

# การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔



พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ  
ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ  
เจ้าสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ชลบุรี

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระอาจารย์ ดร. กัททันตะ อาสภเถระ  
ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ  
เจ้าสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม ชลบุรี

**การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔**

**พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ**

**รวบรวมเรียบเรียง**

**พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์**

**ลิขสิทธิ์เป็นของ**

**สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรมและผู้เรียบเรียง**

**คอมพิวเตอร์อาร์ตเวอร์ค พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์**

**พิสูจน์อักษร พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์**

**สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรม**

**อ.เมือง จ.ชลบุรี (๒๐๐๐๐)**

**โทร. (๐๓๘) ๒๘๓๗๖๖**

**จัดพิมพ์เป็นหนังสือประจำสำนักฯ**

**และแจกเป็นธรรมทาน**

## อนุโมทนาภาดา

ประมาณ ๔ ทศวรรษกว่าล่วงแล้ว ที่อาตมภาพได้รับ อาราธนาจากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สังฆมนตรีว่าการปกครอง และจอมพล ป. พิบูลสงคราม เดินทางมาเผยแผ่ วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ในนามของพระภิกษุทันตะ โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รองสังฆราช และนายกรัฐมนตรี อนุแห่งสาธารณรัฐสหภาพพม่า วิปัสสนากรรมฐานจึงได้ปรากฏหิ้ง โคนลงสู่ผืนแผ่นดินไทยตั้งแต่ครานั้น และเริ่มออกดอกขยายผลแผ่ กิ่งก้านสาขาออกไปอย่างกว้างขวาง

ตั้งแต่ครานั้นถึงครั้งนี้ที่อาตมภาพได้ยื่นหยัดอยู่ในเมืองไทย ในครั้งแรกเหมือนเด็กแรกเกิดไม่รู้ภาษาอะไร ต้องมาเริ่มเรียน ภาษาไทยเพื่อถ่ายทอดวิปัสสนากรรมฐานให้คนไทยได้รู้เรื่องนำไป ปฏิบัติ มีความยากลำบากพอควรทั้งผู้พูดและผู้ฟัง เพราะต่างไม่ ชินสำนวนภาษากัน ถึงแม้ผู้พูดจะสื่อเป็นภาษาไทย ๑๐๐ เปอร์เซนต์เต็มก็ตาม แต่สำเนียงพม่ายังไม่หาย จึงเป็นสำนวนไทย สำเนียงพม่า ต้องอาศัยล่ามแปลไทยเป็นไทยอีกทอดหนึ่ง

อย่างไรก็ตามจุดประสงค์มิได้อยู่ที่ภาษา ภาษาเป็นเพียงสื่อ จุดประสงค์อยู่ที่วิธีการปฏิบัติต่างหาก ซึ่งวิธีการปฏิบัตินั้นจะให้ผิด พลาดคลาดเคลื่อนออกไปจากปริยัติคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา

ฎีกา อนุฎีกา และโยชนา เบียงเบนเฉมาเป็นอัตโนมัติไม่ได้ ต้อง สอดคล้องกับหลักปรัชญาดังกล่าวอย่างบริบูรณ์ อาตมภาพให้ ธรรมเนียมตั้งแต่ครั้งนั้นถึงครั้งนี้ มีความต่างเพียงกาลเวลาเท่านั้น สำหรับเนื้อหาสาระยังคงรักษาอยู่กับหลักการอย่างคงมั่น หาได้ เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาไม่ เพราะเพื่อต้องการให้การปฏิบัติ ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมาย คือ ปฏิเวธ ถูกต้องตามพุทธประสงค์

ขออนุโมทนาในฉันทะ วิริยะ อุตสาหะ ของพระมหาอุเทน ปัญญาปริหัตต์ ที่เธอได้ตระหนักถึงคุณค่าอันหาประมาณมิได้ของ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักการดังกล่าว แล้วได้ทำการ ถอดเทพรวบรวมเรียบเรียงและดำเนินการจัดทำทุกอย่างด้วยตนเอง จนเสร็จสิ้น ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ เผยแผ่ ขยายผลออกไปสู่วงกว้าง อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อพุทธ- ศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในปัจจุบัน สมัย และอนาคตกาลสืบไป...

พระอาจารย์อาสภเถระ

ธัมมาจริยะ อัครมหาภิรมย์ภูฐานาจริยะ

คุชฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ปรมจารย์ เจ้าสำนักวิปัสสนา

วิเวกอาศรม ชลบุรี

## คำปรารภ

นานกว่า ๔๐ ปี ที่สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม ชลบุรี ได้ก่อตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ร่วมจรรโลงสืบสานพระพุทธศาสนา ภายใต้บารมีธรรมของพระเดชพระคุณพระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ ชัมมาจริยะ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ ซึ่งได้เดินทางมาจากสาธารณรัฐสหภาพพม่า มาพำนักที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ฯ แล้วมาอยู่ประจำที่สำนักมูลนิธิวิเวกอาศรม ท่านเป็นพระภิกษุผู้ทรงคุณค่าที่มีความเพียบพร้อมทั้งปริยัติและปฏิบัติอย่างเชี่ยวชาญในพระพุทธศาสนาที่หาได้ยากรูปหนึ่ง ทั้งมีความเพียรพยายามสูงในการสอนกรรมฐานอธิบายขยายความได้อย่างละเอียดลออลึกซึ้งถึงสภาวะ มีเรื่องอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด และบอกทางแก่ผู้หลงทาง ดุจประทีปส่องแสงสว่างในที่มืดฉะนั้น ซึ่งยากที่จะหาใครมาทัดเทียมในปัจจุบันสมัยนี้ได้ การสอนกรรมฐานของท่านตั้งแต่ครานั้นถึงครั้งนี้ มิได้ย่อหย่อนหยุดเลย แม้อายุจะย่างเข้าสู่ความชราภาพด้วยวัย ๘๘ ปีแล้วก็ตาม คำพูดคำสอนของท่านทุกประโยค ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อโยคีบุคคลผู้ปฏิบัติ

ทางมูลนิธิได้สังเกตเห็นสาระสำคัญในคำสอนของท่าน ที่  
ไม่อาจให้เลื่อนหายไปตามกาลเวลา เพราะมีค่าต่อการปฏิบัติ จึง  
ต้องการให้มีหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในนาม  
ของท่าน ไว้เป็นหนังสือประจำสำนัก รวมทั้งเผยแพร่ออกไปสู่วง  
กว้าง เพื่อธำรงรักษาไว้เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนาสืบไป

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ เป็นผู้มีความสำคัญต่อ  
เจตนารมณ์นี้ โดยได้เริ่มถอดเทปรวบรวมเรียบเรียงคำสอนของ  
ท่านมาสู่ภาคภาษาไทยเต็มอัตรา เพื่อสื่อวิธีการปฏิบัติตรงต่อผู้  
ปฏิบัติให้เข้าใจได้โดยง่าย จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หากไม่ได้ท่าน  
แล้วคงยากที่จะมีผู้มาจัดทำ ทางมูลนิธิจึงขอกราบขอบคุณพระมหา  
อุเทน ปัญญาปริทัตต์ ไว้ ณ โอกาสนี้

แม่ชีพรเพ็ญ เนื่องจ้านงค์

ประธานกรรมการมูลนิธิวิเวกอาศรม ชลบุรี

## คำนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ แสดงโดยพระเดชพระคุณพระอาจารย์ใหญ่ครู.ภัททันตะอาสภเถระ แห่งยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย และแก่ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักแห่งนี้ ทางสำนักได้บันทึกเทปไว้เพื่อเผยแพร่

เนื่องจากพระอาจารย์เป็นไทยสัญชาติพม่า สำเนียงของท่านจึงเป็นภาษาไทยสำเนียงพม่า ยากต่อผู้ที่ไม่ชินภาษาของท่าน จะเข้าใจทุกถ้อยคำได้อย่างถ่องแท้ ถ้าไม่ถอดเทปออกรวบรวมเรียบเรียงเป็นสำนวนภาษาร่วมสมัยเสียใหม่ ก็จะอยู่เฉพาะกลุ่มที่รู้จักซึ่งอยู่ในวงแคบมาก ไม่เผยแพร่ขยายผลออกไปสู่วงกว้าง และไม่เอื้อประโยชน์ต่ออีกหลาย ๆ ท่านที่มีความสนใจจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้าพเจ้าได้สังเกตเห็นถึงคุณค่าอันหาประมาณมิได้ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่ไม่อาจให้อยู่เฉพาะกลุ่มแคบ ๆ แต่ต้องขยายออกไปสู่วงกว้าง จึงได้ถอดเทปรวบรวมเรียบเรียงเป็นสำนวนภาษาใหม่ แต่ยังคงไว้ซึ่งเนื้อหาสาระสำคัญที่พระอาจารย์แสดงไว้ดั้งเดิมทุกประการ เนื้อหาคงที่มีความต่างเพียงสีภาษาเท่านั้น เพราะถ้าเดินตามภาษาของท่านแท้ ๆ จะยากแก่การเข้าใจ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเปลี่ยนสำนวนใหม่

การแปลเป็นสำนวนใหม่ในครั้งนี้ มีการตัดทอนและเพิ่มเติมบ้างเป็นบางส่วน เพื่อให้การเดินเรื่องและเนื้อหาเป็นเรื่องอันเดียวกันอย่างกลมกลืน ซึ่งง่ายต่อการอ่านทำความเข้าใจ ทุกถ้อยคำที่เขียนเรียบเรียงใหม่ ข้าพเจ้าได้นำเสนอต่อพระอาจารย์อ่านถวายให้ท่านได้รับฟังพิจารณา ได้รับคำชมจากท่านว่า สำนวนโวหารดี

ดังนั้นขอให้ท่านผู้อ่านที่สนใจต่อการปฏิบัติจริงมีความมั่นใจว่า เนื้อความในหนังสือเล่มนี้ เป็นของพระอาจารย์ใหญ่ทุกประการ

ข้าพเจ้าได้รับความเห็นชอบจากพระอาจารย์ใหญ่ และประธานกรรมการมูลนิธิวิเวกอาศรมให้ดำเนินการจัดทำหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ มีกุศลจิตเป็นพื้นฐานและมุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นประเด็นใหญ่ หากผิดพลาดพลั้งไปประการใด ขอได้รับการชี้แนะจากท่านผู้รู้ในโอกาสที่จะจัดพิมพ์ครั้งต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระอาจารย์ใหญ่ อาสภเถระ เจ้าสำนัก ฯ และอนุโมทนาต่อแม่ชีพรเพ็ญ เนื่องจากรงศ์ประธานกรรมการมูลนิธิวิเวกอาศรม ที่ให้ความไว้วางใจแก่ข้าพเจ้า ดำเนินการจัดทำหนังสือในครั้งนี้ บุญกุศลอันใดที่เกิดขึ้นจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมถวายเป็นอภยริบูชาแด่... พระอาจารย์ใหญ่อาสภเถระที่เคารพสูงยิ่ง

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทีตต์

๑ พฤษภาคม ๒๕๔๑

## สารบัญ

องค์ประกอบหรือหัวใจสติปัฏฐาน ๔.....	๑
สมาธิ ๒-๓.....	๔
กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน.....	๖
อิริยาบถนั่ง.....	๗
การตั้งสติกำหนด.....	๑๐
วาโยโณภูมัพพรูป.....	๑๒
พอง-ยุบ.....	๑๖
อุปมาเหมือนรถไฟ.....	๑๘
ลมเข้า-ออกเป็นเหตุ พอง-ยุบเป็นผล.....	๑๙
อานิสงส์การกำหนดพอง-ยุบ.....	๒๐
อารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์.....	๒๕
อุปมาเหมือนหมาขาวหมาดำ.....	๒๘
วิธีกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์ .....	๒๙
อุปมาเหมือนอิฐากินข้าว.....	๓๔
โยสีโสมนสิการ.....	๓๕
มรรค ๓.....	๓๗
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน.....	๓๙
อุปมาเหมือนโคหนุ่ม.....	๔๔

เวทนานุปัสสนาสติปิฎฐาน.....	๔๖
อุปมาเหมือนแมวจับหนู.....	๔๘
ธัมมานุปัสสนาสติปิฎฐาน.....	๕๐
อุปมาเหมือนคนหัดขับรถ.....	๕๓
เดินกำหนดหรือเดินจงกรม.....	๕๕
นั่งหนอ.....	๖๓
อาการ.....	๖๔
ประโยชน์ของคำบริกรรมภาวนาว่า “หนอ”.....	๖๖
ต้นจิต.....	๖๕
วิธีตรวจสอบสภาวะก่อนให้กำหนดต้นจิต.....	๗๒
สรุปการกำหนดต้นจิต.....	๗๖
อุปมาเหมือนคนง่อยเปลี้ยและคนตาบอด.....	๗๘
อิริยาบถย่อย.....	๘๐
กำหนดอาการปิติ.....	๘๔
กำหนดอาการธาตุ.....	๘๕
อุปมาเหมือนช่างปั้นตุ๊กตา.....	๘๖
โทษของการไม่กำหนด.....	๘๘
พระไตรลักษณ์.....	๙๐
ปัญญา ๓.....	๙๒
อยากได้พระนิพพาน.....	๙๔

## เอกายบบรรค

ทางสายเอก

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสฺยจ สวกา  
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสณฺณินา ฯ

พระพุทธเจ้าทั้งหลายและสาวกของพระพุทธเจ้า  
เหล่านั้นเสด็จเข้าสู่พระนิพพานด้วยหนทาง  
สายเอกคือสติปัฏฐาน ๔ ฯ

อปารุตา เต อมตสุส ทวารว  
เย โสทวนุโต ปมฺลฺจนฺตุ สทฺธํ ฯ  
ประตฺตอมตฺะพระนิพพาน เป็ดไว้สำหรับท่านแล้ว  
ขอท่านผู้มีโสต จงเบิกศรัทธาเถิด...ค...ค...



พระอาจารย์ชาลี จารุณโณ  
รองเจ้าสำนักฯ



กราบคารวะพระเดชพระคุณพระอาจารย์ใหญ่ ภัททันตะ อาสภเถระ



อัญชลี ปศุคยห  
ประกอบอัญชลี กราบพระรัตนตรัย



นิสินโน วา นิสินโนมเหตีต ปชานาติ  
นังก็รัฐัดว่านัง “นังหนอๆๆ”



ธิตอ วา ธิตอมเหตีต ปชานาติ  
ยีนังก็รัฐัดว่ายีน “ยีนหนอๆๆ”



กำลังเดินจงกรมไปฉันภัตตาหารที่โรงครัว



พระมหาอุเทน ปิณฺฑูญาปริทัตต์  
เปรียญธรรม ๙ ประโยค (ขณะเป็นสามเณร) พ.ร.บ. (เกียรตินิยม)

## องค์ประกอบหรือหัวใจสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒. เวทนา-  
นุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔. ชัมมา-  
นุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานทั้ง ๔ หลักนั้น มีองค์ประกอบ  
หรือหัวใจสำคัญที่ขาดไม่ได้ เป็นเครื่องปฐทางไปสู่ความสำเร็จแห่ง  
การปฏิบัติ องค์ประกอบหรือหัวใจสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือ อาตาปี  
สมบุชาโน สติมา ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นความไพเราะทาง  
ภาษามคธ เรียกว่า สุขุขจารณธรรม คือพูดคั่นหูคั่นปาก พูด  
ง่ายให้เข้าใจดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาจาสิทธิภูชะ คือมีวาจา  
สละสลวย การที่ทรงแสดงไว้นั้นเป็นเทศนานัยโวหารทางปริยัติ ซึ่ง  
ตรัสไว้โดยอ้อม ในส่วนที่เป็นปริยัตินั้น มีการจำแนกแจกแจงองค์  
ประกอบนั้นออกไปตามลำดับ คือ อาตาปี เป็น วิริยเจตสิก  
สมบุชาโน เป็น ปัญญินทรีย์เจตสิก และสติมา เป็นสติเจตสิก

มีอรรถาธิบายไปตามลำดับดังนี้

ในขณะที่โยคีบุคคลมีความเพียรพยายามตั้งใจใส่ใจเอาใจใส่  
มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดศกาวการต่าง ๆ อยู่ นั่น เป็นการทำ  
หน้าที่ของ อาตาปี คือ วิริยเจตสิก อารมณ์ต่าง ๆ รูปนามสังขาร

เกิดขึ้นมาในที่ใด มีสติกำหนดในที่นั้น โดยไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เผอเรอหลงลืมขาดสติ เป็นการทำหน้าที่ของสติ คือ สติเจตสิก ในขณะที่สติเจตสิกเกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้นสมาธิจึงประกอบรวมกับการทำหน้าที่ของสติตั้งพระอรชรกถาจารย์ได้แสดงไขความไว้ว่า สติมาติ เจตถ สติคุณทณน สมานี กเหตุพพืแปลว่า “ในคำว่า สติมานี้ ท่านถือเอาสมาธิพร้อมด้วยสติ” สติจึงมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมานินันได้ชื่อว่า เอกคตาเจตสิกมิได้ชื่อว่า สมาธิเจตสิก เพราะใน สพพจิตตสาธาณเจตสิก ๗ ดวง ดวงที่ ๗ ชื่อ เอกคตาเจตสิก

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่กันอย่างบริบูรณ์ โยคีบุคคลก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนามสังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน มีความรู้ความเข้าใจสภาวะการนั้นตามความเป็นจริงนี้เรียกว่า ปัญญินทรีย์เจตสิก ได้แก่ สัมปชัญญะ สัมปชัญญะเป็นปัญญินทรีย์เจตสิกนั่นเอง

การอธิบายดังกล่าวเป็นการอธิบายแบบเทศนานัยไปตามลำดับโดยอ้อม คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จำแนกแจก

แจงออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม อาจจะมีข้อสงสัยเกิดขึ้นสำหรับบางท่านว่า เหตุใดลำดับในคำว่า อาตปปี สมุปชาโน สติมา จึงสลับกันไม่ตรงกับที่อธิบายออกมา ตอบว่า เพราะเป็นวาจาสิทธิภูจะคือความสละสลวยเป็นสำนวนโวหารทางภาษาดังกล่าวในเบื้องต้น

สำหรับปฏิบัติกัมมัย คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติโดยตรง มิใช่โดยอ้อม องค์ประกอบทั้ง ๔ ประการนี้ แยกกันไม่ได้ เป็นอวินิพโยก เกิดขึ้นพร้อมกันและดับพร้อมกัน เช่นเมื่อกำหนดว่า “พองหนอ” องค์ประกอบทั้ง ๔ นี้เกิดขึ้นพร้อมกับอาการพองที่เกิดขึ้น และดับไปพร้อมกับอาการพองที่ดับไป ไม่สามารถแยกย่อยได้ เพราะเกาะกันเป็นสภาวะลักษณะ

องค์ประกอบทั้ง ๔ ประการ นี้ เป็นอุปกณ์คือเครื่องมือฉายส่องให้โยคีบุคคลกำหนดรู้ กำหนดเห็นสภาวะการของรูปนามสังขารตามความเป็นจริง จำเป็นอย่างยิ่งที่โยคีบุคคลจะต้องมีอุปกณ์เครื่องมือนี้ประกอบร่วมด้วยในการปฏิบัติตรงต่ออารมณ์ที่เกิดทาง กาย เวทนา จิต และธรรมเสมอ อุปมาเหมือนช่างสร้างเรือน จะสร้างเรือนเป็นรูปร่างได้ ก็ต้องมีอุปกณ์คือเครื่องมือมีสี่ ขวานเป็นต้นฉะนั้น

## สมาธิ ๒-๓

สมาธิมี ๒ อย่างคือ สีสสมาธิ ๑ ทิฏฐิสมาธิ ๑ สมาธิคือการตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว หรือเพ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว ถ้าเป็นสมถกรรมฐานก็จะเพ่งอยู่กับอารมณ์เดียวไม่เปลี่ยนยกย้ายไปสู่อารมณ์อื่น ส่วนวิปัสสนาจะเกาะอยู่กับอารมณ์เดียวเหมือนกัน แต่มีการย้ายอารมณ์จากอารมณ์หนึ่ง ไปสู่อารมณ์หนึ่งตามปัจจุบัน อุปมาเหมือนกับจักรเย็บผ้าที่มีเนื้อผ้าเลื่อนเข้ามาเรื่อย ๆ มิได้ปักอยู่กับที่ อยู่กับอารมณ์เกิดดับทุกขณะทุกระยะ ในลักษณะเช่นนี้ สมถกรรมฐานจึงเป็น สีสสมาธิ (สมาธิปกติไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง) ส่วนวิปัสสนาเป็น ทิฏฐิสมาธิ (สมาธิเห็นความเปลี่ยนแปลง)

สมาธิมี ๓ อย่าง คือ ขณิกสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ ๑ และอัปนาสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ (สมาธิแนบแน่น) เป็นสมาธิที่พึงประสงค์ของสมถกรรมฐานเป็น สีสสมาธิ ปักดิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นการเกิดดับ พระไตรลักษณ์ไม่ปรากฏ หากไม่นำมาเป็นบาทของวิปัสสนาก็จะเป็นได้สูงสุดคือ อภิญญา ๕ เข้าสู่พรหมโลก ไม่สามารถเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ ส่วนขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่พึง

ประสงค์ของวิปัสสนา ดังมีการวิเคราะห์รูปศัพท์ว่า ขณมตฺตจิตฺติโก หุตฺวา สมาธิ ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ชื่อว่า ขณิกสมาธิ เพียงชั่วขณะแพ๊บเดียว ๆ เหมือนสายฟ้าแลบ สมัยก่อนอธิบายให้เข้าใจด้วยอุปมาว่า คีตน์นี้มีครั้งเดียว กะพริบตาครั้งเดียว แต่ในปัจจุบันอธิบายให้เข้าใจด้วยอุปมาว่า ๑ วินาที ชั่วขณะหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง แพ๊บเดียว ๆ ฉะนั้นวิปัสสนาจึงนิยมให้กำหนดอภัยย้ายไปตามปัจจุบันอารมณ์ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องไม่ให้มีช่องว่างแม้ชั่วขณะหนึ่ง เหมือนกับลูกโซ่ที่โยงใยสัมพันธ์เกาะเป็นอันเดียวกัน เมื่อกำหนดได้อย่างนี้ สติสมาธิจะติดต่อรวมตัวกันมากขึ้นตามลำดับ สมาธิญาณขึ้นเร็ว เห็นการเกิดดับของรูปนามได้อย่างถ่องถ้วน ขณิกสมาธินี้ ต้องประคองรักษาให้ดี อย่าให้อารมณ์กรรมฐานรั่ว หากปล่อยให้รั่ว เมื่อมาปฏิบัติ ก็เหมือนมาเริ่มต้นใหม่ อุปมาเหมือนหม้อดิน ต้องประคองรักษาให้ดี ถ้าพลัดตกโพธิ์แตกเพละทันที

## กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในเบื้องต้น ตามหลักสติปัฏฐานสูตรที่จะยกขึ้นอธิบายตามลำดับ เบื้องแรกมุ่งไปที่อิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถหลักอันเป็นภาพรวมที่เห็นโดยทั่วไป คืออิริยาบถทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังมีพระบาลีรับรองไว้ว่า จีโต วา จีโตมฺหิติ ปชานาติ จจฺจนฺโต วา จจฺจามิติ ปชานาติ นิสฺสินฺโน วา นิสฺสินฺนํมฺหิติ ปชานาติ สยาโน วา สยาโนมฺหิติ ปชานาติ แปลว่า “เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ยืน เมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เดิน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า นั่ง หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่า นอน โดยใจความก็คือ รู้ชัดว่า ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ นั้น จะอธิบายอิริยาบถนั่งก่อน อิริยาบถนั่งต้องฟังทำความเข้าใจก่อน เหตุใดจึงไม่อธิบายไปตามลำดับ คือ ยืน เดิน นั่ง กลับมาอธิบายอิริยาบถนั่งซึ่งอยู่ในอันดับที่ ๓ เพราะเหตุใด เพราะว่า มีพระบาลีแสดงไว้ว่า โย ปน ภิกฺขเว อิธ ภิกฺขุ อรญฺณคโคโต วา รุกฺขมฺมูลคโคโต วา สฺสญฺญาคารคโคโต วา นิสฺสึทฺติ ปลฺลสงฺกํ อากฺขิตฺวา อุจฺฐํ กายํ ปณฺธิชย ปริมฺขํ สตี อุปฺภุสฺสเปตฺวา แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ที่โคนต้นไม้ อยู่ที่ป่า หรืออยู่ที่เรือน

วาง นั่งคู่บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า จะเห็นได้ว่า ในพระบาลี พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงการนั่งก่อน ว่ามีการปฏิบัติอย่างไร การให้กรรมฐาน เมื่ออนุวัตรตามพระบาลีให้ถูกต้องตามพุทธประสงค์จึงต้องอธิบายอิริยาบถนั่งเป็นอันดับแรก

## อิริยาบถนั่ง

การกำหนดอิริยาบถนั่ง หรือการนั่งกำหนดมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ให้นั่งขัดสมาธิ คือ นั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย เรียกว่า นั่งคู่บัลลังก์ ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย เวลานั้นต้องนั่งขัดสมาธิ เพราะจะทำให้ลำตัวตั้งตรงเป็นรูปสามเหลี่ยมได้น้ำหนักตัวเท่ากัน มิให้นั่งพับเพียบหรือนั่งในท่าเทพธิดา เพราะลำตัวจะเอนไปข้างหนึ่งไม่ตั้งตรง และน้ำหนักการทิ้งตัวไม่เท่ากัน สำหรับผู้หญิงการนั่งขัดสมาธิไม่ถือว่า ไม่สุภาพ เพราะเน้นถึงเรื่องการปฏิบัติ ไม่ได้เน้นที่ความสุภาพเรียบร้อย คนละเรื่องกัน แต่ถ้าโดยสภาพทั่วไป ผู้หญิงควรนั่งพับเพียบ โดยเฉพาะในเวลาที่มึนงง ผู้หลัก ผู้ใหญ่มาควรนั่งในท่าเทพธิดาดังกล่าว จึงจะแลดูสุภาพเรียบร้อย ส่วนใน

เรื่องของการปฏิบัติไม่ได้กล่าวถึงเรื่องนั้น จะกล่าวถึงรูปของการปฏิบัติที่ออกมาให้ถูกต้องตามพระบาลีว่า **ปลตฺถกั อภฺชิตฺวา** คือนั่งคู้บัลลังก์ ได้แก่การนั่งขัดสมาธินั่นเอง ทั้งชายและหญิงให้ปฏิบัติตามนี้ แต่ก็ให้ว่าจะผูกขาทำให้นั่งขัดสมาธิถ่ายเดียว ในกรณีของผู้ที่ไม่สามารถนั่งได้ เพราะเกิดอุบัติเหตุ ขาถูกคามด้วยเหล็ก จะอนุญาตให้นั่งเก้าอี้หย่อนเท้าลงมาได้ หรือนั่งอย่างอื่นที่ทำให้สบาย และกำหนดอารมณ์ได้ดี

๒. การวางแขนและมือ ให้วางแขนไปตามลำตัว มือทั้ง ๒ ซ้อนกัน โดยให้มือขวาทับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าตักระหว่างตรงกลางขาทั้ง ๒ การให้ปฏิบัติเช่นนี้มีเหตุผลว่า ให้แขนทรงลำตัวไว้เพื่อป้องกันการก้มไปถูกพื้น เพราะในบางครั้งผู้ปฏิบัติมีปิติเกิดขึ้นทำให้เกิดอาการก้ม หงาย หรือโอนเอน ถ้ากำหนดอยู่เกิดอาการก้มลงไปแขนและมือที่วางไว้เช่นนั้นจะช่วยพยุงไว้ได้ เหมือนกับการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว แขนที่ทรงไว้ตามรูปลำตัว นอกจากจะเป็นระเบียบแลดูดีแล้ว ยังป้องกันการอาการก้มลงไปถูกที่พื้น มิให้เกิดอันตรายได้อีกด้วย

๓. การตั้งกาย ให้ตั้งกายไว้ตรง ไม่ถึงกับยึดงอแขนหรือก้มคูดู มีพระบาลีรับรองไว้ว่า **อุชฺฐุ กายั ปณฺิชาเย** แปลว่า

“ตั้งกายให้ตรง” เหตุที่ให้นั่งตั้งกายไว้ตรงนี้ เพราะจะทำให้การเดินของลม และการไหลเวียนของโลหิต ไปมาได้โดยสะดวก ไม่ติดขัด ไม่ทำให้เกิดอาการวิงเวียน ปวดหลัง ปวดเอว ปวดศีรษะ และการตั้งกายไว้ตรงนี้ ทำให้ความเพียรที่เรียกว่า วิริยเจตสิก เพิ่มขึ้น วิริยเจตสิกจะทำงานได้อย่างต่อเนื่อง อริยาบถนั่งนี้สมาธิจะมีมากกว่าอริยาบถอื่น ๆ หากไม่นั่งตัวตรงแล้ว วิริยเจตสิกจะทำงานไม่สะดวก สมาธิจะเพิ่มปริมาณมากยิ่งขึ้นทำให้เกิดอาการร่วงเหงาหาวนอนเชื่องซึม ถีนมิทธนิรুদ্ধจะเข้ามาครอบงำได้ ถีนมิทธะนี้ แยกออกเป็น ๒ คำ คือ ถีน และมิทธะ ทำวจนัตถะวิเคราะห์รูปศัพท์ว่า ถีนินฺนํ มิทฺธินฺนํ ถีนมิทฺธํ ถีนินฺนํ จิตท้อถอย มิทฺธินฺนํ เจตสิกท้อถอย ทั้งสองคำนี้รวมกันแปลว่า จิตและเจตสิกท้อถอย เมื่อเป็นเช่นนี้ องค์ธรรมคือ โมหเจตสิกก็จะเข้ามาแทรก เกิดอาการร่วงเหงาหาวนอนเชื่องซึม อินทรีย์ไม่เสมอกัน เพราะเนื่องมาจากนั่งไม่ตรงไม่ถูกต้องตามวิธี นอกจากนี้ยังมีผลเสียเกิดขึ้นอีก คือ ทำให้ตัวงอหรือตัวก้ม ท้องจะเข้าข้างใน ทำให้การกำหนด อากาของพอง-ยุบ ลำบากไม่ชัดเจน

## การตั้งสติกำหนด

เมื่อโยคีบุคคลนั่งตั้งกายไว้ตรงแล้ว ถ้ามว่า สติกำหนดที่ ไหน หรือวางสติไว้ที่ ไหน ตอบว่า สติกำหนดที่ อารมณ์กรรมฐาน หรือวางสติไว้ที่ อารมณ์กรรมฐาน ดังมีพระบาลีรับรองไว้ว่า สติ กมฺมุฏฺฐานาภิมุขํ อุပ္ภุสเปตฺวา แปลว่า “ให้สติตั้งไว้มุ่งไว้ที่ อารมณ์ กรรมฐาน” อารมณ์กรรมฐานได้แก่อะไร ได้แก่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ล้วนเป็นอารมณ์ของกรรมฐานทั้งสิ้น ในการ ปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าจะเป็น สมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนา- กรรมฐาน จะต้องมียึดเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หากไม่มีหลักแล้ว จิตก็จะลอยๆไม่มีที่ยึดอยู่เกิดความฟุ้งซ่าน หลักของสมถกรรมฐาน อยู่ที่องค์บริกรรมภาวนา คือ พุทฺโธ สมฺมาอรหํ เป็นต้น ส่วนหลัก ของวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ที่อารมณ์กรรมฐานดังที่กล่าวไว้ว่า สติ กมฺมุฏฺฐานาภิมุขํ อุပ္ภุสเปตฺวา นั้นเอง บางคนเคยปฏิบัติ สมถกรรมฐาน คือ พุทฺโธภาวนา มีวิธีบริกรรมภาวนาว่า หายใจ เข้า พุท หายใจออก โธ พุทฺโธ พุทฺโธ บริกรรมภาวนาดังนี้อยู่ที่ ลมหายใจเข้า-ออกอยู่เช่นนี้ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนามีให้กำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก ให้กำหนดที่อาการพอง-

ยุบ ถึงจะแนะนำอย่างนี้ก็ยังคิดที่ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ลมหายใจ  
เข้า-ออก เอาใจใส่บ้าง พอง-ยุบก็เอาใจใส่บ้าง กลายเป็นสอง  
อารมณ์ คือลมหายใจเข้า-ออกและพอง-ยุบ ทั้งจิตก็เป็นสอง  
อารมณ์ จึงเป็นสองอกสองใจสองเวลาสองอารมณ์ จิตก็ฟุ้งซ่าน  
อุปมาเหมือนผู้ชายที่มีภรรยาสองคน เดียวก็ต้องไปหาคนนี้บ้าง  
เดี๋ยวก็ต้องไปหาคนนั้นบ้าง จิตไม่สงบเป็นชายสองอกสองใจ ไม่  
เป็นผู้ชายใจเดียว ในที่นี้ก็เหมือนกัน เดียวก็เอาใจใส่ลมหายใจเข้า-  
ออก เดียวก็เอาใจใส่อาการพอง-ยุบ กลายเป็นสองจิต ไม่เป็นจิต  
เดียว จิตฟุ้งซ่าน อย่าเป็นสองอารมณ์ ให้เลือกเพียงอารมณ์อย่างใด  
อย่างหนึ่งจึงจะไม่ติดกัน

## วាយโผฏฐัพพรูป

โยคีบุคคล เมื่อมาเข้ากรรมฐาน หากต้องการวิปัสสนา หลังจากที่นั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นแล้ว ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องใส่ใจหรือมนสิการถึงลมเข้า-ออก แท้จริง ลมนี้เป็นสภาวะธรรมชาติที่เข้า-ออกอยู่อย่างเนืองนิตย์ ลมที่เข้า-ออกแต่ละครั้ง ก็เป็นการรักษาชีวิตเอาไว้แต่ละขณะ ลมหายใจจึงถือว่าเป็นชีวิตรูป ลมหายใจเข้า-ออกแต่ละครั้ง เป็นผลทำให้ อากาศพอง-ยุบปรากฏ ลมหายใจมี อากาศพอง-ยุบจึงมี ถ้าลมหายใจไม่มี อากาศพอง-ยุบก็ไม่มี ย่อมขาดหายไป มีลมมีเรื่อง หมดลมหมดเรื่อง ต สระ าย ตาย ที่เราไม่ตายมีชีวิตอยู่นี้ เพราะมีลมคอยรักษาชีวิตเอาไว้

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมิให้เอาใจใส่หรือ มนสิการถึงลมที่เข้า-ออกอยู่ สนใจใส่ใจแต่เพียงลมที่มากระทบ อันดับแรกลมจะมากระทบที่รูจมูกทั้งสองข้างหรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นอยู่อย่างนั้นโดยปกติ ในการใส่ใจดูการกระทบ ก็ให้ดูตาม ธรรมชาติของลมที่มากระทบ มิใช่ไปพยายามบังคับลมหายใจ ให้ เข้า-ออกแรง ๆ เพื่อให้เกิดการกระทบที่ชัดเจน ไม่ให้ทำอย่างนั้น เพราะถ้าทำอย่างนั้น ก็จะเป็นอึดตา เพราะเกิดจากความพยายาม

บังคับมิได้เป็นไปตามธรรมชาติ และอัตตาคือเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน มิใช่วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานคือ อนัตตา

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นเรื่องที่ยากแสนยาก เพราะเป็นอารมณ์ที่สุขุมลุ่มลึก ละเอียดลอบมาก ทั้งกว้างขวางเหลือที่จะคณนา ดังที่กล่าว ถ้าต้องการวิปัสสนาต้องมีใส่ใจหรือสนใจที่ลมหายใจเข้า-ออก แต่ให้มาใส่ใจเอาใจใส่ที่ที่ถูกกระทบ ลมมากระทบที่ไหน ลมมากระทบที่เนื้อเยื่อจมูก เมื่อเนื้อเยื่อจมูก ถูกลมกระทบแล้วก็จะเกิดผัสสะ ความรู้สึกถึงการกระทบก็จะรู้ สติและจิตก็จะรับรู้แต่เพียงผัสสะที่เกิดจากการกระทบกันระหว่าง ลมกับเนื้อเยื่อจมูกเท่านั้น แต่ไม่ให้เอาใจใส่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ไม่ต้องตามลมหายใจเข้า-ออก ถ้าตามลมหายใจเข้า-ออก ก็จะกลายเป็นการเจริญแบบสมถกรรมฐาน คือหายใจเข้าพุท หายใจออก โธ จะเป็นการเจริญแบบวิปัสสนาไม่ได้ ดังนั้น จึงไม่ให้ตามลมหายใจเข้า-ออก ต้องการเพียงการกระทบระหว่างลมกับเนื้อเยื่อจมูกเท่านั้น เมื่อการกระทบถูกต้องสัมผัสมีอยู่ สติก็รู้ที่อยู่ว่า ถูกกระทบ ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ได้ สติที่ทำหน้าที่กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” นี้เองเป็นนาม นามทำหน้าที่กำหนดรู้ที่อยู่ ส่วนลมที่มากกระทบที่เนื้อเยื่อจมูกนั้นเป็น วาโยธาตุ อันนับเนื่องในธาตุทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ วาโยธาตุนี้

ภาษาอภิธรรมเรียกว่า เป็นรูป วาโยธาตุที่กระทบที่เนื้อเยื่อจุมก ทั้งสองข้าง เนื้อเยื่อจุมกก็เป็นรูปเช่นกัน วาโยธาตุและเนื้อเยื่อจุมกทั้งสองอย่างเรียกว่า รูปปรมัตถ์ เมื่อวาโยธาตุและเนื้อเยื่อจุมกกระทบกันเกิดผัสสะ ความรู้สึกถูกขึ้นมา หรือผัสสะความรู้สึกเกิดขึ้นมาเพราะการกระทบกันระหว่างวาโยธาตุกับเนื้อเยื่อจุมกทั้งสองข้าง สติที่เข้าไปกำหนดรู้ ผัสสะ คือความรู้สึกว่า “ถูก” ว่า “ถูกหนอ” นั้นเป็นนาม เรียกว่า นามปรมัตถ์ คัมภีร์ต่าง ๆ นิยมใช้อยู่ว่า “กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป” วาโยโผฏฐัพพรูปแยกออกเป็น ๒ ศัพท์คือ วาโย-โผฏฐัพพะ วาโยเป็นลม ลมเป็นรูป เนื้อเยื่อจุมกก็เป็นรูป โผฏฐัพพะคือการกระทบ ลมกับเนื้อเยื่อจุมกกระทบกันแล้ว ผัสสะความรู้สึกถูกต้องเกิดขึ้นมา สติที่กำหนดผัสสะถูกต้องนั้นว่า “ถูกหนอ” นี้แลเรียกว่าวาโยโผฏฐัพพรูปเป็นวิปัสสนา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ๑๒๐ เปอร์เซ็นต์ก็ยังเป็นได้ เพราะว่าวิปัสสนากรรมฐานกำหนดรูป-นาม มีรูป-นามเป็นอารมณ์ และรูป-นามก็เป็นปรมัตถ์ การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการปฏิบัติตรงต่อรูปปรมัตถ์และนามปรมัตถ์ นี้แหละเรียกว่า กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป ถ้าโยคีบุคคลเข้าใจวิธีปฏิบัติต่อรูป-นามอย่างนี้แล้ว เรื่องของลมก็จะหมดปัญหา สามารถแก้ปัญหาก็ได้ การปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานก็จะถูกต้อง แต่ถ้าไม่เข้าใจแล้วก็จะตกไปสู่ฝ่ายของการเจริญสมถกรรมฐานอย่างเดียว และจะทึทักทสมถะว่าเป็นวิปัสสนาอยากต่อการแก้ไข นี่คือการปฏิบัติที่ตรงตามหลักสติปัฏฐาน ที่เบื้องต้นแรกแสดงถึง อานาปานบรรพ แต่การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการปฏิบัติที่ทำได้ยาก เพราะลมเป็นธาตุที่สุขุมละเอียด ดังนั้นในปัจจุบันนี้อาจารย์ยังไม่ได้อสอนแบบนี้ แม้อาจารย์ของอาจารย์คือมหาสีสยาตอ ก็ไม่ได้สอนแบบนี้ ไม่สอนให้กำหนดที่เนื้อเยื่อจมูกที่ลมมากระทบเกิดเป็นผัสสะดังกล่าว เพราะเหตุว่า วาโยธาตุคือลมเข้า-ออกนี้ บางทีก็แรงบางทีก็อ่อน ในเวลาที่ลมแรงมากกระทบที่เนื้อเยื่อจมูกเกิดผัสสะปรากฏชัดเจนเห็นการถูกต้องผัสสะกำหนดได้ดี และเห็นการเกิดดับได้อย่างชัดเจน มีศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้น เป็นวิปัสสนากรรมฐานแท้ ๆ แต่ถ้าในเวลาทีลมอ่อน สุขุมละเอียดมากยิ่งขึ้น ก็ยากที่จะกำหนดการถูกต้องสัมผัสนั้น เมื่อกำหนดไม่ได้ก็จะเกิดอาการอึดอัดหงุดหงิดงุ่นง่านฟุ้งซ่านรำคาญใจ ดังนั้นจึงไม่สอนให้ปฏิบัติแบบนั้น แต่สอนให้ปฏิบัติแบบนี้ ลมนี้เข้ามาเฉย ๆ เป็นไปโดยธรรมชาติ เมื่อลมเข้าไปแล้ว ไม่ต้องสนใจหรือใส่ใจที่ลม ลมจะเข้ามาถึงที่คอหอยก็ดี หน้าอกก็ดี ก็ไม่ต้องใส่ใจ ไม่ต้องมนสิการ ลมเข้าไปแล้วไปถึงที่ไหนไปถึงที่

สะดือ เมื่อถึงสะดือแล้วหมดทางออก ออกไปไม่ได้แล้วและเข้าไปไม่ได้อีกแล้ว ลมนี้อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ต้องออกมากกระทบหนังท้องข้างใน เมื่อหนังท้องข้างในถูกลมกระทบแล้ว ท้องก็จะพองออกมา หนังท้องพองออกมานี้ ให้กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อลมออกไปแล้ว หนังท้องก็จะยุบลงไป ให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” นี้แหละถูกต้องมากที่สุด

### พอง-ยุบ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียึดไว้ให้จิตยึดเหนี่ยว ถ้าไม่มีหลักให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิต จิตก็จะลอย ๆ ฟุ้งซ่าน หลักที่ต้องการในที่นี้คือ พอง-ยุบ บางคนเมื่อได้ย่นอย่างนี้แล้ว ก็เกิดความสงสัยว่า อาจารย์สอนพอง-ยุบอยู่นี้ พอง-ยุบมาจากไหน บางคนก็ตอบว่า พอง-ยุบมาจากประเทศพม่า เป็นของคนพม่า บางคนก็บอกว่า สอนกันเองเป็นอัตโนมัตติ เพราะว่าในพระไตรปิฎกที่เรียนมาไม่เคยพบเลย พูดอย่างนี้แสดงว่าเรียนมาน้อยศึกษามาไม่มาก พอง-ยุบมาจากไหนไม่ต้องไปหาที่อื่น ตัวเรานั่นเองที่ศึกษาน้อยจึงไม่รู้ตามความเป็น

จริง พอง-ยุบอยู่ในตัวเรา มีอยู่ทุกคน ในกายานุปัสสนาสติ-  
ปัฏฐานมีพระบาลีแสดงไว้ว่า ยถา ยถา กาโย ปณฺหิตो โหติ  
ตถา ตถา นํ ปชานาติ แปลว่า “ร่างกายตั้งไว้ด้วยอาการใด ๆ  
มีอะไรเกิดขึ้นมา ก็ต้องตั้งสติกำหนดอาการนั้น ๆ” พอง-ยุบมาจาก  
ไหน มาจากอากาศหรือเปล้า เปล้าเลย พอง-ยุบมีอยู่ในตัวทุกคน  
เทวดาก็มี พรหมก็มี เมื่อพอง-ยุบมีอยู่ จึงสอนให้กำหนดที่อาการ  
พอง-ยุบนั้น

มีปัญหาลามขึ้นมาอีกว่า พอง-ยุบ กำหนดได้ที่ไหน บาง  
แห่งสอนว่า อยู่ที่ข้างล่างสะดือ ๒ นิ้ว หรืออยู่เหนือสะดือ ๒ นิ้ว  
บางแห่งก็สอนว่า อยู่ข้าง ๆ สะดือ ในที่นี้สอนว่า อยู่ตรงกลาง  
สะดือ ไม่ได้สอนว่ากำหนดที่เหนือสะดือ ๒ นิ้ว ใต้สะดือ ๒ นิ้ว  
หรือข้าง ๆ สะดือ เพราะว่า สะดือเป็นศูนย์กลางกาย คนไทยก็ดี  
คนฝรั่งก็ดี หรือชนชาติต่างๆ ก็ดี จะมีความยาวกว้างของร่างกายคือ  
ยาววา หนาคืบ ที่ตรงกลางของความยาวอยู่ที่สะดือ เป็นจุดแบ่ง  
ระหว่างล่างกับบน หรือเป็นเขตแดน เหมือนกับชลบุรีกับจังหวัด  
ฉะเชิงเทรา จะมีเสาหลักปักทำเป็นเขตแดนระหว่างจังหวัดทั้ง ๒  
สะดือก็เหมือนกันอยู่ตรงกลางระหว่างความยาวเหมือนเป็นเสาหลัก  
ปักกันเขตแดน ลมจะเข้าไปถึงสะดือ พอถึงสะดือก็จะดันหนึ่ง  
ห้องออกมา จึงทำให้เกิดอาการพอง ให้กำหนดว่า “พองหนอ”

เมื่อลมดันหนังท้องออกมาแล้ว ลมก็จะออกไป หนังท้องก็จะยุบ  
เข้า ให้กำหนดว่า “ยุบหนอ”

### อุปมาเหมือนรถไฟ

รถไฟขบวนหนึ่ง วิ่งมาตามรางรถไฟออกจากต่าง  
จังหวัด มีจังหวัดโคราชเป็นต้น เสียงดังซึกซึกมาว่า “ถึงก็ช่าง  
ไม่ถึงก็ช่าง ๆ ๆ” วิ่งเรื่อยมาจนมาถึงกรุงเทพฯ จอดขบวนที่หัว  
ลำโพง เมื่อมาถึงหัวลำโพงหยุดอยู่ ครั้นถึงเวลาเคลื่อนขบวนหัวจักร  
ก็จะนำขบวนทั้งหมดกลับออกไปจากหัวลำโพง เสียงดังซึกซึกไป  
ว่า “ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ๆ ๆ” จนถึงจังหวัดโคราชเหมือนเดิม

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปไมยในข้อนั้นฉันนั้นเหมือนกันว่า  
ลมเข้ามาทางจมูก เปรียบเหมือนขบวนรถไฟเคลื่อนขบวนมาตาม  
รางรถไฟ ลมเข้ามาถึงสะดือแล้วดันหนังท้องข้างในออกมาหยุด  
อยู่ชั่วขณะหนึ่ง เหมือนขบวนรถไฟมาถึงหัวลำโพงแล้วหยุดอยู่  
ลมที่เข้ามาดันหนังท้องออกมาแล้ว ถึงเวลาก็จะออกไปทางเดิม ทำ  
ให้หนังท้องข้างในยุบลงไป เหมือนขบวนรถไฟหยุดอยู่ที่หัว  
ลำโพงแล้ว ถึงเวลาก็เคลื่อนขบวนออกไปจากหัวลำโพงกลับไป  
ทางเดิม ฉะนั้นแล

## ลมเข้า-ออกเป็นเหตุ พอง-ยุบเป็นผล

ลมหายใจที่เข้า-ออก เป็นเหตุทำให้เกิดอาการพอง-ยุบ ดังกล่าวแล้ว เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้ ก็จะเข้าใจว่า ลมเข้า-ออกเป็นเหตุ พอง-ยุบเป็นผล นี่เป็นปัจจัย นี่เป็นผล แต่ถ้ามันึกโน้มคิดพิจารณาพิสูจน์ว่า ลมนี้เป็นเหตุ พอง-ยุบนี้เป็นผลอยู่อย่างนี้ จะไม่เกิดศีล สมาธิ ปัญญา คนที่ได้เรียนมากก็มักจะเป็นอย่างนี้ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ที่เรียนที่รู้ที่ทำความเข้าใจมานั้น เป็นเพียงสัญญา มิใช่ปัญญา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาทำศีล สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้น มิใช่ให้มานั่งคิดอยู่ว่า นี่เป็นเหตุ นี่เป็นผล จะทำให้ใจออกไปจากหลัก ไม่สามารถกำหนดปัจจุบันอารมณ์ได้ ฉะนั้นไม่ต้องไปพิจารณาหรือไปหาเหตุหาปัจจัยหาผลอยู่ กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ให้ติดต่อเนื่องเป็นอันเดียวกัน และไม่ต้องไปหาอารมณ์กรรมฐาน ถ้าหาอยู่กิเลสก็คอยอยู่ เหมือนในวิเวกอาศรมมียุ่งชุมมาก ยุ่งจะคอยหาทางกัดคูดเลือด เมื่อได้ทีแล้วก็จะเข้ามากัดคูดเลือด เมื่อยุ่งจะมากัดเราก็ต้องไล่ยุ่งก่อน หรือเข้าไปในห้อง ปิดประตูให้ดี ยุ่งก็จะเข้ามาไม่ได้ไม่มีช่องทางฉันทใด ในที่นี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันไปคิดอยู่ว่า ลมหายใจเข้านี้เป็น พอง ลม

หายใจออกนี่เป็นยุบ คิดหาอยู่แบบนี้กิเลสก็จะคอยอยู่ และจะเข้ามาเจอจิตได้ กิเลสที่ว่านี่คือความฟุ้งซ่านนั่นเอง

### อานิสงส์การกำหนด พอง-ยุบ

พอง-ยุบใช้เป็นหลักให้จิตหน่วงเหนี่ยวยึดเป็นอารมณ์เจริญกรรมฐาน ให้ดำเนินไปสู่การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน พอง-ยุบนี้ นับเนื่องอยู่ในกายานุปัสนาสติปัฏฐาน มีอยู่ภายในตัวเราไม่ต้องไปหาที่อื่น ให้โยคีบุคคลตั้งสติกำหนดอาการพอง-ยุบนั้น หรือยกอาการพอง-ยุบนั้นขึ้นสู่กรรมฐานกำหนดเป็นอารมณ์ บางคนบางท่านได้รับการศึกษาและการปฏิบัติมาน้อย อาจจะดูถูกดูหมิ่นว่าแค่อาการพอง ๆ ยุบ ๆ ไปกำหนดทำไม ไม่เห็นจะมีอะไร หรือไม่เห็นจะได้อะไรขึ้นมา ถ้าคิดเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ควรมาทำความเข้าใจเสียใหม่ เมื่อโยคีบุคคลตั้งสติกำหนดอาการพอง-ยุบเป็นอารมณ์กรรมฐาน ผลที่เรียกว่า อานิสงส์ จะเกิดขึ้นตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. สักกายทิวิหยา โดยธรรมชาติของปุถุชน ที่ไม่ได้เข้าไปกำหนดรูป-นามมีอาการพอง-ยุบเป็นต้น เมื่อไม่เข้าไปกำหนดตาม

ความเป็นจริง ความสำคัญมันหมายความว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา จะเข้ามาเกาะกุมอยู่ทุกขณะ อุปาทานคือการยึดมั่นว่า ตัวของเรา ย่อมมีอยู่อย่างเนื่องนิตย์ และเต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกว่า ตัวของเรา ครั้นโยคีบุคคลเข้ามากำหนดรู้อาการpong-yub อยู่ในขณะที่pong กำหนดว่า “pongหนอ” pongหายไป เพราะpongจะpongอยู่ตลอดเวลาเป็นไปไม่ได้ pongหายไปจึงเกิดอาการyubของท้อง ในขณะที่yubกำหนดว่า “yubหนอ” yubหายไป เพราะyubจะอยู่ตลอดเวลาเป็นไปไม่ได้ก็ต้องpong อาการpong-yubที่เป็นอยู่เช่นนี้ ถ้าเข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะรู้ว่า pong-yubที่อยู่ในตัวเรา มิใช่ตัวเรา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ สักกายทิฎฐิ ที่เข้าใจผิดคืออยู่ว่า ตัวของเรา กายของเรา ก็จะหายไป นี้เรียกว่า สักกายทิฎฐิหาย

๒. สัมมาทิฎฐิมรรคเกิด ในขณะที่ท้องpongขึ้นมากำหนดว่า “pongหนอ” ในขณะที่ท้องyubลงไปกำหนดว่า “yubหนอ” อยู่ นั้น ความสำคัญมันหมายความว่า pong-yub ของเราไม่มี เมื่อหายจากความสำคัญมันหมายอยู่อย่างนี้ ความรู้สึกยินดียินร้ายต่อpong-yub จะไม่เกิดขึ้น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย เมื่อไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย โลภะโทสะและโมหะกิเลสก็จะไม่เข้ามาเจือจิต สัมมาทิฎฐิมรรค

จะเกิดขึ้นมากำจัดกิเลสตามหน้าที่ของตน เรียกว่า สัมมาทิฏฐิฉรรคเกิด

๓. ตทั้งคปหานดับกิเลสชั่วขณะ สัมมาทิฏฐิฉรรคเกิดขึ้น ทำหน้าที่กำจัดกิเลสดังกล่าว กิเลสที่ถูกสัมมาทิฏฐิฉรรคกำจัด ก็จะดับไปหรือว่างเปล่าไปชั่วขณะ ในขณะที่กำหนดว่า “พองหนอ” กิเลสดับไปชั่วขณะ ในขณะที่กำหนดว่า “ยุบหนอ” กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง แพล็บเดียวเร็วมากประมาณ ๑ วินาที เหมือนกับสายฟ้าแลบ จึงเป็น ตทั้งคปหาน คือประหารกิเลส หรือดับกิเลสชั่วขณะ หรือจะเรียกว่า นิโรธ ก็ได้ แต่นิโรธในที่นี้มุ่งถึง นิโรธ ที่ดับกิเลสชั่วขณะ มิใช่ดับกิเลสตลอดกาล

๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบอยู่นั้น “พอง” พองขึ้นมาได้ไม่นาน ชั่วขณะเดียวหายไป “ยุบ” ยุบลงไปได้ไม่นานชั่วขณะเดียวหายไป อาการพอง-ยุบนั้นแสดงให้เห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” จึงไม่เที่ยง เรียกว่า อนิจจัง มีพระบาลีแสดงรับรองไว้ว่า หุตฺวา อภาวโต อนิจฺจํ แปลว่า “ที่เป็นอนิจจังเพราะว่าเกิดขึ้นมาแล้วหายไปไม่มี” มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ที่ภาษาอภิธรรมเรียกว่า อรูปาท จิตฺติ ภงฺค เมื่อโยคีบุคคลตามกำหนดรู้และเห็นอาการพอง-ยุบอยู่อย่างนี้ ก็จะ

เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอาการฟอง-ยวบ อันเป็นสภาวะลักษณะที่ไม่เที่ยงแท้มั่นคง เรียกว่า เกิดอนิจจานุปัสสนา

๕. ทุกขสังข เมื่อโยคินุคคลตามกำหนดอาการฟอง-ยวบ อาการฟองยวบแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เกิด-ดับ ๆ ๆ อยู่เช่นนั้น โยคินุคคลตามกำหนดเห็นสภาวะลักษณะเช่นนั้น ก็จะเกิดความรู้สึกอึดอัดระอาเบื่อหน่ายคลายความยินดีพอใจในรูปนามสังขารที่เคยมีมาแต่ก่อน สภาวะของรูปนามสังขารที่ใดเกิดขึ้น ที่นั้นดับไป ดังพระบาลีว่า **ยงฺกิญฺจ สฺมุตฺถมฺมํ สพฺพหฺนตฺตํ นิโรธมฺมํ** แปลว่า “สิ่งใดที่มีเกิดการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีการดับไปเป็นธรรมดา” ตั้งอยู่นานไม่ได้ ย่อมหายไป สลายไป ดับไป โยคินุคคลยังตามกำหนดรู้ ก็ยังเบื่อหน่ายคลายความพอใจ ไม่พอใจในรูป-นาม อย่างนี้เรียกว่า ทุกข์ภายใน ใจเป็นทุกข์ เมื่อความจริงปรากฏชัดเป็นทุกข์ จึงเรียกว่า ทุกขสังข ดังพระบาลีว่า **ทุกฺเข ธฺวณฺโณ โหติ** แปลว่า “เกิดญาณในความทุกข์ขึ้นมา”

๖. สัสสตทิฏฐิวิหยา แต่ก่อนที่ยังมิได้กำหนด หรือมา กำหนดอาการฟอง-ยวบใหม่ ๆ จะเห็นฟองขึ้นมา กำหนดว่า “ฟองหนอ” พอยวบลงไปกำหนดว่า “ยวบหนอ” เห็นอาการฟอง-ยวบที่

เนื่องเป็นอันเดียวกันไม่ขาดสาย ความสำคัญมันหมายความว่าพอง-ยุบ เป็นอันเดียวกันเกิดขึ้น แต่ครั้งมากำหนดดู กำหนดรู้มากเข้า ๆ ก็ จะเห็นสภาวะลักษณะที่เป็นจริงว่า แท้จริง พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิด ดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ เรียกว่า สันตติ ขาด สันตติ คือความสืบทอดขาดไป ความเข้าใจว่า รูป-นาม สืบเนื่องติดต่อกันอยู่ไม่ขาดสายหายไป นี้เรียกว่า สัสสตทิฎฐิหาย

๗. อุกฺเขตทิฎฐิหาย สัสสตทิฎฐิคือความเห็นว่า รูปนาม สังขารสืบทอดหรือสืบเนื่องเป็นอันเดียวกันไม่ขาดสาย เมื่อมา กำหนดอาการพอง-ยุบ พองขึ้นมา “พองหนอ” เกิด-ดับไป ยุบลง ไป “ยุบหนอ” เกิด-ดับไป เกิดความเข้าใจใหม่ว่า มิได้สืบเนื่อง กัน สัสสตทิฎฐิจึงหาย เมื่อสัสสตทิฎฐิหาย อุกฺเขตทิฎฐิก็หายด้วย อุกฺเขตทิฎฐิคือความเข้าใจว่า รูปนามสังขารแต่กาลก่อนไม่มี แต่ เดียวนี้เกิดมีขึ้นมา ถึงเกิดมีขึ้นมาก็จริง เมื่อถึงคราวแตกตายสลาย ไปดับไป ก็ย่อมไม่เกิดขึ้นมาอีก รูปนามสังขารสูญไปแล้ว แต่ หากมากำหนดอาการพอง-ยุบดังกล่าว ก็ จะเห็นสภาวะการตาม ความเป็นจริง ความสำคัญมันหมายเช่นนั้นก็จะหายไป

นี่คืออานิสงส์ที่เกิดขึ้นมาจากการเข้าไปกำหนดรู้อาการ “พอง-ยุบ” ซึ่งมี ๗ ประการด้วยกัน เป็นผลปรากฏที่แท้จริงสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติที่มีได้ยกขึ้นมาล่อย ๆ พอง-ยุบที่กล่าวไว้ว่า

เป็นหลัก จึงเป็นแหล่งบังเกิดอนิสงส์ที่สูงค่าทั้ง ๗ ประการ โยคี  
บุคคคลเมื่อได้อ่านทำความเข้าใจตามหลักโยนิโสมนสิการ  
(พิจารณาไว้ในใจโดยแยบคาย) แล้ว พึงตั้งใจใส่ใจกำหนดอาการ  
pong-yup นั้น ไม่ควรมองเบี่ยงเบนไปโดยประการอื่น แล้วอนิสงส์  
พึงปรารถนาอันสูงค่า ก็จะปรากฏผลให้ประจักษ์ตามลำดับแล

### อารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์

อาการpong-yup ที่โยคีบุคคลตามกำหนดรู้อยู่ นั่น ถ้ามว่า  
ใหนักดูรูปร่างสัณฐานของอาการpong-yupหรือเปล่า ตอบว่า เปล่า  
มิใหนักดู หรือเพ่งดูรูปร่างสัณฐานของอาการpong-yup วิสุทธีมรรค  
อรรถกล่ามหาภูทิกได้แสดงไว้ว่า นนุญจ ตชฺชปญฺจตฺติวสฺส  
สภาวธฺมโม ขยตฺติ สจฺจํ ปนฺนปฺพุพฺพภาค ภาวนาย ปนฺนวฑฺฒ-  
มานาย ปญฺจตฺติ ปฏิกฺกมิตฺวา สภาวเยว กิจฺจํ ติจฺจตฺติ แปล  
ความว่า “วิปัสสนานี้ อารมณ์ปรมัตถ์แท้มิใช่หรือ เมื่อมา กำหนดว่า  
pong-hno yub-hno nung-hno duk-hno cha-hno pavat-hno เป็นต้น  
เท่ากับว่าเป็นอารมณ์บัญญัติซึ่งเป็นอารมณ์ของสมณะ ไม่เป็น  
อารมณ์วิปัสสนา” ถูกทักท้วงขึ้นมาโดยโจททอาจารย์ว่า “กำหนด

เป็นวิปัสสนา แต่กลับมีสมณะคือบัญญัติคำพูดขึ้นมาบริกรรมเป็น  
อารมณ์ คือมีคำบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ เห็นหนอ ได้ยิน  
หนอเหล่านี้ ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมณะ เท่ากับว่า สมณะกับวิปัสสนา  
เจือปนกันอยู่” บริหารบุคคลหรือบัณฑิตบุคคลได้เฉลยคำถามนี้ว่า  
สัจจ์ ปุณฺณปุพฺพภาค ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ อารมณ์ของ  
สมณะคือบัญญัติแทรกเข้ามาอยู่ สมณะกับวิปัสสนาจึงปนกันอยู่  
วิปัสสนาไม่ชัดเจน พูดอย่างนี้ถูกต้องเหมือนกัน คำทักท้วงของ  
โจททจารย์นั้นยอมรับว่า ถูกในเบื้องต้น แต่ว่า คำทักท้วงที่ท่าน  
พูดมานี้ หรือใคร ๆ ทักท้วงขึ้นมา ก็ตาม ไม่เข้าท่า ฟังไม่ขึ้น  
เพราะว่า โยคีบุคคลเข้ากรรมฐานใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่พอ  
อารมณ์ปรมาตม์แท้ ๆ ที่สุขุมละเอียดเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก จะเห็น  
ได้อย่างไร ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติ (คือบัญญัติคำพูดขึ้นมาว่า  
พองหนอ เป็นต้น) พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมาตม์ทั้งสองอย่าง  
รวมกัน ถ้าหากว่าอารมณ์บัญญัติไม่มี หรือไม่ให้ใช้บัญญัติคำพูด  
มาบริกรรมภาวนา สมาธิจะไม่เกิด ยากที่จะทำให้จิตอยู่กับอารมณ์  
เดียวได้ และที่สำคัญคือปรมาตม์สภาวะ อันได้แก่รูปปรมาตม์กับนาม  
ปรมาตม์นี้ เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก จับได้ยาก ละเอียดลอมมากที่สุด  
โยคีบุคคลที่เข้ามาปฏิบัติใหม่ ๆ ไม่สามารถเห็นได้ รู้ได้ หรือจับ  
ได้ เมื่อจับไม่ได้จิตก็จะลอย ๆ อยู่ จิตเกิดอาการฟุ้งซ่านอยู่ในเบื้องต้น

ต้นของการปฏิบัติ จึงมีความจำเป็นให้มีอารมณ์บัญญัติคือคำ  
บริกรรมภาวนามาประกอบรวมด้วย อีกประการหนึ่งเพราะอารมณ์  
บัญญัตินี้ใคร ๆ ก็นิยมใช้อยู่ ตั้งแต่ที่เราเกิดมาถึงร้อยปีก็ตามไม่ถึง  
ร้อยปีก็ตาม อารมณ์บัญญัตินี้มีอยู่ตลอดเวลาใช้อยู่เรื่อย ๆ มีความ  
เคยชินและคุ้นหูกันอยู่ เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติ  
จึงให้ใช้อารมณ์บัญญัติเข้ามามีส่วนร่วมด้วย เพื่อต้องการไม่ให้จิต  
ซัดสายไปหาอารมณ์อื่น และจะมีสมาธิตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์  
นั้นได้ชั่วขณะหนึ่ง (ขณิกสมาธิ)

มีอรรถาธิบายต่อว่า ภาวนาย ปนฺนวาทุณฺณมานาย ปยุตฺตติ  
ปฏิกุภมิตฺวา สภาเวเยว กิจจํ ติญฺจติ แปลความว่า เมื่อโยคีบุคคลมี  
อารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์ปฏิบัติต่อเนื่องมาก  
เข้า ๆ สติ สมาธิ เริ่มมีกำลังแก่ตัว เรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า เมื่อ  
เป็นเช่นนั้น ก็จะรู้รูปปรมาัตถ์ และนามปรมาัตถ์แท้ ๆ ว่ามีสภาวะ  
ลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคลื่อนไหว อันเป็นปรมาตตสภาวะ  
แท้ ๆ ปรากฏ ให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ เมื่อ  
ความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความ  
จริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริง เช่นเดียวกัน ก่อนที่จะ  
เข้าถึงปรมาัตถ์ก็ต้องผ่านบัญญัติ ไม่มีบัญญัติไม่ผ่านบัญญัติ จะเข้า  
ถึงปรมาัตถ์ได้อย่างไร เหมือนกับจะเข้าบ้านต้องเปิดประตูก่อน ไม่

เปิดประตูก่อนจะเข้าบ้านได้อย่างไร ดังนั้นในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมัตต์โดยย่อเป็นไปไม่ได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตต์

อนึ่งคำว่า สภาเวเยว คำว่า เยว คือ เอวศัพท์ประกอบที่คำว่า สภาเว นั้น เป็นอวธารณะ มีอรรถสองอย่างคือ ปฏิกุเขป แปลว่า ปฏิเสธหรือป้องกัน และ อนุญญาต แปลว่า อนุญาตหรือรับไว้ ที่ปฏิเสธ คือปฏิเสธอารมณ์บัญญัติ ที่อนุญาตคืออนุญาตรับอารมณ์ปรมัตต์

### อุปมาเหมือนหมาขาวหมาดำ

ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง มีบ้านสองหลังอยู่ติด ๆ กัน เจ้าของบ้านทั้ง ๒ เลี้ยงหมาไว้คนละตัว บ้านหลังหนึ่งเลี้ยงหมาดำเอาไว้ อีกบ้านหนึ่งเลี้ยงหมาขาวเอาไว้ วันหนึ่งสุนัขทั้งสองตัวนี้เกิดทะเลาะกัดกัน เจ้าของบ้านที่เลี้ยงหมาขาวมาพบเข้ากลัวว่า หมาของตนจะได้รับการบาดเจ็บ จึงรีบหาไม้มาไล่ตีหมาดำให้ออกไปหมาดำเมื่อถูกไล่ตีก็วิ่งหนี เจ้าของบ้านหลังนั้นจึงเรียกหมาขาวของตนเข้าบ้าน

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปไมยในข้อนั้นฉันนั้นเหมือนกันว่า  
เจ้าของบ้านเลี้ยงหมาขาว เปรียบเหมือนโยคีบุคคล หมาขาว  
เปรียบเหมือนกับอารมณ์ปรมัตถ์ หมาดำเปรียบเหมือนกับอารมณ์  
บัญญัติ หมาดำกับหมาขาวที่กักกันอยู่ เปรียบเหมือนกับอารมณ์  
บัญญัติกับอารมณ์ปรมัตถ์ที่เจือปนกันอยู่ เจ้าของบ้านหมาขาวไล่  
หมาดำให้หนีไป และเรียกหมาของตนเข้าบ้าน เปรียบเหมือนกับ  
โยคีบุคคลไม่ต้องการอารมณ์บัญญัติ แต่ต้องการอารมณ์ปรมัตถ์

### วิธีกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์

มีปัญหาค้นมาอีกว่า อารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนด  
อารมณ์ปรมัตถ์นั้นให้กำหนดอย่างไร มีความรู้สึกรู้ว่า “ยาก” ไม่  
ยากหรือขอเพียงให้ตั้งใจอ่าน ก็จะสามารถเข้าใจได้โดยง่าย มี  
อธิบายดังนี้ ถ้าหากว่าในขณะที่นั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ”  
คำว่า “พอง-ยุบ” นี้ แท้จริงเป็นอารมณ์บัญญัติ เป็นสมมุติบัญญัติ  
เมื่อโยคีบุคคลกำหนดอยู่ว่า พองหนอ-ยุบหนอ ไปเอาใจใส่ถึงรูป  
ร่างสัณฐานของพอง-ยุบอยู่ พอง-ยุบนี้ยังเป็นบัญญัติอยู่ ยังไม่ใช่  
ปรมัตถ์ ยังไม่ถึงปรมัตถ์ และคำว่า พอง-ยุบนั้นเป็นภาษาไทย ถ้า  
ฝรั่งมาปฏิบัติบอกให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ก็จะลืมหาคำ  
ปากอยู่ ไม่เข้าใจฟังไม่รู้เรื่อง แต่ถ้าบอกว่า ไรซิง (rising)

พอลิ่ง (falling) ก็ตั้งใจเข้าใจได้ดี พอง-ยุบนี้เป็นภาษาของเรา เป็นโวหารบัญญัติ คือเป็นสำนวนโวหารที่เราใช้กันอยู่ เคยชินคุ้นหูกัน คนไทยรู้เรื่องเข้าใจดี แต่สำหรับคนต่างชาติภาษาคำพูดก็ต้องเปลี่ยนไป ร้อยภาษาก็ร้อยอย่างไม่เหมือนกัน แต่อาการที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องจะเหมือนกันหมดเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ไม่ว่าจะชาติใดภาษาใด อาการของท้องพองและยุบย่อมเหมือนกันหมด พองหนอ-ยุบหนอ ที่สมมุติไว้นี้หากไปนึกดูหรือเพ่งดูรูปร่างลักษณะของท้องที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ก็ยังชื่อว่า เห็นบัญญัติ เรียกว่า สัจบัญญัติ ต้องเห็นเป็นเพียงอาการเคลื่อนไหวเท่านั้นจึงจะเรียกว่า เห็นปรมัตถ์

บัญญัตินั้นมีหลายอย่าง อีก ๒ อย่างคือ วิชามานบัญญัติ และ อวิชามานบัญญัติ การบัญญัติตั้งชื่อว่า รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, ปฐวีธาตุ, เตโชธาตุ, อาโปธาตุ, วาโยธาตุ โดยสภาพความเป็นจริงขั้นนี้มีอยู่ ธาตุทั้ง ๔ ก็มีอยู่ เป็นรูปปรมัตถ์-นามปรมัตถ์แท้ ๆ แต่เพียงนำปรมัตถ์นั้นมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้สื่อสารพูดให้รับรู้เข้าใจกัน หรือที่ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นี้ก็ตาม การบัญญัติตั้งชื่ออย่างนี้เรียกว่า วิชามานบัญญัติ (บัญญัติที่มีอยู่) ส่วนบัญญัติที่ไม่มีปรมัตถสภาพะ คือปราศจากความเป็นจริงที่มีอยู่ เช่น รัชกาลที่ ๑ นับเวลาประมาณ ๒๐๐ กว่าปีล่วงมาแล้ว พระวรกายของพระองค์เสด็จสวรรคตไปแล้ว ทั้งรูปนาม-

สังขารก็หายไป แต่พระนามยังมีอยู่ เมื่อมีใครมาถามว่า “เมืองไทย กรุงรัตนโกสินทร์ใครเป็นผู้สถาปนา” ตอบได้ทันทีว่า “รัชกาลที่ ๑ เป็นองค์สถาปนา” ปรมัตตสภาวะคือ รูปนามสังขารหายไปหมด แต่พระนามยังไม่หาย รัชกาลที่ ๒-๘ ก็เฉกเช่นเดียวกัน อย่างนี้ เรียกว่า อวิชามานบัญญัติ เป็นบัญญัติที่ไม่หายลอย ๆ อยู่ แต่ว่ารูปนามสังขารไม่มี ปรมัตตสภาวะก็ไม่มีแล้ว เป็นเพียงบัญญัติเฉย ๆ ครั้นมาถึงสมัยนี้รัชกาลที่ ๙ ยังทรงพระชนม์อยู่ ทั้งรูปนามสังขารของพระองค์ก็มีอยู่ อย่างนี้เรียกว่า วิชามานบัญญัติ และเป็น สัจบัญญัติ

คำว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่ใช้อยู่นี้ เป็นบัญญัติทางภาษา ไทยคนไทยรู้และเข้าใจเพราะเคยชินนิยมใช้กันอยู่ คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นี้เรียกว่า อารมณบัญญัติ และสมถกรรมฐานก็มีบัญญัติ เป็นอารมณ ได้แก่ พุทโธ สัมมาอรหัง กลินณ ๑๐ เป็นต้น ส่วน วิปัสสนากรรมฐานมีปรมัตต์เป็นอารมณ ปรมัตต์คืออะไร ปรมัตต์ มาจากรูปวิเคราะหฺภาษาบาลีว่า ปรโม อวิปริโต อตุโธ ปรมตุโธ ปรโม อุตตุโธ แปลความว่า “ปรมัตตสภาวะสุขุมละเอียดลอลึก ซึ่งมากที่สุด และไม่วิปริตเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ได้ ไม่เปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่า ปรมัตต์” ปรมัตตสภาวะนี้องค์ธรรม ได้แก่อะไรบ้าง องค์ธรรมได้แก่ รูป-นาม รูป-นามปรมัตต์นี้ได้แก่

อะไร ได้แก่ อ สระ ๑ ก สระ ๑ ร เรียกว่า อการะ อการ  
อาการหมายถึงอะไร หมายถึง เคลื่อนไหว วิปัสสนานี้มีปรมัตต์  
เป็นอารมณ์ ปรมัตต์คือ รูป-นาม สภาวะของรูป-นาม คือ อการ  
อาการคือเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวรู้อยู่ ก็จะรู้ปรมัตต์ สามารถจับ  
อารมณ์ปรมัตต์ได้ ถ้าจับอารมณ์ปรมัตต์ทั่วทั้งทันอาการเคลื่อนไหว  
ก็จะเป็นวิปัสสนา แต่ถ้าปฏิบัติอยู่ไม่สามารถจับอารมณ์ปรมัตต์ได้  
เป็นแต่เพียงจับอารมณ์ของบัญญัติ บริกรรมภาวนาอยู่เช่นนั้นว่า  
“พองหนอ ยุบหนอ” ไม่ทันอาการเคลื่อนไหวของพอง-ยุบ ก็ยัง  
เป็นบัญญัติอยู่ ไม่ถึงปรมัตต์เป็นได้แต่เพียงสมถกรรมฐาน มิใช่  
วิปัสสนากรรมฐาน บัญญัติกับปรมัตต์นี้ เหมือนกับรวมกันอยู่  
แยกกันไม่ได้ แต่ถ้ากำหนดรู้ตามความเป็นจริงแล้ว ก็สามารถที่จะ  
แยกได้ แต่คนส่วนใหญ่จะแยกไม่ได้ เพราะบัญญัติกับปรมัตต์  
อาศัยซึ่งกันและกันอย่างกลมกลืน เป็นของคู่กัน เหมือนกับสามิ-  
ภรรยา การปฏิบัติในเบื้องต้น จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วย  
กำหนดอารมณ์ปรมัตต์ การปฏิบัติจึงเหมือนกับว่าคู่กันอยู่ระหว่าง  
ทั้งสองคือ บัญญัติกับปรมัตต์ ในเบื้องต้นจะมากไปด้วยบัญญัติ  
เพราะไม่เห็นปรมัตต์ เนื่องจากสมาธิญาณยังไม่แก่กล้า แต่ถ้าเมื่อ  
ไหนที่สมาธิรวมตัวกันแก่กล้าขึ้นมาแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไป  
อารมณ์ปรมัตต์แท้ ๆ จะสามารถกำหนดรู้ได้ เมื่อรู้แล้วก็สามารถ

กำหนดได้ว่า “รู้หนอ รู้หนอ” ถามว่า รู้อะไร ตอบว่า รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหว

อารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรমัตถ์นั้น จะพูด อยู่บ่อย ๆ เพื่อต้องการให้เข้าใจ ที่พูดมานี้เรียกว่า ปริยัตินัย หรือ เทศนานัย พูดไว้เฉย ๆ ในส่วนของปฏิบัติกมณัย มีวิธีปฏิบัติอย่างไร มีวิธีกำหนดอย่างไร ในที่นี้สอนอยู่เป็นประจำว่า ท้องพองขึ้น มากำหนดว่า “พองหนอ” ท้องยุบลงไปกำหนดว่า “ยุบหนอ” พอง-ยุบ นี้เป็นบริกรรมภาวนา เป็นคำบัญญัติต้องให้รู้เข้าใจคำ บัญญัติด้วย แต่ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องเอาใจใส่ เอาใจใส่แต่เพียง อาการเคลื่อนไหวของพอง-ยุบเท่านั้น โดยปราศจากรูปร่างสัณฐาน ของพอง-ยุบ ให้เอาใจใส่แต่อาการที่หายไป ๆ ดับไป ๆ

วิสุทธิมรรคอรรถกถามหาฎีกาได้แสดงต่ออีกว่า ภาวนาย ปนุทพุดตมานาย ปญฺจตุตฺติ ปฏิกฺกมิตฺวา แปลความว่า ภาวนา เมื่อดำเนินไปเรื่อย ๆ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมา สมาธิญาณแก่กล้า และปัญญาแก่ตัว อารมณ์บัญญัติก็จะหายไป ร่างกายตัวเราทั้งหมดไม่เห็นแล้ว หายไปหมด ก็กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” ถามว่า “รู้อะไร” ตอบว่า “รู้รูปปรมัตถ์และนามปรมัตถ์แท้ ๆ”

## อุปมาเหมือนอิกากินข้าว

มีอิกาดัวหนึ่ง บินมาจากป่ามาหาข้าวกินใกล้ ๆ บ้าน บินมาจับอยู่ที่หลังคาเรือน คอยมองหาข้าวที่จะจิกกิน พอเห็นข้าวแล้วก็บินมาจับจะจิกกิน ในขณะที่นั้นก็ต้องคอยชำเลืองมองระวังอันตรายจะเกิดขึ้น เพราะอาจจะมีคนคอยเอาหนั่งสติ๊กมายิง ทั้งข้าวก็จะจิกกินก็ต้องดูด้วย ทั้งอันตรายก็ต้องระวังดูด้วย อิกากจะทำทั้งสองอย่างพร้อม ๆ กัน คือจิกกินข้าวและระวังอันตราย

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปไมยในข้อนี้ฉันนั้นเหมือนกันว่า ในขณะที่ห้องพองขึ้นมา หรือห้องยุบลงไป กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ นั้น บัญญัติคือคำบริกรรมภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ ก็ต้องมีด้วย ต้องบริกรรมภาวนาประกอบไปด้วย และเอาใจใส่บ้าง เหมือนกับอิกาที่จะจิกกินข้าว ในขณะเดียวกันก็ต้องกำหนดดู กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของพอง-ยุบ หรือความหายไป ดับไปของอาการพอง-ยุบ ควบคู่กันไป ให้มีโยนิโสมนสิการเอาใจใส่ เหมือนกับอิกาคอยชำเลืองระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้น

การกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นโวหารบัญญัติให้ควบคู่กับปรมัตถ์คืออาการเคลื่อนไหว แท้จริงโวหารบัญญัตินั้น มิ

ได้ต้องการ ต้องการแต่ปรমัตถสภาวะ โวหารบัญญัติจึงเป็นเพียงสื่อ ทำให้ปรมัตถสภาวะปรากฏเท่านั้น เมื่อสมาธิญาณแก่กล้าปัญญาแก่ตัว บัญญัติก็จะหายไป จะเห็นแต่ปรมัตถสภาวะแท้ ๆ และสามารถจับอารมณ์ปรมัตถได้ นั่นแหละคือ จุดประสงค์ที่ต้องการจริง ๆ

### โยนิโสมนสิการ

การสนใจเอาใจใส่ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการคู่กัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกมากมายว่า เย เกจิ สมุทฺยธมฺมา โหนฺตุ เย เกจิ กุสลาธมฺมา โยนิโสมนสิการมฺลกา แปลความว่า กุศลทั้งหลายเกิดขึ้นมานี้ มีโยนิโสมนสิการคือความตั้งใจจริงเป็นปัจจัย เป็นมูลเหตุ เย เกจิ อกุสลา ธมฺมา อโยนิโสมนสิการมฺลกา แปลความว่า อกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ มีอโยนิโสมนสิการคือความไม่ตั้งใจดีเป็นมูลเหตุ ในการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงมีโยนิโสมนสิการคือการใส่ใจหรือเอาใจใส่เป็นพื้นฐาน หากขาดโยนิโสมนสิการคือการสนใจหรือการเอาใจใส่ที่ดีแล้ว ผลของการปฏิบัติก็จะปรากฏออกมาได้ไม่ได้ ยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย การที่เราเห็น

หรือเกิดการเห็นได้นั้น เกิดมาจากอะไร มีองค์ประกอบเท่าไรบ้าง “การเห็น” มีองค์ประกอบอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑ จักขุประสาท ๒ รูปารมณ์ ๓ อาโลโก แสงสว่าง และ ๔ โยนิโสมนสิการ คือการใส่ใจ ถ้ามีตาดีสามารถมองเห็นได้ แต่ขาดรูป แสงสว่าง และการใส่ใจ ก็ไม่เห็น ถ้าตาดี และมีรูป แต่อยู่ในที่มืดไม่มีแสงสว่าง และขาดการเอาใจใส่ ก็ไม่เห็น ถ้าตาดี มีรูปและมีแสงสว่างเพียงพอ แต่ขาดการเอาใจใส่ ก็ไม่เห็นเหมือนกัน แต่ถ้าตาดี มีรูป มีแสงสว่างเพียงพอ และมีการใส่ใจ ก็ย่อมเห็น จะเห็นได้ว่า ต้องมีองค์ประกอบทั้ง ๔ ที่ครบถ้วน จึงจะสามารถเห็นได้ฉับใจ ในที่นี้ ก็ทำนองเดียวกัน ในขณะที่กำหนด อากาพอง-ยุบอยู่นั้น ต้องมีบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ประกอบด้วย ถ้าไม่มีคำบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ใจก็จะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่มีสมาธิ แต่ไม่ต้องใส่ใจหรือเอาใจใส่ (โยนิโสมนสิการ) คำบริกรรมภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนออันเป็นโวหาร-บัญญัติหรือสมมุติบัญญัตินั้นให้มากนัก ให้ใส่ใจเอาใจใส่แต่เพียงอาการเคลื่อนไหวของอาการพอง-ยุบเท่านั้น ใส่ใจเอาใจใส่แต่อาการพองที่หายไป ดับไป อาการยุบที่หายไปดับไป เมื่อรู้อาการพอง-ยุบที่หายไปดับไปอยู่เช่นนี้ เรียกว่า สามารถจับปรมัตถสภาวะได้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น การที่ใส่ใจเอาใจใส่ แต่เพียงอาการ

เคลื่อนไหวของพอง-ยุบ และการหายไป คับไป ของพอง-ยุบนี้  
เอง เรียกว่า โยนิโสมนสึการ

### มรรค ๓

มรรค นี้มาจากภาษาบาลีว่า มคฺโค ทำการแยกศัพท์ว่า โม  
และโค โม ทำจันตถวิเคราะหฺว่า กิเลส มาเรตฺติ โม แปลว่า  
ตัดกิเลสนี้เรียกว่า โม โค ทำจันตถวิเคราะหฺว่า นิพฺพานํ กจฺจตฺติ  
โค แปลว่า เข้าสู่นิพพาน โมกับโคมารวมกัน ทำจันตถวิเคราะหฺ  
อีกว่า โม จ โส โค จตฺติ มคฺโค แปลว่า ตัดกิเลสและเข้าสู่  
นิพพาน

มรรคมีอยู่ ๓ อย่าง คือ มุถมรรค ปุพฺพภากมรรค และ  
อริยมรรค มุถมรรคได้แก่ สัมมาทิฏฐิมรรค เมื่อปฏิบัติเรื่อยไป  
สมาธิเริ่มแก่กล้าแล้ว ก็จะกลายเป็นปุพฺพภากมรรค ปุพฺพภากมรรค  
หมายถึง กำลังเดินทางไปสู่นิพพาน กำหนดแต่ละครั้งจะใกล้ชิด  
พระนิพพานไปทุกขณะ หากไม่เลิกปฏิบัติกำหนดไปเรื่อย ๆ ก็จะ  
เข้าถึงพระนิพพานในที่สุด กำหนดว่า “พองหนอ” ใกล้ชิดพระ  
นิพพานมากกว่ายุบ “ยุบหนอ” ใกล้ชิดพระนิพพานมากกว่าพอง

“นั่งหนอ” ไกล่ชิดพระนิพพานมากกว่าพอง-ยุบ “ถูกหนอ” ไกล่ชิดพระนิพพานมากกว่านั่งเป็นต้น เรื่อยไปก็จะไกล่ชิดพระนิพพานทุกครั้งที่กำหนด อย่างนี้เรียกว่า เดินทางไปนิพพานอยู่ เดินทางไปนิพพานอยู่นี้เรียกว่า ปุพพภากมรรค เมื่อเต็มบริบูรณ์สมบูรณ์ดีแล้ว อริยมรรคก็จะเกิดขึ้นมา ซึ่งอริยมรรคนั้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ สามารถประหารสัkkายทิฎฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพตปรามาสได้อย่างสิ้นเชิง สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ปิโศบายภูมิคือ นรคเปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน

## จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ก็มาถึง “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะต้องทำความเข้าใจโดยละเอียดและนำไปปฏิบัติต่อไป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ คือ การตั้งสติตามกำหนดรู้จิต จิต มโน วิญญาณ เป็นชื่ออย่างเดียวกัน จิต มโน วิญญาณนี้เป็นนาม ตั้งวิเคราะห์ตามรูปศัพท์ว่า นามตีติ นามํ แปลว่า น้อม อารมณ์ หน่วงอารมณ์ อารมณ์ใดก็ตามที่ตามน้อมถึงอยู่ เรียกว่า นาม นามลกฺขณํ นาม นามนี้มีลักษณะน้อมอารมณ์ หรือมีการน้อมหาอารมณ์เป็นลักษณะ นามหรือจิตนี้เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังพระบาลีว่า สุทฺททสฺสํ สฺตฺนิปฺปลํ ยถากามนิปฺปตฺตํ แปลความว่า นามนี้เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก สุขุมละเอียดอ่อนมากที่สุด ชอบตกไปสู่อารมณ์ที่ปรารถนา ส่วนรูป ๒๘ อย่าง ยังมีรูปร่างสัณฐาน ถูกต้องสัมผัสได้ ทั้งเกิดอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส แต่นามนี้ไม่มีรูปร่างสัณฐาน รู้ได้แต่สภาวะ เอกจรี ท่องเที่ยวไปโดยลำพังหนึ่งเดียว มีความรวดเร็วมาก ธรรมชาติของคนเราย่อมมีคนที่ชอบพอเป็นที่พึงใจ พอจิตนึกเท่านั้นแหละถึงทันที ไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถมาขวางกันได้ จิตต์

รกฺขเขยฺย เมธาวิ จิตฺตํ กุศฺลํ สุขาวหํ แปลความว่า จิตที่สุขุม  
ละเอียดเห็นได้ยากรู้ได้ยากนั้น คนมีปัญญารักษาไว้ คุ้มครองไว้  
ทางทวารทั้ง ๖ คือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร  
กายทวาร มโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สติตามกำหนดแล้ว  
กิเลสก็เข้ามาเจือจิตไม่ได้ จิตฺตํ กุศฺลํ สุขาวหํ จิตที่ถูกรักษาคุ้ม  
ครองดีแล้วนำความสุขมาให้ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และ  
นิพพานสมบัติ ถ้าปรารถนาแล้วก็จะได้สมความมุ่งมาดปรารถนา  
แต่ถ้ามีความปรารถนาแล้ว จะมานั่งรอนอนรออยู่ไม่ได้ ต้องลง  
มือปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมจิตนั้น

กายนุปัสสนาสติปัฏฐานที่กล่าวแสดงไว้เบื้องต้นว่า มี  
อาการฟอง-ยุบเป็นหลัก ในขณะที่โยคีบุคคลมีโยนิโสมนสิการใส่  
ใจ เอาใจใส่ถึงอาการที่ฟอง-ยุบอยู่อย่างนั้น จะให้จิตจับอยู่ที่  
อาการฟอง-ยุบ ตลอดกาลย่อมเป็นไปไม่ได้ ย่อมเกิดการพลัดไป  
พลาดไป ขาดสติไปบ้างเป็นธรรมดา จิตมักจะออกไปหาคนที่  
ชอบพอกัน เกิดความคิดถึง ให้กำหนดว่า “คิดถึงหนอ” คิดถึง  
หนอนี้กำหนดที่ไหน กำหนดที่ความคิดถึง หรืออาการคิดถึงนึก  
ถึง แต่ไม่ต้องไปนึกถึงหน้าตาของคนนี้คนนั้นที่กำลังคิดถึงอยู่  
เมื่อกำหนดได้แต่เพียงอาการความคิดถึง อาการคิดถึงแก้ดับไป  
อาการคิดถึงใหม่เกิดขึ้น พุคส์ัน ๆ ให้เข้าใจได้ง่ายว่า อารมณ์แก้

ดับไป อารมณ์ใหม่เกิดขึ้น เกิด-ดับ ๆ เห็นอยู่อย่างนี้แล้ว ก็  
เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อกำหนดอาการคิด  
ถึงได้ทันปัจจุบันอารมณ์เช่นนี้ คือ สมาส ปัญญา ก็เกิดขึ้น แต่  
ถ้าไม่สามารถกำหนดเพียงอาการความคิดถึงได้ ปล่อยใจไปนึก  
น้อมถึงหน้าตาของคนที่ชอบพอกัน ที่เรียกว่า ปิยบุคคลนั้น ก็ยัง  
คิดถึงใหญ่ กิเลสก็เลยเข้าใหญ่ พระไตรลักษณ์ไม่ปรากฏ คือ  
สมาส ปัญญาก็ไม่เกิด ต้องกำหนดเพียงอาการความคิดถึงนั้นว่า  
“คิดถึงหนอ” อย่าไปนึกหวังถึงหน้าตา ถ้าเป็น เจริญบุคคล คือ  
คนที่ไม่ถูกกัน เป็นศัตรูกัน เจริญบุคคลนี้หน้าตาที่ไม่อยากมอง พอ  
จิตไปนึกถึงแล้ว กำหนดว่า “นึกถึงหนอ” หน้าตาไม่อยากมองก็จริง  
แต่ด้วยอำนาจของสมาสเกิดเป็นนิमितปรากฏเป็นหน้าตาลอย ๆ เข้า  
มา จิตก็ยังเพ่งเล็ง เกิดความรู้สึกโกรธไม่พอใจ กำหนดว่า “โกรธ  
หนอ” ให้กำหนดที่อาการโกรธ เมื่อกำหนดที่อาการโกรธอยู่  
สัมมาทิฐิสมุจรรค ก็จะมาทำหน้าที่ตัดกิเลส กิเลสไม่เข้า อาการ  
โกรธก็จะค่อยจางคลายหายไป แต่ถ้าไม่กำหนดที่อาการโกรธ  
โกรธก็กำหนด “โกรธหนอ ๆ” ปากบริกรรมภาวนาอยู่ที่จริง แต่ว่า  
กิเลสเข้าอยู่ที่จิต ปากนี้เป็น รูปารมณ์ เป็นรูปปรมัตถ์ รับอารมณ์  
รู้อารมณ์ไม่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า อนารมฺมณา ฌมฺมา  
แปลความว่า รับอารมณ์รู้อารมณ์ไม่ได้ ได้แก่ รูป ๒๘ ส่วน

สารมมณา ธมฺมา แปลความว่า ธรรมที่รับอารมณฺ์ รู้อารมณฺ์ได้  
ได้แก่ จิต ๘๘ ดวง จิต ๘๘ ดวงนี้รับอารมณฺ์ รู้อารมณฺ์ได้

การนี้ถึงคนที่เป็นศัตรูกัน ทำให้เกิดความไม่พอใจ โกรธ  
ขึ้นมาเพราะเป็นอนิฏฐารมณฺ์ (อารมณฺ์ที่ไม่น่าปรารถนา) ปากก็  
บริกรรมภาวนาอยู่ว่า “ไม่พอใจหนอ” “โกรธหนอ” ก็จริง แต่ใจ  
ยังนึกถึงหน้าตาคนที่เป็นศัตรูกัน ยังนึกถึงก็ยิ่งโกรธ โทสกิเลสก็ยิ่ง  
เข้า ที่กำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” ก็ไร้ผล เหมือนดักน้ำมันไปรด  
กองเพลิง การกำหนดจึงมีจุดเน้นไปที่สภาวะการนั้น ๆ ที่เป็นอยู่  
หรือที่กำลังดำเนินไปอยู่ ไม่ให้คลาดเคลื่อนจากสภาวะการนั้น ให้  
มีความเท่าทันพอดีพอเหมาะ และที่สำคัญคือต้องมีโยนิโสมนสิการ  
ใส่ใจเอาใจใส่สภาวะการนั้น มิใช่บริกรรมภาวนาแต่ปากเท่านั้น  
รูป ๒๘ ดังกล่าว รับอารมณฺ์รู้อารมณฺ์ไม่ได้ หากไม่มีวิญญาณเข้า  
มายึดครอง ก็เหมือนกับพระพุทธรูป พุดไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้  
ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่รู้เรื่องอะไร แต่หากมีวิญญาณเข้ามายึดครอง คือ  
มีทั้งรูปทั้งนาม อะไรเพียงนิด ๆ หน่อย ๆ มากระทบก็จะรู้สึกทันที  
แค่ขยับมาเกาะก็รู้สึกตัวแล้ว

ดังที่กล่าวถึงจิตที่เกิดอาการคิดถึงอิฏฐารมณฺ์ (อารมณฺ์ที่น่า  
ปรารถนา) หรืออนิฏฐารมณฺ์ (อารมณฺ์ที่ไม่น่าปรารถนา) ให้  
กำหนดอย่างมีโยนิโสมนสิการว่า “คิดถึงหนอ” “นึกถึงหนอ” ที่

ความคิด มิให้เลยไปจากความคิดที่กำลังคิดเป็นปัจจุบันอารมณ์นั้น  
อยู่ หน้าตาของคนรักหรือคนเกลียดก็ไม่ต้องใส่ใจหรือเอาใจใส่

นอกเหนือจากความคิดอารมณ์อื่นที่จะแทรกเข้ามาทางจิต  
เช่นดีใจ เสียใจ ไม่พอใจ โกรธ โมโห เป็นต้น ก็ให้ตามกำหนด  
การกำหนดจิตที่มีสภาวะการอยู่อย่างนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน

pong-yub นี้ับเนื่องในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๆ นี้เป็น  
หลัก เมื่อเกิดความคิดถึง นึกถึง ก็ให้ใช้สติไปตามกำหนดรู้ สติ  
เป็นเจตสิก ความคิดเป็นจิต ทั้งสองเป็นนามเหมือนกัน เรียกว่า  
นามกำหนดนาม เมื่อกำหนดความคิด ความคิดหายไปแล้ว ให้  
กลับมาที่หลักคืออาการ pong-yub ดังเดิม ปฏิบัติเช่นนี้อยู่เรื่อยไป ใน  
เบื้องต้นของการปฏิบัติ ความคิดจะพรั่งพรูเข้ามามากมาย ยากต่อ  
การตามกำหนด เพราะความคิดเร็วมาก กำหนดทันทีถือว่าดี ไม่  
ทันก็ทิ้งไป และที่สำคัญคือ อย่าไปดึงจิตที่กำลังคิดอยู่นั้นให้กลับ  
เข้ามาที่อาการ pong-yub เพราะนั่นคือการคลาดเคลื่อนไปจากจิตตา-  
นุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งไม่ยอมตามกำหนด แต่เป็นการบังคับจิตให้  
กลับเข้ามาหา pong-yub เท่ากับเป็นการฝืนสภาวะความเป็นจริง  
และเป็นการปฏิบัติแบบสมถกรรมฐาน คือการข่มจิต กดจิต  
บังคับจิต ให้อยู่ในอารมณ์เดียว มิใช่เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา

## อุปมาเหมือนโคหนุ่ม

โคหนุ่มที่นายโคบาลปล่อยให้ไปกินหญ้าที่ทุ่งกว้าง ออกไปเจอตัวเมียเข้า เกิดความชอบตามประสาโคหนุ่ม จึงไปคลอเคลียคอยตามตัวเมียคิดตัวเมียอยู่ ไม่สนใจที่จะกินหญ้า นายโคบาลรู้เข้าก็เป็นห่วงกลัวว่าโคของตนจะพอมไม่มีแรงทำงาน จึงใช้เชือกผูกโคหนุ่มนั้นไว้ที่เสาหรือหลัก โคหนุ่มที่ชอบตัวเมียอยู่ เมื่อถูกนายโคบาลเอาเชือกมัดผูกไว้ที่เสาโดนกักบริเวณอยู่เช่นนั้น ก็ไม่พอใจ จึงแสดงอาการไม่อยู่เฉย ส่งเสียงร้องบ้าง ดึงเชือกบ้าง หันซ้ายหันขวาบ้าง เดินไปมาบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง เพราะอยากจะไปหาโคตัวเมีย แต่ถูกเชือกผูกติดไว้ที่เสา จึงไม่สามารถออกไปหาโคตัวเมียได้ จนเหน็ดเหนื่อย ในที่สุดก็สิ้นฤทธิ์ยอมอยู่เฉย

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปไมยในข้อนั้นฉันนั้นเหมือนกันว่า จิตเป็นนามโดยธรรมชาติมักน้อมเข้าไปหาอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าชอบใจ หรือที่เคยเสพคุ้น อารมณ์ที่จิตเคยเสพคุ้นเป็นประจำนั้น ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และมักจะนึกร่น้อมไปหาบุคคลต่าง ๆ ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ เหมือนโคหนุ่มติดโคตัวเมีย จิตของโยคีบุคคลเมื่อให้มาปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ ก็อยากจะออกไปหาอารมณ์ที่เคยเสพคุ้นนั้น เหมือนโคหนุ่มถูกผูก

ไว้อยากจะออกไปหาโคตัวเมีย จิตของโยคีบุคคลไม่สามารถหยุด  
นิ่ง เริ่มซัดสายออกไปหาอารมณ์ในภายนอก แต่ก่อนจิตจะไม่มี  
อะไรมาขวางกั้นหรือผูกไว้ มักจะออกไปได้ตามอำเภอใจ มาถึง  
บัดนี้โยคีบุคคลเข้ามาปฏิบัติ ถูกพระวิปัสสนาจารย์สอนให้ผูกจิตไว้  
ด้วยเชือกคือสติ เหมือนโคหนุ่มที่ถูกนายโคบาลจับมาผูกไว้ที่เสา  
จิตนั้นถูกเชือกคือสติผูกไว้กับเสาคือหลัก หลักในที่นี้คือ อากา  
รอง-ยูปในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเมื่อถูกผูกด้วยเชือกคือสติ  
ไว้ที่เสาคือหลักรอง-ยูปเสียแล้ว ในเบื้องต้นจะซัดสายกวัดแกว่ง  
ไม่ยอมอยู่นิ่งเดียวเว็บไปโน่น เดียวเว็บมานี่ ให้โยคีบุคคลตาม  
กำหนดจิตที่ซัดสายออกไปหาอารมณ์นั้นว่า “คิดหนอ” จนหายไป  
เมื่อหายแล้วให้ใช้เชือกคือสติดึงกลับมาที่เสาคือหลักรอง-ยูปอีก ไม่  
ช้าไม่นานจิตก็จะหมดพยศ ยอมหยุดจับอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อัน  
เป็นอารมณ์ของกรรมฐานได้ในที่สุด เหมือนโคที่เหนื่อยสิ้นฤทธิ์  
ไปไหนมาไหนไม่ได้ ก็ยอมอยู่เฉย ฉะนั้นแล

ฉะนั้น ในการเริ่มปฏิบัติโยคีบุคคลต้องมีขั้นต้นคือความอด  
ทนเป็นอย่างมาก ที่จะต้องต่อสู้กับสภาวะการแบบนี้ และต้องมี  
วิริยะคือความเพียรพยายามสูงในการตามกำหนดความคิด ไม่  
ละเลยความคิด ซึ่งนับเนื่องในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง

## เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้มาถึงเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งจะยกขึ้นอธิบายต่อไป ในขณะที่โยคีบุคคลนั่งกำหนดสภาวะการต่าง ๆ ไม่ว่าจะมาทางกาย หรือทางจิตที่สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามาแต่ละครั้ง การนั่งกำหนดในเวลา ๓๐,๔๕ นาที หรือมากกว่านั้นเป็นชั่วโมง เป็นธรรมดาของร่างกายที่นั่งตัวตรงคงอยู่สภาพเดิมนาน ๆ ไม่ได้สลับเปลี่ยนอิริยาบถ ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก็จะเกิดขึ้นมา หรือเกิดอาการตึงมีนชาของเท้าที่ทับซ้อนกันอยู่ ในขณะที่เกิดอาการเมื่อยล้าให้กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” มีนชา กำหนดว่า “ซาหนอ” ปวด กำหนดว่า “ปวดหนอ” ในขณะที่กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” “ซาหนอ” “ปวดหนอ” อยู่ นั้น ให้ละทิ้งอาการพอง-ยุบโดยสิ้นเชิง อย่าไปกำหนดอาการเมื่อยอาการซาหรืออาการปวดนั้นให้สัมพันธ์กับอาการพอง-ยุบ ให้จิตไปรับอารมณ์ที่อาการเมื่อยซาปวด ให้สติจับกำหนดที่อาการเมื่อยซาปวดเพียงอารมณ์เดียว หากไปกำหนดอาการเมื่อยซาปวดพร้อมทั้งสัมพันธ์กับอาการพอง-ยุบ ก็จะกลายเป็นสองอารมณ์ สติสมาธิจะไม่อาจรวมตัวกันเป็นหนึ่ง การตามเห็นสภาวะการจะไม่ปรากฏชัด และการเห็นการเกิดขึ้น

ตั้งอยู่ คับไป จะไม่ชัดเจนตลอดสาย ดังนั้นให้จิตรับอารมณ์และสติจับอารมณ์ของอาการชาเพียงหนึ่งเดียว กำหนดว่า “ชาหนอ ๆ ๆ ” ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น อาการชานี้จะค่อยค่อยน้อยไป เบาไป จางไป หายไป และดับไป เมื่ออาการชาหายไปดับไปแล้ว ให้รีบกลับมาที่อาการพอง-ยุบดั้งเดิม อย่ามัวไปคอยคิดว่า ชานี้จะมาอีกหรือเปล่า ถ้าคอยอยู่รอรู้อยู่แบบนี้ กิเลสจะเข้ามาทันที เพราะกิเลสก็คอยอยู่เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นไม่ควรจดจ้องรอคอยสภาวะการอยู่ เพราะการทำเช่นนั้นจะทำให้จิตและสติไม่เกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ เกิดมีช่องว่าง กลายเป็นอนาคตารมณ์ไปซึ่งคลาดเคลื่อนออกจากอารมณ์กรรมฐานที่เป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าอดีต นานวาคเมยฺย นปฺปติงฺกุเฆ อนาคตํ แปลว่า “ไม่พียงคำนี้ถึงอดีตที่ผ่านมาแล้วไม่ควรคาดหวังอนาคตที่ยังไม่มาถึง” อดีตเป็นเพียงภาพพจน์อนาคตเป็นเพียงความฝัน แต่ปัจจุบันคือความจริง วิปัสสนากรรมฐานต้องการแต่ปัจจุบันอารมณ์ อดีตารมณ์ไม่ต้องการ อาการชาเกิดเมื่อสักครู่นี้ตามกำหนดเห็นการเกิดดับไปแล้ว ถ้าไปกำหนดอีกไม่มีประโยชน์อะไร ไร้ผล เพราะไม่มีอารมณ์แล้วอนาคตารมณ์ก็เหมือนกันไม่ต้องการ ถ้าอารมณ์ยังไม่มาถึง มัวไปจับจดจ้องรอคอยอยู่ ก็ไม่มีประโยชน์ ไร้ผลเช่นกัน

## อุปมาเหมือนแมวจับหนู

แมวตัวที่ ๑ ย่องเบาไปหาอาหารกินด้วยความหิว เห็นหนูตัวหนึ่งวิ่งมายังไม่ถึงที่ ด้วยความหิวมากจึงรีบตะครุบจับหนูก่อน หนูก็เบรคหลบทัน วิ่งหนีไปได้ แมวตัวนี้จึงจับหนูไม่ได้ ต้องทนหิวต่อไป

แมวตัวที่ ๒ ย่องเบาไปจับหนู เห็นหนูตัวหนึ่งวิ่งมาแล้ว ตาก็ชำเลืองมองดูจึงจะจับ หนูตัวนี้วิ่งมาแล้วผ่านไป แมวใช้กรงเล็บตะครุบจับทีหลัง เข้าไปไม่ทันหนู หนูจึงวิ่งหลบไปไม่ถูกจับ แมวตัวที่สองนี้จึงจับหนูไม่ได้เช่นกัน

แมวตัวที่ ๓ ย่องเบาไปจับหนู เห็นหนูตัวหนึ่งวิ่งมา รีบใช้กรงเล็บตะครุบจับทันทีพอดีพอเหมาะ ไม่ก่อน ไม่หลัง แมวตัวที่ ๓ นี้จึงจับหนูได้ และได้หนูกิน

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปไมยในข้อนั้นฉันนั้นเหมือนกันว่า โยคีนิยูกคณเหมือนแมวจับหนู หนูคือปัจจุบันอารมณ์ ถ้าปัจจุบันอารมณ์ยังไม่มาถึง ไปรอคอยที่จะกำหนดคอยหรือไปกำหนดก่อน ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร ไร้ผล เหมือนแมวตัวที่ ๑ ที่ตะครุบจับหนูก่อน ไม่ได้หนูกิน

ปัจจุบันอารมณ์ผ่านไปแล้ว หายไปแล้ว ดับไปแล้ว แต่ โยคีบุคคลยังไปกำหนดอยู่ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไร้ผลเช่นกัน เหมือนแมวตัวที่ ๒ ที่ตะครุบจับหนูที่หลัง ไม่ได้หนูไปกิน

แต่ถ้าโยคีบุคคลมีสติตั้งใจกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ โดยไม่ล่องเลยไปหาอดีตารมณ์ หรือรอคอยอนาคตารมณ์ ใส่ใจ เอาใจใส่ที่ปัจจุบันอารมณ์อย่างเนื่องนิตย์ โดยไม่ให้สติคลาด เคลื่อนออกไปจากปัจจุบันอารมณ์ดังกล่าว ผลของการปฏิบัติก็จะ เจริญรวดเร็ว ไม่หงุดหงิดงุ่นง่านฟุ้งซ่านรำคาญใจ เหมือนแมวตัว ที่ ๓ จับหนูได้พอดีพอเหมาะไม่ก่อนไม่หลัง ได้หนูไปกินนอนอ้ม หลับสบาย ฉะนั้นแล

## ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้มาถึงนิเทศสุดท้ายแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่จะยกขึ้นแสดงต่อไป ธัมมานุปัสสนา คือ การตามกำหนดสภาวะธรรมที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส และการรู้ การใช้สติตั้งใจกำหนดสภาวะารมณ์ที่จรเข้ามาทางทวารอยู่อย่างนี้เนื่อง ๆ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในบรรดา การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส และการรู้ ทั้ง ๕ อย่างนั้น จะอธิบายไปตามลำดับถึงวิธีการกำหนดว่ามีความต่างอย่างไรบ้างดังนี้

๑. การเห็น ในเวลาที่นั่งกำหนด เมื่อหมดเวลาลิ้มดาขึ้นมาแล้ว ก็จะเห็นรูปารมณ์ต่างๆ หรือในขณะที่เดินจงกรมอยู่มีรูปารมณ์ผ่านเข้ามา ก็จะเกิดการเห็นขึ้น การที่ตาเห็นรูปแล้วสอนให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” นี้ ยังไม่ละเอียดพอเป็นเพียงผิวเผิน ในที่นี้ต้องการให้เข้าใจอย่างละเอียดลึกซึ้งรู้ถึงสภาวการ เมื่อผู้ชายก็ตามผู้หญิงก็ตามมาปรากฏให้เห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ” อยู่

อย่าลืมตาเต็มที่ ให้หรีตาลงครึ่งหนึ่ง รูปที่เห็นจึงจะเห็นเพียงเงา ๆ  
ราง ๆ มัว ๆ ไม่ปรากฏชัด การเห็นเพียงเงา ๆ ราง ๆ มัว ๆ นี้ ทำให้  
ให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักแต่ว่า รูป การเห็นแบบนี้เรียกว่า  
รูปปรมัตต์ ส่วนนามปรมัตต์คือจิตก็จะกำหนดรู้อยู่ การกำหนด  
เห็นรูปารมณต์ต่าง ๆ เป็นเพียงสภาพการที่ปรากฏเพียงเงา ๆ ราง ๆ  
มัว ๆ ไม่ชัดเจนนี้ จึงได้ชื่อว่า เป็นเพียงสักแต่ว่าเห็น เป็นการเห็น  
ดี เห็นชอบ ถูกต้องตามพระบาลีว่า **ทิฏฺฐเ ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสติ**  
แปลว่า “เมื่อเห็นก็เพียงสักแต่ว่าเห็นเท่านั้น” ที่เห็นโน้นเห็นนี่เป็น  
เพียงเงา ๆ ราง ๆ มัว ๆ ไม่ชัดเจน จึงเป็นการเห็นรูปปรมัตต์แท้ ๆ  
นามปรมัตต์แท้ ๆ ก็กำหนดรู้อยู่ รู้อยู่อย่างนี้เรียกว่า “**รู้ดี รู้ชอบ**”  
เป็นสัมมาทิฏฐิมรรค กิเลสไม่เข้า

ถ้ารูปารมณต์ปรากฏขึ้นมาแล้ว ไปลืมตาขึ้นมองเต็มที่ ก็จะ  
เห็นเต็มที่เหมือนกัน ถ้ารูปารมณต์เป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็จะเห็นเป็น  
ผู้หญิงเป็นชายทันที จิตก็จะเกิดการรับรู้ว่า “นี่ผู้หญิง นี่ผู้ชาย”  
ทำให้เกิดความชอบไม่ชอบขึ้นมา และการเห็นนั้นจะเห็นเป็น  
บัญญัติ ที่เรียกว่า **สณฺฐานบัญญัติ** เข้ามาเป็นเครื่องปกปิด  
ปรมัตถารมณต์ไว้ ไม่สามารถล่วงเลยเข้าไปรับรู้รูปปรมัตต์นั้นได้  
เมื่อกล่าวโดยปรมัตถสภาวะแล้ว ผู้ชายก็ไม่มี ผู้หญิงก็ไม่มี มีแต่  
รูปกับนามเท่านั้น ผู้หญิงหรือผู้ชายที่มาเข้ากรรมฐาน ผู้ชายเห็น

ผู้หญิง หน้าตาดีรูปร่างดีใจนึกโน้มคิดพิจารณาอยู่ ก็จะเกิดความชอบ เมื่อชอบแล้ว นิกันติโลกเจตสิกเข้า ถ้าเห็นแล้วรูปร่างหน้าตาไม่ดีไม่ชอบ โทสกิเลสเข้า ถ้าไม่กำหนดรู้สภาวะจริง ๆ โมหกิเลสก็เข้าอีก เห็นผู้หญิงกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ” อยู่ก็จริง แต่ใจไม่อยากจะให้หายไป อยากจะมองอยู่นาน ๆ ครั้นอิฏฐารมณ์ที่นำปรารถนานี้หายไปก็เสียใจโทสกิเลสเข้าอีก มีแต่กิเลสทั้งเข้าทั้งออกทั้งนั้น ฉะนั้นนี้แหละสำคัญ ทิฏฺฐะ ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสุติ รูปารมณฺ์ เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น หยุคอยู่นั่น อย่าให้เลยไป

๒. การได้ยิน มีพระบาลีว่า สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสุติ แปลว่า เมื่อสัททารมณฺ์ได้ยิน ก็เพียงสักแต่ว่าได้ยิน ในขณะที่โยคิบุคคลนั่งกำหนดอยู่หรือเดินจงกรมกำหนดอยู่ เสียงปรากฏขึ้นมา กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เพียงสักแต่ว่าเสียงเท่านั้น ถ้ากล่าวโดยสภาพธรรม เสียงนี้เป็นรูป การกำหนดรู้ว่าเสียง นี้เป็นนาม เมื่อกำหนดได้ถูกต้องตามวิธีดังกล่าวกิเลสก็จะไม่เข้ามาแทรก แต่ถ้ากำหนดไม่เป็นกิเลสก็จะเข้ามาแทรกเจือจิดได้เหมือนกัน เช่น ในขณะที่โยคิบุคคลนั่งกำหนดหรือเดินกำหนดอยู่นั้น ได้ยินเสียง กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” แต่ใจกลับไปนึกโน้มคิดถึงเสียงอยู่ว่า เสียงที่ได้ยินอยู่นี้เป็นเสียงผู้หญิงหรือเสียงผู้ชาย เมื่อรู้ว่า “นี่เสียงผู้หญิง นี่เสียงผู้ชาย” รู้อยู่อย่างนี้ก็จะกลายเป็น สัตถฐานบัญญัติ

และสมมุติเหมือนกัน ถ้าได้ยินเป็นบัญญัติอยู่อย่างนี้ กิเลสก็จะเข้าไปอีกเช่นกัน มาดูว่ากิเลสเข้าอย่างไร

ผู้ชายได้ยินเสียงผู้หญิงแล้วก็ต้องชอบ เพราะเป็นเสียงของเพศตรงกันข้าม ชอบแล้วนึกกันดีโลกเจตสิกเข้าอยู่ นึกชอบใจอยู่ว่า “เสียงนี้เพราะดี ช่างไพเราะเสนาะโสตเสียงนี้กระไร เสียงอย่างนี้หน้าตาจะเป็นอย่างไรนะ ถ้าเสียงเพราะอย่างนี้หน้าตาก็ต้องสวยด้วยแน่ ๆ อยากจะเห็นหน้าตา ถ้าเห็นหน้าตาแล้วจะต้องรู้ให้ได้ว่า มีแฟนหรือยัง บ้านอยู่ที่ไหน จะไปหาได้หรือเปล่า” นี่เห็นหรือยัง กิเลสเข้ามาเป็นพรวน ทอยยกันเข้ามาเป็นแถว ๆ เลย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงไว้ว่า เอว ลิกุจิตพุพ มารุจอุปุต สุต สุตมตตํ ภวิสสติ แปลว่า “ดูก่อนมารุจบุตร เธอพึงศึกษาอย่างนี้ เมื่อได้ยินก็เพียงสักแต่ว่าได้ยิน” หยุคเพียงแค่นั้น อย่าให้เลยไปเลยไปแล้วก็กลายเป็นอารมณ์บัญญัติ ความรู้สึกว่า เสียงผู้หญิงหรือเสียงผู้ชายก็ต้องเกิดขึ้น และจะเกิดปรุงแต่งต่อไป

การเห็นและการได้ยิน มักมีปัญหาถกเถียงกันว่ากำหนดที่ไหน กำหนดที่ตา หรือว่ากำหนดที่รูป การได้ยิน กำหนดที่หู หรือกำหนดที่เสียง บางแห่งบางสำนักจะสอนกันโดยมากแบบนี้ รูปารมณฺ์ปรากฏขึ้นมา ตาเห็นแล้วให้กำหนดที่ตาว่า “เห็นหนอ” สัททารมณฺ์เสียงดังฟังชัดปรากฏขึ้นมา หูได้ยินให้กำหนดที่หูว่า

“ได้ยินหนอ” สรุปรว่า “เห็นหนอ” กำหนดที่ตา “ได้ยินหนอ” กำหนดที่หู นิยมสอนกันอยู่อย่างนี้ อรรถกถาฎีกาและอริยาจารย์ทั้งหลายไม่ได้มีมติแบบนี้ อรรถกถาฎีกาและอริยาจารย์ทั้งหลายมีมติร่วมกันอย่างนี้ว่า “เมื่อรูปารมณฺ์ปรากฏขึ้นมาให้กำหนดที่รูปารมณฺ์ คือที่รูปนั้นว่า “เห็นหนอ” เพราะการที่เราหรีตาดลง หรือลืมนตาเพียงครั้งหนึ่ง จะเห็นเพียงสักแต่ว่า รูป เป็นรูปปรมัตถ์ล้วน ๆ ปราศจากหญิงชายที่เป็นสมมุติ รูปารมณฺ์จะค่อย ๆ แยกไป หายไป ดับไป กระบวนการเกิดดับแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะปรากฏชัดเจน นี้แลถูกต้องที่สุด

การได้ยินก็เหมือนกัน เมื่อสัททารมณฺ์ปรากฏดังขึ้นมา ให้กำหนดที่สัททารมณฺ์คือที่เสียงนั้นว่า “ได้ยินหนอ” เพราะกระแสเสียงที่เข้ามานั้นมีการเกิด-ดับตลอดสาย เมื่อตั้งใจกำหนดเสียงนั้นให้ดี ๆ ก็จะรู้ว่า เสียงนั้นเกิด-ดับ ๆ ๆ เมื่อว่าตามหลักวิทยาศาสตร์ เสียงก็คือ คลื่นที่มีความถี่มาก คลื่นที่มีความถี่นั้น จะเป็นคลื่นต่อคลื่น มิใช่คลื่นอันเดียวกัน คลื่นนั้นจะมีการตัดตอนเหมือนไส้กรอก แต่เนื่องจากมีความถี่มาก จึงไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าเหมือนกับแสงไฟฟ้าจากหลอดนีออน ที่เกิดจากประจุพลังไฟฟ้าจะมีอิเล็กตรอน โปตรอน เกิดดับ ๆ อยู่เสมอ เรียกว่า “คลื่นต่อคลื่น” เกิดดับต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย มิใช่แสง

ไฟอันเดียวกัน ดังนั้น ถ้าหากตั้งใจกำหนดที่เสียง หากสมาธิญาณ  
แก่กล้าแล้วก็จะเห็นการเกิด-ดับ พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจน แต่  
ถ้าไปกำหนดที่หูจะไม่เห็นกระบวนการการเกิดดับดังกล่าว และจะ  
ไม่ทันการกระทบที่โสตประสาท เพราะเร็วมาก หากกำหนดที่หู  
จะเป็นการกำหนดอดีตารมณฺ์ ไม่ใช่ปัจจุบันอารมณ์

การที่อาจารย์สอนอย่างนี้ว่า เห็นกำหนดที่รูปารมณฺ์คือรูป  
ได้ยินกำหนดที่สัททารมณฺ์คือเสียง เป็นการสอนแบบโมเมชัน  
อัตโนมัตติหรือเปล่า เปล่าเลย มีหลักฐานในสาธุกถาคกล่าวอ้างถึง  
พระอภิธรรมปิฎกไว้ว่า จกฺขุโสตปสาทานิ สกสกฺกฺขฺจฺจฺจฺจฺจฺจฺจ  
โคจรภาวํ จกฺขฺจ  
แปลความว่า “จักขุประสาทและโสตประสาท  
นี้มีได้อยู่ร่วมกัน อยู่คนละที่ แต่มาปรากฏให้ได้เห็นและได้ยิน”  
อธิบายว่า จักขุประสาทกับรูปารมณฺ์ก็ดี โสตประสาทกับสัททารมณฺ์  
ก็ดี ไม่ได้มากระทบกัน ต่างคนต่างอยู่คืออยู่คนละที่ จักขุประสาท  
กับรูปารมณฺ์ทั้ง ๒ อย่างนั้น จักขุประสาทไม่ได้ไปหารูปารมณฺ์  
รูปารมณฺ์ก็ไม่ได้มาหาจักขุประสาท จักขุประสาทอยู่ที่นี้ รูปารมณฺ์  
อยู่ที่โน้น ถ้าจักขุประสาทกับรูปารมณฺ์มากระทบกัน เท่ากับว่า ตา  
อยู่ที่นี้รูปอยู่ที่โน่นมาชนกัน ตาก็ต้องบอด ตาเสียแน่ ๆ แต่  
สามารถเห็นได้ เห็นได้อย่างไร เหมือนกับกล้องถ่ายรูป กล้องตั้ง  
อยู่ตรงนี้ รูปภาพอยู่ตรงโน้น นับหนึ่ง สอง สาม แชะ รูปก็มา

ติดที่ฟิล์ม แต่ถ้ำกลองอยู่ตรงนี้ รูปอยู่ตรงโน้นมากระทบกัน หรือ มาชนกัน กลองก็ต้องแตก พระอภิธรรมได้แสดงไว้ว่า มหาภูตรูป ทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ มีการ เกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา จึงมาปรากฏให้เห็นได้

๓. การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส มีพระบาลี แสดงต่ออีกว่า มุตฺต มุตฺตมตฺตํ ภวิสฺสติ เมื่อได้กลิ่น ลิ้มรส ถูก ต้องสัมผัส ก็เพียงสักแต่ว่า ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส หยุด เพียงแค่นั้น ไม่ให้เลยไปกว่านั้น เพราะถ้าไม่หยุดเพียงแค่นั้นกิเลส ก็จะเข้าอีกเหมือนกัน แต่กลิ่น รส ถูกต้องสัมผัส มีวิธีกำหนดที่ แตกต่างไปจาก การเห็น การได้ยิน คือ การได้กลิ่น ให้กำหนดที่ จมูก เพราะกลิ่นโชนมากับลมกระทบที่จมูกทำให้ได้กลิ่นชัดเจน ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ” รสกำหนดที่ลิ้น เพราะอาหารที่รับ ประทานถูกกับลิ้น ลิ้นเกิดการลิ้มรสอยู่ ให้กำหนดว่า “รู้รส หนอ” ถูกต้องสัมผัสให้กำหนดที่ถูกต้องสัมผัสว่า “ถูกหนอ” และหยุดอยู่เพียงแค่นั้น อย่าไปปรุงแต่งต่อ เดียวกิเลสจะเข้ามา เป็นพรวนอีกเช่นเคย

๔. การรู้ ได้แก่ ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ มีพระบาลี แสดงไว้สุดท้ายว่า วิญญาเต วิญญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ แปลว่า “เมื่อ

รู้ก็เพียงสักแต่ารู้ เพียงแค่นั้น หยุด สภาวธรรมที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำให้จิตเกิดการรับรู้ มีปฏิริยาโต้ตอบอารมณ์ เกิดการรับรู้ เป็นส่วนของวิญญูณธาตุ ที่มีการรู้แจ้งอารมณ์ เมื่อจิต คือวิญญูณมีการรู้อารมณ์ ก็ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” เพียงสักว่ารู้ เท่านั้น หรือสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เข้ามาทำให้จิตมีปฏิริยาโต้ตอบ อารมณ์เกิดการรับรู้ ก็ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” เพียงอาการรู้เท่านั้น พอ หยุด อย่าให้เลยเถิด ประดังไปมากกว่านั้น

### อุปมาเหมือนคนหัดขับรถ

ตามสถานที่บางแห่งจะมีป้ายปิดประกาศไว้ว่า สอนขับรถ คนที่ต้องการขับรถ ก็จะไปเสียค่าสมัครหัดเรียนขับรถ เวลาเรียน หัดขับรถ ครูสอนขับรถก็จะสอนให้ว่า สตาร์ทรถแล้วจับพวงมาลัย อย่างนี้ วางเท้าไว้ที่ตรงนั้น ตามองไปที่โน้น เขียบคันเร่งขับไป อย่างนี้ และเวลาหยุดเหยียบคลัทช์อย่างนี้ แล้วให้ขับรถไปคอยนั่ง สอนบอกอยู่ข้าง ๆ พอถึงที่จอดรถ ครูสอนขับรถก็จะทำเครื่องหมายไว้ตรงที่หยุดโดยเอาชอล์กมาขีดเป็นเส้นไว้ ถ้าเบรกแล้วหยุด ตรงที่ทำเครื่องหมายไว้ถือว่าใช้ได้ปลอดภัย แต่ถ้าเบรกแล้วเลยที่ ทำเครื่องหมายไว้ถือว่า ใช้นไม่ได้ไม่ปลอดภัย เกิดอุบัติเหตุ เป็น

อันตรายถึงแก่ชีวิตได้ จะสอนฝึกอยู่อย่างนี้ คนที่หัดขับรถใหม่ ๆ ยังไม่ชำนาญ จะขับไปแล้วเบรคเลยจุดที่ทำเครื่องหมายไว้บ้าง หยุดตรงที่ทำเครื่องหมายไว้บ้าง จนกว่าจะขับชำนาญเบรคทุกครั้ง หยุดอยู่ที่ทำเครื่องหมายไว้ จึงจะให้ไปขับที่ถนนมิตรวง

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปมาในข้อนี้ฉันนั้นเหมือนกันว่า การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส และการรู้ ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” “ได้กลิ่นหนอ” “รู้รสหนอ” “ถูกหนอ” “รู้หนอ” เพียงแค่นี้พอ หยุด อย่าให้เลยเถิดไปมากกว่านั้น เพราะถ้าเลยเถิดไปมากกว่านั้น กิเลสก็จะตามมาเป็นพรวนดังที่กล่าวแล้ว เหมือนกับคนหัดขับรถต้องหยุดตรงจุดที่ครูสอนทำเครื่องหมายขีดขอลักไว้ ไม่ให้เลยไปมากกว่านั้น ไม่เช่นนั้นแล้วจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ฉะนั้นแล

## เดินกำหนดหรือเดินจงกรม

ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน บัดนี้จะอธิบายอิริยาบถยืนและเดิน ดังมีพระบาลีแสดงไว้ว่า จิโต वा जिโตमुหिति पचानाति कञ्जनुโต वा कञ्जामिति पचानाति แปลว่า เมื่อเรายืนก็รู้ซัดว่า ยืน เมื่อเราเดินก็รู้ซัดว่า เดิน

อันดับแรกต้องยืนก่อน การยืนต้องยืนให้ตรงและมือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหลัง มือจับกันไว้ จะเอามือขวาจับมือซ้ายหรือมือซ้ายจับมือขวาก็ได้ หรือจะเอามือจับท่อนแขนซ้ายหรือขวาก็ได้ตามแต่ถนัด การเอามือและแขนไขว้ไว้ข้างหลัง เพื่อเก็บมือเอาไว้ไม่ให้แกว่งไกว และการยืนตัวตรงจะทำให้ดูทะมัดทะแมงสง่าผ่าเผย ทำให้การสูดลมหายใจเข้าออกสะดวกคล่องตัวขึ้น เมื่อยืนตัวตรงแล้วคอก็ต้องตรงด้วยไม่ให้ก้มอยู่ หรือเงยแขนมองโน่นแลนี่ ให้ทอดสายตาไปชั่วแอก คือประมาณ ๔ ศอก ทิ้งสายตาไปที่โน่น ๔ ศอก มิให้มองตรงไปข้างหน้าไกล ๆ มองซ้ายแลขวาอยู่ที่สำคัญคือให้ลืมหามิให้หลับตา เพื่อป้องกันเอาไว้มิให้เกิดอาการชวนเซ ถ้ามีหลุมมิบ่อก็จะแลเห็น ถ้าหลับตาจะทำให้เกิดอาการชวนเซหกล้มเป็นอันตรายได้รับบาดเจ็บ ฉะนั้นให้ลืมหามิให้หลับตาโดยหรีตาลง

คือลมตาค้างหนึ่ง มองด้วยอาการที่สำรวม ในขณะที่ยืนอยู่ สติต้องไปทำหน้าที่ที่อาการยืน มิให้เพ่งรูปยืนว่า มีรูปร่างลักษณะอย่างไร ยืนก็รู้ว่ายืนเท่านั้นพอ ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” สามครั้ง แล้วจึงค่อยเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า เท้าแรกคือเท้าขวา ตามกำหนดอาการเคลื่อนย้ายไปจากที่ว่า “ขวาย่างหนอ” สติจับที่อาการเคลื่อนไหว ไม่ให้กัมมดูที่เท้าที่กำลังขวาย่างหรือซ้ายย่าง จิตรู้มิใช่ตาดู และการก้าวอย่างมิให้ยาวจนเกินไป หรือสั้นจนเกินไป พอดี ๆ ประมาณคืบกว่า ๆ หรือเท่าขนาดความยาวของเท้า อย่ายกสูงจนเกินไป หรือลากไปกับพื้น การเดินระยะที่หนึ่งจะต่างจากการเดินปกติเพียงเล็กน้อย อุปมาเหมือนกับคนขับรถ ตาที่มองไปข้างหน้า เพื่อป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะถูกรถคันอื่นมาชน หรือรถของตนอาจจะไปชนรถของคนอื่น และที่สำคัญคือให้กำหนดรู้แต่เพียงอาการเคลื่อนย้ายของเท้าเท่านั้น อย่ากัมมดูเท้า ถ้ากัมมดูเท้าแล้วก็จะกลายเป็นบัญญัติ เป็นสังขารบัญญัติ คือเห็นเป็นรูปร่าง เป็นรูปเท้า สังขารบัญญัตินั้นจะปกปิดอาการเคลื่อนไหวคือ ปรมัตถ์เสีย และจะเกิดการสำคัญมั่นหมายว่า นี่คือเท้าของเรา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ สักกายทิฏฐิก็จะเข้ามาแทรกอยู่ แท้จริงให้เห็นเป็นเพียงอาการเคลื่อนไหว อันเป็นปรมัตถ์แท้ ๆ เท่านั้น

ในขณะที่เดินอยู่ อารมณ์ภายนอกเข้ามากระทบชัดเจน เช่น รูปปรากฏชัดเจนหรือได้ยินเสียงชัดเจน ให้หยุดกำหนดรูปหรือเสียงนั้นก่อน แล้วค่อยเดินจงกรมต่อ แต่ถ้าอารมณ์ในภายนอกไม่ชัดเจน ก็ไม่ต้องใส่ใจ กำหนดที่อาการเคลื่อนไหวคือ ขว้าง ข้างข้างถ่ายเดียว หรือในขณะที่เดิน เกิดความคิดขึ้นมาชัดเจนเช่นกัน ให้หยุดเดินกำหนดที่ความคิดนั้น เพราะถ้าไม่หยุดยืนกำหนดก็จะกลายเป็นสองอารมณ์ ขณิกสมาธิไม่มั่นคง สติจับอารมณ์ได้ไม่ดี กลายเป็นสองอารมณ์ ประเดี๋ยวก็จะหงุดหงิดงุ่นง่าน ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เมื่อยืนกำหนดแล้วหายไป จึงเดินจงกรมกำหนดต่อ จนมาถึงระยะทางที่กำหนดไว้ให้เท้าขวาหรือเท้าซ้ายชิดกัน แล้วยืนกำหนดว่า “ยืนหนอ” สามครั้ง แล้วค่อยกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” กลับกี่ครั้งก็ได้ สี่ครั้งหรือหกครั้งตามแต่สะดวก แต่อย่าไปนับว่ามีเท่าไร หรือมีกี่คู่

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ยังไม่ให้อำหนดคันจิตัว อยากจะเดินหนอ อยากจะกลับหนอ เพราะยังไม่ถึงสภาวะที่จะให้กำหนดอย่างนั้น และการเดินจงกรมนี้ให้เดินช้าลงกว่าปกติจะทำให้กำหนดได้ทันปัจจุบัน ถ้าเร็วไปก็จะกำหนดได้ไม่ทันปัจจุบัน แต่ก็ขึ้นอยู่กับโอกาส อยู่กับสภาพความเป็นจริง ถ้าปวดปัสสาวะ อุจจาระแรง ๆ จะมาขว้างหนอ ข้างข้างหนอ ซ้ำ ๆ ไม่ได้ ต้อง

เดินเร็วขึ้นเพื่อให้ทันเข้าห้องน้ำ เดียวจะราดออกก่อน

ข้อควรระวังในการเดินจงกรมระยะที่ ๑ คือ ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอนี้ เป็นคำเดียวไม่ได้แยกกันว่า ขว้าง หนอ เพราะถ้าแยกแล้วจะกลายเป็นสามระยะ ดังนั้นในขณะที่เดินจึงต้องไปพร้อมกัน ตั้งแต่เท้าที่เคลื่อนออกไปจนเหยียบอยู่ที่พื้น ไม่ให้ตัด ทอนส่วนใดส่วนหนึ่งออก เหมือนกับไม้ยาวท่อนเดียว การเดิน ระยะที่หนึ่งเป็นระยะที่เร็วเมื่อเทียบกับการเดินระยะที่ ๓,๔,๕,๖ แต่จะช้ากว่าการเดินปกติเพียงเล็กน้อย ไม่ถึงกับช้ามาก เพราะถ้าช้า มากจะทำให้เกิดการแยกระหว่างคือ ขว้าง หนอ และคำว่า “หนอ” ให้สั้น ๆ อย่าลากเสียงยาวว่า หนอ..อ..อ.. กำหนดว่า ขว้าง หนอ ซ้ายอย่างหนอ เนื่องเป็นอันเดียวกันอย่างนี้เรื่อยไป

การเดินจงกรมมีอยู่ ๖ ระยะ “ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ” เป็นระยะที่ ๑ “ยกหนอ เหยียบหนอ” เป็นระยะที่ ๒ “ยกหนอ ข้างหนอ เหยียบหนอ” เป็นระยะที่ ๓ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ข้างหนอ เหยียบหนอ” เป็นระยะที่ ๔ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ข้างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” เป็นระยะที่ ๕ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ข้างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” เป็นระยะที่ ๖ ตั้งแต่ระยะ ที่ ๒-๖ จึงจะแยกตัดทอนระยะการกำหนดออกจากกัน การเพิ่ม ระยะของการเดินจงกรมนี้ ขึ้นอยู่กับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

ระยะเวลาเท่าไรไม่สามารถบอกได้ ไม่ได้หมายความว่า วันหนึ่ง  
เดินระยะที่ ๑ วันสองเดินระยะที่ ๒ วันสามเดินระยะที่ ๓ มิได้  
เพิ่มตามวัน บางคนอาจจะเดินระยะที่ ๑-๒ เป็นเดือน เป็นปี ไม่  
แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะธรรมที่ปรากฏของโยคีต่างหาก (เข้า  
ใจหรือยัง)

## นั่งหนอ

มีพระบาลีแสดงไว้ว่า นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิติ ปชานาติ  
แปลว่า เมื่อเรานั่งก็รู้ชัดว่า นั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ” ในขณะที่  
โยคีบุคคลกำลังกำหนดอาการpong-yubอยู่นั้น เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ  
ถึงเวลาที่สภาวะการpong-yubเปลี่ยนไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ควรที่พระ  
วิปัสสนาจารย์จะเพิ่มบทเรียนให้กำหนดอีกต่อไปคือ “นั่งหนอ”  
ท่านจะให้กำหนดว่า “pongหนอ yubหนอ นั่งหนอ” การกำหนด  
ว่า “นั่งหนอ” มิให้ลืมหันกลับมาเองว่านั่งอยู่อย่างไร หรือนั่ง  
หลับตานึกดูเพ่งดูรูปนั่งว่าเป็นอย่างไร เพราะถ้าทำเช่นนั้น ก็จะ  
เห็นเป็นสัจฐานบัญญัติ หรือสมมุติบัญญัติว่านั่งเป็นอย่างไร หาก  
ลืมหันดูหรือนึกดูเพ่งดูเห็นเป็นสัจฐานบัญญัติคือรูปร่างแล้ว ก็จะ

เกิดการสำคัญมั่นหมายว่า ตัวเรา ของเรา ซึ่งการปฏิบัติเช่นนั้นไม่ตรงแนววิधिปฏิบัติตามพระบาลีที่ระบุไว้ในเบื้องต้นว่า นิสิณฺโณ วา นิสิณฺโณมฺหิตฺติ ปชานาติ เมื่อเรานั่งก็ให้กำหนดรู้ว่า “นั่ง” ทำนั่นเอง

## อาการ

อ่านมาตั้งแต่ต้นจนมาถึงบัดนี้ ถ้าสังเกตก็จะเห็นมีคำว่า “อาการ” อยู่หลายแห่งจนชินตา ในที่นี้จะได้อธิบายเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจว่า “อาการ” มากยิ่งขึ้น ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ นั้น จะมีอาการอยู่ด้วย คือ อาการยืน อาการเดิน อาการนั่ง และอาการนอน บางท่านพอได้ยินอย่างนี้แล้วก็อาจจะยังไม่เข้าใจว่า “อาการนี้อยู่ที่ไหนเห็นได้หรือเปล่า จับได้หรือไม่” เลยต้องหาอาการอยู่ เพราะยังไม่เข้าใจ แต่ถ้าเข้าใจแล้วก็จะง่ายนิดเดียว เหมือนปลอกกล้วยเข้าปาก ไม่ต้องออกไปหาที่อื่น อธิบายอย่างนี้ ในขณะที่โยมผู้หญิงนั่งอยู่ มีคนมาถามว่า คุณทำอะไรอยู่ ตอบว่า “คิดนั่งอยู่” ตัวเองตอบเองได้ ไม่ต้องมีคนอื่นมาบอกว่านั่งอยู่ตอบสิ เพราะมีสติปัญญาตามรับรู้ได้ด้วย

ตัวเองไม่ต้องมีใครมาบอก ก็รู้ว่า ตัวเรามีรูป-นาม “ดิฉันนั่งอยู่”  
ตอบเองได้ฉันทใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน หากว่าตัวเรานั่งกำหนด  
อยู่ว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นั่งหนอ” นี้รู้ว่า “อาการนั่ง”  
อาการนั่งนี้ไม่ต้องเอามือค้ำค้ำ ไม่ต้องล้มตาดู หรือไม่ต้องนั่ง  
หลับตานึกเพ่งดู

การยืนก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าคนใดคนหนึ่งยืนอยู่ เมื่อ  
ถูกถามว่า คุณ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถไหน ก็ต้องตอบว่า “ยืนอยู่”  
ตัวเองรู้เองไม่ต้องให้ใครมาบอกฉันทใด ในที่นี้ก็ฉันทนั้น ตัวเรารู้  
อยู่ว่า อาการยืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” เท่านั้นพอ มีบางแห่งสอน  
ว่า ขณะที่ยืนให้กำหนดฉันทใดตั้งแต่ศีรษะว่า ยืนหนอ...อ...อ จนถึง  
ปลายเท้า อาจารย์ไม่ได้สอนให้ยืนกำหนดฉันทใดรูปร่างสัมชานแบบ  
นี้ อาจารย์สอนเพียงให้รู้อาการยืนหรือการยืน แล้วกำหนดอาการ  
ยืนนั้นว่า “ยืนหนอ” สามครั้ง

การเดินก็เหมือนกัน “ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ” ทอด  
สายตาไว้ ๔ สอก ทิ้งสายตาไว้เฉย ๆ เตรียมไว้เพื่อป้องกันอันตราย  
ไม่ต้องก้มดูที่เท้า สติอยู่ที่เท้าก็จะรู้อาการเดินได้เอง รู้ได้อย่างไร  
ในขณะที่เดิน เท้าเคลื่อนไป ย้ายไปไม่อยู่กับที่ รู้แต่การเคลื่อนไหว  
นี้แหละรู้ว่า อาการเดิน

การนอนก็เหมือนกัน นอนนี้รู้ว่า อาการนอน ใครใครที่นอนอยู่หลับตาก็ตามไม่หลับตาก็ตาม ถ้าถูกคนอื่นถามว่า คุณทำอะไรอยู่ อยู่ในอิริยาบถไหน ตอบได้ทันทีว่า “นอน” ให้กำหนดว่า “นอนหนอ” เท่านั้นพอ ไม่ต้องไปนึกดูรูปนอนว่า นอนหนอ...อ...อ อย่างนี้ไม่ถูก เพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

ดังนั้นอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่ยืนก็รู้ อาการยืน ในขณะที่เดินก็รู้ อาการเดิน ในขณะที่นั่งก็รู้ อาการนั่ง ในขณะที่นอนก็รู้อาการนอน แล้วให้ตามกำหนดสภาวะการนั้น ๆ ว่า “ยืนหนอ” “ขวย่างหนอ” “ซ้าย่างหนอ” “นั่งหนอ” “นอนหนอ” ฉะนั้นแล้ว

## ประโยชน์ของคำบริกรรมภาวนาว่า “หนอ”

การที่ต้องเดิมคำว่า “หนอ” ในคำบริกรรมภาวนาทุกครั้ง มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มสมาธิให้มีกำลังมากขึ้น และการใส่หนอในขณะที่บริกรรมภาวนาก็ไม่ต้องขยว้นัก บางแห่งสอนว่า ขวย่างหนอ...อ...อ ซ้าย่างหนอ...อ...อ ในที่นี้ไม่ได้สอนแบบนี้ บริกรรมภาวนาว่า ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ ให้เป็นคำพูดตามปกติ เป็นไปตามสภาวะการเร็วช้า

เนื่องจากภาษาไทยเป็นคำเดี่ยวโดด ๆ เช่น พอง, ยุบ, ยก, ย่าง, เหยียบ เป็นต้น เป็นคำสั้น ๆ สภาวะการที่ตามกำหนดจะยาวกว่าเล็กน้อย จึงให้เติมคำว่า “หนอ” ที่ท้ายคำนั้น ๆ ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นต้น จึงจะครบพอเหมาะพอดีกับสภาวะการนั้น ๆ ถ้าไม่ใส่คำว่า “หนอ” กำหนดว่า “พอง ยุบ ” อย่างนี้ได้ ๒ สิ่ง คือ พอง ๑ สิ่ง ยุบ ๑ สิ่ง ถ้าไม่เติมหนอเข้าไปก็จะได้สมาธิแค่ ๒ สิ่ง ถ้าเติม “หนอ” เข้าไปกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เพิ่มมาอีก ๒ สิ่ง ครบ ๔ สิ่งเป็นหนึ่งบาทพอดี นี่คือสาเหตุที่ ให้เติมคำว่า “หนอ” เพราะต้องการเพิ่มกำลังสมาธิ และเพราะคำไทยเป็นคำโดด ๆ ต่างจากคำของภาษาอังกฤษซึ่งมี ๒ คำ คือ ไร้ซิ่ง (rising) ฟอลลิ่ง (falling) จึงไม่มีความจำเป็นที่จะเติมคำว่า “หนอ” สำทับเข้าไป เพราะจำนวนคำครบพอดีกับสภาวะการนั้นอยู่แล้ว

คำว่า “หนอ” เป็นคำบัญญัติมีความเป็นกลาง ๆ ใช้ได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะป็นดีใจ “ดีใจหนอ” สุข “สุขหนอ” เสียใจ “เสียใจหนอ” ทุกข์ “ทุกข์หนอ” เฉย “เฉยหนอ” เป็นคำที่ไม่สื่อให้เกิดกิเลสทั้งฝ่ายราคะและโทสะ แต่ถ้า “พองจ๊ะ” “ยุบจ๊ะ” แสดงถึงความชอบใจจิตใจ ตกไปสู่ฝ่ายของราคะ ถ้า “พองไวย์”

“ยุบไว้อย่างไร” แสดงถึงความขัดเคืองขุ่นข้องไม่พอใจ ตกไปสู่ฝ่ายของโทสะ

อนึ่งคำว่า “หนอ” มิใช่คำพูดที่ทางเราบัญญัติขึ้นมาเอง แต่เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้าโดยตรง แปลมาจากคำว่า “วต” แปลว่า “หนอ” มีวิเคราะห์รูปศัพท์ว่า “วญฺญุตฺตฺสาร์ ตาเรตฺติ วโต” แปลว่า “ธรรมที่พหุสัตว์ข้ามพ้นวิญญุตฺตฺสาร์ไปได้” ชื่อว่า “วต” แปลว่า “หนอ”

ดังนั้นอย่าติหนอ อย่าว่าหนอ ทำไปหนอ จะเข้าใจหนอ จะถึงหนอ แล้วจะร้องอ้อเอง (ถึงบางอ้อ)

## ต้นจิต

องค์ประกอบของสมมุติบัญญัติว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มี ๒ อย่าง คือ รูป-นาม การกำหนดนามก่อนแล้วจึงกำหนดรูปทีหลัง เรียกว่า การกำหนดต้นจิต ก่อนที่จะมีพฤติกรรมแสดงออกมาทางกาย นามจะเป็นผู้สั่ง เหมือนที่บริษัทมีผู้จัดการ ผู้จัดการจะสั่งงานกับพนักงาน พนักงานก็ต้องทำตาม ฉันทในที่นี่ก็ฉันทนั้น จิตเป็นนายเมื่อสั่งแล้ว กายก็ต้องทำตาม

การให้กำหนดต้นจิตจะให้กำหนดไปตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ เมื่อทราบผลของการปฏิบัติปรากฏในระดับหนึ่ง มีบางอาจารย์ที่ให้กรรมฐาน ครั้งแรกให้กรรมฐานทั้งหมดพร้อมทั้งการกำหนดต้นจิต จะมีปัญหาเกิดขึ้น เพราะผู้ที่เข้าปฏิบัติใหม่ ๆ ในครั้งแรกยังกำหนดอาการpong-yupไม่ค่อยได้ ไม่รู้ว่าจะกำหนดอย่างไร บางคนยังติดที่ลมหายใจเข้าออก เพราะเคยฝึกสมถกรรมฐานมา บางคนยังเป็นสองอารมณ์ pong-yupก็เอาใจใส่ ลมหายใจก็เอาใจใส่ อารมณ์ทั้งสองอย่างติดกันอยู่ ทั้งจิตก็อ่องไวกำหนดไม่ทันกำหนดไม่ได้ แต่ว่าคนสอนกลับสอนให้กำหนดต้นจิตตั้งแต่เริ่มแรก จึงทำให้โยคีใหม่เกิดความหนักใจ ปวดศีรษะ ไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้น เหมือนกับเรียนหนังสือต้องเริ่มต้นตั้งแต่ ก

ข ค ต่อมาจึงมาเรียนวิธีผสมสระ คือ ก สระ อา อ่านว่า กา ก สระอิ อ่านว่า เก เป็นต้น จนเข้าใจแล้วจึงให้ไปหัดอ่านหนังสือ แต่เรียน ก ข ค แล้วยังไม่ได้เรียนวิธีผสมสระเลย ให้ไปหัดอ่านหนังสือเสียแล้วก็ต้องลำบากแน่นอน ในที่นี้ก็เหมือนกัน การให้กำหนดต้นจิตจะให้เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ถึงเวลาแล้วจึงให้ไม่ถึงเวลาแล้วไม่ให้ คือผลปฏิบัติของโยคีบุคคลถึงญาณที่ ๑ ญาณที่ ๒ แล้วจึงจะให้กำหนดต้นจิต

ก่อนให้กำหนดต้นจิต มีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑. สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ (สำหรับฆราวาส) ให้มีศีล เป็นเครื่องรักษา เพื่อให้เกิดความหมัดจดทางกาย-วาจา ก่อน แล้วจึงสอนให้กำหนดตั้งแต่การนั่ง จนถึงการยืนเดินและนอน นี้เรียกว่า สีสวิสุทธิ

๒. เมื่อโยคีบุคคลมาปฏิบัติกำหนดได้ติดต่อกัน ทุกสิ่งทุกอย่าง กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง ศีลสมาธิติดต่อกันแล้ว นิรวณธรรมมี กามฉันทะเป็นต้นไม่เข้า หรือกิเลสมี โลภะ โทสะ โมหะ ก็ไม่เข้ามาเจือจิต จิตก็จะบริสุทธิ์ นี้เรียกว่า จิตวิสุทธิ

เมื่อถึงจิตวิสุทธิแล้ว ในขั้นนี้ยังไม่เกี่ยวกับการกำหนดต้นจิต จิตวิสุทธินี้เป็นเพียงจิตที่บริสุทธิ์ ส่วนความเห็นหรือทรศนะที่เรียกว่า ทิฏฐิ ยังไม่บริสุทธิ์ กล่าวคือยังไม่ก้าวเข้าสู่ระดับญาณ

เมื่อยังไม่เข้าถึงยถาภูคญาณทรรสนะ (การรู้เห็นตามความเป็นจริง) ก็อาจจะหลงทางเดินเดินทางผิดได้ เมื่อมาถึงขั้นของศีลวิสุทธิ และจิตวิสุทธินี้แล้ว ผู้ใดประสงค์เจริญสมถกรรมฐาน ก็ไปเจริญสมถกรรมฐานมี พุทโธ เป็นต้น ผู้ใดประสงค์จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็ไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานคือกำหนดรูป-นาม ต่อไป

๓. รูป-นาม ในฝ่ายของวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมากำหนดใหม่ ๆ ยังไม่ปรากฏชัดเจน ครั้นมากำหนดเรื่อย ๆ นานเข้า ๆ สมาธิเริ่มแก่ตัว การเห็นรูป-นามก็จะเริ่มปรากฏชัด สามารถแยก รูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า ถึงนามรูปปริจเจตญาณแล้ว

๔. เมื่อถึงนามรูปปริจเจตญาณแล้ว พระอรรถกถาจารย์ กล่าวไว้ว่า นามรูปปริคคโหติ วิสุทธิ นาม แปลความว่า “เมื่อ กำหนดแยกแยะได้ว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม ชื่อว่า วิสุทธิ วิสุทธิมี อยู่ ๓ อย่าง เมื่อโยคีบุคคลกำหนดแยกรูปแยกนามได้แล้ว ก็เริ่ม เข้าสู่ ทิฏฐิวินิวิสุทธิ มีความเห็นหรือทรรสนะบริสุทธิ์ แต่ก่อนยังไม่ ถึงนามรูปปริจเจตญาณ ใจจึงไม่สะอาดหมดจด เพราะเข้าใจผิดอยู่ ว่า มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แต่เมื่อสามารถแยกรูปแยกนาม ได้แล้ว ก็จะมีทรรสนะที่ถูกต้อง เรียกว่า ทิฏฐิวินิวิสุทธิ

เมื่อโยคีบุคคลก้าวเข้าสู่ระดับญาณมีทิวฐิวิสุทธิแล้ว พระ-  
วิปัสสนาจารย์ จึงจะให้กรรมฐานเพิ่มขึ้น คือให้กำหนด “ต้นจิต”  
นั่นเอง

### วิธีตรวจสอบสภาวะก่อนให้กำหนดต้นจิต

วิธีตรวจสอบสภาวะในที่นี้จะตรวจสอบอาการฟอง-ยุบเป็น  
หลัก พระวิปัสสนาจารย์จะยิงคำถามไปที่ ฟอง-ยุบเป็นอันดับแรก  
และจะดูคำตอบของโยคีบุคคลว่ามีสภาวะของฟอง-ยุบเป็นอย่างไร  
บางคนมาเข้ากรรมฐาน ๗ วัน ๘ วัน ยังไม่รู้เรื่องอะไร ฟอง-  
ยุบ ยังกำหนดไม่ได้ เวลามาส่งอารมณ์ก็จะถามว่า “เป็นอย่างไร  
บ้าง อาการฟอง-ยุบที่กำหนดอยู่เนื่องเป็นอันเดียวกันหรือว่าแยก  
กัน” ได้รับคำตอบว่า “เนื่องเป็นอันเดียวกัน ไม่แยกกัน” อาจารย์  
จะบอกว่า ให้พยายามกำหนดต่อไป ต่อมาหลายวันมาส่งอารมณ์  
อีก ก็จะถามเหมือนเดิมว่า “เวลานี้เป็นอย่างไร ฟอง-ยุบ เนื่อง  
เป็นอันเดียวกันหรือว่าแยกกัน” ถ้าโยคีบุคคลตั้งใจกำหนดได้ดี จะ  
ตอบคำถามว่า “ฟองก็อันหนึ่ง ยุบก็อันหนึ่ง ฟอง-ยุบแยกกัน” ถ้า  
บางคนตอบแบบนี้ อาจารย์ก็จะแย้งว่า “ฟอง-ยุบนี้โดยปกติจะติด  
กันไม่ใช่หรือ จะแยกกันได้อย่างไร เหมือนคลื่นในทะเลที่ซัด

เข้าหาฝั่ง จะติดกันเป็นเกลียวคลื่น ไม่ได้แยกกัน พอง-ยุบ ก็เหมือนกันต้องติดกันแยกกันไม่ได้” โยคีที่ปฏิบัติได้ไม่ดี เมื่อถูกแย้งอย่างนี้ก็จะตอบว่า“ใช่ ติดกันไม่ได้แยกกัน” ส่วนโยคีที่ปฏิบัติได้ดีจะตอบว่า ไม่ใช่ แต่ก่อนนั้นอาการพอง-ยุบ เป็นเหมือนอย่างที่อาจารย์พูด แต่เดี๋ยวนี้ตั้งใจกำหนดอยู่ว่า พองขึ้นมากำหนดว่า“พองหนอ” ก็เห็นหยุดอยู่ครู่หนึ่งอย่างชัดเจน จึงค่อยยุบลงไป แล้วกำหนดว่า“ยุบหนอ” เห็นว่ายุบหยุดอยู่ครู่หนึ่งจึงค่อยพอง พบว่า พอง-ยุบ มีใช้อันเดียวกัน แยกกัน เห็นแบบนี้จริง ๆ อาจารย์จะบอกว่า ถูกต้อง ดีมาก โยคีบุคคลเข้าถึงนามรูปปรีจเฉทญาณแล้ว เมื่อถึงนามรูปปรีจเฉทญาณแยกรูปแยกนามได้แล้ว อาจารย์ก็จะให้การกำหนดเพิ่มขึ้นอีกกระยะหนึ่งว่า “แต่ก่อนนี้ เธอกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ขว้างหนอ ซ้ายหนอ คู้หนอ เหยียดหนอ เป็นต้น ดันจิตยังไม่ให้กำหนด เดียวนี้ถึงเวลาแล้วละให้กำหนดดันจิตนะ” เป็นอันว่าโยคีบุคคลได้ปฏิบัติกรรมฐานเพิ่มมาอีกกระยะหนึ่ง เป็น ๓ กระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ และกำหนดดันจิต

ต่อไปอาจารย์จะถามว่า “พองหนอ” ที่กำหนดอยู่นั้น อาการพองกับความรู้สึกว่า “พอง” นี้ เป็นอันเดียวกันหรือว่าแยกกัน เมื่อถูกถามอย่างนี้โยคีบางคนก็พูดว่า อาจารย์ถามอย่างนี้ ยากจัง ไม่รู้จะตอบได้หรือเปล่า ที่จริงวิชาครู (วิธีสอบอารมณ์โยคี) ที่

อาจารย์ได้รับการถ่ายทอดมาได้แสดงไว้ว่า เมื่อโยคีบุคคลสามารถแยก रूप แยกนามได้แล้ว รู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม ต้องถามคำถามยาก ๆ จะได้ตอบยาก ๆ ถ้าตอบได้ตรงถูกต้องอย่างนี้ถือว่า รู้สภาวะจริง

บางคนปฏิบัติได้ไม่ดีไม่อาจรู้สภาวะตามความเป็นจริง ไม่ค่อยชัดเจน ตอบไม่ได้อาจารย์ก็จะให้สติ ให้มีความพยายามกำหนดต่อไป

“ห้องพองขึ้นมา “พองหนอ” อาการพองและความรู้สึกที่ว่า “พอง” นี้ อันเดียวกันหรือคนละอัน” บางคนตอบว่า อันเดียวกัน บางคนตอบว่า คนละอัน เพราะพองขึ้นมากำหนดว่า “พองหนอ” นามก็กำหนดได้ จิตก็กำหนดได้ ถ้าหากว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ท้องขึ้น ๆ ลง ๆ มีอยู่จริง แต่ต่อมา พองหนอ หยุคอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ไม่พองไม่ยุบ รับอารมณ์ไม่ได้ ความรู้สึกของโยคีเข้าใจอยู่ว่า พอง-ยุบมีอยู่ จิตก็ต้องรับอารมณ์ ถ้าพอง-ยุบไม่มี จิตก็รับอารมณ์ไม่ได้ ถ้าเข้าใจอยู่อย่างนี้ อาจารย์จะบอกว่า ถูกแล้ว พอง-ยุบเป็นเหตุเป็นปัจจัย ความรู้สึกมาจากจิตนี้เป็นปัจจุบัณผล ในที่นี้รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล บางคนครั้งแรกไม่บอกเพราะไม่เข้าใจคำถามงอยู่ อาจารย์ก็จะถามคำถามใหม่ว่า “นิมิตต่าง ๆ เห็นบ้างหรือเปล่า” ตอบว่า “เห็น” ด้วยอำนาจของสมาธินิมิตจะปรากฏขึ้นมาเป็นต้นไม้สวย ๆ ค่อยค่อยย้ายมา ๆ ๆ แล้วให้กำหนดว่า “เห็น

หนอ” แล้วค่อยค่อยย้ายไป ๆ ๆ ไกลตาออกไปแล้วก็หายไป โยคิก็คิดว่า ต้นไม้ที่สวยงามเหลือเกินไม่อยากให้หายไป จะมาอีกหรือเปล่านะ ใจก็คอยอยู่ เมื่อต้นไม้ไม่มาความรู้สึกของโยคิก็คือจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า อ้อ รูปไม่มีจิตก็ไม่สามารถกำหนดอารมณ์รับอารมณ์ได้ รูปมีจิตจึงรับอารมณ์ได้ รู้อารมณ์ได้ เข้าใจอยู่อย่างนี้ ถูกต้องที่สุด รูปเป็นเหตุ นามผล นี้เรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ เป็นญาณที่ ๒ อาจารย์ได้รับคำตอบอย่างนี้แล้ว ก็จะขึ้นให้กำหนด “ต้นจิต” ต่อไป

ญาณที่ ๒ ถึงแล้ว จึงให้กำหนดต้นจิต แต่ก่อนนี้จะเหยียด จะคู้ จะก้ม จะเงย ไม่มีสติกำหนดต้นจิต ทำอะไรก็ทำเลย แต่มาถึงขั้นนี้ไม่ได้แล้วต้องค่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้เตรียมตัวก่อน การกำหนดต้นจิตมีส่วนดีอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นการเตือนให้รู้ตัว ก่อนจะลงมือปฏิบัติจริง จิตอยากจะคู้ อยากจะคู้หนอ ๆ ๆ สามครั้ง คู้หนอ ๆ ๆ เป็นต้น แท้จริงคำว่า “อยากจะคู้หนอ” นี้เป็นนาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า นามสติ นามิ แปลความว่า น้อมอารมณ์ หน่วงอารมณ์ อารมณ์ใดก็ตามน้อมถึงอยู่ อันนี้เรียกว่า นาม นามลกขณิ นามลักษณะของนามนี้น้อมอารมณ์ โยคิบุคคลนี้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะก้ม จะเงย อย่างใดอย่างหนึ่งต้องการแล้ว ใจก็น้อมขึ้นมาก่อน น้อมขึ้นมาอันนี้เรียกว่า ต้องการ แต่เพื่อต้องการให้คำ

บริกรรมภาวนาสั้นลง จึงใช้คำว่า “อยาก” อยากจะคู่หนอ ๆ ๆ สามครั้ง สองครั้งไม่พอน้อยไป สี่ห้าครั้งก็เกินไปไม่ดีเสียเวลา ที่ให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากจะคู่หนอ” นี้ เพราะว่า นามน้อมขึ้นมา ให้เห็นอาการของนามที่อยากจะคู่ ครั้งแรก อยากจะคู่หนอไม่เห็น อยากจะคู่หนอครั้งที่ ๒ ชัดเจนขึ้น อยากจะคู่หนอครั้งที่ ๓ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นจึงให้กำหนด ๓ ครั้ง ยังไม่ถึง ๓ ครั้งก็น้อยไปมากกว่า ๓ ครั้งก็เสียเวลา บางแห่งสอนว่า อยากจะคู่หนอ ๆ คู่หนอ อยากจะคู่หนอ คู่หนอ คู่หนอ คู่หนอ คู่หนอ ไม่จำเป็น อาจารย์ไม่ได้สอนอย่างนี้ และไม่นิยมด้วย

### สรุปการกำหนดต้นจิต

การให้โยคีบุคคลกำหนดต้นจิตนั้น เพื่อให้รู้เท่าทันสภาวการซึ่งเป็นเจตจำนงหรือความต้องการของจิตที่เกิดความเปลี่ยนแปลงยกย้ายอิริยาบถหนึ่งไปสู่อิริยาบถหนึ่ง เช่น ในขณะที่กำหนดเดินจงกรมอยู่ หมดเวลาที่กำหนดหยุดเดิน จิตอยากจะนั่ง การที่สติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความต้องการหรือเจตจำนงของจิตจึงมีความจำเป็นที่โยคีบุคคลพึงปฏิบัติต่อเจตจำนงหรือความต้องการนั้น ในที่นี้จึงให้กำหนดต้นจิต คือความต้องการของจิต เมื่ออยากจะนั่ง ให้

กำหนดความต้องการของจิตว่า “อยากจะนั่งหอน ๆๆ” เมื่อนั่งแล้วอยากจะลุกให้กำหนดว่า “อยากจะลุกหอน ๆๆ” อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่า กำหนดต้นจิต เมื่อกล่าวตามสภาวการของรูป-นามแล้ว นามเป็นใหญ่ในกองสังขาร (มนิปุพฺพชฺคา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า) ที่เรากู้หนูกันคือ รูปเป็นนาย กายเป็นบ่าว นามจะเป็นตัวสั่งการ เป็นตัวบงการอยู่เบื้องหลัง หรือเป็นผู้ครอบคลุมนพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เช่นในขณะที่จะเหยียดแขนออก หรือจะกู้แขนเข้า นามจะสั่งว่า เหยียดสิ กู้สิ รูปจึงจะตอบสนองความต้องการหรือคำสั่งของนาม การเหยียดการกู้จึงแสดงกิรียาออกมา ในลักษณะเช่นนี้ จึงให้กำหนดต้นจิตคือเจตจำนงหรือความต้องการตรงนั้นว่า “อยากจะเหยียดหอน อยากจะกู้หอน” เป็นต้น

คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายให้เกิดความอยากที่เป็นตัณหา แต่เป็นสภาวะตามปกติของนามที่มีความต้องการจะเปลี่ยนอิริยาบถในการปฏิบัติธรรม จากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อิริยาบถหนึ่ง ความต้องการนี้ จึงมิได้ตกไปสู่ฝักฝ่ายของตัณหา แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล ความต้องการนี้จึงได้ชื่อว่า กุศลจตุณฺห คือความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม

การกำหนดต้นจิตคือเจตจำนงหรือความต้องการตรงนั้นว่า อยากจะเหยียดหอน อยากจะกู้หอน เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้ง

จะได้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ครั้งหรือ ๒ ครั้งน้อยไป มากกว่า ๓ ครั้งก็เสียเวลา อนึ่งเนื่องจากปฏิกิริยาที่ตอบสนองกันระหว่าง นามผู้สั่งและรูปผู้ทำตาม จะมีความรวดเร็วมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ โยคีบุคคลจะต้องตั้งสติกำหนดนามให้ดี

### อุปมาเหมือนคนง่อยเปลี้ยและคนตาบอด

มีผู้ชายอยู่ ๒ คน คือ คนง่อยเปลี้ยเสียขา เดินไปไหนมาไหนไม่ได้แต่ตาดี และคนตาบอดแต่มีร่างกายสมบูรณ์เดินไปไหนมาไหนได้ แต่ไม่กล้าจะเดินไปไหนมาไหนตามลำพัง เพราะกลัวอันตราย ตกลงว่าทั้งสองคนนี้เดินทางไม่ได้ เมื่อคนง่อยเปลี้ยเสียขาและคนตาบอดอยากจะเดินทางจะทำอย่างไร ทั้งสองจึงนัดแนะตกลงกัน โดยให้คนง่อยเปลี้ยนั่งบนไหล่ของคนตาบอดคอยบอกทาง ส่วนคนตาบอดเดินตามทางที่คนง่อยเปลี้ยนั้นบอกให้ แล้วออกเดินทางร่วมกัน คนง่อยเปลี้ยก็จะทำหน้าที่บอกทางให้คนตาบอดว่า “เดินไปข้างหน้า หันไปด้านซ้าย ย้ายไปด้านขวา ตรงข้างหน้ามีหลุมให้เลี้ยวหลบไปทางนี้” คนตาบอดก็ทำตามคำสั่งของคนง่อยเปลี้ยนั้น เดินไปข้างหน้าถอยมาข้างหลังเป็นต้น คนทั้งสองคือ

คนง่อยเปลี้ยและคนตาบอดได้อาศัยซึ่งกันและกัน จึงสามารถเดินทางร่วมกัน ไปสู่สถานที่ตนต้องการได้ด้วยความปลอดภัย

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปมาใดในข้อนี้ฉันนั้นเหมือนกันว่า จิตเปรียบเหมือนคนทีง่อยเปลี้ยเสียวขาแต่ตาดีไม่สามารถเดินทางได้ รูปเปรียบเหมือนคนตาบอดแต่มีร่างกายสมบูรณ์เดินทางไปไหนมาไหนได้ แต่ไม่กล้าเดินทางไปไหนมาไหนตามลำพังเพราะกลัวอันตราย นามเป็นผู้สั่งรูปเป็นผู้ทำตาม เหมือนคนง่อยเปลี้ยบอกทางให้คนตาบอดทำตาม นามและรูปอาศัยซึ่งกันและกันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ แก่กันและกัน จึงแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เหมือนกับคนง่อยเปลี้ยและคนตาบอดอาศัยซึ่งกันและกัน จึงเดินทางร่วมกันได้ ฉะนั้นแล

## อิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อยเป็นอิริยาบถที่สำคัญมากที่สุด อิริยาบถหลักคือ ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดได้ง่ายกิเลสเข้าน้อย อิริยาบถย่อย คือ อิริยาบถเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร เป็นต้น กำหนดได้ยาก กำหนดไม่ทันลืมไป เผลอไป ขาดสติ กำหนดยากที่สุด ผีก็ใหม่ ๆ กำหนดใหม่ ๆ นี้น่ามาก แต่ครั้งฝึกนานไป ๆ สมาธิญาณแก่กล้าขึ้น กำหนดตื้นจิตได้ถี่มากขึ้น ก็จะกำหนดได้เอง เป็นไปโดยธรรมชาติ และเป็นอัตโนมัติของอิริยาบถเล็กน้อยนี้ที่สำคัญคือ ตื้นจิต ต้องเอาใจใส่ให้มาก จึงจะไม่เผลอเผลอหลงลืมสติ

ในการกำหนดอิริยาบถย่อยนี้ จะอธิบายการรับประทานอาหารก่อน ในขณะที่รับประทานอาหาร เป็นธรรมดาที่เราจะต้องรู้รสชาติ เกิดความชอบใจและไม่ชอบใจ คืออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ รับรู้ถึงสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา หากได้อาหารที่ถูกปากกินเข้าไปด้วยความเอร็ดอร่อยเกิดสุขเวทนา ก็ชอบใจเกิดกิเลส โลภะเข้า อาหารที่ไม่ถูกปากกินเข้าไปได้น้อยเกิดทุกขเวทนาไม่ชอบใจเกิดกิเลส โทสะเข้า อาหารที่กินเข้าไปแล้วก็เฉย ๆ ชอบก็ไม่ใช่ ไม่ชอบก็ไม่เชิง กลาง ๆ เฉย ๆ นี่เป็น

อุเบกขาเวทนา ไม่ยอมกำหนด โมหะเข้าอีก ปากที่รับประทานอาหารนี้ รับอารมณ์รู้อารมณ์ไม่ได้ เพราะเป็น อนารมมณา ธมฺมา ส่วนที่รับอารมณ์รู้อารมณ์ได้ คือจิต ๘๘ ดวง เพราะเป็น สารมมณา ธมฺมา การรับประทานอาหารทางปากนี้จึงมีจิตคอยรับอารมณ์อยู่ หากดี รู้สึกชอบ โลภะเข้า หากไม่ดีรู้สึกไม่ชอบ โทสะเข้า ถ้าไม่ยอมกำหนด โมหะเข้าอีก การรับประทานอาหารนี้จึงเป็นช่องทางให้กิเลสเข้ามาได้มากกว่าอริยาบถอื่น ๆ

สำหรับโยคีบุคคลนี้ กำหนดใหม่ ๆ ทำใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่พอ ได้อาหารดี ๆ ที่ถูกปาก กำหนดว่า “อร่อยหนอ อร่อยหนอ” อยู่ก็จริง ไม่ทันกิเลสหรรอก กิเลสเข้าอยู่ เพราะกิเลสไม่ได้เข้าทางปาก แต่เข้าทางจิต ฉะนั้นโยคีใหม่ จะไปกำหนดอร่อยหนอ ตามรสชาติเปรี้ยวหวานมันเค็มไม่ได้ ไม่ทันกิเลส ในที่นี้จึงสอนให้วางสติไว้ที่พินกรรม กำหนดแต่พินที่เคี้ยวลงไปว่า “เคี้ยวหนอ ๆ ๆ” เท่านั้นพอ ไม่ต้องไปใส่ใจถึงรสชาติว่าเป็นอย่างไร ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วกิเลสไม่เข้า ถ้าหากว่า สมาธิญาณแก่กล้ามากแล้ว ผู้ที่เป็นโยคีเก่าจวนจะผ่าน สามารถกำหนดทันได้ สามารถกำหนดที่ลิ้นที่รับรสชาติเปรี้ยวหวานมันเค็มได้ แต่สำหรับโยคีใหม่ สมาธิญาณยังอ่อนไม่ต้องไปกำหนดที่ลิ้น ให้กำหนดที่พินกรรมที่กำลังเคี้ยวอยู่ว่า “เคี้ยวหนอ ๆ ๆ” เท่านั้นพอ เมื่อสมาธิ

ญาณแก่กล้าแล้ว จึงค่อยกำหนดที่ลึนเป็นอันดับต่อไป

นอกจากการทานข้าวแล้ว เมื่อปฏิบัติจนถึงเวลาอาบน้ำ ต้องการอาบน้ำ ให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากจะทำน้ำหนอ” แล้ว ค่อยเดินขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอไปหาห้องน้ำ ก่อนจะเปลี่ยน การกำหนดทุกอย่างให้กำหนดต้นจิตทุกครั้ง อยากจะจับประคูนหนอ จับหนอ เปิดประตู เปิดหนอ เปลี่ยนเสื้อผ้า เปลี่ยนหนอ อะไร ทุกอย่างตามกำหนดให้ทัน เสร็จแล้ว มือจะจับขันตักน้ำ เอื้อมมือ หนอ จับ จับหนอ ตัก ตักหนอ ยกขึ้นมา ยกหนอ ๆ เท เท หนอ เอ็น เอ็นหนอ จับสบู่ จับหนอ ฉู ฉูหนอ เสร็จทุกอย่าง แล้วกลับมาเดินจงกรมนั่งกำหนดต่อ

เมื่อถึงเวลาไปห้องสุขาถ่ายหนักถ่ายเบา ก็ต้องกำหนดด้วย อย่าเข้าใจว่า ห้องสุขานี้ชั้นต่ำไม่ต้องกำหนด ต้องกำหนดแต่ อารมณ์ดี ๆ สูง ๆ ที่ประณีต พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ไม่ได้ สอนอย่างนี้ พระองค์ทรงสอนว่า อารมณ์ชั้นต่ำก็ดี อารมณ์ชั้นสูง ก็ดี หากไม่กำหนดกิเลสเข้าได้ สักกายทิฏฐิเข้าได้เหมือนกัน

สำหรับอิริยาบถย่อยนี้จะอธิบายเพิ่มเติมอีก ถ้าปวดท้อง กำหนดว่า ปวดหนอ ใจ ใจหนอ กลืนน้ำลายกลืนหนอ จมูก ไหลออกมา ไหลหนอ มือเข็ด เข็ดหนอ ตีใจขึ้นมาตีใจหนอ

หัวเราะ หัวเราะหนอ เสียใจขึ้นมา เสียใจหนอ ร้องไห้ ร้องไห้  
หนอ เป็นต้น

อิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถทุกสิ่งทุกอย่างหาก  
กำหนดคิดต่อแล้ว สติคิดต่อ สมาธิตัดต่อ ญาณก็จะขึ้นเร็ว แต่ว่า  
กำหนดใหม่ ๆ นี้ ถ้าอาจารย์บอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างให้กำหนดโดย  
ละเอียด จิตของโยคีใหม่นี้จะฟุ้งซ่าน เพราะว่า สติ สมาธิ ยังไม่  
พอ ฉะนั้น โยคีใหม่นี้ อาจารย์จะแนะนำสอนให้ว่า กำหนดง่าย  
ๆ ที่อารมณ์ชัดเจน เช่น นั่งกำหนด ฟอง-ขุบอยู่นั้น สิ่งอื่น ๆ  
แทรกเข้ามาเช่น เสียง ถ้าได้ยินเสียงเพียงแว่ว ๆ ไม่ต้องตาม  
กำหนด หากอาการฟอง-ขุบชัดเจนกว่า ให้กำหนดแต่อาการฟอง-  
ขุบ ถ้ากำหนดอาการฟอง-ขุบอยู่ เสียงเข้ามาปรากฏชัดเจนกว่า ให้  
ไปตามกำหนดที่เสียง หายแล้วจึงกลับมาที่อาการฟอง-ขุบ ในขณะที่  
เดินจงกรม ขว้างหนอ ซ้ายหนอ ในขณะที่เดินจงกรม ถ้า  
อารมณ์ภายนอกเช่น การเห็น การได้ยิน ไม่ชัดเจน ไม่ต้องตาม  
กำหนด แต่ถ้าปรากฏชัดเจนก็ให้ตามกำหนด ถ้าไม่ตามกำหนดก็  
จะเกิดความชอบใจและไม่ชอบใจ ก็เสสเข้าได้ ให้ปฏิบัติในเบื้องต้น  
ง่าย ๆ ก่อน แล้วค่อยพยายามฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยต่อไป

## กำหนดอาการปีติ

ครั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่โยคีบุคคลตามกำหนดอย่างต่อเนื่องแล้ว สมาธิรวมตัวกันมากยิ่งขึ้นดีขึ้นตามลำดับ ปีติ ๕ อย่าง คือ โลกกันตกาปีติ อุพเพกาปีติ ขุพทกาปีติ ขณิกาปีติ และพรณาปีติ จะเกิดขึ้นมา ในปีติทั้ง ๕ เหล่านั้นผู้ปฏิบัติใหม่มักจะเกิดอุพเพกาปีติ คือเกิดอาการตัวโยกตัวโคลง โอนไปเอนมา หมุนไปหมุนมา โยกก็โยกหนอ โอน โอนหนอ เอน เอนหนอ หมุน ก็หมุนหนอ บางทีนั่งตัวตรง ๆ ต่อมาค่อยค่อยก้มลง ๆ ๆ ก้มหนอ ๆ ๆ พอจะถึงพื้น ถึงหนอ ถูก ถูกหนอ จะก้มเองไม่ได้นะ เป็นสภาวะก้มลงด้วยอำนาจของปีติ ก้มแล้วหน้าผากถึงพื้น ถูก ถูกหนอ ๆ ๆ ทิ้งไว้นานเหนื่อเกิน เกิดความรู้สึกเบื่ออยากจะเงย นึกถึงคำพูดของอาจารย์ว่า “ห้ามทำเอง ทำเองไม่ได้นะ เป็นอัตตา เป็นสมณะ มิใช่วิปัสสนา” เลยไม่กล้าเงยขึ้นมากลับปฏิบัติผิด ในที่นี้อาจารย์ แก่ให้ว่า “เอาอย่างนี้ใจก็อยากจะเงยไม่ใช่หรือ ให้กำหนดต้นจิต ว่า อยากจะเงยหนอ ๆ ๆ แล้วเงยหนอ ๆ ๆ” เงยนี้ใครทำ ไม่มีใครทำ รูปกับนามทำงานกันเอง นามสั่งรูปก็ทำตาม นามเป็นนาย รูปเป็นคนรับใช้ ไม่ให้เป็นอัตตา ถ้าตัวเราทำเองเป็นอัตตา แต่

เราไม่ได้ทำเอง เป็นการทำหน้าที่ของรูปและนาม สักกายทิฐิไม่  
เข้า เข้าใจอย่างนี้ ปฏิบัติถูกต้อง

### กำหนดอาการธาตุ

ครั้งปฏิบัติต่อมา บางทีตัวแข็ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งแข็ง  
ขึ้นมา ให้กำหนดว่า “แข็งหนอ ๆๆ” เพราะปฐวีธาตุปรากฏขึ้นมา  
ปฐวีธาตุ กฤขพลกฤษณา ลักษณะของปฐวีธาตุนี้มีความแข็ง หรือ  
มีความแน่นแข็งเป็นลักษณะ บางทีเกิดอาการร้อนขึ้นมา คล้าย ๆ  
กับจะเป็นไข้ เกิดอาการแบบนี้ไม่ต้องไปกินยารักษา กำหนดแล้ว  
ประเดี๋ยวเดียวหายเอง ร้อนเหมือนกับจะเป็นไข้ กำหนดว่า “ร้อน  
หนอ ๆๆ” เย็นขึ้นมากำหนดว่า “เย็นหนอ” เพราะธาตุไฟมีความ  
ร้อนและความเย็นเป็นลักษณะ ลักษณะร้อนชื่อว่า อุดฺดหเตโช  
ลักษณะเย็นชื่อว่า สิตเตโช ส่วนวาโยธาตุ แสดงไว้ว่า วาโยธาตุ  
สมірณลกฤษณา วาโยธาตุมีความคลอนแคลนเคลื่อนไหวเป็น  
ลักษณะ ทำให้ตัวเกิดอาการเคลื่อนไหวกระตุกกระดิก หรืออีก  
อย่างหนึ่งว่า วาโยธาตุ อุปลมฺภณลกฤษณา วาโยธาตุมีความค้ำจุน  
เป็นลักษณะ อุปลมฺภณ คือ ค้ำจุนนี้ คล้ายกับขั้วรถจักรยาน คน

ที่ซึ่งรถจักรยานมาแล้วเพิ่งหัดขับใหม่ ๆ ไม่เคยขี่จึงไม่ชำนาญ พอขึ้นขี่จักรยาน ก็จะสั่นไปสั่นมาไม่ตั้งอยู่กับที่ ประเดี๋ยวเดียวล้มเลย แต่ถ้าคนที่ขี่จักรยานเป็นแล้ว เมื่อขับนิ่งแล้วก็จะทรงไว้ได้เลยไม่ล้มขับไปได้สบาย ในทำนองเดียวกัน วาโยธาตุ อุปถมณฑลทุกขณา วาโยธาตุมีลักษณะทรงไว้ หรือค้ำจุนเอาไว้ คือทรงหรือค้ำจุนร่างกายเอาไว้มิให้ล้ม และ อาโปธาตุ อากษณณฑลทุกขณา อาโปธาตุมีการควบคุมไว้เป็นลักษณะ คืออาโปธาตุจะเป็นตัวควบคุมปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุเอาไว้ ธาตุทั้ง ๓ คือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุนั้นแยกออกจากกันไม่ได้ ธาตุใดควบคุมไว้ คือ อาโปธาตุ ได้แก่ธาตุน้ำนั่นเองที่ควบคุมไว้ และธาตุทั้ง ๔ นี้ เป็น อวินิพโยครูป เป็นรูปที่แยกออกจากกันไม่ได้ เกิดพร้อมกันและดับพร้อมกัน

### อุปมาเหมือนช่างปั้นตุ๊กตา

ช่างปั้นตุ๊กตา เมื่อจะปั้นตุ๊กตาเขาได้นำแป้งหรือปูนซีเมนต์มารวบรวมไว้ ลองเอามือกำแป้งหรือปูนซีเมนต์ยกขึ้นแล้วคว้าปล่อยมือลง แป้งหรือปูนซีเมนต์นั้นก็ร่วงจากมือเป็นฝุ่นละออง

ไปรยลงมา ไม่สามารถรวมติดกันเป็นหนึ่งเดียวได้ เขาต้องการทำให้แเป้งหรือปูนซีเมนต์นั้นเกาะกลุ่มกันเป็นก้อนจะอย่างไร จึงนำน้ำมาผสมคลุกเข้ากับแเป้งหรือปูนซีเมนต์นั้น แเป้งหรือปูนซีเมนต์ก็จะเกาะตัวกันเป็นกลุ่มก้อน เขาจึงนำแเป้งหรือปูนซีเมนต์ที่เกาะตัวเป็นกลุ่มก้อนนั้นมาปั้นเป็นตุ๊กตา ตรงนี้ทำเป็นหัว ตรงนี้ทำเป็นแขนสองแขน ขาสองขา ก็จะกลายเป็นตัวตุ๊กตาขึ้นมา

อุปมาในข้อนี้ฉันใด มีอุปไมยในข้อนี้ฉันนั้นเหมือนกันว่า ธาตุทั้ง ๓ คือ ดิน ไฟ ลม เหมือนกับแเป้งหรือปูนซีเมนต์ที่ต่างแยกตัวกันเกาะกลุ่ม เกาะตัวกันเป็นรูปร่างไม่ได้ อาไปธาตุคือธาตุน้ำมาเป็นเครื่องหน่วงเหนี่ยวยึดควบคุมธาตุทั้ง ๓ นั้นเอาไว้ไม่ให้แยกออกจากกัน เหมือนกับช่างที่นำน้ำมาผสมคลุกเข้ากับแเป้งหรือปูนซีเมนต์ให้เกาะตัวกัน ธาตุทั้ง ๔ ที่เกาะตัวกันแยกออกจากกันไม่ได้ ก็กลายเป็นรูปร่างสัมบูรณ์ เป็นสมมุติบัญญัติขึ้นมาว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เปรียบเหมือนกับนายช่างที่ปั้นแเป้งหรือปูนซีเมนต์ที่เกาะตัวกันเป็นกลุ่มก้อนนั้นเป็นตัวตุ๊กตา ฉะนั้นแล

## โทษของการไม่กำหนด

การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการทำหน้าที่ของ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีภวานามยกุศลคือ สติ สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้น และมีอานิสงส์อีก ๗ ข้อเกิดขึ้น ที่เกิดจากการเข้าไปกำหนด ปัจจุบันอารมณ์ ดังที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกักร้อนบนทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อย เรียกว่า “กร่อนทีละนิดกักร้อนทีละหน่อย” กิเลสจะค่อยค่อยเบาบาง จางคลายหายไปมากที่สุด และการกำหนดแต่ละครั้งเหมือนน้ำที่ละลาย หยอด ๆ ที่หยดลงสู่ภาชนะ หยดทีละดิ่ง ๆ หยดอยู่เรื่อย ๆ ไม่ขาดสาย ในที่สุดภาชนะมีโอ่งเป็นดิน ก็ต้องเต็มไปด้วยน้ำ พร้อมทั้งจะนำไปใช้ประโยชน์ได้

แต่ถ้าไม่กำหนดละ จะมีอะไรเกิดขึ้น มีโทษเกิดขึ้นแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอังคุตตรนิกายมีบาลีว่า สพฺพสงฺขารสฺส อูทาสี โน สโต สมฺปชาโน โหติ แปลความว่า “รูปนามสังขารทั้งปวงที่เกิดขึ้นมาแล้ว เราก็รู้ได้เห็นอยู่ หากไม่มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็เป็นเพียงการรู้เฉย ๆ เป็นการรู้ด้วยโมหะ” อาจารย์บางท่านกล่าวว่า “การรู้เฉย ๆ เพราะไม่ได้กำหนดนี่เป็น

การรู้แบบรู้เหตุ รู้ที่มา” รู้แบบนี้เป็นการรู้ด้วยโมหะ ไม่ประกอบด้วยสติ จะให้เรียกว่า สติปัฏฐานก็ไม่ได้ กรรมฐานก็ไม่ได้ วิปัสสนาก็ไม่ได้ สโต สมุชชาโน โหติ ถ้าหากว่า อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมาแล้ว ตั้งสติกำหนดว่า “เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ” เป็นต้น จึงจะประกอบด้วยสติ จะให้เรียกว่า สติปัฏฐานก็เรียกได้ กรรมฐานก็เรียกได้ วิปัสสนาก็เรียกได้

## พระไตรลักษณ์

ในสัมโมหวิโนทินิ ได้แสดงถึงพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาไว้ว่า อนิจจังเทียมก็มี อนิจจังแท้ก็มี อนิจจังเทียมกับอนิจจังแท้คู่กัน ทุกขังเทียมกับทุกขังแท้คู่กัน ส่วนอนัตตาเทียมไม่มี อนิจจังกับทุกขังของแท้ก็มีของเทียมก็มีอันรู้ได้ยาก อนิจจังเทียมเป็นอย่างไร ยกตัวอย่าง มีแก้วอยู่ใบหนึ่ง แก้วนี้เป็นชื่อทางภาษาไทย เป็นสมมุติบัญญัติ มีไว้สำหรับดื่มน้ำ นำมาดื่มน้ำอยู่ไม่ระวังให้สปลัดตกกับพื้น เพลิง แดกทันที แก้วศิราคาแพง เจ้าของก็เสียดาย พอเห็นแก้วแตกต่อหน้าแล้ว ก็คิดปลอบใจตัวเองว่า “แก้วนี้มันไม่เที่ยงนะ มันเป็นอนิจจัง แดกไปแล้ว” อนิจจังนี้เป็นอนิจจังเทียม ไม่ใช่อนิจจังแท้ ไม่สามารถเห็นอนัตตานำเข้าสู่พระนิพพานได้ ส่วนอนิจจังแท้ คือ ปรมัตตสภาวะคือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นอวินิพโคกรูป เป็นรูปปรมัตถ์ แก้วที่สปลัดตกแตกถ้าสามารถเข้าใจว่า แก้วนี้เป็นธาตุทั้ง ๔ สปลัดตกแตก แดกไปแล้ว หายไปแล้ว ดับไปแล้ว เข้าใจเห็นตามสภาวะลักษณะเช่นนี้ นี้เรียกว่าอนิจจังแท้

ต่อมาทุกข์ยิ่งเทียบกับทุกข์แท้ ยกตัวอย่าง บางคนประสบอุบัติเหตุ มีบาดแผลตามตัว ต้องเข้าโรงพยาบาลทำการรักษา หมอ ก็จัดการเอาผ้าพันแผลมาพันตามแขนตามขาที่ได้รับบาดเจ็บ พิษแผลเริ่มกำเริบเจ็บปวดขึ้นมา ก็บ่นครวญครางว่า “เจ็บแผลเหลือเกินเนี่ย โอ๊ย เจ็บๆ ๑ ปวดเหลือเกิน เป็นทุกข์จริง ๆ” แผลนี้เป็นภาษาไทยเป็นอารมณ์บัญญัติ ที่บอกว่าเจ็บแผลอยู่นี้แหละ เรียกว่าทุกข์เทียม ไม่ใช่ทุกข์แท้ หรือเรียกว่า บัญญัติทุกข์ ไม่ใช่ปรมัตถ์ทุกข์ นอกจากนั้น ยังมีการเจ็บไข้ได้ป่วย และโรคต่าง ๆ ที่เข้ามาเบียดเบียน ทำให้เกิดทุกข์เวทนา ก็บอกว่ามันเป็นทุกข์ อย่างนี้เรียกว่า บัญญัติทุกข์ ทุกข์เทียมเหมือนกัน ไม่สามารถเห็นอนัตตาพาเข้าสู่พระนิพพานได้

ส่วนปรมัตถ์ทุกข์ ทุกข์แท้ คือโยคีที่เข้ามาปฏิบัติกำหนดอาการพอง-ยุบ พองขึ้นมากำหนดว่า พองหนอ อาการพอง ชั่วขณะเดียวหายไป ดับไป ยุบลงไปก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” ชั่วขณะเดียวหายไป ดับไป หรือการเห็น การได้ยิน เป็นต้น รูปนามสังขารหายไป สลายไป หมดไป ดับไป อันนี้เรียกว่า ปรมัตถ์ทุกข์ เพราะทนตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ต้องเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ปรมัตถ์ทุกข์นี้เมื่อเห็นแล้ว ก็สามารถเห็นอนัตตาพาเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้

## ปัญญา ๓

ที่อาจารย์ได้สอนแนะแนววิธิต่างทั้งหมด กล่าวได้ว่าเป็นเพียงหลักการทฤษฎีของการปฏิบัติ ที่เรียกว่า ปริยัติ การที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ฟังแล้วเกิดความเข้าใจ มีปัญญาขึ้นมา นี้เรียกละมุนปัญญา และหากคิดพิจารณาคล้อยตาม จนเกิดความเข้าใจมีปัญญาเกิดขึ้นมาในอีกระดับหนึ่ง นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาทั้งสองอย่างนี้มีได้เห็นเอง แจ่มแจ้งเอง ความจริงตัวเราต้องการเห็นเอง แจ่มแจ้งเอง ต้องมาเข้าห้องกรรมฐานลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง อาจารย์จะสอนให้อย่างละเอียด เมื่อมาปฏิบัติแล้วต้องกำหนดให้เห็นเองแจ่มแจ้งเอง ไม่ใช่เป็นเพราะอาจารย์บอกให้เห็น ให้ความเข้าใจเองถึงสภาวะลักษณะยอดเยี่ยมกว่า อาจารย์จึงเป็นเพียงผู้บอกวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องให้เท่านั้น แท้ที่จริงคำสอนต่าง ๆ ที่สอนมาไม่ใช่ของอาจารย์หรอก เป็นของพระพุทธเจ้า อาจารย์ได้รับการถ่ายทอดมาเป็นตัวแทนถ่ายทอดต่อ เหมือนกับ ส.ส. สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เมื่ออาจารย์เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้ามาถ่ายทอดวิธีการต่าง ๆ ให้ ก็เป็นเพียงผู้บอกกล่าวเท่านั้น (อกุขาตาโร ตถาคตา ตถาคตาเป็นเพียงผู้บอก) ส่วนการปฏิบัติและผลของการ

ปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่อาจารย์ แต่อยู่ที่ผู้ปฏิบัติต่างหาก ถ้ามาฟังแล้ว  
เกิดความเข้าใจขึ้นมา แต่ไม่ยอมไปปฏิบัติ ก็เป็นเพียงสุขตมยปัญญา  
และจินตามยปัญญา เท่านั้น ส่วนภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิด  
จากการปฏิบัติไม่เกิด ภาวนามยปัญญานี้ ไม่ใช่ไปอ่านหนังสือหรือ  
ท่องตำรา ภาวนามยปัญญา ต้องเกิดจากการปฏิบัติเท่านั้น เมื่อมา  
ปฏิบัติได้ถูกต้องตามวิธี ก็จะเข้าใจเอง เห็นเอง แจ่มเอง

## อยากได้พระนิพพาน

บางคนที่มาเข้ากรรมฐาน ใจน้อมมาว่า อยากจะเข้าวัดเข้าวา เพื่อทำกรรมฐาน ทำกรรมฐานทำไม เพราะอยากได้นิพพาน อยากจะพ้นทุกข์ ใจน้อมมาแบบนี้ครั้งแรกถือว่า พอใช้ได้ ครั้นมาเข้ากรรมฐานจริง ๆ แล้ว นั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” อยู่อย่างนี้ ครบเวลา ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็มาตั้งจิตอธิษฐานว่า ด้วยวิปัสสนากถานากุศลนี้ ขอให้ถึงพระนิพพานเร็ว ๆ เกิด...ค...ค... แล้วลุกขึ้นเดินจงกรมต่อ ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ ครบเวลาที่กำหนดก็มานั่งอธิษฐานอีกว่า “ด้วยวิปัสสนากถานากุศลนี้ ขอให้ถึงพระนิพพานเร็ว ๆ เกิด...ค...ค...” ทุกเวลา คอยจ้องแต่จะอธิษฐานอยู่เรื่อย แม้แล้ว ไม่จำเป็นต้องอธิษฐานเลย ครั้งแรกจิตน้อมขึ้นมาอธิษฐานพอใช้ได้ นามลกขณฺ์ นาม นามนี้ มีลักษณะน้อมอารมณ์ หน่วงอารมณ์อยู่เสมอ นามนี้น้อมอารมณ์ขึ้นมา น้อมเพียงครั้งแรกก็พอ ไม่ใช่ว่าทุกครั้งคอยจ้องอยู่ อันนี้ เกิด นิกนฺติ ชอบใจติดใจ เกิดเป็น ฌมฺมารค ฌมฺมรติ ชอบธรรมะ ดิฉธรรมะ คอยธรรมะอยู่ เกิดเป็นธรรมระคะ หรือธรรมตณฺหาขึ้นมา ยิ่งมาปฏิบัติ ยิ่งอยากได้ กรรมฐานมาหลายความอยาก

มิใช่มาเพิ่มความอยาก ฉะนั้นไม่ต้องคอยจذبจ้องอยู่ ต้องการพระนิพพานให้เป็น ธรรมฉันทะ คือความพอใจในธรรม มุ่งไว้แต่ครั้งแรกก็พอ ไม่ต้องอธิษฐานอยู่เรื่อย มรรคผลนิพพานนี้อธิษฐานได้เสียที่ไหน ถ้าอธิษฐานแล้วได้จริง ๆ ทุกคนก็ไม่ต้องมาเข้าวัด เข้ามาทำกรรมฐานกัน อยู่ที่บ้านแล้วนั่งอธิษฐานว่า “ขอให้ได้พระนิพพานเร็ว ๆ เถิด” ได้พระนิพพานกันหมด ในโลกนี้ก็จะไม่มีคนอยู่ สัตว์ก็ไม่มี พวกกันไปพระนิพพานหมด ต้องระลึกถึงพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีมาเท่าไร จึงจะสามารถบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ มิใช่บรรลุได้โดยง่าย หากอยากได้นิพพานก็ให้เป็นเป้าหมาย มุ่งหวังเอาไว้ แล้วมาเข้ากรรมฐานปรารภความเพียร หลายวัน หลายเดือน หลายปี แล้วแต่วาสนาบารมีปัจจัย เมื่อปฏิบัติถึงที่บารมีเต็มเปี่ยมแล้ว ก็จะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ มีพระนิพพานเป็นสมบัติ ก็จะสมความปรารถนาเอง

## นิพพานสัจฉิกรณตถาย วิริยารมฺภา โหนตุ

จงเป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อทำพระนิพพานให้แจ่มแจ้งเถิด

เอว่ ก็มีด้วยประการฉะนี้

## บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย  
สัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ,พระ. ปรมัตถโชติกะ  
มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา

## อภิถุติคาถา

พระอาจารย์ใหญ่ ดร.ภัททันตะ อาสภเถระ  
ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ

วิสุทธเถโร วิบุโธ อธิสาโภ  
วิปัสสนายาจริโย วิสารโธ  
วิสุทธจิตโต วิมโล วิเสสโต  
วิโรจโน โหติ นเถว จนุทิมานะ ฯ

พระภัททันตะเจ้า	จอมปราษฎ์
อาสภะนามองอาจ	เอกอ้า
วิปัสสนาท่านฉลาด	และเชี่ยวชาญ ชำญแล
เป็นหนึ่งในใต้หล้า	เลื่องล้าเลิศสมัย.
ภัททันตะนามนี้	ศุภศีลสว่างใส
ตั้งจันทรานใน	ณ นภาอำไพนवल
ทรงศีลวิไลสุด	บริสุทธิ์หอมทวน
มั่นหมู่ผกามวล	ก็มีอาจจะเปรียบเปรย
อาจารย์รักษา	จริยาสงบเฉย
นำชมช้ชื่นชัย	บมิทมองมีมัวมาน
ได้พบประสพเห็น	มนเย็นเกษมค่านต์
อบอุ้นกมลนาน	อภิรมย์อุราจริง
ตั้งโพธิทองงาม	ธ อร่ามประจักษ์ยัง
มवलศิษย์ลี้ขอพึง	วรบุญนรินทร์เทอญ.

ด้วยความเคารพอย่างสูง  
พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์ต์  
ประพันธ์ถวาย