

BIA-P. 2.3.1/2-51

สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู
(ชุดลอยปทุม อันดัม ๕๑)



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยัง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวสู่สู่เดรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓

สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู
(ชุดลอยปฐม อันดัม ๕๑)

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมบรรยาย ชุด สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู
ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา

ศรัทธาบริจาค

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒,๐๐๐ เล่ม

มีนาคม ๒๕๒๗

เรียนวิปัสสนา

เรียนวิปัสสนา เพิ่งมีมา ต่อภายหลัง
ไม่เคยฟัง ในบาลี ที่ตถา
ไม่เคยเป็น คันถะ วิปัสสนา
มีแต่ว่า ตั้งหน้า บำเพ็ญกรรม

เพราะทนอยู่ ไม่ได้ ในกองทุกข์
จึงได้ลุก จากเรือนอยู่ สู้เนกขัม
จัดชีวิต เหมาะแก่ ก่กิจกรรม
เพื่อกระทำ ให้แจ้ง แห่งนิพพาน

ในบัดนี้ มีสำนัก วิปัสสนา
เกิดขึ้นมา เป็นพิเศษ เขตสถาน
ดู เอาจริง ยิ่งกว่าครั้ง พุทธกาล
ขอให้ท่าน จริง, ดี - มีวิปัสสนา.

พุทธทาส อินทปัญโญ



อนุไมทาค

การพิมพ์หนังสือธรรมะ ที่นับเป็นธรรมทาน ในสมัย
นี้ คือการที่สวดภาณกรรมธรรมะอย่างอื่น เช่นหนังสือ "อนุไมทาค"
ในที่สุด และ การแก้การอนุไมทาค, วิธีขออนุไมทาค.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลคำนี้ว่า มีความหมาย มาก
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ
ของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิถีชีวิตของ เขา,
เพื่อ ความสงบ อยู่ อย่างสงบสุข ทั้ง โดยส่วนตัว และ
ส่วนรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะ ไม่รู้ถึงสิ่งที่เรียกว่า
การธรรมะอย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะต้อง
เสียดายเวลาอันมาก ในระสอระดอยอันเกิดจาก การประนีประนอม
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สัญชาติ กาลสมัยใดคน ย่อมชอบ
คิดในระสอระดอยชนิดนั้น และใคร่รู้ใฝ่หาวิชาที่คนกระ-
หวน มีใจใฝ่ใฝ่เป็นกัลยาณมิตร ทั้ง เมื่อทั้งตัว. มหากาเลศ
ซึ่งลึกลับลึกลับ คนเห็นหน้าที่ ไม่ถูกต้องมีธรรมะ = อะไรก็ให้
สิ่งใดก็ได้; ขอแต่ให้สิ่งหนึ่ง สนองใจใจสลด ให้ได้มีข้อ
ตลอดเวลา เป็นพอแล้ว. เขาเห็นหน้าที่ หน้าที่ ของเขา มีอยู่
เพียงพอ แต่เขาเห็นข้อ สนองความดีของเขา ทั้งโลก เท่านั้น.

โลกส่วนใหญ่นี้ ก็คืออยู่ใต้วงวนเช่นนี้ คือ

เวียงใต้ ใต้ โลกที่ก่อเกิดมาตลอดจนธรรมะ สิ้นวันสิ้นวันสิ้นวัน
ภาพ; มีแต่ธรรมะ สิ้นสิ้น ที่จะสร้างโลกๆทุกวันนี้ให้ยัง
มีไหม ดั่งที่ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้. แม้จะมีพระผู้
อย่างไร ทั้งรอยสักอย่าง สุนัขจิ้งจอกที่ลักไก่โต ก็ยังเต็ม
ใจด้วย สิ้นสิ้น ที่จะมีไปตลอดทั้งในโลกนี้ และใน
โลก นิมิตต์แต่จะ
ไปพบได้ ควรจะมี อันชานาค ภัยสักคม เหนืออย่างนี้ สักอันหนึ่ง
อัน สอดธรรมเสด็จขึ้น สอดธรรมเสด็จ และทรงอุปการะให้ธรรมะ
พุทธกับ ระหว่าบธรรมอันนี้ ความในลุ่มลุ่มอันนี้ อันไม่มีรัก
คนกัน, ภาวะอันนี้ด้วย กันทั้งโลก แม้ในสมัยนี้ที่
อยู่ในธรรม โดยสุจริต. ผลแห่งธรรม อันหนึ่ง มีธรรม
และมี ที่ปรากฏ ธรรมะ มี อยู่ใน โลก.

มากุศล อาจจะมีได้ มันมี สิ้น ที่ ช่วย ไม่ ได้ เสีย แล้ว ที่
จะไม่มีในโลกเป็นเช่นนี้. ยังคง ให้ เป็น ไป ตาม นั้น และ พลอย
เป็น คุณ ตาม นั้น แต่ ไม่ มี ตาม นั้น มี เพราะ ด้วย สัก คน หนึ่ง ก็
แล้ว กัน โดย ไม่ ต้อง ละ ตาย โลก สัก ตัว เลย จริงๆ ที่ ยัง คง อยู่ ใน
ธรรม เดิม ๆ แต่ เพราะ การ นี้. แต่ พวก ที่ นับ ถึง ธรรม ศาสนา นั้น
เห็น ว่า สิ้น ทั้ง รูป มี แห่ง ๆ และ เป็น สิ่ง ไม่ แปร กลับ ได้ ตาม เหตุ และ
ปัจจัย; เพราะ ธรรม นี้ ยังคง มี แห่ง กัน กัน ใหม่ เพื่อ ให้มี
โลก นี้ มี ตาม ทั้ง แห่ง ความ สอง อย่าง โดย อาศัย สิ้น ที่ เวียง
ใต้ ธรรม นั้น เอง; จึง ได้ มี ตาม กัน เลย แพร่ ธรรม ซึ่ง
ธรรม กัน นี้ การ นี้ ทำ อย่าง นี้ เพื่อ การ กลุ้ม มา แห่ง ธรรม นี้ สูง ขึ้น
มา เช่น นี้. การ นี้ มี กัน ทั้ง สิ้น ธรรม นี้ มี เพียง แพร่ ก็ แล้ว แต่
ที่ มี เพียง ด้วย ธรรม นี้ ดังนี้.

การรู้จักธรรม คือการรู้ตัวอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง คน
มีเหตุผลในใจในสิ่งที่ตน แม้ในยามใคร่จ้องยอ ก็คิดสิ่งที่ดีอยู่
กับสิ่งที่ตน อย่าง ยับ ย่อม. มิฉะนั้นเป็นความสงสัยในใจใน ย่อม
มีเป็นนัยที่นับแนบ ความหลงใหล สำหรับผู้ที่มีธรรมอย่างแท้
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดไม่ได้ เพราะเหตุนี้. ความรัก
เพื่อนหมกมุ่นด้วยกัน มิได้ยึดโยงไว้ แม้ว่าจะมีความเห็นอัน
ต่างที่ซึ่งกว่ากัน หากมีผลสักเพียงไร. ผู้ประพฤตธรรม ย่อม
รู้สิ่งที่เป็นสุข เมื่อรู้สิ่งใดที่ตนได้ประพฤตธรรม หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธแค้นต่อใคร ๆ ใน
ข้อนี้ ทำในสิ่งที่ดีเป็นสุข. ไม่นับความสุขอันเป็นภาย
คือ สิ่งนอกเหนือจากใจนี้เอง คือ ๓๓ ขุณยคุณ อัน กาย ใจ
จิตที่ต่างเป็นกันคนอย่างใด ๆ เหล่านี้ ก็เป็นแล้ว.

ธรรมะ คือสิ่งที่เรารู้จักมีที่ใดอย่างถูกต้อง รู้จักมีสิ่ง
ใดใดก็ตามซึ่งมี และสิ่งอื่นอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ
หรือพึงประสงค์ ได้ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ มีธรรมอัน ย่อม
ถูกต้อง สิ่งเป็นไปเพื่อ สันติสุข ส่อนบุคคล และ สันติภาพ
ของสังคม โดยส่อนได้ชื่อ, มีสัจจะอันถูกต้องทุกประการ อัน
ใคร แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน และพฤกษาชาติทั้งปวง, มิใช่
ตามคำกล่าวโลก หรือหนักแน่นเช่น แม้แต่หน้อยได้ชื่อ, คือ
ที่ไร้ยอด งาม, ใหญ่, หรือ ขอบเขตตลอดไป ย่อมมี
แต่ผู้ประพฤตธรรม. ข้อนี้ หมายถึง ความว่า ๔๖๓ มิใช่สิ่ง
หรือมีอยู่ทุกสิ่ง, มิใช่ สวรรค์ มีตั้งแต่ สวรรค์
แห่งประพฤตธรรม มีแต่สิ่งนี้ที่แท้.

เขา มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำนักรับการฝึกหัด เพื่อให้
 รู้จักสิ่งทั้งปวง อย่าง ถูกต้องตามที่เป็นจริง เพื่อมีชีวิตอยู่ได้
 อย่างสงบสุข มีใช้ มีทา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำนักรับไว้เป็น
 ลือ ๔ นี้เขาตกเป็นทาสของกิเลส คนใดเห็นมัน เห็นมันที่
 เป็นกันอยู่ โดยมากในโลกนี้คือมัน ซึ่ง กัดบั่นขาด ขวมนะ.
 เขามัวแต่มัวไปตกนอกตัวเราไม่ได้ ก็คือมัน แต่เขาสามารถควบคุม
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๔ นี้สัมผัสโลก แต่ในลักษณะนี้
จะไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่เราได้ โดยอาศัยธรรมะ นั่นเอง. ที่
 คนในโลก ทำได้เช่นนั้น โลกนี้ ก็เป็น โลกที่สงบงาม งามอยู่
 ลึกลับ หรือเป็น โลกของ พระศรีอารยเมตไตรย ที่นั่นมากขึ้นที่
 งามนั้น เพราะเป็นโลกที่ สงบ งาม ไม่เดือด ขวมนะ.

ทางโลก ของโลกนี้คือมันนี่ มีอยู่ทั่วไต่ยว่นนี้ ใจที่นั่น
 คือ โลภ โกรธ หลง ธรรม. ทางข้อนี้ทุกคนได้เดินไปตาม
 ทางธรรม ย่อมเป็นกุศลอันดีในอันสงบ และสุขสุด. พอได้
 การจัดการฝึกหัดมันนี่ ธรรมะ ที่นั่น เราย่อมเห็น ใจ สติ ใจ ย่อม
 ใจอันเต็ม งามความสงบ สดชื่น กับแก้ผู้ทีลือลือ ล้มไปแล้ว แล้ว
 ผู้ที่สงบ มีชีวิตอยู่ โดยทุกแห่งทุกมุมโลก. หันใจเข้าหาธรรม
 ไม่หาหา ฝึกหัดที่ สงบ งาม เป็นอย่างอื่น.

พุทฺธมฺมา อิมํ พุทฺธมํ

โลกขพพลาภาม, ๒๕๖๓

วิปัสสนาระบบลัดสั้น

สำหรับคนทั่วไป

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๔ ในวันนี้ จะได้บรรยายเรื่องสมถะวิปัสสนา เป็นครั้งที่ ๓ เพราะว่าครั้งที่ ๓ ที่แล้วมาไม่ได้บรรยาย การบรรยายในครั้งที่ ๔ นี้ ก็คือ การบรรยายเป็นครั้งที่ ๓ ของเรื่อง หรือ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู.

ธรรมบรรยายวันเสาร์ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู ครั้งที่ ๔
ณ ดานหินโค้ง, สวนโมกข์, ๒๘ มกราคม ๒๕๒๗ เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.

เหตุผลที่ใช้ข้อคำอธิบายบุคคล.

คำว่า “สมณะแห่งยุคปรมาณู” ฟังดูแล้ว มันก็เป็น ผิดปกคิอะไรอยู่บ้าง; แต่ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ในการที่ต้องใช้คำพหูชนิตนี้. โดยส่วนใหญ่ก็หมายถึงว่า มันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ดังนั้น คำอธิบายนี้ก็จะต้องอธิบายไปใน รูปแบบของวิทยาศาสตร์ และยุคปรมาณูเป็นยุคที่ว่าทำอะไร กันจริงๆ จังๆ ไม่มีเล่นๆ; คำอธิบายนี้ ก็จะต้องเป็นคำ อธิบายที่ไม่ใช่เล่นๆ หรือสลัวๆ เหมือนกับที่ทำกันมา.

ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ หมายความว่า มันมีของจริง มาตั่งลง สำหรับศึกษา กันคว่า พิสูจน์ ทดลอง. เกี่ยวกับ เรื่อง สมณะวิปัสสนา มัน เป็นเรื่องจิต ซึ่งไม่มีวัตถุหรือ ตัวตน. จะอธิบายกันอย่างไร ให้มันเป็นเรื่องราวกับว่า มีวัตถุตัวตนมาตั่งอยู่เฉพาะหน้า, เป็นเครื่องศึกษา กันคว่า พิสูจน์ และทดลอง. ข้อนี้ขอให้ท่านพยายามให้ดีที่สุด ที่ จะให้เป็นไคอย่างนั้น มิฉะนั้นมันจะไม่ได้ผล, มันจะเสียเปล่า, มันจะสักแต่ว่าทำๆ ไปเท่านั้นเอง. ถ้าเป็น เรื่องจำๆ กัน แล้วมันก็ไม่สำเร็จประโยชน์, ถ้าเป็นเรื่อง สอนอย่างคาด คณะสอนให้คาคะเน มันก็ยังไมสำเร็จประโยชน์;

มันต้องเป็นเรื่องที่จริง คือลงไปยังสิ่งนั้น ๆ จริงๆ ในตัว
ความรู้สึก.

ขอให้นึกถึงคำว่า “*สันติภูฏิก*” คือ *รู้สึกอยู่ในใจ* ;
สิ่งที่เราพูดถึงนั้น มันต้องรู้สึกอยู่ในใจ แม้ว่ามันจะเป็น
นามธรรม ไม่มีรูปไม่มีร่าง. แต่เมื่อมันรู้สึกอยู่แก่ใจ นั้นนะ
สิ่งนั้นนะมันก็เหมือนกับว่ามีรูปมีร่าง เป็นความรู้สึกเป็นสุข
รู้สึกเป็นทุกข์ หรือว่า ความรู้สึกอะไร เกิดขึ้นในใจจริงๆ
ก็ขอให้รู้สึกลงไปที่ตัวความรู้สึกนั้น, มันก็เลยกลายเป็นของ
จริง สำหรับศึกษา กันคว่ำกันตามวิถีทางของวิทยาศาสตร์.
นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้เป็นส่วนสำคัญ มิฉะนั้นจะ
ไม่สำเร็จประโยชน์.

แล้วก็ขอให้นึกถึงคำว่า เป็นคำอธิบายที่มุ่งหมายให้
เหมาะสำหรับยุคปรมาณูไว้เรื่อยๆ; ฉะนั้นผู้ฟังก็ขอให้ฟัง
อย่างว่าเป็นบุคคลในยุคนั้นด้วยกันด้วย คือให้มันจริง,
ให้มันจริง, มันไม่ใช่จำ ไม่ใช่คาดคะเน ไม่ใช่ละเมอเพื่อ
ฝัน. นี่ขอให้ทำความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่งว่า ทำไมจึงให้
ชื่อคำอธิบายคำบรรยายชุดนี้ว่า “คำอธิบายสมณะวิปัสสนาแห่ง
ยุคปรมาณู”.

อานิสต์ของการทำสมณะวิปัสสนา.

ที่^๕ จะขอทบทวนสิ่งที่ต้องทบทวน ให้รู้สึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลาเป็นลำดับ. อย่ารู้สึกรำคาญ โดยเฉพาะก็คือความจริงที่จริงที่สุดว่า เรื่องวิปัสสนาหรือสมณะวิปัสสนา ที่กำลังพูดถึง^๕ เป็นสิ่งที่ต้องมี หรือต้องทำให้ได้; ไม่ใช่เพียงแต่รู้ๆ จำๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้. เพื่อประโยชน์อะไร? เพื่อประโยชน์ จะแก้ปัญหาที่มีอยู่จริง.

ความจริง ข้อแรก ก็คือว่า เรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ. ^๕คนที่มาใหม่เพิ่งมาฟังใหม่ครั้ง^๕ คงจะฟังไม่รู้เรื่อง ก็ขอให้จดจำไว้ก่อนก็ได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลา^๕ เพราะว่าเรามันโง่เมื่อมีผัสสะ, คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวัน. ในขณะที่แห่งผัสสะ เช่นนั้น เรามันโง่ เหมือนกับว่า ไม่รู้อะไร, ไม่มีสติรู้สึกอะไร ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอะไร จิตใจมันก็ปรุ่งกันไป ในลักษณะที่ต้องเป็นทุกข์ อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้. ^๕มันเป็นเรื่องยาวที่ต้องอธิบายกันเรื่องหนึ่ง ซึ่งอธิบายแล้วคราวอื่น;

ใครไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็หามาศึกษาเถิดว่า ความทุกข์เกิด
เพราะเราใจ ในขณะที่มันมีผัสสะในชีวิตประจำวัน.

ถ้าจะไม่ให้ใจ ก็ต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่
จะมาทันในเวลาของผัสสะ, แล้วก็ มีปัญญาความรู้ ที่ได้
ศึกษาอบรมไว้ ในเรื่องของวิปัสสนานี้พอ ว่าอะไรเป็น
อะไร, อะไรเป็นอย่างไร, เป็นความรู้ที่เพียงพอ, ให้สติชน
เอาความรู้ขึ้นมา ให้ทันในขณะที่แห่งผัสสะ เมื่อมีทั้งสติมีทั้ง
ปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนั้นแล้ว จิตนั้นมันก็ไม่ถูกปล่อย
ให้ปรุงไปอย่างโง่เขลา จนมีความทุกข์; จะควบคุมจิตนั้น
ไว้ได้, ปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์, แล้วก็จัดการ
แก้ไข กระทำสิ่งต่างๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้น ให้ลุล่วงไป
ด้วยดี. เป็นเรื่องที่ต้องทำอะไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไร
เสียหาย แล้วก็ไต่ประโยชน์, แล้วคนก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ด้วย.
นี่เรื่อง มีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะ เราก็ ไม่ต้องเป็นทุกข์
นี่เป็นข้อหนึ่งละที่ประโยชน์สำคัญ

ที่นี้ อีกข้อหนึ่งก็คือว่า เราจะบังคับจิตได้ ถ้า
เรามีสติปัญญา, ตามแบบของวิปัสสนานี้ เราจะเป็นคน
บังคับจิตได้. เรื่องบังคับจิตได้นั้นเป็นเรื่องกว้างขวาง ที่

ใช้คำว่าเอนกประสงค์. ถ้าเรา บังคับจิตได้เท่านั้นแหละ เราจะทำอะไรสำเร็จ, และ บังคับกันสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ได้ด้วย. มันมีอยู่สองแง่ นะ ว่า ความคิดนึกที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าเราบังคับจิตได้ มันก็ไม่เข้ามา, แล้วเราบังคับจิตได้ ก็ บังคับเป็นไปแต่ในทางที่ควรจะเป็นไป มันก็ ไม่มีความทุกข์.

ท่านแสดงอานิสงส์ไว้มากกว่านี้ แต่เห็นว่าเพียง สองประการนี้ก็เกินพอแล้ว ว่าเราจะ มีสติในขณะที่มีผัสสะ, ไม่เกิดความโง่ในขณะที่แห่งผัสสะก็ไม่มีทุกข์ เหมือนกัน. แล้วก็ บังคับจิตได้ ไม่ให้มันเป็นไปในทางที่จะต้องเป็น ทุกข์, ไม่มาเป็นวิตกกังวล ที่เรียกกันว่า อารมณ์ค้าง อยู่ใน จิตใจหลายวันหลายคืน มันก็ยังค้าง ยังวิตกกังวลอยู่, แล้วก็ นำให้เป็นโรคประสาท ซึ่งกำลังเป็นกันมากขึ้นทุกที.

อาตมาอยู่ที่นี้ไม่ได้ไปไหน แต่ก็รู้ว่าเป็นโรคประ-
 สาทกันมากขึ้นทุกที ก็เพราะว่าคนที่มึนลักษณะเป็นโรคประ-
 สาทมาที่นี้มากขึ้น ๆ ก็รู้ได้เอง; โดยเฉพาะยุคปัจจุบันนี้
 ซึ่งอะไร ๆ มันก็เป็นไปอย่างฉุกฉลูดทุก ยากที่จะควบคุม คน
 เราก็คือเป็นโรคประสาทกันมากขึ้น. ฉะนั้นจึงขอฝากไว้ใน
 ความสนใจว่า ทำสมาธิวิปัสสนา นี้ มันจะคุ้มกัน โรคประ-

สาธน์ได้เป็นอย่างดี; ก็เพราะเหตุว่า มันทำให้บังคับจิต
ได้, ความรู้สึกนึกคิดอะไร ที่เราไม่ต้องการจะให้มีอยู่ก็สลัด
ออกได้.

รวมความสั้น ๆ ว่า ทำสมถะวิปัสสนา^๕ เพื่อให้มี
สติเร็วและเพียงพอ และเพื่อให้มีการบังคับจิตได้; สอง
อย่างเท่านั้นก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว, หรือว่าจะพูดอีกอย่าง
หนึ่งก็ได้ว่า ปัญหาทุกอย่างมันมารวมอยู่ที่ปัญหาสองอย่าง^๕;
ถ้าเรามีสติ และ บังคับจิตได้ ปัญหาทั้งหลายจะมารวมอยู่
ที่นี้ แก้ได้โดยการกระทำอย่างนี้. ที่จะบรรลุมรรค ผล
นิพพาน เป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่าบังคับจิตได้ อย่าง^๕
เป็นต้น; เราจึงมุ่งไปยังปัญหาหลักว่า จะต้องมีความเร็ว
ให้พอ และจะบังคับจิตให้ได้, เขาเป็นว่ามันมีเรื่อง มีสติ
และบังคับจิตได้.

ให้สังเกตตอนที่สติบังคับจิตได้.

ที่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายคอยสังเกตดูให้ดี ๆ ว่า การ
ปฏิบัติวิปัสสนา ทำสมถะวิปัสสนา ที่จะอธิบายต่อไปนี้ มัน
เป็นการทำให้มีสติและทำให้บังคับจิตได้. ท่านจงคอยสังเกต

ว่า เมื่อได้อธิบายตอนไหน ข้อไหน จงหาให้พบว่า มันทำให้มีสติขึ้นอย่างไร, และมันทำให้บังคับจิตได้อย่างไร. นี้ขอให้คอยจ้องไว้อย่างนี้ ซึ่งอาตมาก็จะคอยอธิบายไปตามลำดับทีละข้อ ๆ จนกว่าจะครบถ้วน ในขณะที่ต่อไป, เตียวนี้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรทราบก่อนอย่างนี้.

เอ้า, ทีนี้ก็จะบอกให้ทราบว่า ระบบสมณะวิปัสสนาทั้งหมดนั้น ที่มีอยู่ในพระบาลี มันมีสมบุรณ์แบบหรือสมบุรณ์, ดังนั้น จึงมีมาก กิจที่ทำนกล่าวไว้ หรือที่พระองค์ตรัสไว้อย่างสมบุรณ์แบบ ครบถ้วน สำหรับผู้ที่จะทำกัณจริง ๆ คือเสียสละบ้านเรือน ออกไปอยู่ป่า, มีเวลาทั้งหมด มีเรี่ยวแรงทั้งหมด, แล้วก็ทำกัณจริง ๆ; ดังนั้น ท่านจึงตรัสไว้ให้มากมาย ๆ สมบุรณ์แบบมากมาย หรือว่าลึกซึ้งเอาการอยู่.

ทีนี้ คนที่ไม่อาจจะสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ไปทำอย่างสมบุรณ์แบบได้นั้น จะทำอย่างไร; แม้ในครั้งพุทธกาลมันก็มีอยู่นะ คนที่ไม่สามารถจะละบ้านเรือนออกไปอยู่ในป่าเป็นโยคี เป็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติ อยู่ทั้งวันทั้งคืน มันเป็นไม่ได้ มันก็มีอยู่. ดังนั้นมันจึงต้องมีระบบลัดหรือ

สังเขป สำหรับคนที่ไม่อาจจะทำอย่างสมบูรณ์แบบ อย่าง
นั้น แต่ก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน; นี่ระบบลัดสั้น
สังเขปนั้นมันก็มีอยู่อีกระบบหนึ่ง ซึ่งคนพวกนี้ไม่ต้องทำเต็มที่
สมบูรณ์แบบตามที่ตรัสไว้ทั้งหมด.

ที่นี้ ลองคิดดูเถอะว่า คนพวกไหนมีมากในโลกหรือ
ในแผ่นดินในประเทศอินเดีย ครั้งพุทธกาล; แม้ครั้งพุทธ
กาลนั้นแหละ คนพวกไหนมีมาก มันก็คือ คนพวกชาวบ้าน
ธรรมดา มีมาก. คนที่จะออกไปอยู่ป่า ปฏิบัติอย่างจริงจัง
ได้ มันไม่มีกี่คน; ดังนั้น มันจึงต้องมีระบบ ที่เราจะใช้
พูดจาสั่งสอนกัน สำหรับคนประเภทนี้ ซึ่งเรียกว่าคน
ชาวบ้านธรรมดา. มันจึงเกิดระบบสมณะวิปัสสนา ขึ้น
สองระบบ คือ ระบบใหญ่ไพศาลสมบูรณ์แบบระบบหนึ่ง,
นั่นก็จะพูดถึงเหมือนกัน แต่ไว้คราวอื่น; อีกระบบหนึ่ง
สำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งมีมากกว่ามาก มันก็มีอีกระบบ
หนึ่ง.

นอกจากนี้ยังจะต้องมองไปอีกทางหนึ่งว่า คนโง่
คนฉลาด คนไหนมีมาก? มนุษย์ประเภทฉลาดเฉลียว มีสติ
ปัญญามาก กับมนุษย์ที่ธรรมดาๆ ต้องพูดกันมาก พวกไหน

มีมาก? มันก็พวกธรรมดาที่มีมาก แล้วบางทีพวกที่โง่เขลา
 ไม่อาจจะเข้าใจได้ จะมากเสียกว่าอีก. เดียวนี้เราจะพยายามลง
 มา จนถึงว่า แม้พวกธรรมดาที่เรียกว่าพวกโง่เขลานั้นแหละ
 ก็มีทางที่จะศึกษารูและปฏิบัติได้ด้วยเหมือนกัน. อาตมา
 จึงตั้งเค้าโครงหรือความพยายาม ที่จะพูดให้ต่ำลงมา ถึงขนาด
 นี้ว่า *คนธรรมดา ๆ* ที่จะถูกจัดว่าเป็นคนโง่เง่า ชั้นโง่เง่านี้ ก็
ควรจะมีความรู้พอที่จะรู้ได้ ปฏิบัติได้และช่วยให้เอาตัวรอดได้.

รวมความว่า ถ้าพูดกันไว้แต่ระบบละเอียด ประณีต
 สมบูรณ์ สูงสุดแล้ว มันก็เป็นหมัน; เพราะว่าคนที่จะรับ
 ความรู้ขนาดนั้นได้มันมีน้อย จึงต้องมีระบบที่พอดีสำหรับคน
 ทั่วไปขึ้นมาอีกระบบหนึ่ง ซึ่งจะขอเรียกไปที่ว่า ระบบลัด
 สั้น. แต่อย่าเพ้อตกใจว่า ถ้าเป็นลัดสั้นแล้ว ก็จะไม่สำเร็จ
 ประโยชน์; นี้ขอให้รู้ไว้ว่า แม้จะเป็นระบบลัดสั้นก็ยัง
 สำเร็จประโยชน์คือดับทุกข์ได้เหมือนกัน.

ทำไมมันจึงลัดสั้นได้? ก็เพราะว่าเราไม่ต้องไปทำ
 อย่างสมบูรณ์แบบ, บางอย่างเราก็ไม่ต้องทำ; โดยเฉพาะ
 อย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์นี้ไม่ต้องทำ, หรือแม้
 ที่สุดแต่ว่าจะบรรลुरुูปฌาน อรูปฌาน ก็ไม่ต้องทำ, ไม่ต้อง

ทำงานถึงกับบรรลुरुูปฌาน อรูปฌานในระบบลัดสั้น; เพียงแต่ทำให้เป็นสมาธิพอสมควร แล้วก็ไปศึกษาพิจารณาธรรมะสูงสุด เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันพอ มัน ก็ดับทุกข์ได้.

พวกที่เขาทำได้ก็ทำซี ทำให้บรรลुरुูปฌาน ทั้งรูปฌาน ทั้งอรูปฌาน, แล้วจึงค่อยพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็บรรลुकันอย่างทีเลิศ, มีอิทธิปาฏิหารย์ มีอะไรเป็นอุกโตภาควิมุติ. นั้นนะมันดี มันประเสริฐเกินไป มันไม่เอามาใช้กับคนธรรมดา^{นี้}ได้ จึงยังไม่พูด. ในวันนี้จะยังไม่พูดระบบใหญ่ทั้งหมด, จะพูดแต่ระบบลัดสั้น เท่าที่จะเป็นประโยชน์แก่คนธรรมดาสามัญทั่วไป.

ที่^{นี้} ก็อย่าเข้าใจว่า ถาลัดแล้วมันก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้; มันก็ใช้ประโยชน์ได้ คือถึงจุดที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน. แต่ว่าไม่เก่ง ใช้คำว่าอย่างนั้นก็แล้วกัน, จะทำอะไรได้สำเร็จเหมือนกัน แต่ว่าไม่มีความเก่ง แต่มันก็ทำได้. เอกันเพียงเท่านั้นมันก็จะพอ; มิฉะนั้นจะตายเปล่า. พวกคนไม่เก่งทั้งหลาย^{นั้น} อย่าไปหวังให้มันมากนัก มันจะตาย

เปล่า; เอาแต่เพียงว่า คับทุกข์ได้มันก็จะพอ จึงขอสรุป
มาบรรยายในลักษณะที่เป็นระบบลัดสั้น, ลัดสั้น.

ท่านจะถามว่า ลัดสั้นอย่างไร? ก็ตอบว่า เว้น

ส่วนที่เกินหรือไม่จำเป็นออกเสีย; นั่นแหละคือลัดสั้น.
เหมือนอย่างว่า บ้านเรือน เรามีอะไรเท่าที่จำเป็น จะกินจะอยู่
จะใช้จะสอย มันก็อยู่ได้; แต่ที่ในบ้านเรือนมันเต็มไปด้วย
ด้วยสิ่งที่เกินที่จำเป็น เหมือนกับคนบ้า จะพูดได้ว่า ทุก
บ้านมันจะเหมือนกับคนบ้า, มันมีสิ่งที่ไม่จำเป็น ที่มันเกิน
จำเป็นเต็มไปหมด เห็นไหม? ถ้าเราเอาไปทิ้งเสียให้หมด,
ให้เหลือแต่ที่จำเป็น เราก็อ่อยู่กับแต่สิ่งที่จำเป็น เราก็อ่ไม่ตาย;
เราก็อ่อยู่ได้ และก็มีความสุข. บางทีจะไม่ยุ่งมากเหมือนกับ
บ้านเรือน ที่มันเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่จำเป็น. เคี้ยวมัน
เท่านั้น เท่านั้น, อะไรออกมาโฆษณา ก็ซื้อเอามาใส่ในบ้าน
ในเรือน รกรุงรังไปหมด, ล้วนแต่ไม่จำเป็น. ทาง
ปฏิบัตินี้ ก็เหมือนกัน เราจะ มีหลักว่า ส่วนที่ไม่
จำเป็นนี้จะเอาออก ก็เอาทิ้งเสีย จะเดินไปแต่ส่วนที่
จำเป็น; มันจึงเป็นการลัด.

ถ้าถามว่า ลัทธิอย่างไร ? ก็คือเว้นส่วนที่เกินจำเป็น ออกไปเสีย คือไม่ต้องสมบูรณ์แบบ สำหรับหรรษา สวยงาม วิจิตร พิศดาร เอาแต่เท่าที่จำเป็นที่จะดับทุกข์ได้

ที่นี้ ถ้าถามว่า *ทำไมต้องลัทธิ* ? ทำไมจะต้องลัทธิ ? มันก็ตอบอยู่แล้วว่ามัน *จะไม่เสียเวลา*, และมันจะไม่ล้มละลาย. ถ้าไม่ลัทธิมีแต่ระบบใหญ่ ระบบสำหรับคนมีสติปัญญา; คนที่ไม่มีสติปัญญาก็ไม่มีทางจะทำได้, แล้วเรื่องนั้นก็เป็นมันเสียมาก; เพราะว่าทำได้น้อยคน. นี่จึงต้องลัทธิ ให้มีระบบที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปหรือส่วนมาก.

เปรียบเทียบลัทธิกับสมบูรณ์แบบ.

ที่นี้ จะเทียบกันให้ดู ว่า *ลัทธิอย่างไร* ? คอยฟังให้ดี บางที่จะฟังไม่ถูกก็ได้ว่า *ลัทธิอย่างไร* ? คือเอาระเบียบที่มันสมบูรณ์แบบ กับระเบียบที่เราจะพูดลัทธิสันนี้มาเทียบกันดู. ถ้าเราเอาระบบสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานก็ดี, ตามหลักอานาปานสติสูตรก็ดี. นี้เรียกว่า สมบูรณ์แบบ, เอามาเปรียบเทียบกับหลักที่จะพูดต่อ จะพูดทีหลังว่า *ลัทธิอย่างไร*.

ถ้าเป็น ระบบสมบุรณ์แบบ ก็เป็น ๔ หมวด: หมวด
กาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม.

หมวดกาย คือลมหายใจ ก็กำหนดลมหายใจสั้น
ลมหายใจยาว, รู้ธรรมชาติธรรมดาของลมหายใจสั้น รู้อิทธิพล
ของมัน, รู้กระทั่งว่า ความที่มันตบแต่งร่างกาย—กายเนื้อ
แล้วรู้วิธีทำให้ลมหายใจระงับ ๆ ๆ จนเป็นถึงเป็นฉาน เป็น
รูปฉาน ฯลฯ ไปตามลำดับ; เพียงแต่ ๔ ชั้นนี้ก็เกือบตาย
แล้ว. ระบบสั้นนั้น มันไม่ต้องทำถึงอย่างนั้น ทำแต่
จิตเป็นสมาธิพอสมควร, แล้วก็ไปพิจารณาธรรมะที่
เป็นตัวเรื่องกันเสียเลย เพียงแต่เกี่ยวกับกาย หรือลมหายใจ
อย่างเดียวใน ๔ ชั้นนั้น มันก็ใหญ่โตมโหฬาร, แล้วก็ทำไป
ให้ถึงกับเป็นฉานเป็นสมาธิชั้นอัปปนา เป็นฉานเพื่อว่าจะได้
มีปีติ หรือสุขจากองค์ฉานนั้นไปใช้ในชั้นต่อไป เทียบนี้เรา
ไม่ต้องทำ ในเรื่องลัด.

ที่นี้ พอมามา หมวดที่สอง หมวดเวทนา ก็ต้อง
เอาปีติแท้จริงมารู้สึกอยู่ในใจ เอามาจากฉาน. สุขที่แท้
จริงมารู้สึกอยู่ในใจ, เอามาตั้งหน้าตั้งตาศึกษา สอดส่องดู
จนรู้ว่า อันนี้เองมันปรุงแต่งจิต, แล้วก็หาวิธีลัดกำลังของ

ปีติและสุขนั้นเสีย จนได้ตามปรารถนา, เพียง ๔ ชั้นก็
เกือบตายอีกนั่นแหละ. ถ้าสำหรับคนโง่ จะทำไม่ได้ทัน
เวลาตอก, จะไปศึกษาเรื่องปีติเรื่องสุข จนกระทั่งลดอำนาจ
ของมันได้ลงไป ๆ.

เรามีวิธีกระโดดข้าม ตามลัดสั้น คือ เมื่อจิตเป็น
สมาธิพอสมควรแล้ว ก็กำหนดความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น
เอง, ไม่ใช่จากภายนอกว่า พอใจ ไม่พอใจ อะไรก็รู้สึก, แล้วก็
ควบคุมมันไปตามที่จะทำได้, แล้วมัน จะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่า
เป็นเรื่องมายา. เวทนาทั้งหลายเป็นเรื่องมายา เป็นการ
กำหนดง่าย ๆ เรียกว่าชั้นเดียวก็ได้ ก็มีผลเท่ากับว่า ๔ ชั้น
ของหมวดเวทนานุปัสสนา.

ที่นี้ มาถึงหมวดที่สาม สมบูรณ์แบบหมวดที่สาม
เรื่องจิตตานุปัสสนา, รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, แล้วก็มีวิธีทำจิต
ให้ระเริงอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้ตั้งมั่นอย่างไร, มีวิธีทำจิตให้
ปล่อยวางอย่างไร มันยากพอ ๆ กับว่า จะหัดแสดงกายกรรม
จินอย่างนั้น; ไม่ต้องเลย, ไม่ต้องเลย ทั้ง ๔ ชั้นนี้ใน
หมวดจิตตานุปัสสนา, ลัดสั้นไม่ต้องทำเลย. ถ้าเอาอย่าง
ลัดสั้น ที่จะไปทำ คอยกำหนดจิตทุกชนิด จนรู้จักดี, แล้ว

ทำจิตให้สว่างแจ้งได้ทันที ทำจิตให้ตั้งมั่นทันที ทำจิตให้ปล่อยวางทันที. นิมิตแก่งนะ มั่นแก่งเกินไป ไม่ต้องก็ได้.

เรากระโดดข้ามไปยังหมวดที่สี่ ธรรมานุปัสสนา ได้เลย, ก็ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบ้างแล้วพอสมควร ในหมวดที่หนึ่ง กระโดดข้ามไปพิจารณาว่า ไม่เที่ยงๆ อะไรที่อยู่ในความรู้สึก ลมก็ตี อะไรก็ตี ที่มีอยู่ในความรู้สึก ที่เรากำหนดอยู่, เห็นความไม่เที่ยง, เห็นความไม่เที่ยง.

นี่เรียกว่า กระโดดข้ามจากหมวดที่หนึ่ง ชั้นที่ ๑ ไปสู่หมวดที่สี่ เรื่องความไม่เที่ยงเลย; จะเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นตัวเนื้อ เป็นตัวในชีวิตชีวนี้ ก็กำหนดความไม่เที่ยง น้อยเรื่อยไป ทุกครั้งที่หายใจ, จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือในสิ่งที่เคยยึดถือ, เช่น สุขเวทนา เป็นต้น, หรือแม้ในตัวชีวิตเอง ที่เราเคยหลงรักยึดถือหมายมั่น เพราะมันเห็นความไม่เที่ยงของทุกส่วน ที่ประกอบกันเป็นชีวิต; มัน ก็คลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิต ก็เห็นว่าโ้ก้คลายแล้ว, คลายแล้ว, เฟ่งกันให้มากค่อน^๕ เห็นความไม่เที่ยง. พอเห็นว่ามันเริ่มคลายความยึดถือ แล้วก็เฟ่งที่ความคลาย ใดๆ คลายจนกระทั่ง

ว่า ความยึดถือบางส่วนดับไป, ก็ดูที่ความดับไปแห่ง ความยึดถือบางส่วนนั้นก็ได้ กระทั่งว่าอะไรหลุดไปแล้ว, อะไรพ้นไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว ก็เอามาดู; เป็นขั้นที่ ๔ ของหมวดที่สี่ คือสลัดกิน.

ถ้าว่าที่จริง ไม่ต้องดูก็ได้ ถ้าว่ามันปล่อย คือไม่ยึด แล้ว มันปล่อยแล้ว มันก็ไม่ต้องดูก็ได้ ว่ามันปล่อยแล้ว; เพราะว่าเมื่อมัน ปล่อยแล้ว มัน ก็หมดทุกข์แล้ว ดับทุกข์ ได้แล้ว. มันก็พอใจได้แล้ว, ไม่ต้องดูก็ได้. ฉะนั้นจึง คงดู แต่อันิจจัง, ดูแต่ความที่มันคลายออก, แล้วดูแต่ความ ที่มันดับไป ก็พอ. แต่ถ้าสมบูรณ์แบบ เขาต้องดูความ ที่มันสลัดกินนั้นแหละ สลัดได้แล้ว ชนะแล้ว อะไรแล้วนี้ ง่าย.

นี่เราจะประหยัด ลัดสั้นได้มาก โดยทำจิตเป็น สมานีพอสมควร คือ กำหนดสิ่งเหล่านั้น กำหนดลม กำหนด อะไรตามที่มีอยู่นั้นแหละ, แล้วอะไรเกิดขึ้นในความรู้สึก ทุกชนิด ก็ดูว่ามันไม่เที่ยง, จะแยกดูให้ละเอียดกว่านั้นก็ได้ เทียบจะอธิบายให้ฟังตามสมควร. แต่ทางที่ลัดสั้นกระโดดเร็ว ที่สุด ก็คือ อะไรเข้ามาปรากฏในความรู้สึกแล้ว ดูความ ไม่เที่ยง.

เมื่อเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็นับว่าได้เปรียบแล้ว
 พุทธภาษชาชาวบ้านว่า ชัยชนะอยู่ข้างฝ่ายเราแล้ว; เราได้
 เปรียบเต็มที่แล้ว ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้น ๆ แล้ว
 ก็เรียกว่าหวังได้. เฟื่องที่ความไม่เที่ยงเรื่อยไป ๆ ๆ แล้วมัน
 จะคลาย, คลายความยึดถือ โดยอัตโนมัติ, ตามกฎของ
 ธรรมชาติ มันคลายเอง. แล้วเมื่อมันคลายเอง ๆ คลายเอง
 ตามกฎของธรรมชาติมันก็ดับไปได้ หรือสิ้นไปได้ เป็นเรื่องๆ
 อย่างเป็นไป. มันไม่ต้องมากมาย ไม่ต้องมีพิธี วิธีอะไรมากมาย
 จนกล่าวได้ว่า พอเห็นความไม่เที่ยงแล้ว, ไม่เที่ยงแล้ว, มัน
 ก็จะหล่นผล็อยไปที่เดียว; สิ่งที่เคยยึดถือจะหล่นผล็อยไป;
 เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง นี่มันก็เหลือเท่านี้ ทำจิต
 เป็นสมาธิพอสมควร, ดูความไม่เที่ยงแล้วมันก็จางคลายดับ
 ไป, เหมือนกับใบไม้ร่วงในฤดูใบไม้ร่วง, นี่มันสิ้นนะ.

แต่ถ้าพุทธสมบูรณ์แบบ มันสี่หมวด หมวดละสี่ชั้น
 มันเป็นสิบหกชั้น. แล้วในแต่ละชั้น ๆ ของสิบหกชั้นนั้น
 มันมีเรื่องมาก พุทกันเดือนหนึ่งก็ไม่จบ, เขียนเป็นหนังสือ
 ก็เล่มเบ้อเร่อเลย. นั่นแหละคือสมบูรณ์แบบ นั้นเก็บไว้ก่อน
 อย่าเอามาพูด.

ระบบลัดสั้นเหมาะแก่ทุกคน.

วันนี้จะพูดเรื่องระบบลัดสั้น วิธีลัดสั้น ที่คิดว่า
 ที่เห็นเลยละ ไม่ต้องคิดคอก ที่เห็นได้เลยว่า มันเหมาะสำหรับ
 ทุกคน. ฉะนั้นขอให้ฟังให้ดี เรื่องที่เปรียบเทียบให้เห็น
 อย่างเมื่อตะกุงๆ นั้น ไม่ต้องสนใจคอกยุ่งหัวเปล่า ๆ. ไม่
 ต้อง, ไม่ต้องเทียบ, ไม่ต้อง, ไม่ใช่หน้าที่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้อง
 เทียบ เป็นแต่เพียงเอามาเทียบให้ฟังว่า มันลัดสั้นได้ แล้ว
 มันก็ไม่เสียไปในส่วนสำคัญ คือมันสำเร็จประโยชน์ด้วย
 เหมือนกัน, จะเอามาพูดให้ท่านทั้งหลายฟังว่า มันเป็นสิ่งที่
 ทำได้. การลัดสั้นคือทำอย่างนี้ เล็กกันไม่ต้องพูดแล้ว เรื่อง
 ลัดสั้นทำไม, เพราะเหตุไร, อย่างไร, ไม่ต้องพูดกัน, มา
 พูดกันถึงเรื่องวิธีปฏิบัติ ที่จะปฏิบัติไปตามวิธีที่เรียกว่า
 ลัดสั้น.

หลักปฏิบัติลัดสั้นเกี่ยวกับลมหายใจ.

เอา, ที่พูดเรื่องลัดสั้น แม้อย่างนั้นก็ยังคงต้อง
 แบ่งออกเป็นสักสองตอน เพราะมันเป็นการปฏิบัติที่ยืดยาว;
 ถ้าแบ่งออกเป็นสักสองตอน มันจะง่ายเข้า, มันจะง่ายเข้า.

เรื่องยี่ถาวถ้าเราทำเป็นตอนสั้น ๆ เข้า มันปฏิบัติง่ายเข้า.
ระบบลัดสั้น สำหรับท่านทั้งหลายทุกคน ขอคัดออกเป็น
สองตอน คือ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ นั้นตอนหนึ่ง,
แล้วก็ ตอนที่ปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถ ทั้งหลายนั้นยี่ถาว
มาก มันเกี่ยวโยงกันมาก.

พวกเราในตอนระบบสั้น ลมหายใจอย่างไรนีก่อนก็
กว่า, จะได้เป็นพื้นฐานด้วย จะเป็น ก. ข. ก. กา ในขั้นต้น
ด้วย, แล้วก็ใช้กับระบบอื่น ๆ ต่อไปข้างหน้าได้ด้วย;
ฉะนั้นขอพวกเราเกี่ยวกับลมหายใจ ก่อน.

ที่นี้ เราก็เริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ ธรรมดา
เราก็หายใจกันอยู่แล้ว; เพียงแต่มีสติกำหนดลมหายใจ ที่เรา
หายใจอยู่นั้นหายใจอย่างไร เมื่อหายใจอยู่นะ จะเรียกว่าจิต
ก็ได้, จะเรียกว่าสติก็ได้. ถ้าเรียกให้ถูกต้องเรียกว่าสติ
สติมันไปกำหนดที่ลมหายใจ : หายใจเข้า—ออกอย่างไร,
หลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้, แล้วแต่สะดวกสำหรับบางคน.
แต่ขอให้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ว่าลมหายใจเข้าไป—ลม
หายใจออกมา ลมหายใจเข้าไป—ออกมา, เข้าไป—ออกมา,
เข้าไป—ออกมานี้.

เทียน^๕สติมันมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ มันผิดกับ
 ธรรมตามาก ที่เราไม่ได้กำหนด; สติมันไปอยู่กับอะไรไม่รู้
 ไปอยู่กับวิวควาย ไร่นา ของเอริคอร่อยสนุกสนาน, ไม่อยู่ที่
 อะไรดอก. ธรรมคา มันไปอยู่กับทุกสิ่ง ที่มันเป็นเหยื่อ,
 เทียน^๕จับมากำหนดลมหายใจที่เข้าอยู่—ออกอยู่, เข้าอยู่
 —ออกอยู่. นั่นแหละตถุเกิด นั่นแหละคือฝึกสติละ, สติ
 มันถูกฝึก; ถ้าฝึกได้ มัน ก็มีสติ.

ฉะนั้นจึงรู้ว่า มันจัดการเข้ากับสติโดยตรง; เอา
 ตัวสติมากำหนดลมหายใจ, มีทางที่จะกำหนดเป็นลำดับเข้าไป
 คือประเด็นละเอียด ลึกขึ้นไปเป็นลำดับ, ครั้งแรกก็กำหนด
 เพียงว่า เข้าและออก : หายใจเข้าหนอ—ออกหนอ, เข้า
 หนอ—ออกหนอ; ไม่ต้องออกเสียงคอกไม่ต้องว่าเป็นเสียง
 ว่าออกหนอ—เข้าหนอ. พุคต้ายใจ เหมือนกับเราพูดว่า
 เข้าหนอ—ออกหนอ แต่ไม่ต้องทำเสียงให้หนวกหู.

นี่หายใจเข้าก็เข้าหนอ ออกก็ออกหนอ, จะว่าเข้า
 เฉยๆก็ได้โดยไม่หนอ. แต่เรื่องหนอนั้นมีประโยชน์ เทียวจะ
 ค่อยอธิบายทีหลัง เราไม่ชอบหนอ เราก็ เอ้า, เข้า—
 ออก, เข้า—ออก เพียงเท่านั้น เท่านั้นแหละ, ไม่ใช่เรื่อง

เล็กน้อยเสียแล้ว. จิตมันไม่ยอม มันดิ้นรนที่จะไม่อยู่ที่นี้, มันจะไปเที่ยวที่อื่น; เพียงแต่ว่า ใครกำหนดให้ได้ว่า มันเข้าหนอ—ออกหนอ เข้าหนอ—ออกหนอ อยู่ที่ตรงนั้นนะ นี่ก็เรียกว่า สติมันถูกฝึกอย่างมาก, จิตมันถูกบังคับอย่างมาก.

สติต้องมาหัดฝึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์นี้ คือ ลมหายใจแล้วก็บังคับไม่ให้ไปที่อื่นนะ จิตนั้น; จึงเรียกว่าทางฝึกสติและทางบังคับจิต. อยากจะบอกว่า ทำเหมือนเล่น ๆ ก็ได้, ได้ผลดีกว่าทำเครียดจริงจัง ด้วยความยึดมั่นถือมั่น, ทำเหมือนกับเล่น ๆ แต่ขอให้ทำได้นะ เข้า—ออก, เข้า—ออก, เข้า—ออก ตามเวลาที่นานพอสมควร.

ทีนี้ เมื่อทำได้ จะฝึกสักกี่วันก็เวลาก็ตามใจ ก็เลื่อนขึ้นไปเถอะว่า สังเกตให้ละเอียดเข้าไปอีกว่า มันสั้นหรือมันยาว; ที่มันเข้าไปหรือออกมา, มันสั้นหรือมันยาว. ทีนี้มันสั้นก็รู้ว่าสั้น, ถ้ามันยาวก็รู้ว่ามันยาว. ถ้าว่ามันยาวก็ว่ามันยาว, ถ้าว่ามันสั้นก็ว่ามันสั้น จึงกำหนดว่ายาว—สั้น หรือยาวหรือสั้น, ยาวหนอก็ได้ สั้นหนอก็ได้ ให้ออกกับครั้งหนึ่ง ทีนี้หายใจออกยาว ก็ว่ายาวหนอ สั้นก็สั้นหนอ.

ฉันไม่รู้จะเอียงขึ้นไปว่า มันยาวหรือมันสั้น เมื่อ
 ตะกรูแต่ว่า มันหายใจเข้าหรือหายใจออก. ชุคนั้นกำหนดว่า
 เข้าหนอ—ออกหนอ, เข้าหนอ—ออกหนอ จนได้. ชุคนั้น
 กำหนดว่าสั้นหนอ—ยาวหนอ, สั้นหนอ—ยาวหนอ หรือ
 ยาวหนอ—ยาวหนอ หรือสั้นหนอ—สั้นหนอ. นี้เรียกว่า
 สติมันถูกฝึกให้มากำหนดอยู่ที่ความสั้นหรือความยาว.

เฮ้, ที่นี้จะเอียงเข้าไปอีกว่า มัน หยาบหรือ
 ละเอียด : ถ้าหายใจแรงก็คือหยาบ หายใจเบาก็คือ
 ละเอียด. ถ้าหัวใจหรืออารมณ์มันกำลังตื่นเต้น คนเราก็
 หายใจหยาบ; เช่นโกรธเช่นกลัวนั้นหายใจมันก็หยาบ หรือ
 มันตกใจอะไรมา หายใจมันก็หยาบ; ถ้าไม่มีเหตุการณืเหล่านี้
 นั้น หายใจมันก็ละเอียด ลมมันก็ละเอียด.

เดี๋ยวนี้เราสังเกตดูว่า โอ! มันหยาบไว้ย หรือมัน
 ละเอียดไว้ย การกำหนดก็จะเกิดขึ้นว่า หยาบหนอ ละเอียด-
 หนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, หยาบหนอ, ละเอียดหนอ,
 ละเอียดหนอ ละเอียดหนอ; ไม่ต้องไปนึกห่วงว่าเข้าหรือ
 ออก สั้นหรือยาวคอก เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวนี้. ถ้ารู้ว่า
 หยาบ มันก็หยาบออกไป—หยาบเข้ามา, ในเมื่อเราจะกำหนด

หยาบหรือละเอียด เราก็กำหนดหยาบละเอียดเป็นส่วนใหญ่,
แล้วมันก็รู้สึกอยู่ที่ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก นั้นมันรูเอง.

นี่เห็นใหม่ ว่ากำหนดลมหายใจชนิดนี้ ไม่ต้องเป็น
นักปราชญ์ราชบัณฑิตที่ไหน; ชาวนากรู้ทำได้ : นั่งลงในที่
สมควร, นั่งลงตามสบายในที่สมควร, ไม่ต้องบ้ำเลือกพิถี-
พิถันอะไรกันนัก. ที่มันพอนั่งได้ตามสบาย นั่งซัดสมาธิตาม
สบาย, วิธีที่มันไม่ลึมนั้นแหละ, เองง่ายๆ. เรานั่งอย่างเด็ก ๆ
หัดนั่งซัดสมาธิมาแต่เล็ก แค่นั้นแหละพอแล้ว.

นี่กำหนดลมหายใจในขั้นที่ว่า เข้าห่อ—ออกห่อ,
เข้าห่อ—ออกห่อ; นี่เปลี่ยนเป็นว่าสั้นห่อ—ยาวห่อ
สั้นห่อ ยาวห่อ ก็กำหนดได้ดี, กำหนดว่าหยาบห่อ
ละเอียดห่อ, หยาบห่อ ละเอียดห่อ. นี่มันไม่ยาก, มัน
ไม่ยาก. ถ้าทำไม่ได้แล้วก็คิดว่าแย่มาก; ถ้าใครทำไม่ได้ก็ดู
จะเหมือนกับแมวละ เป็นแมวไปเลยถ้าทำอย่างนั้นไม่ได้;
จึงเรียกว่าลัดสั้นที่สุด ท่าที่สุด, ง่ายที่สุดแล้ว.

ฝึกเพ่งดูให้รู้จักรูปนาม.

เอา, ที่นี้จะสูงขึ้นนี้จะสูงขึ้นไป แม้ว่าเรื่องลัดสั้น
มันก็มีชนิดละเอียด ลึก สูง เหมือนกัน. ที่นี้ก็กำหนดว่า

เมื่อเรากำหนดลมอยู่นั้นนะ ลมมันถูกกำหนด, ลมมันถูกกำหนด. ที่เรารู้สึกว่าจิตกำหนด, จิตกำหนด นั้นมันจะแยกกันเป็นรูปและเป็นนาม. ลมหายใจนั้นเป็นรูป ไปกำหนดที่ลมหายใจ, กำหนดลมหายใจเข้าออกอะไรก็ตาม ว่ารูปหนอ—รูปหนอ; เพราะว่าเรากำหนดที่ลมหายใจ เราก็กำหนดว่ารูป หรือรูปหนอ—รูปหนอ, คือตัวลมนั้นแหละเขาเรียกว่ารูป เพราะว่ามันเป็นรูปธาตุ, หรือกำหนดที่ลมกระทบหรือกำหนดที่อะไรก็สุดแท้ ที่มันเป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นวัตถุแล้วก็เรียกว่ารูป. ที่กำหนด ที่ความรู้สึกของจิต จิตที่กำหนด หรือตัวผู้กำหนด คือตัวจิตก็ได้ หรือตัวความรู้สึกว่ากำหนดก็ได้, อันนั้นมันเป็นนาม.

ถ้าไปกำหนดเข้าที่จิต ที่เป็นผู้รู้สึก ก็นามหนอ, นามหนอ. ถ้ากำหนดที่ลมหายใจ ก็ว่ารูปหนอ รูปหนอ; มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่ารูปหนอ, แล้วก็มีหลายแห่งที่ให้กำหนดว่านามหนอ. ขอแต่ว่าจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่ที่กำหนดก็ได้; นี้เรียกว่านามหนอ—นามหนอ. เราก็เลยกำหนดนามรูป—นามและรูป : นามคือความรู้สึกที่กำหนด, รูปคือสิ่งที่ถูกกำหนด. ถ้าว่าเรากำลังทำความรู้สึกอยู่ที่ลม

หายใจแล้วเราก็พูดออกมาว่า รูปหนอ—รูปหนอ แต่ไม่ต้อง
ออกเสียง; พุทวิธที่ไม่ต้องออกเสียง. เมื่อจิตมันพุ่งลงไป
ที่ลมที่ถูกต้อง หรือที่ที่ลมมันกระทบก็ดี จึงกำหนดว่ารูป
หนอ—รูปหนอ, ก็มันเป็นรูปธรรม กำหนดว่ารูปหนอ.
แต่ถ้าไปกำหนดที่ตัวความรู้สึกที่กำหนด หรือจิตที่กำหนด
ว่านามหนอ—นามหนอ. นี้เรารู้จักสองอย่างแล้วนะ รู้จัก
ทั้งรูปและทั้งนาม.

ถ้าว่าเรากำหนดลมหายใจยาวหรือสั้น หยาบหรือ
ละเอียดก็ตาม ความที่มันยาวหรือสั้น มันก็เป็นรูปเหมือนกัน,
เขาเรียกว่า *อุปาทายรูป* มีลักษณะแห่งความยาว ความสั้น,
ความหยาบ ความละเอียด, หรือกิริยาที่เข้าไปกิริยาออกมา
ก็เรียกว่ารูปได้เหมือนกัน. *อุปาทายรูป ไม่ใช่มหาภูตรูป*.
ถ้ากำหนดลมหายใจแท้ ๆ มันก็เป็นมหาภูตรูป, กำหนดรูปที่เป็น
ตัวมหาภูตรูป; แต่ไม่อยากจะอธิบายแล้ว มันจะเกิน
แล้ว. คุณไม่ต้องรู้คอกว่า รูปมหาภูตรูปหรืออุปาทายรูปมัน
จะเกินแล้ว มันจะยุ่งแล้ว; เอาแต่ว่า ถ้าว่ากำหนดที่ตัวลม
หายใจ หรือที่ลมหายใจกระทบ, หรือลักษณะอาการแห่งลม
หายใจ กำหนดอยู่แล้วก็รู้สึก : โอ, ันรูป เราก็รูปหนอ,

กำหนดจิตที่กำหนด หรือความรู้สึกที่รู้สึก ก็เรียกว่านามหนอ, นามหนอ.

ถ้าจะไปบอกชื่อภาษาบาลีทุกอย่างๆ เรื่องมันก็มาก มันกลายเป็นเกินสมบูรณ์แบบ, เป็นเรื่องเกินเสียเวลาเปล่าๆ. ขอให้กำหนดแต่เพียง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, มันเป็นของหยาบและเนื่องอยู่กับของหยาบ ก็เรียกว่ารูป. ถ้ามันเป็นของละเอียดไม่มีรูปก็เรียกว่านามคือจิตใจ. ตอนนั้นคงจะยากขึ้นมาบ้างแล้วนะ เมื่อหายใจเข้าออกอยู่ กำหนดลมว่ารูปหนอ—รูปหนอ, กำหนดที่จิต ที่กำหนดลมอยู่ว่า นามหนอ นามหนอ หรือความรู้สึกอยู่ว่ากำหนดอยู่อย่างไร. นี่ก็นามหนอ นามหนอ. ^{๕๕} ^๕ จนมาถึงขั้นกำหนดรูปนาม.

ฝึกกำหนดจิตให้รู้จักเบญจขันธ์.

เฮ้อ, ที่นั่นเอาให้มันแก่งขันมาอีกสักกนิทหนึ่ง บางคนอาจจะงง หรือโมโหแล้วก็ได้ คือมันไม่รู้ว่าอะไรนี่, เฮ้อ, ที่นั่นจะกำหนดให้แก่งขันมาอีกนิต. คุณช่วยจำไว้ให้ดีเถอะ ที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ๆ นั้น จะรู้จักเบญจขันธ์กันละที่นั่น; เข้าใจว่าเหล่านี้คงจะเคยได้ยิน เบญจขันธ์ : รูป เวทนา สัญญา

สังขาร วิญญาณกันมาแล้วทั้งนั้น ; จะมาบอกกันให้รู้ว่า มัน
อยู่อย่างไร.

เมื่อเรากำหนดลมมาตามลำดับ ๆ อย่างที่ว่ามานี้ :
เข้าหนอ ออกหนอ สั้นหนอ ยาวหนอ หยาบหนอ ละเอียค
หนอ นามหนอ รูปหนอ. ทีนี้จะกำหนดให้มันเห็นชัดว่า
อย่างไรเรียกว่ารูป, ก็อย่างที่ว่ามาแล้ว กำหนดที่ลม หรือ
กำหนดที่ความสั้นยาว หยาบ ละเอียคของลม. นี้เรียกว่ารูป,
รูปเหล่านี้เรียกว่ารูปขันธ์. ขันธ์แปลว่าหมวดหรือกอง
คือกองรูป.

ทีนี้ถ้าในเวลาที่กำหนดคนั้น มันมีรู้สึกเวทนาอะไร
แทรกแซง เข้ามาบ้าง เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนี้ ; บางที
เรารู้สึกสบายก็มี พอใจ ถูกใจก็มี, หรือถ้าเผอิญว่าภายนอก
มันแทรกแซง เช่นว่ามันเจ็บที่นั่น หรือปวดเมื่อยขึ้นมาก็มี
อย่างนี้. ถ้าความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา แล้วก็เรียกว่า
เวทนา ; เวทนา นี้เวทนาขันธ์แหละ. เวทนาขันธ์มาแสดง
หน้าตาให้เห็นแล้ว. เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ พอใจ สบายใจ
ความพอใจ สบายใจในความรู้สึก, ต้องมีความรู้สึกอยู่จริงๆ
นะ ; นั่นแหละคือเวทนาขันธ์ จึงกำหนดว่า เวทนาหนอ,

เวทนาหนอ, เวทนาเฉยๆก็ได้ เวทนาหนอก็ได้. นั้น
 แต่ละคือเวทนาขันธ, รู้จักเวทนาขันธ ที่ท้องถิ่นมาร้อยหน
 พันหนเสียบ้างซิ ได้แต่ท่อง. เตียว^๕จะรู้จักว่าตัวจริงเป็น
 อย่างไร.

ที^๕น เมื่อเรากำหนดลมอยู่: สัน—ยาว อะไรก็ตาม
 ตามที่กำหนดคนั้น มันทำความสำคัญมันหมายได้ว่า โอ, นี้
 เรียกว่าลม นี้เรียกว่าสัน นี้เรียกว่ายาว หรือสำคัญได้ว่า
 หยาบว่าละเอียต, ความสำคัญได้ มันหมายว่าเป็นอย่างไรได้
 นี้เรียกว่าสัญญาขันธ มันจำได้ว่า อย่างนี้เรียกว่าสัน อย่าง
 นี้เรียกว่าลม, อย่างนี้เรียกว่าลมสัน, อย่างนี้เรียกว่าลมยาว,
 อย่างนี้ลมหยาบ, อย่างนี้ลมละเอียต; มันจำได้ กำหนดได้
 นี้เรียกว่าสัญญาขันธ มันมีสัญญากำหนดได้. นี้สัญญาขันธ
 เราเพิ่งเฉพาะที่ความรู้สึก; กำหนดได้ จำได้ สำคัญได้
 ว่าสัญญา สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ. นี้จิต
 กำหนดอยู่ที่ความรู้สึกในความสำคัญนั้นแหละ, แล้ว
 จะเรียกสิ่งนั้นว่า ความสำคัญหรือสัญญา, แล้วก็ใช้คำว่า
 สัญญา ก็สัญญาหนอ สัญญาหนอ สัญญาหนอ.

ที่นี้ ตัวการกำหนดคนนั่นเอง มัน มีความคิดอยู่ใน
 ตัวการกำหนด, ความคิดนั้นก็มันมีอยู่ในตัวการกำหนดก็ดี
 หรือถ้าเผื่ออุจิจเวลาอันมันไปหวนคิดถึงอะไรก็ดี; ความ
 คิดนั้นคือสังขาร. สังขาร ปรุงแต่ง คือความคิด; ไป
 กำหนดเข้าที่ตัวความคิดนั้นแล้ว ก็ว่า สังขารหนอ สังขาร
 หนอ สังขารหนอ สังขารหนอ.

ที่นี้ มา กำหนดที่ตัววิญญาณ. การที่จะรู้สึกต่อ
 ลม นั้น มันต้องมีกายวิญญาณ เช่นกาย ผิว จมูกนั้นเป็นกาย
 มีวิญญาณที่นั้นรู้สึกต่อลม นี้ก็คือวิญญาณ : กายวิญญาณ
 หรือมนโวิญญาณ ที่มันจะมากำหนดเข้าที่ตัวลม ที่หยาบ
 ละเอียดเป็นต้นนี้ ก็เรียกว่าวิญญาณเหมือนกัน, จะเป็นกาย
 วิญญาณ กดี มโนวิญญาณ กดี, มันก็จะเกิดอยู่ในขณะที่
 กำหนดอยู่ตลอดเวลา. เรากำหนดว่า วิญญาณหนอ ๆ
 วิญญาณหนอ ๆ วิญญาณของกายวิญญาณ. ที่รู้สึกต่อลม
 กระทบกดี หรือมนโวิญญาณ, รู้สึกต่อการที่จิตนั้นมันกำหนด
 อารมณ์นั้นกดี, เรียกว่าวิญญาณด้วยกันทั้งนั้น; ได้ ๕
 อย่างแล้วนะ รูปหนอ ๆ เวทนาหนอ สัญญาหนอ
 สังขาร หนอ วิญญาณ หนอ. นี้ ๕ ขันธ์ ๕ อย่างนี้

รู้จักขั้นห้า ตัวจริงในความรู้ลึก เป็นสันตภิภูโก
 อย่างนี้.

อย่างนี้เรียกว่าเรากำหนดนามรูป : รูปคือกาย, นาม
 คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. รูปนี้กำหนดเป็น
 อย่างเดียว เรียกรูป จะเป็นอุปาทายรูป หรือมหาภูตรูป
 ก็รวมเรียกรูป; ส่วนเวทนา สัญญา สังขารวิญญาณ
 รวมเรียกว่า นาม. เดียวนี้เรารู้จักกำหนดรูปหรือนาม;
 ถ้าแยกนามเป็นสี่ ก็แยกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 แล้วแต่เราจะชอบอย่างไร. ถ้ายอมเสียสละเวลา หรือ
 เหน็ดเหนื่อยบ้าง ก็ศึกษาพอให้จำได้ว่า ท่านจำแนกไว้เป็น
 ๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ยากดอก;
 ตั้งใจพักเดียว วันเดียว มันก็กำหนดได้เป็นรูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ, แล้วก็มาแยกกำหนดทีละอย่าง ๆ
 เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่นั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้ง
 สัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ.

ช่วยจำไว้ให้ดี อาตมาบอกว่า เมื่อกำหนดลมหายใจ
 ใจอยู่ ตามแบบนั้นในนั้น จะหาพบทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้ง
 สัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ. เดียวนี้เรามันกำหนด

นามรูปได้โดยหยาบๆว่า นามรูป; ถ้าโดยละเอียดก็ว่ารูป
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. ^๕เดี๋ยวนี้กำหนดนามรูป
 ได้แล้ว, กำหนดสิ่งที่เรียกว่านามรูปได้แล้ว.

ทีละ, คนที่จกๆไปนั้น คงจะเอาไปได้; แต่คนที่ไม่จก
 ไปนี้คงจะเหลือวิสัยที่จะจำได้. อากมาคิดว่า ค่อยไปหาเอาที่หลังซี.

๕ กำหนดรู้เกิด-ดับ

เดี๋ยวนี้กำหนดนามรูปแล้วนะ ต่อไปจะกำหนดเกิด
 -ดับ. ชุตต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ; เรื่องนามรูปหรือ
 เบญจขันธ์นั้นเสร็จไปแล้ว, ชุตต่อไปนี้จะกำหนดเกิด-ดับ.

พอลมปรากฏในความรู้สึกว่าลมเกิด ละเอียดจนไป
 ถึงว่า ถ้ามันรู้สึกเห็นเป็นความยาว ก็ความยาวเกิด, ความ
 สั้นเกิด, ความหยาบเกิด, ความละเอียดเกิด. ^๖นี่อุปาทาย
 รูปทั้งนั้นแหละ มันก็มีเกิดเหมือนกัน. พอลมหมดไปก็
 เรียกว่าลมดับๆ ความยาวดับ ความสั้นดับ ความหยาบดับ
 ความละเอียดดับ. หรือเมื่อเราจะกำหนดเป็นรูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ, เราก็กำหนดให้เป็นเกิดและดับ
 ก็ได้; เช่นลมปรากฏ รูปเกิด ลมหายไป รูปดับ, เวทนา

รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดก็เวทนาเกิด พอหายไป เวทนาดับ, สัญญาเกิด สัญญาดับ, ความคิดเกิด ก็มีสังขารเกิด, ความคิดดับก็สังขารดับ, วิญญาณทำหน้าที่ก็เรียกว่าวิญญาณเกิด วิญญาณไม่ทำหน้าที่ก็เรียกว่า วิญญาณดับ.

เดี๋ยวนี้เรามาแยกดู แยกกำหนดดู เฉพาะอาการที่มันปรากฏออกมา เรียกว่า มันเกิด, ก็มันทำหน้าที่อยู่ เรียกว่ามันเกิด. พอมันไม่ทำหน้าที่ หายไป ก็เรียกว่า มันดับ. ชุตน์กำหนดเกิด—ดับ, เกิดดับ เราไม่ต้องออกชื่อก็ได้ พอเห็นว่า ลมเกิดก็รูปเกิด; แต่เราไม่ต้องพูดว่า รูปเกิดหนอ เราพูดว่า เกิดหนอๆ. พอรูปดับไป เราไม่ต้องพูดว่า รูปดับหนอ พูดว่าดับหนอๆ หรือดับเฉยๆก็ได้ : เอ้าเกิด—เอ้าดับ, หรือว่าเกิดหนอ ดับหนอ, เกิดหนอ—ดับหนอ. แต่ถ้าเก่ง ปากมันดี ปากมันคล่อง มันจะพูดได้เร็วๆว่า รูปเกิดหนอก็ได้เหมือนกัน. รูปดับหนอ เวทนาเกิดหนอ เวทนาดับหนอ สัญญาเกิดหนอ สัญญาดับหนอ ฯลฯ แต่ถ้าว้าไม่คล่องแคล่ว ไม่ทำมาอย่างคล่องแคล่วแล้ว ทำมาไม่ทันออก, กำหนดไม่ทัน, ทำไม่ทันแน่.

จะนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำเดี๋ยวนี้แล้วจะได้เลย มันก็
 ต้องทำมาเป็นวัน ๆ หรือหลายสัปดาห์ มันจึงจะกำหนดได้,
 กำหนดทัน แล้วก็พูดทัน แล้วลงจังหวะพอดี : เกิดหนอ
 -ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ, เกิดหนอ-ดับหนอ ของ
 รูปก็ได้ ของนามก็ได้ ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร
 ของวิญญานก็ได้. นี่กำหนดเกิดหนอ ดับหนอ มัน
 เกิดจริง มันดับจริง มันปรากฏอยู่ในความรู้สึกจริง ๆ.

มันต้องรู้สึกอยู่ในความรู้สึกจริง ๆ ว่ามันเกิด ; เรา
 จึงจะพูดว่ามันเกิดหนอ แล้วมันหายไป จึงจะพูดว่า ดับหนอ.
 ไม่ใช่ว่านั่งท่อง แล้วของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่งฟังนั่งท่อง แล้ว
 ของไม่รู้อยู่ที่ไหน นั่นไม่มีทางจะสำเร็จประโยชน์ดอก.
 มันต้องมีอะไรเกิดอยู่จริง ๆ เช่นว่า รูปเกิดก็ว่าเกิดหนอ, รูป
 ดับคือลมหายใจหายไป ก็เรียกว่าดับหนอ, ความยาวปรากฏ
 ก็ว่า ความยาวเกิดหนอ, ความสั้นปรากฏ ความสั้นเกิดหนอ,
 ความหยาบปรากฏ ความหยาบเกิดหนอ, ความละเอียดปรากฏ
 ความละเอียดเกิดหนอ, มันแล้วแต่ว่า จิตกำลังกำหนดหรือ
 รู้สึกอยู่ที่อะไร. นี่เรียกของจริง ๆ, ทำที่ของจริง, ไม่ใช่

ของภาคคะเน หรือของคำนวณ. มันจึงเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมันทำเป็นของจริง ไม่ใช่ปรัชญาเพื่อเจ้อ ได้แต่คำนวณ.

นี้อากาการที่สมเกิด ลมดับ, นามเกิด นามดับ ชันธ ไตชันธหนึ่งเกิด ชันธไตชันธหนึ่งดับ, กำหนดอยู่ว่าเกิดหนอ ดับหนอ เกิดหนอ ดับหนอ; จะพูดว่ารูปชันธเกิดหนอ มัธยมนัก มันจะชุกชลัก เพราะมันรู้สึกอยู่แล้วว่า ลมมันเกิด ก็คือรูปชันธเกิด, หรือเวทนาเกิด ก็เวทนาเกิด, เวทนา ดับก็เวทนาดับ, ก็ว่าเกิดหนอก็คือ, ดับหนอก็คือ ในใจมัน รู้สึกอยู่ที่แล้วว่า อะไรมันเกิด.

๕. กำหนดเห็นอนิจจัง.

เอ้า, ที่นี้เลื่อนชั้นอีก เลื่อนลำดับปฏิบัติต่อไปอีก. ที่นี้ กำหนดอนิจจัง หลังจากกำหนดเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ อยู่แล้ว จนชำนาญ เชี่ยวชาญดีแล้ว ก็รู้ได้เองว่า โอ้ มันไม่เที่ยงเลย : เกิดดับ เกิดดับ สลับกันอยู่นี้ จะเรียกว่าเที่ยงอย่างไร, หรือว่าให้มันละเอียดเข้ามา, ลมมันเกิดนี้ มันก็เกิดในระยะตั้งต้น เกิดในระยะกลางในระยะปลาย, หรือความสั้นความยาวก็เหมือนกันแหละ มันไม่ใช่คงที่,

มันเปลี่ยน. จุดตั้งต้น ระยะเวลา ระยะปลาย. หรือความรู้สึกที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำหนดได้ คล่องแคล่วแล้ว เอามาถูเถอะ มันไม่ได้เท่ากับคอก; มันเปลี่ยน ๆ มันจับได้, มันค่อย ๆ มีขึ้นแล้วก็ค่อย ๆ ดับไป.

ดูตรงที่มันไม่คงที่ ที่มันเปลี่ยน จึงว่าโอเปลี่ยน หนอ เปลี่ยนหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ทุกครั้งที่รู้สึก จำไว้ว่ารู้สึกคือเห็นด้วยใจ รู้สึกว่าไม่เที่ยงแล้ว ใจก็พุดออกมาไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงของรูป ของลม ไม่เที่ยงของกาย. ไม่เที่ยงของความสั้นความยาวของลม, ไม่เที่ยงของความหยาบละเอียดของลม. ไม่เที่ยงของเวทนา ที่เกี่ยวกับลม, สัญญาที่เกี่ยวกับลม, สังขารที่เกี่ยวกับลม.

เอาของจริงมาถูเรื่อย อย่าว่าไปเฉย ๆ, อย่าว่าชนิก ที่มันไม่มีความรู้สึกอยู่จริง. ต้องพุด, ปากต้องพุดออกไป ลงบนความรู้สึก ที่รู้สึกอยู่จริง. ถ้าว่าลมไม่เที่ยง ก็เพราะรู้สึก อยู่ว่าลมมันไม่เที่ยงจริง; อะไรไม่เที่ยงก็เอามาถูเสียให้หมด, แล้วก็ว่าไม่เที่ยงหนอ, ไม่เที่ยงหนอ ๆ, ไม่เที่ยงที่ลมหรือกาย หรือเวทนา หรือสัญญา หรือสังขาร หรือวิญญาณ นี้ จะเห็น เบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยงแท้จริง ถึงถึงที่สุด ในส่วน

ลึกของจิตใจ ก็เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ : ไม่เที่ยงหนอ
ไม่เที่ยงหนอ; ^๕นี่ตอนที่กำหนดความไม่เที่ยง.

๕ กำหนดเห็นอนัตตา.

พอเสร็จแล้วก็เลื่อนระบบ เลื่อนขั้นขึ้นไปกำหนด
อนัตตา กำหนดดอนัตตา คือว่า มันไม่มีตัวตนอะไร; กำหนด
หายใจเข้า—หายใจออก, หายใจเข้า—หายใจออก มาเห็นว่า
โอ, มันเกิด—ดับของลมหายใจ. คนที่เป็นเจ้าของลมหายใจ
เจ้าของชีวิตก็ไม่มี : มันมีแต่อาการของการหายใจเข้าการหายใจ
ใจออก, การหายใจ การละเอียดย, รู้สึกเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณได้; แต่ไม่มีคน, ไม่มีตัวคนที่เป็นผู้กระทำ
อย่างนั้น, มีแต่อาการของธรรมชาติเท่านั้น.

รู้สึกว่าเป็นอนัตตาอย่างนี้ : อนัตตาที่ลม, อนัตตา
ที่ลักษณะของลม, อนัตตาของจิตที่กำหนดลม, อนัตตาของ
รูปขันธ์ที่แสดงอยู่ ของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์
วิญญาณขันธ์, ที่แสดงอยู่ เห็นชัดว่า ไม่มีตัวตน สัตว์
บุคคล ที่ไหนจริง ๆ. รู้สึกอยู่อย่างนั้นจริง ๆ ปากมันจึงพูดว่า
อนัตตาหนอ ก็ได้, ไม่มีตัวตนหนอ ไม่มีตัวตนหนอ หรือว่า

สักว่าลมหนอ สักว่ารูปหนอ สักว่าเวทนาหนอ คือไม่มีตัวตน.
 หนอ ๆ ครั้นสำคัญมากคือหนอฉลาดแล้ว หนอรู้ว่าไม่มี
 ตัวตนแล้ว; เคี้ยวค่อยพูดเรื่องหนอ แต่ตอนนั้นกำหนดความ
 ที่มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่มีตัวตน, มีแต่ลม มีแต่กาย มีแต่
 จิต, มีแต่ความรู้สึกเป็นสัญญา เป็นเวทนา เป็นสังขาร
 เป็นวิญญาณ อะไรก็ตาม, ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น, ก็เลยไม่ใช่
 ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. หรือจะพูดเป็นบาลีว่า อนัตตา
 หนอ อนัตตาหนอ, อนัตตาหนอ แล้วแต่ว่า มันกำลังรู้สึก
 อยู่ที่อะไร; ถ้ารู้สึกอยู่ที่ลม ลมก็อนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่จิต
 กำหนดลม จิตนั้นอนัตตาหนอ, รู้สึกอยู่ที่เวทนา, ที่เกิด
 ขึ้นในเวลานั้น, ก็เวทนานั้นแหละไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตน,
 มันสักว่าลม เท่านั้นหนอ, สักว่าหายใจเท่านั้นหนอ,
 สักว่าเข้า สักว่าออก สักว่าสั้น สักว่ายาว อะไรก็ตาม,
 ล้วนแต่เป็นอนัตตาทั้งนั้น.

นี่กำหนดอนัตตา เรียกว่า อนัตตานุบัสสี; ใน
 พระบาลีอานาปานสติสูตรไม่มี ท่านไปฝากไว้ในอนิจจัง.
 เพราะฉะนั้นท่านจึงว่า อนิจจานุบัสสี วิกขานุบัสสี นิโรธา-
 นุบัสสี ปฏินิสสัคคานุบัสสี ไม่มีคำว่าอนัตตานุบัสสี แล้วไป

ฝากไว้ในอนิจจัง; เพราะถ้าเห็นอนิจจาย่อมเห็นอนัตตาตนเอง. แต่เดี๋ยวนี้อยากจะให้เรา ชาวบ้านโง่ ๆ นี้ รู้จักแยกมาดูเป็น อนัตตาเสียสักส่วนหนึ่งด้วย.

พอเห็น กำหนด รู้สึกต่อลม ลมก็อนัตตา, สันยาว ของลม หยาบละเอียดของลม ก็อนัตตา, เพราะว่าความไม่เที่ยงของลมแสดงให้เห็นอยู่. ถ้ามีความรู้สึกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น ก็ อนัตตา. ฉะนั้นคุณัตตา รู้สึกอนัตตา, พูดอยู่ว่า อนัตตาหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ ชุดหนึ่ง เรียกว่าระยะหนึ่ง จะสั้นจะนานหรือเร็วเท่าไร ก็ตามใจเถอะ. แต่ว่าชุดนี้ก็ต้องทำให้ได้ว่า กำหนดอนัตตาหนอ อนัตตาหนอ.

ถ้าเห็นอนัตตาอยู่จริง ๆ มันจะสลกสังเวชขึ้นมาเอง, เบื่อหน่ายคลายกำหนดต่อสิ่งที่เคยรัก รักนี้ หวงนั้น หวงนี้ เคยยึดถือนั่นยึดถือนี้. โดยเฉพาะยึดถือในเรื่องสุข สนุก-สนาน เอรีคอร้อย หรือในชีวิตมัน จะเริ่มรู้สึกคลายความหมายมันยึดมั่นในชีวิตนี้ออก, เรียกว่าลศความยึดถือลง, เรียกว่า วิราคะ—วิราคานุปัสสี. เดี่ยวนี้จิตของเราเริ่มคลาย จากสิ่งที่เราเคยหลงบ้า หลงรัก หลงยึดถือ เรียกว่า

คลายหนอ คลายหนอ มันคลายแล้วหนอ มันคลายแล้ว,
คลายหนอ ๆ.

ที่มันคลายหนอ, คลายหนอ ในความรู้สึกของ
เราอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป เดียวมันก็แสดงออกมาให้เห็นว่า
โอ, บางอย่างดับไปแล้ว ดับไปแล้วหนอ, ดับไป
แล้วหนอ, หมกไปแล้วหนอ, นิโรธานุปัสสี. แต่ไม่ได้
บอกให้ท่องบาลีอย่างนี้ เดียวมันจะเพิ่มให้คุณยุ่งยากลำบาก.

เห็นว่าไม่เที่ยง หนอ ไม่ใช่ตนหนอ, โอ, คลาย
หนอ, คลายหนอ จิตคลายจากนั้น ดับไปแล้วหนอ; ที่มัน
เคยหลงรักหลงบ้า พอใจอะไร มันดับไปแล้วหนอ ก็เรียกว่า
ดับหนอ ดับหนอ, ดับแห่งอุปาทานว่าตัวกูว่ของกู, บาง
อย่างบางชนิดบางส่วน ในอะไร ในลม หรือในเวทนา
หรือว่าในสัญญา ในอะไรมันดับหนอ ๆ ดับหนอ.

หยุดแก่นก็ไ้ อย่างที่ว่ามาตะกน มันดับหนอก็
พอแล้ว; แต่ถ้ายังไม่อยากหยุด ก็ไปอีกชั้นหนึ่ง ก็ว่า
สลัดคืน - ปฏินิสสัคคะ. เดียวมันสลัดคืน สิ่งของที่เคย
ยึดมันแล้วหนอ, เราสลัดคืนสิ่งที่เราเคยยึดมัน เป็นของ
เราแล้วหนอ, คือความยึดมันมันดับไป, สิ่งที่เคยยึดมันมันก็

ดับไป, หายไป, พันไป. นี้เรียกว่าสลัดทิ้งแล้วหนอ, คือโยนทิ้งแล้วหนอ, โยนทิ้งแล้วหนอ นี้ไม่ต้องก็ได้; ถ้าจะทำก็ได้. สิ่งที่เคยยึดถือว่าน่ารักน่าพอใจ ยินดียินร้าย เคี้ยวนี้มันสลัดทิ้งแล้ว, ทิ้งแล้วหนอ ๆ ปฏิบัติสัจคานูปัสสี.

นี่จึงเห็นได้ว่า มันจบอย่างเดียวกัน; แม้จะเป็นระบบลัดสั้น ของคนธรรมดาสามัญ มันก็ไปจบที่จางคล้าย, ปล่อยวางสั้นเชิงเหมือนกัน. สั้นของหมวกนี้จะแยกเป็นชั้น ๆ ก็ได้, หรือจะให้มันเนื่องกันเป็นอันเดียวกันไปก็ได้, ถ้าเห็นอนิจจังแล้วมันก็จางคล้ายดับ สลัดทิ้งไปเองก็ได้

เชื่อเหลือเกินว่าในครั้งพุทธกาล เขาก็ไม่ได้แยกแยะกันอย่างนี้. ถ้าเมื่อทำจิตกันอย่างนี้ จิตมันก็ปล่อยวางคล้าย คับเองเหมือนกันไม่ต้องแยกให้เป็นหลายขั้นตอนหลายชื่อแล้วก็จ่ายก. ฉะนั้นจึงว่า เห็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงมากพอ, มากพอ จนเห็นอนัตตา, จนมันคล้าย, จนมันวาง, จนมันปล่อย, หลายขั้นตอนนั้นรวมเรียกเป็นขั้นตอนเดียวเสีย ว่ามันหลุดพ้น. เมื่อเห็นอนิจจังเต็มที่ ส่องลงไปอย่างแรง, อย่างแรงเหมือนกับว่าสมาธิอย่าง

แรงเหมือนกับรวมแสงไฟอย่างแรงจิ่งไป มันก็ร่วงผลอยๆ
ผลอยๆเหมือนกับใบไม้ร่วง; ไม่ว่าเป็นความยึดถืออยู่ใน
อะไร สิ่งนั้นก็ร่วงไปๆร่วงไป. ท่านเรียกสั้นๆว่าหลุด
พ้น คำเดียวก็ได้; แต่ในคำว่าหลุดพ้น เพียงคำเดียว
มันมีเห็นไม่เที่ยง เห็นอนัตตา เห็นจางคลาย เบื่อหน่าย
เห็นดับ เห็นหลุดพ้น เห็นสลัดคืน. นี่เห็นหมด.

บททวนเรื่องกำหนดลมหายใจ.

นี่เรียกว่ากำหนดลมหายใจ เรื่องเดียว อย่างเดียว
ไปได้ถึงอย่างนี้, คงจะไม่ลืม. ตะกบบอกว่า เราพูดกันแต่เรื่อง
ลมหายใจก่อน เรื่องอิริยาบถทั้งหลายยังไม่พูด, ยังไม่พูด,
แต่ยังอีกมาก. เกี่ยวกับพูดแต่เรื่องลมหายใจก่อน; กำหนด
ลมหายใจว่าหายใจอยู่ หายใจอยู่ เข้าอยู่—ออกอยู่, เข้าอยู่
—ออกอยู่, สั้นหนอ ยาวหนอ—สั้นหนอ, ยาวหนอ,
หายาหนอ ละเอียตหนอ หยาบหนอ ละเอียตหนอ. เอ้า
สั้นามหนอ นีรูปหนอ นินามหนอ นีรูปหนอ นีเวทนา
หนอ นีสัญญาหนอ ที่มีนรุสีกอยู่เมื่อหายใจ จึงเรียกว่าเนื่อง
อยู่ด้วยลมหายใจ, มันเกิดหนอ คับหนอ ลมหายใจเกิด

หนอ คับหนอ อะไรที่เนื่องกันอยู่กับสมหายใจ เกิดหนอ
คับหนอ.

ความรู้สึกที่เป็นนามขันธ์ อีก ๔ อย่างคือเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างๆ ก็เกิดหนอ คับหนอ
เกิดหนอ คับหนอ; เมื่อเห็นการเกิดหนอ คับหนอ ก็ยอม
เห็นถึงความที่ว่า มันไม่คงที่ คือไม่เที่ยง เห็นไม่เที่ยงหนอ,
ไม่เที่ยงหนอ.

เมื่อเกิดดับไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้นแล้ว จะเป็นตัวตน
บุคคลของใครได้อย่างไร มันจึงว่า ไม่มีตัวตนหนอ, ไม่มี
ตัวตนหนอ, ไม่มีตัวตนหนอ, ด้วยความรู้สึกเห็นชัดจริงๆ
ไม่ใช่ว่าแต่ปาก. นั่นมันก็จาง, จางความยึดถือ กลายความ
ยึดถือ ก็กลายหนอ, กลายหนอ กลายออกแล้วหนอ, กลาย
ออกแล้วหนอ, หรือกลายมากแล้วหนอ, ก็แล้วแต่จะรู้สึก.
แต่อย่าพูดให้มันมากคำเลย พูดคำเดียวว่า กลายหนอ กลาย
หนอ. อันใดมันกลายไปถึงที่สุด อันนั้นมันก็ดับก็ดับหนอ
คับหนอ. ของที่เคยยึดถือหลุดร่วงไปแล้วหนอ, หลุดร่วง
ไปแล้วหนอ แปลว่าสลัดทิ้ง สลัดคืน ขว้างทิ้งแล้วหนอ,
ขว้างทิ้งแล้วหนอ.

นี้เพียงแต่ ลมหายใจบทเดียว, บทลมหายใจบทเดียว ยังไม่พุดถึงอิริยาบถอื่นเลย. ลมหายใจอย่างเดียวนี้นั้น มีทางที่จะปฏิบัติได้อย่างนี้; แม้สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป. ถ้าใครเห็นว่ามันมากนั้นก็ลดลงเสียก็ได้; จะลดอย่างไรได้บ้าง ก็ลองใคร่ครวญดู.

เอาทั้งหมดนี้ ก็กำหนดว่าลมหายใจหนึ่ง กำหนดว่า เข้า—ออกหนึ่ง กำหนดว่าสั้นยาวหนึ่ง กำหนดว่าหายบละเอียดยุคหนึ่ง กำหนดว่าเป็นนามหรือเป็นรูปหนึ่ง กำหนดว่าเกิดหนึ่งดับหนึ่ง, เกิดหนึ่งดับหนึ่ง กำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนึ่ง ก็คือไม่เพียงกำหนดว่าไม่มีตนเลยหนึ่ง เอ้า, จาง ๆ จาง ๆ จาง ความยึดมั่นแล้วหนึ่ง สุกความยึดมั่นแล้วหนึ่ง โยนทิ้งแล้วหนึ่ง.

ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ ก็ รู้สึกอยู่เกี่ยวกับลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจอยู่ มีความเห็นแจ้ง รู้สึกประจักษ์ต่อสิ่งเหล่านี้ ได้ในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ หรือว่าแยกออกดูได้จากลมหายใจนั่นเอง.

ถ้าจำไม่ได้ ก็ไปขอคัดลอกจากเพื่อน ว่ากำหนดลมหายใจ, กำหนดว่า หายใจหนึ่ง อีกชั้นหนึ่ง, กำหนดว่า

หายใจเข้า—ออกหนอ. ขึ้นต่อมากำหนดว่า สัน—ยาวหนอ,
 ขึ้นต่อมากำหนดว่าหยาบละเอียดหนอ. ที่นี้^๕ดูให้ละเอียดฉลาด
 ขึ้นไปอีกว่า โอ้, นามหนอ น^๕รูปหนอ, ลมหายใจเป็นรูป.
 การกำหนดลมหายใจ รู้สึกลมหายใจ เป็นนามหนอ, นาม
 หนอ—รูปหนอ แล้วกำหนดว่ามันเกิดหนอ—ดับหนอ
 เกิดหนอ—ดับหนอ แล้วกำหนดว่าเปลี่ยนแปลงหนอ คือ
 ไม่เที่ยง กำหนดว่า ไม่มีต้นหนอ คืออนัตตา. กำหนด
 ว่าเดี๋ยวนี้^๕ ความยึดถือของเราจางออกแล้วหนอ, จางออก
 แล้วหนอ. เดี่ยวนี้^๕ความยึดถือบางอย่างดับแล้วหนอ สิ่งใด
 ดับความยึดถือได้ สิ่งนั้นหล่นร่วงไปเหมือนกับขว้างทิ้งแล้ว
 หนอ.

นับดูได้กี่ชั้น? ที่จตุๆไปนั้น นับดูว่าได้กี่ชั้น?
 กำหนดว่าหายใจหนอ เข้า—ออกหนอ น^๕ซนหนึ่ง, สัน—ยาว
 หนอ^๕ซนหนึ่ง, หยาบละเอียดหนอ ซนหนึ่ง, เป็นนาม—เป็น
 รูปหนอ ซนหนึ่ง, เป็นการเกิดการดับหนอ^๕ซนหนึ่ง, เป็น
 อนิจจังหนอ^๕ซนหนึ่ง, เป็นอนัตตาซนหนึ่ง, จางแล้วไฉย,
 จางแล้วไฉย ซนหนึ่ง, ดับแล้วไฉยซนหนึ่ง, โยนหมดแล้ว
 ไฉยอีกซนหนึ่ง, ซนนี้^๕ไม่ต้องก็ได้ เพราะว่า ถ้าดับแล้วมัน

ก็เป็นวางของมันเอง ก็ขึ้น ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑. สิบเอ็ดขึ้น รวบลัดเสียบ้างให้เหลือสัก ๕-๖ ขึ้นก็ได้. น้อย่างเต็มที่มีมันมีอย่างนี้.

การบังคับจิตนฝึกสติตลอดเวลา.

ขอให้ไปลองทำดู นี่ก็ว่าฝึกสติอยู่ตลอดเวลา; เพราะมันต้องใช้สติอยู่ตลอดเวลาที่ฝึกนั้น. มันเป็นการบังคับจิตอยู่ตลอดเวลา, มีสมาธิโดยอัตโนมัติอยู่ในตัว. สมาธิชนิดนี้ไม่ออกมาเด่นอยู่ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อะไร ไม่. แต่มันมีอยู่อย่างเพียงพอในการกำหนดตนเอง. สมาธิชนิดนี้วิเศษ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสรรเสริญว่า เป็นสมาธิที่วิเศษ; เพราะกำลังใช้ประโยชน์อยู่จริง ถ้าไปทำเป็นฌาน, เป็นอรูปฌาน เต้นไปทางโน้น ไม่ได้ใช้อะไร; มันก็เป็นฌานอยู่อย่างนั้น มันก็เหมือนกับว่าไม่ได้ใช้อะไร. แต่เกี่ยวเนื่องอยู่เท่าไร ใช้หมดเท่านั้น; เหมือนกับว่ามีเงินมีทอง ถ้าไม่ใช้อะไรมันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร จะมีมากเท่าไรๆ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. แต่ถ้ามันได้ใช้จริง ใช้อยู่เต็มทีนั้นนั่นะคือมีประโยชน์มาก.

ดังนั้น สติ กัตติ สมาริ กัตติ ที่เกิดอยู่ในการกระทำนี้ เรียกว่า มีประโยชน์มาก; ท่านเรียกว่า อนันตริยสมาริ —สมาริที่แฝงกันอยู่กับปัญญา. เราไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาริ แต่มันก็เกิดขึ้นมาเอง ในการกระทำที่กำหนด ตามแบบ ที่กล่าวมาแล้ว. นี้เรียกว่า มีสมาริเกิดพร้อมกันกับการ ใช้ไปเลย; ไม่เดินเครื่องเปล่าๆ ให้เสียแรงงานเปล่าๆ; เหมือนกับเขาใช้รถยนต์ เขาสตาร์ทเครื่องติดก็เข้าเกียร์ไปเลย ถ้าใครมัวเดินเครื่องอยู่เฉยๆ มันบ้าแล้ว มันเป็นบ้าแล้วนะ. เครื่องยนต์จะคืออะไร เปิดให้มันเดินอยู่เฉยๆ, มันก็คือ บ้า. เครื่องยนต์พอดีพอร้าย พอสตาร์ทติดแล้ว เข้าเกียร์ ไปเลย ทำงานไปเลย. นั่นแหละ คือ อนันตริยสมาริ สมาริที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับการใช้ : ใช้พิจารณา ใช้ กำหนด; อย่างนี้จะเรียกว่า ไม่เก่งก็ได้ แต่ไม่เป็นไร มัน ไม่ได้ทำสมาริได้มากมาย มันไม่เก่งก็ไม่เป็นไร. แต่ว่าทำ สมาริได้พอใช้ พอใช้จริงๆ. พอใช้ที่จะกำหนดธรรมะ แล้ว ก็บรรลุธรรมะ รู้แจ้งธรรมะได้.

นี่ขอให้พยายามดูเถิด คุณไม่ต้องไปนึกอะไร นอก จากทำตามนี้ ทำตามที่วางไว้. แล้วสมาริก็จะเกิดเต็มที่,

สติก็จะเกิดเต็มที่; เพราะว่าทำสติดู้อยู่ตลอดเวลา แล้วมันมีความลับอยู่อย่างหนึ่งว่า มัน จะเกิดอาการที่แน่นอน อย่างหนึ่ง คือจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรออกไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. นั้นแหละสำคัญมาก ต่อไปนี้ สติมันว่องไวคล่องแคล่ว เหมือนกับสายฟ้าแลบ : ดังนั้นมันจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรไป โดยที่ไม่รู้สึกตัวเสียก่อน. ฉะนั้นคนนี้จะ เป็นบุคคลที่จะต้องรู้สึกตัวเสียก่อนเสมอ, ก่อนแต่ที่จะทำ จะพูด จะคิด ก็เลยรอดตัว.

การฝึก “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

เอ้า, เวลามันจะหมด เรื่องที่อยากจะทำพูดออกไป ก็คือว่าหนอ คำว่า “หนอ” มี ๓ ความหมาย.

หนอของคนโง่ พอเขาว่าหนอ ก็หนอๆ หนอๆ เลย เกรียกละเลย, เอาจริงเอาจังกับคำว่าหนอ หนอของคนโง่; คุณจะเป็นอย่างนั้นกันเสียมาก, เป็นหนอโง่เสียมาก, ไม่หนอก็ยังไม่จะดีกว่า, หนอๆ ด้วยความมธุระลุ นียุบหนอ พองหนอ เข้าหนอ ออกหนอ, มันหนอด้วยความเกรียก

ด้วยจิตที่มันเครียด ด้วยจิตที่ยึดมัน; หนออย่างนี้ไม่ให้
ประโยชน์คอก เรียกว่าหนอโง่.

ที่^๕ หนอที่ ๒ เป็นหนอของสติ, มีสติ มันจึง
กำหนดรู้ด้วยสติ, กำหนดด้วยสติว่า เข้าหนอ—ออกหนอ,
เข้าหนอ—ออกหนอ ไม่เครียด อย่าง^๕มันเป็นหนอของสติ,
และว่าลมหายใจเข้าหนอ รู้สึกอยู่ ลมหายใจออกหนอ ไม่หนอ
—หนอ—หนอ อย่างชนิดที่มันเหมือนกับคนบ้า.

ที่^๕ หนอที่ ๓ เป็นหนอของปัญญา ก็มันรู้ลม
รู้นามรูป รู้นามและรูป รู้เกิดดับมาแล้ว ^๕ทั้งหมดแล้ว
มีปัญญาเกิดขึ้นว่า โอ้, มันสักว่าอาการอย่าง^๕นี้เท่านั้นหนอ,
ไม่มีสัตว์บุคคลอะไร ที่หายใจเข้า หายใจออก, ^๕ไม่มีสัตว์
บุคคลอะไรที่เป็นตัวรู้สึก ทำความรูสึกอะไร. หนอน^๕หนอเลิศ
หนอบัญญา, หนอว่ามันเป็นสักแต่ว่าอาการอย่าง^๕นี้เท่านั้น
หนอ ไม่มีบุคคลตัวตนเลยหนอ. ^๕นี้หนอของปัญญา หนอน^๕
ละเอียด ประณีต สุขุม ลึกซึ้ง. ขอให้หนออย่าง^๕นี้.

จะยกตัวอย่างในเรื่องกำหนดลมหายใจอย่างเตียวนะ
ว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ คนที่มันเครียด เพราะ
ว่ามันจะดี จะเด่น จะสำเร็จ. นี่มันหนอๆ หนอดด้วยความ

เครียด น้^๕หนอโง่; กำหนดลมหายใจ เข้าหน่อออกหน่อ
เข้าหน่อ — ออกหน่อมันก็ทำเล่นไปเลยเป็นบ้าไปเลย.

ที่^๕ ลมหายใจเข้าด้วยสติ ลมหายใจออกด้วยสติ มัน
หน่อด้วยสติ หน่ออย่างสุภาพ หายใจเข้าหน่อ หายใจออก
หน่อ ด้วยสติ; เพียงแต่ว่าหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้นแหละ
ไม่มากกว่านั้น หน่ออย่าง^๕นี้^๕ หน่อด้วยสติ ก็ใช้ได้เหมือน
กัน

ที่^๕ หลังจากที่ได้พิจารณามาจนถึงขั้นสุดท้าย
แล้วจันรู้ว่า โอ, การหายใจตามธรรมชาติเท่านั้นหน่อ, ไม่มี
บุคคลตัวคนผู้หายใจหน่อ; แม้ลมหายใจนั้นก็มิใช่สัตว์
บุคคลตัวคนหน่อ, ไม่มีผู้ที่เป็นบุคคล ผู้หายใจหน่อ. ^๕มัน
จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า มันสักแต่ว่า การหายใจเข้า — ออก
ตามธรรมชาติ ไม่มีสัตว์บุคคลเลยหน่อ. หน่อ^๕นี้ มัน มีปัญญา
ยาวมาก หน่อที่จะช่วยได้ มันมีความหมายมาก, สักว่าแต่
เท่านั้นหน่อ ไม่มีสัตว์บุคคลหน่อ. นี่หน่อที่ ๓ นี่หน่อของ
ปัญญา ฉลาดถึงที่สุดแล้ว.

หน่อที่ ๑ หน่อโง่ เถ่อ ๆ ตาม ๆ กันมาหน่อ เขา
หน่อเราก็นั่น นี่มันเป็นหน่อเครียด หน่อมุทะลุ. ที่^๕

หนอที่ ๒ หนอของสติกำหนดอยู่ แล้วจึงหน่อออกมาได้.
 หนอที่ ๓ นรั้งหมัดแล้ว ว่ามันไม่มีตัวตน บุคคลหนอ.
 อាកารนี้ขึ้นไปเองตามธรรมชาติ, ตามกฎอิทัปปัจจยตา
 เท่านั้นหนอ; อย่างนี้เป็นต้น มันหนอ หนอฉลาด สติ
 บัญญาสมบูรณ์อยู่ในคำว่าหนอ.

บททวน อีกที่ว่า หนอที่ ๑ หนอมุทะลุ หนอเห่อ ๆ
 หนอ ๆ ตาม ๆ เขาไป. หนอที่ ๒ นั้นสติสมบูรณ์. หนอที่ ๓
 บัญญาสมบูรณ์ นี้เรื่องหนอ.

สังเกตดูแล้ว มันหนอมุทะลุกันเสียมาก แฉ้วมัน
 ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรดอก, มันไม่หนอถูกต้องแท้จริง ตาม
 บทของพระธรรมเลย.

๕๔๔ เมอมบัญญัติแทรกขณะฝึกต้องกำจัด.

เอ้า, ที่นี้ บัญหาที่จะต้องรู้ไว้, เรื่องที่ต้องรู้ไว้,
 บัญหาที่จะเกิด คือพอเรากำหนดอารมณ์ ลมหายใจอย่างนี้อยู่
 เรียกว่าลงมือทำไป ๆ อยู่, กำลังทำอยู่นี้, มีความกิดอะไร
 มาแทรกแซง เรียกว่ามีอะไรมาแทรกแซง ความกิดก็ได้,

หรือจิตหนีไปไหนก็ได้. มันก็ไปเอาอารมณ์ใหม่, ก็เรียกว่า
 อารมณ์ใหม่แทรกแซง ก็มีหลักขึ้นมาว่า; เมื่อกำลัง
 พิจารณากำหนดอยู่ มีอะไรเข้ามาแทรกแซง เป็นความคิดก็ได้
 เป็นความสัมผัสมีอะไรมากระทบก็ได้ อะไรบึ้งบ้งอะไรขึ้นมา
 ก็ได้ หรือบุคคลเดินมาก็ได้. นี้เรียกว่ามีอะไรแทรกแซง
 เมื่อกำลังทำอยู่ มีอะไรมาแทรกแซง ก็รับอารมณ์นั้นเลย,
 อารมณ์ที่เข้ามาแทรกแซง รับผิดชอบต่ออะไร ๆ อะไร, พิจารณา
 ดูให้ดี จนเป็นอะไรเป็นอะไร จนถึงที่สุด มันก็ไม่มีอะไร
 มันก็เลิกกันไปแหละ.

ถ้าเรากำลังกำหนดอยู่นั้น เสียงบึ้งขึ้นมา ด้วยอะไร
 หล่นก็ตาม อะไร ๆ ก็สนใจได้ ไม่ต้องกลัว, ไม่ต้องเสียใจ
 ด้วย, ปุ่่งนั้นอะไร ๆ อะไร, เอ้า, มันก็แค่นั้นเอง แล้วก็
 เลิกกัน แล้วก็กลับมากำหนดใหม่ได้. หรือว่าจิต
 มันหวนคิดบ้างออกไปถึงอารมณ์ในอดีต : ถึงคนรักถึงคน
 เกลียอะไรก็ตาม เอ้า, ก็ไต่ก็ติดตามไป แล้วมันก็หมด
 เรื่องแหละ. มันจะติดตามไปได้ถึงไหน มันก็รู้ว่า เอ้า,
 มันเป็นเรื่องนี้ มาแทรกแซงอย่างนี้ แล้วมันก็สลายไป
 เอง, แล้วก็กลับมาทำใหม่, กลับมาทำใหม่ตรงที่มันละไป,
 กลับมาทำใหม่.

นี่ว่าถ้าอะไรมาแทรกแซง เป็นอารมณ์กตเป็นสัมผัส
กต เป็นบุคลิกกต เป็นสิ่งของกต เป็นอุบัติเหตุกต หรือ
แม้แต่ว่า มันเจ็บปวดเมื่อยขบขึ้นมา กตจัดการกับมันจน
เสร็จ, แล้วมากำหนดขึ้นใหม่; ถ้ามีปัญหาลักษณะอื่นค่อยพูด
กันทีหลัง.

รวมความว่า ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง เมื่อกำลัง
ปฏิบัติกับเอาอารมณ์นั้น กำหนดอย่างจริงจัง แล้วมันก็
จะสลายไปเอง, มันอยู่ไม่ได้; เพราะว่ามันเป็นสักว่าเหตุ
บัจฉัยเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็จางไป หายไปในที่สุด, เสียเวลา
นิดหน่อย, แล้วก็มากำหนดต่อไปตามเดิมที่ค้างอยู่ ก็กำหนด
ไป ตามหลักการของเรา.

การฝึกทำได้ทุกโอกาส.

ที่นี้ ปัญหาอีกข้อหนึ่ง ก็ว่าเรื่องสิ่งรบกวน สถานที่
ที่ เห็นอาจารย์วิปัสสนาโง ๆ อะไรดั่งนึกหนึ่งก็ทำไม่ได้.
อย่ารบกวน ไปไล่เขา ไปอะไรเขา. นี่จะบอกว่า ต้องทำได้
ต้องทำได้; เพราะบังคับจิตใจให้มากำหนดที่อารมณ์นี้ไว้, ไม่
รับอารมณ์อื่นที่เราไม่ต้องการจะรับ.

เพราะฉะนั้นจะยกตัวอย่างว่า นั่งอยู่ในรถไฟ ช่าง ๆ ก็จ้อแจ ทัวรถข้างใต้ตุ่นรถก็กุกกัก ๆ ก็ทำได้ ไม่รู้ไม่ชี้ ฉันทกำหนดแต่ลมหายใจเข้าออก. นี้คุณกลับบ้าน ไปภูเกิดไปไหน นั่งอยู่ในรถไฟ คุณลองทำดู, ทำได้, นั่งมาจากกรุงเทพฯ ถึงไซยาก็ทำได้ มันจะบึงบงจ้อแจอย่างไรอยู่ที่ทำได้.

ถ้าที่บ้านเราอยู่ข้างโรงสี โรงสีมันก็สี่อยู่เรื่อย ก็ทำได้, ไม่ได้ยินตอกเรื่องเครื่องโรงสี; มันจะกำหนดได้ ยินแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น. หรือว่าริมถนน บ้านเราอยู่ริมถนน; รถยนต์มาเรื่อยก็ข้างหัวมันซิ เพราะฉนั้นจะกำหนดแต่ลมหายใจที่เข้า—ออก เท่านั้น.

หรือเขามีกานอยู่ที่วัด คังลันไปหมด; บ้านเราอยู่ข้างวัด ที่วัดก็มีกานวัด เราก็คทำได้; แม้เราจะไปนั่งในงานวัด ก็ยังทำได้. เรานั่งอยู่ในศาลาที่เขาประชุมกัน เอ็คไปหมด เราก็คทำได้.

อยู่ข้างเครื่องวิทยุข้างเครื่องดนตรี ก็ต้องทำได้. ถ้าว่าตั้งใจจริง ๆ ขอให้มันจริง อุทิศที่จะกำหนดต่อการกำหนดจริง แม้จะมีวิทยุเปิดอยู่; แม้จะมีเด็กวิ่งเล่นอยู่

ข้าง ๆ เจี้ยวจ้าวก็ตามใจมัน, ฉันไม่รู้ทั้งนั้น ให้ฝนตกชุกก็ทำได้, พ้าร้องเปรี้ยง ๆ ก็ทำได้

นี่อย่าโง่ จนว่าอะไรชนิดหนึ่งตั้งขึ้นมาก็ไม่ได้, ไปเที่ยวห้ามคนอื่น, ไปเที่ยวโกรธคนอื่น ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น. เจี้ยวเขาเลียดหัวตาย โยคีจะตายเสียเพราะไปเที่ยวทะเลาะกับคนอื่น.

เมื่ออาตมาไปที่อินเตียไปเที่ยวที่วัดอโศการามนั้น มีโยคีฆราวาสหลายคน แหม, มานั่งทำอยู่ตรงที่ข้างก้อนหินที่ข้างวัด หลังวัด มีคนเดิน เดินไปเหมือนเดินผ้าลากไปบนหัวบนอะไรเขาก็ไม่รู้ไม่ชี้ ยังทำของเขาได้. คนไปเที่ยวเป็นที่คนเที่ยว ที่สถานที่คนเที่ยว เขา นั่งทำมาตั้งแต่กลางคืน มันก็ไม่มีปัญหาอะไร; เพราะว่าเขาไม่ใช่โยคีฆอทาน, ไม่ใช่โยคีฆอสตางค์, ที่มันจะปู้ผ้าไว้ให้คนหย่อนสตางค์. นั้นมันโยคีฆอทาน; ไม่ใช่อย่างนั้น เขาเป็นโยคีแท้จริง โยคีบริสุทธิ์นี้ และเป็นฆราวาสด้วย ก็ทำได้ในที่เป็นที่เที่ยวของประชาชน. เราเลยนึกละอายเลย. เรามันเคยยึดถือทำไม่ได้, นี่มาเห็นนักเลงเขาทำได้.

ฉะนั้นคุณอย่ายึดถือเรื่องอีกทีก็กรีกโครม; อย่าให้มันโง่ไปมุ่งแต่ภายนอก โดยไม่จัดการในภายใน. จัดการในภายในซิ แล้วภายนอกมันจะถูกจัดการเรียบวุธไปหมดแหละ, จัดการแต่ในภายใน. เราอยู่ข้างเครื่องจักร เพราะบ้านเราอยู่ข้างโรงสี ก็ไม่ได้ยิน, หรือแม้หนังรถไฟ หลับตาเสียซิ ก็ทำสมาธิมาตลอดทาง โดยที่ไม่มีใครรู้ก็ได้, ไม่มีคนรู้, คนนั่งข้างๆก็ไม่รู้. เขาว่าเรานั่งหลับก็ตามใจ. นี่เรียกว่าปัญหาหรืออุปสรรคไม่ต้องมี, ไม่ต้องมี อะไรมารบกวนก็ไม่รบกวนได้, หรือเมื่อทำสมาธิอยู่อะไรมาแทรกแซงก็ไม่เสียไม่ล้มละลาย; อะไรมาแทรกแซงก็จัดการกับมัน, สูญหายไปแล้วก็ทำต่อ.

สรุปที่อธิบายมาเป็นหลักเบื้องต้น.

นี่ทั้งหมดนี้เป็นหลักเบื้องต้น ที่ต้องรู้ไว้เบื้องต้น นับตั้งแต่ว่าจะทำได้ในทุกหนทุกแห่ง ก็จะทำตามแบบนี้ จะกำหนดอย่างนี้ๆ จะกำหนดอะไรก็ได้ จะกำหนดให้มันรู้ว่ามันเป็นอย่างไร, จนรู้จักแยกให้เห็นว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นรูปอย่างไร, เป็นนามอย่างไร, เป็นชั้นที่ ๕ อย่างไร, เกิดกับ

อย่างไร, ไม่เที่ยงอย่างไร, เป็นอนัตตาอย่างไร, แล้วมันจะ
 จางคลาย จนดับของมันเอง. ขอแต่ให้เห็นความไม่เที่ยง
 ให้เพียงพอเท่านั้นแหละ. มันจะจัดการของมันเอง,
 จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด, ปล่อยวางไปเอง.

นี้เรียกว่าลัตสัน, แบบลัตสัน แล้วก็ยังพูดกันตั้ง
 ชั่วโงง. เห็นไหม? ถ้าสันกว่านี้ คำเดียว พูดคำเดียวนั้น
 เป็นเรื่องพิเศษ, เป็นเรื่องของบุคคลพิเศษ, เหตุการณ์
 พิเศษ. เช่นว่า คนเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีเรื่องมีราวกับ
 พระพุทธเจ้า ตรัสสองสามคำ บรรลุผลไปเลย; เพราะ
 นั้นมันพร้อมแล้ว มันพร้อมมาหลายอย่างแล้ว ในจิตใจของ
 เขาพร้อมมาหลายอย่างแล้ว, มันห้าม มันจวนจะหล่นอยู่แล้ว
 พอไปสะกิดนิดเดียวมันก็หล่น หมายความว่าคนเหล่านั้นเขา
 ผ่านชีวิตมามากแล้ว ผ่านความขึ้นความลง ความได้ความ
 เสีย ความทุกอย่างที่เป็นคู้ๆ มากมาแล้ว จนจะหล่นอยู่แล้ว
 ถ้าอย่างนี้สะกิดนิดเดียวมันก็หล่น.

อย่างนี้เราไม่เรียกว่า ลัตสันดอก เพราะมันจะหล่น
 ของมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้ทำ, ไม่ต้องทำ, มันลัตสันเกินไป.

ฟังพระพุทธเจ้าตรัสสองสามประโยค มันก็หลุดพ้นแล้ว,
นั่นมันห้าม, มันจะหล่นอยู่แล้ว มันจะสุขอยู่แล้ว.

เอาละ ลัทธิสันสกฤตที่ว่าเราจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็น
ฌาน เป็นอะไร, มีสมาธิพอสมควรแล้ว จิตกำหนดสิ่งต่างๆ
ที่จะต้องกำหนด : กำหนดลม, กำหนดลักษณะของลม,
กำหนดเกิด—ดับของลม, ไม่เที่ยงของลม, อนัตตาของลม,
กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบได้ อันเนื่องอยู่กับลม แล้ว
เบญจขันธ์ ที่สำคัญที่สุดคือ เวทนาขันธ์; ถ้าเห็น
ความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์แล้วก็รอดตัว; เพราะว่า สิ่ง
ต่างๆมันไปรวมอยู่ที่เวทนาขันธ์ : ให้หลงรักก็รักเป็น
บ้าเลย, ให้หลงเกลียดหลงโกรธ ก็โกรธเกลียดเป็นบ้า
ไปเลย. ฉะนั้น ถ้าพบความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์
อนัตตาของเวทนาขันธ์ เรื่องมันก็จะจบได้, หลุดพ้น
และปล่อยวางได้ ด้วยการกระทำเพียงเท่านั้นก็ได้. เพราะ
ฉะนั้นจึงเรียกว่าลัทธิสันสกฤต. ระบบลัทธิสันสกฤต มีเพียง ๒—๓ ชั้น
ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควร แล้วกำหนดลมหายใจ จน
เห็นความไม่เที่ยง; ต่อจากนั้นมันจัดการของมันเอง.
นี่เรียกว่า ลัทธิสันสกฤต.

ถ้าไม่ลัดสั้น ทำสมบุรณ์แบบตามหลักอานาปานสติ
 ต้องทำ ๔ หมวค, หมวคละ ๔ ชั้น ๑๖ ชั้น; อย่างที่เรียก
 ว่าตั้งเครียดมาก, อย่างที่เรียกว่าเป็นจริงเป็นจังอะไรมาก.
 ในแต่ละชั้นยังมีปัญหาแฝง อะไรอยู่หลายอย่าง. นั้นแหละ
 สมบุรณ์แบบ; เช่นไปกำหนดรัจิตทุกชนิด, บังคับจิต
 ทุกชนิด ในหมวคที่ ๓ ของจิตตานุปัสสนา นี้เราไม่ต้องทำ
 คอก; เพราะเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น. แต่ถ้าเขาจะเป็น
 โยคีสมบุรณ์แบบ เป็นพระอรหันต์ประเภทอุทโธภาควิมุตติ
 แล้วเขาก็ต้องทำถ้าเขาต้องการ. แต่ที่นี้เขาฉลาดเป็นอุคคติ-
 ทัณฺฑู เป็นวิปัสสิจิตทัณฺฑูบุคคล เฉลียวฉลาดอย่างยิ่ง เขา
 ไปทำงานๆเลย, แล้วจะได้หมดทุกชั้นตอน ครบบริบูรณ์
 ทั้งชุด โดยในเวลาอันสั้นก็ได้. นั้นไม่ใช่เรา เรามันเป็น
 คนโง่ คลานงุ่มง่ามอยู่ในนา; นั้นมันทำอย่างนั้นไม่ได้,
 ก็เลือกเอาเท่าที่มันจะเหมาะแก่เรา. แต่เท่านี้มันก็พอแล้ว,
 พอกินแล้ว, บัองกันโรคประสาท ไม่ต้องเป็นโรคประสาท
 ให้อายแมวแล้ว.

เราจะมึสติสัมปชัญญะเร็วๆ, ไม่ทำผิดพลาดในการ
 งาน, ไม่หลงรักไม่หลงเกลียดเร็วเกินไป. เรื่องกิเลสนั้น

มันเป็นเรื่องเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ; ถ้าสติไม่พอ กิเลสมัน
 เอาไปแล้ว จิตนั้นก็เหมือนกัน ถ้าบังคับมันไม่ได้ มันก็ไป
 ตามกิเลส; เพราะว่ากิเลสบังคับจิต สกิบัญญาไม่ได้บังคับจิต
 ไม่มีใครที่ไหนบังคับจิต มันก็คือสมบัติของจิตเอง.

จิตมีสมบัติอยู่สองชนิด คือ กิเลสกับโพธิ;
 เมื่อใดกิเลสครองจิต ก็พาไปเป็นกิเลส, เมื่อใดโพธิครองจิต
 ก็ดึงจิตมาสู่ฝ่ายนี้ ฝ่ายที่อยู่เหนือกิเลส. ที่นี้ การฝึกหัดอย่าง
 ที่ว่านี้ เป็นการฝึกหัดให้จิตมาอยู่ฝ่ายโพธิ, อยู่กับโพธิ
 มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา. มันนำหัวที่ว่า ไม่มีตัวตนบุคคล
 อะไรที่ไหน, มีแต่จิตกับสมบัติของจิต มันก็ยังทำกัน
 ได้. ให้ความจริง ข้อนี้ จะได้หายโง่ เป็น ก ข ก กา ของ
 เรื่องสมาธิที่ต้องรู้กันก่อนมีฉะนั้นก็จะโง่ลึกเข้าไปอีก ยิ่ง
 กว่าไม่ทำเสียอีก.

เอาละ, เป็นอันว่าอาตมาได้พูดเรื่อง หรืออธิบาย
 เรื่องสมาธิวิปัสสนาระบบลัดสั้น. พูดแล้วระบบลัดสั้น,
 ไม่ใช่ระบบสมบูรณ์แบบ; แม้แต่ระบบลัดสั้น ก็พูดเพียง
 เรื่องแรกเรื่องเดียว, คือ การกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ.
 ที่นี้ยังมีระบบเกี่ยวกับอริยาบถทั้งหลาย อีกหลายหัวข้อ

เหมือนกัน ; แต่ว่ามันไม่มากมายลึกซึ้ง ; มันเป็นเรื่องอิริยาบถ มีเคล็ดมีเทคนิค ที่จะปฏิบัติและควบคุมตามแบบของอิริยาบถ, ไว้พูดกันวันหลัง.

เอาละ, การบรรยายถึงที่สุดแล้ว ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้. เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าได้สวดบทพระธรรมคณะสาชยาย สร้างเสริมกำลังใจ เพื่อการปฏิบัติธรรมะอย่างเข้มแข็งสืบต่อไป.

การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำภาคมาฆบูชา เป็นตอนที่ ๔ แห่ง
ชุดสมถะวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู นั้น อาตมาจะได้กล่าวโดย
หัวข้อว่า การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน.

ขอให้ทบทวนความเข้าใจ ในการบรรยายครั้งที่
แล้วมา ซึ่งได้กล่าวในลักษณะของอิริยาบถนั่ง และมุ่งหมาย

บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาคมาฆบูชา ณ สถานหินโค้ง สวนโมกข์
๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.

กล่าวโดยละเอียด ของการกำหนดลมหายใจ ต้องเอาข้อความที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจนั้น มาใช้ในบทนี้ และบทต่อๆ ไปด้วย. ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องอธิบายซ้ำอีก ในส่วนที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ. ต่อไปก็อธิบายเกี่ยวกับอิริยาบถ.

ทำไมจึงต้องพูดถึงอิริยาบถ หรือแจกการปฏิบัติไปตามอิริยาบถ ? เพราะว่าคนเรามันต้องเปลี่ยนอิริยาบถ จึงต้องปฏิบัติธรรมะได้ในทุก ๆ อิริยาบถ, และเพราะว่าอิริยาบถทุกอิริยาบถนั้น เอามาใช้เป็นที่ตั้ง แห่งการปฏิบัติได้. จึงต้องใช้อิริยาบถเป็นหลัก.

อิริยาบถที่เป็นหลัก เป็นประธานนั้น เราก็มีพูดกันแต่ว่า นั่ง นอน ยืน เดิน ; แต่ในทางปฏิบัติธรรมะนั้น จะให้มาก ขยายให้มากกว่านั้น คือ ทุกอิริยาบถก็ยังได้. แต่ถ้าเกินจำเป็น ก็จะไม่เอามาสักจำนวนหนึ่งเท่านั้น. ในอิริยาบถนั่งนี้ ถือว่ามันเป็นประธานของอิริยาบถอื่น ; โดยเหตุที่ว่า อิริยาบถนั่งทำสะดวก, ทำสมาธิสะดวก, แล้วก็ทำได้มาก ทำได้นาน แล้วก็สะดวก หรือง่ายในการที่จะกำหนด ในอิริยาบถนี้.

ความมุ่งหมายในการฝึกอิริยาบถเดิน.

ทีนี้เราจะมาพูดกันถึงอิริยาบถเดิน ท่านทั้งหลาย ก็รู้อยู่แล้ว สำหรับคำว่า “เดิน” ที่จะเอามาฝึกนี้ มันก็มีได้ถึงสองรูปแบบ คือ ฝึกอิริยาบถเดินในการฝึกสมถะและวิปัสสนา, แล้วยังมีการฝึกในอิริยาบถเดินนั้นตามปรกติก็นี่ว่าเรากำหนดสมาธิหรือปฏิบัติสมาธิ โดยอิริยาบถเดินนั้นก็กระทำตามแบบที่จะฝึกสมาธิ นี้พวกหนึ่ง; อีกพวกหนึ่งเมื่อเราเดินอยู่ตามธรรมดา เดินไปไหนมาไหน ที่ไหนก็ตาม เราจะต้องมีระเบียบสำหรับการฝึกคล้ายเหมือนกัน คือ ให้ได้รับประโยชน์จากการเดินนั้นดีที่สุด.

ในตอนต้นนี้จะพูดถึง อิริยาบถเดิน ในการฝึกสมถะและวิปัสสนา แม้จะใช้คำว่าอิริยาบถเดิน การฝึกก็ยังจะแบ่งออกเป็นสองตอนต่อไปตามเดิม. เหมือนในชุดที่แล้วมาในวันก่อน คือว่าฝึกในลักษณะที่เป็นสมถะ คือให้เกิดสมาธิอย่างหนึ่ง; และก็จะฝึกในลักษณะที่ทำให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา นี้ก็อีกอย่างหนึ่ง. ถ้าท่านระลึกได้ถึงคำบรรยายครั้งที่แล้วมา ก็จะกำหนดได้ ว่ามันต่างกันอย่างไร.

โดยสรุปฝึกอย่างสมถะ ก็ให้สงบเงียบ หยุด เป็นสมาธิ ได้รับผลเป็นสมาธิ ถ้าฝึกในตอนที่เป็นวิปัสสนา นั้น ต้องกำหนดที่ความจริง ของสิ่งซึ่งเป็นอารมณ์นั้น ๆ กำหนดลักษณะของมันเป็นต้น แล้วผลที่ได้รับ ก็คือปัญญา หรือวิปัสสนา นี้สองอย่างนี้ก็เข้าใจไว้ให้ชัดแจ้งตลอดกาลทีเดียว : กำหนดลงไปที่ตัววัตถุหรืออารมณ์นั้น เรียกว่า สมถะ ทำให้ได้รับสมาธิ กำหนดที่ความจริง ลักษณะอาการอันลึกลับของอารมณ์นั้น ผลที่ได้รับก็คือสติปัญญาคือ ปัญญา.

พูดสั้น ๆ ก็ว่า ถ้าฝึกสมถะก็ได้สมาธิ เป็นผล, ถ้าฝึกอย่างวิปัสสนา ก็ได้ปัญญาเป็นผล มันเป็นสองอย่างกันอย่างนี้. แล้วเราก็จะต้องจัดให้ได้ฝึกได้ทำ ทั้งสองอย่างไม่ใช่อย่างเดียวคือทั้งสองอย่าง ตลอดทุกเรื่องไม่ว่าไหน.

เดี๋ยวนี้ ก็ฝึกใน อิริยาบถเดิน เป็นการฝึกสติอย่างละเอียด. ใจความสำคัญมันอยู่ที่ว่า ฝึกสติอย่างละเอียด มีสติอย่างละเอียด ในอิริยาบถเดิน หรือที่เกี่ยวกับการเดิน. คำว่าสตินี้คือความระลึกได้รวดเร็ว อย่างละเอียดหมายความว่า แบ่งเป็นขั้นตอนให้สติได้กำหนดง่าย ๆ ทุก ๆ ขั้นตอน อย่างในการเดินนี้ เราก็แบ่งเป็นหลาย ๆ จังหวะของการก้าวอย่าง

แล้วกำหนดมันทุกจังหวะของก้าวย่าง นี้ก็เป็นการศึกษาอย่างละเอียด ในอิริยาบถเดิน.

ในการฝึกกลมหายใจนั้น เราไม่ค่อยได้แยกเป็นตอน ๆ อย่างนี้; เพราะเหตุว่า ตามหลักต้องการให้มุงอยู่ที่ตัวลม, แล้วลมมันเลื่อนไป จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง วิ่งตามไปด้วยกัน, มันก็เป็นการกำหนดโดยละเอียด เราไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกว่า : เอ้าลมกระทบจมูก ลงไปถึงคอ, ลงไปถึงอก, ลงไปถึงท้อง; อย่างนี้ไม่ต้องกำหนด เพราะว่ากำหนดลมกันอยู่ตลอดเวลา, ไปตามรอยที่มันลากไป, ตามที่ลมหายใจมันลากไป จากจุดข้างนอกสู่จุดข้างใน, จากจุดข้างในมาสู่จุดข้างนอก.

แต่ในอิริยาบถเดินนี้ จะต้องแบ่งแยกอิริยาบถนั้น ให้เป็นตอน ๆ, ให้มันกำหนดง่าย มิฉะนั้นมันจะหายาบ, มันจะหายาบ คือมันจะไม่ละเอียด เช่นว่า เดินหนอ ๆ ๆ อย่างนี้ มันก็หายาบ. ฉะนั้นจึงมีการกำหนดให้ละเอียดไปตามลำดับ จึงแบ่งเป็นสามอย่าง คือว่ากำหนดอย่างหายาบ กำหนด อย่างกลาง กำหนดอย่างละเอียด.

กำหนดการเดินทาง อย่างหยาบ เท่าที่พอจะมองเห็น
กันได้ง่าย ๆ ทุกคน ก็คือว่า ซ้ายข้าง แล้วยังขวาข้าง, แล้วยัง
ซ้ายข้าง, ขวาข้าง ซ้ายข้าง, ขวาข้าง ซ้ายข้างขวาข้าง; อย่างนี้
ก็กำหนดเป็นสองตอน. เรื่องหนอนีบอกแล้วนะว่าใครชอบ
หนอนก็ได้ แต่ต้องหนอนให้ถูกกับเรื่อง. กำหนดอย่างสมณะ
ก็หนอนเฉย ๆ ว่ามันกำลังทำอะไรอย่างนั้นอยู่; เป็นหนอนอย่าง
สมณะ. ถ้าเดินหนอน ๆ ก็คือกำหนดกิริยาอาการเดินอยู่เท่านั้น.

แต่ถ้ากำหนดเป็นวิปัสสนา คือ หลังจาก^๕ไปแล้ว
รู้ละเอียดแล้ว รู้ว่าการเดินเป็นสักว่าอาการ อย่างหนึ่ง
ไม่มีตัวผู้เดิน ในตอนนั้นแม้จะกำหนดว่า เดินหนอน ๆ ก็ได้
ก็เหมือนกัน. แต่ความหมายมันผิดกันลิบ คือว่า มันกำหนด
ว่าเป็นสักว่า อาการเดิน ตามธรรมชาติ เท่านั้น แล้วก็
หนอน, นี่เป็นสักว่าอิริยาบถเดิน มีอยู่ตามธรรมชาติ เท่านั้น
หนอน, ก็คือไม่มีตัวผู้เดิน. ให้รู้สึกชัดเจกลงไป ว่าไม่มี
ตัวผู้เดิน, มันยาวนี่. นี่สักว่าเป็นอิริยาบถเดินตามธรรม
ชาติเท่านั้นหนอนเท่านั้น, แล้วก็ไม่มีตัวผู้เดินหนอน มันยาว.
แล้วกำหนดสั้น ๆ ว่าเดินหนอน ๆ ก็ได้เหมือนกัน;
ถ้าเดินหนอนเหมือนกับตอนต้นของสมณะ มันก็กำหนดแต่

เพียงสักว่ามันเดิน หนอตอนวิบัสสนานมันก็กำหนดว่า
 สักว่าเป็นแต่อิริยาบถเดินตามธรรมชาติ ไม่มีตัวผู้เดินหนอ;
 ทั้งสองอย่างกำหนดว่า เดินหนอๆ เหมือนกัน แต่ความ
 หมายต่างกันลิบ.

การกำหนดสติในวิธีเดินเป็นสมณะ.

เดี๋ยวนี้มาพูดกันถึงเรื่องกำหนด โดยวิธีของสมณะ
 กันเสียก่อน แบ่งเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด
 อย่างที่กล่าวแล้ว. อย่างหยาบ ก็เอาว่าขวย่าง ซ้ายย่าง
 ขวย่าง ซ้ายย่าง ขวย่าง ซ้ายย่าง. ถ้าเดินเร็วมันก็กำหนด
 ได้เร็ว เดินช้ามันก็กำหนดได้ช้า. เพราะฉะนั้นให้มันเข้า
 เท้าที่จะเข้าได้สมควรที่จะเข้าอย่างไร ถ้าจะกำหนดเป็นหนอ
 ก็ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
 ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ; สองจังหวะเท่านั้น ถ้าซ้ายย่าง
 หนอ มันกำหนดอยู่ที่การย่างของขาซ้าย; ก็สติอยู่ตลอดที่
 ขาซ้าย ขาซ้ายย่าง. ถ้ามันกำหนดอยู่ที่ขาขวย่างตลอดเวลา
 ขวย่างหนอ สติมันก็กำหนดอยู่ที่ขาขวย่างหนอ, มันก็พอ
 จะติดต่อกันไปได้เหมือนกัน ซ้ายย่างขวย่างนี้ มันติดต่อกัน
 ไปได้ โดยไม่ให้ระยะที่จิตมันหนี!

เอาที่^๕นี้ อย่างหยาบ^๕นี้แหละ แยกออกเป็นสัก
สามจังหวัด ว่ายกหนอ เมื่อเท่านั้นเริ่มยกขึ้นมาเรียกว่า ยก
หนอ และเมื่อเท่านั้นเริ่มเสือกไปข้างหน้า อย่างหนอ. พอเท่า
มันลงถึงพื้นก็ว่า ลงหนอ มันเลยกลายเป็นสามจังหวัด เป็น
ว่า : ยกหนอ อย่างหนอ เขียบหนอก็ได้ ลงหนอว่าเขียบหนอ.
ยกหนอ อย่างหนอ เขียบหนอ มันเดินเท่าเดิม แต่มัน
กำหนดให้ละเอียดยกออกเป็นสามจังหวัด, ^๕นี้ก็แปลว่าเพื่อให้สติ
มันละเอียดยกไปตาม, ^๕นี้เรียกว่า อย่างหยาบอยู่ : ยกหนอ อย่าง
หนอ แล้วก็เขียบหนอ สามจังหวัด รวมทั้งสองประเภทนี้
เรียกว่าอย่างหยาบ; กำหนดสองจังหวัดก็ดี สามจังหวัดก็ดี
ยังเรียกว่า อย่างหยาบ.

ที่^๕นี้จะเป็น อย่างกลาง ที่ละเอียกลงไปกว่านั้นอีกสัก
จังหวัดหนึ่ง ก็กลายเป็นสี่จังหวัด : พอขายกขึ้นมา ก็เรียก
ว่ายกหนอ, พอขามันยื่นออกไป ก็เรียกว่าอย่างหนอ, แล้ว
พอขามันเริ่มจะลงเราก็อวว่าลงหนอ, พอลงถึงพื้นก็ว่าเขียบ
หนอ, มันเลยได้สี่จังหวัด ทำให้มันละเอียดยกไปเป็นสี่
จังหวัด เพื่อทำสติให้มันละเอียดยกกว่า หรือยิ่งขึ้นไปจึงมี
ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เขียบหนอ. ถ้าจิตยังหยาบอยู่

เหมือนเดิม กำหนดไม่ได้ เพราะมันเคยกำหนดแต่เพียงว่า
 ยกหนอ อย่างหนอ นั้นหนายาบมาก ; พอจะมากำหนดเป็นสี่
 จังหวะนี้ จิตมันต้องละเอียดกว่าองไวเพียงพอกัน มันจึงจะ
 กำหนดได้ หรือจะเรียกว่า สติมันละเอียดลงไปพอ, พอที่
 จะแบ่งแยกให้เป็นสี่ตอน สี่จังหวะได้; ฉะนั้นมันจึงเป็นการ
 บังคับอยู่ในตัว. ที่จะทำจิตให้ละเอียด คือทำสติให้ละเอียด
 โดยที่แบ่งอาการอันที่หนึ่งออกเป็นหลายจังหวะ ให้มันถึ
 ยิบเข้า นี้ได้สี่แล้วนะ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ เขี่ยบหนอ
 น้อย่างกลาง นะ.

ที่น้อย่างกลางนี้ให้ละเอียดกว่านั้นอีก เอาสักห้า
 จังหวะ เอ้า, เผยอสนั่นหนอ เผยอ ๆ หนอเผยอหนอหนึ่ง
 แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ และก็ย่างไปหนอ หย่อนลงหนอ และ
 ก็เขี่ยบหนอ เลยได้ห้าจังหวะ : เผยอสนั่นหนอ, ยกเท้าขึ้น
 มาหนอ, ย่างไปหนอ, หย่อนลงหนอ, เขี่ยบลงหนอ. คู้ชึ
 จิตมันจะละเอียด สติมันจะละเอียดกว่ากันไปตามลำดับ; ถ้า
 จิตหายาบ สติหายาบ มันทำไม่ได้ดอก. ที่จะให้ได้เป็นถึงห้า
 จังหวะอย่างนี้, ถ้าจะทำให้ได้ ก็ทำให้มันซ้ำชึ พอที่จะแบ่ง
 เป็นห้าจังหวะได้ว่าเผยอหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ

เหยียบหนอ. ที่นี้ อย่างกลางก็ได้สองชนิด คือชนิดสี่จังหวะ หรือห้าจังหวะ

เอ้า, ที่นี้จะให้ละเอียดขึ้นไปให้เป็นชุดละเอียด จะเอาเป็นหกจังหวะเลยผยองสั้นเท่าผยองหนอ แล้วก็ยกขึ้นมาหนอ ว่างไปหนอ เริ่มลงหนอ เริ่มแตะแผ่นดินด้วยปลายเท้าหนอ แล้วก็เหยียบเต็มทีหนอ เลยได้หกจังหวะ : ผยองหนอ ยกหนอ ว่างหนอ ลงหนอ ถูกดินหนอ เหยียบหนอ หกจังหวะ.

เอาที่นี้ชุดละเอียด ขอบอีกหมวดหนึ่งคือให้ละเอียดออกไปอีก เป็นเจ็ดเลย, เป็นเจ็ดเลย คือ ผยองสั้นผยองหนอ ยกเท้าขึ้นมาหนอ ว่างลงไปหนอ ลงหนอ แตะพื้นหนอ เหยียบลงไปหนอ, แล้วก็กดลงไปหนอ ให้มันได้สักเจ็ดจังหวะ ผยองหนอ ยกหนอ ว่างหนอ ลงหนอ แตะหนอ เหยียบหนอ กดหนอ.

มันทำเหมือนกับทำเล่น คนไม่รู้เรื่อง ก็หาว่าแกล้งทำบ้า; แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น เขาต้องการจะฝึกสติให้มันละเอียด ละเอียดดีียบ ฝึกจิตให้กำหนดละเอียดดีียบ เพื่อผลคือ มีสติติดต่อย่างยิ่ง ไม่เปิดช่องว่างให้จิตหนีไปเสียในระยะ

ไครยะหนึ่ง. ที่ว่าทำกันโดยมาก พอกำหนดแล้วจิตมันคอย
จะหนีไป มันกำหนดไม่ได้ ก็เพราะว่าไม่ได้แบ่งชั้นตอน
ให้มันง่ายให้มันชัด ให้มันผูกมัดจิตไว้.

ตรงนี้พอที่จะมีผล คือ สตินี้เป็นไปติดต่อไม่ขาด
ตอน เมื่อไม่มีตรงไหนขาดตอน จิตก็หนีไปจากเรื่องที
กำลังคิดนั้นไม่ได้ และที่ตกว้านั้น ช่วยฟังให้ดี ที่ตกว้านั้น
ก็คือว่า ฝึกไม่เคลื่อนไหวอะไรโดยที่จิตไม่รู้เสียก่อน,
ไม่เคลื่อนไหวอะไร โดยที่จิตไม่รู้สึกเสียก่อน หรือไม่มีสติ
เสียก่อน. นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องการ. ฝึกให้มีความรู้
สึกตัวตลอดเวลา, ไม่ทำอะไร หรือไม่เคลื่อนไหวอิริยาบถ
ใดๆ โดยที่จิตไม่รู้สึกเสียก่อน. ถ้าฝึกอยู่อย่างที่ว่านี้ มันจะมี
ผลสูงสุด ที่ว่ามีสมาธิอยู่ที่นั่น ประกอบด้วยคุณสมบัติคือ
จิตหรือสติเป็นไปติดต่อ แล้วก็จิตจะไม่คิดอะไร, ไม่ทำอะไร
ไม่สั่งการอะไร โดยที่ไม่มีสติสมบูรณ์เสียก่อน.

คนเรานั้นลำบากที่ตรงนี้ มันทำอะไรไปแล้วก่อน
แล้ว โดยที่จิตไม่รู้รู้สึก ไม่ได้ควบคุม, สติก็ไม่ได้ควบคุม.
ดังนั้นเราจึงลืม; เช่นวางของไว้ตรงนั้นแล้วมันก็ลืม เพราะมัน
ไม่ได้ฝึกจิตชนิดที่เรียกว่ารู้ตัวเสียก่อนจึงจะทำลงไป;

เช่นว่า ถ้าเราจะวางของ ^{นี้} เราก็ทำจิตรู้สึกเสียก่อนที่จะวาง
วางตรงไหน, วางอย่างไร, แล้วจึงค่อยไปวางแล้วมันจะไม่
ลืมน้าวางไว้ตรงไหน. ลืมพวงกุญแจ หรือว่าลืมของมีค่า
ลืมอะไร : เพราะว่าจิตมันหยาบ ลืมปิดประตู, แล้วก็เดิน
ออกไป แล้วทีหลังก็เกิดสงสัยว่า ประตูปิดแล้วหรือยังก็ไม่รู้
มันก็เป็นห่วง, มันก็ต้องวิ่งกลับมาดูว่า ปิดประตูแล้วหรือยัง,
อย่างนี้เป็นต้น.

แต่ถ้าเราฝึกสติชนิดที่ว่า จะรู้สึกตัวเสียก่อน
เสมอ แล้วจึงทำกิจนั้น ๆ อิริยาบถนั้น ๆ มันก็ไม่ลืมหิ เรา
ทำสติในการที่เรา จะปิดประตู จะคล้องกุญแจ จะจับกุญแจ
มันทำสติก่อน แล้วมันจึงทำ, มันก็ไม่ลืมหิ ด้วยความแน่ใจ
ว่า มันไม่ลืม ออกไปได้โดยที่มันไม่ต้องลืม. ^{นี้}คือผลของการ
ที่แบ่งแยกอิริยาบถหนึ่ง ๆ ให้เป็นหลายขั้นตอน ให้มีการ
กำหนด ตลอดถึงศึกษาอย่างละเอียดลออทุกขั้นตอน.

รวมความว่า กำหนดอิริยาบถเดินในการฝึกสมณะ^{นี้}
อย่างหยาบ กำหนด สองจังหวะ หรือ สามจังหวะ. อย่าง
หยาบเอาสองจังหวะ หรือ สามจังหวะ คือช้าอย่าง ขว้าง
ยกหนอ เขยิบหนอ สามจังหวะ.

ที่^๑อย่างกลาง มีอย่าง สี่จังหวะ กับ ห้าจังหวะ
อย่างกลาง ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เทียบหนอ, แล้วห้า-
จังหวะ คือ เหยอสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอแล้วก็
เทียบหนอ.

อย่างละเอียด มีหกจังหวะ กับ เจ็ดจังหวะ เหยอ
สั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เทียบหนอ
นี่หกจังหวะ เหยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ตะ^๒พื้น
หนอ เทียบหนอ กดลงไปหนอ ได้เจ็ดจังหวะ.

มันไม่ใช่เรื่องทำเล่น ให้มันลำบากเปล่า ไม่ใช่ทำ
ให้มันยุ่งยากเสียเวลาเปล่าๆ แต่ทำให้มันละเอียด ให้มันมีสติ
ละเอียด แล้วสติละเอียดนั้นมันว่องไว, มันรับประกันได้
ในการที่มันจะรู้สึกละเอียดและทันเวลา. ที่^๓ใครจะทำให้มัน
ให้มากกว่านั้นก็อาจจะขยายเป็นสิบจังหวะอะไรก็ได้ ตามความ
พอใจ; นี้กล่าวไว้พอสมควรเท่านั้น. ถ้ามากไปนั้นก็เกิน,
เกินพอดี นี้มันก็เรียกว่า พอที่อยู่แล้ว อย่างหยาบ มีสอง
จังหวะ กับ สามจังหวะ. อย่างกลางมีสี่จังหวะ กับ ห้าจังหวะ.
อย่างละเอียด มีหกจังหวะ กับ เจ็ดจังหวะ.

ถ้าฝึกมาถึงขนาดนี้แล้ว ก็ได้ผลตามที่ต้องการ คือ มีสติละเอียดยิ่ง มาทันก่อนหน้าการกระทำ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่อง ผัสสะ ไปประลึกรู้ถึงความผิดในผัสสะอีกที. ในขณะที่แห่งผัสสะ ถ้าสติมาไม่ทัน มันก็ผิดหมด วินาศหมด; ด้วยการฝึกอย่างนี้สติจะละเอียดด้วย จะว่องไวด้วย รวดเร็วด้วย จะมาทันเวลา; เพราะว่าได้ฝึกเหมือนอย่างว่า ที่แบ่งภาค ให้เป็นหลายภาค ให้ละเอียด มันก็มีความ รวดเร็ว มันก็มาทันเวลา. เอาละ, อิริยาบถเดินตอนสมถะ มีบทฝึกหัดอย่างนี้.

การฝึกอิริยาบถเดินวิปัสสนา.

ที่นี้ก็จะมาถึงตอนที่เรียกว่า วิปัสสนา คือจะฝึกในระดับปัญญา ให้เกิดปัญญา จากสิ่งที่กำหนดหรือสิ่งที่ฝึกนั้น. อย่าลืมนะที่บอกว่าแม้จะใช้คำว่า หนอ ๆ เหมือนกัน; แต่มันความหมายคนละอย่างนะ; หนอของ สมถะ นั้น สักว่า กำหนดรู้, กำหนดเท่านั้น; ส่วน หนอของวิปัสสนา มัน กำหนดรู้ว่า ไม่มีตัวตน ตัวบุคคล, มันหนอคนละหนอ ต้องนึกไว้ในใจเสมอ. ที่นี้จะฝึกชนิดที่ให้เกิดผลขึ้นมาว่า

ไม่มีตัวบุคคล สักแต่ว่าอาการหรืออริยาบถเป็นต้นเท่านั้น
 หนอไม่มีตัวบุคคล; มันก็ต้องส่องให้ลึกลงที่สิ่งนั้น จนเห็น
 ความไม่มีบุคคล ความไม่มีตัวบุคคลนั้น ก็จะฝึกในอริยาบถ
 เดิน.

นี้ก็เดิน ก็มีอาการเดินอย่างที่เรียกว่า ยกหนอ ย่าง
 หนอ เขยิบหนอ นี้เป็นหลักทั่วไป ของอริยาบถเดิน.
 ที่นี้กำหนดนามรูป, เป็นนามและเป็นรูป ในอริยาบถเดิน
 กำหนดที่เท่ากับอาการที่เท่า มันเคลื่อนไหวอย่างนั้นมันเป็น
 รูป ที่นี้จิตที่กำหนดรู้สึกอาการอย่างนั้น มันเป็นนามจึงรู้
 ทั้งรูปและทั้งนามได้ เมื่อยกขาก้าวเดิน.

กำหนดคุณเบญจขันธ์

สมมติว่าในระยะสามจังหวัด ขานนี้เป็นรูป เท่านั้น
 มันเป็นรูปเท่ามันยกขึ้นมา มีภาพที่ยกขึ้นมา, เท่าที่มันยื่น
 ออกไป, เท่าที่มันเหยียบลง; ลักษณะอาการ อย่างนี้ก็
 เป็นรูป เรากำหนดว่า รูปหนอ ที่สิ่งเหล่านั้น, ที่นี้มา
 กำหนดในภายในว่า จิตหรือสติที่มัน กำหนดรู้ ยกหนอ
 ย่างหนอ เขยิบหนอ เป็นจิตเป็นสติกำหนดอยู่ในภายในนั้น

คือนาม. เคี้ยว^๕เราเห็นทั้งรูป และเห็นทั้งนาม ในขณะที่
ที่เดิน ที่ก้าวเดิน.

ถ้าเราจะแยกออกให้เป็นหลายจังหวะกำหนด มันก็
กำหนดได้ทุกจังหวะ เพราะมันมีภาพ มีภาวะมีอาการทุก
จังหวะ. เอาเขาเท่านั้นประกอบกับอาการลักษณะนั้น รวม
กันเข้าเป็นรูป แล้วจิตที่มันกำหนดภาวะอย่างนั้น ที่ตัวจิต
ที่ตัวสตินั้นเป็นนาม. พอมาถึงตอนที่เราจะกำหนด เป็นรูป
นาม เรากำหนด นามหนอ รูปหนอ นามหนอ สักว่า
รูปเท่านั้นหนอ, สักว่านามเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวตน
บุคคลนี้เรียกว่า กำหนด นามและรูปในอิริยาบถเดิน.

ถ้าจะแยกนาม. และรูปออกไปเป็นห้า เป็นขั้นห้า
มันก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็กำหนดอย่างเต็ม
เท่านั้นก็ดี, อาการภาพ ภาวนานั้นก็ดี มันก็เป็นรูปขั้นห้า,
ถ้ามันมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ในการก้าวเดินนั้น เป็นความ
รู้สึกเจ็บปวด หรือว่ากระทบอ่อนแข็ง สบายไม่สบาย เป็นต้น
นั้นก็เรียกว่าเป็นเวทนา. กำหนดเวทนาขั้นห้า หมายความว่า
ว่า เราละจากกำหนดตั้งต้นมากำหนดอย่างนี้ มันเป็น
การกำหนดให้เห็นนามรูป ที่เกิดอยู่ในที่นั้น. สัญญา สำคัญ

มันหมาย เกี่ยวกับการเหยียบลงไป เกี่ยวกับการย่าง อะไรก็ตาม ก็เรียกว่าสัญญาขั้นนี้. ถ้ามันทำให้เกิดความคิด อะไรขึ้นมาเนื่องจากการเหยียบ การยก การย่างนั้นก็เรียกว่า สัญชาตขั้นนี้ แล้วมันรู้แจ้ง ทั้งเบื้องต้น ตรงกลาง ตรงเบื้องปลายต่อสิ่งเหล่านั้น ต่อขา หรือว่าต่อยก ต่อวาง อะไรก็ตาม เรียกว่า วิญญาณขั้นนี้.

ขอให้เข้าใจไว้ว่า เราสามารถจะกำหนดรูปนามหรือเบญจขั้นนี้ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องอะไร ถ้าเราฉลาด. ฉะนั้นการอธิบายนี้ อธิบายพอเป็นหลักเท่านั้น กำหนดตัววัตถุหรือภาวะแห่งวัตถุ ลักษณะแห่งวัตถุ นี้ก็เรียกว่า กำหนดรูป; ถ้ากำหนด ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดมาจากวัตถุ นั้นเคลื่อนไหวก็เรียกว่าเวทนา ความจำได้ว่าอะไรเป็นอย่างไร สำคัญมันหมายความว่าอย่างไร ก็เป็นสัญญา. ถ้าเกิดความคิดขึ้นมาเกี่ยวกับการกระทำนี้ ก็เรียกว่ามีสังขารขั้นนี้เกิดความรู้แจ้งด้วยมโนวิญญาณ ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นอะไร มันก็เป็น วิญญาณขั้นนี้. เราไปศึกษาความหมายของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้กว้างขวางพอแล้วเอามาใช้กำหนดได้ง่ายเรียกว่าบริบูรณ์และง่าย นี้กำหนดเป็นนามและรูป หรือเป็นเบญจขั้นนี้ ในอริยาบถเดิน

เดียนสิ่งทีเรียกว่า เบญจขันธ์ นั้นมันมาอยู่เต็มไปหมด ทีตรงนี้ เห็นได้ว่ายวเหยยไปหมด เมื่อก่อนนรู้แต่ชื่อไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหนมัวแต่ท่องเบญจขันธ์กัน ก็ร้อยครั้งมันก็ไม่รู้ว่าเบญจขันธ์อยู่ที่ไหน, อย่างไร. เดียนมาจับตัวเล็กตัวน้อย ทีละนิต ทีละหน้อย ทุกๆ ชนิด ทุกๆ อย่างให้รู้ได้ว่ารูปเป็นอย่างไร, เวทนาเป็นอย่างไร, สัญญาเป็นอย่างไร, สังขารเป็นอย่างไร, วิญญาณเป็นอย่างไร, อันนั้นเหมือนกันแหละกำหนดในอิริยาบถนี้ หรือกำหนดลมทีกล่าวมาแล้วข้างต้น กำหนดเป็นเบญจขันธ์อย่างไร เหมือนกันหมดทุกๆ อิริยาบถ.

กำหนดการเกิดดับ.

ทีนี้ต่อไป กำหนดเกิดดับ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปหรือจะเรียกสั้น ๆ ว่าการเกิดขึ้นการดับไป; แยกอีกหน่อยว่า การเกิดขึ้น การดับไป; มันก็อิริยาบถเดินนั้นแหละ มันตั้งต้นขึ้นมาอย่างไร? เราชอยละเอียด จนว่าเหยอสนั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ นั้นการเดินมันเกิดขึ้น นี้การเกิดแห่งการเดินแล้ว พอเหยียบสุดแล้ว, หยุด

แล้วมันก็ดับลงแห่งอาการเดิน. ถ้าจะแบ่งเป็นสามตอนว่า การเกิดคือการยกสัน ยกเท้า และกำลังย่างไปข้างหน้านั้น คือ การตั้งอยู่ พอกลงไปแล้วเหยียบและหยุด นั้นมันเป็นตัวไป อาการเดินเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป, เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป. นี้รู้ การเกิดดับแห่งอริยาบทเดิน หรือการเดิน หรือจิตที่กำหนด การเดิน กำหนดที่ตัวจิต พอจิตเกิดขึ้น. กำหนดการเดิน จิตตั้งอยู่ขณะหนึ่ง, แล้วจิตดับไป ก็ว่าการเดินมันหยุดลงไป เป็นครั้งๆ เป็นก้าวๆ ไป.

นี่ลองคิดดูว่า จะไม่ละเอียดยังไง. ถ้าอย่างนั้นไม่ ไล่ละเอียด แล้วจะละเอียดอย่างไรกันอีกเล่า, มันก็ละเอียด ได้เท่านั้น ว่าเรากำหนดว่า เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง, เดินเกิดขึ้น เดินตั้งอยู่ เดินดับลง.

เดินเกิดขึ้น คือระยะที่เหยียดขึ้นแล้วยกขึ้น และตั้ง อยู่คือ ย่างเสือกไปข้างหน้า แล้วดับลงก็คือลดลงๆ จน จดพื้นดิน แล้วก็หยุดเดิน นี้คือคับ. การเดินเกิดขึ้น การเดินตั้งอยู่ การเดินคับไป ถ้าจะกำหนดแบบเบญจขันธ์ ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าคงจะไม่จำเป็นแล้ว, ไปกำหนดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในนั้น มันก็เหมือนกับข้อที่แล้วมา ว่ากำหนดนามรูป.

เดี๋ยวนี้เราจะกำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป มุ่ง
 หมายไปในทางที่จะเห็น อนิจจัง, มุ่งหมายไปในทางที่จะ
 เห็นการเปลี่ยนแปลง. ฉะนั้นขอให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่
 มันเกิดขึ้น ในการยกขึ้นแล้วออกไป แล้วตกลง. การ
 เปลี่ยนแปลงมีสามระยะ เมื่อกำหนดเกิดคับ ๆ ของการ
 เปลี่ยนแปลงอย่างนี้แล้ว มันก็จะเห็นอนิจจัง.

กำหนดรู้อนิจจัง.

ดังนั้นระยะต่อไป ก็กำหนดอนิจจัง ไม่เที่ยง
 หนอ ๆ เมื่อยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ เมื่อออกไปไม่เที่ยงหนอ เมื่อ
 จดลงไม่เที่ยงหนอ ยกขึ้นไม่เที่ยงหนอ อย่างไม่เที่ยงหนอ
 จดลงไม่เที่ยงหนอ; คือให้เป็นความไม่เที่ยง ที่ตัววัตถุ
 นั้น คือทำที่ทำนั้นหรืออาการนั้น หรือจิตที่กำหนด
 อาการนั้น ๆ มันก็ไม่เที่ยงด้วยกัน; เพราะว่าจิตมัน
 กำหนดอาการยกหรือเกิด, จิตมันกำหนดอาการตั้งอยู่คือ
 ย่าง, จิตมันกำหนดอาการคับลง คือ เหยียบชอยให้ละเอียด
 เพื่อจะจับตัวง่าย. ถ้าไม่แยกให้ละเอียดมันจับตัวยาก แล้ว

ไม่เห็นลึกซึ้ง ไม่ลึกซึ้งเพียงพอ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ในทางธรรม.

การที่กำหนดอนิจจัง คือกำหนดที่การเปลี่ยนแปลง ที่ตัวการเปลี่ยนแปลงของอริยาบถนั้นๆ ทุกกระษะที่มันเปลี่ยนแปลง. คำจำกัดความก็จะมีว่า กำหนดการเปลี่ยนแปลง ของอริยาบถแต่ละอริยาบถ แต่ละระยะๆ ทุกกระษะที่มันเปลี่ยนแปลง, เห็นความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ของวัตถุ คือร่างกายของเท้า ของขา ของภาวะ ของลักษณะ กระทั่งของจิตที่เป็นตัวกำหนด, ก็เห็นว่าไม่เที่ยงทั้งของรูปและทั้งของนามนั่นเอง. ข้างบนกำหนดนามและรูปสำหรับเกิดและดับ; ที่นี้ก็เห็นอนิจจังได้ทุกชั้นตอน ที่มันเกิดและมันดับ.

เมื่อเห็นอนิจจังในสิ่งใด ก็ว่าไม่เที่ยงหนอๆ เมื่อยกเท้าขึ้นมา ก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อยืนเท้าไปก็ไม่เที่ยงหนอ, เมื่อเท้าเหยียบลงก็ไม่เที่ยงหนอ, มันคล้ายกับดอกตะปูลงไปให้มันแน่น ไม่ลืม ลืมยาก ว่าไม่เที่ยงหนอๆ ที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น ไม่เที่ยงหนอที่ตรงนั้น, จนไม่เที่ยงหนอติดต่อกันไปหมด ไม่มองเห็นความเที่ยงที่ไหนเลย.

กำหนดคุณันตตา.

นี่กำหนดเห็นความไม่เที่ยง เป็นเนื้อหาของเรื่อง
 อย่างนี้ได้แล้ว ขึ้นต่อไป คือกำหนดอนัตตา อาการอย่าง
 นั้นๆ, ทุกกระยะ ทุกชั้นตอนนั้น เป็นอาการของการ
 เคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีอัตตาตัวตน.
 ที่ไหนๆ ไม่มีเจตภูต ไม่มีที่เขาเรียกว่าตัวตน ไม่มีที่ตรงไหน,
 เป็นธรรมชาติล้วน ธรรมชาติล้วนๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป
 เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป.

เมื่อยกขาขึ้นมาด้วยความรู้สึกว่าเป็นจริง ก็ว่าอนัตตา
 แทน อนัตตา. หรือว่าไม่ใช่ตนก็ได้, ไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อ
 ยกขึ้นมาเมื่อย่างออกไปไม่ใช่ตนหนอ, เมื่อเหยียบลงไป
 ก็ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตนหนอ. ไปเสียทั้งหมด, เมื่อมี
 รูปร่าง ภาวะอย่างไร ก็ไม่ใช่ตัวตนหนอ จิตที่กำหนดรู้สึก
 ภาวะนี้ จิตนั้นก็มีไม่ใช่ตนหนอ. มันเป็นสักว่าจิตตามธรรมชาติ
 มันทำหน้าที่ของมันตามธรรมชาติ เห็นความไม่มีตัวตนรอบ
 ค้นไปหมด ในอิริยาบถเดิน.

กำหนดความจางคลาย.

ขั้นต่อไป. กำหนดความจางคลาย หรือความ
 ดับแห่งความยึดถือหรือความสลัดคืน ก็เหมือนกับการ
 บรรยายครั้งที่แล้วมา. เมื่อมีอิริยาบถเดินเป็นหลักกำหนด
 เท้าที่เดิน ภาวะที่เดิน ลักษณะที่เดิน อากาโรที่เดิน; ถ้าเกิด
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อะไรขึ้นมาในขณะนั้น เห็น
 ว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีตัวตนแล้ว ความยึดถือใน
 สิ่งเหล่านั้นก็จะหมดไป, ไม่มียึดมั่นถือมั่นด้วยความรัก หรือ
 ด้วยความเกลียดอะไร หรือด้วยความอะไรก็ตาม ในเรื่องของ
 การเดิน. ฉะนั้นจึงไม่มีความรู้สึกว่าตื่นสวย เท้าสวย เดินสวย
 สบายหรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่งมันมีความหมายแห่งตัวตน
 ไม่มากนักน้อย; เห็นว่าเป็นตามธรรมชาติเช่นนั้นเท่านั้นเอง.
 นี้ก็เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า จางคลาย คลายความรัก ในอิริ-
 ยาบถ หรือว่าอวัยวะสำหรับเดิน คือขา. อวัยวะ คือขาสำหรับ
 เดิน อิริยาบถเดิน หรือ ประโยชน์จากการเดิน หรืออะไรก็
 ตาม เป็นไม่ใช่ตัวตนของเรา มันก็คลายความยึดถือ
 ซึ่งมันจะเคยเกิดหรือไม่เคยเกิด หรือมันจะเกิดต่อไปข้างหน้า

ก็ตาม ไม่มีทางยึดถืออะไร ๆ เกี่ยวกับการเงิน, และสิ่งอื่น ๆ
 ที่มันเนื่องกันอยู่กับการเงิน; เพราะว่าฝึกในอิริยาบถเงิน
 นี้ความยึดถือที่เคยยึดถือก็จะดับ ที่จะเกิดก็จะไม่เกิด เท่าที่
 เรามีความรู้สึกอยู่ในใจจริง ๆ. ถ้ารู้สึกว่า ความยึดถืออะไร
 ดับไปมันก็ว่า ดับหนอ ๆ ดับหนอ ๆ ดับแห่งความยึดถือ
 กระทั่งรู้สึกว่าปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือ แล้วนั้นก็ทำความ
 กำหนดว่า สลัดकिनแล้วหนอ, สลัดकिनแล้วหนอ, สลัดकिन
 แล้วหนอ.

นี่ก็ลำดับของการเห็นธรรมะ ที่ท่านวางไว้เป็นหลัก
 สำหรับอานาปานสติ ว่าจะต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน. ตรงนี้
 ก็สำคัญนะ ว่าต้องเห็นเป็นนามรูปก่อน แล้วเห็นเป็น
 การเกิดดับเท่านั้น, และเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง แล้ว
 เห็นอนัตตา รวมอยู่ในอนิจจังนั้นแหละแล้วก็เห็นความ
 จางคลาย ของความยึดถือในใจของตัวเอง, แล้วก็ดับความ
 ยึดถือลงไป, แล้วก็รู้สึกว่า สลัดकिन ความยึดถือแล้ว.

จังหวัดนี้ กำหนดนามรูป กำหนดเกิดดับ กำหนด
 อนิจจัง กำหนดอนัตตา กำหนดจางคลาย กำหนด

ยึดถือดับ กำหนดสลัดคืนนี้ หนึ่ง—สอง—สาม—สี่—ห้า—หก—เจ็ดนะ. เจ็ดระยะนี้ สำคัญมาก ศึกษาให้เข้าใจไว้สำหรับทดสอบการปฏิบัติวิปัสสนา ว่ามันเดินไปหรือไม่ หรือมันติดตันอยู่; ถ้ามันเดินไป มันต้องเป็นไปตามลำดับของอาการเหล่านี้ เจ็ดระยะ.

การทำวิปัสสนาจะเห็นธรรมชาติไม่มีตัวเรา.

วิปัสสนาแปลว่า เห็นแจ้ง เห็นแจ้งนามรูป เห็นแจ้งการเกิดดับ, เห็นแจ้งอนิจจัง, เห็นแจ้งอนัตตา, เห็นแจ้งการจางคลาย, เห็นแจ้งการดับ, เห็นแจ้งการสลัดคืน. เมื่อเห็นว่ามันได้เป็นมาตามลำดับ จนถึงมีการดับความยึดถือแล้ว ก็ถือว่านั่นแหละคือความสลัดคืน, ความสลัดคืนได้เกิดขึ้นแล้ว แก่จิตนี้ แก่จิตที่มีปัญญาชนิดนี้, ความสลัดคืนสิ่งที่เคยยึดถือ ได้เกิดขึ้นแล้วแก่จิตนี้, ที่เรียกว่าตัวเรา แต่มันไม่ใช่ตัวเรามันเป็นจิตเท่านั้น แต่เราก็เรียกว่าตัวเราเสียเรื่อย แล้วเราเป็นผู้ทำ แล้วเราเป็นผู้ได้; อย่างนี้

ทำให้ตายมันก็ไม่เห็นความจางคลาย มันมีตัวเราเข้าไปรับ
เอาเสียเรื่อย.

ถ้าเห็นเป็นแค่ธรรมชาติ เป็นแต่เพียงอริยาบถ
ตามรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวเรา.
จะนั้นถ้าเขาจะถามขึ้นมาว่าใครทำวิบัติสสนา? ใครจะตอบ
ว่าอะไร ว่าเราทำอย่างนั้นมันก็ไม่เป็นวิบัติสสนา. ถ้าทำเป็น
ทำได้ทำถูก มันก็บอกว่าจิตที่มันค่อยๆ ฉลาด ประกอบอยู่
ด้วยสติ มันทำของมันเอง. อย่ามีตัวเราเลย อย่าต้องมีตัว
เราเป็นผู้ทำวิบัติสสนา แล้วจะเป็นพระโสดา เป็นพระอรหันต์
เหมือนที่เขาตั้งตัวเองกันโดยมาก นั้นเขาเป็นผู้ทำวิบัติสสนา
แล้วก็ตั้งเอาเองว่าเอาเอง.

ทำวิบัติสสนานั้นขอให้เข้าใจว่า ทำเพื่อให้ไม่มี
ตัวเรา, และถ้าเราทำวิบัติสสนาอยู่อีก แล้วมันจะหมดได้
อย่างไร. จะนั้นจับจุดนี้ให้ได้ว่า ทำวิบัติสสนานี้ทำเพื่อให้
หมดตัวเรา, แล้วทำไมต้องมีตัวเราทำวิบัติสสนา. ถ้าพูด
อย่างนั้นก็เรียกว่า พุทธภาษาคน ภาษาโลก ภาษาสมมติ ว่ามี
ตัวเรา เราทำวิบัติสสนา เราทำลายกิเลส เราละกิเลส เรา
บรรลุมรรค ผล นิพพาน. แต่ถ้า พุทธภาษาธรรมะ มันไม่มี

ตน ไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะคือธรรมชาติ, ธรรมชาติคือ
นามรูป นามคือจิตที่ได้รับการอบรม ปรับปรุง พัฒนาขึ้นมา,
จิตนั้นก้าวหน้า, จิตนั้นเจริญไปในทางของธรรม จนใน
ที่สุด จิตนั้นแหละหลุดพ้น. พุคภาษากน ก็พูดว่าเราหลุด
พ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุดพ้น หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้
หลุดพ้น นี้เรียกว่าพุคภาษากน. มันไม่จริง มันสมมติ
แต่ถ้าพูดว่าจิตหลุดพ้นนั้นแหละคือถูกต้อง.

ถ้าถามว่าอะไรหลุดพ้น? ก็บอกว่าจิต จิตที่อบรม
ดีแล้วฝึกดีแล้วหลุดพ้น; ไม่ใช่ฉันหลุดพ้น, ไม่ใช่คน
คนนั้นคนนั้นหลุดพ้น นั้นพูดตามจริงกัน. ถ้าพูดในภาษา
สมมติกัน มันก็มีความหลุดพ้น นาย ก นาย ข นาย ง หลุด
พ้น. เทียบว่าดับสลัดคืน หลุดพ้น, เป็นการกระทำของจิต
หรือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับจิต.

ถ้าเห็นชัดอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว ก็ดับตัวตนได้
จริง ดับตัวกู—ของกูได้ ก็ละลายไปหมด, ไม่มีที่ตั้ง
ไม่มีที่อาศัย ตัวกู—ของกูก็ละลายไปหมด, จะเรียกว่าอิตตา
อิตตนิยา ก็ได้ มันละลายไปหมด, จะเรียกว่า อหังการ—
มมังการ ก็ได้ มันละลายไปหมด, ก็ตัวกู—ของกูมัน

ละลายไปหมด; เพราะเราไปทำอย่างนี้กับจิต แก่จิต, จิตเสื่อม
 ความเป็นมา ฐูเห็นตามที่เป็นจริงว่า มีแต่สักว่าอิริยาบถ
 เป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ตามกฎอิทัปปัจจยตา, ไม่มี
 ตัวกู ไม่มีของกู.

ตอนแรกเป็นสมณะ ตอนหลังเป็นวิปัสสนา.

นี่การกำหนดตอนที่เป็นวิปัสสนา กำหนดตอน
 แรกเป็นสมณะ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ, ก็ระยะก็ตาม
 มันเป็นการกำหนด เพื่อจิตกำหนด นั้นเป็นสมณะ. ที่นี้
 ในการกำหนดนั้น เพื่อความเห็นแจ้ง ว่าเป็นนามรูป
 เป็นเกิดดับ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นต้น ตอนนั้นก็กลาย
 เป็นวิปัสสนา. การกำหนดตอนต้นเป็นสมณะ การกำหนด
 ตอนหลังเป็นวิปัสสนา และมันก็ไม่ต้องแยกจากกัน. เพราะ
 เมื่อการกำหนด ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ก็เป็นสมณะ,
 เพราะว่าเห็นสักว่าเป็นอิริยาบถตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตน
 ในการยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอมันก็เป็นวิปัสสนา;
 เพราะมัน เป็นคู่แฝด, เป็นเพื่อนเกลอกันตลอดเวลา สมณะ
 กับวิปัสสนา ในพระบาลี. ท่านก็ใช้คู่กันมาเสมอ เป็น

เกลอ เป็นคู่เสมอ ไม่แยกกันอยู่ ได้ต่อก; เหมือนกับนามกับ
 รูป^{นี้} ไม่แยกกันได้ ถ้าแยกกันมันก็หมด ไม่มีอะไรเหลือ ก็ต้อง
 ว่านามรูปๆๆ แผลกกันมา สมณะกับวิปัสสนา^{นี้}มันก็เป็น
 เกลอกัน แบบนั้น มันไม่แยกกัน, ไม่มีส่วนที่เป็นสมณะ
 วิปัสสนา ก็ไม่มี, ส่วนสมณะก็ไม่มี, ไม่มีส่วนวิปัสสนาสมณะ
 ก็ทำไปได้. ^{นี้}เดี๋ยวเราทำอะไรในทางจิตใจ เราก็ก็นั่ง
 แยกให้เป็นตอนที่เป็นสมณะ ตอนวิปัสสนา มันฝึกง่าย
 เข้าเรียกว่าเดินมาตามลำดับ; แต่แล้วมันเืองกันอยู่ โดยที่
 เราไม่รู้สีกตัวก็ได้ โดยที่ผู้ทำไม่รู้สีกตัวก็ได้.

แม่เปลี่ยนอิริยาบถ ก็มีสติกำหนด.

^{นี้}เรียกว่า วิธีกำหนดสมณะและวิปัสสนา ใน
 อิริยาบถเดิน แล้วนะ ในระบบการฝึกตามแบบฉบับแล้ว.
 ที่^{นี้}มีความรู้ที่เกี่ยวข้องกันอยู่ หรือเืองกันอยู่ก็คือว่า มันจะ
 ต้องรู้จักกำหนดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ.

ถ้าเราจะเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งมาเมื่อยแล้ว, นั่งมา
 เหนื่อยมาง่วง จะเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถเดิน ก็ต้อง
 ทำการกำหนดอิริยาบถนั่งให้ชัดเจน. แล้วก็กำหนดการ

ที่มันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถเดิน ให้ชัดเจน, ทุกคนก็รู้ได้
 เมื่อนั่งอยู่พอจะลุกขึ้นเดิน จะต้องทำอะไร? มันต้องคุก
 เข่า และมันต้องลุกขึ้นยืน, มันก็ยืน ยืนแล้วมันจึงจะเดิน
 กำหนดมาตามลำดับ อย่าให้มันขาดตอน. อย่าให้ลุก
 ขึ้นขึ้นมาโดยไม่มีสติกำหนด, อย่าให้มันก้าวขาเดินออก
 ไปโดยไม่มีสติกำหนด. นี้เรียกว่า การเชื่อมกัน หัวเดียวหัวต่อ
 ที่เชื่อมกัน ระหว่างอิริยาบถหนึ่งสู่อิริยาบถหนึ่งนั้น
 ก็ต้องถูกกำหนดด้วยสติ ไปตามขั้นตอนของการที่มันจะ
 เปลี่ยนแปลง; เพราะมันต้องค่อยๆเปลี่ยนแปลง. เรา นั่ง
 อยู่ตามธรรมดา พอเราจะลุกขึ้น เราจะต้องทำอะไรบ้าง
 เราจะต้องเปลี่ยนท่า แล้ว เขามือยัน แล้วก็เหยียดตัว, แล้ว
 ค่อยๆยืน แล้วจนกระทั่ง ยืน ยืนแล้วได้ที่แล้วมันจึงค่อยๆ
 ก้าวขา, มันจึงจะไปกำหนดยกหนอ อย่างหนอ เทียบหนอ
 ต่อไปให้มันเชื่อมกันสนิท ระหว่างอิริยาบถหนึ่ง ถึง อิริยาบถ
 หนึ่ง.

เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ สติต้องไม่ขาดตอน นี่คือจิตทำ
 หน้าที่ด้วยสติไม่ขาดตอน หรือ ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง,
 สะกดอะไรขึ้นมา ก็รู้ว่าอะไร ๆ ๆ แล้ว ก็กำหนด ๆ ๆ จนอัน
 นั้นหายไป, แล้วก็กำหนดเข้ารูปเดิม.

นี่เป็นหลักทั่วไป บอกมาแล้วตั้งแต่ที่แรกโน้นว่า ถ้าเรากำหนดอะไรอย่างอื่นแทรกแซงเข้ามา ก็กำหนดสิ่งนั้นเสียเลย, จนเห็นเป็นอะไร, เป็นอะไรแล้วมันก็ดับไปเพราะหมดเหตุหมกบัจจัย, ก็เปลี่ยนไปกำหนดเงื่อนไขที่ค้างไว้เดิมคือเรื่องเดิม, ก็เรียกว่าไม่มีอะไรที่มากแทรกแซงให้เราผลอสติได้, ให้สติขาดตอนได้.

นี่หมดเงิน ตามแบบฝึกการเดินในแบบของกรรมฐาน. ฝึกการเดินตามแบบกรรมฐาน ที่เป็นตัวระบบที่เราจะต้องปฏิบัติ เรียกว่าฝึกการเดินในระบบของกรรมฐาน.

การเดินนอกระบบกรรมฐาน.

อ้อ, ที่นอกระบบกรรมฐาน การเดินอย่างที่สอง เมื่อตะกับอกแล้วตั้งแต่ต้นบอกแล้วว่า การเดินมีอยู่สองอย่าง เดินในระบบกรรมฐาน ฝึกอยู่ น้อย่างหนึ่ง. ที่เราเดินอยู่ตามปกติที่ไม่ได้ฝึกกรรมฐาน เดินไปนาไปสวน เดินไปตลาด, เดินไปไหนก็ตาม นั้นเดินตามปกติ มันก็ต้องเนื่องกันเหมือนกัน. ถ้าเรามีการฝึกการเดินอยู่ในระบบกรรมฐาน การเดินทั่วไปตามปกติก็ต้องมีสติดีขึ้นกว่าเดิม;

เพราะฝึกสติในการเดินเต็มที่แล้ว จะไปเดินที่ไหนอย่างไร เมื่อไรก็ต้องเดินดีกว่าเดิม เรียกว่า เดินด้วยสติ ไม่ใช่เดินอย่างปราศจากสติ. ถ้าเราฝึกอย่างมีสติในกรรมฐานมาจริงๆ; แม้จะมาเดินธรรมดาเนี่ย มันก็จะมีสติ, เดินอย่างมีสติ เดินด้วยสติ.

เดินด้วยสติจะมีผลเกิดขึ้นมา คือว่า มันเดินได้เรียบร้อย, เดินได้เรียบร้อยไม่มีอันตราย ไม่พลาด ไม่พลาด ไม่อะไรต่างๆ นี้เรียกว่า มันเดินได้เรียบร้อย. แล้วมันจะเดินอย่างมีความสุข, เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข. ฟังต่อไปจะเข้าใจว่า เดินไปด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขได้อย่างไร? เอาเรื่องเดินเรียบร้อยเสียก่อน.

ผลของการเดินอย่างมีสติ.

ถ้าเราฝึกการเดิน อย่างครบถ้วน บริบูรณ์อย่างนี้แล้ว มีการเดินด้วยสติ ชั้นละเอียด ว่องไว อย่างนี้แล้ว; เราสมมติว่าเราเนี่ย ร่างกายเนี่ยมันจะมีการเดินที่ดี การเดินที่ดี เช่นวัฒนธรรมแห่งการเดินมีอยู่อย่างไร? เดินสุภาพ เดินเรียบร้อย เดินอย่างไร? โดยวัฒนธรรม ก็จะได้เดินได้ดี,

จะเข้าไปสู่สังคมไหน ที่เรามีการเดินอย่างไร, เรียบร้อย
อย่างไร, เราก็มีการเดินที่สังคมนั้นเขาชอบใจ.

นี้ถ้าเดินโดยวิธีนี้ แม้แต่สุขภาพทางกายก็จะดี,
สุขภาพทางจิตก็จะดี; ถ้าเราเดินด้วยสติอย่างนี้ สุขภาพ
ของร่างกายก็จะพลอยดี, สุขภาพทางจิตก็จะพลอยดี จะ
เป็นการบริหารกาย ตามที่จำเป็นจะต้องบริหารก็ได้ ก็เรียก
ได้, เป็นความปลอดภัยในชีวิต นี้เรียกว่าผลประโยชน์
อานิสงส์ประเภทที่หนึ่ง คือเดินด้วยสติ, แล้วรับผล คือ
ความเรียบร้อยปลอดภัยเป็นสุขตามปรกติ.

ที่^๕จะเดินด้วยสติ ที่^๖เป็นวิปัสสนา ไม่มีตัวสัตว์
บุคคลอะไร มันก็เดินด้วยจิตที่มีวิปัสสนา ตามสติที่ฝึกแล้ว
ตามปัญญาที่ฝึกแล้ว, เรา^๗รู้สึก^๘ว่าทั้งหมดถูกต้อง ทั้งหมด
ถูกต้อง. นี้ช่วยจำคำนี้ไว้หน่อย ทุกอย่างถูกต้อง. ถ้าใคร
ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ว่า ทุกอย่างถูกต้อง แล้ว
คนนั้นจะ^๙ไม่มีความทุกข์เลย. ฉะนั้นถ้าเราจะเดินอยู่ นั่ง
อยู่ นอนอยู่ อะไร^{๑๐}อยู่ที่ตาม ถ้าความรู้สึกมัน^{๑๑}รู้สึก^{๑๒}อยู่^{๑๓}ได้ว่า
ทุกอย่างถูกต้อง ที่เราได้ประพฤติปฏิบัติมาทั้งหมดคน^{๑๔} เพื่อ
ทุกอย่างถูกต้อง และทุกอย่างมันก็ถูกต้องแล้ว.

คำว่า “ถูกต้อง” นั้นมันไม่มีอะไรผิดพลาด คือ
 อิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน นอน อิริยาบถอะไรก็ตาม. เดียวนี้เรา
 กำลังพูดถึงอิริยาบถเดิน ก็ต้องพูดว่าในอิริยาบถเดินทั้งหลาย
 มันไม่มีอะไรผิดพลาดมันมีแต่ถูกต้อง. พอรู้สึกว่าคุณถูกต้อง
 มันก็ รู้สึกว่าปลอดภัย, รู้สึกว่า ปลอดภัย ก็สบายใจและ
 เป็นสุข.

จิตของเรา จะเป็นสุขเยือกเย็นได้ ต่อเมื่อเรารู้
 สึกว่าทุกอย่างถูกต้อง; ภาษาของพวกเขาฝรั่ง มันมีอยู่คำหนึ่ง
 ซึ่งเฉียดมันตรงกัน แล้วก็เอามาพูดให้ฟังก็ได้ คือฝรั่งมี
 พูดอยู่คำหนึ่งว่า “ทุกอย่างถูกต้อง” คนที่เคยเรียนภาษาฝรั่ง
 มาแล้ว คงจะนึกได้คือคำว่า all right, all right ฝรั่งเขาจะ
 พูดกันมากที่สุดบ่อยที่สุดว่า all right ทุกอย่างถูกต้อง. นี่เมื่อ
 เราประพฤติสติ ไม่ผิดพลาด, ทุกอย่างเป็นไปด้วยสติ
 แล้ว ทุกอย่างจะไม่ผิดพลาด ทุกอย่างจะถูกต้อง พอรู้
 สึกอยู่ในใจ ทุกอย่างถูกต้อง นั่นแหละคือความสุขที่สูง
 ไปกว่าธรรมดา, เป็นความสุข รู้สึกเป็นสุข ที่สูงไปกว่า
 ที่ชาวบ้านเขาพูด ๆ กันอยู่.

ฉะนั้นเราจะต้องทำทุกอย่างทุกประการ นี่ให้มัน
 เกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่า ทุกอย่างมันถูกต้อง วัฒนธรรม

ไทยไม่ค่อยมีพูด; แต่วัฒนธรรมฝรั่งมี all right, all right วันหนึ่งไม่รู้ก็สับสน "ทุกอย่างถูกต้อง"; แต่มันจะถูกต้องจริงหรือไม่ ไม่ทราบนะ. แต่คำพูดนั้นดีที่สุดในทุกอย่างถูกต้อง; ถ้าเรามีสติ กำหนดรู้สึก ว่าทุกอย่างถูกต้อง มันก็เป็นสุขที่สุดเลย.

นี่ผลกำไรพิเศษ ที่เราฝึกการเดินดีแล้ว มันจะมีผลทั้งทางฝ่ายศาสนาทางฝ่ายธรรมะ ที่จะตัดกิเลสชั้น, แล้วมันก็ยังผลมาลงในทางฝ่ายโลก ฝ่ายโลกคือมีการเดินชนิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขทุกอิริยาบถ, เดินอยู่ด้วยความรู้สึกภายในใจว่า ทุกอย่างถูกต้องนี้ : เดินมาวัดก็ดี เดินกลับบ้านก็ดี เดินไปไหนก็ดี; ถ้าในใจมันรู้สึกว่ามันถูกต้องแล้วมันจะเอาอย่างไร มันก็เป็นสุขเท่านั้นเอง. ฉะนั้นการเดินไกลเท่าไรมันก็ไม่เหนื่อย เพราะมันเดินด้วยความรู้สึกว่าทุกอย่างมันถูกต้อง เป็นกำไรที่สุดที่จะได้รับ; ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน ยังไม่ทันบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพียงแต่ฝึกการเดินอย่างนั้นเท่านั้น ก็ได้กำไรโชยอยู่แล้ว. ฉะนั้นขอให้สนใจ ฝึกฝนในอิริยาบถเดิน ให้ถูกต้องตามที่ว่ามาแล้ว; นี่ในส่วนเรื่องของกรรมฐานของศาสนา;

ถ้าเป็นเรื่องนอกวัด เป็นเรื่องชาวบ้านทั่วไป มีสติ
 อย่างนี้ไม่พลั้งเผลอในอะไรทุกอย่างมันก็ถูกต้อง ไม่มีผิด
 พลาด ก็ได้รับผลทางธรรมะ คือพระนิพพานล่วงหน้า
 ก็ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหน จิตใจรู้สึกว่ามันทุกอย่างถูกต้อง.

ขอเสนออันนี้ ขอมอบให้ทุกคนว่าความรู้สึกว่าทุก
 อย่างถูกต้อง ขอให้ไปทำให้มีในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน
 นั่งนอน กิน ดื่ม อาบ ถ่าย ล้างด้วย ล้างชาม ล้างจาน ถูบ้าน
 ถูเรือน ทำอะไรอย่างไร, ในอิริยาบถไหน, ก็ขอให้ความรู้สึก
 อยู่ในใจว่า ทุกอย่างถูกต้อง, แล้วจะเป็นสุขตลอดเวลา.
 การมีสติอย่างนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ใน
 ใจตลอดเวลาว่า ทุกอย่างถูกต้อง; ขอยให้ละเอียดยับ
 หนึ่งอย่างนั้น หนึ่งอย่างนี้ก็ถูกต้อง ลูกซันก็ถูกต้อง เดินไปก็
 ถูกต้อง ทำอะไรก็ถูกต้อง ไม่มีอะไรที่ไม่ถูกต้อง. เพราะว่า
 มีสติขั้นประณีต

ปรับชีวิตใหม่ ก็หมายความว่ากลับมาสู่จุดนี้;
 จิตที่มีสติ ครอบบริบูรณ์ ละเอียดจนอะไร รู้สึกว่าถูกต้องๆ;
 มาวัดก็ถูกต้อง เดินมาวัดด้วยความรู้สึกว่ามันถูกต้องแล้ว
 ก็เป็นสุขตลอดที่เดินมา. เอ้า, มาที่วัด มันก็ถูกต้องแล้ว, ทำ

อะไรทำอะไร ทำไป, กลับบ้าน กลับบ้านถูกต้องแล้ว, กลับบ้าน ๆ ก็ถูกต้องแล้ว ไปทำอะไร ๆ ที่บ้านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องกิน เรื่องอาบ เรื่องถ่าย เรื่องทุกอย่างเลย ไม่ว่าอิริยาบถไหน เป็นแม่ครัว เป็นแม่บ้าน หยิบพินมาก็ดูถูกต้อง : ก่อไฟก็ถูกต้อง หุงข้าว ต้มหม้อ หุงข้าวสุกก็ถูกต้อง ถูกต้อง ๆ ไปหมด มันมีแต่กิจอยู่ในใจว่าถูกต้อง ๆ แล้วคนนั้น ก็มีความสุข.

ที่นี้ คำว่า “ถูกต้อง” นี้ จะขยายออกไปได้เอง แหละ คือไปสู่ถูกต้องสำคัญที่สุด คืออริยมรรคมีองค์ ๘. พระพุทธเจ้าท่านยืนยันว่า มีเท่านั้นแหละ ความถูกต้องในส่วนเหตุมี ๘ อย่าง สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปไป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.

เมื่อฝึกอยู่อย่างนี้; ฝึกสมณะและวิปัสสนา อยู่อย่างที่ว่ามานี้ มันครบองค์แปดของมรรค. ถ้าไม่เข้าใจก็ ช่วยเอาไปคิด เสียค่าย ว่ายกหนด อย่างหนอ เหยียบหนออยู่^๕ ทำเถอะมันจะครบองค์แปดของอริยมรรค คือทิฐิ—ความคิดเห็นก็ถูกต้อง; ความปรารถนาก็ถูกต้อง, การพูดจาก็ถูกต้อง เพราะไม่พูดผิดอะไรเลย. กัมมันโตก็ถูกต้องเพราะมันทำอะไรไม่ผิดเลย, อาชีโวก็

ถูกต้อง, วายาโมทำอยู่อย่างนั้น ยิ่งถูกต้อง สติเป็น
ตัวถูกต้อง เต็มที่แล้ว สมาธิจิตมันมั่นแน่นวอยู่อย่างนี้ มัน
ก็ถูกต้อง; จึงกล่าวได้ว่ามีอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่โดย
ปริยายหนึ่ง ในอันดับหนึ่งอัตราหนึ่ง มีอริยมรรคมีองค์ ๘
อยู่ เรื่องมัน ก็ดับทุกข์ โดยอัตโนมัติอยู่ในตัวมันเอง.

นี่เรียกว่า วิธีปฏิบัติ ในอริยาบถเดิน, การปฏิบัติ
ในอริยาบถเดิน เป็นการฝึกกรรมฐานในอริยาบถเดินก็ได้,
เป็นการฝึกเดินอยู่นอกวัด ไม่เกี่ยวกับกรรมฐานนี้ แต่ว่า
เดินให้ดี เดินให้ดี, เดินให้ถูกต้อง ก็ได้ผลเหมือนกัน.
ฉะนั้นต่อไปก็จะชี้ให้เห็นว่า ทุกอริยาบถแหละ มันมีได้
สองความหมายทั้งนั้นแหละ. อริยาบถที่เราฝึกอยู่อย่างเต็มที่
เป็นเรื่องวัด เป็นเรื่องศาสนา เป็นเรื่องมรรค ผล นิพพาน
มันก็อย่างหนึ่ง แล้วที่เราจะทำอยู่ตามธรรมคาที่นั่น นั่น
มันก็อีกอย่างหนึ่ง. ขอให้มีความถูกต้อง ทุกอริยาบถ
เดิน ยืน นั่ง นอน กิน ถ่าย อาบ ทุกอริยาบถ เลยกลายเป็น
ของธรรมคา เป็นความรู้ธรรมคา เป็นวิทยาศาสตร์ ของ
ธรรมชาติตามธรรมคา. ว่าถ้าดำรงจิตอย่างนี้ ปฏิบัติทาง
กายอย่างนี้ มันก็เต็มไปด้วยความถูกต้อง แล้ว ไม่มี
ความทุกข์เลย.

เมื่อบุคคลนั้นมาเหลียวดูตัวเอง, โอ้, มันถูกต้องทุก-
 อย่าง ทุกอย่างถูกต้อง ทุกอย่างถูกต้อง; สร้างคำขึ้นมาสักคำ
 หนึ่งของชาวพุทธ วัฒนธรรมของชาวพุทธ ที่จะร้องออก
 มาว่า ทุกอย่างถูกต้อง. เมื่อมันเห็นว่า ทุกอย่างถูกต้องจริงๆ
 นี้เดี๋ยวนี้พูดเป็นแต่ฝรั่งนะ. ฝรั่งก็พูดว่าทุกอย่างถูกต้องนี้
 จะถูกจริงหรือไม่ไม่ทราบ? ฟังดูมันก็โง่อยู่มาก เผอิญวัฒน-
 ธรรม มันมีอย่างนั้น ที่พูดว่าทุกอย่างถูกต้อง ทุกอย่างถูก
 ต้อง, นั้นพูดบ่อยเหลือเกิน; แต่มันไม่ได้ถูกต้องจริง. นี้เรา
 มันจะให้ถูกต้องจริง ตามแบบชาวพุทธ วัฒนธรรมชาว
 พุทธถ้าพูดว่า ทุกอย่างถูกต้องแล้วก็ มันถูกต้องจริง ถูก
 ต้องด้วยวิธีที่เราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ นี้คือข้อปฏิบัติในอิริยาบถ
 เดิน. วันหน้า เราจะพูดอิริยาบถยืน อิริยาบถนอน ต่อไป
 ตามลำดับ.

การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาแล้ว แล้วมัน
 จบเรื่องแล้วด้วย. ขอยุติการบรรยาย ให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย
 ได้สวดบทพระธรรมคณสาชยาย ส่งเสริมกำลังใจ ในการที่
 จะปฏิบัติธรรมะให้ยิ่งๆขึ้นไป สืบต่อไป ในบัดนี้.

การปฏิบัติในอิริยาบถยืน.

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายแห่งภาคมาฆบูชา ในชุดสมาธิสำหรับ
ยุคปรมาณู เป็นครั้งที่ห้าในวันนี้; อาตมาจะได้กล่าวเรื่อง
การปฏิบัติในอิริยาบถยืน. ขอทบทวนความเข้าใจที่แล้ว
มาว่าเป็นข้อความที่ท่านทั้งหลายจะต้องนำมาใช้ตลอดไป
ในการบรรยายทุกครั้ง สำหรับสิ่งใดที่บรรยายแล้ว และเหมือน
กันทุกครั้งก็ไม่ต้องบรรยาย.

ธรรมบรรยายวันเสาร์ ชุด สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู ครั้งที่ ๕
ณสถานหินโค้ง, สวนโมกข์, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ในการบรรยายครั้งที่สาม พูดถึงหลักทั่วไป ใน
 การที่จะกำหนดลมหายใจ สำหรับใช้แก่ทุกๆ อิริยาบถ และ
 รู้จักทำความเข้าใจในอารมณ์ ในอาการ ในความรู้สึกนั้นๆ
 แล้วก็บอกตัวเองว่า อย่างนั้น นี่เป็นข้อสำคัญที่จะต้องใช้
 ทุกเรื่อง; เช่นเมื่อหายใจเข้าก็ต้องทำความเข้าใจลงไปจริงๆ
 ที่การหายใจเข้า แล้วจึงบอกตัวเองโดยไม่ต้องออกเสียงก็ได้
 ว่าหายใจเข้าหนอ หรือเข้าหนอ. ไม่ใช่บอกแต่ปาก ที่
 จริงมันก็ไม่ได้ออกด้วยปาก มันบอกด้วยใจ, บอกใจ, บอก
 ตัวเองว่า หายใจเข้าหนอ หายใจออกหนอ; จะสำเร็จประ-
 โยชน์ก็ต่อเมื่อ ผู้นั้นมีความรู้สึกตรงๆ ลงไปในสิ่งนั้น คือ
 หายใจเข้าหรือหายใจออก หรือความรู้สึกอย่างอื่น ซึ่งจะบอก
 ตัวเองว่าเช่นนั้นหนอ, เช่นนั้นหนอ.

ในอิริยาบถที่ได้กล่าวมาแล้ว ถึงอิริยาบถเดิน. ข้อน^{นี้}
 ขอให้ทำความเข้าใจว่า เราต้องมีการกระทำทุกอิริยาบถ
 ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้ทำตลอด ติดต่อกันไปไม่ขาดสายในชีวิต
 ในวันหนึ่งๆ ซึ่งมันจะมียืน เดิน นั่ง นอน เป็นหลัก, แล้ว
 ก็มีเบ็ดเตล็ดต่างๆ นานา สวาท พัด จะเหยียดขา จะคู้ขา จะ
 เหลียวหน้า จะเหลียวหลัง จะกิน จะดื่ม จะอาบ จะถ่าย

จะเช็ด จะถู อะไรก็ตาม. ไม่ว่าในอิริยาบถไหนจะต้องทำด้วยความรู้สึกเต็มที แล้วบอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ. ในครั้งที่แล้วมา ก็พูดถึงอิริยาบถเดินอย่างละเอียดแล้ว, ขอให้ท่าน^{๕๕} ฝึกความหมายนั้น มาใช้ในอิริยาบถที่จะกล่าวต่อไปในส่วนที่มันตรงกัน.

อิริยาบถเดินมีความสำคัญกว่าอิริยาบถอื่น อยู่บางอย่างหรือหลาย ๆ อย่างคือ ถ้าทำได้ ทำสมาธิหรือเห็นความจริงในอิริยาบถเดินนั้นมันจะเห็นจริง เห็นชัด เห็นอย่างมั่นคง เห็นอย่างปราณีตกว่าในอิริยาบถอื่น. ถ้าทำได้ในอิริยาบถเดิน มันต้องเก่งมาก มันจึงจะทำได้; เพราะทำเก่งมาก มันก็ลึกซึ้งมาก มันก็มั่นคงมาก. ฉะนั้นจึงว่าในอิริยาบถเดินนั้นเป็นเรื่องที่ต้องสนใจอย่างทีกล่าวนำแล้ว.

มาถึงวันนี้ ก็จะพูดถึง อิริยาบถยืน. อาตมาจะบรรยายในเวลาจำกัด เพราะว่ายังไม่ค่อยสบายพูดมากเหมือนอย่างทุกทีไม่ได้ แต่ก็พูด ให้พอครบถ้วน. ขอให้สนใจกำหนดจดจำ ตามที่จะมีได้ และก็จะค่อยๆ ด้วยการเปิดเทป ที่เห็นว่าควรสนใจ หรือนำฟังนั้นให้ฟัง.

สำหรับ อิริยาบถอื่น เราจะต้องรู้ว่า มันมีต่อเนื่องกันมา จากอิริยาบถอื่น เช่นเรานั่งอยู่ เราจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน ก็ต้องมีสติสมบูรณ์ที่สุด ในการบอกตัวเองว่าจะเปลี่ยน, จะเปลี่ยน จะเปลี่ยน, คือจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่ง เป็นอิริยาบถยืน, แล้วจึงค่อยๆ ทำการเปลี่ยนไปตามลำดับ, แล้วก็ค่อยกำหนดอิริยาบถ ที่ค่อยๆ เปลี่ยนไปตามลำดับ.

สมมติว่า นั่งอยู่ก่อน จะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน ต้องบอกตัวเอง ด้วยความรู้สึกละเอียดที่มีความรู้สึกอยู่ในอิริยาบถนั่ง, แล้วก็ว่านั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ, ให้ชัดเจนเสียก่อนว่า มันอยู่ในอิริยาบถนั่ง, แล้วมันก็จะเปลี่ยนเป็นว่าเหยียดตัว. ต้องมีความรู้สึกในการเหยียดตัว, แล้วก็บอกว่าเหยียดตัวหนอ, หรือ เพียงสั้นๆ ว่าเหยียดหนอ เหยียดหนอๆ. อย่าให้ขาดตอน ในอิริยาบถที่เหยียดตัว แล้วก็ยึดตัว, เมื่อเหยียดตัวแล้วก็ยึดตัวขึ้นไป, ทำความรู้สึกในการที่ยึดตัวขึ้นไป แล้วบอกตัวเองว่ายึดหนอ ยึดตัวหนอ ยึดหนอ ยึดหนอ ยึดหนอ จนกระทั่งมันสูงสุดคือยืน, แล้วก็ทำความรู้สึกในการยืนให้ถึงที่สุด แล้วก็บอกตัวเองว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ.

ถ้ามีอิริยาบถปลีกย่อย เช่นว่ามีมือไขว่กันอยู่ข้างหน้า ก็รู้สึกว่ามีมือไขว่กันหนอ มือไขว่กันหนอ มือไขว่กันหนอหรือว่า ไขว่หนอ ไขว่หนอ ไขว่หนอ; ทั้งนี้เพื่อไม่ให้มันขาดตอน.

ทีนี้ ถ้าหากว่า เดินอยู่ก่อน มันไม่ได้นั่งมันเดินอยู่ก่อน แล้วมันจะเปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถยืน ก็ต้องทำความรู้สึก ที่ว่า เดินหนอ เดินหนอ อย่างติดต่อกันมาทีเดียว, แล้วก็กำหนดมาตามลำดับในขณะนั้นว่าเดินนั้นอย่างไร ว่าขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ แล้วก็ขวาหยุดหนอ, ขวาหยุดหนอ, แล้วซ้ายก็มาหยุดด้วยหนอ, ซ้ายหยุดหนอ, ซ้ายหยุดหนอ. มันก็เลยหยุดทั้งสองเท้า. นี้เรียกว่า กำหนดเบื้องต้นของอิริยาบถเดิน จนกระทั่งว่าเป็นยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ, ทำความรู้สึกว่ายืนหนอ แล้วบอกตัวเองว่ายืนหนอ. ในชั้นหยาบกำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ก็พอ แต่ถ้าจะให้ละเอียดไปกว่านั้นก็จะขยายออกไปว่าการยืนนั้นแหละยึดตัวเต็มที่ ยึดหนอ ยึดหนอ แล้วก็หย่อนตัวลงๆ หย่อนหนอ หย่อนหนอ แล้วแต่มันจะมีความรู้สึกอย่างไร; ให้รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ ถ้าจะให้ละเอียดไปอีกหน่อยก็ว่า ยืนหนอ ยืนหนอ.

นี่ถ้าเผื่อการยื่นนั้น มันมีการพักขาข้างใดข้างหนึ่ง
 คือไม่ยื่นตั้ง ก็ว่าขาข้างนั้นมันพักหนอ พักหนอ; พร้อมกับ
 การกำหนดหายใจ ในอริยาบถยื่นนั้นว่า เข้าหนอ เข้าหนอ,
 ออกหนอ ออกหนอ, เหมือนที่กล่าวมาแล้ว ในการบรรยาย
 ครึ่งที่สาม. แล้วก็ถือเป็นหลักทั่วไปว่า ถ้ามันมี อารมณ์
 หรือความรู้สึก อะไรเข้ามาแทรกแซง แม้ที่สุดแต่มันจะโงน
 เงน โสเซ ก็กำหนดอารมณ์นั้นให้ชัดเจนแน่นอน, แล้ว
 ก็จนถึงกับว่ามันหายไป แล้วก็กลับมากำหนดอริยาบถที่
 เป็นหลักเป็นประธาน ที่กำลังกระทำอยู่ คือ ยืนหนอ ยืน
 หนอ. นี่เป็นการกำหนดในอริยาบถยืน.

ที่นี้เมื่อ ได้ยื่นแล้ว จะเลือกการกำหนดไปตาม
 ลำดับของการพิจารณา จนกว่าจะถึงที่สุด คือถึงกับรู้สึก
 ว่าหลุดพ้นหรือปล่อยวางความยึดถือบางอย่างบางประการ.
 อันนี้คงจะแปลกจากที่เขาพูด เขาสอนกันอยู่ในสำนักต่าง ๆ
 เพราะได้บอกมาแล้วข้างต้นในหัวข้อนี้ว่า เรามีการทำสมาธิ
 สำหรับยุคประมาณู, และก็ได้ออกแล้วในการบรรยายขั้นต้น ๆ
 ว่า มีอย่างวิธีลัด. จากความเป็นสมาธิพอประมาณ
 เท่านั้น แล้วก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; ไม่ทำ

สมาธิจนถึงกับมีฌาน เป็นต้น จึงเลื่อนไปพิจารณา ธรรมะ
ที่สูงละเอียดขึ้นไป.

เมื่อได้กำหนดย็นหนอ, ย็นหนอ เป็นที่ถูกต้อง
ครบถ้วน ตามเรื่องของการย็นแล้ว ก็กำหนดในตอนที่จะ
จะพิจารณาเห็นนามรูป. นามรูป ในการบรรยายครั้งที่สาม
อธิบายไว้อย่างไร ก็เอาคำอธิบายนั้นมาใช้ในที่นี้. โดยย่อ
ก็คือ รู้สึกว่าจิตกำหนดอยู่ที่การย็น กำหนดรู้, หรือความรู้
ของจิตนั้นเป็นนาม. เราต้องทำความรู้สึกต่อการกำหนดรู้
หรือความที่จิตรู้ รู้สึกต่อการย็นนั้นกับบอกว่า นึกือนาม
นามหนอ. ส่วนอาการที่ย็นอยู่, ลักษณะที่ย็นอยู่ แม้แต่ชา
ที่ย็นอยู่ นึเป็นรูป. ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูป ก็บอกว่ารูป
หนอ รูปหนอ; ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นามก็บอกว่านาม
หนอ นามหนอ.

ตลอดเวลาที่ย็น อยู่ นั้น จะสามารถทำความรู้สึก
หรือของเห็น หรือพิจารณาเห็น ส่วนที่เป็นนาม ได้ครบ
ถ้วน ส่วนที่เป็นรูปได้ครบถ้วน ก็ไล่ไปไล่มา อยู่ที่สิ่งที่
สมมติบัญญัติว่าเป็นนาม, สมมติบัญญัติว่าเป็นรูป, มันก็ทำ
ให้เห็นสิ่งที่เป็นนามหรือเป็นรูป มากพอสมควร. แม้ใน

อิริยาบถอื่น ก็เห็นสิ่งที่เป็นนาม และสิ่งที่เป็นรูป มากมาย
พอสมควร.

ถ้าจะ กำหนดให้เป็นขันธ์ ก็กำหนดอวัยวะของ
การยืน, ท่าทางของการยืน, ลักษณะของการยืนว่าเป็นรูป
เป็นรูป.

ถ้ามีเวทนาอะไรเกิดขึ้นมาในขณะนั้น เช่นว่าเมื่อย
หรือเห็นว่าฉันจะรู้สึกเจ็บปวด หรืออะไรขึ้นมาก็ตาม ก็
กำหนดอย่าให้พลาดได้. ให้เห็นว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นเวทนา,
เป็นเวทนา เป็นเวทนา เวทนาหนอ เวทนาหนอ เวทนา
หนอ.

ถ้ามีความสำคัญมันหมาย ว่าเป็นอะไร แม้สำคัญ
มันหมายว่า เป็นการยืน หรือสำคัญมันหมายอะไร จำได้ว่า
เป็นอะไร ทำความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้ว ก็กำหนดว่า สัญญา
หนอ.

ถ้ามีความคิดอะไรเกิดขึ้น ก็กำหนดว่า สังขาร
หนอ สังขารหนอ. ถ้ามีอะไรมาสัมผัส หรือเกิดการเห็น
การได้กลิ่น การได้สัมผัสอะไรก็ตาม ก็ว่า วิญญาณหนอ

วิญญานหนอ, อย่าให้พลาดไปจากความกำหนด หรือความรู้สึกรู้สึกได้.

แม้เรายืนอยู่แต่ๆ ที่เดียนั้นแหละ จะสามารถมีความรู้สึก ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาน แต่ละอย่างได้มากมาย. ทำอยู่อย่างนี้ไม่นานนัก ก็จะเป็นผู้คล่องแคล่วในการที่จะกำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม หรือกำหนดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นเวทนา อะไรเป็นสัญญา อะไรเป็นสังขาร อะไรเป็นวิญญาน. ^๕นี้เรียกว่า กำหนดในฐานะที่เป็นนามและรูป.

ที่นี้ก็เลื่อนขึ้นไป อีกลำดับหนึ่ง กำหนดโดยความเป็นการเกิด—ดับ, เกิด—ดับ. คำว่าเกิดในภาษาธรรมะ ^๕นี้ หมายความว่า มันทำหน้าที่อยู่ อะไรทำหน้าที่อยู่ เรียกว่า สิ่งนั้นเกิด อะไรไม่ทำหน้าที่ เลิกทำหน้าที่ ก็เรียกว่ามันดับ. เช่นมีการนั่ง การนั่งเกิด, การนั่งอริยาบถ นั่งมันเกิดออกมาหรือมีการยืน ก็การยืนมันเกิด, อริยาบถ ยืนมันเกิด. ^๕นี้เมื่อ อริยาบถนั้นเปลี่ยนไป ก็เรียกว่ามันดับไป. ^๕นี้หยาบที่สุดกำหนดเกิดดับที่หยาบที่สุด ว่ามันเกิดการยืนขึ้นมา แล้วมันก็หมดการยืนไป, ทำความรู้สึกรู้สึกว่า

มีการยื่น เกิดขึ้นมา ก็ว่าเกิดหนอ เกิดหนอ, ทำความรู้สึก
ในข้อที่ว่า การยื่น อิริยาบถยื่น เปลี่ยนไป หายไป ดับไป
ก็เรียกว่าดับหนอ ดับหนอ. น้ำมันหยาบที่สุด.

ที่นี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไปว่า เมื่อพิจารณา
เห็นรูปใด ที่อารมณ์ใด หรือที่จุดไหน ก็บอกตัวเองว่า
สิ่งนั้นมันเกิด; เช่น กำหนดที่รูปกาย ก็รูปกายเกิด หรือ
กำหนดที่กิริยาท่าทางที่ยืนอยู่ ก็เรียกว่า รูปนั้นมันเกิด เป็น
อุปาทายรูป. กำหนดที่เนื้อหนังที่กำลังทำอิริยาบถอยู่
ก็นี้ รูปมันเกิด โดยมหาภูตรูป; แล้วแต่ละกำหนดที่รูป
อะไร เข้าใจว่าทุกคนก็พอจะรู้ได้เองแล้ว ถ้ากำหนดที่ตัว
วัตถุนั้นมันเป็นมหาภูตรูป. ถ้ากำหนดที่ตัวกิริยาอาการ
ลักษณะอะไรของอิริยาบถนั้นก็เรียกอุปาทายรูป คือรูปจริง
หรือรูปแฝง; แต่แล้วมันก็เป็นรูปด้วยกันทั้งนั้น. ที่จิตทำ
ความรู้สึกลงที่รูปใด ก็บอกว่ารูปหนอ; ถ้ามันเกิดขึ้นมา
ก็เกิดหนอ เกิดหนอ; ถ้ามันเลิกกำหนดดับไปก็เรียกว่าดับ
หนอ ดับหนอ, ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นก็ว่า เกิดหนอ เกิดหนอ
เกิดหนอ คือเกิดแห่งเวทนานั้น เวทนาดับไป ก็ว่าดับหนอ
ดับหนอ.

ไม่ใช่ว่าแค่ปากลอยๆ ต้องทำความรู้สึกที่สิ่งนั้น
ชัดแจ้งเสียก่อน แล้วจึงบอกว่ามันเกิดหนอ เกิดหนอ หรือ
ดับหนอ ดับหนอ; ไม่ใช่ท่องหนังสือ แต่กำหนดความรู้สึก
ลงไปจริง ๆ, แล้วก็บอกตัวเองว่า เช่นนั้นหนอ เช่นนั้นหนอ.
ถ้าสัญญาเกิด ก็เกิดหนอ เกิดหนอ สัญญาดับ ก็ดับหนอ
ดับหนอ สังขารเกิดหรือสังขารดับ วิญญาณเกิดหรือ
วิญญาณดับ ก็บอกอย่างเดียวกัน ไม่ใช่สักแต่ว่าบอก;
ไม่ใช่ซึ่งบอก มันต้องกำหนดที่ตัวสิ่งนั้นให้เห็นชัดประจักษ์
แก่ใจเสียก่อน, แล้วจึงบอก บอกคือบอกแก่ตัวเอง ไม่ต้อง
ออกเสียง มันหนออยู่ข้างใน. ที่ว่าหนอ นั้น มัน หมาย
ความว่า สักว่าเท่านั้นหนอ, สักว่าเท่านั้นหนอ.

ที่นี้ก็จะกำหนดขั้นต่อไป คือ กำหนดอนิจจัง
อะไรเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ. อิริ-
ยาบถ^{นี้} ตั้งอยู่ แล้วอิริยาบถ^{นี้}หายไป ก็ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยง
หนอ. ความรู้สึกอัน^{นี้}เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วหายไป ก็บอกว่า
ไม่เที่ยงหนอ; ต้องกำหนดเข้าไปที่ตัวความไม่เที่ยงนั้นจริงๆ
ให้รู้สึกว่ามันไม่เที่ยงจริงๆ. นี่มัน รู้สึกเป็นเวทนาอยู่อย่าง^{นี้}
เดียวมัน ก็ดับไป และเดี๋ยวก็ ความรู้สึกที่เป็นสัญญา ระลึก

นึกได้ หมายถึงมันอย่างนั้นอย่างนี้ได้ มันเกิดขึ้นมาอีก ก็ดู
 ความที่มันไม่เที่ยงที่มันเปลี่ยนไปนี้ ว่าไม่เที่ยงมีความรู้สึกไม่
 เที่ยง อยู่อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งถึงที่สุด; แล้วก็บอกตัวเองว่า
 ไม่เที่ยงหนอ ทำอย่างนี้ทั้งที่เป็นนาม ทั้งที่เป็นรูป ทั้งที่
 เป็นรูป ทั้งที่ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็น
 วิญญาณ.

ท่านคงจะเข้าใจได้เองแล้วว่า จะต้องกระทำด้วย
 จิตหรือใจที่ละเอียดลออ สุขุม ปราณีต สงบรำงับ
 มันจึงจะทำได้. ถ้าทำได้ก็เป็นอันว่า มันละเอียดลออ สุขุม
 ปราณีต สงบรำงับ, แล้วเราก็ตั้งใจจะทำการกำหนด
 ที่ละเอียดลออ สุขุม ปราณีต สงบรำงับ; ถ้าทำได้ก็แปลว่า
 มันละเอียดลออ สุขุม ปราณีต สงบรำงับ. นี่กำหนดที่ความ
 ที่มันเปลี่ยนจากอันนี้ไปสู่อันนั้น อันอื่น ก็เรียกว่าอนิจจัง
 หนอ อนิจจังหนอ อนิจจังหนอ. บอกตัวเองอยู่นั้นแหละ
 ว่าไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ ไม่เที่ยงหนอ; เลือกคำที่สั้น
 ที่สุด ที่เราเข้าใจง่ายที่สุด. ถ้าเราชอบคำว่าไม่เที่ยง เรา
 ก็ใช้คำว่าไม่เที่ยงหนอ; ถ้าเราชอบคำว่า อนิจจัง ก็ว่า
 อนิจจังหนอ.

ที่นี้ก็เลื่อนต่อไป ถึงขั้นกำหนด อนัตตา ก็ต้อง
 ไล่มาอย่างทีกล่ามาแล้ว ทุกๆ อารมณ์ที่รู้สึกหรือกำหนดอยู่,
 ก็มองเห็นว่า มันสักแต่ว่าเช่นนั้นหนอ เป็นอย่างนั้นเอง
 ตามธรรมชาติ, ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็น
 บุคคล.

ตัวอย่าง เช่นว่า เมื่อกำหนดอยู่ที่ลมหายใจว่า
 ลมหายใจมันธรรมชาติเป็นอยู่ตามธรรมชาติ เป็นไปตาม
 ธรรมชาติ, เช่นนั้นเองหนอ ไม่มีสัตว์ตัว บุคคลตัวตน
 อะไร ที่เป็นเจ้าของลมหายใจ. ท่านก็บอกว่า ลมหายใจสัก
 แต่ ว่า ธาตุตามธรรมชาติมีอยู่เช่นนั้นหนอ ไม่มีสัตว์ ไม่มี
 บุคคล นี้ใจความมันยืดยาว; แต่พอที่กำหนด กำหนดแต่
 เพียงว่าไม่ใช่ตน หรือไม่ใช่ตัวหนอ หรือ อนัตตาหนอ
 อนัตตาหนอ. ถ้ากำหนดที่ความยาว ความสั้น ก็ว่าไม่ใช่ตน
 หนอ เหมือนกัน, ถ้ามันรู้สึกอะไรขึ้นมา เป็นเวทนาใน
 ขณะนั้น ก็สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้นหนอ, เป็นความรู้สึกตาม
 ธรรมชาติเท่านั้นหนอ, ไม่มีสัตว์คน ตัวตนอะไรหนอ.

นี้ทำความเข้าใจเสียให้เสร็จก่อน ยืดยาวมันยืดยาว
 นั้นจะเอามากำหนดไม่ได้; แต่ว่ายืดยาวทั้งหมดนั้น มันมา

กำหนดได้สั้น เหลือแต่เพียงว่า ไม่ใช่ตนหนอ ไม่ใช่ตัว
หนอ หรืออนัตตาหนอ เหมือนที่กำหนดไม่เที่ยง กำหนด
นามรูป มาแล้วอย่างไร ; ก็แยกกำหนดทีละอย่าง แต่แทน
ที่จะกำหนดว่าไม่เที่ยง มันมากำหนดว่าอนัตตา อนัตตาหนอ
อนัตตาหนอ.

กระทั่งว่า ยืนนี้ เป็นอิริยาบถยืน ตามธรรม-
ชาติเท่านั้นหนอ ไม่มีบุคคลผู้ยืน, ไม่มีใครที่เป็นเจ้า
ของการยืน เป็นสักว่าอิริยาบถยืนตามธรรมชาติเท่านั้นหนอ
แล้วจึงว่า ไม่ใช่ตัวหนอ, หรือไม่มีตัวหนอ, หรือว่าอนัตตา
หนอ แล้วแต่ใครจะชอบคำบาลี หรือ คำไทย.

แต่อย่าลืมว่า ข้อสำคัญที่สุดมันมีอยู่ที่ว่า ต้องรู้
สึกอย่างนั้นจริงๆ; ต้องมองเห็นแล้วรู้สึกว่ามันไม่ใช่สัตว์
บุคคล ตัวตนอะไร, เป็นเพียงอิริยาบถยืน, เป็นไปตาม
ธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตา เท่านั้นเองหนอ, ไม่มีตัวคน
ไม่มีบุคคล ไม่มีสัตว์ ไม่มีตน ไม่มีชีโว ไม่มีเจตภูติ เป็นผู้
ยืน สักว่า, นี้ใจความว่า สักว่าอาการยืนตามธรรมชาติ
ของธาตุตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีตัว ไม่มี
ตน ไม่มีบุคคลหนอ. ทำความรู้สึกอย่างนั้นเต็มที่แล้ว จึง

บอกออกมาว่า ไม่มีตัวหนอ ไม่มีทัวหนอ ไม่ใช่ตัวหนอ;
 ๕๗ ๗ เป็นการกำหนดตอนัตตา.

สรุปความก็ว่า ไม่มีตัวผู้ยื่น นั่นแหละ มายืนอยู่
 แล้วก็มองดูตัวความที่ไม่มีผู้ยื่น; ถ้าไม่เข้าใจก็คล้ายดูว่าเป็น
 คนบ้า หรือ แกล้งทำบ้า; ถ้าไม่เข้าใจก็จะรู้สึกว่ามันเป็นเรื่อง
 เรื่องแกล้งทำบ้าแล้วว๊วย. แต่เดี๋ยวนี้เรามันรู้สึกอยู่นี้ว่า เรา
 กำหนดความที่มันเป็นอิริยาบถ ประจวบกันไป ตาม
 กฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ กฎอิทัปปัจจยตา.
 แล้วมันมายืนอยู่อย่างนี้ ยืนหนอ ยืนหนอ มันจะเอาตัวตน
 บุคคลมาจากไหน? ถ้าใน ขณะนั้น รู้สึกอย่างไร ก็ว่านั่น
 มันความรู้สึก เช่นนั้นเท่านั้นหนอ; เช่นเวทนาเท่านั้น
 หนอ, สัญญาเท่านั้นหนอ, ไม่มีตัวบุคคลผู้ประกอบหรือกระทำ
 เวทนา ทำสัญญา ทำสังขาร ทำวิญญาณ.

ทำไมจะต้องทำถึงขนาดนี้? มันต้องทำถึงขนาดนี้
 เพราะจะต้องหาให้พบตัวนามหรือตัวรูป ตัวรูป ตัว
 เวทนา ตัวสัญญา ตัวสังขาร ตัววิญญาณ ให้ได้ตัวมันมา
 ก่อน, แล้วก็ดูที่ตัวมัน กำหนดลงไปทีตัวมันรู้สึกซัดว่าไอ้
 ๕๗ ๗ มันประกอบกันขึ้นมาตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยตา.

ทำหน้าที่อย่างหนึ่งอยู่ เราสมมติว่าเวทนา เราบัญญัติ เรียกกันว่าเวทนา เรียกว่า สังขาร เรียกว่า วิญญาณ แล้วแต่จะเรียกกัน เป็นที่เข้าใจ นี้กำหนดอนัตตา.

ที่นี้เป็นการรู้สึกที่ ละเอียดไปกว่านั้นยิ่งขึ้นไปอีก
ชั้นหนึ่ง คือ กำหนดความจางคลาย. ความจางคลายของอะไร? ความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่นด้วยความ
โง่; มันมีความโง่ มันก็ยึดถือตัวตน, เป็นตัวเป็นตน
ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจ ก็เป็นความรู้สึกของตน : ความ
จำกัของตน ความคิดก็ของตน, ความรู้สึกต่ออารมณ์ก็ของ
ตน อารมณ์ก็พลอยเป็นของตน; นี้เรียกว่า โง่ แล้วก็ยึด
มั่นถือมั่นให้เป็นตัวเป็นตน.

เมื่อเราทำการเหมือนกับหันแหลกอยู่ตลอดเวลา ว่า
แต่ละอย่างละส่วนๆ นั้นมันไม่ใช่ตน, เรียกว่าทำกันอย่าง
หันแหลกเลย ก็มีอาการที่เรียกว่าจางคลายออก ของ
ความยึดมั่นถือมั่น ที่เคยยึดมั่นถือมั่นมาแต่กาลก่อน. พอ
รู้สึกว่าความโง่หรือความยึดถืออัน นั้น มันคลายออกบ้างแล้ว
โวย; แม้เล็กน้อย ก็กำหนดว่า คลายหนอ คลายหนอ,
วิราคะ วิราคะแปลว่า จางหรือคลาย, คลายหนอ คลาย

หนอ, พุทกับตัวเองก็พูดว่า ความยึดมั่นของกุกลายเป็นออกแล้วหนอ; แต่ระวังอย่าให้มันเป็นความยึดมั่น มีตัวตน มีเป็นของกู ขึ้นมาอีก. หลีกเลี้ยง คำว่า ตัวตน หลีกเลี้ยง คำว่า ของกู เพื่อให้เห็นว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ, แล้วเราไม่อาจจะยึดถือที่ตรงไหนว่าเป็นตัวกูหรือเป็นของตน.

ข้อ^๕มันต้องขึ้นอยู่กับการที่เคือง^๖ ยึดถือมาก ๆ จนมีเรื่องมีราว, แล้วพอมาพิจารณาแยกแยะ ทุกส่วน ๆ กูก็เห็นว่า แต่ละส่วนนั้นมันไม่ใช่ตัวตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเวทนา.

นี่ขอบอกให้เข้าใจกันไว้เป็นหลักว่า สิ่งร้ายกาจซึ่งเป็นที่^๗ตั้งแห่งความยึดถืออย่างยิ่งที่สุด คือเวทนานั้นเอง มันจะมาจากทิศทางไหนก็ตาม; เวทนาจะเป็นสิ่งที่ตั้งแห่งความยึดถือ : ถูกใจไม่ถูกใจเช่นสวยไม่สวย อร่อยไม่อร่อย ตามความรู้สึกที่มีอยู่สองอย่างคู่กัน คือน่ารักกับไม่น่ารัก. เวทนานั้นมันเคยมีอย่างไร ที่ตรงไหน ก็ทำการพิจารณาที่เวทนานั้น หรือทำการเปรียบเทียบ ว่าเวทนาทุกเวทนา แหะมันเหมือนกันทั้งนั้น; เวทนาที่น่ายกน่าพอใจ จะเกิดมาจากอะไร มันก็เหมือนกันทั้งนั้น; เวทนาที่ไม่น่ายก

ไม่น่าพอใจ มันจะเกิดมาจากอะไร ก็เป็นเวทนา ที่ไม่น่ารัก
 ไม่น่าพอใจทั้งนั้นเหมือนกันทั้งนั้น; เหมือนกันตรงที่ว่า
 มันให้เกิดตัณหา อุปาทาน : น่ารักน่าพอใจมันก็อยากได้
 และยึดถือว่าเป็นของกู, ของกูที่ไม่น่ารักน่าพอใจ มันก็ไม่
 อยากได้, แล้วมันก็ยึดถือว่าเป็นศัตรูของกู. นี่เป็นเหตุให้
 เกิดมีตน ที่เป็นเรา ที่เป็นเขา, เป็นฝ่ายเรา เป็นฝ่ายเขา
 เป็นศัตรูเป็นมิตร.

เวทนา เกิดได้ทุกทิศทาง เพราะมันเกิดได้ทั้งสอง
 ทาง คือทั้งทางที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ, แล้วมันก็จะ
 มีแต่สองทางนี้เท่านั้นที่เป็นตัวปัญหา. ถ้ามันไม่แสดงให้พอ
 ใจหรือไม่พอใจแล้ว มันก็ยังไม่เป็นปัญหา คงเป็นความโง่
 เจ็บๆ ไม่เป็นความโง่ที่แสดงบทบาท. ถ้าเวทนาที่มันเป็น
 ที่ตั้งแห่งความพอใจ หรือความไม่พอใจแล้ว มันก็แสดง
 บทบาทให้ยึดถือด้วยอุปาทาน.

พูดเลยไปอีกหน่อยว่า ที่ทำความเลวร้ายกันอยู่
 ทุกวัน^{นี้} ในโลก^{นี้}ทุกวันนี้ พวกอันธพาลประกอบ
 อาชญากรรม เพราะมันยึดถือ เข้าใจผิดในสิ่งที่เรียกว่า
 เวทนา : เวทนาทางเพศ ทางกามารมณ์ ที่เป็นเรื่องบัวบ

เดียวเท่านั้นแหละ มันก็ยึดถือเอาเป็นพระเจ้าไปเลย, มันก็
 วูบเดียวในการที่จะกระทำลงไป, แล้วมันก็วูบเดียวในการที่
 ได้เสวยผลของสิ่งนี้ มันเป็นเรื่องบ้า วูบเดียว. แต่มันก็กลายเป็น
 เป็นเรื่องสูงสุดของบุคคลนั้นไป, ประารถนาจนถึงกับเอาชีวิต
 เข้าแลก.

ถ้าเขาได้มาทำการพิจารณาโดยนัยนี้ เอาเวทนา
 ๕ ทรงแสดงมาทำความเข้าใจให้เห็นว่าสักว่า เวทนา เกิดขึ้นตาม
 กฎของธรรมชาติ ไม่มีตัวตน แล้วก็จะไม่หลงในเวทนา
 นั้นถึงขนาดว่า บุปผาเป็นของสูงสุดประเสริฐ; ทำอะไรก็เพื่อ
 สุขเวทนาของเขา. ถ้าความจางคลายได้เกิดขึ้นแล้ว มันก็
 ลดความยึดมั่นถือมั่น มันจะไม่หลงในเวทนา ที่เป็นที่ตั้งแห่ง
 ความหลง หลงรักหรือหลงเกลียดก็ตาม, เรื่องมันก็น้อยเข้า.

ปัญหามันก็อยู่ที่ความรู้สึก ที่ใคร ๆ ก็พอจะรู้ได้
 เด็ก ๆ ก็รู้ได้ว่าความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว
 ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา
 ความหึงหวง ความหลง เหล่านี้มัน เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือ
 เป็นความยึดถือ: "ถ้าไม่ยึดถือมันไม่รู้สึกอย่างที่ว่า. ถ้าไม่
 ยึดถือในสิ่งนั้น แล้วมันจะไม่รู้สึก รัก โกรธ เกลียด กลัว
 อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยา หรือ หึงหวงเป็นต้น.

ฉะนั้นการที่ถอนความยึดถือเสียได้ ทีละนิด ทีละนิด ทุกคราวที่พิจารณา เวทนานั้น, เวทนานั้นที่ปรากฏอยู่ในใจนั้น มันก็ถอนนิสัยสันดาน ความเคยชินที่ยึดถือได้ตามส่วน; มันก็ดีขึ้น คดีขึ้น. นี่เราจึงคอยจ้องจับดูว่า จิตใจของเราได้เห็นแจ้ง บางสิ่งบางอย่าง แล้วคลายความยึดถืออย่างไร ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิอย่างนี้, แล้วก็บอกตัวเองว่าคลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ คลายหนอ บอกครั้งหนึ่งว่าคลายหนอ ก็มองเห็นชัดยิ่งขึ้นไปอีกว่ามันคลายอย่างไร, แล้วก็มองเห็นชัดเข้าไปอีกว่า มันคลายอย่างไร คลายหนอ คลายหนอ คลายหนอนั้น คลายอย่างไร. นี่มาถึงขั้นที่ว่า พิจารณาเห็นความจางคลาย.

ทีนี้ ขั้นต่อไป ดูว่า อะไรมันดับไปแล้ว คลายคลาย จนถึงกับดับไปแล้ว ก็บอกตัวเองว่า ดับหนอ ดับหนอ ดับหนอแห่งความยึดมั่นถือมั่น นั้นดับหนอแห่งตัวกู— ของกูในกรณีนั้น ให้เห็นความดับ แล้วก็บอกตัวเองว่าดับหนอ ดับหนอ. ทำอย่างประณีต ละเอียคลอ ที่สุกสุกชุ่มที่สุก มาถึงตอนนี้.

เป็นอันว่า เป็นทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา รวดเดียว ในทุกอริยาบถ จึงกล่าวเรียกว่า

สำหรับยุคปรมาณู สำหรับยุคที่เราจะทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่ไม่ได้, สำหรับยุคที่เราจะมีทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่ไม่ได้, จึงให้มีการพิจารณาอย่างนี้. เช่น อิริยาบถยืน ก็พิจารณาการยืน แยกแยะเป็นนามรูป เป็นขั้นทั้งห้า เห็นเกิดดับของมัน, เห็นอนิจจังของมัน, เห็นอนัตตาของมัน, เห็นความจางคลายจากสิ่งนั้น, เห็นความดับไปแห่งความยึดถือ, แล้วดูเป็นครั้งสุดท้ายว่า โยนทิ้ง, โยนทิ้งแล้วไว้อยู่ในสิ่งที่เคยยึดถือนั้น. เที่ยวนั่งได้โยนทิ้งแล้ว ก็มีเท่านั้นเองในเรื่องหนึ่ง ๆ นั่นคือเรื่องของอิริยาบถยืน โดยสังเขป.

เกี่ยวกับอิริยาบถยืน มีเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจว่า ในอิริยาบถนี้ มันทำได้ในเวลาจำกัด, ไม่สะดวกเหมือนในอิริยาบถนั่ง หรือในอิริยาบถเดินด้วยซ้ำไป; เพราะการยืนนั้นมันต้องเสียความรู้สึกไปในการที่จะดำรงให้มันยืนอยู่ได้. ดังนั้นเราจึงทำสมาธิในอิริยาบถยืนแต่ในเวลาอันจำกัด คือเมื่ออยากจะทำ, หรือเมื่อมันต้องทำ; เช่นว่าเมื่อเราต้องยืน เราก็ต้องทำในอิริยาบถยืนหรือเราอยากจะทำ เราก็ทำในอิริยาบถยืน แต่มันก็มีความเหมาะสมอยู่ส่วนหนึ่งด้วยเหมือนกัน, ก็มันต้องทำให้ครบทุกอิริยาบถ.

ในกรณีที่ต้องยืนฟัง ก็ยืนเฉยๆ ไม่ได้ มันก็ต้องยืนฟัง; ก็กำหนดที่สิ่งที่ถูกฟัง หรือการรู้สึกเมื่อมีการฟัง, ทำความรู้สึกในสิ่งนั้นๆ เช่นรู้สึกว่ามีฟังหนอ ฟังหนอ, หรือว่าแข็งหนอ อ่อนหนอ กระต้างหนอ, แล้วแต่มันจะทรงความรู้สึกอะไรขึ้นมา. นี้เกี่ยวกับจะยืนฟังหรือไม่ยืนฟัง. นี้เรื่องอิริยาบถ ยืนก็พอจะจบ. อาตมาก็หมดแรงที่จะพูด ก็ต้องขอจบด้วยเหมือนกัน มันโคลงเคลงโคลงเคลงเหมือนกันกับนั่งในเรือที่ลอยคลื่อนอยู่.

เอ้า, พอสมควรแก่เวลาแล้วก็ขอยุติ การบรรยายในวันนี้ เมื่อพระท่านสวดบทส่งเสริมกำลังใจจบแล้ว ก็จะเปิดเทปท่านพยอมให้ฟัง เทปท่านพยอมมีวันที่เขาห้ามไม่ให้ออกวิทยุ มีวันที่เขาห้ามไม่ให้ออกวิทยุ นั้น เขาลงโทษนั้น อาตมาก็ไม่เคยฟัง เดียวก็คอยฟังก็แล้วกัน.

ขอยุติการบรรยายเป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดบทพระธรรมในรูปคนเสวยยาย ส่งเสริมกำลังใจของผู้จะปฏิบัติธรรมสืบต่อไป.



รายชื่อหนังสือ ชุดลอยปทุม

ฉบับ เรือง	พิมพ์ครั้งที่	ฉบับ เรือง	พิมพ์ครั้งที่
๑. คู่มือมนุษย์	๗	๒๔. พ่อแม่สมบูรณ์แบบ	๑
๒. ศิลปแห่งการดู ด้วยตาทุกสัมผัสปัญญา	๑	๒๕. อานาปานสติและดัมไม่เหลือ	๒
๓. ศิลปแห่งการมีพระพุทธรเจ้า อยู่กับเนื้อกับตัว	๑	๒๖. ธรรมคติและธรรมกัตตา	๑
๔. ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑	๒๗. ความมั่นคงภายใน	๑
๕. ธรรม ๒๔ เหลี่ยม (มีภาษาจีน)	๔	๒๘. โลกพระศรีอารย์ อยู่แค่ปลายจมูก	๒
๖. พุดกับแฉะ	๑	๒๙. การทำงานเพื่องาน	๑
๗. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๒	๓๐. สันโดษไม่เป็นอุปสรรค แก่การพัฒนา	๑
๘. เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๓๑. ปฏิจสงมุပ္บาทคืออะไร?	๑
๙. ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑	๓๒. เค้าเงื่อนของธรรมะ และ อิทัปปัจจยตา	๑
๑๐. ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๓๓. การอยู่ด้วยปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต	๑
๑๑. ปรมัตถธรรมคำกลอน	๑	๓๔. พุทธศาสตร์ กับ โสยศาสตร์	๑
๑๒. นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้	๒	๓๕. อานาปานสติภาวนา(มีภาษาจีน)	๒
๑๓. ธรรมพบใหม่	๓	๓๖. อิทัปปัจจยตาในฐานะ สิ่งสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา	๑
๑๔. ตดตาช่วยได้	๑	๓๗. นรกกับสวรรค์	๑
๑๕. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑	๓๘. ดับทุกข์สิ้นเชิง	๑
๑๖. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๑	๓๙. มรดกธรรมคำกลอน	๑
๑๗. คำของครู	๒	๔๐. ทิศทั้งหก	๑
๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑	๔๑. พ้าสางทางธรรมโฆษณ์	๑
๑๙. ถอยหลังเข้าคลองกันเถิด	๑	๔๒. พ้าสางทางฝ่ายบรรพชิต	๑
๒๐. การเก็บความโกรธใส่ยังฉาง	๒	๔๓. มหรสพของพระอรหันต์	๑
๒๑. การปรุงเป็นทุกข้อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง	๑	๔๔. ปรมัตถธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑
๒๒. อาหารหล่อเลี้ยงใจ	๒	๔๕. เช่นนั้นเอง	๑
๒๓. ปุณฺณกิริยาวัตถุ	๑	๔๖. ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ	๑



เรียนชีวิต

เรียนชีวิต อย่าแสวง จากแหล่งนอก
อย่าเข้าไป ในคอก แห่งศาสตร์ไหน
อย่ามัวคิด ยุ่งยาก ให้หากใจ
อย่าพิจารณา จาระไน ให้ยุ่งงัง

อย่ายึดมั่น นั่นนี่ ที่เรียกกฎ
มันตรงตรง คดคด อย่างหมดหวัง
จงมองตรง ลงไปที่ ชีวิตัง
ดูแล้วหยั่ง ลงไป ในชีวิต

ให้รูรส หมดทุกด้าน ที่ผ่านมา
ให้ชิมซาบ วิญญาน์ อย่างวิเศษฎ์
ประจักษ์ทุกซ์ ทุกระดับ กระชับชิต
ปัญหาชีวิต จะเผยออก บอกตัวเองฯ

W. S. S. S.