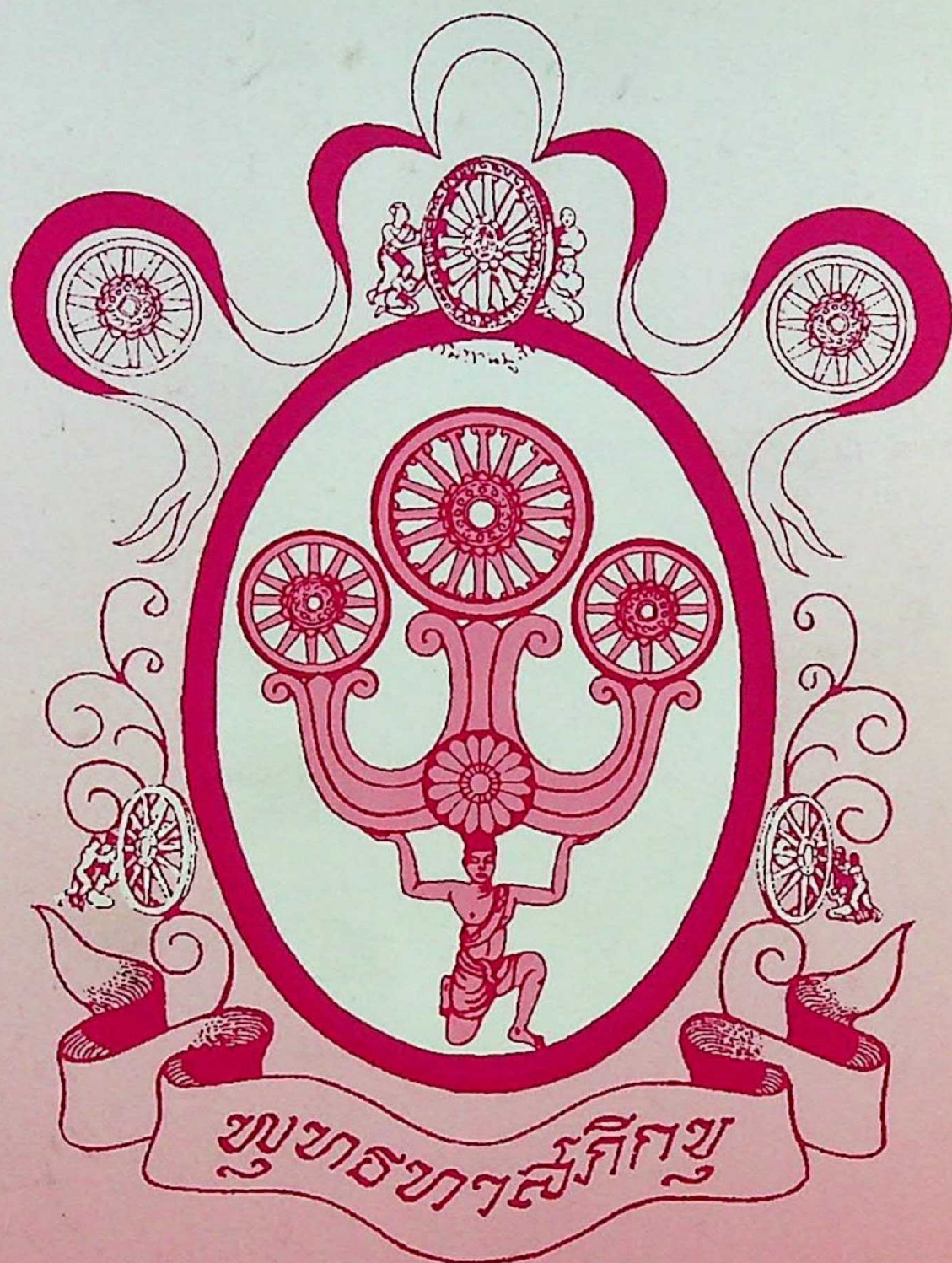


หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิวัตร



(ชุดหมอนล้อ อันดับที่ ๑๑๓)

อุทิศนา

จักรธรรมมะมาลัย
แผ่ธรรมะรังษี
มีนหมายจะเสริมคำสนธิ
ปลอดภัยพินาศ, คง
หากแล้งพระธรรมญาณ
จะครองโลกเป็นอากร
จะทุกข์ทนทั้งคนวัน
ด้วยเหตุอหังการ
บรรชิตพระพุทธองค์
ตามแนวพระธรรมนำ
เผยแผ่พระธรรมทาน
แปดหมื่นสี่พันนัย

จะหมั่นทั่วทั้งธาตุตรี
ตามพระพุทธทรงประสงค์ ๙
สถาปนาโลกให้อยู่ยง
เป็นโลกสุขสถาพร ๙
อันธพาลกลีบ
ให้เลวเลวได้จรจนา ๙
พินาศกันบมิประมาณ
เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๙
จึงประสงค์ประกอบกรรม
ให้โลกผ่องแผ้วพ้นภัย ๙
ให้ไพศาลพืชตชัย
อุทิศทั่วทั้งธาตุตรี ๙

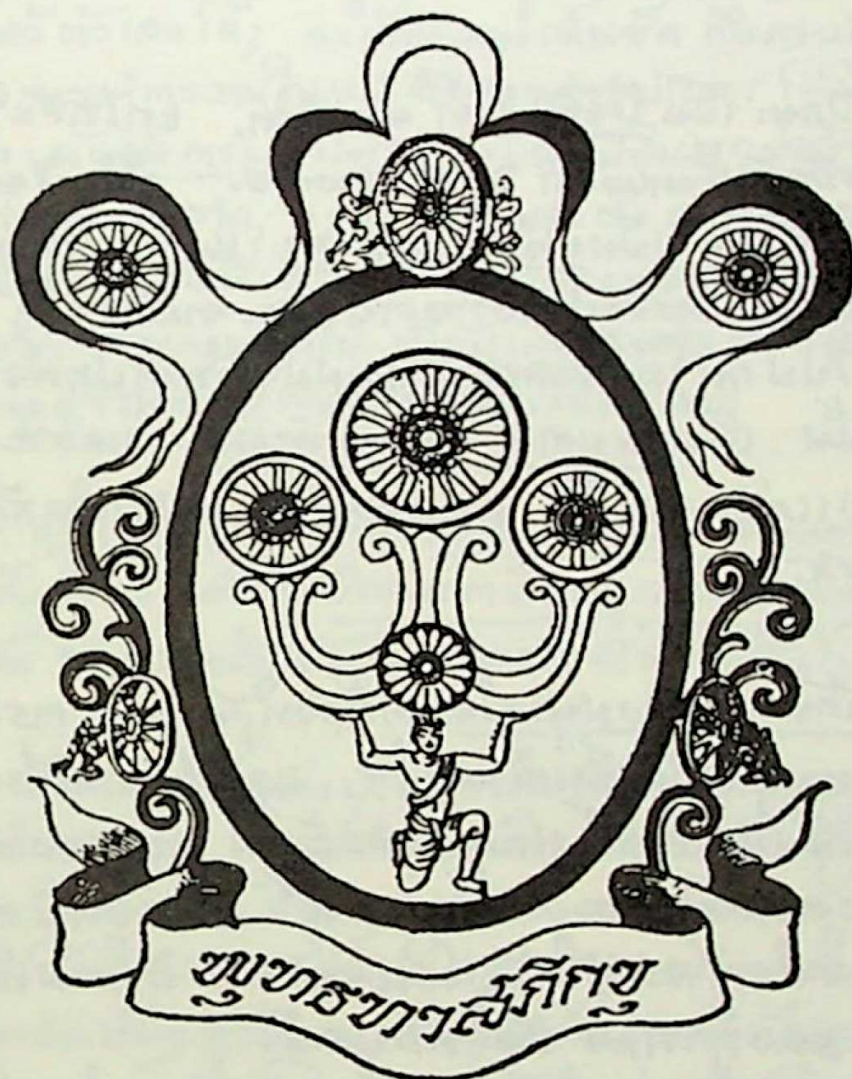
พ.ท.

๒๕๒๓

พิมพ์โดย
บริษัท บัดเจท-สมาร์ท จำกัด
โทร. ๐๒๕๒๔ ๓๓๑๕, ๐๘ ๕๘๑๖ ๔๓๘๒

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิวัตร

(ชุดหมุนล้อ อันดับที่ ๑๑๓)



๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙

สวนอุตสาหกรรมจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

คำปฐาการ

การวัดค่าไม่เพียงแต่วัดด้วยเครื่องมือวัดเท่านั้น แต่ยัง
 เปรียบเทียบผลของการวัดกับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ด้วย เพื่อวัดค่า-
 ประสิทธิภาพ ของแต่ละสิ่งได้เท่าเทียมกัน และมีความหมายที่แน่นอน
 ที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้.

ดังนั้น เมื่อ วัดค่าของสิ่งหนึ่ง ของสิ่งหนึ่ง, แต่เราสนใจ
 กับผลของการวัดที่ได้ออกมา เราจึงต้องทราบ. สิ่งที่เราสนใจ
 วัดค่าของสิ่งหนึ่งนั้น เป็น ค่าที่วัดได้ แล้ว เราจึงสามารถ
 เปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับการวัดค่าของสิ่งอื่นได้ เพราะค่าที่วัดได้
 นั้นเป็นเพียงค่าที่วัดได้เท่านั้น. เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่ง
 ได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึง
 สามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่า
 มาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดย
 เปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึง
 สามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่า
 มาตรฐานที่กำหนดไว้.

ถ้าเราต้องการวัดค่าของสิ่งหนึ่ง เราจะต้องทราบค่าที่วัดได้
 ของสิ่งนั้นก่อน. เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดย
 เปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึง
 สามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่า
 มาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดย
 เปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึง
 สามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่า
 มาตรฐานที่กำหนดไว้.

ดังนั้น เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้
 กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดย
 เปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึง
 สามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดยเปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่า
 มาตรฐานที่กำหนดไว้. เราจึงสามารถวัดค่าของสิ่งหนึ่งได้โดย
 เปรียบเทียบค่าที่วัดได้กับค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้.

“

เวลานี้เรากำลังต้องการโลก
ที่มีความสงบสุขอย่างยิ่งแล้ว
เพราะโลกขณะนี้เต็มไปด้วยความทุกข์
ระส่ำระสายนานาประการ เป็นสมัยที่ร้อนระอุ.
โลกเรากำลังต้องการความสงบอย่างยิ่ง ;
ทางอื่นไม่มี นอกไปจากการที่มนุษย์ทุกคน
ต้องรู้จักบังคับตัวเอง ให้อยู่ในร่องในรอย
ตามที่ธรรมชาติกำหนดให้ คือความสงบ;
และทำให้ได้เสียเร็ว ๆ ก่อนแต่ที่มันจะวินาศลงไป.
ถ้าปล่อยไปตามจิตใจของมนุษย์
ที่พ่ายแพ้แก่วัตถุนิยมแล้ว ;
ไม่เท่าไรโลกนี้ จะแตกสลายหมด.

”

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิวัตร

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย !

คำบรรยายชุดพูดกันวันเสาร์ ของภาควิสาขบูชา^๑ เป็นครั้งที่ ๔ ตามหัวข้อที่กำหนดไว้แล้วล่วงหน้าว่า หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิวัตร. ครั้งที่แล้วมาได้พูดเรื่องศีลวัตร, ก่อนหน้านี้ได้พูดเรื่องทาน, เรื่องแรกที่สุดก็คือเรื่องสรณาคมน^๒. ท่านทั้งหลายจะต้องสังเกตดูให้ดีว่า เป็นเรื่องที่แสดงหลักของการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกัน; แล้วก็สูงขึ้นตามลำดับ ๆ.

การถือสรณะ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์^๓ นั้น ถือเป็นเรื่องแรก หรือเริ่มแรก. ทีนี้ เมื่อถือศาสนาแล้ว ก็ต้องมีการปฏิบัติไปตามลำดับ : มันก็มาถึงเรื่องทาน แล้วก็เรื่องศีล แล้วก็เรื่องสมาธิในวันนี้.

คำบรรยายชุดนี้ต้องการจะแสดงหลักวิธีปฏิบัติ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่หาความสนุกสนานอะไรไม่ได้, แต่เป็นเรื่องวิชาในพุทธศาสนา ; ผู้ที่ต้องการวิชาเท่านั้นจึงจะรู้สึกสนุก.

ตัดตอนจาก หนังสือชุดธรรมโฆษณ์ เล่มที่ ๑๓.ก โอสาเรตัพพธรรม บทที่ ๔
บรรยายในวันเสาร์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๑๔

ในวันนี้เราจะพูดกันถึง หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบำเพ็ญสมาธิ. ทำไมจึงได้พูดเรื่องนี้ในเวลานี้? ทั้งนี้ก็เพราะสังเกตเห็นว่า คนทั่ว ๆ ไปในเวลานี้ รู้จักใช้สิ่งที่เรียกว่าจิตให้เป็นประโยชน์ได้น้อยเกินไป, ทั้งนี้เกี่ยวกับคนที่มีความรู้หรือไม่มีความรู้ ; ถ้าเรามีความรู้ เราก็สามารถที่จะใช้สิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์เต็มที่.

สมัยปัจจุบัน คนไม่รู้จักเรื่องจิต

เดี๋ยวนี้ปรากฏว่า คนสมัยนี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตน้อยไป จนใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ ; เนื่องจากไปหลงไหลในเรื่องทางวัตถุ หรือเรื่องทางกายกันมากเกินไป. ว่าโดยที่แท้แล้ว คนเราจะต้องรู้จักถือเอาประโยชน์ให้ได้มากทั้งทางกายและทางจิต ; และถ้าจะพูดอีกทีหนึ่งก็ว่า : เรื่องทางจิตนั้นสำคัญกว่า เพราะว่าความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น มันเนื่องอยู่ที่จิตมากกว่า, หรือว่าจิตนั้นเป็นผู้รู้สึก. ถึงแม้จะทำการงานให้ได้รับประโยชน์ คนเราก็ยังต้องทำด้วยจิตที่มีความรู้ จึงจะบังคับร่างกายให้ทำได้ผลดี. เดียวนี้เท่าที่เป็นกันอยู่

นั้น ยังใช้จิตให้เป็นประโยชน์น้อยมาก ; ดังนั้น เราจึงต้องพูดเรื่องนี้กันบ้าง เพื่อให้รู้จักใช้จิตให้เป็นประโยชน์มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน.

สาเหตุแห่งความไม่สงบสุขของโลก

ที่นี่ จะแนะนำให้สังเกตดูอีกข้อหนึ่งว่า โลกเราสมัยนี้ เพราะบังคับจิตไม่ได้จึงเดินลงไปสู่ความหายนะ เรื่องนี้ ต้องอธิบายกันสักหน่อย : เพราะบางคนจะไปคิดว่า โลกก็โลก, จิตก็จิต ไม่เกี่ยวข้องกัน; หรือว่าการที่โลกกำลังเป็นไปในทางยุ่งยากลำบาก นี้ไม่เกี่ยวกับเรื่องจิต แต่เกี่ยวกับเรื่องโลก. โดยที่แท้แล้ว ไม่ว่าอะไรที่เกี่ยวกับมนุษย์แล้ว ก็รวมอยู่ที่เรื่องจิตทั้งนั้น. ที่ว่ามนุษย์บังคับจิตไม่ได้ แล้วโลกก็เดินไปสู่ความฉิบหาย นี้มีความหมายหลายอย่าง นับตั้งแต่ว่า เมื่อบังคับจิตไม่ได้ก็ไม่อาจจะปฏิบัติ ธรรมะในศาสนา ก็เลยหันหลังให้ศาสนา ; เพราะ บังคับจิตให้ปฏิบัติตามหลักศาสนาไม่ได้ ; ก็เลยทิ้งศาสนา เอาแต่ตามใจของตัว ; โลกก็เดินไปสู่ความฉิบหาย.

อีกอย่างหนึ่งก็คือว่า บังคับจิตไม่ให้ไปลุ่มหลงในทางเนื้อหนังไม่ได้ เพราะเห็นแก่เรื่องวัตถุเรื่องเนื้อหนังมากเกินไป ก็เห็นแก่ตัวมากเข้าทุกที ; คนก็เป็นทาสของเนื้อหนัง จนถึงกับบูชาความสุข สนุกสนาน เอร็ดอ่อยทางเนื้อหนัง ยิ่งกว่าบูชาพระเจ้า. ความยั่วยวนทางวัตถุมีมาก จนคนบังคับตัวเองไม่ได้, เป็นทางของวัตถุแล้วก็เห็นแก่ตัว; เห็นแก่ตัวแล้วก็เบียดเบียนกัน. ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า เมื่อเกิดไปบูชาวัตถุเข้าแล้ว ก็เอาใจใส่กันแต่วัตถุ, ส่งเสริมกันแต่วัตถุ, ผลก็มีความก้าวหน้ากันแต่เรื่องทางวัตถุ ; จิตก็เลียดกหน้กลงไปทุกที คือไปสู่หายนะในทางจิต ; แล้วก็ทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นไปในทางเบียดเบียน ตนเอง และผู้อื่นโดยไม่ต้องรู้สึกตัว.

นี่ถ้าเราพิจารณาห้ดู ความโกลาหลุ่นวายในโลกทั้งโลก ในเวลานี้ : จะเห็นได้ว่าอยู่ที่ มนุษย์บังคับจิตไม่ได้ ; บังคับให้อยู่ในทำนองคลองธรรมก็ไม่ได้ ; บังคับอย่าให้ไปหลงไหลในสิ่งที่ยั่วยวนก็ไม่ได้ ; แล้วก็มีแต่ความเห็นแก่ตัว. ฉะนั้น เราจึงควรจะพูดกันถึงเรื่องวิธีบังคับจิตกันบ้าง ; นั่นก็คือเรื่องที่เรียกโดยห้วข้อในวันนี้ว่า สมาธิวัตร.

อย่างไรก็ดี เราควรจะถือว่า บัดนี้ถึงเวลาแล้ว ที่โลกควรจะรู้เรื่องจิต เพื่อจะได้ก้าวหน้าในทางจิต : อย่าให้ก้าวหน้าแต่เรื่องทางวัตถุ ; เมื่อก้าวหน้าทางวัตถุ คือเรื่องกาย ไม่ก้าวหน้าทางจิตแล้ว คนก็เป็นคนครึ่งเดียว เป็นผีเสียครึ่งหนึ่ง โลกนี้มีอาการเป็นคนครึ่งหนึ่ง เป็นผีครึ่งหนึ่ง มากยิ่งขึ้นทุกที ; เพราะไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิต. เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นผลที่พอสมควรแล้วว่า เราควรจะเริ่มรู้จักจิต หรือเรื่องเกี่ยวกับจิตกันบ้าง ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เท่าที่จะทำได้. นี่ก็คือเหตุผลที่ว่า ทำไมจึงต้องพูดเรื่องนี้โดยเฉพาะ, และจะได้พูดกันต่อไป.

ความหมายของถ้อยคำ

เรื่องแรกก็จะพูดถึงความหมายของถ้อยคำ เหล่านี้ : คำว่าสมาธิวัตรประกอบอยู่ด้วยคำ ๒ คำ คือ สมาธิ คำหนึ่ง, แล้ว วัตร คำหนึ่ง, สำหรับคำว่า “สมาธิ” นั้น เราก็คเคยได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ ในฐานะที่เป็นสภาวะของจิตที่อยู่ในลักษณะที่สงบ ; แต่คำ ๆ นี้มีความหมายหลายอย่าง.

คำว่า สมาธิ นี้ เป็นชื่อภาวะของจิตที่อยู่ในความสงบก็มี. คำว่าสมาธิ เป็นชื่อของระเบียบหรือระบอบของการปฏิบัติ ตั้งแต่เริ่มลงมือทำการบังคับจิตไปก็มี ; พอลงมือทำเท่านั้นก็เรียกว่า ทำสมาธิ ; จิตยังไม่ทันได้เป็นสมาธิด้วยซ้ำไป. ฉะนั้น คำว่า สมาธิเป็นชื่อระบบของการกระทำที่มีไว้สำหรับบังคับจิต. แล้วคำว่าสมาธิก็เป็นชื่อของกิริยาอาการของการปฏิบัตินั้นก็มี. แล้วคำว่าสมาธินั้นเป็นชื่อของผลที่ได้รับในการกระทำก็มี : เช่นบางเวลาเราก็พูดว่า ได้สมาธิแล้วไฉน. คำว่าสมาธิอย่างนี้ เป็นผลของการปฏิบัติ. ถ้าว่า “มาปฏิบัติสมาธิ หรือมาทำสมาธิกันเถิด” สมาธินี้ก็เป็นชื่อของตัวการปฏิบัตินั่นเอง.

ที่นี้ คำสอนเรื่องทำสมาธิ นี้มีอยู่ในระบบหนึ่งซึ่งยืดยาวกว้างขวางมาก ทั้งหมดนั้นก็เรียกว่าเรื่องสมาธิ. ฉะนั้น ผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็ทราบเสียด้วยว่า : คำว่าสมาธินี้มีหลายความหมาย, แทบทุกคำมีความหมายหลายความหมาย อย่างนี้.

ในที่นี้เราพูดว่า สมาธิวัตร ; คำว่าสมาธิในกรณีอย่างนี้ หมายถึงสมาธิที่เป็นตัวการปฏิบัติ ที่เราจะต้องฝึกฝนกัน

ต่อไป. คำว่า วัตร คือวัตตะ ในภาษาบาลี, วัตรในภาษาไทยนี้เป็นชื่อของสิ่งที่จะต้องปฏิบัติอยู่เป็นประจำ. สิ่งใดเป็นสิ่งที่จะต้องประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญอยู่เป็นประจำก็เรียกว่า วัตร; บางทีก็เปลี่ยนไปเป็นคำว่า พรต ฉะนั้น สมาธิวัตร ก็คือว่า สมาธิที่จะต้องประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ได้ผลในทางจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป. ทั้งหมดล้วนแต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับคำว่า “สมาธิ” ที่ระบุถึงการทำสมาธิโดยชื่อนั้น ๆ แต่ละอย่างตรง ๆ ลงไป.

ที่นี้ยังมีชื่อหรือถ้อยคำอื่น ๆ ที่หมายถึงสมาธิ แต่ไม่ได้ใช้คำว่าสมาธิ เช่น คำว่า กัมมัฏฐาน, คำว่า วิปัสสนาธุระ, คำว่า ภาวนา, คำว่า สมณธรรม, คำว่า สมณกิจ อะไรเหล่านี้หลายคำด้วยกัน ทุกคำหมายถึงทำสมาธิอยู่อย่างเต็มที่บ้าง ; หรือโดยเอกเทศบ้าง.

คำว่า กัมมัฏฐาน คำนี้แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานในทางจิต. ถ้าพูดว่า ไปทำกัมมัฏฐานกันไว้อยู่ นี่ก็คือไปฝึกสมาธินั่นเอง คำนี้แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการงานทางจิต” หมายความว่าเราไปทำให้มีรากฐานที่มั่นคงในทางจิต สำหรับจะได้ทำการงานในทางจิต. การงานในทางจิตนี้ ส่วนใหญ่ก็หมายถึงการ

คิดนึกที่เป็นประโยชน์ ; แล้วก็หมายรวมไปถึงการแสวงหาความสุขหรืออะไรด้วย ; อะไรที่ต้องทำด้วยจิตแล้วก็เรียกว่าการงานทางจิต. เมื่อไปฝึกหัดทางจิต ก็เรียกว่าไปทำกัมมัฏฐาน.

สำหรับคำว่า วิปัสสนาธุระ นั้น แบ่งเป็นสองครึ่ง : ครึ่งแรกก็คือทำสมาธิ ให้จิตมีสมาธิ; ครึ่งหลัง ก็ใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ไปพิจารณาให้เกิดปัญญา. แม้การทำให้เกิดปัญญานั้นก็ต้องทำด้วยสมาธิ ทำด้วยอย่างอื่นไม่ได้. ฉะนั้น การทำจิตให้เป็นสมาธิก็ดี การใช้สมาธินั้นทำให้เกิดปัญญาก็ดี เป็นเรื่องทำสมาธิทั้งนั้น ; เป็นเรื่องการกระทำที่เกี่ยวกับสมาธิทั้งนั้น. ฉะนั้น คำว่า วิปัสสนา หรือ วิปัสสนาธุระ นี้ก็ หมายถึงทำสมาธิในชั้นใดชั้นหนึ่ง. คำว่า วิปัสสนาธุระ แปลว่าหน้าที่ที่ต้องทำเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้ง ; จะเกิดความเห็นแจ้งทางจิต ต้องทำจิตให้เป็นสมาธิแล้ว ใช้ความเป็นสมาธิพิจารณาให้เกิดความเห็นแจ้ง. เพราะฉะนั้น วิปัสสนาธุระก็เป็นเรื่อง que ทุกคนจะต้องรู้ และใช้ให้เป็นประโยชน์ตามสมควร.

มีคำอีกคำหนึ่ง เรียกว่า ภาวนา ; ทำภาวนาก็คือทำสมาธิ. ความหมายมีอยู่ว่า ทำจิตให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามที่จะทำได้. คำว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้เจริญ ; ถ้าใครยังไม่ทราบก็ช่วยทราบไปเสียทีว่า คำว่า “ภาวนา” นั้นแปลว่า “ทำให้เจริญ” อย่าไปเข้าใจว่า นั่งบ่นอะไรงูบงิบ ๆ อยู่ ก็เรียกว่าทำภาวนา.

ตัวคำว่า ภาวนา นี้แปลว่า ทำให้เจริญ จะด้วยวิธีบ่นงูบงิบ หรือว่าจะทำด้วยวิธีอะไรก็ตามเถอะ; ถ้าทำให้อจิตมันเจริญแล้วละก็ เรียกว่า “ทำภาวนา” ทั้งนั้น. ฉะนั้นตัวระเบียบปฏิบัติ เพื่อทำให้อจิตดีขึ้น ๆ ในทางเป็นสมาธิเป็นปัญญานี้ เขาเรียกว่าภาวนา; แปลว่าทำให้เกิดความเจริญในฝ่ายจิตใจ. ถ้าทำให้เกิดความเจริญในฝ่ายร่างกายเขาเรียกเป็นอย่างอื่น. แต่ถ้ามาทำให้เกิดความเจริญในทางฝ่ายจิตใจแล้ว จะทำอย่างไรก็ตาม เรียกว่าภาวนาทั้งนั้น ; ในที่นี้ก็ได้แก่การทำสมาธิ แล้วใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์แก้ปัญญ่อีกต่อไป. ทำจิตให้เจริญทำปัญญาให้เจริญนี้เรียกว่าทำภาวนา. ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นแก่ทุกคน แม้แก่ฆราวาสที่จะต้องรู้จักทำให้เจริญในด้านจิตใจ.

คำต่อไปก็มีว่า ทำสมณธรรม บำเพ็ญสมณธรรม ; ส่วนใหญ่ก็หมายถึงการทำสมาธิ. เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่า คำว่า ทำสมณธรรมนี้ คือทำให้เกิดธรรมที่ทำให้ความสงบ; ธรรมที่ทำให้ความสงบนั้น เรียกว่าสมณธรรม. บำเพ็ญสมณธรรม คือ บำเพ็ญธรรมที่ทำให้เกิดความสงบ. สมณ ก็แปลว่าผู้สงบ; สมณธรรม แปลว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้สงบ. ถ้าใครต้องการความสงบ คนนั้นก็ต้องบำเพ็ญสมณธรรม แม้เป็นฆราวาส.

ทีนี้ คนมักจะเข้าใจกันเสียว่า สมณธรรม ก็เป็นแต่เรื่องของพระของบรรพชิต แต่คำนี้มันกว้าง : หมายถึงความสงบ ใครต้องการความสงบคนนั้นต้องบำเพ็ญสมณธรรม. คำว่า “สมณ” นี้จะเป็นฆราวาสก็ได้ จะเป็นบรรพชิตก็ได้ ในลักษณะอย่างนี้. พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า : สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่ ; หมายถึง พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ . ใน ๔ อย่างนี้ ๓ อย่างข้างต้นมิได้ทั้งที่เป็นฆราวาสและที่เป็นบรรพชิต; ส่วนพระอรหันต์นั้นอยู่นอกความเป็นฆราวาสและความเป็น

บรรพชิต, ฉะนั้น สมณธรรม ก็คือ สิ่งที่ทำ หรือต้องทำ หรือควรทำ ทั้งฆราวาสและบรรพชิต เพื่อให้เกิดความสงบแก่ตน.

คำสุดท้ายของตัวอย่างที่ยกมา คือคำว่า สมณกิจ แปลว่า กิจของสมณะ นั่นคือ หน้าที่ของผู้ที่ต้องการความสงบ. ผู้ใดต้องการความสงบ ผู้นั้นก็ต้องทำสมณกิจ; ที่บ้านก็ทำได้ ที่วัดก็ทำได้ ; ที่ไหนต้องการความสงบ ก็ต้องทำกันที่นั่น.

นี่แหละ คือถ้อยคำที่มีความหมายอย่างตายตัวไปตามรูปความของคำนั้น ๆ ขอให้จำไว้ให้ดี ; โดยเฉพาะคำว่า “สมาธิ” ซึ่งจะได้อธิบายกันต่อไป แล้วขอซ้อมความเข้าใจว่า คำว่า สมาธิ นี้ หมายถึงระบบของความรู้ ระบบของการปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิก็ได้, ตัวการปฏิบัตินั้นก็จะได้, ผลที่ได้รับจากการปฏิบัตินั้นก็จะได้ ; ล้วนแต่เรียก ด้วยคำว่าสมาธิเพียงคำเดียว ; และยังมีคำแทนชื่อ. เช่นคำว่า ฌาน, คำว่า สมาบัติ, คำว่า วิโมกข์ เป็นต้น ; นี่เป็นคำแทนชื่อ หมายถึงสิ่งที่เรียกว่าสมาธิที่แท้จริง ที่ปฏิบัติได้ถึงขนาดตามที่บัญญัติไว้.

ความหมายของคำว่า สมาธิ

ต่อไปนี้จะพูดกันถึงสิ่งที่เรียกกันว่า สมาธิ โดยความหมายหรือโดยเนื้อเรื่อง ต่อไป. ครั้งแรกก็จะพูดให้ฟังว่า สมาธิมี ๒ ชนิด : สมาธิที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาสมาธิ, สมาธิที่ไม่ถูกต้องเรียกว่า มิจฉาสมาธิ. สมาธิที่ถูกต้องก็มี สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นความเข้าใจความรู้ที่ถูกต้องควบคุมกำกับอยู่, เป็นสมาธิที่เป็นของถูกต้อง เรียกว่า สัมมาสมาธิ. สมาธิที่ผิดหรือเป็นอันธพาลก็เรียกว่า มิจฉาสมาธิ.

เราพูดกันถึงเรื่องสัมมาสมาธิดีกว่า เพราะมีพูดอยู่มากในพระคัมภีร์ในพระบาลี. ส่วนมิจฉาสมาธินั้นพูดกันเล็กน้อย ๆ พอให้รู้ว่า อย่าไปแต่จะต้อง อย่าไปเกี่ยวข้องกับมันเข้า. สำหรับสัมมาสมาธิ ที่ได้ยิน ได้เห็น ได้ฟังกันอยู่ทั่วไปก็คือ สัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ สวดมนต์กันอยู่ทุกวัน : สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์สุดท้ายขององค์ที่ ๘ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นคือ สัมมาสมาธิ มีที่มาอยู่ตรงนั้น.

ในที่อื่น ๆ เช่นคำว่า ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา

๓ อย่างนี้; สมาธิก็อยู่ที่ตรงกลาง เป็นสิกขาองค์ที่ ๒ เรียกว่า สมาธิสิกขา, บางทีก็เรียกว่า จิตตสิกขา, คืออบรมเรียนเกี่ยวกับจิต.

ในที่อื่น ๆ อีกเช่นใน พละ ๕ อินทรีย์ ๕ ซึ่งเป็นเรื่องของกำลังหรืออินทรีย์ ; ก็ได้แก่พละหรือกำลังที่ ๔ : ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา; ไปอยู่อันที่ ๔ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ; สมาธิในฐานะที่เป็นกำลังสำหรับให้ประพฤติธรรมะสำเร็จ ก็มีอยู่อย่างนี้.

ในหมวดที่สำคัญมากเช่น โพชฌงค์ ๗ เราก็มีย : สติ ฌัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา; สมาธิอยู่ในองค์ที่ ๖ แห่งโพชฌงค์; เรียกว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ นี่คือที่มาที่กล่าวถึงสมาธิ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก.

สมาธิ ที่กล่าวไว้โดยตรงล้วน ๆ ที่เป็นสมาธิทั้งกลุ่มก็คือสมาธิภาวนา ๔ ประการ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายว่า : สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันทันตาเห็น, สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อการได้ความเป็นทิพย์ : อานาจทิพย์ หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น, สมาธิภาวนา เพื่อให้เกิด ความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ, แล้ว สมาธิ

ภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะในที่สุด. นี้อย่างนี้ เป็นชื่อเฉพาะ ระบุถึงสมาธิภาวนาล้วน ๆ ทั้ง ๔ อย่าง. ฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่าเรื่อง ของสมาธินี้มีความ สำคัญอย่างไรในพระคัมภีร์ ซึ่งมีมากทั่วไปหมด แล้วยังมีที่มาโดยอ้อม คือไม่เรียกว่าสมาธิ เรียกโดยชื่ออื่น แต่หมายถึงสมาธิอย่างนี้ยังมีอีกมาก.

ในที่นี้ต้องการจะให้ทราบแต่เพียงว่า ในคัมภีร์นั้นมีเรื่องเกี่ยวกับสมาธิมากมายอย่างนี้; แล้วที่สำคัญที่สุดก็อยู่ในอริยสัจข้อที่ ๔ ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ที่จำเป็นแก่ทุกคน. คนที่สนใจในเรื่องอริยสัจ ก็จะต้องสนใจในเรื่องมรรคมืองค์ ๘; และมรรคมืองค์ ๘ นี้ สมาธิเป็นตัวที่สำคัญที่สุด อยู่ข้างท้าย; เป็นตัวกำลังสำคัญ.

สัมมาสมาธิ นี้ ทำให้จิตมีกำลัง, ทำให้จิตรู้แจ้งแทงตลอด, ทำลายกิเลสอาสวะให้สิ้นไป เรียกว่าสัมมาสมาธิ. ส่วน มิจฉาสมาธินั้น อาศัยกิเลสเป็นรากฐาน, เพราะเห็นแก่ตัวจึงทำสมาธิ เพื่อหาลาภ, ทำสมาธิเพื่อมีฤทธิ์ มีฤทธิ์แล้วก็ทำร้ายผู้อื่นด้วยฤทธิ์นั้น. นี้เรียกว่ามีสมาธิเพื่อเห็นแก่ตัว เพื่อทำลายผู้อื่น; และในที่สุดก็คือสมาธิประเภทที่

ทำให้คนเป็นบ้า. สมาธิเหล่านี้เรียกว่ามิจฉาสมาธิทั้งนั้น; เรียกให้น่าเกลียดน่าชังมาก ๆ ก็เรียกว่า สมาธิอันธพาล. พวกยักษ์ พวกมาร มีฤทธิ์มีเดชสำหรับจะรบราฆ่าฟันกัน หมายมั่นปั้นมือที่จะทำลายกัน ด้วยอาศัยสมาธิประเภทนี้. มิจฉาสมาธิมีที่มาในพระบาลีน้อยแห่ง เพียงแต่บอกให้รู้ว่าอย่าเข้าไปเกี่ยวข้อง อย่าไปแตะต้อง. นี่เราพูดกันให้รู้ว่า สมาธิมีสองฝ่าย คือ ฝ่ายสัมมาสมาธิ ที่เราต้องการ; ส่วนฝ่ายมิจฉาสมาธิ คือฝ่ายที่อย่าไปเกี่ยวข้องด้วย.

ประเภทของการปฏิบัติสมาธิ

ต่อไปนี้จะได้พูดถึงประเภทของสมาธิหลาย ๆ ชนิด ; จะแบ่งเป็นประเภท ๆ เพื่อความเข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป; ถ้าสนใจ ก็ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี; ถ้ากำหนดจดจำบางอย่างไม่ได้แล้ว ก็จะฟังไม่รู้เรื่อง ตลอดทั้งเรื่องเลย. สำหรับสมาธิก็อย่าง กี่แบบ หรือกี่สิบอย่าง ก็ร้อยอย่าง ก็ตาม สงเคราะห์ได้เป็น ๓ ประเภท; แล้วมีความสำคัญในหลักที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ อยู่ ๒ ประเภท.

สมาธิประเภทที่ ๑ เราเข้าถึงสมาธิประเภทที่ใช้
นามธรรมเป็นอารมณ์; นามธรรมคือไม่ใช่วัตถุ คือสิ่งที่มีใช้
ตัวตน เป็นก้อน เป็นชิ้น เป็นวัตถุ นี่เรียกว่านามธรรม. เช่น:
เจริญพุทธานุสสติ เอาคุณของพระพุทธเจ้ามาเป็นอารมณ์
สำหรับทำสมาธิ. นี่คุณของพระพุทธเจ้านี้เป็นนามธรรม;
ไม่ใช่ก้อนหินก้อนหนึ่ง, แต่ถ้าเราเจริญสมาธิประเภทที่มี
รูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น กสิณ เป็นต้น; เราอาจเอา
ก้อนหินก้อนหนึ่งมาวางไว้ตรงหน้า แล้วก็เพ่ง ในฐานะเป็น
ดวงสำหรับจิตกำหนด. อย่างนี้เรียกว่า มีรูปธรรม หรือวัตถุ
ธรรมเป็นอารมณ์.

สมาธิประเภทแรก เราจะพูดถึงสมาธิที่เอานามธรรม
เป็นอารมณ์ เช่นว่า พระพุทธเจ้ามีคุณอย่างไร ก็เอามาท่อง
ภาวนาพิจารณานึกถึงอยู่ในใจ; อย่างนี้เรียกว่าเอานามธรรม
เป็นอารมณ์. หรือจะเจริญเมตตาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้มีความสุข อะไรนี้, ก็เรียกว่าเอานามธรรม คือความ
หวังดี, ความรักสัตว์ทั้งปวงมาเป็นอารมณ์; สมาธิอย่างนี้มี
นามธรรมเป็นอารมณ์. หรือเอาความน่าเกลียดเป็นอารมณ์
เช่น เอาสิ่งปฏิกูลของความไม่งาม ของอะไรต่าง ๆ มานึกอยู่

เพื่อให้จิตมันหายหลงในความสวความงามอย่างนี้; ยังเรียกว่า สมาธินี้เอนามธรรมเป็นอารมณ์.

แต่ถ้าว่า ไปนั่งเพ่งที่ซากศพในป่าช้าโดยตรง; นั่งอยู่ตรงหน้าศพอย่างนี้ มันกลายเป็นสมาธิประเภทที่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ไป. ถ้าเราไม่ได้นั่งอยู่ตรงหน้าศพอะไร ทำใจนึกถึงความน่าเกลียดของสังขารร่างกาย ของอะไรที่เราเคยหลงว่างามมาเป็นอารมณ์; อย่างนี้ก็เรียกว่า เอนามธรรมเป็นอารมณ์เหมือนกัน. ถ้าเรานึกถึงความตาย พิจารณาถึงความที่จะต้องตาย หรืออะไรเกี่ยวกับความตายมาเป็นอารมณ์; อย่างนี้ก็เรียกว่ามีนามธรรมเป็นอารมณ์. แต่ถ้าเราไปนั่งอยู่ที่หน้าศพคนตาย เพ่งที่ศพนั้น มันกลายเป็นมีวัตถุหรือมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ไป. พยายามแยกให้เป็นสองอย่าง อย่างนี้.

ในบรรดาอนุสสติทั้งหลาย ยกเว้นอานาปานสติ อย่างเดียว สมาธิเหล่านั้นมีนามธรรมเป็นอารมณ์ทั้งนั้น :

- พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้าอยู่ เป็นอารมณ์
- ฐัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรมอยู่ เป็นอารมณ์
- สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์อยู่ เป็นอารมณ์
- สีตานุสสติ ระลึก ถึงคุณของศีลอยู่ เป็นอารมณ์

- จาคานุสสติ ระลึกถึงคุณของการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นอาารมณั
- เทวตานุสสติ ระลึกถึงธรรมะที่ทำให้คนเป็นเทวดาได้ เป็นอาารมณั
- มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย เป็นอาารมณั
- กายคตาสติ ระลึกถึงความไม่งามของร่างกาย เป็นอาารมณั
- กระทั่งอุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน กล่าวคือความเย็น เป็นอาารมณั.

ทั้งหมดเหล่านี้ เรียกว่า เป็นสมาธิที่ใช้นามธรรมเป็นอาารมณัทั้งนั้น.

มีหลักที่จะต้องเข้าใจไว้ว่า บรรดาสมาธิใดที่ใช้นามธรรมเป็นอาารมณัแล้ว ย่อมไม่สามารถจะทำให้เกิดฌาน ; ไม่สามารถจะทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ ; จะเป็นได้สักแต่ว่าสมาธิ พอเป็นสมาธิ ไม่ถึงฌาน ไม่ถึงอัปปนา.

สมาธิประเภทที่ ๒ มีรูปธรรมเป็นอาารมณั ทำได้ง่าย เพราะมีอาารมณัที่เป็นวัตถุ ที่เป็นสิ่งที่ปรากฏจริง ๆ ก็เลยทำให้เป็นสมาธิได้ไกล จนถึงกับเป็นฌาน หรือเป็นอัปปนา

สมาธิ. ในสมาธิพวกที่เอาวัตถุธรรมเป็นอารมณ์นี้ ก็ยังต้องแบ่งออกเป็นสองพวก :-

พวกหนึ่งเอาวัตถุข้างนอกตัวเป็นอารมณ์ เช่น เอาดวงกสิณนี้มาเป็นอารมณ์; เป็นก้อนกลม ๆ สีแดง สีเขียว สีดำ สีอะไรตั้งสิบสี่ ; แม้กระทั่งสีอากาศ ซึ่งทำได้โดยเจาะช่องฝาให้มันเป็นวงขาว ๆ อยู่ข้างนอก แล้วก็เพ่งวงนั้น. อย่างนี้เรียกว่าเอาอากาศเป็นอารมณ์ ก็เรียกว่า กสิณด้วยเหมือนกัน; กระทั่งเอาซากศพเป็นอารมณ์. อารมณ์เหล่านี้มันอยู่ข้างนอกตัวเรา.

อีกพวกหนึ่งเอาของภายในตัวเราเป็นอารมณ์ เช่น ลมหายใจ; กำหนดอยู่ที่ลมหายใจที่มีอยู่ในตัวเรา ลึกเข้าไปนี้ก็เรียกว่าเอาของข้างในตัวเป็นอารมณ์. หรือแม้แต่เอาเวทนาที่รู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บปวดอะไรอยู่ที่นั่นที่นี้ เป็นอารมณ์ ก็เรียกว่าเอาของข้างในตัวเป็นอารมณ์.

สมาธิที่เอาของข้างนอกเป็นอารมณ์ ก็มีอยู่พวกหนึ่ง; เอาของข้างในเป็นอารมณ์ก็อีกพวกหนึ่ง. วัตถุธรรมเหล่านี้ เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนดได้โดยง่าย จึงกำหนดได้ลึกซึ่งสามารถทำให้เกิดสมาธิถึงที่สุด ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ.

สมาธิประเภทที่ ๓ ที่เขาไม่ค่อยจะพูดถึงกันนัก คือ สมาธิประเภทอเนกชา หมายถึงพวกอรุณมาน เป็นสมาธิที่ใช้สิ่งที่ไม่มียุเป็นอารมณ์ ; แต่ไกลเลยไปจากอย่างข้างต้น. สมาธิประเภทนี้ไม่ได้มุ่งหมายมาน หรือไม่ได้มุ่งหมายอุปปนาสมาธิ ; แต่มุ่งหมาย ความรำงับเงียบหายไปเป็นส่วนใหญ่. เรียกว่าอรุณสมาบัติ หรือนิโรธสมาบัติ เป็นที่สุด. มันไกลไปเกินกว่าความต้องการของคนธรรมดาทั่วไป แต่ก็เอามาพูดให้รู้ไว้ เพราะเป็นพวกที่เรียกว่า สมาธิกลุ่มหนึ่งด้วยเหมือนกัน.

จะพูดสั้น ๆ ง่าย ๆ ก็พูดว่า : สมาธิที่เอาสิ่งที่ไม่มียุเป็นอารมณ์ นี้อย่างหนึ่ง, สมาธิที่เอาสิ่งที่มีรูปเป็นก้อนเป็นก้อน เป็นอะไรมาเป็นอารมณ์ นี้อีกพวกหนึ่ง; ถ้าเอาของที่เป็นก้อน เป็นก้อน เป็นรูป มาเป็นอารมณ์ สมาธิก็เป็นได้เล็ก, เป็นได้เล็กถึงฉาน ถึงอุปปนาสมาธิ. ถ้าเอาของที่ไม่มียุไม่มีตัววัตถุเป็นอารมณ์ สมาธิก็ผิวเผิน เป็นแต่เพียงความนึก ๆ คิด ๆ. มาอีกพวกหนึ่งก็คือว่า หลังจากที่เป็นฉานเป็นสมาธิอย่างยิ่งแล้ว ก็เพิกถอนสิ่งเหล่านั้นออกไป ให้ว่างอีกทีหนึ่ง; นี่จึงจะเป็นสมาธิสูงสุดประเภทอเนกชา.

ประเภทของสมาธิ ที่ถือเอา ผลเป็นหลัก

ทีนี้ ดูกันต่อไปอีก ว่าสมาธิยังมีประเภทไหนอีกบ้าง ถ้าเอาอารมณ์สำหรับเพ่งเป็นหลัก มี ๓ อย่าง อย่างที่ว่าแล้ว. ถ้าจะเอาผลที่ได้รับเป็นหลัก มีตรัสไว้ถึง ๔ อย่างด้วยกัน:-

พวกที่ ๑ สมาธิที่ให้ผลเป็นความสุขในทิฏฐุธรรมนี้; ให้มีความสุขเหมือนกับชิมรสของพระนิพพานในทิฏฐุธรรมนี้ คือที่ทันตาเห็นนี้; ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว นี่ก็คือเจริญรูปฌาน ๔ ในประเภทที่เป็นสมาธิจริง ๆ โดยเฉพาะจตุตถฌาน, แต่ไม่รวมอรุณฌาน. สิ่งที่เรียกว่า อรูปฌาน ไม่ได้มุ่งหมายเพื่อมีความสุข; จึงมุ่งหมายเอาแต่รูปฌาน ซึ่งจะได้อธิบายกันต่อไปข้างหน้า. หรือว่าจะใช้สมาธิประเภทที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์ ก็ยังได้ คือเจริญเมตตากาวนา ทำให้จิตรู้สึกเป็นสุข ล้วนแต่เรียกว่า เป็นสมาธิประเภทที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขในชาติปัจจุบัน ทันตาเห็น ทันอกทันใจ. นี่ก็มีอยู่ชนิดหนึ่ง ให้เจริญพวกรูปฌานโดยตรง.

พวกที่ ๒ สมาธิที่เกิดผลเป็นมีหุทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น เรียกว่าได้สมบัติทิพย์; ก็เจริญ อาโลกสัญญา, ทิवासัญญา, หรือสมาธิที่เป็นไปเพื่อได้ยินเสียงอันเป็นทิพย์; นี่ต้องปฏิบัติเฉพาะแบบนั้น ๆ.

พวกที่ ๓ สมาธิที่ทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ มีผลคือความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ. พวกนี้เขาไม่ต้องการผลอย่างอื่น ต้องการแต่ว่า จะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์, เพราะฉะนั้น เขาจึงฝึกฝนแต่ในทางกำหนดความเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น อิริยาบถที่เปลี่ยนแปลงไปนี้. สมาธิประเภทที่เรียกว่าอุบหนอ, ย่างหนอ, พองหนอ, ะไรนี้ คือสมาธิประเภทนี้ ; ทำไปแล้วจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์. วิธีการปฏิบัติก็มีหลายอย่าง :-

ถ้า เอาของข้างนอกเป็นหลัก เช่นว่า ยก ย่างเหยียบ ะไรอย่างนี้; หรือว่าอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ะไรทำนองนี้ กำหนดอยู่อย่างนี้ ก็เรียกว่าสมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ โดยเอาของข้างนอก เป็นหลักปฏิบัติ.

ถ้า เอาของข้างในเป็นหลัก ก็คือจิตที่คอยกำหนดอยู่ ถึงการเกิดขึ้นมาหรือการดับไปของสิ่งที่เรียกว่า เวทนาบ้าง, ของสิ่งที่เรียกว่า สัญญาบ้าง, วิตกบ้าง.

ที่ว่า กำหนดความรู้สึก ที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เกิดขึ้นอย่างนี้เรียกว่าเวทนา; จิตคอยกำหนด ว่า เวทนานี้เกิดขึ้นอย่างไร, ตั้งอยู่อย่างไร, ดับไปอย่างไร, เกี่ยวกับเวทนานั้น.

ที่ว่า กำหนดที่สัญญา ความจำหมาย ว่านั่น ว่านี่, ว่ารูป, ว่าเสียง, ว่ากลิ่น, ว่ารส, ว่าอะไรก็ตาม; เกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร; นี้เรียกว่ากำหนดสัญญา.

ที่ว่า กำหนดวิตก ก็หมายถึงความคิด ; ความคิดเกิดขึ้นอย่างไร, เป็นอยู่อย่างไร, ตั้งอยู่อย่างไร, แล้วความคิดนั้นดับไปอย่างไร; นี้เรียกว่า กำหนดความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของวิตก.

การกำหนดดังกล่าวนั้นทำไปก็จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญา และวิตก ; แล้วก็เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทั้งข้างนอกและข้างใน. ที่นี้จะทำอะไรก็ไม่มีผิดพลาด เพราะว่า จะไม่ทำอะไรก่อน แต่ที่จะเกิดสติสัมปชัญญะเสียก่อน; เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็หลงลืมไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ผิดง่าย. นี้ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะมีอย่างยิ่งเช่นนี้ จนถึงกับป้องกันการเกิดขึ้นแห่งกิเลส ได้ด้วยสติสัมปชัญญะนั้น.

พวกที่ ๔ สมาริประเภทถัดไปนี้เรียกว่า มีผลเป็นความสิ้นแห่งอาสวะ; นี้ก็เหมือนกันอีก จะต้องพิจารณาความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป; หากแต่ว่าของเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วย

อุปาทาน คือ ตัวกู - ของกู นั่นเอง. ถ้าท่านเข้าใจท่านจะเห็นได้ทันทีว่า ที่ว่าเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน ที่เรียกว่าปัญจอุปาทานขันธ์นั้นแหละ คือตัวกู หรือของกู. บางทีก็เอารูปขันธ์เป็นตัวกู - ของกู, บางทีก็เอาเวทนาขันธ์เป็นตัวกู - ของกู, บางทีก็เอาสัญญาขันธ์, บางทีก็เอาสังขารขันธ์, บางทีก็เอาวิญญาณขันธ์ ; ๕ อย่างนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นตัวกู ตลอดเวลาที่เฝ้าอยู่แบบใดแบบหนึ่ง แล้วอาจจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาก็ได้. ฉะนั้น รูปก็ดี เวทณาก็ดี สัญญาก็ดี สังขารก็ดี วิญญาณก็ดี ๕ อย่างนี้ เมื่ออุปาทานเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวกูหรือของกูแล้ว ก็เรียกว่า เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน; เป็นทุกข์ทันทีที่ปรากฏอาการอย่างนั้น.

การพิจารณาข้อนี้ เป็นการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง เป็นเรื่องทางปัญญาว่าตัวกู - ของกู มันเกิดขึ้นมาในรูปขันธ์แล้วโว้ย ! มีการเกิดขึ้นอย่างนี้ ตั้งอยู่อย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้; แล้วเดี๋ยวมันก็เกิดในเวทนาขันธ์แล้วโว้ย! ให้พิจารณาเห็นชัดอยู่ทุก ๆ กรณี ซึ่งแล้วแต่มันจะเกิดขึ้นในขันธ์ไหน. อุปาทานเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในขันธ์ไหน ก็รู้เห็นแจ่มแจ้งอยู่เสมออย่างนี้; สมาธิภาวนาชนิดนี้เรียกว่าเป็นสมาธิภาวนา

ที่นำมาซึ่งความสิ้นอาสวะ. อาสวะนั้นคือกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์.

นี้เรียกว่า เราเอาผลที่จะได้รับมาเป็นหลัก สำหรับจัดแบ่งประเภทว่าสมาธิมีกี่ประเภท; ก็แบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ตามลักษณะของผลที่บัญญัติไว้. กล่าวโดยหลักใหญ่ ๆ แบ่งได้เป็น ๒ กลุ่มด้วยกัน : เอาอารมณ์ที่มาใช้เพ่งพินิจเป็นหลัก ก็ได้สมาธิเป็น ๓ ประเภทอย่างทีกล่าวนมาแล้ว; ถ้าเอาผลที่ได้รับมาเป็นหลักสำหรับแบ่ง ก็ได้เป็น ๔ ประเภท อย่างทีกล่าวนมา.

สมาธิที่เอารากฐานการปฏิบัติเป็นหลัก

สำหรับเรื่องเบ็ดเตล็ดก็ยังมีอีก พอที่จะให้เป็นเครื่องสังเกตความแตกต่างระหว่างสมาธิแต่ละชนิดได้เหมือนกัน; อย่างนี้เรียกว่า เอารากฐานการปฏิบัติเป็นหลักก็ได้ : สมาธิชนิดหนึ่งปรากฏเด่นชัด จนมองเห็นความเป็นสมาธินี้ออกหน้า ; อย่างนี้แล้วเขาเรียกว่าเจโตสมาธิ. สมาธิที่มีกำลังจิตออกหน้า เช่นนี้ ไม่มองเห็นลักษณะของปัญญา คือ

มีอาการเพ่งด้วยจิตล้วน ๆ ใช้กำลังจิตล้วน ๆ ประพฤติ
กระทำอยู่ ; แม้ที่สุดแต่กระทั่งเป็นพระอรหันต์คือหลุดพ้น
ไป ก็เรียกว่าเป็นเจโตสมาธิ เพราะเขาเอากำลังของจิตเป็น
หลักสำคัญตลอดไป.

สมาธิอีกชนิดหนึ่งตรงกันข้าม ไม่เป็นเจโตสมาธิ
เพราะเอาปัญญาเป็นหลัก เป็นสำคัญ ไม่มีความรุนแรงใน
ทางจิตใจ แต่มีความรุนแรงในทางปัญญา. เป็นพระอรหันต์
หรือเป็นพระอริยบุคคล ประเภทปัญญานุสารี; ออกไปได้ด้วย
ปัญญาไม่ใช่ออกไปได้ด้วยกำลังจิต. เมื่อเราดูที่ตัวความเป็น
สมาธิจะเห็นว่า : อย่างแรกนั้น เป็นสมาธิที่แก่กล้าเด่นออก
มา ; อย่างที่สองนั้น เป็นสมาธิที่แฝงตัวไม่ปรากฏ ซ่อนอยู่
ในปัญญา.

ตรงนี้ขอเตือนว่า ให้เข้าใจให้ถูกเสียด้วยว่า สมาธิ
กับปัญญานี้แยกกันไม่ได้ ในตัวปัญญาต้องมีสมาธิด้วย
เสมอ; ปัญญาจะปราศจากสมาธิไม่ได้. หรือว่า การบรรลุ
มรรคผล จะปราศจากทั้ง ๒ อย่างนี้ไม่ได้ แม้บุคคลที่เรียก
ว่าเจโตวิมุตติ หลุดพ้นด้วยเจโต ด้วยจิตนี้ ก็มีปัญญาแทรก
อยู่ในนั้น แต่เจโตหรือจิตนี้บังเสีย. ส่วนพวกที่หลุดพ้นด้วย

อำนาจของปัญญานี้ ก็มีจิต หรือสมาธิ ช่อนอยู่ในนั้น แต่ปัญญาบังเสีย.

คนส่วนมากไม่สามารถที่จะบำเพ็ญสมาธิประเภท เจโตสมาธิ บำเพ็ญได้แต่สมาธิที่พลอยแฝงอยู่ในปัญญา ที่เรียกว่าอนันตริยสมาธิ ; สมาธิที่แฝงอยู่ในปัญญา. นี่ก็เป็น คู่หนึ่ง ให้เห็นว่ามันต่างกันอย่างไร.

สมาธิตามธรรมชาติ กับ สมาธิที่เกิดจากการฝึก

ที่นี้ อยากจะพูดแนะต่อไปว่า คำว่าสมาธิ คำ ๆ นี้กิน ความกว้าง ถ้าจิตมีลักษณะเป็นสมาธิก็เรียกว่า สมาธิที่มันเป็นไปเองตามธรรมชาติก็มี. สมาธินี้โดยสัตยชาติญาณก็เกิดได้ เช่นพอเราตั้งใจจะทำอะไรเท่านั้น มันก็เกิดสมาธิ โดยสัตยชาติญาณตามธรรมชาติขึ้นมา. อย่างเช่นคุณป้า คุณยาย ต้องการจะสอดด้ายเข้าไปยังรูเข็มอย่างนี้ ; พอลงมือร้อยด้ายเท่านั้น สมาธิตามสัตยชาติญาณจะต้องเกิดขึ้น ถ้าไม่อย่างนั้นก็ทำไม่ได้. หรือว่าคนจะยิงปืนออกไป ยิงธนูออกไป เมื่อเล็งไปยังเป้าแล้ว สมาธิก็เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติตามสัตยชาติญาณ

ของธรรมชาติ. นี่ก็เรียกว่าสมาธิเหมือนกัน แต่ยังไม่ถึงกับเป็นการฝึก เราจึงเรียกว่า สมาธิตามธรรมชาติ.

อีกพวกหนึ่ง สมาธิที่เกิดจากการฝึก นั้น เราเรียกว่า สมาธิที่เกิดมาจากภาวนา; ต้องปฏิบัติการเจริญสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้สมาธิชนิดนี้มา ; มีคุณภาพมาก ถึงกับทำจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาตินั้นแหละ ให้เป็นสมาธิมากขึ้น. ฉะนั้น คนที่ฝึกสมาธิได้ดี มาร้อยด้ายใส่รูเข็มแข่งกันกับคนที่ไม่เคยฝึกสมาธินี้ เข้าใจว่าจะสู้คนที่ฝึกสมาธิดีไม่ได้. หรือว่าคนที่จะยิงปืนหรือทำอะไรคล้าย ๆ กันนั้น คนที่เคยฝึกสมาธิ ตามแบบของสมาธิมาแล้ว จะต้องทำได้ดีกว่าที่จะปล่อยไปตามบุญตามกรรม. นี่หมายความว่าทำอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ทำอย่างงมงายหลอกลวง. ฉะนั้น ความมีสมาธิที่เกิดมาจากการฝึกโดยเฉพาะนี้ ดีกว่าสมาธิที่เป็นไปเองโดยอัตโนมัติตามธรรมชาติ.

เราก็เลยแยกสมาธิออกเป็น ๒ พวก : พวกที่เกิดได้ตามธรรมชาติ ของสัตวชาติภูตานิพวกหนึ่ง ; สมาธิที่เราทำให้เกิดขึ้นโดยที่เรียกว่าภาวนา นี่ก็มีอยู่อีกพวกหนึ่ง. และเรื่องที่เรากำลังมุ่งหมายจะพูดในวันนี้ นั้น หมายถึงสมาธิ

พวกภาวนาที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยฝีมือลายมือของมนุษย์ นี่เป็นคู่หนึ่ง.

เปรียบเทียบ ความถูกต้อง ของการปฏิบัติสมาธิ

คู่ต่อไปจะ เป็นเครื่องเปรียบเทียบความจริงจังของ ความถูกต้องของการปฏิบัติ คือ สมาธิที่ทำให้เวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร กับ สมาธิที่จะทำให้ออกมาเสียจากวัฏฏสงสาร เป็นนิพพาน.

สมาธิที่ทำให้เวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร นั้น คือ สมาธิอยู่ในประเภทมิจฉาสมาธิเป็นส่วนใหญ่; หรือแม้ว่าไม่จัดว่าเป็นมิจฉา ก็ยังเรียกว่ามันยังทำให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร. เช่น บำเพ็ญสมาธิเพื่อจะไปเกิดเป็นพรหม เป็นอย่างพรหมในพรหมโลกอย่างนี้. สมัยหนึ่งเคยมีมาก ก่อนพุทธกาลเคยมีสมาธิอย่างนี้มาก; บำเพ็ญสมาธิฌานสมาบัติเพื่อไปเกิดในพรหมโลก. สมาธิอย่างนี้เรียกว่า สมาธิที่ทำให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร : โลกนั้น, โลกนี้, โลกโน้น.

สมาธิที่จะทำให้ออกไปจากวิญญูสังสารนั้น ก็คือสมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา มีสัมมาทิฐิอย่างถูกต้องว่า การเวียนว่ายในวัฏฏะนี้ไม่ไหว; มันเป็นไปเพื่อความทุกข์. ฉะนั้น เราเจริญสมาธิเพื่อจะตัดความหลง, ตัดอวิชชาที่จะทำให้หลงอยู่ในวิญญูสังสารนั้นเสีย ; ฉะนั้น จึงเจริญสมาธิในลักษณะที่จะออกมาเสียจากวิญญูสังสาร; กล่าวคือเจริญสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา มีสมาธิเท่าไรก็พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น. สมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา นำให้ออกมาเสียจากวิญญูสังสาร.

คล้าย ๆ กับคู่ที่กำลังกล่าวนี้ เราอาจจะพูดขึ้นมาได้อีกคู่หนึ่ง คือว่าสมาธิที่เป็นไปในทางโลก ทางโลกียะ ทางโลกของคนมีกิเลส; แล้วก็สมาธิที่เป็นไปในทางธรรม เพื่อธรรม เพื่อนำออกจากโลกของคนที่จะทำลายกิเลส. นี่ก็เข้าใจได้ง่าย, ทำสมาธิเพื่อจะมีฤทธิ์ มีเดช มีปาฏิหาริย์อะไรเหนือคนอื่น แล้วจะเอาเปรียบคนอื่น อย่างนี้เป็นสมาธิหากิน, นี้เรียกว่าสมาธิที่เป็นไปเพื่อโลก เป็นไปในโลก ไม่ใช่เพื่อธรรม. ถ้าสมาธิเพื่อธรรม ก็ทำให้เห็นแจ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ; แล้วบรรลุมรรค ผล นิพพาน. นี่มันก็เป็นคู่หนึ่ง.

ถ้าจะมัวพูดกันแต่การแบ่งประเภท อย่างนี้ก็ไม่ไหว จะหมดเวลา; เถานี้ก็พอจะเป็นตัวอย่างได้แล้วว่า สิ่งที่เราเรียกว่าสมาธินั้นมีอยู่เป็นประเภท ๆ อย่างไร; แล้วเราควรจะต้องเลือกเอาประเภทไหน.

สรุปอีกครั้งหนึ่งว่า : ถ้าเอาอารมณ์ของสมาธิเป็นหลัก ก็ได้แก่สมาธิที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์, มีรูปธรรมเป็นอารมณ์; มีผลเป็นถึงอัปปนาบ้าง, ไม่ถึงบ้าง. ถ้าเอาผลที่ได้รับเป็นหลัก ก็มีผลทำให้เกิดเป็นสุขทันตาเห็น, มีผลทำให้เกิดอำนาจทิพย์, มีผลทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ, มีผลทำให้สิ้นอาสวะ. ถ้าเอารากฐานของการปฏิบัติ หรือเหตุปัจจัยของการที่ทำให้เกิดการปฏิบัติเป็นหลัก ก็มีสมาธิที่ถึงเจโตปรากฏ, สมาธิที่ไม่มีเจโตปรากฏ, สมาธิที่เกิดเองตามธรรมชาติ, สมาธิที่เราทำให้มีขึ้น, สมาธิที่ทำให้เวียนว่ายในวัฏฏะ, สมาธิที่ทำให้ถอนออกมาจากวัฏฏะ, สมาธิที่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ, ทำสมาธิเพื่อมีฤทธิ์มีเดชเอาเปรียบคนอื่น, สมาธิที่มีสัมมาทิฐิชักจูงไป, ทำสมาธิเพื่อดับทุกข์สิ้นเชิงอย่างนี้เป็นต้น.

พอเรารู้ว่าสมาธิมีอยู่อย่างไร ในลักษณะอย่างนี้หรือ

เท่านี้แล้ว ก็พอที่จะเลือกเดินให้ถูกทาง จะหลีกเลี่ยงการกระทำอย่างมิจฉาสมาธิได้โดยไม่ยาก.

วิธี เจริญ สมาธิ

ต่อไปก็อยากจะพูดถึง วิธีเจริญสมาธิกันบ้างเท่าที่มีเวลา. เราจะพูดกันได้แต่ใจความสำคัญ, คำว่าใจความสำคัญในที่นี้ จะพูดถึงแต่ใจความที่สำคัญจริง ๆ ด้วย ; ขอให้ตั้งใจกำหนดให้ดี.

ได้พูดมาแล้วข้างต้นว่า สมาธิมี ๒ พวก คือพวกที่ให้อธิษฐานถึงอุปปณานั้นพวกหนึ่ง, พวกสมาธิที่ไม่อธิษฐานถึงอุปปณานั้นอีกพวกหนึ่ง. สำหรับการปฏิบัติ หรือวิธีเจริญสมาธิประเภทที่ไม่ถึงอธิษฐาน ไม่ถึงอุปปณา นี้ไม่ยาก; ทำไปตามความรู้สึกสามัญสำนึกก็ทำได้เหมือนกัน แต่ว่าตั้งใจให้แรงสักหน่อย. เช่น เจริญเมตตา, เจริญพุทธานุสสติ, ธรรมานุสสติ; ที่เป็นแต่เพียงทำความ รู้สึกอย่างนั้นอยู่ในใจ; มีลักษณะอาการพอที่จะสังเกตได้ดังนี้ :-

๑. เพื่อชักจูงเกลี้ยกล่อมจิตใจของเรา จูงใจเราโดย

ตัวเอาเอง เช่นเราเจริญเมตตาหนักเข้า ๆ ๆ มันก็จงใจเราให้เป็นคนเมตตา ; หรือจงให้ไปรักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. นี่เป็นการจงใจตัวเองให้ไปแต่ในทางที่สบายหรือสงบเย็นอยู่เรื่อย ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือการเจริญเมตตา โดยตั้งความปรารถนาว่า : “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข, อย่าได้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย” นี่ไม่ต้องถึงกับเป็นฌาน เป็นอัปปนาอะไร มันมีความรู้สึกอยู่เต็มที, แต่ความรู้สึกนั้นถูกบรรจุเข้าไว้ด้วยสิ่งที่เรียกว่าเมตตา.

๒. เป็นการพิจารณาพอที่จะเป็นทางเปลี่ยนอารมณ์ร้าย : เช่นว่าเราโมโหโทโส กัดกกลุ้มอยู่อย่างนี้ ; พอมาลงมือเจริญเมตตาภาวนา, หรือเจริญพุทธานุสสติ, อะไรเหล่านี้มันก็เปลี่ยนอารมณ์ร้ายกัดกกลุ้มนั้น ให้สงบเย็น, เป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นทุกข์ ; อย่างนี้เขาไม่ต้องการฌาน ไม่ต้องการอัปปนา, ทำได้ด้วยความรู้สึกธรรมดาสามัญ.

๓. เป็นการ อธิษฐานจิตให้แน่วแน่ ไปในทางใดทางหนึ่ง ; เราทำซ้ำ ๆ กันอยู่อย่างนี้ เหมือนกับอธิษฐานจิตให้มันคงแน่วแน่ อยู่ในทางใดทางหนึ่ง ; เช่น ให้รักศีล, ให้รักการทำทาน, หรือเพื่อให้มันอมไปเพื่อจะรักพระนิพพาน

อย่างนี้เป็นต้น ; ที่เรียกว่าจากานุสสติ, สีตานุสสติ, อูปสมานุสสติ, ในเรื่องอนุสสติ ๑๐ นี้.

นี่เป็นตัวอย่างของสมาธิประเภทที่ไม่ถึงอัปปนา มีวิธีปฏิบัติเพียงเท่านี้ก็พอแล้วไม่สำคัญอะไร; ไม่มีเทคนิคอะไรมากมาย ไม่เหมือนสมาธิประเภทที่ต้องการให้เป็นฌาน หรือเป็นอัปปนา. ฉะนั้น เราก็จะพูดถึงสมาธิประเภทไม่ถึงอัปปนา เพียงเท่านี้.

ต่อไปนี้จะพูดถึง สมาธิประเภทที่ต้องการให้เป็น ฌาน หรือที่เรียกว่าอัปปนาสมาธิ; ก็มีหลักซึ่งจะย่อให้เหลือ น้อยที่สุดเพียง ๘ ประการเท่านั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ข้างต้นว่า สมาธิที่จะไปจนถึงฌานถึงอัปปนานั้น ต้องมีวัตถุ ที่เป็นต้น เป็นก้อน เป็นอะไรที่เป็นวัตถุสัมผัสได้นี้ มาเป็นอารมณ์ ; ข้างนอก เช่น ดวงกสิณ สีต่าง ๆ, ข้างใน เช่น ลมหายใจ เป็นต้น.

ถ้ากำหนดลมหายใจ แม้ว่าเราจะมองไม่เห็นตัวของมัน หรือจับมันไม่ได้ แต่มันก็เป็นวัตถุธรรม ธรรมดา คือเป็นอากาศที่วิ่งไปวิ่งมาอยู่ในช่องของการหายใจ มันจึงเป็น วัตถุธรรมไม่ใช่นามธรรม. ข้างนอก เอาดวงกสิณ ดวงแดง

ดวงเขียว เป็นอารมณ์. ทีนี้ถ้าไม่ชอบ หรือไม่เหมาะ ก็เอาของข้างใน เช่นลมหายใจเป็นอารมณ์. ถ้าเอาของข้างนอกเป็นอารมณ์ก็เห็นง่าย เพราะตาพ่วงอยู่ที่นั่น. ถ้าเอาของข้างในเป็นอารมณ์ แม้หลับตาเสียก็รู้สึกได้ ; ก็รู้สึกลมหายใจที่ถูไปถูมาอยู่ในช่องของการหายใจนี้.

การปฏิบัติใน ขั้นที่ ๑ ก็คือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นของจริง ตัวจริง อย่างนี้เป็นอารมณ์ ในฐานะเป็นบริกรรมนิมิต - นิมิตในบริกรรม. การลงมือกระทำบริกรรมไม่ได้หมายความว่าท่องด้วยปาก. บริกรรมเขาหมายถึงลงมือกระทำในขั้นเริ่มแรก ; ท่องด้วยปากก็มี, ไม่ท่องด้วยปากก็มี. คนชินแต่เรื่องท่องด้วยปาก; เขาคำว่าบริกรรมมาใช้ในการพูด การท่องพิมพ์อยู่ด้วยปาก ; นั้นมันถูกนิดเดียว. คำว่า บริกรรม หมายถึงเริ่มกระทำ ลงมือกระทำ นิมิตในขณะที่เริ่มกระทำนี้ ก็คือของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามาใช้เป็นอารมณ์ เหมือนที่พูดแล้ว : ข้างนอกก็เช่นดวงกสิณ เป็นต้น , หรืออสุภที่นอนกลิ้งอยู่ เป็นต้น; ข้างในก็คือลมหายใจ เป็นต้น. มีอารมณ์ในขั้นเริ่มแรกอย่างนี้ เป็นนิมิตสำหรับกำหนด เราก็กำหนดจนนิมิตนั้นเปลี่ยนเป็นมโนภาพ.

การปฏิบัติ ขั้นที่ ๒ เรียกว่า เปลี่ยนวัตถุนิมิต คือนิมิตที่เป็นวัตถุนั้นให้กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ; ที่เป็นภายนอก เช่นเมื่อเพ่งดวงกลีณ ดวงเขียว, ดวงแดงเป็นอารมณ์ สัมตาเพ่งอยู่ นี้อยู่ในขั้นที่ ๑. พอขั้นที่ ๒ หลับตาก็เห็น; แม้จะหลับตาอย่างไร ก็ยังเห็นอยู่เหมือนกับสัมตา; นี่เป็นขั้นที่ ๒ เรียกว่าสับเปลี่ยนวัตถุนิมิตตัวจริงนั้น ให้กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ ; จนถึงกับว่าเราหลับตาก็เห็น. แต่ถ้าเป็นของภายใน เช่นลมหายใจอย่างนี้ มันทำได้ยากกว่านั้น แต่ก็ทำได้ คือตรงไหนที่ลมหายใจกระทบสม้าเสมอเป็นประจำ ตรงนั้น สมมุติเหมือนกับมีจุดใดจุดหนึ่งในลักษณะเป็นมโนภาพ เกิดขึ้น.

ตรงนี้จะบอกกันนิดหน่อยว่า ถ้ากำหนดลมหายใจนี้ ต้องทำอยู่หลายขั้น; คือ วิ่งตามลมหายใจไป ๆ มา ๆ อยู่เหมือนกับวิ่งตาม อย่างนี้จนได้ที่แล้ว, จึงหยุดอยู่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ; คือเฝ้าดูอยู่ตรงที่ช่องจมูก ไม่วิ่งตามเข้าไปข้างใน, ไม่วิ่งตามออกมาข้างนอก, เฝ้าดูอยู่ที่จะงอยจมูกจุดนั้น ; แล้วตรงจุดนั้นแหละจะสามารถสร้างนิมิตในมโนภาพ เป็นดวงเป็นอะไรขึ้นมาแทนลมหายใจ. ลมหายใจก็ยังหายใจอยู่ แต่จิต

สามารถจะสร้างอะไรเป็นนิมิตในมโนภาพ ซึ่งไม่ใช่ตัวจริงขึ้นมาได้ ตรงจุดที่ลมหายใจกระทบอยู่อย่างสม่ำเสมอ. นี่ก็มีผลเหมือนกันกับที่ว่า เราจะใช้ของข้างนอกเป็นนิมิต หรือใช้ของข้างในเป็นนิมิต; แต่ของข้างนอกทำง่ายกว่า. อย่างเพ่งหลอดไฟฟ้าอย่างนี้ เพ่งจนว่าหลับตาก็ยังเห็นหลอดไฟฟ้าเหมือนกับลืมตา, อย่างนี้มโนภาพนี้มันทำได้ง่ายกว่าที่จะทำให้เกิดขึ้นมาจากการใช้ลมหายใจเป็นนิมิต ; เพราะเป็นของละเอียดประณีตกว่า. แต่ของที่ทำยากอย่างนี้ ถ้าทำได้ก็ดีกว่า; เพราะมันละเอียดประณีตกว่า แล้วก็เป็นสิ่งที่ทำได้.

ขั้นที่ ๒ นี้เราเรียกว่า เปลี่ยนวัตถุนิมิต; เปลี่ยนนิมิตที่เป็นรูปธรรมนั้นให้กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ ไม่ใช่เป็นตัววัตถุ. นิมิตที่สร้างเป็นมโนภาพขึ้นมาได้แบบนี้ เรียกว่า อุกคหนิมิต นิมิตตัวเดิม ตัวจริงตามธรรมชาตินั้น เรียกว่า บริกรรมนิมิต. พอเราไม่เกี่ยวข้องกับมัน เพราะเราสร้างอันใหม่ขึ้นมาได้ในมโนภาพ ; ก็เรียกว่า อุกคหนิมิต.

การปฏิบัติ ขั้นที่ ๓ อุกคหนิมิตที่ทำได้ดีจนชำนาญแล้วนี้ ก็จะทำบทเรียนต่อไปเป็นบทที่ ๓ คือ จะเปลี่ยนรูปร่าง สี สัน กิริยาสถานะของอุคคหนิมิตนั้น ให้กลายเป็น

ของที่เปลี่ยนแปลงได้; เป็น *movement* คือไหวไหวอะไร
ได้. จะยกตัวอย่าง : สมมุติว่าเพ่งกสิณดวงเขียว, ดวงแดง;
อย่างนี้หลับตาเห็นโดยไม่ต้องดูตัวของจริงที่วางอยู่ตรงหน้า,
หลับตาเห็นดวงนั้นได้ในมโนภาพ ; แล้วก็เปลี่ยนนิมิตที่นิ่ง ๆ
ให้มันเป็นนิมิตที่เคลื่อนไหวได้ : ให้ใหญ่ได้, ให้เล็กได้, ให้
เปลี่ยนสีต่าง ๆ ได้, ให้เคลื่อนไหวไปมา ทางโน้นทางนี้ ทาง
ไหนได้หลาย ๆ อย่างตามต้องการ. นี้เรียกว่า **เปลี่ยนอุคคห
นิมิตให้กลายเป็นปฎิภาคนิมิต** ตามที่จิตประสงค์.

นี่เป็นเรื่องที่ฟังยาก; จะเอาอันไหนมาทำ มันก็คือจิต;
แล้วอันไหนถูกกระทำ มันก็คือจิต. เพราะฉะนั้น จิตจึงเป็น
สิ่งที่แบ่งออกไปได้เป็นหลายแง่หลายมุม. อะไรบังคับจิต
มันก็จิตนั่นแหละ จิตที่เรียกว่าสตินั่นแหละบังคับจิต ; จิตที่
เป็นความรู้สึกนั่นแหละถูกบังคับ. ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็บอก
อยู่ในตัวแล้วว่า จิตเดี๋ยวนี้ถูกบังคับ และเป็นไปได้ตามการ
บังคับหลายสิ่งหลายอย่างหลายแบบ. นั่นแหละคือคุณสมบัติ
ที่เกิดขึ้นใหม่ ว่าเดี๋ยวนี้จิตสามารถที่จะกระทำอะไรมากกว่า
ธรรมดา คือถ้าพูดถึงการบังคับจิต ก็บังคับได้หลายอย่าง
หลายแบบ.

ก็ลองเปรียบเทียบดูตามลำดับชี่ : ที่แรกมันเป็น
วัตถุข้างนอก แล้วเรามาทำให้เป็นนิमितข้างใน; แต่ว่ายังหยุด
นิ่งอยู่. แล้วเราก็กทำให้มันเปลี่ยนได้ทุกอย่างทุกประการ :
เปลี่ยนสี, เปลี่ยนกิริยาอาการ, เปลี่ยนรูป, เปลี่ยนขนาด,
เปลี่ยนอะไรก็ได้. นี่มันไกลมาเท่าไรแล้วในการบังคับจิต. เมื่อ
เราทำได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าบังคับจิตได้พอสมควร;
จะทำบทเรียนที่ ๔ ต่อไปได้.

การปฏิบัติ ขั้นที่ ๔ ในขณะที่มีปฏิภาคนิมิตที่เหมาะสม
อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น; เราทำให้จิตเกิดความรู้สึกขึ้นใน
ภายใน ; เป็นความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นองค์ฌาน ; เช่น ปิติ, เช่น
ความสุข, อย่างนี้ ทำให้มันปรากฏรู้สึกแก่จิตได้. หมายความว่า
พร้อมกับที่ตาข้างในเห็นมโนภาพที่เป็นปฏิภาคนิมิตอยู่
นั้น เราสามารถจะรู้สึกความสุข หรือความปิติ หรือวิตก วิจารณ์
หรือเอ็กคิตาอะไรแล้วแต่จะเรียก ที่เป็นองค์ฌานนั้นได้ด้วย.

อันแรกที่จะมาก่อน ควรจะน้อมไปยังความรู้สึกที่เป็น
ปิติ หรือเป็น สุข มันง่ายกว่า. ที่เรียกว่า วิตก วิจารณ์ นั้น ใน
ขณะที่นิमितปรากฏอยู่ในตาข้างใน ไม่ใช่ตาข้างนอก; ความ
ที่จิตกำหนดอยู่ที่นิमितนั้น เราเรียกว่าวิตก, ความที่จิตรู้จัก

แจ่มแจ้งเข้าใจอย่างทั่วถึงในนิมิตนั้น เราเรียกว่าวิจารณ์. เพราะความที่มันเป็นได้เช่นนั้น คือจิตมีแต่สิ่งนั้นเป็นอารมณ์เดียวนั้นเรียกว่า เอกัคคตา. เราอาจจะลองทำความเข้าใจรู้สึกดูในอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ อย่างนี้ คือวิตก, หรือวิจารณ์, หรือปิติ, หรือสุข, หรือเอกัคคตา นี่ก็ทำได้.

ในขั้นแรก ไม่สามารถจะทำได้พร้อมกันทุกอย่าง ก็พยายามดึงขึ้นมาทีละอย่าง คือดึงให้เกิดขึ้นมาในความรู้สึกทีละอย่าง ; เช่น ปิตีก่อน แล้วสุข แล้วดูให้ดีว่ามันกำหนดอยู่ที่นิมิตนี้เอง ซึ่งเรียกวิตก ; แล้วก็ดูอย่างทั่วถึง ก็เรียกว่าวิจารณ์อย่างนี้ ; แล้วดูความที่จิตหยุดนิ่งอยู่ในความเป็นอย่างนี้ ก็เรียกว่าเอกัคคตา. ครั้งแรกคงจะล้มลุกคลุกคลาน ล้มไปล้มมา ๆ อยู่หลายครั้งหลายหน ; แต่แล้วมันก็จะค่อย ๆ มันคงขึ้น ; จนมีความรู้สึกได้พร้อมกันทั้ง ๕ อย่าง เมื่อเราต้องการ.

การปฏิบัติ ขั้นที่ ๕ นี้ก็เรียกว่า ทำองค์แห่งฌานทั้ง ๕ ให้เกิดขึ้นได้แล้วครบทั้ง ๕ องค์แล้ว ก็เลื่อนไปอีกชนิดหนึ่ง คือ มีความรู้สึกต่อจิตที่ประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ นี้; ซึ่งเรียกว่าจิตตั้งอยู่ในปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ หรือฌานที่แรกของพวกรูปฌาน ; คือฌานที่ต้องอาศัยรูปธรรม

วัตถุธรรมเป็นอารมณ์ ทำจนประสบความสำเร็จในขั้นแรกก็คือที่เรียกว่ารูปฌานที่ ๑ นี้ : มีความรู้สึกเป็นวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา.

ทีนี้ ต้องการการทำให้ชำนาญ อย่าให้มันลุ่มลุกคลุกคลาน ; อย่าเพ้อละโมภโลกลาจะทำต่อไป. การปฏิบัติทางจิตลุ่มละลาย เพราะว่าคนละโมภมาก จะทำเอาเร็ว ๆ เลื่อนขึ้น ๆ มันก็ทำไม่ได้ ; แล้วลุ่มละลายย้อนหลังก็ได้. ฉะนั้นพยายามทำให้ได้ในขั้นแรก ๆ แล้วก็ทำให้ชำนาญซ้ำ ๆ ซาก ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ แบบซ้อมนั่นแหละ ซ้อมอยู่เสมอ จนรู้สึกแน่นอนว่าไม่หลุดมือไปอย่างแน่นอนแล้ว จึงค่อยเลื่อนขึ้นไปยังขั้นที่ถัดไป. ฉะนั้น ในขั้นที่ ๕ ในบทเรียนที่ ๕ นั้น เราทำปฐมฌานนี้ให้เป็นที่คล่องแคล่วอยู่ในกำมือของเรา อยู่ในอำนาจของเรา ; เราต้องการความรู้สึก ๕ อย่างนี้เมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น; แล้วจึงจะเลื่อนไปถึงบทเรียนที่ ๖ คือทำสิ่งที่เรียกว่าฌานหรือรูปฌานนี้ ให้เปลี่ยนไปสู่ฌานที่ดีกว่ายิ่งกว่าขึ้นไปอีก : ไปสู่ฌานที่ ๒, ฌานที่ ๓, ฌานที่ ๔.

การปฏิบัติในขั้นที่ ๖ สำหรับฌานที่ ๒, ฌานที่ ๓, ฌานที่ ๔, ไม่มีอะไรมาก นอกจากปลดองค์ฌานที่มีมากมาย

นักในฌานที่ ๑ นั้นออกเสียบ้าง ; เช่นในฌานที่ ๑ ปฐมฌาน นั้นมีตั้ง ๕ องค์ คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา. ที่นี้ก็ กระทำไปในทางที่ปลดทิ้งออกไปเสียบ้าง ; เช่นไม่ให้เกิด ความรู้สึก ที่เป็นวิตก วิจารณ์ ก็เหลือแต่เพียง ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างนี้เป็นต้น.

ที่นี้ ทำต่อไปเป็นฌานที่ ๓ ที่ ๔ ก็ปลดปีติ สุข ออก ไปเรื่อย ๆ จนยังเหลือแต่อุเบกขากับเอกัคคตา เป็นชั้นที่ ๔ เป็นชั้นจตุตถฌาน. นี้เรียกว่าบทเรียนที่ ๖ กล่าวคือทำฌานที่ ได้แล้วนั้น ให้เป็นฌานที่ประณีตกว่า ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ. เมื่อได้ฌานที่ ๑ แล้ว ก็ให้ได้ฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ขึ้นไปตาม ลำดับ โดยหวังความรู้สึกที่องค์ฌานนั้นเอาไว้แต่เพียงน้อย องค์เข้า ๆ ; นอกนั้นปลดทิ้งไป.

การปฏิบัติใน ขั้นที่ ๗ ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่า การชัก ช้อมให้ถนัดมือ ให้อยู่ในอำนาจโดยแท้จริง ในทุกแง่ทุกมุม ย้อนหลังมาหาอันแรก ๆ : ทำปฐมฌานให้คล่องแคล่ว; ทำ ทุติยฌานให้ คล่องแคล่ว ๆ ๆ ; กลับไปกลับมา ๆ ให้ อย่างคล่องแคล่ว ; เมื่อไรก็ได้, เท่าไรก็ได้, ในสถานการณ์ เช่นไรก็ได้. ตามธรรมดาเราทำไม่ได้ ถ้าไม่ได้ความสงบสงัด

เพียงพอแล้วทำสมาธิไม่ได้ แต่พอมาถึงขั้นนี้แล้ว เราทำได้ “แม้ในท่ามกลางกองเพลิง” ว่าอย่างนั้น ใช้คำว่าอย่างนั้น ดีกว่า ; คือสถานการณ์จะขลุกขลักโกธลาหลุ่นวายอย่างไรก็ทำได้ ; ต่อหน้าวิสภาคารมณที่ขั้ววนอย่างไร เท่าไร ก็ทำได้. นี่เป็นบทเรียน ที่ ๗.

การปฏิบัติขั้นสุดท้ายที่ ๘ บทเรียนขั้นนี้คือ เราจะหยุดอยู่ในสถานะของฌานใดฌานหนึ่งนานเท่าไรก็ได้ ; อย่างนี้เขาเรียกว่าเป็นสมาบัติ แปลว่าถึงพร้อมเข้าถึงแล้ว แลอยู่. หยุดอยู่ในสภาวะอย่างนั้น นาน ๑ ชั่วโมงก็ได้ ๒ ชั่วโมงก็ได้ หลายวันก็ได้ ตามที่ต้องการ. แล้วมันจะเข้าออกของมันได้เอง เพราะความคล่องแคล่วชำนาญในการฝึกมาแล้ว ตั้งแต่ขั้นที่ ๗ ; เข้า-ออกได้อย่างคล่องแคล่วตามต้องการ. แล้วมาถึงขั้นนี้ เราก็หยุดอยู่ได้ตามต้องการ ; จะอยู่ในสมาบัตินานเท่าไร ได้เท่านั้น. นี่มันก็จบเท่านี้ แต่รายละเอียดของแต่ละขั้น ๆ มีมาก.

นี่เราแบ่งให้เห็นว่า มันมีอยู่ในลักษณะการปฏิบัติ ๘ อย่างนี้เท่านั้น ; พูดสั้น ๆ ที่สุดก็ว่า : เอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุมาเพ่งพิจารณา, แล้วก็เปลี่ยนอารมณ์วัตถุให้เป็นอารมณ์ใน

มโนภาพ, แล้วเปลี่ยนอารมณ์ในมโนภาพที่หยุดนิ่งนั้น ให้
ไหวได้ตามที่เราต้องการ; ทำอย่างนั้นจิตเหมาะสมแล้ว ที่
จะหวังความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
เอกัคคตา ขึ้นมาได้. พอหัดหวังให้ได้สมบูรณ์ ก็ได้ฌาน
ขั้นแรกคือปฐมฌาน ; แล้วทำความรู้สึกชนิดที่ละเอียด
ไปกว่า ; เอาไว้แต่บางองค์ ทิ้งไปเสียบางองค์. ก็เป็นฌานที่
ประณีตขึ้นเป็นฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ แล้วก็หัดให้เกิดความ
ชำนาญในทุกแง่ทุกมุมเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ ; ในที่สุดก็สามารถ
จะเข้าสมาบัติคือหยุดอยู่ในภาวะของฌานใดฌานหนึ่งได้นาน
ตามที่ตัวต้องการ ; ก็มีเท่านั้นเอง.

หลักปฏิบัติในการเจริญอานาปานสติภาวนา

ที่นี้ อยากจะทบทวนความเข้าใจ ด้วยตัวอย่างที่เกี่ยวข้อง
กับอานาปานสติบ้าง ; โดยหลักที่กล่าวมาแล้ว ๘ อย่าง
นั้นแหละ ; ซึ่งกล่าวไว้เป็นหลักกว้าง ๆ ว่า จะใช้อะไรเป็น
อารมณ์ก็ได้ : ใช้กสิณก็ได้, ใช้สุก ฅพนอนอยู่ก็ได้, หรือใช้
ลมหายใจก็ได้. เดี่ยวนี้อยากจะแนะว่า การใช้ลมหายใจเป็น

อารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญ ; ท่าน
 แนะนำ อานาปานสตินี้มีประโยชน์ มีอานิสงส์ เพราะไม่
 หยาบ ประณีต, ไม่น่ากลัว, ไม่ไกลาหลว่นวาย, สะดวกที่ว่า
 เราจะไปนั่งทำที่ตรงไหนก็ได้ ; จึงเสนอแนะอานาปานสติ.
 ถ้าจะชักสิน ใช้อสุก นี้นันลำบาก ยุ่งยาก น่ากลัว ไม่สะดวก
 ; จะไปตรงไหนก็ต้องหอบเอาสินไป, หรือไปที่ป่าช้าจึงจะ
 ทำได้ อย่างนี้เป็นต้น. ลมหายใจนั้นอยู่กับเราตลอดเวลา เรา
 ไปนั่งตรงไหน ทำตรงไหนก็ได้ ; ท่านจึงแนะนำให้ใช้ลมหายใจ.

เกี่ยวกับลมหายใจนี้ เอา ลมหายใจนั่นเองเป็นนิมิต
 รูปธรรมตามธรรมดา นี้อยู่ตามธรรมชาติ. ที่นี้ เราจะต้อง
 รู้จักลมหายใจนี้ว่ามันเป็นอะไรกันแน่ ไม่ใช่สักแต่ว่าลม
 หายใจ. ถ้าเราารู้จักลมหายใจดี เราก็ต้องมีการหายใจดู คือ
 มีการหายใจในความรู้สึกที่ควบคุม หรือศึกษามันอยู่ สังเกต
 มันอยู่.

ขั้นที่ ๑ ลมหายใจยาวเป็นอย่างไร, ขั้นที่ ๒
 ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร, นี้ก็จะต้องศึกษากันนาน คือ
 ให้รู้ว่าลมหายใจสั้นมีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร, ลมหายใจ
 ยาวมีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร.

ขั้นที่ ๓ ด้วยเหตุที่ว่า ลมหายใจนั้นเป็นของที่เนื่องกันอยู่กับร่างกาย ; ไปด้วยกันมาด้วยกันอะไรอย่างนี้ ฉะนั้นในบาลีจึงเรียกลมหายใจนั้นแหละว่าเป็นกาย. ฟังดูให้ดี, เรียกลมหายใจนั้นแหละว่าเป็นกายชนิดหนึ่ง ; เพราะมันเนื่องกันอยู่กับกายนี้ กายเนื้อกายหนังนี้ ถ้าลมหายใจละเอียด กายเนื้อกายหนังนี้มันก็ละเอียด คือสงบรำงับ ; ถ้าลมหายใจหยาบ ร่างกายเนื้อหนังนี้มันก็หยาบ. หรือว่าถ้าเมื่อร่างกายมันหยาบ เช่นว่าเหนื่อยเป็นต้น ลมหายใจก็หยาบ. เมื่อร่างกายสบายดีลมหายใจก็พลอยละเอียด. นี่เป็นของเนื่องกันจนถึงกับไปด้วยกันมาด้วยกัน จนถือว่าเป็นอันเดียวกัน.

ที่ว่าให้ศึกษาลมหายใจสั้นและยาวนี้ก็เพื่อให้รู้ข้อนี้ : ให้รู้ว่ามันเนื่องกันอยู่กับร่างกายอย่างนี้, เมื่อลมหายใจมีลักษณะอย่างนี้ มีปกติภาวะตามธรรมชาติอย่างนี้, มีอิทธิพลต่อร่างกายเนื้อหนังอย่างนี้. นี่ก็หัดนั่งดูอย่างนี้กันไปก่อนในตอนต้น ๆ ให้รู้จักลมหายใจยาว รู้จักลมหายใจสั้น รู้จักความที่ลมหายใจเป็นของปรุงแต่งร่างกาย.

ขั้นที่ ๔ ก็มาถึงบทที่ว่า จะฝึกการควบคุมลมหายใจให้ละเอียด เพื่อว่าเราจะได้มีร่างกายอันละเอียด ; และเราจะ

ควบคุมลมหายใจให้สงบ เพื่อว่าเราจะได้มีร่างกายอันสงบ. ฉะนั้น เราจะควบคุมลมหายใจอย่างไร ; ก็คือระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่าอานาปานสตินี้เอง. ลมหายใจหายาบงคับให้ละเอียดได้อย่างไร, ลมหายใจยาวบงคับให้สั้นได้อย่างไร ; ฝึกฝนอยู่แต่อย่างนี้จนบงคับได้.

เคล็ด ของการปฏิบัติก็คือว่า : เมื่อกำหนดลมหายใจในชั้นแรก ก็กำหนดลมหายใจเหมือนกับวิ่งตามลมหายใจ. หายใจเข้าหรือหายใจออกก็ตาม จิตในนามว่าสตินี้ ก็วิ่งตาม : ลมหายใจออกมาสุดแค่ไหน, หายใจเข้ามาสุดแค่ไหน, หายใจออกมาสุดแค่ไหน, หายใจเข้ามาสุดแค่ไหน ; ทำหน้าที่เหมือนวิ่งตามอยู่ตลอดเวลา. เราสมมติว่ามันหยุดแค่ไหนเมื่อหายใจเข้า มันหยุดแค่ไหนเมื่อหายใจออก. เราสมมติเอาที่ปลายจมูกก็ได้, ที่สะดือก็ได้. ระหว่างที่ความรู้สึกวิ่งไปวิ่งมาอยู่ ตามลมหายใจอยู่ อย่าให้มีเวลาว่าง อย่าให้ระยะขาดตอน. ครั้งแรกต้องหัดถึงอย่างนี้ ; เมื่อทำได้อย่างนี้ก็หมายความว่าเราชนะมานิดหนึ่งแล้ว ; ชนะขึ้นมาขั้นหนึ่งแล้ว คือบงคับจิตได้ว่า จงวิ่งตามลมหายใจอย่างเดียว.

บทเรียนที่ทำยากขึ้นไปอีก ก็คือไม่ต้องวิ่งตาม, ฝ้าดู

อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งคือที่จุดจะงอยจมูก อย่าหนีไปไหนก็แล้วกัน ; ให้เฝ้าดูอยู่แต่ตรงที่ช่องจมูก เมื่อลมหายใจผ่านที่ตรงนี้ ให้รู้สึกให้เต็มที่ก็แล้วกัน. เมื่อมันเข้าเลยไปในท้องแล้ว หยุดอยู่แล้วก็ช่างมัน ไม่ต้องไปยุ่ง ; หรือมันออกพ้นจากจมูกไปแล้ว ก็อย่าไปยุ่ง ไปสนใจกับมัน ; สนใจแต่เมื่อมันกระทบที่จมูก.

ตรงนี้จะเกิดระยะที่ว่าง คือว่างการควบคุมหรือควบคุมยากขึ้นมาบ้าง เพราะเรากอยกำหนดแต่ที่ตรงสุดของปลายจมูก. แต่ที่นี้เนื่องจากเราเคยบังคับได้ดี ตั้งแต่ระยะวิ่งตาม ๆ นั้นแหละ บังคับได้ดี ทำได้ดี ; พอมาถึงตอนนี้ยังมีผลอยู่คือ เรากอยบังคับแต่ตรงช่องจมูกก็ยังสามารถ ไม่หนีไปไหนเสีย ในขณะที่มันเลยช่องจมูกเข้าไปข้างในหรือออกมาข้างนอก. นี่จึงเป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า เราบังคับจิตได้เพิ่มขึ้นมาอีกนิดหนึ่ง.

ที่นี้ เราก็มียุคตรงที่มันกระทบ ตรงที่ช่องจมูกนั้นเป็นหลัก ; ตรงนั้นเรียกว่าอารมณ์หรือนิมิตในการบริกรรมที่สมบูรณ์แล้ว ; รู้สึกลมที่กระทบอยู่ที่ตรงนั้นอยู่เป็นประจำนี้ เรียกว่าบริกรรม. ที่นี้ก็เปลี่ยนจุดนั้นให้เป็นมโนภาพ

แทนที่จะกำหนดเป็นตัวลม ก็กำหนดให้มีความรู้สึกเหมือนกับว่าดวงหรืออะไรก็ตามใจ มีอยู่ก่อนหนึ่งทีนั้น. บางทีก็เป็นดวงขาว, บางทีเป็นดวงแดง, ไม่เหมือนกันทุกคน. บางทีก็เป็นเหมือนกับดวงอาทิตย์มาอยู่ทีนั้น ดวงจันทร์อยู่ทีนั้น. บางคนก็เหมือนกับใยแมงมุมกลางแสงแดดปรากฏอยู่ที่ตรงนั้น, จะเป็นอะไรก็ช่างมันอย่าไปฝืนมัน.

สิ่งอะไรปรากฏขึ้น จงถือเอาสิ่งนั้นเป็นอุคคหนิมิต คือนิมิตในมโนภาพที่สร้างขึ้นมาสำเร็จแล้วที่ตรงจุดนั้น. เราไม่สนใจกับลมหายใจตัวจริงอีกต่อไป มาสนใจกับมโนภาพที่สร้างขึ้นมาจากตัวมันเอง ให้เป็นของนิ่งแน่นอยู่อย่างนั้น ; ถ้าเป็นดวงขาวก็ให้ขาวอยู่อย่างนั้น, เขียวก็ให้เขียวอยู่อย่างนั้น, เป็นใยแมงมุมก็เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นปุยฝ้ายก็เป็นอยู่อย่างนั้น ; อย่าเพิ่งไปเปลี่ยนแปลงมัน คือ จะต้องทำอย่างนั้นจนชำนาญได้เท่าไรก็ได้ นานเท่าไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ; แล้วจึงค่อยเลื่อนบทเรียน.

พอชำนาญแล้วน้อมจิตไปเพื่อจะบังคับให้มันเปลี่ยน : เปลี่ยนรูป เปลี่ยนร่าง เปลี่ยนสี เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนเป็นทุกอย่างที่ต้องการให้เปลี่ยน ; นี้เรียกว่าเปลี่ยนอุคคหนิมิต

ให้กลายเป็นปฏิกากนิมิต. เมื่อทำได้อย่างนี้ก็พิสูจน์อยู่ในตัวแล้วว่า อ้าว, เราบังคับจิตเพิ่มขึ้นมาได้อีกหนึ่งชนิดหนึ่ง บังคับได้ตามต้องการ แล้วแต่จะชอบ. นิมิตที่ปรากฏนี้ บางทีบางสมัย บางฤดูกาล มันอาจจะไม่เหมือนกันก็ได้ ; แต่เรายอมรับเอา เพราะไม่ใช่ของจริงอะไร เป็นเพียงนิมิตสำหรับฝึกหัด.

เมื่อบังคับให้เปลี่ยนแปลงได้เป็นปฏิกากนิมิต คล่องแคล่วชำนาญแล้ว มันบอกอยู่ในตัวแล้วว่า บังคับจิตได้ถึงขนาดนี้ เพราะฉะนั้น เราสามารถที่จะบังคับความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน เช่น วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ให้ค่อย ๆ เกิดขึ้นมาให้ชัดเจนทีละองค์ สององค์ จนเต็มเปี่ยมครบทั้งห้าองค์. นี้ ก็มีการบรรลุปฐมฌานอย่างที่ว่ามาแล้วข้างต้น ; แล้วก็ทำให้ประณีตเข้า ให้เหลือน้อยองค์เข้า, เป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไปตามลำดับ แล้วฝึกให้ชำนาญ จนกว่าจะหยุดอยู่ในภาวะอย่างที่ไม่เปลี่ยนแปลงได้นานเป็นสมาบัติ อย่างนี้ก็ได้.

นี่ตัวอย่างเกี่ยวกับฝึกอานาปานสติ โดยหลักที่แท้จริงที่เป็นชั้นหัวใจก็มีเพียงเท่านี้ รายละเอียดปัญหาปลีกย่อยยังมีอีก แต่ไม่สำคัญอะไร. ถ้าทำถูกหลักอย่างนี้แล้วก็ต้องเป็นไป

ตามกฎเกณฑ์ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ. ทั้งหมดนี้เรียกว่าวิธีเจริญสมาธิที่เป็นใจความสำคัญของเรื่อง.

ทบทวน อีกทีหนึ่งว่า สมาธิประเภทที่ไม่ต้องการฌาน ไม่ต้องการอัปปนาสมาธินั้น; มันสักแต่จะทำความรู้สึกนึก : เช่นเจริญเมตตานุสสติ, พุทธานุสสติ, นึกถึงความตาย, นึกถึงอะไรก็ตามใจ, เพื่อชักจูงเกลี้ยกล่อมจิตให้เป็นไปในทางดี หรือว่าจะใช้เป็นเครื่องระงับอารมณ์ร้ายให้เป็นอารมณ์ดี, ระงับอารมณ์ร้อนให้กลายเป็นอารมณ์เย็น; หรือเพื่ออธิษฐานจิตของตัว เพื่อให้แน่วแน่ไปแต่ในทางใดทางหนึ่งที่ต้องการ. อย่างนี้ไม่ต้องการสมาธิ ต้องการฌานอะไรมากมาย ; แต่ถ้าทำได้ ก็เรียกว่า สมาธิประเภทหนึ่ง.

ส่วน สมาธิประเภทที่ต้องการฌาน ต้องการอัปปนา ก็ต้องทำอย่างที่ว่า : นับตั้งแต่เอาอะไรมาเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติ, แล้วเปลี่ยนอารมณ์ธรรมชาติ เป็นอารมณ์ในมโนภาพ, แล้วเปลี่ยนอารมณ์ในมโนภาพให้เปลี่ยนแปลงได้ตามต้องการ, แล้วถือโอกาสหน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานขึ้นมาในขณะนั้น ; พอองค์ฌานครบถ้วนก็เป็นอัปปนา, ได้บรรลุมานใดฌานหนึ่ง ; เช่น ปฐมฌานเป็นต้น, จนกระทั่ง

ถึงฌานที่สูงขึ้นไป ด้วยการปลดอารมณ์ที่เป็นองค์ฌานนั้นทิ้งออกไป ๆ แล้วก็ชำนาญจนหยุดอยู่ในฌานไหน นานเท่าใดก็ได้ เรียกว่าสมาบัติ.

อานิสงส์ ของ สมาธิ

เรื่องที่จะพูดเป็นเรื่องสุดท้ายก็คือ อานิสงส์ อานิสงส์ของการเจริญสมาธินี้ก็ควรจะทราบ ; เพราะว่ามันเป็นประโยชน์ที่จะพึงได้รับ และแม้ว่ายังไม่ได้รับประโยชน์ ก็ยังเป็นกำลังใจ เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำจริง ๆ ดังนั้น เราควรจะรู้อานิสงส์หรือผลของมัน. ที่จริงเราต้องเข้าใจไปจนถึงว่า ธรรมชาติแท้ ๆ ธรรมชาติล้วน ๆ มันก็ต้องการความสงบ. ใครจะเถียงก็เถียงได้ตามใจ แต่อาตมารู้สึกว่าธรรมชาติแท้ ๆ คือความสงบ. ความวุ่นวายเป็นสิ่งผิดธรรมชาติ ธรรมชาติมันต้องการให้เป็นอย่างสงบ ไม่ต้องการความวุ่นวาย. ฉะนั้น การจะทำอะไรให้เป็นไปเพื่อความสงบนี้ มันเป็นเกลอกับธรรมชาติ, เข้ากันได้กับธรรมชาติ, ไปด้วยกันได้กับธรรมชาติ ; แล้วความสงบนั้น

เป็นความสงบสุข. ถ้าไม่สงบก็ไม่ใช่ธรรมชาติ ; พุศกันอย่าง
นี้ดีกว่า ว่ามันผิดธรรมชาติ. ถ้าจะถือเอาความไม่สงบเป็น
ธรรมชาติ มันก็มีเหตุผลที่จะค้านว่าส่วนมากนั้นสงบ ; ที่
ไม่สงบนั้นมาเป็นครั้งคราวชั่วประเดี๋ยวประด๋าว, ส่วนที่เป็น
ความสงบนั้น คล้าย ๆ กับว่าเป็นอยู่ตลอดเวลา.

เนื้อแท้ของธรรมชาติคือความสงบ และเป็นไปเพื่อ
ความสงบ. ผลของสมาธิก็คือเพื่อความสงบเป็นข้อแรก ;
ไม่วุ่นวาย. นี้เราได้เป็นเกลอกับธรรมชาติ มีความสงบได้โดย
ง่าย. แต่ความสงบนี้มีหลายชั้น ; สงบง่าย ๆ ตามธรรมชาติ
ทางวัตถุ นี่มันก็ดีเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ดี ดีกว่าวุ่นวาย. แต่เรา
ต้องการความสงบทางจิตใจ, ต้องมีบทเรียนสำหรับฝึก
ทางจิตใจ คือสมาธินี้. เมื่อสงบจะมีความเจริญทางจิตใจใน
ส่วนปัญญา.

มีหลักทั่วไปทุกหนทุกแห่งในพระบาลีว่า : *สมาหิตโต
ยถาภูตํ ปชานาติ* - เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อม
เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง. นี่คือนิสงส์ของ
สมาธิ ที่มีเต็มไปตรงนั้น ตรงนี้ ตรงโน้นในพระคัมภีร์ : ว่า
เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตาม

ที่เป็นจริง ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ได้ชัดเจน.

อานิสงส์สำหรับเอาไว้สอนคนแรกบวชว่า : สมาธิ ปรภาวิตา ปัญญา มหปุผลา โหติ มหานิสัสสา ; แปลว่า เมื่อสมาธิอบรมดีแล้ว ปัญญาย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่. ถ้าเราอบรมสมาธิดีแล้ว จะเกิดความเห็นแจ้งตามที่เป็นจริง ขึ้นมาอย่างใหญ่หลวง. นี่ก็เป็นธรรมชาติอันเร้นลับ ลึกซึ่งอีกอันหนึ่ง ; คล้าย ๆ กับว่า จิตนี้รู้อะไรหมดได้ โดยธรรมชาติในตัวมันเอง แต่เดี๋ยวนี้มันรู้ไม่ได้ เพราะมีอะไรมาปิดบัง ; คือข้าศึกของสมาธินั้นแหละ เช่น นิเวรณต่าง ๆ นั้นแหละ.

เมื่อเรามีจิตใจที่หม่นหมองโดยไม่รู้สีกตัว กัดกั๊ก รู้อะไรไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก คิดเท่าไร ก็คิดไม่ออก ; แต่พอทำจิตให้เกลี้ยงเกลาเท่านั้นเอง คำตอบนั้นออกมาเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอก. นี่ลองสังเกตว่า บางทีเราตื่นนอนขึ้นมาเท่านั้นไม่ได้ทำอะไร ปัญหาที่ค้างอยู่ในจิตใจนั้นตอบออกมาได้ ; อ้าว, อย่างนั้น ๆ เป็นตุเป็นตะไป. นี่เพราะว่าในเวลาตื่นนอนคราวนั้น จิตมีความสงบเป็นสมาธิ มีลักษณะเป็นสมาธิ.

ที่นี้ ทวนเดิมของสิ่งที่เรียกว่าจิต คือ รู้อะไรได้ในตัวเอง

มันก็ทำหน้าที่, ที่จริงมันก็สะสมความรู้อยู่ทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี อัดไว้เก็บไว้ข้างใน ; แต่ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิมันใช้ไม่ได้ ไม่มีโอกาสจะใช้ ไม่เข้ารูปกันได้เลย. พอจิตเป็นสมาธิ มันปรุงเป็นความรู้ขึ้นมาได้ อย่างนี้. นี่ ลักษณะของสิ่งที่เรียกว่าสมาธินั้น ก็คือทำให้เห็นจริง, เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ตามที่เป็นจริง ได้ในตัวมันเอง โดยอัตโนมัติ.

นี่คืออานิสงส์ใหญ่ อานิสงส์ทั่วไป คือเราจะไม่พูดถึงอานิสงส์ ๔ อย่างที่พูดแล้วพูดเล่ามาแต่ต้น : อานิสงส์ของสมาธิเพื่อความสุขในปัจจุบัน, เพื่อหุติพย์ เพื่อตาติพย์, เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติ สัมปชัญญะ, เพื่อสิ้นอาสวะ ; นั้นพูดตามแบบก็รู้กันอยู่แล้วจะไม่พูดอีก. ที่ต้องการจะพูดนี้ก็คือว่า เราใช้สมรรถภาพอันลึกซึ้งลึกลับของจิตได้เดี๋ยวนี้. ก่อนนี้เราไม่สามารถจะเอามาใช้ได้ แต่เมื่อเราทำสมาธิได้ เราจะเอาอำนาจหรือคุณสมบัติอันลึกลับที่สุดของจิตนี้ ออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ได้โดยการทำให้เป็นสมาธิ. นี่เป็นหลักทั่วไป โดยเฉพาะในพุทธศาสนา.

ทีนี้ อยากจะพูดถึง อานิสงส์ที่อาจจะนำมาใช้ได้กับคนสมัยนี้ แก่คนสมัยปัจจุบันนี้. ในโลกอันร้อนระอุเป็นไฟนี้

จะเอาสิ่งที่เรียกว่าสมาธิในพุทธศาสนามาใช้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร?

บางคนอาจจะรู้สึกว่ ผิดวิสัย ขัดกันโดยสิ้นเชิง อย่าไปพูดถึงดีกว่า ; แต่ที่แท้แล้วไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นสิ่งที่จะเอามาประยุกต์ให้เป็นประโยชน์กับมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน. พูดคักหน้าไว้ทีก็พูดว่ โลกบัดนี้ยังต้องการสิ่งที่เรียกว่าสมาธิอย่างยิ่ง ยิ่งกว่ายุคไหน ๆ เสียอีก ; หมายความว่าถ้าสบายดีแล้ว จะไปต้องการอะไรกัน มันก็ไม่ต้องการอะไร. เดียวนี้มนุษย์มีทุกข์มาก ต้องการสิ่งที่จะมาแก้ไขหรือดับความทุกข์นี้เสีย ; จึงต้องใช้จิตที่มีสมรรถภาพในลักษณะ ที่เรียกว่าสมาธินี้แหละก่อน.

ในที่นี้ก็อยากจะพูดถึงลักษณะของความเป็นสมาธิ ที่ประกอบอยู่ด้วย คุณสมบัติที่ต้องการกันอย่างยิ่ง แม้ในปัจจุบันนี้. ฉะนั้น ขอให้ท่องไว้เลย จำไว้ให้แม่นยำถึงกับท่องไว้ได้เลยว่า : *ปริสุทฺโธ, สมาหิโต, กัมมณีโย* ; ๓ คำ. *ปริสุทฺโธ* แปลว่า บริสุทธี, *สมาหิโต* แปลว่า ตั้งมั่น, *กัมมณีโย* - ว่องไวในหน้าที่การงาน. จิตที่บริสุทธี แล้วจิตนั้นตั้งมั่น แล้วจิตนั้นว่องไวในหน้าที่ของมัน ; เมื่อรวมกัน

ทั้ง ๓ นี้เรียกว่า จิตนั้นมีสมาธิหรือเป็นสมาธิ.

คนโดยมากไปคิดว่า สมาธิแล้วก็ต้องหลับตา ตัวแข็ง นั่งอยู่เฉย ๆ เป็นสมาธิ. อย่างนั้นว่าเอาเอง ในพระคัมภีร์ไม่ได้ว่าอย่างนั้น ; ระบุลักษณะของความเป็นสมาธิที่ถึงที่สุดแล้วว่าได้แก่จิตสะอาด, แล้วก็จิตตั้งมั่น, แล้วก็จิตว่องไว ในหน้าที่ของมัน. จะให้คิดอะไรก็คิดได้ดี, จะให้หยุดก็หยุด, จะให้ทำอะไรก็ทำได้ดีทั้งนั้น.

ปริสฺสุทฺโธ ก็คือว่าเวลานั้นไม่มีอะไรสกปรกเศร้าหมอง ; เพราะฉะนั้นจิตจึงได้คุณสมบัติเดิมแท้ของมัน มาทำหน้าที่. สมาหิโต ตั้งมั่นนั้นหมายถึงว่ามันไม่พรว้า กระแสของจิตหรือกำลังของจิตไม่พรว้า มารวมอยู่ที่จุดเดียว ; ฉะนั้นจึงมันคงแข็งแรงตั้งมั่น. แล้ว กมฺมณีโย นี้เพราะว่าถูกอบรมดีที่สุดในแล้ว สามารถจะใช้ทำอะไรได้ทุกอย่าง.

ประโยชน์ ของสมาธิ ในสมัยปัจจุบัน

ถ้าพูดกันถึงสมัยปัจจุบันหยก ๆ นี้ จะเอาสมาธิมาใช้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร? การที่จะประยุกต์กับปัจจุบันนี้

ก็ต้องใช้คุณสมบัติของจิต คือ :-

คุณสมบัติที่ ๑ ถ้าจิตบริสุทธิ์ มันก็ไม่ทำคอร์ปชั่น ในสมัยที่โลกเต็มไปด้วยคอร์ปชั่น ; นี่ ปริสุทฺโธ ลองมีจิต ที่บริสุทธิ์แล้วมันไม่คอร์ปชั่น. คำว่า *corrupt* นี้แปลว่า จุดดำสกปรกในพื้นที่อันขาว. ปริสุทฺโธ. เป็นจิตที่บริสุทธิ์ แล้ว จะทำอะไรที่สกปรกไม่ได้. ฉะนั้น สิ่งสกปรกในจิตใจ ของมนุษย์สมัยนี้ ขจัดออกไปได้ ด้วยคุณสมบัติที่ ๑ ของ จิตที่เป็นสมาธิ คือ ปริสุทฺโธ.

คุณสมบัติที่ ๒ เรียกว่า สมาหิโต ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ; ก็เพื่อให้จิตของคนสมัยปัจจุบันนี้ ไม่หวั่นไหวต่อความ ยั่วเย้ายั่วยวนของวัตถุนิยม. ความเอร็ดอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่เป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นกามารมณ์ นี้ มีความยั่วยวนมาก. ถ้ามีลักษณะของสมาหิโต ตั้งมั่น แล้ว คนในโลกทุกวันนี้จะสามารถทนได้สู้ได้ ไม่หวั่นไหว ไปตามความยั่วยวนของความกำวน้ำของวัตถุนิยม. ผู้ ค้นคว้าความกำวน้ำทางวัตถุนั้นเป็นพวกนักการค้า จะเอา ประโยชน์จากคนอื่นที่ถูกหลง. เดียวนี้เราเป็นผู้ที่ใคร ๆ หลง ไม่ได้.

คุณสมบัติที่ ๓ ที่ว่า กัมมณีโย ว่องไวในหน้าที่
 การงาน ; นี่เราเอาประโยชน์อย่างกว้างเลยว่า ในโลก
 ที่ก้าวหน้า ที่เจริญ ที่อะไรในสมัยปัจจุบันนี้ การงาน มัน
 เป็นการทำงานที่ยาก ที่ลำบาก ที่อะไรยิ่งขึ้น ยิ่งกว่าสมัยโบราณ
 ดึกดำบรรพ์โน้น ; ฉะนั้น ถ้ามีคุณสมบัติที่เรียกว่า กัมมณีโย
 ของจิตที่เป็นสมาธินี้ จะทำการงานที่ยากให้เป็นของง่าย ให้
 เป็นการทำงานที่ง่าย ไม่มีอะไรยุ่งยากลำบากเกินความสามารถ
 ของเรา ; เพราะว่าจิตของเราอบรมดีแล้วอย่างนี้.

นี้เรียกว่าเป็นหลักใหญ่ ๆ ที่จะเอาอานิสงส์ของจิตที่
 เป็นสมาธิ มาประยุกต์กันเข้ากับความต้องการของมนุษย์ใน
 โลกสมัยปัจจุบัน : ที่จะต่อสู้กับวิกฤติการณ์ถาวรต่าง ๆ.

ควรจะต้องถึงสมัย อบรมวัฒนธรรม ไปในทางสูง

ที่นี้อยากจะขอรับรอง ให้มองออกไปถึงความจริง หรือ
 ข้อเท็จจริงบางอย่างบางประการ ว่า มันถึงสมัยแล้วที่ว่า เรา
 ควรจะมีวิวัฒนาการ ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวัฒนธรรม
 นี้ให้เป็นไปทางสูง ; อย่าให้วกกลับไปในทางต่ำ. ที่นี้ทาง

ที่จะทำได้ก็ไม่มีอะไร นอกจาก อบรมจิตเท่านั้น : ให้เป็นจิตใจที่สูง ทั้งในทางอารยธรรม ในทางศีลธรรม ในทางศาสนา. ทางที่จะให้สูง ไม่มีทางอื่นนอกจากการอบรมจิต.

การอบรมจิตนี้หลักความเป็นสมาธิไม่ได้ ต้องผ่านไปทางนั้น ; เพราะเมื่อเป็นสมาธิแล้วจะต้องการอะไรก็ได้ อย่างที่เข้ามาแล้ว. เดียวนี้อารยธรรมวกกลับไปหาความต่ำทราม; ไม่บังคับตัวเอง มีจิตใจต่ำทราม. ศีลธรรมก็ฟ่ายแพ้ แก่กิเลสของมนุษย์ ; ศาสนาก็ถูกเหยียบย่ำไปซึ่ง ๆ หน้า คือ ถือกั้นแต่ปาก. ฉะนั้น ประโยชน์หรืออานิสงส์ที่มนุษย์ควรจะได้รับโดยแท้จริงจึงสูญหายไปหมด. เราต้องใช้เรื่องสมาธินี้ แหละ เป็นเครื่องมือกู้ให้กลับมาใหม่ ; ให้มีความถูกต้อง เจริญงดงามทางอารยธรรม, ทางศีลธรรม, ทางศาสนา. จึงหวังว่าท่านทั้งหลายทุกคนที่เป็นพุทธบริษัท จะได้สนใจเรื่อง นี้ เพื่อจะแก้ปัญหาลำเนา.

ถ้าจะพูดอย่างที่เราเรียกว่า เห็นกันง่าย ๆ น่าชื่นใจ, แม้จะเห็นเป็นโฆษณาชวนเชื่อก็ได้ ก็ตามใจ ; แต่อยากจะพูดว่า ความสุขของมนุษย์เรา ไม่มีทางอื่นนอกจากการปรับปรุง จิตให้ถูกต้อง ไปตามหลักของการมีสมาธิ อย่างที่เข้ามา

แล้วนั้น ; จะมีความสุขอย่างแท้จริงและสมบูรณ์เต็มเปี่ยม. ทางร่างกายก็มีความสุข, ทางจิตใจก็มีความสุข, ทางวิญญานก็มีความสุข ; คือทางสติปัญญาความคิดเห็นก็ถูกต้อง, แล้วจิตก็ดำรงไว้ในลักษณะที่ถูกต้อง, การประพฤติทางกายทางวาจาก็ถูกต้อง, เป็นความสุขทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาน.

เดี๋ยวนี้ทางวัตถุนั้น ก้าวหน้าล้นเหลืออยู่แล้ว ถ้ามีความก้าวหน้าทางจิตขึ้นมาอีก มันก็พอดี ; จะช่วยควบคุมไม่ให้ความก้าวหน้าทางวัตถุนั้นเฟ้อ หรือว่าล้นจนเป็นภัยขึ้นมา. เดี่ยวนี้ชีวิตของเรากำลังเทียมด้วยควายตัวเดียว คือควายทางร่างกาย, กำลังทางร่างกาย. ความก้าวหน้าในทางวัตถุก็พาไปลงเหว เราต้องให้ชีวิตเทียมด้วยควายสองตัว คือควายตัวหนึ่งเป็นเรื่องของสติปัญญา ทางวิญญาน, ทางความรู้ฝ่ายจิตใจ. ควายตัวหนึ่งเป็นเรื่องทางจิตใจ ; ส่วนควายอีกตัวหนึ่งเป็นเรื่องทางวัตถุ ; เดินคู่เคียงกันไป มนุษย์นี้ก็จะปลอดภัย. นี่คือการอันสงสัของการที่เรามีการพัฒนาในทางจิต คือการทำสมาธิ ; ช่วยให้ได้สิ่งที่ขาดอยู่ครั้งหนึ่ง คือ ทำให้ ๕๐ เปอร์เซนต์นั้นเต็มเป็น ๑๐๐ เปอร์เซนต์ขึ้นมา.

เวลานี้เรากำลังต้องการโลกที่มีความสงบสุขอย่างยิ่งแล้ว เพราะโลกขณะนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ระส่ำระสายนานาประการ เป็นสมัยที่ร้อนระอุ. โลกเรากำลังต้องการความสงบอย่างยิ่ง ; ทางอื่นไม่มี นอกไปจากการที่มนุษย์ทุกคนต้องรู้จักบังคับตัวเอง ให้อยู่ในร่องในรอยตามที่ธรรมชาติกำหนดให้ คือความสงบ; และทำให้ได้เสียเร็ว ๆ ก่อนแต่ที่มันจะวินาสลงไป. ถ้าปล่อยไปตามจิตใจของมนุษย์ ที่พ่ายแพ้แก่วัตถุนิยมแล้ว ; ไม่เท่าไรโลกนี้ จะแตกสลายหมด.

นี่ขอให้ท่านทั้งหลาย กำหนดใจความของคำบรรยายที่พูดกันวันเสาร์นี้คือเรื่องสมาธิวัตร ว่าได้แก่ การทำจิตให้เป็นสมาธิ ถือว่าเป็นวัตรที่ควรปฏิบัติอยู่เป็นประจำ. ให้ถือว่าเป็นเรื่องที่คู่กันกับมนุษย์ แยกกันไม่ได้ ; ขึ้นแยกกันมนุษย์ไม่เป็นมนุษย์ จะเป็นสัตว์เดรัจฉาน.

การเจริญสมาธินี้ นับเนื่องอยู่ในองค์แห่งมรรค ๘ ประการ คือเป็นองค์สุดท้าย; ถ้าขาดองค์นี้แล้ว มรรคนั้นไปไม่รอด จะล้มละลายเพราะขาดกำลัง. มรรคมืองค์ ๘ นั้น เรียกว่าเป็นมรรคหนึ่งทางหนึ่ง ซึ่งประกอบอยู่ด้วยองค์ ๘ : สัมมาทิฏฐิ เป็นแสงสว่าง เป็นผู้นำทาง, แต่ว่า สัมมาสมาธิ

อยู่รั้งหลังนี้ เป็นตัวกำลัง. สัมมาทิฏฐิ เป็นทัพหน้า สัมมาสมาธิ เป็นทัพหลวง ; นอกนั้นเป็นเครื่องอุปกรณ์ทั้งนั้น คือ สัมมาวาจา, สัมมากัมมันโต, สัมมาอาชีโว, สัมมาวายาโม ฯลฯ อะไรก็ตามล้วนเป็นอุปกรณ์. ตัวสำคัญคือ ตัวสัมมาทิฏฐิเป็นทัพหน้า, สัมมาสมาธิเป็นทัพหลวง, เป็นตัวที่จะย่ำยีข้าศึกโดยตรง.

ขอให้สนใจสมาธิในนามว่าสัมมาสมาธิ ; เป็นองค์แห่งมรรคมรรค ๘ ประการ แล้วก็ จะได้ความปลอดภัย คือออกไปเสียได้จากความทุกข์ ; ด้วยการทำสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งให้ถูกต้อง ให้เหมาะสม. สมาธิที่ควรกระทำเป็นประจำวันอย่างสมาธิที่ไม่ต้องถึงฌาน ถึงอัปปนานั้น ก็เช่น เจริญเมตตา นึกถึงพระพุทธเจ้า ฯลฯ ควรทำอยู่เป็นประจำทุกวัน แล้วส่วน สมาธิที่จะทำจิตให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น ก็ทำอยู่ตามโอกาสที่พึงจะกระทำได้ ; เพราะมันต้องทำจริงจัง จนฝึกจิตให้เป็นฌาน เป็นสมาธิถึงที่สุดได้. เราก็เรียกว่าเป็นผู้ชนะตัวเอง คือชนะกิเลสแล้ว สิ่งต่าง ๆ ก็จะเป็นไปแต่ในทางที่ดีดับทุกข์. มนุษย์ก็เป็นมนุษย์กันที่ตรงนี้ ตรงที่แปลว่ามีจิตใจสูง. เป็นมนุษย์ได้แท้จริงเท่านั้นแหละ ปัญหาหมด.

เดี๋ยวนี้ ปัญหามีอยู่ว่า ทุกคนเกือบจะไม่เป็นมนุษย์ เป็นแต่คน ; ไม่เป็นมนุษย์ เพราะใจไม่สูง. ฉะนั้น ขอให้ ทำการอบรมทางจิตใจ ให้ใจสูง จะได้เป็นมนุษย์ ; พอ เป็นมนุษย์กันทุกคนแล้ว ก็หมดปัญหา ; ในโลกนี้เป็นมนุษย์ กันสัก ๕๐-๖๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ก็หมดปัญหาเหมือนกัน ; เพราะมีจำนวนมากพอที่จะเหนี่ยวรั้งโลกไว้ ในสภาพ ปลอดภัยได้. เดี่ยวนี้เป็นมนุษย์กันไม่ถึง ๒-๓ เปอร์เซ็นต์ กระทบ ถ้าถือเอาตามหลักของพระพุทธเจ้า.

ขอให้รีบแก้ไขให้เป็นมนุษย์โดยวิธีนี้ คือมีจิตใจสูง : จิตใจ สะอาด จิตใจมั่นคง จิตใจควรแก่การงานทุกชนิด ; เมื่อ เป็น มนุษย์ได้แล้ว โลกก็หมดปัญหา.

ที่พูดกันวันเสาร์วันนี้ มีความมุ่งหมายเพียงเท่านี้.

ขอยุติโดยสมควรแก่เวลาแล้ว



รายชื่อหนังสือ ชุดหมอนล้อ

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑.	พระพุทธคุณคำกลอน	๔	๔๑.	บทช่วยจำสำหรับเรื่องอศัมมยคา	๑	๗๔.	พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้หยุดหรือคิดเพียงแต่ความคิด และ	๑
๒.	การศึกษาคืออะไร?	๑	๔๒.	อศัมมยคา กับ สันติภาพ	๑	๗๕.	สุดซัดที่มนุษย์จะไปถึงได้	๑
๓.	การงานคืออะไร?	๑	๔๓.	พระรัตนตรัยที่ทำงานทั้งหลายยังไม่รู้จัก	๒	๗๖.	คือความเป็นพระอรหันต์	๑
๔.	ทรัพย์สมบัติคืออะไร?	๑	๔๔.	การพัฒนาชีวิตโดยพระไตรลักษณ์	๒	๗๗.	สัมมาปฏิรูปช่วยโลกได้อย่างไร	๑
๕.	สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตมนุษย์	๑	๔๕.	มีผลสูงสุดเป็นอศัมมยคา	๑	๗๘.	การทำลายฐานทัพของกิเลส	๑
๖.	ปัญหาที่เกิดจากการศึกษาไม่สมบูรณ์แบบ	๒	๔๖.	ปฏิหาริย์แห่งอศัมมยคา	๑	๗๙.	พระพุทธเจ้าพระสงฆ์จิวรี คือ	๑
๗.	ปาวณา และธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑	๔๗.	สหธรรมิกของอศัมมยคาและอศัมมยคาทั้งปวง	๑	๘๐.	พระธรรม - เห็นปฏิรูปอุปบาทคือ เห็นพระพุทธเจ้า	๑
๘.	ชาติโนปฏิรูปอุปบาท	๑	๔๘.	พระพุทธเจ้าที่ทำงานยังไม่รู้จัก	๑	๘๑.	มาร	๑
๙.	ทางออกที่ ๓ ของโลกแห่งยุคปัจจุบัน	๒	๔๙.	และอุดมคติของความเป็นแพทย์	๑	๘๒.	ธรรมศาสตร์ในการปิดอบาย	๑
๑๐.	การบวชคืออะไร?	๑	๕๐.	การเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง และพระพุทธเจ้ามีอยู่ใน	๑	๘๓.	ธรรมศาสตร์ในการเปิดธรรม	๑
๑๑.	ศาสนาคืออะไร?	๑	๕๑.	ทุกหนทุกแห่ง	๑	๘๔.	ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตจากหัวใจพระธรรม	๑
๑๒.	ตัวคนคืออะไร?	๑	๕๒.	ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด	๑	๘๕.	อริยสัจ	๑
๑๓.	อานาปานสติภาวนา	๑	๕๓.	หลักเกณฑ์ที่จะช่วยโลกให้รอดอยู่ได้	๑	๘๖.	ความทุกข์	๑
๑๔.	ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษาทั้งชนชั้นใดคนและไม่มีตัวตน	๑	๕๔.	เลิกอายุแล้วมาอยู่กับอศัมมยคา	๒	๘๗.	ธรรมศาสตร์เมื่อมีการปฏิบัติ	๑
๑๕.	คุณพระไม่ตาย	๑	๕๕.	ความไม่เห็นแก่ตัวและ	๒	๘๘.	การปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม	๑
๑๖.	คุณพระไม่ตายและเกิดมาทำไม?	๑	๕๖.	ความสุขสามระดับ	๑	๘๙.	การบวชเพื่อฝึกการใช้ธรรมศาสตร์	๑
๑๗.	ความรักดี	๑	๕๗.	อารัมภกถาของการเลิกอายุ	๑	๙๐.	สมเด็จพระบรมบพิตรพระราชาสมภาร	๒
๑๘.	เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า "พระเจ้า"	๑	๕๘.	พระรัตนตรัยนั้นแหละคือ	๒	๙๑.	ผู้เป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกแห่งประเทศไทย	๑
๑๙.	ครูคือผู้ทำหน้าที่สร้างโลก	๑	๕๙.	คำพุทธศาสนา	๑	๙๒.	หัวใจธรรมศาสตร์ ในพระพุทธศาสนา	๑
๒๐.	การทำวัตรตามแบบโบราณ	๑	๖๐.	ชีวิตที่มีพื้นฐาน และสิ่งที่	๑	๙๓.	ลักษณะแห่งอศัมมยคา	๑
๒๑.	ประมวลปรมัตถธรรมที่คนธรรมดาควรทราบ	๑	๖๑.	เป็นพื้นฐานของชีวิต	๑	๙๔.	สรุปผลของการใช้ธรรมศาสตร์	๑
๒๒.	โลกอื่น	๑	๖๒.	อริยสัจและอศัมมยคาจาก	๑	๙๕.	พระไตรลักษณ์	๑
๒๓.	ความเกิดแห่งทุกข์ และ	๑	๖๓.	และอศัมมยคาเกี่ยวกับธรรมจักร	๑	๙๖.	สัญญา ๔ ประการ	๑
๒๔.	ความไม่เกิดแห่งทุกข์	๑	๖๔.	อศัมมยคาเท่าที่ควรจะรู้จัก	๑	๙๗.	ธรรมชาติแห่งชีวิต	๑
๒๕.	นิเวศน์	๒	๖๕.	กันไว้บ้าง และอศัมมยคา	๑	๙๘.	ปัจจัยสำคัญแห่งชีวิตนิเวศน์	๑
๒๖.	วันครู	๑	๖๖.	ช่วยได้ในทุกกรณี	๑	๙๙.	ปริยัติธรรมแห่งชีวิตนิเวศน์	๑
๒๗.	แผ่นดินทองห้องสร้างด้วยแผ่นดินธรรม	๑	๖๗.	เรื่องที่ต้องรู้ หรือควรรู้	๒	๑๐๐.	การขจัดทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิต	๑
๒๘.	เมื่อพอใจในหน้าที่ ที่กำลัง	๑	๖๘.	อิทธิปัจจัยจากในฐานะหัวใจ	๑	๑๐๑.	พระสงฆ์ที่โลกต้องการ	๑
๒๙.	กระทำ ที่มีสวรรค์ อยู่ ณ	๑	๖๙.	แห่งพระพุทธศาสนา	๑	๑๐๒.	ออกพรรษา ออกมาเสียจากความทุกข์	๑
๓๐.	ที่นั่นเอง, เมื่อไม่รู้จักตัวเอง	๑	๗๐.	อศัมมยคา	๑	๑๐๓.	ธรรมศาสตร์ชีวิต คือกระบวนการพัฒนา	๑
๓๑.	ก็ไม่ว่าคนควรจะมีหน้าที่อะไร	๑	๗๑.	การสืบอายุพระพุทธศาสนา	๑	๑๐๔.	ชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาด้วยการธรรมะ	๑
๓๒.	ความเป็นพระอรหันต์	๑	๗๒.	สุดยอดของความถูกต้องคือ นิพพาน	๑	๑๐๕.	อุตสาหกรรมสัมพันธ์	๒
๓๓.	ธรรมะคุ้มครองโลก	๑	๗๓.	พระคุณของแม่	๑	๑๐๖.	พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์	๑
๓๔.	ลูกของชีวิต กับ เสน่ห์ของลูก	๑	๗๔.	ประมวลรูปแบบแห่งสากลธรรมจักร	๑	๑๐๗.	พัฒนาชีวิตด้วยพระไตรลักษณ์ (ต่อ)	๑
๓๕.	กระแสแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก	๑	๗๕.	การล่องลอยอำนาจของระบบประสาท	๑	๑๐๘.	ธรรมะเป็นการพัฒนาคน	๑
๓๖.	สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักนั้นคือความทุกข์	๑	๗๖.	ดับไม่เหลือ	๑	๑๐๙.	จากพุทธชนมาเป็นพระอริยเจ้า	๑
๓๗.	การหมดความเห็นแก่ตัวคือหมดทุกข์	๑	๗๗.	มนุษย์ที่สงเคราะห์พระธรรมหรือพระเจ้า	๒	๑๑๐.	หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิทธิปัจจัยของตา	๑
๓๘.	ชีวิต คือฉันทะทั้งห้ามีตัวตน	๑	๗๘.	ปทานุกรมธรรมะสำหรับชาวบ้าน	๑	๑๑๑.	พระพุทธเจ้าท่านอยู่ในฐานะ	๑
๓๙.	อศัมมยคาจาก	๒	๗๙.	สันติวิถี	๑	๑๑๒.	ที่เป็นอะไรกับพวกเรา	๑
๔๐.	อศัมมยคาประยุกต์	๒	๘๐.	ชีวิตคือการลงทุนเพื่อผลอันสูงสุด	๑	๑๑๓.	พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อิทธิปัจจัยของตา	๑
๔๑.	อศัมมยคาไร้พยานอะไรได้บ้าง	๒	๘๑.	ธรรมศาสตร์ในขั้นที่	๑	๑๑๔.	ไขข้อข้องใจ	๑
๔๒.	เด็กจะเป็นผู้สร้างโลกในอนาคต	๑	๘๒.	จะสามารถช่วยโลกได้	๑	๑๑๕.	ต้นไม้อีกกับสวนไม้	๑
๔๓.	ผู้มีอำนาจปานสติภาวนา	๒	๘๓.	ความวิเวกเป็นสุข	๑	๑๑๖.	อภินิหาร ๔	๑
๔๔.	อย่างสมบูรณ์แบบ	๑	๘๔.	ความไม่เบียดเบียนเป็นสุข	๑	๑๑๗.	อภินิหารจาก	๑
๔๕.	การใช้ธรรมะเป็นสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน	๒	๘๕.	ธรรมศาสตร์ในการจำกัฏฐ	๑	๑๑๘.	หัวใจพระพุทธศาสนา	๑
			๘๖.	มารอันสันถว	๑	๑๑๙.	หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิจิต	๑

- คำว่าสมาธิวัตร หมายถึงสมาธิที่เป็นตัวการปฏิบัติ
- คำบรรยายนี้แสดงหลักปฏิบัติ; ไม่สนุก แต่เป็นวิชาในพุทธศาสนา
- การปฏิบัติสมาธิมี ๓ ประเภท : ประเภทที่ ๑ ใช้นามธรรมเป็นอารมณ์ เช่นพุทธานุสสติ ในบรรดาอนุสสติทั้งหลาย มีนามธรรมเป็นอารมณ์ทั้งนั้น ยกเว้นอานาปานสติ, ประเภทที่ ๒ ใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่นดวงกสิณ หรือ ลมหายใจ, ประเภทที่ ๓ ใช้สิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ หมายถึงอรูปฌาน
- สมาธิที่ถือเอาผลเป็นหลักมี ๔ ประเภท : ประเภทที่ ๑ สมาธิที่ให้ผลเป็นความสุขในทิฏฐธรรมนี้, ประเภทที่ ๒ สมาธิที่ให้ผลเป็นมีนุติพิทย์ ตาทิพย์ เป็นต้น, ประเภทที่ ๓ สมาธิที่มีผลทำให้สมบูรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะ, ประเภทที่ ๔ สมาธิที่มีผลเป็นความสิ้นแห่งอาสวะ
- สมาธิที่เอารากฐานการปฏิบัติเป็นหลัก : เจโตสมาธิ มีกำลังจิตนำหน้า, ปัญญาสมาธิ มีปัญญาเป็นหลัก
- สมาธิกับปัญญานี้แยกกันไม่ได้ในตัวปัญญาต้องมีสมาธิด้วยเสมอ การบรรลุมรรคผล จะปราศจากทั้งสองอย่างนี้ไม่ได้
- สมาธิโดยสัญชาตญาณนี้ก็เกิดได้ เช่นพอตั้งใจทำอะไรเท่านั้น สมาธิก็เกิดโดยอัตโนมัติตามสัญชาตญาณส่วนสมาธิที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นนั้น เรียกว่าสมาธิที่เกิดจากการภาวนา
- การปฏิบัติสมาธิประเภทที่ไม่ถึงฌาน เช่นการเจริญเมตตา เพื่อชักจูงเกลี้ยกล่อมจิตใจ หรือสยบอารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์ร้าย, การเจริญอนุสสติ ๑๐ เพื่อเป็นการอธิษฐานจิตให้แน่วแน่ : การปฏิบัติสมาธิประเภทที่ต้องการให้เป็นฌาน ต้องใช้วัตถุที่สัมผัสได้มาเป็นอารมณ์ ถ้าที่อยู่นอกตัวเรา ก็เช่น ดวงกสิณที่อยู่ภายในตัวเรา ก็เช่น ลมหายใจ เป็นต้น
- การปฏิบัติสมาธิโดยใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ หรือที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ มีวิธีการปฏิบัติคือ - ขั้นที่ ๑ ศึกษาลมหายใจยาว ให้รู้ว่ามีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร - ขั้นที่ ๒ ศึกษาลมหายใจสั้น ให้รู้ว่ามีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร - ขั้นที่ ๓ ศึกษาลมหายใจทั้งยาวและสั้น รู้จักความที่ลมหายใจเป็นของปรุงแต่งร่างกาย - ขั้นที่ ๔ ฝึกการควบคุมลมหายใจให้ละเอียด สงบ เพื่อว่าเราจะได้มีร่างกายอันละเอียด สงบ
- เคล็ดลับของการปฏิบัติ : เมื่อกำหนดลมหายใจในขั้นแรก ก็กำหนดสติวังตามลมหายใจ ทั้งเข้าและออกให้ตลอดสาย พอคล่องแคล่วแล้วไม่ต้องวังตาม คอยเฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือจุดตรงที่ลมหายใจกระทบที่ช่องจมูกนั้นเป็นหลัก ขั้นต่อไปเปลี่ยนจุดนี้ให้เป็นมโนภาพ สิ่งใดปรากฏขึ้น ก็ถือเอาสิ่งนั้น โดยไม่ต้องสนใจกับลมหายใจอีกต่อไป ให้แน่วแน่อยู่กับมโนภาพนี้ หรือที่เรียกว่า อุดคคณิมิต พอชำนาญแล้ว น้อมจิตไปเพื่อบังคับให้เปลี่ยนแปลงได้ เป็นปฏิภาณนิมิต เมื่อคล่องแคล่วชำนาญแล้ว เราจะสามารถบังคับความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานให้ค่อย ๆ เกิดขึ้นมา ทีละองค์ สององค์ จนครบทั้งห้าองค์ได้
- เราจะใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ในสมัยปัจจุบันนี้ ก็จิตที่มีสมาธิ จะมีคุณสมบัติ ๓ ประการคือ **ปริสุทธโต** เมื่อมีจิตบริสุทธิ์แล้ว จะไม่มีการครอบงำ **สมาธิโต** จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อความเย้ายวนของความเห็นแก่ตัวของวัตถุนิยม **กัมมวิโย** จิตว่องไวในหน้าที่การงาน ดังนั้นการทำการงานที่ยาก ลำบาก ก็จะกลายเป็นของง่าย วิกฤตการณ์ต่าง ๆ จะแก้ไขได้ เมื่อมนุษย์ทุกผู้ ทุกนามเจริญสมาธิโลกย่อมหมดปัญหา
- การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ จึงถือเป็นวัตรที่ควรปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เป็นเรื่องที่สำคัญกับมนุษย์