



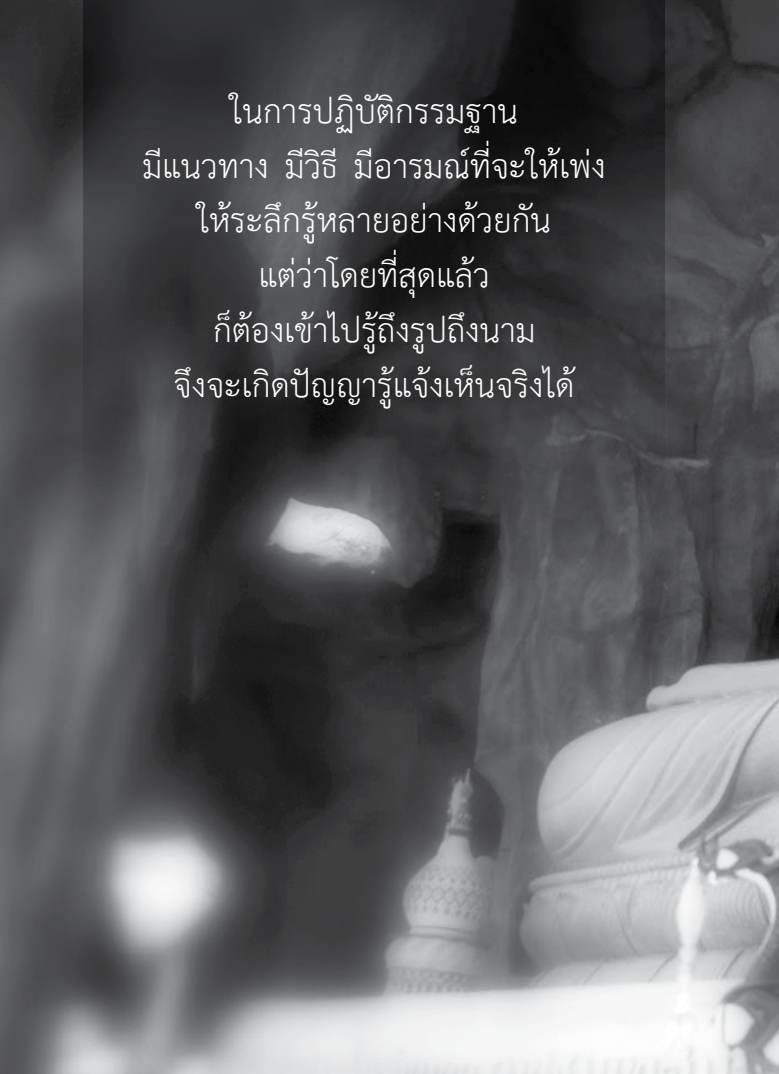
# กรอขนอก แกนไข

เขมรังสี ภิกขุ

กรอบนอก  
แกนใน



เชมรังสี ภิกขุ



ในการปฏิบัติกรรมฐาน  
มีแนวทาง มีวิธี มีอารมณ์ที่จะให้เพ่ง  
ให้ระลึกรู้หลายอย่างด้วยกัน  
แต่ว่าโดยที่สุดแล้ว  
ก็ต้องเข้าไปรู้ถึงรูปถึงนาม  
จึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้





# กรอบนอก แกนใน

เขมรังสี ภิกขุ

Pdf file Book

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ จำนวน ๓๕,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๗ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม  
(วัดมเหยงคณ์ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม  
ชมรมกัลยาณธรรม จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม)

## จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๘, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

[www.watmahejong.or.th/](http://www.watmahejong.or.th/)

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร  
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม

## พิมพ์โดย

บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓



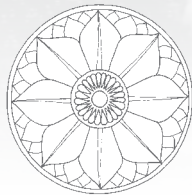




เราจะต้องระลึกศึกษา  
สภาวะในกายใจตนเองอยู่เนืองๆ  
เพราะว่าถ้ายังฝึกน้อย  
กำหนดยังไม่บ่อย ยังไม่ต่อเนื่อง  
สติมันก็ยังไม่มีการ  
สมาธิก็ไม่มี  
แล้วปัญญาจะเกิดมาได้อย่างไร







ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ  
ผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติ  
ธรรมทั้งหลาย

แต่เนื้ไปก็เป็นการฟังธรรมะพร้อมกับการ  
เจริญสติ การเจริญสตินั้นต้องฝึกการเจริญได้  
ทุกขณะ ทุกโอกาส แม้แต่ขณะที่กำลังฟังธรรม  
อยู่ ก็ฟังเจริญสติไปด้วย จะได้ทั้งสุขุมยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟัง ได้หั่งจินตามยปัญญา  
ปัญญาที่เกิดจากความคิดพิจารณา แล้วก็ได้  
ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ  
เจริญสติ เจริญภาวนา

ส่วนหนึ่งก็ต้องฟังธรรมะให้รู้เรื่องให้เข้าใจ  
ส่วนหนึ่งก็ต้องมีสติในการที่จะระลึกความรู้สึกตัวทั่ว  
พร้อมอยู่ รู้กายรู้ใจอยู่ ฟังก็ได้ฟังได้ยินอยู่ ระลึก  
รู้ตัวก็รู้อยู่ ในการปฏิบัติกรรมฐานมีแนวทาง  
มีวิธี มีอารมณ์ที่จะให้เพ่งให้ระลึกรู้หลายอย่าง  
ด้วยกัน แต่ว่าโดยที่สุดแล้ว ก็ต้องเข้าไปรู้ถึงรูป  
ถึงนาม จึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้ เหมือน  
การปฏิบัติ ต้องมีการฟังให้เข้าใจ เพื่อจะได้  
ระลึกไปให้ถูกต้อง ในช่วงแรกๆ เราก็ใช้อารมณ์  
สมมติ อารมณ์บัญญัติ ใช้กรรมฐานในบทต่างๆ

เปรียบเหมือนเป็นการดูในส่วนที่เป็นกรอบนอก หรือวงนอกไปก่อน แต่ที่ที่สุดแล้วก็ต้องเชื่อมโยง เข้าไปรู้ถึงแก่นในคือตัวสภาวะ ตัวรูปธรรม นามธรรม ซึ่งเป็นของจริง เป็นปรมาัตถธรรม จึง จะทำให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงได้

ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนั้น รู้เห็นอย่างไร ก็คือการเข้าไปรู้เห็นสภาพธรรม มีความเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมสลาย มีความแตกดับ มีสภาพที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ ตัวตนของเรา เรียกว่า ความรู้เห็นตามความเป็นจริง เรื่องความเป็นจริงของชีวิต สักแต่ว่าเป็นธาตุ เป็นธรรมชาติ มีความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอด มีสภาพที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ตั้งอยู่ไม่ได้

ต้องแตกต้องดับอยู่เรื่อยๆ แล้วก็บังคับบัญชา  
ไม่ได้ การเกิดขึ้น การดับไป แต่ละสภาพธรรม  
นั้น ไม่มีอำนาจจะไปบังคับเขาได้ เขาเกิดขึ้น  
เพราะมีเหตุมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น และดับไป  
เพราะหมดเหตุปัจจัยจึงทำให้ดับไป

ฉะนั้นปัญญาที่รู้เห็นความจริง ที่ท่านได้  
**ดวงตาเห็นธรรม** ได้อูทานว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มี  
ความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น  
ก็มีความดับไปโดยธรรมดา ถ้ามว่าการเกิดขึ้น  
ทำไมจึงเป็นธรรมดา ความดับไปทำไมจึงเป็น  
ธรรมดา ความไม่เที่ยงทำไมจึงไม่เที่ยง ทำไม  
รูปนามต้องเกิดต้องดับด้วย ไม่เกิดไม่ดับไม่ได้  
หรือ ทำไมไม่คงที่ มีแล้วต้องหมดไป ปราภฏแล้ว  
ต้องหมดไป นั่นก็เพราะว่ารูปนามทั้งหลายมีเหตุ

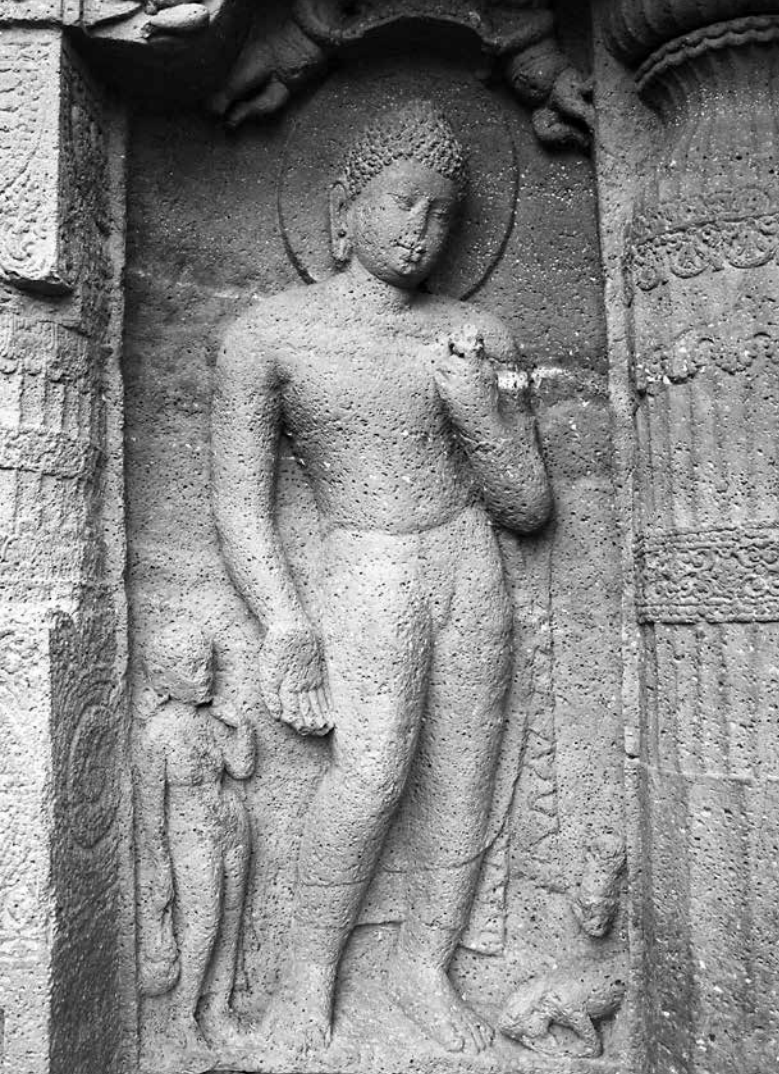
มีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เขาก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อหมด  
เหตุหมดปัจจัย เขาก็ต้องดับไป เมื่อเหตุเกิด  
ผลก็ต้องเกิด เมื่อเหตุดับ ผลก็ต้องดับ

การเกิดขึ้น ดับไป ถือว่าเป็นธรรมดา คือ  
มันต้องเป็นเช่นนั้น เป็นอย่างอื่นไม่ได้ เมื่อเหตุ  
ปัจจัยประกอบขึ้น รูปนามจะไม่เกิดขึ้นก็ไม่ได้  
ต้องเกิดตามเหตุ หมดเหตุหมดปัจจัย รูปนาม  
จะไม่ดับก็ไม่ได้ มันต้องดับ ตั้งอยู่ไม่ได้เพราะ  
เหตุปัจจัยมันดับ เรียกว่ามันเป็นธรรมดา คือมัน  
ต้องเป็นเช่นนั้น เราส่องกระจก ยืมไป เงาออกมา  
ในกระจกก็ต้องยืมมาใช้ไหม ถ้าบั้งไป เงาใน  
กระจกก็ต้องบั้งมา

ไฟฟ้าแสงสว่างที่มันสว่างได้ มันสว่างได้เอง  
ไหม มันก็ต้องมีเหตุมีปัจจัยทำให้มันสว่าง มัน  
มีหลอดไฟ ใส้ไม่ขาด หลอดไฟอย่างเดี่ยวสว่าง  
ไหม มันก็ไม่ได้ ต้องมีกระแสไฟมา มีกระแสไฟ  
แต่ถ้าไม่มีสายไฟ มาได้ไหม ก็ต้องมีสายไฟมา  
นี่เป็นส่วนประกอบเป็นปัจจัย ไฟฟ้ามันมาได้  
จากไหน มันก็ต้องมีแหล่งกำเนิด มีองค์ประกอบ  
ต่างๆ เพราะมันมีเหตุมีปัจจัย ถ้าเหตุปัจจัยมัน  
พร้อมสมบูรณ์ สับสวิตซ์ ไฟมันก็สว่าง เมื่อเหตุ  
ปัจจัยมันขาดไปอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ใส้ขาด  
หลอดขาด หรือว่าสายไฟขาด หรือว่าใครไปตัด  
สวิตซ์ หรือกระแสไฟไม่มา ไฟมันจะดับไหม  
มันก็ต้องดับ จะไปบังคับว่าอย่าดับมันก็ไม่ได้  
มันต้องดับ มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นไปตาม  
เหตุตามปัจจัย

สังขาร คือรูปนาม ร่างกาย จิตใจ มันก็เป็น  
อย่างนี้ มันมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดมันก็เกิด หมด  
เหตุปัจจัยก็ดับ มีกรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย มีอตุ  
ความเย็น ความร้อน เป็นเหตุเป็นปัจจัย มีอาหาร  
เป็นปัจจัย มีจิตเป็นปัจจัย เป็นต้น มันก็เกิด  
ตัวเหตุตัวปัจจัยก็มีการดับไป รูป นาม ที่เป็นผล  
มันก็ดับไป ถ้าปฏิบัติแล้ว เข้าไปเห็นความเกิด  
ความดับ ความเปลี่ยนแปลง เพราะมันมีเหตุ  
มีปัจจัยทำให้เกิด หมดเหตุหมดปัจจัยมันก็ต้อง  
ดับ เห็นสภาพความเป็นจริงอย่างนี้ จะยอมรับ  
ใหม่ ใจมันก็ต้องยอม แทนที่จะไปฝืนไปขึ้น อย่า  
ให้มันเกิด อย่าให้มันดับ มันทำไม่ได้ มันเข้าไป  
รู้เห็นสภาพความเป็นจริง มันต้องเป็นของมัน  
อย่างนี้ ต้องเกิดต้องดับของมัน จะไปฝืนมัน  
ไม่ได้ ใจก็ต้องยอม





ยอมลงปลงได้ ยอมรับจริงเย็นได้ ปลดปลง  
ลงวาง ก็ว่างสบาย ยอมรับจริงพิชิตชัยชนะ  
เข้าถึงความเป็นอิสระหลุดพ้น เพราะละ  
เพราะปล่อย เพราะวาง วางก็ว่าง ว่างก็  
วุ่นวาย

ฉะนั้น บุคคลที่ทุกข์ทุกวันนี้ ดูไปแล้วก็  
เพราะไม่วาง จะเอาให้เป็นอย่างนั้น จะเอาให้  
เป็นอย่างนี้ เท่ากับว่าจะเอาสิ่งไม่เที่ยงมาทำให้  
มันเที่ยง มันก็เลยผิดหวัง สิ่งที่จะต้องมีความ  
แตกต่างกันเป็นธรรมดา ก็ไปหวัง ไปอยาก ไปยึด  
ให้มันไม่แตกไม่ดับ มันก็ต้องผิดหวัง ผิดหวังก็  
หลังน้ำตา เสียอกเสียใจ คร่ำครวญ นี่เพราะ  
อวิชชา ความไม่รู้จักความเป็นจริง ไปหลงยึด  
สิ่งที่มีความแตกต่างกันเป็นธรรมดา จะให้มัน

ไม่แตกไม่ดับ มันก็เลยผิดหวัง สิ่งที่จะต้องมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ก็ไปอยากให้มันไม่เปลี่ยนแปลง มันก็เลยผิดหวัง หลังน้ำตา เสร้าโศก พิโรธำพัน คับแค้นใจ โกรธแค้น พยาบาท อาฆาต เกิดการเช่นฆ่าประหัตประหาร กันก็มี ฆ่ากัน ทำร้ายกัน เพราะไม่ได้ตั้งใจ มันจะไปได้อย่างใจยังงี้ เพราะสิ่งทั้งหลายมันเป็นของไม่เที่ยง เมื่อไปอยาก ไปยึดสิ่งที่ไม่เที่ยง จะให้มันเที่ยง มันก็เลยผิดหวัง

ที่ผิดหวังทำไมจึงผิดหวัง ก็เพราะหวังผิด ที่ผิดหวังก็เพราะหวังผิด ไปหวังสิ่งไม่เที่ยงจะให้มันเที่ยง นี่หวังผิด สิ่งที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา สิ่งที่ต้องมีความแตกดับเป็นธรรมดา ไปหวังจะให้มันคงที่ จะให้ดี จะให้เป็น

อย่างใจเราปรารถนา มันก็เลยผิดหวัง เรียกว่า  
หวังผิดจึงผิดหวัง ฉะนั้นต่อไปเราก็หวังให้มัน  
ถูกหน้อย จะได้ไม่ผิดหวัง มีสิ่งใดเรารู้ว่า อ้อ  
เรากำลังมีสิ่งไม่เที่ยง สักวันก็ต้องเปลี่ยน มี  
สิ่งใดเรารู้ว่า กำลังมีสิ่งที่จะต้องมีการแตกดับ  
เป็นธรรมดา รู้ไว้อยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล  
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่  
**ในกฎไตรลักษณ์ทั้งหมด รวมทั้งตัวของตัวเอง**  
ที่จะต้องเปลี่ยนแปลง จะต้องมีความแก่เป็น  
ธรรมดา จะต้องมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา  
จะต้องมีความตายไปเป็นธรรมดา การปรารถนา  
ว่าอย่าแก่นะ อย่าเจ็บป่วยนะ อย่าตายนะ ไม่ใช่  
ฐานะที่จะมีได้เป็นได้ ถ้าเราไปหวังไปอยาก  
อย่างนั้นก็ผิดหวัง ก็ทุกข์อีก

ฉะนั้น ถ้ารู้เห็นความเป็นจริง จิตใจยอมรับ ก็จะไม่ทุกข์ใจ ก็รู้อยู่แล้ว ในเวลาที่สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง เออ ก็รู้อยู่แล้วต้องเปลี่ยน ถึงเวลาต้องแตกดับ เออ ก็รู้อยู่แล้วต้องแตกดับ ใจก็ไม่ทุกข์ หรือมีสิ่งใดต้องมิให้เป็น ถ้ามิเป็นก็ไม่เป็นทุกข์ มีย่างรู้เท่าทัน มีย่างรู้ว่ามิของไม่เที่ยง สักวัน ต้องเปลี่ยนไป ต้องแตกดับ ต้องพลัดพราก ต้องจากไปในที่สุด ไม่จากเป็นก็จากตาย เขาไม่จากเรา เราก็ต้องจากเขา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้ แน่นนอน

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ มันก็มีอย่างเป็น คือ มีย่างเข้าใจ และถ้ามิให้เป็น ก็ไม่ทุกข์ ถ้า มิแล้วไม่เป็น มีแบบยึด จะต้องมั่นคง จะต้องไม่เปลี่ยนแปลง ใครจะทำได้ อย่างว่าแต่คนอื่น

ตัวของตัวเองไม่ให้เปลี่ยนแปลงได้ใหม่ อย่าแก้  
อย่าเจ็บ จิตใจมั่นคง จิตใจคงที่ อย่าคิด อย่า  
โกรธ อย่าเกลียด ได้ใหม่ ก็ยังทำกายใจของ  
ตัวเองไม่ได้ แล้วนับประสาอะไร จะไปอยากไป  
ยึดให้คนนั้นคนนี้ได้อย่างใจ ให้เขาเป็นอย่างไรเรา  
ปรารถนา มันก็เลยผิดหวัง เป็นทุกข์ เรียกว่า  
**มีไม่เป็น ก็เป็นทุกข์** ถ้ามีก็มีให้มันเป็น มีสิ่งใด  
ก็รู้ว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ถึงเวลาเปลี่ยนแปลง  
ก็ไม่ทุกข์

ถ้าไม่มีเป็นทุกข์ใหม่ ถ้าไม่มีไม่เป็น ก็เป็น  
ทุกข์นะ คนไม่มี มันทำใจให้อยู่กับความไม่มีไม่ได้  
ตื่นนอนต้องการ ต้องการให้มี อยากได้อยากมี  
ก็ทุกข์นะสิ เรียกว่าอยู่กับความไม่มีไม่เป็น  
ส่วนผู้อยู่กับความไม่มีเป็น มันก็ไม่ทุกข์ เบาทิ

สบายดี ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องไปคอย  
ดูแล ไม่ต้องไปคอยเอาใจ ไม่ต้องไปผูกพันยึดถือ  
ให้เสรำ ให้ทุกข์ สบาย ดังนั้นไม่มีก็ไม่มีให้เป็น  
พอใจอยู่กับความไม่มีอะไร

ฉะนั้นบุคคลที่จะลดละความยึดมั่นผิตๆ ได้  
ก็ต้องเข้าไปรู้เห็นสภาพความเป็นจริงในตนเอง  
อย่างแท้จริง อย่างที่ฟังนี้มันยังไม่ได้รู้เห็น มันเป็น  
เพียงความคิดความจำ ความนึก เราฟังไว้เป็น  
ข้อมูล เสร็จแล้วเราคิดตาม ก็ยังบรรเทาได้ตาม  
สมควร รู้จักคิดตามนี้ให้มันเป็น มันก็บรรเทา  
ความเสรำความโศก แต่มันยังตัดขาดไม่ได้  
ทั้งหมด ยังไม่เห็นแจ้ง ยังไม่เห็นความไม่เที่ยง  
จริงๆ ยังไม่เห็นความเป็นทุกข์จริงๆ ยังไม่เห็น  
อนัตตาจริงๆ จิตมันก็ยังสละละโดยสิ้นเชิงไม่ได้



ทำไฉนถึงจะได้เห็นจริงๆ รู้จริงๆ มันจะต้อง  
มาสู่การปฏิบัติ จะต้องเจริญกรรมฐาน เจริญ  
กรรมฐานก็ต้องเจริญให้เป็น ระลึกให้ถูกต้อง  
ถึงตัวของสภาพที่เป็นจริง สภาพที่เป็นจริงของ  
ชีวิต เช่น ร่างกายมันมีอะไรประกอบอยู่เป็น  
ร่างกาย จิตใจมันมีอะไรประกอบอยู่เป็นจิตใจ  
มันมีระบบเป็นไปอย่างไร ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ จะต้องเข้าไประลึกศึกษาจริงๆ เวลาเห็น  
เป็นอย่างไร เวลาได้ยินเป็นอย่างไร เวลา รู้กลิ่น  
เวลา รู้รสเป็นอย่างไร จะต้องระลึกศึกษา เวลา  
ที่รู้สึกโผฏฐัพพะ สิ่งที่มากระทบทางกายเป็น  
อย่างไร รู้สึกอย่างไร เวลาที่ใจมันคิดมันนึก  
มันรู้สึกอย่างไร ใจมันปรุงแต่งเป็นอย่างไร มัน  
มีอาการต่างๆ อย่างไรในจิตในใจ นั่นคือความ  
เป็นจริงของชีวิต



เราจะต้องระลึกศึกษา สภาวะในกายใจ  
ตนเองอยู่เนืองๆ เพราะว่าถ้าฝึกยังน้อย กำหนด  
ยังไม่บ่อย ยังไม่ต่อเนื่อง สติมันก็ยังไม่มีการ  
สมาธิก็ยังไม่มีการ แล้วปัญญาจะเกิดมาได้  
อย่างไร ฉะนั้นเราก็ต้องฝึกบ่อยๆ ทำต่อเนื่อง  
เนืองๆ อยู่ จนกระทั่งว่าสติมันมีการ ก็จะไม่  
พลั้ง ไม่เผลอ ไม่หลุด ไม่หล่น ไม่เลอะ  
เลือน ถ้าให้กำหนดนาน ไปหน่อย จิตไหลไป  
หลงลืมไปอีก เผลอไปอีก กว่า  
จะรู้ตัวก็ผ่านไปนาน นี่มันยังไม่มีการ  
ของสติ มันจะเกิดปัญญาได้อย่างไร

แต่ว่าสติเราก็สามารถฝึกได้ โดยเพียรระลึก  
เพียรรู้อยู่บ่อยๆ เนืองๆ ใส่ใจระลึกกำหนด  
รู้อยู่เสมอ ต่อไปสติก็จะตั้งมั่นขึ้น ไม่ต้อง  
ฝืน ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องควบคุมอะไรกัน  
มาก สติตั้งมั่น

มันก็จะรู้ จิตจะไม่ส่งออกนอก เกิดความรู้ที่อยู่ในกายในใจอยู่เสมอ ไม่ต้องเพ่ง แต่ก็ไม่ปล่อย ถ้าสติเรายังไม่มีกำลังอะไร ก็เลยต้องคอยจะเพ่ง กลัวจะปล่อย ถ้าเพ่งก็เคร่งตึงอีก พออ่อนก็ปล่อยอีก เป็นอย่างนั้นเมื่อไม่มีกำลัง แต่ถ้าสติที่ฝึกมากขึ้นมา มีกำลัง ไม่ต้องเพ่ง แต่มันก็ไม่ปล่อย กำหนดรู้ ดูเบาๆ สบายๆ มันก็ไม่เลื่อนลอย ไม่เลอะเลือน ไม่ปล่อย เพราะมันมีกำลัง

แต่ช่วงที่มันยังไม่มีกำลัง มันก็ต้องฝึก ฝึกแล้วฝึกอีก ฝึกฝนอบรมกันไปบ่อยๆ อยู่เนืองๆ หมั่นระลึก ที่สุดต้องระลึกให้จรดสภาวะที่กาย เช่น ความไหว ระลึกรู้ให้มันตรงต่อความไหวๆ ความกระเพื่อม ความสะเทือน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สบาย ไม่สบาย นั่นเป็นตัวสภาวะทางใจ

ก็ระลึกไปให้มันจรดสภาวะของจิตใจ ใจขณะนี้  
มันเป็นอย่างไร สังเกตไป มันคิดนึก ก็รู้ รู้ความ  
คิดนึก มันปรุงแต่ง วิตกวิจารณ์อยู่ สงสัยอยู่ พอใจ  
อยู่ ไม่พอใจอยู่ ก็คอยรู้ในจิตในใจอยู่ เป็นการ  
ระลึกศึกษา สบายกาย สบายใจ ไม่สบายกาย  
ไม่สบายใจ คอยระลึกรู้อยู่

ถ้าการเจริญสติมันยังตั้งหลักไม่ได้ โดย  
เฉพาะคนใหม่ๆ จะมาดูปรมาตมฺ์ ดูสภาวะ รู้สึก  
มันยาก ตั้งหลักไม่ได้ มันก็จำเป็นต้องมีการ  
ระลึกในส่วนกรอบนอกไปก่อน เช่น การระลึกรู้  
ลมหายใจเข้าออกไว้ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจ  
ออกก็ให้รู้ หายใจเข้ายาวออกยาวก็ให้รู้ หายใจ  
เข้าสั้นออกสั้นก็ให้รู้ รู้อยู่ตลอดดกองลมหายใจ  
เข้าออก ปรับผ่อนลมหายใจเข้าออกให้ดี

คุณลมหายใจ จิตไม่อยู่กับกิจกรรมช่วย นับลมหายใจ  
ช่วย จะนับบ้าง จะพุทโธ หรือจะมีคำบริกรรม  
อื่นๆ ทำให้จิตใจมันมาอยู่กับลมหายใจ

อย่างนี้ก็คือเจริญสติให้มันมีสมาธิ แล้วจึง  
เชื่อมโยงเข้ามาดูสภาวะ อันเป็นตัวแก่นใน เข้า  
มารู้ความรู้สึกที่ใจเป็นยังไง ใจสงบเป็นอย่างไร  
ใจไม่สงบเป็นอย่างไร กายสงบใจสงบ ใจอึดอึด  
กายไหวใจรู้ ก็จะเข้ามาสู่แก่นในซึ่งเป็นตัวสภาวะ  
หรือทำควบคู่กันอยู่ ดูลมด้วย ดูจิตดูใจด้วย ดู  
ลมหายใจ ดูความรู้สึกในกายใจด้วย

ถ้าคุณลมหายใจไม่ถนัด ก็กำหนดดูอย่างอื่น  
มากำหนดดูอิริยาบถใหญ่แทน พระพุทธเจ้า  
ก็แสดงไว้ว่า นั่งอยู่ก็ให้รู้ตัวว่านั่งอยู่ กำหนดดู

ภายในท่านั่งแทนลมหายใจก็ได้ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ตัว  
อยู่กับกายที่ยืนอยู่ เมื่อเดินก็รู้ชัดอยู่กับกายที่  
กำลังเดิน กำหนดดูการเดิน เมื่อนอนก็รู้ตัวอยู่  
กับกายที่นอน นี่ก็เป็นการปฏิบัติ เมื่อจิตใจ  
ตั้งมั่นดี ก็เชื่อมโยงเข้าไปรู้อยู่กับแกนใน เดินนี้  
ตอนแรกเรากำหนดแค่เดิน รู้ตัวว่าเดิน รู้ตัวว่า  
ก้าว ว่าซ้ายว่าขวา ต่อไปมันก็จะรู้ถึงแกนใน คือ  
ไปรู้ที่ตัวสภาวะ ไปเจอความไหว ความกระเพื่อม  
สะเทือน เย็น ร้อน สบาย ไม่สบาย ก็มีอยู่  
ทั่วๆ ตัวด้วย เดินอยู่ก็มีความรู้สึกเหล่านี้ มี  
ใจอยู่ในเวลาเดิน มีใจรับรู้ มีใจรู้สึก มีใจตรึกรึก  
กายไหวอย่างหนึ่ง ใจรู้อย่างหนึ่ง นี่มันก็เข้ามา  
สู่แกนในแล้ว



เวลานั้น ตอนแรกดูท่านั่ง ดูกายว่านั่ง พอ  
จิตใจตั้งมั่นก็เชื่อมเข้าไปดูถึงแกนใน ลึกซึ่งไปถึง  
ตัวสภาวะที่**ความรู้สึ**ก เช่น ความไหว ความ  
กระเพื่อม สะเทือน เย็น ร้อน สบาย ไม่สบาย  
จิตใจรับรู้ รู้สึก ใจตรึกใจนี้กรู้สึกอย่างไร รับรู้  
สภาพที่เป็นจริง ไม่ว่าจะนั่งอยู่ จะยืน จะเดิน  
จะนอน ที่สุดก็เข้าไปรู้ถึงตัวสภาวะ

ในส่วนกรอบนอกก็ยังมีอย่างอื่นๆ ไว้ให้  
ปฏิบัติ บางท่านจะถนัดอิริยาบถย่อย อิริยาบถ  
ต่างๆ การคู้ การเหยียด การขยับเขยื้อนเคลื่อน  
ไหว ก็เจริญสติไป ขยับมือ ขยับแขนเป็นอิริยาบถ  
ย่อย รับรู้ รู้สึก รู้ว่าจับ รู้ว่างอ รู้ว่าก้ม รู้ว่าเงย  
รู้ว่าเหลียวซ้ายแลขวา ก็ยังถือว่ามี การเจริญสติ  
อยู่ แต่ถ้ารู้สึกซึ่งเข้าไปสู่แกนใน ก็จะเข้าไปรู้ที่



ตัวสภาวะ เวลาคู่เหยียด เคลื่อนไหว กัมมิงย  
เหลียวซ้ายแลขวา ไปรู้ที่ตัวสภาวะ ความเคลื่อนไหว  
ไหว ความกระเพื่อม สะเทือน เย็น ร้อน รู้สึก  
อันนี้มันเข้าไปสู่แก่นใน

เพราะฉะนั้นในส่วนที่เป็นกรอบนอก มันมี  
กรรมฐานหลายๆ อย่างให้เลือกทำ มีลมหายใจ  
มีอิริยาบถใหญ่ มีอิริยาบถย่อย มีอาการ ๓๒  
พิจารณาให้เป็นของปฏิกูลก็ได้ พิจารณาผม  
ขน เล็บ ฟัน หนัง เกสา โลมา นะขา ทันตา  
ตะโจ ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา เกสา  
คือผมทั้งหลาย โลมาคือขนทั้งหลาย นะขาคือ  
เล็บทั้งหลาย ทันตาคือฟันทั้งหลาย ตะโจคือ  
หนัง พิจารณาไปในแง่ของความเป็นของปฏิกูล  
ภายในหนังเข้าไป มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก หัวใจ

ดับ ปอด ลำไส้ อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด  
น้ำเหลือง น้ำตา น้ำลาย เป็นต้น นี่ก็เป็นกรรม-  
ฐาน แต่ยังเป็นวงนอกอยู่ จิตใจมันก็สงบระงับ  
ดับไปซึ่งราคะความใคร่ ความกำหนัดยินดีในกาม  
ได้ ใจก็สงบ แล้วจากนั้นก็น้อมเข้ามาสู่แก่นใน  
ไปรู้จิตรู้ใจ รู้ความไหว รู้ใจที่รับรู้ รู้ใจที่รู้สึก  
รู้ความตรึกนึก รู้ความรู้สึกที่กายที่ใจ ก็จะเป็น  
การเข้าไปสู่วงในแก่นใน

นอกจากนี้ในส่วนกรอบนอกจะพิจารณา  
ธาตุ ๔ ก็ได้ บางคนถนัดชอบพิจารณาเห็นกาย  
เป็นธาตุดิน เป็นธาตุน้ำ เป็นธาตุไฟ เป็นธาตุลม  
อวัยวะส่วนไหนที่มันแค่นแข็งก็เป็นธาตุดินไป  
เช่น พวกกระดูก เนื้อหนัง อวัยวะใดที่มันไหล  
เกาะกุมเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ เช่น พวกน้ำลาย

เลือด ปัสสาวะ ธาตุไฟก็คือ ไออุ่น ไฟย่อยอาหาร  
เป็นต้น ธาตุลมก็ทำให้พัดไหว ลมในท้อง ลม  
ในไส้ ลมหายใจเข้าออก ลมพัดขึ้นเบื้องบน  
เรอออกมา ลมพัดเบื้องล่างมันวิ่งลง ร่างกาย  
เป็นธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม  
ประกอบชีวิตอยู่ ถ้ามันพอประกอบกันก็ค่อย  
ยังชั่ว คราวใดมันไม่ยอมสมดุลกันก็เดือดร้อน  
มาก ธาตุไฟกำเริบตัวร้อนเป็นไข้ ธาตุดินกำเริบ  
ตัวหนักแข็งกระด้าง

พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบธาตุ ๔ เหมือน  
งู ๔ ตัว คือ งูดิน งูน้ำ งูไฟ งูลม ต้องคอย  
ประคบประหงม ดูแลเขา ต้องให้เขากินตาม  
เวลา ให้เขานอนพักผ่อนตามเวลา เรียกว่าต้อง  
ดูแลเขาอย่างดี ไม่งั้นเขาโกรธขึ้นมา เขาเล่นงาน

กัณฑ์เจ้าของ นึ่งู ธาตุก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ดูแล  
สุขภาพ อดตาหลับขับตานอน กินไม่เป็นเวลา  
ทำงานหนักเกินไม่ได้พัก เตี้ยวงูกำเริบละ เจ็บ  
ป่วยเดือดร้อน ให้พิจารณาว่าในกายมีธาตุ  
ดินน้ำลมไฟ ซึ่งเป็นภัยเป็นโทษ มันบีบคั้น มัน  
เหมือนกับลูกศรเสียบอก เหมือนงู เหมือนเป็นผี  
เหมือนเป็นโรค เป็นรังแห่งโรค เกิดความสลดใจ

แล้วก็น้อมเข้าไปรู้ถึงตัวสภาวะซึ่งเป็นแก่นใน  
ดูจิตดูใจ ดูความรู้สึก ดูความตรึกรู้ ใจสงบ  
เป็นยังไง ใจสังเวช ใจพุทธะผู้รู้ เขาเรียกว่า  
ไปสู่สภาพที่เป็นจริง หรือ แม้แต่การพิจารณา  
ซากศพก็เป็นกรรมฐาน ศพเปื่อยเน่า ถูกสัตว์  
กัดกิน ศพถูกหนอนหนอนไช ขึ้นอืดชนิดต่างๆ  
น้อมเข้ามาสู่ตน ร่างกายของตนก็มีความเป็น

อย่างนี้ หนีไม่พ้น นี่เราชำนาญ นึกขึ้นเห็นก็ได้ ให้เห็นร่างกายเป็นซากศพ เป็นกระดูก โครงกระดูก บางทีมันก็ขึ้นมาเอง แล้วกำหนดพิจารณา เป็นกรรมฐาน โดยพิจารณาดูไป ให้มันเกิดความสังเวช สลดใจ เปื่อหน่าย คลายกำหนด สงบ จากราคะ

จากนั้นก็น้อมเข้าไปรู้ถึงแก่นใน คือพิจารณา ดูรูปดูนาม ดูสภาวะ จิตใจสังเวช จิตใจสงบ จิตใจเป็นผู้รู้ กำหนดพิจารณาอยู่ให้เห็นตามที่เป็นจริงนั้นๆ นี่ก็เป็นการเข้าสู่สภาวะ อย่างนี้ ก็ จะเห็นความเปลี่ยนแปลง แตกดับ มีโอกาส เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงรู้สึกว่า เออ รูป นาม สังขาร ชีวิต มันเป็นภัย เป็นโทษ น่าเปื่อ หน่าย เกิดความเปื่อหน่าย จิตก็คลายกำหนด



เมื่อคลายกำหนด จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส

ฉะนั้นต้องฝึกภาวนา คนใหม่ๆ ก็ดูกรอบนอก  
ไปก่อน คือ ลมหายใจบ้าง อิริยาบถ ยืน เดิน  
นั่ง นอนบ้าง คู้เหยียด ก้มเงย เหลียวซ้าย  
แลขวา เป็นต้นบ้าง พิจารณาอาการ ๓๒ เป็น  
ของปฏิกุศลบ้าง แยกกายเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ  
ลม ไฟบ้าง หรือว่ากรอบนอกที่ห่างออกไป เพื่อ  
ทำสมาธิก่อน โดย พังกสิณดิน กสิณน้ำ กสิณ  
ลม กสิณไฟ พังกสิณสีเขียว สีเหลือง สีแดง  
สีขาว หรือแผ่เมตตา ความรักความปรารถนาดี  
หรือ เจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตาย นี่เป็น  
กรอบนอก นอกออกไปอีก ทำไปก่อนเพื่อให้  
จิตใจมันเกิดสมาธิ แต่ในที่สุดก็จะรวมเข้ามาสู่  
แกนในทั้งนั้น

การเจริญวิปัสสนาต้องรู้เข้าไปถึงตัวแกนใน คือตัวสภาวะ อายตนะภายในภายนอกมาเชื่อมต่อกัน เช่น รูปารมณ์มาเชื่อมต่อกับตา สีกระทบตา เห็นเกิดขึ้น เห็นแล้วรู้สึกเป็นยังไง ชอบ ไม่ชอบ กำหนดดู หรือเมื่อมีเสียงมากระทบกับประสาทหู ได้ยินเกิดขึ้น อายตนะภายในภายนอกมาเชื่อมต่อ ได้ยินแล้วเป็นยังไง ชอบบ้าง ไม่ชอบ บ้างก็ต้องกำหนดรู้ มีกลิ่นมากระทบประสาทจมูก รู้กลิ่นเกิดขึ้นเป็นยังไง ชอบไม่ชอบ กำหนดรู้

มีรสชาติอาหาร เมื่อรสสัมผัสลิ้น เกิดรู้รสขึ้นมา กำหนดรู้รส ใจเป็นยังไง ชอบไม่ชอบ เกิดความอยาก เกิดความยึด ก็ต้องกำหนดพิจารณาไป มีไผ่ภูฎัพพารมณ์มากระทบประสาทกาย รู้สึกขึ้นมา เย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึง หย่อน ไหว สบาย ไม่สบายเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดรู้

ใจเป็นยังงี้ เมื่อเวลากายปวด ใจดี้นรน  
กระวนกระวาย หรือใจวางเฉย ใจไหว ใจรู้  
มีปวด มีเมื่อย มีเจ็บ มีเหนื่อย เป็นสภาวะ  
ทั้งหมด รักษาใจให้วางเฉย รู้อย่างละวาง

เมื่อกำหนดพิจารณา ศึกษาเข้ามาในตัวเอง  
อย่างนี้ ฝึกรู้จักสภาวะในกายในใจให้เก่ง ต่อไป  
การระลึกรู้ ก็ผ่านจากกรอบนอกเข้าถึงตรงสภาวะ  
เลยได้ เมื่อรู้จักแล้ว ชำนาญแล้ว ระลึกรู้สภาวะ  
ได้โดยตรง เหมือนเราจะมาที่วัดนี้ ตอนยังไม่รู้จัก  
วัด ก็แวะถามคนโน้นคนนั้น บางทีก็ไปทางผิด  
ในที่สุดเราก็ต้องเข้ามาที่นี่ ที่เราจะมาปฏิบัติ  
ต่อไปเมื่อรู้จักแล้วเราก็ตรงมาได้เลย ผ่านมาเลย  
เข้าถึงที่

เหมือนอย่างการปฏิบัติก็เหมือนกัน ที่แรก  
ดูกรอบนอกไปก่อน ต่อไปมันรู้จักสภาวะ กำหนด  
สภาวะเป็น มันก็ผ่านเข้าไปรู้สภาวะเลยได้ หรือ  
ว่ารู้จักสภาวะแล้ว แต่ว่าจิตใจวันนั้นมันสับสน  
มันรับอารมณ์ต่างๆ มาก จิตใจวุ่นวาย ตั้งหลัก  
ไม่ได้ เราก็อาศัยกรอบนอกใหม่ อาศัยบัญญัติ  
อาศัยการควบคุมหายใจ อาศัยการยืนเดินนั่งนอน  
คู้เหยียดเคลื่อนไหว พอจิตใจมันตั้งหลักได้ เรา  
ก็น้อมเข้ามาสู่แก่นใน

เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะ  
สบายใจ บางคนปฏิบัติแบบนี้ ก็ใช้ได้ ปฏิบัติ  
แบบนี้ ก็ใช้ได้ อันนี้ ก็ใช้ได้ ขอให้เชื่อมโยง  
เข้ามาสู่สภาวะ ให้มันได้ในที่สุดก็แล้วกัน สำคัญ  
มันอยู่ที่ตรงนั้น เบื้องต้นใครจะทำแบบไหนก็ได้

สำหรับการทำสมาธิดูลมหายใจ ก็ดูไป ดูอริยาบถ  
ยืนเดินนั่งนอนก็ดูไป ใช้บริการผู้ใช้บัญญัติเข้ามา  
ช่วยก็แล้วแต่ ให้เป็นแนวทางของการปฏิบัติ

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียง  
เท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่  
ทุกท่านเทอญ.





## รายการสื่อธรรมะทางอินเทอร์เน็ต วัดมเหยงคณ์

สัญลักษณ์	ชื่อในการค้นหา
	<a href="https://watmahaeyong.or.th/">https://watmahaeyong.or.th/</a>
	@mahaeyong
	วัดมเหยงคณ์ Official Channel
	วัดมเหยงคณ์ สารธรรม
	วัดมเหยงคณ์ รั่มโมวาท
	watmahaeyong.official
	@Watmahaeyong
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์

[www.watmahaeyong.or.th/](http://www.watmahaeyong.or.th/)  
e-mail : [watmahaeyong@gmail.com](mailto:watmahaeyong@gmail.com)



กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์  
เพื่อการติดต่อรับข่าวสารของวัด  
Line ID : @mahaeyong  
หรือสแกน QR Code