

วิปัสสนา

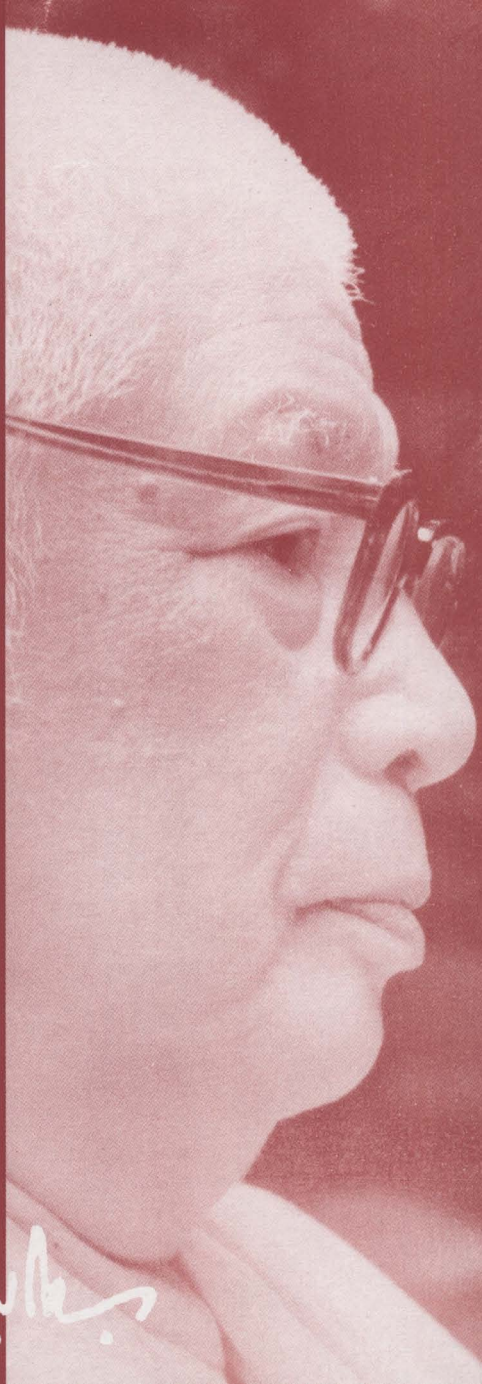
ระบบ

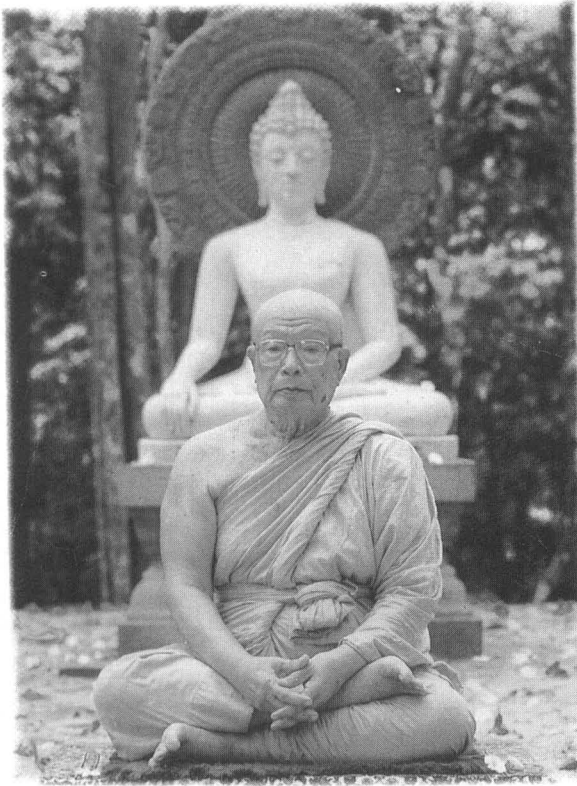
๑ ชั่วโมง

ลดสิ้น



พุทธทาส วิปัสณิก





วิปัสสนาระบบลัดสั้น

พุทธทาสภิกขุ

วิปัสสนาระบบลัดสั้น

พุทธทาสภิกขุ



คัดจาก ธรรมบรรยาย ชุด “สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู”
แสดง ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา - ๒๘ มกราคม ๒๕๒๗



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
กองทุนห้องสมุดศาลาจำปีรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน

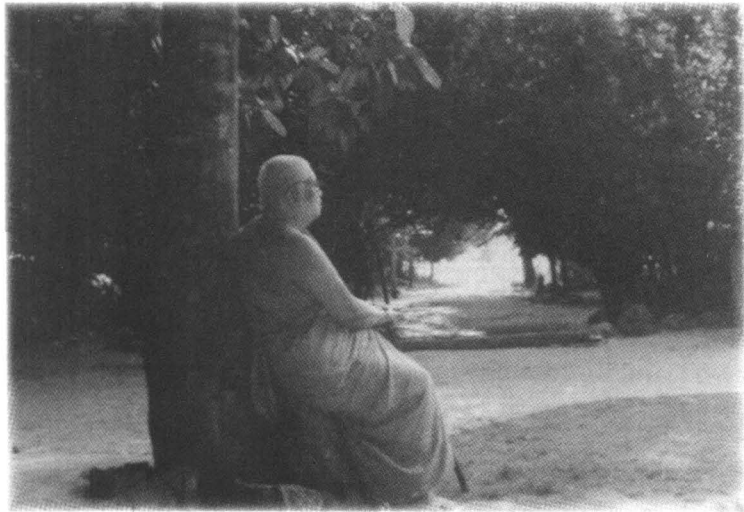


ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้
ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน
ติดต่อโดยตรงได้ที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร.๕๘๔-๑๘๕๕, ๕๘๔-๓๐๗๔



อาสาสมัครจัดทำต้นฉบับคอมพิวเตอร์ : ดร.ธนาธิง เสือวรรณศรี และคณะ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๔๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
แม่พิมพ์ โดย สุนทรพิสัย โทร.๘๐๓-๒๒๔๙
พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร.๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



วิปัสสนาระบบลัดสั้น

พุทธทาสภิกขุ

๕

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา ในวันนี้ คือ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓ ของเรื่องหรือ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.

เหตุผลที่ใช้ชื่อคำอธิบายชุดนี้.

คำว่า “สมถะแห่งยุคปรมาณู” ฟังดูแล้ว มันก็ผิดปกตอะไรอยู่บ้าง ; แต่ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในการที่ต้องใช้คำพูดชนิดนี้. โดยส่วนใหญ่ก็หมายถึงว่า มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ดังนั้นคำอธิบายนี้ก็จะอธิบายไปในรูปแบบของวิทยาศาสตร์ และยุคปรมาณูเป็นยุคที่ว่า

ทำอะไรกันจริงๆ จังๆ ไม่มีเล่นๆ ; คำอธิบายนี้ ก็จะต้องเป็นคำอธิบายที่ไม่ใช่เล่นๆ หรือสลัวๆ เหมือนกับที่ทำกันมา.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์หมายความว่า มันมีของจริงมาตั้งลงสำหรับศึกษา ค้นคว้า พิสูจน์ ทดลอง. เดิมนั้นเรื่อง สมถะวิปัสสนา มันเป็นเรื่องจิต ซึ่งไม่มีวัตถุหรือตัวตน. จะอธิบายกันอย่างไร ให้มันเป็นเรื่องราวกับว่ามีวัตถุตัวตนมาตั้งอยู่เฉพาหน้า, เป็นเครื่องศึกษาค้นคว้า พิสูจน์ และทดลอง. ข้อนี้ขอให้ท่านพยายามให้ดีที่สุด ที่จะให้เป็นได้อย่างนั้น มิฉะนั้นมันจะไม่ได้ผล, มันจะเสียเปล่า, มันจะสักแต่ว่าทำๆ ไปเท่านั้นเอง. ถ้าเป็นเรื่องจำๆ กันแล้วมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์, ถ้าเป็นเรื่องสอนอย่างคาดคะเน สอนให้คาดคะเน มันก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์ ; มันต้องเป็นเรื่องที่จริง คือลงไปยังสิ่งนั้นๆ จริงๆ ในตัวความรู้สึก.

ขอให้นึกถึงคำว่า “สันตปิฎกโก” คือ *รู้สึกอยู่ในใจ* ; สิ่งที่เราพูดถึงนั้น มันต้องรู้สึกอยู่ในใจ แม้ว่ามันจะเป็นนามธรรมไม่มีรูปไม่มีร่าง. แต่เมื่อมันรู้สึกอยู่แก่ใจ นั้นนะสิ่งนั้นมันก็เหมือนกับว่ามีรูปมีร่าง เช่น ความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์ หรือว่าความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจจริงๆ ก็ขอให้รู้สึกลงไปที่ตัวความรู้สึกนั้น มันก็เลยกลายเป็นของจริง สำหรับศึกษาค้นคว้ากันตามวิถีทางของวิทยาศาสตร์. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันในข้อนี้เป็นส่วนสำคัญ มิฉะนั้นจะไม่สำเร็จประโยชน์.

แล้วก็ ขอให้นึกถึงคำว่า เป็นคำอธิบายที่มุ่งหมายให้เหมาะสำหรับยุคปรมาณูไว้เรื่อยๆ ; ฉะนั้นผู้ฟัง ก็ขอให้ฟังอย่างว่าเป็นบุคคลในยุครมาณูด้วยกันด้วย คือให้มันจริง, ให้มันจริง, มันไม่ใช่จำ ไม่ใช่คาดคะเน ไม่ใช่ละเมอเพ้อฝัน. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่งว่า ทำไมจึงให้ชื่อคำอธิบายคำบรรยายชุดนี้ว่า “คำอธิบายสมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู”.

อานิสงส์ของการทำสมณะวิปัสสนา.

ที่นี่ จะขอทบทวนสิ่งที่จะต้องทบทวน ให้รู้สึกอยู่ในใจตลอดเวลา เป็นลำดับ ; อย่ารู้สึกรำคาญ โดยเฉพาะก็คือความจริงที่จริงที่สุดว่า เรื่องวิปัสสนาหรือสมณะวิปัสสนา ที่กำลังพูดถึงนี้ เป็นสิ่งที่ต้องมี หรือต้องทำให้ได้ ; ไม่ใช่เพียงแต่รู้ๆ จำๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้. เพื่อประโยชน์อะไร ? เพื่อประโยชน์จะแก้ปัญหาที่มีอยู่จริง.

ความจริงข้อแรก ก็คือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ. นี้คนที่มาใหม่เพิ่งมาฟังใหม่ครั้งนี้ คงจะฟังไม่รู้เรื่อง ก็ขอให้จดจำไว้ก่อนก็ได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา รบกวอนอยู่ตลอดเวลา นั้น เพราะว่าเรามันโง่เมื่อมีผัสสะ, คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวัน. ในขณะที่แห่งผัสสะ เช่นนั้น เรามันโง่เหมือนกับว่า ไม่รู้อะไร, ไม่มีสติ รู้สึกอะไร ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอะไร จิตใจมันก็ปรุงกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์ อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. นี่มันเป็นเรื่องยาวที่ต้องอธิบายกันเรื่องหนึ่ง ซึ่งอธิบายแล้วคราวอื่น; ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็หามาศึกษาเถิดว่า ความทุกข์เกิดเพราะเราโง่ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน.

ถ้าจะไม่ให้โง่ ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ, แล้วก็มีปัญญาความรู้ ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ ในเรื่องของวิปัสสนานี้พอ ว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรเป็นอย่างไร, เป็นความรู้ที่เพียงพอ, ให้สติชนเอาความรู้นี้มา ให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ ถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูกลอยให้ปรุงไปอย่างไร้เวลา จนมีความทุกข์; จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้, ปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์, แล้วก็จัดการแก้ไข กระทำสิ่งต่างๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น ให้ลุล่วงไปด้วยดี. เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างไร

ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย แล้วก็ได้ประโยชน์, แล้วคนก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย. นี่เรื่องมีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะ เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่เป็นข้อหนึ่งละที่ประโยชน์สำคัญ.

ที่นี้อีกข้อหนึ่งก็คือว่า เราจะบังคับจิตได้ ถ้าเรามีสติปัญญา ตามแบบของวิปัสสนานี้ เราจะเป็นคนบังคับจิตได้. เรื่องบังคับจิตได้นั้นเป็นเรื่องกว้างขวาง ที่ใช้คำว่าอเนกประสงค์. ถ้าเราบังคับจิตได้เท่านั้นแหละ เราจะทำอะไรสำเร็จ, และ ป้องกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ด้วย. มันมีอยู่สองแง่นะ ว่าความคิดนึกที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าเราบังคับจิตได้มันก็ไม่เข้ามา แล้วเราบังคับจิตได้ ก็บังคับเป็นไปในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็ไม่มีมีความทุกข์.

ท่านแสดงอานิสงส์ไว้มากกว่านี้ แต่เห็นว่าเพียงสองประการนี้ก็เกินพอแล้ว ว่าเราจะมิตติในขณะที่มีผัสสะ, ไม่เกิดความงใจในขณะที่แห่งผัสสะ ก็ไม่มีทุกข์เหมือนกัน. แล้วก็บังคับจิตได้ ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็นทุกข์, ไม่มาเป็นวิตกกังวล ที่เรียกกันว่า อารมณ์ค้างอยู่ในจิตใจ หลายวันหลายคืนมันก็ยังค้างยังวิตกกังวลอยู่, แล้วก็นำไปเป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที.

อาตมาอยู่ที่นี้ไม่ได้ไปไหน แต่ก็รู้ว่าเป็นโรคประสาทกันมากขึ้นทุกที ก็เพราะว่าคนที่มีลักษณะเป็นโรคประสาทมาที่นี้มากขึ้นๆ ก็รู้ได้เอง; โดยเฉพาะยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งอะไรๆ มันก็เป็นไปอย่างจุกจุกหยากหยากที่จะควบคุม คนเราก็เป็นโรคประสาทกันมากขึ้น. ฉะนั้นจึงขอฝากไว้ในความสนใจว่า ทำสมาธิวิปัสสนานี้ มันจะคุ้มกันโรคประสาทนี้ได้เป็นอย่างดี ; ก็เพราะเหตุว่า มันทำให้บังคับจิตได้, ความรู้สึกคิดนึกอะไร ที่เราไม่ต้องการจะให้มันอยู่ ก็สลัดออกได้.

รวมความสั้นๆว่า ทำสมถะวิปัสสนานี้ เพื่อให้มีสติเร็วและเพียงพอ และเพื่อให้มีการบังคับจิตได้ ; สองอย่างเท่านั้นก็เหลือเกิน

เหลือใช้แล้ว, หรือว่าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างมันมารวมอยู่ที่ปัญหาสองอย่างนี้; ถ้าเรามีสติ และบังคับจิตได้ ปัญหาทั้งหลายจะมารวมอยู่ที่นี้ ก็ได้ โดยการกระทำอย่างนี้. ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นพระอรหันต์ก็เพราะว่าบังคับจิตได้ อย่างนี้เป็นต้น; เราจึงมุ่งไปยังปัญหาหลักว่า จะต้องมีสติให้เร็วพอ และจะบังคับจิตให้ได้, เขาเป็นว่ามันมีเรื่อง มีสติและบังคับจิตได้.

ที่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายคอยสังเกตดูให้ดีๆว่าการปฏิบัติวิปัสสนาทำสมณะวิปัสสนา ที่จะอธิบายต่อไปนี้ เป็นการทำให้มีสติ และทำให้บังคับจิตได้. ท่านจงคอยสังเกตว่าเมื่อได้อธิบายตอนไหนก่อนไหนจนหาให้พบว่า มันทำให้มีสติขึ้นมาอย่างไร, และมันทำให้บังคับจิตได้อย่างไร. นี้ขอให้คอยจ้องไว้อย่างนี้ ซึ่งอาตมาก็จะคอยอธิบายไปตามลำดับทีละข้อๆ จนกว่าจะครบถ้วน ในขณะต่อไป, เดี่ยวนี้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องทราบก่อนอย่างนี้.

เหตุที่พูดถึงระบบลัด.

เอา, ที่นี้ก็บอกให้ทราบว่า ระบบสมณะวิปัสสนา ทั้งหมดนั้นที่มีอยู่ในพระบาลี มันมีสมนุรณแบบหรือสมนุรณ, ดังนั้น จึงมีมากที่ท่านกล่าวไว้ หรือที่พระองค์ตรัสไว้อย่างสมนุรณแบบครบถ้วนสำหรับผู้ที่จะกระทำกันจริงๆ คือเสียสละบ้านเรือนออกไปอยู่ป่า, มีเวลาทั้งหมด มีเรี่ยวแรงทั้งหมด, แล้วก็ทำกันจริงๆ ; ดังนั้น ท่านจึงตรัสไว้ให้มากมายๆ สมนุรณแบบมากมาย หรือว่าลิกซึ่งเอาการอยู่.

ที่นี้ คนที่ไม่อาจจะสละบ้านเรือนออกไปอยู่ป่า ไปทำอย่างสมนุรณแบบได้นั้น จะทำอย่างไร ; แม้ในครั้งพุทธกาลมันก็มีอยู่นะ คนที่ไม่สามารถจะสละบ้านเรือนออกไปอยู่ในป่า เป็นโยคี เป็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติอยู่ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นไปได้ มันก็มีอยู่. ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบลัด

หรือสังเขป สำหรับคนที่ไม้อาจจะทำอย่างสมบูรณ์แบบอย่างนั้น แต่ก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน; นี้ระบบลัดสั้นสังเขปนี้มันก็มีอยู่อีก ระบบหนึ่งซึ่งคนพวกนี้ไม่ต้องทำเต็มที่สมบูรณ์แบบตามที่ตรัสไว้ทั้งหมด.

ที่นี่ ลองคิดดูเถอะว่า คนพวกไหนมีมากในโลกหรือในแผ่นดิน ในประเทศอินเดียครั้งพุทธกาล; แม้ครั้งพุทธกาลนั้นแหละ คนพวกไหนมีมาก. มันก็คือคนพวกชาวบ้านธรรมดาสามัญมาก. คนที่จะออกไปอยู่ป่า ปฏิบัติอย่างจริงๆ ได้ มันมีไม่กี่คน ; ดังนั้น มันจึงต้องมีระบบที่เราจะใช้พูดจาสั่งสอนกันสำหรับคนประเภทนี้ซึ่งเรียกว่าคนชาวบ้านธรรมดานี้. จึงเกิดระบบสมณะวิปัสสนาขึ้นสองระบบ คือระบบใหญ่ไพศาล สมบูรณ์แบบระบบหนึ่ง, นั่นก็จะพูดถึงเหมือนกัน แต่ไว้คราวอื่น ; อีก ระบบหนึ่งสำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งมีมากกว่ามาก. มันก็มีอีก ระบบหนึ่ง.

นอกจากนั้นยังจะต้องมองไปอีกทางหนึ่งว่า คนโง่ คนฉลาด คนไหนมีมาก? มนุษย์ประเภทฉลาดเฉลียว มีสติปัญญามาก กับ มนุษย์ที่ธรรมดาๆ ต้องพูดกันมาก พวกไหนมีมาก? มันก็พวกธรรมดา มีมาก แล้วบางทีพวกที่โง่เขลาไม่อาจจะเข้าใจได้ จะมากกว่าเสียอีก. เดียวนี้เราจะพยายามลงมา จนถึงว่า แม้พวกธรรมดาที่เรียกว่าพวกโง่ เขลานั้นแหละ ก็มีทางที่จะศึกษา รู้ และปฏิบัติได้ด้วยเหมือนกัน.

เอาตามจริงตั้งเค้าโครงหรือความพยายาม ที่จะพูดให้ต่ำลงมา ถึงขนาดนี้ ว่าคนธรรมดาๆ ที่จะถูกจัดว่าเป็นคนโง่เง่า ชั้นโง่เง่านี้ ก็ควรจะมีความรู้พอที่จะรู้ได้ปฏิบัติได้ และช่วยให้เอาตัวรอดได้.

รวมความว่า ถ้าพูดกันไว้แต่ระบบละเอียดประณีตสมบูรณ์สูงสุดแล้ว มันก็เป็นหมัน ; เพราะว่าคนที่จะรับความรู้ขนาดนั้นได้มันมีน้อย จึงต้องมีระบบที่พอดีสำหรับคนทั่วไปขึ้นมาอีกระบบหนึ่ง ซึ่งจะขอเรียกไปที่ว่า ระบบลัดสั้น. แต่อย่าเพ้อตกใจว่าถ้าเป็นลัดสั้นแล้ว ก็

จะไม่สำเร็จประโยชน์; ขอให้รู้ไว้ว่า แม้จะเป็นระบบลัดสั้นก็ยังสามารถ
ประโยชน์ คือ ดับทุกข์ได้เหมือนกัน.

ทำไมมันจึงลัดสั้นได้? ก็เพราะว่าเราไม่ต้องไปทำอย่างสมบูรณ์
แบบ, บางอย่างเราก็ไม่ต้องทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับอิทธิ
ปาฏิหาริย์นี้ไม่ต้องทำ, หรือแม้ที่สุดแต่ว่าบรรลुरुูปฌานอรููปฌานก็ไม่
ต้องทำ, ไม่ต้องทำจนถึงกับบรรลुरुูปฌาน อรููปฌาน ในระบบลัดสั้น ;
เพียงแต่ทำให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วก็ไปศึกษาพิจารณา
ธรรมะสูงสุด เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันพอ มันก็ดับทุกข์ได้.
พวกที่เขาทำได้ก็ทำชิ ทำให้บรรลुरुูปฌาน ทั้งรููปฌาน ทั้งอรููปฌาน, แล้ว
จึงค่อยพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็บรรลุกันอย่างดีเลิศ, มี
อิทธิปาฏิหาริย์มีอะไร เป็นอุกโตภาคภูมิติ. นั้นนะมันดีมันประเสริฐเกิน
ไป มันไม่เอามาใช้กับคนธรรมดานี้ได้ จึงยังไม่พูด. ในวันนี้จะยังไม่พูด
ระบบใหญ่ทั้งหมด, จะพูดแต่ระบบลัดสั้น เท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่
คนธรรมดาสามัญทั่วไป.

นี่ ก็อย่าเข้าใจว่า ถ้าลัดแล้วมันก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ ;
มันก็ใช้ประโยชน์ได้ คือถึงจุดที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน. แต่ว่าไม่เก่ง
ใช้คำอย่างนี้ก็แล้วกัน, ทำอะไรได้สำเร็จเหมือนกัน แต่ว่าไม่มีความ
เก่ง แต่มันก็ทำได้ เอากันเพียงเท่านี้มันก็จะพอ; มิฉะนั้นจะตายเปล่า.
พวกคนไม่เก่งทั้งหลายนั้น อย่าไปหวังให้มันมากนัก มันจะตายเปล่า;
เอาแต่เพียงว่า ดับทุกข์ได้มันก็จะพอ จึงขอสรุปมาบรรยายในลักษณะ
ที่เป็นระบบลัดสั้น, ลัดสั้น.

ถ้าจะถามว่า ลัดสั้นอย่างไร ? ก็ตอบว่า เว้นส่วนที่เกิน หรือไม่
จำเป็นออกเสีย ; นั้นแหละคือลัดสั้น. เหมือนอย่างว่าบ้านเรือน เรามี
อะไรเท่าที่จำเป็น จะกินจะอยู่จะใช้จะสอยมันก็อยู่ได้ ; แต่ที่ในบ้าน
เรือนมันเต็มไปด้วยสิ่งที่เกินที่จำเป็น เหมือนกับคนบ้า จะพูดได้ว่า ทุก

บ้านมันจะเหมือนกับคนบ้า, มันมีสิ่งที่ไม่จำเป็น ที่มันเกินจำเป็นเต็มไปหมด เห็นไหม? ถ้าเราเอาไปทิ้งเสียให้หมด, ให้เหลือแต่ที่จำเป็น เราก็อยู่กันแต่สิ่งที่จำเป็น เราก็ไม่ตาย ; เราก็อยู่ได้ และก็มีความสุข. บางทีจะไม่ยุ่งมากเหมือนกับบ้านเรือนที่มันเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่จำเป็น. เดี่ยวนี้มันเห่อนั่นเห่อนี้, อะไรออกมาโฆษณา ก็ซื้อเอามาใส่ในบ้านในเรือน รกรุงรังไปหมด, ล้วนแต่ไม่จำเป็น. ทางปฏิบัตินี้ ก็เหมือนกัน เราจะมีหลักว่า ส่วนที่ไม่จำเป็นนี้จะเอาออก คือจะเว้นเสีย จะเดินไปแต่ส่วนที่จำเป็น ; มันจึงเป็นการลัด. ถ้าถามว่า ลัดอย่างไร? ก็คือเว้นส่วนที่เกินจำเป็นออกไปเสีย คือไม่ต้องสมบูรณ์แบบสำหรับนุรหุรฮาสวยาม วิจิตรพิสดาร เอาแต่เท่าที่จำเป็นที่จะดับทุกข์ได้.

ที่นี่ ถ้าถามว่า *ทำไมต้องลัดล่ะ? ทำไมต้องลัดล่ะ?* มันก็ตอบอยู่แล้วว่า มันจะไม่เสียเวลา, และมันจะไม่ล้มละลาย. ถ้าไม่ลัด มีแต่ระบบใหญ่ระบบสำหรับคนมีสติปัญญา ; คนที่ไม่มีสติปัญญาก็ไม่มีทางจะทำได้, แล้วเรื่องนี้เป็นหมันเสียมาก ; เพราะว่าทำได้น้อยคน. นี่จึงต้องลัด ให้เรามีระบบที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปหรือส่วนมาก.

เปรียบเทียบลัดกับสมบูรณ์แบบ.

ที่นี่ จะเทียบกันให้ดู ว่าลัดอย่างไร? คอยฟังให้ดี บางที่จะฟังไม่ถูกก็ได้ว่าลัดอย่างไร? คือเอาระเบียบที่มันสมบูรณ์แบบ กับระเบียบที่เราจะพูดลัดสั้นนี้มาเทียบกันดู. ถ้าเอาระบบสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะอานาปานสติตามหลักมหาสติปัฏฐานก็ดี, ตามหลักอานาปานสติสูตรก็ดี. นี้เรียกว่าสมบูรณ์แบบ, เอามาเปรียบเทียบกับหลักที่จะพูดต่อจะพูดทีหลังว่าลัดอย่างไร.

ถ้าเป็นระบบสมบูรณ์แบบ ก็เป็น ๔ หมวด : หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม.

หมวดกาย คือลมหายใจ ก็กำหนดลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว, วัฏธรมชาติธรมตาของลมหายใจ รู้อิทธิพลของมัน, รู้กระทั่งว่าความที่มันดับแต่งร่างกาย-กายเนื้อ แล้วรู้วิธีทำให้ลมหายใจระงับ ๆ ๆ จนถึงเป็นฌาน เป็นรูปฌาน ฯลฯ ไปตามลำดับ ; เพียงแต่ ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตาย. ระบบสั้นนั้น มันไม่ต้องทำถึงอย่างนั้น ทำแต่จิตเป็นสมาธิพอสมควร, แล้วก็ไปพิจารณาธรรมะที่เป็นตัวเรื่องกันเสียเลย เพียงแต่เกี่ยวกับกายหรือลมหายใจอย่างเดียวใน ๔ ชั้นนั้น มันก็ใหญ่โตมหัพรา, แล้วก็ทำไปให้ถึงกับเป็นฌานเป็นสมาธิชั้นอัปปนาเป็นฌานเพื่อว่าจะได้มีปิติหรือสุขจากองค์ฌานนั้นไปใช้ในขั้นต่อไป เดียวนี้เราไม่ต้องทำ ในเรื่องลัด.

ที่นี่ พอมารู้ **หมวดที่สอง หมวดเวทนา** ก็ต้องเอาปิติแท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ เอามาจากฌาน. สุขที่แท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ, เอามาตั้งหน้าตั้งตาศึกษาสอดส่องดู จนรู้ว่า อันนี้เองมันปรุงแต่งจิต, แล้วก็หาวิธีลดกำลังของปิติและสุขนั้นเสีย จนได้ตามปรารถนา, เพียง ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตายอีกนั่นแหละ. ถ้าสำหรับคนโง่ จะทำไม่ได้ทันเวลาดอก, จะไปศึกษาเรื่องปิติเรื่องสุข จนกระทั่งลดอำนาจของมันได้ลงไป ๆ.

เรามีวิธีการโดดข้าม ตามลัดสั้น คือเมื่อจิตเป็นสมาธิพอสมควรแล้วก็กำหนดความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นเอง, ไม่ใช่จากฌานว่าพอใจ ไม่พอใจ อะไรก็รู้สึก, แล้วก็ควบคุมมันไปตามที่จะทำได้, แล้วมันจะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่าเป็นเรื่องมายา เวทนาทั้งหลายเป็นเรื่องมายา. เป็นการกำหนดดงาย ๆ เรียกว่าขั้นเดียวก็ได้ ก็มีผลเท่ากับว่า ๔ ชั้นของหมวดเวทนานุปัสสนา.

ที่นี่ มาถึง **หมวดที่สาม สมบูรณ์แบบหมวดที่สาม เรื่องจิตตานุ-
ปัสสนา**, รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, แล้วก็วิธีทำจิตให้ว่าเริงอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้ตั้งมั่นอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้ปล่อยวางอย่างไร มันยากพอ ๆ

กับว่าจะหัดแสดงกายกรรมจินอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องเลย, ไม่ต้องเลย ทั้ง ๔ ชั้นนี้ในหมวดจิตตานุสัสสนาสีชั้นนี้ ไม่ต้องทำเลย, ถ้าเอาอย่าง ลัดสั้น ; ที่จะไม่ทำ คอยกำหนดจิตทุกชนิด จนรู้จักดี, แล้วทำจิตให้ ว่างได้ทันที ทำจิตให้ตั้งมั่นทันที ทำจิตให้ปล่อยวางทันที. นี่มันแก่นนะ มันแก่นเกินไป ไม่ต้องก็ได้. เรากระโดดข้ามไปยังหมวดที่สี่ ธรรมานุสัสสนาได้เลย, คือว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิบ้างแล้วพอสมควร ในหมวดที่หนึ่ง กระโดดข้ามไปพิจารณาว่า ไม่เที่ยง ๆ อะไรที่อยู่ใน ความรู้สึก ลมก็ดี อะไรก็ดี ที่มีอยู่ในความรู้สึก ที่เรากำหนดอยู่, เห็น ความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง.

นี่เรียกว่า กระโดดข้ามจากหมวดที่หนึ่ง ชั้นที่ ๑ ไปสู่มหาวิปัสสนา เรื่องความไม่เที่ยงเลย; จะเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวใน ชีวิตชีวิตนี้ แล้วกำหนดความไม่เที่ยงนั้นอยู่เรื่อยไป ทุกครั้งที่หายใจ, จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือในสิ่งที่เคยยึดถือ, เช่น สุขเวทนา เป็นต้น, หรือแม้ในตัวชีวิตเอง ที่เราเคยหลงรักยึดถือ หมายถึง เพราะมันเห็นความไม่เที่ยงของทุกส่วนที่ประกอบกันเป็นชีวิต; มันก็คลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตก็เห็นว่าไฉ่คลายแล้ว, คลายแล้ว, พังกันให้มากตอนนี้ เห็นความไม่เที่ยง. พอเห็นว่ามันเริ่มคลาย ความยึดถือ แล้วก็พังที่ความคลาย ๆ ๆ คลายจนกระทั่งว่า ความ ยึดถือบางส่วนดับไป, ก็ดูที่ความดับไปแห่งความยึดถือบางส่วนนั้นก็ ได้ กระทั่งว่าอะไรหลุดไปแล้ว, อะไรพังไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว ก็เอามาดู ; เป็นชั้นที่ ๔ ของหมวดที่สี่ คือสลัดคืน.

ถ้าว่าที่จริงไม่ต้องดูก็ได้ ถ้าว่ามันปล่อย คือไม่ยึดแล้ว มัน ปล่อยแล้ว มันก็ไม่ต้องดูก็ได้ ว่ามันปล่อยแล้ว ; เพราะว่าเมื่อมัน ปล่อยแล้ว มันก็หมดทุกข์แล้ว ดับทุกข์ได้แล้ว, มันก็พอใจได้แล้ว, ไม่ต้องดูก็ได้. ฉะนั้นจึงคงดูแต่อนิจจัง ดูแต่ความที่มันคลายออก,

แล้วดูแต่ความที่มันดับไปก็พอ. แต่ถ้าสมมุติแบบ เขาต้องดูความที่มันสลัดคืนนั่นแหละ สลัดได้แล้ว ชนะแล้ว อะไรแล้วนี่ด้วย.

นี่ เราจะประหยัด ลัดสั้นได้มากโดยทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร คือ กำหนดสิ่งเหล่านั้น กำหนดลม กำหนดอะไรก็ตามที่มีอยู่นั่นแหละ, แล้วอะไรเกิดขึ้นในความรู้สึกทุกชนิด ก็ดูว่ามันไม่เที่ยง, จะแยกดูให้ละเอียดกว่านั้นก็ได้ เดี่ยวจะอธิบายให้ฟังตามสมควร. แต่ทางที่ลัดสั้นกระโดดเร็วที่สุด ก็คือ อะไรเข้ามาปรากฏในความรู้สึก แล้วดูความไม่เที่ยง.

เมื่อเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็นับว่าได้เปรียบแล้ว พุทธภาษาชาวบ้านว่า ชัยชนะอยู่ข้างฝ่ายเราแล้ว ; เราได้เปรียบเต็มที่แล้ว ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้นๆ แล้วก็เรียกว่าหวังได้. พงที่ความไม่เที่ยงเรื่อยไปๆ แล้วมันจะคลาย, คลายความยึดถือโดยอัตโนมัติ, ตามกฎของธรรมชาติ มันคลายเอง. แล้วเมื่อมันคลายเอง ๆ คลายเองตามกฎของธรรมชาติมันก็ดับไปได้ หรือสิ้นไปได้ เป็นเรื่องๆ ง่ายๆ ไป.

มันไม่ต้องมากมาย ไม่ต้องมีพิธีวิธีอะไรมากมาย จนกล่าวได้ว่า พอเห็นความไม่เที่ยงแล้ว, ไม่เที่ยงแล้ว, มันก็จะหล่นผล็อยไปที่เดียว; สิ่งที่เคยยึดถือจะหล่นผล็อยไป; เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง นี่มันก็เหลือเท่านี้ : ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร, ดูความไม่เที่ยง แล้วมันก็จะคลายดับไป, เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง, นี่มันสั้นนะ.

แต่ถ้าพูดสมมุติแบบ มันสี่หมวด หมวดละสี่ชั้น มันเป็นสิบหกชั้น. แล้วในแต่ละชั้นๆ ของสิบหกชั้นนั้น มันมีเรื่องมาก พุทธกันเดือนหนึ่งก็ไม่จบ, เขียนเป็นหนังสือก็เล่มเบ้อเร่อเลย นั่นแหละคือสมมุติแบบ ฉะนั้นเก็บไว้ก่อน อย่าเอามาพูด.

วันนี้ จะพูดเรื่องระบบลัดสั้น วิธีลัดสั้น ที่คิดว่า..ที่เห็นเลยละ ไม่ต้องคิดดอก ที่เห็นได้เลยว่า มันเหมาะสำหรับทุกคน. ฉะนั้นขอให้

ฟังให้ดี เรื่องที่เปรียบเทียบให้เห็นอย่างเมื่อตะกี้ยุงๆ นั้น ไม่ต้องสนใจ ดอก ยุงหัวเปล่าๆ, ไม่ต้อง, ไม่ต้องเทียบ, ไม่ต้อง, ไม่ใช่หน้าที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเทียบ เป็นแต่เพียงเอามาเทียบให้ฟังว่า มันลัดสั้นได้ แล้วมันก็ไม่เสียไปในส่วนสำคัญ คือมันสำเร็จประโยชน์ด้วยเหมือนกัน, แต่เอามาพูดให้ท่านทั้งหลายฟังว่า มันเป็นสิ่งที่ทำได้ การลัดสั้นคือทำอย่างนี้ เอ้า, เลิกกันไม่ต้องพูดแล้วเรื่องลัดสั้นทำไม, เพราะเหตุไร, อย่างไร, ไม่ต้องพูดกัน, มาพูดกันถึงเรื่องวิธีปฏิบัติ ที่จะปฏิบัติไปตามวิธีที่เรียกว่าลัดสั้น.

เอ้า, ทีนี้พูดเรื่องลัดสั้น แม้อย่างนั้นก็จะต้องแบ่งออกเป็นสักสองตอน เพราะมันเป็นการปฏิบัติที่ยืดยาว; ถ้าแบ่งออกเป็นสักสองตอนมันจะง่ายเข้า, มันจะง่ายเข้า. เรื่องยืดยาวถ้าเรามาทำเป็นตอนสั้นๆ เข้า มันปฏิบัติได้ง่ายเข้า. ระบบลัดสั้น สำหรับท่านทั้งหลายทุกคน ขอตัดออกเป็นสองตอน คือ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ นี้ตอนหนึ่ง, แล้วก็ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถทั้งหลายนั้นยืดยาวมาก มันเกี่ยวโยงกันมาก.

พูดกันในตอนระบบสั้น ลมหายใจอย่างไรนี่ก่อนดีกว่า, จะได้เป็นพื้นฐานด้วย จะเป็น ก.ข. ก.กา ในขั้นต้นด้วย, แล้วก็ใช้กับระบบอื่นๆต่อไปข้างหน้าได้ด้วย ; ฉะนั้นขอพูดระบบ เกี่ยวกับลมหายใจ ก่อน.

หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ.

ทีนี้ เราก็เริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมดาเราก็หายใจกันอยู่แล้ว ; เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เราหายใจอยู่นี้ ว่ามันหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นะ จะเรียกว่าจิตก็ได้, จะเรียกว่าสติก็ได้. ถ้าเรียกให้ถูกต้องเรียกว่าสติ สติมันไปกำหนดที่ลมหายใจ : หายใจเข้า-ออกอย่างไร, หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้, แล้วแต่สะดวกสำหรับบางคน.

แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจว่าลมหายใจเข้าไป-ลมหายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป-ออกมา, เข้าไป-ออกมา, เข้าไป-ออกมานี้.

เดี๋ยวนี้สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันผิดกับธรรมดาตามที่เราไม่ได้กำหนด ; สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้ ไปอยู่กับจ้วควาย ไร่นา ของเอร็ดอร่อยสนุกสนาน, ไม่อยู่ที่อะไรดอกธรรมดา มันไปอยู่กับทุกสิ่ง ที่มันเป็นเหยื่อ. เดี่ยวนี้จับมากำหนดลมหายใจที่เข้าอยู่-ออกอยู่, เข้าอยู่-ออกอยู่, นั่นแหละดูเถิด นั่นแหละคือฝึกสติ ละ, สติมันถูกฝึก; ถ้าฝึกได้ มันก็มีสติ.

ฉะนั้นจึงรู้ว่า มันจัดการเข้ากับสติโดยตรง ; เอาตัวสติมากำหนดลมหายใจ, มีทางที่จะกำหนดเป็นลำดับเข้าไปคือประเด็นละเอียด ลึกขึ้นไปเป็นลำดับ, ครั้งแรกก็กำหนดเพียงว่า เข้าและออก : หายใจเข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ, ไม่ต้องออกเสียงดอก ไม่ต้องว่าเป็นเสียงว่าออกหนอ-เข้าหนอ. พุดด้วยใจ เหมือนกับเราพุดว่าเข้าหนอ-ออกหนอ แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หนวกหู. เมื่อหายใจเข้าก็เข้าหนอ ออกก็ออกหนอ, จะว่าเข้าเฉยๆก็ได้โดยไม่หนอ.แต่เรื่องหนอนี้มีประโยชน์ เดี่ยวจะอธิบายทีหลัง เราไม่ชอบหนอ เราก็ต้อ, เข้า-ออก, เข้า-ออก เพียงเท่านั้นเท่านั้นแหละ. ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสียแล้ว. จิตมันไม่ยอม มันดิ้นรนที่จะไม่อยู่ที่นี้, มันจะไปเที่ยวที่อื่น; เพียงแต่ว่าใครกำหนดให้ได้ว่า มันเข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ อยู่ที่ตรงนั้นะ นี้เรียกว่า สติ มันถูกฝึกอย่างมาก, จิตมันถูกบังคับอย่างมาก.

สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้ คือ ลมหายใจ แล้วก็บังคับไม่ให้ไปที่อื่นนะ จิตนั้น; จึงเรียกว่าทั้งฝึกสติและทั้งบังคับจิต. อยากจะบอกว่า ทำเหมือนเล่นๆ ก็ได้, ได้ผลดีกว่าทำเครียดจริงจัง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น, ทำเหมือนกับเล่นๆ แต่ขอให้ทำได้นะ เข้า-ออก, เข้า-ออก, ตามเวลาที่นานพอสมควร.

ทีนี้ เมื่อทำได้ จะฝึกสักกี่วันก็เวลาก็ตามใจ ก็เลื่อนขึ้นไปเถอะ ว่า สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มันสั้น หรือมันยาว; ที่มันเข้าไป หรือออกมา, มันสั้นหรือมันยาว. ทีนี้มันสั้นก็รู้ว่าสั้น, ถ้ามันยาวก็รู้ว่ามันยาว. ถ้าว่ามันยาวก็ว่ามันยาว, ถ้าว่ามันสั้นก็ว่ามันสั้น จึงกำหนดว่ายาวสั้น หรือยาวหรือสั้น, ยาวหนอกก็ได้ สั้นหนอกก็ได้ ให้พอดีกับครั้งหนึ่ง ที่มันหายใจออกยาว ก็ว่ายาวหนอ ถ้าสั้นก็สั้นหนอ.

นี่มันรู้ละเอียดขึ้นไปว่า มันยาวหรือมันสั้น เมื่อตะกี้รู้แต่ว่า มันหายใจเข้าหรือหายใจออก. ชุดนั้นกำหนดว่า เข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ จนได้. ชุดนี้กำหนดว่าสั้นหนอ-ยาวหนอ, สั้นหนอ-ยาวหนอ หรือยาวหนอ-ยาวหนอ หรือสั้นหนอ-สั้นหนอ. นี่เรียกว่าสติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความสั้นหรือความยาว.

เข้า,ทีนี้ละเอียดเข้าไปอีกว่ามันหยาบหรือละเอียด: ถ้าหายใจแรงก็คือหยาบ หายใจเบาก็คือละเอียด. ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเราก็หายใจหยาบ ; เช่นโกรธเช่นกลัวนี่ หายใจมันก็หยาบ หรือมันตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ ; ถ้าไม่มีเหตุการณ์เหล่านั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด. เดียวนี้เราสังเกตดูว่า โอ! มันหยาบไว้ หรือมันละเอียดไว้ การกำหนดก็จะเกิดขึ้นว่า หยาบหนอ ละเอียดหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ; ละเอียดหนอ, ละเอียดหนอ; ไม่ต้องไปนึกหวังว่าเข้าหรือออก สั้นหรือยาวดอก เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวนี้. ถ้ารู้ว่าหยาบ มันก็หยาบออกไป-หยาบเข้ามา, เมื่อเราจะกำหนดหยาบหรือละเอียด เราก็กำหนดหยาบ ละเอียด เป็นส่วนใหญ่, แล้วมันก็รู้สึกอยู่ดี ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออกนั้นมันรู้เอง.

นี่เห็นไหม ว่ากำหนดลมหายใจชนิดนี้ ไม่ต้องเป็นนักปราชญ์ ราชบัณฑิต ที่ไหน ชาวเขาก็ทำได้ : นั่งลงในที่สมควร, นั่งลงตามสบาย

ในที่สมควร ไม่ต้องบ้ำเลือกพิถีพิถันอะไรกันนัก. ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย. นั่งขัดสมาธิตามสบาย วิธีที่มันไม่ลึมนั้นแหละ. เองง่าย ๆ. เงานั่งอย่างเด็ก ๆ หัดนั่งขัดสมาธิแต่เล็ก แค่นั้นแหละพอแล้ว.

นี่กำหนดลมหายใจในขั้นที่ว่า เข้าหนอ-ออกหนอ. เข้าหนอ-ออกหนอ. นี่เปลี่ยนเป็นว่า ลั้นหนอ-ยาวหนอ ลั้นหนอ-ยาวหนอ ก็กำหนดได้ดี. กำหนดว่าหยาบหนอ ละเอียดหนอ. หยาบหนอ ละเอียดหนอ. นี่มันไม่ยาก, มันไม่ยาก. ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแย่มาก; ถ้าใครทำไม่ได้ก็ดูจะเหมือนกับแมวละ เป็นแมวไปเลย ถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้. จึงเรียกว่าลัดสั้นที่สุด ต่ำที่สุด. ง่ายที่สุดแล้ว.

ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม.

เอา, ที่นี้จะสูงขึ้นนี้จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้นมันก็มีชนิดละเอียด ลึก สูง เหมือนกัน. ที่นี้ก็กำหนดว่าเมื่อกำหนดลมอยู่นั้นนะ ลม มันถูกกำหนด, ลมมันถูกกำหนด. ที่เรารู้สึกว่าจิตกำหนด, จิตกำหนด นี่มันจะแยกกันเป็นรูปและเป็นนาม. ลมหายใจนั้นเป็นรูป ไปกำหนดที่ลมหายใจ, กำหนดลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม รูปหนอ-รูปหนอ; เพราะว่าเรากำหนดที่ลมหายใจเราก็กำหนดว่ารูป หรือรูปหนอ-รูปหนอ. คือตัวลมมันนั้นแหละเขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็นรูปธาตุ, หรือกำหนดที่ลมกระทบ หรือกำหนดที่อะไรก็สุดแท้ ที่มันเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นวัตถุ แล้วก็เรียกว่ารูป.

ที่นี่ กำหนดที่ความรู้สึกของจิต จิตที่กำหนด ตัวผู้กำหนด คือตัวจิตก็ได้ หรือตัวความรู้สึกที่กำหนดก็ได้. อันนี้มันเป็นนาม. ถ้าไปกำหนดเข้าที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึกก็นามหนอ, นามหนอ. ถ้ากำหนดที่ลมหายใจ ก็ว่ารูปหนอ รูปหนอ; มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่ารูปหนอ; แล้วก็ มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ, ขอแต่ว่าจิตที่กำหนดหรือความ

รู้สึกที่ว่ากำหนดก็ได้, นี้เรียกว่านามหนอ-นามหนอ. เราก็เลยกำหนดนามรูป-นามและรูป: นามคือความรู้สึกที่กำหนด, รูปคือสิ่งที่ถูกกำหนด.

ถ้าว่าเรากำลังทำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แล้วเราก็พูดออกมาว่า รูปหนอ-รูปหนอ แต่ไม่ต้องออกเสียง ; พุทวิธิตีไม่ต้องออกเสียง. เมื่อจิตมันพุ่งลงไปที่ลมที่ถูกกำหนด หรือที่ที่ลมมันกระทบกิติ กำหนดว่ารูปหนอ-รูปหนอ, คือมันเป็นรูปธรรม กำหนดว่ารูปหนอ. แต่ถ้าไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด ก็ว่านามหนอ-นามหนอ นี้เรารู้จักสองอย่างแล้วนะ รู้จักทั้งรูปและทั้งนาม.

ถ้าว่าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูปเหมือนกัน, เขาเรียกว่า *อุปาทนายรูป* มีลักษณะแห่งความยาว ความสั้น, ความหยาบ ความละเอียด, หรือกิริยาที่เข้าไปกิริยาออกมา ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน. *อุปาทนายรูป* ไม่ใช่ *มหาภูตรูป*. ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ มันก็เป็นมหาภูตรูป, กำหนดรูปที่เป็นตัวมหาภูตรูป; แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้วมันจะเกินแล้ว. คุณไม่ต้องรู้ว่ามหาภูตรูปหรืออุปาทนายรูป มันจะเกินแล้ว มันจะยุ่งแล้ว; เอาแต่ว่า ถ้าว่ากำหนดที่ตัวลมหายใจ หรือที่ลมหายใจกระทบ, หรือลักษณะอาการแห่งลมหายใจกำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก : โอ, นี้รูป ก็รูปหนอ, กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึกก็เรียกว่านามหนอ, นามหนอ.

ถ้าจะไปบอกชื่อภาษาบาลีทุกอย่าง ๆ เรื่องมันก็มาก มันกลายเป็นเกินสมบูรณแบบ, เป็นเรื่องเกิน เสียเวลาเปล่า ๆ. ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, มันเป็นของหยาบและเนื่องอยู่กับของหยาบก็เรียกว่ารูป, ถ้ามันเป็นของละเอียดไม่มีรูป ก็เรียกว่านามคือจิตใจ.

ตอนนี้คงจะยากขึ้นมาบ้างแล้วนะ เมื่อหายใจเข้าออกอยู่ กำหนดลมว่ารูปหนอ-รูปหนอ, กำหนดที่จิตที่กำหนดลมอยู่ว่านามหนอ

นามหนอ หรือความรู้สึกอยู่ว่ากำหนดอยู่อย่างไร เรียกว่าก็นามหนอ นามหนอ. นี่ขึ้นมาถึงขั้นกำหนดรูปนาม.

ฝึกกำหนดดูให้รู้จักเบญจขันธ์.

เอ้า, ทีนี้เอาให้มันเก่งขึ้นมาอีกสักชนิดหนึ่ง บางคนอาจจะงงง หรือโมโหแล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่าจะไร, เอ้า, ทีนี้จะกำหนดให้เก่งขึ้นมา อีกชนิด. คุณช่วยจำไว้ให้ดีเถอะ ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ๆ นั้น จะรู้จัก เบญจขันธ์กันละทีนี้ ; เข้าใจว่าเหล่านี้คงจะเคยได้ยิน เบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กันมาแล้วทั้งนั้น ; จะมาบอกกัน ให้รู้ว่า มันอยู่อย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมมาตามลำดับ ๆ อย่างที่ว่านี้ : เข้าหนอ ออก หนอ สั้นหนอ ยาวหนอ หยาบหนอ ละเอียดหนอ นามหนอ รูปหนอ. **ทีนี้จะกำหนดให้มันเห็นชัดว่าอย่างไรเรียกว่ารูป**, ก็อย่างที่ว่ามีมาแล้ว กำหนดที่ลม หรือกำหนดที่ความสั้นยาว หยาบ ละเอียดของลม. นี้ เรียกว่ารูป, **รูปเหล่านี้เรียกว่ารูปขันธ์**. ขันธ์แปลว่าหมวดหรือกอง คือกองรูป.

ทีนี้ถ้าในเวลาที่กำหนดนั้น มัน**มีรู้สึกเวทนาอะไรแทรกแซง** เข้ามาบ้าง เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนั้น ; บางทีเรา**รู้สึกสบายก็มี** พอใจ ถูกใจก็มี, หรือถ้า**เผอิญว่าภายนอกมันแทรกแซง** เช่นว่ามันเจ็บที่นั่น หรือปวดเมื่อยขึ้นมาก็มีอย่างนี้. ถ้า**ความรู้สึกอย่างนี้มันเกิดขึ้นมา** แล้วก็เรียกว่า เวทนา; เวทนา นี่เวทนาขันธ์แหละ. เวทนาขันธ์มาแสดง หน้าตาให้เห็นแล้ว. เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ ความ พอใจสบายใจในความรู้สึก, ต้อง**มีความรู้สึกอยู่จริงๆ** นะ; แล้วนั่นแหละคือ**เวทนาขันธ์** จึงกำหนดว่า เวทนาหนอ. เวทนาหนอ, เวทนา เฉย ๆ ก็ได้ เวทนาหนอก็ได้. นั่นแหละคือเวทนาขันธ์, รู้จักเวทนาขันธ์

ที่ท้องถิ่นมาร้อยพันหนเสียบ้างซิ ได้แต่ท้อง. เดี่ยวนี้จะรู้จักว่าตัวจริงเป็นอย่างไร.

ทีนี้ เมื่อเรากำหนดลมอยู่ : สั้น-ยาว อะไรก็ตาม ตามที่กำหนด นั้น มันทำความสำคัญมันหมายได้ว่า โอ้, นี้เรียกว่าลม นี้เรียกว่าสั้น นี้เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่าหยาบว่าละเอียด, ความสำคัญได้ มันหมายความว่าอย่างไรได้ นี้เรียกว่าสัญญาพันธ์ มันจำได้ว่า อย่างนี้เรียกว่าลม, อย่างนี้เรียกว่าลมสั้น, อย่างนี้เรียกว่าลมยาว, อย่างนี้ลมหยาบ, อย่างนี้ลมละเอียด; มันจำได้ กำหนดได้ นี้เรียกว่าสัญญาพันธ์ มันมีสัญญากำหนดได้ นี้สัญญาพันธ์ เราเพิ่งเฉพาะที่ความรู้สึก: กำหนดได้ จำได้สำคัญได้ว่า สัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ. เมื่อจิตกำหนดอยู่ที่ความรู้สึกในความสำคัญนั้นแหละ. แล้วก็เรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญหรือสัญญา, แล้วก็ใช้คำว่าสัญญา ก็ สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ.

ทีนี้ตัวการกำหนดนั่นเอง มันมีความคิดอยู่ในตัวการกำหนด, ความคิดนึกที่มันมีอยู่ในตัวการกำหนดก็ดี. หรือถ้าเผชิญจิตเวลานั้น มันไปหวนคิดถึงอะไรก็ดี; ความคิดนั้นคือสังขาร. สังขาร ประดุจ คือความคิด ; ไปกำหนดเข้าที่ตัวความคิดนั้นแล้ว ก็ว่า สังขารหนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.

ทีนี้มา กำหนดที่ตัววิญญาณ. การที่จะรู้สึกต่อลมนั้น มันต้องมีกายวิญญาณ ผิดจากนั้นเป็นกาย มีวิญญาณที่นั่นรู้สึกต่อลม นี้ก็คือวิญญาณ : กายวิญญาณหรือมโนวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ตัวลม ที่หยาบ ละเอียด เป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าวิญญาณเหมือนกัน. จะเป็นกายวิญญาณ ก็ดี มโนวิญญาณ ก็ดี, มันก็จะเกิดอยู่ในขณะที่กำหนดอยู่ตลอดเวลา. เรากำหนดว่าวิญญาณหนอๆวิญญาณหนอๆ วิญญาณของกายวิญญาณที่รู้สึกต่อลมกระทบก็ดี, หรือมโนวิญญาณ

รู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนดอารมณ์นั้นก็ดี, เรียกว่าวิญญาณด้วย
กันทั้งนั้น ; ได้ ๕ อย่างแล้วนะ รูปหนอ เวทนาหนอ สัญญาหนอ
สังขารหนอ วิญญาณหนอ นี่ ๕ ชั้น ๕ อย่างนี้ รู้จักชั้นห้า
ตัวจริงในความรู้สึก เป็นสันติปฏิริโกอย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป: รูป คือ กาย, นาม คือ เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ. รูปนั้นกำหนดเป็นอย่างเดียว เรียกว่ารูป
จะเป็น อุปาทายรูป หรือ มหาภูตรูป ก็รวมเรียกว่ารูป ; ส่วนเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกว่านาม.

เดี๋ยวนี้เรารู้จักกำหนดรูปหรือนาม ; ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยก
เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่เราจะชอบอย่างไร.
ถ้ายอมเสียสละเวลา หรือเหน็ดเหนื่อยบ้าง ก็ศึกษาพอให้จำได้ว่า
ท่านจำแนกไว้เป็น ๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ไม่ยากดอก ตั้งใจพักเดียววันเดียว มันก็กำหนดได้เป็นรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ, แล้วก็มาแยกกำหนดทีละอย่าง ๆ เมื่อ
กำหนดลมหายใจอยู่นั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้ง
สังขาร ทั้งวิญญาณ.

ช่วยจำไว้ให้ดี อาตมาบอกว่า เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ตาม
แบบนี้ ในนั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร
ทั้งวิญญาณ. เดี่ยวนี้เรามันกำหนดนามรูปได้โดยหยาบๆ ว่า นามรูป;
ถ้าโดยละเอียดก็ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. เดี่ยวนี้
กำหนดรูปได้แล้ว, กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.

ดี, คนที่จิตๆ ไปนั้น คงจะเอาไปได้ ; แต่คนที่ไม่จดไปนี่คงจะ
เหลือวิสัยที่จะจำได้. อาตมาคิดว่า ค่อยไปหาเอาที่หลังซิ.

ฝึกกำหนดรู้เกิด-ดับ.

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

พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไปถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิด, ความสั้นเกิด, ความหยาบเกิด, ความละเอียดเกิด. อุปาทายรูปทั้งนั้นแหละ มันก็มีเกิดเหมือนกัน. พอลมหมดไปก็เรียกว่าลมดับๆ ความยาวดับ ความสั้นดับ ความหยาบดับความละเอียดดับ. หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, เราก็กำหนดให้เป็นเกิดและดับก็ได้ เช่น ลมปรากฏรูปเกิด ลมหายไป รูปดับ, เวทนา รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิด ก็ว่า เวทนาเกิด พอหายไปก็ว่า เวทนาดับ, สัญญาเกิด สัญญาดับ, ความคิดเกิดก็คือสังขารเกิด ความคิดดับก็สังขารดับ, วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณดับ.

เดี๋ยวนี้เรามาแยกดู แยกกำหนดดู เฉพาะอาการที่มันปรากฏออกมา เรียกว่ามันเกิด, คือมันทำหน้าที่ที่อยู่เรียกว่ามันเกิด. พอมันไม่ทำหน้าที่ หายไป ก็เรียกว่ามันดับ. ชุดนี้กำหนดเกิด-ดับ, เกิด-ดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่าลมเกิดก็รูปเกิด ; แต่เราไม่พูดว่ารูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอๆ. พอรูปดับไป เราไม่ต้องพูดว่า รูปดับหนอ พูดว่าดับหนอๆ หรือดับเฉยๆ ก็ได้ ; เข้าเกิด-เข้าดับ หรือว่าเกิดหนอ-ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ, แต่ถ้าเก่ง ปากมันดี ปากมันคล่อง มันจะพูดได้เร็วกว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน. รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับหนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ. แต่ถ้าว่าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่วแล้ว ทำไม่ทันออก, กำหนดไม่ทัน, ทำไม่ทันแน่.

ฉะนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ยวนี้แล้วจะได้เลย มันก็ต้องทำมา เป็นวันๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้, กำหนดทัน แล้วก็พูด ทัน แล้วลงจังหวะพอดี : เกิดหนอ-ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ เกิดหนอ-ดับหนอ ของรูปก็ได้ ของนามก็ได้ ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณก็ได้. นี่กำหนดเกิดหนอ ดับหนอ มันเกิดจริง มันดับจริง มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริงๆ.

มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริงๆ ว่ามันเกิด ; เราจึงจะพูดว่า มันเกิดหนอ แล้วมันหายไป จึงจะพูดว่า ดับหนอ. ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งนับ นั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน ไม่มีทางจะ สำเร็จประโยชน์ดอก.

มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริงๆ เช่นว่า รูปเกิดก็ว่าเกิดหนอ, รูปดับ คือลมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ, ความยาวปรากฏก็ ความยาว เกิดหนอ, ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ, ความหยาบปรากฏ ความหยาบเกิดหนอ, ความละเอียดปรากฏ ความละเอียดเกิดหนอ, มันแล้วแต่ว่า จิตกำลังกำหนดหรือรู้สึกอยู่ที่อะไร. นี่เรียกของจริงๆ, ทำที่ของจริง, ไม่ใช่ของคาดคะเนหรือของคำนวณ. มันจึงเป็น วิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพื่อเจ้า ได้แต่ คำนวณ.

นี่อาการที่ลมเกิด ลมดับ, นามเกิด นามดับ ชันธฺ์ใดชันธฺ์หนึ่งเกิด ชันธฺ์ใดชันธฺ์หนึ่งดับ, กำหนดอยู่ว่า เกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; จะพูดว่ารูปชันธฺ์เกิดหนอ มันยาวนาน มันจะขลุ่ยขลุ่ย เพราะมัน รู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิด ก็คือรูปชันธฺ์เกิด, หรือเวทนาเกิด ก็เวทนาเกิด, เวทนาดับ ก็เวทนาดับ, ก็ว่าเกิดหนอก็อพอ, ดับหนอก็อพอ ในใจมันรู้สึก อยู่ดีแล้วว่า อะไรมันเกิด.

ฝึกกำหนดเห็นอนิจจัง.

เข้า, ที่นี้เลื่อนชั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อไปอีก. ที่นี้กำหนด **อนิจจัง** หลังจากกำหนดเกิด-ดับเกิด-ดับเกิด-ดับอยู่แล้วจนชำนาญ เห็นชาตัญญูดีแล้ว ก็รู้ได้เองว่า โอ้ มันไม่เที่ยงเลย : เกิด-ดับ เกิด-ดับ สลับกันอยู่นี้ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร, หรือว่าให้มันละเอียดเข้ามา, ลมมันเกิดนี้มันก็เกิดในระยะตั้งต้น เกิดในระยะกลาง ในระยะปลาย, หรือความสั้นความยาวก็เหมือนกันแหละ มันไม่ใช่คงที่, มันเปลี่ยนจุดตั้งต้น ระยะกลาง ระยะปลาย. หรือความรู้สึกที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำหนดได้คล่องแคล่วแล้ว เอามาดูเถอะ มันไม่ได้เท่ากันดอก ; มันเปลี่ยนๆ มันจึงดับได้, มันค่อยๆ มีขึ้นแล้ว ก็ค่อยๆ ดับไป.

ดูตรงที่มันไม่คงที่ ที่มันเปลี่ยน จึงว่า โอ เปลี่ยนหนอ เปลี่ยนหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ทุกครั้งที่รู้สึก จำไว้ว่า **รู้สึก คือเห็นด้วยใจ** รู้สึกว่าไม่เที่ยงแล้ว ใจก็พูดออกมา ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ. ไม่เที่ยงของรูปของลม ไม่เที่ยงของกาย. ไม่เที่ยงของความสั้นความยาวของลม, ไม่เที่ยงของความหยาบละเอียดของลม. ไม่เที่ยงของเวทนา ที่เกี่ยวกับลม, สัญญาที่เกี่ยวกับลม, สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาดูเรื่อย อย่าว่าไปเฉยๆ อย่าว่าชนิดที่มันไม่มี ความรู้สึกอยู่จริง ต้องพูด ปากต้องพูดออกไป ลงบนความรู้สึกที่รู้สึก อยู่จริง. ถ้าว่าลมไม่เที่ยง ก็เพราะรู้สึกอยู่ว่าลมมันไม่เที่ยงจริง ; อะไรไม่เที่ยงก็เอามาดูเสียให้หมด, แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอๆ. ไม่เที่ยงที่ลมหรือกายหรือเวทนาหรือสัญญาหรือสังขารหรือวิญญาณนี้ จะเห็นเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง ดิ่งถึงที่สุด ในส่วนลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ : ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ: นี่ตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง.

ฝึกกำหนดเห็นอนัตตา.

พอเสร็จแล้วก็เลื่อนระบบ เลื่อนขั้นขึ้นไปกำหนดอนัตตา คือว่า ไม่มีตัวตนอะไร ; กำหนดหายใจเข้า-หายใจออก, หายใจเข้า-หายใจออกมาเห็นว่า โอ,มันเกิด-ดับของลมหายใจ. คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ เจ้าของชีวิตก็ไม่มี : มันมีแต่อาการของการหายใจเข้า การหายใจออก, การหยาบการละเอียดย, รู้สึกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ ; แต่ไม่มีคน, ไม่มีตัวคนที่เป็นผู้กระทำอย่างนั้น มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ : อนัตตาที่ลม, อนัตตาที่ลักษณะของลม, อนัตตาของจิตที่กำหนดลม, อนัตตาของรูปขันธ์ที่แสดงอยู่ของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ที่แสดงอยู่เห็นชัดว่า ไม่มีตัวตน สัตว์บุคคล ที่ไหนจริงๆ. รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริงๆ ปากมันจึงพูดว่า อนัตตาหนอ ก็ได้, ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่า สักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน.

หนอ ๆ ครั้งนี้สำคัญมาก คือหนอฉลาดแล้ว หนอรู้ว่าไม่มีตัวตนแล้ว ; เตี้ยวค่อยพูดเรื่องหนอ แต่ตอนนี้กำหนดความที่มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวตน, มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่จิต, มีแต่ความรู้สึกเป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ อะไรก็ตาม, ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น, ก็เลยไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตาหนอ อนัตตาหนอ, อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่า มันกำลังรู้สึกอยู่ที่อะไร ; ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลมนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่จิตกำหนดลม จิตนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่เวทนาที่เกิดขึ้นในเวลานั้น ก็เวทนานั้นแหละไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตน, นี่มันสักว่าลมเท่านั้นหนอ, สักว่าหายใจเท่านั้นหนอ สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาว อะไรก็ตาม, ล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น.

นี่ กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุปัตติ ; ในพระบาลี อานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง. เพราะฉะนั้นท่านจึงว่าอนิจจานุปัตติ วิศวคานุปัตติ นิโรธานุปัตติ ปฏิณิสลัคคานุปัตติ ไม่มี คำว่า อนัตตานุปัตติ แล้วไปฝากไว้ในอนิจจัง ; เพราะถ้าเห็นอนิจจัง ย่อมเห็นอนัตตานี้เอง. แต่เดี๋ยวนี้อยากจะให้เราชาวบ้านงงๆ นี้ รู้จัก แยกมาดูอนัตตาเสียสักส่วนหนึ่งด้วย.

พอเห็น กำหนด รู้สึกต่อลม ก็อนัตตา, สันยาวของลม หยาบ ละเอียดของลมก็อนัตตา, เพราะว่าความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่. ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน อย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น ก็อนัตตา. ฉะนั้น ดูอนัตตา รู้สึกอนัตตา, พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ชุดหนึ่ง เรียกว่าระยะหนึ่ง จะสั้นจะนานหรือเร็วเท่าไรก็ตามใจเถอะ. แต่ว่าชุดนี้ก็ต้องทำให้ได้ว่า กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริงๆ มันจะสลดสังเวชขึ้นมาเอง เมื่อหน่าย คลายกำหนดต่อสิ่งที่เคยรักนั้น รักนี้ หวงนั้นหวงนี้ เคยยึดถือมั่นยึดถือ นี้. โดยเฉพาะยึดถือในเรื่องสุข สนุกสนาน เอร็ดอ่อย หรือในชีวิต มันจะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมั่นยึดมั่นในชีวิตออก, เรียกว่าลด ความยึดถือลง, เรียกว่าวิราคะ-วิศวคานุปัตติ.

เดี๋ยวนี้จิตของเราเริ่มคลาย จากสิ่งที่เราเคยหลงบ้า หลงรัก หลงยึดถือ เรียกว่าคลายหนอ คลายหนอ มันคลายแล้วหนอ มันคลายแล้วหนอ, คลายหนอๆ.

ที่มันคลายหนอ, คลายหนอ ในความรู้สึกของเราอย่างนี้อยู่เรื่อยๆไป เดี่ยวมันก็แสดงออกมาให้เห็นว่า โอ, บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ, ดับไปแล้วหนอ, หมดไปแล้วหนอ, นิโรธานุปัตติ. แต่ไม่ได้บอกให้ท่องบาลีอย่างนี้ เดี่ยวมันจะเพิ่มให้คุณยุ่งยากลำบาก.

เห็นว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่ใช่ตนหนอ, โอ, คลายหนอ, คลายหนอ
จิตคลาย จากนั้น ดับไป แล้วหนอ ; ที่มันเคยหลงรักหลงบ้า พอใจ
อะไร มันดับไปแล้วหนอ ก็เรียกว่า ดับหนอ ดับหนอ, ดับแห่งอุปาทาน
ว่า“ตัวกู” ว่า“ของกู” บางอย่างบางชนิดบางส่วนในอะไร ในลม หรือ
ในเวทนา หรือว่าในสัญญา ในอะไร มันดับหนอๆ ดับหนอ.

หยุดแค่นี้ก็ได้ อย่างที่ว่ามาตะกี้ นี่ มันดับหนอก็พอแล้ว ; แต่ถ้า
ยังไม่อยากหยุด ก็ไปอีกขั้นหนึ่ง คือว่าสลัดคืน-ปฏินิสสัคคะ. เดี่ยวนี้
ฉันสลัดคืน สิ่งของที่เคยยึดมั่นแล้วหนอ, เราสลัดคืนสิ่งที่เราเคยยึด
มั่น เป็นของเราแล้วหนอ, คือความยึดมั่นมันดับไป, สิ่งที่เคยยึดมั่น
มันก็ดับไป, หายไป พ้นไป. นี่เรียกว่าสลัดคืนแล้วหนอ คือโยนทิ้งแล้ว
หนอ, โยนทิ้งแล้วหนอ นี่ไม่ต้องก็ได้ ; ถ้าจะทำก็ได้ สิ่งที่เคยยึดถือว่า
น่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เดี่ยวนี้มันสลัดทิ้งแล้ว, ทิ้งแล้วหนอๆ
ปฏินิสสัคคานุปัสสี.

นี่จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน ; แม้จะเป็นระบบลัดสัน
ของคนธรรมดาสามัญ มันก็ไปจบที่จางคลาย, ปล่อยวางสิ้นเชิง
เหมือนกัน. สี่ชั้นของหมวดนี้จะแยกเป็นชั้นๆ ก็ได้, หรือจะให้มันเนื่อง
กันเป็นอันเดียวกันไปก็ได้, ถ้าเห็นอนิจจังแล้วมันก็จาง คลาย ดับ
สลัดทิ้งไปเองก็ได้.

เชื่อเหลือเกินว่าในครั้งพุทธกาล เขาก็ไม่ได้แยกแยะกันอย่างนี้.
ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็ปล่อยวาง คลาย ดับเองเหมือนกัน ไม่
ต้องแยกให้เป็นหลายขั้นตอนหลายชื่อ แล้วก็จำยาก. ฉะนั้นจึงว่าเห็น
อนิจจังของสิ่งทั้งปวงมากพอ, มากพอจนเห็นอนัตตา, จนมันคลาย,
จนมันวาง, จนมันปล่อย, หลายขั้นตอนนั้นรวมเรียกเป็นขั้นตอน
เดียวเสียว่ามันหลุดพ้น. เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไปอย่างแรง,
อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่างแรง เหมือนกับจรมแสงไฟอย่างแรง

รู้สึก. แต่อย่าพูดให้มันมากคำเลย พูดคำเดียวว่าคลายหนอ คลายหนอ. อันใดมันคลายไปถึงที่สุด อันนั้นมันก็ดับ ก็ดับหนอ ดับหนอ. ของที่เคยยึดถือหลุดร่วงไปแล้วหนอ, หลุดร่วงไปแล้วหนอ แปลว่า สลัดทิ้ง สลัดคืน ขว้างทิ้งแล้วหนอ, ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นี่เพียงแค่ ลมหายใจบทเดียว, บทลมหายใจบทเดียว ยังไม่พูดถึงอิริยาบถอื่นเลย. ลมหายใจอย่างเดียว มีทางที่จะปฏิบัติได้ อย่างนี้; แม้สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป. ถ้าใครเห็นว่ามันมากนัก จะลดลงเสียก็ได้; จะลดอย่างไรได้บ้าง ก็ลองใคร่ครวญดู.

เอาทั้งหมดนะ ก็กำหนดว่าลมหายใจหนอ กำหนดว่าเข้า ออกหนอ กำหนดว่าสั้นยาวหนอ กำหนดว่าหายบละเอียดหนอ กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปหนอ กำหนดว่าเกิดหนอดับหนอ, เกิดหนอดับหนอ กำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ ก็คือไม่เพียง กำหนดว่าไม่มีตนเลยหนอ เอ้า, จาง ๆ จาง ๆ จาง ๆ ความยึดมั่นแล้วหนอ สุดความยึดมั่นแล้วหนอ โยนคืนแล้วหนอ.

ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ คือรู้สึกอยู่เกี่ยวกับลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ มีความเห็นแจ้ง รู้สึกประจักษ์ต่อสิ่งเหล่านี้ได้ ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ หรือว่าแยกออกดูได้จากลมหายใจ นั่นเอง.

ถ้าจำไม่ได้ ก็ไปขอคัดลอกจากเพื่อน ว่ากำหนดลมหายใจ, กำหนดว่าหายใจหนอ, อีกขั้นหนึ่งกำหนดว่า หายใจเข้า-ออกหนอ. ขั้นต่อมากำหนดว่า สั้น-ยาว หนอ, ขั้นต่อมากำหนดว่าหายบละเอียดหนอ.

ที่นี้ดูให้ละเอียดฉลาดขึ้นไปอีกว่า ใจ, นามหนอ นี้อรูปหนอ, ลมหายใจเป็นรูป. การกำหนดลมหายใจ รู้สึกลมหายใจ เป็นนามหนอ, นามหนอ-รูปหนอ แล้วกำหนดว่า เกิดหนอ-ดับหนอ เกิดหนอ-ดับหนอ

แล้วกำหนดว่า เปลี่ยนแปลงหนอ คือไม่เที่ยง กำหนดว่า ไม่มีต้นหนอ คืออนัตตา. กำหนดว่าเดี๋ยวนี้ความยึดถือของเราจางออกแล้วหนอ. จางออกแล้วหนอ. เดี่ยวนี้ความยึดถือบางอย่างดับแล้วหนอ สิ่งใดดับ ความยึดถือได้ สิ่งนั้นหล่นร่วงไปเหมือนกับขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นับดูได้ที่ชั้น ? ที่จุดๆ ไปนั้น นับดูว่าได้ที่ชั้น ?

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 เพราะว่าถ้าดับแล้ว

มันก็เป็นวางของมันเอง

ก็ชั้น ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑. สิบเอ็ดชั้น

รวบลดเสียบ้างให้เหลือสัก ๕-๖ ชั้นก็ได้.

นี่อย่างเต็มที่มันมีอย่างนี้. ขอให้ไปลองทำดู.

การบังคับจิตนี้ฝึกสติตลอดเวลา.

นี่คือว่า ฝึกสติอยู่ตลอดเวลา ; เพราะมันต้องใช้สติอยู่ตลอดเวลาที่ฝึกนั้น. มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา. มีสมาธิโดยอัตโนมัติ อยู่ในตัว. สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อะไร ไม่. แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดนั่นเอง.

สมาธิชนิดนี้วิเศษ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญว่า เป็นสมาธิที่วิเศษ ; เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน, เป็นอรูปฌาน เต้นไปทางนั้น ไม่ได้ใช้อะไร ; มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนี้ มันก็เหมือนกับว่าไม่ได้ใช้อะไร. แต่เดี๋ยวนี้มีอยู่เท่าไร ใช้หมดเท่านั้น ;

เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช่อะไรมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร จะมีมากเท่าไร มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มที่ นั่นแหละคือมีประโยชน์มาก.

ดังนั้น สติ กิติ สมภาสิ กิติ ที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้ เรียกว่า มีประโยชน์มาก; ท่านเรียกว่า อนันตริยสมภาสิ - สมภาสิที่แผดกันอยู่กับปัญญา. เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมภาสิ แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำ การกำหนด ตามแบบที่กล่าวมาแล้ว นี่เรียกว่า มีสมภาสิเกิดพร้อมกันกับการใช้ไปเลย; ไม่เดินเครื่องเปล่าๆ ให้เสียแรงงานเปล่าๆ ; เหมือนกับเขาใช้รถยนต์ เขาก็สตาร์ทเครื่อง ติดก็เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดินเครื่องอยู่เฉยๆ มันบ้าแล้ว มันเป็นบ้าแล้วนะ. เครื่องยนต์จะดีอย่างไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉยๆ มันก็คือบ้า. เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้วเข้าเกียร์ไปเลย ทำงานไปเลย. นั่นแหละ คือ อนันตริยสมภาสิ สมภาสิที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับการใช้ : ใช้พิจารณา ใช้กำหนด ; อย่างนี้จะเรียกว่า ไม่เก่งก็ได้ แต่ไม่เป็นไร มันไม่ได้ทำสมภาสิได้มากมาย มันไม่เก่งก็ไม่มีไร. แต่ว่าทำสมภาสิได้พอใช้ พอใช้จริงๆ. พอใช้ที่จะกำหนดธรรมะ แล้วกับบรรลุธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้.

นี่ขอให้พยายามดูเถิด คุณไม่ต้องไปนึกอะไร นอกจากทำตามนี้ ทำตามที่เราวางไว้. แล้วสมภาสิก็จะเกิดเต็มที่, สติก็จะเกิดเต็มที่; เพราะว่าการทำสตัญจนอยู่ตลอดเวลา แล้วมันมีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า มันจะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่ง คือจะไม่คิดไม่พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. นั่นแหละสำคัญมาก ต่อไปนี้ สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ : ดังนั้นมันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. ฉะนั้นคนนี้จะเป็นคนที่ดี จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, ก่อนแต่ที่จะทำ จะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.

การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

เข้า, เวลามันจะหมด เรื่องที่อยากจะพูดต่อไป ก็คือว่า หนอ. คำว่า “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

หนอของคนโง่ พอเขาว่าหนอ ก็หนอๆ หนอๆ เลย เครียดเลย, เอาจริงเอาจังกับคำว่าหนอ หนอของคนโง่ ; ดูจะเป็นอย่างนั้นกันเสียมาก, เป็นหนอโง่เสียมาก, ไม่หนอก็ยังจะดีกว่า, หนอๆ ด้วยความทะเล้งยุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ, มันหนอด้วยความเครียด ด้วยจิตที่มันเครียด ด้วยจิตที่ยึดมั่น ; หนออย่างนี้ ไม่ให้ประโยชน์ดอก เรียกว่า หนอโง่.

ที่นี่ หนอที่ ๒ เป็นหนอของสติ, มีสติ มันจึงกำหนดรู้ด้วยสติ, กำหนดด้วยสติว่า เข้าหนอ-ออกหนอ, เข้าหนอ-ออกหนอ ไม่เครียด อย่างนี้มันเป็นหนอของสติ และว่าลมหายใจเข้าหนอ รู้สึกอยู่ ลมหายใจออกหนอ ไม่หนอ-หนอ-หนอ อย่างชนิดที่มันเหมือนกับคนบ้า.

ที่นี่ หนอที่ ๓ เป็นหนอของปัญญา คือมันรู้ลม รู้นามรูป รู้นามและรูป รู้เกิดดับมาแล้วทั้งหมดแล้ว มีปัญญาเกิดขึ้นว่า โอ้, มันสักว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้าหายใจออก, ไม่มีสัตว์บุคคลอะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรู้สึกอะไร. หนอนี้หนอเลิศ หนอปัญญา, หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่างนี้เท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลตัวตนเลยหนอ. นี่หนอของปัญญา หนอนี้ละเอียด ประณีต สุขุม ลึกซึ้ง. ขอให้หนออย่างนี้.

จะยกตัวอย่างในเรื่องกำหนดลมหายใจอย่างเดียวนะว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ คนที่มันเครียด เพราะว่ามันจะดี จะเด่น จะสำเร็จ, นี่มันหนอๆ หนอด้วยความเครียด นี่หนอโง่ ; กำหนดลมหายใจ เข้าหนอ-ออกหนอ เข้าหนอ-ออกหนอ ไปทำเล่นไปเลย เป็นบ้าไปเลย.

ที่นี้ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มันหนอด้วยสติ หนออย่างสุภาพ หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ ด้วยสติ ; เพียงแต่รู้ว่าหายใจเข้าหายใจออก เท่านั้นแหละ ไม่มากกว่านั้น หนออย่างนี้ ก็หนอด้วยสติ ก็ใช้ได้ เหมือนกัน.

ที่นี้ หลังจากที่ได้พิจารณามาจนถึงขั้นสุดท้ายแล้ว จนรู้ว่า โอ, การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ไม่มีบุคคลตัวตนผู้หายใจหนอ; แม้ตัวลมหายใจนั้นก็มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนหนอ, ไม่มีผู้ที่เป็นบุคคล ผู้หายใจหนอ. นี่มันจะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า มันสักแต่ว่า การหายใจเข้า-ออกตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยหนอ. หนอนี้ มันมีปัญญายาวมาก หนอที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก, สักว่าแต่เท่านั้นหนอ ไม่มีสัตว์บุคคลหนอ. นี่หนอที่ ๓ หนอของปัญญา ฉลาดถึงที่สุดแล้ว.

หนอที่ ๑ หนอโง่ หนอๆ ตามๆ กัน มาหนอ เขาหนอเราก็หนอ นี่มันเป็นหนอเครียด หนอมุทะลุ. ที่นี้ หนอที่ ๒ หนอของสติ กำหนดอยู่ แล้วจึงหนอออกมาได้. หนอที่ ๓ นี้รู้แจ้งหมดแล้ว ว่ามันไม่มีตัวตนบุคคลหนอ. อาการนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ, ตามกฎอิทัปปัจจยา เท่านั้นหนอ; อย่างนี้เป็นต้น มันหนอ หนอฉลาด สติปัญญาสมบูรณ์ อยู่ในคำว่าหนอ.

บททวนอีกที่ว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอหนอๆ หนอๆ ตามๆ เขาไป. หนอที่ ๒ นั้นสติสมบูรณ์. หนอที่ ๓ ปัญญาสมบูรณ์ นี่เรื่องหนอ.

สังเกตดูแล้ว มันหนอมุทะลุกันเสียมาก แล้วมันไม่สำเร็จ ประโยชน์อะไรดอก, มันไม่หนอถูกต้องแท้จริง ตามบทของพระธรรมเลย.

เมื่อมีปัญหาแทรกขณะฝึกต้องกำจัด.

เข้า, ที่นี้ ปัญหาที่จะต้องรู้ไว้ เรื่องที่ต้องรู้ไว้, ปัญหาที่จะเกิด คือ พอเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจอย่างนี้อยู่ เรียกว่าลงมือทำไปๆอยู่,

กำลังทำอยู่นี้, มีความคิดอะไรมาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซง
ความคิดก็ได้, หรือจิตหนีไปไหนก็ได้. มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่, ก็เรียก
ว่าอารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่า; เมื่อกำลังพิจารณากำหนด
อยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้ เป็นความสัมพันธ์มีอะไร
มากกระทบก็ได้ อะไรปึงปึงขึ้นมาก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้. นี้เรียกว่า
มีอะไรแทรกแซง เมื่อกำลังทำอยู่มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย,
อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง รับผิดชอบต่ออะไร ๆ อะไร พิจารณาดูให้ดี จน
เห็นอะไรเป็นอะไร จนถึงที่สุด มันก็ไม่เป็นอะไร มันก็เลิกกันไปแหละ.

ถ้าเรากำลังกำหนดค้อยู่นี้ เสียงปึงปึงขึ้นมา ด้วยอะไรหล่นก็ตาม
อะไรๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว, ไม่ต้องเสียใจด้วย, ปึงปึงนั้นอะไรๆ อะไร,
เฮ้, มันก็แค่นั้นเอง แล้วก็เลิกกัน แล้วก็กลับมากำหนดใหม่ได้.
หรือว่าจิตมันหวนคิดบ้างออกไปถึงอารมณ์ในอดีต: ถึงคนรัก ถึงคนเกลียด
อะไรก็ตาม เฮ้, ก็ได้ ก็ติดตามไป แล้วมันก็หมดเรื่องแหละ. มันจะ
ติดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า เฮ้, นี่มันเป็นเรื่องนี้ มาแทรกแซงอย่างนี้
แล้วมันก็สลายไปเอง, แล้วก็กลับมาทำใหม่, กลับมาทำใหม่ ตรงที่
มันละไป, กลับมาทำใหม่.

นี่ถ้าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์ก็ดี เป็นสัมผัสก็ดี เป็น
บุคคลก็ดี เป็นสิ่งของก็ดี เป็นอุบัติเหตุก็ดี หรือแม้แต่ว่า มันเจ็บปวด
เมื่อยขบขึ้นมาก็ดี จัดการกับมันจนเสร็จ, แล้วมากำหนดนี่ใหม่; ถ้า
มีปัญหอย่างอื่นค่อยพูดกันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลังปฏิบัติก็รับเอา
อารมณ์นั้น กำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็จะสลายไปเอง, มันอยู่
ไม่ได้ ; เพราะว่ามันเป็นสักว่าเหตุปัจจัยเล็กๆ น้อยๆ มันก็จางไป หาย
ไปในที่สุด, เสียเวลานิดหน่อย, แล้วก็มากำหนดต่อไปตามเดิม ที่ค้าง
อยู่ก็กำหนดไป ตามหลักการของเรา.

การฝึกทำได้ทุกโอกาส.

ที่นี้ ปัญหาอีกข้อหนึ่ง คือเรื่องสิ่งรบกวน สถานที่ เห็นอาจารย์ วิปัสสนาใจๆ อะไรดั่งนิตหนึ่งก็ทำไม่ได้, นีรบกวน ไปไล่เขา ไปอะไรเขา. นี้จะบอกว่า ต้องทำได้ ต้องทำได้ ; เพราะบังคับจิตให้มากำหนดที่ อารมณ์นี้ได้, ไม่รับอารมณ์อื่นที่เราไม่ต้องการจะรับ.

จะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟ ช่างๆ ก็จอบแจ ตัวรถข้างใต้ดูน รถก็กุกกักๆ ก็ทำได้ ไม่รู้ไม่ชี้ จันกำหนดแต่ลมหายใจเข้าออก. นี้คุณ กลับบ้าน ไปภูเกิดไปไหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู, ทำได้, นั่งมาจากกรุงเทพฯ ถึงไซยาาก็ทำได้ จะปึงปึงจอบแจอย่างไรก็ทำได้.

ถ้าว่า บ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สีอยู่เรื่อย ก็ทำได้, ไม่ได้ ยินดอกเรื่องเครื่องโรงสี ; มันจะกำหนดได้ยินแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น. หรือว่าริมถนน บ้านเราอยู่ริมถนน ; รถยนต์มาเรื่อย ก็ข้างหัวมันซิ เพราะจันจะกำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า-ออก เท่านั้น.

หรือเขามีงานอยู่ที่วัด ดั่งลั่นไปหมด ; บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัดก็มีงานวัด เราก็คทำได้ ; แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้. เรานั่งอยู่ในศาลาที่เขาประชุมกันเอ็ดไปหมด เราก็คทำได้.

อยู่ข้างเครื่องวิทยุข้างเครื่องดนตรี ก็ต้องทำได้. ถ้าว่าตั้งใจจริงๆ ขอให้มันจริง อุทิศที่จะกำหนดต่อการกำหนดจริง แม้จะมีวิทยุเปิดอยู่ ; แม้จะมีเด็กวิ่งเล่นอยู่ข้างๆ เจี้ยวจิวก็ตามใจมัน, จันไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกชุกก็ทำได้, ฟ้าร้องเปรี้ยวๆ ก็ทำได้.

นี่อย่างไร จนวน่าอะไรนิตหนึ่งดั่งขึ้นมาก็ไม่ได้, ไปเที่ยวห้ามคนอื่น, ไปเที่ยวโกรธคนอื่น ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น. เดี่ยวเขาเลยตีหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

เมื่ออาตมาไปที่อินเดียไปเที่ยวที่วัดอโศการาม มีโยคีฆราวาสหลายคน แหมมานั่งทำอยู่ตรงที่ข้างก้อนหินที่ข้างวัด หลังวัด มีคนเดิน

เดินไป เหมือนเดินผ้าลากไปบนห้วงบนอะไร เขาก็ไม่รู้ไม่ชี้ ยังทำของเขา
ได้. คนไปเที่ยว เป็นที่คนเที่ยว ที่สถานที่คนเที่ยว เขานั่งทำมาตั้งแต่
กลางคืน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร ; เพราะว่าเขาไม่ใช่โยคีขอทาน, ไม่ใช่
โยคีขอสตางค์, นั่นมันโยคีขอทาน ; ไม่ใช่อย่างนั้น เขาเป็นโยคีแท้จริง
โยคีบริสุทธิ์นี้และเป็นฆราวาสด้วยก็ทำได้ในที่เป็นที่เที่ยวของประชาชน.
เราเลยนึกสงสัย. เรามันเคยยึดถือ ทำไม่ได้, นี่มาเห็นนักเลงเขาทำได้.

ฉะนั้นคุณอย่ายึดถือเรื่องอีกทีกคริกโครม; อย่าให้มันโง่ไปมุ่ง
แต่ภายนอก โดยไม่จัดการในภายใน. จัดการในภายในสิ แล้วภายนอก
มันจะถูกจัดการเรียบร้อยไปหมดแหละ, จัดการแต่ในภายใน. เราอยู่
ข้างเครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสี ก็ไม่ได้ยิน หรือแม้ที่นั่งในรถไฟ
หลับตาเสียสิ ก็ทำสมาธิมาตลอดทาง โดยที่ไม่มีใครรู้ก็ได้, ไม่มีคนรู้,
คนนั่งอยู่ข้างๆ ก็ไม่รู้, เขาว่าเรานั่งหลับก็ตามใจ.

นี่เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคไม่ต้องมี, ไม่ต้องมี อะไรมารบกวน
ก็ไม่รบกวนได้, หรือเมื่อทำสมาธิอยู่อะไรมาแทรกแซงก็ไม่เสีย ไม่ล้ม
ละลาย; อะไรมาแทรกแซงก็จัดการกับมัน, สูญหายไป แล้วก็ทำต่อ.

สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น.

นี่ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่าจะ
ทำได้ในทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างนี้ จะ
กำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร, จนรู้จักแยกให้
เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นรูปอย่างไร, เป็นนามอย่างไร, เป็นขันธ์ ๕ อย่างไร,
เกิดดับอย่างไร, ไม่เที่ยงอย่างไร, เป็นอนัตตาอย่างไร, แล้วมันจะจาง
คลายจนดับของมันเอง. ขอแต่ให้เห็นความไม่เที่ยงให้เพียงพอเท่านั้น
แหละ. มันจะจัดการของมันเอง, จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด, ปล่อย
วางไปเอง.

นี่เรียกว่าลัดสั้น, แบบลัดสั้น แล้วยังพูดกันตั้งชั่วโมง. เห็นไหม? ถ้าสั้นกว่านี้ คำเดียว พูดคำเดียวนั้นเป็นเรื่องพิเศษ, เป็นเรื่องของบุคคลพิเศษ เหตุการณ์พิเศษ. เช่นว่าคนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ตรัสสองสามคำบรรลุมรรคผลไปเลย; เพราะนั่นมันพร้อมแล้ว มันพร้อมมาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจของเขาพร้อมมาหลายอย่างแล้ว, มันห้ามมันจนจะหล่นอยู่แล้ว พอไปสะกิดนิดเดียวมันก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขาผ่านชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลง ความได้ความเสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู่ๆ มามากแล้ว จนจะหล่นอยู่แล้ว ถ้าอย่างนี้สะกิดนิดเดียวมันก็หล่น. อย่างนี้เราไม่เรียกว่า ลัดสั้นดอก มันจะหล่นของมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้ทำ,ไม่ต้องทำ, มันลัดสั้นเกินไป. ฟังพระพุทธเจ้าตรัสสองสามประโยค มันก็หลุดพ้นแล้ว, นั่นมันห้าม, มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุกอยู่แล้ว.

เอาว่า ลัดสั้นนี้ คือว่าเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็นฌานเป็นอะไร, มีสมาธิพอสมควรแล้ว จิตกำหนดสิ่งต่างๆที่จะต้องกำหนด: กำหนดลม, กำหนดลักษณะของลม, กำหนดเกิด-ดับของลม, ไม่เที่ยงของลม, อนัตตาของลม, กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้วเบญจขันธ์ ที่สำคัญที่สุดคือ เวทนาขันธ์ ; ถ้าเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์แล้วก็รอดตัว; เพราะว่า สิ่งต่าง ๆ มันไปรวมอยู่ที่เวทนาขันธ์ : ให้หลงรักก็รักเป็นบ้าเลย, ให้หลงเกลียดหลงโกรธ ก็โกรธเกลียดเป็นบ้าไปเลย. ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์ อนัตตาของเวทนาขันธ์ แล้วเรื่องมันก็จบได้, หลุดพ้นและปล่อยวางได้ด้วยการกระทำเพียงเท่านั้นก็ได้. เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าลัดสั้นๆ. ระบบลัดสั้น มีเพียง ๒-๓ ชั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนดลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยง ; ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเอง. นี้เรียกว่า ลัดสั้น.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมบุรณ์แบบตามหลักอานาปานสติ ต้องทำ ๔
หมวด หมวดละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น ; อย่างที่เรียกว่าตึงเครียดมาก, อย่าง
ที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจังอะไรมาก. ในแต่ละชั้นยังมีปัญหาแฝงอะไรอยู่
หลายอย่าง. นั่นแหละสมบุรณ์แบบ; เช่นไปกำหนดรู้จิตทุกชนิด,
บังคับจิตทุกชนิด ในหมวดที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนา นี้เราไม่ต้องทำดอก;
เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น. แต่ถ้าเขาจะเป็นโยคีสมบุรณ์แบบ
เป็นพระอรหันต์ประเภทอุภโตภาควิมุตติแล้วเขาก็ต้องทำถ้าเขาต้องการ.
แต่ที่นี้เขาฉลาดเป็นอุคฆตัตถัญญ เป็นวิปจิตถัญญบุคคล เจลียวฉลาด
อย่างยิ่ง เขาไปทำงานๆเลย, แล้วจะได้หมดทุกชั้นตอน ครบบริบูรณ์
ทั้งชุด โดยในเวลาอันสั้นก็ได้. นั่นไม่ใช่เรา เรามันเป็นคนโง่ คลาน
งุ่มง่ามอยู่ในนานี้ ; มันทำอย่างนั้นไม่ได้, ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะเหมาะ
แก่เรา. แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว, พอกินแล้ว, ป้องกันโรคประสาท ไม่ต้อง
เป็นโรคประสาทให้อายแมวแล้ว.

เราจะมีสติสัมปชัญญะเร็วๆ, ไม่ทำผิดพลาดในການงาน, ไม่
หลงรักไม่หลงเกลียดเร็วเกินไป. เรื่องกิเลสนั้นมันเป็นเรื่องเร็วเหมือน
สายฟ้าแลบ; ถ้าสติไม่พอ กิเลสมันเอาไปแล้ว จิตนี้เหมือนกัน ถ้า
บังคับมันไม่ได้ มันก็ไปตามกิเลส; เพราะว่ากิเลสบังคับจิต สติปัญญา
ไม่ได้บังคับจิต ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

จิตมีสมบัติอยู่สองชนิดคือ กิเลสกับโพธิ; เมื่อใดกิเลสครองจิต
ก็พาไปเป็นกิเลส, เมื่อใดโพธิครองจิต ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายที่อยู่
เหนือกิเลส. ที่นี้ การฝึกหัดอย่างที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่
ฝ่ายโพธิ, อยู่กับโพธิ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา. มันนำหัวที่ว่า ไม่มีตัวตน
บุคคลอะไรที่ไหน, มีแต่จิตกับสมบัติของจิต มันก็ยังทำกันได้. ให้
รู้ความจริง ข้อนี้ จะได้หายโง่ เป็น ก ข ก กา ของ เรื่องสมาธิที่ต้องรู้
กันก่อน มิฉะนั้นก็จะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่งกว่าไม่ทำเสียอีก.

เออละ, เป็นอันว่า อาตมาได้พูดเรื่องหรืออธิบายเรื่องสมาธิ วิปัสสนาระบบลัดสั้น. พูดแล้วนะ ระบบลัดสั้นไม่ใช่ระบบสมบูรณแบบ; แม้แต่ระบบลัดสั้น ก็พูดเพียงเรื่องแรกเรื่องเดียว, คือการกำหนด เกี่ยวกับลมหายใจ. ที่นี้ยังมีระบบเกี่ยวกับอิริยาบถทั้งหลาย อีกหลาย หัวข้อเหมือนกัน; แต่ว่ามันไม่มากมายลึกซึ้ง; มันเป็นเรื่องอิริยาบถ, มีเคล็ดมีเทคนิค ที่จะปฏิบัติและควบคุมตามแบบของอิริยาบถ, ไว้พูดกันวันหลัง.

วันนี้มันสมควรแก่เวลา มันรู้สึกเหนื่อยเสียจนต้องผีนพูดแล้ว ถ้าใครสนใจอยากจะได้จริงๆ จดไม่ทัน จำไม่ทัน ก็ไปขอเทปเปิดฟัง ไม่ใช่จะขายเทปนะ คุณไปซื้อเทปเปล่ามาขออัด เอาไปฟังที่บ้าน ฟัง ๓๐ เทียะ ไม่เข้าใจก็ไปโดดน้ำตาย.

เออละ, การบรรยายถึงที่สุดแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้ แต่เพียงเท่านี้. เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้า ได้สวดบทพระธรรมคุณสาธยาย สร้างเสริมกำลังใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมะอย่างเข้มแข็งสืบต่อไป.



จิตต์ ญุตต์ สุขาวห์
จิตต์ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้



บางนาที่ ท่าน มี มั่น

- | | | |
|----------------|-------------|-----------------|
| ● รสอะไร | ไม่ประเสริฐ | หรือสุทธิ-ศานติ |
| ยิ่งไปกว่า | รสของการ | “ไม่ต้องได้ |
| ไม่ต้องเป็น | ไม่ต้องอยู่ | ไม่ต้องตาย |
| ไม่กระหาย | ไม่สงสัย | ไม่กังวล” |
| ● “ไม่หวั่นไหว | ไม่ถือ | ร้ายหรือดี |
| ไม่ถวิล | หวังที่ | มันสับสน |
| เช่นจวนได้ | หรือจะได้ | แต่กลายวน |
| เป็นไม่แน่ | ว่าตน | จะได้มัน” |
| ● รสความว่าง | อึมโอะชะ | ตลอดกาล |
| เป็นสัมปราย- | โฆหาร | พระอรหันต์ |
| ดูให้ดี | บางนาที่ | ท่านมีมั่น |
| แต่ว่าท่าน | ดูไม่ดี | ไม่มีเอ๋ย ๕ |



๒ ๕ ลดสั้น รวดเดียวถึง !

□ ไปนิพพานทางไหน ?

ตอบ : ไปทางทะเลสุดตัวเอง.

□ ไกลเท่าไร ?

ตอบ : แค่ยาววา หนาคีบ

แต่คนไม่รู้

คิดว่าเดินทางเหมือนกลับ

แสนกลับ.

□ ทำอย่างไร ?

ตอบ : ดูทะเลไปรูปร่างตัวเอง

ในทุกแง่ทุกมุม

แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สูญญตา ตถาตา.