

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	5115330412060	รายชื่อ	อบรมปฏิบัติจิตตภาวนา ค่ายดับทุกข์ 2533
วันที่แสดง	12/04/2533	ชื่อเรื่อง/ชุด	อานาปานสติโดยประสงค์ (หมวด3-4)
ผู้ถอด	วิภาดา จุฑะวิริยะ	ผู้ตรวจทาน	มยุรัตน์ รักเกียรติ
หมายเหตุ	อภิปปโมทยา อภิโมทนา (นาทีที่ 24:02)		

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย การบรรยายในวันนี้เป็นการบรรยายต่อจากครั้งที่แล้ว มา คือเรื่องอานาปานสติโดยประสงค์ เป็นตอนที่ ๒ ตอนที่ ๑ ว่าด้วยอานาปานสติหมวดที่ ๑ กับหมวดที่ ๒ วันนี้ก็กลายเป็นหมวดที่ ๓ กับหมวดที่ ๔ จะต้องทำความเข้าใจให้ต่อเนื่องกัน อานาปานสติหมวดที่ ๑ มีผลสุดท้ายเป็นการระงับกายสังขาร ส่วนหมวดที่ ๒ มีผลสุดท้ายเป็นการระงับจิตสังขาร ทั้งสองหมวดนี้เป็นมาโดยลักษณะเดียวกัน หากแต่ว่ามันคนละระดับ

หมวดที่ ๑ เป็นเรื่องเกี่ยวกับร่างกายโดยตรง คือเครื่องปรุงแต่งกายระงับไป หมวดที่ ๒ นั่นก็จิตโดยตรง คือเครื่องปรุงแต่งจิตมันระงับไป มันอยู่คนละชั้น มันอยู่คนละชั้นในความประณีตละเอียดกว่า ซึ่งจะต้องสังเกตดูกันให้ดี ๆ จะใช้วิธีการเดียวกันก็ได้แต่มันก็คนละระดับหรือว่าคนละสิ่ง เราพูดอุปมาเปรียบเทียบกันดูอย่างนี้ก็ได้ว่าระงับกายกับระงับจิต นี่มันต่างกันสักก็มากน้อย เราจะรับประทานของกินที่ทำให้เย็นใจ เรียกว่าเย็นนอกเย็นใจ ไปคว้าเอาหลอดช่องมารับประทานเวลาเที่ยงวัน มันก็ต้องได้รับความเย็นนอกเย็นกระเพาะในระดับหนึ่ง แต่มันก็เย็นขอบกลนะ นี่เราไปคว้าเอาละมุดฝรั่ง หรือขนุนละมุดเปียกๆ มารับประทานเข้าไป มันจะได้ความเย็นนอกเย็นกระเพาะที่มากกว่ามะม่วง ในหลอดช่องนั้นมันจะมีเคลืออะไร มากไปก็ได้ มันก็ไม่ได้เย็นอย่างชนิดนะ มันเย็นมีความร้อนแฝง แต่ถ้าเป็นผลไม้ เช่น ละมุด ฝรั่ง หรือว่าขนุนละมุดนี้มันเย็น เย็น เย็นลึกกว่า เปรียบดูเถาะว่าระงับกายกับระงับจิต นี่มันละเอียดประณีตกว่ากันในลักษณะนี้

แม้จะใช้เรื่องของสมาธิด้วยกันก็เป็นสมาธิคนละรูปแบบหรือคนละระดับ เราบังคับลมหายใจได้มันก็เย็นกาย แต่ถ้าเราบังคับความรู้สึกทางจิตได้มันก็เย็นจิต นี้ดูว่าเราได้ทำให้เกิดการระงับได้มาแล้วสองทาง คือ ทางกายกับทางจิต อานาปานสติหมวดที่ ๑ มันระงับเรื่องทางกาย อานาปานสติหมวดที่ ๒ มันระงับเรื่องทางจิต เมื่อดูกันแล้วทั้งสองอย่างนี้ก็เห็นว่า โอ้, นี่มันก็มีความสามารถบังคับได้ จะบังคับจิตมิใช่บ่อย ท่านไปทบทวนเอาเองในการบรรยายครั้งที่แล้วมา เมื่อกายกับจิตอยู่ในอำนาจได้มากอย่างนี้แล้ว ทีนี้เราจะใช้มันแล้ว เราจะใช้มันให้ทำหน้าที่การทำงานที่ดีที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จะเป็นการใช้จิต จับสัตว์ปามาฝึกตามวิธียบายๆ เสร็จไปขึ้นต้นแล้ว ฝึกอย่างวิธีละเอียดๆ เสร็จไปอีกขั้นตอนหนึ่ง ทีนี้ก็จะใช้มันแล้ว จะใช้มันทำนั้น

ทำนี้ เราก็มายังอานาปานสติหมวดที่ ๓ และหมวดที่ ๔ หมวดที่ ๑ บังคับกายสังขาร หมวดที่ ๒ บังคับจิตตสังขาร หมวดที่ ๓ บังคับโดยตรงลงไปที่ตัวจิตเลยที่ไม่เกี่ยวกับสังขาร ท่านก็ไปดูบทสูตร บทที่เป็นตัวหลักสูตร หมวดที่ ๑ ของขั้นที่ ๓ ก็ว่า จิตตะปฏิสังขารที่ รู้พร้อมเฉพาะเรื่องจิต หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ อะภิปะโมทะยัง จิตตัง ทำจิตให้บันเทิงอยู่ หายใจเข้าหายใจออก สะมาทะหัง จิตตัง ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้าหายใจออก วิโมจะยัง จิตตัง ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้าหายใจออก

จับใจความตอนนี้ได้ว่า ในขั้นที่ ๑ มากำหนดรู้จิตในรูปแบบต่างๆ ให้รู้จักจิตกันอย่างดีที่สุด ครั้นแล้วก็บังคับให้เกิดความรู้สึก เกิดผลตามที่เราต้องการ บังคับให้ปราโมทย์ก็ได้ บังคับให้ตั้งมั่น มั่นคงหยุดนิ่งก็ได้ เราบังคับให้ปล่อยๆ ปล่อยๆ ปล่อย สิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ก็ได้ เป็น ๔ ขั้นตอนอยู่อย่างนี้ นี่ข้อแรกมันก็เป็นของใหม่ เช่นเดียวกับที่เราควบคุมหายใจ เราดูปิติและสุข เดียวนี้เรามาควบคุมตัวจิตเอง จิตมีลักษณะอย่างไร บ้างก็จะได้ดูกัน ถ้าพอเป็นตัวอย่าง ตามที่ท่านระบุไว้ในบาลีก็นับว่าดีมากหรือเพียงพอที่จะเอามาใช้ ดูว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะนี่อันแรก จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะเป็นลำดับไป เอาไปตามลำดับ

มีราคะหรือไม่มีราคะ หมายความว่า เรามันรู้จักเกินรู้จักเรื่องราคะความกำหนัดยินดีในทางเพศทางกามโดยเฉพาะ เคยผ่านมานี้ทำไมจะไม่รู้จัก แล้วมันก็รบกวนอยู่เป็นปกติ ทำไมจะไม่รู้จัก ก็รู้ว่ากำลังมีอย่างนั้นหรือไม่ หรือกำลังไม่มีอย่างนั้น แต่พิเศษกว่านั้น หรือลำบากประณีตละเอียดกว่านั้น เราต้องอาศัยการคำนวณหรือการเทียบเคียงสำหรับจิตที่ไม่มีราคะ เพราะว่าจิตที่ไม่มีราคะโดยแท้จริงเรายังไม่มี เราจะมีได้บ้างก็แต่เพียงว่าจิตว่างจากราคะเป็นครั้งคราว อันนี้เป็นข้อให้เปรียบเทียบว่าจิตมีราคะเหมือนกับไฟลนมันเป็นอย่างไร แต่ถ้าพอมันไม่มีไฟลนมันเป็นอย่างไร นี่เกือบจะไม่ต้องเทียบเคียง เพราะบางเวลามันก็เป็นมันก็มี ราคะไม่ครอบงำ จะต้องเทียบเคียงก็ว่าถ้ามันเด็ดขาดไปเลย ให้อไฟราคะนี้มันดับเด็ดขาดไปเลยมันจะเป็นอย่างไร ข้อนี้จะต้องอาศัยเทียบเคียง

ข้อที่ ๒ มันก็โทสะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ ก็ทำนองเดียวกันอีก มันรู้จักราคะ แล้วมันก็รู้จักโทสะมาแล้วเหมือนกัน ไฟที่เกิดขึ้นแล้วเป็นโทสะแล้วมันเป็นอย่างไร พอระงับไปมันคืออย่างไร ถ้ามันจะระงับได้โดยเด็ดขาดเป็นพระอรหันต์ไปเลยนี้มันจะดีสักเท่าไร วิเศษสักเท่าไร

นี่ข้อที่ ๓ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ อันนี้ลำบากหน่อย เพราะมันเข้าใจยากหน่อย มีโมหะมีความโง่มักจะไม่รู้ว่าโง่ ถ้ารู้ว่าโง่มันไม่ทำ ทีนี้มันก็ต้องคว่าโง่อย่างไร ทำให้อะไรเกิดขึ้นมาเป็นความยุ่งยากลำบากจากความโง่ อย่างที่จะรู้จักได้บ้างก็เป็นความมืดมน อยากรู้อะไรมันไม่รู้ อยากรู้อะไรมันไม่คิด

อยากจะเข้าใจอะไร มันไม่เข้าใจ นี่ก็พอที่จะทำให้รู้จักไฟไหม้จะมีอะไรบ้าง ขอให้สังเกตดูดีๆ เป็นตัว เบื้องต้น เป็น ก ข ก กา ในเรื่องจิต มีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ นั่งคู้ นั่งทบทวน นั่งทบทวนอยู่อย่างนี้ในการปฏิบัติข้อนี้ ราคะจางๆ มันเป็นไฟเปียก ไฟที่เปียก ชอบกล เปียกแต่ร้อน เลอะเลอะไปหมดแต่ร้อน โทสะมันเป็นไฟแห้ง มันเผาอย่างแห้ง โมหะนี่มันไฟมืด มันมืดเป็น ความมืดแต่กลับแผดเผา ราคะไฟเปียก โทสะไฟแห้ง โมหะไฟมืด รู้จัก ๓ อันนี้ให้ค้ำมันเป็นที่มั่นของ ทั้งหมด

คู่ต่อไปท่านก็มี จิตฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อใดบังคับไม่ได้มันฟุ้งซ่านมันเลื่อนลอยไปด้วยเหตุ อะไรก็ตาม บังคับภายนอกบังคับภายในอะไรมันก็ได้ทั้งนั้นแหละ มันฟุ้งซ่านจนเรารู้สึกเหลือทน รำคาญ เหลือทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิรวณ ข้อที่เรียกว่า ฟุ้งซ่าน อุทธัจจกุกกุจจะ ก็สังเกตดูให้ดีๆ ว่ามันมีหน้าสนุก เลย เมื่อมันไม่ฟุ้งซ่านในบางคราวนั้นเป็นอย่างไร ถ้าว่ามันจะไม่ฟุ้งซ่านโดยเด็ดขาด มันจะเป็นอย่างไร ความฟุ้งซ่านนั้นเป็นแต่เพียง ฟุ้งซ่านนี้มันก็เหลือทนเหมือนกันแหละ ท่านลองคิดเปรียบเทียบกันดูระหว่าง ว่า ถูกขู่กัดหรือถูกแมลงต่อยเจ็บปวดเท่าไร ถ้าแม้แต่เพียงแมลงหวี่มันมาตอมเรื้อย นำโมโหสักเท่าไร ไม่แพ้กันเลย แต่ท่านบางคนอาจจะไม่รู้จักรแมลงหวี่ หรือในที่ที่ไม่มีแมลงหวี่ก็ไม่รู้จักเหมือนกัน แต่ถ้าในที่ที่ แมลงหวี่ชุมแล้วลองดูสิ บัดยังง บัดยังง บัดยังงก็มาตอมชนิดที่รำคาญ ตอมตาเข้าไปในตา ตอมจมูกเข้าไปในจมูก บางทีก็หายใจเข้าไปทางปาก แม้แต่เพียงความฟุ้งซ่านกระสับกระส่ายไม่สงบแห่งจิตนี้ก็รำคาญ เหลือประมาณ

ที่คู่ถัดไป จิตมีคุณธรรมเบื้องสูง ไปสู่คุณธรรมเบื้องสูงหรือไม่ คุณธรรมเบื้องสูงในที่นี้ก็ได้แก่ พวก อุดริมนุสสรธรรมทั้งหลาย เช่นว่ามีสมาธิ มีจิตสูงไปในทางสะอาด สว่าง สงบ นี่เรียกว่าคุณธรรมเบื้องสูงเรามี หรือไม่ ถ้ามีเราก็ยังรู้จักรสชาติของมัน มีคุณธรรมเบื้องสูงแล้วจิตมันก็สะอาด สว่าง สงบ กว่าธรรมดา กล้าที่จะปล่อยไปตามสัญชาตญาณ แต่ถ้าไม่มีมันก็เป็นจิต จิตก่อนอิฐก้อนหิน แม้ว่าเรายังไม่ได้รับบรรลุคุณธรรม เบื้องสูงขนาดที่อยู่ในอำนาจในกำมือของเรา แต่มันก็เป็นสิ่งที่คำนวณได้ ถ้าไม่มีอะไรจริงๆ ขึ้นมาก็เอาผล ของการบังคับกายสังขาร จิตตสังขารได้นั้นแหละมาเป็นเครื่องคำนวณว่าลมหายใจระงับ เวทนาระงับ มันก็ วิเศษเหลือประมาณ มีหรือไม่มีหรือไม่ ถ้าเราปฏิบัติสำเร็จในหมวดที่ ๑ ที่ ๒ เราก็มีเราก็เอามาทำได้ทันที นี่ คุณธรรมเบื้องสูง แล้วก็เปรียบเทียบดูกันว่าถ้ามันไม่มีหรือเวลาที่มันไม่มีมันเป็นอย่างไร เวลาที่มีมันเป็นอย่างไร นั่นชิม ชิมรสของความเป็นคุณธรรมเบื้องสูง ความไม่มีคุณธรรมเบื้องสูงผู้ปฏิบัติข้อนี้

คู่ถัดไป จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ข้อนี้มันรู้ได้โดยตัวเราเองว่า มันยังมีจิตชนิดที่น่า พอใจกว่านี้หรือไม่ มันตอบได้เอง เพราะมันยังทะเลาะกันอยู่ อึดๆ อึดๆ กันอยู่กับสิ่งที่มากระทบจิต แสดงว่า

มันมีอันอื่นที่ยิ่งกว่า ที่ดีกว่า ที่สงบระงับกว่า ก็ให้รู้ต้องให้มันรู้ว่ามันยังมี เราตัวเรายังเป็นผู้ไม่ถึงที่สุดแห่ง การปฏิบัติไม่ถึงที่สุด ยังมีสิ่งที่จะต้องทำให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ เอาละเป็นอันรู้แล้วยังมีจิตที่ดีกว่านี้มีจิตที่ยิ่งกว่า นี้ ยังไม่บรรลุมรรคผลอะไรนัก ยังมีจิตที่ดีกว่านี้

แล้วก็คู่ถัดไปว่า จิตตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น นี่ก็ มันก็รู้มาแล้ว บ้างแล้วในหมวดที่ ๑ ในหมวดที่ ๒ เมื่อ ภายสังขารไม่ปรุงแต่งกาย เมื่อจิตตสังขารไม่ปรุงแต่งจิต มันก็ตั้งมั่นก็ปกติตั้งมั่น ก็ไอ้สิ่งเหล่านี้มาปรุงแต่ง มันก็วุ่นวายมันไม่ตั้งมั่น พุชชัคเคนลงไปว่ามีสมาธิหรือไม่มีสมาธิ จิตเป็นสมาธิหรือจิตไม่เป็นสมาธิ แต่ว่า สมาธิอย่างไร ยังไม่เคยศึกษากันมาโดยละเอียด ซึ่งเราก็จะได้พูดถึงเรื่องนี้กันต่อไปในการปฏิบัติหลังจากนี้ ขึ้นจากนี้

ทีนี้ข้อสุดท้าย จิตวิมุตติหลุดพ้นหรือว่าไม่วิมุตติหลุดพ้น ก็คู่สุดท้าย นี่ก็ได้โดยการคำนวณอีก เพราะว่าไม่วิมุตตินี้เรารู้จักนี่ เดี่ยวความรักกัถ เดี่ยวความโกรธกัถ เดี่ยวความเกลียดกัถ เดี่ยวความกลัวกัถ เดี่ยวความตื่นตื้นกัถ เดี่ยวความวิตกกังวลกัถ เดี่ยวความอาลัยอาวรณ์กัถ เดี่ยวความอิจฉาริษยากัถ กัถจิตนะ เดี่ยวความหวงกัถ เดี่ยวความหึงกัถ เดี่ยวฆ่ากันตายไป นี่เรียกว่ามันไม่วิมุตติ มันอยู่ใต้อำนาจของสิ่งที่ผูกมัด รัตรัง นี่ก็อาศัยการคำนวณตรงๆ ว่าถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้มันจะเป็นอย่างไร มันก็เรียกว่าพอที่จะรู้จักจิตที่วิมุตติ โดยการคำนวณ อย่าไปหลักโดยตรงว่าจิตที่วิมุตติ จิตที่ไม่มีกามุปาทานไม่รัตรังอยู่ด้วยกาม จิตที่ไม่มี ทิณฺฐุ ปาทาน มิจฉาทิณฺฐุ บ้าๆ บอๆ ไม่ครอบงำจิต สิลฺลพคฺคูปาทานไม่ถูกครอบงำอยู่ด้วยความเข้าใจผิดในเรื่องผล ของการปฏิบัติ สิลฺลพคฺคูปาทานเข้าใจผลของการปฏิบัติอย่างผิดพลาด ที่ว่ามีผลเพื่อสงบระงับก็ว่ามีผลเพื่อ สวรรค์วิมานไปเสียอย่างนี้ เรียกว่าสิลฺลพคฺคูปาทาน มันเข้าใจผลหรือความมุ่งหมายของการปฏิบัติผิดพลาด เอ้า, ก็ไม่มีอย่างนี้ และอตฺตวาทูปาทาน คือความรู้สึกไปในทางมีตัวตนมีของตน นี่อตฺตวาทะ เป็นเหตุให้พูด ออกมาทางปากว่าตัวกูว่าของกู ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นอยู่ในจิต จึงเป็นเหตุให้หลุดออกมาทางปากว่าตัวกูว่า ของกู นี่เรียกว่า อตฺตวาทูปาทาน ถ้าไม่มีเป็นอย่างนี้ ถ้าเราศึกษาเรื่องอุปาทานรู้จักอุปาทานแล้วก็พอจะ คำนวณได้ว่า ถ้าไม่มีอุปาทานเหล่านี้ จะเป็นอย่างไร ที่จะพอกกล่าวได้ว่ารู้จักดีทั้งจิตที่วิมุตติและไม่วิมุตติ มัน ก็รู้ว่า โอ้, จิตของเรายังไม่วิมุตตินี้ มันยังกัถกัถไปด้วยสิ่งที่ผูกมัดรัตรัง ชีวิตนี้ยังกัถเจ้าของอยู่เรื่อยไป ไม่ ไหว รู้จักอุปาทานดี คำนวณดูถ้าไม่มีมันจะเป็นอย่างไร

นี่บทเรียนขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ เรื่อง จิตตานุปัสสนา มานั่งคำนวณ สอดส่อง ตรวจสอบตราจิตว่ามี ราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่านหรือสงบ มีคุณธรรมเบื้องสูง หรือไม่มีคุณธรรมเบื้องสูง มีชนิดอื่นที่ยิ่งกว่าหรือไม่มีชนิดอื่นที่ยิ่งกว่า ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น วิมุตติหรือไม่ วิมุตติ นี่มันไม่เพียงแต่ว่าจะรู้จักไอ้สิ่งเหล่านี้ะมันไปถึงว่าเรากำลังมีอะไรกำลังมีชนิดไหน กำลังมีสิ่ง

เหล่านี้หรือไม่ ไม่ใช่เพียงแค่รู้จักว่ามันเป็นอย่างไรแต่รู้ไปถึงว่ามันมีหรือไม่มี ถ้ามีเป็นอย่างไรถ้าไม่มีเป็นอย่างไร รู้ดีหมดเลย ก็เรียกว่า จิตตะปฏิสังขเวทิตี โดยครบถ้วน เป็นการปฏิบัติขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนา

ที่นี้ก็มาถึงขั้นที่ ๒ สูงขึ้นไป รู้จักจิตโดยทุกชนิดโดยลักษณะแล้ว ก็ได้ฝึกในหมวดที่ ๑ คือระงับกายสังขารได้ หมวดที่ ๒ ระงับจิตตสังขารได้ เราก็พอมีความสามารถพอที่จะบังคับจิตได้อย่างนั้นอย่างนี้ ในขั้นนี้ก็บังคับจิตให้ อภิปปโมทยา อภิโมทนา (นาทีที่ 24:02) อันแปลว่า บันเทิงยิ่ง บันเทิงยิ่ง เราะงับกายสังขารนี้บันเทิงแบบหนึ่งขั้นหนึ่ง ระงับจิตตสังขารบันเทิงแบบหนึ่ง แล้วก็มีความพอใจ สรัทธายินดี สรัทธาในธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์ เห็นทุกข์โดยลักษณะของปฏิจจสมุปบาท แล้วต่อจากนั้นมีสรัทธา เชื่อมันว่ามันมีความดับทุกข์ มีความดับทุกข์คือพระนิพพาน เมื่อรู้สึกหรือมุ่งหมายต่อสิ่งนี้มันก็บันเทิง มันก็ร่าเริง มันก็มุ่งหมายที่จะไปที่นั่นด้วยความพอกพอใจ ดังนั้นความบันเทิง บันเทิงนี้มีได้หลายระดับ แต่ไม่ใช่บันเทิงอย่างทางกามารมณ์ หรือบันเทิงไอ้พวกกิเลส นี่มันเป็นธรรมะบันเทิง ไอ้เรื่องกิเลสบันเทิงนี้ไม่ต้องเอาของมันหรอก ถ้ามันเป็นธรรมะบันเทิง พอใจรื่นเริงในรูปแบบของธรรมะที่ประกอบด้วยคุณธรรม ใฝ่ดีใฝ่ถูก ก็บันเทิงบันเทิง ยังละไม่ได้ก็ยังบันเทิงไปก่อน ได้ตามต้องการ ต้องการให้บันเทิงในอารมณ์อะไร ต้องการให้บันเทิงมากบันเทิงน้อย บันเทิงถึงหยาบๆ บันเทิงละเอียด บันเทิงประณีตได้ตามต้องการ ขั้นที่ ๒ สองหมวดนี้ ท่านก็ฝึกอยู่อย่างนี้ ฝึกอยู่อย่างนี้ นี่ที่ฝึก

ที่นี้ก็มาถึงขั้นที่ ๓ สะมาทะหัง จิตตัง ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ คำว่า ตั้งมั่น ตั้งมั่น นี้มีเป็นระดับเป็นขั้น เป็นหลายระดับ เป็นหลายๆ ชั้น มากน้อยก็มี แล้วมันก็ยังมีความอย่างประณีตละเอียดเป็นของธรรมะฝ่ายธรรมะ ตั้งมั่นตามแบบของธรรมะเป็นสมาธิชนิดที่จะเป็นอริยสัมมาสมาธิในอนาคต

ท่านกำหนดลักษณะของสมาธิไว้พอเป็นเครื่องสังเขป ๓ อย่างด้วยกัน เอาฟังให้ดีๆ กำหนดให้ดีๆ ว่ามัน ๓ อย่างด้วยกัน ที่จะใช้เป็นเครื่องกำหนดลักษณะของความตั้งมั่น อันที่ ๑ เรียกว่า ปริสุทฺโธ ปริสุทฺโธ หรือ ปริสุทฺธะ พุคเป็นภาษาไทยก็ต้องว่า ปริสุทฺธะ บริสุทฺธิ เวลานั้นไม่มีสิ่งเศร้าหมองรบกวน ไม่มีกิเลसरบกวน ไม่มีนิวรณ์รบกวน คือสะอาดจากสิ่งสกปรกเหล่านี้รบกวน มันก็สะอาด มันต้องสะอาดจากสิ่งรบกวน โมกขจากสิ่งรบกวน มันจึงจะสะอาดหรือบริสุทฺธิ เห็นได้ชัดว่ามีลักษณะบริสุทฺธิ

ลักษณะที่ ๒ สมาหิตโต ตั้งมั่น ตั้งมั่น เหมือนกับก้อนหินหนักๆ ไม่มีอะไรกวนมันก็ตั้งมั่น จิตนี้ก็เมื่อไม่มีนิวรณ์อะไรกวน มันก็ตั้งมั่น ตั้งมั่นในลักษณะที่มันจะส่งออกมาซึ่งสิ่งที่เรียกว่า ยถากุณฺณทสฺสนะ

หรือ ขณาทิสัมมัตตปัญหา เลยมีหลักวางไว้แน่นอนสำหรับศึกษาว่า เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ที่เรียกว่า ขณาทิญาณทัตสสนะ ถ้าไม่ตั้งมั่นมันไม่เห็นไม่เกิดญาณนี้ ถ้ามันตั้งมั่นมันก็เกิดเอง ครั้นจึงพูดเอาเปรียบกันได้ว่าทำจิตให้เป็นสมาธิเถิด มันจะเกิดปัญญาเอง หากปัญญาย่อมมีแก่ผู้เคร่งขมาณผู้มีขมาณ ขมาณย่อมมีแก่ผู้ปัญญา มันส่งเสริมแก่กันและกันกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ถ้ามีขมาณทำสมาธิตั้งมั่น มันก็มีปัญญา ถ้ามีปัญญามันสามารถทำให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เดียวนี้เราก็มีความตั้งมั่นในลักษณะที่จะเกิดขณาทิญาณทัตสสนะ สำหรับมันจะได้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง

ทำสมาธิที่มั่นมันก็มีอยู่ใน ๒ รูปแบบ อันหนึ่งสมาธิสำหรับเสียบสงบเป็นสุขไปเลย ไม่ต้องการรู้เห็นอะไรนั่นก็เป็นแบบหนึ่ง แต่สมาธิที่เราต้องการในที่นี้คือเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ไปหาความสุขสบายเยือกเย็นเป็นวันๆ ไปเสียบเลยอย่างนั้น ไม่ก้าวหน้า ไม่ก้าวหน้า แต่มันก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน มันมีความสุข หรือว่าเพราะมันมีความสุขชนิดนี้มันก็ช่วยให้ตั้งมั่นชนิดที่จะเกิดขณาทิญาณทัตสสนะ มันสงบระงับดี เอาละ, ว่าจิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่น คือ อยู่ในลักษณะที่พร้อมที่จะเกิดขณาทิญาณทัตสสนะ จะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขณาทิสัมมัตตปัญหา ปัญญาที่เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงถูกต้องตามเป็นจริง ก็เหมือนกัน

ที่นี้ลักษณะที่ ๓ นี้อาจจะแปลกหูหรือไม่เคยได้ยินว่า กัมมณีย กัมมณียตัวหนังสือแท้ๆ แปลว่าสมควรแก่การกระทำการงาน การงานในที่นี้ก็คือหมายถึงทางจิต แต่จะให้ไปถึงทางกายทางวัตถุด้วยก็ได้ลองดูพอจิตเป็นสมาธิมันก็ควรทำการงานทั้งทางกายทางจิตแหละ แต่ในการปฏิบัติธรรมนี้เรามุ่งหมายทางจิต จะทำหน้าที่การงานทั้งทางจิต แต่ถ้าอยากจะมีไปใช้ในทางกายทางวัตถุก็ได้เหมือนกัน ไถนานี้ ถ้ามีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมันก็ทำได้ดีกว่า จะดำน้ำพริกแกงในคร้ว ถ้าจิตมันตั้งมั่นก็ทำได้ดีกว่า จะจักรสานจะทอเสื่อ ถ้าจิตตั้งมั่นทำได้ดีกว่า ควรแก่การงานทำได้ดีกว่า

ได้เป็น ๓ ลักษณะที่จะต้องสังเกตกำหนดไว้ให้ดีๆ อันที่ ๑ สะอาด อันที่ ๒ มั่นก็สงบ สงบ อันที่ ๓ ว่องไว ถ้าใครจะเทียบจำคำยืดยาวก็จำ ๓ คำสั้นๆ ว่า สะอาด สงบ คือสงบแล้วก็ว่องไว ไอ้คนโง่มันอาจจะคัดค้านเอาตมาว่า ถ้าสงบแล้วจะว่องไวได้อย่างไร ถ้าสงบก็หยุดนิ่ง เป็นเรื่องของคนโง่เก็บไว้ให้มันก็แล้วกัน มันสงบ มันหมายความว่ามันไม่มีอะไรบกวนบีบบังคับ มันคล่องตัว มันคล่องตัว มันเข้ารูป มันว่องไว ว่องไวในการจะคิด จะนึก จะจด จะจำ จะระลึก จะตัดสินใจอะไรมันก็ว่องไว ว่องไวไปหมด ภาษาสากลคือภาษาฝรั่ง เขามีคำว่า *active* ซึ่งมันว่องไว *activeness* ซึ่งมันมีความว่องไว *active* มันไม่งุ่มง่าม มันไม่ซุ่มซำม มันไม่ตัวมเตี้ยม มันว่องไวในหน้าที่ แล้วก็เขานิยมชมชอบกันมากที่มันเป็น *active* เดียวนี้จิต *active* ที่สุดพร้อมที่จะทำการงานที่สุด จะพูดให้ง่าย ๆ ก็ฟังให้ถูกพร้อมที่จะทำงาน พร้อมที่จะทำงาน ความพร้อมที่จะทำงาน

ในภาษาบาลีมีสำนวน นิมนวลอ่อนโยน อ่อนโยนนิมนวลควรแก่การงาน อย่างนี้จิตไม่แข็งกระด้าง จิตอ่อนไหวรวดเร็ว นิมนวลควรแก่การกระทำการทำงานทางจิต จำบาลีกล่าวว่า ปริสุทธ สมาหิต แล้วก็ กัมมณีย ได้ทั้ง ๓ อย่างนี้แน่สมาธิ จิตเป็นสมาธิถึงที่สุด สมาธิแข็งทื่อเป็นท่อนไม่ไปเลยนั้น มันจะทำอะไร ได้ มันไม่มีกัมมณียเลย มันไม่มีอะไรรบกวน มันตั้งมั่น มันเป็นอิสระ อิสระแล้วมันก็คล่องตัว มันก็ว่องไว ในการที่ทำหน้าที่การงาน แม้แต่จะเขียนจดหมายสักฉบับ คุณไปเทียบดู ถ้าจิตเป็นกัมมณียแล้ว เขียนได้เร็ว เขียนได้ดีสนุกพิลึก จิตไม่เป็นกัมมณียก็อึดอัดเดี๋ยวก็ฉีกทิ้ง ฉีกทิ้งแล้วฉีกทิ้งเล่า มันไม่มีกัมมณีย

ขั้นที่ ๓ ของหมวดที่ ๓ คือ ทำจิตให้เป็นสมาธิคือตั้งมั่น สะมาทะหัง ตั้งมั่น นี้ก็ถึงขั้นที่ ๔ ของ หมวดที่ ๓ วิโมจะยัง จิตตั้ง ทำจิตให้ปล่อย ให้อ่อน ให้อ่อน โดยอุบายทางจิต อุบายทางจิต ถ้ามีความรู้ทาง ปัญญาเข้ามาช่วยบ้างก็ยิ่งดี เพราะว่าความรู้ทางปัญญาในระดับต่างๆ มันก็มีอยู่ ก็ดึงมาใช้ได้ ปล่อยก็คือหลุด จากสิ่งที่กำลังผูกมัดรัดตรึงจิตที่เรียกว่า อุปาทาน อุปาทานต่างๆ โง่ๆ เรื่องกาม เรื่องโภคะ เรื่องโทสะ นี่ก็พอ ทำเป็นสมาธิได้ มันก็ปล่อยเหมือนกัน ก็ปล่อย ปล่อยได้เหมือนกันโดยลำพังสมาธิ แต่ถ้ามีความรู้เรื่อง วิปัสสนา ปัญญา เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้ามาช่วยมันก็ปล่อยได้มากกว่าเร็วกว่าลึกกว่า

ข้อนี้มันพูดได้เป็น ๒ ส่วนอยู่ว่า ทำจิตให้ปล่อยจากอารมณ์ หรือว่าทำอารมณ์ให้ปล่อยจากจิต ใช้ คำว่า หลุด ปล่อย ทำจิตให้หลุดจากอารมณ์หรือทำอารมณ์ให้หลุดไปจากจิตได้ผลเท่ากัน แล้วแต่จะมอง ทำ จิตให้หลุดจากอารมณ์ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์อะไรก็ตาม หรือว่าทำอารมณ์นั้นให้หลุดไปจากจิต ก็ มีผลเท่ากัน เรียกว่า ปลดปล่อย ปลดปล่อยจิตจากอารมณ์ ปลดปล่อยอารมณ์ไปจากจิต ความสำคัญมันอยู่ที่ คำว่า ปล่อย หลุด นี่เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓

หมวดที่ ๓ นี้มันก็เริ่มเป็น ถ้านับมาตั้งแต่ต้นคงเป็นขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๑๐ ขั้นที่ ๑๑ ขั้นที่ ๑๒ ถ้ามันนับ หมดทั้งแถวคือ ๑๖ ชั้น ถ้านับเฉพาะหมวดก็มีขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ ของหมวดที่ ๓ หมวดนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา จัดการกับจิตจนมีอำนาจเหนือจิต ต้องรู้จักจิตแต่ละชนิด รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักอะไร ทุกอย่างที่มีมันเกี่ยวกับจิต แล้วก็จัดการจนสามารถมีอำนาจเหนือจิต บังคับจิตให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างนี้ ในทางที่ถูกในทางที่ควรได้ตามความประสงค์ทุกอย่างทุกประการ เอาละ, ทีนี้ถ้ามันจะเกิดบ้าขึ้นมามันจะ บังคับไปทางกิเลสตัณหา มันก็ทำได้ดีกว่า อย่างบังคับจิตให้มีราคะให้มีโทสะให้มีโมหะมากที่สุดมันก็ทำได้ ดีกว่าคนที่ไม่เป็นสมาธิ แต่นั่นไม่ใช่สิ่งพึงประสงค์เราก็ไม่พูด พูดแต่ที่พึงประสงค์คือเป็นไปในทางที่จะ ระวังเสียซึ่งกิเลส

เอาตอนนี้ไปก็จะพูดถึงหมวดที่ ๔ เสียเลย ที่เรียกว่า ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดที่ ๔ ทำความสัมพันธกันมาให้ดีๆ หมวดที่ ๑ จัดการกับลมหายใจหรือร่างกายขณะไป หมวดที่ ๒ จัดการกับเวทนาจนขณะไป หมวดที่ ๓ จัดการกับสิ่งที่เรียกว่าจิตจนขณะไป พอมาถึงหมวดที่ ๔ จะเอาชนะอุปาทาน เอาชนะธรรมชาติ เอาชนะความลับของธรรมชาติ ที่เรียกว่า ธรรม ธรรมะอันเป็นปัญหา สิ่งอันเป็นปัญหา สิ่งทีลึกลับซึ่งแห่งปัญหา เรียกว่า อุปาทาน จะจัดการกับอุปาทาน ถ้าพูดกันโดยตรงก็จะจัดการกับอุปาทาน หมวดที่ ๑ จัดการกับกาย หมวดที่ ๒ จัดการกับเวทนา หมวดที่ ๓ จัดการกับจิต หมวดที่ ๔ จะจัดการกับอุปาทานอันเป็นธรรมชาติอันลึกลับซับซ้อนซ่อนเร้นอยู่สำหรับทรมานเราให้เป็นทุกข์

ขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๔ อนิจจานุปัสสี ความเห็นอยู่ซึ่งความไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้าหายใจออกอยู่ด้วยการเห็นซึ่งความไม่เที่ยง ไม่เที่ยง นี่ท่านยกเอาความไม่เที่ยงขึ้นมาเป็นธรรมสำหรับเห็นก่อน เป็นธรรมชาติที่ต้องเห็นก่อน ความไม่เที่ยงนี้มันก็มาน่าหวั ถึงบทไม่เห็นก็เห็นเป็นความเที่ยง มันเลยมามัวมองดูในแง่ที่ว่ามันก็มีให้เราอยู่ตลอดเวลาให้เห็นเป็นความเที่ยงไปเสีย แต่ถ้าเห็นให้ละเอียดลึกซึ้ง มันเปลี่ยนเรื่อย ถ้าท่านศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทมาอย่างถูกต้องและเพียงพอแล้ว ก็จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรนอกจากความไหลเรื่อย ความเปลี่ยนแปลงเรื่อยแห่งการปรุงแต่งของเหตุของปัจจัย เหตุปัจจัยมันปรุงแต่งกันเรื่อย ปรุงแต่งกันเรื่อยเป็นสังขารใหม่เรื่อยไป นั่นคือความไม่เที่ยงอันลึกซึ้ง ปรุงแต่งสังขารอันใหม่เรื่อยไป นี่คือความไม่เที่ยง แต่ที่เป็นของง่าย ๆ ดื่น ๆ ที่คนธรรมดาควรจะมีมองเห็น มันก็มีอยู่เยอะแยะ เช่น ความเกิดความเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นคนแก่คนเฒ่าเข้าโรงพยาบาล รวมทรัพย์สมบัติสิ่งของมันไม่เที่ยงมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนไป เกียรติยศอำนาจวาสนามันก็ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป ความยากจนหรือความมั่งมีนี้สลับกันไปเป็นความไม่เที่ยง อย่างนี้ก็ได้

พระพุทธเจ้าท่านยกมากล่าวเพียงคำเดียวว่า ความไม่เที่ยง แต่ช่วยกำหนดรู้ไว้ว่าถ้าอะไรๆ ที่มันเนื่องเกี่ยวกันอยู่กับความไม่เที่ยง ก็ขอให้รู้ให้หมดเกิด พูดว่าไม่เที่ยงคำเดียวแต่มันมีอะไรๆ ที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับความไม่เที่ยงนั้นมากมาย เช่น ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ทำไมท่านไม่ตรัสเสียทั้งหมดทั้งแถวเล่า มันมากมายมันยืดยาว ท่านตรัสแต่ความไม่เที่ยง ก็มันมีความจริงอยู่ว่า ถ้าท่านเห็นความไม่เที่ยง ท่านก็ต้องเห็นทุกสิ่งทีเกี่ยวกับความไม่เที่ยง ถ้าท่านไม่โง่เกินไป เห็นความไม่เที่ยงแล้วจะเห็นทุกสิ่งทีมันเกี่ยวข้องกับความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงคือ การเปลี่ยนแปลงเรื่อย เปลี่ยนแปลงเรื่อย ไม่อยู่ในสภาพที่คงที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามที่เราต้องการ มันเปลี่ยนแปลงเรื่อย ข้างนอกทั้งสากลจักรวาล มันก็เปลี่ยนแปลงเรื่อย เข้ามาใกล้ตัวเรา โลกนี้บ้านเรือนของเรานี้ มันก็เปลี่ยนแปลงเรื่อย เข้ามาทีร่างกายของเราเนื้อตัวของเราทั้งส่วนต่างๆ ส่วนทั้งร่างกายนี้มันก็เปลี่ยนแปลงเรื่อย ทีเปลี่ยนแปลงอย่างบ้าบอที่สุด คือ ความรู้สึกของจิต

เพราะจิตมันเป็นของไวมันจึงเปลี่ยนแปลงได้ไวๆ ไว มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางรูปธรรมมันเปลี่ยนแปลงช้ามากบางทีเห็นชัด แต่ทางจิตทางนามธรรม มันเปลี่ยนแปลงชนิดมองเห็นยากมันไวเกินไป แต่รวมแล้วมันก็คือความไม่เที่ยง จงเห็นความไม่เที่ยงทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างกลาง ทั้งอย่างละเอียด ทั้งอย่างที่เป็นภายนอก ทั้งอย่างที่เป็นภายใน

ที่นี้มันก็มองเห็นต่อไปถึงว่า โอ้, นี่มันต้องผูกพันอยู่กับความไม่เที่ยง ชีวิตนี้มันผูกพันกันอยู่กับความไม่เที่ยง มันก็ต้องเป็นทุกข์ยุ่งยากลำบากหาความสุขไม่ได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า เห็นคือคลานไถล ออกไปถึงความทุกข์ที่มีอยู่ในความไม่เที่ยง ถ้าเห็นทุกข์และถ้าเห็นไม่เที่ยงจริงๆ ก็จะเห็นความเป็นทุกข์ได้เอง ที่นี้พอเห็นว่า โอ้, ทั้งไม่เที่ยงทั้งเป็นทุกข์อย่างนี้ จะเรียกว่า ตัวตนได้อย่างไรกันไว้ย มันก็เห็นความไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตน มีแต่กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงของปฏิจสมุปบาท ชีวิตนี้ไม่มีอะไรนอกจากกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงของปฏิจสมุปบาท จึงเห็นอนัตตา เห็นตามอย่างเท่านี้ก็พอ ที่ให้เกิดความเห็นแจ้งในส่วนปัญญา เห็นว่าไม่เที่ยง คือ ไหลเรื่อย เปลี่ยนแปลงเรื่อย เห็นว่าการที่ต้องผูกพันอยู่กับสิ่งไม่เที่ยงมันก็เป็นทุกข์ ทั้งไม่เที่ยงและทั้งเป็นทุกข์ จะเอาเหตุผลอันไหนมาเรียกมันว่า อัตตา หรือตัวกู ตัวตน

เราจึงขยายออกไปเป็น ๓ อย่าง เรียกว่า ไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ คุณยายแก่ๆ ก็ชอบเรียกว่า พระไตรลักษณ์ ประเสริฐวิเศษที่สุดถ้าเห็นพระไตรลักษณ์ ก็เอาตัวรอด พระพุทธเจ้าตรัสเพียงคำเดียวว่า ไม่เที่ยง แต่มันคาบเกี่ยวไปถึง ทุกข์และอนัตตา เป็นพระไตรลักษณ์ขึ้นมา ที่นี้อยากจะพูดให้มันชัดเจนให้มันละเอียดมากกว่านี้ มันก็ได้ ที่จริงมันก็ไม่จำเป็นนัก แต่ถ้ารู้ไว้มันก็มีประโยชน์ อาตมาจะพูดให้เห็นเป็นลำดับออกไป ออกจากความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา

ในชุดแรกเราเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาชัดเจน ที่นี้ก็เห็นความที่มันเป็นธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติอย่างนั่นเอง เรียกว่า ชัมมัญญัติตตา ชัมมัญญัติตตา ความตั้งอยู่ตามธรรมชาติตามธรรมดา ชัมมัญญัติตตา มันตั้งอยู่เป็นอยู่เป็น ไปอยู่ตามธรรมชาติตามธรรมดา เรียกว่า ชัมมัญญัติตตา เห็นชัดอยู่ในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาอยู่เป็นประจำเป็นธรรมดา ถ้าเห็นทั้ง ๓ อย่างนี้ ก็เรียกว่าเห็น ชัมมัญญัติตตา ความตั้งอยู่ตามธรรมดา เห็นความที่มันต้องเป็นไปหรือตั้งอยู่ตามธรรมดาอย่างนี้หนักเข้า หนักเข้า หนักเข้า ก็เลย โอ้, มันมีอะไรบังคับอยู่ คือกฎของธรรมชาติ เรียกว่า ชัมมนิยามตา ชัมมนิยาม บทบังคับของธรรมชาติ จะเห็นชัมมนิยามตา ถัดไปจากเห็น ชัมมัญญัติตตา โอ้, มันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติอย่างไม่สิ้นสุดอย่างนี้ ก็เรียกว่าเห็น อิทัปปัจจยตา ความที่ต้องเป็นไปตามปัจจัย เป็นไปตามปัจจัย เป็นไปตามปัจจัย เรียกว่า อิทัปปัจจยตา ได้มาอีก ๓ คำ ไข่มุข ชัมมัญญัติตตา ชัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา เอา ยังไม่ยอมหยุด จะดูกันให้ละเอียดต่อไปอีก จะเห็นว่า โอ้, มันว่าง สุญญตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ว่างจาก

ตัวตน มันมีแต่สิ่งที่ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นตัวตน ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิรันดร์ เห็นว่างจากตัวตน ว่าไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตน ว่างจากตัวตนเรียกว่า สุญญ สุญญ แปลว่า ว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตน

ที่คนเขามักจะเอาไปแปลผิดๆ ว่าสุญญเปล่า คนโง่จะแปล สุญญตา ว่าสุญญเปล่า สุญญ สุญญเปล่า แต่คนที่มึนปัญญาถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา จะแปลว่า ว่าง ว่างจากตัวตน สุญญ ว่างจากตัวตน ไม่ใช่สุญญเปล่า จะพูดว่าสุญญเปล่าก็ได้แต่อธิบายกันยาก พูดให้เด็กๆ ฟังอะไรก็ได้ สุญญตา สุญญตา ว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตน ไปในทุกอย่างทุกอย่างในอายตนะก็ดี ในขันธก็ดี แม้แต่ในธาตุทั้งหลายก็ดี มันก็ว่างจากตัวตน ใ่ว่างจากตัวตน ว่างจากตัวตนหนักเข้าถึงที่สุดแล้วก็เห็น โอ้, เป็นเช่นนี้เอง เป็นเช่นนี้เอง ไม่เป็นอย่างอื่นไปจากนี้ ไม่ผิดจากอื่นไปอย่างนี้ นี่เรียกว่าเห็น ตถตา ตถตา ตถา แปลว่า เช่นนั้น ตถตา แปลว่า ความเป็นเช่นนั้น เห็นความเป็นเช่นนั้น ไม่มีความเป็นอย่างอื่นจากนี้ นี่มันจะปล่อยวางแล้ว มันจะไปถึงขั้น จะให้เกิดขั้นที่ ๒ ที่ ๓ ไปเรื่อยๆ

พูดถึง ตถตา กันก่อน เห็นความเป็นเช่นนี้ ความเป็นเช่นนี้ ไม่ฟังใครแล้ว จะไปหลงรัก หลงโกรธ หลงเกลียดมันได้ มันก็หยุด รากะ โทสะ โมหะ ได้ เพราะการเห็นตถตา ตถา แปลว่า เช่นนั้น ตถาคต ตถาคต ผู้ถึงซึ่ง ตถา คำนี้เป็นคำกลาง ถึง ตถา คือเห็นตถา ก็เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ทุกองค์เป็นตถาคต พระพุทธเจ้าเป็นจอมตถาคต คือเห็นคนแรกและบอกสอน คำว่า ตถาคต แปลว่า ถึงซึ่งตถา ถึงจะแปลว่ามาอย่างไรไปอย่างนั้นก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่ลึกซึ้งเท่ากับว่าเห็นความเป็นอย่างนั้น แล้วมันหยุดความยึดมั่นถือมั่น ตถา เป็นเช่นนั้น ถึงตถาก็หยุดลง หยุดว่า หยุดอะไรไปหมด

ความเห็นซึ่งตถา เห็นซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง มันทำให้เกิดความคงที่ คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไป ไม่ปรุงแต่งอีกต่อไป อันสุดท้าย เรียกว่า อตัมมยตา อตัมมยตา เป็นอันสุดท้ายแล้ว ไม่มีใครเคยได้ยิน เพราะว่าไม่ได้อ่านพระบาลีโดยตรงก็ไม่ได้พบคำนี้ ไม่ได้เห็นคำนี้ อ่านแต่พระไตรปิฎกแปลไทยไม่ได้มีโอกาสมพบคำนี้ เพราะเขาแปลเสียแล้ว แปลเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ ไม่ค่อยจะตรงความหมาย อตัมมยตา ตามตัวหนังสือก็ แปลว่า ไม่สำเร็จมาแต่ปัจจัยนั้นๆ ไม่เกิดมาแต่ปัจจัยนั้นๆ ไม่ถูกปรุงแต่งโดยปัจจัยนั้นๆ คงที่ คงที่ อยู่ในความถูกต้องของธรรมชาติ เมื่อ ๑๐ ปีก่อนเคยพูดถึงคำนี้แล้วก็ต้องหยุดปิดปากเลย ไม่มีใครเข้าใจ แล้วบางคนว่านี่โกหก นี่เอาอะไรมาพูดมาหลอกกัน ย่อมแมวขาย มันก็ต้องเก็บไว้ก่อนแล้วค่อยถือโอกาสพูดบ่อยๆ พูดเรื่อยๆ พูดมาจนบัดนี้ก็มีคนเข้าใจขึ้นเยอะแล้ว

คำว่า อตัมมยตา คงที่อยู่ในความถูกต้องตามธรรมชาติอันปัจจัยอะไรๆ ปรุงแต่งไม่ได้ ตัวแท้จริง ความหมายแท้จริงว่าอันอะไรๆ ปรุงแต่งไม่ได้ จับยึดไว้ไม่ได้ นั่นแหละเรียกว่า อตัมมยตา เป็นอุบายเครื่อง

ออกจากสิ่งไม่พึงปรารถนาไปตามลำดับ ไปตามลำดับ อันแรกที่สุดออกจากกาม โลกนี้เต็มไปด้วยกาม มืออ้อมมตาในการที่จะออกมาเสียจากกาม กามจับยึดไว้ไม่ได้ ออกมาเสียได้จากกาม มันก็มาสู่รูป รูปที่ไม่มี กามรูปธรรม ธรรมชาติ รูปธาตุ ออกมาเสียจากกามธาตุแล้วก็มาติดอยู่ที่รูปธาตุ พอใจในรูปธาตุ ต่อมาก็ โอ้, นี่ก็ไม่ไหวเว้ย ไม่ไหวเว้ย ออก ออก ออกจากรูปธาตุโดย อ้อมมตา ชั้นนี้ ชั้นที่ออกจากกามมาสู่รูป ต่อมาก็ ออกจากรูป ไปสู่รูปโดยอ้อมมตาชั้นนั้น แล้วก็ไปรูป รูป รูปกันอยู่ เพราะมันละเอียด มันประณีต มัน จับใจ จนถึงขั้น เนวสัญญานาสัญญายตนะ ยอดสุดของ รูป เป็น ภวักพรหม พรหมอันสุดท้าย พอขั้นนี้ไม่ ไหว ไม่ไหว ไม่ไหว ออก ออก ออกจากรูป โดย อ้อมมตา สำหรับขั้นนี้ ขั้นนี้ ออกไปจากรูป ไปสู่ นิโรธ นิโรธธาตุ ออกจากกามธาตุไปสู่รูปธาตุ ออกจากรูปธาตุไปสู่รูปธาตุ ออกจากรูปธาตุ ก็ไปสู่ นิโรธ ธาตุ คือธาตุแห่งพระนิพพาน นี่มันเป็นผลมาจากการเห็นอนิจจัง เป็นจุดตั้งต้น จุดตั้งต้น แล้วมันก็จุดระเบิด ต่อๆ ต่อๆ ต่อๆ ไปจนถึง อ้อมมตา

พระพุทธเจ้าตรัสแต่เพียงว่า อนิจจัง คำเดียว อนิจจานุปัสสี ให้เห็นอนิจจัง ให้เพียงพอเถิด จะพูด เพียงคำเดียวไม่พูดถึงทุกคำ อนัตตา ก็ได้เหมือนกัน เพราะว่าถ้าเห็นอนิจจังโดยแท้จริงแล้ว โดยแท้จริงแล้ว มันก็เกิดความคลาย คือระคายจากสิ่งที่เคยยึดถือ แต่ถ้าจะพูดให้ละเอียด ละเอียดอย่างนักศึกษ ละเอียด มันก็จากอนิจจังก็เห็นทุกขังเห็นอนัตตา แล้วก็เห็นธัมมฏฐิตตตา ธัมมเนียมตา อิทัปปัจจยตา แล้วก็เห็นสุญญ ตา ตถาตา อ้อมมตาคืออันสุดท้าย อันสุดท้ายที่ทำให้พระพุทธเจ้า พระสิทธัตถะที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ออกมาเสียจากสำนักของอุทกดาบสรามบุตรซึ่งสอนสูงสุดเพียงรูปธาตุ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

นี่การเห็นอนิจจังมันมีอิทธิพลถึงขนาดนี้ แต่ถ้าเรามาพูดเต็มนี้ไหวที่ไหนเล่า มันเป็นเรื่องมากมาย จะสอนบัญญัติสั้นๆ ท่านจึงบัญญัติแต่เพียงว่าเห็นอนิจจัง อนิจจานุปัสสี อนิจจานุปัสสี เห็นให้ลึกเห็นให้ หมด มันก็จะเห็น ไปตามลำดับอย่างที่ว่า ดังนั้นขอให้เข้าใจว่าแม้ท่านจะตรัสไว้สั้นๆ เพียงว่า อนิจจัง อนิจจา นุปัสสี มันรวมไอ้สิ่งเหล่านี้ไว้หมด อย่างน้อยก็ได้ตั้ง ๕ ชั้น ที่จะอธิบายละเอียดเป็น ๒๐ ชั้น ๓๐ ชั้น มันก็ได้ เหมือนกัน แต่มันจะละเอียดเป็นอภิธรรมเพื่อ อภิ แปลว่า เพื่อ แปลว่า เกินก็ได้ เอาแต่พอดี พอดีเถิด สูงสุด ด้บทุกขังได้จริง มันก็พอดีไม่เพื่อ อธิบายมาถึง ๕ มักช้จะเพื่อไม่จำเป็นสำหรับคนทั่วไป แต่พอดีสำหรับ นักปราชญ์

ขั้นที่ ๑ แห่งหมวดที่ ๔ เห็นอนิจจัง ที่เรียกว่า อนิจจานุปัสสี เห็นขั้นที่ ๑ ของหมวดที่ ๔ ชัดเจน เต็มที่ ชัดเจนเต็มที่ จนกระทั่งเห็นอ้อมมตา ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน มันก็เริ่มจางออก จางออก จาง ออก คลายออก จางออก คลายออก จางออก อาการที่อุปาทานคลายออก จางออกนี้เรียกว่า วิราคะ วิราคะ

เป็นคำสำคัญที่สุด ถ้าไม่มีการจางออกคลายออก มันก็ติดแน่นอยู่ในวิญญะออกมาไม่ได้ ถ้ามีวิราคะจางออก
คลายออก มันก็ถอยออกมาสู่วิญญะ คือพระนิพพาน

คำว่า วิราคะ มันเป็นศัพท์ชาวบ้าน ยืมไปจากชาวบ้าน คือจาง คลาย จางออกไป จางออกไป นิพพาน
แปลว่า เย็นหรือดับ ชาวบ้านมาได้เย็นหรือดับเอาไปใช้เป็นคำสูงสุดในพระพุทธศาสนา คำว่า วิราคะ ก็
เหมือนกัน คำชาวบ้านใช้เอาไปยืมไปใช้สูงสุดในพระพุทธศาสนา ว่าสิ่งอะไรที่มันเข้มข้น ผูกมัดรัดรั้ง
เข้มข้นคลายออกจางออก อาการที่คลายออกจางออกนั่นแหละคือ วิราคะ นี่ก็ว่าสึมันเข้มข้นพอเติมน้ำลงไป
สึมันก็จางลงจางลง เติมน้ำลงไป เติมน้ำลงไป จางลง จางลง เติม เติม เติม จนไม่มีสึ นี่ก็ วิราคะ ความหมาย
ของกิริยาคำนี้ เห็นอนิจจังแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นก็จางลง จางลง จางลง จางลง คลายลง คลายลง คลายลง จะ
เรียกว่า เห็นไปก็ได้ กิเลส ตัณหา ราคะ อุปาทาน เห็นवलง เห็นवलง เห็นवलงก็ได้เหมือนกัน แต่ตัวหนังสือมัน
แปลว่าจางออก จางออก จางออก

ขั้นที่ ๒ ของหมวดที่ ๔ ความที่เดี๋ยวนี้ อนิจจัง การเห็นอนิจจัง ทำให้อุปาทานความยึดมั่นจางลง
จางลง จางลง อุปาทานของจิตจางลง จางลง จางลง เรียกว่า ขั้นที่ ๒ วิราคานุปัตติ ความเห็นอยู่ซึ่งวิราคะทุก
ครั้งที่หายใจเข้าหายใจออก วิราคานุปัตติ นี่ก็ดูเอาเองอีก ออกไปนี่ก็ดูเอาเองอีก ถ้ามันจางออก จางออก
หลวมออก หลวมออก จางออก จางออก มันจะไปไหน มันก็เรียกว่าสุด มันสิ้นสุด คือ ดับ ดับ จางออก
เรื่อยไป จางออกเรื่อยไป มันก็ไปถึงดับ คือนิโรธ ขั้นที่ ๓ จึงได้ชื่อว่า นิโรธานุปัตติ ความเห็นอยู่ซึ่งความดับ
ลงสิ้นสุดลง สะดุดหยุดลงแห่งกิเลส โดยเฉพาะ คือ อุปาทาน แล้วมันก็สิ้นสุดหยุดลงแห่งความทุกข์

นิโรธ คำนี้จะให้เป็นนิโรธของต้นเหตุ คือกิเลสอุปาทานก็ได้ จะให้เป็นนิโรธแห่งผลคือความทุกข์ก็
ได้ มันเท่ากันแหละ เพราะว่าถ้าเหตุสิ้นสุด ผลมันก็สิ้นสุด มันก็ดับไม่เหลือ ดับไม่เหลือแห่งกิเลสแห่งกิเลส
ซึ่งเป็นต้นเหตุ ซึ่งอยู่ในรูปของอุปาทาน แล้วผลคือความทุกข์ มันก็ดับ พุคให้นักเลงหน่อยพุคให้นักเลงเป็น
นักเลงหน่อย ก็ว่า ดับลงแห่งสังขาร คือหยุดการปรุงแต่งโดยประการทั้งปวง กระแสแห่งปฏิบัติสมุปปาท
สะดุดหยุดลง ไม่มีการปรุงแต่งอีกต่อไป นี้เรียกว่าดับลงแห่งสังขาร

ขอพูดเตือนอีกทีนะว่าทั้งที่พูดแล้วก็จะ กลัวจะยังมมายอยู่ สังขาร สังขารนั้นไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่
ร่างกาย สังขาร แปลว่า ปรุงแต่ง สิ่งที่ปรุงแต่งสิ่งอื่น ก็เรียกว่าสังขาร สิ่งที่ถูกสิ่งอื่นปรุงแต่งก็เรียกว่าสังขาร
กิริยาอาการแห่งการปรุงแต่งก็เรียกว่า สังขาร สังขารมันสามความหมายอย่างนี้ มันสิ้นสุดหยุดลงแห่งสังขาร
เตสัง วุปะสะโม สุโข พระบอกทุกทีที่ป่าช้าบังสุกุลศพ ท่านบอกทุกที สงบระงับลงแห่งสังขารเป็นสุข นี่มัน

สิ้นสุดสะดุดหยุดลงแห่งสังขาร กระแสแห่งสังขารหยุด กระแสแห่งสังขารหยุด ก็คือกระแสแห่งปัจจุสมุปบาทหยุด นิโรธระดับลงสุดลง แห่งสิ่งที่เรียกว่าสังขาร

เอ้า, ทีนี้จะพูดให้มันง่าย หรือสะดุดกว่านั้นอีก ก็จะเป็นว่า ดับ สุด สิ้นสุด หยุดลง ดับลงแห่งอตฺตา อตฺตา อตฺตา ตัวตน ตัวตน อตฺตา อตฺตนิยา ตลอดเวลามันมีอตฺตา ความโง่หลงไปว่าตัวตน ตัวตน แล้วอะไรๆ มาเกี่ยวข้องก็เรียกว่าของตน ของตน ของตน มันมีตัวตน มีตัวตนก่อนแล้วก็มีชีวิตของตน ร่างกายของตน ทรัพย์สมบัติของตน บุตรภรรยาสามีของตน เกียรติยศชื่อเสียงของตน มันเลยมีตนและของตน ตนเรียกว่า อตฺตา ของตนเรียกว่าอตฺตนิยา เหตุสิ้นสุดลงแห่งความรู้สึกว่าอตฺตา สิ้นสุดลงแห่งความรู้สึกว่าอตฺตนิยา นี่คือนิโรธานุปัสสี มีปกติตามเห็นเป็นความดับสนิทไม่มีส่วนเหลือของสิ่งที่เรียกว่าอตฺตาและอตฺตนิยา ก็เห็นความว่างแท้จริงของสังขาร ของสิ่งทั้งปวงทั้งจักรวาล ไม่มีอตฺตาไม่มีอตฺตนิยา แต่มันโง่ไปคิดกันเกิดมีอตฺตา มีอตฺตนิยาขึ้นมาเป็นอุปาทานมันก็ผูกมัดตรึงก็หุ้มห่อไว้ในกองทุกข์ นิโรธดับไม่เหลือแห่งอตฺตา

พูดให้มันเข้าใจง่ายขึ้น มันก็ต้องพูดว่าดับหมดแห่งอตฺตา พูดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์หน่อย ก็ดับแห่งกิเลส ตัณหา ดับแห่งทุกข์ ถ้าพูดอย่างภาษาศาสนาก็ว่าดับแห่งอตฺตา ซึ่งหมายความว่า ดับแห่งอตฺตนิยา ด้วย เพราะมันเป็นของที่ไม่แยกกันเหมือนกับเงา มีสิ่งๆ หนึ่งแล้วมันก็มีเงาของสิ่งๆ นั้น จะมองเห็นเพราะมีแสงแดดก็ได้ จะมองไม่เห็นเพราะไม่มีแสงแดดก็ได้ แต่มันมีเงาของมันอยู่ นี่อตฺตาเป็นตัวยื่นโรง อตฺตนิยาเป็นเงาของอตฺตาดับมันเสียให้หมด นี่เรียกว่า นิโรธานุปัสสี เป็นขั้นที่ ๓ ของหมวดที่ ๔

เอ้า, มาดูขั้นสุดท้าย เรียกว่า ปฏินิสสัคคานุปัสสี ความเห็นซึ่งความสลัดถิ่นอยู่เป็นประจำหายใจเข้าหายใจออก อันนี้มันเป็นการเห็นผลสุดท้ายที่ได้รับไม่เห็นก็ได้ไม่ต้องเห็นก็ได้แต่เห็นก็ดี คือทำงานถึงที่สุดดับปัญหาดับทุกข์หมดสิ้นเชิงแล้วจึงดู ดูทับลงไปว่า โอ้, หมดแล้ว หมดแล้ว สิ้นเรื่องแล้ว จบเรื่องแล้ว เห็นความที่ตนเองจบกิจของพรหมจรรย์สิ้นสุดแห่งหน้าที่ในการดับทุกข์เรียกว่า สลัดถิ่น ตามตัวหนังสือแท้ๆ มันก็สลัดถิ่นโดยเฉพาะสิ่งใดยึดมันถือมันมาแต่เดิมสลัดถิ่นสิ่งนั้น โดยเฉพาะ ก็หมายความว่าหยุด เลิก เลิก หรือหยุดยึดมันถือมัน มันก็เป็นการสลัดถิ่น

ก่อนนี้มันโง่มันมีวิชาไปเอานั่นเอานี่มาเป็นตัวตน มาเป็นของตน เรียกว่า จี๊โกง จี๊โกงซึ่งหน้าไปเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวตน มาเป็นของตน มันเป็นโจรซึ่งหน้า ปล้นจี๊ซึ่งหน้า ขโมย ขโมยอย่างซึ่งหน้าไปเอามาเป็นของตน เดียวนี้เห็นความจริงตามธรรมชาติ ก็ถูกความโง่นี้มันกัดเอา กัดเอา เป็นทุกข์ทรมานมหาศาลเรื่อยมา เรื่อยมาจนปฏิบัติถูกต้อง จนกินโยน กินโยนกลับไปให้เจ้าของเดิม พูดอย่างนี้เป็นอุปมา เราเป็นโจรปล้นเอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู มาเป็นของกู แล้วมันก็กัดเอา กัดเอา กัดเอา สมน้ำหน้า ก็คนเป็น

โจรก็คนโง่ เอ้า, โยนๆ โยนๆ โยนทิ้ง นี่เรียก ปฏิณิสต์คานูปัสสี พุดกันสั้นๆ ก็ว่า เลิกเป็นโจร เลิกไปปล้น
เอาของธรรมดามาเป็นตัวกู มาเป็นของกู นี่เป็นขั้นสุดท้าย

หมวดที่ ๔ ก็มี ๔ ชั้นเหมือนทุกหมวด อนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยงตลอดสาย จนกระทั่ง
อดัมมยตา แล้วก็ วิราคานุปัสสี เห็นความยึดมั่นถือมั่นการคลายออก เพราะการเห็นความไม่เที่ยง วิราคานุปัส
สี เห็นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก เอ้า, ต่อมาเห็นว่ามันจางๆ จางๆ จนสุดดับไม่มีเหลือ นี่เห็น นิโรธานุปัสสี
พอนิโรธานุปัสสี ดับหมดแล้วหมดปัญหา แล้วก็เห็นอีกเพียง เอ้า, เดี่ยวนี้หมด หมดหน้าที่ หมดเรื่อง หมดกิจ
ที่จะต้องทำ ไม่มีอะไรที่ยึดถือไว้แม้แต่นิดเดียว เห็นการสลัดคืนโยนทิ้งออกไปหมดแล้ว นี่มันจึงเป็นความ
สมบูรณ์ที่สุด หลุดพ้นแล้วยังต้องเห็นว่าหลุดพ้นแล้ว ครั้งหนึ่งๆ ทำเล่นกับพระพุทธเจ้าเป็นผู้พูด ท่านตรัส
อย่างสมบูรณ์ที่สุด ธรรมะที่ท่านตรัส ตรัสนี้สมบูรณ์ที่สุดถึงขนาดนี้ มีศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็วิมุตติหลุดพ้น
แล้ว ก็ยังมีวิมุตติญาณทัสสนะเห็นว่าหลุดพ้นแล้ว หลุดพ้นแล้ว เห็นสุดท้ายอีกทีหนึ่งเรื่องมันจึงจะจบ ถ้าไม่
เห็นข้อนี้มันคล้ายๆ กับยังมีดเหลืออยู่ยังไม่สว่างถึงที่สุด ขอให้เห็นมาตามลำดับ อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี
นิโรธานุปัสสี ปฏิณิสต์คานูปัสสี สิ่งข้อนี้เป็นหมวดสุดท้าย หมวดที่ ๔ เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เอ้า, ทีนี้เราก็มารู้ทีเดียวหมด ทีเดียวหมดทั้ง ๑๖ ชั้น หรือ ๔ หมวด เป็นการดู ดูโดยสรุปอีกทีหนึ่ง
เรียกว่าดูเหมือนกับดูมาจากข้างบน ทั้งหมดขึ้นไปสู่จุดสูงสุด แล้วดูมาข้างล่างให้เห็นทั้งหมด หมวดที่ ๑ รู้
เห็น เข้าใจ รู้จัก เรื่องกายทั้งหมด ที่เกี่ยวกับกายทั้งหมด จะเป็นกายเนื้อหนังหรือกายลมหายใจก็ตาม หมวดที่
๑ ทำให้เรารู้จักกายทั้งหมด จนควบคุมได้ จนทำให้มันระงับได้ตามต้องการ เมื่อไหร่ก็ได้ ระงับกายได้
หมวดที่ ๑ นี่ก็หมวดที่ ๒ รู้เวทนาถึงปรุงแต่งจิต คือ ปิติและสุขปรุงแต่งจิตรู้จักจนควบคุมมันได้ ไม่ให้มัน
ปรุงแต่ง ไม่ให้มันปรุงแต่งแต่ในทางที่ต้องการให้ปรุงแต่ง ก็เลยเป็นผู้ชนะเวทนา หมวดที่ ๑ ชนะกาย หมวด
ที่ ๒ ชนะเวทนา หมวดที่ ๓ รู้จักจิตทุกรูปแบบจนควบคุมมันได้ เป็นนายเหนือจิต เป็นนายเหนือจิต เป็นบ่าว
ของจิตมาตลอดกาล เดี่ยวนี้เป็นนายเหนือจิตควบคุมจิตได้ ทั้ง ๓ หมวดนี้ยังมีลักษณะแห่งความเป็นสมาธิอยู่
เป็นส่วนใหญ่ พอมาถึงหมวดที่ ๔ หมวดสุดท้าย มันจะเลื่อนเป็นวิปัสสนาหรือปัญญาโดยสมบูรณ์แบบ มัน
ก็รู้จักธรรมะ ธรรมะชนิดที่จิตจะต้องปลดปล่อย ใจจิต ใจจิตที่เราฝึกคิดแล้วให้ทำหน้าที่การงาน จิตฝึกคิดแล้ว
ถูกนำมาใช้ทำหน้าที่การงาน ให้เห็นอนิจจัง เห็นวิราคะ เห็นนิโรธะ เห็นปฏิณิสต์คคะ ให้มันทำงาน ทำงาน
ให้มันปล่อยวาง ให้มันปล่อยวาง ให้มันคลาย ให้มันดับหมด จนกระทั่งเห็นว่าดับหมด หมดปัญหา หมด
เรื่อง หมดเรื่อง เป็นพระอรหันต์ โดยบทประกอบว่า อรหัง มีความประเสริฐสูงสุด ชินาสโว ลีนอาสวะแล้ว
วุธิตวา จบพรหมจรรย์ กตกรรมโย สิ่งที่ควรทำทำสำเร็จแล้ว โอหิตภาโร โยนของหนักทิ้งแล้ว

อนุปุตตสทศโต มีประโยชน์คนตามถึงแล้ว *ปริกษิณภวส์โยชโน* มีสังโยชนอันผูกไว้ในภพขาดลงแล้ว *สมมทญาวิมุตโต* หลุดพ้น หลุดพ้น หลุดพ้นออกไปด้วยปัญญาอันชอบ นี่จบเรื่อง จบเรื่องลงที่นี้

อานาปานสติทั้ง ๔ หมวด กระทำๆ กระทำกิจกรรมอย่างนี้ บังคับกายได้ บังคับเวทนาได้ บังคับจิตได้ แล้วก็บังคับธรรมชาติ คือ อุปาทานได้ สลัดทิ้งไปหมดเลย นี่ดีหรือไม่ดี คนโง่ไม่เอาไม่สนุก สู้ไปราวไม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้มันประเสริฐอย่างไร เท่าไร ท่านก็ลองคิดดู หลุดพ้นเหนือความทุกข์ เหนือปัญหาทั้งปวง เกิดมาชาติหนึ่ง ไม่เสียชาติเกิดได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ มันก็ตอบปัญหาได้เองว่าเกิดมาทำไม เกิดมาทำไม กูเกิดมาทำไม มึงเกิดมาทำไม มันจะตอบปัญหาได้เองว่า เกิดมาทำไม เกิดมาได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ การที่จะเป็นอย่างนี้ได้ต้องปฏิบัติอานาปานสติ เพื่อจะตัดต้นเหตุแห่งปัญหาคือ ปฏิจจสมุปบาท

ดังนั้นจึงได้ขอร้องให้ท่านทั้งหลายศึกษาเป็น ๒ ขั้นตอน ศึกษาปฏิบัติจจสมุปบาทเรื่องความทุกข์หรือ ความงอกงามแห่งความทุกข์ การปรุงแต่งแห่งความทุกข์ ให้รู้จักชัดเจนกันเสียก่อนว่าความทุกข์เกิดขึ้นอย่างนี้แล้วจะดับลงอย่างนี้ พออย่างนี้แล้วก็ปฏิบัติอานาปานสติให้มีสิ่งที่สามารถกำจัดทุกข์ได้ ปฏิบัติอานาปานสติแล้ว จะได้อะไรมาบ้างที่จะกำจัดทุกข์ได้มันมีรายละเอียดอีกมากมายเอาไว้พูดกันคราวหลัง เดี๋ยวนี้บอกแต่ว่าปฏิบัติอานาปานสติสำเร็จแล้ว ก็มีความสามารถสำหรับที่จะหยุดกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทไม่ให้ปรุงแต่งไปในทางความทุกข์ แต่ปรุงแต่งไปในทางดับทุกข์ ให้เกิดการดับทุกข์ไม่ให้เกิดความทุกข์ เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายที่ได้เกิดการดับทุกข์ นี่เรื่องนี้นั่นก็จบตอนนี้

อานาปานสติโดยประสงค์ในตอนที่ ๒ ว่าด้วย จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา ก็มีอย่างนี้ ท่านต้องไปศึกษาโดยละเอียด ครูบาอาจารย์ช่วยชี้โดยละเอียด ชี้โดยละเอียดให้สามารถรู้ปฏิจจสมุปบาทและปฏิบัติอานาปานสติได้ การบรรยายสมควรแก่เวลา ต้องขอขุติการบรรยายขอบคุณท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟังที่ดีตลอดมา ขอแสดงความหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษาและการปฏิบัติอื่นๆ ขึ้นไป มีความพอใจอยู่ในการปฏิบัติธรรม มีความสุขอยู่ในการปฏิบัติธรรมนี้อยู่ที่ทิพาราตรีกาลเทอญ ขอขุติการบรรยาย