

อานาปานสติ

เพื่อเจริญปัญญา

พระธรรมเทศนาโดย
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๔

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

อานาปานสติเพื่อเจริญปัญญา

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

(ถอดความและเรียบเรียงโดยคณะศิษย์)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (พฤษภาคม ๒๕๕๕)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน
ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน
ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา
หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐

ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย กรุงเทพฯ



อานาปานสติ

อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

ย่อมมีผลมากมีอันสงฆ์มาก

ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว

ทำให้มากแล้ว

ย่อมบำเพ็ญ**สติปัฏฐาน ๔** ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว

ทำให้มากแล้ว

ย่อมบำเพ็ญ**โพชฌงค์ ๗** ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว

ทำให้มากแล้ว

ย่อมบำเพ็ญ**วิชชาและวิมุตติ** ให้บริบูรณ์ได้

(อานาปานสติสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๔)



อานาปานสติ เพื่อเจริญปัญญา

(ภาคก่อนฉัน)

พยายามรู้สึกตัวนะ ใจให้มันตื่นๆ ยกเว้นเวลาที่
ต้องการพักเท่านั้น เวลาที่เหลือ ปลุกใจให้ตื่นขึ้นมา อย่า
งัวเงีย ซึมๆ ไม่ดี จิตมันเคยชินจะสลบไปสลบ มันก็สลบไปสลบ
เรื่อยๆ เวลาทำสมาธิเรายิ่งชอบไปทำให้มันเคลิ้ม ยิ่งแยะ
ใหญ่เลย เพราะฉะนั้นเวลาเราจะทำสมาธิ ให้ทำด้วยใจที่
รู้สึกตัว ไม่ให้เคลิ้ม หลวงพ่อตอน ๗ ขวบ หัดสมาธิ
ตอนนั้นยังไม่รู้เรื่องอะไร ครูบาอาจารย์ให้หายใจเข้า-พุท
หายใจออก-โธ เราก็อำ ไม่ได้หม่อมใจให้เคลิ้ม จิตรวม
รวดเร็ว ทีนี้เราไม่เป็น พอสว่างขึ้นมา เราก็อำไปดูที่สว่าง

เลยตามแสงสว่างไปเที่ยวข้างนอก จิตมันหลอนเอา จิต
ส่งออกนอก ต่อมาผ่านไปหลายๆ วัน รู้สึกอันนั้นไม่ดี
แล้ว จิตเที่ยวออกไปข้างนอก ไม่เห็นจะได้ประโยชน์อะไร

ที่นี่ มีครวหนึ่ง พอหายใจแล้วมันเคลิ้มลงไป มัน
รู้สึกตรงนี้ดี สงบ ก็หายใจเอาเคลิ้ม หลังจากนั้นพอเริ่ม
หายใจก็เคลิ้มเลย ไม่ได้เรื่อง ออกไปเที่ยวก็ไม่ได้เรื่อง
ไปนอนใจเคลิ้มๆ อยู่ก็ไม่ได้เรื่อง คราวนี้เอาใหม่ นั่งแล้ว
จงใจหายใจแรงๆ กลัวจะเคลิ้ม ก็เหนื่อย ไม่ได้ความอีก
ดูซิทดลองมาหลายอย่าง ไม่ได้เรื่องสักอย่างเลย กว่าจะ
จับได้ว่า **หลักของการทำสมาธิ คือ ให้ทำด้วยความรู้สึกตัว
มีสติ หายใจด้วยความรู้สึกตัว ไม่บังคับจนตึงเกินไป
ไม่หย่อนจนกระทั่งเคลิ้มไป ไม่ไหลจนเที่ยวออกไปข้างนอก
ให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว**

หลวงพ่อกับไปเทศน์ที่เชียงใหม่ ที่นั่นมีชื่อเสียง คนเขาชอบ
ทำอานาปานสติ เลยสอนเรื่องอานาปานสติ อานาปานสติ
เป็นสุดยอดกรรมฐาน จนถึงขนาดที่อาจารย์อภิธรรมบางท่าน

ยกให้เลยว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานของพระมหาบุรุษ
และมหาบุรุษระดับพระพุทธรเจ้า

**อานาปานสติ มี ๒ แบบ คือ มีสติอยู่กับลมหายใจ
เข้าออก และ มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก**

ถ้าเป็นแบบแรก หายใจไป ที่แรกลมหายใจจะยาว
ลมจะลึก ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ให้เธอคู้บังลังก์ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า...”

ให้มีสติอยู่เฉพาะหน้า คืออยู่กับปัจจุบันเท่านั้นเอง
ไม่ได้ให้ไปบังคับ ไม่ได้ให้ไปตัดแปลง ไม่ได้ให้ทำอะไร
ไม่ได้ให้ตั้ง ไม่ได้ให้หย่อน มีสติอยู่เฉพาะหน้า ใครที่
หย่อน เคลิ้มๆ นะขาดสติ ใครที่นั่งเพ่งๆ นั้นมันรุนแรง
ไป ไม่ใช่ แค่มีสติอยู่

“ให้คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า
หายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว...”

เห็นไหม ท่านให้หายใจออกก่อนนะ ต่อไปคือ

“...หายใจเข้ายาว ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว...”

หลวงพ่อก็แรกอ่านพระสูตรนี้ก็อ่านข้ามไปนะ เราชินกับการหายใจเข้าแล้วค่อยหายใจออก ตอนเด็กเราหายใจเข้า-พุท หายใจออก-โธ พอได้มาอ่านพระสูตรนี้ทำไมหายใจออกก่อน จึงมาลองดู อยู่ๆ เราหายใจออกได้ไหม ได้ อย่างน้อยก็นิดหนึ่ง ในปอดต้องมีลมอยู่บ้าง ถ้าอยู่ๆ เราหายใจออกแล้วเรารู้สึกอยู่ ใจมันจะเบา แต่ถ้าเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้า มันจะตั้งท่าปฏิบัติ มันจะแข็งไป แข็งแล้วแก๊ยาก หายใจออกก่อนจะสบาย แล้วหายใจเข้าก็สบาย ใจมันจะเบาๆ ใจที่เบาใจที่สบายนี้แหละเกิดสมาธิง่าย ใจที่หนัก ที่แน่น ที่แข็งๆ เกิดสมาธิยาก เพราะสมาธิเกิดจากความสุข ฉะนั้น ท่านบอกให้หายใจออกก่อน หายใจออกแล้วหายใจเข้า หายใจเข้าก็ไม่ได้เกร็งขึ้นมา แค่เห็นร่างกายหายใจเข้ามาเหมือนตอนที่เห็นร่างกายหายใจออก ตอนหายใจออกไม่มีใครเกร็งอยู่แล้ว

แล้วทำไมที่แรกต้องหายใจยาว เพราะจิตยังไม่สงบ ร่างกายต้องการออกซิเจนเยอะ หายใจมันจะต้องลึก ๆ หน่อย มันจะยาว พอหายใจไปแล้วมีความสุข หายใจออกไปแล้วหายใจเข้า มีความสุข จิตมีความสุขจิตค่อยสงบ พอจิตค่อยสงบขึ้นมา ลมหายใจจะตื่น ตื่นขึ้น ๆ หายใจน้อยลง ๆ มันจะหายใจสั้นๆ หายใจอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้นเอง ไม่ได้หายใจลงไปถึงท้อง ถึงสะดือ ถึงหน้าอก พวกภavanaไม่เป็น ถ้ามาหัดเริ่มหายใจก็จะหายใจไปที่หน้าอก คนหายใจเป็นจะหายใจลงไปที่ท้อง แปลกไหม เวลาจงใจหายใจ มันจะไปหายใจด้วยหน้าอก ถ้าหายใจตามธรรมชาติที่เราหายใจทุกวันนี้ มันหายใจลึกลงไปถึงท้อง ในความรู้สึกนะ ลมไม่เข้าท้องหรอก ไม่อย่างนั้นท้องป่องตาย ถ้าหายใจตามธรรมชาติท้องจะพองท้องจะยุบ หายใจแบบจงใจ เกร็งไว้ หน้าอกจะพองหน้าอกจะยุบ เหนื่อยนะ หน้าอกเขามีกระดูกหุ้มไว้ เขาไม่ได้เอาไว้ให้พองเล่น พองได้ไม่มากหรอก แต่ท้องขยายได้ หายใจแล้วสบาย

ฉะนั้น ที่แรกหายใจ มันจะลงไปลึกหน่อย หายใจไม่เป็นก็ลึกไประดับหน้าอก หายใจเป็นก็ลึกลงระดับท้อง พอจิตเริ่มรวม จิตเริ่มสงบ ลมหายใจมันจะตื้นขึ้นมา จะสั้น ๆ ขึ้นมา เหมือนมาอยู่ที่จุกเท่านั้นเอง พอลมหายใจสูงขึ้นมา จิตมันจะสว่างขึ้นเรื่อยๆ

ตรงที่จิตสว่างขึ้นมาแล้ว มีทางแยก พวกหนึ่งอยากรู้อยากเห็นอะไร ส่งแสงสว่างไป คล้ายๆ ฉายสปอตไลท์ไป ฉายไปที่ไหนจิตก็ตามไปดูที่นั่น นี่จิตออกนอกตัวจริง ไปเทวโลกก็ได้ ไปพรหมโลกก็ได้ ไปบาดาลก็ได้ การที่เรารู้ลมหายใจจนกระทั่งมันกลายเป็นแสงสว่าง มันกลายเป็นกสิณแสง

กสิณแสงมันทำให้ได้ทิพยจักขุ กสิณแสงส่งไปที่ไหน ตาก็มองเห็นตามไปได้ ใจมันเห็นตามไป ไปเห็นนรก เห็นสวรรค์ ซึ่งก็ตีเหมือนกัน ในแง่ที่จะทำให้กลัวบาป ไม่กล้าทำบาป อยากทำบุญ เห็นอย่างนี้ทำให้มีศีล อีกพวกหนึ่งเห็นแล้วล้าพองว่า กูเก่ง ๆ พวกนี้เห็นแล้วยิ่งแยะใหญ่ เกิดกิเลส นี่ไม่ดี ถ้าเห็นแล้วมีศีลมีธรรมนี่ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร อย่าตามมันไป ให้จิตเป็นคนดูแสงไว้ จิตอย่าถลำเข้าไปในแสง

พอจิตเป็นคนดูแสง จิตมันชำนาญขึ้นมา สติระลึกที่แสงสว่างนั้น เรียกว่ามีวิตกมีวิจารณ์ วิตกก็คือการที่จิตไปตรึกอยู่ในแสงสว่าง วิจารณ์คือจิตมันเคล้าเคลียอยู่กับแสงสว่าง เคยได้ยินคำว่า “วิตก วิจารณ์” ใช่ไหม เราชอบไปคิดว่า วิตกคือคิดๆ ไปเรื่อยๆ วิจารณ์ก็คือวิพากษ์วิจารณ์ นั่นคนไทยเอามาใช้หрокจริงๆ วิตกคือการที่จิตมันตรึกในอารมณ์ มันจับเข้าไปที่ตัวอารมณ์ วิจารณ์คือจิตมันเคล้าเคลียอยู่กับตัวอารมณ์ พอจิตมีวิตกมีวิจารณ์ดีมันเกิด ก่อนจะมีปีติ จิตมันชำนาญในสมาธิขึ้นมาแล้ว

แสงสว่างนี้ ให้มันใหญ่ก็ได้ ให้มันเล็กก็ได้ ให้มันเต็มโลกก็ได้ ทำจนกระทั่งเหมือนพระอาทิตย์พระจันทร์เลยก็ได้ ทำให้เล็กๆ เหมือนปลายรูปเลยก็ได้ ให้จิตมันมีของเล่น ให้จิตมันสนุก มีปีติขึ้นมา มีความสุขขึ้นมา

พอจิตมีปีติ มีความสุขขึ้นมาแล้ว สติระลึกลงไปอีก มีปีติแล้วไม่ต้องไปสนใจดวงสว่างนั้นอีกต่อไปแล้ว เสียเวลาทั้งวิตกทั้งวิจารณ์ สติระลึกรู้ปีติ ปีติมันโลดโผน ในขณะที่มีปีติ ความจริงก็มีความสุขด้วย แต่ว่าปีติมันหลุดขาด สติจะไปเห็นปีติก่อน ปีติมันหายากกว่า มันชวนให้ดู เหมือนเราไปซื้อเสื้อผ้าตัวหนึ่ง เราก็เลือกมาอย่างดีแล้ว พอซื้อมากลับถึงบ้าน เราพบว่ามันมีรูอยู่ชนิดหนึ่ง มันไปเกี่ยวอะไรขาดอยู่ชนิดหนึ่ง เราไม่ดูเสื้อผ้าตัวแล้วที่นี้ เราจะเวียนดูรูที่ขาด นี่ก็ออกไปใหม่ เพราะมันรำไกว่า เวลาปีติเกิดก็แบบเดียวกัน มันเห็นปีติเป็นของหวือหวา มันไปดูปีติ ไม่อยากดูความสุข ความสุขก็มีอยู่ในขณะที่มีปีติแต่ไม่ดู พอปีติดับไป ความสุขก็เด่นขึ้นมา ดูลงไปที่ความสุข ความสุขก็เป็นของหวือหวาอีก แล้วจิตก็เป็นอุเบกขา

ตรงที่วิตก วิจารณ์ดับไป จิตจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา เพราะฉะนั้น ในฌานที่ ๒ จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา ตรงนี้ถ้าทำอานาปานสติจนได้ฌาน ก็จะได้ตัวผู้รู้ขึ้นมา ตั้งแต่ฌานที่ ๒ ๓ ๔ จะมีตัวผู้รู้แล้ว ถ้าดูจิตต่อไปเรื่อยๆก็จะเข้ารูปฌานไป ไม่จัดเป็นอานาปานสติแล้ว เข้าอรูปรฌานต่อ

อันนี้เป็นวิธีใช้อานาปานสติทำให้เกิดฌาน ในฌานนั้น เกิดจิตผู้รู้ขึ้นมา คนที่ได้จิตผู้รู้จากสมาธิ เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ตัวรู้จะเด่นดวงอยู่อย่างนั้น ถ้าสมาธิหนักแน่นพอนะ เด่นอยู่ได้หลายวัน แต่ไม่เกิน ๗ วัน ก็จะเสื่อม พอมีตัวรู้ที่เอาไว้ใช้เดินปัญญาได้

ถ้าคนไหนทำจนจิตถึงฌาน ๒ แล้วไปเดินปัญญาต่อในฌาน วิธีเดินปัญญาในฌานก็ดูองค์ฌานนั้นแหละ มีปีติเกิดขึ้น ก็มีสติรู้ทัน ปีติก็ดับ เห็นใหม่ปีติเกิดได้ ปีติดับได้ ปีติจะเกิด ปีติก็เกิดได้เอง ไม่ใช่สั่งให้เกิด เราแค่ไปรู้ไปเห็น ปีติเกิดแล้วก็ดับ ความสุขก็เด่นชัดขึ้นมา

มีสติไปรู้ความสุขแล้วความสุขก็ดับ เกิดอุเบกขา อุเบกขาเกิดแล้วเรามีสติรู้อุเบกขาไปเรื่อย พอจิตมันเริ่มถอนออกจากสมาธิ บางทีก็มีความสุขขึ้นมา บางทีก็มีปีติขึ้นมา เวลาเข้าเวลาออกจากฌาน ไม่จำเป็นต้องเรียงตามฌาน ๑ ๒ ๓ ๔ ถ้าชำนาญจริง จาก ๑ ขึ้นไป ๔ ลงมา ๒ ขึ้นไป ๓ แล้วออกมา ๑ ใหม่ก็ได้ พลิกไปพลิกมาได้ แต่ไม่ว่ามันจะพลิกยังไง องค์ฌานมันไม่เหมือนกัน มันทำให้ฌานแต่ละฌานไม่เหมือนกัน

การที่เรามีสติรู้ทันความเปลี่ยนแปลงขององค์ฌานตัวนี้แหละเป็นการเดินปัญญาในอัปนาสมาธิหรือในฌาน การเดินปัญญาอยู่ในฌานต่างกับการเดินปัญญาในอุปปจารสมาธินะ ในอุปปจารสมาธิจิตมันยังคิดผุดๆ ขึ้นมาอยู่ เราคอยรู้ทันสิ่งที่ผุดขึ้นมาแล้วมันก็หายไป เห็นไหม **ทำอานาปานสติแล้วมาเดินปัญญาในสมาธิก็ได้**

ที่นี้ถ้าคนไหนทำอานาปานสติแล้วไม่สามารถเข้าฌานได้จะอย่างไร บารมีไม่ถึง ไม่เคยฝึกฝนมา เข้าฌานไม่ได้

ก็ทำอานาปานสติไป หายใจไป ๆ ลมมันตื่น สว่างขึ้นมา เป็นปฏิภาคนิมิต สบาย อย่าตามแสงออกไปเท่านั้นแหละ รู้เนื้อรู้ตัว สบาย จิตมันสงบอยู่นะ แต่มันไม่ได้เกิดปีติเกิดสุขอะไรขึ้นมา มันมีความสงบในระดับหนึ่ง มันได้อุปปจารสมาธิ ตรงอุปปจารสมาธิ นิมิตต่าง ๆ มันเกิดได้ ถ้าหลงนิมิตไปก็เสียเวลา ถ้านิมิตเกิดขึ้นมาแล้วย้อนกลับมาดูที่จิต นิมิตดับไปแล้วก็หายไป ใจสบาย คอยรู้เนื้อรู้ตัวไปเรื่อย อะไรแปลกปลอมเข้ามาให้รู้ทัน นี่ เดินปัญญาอยู่ในอุปปจารสมาธิก็ได้ แต่ถ้าคนไหนชำนาญทั้งฌาน ชำนาญทั้งการดูจิต จะไปเดินปัญญาอยู่ในฌาน

เห็นไหม ทำอานาปานสติ ทำได้หลายอย่าง เป็นสมถะแบบเหลวไหลก็ได้ ตั้งไป หย่อนไป แล้วก็ฟุ้งซ่านออกไปเลย ทำสมาธิให้เกิดอุปปจารสมาธิก็ได้ มีดวงสว่างของปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ตรงนี้นิมิตเกิดได้ อยากรู้ อยากเห็นอะไร บางทีจิตมันหลอกเอาก็ได้ จริงบ้าง เท็จบ้าง แต่ตรงที่เคลิ้มๆ หลงออกไปนั้น เชื่อไม่ได้ ถ้าไม่หลงตามนิมิต คอยดูสภาวะ ใจมันจะผุดความคิดขึ้นมา

เดี๋ยวก็ไหวแหวๆ ขึ้นมา แล้วก็หายไป เราก็แค่รู้อยู่อย่างนี้
 เราก็เดินปัญญาอยู่ เราจะเห็นว่าทุกสิ่งเกิดดับทั้งสิ้น นี่
 เดินปัญญาอยู่ในอุปจารสมาธิ พวกเราคนไหนทำตรงนี้ได้
 บ้าง ที่เรานั่งอยู่แล้วเราเห็นมันไหวๆ แหวๆ ยังไม่ได้
 เข้าฌานะตรงนี้ จะเห็นว่าทุกอย่างมาแล้วก็ไป มาแล้วก็
 ไป แต่ถ้าใจไหลตามไป ใช้ไม่ได้ ต้องใจตั้งมั่นอยู่ เรา
 เห็นทุกอย่างมันมาแล้วไป นี่ เดินปัญญาอยู่ในอุปจารสมาธิ

**ถ้าทำไม่ได้อีกจะทำยังไง ทำอานาปานสติแล้วเจริญ
 ปัญญาไปเลย ไม่ได้เข้าสมาธิ** แค่เห็นร่างกายมันหายใจอยู่
 พวกนี้อุปจารสมาธิก็ไม่เข้า อุปจารสมาธิคือเข้าฌานก็
 ไม่เข้า **แค่เราเห็นร่างกายหายใจอยู่ ใจเป็นคนดู** นี่
 อานาปานสติอย่างนี้ก็ยังมี **อานาปานสติแบบนี้แหละที่
 เรียกว่า มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่มีสติอยู่กับ
 ลมหายใจ** ถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจจะเปลี่ยน
 เป็นแสงสว่างแล้วจะเข้าฌานไป ถ้าเข้าฌานไม่ได้ ต้อง
 ฝึกให้เกิดมีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

วิธีฝึกให้มีสติทุกลมหายใจเข้าออก เห็นร่างกายหายใจ
 ใจเป็นคนดู วิธีฝึกให้ใจเป็นคนดู ก็ให้หัดพุทโธไป หัด
 หายใจไปก็ได้ ใช้ลมหายใจเลยก็ได้ หายใจแล้วค่อยสังเกต
 ว่าร่างกายที่หายใจอยู่ เป็นสิ่งถูกรู้ถูกดู ใช้พุทโธก็ได้
 พุทโธไป ๆ แล้วก็เห็นว่าพุทโธเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู ดูห้อง
 พองยุบก็ได้ แล้วเห็นว่าห้องพองยุบถูกรู้ถูกดู ดูอย่างนี้
 ก็ได้ ใจมันจะเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าแยกอย่างนี้ไม่ออก ให้คอยรู้ทันเวลา
 จิตหนีไปคิด พุทโธแล้วจิตหนีไปคิด รู้ทัน จิตที่ตั้งมั่น
 เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา หายใจไป จิตหนีไปคิด รู้ทัน จิตที่ตั้งมั่น

เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ดูท้องปองยุบ จิตหนีไปคิด รู้ทัน จิตก็ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา แต่ต้องไม่ไปเพ่งใส่ลมหายใจ ไม่ไปเพ่งใส่ท้อง ปล่อยให้มันรู้ลมหายใจ รู้ท้องปองยุบอะไรไป พอจิตมันเคลื่อนไป เราชู้ทันจิตที่เคลื่อน จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู บางคนก็ใช้วิธีนี้แยกกายแยกใจได้ บางคนก็สังเกตดูว่า นี่ก็ถูกรู้ นี่ก็ถูกรู้ ลมหายใจก็ถูกรู้ ร่างกายที่หายใจอยู่เป็นของถูกรู้ อย่างนี้ก็แยกได้ มีหลายอย่าง เห็นใหม่ กรรมฐานมันหลากหลายมาก

พอเรามีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว เราก็เห็นร่างกายหายใจไปเรื่อย ทำอานาปานสตินี้แหละ ไม่ต้องเข้าฌาน เข้าไม่เป็นก็ไม่ต้องไปกลุ่มใจ อุปจารสมาธิก็ยังไม่ได้ ก็ไม่ต้องกลุ่มใจ เห็นร่างกายหายใจไปเรื่อยๆ ใจเป็นคนดู มันจะเห็นทันทีเลยว่า ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่หายใจเข้าก็ไม่เที่ยง ร่างกายที่หายใจออกก็ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง การหายใจเข้าก็ทนอยู่ได้ไม่นาน การหายใจออกก็ทนอยู่ได้ไม่นาน เป็นทุกขัง ร่างกายที่หายใจอยู่เป็นวัตถุธาตุ เป็นก้อนธาตุ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เป็นแค่

วัตถุธาตุเท่านั้น ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นแค่ก้อนธาตุ นี่ เห็นอย่างนี้เขาเรียกว่าเห็นอนัตตา เห็นใหม่ ทำอานาปานสติแล้วก็เห็นร่างกายแสดงไตรลักษณ์ นี่เดินปัญญาเลย พวกนี้เป็นแบบสุขขวิปัสสกะ เป็นพระอรหันต์ก็ไม่มีฤทธิ์มีเดชอะไรกับใครเขา ไม่มีของเล่นต่างกับพวกที่ไปทางฌาน แต่พวกที่ไปทางฌานบางคนก็ไม่มีของเล่นหากอภิปัญญาจิตไม่เกิด ต้องสร้างบารมีพิเศษ ตั้งใจอธิษฐานไว้ ทำบุญกับพระพุทธเจ้า ยิ่งหลาย ๆ องค์ ยิ่งดียิ่งมีผลมาก อย่างพวกเรา ถ้าบารมีน้อยแต่อยากเล่นอภิปัญญานั้น จิตหลอนเสียเป็นส่วนใหญ่ ก็เลสหลอกเอา ไม่ใช่อภิปัญญาจริง

เห็นใหม่อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่กว้าง ทำสมาธิได้ทุกแบบเลย จนถึงเข้าอรุณฌาน แต่ตรงอรุณฌานนี้ทิ้งเรื่องลมไปแล้ว เข้าไปดูจิตต่อในอรุณฌาน นอกจากนั้นการทำอานาปานสติยังใช้เจริญปัญญาได้ทุกแบบ คือ ใช้ปัญญานำสมาธิก็ได้ ใช้สมาธินำปัญญาก็ได้ ใช้สมาธิและปัญญาควบกันก็ได้

ใช้ปัญญานำสมาธิ คือ เห็นร่างกายหายไป ใจเป็นคนดู นี่เราใช้ปัญญานำสมาธิไปเลย ไม่ได้เข้าฌาน

ใช้สมาธินำปัญญา ก็คือเข้าฌานไปก่อน จนได้ตัวผู้รู้ออกมาจากฌานที่ ๒ ออกจากฌานแล้วมาพิจารณาธาตุขันธ์ ดูธาตุขันธ์ทำงาน ดูได้เป็นวัน ๆ เลย ตัวผู้รู้จะเด่นดวง ทนอยู่ได้นาน อันนี้ใช้สมาธินำปัญญา

พวกใช้ปัญญานำสมาธิ ตัวผู้รู้จะอยู่แฉะๆ เพราะสมาธิที่ใช้เดินปัญญามันเป็นแค่ขณิกสมาธิ ไม่ถึงอุปจารสมาธิ ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ใช้แค่ขณิกสมาธิ รู้ตัวเป็นขณะๆ จิตหนีไปแล้ว รู้ทัน ก็ได้สมาธิขึ้นมา ได้มานิดเดียว แต่พอหลาย ๆ นิดเข้า นิดบ่อย ๆ เข้า มันก็รู้ได้เหมือนกัน ก็เห็นร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นคนดู ตรงที่จิตเป็นคนดู ตัวนี้ได้ขณิกสมาธิแล้ว อันนี้เป็นปัญญานำสมาธิ เดินปัญญาไปก่อนแล้วสมาธิที่ถึงอัปปนาจะเกิดทีหลัง แต่ตอนที่เดินปัญญามีขณิกสมาธิอยู่

แล้วถ้าจะเดินปัญญาด้วยการดูจิตทำยังไง หายใจไปแล้วจิตมีความสุข รู้ว่าจิตมีความสุข หายใจไปแล้วจิตเครียดๆ ขึ้นมา รู้ว่าจิตเครียดๆ นี่ ดูความเปลี่ยนแปลงของจิต หายใจไปแล้วจิตฟุ้งซ่าน รู้ทันว่าจิตฟุ้งซ่าน หายใจไปแล้วจิตสงบ รู้ทันว่าจิตสงบ นี่ หายใจแล้วดูจิต หายใจแล้วจิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ทันว่าจิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ หายใจแล้วจิตตั้งมั่น ลักว่ารู้ทันเห็น ไม่ไหลเข้าไปในลมหายใจ อันนี้ก็เรียกว่า “ดูจิต”

เพราะฉะนั้น หายใจแล้ว ดูกายก็ได้ ดูจิตก็ได้ เจริญปัญญาด้วยการดูกาย คือเห็นกายมันหายใจ จิตเป็นคนดู ไม่ใช่แค่เห็นร่างกายหายไป บางทีโยงไปถึงเห็นท้องพองยุบ จิตเป็นคนดู ฉะนั้น ถ้าทำท้องพองยุบแล้ว จิตเป็นคนดูก็ใช้ได้เหมือนกัน ก็จะเห็นว่า ร่างกายที่พองที่ยุบไม่ใช่เรา แต่ถ้าหายใจไปแล้ว จิตมีความสุขก็รู้ จิตมีความสุขก็รู้ อันนี้ถือว่าดูจิตแล้ว หายใจไปแล้วจิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบก็รู้ อันนี้ก็เรียกว่าดูจิตแล้ว หายใจ

ไปแล้วจิตตั้งมั่นอยู่ที่รู้ จิตไหลเข้าไปอยู่ที่ลมหายใจก็รู้ อันนี้ก็เรียกว่าดูจิตแล้ว มันจะเห็นว่าจิตทุกชนิดไม่เที่ยง จิตสุขก็ไม่เที่ยง จิตทุกข์ก็ไม่เที่ยง จิตกุศลก็ไม่เที่ยง จิตอกุศลก็ไม่เที่ยง เห็นจิตไม่เที่ยงตลอดเวลาเลย นี่แหละเดินปัญญาแล้ว ดูจิตจะเห็นอนิจจังง่าย จะเห็นแต่ของไม่เที่ยง เปลี่ยนตลอดเวลา เปลี่ยนเร็วมากเลย

เพราะฉะนั้น อานาปานสติทำได้สารพัด เป็นกรรมฐานครอบโลกเลย กว้างขวางมาก ถ้าชำนาญญาณอานาปานสติ จะพลิกแพลงได้สารพัด จะออกเล่นข้างนอกก็ได้ จะทำกสิณก็ได้ อานาปานสติทำกสิณอะไรก็ได้ กสิณลม กสิณแสง กสิณดิน กสิณดินก็คือเห็นตัวที่มันหายใจนี้ เห็นร่างกายที่กำลังหายใจอยู่ เป็นกสิณดิน เห็นลมหายใจที่ไหลเข้าไปไหลออกอยู่ที่เดียว อยู่ที่จมูก รู้อยู่ที่เดียว เป็นกสิณลม มันสว่างขึ้นมาแล้ว เป็นกสิณแสง เล่นกสิณได้หลายตัว ฉะนั้น ฝึกอานาปานสติก็มีฤทธิ์ได้ เพราะมีกสิณตั้งหลายตัวหมดเวลาแล้ว เชิญไปทานข้าว



(ภา ค ห ลั ง ฉั น)

ส่วนใหญ่ครูบาอาจารย์ ก่อนเทศน์ท่านจะให้สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ นั่งสมาธิแล้วบางที่ท่านก็เทศน์ให้ฟัง ถ้าใจพร้อม สมัยพุทธกาลเองก็เป็นอย่างนั้น บางทีพระนั่งรอฟังพระพุทธเจ้าเทศน์ รอคอยหลายชั่วโมง ท่านก็ไม่เทศน์เสียที จนตึกสงัด ใจสงบ นั่งสมาธิไปเรื่อย ใจสงบ บางวันท่านก็เทศน์ให้ฟัง บางวันนั่งนาน ท่านก็ปวดหลัง พระพุทธเจ้าท่านก็จะบอกพระเถระอื่นๆ ดูกร สารีบุตร จิตของภิกษุทั้งหลายปราศจากถิ่นมิทระแล้ว ปราศจากนิเวรณแล้ว สมควรที่จะฟังธรรม แต่เราตถาคตตอนนี

ปวดหลังเต็มที เราจะเอน ให้สารีบุตรแสดงธรรม จะมีพระสูตรแบบนี้เยอะเลย ไม่เฉพาะพระสารีบุตร องค์อื่นก็มี พอพระสารีบุตรแสดงเสร็จแล้ว พระพุทธเจ้าก็จะลุกขึ้นมาอนุโมทนาให้ว่าแสดงถูกต้องแล้ว ตรงที่พระพุทธเจ้าอนุโมทนาให้ ก็เลยถือว่าเป็นพุทธภษิต พระสูตรมี ๒ พวก พุทธภษิตกับสาวกภษิต ถ้าพระพุทธเจ้ารับรองให้ก็ถือว่าเป็นพุทธภษิต แม้จะเป็นสาวกเทศน์ก็ตาม

บางครั้งมีพระมามากๆ พระต่างถิ่นมา พระพุทธเจ้าท่านเหนื่อยแล้ว ท่านก็เรียกให้พระเทศน์ให้ฟัง องค์นั้นเทศน์ องค์นี้เทศน์ มีอยู่องค์หนึ่ง พระพุทธเจ้าเรียกให้เทศน์ที่ไร่มโยมเทศน์ คือพระมหากัสสปะ พระพุทธเจ้าบอกว่า ภิกษุมามากมายมาจากต่างถิ่นจะมาฟังธรรม เราเทศน์ไม่ไหวแล้ว ให้พระมหากัสสปะเทศน์ให้ฟังหน่อย พระมหากัสสปะท่านบอกว่า ภิกษุพวกนี้ไม่คู่ควรที่จะฟังธรรมะ จิตไม่เคารพพระธรรม บางทีก็เป็นพวกมักมาก

คือมาแล้วไม่ได้เรื่องเลย ท่านไม่เทศน์ให้เปลืองแรงท่าน เพราะท่านอายุเยอะ

ฉะนั้น ความพร้อมของคนฟังเป็นตัวชี้ขาด อีกอย่างคือความพร้อมของคนเทศน์ อย่างพระพุทธเจ้าท่านแก่แล้ว ท่านเทศน์ไม่ไหว บางที่ท่านเหนื่อยมาก พระพุทธเจ้าทำงานแทบตลอดเวลา เวลาพักของท่านมีไม่มาก ตื่นเช้าท่านก็ต้องดูแล้วว่าวันนี้ท่านควรจะสอนใคร บิณฑบาตเสร็จแล้วก็เลยไปสอนบุคคลที่เข้ามาในชายที่ ท่านจะไปโปรด ตอนบ่ายกลับมาวัด ญาติโยมก็มา มาฟังธรรมตอนเย็น ญาติโยมฟังธรรมเสร็จแล้ว ก็จะสอนพระถึงเที่ยงคืน เที่ยงคืนแล้วไม่ได้นอนนะ สอนเวทดาต่อ เวลาทำงานของท่านแทบไม่ได้หยุดเลย บางที่ท่านก็ไม่ไหวเหมือนกัน ท่านก็หลีกเร้นเป็นช่วงๆ ขอพัก เข้าไปอยู่ในป่า ภิกษุทั้งหลายก็ไปออกกตีกากันเอง ว่าระหว่างที่พระพุทธเจ้าหลีกเร้น ถ้าภิกษุองค์ใดที่ไม่ใช่ภิกษุที่ส่งอาหารเข้าไปพบ ถือว่าอาบัติ ภิกษุทั้งหลายก็ถือกตีกานี้กัน

เคยมีองค์หนึ่งเป็นพระเอตทัคคะด้วย ท่านละเมิดกตีกานี้ ท่านมาจากที่ไกล พาลูกศิษย์ท่านมา แล้วเข้าไปกราบพระพุทธเจ้าตอนที่ท่านหลีกเร้น พระพุทธเจ้าก็เทศน์ให้ฟัง พอออกมาแล้วภิกษุทั้งหลายติเตียนว่าท่านละเมิดกตีกา จะมารับอาบัติพระองค์นี้ แต่ท่านไม่รับอาบัติ หลวงพ่อลืมนชื่อท่านแล้ว เป็นพระเอตทัคคะองค์หนึ่งเลย

เมื่อพระพุทธเจ้าพ้นจากการหลีกเร้น ภิกษุพวกนี้ก็พากันไปเฝ้า บอกว่าพระองค์นี้ไม่ยอมรับอาบัติ พระพุทธเจ้าถามว่าทำไมไม่ยอมรับอาบัติ ท่านบอกท่านเคารพพระพุทธเจ้าที่สุด ท่านจะไม่บัญญัติอะไรที่พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติ ท่านจะไม่ถอนสิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติแล้ว พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติว่าการเข้าไปพบท่านระหว่างหลีกเร้นเป็นอาบัติ พระอื่นจะมาตั้งอาบัติเอาเองไม่ได้ ไม่ใช่ศาสนาของพระอื่น ดูท่านเก่งไหม สมเป็นเอตทัคคะไหม พระพุทธเจ้าบอกว่าถูกต้องแล้ว ภิกษุพวกนี้ทำผิดอยู่ๆ ก็ไปตั้งอาบัติกันเอง

ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าประณีตมากนะ เมื่อศึกษาพฤติกรรมของพระแต่ละองค์ๆ แล้ว พระสาวกรุ่นนั้นเป็นตัวอย่างที่ดีงามเหลือเกิน แต่พระเลวๆ ก็มีนะ อย่าไปเอาอย่าง เช่น พระฉัพพัคคีย์ เป็นต้น แต่พระฉัพพัคคีย์ก็มีข้อดี คือเป็นต้นบัญญัติพระวินัยเยอะที่สุดเลย

“ฉัพพัคคีย์” เป็นพวก ๖ คน “ปัญจวัคคีย์” นี้พวก ๕ คน พวกปัญจวัคคีย์ นี้พวกดี พวกฉัพพัคคีย์ นี้พวกหาเรื่อง ชอบทำอะไรแผลงๆ ก่อเรื่องตลอดเวลา แต่ว่าพอพระพุทธเจ้าห้าม บัญญัติว่าอย่างนี้เป็นความผิด ฉัพพัคคีย์ไม่มีความผิดเพราะเป็นต้นบัญญัติ เป็นคนทำผิดคนแรก ยังไม่มีกฎหมาย แล้วฉัพพัคคีย์จะไม่ทำซ้ำในสิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติแล้ว ท่านจะมี innovation (วิธีการใหม่) พัฒนาตลอดเวลา

ถ้าไม่มีพระกลุ่มนี้ คือ ๒๒๗ จะไม่มี หรือมีไม่ถึง บางทีพวกก่อเรื่องก็ดีเหมือนกัน เป็นต้นบัญญัติ แต่ท่านดีตรงที่ว่า ถ้าห้ามอะไรแล้วจะไม่ทำ ท่านแผลงๆ ถึงขนาด

มีคราวหนึ่ง สมัยแรกๆ การบวชพระไม่ได้กำหนดอายุ ๖ - ๗ ขวบ ก็บวชเป็นพระได้แล้ว พอเกิดเหตุภิกษุภัยอดอยาก พวกเด็กๆ ก็มาบวชอยู่ในวัดกันเยอะเยอะเลย ภิกษุเด็กพวกนี้กลัวผี ฉัพพัคคีย์จะคอยหลอก ผีมาๆ ภิกษุเด็กก็ร้องไห้กันระจอนแง พระพุทธเจ้าเลยบัญญัติห้ามภิกษุหลอกผี ท่านก็ไม่แก้งภิกษุเด็กพวกนี้อีก แต่ความคิดนี้บรรเจิดตลอดเวลา คือหาอย่างอื่น เจอพระหน้าบึ้งก็ไปจับจีวรจวนขาดใจตายเลย พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติห้ามไปจีวรภิกษุ พวกฉัพพัคคีย์เอาตัวเองรอดตลอดเลย เพราะเป็นต้นบัญญัติ

บทสรุป

เมื่อเข้าหลวงพ่อบุญคุณเรื่องอานาปานสติให้ฟัง ในตำรา ก็ไม่ได้เขียนไว้มากมายอย่างนั้น ไม่ได้แจกแจงพิสดาร อานาปานสติแบบที่เรามีสติอยู่ทุกลมหายใจ อันนี้ดี ถ้าเป็นแบบมีสติอยู่กับลมหายใจ ทีแรกลมจะยาว ต่อมา ลมหายใจจะค่อยๆ สั้นขึ้นๆ แล้วกลายเป็นความสว่าง อย่างนี้ก็ยังมี ได้สมณะ ถ้าหายใจแล้วเคลิ้ม ขาดสติไป อันนี้ไม่ดี สติอ่อนไป หายใจแล้วแน่นแข็งป๊อกขึ้นมาเลย เครียดๆ แข็งๆ นี่สติแรงไป ไม่ดี จงใจมากไป ถ้าพอดีๆ ลมหายใจสบายๆ ลมจะค่อยสั้นๆ แล้วสว่าง พอสว่าง แล้ว จะเล่นกสิณก็ได้ เล่นกสิณแสงสว่าง อยากรู้ อยากเห็น อะไรก็รู้ได้ ได้ทิพยจักขุ หรือเป็นกสิณลมก็ได้ เห็น ลมหายใจมันไหลเข้าไปไหลออก เป็นกสิณดินก็เห็นร่างกาย ที่หายใจ ไม่ได้ดูตัวลมตรงๆ แต่ลมหายใจมันก็อิงอยู่กับ ร่างกาย ก็ใช้ได้ ทำได้หลายอย่าง พลิกแพลงได้เยอะเยอะ ถ้าไม่เล่นกสิณก็ไม่ใช่ไร ไม่ให้จิตเข้าไปจับลม สงบ

เข้ามา เข้าอุปัชฌาย์สมาธิ พอได้อุปัชฌาย์สมาธิแล้ว เดินปัญญา ในอุปัชฌาย์สมาธิก็ได้ เลยเข้าอัปนาสมาธิ ไปพักอยู่ใน อัปนาสมาธิ เป็นที่พักของจิตก็ได้ ทำสมณะแล้วออกจาก อัปนาสมาธิ มาแยกธาตุแยกชั้น มาเดินปัญญา อันนี้เป็นสมาธิหน้าปัญญา

ถ้าชำนาญในฌานแล้วก็ชำนาญในการดูจิต ก็ไป เดินปัญญาในฌานตอนเข้าฌาน อันนี้ปัญญากับสมาธิ ควบกัน คือไปเห็นองค์ฌานเกิดดับ พวกนั้นมีหนึ่งใน แสน หายากยุคนี้ที่จะเดินปัญญา กับสมาธิควบกัน เดิน ปัญญากับสมาธิควบกันแล้วบรรลุพระอรหันต์ไม่ได้เรียกว่า อุกาโตภาควิมุตตินะ บางคนนี่กว่าเดินปัญญา กับสมาธิ ควบกันแล้วเป็นพระอรหันต์ชนิดอุกาโตภาควิมุตติ ไม่ใช่ อุกาโตภาควิมุตติต้องเข้าอัปนาสมาธิถึงขั้นอรูปรฌาน ไม่มี รูป ดับรูปด้วยอรูปรูป ดับนามด้วยวิปัสสนา ฉะนั้น ถ้า บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในอรูปรฌาน ถึงจะเรียกว่า อุกาโตภาควิมุตติ

ที่นี้ ถ้าทำวิปัสสนาในฌานไม่ได้ ก็ถอยออกมาจาก ฌาน มาเดินปัญญาพิจารณากาย ไม่ควรไปดูจิตมาก แต่ บางคนก็ดูจิตได้ หลวงพ่อพุทธทาสสอน ออกจากสมาธิมา แล้วดูจิตที่เปลี่ยนแปลง จิตเมื่อก็สงบ ตอนนี่ไม่สงบ จิต เมื่อก็มีปีติ ตอนนี่ไม่มีปีติ จิตเมื่อก็มีความสุข ตอนนี่ ไม่มีความสุข ดูความเปลี่ยนแปลง ดูตอนออกจากสมาธิ มาแล้ว อันนี้ก็ถือว่าเป็นสมาธินำปัญญาด้วยการดูจิต ถ้า เป็นสมาธินำปัญญาด้วยการดูกาย ก็เห็นกายมันหายใจ ใจเป็นคนดู ดูมันต่อไปเลย เห็นเลยไม่มีตัวเรา อย่างนี้ ก็ได้

ถ้าเข้าฌานไม่ได้ก็ใช้ปัญญานำสมาธิ ฝึกให้จิตเป็น ผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ทำได้หลายวิธีที่จิตจะเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตหนีไป คิดแล้วรู้ทันก็ได้ พุทฺโธไป จิตหนีไปคิด รู้ทัน หายใจไป จิตหนีไปคิด รู้ทัน ถ้าเรารู้ลมหายใจอยู่ แล้วจิตหนีไปคิด ก็รู้ทัน นี่ทำอานาปานสติได้จิตผู้รู้ขึ้นมา หรือหายใจไป เห็นร่างกายมันหายใจไป จิตมันไหลไปอยู่ที่ลม รู้ทัน จิต

ไหลไปอยู่ที่ห้อง รู้ทัน รู้ทันจิตที่ไหล จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ พอจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้แล้ว คราวนี้ก็มาเดินปัญญาต่อ

ถ้าจะเดินปัญญาด้วยการดูกาย ก็เห็นร่างกายหายใจ จิตเป็นคนดู จะรู้สึกเลยว่า ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา เห็นร่างกายพองยุบ จิตเป็นคนดู ก็รู้ว่าร่างกายที่พองยุบ ไม่ใช่ตัวเรา นี่คือนิยามวิปัสสนา

ถ้าจะเดินปัญญาด้วยการดูจิต พอจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูขึ้นมาแล้ว หายใจไปแล้วมีความสุขก็รู้ หายใจแล้ว ความสุขหายไปก็รู้ หายใจไปแล้วมีความทุกข์ก็รู้ หายใจ แล้วความทุกข์หายไปก็รู้ เห็นความสุขความทุกข์เกิดแล้ว ก็ดับไป นี่คือนิยามวิปัสสนา ถ้าหายใจไปแล้วจิตสงบ ก็รู้ หายใจไปแล้วจิตฟุ้งซ่านก็รู้ นี่ขึ้นมา จิตตามวิปัสสนา ถ้าหายใจไปแล้ว เห็นจิตมันปรุงแต่ง มันทำงานได้ เห็น รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม ชั้น ๕ แดกกระจายออกไป อันนี้ขึ้นเป็นธัมมานุปัสสนา หรือหายใจไปแล้วเห็นจิตใจ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงต่างๆ นานา ก็เป็นธัมมานุปัสสนา

หายใจไปแล้วเวทนาเกิดขึ้น จิตมีความอยาก มีความยึด
ในเวทนา ความทุกข์ก็เกิดขึ้น เห็นอย่างนี้ก็เป็นธัมมานุปัสสนา

เห็นใหม่ ทำอานาปานสติ **คฺลุมสติปฏฺฐาน ๔** ได้
ด้วย ไม่มีกรรมฐานอะไรเหมือนเลย ตั้งแต่โหลยโหลย
ไม่มีสติเลย หรือทำงานเครียดสติแตกไปเลย ก็เป็นไปได้
ทำอานาปานสติแล้วพลิกไปทางกสิณ เล่นอภิญญา ก็ได้
ทำอานาปานสติแล้วเข้าฌานเพื่อพักผ่อน ออกจากฌานมา
มาเดินปัญญา ดูกายก็ได้ ดูจิตก็ได้ ทำอานาปานสติแล้ว
เข้าอัปปนาสมาธิ เข้าฌาน เจริญปัญญาอยู่ในฌานเลย
ก็ได้ ทำอานาปานสติแล้วเข้าฌานไม่ได้ ใช้ปัญญานำสมาธิ
ก็ได้ เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดูอยู่ เห็นร่างกายนี้
ไม่ใช่ตัวเรา นี้ เดินปัญญาดูกาย หายใจไป จิตเป็น
อย่างนั้น จิตเป็นอย่างนี้ รู้ทัน นี้ เดินปัญญาดูจิต

เดินปัญญาดูกาย เดินปัญญาดูจิต แจกแจงให้ครบ
ก็คือการทำสติปฏฺฐาน ๔ ครบทั้งหมดเลย

- เห็นกายมันหายใจ ใจเป็นคนดู กายไม่ใช่เรา เป็น
กายานุปัสสนา

- หายใจไปมีความสุข หายใจไปความสุขหายไป
หายใจแล้วมีความสุข หายใจแล้วความทุกข์หายไป
หายใจแล้วมีอุเบกขา หายใจแล้วอุเบกขาหายไป อันนี้
เป็น เวทนานุปัสสนา

- หายใจแล้วฟังซ่าน รู้ว่าฟังซ่าน หายใจแล้วสงบ
รู้ว่าสงบ หายใจไปแล้วจิตรวมเป็นมหัคคตะก็รู้ หายใจ
แล้วจิตไม่รวมก็รู้ อย่างนี้เป็น จิตตานุปัสสนา

- หายใจแล้วเห็นชั้นกระจายตัวออกไป แต่ละชั้น
ก็ทำงานของชั้น เป็นชั้นบรรพ ใน ธัมมานุปัสสนา

- หายใจไปแล้วโพชฌงค์เกิดขึ้น มีสติรู้ลมหายใจ มี
ความเพียรที่จะรู้ลมหายใจ มีฉันทะ หายใจแล้วสบายใจ
วิริยะมันก็เกิด มีความเพียร ตามรู้ตามเห็นในตัวที่หายใจ
อยู่ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า

ธัมมวิจยะ มีปีติขึ้นมา อันนี้ไม่ใช่ปีติในฌาน เป็นปีติ เพราะมีปัญญา มีปีติแล้ว สติรู้ทันปีติ หายใจไปมีปีติ รู้ทัน ปีติดับ สงบเข้ามาเป็นปัสสัทธิ แล้วเป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตเป็นอุเบกขา เห็นจิตมันเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไป เป็นลำดับ ตามหลักของโพชฌงค์ อันนี้ ก็อยู่ใน *ธัมมานุปัสสนา*

- หายใจไปแล้วมีนิรตนะขึ้นมา รู้เท่าทันนิรตนะนั้น นิรตนะ เกิดแล้วดับไป เป็นนิรตนะบรรพ อยู่ใน *ธัมมานุปัสสนา*

- หายใจแล้วเห็นอริยสัง ก็อยู่ใน *ธัมมานุปัสสนา* หายใจแล้วมีความสุข มีความสุขแล้วตัณหาเกิด อยากได้ อยากมี อยากเป็น หายใจแล้วมีความสุข ตัณหาก็คงเกิด อยากให้ความทุกข์หายไป มีตัณหาขึ้นมา จิตใจก็มีความสุขขึ้นมา นี่เห็นปฏิจลสมุปบาท

ฉะนั้น หลวงพ่อไม่เห็นกรรมฐานใดอัศจรรย์เหมือน อานาปานสติ ลีกล้ำจนถึงขนาดยอมรับเต็มปากเต็มคำ เต็มหัวใจเลย **ว่าเป็นกรรมฐานของพระมหาบุรุษ ไม่ใช่**

กรรมฐานที่คนทั่ว ๆ ไปจะทำได้ชำนาญชาญ ทิธี พวกเรา ทำไม่ได้ทั้งหมด เราก็เลือกเอาส่วนที่ทำได้ หายใจแล้ว รู้สึกตัวไป หายใจไปแล้วจิตหนีไปคิด คอยรู้ทัน ทำตรงนี้ ให้ได้ หายใจไป จิตหนีไปคิดแล้ว คอยรู้ทันๆ จิตจะเป็น ผู้รู้ขึ้นมา พอจิตเป็นผู้รู้แล้วจะดูกายดูใจก็ดูไปเลย ไม่ต้อง ไปเข้าฌานก็ได้ เอาแค่หายใจไป เห็นกายมันหายใจ ไม่ใช่ตัวเราหายใจ หายใจไปจิตใจมีความสุขความทุกข์ เห็นมันสุขมันทุกข์ของมันได้เอง หายใจไปแล้วก็เกิดกุศล บ้าง เกิดอกุศลบ้าง เช่น เกิดฟุ้งซ่าน หายใจแล้วฟุ้งซ่าน มีไหม ส่วนใหญ่แหละหายใจแล้วฟุ้งซ่าน ใช่ไหม ก็ดูไป จิตมันฟุ้งซ่าน เราเป็นแค่คนดู ดูไปๆ มันก็เลิกฟุ้งของมันไปเอง ฟุ้งซ่านมันก็ไม่เที่ยง เห็นแต่ของไม่เที่ยง มีความสงบเกิดขึ้น หายใจสบายๆ มันสงบขึ้นมา มันก็อยู่ชั่วคราว เดียวมันก็หายไปอีก นี่เราฝึกแค่นี้ก็พอแล้ว

หายใจไป จิตหนีไปแล้วรู้ทัน มันจะได้จิตผู้รู้ขึ้นมา ถัดจากนั้นเห็นร่างกายหายใจ ไม่ใช่ตัวเรา อันนี้เดินปัญญา ด้วยการดูกาย ถ้าจะเดินปัญญาด้วยการดูจิตก็หายใจไป

มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ เฉย ๆ ก็รู้ หายใจไปแล้ว จิตเป็นกุศลก็รู้ จิตเป็นอกุศลก็รู้ จะเห็นเลยทุกอย่าง ชั่วคราวไปหมด ฝึกไปอย่างนี้ เรียกว่าปัญญาหาสมาธิ มั่นนำสมาธิอย่างไร ความจริงมันมีสมาธิอยู่แล้ว แต่มันมีในขั้นขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เมื่อเดินปัญญาแก้รอบ เต็มที่แล้ว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง

ในนาที่ที่จะตัดสิ้นความรู้บรรลุลุทธิมรรคอรุณผล อริยมรรคอรุณผลจะเกิดในฌานจิตเท่านั้น เกิดในรูปฌาน ก็ได้ เกิดในอรุณฌานก็ได้ แต่จะไม่เกิดในวิถิจิตปกติของ มนุษย์นี้

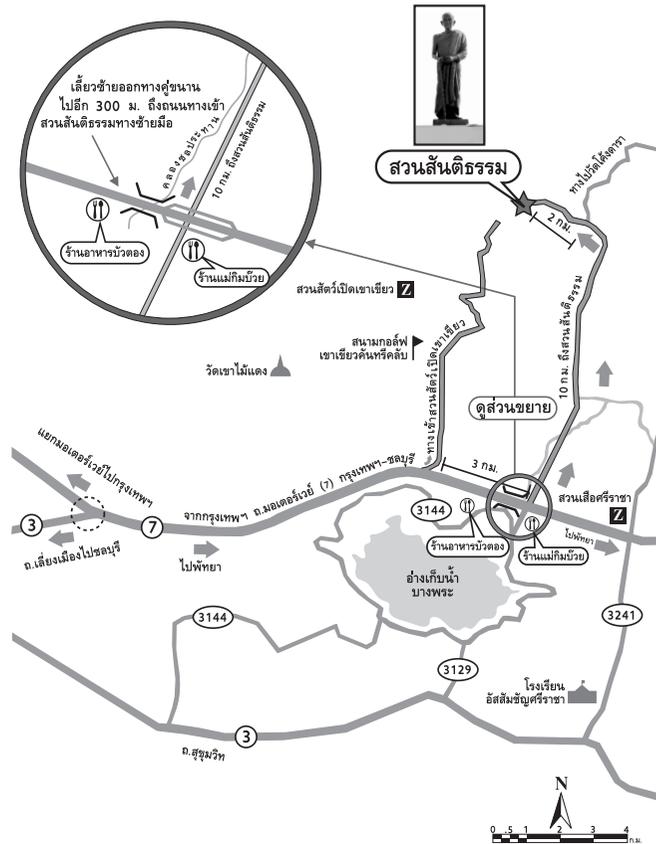
ที่นี่ ถ้าเราเข้าฌานไม่เป็น ก็ไม่ต้องตกใจ เจริญปัญญาให้มาก มีแค่ขณิกสมาธิ ทุกวันพยายามไหว้พระ สวดมนต์ไว้ ทำในรูปแบบ จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทัน ฝึกให้ มันมีขณิกสมาธิ แล้วมาเดินปัญญา รู้กาย รู้ใจ ในชีวิตประจำวัน ถึงเวลาก็ทำความสงบ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม รู้ทันจิตที่หนีไป หมดเวลาก็มารู้กาย

รู้ใจ ในชีวิตประจำวันต่อไป ถึงวันที่สติ สมาธิ ปัญญา แก่รอบพอ จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ รวมเอง แล้วเกิด อริยมรรคอรุณผลขึ้น อันนี้เรียกว่า ใช้ปัญญาหาสมาธิ

เรื่องอานาปานสตินี้ลึกซึ้งมาก แต่ว่าเราฝึกง่าย ๆ อย่างที่หลวงพ่อบอก ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องสนใจถึง ขนาดว่าทำอะไรจะเกิดฌานจิต ทำอย่างไรจะไปเดิน วิปัสสนาในอุจารสมาธิ เห็นมันไหวๆ ขึ้นมา แต่ส่วนมาก พวกเราก็ทำได้อันนี้ คนจำนวนมากก็ทำได้ นั่งสมาธิแล้ว ใจสงบก็เห็นนะ เห็นมันปรุงขึ้นมา เกิดดับไป บางที่ไม่ รู้ว่าอะไรเกิดอะไรดับ ไม่มีชื่อ ถ้ายังมีชื่ออยู่แสดงว่าจิต ยังฟุ้งซ่านมาก บางทีเห็นแค่สิ่งบางสิ่งเกิด แล้วสิ่งนั้น ดับไป อย่างนี้ก็ใช้ได้ ถึงขนาดเห็นองค์ฌานเกิดดับ อย่างนี้มีน้อยเต็มที ประเภทหนึ่งในแสน หายาก ส่วน ถ้าฝึกในชีวิตประจำวัน เดินปัญญาอยู่อย่างนี้ ง่าย พอทำได้สำหรับฆราวาสที่วัน ๆ เต็มไปด้วยความวุ่นวาย.

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม ตั้งอยู่ที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เวลาแสดงธรรม ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
 ตรวจจสอบวันเปิด-ปิดของสวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่
 ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๕๘๗๘



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคู่ขนานทันที ไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ