



โอวาทกทา

เรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน

ของ

อัครมหาบัณฑิต พระมหาศีลยาตอ

ประธานกรรมฐานาจารย์:

วัดศาสนายัสสา นครย่างกุ้งแห่งประเทศพม่า

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

แก่

วิปัสสนาญาณิกโยคี

โดย นายแพทย์นินาท ชินะโชติ

๑ ตุลาคม ๒๕๓๖

ພິມພິຕີ

ໂຮງພິມພິມທາງຟາລາມຄຣດເຮເຢວິກຍາລັຍ

ວັດມຫາອາຖຸ ກຳພະຈັນທຣ໌ ຄຣຸມເກພາ ໑໐໒໐໐

ໂຄຣ. ໒໒໔-໔໒໑໔, ໒໒໑-໔໔໔໒

ໂຄຣສາຣ ໒໒໔-໔໒໑໔

คำปรารภ

หนังสือโอวาทกถา เรื่อง ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของท่านอัครมหาบัณฑิต พระมหาสีสยาตอ ประธานกรรมฐานาจารย์ะ วัดสาสนายิสสา นครย่างกุ้ง แห่งประเทศพม่า ข้อความในเล่มนี้ แสดงถึงวิธีการปฏิบัติที่สามารถทำให้พ้นทุกข์หลายประการ อาทิ วิปัสสนาคืออะไร การเจริญวิปัสสนามีกี่อย่าง เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้เจริญวิปัสสนาต้องรู้และทำความเข้าใจ ในเนื้อหาสาระที่พระคุณท่านได้แสดงไว้ ซึ่งมีความสำคัญที่ควรรู้ควรศึกษานำไปปฏิบัติ เป็นอย่างยิ่ง

ในโอกาสที่ข้าพเจ้าได้เดินทางไปบรรยาย เรื่อง การปฏิบัติธรรมแก่วิปัสสนาชนิกโยคีเป็นประจำ มีผู้ฟังหลายท่านต้องการหนังสือเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ยากไม่ง่าย อ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย ไว้ติดตัวกลับไปอ่านที่บ้านเพื่อประดับสติปัญญาและเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ ให้แจ่มแจ้งในหลักคำสอน

(๔)

ของพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับด้านวิปัสสนาธุระ เพราะ
ว่าธุระในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ คันถธุระ และ
วิปัสสนาธุระ การปฏิบัติมี ๒ คือ สมถกัมมัฏฐานและ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้าพเจ้ามีความปรารถนาที่จะเห็น
การศึกษาด้านวิปัสสนาธุระแพร่หลาย สามารถนำไป
ประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ให้เกิดความสุข สงบ แก่
ตัวเองและส่วนรวมต่อไป หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น หวัง
ว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ประดุจตะเกียงส่อง
ทางให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายเดินเข้าไปสู่การ
บรรลุธรรมชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป รู้แจ้งในธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้า

นายแพทย์นินาท ชินะโชติ



โอวาทกถา

เรื่อง

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาล
เช่นนี้ย่อมนับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่านจักได้กระทำ
ตนให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

ศีล คืออะไร ? ศีล คือข้อปฏิบัติที่ทุก ๆ ท่านพึงมี
เพื่อสังวรและสำรวมตัวกัน สำหรับคฤหัสถ์จำต้องมี
ศีล ๕ (อาชีวัฏฐมกะศีล) พระภิกษุสงฆ์ต้องสมบูรณ์
ด้วยปาติโมกขสังวรศีล บุคคลใดที่สมบูรณ์ด้วยศีลนั้น
ย่อมบริบูรณ์ด้วยมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ และสมบัติ
อื่นๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่าจะไม่
กลับกลอกผันแปร และพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็น
เพียงโลกียศีลเท่านั้น

ดังนั้น จำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยโลกุต-
ตรศีลคือมรรคศีล ผลศีล โลกุตตรศีลเท่านั้นที่จะมั่นใจ
ได้ว่าพ้นจากอบายภูมิอย่างแน่นอน การที่จะให้ถึง

พร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้ จำต้องลงมือปฏิบัติกันจริงๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตตรศีลแล้ว ย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก

บรรดาอกุศลกรรม ที่ได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อโอกาสสبเหมาะ ก็ย่อมจะอำนวยผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดียรัจฉาน เปเรต หรืออสุรกาย ตามแต่กรรมของกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ทันที และจะต้องใช้กรรมนั้นๆ กันไป นับได้เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีทีเดียว ดังนั้นจึงไม่ควรให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้กัน

การปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้ โดยลำพังแล้วย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิประกอบด้วย

สมาธิ คืออะไร ? สมาธิ คือการทำจิตให้สงบนั่นเอง ธรรมชาติของจิตนั้น ย่อมไม่อยู่นิ่งเฉย มักจะไปข้องหรือจับอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเคยชิน ดังนั้น เพื่อมิให้จิตได้เตลิดหรือน้อมไปตามอารมณ์ จำต้องกำหนดจิตไว้ด้วยอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพื่อให้จิตได้ข้อง เมื่อจิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว

จะรู้สึกว่าการจิตได้เริ่มข้องอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตข้องหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ นั้น จิตนั้นเรียกว่า สมาธิ

สมาธิ มีอยู่ ๒ ประการ คือ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ

โลภียสมาธิ เป็นสมาธิที่ได้มาจากสมถภาวนา จนได้รูปฌาน อรูปฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้เกิด ฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนนับแต่ ๑ กัปป์ ๒ กัปป์ ๔ กัปป์เป็นต้นไปจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกัปป์ทีเดียว แม้จะได้ไปเกิดเป็นพรหม มีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงยังมนุษย์โลกเพราะหมดอำนาจของฌานสมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวร หรือสำรวมอินทรีย์ คือกายใจให้จงดีแล้ว ก็ย่อมจะทำการชั่ว เมื่อได้สร้างกรรมชั่วเข้าแล้ว ผลกรรมนั้นก็จะบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิ

ดังนั้น โลภียสมาธินี้ก็ยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตตรสมาธิ จึงจะไว้วางใจได้ โดยแท้

โลกุตตรสมาธิ คือมรรคสมาธิ ผลสมาธินั่นเอง แต่โลกุตตรสมาธินี้จำเป็นต้องสมบูรณ์ด้วยปัญญา จึงจะนับว่าเป็นโลกุตตรสมาธิโดยแท้ ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบ ปัญญานี้ก็มีอยู่ ๒ ประการเช่นกัน คือ โลกียปัญญา และ โลกุตตรปัญญา

ปัญญา คือหัตถปัญญา วาตะปัญญาเป็นต้น ความเฉลียวฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่ดี เพราะไม่เนื่องด้วยภาวนาปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เหตุที่ไม่จัดเข้านั้นเพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลภ, ความโกรธ, ความหลง มุ่งแต่จะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้สัตว์โลกต้องย้อยยับล้มตายลงเหลือที่จะนับได้นั้น ก็เพราะปัญญานี้เอง ปัญญาที่แท้นั้นย่อมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างความดีงามเสมอไป

โลกียปัญญาที่แท้นั้น ย่อมเป็นความรู้ที่ถูกต้องตามคลองธรรม เพื่อหวังในความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก วิปัสสนาปัญญาก็ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ปัญญาเหล่านี้แหละที่เรียกว่า โลกียปัญญา

เมื่อบุคคลใดสมบูรณ์ด้วยปัญญาแล้ว ก็ย่อมจะยังให้เกิดศักดิ์ศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง แวดล้อมไปด้วยการนับถือยกย่องสรรเสริญ ปัญญาที่กล่าวมานี้ก็ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ดังนั้น ถ้าปรารถนาจะให้พ้นจากอบายภูมิกันจริงๆ แล้ว ก็จำต้องไฝ่แสวงโลกุตตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตตรปัญญา คือ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่ออยากได้ปัญญานี้แล้วจะต้องปฏิบัติอย่างไร อธิบายว่า จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ใน ๓ ประการที่กล่าวมานี้ สำหรับปัญญาซึ่งได้แก่ วิปัสสนาภาวนานั้น เมื่อสมบูรณ์ด้วยภาวนาปัญญาแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา โดยครบครัน

เพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนาปัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไร ? อธิบายว่า บุคคลใดที่ปรารถนาเพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนาปัญญาแล้วไซ้ พึงต้องพิจารณารูปธรรมนามธรรมที่เราต่างมีอยู่ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพธรรม

สมัยนี้ วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยกธาตุพิจารณาตามความเป็นจริงกันทุกประการ แต่นามธาตุนั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้าม วิธีแยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องพึ่งหรืออาศัยเครื่องมืออื่นใดให้เป็นทีเปื่องสมอง เพียงแต่ใช้จิตกำหนดรู้เท่านั้น ย่อมสามารถแยกได้ทั้งรูปธาตุและนามธาตุ วิธีการแยกธาตุนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เพียงแต่ตามกำหนดรู้ซึ่งการเกิดดับของรูปธรรมนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริงทุกประการ

ในสกลกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วยรูปธรรม นามธรรม ๒ ประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐานภาชนะ วัตถุที่เห็นกันอยู่ในทุกวันนี้ พร้อมกับเรียกชื่อต่างๆ นานานั้น คือรูปนั่นเอง รูปนี้เมื่อแยกธาตุกันแล้ว จะได้ปฐวิธาตุ, อาโปธาตุ, เตโชธาตุ, วาโยธาตุ, จักขุธาตุ, รูปธาตุ เป็นต้น รวม ๖๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่ารูป อุปมาเสมือน

แป้งผง แป้งป่น เมื่อผสมกับน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อน
ขึ้นฉันทไฉ ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน รูปย่อมเป็นส่วนรวม
ของรูปต่าง ๆ รูปนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นอื่น ก็เมื่อกระทบ
กับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปนี้มีสภาพการ
เปลี่ยนแปลง จึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า รูป

รูปนี้โดยสภาพธรรม ย่อมไม่มีความรู้สึกอะไร
เลย พระอภิธรรมบาลีจึงเรียกรูปธรรม นามธรรมนี้ว่า
สารมมณา ฐมมา อนารมมณา ฐมมา

สารมมณา ฐมมา คือนามธรรมที่สามารถรับซึ่ง
อารมณ์ น้อมหา หรือรู้ซึ่งอารมณ์

อนารมมณา ฐมมา คือรูปธรรมที่ไม่สามารถรับ
ซึ่งอารมณ์ น้อมหา หรือรู้ซึ่งอารมณ์

พระอภิธรรมบาลีได้แสดงว่ารูปธรรมไม่สามารถ
รับหรือรู้ซึ่งอารมณ์นั้น ย่อมเป็นความจริง กล่าวคือ
ไม่ว่าจะเป็นเสาไม้หรือเสาปูน, ก้อนกรวด, ก้อนทราย,
ก้อนหิน, ก้อนดิน เหล่านี้ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้
อะไรเลย นอกจากนี้รูปของคนทั้งหมดลมหายใจแล้วนั้น
ก็ไม่รู้อะไรเหมือนกัน ส่วนรูปของคนที่ยังมีลมหายใจ

อยู่นั้นเล่า ก็เป็นรูปในทำนองเดียวกับที่ได้กล่าวมาเหมือนกัน

ในทัศนะของคนทั่วไปย่อมเข้าใจกันว่า เท้าที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหาชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ขึ้นชื่อว่ารูปแล้ว จะขยับเขยื้อน จะเคลื่อน จะไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่มีความรู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้น เท้าที่รู้ และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมาอยู่ในทุกวันนี้มันไม่ใช่รูป หรืออะไรเล่า?

อธิบายว่า เท้าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น คือ นามนั่นเอง ดังนั้น จึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นาม นามธรรมนี้แหละที่ทั่วไปเรียกว่า จิต นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิดทำหน้าที่รับและรู้ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่นการเห็น ย่อมอาศัยประสาทตา (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น ได้ยินก็อาศัยประสาทหู (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน ได้กลิ่นก็อาศัยประสาทจมูก (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น รสก็อาศัยประสาทลิ้น (รูป) เป็นที่รู้ซึ่ง

รสนั้น ๆ การถูกระทบสัมผัสก็อาศัยประสาทกาย (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกระทบสัมผัส การเห็น, การได้ยิน, การได้กลิ่น, การได้รส ที่รู้นั้น ความจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกระทบสัมผัสเพราะต่างย่อมทรงไว้ซึ่งหน้าที่ของตนกัน ส่วนการถูกระทบสัมผัสนั้น มีวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการกระทบ สัมผัส จากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่าง ๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทัยรูป) เป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้น จึงประมวลได้ว่า การรู้ในทุกอย่างนั้น คือ นามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกใด ๆ เลย

ในทัศนะของคนทั่วไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือมั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกัน และเห็นนั้นก็เห็น เราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้น เป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น ๆ บุคคล สัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนนั่งอยู่บนวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่า คนเป็นส่วนหนึ่ง

และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนย่อมไม่ใช่วัด และวัดก็ย่อมไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้แจ่มชัดฉฉฉฉ ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็นกับการรู้ในการเห็นนั้น เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน หรืออีกนัย คนที่อยู่ในห้องโพล่หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้น ได้เห็นภาพต่างๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่าใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือ คนเห็น แม้กระนั้น ถ้านหน้าต่างไม่ช่วยเป็นสื่อให้แล้ว คนก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ ฉฉฉฉ ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็นกับประสาทตาเป็นคนละส่วน แต่ก็ขาดความอุปการะของประสาทตาไปไม่ได้เหมือนกัน ฉฉฉฉ การรู้ในการเห็นนั้น จึงจำต้องอาศัยประสาทตาช่วยเหลือจึงได้สามารถเห็นในทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุก ๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูป คือประสาทตา กับนาม คือการรู้ในการเห็น เพียงสองสิ่งนี้เท่านั้นแล้ว ยังมีภาพที่ได้เห็น ซึ่งเรียกว่า อารมณ์อีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยแล้ว พึงกล่าวได้ว่า ในทุก ๆ ขณะเห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง ๓ คือประสาทตา ซึ่งจัดเป็นรูป ภาพหรืออีกนัย

หนึ่งอารมณ์ ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้
กระทบกัน จึงเกิดนามคือความรู้ ประสาทตาและ
ภาพนั้น ไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้
นามธรรม ได้รู้เห็นในทุกๆ ขณะที่รูปทั้ง ๒ กระทบกัน
จึงประมวลได้ว่า ทุกขณะที่เห็น ย่อมมีเพียงรูปที่ไม่มี
ความรู้สึกอะไรเลย กับ นามที่รู้เพียงเท่านั้นเสมอไป

บุคคลที่ยังไม่เกิดวิปัสสนาญาณ คือบุคคล
สามัญธรรมดา นั้น ย่อมเข้าใจในการเห็นว่า เป็นเรา
เป็นเขา ฯลฯ เช่น เราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น ก็เรารู้
อีกนั่นแหละ การเข้าใจเช่นนี้ เรียกว่า สักกายทิฎฐิ

คำว่า สักกายทิฎฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สนธิไว้ เมื่อ
แยกศัพท์แล้ว ย่อมได้คำว่า สักกาย และ ทิฎฐิ

สักกาย แปลว่า รูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฎฐิ
แปลว่า การเข้าใจผิด เมื่อรวมความหมายของสอง
ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า การเข้าใจผิดในรูปนาม
ที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่าเข้าใจในรูปนามผิดนั้น เข้าใจ
ผิดอย่างไร ตอบว่า ทุกครั้งที่เห็น ย่อมมีประสาทตา
คือรูป กับการรู้ในการเห็น คือนามอยู่โดยแท้จริง แต่

แทนที่จะเข้าใจถูกตามความเป็นจริง มนุษย์เราย่อมเข้าใจกันเพียงว่าเป็นบุคคล สัตว์ ฯลฯ เพราะการเข้าใจผิดในรูปรนามที่มีอยู่โดยแท้จริงนี้แหละ จึงเรียกว่า สักกายทิฏฐิ

ตราบไต ที่มนุษย์เรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้แล้ว ก็ยังไม่เป็นที่ไวใจได้ว่า พ้นจากอบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลก เมื่ออกุศลสบช่องแล้ว ก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ต่างได้ทำกันไว้

ดังนั้น จึงควรได้หมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดซึ่งความเข้าใจผิดนี้ ให้ลั่นไปจากชั้นธสันดาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันเป็นพระบรมศาสดาจึงได้ตรัสว่า “สกุทายทิฏฐิปปหณาย สโต ภิกขุ ปริพุพฺเช” ตามความหมายในพุทธโอวาทนี้ ย่อมได้ความว่า แม้ไม่อยากจะแก่ จะเจ็บ และตายในที่สุด ก็ไม่ได้ จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก่ เจ็บ และตายแล้วก็ย่อมต้องเกิดอีก จะห้ามไว้ไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้นจะอธิษฐานขอให้เกิดในภูมินั้นภูมินี้ ขอ

อย่าให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เดียรจฉาน เปรต อสุรกาย
ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ยอมแล้วแต่การชี้ขาดของกรรมที่ได้ทำ
กันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ่งแล้ว พึงเห็นได้ว่า มัน
เป็นสภาพที่น่าสยดสยอง และน่าสะพรึงกลัวปานใด
เมื่อเห็นโทษ เห็นภัยตามที่กล่าวนี้แล้ว ก็ควรได้
พยายามหาทางให้หลุดพ้นสังสารวัฏฏ์นี้ ไปสู่ที่ขอบ คือ
พระนิพพานกัน แม้จะเพียรให้หลุดพ้นที่เดียวยังไม่ได้
ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภยันตรายของอบายภูมิ
คือ จำต้องกำจัดสักกายทิฏฐิ อันเป็นตัวจักรที่ผันให้
เผชิญกับอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิงด้วยอริยมรรค อริยผล

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วย โลกุตตรศีล สมาธิ
และปัญญา นั้น พึงต้องปฏิบัติอย่างไร ? เพื่อให้ความ
ยึดมั่นในสักกายทิฏฐิ ได้หมดไปจากชั้นธสันดาน คำ
ตอบคือทุกครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้
กระทบสัมผัสและคิดนึกนั้น จำต้องมีสติกำหนดรู้ซึ่ง
ความจริงของรูปนามนั้น ๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำอบรมให้เจริญวิปัสสนา
และต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่าน

ได้อบรมตามคำแนะนำ จนเกิดปัญญาญาณแก่กล้า ได้
มาซึ่งมรรคญาณ ผลญาณแล้ว สักกายทิฐิอันเป็นตัว
จักรที่จะผันให้ต้องเผชิญกับนานาภยันตรายในอบายภูมิ
นั้น ก็เป็นอันว่าพ้นไปโดยสิ้นเชิง ปราศจากข้อแม้
หรือเงื่อนไขใดๆ ที่เดียว

วิธีที่จะปฏิบัตินั้น ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็น
อย่างแจ่มชัด พึงกำหนดการเห็นนั้นว่า เห็นหนอ ๆ
เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้ง
อาจได้กำหนดสิ่งที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจิตที่เห็น
บางครั้งก็อาจกำหนดประสาทตาที่เป็นสื่อให้เห็น ฯลฯ
เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นอย่างจริงจังแล้ว ก็
กลายเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกายทิฐิที่
คอยทำอยู่แล้ว สามารถแทรกเข้ามาให้ยึด ความเที่ยง
ความสุข การเป็นตัวตน ซึ่งล้วนเป็นกิเลส ที่จะส่งเสริม
ให้ประกอบกรรม และกรรมนี้แหละที่จะยังผลให้ต้อง
ไปเกิดอีก จักรปฏิบัติสมบูรณ์ ก็ย่อมจะหมุนให้ต้อง
เผชิญกับนานาภยันตรายอย่างมิรู้จบได้ ดังนั้น เพื่อ
ให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ทุก

ขณะที่เห็น จำต้องมีสติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า เห็น
หนอ ๆ

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยินก็มีแต่รูป แต่
นามเท่านั้น การได้ยินนั้น ย่อมอาศัยประสาทหู
กระทบกับเสียง ซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการ
กระทบนี้จึงยังให้เกิด นาม คือการรู้ ในการได้ยิน เพื่อ
ให้รู้ในความจริงข้อนี้ พึงต้องกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า
ได้ยินหนอ ๆ

เมื่อจมูกกระทบกลิ่น จนเกิดความรู้ขึ้น ก็จำ
ต้องกำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ๆ

เมื่อลิ้นกระทบกับรส จนเกิดความรู้ขึ้น ก็จำ
ต้องกำหนดว่า รู้รสหนอ ๆ

การถูกกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่าง
ที่หล่อด้วยโลหิตนั้น ย่อมมีความใสอยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่ง
เรียกว่ากายประสาท เมื่อประสาทกายนี้ได้ถูกกระทบ
สัมผัส ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กายวิญญูญาณจิต ก็ย่อม
เกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้น ๆ ทันที ประสาทกายที่

เป็นรูป เมื่อได้ถูกระทบจนเกิดความรู้สึก (นาม) แล้ว ก็จำเป็นต้องกำหนดให้ทันรู้ซึ่งการถูกระทบนั้น ๆ ว่า ถูกระทบ ๑ การถูกระทบนี้เป็นการถูกระทบอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกระทบที่พิเศษกว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกระทบที่มีทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซงนั้น จะยังให้รู้สึกปวดเมื่อย ชา เจ็บ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อรู้สึกในอาการใด ก็จำเป็นต้องกำหนดตามซึ่งอาการนั้น ๆ เช่น ปวด ก็กำหนดว่า ปวดหนอ ๑ เมื่อยก็กำหนดว่า เมื่อยหนอ ๑ ชาก็กำหนดว่า ชาหนอ ๑ เจ็บก็กำหนดว่า เจ็บหนอ ๑ ดังนี้ เป็นต้น

มือ และ เท้า ของคนเรานี้ ย่อมต้องเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อย ๆ คู่เสียบ้าง เหยียดเสียบ้าง ตามความเหมาะสมนั้น ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะยังให้เกิดความรู้ในการกระทบสัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่น เมื่อจิตที่อยากคู่เกิดขึ้นนั้น รูปคู่ก็จะเกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตที่อยากเหยียดเกิดขึ้น รูปเหยียดก็จะเกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับการแรก

ปฏิบัติ แต่เท่าที่ได้นำมากล่าวในที่นี้ ก็เพื่อประโยชน์
ของสุดมยปัญญา พึงจำไว้ว่าอาการความเคลื่อนไหว
ต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิตสั่ง รูปก็
จะทำตามที่สั่งนั้น ๆ และรูปที่เกิดขึ้น ในทันทีที่เกิดก็
จะดับลงในฉับพลันเหมือนกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลาย
ย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่แนะนำให้กำหนดการเหี่ยยด การคู้ เป็นต้น
โดยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ยัง
ให้รูปเหี่ยยด รูปคู้ ที่บรรดามีในมือและเท้ากระทบกัน
จนเกิดความเคลื่อนไหว และเครื่องตั้งขึ้นมาตามลำดับ
ของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะกระทบประ-
สาทกายอีกทอดหนึ่ง ทันทีที่การกระทบระหว่างอาการ
กับประสาทกายเกิดขึ้นนั้น กายวิญญานจิต ก็จะเกิดรู้
ซึ่งการกระทบอุกนั้น ๆ ทันที อาการที่ปรากฏนี้กำหนด
ไม่ทัน หรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถื้อมั่นในบัญญัติ ใน
บุคคลว่า เราเหี่ยยด เราคู้ มือของเรา เท้าของเรา
 เป็นต้น ดังนั้น เพื่อขจัดการถื้อมั่นนี้ ทุกขณะของการ
เคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่ง

อาการนั้น ๆ เช่นขณะเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ
 ขณะคู้ก็กำหนดว่า คู้หนอ ๆ ขณะไหวตัว ก็กำหนดว่า
 ไหวตัวหนอ ๆ ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคิดนี้ ย่อม
 อนุสนธิมาจากหัตถรูป และหัตถรูปนี้ก็ได้อาศัยอยู่ใน
 สกกลกายอีกทอดหนึ่ง ดังนั้น ความนึกคิดนี้ ย่อมเกิด
 มาแต่หัตถรูปกับสกกลกาย อันเป็นรูป กับความนึกคิด
 อันเป็นนาม เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้นก็กำหนดว่า
 คิดหนอ ๆ นึกหนอ ๆ

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมานี้ ด้วยความ
 อุตุน เพ่งกำหนดรูปนามในขณะ เกิด ดับ อยู่เป็น
 อาจณแล้วจะรู้สึกตัวทันทีว่า มีสมาธิขึ้น จิตที่เคยดิน
 สายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ก็สงบนิ่งไม่ดินสาย
 แล้วยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่อย่างเดียว นอกจากนี้
 ความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อน ก็จะเกิดรู้
 เกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจ
 ที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปเพียงนาม
 เท่านั้น ที่ต่างผลัดกันทำหน้าที่กันไปเป็นคู่ ๆ

เมื่อการกำหนด ได้แก่ขั้นอีก ก็ย่อมจะเห็นว่า
 อารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มีการทรงอยู่ได้เลยแม้แต่
 อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่เที่ยงของอารมณ์
 นั้น ๆ เสมอไป เมื่อใดกำหนดอารมณ์ที่เกิดมาใหม่อีก
 ในฉับพลัน อารมณ์นั้นก็ดับลงทันที และอารมณ์
 ใหม่ ๆ ก็จะเข้าแทนที่สลับกันอยู่เรื่อย ๆ ไป

ดังนั้น ความพึงใจอันเกิดแต่การรู้แจ้งเห็นจริง
 ที่เกิดจากสัญชาตญาณ ในการไม่เที่ยงของรูปนาม
 การแจ้ง ในขณะที่กำหนดว่า รูปนามไม่เที่ยง นี้เรียกว่า
 อนิจจานุปัสสนา

จากการแจ้งความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว
 ทุกขเวทนาอันเกิดจากการขบเมื่อย ปวดชา ขณะที่
 กำหนดการเกิด ดับ ของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามา
 แทรกแซง ก่อความท้อล้าความแค้นที่มีอยู่ใน
 ขณะนั้น ตามควรแก่กรณีอีก การแจ้งในการทรมาน
 ของเวทนาในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ตามความเป็นจริง
 ของทุกข์แล้ว ย่อมเรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

อนึ่ง ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น การเกิด ดับของ

รูปนามก็ดี การทรมานของทุกขเวทนาก็ดี ต่างล้วน
ไม่อยู่ในอาณัติบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไป
ตามสภาพธรรมทั้งนั้น ความพึงใจอันเกิดจากการรู้
แจ้งซึ่งความจริงนี้ เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

การเพียรปฏิบัติเมื่อได้มาถึงขั้นแจ้งอารมณ์
พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิแล้ว
ปัญญา ก็จะเริ่มคืบคลานสู่ มรรค ผล พระนิพพาน
เมื่อปัญญาได้แจ้งซึ่งมรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอัน
มั่นใจได้ว่า ประตูปายภูมิได้ถูกปิดตายโดยสิ้นเชิง
ดังนั้น อย่างน้อยที่สุดก็ควรได้เพียรให้ถึงมรรคหนึ่ง
ผลหนึ่งเสีย เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตน
กันแต่บัดนี้

ในการเพียรปฏิบัตินั้น พึงต้องมีสติคอยกำหนด
รู้ซึ่งอารมณ์อยู่ตามทวารทั้ง ๖ โดยมีให้ขาดตกหรือ
บกพร่องนั้น ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรนั้น ย่อม
ไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น
กำลังของสติ สมาธิ และปัญญา ยังอ่อนอยู่มาก การเห็น

การไต่ยืน ก็มีความไวเหลือเกิน เสมือนการเห็นกับการไต่ยืนนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่ได้เกิดพร้อมกับการเห็นและการไต่ยืน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้มาสัมผัสพันธ์ร่วมกับการเห็นการไต่ยืน เลยทำให้เข้าใจเสมือนประการทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่า อะไรเกิดก่อนหลังและอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และเมื่อไต่ยืนก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่ๆ นั้น กำลังของสติ สมาธิ และปัญญา ยังอ่อนอยู่มากจนแทบกล่าวได้ว่า “ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย” เมื่อต้องกำหนดให้ทั้งหมดทั้ง ๖ ทวารแล้ว ก็ยากที่จะพึงกำหนดให้ทันและไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้น ในระยะแรกเริ่มทำความเพียร จึงจำต้องให้เริ่มหัดจำแต่น้อย ๆ ก่อนการเห็นและการไต่ยืนนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความสนใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีความสนใจในการเห็นและการไต่ยืนแล้ว ก็ย่อมจะไม่รู้ในการเห็นและการไต่ยืนนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบไปได้ ส่วนการได้กลิ่นนั้น นาน ๆ จึงจะรู้สึกครั้ง เช่นเดียว

กับรสของอาหารที่นาน ๆ จึงจะได้รู้สึกครั้งสำหรับผู้
 แสวงธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่
 นั้น คือ ขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้น ย่อมจะรู้สึก
 ในอาการเคร่งตึง และกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้
 ชัดเช่นนี้แล้ว จะต้องหัดกำหนดอย่างไร พึงต้องเพ่ง
 กายให้แน่ว แล้วกำหนดว่า นั่งหนอ ๆ

การนั่งนี้ ความจริงย่อมเกิดเพราะจิตอยากนั่ง
 นั่นเอง จึงยังให้รูปเกิดการเกร็งขึ้นจนกลายเป็นรูปนั่ง
 อุปมาเสมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้า
 ไปเท่าไร มันก็ตึงขึ้นเพียงนั้น และทรงไว้ซึ่งการเคร่งตึง
 ฉับใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิตอยากนั่งที่เกิด
 ขึ้นเป็นลำดับ ยังให้เกิดพลังจนอาการเคร่งตึงแก่กล้า
 ถึงขั้นยังให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้นับว่าเป็นแรงดันมิใช่น้อย
 ข้อเท็จจริงของพลังนี้ พึงเห็นได้จากการพุงคนป่วย
 กล่าวคือ เมื่อจะพุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั้น
 จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสีย
 ก่อนแล้วจึงจะพุงคนป่วยได้ ฉับใด ในทำนองเดียวกัน
 อาการเคร่งตึงที่เกิดเพราะจิตอยากนั้น ได้ทวีพลังจน

แก่กล้า ถึงขั้นสามารถยังให้ปรากฏรูปร่างดังที่เห็นกัน
แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไป ย่อมจะเข้าใจว่าเป็น
เพราะอำนาจของเส้นเอ็น ทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้า
มองเพียงแต่ผิว ๆ เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รัดโยง
ความพะรุพะรังของเนื้อที่หล่อไว้ด้วยเลือดแล้วจึงหุ้ม
เสียด้วยหนัง เพื่อมิให้เห็นเป็นภาพที่น่าสะพรึงกลัว
ในรูปต่าง ๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เครื่องตั้งและไหวไปมานั้น เนื่องด้วย
อำนาจของวาโยธาตุ เช่นเดียวกับลูกหนัง เมื่อได้อัดลม
แล้ว ก็ย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะ
เมื่อวงนั้นย่อมจะเปลี่ยนจากสภาพเครื่องตั้งเป็นรูปอ่อน
และพับลงทันที รูปลัมที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพราะอำนาจของ
จิตตังว ซึ่งเรียกว่า ภวังคจิต จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิด
รูปเครื่องตั้งได้เลย ดังนั้น เมื่อจิตนี้เกิดแล้ว รูปก็คลาย
ความเครื่องตั้งลงทันที ต่อเมื่อจิตแข็งแรงเกิด รูปที่เหี่ยว-
แห้งเหล่านี้ก็จะหายไปทันทีกลายเป็นรูปทะมัดทะแมง
ว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกัน
แล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเป็นการยืนยันต่อความรู้ที่

ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั้นว่า นั่งหนอ ๆ การเพ่งกำหนดนี้ไม่จำเป็นต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นหรือส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งจงทั่วสรรพางค์กายเลย คือส่วนบนของร่างตั้งตรง และส่วนล่างที่งอขด

การกำหนดนี้ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งเท่านั้น ย่อมไม่พอ เพราะง่ายเกินไป ยังไม่หย่อนในวิริยภาพ แต่แก่ในสมาธิ เมื่อกำหนดนานไปหน่อย ก็จะทำให้เกิดความง่วง คือ ถีนมิทธะ อันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกทันที จึงต้องปรุแต่งวิริยภาพให้มีกำลังสมดุลย์ โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น วิธีการเพิ่มนั้น ขณะที่กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ อยู่ด้วยใจจ่อแน่น ขณะนั้นพึงได้สนใจและเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ไม่จำกัดว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกาย โดยให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ สลับกันไปกับ นั่งหนอ ๆ แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญหรือกำลังเจริญอานาปานสติทีเดียว สำหรับท่านที่ยังไม่เคยเจริญกรรมฐานใดๆ แล้ว ย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรได้หาวิธีที่แยบคายกว่านี้ให้เจริญ วิธีที่ง่ายและแยบคายก็คือการ

กำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสู่การกำหนดพอง-ยุบไม่ได้ การที่จะแนะวิธีง่ายๆ ให้เป็นปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเหมือนการเรียนรู้หนังสือ ถ้าได้เริ่มกันด้วยง่าย ๆ ไปหายาก ๆ นั้น ย่อมไม่ก่อความลำบากใดๆ ให้เลย แต่ถ้าเริ่มกันเสียด้วยบทยากๆ แล้ว นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะละการเรียนรู้เสียอีกด้วย ดังนั้น การเจริญในที่นี้พึงต้องแนะวิธีที่ทำงานง่าย ๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน

หลักของการเจริญวิปัสสนานั้น พึงได้เริ่มด้วยสิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดด้วยรูปนาม ในอารมณ์ต้องกำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต ยากที่จะเห็นได้ง่ายเช่นรูป ดังนั้นในระยะแรกเริ่มของวิปัสสนาญาณิกบุคคล พึงให้กำหนดรูปก่อน รูปที่ให้กำหนดนั้น ย่อมมีอุปาทายรูป คือ รูปที่ละเอียดอ่อนมาก ไม่เหมือนกับมหาภูตรูป อันเป็นรูปหยาบและเห็นได้ชัด มหาภูตรูป คือ ปฐวี อาโป เตโช และวาโย

ธาตุทั้ง ๔ นั้นเอง การที่ให้กำหนดพอง-ยุบในระยะแรกนั้น เนื่องด้วยพอง-ยุบนี้ย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือลมหายใจเข้าออกที่ยังให้เกิดความเคร่งตึงและไหวแก่วางกาย

ในพระบาลีมหาสติปัฏฐานมีกล่าวไว้ว่า เมื่อเดินพึงต้องกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงต้องกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงต้องกำหนดให้รู่ว่านั่ง และเมื่อนอนพึงต้องกำหนดให้รู่ว่านอน ตลอดกระทั่งกริยา-อาการ ความเคลื่อนไหวทั้งหลาย ก็พึงต้องกำหนดให้สิ้น ดังนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กำหนดเอาวาโยธาตุ คือ ธาตุลมเป็นประธานในการบรรยายหลักธรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-ยุบนี้ ย่อมเห็นได้ชัดในการนั่งกำหนด

เท่าที่กล่าวนี้เป็นการกล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณ เป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อไปจักได้กล่าวถึงแนวการปฏิบัติวิปัสสนา ของงัดตั้งใจสดับกันโดยดี

ในการกำหนดพอง-ยุบนั้น ก่อนอื่นจำต้องวาง

จิตไว้ที่หน้าท้อง เพื่อสังเกตการสูดลมหายใจเข้าออก ให้จงดี เมื่อสูดลมหายใจเข้าไป ย่อมจะยังให้หน้าท้อง พองออกมา และในทำนองเดียวกัน เมื่อระบายลมหายใจออกแล้ว หน้าท้องนั้นก็ยุบลง ขณะที่หน้าท้องพองขึ้นมานั้น จงเพ่งดูอาการพองแล้วกำหนดว่า พองหนอ ในทำนองเดียวกันเมื่อระบายลมหายใจออกแล้ว ก็จงกำหนดว่า ยุบหนอ ในที่นี้พึงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้ที่หน้าท้อง เพื่อกำหนดอาการพองและยุบนั้น หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้องแล้ว หายใจปกติ อย่าให้หายใจแรงหรือกลั้นลมหายใจไว้ เพื่อประโยชน์ในการกำหนด ทั้งนี้จะยังให้เหนื่อยและเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนดสืบไป เมื่อกำหนดผิด อย่าปล่อยให้เลยไป จงเริ่มกำหนดใหม่

ในการเพ่งกำหนดพอง-ยุบนี้ ไม่จำเป็นต้องออกเสียง เพียงแต่กำหนดรู้อยู่แต่ในใจเท่านั้น การเจริญวิปัสสนานั้นย่อมสำคัญอยู่ที่ต้องรู้ การออกเสียงนั้นย่อมจะก่อความรำคาญแก่สหธรรมิกด้วยกัน แล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อื่นใดเลย ขณะที่อาการพองเกิด

ขั้นนั้น พึงได้สนใจเพ่งในอาการนั้นด้วยจิตที่ตั้งไว้หน้า
ท้องให้แจ้ง เสมือนได้เห็นด้วยตา แล้วกำหนดซึ่ง
อาการนั้นว่า พองหนอ เมื่อยุบลงไปให้กำหนดว่า
ยุบหนอ การกำหนดนี้เมื่อได้ทำอยู่บ่อยครั้งแล้ว จะรู้
สึกว่ารูปพองกับจิตที่กำหนดรู้ซึ่งอาการของรูปพองนั้น
ย่อมเป็นไปในจังหวะเดียวกันพอดี และในทำนองเดียว
กันเมื่อกำหนดในรูปยุบนั้น รูปยุบกับการรู้ซึ่งรูปยุบนั้น
จะเป็นไปในจังหวะเดียวกัน

ขณะที่ไม่มีอะไรต้องกำหนดเป็นพิเศษนอกเหนือ
ไปจากพอง-ยุบ นั้น จิตย่อมจะไหลไปตามอารมณ์
ต่าง ๆ ตามความเคยชิน ทั้งนี้เป็นด้วยพลังสมาธิยังไม่
มีกำลังส่งพอ แม้จะได้เพียรพยายามให้จิตได้ชั่งอยู่
ในอารมณ์นานสักเท่าใดก็ตาม ย่อมจะชั่งอยู่ไม่นาน
นักในเมื่อความเคยชินยังไม่เกิด จิตเมื่อตกจากอารมณ์
เตลิตตามอารมณ์ไป ก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งการเตลิต
ของจิตนั้น ๓-๔ ครั้ง แล้วจงกำหนด พองหนอ
ยุบหนอ ต่อไป เมื่อจิตตกจากอารมณ์อีก ก็จงตาม
กำหนดซึ่งจิตที่ตกไปจากอารมณ์นั้นอีก จิตที่ตกไปจาก

อารมณ์เพราะความเคยชินยังไม่เกิดนั้น ย่อมจะรู้สึกว่
 ในบางขณะก็ไปคุยกัน บางขณะก็คิดเรื่อยเปื่อยไป
 บางขณะก็สนุกสนาน บางขณะก็เศร้า ฯลฯ เมื่อรู้ว่
 คุยกันก็จึงกำหนดว่ คุยกันหนอ ๆ เมื่อคิดก็กำหนดว่
 คิดหนอ ๆ เมื่อสนุกสนานก็คิดว่ สนุกหนอ ๆ เมื่อ
 เศร้าก็กำหนดว่ เศร้าหนอ ๆ ตามกรณีที่เกิดได้เตลิด
 ไปจากอารมณ์ การกำหนดนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

สามัญชนย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้รู้ว่
 ความเป็นไปของจิต จึงได้สำคัญผิดคิดว่เป็นบุคคล
 สัตว์ เรา เขา ฯลฯ การคิดก็เรา การนึกก็เรา ไม่ว่าจะ
 ทำอะไรก็เราทั้งนั้น นับแต่สมัยเด็กที่เริ่มจำความได้
 เป็นต้นมาทราบถึงปัจจุบันนี้ทีเดียว แท้จริงนั้น เราไม่มี
 นอกจากจิตที่เกิดดับซับซ้อนกันอยู่อย่างไม่ว่างนั่นเอง
 ดังนั้น จึงจำต้องเพ่งกำหนดให้รู้ว่ซึ่งความจริงกัน สมเด็จพระ
 พระบรมศาสดาได้ทรงเทศนาไว้ในธรรมบทว่

ทฺวารํ อจฺจํ อสรีรํ กุหาสยํ

เย จิตฺตํ สลฺลณฺเมสฺสสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺตนา

ชนเหล่าใด จักสำรวจจิตซึ่งรับอารมณ์ในที่ไกล

ดวงเดียวเที่ยวไป ไม่มีสรีระร่างกาย มีถ้าเป็นที่ย่อย
อาศัยไว้ได้ ชนเหล่านั้น ย่อมพ้นจากเครื่องผูกแห่ง
มาร

ทูลรจกมฺ แปลว่า จิตที่รับอารมณ์ซึ่งอยู่ไกลได้
อธิบายว่า จิตนั้นย่อมสามารถเตลิดไปรับอารมณ์ที่อยู่
ในระยะไกลๆ ได้เสมอ แม้ตัวนั้นจะอยู่ในห้องกรรม-
ฐานก็ตาม แต่จิตนั้นหาได้อยู่ด้วยไม่ และอารมณ์นั้นจะ
อยู่ไกลเท่าใด ในทันทีที่เกิดความนึกคิดเท่านั้น จิตก็
แล่นไปรับซึ่งอารมณ์นั้น ๆ

เอกจรั แปลว่า จิตที่ไปโดยโดดเดี่ยว ปราศจาก
สหายคู่หู อธิบายว่า จิตนี้นอกจากแล่นไปรับซึ่งอารมณ์
ที่อยู่ไกลแสนไกลแล้ว ในการไปรับอารมณ์นั้น ก็ย่อม
ไปโดยโดดเดี่ยว ในทัศนะของสามัญชนคนธรรมดาซึ่ง
ขาดการไตร่ตรองในความจริง ย่อมทึกทักเอาว่าเป็น
จิตเดียว หาได้คำนึงถึงการเกิด ดับ อันซับซ้อนของจิต
แต่ประการใดไม่ การเห็น การได้ยิน การนึกคิด เป็นต้น
ที่ล่วงไปก็จิตนี้ การรู้อยู่เดี๋ยวนี้ก็จิตนี้ นอกจากนี้ใน
ขณะที่เห็น ได้ยิน ได้ถูกระทบสัมผัส เป็นต้น ก็ด้วย

จิตนี้อีกเช่นกัน ความจริงหาได้เป็นไปตามที่เข้าใจกันนั้นไม่ และข้อเท็จจริงนี้ ย่อมจะประจักษ์แก่ท่านทั้งหลาย เมื่อได้ลงมือพิสูจน์กันด้วยตนเอง ขณะที่คิดอยู่นั้น พอได้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ การคิดนั้นก็จะหายไปทันที กลายเป็นนึกขึ้นมาแทนที่ พอกำหนดการนึกนั้นว่า นึกหนอ ๆ ความนึกก็จะดับลงอีก การเกิดดับของจิตนี้ เมื่อได้หมั่นกำหนดรู้อยู่แล้ว ย่อมจะแจ้งทันทีว่า จิตเดิมที่เข้าใจว่ามีดวงเดียวนั้น แท้จริงหาใช่ดวงเดียวตามที่เข้าใจนั้นไม่ หากแต่การเกิดดับของจิตที่เนื่องกันอยู่เสมือนพวงลูกประคำ จึงได้ยังให้เข้าใจผิดไป

อสรีร์ แปลว่า จิตไม่มีตัวตนเป็นที่ปรากฏ อธิบายว่า จิตนั้นโดยธรรมชาติ ย่อมไม่มีตัวตนที่จะชี้ให้เห็นเหมือนรูปได้ ดังนั้น เมื่อถามว่ารูปมีสัณฐานเป็นอย่างไร เราก็ย่อมจะบอกสัณฐานของรูปได้อย่างถ่องแท้ แต่เมื่อถามว่า นามคืออะไร มีสัณฐานอย่างไร แล้วก็ป็นอันหมดปัญญาที่จะไขคำถามนั้นให้กระจ่างได้ เพราะไม่มีตัวตนเหมือนรูป จึงไม่อาจบอกสัณฐาน

ของนามได้ นอกจากบอกได้เพียงว่า นามย่อมมีสภาพ
 น้อมไป หรือสามารถรับและรู้ซึ่งอารมณ์เท่านั้น เนื่อง
 จากการที่ไม่อาจชี้ให้เห็นได้อย่างเด่นชัด พวกนัก
 วิทยาศาสตร์ก็จินตนาการที่จะให้เหตุผลเหมือนรูป แต่
 ในพุทธศาสนาเรา ย่อมมีวิธีที่จะรู้ในความเป็นไปของ
 นามได้ ด้วยการเพ่งกำหนดดูมันด้วยความสนใจจริงๆ
 แรกเพ่งกำหนดนั้น ย่อมจะไม่ได้เห็น ต่อเมื่อความ
 เคยชินเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมสามารถจะเห็นได้เสมือนได้
 ไปลูบคลำดูทีเดียว ทันทีที่อารมณ์กับวัตถุได้สัมผัสกัน
 แล้ว จิตก็จะเกิดตามรู้ซึ่งอารมณ์นั้นๆ ทันที ดังนั้น
 พึงได้ตามกำหนดให้รู้เห็นซึ่งจิตที่ไม่มีตัวตนให้เห็นเป็น
 ที่ปรากฏ

คำว่า จิตต์ แปลว่า ธรรมชาติที่คิดและรู้อารมณ์
 โดยพิเศษจากสัญญาและปัญญา กุหาสย มีถ้าคือ
 มหาภูตรูป ๔ เป็นที่อยู่อาศัย บุคคลผู้แสวงธรรม
 ทั้งหลายเหล่าใด สยุมเมตฺตสนฺติ จักสำรวมจิตไว้โดยดี
 บุคคลผู้แสวงธรรมเหล่านั้น ซึ่งได้สำวรกันอยู่เป็น
 อันตนั้น มารพฺนุชฺชา โมกฺขนฺติ ย่อมสามารถหลุดพ้น
 จากเครื่องพันธนาการของกิเลสมาได้

อธิบายว่า จิตที่สามารถรับและรู้ซึ่งอารมณ์ โดยมี
 หทัยรูป (หัวใจ) เป็นที่พำนักพักพิงเป็นหลักแหล่งนั้น
 ควรได้หมั่นกำหนดให้รู้ทุกครั้งที่เกิด จนสามารถตาม
 ได้ทันแล้ว เครื่องพันนาการของกิเลสमार นักฆาตกร
 ที่ได้พรางดักไว้เพื่อมิให้หลุดพ้นไปได้นั้น ย่อมจะไม่มี
 ความหมายใด ๆ สำหรับท่านที่ตื่น รู้ในความเป็นไป
 ของจิตอยู่ จิตที่ตามกำหนดรู้อยู่ไม่ขาดระยะนั้น เมื่อ
 เกิดแล้ว ก็ย่อมดับลงในฉับพลัน ดับแล้วก็เกิดขึ้นใน
 ฉับพลันนั้นอีก เมื่อได้กำหนดจิตแล้ว ก็จะเริ่มกำหนด
 ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่สืบไปคือ พองหนอ ยุบหนอ

ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ บางครั้งก็คิดอยากจะกลืน
 น้ำลายขึ้นมา เมื่อความรู้สึกเกิดดังนั้น ก็จงกำหนดว่า
 อยากกลืนน้ำลายหนอ ๆ พอรวบรวมน้ำลายจะกลืน ก็
 จงกำหนดว่า รวมนอ ๆ พอรวมน้ำลายเรียบร้อยแล้ว
 จะเริ่มกลืน ก็จงกำหนดว่า กลืนหนอ ๆ พึงให้ถามว่า
 ทำไมจึงต้องกำหนดกันถึงปลีกย่อยขนาดนี้เล่า ? ทั้งนี้
 ก็เพื่อขจัดความเข้าใจที่ถื้อมันในบุคคล สัตว์ เรา เขา
 ให้สิ้นไป กล่าวคือ เมื่ออยากจะกลืนน้ำลาย ความคิด

นี่ก็พลันเล่นขึ้นว่า เรานี้อยากกลืนน้ำลาย เรานี้แหละ
กลืนน้ำลาย กล่าวโดยเนื้อหาแล้ว เรา หาได้มีอยู่ในที่
นั้นไม่ หากแต่เป็นไปด้วยการไม่สันตติจิตเจตนา หรือรู้
เท่าไม่ถึง จึงได้กลายเป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธี
แก้แล้วย่อมไม่ยากนัก น้ำลายที่รวมไว้เมื่อครู่นี้ เกิด
อยากจะบ้วนทิ้งก็จงกำหนดตามความอยากว่า อยาก
บ้วนหนอ ๆ พอแก้ศีรษะจะบ้วน พลันประสาทตาไป
กระทบกับรูปเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปในฉับพลันนั้น ก็จง
กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ หรือได้มอง ก็จงกำหนดว่า
มองเห็นหนอ ๆ พอบ้วนน้ำลาย ก็จงกำหนดว่า บ้วนหนอ ๆ

อนึ่ง ในการนั่งกำหนดนั้น เมื่อนานไปหน่อยก็จะ
เกิดเมื่อยและปวดร้อนขึ้นมาทันที ถึงกับชาไปทั้งแถบ
อาการที่เกิดขึ้นนี้ ในทัศนะสามัญชนนั้น ย่อมไม่มี
ความหมาย เพราะเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว อาการเหล่านั้น
ก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้แสวงธรรมซึ่งเป็นผู้ที่
ตื่น รู้ความเป็นไปทั้งหลายอยู่เนืองนิจ พึงได้กำหนดอาการ
เหล่านั้นให้รู้สิ้น เมื่อรู้สึกเมื่อยและปวดร้อนถึงชาแล้ว
ก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้น ๆ เป็นลำดับไป เช่น

รู้สึกเมื่อย ก็จึงกำหนดว่า เมื่อยหนอ ๆ เมื่อรู้สึกปวด ก็จึงกำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เมื่อรู้สึกชา ก็จึงกำหนดว่า ชาหนอ ๆ เวทนาที่กำลังตามรู้อยู่นี้ ในระยะแรกย่อมจะรู้สึกว่าจะต้องใช้ความอดกลั้นกันอย่างเต็มที่ทีเดียว ถึงขั้นเหนื่อยอ่อนต่อการอดทน เมื่อรู้สึกว่าเหนื่อยอ่อน ก็ต้องกำหนดซึ่งอาการนั้นว่า เหนื่อยอ่อนหนอ ๆ การที่ไม่ย่อท้อในการตามกำหนดรู้อย่างไม่ละลงนี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

การกำหนดเวทนานี้ เติบโตอยู่ในความรู้สึกอะไร ก็เข้าใจเสียว่าเราเมื่อย เขาเมื่อย โดยยึดบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ จึงไม่ได้รู้ซึ่งความจริง แต่เมื่อได้กำหนดรู้ในความจริงแล้ว จึงได้รู้ในความเวลาที่ไปยึดเอา เรา เขามาเป็นที่ตั้ง แท้จริงนั้นหาได้มี เรา เขา เจือปนอยู่แต่ประการใดเลย เวทนาที่เกิดขึ้นนี้ ก็เนื่องด้วยการเบียดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรม ทั้งนี้ เสมือนกระแสไฟที่ได้รับกระแสคอยเนื่องกันอยู่ จึงไม่รู้สึกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไว จนยากจะมองเห็น

ได้ด้วยสายตาธรรมดา จึงเข้าใจว่ากระแสไฟที่จุดขึ้น
นั้น ย่อมทรงความสว่างไสวให้เป็นระดับเดียวกันอยู่
การกำหนดซึ่งการปวดเมื่อยเหล่านี้ในระยะแรก ๆ นั้น
ก็พอทนได้อยู่ เมื่อสติไปกำหนดรู้ซึ่งอาการปวดเมื่อย
นั้นอยู่นานเข้า จิตท้อก็จะเกิดอยากให้มีการเปลี่ยน
ท่านั่งเสียใหม่ในฉับพลัน เมื่อจิตอยากเกิดให้เปลี่ยนก็
จึงกำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆ เมื่อกำหนดแล้วจึง
ค่อยเปลี่ยน โดยกำหนดว่า เปลี่ยนหนอ ๆ หรือยัง
พอทนได้อยู่ ในทันทีที่กำหนดการอยากเปลี่ยนแล้ว
ก็จะกลับไปกำหนดในอาการปวดเมื่อยนั้นอีกวาระด้วย
ความเข้มแข็งไม่ย่อท้อ เมื่อจิตเกิดแข็งแรงขึ้น ความ
เมื่อยนั้นก็จะจางหายไปเอง เมื่อหายเมื่อยแล้ว ก็จึง
กำหนด พอง ยุบ ที่กำลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า อดทนได้ถึงจะได้พระนิพพาน
ถ้าอดทนไม่ได้หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพะนอเอา
ใจเวทนาด้วยเปลี่ยนอิริยาบถให้อยู่บ่อย ๆ แล้วไหนเลย
สมาธิจะเกิดและแก่กล้าได้ เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาที่จะ
พิจารณาซึ่งข้อเท็จจริงก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมาธิและปัญญา

แล้ว มรรค ผล พระนิพพาน ที่มุ่งหวังนั้นก็เป็นอย่างอื่น
หมดหวัง ฉะนั้น ความอดทนไม่ย่อท้อในขณะปฏิบัติ
จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใด ๆ การอดทน
นี้เป็นการอดทนเพื่อเอาชนะต่อการที่จะศึกษาให้รู้แจ้ง
เห็นจริง ซึ่งความเป็นไปของรูปนามในร่างกายของเรา
ไม่ใช่ไปอดกลั้นเพราะถูกผู้อื่นว่ากล่าวเสียดสี หรือใช้
กำลังแรงตบตีเอา การอดทนต่อความเบียดเบียนของ
เวทนาได้เป็นอย่างดีนี้ นับว่าได้มั่นอยู่ในขันติสังวรธรรม

การอดกลั้นต่อเวทนาได้เป็นไปอย่างสุดขีดจน
เห็นว่า ไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ยอมเปลี่ยนทำนอง
เสียใหม่ เพราะไม้ซีกนั้นยอมไม่อยู่ในวิสัยจะใช้จัด
ไม้ซุงได้เป็นธรรมดา เมื่อแรกกำหนดใหม่ ๆ นั้น
ย่อมต้องเผชิญกับการเบียดเบียน ทำนองทดลองดู
สมรรถภาพว่า มีน้ำอด น้ำทนดีอยู่หรือ เมื่อจิตอยาก
ได้เกิดหนูนเองกันเข้ามาหนักขึ้น ก็จงกำหนดรู้ซึ่ง
การอยากเปลี่ยนนั้นว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆ พอยกมือ
ขึ้นก็จงกำหนดว่า ยกมือหนอ ๆ พอเคลื่อนมือก็จง
กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆ การยกมือ การเคลื่อนมือนี้

พึงต้องอย่างช้า ๆ เพื่อให้สติได้สามารถเข้าไป
กำหนดรู้ซึ่งอาการเหล่านั้นอย่างแจ่มชัด พอถูกก็จง
กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ในขณะนั้นถ้ากายไหวตามก็จง
กำหนดว่า ไหวหนอ ๆ หรือยกเท้าก็จงกำหนดว่า
ยกหนอ ๆ พอเลื่อนก็จงกำหนดว่า เลื่อนหนอ ๆ
พอวาง ก็จงกำหนดว่า วางหนอ ๆ พอเปลี่ยนอิริยาบถ
เสร็จ พร้อมด้วยการกำหนดตามอย่างครบครันแล้ว
ก็เริ่มกำหนดพอง-ยุบที่กำลังกำหนดอยู่สับไป อย่า
ยอมปล่อยให้มีเวลาว่างเข้ามาคั่นแทรก จงพยายาม
รักษาระดับของสมาธิให้เนืองกันอยู่เสมอไป ปัญญาจึง
จะเปรี๊ยะ และแจ้งในมรรคญาณ ผลญาณอันเป็นจุด
หมายในการเจริญภาวนา

การปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมต้องมีความเข้มแข็ง
สามารถอดกลั้นในทุกสิ่งอย่าง ที่จะเข้ามาก่อวน
พลังงานของสมาธิและปัญญาให้จางเสื่อมลง ทั้งนี้
อุปมาเสมือนชายที่ต้องการไฟนั้นจำต้องมีความอดทน
พอที่จะตีเหล็กชุดให้เกิดไฟ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
รอบด้าน กล่าวคือในสมัยโบราณซึ่งยังไม่มีไม้ขีดไฟ

เหมือนปัจจุบันนี้ เมื่อจะก่อไฟหุงต้มแล้ว ก็ต้องตีเหล็ก
 ขุดหาไฟก่อน การตีเหล็กขุดนั้น ถ้าไม่สม่ำเสมอเกินไป
 ย่อมไม่เกิดไฟ ดังนั้น การตีเหล็กขุดจึงต้องพยายาม
 รักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอด้วยความอดทน ชะมัก
 เข้มข้นอย่างไม่ย่อท้อ

อนึ่ง ขณะที่กำหนดอยู่นี้ จะเกิดรู้สึกคันขึ้นที่นั่น
 ที่นี้จึงเพ่งตรงที่คันนั้นให้จงดี แล้วกำหนดว่า คันหนอ ๆ
 การคันนี้ ก็จัดเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เมื่อกำลังคันอยู่
 ย่อมรู้สึกอยากเกาขึ้นมาทันที แต่อย่าเพ่งเกา จง
 กำหนดการอยากเกานั้นเสียก่อนว่า อยากเกาหนอ ๆ
 แล้วจึงกำหนดการคันสืบไปอีก การคันนั้นก็หายไ
 เอง เมื่อหายไปแล้ว ก็จึงกำหนดพอง-ยุบอันเป็น
 อารมณ์เดิมสืบไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หาย และ
 จิตอยากเกาก็แก่กล้าขึ้น จงได้กำหนดจิตอยากนั้น
 อีกว่า อยากเกาหนอ ๆ พอเหี้ยมมือก็กำหนดว่า
 เหี้ยมหนอ ๆ พอเคลื่อนไหวมือก็กำหนดว่า เคลื่อนมือ
 หนอ ๆ พอถูกที่คันก็กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ เสียก่อน
 แล้วจึงเกา เมื่อเกาก็กำหนดว่า เกาหนอ ๆ พอเกา

หายคันแล้ว พอหัดมือเข้ารูปเดิมก็จำต้องกำหนด เช่น
เมื่อเหยียดมือออกไปเกา ครั้นแล้วจึงกำหนดพอง-ยุบ
อารมณ์เดิมสืบไป

ในขณะนั้น อาจมีการขบเมื่อยเข้ามาแทรกให้
อยากเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้เมื่อยนั้นได้หายไป ถ้า
เป็นบุคคลธรรมดาแล้ว ก็ย่อมจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้น
เสียโดยง่ายตายเป็นปราศจากการกำหนดรู้แต่ประการใด
ตรงกันข้าม โยคีผู้แสวงธรรม ซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ใน
ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เป็นอาจิณ เมื่อได้เผชิญกับเวทนาที่
ยังให้ต้องไม่สบาย คือทุกข์แล้ว ก็ย่อมจะรู้ในรสของ
ความทุกข์โดยแท้จริงว่าเป็นสภาพที่ทรมาณเพียงใด
ซึ่งบุคคลสามัญแล้วย่อมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วย
บุคคลนั้น ไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริง ๆ
นั่นเอง จึงเข้าใจว่าตนนี้อยู่สบายดีไม่มีการเจ็บป่วย
หรือสุขภาพไม่สมบูรณ์แต่ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้น
ลัมหมอน นอนเสื่อ กระดิกกายไม่ไหวแน่นหนาและจึงได้
สำนึกในความทรมาณคือความทุกข์ว่า มีสภาพเป็น
อย่างไร อิริยาบถย่อมอำพรางทุกข์ไว้ ดังนั้น โยคีผู้

แสงธรรมที่ได้ประจักษ์ในความจริงของทุกข์ ก็เพราะ
ไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่าย ๆ トラบได้แจ้งในความ
จริงโดยสิ้นเชิง จึงรู้ว่า ความทุกข์อันแท้จริงนั้น ย่อม
มีสภาพเป็นอย่างไร

ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสามัญไม่แจ้งนั้น
เพราะขาดสติในการพิจารณาให้รอบคอบ จึงไม่รู้อะไร
เลย ท่านทั้งหลายที่ขณะนั่งสวดกันอยู่นี้ ลองพยายาม
ตั้งใจพิจารณากันโดยอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คืออย่าขยับ
เขยื้อน สัก ๕ หรือ ๑๐ นาที ท่านจะรู้สึกปวดที่นั่น
ร้อนที่นี่ ต่อเมื่อได้อดต่อไปถึง ๑๕ หรือ ๒๐ นาทีแล้ว
ก็จะรู้สึกเสมือนว่าการปวดร้อนชานั้นได้ทรمان คล้ายๆ
กับกระดูกจะหลุดออกเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้ยอมประจักษ์ใน
ความจริงว่า อิริยาบถย่อมอำพรางไว้ซึ่งความทุกข์นั้น
มีความจริงเพียงใดทันที โยคีผู้แสวงธรรมย่อมมีสติ
กำหนดรู้ในความเป็นไปของอิริยาบถอยู่ทุกขณะเมื่อ
กำหนดรูปนามอยู่ ดังนั้น ทันทีที่เกิดปวดเมื่อย ก็ละ
จากการกำหนดรูปนาม หันมากำหนดการปวดนั้นด้วย
พยายามเพ่งตรงที่เมื่อย โดยการไม่ย่อท้อเกรงขามต่อ

การเมื่อยแล้วกำหนดว่าเมื่อยหนอ ๆ พอจิตอยากเปลี่ยน
อิริยาบถเกิดขึ้น ก็กำหนดจิตนั้นว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆ
แล้วเพ่งกำหนดในการเมื่อยนั้นสับไป โดยกำหนดว่า
เมื่อยหนอ ๆ โดยไม่ยอมให้ตกเป็นทาสของเวทนา
อิริยาบถที่อำพรางไว้ซึ่งความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสจะ
อำพรางได้ ก็ยอมแสดงออกซึ่งความจริงให้เป็นที
ประจักษ์ โยคีผู้แสวงธรรม จึงได้แจ้งในความจริงของ
ทุกข์โดยสิ้นเชิง

การนั่งกำหนดพอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็อยาก
จะลุกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ พอเกิดจิตอยาก
ก็จำต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า อยากลุกหนอ ๆ
เมื่อกำหนดจิตอยากแล้ว ก็จงกำหนดอาการของท่าที่
กำลังจะลุก เช่น ขยับกาย เหยียดกาย ยันกายเป็นต้น
กายที่จะลุกนั้น ย่อมจะมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักของ
กายที่นั่ง ดังนั้น เมื่อจะลุกขึ้นก็จงกำหนดว่า ลุกหนอ ๆ
กายที่ขยับเขยื้อนนี้ พึงทำอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ และให้มี
สติตามกำหนดรู้ไปตลอดทุกกระยะที่เปลี่ยนแปลง จง
กระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก จะยก จะ

ย้ายได้แต่ละทีก็กลัวต่อความเจ็บปวด จึงค่อย ๆ ยกย้าย คล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเดือนจะนั้นเทียว กำลังสติ สมาธิ ปัญญา จึงจะเฟื่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้ว ย่อมจะไม่ได้ผลอะไรเป็นการตอบสนองจากการที่ได้เพียรนี้เลย นอกจากการไม่รู้ นับแต่จำความได้เป็นต้นมาทราบถึงปัจจุบัน เคยขยับเขยื้อนไหวกายด้วยความว่องไวเสมอมานั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตนเสมือนคนไข้อาการหนัก ก็ต่อเมื่อเข้ามาแสวงธรรม การที่ต้องทำตนเช่นนี้ ก็เพื่อให้สติได้สามารถกำหนดรู้อยู่ทุกกระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้กล้าแข็งขึ้น จนแจ้งความจริงของรูปนามตามสภาพธรรม ซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำช้า ๆ เนิบ ๆ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะตามกำหนดรู้ได้ทัน เมื่อสติตามกำหนดรู้ไม่ทัน การเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิและปัญญาที่ได้เพียรทำมา ก็ไม่มีความหมาย ดังนั้น จึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้น และเปลี่ยนอาการทำที่เพื่อให้สติ สมาธิ และปัญญา ได้เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปแห่งรูปนาม

อนึ่ง ตาที่สามารถมองเห็นอะไรๆ ได้โดยไม่มี
 ขอบเขตนั้น ก็จำต้องสำรวจให้จงหนัก อย่าไปมองนั้น
 มองนี้ตามนิสัยเคยชิน จงพยายามชะมັกเขม้นสนใจอยู่
 แต่ในอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้รู้
 เห็นอะไรเข้า ก็จงกำหนดซึ่งการรู้เห็นนั้นว่า เห็นหนอ ๆ
 เมื่อกล่าวกันโดยเนื้อหาแล้ว บุคคลที่มองนั้นมองนี้โดย
 ไม่มีความหมายนั้น มักจะได้เรื่องเจ็บตัว จึงแทบ
 กล่าวได้ว่าเป็นการเห็นที่ให้โทษมากกว่าคุณ ควรได้
 เอาเยี่ยงคนตาบอดเป็นตัวอย่าง กล่าวคือคนตาบอด
 นั้น ย่อมไม่สามารถมองเห็นอะไรกับเขา ดังนั้น เขาจะ
 ไม่สนใจกับสิ่งรอบด้านเขาเลย และจะไม่พยายาม
 แสดงความทะเยอทะยานอยากมองนั้นมองนี้ เนื่อง
 ด้วยมองแล้วก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขา
 จึงจะไม่มองต่อสิ่งใดเลยเป็นอันขาด โยคีผู้แสวงธรรม
 ก็ควรได้สำรวจสังวรต่อการมองดูนั้นดูนี้ให้จงหนัก เช่น
 เดียวกับตนได้สังวรอยู่ในการกำหนดรู้ซึ่งความเป็นไป
 ของรูปนาม จนอาจยังให้คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจว่า ตนตาบอด
 ฉะนั้น

นอกจากการสำรวจทางตาแล้ว ฟังได้
 สำรวจการได้ยินทางหูให้จงหนักด้วย บุคคลที่หูหนวก
 นั้น เขาจะไม่นำพาต่อการว่ากล่าวเสียดสีหรือยกย่อง
 แต่ประการใดเลย เนื่องด้วยหูเขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงกัน
 ข้าม บุคคลที่ชอบแสหาเรื่อง คอยสืบเสาะแต่ข่าวที่จะ
 ก่อให้เกิดแตกแยกกันมาเล่าสู่กันเป็นทอด ๆ ไป ในที่
 สุดก็หาสาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่าละอาย
 และอดสูใจยิ่งนัก โยคีผู้แสวงธรรมควรได้สำรวจการ
 ได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่คุยกัณก็จงกำหนดว่า
 ได้ยินหนอ ๆ เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอยากได้ยินได้ฟังซึ่ง
 การคุยนั้น ก็จงกำหนดว่า อยากได้ยินหนอ ๆ เมื่อ
 กำหนดรู้ซึ่งการได้ยินนั้นแล้ว จงกำหนดซึ่งอารมณ์เดิม
 คือ พอง-ยุบ ที่ตนกำหนดอยู่สืบไป ข้อสำคัญฟังต้อง
 ทำตนเสมือนคนหูหนวก ที่ไม่รู้ว่าเขาพูดหรือคุยอะไร
 กันในขณะที่กำลังแสวงหาธรรมอยู่

โยคีผู้แสวงธรรมมีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจมันอยู่ใน
 การกำหนดด้วยความเคารพเท่านั้น ไม่ฟังบังควรใส่ใจ
 หรือสนใจต่อการได้เห็นได้ยิน ให้ยิ่งไปกว่าอารมณ์ที่

ตนกำหนดอยู่ การได้เห็นหรือได้ยินนั้น แม้จะเป็นภาพ หรือเรื่องเลอเลิศสักปานใดก็ตาม แต่ย่อมไม่ประเสริฐไปกว่าธรรมที่ตนกำลังแสวงอยู่ได้เลย นอกจากไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ แล้ว ฟังกระทำตนเสมือนคนไข้ที่อาการเพียบหนัก ในการกำหนดซึ่งรูปนาม ไม่ว่าจะลุก จะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลุกก็ฟังกำหนดว่า อยากลุก หนอ ๆ ขณะที่ลุกขึ้นนั่งนั้นย่อมต้องกำหนดอาการต่างๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เมื่อลุกขึ้น ยืนแล้วจึงกำหนดว่า ยืน hnอ ๆ ขณะที่ยืนอยู่นั้น เมื่อเห็นอะไร ก็จงกำหนดสิ่งที่เห็นนั้นว่า เห็น hnอ ๆ เมื่อออกเดินก็จงกำหนดว่า ซ้ายอย่าง hnอ ขว้าง hnอ คือนับแต่เผยอเท้ายกขึ้นตราบถึงเหยียบลงพื้นเรียบร้อย ควรได้พยายามสนใจพิจารณาดูการเขยื้อนเคลื่อนไปของอาการแห่งเท้าให้จงดี พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายอย่าง hnอ หรือ ขว้าง hnอ ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าซ้าย ก็จงกำหนดว่า ซ้ายอย่าง hnอ ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาก็จงกำหนดว่า ขว้าง hnอ การกำหนดนี้เป็นการกำหนดอย่างธรรมดาสามัญในการไปนั้นมานี้

การเดินนั้นถ้าเป็นการเดินจงกรม ฟังได้แบ่งการก้าวของแต่ละก้าวออกเป็น ๓ ระยะด้วยกัน คือ การยก การย่าง และการเหยียบ ใน ๓ ระยะนี้ สำหรับแรกเริ่มฝึกหัด ควรได้กำหนดแต่เพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ ยกหนอ และเหยียบหนอ ขณะที่ยกเท้าแล้วเหยียดออกไปข้างหน้า ฟังกำหนดว่า ยกหนอ เมื่อเหยียดแล้วปล่อยเท้าลงเหยียบพื้น ฟังกำหนดว่า เหยียบหนอ การยกก็ดี การเหยียบก็ดี ฟังได้สนใจฟังให้จงหนักอย่าได้ละสายตาไปดูอื่นนอกจากการก้าวย่างที่ตนกำลังกำหนดอยู่

การเดิน ๒ ระยะ คือ ยกหนอ เหยียบหนอนี้ เมื่อได้ฝึกเดินสัก ๒ หรือ ๓ วัน ก็ย่อมจะกำหนดได้จากนั้นฟังให้กำหนดเดินด้วย ๓ ระยะ คือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ แต่ในระยะแรกฝึกนั้น ควรได้กำหนดระยะเดียว คือ ข้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ กับ ๒ ระยะ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ ก็เป็นการพอเพียงแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้ว ย่อมจะรู้สึก

อยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้น จงกำหนดว่า อยากนั่ง
 หนอ ๆ ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้น ตาอาจไปเห็น
 หรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินอะไร จง
 กำหนดการเห็นหรือได้ยินนั้นว่า ได้เห็นหนอ ๆ หรือ
 ได้ยินหนอ ๆ ครั้นแล้วจงเดินไปยังที่ของตน ด้วย
 กำหนดในการเดินว่า ยกหนอ เขยิบหนอ เมื่อถึงที่
 และหยุดยืนอยู่นั้น ก็จงกำหนดว่า หยุดหนอ ๆ พอหัน
 ก็กำหนดว่า หันหนอ ๆ ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้น
 เกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคัน ก็กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ
 ครั้นแล้วจึงค่อย ๆ หย่อนกายลงพร้อมกับกำหนดว่า
 นั่งหนอ ๆ จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้น ย่อม
 ต้องปรุงแต่งการนั่ง เช่นโยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว
 เป็นต้น อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้สิ้น ตามกรณี
 ของอาการนั้น ๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด
 พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่สืบไป

เมื่อนั่งกำหนด พอง-ยุบ อยู่ นั้น อาจเกิด
 อยากนอนขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า
 อยากนอนหนอ ๆ ขณะที่ละมดตัวลงนอนนั้น ก็จำต้อง

มีการ ขยับเขยื้อนไหวกาย เช่น ยกขา เขยียดขา เอี้ยวตัว คอตกเท้าพื้น ยืดตัว ฯลฯ อาการที่เกิดจากการขยับเขยื้อนไหวกายนี้ ก็จำต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลง ก็กำหนดว่า นอนหนอ ๆ

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน กล่าวคือ ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้น อาจเข้าถึงธรรมะได้ ถ้าสมาธิมีกำลังแก่กล้าพอ เนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมะนั้น ย่อมไม่กำหนดว่าเมื่อนั้น เมื่อนี้เลย ชั่วชั่วเหยียด ก็อาจเข้าถึงธรรมะได้ ดูแต่พระอานนทที่ซึ่งได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง คือ :-

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดา ได้เสด็จสู่ปรินิพพานแล้ว ๓-๔ เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัยเป็นต้น ในการสังคายนานี้ พระอันดับ ๔๙๙ รูปล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งนั้น ส่วนพระอานนทียังคงเฝ้าพระโสดาอยู่ ดังนั้น พระอานนทิจึงดำริจะกระทำวิปัสสนากิจของตนให้ลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหันต์เจ้า เวลาที่เหลืออีก

เพียงวันเดียว คือวันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๙ พระอานนทจึงเริ่มเจริญกายคตาสติ คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ตามแนวที่เรากำลังเจริญอยู่ในขณะนี้ คือ ช้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ จิตตอยากขณะก้าวเป็นนาม การก้าวเป็นรูปนั้น ปรากฏเห็นชัดว่า มีการเกิดดับอยู่ไม่มีสิ้นสุด การกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณ แต่ก็ได้เกิดผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนทจึงจินตนาในการเจริญวิปัสสนา ด้วยความเพียรของตนว่า เรานี้ได้เพียรอย่างเต็มที่แล้ว สมเด็จพระบรมศาสดา ก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่า เรานี้ได้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมีแล้วจงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิด จักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เรานี้ก็นับว่ายิ่งในการเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทันทใดก็พลันระลึกได้ว่าแก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงได้อ่อนอยู่ ยังให้เกิดความฟุ้งซ่าน คือ อุทธัจจะ เมื่อระลึกได้ดังนั้น ก็ใคร่จะปรุ่ให้ วิริยะ กับ สมาธิ ได้เท่ากัน จึงตรงเข้าห้องนอน เพื่อพักผ่อน เป็นการคลายความเพียร

พอล้มตัวเท้าพื้นพื้น ศีรษะยังไม่ถึงหมอน ก็ปล่น
สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในฉับพลัน

ทั้งนี้ ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถา-
จารย์ ได้สดุดีความมหัศจรรย์ของพระอานนท์ ใน
การสำเร็จเป็นพระอรหันต์ว่า ในขณะที่นั้น เท้าของ
พระอานนท์ ได้พื้นพื้นอยู่ในท่าจะเอน จึงไม่นับว่าอยู่
ในอิริยาบถยืน กายที่เอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจาก
อิริยาบถนั่ง และ ศีรษะของท่านขณะที่เอนกายลงไปนั้น
ยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจากอิริยาบถนอน ดังนั้น
นับว่าพระอานนท์ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยพ้น
จากอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และในฐานะที่
ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่
เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามีมรรค-ผล อนาคามีมรรค-
ผล อรหัตตมรรค-ผล จึงสามารถลุได้ในชั่วระยะเวลา
อันสั้น ดังตัวอย่างพระอานนท์ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์
เป็นต้น ชั่วแต่จะล้มตัวลงนอนก็สำเร็จไปแล้ว ดังนั้น
ควรได้พยายามอย่าให้โอกาสอันงามหลุดมือไป และ
อย่าทะนงว่าเป็นเรื่องเล็ก อาจจะพลาดกับโอกาสอันดีไป

ขณะที่เริ่มจะนอน พอยกเท้าขึ้น ก็กำหนดว่า ยกหนอ ๆ พอเอื้อมตัว ก็กำหนดว่า เอื้อมหนอ ๆ พอศอกยันพื้น ก็กำหนดว่า ยันหนอ ๆ พอล้มตัว ก็กำหนดว่า ล้มหนอ ๆ พอศีรษะถูกหมอน ก็กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ พอยืดตัว ก็กำหนดว่า ยืดหนอ ๆ พอล้มตัวลงนอนเรียบร้อยแล้ว ก็จำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน งอแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ ฟังต้องกำหนดให้สิ้น ครั้นแล้วจึงกำหนดอารมณ์เดิมที่ตนกำหนดอยู่ คือ พอง-ยุบ สืบไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไปตามความเคยชิน ดังนั้น ขณะที่นอนกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น ย่อมจะเตลิดไปจากอารมณ์ เมื่อจิตพลัดจากอารมณ์ไป จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พลัดไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ย่อมจะแนบอยู่กับอารมณ์เดิมคือ พอง-ยุบ

เมื่อถึงเวลาหลับนอน แม้จะยังไม่่วง ก็ไม่บังควรที่จะปล่อยการกำหนดเสียเฉย ๆ ฟังได้กำหนดอยู่

เรื่อย ๆ ไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติ
แสงธรรมนี้ ฟังต้องปฏิบัติอย่างเข้มงวด สมดังที่มี
กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

กามํ ตโจ นหารุ จ อญฺชิ จ อวสิสฺสตุ
อวสฺสิสฺสตุ เม สรีเร สพฺพหนฺตํ มํสโลหิตํ

ยฺหนฺตํ ปุริสตุถาเมน ปุริสวิริเยน ปุริสปรกุกฺเขน
ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปฺปญฺติว วิริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสตี
แปลว่า หนั่งเอ็นกระดูกเท่านั้น จงเหลืออยู่ เนื้อและ
เลือดทั้งหมดในสรีระของเรานั้น จะเหือดแห้งไปก็
ตามที่ ยังไม่บรรลุมรรคผล ที่บุคคลพึงบรรลุด้วยเรี่ยว
แรงของบุรุษด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบาก
บั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย คือ ให้ถึง
พร้อมด้วยองค์ของวิริยภาพความเพียร ซึ่งเรียกว่า
จตุรํงคฺวิริยะ คือการปฏิบัติที่เหลือแต่หนัง ๑ เหลือ
แต่เอ็น ๑ เหลือแต่กระดูก ๑ เนื้อและเลือดที่แห้ง
เหือดไป ๑

หลักในการปฏิบัตินั้น ควรได้นั่งกำหนดให้มาก
กว่านอนกำหนด ในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น

ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ใคร่ธรรมจริง ๆ นั้น
 ย่อมไม่มักมากในการนอนยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตน
 กำลังปฏิบัติอยู่ โยคีผู้แสวงธรรม ย่อมจะเพลิดเพลिन
 อยู่แต่ในการกำหนดของตนถ่ายเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากจะลุกขึ้น จงกำหนดจิต
 อยากนั้นว่า อยากลุกหนอ ๆ ในทันใดนั้น ส่วนต่าง ๆ
 ของร่าง ก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศีรษะ
 ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ขยับขาซ้าย ขาขวา ยันกาย
 เพื่อลุกขึ้นนั่ง ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็พึงต้องกำหนด
 ให้สิ้น ครั้นแล้วก็เริ่มกำหนดพอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์
 เดิมที่กำหนดอยู่สืบไป ในขณะนั้นถ้ามีการคิดนึกเกิด
 ขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการนึกคิดนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นก็
 กำหนดว่า ลุกหนอ ๆ เมื่อนั่งก็กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ
 ขณะนั้นนั้น อาการความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง
 เช่น งอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏอาการที่
 ปรากฏขึ้นนั้น ก็ต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวที่เกี่ยวกับความ
 เคลื่อนไหวของอิริยาบถ ๔ ทั้งนั้น การแสดงก็เป็นการ

แสดงอย่างรวบรัด โยคีผู้แสวงธรรมอาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้นเนื่องด้วยสติ สมาธิ ยังอ่อนมาก แม้กระนั้นก็จะอย่าได้ลดความพยายาม ที่จะกำหนดให้ได้เท่าที่จะพึงกำหนดได้ เมื่อเจริญไปๆ สติ สมาธิ ก็จะกล้าแข็งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นเพียงสังเขปเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวในการกำหนดเท่านั้น จากการกำหนดนี้ จะพึงเห็นว่ามีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีกแต่อย่าพึงท้อใจว่ายาก และจะกำหนดได้หมดหรือและจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจากนี้การล้างหน้า อาบน้ำ ชำระร่างกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไวนั้น ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้าเช็ดหน้า เช็ดตัว ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ควรให้อยู่ในการกำหนดจงสิ้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทานอาหาร เห็นถ้วยชาม

หรือมองหาถ้วยชาม เอี่ยมหยิบ ถูกถ้วยหรือชาม
จับซ้อนอาหารร้อนหรือเย็น ตักอาหาร ก้มศีรษะรับ
อาหาร อมอาหาร วางซ้อน เคี้ยวอาหารก่อนที่จะกลืน
รวมอาหารที่เคี้ยวจนหมดแล้ว กลืนอาหารที่รวม ฯลฯ
พึงต้องกำหนดอยู่เสมอไป อย่าสักแต่ว่ารับประทาน
เท่าที่กล่าวมานี้ ก็พอได้เป็นแนวในการกำหนดแล้ว
เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนด
ได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับ
แรกกำหนดนั้น ก็ย่อมจะมีการพลั้งเผลอบ้างเป็น
ธรรมดา แต่ก็จำเป็นต้องมีสติกระชับไว้ อย่าให้เกิด
ความพลั้งเผลอได้บ่อยนัก

เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นการกล่าวโดยสังเขป
ก็ตาม อาจไม่สามารถกำหนดจดจำได้หมดสิ้น จะขอ
กล่าวสรุปซ้ำอีกวาระ เพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่
จะต้องปฏิบัติกัน

กล่าวโดยเนื้อหาแล้ว ย่อมไม่มีมากนัก เช่นใน
การเดิน ก็จำต้องใส่ใจในการก้าวย่าง พร้อมกับกำหนด
ว่า ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ ระยะเดียว ขณะที่เดิน

ซ้ำๆ ก็จึงกำหนด ๒ ระยะ ในก้าวหนึ่งว่า ยกหนอ
เหยียบหนอ ขณะที่นั่งก็จึงกำหนดว่า พองหนอ
ยุบหนอ เมื่อเวลานอนถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนด
แล้ว ต้องกำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ พองหนอ
ยุบหนอ เรื่อยๆ ไป นับว่าไม่เกินความสามารถอะไรเลย
ขณะที่นอนก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ เช่นกัน

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัย จิตมักเตลิดไป
ตามใจชอบในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดตกอารมณ์
ไปก็จึงกำหนดตามความเป็นไปของจิตนั้น จนกว่าจะ
กลับมาแนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ เมื่อจิตกลับมา
แนบอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิมแล้ว ก็จึงกำหนดว่า พอง
หนอ ยุบหนอ ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความเคยชิน
แล้วก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้น ตามความ
ชำนาญขึ้น เพราะแรกกำหนดนั้น ๆ ต้องกังวลอยู่กับ
จิตที่เตลิดอยู่เสมอ เมื่อได้สนใจกำหนดจิตที่เตลิดไป
ด้วยการชะมັถเข้มข้นบ่อยครั้งเข้า จิตนั้นก็จะเริ่มทรงอยู่
ในอารมณ์ เมื่อจิตทรงอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนด
อารมณ์ก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดได้

มากขึ้นแล้วก็จะรู้สึกเสมือนว่า ขณะที่กำหนดพองหนอรูปร่างกับจิตที่รู้ในรูปร่าง ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนองเดียวกัน เมื่อกำหนดว่า ยุบหนอ รูปร่างกับจิตที่รู้ในรูปร่างนั้น ก็ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้นนอกจากรูปร่างกับนามแล้ว ไหนเลยจะมีบุคคลสัตว์ เรา เขา ฯลฯ ตามที่เข้าใจกัน เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกว่ารูปร่าง กับจิตที่รู้รูปร่างนั้น แม้จะเนื่องกันอยู่ แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดความเคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูปของนามเดิม ซึ่งเข้าใจว่าเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้นย่อมสลายลงสิ้น พร้อมกันนี้ก็เริ่มเกิดศรัทธาเลื่อมใสจากการที่รู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น ซึ่งการรู้นี้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

ญาณนี้นับเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ นับว่าเป็นญาณที่มีความสำคัญยิ่งในการที่จะต้องกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการกำหนดได้สืบเนื่องกันไปแล้ว พลัง

สมาธิก็ย่อมจะเติบโตกลับขึ้นเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจจะพึงได้เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในฉับพลัน อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกับทัศนะของสามัญชนคนธรรมดา กล่าวคือ สามัญชนคนธรรมดาย่อมเห็นว่า รูปนามนี้ทรงอยู่ตลอดเวลาชั่วชีวิตนับแต่จำความได้เป็นต้นมาตราบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่มา ความจำเมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่ติดตามมาจนเป็นผู้ใหญ่ ทั้งรูปทั้งนามนี้แหละคือเรา ร่างกายและจิตใจนี้คือเรา แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพริบตา บรรดารูปที่เกิดขึ้นมาก็ย่อมดับลงสิ้น ไม่มีรูปธรรมนามธรรมใดที่จะคงทรงอยู่ได้เลย เมื่อเกิดแล้ว ก็ย่อมดับลงและเกิดใหม่ดับไปสลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดเสมอมา การกำหนดนี้เมื่อเริ่มเกิดความชินแล้ว ก็ย่อมจะประจักษ์ซึ่งความจริงในข้อเท็จจริงต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น จากการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่เป็นต้น ขณะที่กำหนดนั้น ในทันทีที่กำหนดรูปพองว่า พองหนอ รูปพองนั้นก็เสื่อมจางไปทันที พอกำหนดรูปยุบว่า ยุบหนอ รูปยุบนั้นก็เสื่อมจางไปทันทีเหมือนกัน จากธรรมชาติที่ปรากฏอยู่นี้ เมื่อ

ได้กำหนดบ่อยครั้งแล้วย่อมจะรู้สึกว่าการไม่ทำอะไรเลย การที่ประจักษ์ซึ่งการไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

จิตเมื่อได้ถูกข่มกั้นกำหนดอยู่แต่การไม่เที่ยงเช่นนี้เรื่อย ๆ ไปนั้น ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยิ่งนัก การอึดอัดนี้ย่อมจะยังให้แจ่มซึ่งความทุกข์ การประจักษ์ทุกข์นี้เอง เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อย ขบซา ย่อมจะเข้าเบียดเบียนยังให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกเช่นนี้ ก็จัดเป็น ทุกขานุปัสสนา เช่นกัน

รูปนามที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจนั้น การเกิดการดับหรือเสื่อมจางไปของรูปนาม ซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ย่อมจะยังให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถจะหน่วงเหนี่ยว หรือให้เป็นไปตามความต้องการปรารถนาของตนหรือใครผู้ใดเลย ซึ่งทั้งนี้เดิมเคยมันและทะนงว่าเป็นตัวของตัว เป็นบุคคล สัตว์ ฯลฯ มา แท้จริงนั้นย่อมเป็นเรื่อง

ธรรมชาติ การที่ประจักษ์ซึ่งความจริงเช่นนี้ เรียกว่า
อนัตตานุปัสสนา

ขณะที่กำหนดรูปนาม อยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริง
ใน อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อยู่ จนเกิดญาณเปี่ยมขึ้น
แล้ว อารมณ์อันเป็นสังขารธรรมในขณะที่กำหนดอยู่
นั้น ก็พลันดับลงพร้อมกับจิตที่กำหนด และไหลไปสู่
พระนิพพานทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระ
อรหันตเจ้าทั้งหลายที่ได้เสด็จและเดินไปสู่พระนิพพาน
กันนั้น ย่อมล้วนแต่เสด็จและไปตามแนวทางนี้กันทั้ง
นั้น ถ้าปราศจากวิปัสสนาแล้ว ย่อมจะไปพระนิพพาน
กันไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่าขณะที่สดับ
พระธรรมเทศนาอยู่นั้นก็ย่อมสามารถบรรลุ มรรค ผล
พระนิพพานกันได้ นั้น โดยเนื้อแท้แล้ว ย่อมมีการ
กำหนดรวมอยู่ด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนา คือ
ทางที่จะไปสู่พระนิพพาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อีกทั้งพระอรหันตเจ้าทั้งหลายก็ย่อมอาศัยแนววิปัสสนา
นี้เป็นทางเดินไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น

ชื่อว่า วิปัสสนา แล้ว ย่อมไม่แคล้วจากมหา-
สติปัญฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งของ ๔ องค์
ในมหาสติปัญฐานนี้ร่วมอยู่เสมอ ดังนั้น พึงกล่าวได้
อีกนัยว่ามหาสติปัญฐานนี้ คือเส้นทางที่สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตเจ้าทั้งหลาย ได้อาศัย
เป็นทางไปสู่พระนิพพานกัน

ท่านทั้งหลายที่ได้มาประชุมสดับเพื่อแสวงธรรม
กันในโอกาสนี้ พึงตระหนักเถิดว่า ท่านกำลังอยู่บน
ทางที่จะไปพระนิพพานกันแล้ว กุศลบารมีอันเป็น
บุพพาธิการ ที่ท่านได้กระทำไว้พร้อมด้วยคำอธิษฐาน
ขอให้ได้มาซึ่งมรรค ผล พระนิพพานนั้น ย่อมถึงวาระ
ที่จะสนองผลให้เป็นไปตามที่ได้ตั้งปณิธานไว้แล้วดังนั้น
ท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มันเถิดว่า ท่านได้มาอยู่บนเส้น
ทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตเจ้า
ทั้งหลาย ได้ใช้เป็นทางเสด็จและเดินไปสู่พระนิพพาน
กันแล้ว จงภูมิใจเถิดว่า สมาธิธรรมและปัญญาธรรม
อันวิเศษล้ำ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระ
อรหันตเจ้าทั้งหลาย ได้พบได้เห็นกันไปในัน ท่านก็ย่อม

จะได้พบได้เห็นเช่นกัน พร้อมกันนี้รสพระธรรมอัน
สุขุมคัมภีรภาพและลึกซึ่งชั้นฉ่ำ ซึ่งท่านไม่เคยได้ลิ้มชิม
มาในชั่วชีวิตนั้น ก็ย่อมจะได้พบได้เห็น ได้ลิ้มได้ชิม
กันโดยทั่วถ้วนอย่างแน่นอน

อนึ่ง บรรดารูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย ที่ทรง
ไว้ซึ่ง อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ นั้น ก็ย่อมจะสว่างกระจ่าง
ขึ้นในญาณปัญญาของท่าน นับจากกลางเลือน จนสว่าง
กระจ่างแจ่ม トラบได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผล และ
พระนิพพาน เสมือนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ
พระอรหันตเจ้าทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็นจริงกันไปแล้ว ทั้ง
นี้ย่อมไม่ช้าไม่นาน ภายใน ๑ เดือน ๒๐ วัน หรือ ๑๕ วัน
ก็ย่อมจะบรรลุได้ถ้ามีกุศลบารมีอันกล้าเป็นทุนหนุน ก็
ย่อมจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน

ดังนั้นพึงตระหนักเถิดว่าการแสวงหาธรรมวิเศษ
นี้ย่อมสามารถจะบรรลุได้ภายใน ๑๕ วัน หรือ ๒๐ วัน
หรือ ๑ เดือน เช่นพระอริยเจ้าทั้งหลายที่ได้บรรลุกัน
ไปแล้ว และผลอันเกิดจากบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน
นี้ ย่อมจะประหาร ทิฏฐิ กับ วิจิกิจฉา อันเป็นวังน้าว

ที่ยังให้ท่านต้องไปสู้รบยาภูมิ เป็นสมุจเฉทไม่มีเศษเหลือ แม้เท่าयोगโย ความทุกข์ทั้งหลายที่จะต้องได้เสวยกันไปชั่วสังสารวัฏฏ์นั้น ย่อมจะพินาศสลายลงในชั่วกาลขณะที่ท่านแสวงธรรมวิเศษนี้อย่างแน่นอน ขอจงพยายาม ชะมักเขม้นในการแสวงธรรมวิเศษนี้ โดยปราศจากการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงกันเทอญ ฯ

ในวโรกาสมงคลดิถีนี้ ขอท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จต่อการรู้จริงเห็นแจ้ง ในการแสวงมรรค ผลพระนิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระอรหันตเจ้าและพระอริยบุคคลทั้งหลาย ได้พบกันไปแล้วแต่กาลอดีตโดยเร็วกันเทอญ ฯ

จิรํ ตัญญตุ สทุทฺธโม

อิทํ เม ปุณฺณํ มกฺกผลฌานสุตฺตํ ปจฺจโย โหตุ.

อิทํ เม ปุณฺณภาควํ สพุทฺธตฺตานํ เทม.

ภทฺทกันตํ อินทวํสเถระ

นายวิจิต มณเฑียรวงศ์ ผู้แปล

๖ พฤษภาคม ๒๔๙๘