประพฤติปฏิบัติ เป็นกำลังเป็นเสบียง เป็นอะไรเรื่อยมา มีสัมมาวายามะ เป็นความกล้าหาญเป็นความ พากเพียร สติก็มีอยู่ตลอดเวลา สัมมาสมาธิ นี้มันจะกระโดดขึ้นมาเป็น อริยะสัมมาสมาธิ มีลูกน้อง ๗ มี บริวาร ๗ ช่วยจำไว้ให้คิ อริยะสัมมาสมาธิ มีบริวาร ๗ ก็ได้ มีบริวาร ๗ ก็ได้ มีลูกน้อง ๗ ก็ได้ ขณะนั้นจะ บรรลุมรรคผลต้องด้วย อริยะสัมมาสมาธิ มีบริวาร ๗ มันจึงจะตัดกิเลส ตัดอนุสัย ตัดสังโยชน์

สมาธิเป็นตัวแม่ทัพ นอกนั้นเป็นอุปรกรณ์ให้แม่ทัพทำงาน แม่ทัพต้องมีปัญญา สมาธิต้องมีปัญญา มา จูงนำ มีสัมมาสังกัปปะดึงไปให้ถูกต้องให้มันสำเร็จ แล้วมีการประพฤติครบถ้วน อริยสัมมาสมาธิมีบริวาร ๗ เป็นการบรรลุธรรม เป็นการตัดกิเลส ตัดสังโยชน์ ตัดอนุสัย ขอให้สนใจเป็นพิเศษ แล้วมันจะใกล้เข้าไป ใกล้เข้าไป คุณปฏิบัติอานาปานสติถึงที่สุดแล้ว มันจะไปลงที่ อริยะสัมมาสมาธิ มีบริวาร ๗ มีบริวาร ๗ จบ ที่นั่นแหละ จบที่นั่น อย่าเข้าใจผิดเอา สัมมาทิฎฐิ เป็นแม่ทัพนะ แม่ทัพ คือ สมาธิ คือตัวสมาธิ นอกนั้นเป็น

บริวารเป็นเรื่องประกอบ เป็นที่ปรึกษา เป็นอะไรทั้งหมดของแม่ทัพ เมื่อแม่ทัพได้สิ่งทั้ง ๓ มาเป็นบริวารแล้ว มันก็ครบ ขณะข้าศึกได้

ทีนี้ก็จะต้องสังเกตดูให้ดีว่า สัมมา สัมมานั้นแหละสำคัญ คือมันถูกต้อง ต้องมีปัญญาถูกต้องครบถ้วนจึงจะมี สัมมา สัมมา ทิฐิที่ไม่ถูกต้อง เพราะเป็น มิจฉาทิฐิ แม้ว่าทิฐิถูกต้อง แต่ถ้าไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน ก็ไม่ใช่สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิต้องถูกต้องเพื่อนิพพาน ทิฐิธรรมดา สัมมาทิฐิธรรมดาก็มี ยังไม่เป็นสัมมาทิฐิในอริยมรรค สังกัปปะก็เหมือนกันธรรมดาๆ ก็มี ไม่ใช่สัมมาทิฐิในอริยมรรค สัมมาวาจา สัมมากรรม สัมมาอาชีวะ ธรรมดาๆ ก็ยังไม่ใช่เป็นองค์แห่งอริยมรรค จะเป็นสัมมา สัมมา สัมมาได้ก็ต่อเมื่อมันมีความหมายว่า เป็นไปเพื่อพระนิพพาน มีพระบาลีกล่าวไว้ชัดเจนว่าต้องเป็น *วิเวกนิสฺสิดิ* อาศัยวิเวก *วิราคนิสฺสิดิ* อาศัยวิราคะ *นิโรชนิสฺสิดิ* อาศัยนิโรธ *โอสฺสคฺคปริณามิ* น้อมไปเพื่อการเสียละ *โอสฺสคฺคปริณามิ* น้อมไปเพื่อการโยนทิ้ง โยนทิ้ง มันจะเรียกว่า ทิฐิ สังกัปปะ วาจา กรรมมันตะ ได้ทั่วไป ถ้ามันไม่มีองค์ประกอบนี้ มันไม่เป็นสัมมา ไม่เป็นสัมมา ก็ไม่เป็นอริยมรรคมองค์ ๘ เพราะฉะนั้นท่านจะต้องจัดให้คุณธรรมทั้งหลายของท่านที่มีอยู่นั้น เป็นสัมมาขึ้นมา ทำให้เป็นไปเพื่อวิเวก ทำให้เป็นไปเพื่อนิโรธ ทำให้เป็นไปเพื่อ *วิเวกะ* *วิราคะ* *นิโรธะ* *โอสฺสคฺคปริณามิ* ให้มันน้อมไป น้อมไปเพื่อความโยนทิ้ง คือไม่มีอุปาทาน มีสติธรรมดาก็ได้ แต่มันไม่ใช่สัมมาทิฐิ ถ้ามันไม่เป็นไปอย่างนี้ มีความเพียรธรรมดาก็ได้ แต่มันไม่เป็นอย่างนี้ แล้วก็ไม่ใช่สัมมาวาชามะ ถ้าต้องการสัมมา สัมมา สัมมา แล้วก็จัดให้มันเป็น อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธะ น้อมไปเพื่อการปลดปล่อย ปลดปล่อย โยนทิ้ง ศัพท์คำนี้ก็ดี ปลดปล่อย ปลดปล่อย *โอสฺสคฺคปริณามิ* ต้องเป็นไปเพื่อการปลดปล่อย ปลดปล่อยสัตว์ใดๆ ออกมาจากกองทุกข์คืออวิชชา เป็นสัมมา สัมมา สัมมา แล้วก็เรียกว่า สัมมัตตะ ความถูกต้อง มีอยู่ ๑๐ เดิมเข้าไปอีก ๒ คือ สัมมาญาณ รู้อย่างถูกต้อง, และสัมมาวิมุตติ วิมุตติอย่างถูกต้อง แม้แต่วิมุตติก็ยังมีมัจฉาวิมุตติ มันใช้ไม่ได้ มันต้องมีสัมมา สัมมา สัมมา เป็นสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ เดิมเข้าไปที่ ๘ มันกลายเป็น ๑๐ นั่นแหละพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ ถ้าเป็นเพียงอริยมรรคมองค์ ๘ เป็นเพียงส่วนเหตุ ส่วนที่จะทำให้เกิดผล มันต้องเติมส่วนผลเข้าไปอีก ๒ คือ สัมมาญาณ, สัมมาวิมุตติ ก็สมบูรณ์ทั้งส่วนที่เป็นเหตุ และส่วนที่เป็นผล เลยเป็นพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ โดยชื่อเรียกว่า สัมมัตตะ ๑๐ น่าเสียดายที่คำนี้ไม่ค่อยจะเอามาพูดจากัน พูดจากันแต่เพียง ๘ อริยมรรคมองค์ ๘ ในส่วนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล เอาผลอีก ๒ คำมาพูดเสียด้วยเลย เป็นสัมมัตตะ ๑๐ ความถูกต้อง ๑๐ ประการ ปฏิบัติอานาปานสติให้ถูกต้อง ให้ครบถ้วนตามกฎเกณฑ์ ตามหลักนั้นเกิด จะมีสัมมัตตะ ๑๐ คือมีพระพุทธศาสนาที่สมบูรณ์แบบครบถ้วนทุกอย่างทุกประการเป็นแน่นอน

ขอให้ท่านทั้งหลายมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ อิทธิบาท ในการประพฤติกระทำอันนี้ ให้มีความกล้าหาญ มีความพากเพียรในการกระทำ เรียกว่าอย่างพอใจเป็นสุขไปเลย ปฏิบัติธรรมะอย่างเป็นสุขอย่างพอใจไปเลย ไม่ต้องโศกเศร้า ไม่ต้องหดหู่ ไม่ต้องละห้อยละห้อยอะไร ร่าเริงมีปีติ มีปราโมทย์ ปฏิบัติไปด้วยความบันเทิง ก้าวหน้าไปตามลำดับๆ ของสิ่งที่เรียกว่า อานาปานสติ อานาปานสติสมบูรณ์แล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว โพชฌงค์และมรรคก็สมบูรณ์ สัมมัตตะ ๑๐ ก็มีมา เรื่องก็จบ

การพูดนี้ก็สมควรแก่เวลา บางคนอาจจะนึกเบื่อบ่อยในใจแล้วก็ได้ มันก็ช่วยไม่ได้ เรื่องมันมาก อาตมาก็ต้องพูดมาก จะขอรับรองว่าช่วยกำหนดจดจำไว้ดีๆ เอาไปคิดไปทำความเข้าใจต่อไปๆ ให้ดีๆ สำเร็จประโยชน์ได้แน่นอน ไม่เป็นหมัน เกิดมาชาติหนึ่งไม่เสียทีที่เกิดมา ไม่เป็นหมันเพราะได้รับประโยชน์สูงสุดจากพระพุทธศาสนา ขอขอบคุณที่ท่านตั้งใจฟังอย่างดี ขอให้สำเร็จประโยชน์ตามความมุ่งหมายด้วยกันทุกๆ ประการ มีความพอใจสนุกสนานอยู่ในการปฏิบัติธรรมะนี้ ทุกลมหายใจๆ เข้าออกเทอญ ขอบุติการบรรยาย