



BIA

วิปัสสนา **ระบบลัดสั้น**
สำหรับประชาชนทั่วไป



www.dhamma4u.com

ธรรมะใกล้มือ

ลำดับที่ **๖** / ๕๓

ธรรมะเล่มน้อย

เป็นหนังสือธรรมะขนาดพกพารายเดือน ๑๒ เล่ม ๑๒ เดือน เพื่อเจริญสติและแสวงหาปัญญาเบื้องต้น สำหรับผู้ไม่มีเวลาศึกษาเนื้อหาโดยละเอียด สามารถมีส่วนร่วมได้โดย

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์ โปรดส่งมอบให้แก่ผู้อื่นต่อ เปรียบดังท่านให้ทาน

๒. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อยตามกำลัง

๓. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อย เพื่อเผยแผ่ในวาระต่าง ๆ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันเกิด งานสมรส งานเฉลิมฉลอง งานบุญ งานศพ ฯลฯ โดยสามารถเลือกเอาเฉพาะ ส่วนที่เป็นธรรมบรรยายและพิมพ์บางส่วนเพิ่มเติมได้

ธรรมะดี ๆ มีติดตัวไว้ เพื่อเจริญสติและปัญญา

ร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

วิปัสสนาระบบลัดสั้น สำหรับประชาชนทั่วไป

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมบรรยายประจำวันเสาร์ ภาคมานุชา
ชุด “สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู”
ครั้งที่ ๓ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๗

วิปัสสนาระบบลัดสั้น สำหรับประชาชนทั่วไป.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ จะได้บรรยายเรื่องสมถะวิปัสสนา เป็นครั้งที่ ๓ เพราะว่าครั้งที่ ๓ ที่แล้วมาไม่ได้บรรยาย. การบรรยายในครั้งที่ ๔ นี้ก็คือ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓ ของเรื่องหรือชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.

เหตุผลที่ใช้ชื่อคำอธิบายชุดนี้.

คำว่า “สมถะแห่งยุคปรมาณู” ฟังดูแล้ว มันก็เป็นผิดปกตอะไรอยู่บ้าง; แต่ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในการที่ต้องใช้คำพูดชนิดนี้. โดยส่วนใหญ่ก็หมายถึงว่า มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ดังนั้นคำอธิบายนี้ก็จะอธิบายไปในรูปแบบของวิทยาศาสตร์ และยุคปรมาณูเป็นยุคที่ว่า ทำอะไรกันจริง ๆ จัง ๆ

ไม่มีเล่น ๆ; คำอธิบายนี้ ก็จะต้องเป็นคำอธิบายที่ไม่ใช่เล่น ๆ หรือสลัว ๆ เหมือนกับที่ทำกันมา.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์หมายความว่า มันมีของจริงมาตั้งลง สำหรับศึกษา ค้นคว้า พิสูจน์ ทดลอง. เดียวนี้เรื่องสมณะวิปัสสนามันเป็นเรื่องจิต ซึ่งไม่มีวัตถุหรือตัวตน. จะอธิบายกันอย่างไร ให้มันเป็นเรื่องที่ราวกับว่ามีวัตถุตัวตนมาตั้งอยู่เฉพาหน้า, เป็นเครื่องศึกษา ค้นคว้า พิสูจน์ และทดลอง. ข้อนี้ขอให้ท่านพยายามให้ดีที่สุด ที่จะให้เป็นได้อย่างนั้น มิฉะนั้นจะไม่ได้ผล, มันจะเสียเปล่า, มันจะสักแต่ว่าทำ ๆ ไปเท่านั้นเอง. ถ้าเป็นเรื่องจำ ๆ กันแล้วมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์, ถ้าเป็นเรื่องสอนอย่างคาดคะเน สอนให้คาดคะเน มันก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์; มันต้องเป็นเรื่องที่จริง คือลงไปยังสิ่งนั้น ๆ จริง ๆ ในตัวความรู้ลึก.

ขอให้นึกถึงคำว่า “สันติภูจฺจโก” คือรู้ลึกอยู่ใน

ใจ; สิ่งที่เราพูดถึงนั้นมันต้องรู้สึกอยู่ในใจ แม้ว่ามันจะเป็นนามธรรมไม่มีรูปไม่มีร่าง. แต่เมื่อมันรู้สึกอยู่แก่ใจนั้นนะสิ่งนั้นมันก็เหมือนกับว่ามีรูปมีร่าง เช่นความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์ หรือว่าความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจจริง ๆ ก็ขอให้รู้สึกลงไปที่ตัวความรู้สึกนั้นมันก็เลยกลายเป็นของจริง สำหรับศึกษาค้นคว้ากันตามวิถีทางของวิทยาศาสตร์. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้เป็นส่วนสำคัญ มิฉะนั้นจะไม่สำเร็จประโยชน์.

แล้วก็ขอให้นึกถึงคำว่า เป็นคำอธิบายที่มุ่งหมายให้เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณูไว้เรื่อย ๆ; ฉะนั้นผู้ฟังก็ขอให้ฟังอย่างว่าเป็นบุคคลในยุคปรมาณูด้วยกันด้วย คือให้มันจริง, ให้มันจริง, มันไม่ใช่จำ ไม่ใช่คาดคะเน ไม่ใช่ละเมอเพื่อฝัน. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่งว่า ทำไมจึงชื่อคำอธิบายคำบรรยายชุดนี้ว่า “คำอธิบายสมณะวิปัสสนาแห่งยุค

ปรมาณู”.

อานิสงส์ของการทำสมณะวิปัสสนา.

ที่นี่ จะขอทบทวนสิ่งที่ต้องทบทวน ให้รู้สึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา เป็นลำดับ; อย่ารู้สึกรำคาญโดยเฉพาะก็คือความจริงที่จริงที่สุดว่า เรื่องวิปัสสนาหรือสมณะวิปัสสนาที่กำลังพูดถึงนี้ เป็นสิ่งที่ต้องมีหรือต้องทำให้ได้; ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ๆ จำ ๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้. เพื่อประโยชน์อะไร ? เพื่อประโยชน์จะแก้ปัญหามีอยู่จริง.

ความจริงข้อแรกก็คือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ. นี้คนที่มาใหม่เพิ่งมาฟังใหม่ครั้งนี้ คงจะฟังไม่รู้เรื่อง ก็ขอให้จดจำไว้ก่อนก็ได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบคลุมอยู่ตลอดเวลา นั้น เพราะว่าเรามันโง่เมื่อมีผัสสะ, คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประ

จำวัน. ในขณะที่แห่งผัสสะ เช่นนั้น เรามันโง่เหมือนกับว่า ไม่รู้อะไร, ไม่มีสติรู้สึกอะไร ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอะไร จิตใจมันก็ปรุงกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์ อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. นี่มันเป็นเรื่องยาวที่ต้องอธิบายกันเรื่องหนึ่ง ซึ่งอธิบายแล้วคราวอื่น; ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็หามาศึกษาเถิดว่า ความทุกข์เกิดเพราะเราโง่ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน.

ถ้าจะไม่ให้โง่ ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ, แล้วก็มีความรู้ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ ในเรื่องของวิปัสสนานี้พอ ว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอย่างไร, เป็นความรู้ที่เพียงพอ, ให้สติชนเอาความรู้ขึ้นมา ให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ ถ้ามีทั้งสติมีทั้งปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูกปล่อยให้ปรุงไปอย่างโง่เขลาจนมีความทุกข์; จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้, ปรุงมาในทาง

ที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์, แล้วก็จัดการแก้ไข กระทบสิ่งต่าง ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น ให้ลุ่ลวงไปด้วยดี. เป็นเรื่องที่ต้องทำอะไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย แล้วก็ได้ประโยชน์, แล้วคนก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย. นี่เรื่องมีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะ เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่เป็นข้อหนึ่งละที่ประโยชน์สำคัญ.

ที่นี้อีกข้อหนึ่งก็คือว่า เราจะบังคับจิตได้ ถ้าเรามีสติปัญญา ตามแบบของวิปัสสนานี้ เราจะเป็นคนบังคับจิตได้. เรื่องบังคับจิตได้นั้นเป็นเรื่องกว้างขวางที่ใช้คำว่าเอนกประสงค์. ถ้าเราบังคับจิตได้. เรื่องบังคับจิตได้เท่านั้นแหละ เราจะทำอะไรสำเร็จ, และป้องกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ด้วย. มันมีอยู่สองแง่ นะ ว่าความคิดนึกที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าเราบังคับจิตได้มันก็ไม่เข้ามา, แล้วเราบังคับจิตได้ก็บังคับเป็นไปแต่ในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็ไม่มี ความทุกข์.

ท่านแสดงอานิสงส์ไว้มากนี้ แต่เห็นว่าเพียงสองประการนี้ก็เกินพอแล้วว่าเราจะมีสติในขณะที่มีผัสสะ, ไม่เกิดความงัวในขณะแห่งผัสสะ ก็ไม่มีทุกข์เหมือนกัน. แล้วก็บังคับจิตได้ ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็นทุกข์, ไม่มาเป็นวิตกกังวลที่เรียกกันว่า อารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจ หลายวันหลายคืนมันก็ยังค้าง ยังวิตกกังวลอยู่, แล้วก็นำไปเป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที.

อาตมาอยู่ที่นี้ไม่ได้ไปไหน แต่ก็รู้ว่าเป็นโรคประสาทกันมากขึ้นทุกที ก็เพราะว่าคนที่มีลักษณะเป็นโรคประสาทที่นี้มากขึ้น ๆ ก็รู้ได้เอง; โดยเฉพาะยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งอะไร ๆ มันก็เป็นไปอย่างจุกละตุกยกที่ จะควบคุม คนเราก็เป็นโรคประสาทกันมากขึ้น. ฉะนั้นจึงขอฝากไว้ในความสนใจว่า ทำสมาธิวิปัสสนานี้ มันจะคุ้มกันโรคประสาทนี้ได้เป็นอย่างดี; ก็เพราะว่ามันทำให้บังคับจิตได้, ความรู้สึกคิดนึก

อะไร ที่เราไม่ต้องการจะให้มืออยู่ ก็สลัดออกได้.

รวมความสั้น ๆ ว่า ทำสมณะวิปัสสนา นี้ เพื่อให้มีสติเร็วและเพียงพอ และเพื่อให้มีการบังคับจิตได้; สองอย่างเท่านี้ก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว, หรือว่าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างมันมารวมอยู่ที่ปัญหาสองอย่างนี้; ถ้าเรามีสติและ

บังคับจิตได้ ปัญหาทั้งหลายจะมารวมอยู่ที่นี้ แก้ได้โดยการกระทำอย่างนี้. ที่จะบรรลุมรรค ผลนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่าบังคับจิตได้ อย่างนี้เป็นต้น; เราจึงมุ่งไปยังปัญหาหลักว่า จะต้อง มีสติให้เร็วให้พอ และจะบังคับจิตให้ได้, เอาเป็นว่า มันมีเรื่อง มีสติและบังคับจิตได้.

ที่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายคอยสังเกตดูให้ดี ๆ ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา ทำสมณะวิปัสสนา ที่จะอธิบายต่อไปนี้ เป็นการทำให้มีสติและทำให้บังคับจิตได้. ท่านจงคอยสังเกตว่า เมื่อได้อธิบายตอนไหนข้อไหน

จงหาให้พบว่า มันทำให้มีสติขึ้นมาอย่างไร, และมันทำให้บังคับจิตได้อย่างไร. นี่ขอให้คอยจ้องไว้อย่างนี้ ซึ่งอาตมาก็จะค่อยอธิบายไปตามลำดับที่ละข้อ ๆ จนกว่าจะครบถ้วน ในขณะต่อไป, เดียวนี้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรทราบก่อนอย่างนี้.

เหตุที่พูดถึงระบบลัด.

เฮ้า, ที่นี้ก็จะต้องบอกให้ทราบว่า ระบบสมณะวิปัสสนา ทั้งหมดนั้น ที่มีอยู่ในพระบาลี มันมีสมบุรณ์แบบหรือสมบุรณ์, ดังนั้น จึงมีมากที่ท่านกล่าวไว้หรือที่พระองค์ตรัสไว้อย่างสมบุรณ์แบบครบถ้วน สำหรับผู้ที่จะทำกันจริง ๆ คือเสียสละบ้านเรือนออกไปอยู่ป่า, มีเวลาทั้งหมด มีเรี่ยวแรงทั้งหมด, แล้วก็ทำกันจริง ๆ; ดังนั้นท่านตรัสไว้ให้มากมาย ๆ สมบุรณ์แบบมากมาย หรือลิกซึ่งเอาการอยู่.

ที่นี้ คนที่ไม่อาจจะสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ไป

ทำอย่างสมบูรณ์แบบได้นั้นจะอย่างไร; แม้ในครึ่งพุทธกาลมันก็มีอยู่นะ คนที่ไม่สามารถจะละบ้านเรือนออกไปอยู่ในป่า เป็นโยคี เป็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติอยู่ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นไปได้ มันก็มีอยู่. ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบลัดหรือสังเขป สำหรับคนที่ไม่อาจจะทำอย่างสมบูรณ์แบบอย่างนั้น แต่ก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน; นี้ระบบลัดสั้นสังเขปนี้มันก็มีอยู่อีกระบบหนึ่ง ซึ่งคนพวกนี้ไม่ต้องทำเต็มที่สมบูรณ์แบบตามที่ตรัสไว้ทั้งหมด.

ทีนี้ ลองคิดดูเถอะว่า คนพวกไหนมีมากในโลก หรือในแผ่นดินในประเทศอินเดียครึ่งพุทธกาล; แม้ครึ่งพุทธกาลนั้นแหละ คนพวกไหนมีมาก มันก็คือ คนพวกชาวบ้านธรรมดาดีมีมาก. คนที่จะออกไปอยู่ป่าปฏิบัติอย่างจริง ๆ ได้ มันไม่มีกี่คน; ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบที่เราจะใช้พูดจาสั่งสอนกัน สำหรับคนประเภทนี้ ซึ่งเรียกว่าคนชาวบ้านธรรมดานี้. มันจึง

เกิดระบบสมณะวิปัสสนาขึ้นสองระบบคือ ระบบใหญ่ไพศาลสมบูรณ์แบบระบบหนึ่ง, นั่นก็จะพูดถึงเหมือนกัน แต่ไว้คราวอื่น; อีกระบบหนึ่งสำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งมีมากกว่ามาก มันก็มีอีกระบบหนึ่ง.

นอกจากนั้นยังต้องมองไปอีกทางหนึ่งว่าคนโง่คนฉลาด คนโง่มีมาก ? มนุษย์ประเภทฉลาดเฉลียว มีสติปัญญามาก กับมนุษย์ที่ธรรมดา ๆ ต้องพูดกันมาก พวกโง่มีมากกว่า ? มันก็พวกธรรมดา มีมาก แล้วบางทีพวกที่โง่เขลาไม่อาจจะเข้าใจได้ จะมากเสียกว่าอีก. เดียวนี้เราจะพยายามลงมาถึงว่าแม้พวกธรรมดาที่เรียกว่าพวกโง่เขลานั้นแหละ ก็มีทางที่จะศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยเหมือนกัน. อาตมาจึงตั้งเค้าโครงหรือความพยายาม ที่จะพูดให้ต่ำลงมา ถึงขนาดนี้ ว่าคนธรรมดา ๆ ที่จะถูกจัดว่าเป็นคนโง่เง่า ชั้นโง่เง่านี้ ก็ควรจะมีความรู้พอที่

จะได้ปฏิบัติได้ และช่วยให้เอาตัวรอดได้.

รวมความว่า ถ้าพูดกันไว้แต่ระบบละเอียด ประณีตสมบูรณ์สูงสุดแล้ว มันก็เป็นหมัน; เพราะว่าจะมีคนที่จะรับความรู้ขนาดนั้นได้มันมีน้อย จึงต้องมีระบบที่พอดีสำหรับคนทั่วไปขึ้นมาอีกระบบหนึ่ง ซึ่งจะขอเรียกไปทีว่า ระบบลัดสั้น. แต่อย่าเพ่อตกใจว่า ถ้าเป็นลัดสั้นแล้ว ก็จะไม่สำเร็จประโยชน์; ขอให้รู้ไว้ว่า แม้จะเป็นระบบลัดสั้นก็ยังสำเร็จประโยชน์ คือดับทุกข์ได้เหมือนกัน.

ทำไมมันจึงลัดสั้นได้ ? ก็เพราะว่าเราไม่ต้องไปทำอย่างสมบูรณ์แบบ, บางอย่างเราก็ไม่ต้องทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์นี้ไม่ต้องทำ, หรือแม้ที่สุดแต่ว่าจะบรรลुरुูปฌานก็ไม่ต้องทำ, ไม่ต้องทำจนถึงกับบรรลुरुูปฌานอรุูปฌาน ในระบบลัดสั้น ; เพียงแต่ทำให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้ว ก็ไปศึกษาพิจารณาธรรมะสูงสุด เรื่องอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา ให้มันพอ มันก็ดับทุกข์ได้. พวกที่เขาทำได้ ก็ทำซี ทำให้บรรลุดมาน ทั้งรูปมาน ทั้งอรูปมาน, แล้ว จึงค่อยพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็บรรลุด กันอย่างดีเลิศ, มีอิทธิปาฏิหาริย์มีอะไร เป็นอุกโต ภาควิมุตติ. นั้นนะมันดีมันประเสริฐเกินไป มันไม่เอา มาใช้กับคนธรรมดานี้ได้ จึงยังไม่พูด. ในวันนี้จะยังไม่พูดระบบใหญ่ทั้งหมด, จะพูดแต่ระบบลัดสั้น เท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่คนธรรมดาสามัญทั่วไป.

ทีนี้ ก็อย่าเข้าใจว่า ถ้าลัดแล้วมันก็ใช้ ประโยชน์อะไรไม่ได้; มันก็ใช้ประโยชน์ได้ คือถึงจุด ที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน. แต่ว่าไม่เก่ง ใช้คำว่า อย่างนี้ก็แล้วกัน, ทำอะไรได้สำเร็จเหมือนกัน แต่ว่า ไม่มีความเก่ง แต่มันก็ทำได้ เอากันเพียงเท่านี้มันก็จะพอ; มิฉะนั้นจะตายเปล่า. พวกคนไม่เก่งทั้งหลาย นั้น อย่าไปหวังให้มันมากนัก มันจะตายเปล่า; เอาแต่เพียงว่า ดับทุกข์ได้มันก็จะพอ จึงขอสรุปมา

บรรยายในลักษณะที่เป็นระบบลัดสั้น, ลัดสั้น.

ถ้าจะถามว่า ลัดสั้นอย่างไร ? ก็ตอบว่า เว้นส่วนที่เกินหรือไม่จำเป็นออกเสีย; นั่นแหละคือลัดสั้น. เหมือนอย่างว่าบ้านเรือน เรามีอะไรเท่าที่จำเป็น จะกินจะอยู่จะใช้จะสอยมันก็อยู่ได้; แต่ที่ในบ้านเรือนมันเต็มไปด้วยสิ่งที่เกินที่จำเป็น เหมือนกับคนบ้า จะพูดได้ว่า ทุกบ้านมันจะเหมือนกับคนบ้า, มันมีสิ่งที่ไม่จำเป็น ที่มันเกินจำเป็นเต็มไปหมดเห็นไหม ? ถ้าเราเอาไปทิ้งเสียให้หมด, ให้เลือกแต่ที่จำเป็น เราก็อยู่กันแต่สิ่งที่จำเป็น เราก็ไม่ตาย; เราก็อยู่ได้ และก็มีความสุข. บางทีจะไม่ยุ่งมากเหมือนกับบ้านเรือนที่มันเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่จำเป็น. เดียวนี้มันเหมือนนั้นเหมือนนี้, อะไรออกมาโฆษณา ก็ซื้อเอามาใส่ในบ้านในเรือน รกรุงรังไปหมด, ล้วนแต่ไม่จำเป็น. ทางปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน เราจะมีหลักว่า ส่วนที่ไม่จำเป็นนี้จะเอาออก คือจะเว้นเสีย จะเดินไปแต่ส่วนที่จำเป็น; มัน

จึงเป็นการลัด. ถ้าถามว่าลัดอย่างไร ? ก็คือเว้นส่วนที่เกินจำเป็นออกไปเสีย คือไม่ต้องสมบูรณ์แบบสำหรับหรูหรา สวยงาม วิจิตรพิสดาร เอาแต่เท่าที่จำเป็นที่จะดับทุกข์ได้.

ที่นี้ ถ้าถามว่า *ทำไมต้องลัดละ* ? ทำไมจะต้องลัดละ ? มันก็ตอบอยู่แล้วว่ามัน *จะไม่เสียเวลา*, และมันจะไม่ล้มละลาย. ถ้าไม่ลัด มีแต่ระบบใหญ่ ระบบสำหรับคนมีสติปัญญา; คนที่ไม่มีสติปัญญา ก็ไม่มีทางจะทำได้. แล้วเรื่องนี้ก็เป็นหมันเสียมาก; เพราะทำได้น้อยคน. นี่จึงต้องลัด ให้เรามีระบบที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปหรือส่วนมาก.

เปรียบระบบลัดกับสมบูรณ์แบบ.

ที่นี้ จะเทียบกันให้ดู ว่า *ลัดอย่างไร* ? คอยฟังให้ดี บางที่จะฟังไม่ถูกก็ได้ว่าลัดอย่างไร ? คือเอาระเบียบที่มันสมบูรณ์แบบ ก็เปรียบที่เราจะพูดลัดสั้นนี้มาเทียบกันดู. ถ้าเอาระบบสมบูรณ์แบบ โดย

เฉพาะอานาปานสติตามหลักมหาสติปัฏฐานก็ดี, ตามหลักอานาปานสติสูตรก็ดี. นี้เรียกว่า สมบูรณ์แบบ, เอามาเปรียบเทียบกับหลักที่จะพูดต่อ จะพูดทีหลังว่าลัดอย่างไร.

ถ้าเป็นระบบสมบูรณ์แบบก็เป็น ๔ หมวด :
หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม.

หมวดกาย คือลมหายใจ ก็กำหนดลมหายใจ สั้น ลมหายใจยาว, รู้ธรรมชาติธรรมดาของลมหายใจ รู้อิทธิพลของมัน, รู้กระทั่งว่า ความที่มันตบแต่งร่างกาย - กายเนื้อ แล้วรู้วิธีทำให้ลมหายใจระงับ ๆ ๆ จนถึงเป็นฌาน เป็นรูปฌาน เป็นรูปฌาน ฯลฯ ไปตามลำดับ; เพียงแต่ ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตาย. ระบบสั้นนั้นมันไม่ต้องทำถึงทำอย่างนั้น ทำแต่จิตเป็นสมาธิพอสมควร, แล้วก็ไปพิจารณาธรรมะที่เป็นตัวเรื่องกันเสียเลย เพียงแต่เกี่ยวกับกายหรือลมหายใจอย่างเดียวใน ๔ ชั้นนั้น มันก็ใหญ่โตมโหฬาร, แล้วก็ทำไป

ให้ถึงกับเป็นฉานเป็นสมาธิชั้นอัปปนาเป็นฉาน เพื่อว่าจะได้มีปิติหรือสุขจากองค์ฉานนั้นไปใช้ในขั้นต่อไป เดียวนี้เราไม่ต้องทำ ในเรื่องลัด.

ที่นี้ พอมา หมวดที่สองหมวดเวทนา ก็ต้องเอา ปิติแท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ เอามาจากฉาน. สุขที่แท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ, เอามาตั้งหน้าตั้งตาศึกษาสอดส่องดู จนรู้ว่า อันนี้เองมันปรุงแต่จิต, แล้วก็หาวิธีลดกำลังของปิติและสุขนั้นเสีย จนได้ตามปรารถนา, เพียง ๔ ขั้นนี้ก็เกือบตายอีกนั้นแหละ. ถ้าสำหรับคนโง่ จะทำไม่ได้ทันเวลาดอก, จะไปศึกษาเรื่องปิติเรื่องสุข จนกระทั่งลดอำนาจของมันได้ลงไป ๆ.

เรามีวิธีกระโดดข้าม ตามลัดสั้น คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิพอสมควรแล้วก็กำหนดความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นเอง, ไม่ใช่จากฉานว่า พอใจ ไม่พอใจ อะไรก็รู้สึก, แล้วก็ควบคุมมันไปตามที่จะทำได้, แล้วมันจะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่าเป็นเรื่องมายา เวทนาทั้งหลาย

เป็นเรื่องมายา. เป็นการกำหนดง่าย ๆ เรียกว่าชั้นเดียวก็ได้ ก็มีผลเท่ากับว่า ๔ ชั้นของหมวดเวทนานุปัสสนา.

ทีนี้ มาถึง หมวดที่สาม สมบูรณ์แบบหมวดที่สาม เรื่องจิตตานุปัสสนา, รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, แล้วก็วิธีทำจิตให้ระงับอย่างไร. มีวิธีทำจิตได้ตั้งมั่นอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้ปล่อยวางอย่างไร มันยากพอ ๆ กับว่า จะหัดแสดงกายกรรมจึ้นอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องเลย, ไม่ต้องเลย ทั้ง ๔ ชั้นนี้ในหมวดจิตตานุปัสสนาชั้นนี้ ไม่ต้องทำเลย. ถ้าเอาอย่างลัดสั้น ที่จะไปทำ คอยกำหนดจิตทุกชนิด จนรู้จักดี, แล้วทำจิตให้ระงับได้ทันที ทำจิตให้ตั้งมั่นทันที ทำจิตให้ปล่อยวางทันที. นี่มันเก่งนะ มันเก่งเกินไป ไม่ต้องก็ได้. เรากระโดดข้ามไปยังหมวดที่สี่ อัมมานุปัสสนาได้เลย, คือว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบ้างแล้วพอสมควร ในหมวดที่หนึ่ง กระโดดข้ามไปพิจารณาว่า ไม่

เที่ยง ๆ อะไรที่อยู่ในความรู้สึก ลมก็ดี ที่มีอยู่ในความรู้สึก ที่เรากำหนดอยู่, เห็นความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง.

นี่เรียกว่า กระโดดข้ามจากหมวดที่หนึ่งชั้นที่ ๑ ไปสู่หมวดที่สี่ เรื่องความไม่เที่ยงเลย; จะเห็นความไม่เที่ยง ของสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวในชีวิตชีวานี้ แล้ว กำหนดความไม่เที่ยงนั้นอยู่เรื่อยไป ทุกครั้งที่หายใจ, จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือ ในสิ่งที่เคยยึดถือ, เช่น สุขเวทนา เป็นต้น, หรือแม่ในตัวชีวิตเอง ที่เราเคยหลงรักยึดถือหมายมั่น เพราะมันเห็นความไม่เที่ยงของทุกส่วน ที่ประกอบกันเป็นชีวิต; มันก็คลายความยึดถือมั่นในชีวิต ก็เห็นว่าไอ้คลายแล้ว, คลายแล้ว, เฟ่งกันให้มากตอนนี้ เห็นความไม่เที่ยง. พอเห็นว่ามันเริ่มคลายความยึดถือ แล้วก็เฟ่งที่ความคลาย ๆ ๆ คลายจนกระทั่ง ว่าความยึดถือบางส่วนดับไป, ก็ดูที่ความดับไปแห่ง

ความยึดถือบางส่วนนั้นก็ได้ กระทั่งว่าอะไรหลุดไป
แล้ว, อะไรพ้นไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว ก็เอามาดู:
เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่สี่ คือสลัดคืน.

ถ้าที่จริง ไม่ต้องดูก็ได้ ถ้ามันปล่อย คือไม่
ยึด มันปล่อยแล้ว มันก็ไม่ต้องดูก็ได้ ว่ามันปล่อย
แล้ว; เพราะว่าเมื่อมันปล่อยแล้ว มันก็หมดทุกข์แล้ว
ดับทุกข์ได้แล้ว, มันก็พอใจได้แล้ว, ไม่ต้องดูก็ได้.
ฉะนั้นจึงคงดูแต่อนิจจัง, ดูแต่ความที่มัน
คลายออก, แล้วดูแต่ความที่มันดับไปก็พอ. แต่ถ้า
สมบูรณ์แบบ เขาต้องดูความที่มันสลัดคืนนั้นแหละ
สลัดได้แล้ว ชนะแล้ว อะไรแล้วนี้ด้วย.

นี่เราจะประหยัด ลัดสั้นได้มาก โดยทำจิตเป็น
สมาธิเป็นพอสสมควร คือ กำหนดสิ่งเหล่านั้น กำหนดลม
กำหนดอะไรตามที่มีอยู่นั้นแหละ. แล้วอะไรเกิดขึ้นใน
ความรู้สึกทุกชนิด ก็ดูว่ามันไม่เที่ยง, จะแยกดูให้
ละเอียดกว่านั้นก็ได้ เดียวจะอธิบายให้ฟังตามสมควร.

แต่ท่านที่ลัดสั้นกระโดดเร็วที่สุด ก็คืออะไรเข้ามา
ปรากฏในความรู้สึกแล้วดูความไม่เที่ยง.

เมื่อเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็นับว่าได้เปรียบแล้ว
พูดภาษาชาวบ้านว่า ชัยชนะอยู่ข้างฝ่ายเราแล้ว; เรา
ได้เปรียบเต็มที่แล้ว ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยงของสิ่ง
นั้น ๆ แล้วก็เรียกว่าหวังได้. เฟงที่ความไม่เที่ยงเรื่อย
ไป ๆ ๆ แล้วมัน จะคลาย, คลายความยึดถือ โดย
อัตโนมติ, ตามกฎของธรรมชาติ มันคลายเอง. แล้ว
เมื่อมันคลายเอง ๆ คลายเอง ตามกฎของธรรมชาติ
มันก็ดับไปได้ หรือสิ้นไปได้ เป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ
ไป. มันไม่ต้องมากมาย ไม่ต้องมีพิธีวิธีอะไรมากมาย
จนกล่าวได้ว่า พอเห็นความไม่เที่ยงแล้ว, ไม่เที่ยงแล้ว,
มันก็จะหล่นผล็อยไปที่เดียว: สิ่งที่เคยยึดถือจะหล่น
ผล็อยไป; เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง น้ำมัน
ก็เหลือเท่านี้ ทำจิตเป็นสมสาคิพอสสมควร, ดูความไม่
เที่ยง แล้วมันก็จะจางคลายดับไป, เหมือนกับใบไม้ร่วง

ในฤดูใบไม้ร่วง, น้ำมันสั้นนะ.

แต่ถ้าพูดสมบูรณ์แบบ มันสี่หมวด หมวดละสี่ชั้นมันเป็นสิบหกชั้น. แล้วในแต่ละชั้น ๆ ของสิบหกชั้นนั้นมันมีเรื่องมาก พูดกันเดือนหนึ่งก็ไม่จบ, เขียนเป็นหนังสือก็เล่มเบ้อเร่อเลย. นั่นแหละคือสมบูรณ์แบบจะนั้นเก็บไว้ก่อนอย่าเอามาพูด.

วันนี้จะพูดเรื่องระบบลัดสั้น วิธีลัดสั้น ที่คิดว่าที่เห็นเลยละ ไม่ต้องคิดดอกที่เห็นได้เลยว่า มันเหมาะสำหรับทุกคน. ฉะนั้นขอให้ฟังให้ดี เรื่องที่เปรียบเทียบให้เห็นอย่างเมื่อตะกี้ยุ่ง ๆ นั้น ไม่ต้องสนใจดอกยุ่งหัวเปล่า ๆ, ไม่ต้อง ไม่ต้องเทียบ, ไม่ต้อง, ไม่ใช่หน้าที่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเทียบ เป็นแต่เพียงเอามาเทียบให้ฟังว่า มันลัดสั้นได้ แล้วมันก็ไม่เสียไปในส่วนสำคัญ คือมันสำเร็จประโยชน์ด้วยเหมือนกัน, แต่เอามาพูดให้ท่านทั้งหลายฟังว่า มันเป็นสิ่งที่ทำได้ การลัดสั้นคือทำอย่างนี้ เอ้า, เลิกกันไม่ต้องพูดแล้ว

เรื่องลัดสั้นทำไม, เพราะเหตุไร, อย่างไร, ไม่ต้องพูดกัน, มาพูดกันถึงเรื่องวิธีปฏิบัติที่จะปฏิบัติไปตามวิธีเรียกว่าลัดสั้น.

เอ้า, ทีนี้พูดเรื่องลัดสั้น แม้อย่างนั้นก็ยังจะต้องแบ่งออกเป็นสักสองตอน เพราะมันเป็นการปฏิบัติที่ยืดยาว; ถ้าแบ่งออกเป็นสักสองตอนมันจะง่ายเข้า, มันจะง่ายเข้า. เรื่องยืดยาวถ้าเราทำเป็นตอนสั้น ๆ เข้า มันปฏิบัติได้ง่ายเข้า. ระบบลัดสั้น สำหรับท่านทั้งหลายทุกคน ขอตัดออกเป็นสองตอน คือ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ นี่ตอนหนึ่ง, แล้วก็ตอนปฏิบัติที่เกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลายนั้นยืดยาวมาก มันเกี่ยวโยงกันมาก.

พูดกันในตอนระบบสั้น ลมหายใจอย่างไรนี้ ก่อนดีกว่า, จะได้เป็นพื้นฐานด้วย จะเป็น ก.ข. ก.กา ในขั้นต้นด้วย, แล้วก็ใช้กับระบบอื่น ๆ ต่อไปข้างหน้าได้ด้วย; ฉะนั้นของพูดระบบเกี่ยวกับลมหายใจ

ก่อน.

หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ.

ที่นี่ เราก็กเริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมดาเราก็กหายใจกันอยู่แล้ว; เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เราหายใจอยู่นี้ ว่ามันหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นะ จะเรียกว่าจิตก็ได้. จะเรียกว่าสติก็ได้. ถ้าเรียกให้ถูกต้องต้องเรียกว่าสติ สติ มันไปกำหนดที่ลมหายใจ: หายใจเข้า - ออกอย่างไร, หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้, แล้วแต่สะดวกสำหรับบางคน. แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจเข้าไป - ลมหายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป - ออกมา, เข้าไป - ออกมา, เข้าไป - ออกมานี้.

เดี๋ยวนี้สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันติดกับธรรมดามาก ที่เราไม่ได้กำหนด; สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้ ไปอยู่กับวัวควาย ไร่นา ของแอร์ตอร้อยสนุกสนาน, ไม่อยู่ที่อะไรดอกธรรมดา มันไปอยู่กับทุกสิ่ง

ที่มันเป็นเหยื่อ. เดียวนี้จับมากำหนดลมหายใจที่เข้า
อยู่ - ออกอยู่, เข้าอยู่ - ออกอยู่. นั่นแหละดูเถิด นั่น
แหละคือฝึกสติ ละ, สติมันถูกฝึก; ถ้าฝึกได้ มัน
ก็มีสติ.

ฉะนั้นจรรู้ว่า มันจัดการเข้ากับสติโดยตรง;
เอาตัวสติมากำหนดลมหายใจ, มีทางที่จะกำหนด
เป็นลำดับเข้าไป คือประณีตละเอียด ลึกขึ้นไปเป็น
ลำดับ, ครั้งแรกก็กำหนดเพียงว่า เข้าออก : หายใจ
เข้าหนอ - ออกหนอ. เข้าหนอ-ออกหนอ; ไม่ต้องออก
เสียงดอก ไม่ต้องว่าเป็นเสียงว่าออกหนอ - เข้าหนอ.
พูดด้วยใจ เหมือนกับเราพูดว่าเข้าหนอ-ออกหนอ
แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หนวกหู. เมื่อหายใจเข้าก็เข้า
หนออออกก็ออกหนอ, จะว่าเข้าเฉย ๆ ก็ได้โดยไม่
หนอ. แต่เรื่องหนอนี้มีประโยชน์ เดียวจะค่อยอธิบาย
ทีหลัง เราไม่ชอบหนอ เราก้ เอ้า, เข้า - ออก, เข้า -
ออก เพียงเท่านั้นเท่านั้นแหละ, ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสีย

แล้ว. จิตมันไม่ยอม มันดิ้นรนที่จะไม่อยู่ที่นี้, มันจะไปเที่ยวที่อื่น; เพียงแต่ว่าใครกำหนดให้ได้ว่ามันเข้าหนอ - ออกหนอ เข้าหนอ - ออกหนอ อยู่ที่ตรงนี้นะ นี่ก็เรียกว่า สติมันถูกฝึกอย่างมาก, จิตมันถูกบังคับอย่างมาก.

สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้ คือ ลมหายใจ แล้วก็บังคับไม่ให้ไปที่อื่นนะ จิตนั้น; จึงเรียกว่าทั้งฝึกสติและทั้งบังคับจิต. อยากจะบอกว่า ทำเหมือนเล่น ๆ ก็ได้, ได้ผลดีกว่าทำเครียดจริงจังด้วยความยึดมั่นถือมั่น, ทำเหมือนกับเล่น ๆ แต่ขอให้ทำได้นะ เข้า - ออก, เข้า - ออก, เข้า - ออก ตามเวลาที่นานพอสมควร.

ทีนี้เมื่อทำได้จะฝึกสักกี่วันเวลาก็ตามใจก็เลื่อนขึ้นไป เอะว่า สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มันสั้นหรือมันยาว; ที่มันเข้าไปหรือออกมา, มันสั้นหรือมันยาว. ทีนี้มันสั้นก็รู้ว่าสั้น, ถ้ามันยาวก็รู้ว่ายาว.

ถ้าว่ามันยาวก็ว่ามันยาว, ถ้าว่ามันสั้นก็ว่ามันสั้น
จึงกำหนดว่ายาวสั้น หรือยาวหรือสั้น, ยาวหนอกก็ได้
สั้นหนอกก็ได้ ให้พอดีกับครึ่งหนึ่ง ที่มันหายใจออก
ยาว ก็ว่ายาวหนอ ถ้าสั้นก็สั้นหนอ.

นี่มันรู้ละเอียดขึ้นไปว่า มันยาวหรือมันสั้น
เมื่อตะกี้รู้แต่ว่า มันหายใจเข้าหรือหายใจออก. ชุดนั้น
กำหนดว่า เข้าหนอ - ออกหนอ, เข้าหนอ-ออกหนอ
จนได้. ชุดนี้กำหนดว่าสั้นหนอ-ยาวหนอ, สั้นหนอ -
ยาวหนอ หรือยาวหนอ - ยาวหนอ หรือสั้นหนอ - สั้น
หนอ. นี้เรียกว่าสติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความ
สั้นหรือความยาว.

อ้าว, ทีนี้ละเอียดเข้าไปอีก ว่ามันหยาบหรือละ
เอียด : ถ้าหายใจแรงก็คือหยาบ หายใจเบาก็คือ
ละเอียด. ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเรา
ก็หายใจหยาบ; เช่นโกรธเช่นกลัวนี้ หายใจมันก็หยาบ
หรือมันตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ; ถ้าไม่มี

เหตุการณ์เหล่านั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด. เดียวนี้เราสังเกตดูว่า โอ ! มันหยาบไว้อยู่ หรือ ลมมันละเอียดไว้อยู่ การกำหนดก็จะเกิดขึ้น ว่าหยาบหนอ ละเอียดหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ; ละเอียดหนอ, ละเอียดหนอ; ไม่ต้องไปนึกห่วงว่าเข้าหรือออก สั้นหรือยาวดอก เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวนี้. ถ้ารู้ว่าหยาบ มันก็หยาบออกไป - หยาบเข้ามา, เมื่อเราจะกำหนดหยาบหรือละเอียด เราก็กำหนดหยาบละเอียด เป็นส่วนใหญ่, แล้วมันก็รู้สึกอยู่ดี ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออกนั้นมันรู้เอง.

นี่เห็นไหม ว่ากำหนดลมหายใจชนิดนี้ ไม่ต้องเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตที่ไหน ชวานาก็ทำได้ : นั่งลงในที่สมควร, นั่งลงตามสบายในที่สมควร, ไม่ต้องบ้ำเลือกพิธีพิถันอะไรกันนัก. ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย นั่งขัดสมาธิตามสบาย, วิธีที่มันไม่ลุ่มนึ่งแหละ, เอาง่าย ๆ. เรานั่งอย่างเด็ก ๆ หัดนั่งขัดสมาธิมาแต่เล็ก

แค่นั้นแหละพอแล้ว.

นี่กำหนดลมหายใจในชั้นที่ว่า เข้าหนอ - ออกหนอ, เข้าหนอ - ออกหนอ; นี่เปลี่ยนเป็นว่าสั้นหนอ - ยาวหนอ สั้นหนอ - ยาวหนอก็กำหนดได้ดี, กำหนดว่าหยาบหนอละเอียดหนอ, หยาบหนอ ละเอียดหนอ. นี่มันไม่ยาก, มันไม่ยาก. ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแยะมาก; ถ้าใครทำไม่ได้ก็ดูจะเหมือนกับแมวละ เป็นแมวไปเลย ถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้; จึงเรียกว่าลัดสั้นที่สุด ต่ำที่สุด, ง่ายที่สุดแล้ว.

ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม.

อ้าว, ที่นี่จะสูงขึ้น นี่จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้นมันก็มีชนิดละเอียด ลึกสูง เหมือนกัน. ที่นี่ก็จะกำหนดว่า เมื่อเรากำหนดลมอยู่นั้นนะ ลมมันถูกกำหนด, ลมมันถูกกำหนด. ที่เรารู้สึกว่าจิตกำหนด, จิตกำหนด นี่มันจะแยกกันเป็นรูปและนาม. ลมหายใจนั้นเป็นรูป ไปกำหนดที่ลมหายใจ, กำหนด

ลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม รูปหนอ- รูปหนอ; เพราะว่าเรากำหนดที่ลมหายใจ เราก็กำหนดว่ารูป หรือรูปหนอ - รูปหนอ, คือตัวลมนั้นแหละเขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็นรูปธาตุ, หรือกำหนดที่ลมกระทบ หรือกำหนดที่อะไรก็สุดแท้ ที่มันเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นวัตถุแล้วก็เรียกว่ารูป.

ที่นี้กำหนดที่ความรู้สึกของจิต จิตที่กำหนดตัวผู้กำหนด คือตัวจิตก็ได้หรือตัวความรู้สึกว่ากำหนดก็ได้, อันนี้มันเป็นนาม. ถ้าไปกำหนดเข้าไปที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึกก็นามหนอ, นามหนอ. ถ้ากำหนดที่ลมหายใจก็ว่ารูปหนอ รูปหนอ; มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่ารูปหนอ, แล้วก็ให้หลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ. ขอแต่ว่าจิตที่กำหนดหรือความรู้สึกที่ว่ากำหนดก็ได้; นี้เรียกว่านามหนอ - นามหนอ. เราก็เลยกำหนดนามรูป - นามและรูป : นามคือความรู้สึกที่กำหนด, รูปคือสิ่งที่ถูกกำหนด. ถ้าว่าเรากำลังทำ

ความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แล้วเราก็พูดออกมาว่า รูป
 หนอ - รูปหนอ แต่ไม่ต้องออกเสียง; พูดวิธีที่ไม่ต้อง
 ออกเสียง. เมื่อจิตมันพุ่งลงไปที่ลมที่ถูกกำหนด
 หรือที่ที่ลมมันกระทบก็ดี กำหนดว่ารูปหนอ - รูป
 หนอ, คือมันเป็นรูปธรรม กำหนดว่ารูปหนอ. แต่ถ้า
 ไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด
 ก็ว่านามหนอ - นามหนอนี้เรารู้จักสองอย่างแล้วนะ
 รู้จักทั้งรูปและทั้งนาม.

ถ้าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือ
 ละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูป
 เหมือนกัน, เขาเรียกว่า *อุปาทายรูป* มีลักษณะแห่ง
 ความยาวความสั้น, ความหยาบ ความละเอียด, หรือ
 กิริยาที่เข้าไปกิริยาออกมา ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน.
อุปาทายรูป ไม่ใช่ *มหาภูตรูป*. ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ
 มันก็เป็นมหาภูตรูป, กำหนดรูปที่เป็นตัวมหาภูตรูป;
 แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้วมันจะเกินแล้ว. คุณไม่ต้อง

รู้ว่า มหาภูตรูปหรืออุปถายรูปมันจะเกินแล้ว มันจะ
 ยุ่งแล้ว; เอาแต่ว่าถ้าว่ากำหนดที่ตัวลมหายใจ หรือที่
 ลมหายใจกระทบ, หรือลักษณะอาการแห่งลม
 หายใจกำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก : โอ, นีรูบ ก็รูปหนอ,
 กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึกก็เรียกว่า
 นามหนอ, นามหนอ.

ถ้าจะไปบอกชื่อภาษาบาลีทุกอย่าง ๆ เรื่องมัน
 ก็มาก มันกลายเป็นเกินสมบูรณ์แบบ, เป็นเรื่องเกิน
 เสียเวลาเปล่า ๆ. ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็น
 รูป อะไรเป็นนาม, มันเป็นของหยาบและเนื่องอยู่กับ
 ของหยาบ ก็เรียกว่ารูป, ถ้ามันเป็นของละเอียดไม่มี
 รูปก็เรียกว่านาม คือจิตใจ.

ตอนนี้คงจะยากขึ้นมาบ้างแล้วนะ เมื่อหายใจเข้า
 ออกอยู่ กำหนดลมว่ารูปหนอ - รูปหนอ, กำหนดที่จิต
 ที่กำหนดลมอยู่ว่า นามหนอ นามหนอ หรือความ
 รู้สึกอยู่ว่ากำหนดอยู่อย่างไร เรียกว่าก็นามหนอ

นามหนอ. นี้ขึ้นมาถึงขั้นกำหนดรูปนาม.

ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์.

เอ้า, ทีนี้เอาให้มันเก่งขึ้นมาอีกสักชนิดหนึ่ง
บางคนอาจจะว่าง หรือโมโหแล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่
อะไร, เอ้า, ทีนี้จะกำหนดให้เก่งขึ้นมาอีกชนิด. คุณช่วย
จำไว้ให้ดีเถอะ ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ๆ นั้น จะรู้จัก
เบญจขันธ์กันละทีนี้; เข้าใจว่าเหล่านี้คงจะเคยได้ยิน
เบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณกัน
มาแล้วทั้งนั้น; จะมาบอกกันให้รู้ว่า มันอยู่อย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมมาตามลำดับ ๆ อย่างที่ว่า
นี้ : เข้าหนอ ออกหนอสั้นหนอ ยาวหนอ หยาบหนอ
ละเอียดหนอ นามหนอ รูปหนอ. ทีนี้จะกำหนดให้
มันเห็นชัดว่าอย่างไรเรียกว่ารูป, ก็อย่างที่ว่ามาแล้ว
กำหนดที่ลม หรือกำหนดที่ความสั้นยาว หยาบ
ละเอียดของลม. นี้เรียกว่ารูป, รูปเหล่านี้เรียกว่ารูป
ขันธ์. ขันธ์แปลว่าหมวดหรือกอง คือกองรูป.

ที่นี้ถ้าในเวลาที่กำหนดนั้นมันมีรู้สึกเวทนาอะไร
 แทรกแซง เข้ามาบ้าง เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนั้น;
 บางที่เรารู้สึกสบายก็มี พอใจถูกใจก็มี, หรือ ถ้าเพิ่ญ
 ว่าภายนอกมันแทรกแซง เช่นว่ามันเจ็บที่นี้ หรือปวด
 เมื่อขึ้นมาก็มีย่างนี้. ถ้าความรู้สึกอย่างนี้มันเกิดขึ้น
 มา แล้วก็เรียกว่าเวทนา; เวทนา นี้เวทนาชั้นธ่แหละ.
 เวทนาชั้นธ่มาแสดงหน้าตาให้เห็นแล้ว. เมื่อกำหนด
 ลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ ความพอใจสบายใจใน
 ความรู้สึก, ต้องมีความรู้สึกอยู่จริง ๆ นะ; แล้วนั้น
 แหละคือเวทนาชั้นธ่ จึงกำหนดว่าเวทนาหนอ, เวทนา
 หนอ, เวทนาเฉย ๆ ก็ได้ เวทนาหนอก็ได้. นั้นแหละ
 คือเวทนาชั้นธ่, รู้จักเวทนาชั้นธ่ ที่ท่องกันมาร้อยหน
 พันหนเสียบ้างซิ ได้แต่ท่อง. เดียวนี้จะรู้จักว่าตัวจริง
 เป็นอย่างไร.

ที่นี้เมื่อเรากำหนดลมอยู่ : สั้น - ยาว อะไรก็
 ตาม ตามที่กำหนดนั้น มันทำความสำคัญมันหมายได้

ว่า โอ้, นี้เรียกว่าสั้น นี้เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่า
 หยาบว่าละเอียด, ความสำคัญได้มันหมายความว่า เป็น
 อย่างไม่ได้ นี้เรียกว่าสัญญาชั้นธ มันจำได้ว่า อย่างนี้
 เรียกว่าลม, อย่างนี้เรียกว่าลมสั้น, อย่างนี้เรียกว่าลม
 ยาว, อย่างนี้ลมหยาบ, อย่างนี้ลมละเอียด; มันจำได้
 กำหนดได้ นี้เรียกว่าสัญญาชั้นธ มันมีสัญญากำหนด
 ได้ นี้สัญญาชั้นธ เราเพิ่งเฉพาะที่ความรู้สึก; กำหนด
 ได้ จำได้สำคัญได้ว่าสัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ
 สัญญาหนอ. เมื่อจิตกำหนดอยู่ที่ความรู้สึกในความ
 สำคัญ นั้นแหละ, แล้วก็เรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญ
 หรือสัญญา, แล้วก็ใช้คำว่าสัญญา ก็สัญญาหนอ สัญญา
 หนอ สัญญาหนอ.

ที่นี้ ตัวการกำหนดนั่นเอง มันมีความคิดอยู่ใน
 ตัวการกำหนด, ความคิดนึกที่มันมีอยู่ในตัวการ
 กำหนดก็ดี. หรือถ้าเพือจิตเวลานั้นมันไปหวนคิดถึง
 อะไรก็ดี; ความคิดนั้นคือสังขาร. สังขารปรุงแต่ง

คือความคิด; ไปกำหนดเข้าที่ตัวความคิดนั้นแล้ว ก็ว่า
สังขารหนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.

ที่นี้มา กำหนดที่ตัววิญญาณ. การที่จะรู้สึกต่อ
ลมนั้น มันต้องมีกายวิญญาณ ผิวจมูกนั้นเป็นกาย
มีวิญญาณที่นั่นรู้สึกต่อลม นี่ก็คือวิญญาณ : กาย
วิญญาณ หรือมโนวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ตัว
ลม ที่หยาบละเอียดเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าวิญญาณ
เหมือนกัน, จะเป็นกายวิญญาณ ก็ดี มโนวิญญาณ ก็ดี,
มันก็จะเกิดอยู่ในขณะที่กำหนดอยู่ตลอดเวลา. เรา
กำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณหนอ ๆ
วิญญาณของกายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี,
หรือมโนวิญญาณ รู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนด
อารมณ์นั้นก็ดี, เรียกว่าวิญญาณด้วยกันทั้งนั้น; ได้
๕ อย่างแล้วนะ รูป หนอ เวทนาหนอ สัญญาหนอ
สังขารหนอ วิญญาณหนอ นี้ ๕ ชั้น ๕ อย่างนี้รู้จัก
ชั้นห้าตัวจริงในความรู้สึก เป็นสันตปิฎกโกอย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป: รูปคือกาย, นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. รูปนั้น กำหนดเป็นอย่างเดียว เรียกว่ารูป จะเป็นอุปาทายรูป หรือมหาภูตรูป ก็รวมเรียกว่ารูป; ส่วนเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกนาม. เดียวนี้เรารู้จัก กำหนดรูปหรือนาม; ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยกเป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่เราจะชอบ อย่างไม่. ถ้ายอมเสียสละเวลา หรือเหน็ดเหนื่อยบ้าง ก็ศึกษาพอให้จำได้ว่า ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ยากดอก ตั้งใจพักเดียววันเดียว มันก็กำหนดได้เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, แล้วก็มาแยกกำหนดทีละอย่าง ๆ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่นั้น จะพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ.

ช่วยจำไว้ให้ดี อาตมาบอกว่า เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ตามแบบนี้ ในนั้นจะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา

ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ. เดียวนี้เรามัน กำหนดนามรูปได้โดยหยาบ ๆ ว่า นามรูป; ถ้าโดยละเอียดก็ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขารวิญญาณ. เดียวนี้กำหนดรูปได้แล้ว, กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.

ดี, คนที่จืด ๆ ไปนั้น คงจะเอาไปได้; แต่คนที่ไม่จืดไปนี้คงจะเหลือวิสัยที่จำได้. อาตมาคิดว่า ค่อยไปหาเอาที่หลังซิ.

ฝึกกำหนดรู้เกิด - ดับ.

เดี๋ยวนี้กำหนดนามรูปแล้วนะ ต่อไปจะกำหนดเกิด - ดับ. ชุดต่อไปนี้จะกำหนดเกิด - ดับ; เรื่องนามรูปหรือเบญจขันธ์นั้นเสร็จไปแล้ว. ชุดต่อไปนี้จะกำหนดเกิด - ดับ.

พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไปถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิดขึ้น, ความสั้นเกิด, ความหยาบเกิด, ความละเอียด

เกิด. อุปทนายรูปทั้งนั้นแหละ มันก็มีเกิดเหมือนกัน. พอลมหายใจไปก็เรียกว่าลมดับ ๆ ความยาวดับความสั้นดับ ความหยาบดับความละเอียดดับ. หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, เราก็กำหนดให้เป็นเกิด และดับก็ได้; เช่นลมปราณรูปเกิด ลมหายใจ รูปดับ, เวทนา รู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งเกิด ก็ว่าเวทนาเกิด พอหายไปก็ว่าเวทนาดับ, สัญญาเกิด สัญญาดับ, ความคิดเกิดก็คือสังขารเกิด, ความคิดดับก็สังขารดับ, วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่าวิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ก็เรียกว่าวิญญาณดับ.

เดี๋ยวนี้เรามาแยกดู แยกกำหนดดู เฉพาะอาการที่มันปราณออกมาเรียกว่ามันเกิด, คือมันทำหน้าที่อยู่เรียกว่ามันเกิด. พอมันไม่ทำหน้าที่ที่หายไป ก็เรียกว่า มันดับ. ชุดนี้กำหนดเกิด - ดับ, เกิด - ดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่าลมเกิดก็รูปเกิด;

แต่เราไม่พูดว่า รูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอ ๆ. พอรูปดับไปเราไม่ต้องพูดว่า รูปดับหนอ พูดว่าดับหนอ ๆ หรือดับเฉย ๆ ก็ได้: เอ้าเกิด - เอ้าดับ หรือว่าเกิดหนอ - ดับหนอ, เกิดหนอ - ดับหนอ. แต่ถ้าเก่ง ปากมันดี ปากมันคล่องมันจะพูดได้เร็ว ๆ ว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน. รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับหนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ. แต่ถ้าว่าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่วแล้ว ทำไม่ทันออก, กำหนดไม่ทัน, ทำไม่ทันแน่.

ฉะนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำเดี๋ยวนี้แล้วจะได้เลย มันก็ต้องทำมาเป็นวัน ๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้, กำหนดทัน แล้วก็พูดทัน แล้วลงจังหวะพอดี : เกิดหนอ - ดับหนอ, เกิดหนอ - ดับหนอ, เกิดหนอ - ดับหนอ ของรูปก็ได้ ของนามก็ได้ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาน

ก็ได้. นี้กำหนดเกิดหนอ ดับหนอ มันเกิดจริง มันดับจริง มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริง ๆ.

มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริง ๆ ว่ามันเกิด; เราจึงจะพูดว่ามันเกิดหนอแล้วมันหายไป จึงจะพูดว่าดับหนอ. ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งนับนั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน ไม่มีทางที่จะสำเร็จประโยชน์ดอก. มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริง ๆ เช่นว่า รูปก็ว่าเกิดหนอ, รูปดับคือลมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ, ความยาวปรากฏก็ ความยาวเกิดหนอ, ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ, ความหยาบปรากฏ ความหยาบเกิดหนอ, ความละเอียดปรากฏ ความละเอียดเกิดหนอ, มันแล้วแต่ว่าจิตกำลังกำหนดหรือรู้สึกอยู่ที่อะไร. นี้เรียกของจริง ๆ, ทำที่ของจริง, ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณ. มันจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณ. มันจึงเป็นวิทยา

ศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพื่อเจอ
ได้แต่คำนวณ.

นี่อาการที่ลมเกิด ลมดับ, นามเกิด นามดับ ชั้น
ใดชั้นหนึ่งเกิด ชั้นใดชั้นหนึ่งดับ, กำหนดอยู่ว่า
เกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; จะพูดว่ารูป
ชั้นเกิดหนอมันยาวนาน มันจะขลุ่ยขลุ่ย เพราะมัน
รู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิดก็คือรูปชั้นเกิด, หรือ
เวทนาเกิดก็เวทนาเกิด, เวทนาดับก็เวทนาดับ, ก็ว่า
เกิดหนอก็อพอ, ดับหนอก็อพอในใจมันรู้สึกอยู่ดีแล้ว
ว่า อะไรมันเกิด.

ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง.

อ้าว, ทีนี้เลื่อนชั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อไป
อีก. ทีนี้กำหนดอนิจจังหลังจากกำหนดเกิด - ดับ เกิด
- ดับ เกิด - ดับ อยู่แล้ว จนชำนาญ เชี่ยวชาญดีแล้ว
ก็รู้ได้เองว่า โื้อ้ มันไม่เที่ยง : เกิด - ดับ เกิด - ดับสลับ
กันอยู่นี้ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร, หรือว่าให้มัน

ละเอียดเข้ามา, ลมมันเกิดนี่มันก็เกิดในระยะตั้งต้น
เกิดในระยะกลาง ในระยะปลาย, หรือความสั้นความ
ยาวก็เหมือนกันแหละ มันไม่ใช่คงที่, มันเปลี่ยนจุด
ตั้งต้น ระยะกลาง ระยะปลาย. หรือความรู้สึกที่เป็น
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่กำหนดได้คล่อง
แคล่วแล้ว เอามาดูเถอะ มันไม่ได้เท่ากันดอก; มัน
เปลี่ยน ๆ มันจึงดับได้, มันค่อย ๆ มีขึ้นแล้วก็
ค่อย ๆ ดับไป.

ดูตรงที่มันไม่คงที่ ที่มันเปลี่ยน จึงว่า โอเปลี่ยน
หนอ เปลี่ยนหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ,
ทุกครั้งารู้สึก จำไว้ว่ารู้สึก คือเห็นด้วยใจ รู้สึกว่าไม่
เที่ยงแล้ว ใจก็พุดออกมาไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ,
ไม่เที่ยงของรูปของลม ไม่เที่ยงของกาย. ไม่เที่ยงของ
ความสั้นความยาวของลม, ไม่เที่ยงของความหยาบ
ละเอียดของลม. ไม่เที่ยงของเวทนาที่เกี่ยวกับลม,
สัญญาที่เกี่ยวกับลม, สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาดูเรื่อย ๆ อย่าว่าไปเฉย ๆ, อย่าว่าชนิดที่มันไม่มีความรู้สึกอยู่จริง. ต้องพูด, ปากต้องพูดออกไป ลงบนความรู้สึกที่รู้สึกอยู่จริง. ถ้าว่าลมไม่เที่ยง ก็เพราะรู้สึกว่าลมมันไม่เที่ยงจริง; อะไรไม่เที่ยงก็เอามาดูเสียให้หมด, แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ๆ, ไม่เที่ยงที่ลม หรือกายหรือเวทนา หรือสัญญา หรือสังขารหรือวิญญาณ นี้จะเห็นเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง ดิ่งถึงที่สุด ในส่วนลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ : ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ; นี่ตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง.

ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา.

พอเสร็จแล้วก็เลื่อนระบบ เลื่อนชั้นขึ้นไป กำหนดอนัตตา กำหนดอนัตตาคือว่า มันไม่มีตัวตนอะไร; กำหนดหายใจเข้า - หายใจออก, หายใจเข้า - หายใจออกมาเห็นว่า โอ, มันเกิด - ดับของลมหายใจ

ใจ. คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ เจ้าของชีวิตก็ไม่มี : มันมีแต่อาการของการหายใจเข้า การหายใจออก, การหยาบการละเอียดย, รู้สึกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้; แต่ไม่มีคน, ไม่มีตัวตนที่เป็นผู้กระทำ อย่างนั้น, มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ : อนัตตาที่ลม, อนัตตาที่ลักษณะของลม, อนัตตาของจิตที่กำหนดลม, อนัตตาของรูปชั้นธ สัญญาชั้นธ สังขารชั้นธ วิญญาณชั้นธที่แสดงอยู่ เห็นชัดว่า ไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล ที่ไหนจริง ๆ. รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริง ๆ ปากมัน จึงพูดว่า อนัตตาหนอ ก็ได้, ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่าสักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน. หนอ ๆ ครั้งนี้สำคัญมากคือหนอฉลาดแล้ว หนอรู้อ่าไม่มีตัวตนแล้ว; เดียว ค่อยพูดเรื่องหนอ แต่ตอนนี้กำหนดความที่มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวตน, มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่จิต,

มีแต่ความรู้สึกเป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ อะไรก็ตาม, ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น, ก็เลยไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ, อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่า มันกำลังรู้สึกอยู่ที่อะไร; ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลมนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่จิตกำหนดลม จิตนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่เวทนาที่เกิดขึ้นในเวลานั้น, ก็เวทนานั้นแหละไม่มีตัวตนไม่ใช่ตน, นี่มันสักว่าลมเท่านั้นหนอ, สักว่าหายใจเท่านั้นหนอ, สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาว อะไรก็ตาม, ล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น.

นี่กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุปัสสี; ในพระบาลีอานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า อนิจจานุปัสสี วิราคานุปัสสี นิโรธานุปัสสี ปฏินิสสัคคานุปัสสี ไม่มีคำว่าอนัตตานุปัสสี แล้วไปฝากไว้ในอนิจจัง; เพราะถ้าเห็นอนิจจังย่อมเห็นอนัตตาตัวเอง. แต่เดี๋ยวนี้อยากจะให้

เราชาวบ้านโง่ ๆ นี้รู้จักแยกมาดูอนัตตาเสียสักส่วน
หนึ่งด้วย.

พอเห็น กำหนด รู้สึกต่อลม ก้อนัตตา, สันยาว
ของลม หยาบละเอียดของลมก้อนัตตา, เพราะว่
ความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่. ถ้ามีความรู้สึก
เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่าง
หนึ่งในขณะนั้น ก้อนัตตา. ฉะนั้นดูอนัตตา รู้สึก
อนัตตา, พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่
ใช่ตนหนอ ชุดหนึ่ง เรียกว่าระยะหนึ่งจะสั้นจะนาน
หรือเร็วเท่าไรก็ตามใจเถอะ. แต่ว่าชุดนี้ก็ต้องทำให้
ได้ว่กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริง ๆ มันจะสลดสังเวชขึ้น
มาเอง, เปื่อหน่ายคลายกำหนดต่อสิ่งทีเคยรักนั้น รักนี้
หวงนั้นหวงนี้ เคยยึดถือนั้นยึดถือนี้. โดยเฉพาะยึด
ถือในเรื่องสุขสนุกสนาน เอรีดอร้อย หรือในชีวิต
มันจะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมันยึดมั่นในชีวิต

ออก, เรียกว่าลดความยึดถือลง, เรียกว่า วิราคะ -
 วิราคานุปัตสสี. เดี่ยวนี้จิตของเราเริ่มคลาย จากสิ่งที่
 เราเคยหลงบ้า หลงรัก หลงยึดถือ เรียกว่า คลายหนอ
 คลายหนอ มันคลายแล้วหนอ มันคลายแล้วหนอ ,
 คลายหนอ ๑.

ที่มันคลายหนอ, คลายหนอ ในความรู้สึกของ
 เรานี้อยู่เรื่อย ๆ ไป เดี่ยวมันก็แสดงออกมา
 ให้เห็นว่า โอ, บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ,
 ดับไปแล้วหนอ, หหมดไปแล้วหนอ, นิโรธานุปัตสสี.
 แต่ไม่ได้บอกให้ท่องบาลีอย่างนี้ เดี่ยวมันจะเพิ่มให้
 คุณยุ่งยากลำบาก.

เห็นว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่ใช่ตนหนอ, โอ, คลาย
 หนอ, คลายหนอ จิตคลาย จากนั้นดับไป แล้วหนอ;
 ที่มันเคยหลงรักหลงบ้า พอใจอะไร มันดับไปแล้ว
 หนอ ก็เรียกว่าดับหนอ ดับหนอ, ดับแห่งยุคอุปาทาน
 ว่าตัวกูของกู, บางอย่างบางชนิดบางส่วนในอะไร

ในลม หรือในเวทนา หรือว่าในสัญญา ในอะไรมันดับ
หนอ ๆ ดับหนอ.

หยุดแค่นี้ก็ได้ อย่างนี้ว่ามาตะกั๊นนี้ มันดับหนอ
ก็พอแล้ว; แต่ถ้ายังไม่อยากหยุด ก็ไปอีกชั้นหนึ่ง
คือว่าสลัดคืน - ปฏิณิสต์คคะ. เดี่ยวนี้มันสลัดคืน สิ่ง
ของที่เคยยึดมั่นแล้วหนอ, เราสลัดคืนสิ่งที่
เราเคยยึดมั่นเป็นของเราแล้วหนอ, คือความยึดมั่น
มันดับไป, สิ่งที่เคยยึดมั่นมันก็ดับไป, หายไป พ้นไป.
นี่เรียกว่าสลัดคืนแล้วหนอ, คือโยนทิ้งแล้วหนอ,
โยนทิ้งแล้วหนอ นี้ไม่ต้องก็ได้; ถ้าจะทำก็ได้ สิ่งที่เคย
ยึดถือว่าน่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เดี่ยวนี้มันสลัด
ทิ้งแล้ว, ทิ้งแล้วหนอ ๆ ปฏิณิสต์คคานุปัสสี.

นี่จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน; แม้จะเป็น
ระบบลัดสั้น ของคนธรรมดาสามัญ มันก็ไปจบที่จาง
คล้าย, ปล่อยวางสิ้นเชิงเหมือนกัน. สี่ชั้นของหมวด
นี้จะแยกเป็นชั้น ๆ ก็ได้, หรือจะให้มันเนื่องกันเป็น

อันเดียวกันไปก็ได้, ถ้าเห็นอนิจจังแล้วมันก็จาง คลาย
ดับ สลัดทิ้งไปเองก็ได้

เชื่อเหลือเกินว่าในครั้งพุทธกาล เขาก็ไม่ได้แยก
แยะกันอย่างนี้. ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็
ปล่อยวาง คลาย ดับเองเหมือนกัน ไม่ต้องแยกให้
เป็นหลายขั้นตอนหลายชื่อ แล้วก็จำยาก. ฉะนั้นจึง
ว่าเห็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงมากพอ, มากพอจน
เห็นอนัตตา, จนมันคลาย, จนมันวาง, จนมันปล่อย,
หลายขั้นตอนนั้นรวมเรียกเป็นขั้นตอนเดียวเสีย
ว่ามันหลุดพ้น. เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไปอย่าง
แรง, อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่างแรง เหมือน
กับรวมแสงไฟอย่างแรงจี้ลงไป มันก็สว่างผลอย ๆ
ผล็อย ๆ เหมือนกับใบไม้ร่วง; ไม่ว่าจะมีความยึดถือ
อยู่ในอะไร สิ่งนั้นก็ร่วงไป ๆ ร่วงไป. ท่านเรียกสั้น ๆ
ว่าหลุดพ้น คำเดียวก็ได้; แต่ในคำว่าหลุดพ้นเพียง
คำเดียว มันมีเห็นไม่เพียง เห็นอนัตตา เห็นจางคลาย

เปื้อน่าย เห็นดับเห็นหลุดพ้น เห็นสลัดคืน. นี่เห็น
หมด.

ทบทวนเรื่องกำหนดลมหายใจ.

นี่เรียกว่ากำหนดลมหายใจ เรื่องเดียว อย่าง
เดียว ไปได้ถึงอย่างนี้. คงจะไม่ลืมตะกั้บอกว่า เรา
พูดกันแต่ในเรื่องลมหายใจก่อน เรื่องอิริยาบถทั้ง
หลายยังไม่พูด, ยังไม่พูด, แต่ยิ่งอีกมาก. เดี่ยวนี้พูด
แต่เรื่องลมหายใจก่อน; กำหนดลมหายใจว่า หายใจ
อยู่ หายใจอยู่ เข้าอยู่ - ออกอยู่, เข้าอยู่ - ออกอยู่,
สั้นหนอ ยาวหนอ สั้นหนอ ยาวหนอ, หยาบหนอ
ละเอียดหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ. เอ้า นีนาม
หนอ นีรูพหนอ นีนามหนอ นีรูพหนอ นีเวทนาหนอ
นี้สัญญาหนอ ที่มันรู้สึกอยู่เมื่อหายใจ จึงเรียกว่าเนื่อง
อยู่ด้วยลมหายใจ, มันเกิดหนอ ดับหนอ ลมหายใจ
เกิดหนอ ดับหนอ อะไรที่เนื่องกันอยู่กับลมหายใจ
เกิดหนอ ดับหนอ. ความรู้สึกที่เป็นนามขันธ์ อีก ๔

อย่าง คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่าง ๆ ก็เกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; เมื่อเห็น การเกิดหนอ ดับหนอ ก็ย่อมเห็นถึงความที่ว่า มัน ไม่คงที่ คือไม่เที่ยงเห็นไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ.

เมื่อเกิดดับไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้แล้ว จะเป็นตัว ตنبุคคลของใครได้อย่างไร มันจึงว่า ไม่มีตัวตน หนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ด้วยความ รู้สึกเห็นชัดจริง ๆ ไม่ใช่ว่าแต่ปาก. นี่มันก็จาง, จางความยึดถือ คลายความยึดถือ ก็คลายหนอ, คลายหนอ คลายออกแล้วหนอ, คลายออกแล้วหนอ, หรือคลายมากแล้วหนอ, ก็แล้วแต่จะรู้สึก. แต่อย่าพูด ให้มันมากคำเลย พูดคำเดียวว่า คลายหนอ คลาย หนอ. อันใดมันคลายไปถึงที่สุด อันนั้นมันก็ดับ ก็ดับ หนอ ดับหนอ. ของที่เคยยึดถือหลุดร่วงไปแล้วหนอ. หลุดร่วงไปแล้วหนอ แปลว่าสลัดทิ้งสลัดคืน ขว้างทิ้ง แล้วหนอ, ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นี่เพียงแต่ลมหายใจบทเดียว, บทลมหายใจบทเดียว ยังไม่พูดถึงอิริยาบถอื่นเลย. ลมหายใจอย่างเดียวมีทางที่จะปฏิบัติได้แบบนี้; แม้สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป. ถ้าใครเห็นว่ามันมากนักรจะลดลงเสียก็ได้; จะลดอย่างไรได้บ้าง ก็ลองใคร่ครวญดู.

เอาทั้งหมดนะ ก็กำหนดว่าลมหายใจหนอ กำหนดว่า เข้า - ออกหนอ กำหนดว่าสั้นยาวหนอ กำหนดว่าหายาบละเอียดหนอ กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปหนอ กำหนดว่าเกิดหนอดับหนอ, เกิดหนอดับหนอ กำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ ก็คือไม่เที่ยงกำหนดว่าไม่มีตนเลยหนอ เอ้า, จาง ๆ จาง ๆ จาง ๆ ความยึดมั่นแล้วหนอ สุดความยึดมั่นแล้วหนอ โยนคืนแล้วหนอ.

ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ คือ รู้สึกอยู่เกี่ยวกับลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ มีความเห็นแจ้งรู้สึกประจักษ์ต่อสิ่งเหล่านี้ได้ ในขณะที่มีการ

กำหนดลมหายใจ หรือว่าแยกออกดูได้จากลมหายใจ
นั่นเอง.

ถ้าจำไม่ได้ ก็ไปขอคัดลอกจากเพื่อน ว่ากำหนด
ลมหายใจ, กำหนดว่าหายใจหนอ, อีกชั้นหนึ่ง
กำหนดว่า หายใจเข้า - ออกหนอ. ชั้นต่อมากำหนด
ว่า สั้น - ยาวหนอ, ชั้นต่อมากำหนดว่าหายาละเอียด
หนอ. ทีนี้ดูให้ละเอียดฉลาดขึ้นไปอีกว่า โอ้, นึ้นาม
หนอ นึ้รูปหนอ, ลมหายใจเป็นรูป. การกำหนดลม
หายใจ รู้สึกลมหายใจ เป็นนามหนอ, นามหนอ - รูป
หนอ แล้วกำหนดว่ามันเกิดหนอ - ดับหนอ เกิดหนอ
- ดับหนอ แล้วกำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ คือไม่
เที่ยง กำหนดว่า ไม่มีตนหนอ คืออนัตตา. กำหนดว่า
เดี๋ยวนี้ความยึดถือของเราจางออกแล้วหนอ, จาง
ออกแล้วหนอ. เดี่ยวนี้ความยึดถือบางอย่างดับแล้ว
หนอ สิ่งใดดับความยึดถือได้ สิ่งหล่นร่วงไปเหมือน
กับขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นับดูได้กี่ชั้น ? ที่จุด ๆ ไปนั้น นับดูว่าได้กี่ชั้น ? กำหนดว่าหายใจหนอ เข้า - ออกหนอ นี้ชั้นหนึ่ง, สั้น - ยาวหนอ ชั้นหนึ่ง, หยาบละเอียดหนอ ชั้นหนึ่ง, เป็นนาม - เป็นรูปหนอ ชั้นหนึ่ง, เป็นการเกิดการดับหนอ ชั้นหนึ่ง, เป็นอนิจจังหนอ ชั้นหนึ่ง, เป็นอนัตตา ชั้นหนึ่ง, จางแล้วไฉย, จางแล้วไฉย ชั้นหนึ่ง, ดับแล้วไฉย ชั้นหนึ่ง, โยนหมดแล้วไฉยชั้นหนึ่ง, ชั้นนี้ไม่ต้องก็ได้ เพราะว่าถ้าดับแล้วมันก็เป็นวางของมันเอง ก็ชั้น ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑. สิบเอ็ดชั้น รวบลัดเสียบ้างให้เหลือสัก ๕ - ๖ ชั้นก็ได้. นี้อย่างเต็มที่มันมีอย่างนี้. ขอให้ไปลองทำดู.

การบังคับจิตนี้ฝึกสติตลอดเวลา.

นี่คือว่าฝึกสติอยู่ตลอดเวลา; เพราะมันต้องใช้สติอยู่ตลอดเวลา ที่ฝึกนั้น. มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา, มีสมาธิโดยอัตโนมัติอยู่ในตัว. สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อะไร

ไม่. แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดนั่นเอง. สมาธิชนิดนี้วิเศษ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญว่าเป็นสมาธิที่วิเศษ; เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน, เป็นอรุณฌานเด่นไปทางโน้น ไม่ได้ใช้อะไร; มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนั้น มันก็เหมือนกับว่า ไม่ได้ใช้อะไร. แต่เดี๋ยวนี้มีอยู่เท่าไร; ใช้หมดเท่านั้น; เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช้อะไรมันก็ไม่มีประโยชน์อะไรจะมีมากเท่าไร ๆ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มที่ นั่นนะคือมีประโยชน์มาก.

ดังนั้นสติที่ดีสมาธิที่ดีที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้เรียกว่า มีประโยชน์มาก; ท่านเรียกว่าอนันตริยสมาธิ - สมาธิที่แผดกันอยู่กับปัญญา. เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาธิ แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำการกำหนด ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว. นี้เรียกว่า มีสมาธิเกิดพร้อมกันกับการใช้ไปเลย; ไม่เดินเครื่องเปล่า ๆ

ให้เสียแรงงานเปล่า ๆ; เหมือนกับเขาให้รถยนต์ เขาก็สตาร์ทเครื่อง ดิดก็เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดิน เครื่องอยู่เฉย ๆ มั่นบ้าแล้ว มั่นเป็นบ้าแล้วนะ เครื่องยนต์จะดีอย่างไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉย ๆ, มันก็คือ บ้า เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้วเข้า เกียร์ไปเลยทำงานไปเลย. นั่นแหละ คือ อนันตริยสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับการใช้ : ใช้พิจารณา ให้กำหนด; อย่างนี้จะเรียกว่า ไม่แก่งก็ได้ แต่อย่างไร มันไม่ได้ทำสมาธิได้มากมาย มันไม่แก่งก็ไม่ใช่ไร. แต่ว่าทำสมาธิได้พอใช้ พอใช้จริง ๆ. พอใช้ที่จะ กำหนดธรรมะ แล้วก็บรรลุธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้.

นี่ขอให้พยายามดูเถิด คุณไม่ต้องไปนึกอะไร นอกจากทำตามนี้ ทำตามที่วางไว้. แล้วสมาธิก็จะ เกิดเต็มที่, สติก็จะเกิดเต็มที่; เพราะว่าทำสติอยู่ ตลอดเวลาแล้วมันมีความลึบอยู่อย่างหนึ่งว่า มัน จะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่ง คือจะไม่คิดไม่

พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. นั้นแหละสำคัญมาก ต่อไปนี้สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ : ดังนั้นมันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. ฉะนั้น คนนี้จะเป็นบุคคลที่จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, ก่อนแต่ที่จะทำอะไรจะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.

การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

อ้าว, เวลามันจะหมด เรื่องอยากจะทำต่อไป ก็คือว่าหนอ คำว่า “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

หนอของคนโง่ พอเขารู้ว่าหนอ ก็หนอ ๆ หนอ ๆ เลย เครียดเลย, เอาจริงเอาจังกับคำว่าหนอ หนอ ของคนโง่; ดูจะเป็นอย่างนั้นกันเสียมาก, เป็นหนอ โง่เสียมาก, ไม่หนอก็ยังไม่ดีกว่า, หนอ ๆ ด้วยความ ทะลึ่ง ยุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ, มัน หนอด้วยความเครียด ด้วยจิตที่มันเครียดด้วยจิต ที่ยึดมั่น; หนออย่างนี้ไม่ให้ประโยชน์ดอก เรียกว่า

หนอโง่.

ที่นี้ หนอที่ ๒ เป็นหนอของสติ, มีสติ มันจึง กำหนดรู้ด้วยสติ, กำหนดด้วยสติว่า เข้าหนอ - ออกหนอ, เข้าหนอ - ออกหนอ ไม่เครียด อย่างนี้มันเป็น หนอของสติ, และว่าลมหายใจเข้าหนอ รู้สึกอยู่ ลมหายใจออกหนอ ไม่หนอ - หนอ - หนออย่างชนิดที่มันเหมือนกับคนบ้า.

ที่นี้ หนอที่ ๓ เป็นหนอของปัญญา คือมันรู้ ลม รู้นามรูป รู้นามและรูป รู้เกิดดับมาแล้วทั้งหมดแล้ว มีปัญญาเกิดขึ้นว่า โอ้, มันสักว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้า หายใจออก, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรู้สึกอะไร. หนอนี้หนอเลิศ หนอปัญญา, หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลตัวตนเลยหนอ. นี่หนอของปัญญา หนอนี้ละเอียดประณีต สุขุม ลึกซึ้ง. ขอให้หนออย่างนี้.

จะยกตัวอย่างในเรื่องกำหนดลมหายใจอย่าง เดียวนะว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ คนที่มัน เครียด เพราะว่ามันจะดี จะเด่น จะสำเร็จ, นี่มันหนอ ๆ หนอด้วยความเครียด นี่หนอโง่; กำหนดลม หายใจ เข้าหนออออกหนอ เข้าหนอ - ออกหนอ ไป ทำเล่นไปเลย เป็นบ้าไปเลย.

ที่นี้ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มันหนอด้วยสติ หนออย่างสุภาพ หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ ด้วยสติ; เพียงแต่รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกเท่านั้นแหละ ไม่มากกว่านั้น หนออย่าง นี้ก็ หนอด้วยสติ ก็ใช้ได้ เหมือนกัน.

ที่นี้หลังจากที่ได้พิจารณาจนถึงขั้นสุดท้าย แล้ว จนรู้ว่า โอ, การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้น หนอ, ไม่มีบุคคลตัวตนผู้หายใจหนอ; แม้ตัวลม หายใจนั้นก็มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนหนอ, ไม่มีผู้ที่เป็น บุคคล ผู้หายใจหนอ. นี่มันจะเกิดปัญญา ขึ้นมาว่า

มันสักแต่ว่า การหายใจเข้า - ออก ตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยหนอ. หนอนี้มันมีปัญญายาวมาก หนอที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก, สักว่าแต่เท่านั้นหนอไม่มีสัตว์บุคคลหนอ. นี่หนอที่ ๓ หนอของปัญญา ฉลาดถึงที่สุดแล้ว.

หนอที่ ๑ หนอโง่ เหน่ ๆ ตาม ๆ กัน มาหนอ เขาหนอเราก็หนอ นี่มันเป็นหนอเครียด หนอมุทะลุ. ที่นี้หนอที่ ๒ หนอของสติ กำหนดอยู่ แล้วจึงหนอออกมาได้. หนอที่ ๓ นี้รู้แจ้งหมด แล้วว่ามันไม่มีตัวตนบุคคลหนอ. อาการนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ, ตามกฎอิทัปปัจจยตาเท่านั้นหนอ; อย่างนี้เป็นต้นมันหนอ หนอฉลาดสติปัญญาสมบูรณ์อยู่ในคำว่าหนอ.

ทบทวนอีกที่ว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอเหน่ ๆ หนอ ๆ ตาม ๆ เขาไป. หนอที่ ๒ นั้นสติสมบูรณ์. หนอที่ ๓ ปัญญาสมบูรณ์ นี่เรื่องหนอ.

สังเกตดูแล้ว มันหนอมทุทะลุกันเสียมาก แล้วมันไม่สำเร็จประโยชน์อะไรดอก, มันไม่หนอมถูกต้องแท้จริง ตามบทของพระธรรมเลย

เมื่อมีปัญหาแทรกขณะฝึกต้องกำจัด.

เอ้า, ทีนี้ ปัญหาที่จะต้องรู้ไว้, เรื่องที่ต้องรู้ไว้, ปัญหาที่จะเกิด คือพอเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจ อย่างนี้ อยู่เรียกว่าลงมือทำไป ๆ อยู่ กำลังทำอยู่นี้, มีความคิดอะไรมาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซง ความคิดก็ได้, หรือจิตหนีไปไหนก็ได้. มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่, ก็เรียกว่าอารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่า; เมื่อกำลังพิจารณากำหนดอยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้ เป็นสัมผัสมีอะไรมากระทบก็ได้ อะไรปึงปึงอะไรขึ้นมาก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้. นี้เรียกว่าอะไรแทรกแซง เมื่อกำลังทำอยู่ มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย, อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง ปล่อยให้ดีกว่าอะไร ๆ อะไร, พิจารณาดู

ให้ตี จนเป็นอะไรเป็นอะไร จนถึงที่สุด มันก็ไม่เป็นอะไรมันก็เลิกกันไปแหละ.

ถ้าเรากำลังกำหนดอยู่นี้ เสียงบึงขึ้นมา ด้วยอะไรหล่นก็ตาม อะไร ๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว, ไม่ต้องเสียใจด้วย, ปุงนั้นอะไร ๆ อะไร, เอ้า, มันก็แค่นั้นเองแล้วก็เลิกกัน แล้วก็กลับมากำหนดใหม่ได้. หรือว่าจิตมันหวนคิดบ่าบอไปถึงอารมณ์ในอดีต : ถึงคนรักถึงคนเกลียดอะไรก็ตาม เอ้า, ก็ได้ก็ติดตามไป แล้วมันก็หมดเรื่องแหละ. มันจะติดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า เอ้า, นี่มันเป็นเรื่องนี้มาแทรกแซงอย่างนี้ แล้วมันก็สลายไปเอง, แล้วก็กลับมาทำใหม่, กลับมาทำใหม่ตรงที่มันละไป, กลับมาทำใหม่. นีว่าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์ก็ดี เป็นสัมผัสก็ดี เป็นบุคคลก็ดี เป็นสิ่งของก็ดี เป็นอุบัติเหตุก็ดี หรือแม้แต่ว่า มันเจ็บปวดเมื่อยขบขึ้นมาก็ดี จัดการกับมันจนเสร็จ, แล้วมากำหนดนี้ใหม่;

ถ้ามีปัญหาอย่างอื่นค่อยพูดกันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้าอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลังปฏิบัติก็รับเอาอารมณ์นั้นกำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็จะสลายไปเอง, มันอยู่ไม่ได้; เพราะว่ามันเป็นสักว่าเหตุปัจจัยเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็จางไป หายไปในที่สุด, เสียเวลานิดหน่อย, แล้วก็มากำหนดต่อไปตามเดิมที่ค้างอยู่ ก็กำหนดไป ตามหลักการของเรา.

การฝึกทำได้ทุกโอกาส.

ที่นี้ ปัญหาอีกข้อหนึ่ง คือว่าเรื่องสิ่งรบกวนสถานที่ เห็นอาจารย์วิปัสสนาใจ ๆ อะไรดั่งชนิดหนึ่ง ก็ทำไม่ได้, นี่รบกวน ไปไล่เขา ไปอะไรเขา. นี่จะบอกว่า ต้องทำได้ ต้องทำได้; เพราะบังคับจิตใจให้มากำหนดที่อารมณ์นี้ได้, ไม่รับอารมณ์อื่นที่เราไม่ต้องการจะรับ.

เพราะฉะนั้นจะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟข้าง ๆ ก็จ่อแจ ตัวรถข้างใต้ถุนรถก็กุกกัก ๆ ก็ทำได้

ไม่รู้ไม่ชี้ ฉันกำหนดแต่ลมหายใจเข้าออก. นี้คุณกลับบ้าน ไปภูเกิดไปไหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู ทำได้, นั่งมาจากกรุงเทพฯ ถึงไชยา ก็ทำได้มันปังปัง จอแจอย่างไรก็ทำได้.

ถ้าที่บ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สีอยู่เรื่อย ก็ทำได้, ไม่ได้ยินดอกเรื่องเครื่องโรงสี; มันจะกำหนดได้ยินแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น. หรือว่าริมถนน บ้านเราอยู่ริมถนน; รถยนต์มาเรื่อย ก็ข้างหัวมันซิ เพราะฉันจะกำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า - ออก เท่านั้น.

หรือเขามีกงานอยู่ที่วัด ดั่งลั่นไปหมด; บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัดก็มีงานวัดเราก็ทำได้. แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้ เรานั่งอยู่ในศาลที่เขาประชุมกัน เอ็ดไปหมด เราก็ทำได้.

อยู่ข้างเครื่องวิทยุข้างเครื่องดนตรี ก็ต้องทำได้. ถ้าตั้งใจจริง ๆ ขอให้มันจริง อุทิศที่จะกำหนดต่อการกำหนดจริง แม้จะมีวิทยุเปิดอยู่; แม้จะมีเด็กวิ่ง

เล่นอยู่ข้าง ๆ เจียวจ้าวก็ตามใจมัน, ฉันไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกชุกก็ได้, ฟ້าร้องเปรี๊ยะ ๆ ก็ทำได้.

นี่อย่าโง่ จนว่าอะไรนิดหนึ่งดั่งขึ้นมาก็ไม่ได้, ไปเที่ยวห้ามคนอื่น, ไปเที่ยวโกรธคนอื่น ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น. เดี่ยวเขาเลยตีหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

เมื่ออาตมาไปที่อินเตียไปเที่ยวที่วัดอโศการาม มีโยคีฆราวาสหลายคน แหมemannั่งทำอยู่ตรงที่ข้างก้อนหินที่ข้างวัด หลังวัด มีคนเดิน เดินไปเหมือนเดินผ้าลากไปบนหัวบนอะไร เขาก็ไม่รู้ไม่ชี้ ยังทำของเขาได้. คนไปเที่ยวเป็นที่คนเที่ยว ที่สถานที่คนเที่ยว เขานั่งทำมาตั้งแต่กลางคืน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร; เพราะว่าเขาไม่ใช่โยคีขอทาน, ไม่ใช่โยคีขอสตางค์, ที่จะมาปูผ้าไว้ให้คนหย่อนสตางค์ นั่นมันโยคีขอทาน; ไม่ใช่อย่างนั้น เขาเป็นโยคีแท้จริง โยคีบริสุทธิ์นี้ และเป็นฆราวาสด้วย ก็ทำได้ในที่เป็นที่เที่ยวของประชาชน.

เราเลยนึกละอาย. เรามันเคยยึดถือทำไมไม่ได้, นี่มาเห็น
นักเลงเขาทำได้.

ฉะนั้นคุณอย่ายึดถือเรื่องอีกทีก็ครึกโครม; อย่า
ให้มันโง่ไปมุ่งแต่ภายนอกโดยไม่จัดการในภายใน.
จัดการในภายในซิ แล้วภายนอกมันจะถูกจัดการ
เรียบบูธไปหมดแหละ, จัดการแต่ในภายใน. เราอยู่
ข้างเครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสี ก็ไม่ได้ยืน
หรือแม้นั่งในรถไฟ หลับตาเสียซิ ก็ทำสมาธิตลอดทาง
โดยที่ไม่มีใครรู้จักได้, ไม่มีคนรู้, คนนั่งอยู่ข้าง ๆ ก็ไม่รู้.
เขาวัวเรานั่งหลับก็ตามใจ.

นี่เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคไม่ต้องมี, ไม่ต้อง
มี อะไรมารบกวนก็ไม่รบกวนได้, หรือเมื่อทำสมาธิ
อยู่อะไรมาแทรกแซงก็ไม่เสีย ไม่ลุ่มละลาย; อะไรมา
แทรกแซงก็จัดการกับมัน, สูญหายไป แล้วก็ทำต่อ.

สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น.

นี่ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่าจะทำได้ในทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างนี้ จะกำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร, จนรู้จักแยกให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นรูปอย่างไร, เป็นนามอย่างไร, เป็นชั้นที่ ๕ ใด ๆ, เกิดดับอย่างไร, ไม่เที่ยงอย่างไร, เป็นอนัตตอย่างไร, แล้วมันจะจางคลายจนดับของมันเอง. ของแต่ให้เห็นความไม่เที่ยงให้เพียงพอเท่านั้นแหละ. มันจะจัดการของมันเอง, จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด, ปล่อยวางไปเอง.

นี่เรียกว่าลัดสั้น, แบบลัดสั้น แล้วก็ยังพูดกันตั้ง ชั่วโมง. เห็นไหม ? ถ้าสั้นกว่านี้ คำเดียว พูดคำเดียว นั้นเป็นเรื่องพิเศษ, เป็นเรื่องของบุคคลพิเศษ, เหตุการณ์พิเศษ. เช่นว่าคนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีเรื่องมีราวกับพระพุทธเจ้า ตรัสสองสามคำบรรลุ

มรรคผลไปเลย; เพราะน้ำมันพร้อมแล้ว มันพร้อม
 มาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจของเขาพร้อมมาหลาย
 อย่างแล้ว, มันห้ามมันจนจะหล่นอยู่แล้ว พอไปสะกิด
 นิดเดียวมันก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขาผ่าน
 ชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลง ความได้ความ
 เสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู่ ๆ มามากแล้ว จนจะหล่น
 อยู่แล้ว ถ้าอย่างนี้สะกิดนิดเดียวมันก็หล่น. อย่างนี้เรา
 ไม่เรียกว่า ลัดสั้นดอก มันจะหล่นของมันเองอยู่แล้ว
 ไม่ได้ทำ, ไม่ต้องทำ, มันลัดสั้นเกินไป. ฟังพระ
 พุทธเจ้าตรัสสองสามประโยค มันก็หลุดพ้นแล้ว, นั้น
 มันห้าม, มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุกอยู่แล้ว.

เอาว่า ลัดสั้นนี้ คือว่าเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับ
 เป็นฌานเป็นอะไร, มีสมาธิพอสมควรแล้ว จิตกำหนด
 สิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องกำหนด : กำหนดลม, กำหนด
 ลักษณะของลม, กำหนดเกิด - ดับของลม, ไม่เที่ยง
 ของลม, อนัตตาของลม, กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบ

ได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้วเบญจชั้น์ ที่สำคัญที่สุดคือเวทนาชั้น์; ถ้าเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาชั้น์แล้วก็รอดตัว; เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ มันไปรวมอยู่ที่เวทนาชั้น์ : ให้หลงรักก็รักเป็นบ้าเลย, ให้หลงเกลียดหลงโกรธ ก็โกรธเกลียดเป็นบ้าไปเลย. ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาชั้น์ อนัตตาของเวทนาชั้น์ แล้วเรื่องมันก็จบได้, หลุดพ้นและปล่อยวางได้ด้วยการกระทำเพียงเท่านี้ก็ได้อ. เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าลัดสั้น ๆ. ระบบลัดสั้น มีเพียง ๒ - ๓ ชั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนดลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยง; ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเอง. นี้เรียกว่าลัดสั้น.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมาธิแบบตามหลักอานาปานสติ ต้องทำ ๔ หมวด, หมวดละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น; อย่างที่เรียกว่าตึงเครียดมาก, อย่างที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจังอะไรมาก. ในแต่ละชั้นยังมีปัญหาแฝงอยู่หลาย

อย่าง. นั่นแหละสมบูรณ์แบบ; เช่นไปกำหนดรู้จิตทุกชนิด, บังคับจิตทุกชนิด ในหมวดที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนา นี้เราไม่ต้องทำดอก; เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น. แต่ถ้าเขาจะเป็นโยคีสมบูรณ์แบบ เป็นอรหันต์ประเภทอุภโตภาควิมุตติแล้วเขาก็ต้องทำถ้าเขาต้องการ. แต่ที่นี้เขาฉลาดเป็นอุคสมติตัณฺญา เป็นวิปัสสิตตัณฺญาบุคคล เฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง เข้าไปทำง่าย ๆ เลย, แล้วจะได้หมดทุกขั้นตอน ครบบริบูรณ์ทั้งชุด โดยในเวลาอันสั้นก็ได้. นั่นไม่ใช่เรา เรามันเป็นคนโง่ คลานงุ่มง่ามอยู่ในานี้; มันทำอย่างนั้นไม่ได้, ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะเหมาะแก่เรา. แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว, พอกินแล้ว, ป้องกันโรคประสาท ไม่ต้องเป็นโรคประสาทให้อายแมวแล้ว.

เราจะมีสติสัมปชัญญะเร็ว ๆ, ไม่ทำผิดพลาดในการทำงาน, ไม่หลงรักไม่หลงเกลียดเร็วเกินไป. เรื่องกิเลสนั้นมันเป็นเรื่องเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ; ถ้าสติไม่

พอกิเลสมันเอาไปแล้ว จิตนี้เหมือนกัน ถ้าบังคับมันไม่ได้ มันก็ไปตามกิเลส; เพราะว่ากิเลสบังคับจิตสติปัญญาไม่ได้บังคับจิต ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

จิตมีสมบัติอยู่สองชนิด คือกิเลสกับโพธิ; เมื่อใดกิเลสครองจิต ก็พาไปเป็นกิเลส, เมื่อใดโพธิครองจิต ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายนี้อยู่เหนือกิเลส. ที่นี้การฝึกหัดอย่างที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ, อยู่กับโพธิ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา. มันนำหัวที่ว่า ไม่มีตัวตนบุคคลอะไรที่ไหน, มีแต่จิตกับสมาธิของจิตมันก็ยังทำกันได้. ให้ความจริง ข้อนี้จะได้หายใจ เป็น ก ข ก กา ของเรื่องสมาธิที่ต้องรู้กันก่อน มิฉะนั้นก็จะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่งกว่าไม่ทำเสียอีก.

เอาละ, เป็นอันว่า อาตมาได้พูดเรื่องหรืออธิบายเรื่องสมาธิวิปัสสนาระบบลัดสั้น. พูดแล้วนะระบบลัดสั้น, ไม่ใช่ระบบสมบูรณ์แบบ; แม้แต่

ระบบลัดสั้น ก็พูดเพียงเรื่องแรกเรื่องเดียว, คือ การกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ. ที่นี้ยังมีระบบเกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลาย อีกหลายหัวข้อเหมือนกัน; แต่ว่ามันไม่มากมายลึกซึ้ง; มันเป็นเรื่องอริยาบถ มีเคล็ดมีเทคนิค ที่จะปฏิบัติและควบคุมตามแบบของอริยาบถ, ไว้พูดกันวันหลัง. วันนี้มันสมควรแก่เวลา มันรู้สึกเหนื่อยเสียจนต้องฝืนพูดแล้ว ถ้าใครสนใจอยากจะได้จริง ๆ จดไม่ทันจำไม่ทัน ก็ไปขอเทปเปิดฟัง ไม่ใช่จะขายเทปนะ คุณไปซื้อเทปเปล่ามาขออัดเอาไปฟังที่บ้านฟัง ๓๐ เทียวไม่เข้าใจก็ไปโดดน้ำตาย.

เอาละ, การบรรยายถึงที่สุดแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้. เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้า ได้สวดบทพระธรรมคณสาธยาย สร้างเสริมกำลังใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมะอย่างเข้มแข็งสืบต่อไป.

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม เมื่อปี ๒๕๕๒ ประกอบด้วย

๑. ปีใหม่ ต้องดีกว่า ปีเก่า ๒. น้ำพริกถ้วยเดียว แก้ปัญหาได้หมดทั้งโลก ๓. กรรมในพระพุทธศาสนา ๔. นิพพานสำหรับทุกคน ๕. มาเป็นพุทธศาสนิกชนเถิด ๖. กาลามสูตรช่วยด้วย! ๗. ศึกษาวิจารณ์ ๘. โลกอาจรอดได้ แม้เพราะกตัญญูกตเวที ๙. ดับไม่เหลือ ๑๐. เสี่ยงแห่งความไม่มีทุกข์ ๑๑. เสี่ยงแห่งความสงบ ๑๒. อาหารใจ

๑๒ เล่ม สำหรับ ปี ๒๕๕๓ ตามลำดับเดือน ประกอบด้วย

๑. ความสุขปีใหม่...กลิ้งให้ดีกว่าปีเก่า ๒. เป้าหมายชีวิตและสังคม ๓. อุดมคติของโพธิสัตว์ ๔. ยอดแห่งความสุข ๕. การเป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง ๖. วิปัสสนาระบบลัดสั้นสำหรับประชาชนทั่วไป ๗. ทำบุญ ๓ แบบ ๘. แม่คือผู้สร้างโลก ๙. บุตรที่ประเสริฐที่สุด ๑๐. ดำรงจิตไว้อย่างถูกต้อง ๑๑. ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ๑๒. ดอกสร้อยยแสดงธรรม ๒๔ ฉากของชีวิต



Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

ธรรมะใกล้มือ

- สมัครรับ SMS ข้อธรรมฟรี เฉพาะเครือข่าย AIS
กด *455233300 แล้วกดโทรออก
- ธรรมะ “Twitter” ที่ www.twitter.com/buddhadasa
- ธรรมะดีดี (D³) รับ “ข้อธรรม” และ “เสียงธรรม”
www.facebook.com/buddhadasaarchives
www.facebook.com/book.bia
www.dhamma4u.com
www.bia.or.th
www.life-brary.com
- แอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน ทั้ง iOS และ Android
 - BIA Dhamma eTravel : เที่ยวทั่วไทยให้ถึงธรรม
เปิดพื้นที่ธรรมในหัวใจสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมมือใหม่
 - BIA Meditation : สงบจิต พินิจ ภาวนา
สัมผัสสมาธิกับการดับเสียงธรรมชาติ

ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด

- ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ที่สวนโมกข์กรุงเทพ
- บูชาพระรัตนตรัย รับศีล และฟังธรรม ตักบาตรแบบครั้ง
พุทธกาล แล้วร่วมกรวดน้ำแผ่เมตตา ร่วมกินข้าวกันบาตร
- เจริญสติภาวนา และกิจกรรมมหรสพเพื่อปัญญา



กระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



เป็นที่รวบรวม ดูแล รักษาและจัดระบบบริการการศึกษา ค้นคว้า เอกสารต้นฉบับและสื่อการศึกษาการเผยแพร่ต่างๆของท่านพุทธทาส ตลอดจนการให้บริการ ร่วมมือสนับสนุนการศึกษา ค้นคว้าวิจัย พัฒนาเผยแพร่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านศาสนธรรม การจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและจิตใจ ให้เจริญเติบโตจนกล้าแข็งในความ ถูกต้องและดีงามอย่างริ้นรมย์ จนสามารถเป็นผู้ที่อยู่เย็นและเป็น ประโยชน์ยิ่งขึ้น