

วิปัสสนากรรมฐานเป็นธรรมปฏิบัติขั้นสูงสุด จุดมุ่งหมายเพื่อดับกิเลสและดับทุกข์สิ้นเชิง มีสอนและปฏิบัติเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น พระพุทธศาสนาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่มากกระทบจิตผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวคือความรู้สึกรู้เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และสภาวะความรู้สึกรู้เห็นนึกคิดทางใจ มิให้สิ่งเหล่านี้เป็นฐานให้กิเลสปรุงแต่งนำไปสู่ความทุกข์ได้อีก ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงสามารถดับหรือละกิเลสได้ เพราะการ "ละ" กิเลส กล่าวคือละตัณหา อุปาทาน มิให้ปรุงแต่งสิ่งทั้งหลายดังกล่าวข้างต้น ในขณะที่สิ่งนั้น ๆ กำลังเกิดขึ้นอยู่ที่ทวารทั้ง ๖ ท่านกล่าวว่า

เป็นการปฏิบัติตรงและปฏิบัติชอบในกิจของอริยสัจ ๔ นั่นคือ เห็นความทุกข์ , เหตุให้เกิดทุกข์ , ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้ , และหนทางเครื่องถึงความระงับทุกข์ ดังนี้

### กิเลสมี ๓ ระดับคือ

กิเลสอย่างหยาบ ทำให้เกิดการแสดงออกทางกาย หรือทางวาจาให้ปรากฏแก่บุคคลภายนอก รับรู้อกุศลกรรมนั้นๆ ได้ กิเลสอย่างหยาบนี้ละได้ด้วยศีล

กิเลสอย่างกลาง เมื่อเกิดขึ้นจะแสดงออกอยู่ภายนอกจิตใจ โดยที่บุคคลภายนอกอาจไม่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ ความยินดีพอใจ ความพยายาม ความ

ฟังชาน ราคาญใจ เป็นต้น กิเลสอย่างกลางนี้ละ  
ด้วย

### สมาธิ

กิเลสอย่างละเอียด เรียกว่าอนุสัย เป็นกิเลส  
ที่ถูกสังขม นอนเนื่องอยู่ภายใน แม้แต่ตัวเองก็ไม่  
อาจรู้ได้ จนกว่าจะมี "อารมณ์" ที่ถูกตรงกับปม  
ของอนุสัยนั้น จึงเกิดความไหวตัวแสดงออกมาเป็น  
กิเลสอย่างกลาง หรือพลุ่งพล่านจนระงับไม่ได้เป็น  
กิเลสอย่างหยาบแล้วแต่กรณี อนุสัยกิเลสนี้ท่าน  
กล่าวว่าละได้ด้วย**ปัญญา**

ตั้งนั้นกิเลสทั้งสามคือ อนุสัยกิเลส กิเลส  
อย่างกลาง และกิเลสอย่างหยาบ สามารถละได้ด้วย  
ปัญญานั้นเอง พุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวที่สอน

ให้ใช้ปัญญาในการละอนุสัยกิเลส กล่าวคือปัญญา  
ที่รู้แจ้งเห็นจริงต่อสิ่งที่กำลังกระทบใจ ผ่านทาง  
ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว "สิ่ง" ที่มากระทบใจผ่านทาง  
ทวารทั้ง ๖ นี้ ที่แท้ก็คือสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นใน  
ชีวิตประจำวันนั่นเอง ซึ่งตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคย  
ศึกษาเรียนรู้สภาวะที่แท้จริงของสิ่งเหล่านี้ ว่าเป็น  
เพียง การเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และรู้  
ความนึกคิด ความรู้สึกทางใจที่มีต่อโลกภายนอก  
และโลกภายในเท่านั้นเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตาม  
ธรรมดา กล่าวคือเกิด - ดับ เป็นไปตามเหตุปัจจัย  
จึงมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่คงทน  
ถาวร (ทุกขัง) และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร  
เป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย (อนัตตา) รวม

เรียกว่า**ไตรลักษณ์** อันสามัญลักษณ์ของสิ่งทั้งปวง การใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาสังเกตในสรรพสิ่งที่ใจกำลังรับรู้ (แยกตามฐานที่ปรากฏเป็น ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม) อย่างติดต่อกันเนื่อง ด้วยการวางใจเป็นกลางประกอบด้วยศรัทธา ที่สมคูลกับปัญญาและวิริยะที่สมคูลกับสมาธิ จนกระทั่งเห็นไตรลักษณ์ดังกล่าวข้างต้นในทุกสรรพสิ่งซ้ำแล้วซ้ำเล่า นำไปสู่ความเบื่อหน่ายคลายความยึดติดในสิ่งนั้นๆ เป็นการลดละอนุสัยกิเลสให้น้อยลงไปตามลำดับ วิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ท่านเรียกว่า "การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน" กล่าวคือเป็นการเห็นความจริงของสิ่งที่จะก่อให้เกิดกิเลสนั้นเสียก่อน กิเลสจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ ทำให้

อนุสัยที่สั่งสมอยู่ไม่ได้รับเชื้อที่จะเติมเข้าไปย่อมจะหดตัวเบาบางลง อนุสัยกิเลสยิ่งลดน้อยลง ความเบากาย เบาจิตยิ่งมีมากขึ้น คือ ความทุกข์น้อยลงไปตามลำดับ จนถึงความดับทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็น **สมุทเททพหान** ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตที่สามารถเห็นแจ้งประจักษ์ได้เอง ดังที่ท่านตรัสว่า ธรรมะในพระพุทธศาสนานี้เป็น **สันติภูมิ** การปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งละอนุสัยกิเลส คือ อวิชา ตัณหาอุปทานทั้งปวงนี้ เป็นการปฏิบัติ **ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา** ไปพร้อมกัน เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** อันเป็นการกระทำกิจที่ถูกต้องและเป็นการปฏิบัติชอบในกิจของอริยสัจ ๔ ในข้อที่ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นกิจที่ควรเจริญ สมดังที่ท่าน

กล่าวว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นธรรมปฏิบัติขั้นสูงสุด คั้งนี้เพราะในศาสนาอื่นมีสอนเฉพาะศีลเพื่อละกิเลสที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา และสอนสมาธิเพื่อละกิเลสที่แสดงออกทางใจ โดยที่อาสวะกิเลสยังไม่สามารถละได้ คั้งนั้นจึงเป็นการปฏิบัติธรรมในระดับโลกียะเท่านั้น ไม่สามารถออกไปจากวังวนของสังสารวัฏได้เลย เพราะยังจะต้องมีทุกข์ คือความโศกเศร้า รำไร รำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจและความคับแค้นใจด้วยประการต่างๆ อยู่ตลอดไป ไม่มีอันจบสิ้นได้เลย

**พอง - ยวบ และการเดินจงกรม เป็นวิปัสสนา กัมมัฏฐานอย่างไร?**

**วิปัสสนากรรมฐาน** คือธรรมปฏิบัติที่ใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** เรียกว่า ทวารทั้ง ๖ และทวารทั้ง ๖ คือกายและใจนี้ ท่านจัดแบ่งเป็นฐานในการกำหนดรู้เป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เรียกว่า "สติปัฏฐาน ๔" หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้ความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ที่ฐาน ทั้ง ๔ แล้วแต่ว่าในขณะที่นั้นจิตกำลังรับรู้อยู่ที่ฐานใด

**พอง - ยวบ** คือการกำหนดรู้ความรู้สึกไหวติงและการกระทบทั้ง ๒ นี้ จัดอยู่ในฐานของกาย เรียกว่า "กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน" อันเป็น ๑ ในฐานทั้ง ๔ ที่ใจรับรู้ได้

## ประโยชน์ของพอง - ยุบ และการเดินจงกรม ในการปฏิบัติกรรมฐาน

๑) พอง - ยุบและการเดินจงกรมเป็นบทฝึกหัดเบื้องต้น ที่ท่านสอนให้เข้าใจในวิธีการ " กำหนดรู้ " อย่างถูกต้องต่อสรรพสิ่งที่ปรากฏในฐานทั้ง ๔ กล่าวคือ ท่านให้กำหนดรู้ตั้งแต่เกิดจนดับอย่างติดต่อ ต่อเนื่อง ด้วยการวางใจเป็นกลาง โดยการไม่มีการบังคับสภาวะ

๑.๑) ท่านให้กำหนดรู้ตั้งแต่สิ่งนั้นปรากฏ (เกิด) ขึ้น จนกระทั่งสิ่งนั้นหมดสิ้น (ดับ) ไปตั้งแต่รู้สึกว่าหน้าท้องเริ่มพอง ไปจนกระทั่งสุดพอง

๑.๒) ท่านให้กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง กล่าวคือเมื่อสิ่งนี้หมดไปแล้ว ให้กำหนดรู้

สิ่งอื่นที่กำลังปรากฏแทน เช่นเมื่อหมดพอง (พองดับไป) ก็ให้กำหนดรู้สิ่งที่กำลังปรากฏคือหน้าท้องเริ่มยุบไปจนกระทั่งหมดอาการยุบและกำหนดรู้อาการพองต่อไปอีก ดังนี้เป็นตัวอย่าง

๑.๓) กำหนดรู้ด้วยการวางใจเป็นกลาง กล่าวคือ ไม่มีความยึดมั่นในสภาวะที่น่ายินดีพอใจให้คงอยู่ นานๆ หรือผลักไสสภาวะ หรือสิ่งที่ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจออกไป เนื่องจากเรากันเคยกับการหายใจและการเดินจนเห็นเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดา จึงนำการวางใจเช่นนี้มาใช้ในการกำหนดรู้ความรู้สึกอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกรัก ความรู้สึกโกรธ หรือความรู้สึกกลัว เป็นต้น ที่กำลังปรากฏอยู่ที่ใจให้เป็นปกติธรรมดาเช่นเดียวกัน

๑.๔) การกำหนดรู้ฟอง - ยุบ ตามที่รู้สึกได้จากการหายใจตามธรรมดา โดยมีได้แรงรัดสุดหรือแผ่วลมหายใจ รวมทั้งการรักษาอิริยาบถและจังหวะการก้าวเดินให้เป็นไปตามธรรมชาติ คือการกำหนดรู้ โดยไม่มีการบังคับสภาวะ อันเป็นแบบอย่างของการกำหนดรู้สิ่งอื่นๆ ในอาการอย่างเดียวกัน

๒) ฟอง - ยุบเป็นฐานหลักของการเจริญสติ

๒.๑) เนื่องจากเราต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น จึงสามารถกำหนดรู้อาการ ฟอง - ยุบได้ทุกเวลา แม้ในขณะที่ไม่มีสภาวะหรือไม่มีสิ่งอื่นมาปรากฏ ก็สามารถกำหนดรู้ ฟอง - ยุบแทนได้

ในทันที ทั้งนี้เพื่อให้ฝึกเจริญสติได้อย่างติดต่อกันเนื่องตลอดเวลา

๒.๒) เนื่องจากฟอง - ยุบ ถูกฝึกใช้มาตั้งแต่เริ่มต้น จึงเป็นความเคยชิน และกลายเป็นอารมณ์หลักของการเจริญสติ ดังเช่น สามารถใช้เป็นฐานแทนเมื่อไม่มีสภาวะอื่นมาปรากฏ นอกจากนี้ยังใช้เป็นอารมณ์หลักในการตรวจสอบความมีสติสัมปชัญญะได้ในระหว่างการปฏิบัติ เช่น ตรวจสอบว่ากำลังหลงอยู่ในอารมณ์คิดนึก หรือหลงอยู่กับนิมิตในสมาธิหรือไม่ โดยการดึงสติให้กลับมากำหนดอยู่กับฟอง-ยุบแทน แล้วย้ายกลับไปกำหนดรู้อารมณ์เดิมได้อีก ซึ่งจำเป็นสำหรับป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "การหลงคิด

สภาวะ" อีกด้วย หรือแม้แต่ในชีวิตประจำวัน ขณะที่จิตกำลังหลงอยู่กับความโลภหรือความโกรธ ก็สามารถดึงสติมาอยู่กับpong - ยุบเสียวชั่วคราวก่อน ก็สามารถทำได้เช่นกัน

### ๒.๓) อาการของpong - ยุบที่มีความ

เปลี่ยนแปลงไปและมีความละเอียดซับซ้อนต่างๆ นั้น เป็นเครื่องชี้วัด ให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงความก้าวหน้า หรืออุปสรรคที่ผู้ปฏิบัติกำลังเผชิญอยู่ จึงสามารถชี้แนะข้อปฏิบัติให้แก่โยคีได้อย่างถูกต้องด้วย อนึ่ง ท่านผู้รู้บางท่านได้กล่าวยกย่องpong - ยุบนี้ว่า สามารถนำผู้ปฏิบัติให้ก้าวเข้าไปสัมผัสสภาวะสูงสุด คือ พระนิพพานได้อีกด้วย

๓) การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความสมดุล กล่าวคือความสมดุลทางกายภาพ และทางจิตใจ เพื่อให้วิริยะกับสมาธิมีความพอดี ที่จะช่วยให้เกิดความก้าวหน้าในการเจริญสติโดยแจ่มชัด ลื่นไหลไม่ติดขัด

### คำสอนของพระอาจารย์มหาเหล็ก จันทลีโล

วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๘ ถึง ๔ เมษายน ๒๕๔๘  
ณ สวนธรรมหาดเสลา อ.โกรกพระ จ.นครสวรรค์

### หมวดฝึกฝนพัฒนาตนเอง

การใช้จ่ายทรัพย์

๑. ทรัพย์ที่หามาได้ควรแบ่งไว้ ๔ ส่วน ดังนี้

๑.๑ เพื่อเลี้ยงชีพตนเอง

๑.๒ บำรุงบิดา มารดา

๑.๓ สงเคราะห์ญาติ

๑.๔ ฝังไว้ (การกุศล)

### หมวดการปฏิบัติธรรม

ข้อคิดและคติเตือนใจ

๑. พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก

๒. ยาต้องขมจึงจะเป็นยา

๓. การปฏิบัติธรรมอย่าตามใจกิเลสมาก  
ต้องฝืนใจ ขัดใจบ้าง แต่บางครั้งก็ให้ตามใจบ้าง

๔. การฝึกตนในการปฏิบัติธรรม ต้องทำตัว  
เหมือนปลาเป็น เพราะปลาเป็นต้องทวนกระแส  
เพื่อหาอาหาร อย่าทำตัวเหมือนปลาตาย

๕. การปฏิบัติธรรมนั้นต้องอาศัยเวลา  
เพราะเกิดมาตั้งนาน จะมาปฏิบัติธรรมเพียงแค่วันไม่กี่  
วันแล้วให้หมดกิเลสเป็นไปได้ยาก

๖. การร้อยด้ายเข้าเข็มเย็บผ้ามีความยากกว่า  
การร้อยด้ายชนิดเดียวกันเข้าเข็มเย็บกระสอบ ผู้ที่  
ต้องการร้อยด้ายเข้าเข็มเย็บผ้า ต้องมีความอดทน  
และมีความเพียรมากกว่า การร้อยด้ายเข้าเข็มเย็บ  
กระสอบ

๗. การปฏิบัติธรรมให้ใช้คำสองคำเป็นคติ  
เตือนใจ คือ ท้อได้แต่อย่าถอย ถ้าวอดต้องไม่ท้อ

๘. การปฏิบัติธรรมเป็นการทำงานอีกแบบหนึ่ง  
งานที่ไม่ได้เงินแต่ได้ความสุขทางใจ ดังนั้น อย่า



ทำงานที่ได้ผลตอบแทนเป็นเงินเพียงอย่างเดียว แต่ให้ทำงานที่ให้ความสุขทางใจด้วย

๙. ความเกียจคร้านเป็นทางแห่งความเสื่อม ทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกไม่มีใครเขาต้องการคนขี้เกียจมาทำงาน

๑๐. ความโกรธเป็นการกระทำที่ร้ายแรงที่สุด เพราะพาไปนรก โกรธเมื่อใดให้ท่องไว้ว่าจะพาไปนรก

๑๑. อย่าทำที่หรือทำทางเป็นว่าเคร่งในการปฏิบัติธรรม แต่ความจริงแล้วไม่ปฏิบัติธรรม

๑๒. โทษผู้อื่นเห็นมากมาย แต่โทษของตนเองกลับมองไม่เห็น

๑๓. การหมั่นสอบถามครูอาจารย์เป็นประโยชน์แก่ตนเอง

๑๔. ความตั้งใจมากไปก็เป็นกิเลสเหมือนกัน

๑๕. ให้เป็นคนเก็บเล็กผสมน้อยในการปฏิบัติ การกำหนดอริยาบถปัจจุบัน เหมือนการเก็บเงินสลึง เงินสลึงหลายสลึงหากเก็บก็รวมเป็นเงินมาก อย่าประมาทในการปฏิบัติธรรม หากแม้แต่เงินสลึงก็ไม่เก็บ จะเป็นเศรษฐีได้อย่างไร

๑๖. อย่าเป็นผู้ประมาทในวัย ปฐมวัย (อายุ ๑ - ๓๓ ปี), มัชฌิมวัย (อายุ ๓๔ - ๖๖ ปี), ปัจฉิมวัย (อายุ ๖๖ - ๙๙ ปี) ให้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่

ปฐมวัย เพราะยังมีกำลังวังชาสามารถปฏิบัติธรรม  
ได้ โดยไม่มีอุปสรรคจากสังขาร

๑๗. การปฏิบัติธรรม หากทำอะไรได้ก็ให้  
ทำสิ่งนั้น เปรียบกับการกินอาหาร ให้เป็นคนอย่า  
เลือกกินอาหาร ดังนั้น หากกำหนดพองยุบไม่ได้ก็  
ให้ไปกำหนดที่อื่นแทน เช่น ที่เสียง หรือ การนั่ง  
แทน

๑๘. การปฏิบัติธรรมอย่ามัวทำกิจต่างๆ อยู่  
จนไม่ได้เดินจงกรมนั่งสมาธิ หากอยากเข้าห้องน้ำ  
ให้ฝืนใจดูบ้าง

๑๙. ข้อแนะนำสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมคือ

๑๙.๑ ขณะปฏิบัติธรรมไม่ควรคลุกคลีกับ  
หมู่คณะ

๑๙.๒ ปิควาจา หากจำเป็นต้องพูดให้พูด  
เพียง ๖ คำ

๑๙.๓ กำหนดอิริยาบถปัจจุบัน

๑๙.๔ กำหนดสติการนอนและการตื่น  
นอน

๑๙.๕ ระมัดระวังและกำหนดที่ทวารทั้ง  
หก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

๒๐. การไม่สำรวมอินทรีย์ การพูด การคลุก  
คลีกับหมู่คณะ การไม่กำหนดสติเวลานอน การไม่  
กำหนดทวารทั้ง ๖ เป็นทางที่ทำให้เกิดความเสื่อม  
ลงของการปฏิบัติ

๒๑. การพูดคุยในช่วงปฏิบัติธรรม  
เหมือนกับการเจาะลมยางรถ ทำให้อาร์มรั่ว

กรรมฐานร่วออกไปได้มาก และหากจะกลับไปยัง  
ระยะเดิมที่เคยปฏิบัติได้นั้น ต้องอาศัยการปฏิบัติ  
ธรรมที่มากขึ้น

๒๒. ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติ  
ธรรมโดยขาดสติ หรือการนั่งหลับขณะนั่งสมาธิ  
เปรียบเหมือนการยิงปืนเสียกระสุนฟรี

๒๓. อย่าให้เสียโอกาสในการปฏิบัติธรรม  
กว่าจะมาปฏิบัติธรรมได้ เราต้องผ่านการให้ทาน  
การรักษาศีล การสวดมนต์ภาวนามานานเท่าไร จน  
มาถึงชาติปัจจุบัน ที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา  
และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น อย่าให้  
เสียโอกาสที่ได้เกิดมา อย่าเป็นคนสว่างมามีดไป

๒๔. หากมีเรื่องเข้ามาพร้อมกันหลายเรื่อง  
ในชีวิต ควรนำสติปัญญานี่เข้ามาใช้

๒๕. ไม่มีใครช่วยใครได้ พระอาจารย์ช่วย  
ได้ ๒๐% อีก ๘๐% เราต้องช่วยตัวเอง ดังคำภาษา  
บาลี คือ อตุตา หิ อตุตโน นาโถ แปลว่า *ตนแลเป็นที่พึ่ง*  
*ที่พึ่งของตน* , นอกจากตนแล้วใครเล่า จะเป็นที่พึ่ง  
ได้ โบราณว่า พึ่งพี่เจ็บท้อง พึ่งน้องเจ็บใจ

๒๖. เทวดาก็มีเวลาหมดบุญ ต้องกลับมา  
เกิดอีก ดังนั้นการเกิดเป็นเทวดาจึงยังไม่หมดกิเลส  
แต่เทวดามีปัญญามากกว่ามนุษย์ พึงธรรมแล้ว  
เข้าใจเลย

## การเดินจงกรม

๑. การเดินจงกรม ประกอบด้วยวิธี ๓ ส่วนสมาธิ ๑ ส่วน รวมเป็น ๔ ส่วน

๒. การเดินจงกรมให้ได้ปัจจุบัน อย่าช้ามาก เพราะถ้าเดินช้ามาก จะเป็นการเดินรอความคิด ทำให้ความคิดเข้ามาขณะเดิน

๓. การเดินระยะ ๑ สามารถเดินได้หลายแบบดังนี้

๓.๑ การเดินแบบคิงคอง คือ การยกเท้าแล้วให้เท้าลงทั้งเท้า เป็นการเดินที่ไม่เป็นธรรมชาติ แต่กันความฟุ้งซ่านได้ดี

๓.๒ การเดินธรรมดา คือการเลือกเท้าหรือเลื่อนเท้าไปตรงๆ แบบนี้สบายกว่าแบบแรก แต่ความคิดเข้าได้ง่ายกว่า

๔. ผู้ที่มีความคิดฟุ้งซ่านมากๆ บ่อยๆ หรือเป็นคนติดการเห็นอะไรชัดเจน ให้เดินระยะที่ ๑ หรือเปลี่ยนอารมณ์ที่จิตชอบ เช่น ได้ยิน เป็นต้น

## การนั่งสมาธิ

๑. การนั่งสมาธิ ประกอบด้วยสมาธิ ๓ ส่วนวิธี ๑ ส่วน รวมเป็น ๔ ส่วน

๒. การนั่งสมาธิไม่มีข้อกำหนดว่าต้องนั่งขาขวาทับขาซ้ายหรือขาซ้ายทับขาขวา แต่ลักษณะการนั่งสมาธิ ให้ยึดจากลักษณะการนั่งของพระพุทธรูป คือการนั่งหลังตรง ซึ่งหมายถึง การ

นั่งตรงใน ๓ ส่วนคือ ล่าง กลาง และ บน (ล่าง = ก้น ถึงสะดือ), กลาง = สะอวดถึงไหล่, บน = คอถึง ศีรษะ)

๓. การนั่งสมาธิขั้นแรก ก่อนนั่งให้กำหนด อยากรจะนั่ง ๓ ครั้งก่อน หลังจากนั้นให้กำหนดตาม อาการในขณะนั้น ยึดตัวให้ตรงแล้วย่อลงเล็กน้อย ให้อยู่ในท่าที่ไม่สบายเกินไปและไม่เกร็ง

๔. การนั่งสมาธิไม่ถูกท่าทาง คือหลังไม่ตรง ให้กำหนดอยากรจะยึด ๓ ครั้งก่อน แล้วจึงยึด การ ยึดหลังตรงช่วยให้วิริยะ กับ สมาธิเสมอกัน ทำให้ เกิดปัญญา

๕. การนั่งสมาธิ หากกำหนดพองยุบไม่ได้ ให้มากำหนดที่จุดทั้ง ๖ ภายในกายแทน คือ นั่ง

หนอ ถูกหนอๆ แล้ววนกำหนดไล่ไปตามจุดต่างๆ ๖ จุด คือตำแหน่ง ๑.ก้นขวาตะโพก /๒.น่องขา ขวาทับฝ่าเท้าซ้าย /๓.หลังเท้าขวาทับน่องเท้าซ้าย /๔.ก้นซ้ายตะโพก /๕.น่องขาซ้ายตะโพก /๖. หลังเท้าซ้ายตะโพก

๕.๑ อาจเพิ่มบริเวณที่มีมือขวาทับมือซ้ายอีก ตำแหน่งก็ได้

๕.๒ ถ้ามีสิ่งอื่นมากระทบ เช่น เสียง ความรู้สึกเจ็บปวด ให้ไปกำหนดจุดที่ชัดก่อน จากนั้นให้มากำหนดที่นั่งหนอ ถูกหนอ ที่ตำแหน่ง ที่ ๑ (ก้นขวาตะโพกใหม่)

๖. การนั่งสมาธิตอนง่วง เพื่อให้ครบเวลาที่ ตั้งใจ ไม่ถูกต้อง ที่ถูก คือต้องแก้อารมณ์ให้หาย

่วงก่อน โดยการกำหนดจุดทั้ง ๖ หรือกำหนด  
อารมณ์ภายนอกแทน เช่น เสียง ฯลฯ

๗. พอง – ยุบ มีของจริงของปลอม

๗.๑ พองยุบปลอม เกิดจากการเบ่งลม  
ทำให้เกิดขึ้น สังเกตพองยุบปลอมได้ว่า จะเป็น  
จังหวะตามลมหายใจเข้าออก หรือรู้สึกว่ามีทั้งพอง  
และยุบและรู้ที่ลมหายใจ

๗.๒. พองยุบจริง จะเป็นแต่เพียงอาการ  
เคลื่อนขึ้นลงของท้อง ซึ่งจะรับรู้เพียงเบาๆ

๘. ผู้ที่ติดการทำสมาธิ ต้องหมั่นสังเกต  
ตนเองในขณะที่ปฏิบัติ หากพบว่าเมื่อปฏิบัติแล้วมี  
สมาธิมากขึ้นไป ให้ถอนออกจากสมาธิ แล้วเดิน  
จงกรมให้เร็วขึ้น

## การกำหนด

๑. การกำหนดปัจจุบัน คือ การรู้สึกรู้ แค่  
ในขณะที่ปัจจุบัน เป็นขณิกสมาธิ

๒. การกำหนดอิริยาบถในช่วงเข้าปฏิบัติ  
ธรรมให้กำหนดซ้ำๆ เพราะไม่ได้รีบไปไหน

๓. การกำหนดเป็นการกำหนดที่ความรู้สึก  
ไม่ใช่กำหนดที่รูปพรรณสัณฐาน

๔. มีอารมณ์ใดเกิดขึ้น ให้กำหนดตาม  
อารมณ์นั้น หากไม่แน่ใจว่ามีอารมณ์อะไร ให้  
กำหนดรู้หนอ

๕. อารมณ์ใดเกิดบ่อยๆ อาจเป็นความชอบ  
ให้กำหนดชอบหนอ แต่ก็ไม่ตายตัว บางทีอาจเป็น  
ไม่ชอบก็ได้ ดังนั้น ต้องดูความรู้สึกปัจจุบัน

๖. รู้สึกอะไร กำหนดตามนั้น กิเลสอะไร  
เกิดขึ้น หรือมีอารมณ์ใดขึ้นมาบ่อยๆ แสดงว่าคิดใน  
อารมณ์นั้น ต้องแก้ที่การกำหนดที่อารมณ์กรรมฐาน

๗. มีอะไรมากระทบให้กำหนดเป็นอารมณ์  
กรรมฐาน

๘. การกำหนดนอก ๓ ใน ๓ ดังนี้

นอก ๓ คือ

เห็น กำหนดที่รูป ไม่ใช่ที่ตา

ได้ยิน กำหนดที่เสียง ไม่ใช่ที่หู

คิด กำหนดที่ความคิด ไม่ใช่ที่สมอง  
หรือหัวใจ หรือลึนปี่

ใน ๓ คือ

ได้กลิ่น กำหนดที่ จมูก

รู้รส กำหนดที่ ลิ้น

กายสัมผัส กำหนดที่ การถูกต้องที่กาย

๙. การมอง ให้มองแต่สักแต่ว่าเห็น ไม่เห็น  
ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ทุกอย่างเป็นเพียงรูป แต่ใช้คำ  
บัญญัติ ก็จะทำให้บอกไม่ได้ว่าอะไรเป็นอะไร

๑๐. อย่าให้จิตนำสติ หากรับรู้ว่าจะจิตอยาก  
แล้วทำเลย แสดงว่า ทำตามจิต จะทำให้กลายเป็น  
คนหลงลืม ดังนั้น ให้กำหนดว่าอยากจะทำอะไร  
เพื่อเป็นการตั้งสติ ก่อนจะทำอะไรให้กำหนด ๓  
ครั้ง แล้วจึงทำ

๑๑. ในชีวิตประจำวัน อาจจะไม่สะดวกที่  
กำหนดหลายครั้งก่อนทำอะไร แต่ให้กำหนด ๓

ครั้ง กับสิ่งต่อไปนี่คือ อยากจะยืน อยากจะเดิน  
อยากจะนั่ง อยากจะเหยียด

๑๒. ช่วงเข้ากรรมฐาน หากนอนไม่หลับก็  
ให้กำหนด เพราะแสดงว่าสติตื่น คนปกตินอนแค่  
๔ ชั่วโมงก็พอแล้ว

๑๓. การละกิเลส คือ การกำหนด เหมือน  
เป็นผลตรงไหนก็ใส่ยาตรงนั้น มีกิเลสอะไร  
เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ตอนนั้น

### การรับประทานอาหาร

๑. ให้กินแต่พอดี หากกินมากไปจะทำให้ห่วง  
ไปได้ ดังนั้นมีข้อสังเกต ให้ประมาณว่าอีก ๔-๕ คำ  
จะอิ่มก็ให้หยุดกิน แล้วสังเกตตนเองว่าอาหารที่

รับประทานเข้าไป เพียงพอต่อการปฏิบัติจนถึง  
ที่สุดในแต่ละวันหรือไม่

### เบ็ดเตล็ด

๑. การอาราธนาศีล มี ๓ ประการคือ การ  
อาราธนาศีลต่อหน้าพระพุทธรูป การอาราธนาศีล  
ต่อหน้าพระสงฆ์ หรือการตั้งใจคนเดียวด้วยตนเอง  
สามารถใช้วิธีใดก็ได้

๒. การแผ่เมตตา ไม่จำเป็นต้องแผ่ทุกครั้งที  
นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม เพราะอาการปวดบางทีก็  
เป็นจากทางกาย อุปมาการปฏิบัติธรรมเหมือนการทำงานที่มีผลของการปฏิบัติคือ เงิน ปฏิบัติครั้ง  
หนึ่งได้เงิน ๑ สลึง ก็จะเอาให้แม่ แต่ค่ารถ ๑๐๐  
บาท ซึ่งไม่พอ ถ้าหากรวบยอดให้ทีละมากๆ เลยจะ



ดีกว่า ดังนั้นใน ๑ วันอาจแผ่เมตตา ๒ ครั้ง คือช่วง  
ตอนเช้าและช่วงก่อนนอน

๓. การสอนผู้อื่น ให้สอนคนอื่นเท่าที่เรา  
รู้อย่างไรสอนอย่างนั้น อย่ารอให้หมดกิเลสก่อน  
แล้วค่อยแนะนำหรือสอนคนอื่น หากรอให้หมด  
กิเลสก่อน จะไม่มีโอกาสสอนคนอื่น

๔. ให้ศึกษาหลักธรรมเรื่อง "มงคลชีวิต ๓๘  
ประการ" เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต หาก  
ปฏิบัติตาม "มงคลชีวิต" แม้ชาตินี้จะยังไม่พ้นทุกข์  
ก็จะเป็นปัจจัยให้ไม่ตกต่ำไปสู่อบาย

๕. ผู้ที่ปัญญามาก ต้องแก้ด้วยศรัทธา คือ  
การศรัทธาต่อครูอาจารย์ เมื่อมีศรัทธาแล้ว ก็  
เหมือนกับยอมรับให้มีที่วางให้เดินนำเข้าไป

๖. ผู้ที่ติดการทำสมถกรรมฐานมาจะติด  
สบาย ต้องแก้โดยคุณที่ปัจจุบันของตนเอง ไม่มีสูตร  
ตายตัว เหมือนมวยวัด การแก้อารมณ์กรรมฐานไม่  
เหมือนคนอื่น

๗. ผู้ที่ชอบแหย่ผู้อื่นเล่น หรือเป็นคนขี้เล่น  
ชอบแกล้งคนอื่น เวลาปฏิบัติธรรมจะมีมดมาไต่  
รบกวน

๘. หากต้องการกวาดพื้นในที่ๆ มีมดอยู่ ให้  
กำหนดจิตบอกมดก่อน ให้เขาย้ายที่สัก ๒-๓ นาที  
แล้วก็กวาด เพราะสถานที่ปฏิบัติธรรมเป็นที่อยู่  
ของมนุษย์ไม่ใช่ที่ของเขา เรากวาดไม่ได้สร้างบาป

รวบรวมและเรียบเรียงโดย วัชรินทร์ เทียนสันต์

\*\*\*\*\*

## เนื้อแท้ที่ไม่อันตราย

ภิกษุทั้งหลาย! พวกภิกษุบริษัทในกรณีนี้  
สุดต้นตะเหล้าใด ที่กวีแต่งขึ้นใหม่ สละสลวย มี  
พยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าว  
ของสาวก, เมื่อมีผู้นำสุดต้นตะเหล้า นั้นมากล่าวอยู่;  
เธอจักไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี่ยหูฟัง ไม่ตั้งจิตฟังเพื่อจะรู้  
ทั่วถึง และจักไม่สำคัญว่า เป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่า  
เรียน

ภิกษุทั้งหลาย! ส่วนสุดต้นตะเหล้าใดที่เป็น  
คำของตถาคตเป็นข้อความลึก ความหมายซึ่ง เป็น  
ชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะเรื่องสุญญตา, เมื่อมีผู้นำ  
สุดต้นตะเหล้า นั้นมากล่าวอยู่; เธอย่อมฟังด้วยดี  
ข้อยเงี่ยหูฟัง ย่อมตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และย่อม

สำคัญว่า เป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน จึงพากัน  
เล่าเรียน ใต้ถาม ทวนถามแก่กันและกันอยู่ว่า  
“ข้อนี้เป็นอย่างไร มีความหมายกึ่นัย?” ดังนี้ ด้วย  
การทำดังนี้ เธอย่อมเปิดธรรมที่ถูกปิดไว้ได้, ธรรม  
ที่ยังไม่ปรากฏ เธอก็จะทำให้ปรากฏได้, ความ  
สงสัยในธรรมหลายประการที่น่าสงสัย เธอก็  
บรรเทาลงได้

ภิกษุทั้งหลาย !ภิกษุบริษัทเหล่านี้ เรา  
เรียกว่า บริษัทที่มีการลู่ลวงไม่ได้ด้วยการสอบถาม  
แก่กันและกันเอาเอง, หาใช่ด้วยการชี้แจงโดย  
กระจำงของบุคคลภายนอกอย่างอื่นไม่; จัดเป็น  
บริษัทที่เลิศแล

(บาลี พระพุทธสุภาษิต พุท.อ. ๒๐/๕๒/๒๕๒/, ตรีศ  
แก้ภิกษุทั้งหลาย)

### เนื้อแท้อันตรธาน

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว กลองศึก  
ของกษัตริย์พวกทวารหะเรียกว่า อานกะ มีอยู่ เมื่อ  
กลองศึกนี้มีแผลแตก หรือลิ, พวกกษัตริย์ทวารหะ  
ได้หาเนื้อไม้อื่น มาทำเป็นลิ้ม เสริมลงในรอยแตก  
ของกลองนั้น (ทุกคราวไป) ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเชื่อม  
ปะเข้าหลายครั้งหลายคราวเช่นนั้น นานเข้าก็ถึง  
สมัยหนึ่ง ซึ่งเนื้อไม้ของตัวกลองหมดสิ้นไป เหลือ  
แต่เนื้อไม้ที่ทำเสริมเข้าใหม่เท่านั้น;

ภิกษุทั้งหลาย ฉันทใดก็ฉันทนั้น; ในกาลที่ยาว  
ฝ่ายอนาคต จักมีภิกษุทั้งหลาย, สุตตันตะ(คำสอน

ส่วนที่ลึกซึ้ง) เหล่าใด ที่เป็นคำของตถาคตเป็น  
ข้อความลึกมีความหมายซึ่ง เป็นชั้น โลกุตตระ ว่า  
เฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา, เมื่อมีผู้นำ สุตตันตะ  
เหล่านั้นมากล่าว อยู่เธอจักไม่ฟังด้วยดี จักไม่เงี้ยว  
ฟัง จักไม่ตั้งจิตเพื่อจักรู้ทั่วถึง และจักไม่สำคัญว่า  
เป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน

ส่วนสุตตันตะเหล่าใด ที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่  
เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษร  
สละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอก  
แนว เป็นคำกล่าวของสาวก, เมื่อมีผู้นำสูตรที่นัก  
กวีแต่งขึ้นใหม่เหล่านั้น มากล่าวอยู่ ; เธอจักฟัง  
ด้วยดี จักเงี้ยวฟัง จะตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และจัก  
สำคัญไปว่า เป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน.

ภิกษุทั้งหลาย ความอันตรายของ  
สุดตันตะเหล่านั้น ที่เป็นคำของตถาคต เป็น  
ข้อความลึก มีความหมายซึ่ง เป็นชั้น โลกุตตระ ว่า  
เฉพาะด้วยเรื่องสุญญา จักมิได้ช่วยอาการนี้ แล.

(พระไตรปิฎกบาลี สยามรัฐ ๑๖/๓๑๑/๖๗๒)