



แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา

พร:อาจารย์ ดร.ภัทท์นตา: อาสภมณาเดร:
ธัมมาจริง: อัคคมหากัมมัฏฐานาจริง:
พุทธศาสนาตรอุชฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
วัดภัทท์นตา: อาสภาราม จังหวัดชลบุรี

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภะ มหาเถระ

นโม เต พุทธวिरตถุ

โอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาลเช่นนี้ ย่อมนับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่านจักได้กระทำตนให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิและปัญญา

ศีล คืออะไร **ศีล** คือ ข้อปฏิบัติที่ทุก ๆ คนพึงมี เพื่อสังวรและสำรวมตน สำหรับคฤหัสถ์จำต้องมีศีล ๕ (อาชีวะมรรฐกศีล) พระภิกษุต้องสมบูรณ์ด้วยปาติโมกขสังวรศีล บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศีลนั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วยมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ และสมบัติอื่น ๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่าจะไม่กลับกลอก ผันแปรและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลกียศีลเท่านั้น

ดังนั้น จำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล คือ **มรรคศีล ผลศีล โลกุตตรศีล** เท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่า พ้นจากอบายภูมิแน่นอน การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้จำต้องลงมือปฏิบัติกันจริงๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตตรศีลแล้วย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก

บรรดาอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อได้โอกาสเหมาะสมก็ย่อมอำนวยผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต หรือสัตว์อสุรกาย ตามแต่กรณีของกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้นๆ ไป นับได้เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีทีเดียว ดังนั้นท่านสาธุชนจึงไม่ควรปล่อยให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้ โดยลำพังแต่ศีลแล้ว ย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิประกอบด้วย

สมาธิ คืออะไร **สมาธิ** คือการทำจิตให้สงบนั่นเอง ธรรมชาติของจิตนั้นย่อมไม่อยู่นิ่งเลย มักจะไปข้องหรือจับอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน ดังนั้น เพื่อมิให้จิตได้เตลิดไปหรือหนีไปตามอารมณ์ต่างๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ข้องติดอยู่ เมื่อจิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกว่าจิตได้เริ่มข้องอยู่แต่ใน

อารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตช่องหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ นั้นจิตนั้นเรียกว่า “สมาธิ”

สมาธิมีอยู่ ๒ ประการ คือ **โลกียสมาธิ** และ **โลกุตตรสมาธิ**

โลกียสมาธิ เป็นสมาธิที่ได้จากสมถภาวนา จนได้รูปฌานและอรุณฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้จนเกิดฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนตั้งแต่ ๑ กัปป์ ๔ กัปป์ เป็นต้น ไปจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกัปป์ทีเดียว แม้จะได้เกิดเป็นพรหมมีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงมาเกิดในมนุษย์โลกเพราะหมดอำนาจของฌานสมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จงดีแล้ว ก็ย่อมจะกระทำความชั่วได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วขึ้นแล้วผลกรรมนั้นก็จะเป็นบาปให้ไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้น ได้อีก ดังนั้น โลกียสมาธิยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตตรสมาธิจึงจะวางใจได้โดยแท้

โลกุตตรสมาธิ คือ มรรคสมาธิ และผลสมาธินั่นเอง แต่โลกุตตรสมาธินี้ จำต้องสมบุรณ์ด้วยปัญญาจึงจะนับได้ว่าเป็นโลกุตตรสมาธิโดยแท้ ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบ ปัญญานี้มีอยู่ ๒ ประการเช่นกันคือ **โลกียปัญญา** และ **โลกุตตรปัญญา**

ปัญญา คือ หัตถปัญญา (ปัญญา คือ ความฉลาดในการใช้มือ) วาหปัญญา (ปัญญา คือ ความฉลาดในการใช้วาจา เป็นต้น) ความฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่แท้ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยภาวนาปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เหตุที่ไม่จัดเข้านั้น เพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งแต่จะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้ สัตว์โลกต้องย่อยยับล้มตายลงเหลือที่จะนับได้นั้น ก็เพราะปัญญานี้เอง ปัญญาที่แท้ที่ย่อมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างความคิดความงามเสมอไป โลกียปัญญาที่แท้ที่ย่อมเป็นความรู้ความฉลาดที่ถูกต้องตามคลองธรรม เพื่อหวังความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็นสุขตมยปัญญาบ้าง จินตามยปัญญาบ้าง ปัญญาเหล่านี้เรียกโลกียปัญญา เมื่อบุคคลสมบุรณ์ด้วยปัญญานี้แล้วก็ย่อมจะให้เกิดศักดิ์ศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง เพียบพร้อมไปด้วยการนับถือยกย่องสรรเสริญ แม้ปัญญาที่กล่าวนี้ก็ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ดังนั้นถ้าปรารถนาให้พ้นจากอบายภูมิอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องได้โลกุตตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตตรปัญญา ได้แก่ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่อปรารถนาปัญญานี้ต้องปฏิบัติอย่างไร จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบครัน

ในปัญญา ๓ ประการที่กล่าวมานี้ เมื่อปริบูรณ์ สมบูรณ์ด้วยภาวนาปัญญาแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอย่างครบครัน

เพื่อได้มาซึ่งภาวนามยปัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไรบุคคลปรารถนาเพื่อได้มาซึ่งภาวนามยปัญญา พึงพิจารณารูปธรรมนามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง สมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยก **รูปธาตุ** พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงกันทุกประการ แต่ **นามธาตุ** นั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้ามวิธีแยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมืออย่างใดให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวเพียงแต่ใช้จิตกำหนดรู้เท่านั้น ย่อมสามารถแยกได้ทั้งรูปธาตุและนามธาตุ วิธีแยกธาตุนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเพียงแต่ ตามกำหนดรู้ ซึ่งการเกิดดับของรูปธรรมนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดการชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรม นามธรรมตามความเป็นจริงทุกประการ

ในสกลกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วยรูปธรรม นามธรรมทั้ง ๒ ประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐาน ภาชนะวัตถุที่เห็นอยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่างๆ นานานั้น คือรูปธรรมนั่นเอง รูปธรรมนี้เมื่อแยกกันแล้วจะได้ ปรวิธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ จุกษุธาตุ ๑ โสตธาตุ ๑ ฯลฯ เป็นต้น รวม ๒๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า **“รูป”** อุปมาเหมือนแป้งผล แป้งป่น เมื่อผสมกับน้ำแล้ว ย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉันทิใด รูปนี้ก็ทำนองเดียวกัน คือ ย่อมเป็นส่วนรวมของธาตุต่างๆ และย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่งในเมื่อกระทบกับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงนี้จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า **“รูปะ”**

รูปนี้โดยสภาวะธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ฉะนั้นในอภิธรรมบาลีจึงเรียกนามธรรม รูปธรรมว่า

สารัมมณา ฐัมมา อนารัมมณา ฐัมมา

สารัมมณา ฐัมมา คือ นามธรรมที่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์

อาร์มมณา ธัมมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบาลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์นั้นย่อมเป็นจริง กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นเสาไม้ หรือเสาปูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนดิน ก้อนหิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้น รูปของคนทั้งหมดลมหายใจแล้วนั้นก็รู้อะไรไม่ได้ แม้รูปของคนที่มีลมหายใจนั้นเล่าก็เหมือนกัน

ในทรรณะของคนทั่วไปยอมเชื่อว่า **เท่าที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหากมีชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย** ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ขึ้นชื่อว่ารูปแล้ว จะขยับเขยื้อน จะเคลื่อนไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเท่าที่รู้และขยับเขยื้อนไปมาอยู่ทุกวันนี้ นั้น ถ้าไม่ใช่รูป คืออะไรเล่า

อธิบายว่า เท่าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมาตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้นคือ นามนั่นเอง ดังนั้นจึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า **นามะ** นามธรรมนี้ที่เรียกทั่วไปว่า **จิต** นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเบ้ๆไปต่างๆ นานา เช่น การเห็นยอมอาศัยจักขุปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น การได้ยินก็อาศัยโสตปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยฆานปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชีวหาปสาท (รูป) เป็นที่รับรู้ซึ่งรสนั้นๆ การถูกต้องสัมผัสก็อาศัยกายปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกต้องสัมผัส

การที่รู้ได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนั้น ความจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกต้องสัมผัส เพราะต่างยอมทรงไว้เฉพาะซึ่งหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการถูกต้องสัมผัสนั้นมีวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกต้องสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่างๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทยรูป) เป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้นจึงประมวลได้ว่าความรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือ นามธรรมไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมยอมไม่รู้สักใด ๆ เลย

ในทรรณะของคนทั่วไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือนั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกัน และเป็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคลสัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนหนึ่งอยู่ในวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่าคนเป็นส่วนหนึ่ง และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนยอมไม่ใช่วัด และวัดยอมไม่ใช่คนยอมเห็นได้ชัดแจ้งฉันใด ใน

ที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็น กับ การรู้ ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน หรืออีกนัยหนึ่ง คนที่อยู่ในห้องโพล์หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้นได้เห็นภาพต่างๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่า ใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือ คนเห็น แม้กระนั้นถ้าหน้าต่างไม่ช่วยส่องให้แล้ว คนก็ไม่มีโอกาสที่จะเป็นได้ฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็น กับ จักขุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน ฉะนั้น การรู้ในการเห็นนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยจักขุปสาท ช่วยเหลือ จึงได้สามารถเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุกๆขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูปคือจักขุปสาทกับนามคือ การรู้ในการเห็น เพียง ๒ สิ่งนี้เท่านั้น แต่ยังมีภาพที่ให้เห็นซึ่งว่าอารมณ์อีก ภาพนี้ บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางที ก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยกันแล้วพึงกล่าวได้ว่าใน ทุกๆ ขณะเห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง ๒ คือ จักขุปสาท ซึ่งจัดเป็นรูปภาพ อีกนัยหนึ่ง อารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้กระทบกันจึงเกิด ความรู้ซึ่งเรียกว่า นาม จักขุปสาทและภาพนั้นไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็นในทุกๆ ขณะที่รูป ทั้ง ๒ กระทบกันจึงประมวลได้ว่าทุกขณะที่เห็น ย่อมมีเพียง รูปที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไร เลย กับ นามที่รู้ เพียง ๒ อย่างนี้เสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณ คือ บุคคลนั้นย่อมเข้าใจในการ เห็นว่า เป็นเรา เป็นเขา ฯลฯ เช่น เข้าใจว่าเราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น ก็เข้าใจว่า เรารู้จัก นั้นแหละ ความเข้าใจ เช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

คำว่า สักกายทิฏฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สนิทต่อกันไว้ เมื่อแยกศัพท์แล้วย่อมได้ ๒ คำ คือ สกฺกาย และ ทิฏฺฐิ สกฺกาย แปลว่ารูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฏฺฐิ แปลว่า ความเข้าใจผิด เมื่อรวมความหมายของ ๒ ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดย แท้จริง ที่ว่าเข้าใจผิดในนามรูปนั้น เข้าใจผิดอย่างไร ตอบว่าทุกครั้งที่เห็นนั้นย่อมมีจักขุ ปสาท คือ รูป กับ การรู้ในการเห็น คือ นาม อยู่โดยแท้จริง คนสามัญแทนที่จะเข้าใจถูกต้องตาม ความเป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ย่อมเข้าใจผิดไปว่าเป็นบุคคล สัตว์ ฯลฯ คือเข้าใจว่า บุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่แท้จริง เช่นนี้แหละจึง เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

ตราบใดที่เรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้ แล้วก็ยังไม่เป็นที่เข้าใจว่า เขา พ้นจาก อบายภูมิลแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลก แต่เมื่อ

อกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้น จึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดซึ่งเข้าใจผิดนี้ให้สิ้นไปจากชั้นสันดาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เห็นพระบรมศาสดาได้ตรัสว่า

“สกุทายทิฏฐิ ปหานาย สโต ภิกขุ ปริพุชเช”

ตามความหมายในพุทธโศวาทนี้ ถือเอาใจความว่า แม้ไม่อยากจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ในที่สุดก็ไม่สมประสงค์ จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก่ เจ็บ ตายแล้ว ก็ย่อมต้องเกิดอีกจะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้น จะอธิฐานขอให้เกิดในภูมินั้นภูมินี้ ขอย่าให้เกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่การซัดขาดของกรรมที่ได้ทำกันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ่งแล้วจะเห็นได้ว่ามันเป็นภาพที่น่าสยดสยองและน่าสะพรึงกลัวปานใด เมื่อเห็นโทษเห็นภัยที่กล่าวนี้แล้ว ก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นสังสารวัฏนี้ไปสู่ที่ชอบคือ พระนิพพาน กัน ถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ คือ จำต้องกำจัดสักกายทิฏฐิ อันเป็นตัวจักรที่ผันแปรให้เผชิญกับภัยของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง ด้วยอริยมรรค อริยผลเบื้องต้น

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล โลกุตตรสมาธิ และโลกุตตรปัญญาอัน จะปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นในสักกายทิฏฐิจึงจะหมดไปจากชั้นธสันดาน คำตอบคือ ทุกๆครั้งที่ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบถูกต้องสัมผัส และได้คิดนึกจำต้องมีสติกำหนดรู้ซึ่งความจริงของรูปและนามนั้นๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนา และต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่านได้อบรมตามความแนะนำจนเกิดปัญญาญาณแก่กล้า ได้มาซึ่งมรรคญาณ ผลญาณ เพียงขั้นต้น เท่านั้นแล้วสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่จะแปรผันให้ต้องเผชิญกับนานาภัยในอบายภูมินั้นก็เป็นอันว่าหมดไปโดยสิ้นเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ ที่เดียว

วิธีปฏิบัติคือ ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัด พึงกำหนดการเห็นนั้นว่า เห็นหนอๆๆ เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้งอาจได้กำหนดสิ่งที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจิตที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุปสาทที่เป็นสื่อที่เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นจริงจึงแล้วจะกลายเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกายทิฏฐิที่คอยทำอยู่แล้วสามารถแทรกเข้ามา แล้วให้ยึดความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตน ซึ่งล้วนแล้วเป็นกิเลสที่

จะเสริมให้ประกอบกรรม และกรรมนี้แหละที่จะยังผลให้ต้องไปเกิดอีกจักรปฏิจสมุปทานก็ ย่อมหมุ่นให้ต้องเผชิญกับนานาภยอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้นเพื่อให้พ้นจากการที่จะต้อง ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏทุกขณะที่เห็น ฟังใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ”

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินย่อมอาศัยโสต ปสาทกระทบกับเสียงซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือ การรู้ใน การได้ยินเพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ ฟังกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ”

เมื่อจุมุกกระทบกลิ่นเกิดความรู้ขึ้น ฟังกำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ๆ ๆ” เมื่อสิ้นการ กระทบ เกิดความรู้ขึ้น ฟังกำหนดว่า “รู้รสหนอ ๆ ๆ”

การกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อด้วยโลหิตนั้น ย่อมมีความใสอยู่ ชนิดหนึ่ง ซึ่ง เรียกว่า กายปสาท เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทบสัมผัสไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กายวิญญาณ จิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่ง การกระทบสัมผัสนั้นๆ ทันทีกายปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูก กระทบจนเกิดความรู้ (นาม) แล้วฟังกำหนด ให้ทันรู้ซึ่งการถูกกระทบนั้นๆ ว่า “ถูก หนอ ๆ ๆ” นี้ เป็นการถูกอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกกระทบที่พิเศษกว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกที่มีทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซงจะทำให้รู้สึก ปวด เมื่อย ชา เจ็บ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อรู้สึกในอาการใดๆ ฟังกำหนดตามซึ่งอาการนั้นๆ เช่น

ถ้าปวดก็ กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ”

ถ้าเมื่อย กำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ ๆ”

ถ้าชา กำหนดว่า “ชาหนอ ๆ ๆ”

ถ้าเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ ๆ”

มือและเท้าของคนเรานี้ย่อมเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อยๆ คู่บ้าง เหยียดบ้าง ตามความ เหมาะสม

เมื่อคู้ กำหนดว่า “คู้หนอ ๆ ๆ”

เมื่อเหยียด กำหนดว่า “เหยียดหนอ ๆ ๆ”

ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้ในการกระทบสัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่น เมื่อจิตอยากคว้าเกิดขึ้นนั้น รูปคว้าก็เกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต รูปเหยียดก็เกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่นำมากล่าวในที่นี้ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยปัญญา ฟังทราบไว้ว่าอาการความเคลื่อนไหวต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิตสั่งรูปก็ย่อมจะทำตามที่สั่งนั้น และรู้ที่เกิดขึ้นในทันทีก็จะดับลงในฉับพลันเหมือนกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลายผู้ปฏิบัติย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่แนะนำให้กำหนด การเหยียด การคว้า เป็นต้น ปล่อยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รูปเหยียด รูปคว้าที่บันดาลให้มีและเท่ากระทบกัน จนเกิดความเคลื่อนไหว และเครื่องตั้งขึ้นมาตามลำดับของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะกระทบกายประสาทอีกทางหนึ่ง ทันทีที่มีการกระทบระหว่างอาการกับกายประสาทเกิดขึ้นนั้น กายวิญญาณจิตก็จะเกิดรู้ซึ่งการกระทบภูนั้นๆ ทันทีที่อาการปรากฏนี้ ถ้ากำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถือนั่นในบัญญัติว่า บุคคลเหยียด เราเหยียด บุคคลคว้า เราคว้า เมื่อของเรา เท่าของเรา เป็นต้น ดังนั้น เพื่อขจัดการถือนั่นนี้ทุกขณะของการเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่งอาการนั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมอนุสนธิมาจากหัตถ์รูป และหัตถ์รูปนี้ก็ได้อาศัยอยู่ในสกลกาย อีกทอดหนึ่ง ดังนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมเกิดมาแต่หัตถ์รูปและสกลกาย เป็นรูปกับความรู้นึกคิดเป็นนาม

เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “นึกหนอ ๆ ๆ”

เมื่อความคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ”

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ด้วยความอดทนเพ่งกำหนดรูปนาม ในขณะที่เกิดดับอยู่เป็นอาจินแล้ว จะรู้สึกตัวทันทีว่ามีสมาธิขึ้น จิตที่เคยเดินสายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น ก็สงบนิ่งไม่เดินสาย แนวนอนอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ถาวรเดียว นอกจากนี้ความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดรู้เกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่ต่างพลัดกันทำหน้าที่กันเป็นคู่ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ขั้นอีก ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มีการทรงอยู่ได้เลย แม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดมาใหม่อีก อารมณ์นั้นก็ดับลงทันทีและอารมณ์ใหม่ๆ ก็จะเข้ามาแทนที่ สลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะกำหนดว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า **อนิจจา นุปัสสนา**

เมื่อรู้แจ้งความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากการขบเมื่อย ปวด ชา ขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อกวนทำลายความแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้นตามควรแก่กรณี อีกการรู้แจ้งในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะกำหนดอยู่นั้น ตามความเป็นจริงนี้เรียกว่า **ทุกขานุปัสสนา**

ในขณะกำหนดอยู่นั้น **ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนาดี** ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณัติ บังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้ เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา**

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้งอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล้ว เมื่อปัญญาได้บรรลุถึงมรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าประตูบาปภูมิได้ถูกปิดตายโดยสิ้นเชิง **ดังนั้นอย่างน้อยที่สุด ก็ควรเพียรให้ถึงมรรคหนึ่งผลหนึ่งเสีย เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนแต่บัดนี้**

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งอารมณ์อยู่ตามทวารทั้ง ๖ โดยมีได้ขาดตกบกพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรนั้น ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ และกำลังของปัญญายังอ่อนอยู่มาก การเห็น การได้ยินก็มีความไวเหลือเกิน เหมือนการเห็นกับการได้ยินนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่ได้เกิดพร้อมกับการเห็นและการได้ยิน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้มาสัมพันธ์ร่วมกับการเห็น การได้ยินเลยทำให้ไวหนักขึ้น จนทำให้เข้าใจเสมือนสภาวะธรรมทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่าอะไรเกิดก่อนหลังอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่นั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ กำลังของปัญญายังอ่อนอยู่มากจน แทบกล่าวได้ว่า ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทั้งหมดทั้ง ๖ ทวารแล้ว ก็ยากที่จะพึงกำหนดได้และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้นในระยะแรกเริ่มทำความเพียร จึงต้องให้เริ่มหัดจำแต่น้อยๆ ก่อน การเห็นและการได้ยินนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับ การใส่ใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีการใส่ใจขณะเห็นและขณะได้ยินแล้ว ก็ย่อมไม่รู้ในการเห็นการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบกันไปได้ ส่วนขณะใดที่กลิ่นนั้น นานๆ จึงจะรู้ได้สักครั้ง ขณะที่รสของอาหารก็เช่นเดียวกัน นานๆ ครั้งจึงจะได้รู้รสสักครั้ง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่นั้นคือขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้นย่อมจะรู้สึกในอาการเครื่องตั้งและความกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเช่นนี้แล้ว จะพึงหัดกำหนดอย่างไร พึงเพ่งกายให้แน่แล้วกำหนดว่า “นั่งหนอๆ”

ความจริงการนั่งนี้ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตอยากนั่งนั่นเอง จึงทำให้รูปเกิดเกร็งขึ้นจนกลายเป็นรูปนั่ง อุปมาเหมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไรมันก็ตั้งขึ้นเพียงนั้น และทรงไว้ซึ่งการเครื่องตั้งนั้นฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิตอยากนั่งเกิดขึ้นเป็นลำดับ ทำให้เกิดพลังจนอาการเครื่องตั้งกล้าขึ้น ทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้นับเป็นแรงดันมิใช่น้อย ข้อเท็จจริงพลังนี้พึงเห็นได้จากการพุงคนป่วย กล่าวคือ เมื่อพุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั่ง จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสียก่อน แล้วจึงจะพุงคนป่วยได้ฉันใด ในทำนองเดียวกันอาการเครื่องตั้งที่เกิดเพราะจิตอยากนั่งได้ทวีพลังจนแก่กล้าถึงขั้นสามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งดังที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไป ย่อมจะเข้าใจว่า เป็นเพราะอำนาจของเส้นเอ็น ทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงผิวๆ เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รัดโยงความพระรุขระรังของเนื้อที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยเลือด แล้วจึงหุ้มห่อเสียดด้วยหนัง เพื่อมิให้เป็นภาพที่น่าสะพรึงกลัวในรูปต่างๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เครื่องตั้งและไหวไปมานั้นเนื่องด้วยอำนาจของวาโยธาตุ เช่นเดียวกับลูกหนังเมื่ออัดลมแล้ว จึงย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะเมื่อง่วงนั้น ย่อมเปลี่ยนจากสภาพตั้งเป็นรูปอ่อน และพัลลงทันที รูปล้มที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะอำนาจของจิตง่วง ซึ่งเรียกว่า ภวังคจิต จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดรูปเครื่องตั้งได้เลย ดังนั้น เมื่อจิตนี้เกิดแล้ว รูปก็จะคลายความเครื่องตั้งลงทันที ต่อเมื่อ จิตที่แข็งแรง เกิดรูปที่อ่อนระทวยเหล่านี้ก็จะหายไปทันที กลายเป็นรูป **ทะมัดทะแมง** ว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกันแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั่งว่า “นั่งหนอๆ” การเพ่งกำหนดนี้ไม่จำเป็นต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งลงจนทั่วสรรพางค์กายเลย คือส่วนบนของกายที่ตั้งตรง และส่วนล่างที่งอขด

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งเท่านั้น ย่อมไม่พอเพราะง่ายเกินไป ทำให้หย่อนในวิริยภาพ แก่สมาธิ เมื่อกำหนดนานไปหน่อยก็จะทำให้เกิดความง่วง คือ ถีนมิทธะ อันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกทันที จึงต้องปรุงแต่งวิริยภาพให้มีกำลังสมดุล โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น วิธีการเพิ่มนั้น ขณะที่กำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” อยู่ด้วยใจจดจ่อ นั้น ขณะนั้น ฟังได้สนใจและเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ไม่จำกัดว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกายโดยให้กำหนดว่า ถูกหนอ สลับไปกับ นั่งหนอ แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญหรือกำลังเจริญอานาปานสติเท่านั้น สำหรับท่านที่ยังไม่เคยเจริญกรรมฐานใด ๆ แล้วย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรให้หาวิธีแยบคายกว่านี้ให้เจริญวิธีง่าย ๆ และแยบคาย ก็คือการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสู่การกำหนด พอง-ยุบไม่ได้ การที่จะแนะนำวิธีง่าย ๆ ให้เป็นปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเหมือนการเรียนหนังสือ ถ้าได้เริ่มด้วยบทง่าย ๆ ไปหายาก ๆ นั้นย่อมไม่ก่อความลำบากใด ๆ ให้เลย แต่ถ้าเริ่มกันเสียด้วยบทยาก ๆ แล้ว นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะทำเลิกการเรียนเสียอีกด้วย ดังนั้น สำหรับการแยกเจริญนั้น ฟังแนะนำวิธีทำง่าย ๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน

หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น ฟังเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปนามในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะแรกให้กำหนดนั้นก็มียุบหายใจที่เป็นรูปละเอียดอ่อนมาก ไม่เหมือนกับมหาภูตรูปอันเป็นรูปหยาบและเห็นได้ชัด มหาภูตรูป คือ ปรถวี อาโป เตโช และวาโย ธาตุทั้ง ๔ นั้นเอง การที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และไหวแต่ร่างกาย

ในบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรมีความว่า

เมื่อเดินฟังกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนฟังกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งฟังกำหนดให้รู้ว่านั่ง และเมื่อนอนฟังกำหนดให้รู้ว่านอน

ตลอดจนกระทั่ง กิริยา อากาโร ความเคลื่อนไหวทั้งหลายก็ฟังกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กำหนดเอา วาโยธาตุ คือ ธาตุลม เป็นประธานในการบรรยายหลักกรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-ยุบนี้ ย่อมเห็นได้ชัด ในการนั่งกำหนด เท่าที่กล่าวมานี้เป็น

การกล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณเป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อนี้ไปจักได้กล่าวถึงแนวปฏิบัติวิปัสสนา ของจงตั้งใจอ่านกันโดยดี

ในการกำหนด พอง-ยุบ นั้น ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้าท้อง เพื่อสังเกตการณ์สุตลมหายใจเข้าออกให้จงดี เมื่อสุตลมหายใจเข้าไปย่อมจะทำให้หน้าท้องพองออกมา และในทำนองเดียวกัน เมื่อระบายลมหายใจออกแล้วหน้าท้องก็จะยุบเข้า ขณะที่หน้าท้องพองออกมานั้น จงเพ่งดูอาการพองแล้วกำหนดว่า พองหนอ ในทำนองเดียวกัน เมื่อหน้าท้องยุบเข้าก็จงกำหนดว่า ยุบหนอ ในที่นี้พึงสังเกตว่าเมื่อวางจิตไว้หน้าท้อง เพื่อทำการกำหนดอาการพอง-ยุบ หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้อง แล้วหายใจปกติ อย่าหายใจแรง หรือพึงกลั้นลมหายใจไว้เพื่อประโยชน์ในการกำหนด ทั้งนี้จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนดสลับไป เมื่อกำหนดผิดจึงเริ่มกำหนดใหม่ อย่าปล่อยเลยไป

ในการเพ่งกำหนด พอง-ยุบ นี้ ไม่ต้องออกเสียง เพียงแต่กำหนดรู้อยู่แต่ในใจเท่านั้น ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาย่อมสำคัญอยู่ที่ต้องรู้ การออกเสียง ก็ย่อมจะก่อความรำคาญแก่ผู้ประพฤตินั้นด้วยกัน แล้วยังไม่ก่อประโยชน์อื่นใดเลย ขณะที่อาการพองเกิดขึ้นนั้น พึงสนใจเพ่งในอาการนั้นด้วยจิตตั้งไว้หน้าท้องให้รู้แจ้งเสมือนเห็นด้วยตา แล้วกำหนดอาการนั้นว่า พองหนอ เมื่อยุบไปให้กำหนดว่า ยุบหนอ การกำหนดนี้เมื่อได้ทำอยู่บ่อยๆ แล้วจะรู้สึกว่ารूपพองกับจิตที่กำหนดรู้อาการของรูปพองนั้น ย่อมเป็นไปในจังหวะเดียวกันพอดี และในทำนองเดียวกัน เมื่อกำหนดในรูปยุบนั้นรูปยุบกับการรู้ซึ่งรูปยุบนั้นจะเป็นไปในจังหวะเดียวกัน

ขณะที่ไม่มีอะไรต้องกำหนดเป็นพิเศษนอกเหนือไปจาก พอง-ยุบ นั้น จิตย่อมไหลไปตามอารมณ์ ต่างๆ ตามความเคยชิน ทั้งนี้เป็นด้วยพลังสมาธิไม่มีกำลังส่งพอ แม้จะได้เพียรพยายามให้จิตช้งอยู่ในอารมณ์นานสักเท่าใดก็ตาม ย่อมจะช้งอยู่ไม่นานนัก ในเมื่อความเคยชินยังไม่เกิด จิตจะตกจากอารมณ์ พอง-ยุบ เติลิดไปตามอารมณ์ใหม่ ก็จงตามกำหนดรู้ ซึ่งการเติลิดไปของจิตนั้น ๓-๔ ครั้ง แล้วกลับมากำหนด พอง-ยุบ ต่อไป เมื่อจิตตกจากอารมณ์อีก ก็จงตามกำหนดซึ่งจิตที่ตกจากอารมณ์นั้นอีก จิตที่ตกจากอารมณ์ เพราะความเคยชินยังไม่เกิดนั้น ย่อมจะรู้สึกได้ว่า ในบางขณะก็ไปพูดกัน บางขณะก็คิดเรื่อยเปื่อยไป บางขณะก็สนุกสนาน บางขณะก็เศร้า ฯลฯ เมื่อรู้ว่าพูดกันก็จงกำหนดว่าพูดกัน หนอๆ

เมื่อคิดก็กำหนดว่า คิดหนอๆ

เมื่อสนุกก็กำหนดว่า สนุกหนอ ๆ ๆ

เมื่อเศร้าก็กำหนดว่า เศร้าหนอ ๆ ๆ

ตามกรณีที่จิตได้เตลิดไปจากอารมณ์ การกำหนดนี้ เรียกว่า **จิตตานุปัสสนา**

สามัญชนยอมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้รู้ซึ่งความเป็นไปของจิตจึงได้สำคัญผิดคิดว่า เป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ การคิดก็เราคิด การนึกก็เรานึก ไม่ว่าจะทำอย่างไรเราก็เรา ทำทั้งนั้น นับแต่สมัยเด็กที่เริ่มจำความได้เป็นต้น มาตราบจนถึงปัจจุบันนี้ทีเดียว แท้จริงนั้น เราไม่มี นอกจากจิตที่เกิดดับซับซ้อนกันอยู่อย่างไม่สร้างเท่านั้น ดังนั้นจึงจำต้องเพ่งกำหนดให้รู้ซึ่งความจริงกัน สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงเทศนาไว้ในธรรมบทว่า

ทูลุงคัม เอกจรั อสรีริ คุหস্য

เย จิตตํ สญญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธา

แปลเป็นใจความว่า ชนเหล่าใด จักสำรวมจิตซึ่งรับอารมณ์ในที่ไกล ดวงเดียวเที่ยวไป ไม่มีสรีระร่างกาย มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัยไว้ได้ ชนเหล่านั้นย่อมพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

ทูลุงคัม แปลว่า จิตที่รับอารมณ์ซึ่งอยู่ไกลได้ อธิบายว่าจิตนั้นยอมสามารถเตลิดไปรับอารมณ์ที่อยู่ ในระยะไกล ๆ ได้เสมอแม้ร่างกายนั้นจะอยู่ในห้องกรรมฐานก็ตาม แต่จิตนั้นหาได้อยู่ด้วยไม่ และอารมณ์นั้น จะอยู่ไกลแสนไกลเท่าใด ในทันทีที่เกิดความนึกคิด จิตก็แล่นไปรับซึ่งอารมณ์นั้น ๆ ทันที

เอกจรั แปลว่า จิตที่เที่ยวไปโดดเดี่ยวปราศจากสหาย อธิบายว่า จิตนี้นอกจากแล่นไปรับซึ่งอารมณ์ที่อยู่ไกลแสนไกลแล้ว ในการรับอารมณ์นั้นก็ยอมไปโดยโดยเดียว ในทรรศนะของสามัญชนธรรมดา ซึ่งขาดการไตร่ตรองในความจริง ย่อมที่กักเอาว่าเป็นจิตเดียว หาได้คำนึงถึงการเกิดดับซับซ้อนแต่ละประการไม่ การเห็น การได้ยิน การนึกคิด เป็นต้น ที่ล่วงไปก็จิตนี้ การรู้อยู่เดี๋ยวนี้ก็จิตนี้ นอกจากในขณะที่เห็น ที่ได้ยิน ที่ได้ถูกกระทบสัมผัส เป็นต้น ก็ด้วยจิตนี้อีกเช่นกัน ความจริงหาได้เป็นไปตามที่เข้าใจกันนั้นไม่ และข้อเท็จจริงนี้ยอมประจักษ์แก่ท่านทั้งหลาย เมื่อได้ลงมือพิสูจน์กันด้วยตนเอง ขณะที่คิดอยู่นั้นพอได้กำหนดว่า คิดหนอ การคิดนั้นก็หายไปทันที กลายเป็นนึกขึ้นมาทันทีพอกำหนดการนึกนั้นว่า นึกหนอ ความนึกก็ดับลงไป การเกิดดับของจิตนี้เมื่อได้หมั่นกำหนดรู้อยู่แล้ว

ยอมจะรู้แจ้งทันทีว่า จิตเดิมที่เข้าใจว่ามีดวงเดี่ยวนั้น แท้จริงหาใช่ดวงเดียวตามที่เข้าใจนั้น ไม่ หากแต่การเกิดดับของจิตที่เนื่องกันอยู่เหมือนพวงลูกประคำจึงทำให้เข้าใจผิดไป

อสิริ แปลว่า จิตไม่มีตัวตนเป็นที่ปรากฏ อธิบายว่า จิตนั้นโดยธรรมชาติย่อมไม่มีตัวตนที่จะชี้ให้เห็นเหมือนรูปได้ ดังนั้น เมื่อถามว่า รูปมีลักษณะอย่างไร เราก็ยอมบอกลักษณะของรูปได้อย่างถ่องแท้ แต่เมื่อถามว่านามคืออะไร มีลักษณะอย่างไรแล้วก็ป็นอันหมดปัญญาที่จะไขคำนั้นให้กระจ่างได้ เพราะไม่มีตัวตน เหมือนรูป จึงไม่อาจบอกลักษณะของนามได้ นอกจากบอกได้เพียงว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับรู้และรู้ซึ่งอารมณ์เท่านั้น เนื่องจากการที่ไม่อาจชี้ให้เห็นได้อย่างเด่นชัด พวกนักวิทยาศาสตร์ก็จนต่อการที่จะชี้เหตุผลเหมือนรูป แต่ในพุทธศาสนา ย่อมมีวิธีที่จะรู้ในความเป็นไปของนามได้ ด้วยการเพ่งกำหนดดูมันด้วยความสนใจจริงๆ แรกเพ่งกำหนดนั้นยอมจะไม่ได้เห็น ต่อเมื่อความเคยชินเกิดขึ้นแล้วก็ยอมสามารถจะเห็นได้ เสมือนได้ลูปคล้ำดูที่เดียว ทันทีที่อารมณ์กับวัตถุได้สัมผัสกันแล้ว จิตก็จะเกิดตามรู้ซึ่งอารมณ์นั้นๆ ทันที ดังนั้น พึงได้ตามกำหนดให้รู้ให้เห็นซึ่งจิตที่ไม่มีตัวตนให้เป็นที่ปรากฏ

คำว่า **จิตต์** แปลว่า ธรรมชาติที่คิดและรู้อารมณ์โดยพิเศษจากสัญญาและปัญญา

คุหาสัย มีถ้ำ (คือ มหาภูตรูป ๔) เป็นที่อาศัย บุคคลผู้แสวงธรรมทั้งหลายเหล่าใด **สญฺญเมสฺสฺสนฺติ** จักสำรวจจิตไว้ด้วยดี บุคคลผู้แสวงธรรมซึ่งได้สังวรกันอยู่เห็นอันดีเหล่านั้น **มารพฺนฺหา โมกฺขฺนฺติ** ย่อมสามารถหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการของมารได้

อธิบายว่า จิตที่สามารถน้อมหา สามารถรับ สามารถรู้อารมณ์ โดยมีหทัยรูป (หัวใจ) เป็นที่พำนักพักพิงเป็นหลักแหล่งนั้น ควรให้หมั่นกำหนดให้รู้ทุกครั้งที่เกิด จนสามารถตามได้ทันแล้ว เครื่องพันธนาการของมารนักฆาตกรที่ได้พรางดักไว้ เพื่อมิให้หลุดพ้นไปได้นั้น ย่อมจะไม่มี ความหมายใด ๆ สำหรับท่านที่ตื่นรู้ในความเป็นไปของจิตอยู่และตามกำหนดรู้อยู่ไม่ขาดระยะ เมื่อเกิดแล้วก็ยอมดับลงในฉับพลัน ดับแล้วก็เกิดขึ้น ในฉับพลันนั้นอีก เมื่อได้กำหนดจิตแล้ว ก็จงเริ่มกำหนดในอารมณ์เดิมสืบไป คือ **พองหนอ ยุบหนอ**

ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ บางครั้งคิดอยากจะกลืนน้ำลายลงไป เมื่อความรู้สึกเกิดอย่างนี้ ก็จงกำหนดว่า **อยากกลืนหนอ ๆ ๆ** พอรวมน้ำลายจะกลืน ก็จงกำหนดว่า **รวมหนอ ๆ ๆ**

พอรวมแล้วจะเริ่มกลืน ก็จึงกำหนดว่า **กลืนหนอ ๆ ๆ** ถ้ามว่าทำไมไม่ต้องกำหนดกันถึง ปลีกย่อยขนาดนี้เล่า ทั้งนี้ก็เพื่อขจัดความเข้าใจผิดที่ถึ่มั่นใน บุคคล สัตว์ เรา เขา ให้สิ้นไป

กล่าวคือ เมื่ออยากกลืนน้ำลาย ความคิดนึกก็พลันจะแล่นขึ้นมาว่า เราอยากกลืน น้ำลาย เรากลืน น้ำลาย กล่าวโดยเนื้อแท้แล้ว เราหาได้มีอยู่ในที่นั้นไม่ หากแต่เป็นตัวการไม่ สันทัดชัดเจน หรือรู้เท่าไม่ถึง จึงได้กลายเป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธีการแก้แล้วย่อมไม่ ยากนัก น้ำลายซึ่งรวมไว้เมื่อครุ่นนี้เกิดอยากบ้วนทิ้ง ก็จึงกำหนดตามความว่า **อยากบ้วน หนอ ๆ ๆ** พอกรรมเสร็จจะบ้วนพลันจักษุประสาทไปกระทบกับรูป เห็นสิ่งหนึ่งใดเข้าไปในฉับพลัน นั้น ก็จึงกำหนดว่า **เห็นหนอ ๆ ๆ** หรือได้มองอยู่ก็จึงกำหนดว่า **มองหนอ ๆ ๆ** พอบ้วน น้ำลายก็จึงกำหนดว่า **บ้วนหนอ ๆ ๆ** (จักทำการกำหนดอย่างละ ๓ ครั้งก็ได้ หรือกำหนดพอ รู้แล้วเปลี่ยนไปก็ได้ตามความชำนาญของผู้ปฏิบัติ)

อนึ่ง ในการนั่งกำหนดนั้น เมื่อนานไปหน่อยก็จะเมื่อยและปวดร้อนขึ้นมาทันที ถึงกับ ซาไปทั้งแถบ อาการที่เกิดขึ้นในทัศนะของคนสามัญนั้น ก็ย่อมไม่มีความหมาย เพราะเปลี่ยน อิริยาบถแล้วอาการเหล่านั้นก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ที่ตื่นรู้ความ เป็นไปทั้งหลายอยู่ยั้ง ฟังได้กำหนดอาการเหล่านั้นให้รู้สิ้น เมื่อรู้สึกเมื่อย ปวดร้อน และซา แล้ว ก็จึงตามกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้น ๆ เป็นลำดับไป เช่น รู้สึกเมื่อย ก็จึงกำหนดว่า **เมื่อย หนอ ๆ ๆ** เมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดว่า **ปวดหนอ ๆ ๆ** เมื่อรู้สึกซาก็กำหนด **ซาหนอ ๆ ๆ** เวทนา ที่กำลังตามรู้ยั้งนี้ในระยะแรกย่อมจะรู้ว่า ต้องใช้ความอดกลั้นกันอย่างเต็มที่ทีเดียวถึงขั้น เหนื่อยอ่อนต่อการอดทน เมื่อรู้สึกเหนื่อยอ่อนก็ต้องกำหนดซึ่งอาการนั้นว่า **เหนื่อยอ่อน หนอ ๆ ๆ** การที่ไม่ย่อท้อในการตามกำหนดรู้อย่างไม่ลดละนี้เรียกว่า **เวทนานุปัสสนา**

การกำหนดเวทนานี้ เติมไม่อยู่ในความรู้สึกอย่างไรก็เข้าใจเสียว่า เราเมื่อย เขาเมื่อย โดยยึดบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ จึงไม่ได้รู้ในความเขลาที่ไปยึดเอา เรา เขา มาเป็นที่ตั้ง แท้จริงนั้น หาได้มี เรา เขา เจือปนอยู่แต่ประการใดได้ เวทนาที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยการ เบียดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันแปรเปลี่ยนแปลงไม่ตามสภาพธรรม ทั้งนี้ เสมือนกระแสไฟที่ได้รับกระแสต่อเนื่องกันอยู่ จึงไม่รู้สึกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไว จนยากที่จะมองเห็นได้ด้วยสายตาธรรมดา จึงเข้าใจว่ากระแสไฟที่จุดขึ้นนั้นย่อมทรงความ สว่างให้เป็นระดับเดียวกันอยู่ การกำหนดซึ่งการปวดเมื่อยเหล่านี้ ในระยะแรก ๆ นั้นก็พอทน ไปได้ อยู่ เมื่อสติไปกำหนดซึ่งอาการปวดเมื่อยนั้นอยู่นานเข้า จิตท้อก็จะเกิดอยากให้มีการ

เปลี่ยนทำนองเสียใหม่ใน ฉบับปล้น เมื่อจิตเกิดอยากให้เปลี่ยนก็จงกำหนดว่า **อยากเปลี่ยน** **หนอ ๆ ๆ** เมื่อกำหนดแล้วจึงค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดว่า **เปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** หรือยังพอทนได้อยู่ในทันทีที่กำหนดการอยากเปลี่ยนแล้ว ก็จงกลับไปกำหนดในอาการปวดเมื่อยนั้นอีกวาระ ด้วยความเข้มแข็งไม่ย่อท้อ เมื่อจิตเกิดแข็งแรงขึ้น ความเมื่อยนั้นก็จางหายไปเอง เมื่อหายเมื่อยแล้วก็จงกำหนด พอง-ยุบ ที่กำลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า **อดทนได้จึงจะได้นิพพาน** ถ้าอดทนไม่ได้หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพะนอเอาใจเวทนา โดยเปลี่ยนอิริยาบถกันอยู่บ่อย ๆ แล้ว ไหนเลยสมาธิจะเกิดและแก่กล้าได้ เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาที่จะพิจารณาซึ่งข้อเท็จจริงก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมาธิและปัญญาแล้ว มรรค ผล นิพพาน ที่มุ่งหวังนั้นก็เป็อันหมอดหวัง ฉะนั้น ความอดทนไม่ย่อท้อในขณะปฏิบัติ จึงจำเป็นและสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใด ๆ การอดทนนี้เป็นการอดทนเพื่อเอาชนะและเพื่อศึกษา ใ้รู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งความเป็นไปของรูปนามในร่างกายของเรา ไม่ใช่ไปอดกลั้นเพราะกลัว ผู้อื่นว่ากล่าวเสียดสีหรือใช้กำลังทุบตีเอา การอดทนต่อความเบียดเบียนของเวทนาได้เป็น อย่างดีนั้นนับว่าได้มั่นอยู่ใน **ขันติสังวรธรรม**

เมื่อการอดกลั้นต่อเวทนาไม่เป็นไปอย่างสุดขีด จนเห็นว่าไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ ย่อมเปลี่ยนทำนองเสียใหม่ เพราะไม้ซีกไม่อยู่ในวิสัยที่จะงัดไม้ซุงได้ เป็นธรรมดาเมื่อแรก กำหนดใหม่ ๆ นั้น ย่อมเผชิญกับการเบียดเบียนทำนองทดลองดูสมรรถภาพว่ามีน้ำอดน้ำทน ดืออยู่หรือ เมื่อจิตอยากเปลี่ยนได้หนุนเนื่องกัน เข้ามาหนักขึ้นก็จงกำหนดรู้ซึ่งการอยาก เปลี่ยนนั้นว่า **อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** พอยกมือขึ้นก็จงกำหนดว่า **ยกหนอ** พอเคลื่อนมือก็ จงกำหนดว่า **เคลื่อนหนอ** การเคลื่อนมือพึงทำอย่างช้า ๆ เพื่อให้ได้สติสามารถเข้าไป กำหนดรู้ซึ่งอาการนั้นอย่างแจ่มแจ้ง พอถูกก็จงกำหนดว่า **ถูกหนอ** ในขณะนั้นกายไหวตามก็ จงกำหนดว่า **ไหวหนอ** หรือยกเท้าก็จงกำหนดว่า **ยกหนอ** พอเลื่อนออกก็จงกำหนดว่า **เลื่อนหนอ** พอวางก็จงกำหนดว่า **วางหนอ** พอเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จพร้อมด้วยการกำหนด ตามอย่างครบครันแล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ ที่ท้องต่อไปทันที อายายอมปล่อยให้มีเวลาว่าง เข้ามาคั่นแทรกได้ จงพยายามรักษาระดับของสมาธิให้เนื่องกันอยู่เสมอไป ปัญญาจึงจะ เปรื่องและรู้แจ้งในมรรคญาณ ผลญาณอันเป็นจุดหมายในการเจริญภาวนา

การปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมต้องมีความเข้มแข็ง สามารถอดกลั้นในทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเข้า มาก่อกวนพลังของสมาธิและปัญญาให้จางเสื่อมลง ข้อนี้อุปมาเสมือนคนที่ต้องการไฟ จำต้อง

มีความอดทนที่จะตีเหล็กชุดให้เกิดไฟโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรครอบด้าน กล่าวคือ ในสมัยโบราณซึ่งยังไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนสมัยนี้ เมื่อจะก่อไฟหุงต้มแล้วก็ต้องตีเหล็กชุดนั้นถ้าไม่สม่ำเสมอมันก็ยอมไม่เกิดไฟดังนั้น การตีเหล็กชุดนั้นถ้าไม่สม่ำเสมอมันก็ยอมไม่เกิดไฟ ดังนั้น การตีเหล็กชุดจึงต้องพยายามรักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอด้วยความอดทน ขะมักเขม้นอย่างไม่ย่อท้อ

อนึ่ง ขณะที่กำหนด พอง-ยุบ อยู่ นั้น จะเกิดรู้สึกคันขึ้นที่นั่นที่นี้ จงฟังตรงที่คันนั้นให้ จงดี แล้วกำหนดว่า คันหนอ ๆ ๆ การคันนี้ก็จัดว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เมื่อกำลังคันอยู่ยอม รู้สึกอยากเกาขึ้นมาทันที แต่อย่าเพิ่งเกา จงกำหนดอยากเกาเสียก่อนว่า **อยากเกาหนอ ๆ ๆ** แล้วจงกำหนดการคันสับไปอีก การคันนั้นก็หายไปเอง เมื่อหายไปแล้วก็จงกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมสับไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หายและจิตอยากเกาก็แก้กำขี้ จง กำหนดจิตอยากนั้นอีกว่า **อยากเกาหนอ ๆ ๆ** พอเหยียดมือก็กำหนดว่า **เหยียดหนอ** พอ เคลื่อนมือก็จงกำหนดว่า **เคลื่อนหนอ** พอถูกที่คันก็จงกำหนดว่า **ถูกหนอ** เสียก่อนแล้วจึง เกา เมื่อเกาก็จงกำหนดว่า **เกาหนอ ๆ ๆ** พอเกาหายคันแล้วหัดมือเข้ารูปเดิมก็จำต้อง กำหนด เช่น เมื่อเหยียดมือออกไปเกา ครั้งแล้วจงกำหนด พอง-ยุบ อารมณ์เดิมสับไป

บางขณะนั้น ย่อมมีการขบเมื่อยเข้ามาแทรกให้ออยากเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้เมื่อยนั้น หายไป ถ้าเป็นบุคคลธรรมดาแล้วก็ยอมจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเสียโดยง่าย ไม่มีการกำหนดรู้ แต่ประการใด ตรงกันข้าม โยคีผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ในทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เป็น ปกติ เมื่อได้เผชิญกับเวทนาที่ทำให้ไม่สบายคือ ทุกข์แล้ว ก็ยอมจะรู้รสทุกข์ อย่างแท้จริงว่า เป็นสภาพที่ทรมาณเพียงใด ซึ่งบุคคลธรรมดาแล้วยอมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วยบุคคล สามัญนั้นไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริงๆ นั่นเอง จึงเข้าใจผิดว่า ตนนี้อยู่สบายดี ไม่มีการเจ็บป่วยหรือสุขภาพไม่สมบูรณ์แต่ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อ กระดิกกายไม่ไหวนั้นแหละ จึงจะได้สำนึกในความทรมาณคือความทุกข์ว่ามีสภาพเป็น อย่างไร อิริยาบถย่อยอำพรางปิดบังทุกข์ไว้ ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่ประจักษ์ในความ จริง ก็เพราะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่าย ๆ เมื่อได้รู้แจ้งในความจริงโดยสิ้นเชิง จึงรู้ดีว่าความ ทุกข์อันแท้จริงนั้นมีสภาพเป็นอย่างไร

ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสำคัญไม่รู้แจ้งนั้น เพราะขาดสติกำหนดพิจารณาให้ รอบคอบจึงไม่รู้อะไรเลย ท่านทั้งหลายที่กำลังอ่านกันอยู่นี้ลองพยายามตั้งใจพิจารณา โดย

อย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คือ อย่างขยับเขยื้อนสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที ท่านจะรู้สึกปวดที่นั่น ร้อนที่นั่น ต่อเมื่ออดทนต่อไปถึง ๒๐ นาที แล้วก็รู้สึก เหมือนว่าการปวดร้อนนั้นได้ทรمانร้อนแรง ยิ่งขึ้น คล้ายกับกระดูกจะหลุดออกเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้ยอมประจักษ์ในข้อว่า อิริยาบถอำพราง ปิดบังไว้ซึ่งความทุกข์นั้นมีความจริงเพียงใดทันที โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีสติกำหนดรู้ใน ความเป็นไปของอิริยาบถอยู่ทุกขณะเมื่อกำหนดรูปนามอยู่ ดังนั้น ทันทที่ปวดเมื่อยก็ละจาก การกำหนดรูปนามที่นั่น หันมากำหนดการปวดด้วยความพยายามเพ่งตรงที่เมื่อยโดยไม่ย่อ ท้อเกรงขามต่อการเมื่อย แล้วกำหนดว่า **เมื่อยหนอ ๆ ๆ** พอจิตอยากเปลี่ยนอิริยาบถเกิดขึ้น ก็กำหนดจิตนั้นว่า **อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ** แล้วเพ่งกำหนดจิตในการเมื่อยนั้นต่อไป โดย กำหนดว่า **เมื่อยหนอ ๆ ๆ** โดยไม่ยอมให้ตกเป็นทาสของเวทนา อิริยาบถที่อำพรางไว้ซึ่ง ความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสจะอำพรางได้ก็ยอมแสดงออกซึ่งความจริงให้ประจักษ์ โยคีผู้ ปฏิบัติธรรมจึงได้รู้แจ้งในความจริงของทุกข์โดยสิ้นเชิง

การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยน อิริยาบถ พอเกิดจิตอยาก ต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ** เมื่อ กำหนดจิตอยากแล้วก็จงกำหนดอาการของท่าทางที่กำลังลุก เช่น ขยับกาย เขยียดกาย ยัน กาย เป็นต้น กายที่ลุกขึ้นนั้นยอมมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักที่กายนั่ง ดังนั้นเมื่อจะลุกขึ้นก็ จงกำหนดว่า **ลุกหนอ** การขยับเขยื้อนไปในท่าทางต่าง ๆ พึงทำอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ และให้มีสติ กำหนดรู้ตามไปตลอดทุกกระยะที่เปลี่ยนแปลง จงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก จะยกจะย้ายไปแต่ละทีก็เกิดความเจ็บปวดลำบากจึงค่อย ๆ ยกย้ายคล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็น แรมเดือนอย่างนั้นเทียว กำลังสติสมาธิปัญญาจึงจะเฟื่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้วย่อมจะไม่ได้ ผลอะไรเป็นการตอบสนอง จากการที่ได้ทำเพียงทำอย่างนี้ นอกจากการไม่รู้ นับแต่การจำ ได้จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเคยขยับเขยื้อนไหวกายด้วยความว่องไวเสมอมานั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตน เสมือนคนไข้อาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรม การที่ต้องทำตนเช่นนี้ ก็เพื่อให้สติได้ สามารถกำหนดรู้อยู่ทุก ๆ ระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้กล้าแข็งขึ้น จนรู้แจ้งความจริงของ รูปนามตามสภาวะธรรมซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำช้า ๆ เนิบ ๆ เช่นนี้แล้วไหน เลยสติจะกำหนดตามรู้ได้ทัน เมื่อสติกำหนดตามรู้ไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิ และปัญญา ที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มีความหมาย ดังนั้นจึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้น และเปลี่ยนอาการท่าที่ เพื่อให้สติสมาธิและปัญญา ได้เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปของ รูปนาม

อีกหนึ่ง “ตา” ที่สามารถจะมองเห็นอะไรๆ ในโลกได้โดยไม่มีขอบเขตนั้นก็ต้องสำรวจให้ จงหนัก อย่าไปมองนั่นมองนี่ตามนิสัยเคยชิน จงพยายามขะมักเขม้นอยู่แต่อารมณ์ที่กำหนด อยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้เป็นอะไรเข้ามาก็จงกำหนดซึ่งการเห็นนั้นว่า เห็นหนอ เมื่อกล่าวกัน โดยความจริงแล้ว บุคคลที่มองนั่นมองนี่โดยไม่มี ความหมายนั้นมักจะเจ็บตัว จึงกล่าวได้ว่าเป็น การเห็นที่ให้โทษมากกว่าคุณ จึงควรได้เอาเยี่ยงคนตาบอดเป็นตัวอย่าง กล่าวคือคนตา บอดนั้นย่อมมีสามารถมองเห็นอะไรกับเขาได้ ดังนั้นเขาจะไม่สนใจกับสิ่งรอบด้านของเขา เลย และจะไม่พยายามแสดงความทะเยอทะยานมองนั่นมองนี่ เนื่องจากมองแล้วไม่เห็น ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขาจึงไม่มองสิ่งใดเลยเป็นอันขาด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรได้ สำรวมระวังต่อการดูนั้นดูนี่ให้จงหนัก เช่นเดียวกับตนได้สังวรอยู่ในการกำหนดรู้ ซึ่ง ความเป็นไปของรูปนาม จนอาจทำให้คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจว่าตนตาบอด ฉะนั้น

นอกจากสำรวมระวังทางตาแล้ว ฟังได้สังวรการได้ยิน “ทางหู” ให้จงหนักด้วย บุคคล ที่หูหนวกนั้น เขาจะไม่นำพาต่อเสียงต่างๆ ทั้งดี และไม่ดีแต่ประการใดเลย เนื่องจากหูของ เขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ชอบแสหาเรื่องคอบสืบเสาะแต่ข่าวที่จะก่อให้เกิด แดกแยกกัน มาเล่าสู่กันเป็นทอดๆ ไป ในที่สุดก็หาสาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่า ละอายและอดสู้อัจฉริยะ โยคีผู้ปฏิบัติจึงได้สำรวมการได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่ดูกันก็ จงกำหนดว่า ได้ยินหนอ เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอยากได้ยินได้ฟังซึ่งการพูดนั้น ก็จงกำหนดว่า อยากได้ยินหนอ ๑ ๑ เมื่อกำหนดรู้ซึ่งการได้ยินแล้วก็กำหนดซึ่งอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ ข้อสำคัญฟังต้องทำตนเหมือนคนหูหนวกที่ไม่รู้ว่าเขาพูดอะไรกันในขณะที่ปฏิบัติ ธรรมอยู่

โยคีบุคคลปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจมั่นอยู่ในการกำหนดด้วยความเคารพ เท่านั้น ไม่ฟังบังควรใส่ใจหรือสนใจต่อได้เห็นได้ยินให้ยิ่งไปกว่าอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่ การ ได้เห็นหรือได้ยินนั้นแม้จะเป็นภาพหรือเรื่องเลอเลิศสักปานใดก็ตาม แต่ย่อมไม่ประเสริฐไป กว่าธรรมที่ตนแสวงอยู่ได้เลย นอกจากไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ แล้ว ฟังกระทำตนเสมือนคนไข้ซึ่ง มีอาการเพียบหนักในการกำหนดซึ่งรูปนาม ไม่ว่าจะลุก จะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลุกขึ้น ฟังกำหนดว่า อยากลุกหนอ ๑ ๑ ขณะที่ลุกขึ้นนั้นต้องกำหนดอาการต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้ด้วย เมื่อลุกขึ้นยืนแล้วจงกำหนดว่า ยืนหนอ ๑ ๑ ขณะที่ยืนอยู่นั้นเมื่อ เห็นอะไรก็จงกำหนดในสิ่งนั้นว่า เห็นหนอ ๑ ๑ เมื่อออกเดินก็จงกำหนดว่า ้าย่างหนอ

ขวย่างหนอ (จงพยายามพิจารณาดูการเขยื้อนเคลื่อนไปของอาการแห่งเท้าให้จงดี พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ หรือขวาย่างหนอ) ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าซ้ายก็กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาก็กำหนดว่า ขวย่างหนอ การกำหนดเช่นนี้เป็นการกำหนดอย่างธรรมดา สามัญในการไปไหนมาไหนนั่นเอง

ส่วนการเดินทางนั้นถ้าเห็นการเดินทางจงกรมสำหรับแรกเริ่ม ผีกหัดควรได้กำหนดแต่เพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ **ยกหนอ ๑ และเหยียบหนอ ๑** ขณะที่ยกเท้าเหยียบแล้วออกไปข้างหน้า ฟังกำหนดว่า ยกหนอ เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบแล้วออกไปข้างหน้าฟังกำหนดว่า ยกหนอ เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบพื้นฟังกำหนดว่า เหยียบหนอ การยกก็ดี การเหยียบก็ดี ฟังเพ่งให้ จงหนัก ด้วยความรู้สึกที่เท้า ด้วยการก้าวอย่างที่ตนกำหนดอยู่ การเดิน ๒ ระยะ คือยกหนอ เหยียบหนอ นี้ เมื่อได้ฝึกเดินสัก ๒-๓ วัน ก็ย่อมจะกำหนดได้จากนั้นฟังกำหนดเดิน ๓ ระยะ ต่อไปคือ **ยกหนอ ๑ ย่างหนอ ๑ เหยียบหนอ ๑** แต่ในระยะเริ่มฝึกเดินนั้น ควรกำหนดเดิน ระยะเดียวคือ **ซ้ายย่างหนอ ขวย่างหนอ** ต่อมาจึงเดินระยะสอง คือ **ยกหนอ เหยียบหนอ** ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้ว ย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้นจงกำหนดว่า **อยากนั่งหนอ ๆ ๆ** ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้น ตาอาจไปเป็น หรือหูอาจไปได้ยินถ้าได้ เห็นหรือได้ยินไซ้ จงกำหนดอาการเหล่านั้นว่า **เห็นหนอ ๆ ๆ หรือ ได้ยินหนอ ๆ ๆ** ครั้น แล้วจงเดินไปที่ของตนด้วยกำหนดในการเดินว่า **ซ้ายย่างหนอ ขวย่างหนอ** เมื่อถึงที่แล้ว หยุดยืนอยู่นั้นก็จงกำหนดว่า **ยืนหนอ ๆ ๆ** พอหันก็กำหนดว่า **หันหนอ** ขณะที่กำลังกำหนด อยู่นั้นก็เกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคัน ก็กำหนดว่า **อยากนั่งหนอ ๆ ๆ** ครั้นแล้วจึงค่อย ๆ หย่อน กายพร้อมกำหนดว่า **นั่งหนอ** จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุงแต่งการนั่ง เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณี ของอาการนั้น ๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด **พอง-ยุบ** ต่อไป เมื่อนั้นกำหนด พอง- ยุบ อยู่ นั้น อาจเกิดอยากนอนขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า **อยากนอน หนอ ๆ ๆ** ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้น ก็ต้องมีการขยับเขยื้อนไหวกาย เช่น ยกขา เหยียดขา คุ้ ขา เอี้ยวตัว ศอกถึงพื้น ยืดตัว ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลงก็จงกำหนดว่า **นอนหนอ ๆ ๆ**

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้นอาจเข้าถึงธรรมได้ ถ้ามีสมาธิมีกำลังแก่กล้าพอ เนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ ชั่วคู้ ชั่วเหยียด ก็อาจเข้าถึงธรรมได้ ตูแต่พระอานนท์ซึ่งได้สำเร็จพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง มีเรื่องเล่าว่า

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว ๓-๔ เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือ การชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัยเป็นต้น ในการทำสังคายนาครั้งนั้น ประกอบด้วยพระสังคีติการกสงฆ์ ๕๐๐ องค์ ๔๙๙ องค์ ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนท์จึงดำริ จะกระทำวิปัสสนากรรมฐานของตนให้บรรลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหันต์ เวลาที่เหลือเพียงวันเดียว คือ วันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๙ พระอานนท์จึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนเรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้จิตกำหนดกายว่า **ซ้ายอย่างหนอ ขวอย่างหนอ** จิตอยากก้าวในขณะที่ก้าวเป็นนาม การก้าวเป็นรูปปรากฏเห็นชัดว่า มีการ **เกิด-ดับ** อยู่ไม่มีสิ้นสุด การกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบรุ่งอรุณ แต่ก็หาได้เกิดผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนท์จึงได้พิจารณาในการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของตนว่า เรานี้ได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่า เรานี้ได้ถึงพร้อมด้วยกุศลबारมี แล้วจึงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิด จักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เรานี้ก็นับว่ายิ่งในความเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทันใดก็ระลึกได้ว่า แก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงได้อ่อนอยู่ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) เมื่อระลึกได้เช่นนั้น ก็ใครจะปรุ้งวิริยะกับสมาธิให้เท่ากัน จึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อน เห็นการคลายความเพียร พอล้มตัวทำพ่นพื่น ศรีษะไม่ถึงหมอนก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์ได้สดุดีความหัตถ์ของพระอานนท์ในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ว่า ในขณะนั้นเท้าของพระอานนท์ได้พ่นพื่นอยู่ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ใน **อิริยาบถยืน** กายที่เอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจาก **อิริยาบถหนึ่ง** และศรีษะของท่านขณะเอนกายลงนั้น ยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจาก **อิริยาบถนอน** ดังนั้นนับว่าพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยพ้นจากอิริยาบถทั้ง ๔ (คือ เเดิน ยืน นั่ง นอน) และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามีมรรคผล อนาคามีมรรคผล อรหันต์มรรคผล จึง

สามารถดูได้ในชั่วระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น บุคคลผู้ใฝ่บุญควรได้พยายามปฏิบัติธรรมอย่าให้โอกาสอันงามหลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็ก จะพลาดโอกาสอันดีนี้ไป

ขณะที่จะนอน พอยกเท้าขึ้น ฟังกำหนดว่า ยกหนอ พอเอี้ยวตัวกำหนดว่า เอี้ยวหนอ พอยกศอกยังพื้นกำหนดว่า ยกหนอ พอล้มตัวกำหนดว่า ลงหนอ พอศีรษะถึงหมอน ฟังกำหนดว่า หนุนหนอ พอยืดตัว กำหนดว่า ยืดหนอ พอนอนเรียบร้อยแล้ว จำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ ฟังกำหนดให้ตลอดสิ้น ครั้งแล้วฟังกำหนด พอง-ยุบ ที่ท้องสืบไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไปตามความเคยชิน ดังนั้น ขณะที่นอน กำหนด พอง-ยุบ อยู่ นั้น จิตย่อมจะพรากไปจากอารมณ์ คือ พอง-ยุบ สู่อารมณ์อื่น จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พรากไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ย่อมจะกลับมาแนบอยู่กับอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ

เมื่อถึงเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่่วง ก็ไม่บังคับปล่อยการกำหนดเสียเฉยๆ ฟังกำหนดอยู่เรื่อยๆ ไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติอย่างเข้มงวดสมดังที่กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

“กามัง ตโจ นหารุ จ อฏฐิ จ อวสิสสุตฺต

อวสุสสุตฺต เม สรีเรฯ สพุพฺพตํ มํสโลหิตํ

ยหนตํ ปุริสสุตฺตฯ เมฯ ปุริสวิริเยนฯ ปุริสปรกุกฺกเมฯ

ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาหุณฺติฯ วา วิริยสุสฯ สกฺขุณฺทํ ภาวิสฺสตี”

แปลว่า หนึ่งเอ็นกระดูกเท่านั้นจึงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งหมดในสรีระกายของเรานั้นจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ยังไม่บรรลุมรรคผลที่บุคคลพึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย (คือ ให้ถึงพร้อมด้วยองค์ของความเพียร ซึ่งเรียกว่า จตุรงควิริยะ คือ การปฏิบัติที่เหลือแต่หนึ่ง ๑ เหลือแต่เอ็น ๑ เหลือแต่กระดูก ๑ เนื้อและเลือดที่แห้งเหือดไป ๑)

ระเบียบการปฏิบัตินั้นให้นั่งกำหนดมากกว่านอน กำหนดในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ใคร่ธรรมจริงๆ นั้นย่อมไม่มักมากในการ

นอน ยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมจะผลิตเพลินอยู่แต่ใน การกำหนดของตนถ่ายเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จงกำหนดจิตนั้นว่า **อยากลุกนอน ๆ ๆ** ใน ทันใดนั้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคง ขวา ทับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกเท้าซ้าย ยกเท้าขวา ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการ เหล่านี้ ฟังกำหนดให้หมด ครึ่งก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไป ในขณะที่นั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นฟังกำหนดว่า **ลุกนอน ๆ ๆ** เมื่อนั่งฟังกำหนดว่า **นั่งนอน ๆ ๆ** ขณะนั้นนั้นอาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น งอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้น จะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถ ๔ ทั้งนี้ การ แสดงเป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคีผู้ปฏิบัติธรรม อาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติ สมาธิยังอ่อนอยู่มาก แม้กระนั้นก็จงอย่าได้ลดความพยายาม ที่จะกำหนดให้ได้เท่าที่จะ กำหนดได้ เมื่อเจริญไป ๆ สติสมาธิก็จะแข็งแกร่งยิ่งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไหวตามอาการ ของการเคลื่อนไหวนั้น เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมจะไหวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้น ๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขปเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวทางในการกำหนดเท่านั้น จาก หลักการนี้จะเห็นว่า มีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าพึงท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้ หมดหรือ และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับ เรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการ ล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายาม กำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะฟังกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทานอาหาร เห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชามเอื้อมมือหยิบถูถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็น ตัก อาหารกัมศีรษะรับประทาน หมดแล้ว กลืนอาหารที่รวม ฯลฯ ฟังกำหนดตลอดไป อย่าสักแต่ ว่ารับประทาน

เท่าที่กล่าวนี้ ก็พอเป็นแนวในการกำหนดได้แล้ว เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย่อม มีการพลั้งเผลอบ้าง เป็นธรรมดา แต่จำต้องมีสติกำชับอย่าให้เกิดความเผลอได้บ่อยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นการกล่าวโดยสังเขปก็ตามอาจไม่สามารถกำหนด จดจำได้หมดสิ้น จะขอกกล่าวสรุปซ้ำอีกวาระหนึ่งเพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ กัน เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่แล้วย่อมน่าจะมีมากนัก เช่น ในการเดินก็ใส่ใจการก้าวอย่างพร้อมกับ คำกำหนดว่า **ซ้ายอย่างหนอ ขว้าย่างหนอ** ระยะเดียว ขณะที่เดินซ้ำๆ ก็กำหนด ๒ ระยะใน ก้าวหนึ่งว่า **ยกหนอ เหยียบหนอ** ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ขณะนอนก็ พองหนอ ยุบหนอ เช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอน ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนดแล้ว ก็กำหนด อารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป นับว่าไม่เกินความสามารถอย่างไร เลย

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัยจิต มักเตลิดเพลิดเพลินไปตามชอบใจในขณะเริ่ม ผีกัด เมื่อจิตพลัดตกจากอารมณ์ไปก็จงตามกำหนดความเป็นไปของจิตนั้นจนกว่าจะกลับ แนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วก็จงกำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป การกำหนด เมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้นตามความชำนาญ เพราะแรก กำหนดจิตที่เตลิดไปด้วยการชะมักเขม่น บ่อยครั้งเข้าจิตนั้นก็เริ่มติดอยู่ในอารมณ์ เมื่อจิต ติดอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนดอารมณ์ก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดได้มากขึ้น แล้ว ก็จะมีรู้สึกเสมือนว่า ขณะที่กำหนด **พอง-หนอ** พองรูปกับจิตที่รู้ในรูปพองย่อมจะแนบ เนื่องกันไป ในทำนองเดียวกันในขณะกำหนด **ยุบ-หนอ** รูปยุบกับจิตที่รู้ในรูปยุบนั้นก็ ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้นนอกจากรูปกับนามแล้ว ไหนเลยจะมี บุคคล สัตว์ เรา เขา ตามที่คนสามัญเข้าใจกัน เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้วก็จะรู้สึกว่า **รูป พอง** กับ**จิตที่รู้**นั้น แม้จะเนื่องกันอยู่ แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้ง เห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นใน ความเป็นไปของรูปของนาม เดิมซึ่งเข้าใจว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้น ย่อมสลายไป สิ้น พร้อมกันนี้ก็เริ่มศรัทธา เลื่อมใส จากการรู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า **ญาณ**

รู้ญาณอย่างนี้นับว่าเป็น **ปฐมญาณ** ของวิปัสสนาญาณ นับว่าเป็นญาณที่มีความสำคัญยิ่ง ในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการกำหนดได้สืบเนื่องกันไปแล้ว พลังสมาธิ ก็ย่อมเติบโตกล้าขึ้นมาเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ จะพึงได้เห็นการเกิดขึ้นและ เสื่อมไปในฉับพลัน อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกับทัศนะของสามัญชนคนธรรมดา กล่าวคือ

สามัญชนคนธรรมดาย่อมเห็นว่า รูปนามนี้ทรงอยู่ตลอดเวลาชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นต้นมาตราบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็ก ๆ นั้นเอง โตเป็นผู้ใหญ่มาความจำเมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่ติดตามมาจนเป็นผู้ใหญ่ ทั้งรูปทั้งนามนี้แหละคือเรา ร่างกาย และจิตใจนี้คือเรา

แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพริบตา บรรดารูปที่เกิดมาก็ย่อมดับลงสิ้น ไม่มีรูปธรรม นามธรรมใดที่จะคงทรงอยู่ได้เลย เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมดับลง และเกิดใหม่ดับไปสลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดเสมอไป การกำหนดนี้เมื่อเริ่มเกิดความเคยชินแล้วก็ย่อมประจักษ์ซึ่งความจริงในข้อเท็จจริงต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น จากการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่เป็นต้น ขณะที่กำหนดนั้นในทันทีที่กำหนดรูปพองว่า พองหนอ รูปพองนั้นก็เสื่อมจากไปทันที พอกำหนดว่า ยุบหนอ รูปยุบก็เสื่อมจากไปทันทีเหมือนกัน จากธรรมชาติที่ปรากฏนี้ เมื่อได้กำหนดบ่อยครั้งแล้วย่อมรู้สึกว่ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเที่ยงเลย การที่ประจักษ์ความที่ไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า **อนิจจาหุสสนา**

จิตเมื่อได้ถูกข่มกัฆมันให้กำหนดอยู่แต่การไม่เที่ยงเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ ไปนั้น ย่อมจะรู้สึกว่เป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยิ่งนัก การอึดอัดนี้ย่อมจะทำให้รู้แจ้งซึ่งความทุกข์การเห็นซึ่งทุกข์นี้เรียกว่า **ทุกขานุสสนา**

อนึ่งขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ความปวดเมื่อยขบซา ย่อมจะเข้ามาทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จึงสำนึกว่ตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกรู้เช่นนี้ก็จัดเป็น **ทุกขานุสสนา** เช่นกัน

รูปนามที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ การเกิดการดับหรือการเสื่อมจากไปของรูปนามซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ ไม่สามารถจะหน่วงเหนี่ยวหรือให้เป็นไปตามความต้องการปรารถนาของตนหรือใครผู้ใดได้เลย ซึ่งทั้งนี้แต่เดิมเคยยึดมั่น และสำคัญว่เป็นตัวของตน เป็นสัตว์ บุคคล ฯลฯ มาแท้จริงนั้นย่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติ การเห็นซึ่งความจริงเช่นนี้ เรียกว่ **อนัตตานุสสนา**

ขณะที่กำหนดรูปนามอยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดญาณเปี่ยมขึ้นแล้ว อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรมที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ก็พลันดับลงพร้อมกับจิตที่กำหนดและไหลไปสู่พระนิพพานทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้เสด็จไปสู่พระนิพพานกันนั้น ย่อมล้วนแต่เสด็จไปตามแนวนี้กันทั้งนั้น ถ้าปราศจากวิปัสสนาแล้ว จะไปนิพพานไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่า ขณะที่สดับพระธรรมเทศนาอยู่นั้น ก็ย่อมสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานกันได้นั้น โดยแท้แล้วย่อมมีการกำหนดรูปนามรวมอยู่ด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** คือ ทางที่จะไปสู่พระนิพพาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกทั้งพระอรหันต์หลายร้อยองค์ทางนี้เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น

ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งของ ๔ องค์ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย

ดังนั้น ฟังกล่าวได้อีกนัยว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือเส้นทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่พระนิพพานกัน

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่อ่านกันอยู่ในโอกาสนี้ฟังตระหนักเถิดว่า ท่านกำลังอยู่บนทางที่จะไปสู่พระนิพพานกันแล้ว กุศลบารมีอันเป็นบุพพาทิการที่ท่านได้ทำไว้ พร้อมด้วยอธิฐานขอให้ได้มาซึ่ง มรรค ผล นิพพาน นั้น ย่อมถึงวาระที่จะสนองผลให้เป็นไปตามที่ตั้งปณิธานไว้แล้ว ดังนั้นท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มันเถิดว่า ท่านได้มาอยู่บนเส้นทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ใช้เป็นทางไปสู่พระนิพพานกันแล้ว จงภูมิใจเถิดว่า สมာธิธรรมและปัญญาธรรมอันวิเศษล้ำ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้พบได้เห็นกันไปนั้น ท่านก็ย่อมได้พบได้เห็นเช่นกัน พร้อมกันนี้รสพระธรรมอันสุขุมคัมภีรภาพและลึกซึ้งฉ่ำซึ่งท่านไม่เคยได้ลิ้มได้ชิมมาในชั่วชีวิตนั้น ก็ย่อมจะได้พบ ได้เห็น ได้ลิ้ม ได้ชิมกันโดยทั่วถ้วนอย่างแน่นอน

อนึ่ง บรรดารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ซึ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็ย่อมจะสว่างกระจ่างขึ้นมาในปัญญาญาณของท่าน นับจากกลางๆ เลื่อนๆ จนสว่างกระจ่างแจ่มตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผลและนิพพาน เสมือนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็นจริงกันไปแล้ว ทั้งนี้โดยไม่ช้าไม่นานภายใน ๑ เดือน ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน ก็ย่อมอาจบรรลุได้ ถ้ามีกุศลบารมีแก่กล้าเป็นทุนหนุน ก็ย่อมบรรลุได้ภายใน ๗ วัน

ดังนั้นพึงตระหนักเถิดว่า การแสวงหาธรรมวิเศษนี้ ย่อมต้องทำด้วยตนเอง ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้ จึงสามารถจะบรรลุได้ภายใน ๗ วันหรือ ๑๕ วันหรือ ๑ เดือน เช่น พระอริยเจ้าทั้งหลายที่ได้บรรลุกันไปแล้ว และผลอันเกิดจากการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เพียงครั้งแรกนี้ ย่อมจะประหารทิฏฐิกับวิจิกิจฉา และ สีสंपัตตปราคามาส อันเป็นวังน้าวานที่ทำให้ท่านต้องไปสู่อบายภูมิเป็นสมุจเฉท ไม่มีเศษเหลือแม้แต่น้อย ความทุกข์ทั้งหลายที่จะต้องได้เสวยกันไปชั่วสังสารวัฏนั้น ย่อมจะพินาศสลายลงในชั่วกาลขณะที่ท่านแสวงหาธรรมวิเศษนี้อย่างแน่อน ขอจงพยายามขะมักเขม้นแสวงหาธรรมวิเศษนี้โดยปราศจากการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงเถิด

ในที่สุดนี้ ขอท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จในการรู้แจ้งเห็นจริงซึ่ง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระอรหันต์เจ้า และพระอริยบุคคลทั้งหลายได้ประสบกันไป แล้วแต่กาลอดีตโดยเร็วพลัน เทอญ

จิริ ติฏฐตุ สทฺธมโม

ขอพระพุทธศาสนาจงดำรงอยู่ชั่วกาลนิรันดร