

คำชี้แจง

เอกสารนี้เกิดขึ้นจากความร่วมแรงของอาสาสมัคร ที่ร่วมกันถอดเสียงและตรวจทานในเบื้องต้น ซึ่งบางส่วนยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ตรงตามเสียงที่ ท่านพุทธทาสภิกขุได้บรรยายไว้

ด้วยคุณค่าแห่งธรรมและงานที่ร่วมกันทำในครั้งนี้ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ได้พิจารณาเห็นว่างานธรรมในรูปแบบเอกสารทั้งหมดนี้ แม้จะยังไม่ได้ตรวจทานแก้ไขเนื้อหาอย่างถึงที่สุด แต่ก็ควรที่จะนำออกเผยแพร่ให้กว้างขวาง เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจใฝ่ธรรม จะได้มีข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษรเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมควบคู่กับเสียงธรรม โดยพร้อมกันนี้ทางทีมงานจะดำเนินการตรวจทานแก้ไขเนื้อหาทางถอดเสียงทั้งหมดอีกครั้ง เพื่อให้ธรรมที่เผยแผ่มีความถูกต้องและสมบูรณ์

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	5115330411050	รายชื่อ	อบรมปฏิบัติจิตตภาวนา ค่ายดับทุกข์ 2533
วันที่แสดง	11/04/2533	ชื่อเรื่อง/ชุด	อานาปานสติโดยประสงค์ (หมวด1-2)
ผู้ถอด	พ.ต.ท.เกษรา สุขรมย์	ผู้ตรวจทาน	มยุรัตน์ รักเกียรติ
หมายเหตุ			

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย การบรรยายในวันนี้อาตมา จะกล่าวโดยหัวข้อว่า อานาปานสติโดยประสงค์ อานาปานสติโดยประสงค์ มีความประสงค์ยิ่งใหญ่ก็คือ ให้สามารถปฏิบัติจนสมุบัติได้ตามที่เราได้ศึกษากันมาแล้ว อาตมาก็ประสงค์เช่นนั้น เคยทั้งปฏิบัติปฏิบัติจนสมุบัติได้ และท่านทั้งหลายก็ควรจะต้องประสงค์เช่นนั้น คือปฏิบัติอานาปานสติได้ แล้วก็ปฏิบัติปฏิบัติจนสมุบัติได้ตามประสงค์นี้คำว่า อานาปานสติโดยประสงค์หมายความว่าอย่างนี้ อานาปานสติช่วยให้เกิดความเป็นไปได้ของการประยุกต์ปฏิบัติจนสมุบัติ และยังให้มีสมรรถภาพทางจิตในแขนงอื่นๆ อีกมากมาย ดังนั้นเราจึงฝึกอานาปานสติ

ทีนี้ก็มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำแปลของคำว่า นี้ อานาปานสติ แปลว่า สติเป็นไปได้ในทุกครั้งที่หายใจเข้า ออก สติเป็นไปในทุกครั้งที่หายใจเข้าและออก ทีนี้มันจะต้องรู้ว่า เป็นไปในอะไร เป็นไปในอะไร เป็นไปในธรรมหรือความรู้หรือสัจจะหรืออะไรก็ได้แต่ที่จะเอามาเป็นอารมณ์ มันเป็นไปได้ทุกครั้งที่หายใจเข้า ออก พูดอย่างภาษาธรรมดาๆ ก็ว่า กำหนดพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก โดยแท้จริงก็คือ กำหนดธรรมะอันลึกซึ้งหรือสัจธรรม สัจธรรมของธรรมชาติข้อใดข้อหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก คำแปลมันเป็นอย่างนี้

ทีนี้อะไรที่เอามาทำการกำหนดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า ออก โดยหลักนี้ก็คือ สิ่งทั้ง ๔ คือ กายอย่างหนึ่ง เวทนาอย่างหนึ่ง จิตอย่างหนึ่ง ธรรมะ สภาวะธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๔ ฝึกฝนเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้จนสามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ ท่านทั้งหลายฟังดูให้ดี ปฏิบัติฝึกฝนนานาประการในสิ่งทั้ง ๔ นี้ จนกระทั่งสามารถควบคุมสิ่งทั้ง ๔ นี้ไม่ให้เกิดโทษ แต่ให้เกิดประโยชน์เต็มตามที่ตามความหมายที่เราประสงค์หรือต้องการ

ปัญหาปลีกย่อยเบ็ดเตล็ดชนิดหน้อยเกี่ยวกับคำพูด อานาปานะ อานะ อานะคำนี้ จะแปลกันว่า เข้าหรือออก ออกหรือเข้า คำอธิบายในอรรถกถา แข็งกันอยู่เป็น ๒ อย่าง เป็น ๒ พวก แต่ควรจะยึดถือเอาพวกที่ใช้คำว่า เข้าและออกนี้เป็นหลัก คือมันเป็นธรรมชาติ อิงอาศัยหลักธรรมชาติ เมื่อมนุษย์เราเกิดมาจากท้องมารดา การหายใจครั้งแรก มันหายใจเข้าหรือหายใจออก พวกแพทย์เขายืนยันว่า อยู่ในท้องมารดา ปอดไม่มีลมเลย แน่นแป๊กเลย ดันเลย พอออกมาจากท้องมารดาก็ต้องหายใจเข้า เข้าไป ให้ปอดมีลม เสร็จแล้วมันจึงหายใจออก ตั้งต้นด้วยการหายใจเข้าแล้วจึงหายใจออก มันควรจะถือเอาตามหลักของธรรมชาติว่า คำพูดนี้แปลว่าอะไร แปลว่าหายใจเข้าและออก หายใจเข้าแล้วออก อานะก็เป็นอันว่า เข้า อานะก็แปลว่า ออก

แล้วทีนี้เราก็จะต้องรู้ว่า อานาปานสตินี้แบ่งเป็น ๔ หมวด ๔ หมวดดังที่กล่าวแล้ว หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับกาย หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับเวทนา คือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับธรรมชาติของจิตทุกชนิดทุกความหมายทุกลักษณะ หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับธรรมสภาวะที่เป็นปัญหา ที่มันเป็น

ปัญหา ที่เราจะต้องรู้ ที่เราจะต้องจัดการให้ถูกต้อง โดยประการทั้งปวง เราจะต้องทำ กระทบเพื่อให้รู้จักสิ่งทั้ง ๔ นี้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ละเอียด และใช้เป็นประโยชน์มากที่สุดให้ได้

สิ่งที่จะต้องเตรียมบ้าง ก็คือจุมกที่เหมาะสม ให้หายใจคล่อง หรือไม่ขัด การเตรียมจุมกนี่ก็เป็นของธรรมดา ถ้ามันคืออยู่แล้วก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่สะดวก ขัดข้องก็ ก็มีกรปรับปรุงบ้าง หายใจเสียให้คล่องหรือสูดน้ำเข้า สูดน้ำออกให้มันหายใจคล่อง นี่เป็นอุปกรณ์สำคัญที่ว่าจะต้องมีจุมกเหมาะสม

ทีนี้ก็จะต้องมีท่าที่ที่เหมาะสม เหมาะสมในที่นี้มีเหตุผลว่า มันคง ท่าที่นั่นมันคง จะล้มไม่ได้ จะเอียงเอง เอนเอียงไม่ได้แม้ในขณะที่จิตเป็นกึ่งสำนึกหรือไร้สำนึก ท่าที่นั่นมันแข็ง มันคงที่ มันล้มไม่ได้ จึงมีท่าที่ในลักษณะที่ว่า มีฐานกว้างพอ แล้วก็มีส่วนหน้าของร่างกายตั้งอยู่ตรงกลาง มันก็สมดุล มีลักษณะเหมือนปิรามิด ปิรามิดของพวกอียิปต์ มันทำอย่างนั้นนะ มันไม่มีทางที่จะล้มได้ จึงเกิดท่าที่เรียกว่า ที่เราเรียกกันว่า ขัดตะหมาดนะ ขัดตะหมาด เพราะขาขัดกัน ที่หลวมๆ ก็เรียกว่า บัว นั่งขัดตะหมาดบัวอย่างซ้อนกันหลายๆ อย่างนี้ ไข้เข้มนขึ้นขึ้นไป ก็เรียกว่า เพชร คือเอาขาข้างล่างนี้มาไว้ข้างบนนี้อีกทีหนึ่ง เป็นขัดตะหมาดเพชรอย่างนี้ ล้มไม่ได้ ล้มไม่ได้ มันแน่นอัดมันขัดกันอยู่ เหมือนกับลักษณะของปิรามิดต่อให้กลิ้งไปก็ไม่ล้ม มันก็ไม่ ก็ไม่คลายออกจากกันถ้านั่งอย่างเพชร

อาตมาพบเห็นในรูป *catalog* ของพิพิธภัณฑ์ พิพิธภัณฑ์ของประเทศอียิปต์ เป็นรูปหินก้อนหนึ่งเท่าคน สลักเป็นคนสวยงามทุกอย่าง แล้วก็นั่งในท่าที่เราเรียกกันในบ้านในเมืองไทยว่า ขัดตะหมาดเพชร ขาขัดเรียกขัดตะหมาดเพชร มีข้อซ้อนกันอยู่อย่างนี้ นี่ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนาเลย ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนาเลย คำอธิบายระบุว่า หินก้อนนั้น หินสลักก้อนนั้น สี่หรือห้าพันปีมาแล้ว มันก่อนพุทธกาลเท่าตัว มันอธิบายว่าเป็นรูปของพระ เป็นท่าที่ของพระหรือท่าที่ของทนายความ เขาเขียนไว้อย่างนี้ นี่แสดงว่าแม้แต่พวกทนายความ พวกทนายความก็มีการนั่งในลักษณะของความเป็นสมาธิสูงสุด มนุษย์รู้จักนั่งขัดสมาธิ ขัดตะหมาดที่เรียกกันว่าแบบวัชรอาสน์ ขัดตะหมาดเพชรนี้มาตั้งสี่ห้าพันปีมาแล้ว พวกนี้อย่าอวดดี พวกนี้ชาลันด้วยนี่อย่าอวดคิดนึก มันไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่ของแกลคิดขึ้นเดี๋ยวนี ถึงแม้ในอินเดียเองก็น่าจะรับมาจากพวกอียิปต์ สี่ห้าพันปีมานี้ก็ได้

แล้วเป็นอันสรุปความว่า นั่งในลักษณะที่มัน ล้มไม่ได้ แม้จิตเป็นสมาธิ กึ่งสำนึก ไร้สำนึก มันก็ล้มไม่ได้ มันคงนั่งอยู่ได้นี้ เราจะนั่งด้วยวิธีนี้ ในที่ที่สงัด คำว่าสงัดนั้น อย่าไปยึดมันถือมันให้มันมากนักเลย อย่าไปยึดมันถือมันให้มันมากนัก จะต้องไปที่นั่น ต้องไปอย่างนั้น ไปนั่งในถ้ำในอะไร มันไม่มีอะไรรบกวน ถ้าเราไม่สนใจมันก็ไม่มีความรบกวน เมื่ออาตมาไปที่เขวอินเดียเห็นพวกที่ฝึกโยคะนั่นมันนั่ง นั่งกันอยู่ในที่ที่ทั่วไปในโบราณสถานที่มีคนมาเที่ยวกันเคลื่อนกล่น มันก็นั่งอย่างนี้ มันก็นั่งอยู่อย่างนี้ คนก็เดินผาด เดินผ่าน เียดไปเขกหัวเล่นก็ได้ ในลักษณะอย่างนี้ มันไม่รู้ไม่ชี้ มันก็เป็นที่ตั้งใจได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่ต้องไปที่พิเศษอะไร คำว่าไปสู่ที่สงัด ที่โคนไม้ หรือที่ว่่านั้นมันก็เพียงว่ามันสงัดกว่าที่ในกุฏิ ในที่อยู่ หรืออากาศมันก็ดี

ความสงัดจะเกิดขึ้นสูงสุดในเมื่อเราลืมตัวกุเสีย ถ้าจิตมันมีความรู้สึกลึกหมายมันเป็นตัวกูอย่างนั้น ตัวกูอย่างนี้ กูจะนั่งสมาธิ กูจะทำอย่างนี้ ไม่ ไม่สงัดหรอก ลืมตัวกุเสียโดยประการทั้งปวง ที่ไหนก็จะกลายเป็นที่ตั้งใจแท้จริงสูงสุดขึ้นที่นั่นเสมอไป มันหาไม่ยากหรอก คุณลืมตัวกุซิ นั่งกลางโรงละครก็ทำได้ เอ้า, กล้าทำ

เลย แต่คนมันไม่เชื่อ นั่งข้างเครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรมก็ได้ มันลืมหัดวู มันไม่ได้ยิน มันไม่สนใจ มันไม่สนใจอะไร เพราะนั่นคนที่มันแก้ตัวต่างๆ นานา ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ เอาละ ขอมไปที่สังัดพอสมควร แล้วก็นั่งลง ไม่ทำในใจถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งนอกจากลมหายใจที่จะหายใจกันไป

เกี่ยวกับลมหายใจ เพื่อความง่ายเพื่อความสะดวกในการฝึก ท่านก็ควรจะมีไว้ล่วงหน้าบ้างก็ได้ว่ามันมีลมหายใจที่หนัก หนักหน่วงอย่างยิ่ง แล้วก็ตามปกติ แล้วก็เบาที่สุด เบาที่สุด นี่เป็น ๓ ชนิด เป็น ๓ ขนาดกันอยู่ ที่ว่าหนัก หนักที่สุดหรือยาวที่สุดเต็ม เต็มๆ เต็มมาตรฐานที่สุดนั้นมันก็มีลักษณะไปทางหนึ่ง ที่ปกติก็มีลักษณะไปทางหนึ่ง ที่ทำเป็นพิเศษให้เบาที่สุดก็มีลักษณะไปทางหนึ่ง ตามปกติ ตามปกตินี้ก็พูดกันหรือถือกันหรือเข้าใจกันว่า ถ้าเราหายใจเข้าไป ท้องมันก็ป่องออก พอเราหายใจออก ท้องมันก็ยุบ อย่างนี้เด็กๆ ก็ฟังออก เด็กๆ ก็เข้าใจได้ เด็กๆ ก็ทำได้ คือหายใจปกติ แต่ถ้าหายใจหนักเป็นพิเศษโดยปกตินั้นมันกลับตรงกันข้าม ท่านทั้งหลายลอง ลองไปทดลองดูเอง ไปนั่งแล้วก็ทดลองดูเอง หายใจที่ชนิดหนักเป็นพิเศษ ถ้าหายใจเข้าเต็มที่ หายใจเข้าเต็มที่ นี่มันพองในส่วนบนแล้วมันแฟบในส่วนล่าง ส่วนท้องมันแฟบ หายใจเข้าเต็มที่ สุดเหวี่ยงแล้วมันจะแฟบในส่วนล่าง มันจะพองส่วนบน ส่วนนอก พอหายใจออก ตรงกันข้ามส่วนบนนี่มันจะแฟบ ส่วนล่างมันจะพอง นี่เรียกว่าหายใจชนิดหนัก ผิด ผิดธรรมดา แต่ถ้าหายใจ ถ้าหายใจเข้าออกตามธรรมดา หายใจ หายใจเข้ามันก็พอง หายใจออกมันก็ยุบ

แต่ที่นี้ถ้ามันมีการหายใจที่พิเศษที่ละเอียดสุดเหวี่ยง ละเอียดสุดเหวี่ยง มันก็ไม่ค่อยจะพอง ไม่ค่อยจะยุบ ถ้าลมหายใจมันละเอียดถึงที่สุดอย่างในขณะแห่งจตุตถฌาน เป็นต้น มันมันไม่มีการพอง มันไม่มีการยุบหรือ มันเหมือนกับไม่ได้หายใจอย่างนั้น มันเหมือนกับไม่หายใจ มันจะลองดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ หายใจหนักเต็มที่ หายใจเข้า มันก็พองข้างล่าง ยุบข้างบน หายใจออกมันก็ยุบ ยุบข้างล่างพองข้างบน หายใจปกติก็อย่างปกติ แต่หายใจละเอียดละเอียดจนไม่รู้สึกรู้ว่าเข้าหรือออกนั้นอีกอย่างหนึ่ง แล้วก็มักใช้คำเรียกว่า หยุดการหายใจ อาตมาเชื่อว่าที่ว่าหยุดการหายใจของจตุตถฌานนั้นมันหายใจเบาจนไม่รู้สึกรู้ว่าเข้าหรือออก ออก ไม่ใช่มันไม่หายใจเสียเลย ถ้าไม่หายใจเสียเลย มันตายแน่แล้ว ถ้านั่งเป็นชั่วโมง ชั่วโมง ไม่หายใจเสียเลย มันตายแน่ แต่ว่ามันเบาจนไม่รู้สึกรู้ว่าเข้าหรือออก ทำดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ ลองดูซิ หายใจให้เบาๆ เบาจนไม่มี ความหมายว่าเข้าหรือออก ไปหัดทำเสียทั้งสาม สามชนิด ชนิดแรงหนักสุดเหวี่ยงอาการอย่างนั้น ชนิดปกติธรรมดาอาการอย่างนั้น ชนิดเบาละเอียดละเอียดเหลือประมาณอาการมันอย่างนั้น อย่างที่ว่ามาแล้ว ถ้ามันละเอียดๆ สุดเหวี่ยงแล้วมันจะไม่มีความรู้สึกพองยุบ เหมือนกับว่าไม่ได้มีการหายใจ แต่ทำไม่มันไม่ตาย มันมีการหายใจอยู่อย่างละเอียด อย่างซ่อนอยู่ในนั้น

นี่เรารู้จักการหายใจไว้ล่วงหน้าแล้วเราก็จะทำอานาปานสติ ซึ่งมันจะผ่านการหายใจ ๓ ชนิดนี้ไปตามลำดับ ในขั้นแรกก็เป็นการซักซ้อม ซักซ้อมที่สุด พอหายใจสุดเหวี่ยงออกเป็นอย่างไร หายใจสุดเหวี่ยงเข้าหมดที่สุดเป็นอย่างไร หายใจออกหมดที่สุดเป็นอย่างไร ซักซ้อมเสียให้ปอด ให้อะไรต่างๆ มันคล่องตัวถึงที่สุด ไม่หลอกลวงอะไร ทีนี้ก็มาหายใจตามธรรมดา ตามธรรมดา ตามสบายตามปกติ แล้วก็มาหายใจละเอียดละเอียดจนไม่มีลักษณะอาการพองยุบ เข้าออก ทีนี้ก็ปล่อยให้ไปตามที่มันจะเป็น มันจะพร้อมที่จะเป็นอย่างไรก็ได้ เลือก เลือกหรือไม่เลือก มันเลือกของมันเอง

มันก็มาเริ่มการปฏิบัติหมวดที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ชั้นที่ ๑ ของหมวดนี้ที่กำหนดลมหายใจยาว ลมหายใจยาวเป็นลักษณะปกติของร่างกายที่ปกติ ลมหายใจสั้นเป็นลักษณะของร่างกายที่ไม่ปกติ มีอะไรแทรกแซง ฉะนั้นก็ปล่อยให้ยาว ยาวตามสบาย ยาวตามธรรมชาติ ยาวตามที่เรารู้สึกพอใจ กำหนดอยู่ตลอดทางที่มันยาวเข้ายาวออก ยาวเข้ายาวออก แต่ไม่ใช่กำหนดเฉยๆ ในการกำหนดนั้นมันต้องให้รู้ว่า ลมหายใจยาวมีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร จิตใจรู้สึกอย่างไร ให้เกิดผลแก่จิตใจอย่างไร เกิดผลแก่ร่างกายอย่างไร นั่งหายใจยาว กำหนดลมหายใจยาวจนรู้จักอย่างนี้ดี เข้าใจเรื่องลมหายใจยาวทุกแง่มุมทุกอย่าง ก็สไตล์ นี้เรียกว่ารู้จักลมหายใจยาวถึงที่สุด

ที่นี้ชั้นที่ ๒ ลมหายใจสั้น เข้าหรือออกก็ตามมันสั้น มันสั้นเพราะมีสิ่งภายนอกมีอิทธิพล หรือว่าเราจะบังคับให้สั้น ถ้าอารมณ์ปกติมันยาวตามปกติ ถ้าอารมณ์ไม่ปกติมันก็สั้นไปตามเหตุการณ์ที่มันมาครอบงำเรา จึงกำหนดไว้ให้ได้ว่าสั้นมันอย่างไร เพราะอะไร มีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร มีอิทธิพลแก่จิตใจอย่างไร รู้จักความจริงตามธรรมชาติของมันให้หมดทุกอย่างทุกประการ ภาษาชาวบ้าน ตกกระโดคน่อยจะได้รู้จักกำเนิด กำเนิดของมัน กำเนิดของมันก็คือรู้หมดเกี่ยวกับเรื่องนั้น เรื่องของมัน รู้จักกำเนิดชัดเจนทบทวนละเอียด ทั้งที่เป็นอย่างลมหายใจยาว และทั้งที่เป็นอย่างลมหายใจสั้น

ชั้นที่ ๑ จัดการให้รู้จักลมหายใจยาว ชั้นที่ ๒ จัดการให้รู้จักลมหายใจสั้น ในทุกแง่มุมดังที่กล่าวแล้ว ก็ทำความเข้าใจกัน ทำความคุ้นเคยจนรู้จักสิ่งเหล่านี้ดี ที่นี้พอมาถึงชั้นที่ ๓ มากำหนดรู้ กาย ๒ กาย กายที่บาลีว่า สัพพกายปฏิสังเวที สัพพะ มันแปลว่า ทั้งปวง มันทั้งปวงอย่างทุกชนิด ไม่ใช่ทั้งปวงอย่างในชนิดเดียว เต็มที่ในชนิดเดียว นี่มันทั้งปวงคือทุกชนิด พวกที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ ที่ใช้เป็นตัวแปลผิดๆ มันแปลว่า *whole, whole* ที่จริงคำนี้ต้องแปลว่า *all, all* คือทุกชนิด ทุกชนิด ไม่ใช่ *whole* ทั้งหมดของสิ่งเดียว สัพพะ แปลว่า ทั้งปวง คือทุกชนิด ถ้าทั้งหมดของสิ่งเดียวเรียกว่า เกาะละ เกาะละ บาลีแท้ๆ มันเป็น สัพพกายะ ให้รู้จักกายทั้งปวงคือกายทุกชนิด แล้วแปลเอาเองตามภาษาบาลีของเราว่า กายทั้งปวง

กายทั้งปวงนี้มันมี ๒ ชนิด คือ กาย ร่างกายนี้เนื้อ กายเนื้อ แล้วก็กายลม กายลม คือลมหายใจก็เรียกว่า กาย ตามภาษาบาลี ตามภาษาสมาธิ นักสมาธิ กายลมก็เรียกว่า กาย กายเนื้อก็เรียกว่า กาย มันเลยมี ๒ กาย, ๒ กายมันสัมพันธ์กันอย่างไร เรียกว่า ลมหายใจกับร่างกายมันสัมพันธ์กันอย่างไร เด็กๆ มันก็รู้ ถ้าไม่มีลมหายใจ มันก็คือตายนั่นแหละ เพราะนั้นลมหายใจหรือว่ากายลมมันต้องมีอยู่ กายเนื้ออะไรนี้ ชีวิตเนื้อมันจึงจะมีอยู่ มันเป็นคู่ด้วยกันแยกกันไม่ได้ ถ้าไม่มีกายลม กายเนื้อมันก็ไม่อยู่ เพราะฉะนั้นมีกายลม ถนอมรักษาบำรุงให้กายเนื้อ ลมหายใจนี้มันจึงช่วยบำรุงส่งเสริมกายเนื้อ กายเนื้อ แล้วมันยิ่งกว่านั้น ยิ่งกว่านั้น คือมันไปด้วยกัน มันไปด้วยกันเลือดสุพรรณเอ๋ย มันไปด้วยกัน ถ้าลมหายใจ หาย ลมหายใจ หาย กายเนื้อก็หาย ถ้ากายลมละเอียด กายเนื้อก็ละเอียด ถ้ากายลมสงบระงับ กายเนื้อมันก็สงบระงับ มันไปด้วยกันในลักษณะอย่างนี้ รวมไปด้วยกัน ไปลองหายใจดู ถ้าลมหายใจหาย หายใจหายๆ กายเนื้อก็จะรู้สึกไปในทางเดิน หรือสั้น ระริว หรือหาย ถ้าลมหายใจทำให้ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป กายเนื้อมันก็สงบระงับ นี่เป็นความลับที่ว่ามันเนื่องกันอยู่ มันเนื่องกันอยู่ มันมันจะหายไปด้วยกัน ละเอียดด้วยกัน หรือว่ากำเริบด้วยกัน สงบระงับด้วยกัน มันเนื่องสัมพันธ์กันอย่างแน่นอนอย่างนี้ เรียกว่ามันสัมพันธ์กันอยู่

ที่มันยิ่งไปกว่านั้น มันยิ่งไปกว่านั้น คือเราสามารถบังคับกายเนื้อนี้ได้โดยผ่านทางกายลม เราจะบังคับกายเนื้อนี้ให้หยาบ ให้คืนเต็น ให้กำเรียบ ระวังโดยตรงไม่ได้หรอก มันทำไม่ได้หรอก ใครลองดูซิ แต่เราบังคับได้โดยอ้อม คือบังคับทางลม กายลม บังคับทางกายลม บังคับกายลมมันมีผลไปถึงกายเนื้อ ทำกายลมให้ละเอียด กายเนื้อก็ละเอียด ทำกายลมให้หยาบ กายเนื้อมันก็หยาบ นี่ใช้คำว่าสามารถบังคับกายเนื้อโดยผ่านไปที่ทางกายลม เราจึงฝึกเป็นอย่างดีที่สุด บังคับกายลมได้วิเศษละเอียดที่สุด ผลอย่างไรก็บังคับกายเนื้อได้เท่านั้น

ในข้อนี้ในการปฏิบัติขั้นที่ ๓ นี้กำหนดอยู่ว่ามันมี ๒ กาย คือ กายเนื้อกับกายลม ศึกษาอยู่ว่าทั้งสองอย่างนี้มันเนื่องกัน มันไปด้วยกัน มันไปด้วยกัน มันขึ้นด้วยกัน มันลงด้วยกัน มันหยาบด้วยกัน มันละเอียดด้วยกัน มันอะไรด้วยกัน นี่ข้อที่ ๓ ว่าเราบังคับกายเนื้อได้โดยทาง ผ่านทางกายลม เราไม่มีสามารถบังคับกายเนื้อตรงๆ ลงไป แต่เราบังคับมันได้โดยผ่านทางกายลม คล้ายๆ กับอุบาย อุบายอันละเอียดอันลึกซึ้ง มันจึงปรับปรุงกายลมให้ไปตามที่ต้องการและ กายเนื้อมันก็จะพลอยเป็นไปตามที่เราต้องการ จำให้ดีๆ เข้าใจดีๆ แล้วก็ไปลองทำดู นี่ขั้นที่ ๓ ของหมวดที่ ๑ คืออย่างนี้ รู้จักกายทั้งปวง กายทั้งปวง

ที่นี้ก็มาถึงขั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นขั้นที่เรียกว่า ประณีตละเอียด หรือยากลำบากได้ *ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามิติ ปัสสะลิสสามิติ* ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ หายใจเข้า หายใจออก หายใจออก กายสังขารมันก็คือลมหายใจนั่นแหละ กายลมในที่นี้เรียกว่า กายสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งกายเนื้อ กายลมเป็นเครื่องปรุงแต่งกายเนื้อ สังขารแปลว่าปรุงแต่ง กายลมเป็นสังขารแก่กายเนื้อ จึงเรียกกายลมว่า กายสังขาร คือลมหายใจ ที่นี้ก็เริ่มทำกายลมหรือกายสังขารนี้ให้ระงับๆ ระงับๆ ระงับไปตามลำดับ กายเนื้อก็พลอยระงับไปตามลำดับ นี่มันเป็นเรื่องของขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๑ โดยวิธีหรืออุบายหรือเคล็ดลับ แล้วแต่จะมี แล้วแต่จะใช้ ซึ่งก็ต้องมีหลายอย่างด้วยกันเป็นการบังคับลมหายใจ ควบคุมลมหายใจ จัดการปรับปรุงเกี่ยวกับลมหายใจ

มีคำโบราณเก่าแก่ก่อนพุทธกาลหรือว่าก่อนแต่ ตั้งแต่มนุษย์เริ่มรู้จักสิ่งนี้มีคำพูดขึ้นมาคำหนึ่งว่า ควบคุมปราณ *ปราณายามะ* *ปราณะอายามะ* อาการควบคุมบังคับปราณ ปราณในที่นี้ก็คือ ลมหายใจ ถ้าเป็นภาษาสันสกฤต แต่บางทีก็เอาไปใช้ในความหมายของคำว่า ชีวิต ปราณ แปลว่า ชีวิตก็ได้ แปลว่าลมหายใจก็ได้ อายามะก็บังคับมัน ปราณายามะ เข้าใจว่าคนป่าตั้งแต่สมัยไม่รุ่งฟ้า มันรู้จักเรื่องนี้ มันรู้จักบังคับลมหายใจเป็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้ มีผลอย่างนั้นอย่างนี้ ปราณายามะ จะเก่าแก่ที่สุด แล้วก็ถูกปรับปรุงอย่างนั้นปรับปรุงอย่างนี้มาตามหมู่ตามคณะของครูบาอาจารย์ที่สูงขึ้นมา สูงขึ้นมา เดียวนี้ก็ยังมีอยู่ในอานาปานสตินั่นแหละ มันมีปราณายามะโบราณเก่าแก่ของคนสมัยนั้น เรียกว่า บังคับควบคุมลมหายใจ เราก็มีเคล็ดตามแบบของเรา ซึ่งมันจะเหมือน ไม่เหมือนกันทุกหมู่ทุกคณะหรอก แต่ถ้าใครมันบังคับลมหายใจได้ สงบระงับ ละเอียดลงไปได้ ใช้ได้ทั้งนั้น เพียงแต่มาเลือกสรรดูทั้งหมดแล้วเอามาเรียงลำดับดู ก็พอใจอย่างที่เขียนไว้ในหนังสือคู่มือมันนั่นแหละ ไปอ่านเอาเองในหนังสือคู่มือ

สรุปสั้นๆ ว่า ในครั้งแรกนี้กำหนดด้วยการวิ่งตาม ลมหายใจเข้าและออกอยู่นั้น วิ่งตาม มันเป็นของเกาะติดไปกับลมหายใจเข้าก็เข้าไปด้วยกัน ออกก็ออกมาด้วยกันนี่ อย่างนี้เรียกว่า วิ่งตาม วิ่งตาม จุดสูงสุดเฮ้ย, จุดสุดชั้นนอกคือปลายจะงอยจุก จุดสุดข้างในก็คือความรู้สึกที่ท่อง ไม่ต้องเป็นความจริง เอาเป็น

เครื่องกำหนดศึกษาก็แล้วกัน ข้างนอกมาสุดที่จะยอมจุมก ข้างในสุดที่ความรู้สึกของท้องที่ขึ้นหรือลง ถ้ามันเป็นคนประเภทพันธุนิโกรจุมกมันเจ็ดขึ้นข้างบน ลมจะมากกระทบที่ริมฝีปากบนมากกว่าที่จะกระทบจะยอมจุมกด้านในนี้ เดียวนี้เราไม่ใช่นิโกร เราเป็นคนไทย หายใจสุดข้างนอกมันก็จะกระทบที่ปลายจะยอมจุมกด้านใน อันนี้ข้างนอก กระเทือนข้างสุดในก็คือท้อง วิ่งตามอยู่ระหว่างสิ่งทั้งสองนี้ วิ่งตาม วิ่งตาม

เพียงแต่เท่านั้นมันก็ไม่ได้ทำง่ายสำหรับคนที่จิตไม่สมประกอบ จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เคຍตามใจตัวเองมา มันก็ทำไม่ได้เสียแล้ว เพียงแต่ขึ้นวิ่งตาม วิ่งตามเข้าออก มันก็ทำไม่ได้เสียแล้ว เรานั้นเดี๋ยวนี้เป็นคนปกติ พยายามอยู่ พยายามอยู่ แล้วก็ทำได้ วิ่งตามเข้าออก วิ่งตามเข้าออก จนอยู่ในอำนาจ จนอยู่ในอำนาจ เรามีอำนาจเต็มที่สูงสุดที่บังคับให้วิ่งตาม เข้าออก เข้าออกโดยไม่ขาดสาย ก็เรียกว่า ลำดับหนึ่งเสร็จไป

ทีนี้ก็มาถึงลำดับเฝ้าดู ไม่วิ่งตามแล้ว ป่วยการ มันหายบอยู่ แต่ว่าวิ่งตามนี้มันก็จะละเอียดกว่าที่ว่าจะไม่วิ่งๆ ตามนะ ปล่อยตามเรื่อง มันก็ จิตมันก็หายไปตามแบบของมัน แต่พอวิ่งตามได้มันก็จะละเอียดลงมาหน่อยหนึ่ง ระดับหนึ่ง เพราะมันต้องเฝ้าดูเฝ้าดูให้มันละเอียดลงไปอีก ไม่ต้องวิ่งตามหรือ กำหนดอยู่ที่ตรงเหมาะสมตรงไหน เขาเรียกว่าที่มันกระทบนอก ด้านนอกคือ ปลายจะยอมจุมก ด้านในตรงนั้น จุดที่มันกระทบ เฝ้าดูที่ตรงนั้น เหมือนกับเฝ้าที่ประตู ไม่ต้องวิ่งตามเข้าไปข้างใน เฝ้าอยู่ที่ตรงนั้น ก็เป็นอันว่ารู้เหมือนกัน มันเข้าไปก็รู้ มันออกมามันก็รู้ มันก็เท่าที่รู้ทั้งหมด เหมือนกันด้วยอาการเพียงแต่เฝ้าดูที่จุดๆ หนึ่ง ไม่ต้องวิ่งตาม ทีนี้การกระทำมันก็ยกขึ้นไปอีก มันก็ยกขึ้นไปอีก แต่มันก็จะละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าทำได้ จิตมันก็สงบ ระวังยิ่งขึ้นไปอีก ขอให้สังเกตดูเอาเอง ถ้าเราสามารถควบคุมจิต หรือสิ่งที่เรียกว่า สติ กำหนดหยุดได้ที่จุดนั้น ที่เรียกว่าเฝ้าดู มันก็เป็นการเลื่อนขั้นของความระงับ ระวังขึ้นมาได้อันหนึ่ง

ทีนี้ก็มาถึงการลำดับที่ ๓ ตรงที่กำหนดเป็นความรู้สึกอยู่ทางวัตถุเต็มสำนึก เป็น *sub conscious* เต็มที่ แล้วทำให้เป็น *subconscious* กำหนดเป็นมโนภาพ สร้างมโนภาพโดยไม่เจตนา โดยไม่เจตนา หรือก็โดยเจตนา ถ้าทำให้ละเอียดประณีต มโนภาพนั้นจะปรากฏขึ้นที่จุดนั้น แทนที่จะเป็นจุดเนื้อหนังที่ปลายจุมก มันกลายเป็นนิมิตหรือมโนภาพ แล้วแต่มันจะเกิด ซึ่งมันไม่เกิดเหมือนกัน บางคนจะเกิดเป็นดวง บางคนจะเกิดเป็นรูปร่างอย่างอื่น ที่เขียนเป็นตัวอย่างไรในคัมภีร์มีมากเหลือเกิน เป็นจุดกลมเหมือนดวงดาวก็ได้ แล้วมันมีสีต่างกัน มีขนาดต่างกัน มีลักษณะเหมือนเพชรวาวแววอยู่ก็ได้ มีลักษณะเหมือนใยแมงมุมส่องแสงอยู่กลางแดดก็ได้ แล้วแต่เถอะ มันรูปร่างไม่เหมือนกัน ต่างๆ ต่างๆ กันไป เอามาได้สักอย่างหนึ่งก็พอใจแล้ว กำหนดอยู่ที่ตัวมโนภาพเหล่านั้นโดยตรง ไม่กำหนดที่เนื้อหนังแล้วทีนี้ เรียกว่าสร้างมโนภาพขึ้นมาสำเร็จ การสร้างขึ้นมาได้สำเร็จอย่างนี้จิตมันระงับ จิตมันละเอียด จิตมันเปลี่ยนไปในทางละเอียดกว่าเดิมเป็นอันดับที่ ๓ โน้น

ทีนี้เก่งไปกว่านั้นอีกก็บังคับมโนภาพน้อมจิตไปอย่างไร มโนภาพก็เปลี่ยนไปอย่างนั้น ให้มันเปลี่ยนโดยลักษณะ โดยขนาด โดยสีสัน โดยอาการที่มันเคลื่อนไหว เช่น มันสีเขียวเป็นให้มันเป็นสีแดงสีขาว ให้มันเล็กให้มันกลายเป็นใหญ่ ที่มันอยู่หนึ่งให้กลายเป็นเดือน ลอยไปมา ทำได้ทุกอย่างทุกประการอย่างนี้แล้วก็เรียกว่า มีอำนาจเหนือจิต มีอำนาจเหนือจิต เป็นนายเหนือจิตในการบังคับจิตที่เกี่ยวกับลม ที่เกี่ยวกับลม เรามาถึงขั้นนี้ก็เรียกว่า มีอำนาจเหนือจิตเหนือการบังคับลม ถึงขนาดที่จะใช้เป็นมาตรฐานหรือบาทสถานของการปฏิบัติในขั้นต่อไป ถ้าใครมันสามารถหรือมันมีความพร้อมที่จะปฏิบัติสูงขึ้น ไป จนถึงฉาน มี

ฉันท ประเภทรูปฉันทก็ได้ แต่ถ้าใครไม่สามารถก็ไม่ต้องไป ไม่ต้อง ไปถึงรูปฉันทหรือ เขาเพียงสมาชิฉันทนี้ ที่เฉียดฉันทอย่างนี้ บังคับได้อย่างนี้ แล้วจิตก็มีลักษณะพร้อมที่จะกำหนดธรรมะที่สูงขึ้นไปก็ได้ บังคับจิตได้ พอสมควร มีสมาธิพอสมควร แล้วน้อมไปพิจารณาขั้นสุดท้ายของอานาปานสติ คือขั้นที่ ๑๑ เสียเลยก็ได้ มั่นดัดดัดไปโดยเร็ว

แต่เดี๋ยวนี้จะพูดกันอย่างไม่ดัดดัด เลือกเอาภาวนิมิตที่บังคับได้ตามต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมแล้ว มากำหนดอยู่ มากำหนดอยู่ กำหนดอยู่ กำหนดอยู่ ความสงบระงับก็มีมากขึ้นๆ มากขึ้น จนกล่าวได้ว่าในขณะนั้นความเพ่งของจิตหรือฉันท ความเพ่งของจิตนั้นประกอบอยู่ด้วยความรู้สึก ๕ ประการ อย่างที่ท่านทั้งหลายก็จะท่องได้ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อความรู้สึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้เรียกว่า วิตก ความรู้สึกแจ่มแจ้งในลักษณะของอารมณ์นี้เรียกว่า วิจารณ์ ความรู้สึกพอใจในการกระทำได้เช่นนั้น เรียกว่า ปีติ แล้วก็มีความสุข สบาย สงบ เรียกว่า ความสุข แล้วก็เรียกว่า มีเอกัคคตา คือจิตมีอารมณ์เดียว มียอดเยี่ยมอยู่ที่อารมณ์เดียวเรียกว่า เอกัคคตา มันเลยเป็น ๕, ๕ ความรู้สึก คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ครบเต็มทีอย่างนี้ในความรู้สึกเรียกว่า ปฐมฉันท แห่งรูปฉันทที่แรก

ทีนี้ถ้าอยากจะไปทางฉันทให้มันไปถึงที่สุดนี้ก็ทำเพื่อทุติยฉันท ตุตยฉันท จตุตถฉันทต่อไป คือเห็นว่าทั้ง ๕ อย่างนี้หยาบ ยังหยาบ ยังยุ่งยาก ยังหยาบ ปลดทิ้งไปเสีย ๒ อย่าง ความรู้สึกที่เป็นวิตก เป็นวิจารณ์ ปลดทิ้งไปเสีย ไม่มี มันก็เหลือแต่ปีติ สุข และเอกัคคตา มันก็ระงับกว่า ประณีตกว่า ลึกซึ้งกว่า เรียกว่า ทุติยฉันท อ้าว, ไม่ นี่ก็ยังหยาบไว้อยู่ มีตั้ง ๓ อย่างนี้ ไม่เอา, เอาปีติบ้าง นั่นออกไปเสีย คือรู้ว่าปีตินั้นคือความสุขที่พุ่งช่าน ความสุขที่ไม่พุ่งช่านเรียกว่าความสุข ความสุขที่กำลังพุ่งช่านพอใจอย่างพุ่งช่านนั้นเรียกว่า ปีติ ไอนี้หยาบคาย เอาออกไปเสีย ก็เหลือแต่สุขกับเอกัคคตานี้ ที่เห็นว่าไอ้สุขนี่ก็ยังเป็นความรู้สึกที่ยังรบกวน ไม่เอากับมันแล้ว ทำให้เป็นอุเบกขาเสีย เฟ่ง เฟ่งเฉยๆ ไม่รู้สึกเป็นสุข มันก็เหลืออยู่แต่อุเบกขากับเอกัคคตานี้ เป็นขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ ๔ ขั้นนี้การหายใจมันจะละเอียดจนท่านกล่าวกันว่าไม่หายใจ อาตมาไม่คิดคำน แต่ก็ไม่เชื่อว่ามันหายใจชนิดที่ไม่มีความรู้สึก มันหายใจชนิดที่ไม่มีความรู้สึกอย่างที่ว่ามันละเอียดกว่านั้นจนไม่รู้สึกว่าเข้าหรือออก เพราะมันขัดกับเหตุผล เพราะมันไม่หายใจมันก็ตาย แต่มันก็หายใจอยู่โดยไม่มีความรู้สึก ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้มันก็เรียกว่า ถึงที่สุดแห่งการทำกายสังขารให้สงบระงับกันถึงที่สุดแล้ว

อยากจะทำถึงขั้นที่เรียกว่า นิรวรณ มันมีการพูดกันผิดๆ เวลาๆ ว่า ทำสมาธิบังคับนิรวรณ พูดเป็นลักษณะว่าพอทำสมาธิ นิรวรณก็เกิด คุณอย่าเข้าใจอย่างนั้น นิรวรณไม่ได้เกิดในขณะที่เราตั้งใจจะทำสมาธิ นิรวรณเกิดอยู่ตามธรรมชาติ ตามธรรมดา ตามธรรมดาของนิรวรณนั้นแหละ แต่ว่าพอทำสมาธิสำเร็จ นิรวรณไม่มีโอกาสที่จะเกิด มีเท่านั้นแหละ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ความรู้สึกเลวร้ายรบกวน ๕ ประการนี้ ไปศึกษาดูเอาเอง มันเป็นของเกิดประจำวัน ประจำวัน ทุกวันตลอดชีวิต มากบ้าง น้อยบ้าง อันนั้นบ้าง อันนี้บ้าง นิรวรณไม่ใช่มันเพิ่งจะมาเกิดต่อเมื่อเราตั้งใจจะทำสมาธิ มันอาจจะเป็นได้แต่เพียงว่าพอตั้งใจจะทำสมาธิ บางอย่างมารบกวนขัดขวาง มันก็ได้เหมือนกัน แต่ถ้าทำสมาธิได้สำเร็จ นิรวรณก็หมดโอกาสที่จะเกิดนิรวรณ เรื่องนิรวรณมันเป็นอย่างนี้

เดี๋ยวนี้เราประสบความสำเร็จในการทำจิตให้สงบ ระงับในขั้นที่เป็นฉันท ถ้าพูดให้ลึกซึ้งไปถึงเรื่องที่ไม่ต้องพูดก็ได้ แต่ถ้ารู้ไว้ก็ดีว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่อง อตัมมยตา อตัมมยตาไว้หลายๆ ขนาด อตัมมยตา

อันแรกก็เป็นเครื่องมือที่จะออกมาเสียจากกามาธาตุมาสู่รูปธาตุ นี่คือตรงนี้ ตรงนี้ เดี่ยวนี้ออกมาเสียจากกามาธาตุ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มาสู่ รูปธาตุคือ ฌานในลักษณะในชั้นที่มีรูป อตัมมยตา ออกมาเสียจากกามาธาตุ มาสู่รูปธาตุสำเร็จอย่างนี้แล้ว แล้วมันก็ยังมันเป็นลำดับๆ ว่า อตัมมยตา คือ ละปฐมฌานมาสู่ทุติยฌาน แล้วก็มือตัมมยตาที่จะเสียจากทุติยฌานมาสู่จตุตถฌาน แล้วก็มือตัมมยตาที่จะเสียจาก ตติยฌานมาสู่จตุตถฌานนี้ก็จะจบของรูปฌาน ฉะนั้นก็มือตัมมยตาที่จะละไอ้พวกรูปฌานทั้งหลายเหล่านี้เสียไปสู่อรุปรฌาน อากาสนัญญา วิญญูญัญญา อะไรเป็นต้น จน เนวสัญญานาสัญญายตนะ หมดพวกอรุปรฌานโดยอตัมมยตาเป็นลำดับๆ แล้วก็มือตัมมยตาอันสุดท้าย ออกเสียจากอำนาจของ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ซึ่งเป็นอรุปรธาตุ ออกไปจากอำนาจของอรุปรธาตุเสีย แล้วก็ไปสู่นิโรธธาตุ คือควบคุมสังขารเป็นนิพพาน อตัมมยตาจะมีตลอดอาการตั้งแต่แรกเริ่มจน ไปถึงสุดท้าย เดี่ยวนี้เราก็จะจากกามาธาตุมาสู่รูปธาตุที่เป็นพวกสมาธิในชั้นที่มีรูป รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ แต่เรื่องมันมีอยู่อย่างนี้ว่า มันมีอตัมมยตามาเป็นลำดับอย่างนี้ๆ รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ แต่ถ้าว่ารู้ดีกว่าก็ไปคิดเอาเอง

เดี๋ยวนี้เราก็ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติอานาปานสติหมวดที่ ๑ ซึ่งมันมีอยู่ ๔ ชั้น ๔ ชั้น สำเร็จถ้าใครไม่ประสงค์หรือไม่สามารถ หรือไม่ประสงค์หรือไม่สามารถ ไม่อาจก็ได้ ก็ไม่ไม่ต้อง ไม่ต้อง เรื่องฌานนี้ไม่ต้องก็ได้ มันมีความเป็นสมาธิพอสมควรแล้วก็เลื่อน ไปหมวดที่ ๒ ก็ได้ หรือกระโดดไปชั้น หมวดที่ ๔ ชั้น ๑๓ เลยโน้นก็ได้ ตามธรรมดาที่สอนกันอยู่โดยปกติ ไม่แจกอย่างนี้ ไม่มาแจกเป็นลำดับอานาปานสติอย่างนี้ เขาจะพูดสั้นๆ ที่สุด คุณฟังดูเถอะ ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร เป็นสมาธิพอสมควรแล้วก็พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ไป พุท ๓ คำจบ นี่บ้านอะไรก็ไม่รู้มาพูดกัน ๑๖ ชั้น ๔ หมวดๆ ละ ๔ เป็น ๑๖ ชั้น ถ้าทำได้นั้น สมบูรณ์แบบ สมบูรณ์แบบ

เดี๋ยวนี้หมวดที่ ๑ ลีขั้นนั้นทำสำเร็จแล้ว สำเร็จตามที่ต้องการ ถ้ามาสำเร็จอย่างนี้พอสมควรแล้วก็จะเลื่อนขึ้นหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ในการปฏิบัติหมวดที่ ๑ นี้มันก็ยืดยาว ก็กินเวลา ควรจะรู้เรื่องพิเศษไว้อีกบ้างสักเล็กน้อย เรากำหนดลมหายใจอยู่ตลอดเวลาเรียกว่า กำหนดลมหายใจ แต่ถ้ามันมีความจำเป็นที่มันจะต้องลุกขึ้น ยืน เดิน นั่ง นอน อะไร หรือจะไปเดิน ต้องเดิน ทนไม่ได้ ต้องเดินนี้ มันก็เปลี่ยนจากการกำหนดลมหายใจ ไปกำหนดที่อริยาบถ แต่มันก็ยังในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่นแหละ กำหนดลมหายใจก็อยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดอริยาบถอื่นไปบางอย่างก็ยังคงอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้ามันจะต้องเดิน เดิน มันก็กำหนดสติที่การเดินเพื่อไม่ให้สติมันหนีไปเสียที่อื่นอย่างละเอียดก็กำหนด อย่างหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ สติอยู่ที่นั่น แต่ทางที่ดีที่สุดนั้นจะต้องรักษาความรู้สึกที่เป็นสมาธิ หรืออิทธิพลของความเป็นสมาธิที่ทำได้แล้วนั้น ยังคงอยู่ในจิตใจด้วยแม้กำลังเดินอยู่นั่งอยู่ นอนอยู่ ในการเปลี่ยนอริยาบถนั้น สามารถที่จะมีสมาธิได้แม้ในอริยาบถได้เปลี่ยนแล้วเป็นการเดิน การนั่ง การยืน การนอน

ข้อนี้มีพระบาลีรับรองว่า มีสมาธิ มีความรู้สึกเป็นสมาธิ มีอิทธิพลของความเป็นสมาธิอยู่ในขณะที่เดิน เดิน เวลานั้นจะเรียกว่าเดินทิพย์ จงกรมทิพย์ จงกรมทิพย์ การเดินที่เป็นทิพย์ เพราะมันเดินด้วยความรู้สึกที่มีสมาธิ ความเป็นสมาธิ หรืออิทธิพลแห่งฌานก็ได้ ไม่ใช่มาโดยตรง แต่อิทธิพลของมันเหลืออยู่ในขณะที่เดิน มันก็เรียกว่าเดินทิพย์ ยืนอยู่ อิทธิพลนี้ก็ยังคงเหลืออยู่ รู้สึกอยู่ในใจ ก็เรียกว่า ยืนทิพย์ นั่ง

อยู่ก็ยังนั่งทิพย์ นอนอยู่เอนอยู่ก็เรียกว่า นอนทิพย์ มีที่เดินทิพย์ มีที่ยืนทิพย์ นั่งทิพย์ นอนทิพย์นี้หมายความว่า ในอิริยาบถทั้งสี่เหล่านั้น อิทธิพลของสมาธิยังครอบงำอยู่ หรืออิทธิพลของฌาน ไม่ใช่ฌานโดยตรง แต่ อิทธิพลของฌานยังครอบงำอยู่ ก็แปลว่ามีสมาธิได้ทุกอิริยาบถ เปลี่ยนไปเรียกว่า กำหนดโดยอิริยาบถ คำสอนนั้นเรียกว่า *อิริยาบถปีพพะ* ถ้ากำหนดกลมหายใจอยู่เรียกว่า *อานาปานปีพพะ*, อานาปานปีพพะมัน กำหนดกลมหายใจโดยตรง ถ้ามากำหนดอิริยาบถเรียกว่า *อิริยาบถปีพพะ* แต่อย่าลืมนะว่าอิทธิพลของการกำหนด โดยกลมหายใจเป็นสมาธิก็ไม่ได้สูญหายไปไหน มันอยู่ในความรู้สึกหรือได้ความรู้สึก ความเป็นสมาธิยังคงมี อยู่แม้ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน

นี่เป็นข้อรู้ ข้อที่ต้องรู้เป็นพิเศษว่า ถ้ามันมีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ทีนี้ก็เห็นอยู่ใช่ไหม เดี่ยวจะต้องมากินข้าว เดี่ยวจะต้องไปอาบน้ำ ถ้ามันเก่งจริงมันก็ไม่สูญเสียความเป็นสมาธิแม้ในเวลาที่ยืน กินข้าว แม้ในเวลาอาบน้ำ แม้ในเวลาอาบน้ำหรือเวลาสุดท้ายแต่ มันไม่สูญเสียความเป็นสมาธิ มันรักษาไว้ได้ตามสมควร มันก็เรียกว่าเป็นอิริยาบถปีพพะที่จะต้องฝึกๆ ฝึกๆ เลยไม่มีปัญหาอะไร ไม่ขัดข้องอะไร จะนั่ง ทำสมาธิอยู่ก็ได้หรือจะเปลี่ยนอิริยาบถใดก็ได้ ไม่สูญเสียไปไหน นี่เบื้องต้น เบื้องต้นในหมวดที่ ๑ มันเป็นอย่างนี้

หมวดที่ ๑ รู้จักกาย ควบคุมกาย ใช้ประโยชน์แห่งกาย ทั้งกายเนื้อและกายลม สามารถจะเรียกรวมว่า ซึ่งความสงบระงับแห่งกาย เป็นสุขสบายพอใจได้ตามต้องการ แล้วอย่าลืมนะว่ามันเหลือสิ่งที่สำคัญพิเศษอยู่ อย่างหนึ่ง คือ ปิติ ปิติ ปิติ พอใจ พอใจว่าทำได้ ทำได้นี้ต้องเก็บมันไว้ เก็บมาทำเป็นอารมณ์ของไอ้หมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะหมวดนี้มันขึ้นมาด้วยคำว่า กำหนดปิติอยู่ทุกหายใจออก เข้าออก กำหนดสุขอยู่ทุกหายใจเข้าออก รู้จักจิตตสังขารข้อนี้อยู่ทุกหายใจเข้าออก ลดอำนาจของจิตตสังขารให้มัน ระงับลงไปอยู่ทุกหายใจเข้าออก นี่หมวดที่ ๑

หมวดที่ ๒ คือ เวทนา คำว่า เวทนา แปลว่า ความรู้สึกของจิตในแง่ที่เกี่ยวกับอารมณ์บังคับ สุข เวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา คนเราเป็นทาสของเวทนา เกลียดทุกขเวทนา รักสุข เวทนา หลงไหลวนเวียนอยู่ในอทุกขกับอสุขเวทนาโดยไม่รู้จัก เวทนานี้มันทำให้วิ่งเต้นเที่ยวหางานทำตัว เป็นเกลียว แล้วก็หลงไหลในเวทนาทางอารมณ์ทางอะไรต่างๆ เวทนานี้ใส่หัวคนให้ไปทำอะไรทุกอย่าง ทุกอย่างตามที่กิเลสตัณหาบังคับต้องการ ถ้าบังคับเวทนาไม่ได้มันก็เป็นทาสของเวทนา มันก็มีมีผลอย่างนั้นแหละ เอาละ, ทีนี้เราจะมาจัดการเล่นงานเวทนา ควบคุมมันให้ได้ จึงมีการกระทำหมวดที่ ๒ นี้เกิดขึ้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา รู้จักเวทนาจนกระทั่งควบคุมมันได้ ใจความสำคัญมันอยู่ที่ว่ารู้จักเวทนาจนควบคุม มันได้ ต่อไปนี้มันจะใส่หัวคนไปนั้นไม่ได้อีกแล้ว รู้จักเวทนาถึงขนาดนี้

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น ชั้นที่ ๑ ปิติ ชั้นที่ ๒ สุข ชั้นที่ ๓ จิตตสังขาร คือ สองอย่างนั้น มันเป็นจิตตสังขาร ชั้นที่ ๔ ควบคุมมันให้ได้ นี่อานาปานสติ หมวดที่ ๒ ปิตินั้นที่แท้ โดยเนื้อแท้มันก็เรื่องเดียวกัน สิ่งเดียวกัน ปิติแปลว่าความพอใจ พอใจ พอใจมันมีกำลังแรงมากจนทำให้เกิด ความรู้สึกตื่นเต้นหัวน้ไหล ความพอใจที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นหัวน้ไหล ไม่สงบระงับนี้ เราเรียกว่า ปิติ เรียกชื่อ ต่างๆ กันไปดูเอาเอง ขี้เกียจพูด ปิติอย่างนั้น ปิติอย่างนี้ ปิติอย่างโน้น แต่มันเป็นปิติ คือความพอใจที่กำลัง ตื่นเต้น นี่ปิติ เรียกว่าปิติ

ที่เราจะเอามาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัตินี้ก็เอามาจากผลของหมวดที่ ๑ บังคับลมหายใจสำเร็จ กายสังขารสงบระงับได้ ความพอใจเอามาใช้เป็นอารมณ์ของหมวดที่ ๒ เรียกว่าปีติ ปีติ กำหนดโดยว่าปีตินี้เป็นอย่างไร ปีตินี้เป็นอย่างไร ชั้นแรกก็กำหนดไปในทางว่าพอใจปีติ เสวยปีติ ชิมรสปีติ เสวยปีติ เอกำไรล่วงหน้าไปก่อนอย่างนี้ก็ได้ แต่ไม่ใช่วัตถุประสงค์หรือ วัตถุประสงค์จะควบคุมมันต่างหาก แต่เอามาทำเป็นอารมณ์ของความสุข มีปีติ ปีติอย่างไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ นี่กำไร กำไรล่วงหน้า กำไรพิเศษ ชิมรสของปีติอยู่ได้ตามที่เราต้องการ ก็เอามาเป็นอารมณ์ของอานาปานสติ มาทำความรู้สึกในใจอยู่ว่า กำลังปีติ กำลังปีติเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร มีคุณสมบัติอย่างไร รู้จักปีติเสีย เป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒ ถ้านับทั้งหมดก็เป็นขั้นที่ ๕ ของทั้งหมด แต่ถ้านับแยกหมวดก็เป็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๒

ปีตินี้ก็เอาให้มันสุภาพสักหน่อย ปีติที่โลดโผน ตื่นเต้น เนื้อตัวตื่นเต้นอะไรอย่างนี้ ไม่ ไม่เหมาะสม ภาษาอังกฤษมันก็มีอยู่เป็น ๒ คำ ถ้าเป็น *rapture, rapture* มันปีติอย่างตื่นเต้น โลดโผน ลูกโป่ง ถ้ามันเป็น *contentment* เป็นความพอใจที่เยียบสงบ เอาอย่างปีติที่มันมันมันค่อนข้างสงบนี้ อย่าไปเอาปีติที่กระโดดโลดเต้นเป็นยักษ์เป็นมาร ปีติ ปีตินี้เอามาเป็นอารมณ์ สร้างความรู้สึกขึ้นมาได้เมื่อไรก็ได้ อยากจะอยู่ด้วยปีติก็ได้ แต่ไม่ใช่ ไม่ใช่วัตถุประสงค์ จะบังคับปีติให้ได้ บังคับปีติให้ได้ ให้มันหยุดตื่นเต้นให้ได้ พอมันหมดความตื่นเต้นในความพอใจนั้นก็เปลี่ยนเป็นความสุข เรียกว่า ความสุข สุขปฏิสังเวทีย์ เป็นการปฏิบัติในขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๒ หรือขั้นที่ ๖ ของทั้งหมด

นี่ก็จัดการกับปีติ จนรู้จักปีติ จนรู้จักวิธีที่จะควบคุมปีติ พอมาถึงระงับลงเป็นความสุขก็ปีติที่ไปปีติที่ปีติที่น่าพอใจ ที่มันสงบระงับ ที่มันไม่รบรวน ก็คือความสุขนี้กันซกทีก็ได้ เอกำไรล่วงหน้าเหมือนกันปีติ เสวยสุขที่เป็นความสงบระงับของปีติเมื่อไรก็ได้ อย่างไม่รู้ได้ เท่าไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ นี่ก็เรียกว่าได้กำไรเหมือนกัน ปีติที่มาจากปฏิบัติของหมวดที่ ๑ ก็ได้หรือปีติที่เราจะระลึกขึ้นมา ระลึกขึ้นมาในเรื่องอื่นที่พอที่จะทำให้เกิดปีติรู้สึกขึ้นมาก็ได้เหมือนกัน ขอแต่ให้ได้ปีติมาเถอะ ทั้งจัดการกับปีติจนทำให้มันสงบระงับเป็นความสุขได้แล้ว มันก็ใช้ได้ เรา รู้จักคิดทั้งปีติ รู้จักคิดทั้งสุข ๒ ขั้นก็เสร็จไป

ทีนี้ก็มาขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๓ มา รู้จักความที่ ๒ อย่างนี้ ไอ้หมอนี่ ๒ อย่างนี้เป็น จิตตสังขาร, จิตตสังขาร แปลว่า ผู้ปรุงแต่งจิต คือปรุงแต่งความคิด พุดให้สั้นที่สุดก็พุดว่า เวทนาเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิด มันมีเวทนาแล้วมันจะเกิดสัญญา มันจะเกิดตัณหา นั่นนะมันปรุงแต่งความคิดอย่างนั้น เวทนามันปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งความคิด โดยทำให้เกิดสัญญา ให้เกิดตัณหา มาทำความกำหนดอย่างละเอียดชัดแจ้ง โอ้, ไอ้หมอนี่เอง ปรุงแต่งจิตคือความคิดชนิดนั้นชนิดนี้ เป็นอย่างที่มีสมมุติเรียกกันว่า กุศล อกุศล อะไรอย่างนั้นอย่างนี้สารพัดอย่าง

เวทนาปรุงแต่งจิต คืออย่างนี้ เรากำหนดรู้ กำหนดรู้ กำหนดอยู่ในความรู้ข้อนี้เรียกว่า ปฏิบัติในขั้นที่ ๓ จิตตสังขารปฏิสังเวทีย์ เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ในจิตตสังขาร เรียกว่ามีอำนาจเหนือ อำนาจเหนือเวทนาเหนือปีติและเหนือสุข คว้าตลอดเวลานี้มันมันตกอยู่ใต้อำนาจของเวทนา ปรุงแต่งจิตอย่างนั้นอย่างนี้ วิ่งว่อนไปทั่วโลก ทั่วจักรวาล *จิตเตน นียติ โลโก* โลกนี้จิตย่อมนำไป โลกหมุนเพราะจิตนำไป จิตมันอยู่ใต้อำนาจของเวทนา จัดการกับจิตตสังขาร ไอ้สิ่งปรุงแต่งจิต ระงับอำนาจปรุงแต่งของจิตโดยวิธีต่างๆ ที่จะเอามาใช้ได้ ไอ้ที่วิธธรรมคาสามัญที่สุกก็คือ เกลี้ยคนมัน เกลี้ยคนมัน มันปรุงแต่งให้ยุ่งยาก ปรุงแต่งให้ลำบาก ปรุงแต่งให้

ไม่มีที่สิ้นสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งปรุงแต่งให้เกิดปฏิจสมุปบาทจนตลอดสายแล้วเป็นทุกข์ เป็นของที่น่ารังเกียจเกลียดชัง ถ้าความรู้สึกลักษณะนี้เกิดขึ้นมันก็จะระงับหรือลดกำลังของจิตตสังขาร ลดกำลังของปีติและสุขที่จะปรุงแต่งจิต ถ้ามีความรู้เรื่องวิปัสสนาอะไรบ้างมากไปกว่านี้ก็เอามาลดได้เหมือนกัน แต่เพียงแต่ได้เห็นความที่มันปรุงแต่ง อันตราย เป็นอันตราย ปรุงแต่งให้เกิดอันตราย ก็เกลียด เกลียดมันก็เกลียดมันมันมันก็ไม่มา แล้วมันก็ลดลงๆ ลดลง ลดอำนาจของเวทนาและความสุขซึ่งเป็นจิตตสังขาร การปรุงแต่งมันก็ลดลงอย่าลืมเสียว่าสังขาร สังขาร สังขารนี้มันแปลว่าปรุงแต่ง ไม่ได้แปลว่าร่างกาย

เมื่อไปที่ป่าช้าได้ยินพระสวดว่า *เตสัง วุปสโม สุโข* ระงับเสียซึ่งสังขารเป็นความสุข เข้าใจว่าตาย นี้เข้าใจผิดกันว่าตายนี้เป็นความสุข คำนั้นบอกความจริงสูงสุดของพระธรรมว่า หยุด อุปสมะ หยุดการปรุงแต่งของสังขารเสีย อย่ามีการปรุงแต่งอีกต่อไป นั่นคือความสุข พระบอกกรอกหูพวกคุณมาก็สิบครั้งก็ร้อยครั้งก็พันครั้งแล้ว แล้วมันได้ผลอย่างไรบ้าง มันยังเข้าใจว่าตายเป็นสุขอยู่นั่นเอง หยุดการปรุงแต่งของสังขารเสียจึงจะเป็นสุข นี้ก็ได้แก่การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๒ นี้เอง ระงับเวทนาได้เท่าไรก็ระงับอำนาจของจิตตสังขารได้เท่านั้น จิตตสังขารลดอำนาจลงไปตามที่เราสามารถลดอำนาจของสิ่งที่เรียกว่าเวทนา ของสิ่งที่เรียกว่าเวทนา เมื่อทำได้ก็แสดงว่ามีอำนาจเหนือเวทนา ก็ลดอำนาจของเวทนา ก็ลดอำนาจของจิตตสังขาร ไม่ให้ปรุง หรือให้ปรุงอย่างนี้ไม่ปรุงอย่างนั้น หรือให้ปรุงแต่น้อยไม่ให้ปรุงมาก ให้ปรุงไปแต่ในทางที่ถูกที่ควร มันก็ดีมีประโยชน์ ก็ตามสมควร แต่ถ้าไม่ปรุงเสียเลย นี่จะวิเศษ ไม่ปรุงเสียเลยนี่มันมันวิเศษมัน ไม่มี ไม่มีเรื่องยุ่งยากลำบากหรือเป็นทุกข์

เดี๋ยวนี้เรามีอำนาจเหนืออำนาจการปรุงแต่งของเวทนา ก็มีอำนาจเหนือ มีอำนาจเหนือทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเรา มันมาในรูปของเวทนามาบังคับเรา เราจะมองกันดูในแง่ที่ละเอียด มีอำนาจเหนือเวทนาจึงคือมีอำนาจเหนืออายตนะ ไม่เป็นทาส ไม่เป็นบ่าวของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใจไม่เป็นทาส มีอีกต่อไป อำนาจอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปพะ ธรรมารมณ์ ก็ไม่มีอำนาจเหนือจิตอีกต่อไป เหนือเวทนาทุกชนิด เมื่อมีเวทนาแล้วจะเกิดสัญญา หมายมันอย่างนั้น หมายมันอย่างนี้ ใสหัวไปให้ทำตามนั้น ก็มีอำนาจเหนือสัญญา เหนือสัญญา วิเศษที่สุดก็เหนืออำนาจการปรุงแต่งของปฏิจสมุปบาท เราได้ปรารภกันมาตั้งแต่ข้างต้นแล้วว่า ต้องปฏิบัติอานาปานสตินี้ ก็เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติปฏิจสมุปบาทควบคุมกระแสแห่งปฏิจสมุปบาทไม่ให้เกิดความทุกข์ ทีนี้โดยหลักทั่วไปมันจะสำเร็จได้ด้วยการควบคุมเวทนาหรือจิตตสังขาร ควบคุมจิตตสังขารอย่างนี้ได้มันก็ไม่ กระแสแห่งปฏิจสมุปบาทมันไม่เป็นไป มันหยุดชะงักอยู่ได้เพียงแค่วेทนา หยุดชะงักอยู่ได้เพียงแค่ผัสสะ มันก็ไม่ไปถึงความทุกข์ กองทุกข์ทั้งปวง

ทีนี้อยากจะพูดให้มัน อะไรละที่เขาชอบพูดให้มันไม่ลืม ลืมยาก ดิ้นเดิน ลืมยาก คือเดี๋ยวนี้เราควบคุมจักรวาลทั้งจักรวาลได้ ในจักรวาลอันมหาศาลนั้นมันมีอะไรก็ตามใจเถอะ เดี๋ยวนี้ฉันควบคุมได้ สิ่งทั้งปวงในจักรวาลไม่มาแตะต้องฉันให้เป็นทุกข์ได้ ควบคุมจักรวาลได้ ควบคุมโลกทุกโลกได้ ควบคุมอะไรทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกได้ ลดลงมากกระทั่งควบคุมได้หมด ไม่ว่าอะไรที่มันจะทำให้ยุ่งยากลำบาก อภิธรรมทั้งหลาย ทรัพย์สมบัติ เงินทอง ข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียง บุตรภรรยาสามีอะไร ก็ไม่ ไม่มีปัญหาอีกต่อไป มันควบคุมตั้งแต่จุดเล็กที่สุดไปถึงจุดใหญ่ที่สุด คือควบคุมจักรวาลได้ นับประสาอะไรจะไม่ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่มันก็มาจากการควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจได้ ควบคุมเวทนาได้ มันจึง

ควบคุมจักรวาลได้ เดียวนี้เรามีอำนาจเหนือจักรวาล จักรวาลอยู่ใต้กำมือ ใต้ฝ่าเท้าของเราที่ดีกว่า ไม่ทำอะไร เราได้ เราจะอยู่เหนือเสมอไป นี่มันเป็นเรื่องของการควบคุมจิตตสังขารได้ มันจะเกิดสิ่งที่พึงปรารถนา คือ มัชฌิมาปฏิปทา อริยะอัญญาสิกขมรรค ที่มันจะดำเนินไปในทางของทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธ ดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ดับไม่เหลือแห่งทุกข์ มันจะไปทีมนั้น ควบคุมจิตตสังขารได้แล้ว มันก็มีแต่กระแสของการที่ดำเนินไปหา ทุกขนิโรธ คือ นิพพานนั่นแหละ คือพระนิพพาน มันจะไปในทางของพระนิพพาน

นี่หายใจ การหายใจพิเศษ การหายใจสูงสุด การหายใจมีอานุภาพสูงสุด อานุภาพครอบคลุม จักรวาล หายใจที่เดียวครอบงำจักรวาล ขณะจักรวาล นับประสาอะไรกับเรื่องเด็กเล่น เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เล่า เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ไม่มีปัญหาหรอก มันเรื่องเด็กเล่นไป แม้แต่พรหมโลกก็ไม่มี ความหมายอะไรของผู้ที่ควบคุมเวทนาได้ ที่จริงพรหมโลกก็เป็นเวทนาชนิดละเอียดประณีตอันหนึ่งเท่านั้นแหละ เรื่องกามมันก็มี เวทนากระทำแบบกาม รูป รูปธาตุมันก็มีเวทนาตามแบบรูปธาตุ อรูปธาตุ อรูปพรหมก็มีมีเวทนาตามแบบ นั้น เดียวนี้ไม่ ไม่ ไม่ อยู่เหนือทั้งหมดแล้ว หายใจที่เดียวอยู่เหนือ เหนือกามธาตุ เหนือรูปธาตุ เหนืออรูปธาตุ นรกก็ดี สวรรค์ก็ดี พรหมโลกก็ดี ก็กลายเป็นของเด็กเล่น ภูเขาไม่เอา กับมึง นี่เป็นอิสระเสรีอยู่เหนือสิ่งยั่วชวน เหล่านี้ นี่คือผลของการที่ควบคุมเวทนาหรือจิตตสังขารได้

ท่านทั้งหลายจงมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ จึงจะเกิด ฉันทะ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการปฏิบัติ ฉันทะคือความหิวของสติปัญญา มันต้องมีความหิวนะ คนเราจึงจะทำอะไรได้ ต้องมีความหิวนะ จึงจะกินข้าวอร่อย แต่ที่มันเรื่องของวัตถุ เดียวนี้เป็นความหิวของสติปัญญา *appetite* ใช้คำนี้ดี เป็นคำกลางๆ ว่า ความหิวที่จะทำ แต่ไม่ใช่หิวที่จะกินให้อร่อยหรือตะกละ *appetite, appetite* มีในสิ่งใดมันจะชวนให้ทำ ในสิ่งนั้นสุดความสามารถ เรียกว่าฉันทะก็ได้ ฉันทะ ความพอใจในสิ่งนั้นที่ทำแล้วเกิดคุณค่าสูงมหาศาล ดับทุกข์โดยประการทั้งปวง แล้วมันจะเกิดวิริยะ ความพากเพียรเต็มที่ กล้าหาญเต็มที่ แล้วมันจะเกิดจิตตะ เอาใจใส่เต็มที่ แล้วมันจะเกิดวิมังสา สอดส่องวิจัยวิจารณ์กันเต็มที่ ทั้ง ๔ อย่างนี้คือ อิทธิบาทมีได้ เพราะมองเห็น ประโยชน์หรือคุณค่าของการที่เรามีอำนาจอยู่เหนือจิตตสังขาร คือเหนือเวทนาทั้งปวง เวทนาจะไม่ขบกัด จะไม่หลอกลวง จะไม่มาขบกัดได้อีกต่อไป

นี่คือการปฏิบัติใน อานาปานสติ ภาวนาหมวดที่ ๒ ซึ่งก็มีอยู่ ๔ ชั้น เวลาไม่พอสำหรับจะให้พูดทั้ง ๔ หมวด ก็พูดกันได้เพียง ๒ หมวด ก็หมวดกาย รู้จักลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น รู้จักว่าลมหายใจนี้ปรุงแต่ง กาย รู้จักบังคับอำนาจอิทธิพลของลมหายใจเสีย กายและกายสังขารก็สงบระงับ นี่หมวดที่ ๑ ทีนี้ก็หมวดที่ ๒ เวทนา คือ ปิติ ที่ได้มาจากการบังคับกาย บังคับลมหายใจได้ก็ได้ เอามาจากทางอื่นก็ได้ เอามาพิจารณา เอามาใคร่ครวญ จนรู้จักปิติ ปิติ ความสุขที่โลดโผน ทำให้โลดโผนกลายเป็นความสุข คือปิติที่สงบระงับ แล้วรู้ว่า ไอ้ที่ปรุงแต่งจิตความคิดนึกไม่รู้จักสิ้นจักจบ ต้องควบคุมมัน แล้วก็วิธีควบคุมมันไม่ให้เวทนาหรือ จิตตสังขารนี้ทำหน้าที่บ้าๆ บอๆ ตามความชอบใจของมัน ให้มันอยู่ในอำนาจ ให้มันอยู่ในความถูกต้อง ให้มันไปในทางของพระนิพพาน เราก็มีอานาปานสติ หมวดที่ ๒

ท่านทั้งหลายจะต้องมีความรู้มีความเข้าใจและปฏิบัติให้ได้ตามหลักเกณฑ์อันนี้ นี่พูดโดยทฤษฎี อธิบายหลักปฏิบัติตามสมควร เมื่อท่านกลับไปสู่ที่ฝึกข้างนอกโน้น ท่านจงพยายามฝึก ทำความเข้าใจมาก

ขึ้น ฝึกให้ได้มากขึ้น ครูบาอาจารย์ที่ช่วยสั่งสอนก็ช่วยสั่งสอนให้เข้าใจมากขึ้น ช่วยแนะนำให้ปฏิบัติได้มากขึ้น ท่านก็จะได้รับประโยชน์สูงสุดในการมา หรือสามารถที่จะปฏิบัติอานาปานสติได้

การบรรยายสมควรแก่เวลา ขอยุติการบรรยาย ขอบใจท่านทั้งหลายที่เป็นผู้ฟังที่ดี ขอแสดงความหวังให้มีการก้าวหน้าในการศึกษาและการปฏิบัติอยู่ทุกทีพาราตริกาลเทอญ ขอยุติการบรรยาย