แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

โดย

ภัททันตอาสภเถระปธานกัมมัฏฐานาจารย์

สำนักวิเวกอาศรม ชลบุรี



คำอธิษฐานก่อนปฏิบัติกัมมัฏฐาน

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญกัมมัฏฐานในโอกาสต่อไปนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ขอให้คนทุกคน ขอให้เทวดาทุกองค์ จงเป็นผู้ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความลำบาก ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๑. บุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้ว ข้าพเจ้าขออุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณและสรรพสัตว์ทั้งสิ้น ขอให้มวลมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น จงอย่ามีเวรภัย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ขอจงรักษาตนให้พ้นทุกข์เป็นสุขถ้วนหน้าทั่วกันเถิด สัพเพ สัตตา อะเวรา อัพยาปัชฌา สุขีวัตตานัง ปะริหะรันตุ.

๒. ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ขออานุภาพแห่งบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้วในวันนี้มีการถวายทาน รักษาศีล เจริญภาวนา กระทำพระ-

กัมมัฏฐาน จงเป็นพลวะปัจจัย เป็นนิสัยตามส่งให้เกิดปัญญาญาณ ทั้งชาตินี้ชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เทอญ.

บารมี ๑๐ ทัศ

ขอกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้สร้างสมอบรมมา แล้วแต่ในอดีตชาติและในปัจจุบันชาตินี้ อันเป็นกุศลที่บริสุทธิ์ปราศจากราคี มีทานะบารมี ศีละบารมี เนกขัมม์บารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี จงยังหมู่มาร กิเลสตัณหา ๑๐๘ ประการ ให้พินาศไป และขอบารมี ๑๐ ประการนี้ จงเป็นพลวะปัจจัย ให้ข้าพเจ้าได้เข้าถึงพระนิพพาน สมตามความปรารถนา เทอญ.



ภัททันตอาสภเถระ

สำนักวิเวกอาศรม

ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

นโม เต พุทธวีรตฺถุ

โอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาลเช่นนี้ ย่อมนับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่านจักได้กระทำตนให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิและปัญญา

ศีลคืออะไร ศีลคือ ข้อปฏิบัติที่ทุก ๆ คนพึงมี เพื่อสังวรและสำรวมตน สำหรับคฤหัสถ์จำต้องมีศีล ๕ (อาชีวัฏฐมกศีล) พระภิกษุต้องสมบูรณ์ด้วยปาติโมกขสังวรศีล บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศีลนั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วย มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และสมบัติอื่น ๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่า จะไม่กลับกลอกผันแปรและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลกียศีลเท่านั้น

ดังนั้นจำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตรศีล คือ มรรคศีล ผลศีล โลกุตรศีลเท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่า พ้นจากอบายภูมิแน่นอน การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้ จำต้องลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตรศีลแล้ว ย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก

บรรดาอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อได้โอกาสเหมาะสมก็ย่อมจะอำนวยผลให้ได้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต หรือสัตว์อสุรกาย ตามแต่กรณีของกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้น ๆ ไป นับได้เป็นแสน ๆ ล้าน ๆ ปีทีเดียว

ดังนั้นท่านสาธุชนจึงไม่ควรปล่อยตนให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้ โดยลำพังแต่ศีลแล้วย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิประกอบด้วย

สมาธิคืออะไร สมาธิคือการทำจิตให้สงบนั่นเอง ธรรมชาติของจิตนั้นย่อมไม่อยู่นิ่งเลย มักจะไปข้องจับอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเคยชิน ดังนั้นเพื่อมิให้จิตได้เตลิดไปหรือน้อมไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ข้องติดอยู่ เมื่อจิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกว่าจิตได้เริ่มข้องอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตข้องหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้นั้น จิตนั้นเรียกว่า “สมาธิ”

สมาธิมีอยู่ ๒ ประการคือ โลกียสมาธิ และโลกุตรสมาธิ

โลกียสมาธิ เป็นสมาธิที่ได้จากสมถภาวนา จนได้รูปฌานและอรูปฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้จนเกิดฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนตั้งแต่ ๑ กัปป์ ๒ กัปป์ ๔ กัปป์เป็นต้นไปจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกัปป์ทีเดียว แม้จะได้เกิดเป็นพรหมมีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงมาเกิดในมนุษย์โลกเพราะหมดอำนาจของฌาน-สมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จงดีแล้วก็ย่อมจะกระทำกรรมชั่วได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วขึ้นแล้วผลกรรมนั้นก็จะบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้นอีก ดังนั้นโลกียสมาธินี้ก็ยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตรสมาธิจึงจะวางใจได้โดยแท้

โลกุตรสมาธิคือ มรรคสมาธิ และผลสมาธินั่นเอง แต่โลกุตร-สมาธินี้จำต้องสมบูรณ์ด้วยปัญญา จึงจะนับได้ว่าเป็นโลกุตรสมาธิโดยแท้

ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบ ปัญญานี้มีอยู่ ๒ ประการ เช่นกันคือ โลกียปัญญาและโลกุตรปัญญา

ปัญญาคือหัตถปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดในการใช้มือ) วาทปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดในการใช้วาทะเป็นต้น) ความฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่แท้ตามความมุ่งหมายของพระ-พุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยภาวนาปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศล ด้วยเหตุที่ไม่จัดเข้านั้นเพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งแต่จะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้สัตว์โลกต้องย่อยยับล้มตายลงเหลือที่จะนับได้นั้น ก็เพราะปัญญานี้เอง ปัญญาที่แท้นั้นย่อมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างความดีความงามเสมอไป โลกียปัญญาที่แท้นั้นย่อมเป็นความรู้ความฉลาดที่ถูกต้องตามคลองธรรม เพื่อหวังความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็นสุตมยปัญญาบ้าง จินตมยปัญญาบ้าง ปัญญาเหล่านี้เรียกโลกียปัญญา เมื่อบุคคลสมบูรณ์ด้วยปัญญานี้แล้ว ก็ย่อมจะยังให้เกิดศักดิ์ศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทองเพียบ-พร้อมไปด้วยการนับถือ ยกย่องสรรเสริญ แม้ปัญญาที่กล่าวนี้ก็ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ดังนั้นถ้าปรารถนาจะให้พ้นจากอบาย-ภูมิอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องได้โลกุตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตรปัญญา ได้แก่ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่อปรารถนาปัญญานี้จะต้องปฏิบัติอย่างไร จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอย่างครบครัน

ในปัญญา ๓ ประการที่กล่าวมานั้น เมื่อบริบูรณ์ สมบูรณ์ด้วยภาวนามยปัญญาแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบครัน

เพื่อได้มาซึ่งภาวนามยปัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไร บุคคลปรารถนาเพื่อได้มาซึ่งภาวนามยปัญญา พึงพิจารณาธูปธรรมนามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง สมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยกรูปธาตุพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงกันทุกประการ แต่นามธาตุนั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้ามวิธีแยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมืออย่างใดให้เป็นที่เปลืองทรัพย์เปลืองสมอง เพียงแต่ใช้จิตกำหนดรู้เท่านั้น ย่อมสามารถแยกได้ทั้งรูปธาตุและนามธาตุ วิธีแยกธาตุนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เพียงแต่ตามกำหนดรู้ซึ่งการเกิดดับของรูปธรรมนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดการชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรม นามธรรม ตามความเป็นจริงทุกประการ

ในสกลกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วยรูปธรรมนามธรรมทั้งสองประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐานภาชนะวัตถุที่เห็นอยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่าง ๆ นานานั้น คือรูปธรรมนั่นเอง รูปธรรมนี้เมื่อแยกธาตุกันแล้ว จะได้ปถวีธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ จักษุธาตุ ๑ โสตธาตุ ๑ ฯลฯ เป็นต้น รวม ๒๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า “รูป” อุปมาเหมือนแป้งผง แป้งปั้น เมื่อผสม

กับน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉันใด รูปนี้ก็ทำนองเดียวกัน คือ ย่อมเป็นส่วนรวมของธาตุต่าง ๆ และย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อกระทบกับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงนี้ จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า "รูปะ"

รูปนี้ โดยสภาวะธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ฉะนั้นในอภิธรรมบาลีจึงเรียก นามธรรม รูปธรรมว่า

สารมฺมณา ธมฺมา อนารมฺมณา ธมฺมา

สารมฺมณา ธมฺมา คือ นามธรรมที่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์

อนารมฺมณา ธมฺมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบาลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์นั้นย่อมเป็นจริง กล่าวคือไม่ว่าจะเป็นเสาไม้ หรือเสาปูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนดิน ก้อนหิน เหล่านี้ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้น รูปของคนที่หมดลมหายใจแล้วนั้นก็รู้อะไรไม่ได้ แม้รูปของคนที่มีลมหายใจนั้นเล่า ก็เหมือนกัน

ในทรรศนะของคนทั่วไปย่อมเข้าใจว่า **เท่าที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหามีชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย** ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ขึ้นชื่อว่ารูปแล้ว จะขยับเขยื้อน จะเคลื่อนไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเท่าที่รู้และขยับเขยื้อนไปมาอยู่ทุกวันนี้นั้น ถ้าไม่ใช่รูปคืออะไรเล่า

อธิบายว่า เท่าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมาตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้นคือนามนั่นเอง ดังนั้นจึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นามะ นาม-

ธรรมนี้ที่เรียกทั่วไปว่าจิต นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเป็นไปต่าง ๆ นานา เช่นการเห็นย่อมอาศัยจักขุปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น การได้ยินก็อาศัยโสตปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยฆานปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชิวหาปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งรสนั้น ๆ การถูกต้องสัมผัสก็อาศัยกายปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกต้องสัมผัส

การที่รู้ได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนั้น ความจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกต้องสัมผัส เพราะต่างย่อมทรงไว้เฉพาะซึ่งหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการถูกต้องสัมผัสนั้นมีวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกต้องสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่าง ๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทยรูป) เป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้นจึงประมวลได้ว่าการรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือนามธรรมไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมย่อมไม่รู้สึกใด ๆ เลย

ในทรรศนะของคนทั่ว ๆ ไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือมั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกัน และเห็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคล สัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนนั่งอยู่ในวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่าคนเป็นส่วนหนึ่ง และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนย่อมไม่ใช่วัด และวัดก็ย่อมไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้แจ้งชัด ฉันใดในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็นกับ

การรู้ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วนไม่ใช่ส่วนเดียวกัน หรืออีกนัยหนึ่ง คนที่อยู่ในห้องโผล่หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้น ได้เห็นภาพต่าง ๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่าใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือคนเห็น แม้กระนั้นถ้าหน้าต่างไม่ช่วยเป็นสื่อให้แล้ว คนก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็นกับจักขุปสาทเป็นคนละส่วน แต่ก็ขาดความอุปการะของจักขุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน ฉะนั้นการรู้ในการเห็นนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยจักขุปสาทช่วยเหลือ จึงได้สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุก ๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูปคือจักขุปสาทกับนามคือการรู้ในการเห็น เพียง ๒ สิ่งนี้เท่านั้น แต่ยังมีภาพที่ให้เห็นซึ่งว่าอารมณ์อีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยกันแล้วพึงกล่าวได้ว่าในทุก ๆ ขณะเห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้งสาม คือ จักขุปสาท ซึ่งจัดเป็นรูปภาพหรืออีกนัยหนึ่งอารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้กระทบกันจึงเกิดความรู้ซึ่งเรียกว่า นาม จักขุปสาทและภาพนั้นไม่มีความรู้สึกใด ๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็นในทุก ๆ ขณะที่รูปทั้ง ๒ กระทบกัน จึงประมวลได้ว่าทุกขณะที่เห็น ย่อมมีเพียงรูปที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไรเลยกับนามที่รู้เพียง ๒ อย่างนี้เสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาญาณ คือ บุคคลธรรมดานั้นย่อมเข้าใจในการเห็นว่าเป็นเรา เป็นเขา ฯ ล ฯ เช่นเข้าใจว่า เราเป็นคน

เห็น รู้ในการเห็น ก็เข้าใจว่าเรารู้อีกนั่นแหละ ความเข้าใจเช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

คำว่า สักกายทิฏฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สนธิต่อกันได้ เมื่อแยกศัพท์แล้วย่อมได้ ๒ คำคือ สกฺกาย และทิฏฺฐิ สกฺกาย แปลว่า รูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฏฺฐิ แปลว่า ความเข้าใจผิด เมื่อรวมความหมายของ ๒ ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่าเข้าใจผิดในรูปนามนั้น เข้าใจผิดอย่างไร ตอบว่าทุกครั้งที่เห็นนั้นย่อมมีจักขุปสาทคือ รูป กับการรู้ในการเห็นคือ นาม อยู่โดยแท้จริง คนสามัญแทนที่จะเข้าใจถูกตามความเป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ย่อมเข้าใจผิดไปว่าเป็น บุคคล สัตว์ ฯลฯ คือเข้าใจว่า บุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่แท้จริง เช่นนี้แหละจึงเรียกว่า สักกายทิฏฐิ

ตราบใดที่คนเรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้แล้วก็ยังไม่เป็นที่เข้าใจได้ว่า เขาพ้นจากอบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลก แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้นจึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดซึ่งความเข้าใจผิดนี้ให้สิ้นไปจากขันธสันดาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า

“สกฺกายทิฏฺฐปฺปหานาย สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช”

ตามความหมายในพุทโธวาทนี้ ถือเอาใจความว่า แม้ไม่อยากจะแก่จะเจ็บจะตาย ในที่สุดก็ไม่สมประสงค์จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่าง

แน่นอน เมื่อแก่เจ็บตายแล้วก็ย่อมต้องเกิดอีกจะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้น จะอธิษฐานขอให้เกิดในภูมินั้นภูมินี้ ขออย่าให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่การชี้ขาดของกรรมที่ได้ทำกันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ้งแล้ว จะเห็นได้ว่า มันเป็นภาพที่น่าสยดสยองและน่าสะพึงกลัวปานใด เมื่อเห็นโทษเห็นภัยที่กล่าวนี้แล้วก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นสังสารวัฏนี้ไปสู่ที่ชอบคือ พระนิพพานกัน ถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ คือ จำต้องกำจัดสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่แปรผันให้เผชิญกับภัยของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง ด้วยอริยมรรค อริยผลเบื้องต้น

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตรศีล โลกุตรสมาธิ และโลกุตร-ปัญญานั้น จะพึงปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นในสักกายทิฏฐิจึงจะหมดไปจากขันธสันดาน คำตอบคือ ทุก ๆ ครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบถูกต้องสัมผัส และได้คิดนึกนั้น จำต้องมีสติกำหนดรู้ซึ่งความจริงของรูปและนามนั้น ๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนา และต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่านได้อบรมตามคำแนะนำจนเกิดปัญญาญาณแก่กล้าได้มาซึ่ง มรรคญาณ ผลญาณ เพียงขั้นต้นเท่านั้น แล้วสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่จะแปรผันให้ต้องเผชิญกับนานาภัยในอบายภูมินั้นก็เป็นอันว่าหมดไปโดยสิ้นเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทีเดียว

วิธีปฏิบัติคือ ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัดพึงกำหนดการเห็นนั้นว่า เห็นหนอ ๆ ๆ เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้งอาจได้กำหนดสีที่เห็นบางครั้งก็อาจกำหนดจิตที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุปสาทที่เป็นสื่อให้เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นจริงจังแล้วจะกลายเป็นบุคคลสัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกายทิฏฐิที่คอยท่าอยู่แล้ว สามารถแทรกเข้ามา แล้วให้ยึด ความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตน ซึ่งล้วนเป็นกิเลสที่จะเสริมให้ประกอบกรรม และกรรมนี้แหละที่จะยังผลให้ต้องไปเกิดอีก จักรปฏิจจสมุปบาทก็ย่อมจะหมุนให้ต้องเผชิญกับนานาภัยอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้นเพื่อให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ทุกขณะที่เห็น พึงใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินนั้นย่อมอาศัยโสตปสาทกระทบกับเสียงซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือการรู้ในการได้ยิน เพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ พึงกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

เมื่อจมูกกระทบกลิ่นเกิดความรู้ขึ้น พึงกำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ๆ ๆ เมื่อลิ้นกระทบรส เกิดความรู้ขึ้น พึงกำหนดว่า รู้รสหนอ ๆ ๆ

การถูกกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อด้วยโลหิตนั้น ย่อมมีความใสอยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กายปสาท เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทบสัมผัสไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กายวิญญาณจิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้น ๆ ทันที กายปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูกกระทบจนเกิดความรู้ (นาม) แล้ว พึงกำหนดให้ทันรู้ซึ่งการถูกกระทบนั้น ๆ ว่า ถูก-

หนอ ๆ ๆ นี้เป็นการถูกอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกกระทบที่พิเศษกว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกที่มีทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซง จะทำให้รู้สึก ปวด เมื่อย ชา เจ็บ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อรู้สึกในอาการใด ๆ พึงกำหนดตามซึ่งอาการนั้น ๆ เช่น

ถ้าปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ ๆ

ถ้าเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอ ๆ ๆ

ถ้าชา กำหนดว่า ชาหนอ ๆ ๆ

ถ้าเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอ ๆ ๆ ดังนี้เป็นต้น

มือและเท้าของคนเรานี้ย่อมต้องเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อย ๆ คู้บ้างเหยียดบ้าง ตามความเหมาะสม

เมื่อคู้ กำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ

เมื่อเหยียด กำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ ๆ

ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้ในการกระทบสัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่นเมื่อจิตที่อยากคู้เกิดขึ้นนั้น รูปคู้ก็จะเกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตที่อยากเหยียดเกิดขึ้น รูปเหยียดก็จะเกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่นำมากล่าวในที่นี้ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยปัญญา พึงทราบไว้ว่าอาการความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิตสั่งรูปก็ย่อมจะทำตามที่สั่งนั้น และรูปที่เกิดขึ้นในทันทีก็จะดับลงในฉับพลันเหมือนกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลายผู้ปฏิบัติย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่แนะให้กำหนด การเหยียดคู้ เป็นต้น ด้วยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รูปเหยียด รูปคู้ ที่บันดาลให้มือและเท้ากระทบกัน จนเกิดความเคลื่อนไหวและเคร่งตึงขึ้นมาตามลำดับของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะกระทบกายปสาทอีกทอดหนึ่งทันทีที่มีการกระทบ ระหว่างอาการกับกายปสาทเกิดขึ้นนั้น กายวิญญาณจิตก็จะเกิดรู้ซึ่งการกระทบถูกนั้น ๆ ทันทีที่อาการปรากฏนี้ ถ้ากำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถือมั่นในบัญญัติว่า บุคคลเหยียด เราเหยียด บุคคลคู้ เราคู้ มือของเรา เท้าของเรา เป็นต้น ดังนั้นเพื่อขจัดการถือมั่นนี้ทุกขณะของการเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่งอาการนั้น ๆ ดังนี้เป็นต้น

อนึ่งขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมอนุสนธิมาจากหทัยรูป และหทัยรูปนี้ก็ได้อาศัยอยู่ในสกลกายอีกทอดหนึ่ง ดังนั้นความนึกคิดนี้ย่อมเกิดมาแต่หทัยรูปและสกลกายเป็นรูป กับความรู้นึกคิด เป็นนาม

เมื่อความนึกเกิดขึ้น กำหนดว่า นึกหนอ ๆ ๆ

เมื่อความคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ด้วยความอดทนเพ่งกำหนดรูปนาม ในขนะเกิดดับอยู่เป็นอาจิณแล้ว จะรู้สึกตัวทันทีว่ามีสมาธิดีขึ้น จิตที่เคยดิ้นส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้นก็สงบนิ่งไม่ดิ้นส่าย แน่วอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ถ่ายเดียว นอกจากนี้ความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดรู้เกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึง

พอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่ต่างผลัดกันทำหน้าที่กันเป็นคู่ ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ขึ้นอีก ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้นไม่มีการทรงอยู่ได้เลยแม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น ๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดมาใหม่อีก อารมณ์นั้นก็จะดับลงทันที และอารมณ์ใหม่ ๆ ก็จะเข้ามาแทนที่ สลับกันอยู่เรื่อย ๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะกำหนด ว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า **อนิจจานุปัสสนา**

เมื่อรู้แจ้งความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากการขบเมื่อย ปวด ชา ขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อกวนทำลายความแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้นตามควรแก่กรณีอีก การรู้แจ้งในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะที่กำหนดอยู่นั้นตามความเป็นจริงนี้เรียกว่า **ทุกขานุปัสสนา**

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น **ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนาก็ดี ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณัติบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวธรรมทั้งนั้น** ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้ เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา**

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้งอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล้ว แต่นั้นปัญญาก็จะเริ่มคืบคลานขึ้นสู่ มรรค ผล นิพพาน เมื่อปัญญาได้บรรลุถึงมรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าประตูอบายภูมิได้ถูกปิดตายโดยสิ้นเชิง **ดังนั้น**

อย่างน้อยที่สุดก็ควรเพียรให้ถึงมรรคหนึ่งผลหนึ่งเสีย เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนแต่บัดนี้

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งอารมณ์อยู่ตามทวารทั้ง ๖ โดยมิได้ขาดตกบกพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรนั้น ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ และกำลังของปัญญา ยังอ่อนอยู่มาก การเห็นการได้ยินก็มีความไวเหลือเกิน เหมือนการเห็นกับการได้ยินนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่ได้เกิดพร้อมกับการเห็นและการได้ยิน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้มาสัมพันธ์ร่วมกับการเห็น การได้ยิน เลยทำให้ไวหนักขึ้น จนทำให้เข้าใจเสมือนสภาวธรรมทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่า อะไรเกิดก่อนหลังอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่ๆ นั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ กำลังของปัญญายังอ่อนอยู่มาก จนแทบกล่าวได้ว่า ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทันหมดทั้ง ๖ ทวารแล้ว ก็ยากที่จะพึงกำหนดได้ และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้นในระยะแรกเริ่มทำความเพียร จึงต้องให้เริ่มหัดจำแต่น้อย ๆ ก่อน การเห็นและการได้ยินนั้น ย่อมอยู่กับการใส่ใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีการใส่ใจในขณะเห็นและขณะได้ยินแล้ว ก็ย่อมจะไม่รู้ในการเห็นและการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบกันไปได้ ส่วนขณะได้กลิ่นนั้น นาน ๆ จึงจะรู้สึกสักครั้ง ขณะรู้รสของอาหารก็เช่นเดียวกัน นาน ๆ

จึงจะได้รู้รสสักครั้งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่นั้น คือ ขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้นย่อมจะรู้สึกในอาการเคร่งตึง และกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเช่นนี้แล้ว จะพึงหัดกำหนดอย่างไร พึงเพ่งกายให้แน่วแล้วกำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ๆ

ความจริงการนั่งนี้ ย่อมเกิดเพราะจิตอยากนั่งนั่นเองจึงทำให้รูปเกิดเกร็งขึ้นจนกลายเป็นรูปนั่ง อุปมาเสมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไรมันก็ตึงขึ้นเพียงนั้น และทรงไว้ซึ่งการเคร่งตรึงนั้นฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิตอยากนั่งที่เกิดขึ้นเป็นลำดับทำให้เกิดพลัง จนอาการเคร่งตึงแก่กล้าถึงขั้นทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้นับเป็นแรงดันมิใช่น้อย ข้อเท็จจริงของพลังนี้พึงเห็นได้จากการพยุงคนป่วย กล่าวคือ เมื่อพยุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั่งจำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสียก่อน แล้วจึงจะพยุงคนป่วยได้ฉันใด ในทำนองเดียวกันอาการเคร่งตึงที่เกิดเพราะจิตอยากนั้นได้ทวีพลังจนแก่กล้าถึงขั้นสามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งดังที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไปย่อมจะเข้าใจว่าเป็นเพราะอำนาจของเส้นเอ็น ทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงแต่ผิว ๆ เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รัดโยงความพะรุงพะรังของเนื้อที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยเลือด แล้วจึงหุ้มห่อเสียด้วยหนัง เพื่อมิให้เป็นภาพที่น่าสพึงกลัวในรูปต่าง ๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เคร่งตึงและไหวไปมานั้นเนื่องด้วยอำนาจของวาโยธาตุเช่นเดียวกับลูกหนังเมื่ออัดลมแล้ว จึงย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะเมื่อง่วงนั้น ย่อมเปลี่ยนจากสภาพเคร่งตึงเป็นรูปอ่อน และพับ

ลงทันที รูปล้มที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะอำนาจของจิตง่วง ซึ่งเรียกว่า **ภวังคจิต** จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดรูปเคร่งตึงได้เลย ดังนั้นเมื่อจิตนี้เกิดแล้ว รูปก็จะคลายความเคร่งตึงลงทันที ต่อเมื่อจิตที่แข็งแรงเกิด รูปที่อ่อนระทวยเหล่านี้ก็จะหายไปทันที กลายเป็นรูปทะมัดทะแมงว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกันแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั่ง ว่านั่งหนอ ๆ ๆ การเพ่งกำหนดนี้ไม่จำต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งลงจนทั่วสรรพางค์กายเลย คือส่วนบนของกายที่ตั้งตรง และส่วนล่างที่งอขด

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งเท่านั้นย่อมไม่พอ เพราะง่ายเกินไป ทำให้หย่อนในวิริยภาพแก่สมาธิเมื่อกำหนดนานไปหน่อยก็จะทำให้เกิดความง่วง คือ ถีนมิทธะ อันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกทันที จึงต้องปรุงแต่งวิริยภาพให้มีกำลังสมดุลย์ โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น วิธีการเพิ่มนั้น ขณะที่กำหนดว่า นั่งหนอ อยู่ด้วยใจจดจ่อนั้น ขณะนั้นพึงได้สนใจ และเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ไม่จำกัดว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกาย โดยให้กำหนดว่า **ถูกหนอ** สลับไปกับ **นั่งหนอ** แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญ หรือกำลังเจริญอานาปาน-สติเท่านั้น สำหรับท่านที่ยังไม่เคยเจริญกรรมฐานใด ๆ แล้ว ย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรให้หาวิธีแยบคายกว่านี้ให้เจริญ วิธีง่าย ๆ และแยบคาย ก็คือ การกำหนด **พองหนอ ยุบหนอ** ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริง ๆ และได้ผลสู้การกำหนด พอง — ยุบไม่ได้

การที่จะแนะวิธีง่าย ๆ ให้เป็นปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเหมือนการเรียนหนังสือ ถ้าได้เริ่มกันด้วยบทง่าย ๆ ไปหายาก ๆ นั้น ย่อมไม่ก่อความลำบากใด ๆ ให้เลย แต่ถ้าเริ่มกันเสียด้วยบทยาก ๆ แล้ว นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะเลิกการเรียนเสียอีกด้วย ดังนั้นสำหรับการแรกเจริญนั้นพึงแนะวิธีทำง่าย ๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน

หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปนามในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะแรกเริ่มของวิปัสสนายานิกบุคคล พึงให้กำหนดรูปก่อน แม้รูปที่ให้กำหนดนั้น ก็มีอุปทายรูปที่เป็นรูปละเอียดอ่อนมากไม่เหมือนกับมหาภูตรูป อันเป็นรูปหยาบและเห็นได้ชัด มหาภูตรูปคือ ปถวี อาโป เตโช และวาโย ธาตุทั้ง ๔ นั่นเอง การที่ให้กำหนด พอง — ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง — ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และไหวแก่ร่างกาย

ในบาลี มหาสติปัฏฐานสูตรมีความว่า

เมื่อเดินพึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู้ว่านั่ง และเมื่อนอนพึงกำหนดให้รู้ว่านอน

ตลอดจนกระทั่ง กิริยา อาการ ความเคลื่อนไหวทั้งหลายก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กำหนดเอา วาโย-ธาตุ คือ ธาตุลม เป็นประธานในการบรรยายหลักธรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ ย่อมต้องมีประกอบด้วย

เสมอไป รูปพอง—รูปยุบ นี้ ย่อมเห็นได้ชัดในการนั่งกำหนด เท่าที่กล่าวมานี้เป็นการกล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณเป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อนี้ไปจักได้กล่าวถึงแนวการปฏิบัติวิปัสสนา ขอจงตั้งใจอ่านกันโดยดี

ในการกำหนด พอง—ยุบ นั้น ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้าท้อง เพื่อสังเกตการสูดลมหายใจเข้าออกให้จงดี เมื่อสูดลมหายใจเข้าไปย่อมจะทำให้หน้าท้องพองออกมา และในทำนองเดียวกัน เมื่อระบายลมหายใจออกแล้วหน้าท้องก็จะยุบเข้า ขณะที่หน้าท้องพองออกมานั้น จงเพ่งดูอาการพอง แล้วกำหนดว่า **พองหนอ** ในทำนองเดียวกัน เมื่อหน้าท้องยุบเข้าก็จงกำหนดว่า **ยุบหนอ** ในที่นี้พึงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้หน้าท้องเพื่อทำการกำหนดอาการ พอง—ยุบ นั้น หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้อง แล้วหายใจปกติ อย่าหายใจแรง หรือกลั้นลมหายใจไว้เพื่อประโยชน์ในการกำหนด ทั้งนี้จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนดสืบไป เมื่อกำหนดผิดจงเริ่มกำหนดใหม่ อย่าปล่อยเลยไป

ในการเพ่งกำหนด พอง—ยุบ นี้ ไม่ต้องออกเสียงเพียงแต่กำหนดรู้อยู่แต่ในใจเท่านั้น ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาย่อมสำคัญอยู่ที่ต้องรู้ การออกเสียงก็ย่อมจะก่อความรำคาญแก่ผู้ประพฤติธรรมด้วยกัน แล้วยังไม่ก่อประโยชน์อื่นใดเลย ขณะที่อาการพองเกิดขึ้นนั้นพึงสนใจเพ่งในอาการนั้นด้วยจิตตั้งไว้หน้าท้องให้รู้แจ้งเสมือนเห็นด้วยตาแล้วกำหนดอาการนั้นว่า **พองหนอ** เมื่อยุบเข้าไปให้กำหนดว่า **ยุบหนอ** การกำหนดนี้เมื่อได้ทำอยู่บ่อย ๆ แล้ว จะรู้สึกว่ารูปพองกับจิตที่กำหนดรู้อาการของรูปพองนั้น

ย่อมเป็นไปในจังหวะเดียวกันพอดี และในทำนองเดียวกัน เมื่อกำหนดในรูปยุบนั้น รูปยุบกับการรู้ซึ่งรูปยุบนั้นจะเป็นไปในจังหวะเดียวกัน

ขณะที่ไม่มีอะไรต้องกำหนดเป็นพิเศษนอกเหนือไปจาก พอง—ยุบ นั้น จิตย่อมจะไหลไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเคยชิน ทั้งนี้เป็นด้วยพลังสมาธิยังไม่มีกำลังส่งพอ แม้จะได้เพียรพยายามให้จิตข้องอยู่ในอารมณ์นานสักเท่าใดก็ตามย่อมจะข้องอยู่ไม่นานนัก ในเมื่อความเคยชินยังไม่เกิดจิตจะตกจากอารมณ์ พอง—ยุบ เตลิดไปตามอารมณ์ใหม่ก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งการเตลิดไปของจิตนั้น ๓—๔ ครั้ง แล้วกลับมากำหนด พอง—ยุบ ต่อไป เมื่อจิตตกจากอารมณ์อีกก็จงตามกำหนดซึ่งจิตที่ตกจากอารมณ์นั้นอีก จิตที่ตกจากอารมณ์ เพราะความเคยชินยังไม่เกิดนั้น ย่อมจะรู้สึกว่า ในบางขณะก็ไปพูดกัน บางขณะก็คิดเรื่อยเปื่อยไป บางขณะก็สนุกสนาน บางขณะก็เศร้า ฯ ล ฯ เมื่อรู้ว่าพูดกันก็จงกำหนดว่า พูดกันหนอ ๆ ๆ

เมื่อคิดก็กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ

เมื่อสนุกก็กำหนดว่า สนุกหนอ ๆ ๆ

เมื่อเศร้าก็กำหนดว่า เศร้าหนอ ๆ ๆ

ตามกรณีที่จิตได้เตลิดไปจากอารมณ์ การกำหนดนี้เรียกว่า **จิตตานุปัสสนา**

สามัญชนย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้รู้ซึ่งความเป็นไปของจิต จึงได้สำคัญผิดคิดว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯ ล ฯ การคิดก็เราคิด การนึกเราก็นึก ไม่ว่าจะทำอย่างไร ก็เราทำทั้งนั้น นับแต่สมัยเด็กที่เริ่มจำความได้เป็นต้นมาตราบจนถึงปัจจุบันนี้ทีเดียว แท้จริงนั้นเราไม่มี นอก

จากจิตที่เกิดดับซับซ้อนกันอยู่อย่างไม่สร่างเท่านั้น ดังนั้นจึงจำต้องเพ่งกำหนดให้รู้ซึ่งความจริงกัน สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงเทศนาไว้ในธรรมบทว่า

ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คุหาสยํ
เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

แปลเป็นใจความว่า ชนเหล่าใด จักสำรวมจิตซึ่งรับอารมณ์ในที่ไกล ดวงเดียวเที่ยวไป ไม่มีสรีระร่างกายมีถ้ำเป็นที่อยู่อาศัยไว้ได้ ชนเหล่านั้น ย่อมพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

ทูรงฺคมํ แปลว่า จิตที่รับอารมณ์ซึ่งอยู่ไกลได้ อธิบายว่าจิตนั้นย่อมสามารถเตลิดไปรับอารมณ์ที่อยู่ในระยะไกล ๆ ได้เสมอ แม้ร่างกายนั้นจะอยู่ในห้องกรรมฐานก็ตาม แต่จิตนั้นหาได้อยู่ด้วยไม่ และอารมณ์นั้นจะอยู่ไกลแสนไกลเท่าใด ในทันทีที่เกิดความนึกคิด จิตก็แล่นไปรับซึ่งอารมณ์นั้น ๆ ทันที

เอกจรํ แปลว่า จิตที่เที่ยวไปโดดเดี่ยวปราศจากสหาย อธิบายว่าจิตนี้นอกจากแล่นไปรับซึ่งอารมณ์ที่อยู่ไกลแสนไกลแล้วในการรับอารมณ์นั้นก็ย่อมไปโดยโดดเดี่ยวในทรรศนะของสามัญชนธรรมดา ซึ่งขาดการไตร่ตรองในความจริง ย่อมทึกทักเอาว่าเป็นจิตเดียวหาได้คำนึงถึงการเกิดดับอันซับซ้อนของแต่ละประการไม่ การเห็น การได้ยิน การนึกคิดเป็นต้น ที่ล่วงไปก็จิตนี้ การรู้อยู่เดี๋ยวนี้ก็จิตนี้ นอกจากนี้ในขณะที่เห็นที่ได้ยิน ที่ได้ถูกกระทบสัมผัส เป็นต้น ก็ด้วยจิตนี้อีกเช่นกัน ความจริงหาได้เป็นไปตามที่เข้าใจกันนั้นไม่ และข้อเท็จจริงนี้ย่อมประจักษ์แก่ท่าน

ทั้งหลาย เมื่อได้ลงมือพิสูจน์กันด้วยตนเอง ขณะที่คิดอยู่นั้น พอได้กำหนดว่า **คิดหนอ** การคิดนั้นก็หายไปทันที กลายเป็นนึกขึ้นมาทันที พอกำหนดการนึกนั้นว่า **นึกหนอ** ความนึกก็ดับลงไป การเกิดดับของจิตนี้เมื่อได้หมั่นกำหนดรู้อยู่แล้ว ย่อมจะรู้แจ้งทันทีว่า จิตเดิมที่เข้าใจว่ามีดวงเดียวนั้น หากแต่การเกิดดับของจิต ที่เนื่องกันอยู่เหมือนพวงลูกประคำ จึงทำให้เข้าใจผิดไป

อสรีรं แปลว่า จิตไม่มีตัวตนเป็นที่ปรากฏ อธิบายว่า จิตนั้นโดยธรรมชาติย่อมไม่มีตัวตนที่จะชี้ให้เห็นเหมือนรูปได้ ดังนั้น เมื่อถามว่ารูปมีสัณฐานเป็นอย่างไร เราก็ย่อมบอกสัณฐานของรูปได้อย่างถี่ถ้วน แต่เมื่อถามว่านามคืออะไร มีสัณฐานอย่างไรแล้ว ก็เป็นอันหมดปัญญาที่จะไขคำนั้นให้กระจ่างได้ เพราะไม่มีตัวตนเหมือนรูป จึงไม่อาจบอกสัณฐานของนามได้นอกจากบอกได้เพียงว่า นามย่อมมีสภาพน้อมไป หรือสามารถรับและรู้ซึ่งอารมณ์เท่านั้น เนื่องจากการที่ไม่อาจชี้ให้เห็นได้อย่างเด่นชัด พวกนักวิทยาศาสตร์ก็จนต่อการที่จะให้เหตุผลเหมือนรูป แต่ในพุทธศาสนาเรา ย่อมมีวิธีที่จะรู้ในความเป็นไปของนามได้ ด้วยการเพ่งกำหนดดูมันด้วยความสนใจจริง ๆ แรกเพ่งกำหนดนั้น ย่อมจะไม่ได้เห็น ต่อเมื่อความเคยชินเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมสามารถจะเห็นได้ เสมือนได้ลูบคลำดูทีเดียวทันทีที่อารมณ์กับวัตถุได้สัมผัสกันแล้วจิตก็จะเกิดตามรู้ซึ่งอารมณ์นั้น ๆ ทันที ดังนั้น พึงได้ตามกำหนดให้รู้เห็นซึ่งจิตที่ไม่มีตัวตนให้เป็นที่ปรากฏ

คำว่า **จิตฺตํ** แปลว่า ธรรมชาติที่คิดและรู้อารมณ์โดยพิเศษจากสัญญาและปัญญา

คุหาสยํ มีถ้ำ (คือมหาภูตรูป ๔) เป็นที่อยู่อาศัย บุคคลผู้แสวงธรรมทั้งหลายเหล่าใด **สญฺญเมสฺสนฺติ** จักสำรวมจิตไว้ด้วยดี บุคคลผู้แสวงธรรมซึ่งได้สังวรกันอยู่เป็นอันดีเหล่านั้น **มารพนฺธนา โมกฺขนฺติ** ย่อมสามารถหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการของมารได้

อธิบายว่า จิตที่สามารถน้อมหา สามารถรับ สามารถรู้ ซึ่งอารมณ์โดยมีหทัยรูป (หัวใจ) เป็นที่พำนักพักพิงเป็นหลักแหล่งนั้น ควรให้หมั่นกำหนดให้รู้ทุกครั้งที่เกิด จนสามารถตามได้ทันแล้ว เครื่องพันธนาการของมารนักฆาตกรที่ได้พรางดักไว้เพื่อมิให้หลุดพ้นไปได้นั้น ย่อมจะไม่มีความหมายใด ๆ สำหรับท่านที่ตื่นรู้ในความเป็นไปของจิตอยู่และตามกำหนดรู้อยู่ไม่ขาดระยะ เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมดับลงในฉับพลัน ดับแล้วก็เกิดขึ้นในฉับพลันนั้นอีก เมื่อได้กำหนดจิตแล้ว ก็จงเริ่มกำหนดในอารมณ์เดิมสืบไป คือ พองหนอ ยุบหนอ

ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ บางครั้งคิดอยากจะกลืนน้ำลายลงไปเมื่อความรู้สึกเกิดขึ้นอย่างนั้น ก็จงกำหนดว่า **อยากกลืนหนอ ๆ ๆ** พอรวมน้ำลายจะกลืน ก็จงกำหนดว่า **รวมหนอ ๆ ๆ** พอรวมแล้วจะเริ่มกลืน ก็จงกำหนดว่า **กลืนหนอ ๆ ๆ** ถามว่าทำไมต้องกำหนดกันถึงปลีกย่อยขนาดนี้เล่า ทั้งนี้ก็เพื่อขจัดความเข้าใจผิดที่ถือมั่นในบุคคล สัตว์ เรา เขา ให้สิ้นไป

กล่าวคือ เมื่ออยากจะกลืนน้ำลาย ความคิดนึกก็พลันจะแล่นขึ้นมาว่า เราอยากกลืนน้ำลาย เรากลืนน้ำลาย กล่าวโดยเนื้อแท้แล้ว เราหาได้มีอยู่ในที่นั้นไม่ หากแต่เป็นด้วยการไม่สันทัดจัดเจน หรือรู้เท่าไม่ถึงจึงได้กลายเป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธีแก้แล้วย่อมไม่ยากนัก น้ำลายซึ่งรวมไว้เมื่อครู่นี้เกิดอยากบ้วนทิ้ง ก็จงกำหนดตามความอยากว่า **อยากบ้วนหนอ ๆ ๆ** พอก้มศีรษะจะบ้วนพลันจักขุปสาทไปกระทบกับรูปเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าในฉับพลันนั้น ก็จงกำหนดว่า **เห็นหนอ ๆ ๆ** หรือได้มองอยู่ก็จงกำหนดว่า **มองหนอ ๆ ๆ** พอบ้วนน้ำลายก็จงกำหนดว่า **บ้วนหนอ ๆ ๆ** จักทำการกำหนดอย่างละ ๓ ครั้งก็ได้ หรือกำหนดพอรู้แล้วเปลี่ยนไปก็ได้ตามความชำนาญของผู้ปฏิบัติ

อนึ่งในการนั่งกำหนดนั้น เมื่อนานไปหน่อยก็จะเมื่อยและปวดร้อนขึ้นมาทันที ถึงกับชาไปทั้งแถบ อาการที่เกิดขึ้นนี้ในทรรศนะของคนสามัญนั้นก็ย่อมไม่มีความหมาย เพราะเปลี่ยนอิริยาบถแล้วอาการเหล่านั้นก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ที่ตื่นรู้ความเป็นไปทั้งหลายอยู่นั้นพึงได้กำหนดอาการเหล่านั้นให้รู้สิ้น เมื่อรู้สึกเมื่อยปวดร้อนและชาแล้ว ก็จงตามกำหนดรู้ ซึ่งอาการนั้น ๆ เป็นลำดับไป เช่น รู้สึกเมื่อย ก็จงกำหนดว่า **เมื่อยหนอ ๆ ๆ** เมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดว่า **ปวดหนอ ๆ ๆ** เมื่อรู้สึกชาก็กำหนด **ชาหนอ ๆ ๆ** เวทนาที่กำลังตามรู้อยู่นี้ในระยะแรกย่อมจะรู้สึกว่า ต้องใช้ความอดกลั้นกันอย่างเต็มที่ทีเดียว ถึงขั้นเหนื่อยอ่อนต่อการอดทน เมื่อรู้สึกว่าเหนื่อยอ่อนก็ต้องกำหนดซึ่งอาการ

นั้นว่า **เหนื่อยอ่อนหนอ ๆ ๆ** การที่ไม่ย่อท้อในการตามกำหนดรู้อย่างไม่ลดละนี้เรียกว่า **เวทนานุปัสสนา**

การกำหนดเวทนานี้ เดิมไม่อยู่ในความรู้สึกอย่างไรก็เข้าใจเสียว่า เราเมื่อย เขาเมื่อย โดยยึดบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ จึงไม่ได้รู้ในความเขลาที่ไปยึดเอา เรา เขา มาเป็นที่ตั้ง แท้จริงนั้นหาได้มี เรา เขา เจือปนอยู่แต่ประการใดไม่ เวทนาที่เกิดขึ้นนี้ก็เนื่องด้วยการเบียดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรมทั้งนี้ เสมือนกระแสไฟที่ได้รับกระแสคอยเนื่องกันอยู่ จึงไม่รู้สึกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไวจนยากจะมองเห็นได้ด้วยสายตาธรรมดา จึงเข้าใจว่า กระแสไฟที่จุดขึ้นนั้นย่อมทรงความสว่างให้เป็นระดับเดียวกันอยู่ การกำหนดซึ่งการปวดเมื่อยเหล่านี้ ในระยะแรก ๆ นั้นก็พอทนได้อยู่เมื่อสติไปกำหนดรู้ ซึ่งอาการปวดเมื่อยนั้นอยู่นานเข้า จิตท้อก็จะเกิดอยากให้มีการเปลี่ยนท่านั่งเสียใหม่ในฉับพลัน เมื่อจิตเกิดอยากให้เปลี่ยนก็จงกำหนดว่า **อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** เมื่อกำหนดแล้วจึงค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดว่า **เปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** หรือยังพอทนได้อยู่ในทันทีที่กำหนดการอยากเปลี่ยนแล้ว ก็จงกลับไปกำหนดในอาการปวดเมื่อยนั้นอีกวาระ ด้วยความเข้มแข็งไม่ย่อท้อเมื่อจิตเกิดแข็งแรงขึ้น ความเมื่อยนั้นก็จางหายไปเอง เมื่อหายเมื่อยแล้วก็จงกำหนด พอง—ยุบ ที่กำลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า **อดทนได้จึงจะได้นิพพาน** ถ้าอดทนไม่ได้หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพนอเอาใจเวทนา โดยเปลี่ยนอิริยาบถกันอยู่บ่อยๆ แล้ว ไหนเลยสมาธิจะเกิดและแก่กล้าได้ เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาที่จะ

พิจารณาซึ่งข้อเท็จจริงก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมาธิและปัญญาแล้ว มรรค ผล นิพพาน ที่มุ่งหวังนั้นก็เป็นอันหมดหวัง ฉะนั้น ความอดทนไม่ย่อท้อในขณะปฏิบัติจึงจำเป็นและสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใด ๆ การอดทนนี้เป็นการอดทนเพื่อเอาชนะและเพื่อศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งความเป็นไปของรูปนามในร่างกายของเรา ไม่ใช่ไปอดกลั้นเพราะกลัวผู้อื่นว่ากล่าวเสียดสีหรือใช้กำลังทุบตีเอา การอดทนต่อความเบียดเบียนของเวทนาได้เป็นอย่างดีนี้นับว่าได้มันอยู่ใน **บันติสังวรธรรม**

เมื่อการอดกลั้นต่อเวทนาได้เป็นไปอย่างสุดขีด จนเห็นว่าไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ย่อมเปลี่ยนท่านั่งเสียใหม่ เพราะไม้ซีกไม่อยู่ในวิสัยที่จะไปงัดไม้ซุงได้ เป็นธรรมดาเมื่อแรกกำหนดใหม่ ๆ นั้น ย่อมต้องเผชิญกับการเบียดเบียนทำนองทดลองดูสมรรถภาพว่า มีน้ำอดน้ำทนดีอยู่หรือเมื่อจิตอยากเปลี่ยนได้หนุนเนื่องกันเข้ามาหนักขึ้น ก็จงกำหนดรู้ซึ่งการอยากเปลี่ยนนั้นว่า **อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** พอยกมือขึ้นก็จงกำหนดว่า **ยกหนอ** พอเคลื่อนมือพึงทำอย่างช้า ๆ เพื่อให้สติได้สามารถเข้าไปกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้นอย่างแจ่มแจ้งพอถูกก็จงกำหนดว่า **ถูกหนอ** ในขณะนั้นกายไหวตามก็จงกำหนดว่า **ไหวหนอ** หรือยกเท้าก็จงกำหนดว่า **ยกหนอ** พอเลื่อนออกก็จงกำหนดว่า **เลื่อนหนอ** พอวางก็จงกำหนดว่า **วางหนอ** พอเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จพร้อมด้วยการกำหนดตามอย่างครบครันแล้วก็เริ่มกำหนด พอง—ยุบ ที่ท้องต่อไปทันที อย่ายอมปล่อยให้มีเวลาว่างเข้ามาคั่นแทรกได้ จงพยายามรักษาระดับของสมาธิให้เนื่องกันอยู่เสมอไป

ปัญญาจึงจะเปรื่องและรู้แจ้งในมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นจุดหมายในการเจริญภาวนา

การปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมต้องมีความเข้มแข็ง สามารถอดกลั้นในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะเข้ามาก่อกวนพลังของสมาธิและปัญญาให้จางเสื่อมลง ข้อนี้อุปมาเสมือนคนที่ต้องการไฟ จำต้องมีความอดทนพอที่จะตีเหล็กชุดให้เกิดไฟ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรครอบด้าน กล่าวคือในสมัยโบราณซึ่งยังไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนสมัยนี้ เมื่อจะก่อไฟหุงต้มแล้วก็ต้องตีเหล็กชุดหาไฟก่อน การตีเหล็กชุดนั้นถ้าไม่สม่ำเสมอกันก็ย่อมไม่เกิดไฟ ดังนั้นการตีเหล็กชุดจึงต้องพยายามรักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอกัน ด้วยความอดทน ขะมักเขม้นอย่างไม่ย่อท้อ

อนึ่ง ขณะที่กำหนด พอง—ยุบ อยู่นั้น จะเกิดรู้สึกคันขึ้นที่นั่นที่นี่ จงเพ่งตรงที่คันนั้นให้จงดี แล้วกำหนดว่า **คันหนอ ๆ ๆ** การคันนี้ก็จัดว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เมื่อกำลังคันอยู่ย่อมรู้สึกอยากเกาขึ้นมาทันที แต่อย่าเพิ่งเกา จงกำหนดอยากเกานั้นเสียก่อนว่า **อยากเกาหนอ ๆ ๆ** แล้วจงกำหนดการคันสืบไปอีก การคันนั้นก็จะหายไปเอง เมื่อหายไปแล้วก็จงกำหนด พอง—ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมสืบไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หายและจิตอยากเกาก็แก่กล้าขึ้น จงกำหนดจิตอยากนั้นอีกว่า **อยากเกาหนอ ๆ ๆ** พอเหยียดมือก็กำหนดว่า **เหยียดหนอ** พอเคลื่อนมือก็จงกำหนดว่า **เคลื่อนหนอ** พอถูกที่คันก็จงกำหนดว่า **ถูกหนอ** เสียก่อนแล้วจึงเกา เมื่อเกาก็จงกำหนดว่า **เกาหนอ ๆ ๆ** พอเกาหายคันแล้วหดมือเข้ารูปเดิมก็จำต้อง

กำหนดเช่นเมื่อเหยียดมือออกไปเกาครั้นแล้วจงกำหนด พอง—ยุบ อารมณ์เดิมสืบไป

บางขณะนั้น ย่อมมีการขบเมื่อยเข้ามาแทรกให้อยากเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้เมื่อยนั้นหายไป ถ้าเป็นบุคคลธรรมดาแล้วก็ย่อมจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเสียโดยง่ายดาย ไม่มีการกำหนดรู้แต่ประการใด ตรงกันข้ามโยคีผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ในทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เป็นปกติ เมื่อได้เผชิญกับเวทนาที่ทำให้ไม่สบายคือทุกข์แล้ว ก็ย่อมจะรู้รสของทุกข์อย่างแท้จริงว่าเป็นสภาพที่ทรมานเพียงใด ซึ่งบุคคลธรรมดาแล้วย่อมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วยบุคคลสามัญนั้นไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริง ๆ นั่นเอง จึงเข้าใจผิดว่า ตนนี้อยู่สบายดีไม่มีการเจ็บป่วย หรือสุขภาพไม่สมบูรณ์แต่ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อกระดิกกายไม่ไหวนั่นแหละจึงจะได้สำนึกในความทรมานคือความทุกข์ว่า มีสภาพเป็นอย่างไร **อิริยาบถย่อมอำพรางปิดบังทุกข์ไว้** ดังนั้นโยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่ประจักษ์ในความจริงของทุกข์ ก็เพราะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่าย ๆ เมื่อได้รู้แจ้งในความจริงโดยสิ้นเชิงจึงรู้ดีว่าความทุกข์อันแท้จริงนั้นมีสภาพเป็นอย่างนี้เอง

ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสามัญไม่รู้แจ้งนั้น เพราะขาดสติกำหนดพิจารณาให้รอบคอบจึงไม่รู้อะไรเลย ท่านทั้งหลายที่กำลังอ่านกันอยู่นี้ ลองพยายามตั้งใจพิจารณาโดยอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คืออย่าขยับเขยื้อนสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที ท่านจะรู้สึกปวดที่นั่น ร้อนที่นี่ ต่อเมื่ออดทนต่อไปถึง ๑๕ หรือ ๒๐ นาที แล้วก็รู้สึกเสมือนว่า การปวดร้อนนั้นได้ทรมานร้อน

แรงยิ่งขึ้น คล้ายกับกระดูกจะหลุดออกเป็นชิ้น ๆ ทั้งนี้ย่อมประจักษ์ในข้อว่า อิริยาบถอำพรางปิดบังไว้ซึ่งความทุกข์นั้น มีความจริงเพียงใดทันทีโยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีสติกำหนดรู้ในความเป็นไปของอิริยาบถอยู่ทุกขณะเมื่อกำหนดรูปนามอยู่ ดังนั้นทันทีที่ปวดเมื่อยก็ละจากการกำหนดรูปนามที่นั้นหันมากำหนดการปวดด้วยความพยายาม เพ่งตรงที่เมื่อยโดยไม่ย่อท้อเกรงขามต่อการเมื่อย แล้วกำหนดว่า **เมื่อยหนอ ๆ ๆ** พอจิตอยากเปลี่ยนอิริยาบถเกิดขึ้น ก็กำหนดจิตนั้นว่า **อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** แล้วเพ่งกำหนดจิตในการเมื่อยนั้นต่อไป โดยกำหนดว่า **เมื่อยหนอ ๆ ๆ** โดยไม่ยอมให้ตกเป็นทาสของเวทนา อิริยาบถที่อำพรางไว้ซึ่งความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสจะอำพรางได้ก็ย่อมแสดงออกซึ่งความจริงให้ประจักษ์ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจึงได้รู้แจ้งในความจริงของทุกข์โดยสิ้นเชิง

การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเดิน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถพอเกิดจิตอยาก ต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ** เมื่อกำหนดจิตอยากแล้วก็จงกำหนดอาการของท่าทางที่กำลังลุกขึ้น เช่น ขยับกาย เหยียดกาย ยันกาย เป็นต้น กายที่ลุกขึ้นนั้นย่อมมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักที่กายนั่ง ดังนั้นเมื่อจะลุกขึ้นก็จงกำหนดว่า **ลุกหนอ** การขยับเขยื้อนไปในท่าทางต่าง ๆ พึงทำอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ และให้มีสติกำหนดรู้ตามไปตลอดทุกระยะที่เปลี่ยนแปลง จงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่อาการเพียบหนัก จะยกจะย้ายไปแต่ละทีก็เกิดความลำบาก จึงค่อย ๆ ยกย้ายคล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเดือนอย่างนั้นเทียว กำลังสติสมาธิปัญญาจึงจะเฟื่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้วย่อมจะไม่ได้ผลอะไรเป็น

การตอบสนองจากการที่ได้เพียรทำอย่างนี้ นอกจากการไม่รู้นับแต่การจำได้จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเคยขยับเขยื้อนไหวกายด้วยความว่องไวเสมอมานั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตนเสมือนคนไข้อาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรม การที่ต้องทำตนเช่นนี้ก็เพื่อให้สติได้สามารถกำหนดรู้อยู่ทุก ๆ ระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้กล้าแข็งขึ้น จนรู้แจ้งความจริงของรูปนามตามสภาวะธรรมซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำช้า ๆ เนิบ ๆ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะกำหนดตามรู้ได้ทัน เมื่อสติกำหนดตามรู้ไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิ และปัญญา ที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มีความหมาย ดังนั้นจึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้นและเปลี่ยนอาการท่าที เพื่อให้สติ สมาธิ และปัญญา ได้เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปของรูปนาม

อนึ่ง “ตา” ที่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ในโลกได้โดยไม่มีขอบเขตนั้นก็ต้องสำรวมให้จงหนัก อย่าไปมองนั่นมองนี่ตามนิสัยเคยชิน จงพยายามขะมักเขม้นอยู่แต่อารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้เห็นอะไรเข้าก็จงกำหนดซึ่งการเห็นนั้นว่า **เห็นหนอ** ความกล่าวกันโดยความจริงแล้วบุคคลที่มองนั่นมองนี่โดยไม่มีความหมายนั้นมักจะเจ็บตัว จึงกล่าวได้ว่าเป็นการเห็นที่ให้โทษมากกว่าคุณ จึงควรได้เอาเยี่ยงคนตาบอดเป็นตัวอย่าง กล่าวคือคนตาบอดนั้นย่อมไม่สามารถมองเห็นอะไรกับเขาได้ ดังนั้นเขาจะไม่สนใจกับสิ่งรอบด้านของเขาเลย และจะไม่พยายามแสดงความทะเยอทะยานอยากมองนั่นมองนี่ เนื่องจากมองแล้วไม่เห็นได้ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขาจึงไม่มองสิ่งใดเลยเป็นอันขาด **โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรได้สำรวมระวังต่อการดูนั่นดูนี่ให้จงหนัก เช่นเดียวกับตนได้**

สังวรอยู่ในการกำหนดรู้ ซึ่งความเป็นไปของรูปนาม จนอาจทำให้คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจว่า ตนตาบอด ฉะนั้น

นอกจากการสำรวมระวังทางตาแล้ว พึงได้สังวรการได้ยิน **"ทางหู"** ให้จงหนักด้วย บุคคลที่หูหนวกนั้นเขาจะไม่นำพาต่อเสียงต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีแต่ประการใดเลย เนื่องจากหูของเขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ชอบแส่หาเรื่องคอยสืบเสาะแต่ข่าวที่จะก่อให้เกิดแตกแยกกัน มาเล่าสู่กันเป็นทอด ๆ ไป ในที่สุดก็หาสาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่าละอายและอดสูใจยิ่งนัก โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจงได้สำรวมการได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่พูดกันก็จงกำหนดว่าได้**ยินหนอ** เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอยากได้ยินได้ฟังซึ่งการพูดนั้นก็จงกำหนดว่า **อยากได้ยินหนอ ๆ ๆ** เมื่อกำหนดรู้ซึ่งการได้ยินแล้วก็กำหนดซึ่งอารมณ์เดิม คือ พอง—ยุบ **ข้อสำคัญพึงต้องทำตนเหมือนคนหูหนวกที่ไม่รู้ว่าเขาพูดอะไรกันในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่**

โยคีบุคคลปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจมั่นอยู่ในการกำหนดด้วยความเคารพเท่านั้น ไม่พึงบังควรใส่ใจหรือสนใจต่อการได้เห็นได้ยินให้ยิ่งไปกว่าอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่ การได้เห็นหรือได้ยินนั้นแม้จะเป็นภาพหรือเรื่องเลอเลิศสักปานใดก็ตามแต่ย่อมไม่ประเสริฐไปกว่าธรรมที่ตนแสวงอยู่ได้เลย นอกจากไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ แล้วพึงกระทำตนเสมือนคนไข้ซึ่งมีอาการเพียบหนัก ในการกำหนดซึ่งรูปนาม ไม่ว่าจะลุก จะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลุกขึ้นพึงกำหนดว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ** ขณะที่ลุกขึ้นนั่งนั้นต้องกำหนดอาการต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เมื่อลุกขึ้น

ยืนแล้วจึงกำหนดว่า **ยืนหนอ ๆ ๆ** ขณะที่ยืนอยู่นั้นเมื่อเห็นอะไรก็จงกำหนดในสิ่งที่เห็นนั้นว่า **เห็นหนอ ๆ ๆ** เมื่อออกเดินก็จงกำหนดว่า **ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ (จงพยายามพิจารณาดูการเขยื้อนเคลื่อนไปของอาการแห่งเท้าให้จงดี พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ** หรือ **ขวาย่างหนอ**) ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าซ้ายก็กำหนดว่า **ซ้ายย่างหนอ** ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาก็กำหนดว่า **ขวาย่างหนอ** การกำหนดเช่นนี้เป็นการกำหนดอย่างธรรมดาสามัญในการไปไหนมาไหนนั่นเอง

ส่วนการเดินนั้น ถ้าเป็นการเดินจงกรม สำหรับแรกเริ่มฝึกหัดควรได้กำหนดแต่เพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ **ยกหนอ ๑** และ **เหยียบหนอ ๑** ขณะที่ยกเท้าแล้วเหยียบออกไปข้างหน้าพึงกำหนดว่า **ยกหนอ** เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบพื้นพึงกำหนดว่า **เหยียบหนอ** การยกก็ดี การเหยียบก็ดี พึงเพ่งให้จงหนักด้วยความรู้สึกที่เท้า ด้วยการก้าวย่างที่ตนกำหนดอยู่ การเดิน ๒ ระยะคือ ยกหนอ เหยียบหนอ นี้ เมื่อได้ฝึกเดินสัก ๒—๓ วันก็ย่อมจะกำหนดดูได้ จากนั้นพึงกำหนดเดิน ๓ ระยะต่อไป คือ **ยกหนอ ๑ ย่างหนอ ๑ เหยียบหนอ ๑** แต่ในระยะเริ่มฝึกเดินนั้น ควรกำหนดเดินระยะเดียวคือ **ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ** ต่อมาจึงเดินระยะสอง คือ **ยกหนอ เหยียบหนอ** ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้ว ย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันที ทันใดนั้นจงกำหนดว่า **อยากนั่งหนอ ๆ ๆ** ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้น ตาอาจไปเห็น หรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินไซร้ จงกำหนด

อาการเหล่านั้นว่า **ได้เห็นหนอ ๆ ๆ** หรือ **ได้ยินหนอ ๆ ๆ** ครั้นแล้วจงเดินไปที่ของตนด้วยกำหนดในการเดินว่า **ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ** เมื่อถึงที่แล้วหยุดยืนอยู่นั้น ก็จงกำหนดว่า **ยืนหนอ ๆ ๆ** พอหันก็กำหนดว่า **หันหนอ** ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้นเกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคัน ก็กำหนดว่า **อยากนั่งหนอ ๆ ๆ** ครั้นแล้วจึงค่อย ๆ หย่อนกายลงพร้อมกับ กำหนดว่า **นั่งหนอ** จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุงแต่งการนั่งเช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้น ๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด พอง—ยุบ ต่อไป เมื่อนั่งกำหนดพอง—ยุบอยู่นั้น อาจเกิดอยากนอนขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า **อยากนอนหนอ ๆ ๆ** ขณะที่จะล้มตัวลงนอนนั้น ก็ต้องมีการขยับเขยื้อนไหวกาย เช่น ยกขา เหยียดขา คู้ขา เอี้ยวตัว ศอกถึงพื้น ยืดตัว ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลงก็จงกำหนดว่า **นอนหนอ ๆ ๆ**

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้นอาจเข้าถึงธรรมได้ ถ้าสมาธิมีกำลังแก่กล้าพอเนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ ชั่วคู้ ชั่วเหยียด ก็อาจเข้าถึงธรรมได้ ดูแต่พระอานนท์ซึ่งได้สำเร็จพระอรหันต์เป็นตัวอย่างมีเรื่องเล่าว่า

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว ๓—๔ เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัย เป็นต้น ในการทำสังคายนาครั้งนั้น

ประกอบด้วยพระสังคีติการกสงฆ์ ๕๐๐ องค์ ๔๙๙ องค์ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนท์จึงดำริจะกระทำวิปัสสนากรรมฐานของตนให้บรรลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานพระอรหันต์ เวลาก็เหลือเพียงวันเดียว คือวันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๙ พระอานนท์จึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนเรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้จิตกำหนดกายว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ จิตอยากก้าวในขณะก้าวเป็นนามการก้าวเป็นรูปปรากฏ เห็นชัดว่า มีการเกิด—ดับ อยู่ไม่มีสิ้นสุด การกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณ แต่ก็หาได้เกิดผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนท์จึงได้พิจารณาในการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของตนว่า เรานี้ได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่า เรานี้ได้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมีแล้ว จงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิด จักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เรานี้ก็นับว่ายิ่งในความเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทันใดก็ระลึกได้ว่าแก่ความเพียรเกินไปสมาธิจึงได้อ่อนอยู่ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) เมื่อระลึกได้อย่างนั้น ก็ใคร่จะปรุงวิริยะกับสมาธิให้เท่ากัน จึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อนเป็นการคลายความเพียรพอล้มตัวเท้าพ้นพื้นศีรษะไม่ถึงหมอนก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้สดุดีความมหัศจรรย์ของพระอานนท์ในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ว่าในขณะนั้น เท้าของพระอานนท์ได้พ้นพื้นอยู่ ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ในอิริยาบถยืน กายที่เอนเพื่อนอนนั้น ก็นับ

ว่าพ้นจากอิริยาบถนั่ง และศีรษะของท่านขณะเอนกายลงนั้น ยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจากอิริยาบถนอน ดังนั้นนับว่าพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยพ้นจากอิริยาบถ ๔ (คือ เดิน ยืน นั่ง นอน) และในฐานที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามิมรรค—ผล อนาคามิมรรค—ผล อรหันตมรรค—ผล จึงสามารถลุได้ในชั่วระยะเวลาอันสั้นดังนั้น บุคคลผู้ใจบุญควรได้พยายามปฏิบัติธรรม อย่าให้โอกาสอันงามหลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กจะพลาดโอกาสอันดีนี้ไป

ขณะที่จะนอน พอยกเท้าขึ้น พึงกำหนดว่า **ยกหนอ** พอเอี้ยวตัวกำหนดว่า **เอี้ยวหนอ** พอยกศอกดันพื้นกำหนดว่า **ยันหนอ** พอล้มตัวกำหนดว่า **ลงหนอ** พอศีรษะถึงหมอนพึงกำหนดว่า **ถูกหนอ** พอยืดตัวกำหนดว่า **ยืดหนอ** พอนอนเรียบร้อยแล้ว จำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสมเช่นเหยียดแขน งอแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ พึงกำหนดให้ตลอดทั้งสิ้น ครั้นแล้วพึงกำหนดพอง—ยุบ ที่ท้องสืบไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไปตามความเคยชิน ดังนั้นขณะที่นอน กำหนด พอง—ยุบอยู่นั้น จิตย่อมจะพรากไปจากอารมณ์ คือ พอง—ยุบ สู่อารมณ์อื่น จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พรากไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ย่อมจะกลับมาแนบอยู่กับอารมณ์เดิม คือ พอง—ยุบ

เมื่อถึงเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่ง่วง ก็ไม่บังควรปล่อยการกำหนดเสียเฉย ๆ พึงกำหนดอยู่เรื่อย ๆ ไป ให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติธรรมนี้พึงปฏิบัติอย่างเข้มงวดสมดังที่กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

"กามं ตโจ นหารุ จ อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ
อวสุสฺสตุ เม สรีเร สพฺพนฺตำ มำสโลหิตำ
ยนฺตำ ปุริสตฺถาเมน ปุริสวิริเยน ปุริสปรกฺกเมน
ปตฺตพฺพำ นตำ อปาปุณิตฺวา วิริยสฺส สณฺฐานำ ภวิสฺสติ

แปลว่า หนังเอ็นเท่านั้นจงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งหมดในสรีระกายของเรานั้นจะเหือดแห้งไปก็ตามที ยังไม่บรรลุมรรคผล ที่บุคคลพึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย (คือให้ถึงพร้อมด้วยองค์ของความเพียร ซึ่งเรียกว่า จตุรังควิริยะ คือ การปฏิบัติที่เหลือแต่หนัง ๑ เหลือแต่เอ็น ๑ เหลือแต่กระดูก ๑ เนื้อและเลือดที่แห้งเหือดไป ๑)

ระเบียบการปฏิบัตินั้นให้นั่งกำหนดมากกว่านอนกำหนด ในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ใคร่ธรรมจริง ๆ นั้นย่อมไม่มักมากในการนอน ยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมจะเพลิดเพลินอยู่แต่ในการกำหนดของตนถ่ายเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จงกำหนดจิตนั้นว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ** ในทันใดนั้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ขยับเท้าซ้าย ขยับ

เท้าขวา ยกขาซ้าย ยกขาขวา ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้พึงกำหนดให้หมดครั้นแล้วก็เริ่มกำหนด พอง—ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไป ในขณะนั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดว่า **ลุกหนอ ๆ ๆ** เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า **นั่งหนอ ๆ ๆ** ขณะนั่งนั้นอาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น งอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้น จะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถ ๔ ทั้งนั้น การเขียนก็เป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคี ผู้ปฏิบัติธรรม อาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติสมาธิยังอ่อนอยู่มาก แม้กระนั้น ก็จงอย่าได้ลดความพยายามที่จะกำหนดให้ได้เท่าที่จะกำหนดได้ เมื่อเจริญไป ๆ สติสมาธิ ก็จะแก่กล้าแข็งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไหวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้น ๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขปเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวในการกำหนดเท่านั้นจากหลักการนี้จะเห็นว่า มีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าพึงท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้หมดหรือ และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการ ล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือหยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจ

แล้ว ก็เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่งเวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทาน เห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชาม เอื้อมมือหยิบถูกถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็น ตักอาหาร ก้มศีรษะรับประทานอมอาหาร วางช้อน เคี้ยวอาหาร ก่อนที่จะกลืน รวมอาหารที่เคี้ยวจนหมดแล้ว กลืนอาหารที่รวม ฯลฯ พึงกำหนดตลอดไป อย่าสักแต่ว่ารับ-ประทาน

เท่าที่กล่าวมานี้ ก็พอเป็นการกำหนดได้แล้วเมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย่อมจะมีการพลั้งเผลอบ้างเป็นธรรมดา แต่จำต้องมีสติกำชับไว้อย่าให้เกิดความพลั้งเผลอได้บ่อยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นการกล่าวโดยสังเขปก็ตามอาจไม่สามารถกำหนดจดจำได้หมดสิ้น จะขอกล่าวสรุปซ้ำอีกวาระหนึ่งเพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติกัน เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่แล้วย่อมไม่มีมากนัก เช่นในการเดินก็ใส่ใจในการก้าวย่างพร้อมกับคำกำหนดว่า **ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ** ระยะเดียว ขณะที่เดินช้า ๆ ก็กำหนด ๒ ระยะในก้าวหนึ่งว่า **ยกหนอ เหยียบหนอ** ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ขณะนอนก็ **พองหนอ ยุบหนอ** เช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอน ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนดแล้วก็กำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป นับไว้ไม่เกินความสามารถอย่างไรเลย

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัยจิต มักเตลิดเพลิดเพลินไปตามชอบใจในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดตกจากอารมณ์ไปก็จงตามกำหนดความเป็นไปของจิตนั้นจนกว่าจะกลับมาแนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วก็จงกำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้น ตามความชำนาญ เพราะแรกกำหนดนั้นต้องกังวลอยู่กับจิตที่จะเตลิดอยู่เสมอ เมื่อได้สนใจกำหนดจิตที่เตลิดไปด้วยการขะมักเขม้นบ่อยครั้งเข้า จิตนั้นก็จะเริ่มติดอยู่ในอารมณ์ เมื่อจิตติดอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนดอารมณ์ก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้นเมื่อกำหนดได้มากขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกเสมอว่า ขณะที่กำหนด **พองหนอ** รูปพองกับจิตที่รู้ในรูปพอง ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนองเดียวกันในขณะที่กำหนด **ยุบหนอ** รูปยุบกับจิตที่รู้ในรูปยุบนั้นก็ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้นนอกจากรูปกับนามแล้ว ไหนเลยจะมีบุคคล สัตว์ เรา เขา ตามที่คนสามัญเข้าใจกัน เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้วก็จะรู้สึกว่า **รูปพอง** กับ **จิตที่รู้นั้น** แม้จะเนื่องกันอยู่แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไป ของรูป ของนาม เดิมซึ่งเข้าใจว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้นย่อมสลายไปสิ้น พร้อมกันนี้ก็เริ่มเกิดศรัทธา เลื่อมใส จากการรู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า **ญาณ**

รู้ญาณอย่างนี้นับว่าเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ นับว่าเป็นญาณที่มีความสำคัญยิ่ง ในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการกำหนดได้สืบ

เนื่องกันไปแล้ว พลังสมาธิก็ย่อมจะเติบกล้าขึ้นมาเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ จะพึงได้เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในฉับพลัน อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกันทรรศนะของสามัญชนคนธรรมดา กล่าวคือ สามัญชนคนธรรมดาย่อมเห็นว่า รูปนามนี้ทรงอยู่ตลอดเวลาชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นต้นมาตราบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็ก ๆ นั้นเอง โตเป็นผู้ใหญ่ มาความจำเมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่ติดตามมาจนเป็นผู้ใหญ่ทั้งรูปทั้งนามนี้แหละคือ เรา ร่างกายและจิตใจนี้คือ เรา

แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพริบตา บรรดารูปที่เกิดมาก็ย่อมดับลงสิ้น ไม่มีรูปธรรมนามธรรมใดที่จะคงทรงอยู่ได้เลย เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมดับลง และเกิดใหม่ดับไปสลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดเสมอไป การกำหนดนี้เมื่อเริ่มเกิดความเคยชินแล้วก็ย่อมประจักษ์ซึ่งความจริงในข้อเท็จจริงต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น จากการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่เป็นต้น **ขณะที่กำหนดนั้น ในทันทีที่กำหนดรูปพองว่า พองหนอ รูปพองนั้นก็เสื่อมจางไปทันที พอกำหนดรูปยุบว่า ยุบหนอ รูปยุบก็เสื่อมจางไปทันทีเหมือนกัน** จากธรรมชาติที่ปรากฏนี้ เมื่อได้กำหนดบ่อยครั้งแล้วย่อมจะรู้สึกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเที่ยงเลย การที่ประจักษ์ความที่ไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า **อนิจจานุปัสสนา**

จิตเมื่อได้ถูกขะมักเขม้นให้กำหนดอยู่แต่การไม่เที่ยงเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ ไปนั้น ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยิ่งนัก การอึดอัดนี้ย่อมจะทำให้รู้แจ้งซึ่งความทุกข์ การเห็นซึ่งทุกข์นี้เรียกว่า **ทุกขานุปัสสนา**

อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบชาย่อมจะเข้าเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกรู้เช่นนี้ก็จัดเป็น **ทุกขานุปัสสนา** อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบชาย่อมจะเข้าเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกรู้เช่นนี้ก็จัดเป็น **ทุกขานุปัสสนา** เช่นกัน

รูปนามที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจนั้น การเกิดการดับหรือการเสื่อมจางไปของรูปนาม ซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่สามารถจะหน่วงเหนี่ยวหรือให้เป็นไปตามความต้องการปรารถนาของตนหรือใครผู้ใดได้เลย ซึ่งทั้งนี้แต่เดิมเคยยึดมั่น และสำคัญว่าเป็นตัวของตน เป็นสัตว์ บุคคล ฯ ล ฯ มาแท้จริงนั้นย่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติ การที่เห็นซึ่งความจริงเช่นนี้ เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา**

ขณะที่กำหนดรูปนามอยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงใน **อนิจฺจ ทุกขฺ อนตฺตา** จนเกิดญาณเบื่อหน่ายขึ้นแล้ว **อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรมที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ก็พลันดับลงพร้อมกับจิตที่กำหนด และไหลไปสู่พระนิพพานทันที**

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้เสด็จไปสู่พระนิพพานกันนั้น ย่อมล้วนแต่เสด็จไปตามแนวนี้กันทั้งนั้น ถ้าปราศจากวิปัสสนาแล้ว จะไปนิพพานไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่า ขณะที่สดับพระธรรมเทศนาอยู่นั้น ก็ย่อมสามารถบรรลุมรรคผล

นิพพานกันได้นั้น โดยที่แท้แล้วย่อมมีการกำหนดรูปนามรวมอยู่ด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** คือทางที่จะไปสู่พระนิพพาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลายย่อมอาศัยทางนี้เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น

ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้ว ย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลยไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งของ ๔ องค์ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย

ดังนั้นพึงกล่าวได้อีกนัยว่า **มหาสติปัฏฐานนี้ คือเส้นทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่พระนิพพานกัน**

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่ได้อ่านกันอยู่ในโอกาสนี้พึงตระหนักเถิดว่าท่านกำลังอยู่บนทางที่จะไปสู่พระนิพพานกันแล้ว **กุศลบารมีอันเป็นบุพพาธิการที่ท่านได้ทำไว้ พร้อมด้วยอธิษฐานขอให้ได้มาซึ่งมรรค ผล นิพพาน นั้น ย่อมถึงวาระที่จะสนองผลให้เป็นไปตามที่ได้ตั้งปณิธานไว้แล้ว** ดังนั้น ท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มั่นเถิดว่า ท่านได้มาอยู่บนเส้นทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ใช้เป็นทางไปสู่พระนิพพานกันแล้ว จงภูมิใจเถิดว่า **สมาธิธรรม และปัญญาธรรมอันวิเศษล้ำ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้พบได้เห็นกันไปนั้น ท่านก็ย่อมได้พบได้เห็นเช่นกัน พร้อมกันนี้รสพระธรรมอันสุขุมคัมภีรภาพและซึ้งชื่นฉ่ำซึ่งท่านไม่เคยได้ลิ้มได้ชิมมาในชั่วชีวิตนั้น ก็ย่อมจะได้พบ ได้เห็น ได้ลิ้ม ได้ชิมกันโดยทั่วถ้วนอย่างแน่นอน**

อนึ่งบรรดารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ซึ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็ย่อมจะสว่างกระจ่างขึ้นมาในปัญญาญาณของท่าน นับจากลาง ๆ เลือน ๆ จนสว่างกระจ่างแจ่มตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผล และนิพพาน เสมือนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็นจริงกันไปแล้ว ทั้งนี้ โดยไม่ช้าไม่นานภายใน ๑ เดือน ๑๕ วัน หรือ ๗ วันก็ย่อมอาจบรรลุได้ ถ้ามีกุศลบารมีแก่กล้าเป็นทุนหนุนก็ย่อมบรรลุได้ภายใน ๗ วัน

ดังนั้นพึงตระหนักเถิดว่า การแสวงหาธรรมวิเศษนี้ย่อมต้องทำด้วยตนของตนเองไม่ใช่ผู้อื่นทำให้ จึงสามารถจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน หรือ ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน เช่นพระอริยเจ้าทั้งหลายที่ได้บรรลุกันไปแล้ว และผลอันเกิดจากบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เพียงครั้งแรกนี้ ย่อมจะประหารทิฏฐิกับวิจิกิจจาและสีลพัตตปรามาส อันเป็นวังน้ำวนที่ทำให้ท่านต้องไปสู่อบายภูมิ เป็นสมุจเฉท ไม่มีเศษเหลือแม้แต่น้อย ความทุกข์ทั้งหลายที่จะต้องได้เสวยกันไปชั่วสังสารวัฏนั้น ย่อมจะพินาศสลายลงในชั่วกาลขณะที่ท่านแสวงหาธรรมวิเศษนี้อย่างแน่นอน ขอจงพยายามขะมักเขม้นแสวงหาธรรมวิเศษนี้ โดยปราศจากการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงเถิด

ในที่สุดนี้ ขอท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จในการรู้แจ้งเห็นจริงซึ่ง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระอรหันต์เจ้าและพระอริยบุคคลทั้งหลายได้ประสบกันไปแล้วแต่กาลอดีตโดยเร็วพลัน เทอญ.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ไทยเขษม ถนนเฟื่องนคร นครหลวงกรุงเทพธนบุรี
นายอำพัน ฉายางกูร ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา ๒๕๑๕