



โอสาเรตัพพธรรม หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิวัตร

~~~~~

— ๔ —

วันเสาร์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๑๔

**ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย!**

คำบรรยายชุดพูดกันวันเสาร์ ของภาควิชาขุขาน เป็นครั้งที่ ๔ ตามหัวข้อที่กำหนดไว้แล้วล่วงหน้าว่า **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิวัตร**. ครั้งที่แล้วมาได้พูดเรื่องศีลวัตร, ก่อนหน้านั้นได้พูดเรื่องทาน, เรื่องแรกที่สุดก็คือเรื่องสมาธิ. ท่านทั้งหลายจะต้องสังเกตดูให้ดีว่า เป็นเรื่อง ที่แสดงหลักของการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกัน; แล้วก็สูงขึ้นตามลำดับๆ.

การถือศีลระ คือพระพุท พระธรรม พระสงฆ์นั้น ถือเป็น เรื่องแรก หรือเริ่มแรก. ที่นี้ เมื่อถือศาสนาแล้ว ก็ต้องมีการปฏิบัติไป ตามลำดับ : มันก็มาถึงเรื่องทาน แล้วก็เรื่องศีล แล้วก็เรื่องสมาธิในวันนี้.

**คำบรรยายชุดนี้ต้องการจะแสดงหลักวิธีปฏิบัติ** ซึ่งก็เป็นเรื่องที่หาความสนุกสนานอะไรไม่ได้, แต่เป็นเรื่องวิชาในพุทธศาสนา; ผู้ที่ต้องการวิชาเท่านั้นจึงจะรู้สึก สนุก.

๑๐๔



ในวันนี้เราจะพูดถึงถึง **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบำเพ็ญสมาธิ**. ทำไมจึงได้พูดเรื่องนี้ในวันนี้? ทั้งนี้เพราะสังเกตเห็นว่า คนทั่วไปในเวลานี้ รู้จักใช้สิ่งที่เรียกว่าจิตให้เป็นประโยชน์ได้น้อยเกินไป, ทั้งนี้เกี่ยวกับคนที่มีความรู้หรือไม่มีความรู้; ถ้าเรามีความรู้ เราก็สามารถใช้สิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์เต็มที่.

### สมัยปัจจุบัน คนไม่รู้จักเรื่องจิต

เดี๋ยวนี้ปรากฏว่า **คนสมัยนี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตน้อยไป** จนใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้; เนื่องจากไปหลงใหลในเรื่องทางวัตถุ หรือเรื่องทางกายกันมากเกินไป. ว่าโดยที่แท้แล้ว คนเราจะต้องรู้จักถือเอาประโยชน์ให้ได้มากทั้งทางกายและทางจิต; และถ้าจะพูดอีกทีหนึ่งก็ว่า : เรื่องทางจิตนั้นสำคัญกว่า เพราะว่าความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น มันขึ้นอยู่กับจิตมากกว่า, หรือว่าจิตนั้นเป็นผู้รู้สึก. ถึงแม้จะทำการงานให้ได้รับประโยชน์ คนเราก็ยังต้องทำด้วยจิตที่มีความรู้ จึงจะบังคับร่างกายให้ทำได้ผลดี. **เดี๋ยวนี้ แท้ที่เป็นกันอยู่นั้น ยังใช้จิตให้เป็นประโยชน์น้อยมาก**; ดังนั้น เราจึงต้องพูดเรื่องนี้กันบ้าง เพื่อให้รู้จักใช้จิตให้เป็นประโยชน์มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน.

### สาเหตุแห่งความไม่สงบสุขของโลก

ที่นี่ จะแนะนำให้สังเกตดูอีกข้อหนึ่งว่า **โลกเรสมัยนี้ เพราะบังคับจิตไม่ได้ จึงเดินไปสู่ความหายนะ** เรื่องนี้ต้องอธิบายกันสักหน่อย : เพราะบางคนจะไปคิดว่า โลกก็โลก, จิตก็จิต ไม่เกี่ยวข้องกัน; หรือว่าการที่โลกกำลังเป็นไปในทางยุ่งยากลำบาก นี้ไม่เกี่ยวกับเรื่องจิต แต่เกี่ยวกับเรื่องโลก. โดยที่แท้แล้ว **ไม่ว่าอะไรที่เกี่ยวกับมนุษย์แล้ว ก็รวมอยู่ที่เรื่องจิตทั้งสิ้น**. ที่ว่ามนุษย์บังคับจิตไม่ได้ แล้วโลกก็เดินไปสู่ความหายนะ นี้มีความหมายหลายอย่าง นับตั้งแต่ว่า เมื่อบังคับจิตไม่ได้ก็ไม่อาจจะปฏิบัติธรรมะในศาสนา ก็เลยหันหลังให้ศาสนา; เพราะ

**บังคับจิตให้ปฏิบัติหลักศาสนาไม่ได้; ก็เลยทิ้งศาสนา เอาแต่ตามใจของตัว; โลกก็เดินไปสู่ความฉิบหาย.**

อีกอย่างหนึ่งก็คือว่า **บังคับจิตไม่ให้ไปลุ่มหลงในทางเนื้อหนังไม่ได้** เพราะเห็นแก่เรื่องวัตถุเรื่องเนื้อหนังมากเกินไป ก็เห็นแก่ตัวมากเข้าทุกที; คนก็เป็นทาสของเนื้อหนัง จนถึงกับบูชาความสุขสนุกสนานเวิร็ดร่อยทางเนื้อหนัง ยิ่งกว่าบูชาพระเจ้า. ความยั่ววนทางวัตถุมิมากจนคนบังคับตัวเองไม่ได้, เป็นทาสของวัตถุแล้วก็เห็นแก่ตัว; เห็นแก่ตัวแล้วก็เบียดเบียนกัน. ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าเมื่อก่อก่ไปบูชาวัตถุเข้าแล้ว ก็เอาใจใส่กันแต่วัตถุ, ส่งเสริมกันแต่วัตถุ, ผลก็มีความก้าวหน้ากันแต่เรื่องทางวัตถุ; จิตก็เลยตกหนักลงไปทุกที คือไปสู่หายนะในทางจิต; แล้วก็ **ทำสิ่งค่าง ๆ ที่เป็นไปในทางเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นโดยไม่ต้องรู้สึกตัว.**

นี่ถ้าเราพิจารณาเหตุ **ความโกลาหลวุ่นวายในโลกทั้งโลกในเวลานี้** : จะเห็นได้ว่า **อยู่ที่มนุษย์ บังคับจิตไม่ได้; บังคับให้อยู่ในทำนองคลองธรรมก็ไม่ได้; บังคับอย่าให้ไปหลงใหลในสิ่งที่ยั่ววนก็ไม่ได้; แล้วก็มีความเห็นแก่ตัว.** ฉะนั้นเราจึงควรที่จะ **พูดกันถึงเรื่องวิธีบังคับจิตกันบ้าง**; นั่นก็คือเรื่องที่เราเรียกโดยหัวข้อในวันนี้ว่า **สมาธิวัตร.**

อย่างไรก็ดี เราควรจะถือว่า บัดนี้ถึงเวลาแล้ว ที่โลกควรที่จะรู้เรื่องจิต เพื่อจะได้ก้าวหน้าในทางจิต : อย่าให้ก้าวหน้าแต่เรื่องทางวัตถุ; เมื่อก้าวหน้าทางวัตถุ คือร่างกาย ไม่ก้าวหน้าทางจิตแล้ว คนก็เป็นคนครึ่งเดียว เป็นผีเสียครึ่งหนึ่ง. **โลกนี้มีอาการ เป็นคนครึ่งหนึ่ง เป็นผีครึ่งหนึ่ง มากยิ่งขึ้นทุกที; เพราะไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิต.** เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นเหตุผลที่พอสมควรแล้วว่า เราควรที่จะเริ่มรู้จักจิต หรือเรื่องเกี่ยวกับจิตกันบ้าง ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เท่าที่จะทำได้. นั่นคือเหตุผลที่ว่า **ทำไมจึงต้องพูดเรื่องนี้โดยเฉพาะ, และจะได้พูดกันต่อไป.**

### ความหมายของถ้อยคำ

เรื่องแรกจะพูดถึง ความหมายของถ้อยคำเหล่านี้ : คำว่าสมาธิวัตร ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ **สมาธิ** คำหนึ่ง, แล้ว **วัตร** คำหนึ่ง. สำหรับคำว่า “สมาธิ” นั้น เราก็เคยได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ในฐานะที่เป็นสภาวะของจิตที่อยู่ในลักษณะที่สงบ; แต่คำๆ นี้มีความหมายหลายอย่าง.

คำว่า **สมาธิ** นี้ เป็นชื่อภาวะของจิตที่อยู่ในความสงบนิ่ง. คำว่าสมาธิ เป็นชื่อของระเบียบหรือระบอบของการปฏิบัติ ตั้งแต่เริ่มลงมือทำการบังคับจิตไปก็มี; พอลงมือทำเท่านั้นที่เรียกว่า ทำสมาธิ; จิตยังไม่ทันได้เป็นสมาธิด้วยซ้ำไป. ฉะนั้น คำว่า **สมาธิ** เป็นชื่อระบบของการกระทำที่มีไว้สำหรับบังคับจิต. แล้วคำว่า สมาธิ ก็ เป็นชื่อของกิริยาอาการของการปฏิบัติคนนั้นก็มี. แล้วคำว่า **สมาธิ** นั้นเป็นชื่อของผลที่ได้รับในการกระทำก็มี : เช่นบางเวลาเราก็พูดว่าได้สมาธิแล้วโว้ย. คำว่าสมาธิอย่างนี้เป็นผลของการปฏิบัติ. ถ้าว่า “มาปฏิบัติสมาธิ หรือมาทำสมาธิกันเถิด” สมาธิก็เป็นชื่อของตัวการปฏิบัติคนนั้นเอง.

ที่นี้ คำสอนเรื่องทำสมาธิ นี้มีอยู่เป็นระบบหนึ่งซึ่ง ยึดยาวกว้างขวางมาทั้งหมดคนก็เรียกว่าเรื่องสมาธิ. ฉะนั้น ผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็ทราบเสียด้วยว่า : คำว่าสมาธินี้มีหลายความหมาย, แทบทุกคำมีความหมายหลายความหมาย อย่างนี้.

ในที่นี้เราพูดว่า **สมาธิวัตร**; คำว่าสมาธิในกรณีอย่างนี้ หมายถึงสมาธิที่เป็นตัวการปฏิบัติ ที่เราจะต้องฝึกฝนกันต่อไป. คำว่า **วัตร** คือวัตระ ในภาษาบาลี, วัตรในภาษาไทย นี้เป็นชื่อของสิ่งที่จะต้องปฏิบัติอยู่เป็นประจำ. **สิ่งใดเป็นสิ่งที่ต้องประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญอยู่เป็นประจำก็เรียกว่าวัตร**; บางทีก็เปลี่ยนไปเป็นคำว่า พรต ฉะนั้น **สมาธิวัตร** ก็คือว่า **สมาธิที่จะต้องประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำ** เพื่อให้ได้ผลในทางจิตใจยิ่งๆ ขึ้นไป. ทั้งหมดล้วนแต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับคำว่า “สมาธิ” ที่ระบุงถึงการทำสมาธิ โดยชื่อนั้นๆ แต่ละอย่างตรงๆ ลงไป.

นั้นยังมีชื่อหรือถ้อยคำอื่น ๆ ที่หมายถึงสมาธิ แต่ไม่ได้ใช้คำว่าสมาธิ เช่น คำว่า **กัมมัฏฐาน**, คำว่า **วิปัสสนาธุระ**, คำว่า **ภาวนา**, คำว่า **สมณธรรม**, คำว่า **สมณกิจ** อะไรเหล่านี้ หลายคำด้วยกัน ทุกคำหมายถึงทำสมาธิอยู่อย่างเต็มทีบ้าง; หรือโดยเอกเทศบ้าง.

คำว่า **กัมมัฏฐาน** คำนี้แปลว่า **ที่ตั้งแห่งการงานในทางจิต**. ถ้าพูดว่า ไปทำกัมมัฏฐานกันไว้อยู่ นี่ก็ไปฝึกสมาธินั่นเอง. คำนี้แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการงานทางจิต” หมายความว่าเราไปทำให้มีรากฐานที่มั่นคงในทางจิต สำหรับจะได้ทำการงานในทางจิต. การงานในทางจิตนี้ ส่วนใหญ่ก็หมายถึงการคิดนึกที่เป็นประโยชน์; แล้วก็หมายรวมไปถึงการแสวงหาความสุขหรืออะไรด้วย; อะไรที่ต้องทำด้วยจิตแล้ว ก็เรียกว่าการงานทางจิต. เมื่อไปฝึกหัดทางจิตก็เรียกว่าไปทำกัมมัฏฐาน.

สำหรับคำว่า **วิปัสสนาธุระ** นั้น แบ่งเป็นสองครึ่ง : **ครึ่งแรกก็การทำสมาธิ ให้จิตมีสมาธิ; ครึ่งหลังก็ใช้จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ไปพิจารณาให้เกิดปัญญา**. แม้การทำให้เกิดปัญญานั้นก็ต้องทำด้วยสมาธิ ทำด้วยอย่างอื่นไม่ได้. ฉะนั้น การทำจิตให้เป็นสมาธิที่ดี การใช้สมาธินั้นทำให้เกิดปัญญาก็ดี เป็นเรื่องทำสมาธิทั้งนั้น; เป็นเรื่องการกระทำที่เกี่ยวกับสมาธิทั้งนั้น. ฉะนั้น คำว่า **วิปัสสนา** หรือ **วิปัสสนาธุระ** นี้ก็ **หมายถึงทำสมาธิในขั้นใดขั้นหนึ่ง**. คำว่า **วิปัสสนาธุระ** แปลว่าหน้าที่ที่ต้องทำเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้ง; จะเกิดความเห็นแจ้งทางจิต ต้องทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วใช้ความเป็นสมาธิพิจารณาให้เกิดความเห็นแจ้ง. เพราะฉะนั้น **วิปัสสนาธุระ** ก็เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องรู้ และใช้ให้เป็นประโยชน์ตามสมควร.

มีคำอีกคำหนึ่ง เรียกว่า **ภาวนา**; ทำภาวนาก็คือทำสมาธิ. ความหมายมีอยู่ว่า **ทำจิตให้เจริญยิ่งขึ้นไป** ตามที่จะทำได้. คำว่า **ภาวนา** แปลว่า **ทำให้เจริญ**; ถ้าใครยังไม่ทราบก็ช่วยทราบไปเสียที่ว่า คำว่า “**ภาวนา**” นั้นแปลว่า “**ทำให้เจริญ**”. อย่าไปเข้าใจว่า นั่งบ่นอะไรบงบงอยู่ ก็เรียกว่าทำภาวนา.

ตัวคำว่า ภาวนา นี้แปลว่า **ทำให้เจริญ** จะด้วยวิธีปณฺณบิบบิ หรือว่าจะทำด้วยวิธีอะไรก็ตามเถอะ; ถ้าทำให้จิตมันเจริญได้แล้วจะเรียกว่า “ทำภาวนา” ทั้งนี้. ฉะนั้น **ควรจะเป็นปฏิบัติ** เพื่อทำให้จิตดีขึ้น ๆ ในทางเป็นสมาธิ เป็นปัญญาที่เขาเรียกว่าภาวนา; **แปลว่าทำให้เกิดความเจริญในฝ่ายจิตใจ.** ถ้าทำให้เกิดความเจริญในฝ่ายร่างกาย เขาเรียกเป็นอย่างอื่น. แต่ถ้ามาทำให้เกิดความเจริญในทางฝ่ายจิตใจแล้ว จะทำอย่างไรก็ตาม เรียกว่าภาวนาทั้งนั้น; ในที่นี้ก็ได้อะไรก็ตามสมาธิแล้วใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์แก่ปัญญาอีกต่อไป. ทำจิตให้เจริญทำปัญญาให้เจริญนี้เรียกว่าทำภาวนา. ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นแก่ทุกคน แม้แม้ฆราวาสที่จะต้องรู้จักทำให้เจริญในด้านจิตใจ.

คำต่อไปก็มีว่า ทำ **สมณธรรม**, บำเพ็ญสมณธรรม; ส่วนใหญ่ก็หมายถึงการทำสมาธิ. เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่า คำว่า ทำ **สมณธรรม** คือ**ทำให้เกิดธรรมที่ทำความสงบ**; ธรรมที่ทำความสงบนั้นเรียกว่าสมณธรรม. บำเพ็ญสมณธรรม คือ บำเพ็ญธรรมที่ทำให้เกิดความสงบ. สมณ ก็แปลว่าผู้สงบ; สมณธรรมแปลว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้สงบ. ถ้าใครต้องการความสงบ คนนั้นก็ควรบำเพ็ญสมณธรรมแม้เป็นฆราวาส.

ที่นี้ คนมักจะเข้าใจกันเสียว่า **สมณธรรม** ก็เป็นแต่เรื่องของพระของบรรพชิต แต่คำนี้มันกว้าง : **หมายถึงความสงบ** ใครต้องการความสงบคนนั้นต้องบำเพ็ญสมณธรรม. คำว่า “สมณ” นี้จะ **เป็นฆราวาสก็ได้** จะ **เป็นบรรพชิตก็ได้** ในลักษณะอย่างนี้. พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า : **สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่**; หมายถึง **พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และ พระอรหันต์.** ใน ๔ อย่างนี้ ๓ อย่างข้างต้นมิได้ทั้งที่เป็นฆราวาสและที่เป็นบรรพชิต; ส่วนพระอรหันต์นั้นอยู่เหนือความเป็นฆราวาสและความเป็นบรรพชิต, ฉะนั้น **สมณธรรม** ก็คือ สิ่งที่ทำ หรือต้องทำ หรือ **ควรทำ ทั้งฆราวาสและบรรพชิต เพื่อให้เกิดความสงบแก่คน.**

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

นี่แหละ คือถ้อยคำที่มีความหมายอย่างตายตัว ไปตามรูปความของคำนั้น ๆ ขอให้จำไว้ให้ดี; โดยเฉพาะคำว่า “สมาธิ” ซึ่งจะได้อธิบายกันต่อไป. แล้วขอข้อความเข้าใจว่า คำว่า **สมาธิ** นี้ หมายถึงระบบของความรู้ ระบบของการปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิก็ได้, ตัวการปฏิบัตินั้นก็ได้อ, ผลที่ได้รับจากการปฏิบัตินั้นก็ได้อ; ล้วนแต่เรียกด้วยคำว่าสมาธิเพียงคำเดียว; และยังมีคำแทนชื่อ. เช่นคำว่า **ฌาน**, คำว่า **สมาบัติ**, คำว่า **วิโมกข์** เป็นต้น; นี่เป็นคำแทนชื่อ หมายถึงสิ่งที่เรียกว่าสมาธิที่แท้จริงที่ปฏิบัติได้ถึงขนาดตามที่บัญญัติไว้.

### ความหมาย ของ คำ สมาธิ

ต่อไปนี้จะพูดกันถึงสิ่งที่เรียกกันว่า **สมาธิ** โดยความหมายหรือโดยเนื้อเรื่อง ต่อไป. ครั้งแรกก็จะพูดให้ฟังว่า **สมาธิมี ๒ ชนิด** : สมาธิที่ถูกต้องเรียกว่า **สัมมาสมาธิ**, สมาธิที่ไม่ถูกต้องเรียกว่า **มิจจาสมาธิ**. **สมาธิที่ถูกต้อง** คือความเห็นความเข้าใจความรู้ที่ถูกต้องควบคุมกำกับอยู่, เป็นสมาธิที่เป็นของถูกต้อง เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**. สมาธิที่ผิดหรือเป็นอนธพาลก็เรียกว่า **มิจจาสมาธิ**.

เราพูดกันถึงเรื่องสัมมาสมาธิดีกว่า เพราะมีพูดอยู่มาก ในพระคัมภีร์ในพระบาลี. ส่วนมิจจาสมาธินั้นพูดกันเล็กลง น้อยๆ พอให้รู้ว่า อย่าไปแตะต้อง อย่าไปเกี่ยวข้องกับมันเข้า. **สำหรับสัมมาสมาธิ** ที่ได้ยินได้เห็นได้ฟังกันอยู่ทั่วไปก็คือ **สัมมาสมาธิ ในอริยมรรคมีองค์ ๘** สวดมนต์กันอยู่ทุกวัน : **สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** องค์สุดท้ายขององค์ ๘ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นคือ สัมมาสมาธิ มีที่มาอยู่ตรงนั้น.

ในที่อื่นๆ เช่นคำว่า ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างนี้; สมาธิ  
ก็อยู่ที่ตรงกลางเป็นสิกขาองค์ที่ ๒ เรียกว่า สมาธิสิกขา, บางทีก็เรียกว่า จิตตสิกขา;  
คือบทเรียนเกี่ยวกับจิต.

ในที่อื่นๆ อีก เช่นใน พละ ๕, อินทรีย์ ๕ ซึ่งเป็นเรื่องของกำลังหรือ  
อินทรีย์; ก็ได้แก่พละหรือกำลังที่ ๔ : ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา; ไปอยู่  
อันที่ ๔ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ; สมาธิในฐานะ  
ที่เป็นกำลังสำหรับให้ประพัตติธรรมสำเร็จ ก็มีอยู่อย่างนี้.

ในหมวดที่สำคัญมากเช่นโพชฌงค์ ๗ เราก็มี : สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ  
ปติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา; สมาธิอยู่ในองค์ที่ ๖ แห่งโพชฌงค์; เรียกว่า  
สมาธิสัมโพชฌงค์. นั่นคือที่มาที่กล่าวถึงสมาธิในคัมภีร์พระไตรปิฎก.

**สมาธิ** ที่กล่าวไว้โดย ตรง ล้วน ๆ ที่เป็นสมาธิทั้งกลุ่ม ก็คือสมาธิภาวนา  
๔ ประการ ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายว่า : สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความ  
สุขในปัจจุบันทันตาเห็น, สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อการได้ความเป็นทิพย์ : อำนาจ  
ทิพย์ หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น, สมาธิภาวนา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของ  
ศีลสัมปัตติญาณ, แล้วสมาธิภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ ในที่สุด. นี่อย่างนี้  
เป็นข้อเฉพาะ ระบุถึงสมาธิภาวนาล้วน ๆ ทั้ง ๔ อย่าง. ฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่า  
เรื่องของสมาธินี้มีความสำคัญอย่างไรในพระคัมภีร์ ซึ่งมีมากทั่วไปหมด; แล้วยังมี  
ที่มาโดยอ้อม คือไม่เรียกว่าสมาธิ เรียกโดยชื่อนอื่น แต่หมายถึงสมาธิอย่างนี้ยังมี  
อีกมาก.

ในที่นี้ต้องการจะให้ทราบแต่เพียงว่า ในคัมภีร์นั้นมีเรื่องเกี่ยวกับสมาธิ  
มากมายอย่างนี้; แล้วที่สำคัญที่สุดก็อยู่ในอริยสัจข้อที่ ๔ ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติ  
เพื่อให้ถึงความดับทุกข์ที่จำเป็นแก่ทุกคน. คนที่สนใจในเรื่องอริยสัจ ก็จะต้อง  
สนใจในเรื่องมรรคมีองค์ ๘; และมรรคมีองค์ ๘ นี้ สมาธิเป็นตัวที่สำคัญที่สุดอยู่  
รั้งข้างท้าย; เป็นตัวกำลังสำคัญ.



สัมมาสมาธิ นี้ ทำให้จิตมีกำลัง, ทำให้จิตรู้แจ้งแทงตลอด, ทำลายกิเลสอาสวะให้สิ้นไป เรียกว่าสัมมาสมาธิ. ส่วน มิจฉาสมาธิ นั้น อาศัยกิเลสเป็นรากฐาน, เพราะเห็นแก่ตัว จึงทำสมาธิ เพื่อหาลาภ ทำสมาธิเพื่อมีฤทธิ์ มีฤทธิ์แล้วก็ทำร้ายผู้อื่นด้วยฤทธิ์นั้น. นี้เรียกว่ามีสมาธิเพื่อเห็นแก่ตัว เพื่อทำลายผู้อื่น; และในที่สุดก็คือสมาธิประเภทที่ทำให้คนเป็นบ้า. สมาธิเหล่านี้เรียกว่ามิจฉาสมาธิทั้งนั้น; เรียกให้น่าเกลียดน่าชังมาก ๆ ก็เรียกว่า สมาธิอันธพาล. พวกยักษ์ พวกมาร มีฤทธิ์มีเดชสำหรับจะรบราฆ่าฟันกัน หมายมันปั้นมือที่จะทำลายกัน ด้วยอาศัยสมาธิประเภทนี้. มิจฉาสมาธิมีที่มาในพระบาลีน้อยแห่ง เพียงแต่บอกให้รู้ว่าอย่าเข้าไปเกี่ยวข้อง อย่าไปแตะต้อง. นี้เราพูดกันให้รู้ว่า สมาธิมีสองฝ่าย คือ ฝ่ายสัมมาสมาธิ ที่เราต้องการ; ส่วนฝ่ายมิจฉาสมาธิ คือ ฝ่ายที่อย่าไปเกี่ยวข้องด้วย.

### ประเภทของการปฏิบัติสมาธิ

ต่อไปนี้จะได้พูดถึงประเภทของสมาธิหลาย ๆ ชนิด; จะแบ่งเป็นประเภท ๆ เพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้นไป; ถ้าสนใจก็ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี; ถ้ากำหนดจำบางอย่างไม่ได้แล้ว ก็ฟังไม่รู้เรื่อง ตลอดทั้งเรื่องเลย. สำหรับ สมาธิ กี่อย่าง ก็แบบ หรือกี่สิบอย่าง ก็ร้อยอย่าง ก็ตาม สงเคราะห์ได้เป็น ๓ ประเภท; แล้วมีความสำคัญในหลักที่เกี่ยวกับการปฏิบัติอยู่ ๒ ประเภท.

**สมาธิประเภทที่ ๑** เราเล็งถึงสมาธิประเภทที่ **ใช้นามธรรมเป็นอารมณ์**; นามธรรมคือไม่ใช่วัตถุ คือสิ่งที่มิใช่ตัวตนเป็นก้อนเป็นชิ้นเป็นวัตถุ นี้เรียกว่านามธรรม. เช่น : **เจริญพุทธานุสสติ** เอาคุณของพระพุทธเจ้ามาเป็นอารมณ์สำหรับทำสมาธิ. นี้คุณของพระพุทธเจ้านี้เป็นนามธรรม; ไม่ใช่ก้อนหินก้อนหนึ่ง. แต่ถ้าเราเจริญสมาธิประเภทที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น กสิณ เป็นต้น; เราอาจเอาก้อนหินก้อนหนึ่งมาวางไว้ตรงหน้า แล้วก็เพ่ง ในฐานะเป็นดวงสำหรับจิตกำหนด. อย่างนี้เรียกว่ามีรูปธรรม หรือวัตถุธรรมเป็นอารมณ์.

**สมาธิประเภทแรก** เราจะพูดถึงสมาธิ ที่ **เอานามธรรม เป็นอารมณ์** เช่น ว่า พระพุทธเจ้ามีคุณอย่างไร ก็เอามาท่องภาวนาพิจารณานึกถึงอยู่ในใจ; อย่างนี้เรียกว่าเอานามธรรมเป็นอารมณ์. หรือจะ **เจริญเมตตา** ว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุข อะไรนี้, ก็เรียกว่าเอานามธรรม คือความหวังดี, ความรักสัตว์ทั้งปวงมาเป็นอารมณ์; สมาธิอย่างนี้มีนามธรรมเป็นอารมณ์. หรือ **เอาความน่าเกลียดเป็นอารมณ์** เช่นเอาสิ่งปฏิญ์ของความไม่งาม ของอะไรต่าง ๆ มา **นึกอยู่** เพื่อให้จิตมันหายหลงในความสวยงามอย่างนี้; ก็ยังเรียกว่าสมาธินี้เอานามธรรมเป็นอารมณ์.

แต่ถ้าว่า ไปนั่งเพ่งที่ซากศพในป่าช้าโดยตรง; นั่งอยู่ตรงหน้าศพอย่างนี้ มันกลายเป็นสมาธิประเภทที่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ไป. ถ้าเราไม่ได้นั่งอยู่ตรงหน้าศพอะไร ทำ **ใจนึกถึง** ความน่าเกลียดของสังขารร่างกาย ของอะไรที่เราเคยหลงว่าสวยงามมาเป็นอารมณ์; อย่างนี้ก็เรียกว่า เอานามธรรมเป็นอารมณ์เหมือนกัน. ถ้าเรา **นึกถึง** ความตาย พิจารณาถึงความที่จะต้องตาย หรืออะไรเกี่ยวกับความตายมาเป็นอารมณ์; อย่างนี้ก็เรียกว่ามีนามธรรมเป็นอารมณ์. แต่ถ้าเราไปนั่งอยู่ที่หน้าศพคนตายเพ่งที่ศพนั้น มันกลายเป็นมีวัตถุหรือมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ไป. พยายามแยกให้เป็น ๒ อย่าง อย่างนี้.

**ในบรรดานุสสติทั้งหลาย ยกเว้นอานาปานสติ อย่างเดียว สมาธิเหล่านี้มีนามธรรมเป็นอารมณ์ทั้งนั้น :** **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าอยู่เป็นอารมณ์; **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรมอยู่เป็นอารมณ์; **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์อยู่เป็นอารมณ์; **ศีลानุสสติ** ระลึกถึงคุณของศีลอยู่เป็นอารมณ์; **จาคานุสสติ** ระลึกถึงคุณของการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นอารมณ์; **เทวคานุสสติ** ระลึกถึงธรรมะที่ทำให้คนเป็นเทวดาได้เป็นอารมณ์; **มรณานุสสติ** ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์; **กายคตาสติ** ระลึกถึงความไม่งามของร่างกายเป็น

อารมณ์; กระทั่งอุปสมานัสสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน กล่าวคือความเย็น เป็นอารมณ์. **ทั้งหมดเหล่านี้ เรียกว่า เป็นสมาธิที่ใช้นามธรรมเป็นอารมณ์ทั้งนั้น.**

มีหลักที่จะต้องเข้าใจไว้ว่า **บรรดาสมาธิใดที่ใช้นามธรรมเป็นอารมณ์แล้ว ย่อมไม่สามารถจะทำให้เกิดฌาน; ไม่สามารถจะทำให้เกิดอัปปนาสมาธิ; จะเป็นได้สักแต่ว่าสมาธิ พอเป็นสมาธิ ไม่ถึงฌาน ไม่ถึงอัปปนา.**

**สมาธิประเภทที่ ๒ มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ทำได้ง่าย เพราะมีอารมณ์ ที่เป็นวัตถุ ที่เป็นสิ่งที่ปรากฏจริง ๆ ก็เลยทำให้ เป็นสมาธิ ได้ ไกลจนถึงกับเป็นฌาน หรือเป็นอัปปนาสมาธิ.** ในสมาธิพวกที่เอาวัตถุธรรมเป็นอารมณ์นี้ ก็ยังต้องแบ่ง ออกเป็น ๒ พวก :-

**พวกหนึ่งเอาวัตถุข้างนอกตัวเป็นอารมณ์** เช่น เอาดวงกสิณนี้มาเป็น อารมณ์; เป็นก้อนกลม ๆ สีแดง สีเขียว สีดำ สีอะไรตั่งสิบลี; แม้กระทั่งสี อากาศ ซึ่งทำได้โดยเจาะช่องฝาให้มันเป็นวงขาว ๆ อยู่ข้างนอก แล้วก็เพ่งวงนั้น. อย่างนี้เรียกว่าเอาอากาศเป็นอารมณ์ ก็เรียกว่า กสิณด้วยเหมือนกัน; กระทั่งเอา ซากศพเป็นอารมณ์. อารมณ์เหล่านี้มันอยู่ข้างนอกตัวเรา.

**อีกพวกหนึ่งเอาของภายในตัวเราเป็นอารมณ์** เช่นลมหายใจ; กำหนด อยู่ที่ลมหายใจที่มีอยู่ในตัวเรา ลึกเข้าไป นี่ก็เรียกว่าเอาของข้างในตัวเป็นอารมณ์. หรือแม้แต่เอาเวทนาที่รู้สึกสุขทุกข์เจ็บปวดอะไรอยู่ทันทันทีเป็นอารมณ์ ก็เรียกว่าเอา ของข้างในตัวเป็นอารมณ์.

สมาธิที่เอาของข้างนอกเป็นอารมณ์ ก็มีอยู่พวกหนึ่ง; เอาของข้างใน เป็นอารมณ์ก็อีกพวกหนึ่ง. วัตถุธรรมเหล่านี้ เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนดได้โดยง่าย จึงกำหนดได้ลึกซึ้ง สามารถทำให้เกิดสมาธิถึงที่สุด ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ.

**สมาธิประเภทที่ ๓** ที่เขาไม่ค่อยจะพูดถึงกันนัก คือ สมาธิประเภทอเนกชา หมายถึงพวก อรูปฌาน เป็นสมาธิที่ใช้สิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์; แต่ไกลเลยไปจากอย่างข้างต้น. สมาธิประเภทนี้ไม่ได้มุ่งหมายฌาน หรือไม่ได้มุ่งหมายอัปปนาสมาธิ; แต่มุ่งหมาย ความรำลึกใจสบายไปเป็นส่วนใหญ่. เรียกว่าอรูปสมาบัติ หรือ นิโรธสมาบัติ เป็นที่สุด. มันไกลไปเกินกว่าความต้องการของคนธรรมดาทั่วไป แต่ก็เอามาพูดให้รู้ไว้ เพราะเป็นพวกที่เรียกว่า สมาธิกลุ่มหนึ่งด้วยเหมือนกัน.

จะพูดสั้น ๆ ง่าย ๆ ก็พูดว่า : สมาธิที่เอาสิ่งที่ไม่มีรูปร่างมาเป็นอารมณ์นี้ อย่างหนึ่ง, สมาธิที่เอาสิ่งที่มียุเป็นก่อนเป็นต้นเป็นอะไรมาเป็นอารมณ์ นี้ก็พวกหนึ่ง; ถ้าเอาของที่เป็นต้นเป็นก่อนเป็นรูปมาเป็นอารมณ์ สมาธิก็เป็นได้เล็ก, เป็นได้เล็กถึงฌานถึงอัปปนาสมาธิ. ถ้าเอาของที่ไม่มีรูป ไม่มีตัววัตถุเป็นอารมณ์ สมาธิก็วิเศษ เป็นแต่เพียงความนึกๆ คิดๆ. มาอีกพวกหนึ่งก็คือว่า หลังจากที่เป็นฌานเป็นสมาธิอย่างยิ่งแล้ว ก็เพิกถอนสิ่งเหล่านั้นออกไปให้ว่างอีกทีหนึ่ง; นี่จึงจะเป็นสมาธิสูงสุดประเภทอเนกชา.

### ประเภทของสมาธิ ที่ถือเอา ผลเป็นหลัก

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

พวกที่ ๑ **สมาธิที่ให้ผลเป็นความสุขในภพธรรมัน;** ให้มีความสุขเหมือนกับขมิ้นของพระนิพพานในภพธรรมันนี้ คือที่ทันตาเห็นนี้; ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว นี่ก็คือเจริญรูปฌาน ๔ ในประเภทที่เป็นสมาธิจริงๆ โดยเฉพาะจตุตถฌาน, แต่ไม่รวมอรูปฌาน. สิ่งนี้เรียกว่า อรูปฌาน ไม่ได้มุ่งหมายเพื่อมีความสุข; จึงมุ่งหมายเอาแต่รูปฌาน ซึ่งจะได้อธิบายกันต่อไปข้างหน้า. หรือว่าจะใช้สมาธิประเภทที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์ก็ยังได้ คือเจริญเมตตากาวนา ทำให้จิตรู้สึกเป็นสุข ล้วนแต่

เรียกว่า เป็นสมาธิประเภทที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขในชาติปัจจุบันทันตาเห็น  
ทันอกทันใจ. นี่ก็มีอยู่ชนิดหนึ่ง ให้เจริญพวกรูปตามโดยตรง.

พวกที่ ๒ **สมาธิให้เกิดผลเป็นมรรค** **คหิพย์ เป็นคณ** เรียกว่า  
ได้สมบัติทิพย์; ก็เจริญ อาโลกสัญญา, ทิวาสัญญา, หรือสมาธิที่เป็นไปเพื่อได้  
ยินเสียงอันเป็นทิพย์; นี่ต้องปฏิบัติเฉพาะแบบนั้น ๆ.

พวกที่ ๓ **สมาธิทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ** มีผลคือความสมบูรณ์  
ของสติสัมปชัญญะ. พวกนี้เขาไม่ต้องการผลอย่างอื่น ต้องการแต่ว่า จะเป็นผู้มี  
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์, เพราะฉะนั้น เขาจึงฝึกฝนแต่ในทางกำหนดความเคลื่อนไหว  
เปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่นอิริยาบถที่เปลี่ยนแปลงไปนี้. สมาธิประเภทที่เรียกว่า  
ยุบหนอ, ย่างหนอ, พองหนอ, อะโรหิ นี้ คือสมาธิประเภทนี้; ทำไปแล้วจะมี  
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์. วิธีการปฏิบัติก็มีหลายอย่าง :-

ถ้าเอาของข้างนอกเป็นหลัก เช่นว่า ยก ย่าง เหยียบ อะไอย่างนี้; หรือ  
ว่าอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อะไรทำนองนี้ กำหนดอยู่อย่างนี้เรียกว่าสมบูรณ์  
ด้วยสติสัมปชัญญะโดยเอาของข้างนอกเป็นหลักปฏิบัติ.

ถ้าเอาของข้างในเป็นหลัก ก็คือจิตที่คอยกำหนดอยู่ ถึงการเกิดขึ้นมา  
หรือการดับไป ของสิ่งที่เรียกว่า เวทนาบ้าง, ของสิ่งที่เรียกว่า สัญญาบ้าง, วิตกบ้าง.

—ที่ว่า **กำหนดความรู้สึก** ที่สุขหรือเป็นทุกข์เกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่า  
เวทนา; จิตคอยกำหนดว่า เวทนานี้เกิดขึ้นอย่างไร, ตั้งอยู่อย่างไร, ดับไปอย่างไร,  
เกี่ยวกับเวทนานั้น.

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

ที่ว่ากำหนดจิต ก็หมายถึงความคิด; ความคิดเกิดขึ้นอย่างไร, เป็นอยู่อย่างไร, ตั้งอยู่อย่างไร, แล้วความคิดนั้นดับไปอย่างไร; นี่เรียกว่า กำหนดความคิด ตั้งอยู่ ดับไป ของจิตก.

การกำหนดดังกล่าวนั้นทำไปก็จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญา และจิตก; แล้วก็เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทั้งข้างนอกและข้างใน. ที่นี้ จะทำอะไรก็ไม่มีผิดพลาด เพราะว่าทำอะไรก่อนแต่ที่จะเกิดสติสัมปชัญญะเสียก่อน; เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ก็หลงลืมไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ผิดง่าย. นี้ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะมีอย่างยั่งยืนเช่นนี้ จนถึงกับป้องกันการเกิดขึ้นแห่งกิเลสได้ด้วยสติสัมปชัญญะนั้น.

พวกที่ ๔ สมาธิประเภทถัดไปนี้เรียกว่า มีผลเป็นความฉันทะแห่งอาสวะ; นี้ก็เหมือนกันอีก จะต้องพิจารณาความคิด ตั้งอยู่ ดับไป; หากแต่ว่าของเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน คือตัวกู-ของกู นั้นเอง. ถ้าท่านเข้าใจท่านจะเห็นได้ทันทีว่า ที่ว่าเบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน ที่เรียกว่าบัญญัติอุปาทาน ขันธ์นั้นแหละคือตัวกู หรือของกู. บางทีก็เอารูปขันธ์เป็นตัวกู-ของกู, บางทีก็เอาเวทนาขันธ์เป็นตัวกู-ของกู, บางทีก็เอาสัญญาขันธ์, บางทีก็เอาสังขารขันธ์, บางทีก็เอาวิญญาณขันธ์; ๕ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นตัวกูตลอดเวลาที่เฝ้าอยู่แบบใดแบบหนึ่ง แล้วอาจจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาก็ได้. ฉะนั้น รูปกัถิ เวทนา กัถิ สัญญา กัถิ สังขาร กัถิ วิญญาณ กัถิ ๕ อย่างนี้ เมื่ออุปาทานเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวกู หรือของกูแล้ว ก็เรียกว่า เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทาน; เป็นทุกขันธ์ที่ปรากฏอาการอย่างนั้น.

การพิจารณาข้อนี้ เป็นการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง เป็นเรื่องทางปัญญา ว่าตัวกู-ของกู มันเกิดขึ้นมาในรูปขันธ์แล้วว้ย! มีการเกิดขึ้นอย่างนี้ ตั้งอยู่อย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้; แล้วเดี๋ยวมันก็เกิดในเวทนาขันธ์แล้วว้ย! ให้พิจารณาเห็นชัด

อยู่ทุก ๆ กรณี ซึ่งแล้วแต่ว่ามันจะเกิดขึ้นในขั้นไหน. **อุปาทานเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
ดับไป ในขั้นไหน ก็รู้เห็นแจ่มแจ้งอยู่เสมออย่างนั้น;** สมภาวิภาวนาชนิดนี้เรียกว่า  
เป็นสมภาวิภาวนาที่นำมาซึ่งความสันติสุข. **อวิชชาอันนี้คือกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์.**

นี้เรียกว่า เราเอาผลที่จะได้รับมาเป็นหลักสำหรับจัดแบ่งประเภท ว่าสมภา  
มีกี่ประเภท; ก็แบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ตามลักษณะของผลที่บัญญัติไว้. กล่าว  
โดยหลักใหญ่ ๆ แบ่งได้เป็น ๒ กลุ่มด้วยกัน : เอาอารมณ์ที่มาใช้เพ่งพินิจเป็นหลัก  
ก็ได้สมภาเป็น ๓ ประเภทอย่างทีกล่าวนำแล้ว; ถ้าเอาผลที่ได้รับมาเป็นหลักสำหรับ  
แบ่งก็ได้เป็น ๔ ประเภทอย่างทีกล่าวนำ.

### สมภาที่เอารากฐานการปฏิบัติเป็นหลัก

สำหรับเรื่องเบ็ดเตล็ดก็ยังมียก พอที่จะให้เป็นเครื่องสังเกตความแตกต่าง  
ระหว่างสมภาแต่ละชนิดได้เหมือนกัน; อย่างนี้เรียกว่า เอารากฐานการปฏิบัติเป็น  
หลักก็ได้ : สมภาชนิดหนึ่ง ปรากฏเด่นชัด จนมองเห็นความเป็นสมภานี้ออกหน้า;  
อย่างนี้แล้วเขาเรียกว่า **เจโตสมภา**. **สมภาที่กำลังจิตออกหน้าเช่นนี้ ไม่มองเห็น  
ลักษณะของปัญญา** คือ มีอาการเพ่งด้วยจิตล้วน ๆ ใช้กำลังจิตล้วน ๆ ประพฤติ  
กระทำอยู่; แม้ที่สุดแต่กระทั่งเป็นพระอรหันต์คือหลุดพ้นไป ก็เรียกว่าเป็นเจโต-  
สมภา เพราะเขาเอากำลังของจิตเป็นหลักสำคัญตลอดไป.

**สมภาอีกชนิดหนึ่งตรงกันข้าม** ไม่เป็นเจโตสมภา เพราะ **เอาปัญญาเป็น  
หลัก** เป็นสำคัญ ไม่มีความรุนแรงในทางจิตใจ แต่มีความรุนแรงในทางปัญญา.  
เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นพระอริยบุคคล ประเภทปัญญานุสารี; ออกไปได้ด้วย  
ปัญญาไม่ใช่ออกไปได้ด้วยกำลังจิต. เมื่อเราดูที่ตัวความเป็นสมภาจะเห็นว่า :  
อย่างแรกนั้น เป็นสมภาที่แก่กล้าเด่นออกมา; อย่างที่สองนั้นเป็นสมภาที่แผ่  
ตัวไม่ปรากฏ ซ่อนอยู่ในปัญญา.

ตรงนี้ขอเตือนว่า ให้เข้าใจให้ถูกเสียด้วยว่า **สมาธิกับปัญญานั่นแยกกัน ไม่ได้** ในคัมภีร์**ปัญญาต้องมามีสมาธิด้วยเสมอ**; ปัญญาจะปราศจากสมาธิไม่ได้. หรือว่า **การบรรลุ มรรค ผล จะปราศจากทั้ง ๒ อย่างนี้ไม่ได้** แม้บุคคลที่เรียกว่าเจโตวิมุตติ หลุดพ้นด้วยเจโต ด้วยจิตนี้ ก็มีปัญญาแทรกอยู่ในนั้น แต่เจโตหรือจิตนี้บังเสีย. ส่วนพวกที่หลุดพ้นด้วยอำนาจของปัญญานี้ก็มีจิต หรือสมาธิ ซ่อนอยู่ในนั้น แต่ปัญญามันบังเสีย.

**คนส่วนมากไม่สามารถที่จะนำเหตุมหาธิประเภทเจโตสมาธิ** บำเพ็ญได้แต่สมาธิที่พลอยแฝงอยู่ในปัญญา ที่เรียกว่า อนันตริยสมาธิ; สมาธิที่แฝงอยู่ในปัญญา. นี่ก็เป็นคู่หนึ่ง ให้เห็นว่ามันต่างกันอย่างนี้.

### สมาธิตามธรรมชาติ กับ สมาธิที่เกิดจากการฝึก

ที่นี่ อยากจะพูดแนะต่อไปว่า คำว่าสมาธิ คำๆ นี้กินความกว้าง **ถ้าจิตมีลักษณะเป็นสมาธิก็เรียกว่า สมาธิที่มันเป็นไปเองตามธรรมชาติก็มี.** สมาธินี้โดยสัญชาตญาณก็เกิดได้ เช่นพอเราตั้งใจจะทำอะไรเท่านั้น มันก็เกิดสมาธิ โดยสัญชาตญาณตามธรรมชาติขึ้นมา. อย่างเช่นคุณบ้ำคุณยายต้องการจะทอดตั๋ยเข้าไปยังรูเข็มอย่างนี้; พอลงมือร้อยตั๋ยเท่านั้น สมาธิตามสัญชาตญาณจะต้องเกิดขึ้น ถ้าไม่อย่างนั้นก็ทำไม่ได้. หรือว่าคนจะยิงปืนออกไป ยิงธนูออกไป เมื่อเล็งไปยังเป้าแล้ว สมาธิก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติตามสัญชาตญาณของธรรมชาติ. นี่ก็เรียกว่าสมาธิเหมือนกัน แต่ยังไม่ถึงกับเป็นการฝึก เราจึงเรียกว่าสมาธิตามธรรมชาติ.

อีกพวกหนึ่ง **สมาธิที่เกิดจากการฝึก** นั้น เราเรียกว่า สมาธิที่เกิดมาจากภาวนา; **ต้องปฏิบัติการเจริญสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้สมาธิขึ้นคนมา;** มีคุณภาพมาก ถึงกับทำจิตที่เป็นสมาธิตามธรรมชาตินั้นแหละ ให้เป็นสมาธิมากขึ้น. ฉะนั้น คนที่ฝึกสมาธิได้ดี มาร้อยตั๋ยใส่รูปเข็มแข่งกันกับคนที่ไม่เคยฝึกสมาธินี้ เข้าใจว่าจะสู้คนที่ฝึกสมาธิดีไม่ได้. หรือว่าคนที่ยิงปืนหรือทำอะไรคล้ายๆ กันนั้น



คนที่เคยฝึกสมาธิตามแบบของสมาธิมาแล้ว จะต้องทำได้ดีกว่าที่จะปล่อยไปตามบุญตามกรรม. นี่หมายความว่าทำอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ทำอย่างงมงายหลอกลวง. ฉะนั้น ความมีสมาธิที่เกิดมาจากการฝึกโดยเฉพาะนี้ ดีกว่าสมาธิที่เป็นไปเองโดยอัตโนมัติตามธรรมชาติ.

เราก็เลยแยกสมาธิออกเป็น ๒ พวก : พวกที่ **เกิดได้ตามธรรมชาติ** ของสัญชาตญาณในพวกหนึ่ง; สมาธิที่เรา **ทำให้เกิดขึ้นโดยที่เรียกว่าภาวนา** นี้ก็มีอยู่อีกพวกหนึ่ง. และเรื่องที่เรากำลังจะพูดในวันนี้ **หมายถึงสมาธิภาวนา** ที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยดีในลายมือของมนุษย์ นี่เป็นคู่หนึ่ง.

### เปรียบเทียบ ความถูกต้อง ของการปฏิบัติสมาธิ

คู่ต่อไปจะ เป็นเครื่องเปรียบเทียบความจริงจังของความถูกต้องของการปฏิบัติ คือ สมาธิที่ทำให้เวียนว้ายไปในวัฏสงสาร กับ สมาธิที่จะทำให้ออกมาเสียจากวัฏสงสาร เป็นนิพพาน.

**สมาธิที่ทำให้เวียนว้ายไปในวัฏสงสาร นั้น** คือสมาธิอยู่ในประเภท **มิจาสมาธิ** เป็นส่วนใหญ่; หรือแม้ว่าไม่จัดว่าเป็นมิจา ก็ยังเรียกว่ามันยังทำให้เวียนว้ายอยู่ในวัฏสงสาร. เช่นบำเพ็ญสมาธิเพื่อจะไปเกิดเป็นพรหม เป็นอย่างพรหมในพรหมโลก อย่างนี้ สมัยหนึ่งเคยมีมาก ก่อนพุทธกาลเคยมีสมาธิอย่างนี้มาก; บำเพ็ญสมาธิจนสมาบัติเพื่อไปเกิดในพรหมโลก. สมาธิอย่างนี้เรียกว่าสมาธิที่ทำให้เวียนว้ายอยู่ในวัฏสงสาร : โลกนั้น, โลกนี้, โลกโน้น.

**สมาธิที่จะทำให้ออกไปจากวัฏสงสาร นั้น** ก็คือ **สมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา มีสัมมาทิฐิ** อย่างถูกต้องว่า การเวียนว้ายในวัฏสงสารนี้ไม่ใช่; มันเป็นไปเพื่อความทุกข์. ฉะนั้นเราเจริญสมาธิเพื่อจะตัดความหลง, ตัดวิชาที่จะทำให้หลงอยู่ในวัฏสงสารนั้นเสีย; ฉะนั้น จึงเจริญสมาธิในลักษณะที่จะออกมาเสียจาก

วิญญูสงสาร; กล่าวคือเจริญสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา มีสมาธิเท่าไรก็พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น. สมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา นำให้ออกมาเสียจากวิญญูสงสาร.

คล้าย ๆ กับคำที่กำลังกล่าวนี เราอาจจะพูดขึ้นมาได้ **อีกคู่หนึ่ง คือว่าสมาธิที่เป็นไปในทางโลก** ทางโลกียะ ทางโลกของคนมีกิเลส; แล้วก็ **สมาธิที่เป็นไปในทางธรรม** เพื่อธรรม เพื่อนำออกจากโลกของคนที่จะทำลายกิเลส. นี่ก็เข้าใจได้ง่าย, ทำสมาธิเพื่อจะมีฤทธิ์มีเดชมีปาฏิหาริย์อะไรเห็นคนอื่น แล้วจะเอาเปรียบคนอื่น อย่างนี้เป็นสมาธิหากิน, นี้เรียกว่าสมาธิที่เป็นไปเพื่อโลก เป็นไปในโลก ไม่ใช่เพื่อธรรม. ถ้า **สมาธิเพื่อธรรม ก็ทำให้เห็นแจ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา;** แล้วบรรลุมรรค ผล นิพพาน. นี่มันก็เป็นคู่หนึ่ง.

ถ้าจะมีพูดกันแต่การแบ่งประเภทอย่างนี้ก็ไม่ได้พอ จะหมดเวลา; เท่านั้น ก็พอจะเป็นตัวอย่างได้แล้ว ว่าสิ่งที่เรียกว่าสมาธินั้นมีอยู่เป็นประเภท ๆ อย่างไร; แล้วเราควรจะเลือกเอาประเภทไหน.

**สรุปอีกครั้งหนึ่งว่า :** ถ้า **เอาอารมณ์ของสมาธิเป็นหลัก** ก็ได้แก่สมาธิที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์, มีรูปธรรมเป็นอารมณ์; มีผลเป็นถึง อปปนบ้าง, ไม่ถึงบ้าง. ถ้า **เอาผลที่ได้รับเป็นหลัก** ก็มีผลทำให้เกิดเป็นสุขทันตาเห็น, มีผลทำให้เกิดอำนาจทิพย์, มีผลทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ, มีผลทำให้สิ้นอาสวะ. ถ้า **เอารากฐานของการปฏิบัติ หรือเหตุปัจจัย** ของการทำให้เกิดการปฏิบัติ **เป็นหลัก** ก็มีสมาธิที่ถึงเจโตปราภว, สมาธิที่ไม่มีเจโตปราภว, สมาธิที่เกิดเองตามธรรมชาติ, สมาธิที่เราทำให้มีขึ้น, สมาธิที่ทำให้เวียนว่ายในวัฏฏะ, สมาธิที่ทำให้ถอนออกมาจากวัฏฏะ, สมาธิที่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ, ทำสมาธิเพื่อมีฤทธิ์มีเดชเอาเปรียบคนอื่น, สมาธิที่มีสัมมาทิฐิชักจูงไป, ทำสมาธิเพื่อดับทุกข์สิ้นเชิง อย่างนี้เป็นต้น.

พอเรารู้ว่าสมาธิมีอยู่อย่างไร ในลักษณะอย่างนี้หรือเท่านี้แล้ว ก็พอที่จะเลือกเดินให้ถูกทาง จะหลีกเลี่ยงการกระทำอย่างมีจลาสมาธิได้โดยไม่ยาก.

## วิธี เจริญ สมาธิ

ต่อไปก็อยากจะพูดถึง **วิธีเจริญสมาธิ** กันบ้างเท่าที่มีเวลา. เราจะพูดกันได้แต่ใจความสำคัญ, คำว่าใจความสำคัญในที่นี้ จะพูดถึงแต่ใจความที่สำคัญจริงๆ ด้วย; ขอให้ตั้งใจกำหนดให้ดี.

ได้พูดมาแล้วข้างต้นว่า สมาธิมี ๒ พวก คือพวกที่ให้ถึงฌานถึงอัปปนาชั้นพวกหนึ่ง, พวกสมาธิที่ไปไม่รอดจนถึงฌานหรืออัปปนาคืออีกพวกหนึ่ง. สำหรับการปฏิบัติ หรือ **วิธีเจริญสมาธิประเภทที่ไม่ถึงฌาน** ไม่ถึงอัปปนา นี้ไม่ยาก; ทำไปตามความรู้สึกสามัญฐานก็ทำได้เหมือนกัน แต่ว่าตั้งใจให้แรงสักหน่อย. เช่น เจริญเมตตา เจริญพุทธานุสสติ, ธัมมานุสสติ; ที่เป็นแต่เพียงทำความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ในใจ; **มีลักษณะอาการพอที่จะสังเกตได้ดังนี้ :-**

๑. **เพื่อบันทึกใจกลิ้งกล่อมจิตใจของเรา** จู่งใจเราโดยตัวเราเอง เช่นเราเจริญเมตตาหนักเข้าๆ มันก็จู่งใจเราให้เป็นคนเมตตา; หรือจู่งให้ไปรักพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์. นี่เป็นการจู่งใจตัวเองให้ไปแต่ในทางที่สบายหรือสงบเย็นอยู่เรื่อย; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ การเจริญเมตตา โดยตั้งความปรารถนาว่า : “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข, อย่าได้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย”. นี่ไม่ต้องถึงกับเป็นฌานเป็นอัปปนาอะไร มันมีความรู้สึกอยู่เต็มที, แต่ความรู้สึกนั้นถูกบรรจุเข้าไว้ด้วยสิ่งที่เรียกว่าเมตตา.

๒. **เป็นการพิจารณาพอที่จะ เป็นทางเปลี่ยนอารมณ์ร้าย** : เช่นว่าเราโมโหโทโส กลัดกลุ้มอยู่อย่างนี้; พอมาลงมือเจริญเมตตาภาวนา, หรือเจริญพุทธานุสสติ, อะไรเหล่านั้นมันก็เปลี่ยนอารมณ์ร้ายกลัดกลุ้มนั้นให้สงบเย็น, เป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นทุกข์; อย่างนี้เขาไม่ต้องการฌานไม่ต้องการอัปปนา, ทำได้ด้วยความรู้สึกธรรมดาสามัญ.

๓. เป็นการ **อธิษฐานจิตให้แน่วแน่** ไปในทางใดทางหนึ่ง; เราทำซ้ำๆ กันอยู่อย่างนี้ เหมือนกับอธิษฐานจิตให้มั่นคงแน่วแน่ อยู่ในทางใดทางหนึ่ง; เช่น ให้รักศีล, ให้รักการทำงาน, หรือเพื่อให้แน่วแน่ไปเพื่อจะรักพระนิพพาน อย่างนี้เป็นต้น; ที่เรียกว่าจากานุสสติ, สีลานุสสติ, อุปสมานุสสติ, ในเรื่องอนุสสติ ๑๐ นี้.

นี่เป็นตัวอย่างของสมาธิประเภทที่ไม่ถึงอัปปนา มีวิธีปฏิบัติเพียงเท่านั้น ก็พอแล้วไม่สำคัญอะไร; ไม่มีเทคนิคอะไรมากมาย ไม่เหมือนสมาธิประเภทที่ต้องทำให้เป็นฌาน หรือเป็นอัปปนา. ฉะนั้น เราก็จะพูดถึงสมาธิประเภทที่ไม่ถึงอัปปนา เพียงเท่านั้น.

ต่อไปนี้จะพูดถึง **สมาธิประเภทที่ต้องการให้เป็นฌาน** หรือที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ; ก็มีหลักซึ่งจะย่อให้เหลืออย่างน้อยที่สุดเพียง ๘ ประการ เท่านั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า สมาธิที่จะไปจนถึงฌานถึงอัปปนานั้น **ต้องมัวติดที่เป็นคน เป็นก้อนเป็นอะไรที่เป็นวัตถุดมฺมคฺสได้ขึ้นมาเป็นอารมณ์**; ข้างนอก เช่นดวงกสิณ สีต่างๆ, ข้างใน เช่นลมหายใจ เป็นต้น.

ถ้ากำหนดลมหายใจ แม้ว่าเราจะมองไม่เห็นตัวของมัน หรือจับมันไม่ได้ แต่มันก็เป็นวัตถุธรรม ธรรมตา คือเป็นอากาศที่วิ่งไปวิ่งมาอยู่ในช่องของการหายใจ มันจึงเป็นวัตถุธรรมไม่ใช่นามธรรม. ข้างนอก เอาดวงกสิณ ดวงแดง ดวงเขียว เป็นอารมณ์. ที่นี้ ถ้าไม่ชอบ หรือไม่เหมาะ ก็เอาของข้างในเช่นลมหายใจเป็นอารมณ์. ถ้าเอาของข้างนอกเป็นอารมณ์ก็เห็นง่าย เพราะตาเพ่งอยู่ที่นั่น. ถ้าเอาของข้างในเป็นอารมณ์ แม้หลับตาเสียก็รู้สึกได้; คือรู้สึกลมหายใจที่ถูไปถูมาอยู่ในช่องของการหายใจนี้.

การปฏิบัติใน **ขั้นที่ ๑** ก็คือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นของจริงตัวจริง อย่างนี้เป็นอารมณ์ ในฐานะเป็น **บริกรรมนิมิต** — นิมิตในบริกรรม. การลงมือกระทำ บริกรรมไม่ได้หมายความว่าท่องด้วยปาก. บริกรรมเขาหมายถึงลงมือกระทำในขั้นเริ่มแรก;

ท่องด้วยปากก็มี, ไม่ท่องด้วยปากก็มี. คนชินแต่เรื่องท่องด้วยปาก; เอาคำว่า  
บริกรรมมาใช้ในการพูดการท่องพิมพ์อยู่ด้วยปาก; นั้นมันถูกนิดเดียว. คำว่า  
**บริกรรมหมายถึงเริ่มกระทำ** ลงมือกระทำ **นิมิต** ในขณะที่เริ่มกระทำนี้ ก็คือของ  
**สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราเอามาใช้เป็นอารมณ์** เหมือนที่พูดแล้ว : ข้างนอกก็เช่นดวงกสิณ  
เป็นต้น, หรือสุกที่นอนกลิ้งอยู่เป็นต้น; ข้างในก็คือลมหายใจเป็นต้น. มีอารมณ์  
ในขั้นเริ่มแรกอย่างนี้ เป็นนิมิตสำหรับกำหนด เรากำหนดจนนิมิตนั้นเปลี่ยนเป็น  
มโนภาพ.

การปฏิบัติ **ขั้นที่ ๒** เรียกว่า **เปลี่ยนวัตถุนิมิต** คือนิมิตที่เป็นวัตถุนั้นให้  
กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ; ที่เป็นภายนอก เช่นเมื่อเพ่งดวงกสิณ ดวงเขียว,  
ดวงแดงเป็นอารมณ์ ลมตาเพ่งอยู่ อยู่ในขั้นที่ ๑. พอขั้นที่ ๒ หลับตาให้เห็น;  
แม้จะหลับตาอย่างไร ก็ยังเห็นอยู่เหมือนกับลมตา; นี่เป็นขั้นที่ ๒ เรียกว่า สับ  
เปลี่ยนวัตถุนิมิตตัวจริงนั้น ให้กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ; จนถึงกับว่าเราหลับตาก็  
เห็น. แต่ถ้าเป็นของภายใน เช่นลมหายใจอย่างนี้ มันทำได้ยากกว่านั้น แต่ก็ทำได้  
คือตรงไหนที่ลมหายใจกระทบสม่ำเสมอเป็นประจำ ตรงนั้นสมมุติเหมือนกับมีจุดใด  
จุดหนึ่งในลักษณะเป็นมโนภาพเกิดขึ้น.

ตรงนี้จะบอกกันนิดหน่อยว่า ถ้ากำหนดลมหายใจนี้ ต้องทำอยู่หลายชั้น;  
คือ วังตามลมหายใจไปๆ มาๆ อยู่เหมือนกับวังตาม อย่างนั้นจนได้ที่แล้ว, จึงหัดหยุด  
อยู่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง; คือเฝ้าดูอยู่ตรงที่ช่องจมูก ไม่วังตามเข้าไปข้างใน, ไม่วัง  
ตามออกมาข้างนอก, เฝ้าดูอยู่ที่ช่องจมูกจุดนั้น; แล้วตรงจุดนั้นแหละจะสามารถ  
สร้างนิมิตในมโนภาพ เป็นดวงเป็นอะไรขึ้นมา แทนลมหายใจ. ลมหายใจก็ยัง  
หายใจอยู่ แต่จิตสามารถจะสร้างอะไรเป็นนิมิตในมโนภาพ ซึ่งไม่ใช่ตัวจริง ขึ้นมา  
ได้ตรงจุดที่ลมหายใจกระทบอยู่อย่างสม่ำเสมอ. นี้ก็มีผลเหมือนกันกับที่ว่า เราจะ  
ใช้ของข้างนอกเป็นนิมิต หรือใช้ของข้างในเป็นนิมิต; แต่ของข้างนอกทำยากกว่า.  
อย่างเพ่งหลอดไฟฟ้าอย่างนี้ เพ่งจนว่าหลับตาก็ยังเห็นหลอดไฟฟ้าเหมือนกับลมตา,

อย่างนั้นมโนภาพนั้นมันทำได้ง่ายกว่าที่จะทำให้เกิดขึ้นมาจากการใช้ลมหายใจเป็นนิมิต; เพราะเป็นของละเอียดประณีตกว่า. แต่ของที่พยายามอย่างนี้ ถ้าทำได้ก็ดีกว่า; เพราะมันละเอียดประณีตกว่า แล้วก็เป็นสิ่งที่ทำได้.

ขั้นที่ ๒ นี้เราเรียกว่า เปลี่ยนวัตถุนิมิต; **เปลี่ยนนิมิตที่เป็นรูปธรรม นั้นให้กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ** ไม่ใช่เป็นวัตถุ. นิมิตที่สร้างเป็นมโนภาพขึ้นมาได้อย่างนี้ **เรียกว่าอุคคหนิมิต**. นิมิตตัวเดิมตัวจริงตามธรรมชาตินั้น เรียกว่า บริกรรมนิมิต. พอเราไม่เกี่ยวข้องกับมัน เพราะเราสร้างอันใหม่ขึ้นมาได้ในมโนภาพ; ก็เรียกว่า อุคคหนิมิต.

การปฏิบัติ **ขั้นที่ ๓** อุคคหนิมิตที่ทำได้จนชำนาญแล้วนี้ ก็จะทำการเรียนต่อไปเป็นบทที่ ๓; คือ **จะเปลี่ยนรูปร่างสีสันกิริยาสถานะของอุคคหนิมิตนั้นให้กลายเป็นของที่เปลี่ยนแปลงได้**; เป็น movement คือไหวได้อะไรได้. จะยกตัวอย่าง : สมมุติว่าเพ่งกสิณดวงเขียว, ดวงแดง; อย่างนี้หลับตาเห็นโดยไม่ต้องดูตัวของจริงที่วางอยู่ตรงหน้า, หลับตาเห็นดวงนั้นได้ในมโนภาพ; แล้วก็เปลี่ยนนิมิตที่นิ่งๆ ให้มันเป็นนิมิตที่เคลื่อนไหวได้ : ให้ใหญ่ได้, ให้เล็กได้, ให้เปลี่ยนสีต่างๆได้, ให้เคลื่อนไหวไปมาทางโน้นทางนี้ทางไหนได้ หลายๆ อย่างตามต้องการ. นี้เรียกว่า **เปลี่ยนอุคคหนิมิตให้กลายเป็นปฏิภาณนิมิต** ตามที่จิตประสงค์.

นี่เป็นเรื่องที่พิ้งยาก; จะเอาอันไหนมาทำ มันก็คือจิต; แล้วอันไหนถูกกระทำ มันก็คือจิต. เพราะฉะนั้น จิตจึงเป็นสิ่งที่แบ่งออกไปได้เป็นหลายแง่หลายมุม. อะไรบังคับจิต มันก็จิตนั้นแหละ จิตที่เรียกว่าสตินั้นแหละบังคับจิต; จิตที่เป็นความรู้สึกนั้นแหละถูกบังคับ. ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็บอกอยู่ในตัวแล้วว่า จิตเดียวมันถูกบังคับ และเป็นไปได้ตามการบังคับหลายสิ่งหลายอย่างหลายแบบ. นั่นแหละคือคุณสมบัติที่เกิดขึ้นใหม่ ว่าเดี๋ยวนี้จิตสามารถที่จะทำอะไรได้มากกว่าธรรมดา คือถ้าพูดถึงการบังคับจิต ก็บังคับได้หลายอย่างหลายแบบ.

ก็ลองเปรียบเทียบดูตามลำดับนี้ : ที่แรกมันเป็นวัตถุข้างนอก แล้วเรามาทำให้เป็นนิมิตข้างใน; แต่ว่ายังหยุดนิ่งอยู่. แล้วเราก็กทำให้มันเปลี่ยนได้ทุกอย่างทุกประการ : เปลี่ยนสี, เปลี่ยนกิริยาอาการ, เปลี่ยนรูป, เปลี่ยนขนาด, เปลี่ยนอะไรก็ได้. นี่มันไกลมาเท่าไรแล้วในการบังคับจิต. เมื่อเราทำได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าบังคับจิตได้พอสมควร; จะทำบทเรียนที่ ๔ ต่อไปได้.

การปฏิบัติขั้นที่ ๔ ในขณะที่มีปฏิภาณนิมิตที่เหมาะสม อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น; **เราทำให้จิตเกิดความรู้สึกขึ้นในภายใน;** เป็นความรู้สึกที่เรียกว่าเป็นองค์ฌาน; เช่น ปิติ, เช่น ความสุข, อย่างนี้ ทำให้มันปรากฏรู้สึกแก่จิตได้. หมายความว่า พร้อมกับที่ตาข้างในเห็นมโนภาพที่เป็นปฏิภาณนิมิตอยู่นั้น เราสามารถจะรู้สึกความสุข หรือความปิติ หรือวิตก วิจาร หรือเอกัคคตาอะไรแล้วแต่จะเรียกที่เป็นองค์ฌานนั้นได้ด้วย.

อันแรกที่จะมาก่อน ควรจะน้อมไปยังความรู้สึกที่เป็น **ปิติ** หรือเป็น **สุข** มันง่ายกว่า. ที่เรียกว่า **วิตก วิจาร** นั้น ในขณะที่นิมิตปรากฏอยู่ในตาข้างใน ไม่ใช่ตาข้างนอก; ความที่จิตกำหนดอยู่ที่นิมิตนั้น เราเรียกว่าวิตก, ความที่จิตรู้จักแจ่มแจ้งเข้าใจอย่างทั่วถึงในนิมิตนั้น เราเรียกว่าวิจาร. เพราะความที่มันเป็นได้ อย่างนั้น คือจิตมีแต่สิ่งนั้นเป็นอารมณ์เดียว นั้นเรียกว่า **เอกัคคตา**. เราอาจลองทำความรู้สึกดูในอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ อย่างนี้ คือวิตก, หรือวิจาร, หรือปิติ หรือสุข หรือเอกัคคตา, นี้ก็ทำได้.

ในขั้นแรกไม่สามารถจะทำได้พร้อมกันทุกอย่าง ก็พยายามดึงขึ้นมาทีละอย่าง คือดึงให้เกิดขึ้นมาในความรู้สึกทีละอย่าง; เช่น ปิตีก่อน แล้วสุข แล้วดูให้ตัวมันกำหนดอยู่ที่นิมิตตัวเอง ซึ่งเรียกว่าวิตก; แล้วก็ดูอย่างทั่วถึง ก็เรียกว่าวิจารอย่างนี้; แล้วดูความที่จิตหยุดนิ่งอยู่ในความเป็นอย่างนี้ ก็เรียกว่าเอกัคคตา. ครั้งแรกคงจะล้มลุกคลุกคลาน ล้มไปล้มมา อยู่หลายครั้งหลายหน; แต่แล้วมันก็จะค่อย ๆ มั่นคงขึ้น; จนมีความรู้สึกได้พร้อมกันทั้ง ๕ อย่างเมื่อเราต้องการ

การปฏิบัติ **ขั้น ๕** นี้ก็เรียกว่า ทำองค์แห่งฌานทั้ง ๕ ให้เกิดขึ้นได้แล้ว ครบทั้ง ๕ องค์แล้ว ก็เลื่อนไปอีกชนิดหนึ่ง คือ **มีความรู้สึกต่อจิตที่ประกอบอยู่ด้วย องค์ฌานทั้ง ๕ นั้น**; ซึ่งเรียกว่าจิตตั้งอยู่ในปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ หรือฌานที่แรกของพวกรูปฌาน; คือฌานที่ต้องอาศัยรูปธรรม วัตถุธรรมเป็นอารมณ์. ทำจนประสบความสำเร็จในขั้นแรกก็คือที่เรียกว่ารูปฌานที่ ๑ นี้ : มีความรู้สึกเป็นวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา.

ที่นี้ ต้องการการทำให้ชำนาญ อย่าให้มันล้มลุกคลุกคลาน; อย่าเพื่อละโมภโลภลาภจะทำต่อไป. การปฏิบัติทางจิตล้มละลาย เพราะว่าคนละโมภมาก จะทำเอาเร็ว ๆ เลื่อนชั้น ๆ มันก็ทำไม่ได้; แล้วล้มละลายย้อนหลังก็ได้. ฉะนั้น พยายามทำให้ได้ในขั้นแรกๆ แล้วก็ทำให้มันชำนาญซ้ำๆ ซากๆ ซ้ำๆ ซากๆ ซ้ำๆ ซากๆ แบบซ้อมนั่นแหละ ซ้อมอยู่เสมอ จนรู้สึกแน่นอนว่าไม่หลุดมือไปอย่างแน่นอนแล้ว จึงค่อยเลื่อนชั้นไปยังขั้นที่ถัดไป. ฉะนั้น ในขั้นที่ ๕ ในบทเรียนที่ ๕ นั้น เราทำปฐมฌานนี้ให้เป็นที่คล่องแคล่วอยู่ในกำมือของเรา อยู่ในอำนาจของเรา; เราต้องการความรู้สึก ๕ อย่างนี้เมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น; แล้วจึงจะเลื่อนไปถึงบทเรียนที่ ๖ คือทำสิ่งที่เรียกว่าฌานหรือรูปฌานนี้ ให้เปลี่ยนไปสู่ฌานที่ดีกว่า ยิ่งกว่าขึ้นไปอีก : ไปสู่ฌานที่ ๒, ฌานที่ ๓, ฌานที่ ๔.

การปฏิบัติ **ในขั้นที่ ๖ สำหรับฌานที่ ๒, ฌานที่ ๓, ฌานที่ ๔**, ไม่มีอะไรยาก; นอกจากปลดองค์ฌานที่มีมากมายนักในฌานที่ ๑ นั้นออกเสียบ้าง; เช่นในฌานที่ ๑ ปฐมฌานนั้น มีตั้ง ๕ องค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา. ที่นี้ก็กระทำให้ไปในทางที่ปลดทิ้งออกไปเสียบ้าง; เช่นไม่ให้เกิดความรู้สึกที่เป็นวิตก วิจารณ์ ก็เหลือแต่เพียง ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างนี้เป็นต้น.

ที่นี้ ทำต่อไปเป็นฌานที่ ๓ ที่ ๔ ก็ปลด ปีติ สุข ออกไปเรื่อยๆ จนยังเหลือแต่เอกัคคตาเป็นขั้นที่ ๔ เป็นขั้นจตุตถฌาน. นี้เรียกว่าบทเรียนที่ ๖ กล่าวคือทำฌานที่ได้แล้วนั้น ให้เป็นฌานที่ประณีตกว่า ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับๆ.



เมื่อได้มานที่ ๑ แล้ว ก็ให้ได้มานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ขึ้นไปตามลำดับ โดยห่วงความรู้สึกที่องค์มานนั้นเอาไว้แต่เพียงน้อยองค์เข้าๆ; นอกนั้นก็ปลดทิ้งไป.

การปฏิบัติใน **ขั้นที่ ๗** ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่า **การชักข้อมให้ถนัดมือ** ให้อยู่ในอำนาจโดยแท้จริง ในทุกแห่งทุกมุม ย้อนหลังมาหาอันแรกๆ : **ทำปฐมฌานให้คล่องแคล่ว; ทำทุติยฌานให้คล่องแคล่วๆๆ; กลับไปกลับมาๆ** ให้อย่างคล่องแคล่ว; เมื่อไรก็ได้, เท่าไรก็ได้, ในสถานการณ์เช่นไรก็ได้. ตามธรรมดาเราทำไม่ได้ ถ้าไม่ได้ความสงบสงัดเพียงพอแล้วทำสมาธิไม่ได้ แต่พอมถึงขั้นนี้แล้ว เราทำได้ “แม้ในท่ามกลางกองเพลิง” ว่าอย่างนั้น ใช้คำว่าอย่างนั้นดีกว่า; คือสถานการณ์จะขลุกลั่นโกลาหลวุ่นวายอย่างไรก็ได้; ต่อหน้าวิสภาพารมณ์ที่ยั่ววนอย่างไรเท่าไร ก็ทำได้. นี่เป็นบทเรียนที่ ๗.

การปฏิบัติ **ขั้นสุดท้ายที่ ๘** บทเรียนขั้นนี้คือ **เราจะหยุดอยู่ในสถานะของฌานใดฌานหนึ่งนานเท่าไรก็ได้**; อย่างนี้เขาเรียกว่า **เป็นสมาธิ** แปลว่าถึงพร้อมเข้าถึงแล้วแลอยู่. หยุดอยู่ในสภาวะอย่างนั้น นาน ๑ ชั่วโมงก็ได้ ๒ ชั่วโมงก็ได้ หลายวันก็ได้ ตามที่ต้องการ. แล้วมันจะเข้าออกของมันได้เอง เพราะความคล่องแคล่วชำนาญในการฝึกมาแล้วตั้งแต่ขั้นที่ ๗; เข้า – ออกได้อย่างคล่องแคล่วตามต้องการ. แล้วมาถึงนี้ เราก็หยุดอยู่ได้ตามต้องการ; จะอยู่ในสมาธิตนานเท่าไรก็ได้เท่านั้น. นี่มันก็จบเท่านั้น แต่รายละเอียดของแต่ละขั้น ๆ มีมาก.

นี่เราแบ่งให้เห็นว่า มันมีอยู่ในลักษณะการปฏิบัติ ๘ อย่างนี้เท่านั้น; พุทธสัน ๆ ที่สุดก็ว่า : เอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุมาเพ่งพิจารณา, แล้วก็เปลี่ยนอารมณ์วัตถุให้เป็นอารมณ์ในมโนภาพ, แล้วเปลี่ยนอารมณ์ในมโนภาพที่หยุดนิ่งนั้น ให้ไหวได้ตามที่เราต้องการ; ทำอย่างนั้นจิตเหมาะสมแล้วที่จะห่วงความรู้สึกที่เป็นองค์มาน คือ วิตก วิจาร์ ปิตี สุข เอกัคคตา ขึ้นมาได้. พอหัดห่วงให้ได้สมบูรณ์ ก็ได้มานขั้นแรกคือปฐมฌาน; แล้วทำความรู้สึกชนิดที่ละเอียดไปกว่า; เอาไว้แต่บางองค์

ทั้งไปเสียบางครั้ง. ก็เป็นฌานที่ประณีตขึ้นเป็นฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ แล้วก็ให้  
เกิดความชำนาญในทุกแง่มุมเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้; ในที่สุดก็สามารถจะเข้าสมาบัติ  
คือหยุดอยู่ในภาวะของฌานใดฌานหนึ่งได้นานตามที่ตัวต้องการ; ก็มีเท่านั้นเอง.

### หลักปฏิบัติในการเจริญอานาปานสติภาวนา

ทีนี้ อยากจะทบทวนความเข้าใจ ด้วยตัวอย่างที่เกี่ยวกับอานาปานสติบ้าง;  
โดยหลักที่กล่าวมาแล้ว ๘ อย่างนั้นแหละ; ซึ่งกล่าวไว้เป็นหลักกว้างๆว่า จะใช้  
อะไรเป็นอารมณ์ก็ได้ : ใช้กสิณก็ได้ ใช้สุก คณอนอยู่ก็ได้ หรือใช้ลมหายใจ  
ก็ได้. แต่ว่าอยากจะแนะว่า การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า  
ท่านสรรเสริญ; ท่านแนะว่า อานาปานสติมีประโยชน์ มีอานิสงส์ เพราะไม่หยาบ,  
ประณีต, ไม่น่ากลัว, ไม่ไกลหาหล่นวาย, สะดวกที่ว่าเราจะไปนั่งทำที่ตรงไหนก็ได้;  
จึงเสนอแนะอานาปานสติ. ถ้าจะใช้กสิณใช้สุกนั้นมันลำบาก ยุ่งยาก น่ากลัว  
ไม่สะดวก; จะไปตรงไหนก็ต้องหอบเอาไป, หรือไปป่าช้าจึงจะทำได้ อย่างนี้  
เป็นต้น. ลมหายใจนั้นอยู่กับเราตลอดเวลา เราไปนั่งตรงไหนทำตรงไหนก็ได้;  
ท่านจึงแนะนำให้ใช้ลมหายใจ.

เกี่ยวกับลมหายใจนี้ เอาลมหายใจนั่นเองเป็นนิมิต รูปธรรมตามธรรมดา  
นี้มีอยู่ตามธรรมชาติ. ทีนี้ เราจะต้องรู้จักลมหายใจว่ามันเป็นอะไรกันแน่ ไม่ใช่  
สักแต่ว่าลมหายใจ. ถ้าเราจะมีลมหายใจดี เราก็ต้องมีการหายใจ คือมีการหายใจ  
ในความรู้สึกที่ควบคุม หรือศึกษามันอยู่ สังเกตมันอยู่.

ขั้นที่ ๑ ลมหายใจยาวเป็นอย่างไร, ขั้นที่ ๒ ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร,  
ขั้นนี้ยังจะต้องศึกษากันนาน คือให้รู้วาลมหายใจสั้นมีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร, ลม  
หายใจยาวมีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร.

**ข้อ ๓** ด้วยเหตุที่ว่า **ลมหายใจนั้นเป็นของที่เนื่องกันอยู่กับร่างกาย** ;  
ไปด้วยกันมาด้วยกันอะไรอย่างนี้ ฉะนั้น ในบาลีจึงเรียกลมหายใจนั้นแหละว่าเป็น  
กาย. พึงดูให้ดี, เรียก **ลมหายใจนั้นแหละว่าเป็นกายชนิดหนึ่ง**; เพราะมันเนื่อง  
กันอยู่กับกายนี้ กายเนื้อกายหนึ่ง ถ้าลมหายใจจะเอียด กายเนื้อกายหนึ่งมันก็  
จะเอียดคือสงบร่าง; ถ้าลมหายใจหายบ ร่างกายเนื้อหนึ่งมันก็หายบ. หรือ  
ว่าถ้าเมื่อร่างกายมันหายบ เช่นว่าเหนื่อยเป็นต้น, ลมหายใจก็หายบ. เมื่อร่างกาย  
สบายดีลมหายใจก็พลอยจะเอียด. นี่เป็นของเนื่องกันจนถึงกับไปด้วยกันมาด้วยกัน  
จนถึงว่าเป็นอันเดียวกัน.

ที่ว่าให้ศึกษาลมหายใจสั้นและยาวนักเพื่อให้รู้ข้อนี้ : ให้รู้ว่ามันเนื่องกัน  
อยู่กับร่างกายอย่างนี้, เมื่อลมหายใจมีลักษณะอย่างนี้ มีปกติภาวะตามธรรมชาติ  
อย่างนี้, มีอิทธิพลต่อร่างกายเนื้อหนึ่งอย่างนี้. นี่ก็หัดนั่งดูอย่างนี้กันไปก่อนใน  
ตอนต้น ๆ ให้รู้จักลมหายใจยาว รู้จักลมหายใจสั้น รู้จักความที่ลมหายใจเป็นของ  
ปรุงแต่งร่างกาย.

**ข้อ ๔** ก็มาถึงบทที่ว่า จะฝึกการควบคุมลมหายใจให้ละเอียด เพื่อที่เรา  
จะได้มีร่างกายอันละเอียด; และเราจะควบคุมลมหายใจให้สงบ เพื่อที่เราจะได้มี  
ร่างกายอันสงบ. ฉะนั้น เราจะควบคุมลมหายใจอย่างไร; ก็คือระเบียบปฏิบัติ  
ที่เรียกว่าอานาปานสตินั่นเอง. ลมหายใจหายบบังคับให้ละเอียดได้อย่างไร, ลมหายใจ  
ยาวบังคับให้สั้นได้อย่างไร; ฝึกฝนอยู่แต่อย่างนี้จนบังคับได้.

**หลัก** ของการปฏิบัติก็คือว่า : เมื่อกำหนดลมหายใจในขั้นแรก **ก็กำหนด  
ลมหายใจเหมือนกับวิ่งตามลมหายใจ**. หายใจเข้าหรือหายใจออกก็ตาม จิตในนาม  
ว่าสตินี้ก็วิ่งตาม : ลมหายใจออกมาสุดแค่ไหน, หายใจเข้ามาสุดแค่ไหน, หายใจออก  
มาสุดแค่ไหน, หายใจเข้ามาสุดแค่ไหน; ทำหน้าที่เหมือนวิ่งตามอยู่ตลอดเวลา.  
เราสมมติว่า มันหยุดแค่ไหนเมื่อหายใจเข้า มันหยุดแค่ไหนเมื่อหายใจออก. เรา

เราสมมติ เอาที่ปลายจุมกก็ได้, ที่สะดือก็ได้. ระหว่างที่ความรู้สึกวิ่งไปวิ่งมาอยู่ตามลมหายใจอย่าให้มีเวลาว่าง อย่าให้ระยะขาดตอน. ครั้งแรกต้องหัดถึงอย่างนี้; เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว เราชนะมานิดหนึ่งแล้ว; ชนะขึ้นมาหนึ่งแล้ว คือบังคับจิตได้ว่าจะวิ่งตามลมหายใจอย่างเดียว.

**บทเรียนที่ห้า ยกขึ้นไปอีก** ก็คือไม่ต้องวิ่งตาม, **เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งคือที่จุดจะงอยจุมก** อย่างนี้ไปไหนก็แล้วกัน; ให้เฝ้าดูอยู่แต่ตรงที่ช่องจุมก เมื่อลมหายใจผ่านที่ตรงนี้ ให้รู้สึกให้เต็มที่ก็แล้วกัน. เมื่อมันเข้าเลยไปในท้องแล้ว หยุดอยู่แล้วก็ข้างมัน ไม่ต้องไปยุ่ง; หรือมันออกพ้นจากจุมกไปแล้ว ก็อย่าไปยุ่ง ไปสนใจกับมัน; สนใจแต่เมื่อมันกระทบที่จุมก.

ตรงนี้จะเกิดระยะที่ว่าง คือว่างการควบคุมหรือควบคุมยากขึ้นมาบ้าง เพราะเราคอยกำหนดแต่ที่ตรงสุดของปลายจุมก. แต่ที่นี้เนื่องจากเราเคยบังคับได้ดี ตั้งแต่ระยะวิ่งตาม ๆ นั้นแหละ บังคับได้ดี ทำได้ดี; พอมาถึงตอนนี้นั้นมีผลอยู่ คือ เราคอยบังคับแต่ตรงช่องจุมกก็ยังทำได้ ไม่หนีไปไหนเสีย ในขณะที่มันเลยช่องจุมกเข้าไปข้างในหรือออกมาข้างนอก. นี่จึงเป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า เราบังคับจิตได้เพิ่มขึ้นมาอีกนิดหนึ่ง.

ที่นี้ **เราก็มีจุดตรงไหนกระทบ ตรงที่ช่องจุมกนั้นเป็นหลัก**; ตรงนั้นเรียกว่าอารมณ์หรือนิมิตในการบริการที่สมบูรณ์แล้ว; **รู้สึกลมที่กระทบอยู่ที่ตรงนั้นอยู่เป็นประจำ เรียกว่าบริกรรม.** ที่นี้ ก็ **เปลี่ยนจุดนั้นให้เป็นมโนภาพ** แทนที่จะกำหนดเป็นตัวลม ก็กำหนดให้มีความรู้สึกเหมือนกับว่าควงหรืออะไรก็ตามใจ **มือยกขึ้นหนึ่งท่อน.** บางทีก็เป็นดวงขาว, บางทีเป็นดวงแดง, ไม่เหมือนกันทุกคน. บางทีก็เหมือนเหมือนกับดวงอาทิตย์มาอยู่ที่นั่น ดวงจันทร์อยู่ที่นั่น. บางคนก็เหมือนกับโยแมงมุมกลางแสงแดดปรากฏอยู่ที่ตรงนั้น, จะเป็นอะไรก็ช่างมันอย่าไปฝืนมัน.

**สิ่งอะไรปรากฏขึ้น ก็จงถือเอาสิ่งนั้นเป็นอุคคหนิมิต** คือนิมิตในมโนภาพ ที่สร้างขึ้นมาสำเร็จแล้วที่ตรงจุดนั้น. เราไม่สนใจกับลมหายใจตัวจริงอีกต่อไป มาสนใจกับมโนภาพที่สร้างขึ้นมาโดยตัวมันเอง ให้เป็นของนิ่งแน่นอนอยู่อย่างนั้น; ถ้าเป็นดวงขาว ก็ให้ขาวอยู่อย่างนั้น, เชียวก็ให้เขียวอยู่อย่างนั้น, เป็นโยเมงมุกก็เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นปุยฝ้ายก็เป็นอยู่อย่างนั้น; อย่าเพ้อไปเปลี่ยนแปลงมัน. คือจะต้องทำอย่างนั้นจนชำนาญได้เท่าไรก็ได้ นานเท่าไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้; แล้วจึงค่อยเลื่อนบทเรียน.

พอชำนาญแล้วน้อมจิตไปเพื่อจะบังคับให้มันเปลี่ยน : เปลี่ยนรูปเปลี่ยนร่าง เปลี่ยนสี เปลี่ยนอริยาบท เปลี่ยนเป็นทุกอย่างที่ต้องการให้เปลี่ยน; **นี้เรียกว่า เปลี่ยนอุคคหนิมิตให้กลายเป็นปฏิภาณนิมิต.** เมื่อทำได้อย่างนี้ก็พิสูจน์อยู่ในตัวแล้วว่า อ้าว, เราบังคับจิตเพิ่มขึ้นมาได้อีกหนึ่งขั้น บังคับได้ตามต้องการ แล้วแต่จะชอบ. นิมิตที่ปรากฏนี้ บางทีบางสมัย บางฤดูกาล มันอาจจะไม่เหมือนกันก็ได้; แต่เรายอมรับเอา เพราะไม่ใช่ของจริงอะไร เป็นเพียงนิมิตสำหรับฝึกหัด.

**เมื่อบังคับให้เปลี่ยนแปลงได้เป็นปฏิภาณนิมิตคล่องแคล่วชำนาญแล้ว** มันบอกอยู่ในตัวแล้วว่า บังคับจิตได้ถึงขนาดนี้ เพราะฉะนั้น **เราสามารถที่จะบังคับความรู้สึกที่เป็นองค์ฌาน** เช่น วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ให้ค่อยๆ เกิดขึ้นมา ให้ชัดเจนทีละองค์ ๒ องค์ จนเต็มเปี่ยมครบทั้ง ๕ องค์. **นี้คือการบรรลุปฐมฌาน** อย่างที่วามมาแล้วข้างต้น; แล้วก็ทำให้ประณีตเข้า ให้เหลือน้อยองค์เข้า, เป็นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไปตามลำดับ แล้วฝึกให้ชำนาญ จนกว่าจะหยุดอยู่ในภาวะอย่างที่ไม่เปลี่ยนแปลง ได้นานเป็นสมบัติ อย่างนี้ก็ได้อีก.

นี่ตัวอย่างเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ โดยหลักที่แท้จริง ที่เป็นชั้นหัวใจ ก็มีเพียงเท่านั้น รายละเอียดปัญหาปลีกย่อยยังมีอีก แต่ไม่สำคัญอะไร. ถ้าทำถูกหลัก

อย่างนี้แล้วก็ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ. ทั้งหมดนี้เรียกว่าวิธีเจริญสมาธิที่เป็นใจความสำคัญของเรื่อง.

บททวน อีกทีหนึ่งว่า **สมาธิประเภทที่ไม่ต้องการฌาน** ไม่ต้องการอุปปราสมาธิขึ้น; มันสักแต่ทำความรู้สึกนึกคิด : เช่นเจริญเมตตาตามสูตร, พุทธานุสสติ, นึกถึงความตาย, นึกถึงอะไรก็ตามใจ, เพื่อชักจูงเกลี้ยกล่อมจิตให้เป็นไปในทางดี หรือว่าจะใช้เป็นเครื่องระงับอารมณ์ร้ายให้เป็นอารมณ์ดี, ระงับอารมณ์ร้อนให้กลายเป็นอารมณ์เย็น; หรือเพื่ออธิษฐานจิตของตัว เพื่อให้แน่วแน่งไปแต่ในทางใดทางหนึ่งที่ต้องการ. อย่างนี้ไม่ต้องการสมาธิต้องการฌานอะไรมากมาย; แต่ถ้าทำได้ ก็เรียกว่าสมาธิประเภทหนึ่ง.

ส่วน **สมาธิประเภทที่ต้องการฌาน** ต้องการอุปปรา ก็ต้องทำอย่างที่ว่า : นับตั้งแต่เอาอะไรมาเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติ, แล้วเปลี่ยนอารมณ์ธรรมชาติเป็นอารมณ์ในมโนภาพ, แล้วเปลี่ยนอารมณ์ในมโนภาพให้เปลี่ยนแปลงได้ตามต้องการ, แล้วถือโอกาสหน่วงความรู้สึกที่เป็นองค์ฌานขึ้นมาในขณะนั้น; พอองค์ฌานครบถ้วนก็เป็นอุปปรา, ได้บรรลุฌานใดฌานหนึ่ง; เช่น ปฐมฌานเป็นต้น, จนกระทั่งถึงฌานที่สูงขึ้นไป ด้วยการปลดอารมณ์ที่เป็นองค์ฌานนั้นทิ้งออกไปๆ แล้วก็ชำนาญจนหยุดอยู่ในฌานไหน นานเท่าใดก็ได้ เรียกว่าสมาบัติ.

### อานิสงส์ ของ สมาธิ

เรื่องที่จะพูดเป็นเรื่องสุดท้ายก็คือ **อานิสงส์** อานิสงส์ของการเจริญสมาธินี้ก็ควรจะทราบ; เพราะว่ามันเป็นประโยชน์ที่จะพึงได้รับ และแม้ว่ายังไม่ได้รับประโยชน์ ก็ยังเป็นกำลังใจ เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำจริงๆ ดังนั้นเราควรจะรู้อานิสงส์หรือผลของมัน. ที่จริงเราต้องเข้าใจไปจนถึงว่า ธรรมชาติแท้ๆ ธรรมชาติล้วนๆ มันก็ต้องการความสงบ. ใครจะเถียงก็เถียงได้ตามใจ แต่อาตมา

รู้ดีกว่าธรรมชาติใดๆ คือความสงบ. **ความวุ่นวายเป็นสิ่งผิดธรรมชาติ ธรรมชาติมันต้องการให้เป็นอย่างสงบ** ไม่ต้องการความวุ่นวาย. ฉะนั้นการจะทำอะไรให้เป็นไปเพื่อความสงบนั้นมันเป็นเกลือกกับธรรมชาติ, เข้ากันได้กับธรรมชาติ, ไปด้วยกันได้กับธรรมชาติ; แล้วความสงบนั้นเป็นความสงบสุข. ถ้าไม่สงบก็ไม่ใช่ธรรมชาติ; พูดกันอย่างนี้ดีกว่า ว่ามันผิดธรรมชาติ. ถ้าจะถือเอาความไม่สงบเป็นธรรมชาติ มันก็มีเหตุผลที่จะค้านว่าส่วนมากนั้นสงบ; ที่ไม่สงบนั้นมาเป็นครั้งคราวชั่วประเดี๋ยวประด๋าว, ส่วนที่เป็นความสงบนั้น คล้าย ๆ กับว่าเป็นอยู่ตลอดเวลา.

**เนื้อหาของธรรมชาติคือความสงบ และเป็นไปเพื่อความสงบ.** ผลของสมาธิก็คือเพื่อความสงบเป็นข้อแรก; ไม่วุ่นวาย. นี่เราได้เป็นเกลือกกับธรรมชาติ มีความสงบได้โดยง่าย. แต่ความสงบนี้มีหลายชั้น; สงบง่าย ๆ ตามธรรมชาติทางวัตถุ มันก็ดีเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ดี ดีกว่าวุ่นวาย. แต่**เราต้องการความสงบทางจิตใจ, ต้องมีบทเรียนสำหรับฝึกทางจิตใจคือสมาธิ.** เมื่อสงบจะมีความเจริญทางจิตใจในส่วนปัญญา.

มีหลักทั่วไปทุกหนทุกแห่งในพระบาลีว่า : **สมาธิโต ยถากุติ ปชานาติ** -เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง. **นี่คืออันตัสสของสมาธิ** ที่มีเต็มไปตรงนั้นตรงนั้นตรงโน้นในพระคัมภีร์ : **ว่าเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง;** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ **เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้ชัดแจ้ง.

**อันตัสสสำหรับเอาไว้อสอนคนแรกบวชว่า : สมาธิปริภาวตา ปญญา** มหปผลา โหติ มหานิสสา; แปลว่า **เมื่อสมาธิอบรมดีแล้ว ปัญญา** ย่อมมีผลใหญ่ **ย่อมมีอันตัสสใหญ่.** ถ้าเราอบรมสมาธิดีแล้ว จะเกิดความเห็นแจ้งตามที่เป็นจริงขึ้นมาอย่างใหญ่หลวง. **นี่ก็เป็นธรรมชาติอันเร้นลับลึกซึ้งอีกอันหนึ่ง;** คล้าย ๆ

กับว่า จิตนี้รู้อะไรหมดได้โดยธรรมชาติในตัวเอง แต่เดี๋ยวนี้มันรู้ไม่ได้ เพราะมีอะไรมาปิดบัง; คือข้าศึกของสมาธินั้นแหละ เช่นนิวรณ์ต่างๆ นั้นแหละ.

เมื่อเรามีจิตใจที่หม่นหมองโดยไม่รู้สึกตัว กลัดกลุ้ม รู้อะไรไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก คิดเท่าไร ก็คิดไม่ออก; แต่**พอทำจิตให้เกลี้ยงเกลา**เท่านั้นเอง คำตอบนั้น**ออกมาเอง**โดยไม่ต้องมีใครมาบอก. นี่ลองสังเกตว่า บางทีเราตื่นนอนขึ้นมาเท่านั้น ไม่ได้ทำอะไร ปัญหาที่ค้างอยู่ในจิตใจนั้นตอบออกมาได้; อ้าว, อย่างนั้น ๆ เป็นต้นไป. นี่เพราะว่าในเวลาตื่นนอนคราวนั้น จิตมีความสงบเป็นสมาธิ มีลักษณะเป็นสมาธิ.

ทีนี้ หุ่นเดิมของสิ่งที่เรียกว่าจิต คือรู้อะไรได้ในตัวเอง มันก็ทำหน้าที่ที่จริงมันก็สะสมความรู้อยู่ทุกวันทุกเดือนทุกปี อัดไว้เก็บไว้ข้างใน; แต่ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิมันใช้ไม่ได้ ไม่มีโอกาสจะใช้ ไม่เข้ารูปกันได้เลย. **พอจิตเป็นสมาธิมันปรุงเป็นความรู้ขึ้นมาได้** อย่างนี้. **นี่ลักษณะของสิ่งที่เรียกว่าสมาธินั้น ก็คือทำให้เห็นจริง, เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายที่ปวง ตามที่เป็นจริง ได้ในตัวเอง โดยอัคนิมิต.**

นี่คืออานิสงส์ใหญ่อันสงส์ทั่วไป คือเราจะไม่พูดถึงอานิสงส์ ๔ อย่างที่พูดแล้วพูดเล่ามาแต่ต้น : อานิสงส์ของสมาธิเพื่อความสุขในปัจจุบัน, เพื่อหุทิพย์ เพื่อตาทิพย์, เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ, เพื่อสิ้นอาสวะ; นั้นพูดตามแบบที่รู้จักอยู่แล้วจะไม่พูดอีก. ที่ต้องการจะพูดนี้ก็คือว่า **เราใช้สมรรถภาพอันลึกซึ้งลึกลับของจิตได้เดี๋ยวนี้.** ก่อนนี้เราไม่สามารถจะเอามาใช้ได้ แต่เมื่อเราทำสมาธิได้ เราจะเอาอำนาจหรือคุณสมบัติอันลึกลับที่สุดของจิตนี้ ออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ โดยการทำให้เป็นสมาธิ. นี่เป็นหลักทั่วไปโดยเฉพาะในพุทธศาสนา.

ทีนี้ อยากจะพูดถึง **อานิสงส์ที่อาจจะนำมาใช้ได้กับคนสมัยนี้** แก่คนสมัยปัจจุบันนี้. ในโลกอันร้อนระอุเป็นไฟนี้ **จะเอาสิ่งที่เรียกว่าสมาธิในพุทธศาสนา มาใช้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร.**



บางคนอาจจะรู้สึกว่า ผิดวิสัย ขัดกันโดยสิ้นเชิง อย่าไปพูดถึงดีกว่า; แต่ที่แท้แล้วไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นเรื่องที่จะเอามาประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ได้กับมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน. พูดตักหน้าไว้ทีก็พูดว่า **โลกบังคับต้องการสิ่งที่เรียกว่าสมาธิอย่างยิ่ง** ยิ่งกว่ายุคไหน ๆ เสียอีก; หมายความว่าถ้าสบายดีแล้ว จะไปต้องการอะไรกัน มันก็ไม่ต้องทำอะไร. เดียวนี้มนุษย์มีทุกข์มาก ต้องการสิ่งที่จะมาแก้ไขหรือดับความทุกข์นี้เสีย; จึงต้องใช้จิตที่มีสมรรถภาพในลักษณะ ที่เรียกว่า สมาธิ<sup>๕</sup> นี้แหละก่อน.

ในที่นี้ก็อยากจะพูดถึงลักษณะของความเป็นสมาธิ ที่ประกอบอยู่ด้วย **คุณสมบัติที่ต้องการกันอย่างยิ่ง แม้ในปัจจุบัณนี้**. ฉะนั้นขอให้ท่องไว้เลย จำไว้ให้แม่นยำถึงกับท่องไว้ได้เลยว่า : **ปริสุทฺโธ, สมาธิโต, กัมมณีโย**; ๓ คำ. **ปริสุทฺโธ** แปลว่า **บริสุทธิ์**, **สมาธิโต** แปลว่า **ตั้งมั่น**, **กัมมณีโย** – **ว่องไวในหน้าที่การงาน**. จิตที่บริสุทธิ์ แล้วจิตนั้นตั้งมั่น แล้วจิตนั้นว่องไวในหน้าที่ของมัน; เมื่อรวมกันทั้ง ๓ นี้เรียกว่า จิตนี้มีสมาธิหรือเป็นสมาธิ.

คนโดยมากไปคิดว่า สมาธิแล้วก็ต้องหลับตา ตัวแข็ง นั่งอยู่เฉยๆ เป็นสมาธิ. อย่างนั้นว่าเอาเอง ในพระคัมภีร์ไม่ได้ว่าอย่างนั้น; **ระบุลักษณะของความเป็นสมาธิที่ถึงที่สุดแล้วว่าได้แก่จิตสะอาด**, แล้วก็ **จิตตั้งมั่น**, แล้วก็ **จิตว่องไว** ในหน้าที่ของมัน. จะให้คิดอะไรก็คิดได้ดี, จะให้หยุดก็หยุด, จะให้ทำอะไรก็ทำได้<sup>๕</sup> ๕  
ทงนั้น.

**ปริสุทฺโธ** ก็คือว่าเวลานั้นไม่มีอะไรสกปรกเศร้าหมอง; เพราะฉะนั้นจิตจึงได้คุณสมบัติเดิมแท้ของมันมาทำหน้าที่. **สมาธิโต** ตั้งมั่นนั้นหมายถึงว่ามันไม่พร่า; กระแสของจิตหรือกำลังของจิตไม่พร่า มารวมอยู่ที่จุดเดียว; ฉะนั้น จึงมันคงแข็งแรงตั้งมั่น. แล้ว **กัมมณีโย** นี้เพราะว่าถูกอบรมดีที่สุสุดแล้ว สามารถจะใช้ทำอะไรได้ทุกอย่าง.

### ประโยชน์ ของสมาธิ ในสมัยปัจจุบัน

ถ้าพูดถึงถึงสมัยปัจจุบันหลายๆ นี้ จะเอาสมาธิมาใช้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ? การที่จะประยุกต์กับปัจจุบันนี้ ก็ต้องใช้คุณสมบัติของจิต คือ :-

- **คุณสมบัติที่ ๑- ถ้าจิตบริสุทธิ์** มันก็ไม่ทำคอร์รัปชัน ในสมัยที่โลกเต็มไปด้วยคอร์รัปชัน; นี่ ปริสทุโธ. ลองมีจิตที่บริสุทธิ์แล้วมันไม่คอร์รัปชัน. คำว่า corrupt นี้แปลว่า **จุดดำสกปรกในพื้นที่อันขาว. ปริสทุโธ เป็นจิตที่บริสุทธิ์แล้ว จะทำอะไรที่สกปรกไม่ได้.** ฉะนั้น สิ่งสกปรกในจิตใจของมนุษย์สมัยนี้ ขจัดออกไปได้ด้วยคุณสมบัติที่ ๑ ของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ปริสทุโธ.

**คุณสมบัติที่ ๒** เรียกว่า สมาธิโต **ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว;** ก็เพื่อให้จิตของคนสมัยปัจจุบันนี้ไม่หวั่นไหวต่อความชั่วร้ายชั่วช้าของวัตถุนิยม. ความเอร็ดอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่เป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นกามารมณ์นี้ มีความชั่วร้ายมาก. ถ้ามีลักษณะของสมาธิโต ตั้งมั่นแล้ว คนในโลกทุกวันนี้จะสามารถทนได้สู้ได้ ไม่หวั่นไหวไปตามความชั่วร้ายของความก้าวหน้าของวัตถุนิยม. ผู้คนคิดว่าความก้าวหน้าทางวัตถุนั้น เป็นพวกนักการค้า จะเอาประโยชน์จากคนอื่นที่ถูกลวง. เดียวนี้เราเป็นผู้ที่ใครๆ ลวงไม่ได้.

**คุณสมบัติที่ ๓** ที่ว่า **กัมมณีโย** ว่องไวในหน้าที่การงาน; นี่เราเอาประโยชน์อย่างกว้างเลยว่าในโลกที่ก้าวหน้า ที่เจริญ ที่อะไรในสมัยปัจจุบันนี้ การงาน มันเป็นการงานที่ยาก ที่ลำบาก ที่อะไรยิ่งขึ้น ยิ่งกว่าสมัยโบราณเด็กดำบรรพ์โน้น; ฉะนั้น ถ้ามีคุณสมบัติที่เรียกว่า กัมมณีโยของจิตที่เป็นสมาธินี้ จะทำการงานที่ยากให้เป็นของง่าย ให้เป็นการงานที่ง่าย ไม่มีอะไรยุ่งยากลำบากเกินความสามารถของเรา; เพราะว่าจิตของเราอบรมดีแล้วอย่างนี้.

นี่เรียกว่าเป็นหลักใหญ่ๆ ที่จะเอาอันสงส์ของจิตที่เป็นสมาธิ มาประยุกต์กันเข้ากับความต้องการของมนุษย์ในโลกสมัยปัจจุบัน : ที่จะต่อสู้กับวิกฤติการณ์ถาวรต่างๆ.

### ควรจะต้องสมั อบรมวัฒนธรรม ไปในทางสูง

ที่นี้อยากจะขอร้อง ให้มองออกไปถึงความจริง หรือข้อเท็จจริงบางอย่าง บางประการ **ว่ามันถึงสมัยแล้วที่ว่า เราควรจะมีวิวัฒนาการ**; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ในค่านิยมธรรมนี้ให้เป็นไปในทางสูง**; อย่าให้วกกลับไปในทางต่ำ. ที่นี้ **ทางที่จะทำได้ไม่มีอะไร** นอกจาก **อบรมจิตใจเท่านั้น** : **ให้เป็นจิตใจที่สูง** ทั้งในทาง อารยธรรม ในทางศีลธรรม ในทางศาสนา. ทางที่จะให้สูง ไม่มีทางอื่นนอกจาก การอบรมจิต.

**การอบรมจิตที่ถือความเป็นสมาธิไม่ได้** ต้องผ่านไปทางนั้น; เพราะ เมื่อเป็นสมาธิแล้วจะต้องการอะไรก็ได้อย่างที่เข้ามาแล้ว. เดียวนี้อารยธรรมวกกลับไปหาความต่ำทราม; ไม่บังคับตัวเอง มีจิตใจต่ำทราม. ศีลธรรมก็พ่ายแพ้แก่กิเลสของมนุษย์; ศาสนาก็ถูกเหยียบย่ำไปซึ่ง ๆ หน้า คือถือนั่นแต่ปาก. จะนั้นประโยชน์หรืออานิสงส์ที่มนุษย์ควรจะได้รับโดยแท้จริงจึงสูญหายไปหมด. **เราต้องให้เรื่องสมาธินี้แหละเป็นเครื่องถือให้กลับมาใหม่**; ให้มีความถูกต้องเจริญงอกงามทาง อารยธรรม, ทางศีลธรรม, ทางศาสนา. จึงหวังว่าท่านทั้งหลายทุกคนที่เป็นพุทธบริษัทจะได้สนใจเรื่องนี้ เพื่อจะแก้ปัญหาเหล่านี้.

ถ้าจะพูดอย่างที่เรียกว่า เห็นกันง่าย ๆ น่าชื่นใจ, แม้จะเห็นเป็นโฆษณาชวนเชื่อก็ได้ ก็ตามใจ; แต่อยากจะพูดว่า **ความสุขของมนุษย์เรา ไม่มีทางอื่น** นอกจากการปรับปรุงจิตให้ถูกต้อง **ไปตามหลักของการมีสมาธิ** อย่างที่เข้ามาแล้วนั้น; จะมีความสุขอย่างแท้จริงและสมบูรณ์เต็มเปี่ยม. ทางร่างกายก็มีความสุข, ทางจิตใจก็มีความสุข, ทางวิญญาณก็มีความสุข; คือทางสติปัญญาความคิดเห็นก็ถูกต้อง, แล้วจิตก็ดำรงไว้ในลักษณะที่ถูกต้อง, การประพฤติทางกายทางวาจา ก็ถูกต้อง, **เป็นความสุขทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ.**

เดี๋ยวนี้ทางวัตถุนั้นก้าวหน้าล้นเหลืออยู่แล้ว ถ้ามีความก้าวหน้าทางจิตขึ้นมาอีก มันก็พอดี; จะช่วยควบคุมไม่ให้ความก้าวหน้าทางวัตถุนั้นเพื่อ หรือว่าล้นจนเป็นภัยขึ้นมา. เดี่ยวนี้ **ชีวิตของเรา กำลัง เต็มด้วยควายตัวเดียว** คือควายทางร่างกาย, **กำลังทางร่างกาย**. ความก้าวหน้าในทางวัตถุก็พาไปลงเหว. **เราต้องให้ชีวิต เต็มด้วยควายสองตัว** คือควายตัวหนึ่ง เป็นเรื่องของสติปัญญา ทางวิญญาณ, ทางความรู้ฝ่ายจิตใจ. **ควายตัวหนึ่งเป็นเรื่องทางจิตใจ**; ส่วน **ควายอีกตัวหนึ่งเป็นเรื่องทางวัตถุ**; **เดินคู่เคียงกันไป มนุษย์นั้นจะปลอดภัย**. นี่คือการนิสงส์ของการที่เรามีการพัฒนาในทางจิต คือการทำสมาธิ; ช่วยให้ได้สิ่งที่ขาดอยู่ครึ่งหนึ่ง คือทำให้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์นั้นเต็มเป็น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นมา.

เวลานี้เรากำลังต้องการโลกที่มีความสงบสุขอย่างยิ่งแล้ว เพราะโลกขณะนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ระส่ำระสายนานาประการ เป็นสมัยที่ร้อนระอุ. **โลกเรากำลังต้องการความสงบอย่างยิ่ง; ทางอื่นไม่มี** นอกจากจากการที่ **มนุษย์ทุกคนต้องรู้จักบังคับตัวเอง** ให้อยู่ในร่องในรอยตามที่ธรรมชาติกำหนดให้ คือความสงบ; และทำให้ได้เสียเร็วๆ ก่อนแต่ที่มันจะวินาศลงไป. ถ้าปล่อยไปตามจิตใจของมนุษย์ที่พ่ายแพ้แก่วัตถุนิยมแล้ว; ไม่เท่าไรโลกนี้จะแตกสลายหมด.

นี่ขอให้ท่านทั้งหลาย กำหนดใจความของคำบรรยายที่พูดกันวันเสาร์นี้ คือเรื่องสมาธิวัตร ว่าได้แก่ **การทำจิตให้เป็นสมาธิ ถือว่าเป็นวัตรที่ควรปฏิบัติอยู่เป็นประจำ. ให้ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญกับมนุษย์ แยกกันไม่ได้; ขึ้นแยกกันมนุษย์ไม่เป็นมนุษย์ จะเป็นสัตว์เดรัจฉาน**.

การเจริญสมาธินี้ นับเนื่องอยู่ในองค์แห่งมรรค ๘ ประการ คือเป็นองค์สุดท้าย; ถ้าว่าขาดองค์นี้แล้ว มรรคนั้นไปไม่รอด จะล้มละลายเพราะขาดกำลัง. มรรคมีองค์ ๘ นั้น เรียกว่าเป็นมรรคหนึ่งทางหนึ่ง ซึ่งประกอบอยู่ด้วยองค์ ๘ : **สัมมาทิฐิ เป็นแสงสว่าง เป็นผู้นำทาง, แต่ว่า สัมมาสมาธิอยู่ รุ่งหลังนั้น เป็นตัวกำบัง**.

**สัมมาทิฐิ** เป็นทักหน้า, **สัมมาสมาธิ** เป็นทักหลวง; นอกนั้นเป็นเครื่องอุปกรณ์ทั้งนั้น, คือ สัมมาวาจา, สัมมากัมมันโต, สัมมาอาชีโว, สัมมาวายาโม, ฯลฯ อะไรก็ตาม ล้วนเป็นอุปกรณ์. ตัวสำคัญคือ ตัวสัมมาทิฐิเป็นทักหน้า, สัมมาสมาธิเป็นทักหลวง เป็นตัวที่ย้ายเข้าศึกโดยตรง.

**ขอให้สนใจสมาธิในนามว่าสัมมาสมาธิ;** เป็นองค์แห่งมรรคมีองค์ ๘ ประการ แล้วก็จะไ้ความปลอดภัย คือออกไปเสียได้จากความทุกข์; ด้วยการทำสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ถูกต้องให้เหมาะสม. **สมาธิที่ควรกระทำเป็นประจำ** อย่างสมาธิที่ไม่ต้องถึงฌาน ถึงอัปปนานั้น ก็เช่น **เจริญเมตตา** นึกถึงพระพุทธเจ้า ฯลฯ **ควรทำอยู่เป็นประจำทุกวัน;** แล้วส่วน **สมาธิที่จะทำจิตให้เจริญ** ชื่นไปนั้น **ก็ทำอยู่ตามโอกาสที่หึงจะกระทำได้;** เพราะมันต้องทำจริงจัง จนฝึกจิตให้เป็นฌานเป็นสมาธิ ถึงที่สุดได้. เราก็มักเรียกว่าเป็นผู้ชนะตัวเอง; คือชนะกิเลสแล้ว สิ่งต่าง ๆ ก็จะเป็นไปแต่ในทางที่ดับทุกข์. มนุษย์ก็เป็นมนุษย์กันที่ตรงนี้ ตรงที่แปลว่ามีจิตใจสูง. เป็นมนุษย์ได้แท้จริงเท่านั้นแหละ ปัญหาหมด.

เดี๋ยวนี้ปัญหามีอยู่ว่า **ทุกคนเกือบจะไม่เป็นมนุษย์ เป็นแค่คน;** ไม่เป็นมนุษย์ **เพราะใจไม่สูง.** ฉะนั้น **ขอให้ทำการอบรมทางจิตใจ ให้ใจสูง จะได้เป็นมนุษย์;** พอเป็นมนุษย์กันทุกคนแล้ว ก็หมดปัญหา; ในโลกนี้ เป็นมนุษย์กันสัก ๕๐ - ๖๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ก็หมดปัญหาเหมือนกัน; เพราะมีจำนวนมากพอ ที่จะเหินยวรงค์โลกไว้ในสภาพปลอดภัยได้. เดี่ยวนี้เป็นมนุษย์กันไม่ถึง ๒ - ๓ เปอร์เซ็นต์ กระทบ ถ้าถือเอาตามหลักของพระพุทธเจ้า.

**ขอให้รีบแก้ไขให้เป็นมนุษย์โดยวิธีนี้** คือมีจิตใจสูง : จิตใจสะอาด, จิตใจมั่นคง, จิตใจควรแก่การงานทุกชนิด; เมื่อ **เป็นมนุษย์ ได้แล้ว** **โลกก็หมดปัญหา.** ที่พูดกันวันเสาร์วันนี้ มีความมุ่งหมายเพียงเท่านั้น.

**ขอยุติโดยสมควรแก่เวลาแล้ว.**