



เมื่อในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา

๕ ธันวาคม ๒๕๔๗

พระครูปลัดสุวัฒนศีลคุณ

(วินัย ญาณนุโก ป.ธ. ๔ ทธ.บ.)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน กรุงเทพมหานคร

ได้รับพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ

ในราชทินนามที่

พระอุตรคุณาวังษ์

เรา ทำาน ทั้งหลาย ต่างลิขิต  
บทชีวิตให้ตนเอง ตามกรรมที่ก่อขึ้น  
ทั้งในชาตินี้และชาติที่ผ่านมา  
ชาติแล้ว ชาติเล่า  
และอีกในหลายชาติ  
ที่จะต้องวนเวียน  
ทำานจะลิขิตชีวิตบทใดเล่า ?

คู่มือ อุบาสก อุบาสิกา  
ในการปฏิบัติวิปัสสนากับมัชฌิมา

โดย

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

อัครมหากรรมมัชฌิมาจารย์

พระอาจารย์ใหญ่ วัดภัททันตะอาสภาราม และ  
ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

จัดพิมพ์เนื่องในโอกาส

เพื่อแสดงมุทิตาจิตสักการะแด่

พระอุตรคณารักษ์

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน

๕ ธันวาคม ๒๕๔๗

---

---

ISBN

974 - 92626 - 5 - 4

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๕ ธันวาคม ๒๕๔๗

จำนวน

๑,๕๐๐ เล่ม

เพื่อแสดงมุทิตาสักการะแด่  
พระอุตรคณารักษ์  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน

พิมพ์ที่

หจก. ป. สัมพันธ์พาณิชย์  
๑๐๓๐/๘-๑๒ ซ. วัดจอมสุदारาม  
ถ. นครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี  
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
โทร. ๐-๒๒๔๑-๑๒๕๕,  
๐-๒๒๔๑-๒๘๖๒  
โทรสาร ๐-๒๒๔๓-๓๓๕๖

---

---



## อนุโมทนาถา

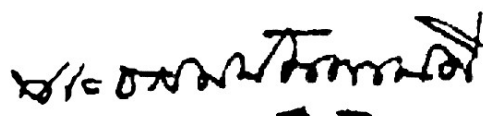
ครอบครัวตั้งสาโรช มีความคุ้นเคยกับพระภิกษุสามเณรวัดพระเชตุพนหลายรูป มาตั้งแต่สมัยบ้านอยู่ที่ถนนบ้านหม้อ ปีหนึ่งจะมาบำเพ็ญกุศลถวายสังฆทานที่คตพระนิพพานปีละหลายครั้ง แต่ทุกครั้งก่อนที่จะมาถวายสังฆทาน ก็จะปวารณาตัวว่า ต้องการอะไรบ้างขอให้บอกมา แต่ที่จะขาดไม่ได้เลยคือ เครื่องข้าวต้ม

และเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ ครอบครัวตั้งสาโรช มาบำเพ็ญกุศลถวายสังฆทาน อาตมภาพได้บอกกับครอบครัวตั้งสาโรชว่า “วันที่ ๕ ธันวาคมปีนี้ พระครูปลัดฯ ได้เป็นเจ้าคุณแล้วนะ” ครอบครัวตั้งสาโรชมีความปลื้มปิติเป็นอย่างยิ่ง และในโอกาสนี้ครอบครัวตั้งสาโรช ขอเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือคู่มือ อุบาสก อุบาสิกา ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของพระอาจารย์ ดร. กัททันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหากรรมภูมิกานาจริยะ เจ้าสำนักสมมิตรปราณี จังหวัดชลบุรี เพื่อแสดงมุทิตาสักการะแด่ พระอุตรคณารักษ์ อรรควิจารณคุณ วินุลญาณอนันต์ สรรพมหาคณาธิบดี ตริปิฎกธรรมรักจิตพระราชาคณะปลัดซ้ายในพระอัฐสมเด็จพะมหาสมณเจ้า กรมพระปรมาณูชิตชิโนรส

(๒)

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

ขออนุโมทนาในกุศลจิตนี้จงดลบันดาล ให้ครอบครัวตั้งสาโรช  
ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ ปราบดาสิ่งหนึ่งประการใด ที่เป็น  
ไปโดยชอบธรรม และไม่เป็นเหตุสุควิสัย ขอให้ความปรารถนานั้น จง  
สำเร็จสมประสงค์ โดยทั่วกันเทอญ.



(พระธรรมปัญญาบดี)

เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน

มุกิตาพจน์  
แต่  
พระอุครคณารักษ์ (วินัย ฐมมานนุโท)

ท่านเจ้าคุณเกิดในสุพรรณบุรีศรีอำนาค  
คนฉลาดมากมายมหาศาล  
นับแต่มหาปิ่น สุขุม คนดีศรีสุพรรณ  
อีกทั้งพระมหาปิ่นนั้นเป็นสังฆราชของชาติไทย

พระ ตรีโลกนาถแผ้ว	เผด็จมาร
อุคร เตชเผด็จสรรพ์	กิเลสร้าง
คณา ธิปัตย์อำนาคอัน	อุทมเดช ท่านนา
รักษ์ เลิศประเสริฐสร้าง	สิ่งล้วน อุทมผล

ขออัญเชิญพระคุณไตรรัตน์เป็นอุตรแก้ว  
ให้เจ้าคุณผ่องแผ้วปรีดีเปรมเกษมศานต์  
นิรทุกข์ นิรโรค โรคภัยอย่าพ้องพาด  
ประสบสันต์สิ่งดีศรีเขตพนาไสตถิ เทอญ

โดย วัระ กลิ่นเกษร เปรียญ  
๕ ธันวาคม ๒๕๔๗

## คำนำ

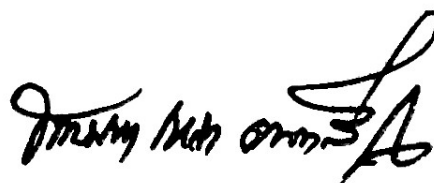
ในยุคปัจจุบัน โลกกำลังมีวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และเป็นที่น่าสนใจสำหรับมวลมนุษยโลกโดยทั่วไป การแข่งขันด้านวัตถุเป็นเรื่องที่นานาประเทศสนใจ และเป็นที่แพร่หลายทั่วไปในสากล จนบางครั้งเป็นสาเหตุให้เกิดการช่วงชิงอำนาจ และเป็นบ่อเกิดของสงครามในที่สุด

สำหรับพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งอยู่คู่กับโลกมาเป็นเวลาหลายกัปหลายกัลป์ สามารถจะดับเข็ญเข็ญด้วยพระธรรม โดยเฉพาะวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นแก่นเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาตามหลัก มหาสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้พระพุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นโดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เรียกว่า อริยสัจจ์สี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ดังนั้น หากแก่นหรือหัวใจของพระพุทธศาสนา ต้องมีอันสูญสิ้นหรือเสื่อมสลายไป ก็เท่ากับความสูญสิ้นของพุทธศาสนิกชน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระเมตตาคุณ อันหาที่เปรียบมิได้ ท่านได้ประทานคำสั่งสอนไว้กับพวกเราชาวพุทธบริษัท เพื่อช่วยกันจรโลงรักษา ทั้งภาคปริยัติ เพื่อปฏิบัติให้เกิดปฏิเวธ และช่วยกันสืบสานพระพุทธศาสนาให้ดำรงจนชั่วลูกชั่วหลานสืบไป เพื่อให้หลุดจากวัฏฏสงสาร ฉะนั้นปัจจุบันมนุษยโลกจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาโดยลึกซึ้งในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นเสาหลักตามที่กล่าวมาโดยสังเขป

อาตมาภาพ จึงมีความยินดีที่ผู้จัดพิมพ์ ได้เรียบเรียงคู่มืออุบาสก  
อุบาสิกา และแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และถ่ายทอดเป็นตำราโดยครูบาอาจารย์  
อันมีค่าหาที่ประมาณมิได้ เพื่อเผยแพร่ให้พุทธศาสนิกชนใช้เป็นคู่มือ  
ในการปฏิบัติธรรม

ขออนุโมทนา



พระอาจารย์มหาเหล็ก จนทสีโล

๒๕ ต.ก. ๔๗

(๖)

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

## คำอนุญาตพิมพ์เผยแพร่

ครอบครัวว้ตั้งสาโรช กราบขออนุญาตท่านพระอาจารย์ ดร. ภัทท์นตะ  
อัสภมทาเถระ อัครคมหากัมมัฏฐานาจริยะ เพื่อจัดพิมพ์คู่มืออุบาสก  
อุบาสิกา ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่  
พุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติบูชา

ลงนาม  

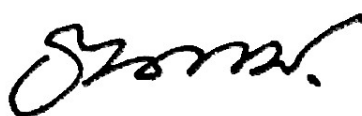

พระอาจารย์ ดร. ภัทท์นตะ อัสภมทาเถระ

(พระอาจารย์ ดร. ภัทท์นตะ อัสภมทาเถระ อัครคมหากัมมัฏฐานาจริยะ)

พระอาจารย์ใหญ่ วัดภัทท์นตะอัสภมทาราม และ  
ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

อนุญาต ณ วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

พยาน



(นายธนาคม บรรเทากุล)

## คำปรารภ

ครอบครัวตั้งสาโรช มีความปีติและถือเป็นสิริมงคลของครอบครัว  
ที่ท่านพระอาจารย์ ดร. กัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ  
ได้เมตตาอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ คู่มืออุบาสก อุบาสิกา ในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ขอกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์ใหญ่ มา ณ โอกาสนี้

บุญกุศลที่เกิดจากการพิมพ์เผยแพร่คู่มือฉบับนี้ ขอน้อมถวายแด่  
ท่านพระอาจารย์ กรูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณทั้งหลาย ขออุทิศ  
แด่บรรพบุรุษ บุพการี ญาติพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้ว และสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
ทุกภพ ทุกภูมิ ทุกชาติ ทุกภาษา

ผู้จัดพิมพ์  
ครอบครัวตั้งสาโรช  
๑ ธันวาคม ๒๕๔๗

(๘)

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

## สารบัญ

	หน้า
อนุโมทนากถา	(๑)
มุกิตาพจน์	(๓)
คำนำ	(๔)
คำปรารภ	(๗)
ภาค ๑    ประวัตีย่อ พระครูปลัดสุวัฒนศีลคุณ	๑
ภาค ๒    พิธีขั้นตอนของการปฏิบัติ	๑๑
วิปัสสนากัมมัฏฐาน วันแรกและวันสุดท้าย	
- วันแรกของการเริ่มปฏิบัติฯ	๑๓
- คำบูชาพระรัตนตรัย	๑๓
- คำอาราธนาศีล ๘	๑๕
- คำสมาทานกัมมัฏฐาน	๑๕
- วันสุดท้ายของการปฏิบัติฯ	๒๐
- คำขอขมาโทษ	๒๐
- คำขอขมากันและกัน	๒๑
- คำอาราธนาศีล ๕	๒๑
ภาค ๓    แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา	๒๕



(๑๐)

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

ภาค ๑  
ประวัติย่อ  
พระครูปลัดสุวัฒนศีลคุณ



## ประวัติย่อ

- ชื่อ พระครูปลัดสุวัฒนศีลคุณ ฉายา ฐมฺมานนฺโท อายุ ๔๘  
 พรรษา ๒๗ วิทยฐานะ น.ธ. เอก ป.ธ. ๔  
 พุทธศาสตร์บัณฑิต วัดพระเชตุพน แขวงพระบรมมหาราชวัง  
 เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร  
 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน
- สถานะเดิม ชื่อ วินัย นามสกุล เทียนเบ็ญจะ เกิดวัน ๗ ๙ ๑๕ ค่ำ ปีมอก  
 วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๔๕๕  
 บิดา นายสนิท เทียนเบ็ญจะ มารดา นางเจียน เทียนเบ็ญจะ  
 บ้านเลขที่ ๑๐ ตำบลเขาหิน อำเภอบางนางบวช จังหวัด  
 สุพรรณบุรี
- บรรพชา วัน ๑ ๙ ๖ ค่ำ ปีมะเมีย วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๑๒ วัดบ้านทิง  
 ตำบลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
- อุปสมบท วัน ๑ ๙ ๗ ค่ำ ปีชวดวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๑๕ ณ วัด  
 วังจิก ตำบลวังลึก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี  
 พระอุปัชฌาย์ พระครูพิทักษ์ธรรมโชติ วัดนางบวช จังหวัด  
 สุพรรณบุรี  
 พระกรรมวาจาจารย์ พระครูศิริ อคฺคสิริ วัดโพธิ์คถาน จังหวัด  
 สุพรรณบุรี  
 พระอนุสาวนาจารย์ เจ้าอธิการสมคิด ฐมฺมโชโต วัดนางบวช  
 จังหวัดสุพรรณบุรี

วิทยฐานะ	พ.ศ. ๒๕๑๒	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบ้านเขาคิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี
	พ.ศ. ๒๕๑๕	สอบได้ น.ธ. เอก สำนักเรียนวัดนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี
	พ.ศ. ๒๕๑๘	สอบได้ ป.ธ. ๔ สำนักเรียนวัดสุวรรณภูมิ จังหวัดสุพรรณบุรี
	พ.ศ. ๒๕๓๐	จบพุทธศาสตรบัณฑิต พธ.บ.

### งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๒๗	เป็นผู้ช่วยเลขานุการเจ้าคณะใต้
พ.ศ. ๒๕๓๐	เป็นกรรมการอบรมศิษย์วัด
พ.ศ. ๒๕๓๓	เป็นกรรมการมูลนิธิพระราชปัญญาสุธี
พ.ศ. ๒๕๓๔	เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพน
พ.ศ. ๒๕๓๖	เป็นกรรมการและเลขานุการหน่วยทัศนศึกษา
พ.ศ. ๒๕๓๗	เป็นเลขานุการเจ้าคณะเขตพระนคร
พ.ศ. ๒๕๔๐	เป็นอนุกรรมการมูลนิธิพระพุทธยอดฟ้า
พ.ศ. ๒๕๔๑	เป็นกรรมการและเลขานุการมูลนิธิเพื่อการศึกษา อภิธรรมวัดพระเชตุพน
พ.ศ. ๒๕๔๕	เป็นกรรมการมูลนิธิสมเด็จพระสังฆราช (ปุ่น ปุณณสิริ)
พ.ศ. ๒๕๔๕	เป็นกรรมการฝ่ายปกครอง วัดพระเชตุพน
พ.ศ. ๒๕๔๕	เป็นกรรมการตรวจสอบการจ่ายเงิน - เบิกเงิน ของวัดพระเชตุพน
พ.ศ. ๒๕๔๖	เป็นที่ปรึกษาพิเศษเจ้าอาวาส
พ.ศ. ๒๕๔๖	เป็นกรรมการและเลขานุการฝ่ายสาธารณูปการ

สมณศักดิ์

- พ.ศ. ๒๕๒๓ เป็น พระครูปลัดชั้นราช  
ฐานานุกรม ในพระราชปัญญาสุธี
- พ.ศ. ๒๕๓๓ เป็น พระครูปลัดชั้นเทพ  
ฐานานุกรม ในพระเทพวรมณี
- พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็น พระครูปลัดสาธุวัฒน์  
ฐานานุกรม ในพระธรรมเสนาณี
- พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็น พระครูปลัดสุวัฒนศีลคุณ  
ฐานานุกรม ในพระธรรมปัญญาบดี
- พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็น พระอุตรคณารักษ์ พระราชาคณะปลัดซ้าย  
ฐานานุกรมในพระอัฐิสมเด็จพระมหาสมณเจ้า  
กรมพระปรมาภิไธยทศพรวิมลวงศาธิบดี

ผู้ศโพธิ์เป็นอัครกษัตริย์สร้าง  
ไมโรษสร้างรุ่งเรืองตั้งเมืองสุวรรณ



พระอัฐสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส  
ประดิษฐานในบุษบกมาลา ณ ตำหนักवासกรี



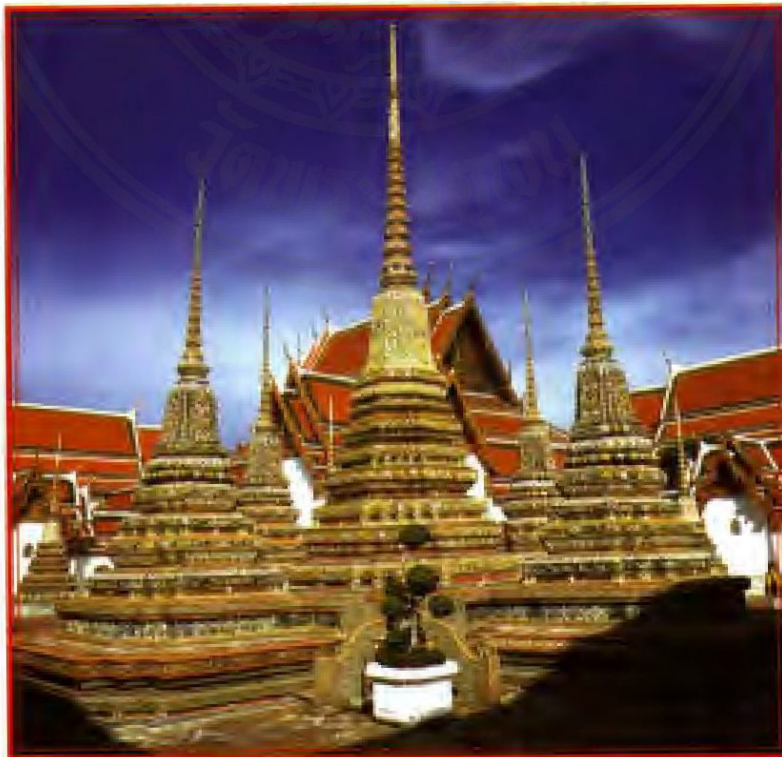
**พระอุโบสถวัดพระเชตุพน**  
**ด้านในประดิษฐานพระประธาน นามว่า พระพุทธเทวปฏิมากร**  
**สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๑**



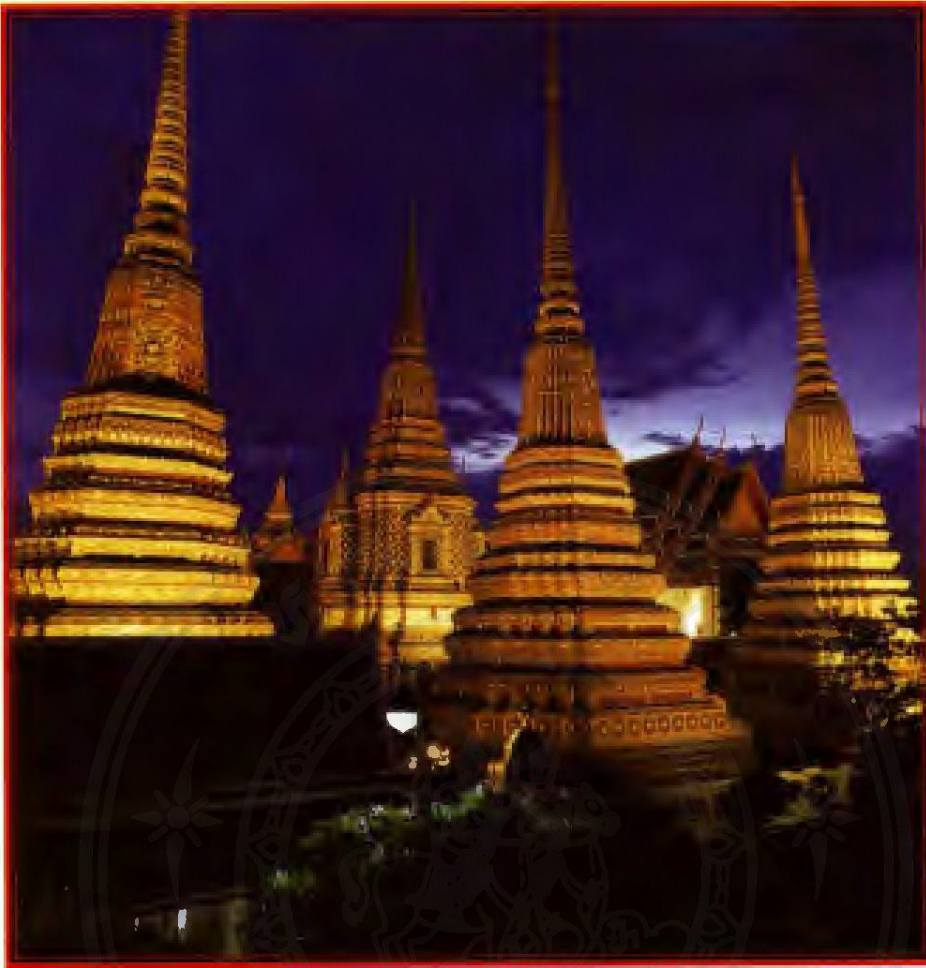
**พระวิหารทิศตะวันตก**  
**ด้านในประดิษฐานพระพุทธรูปปางนาคปรก**



ตะ (เจดีย์จีน) ในบริเวณพระระเบียงชั้นนอกกับชั้นใน



พระเจดีย์หม้อห้าฐานเดียว  
สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๑



พระมหาเจดีย์สี่รัชกาล



พระพุทธไสยาส

มีความสูง ๑๕ เมตร ยาว ๔๖ เมตร สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๓

## ภาค ๒

พิธีขั้นตอนของการปฏิบัติ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วันแรกและวันสุดท้าย



## วันแรกของการเริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

### ๑. พระอาจารย์และโยคี พร้อมกันกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

#### คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด เป็นพระอรหันต์ ดับ

เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ณะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ตรัส  
ไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรมและพระสงฆ์  
ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้ อันยกขึ้นตามสมควร  
แล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพาน  
นานแล้ว ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

### ปัจฉิมาขณะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง  
 อิม สักการะ ทุกะตะปะณณาการะภูเต ปะภูคคัณหาตุ  
 ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการ  
 ของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนาน  
 เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิง  
 ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๒. ตัวแทนโยคีนำถวายเครื่องสักการะพระอาจารย์ หลังจากนั้น  
โยคีกล่าวคำอาราธนาศีล ๘

### คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ,  
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ  
ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ  
ยาจามะ,

(ถ้าคนเดียวเปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ)

๓. พระอาจารย์นำรับศีล ดังนี้

ตั้งนะโม ๓ จบ โดยโยคีกล่าวตาม

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

### คำแปล

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกล  
จากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง

## พระอาจารย์กล่าวนำในการน้อมรำลึกถึงพระรัตนตรัย

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมํัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆํัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทฺถุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทฺถุติยัมปิ ธัมมํัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทฺถุติยัมปิ สังฆํัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตฺถุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตฺถุติยัมปิ ธัมมํัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตฺถุติยัมปิ สังฆํัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**พระอาจารย์กล่าวนำโยคีรับศีล ๘**

๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. อะพรัมมะจะริยา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาทิยามิ

๖. วิกาละโภชนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสุกะทัสสนา, มาลา坎ธะวิเลปะนะ  
ธาระณะมัตถะนะ วิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาทิยามิ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาทิยามิ

(หมายเหตุ ถ้าสมาทานศีล ๕ เปลี่ยนคำว่า อะพรัมมะจะริยา  
เป็นคำว่า กามะสุมิจฉารา)

**พระอาจารย์จะสรุปตอนท้ายว่า :-**

สีเลนะ สุคะติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา,

ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีสัง วิโสธะเย.

เพราะฉะนั้น พึงยังศีลให้หมดจด

๔. โยคีสมาทานกัมมัฏฐาน โดยเริ่มต้นจากการน้อมรำลึกถึง  
พระรัตนตรัย

(ตั้งนะโม ๓ จบ)

พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สาระณัง กัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง กัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง กัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

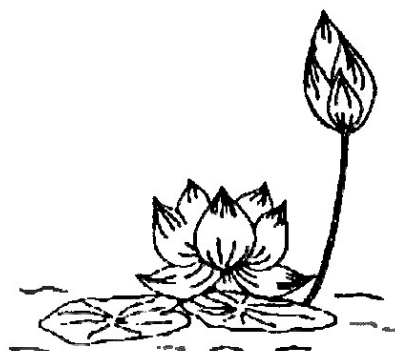
ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

## คำสมาทานกัมมัฏฐาน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าสมาทานพระกัมมัฏฐาน ขอบณิกสมาธิ อุปจาระสมาธิ อปัปะนาสมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจักตั้งสติไว้ที่กาย เวทนา จิตและธรรม ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๕. พระอาจารย์ขึ้นกัมมัฏฐาน โดยการอธิบายวิธีการ ขั้นตอนของการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถต่าง ๆ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ฯลฯ เพื่อให้โยคีเข้าใจการกำหนด ทั้งนี้ โยคีตั้งใจรับฟังเพื่อนำไปปฏิบัติ
๖. ในระหว่างการปฏิบัติ พระอาจารย์จะกำหนดตารางการสอบอารมณ์ โดยกำหนดเวลาให้โยคีได้มีโอกาสไปสอบอารมณ์กับพระอาจารย์ทุกวัน จนถึงวันสุดท้ายของการปฏิบัติฯ



## วันสุดท้ายของการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. โยคีกรอกแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะ แสดงประโยชน์และข้อควรปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นโยคีจะประชุมพร้อมกัน เพื่อซักถามปัญหาจากพระอาจารย์ โดยพระอาจารย์จะตอบคำถาม และข้อสงสัยเพื่อความชัดเจน อันจะทำให้โยคีสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อพระอาจารย์ได้ตอบข้อซักถามจนโยคีเกิดความชัดเจนแล้ว โยคีจะถวายปัจจัยและเครื่องไทยธรรมตามศรัทธา ทั้งนี้ เพื่อเป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตา ต่อพระอาจารย์ที่ได้เมตตาสั่งสอน ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
๒. โยคีขอขมาต่อพระอาจารย์ และโยคีผู้ร่วมปฏิบัติ โดยกล่าวคำขอขมาโทษดังนี้

### คำขอขมาโทษ

รัตตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง  
อะปะราธัง ขะมะละเม ภันเต (ถ้าขอหลายรูปหรือคน เปลี่ยน  
ขะมะละเม เป็น ขะมะตุโน ภันเต)

กรรมชั่วอันใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้ประมาทพลาดพลั้งล่วง  
เกิน ในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

ในครูอาจารย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลังก็ดี จำได้และจำไม่ได้ก็ดี มีเจตนาและไม่มีเจตนาที่ดี ขอท่านจงดูโทษโปรดอโหสิกรรม เพื่อไม่ให้เป็นบาป เป็นกรรม เป็นเวร อีกต่อไป ฯ

## คำขอขมาทั้งและกัน (เฉพาะโยคีผู้ปฏิบัติธรรมขอโทษกันและกัน)

กรรมชั่วอันใดที่ข้าพเจ้า ได้ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกิน ในโยคีผู้ร่วมปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลังก็ดี จำได้และจำไม่ได้ก็ดี มีเจตนาและไม่มีเจตนาที่ดี ขอท่านจงดูโทษโปรดอโหสิกรรม เพื่อไม่ให้เป็นบาป เป็นกรรม เป็นเวรอีกต่อไป ฯ

โยคีขออาราธนาศีล ๕ โดยกล่าวดังนี้

### คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระระณนะสะหะ,  
ปัญจะ สีตานิ ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระระ  
ณนะ สะหะ, ปัญจะ สีตานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระระ  
ณนะ สะหะ, ปัญจะ สีตานิ ยาจามะ,

(ถ้าคนเดียวเปลี่ยยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ ฯ)

พระอาจารย์กล่าวนำสมาทานศีล ๕ โดยโยคีกล่าวตาม

๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. กามะสุมิจฉาจะรา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง

สะมาทิยามิ

พระอาจารย์จะสรุปตอนท้ายว่า :-

สีเลนะ สุคะติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา,

ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

เพราะฉะนั้น พึงยังศีลให้หมดจด

๔. พระอาจารย์นำแผ่เมตตาโดยโยคีกล่าวตามดังนี้

คำแผ่เมตตา

อะหัง สุขิโต โหมิ. นิตทุกโข โหมิ. อะเวโร โหมิ. อภัย  
ปัทโณ โหมิ. อะนีโฆ โหมิ. สุขี อัตตานัง परिहरามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย  
 ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ  
 ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิดฯ

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ. อะเวรา โหนตุ. อัปยาปัชฌา  
 โหนตุ. อะนีฆา โหนตุ. สุขี อัตตานัง परिहरันตุ.

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงมีความสุข ปราศจากทุกข์  
 ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข  
 รักษาตนอยู่เถิดฯ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ได้บำเพ็ญมา  
 แล้วนี้ มีกรให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนาเป็นต้น เป็นบุญ  
 เป็นกุศลให้แก่...บิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา ครูอุปัชฌาย์  
 อาจารย์ ศัตรูหมุ่มมารทวยเทพยมบาล ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มี  
 บุญคุณทุกๆ ท่าน เจ้ากรรมนายเวร เจ้าที่ เจ้าทาง ภูตผีปีศาจ  
 เทพบุตรเทพธิดาทุกๆ ตน และขอถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์  
 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี  
 นาด ผู้เป็นพระประมุขของชาติ และขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่  
 องค์สมเด็จพระสังฆราช ผู้เป็นพระประมุขของพระศาสนา และ  
 คณะรัฐบาลผู้บริหารประเทศ เป็นต้น ขอบุญกุศลส่วนนี้จึงเป็น  
 พลະปัจจัยเป็นนิสสัยตามส่งให้ข้าพเจ้าทั้งหลายเกิดปัญญาญาณ ทั้ง  
 ในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดทุกชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์  
 คือ พระนิพพานเทอญฯ

๕. พระอาจารย์กล่าวอนุโมทนา พร้อมทั้งให้พร โยคีตั้งใจรับพร เพื่อความเป็นสิริมงคล และตั้งใจนำความรู้ไปปฏิบัติ ให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเข้าสู่เส้นทางมรรคฌาน ผลฌาน และเข้าสู่พระนิพพาน

### จบพิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน



**ภาค ๓**

**แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา**



# แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

## นโม เต พุทธวีรคตฺถุ

ในโอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาลเช่นนี้ย่อม นับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่าน จักได้กระทำตนให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิและปัญญา

ศีล คืออะไร ศีล คือข้อปฏิบัติที่ทุกๆ คนพึงมี เพื่อสังวร และสำรวมตน สำหรับคฤหัสถ์จำต้องมีศีล ๕ (อาชีวมัญจกศีล) พระภิกษุต้องสมบูรณ์ด้วยปาติโมกข์สังวรศีล บุคคลที่สมบูรณ์ ด้วยศีลนั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วย มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และ สมบัติอื่นๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่า จะไม่กลับ กลอกผันแปรและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลกียศีล เท่านั้น

ดังนั้น จำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล คือ มรรคศีล ผลศีล โลกุตตรศีลเท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่า พ้นจากอบาย ภูมิแน่นอน การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้ จำต้อง ลงมือปฏิบัติกันจริงๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตตรศีลแล้ว ย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก

บรรดาอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อได้โอกาสเหมาะสมก็ย่อมจะอำนวยผลให้ได้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต หรือสัตว์อสุรกาย ตามแต่กรณีของ กรรมชั่วที่ได้กระทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้นๆ ไป นับได้

เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีทีเดียว ดังนั้นท่านสาธุชนจึงไม่ควรปล่อยคนให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้ โดยลำพังแต่คิดแล้วย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิมาประกอบด้วย

สมาธิ คืออะไร สมาธิคือการทำจิตให้สงบนั่นเอง ธรรมชาติของจิตนั้นย่อมไม่อยู่นิ่งเฉยมักจะไปข้องหรือจับอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน ดังนั้น เพื่อมิให้จิตได้เคล็ดไปหรือน้อมไปตามอารมณ์ต่างๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ข้องติดอยู่ เมื่อจิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกว่าการได้เริ่มข้องอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตข้องหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ นั้น จิตนั้นเรียกว่า “สมาธิ”

สมาธิมีอยู่ ๒ ประการคือ โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

โลกียสมาธิ เป็นสมาธิที่ได้จากสมถภาวนา จนได้รูปฌานและอรุฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้จนเกิดฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนตั้งแต่ ๑ กัปปี ๔ กัปปีเป็นต้นไปจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกัปปีทีเดียว แม้เป็นพรหมมีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงมาเกิดในมนุษย์โลกเพราะหมดอำนาจของฌานสมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จงดีแล้ว ก็ย่อมจะกระทำความชั่วได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วขึ้นแล้ว ผลกรรมนั้นก็จะเป็นกาลให้ไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้นได้อีก ดังนั้น โลกียสมาธินี้ยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตตรสมาธิจึงจะวางใจได้โดยแท้

โลกุตตรสมาธิ คือ มรรคสมาธิ และผลสมาธินั่นเอง แต่โลกุตตรสมาธินี้จำต้องสมบูรณ์ด้วยปัญญา จึงจะนับได้ว่าเป็น

โลกุตตรสมาธิโดยแท้ คั่งนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบ ปัญญานี้มีอยู่ ๒ ประการ เช่นกันคือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา

ปัญญาคือหัตถปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดการใช้มือ) วาทปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดในการใช้วาทเป็นต้น) ความฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่แท้ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยภาวณาปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เหตุที่ไม่จัดเข้านั้นเพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลก ความโกรธ ความหลง มุ่งแต่คิดจะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้เอง ปัญญาที่แท้นั้นยอมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างความคิดงามเสมอไป โลกียปัญญาที่แท้นั้นยอมเป็นความรู้ความฉลาดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เพื่อหวังความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็นสุตมยปัญญาบ้าง จินตมยปัญญาบ้าง ปัญญาเหล่านี้เรียกโลกียปัญญา เมื่อ บุคคลสมบูรณ์ด้วยปัญญานี้แล้ว ก็ยอมจะยังให้เกิดศักดิ์ศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง เพียบพร้อมไปด้วยการนับถือยกย่องสรรเสริญ แม้ปัญญาที่กล่าวนี้ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่า จะไม่ไปสู่อบายภูมิคั่งนั้นถ้าปรารถนาให้พ้นจากอบายภูมิอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องได้โลกุตตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตตรปัญญา ได้แก่ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่อปรารถนาปัญญานี้จะต้องปฏิบัติอย่างไร จะต้องถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอย่างครบครัน

ในปัญญา ๒ ประการที่กล่าวมานี้ เมื่อบริบูรณ์ สมบูรณ์ด้วย ภาวนามยปัญญาแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบครัน

เพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนามยปัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไร บุคคลปรารถนาเพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนามยปัญญา พึงพิจารณารูปธรรม นามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง สมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยกธาตุ พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงกันทุกประการ แต่นามธาตุนั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้ามวิธี แยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องใช้ เครื่องมืออย่างใดให้เป็นทีเป็ลียงทรัพย์เป็ลียงสมอง วิธีแยกธาตุนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เพียงแต่ตามกำหนดรู้ซึ่งการเกิดดับของ รูปนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดความ ชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรม นามธรรมตามความเป็นจริงทุกประการ

ในสกลร่างกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วยรูปธรรม นาม ธรรมทั้ง ๒ ประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐานภาชนะวัตถุที่เห็น อยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่างๆ นานานั้น คือรูปธรรมนั่นเอง รูปธรรมนี้เมื่อแยกธาตุกันแล้ว จะได้ปถวิธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ จักขุธาตุ ๑ โสตธาตุ ๑ ฯลฯ เป็นต้น รวม ๑๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า “รูป” อุปมา เหมือนแป้งผง แป้งป่น เมื่อผสมกับน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉันทใด รูปนี้ก็ทำนองเดียวกัน คือ ย่อมเป็นส่วนรวมธาตุต่างๆ และย่อม

เปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อกระทบกับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงนี้ จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า “รูป”

รูปนี้โดยสภาวะธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ฉะนั้น ในอภิธรรมบาลีจึงเรียกนามธรรม รูปธรรมว่า

สารมมณา ฌมมา อนารมมณา ฌมมา

สารมมณา ฌมมา คือ นามธรรมที่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์

อนารมมณา ฌมมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบาลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์นั้นย่อมเป็นจริง กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็เสาไม้ หรือเสापูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนดิน ก้อนหิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้ อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้นรูปของคนที่มีลมหายใจแล้วนั้น ก็รู้อะไรไม่ได้ แม้รูปของคนที่มีลมหายใจนั้นเล่าก็เหมือนกัน

ในทรรศนะของคนทั่วไปย่อมเข้าใจว่า เเท่าที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหาไม่มีชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเท่าที่รู้และขยับเขยื้อนไปมาอยู่ทุกวันนี้ นั้น ถ้าไม่ใช่รูปคืออะไรเล่า

อธิบายว่า เเท่าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น คือนามนั่นเอง ดังนั้นจึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นามะ นามธรรมนี้ที่เรียกกันทั่วไปว่า จิต นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่น การเห็นย่อมอาศัยจักขุปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น

การได้ยินก็อาศัยโสตประสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยฆานประสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชีวหาประสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งรสนั้นๆ การถูกต้องสัมผัสก็อาศัยกายประสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกต้องสัมผัส

การที่รู้ได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนั้น ความเป็นจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกต้องสัมผัส เพราะต่างย่อมทรงไว้เฉพาะซึ่งหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการถูกต้องสัมผัสนั้นวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกต้องสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่างๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทัยรูป) เป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้นจึงประมวลได้ว่าการรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือ นามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมย่อมไม่รู้สักใดๆ เลย

ในทรรณะของคนทั่วๆ ไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริง ดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือมั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกันและเห็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคล สัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนนั่งอยู่ในวัดเราย่อมบอกได้ทันทีว่าคนเป็นส่วนหนึ่ง และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนไม่ใช่วัด และก็ย่อมวัดก็ไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้แจ่มชัด ฉันทิโนในที่นี้ทำนองเดียวกัน การเห็นกับการรู้ ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วนไม่ใช่ส่วนเดียวกันหรืออีกนัยหนึ่งคนที่อยู่ในห้องโผล่หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้น ได้เห็นภาพต่างๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่าใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือคนเห็น แม้กระนั้น

ถ้าหน้าตาไม่ช่วยเป็นสื่อให้แล้ว คนก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ฉันใด ในที่นี้ก็เช่นเดียวกัน การเห็นกับจักขุปสาทเป็นคนละส่วน แต่ก็ขาดความอุปการะของจักขุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน ฉะนั้น การรู้ในการเห็นนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยจักขุปสาทช่วยเหลือ จึงได้สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุกๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูปคือจักขุปสาท กับนามคือการรู้ในการเห็น เพียง ๒ สิ่งนี้เท่านั้นแต่ยังมีภาพที่ให้เห็นซึ่งว่าอารมณ์อีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยกัน แล้วพึงกล่าวได้ว่าในทุกๆ ขณะ เห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง ๓ คือ จักขุปสาท ซึ่งจัดเป็นรูปภาพหรืออิกนัยหนึ่งอารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้กระทบกันจึงเกิดความรู้ซึ่งเรียกว่า นามจักขุปสาทและภาพนั้นไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็นในทุกๆ ขณะทีรูปทั้ง ๒ กระทบกัน จึงประมวลได้ว่าทุกขณะที่เห็น ย่อมมีเพียงรูปที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไรเลย กับ นามที่รู้ เพียง ๒ อย่างนี้เสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณ คือ บุคคลธรรมดาณั้ย่อมเข้าใจในการเห็นว่าเป็นเรา เป็นเขา ฯลฯ เช่น เข้าใจว่าเราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น ก็เข้าใจว่าเรารู้อีกนั่นแหละ ความเข้าใจเช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

คำว่า สักกายทิฏฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สนิทต่อกันไว้ เมื่อแยกศัพท์แล้วย่อมได้ ๒ คำคือ สกฺกาย และ ทิฏฐิ สกฺกาย แปลว่า รูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฏฐิ แปลว่า ความเข้าใจผิดเมื่อรวม

ความหมายของ ๒ ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิด ในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่าเข้าใจผิดในรูปนามนั้น เข้าใจผิด อย่างไร ตอบว่าทุกครั้งที่เห็นนั้น ย่อมมีจักขุปสาทคือ รูป กับการรับรู้ ในการเห็นคือ นาม อยู่โดยแท้จริง คนสามัญแทนที่จะเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ย่อมเข้าใจผิดไปว่า บุคคล สัตว์ ฯลฯ คือเข้าใจว่า บุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะความ เข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่แล้วแท้จริง เช่นนี้แหละจึงเรียกว่า สักกายทิฏฐิ

ตราบใดที่คนเรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้แล้ว ก็ยังไม่เป็นที่เข้าใจได้ว่า เขาพ้นจากอบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะ สนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษยโลก เทวโลก แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้ว ก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้นจึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัด ซึ่งความเข้าใจผิดนี้ให้สิ้นไปจากขันธสันดาน สมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า

“สักกายทิฏฐิอุปทานาย สโต ภิกขุ ปริพพเช”

ตามความหมายในพุทธโอวาทนี้ ถือเอาใจความว่า แม้ไม่ อยากรจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ในที่สุดก็ไม่สมประสงค์จำต้องเผชิญ ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก่ เจ็บ ตายแล้วก็ย่อมต้องเกิดอีก จะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้น จะอธิษฐานขอให้เกิดในภูมิ นั้นภูมินี้ ขออย่าให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่การชี้ขาดของกรรมที่ได้ ทำกันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ่งแล้ว จะเห็นได้ว่า มันเป็นภาพที่

นำสยดสยของและนำสะพริงกั่วปานใด เมื่อเห็นโทษเห็นภัยที่กล่าวนี้แล้ว ก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏนี้ไปสู่ที่ชอบคือพระนิพพานกัน ถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ คือ จำต้องกำจัดสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่แปรผันให้เผชิญกับภัยของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง ด้วยอริยมรรค อริยผลเบื้องต้น

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล โลกุตตรสมาธิ และโลกุตตรปัญญา นั้น จะพึงปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นในสักกายทิฏฐิจึงจะหมดไปจากขันธสันดาน คำตอบคือ ทุก ๆ ครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบถูกต้องสัมผัส และได้คิดนึกนั้น จำต้องมีต้องมีสติกำหนดรู้ซึ่งความจริง มองรูปและนามนั้น ๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนา และต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่านได้อบรมตามคำแนะนำจนเกิดปัญญาญาณแก่กล้า ได้มาซึ่งมรรคญาณ ผลญาณ เพียงขั้นต้นเท่านั้นแล้วสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่จะแปรผันให้ต้องเผชิญกับนานาภัยในอบายภูมินั้น ก็เป็นอันว่าหมดไปโดยสิ้นเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ที่เดียว

วิธีปฏิบัติคือ ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัดพึงกำหนดการเห็นนั้นว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ” เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว จิตบางครั้งก็อาจกำหนดสิ่งที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุปสาทที่เป็นสื่อให้เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นจริงจังแล้วจะกลายเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกาย

ทิวฏฐิตที่คอยท่าอยู่แล้ว สามารถแทรกเข้ามาแล้วให้ยึดความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตนซึ่งล้วนเป็นกิเลสที่จะเสริมให้ประกอบ กรรม และกรรมนี้แหละที่จะยังส่งผลให้ต้องไปเกิดอีก จักรปฏิบัติจ สมุปปบาท ก็ย่อมจะหมุนให้ต้องเผชิญกับนานาภยอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้น เพื่อให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ ทุกขณะที่เห็น ฟังใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ”

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินนั้นย่อมอาศัยโสตรปสาทกระทบกับเสียงซึ่งเป็นรูปด้วย กันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือการรู้ในการได้ยิน เพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ ฟังกำหนดในขณะที่ได้ยิน “ได้ยิน หนอ ๆ ๆ”

เมื่อจมูกกระทบกลิ่นเกิดความรู้ขึ้น ฟังกำหนดว่า “ได้กลิ่น หนอ ๆ ๆ” เมื่อลิ้นกระทบรสเกิดความรู้ขึ้น ฟังกำหนดว่า “รู้รส หนอ ๆ ๆ”

การถูกกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อ ด้วยโลหิตนั้น ย่อมมีความใสอยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กายปสาท เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทบสัมผัส ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กาย วิญญาณจิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้นๆ ทันที กาย ปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูกกระทบจนเกิดความรู้ (นาม) แล้ว ฟัง กำหนดให้ทันรู้ซึ่งการกระทบนั้นๆ ว่า “ถูกต้องหนอ ๆ ๆ” นี้ เป็นการถูกอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกกระทบที่พิเศษ กว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกที่มีทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซง จะ ทำให้รู้สึก ปวด เมื่อข ชา เจ็บ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อรู้สึกในอาการ

ใด ๆ ฟังกำหนดตามซึ่งอาการนั้น ๆ เช่น

ถ้าปวดกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ”

ถ้าเมื่อยกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ ๆ”

ถ้าชา กำหนดว่า “ชาหนอ ๆ ๆ”

ถ้าเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ ๆ” ดังนี้ เป็นต้น

มือและเท้าของคนเรานี้ย่อมต้องเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อย ๆ กู้ บ้าง เหยียดบ้าง ตามความเหมาะสม

เมื่อกู้ กำหนดว่า “กู้หนอ ๆ ๆ”

เมื่อเหยียดกำหนดว่า “เหยียดหนอ ๆ ๆ”

ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกกระทบ สัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่นเมื่อจิตที่อยากกู้เกิดขึ้นนั้น รูปกู้ ก็เกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตที่อยากเหยียดเกิดขึ้น รูปเหยียดก็เกิดขึ้น ความเป็นไป เหล่านี้ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่นำมา กล่าวไว้ในที่นี้ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยปัญญา ฟังทราบไว้ว่า อาการความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิต สั่ง รูปก็ย่อมจะทำตามที่สั่งนั้น และรูปที่เกิดขึ้นในทันทีก็จะดับลง ในฉับพลันเช่นกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่กำหนดให้กำหนดการเหยียด การกู้ เป็นต้น โดยให้ เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รูปเหยียด รูปกู้ ที่บันดาลให้มือและเท้ากระทบกัน จนเกิดความเคลื่อนไหวและ เครื่องตั้งขึ้นมาตามลำดับของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะ

กระทบกายประสาทอีกทางหนึ่งทันทีที่มีการกระทบ ระหว่างอาการ กับกายประสาทเกิดขึ้นนั้น กายวิญญูณจิตก็จะเกิดรู้ซึ่งการกระทบ ถูกันนั้น ๆ ทันทีที่อาการปรากฏนี้ ถ้ากำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนด แล้ว ก็จะถือนั่นในบัญญัติว่า บุคคลเหยียด เราเหยียด บุคคลคู่ เราคู่ มือของเรา เป็นต้น ดังนั้น เพื่อขจัดการถือนั้นนี้ทุกขณะของการ เคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่งอาการนั้น ๆ ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมอนุสนธิมาจาก หทัยรูปและหทัยรูปนี้ก็ได้อาศัยอยู่ในสกลกายอีกทอดหนึ่ง ดังนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมเกิดมาแต่หทัยรูปและสกลกายเป็นรูปกับความ รู้นึกคิด เป็นนาม

เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “นึกหนอ ๆ ๆ”

เมื่อความคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ”

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ด้วยความอดทนเพ่ง กำหนดรูปนาม ในขณะที่เกิดดับอยู่เป็นอาจณแล้ว จนรู้สึกตัวทันที ว่ามีสมาธิดีขึ้น จิตที่เคยดิ้นสายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้นก็สงบ นิ่งไม่ดิ้นสาย แน่วแน่อยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ท่าเดียว นอกจากนี้ ความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความ จริงว่า มีเพียงรูปกับนามนั้น ที่ต่างผลัดกันทำหน้าที่กันเป็นคู่ ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ขั้นอีก ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มีการทรงอยู่ได้เลยแม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่ เทียงของอารมณ์นั้น ๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดมาใหม่อีก

อารมณ์นั้นก็จะดับลงทันที และอารมณ์ใหม่ๆ ก็จะเข้ามาแทนที่ สลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปนามที่เกิดจาก ญาณในขณะกำหนดว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

เมื่อรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิด จากขบเมื่อย ปวด ชา ขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อกวนทำลายความแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะที่ กำหนดอยู่นั้นตามความเป็นจริงนี้เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความ ทุกข์ทรมานของทุกขเวทนามก็ดี ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณัติบังคับ บัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้ง ซึ่งความจริงดังนี้เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้งอารมณ์ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล้ว แต่นั้นปัญญา ก็เริ่มคืบคลานขึ้นสู่ มรรค ผล นิพพาน เมื่อปัญญาได้บรรลุถึง มรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าประตอบาปภูมิได้ถูก ปิดตายโดยสิ้นเชิง ดังนั้นอย่างน้อยที่สุดก็ควรเพียรให้ถึงมรรค หนึ่งผลหนึ่งคือ เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนแต่บัดนี้

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งอารมณ์อยู่ ตามทวารทั้ง ๖ โดยมีได้ขาดตกบกพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำ ความเพียรนั้นย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะใน ระยะนั้น กำลังของสติกำลังของสมาธิ และกำลังของปัญญา ยัง อ่อนอยู่มาก การเห็นการได้ขึ้นก็มีความไวเหลือเกิน เหมือนการ เห็นกับการได้ขึ้นนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่เกิดพร้อมกับ

การเห็นและการได้ยิน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้สัมพันธ์ร่วมกับการได้ยิน เลยทำให้ไวหนักขึ้น จนทำให้เข้าใจเหมือนสภาวะธรรมทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่า อะไรเกิดก่อน-หลังอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่ๆ นั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ กำลังของปัญญา ยังอ่อนอยู่มาก จนแทบกล่าวได้ว่า ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทั้งหมดทั้งหกทวารแล้วก็ยากที่จะพึงกำหนดได้ และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้น ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรจึงต้องให้เริ่มหัดทำแต่น้อยก่อน การเห็นและการได้ยินนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการใส่ใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีการใส่ใจในขณะที่เห็น และในขณะที่ได้ยินแล้วก็ย่อมจะไม่รู้ในการเห็นและการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบกันไปได้ ส่วนขณะที่ได้กลิ่นนั้นๆ นานๆ จึงจะรู้สึกสักครั้ง ขณะที่รู้สึกของอาหารก็เช่นเดียวกัน นานๆ จึงจะได้รู้สึกสักครั้งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่นั้นคือ ขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้นย่อมจะรู้สึกในอาการเคร่งตึง และความกดคั้นได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเช่นนี้แล้ว จะพึงหัดกำหนดอย่างไร พึงเพ่งกายให้แน่นแล้วกำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ”

ความจริงการนั่งนี้ ย่อมเกิดเพราะจิตอยากนั่งนั่นเอง จึงทำให้รูปเกิดเกร็งขึ้น จนกลายเป็นรูปนั่ง อุปมาเหมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไรก็ตึงขึ้นเพียงนั้น และทรงไว้ซึ่งการเคร่งตึงนั้นฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิต

อยากนั่งที่เกดขึ้นเป็นลำดับทำให้เกิดพลังขึ้น จนอาการเคร่งตึง แก่กล้า ถึงขั้นทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้ นับเป็นแรงดันมิใช่บ่อย ข้อเท็จจริงของพลังนี้พึงเห็นได้จากการพุงคนป่วย กล่าวคือ เมื่อพุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั่ง จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสียก่อน แล้วจึงพุงคนป่วยได้ฉับใด ในทำนองเดียวกันอาการเคร่งตึงที่เกิดเพราะจิตอยากนั้น ได้ทวีพลังจนแก่กล้าถึงขั้นสามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งดังที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไป ย่อมจะเข้าใจว่าเป็นเพราะอำนาจของเส้นเอ็น ทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงผิวเผิน เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รับโยงความพะรุงพะรังของเนื้อที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยเลือด แล้วจึงหุ้มห่อเสียด้วยหนัง เพื่อมิให้เป็นภาพที่น่าสะพรึงกลัวในรูปต่าง ๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เคร่งตึง และไหวไปมานั้นเนื่องด้วยอำนาจของวาโยธาตุ เช่นเดียวกับลูกหนังเมื่ออัดลมแล้ว จึงย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะเมื่อง่วงนั้น ย่อมเปลี่ยนจากสภาพเคร่งตึงเป็นรูปอ่อน และพับลงทันที รูปล้มที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะอำนาจของจิตง่วง เรียกว่า ภวังคจิต จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดรูปเคร่งตึงได้เลย

ดังนั้น เมื่อจิตนี้เกิดขึ้นแล้ว รูปก็จะคลายความเคร่งตึงลงทันที ต่อเมื่อจิตที่แข็งแรงเกิดรูปที่อ่อนระทวยเหล่านี้ก็จะหายไปทันที กลายเป็นรูปทะมัดทะแมง ว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รับความจริงในสภาพธรรมกันแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง เป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั่งว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” การ

เพ่งกำหนดนี้ ไม่จำเป็นต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งลงจนทั่วสรรพางค์กายเลย คือ ส่วนบนของการที่ตั้งตรง และส่วนล่างที่งอศอก

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งนั้นยอมไม่พอ เพราะง่ายเกินไป ทำให้หย่อนในวิริยภาพแต่แก่สมาธิ เมื่อกำหนดนานไปหน่อยก็จะทำให้เกิดอาการง่วง คือ ถีนมิทธะอันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกทันที จึงต้องปรุงแต่งวิริยภาพให้สมดุลย์ โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น ขณะที่กำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” อยู่ด้วยใจจดจ่อ นั้น ขณะนั้นพึงได้สนใจและเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ ไม่จำกัดว่าเป็นส่วนใดของร่างกาย โดยให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” สลับไปกับ “นั่งหนอ” แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ยอมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญ หรือกำลังเจริญอานาปานสติเท่านั้น สำหรับท่านใดที่ไม่เคยเจริญกรรมฐานใดๆ แล้ว ย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรให้หาวิธีแบบคายกว่านี้ให้เจริญ วิธีง่าย ๆ และแบบคายก็คือ การกำหนดยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสู่การกำหนด พอง-ยุบ ไม่ได้ การที่จะแนะวิธีง่ายๆ ให้เป็นปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเหมือนการเรียนหนังสือ ถ้าได้เริ่มด้วยบทง่าย ๆ ไปหายาก ๆ นั้น ย่อมไม่ก่อความลำบากใดๆ ให้เลย แต่ถ้าเริ่มเสียกันด้วยบทยาก ๆ นั้น นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะเลิกเรียนเสียอีกด้วย ดังนั้น สำหรับการแยกเจริญวิปัสสนานั้น พึงแนะวิธีง่ายๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน

หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น ฟังเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดเจนรูปนามในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียด ประณีต เห็นได้ยากยิ่งว่ารูป ดังนั้นในระยะแรกเริ่มของวิปัสสนา ยานิกบุคคล ฟังให้กำหนดรูปก่อน แม้รูปที่ให้กำหนดนั้น ก็มีอุป ทายรูปที่เป็นรูปละเอียดอ่อนมากไม่เหมือนกับมหาภูตรูป อันเป็น รูปหยาบและเห็นได้ชัด มหาภูตรูปคือ ปถวี อาโป เตโช และวาโย ธาตุทั้ง ๔ นั้นเอง การที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วยพอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลม หายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึงและเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย ในบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรมีความว่า

เมื่อเดินฟังกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนฟังกำหนดให้รู้ว่ายืน  
เมื่อนั่งฟังกำหนดให้รู้ว่านั่ง และเมื่อนอนฟังกำหนดให้รู้ว่านอน

ตลอดจนกระทั่ง กิริยา อาการ ความเคลื่อนไหวทั้งหลายก็ ฟังกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้ กำหนดเอา วาโยธาตุ คือ ธาตุลม เป็นประธานในการบรรยาย หลักธรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-รูปยุบนี้ ย่อมเห็นได้ ชัดเจนในการประดับความรู้เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณเป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อไปจักได้กล่าว ถึงแนวการปฏิบัติวิปัสสนา ของจงตั้งใจอ่านกันโดยดี

ในการกำหนด พอง-ยุบ นั้น ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้า ท้องเพื่อสังเกตการสูดลมหายใจเข้าออกให้จงดี เมื่อสูดลมหายใจ ไปย่อมจะทำให้หน้าท้องพองออกมา และในทำนองเดียวกัน เมื่อ

ระบายลมหายใจออกแล้วหน้าท้องก็จะยุบเข้า ขณะที่หน้าท้อง  
พองออกมานั้น จงเพ่งดูอาการพอง แล้วกำหนดว่า พองหนอ ใน  
ทำนองเดียวกัน เมื่อหน้าท้องยุบเข้าก็จงกำหนดว่า ยุบหนอ ในที่  
นี้พึงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้หน้าท้องเพื่อทำการกำหนดอาการ  
พอง-ยุบ นั้น หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้อง  
แล้วหายใจปกติ อย่าหายใจแรง หรือกลั้นหายใจไว้เพื่อประโยชน์  
ในการกำหนด ทั้งนี้จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะ  
กำหนดสลับไป เมื่อกำหนดผิดจงเริ่มกำหนดใหม่ อย่าปล่อยเลยไป

ในการเพ่งกำหนด พอง-ยุบ นี้ ไม่ต้องออกเสียงเพียงแต่  
กำหนดรู้อยู่แต่ในใจเท่านั้น ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาย่อมสำคัญ  
อยู่ที่ต้องรู้ การออกเสียงก็จะก่อความรำคาญแก่ผู้ประพฤตินธรรม  
ด้วยกัน แล้วยังไม่ก่อประโยชน์อื่นใดเลย ขณะที่อาการพองเกิด  
ขึ้นนั้นพึงสนใจเพ่งในอาการนั้นด้วยจิตตั้งไว้หน้าท้องให้รู้แจ้ง  
เสมือนเห็นด้วยตาแล้วกำหนดอาการนี้ว่า พองหนอ เมื่อยุบเข้าไป  
ให้กำหนดว่า ยุบหนอ การกำหนดนี้เมื่อได้ทำอยู่บ่อยๆ แล้ว จะ  
รู้สึกว่ารูปพองกับจิตที่กำหนดรู้อาการของรูปพองนั้น เมื่ออยาก  
จะกลืนน้ำลาย ความคิดนี้ก็พลันจะแล่นขึ้นมาว่า เราอยากกลืน  
น้ำลาย เรากลืนน้ำลาย กล่าวโดยเนื้อแท้แล้ว เราหาได้มีอยู่ในที่นั้นไม่  
หากแต่เป็นด้วยการไม่สันตักจัดเจน หรือรู้เท่าไม่ถึงจึงได้กลาย  
เป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธีแก้แล้วย่อมไม่ยากนัก น้ำลายซึ่ง  
รวมไว้เมื่อครุ่นเกิดอยากบ้วนทิ้ง ก็จงกำหนดตามความว่า “อยาก  
บ้วนหนอ ๆ ๆ” พอกำสรีระจะบ้วนพลันจักขุปลาทไปกระทบกับ  
รูปเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าในฉับพลันนั้น ก็จงกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ”

หรือได้มองอยู่ก็จงกำหนดว่า “มองหนอ ๆ ๆ” พอบัวบนน้ำลายก็จงกำหนดว่า “บัวหนอ ๆ ๆ” (จักทำการกำหนดอย่างละ ๓ ครั้งก็ได้ หรือกำหนดพอรู้แล้วเปลี่ยนไปก็ได้ตามความชำนาญของผู้ปฏิบัติ)

อนึ่ง ในการนั่งกำหนดนั้น เมื่อนานไปก็จะเมื่อยและปวดร้อนขึ้นมาทันที ถึงกับชาไปทั้งแถบ อาการที่เกิดขึ้นในทัศนะของคนสามัญนั้น ก็ย่อมไม่มีความหมาย เพราะเปลี่ยนอิริยาบถแล้วอาการเหล่านั้นก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ตื่นรู้ความเป็นไปทั้งหลายอยู่นั้น พึงได้กำหนดอาการเหล่านั้นให้รู้สิ้น เมื่อรู้สึกเมื่อยปวดร้อนและชาแล้วก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้น ๆ เป็นลำดับไป เช่น รู้สึกเมื่อยก็จงกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ ๆ” เมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” เมื่อรู้สึกชาก็กำหนด “ชาหนอ ๆ ๆ” เวทนาที่กำลังตามรู้อยู่ในระยะแรกย่อมจะรู้ว่า ต้องใช้ความอดกลั้นกันอย่างเต็มที่ทีเดียว ถึงขั้นเหนื่อยอ่อนต่อการอดทน เมื่อรู้สึกว่าเหนื่อยอ่อนก็ต้องกำหนดซึ่งอาการนั้นว่า “เหนื่อยอ่อนหนอ ๆ ๆ” การที่ไม่ย่อท้อในการตามกำหนดรู้อย่างไม่ลดละนี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

การกำหนดเวทนานี้ เติมไม่อยู่ในความรู้สึกอย่างไรก็เข้าใจเสียว่า เราเมื่อย เขาเมื่อย โดยยึดบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ จึงไม่ได้รู้ในความเขลาที่ไปยึดเอา เรา เขา มาเป็นที่ตั้ง แท้จริงนั้นหาได้มี เรา เขา เจือปนอยู่แต่ประการใดไม่ เวทนาที่เกิดขึ้นก็เนื่องด้วยการเบียดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรมทั้งนี้ เสมือนกระแสไฟที่ได้รับ

กระแскอยเนื่องกันอยู่ จึงไม่รู้สึกรู้สีกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไวจนยากจะมองเห็นได้ด้วยสายตาธรรมดา จึงเข้าใจว่ากระแสไฟที่จุดขึ้นนั้นย่อมทรงความสว่างให้เป็นระดับเดียวกันอยู่ การกำหนดซึ่งการปวดเมื่อยเหล่านี้ ในระยะแรกๆ นั้นก็พอทนได้อยู่ เมื่อสติไปกำหนดรู้ซึ่งอาการปวดเมื่อยนั้นอยู่นานเข้า จิตท้อก็จะเกิดอยากให้เปลี่ยนท่านั่งเสียใหม่ในฉับพลัน เมื่อจิตเกิดอยากให้เปลี่ยนก็จงกำหนดว่า “เปลี่ยนหนอ ๆ ๆ” หรือยังพอทนได้อยู่ในทันทีที่กำหนดการอยากเปลี่ยนแล้ว ก็จงกลับไปกำหนดในอาการปวดเมื่อยนั้นอีกวาระด้วยความเข้มแข็งไม่ย่อท้อ เมื่อจิตเกิดแข็งแรงขึ้นความเมื่อยนั้นก็จางหายไปเอง เมื่อหายเมื่อยแล้วก็จงกำหนด พอง-ยุบ ที่กำลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า อดทนได้จึงจะถึงนิพพาน ถ้าอดทนไม่ได้หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพะนอเอาใจเวทนา โดยเปลี่ยนอิริยาบถกันอยู่บ่อยๆ แล้วไหนเลยสมาธิจะเกิดและแก่กล้าได้ เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาที่จะพิจารณาซึ่งข้อเท็จจริงก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมาธิและปัญญาแล้ว มรรค ผล นิพพาน ที่มุ่งหวังนั้นก็เป็นอันหมดหวัง ฉะนั้น ความอดทนไม่ย่อท้อในขณะปฏิบัติจึงจำเป็นและสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใดๆ การอดทนนี้เป็นการอดทนเพื่อเอาชนะและเพื่อศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งความเป็นไปในรูปนามในร่างกายของเรา ไม่ใช่ไปอดกลั้นเพราะกลัวผู้อื่นว่ากล่าวเสียดสีหรือใช้กำลังทุบตีเอา การอดทนต่อความเบียดเบียนของเวทนาได้เป็นอย่างดีนี้นับว่าได้มั่นอยู่ใน **ขันติสังวรธรรม**

เมื่อการอดกลั้นต่อเวทนาได้เป็นไปอย่างสุดขีด จนเห็นว่า

ไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ยอมเปลี่ยนทำนองเสียใหม่ เพราะไม้ซีก  
ไม่อยู่ในวิสัยที่จะไปงัดไม้ซุงได้เป็นธรรมดา เมื่อแรกทำใหม่นั้น  
ยอมต้องเผชิญกับการเบียดเบียนทำนองทดลองดูสมรรถภาพว่า  
มีน้ำอดน้ำหนาคืออยู่หรือ เมื่อจิตอยากเปลี่ยนได้หนุนเนื่องกันเข้า  
มาหนักขึ้น ก็จึงกำหนดรู้ซึ่งการอยากเปลี่ยนนั้นว่า “อยากเปลี่ยน  
หนอ ๆ ๆ” พอยกมือขึ้นก็จึงกำหนดว่า “ยกหนอ” พอเคลื่อนมือ  
ก็จึงกำหนดว่า “เคลื่อนหนอ” การเคลื่อนมือพึงทำอย่างช้าๆ  
เพื่อให้สติได้สามารถเข้าไปกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้นอย่างแจ่มแจ้ง  
พอถูกก็จึงกำหนดว่า “ถูกหนอ” ในขณะนั้นกายไหวตามก็จึง  
กำหนดว่า “เลื่อนหนอ” พอวางก็จึงกำหนดว่า “วางหนอ” พอ  
เปลี่ยนอิริยาบถเสร็จพร้อมด้วยการกำหนดตามอย่างครบครัน  
แล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบที่ห้องต่อไปทันที อายายอมปล่อยให้มี  
เวลาว่างเข้ามาค้นแทรกได้ จึงพยายามรักษาระดับของสมาธิให้  
เนื่องกันอยู่เสมอไป ปัญญาจึงจะเปรี๊ยะและรู้แจ้งในมรรคญาณ  
ผลญาณ อันเป็นจุดหมายในการเจริญภาวนา

การปฏิบัติธรรมนี้โยมต้องมีความเข้มแข็ง สามารถอดกลั้นใน  
ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะเข้ามาก่อควนพลังของสมาธิและปัญญาให้  
จางเสื่อมลง ข้อนี้อุปมาเสมือนคนที่ต้องการไป จำต้องมีความ  
อดทนพอที่จะตีเหล็กชุดให้เกิดไฟโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรครอบด้าน  
กล่าวคือ ในสมัยโบราณซึ่งยังไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนสมัยนี้ เมื่อจะ  
ก่อไฟหุงต้มแล้วก็ต้องตีเหล็กชุดหาไฟก่อน การตีเหล็กชุดนั้นถ้า  
ไม่สม่ำเสมอก็ยอมไม่เกิดไฟ ดังนั้น การตีเหล็กชุดจึงต้อง  
พยายามรักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอด้วยความอดทน ขะมักเขม้น  
อย่างไม่ย่อท้อ

อนึ่ง ขณะที่กำหนด พองและยุบ อยู่那儿จะเกิดรู้สึกคันขึ้นที่  
 นั้นที่นี้ จงเพ่งตรงที่คันนั้นให้จงดี แล้วกำหนดว่า “คันหนอ ๆ ๆ”  
 การคันนี้ก็จัดว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เมื่อกำลังคันอยู่ย่อมรู้สึก  
 ออยากเกาขึ้นมาทันที แต่อย่าเพ่งเกา จงกำหนดออยากเกานั้นเสีย  
 ก่อนว่า “ออยากเกาหนอ ๆ ๆ” แล้วจงกำหนดการคันสืบต่อไป การ  
 คันนั้นก็หายไปเอง เมื่อหายไปแล้วก็จงกำหนด พอง-ยุบ อัน  
 เป็นอารมณ์เดิมสืบไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หาย และจิตออยาก  
 เกาก็แก่กล้าขึ้น จงกำหนดจิตออยากนั้นอีกว่า “ออยากเกาหนอ ๆ ๆ”  
 พอเหยียดมือก็กำหนดว่า “เหยียดหนอ” พอเคลื่อนไหวมือก็กำหนด  
 ว่า “เคลื่อนไหวหนอ” พออุกที่คันก็จงกำหนดว่า “อุกหนอ” เสียก่อน  
 แล้วจึงเกา เมื่อเกาก็จงกำหนดว่า “เกาหนอ ๆ ๆ” พอเกาหาย  
 คันแล้ว หดมือเข้ารูปเดิม ก็จำต้องกำหนดเช่นเมื่อเหยียดมือเมื่อ  
 ออกไปเกา ครั้นแล้วจงกำหนด พอง-ยุบ อารมณ์เดิมสืบไป

บางขณะนั้นย่อมมีการขบเมื่อยให้ออยากเปลี่ยนอิริยาบถ  
 เพื่อให้เมื่อยนั้นหายไป ถ้าเป็นบุคคลธรรมดาแล้วก็ย่อมจะเปลี่ยน  
 อิริยาบถนั้นเสียโดยง่ายตาย ไม่มีการกำหนดรู้แต่ประการใด ตรง  
 กันข้ามโยคีผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง  
 อยู่เป็นปกติ เมื่อได้เผชิญกับเวทนาที่ทำให้ไม่สบาย คือ ทุกข์แล้ว  
 ก็ย่อมจะรู้รสของทุกข์อย่างแท้จริงว่า เป็นสภาพที่ทรมาณเพียงใด  
 ซึ่งบุคคลธรรมดาแล้วย่อมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วยบุคคล  
 สามัญนั้นไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริง ๆ นั้นเอง จึง  
 เข้าใจผิดว่าตนนี้อยู่สบายดี ไม่มีการเจ็บป่วยหรือสุขภาพไม่สมบูรณ์  
 แต่ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อ กระดูกกายไม่

ไหว่นั้นแหละจึงจะได้สำนึกในความทรمان คือความทุกข์ว่า มีสภาพเป็นอย่างไร อิริยาบถยอมอำพรางปิดบังทุกข์ไว้ ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่ประจักษ์ในความจริงของทุกข์ ก็เพราะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่าย ๆ เมื่อได้รู้แจ้งในความจริงโดยสิ้นเชิง จึงรู้ดีว่าทุกข์อันแท้จริงนั้นมีสภาพเป็นอย่างไรเอง ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสำคัญไม่รู้แจ้งนั้น เพราะขาดสติกำหนดพิจารณาให้รอบคอบจึงไม่รู้อะไรเลย ท่านทั้งหลายที่กำลังอ่านกันอยู่นี้ ลองพยายามตั้งใจพิจารณาโดยอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คือ อย่างขยับเขยื้อนสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที ท่านจะรู้สึกปวดที่นั่นร้อนที่นี่ ต่อเมื่ออดทนต่อไปถึง ๑๕ หรือ ๒๐ นาที แล้วก็จะรู้สึกเสมือนว่าการปวดร้อนนั้นได้ทรمانร้อนแรงยิ่งขึ้น คล้ายกับกระดูกจะหลุดออกเป็นชิ้น ๆ ทั้งนี้ยอมประจักษ์ในข้อที่ว่า อิริยาบถอำพรางปิดบังไว้ซึ่งความทุกข์นั้น มีความจริงเพียงใดทันทีที่โยคีผู้ปฏิบัติธรรมยอมมีสติกำหนดรู้ในความเป็นไปของอิริยาบถอยู่ทุกขณะเมื่อกำหนดรูปนามอยู่ ดังนั้นทันทีที่ปวดเมื่อยก็จะละจากการกำหนดรูปนามที่นั่น หันมากำหนดการปวดด้วยความพยายามเพ่งตรงที่เมื่อยโดยไม่ย่อท้อเกรงขามต่อการเมื่อย แล้วกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ ๆ” พอจิตอยากเปลี่ยนอิริยาบถเกิดขึ้น ก็กำหนดจิตนั้นว่า “อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ” แล้วเพ่งกำหนดจิตในการเมื่อยนั้นต่อไป โดยกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ ๆ” โดยไม่ยอมตกเป็นทาสของเวทนา อิริยาบถที่อำพรางไว้ซึ่งความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสอำพราง ได้ก็ยอมแสดงออกซึ่งความจริงให้ประจักษ์ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจึงได้รู้แจ้งในความจริงของทุกข์โดยสิ้นเชิง

การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ

พอจิตเกิดอยาก ต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า “อยากลุกหนอ ๆ ๆ” เมื่อกำหนดจิตอยากแล้วก็จึงกำหนดอาการของท่าทางที่กำลังลุกขึ้น เช่น ขยับกาย เขยียดกาย ยันกาย เป็นต้น กายที่ลุกขึ้นนั้นย่อมมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักที่กายนั่ง ดังนั้นเมื่อจะลุกขึ้นก็จึงกำหนดว่า “ลุกหนอ ๆ ๆ”

การขยับเขยื้อนไปในท่าต่าง ๆ พึงกำหนดซ้ำ ๆ เนิบ ๆ และให้มีสติกำหนดรู้ตามไปตลอดทุกระยะที่เปลี่ยนแปลง จงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก จะโยกจะย้ายไปแต่ละทีก็เกิดความเจ็บปวดลำบากจึงค่อย ๆ โยกย้ายคล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเดือนอย่างนั้นเทียว กำลังสมาธิปัญญาจึงจะเฟื่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้วย่อมไม่ได้ผลอะไร เป็นการต้องสนองจากการที่ได้เพียรทำอย่างนี้ นอกจากการไม่รู้นับแต่การจำได้จนถึงปัจจุบันซึ่งเคยขยับเขยื้อนไหวกายด้วยความว่องไวเสมอมานั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตนเสมือนคนไข้มีอาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมการที่ต้องทำตนเช่นนี้ก็เพื่อให้สติสามารถกำหนดรู้ อยู่ทุก ๆ ระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้แก่กล้าขึ้นจนรู้แจ้งความจริงของรูปนามตามสภาวะธรรม ซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำซ้ำ ๆ เนิบ ๆ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะกำหนดรู้ได้ทัน เมื่อสติกำหนดรู้ไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิ และปัญญาที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มีความหมาย ดังนั้นจึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้น และเปลี่ยนอาการท่าที่เพื่อให้สติ สมาธิ และปัญญาได้

เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปของรูปนาม

อนึ่ง ตา ที่สามารถมอง เห็นอะไรๆ ในโลกได้โดยไม่มี ขอบเขตนั้นก็ต้องสำรวจให้จงหนัก อย่าไปมองนั่นมองนี่ตาม นิสัยเคยชิน จงพยายามขะมักเขม้นอยู่แต่อารมณ์ที่กำหนดอยู่ เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้เห็นอะไรเข้าก็จงกำหนดซึ่งการเห็นนั้นว่า “เห็นหนอๆ” เมื่อก้าวโดยความเป็นจริงแล้ว บุคคลที่มองนั้น มองนี้โดยไม่มี ความหมายนั้นมักจะเจ็บตัวจึงกล่าวได้ว่าเป็นการเห็น ที่ให้โทษมากกว่าคุณ จึงควรได้เอาเยี่ยงคนตาบอดเป็นตัวอย่าง กล่าวคือ คนตาบอดนั้นยอมไม่สามารถมองเห็นอะไรกับเขาได้ ดังนั้น เขาจึงไม่สนใจกับสิ่งรอบด้านของเขาเลย และจะไม่แสดง ความทะเยอทะยานอยากมองนั่นมองนี่ เนื่องจากมองแล้วไม่เห็น ได้ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขาจึงไม่มองสิ่งใดเลยเป็นอันขาด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรได้สำรวจ ระวังต่อการดูนั้นดูนี่ให้จงหนัก เช่นเดียวกับคนได้สังวรอยู่ในการกำหนดรู้ ซึ่งความเป็นไปของ รูปนาม จนอาจทำให้คนที่ไม่รู้ว่าคุณตาบอด ฉะนั้น

นอกจากการสำรวจระวังทางตาแล้ว ฟังได้สังวรการได้ยิน ทางหูให้จงหนักด้วย บุคคลที่หูหนวกนั้น เขาจะไม่นำพาต่อเสียง ต่างๆ ทั้งดีและไม่ดีแต่ประการใดเลย เนื่องจากหูของเขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงข้ามกับบุคคลที่แสหาเรื่อง คอยสืบเสาะแต่ข่าวที่ก่อให้เกิด ความแตกแยกกัน มาเล่าสู่กันฟังเป็นทอดๆ ไป ในที่สุดก็จะ หาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่าละอายน่าอดสูใจยิ่งนัก โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจงได้สำรวจการได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียง ที่พูดกันก็กำหนดว่า ได้ยินหนอ เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอยากได้ยินได้

ฟังซึ่งการพูดนั้นก็กำหนดว่า “อยากได้ขึ้นหนอ ๆ”

เมื่อกำหนดรู้ซึ่งการได้ขึ้นแล้วก็กำหนดรู้ซึ่งอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ ข้อสำคัญฟังทำตนเหมือนคนหูหนวกที่ไม่รู้ว่าเขาพูดอะไรกันขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่

โยคีบุคคลปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจมั่นอยู่ในการกำหนดด้วยความเคารพเท่านั้น ไม่พึงควรใส่ใจหรือสนใจต่อการได้เห็น-ได้ยิน ให้ยิ่งไปกว่าอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่ การได้ยินหรือได้เห็นนั้นแม้เป็นภาพ หรือเรื่องเลอเลิศสักปานใดก็ตาม แต่ยอมไม่ประเสริฐไปกว่าธรรมที่ตนแสวงอยู่ได้เลย นอกจากไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ แล้ว ฟังกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก ในการกำหนดซึ่งรูปนาม ไม่ว่าจะลูกจะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลุกขึ้นฟังกำหนดว่า “อยากลุกหนอ ๆ” ขณะที่ลุกขึ้นนั่งนั้นต้องกำหนดอาการต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เมื่อลุกขึ้นยืนแล้วจึงกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ” ขณะที่ยืนอยู่นั้น เมื่อเห็นอะไรก็จงกำหนดในสิ่งที่เห็นนั้นว่า “เห็นหนอ ๆ” เมื่อออกเดินก็จงกำหนดว่า “ซ้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ”

(จงพยายามพิจารณาดูการขยับเขยื้อนเคลื่อนไปของเท้าให้จงดี พร้อมกับกำหนดว่า “ซ้าย่างหนอ-หรือขว้าย่างหนอ”) ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าซ้ายก็กำหนดว่า “ซ้าย่างหนอ” ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาก็กำหนดว่า “ขว้าย่างหนอ” การกำหนดเช่นนี้ เป็นการกำหนดอย่างธรรมดาสามัญในการไปไหนมาไหนนั่นเอง

ส่วนการเดินทางนั้น ถ้าเป็นการเดินทางจรด สำหรับแรกเริ่ม

ฝึกหัดควรได้กำหนดเพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ ยกหนอ ๑ และเหยียบหนอ ๑ ขณะที่ยกเท้าและเหยียบออกไปข้างหน้าจึงกำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบพื้นจึงกำหนดว่าเหยียบหนอ การยกเท้าก็ดี การเหยียบก็ดี ฟังเพ่งให้จงหนักด้วยความรู้สึกที่เท้า ด้วยการก้าวย่างที่ตนกำหนดอยู่ การเดิน ๒ ระยะคือ ยกหนอ เหยียบหนอ นี้เมื่อได้ฝึกเดินสัก ๒-๓ วันก็ย่อมจะกำหนดได้ จากนั้นจึงกำหนดเดิน ๓ ระยะ ต่อไป คือ ยกหนอ ๑ ข่างหนอ ๑ เหยียบหนอ ๑ แต่ในระยะเริ่มฝึกเดินนั้นควรกำหนดเดินระยะเดียว คือ “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ” ต่อมาจึงเดินระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้วย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้นจึงกำหนดว่า “อยากนั่งหนอ ๆ ๆ” ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้นตาอาจไปเห็น หรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินไซ้ร จงกำหนดอาการเหล่านั้นว่า “ได้เห็นหนอ ๆ ๆ” หรือ “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” ครั้นแล้วจึงเดินไปที่ของตนด้วยกำหนดให้การเดินว่า “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ” เมื่อถึงที่แล้วหยุดยืนอยู่นั้น ก็จึงกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” พอหันก็กำหนดว่า “หันหนอ” ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้นเกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคันก็กำหนดว่า “นั่งหนอ” จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุ้งแต่งการนั่ง เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยึดตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้น ๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จึงกำหนด พอง-ยุบต่อไป เมื่อนั่งกำหนด

พอง-ยุบอยู่นั้น อาจเกิดอยากนอนขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า “อยากนอนหนอ ๆ ๆ” ขณะที่ละมดตัวลงนอนนั้น ก็ต้องมีการขยับเขยื้อนไหวกาย เช่น ยกขา เหยียดขา กู้ขา เอี้ยวตัว สอกถึงพื้น ยืดตัว ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลงก็จงกำหนดว่า “นอนหนอ ๆ ๆ”

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ละมดตัวลงนอนนั้นอาจเข้าถึงธรรมได้ ถ้าสมาธิมีกำลังแก่กล้าพอเนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ ชั่วคู่ชั่วเหยียดก็อาจเข้าถึงธรรมได้ ดูแต่พระอานนทซึ่งได้สำเร็จพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง มีเรื่องเล่าว่า

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว ๓-๔ เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัย เป็นต้น ในการทำสังคายนาครั้งนั้นประกอบด้วย พระสังคีติการกสงฆ์ ๕๐๐ องค์ ๔๕๕ องค์ ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนทยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนทจึงดำรงจะกระทำวิปัสสนากรรมฐานของตนให้บรรลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหันต์ เวลาที่เหลือเพียงวันเดียว คือวันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๕ พระอานนทจึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือ กายานุปัสสนาสติ ปัญฐาน เหมือนเรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้จิตกำหนดกายว่า “ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ” จิตอยากก้าวในขณะที่ก้าวเป็นนาม การก้าวเป็นรูปปรากฏ เห็นชัดว่า มีการ เกิด-ดับ อยู่

ไม่มีวันสิ้นสุดการกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณ แต่ก็หาได้เกิดผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนท์จึงได้พิจารณาในการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของตนว่าเรานี้ได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่าเรานี้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมีแล้ว จงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิดจักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เรานี้ก็นับว่ายิ่งในความเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทนใดก็ระลึกได้ว่าแก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงได้อุดหนุนอยู่ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) เมื่อระลึกได้อย่างนั้น ก็ใคร่จะปรุ้งวิริยะกับสมาธิให้เท่ากัน จึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อนเป็นการคลายความเพียร พอล้มตัวทำพັນศีรชะไม่ถึงหมอน ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้สวดข้อความมหัศจรรย์ของพระอานนท์ได้พັນพื่นอยู่ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ใน อิริยาบถยืน กายเอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจาก อิริยาบถนั่งและศีรชะของท่านขณะเอนกายลงนั้นยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจาก อิริยาบถนอน ดังนั้น นับว่าพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยพ้นจากอิริยาบถ ๔ (คือ เดิน ยืน นั่ง นอน) และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามิมรรค-ผล อนาคามิมรรค-ผล อรหัตตมรรค-ผล จึงสามารถรู้ได้ในชั่วระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น บุคคลผู้โง่เขลาควรได้พยายามปฏิบัติธรรม อย่าให้โอกาสอันงามหลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กจะพลาดโอกาสอันดีนี้ไป

ขณะที่จะนอน พอยกเท้าขึ้น ฟังกำหนดว่า “ยกหนอ” พอ

เอี้ยวตัวกำหนดว่า “เอี้ยวหนอ” พอยกศอกยันพื้นกำหนดว่า “ยันหนอ” พอล้มตัวกำหนดว่า “ลงหนอ” พอศีรษะถึงหมอนพืง กำหนดว่า “ถูกหนอ” พอยึดตัวกำหนดว่า “ยึดหนอ” พอนอน เรียบร้อยแล้ว จำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน งอแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ พืงกำหนดให้ตลอดทั้งสิ้น ครั้นแล้วพืงกำหนดพอง-ยุบ ที่ท้องสืบต่อไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไป ตามความเคยชิน ดังนั้น ขณะที่นอนกำหนด พอง-ยุบอยู่นั้น จิต ย่อมจะพรากไปจากอารมณ์ คือ พอง-ยุบ สู่อารมณ์อื่น จะโดยคิด หรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พรากไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ย่อมจะกลับมา แบนอยู่กับอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ

เมื่อเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่่วง ก็ไม่บังควรปล่อยการ กำหนดเสียเฉยๆ พืงกำหนดอยู่เรื่อยๆ ไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่า จะหลับลง การปฏิบัติธรรมนี้พืงปฏิบัติอย่างเข้มงวด สมดังที่ กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

“กามํ ตโจ นหารู จ อญฺฐิ จ อวสิสฺสตุ  
 อวสฺสฺสตุ เม สรีเร สพฺพนฺตํ มํสโลหิตํ  
 ยนฺตํ ปุริสฺศุตาเมน ปุริสฺวีริเยน ปุริสฺปรกุกเมน  
 ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปฺณิตฺวา วีริยสฺส สนฺฐานํ ภวิสฺสติ”

แปลว่า หนั่งเ็นกระดูกเท่านั้นจงเหลืออยู่ เนื้อและเลือด ทั้งหมดในสรีระกายของเรานั้นจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ยังไม่บรรลุมรรคผล ที่บุคคลพืงบรรลุ ด้วยเรียวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียร

ของบรูซ ด้วยความบากบั่นของบรูซ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย (คือให้ถึงพร้อมด้วยองค์ของความเพียร ซึ่งเรียกว่า จตุรงค์วิริยะ คือ การปฏิบัติที่เหลือแต่หนัง ๑ เหลือแต่เอ็น ๑ เหลือแต่กระดูก ๑ เนื้อและเลือดที่แห้งเหือดไป ๑)

ระเบียบการปฏิบัตินั้นให้นั่งกำหนดมากกว่านอนกำหนด ในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ใคร่ธรรมจริง ๆ นั้นยอมไม่มักมากในการนอน ยิ่งไปกว่า การกำหนดที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมยอมจะเพลिन อยู่แต่ในการกำหนดของตนทำเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จึงกำหนดจิต นั้นว่า “อยากลุกนอน ๆ ๆ” ในทันใดนั้นส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ขยับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกขาซ้าย ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้พึงกำหนดให้หมด ครั้นแล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไปในขณะนั้น ถ้ามีการคิดนึก เกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดว่า “ลุกนอน ๆ ๆ” เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า “นั่งนอน ๆ ๆ” ขณะนั้น อาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น งอขาขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้น จะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหว ของอิริยาบถ ๔ ทั้งนี้ การแสดงเป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคี ผู้ปฏิบัติธรรม อาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติสมาธิอ่อน อยู่มาก แม้กระนั้น ก็จงอย่าได้ลดความพยายามที่จะกำหนดให้ได้

เท่าที่จะกำหนดได้ เมื่อเจริญไปๆ สติสมาธิ ก็จะแข็งแก่กล้าขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขป เพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวในการกำหนดเท่านั้น จากหลักการนี้จะเห็นว่า มีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าเพิ่งท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้หมดหรือ และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดก็จะแข็งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการ ล้างหน้า อาบน้ำ ชำระร่างกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทานอาหาร เห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชาม เอื้อมมือหยิบถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็น ตักอาหาร กัมศีระรับประทานหมดแล้วกลืน ฯลฯ พึงกำหนดตลอดไปอย่าล้าแต่ว่ารับประทาน

อาการอ่านมาตั้งแต่ต้นจนมาบัดนี้ ถ้าจะเห็นมีคำว่า “อาการ” อยู่หลายแห่งจนจินตนาในที่นี้ ในที่นี้จะได้อธิบายเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจคำว่า อาการ มากยิ่งขึ้น ในอริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ นั้น จะมีอาการอยู่ด้วย คืออาการยืน อาการนั่ง อาการเดิน และอาการนอน บางท่านพอได้ยินอย่างนี้แล้วก็อาจจะยังไม่เข้าใจว่า “อาการนี้อยู่ที่ไหนเห็นได้

หรือเปล่า จับได้หรือไม่” เลยต้องหาอาการอยู่ เพราะยังไม่เข้าใจ แต่ถ้าเข้าใจแล้วก็ง่ายนิดเดียว เหมือนปลอกกล้วยเข้าปาก ไม่ต้องไปหาที่อื่น อธิบายอย่างนี้ ในขณะที่โยมผู้หญิงนั่งอยู่ มีคนมาถามว่า คุณทำอะไรอยู่ ตอบว่า “ดิฉันนั่งอยู่” ตัวเองตอบเองได้ ไม่ต้องมีคนอื่นมาบอกว่านั่งอยู่ตอบสิ เพราะมีสัญญาตาณารับรู้ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องมีใครมาบอก ก็รู้ว่า ตัวเรามีรูป-นาม “ดิฉันนั่งอยู่” ตอบเองได้ฉับใจ ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน หากว่าตัวเรานั่งกำหนดอยู่ว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นั่งหนอ” นี้รู้ว่า “อาการนั่ง” อาการนั่งนี้ไม่ต้องเอามือคลำดู ไม่ต้องลืมตาดู หรือไม่ต้องนั่งหลับตานึกเพ่งดู

การยืนก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าคนใดคนหนึ่งยืนอยู่ เมื่อถูกถามว่าคุณ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถไหน ก็ต้องตอบว่า “ยืนอยู่” ตัวเองรู้เองไม่ต้องให้ใครมาบอกฉับใจ ในที่นี้ก็ฉับนั้น ตัวเรารู้ที่อยู่ว่า อาการยืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” เท่านั้นพอ มีบางแห่งสอนว่า ขณะที่ยืนให้กำหนดนึกดูตั้งแต่ศีรษะว่า ยืนหนอ จนถึงปลายเท้า อาจารย์ไม่ได้สอนให้ยืนกำหนดนึกดู รูปร่างสังขารแบบนี้ อาจารย์สอนเพียงให้อาการยืนหรือการยืน แล้วกำหนดอาการยืนนั้นว่า “ยืนหนอ” สามครั้ง

การเดินก็เหมือนกัน “ขวาอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ” ทอดสายตาไว้ ๔ ศอก ทั้งสายตาไว้เฉยๆ เตรียมไว้เพื่อป้องกันอันตรายไม่ต้องก้มดูเท้า สถิตอยู่ที่เท้าก็รู้อาการเดินได้เอง รู้ได้อย่างไรในขณะที่เดิน เท้าเคลื่อนไป ย้ายไปไม่อยู่กับที่ รู้แต่การเคลื่อนไหวนั้นแหละรู้ว่าอาการเดิน

การนอนก็เหมือนกัน นอนนั้นรู้ว่า อาการนอน ใครใคร ที่นอนอยู่หลับตาก็ตาม ไม่หลับก็ตาม ถ้าถูกคนอื่นถามว่า คุณทำอะไรอยู่ อยู่ในอิริยาบถไหน ตอบได้ทันทีว่า “นอน” ให้กำหนดว่า “นอนหนอ” เท่านั้นพอ ไม่ต้องไปนึกดูรูปนอนว่า นอนหนอ อย่างนี้ไม่ถูกเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

ดังนั้น อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่ยืนก็รู้ อาการยืน ในขณะที่เดินก็รู้ อาการเดิน ในขณะที่นั่งก็รู้ อาการนั่ง ในขณะที่นอนก็รู้ อาการนอน แล้วให้ตามสภาวะอาการนั้นว่า “ยืนหนอ” “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” “นั่งหนอ” “นั่งหนอ” “นอนหนอ” ฉะนั้นแล

เท่าที่กล่าวมานี้ก็พอเป็นแนวในการกำหนดได้แล้ว เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย่อมมีการพลั้งเผลอบ้างเป็นธรรมดา แต่ต้องมีสติกำชับไว้อย่าให้เกิดความพลั้งเผลอได้บ่อยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะกล่าวโดยสังเขปก็ตามอาจไม่สามารถกำหนดจดจำได้หมดสิ้น จะกล่าวสรุปซ้ำอีกวาระหนึ่ง เพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติกัน เมื่อกกล่าวโดยหลักใหญ่แล้วย่อมมีไม่มาก เช่น ในการเดินก็ใส่ใจในการก้าวอย่างพร้อมกับคำกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ” ระยะเดียว ขณะที่เดินช้า ๆ ก็กำหนดระยะในก้าวหนึ่งว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ” ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ขณะนอนก็ “พองหนอ ยุบหนอ” เช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอน ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใด

ต้องกำหนดแล้วก็กำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป นับว่าไม่เกินความสามารถอย่างไรเลย

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัยจิต มักเคลื่อนเพี้ยนไปตามชอบใจในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดตกจากอารมณ์ไปก็จงตามกำหนดความเป็นไปของจิตนั้นจนกว่าจะกลับมาแนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วก็จงกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้น ตามความชำนาญ เพราะแรกกำหนดนั้นต้องกังวลอยู่กับจิตที่จะเคลื่อนอยู่เสมอ เมื่อได้สนใจกำหนดจิตที่เคลื่อนไปด้วยการขะมักเขม้นบ่อยครั้งเข้า จิตนั้นก็จะเริ่มติดอยู่ในอารมณ์ เมื่อจิตติดอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนดอารมณ์ก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดได้มากขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกเสมือนว่า ขณะที่กำหนดพองหนอ รูปพองกับจิตที่รู้ในรูปพอง ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนองเดียวกันในขณะที่กำหนด “ยุบหนอ” รูปยุบกับจิตที่รู้ในรูปยุบนั้น ก็ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้นนอกจากรูปกับนามแล้ว ไหนเลยจะมีบุคคล สัตว์ เรา เขา ตามที่คนสามัญเข้าใจกัน เมื่อการกำหนดนั้นได้แจ่มชัดขึ้นแล้วก็จะรู้สึกว่า รูปพองกับ จิตที่รู้นั้น แม้จะเนื่องกันอยู่แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มแจ้งชัดขึ้นในความเป็นไป ของรูปของนาม เดิมซึ่งเข้าใจว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้นย่อมสลายไปสิ้น พร้อมกันนี้ก็เริ่มเกิดศรัทธา เลื่อมใส จากการรู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า ญาณ

รู้ญาณอย่างนี้นับว่าเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ นับว่า ญาณที่มีความสำคัญยิ่งในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการ กำหนดได้สืบเนื่องไปแล้ว พลังสมาธิก็ย่อมจะเติบโตกล้าขึ้นมาเป็น ลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ จะพึงได้เห็นการเกิดขึ้น และเสื่อมไปในฉับพลัน อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกับทัศนะ ของสามัญชนธรรมดา กล่าวคือ สามัญชนคนธรรมดาจะเห็นว่า รูปนามนี้ทรงอยู่ตลอดเวลาชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นต้นมา トラบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็ก ๆ นั้นเอง โดเป็นผู้ใหญ่มาความจำ เมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่ติดตามมา จนเป็นผู้ใหญ่ทั้งรูปนามนี้แหละคือ เรา ร่างกายและจิตใจนี้คือ เรา

แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพริบตา บรรดา รูป ที่เกิดแล้วก็ดับลง และเกิดใหม่ดับไปสลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดเสมอ ไป การกำหนดนี้เมื่อเริ่มเกิดความเคยชินแล้วก็ย่อมประจักษ์ซึ่ง ความจริงในข้อเท็จจริงต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น จากการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่เป็นต้น ขณะที่กำหนดนั้น ในทันทีที่กำหนด รูปพองว่า พองหนอ รูปพองนั้นก็เสื่อมจางไปทันทีเหมือนกัน จากธรรมชาติที่ปรากฏนี้ เมื่อได้กำหนดบ่อยครั้งแล้วย่อมจะรู้สึก ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเที่ยงเลย การที่ประจักษ์ความที่ไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า อนิจจานุปีตสนา

จิตเมื่อได้ถูกข่มกัฆมันให้กำหนดอยู่แต่การไม่เที่ยงเช่นนี้ อยู่ เรื่อย ๆ ไปนั้น ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยิ่งนัก การอึดอัด นี้ย่อมจะทำให้แจ้งซึ่งความทุกข์ การเห็นซึ่งทุกข์นั้นเรียกว่า ทุกขานุปีตสนา

อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบชา ย่อมจะเข้าเบียดเบียน ทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าคนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกฐะเช่นนี้ก็จัดเป็นทุกขานุปัสสนา

อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบชาจะเข้ามาเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าคนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกฐะเช่นนี้ก็จัดเป็นทุกขานุปัสสนา เช่นกัน

รูปนามที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจนั้น การเกิดการดับหรือการเสื่อมจางไปของรูป-นาม ซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่สามารถจะหวังเหนี่ยวหรือให้เป็นไปตามความต้องการปรารถนาของตนหรือใครผู้ใดได้เลย ซึ่งทั้งนี้แต่เดิมเคยยึดมั่น และสำคัญว่าเป็นตัวของตน เป็นสัตว์ บุคคล ฯลฯ มา แท้จริงนั้น ย่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติ การที่เห็นซึ่งความจริงเช่นนี้ย่อมเรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

ขณะที่กำหนดรูปนามอยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดญาณเปี่ยมขึ้นแล้ว อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรมที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ก็พลันดับลงพร้อมจิตที่กำหนดและไหลไปสู่พระนิพพานทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้เสด็จไปสู่พระนิพพานกันนั้น ย่อมล้วนแต่เสด็จไปตามอย่างนี้กันทั้งนั้น ถ้าปราศจากวิปัสสนาแล้วจะไปนิพพานไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่า ขณะที่สดับพระสัทธรรมเทศนาอยู่นั้น ก็ย่อมสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานกันได้ นั้น โดยที่แท้แล้วย่อมมีการกำหนดรูปนามอยู่ด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า

วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทางจะไปสู่พระนิพพาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมอาศัยทางนี้ เสด็จไปสู่นิพพานกันทั้งนั้น

ฉันเชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัญญาไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่ง ของ ๔ องค์ ในมหาสติปัญญาอันรวมอยู่ด้วย

ดังนั้น จึงกล่าวได้อีกนัยว่า มหาสติปัญญาอันนี้ คือเส้นทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่พระนิพพาน ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่นิพพานกัน

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้อ่านกันอยู่ในโอกาสนี้ พึงตระหนักเถิดว่าท่านกำลังอยู่บนทางที่จะไปสู่พระนิพพานกันแล้ว กุศลบารมีอันเป็นบุพพาทิการที่ท่านได้ทำไว้ พร้อมด้วยอธิษฐาน ขอให้ได้มาซึ่งมรรคผลนิพพานนั้น ย่อมถึงวาระที่จะสนองผลให้ เป็นไปตามที่ได้ตั้งปณิธานไว้แล้ว ดังนั้น ท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มันเถิดว่า ท่านได้มาอยู่บนเส้นทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้ใช้เป็นทางไปสู่พระนิพพานกันแล้ว จงภูมิใจเถิดว่า สมาธิธรรมและปัญญาธรรมอันวิเศษล้ำ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและอรหันต์ทั้งหลายได้พบได้เห็นกันไปนั้น ท่านก็ย่อมได้พบได้เห็นเช่นกัน พร้อมกันนี้ รสพระธรรมอันสุขุม คัมภีร์ภาพและลึกลับซึ่งชื่นฉ่ำที่ท่านไม่เคยได้ลิ้มก็ย่อมจะได้พบได้เห็น ได้ลิ้ม ได้ชิมกันโดยทั่วถ้วนอย่างแน่นอน

อนึ่ง บรรดาบุรุษนามธรรมทั้งหลาย ที่ทรงไว้ซึ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็ย่อมจะสว่างจะกระจ่างขึ้นมา ในปัญญาญาณของท่าน นับจากกลางๆ เลื่อนๆ จนสว่างกระจ่างแจ่ม ตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรคผลและนิพพาน เสมือนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็นจริงกันไปแล้ว ทั้งนี้ โดยไม่ช้าไม่นานภายใน ๑ เดือน ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน ก็ย่อมอาจบรรลุได้ ถ้ามีกุศลบารมีแก่กล้าเป็นทุนหนุนก็ย่อมบรรลุได้ภายใน ๗ วัน

ดังนั้นพึงตระหนักเถิดว่า การแสวงหาธรรมวิเศษนั้น ย่อมต้องทำด้วยตนเอง ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้ จึงสามารถจะบรรลุกันไปแล้วและผลอันเกิดจากบรรลุ มรรค ผล นิพพานเพียงครั้งแรกนี้ ย่อมจะประหารทิฏฐิกับวิจิกิจฉาและสี่ลพัตตาปรามาส อันเป็นวังวนที่ทำให้ท่านต้องได้เสวยกันไปชั่วสังสารวัฏนั้น ย่อมจะพินาศสลายลงในชั่วกาลขณะที่ท่านแสวงหาธรรมวิเศษนี้อย่างแน่นอนของพยายามจะมักเขม้นแสวงหาธรรมวิเศษโดยปราศจากการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงเถิด

ในที่สุดนี้ ขอท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จในการรู้แจ้งเห็นจริงซึ่ง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระอรหันต์เจ้าและอริยบุคคลทั้งหลายได้ประสบกันไปแล้วแต่กาลอดีตโดยเร็วพลัน เทอญ.

จิริ ตัญญุตฺตฺ สทฺธมฺโม

ขอพระพุทธศาสนาจงดำรงอยู่ชั่วกาลนิรันดร.

# วิปัสสนากัมมัฏฐาน

(อ. ธนิต อยู่โพธิ์)

โยคี ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ถ้าจะเรียนรู้ที่มาและความหมายของคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไว้ด้วย ก็อาจเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย จึงขอนำมากล่าวไว้โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

## กัมมัฏฐาน

ขอพูดถึงคำว่า “กัมมัฏฐาน” ก่อน คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นคำภาษาบาลี บางอาจารย์เขียนเป็นรูปบาลีตามสะดวกว่า “กรรมฐานแต่ในที่นี้ ขอเขียนและพูดให้ใกล้เคียงกับภาษาเดิมว่า “กัมมัฏฐาน” คำ “กัมมัฏฐาน” เป็นคำผสมของคำ ๒ คำ คือ “กัม+ฐาน” คำ กัมมัฏฐานที่กล่าวถึงในรุ่นพระบาลีคัมภีร์พระไตรปิฎก ท่านใช้ในคำว่า งานอาชีพของชาวบ้าน คือ หมายถึงหน้าที่การงาน หรือธุรกิจของฆราวาส เช่นกล่าวถึงในสุกสูตรว่า “ฆราวาสกมฺมฐานํ” และ วนิชชา-การค้าขาย พระอรรถกถาจารย์กล่าวขยายคำให้ชัดเจนออกไปอีกว่า “กสิกมฺมฐานํ” -งานอาชีพกสิกรรมและ วนิชชกมฺมฐานํ งานอาชีพพานิชกรรมและในสุกสูตรนั่นเอง ได้กล่าวถึง ปพฺพชชากมฺมฐานํ-กัมมัฏฐาน (หรือหน้าที่การงาน) “ในบรรพชา” ไว้ด้วย แต่ในพระบาลีและอรรถกถาของพระสูตรนั้นมีได้อธิบายว่า กัมมัฏฐานในบรรพชา นั้น

หมายถึงอะไร ? คุณเป็นทำนองจะใช้คำเถียนแบบหน้าที่การงาน หรืออาชีพของฆราวาส และถ้าอนุโลมตามแบบฆราวาสกัมมัฏฐาน ก็น่าจะแปลว่า อาชีพในการบวช หรือ หน้าที่การงานในบรรพชา ก็คงจะหมายถึงการงานหรือหน้าที่ของผู้ละชีวิตในการครอง เรือนแล้วออกบวชจะต้องปฏิบัติ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็นฐานะ ๒ ประการ คือ คันถฐานะ ได้แก่ หน้าที่ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติและ วิปัสสนาฐานะ ได้แก่ หน้าที่ปฏิบัติวิปัสสนา คือ การฝึกหัดปฏิบัติ อบรมใจด้วยการบำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา กล่าวถึงพระบรมศาสดาตรัสบอก กัมมัฏฐานและกล่าวถึงพระภิกษุรูปเดียวหรือหลายรูปเรียนกัมมัฏฐาน จากพระบรมศาสดา เช่น “สตฺถา ยาว อรหตฺตา กมฺมฏฺฐานํ กเถสิ - พระบรมศาสดาตรัสบอกกัมมัฏฐานตลอดถึงพระอรหันต์ (ธมฺมปทญฺชูกถา, ๑/๗) “อถ โข ปจฺจมตฺตาน” ภิกขุสฺตานิ ภคว โต สนฺติเก กมฺมฏฺฐานํ คเหตฺวา...ครั้งนั้นแล ภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป เรียนกัมมัฏฐานในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า...กล่าวถึง อาจารย์หรือที่เรียกในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ว่ากัลยาณมิตรว่า “กมฺมฏฺฐานทายโก-ผู้ให้กัมมัฏฐาน” บ้าง กล่าวถึงโยคีผู้ปฏิบัติว่า “กมฺมฏฺฐานนิโก-ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน” บ้าง และมีกล่าวถึงกัมมัฏฐานโดย ทำนองนี้อยู่ทุกๆ ไป ในคัมภีร์อรรถกถาต่างๆ แสดงว่า ในชั้น อรรถกถานั้น ได้นำเอาคำ “กัมมัฏฐาน” มาใช้เป็นศัพท์วิชาการ โดยเฉพาะ ย้ายความหมายเดิมจากที่กล่าวถึงในสุกสูตรแล้ว เป็น อันรู้ความหมายกันโดยนัย ยังไม่พบอธิบายความหมายทางวิชาการของคำ “กัมมัฏฐาน” โดยเฉพาะในคัมภีร์อรรถกถา แต่ใน

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์ปรมัตถโชติกา อรรถกถาสุตตนิบาต  
 จำแนกกัมมัฏฐานไว้ เป็น ๒ อย่างเรียกตามคัมภีร์ทั้งสองนั้นว่า  
 สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน ๑ และ ปาริหาริกกัมมัฏฐาน ๑ แล้วท่าน  
 อธิบายว่า กัมมัฏฐาน ที่เรียกว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน เพราะ  
 อธิบายว่า เป็นกัมมัฏฐานที่โยคาวจรพึงต้องการคือปรารธนา ใน  
 กรรมที่สมณะพึงกระทำทุกอย่าง หรือ ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน  
 ทั้งปวง ท่านยกตัวอย่างว่า ได้แก่ เมตตา ในหมู่สงฆ์เป็นต้น และ  
 มรณสติ (การระลึกถึงความตาย) เรียกว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน  
 ท่านอาจารย์บางพวกก็กล่าวว่า อสุภสังขยา (ความหมายรู้ในอสุภะ  
 ได้แก่ความไม่งาม คือ อสุภกัมมัฏฐาน) ก็เป็นสัพพัตถกะ กัมมั  
 ฎฐานด้วย ส่วนปาริหาริกกัมมัฏฐานนั้น หมายถึง กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง  
 ซึ่งอย่างใดเหมาะแก่จริตและโยคาวจรผู้ใด โยคาวจรผู้นั้นพึงบริหาร  
 คือพึงรักษา พึงเจริญซึ่งกัมมัฏฐานนั้นเป็นนิตย รวมทั้งจตุธาตวั  
 ฎฐาน คือการกำหนดรู้ธาตุ ๔ ด้วยสัพพัตถกะกัมมัฏฐาน ๓ อย่าง  
 คือ เมตตา มรณสติและอสุภสังขยานั้น ถ้าเต็ม พุทธานุสสติ  
 (ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า) เข้าด้วย ก็เป็นอรัทธกัมมัฏฐาน  
 หรือ อรัทธภาวนา ๔ ดังพระราชนิพนธ์คาถาภาษาบาลีใน  
 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า

พุทธานุสสติ เมตตา จ อสุภ มรณสสติ  
 อิจจิมมา จตุรารกขา กาทพพา จ วิปัสสนา.

แปลว่า

โยคีพึงทำอรัทธกัมมัฏฐาน ๔ คือ พุทธานุสสติ ๑  
 เมตตา ๑ อสุภะ ๑ มรณะสติ ๑ เหล่านี้ก่อนแล้ว  
 พึงทำวิปัสสนา

และในคัมภีร์จตุภาณวาร ฉบับสิงหล กล่าวไว้ต่างกันเล็กน้อยว่า

พุทธานุสสติ เมตตา จ อสุภํ มรณสฺสตี  
 อิติ, อีมา จตุรารกฺขา ภิกฺขุ ภาเวยฺย สีลวา.  
 แปลว่า

ภิกษุผู้มีศีล พึงเจริญอารักขกัมมัฏฐาน ๔  
 เหล่านี้ คือ พุทธานุสสติ ๑ เมตตา ๑ อสุภะ ๑  
 และมรณะสติ ๑.

ในฎีกาวิสุทธิมคค์ก็อธิบายว่า พุทธานุสสติ เมตตา มรณะสติ และอสุภะภาวนาเป็นสัพพัตถกัมมัฏฐาน เพราะโยคีจะต้องบริหารให้ติดต่อกันไปด้วยกำลังสติและสัมปชัญญะ คงจะถือว่า กัมมัฏฐาน ๓ หรือ ๔ อย่างนี้ เป็นอารมณ์เบื้องต้น ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์ปมัตถโชติกาวา สัพพัตถกะกัมมัฏฐานนั้นแล ท่านเรียกว่า “มูลกัมมัฏฐาน” ในบางกรณีก็หมายถึง กัมมัฏฐานเดิมหรืออารมณ์ คือ กัมมัฏฐานหรืออารมณ์ที่โยคียึดหน่วงเป็นหลักในการปฏิบัติภาวนามาแต่แรก แล้วจิตละทิ้งกัมมัฏฐานแรกนั้น ท่องเที่ยวไปหรือกำหนดคนอกทางไป ยกตัวอย่าง ในการปฏิบัติวิปัสสนา กำหนด พองหนอ - ยุบหนอ เป็นมูลกัมมัฏฐาน ครั้นจิตเตลิดไป โยคีก็ใช้สติกำหนดตามอารมณ์นั้นๆ ไป แล้วกลับมา กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งเป็นมูลกัมมัฏฐาน อันเป็นอารมณ์เดิมต่อไปอีก

ในคัมภีร์ชั้นฎีกา กล่าวถึงคำ “กัมมัฏฐาน” แยกเป็นคำๆ คือ “กมฺมํ” และ “ฐานํ” โดยอธิบายว่า “โยคสฺส ภาวนาย อนุยฺยชฺชนํ

อนุโยโค. ตเทว กรณียภูฐาน กัมมํ ตสฺส โยคกมฺมสฺส ฐานํ นิพฺพตติเหตุ - การประกอบเนื่องๆ ซึ่งการบำเพ็ญโยคะ คือ อนุโยโคการอนุโยคคือประกอบเนื่องๆ ซึ่งการบำเพ็ญโยคะนั้นนั้นแลเป็นกัมมะเพราะอรรถว่าเป็น กิจที่สมณะ (หรือโยคี) พึงทำและเป็นฐานะ คือที่ตั้ง ได้แก่ เหตุเกิดขึ้นของ กัมมะ คือการประกอบเนื่องๆ ซึ่งโยคะนั้น และมีอาจารย์บางท่านแปลคำ “กัมมัฏฐาน” ว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ถ้าเช่นนั้น ก็แปลถูกเพียงครึ่งเดียว ดังจะเห็นได้ต่อไป

ต่อมา ราวกลางพุทธศตวรรษที่ ๑๗ ท่านอนุรุทธอาจารย์พระเถระแห่งกาญจิปุระ ในอินเดียใต้ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ ได้กล่าวถึงกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง ตามหลักภavanaในพระบาลีคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า

สมถวิปัสสนานํ ภวานามิโต ปรี

กมฺมฏฐานํ ปวกุขามิ ทฺวิธมฺปิ ยถากุมํ

แปลว่า

ต่อแต่นี้ ข้าพเจ้าจะกล่าวถึงกัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่าง

ของสมถภavanaและวิปัสสนาภavana ไปตามลำดับ

สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแปล

กัมมัฏฐาน ๒ อย่างว่า

“สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา”

และโปรดประทานอธิบายไว้ว่า “กัมมัฏฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วย

ทัศนคติทางใจ ในคติของธรรมดา ปรรากสภาวะธรรม และสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”

ท่านอาจารย์สุมงคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธรรมมัตตวิภาวินี (ฎีกาอภิธรรมมัตตสังคหะ) ได้อธิบายคำ “กัมมัฏฐาน” ไว้ในคัมภีร์นั้นว่า “ทวินัน ภาวนานัน ทวิชมมุปี กมุขมฏฐานัน ทวิชภาวนากมุขมสุส ปวตติฏฐานตาย กมุขมฏฐานภูตมาลมุพนัน อุตตรโยคกมุขมสุส ปทฐานตาย กมุขมฏฐานภูต ภาวนาวิธิญจ แปลความว่า กัมมัฏฐาน แม้ทั้งสองอย่างของภาวนาทั้งสองนั้นได้แก่อารมณ์ที่เป็นกัมมัฏฐาน เพราะเป็นที่ตั้งให้การทำภาวนา ๒ อย่างดำเนินไป ประการ ๑ และได้แก่ภาวนาวิธิ (วิธีการทำภาวนา) ที่ (ภาวนาวิธิ) เป็นกัมมัฏฐาน เพราะปทัฏฐาน แห่งการทำโยคะยิ่งๆ ขึ้นไปๆ ประการ ๑ และวิธีการในการเจริญภาวนาอีกอย่าง ๑ เพราะฉะนั้นที่กล่าวมาข้างต้นว่า “พระบรมศาสดาตรัสบอกกัมมัฏฐานที่ตั้งของการทำภาวนา และวิธีการเจริญภาวนา โดยตลอด หรือที่กล่าวว่า “ยาว อรหตฺตา วิปัสสนัน ฎกาเปตฺวา...ทูลขอให้พระบรมศาสดาตรัสบอกวิปัสสนาตลอดจนถึงพระอรหันต์” ก็คงหมายความว่า กราบทูลขอให้ตรัสบอกอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่าง (เช่น พอง-ยุบ ของท้องอันเป็นอารมณ์ และวิธีการกำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็นภาวนาวิธิ เป็นต้น)

คำว่า “กัมมัฏฐาน” นี้ นักเรียนบาลีจะได้พบว่าท่านนำเอาไปประกอบกับคำอื่นเนื่องๆ ในทางปฏิบัติดูเหมือนจะถือว่า กัมมัฏฐานก็คืออารมณ์และอารมณ์ก็คือกัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้นในคัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวถึงอารมณ์ ๓๘ ไว้ว่า อฏฐตีสาย

อรมมณีสู กมมัม กโรนโต เยน เยน อากาเรน ปุเรกตตาทีสุ วา กา  
 เลสุ ยสฺมี ยสฺมี อตตนา อภิรุจิตะ กาเล, อภิรุจิตะ วา กมมฏฺฐาน  
 กมมัม กโรนโต สมมสติ (ชมมปทฏฺฐากถา ๘/๗๖-๗๗) แปลว่า  
 เมื่อภิกษุทำกรรม (คือเจริญกัมมฏฺฐาน) ในอารมณ์ ๓๘ โดย  
 อากาโรใด ๆ อยู่ หรือว่าเมื่อทำกรรมในเวลาต่าง ๆ เช่น เวลาก่อน  
 รับประทานอาหารเป็นต้น ณ เวลาที่ตนพอใจอยู่ หรือว่า เมื่อทำกรรม  
 (ภาวนา) ในกัมมฏฺฐานใด ๆ ซึ่งตนพอใจอยู่กำหนดรู้ (ความเกิด  
 และความดับของขั้นทั้งหลาย) ได้ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ ท่าน  
 ระบุอารมณ์ของสมถกัมมฏฺฐานไว้ถึง ๔๐ อย่าง ด้วยเหตุนี้ กระทบ  
 เมื่อแปลคำบาลีที่ประกอบเข้ากับ “กัมมฏฺฐาน” ท่านจึงแปลกันว่า  
 “กัมมฏฺฐานมี...เป็นอารมณ์” เช่น อสุกกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมี  
 อสุกเป็นอารมณ์ เมตตาคมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมีเมตตาเป็นอารมณ์  
 อานาปานสติกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมีอานาปานสติ (สติกำหนด  
 ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) เป็นอารมณ์ ทวตฺตีสาการ  
 กมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ กายานุปลฺสุสนา  
 สติปฏฺฐานกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานคือสติเข้าไปตั้งดูกายเป็น  
 อารมณ์ธาตุกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมีธาตุเป็นอารมณ์รูปกมมฏฺฐานัม-  
 กัมมฏฺฐานมีรูปเป็นอารมณ์ อรูปกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมีอรูป  
 (ได้แก่เวทนา เป็นต้น) เป็นอารมณ์ มริจิกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมี  
 พยับแดดเป็นอารมณ์ สุขุณฺณตกมมฏฺฐานัม-กัมมฏฺฐานมีสุขุณฺณตะ  
 (ความว่างเปล่า) เป็นอารมณ์ ดังนี้ เป็นต้น และกัมมฏฺฐานที่ผู้  
 แรกบรรพชาอุปสมบทได้รับจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ตั้งแต่แรกบวช  
 เรียกว่า ตจฺปิณฺณจกะกัมมฏฺฐาน-กัมมฏฺฐานหมวด ๕ มีหนึ่งเป็นที่

๕ (กล่าวคือ เกสา-ผม ๑ โลมา-ขน ๑ นขา-เล็บ ๑ ทันตา-ฟัน/ ตโจ-หนัง ๑) เป็นอารมณ์

ส่วนอารมณ์ของ วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเฉพาะ เป็น อารมณ์ปรมัตถ์ ได้แก่ ชั้น ๕ คือ รูปนาม आयตนะ และธาตุ ๔ หรือ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น

## วิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ปรากฏในพระคัมภีร์รุ่นบาลีพระไตรปิฎกเป็นเดิมมา แต่มักจะพบ ท่านใช้ควบคู่มากับคำ “สมณะ” เช่น “สมโถ จ วิ ปสฺสนา จ “สมณะด้วยวิปัสสนาด้วย” คำ “วิปัสสนา” มาจากมูลศัพท์ ๒ ส่วน คือ วิ-อุปสัค แปลว่า แฉง ชัด ต่าง และทิส-ธาตุ แปลว่า เห็น ทิส-ธาตุ นั้นแปลงรูปได้เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบ ปัจจัยและวิภัตติเป็น ทกฺขติและปสฺสติ เฉพาะ “ปสฺสติ” ประกอบเข้ากับ วิ-อุปสัค เป็นรูปคำกริยาว่า วิปสฺสติ เช่น “อนฺโตธฺนุ อํ โลกํ ตนฺนุเกตฺถ วิปสฺสติ (ธมฺมปทฺฐกถา ๖/๔๔) แปลความ ว่า “โลกคือ โลกียชนนี้ เป็นผู้มัวปัญญาจักมัวมืดมน น้อยคนใน พวกนี้จะเห็นแจ้งโดยพระไตรลักษณ์มีอนิจจัง เป็นต้น” ถ้าค่านาม เป็น “วิปัสสนา” แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นชัด เห็นต่าง ๆ ในชั้นพระ บาลีใช้ในความหมายเดียวกับ “ญาณ” และ “ปัญญา” เช่น “ญาณํ อุทปาติ, ปญฺญา อุทปาติ-ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว และบางคราวก็ใช้ว่า “ญาณทสฺสน-ความรู้ความเห็น (หรือ) เห็น ด้วย ความรู้” ซึ่งเป็นคำจำกัดความหมายของ “วิปัสสนา” ส่วน

คำ “ญาณทัสสนะ” นั้น เมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้รู้ผู้เห็น ในรูปกิริยา วิกัตติและจตุตถิ-ฉัญญวิกัตติ ท่านใช้ว่า “ชานตา ปสฺสตา, ชานโต ปสฺสตา, ชานโต ปสฺสโต แปลว่า “ผู้รู้ ผู้รู้”

แต่ วิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัด ก็ดี ญาณ และ ปัญญา ก็ดี ญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็น หรือ เห็นด้วยความรู้ ก็ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อัฐสาสนีว่า อนิจจาทิวเสน วิวิचेหิ อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปญฺญาเอเวสา อตฺถโต แปลว่า เรียกว่า วิปัสสนาเพราะเห็น (สภาวะ) ธรรมทั้งหลาย ด้วยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยความหมาย วิปัสสนานี้ก็คือ ปัญญา นั้นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึงรู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง - ไม่เที่ยง ทุกขัง - เป็นทุกข์ และ อนัตตา - ความไม่มี อัตตา เพราะฉะนั้น ท่านอาจารย์สุ่มังคะ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถ วิชาวินี จึงอธิบายไว้ว่า อนิจจาทิววิชากาโรโต ทสฺสนตฺเถเน วิปสฺสนา สงฺขาทานญจ แปลว่า และที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นโดยอาการต่างๆ ตลอดจนอนิจจัง คือความไม่เที่ยงเป็นต้น และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ให้วิเคราะห์ศัพท์ไว้อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, วิสิญฺจตฺถโต วิเสสสทฺโท - เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นแปลกประหลาดศัพท์ว่า วิเสสะ มีอรรถว่า แปลกประหลาด คือ เห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์แปลกๆ ประหลาดๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิมิต ก็เห็นได้แจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งกว่า มองเห็นด้วยตาเนื้อ คือลืมหูเสียอีก และได้เห็นต่างๆ เห็น แปลกๆ เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า คำ วิปัสสนา ตามที่กล่าวมานี้ มีความหมายเป็น ๓ นัย คือ

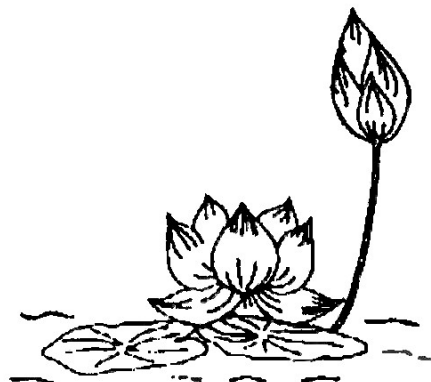
๑. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด
๒. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีเห็นอนิจจะเป็นต้น
๓. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแปลกๆ ประหลาดๆ

ทั้ง ๓ นัยนี้ ในที่สุดก็ลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือ ในขั้นต้นโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตามแต่ ในทางที่ถูกต้องและในที่สุดจะต้องเห็นรูปนามหรือเบญจขันธ์โดยอาการต่างๆ ได้แก่ เห็นโดยไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ เห็นอสุภะ - ไม่งาม อนิจจัง - ไม่เที่ยง ทุกขัง - เป็นทุกข์ และ อนัตตา - ไม่มีอัตตา เห็นดังกล่าวนี้นี้ เป็นการเห็นแจ่มแจ้งชัดเจน เป็นการเห็นภายในด้วยตนเอง มิใช่เห็นตามคำบอกเล่าของผู้อื่น หรือนึกเห็นตามตำราตามหนังสือที่กล่าวไว้ เป็นการกำหนดรู้เห็นสังขาร คือ เบญจขันธ์ กล่าวคือ นามและรูป ภายในตัวของตนเอง ด้วยปัญญา ซึ่งพระอรหันตศาจารย์อธิบายว่า... วิปัสสนา - ตี สังขารปริกคฺชญาณํ - วิปัสสนาการกำหนดรู้สังขาร และนักปราชญ์ชาวตะวันตกผู้รู้บาลีพยายามแปลคำ วิปัสสนาไว้ในภาษาอังกฤษหลายคำ เพื่อให้ตรงความหมายในทางปฏิบัติ แต่ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป คือ insight เห็นทะลุเข้าไปภายใน ซึ่งท่านโสมเถระแห่งศรีลังกา อธิบาย insight (วิปัสสนา) ว่า ความเข้าใจธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นทางให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในจิตใจของโยคี และเป็นทางให้โยคีหลุดพ้นออกไปจากกระแสแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย

## วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ท่านอาจารย์สุมงคละ ผู้แต่งกัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินี ได้อธิบายคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไว้ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิธกาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนา ปญฺญา ตสฺสากมฺมฏฺฐานํ สาเขว วา กมฺมฏฺฐานนฺติ วิปสฺสนากมฺมฏฺฐานํ ความว่า ภาวนา ปัญญา ที่เห็นความไม่เที่ยงเนื่อง ๆ เป็นต้น เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่าง ๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น และเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะอรรถว่า เป็นกัมมัฏฐาน (เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพราะอรรถว่า วิปัสสนา นั้นเอง เป็นกัมมัฏฐานิ หมายความว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ ภาวนา ปัญญา ที่เห็นโดยอาการมือนิจจัง เป็นต้น เป็นกัมมัฏฐาน

ตามอธิบายนี้ เป็นความรู้ทางปริยัติ แต่ถ้าจะให้เกิดความรู้ และความเห็นได้จริงตามนี้ โยคีจะต้องปฏิบัติให้เกิดภาวนาปัญญา ด้วยตนเองต่อไป



## อารักขกัมมัฏฐาน ๔

๑. พุทธานุสติ ระลึกคุณของพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์ และทรงเกื้อกูลต่อผู้อื่น
๒. เมตตา แผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า
๓. อสุภ พิจารณาร่างกายตนเองและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม
๔. มรณัสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมีมาแก่ตนเองและคนอื่น

พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติ ๔ อย่างนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่ควร  
เจริญอยู่เป็นนิจ



พระพุทธชินศรีมุนีนารถ อรุคอาสนบรรลิ่งก์  
อุทธรังทีศภาคย์นาคปรก ดิหลกภพพิตร  
(ประดิษฐานอยู่ ณ พระวิหารทิศตะวันตก วัดพระเชตุพน)

## พระพุทธรูปดำรัส

“ผู้ใดปฏิบัติตามธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง  
ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสม ผู้นั้นแล ชื่อว่า  
สักการะบูชาเรา ด้วยการบูชาอันยอดเยี่ยม”