

## การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำนักวิวิฎฐะ

อ. เมือง จ. พระนครศรีอยุธยา

5 มีนาคม 2524

บรรยายโดย

ท่านอาจารย์ปราณี สำเร็จราชย์

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺทสฺส ฯ

ท่านสาธุชนผู้มีศรัทธา มีความสนใจใคร่ต่อการปฏิบัติ เพื่อพ้นจากการเวียนตาย เวียนเกิด ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏะสงสาร ท่านก็คงจะต้อง พิจารณาแสวงหาเหตุผลในธรรมะปฏิบัติว่า วิธีที่จะออกจาก สังสาระทุกข์นั้นจะออกได้ด้วยวิธีอย่างไร และจะปฏิบัติอย่างไร ตามหลักฐานที่ท่านแสดงไว้ ก็ต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ต้องพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมานุปัสสนา กาย เวทนา จิต ธรรมทั้ง 4 นี้ เป็นอารมณ์ เป็นวัตถุที่ถูกพิจารณา การพิจารณากาย ก็คือพิจารณารูป รูปเดิน รูปยืน รูปนั่ง รูปนอน ก็คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แต่ทว่าท่านผู้ที่จะไปเข้าปฏิบัตินั้น ควรจะต้องทำความเข้าใจในเหตุผลให้ถูกต้องดีเสียก่อน ตั้งแต่เริ่มต้นในการไป ว่าการไปปฏิบัตินั้นเพื่อประสงค์อะไร ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องขั้นหนึ่งก่อน ถ้าไปเข้าปฏิบัติเพื่ออยากได้บุญ อยากได้ความสงบ อยากเห็น เกิดดับ อยากเห็นนรก เห็นสวรรค์อย่างนี้ ก็ยิ่งไปกันใหญ่ ฉะนั้นก่อนจะไปเข้าปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจ

ถูกต้องเสียก่อน ก่อนอื่นต้องทราบว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม และวิธีพิจารณานามรูปนั้น จะพิจารณาอย่างไร ทำความรู้อะไรอย่างไร ในเวลาเดิน ยืน นั่ง หรือนอน และจำเป็นต้องรู้เหตุผลก่อนจะเดิน ยืน นั่ง ว่าจะเดิน ยืน นั่ง ว่าจะเดินหรือนั่งเพื่ออะไร และมีความจำเป็นอย่างไร จึงต้องเดินหรือนั่ง ไม่มีความจำเป็นก็อย่าเดิน ฯลฯ ที่มีความจำเป็นอย่างไรนั้น ก็คือจะทนอยู่ในอิริยาบถ นั่งหรือเดิน ยืนหรือนอน นั้นไม่ได้แล้ว อิริยาบถนั้น ถูกความทุกข์บีบคั้น ปวดเมื่อยจริง ๆ แล้ว จึงจะเปลี่ยนได้ และต้องรู้ด้วยว่า จะต้องเปลี่ยนเพราะเหตุอะไร ถ้าเปลี่ยนเพื่อให้หาย เพื่อให้สบาย อย่างนี้ละก็เป็นปัจจัยแก่กิเลส คือเราจะต้องรู้จักวิธีป้องกันกิเลสไม่ให้กิเลสเกิดในอารมณ์นั้น ๆ ได้ เพราะกิเลสอาศัยเกิดในอิริยาบถทั้ง 4 ตลอดเวลา เช่นเราอยากเดิน ยืน นั่ง นอน เพื่อให้สบาย ความคิดอยากนั่ง นอน เพื่อให้สบายนี้แหละเป็นกิเลส และเป็นความรู้สึกที่ผิดจากเหตุผล จึงเป็นปัจจัยแก่กิเลส กิเลสจึงอาศัยเกิดเรื่อยไป สร้างสังสารวัฏฏ์เรื่อยไป ความจริงนั้นถึงแม้เราจะไม่อยากรู้ก็ต้องการนั่ง ไม่อยากนอนก็ต้องนอน เพราะเราจะนั่งอย่างเดียวหรือนอนอย่างเดียว โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลยนั้น ย่อมเป็นไปได้ เดินนาน ๆ ยืนนาน ๆ นั่งนาน นอนนาน ก็ต้องเมื่อยก็ต้องปวด

ความจริงอิริยาบถต่าง ๆ เป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ เราจึงต้องคอยเปลี่ยน คอยแก้อยู่เสมอ ความเมื่อย ความปวดเป็นทุกข์เวทนา แต่เวลาเราเปลี่ยน เราแก้เราคิดอยากให้หาย อยากให้สบาย เราไม่เคยรู้ว่าเราเปลี่ยน เพราะต้องแก้ทุกข์ และเราถูกทุกข์บังคับบีบคั้นตลอดวัน ตลอดคืน แม้เมื่อเวลานอนหลับ พอรู้สึกตัวตื่นขึ้นก็ต้องพลิกตัวทันที ทั้งนี้ก็เพราะความปวดเมื่อย ทนอยู่ในท่าเดิมไม่ไหว จึงต้องเปลี่ยนต้องแก้ เวลาปวดเมื่อยเราก็ไม่ชอบ (โทสะ) เพราะฉะนั้นก่อนจะเปลี่ยน จึงต้องพิจารณาเสียก่อนว่าจะเปลี่ยนเพราะเหตุใด เวลาจะเปลี่ยนต้องรู้ก่อนว่าจำเป็นต้องเปลี่ยน เพราะจะทนอยู่ในอิริยาบถเท่านั้นไม่

ไหว จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ไม่ใช่เปลี่ยนเพื่อให้หาย หรือเพื่อให้สบาย และทุก ๆ อริยาบถต้องรู้อย่างนี้

ใครเป็นผู้ดู ผู้พิจารณา ต้องรู้ด้วยว่า นามเป็นผู้ดู (นามทางใจ) ถ้ามุ่งแต่รูปอย่างเดียว ไม่ทำความรู้สึกว่านามเป็นผู้ดู นามเป็นผู้พิจารณา ก็จะไม่รู้ว่าใครดู จิตก็จะรู้เฉย ๆ (ไม่รู้ตัว) ต้องรู้ด้วยว่าตัวกำลังดูรูปอะไร รูปนั่งหรือรูปนอนที่ต้องรู้อย่างนี้ ก็เพื่อว่าจะได้ไม่สำคัญผิดว่ารูปนั่ง กับรูปนอน หรือรูปทุกรูป เป็นรูปเดียวกัน

ความจริงรูปนั่งกับรูปนอน เป็นคนละรูปกัน รูปยืนกับรูปเดิน ก็เป็นคนละรูปกัน หาใช่รูปเดียวกันไม่ เพราะรูปแต่ละรูป ก็ทำต่างกัน จะรู้ว่าใครนั่งหรือใครนอน ก็ต้องรู้ได้ที่ทำทาง รูปแต่ละรูปต่างกันที่ทำทาง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ทำความรู้สึกในทำที่นั่น ว่าเป็นรูปนั่งหรือทำที่นอน ว่าเป็นรูปนอน ฯลฯ ก็จะกระจาย ฆนะสัญญา คือ ความเป็นกลุ่มก้อนออกไม่ได้ เพราะเคยสำคัญว่าเดิน ยืน นั่ง นอนนั้น เป็นเรา เราประสงค์จะนั่งก็นั่ง ประสงค์จะนอนก็นอน เพราะยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องทำความรู้สึกว่า ดูรูปนั่ง นั่งเป็นรูปนอนเป็นรูป ยืนเป็นรูป เดินเป็นรูป ฆนะสัญญาจะได้กระจายออกไป ความเป็นเรา เป็นตัวตน ก็จะไม่เกิดขึ้น

### การปฏิบัติวิปัสสนา

จุดมุ่งหมายก็เพื่อจะทำลายตัวตน ทำลายความเห็นผิด ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา จึงจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจดีในนามรูปตามทวารต่าง ๆ ทั้งภายใน และภายนอก ที่ต้องให้รู้ว่าอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป เป็นความสำคัญที่สุด เพราะเป็นเหตุให้ถ้อยถอนความเห็นผิด ความยึดถือที่ผิด ๆ ที่สำคัญว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา และความสำคัญผิดนั้น ก็มีใช้มีแต่เฉพาะที่รูปร่างกาย หรือที่อริยาบถเท่านั้น ความสำคัญผิดและความยึดถือที่นั้น

มีทั่วไปทั่วร่างกายและจิตใจ ทั้งภายในและภายนอก เพราะเมื่อมีตัวเราก็ต้องมีของของเรา ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษารูปนามตามทวารต่าง ๆ ให้เข้าใจดีเสียก่อน จึงค่อยลงมือปฏิบัติ เช่นรูปนามทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในที่นี้จะอธิบาย เฉพาะนัยของการปฏิบัติโดยย่อเท่านั้น เพื่อสะดวกต่อการจำ เช่น ทางตาอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป

ทางตา	เห็นเป็นนาม	สีคือสิ่งที่เห็น	เป็นรูป
ทางหู	ได้ยินเป็นนาม	เสียง	เป็นรูป
ทางจมูก	รู้กลิ่นเป็นนาม	กลิ่น	เป็นรูป
ทางลิ้น	รู้รสเป็นนาม	รส	เป็นรูป

ทางกาย    รู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นนาม  
                  เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูป

ทางใจ        คิด นึก ชอบ ไม่ชอบ ง่วง  
                  หงุดหงิด กลัว รำคาญ จี้เกียจ เป็นนาม  
                  เบื่อ กังวล เหล่านี้

นั่ง นอน ยืน เดิน รู้ได้ด้วยนามทางใจ ไม่ใช่รู้ด้วยตา หรือรู้ด้วยตาเวลาปฏิบัติต้องดูด้วยใจ

“ใจเป็นผู้ดู เป็นผู้พิจารณา” ทั้งหมดที่ได้อธิบายมานี้ ผู้ปฏิบัติต้องจำไว้ให้ได้ก่อน เพราะเป็นความจำเป็นที่ต้องรู้ จะต้องจำ และต้องเข้าใจด้วย เพราะเป็นความสำคัญยิ่ง สำหรับผู้ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์เป็นความสำคัญขั้นต้นของการปฏิบัติ เพราะความเห็นผิดบางอย่างอาศัยรูป บางอย่างอาศัยนาม เช่น

ทางตา	ความสำคัญคิดว่า	เราเห็น
ยึดเอานามเห็น	เป็นเรา	
ทางหู	ความสำคัญคิดว่า	เราได้ยิน
ยึดเอานามที่ได้ยิน	เป็นเรา	
ทางจมูก	ความสำคัญคิดว่า	เราหอมเราเหม็น
ยึดเอารูป กลิ่น	เป็นเรา	
ทางลิ้น	ความสำคัญคิดว่า	เราอร่อยไม่อร่อย
ยึดเอา รส	เป็นเรา	
ทางกาย	ความสำคัญคิดว่า	เราเย็น เราร้อน
ยึดเอารูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง	เป็นเรา	

ทางใจ เห็นผิดหมดทุกอย่าง เพราะกิเลสอยู่ที่ใจ เห็นผิดว่าอย่างไร เห็นผิด เราเดิน เราเย็น เรานั่ง เรานอน เราเห็น เราได้ยิน เรา รู้กลิ่น เรา รู้รส เราเย็น เรา ร้อน เราสบาย เราไม่สบาย เราชอบ เราไม่ชอบ เรา รัก เรา ชัง เราเกลียด เรา โกรธ ความเห็นเหล่านี้ ท่านเรียกว่า อัตตานุทิฐิ ความรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวตน สักกายะทิฐิ

ความรัก ความยินดี ความอยากได้ อยากรู้ อยากเห็น อยากได้ยิน อยากดมกลิ่น อยากลิ้มรส อยากรู้เรื่องราวต่าง ๆ ความอยากทุกอย่างเป็นโลภะ (ตัณหา) ตัณหาและทิฐิทั้งสองนี้ เป็นตัวการสำคัญที่ผู้ใคร่จะพ้นจากวัฏฏะ ทุกข์ จะต้องละให้ได้ก่อน ถ้ายังละไม่ได้ ก็ยังต้องหมุนเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัฏฏะทุกข์ต่อไป ไม่รู้จักจบสิ้นลงได้ชาติแล้วชาติเล่า เจ็บแล้ว เจ็บเล่า

ตายแล้วตายเล่า เกิดแล้วเกิดอีก แก่แล้วแก่อีก เจ็บแล้วเจ็บอีก ตายแล้วตายอีก ต้องถูกไฟเผาแล้ว ๆ เล่า ๆ ทั้งไฟทุกข์ไฟกิเลส

ถ้าจะมีคำถามว่า “เราได้ประโยชน์อะไรบ้าง ในการได้เกิดมาเป็นมนุษย์” การที่เราได้อัฏฐภาพมาเป็นมนุษย์นี้ ต้องได้มาด้วยผลของบุญกุศล และนาน ๆ จึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์สักครั้งหนึ่ง เกิดเป็นสัตว์อื่นเสียละมากกว่า เพราะฉะนั้น การได้อัฏฐภาพมาเป็นมนุษย์ และยังสามารถพบพระพุทธศาสนาด้วย ควรจะถือว่าเป็นบุญลาภอันยิ่งใหญ่ และพระพุทธองค์ทรงมอบมรดกไว้ให้ สาธุชนรุ่นหลังทั่วทุกคน มรดกอันประเสริฐที่พุทธบริษัท ควรจะช่วยกันรักษาไว้ มรดกนั้นได้แก่อะไร มรดกนั้นคือ สติปัญญา 4 เพราะเหตุที่ผู้ที่สนใจต่อการปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องฟัง ต้องศึกษาให้เข้าใจดี ในวิธีการเสียก่อน ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ และต้องทราบด้วยว่า การเจริญสติปัญญาภาวนานี้ เพื่อให้พ้นจากชาติ (ความเกิด) พ้นจากทุกข์ทั้งปวง มิใช่เพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทราบเหตุผล ในการเดิน ยืน นั่ง และนอนแล้วก็ยังต้องทราบ เหตุผลในขั้นต่อไป

## เริ่มปฏิบัติ

เวลานั่ง ทำความรู้สึกตัวในท่าที่นั่ง รู้ตัวว่ารูปร่างนั่ง เวลานอน ทำความรู้สึกตัวในท่าที่นอน รู้ตัวว่ารูปร่างนอน (ตัว หมายถึงผู้ดู) เวลาเดิน ทำความรู้สึกตัวในท่าที่เดิน รู้ตัวว่ารูปร่างเดิน เวลาเดินทำความรู้สึกตัวในท่าที่เดิน รู้ตัวว่ารูปร่างเดิน รูปเดินอยู่ที่อาการที่ก้าวไป ก่อนที่จะเปลี่ยนจากรูปหนึ่งไปอีกรูปหนึ่งหรือพลิกกลับ จำเป็นต้องพิจารณาเหตุผลก่อนทุกครั้ง ต้องคอยมีสติระวังตัวอยู่เสมอ ถ้าเปลี่ยนอิริยาบถไปเพราะเผลอ เปลี่ยนแล้วก็แล้วไป ถ้าไม่เผลอ จำเป็นต้องรู้ก่อนว่าจะพลิกหรือจะเปลี่ยน เพราะเหตุใดมีความจำเป็นอย่างไร ความปวด ความเมื่อย บีบบังคับ จนจะนั่งท่าเดิมนั้นไม่ได้แล้ว หรือถ้าจำเป็นจริง ๆ ต้องเปลี่ยนแน่ ก็ต้องรู้ว่าต้องเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ ต้องรู้แบบนี้ ทำ

ความรู้สึกอย่างนี้ทุก ๆ อิริยาบถ อย่าเปลี่ยนเฉย ๆ เปลี่ยนเฉย ๆ ปัญญาไม่เกิด การรู้ทุกข์ เป็นการเสนอเหตุผล ให้ปัญญา ปัญญาในพุทธศาสนาจริงของจริง คือ ทุกข์ ทุกข์เป็นสังขารธรรม

การรับประทานอาหาร ต้องพิจารณาก่อน รับประทานเพื่ออะไร ไม่รับประทานจะได้หรือไม่ ความจริงไม่ได้เพราะหิว ความหิวทำให้ไม่สบาย ความหิวบังคับให้ต้องกิน ไม่กินไม่ได้ ทนไม่ไหว ฉะนั้นจึงต้องพิจารณาให้ตรงกับความเป็นจริงว่าต้องกินเพราะต้องแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความอร่อย รับประทานแล้วยังต้องล้างภาชนะที่ใส่อาหารอีก ต้องรู้ถึงความจำเป็นว่า ถ้าไม่ล้างจะเกิดอะไรขึ้น ถึงเวลาอาหารจะนำมาใช้ใส่อาหารอีกจะได้หรือไม่ คิมน้ำเพราะเหตุอะไร เพราะคอแห้ง กระจายน้ำ เป็นทุกข์คิมน้ำก็เพื่อแก้ทุกข์

การอาบน้ำจำเป็นอย่างไร ถ้าไม่อาบจะได้ไหม ต้องพิจารณาให้ได้เหตุที่แท้จริงเสียก่อน จึงค่อยอาบ อย่าอาบตามความเคยชิน เคยอาบน้ำเวลาเช้า ตื่นนอน ต้องอาบน้ำ เพราะเคยอาบ สำหรับผู้เข้าปฏิบัติ จะอาบก็ไม่ได้ห้าม แต่ต้องรู้ก่อนจะอาบว่าเพราะเหตุอะไร การเปลี่ยนเสื้อผ้า ถ้าไม่เปลี่ยนจะได้หรือไม่ เพราะเหตุใด และใส่เสื้อผ้าจะต้องใส่ทำไม จะไม่สวมเสื้อผ้าจะไม่ได้หรือ ธรรมดาเราคิดจะสวมใส่เพื่อให้สวย ให้งามต้องใส่เสื้อนุ่งผ้าสีนั้น สีนี้ แท้ที่จริงลองไม่ใช่ดูจะเป็นอย่างไร แท้ที่จริงใส่เพื่อกันละอาย กันตัวสัตว์จะกัด จะตอม เสื้อผ้าที่ถอดออกจากตัวแล้ว จะกลับเอามาใส่อีกโดยไม่ต้องซัก จะใส่ได้ไหม คงจะใส่ไม่ได้แน่จะซักเสื้อผ้าเพราะเหตุใด ธรรมดาของคนทั่วไปจะซัก เพื่อให้สะอาด บอกว่าเสื้อผ้าสกปรก ความจริงที่สกปรกเพราะถอดออกมาจากตัวเราใช่ไหม แท้ที่จริงเสื้อผ้าสกปรกหรือเพราะตัวเราสกปรกกันแน่ ขอให้พิจารณาให้จงหนัก

การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ต้องพิจารณาก่อนจะไป มีความจำเป็นอย่างไร ถ้าไม่ถ่ายจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่ไปคงไม่ได้แน่ ๆ เวลาลุกขึ้นเดิน

จะไปถ่ายต้องมีสติรูปเดินหรือดูทุกซ์ที่จะต้องไปแก่นั้นด้วย ล้างหน้าแปรง ฟันทำไม ถ้าไม่ล้างหน้า ไม่แปรงฟัน จะไม่ได้หรือ

เวลากลางคืน ถึงเวลาจำเป็นจะต้องนอน เพราะร่างกายต้องการพักผ่อน เพื่อรู้เหตุผลก่อนจะนอนแล้วก็นอนดูรูปนอน ก่อนจะหลับต้องปรารถนาความ ตื่นไวในใจ ตื่นเวลาไหน ดูรูปนอนก่อนทันที จะลุกขึ้นก็ต้องพิจารณาเหตุผล ก่อน จะลุกไปด้วยเหตุอันใด นอนก่อนจะหลับต้องพลิกตัวก็ครั้ง โปรดสังเกต ด้วย

ตามปกติเราจะทำอะไรก็ตาม เรามีความต้องการให้แล้วเสร็จเร็ว ๆ ทำ เสร็จแล้วก็ดีใจ หางานอื่นทำต่อไปใหม่ด้วยความเคยชิน แต่ผู้ปฏิบัติจะทำอย่าง นั้นไม่ได้ เช่น คิดจะทานข้าวให้เสร็จ ล้างจานให้เสร็จ เสร็จแล้วจะได้นั่ง กัมมัฏฐาน (อย่าทำ อย่าคิดอย่างนี้) อย่ามีความรู้สึก เราเป็นคนกัมมัฏฐาน

อย่าเดินกัมมัฏฐาน นั่งกัมมัฏฐาน ถ้าเดินกัมมัฏฐาน จะต้องเดินผิดจาก ธรรมดา นั่งกัมมัฏฐานก็นั่งผิดธรรมดา ต้องนั่งอย่างปกติธรรมดา นั่งแก้เมื่อย เดินธรรมดา เดินแก้เมื่อย แก้ทุกซ์ เดินเรื่อย ๆ ไม่ย่อ่ง ๆ ย่าง ๆ (เดินระบบ เดินเล่น) ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ในท่าที่เดิน รู้ว่าเป็นรูปเดิน ทำ อะไรต้องทำให้ช้ากว่าธรรมดาเล็กน้อยแต่ไม่ใช่แสร้งทำให้ช้า และทำทีละอย่าง อย่าทำพร้อมกันหลายอย่าง เช่น มือก็ตัก ปากก็เคี้ยว ตาก็มอง ใจก็คิดเพ่งเล็ง ในอาการอย่างนี้ไม่ได้ ขาดการสำรวม ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสำรวมเสมอ ตลอดเวลา

ผู้ปฏิบัติมักต้องการความสงบมุ่งไปหาความสงบอย่างนี้ไม่ถูกต้อง การ เห็นรูปให้ชัด เวลาฟุ้งไม่ชอบ แทนที่จะรู้ว่าฟุ้งเป็นนาม ฟุ้งเป็นธรรมะ ธรรมะกำลังแสดงความจริง การทำใจไม่ถูกต้องเหตุผล เลยเป็นปัจจัยแก่กิเลส ที่ถูกเมื่อรู้ว่าฟุ้ง (ฟุ้งเป็นนาม) ก็กลับตั้งต้นใหม่ รูปที่กำลังเป็นปัจจุบันนั้น ต่อไป เวลากลับมาดูรูปใหม่ ต้องสังเกต อาจผิดก็ได้ ถูกก็ได้



## การเข้ากัมมัฏฐาน

### การเข้ากัมมัฏฐาน ต้องนึกว่าเราไปหัดทำ

ความหวังความต้องการ การจัดแจงอย่างนั้นอย่างนี้เป็นกิเลส เมื่อกิเลสยังอาศัย ปัญญาที่เกิดไม่ได้ เพราะจิตเป็นไปตามกิเลส การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ก็ต้องรู้จักทุกข์ รู้จักกิเลส และเข้าใจวิธีดับกิเลส อย่าคิดว่าจิตนิ่ง จิตเฉยเป็นจิตไม่มีกิเลส ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น จิตนิ่งสงบไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร จิตนั้นเป็นโมหะกิเลส ความพอใจ เหมจิตเรานิ่งสงบดี ไม่ไปไหนเลย จิตนั้นเป็นโลภะกิเลสและทณฺฐิกิเลส โลภะและทณฺฐิอาศัยเกิดอยู่อย่างนี้ การเจริญสติปัฏฐานมิใช่เพื่อบ่มหาความสงบเจริญ เพื่อให้รู้ถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมชาติของจิต เป็นธรรมที่รู้แต่ชอบรู้ที่ผิด ๆ ทั้งนี้ก็เพราะเคยชินกับความรู้ที่ผิด ๆ จึงต้องหัดให้รู้ถูก หัดกันใหม่ หัดให้รู้ในตัวของตัวเอง ไม่ให้รู้นอกตัว ส่วนมากเรารู้คนอื่น เรื่องของคนอื่น เรื่องภายในตัว ตัวของตัวเองกลับไม่รู้

เวลาทานข้าว มือก็ตัก ปากก็เคี้ยว ตาก็มอง สนใจในอาหาร อันนี้เขาแกงอะไร อร่อยหรือไม่อร่อย อาบน้ำก็รดเอา ๆ ซักผ้าก็รีบ ทำอะไรก็รีบร้อน ทั้งนี้เพราะความเคยชิน ทำเร็ว รีบร้อน สติตามไม่ทัน

### การเจริญวิปัสสนา

ก็คือการกำหนดรู้นามรูป การกำหนดรู้นามรูปก็คือ การกำหนดรู้ทุกข์ การกำหนดรู้ทุกข์ก็เป็นการละตัณหา ฉะนั้นจึงจะต้องรู้ว่าตัณหาเกิดที่ไหน เกิดเมื่อไหร่ และอาศัยอะไรเกิด และเกิดได้อย่างไร

ตัณหาเกิดทางตา                      อาศัยรูปที่เห็น

ค้นหาเกิดทางหู	อาศัยเสียงที่ได้ยิน
ค้นหาเกิดทางจมูก	อาศัยกลิ่น
ค้นหาเกิดทางลิ้น	อาศัยรส
ค้นหาเกิดทางกาย	อาศัยสัมผัสถูกต้อง
ค้นหาเกิดทางใจ	อาศัยธรรมารมณ์

ที่ค้นหาอาศัยเกิด มีหกแห่งดังนี้ ค้นหาเป็นนามธรรม และค้นหาเกิดได้อย่างไรนั้น ค้นหาเกิดได้เพราะอาศัยความรู้ที่ผิดจากเหตุผล ผิดจากความ เป็นจริงของสถานะ ความรู้สึกที่ผิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงนั่นเอง เป็นปัจจัย แก่ค้นหา การกำหนดรู้ทุกข์เป็นการละค้นหา ค้นหาอยากได้ความสุข ค้นหา คอยกระซิบที่ใจ ค้นหาอยากได้อิริยาบถใหม่ เพราะสำคัญว่าอิริยาบถใหม่เป็น สุข เมื่อเปลี่ยนโดยไม่รู้ว่าจะทุกข์ ค้นหาความพอใจก็เข้าอาศัยในอิริยาบถใหม่ นั้นทันที การรู้ตัวว่าเปลี่ยนเพื่อทุกข์ ค้นหาความพอใจในอิริยาบถใหม่ ก็ จะไม่เกิดขึ้น เมื่ออิริยาบถใหม่ไม่เป็นปัจจัยแก่ค้นหา อิริยาบถเก่าที่เป็นทุกข์ ปวดเมื่อย ก็จะไม่เป็นปัจจัยแก่โทษะ คือความไม่พอใจ เวลารู้สึกสบาย ก็ พพอใจ (เป็นโทษะ) เวลารู้สึกไม่สบายก็ไม่พอใจ (เป็นโทษะ) เวลาปวดหัว ปวดท้อง เจ็บไข้ไม่สบายต้องดูนาม ดูตรงที่ปวด รู้ว่านามปวด (เพื่อกันเอาเรา ออก) ไม่สบายตรงไหน ต้องดูตรงนั้น ไม่ใช่เข้ามารู้ที่ใจ ทุกข์ที่เกิดจากการ เจ็บป่วยที่ต้องดูนาม เพราะต้องแก้ด้วยการกินยา ไม่เหมือนทุกข์ที่เกิดจาก อิริยาบถ ทุกข์ที่เดินนาน นั่งนาน อย่างนี้ต้องรู้ที่รูป รูปอะไรเป็นทุกข์ รูปเดิน เป็นทุกข์ หรือรูปนั่งเป็นทุกข์ ต้องรู้ด้วย หรือนามเป็นทุกข์ต้องรู้ด้วยว่านาม อะไรเป็นทุกข์ เวลาเดินเมื่อย ยืนเมื่อย เราแก้ทุกข์ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ ส่วนทุกข์ที่เกิดเพราะความเจ็บป่วยไม่สบาย ต้องแก้ด้วยการกินยา จึงต้องดู นามเวทนา และการที่ต้องรู้ว่ารูปแต่ละรูปเป็นทุกข์นั้น เป็นการขับไล่ค้นหาใน อิริยาบถต่าง ๆ การที่ทำให้รู้เหตุก่อนจะเปลี่ยน ให้รู้ว่าต้องเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ เป็นการขับไล่ค้นหาในอิริยาบถใหม่เพราะค้นหาสำคัญว่าอิริยาบถใหม่เป็นสุข

จึงอยากได้อิริยาบถใหม่ เมื่อตามดูตามพิจารณาจนเห็นว่าอิริยาบถทุก ๆ  
อิริยาบถ รูปทุกรูปเป็นไปเพื่อทุกข์ทั้งนั้น หาความสุขไม่ได้เลย ตัณหาตัว  
ความหวังก็หมดหวัง จนไม่มีที่อาศัย เพราะรูปทุก ๆ รูปเป็นทุกข์ทั้งหมด ไม่มี  
มีรูปไหนเลยที่จะเป็นสุข ตัณหาก็ก็นอกความอาศัย ความสำคัญผิดคือตัววิปลาส  
ที่เคยสำคัญว่ารูปกายที่สวยงาม รูปนามนี้เป็นสุข รูปนามนี้เที่ยง รูปนามนี้เป็น  
ตัวตน ก็จะขาดจากจิตใจ

## วิปลาสธรรม

คือ ความเห็นที่คลาดเคลื่อน ผิดจากความจริงหรือเลอะเลือน ท่าน  
อุปมาว่าเหมือนกับคนที่ถูกเสน่ห์ ถ้าจะว่าโดยองค์ธรรมก็คือ ทิณฺฐิ 1 จิต 1  
สัจฺญญา 1 ในองค์ธรรมทั้ง 3 นี้ก็ได้แก่ ความเห็นผิด ฐุผิด จำผิด ทั้ง 3 นี้เป็น  
องค์ธรรมของวิปลาส แต่อารมณ์ของวิปลาสนั้นมี 4 คือ

1. สุขวิปลาส เห็นว่า รูป-นาม นี้เป็นของดี และสวยงาม
2. สุขวิปลาส เห็นว่า รูป-นาม นี้เป็นสุข
3. นิจฺจวิปลาส เห็นว่า รูป-นามนี้เที่ยง
4. อัตตวิปลาส เห็นว่า รูป-นาม นี้เป็นตัวตน

ความสำคัญผิดทั้ง 4 ประการนี้ เกิดมีแก่เราตลอดเวลา ทิณฺฐิคือ ตัวเห็น  
ผิด จิตจึงรู้ผิด สัจฺญญาก็เลยจำผิด ถ้าความสำคัญผิดทั้ง 4 ประการนี้ ยัง  
มีอยู่แก่เราตราบใด เราก็ต้องตกอยู่ในความมืดมนอนธกาลเช่นนี้  
ตลอดไป

โลภะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลส เกิดอยู่แก่เราตลอดทั้งวัน ที่  
เป็นเช่นนี้ก็เพราะ เรามีอวิชชา คือความไม่รู้ และวิปลาสธรรม คือ  
ความเข้าใจผิด ความสำคัญผิดทั้ง 4 ประการนี้แหละเป็นมูลเหตุอัน  
สำคัญ ทั้งนี้ก็เพราะเราขาดการพิจารณาในเหตุผลที่ถูกต้องแท้จริงว่า ที่  
เราต้องทำทุกอย่างนี้ เป็นไปเพื่อแก้ทุกข์ทั้งสิ้น ขอให้พิจารณาให้ซึ่งถึง

ความจริงเถิดไม่มีข้าวกินก็เป็นทุกข์ เวลาป่วยไข้ ไม่มียารักษาก็เป็นทุกข์ ไม่มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายก็เป็นทุกข์ ไม่มีที่อยู่อาศัยกันแดดกันฝน ก็เป็นทุกข์ การที่เราต้องวิ่งวุ่นทำงานหาเงินกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะทุกข์นั่นเอง หาเงินมาไว้เพื่อซื้อกิน ซื้อใช้ก็เพื่อแก้ทุกข์นั่นเอง แต่เราไม่รู้ความจริงในข้อนี้ เราคิดว่าหาเงินไว้มาก ๆ เพื่อจะได้มีความสุขมาก ๆ แท้ที่จริงยังมีมากยิ่งขึ้นเป็นทุกข์มาก เพราะกลัวโจรจะปล้น กลัวคนจะโกง ต้องดูแลรักษามาก นี่เป็นทุกข์หยาบ ๆ แต่เรามองไม่เห็น จิตใจกังวล วิตก ห่วงโน่น ห่วงนี้ กลัวโน่น กลัวนี้ กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวยาก กลัวจน สารพัดร้อยอย่างพันอย่าง ไหนจะทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ ไหนจะทุกข์เพราะกิเลสของตัวเอง ไหนจะทุกข์เพราะกิเลสของคนอื่น ความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ มีอยู่เป็นประจำ พอแก้ทุกข์ได้คราวหนึ่ง ๆ ก็ดีใจ สบายใจ พอทุกข์เกิดขึ้นใหม่เราก็เดือดร้อน วิ่งวุ่นหาหมอดู ทรงเจ้าเชิญพวบทูเทพฯ ให้มาช่วย

ถ้าเรามาศึกษาให้เข้าถึงเหตุผลที่แท้จริงกันแล้ว เราจะเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสุดซึ้ง เราจะไม่ต้องหาสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย เราจะมี ความมั่นใจในพระพุทธเจ้า มั่นใจในพระธรรม มั่นใจในพระอริยสงฆ์ เราจะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา มีตนเป็นที่พึ่ง ถ้าเรามีตนเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะไม่ต้องวิ่งหาข้าวพ่อ ข้าวแม่ให้มาช่วย เพราะไม่แน่ว่าสิ่งเหล่านั้น จะช่วยเราได้จริงหรือเปล่าก็ไม่รู้

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลก เพราะเจ้าชายสิทธัตถะทรงสละราชสมบัติออกแสวงหาโมกขธรรมจนได้รู้แจ้งในอริยสัจธรรมทั้ง 4 และพระธรรมที่พระองค์ทรงสอนนั้น ก็ทรงสอนเพื่อให้สาธุชนทั้งหลายได้รู้แจ้งในอริยสัจธรรมทั้ง 4 เพราะเหตุว่าถ้าไม่รู้แจ้งในอริยสัจธรรมครบทั้ง 4 ก็ยังไม่สามารถจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ และ

ความจริงนั้นอริยสัจก็มีปรากฏอยู่แก่เราท่านทุกคน แต่ทว่าเราไม่รู้ อริยสัจนั้นได้แก่อะไรเล่า? อริยสัจนั้นก็ ได้แก่ รูปนาม คือ ชั้น 5 นั้นเอง และรูปชั้นนั้นโดยย่อก็ได้แก่ เคน ยืน นั่ง และนอน หรือรูปร่างกายทั้งหมด เป็นรูปชั้น ส่วนนามชั้นได้แก่ เวทนาชั้น 1 สัญญาชั้น 1 สังขารชั้น 50 วิญญาณชั้น 1 รวมเรียกว่าชั้น 5 ในชั้นทั้ง 5 นี้ รูปทั้งหมดเป็นทุกขสัจ เวทนาชั้น สัญญาชั้น วิญญาณชั้น เป็นทุกขสัจ ส่วนสังขารชั้น 50 เป็นสมุทัยสัจเสีย 1 ที่เหลือ นอกนั้นเป็นทุกขสัจทั้งหมด สมุทัยนั้นได้แก่ โลกะคือ ตัณหานั่นเอง

มนุษย์เราเกิดมานั้นมีชั้น 5 ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นมนุษย์ทุกคนมี อริยสัจมาแล้ว 2 อริยสัจ คือ ทุกขสัจ กับสมุทัยสัจ ซึ่งเป็นตัวกิเลส สร้างทุกข์ให้แก่เรา พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ว่า อริยสัจมี 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และทรงเทศนาไว้อีกว่า การเจริญมรรคจะต้องปฏิบัติให้เข้าตามกิจอริยสัจ คือ

ทุกข์ เป็นกิจที่จะต้องกำหนดรู้

สมุทัย คือ ตัณหาเป็นกิจที่ต้องละ

นิโรธ คือ นิพพาน เป็นกิจที่ต้องทำให้แจ้ง

มรรค เป็นกิจที่ต้องเจริญให้เกิดขึ้น

โดยเหตุนี้ เราจึงต้องมีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์ ในอริยาบถต่าง ๆ ทั้งใหญ่และย่อย เพราะเป็นธรรมที่เนื่องกัน การที่รู้ว่าถูกทุกข์บีบคั้น จะทนอยู่ในอริยาบถนั้นไม่ได้แล้ว จำเป็นต้องเปลี่ยน ต้องแก้ เมื่อแก้ไปแล้ว เป็นการละตัณหาในอริยาบถใหม่ อริยาบถใหม่จะไม่ใช่ปัจจัยแก้ตัณหา เพราะตัณหาไม่ชอบทุกข์ ตัณหาสำคัญว่าอริยาบถใหม่เป็นสุข จึงอยากเปลี่ยนอยากได้อริยาบถใหม่ เมื่อรู้ถูกต้องความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ตัณหาก็ก็น่าจะเข้าไปในอริยาบถใหม่ เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้ทุกข์จึงเป็นการละตัณหาไปด้วย อย่างนี้ชื่อว่าปฏิบัติตามกิจของอริยสัจ และในขณะที่

กำหนดรู้ทุกข์และละตัณหานั่นเอง เป็นการเจริญมรรค กำลังทำให้แจ้ง  
 นิโรธ กิจทั้ง 4 เข้าพร้อมกัน เช่นนี้  
 โดยเหตุนี้ ขอให้ท่านผู้สนใจใคร่ต่อการพ้นทุกข์พึงพยายามกำหนดรู้  
 นาม-รูปนี้เถิด เพราะนาม-รูปนี้แหละเป็นตัวทุกข์สัจจ์ แต่ต้องเห็น  
 ทุกขเวทนาก่อน ทุกขเวทนาเป็นทุกข์ที่แก้ไขได้ ส่วนทุกข์สัจจ์นั้นแก้ไข  
 ไม่ได้ ต้องเห็นด้วยปัญญาที่แก่กล้า ท่านกล่าวไว้ว่าการที่สัตว์ทั้งหลาย  
 ไม่เห็นทุกข์ เพราะไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ เปลี่ยนแล้วสบาย ตัณหาจึง  
 ชอบ ฆนะสัญญา คือความเป็นกลุ่มก้อน ปิดบังอนัตตา คือความรู้สึก  
 เป็นตัวตน สันตติ คือความสืบท่อ ปิดบังอนิจจัง คือความไม่เที่ยง  
 สำคัญว่าเที่ยง

### เวลามาเข้ากรรมฐาน

จงคิดว่าจะมาหัดทำ ไม่ใช่มาเพื่อให้เห็นรูป เห็นนาม เพื่อจะได้มรรค-ผล  
 หรือเพื่อจะไปสอน หรือเพื่ออะไร ๆ ทุกอย่าง เป็นการให้ปัจจัยแก่  
 ตัณหาทั้งนั้น จำต้องทำความรู้สึกให้ถูก กิเลสจะไม่เข้าอาศัย ถ้ากิเลสยัง  
 อาศัยเกิดได้อยู่ ปัญญาที่ไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมารู้ความจริงได้ แท้ที่  
 จริงนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติหัดทำให้ถูกต้องก่อน ถ้าทำเหตุถูกต้องแล้ว เรื่องผลไม่ต้อง  
 ห่วงเลย ถึงแม้ไม่อยากจะเห็นก็ต้องเห็น แต่ท่านต้องได้นาม-รูปเป็นครู  
 ก่อน นาม-รูปนี้แหละ เขาจะสอนทุกอย่าง ข้อสำคัญต้องหยุดความ  
 อยาก ความต้องการให้ได้เสียก่อน หหมดความต้องการเมื่อไร เมื่อนั้นก็  
 จะถึงธรรมที่สิ้นทุกข์

### เพราะเหตุใดจึงให้ดูอิริยาบถ

เพราะอิริยาบถเป็นกัมมัฏฐานหนึ่ง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระ  
 พุทธองค์ทรงเทศนาสติปัฏฐาน ไว้ 4 หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏ

ฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และธรรมานุปัสสนาสติปัญญา การที่พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ดังนี้ ก็เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอัชฌาสัยต่างกัน มีจิตต่างกัน คือ ตัณหาจิตและทัญญุจิต ซึ่งไม่เหมือนกับสมาธิ สมานินั้น พระองค์ทรงแสดงจิต 6 อย่าง ส่วนวิปัสสนาทรงแสดงจิตเพียง 2 แต่แยกออกเป็น 4 คือ

1. ตัณหาจิต ที่มีปัญญาอ่อน
2. ตัณหาจิต ที่มีปัญญากล้า
3. ทัญญุจิต ที่มีปัญญาอ่อน
4. ทัญญุจิต ที่มีปัญญากล้า

#### กายนุปัสสนาสติปัญญา

สมควรแก่ ผู้ที่มีตัณหาจิต ที่มีปัญญาอ่อน

#### เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

สมควรแก่ ผู้ที่มีตัณหาจิต ที่มีปัญญากล้า

#### จิตตานุปัสสนาสติปัญญา

สมควรแก่ ผู้ที่มีทัญญุจิต ที่มีปัญญาอ่อน

#### ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

สมควรแก่ ผู้ที่มีทัญญุจิต ที่มีปัญญากล้า

ถ้าสงเคราะห์ลงในการละวิปัสสนาธรรม ทั้ง 4 แล้ว การพิจารณากายนุปัสสนา

เป็นการละสุขวิปัสสนา คือเห็นว่า รูปร่างกายนี้เป็นของดี สวยงาม

พิจารณาวเอทนานุปัสสนา เป็นการละสุขวิปัสสนา คือเห็นว่ารูป-นามนี้เป็นสุข

พิจารณาจิตตานุปัสสนา เป็นการละนิจวิปัสสนา คือเห็นว่ารูป-นามนี้เป็นของ

เที่ยง ยั่งยืน

พิจารณาธรรมานุปัสสนา เป็นการละอัตตวิปัสสนา คือเห็นว่ารูป-นามเป็นตัวตน

ท่านวางหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นเหตุ เป็นผล เนื่องในการละวิปัสสนาธรรมทั้ง 4 ไว้ดังนี้ ฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ตรงกับความ เป็นจริงของสภาวะธรรม ความเข้าใจผิดซึ่งทำให้เกิดวิปัสสนาธรรม โดยอาศัย นาม-รูปนั้น ก็นับวันจะหมดสิ้นลงจนถึงที่สุด

และวิปัสสนาธรรมตามที่กล่าวมาแล้ว ทั้งองค์ธรรมและอารมณ์ของ วิปัสสนา ทั้งศีลและสมาธิก็ไม่สามารถจะละได้ มีแต่วิปัสสนาธรรมอย่างเดียว เท่านั้นที่จะละได้ เพราะเหตุว่า วิปัสสนานั้น ได้เข้าไปกำหนดรู้ความจริง ของ นาม-รูป ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจดี ในนาม-รูป เพื่อจะได้กำหนดตามความเป็นจริงของนาม-รูป แต่วิธีการที่จะ กำหนดนาม-รูป ก็ต้องกำหนดตามแบบตามนัยของสติปัฏฐานทั้ง 4 ตามที่ได้ กล่าวมาแล้วนั้น

และการเจริญสติปัฏฐาน ก็คือการเจริญมรรคมีองค์ 8 นั้นเอง การเจริญ มรรคมีองค์ 8 ก็คือ การเจริญศีล-สมาธิ-ปัญญา

## การปฏิบัติตนเอง

ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้หน้าที่ ในการที่จะต้องปฏิบัติตนเองในกิจ 4 อย่าง คือ

1. ต้องอยู่คนเดียว ต้องกินคนเดียว ต้องนอนคนเดียว
2. ต้องไม่พูด ไม่คุยในสิ่งที่ไม่จำเป็น แต่ถ้าจำเป็นจะต้องพูด ในเวลาพูด จะต้องมีความสติรู้ในการพูดนั้น เพราะถ้าพูดมาก ก็จะเป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน
3. การหลับต้องเป็นไปพอสมควร กลางวันถ้าไม่จำเป็นก็ไม่สมควรจะหลับ เพราะถ้าหลับมากไปก็จะทำให้เป็นปัจจัยแก่ ถีนะ มิทชะ คือ ท้อถอย ง่วงนอน เมื่อถีนะ มิทชะ นิรวณฺ์ มีกำลังมากขึ้น ก็จะทำให้จิตตกจาก ความเพียร สมาธิ และปัญญา ก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้
4. ต้องเว้นจากปติโพธ คือความกังวลต่างๆ หมายถึงการทำงานที่ไม่จำเป็น ในเวลาเจริญกรรมฐานต้องทำแต่สิ่งที่จำเป็นจริงๆ เช่น กินข้าว อาบน้ำ



ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ และนั่ง นอน ยืน เดิน เหล่านี้ เป็นต้น ถ้า  
ปล่อยให้จิตตกไปในอารมณ์ที่ไม่จำเป็นแล้ว ก็จะเป็นโอกาสให้กิเลส  
คือ อภิชฌา และ โทมนัส คือความยินดี ยินร้าย เกิดขึ้นครอบงำได้  
เมื่อเข้าใจ และพร้อมเพรียงในกิจเบื้องต้น ดังที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ ก็จะ  
ได้เจริญวิปัสสนาต่อไป

การเจริญวิปัสสนานั้น ก็ให้กำหนดรู้นาม-รูป ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น  
นั่นเอง เพราะกิเลสและอาสวะทั้งหลาย ก็อาศัยเกิดอยู่ที่นาม-รูปของเราเอง  
ซึ่งเป็นมูลมาจากความไม่รู้ตามความเป็นจริงของนามรูป การที่ไม่รู้ก็เพราะ  
ไม่ได้ดู โดยเหตุนี้ การทำวิปัสสนาจึงต้องให้กำหนดดูนามและรูป เพื่อให้รู้  
ตามความเป็นจริงของนามรูป ที่เป็นไป มีอนิจจัง เป็นต้น (อนิจจัง คือ ความ  
ไม่เที่ยง) เมื่อรู้ความเป็นจริงของนามรูปแล้ว ความรัก ความอาลัย ความ  
หลงใหล ในนามรูป เพราะความเข้าใจผิด ก็จะคลายออก หหมดความ  
ปรารถนาอยากเกิด เพราะเห็นว่าชาติ (ความเกิด) เป็นโทษ เป็นภัย ก็นับวัน  
จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

### ตามนัยพระสูตรท่านแสดงไว้ว่า

ทุกข์สังข์ ได้แก่ชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ  
(ความแสบใจ) ปริเทวะ (การบ่นเพื่อรำพัน) ทุกขะ (ความไม่สบายกายไม่  
สบายใจ) โทมนัสสะ (ความเสียใจ) อุปายาสะ (ความคับแค้นใจ) อัมปิเยหิ  
สัมปโยโค (การประสบสิ่งที่ไม่ชอบใจ) ปิเยหิ วิปโยโค (การพลัดพรากจาก  
สิ่งที่รัก) ยัมปิณัง นลภติ (ความปรารถนาไม่สมหวัง) สังขิตฺเตน ปิณฺณูปาทานัก  
ขันธาทุกขา (สรูปแล้ว เพราะขันธ 5 นั้นแหละเป็นทุกข์) รวม 11 กองนี้  
ท่านกล่าวโดยนัยของพระสูตร แต่ความจริงนั้น ทุกข์สังข์ในพระสูตรกับใน  
พระปรมาัตถ์นั้น ก็ไม่ใช่ต่างกันเลย เพราะในพระสูตรท่านกล่าวโดยลักษณะ

อาการของสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังเช่น ชาติปีทุกขา หมายถึงเกิดเป็นทุกข์ ดังนี้ เป็นต้น

ถ้าจะถามว่า ความเกิดขึ้นนั้น เราจะหมายถึงความเกิดของใคร เราจะหมายถึงใครเล่า เป็นผู้เกิด ได้ชาติ (ความเกิด) คือทุกข์สังขในพระสูตรนั้น ก็หมายถึงความเกิดของจิต ของเจตสิก และของรูปซึ่งเป็นทุกข์สังขในปรมัตถ์นั่นเอง ชรา มรณะ ก็สภาวะธรรม คือ จิต เจตสิก และรูป นั่นเอง

ส่วนโสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส อปัปิเยหิ วิปเปเยหิ ยัมปิจัจัง นลภติ ในอาการเหล่านี้ เป็นอาการของราคะ โทสะ และทุกข์เวทนานั้นเอง เพราะลงท้ายท่านก็บอกว่า โดยย่อก็มาจากอุปาทานชั้นทั้ง 5 นั่นเอง ที่เป็นทุกข์ ชั้นทั้ง 5 นั่นก็ได้แก่ จิต เจตสิก และรูป

ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเป็นห่วงว่า พิจารณากายอย่างเดียว จะหมดกิเลส หรือบรรลุมรรค-ผลไม่ได้ ท่านไม่ต้องเป็นห่วงว่า พิจารณากายจะไม่เห็นเวทนาจะไม่เห็นจิต จะไม่เห็นธรรม แต่ที่จริงนั้น พิจารณากายก็เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมด้วย เพราะสติปัญญาทั้ง 4 เป็นธรรมที่ต้องเนื่องถึงกันหมด ขณะพิจารณาอิริยาบถ ความปวดเมื่อย ที่เนื่องจาก นอนนาน ยืนนาน นั่งนาน หรือเดินนาน ก็ย่อมปรากฏขึ้น อาการปวดเมื่อยนี้เป็นทุกข์เวทนา ขณะที่พิจารณาอิริยาบถ ความปวดเมื่อยเกิดขึ้น ความไม่ชอบในทุกข์เวทนาย่อมมีเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ๆ ทุกขเวทนาจึงหาย ความพอใจในสุขเวทนาย่อมมีขณะพิจารณาอิริยาบถ จิตใจย่อมคิดไป นึกไป ฟุ้งไป เรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง จิตก็ตกไปในอารมณ์อดีต นึกถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วบ้าง บางครั้งก็คิดไปในเรื่องอนาคต คิดจะทำบุญให้ทาน ทอดกฐิน ฝ่าป่า สร้างพระ สร้างกุฏิ กัมมัฏฐาน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดอยากให้พ่อ แม่ ญาติพี่น้องได้มาทำ กัมมัฏฐานบ้าง คือกิเลสดึงให้ตกจากอารมณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ ๆ อารมณ์ปัจจุบันเป็นความสำคัญยิ่ง เมื่อมีนิรันดรธรรมเกิดอยู่เช่นนี้ จิตก็ไม่สามารถจะตั้งอยู่กับรูปซึ่งกำลังเป็นปัจจุบันธรรมอยู่ ปัจจุบันอารมณ์จึงมีไม่ได้ ตั้งไม่ติด

นึกหรือรู้สึกก็ยังไม่ออก การพิจารณาอิริยาบถ เป็นกายนุปัสสนา เมื่อความปวดเมื่อย หรือความสุขสบายเกิดขึ้น ถ้าปัญญาเห็นและรู้ชัดว่าเป็นรูป หรือเป็นนามก็สงเคราะห์ เป็นเวทนานุปัสสนา เวลาปวดเมื่อยความไม่ชอบใจเกิดขึ้น (คือโทสะ) พอเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ หายเมื่อย ก็พอใจ (โลภะจิตก็เกิด) ขณะที่จิตเป็นโทสะ เป็นโลภะ ถ้าปัญญาพิจารณาเห็น รู้ว่าเป็นนาม สงเคราะห์ เป็นจิตตานุปัสสนา ขณะที่คิดนึก เรื่องราวหรือพุ่งไป พอรู้สึกตัวขึ้นมาก็ไม่ชอบ บางครั้งก็ชอบ ต้องคิดให้จบเรื่องเสียก่อน จึงจะกลับมาดูรูป ความง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ ท้อถอย บางครั้งเกิดความสงสัย เอ พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ นิพพานมีจริงหรือ เหล่านี้ถ้าปัญญาพิจารณาเห็นรู้ว่าเป็นนาม สงเคราะห์ เป็นธรรมานุปัสสนาได้

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ปฏิบัติไม่ต้องเป็นห่วงว่า ดูรูปอย่างเดียวจะหมดกิเลสไม่ได้ ดูรูปอย่างเดียวก็เห็นเวทนาด้วย เห็นจิตด้วย เห็นธรรมด้วย ดูรูปอย่างเดียวก็บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ในเมื่อผู้ปฏิบัติทำเหตุถูกต้องตามหลักการ ของการปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้วธรรมเหล่านี้ต้องเป็นไปเนื่องกัน การที่พระพุทธองค์ทรงเทศนา สติ แยกออกเป็น 4 ฐานนี้ ก็เนื่องจากสัตว์ทั้งหลาย มีอสังขทัยและจริตต่างกัน พระพุทธองค์จึงทรงเทศนา สติปฏิฐานไว้ 4 อย่าง ตามนัยที่กล่าวมาแล้วดังนี้แล

### พุทธโอวาทสำหรับผู้ปฏิบัติ

1. ไม่ประกอบกิจอันใด ที่จะทำให้การเจริญภาวนาต้องเสื่อมลง
2. ไม่พูดหรือสังสรรค์เรื่องอันใด กับผู้หนึ่งผู้ใด
3. ไม่คบหาสมาคม กับผู้หนึ่งผู้ใดขณะเจริญภาวนาอยู่
4. ไม่ห่วงการนอน ยิ่งกว่าการเจริญสติปฏิฐาน
5. ไม่นิยมในรสโภชนาหาร
6. ให้มีการสังวร ต่อการสำรวมอินทรีย์ให้จงหนัก

## เหตุผลปลีกย่อย

เวลาคุณ หรือพิจารณา จะต้องมีความสังเกตเสมอ และต้องมีความรู้ตัวด้วย ตัวอยู่ที่ไหน ตัวคือผู้ดู ผู้พิจารณา และเวลาคุณ ต้องรู้ด้วยว่าคุณรูปอะไร เช่นรูปนั่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติส่วนมาก มักจะดูและรู้เป็นรูปเฉยๆ ไม่รู้ว่ารูปอะไร เพราะขณะที่ดู ไม่ทำความรู้สึกว่าคุณรูปอะไร หรือนามอะไร รู้เฉยๆ ไม่รู้ตัว มุ่งไปรู้ที่รูป จับอยู่ที่ท่า แต่ไม่รู้ว่า ท่านั้น คือรูปอะไร ถ้าอย่างนี้ แยกกันไม่ออก กระจายไม่ออก เพราะรูปนามติดกันเป็นกลุ่มก้อน ทำไปๆ อย่างดีก็ได้รับความสงบ จิตนิ่งเป็นสมาธิ ไม่ไปไหน นิ่งอยู่ รู้อยู่ที่ใจ ข้อสำคัญ ทำให้หลงผิด เข้าใจว่าได้ขั้นนั้น ขั้นนี้ ถ้าใครบอกว่ามันไม่ใช่ทางวิปัสสนา ผู้นั้นก็เสียใจอาจจะโกรธไปเลย เหตุนี้แหละทำให้ท่านผู้รู้ไม่ยอมพูด ไม่ยอมตัดสินว่านั่นยังไม่ถูก นิ่งเฉยเท่ากับรักษาศรัทธาไว้ก่อน แต่อาจเป็นผลเสียก็ได้ ผลเสียของผู้ปฏิบัติผิดเอง คือกลับดูหมิ่นท่านผู้รู้เพราะไม่รู้เหมือนตัว จึงไม่ตัดสิน เลยสร้างกรรมต่อไปอีก ถ้าท่านผู้รู้มีคุณธรรมสูง กรรมอันนั้นก็จะเป็นเครื่องกั้น มิให้สติปัญญาพิจารณาเหตุผลให้เข้าถึงความจริง ในขั้นปริยัติศาสนาได้ เมื่อไม่เข้าถึงปริยัติศาสนา ปฏิบัติให้เข้าทางที่ถูกก็หมดหวังเลยเป็นมิจฉาทิฐิไปเลย ปริยัติเป็นความสำคัญในขั้นต้น ฟังเข้าใจนำไปใช้ถูก การปฏิบัติต้องเกิดผลไม่มากก็น้อย ต้องได้รส ได้ความรู้สึกที่ตัวไม่เคยได้

ผู้ปฏิบัติโดยมาก มุ่งที่ผล ต้องการผล เหตุไม่คอยสนใจเวลาเข้าปฏิบัติก็มักจัดแจง จะให้เห็นตามที่ได้ยินได้ฟังมา และคิดเอาเองบ้าง บางแห่งสอนให้ทำใจ วางใจ ผู้ปฏิบัติก็พยายามทำใจ วางใจ เดี่ยววางใจ เดี่ยวทำใจ ทำไปทำมาเลยไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ถ้าผู้ที่ไม่เคยเข้าใจเหตุผลที่ถูก ก็เลยเสียไปเลย ผู้ที่ปฏิบัติและเคยได้พบกับความรู้สึกที่ถูก พอเลิกจัด อารมณ์ที่เคยรู้เคยได้ ก็จะปรากฏเอง เพราะความเคยชินที่ได้หัดเอาไว้ ความจริงเรามาหัดทำ หัดให้ ความรู้ที่ถูกเกิดขึ้นเอง ไม่ใช่เกิดจากเพราะเราทำ ถ้าเอาเราเข้าไปทำ ความรู้ที่

ถูกก็ไม่เกิด เกิดไม่ได้ เพราะความเป็นเราเข้าขวางไว้ ต้องไม่มีเรา ความรู้ถูกจึงจะเกิดได้ การทำกรรมฐานทำไมยากเลย แต่การไม่ทำนี่สิยากยิ่งนัก ใครเข้าไป ก็มุ่งจะเข้าไปทำ ยิ่งสอนให้ทำยิ่งทำใหญ่

เอ...เข้าแล้วไม่ให้ทำ จะเข้าไปทำไม บางคนคิดอย่างนี้ก็มี แต่โดยเหตุผลแล้ว งานมี แต่งานนั้นไม่ใช่งานทำ แต่เป็นงานดู ตามดู ดูเหมือนคุณคนอื่น ดูด้วยใจ ดูไปด้วย สังเกตไปด้วย ไม่ต้องการว่าจะให้ดี และไม่ต้องการว่าจะเสีย ทำเหตุตามคำแนะนำที่มีเหตุผล คือตรงไหนกิเลสอาศัย ตรงนั้นต้องหัดรู้ใหม่ หัดไปจนกระทั่งกิเลสไม่อาศัย หัดจนรูป-นามขึ้น เรียกว่าได้ครุ เมื่อนั้นแหละวิปัสสนาต้องเกิดแน่ ดูก็ไม่ที่น่ายากเลย ทำกันให้ยากไปเอง

### การกำหนด นาม-รูป ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา โดยย่อ

ปริยัติ (ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติ)				ปฏิบัติ	
อารมณ์ที่เกิดขึ้น	อะไรเป็นรูป	อะไรเป็นนาม	กำหนดรูปหรือที่นาม	เพราะเหตุใดจึงกำหนดที่นามหรือที่รูปนั้นๆ	ทำความเข้าใจสักตัวในขณะกำหนดอย่างไร
ทางตา	สีที่ดูเห็นเป็นรูป	เห็นสีเป็นนาม	กำหนดที่นามเห็น	เพราะสำคัญคิดยึดเอานามเห็นว่าเป็น “เราเห็น” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจสักตัวว่า คูนามที่เห็น
ทางหู	เสียงที่ถูกได้ยินเป็นรูป	ได้ยินเสียงเป็นนาม	กำหนดที่นามได้ยิน	เพราะสำคัญคิดยึดเอานามได้ยินว่าเป็น “เราได้ยิน” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจสักตัวว่า คูนามที่ได้ยิน
ทางจมูก	กลิ่นที่ทำให้รู้สึกเป็นรูป	รู้กลิ่นเป็นนาม	กำหนดที่รูปกลิ่น	เพราะสำคัญคิดยึดเอารูปกลิ่นว่าเป็น “เราเหม็นๆ” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจสักตัวว่า ดูรูปกลิ่น
ทางลิ้น	รสที่ทำให้รู้สึกเป็นรูป	รู้รสเป็นนาม	กำหนดที่รูปรส	เพราะสำคัญคิดยึดเอารูปรสว่าเป็น “เราเปรี้ยวๆ” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจสักตัวว่า ดูรูปรส
ทางกาย	เย็น ร้อน อ่อนหรือแข็ง ที่กระทบกายเป็นรูป	รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่กระทบกายเป็นนาม	กำหนดที่รูปเย็น ร้อน อ่อน หรือแข็ง ที่กระทบกาย	เพราะสำคัญคิดยึดเอารูปเย็นๆ เป็น “เราเย็นๆ” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจสักตัวว่า ดูรูปเย็นหรือดูรูปร้อน
ทางใจ	อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเป็นรูป	อิริยาบถใหม่และย่อยๆ กับความคิดที่เปลี่ยนแปลงอิริยาบถเป็นนามและความนึกคิด ฟุ้ง โกรธ รัก ปวด เมื่อยๆ เป็นนาม	กำหนดที่รูปหรือที่นามก็ได้ สุดแต่สภาวะอันใดปรากฏชัดเจนในขณะนั้น	เพราะสำคัญคิดยึดเอาอิริยาบถใหญ่และย่อยๆ ซึ่งเป็นรูปว่าเป็น “เรา นั่ง เรานอน” หรือยึดเอาความคิด นึก ฟุ้ง โกรธ รัก ปวด เมื่อยๆ ซึ่งเป็นนามว่า “เราคิด เราฟุ้ง เราโกรธ เราเมื่อยๆ” จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น	ทำความเข้าใจสักตัวว่า ดูรูปนั่ง รูปนอน รูปเหยียด รูปคู้ๆ หรือทำความเข้าใจสักตัวว่า คูนามที่คิด นึก ฟุ้ง โกรธ รัก ปวดเมื่อยๆ ต้องทำความเข้าใจสักตัวว่าดูรูปอะไร คูนาม

					อะไรในขณะทีลู่ัน
--	--	--	--	--	------------------