

หนังสือที่รวบรวมข้อคิดจากการปฏิบัติ
เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้เริ่มสนใจ
เหมือนการทำแผนที่สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติสมาธิ
แล้วทำเครื่องหมายตรงจุดที่สำคัญเป็นสัญลักษณ์เอาไว้

สูตรทางจกกรม

สมาธิเบื้องต้น
สำหรับลงมือปฏิบัติ
(สติปัฏฐาน ๔)



พระราชกิจจาภรณ์
(เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม)

“ญาณวชิระ”

ສຸດທາງຈງກຣມ
ສະມາຣິເບື້ອງຕົ້ນສໍາລັບລູກມື້ອຸປະຖຳ
(ສະຕິປັດຊະນາ ໔)

ພຣະຣາຊກິງຈາກຣນ
(ເກອດ ຄູນາວາຊີໂຣ, ວຽງຄໍ້າຊະວຸ່ມ)
“ຄູນາວາຊີຣະ”

สุดทางจงกรม

สมาธิเบื้องต้นสำหรับการลงมือปฏิบัติ (สติปัฏฐาน ๔)

ผู้เขียน : พระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม)

“ญาณวชิระ”

ปีที่พิมพ์ : สิงหาคม ๒๕๖๘

ออกแบบปก และรูปเล่ม : พระมหาวิโร กุญชรณรงค์

ภาพเขียนประกอบ : ทวิช สังข์อยู่

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

จำนวนหน้า : ๒๔๐ หน้า

ISBN : E-BOOK 978-616-93378-9-8

จัดพิมพ์โดย : สถาบันพัฒนาพระวิทยากร อาจารย์สันติวัคคีย์

วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร เลขที่ ๓๔๔ แขวงบ้านบาตร

เขตป้อมปราบ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม)

“ญาณวชิระ”

สุดทางจงกรม สมาธิเบื้องต้นสำหรับการลงมือปฏิบัติ (สติปัฏฐาน ๔).

-- กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 2568.

240 หน้า

1.สมาธิ. 2. สติปัฏฐาน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN: (e-book) 978-616-93378-9-8





ปกหนังสือ "สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน
ภาค ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ"

ฉบับตีพิมพ์เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๒

จัดพิมพ์โดย คุณธนิต วิริยะรังสฤษฎ์ ซึ่งเข้ามาอุปสมบท
เป็นพระภิกษุณวกะอยู่คณะ ๗ ณ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

คำนำ

ชุดทางจงกรมเป็นหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในเบื้องต้น โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทาง เป็นภาคต่อจากเล่ม “สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน ภาค ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ” ที่ได้พิมพ์ไปแล้ว เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๒

เนื้อหาในหนังสือเป็นการหยิบเอาข้อคิดจากการปฏิบัติมา รวบรวมไว้ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้เริ่มสนใจในทางปฏิบัติเหมือนการทำแผนที่สถานะอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติสมาธิ แล้วทำเครื่องหมายตรงจุดที่สำคัญ เป็นสัญลักษณ์เอาไว้ ผู้เขียนใช้เวลาเรียบเรียงขณะถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๒ เป็นผลมาจากความผันผวนของเหตุการณ์การเมืองและการคณะสงฆ์ไทยในห้วงขณะนั้น รวมระยะเวลาที่ถูกคุมขัง ๔๕๐ วัน ช่วงเวลานั้นเหมือนกำลังลอยคออยู่กลางทะเลลึก ทั้งยังต้องเผชิญกับคลื่นมหาสมุทรของพายุร้ายที่ถาโถมเข้ามาไม่หยุดหย่อน ท่ามกลางคำคืนที่มีคมมืดไม่เห็นฝั่ง “ความหวัง คือ แสงสว่างเดียวที่ยังหลงเหลืออยู่ แม้มองไม่เห็นฝั่งก็จะไปให้ถึงฝั่ง” ในระหว่างนั้น ได้ใช้สมาธิภาวนาเป็นเครื่องดำรงอยู่ เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมในการเผชิญหน้ากับความทุกข์เฉียบใดๆ บรรดาผี ซึ่งกำลังรออยู่ข้างหน้า หลุดออกจากการนั่งสมาธิในแต่ละวัน ได้บันทึกสถานะจิตขณะนั้นๆ เอาไว้ แล้วนำมาเรียบเรียงเป็นหนังสือ ชุดสมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน จนเสร็จสิ้นบริบูรณ์ อันเป็นการพลิกวิกฤติให้กลับเป็นโอกาสได้สานงานต่อ

เนื่องจากมีข้อจำกัดหลายอย่าง จึงทำให้การจัดบันทึกและการเรียบเรียงหนังสือเป็นไปด้วยความยากลำบาก ต้องใช้วิธีจัดบันทึกใส่ใบคำถามเกี่ยวกับปัญหาในทางคดีที่ทนายสอบถามเข้ามาบ้าง จัดบันทึกใส่กระดาษจำนวนคืบบ้าง จัดบันทึกใส่กระดาษใบนำส่งอาหารที่ญาติโยมส่งเข้ามาถวายบ้าง ตามแต่จะนึกอะไรขึ้นมาได้ และหยิบฉวยสิ่งใดทัน

ภาษาจึงดูกระต่อนกระแท่น กระโดดไปกระโดดมา ตามสภาพการณ์ที่เป็นไปในขณะนั้น

เมื่อนำมาเรียบเรียงเพื่อจัดพิมพ์เป็นหนังสือได้ปรับปรุงถ้อยคำ และขยายความให้ชัดขึ้น แต่ก็พยายามคงจำนวนดั้งเดิมตามที่จัดบันทึกเอาไว้ เพื่อรักษาร่องรอยความจริงแห่งธรรมที่เกิดขึ้นในภาวะขณะนั้น

หลายปีมาแล้ว ขณะเริ่มเข้ามาสนองงานพระอุปัชฌาย์ ผู้เขียนมีหน้าที่เป็นพระพี่เลี้ยงดูแลพระนวกะของสำนักวัดสระเกศ (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๐) ต้องนำอ่านบทแห่งพระบาลีขอมคำขานนาคให้คล่องปาก ต้องโกนผมให้นาค ต้องนำประทักษิณเวียนรอบพระอุโบสถ ต้องนำวันทาเสมา และนำเข้าสู่มณฑลแห่งการอุปสมบทท่ามกลางหมู่สงฆ์จนสำเร็จเป็นพระภิกษุนวกะ ต้องนำพินทุ์ นำอธิษฐานจีวรบาตรบริขารเครื่องใช้สำหรับพระภิกษุ ต้องนำออกบิณฑบาตเข้าแรก ฉันทัดดาหารมื้อแรก และนำลงโบสถ์ทำวัตรสวดมนต์ตามกิจสงฆ์ หลังทำวัตรค่ำช่วงสามทุ่ม เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) จะนำพระภิกษุสามเณรในสำนักตลอดจนญาติโยมที่มาร่วมทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิเจริญภาวนาเป็นประจำทุกคืน สิ่งหนึ่งที่ได้พบเห็นในการทำหน้าที่พระพี่เลี้ยง ซึ่งต้องอยู่ใกล้

ชิดกับพระนวกะตั้งแต่วันอุปสมบทจนถึงวันลาสิกขา คือ พระนวกะจะให้ความสนใจกับการนั่งสมาธิเป็นพิเศษ

ในช่วงเวลานั้นสังคมไทยได้เกิดประเด็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติสมาธิซึ่งมีความเห็นไม่ตรงกันหลายประการ โดยพุ่งเป้าไปที่การสอนสมาธิไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ต่อมา เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า ติสสออกประกาศให้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้นทุกจังหวัดทั่วประเทศ ให้มีการจัดทำหลักสูตรสมาธิโดยยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม สามารถถูกเสนอชื่อเข้าสอบความรู้เป็นพระอุปัชฌาย์ได้เป็นกรณีพิเศษ จะได้ดูแลอบรม ตักเตือน สั่งสอนลัทธิวิหาริกในสำนักของตนได้โดยตรง จากเดิมผู้ที่จะเป็นพระอุปัชฌาย์ต้องมีตำแหน่งทางการปกครองตั้งแต่เจ้าคณะตำบลขึ้นไป

อีกทั้งเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า ยังผลักดันให้พระภิกษุชาวต่างชาติทำหน้าที่พระอุปัชฌาย์สามารถบรรพชาอุปสมบทกุลบุตรชาวต่างชาติได้ เช่นเดียวกับพระสงฆ์ไทย เพื่อให้พระพุทธศาสนาหยั่งรากลึกลงในชนชาตินั้นๆ โดยมีพระสุเมโธภิกษุ - พระพรหมวชิรญาณ (โรเบิร์ต สุมเมโธ) ลูกศิษย์หลวงพ่อบุชา วัดหนองป่าพง เป็นพระอุปัชฌาย์ชาวต่างชาติรูปแรก และเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า เป็นผู้ลงนามในหนังสือรับรองความเป็นพระอุปัชฌาย์ด้วยตัวท่านเอง

การประกาศจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้นทุกจังหวัดทั่วประเทศ โดยยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นด้วย

อาศัยเหตุที่ในเวลานั้น ผู้เขียนเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดอยู่กับพระนวกะของ
สำนักวัดสระเกศ ต้องคอยตอบคำถามคลี่คลายข้อสงสัยทางพระพุทธศาสนา
ให้กับพระนวกะอยู่เสมอ ซึ่งก็หนีไม่พ้นหัวข้อเกี่ยวกับการนั่งสมาธิดังกล่าว
นี้ด้วย จึงตั้งใจเขียนหนังสือเกี่ยวกับสมาธิ เพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นสำหรับ
พระนวกะที่สนใจในทางปฏิบัติ โดยแบ่งหนังสือออกเป็น ๓ ภาค เพื่อให้ง่าย
ต่อการทำความเข้าใจ ดังนี้

๑. สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน ภาค ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับสมาธิ

๒. สมาธิเบื้องต้นสำหรับการลงมือปฏิบัติ ภาค ปฏิบัติ
(มหาสติปัฏฐานสูตร)

๓. สมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ ภาค ตรวจ
สอบผลของการปฏิบัติ (สามัญญผลสูตร)

เนื้อหาของหนังสือได้นำเอาความรู้จากครูบาอาจารย์และสภาวะ
ที่เกิดจากการปฏิบัติมาเรียบเรียงออกเป็นตัวหนังสือ ให้ใกล้เคียงกับสภาวะ
อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติให้มากที่สุด เท่าที่ภาษาตัวหนังสือจะสามารถ
ถ่ายทอดออกมาได้ โดยได้นำเอามหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วย
วิธีปฏิบัติสมาธิ และสามัญญผลสูตรซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยผลของความเป็น
สมณะมาวางไว้เป็นหลักด้วย พระนวกะจะได้มีหลักในการตรวจสอบด้วย
ตัวเองว่า ส่วนไหนเป็นขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ ส่วนไหนเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น
ขณะปฏิบัติ และส่วนไหนเป็นคำอธิบายเพื่อให้เกิดความรู้เกี่ยวกับสภาวะ

เมื่อเขียนสมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้านเสร็จลงในปี พ.ศ. ๒๕๕๒
คุณธนิต วิริยะรังสฤษฎ์ ซึ่งเข้ามาอุปสมบทเป็นพระนวกะอยู่คณะ ๗
วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในเวลานั้น ได้นำไปจัดพิมพ์เผยแพร่ หลังจากนั้น
ผู้เขียนก็มั่งงานอย่างอื่นแทรกเข้ามา ด้วยเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า ให้ไปช่วยดูแล
งานในสำนักงานส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม และความมั่นคงแห่งสถาบัน
ชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งเริ่มจัดตั้งขึ้นในปลายปี พ.ศ. ๒๕๕๑
จนล่วงเลยมารวม ๑๐ ปี จึงมีโอกาสรื้อเรียงหนังสือสมาธิเบื้องต้น
สำหรับการลงมือปฏิบัติ และสมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ
ตามที่ตั้งใจเอาไว้ โดยอาศัยช่วงเวลาที่ถูกคุมขังเป็นเวลาพิเศษดังกล่าว นั้น

บัดนี้ หนังสือสมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้านทั้ง ๓ ภาค ได้สำเร็จ
ลงโดยบริบูรณ์สมดังมโนปณิธานแล้ว ขอพระสัทธรรมแห่งพระบรมศาสดา
จงแผ่ไพศาลไปเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่มวลมนุษย เหมือนฝนในวสันตกาล
หลังลงสู่พื้นแผ่นดินเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่มวลสรรพชีวิตนั้น เทอญ

พระราชกิจจาภรณ์

(เทอด ญาณวชิโร,วงศ์ชะอุ่ม)

“ญาณวชิระ”

วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, มกราคม ๒๕๖๘



สารบัญ

คำนำ

๑	วิธีกำหนดอารมณั้พระกรรมฐาน	๑๕
๒	อาตปปี สติมา สัมปชาโน ๓ คำที่สำคัญ	๑๙
๓	รู้อย่างไรที่ชื่อว่ารู้ลมหายใจ	๒๔
๔	ปฏิบัติสมาธิคือปฏิบัติในไตรสิกขาและมรรค ๘	๒๗
๕	ลมหายใจ คือ กายสังขาร	๒๙
๖	การบอกพระกรรมฐาน	๓๔
๗	จิตไม่ร่าเริงในการปฏิบัติ ควรทำอย่างไร	๓๖
๘	เมื่อจิตสงบดีให้ดำเนินในวิถึแห่งภาวนา	๓๙
๙	วิตก-วิจารณ์	๔๑
๑๐	เกิดความสงบ คือ สงบจากนิรณัน	๔๓
๑๑	ปิติ	๔๕
๑๒	ปิตีจะเกิดช่วงไหน	๔๙
๑๓	ปิตี-สุข	๕๒
๑๔	การปรากฏของปิตีและสุข	๕๔
๑๕	อุเบกขา	๕๕
๑๖	อุเบกขาก็คือปัญญา	๕๙
๑๗	เรื่องของทุกข์ที่ตองรู้	๖๒
๑๘	เรื่องของลมหายใจ	๖๕
๑๙	การพัฒนาปัญญา ๓ อย่าง	๖๙
๒๐	การหมักหมมของจิต	๗๑
๒๑	ลมหายใจเป็นรูป จิตเป็นนาม และวิธีกำหนดนามรูป	๗๔
๒๒	วิธีกำหนดจิต หลังจากเข้าใจถึงความสงบแล้ว	๗๗

๒๓	จะว่ามีสัญญาที่ไม่ใช่จะว่าไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่	๙๑
๒๔	เวทนา	๙๔
๒๕	อาการของเวทนา	๙๘
๒๖	ความอยาก ก่อกระแสวิญญาณ	๙๐
๒๗	ว่าด้วยเรื่องรูป	๙๒
๒๘	เห็นความไม่เที่ยง แม้นในอิริยาบถแห่งการย่างก้าว	๙๕
๒๙	เรื่องของแสงและสภาวะธรรม	๙๘
๓๐	เมื่อพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นอยู่เนื่อง ๆ จะเกิดความหวาดกลัวที่ต้องเกิด	๑๐๒
๓๑	จิตยังไม่รู้ของตนให้จิตรู้	๑๐๘
๓๒	การภาวนา เป็นการทวนกระแสความชอบชั่ง	๑๑๑
๓๓	กายนี้ คือขันธ ๕	๑๑๒
๓๔	รู้จักกายตนะ ของทางรับรู้อารมณ์	๑๑๔
๓๕	ความหมายสังขาร ที่ตรงในทางธรรม	๑๑๗
๓๖	ดูกายให้เห็นจิต	๑๒๐
๓๗	เฝ้าสังเกตความรู้ลึก	๑๒๔
๓๘	สังเกตกระดูกสันหลัง	๑๒๕
๓๙	ให้สังเกตจิต	๑๒๖
๔๐	สังเกตกายและความเจ็บปวดทางกาย	๑๒๙
๔๑	ขณะนั่งสมาธิให้ดูว่า มีอะไรติดพ่วงมากับลมหายใจบ้างไหม ๑๓๓	
๔๒	รูปเสียงถูกปรุงแต่งไปตามชอบชั่ง	๑๓๕
๔๓	รู้ลมหายใจ ควรจะรู้อะไรก่อน	๑๓๘
๔๔	รู้จักจิตจากการสอนจิต	๑๔๓
๔๕	รู้จักจิตจากอิริยาบถ	๑๔๖

๔๖	สังเกตการเชื่อมต่อยวระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก	๑๔๙
๔๗	ตัณหา ๓ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา	๑๕๒
๔๘	การกำหนดรู้เหตุแห่งทุกข์	๑๕๕
๔๙	ดูกายให้เห็นจิต	๑๕๗
๕๐	ขณะเดินจงกรม ให้เท่าเป็นศูนย์กลางการรับรู้	๑๖๖
๕๑	จงกรม เดินนานแค่ไหน	๑๗๑
๕๒	การทำสมาธิต้องให้อิริยาบถเสมอกัน	๑๗๙
๕๓	จงมีลมหายใจเป็นวิหารธรรม	๑๘๓
๕๔	รู้จักมหาสติปัฏฐาน ๔ ก่อนรู้จักมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๘๙
๕๕	มหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวถึงวิธีถอนพิษจากความทุกข์ใด	๑๙๘
	ด้วยวิธีคิด ๔ แบบ (กาย—เวทนา—จิต—กรรม)	
๕๖	มหาสติปัฏฐานสูตร ที่ตั้งแห่งสติสูตรใหญ่	๒๐๒



วิธีกำหนด วามณพระกรรมฐาน

การนั่งสมาธิทำได้หลายวิธี ในที่นี้จะพูดถึงการใช้วิธีกำหนดลมหายใจ เป็นหลักในการฝึกปฏิบัติ เนื่องจากลมหายใจอยู่กับตัวเรา ไม่ว่าเวลาหลับ หรือเวลาตื่น จึงง่ายต่อการกำหนด วิธีปฏิบัติ ในเบื้องต้นให้ดูการมีอยู่ของ ร่างกายเราก่อน ให้ทำความรู้สึกตัวว่าเรามีร่างกาย โดยใช้ความรู้สึกนึกคิดไปสำรวจดูตามเนื้อตามตัวของเรา ใช้ความรู้สึกสำรวจดูอย่างธรรมดา เป็นการ ปลุกสติให้เกิดความรู้สึกตัว เมื่อเห็นการมีอยู่ของกายก็จะเห็นว่ากายยังมีชีวิต มีเลือดมีเนื้อเป็นๆ ก่อนเนื้อหัวใจยังเต้นอยู่ในกายนี้ แล้วก็จะเห็นต่อไปว่าที่ ร่างกายยังมีชีวิตก็เพราะกายยังมีลมหายใจ แล้วเราก็จะเห็นลมหายใจที่ กำลังเข้าออกเด่นชัดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องทำอะไรกับลมหายใจ

เมื่อเห็นว่าร่างกายที่ยังมีชีวิตจึงยังหายใจ และเห็นลมหายใจเด่นชัด ขึ้นมาที่ทรวงอกถึงลมหายใจเข้าไปจนเต็มปอดแล้วปล่อยลมหายใจออกมา แล้วถึงลมหายใจกลับเข้าไปจนเต็มปอดอีก แล้วปล่อยลมหายใจออกมา ทำ อย่างนี้สองครั้งสามครั้ง เป็นการทดสอบระบบลมหายใจว่ามันติดมันขัดอะไร ไหม เห็นลมหายใจชัดไหม เพื่อให้สัญญาจำได้หมายรู้ลักษณะของลมหายใจ จากนั้นก็ปล่อยให้ลมหายใจเดินตามธรรมชาติ

เมื่อเริ่มฝึกสมาธิ จิตจะยังเร็วจึงมีความฟุ้งซ่านมาก ซึ่งเป็นธรรมชาติ ของจิตเอง

อีกประการหนึ่ง การที่จิตมีความฟุ้งซ่านมากก็อาจเกิดจากการที่จิต กระทบอารมณ์ที่ตื้นบาง ไม่ตื้นบางมาตลอดทั้งวัน เวลานั้นสมาธิ อารมณ์ตื้นบาง ไม่ตื้นบางจึงติดพวงมารบกวน ทำให้จิตฟุ้งไปตาม เดียวจิตก็ไปตั้งเฝ้าคำคำ บ้าง ไปตั้งเฝ้าคำยกยอปอขึ้นบ้างมาคิด ซึ่งในแต่ละวันจะไม่เหมือนกัน พอ นั่งสมาธิลง จิตจึงฟุ้งไปตามอารมณ์นั้นๆ

หากจิตมีความฟุ้งซ่านมาก ครูบาอาจารย์ท่านก็มีวิธีกำหนดอารมณ์พระกรรมฐาน ดังนี้

ขณะนั่งสมาธิ จิตมีความหงุดหงิด ฟุ้งซ่านมาก ท่านให้บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ โดยยังไม่ต้องให้ความสนใจกับลมหายใจ ให้ใช้พุทโธเป็นคำบริกรรม บางคนบริกรรมพุทโธไปแล้ว รู้สึกเบาสบายขึ้น จิตสงบดี อาจใช้พุทโธเป็นหลักในการปฏิบัติสมาธิก็ได้

บางทีสำหรับบางคน นั้นว่า “พุทโธๆ” ไป ก็อาจไม่ได้ช่วยอะไรมาก จะเปลี่ยนมาใช้วิธีนี้นึกถึงเรื่องราวของพระพุทธเจ้าก็อาจทำให้จิตรวมดวงเกิดปีติได้เช่นกัน

อีกวิธีหนึ่ง หากจิตมีความหงุดหงิดฟุ้งซ่านมากก็ให้บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อย จนรู้สึกได้ว่า ความหงุดหงิดลดลง พอจิตเบาสบายขึ้นแล้วก็ละจากพุทโธ มาให้ความสนใจเพ่งจับจ้องอยู่กับลมหายใจเข้าออก วิธีนี้เป็นวิธีตั้งหลักก่อน โดยเอาพุทโธเป็นหลัก ถ้ารู้สึกว่ามันไปแล้วจิตฟุ้งมากก็ตั้งหลักไว้ที่พุทโธก่อน พอหลักดีแล้วจึงเปลี่ยนขณะจิตไปกำหนดลมหายใจ

การเริ่มต้นนั่งสมาธิด้วยการบริกรรม พุทโธ เป็นการตั้งหลักก่อน ให้จิตมีหลักเหมือนคนเพิ่งสร้างไข่เพิ่งพ้นจากการนอนป่วยมานาน แข็งขา ยังอ่อนแรง ต้องกลับมาหัดเดินใหม่ จะยืนก็ต้องตั้งหลักให้ดีกว่าก่อน จะนั่งก็ต้องตั้งหลักให้ดีกว่าก่อน คนหัดนั่งสมาธิใหม่ๆ ก็ต้องตั้งหลักก่อนเหมือนกัน ครูบาอาจารย์รุ่นเก่าท่านว่าให้ตั้งหลักไว้ที่พุทโธ

หายใจเข้า เห็นลมหายใจเข้า บริกรรมว่า พุทๆ ๆ ๆ หายใจออก เห็นลมหายใจออก บริกรรมว่า โธๆ ๆ ๆ หายใจเข้า เห็นลมหายใจเข้า บริกรรมว่า พุทๆ ๆ ๆ หายใจออก เห็นลมหายใจออก บริกรรมว่า โธๆ ๆ ๆ

หายใจเข้า เห็นลมหายใจเข้า บริกรรมว่า พุทๆ ๆ ๆ ให้รู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าโพรงจมูก แทะหน้าผากค่านใน ระบายถึงสมอง ผ่านของคอ

ลงทรวงอก แล้วขัดเข้าสู่ปอดจนเต็ม ทำให้กระบังลมขยายออก แม้การรับรู้
ออกไปทั่วร่างกายจนสัมผัสได้ถึงอากาศที่หน้าท้องขยายออกเต็มที่

หายใจออก เห็นลมหายใจออก บริกรรมว่า โธๆ ๆ ๆ ให้รู้สึกถึง
ลมหายใจที่ระบายออกมาจากปอดผ่านทรวงอกกระทบหน้าผากด้านใน
กระทบโพรงจมูก และริมฝีปาก ออกไป แม้ความรู้สึกด้วยสติระลึกรู้สึกออกไป
ทั่วร่างกายจนสัมผัสได้ถึงอากาศกระเพื่อมของกระบังลมและหน้าท้องที่ห่อ
ยุบลง

พอบริกรรม พุทโธๆ ๆ ไป จนความหงุดหงิดลดลง จิตไม่คืนรน
ทวนทวนแล้ว แสดงว่า เริ่มตั้งหลักได้ก็ให้หายใจหรือเปลี่ยนความสนใจ
จากพุทโธ มาให้ความสนใจอยู่กับลมหายใจ

บางคนเวลานั่งสมาธิ ไม่นัดที่จะบริกรรม พุทโธ ไปพร้อมกับการ
ดูลมหายใจ เนื่องจากจะรู้สึกอึดอัดเหมือนมีภาระติดพ่วงมากับลมหายใจ
ก็ให้ดูลมหายใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เวลานั่งดูลมหายใจอย่างเดียวโดย
ไม่มีคำภาวนาใดๆ มาเป็นภาระให้กับจิตแล้วมันรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย

ขอแทรกความรู้ไว้ตรงนี้ด้วย จะได้ไม่เป็นข้อถกเถียงในใจสำหรับ
ผู้ปฏิบัติที่หนักไปทางคัมภีร์ ลมอัสสาสะ บัสสาสะ ในบางคัมภีร์ท่านแปล
ว่า “หายใจออก หายใจเข้า” ส่วนในบางคัมภีร์ท่านก็แปลว่า “หายใจเข้า
หายใจออก” แต่ไม่ว่าจะแปลกันอย่างไร ท่านก็หมายรวมเอาอาการของ
ลมหายใจที่เข้าออกซึ่งเป็นกองลมทั้งปวง เพียงให้รู้เป็นความรู้เอาไว้อย่าง
เท่านั้น ไม่ใช่รู้เพื่อเอาไปถกเถียงกับใคร

ในเวลานั่งสมาธิ เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจจะกำหนดรู้ลมหายใจเข้า
หรือลมหายใจออกก็ได้ ให้รู้ไปพร้อมกันทั้งหมดนั้นแหละ ให้เราหายใจไป
ตามธรรมชาติ อย่าบังคับลมหายใจให้เข้าหรือให้ออก ให้รู้เพียงว่า เวลา
ร่างกายหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก อย่า

กตัญญูให้เขาให้ออก จะออกก็รู้จะเข้าก็รู้ ให้รู้ลมหายใจที่เป็นไปตาม
ธรรมชาติของลมหายใจ

คือ หายใจอย่างไรก็รู้สีกอย่างนั้น เป็นการรู้ของลมทั้งปวง



อาตาศิ สติมา สัมปชานโน

๓ คำที่สำคัญ

การจะรู้ของลมทั้งปวงได้ต้องดำเนินไปใน ๓ ขั้นตอน เรียกว่า
อาตาศิ สติมา สัมปชานโน คือ

๑. มีสติยั้งคิดลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้ได้ ถ้าเมื่อสติหลุดลอย
ออกไปจากการรู้ลมหายใจก็ให้มีสติยั้งคิดขึ้นรู้ลมหายใจใหม่อีกครั้ง มีความ
เพียรทำอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรพยายามไม่
หยุดหย่อน ใช้ความอดทน หนักแน่น เต็ดเดี่ยว แผดเผาคความเกียจคร้าน
ความเบื่อง่าย ความเหลวไหลระอาก เหมือนใช้ความร้อนของไฟเผาเหล็ก
ที่เขาสนิมเหล็กออกให้เหลือเนื้อเหล็กกล้าแท้ๆ

๒. เมื่อสติสามารถยั้งคิดลมหายใจเข้าออกได้แล้วก็ตามศึกษา คือเพียร
พยายามตามพิจารณาดู ถ้าเห็นยักรู้ตลอดลมหายใจเข้าออกว่า เป็นอย่างไร
เมื่อหายใจเข้า รู้สึกอย่างไร ดูความหายับ ดูความบางเบา ดูความละเอียด
ละเอียดละไมของลมหายใจที่ถูกดึงเข้าผ่านโพรงจมูก รู้สึกเหมือนลมหายใจ
กระจายตัวบางเบาอยู่หน้าผากคานใน รู้ลมหายใจที่หายับ และบางเบา
ละเอียดลงไปตามลำดับ จนรับรู้ได้เหมือนกับว่าลมหายใจหายไป

ลมหายใจหายไปก็รู้ ลมหายใจกลับมามีปรากฏก็รู้

คำว่า “ตามศึกษา” ในที่นี้ก็คือความเพียรพยายามในการเพ่งการ
รับรู้ เพ่งความสนใจ การนั้นมใจไปอยู่กับลมหายใจ การนั้นมใจไปตามดู
ความเป็นไปของลมหายใจ ตลอดจนการรับรู้ได้ถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น
ขณะหายใจเข้าออก

๓. เมื่อมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่อย่างนั้น และรับรู้ได้ว่า
ลมหายใจกำลังแปรเปลี่ยนสภาพจากหายับไปสู่ความละเอียดลงตามลำดับ

ลมหายใจจะเหลืออันน้อยลง น้อยลงทุกขณะ จนรู้สึกกับรู้ได้ว่าลมหายใจหายไป จะเหลือเพียงความรู้เท่านั้นที่รู้อยู่อย่างนั้น จะเกิดภาวะของปีติ ถึงโลกใจ สุขใจอย่างประหลาดผุดขึ้นมาแทนที่ จิตจะละจากลมหายใจหันมายึดปีติ เป็นอารมณ์

หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนี้เอง
หายใจออกก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนี้เอง
หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนี้เอง
หายใจออกก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนี้เอง

ให้รู้ด้วยว่า อากาศที่ลมหายใจปรากฏเคลื่อนไหวเข้าออกผ่าน จมูกเป็น “กาย” เพราะลมหายใจเป็นส่วนของกายที่หายใจเข้าออกอยู่ตาม ธรรมชาติ

การกำหนดเห็นลมหายใจเข้าออกได้ชัดเจนเป็น “สติ”

ส่วนการตามรู้ลมหายใจเข้าออกได้ตลอดสาย ตลอดจนอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับลมหายใจเป็นความรู้ตัว เป็น “ปัญญา” หรือ “ญาณ”

ลมหายใจเข้าออกเป็น “กาย”

การประคองจิตให้ยึดลมหายใจไว้ได้เป็น “สติ”

การตามรู้ลมหายใจเข้าออกได้ตลอดสายเป็น “ปัญญา” หรือ “ญาณ”

เมื่อสติเติบโตขึ้นตามลำดับความรู้ลึกตัวก็ชื่อว่าเติบโตขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน เหมือนแก่นของต้นไม้จะค่อยๆ โตขึ้นตามขนาดต้นไม้ ไม่ก่อน ไม่หลัง พอดีพองามกัน

ความคิดกับความรู้สึกตัวเป็นคนละอย่างกัน แต่เป็นเงาของกันและกัน ความรู้สึกตัวเป็นปัญญาที่คอยรู้เท่าทันความคิด พอเราฝึกให้เกิดความรู้สึกตัวมากเข้า ความรู้สึกตัวก็มีกำลังขึ้นมา เมื่อความรู้สึกตัวมีกำลังมากกว่าความคิด พอความคิดเกิดขึ้นมา ความรู้สึกตัวก็จะเกิดตามมารู้ ความคิดได้ตลอดเหมือนเงาคนในที่แจ้ง

ฝึกการมีสติจนทำให้ความรู้สึกตัวกลายเป็นเงาของความคิด
คิดเมื่อไหร่รู้เมื่อนั้น คิดเมื่อไหร่รู้สึกตัวเมื่อนั้น

การเฝ้าดูลมหายใจก็เหมือนนายพรานดักยิงกวาง พอเห็นพุ่มไม้ไหว
แวบๆ ก็รู้ทันทีว่ามีสัตว์วิ่งผ่านไป แต่มองเห็นยังไม่ชัด พอนั่งจ่อจุ่มดูอยู่
นิ่งๆ ได้เห็นกวางชัดขึ้น จึงเพ่งจับจ้องเอาไว้ไม่ให้คลาดสายตา จนรู้แน่ชัดว่า
เป็นกวาง การดูลมหายใจก็เช่นเดียวกัน ลมหายใจก็เหมือนกวาง นายพราน
คือ สติ ตอนแรกเห็นลมหายใจยังไม่ชัด ต้องอดทนนั่งเฝ้าดูบ่อยครั้งเข้าจึงจะ
ค่อยๆ เห็นชัดขึ้น

การอดทนเพียรพยายามเพ่งจับจ้องจนเห็นลมหายใจชัดทุกมุม
หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าออกสั้นก็รู้ หายใจเข้าออกยาวก็รู้
ลมหายใจหายับก็รู้ ลมหายใจละเอียดก็รู้ ลมหายใจหายไปก็รู้ ลมหายใจ
กลับมาปรากฏก็รู้ ความคิดเกิดขึ้นก็รู้ ความคิดหายไปก็รู้ เหมือนนายช่าง
ผู้ชำนาญการเจียรไนเพชรส่องรู้ทุกเหลี่ยมมุมของเพชรที่ถูกเจียรไนแล้ว
อย่างวิจิตร เหมือนนักอักษรศาสตร์ผู้ชำนาญในการใช้คำ ให้เกิดความ
วิจิตรงดงาม ย่อมรู้วิธีเพิ่มคำลดคำเพื่อให้เนื้อความสละสลวย

รู้ลมหายใจอยู่อย่างนี้ “เป็นปัญญา”







รู้ย่ำงไรชื่อว่า "รู้ลมหายใจ"

ความชัดเจนของลมหายใจที่ปรากฏ ต้นลมอยู่ทีปลายจมูก กลางลมอยู่ทีหน้าอก ปลายลมอยู่ทีสะดือ

ต้นลม เห็นลมหายใจเข้าออกกระทบปลายจมูกและริมฝีปาก ชัดเจน

กลางลม เห็นทรวงอกและกระบังลมขยายออก ชัดเจน

ปลายลม เห็นท้องยุบพอง ชัดเจน

ในเวลาลงมือปฏิบัติสมาธิ นั้น จะคอยเพ่งจับของตักดูเฉพาะต้นลมที่ปลายจมูกก็ได้

จะดูเฉพาะปลายลมที่อาการพอง-อาการยุบของหน้าท้องก็ได้

หรือจะตามดูให้เห็นชัดตลอดกองลมหายใจทั้งปวง ตั้งแต่ลมเข้ากระทบโพรงจมูก กระบังลมขยายออก แล้วขยายการรับรู้แผ่ออกไปจนถึงเห็นท้องขยายพองยุบ เป็นการเห็นภาพรวมของลมหายใจ ก็ได้

ท่านจึงเรียกว่า เห็นกองลมทั้งปวง

คำว่า เห็นในที่นี้ ไม่ใช่ดวงตาเห็น ไม่ใช่เห็นจากตาเนื้อ แต่เห็นจากตาใน คือ เห็นด้วยความรู้ลึกจากข้างใน

เมื่อฝึกกำหนดลมหายใจไปจนเกิดชำนาญ ไม่ว่าจะเพ่งความสนใจไปจุดไหน จะเป็นต้นลม กลางลม หรือปลายลมก็ตาม อาการของลมหายใจตรงจุดที่เพ่งความสนใจไปจะเด่นชัดขึ้นมา

ก่อนกำหนดลมหายใจนั้น ในช่วงแรกลมหายใจจะหยาบ คือ หายใจแรงเนื่องจกกายและจิตเป็นกายและจิตที่ยังหยาบ ยังมีความกระวนกระวาย ยังไม่สงบระงับ เป็นผลมาจากเพ่งหยุดจากการเคลื่อนไหว กาย จิตจึงยังขัดส่ายฟุ้งซ่าน ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากจิตรับอารมณ์ต่าง ๆ มาตลอดทั้งวัน จิตจึงขุ่นมัว มีทั้งอารมณ์ดีใจ อารมณ์เสียใจติดพ่วงมา จิตจะคอยหน่วงอารมณ์เหล่านั้นกลับมาคิดปรุงแต่งจินตนาการอยู่เรื่อย ๆ

เมื่อกายและจิตหายาบ ลมหายใจก็ชื่อว่ายังหายาบ เมื่อกายและจิต
สงบระงับ ลมหายใจก็จะละเอียดตามไปด้วย จนเกิดความสงสัยว่า “ลม
หายใจมีอยู่หรือไม่ หรือว่า ลมหายใจไม่มี” เหมือนการวัดชีพจรจะได้ผล
ก็ต่อเมื่อวัดขณะที่กายและจิตสงบแล้ว ต้องนั่งพักสักครู่จนหายเหนื่อยแล้ว
จึงค่อยวัด เครื่องวัดชีพจรก็จะวัดได้ผลตรงกับค่าของชีพจร

วิธีกำหนดลมหายใจจะกำหนดโดยการตามดูตามรู้ลมหายใจเข้า
ออก หายใจเข้า ต้นลมอยู่ที่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หน้าอก ปลายลมอยู่ที่
สะดือ หรือหน้าท้อง

หายใจออก ต้นลมอยู่ที่สะดือหรือหน้าท้อง กลางลมอยู่ที่หน้าอก
ปลายลมอยู่ที่จมูก

ในการลงมือปฏิบัติจะเพ่งความสนใจจับจ้องไว้ที่ปลายจมูก
คอยกำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกกระทบโพรงจมูกและริมฝีปากก็ได้

อีกวิธีหนึ่ง จะกำหนดโดยการเพ่งความสนใจจับจ้องไว้เฉพาะที่
หน้าท้อง ดูอาการที่ท้องพองยุบขณะหายใจเข้าออกก็ได้

สำหรับบางคน หากจะตามลมหายใจเข้าไปรู้ที่ต้นลม กลางลม
และปลายลมก็จะคอยเป็นกังวลตลอดว่า ขณะนี้ลมหายใจอยู่ตรงไหนแล้ว
จะทำให้จิตอึดอัดไม่แน่วแน่ ดิ้นรน เต็มไปด้วยคำถามซัดส่ายอยู่ตลอดเวลา
จิตจะเหนื่อยหุด แต่พอเพ่งความสนใจดูเฉพาะเวลาที่ลมหายใจเข้าไปและ
ออกมาก็จะรู้สึกเบาสบาย

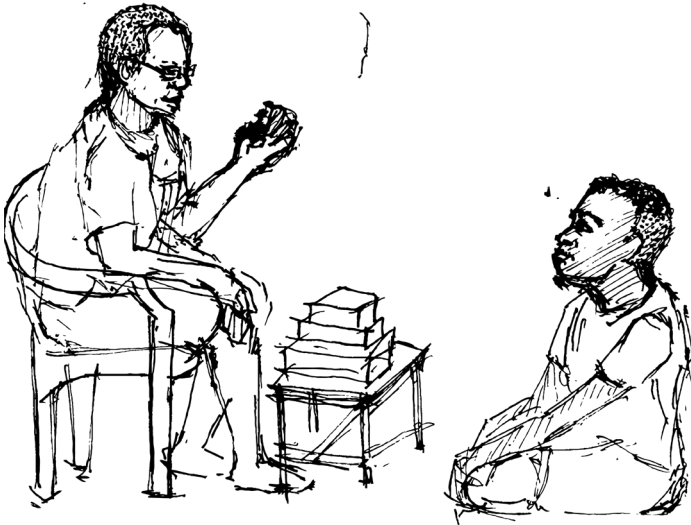
เห็นต้นลมหายใจ คือ รู้สึกได้ถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
กระทบโพรงจมูกและริมฝีปาก

เห็นกลางลมหายใจ คือ รู้สึกได้ถึงอาการกระเพื่อมไหวของหน้าอก
ขณะลมหายใจผ่านเข้าออกมา

เห็นปลายลมหายใจ คือ รู้สึกได้ถึงอาการที่ท้องพองยุบขณะหายใจ
เข้าออก

เห็นกองลมทั้งปวง คือ ขยายการรับรู้แผ่ออกไปถ้วนทั่วสรรพางค์กาย เห็นอาการกระเพื่อมไหวทั่วสรรพางค์กาย ขณะหายใจเข้าหายใจออก เห็นความสืบเนื่องถึงกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของระบบการหายใจ

ส่วนการจ้องจับเฝ้าเพ่งดูลมหายใจจะคอยจับจ้องเฉพาะต้นลมหายใจที่ปลายจมูก หรือดูปลายลมที่อาการพองยุบก็ได้



ปฏิบัติสมาธิ คือปฏิบัติในไตรสิกขาและมรรค ๘

การปฏิบัติสมาธิหรือการเจริญภาวนาก็คือการปฏิบัติในไตรสิกขา
และมรรค ๘ นั่นเอง

ความเพียรพยายามสำรวมระวังจิตเป็น “ศีล”

ความเพียรพยายามระครองจิตให้อยู่กับลมหายใจเป็น “สมาธิ”

ความเพียรพยายามตามระลึกรู้ลมหายใจเป็น “ปัญญา”

ดังนั้น เมื่อเพียรพยายามศึกษาในการตามรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่
เรื่อยๆ อย่างนี้เรื่อยไปก็ชื่อว่าปฏิบัติใน “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ และ
ปัญญา เพราะเริ่มต้นด้วยการสำรวมระวัง เพื่อระคับระครองจิตให้เป็น
สมาธิ

การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการปฏิบัติในไตรสิกขา เมื่อปฏิบัติ
ในไตรสิกขาที่ชื่อว่าเป็นการดำเนินจิตไปใน “มรรคมืองค์ ๘” นั้นเอง เพราะ
ไตรสิกขา เมื่อขยายออกก็เป็นมรรคมืองค์ ๘ เมื่อย่อเข้าก็เป็นไตรสิกขา





ลมหายใจ คือ กายสังขาร

ในการลงมือปฏิบัติสมาธิ ที่บอกว่า “เราจักรับกายสังขาร หายใจเข้า หายใจออก” นั้น อะไรคือกายสังขาร?

ลมหายใจ คือ กายสังขาร เพราะลมหายใจเกี่ยวเนื่องอยู่กับกายปรุงแต่งเกิดดับไปตามลมหายใจเข้าออก

สำเนียงว่า “เราจักรับกายสังขาร” คือ เอาใจใส่ให้ความสนใจพยายามเผ่าสังเกตอาการของลมหายใจ คอยประคับประคองลมหายใจที่กำลังละเอียดลงตามลำดับ เป็นเหตุให้กายสงบระงับ

เราจะรู้ได้อย่างไรว่ากายสังขารเริ่มระงับ?

รับรู้ได้จากการที่สัมผัสปัญญาสุกโพรงขึ้นมาเกิดการรู้ตัวทั่วพร้อมความเป็นไปของกาย ขณะนั้นจะเริ่มรับรู้ได้ถึงกายโยกคลอน โคร่งเครง โอนเอน ส่าย สั่นไหว หมุนคว้างไปมา

พยายามประครองสติให้รู้กาย เตือนสติว่า “หยุดๆ” เพื่อให้กายหยุดโยก คลอน โคร่งเครง โอนเอน สั่นไหว หมุนคว้าง

เมื่อลมหายใจหายดับไป ยังเหลือลมหายใจละเอียด ขณะนั้นอาการต่างๆ ทางกายยังปรากฏอยู่ ประคองให้อาการนั้นๆ ค่อยๆ ระงับไป กำหนดเพ่งจับจ้องเข้าไปตรงกลางลมหายใจ ลมหายใจจะละเอียดลงไปอีก ก็จะพบสภาวะจิตปรากฏเด่นดวงขึ้นจากภายในโดยอาการต่างๆ

จะเรียกอาการนั้นว่า “สภาวะธรรม” “นิมิต” หรือ “วิปัสสนูปกิเลส” ที่ตามที ทั้งหมดเป็นอาการที่เกิดมาจากผลของจิตสงบ

การกำหนดรู้ลมหายใจ ให้เพ่งการรับรู้จับจ้องไว้ที่ปลายจมูก ให้รู้ลมหายใจที่เข้าออก เหมือนยามเผ่าประตุ มีหน้าที่คอยตรวจตราคนผ่านเข้า

และออก ไม่จำเป็นต้องเดินตามเข้าไปดูหรือเดินตามออกไปดู คนมาถึงประตู
ก็รู้ แล้วเข้าไป คนมาถึงประตูก็รู้ แล้วออกไป

ที่จริง จะว่าใส่ใจก็ไม่ใช่ จะว่าไม่ใส่ใจก็ไม่ใช่ ยามเฝ้าประตูจะรู้ตลอด
ว่า มีคนเข้าออกประตู ด้วยความเอาใจใส่เฝ้าระมัดระวัง เมื่อใครมีท่าทีดูน่า
สงสัยก็ตรวจดูอย่างละเอียด

การดูลมหายใจก็เหมือนกัน คอยจับเฉพาะเวลาที่ลมหายใจกระทบ
ปลายจมูกแล้วเข้าไป กระทบปลายจมูกแล้วออกไป คอยตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก
จะว่าใส่ใจลมหายใจก็ไม่ใช่ จะว่าไม่ใส่ใจก็ไม่ใช่ แต่ก็รู้อยู่ตลอดว่า มีลมหายใจ
เข้าออก คือ ไม่เพ่งจับของจนดูเกร็งๆ เคร่งเครียด แข็งขึ้น แต่เพ่งความ
สนใจไว้แบบเฝ้าดูด้วยความเฝ้าระวัง กลัวจิตจะหลุดออกจากลมหายใจ

ให้ประครองจิตไว้ด้วยความระมัดระวัง เหมือนแม่อุ้มลูกอ่อนไว้ใน วง
อุ้มแขน ด้วยความระมัดระวัง กลัวลูกจะหล่นจากมือ ไม่อุ้มแน่นไปจนเกร็ง
ไม่หลวมไป จนตั้งอยู่ในความประมาท ประครองไว้แต่พอดีๆ

ประครองจิตไว้ด้วยความระมัดระวัง เหมือนคนเดินไปบนถนนลื่น
ด้วยความระมัดระวัง กลัวจะลื่นล้มลง และเหมือนมีเพชรล้ำค่าอยู่ในมือ
กลัวหล่นลงพื้น

เมื่อมีความเพียรพยายาม ระมัดระวังลมหายใจ ประคับประครองอยู่
เช่นนี้ กายก็จะเป็นกายเบา จิตก็จะเป็นจิตเบา เมื่อกายและจิตมีสภาพเบา
ก็จะรู้สึกเหมือนกายลอยอยู่กลางอากาศ จิตเกิดความสุขสว่างไสว เบิกบานอยู่
ภายใน เมื่อจิตเกิดความสุขสว่างไสวอยู่ภายในแล้ว ลมหายใจก็จะเกิดปรากฏ
อาการต่างๆ เหมือนปุยนุ่น เหมือนปุยฝ้าย เหมือนปุยเมฆ เหมือนกลุ่มก้อน
หมอกควัน เหมือนสายลมบางเบาโชยพัดทำให้เกิดความรู้สึกสุขสงบ

อาการเหล่านี้จะปรากฏแตกต่างกันไป มากบ้างน้อยบ้าง แต่ละครั้ง
แต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เพราะแต่ละคนมีสัญญาที่แตกต่างกันไป การปรากฏ
ของลมหายใจจึงปรากฏแตกต่างกันไปตามสัญญาของคนนั้นๆ

เมื่ออาการแห่งลมหายใจปรากฏโดยประการต่างๆ ดังกล่าวมานี้ โดยลักษณะก็คือนิมิตแห่งลมหายใจนั่นเอง

แต่เมื่อถามครูบาอาจารย์ว่า เป็นนิมิตหรือไม่ ท่านก็จะไม่บอกว่า อาการนั้นเป็นนิมิตหรือไม่ เพราะถ้าบอกว่าไม่ใช่ นิมิตก็อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติ ท้อใจ เหงื่ออ้ออนใจ เสียกำลังใจ คิดว่าปฏิบัติไปก็ไม่เห็นมีอะไร จะเกิดความ ท้อถอยไม่ภาวนา

ถ้าตอบว่าเป็นนิมิต ผู้ปฏิบัติก็อาจจะหยุดพักเสีย ไม่ภาวนาต่อเนื่อง เพราะคิดว่าได้นิมิตแล้ว ไม่รู้จะภาวนาต่อไปทำไม

ที่ครูบาอาจารย์ไม่ชี้ว่าอาการที่ปรากฏนั้นเป็นอะไรก็เพื่อให้ความรู้ ในการปฏิบัติเติบโตขึ้นด้วยตัวเราเอง ให้ประสบการณ์ในการปฏิบัติสอนเรา ด้วยตัวเราเอง จนสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นความรู้ของเราไม่ใช่ความรู้ที่จดจำมา จากการบอกของครูบาอาจารย์

ครูบาอาจารย์ท่านจึงบอกเพียงว่า ปรากฏเป็นอะไรก็ให้รู้อาการนั้น และดูอาการนั้นต่อไป แม้จะเปลี่ยนเป็นสิ่งใดก็ให้ดูสิ่งนั้น ให้รู้สิ่งนั้น รู้ลงไป ตรงๆ ตามอาการ ให้ดูการเกิด (การปรากฏ) ของสิ่งนั้น แล้วดูเข้ามาที่จิตว่า รู้สึกอย่างไร ตีใจไหม และดูการดับ (การหายไป) ของอาการนั้น แล้วดูเข้ามา ที่จิตว่ารู้สึกอย่างไร เสียใจไหม คือ ให้ดูการเกิด การดับของสิ่งนั้น ซึ่งปรากฏ อยู่เฉพาะหน้า จนหาระหว่างไม่ได้ เป็นเพียงผู้เฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าสังเกตเท่านั้น ไม่ใช่ยึดถือความเป็นเจ้าของ ด้วยมีต้นหาและทิวเขาไปอิงอาศัย อย่าเอาความ อยากปรุงแต่งผสมโรงเข้าไป

การที่เรามีลมหายใจก็เพียงเพื่อให้ลมหายใจเป็นเครื่องมือให้ เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น

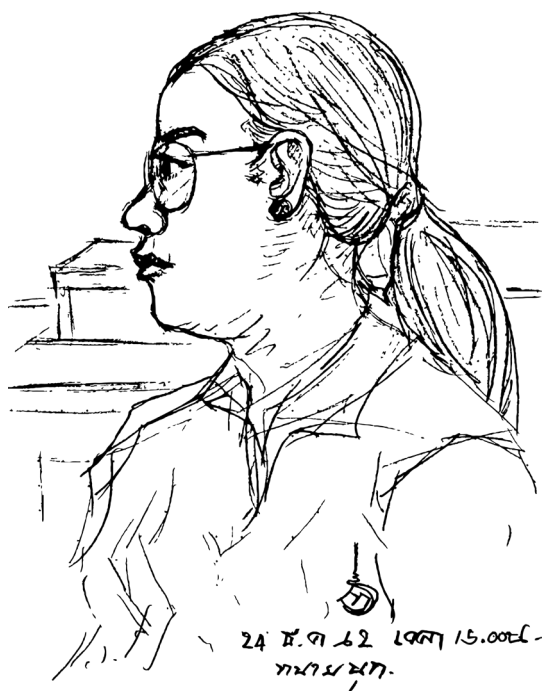
ไม่ว่าอะไรปรากฏก็ประคองจิตไว้ อย่าตีใจจนเกินเหตุ อย่าถึงโศกใจ จนเกินไป จะเป็นเหตุให้อาการนั้นเลือนหายไป ค่อยๆ ประคองประคองจิตไว้

ด้วยกรรมมิตระวัง เหมือนมารดาท้องแก่ประทับประคองกายเพื่อรักษาลูก
ในครรภ์

นับตั้งแต่นิมิตแห่งลมหายใจปรากฏก็เป็นสิ่งแสดงว่า นิรณ
ทั้งหลายซึ่งเป็นเมฆหมอกปกคลุมจิตให้มืดมัวอยู่ได้ถูกขมิให้ส่งบระงับไปแล้ว
เบาบางไปแล้ว จางคลายไปแล้ว ชั่วขณะหนึ่ง ณ เวลานั้น ความรู้สึกตัวทั่ว
พร้อมจะปรากฏเด่นดวงขึ้นมา

ให้เพ่งจับจ้องนิมิตแห่งลมหายใจเอาไว้อย่างมั่นคง





24.11.62 15.000
m/s/m.

การบอกพระกรรมฐาน

การบอกพระกรรมฐาน พระอาจารย์บางรูป บอกได้เฉพาะอารมณ์พระกรรมฐานที่ท่านเคยฝึกปฏิบัติมา หรือ ตามที่ท่านได้บรรลุ ได้เข้าถึงด้วยตัวท่านเอง ส่วนพระอาจารย์บางรูปมีความรอบรู้ในการกำหนดอารมณ์ตัวเองปฏิบัติมาด้วย ทั้งได้เล่าเรียนมาด้วย จึงเข้าใจวิธีกำหนดอารมณ์พระกรรมฐานหลายแบบ สามารถบอกอารมณ์พระกรรมฐานได้ตามอัธยาศัยของผู้ฝึกปฏิบัติ ท่านจึงสามารถให้อารมณ์พระกรรมฐานคล้อยตามจริตของผู้จะปฏิบัติ คือให้พระกรรมฐานตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะไต่ผลเร็ว เพราะท่านสามารถประยุกต์วิธีการให้เข้ากับอัธยาศัยของผู้เรียนพระกรรมฐานนั่นเอง

การบอกกรรมฐาน อาจารย์บางรูปที่ท่านกำหนดรู้ธัมมจักขุด้วยตัวท่านเองก็บอกพระกรรมฐานตามอัธยาศัยของผู้เรียนได้ทันที ส่วนรูปที่ไม่สามารถกำหนดรู้ด้วยใจโดยความเป็นเจโตปริยญาณ ท่านก็จะพูดคุยนสอบถามเพื่อหาข้อมูลก่อนว่า ผู้เรียนมีอัธยาศัยอย่างไร เคยฝึกวิธีไหนมาก่อน ฝึกมาแล้วมีความก้าวหน้าอย่างไร หรือติดขัดตรงไหน จึงคอยแนะนำกรรมฐานและวิธีการให้ตรงกับจริตของผู้เรียน โดยการสอบถามถึงจิต ถึงสิ่งที่คอยรบกวนจิตใจ สิ่งที่เป็นกังวล สิ่งที่เป็นปริโพชคัยรบกวนจิตใจ หรือผู้ปฏิบัติเคยปฏิบัติกรรมฐานแบบไหนมาแล้ว มีความเบาใจ ก็จะให้กรรมฐานไปตามจิตนั้น เพื่อให้การปฏิบัติเกิดผล มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ครูบาอาจารย์ที่ดี ท่านจะให้กรรมฐานตามที่คิดว่าจะเป็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติของผู้เรียน ส่วนอาจารย์บางคนหวงศิษย์ก็จะคอยห้ามไม่ให้ปฏิบัติตามสายนั้นสายนี้ โดยไม่ได้คำนึงถึงผลการปฏิบัติของผู้เรียนพระกรรมฐาน



นาย พิศาล-ศักดิ์ ใจสอาด
นายก อบจ. เชียงใหม่

24 ต.ค. 62 1000 13-304-

จิตไม่ร่าเริงในการปฏิบัติ ควรทำอย่างไร

เมื่อปฏิบัติกรรมฐานไปแล้ว จิตเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ร่าเริงแจ่มใสในการปฏิบัติ ต้องพยุ่งจิตขึ้นมาให้มีความเบิกบานในการปฏิบัติ คุรบาอาจารย์แนะนำวิธียกจิตขึ้น ให้เกิดความร่าเริงในการปฏิบัติเอาไว้ ท่านให้พิจารณาเห็นโทษของชาติ ชรา และมรณะ และทุกข์ในอบายเป็นสิ่งที่น่ากลัว ทุกข์จากการใช้ชีวิตเป็นสิ่งน่ากลัว ต้องลำบากกว่าจะได้อาหาร ทุกข์จากการดำรงชีวิตเป็นสิ่งน่ากลัว ทุกข์จากการมีลูกมีผัวเป็นสิ่งที่น่ากลัว ทุกข์จากการเป็นโรคร้ายนานาเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นต้น เมื่อพิจารณาเห็นโทษของชาติ ชรา และมรณะมากเข้า จะเกิดความรู้สึกอยากสลัดออก อยากปล่อย อยากวาง

เราเคยเกิดมาแล้วแสนๆ ชาติจนนับชาติไม่ถ้วน เคยถูกจับกุมคุมขัง ถูกโทษทัณฑ์เบียดเบียนบีฑา เคยทุกข์เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของผู้อื่น เคยถูกข่มเหงน้ำใจ เคยเจ็บป่วยเป็นโรคร้าย เคยแก่ เคยตายมาแล้วแสนๆ ชาติ นับไม่ถ้วน เคยถูกจองจำด้วยลูกเมีย ครอบครัวนับชาติไม่ถ้วน ยังไม่เคยเห็นโทษของการมีลูกเมีย มีครอบครัว ยังไม่เคยเห็นโทษของชาติ ชรา และมรณะแม้แต่ชาติเดียว เกิดมาชาตินี้ได้เห็นโทษของการเกิดก็เป็นบุญยิ่งแล้ว

ยิ่งเวลาเจ็บป่วยไม่สบายมีคนมาเข้าชี้ตามนั้นถามนี้ก็ยิ่งชวนให้น่ารำคาญใจ อยากจะอยู่เฉยๆ มีสมาธิอยู่กับการกดข่มอาการเจ็บไข้ อยากมีสมาธิอยู่กับการกดข่มอาการเจ็บปวดทุกข์ทรมานที่กำลังรุมร่ำ

คนเราเวลาเจ็บป่วยรุนแรงขึ้นมาที่ไร้มันไม่ยอมทำอะไรทั้งนั้น ไม่อยากพูดอยากจากับใคร อยากอยู่นิ่งๆ เฉยๆ เพราะจิตมันจตจอยู่กับการกดข่มอาการเจ็บปวดทุกข์ทรมาน

คำว่า “พิจารณาชาติ” ก็คือ พิจารณาการเกิดของเราว่า เมื่อเกิดมาแล้วมันทุกข์ มันยาก มันลำบาก การใช้ชีวิตที่จะทำให้อยู่รอดปลอดภัยจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัว หากตั้งอยู่ในความประมาทที่อาจหลงไปทำสิ่งที่ผิดพลาดในชีวิต ทั้งยังถูกกล่าวร้าย ถูกใส่ร้าย ถูกให้ร้ายอีกก็จะประสบกับความทุกข์อย่างแสนสาหัส

ทุกข์จากการทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นสิ่งน่ากลัว ต้องลำบากกว่าจะหาเงินหาทองพอเลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ กว่าจะเลี้ยงดูลูกเต้าให้สามารถดำรงชีวิตได้ กว่าลูกจะปลอดภัยไปได้ตลอดรอดฝั่ง ความกลัวต่างๆ นานา มันบีบคั้นความรู้สึกให้ทุกข์ให้กังวลอยู่ตลอด เวลาก็กินไม่เต็มอิ่ม เวลานอนก็นอนไม่เต็มตา ต้องคอยหวาดผวา ต้องห่วง ต้องกังวลกับลูกไม่หยุดหย่อน

การคิดถึงชาติ ชรา มรณะก็เพื่อช่วยให้จิตกลับมาตั้งขึ้นมา จิตจะได้มีความองอาจในการภาวนาต่อไป

”

เราเคยเกิดมาแล้วแสนๆ ชาติ
จนนับชาติไม่ถ้วน
เกิดมาชาตินี้ได้เห็นโทษของการเกิด
ก็เป็นบุญยิ่งแล้ว

”



พระครูสุเมธวิมล

18 ต.ค 62

วัดป่าโมกข์ไชย
อ.พรหมพิราม

วัดป่าโมกข์

เมื่อจิตสงบดี ให้ดำเนินในวิถีแห่งภาวนา

เมื่อคิดพิจารณาถึงการเกิด เห็นโทษของการเกิด เห็นโทษของการ
ใช้ชีวิต จิตจะสงบลง ไม่ดิ้นรนทวนทวาย ไม่ขัดส่าย ไม่หตุหุ ไม่ฟุ้งซ่าน จะมี
ความชุ่มชื่นใจ เบิกบานใจ เป็นไปอย่างสม่ำเสมอในการกำหนดลมหายใจเข้า
ออก ทั้งในเวลาเย็น เวลาดีน เวลานั้น เวลานั้น ให้พยุ่งจิตประคองความ
ชุ่มชื่นเบิกบานนั้นไว้

คอยใคร่ครวญพิจารณาอาการของจิตที่แสดงออกเช่นนั้น ปรับปรุง
ความเพียรและสมาธิให้เป็นไปด้วยกัน ให้พอเหมาะพอดีกัน ไม่เร่งจนเกินไป
ไม่ผ่อนจนเกินไป คอยยกจิตที่เกิดความหตุหุแม้เพียงเล็กน้อยให้กลับขึ้นมา
ตั้งมั่นใหม่อยู่เสมอ

เมื่อจิตเกิดความท้อถอย หตุหุ เบื่อหน่ายก็พยุ่งจิตขึ้น เมื่อจิตกระทบ
กับปิติเกิดความถึงโลดจนเกินไปก็ชะลอจิตไว้ อย่าดีใจจนเกินไป เหมือนคน
กินข้าวทำคำข้าวให้กลมกล่อมพอดีจึงใส่ปากเคี้ยวกลืนกิน ถ้าทำคำใหญ่เกิน
ไปก็เต็มปาก เคี้ยวยาก กลืนยาก ถ้าเล็กเกินไปก็ไม่พอดีคำ ประคองสมาธิให้
พอดีๆ เหมือนทำคำข้าวให้พอดีๆ

การคิดถึงการเกิด ความแก่ และความตายเป็นวิธีพยุ่งจิตขึ้นจาก
ความเบื่อหน่าย หตุหุ ท้อถอยในการปฏิบัติ ได้ดี

ยามเบื่อหน่ายท้อถอยก็พยุ่งจิตขึ้น ยามถึงโลดดีก็ชะลอจิตไว้



အသံသရာတို့၏ အသံသရာတို့
၁၂ နံနက် ၁၂ နံနက် ၁၀-၃၀ နာရီ

วิตก-วิจารณ์

วิตก วิจารณ์เป็นคำที่ใช้สื่อสารกันในทางปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรจะรู้จักสองคำนี้เอาไว้เป็นเบื้องต้นว่าเป็นคำที่ใช้ในทางปฏิบัติ เหมือนศาสตร์สาขาวิชาต่างๆ ก็มีคำศัพท์เฉพาะสาขาที่ผู้เรียนต้องจดจำเอาไว้ว่าหมายถึงอะไร

วิตกคือการระลึกถึง การตรึกตรองถึง การครุ่นคิดถึง วิจารณ์คือการห่วงกลับมาระลึกถึง ตรึกตรองถึง ครุ่นคิดถึงซ้ำๆ วิตกถึงเรื่องใดที่ระลึกนึกถึงเรื่องนั้นซ้ำๆ เหมือนวิตกกังวลเรื่องใดที่ระลึกถึงเรื่องนั้นอยู่บ่อยๆ

ในทางปฏิบัติ เมื่อพูดถึงวิตก วิจารณ์ก็ดูเหมือนจะเป็นคำลึกลับจนเป็นคำวิเศษวิโส ที่จริงก็เป็นคำใช้เรียกขั้นตอนการลงมือปฏิบัติตนเอง เป็นขั้นตอนการลงมือฝึกหัดเพื่อให้เกิดความชำนาญจนเกิดทักษะเฉพาะตัว หากใช้วิธีกำหนดลมหายใจที่เป็นขั้นตอนการกำหนดลมหายใจในการลงมือปฏิบัติท่านกำหนดเรียกว่า “วิตก วิจารณ์”

วิตกกับวิจารณ์เป็นขั้นตอนการปฏิบัติที่ดำเนินไปควบคู่กัน เกิดอุปลงเสริมซึ่งกันและกัน

การเห็นลมหายใจเป็นวิตก การเห็นว่าลมหายใจมันเข้ามันออกเป็นวิจารณ์

การเห็นลมหายใจเป็นวิตก การเห็นว่าลมหายใจมันสั้นมันยาวเป็นวิจารณ์

การเห็นลมหายใจเป็นวิตก การเห็นว่าลมหายใจมันหายมันละเอียด เป็นวิจารณ์

การเห็นลมหายใจเป็นวิตก การเห็นว่าลมหายใจมันปรากฏมันหายไป เป็นวิจารณ์

การเห็นลมหายใจเป็นวิตก การเห็นว่าหายใจเข้าหายใจออกเกิดปิติเกิดสุข เป็นวิจารณ์

ดังนั้น การมีสติจับลมหายใจได้จึงเป็นวิตก ส่วนการตามระลึกรู้ลมหายใจที่กำลังเข้า กำลังออกก็เป็นวิจาร์

ยกตัวอย่างระหว่างวิตกวิจาร์กับการขัดภาชนะ

ในการขัดภาชนะต้องใช้มือทั้งสองข้างช่วยกันประคอง มือหนึ่งจับภาชนะไว้แน่น อีกมือหนึ่งใช้จับแปรงขัด มือข้างที่จับภาชนะไว้เป็นวิตก เพื่อใช้มืออีกข้างหนึ่งจับแปรงขัด เป็นวิจาร์

มือที่จับภาชนะ เป็นวิตก มือข้างที่จับแปรงขัดภาชนะ เป็นวิจาร์

อีกอย่างหนึ่ง เหมือนหลาปั่นฝ้าย มือข้างหนึ่งประคองด้ายให้อยู่ที่หลาปั่นฝ้าย เป็นวิตก อีกมือหนึ่งหมุนกงหลาให้กงหลาหมุนไปเรื่อย ๆ เป็นวิจาร์

วิตกทำหน้าที่ยึดอารมณ์พระกรรมฐานไว้ ส่วนวิจาร์ทำหน้าที่พิจารณาใคร่ครวญดูให้รอบทุกกองลมหายใจจนจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์พระกรรมฐานแล้วเกิดความสงบ

แต่ถ้าวณชวายเป็นเหตุให้รู้คำศัพท์ในการปฏิบัติก็ไม่ได้เสียหายอะไร เพราะเป็นความรู้ทางพระพุทธศาสนา



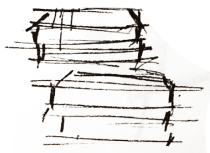
เกิดความสงบ คือ สงบจากนิรณ

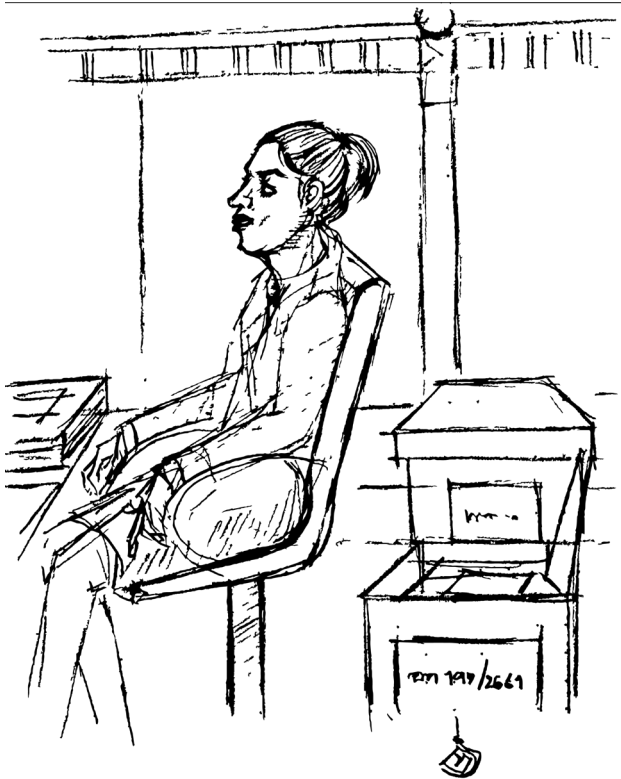
ที่ว่าเกิดความสงบ คือ สงบจากนิรณ ไม่ชุ่มมัว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหน่าย ไม่มีความหงุดหงิด ไม่มีความอาฆาตพยาบาทขัดเคืองใจคอยรบกวน ที่เกิดความสงบได้ก็เพราะนิรณ ๕ สงบระงับลงไป ในขณะนั้น ปิตีและสุข เต้นดวงขึ้นมาแทนที่ จึงชื่อว่า “กายกัวิเวก จิตกัวิเวก” เพราะความที่จิต สว่างจากนิรณจึงทำให้ปิตีและสุขเกิดขึ้นตามมา

กายกัวิเวกจากความเจ็บปวดทุกขเวทนาทางกาย จิตกัวิเวกจาก ความรอนรนทรนทราญทางใจ จึงชื่อว่า “กายวิเวก จิตวิเวก”

บางขณะเหมือนตัวลอยขึ้นแล้วแกว่งเบาๆ เพราะถูกปิตีกระทบ จิตจึงแกว่งตามปิตี ส่วนจะแกว่งแรงแค่ไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าจิตถูกปิตีกระทบ แรงมากน้อยแค่ไหน เหมือนลูกโป่งที่ถูกอัดแก๊สเข้าไป แล้วผูกเชือกโยงไว้ให้ ลอยอยู่ในอากาศ เมื่อมีลมพัดก็จะแกว่งสะบัดไปตามทิศทางที่ลมพัด แต่หลุด ลอยออกไปไม่ได้เพราะถูกเชือกผูกไว้ ลูกโป่งจะแกว่งแรงแค่ไหน หมุนไป ทิศทางใดก็ขึ้นอยู่กับความแรงและทิศทางของลม

อาการที่นิรณสงบระงับไปทำให้จิตเกิดปิตีก็พอจะอธิบายให้เห็น เป็นรูปธรรมได้ดังกล่าวนี





น.ส. พงษ์ภพ ภาณุ
12 ส.ก 60 11-00 26

ปิด

ต่อไปนี้จะพูดถึงปิติ ๕ เมื่อจิตสงบระงับจากนิเวศน์แล้ว สิ่งที่จะตามมาก็คือ ปิติ พิจารณาให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ เราจะรู้ว่าปิติเกิดขึ้นขณะใดนั้น ขอให้พิจารณาตาม ดังนี้

๑) ขุททกاپิติ เมื่อปฏิบัติไปจนจิตสงบแล้วเกิดอาการขนพองเล็กน้อยก็หายไป ไม่เกิดขึ้นอีก รู้สึกรับรู้เหมือนลมพัดวูบผ่านไป เพียงครั้งเดียวเหมือนมีอะไรวิ่งผ่าน ทำให้เกิดลมวูบผ่านไป เรียกว่า **“ขุททกاپิติ”** เป็นปิติเพียงนิดๆ หน่อยๆ เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ในบางขณะ

๒) ขณิกापิติ ปิติที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ หลายๆ ครั้ง เหมือนฟ้าแลบแปลบปลาบเป็นครั้งๆ เหมือนลมโชยพัดแผ่วเบาผ่านมา เป็นครั้งๆ ปิตินิดนี้ เรียกว่า **“ขณิกापิติ”** คือ ปิติที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เป็นขณะๆ

ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็นชัดระหว่างขุททกापิตีกับขณิกापิตินั้น ขุททกापิติจะเกิดขึ้นแล้วหายไป เหมือนมีอะไรวิ่งผ่านไปด้วยความเร็วเกิดลมวูบผ่านมาทีเดียวก็หายไป เหมือนฟ้าแลบแปลบปลาบแค่ครั้งเดียวแล้วหายไป ซึ่งบางที่ผู้ปฏิบัติอาจไม่ทันได้กำหนดรู้ เพราะยังไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน หรือจิตมัวเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ หรือจิตกำลังถึงโลกาใจอยู่กับความสงบ อาการนี้จะเกิดขึ้นแฉับเดียวก็หายไปจึงยังไม่ทันพอที่จะสังเกตได้ ส่วนขณิกापิติจะเกิดชนลกชนผองขึ้นเป็นขณะๆ มาเป็นช่วงๆ เหมือนก่อนฝนจะตกก็จะมีฟ้าแลบแปลบปลาบแทรกอยู่ระหว่างก้อนเมฆมาเป็นระยะๆ เหมือนลมโชยพัดไปมาเป็นระยะๆ เบาบ้าง แรงบ้าง ตามแต่จังหวะของลม ขณิกापิติจึงรับรู้ได้ง่ายกว่าขุททกापิติ

๓) โลกกันตापิติ ปิติที่เกิดขึ้นกระทบกายที่ละระลอกแล้วหายไป อาการเหมือนลมกรรโชกมาปะทะกายแรงๆ ที่ละระลอกแล้วหายไป หรือ

เหมือนเรานั่งอยู่ในน้ำแล้วถูกระลอกคลื่นน้ำโถมมาปะทะกายที่ละระลอก แล้วหายไป ขณะนั้น เราจะรับรู้ได้ถึงอาการที่กายโคลง โยกคลอน โอนเอนไปตามแรงปะทะของลมหรือระลอกคลื่นที่ถาโถมมาแต่ครั้ง เรียกว่า “**โลกันตาปีติ**”

ถ้าจะเปรียบเทียบระหว่างฌณิกากับโลกันตาปีตินั้น ฌณิกามีเหมือนเป็นลมโชยพัดผ่านมาแบบแผ่วเบา แต่มาเป็นระยะๆ เราจะสัมผัสได้ถึงความบางเบาของสายลมที่พัดโชย ส่วนโลกันตาปีติ จะเป็นลมปะทะแบบแรงๆ จนกายโยกคลอน เมื่อโลกันตาปีติเกิดแต่ละระลอก เหมือนจะปลิวไปคล้ายการปะทะของแรงลม

๔) **อุพเพกขปีติ** ปีติที่มีกำลังมากเหมือนลอยขึ้นไปในอากาศ จะรู้สึกเหมือนตัวลอยขึ้นไปเรื่อยๆ เรียกว่า “**อุพเพกขปีติ**” บางทีนั่งสมาธิอยู่เหมือนตัวกำลังลอยขึ้นๆ จนต้องล้มตาคู่ว่าตัวลอยขึ้นจริงหรือเปล่า แต่พอล้มตาก็พบว่าตัวเองนั่งอยู่ที่เดิม

นี่เป็นอุพเพกขปีติอย่างเบา

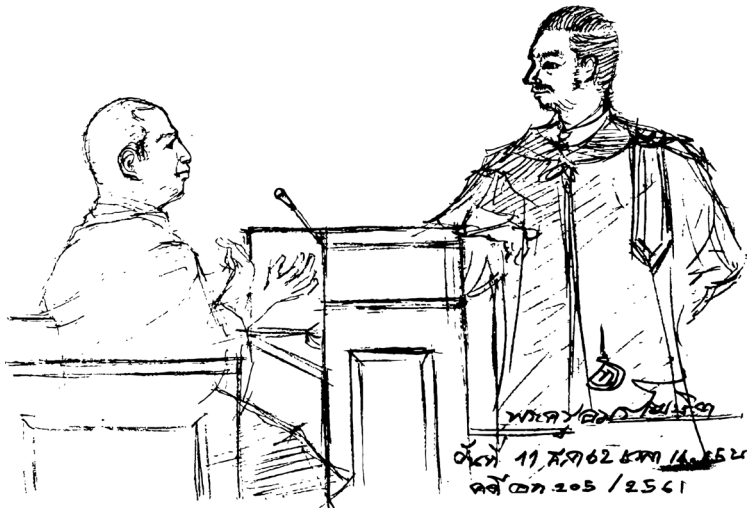
เคยได้ยินครูบาอาจารย์ท่านเล่าว่าบางคนเกิดอุพเพกขปีติอย่างแรง ผู้ปฏิบัติก็จะมีอาการติดตัวสูงขึ้นกระโดดไปเหมือนกบเต็น ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าในขณะนั้นอุพเพกขปีติจะมีกำลังน้อยหรือกำลังมาก

ปีติใน ๔ ข้อแรกนี้ เป็นปีติยังไม่แกร่ง คือ ยังไม่แก่เต็มที่ ยังพร่องอยู่ เหมือนลูกโป่งอัดแก๊สเข้าไปยังไม่เต็ม หรือเหมือนเติมน้ำยังไม่เต็มขวด ยังเห็นช่องว่างของอากาศอยู่ในขวด

ข้อที่ ๕) ฌณิกปีติ เป็นปีติที่แกร่งแล้ว สมบูรณ์แล้ว ปีติที่เกิดจะแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ครอบงำเอาไว้ เรียกว่า “**ฌณิกปีติ**” ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ไม่ถูกปีติปกคลุม

มรณปิตีเป็นปิตีที่แก้เต็มที่แล้ว ทั่วร่างกายทุกส่วนถูกรอบไว้ด้วยปิตี แม้ซาบซ่านไปทุกชุมชน เหมือนร่างกายถูกรอบไว้ด้วยกรอบแก้ว ทั่วร่างกายไม่มีส่วนใดที่ไม่ได้อยู่ในกรอบแก้ว

เมื่อปิตีแก้รอบเต็มที่แล้ว จากนั้นจะทำให้กายสงบ เป็นกายปัสสัทธิจิตสงบ เป็นจิตปัสสัทธิ คือ ความสงบกาย สงบใจ



ปิติจะเกิดช่วงไหน

ปิติเกิดอยู่ในช่วงของเวทนาที่เรียกว่า “เวทนานุปัตสนา” ในสติปัฏฐาน เมื่อก้าวผ่านกายนุปัตสนา คือ กายสังขารระงับลง หรือลมหายใจระงับลง จิตแนบแน่นอยู่กับลมหายใจจนปรากฏเหมือนลมหายใจหายไปก็จะก้าวเข้าสู่ฐานเวทนา คือ ความรู้สึกตัว สัมผัสสัญญาเริ่มแผ่ออกไปรับรู้ความเป็นไปในกาย เริ่มรู้สึกได้ว่าตัวโยก ตัวคลอน ตัวลอย ตัวขยายพองออก เพราะปิติกระทบ อาการของปิติจะทำให้เกิดความรู้สึกตัวชัดขึ้น การรับรู้ความเป็นไปในกายก็จะชัดขึ้นตามไปด้วย เป็นกายนุปัตสนา

เมื่อลมหายใจแนบแน่นอยู่กับลมหายใจจึงรู้กายเต็มฐานก็จะเกิดปิติตามมา เป็นฐานเวทนา พอปิติเต็มฐานก็จะทำให้เกิดสุข พอสุขเต็มฐาน ความตึงมั่นแห่งจิตก็จะเกิดขึ้น ทำให้สติบริบูรณ์ดำรงอยู่ในอุเบกขาอันบริสุทธิ์ ทุกอย่างดังกล่าวมาดำเนินไปอย่างเป็นลำดับ เป็นขั้นเป็นตอน

อะไรคือปิติ?

ปิติเป็นลักษณะของความเพลิดเพลนเจริญใจ เมื่อปฏิบัติไปจนเกิดปิติแล้วก็จะเกิดความเพลิดเพลน จะเพลิดเพลนในการปฏิบัติ อยากปฏิบัติอยากภาวนา ไม่อยากหยุด เือบอาบซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ไม่มีส่วนใดของร่างกายที่ไม่ถูกปิติกระทบ เดินจงกรมก็อยากเดินอยู่อย่างนั้น ไม่อยากหยุด นั่งสมาธิก็อยากนั่งอยู่อย่างนั้น ไม่อยากหยุด ภาวนาก็อยากภาวนาอยู่อย่างนั้น ไม่อยากหยุด จิตจะตื่นอยู่ตลอด ไม่่วงนอน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหนหรือทำอะไรอยู่ จิตจะกลับไปหาลมหายใจอยู่เสมอ อยากจะเอนหลังนอนให้หลับสักงีบมันก็ไม่หลับ เหมือนนอนเต็มอิมอยู่ตลอด จิตจะคอยวกกลับไปหา

ลมหายใจอยู่อย่างนั้น บางที่ต้องบอกตัวเองว่าหลับเสียทีเถอะ มันก็ไม่หลับ เพราะจิตมันตื่นด้วยสุขด้วยปีติ

ฐานกาย คือ รู้กายทั่วทั้งกาย รู้กายทั่วพร้อม รู้ถึงลมหายใจ เข้าออกชัด รู้ถึงอาการนั่งชัด รู้ถึงอาการยืนชัด รู้ถึงอาการเดินชัด รู้ถึงอาการนอนชัด รู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของกายทั่วทั้งสรรพางค์กาย ไม่ว่าจะเพ่งความสนใจลงไปอยู่ที่อริยาบถไหนก็ชัดไปหมด เพ่งความสนใจ เข้าไปรู้ลมหายใจเข้าออกก็ชัดเจน จนเมื่อกายสังขาร คือ ลมหายใจระงับไป ก็จะเกิดความรู้ทั่วทั่วพร้อม ขึ้นมาแทนการเห็นความเคลื่อนไหวของกาย

การเห็นความเคลื่อนไหวของกายนั่นเอง นำมาสู่การเห็นความรู้ทั่ว เมื่อลมหายใจระงับไป และเกิดความรู้ทั่วทั่วพร้อมขึ้นมาแทนที่เป็นฐานเวทนา ฐานเวทนาจับได้ตรงไหน? จับได้ตรงเกิดปีติ แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเกิดปีติกระทบ ก็รู้จากที่เริ่มตัวโยกตัวคลอน รู้ได้จากความรู้ทั่วว่า เกิดการยุบยิบตามตัว แสดงว่าเริ่มเกิดปีติ คือ เข้าสู่ฐานเวทนา เป็นฐานเวทนาในเวทนา

อีกอย่างหนึ่งฐานกายคือเห็นความเคลื่อนไหวของกายเห็นการเดิน รู้ถึงอาการเดินไปข้างหน้า รู้ถึงอาการถอยไปข้างหลัง รู้ถึงอาการหมุนกลับ รู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของมือ ของเท้า เรียกว่า “เห็นฐานกาย” ฐานกายจะเต็มฐานก็ต่อเมื่อเกิดความรู้ทั่วทั่วพร้อม อาการที่ลมหายใจหายไป จะเกิดความรู้ทั่วทั่วพร้อมขึ้นมาแทนที่ เรียกว่า “สติปัญฐานในฐานกายเต็มฐาน” ก็จะเข้าสู่ฐานเวทนา

เมื่อเข้าสู่ฐานเวทนาที่จะเกิดปีติ เกิดอาการตัวโยก ตัวคลอน คันยุบยิบตามตัว ขนลุกขนพอง บางครั้งเหมือนลมโชยพัด บางครั้งเกิดอาการเหมือนลมโชยพัดผ่านแผ่วเบามาเป็นระยะๆ บางครั้งเหมือนลมโชยพัดผ่านกระทบอย่างแรงเหมือนคลื่นน้ำซัดให้โยกไปโยกมา บางครั้งเหมือน

ตัวลอยขึ้นไปเรื่อยๆ ลอยขึ้นไปในอากาศ หรือเหมือนถูกครอบไว้เ็นครอบ
แก้ว เรียกว่า “เวทนาเต็มฐาน” จากนั้นก็จะก้าวเข้าสู่ฐานจิต คือ จิตมี
ความสงบเป็นปัสัทธิที่จะเกิดนิมิต เกิดวิปัสสนูปกิเลส จะเรียกว่าเกิดสุขก็ได้
เกิดทุกข์ก็ได้ เกิดความพอใจก็ได้ เกิดความไม่พอใจก็ได้ ทุกข์ก็เห็นชัด สุขก็
เห็นชัด พอใจก็เห็นชัด ไม่พอใจก็เห็นชัด ท่านเรียกว่า “อภิขณาโหมณัส”

สิ่งทีู่้ที่เห็นจากนิมิตเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสงบ ยังไม่ใช่
ความรู้ที่เป็นญาณทัตต์น์ ยังไม่ใช่ความรู้ที่รู้ลงไปตรงๆ ตามสภาวะที่เป็นไป
ในขณะนั้นๆ เนื่องจากอุปกิเลสที่นอนอยู่ในจิตทำให้เอนออกไปจากความจริง
โดยมากนิมิตเกิดเพราะกิเลสในจิตปรุงไปตามที่จิตเพ็งเสวยความสงบใหม่ๆ
ยังไม่เสถียร จิตจึงแกว่งไปตามอาการของจิตที่กำลังจะสงบแล้วไปจับเอา
กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตอย่างหนึ่งอย่างใดมาปรุงให้เอนออกไปให้คลาด
เคลื่อนจากความจริง นิมิตจึงยังไม่ใช่ความรู้ที่เป็นญาณทัตต์น์ ยังไม่ใช่ความรู้
ที่รู้ลงไปตรงๆ ว่า ลมหายใจเป็นลมหายใจ เป็นกาย เป็นอวัยวะ เป็นอวัยวะ
อวัยวะเป็นอวัยวะ กายที่เบื้อยเน่าเป็นกายที่เบื้อยเน่า กายที่ย่อยสลายเป็น
ผุพังแปรสภาพเป็นธาตุ ๔ เป็นกายที่ย่อยสลายเป็นผุพังแปรสภาพเป็น
ธาตุ ๔ แต่เป็นความรู้ที่มีตัณหาและทิฐิเข้าไปอิงอาศัย

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีนิมิตจะไม่ใช่ความรู้ที่เป็นญาณทัตต์น์ แต่ก็มี
เป็นเครื่องวัดผลความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิ เพราะผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติ
จนจิตมีความสงบแล้วนิมิตจึงจะเกิด

จากนั้น ผู้ปฏิบัติจะคงปฏิบัติไปเรื่อยๆ ต้องเพียรภาวนาไปจนสติ
บริบูรณ์ถึงความเป็นกลาง ดำรงอยู่ในอุเบกขาอันบริสุทธิ์ จึงจะเป็นความรู้ที่
เป็นญาณทัตต์น์ คือ ความรู้ที่รู้ลงไปตรงๆ ตามอาการที่เกิดขึ้นขณะจิตสงบ
แล้วปัญญาจะเป็นเพียงผู้เฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นตามอาการเท่านั้น สิ่งที่เกิด
ขึ้นเป็นเพียงอาการที่ปรากฏเท่านั้น แม้ผู้รู้รู้้อย่างนั้น ตัณหาคือความ
อยากไม่เข้าไปผสมโรงว่า “ตัวเองเป็นสิ่งนั้นๆ หรือเป็นอาการนั้นๆ”



ปิตุ-สุข

เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ พอจับอารมณ์พระกรรมฐานได้จะเกิดความรู้สึกโล่งใจ คือ เกิดปิติ พอเสวยอารมณ์พระกรรมฐานก็เกิดความสุขใจ ตีใจ เอิบอímใจเหมือนคนเดินทางไกลมาเหนื่อย พอมองเห็นร่มไม้กลางเปลวแดด ก็เกิดปิติ ตีใจที่ได้เห็นว่ามีต้นไม้อยู่กลางเปลวแดดจะได้นั่งพัก พอเดินเข้าไป พักไ้ร่มไม้ ไ้ดื่มน้ำ ไ้นอนพักก็มีความสุข เอิบอímใจ

คนเดินทางผ่านทุกขในสังสารวัฏฐมาก็เช่นเดียวกัน พอพบปิติจาก ความสงบเข้าก็ถึงโล่งใจ ตีใจ สุขใจ

การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนคนเดินทางไกลฝ่าเปลวแดด ต้องอด ต้องทนมาก ต้องใช้เอาตาปีเพียรพยายามมาก เพื่อแผดเผาความเกียจคร้าน ใหม่อดใหม่ ต้องทนหนาว ทนร้อน ทนนั่ง ทนเดิน ทนเจ็บ ทนปวด ทนกด ข่มใจ ต้องเพียรพยายามอยู่กับลมหายใจ อยู่กับการกำหนดอารมณ์ พระกรรมฐาน ครั้งแล้วครั้งเล่า วันแล้ววันเล่ากว่าจะเอาจิตอยู่ กว่าจิตจะ สงบระงับอยู่กับลมหายใจ พอจิตสงบเท่านั้น มันเกิดปิติทันที มันถึงโล่งใจ มันตีใจ จนน้ำตาไหล บางคนถึงกับปล่อยโฮร้องไห้ออกมาดังๆ

พอความปิติถึงโล่งใจสงบลง จิตก็เสวยความเอิบอímใจเป็นสุขอยู่



"

การปฏิบัติกรรมฐาน
ก็เหมือนคนเดินทางไกลฝ่าเปลวแดด
ต้องอด ต้องทนมาก
ต้องใช้อาตาศีเพียรพยายามมาก
เพื่อแผดเผาความเกียจคร้านให้มอดไหม

"

การปรากฏของปิตีและสุข

การปรากฏของปิตีและสุขในการปฏิบัติ จะเปรียบก็เหมือนนั่งอยู่ในกรอบแก้ว หรือเหมือนมีภาวะครอบแก้วปรากฏขึ้นขึ้นมาครอบตัวเราไว้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ไม่อยู่ในกรอบแก้ว เมื่อเกิดปิตีและสุขที่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิตีและสุขจะไม่แผ่ปกคลุมร่างกายเอาไว้ ท่านเปรียบเหมือนการถูกเทน้ำราดรดมาตั้งแต่ศีรษะ น้ำจะไหลลงมาทั่วร่างกาย ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่จะไม่ถูกน้ำราดรด

ลองนึกถึงภาพที่ฝนตกหนักๆ น้ำฝนกระโจนจากชายคาลงสู่พื้น เราออกไปยืนอยู่ระหว่างชายคา แล้วปล่อยให้ให้น้ำฝนจากชายคากระโจนใส่ศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายเราจะไม่ถูกน้ำฝนกระหน่ำ ปิตีและสุขที่เกิดจากความสงบก็จะมีอาการอย่างนี้



อุเบกขา

อุเบกขาเป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เมื่อจิตมีความเป็นกลางเสวยเวทนาอยู่ สติก็จะรู้ความเป็นกลางเฉยอยู่ เมื่อดำเนินจิตจนถึงความสงบนิ่งเป็นสมาธิ แล้ว กิจที่จะทำความเพียรเพื่อความสงบก็ไม่มี ในระหว่างนั้นจิตจะตัดลมหายใจออกไปเองตามธรรมชาติของจิตสงบ ให้เฝ้าดูรู้เฉยซึ่งจิตที่ปรากฏ ความสงบเป็นเอกภาพ เพราะการเฝ้าดูรู้เฉยซึ่งความสงบจึงเรียกว่า “อุเบกขา” คือภาวะที่สติคอยสอดส่องธรรม ภายในความสงบ

คอยสังเกตดูอารมณ์และฝึกให้มีความชำนาญขึ้นตามลำดับ

ขณะอยู่ในบัลดึงก็สมาธิ จิตเข้าสู่ความสงบ ต้องคอยจับอาการนั้นไว้ว่า รู้สึกอย่างไร อาการอะไรปรากฏบ้าง จดจำอาการนั้นไว้ ถึงแม้เมื่อออกจากสมาธิแล้วก็ตาม ก็ให้อย่นระลึกตรึกตรองทบทวนดูว่ามีอาการอะไร ปรากฏในจิตขณะนั้นบ้าง รู้สึกอย่างไร จิตแปรเปลี่ยนไปอย่างไร ชอบใจไม่ชอบใจ จดจำไว้ เมื่อเข้าสมาธิครั้งต่อไปก็ประคองภาวะอาการนั้นไว้ และฝึกให้มีความชำนาญ สัญญาจะได้มั่นคง เหมือนต้นไม้ที่มีรากแก้วแข็งแรง มั่นคงดี แม้จะถูกตัดกิ่งตัดต้นออกเมื่อได้ปุ๋ยได้น้ำดีก็พร้อมที่จะงอกกลับขึ้นมาใหม่ สมาธิที่สัญญาในภavanaทำไว้มั่นคงถาวรดีแล้วก็เหมือนกัน แม้จะห่างจากภavanaไปบ้าง แต่พอกลับมาภavanaอีกครั้งก็ฟื้นฟูสภาวะได้ไม่ยาก

การย่นระลึกทบทวนดูอาการที่เกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิ อยู่บ่อยๆ ด้วยการไตร่ตรองใคร่ครวญ จะช่วยทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ก็เหมือนการทบทวนบทเรียนในแต่ละวันของนักเรียนนั่นเอง ยิ่งทบทวนก็ยิ่งจะทำให้เก่งขึ้นไปเรื่อยๆ จดจำบทเรียนได้มากขึ้นเรื่อยๆ ขำนาญขึ้นเรื่อยๆ พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ

การภาวนาก็เช่นเดียวกัน ให้ฝึกบ่อยๆ จนชำนาญ ให้แคล้วคล่อง ในการกำหนด ในการเข้าและการออกเพื่อให้สัญญามั่นคง ถึงแม้การ นั้นหายไป เลื่อนไป เลื่อนรางวัลไป หรือเกิดจากการหยุดนิ่งสมาธิไปนานด้วย กิจธุระหน้าที่การงาน เมื่อกลับมาตั้งใจใหม่ก็จะสามารถฟื้นฟูกลับคืนมาได้ง่าย เสมอ เพราะสัญญาเก่าๆ ในการปฏิบัติเคยจำได้หมายรู้สถานการณ์นั้นๆ มาก่อน กำหนดอาการอย่างไรได้ ให้หมายรู้สถานการณ์นั้นไว้

เมื่อปฏิบัติจนเกิดความสงบแล้วก็ให้ดูความสงบต่อไป ปัญญาจะ เกิดด้วยการใช้ปัญญาค้นหาหลักเข้าไปภายในจิตว่า ความทุกข์เป็นอย่างไร ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะขจัดความทุกข์ออกไปได้

ให้ดูสุขที่เกิดจากความอยาก คือ ตัณหา ให้ดูทุกข์ที่เกิดจากความ อยาก คือ ตัณหา จะเห็นทุกข์เพราะความยึดมั่นในการควาหาความอยากมี อยากเป็น ทุกข์เพราะความยึดมั่นในตัวเราของเรา ทุกข์เพราะความยึดมั่นใน ความคิดเห็นของเรา ทุกข์เพราะความยึดมั่นในศรัทธา ความเชื่อที่ตนมี

ปักหลักสมาธิให้มั่นคงอยู่ที่ลมหายใจ แล้วทอดสติออกไปรับรู้กาย รับรู้ใจอย่างละเอียด ให้รู้กายทั่วทั้งกายตลอดจนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย รับรู้ทั่วทั้งใจตลอดจนความรู้สึกนึกคิดและอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางใจ เหมือนแมงมุมกำหนดตำแหน่งจุดกึ่งกลาง แล้วทอดใยออกไปถักทอข่าย แมงมุม เพื่อดักจับแมลง เมื่อถักทอข่ายเสร็จ แมงมุมก็มารอนิ่งอยู่ที่จุด กึ่งกลาง พร้อมทั้งสติสัมปชัญญะแผ่ไปตามใยแมงมุมทุกเส้น คอยรับรู้แมลง ทุกตัวที่บินมาติดใย เพื่อดักจับกินเป็นอาหาร

สติที่ได้รับการพัฒนาผ่านการภาวนาจนถึงที่ก็จะถึงความสงบนิ่ง อยู่จุดกึ่งกลาง แนบนิ่งอยู่กับลมหายใจ เมื่อเพ่งความสนใจจับจ้องอยู่ที่ลม หายใจ จนลมหายใจหายไปและเข้าถึงความว่างที่จุดกึ่งกลางอันเป็นความ

สมคูลแห่งสติและสมาธิ คอยดักจับทุกอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ผุดขึ้นมาจาก
ความสงบนั้น คอยบัญญัติอันเฉียบคม

ทำอาการเหมือนคนนั่งริมบึงที่มีน้ำใสสะอาดจนเห็นก้นบึง คอยมอง
พรายน้ำที่ผุดลอยขึ้นมาจากก้นบึง เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง เป็น
เพียงผืนน้ำผุดพรายน้ำที่ผุดขึ้นมาเท่านั้น ไม่ขอให้เอาตัวเข้าไปเป็นพรายน้ำ

ที่จริง ทั้งสติ สมาธิ และอุเบกขาที่เป็นเรื่องเดียวกัน คือ เป็นเรื่อง
ของ **“ปัญญา”** มีความสืบเนื่องกันเป็นลำดับมาตั้งแต่ลงมือปฏิบัติสมาธิ
เมื่อฝึกสติจนสติคงที่ที่เป็นสมาธิ นิเวรณที่ปกคลุมจิตอยู่ก็มีอันสงบระงับไป
เมื่อสมาธิคงที่ อุเบกขาที่เกิดขึ้นประคองสมาธิให้ดำรงอยู่ เมื่อจิตมีอุเบกขา
ดำรงความเป็นกลางอยู่ก็รู้ทันความรู้สึกนึกคิดที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป
อยู่ตลอดว่า แม้ความรู้สึกนึกคิดก็เปลี่ยนแปลงไปไม่เที่ยง

ปัญญาก็เกิด

อุเบกขาที่ถึงความเป็นกลางในสมาธิดังกล่าวนี้นี้ก็คือตัวปัญญานั่นเอง
สติที่ถึงความบริบูรณ์จะคอยจับของสาวหาสาเหตุว่า อารมณ์นี้จะ
เป็นสุขหรือไม่หนอ ถ้ารู้ว่าเป็นสุข ปัญญาที่พิจารณาต่อไปว่าแม้ความรู้สึก
สุขนี้เกิดขึ้นก็จะดับไปไม่เที่ยง

เมื่อรู้ว่าการรู้สึกสุขทุกขนี้เกิดขึ้นและดับไป จิตก็ถึงความเป็นกลาง
คือ เพ่งมองความรู้สึกสุขทุกขนั้นเฉยอยู่ แล้วความรู้สึกสุขทุกขนั้นก็จะดับไป
ตามธรรมชาติการเกิดดับของจิต





อุเบกขา ก็คือปัญญา

อุเบกขาที่ถึงความเป็กลางก็คือปัญญานั้นเอง และปัญญาในที่นี้ก็คือสติและสัมปชัญญะที่ได้รับการพัฒนาขัดเกลาจนถึงความบริบูรณ์แล้ว เพราะถูกขัดเกลามาตามลำดับ ตั้งแต่การกำหนดลมหายใจเข้าออก อันเป็นกิจเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌานจนถึงจตุตถฌาน จนรักษาความเป็นกลางระหว่างความรู้สึกสุขและทุกข์ไว้ได้

ฌานทุกชั้นต้องมีสติสัมปชัญญะและอุเบกขาประกอบความสมคูล มาตามลำดับ แต่ยังไม่แจ่มชัดเพราะขณะนั้นนิรณยังแรงอยู่ เหมือนดวงดาวมีอยู่ในเวลากลางวัน แต่ส่องแสงไม่ได้ เพราะถูกแสงอาทิตย์บดบัง เราจึงมองไม่เห็นดวงดาว เช่นเดียวกับอุเบกขา คือ สติสัมปชัญญะและปัญญา ซึ่งเจืออยู่ในฌานชั้นต้น แต่ยังไม่ทำหน้าที่ได้เต็มที่ เพราะถูกนิรณบดบัง ยังถูกความอยากนั่งสบาย อยากนอนสบาย อยากยืนสบาย ยังมีความหงุดหงิด ขัดเคืองใจ ความรำคาญ เบื่อหน่าย บดบังเอาไว้ ความรู้ตัวทั่วพร้อมจึงไม่เด่นดวงขึ้นมา

ต่อเมื่อนิรณเบาบางลง ปัญญาคือความรู้ตัวทั่วพร้อมจะปรากฏเด่นดวงขึ้นมาขับไล่ความขุ่นมัวของจิตออกไป

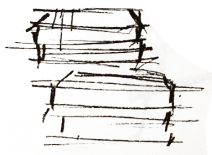
ปัญญาก็คืออุเบกขา และอุเบกขาก็คือปัญญา เป็นอย่างเดียวกัน เมื่อสติได้รับการฝึกฝนจนมีความบริบูรณ์ที่จะเกิดสมาธิ เมื่อสมาธิถึงความบริบูรณ์เต็มที่ก็จะถึงความเป็นกลาง เมื่อสติมีความเป็นกลางผ่านองความคิดที่กำลังเกิดขึ้นและดับไปเป็นกระแสตามธรรมชาติของจิต การเพ่งดูรู้เฉยนั้นจึงเป็นอาการของปัญญาที่รู้ธรรมชาติของจิตลงไปตรงๆ ตามอาการของจิต

แท้จริง ในขณะที่ลงมือนั่งสมาธิ อุเบกขาหรือปัญญาที่มีมาตามลำดับนับตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออก เพียงแต่ในขณะนั้นอุเบกขาหรือปัญญายังอ่อน ยังไม่มีกำลังพอที่จะแทรกนิรณันออกมาได้ แต่เมื่อลงมือปฏิบัติไปจนจิตมีกำลังขึ้นมา อุเบกขาหรือปัญญาจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นขึ้นมาตามลำดับตามการเติบโตของสติและสมาธิ เหมือนในวันที่มีเมฆหมอกหนาแสงอาทิตย์ก็แทรกออกมาไม่ได้

แต่เมื่อปฏิบัติไปแล้ว จิตเคลื่อนออกจากความเป็นกลาง แสดงว่าขณะนั้นนิรณันพุ่งขึ้นมารบกวนก็ให้กลับไปดูลมหายใจ เป็นการกลับไปหาหลักหรือกลับไปปักหลักใหม่เพื่อให้จิตมีกำลัง ในทางปฏิบัติเรียกว่าดับไปตั้งหลักที่มูลกรรมฐาน จิตจะได้มีกำลังขึ้นมาอีก เหมือนแล่นเรือออกไปกลางมหาสมุทร พอเจอพายุใหญ่ก็ต้องหยุดทอดสมอบักหลักมัน หรือหาที่หลบพายุ จนพายุสงบ จึงค่อยแล่นเรือต่อ

การทำสมาธิก็เหมือนการเดินทางออกสำรวจไปในมหาสมุทรแห่งจิต ถาค้นลมแห่งนิรณันสงบก็สำรวจจิตไปเรื่อย แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่จิตปั่นป่วนเพราะพายุแห่งนิรณันก็หยุดทอดสมอแห่งสติที่ลมหายใจก่อน

พึงระลึกไว้เสมอว่าเวลานั่งสมาธิ วันสงบก็มี วันไม่สงบก็มี บางบัลดั่งก็นิ่งได้ดี บางบัลดั่งก็นิ่งได้ไม่ดี วันที่นิ่งได้ไม่ดีเหมือนใจจะขาดให้ได้ก็อย่าไปท้อถอยอะไร ให้อุมีความเป็นธรรมชาติของจิต ธรรมชาติของจิตมันเป็นอย่างนั้น





เรื่องของทุกข์ที่ต้องรู้

ความทุกข์ในจิตใจ คือ ความไม่สมดุขของจิต ความที่จิตไม่มีคุณภาพ เป็นความบิตเบี้ยวผิดปกติของจิต การภาวนาเป็นการฝึกจิตให้กลับมาที่มีความสมดุข ทำให้จิตกลับมาที่มีคุณภาพ ภาวะที่จิตมีความสมดุขดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า “อุเบกขา” แล้วใช้สภาวะสมดุขที่เรียกว่า อุเบกขานี้ เผาคุความไม่สมดุขของจิตจนเกิดความเห็นอย่างใหม่ขึ้นมา เห็นว่าจิตมีสุขมีทุกข์อยู่อย่างนี้เป็นธรรมดา

เมื่อจิตมีสุขมีทุกข์อยู่เป็นธรรมดา ทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ต้องรู้ ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องผลัดไสออกไป เมื่อทุกข์เกิดจึงต้องเข้าไปกำหนดรู้ทุกข์

ในขณะนั่งสมาธิ เมื่อจิตทຽนทຽาย ร่องทุกข์ เสียตาย โหยหา ชุณมัว หวาดหวั่น เราเห็นความทຽนทຽาย ร่องทุกข์ของจิตก็คือเห็นทุกข์ เป็นการเข้าไปกำหนดรู้ทุกข์ว่าเป็นอย่างนี้

การที่จิตสงบนิ่งเป็นอุเบกขา ปรคองความสมดุขเอาไว้เผื่อสังเกต การเกิดขึ้นแล้วดับไปของอารมณ์ที่ชอบ เณยอยู่ด้วยใจเป็นกลาง โดยไม่คิดปรุงแต่งจินตนาการต่อไป เป็นการขจัดตัวโลภะและตัณหาออกไป

การเผ่าจ้องจับสังเกตการเกิดขึ้นแล้วดับไปของอารมณ์ความรู้สึกไม่ชอบ เณยอยู่ด้วยใจเป็นกลาง โดยไม่คิดปรุงแต่งจินตนาการความรู้สึกนั้นต่อไป เป็นการขจัดตัวภริยะ ความขัดเคืองใจ และโทสะออกไป

การเผ่าสังเกตและรับรู้ถึงความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หม่นมัว เบลอลๆ ไม่แจ่มชัด เณยอยู่ด้วยใจเป็นกลาง เป็นการขจัดความหลง คือ โมหะออกไปจากจิต

เวลานั่งสมาธิ ภาวในจิตที่ถูสงบนั้น แท้จริงแล้ว อารมณ์ความรู้สึกชอบไม่ชอบ ขัดเคืองใจ และความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่รู้ลึกรู้สาอะไรจะคอย

เปลี่ยนหน้าผกกันทยอยขึ้นมปรากฏในจิตซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ความคิดเกิดขึ้นมาก็เห็นความคิด ส่วนผู้รู้ความคิดก็รู้เฉยอยู่อย่างนั้น

จิตที่คิดก็คิดที่ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา แต่ด้วยความที่จิตถูกฝึกให้มีสติมาตามลำดับจึงเกิดความรู้ลึกทั่วทุกขณะที่จิตคิด

สองทางแยกที่สำคัญขณะเขาถึงถึงกลางความสมคูลในภาวะอุเบกขา จะเป็นการวางใจเป็นกลางในการปรุงแต่ง แล้วเป็นแต่เพียงผู้รู้เห็นเท่านั้น เพราะเป็นการมองลึกเข้าไปภายในจิต จนเห็นการรู้การปรุงแต่งของจิต ไม่ใช่เป็นผู้ปรุงแต่งจิตเสียเอง

เห็นความคิด แต่ไม่ปรุงแต่งความคิด เพราะสติถูกฝึกมาให้เกิดความรู้ลึกทั่วทั่วพร้อมอยู่ตลอด

เมื่อเพียรพยายามปฏิบัติ จนจิตถึงความเป็นกลาง มีสติบริบูรณ์ และมีอุเบกขาครอบครองความสมคูลไว้ จิตจะนิ่งแนบแน่นเหมือนตาภายในเปิด เกิดอาการสว่างไสวอยู่ภายใน จะพบทางแยกที่สำคัญ ๒ เส้นทาง คือ

๑. ถ้าจะไปต่อตามแนวทางแห่งความสงบที่เพ่งจับจ้องเข้าไปยังกลางความสงบ ดูความว่างเปล่าไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนเห็นอากาศไม่มีที่สิ้นสุด ฝ้าเพ่งจับจ้องดูอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เรียกว่า **“สมถะ”**

๒. ยกจิตขึ้น หรือเปลี่ยนความคิดพลิกขันธ์จิตถอยออกมาเพ่งความสนใจไปฝ้าสังเกตปฏิภนของจิต มีอารมณ์ชอบและชังเกิดขึ้น ชัดแย่งปะทะกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่สิ้นสุด เป็นการพลิกขันธ์จิตจากการเพ่งจับจ้องเข้าไปยังกลางความสงบไปเรื่อยๆ ถอยออกมานี้กตรีกตรองสาวหาเหตุแห่งการเกิดดับของจิตที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ เรียกว่า **“วิปัสสนา”** ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความคิดจากนิ่งเพ่งความสงบอยู่เฉยๆ แล้วปรับท่าทีของจิตดูเข้ามาที่กายที่ใจว่าเป็นอย่างไร



"คุณป้า" ภริณี สันติสุข
วันที่ 18 พ.พ 63 เวลา 16.00 น.

เรื่องของลมหายใจ

การดูลมหายใจในระยะแรกจะเหมือนเป็นการเพ่งลม แต่พอนานเข้า ก็จรรู้ลมหายใจไปเอง จุดแรกเพ่งลม พอเพ่งนานเข้าก็รู้ลม เมื่อจิตเริ่มเข้าสู่ ภาวะสงบจะเห็นภาวะเหมือนลมหายใจถูกดึงเข้าไปจนเต็มปอดแล้วปล่อย ออกมาชัด นานเข้าลมหายใจจะหายไป ยิ่งเหลือแค่ความรู้สึกตัวว่า มีลมหายใจแผ่วๆ อยู่ ในขณะนั้น จะว่ามีลมหายใจก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีลมหายใจก็ไม่ใช่ แม้ลมหายใจก็หายไป แต่ก็ยังรู้สึกตัว เพียงแต่ไม่รู้ว่ เราอยู่ที่ไหน อยู่ในรูป แบบใด รู้สึกได้ถึงความมีอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง เป็นความรู้สึกตัวในความว่าง นั้นแหละผู้รู้เกิดขึ้นแล้ว

รู้อย่างไร?

ก็รู้ว่ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ในความว่างๆ เปล่าๆ ก็คือมี สัมปชัญญะอยู่นั่นเอง

เมื่อเราตั้งใจไว้ที่ลมหายใจแล้ว ให้มีความเพียรอยู่กับลมหายใจ เข้าออกบ่อยๆ พิจารณากายเห็นเวทนา เพ่งรู้จิต พิณิจธรรม รู้สึกตัวอยู่ กับอิริยาบถ มีสติมั่น ถึงคราวสภาวะอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดก็ไม่ดีใจ (อภิชฌา) ไม่เสียใจ (โทมนัส) จนเกินไป ให้มีสติ ดีใจก็รู้ ปล่อยวาง รู้เฉยอยู่ เสียใจก็รู้ ปล่อยวาง รู้เฉยอยู่ คอยกำจัดความดีใจ อยากได้ (อภิชฌา) และความเสียใจ (โทมนัส) อยู่เสมอ

เมื่อมีความเพียร มีความรู้สึกตัวอยู่เช่นนี้จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ขึ้น เรียกว่า “นิมิต” เมื่อนิมิตเกิดขึ้นก็ให้มีสติ อย่าดีใจ (อภิชฌา) จนเกินไป อย่าเสียใจ (โทมนัส) จนเกินไป คอยจับจองเพ่งพิณิจนิมิตนั้นไว้ เพราะถ้าดีใจ ตื่นเต้นจนเกินไป จะทำให้นิมิตนั้นเลือนหายไปได้ คือ ความดีใจและเสียใจ จะทำให้จิตเคลื่อนออกจากนิมิต จิตจะประคองนิมิตเอาไว้ไม่ได้ เมื่อประคอง

นิमितไม่ได้ก็ไม่สามารถยกนิमितขึ้นพิจารณาได้ ก็ไม่รู้การเกิดดับของนิमित เมื่อไม่เห็นการเกิดดับของนิमितก็ไม่ได้บัญญัติจากการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปของนิमित

การนั่งสมาธิจะอยู่ในบัลลังก์ได้นานหรือไม่นั้นก็อยู่ที่ขั้นตอนการขัดเกลาทำความสะอาดนิวรณ ๕ ให้ดีเสียก่อน คือ ไม่ขัดเกลากามฉันทะ ความอยากนั่งสบาย อยากนอนสบาย อยากยืนสบาย ให้เห็นโทษจนสงบระงับ ไม่ทำความหงุดหงิด ความกระวนกระวายทางกายให้สงบลง ความมัวงม ความเบื่อหน่าย ความลึงเลสงสัยก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ต้องขัดเกลา

นิวรณเป็นสิ่งที่ทำให้จิตสทปรก ทำให้จิตรกรุงรัง ทำให้จิตไม่สะอาดสมาธิหรือฌานไม่สามารถตั้งอยู่ในจิตที่สทปรกได้นาน การจะนั่งสมาธิได้นานๆ นั้น จึงต้องทำความสะอาดจิตให้นิวรณเบาบาง นิวรณเบาบางมากเท่าไร สมาธิก็ตั้งมั่นได้มากเท่านั้น

ยกตัวอย่างเหมือนคนผู้ดีไปห้างสรรพสินค้าจะอยู่ในห้างได้เป็นเวลานาน เพราะสถานที่สะอาดสะอาด สบายหูสบายตา แต่เมื่อให้คนผู้ดีไปตลาดสดก็อยู่ได้ไม่นาน เพราะไม่สะอาด ทั้งกลิ่นไม่ดี พลุกพล่านไปด้วยผู้คนที่ไม่เรียบร้อย เอะอะโวยวาย อีกทั้งไปด้วยเสี่ยงกันต่ำ มีวาทาไม่น่าฟัง ทั้งพื้นแฉะแฉะไม่สะอาด เป็นต้น

สมาธิหรือฌานที่ดำรงอยู่ในจิตที่ไม่สะอาดจากนิวรณก็เช่นเดียวกัน ย่อมตั้งอยู่ได้ไม่นาน การขัดเกลานิวรณให้สะอาดก่อนจึงมีผลต่อการดำรงอยู่ของสมาธิได้นานในแต่ละบัลลังก์

สติก็เหมือนเชือกผูกลูกวัว การฝึกสติให้ดีเพื่อใช้ในการผูกจิตก็สำคัญ ต้องพันสติให้เหนียวเหมือนพันเชือกผูกลูกวัว เมื่อจะผูกลูกวัวไว้ที่คอจะต้องผูกด้วยเชือกที่พันอย่างดี เพื่อไม่ให้ลูกวัวดึงเชือกขาดหนีไป ถ้าจะฝึกจิตให้อยู่กับอารมณ์สมาธิก็ต้องใช้สติผูกมัดจิตไว้กับลมหายใจ สติที่ใช้ผูกจิต

จะต้องถูกพันให้มันคง แนบสนิท เนียนดีจึงจะผูกจิตอยู่ได้ เพราะจิตจะตื่นรนไปหาอารมณ์ที่เคยชิน เหมือนลูกวัวพันแข้งพันขาเดินวนเวียนตื่นรนตามแม่วัว เมื่อสติถูกพันดีแล้ว แม้จิตตื่นรนอย่างไรก็ไม่หลุดจากเชือกคือสติ

ฉะนั้นมีเสียงเป็นข้าศึก การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติสมาธิที่มีความสำคัญ เหมือนการเลือกตอหรือหลักผูกเชือกวัว หากเชือกและหลักไม่ดี วัวก็จะดึงเชือกขาดหรือดึงหลักถอนขึ้นหลุดหนีไปได้

บางทีขณะนั่งสมาธิไป จิตกำลังตั้งดี เกิดเสียงอะไรขึ้นมา จิตจะถอนออกจากสมาธิ ถ้าสติมันคงดีก็อาจจะกำหนดต่อไปได้ แต่สำหรับคนที่เริ่มฝึกใหม่ๆ จิตกำลังตั้งดีก็อาจถึงขนาดสะดุ้งก็มี พอจะกำหนดกลับเข้าไปใหม่อีกครั้งก็อยากแล้ว

ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนว่า ฉะนั้นมีเสียงเป็นข้าศึก การเลือกสถานที่ให้สบายๆ ไม่อึกทึกครึกโครม มีเสียงรบกวนน้อย เพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติที่มีความสำคัญต่อการฝึกสมาธิ

”

นิเวศน์เป็นสิ่งที่ทำให้จิตสกปรก
ทำให้จิตกรงรัง ทำให้จิตไม่สะอาด
สมาธิหรือฌานไม่สามารถตั้งอยู่ในจิตที่สกปรกได้นาน

”



การพัฒนาปัญญา ๓ อย่าง

การฝึกสมาธินั้นเป็นขั้นตอนการพัฒนาปัญญา จึงเรียกว่า “ภาวนา” และการภาวนาซึ่งเป็นขั้นตอนการพัฒนาปัญญาให้ค่อยๆ เติบโตขึ้นตามลำดับนั้น จะต้องมีความอดทนอย่างยิ่งยวด มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง ต้องผ่านการประสบประหลาด ประศับประคอง พุ่มพัก เอาใจใส่เสมอต้นเสมอปลาย เหมือนปลูกต้นไม้ต้องประสบประหลาด หนึ่งรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน อย่าให้แน่นเกินไป อย่าให้หลวมเกินไป ปลูกต้นไม้จะเร่งวันเร่งคืนให้ต้นไม้โต ออกดอกออกผลตามใจอยากไม่ได้

การพัฒนาปัญญา ๓ อย่าง คือ

๑. ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือเรียนรู้มาจากครูบาอาจารย์ แล้วจดจำไว้ เรียกว่า “สุตตมยปัญญา” เป็นความรู้ที่ได้มาจากการศึกษาหาความรู้

๒. เมื่อได้ยินได้ฟังศึกษาหาความรู้มาแล้วก็นำมาทบทวนขบคิดพิจารณาจนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนเรียกว่า “จินตามยปัญญา” เป็นปัญญาที่เกิดจากการนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาขบคิดจนเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นด้วยตัวเอง

๓. เมื่อขบคิดจนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจว่า สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาเป็นจริงตามนั้นถึงมือทำ เพียรพยายาม ฝึกฝน พัฒนาทักษะจนเกิดความชำนาญด้วยตัวเอง เป็นการขัดเกลา เปลี่ยนแปลงจากภายในของตน เป็นองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ต้องอาศัยคำอธิบายของคนอื่นอีกต่อไป เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา”

ภาวนามยปัญญา น่าจะตรงกับหลักการทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญขึ้น เป็นทักษะเฉพาะตน แล้วกลายเป็นความรู้แจ้งชัดด้วยตัวเอง

ไม่ต้องอาศัยคำอธิบายของคนอื่นอีกต่อไป ซึ่งก็คือ ความรู้ที่เป็นญาณทัศน์
นั่นเอง เหมือนนักกีฬาฝึกกีฬาชนิดใดบ่อยๆ ก็จะชำนาญในกีฬานั้น คนฝึก
มวยไทยบ่อยๆ ก็ชำนาญในมวยไทย คนฝึกกังฟูบ่อยๆ ก็ชำนาญในกังฟู

ใครทำอะไรบ่อยๆ ฝึกหัดซ้ำๆ นานเข้าก็จะเกิดทักษะเฉพาะตน
กลายเป็นความชำนาญในเรื่องนั้นๆ ซึ่งการภาวนาที่เช่นกัน ฝึกหัดภาวนา
ซ้ำบ่อยๆ เพิ่มพูนมากขึ้นก็จะเกิดความชำนาญจนกลายเป็นทักษะในการ
ภาวนาเฉพาะตนขึ้นมา



กัศณ/พ๖๕

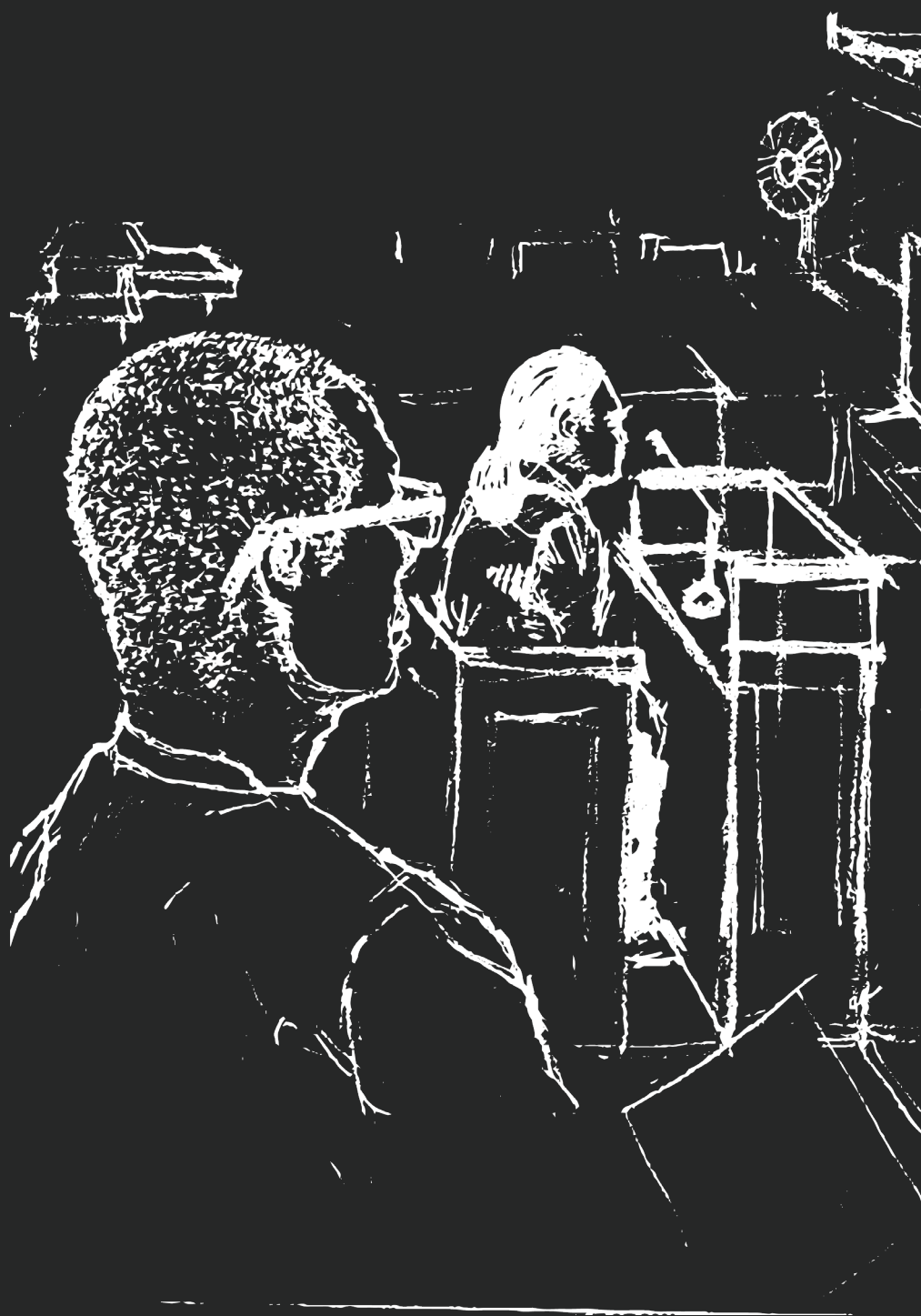
๗.๒.

การหมักหมมของจิต

จิตเศร้าหมองเพราะกิเลสหมักหมมนอนเนื่องมายาวนาน ต้องไ้
ความรู้ความเข้าใจที่ถูกตอง แล้วหมั่นพิจารณา หมั่นภาวนาอยู่บ่อยๆ ด้วย
ความเพียรอย่างต่อเนื่องก็เหมือนผ้าที่เป็นฝุ่น เปื้อนสีเศร้าหมอง จะต้องซัก
หลายครั้ง จนกว่าจะขาวสะอาด จะซักแค่ครั้งเดียวหรือสองน้ำแล้วผ้าสะอาด
ก็เกินไปไม่ได้ ต้องขยันซักบ่อยๆ ผ้าจึงจะขาวสะอาด เหมือนจิตถูกกิเลส
หมักหมมมาหลายภพชาติที่ต้องได้รับการขัดเกลาด้วยปัญญา ต้องภาวนา
อยู่บ่อยๆ

เมื่อมีความเห็นตรงเป็นสัมมาทิฐิในการปฏิบัติแล้ว ก็ลงมือทำ ขยัน
พิจารณาอยู่บ่อยๆ ปัญญาจะคมกล้าขึ้นมา เห็นจิตขาวสะอาดด้วยตัวเอง
เช่นเดียวกับการล้างมิดที่ที่ต่อต้องล้างกลับไปกลับมาจึงจะเกิดคม







ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ลมหายใจเป็นรูป จิตเป็นนาม และ วิธีกำหนดนามรูป

ลมหายใจเป็นรูป ส่วนจิตเป็นนาม ลมหายใจคนเรานั้นจะเข้าออกได้
ต้องอาศัยกายจึงหายใจเข้าออกได้ เมื่อร่างกายเป็นรูป ดังนั้น ลมหายใจเข้า
ออกซึ่งเกี่ยวเนื่องอยู่กับกายจึงเป็นรูปไปด้วย

กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกและกายว่า “**เป็นรูป**”

จิตและความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตเป็นนาม ความรู้สึกสุข ความ
รู้สึกทุกข์ ความรู้สึกโกรธ เกลียด รัก ชัง เกรี้ยว เบื่อหน่าย อึดอัด หงุดหงิด
เคืองแค้น ซึ่งเกี่ยวเนื่องอยู่กับจิตจึงเป็นนามไปด้วย

กำหนดรู้จิตและความรู้สึกนึกคิดว่า “**เป็นนาม**”

ลมหายใจและกาย เป็นรูป

จิตและความรู้สึกนึกคิด เป็นนาม

สภาวะที่ชื่อว่า “**รูป**” เพราะมีความเสื่อมสลายไป มีความไม่คงที่
แปรปรวนเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา

สภาวะที่ชื่อว่า “**นาม**” เพราะเป็นธรรมชาติอันออกมาไปรับอารมณ์
หรือแล่นออกไปรับอารมณ์ หรือวิ่งออกไปรับอารมณ์

สภาวะที่ชื่อนาม **นาม** มีความไม่คงที่ แปรปรวนเสื่อมสลายไปเป็น
ธรรมดา ขณะนี้คิดอย่าง อีกขณะจิตหนึ่งคิดอีกอย่าง

สภาวะที่ชื่อว่า **รูป** มีความเสื่อมสลายไป มีความไม่คงที่ แปรปรวน
เสื่อมสลายไปอย่างไร สภาวะที่ชื่อนาม **นาม** ก็มีความไม่คงที่ แปรปรวนเสื่อม
สลายไปอย่างนั้นเหมือนกัน

พิจารณาเห็นนามและรูป เลื่อมสลายไปตามสภาพ รูปมีความ
แปรปรวนเลื่อมสลายไป ฉนใด แม้นามคือจิตใจก็ปรวนแปรเลื่อมสลายไป
ฉนนั้นเหมือนกัน

นามอาศัยรูปจึงเป็นไป แม้รูปก็อาศัยนามจึงเป็นไป ทั้งนามและรูป
ต่างก็อาศัยกันและกันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

เมื่อมองลึกเข้าไปถึงการเกิดดับของนามและรูป ก็จะเห็นนามและ
รูปเท่านั้นที่เกิดและดับ เมื่อเฝ้าสังเกตนามและรูปด้วยความเป็นกลางเฉย
อยู่อย่างนี้ ก็ไม่เห็นสิ่งอื่นนอกไปจากการเกิดดับของนามและรูปแตกตัว
อยู่ภายในไม่สิ้นสุด เหมือนมวละอะคมมากมายมหาศาล ระเบิดตัวเองอยู่
ภายในไม่มีที่สิ้นสุด

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของนามและรูป ช้าแล้วช้าเล่า โดย
กระทำซ้ำๆ อยู่เช่นนี้ จนเกิดความรู้ว่า “ไม่เที่ยง” ก็ละความหมายรู้
“เที่ยง” ได้

การพิจารณาเห็นความเป็นทุกซ์ของนามและรูปช้าแล้วช้าเล่าโดย
กระทำซ้ำๆ จนเกิดความรู้ว่านามและรูป “เป็นทุกซ์” ก็ละความหมายรู้
“สุข”

การพิจารณาเห็นความไม่มีตัวตนของนามและรูปช้าแล้วช้าเล่าโดย
กระทำซ้ำๆ จนเกิดความรู้ว่า “นามและรูปไม่มีตัวตน” ก็ปล่อยวางความยึด
มั่นในตัวตนได้

กระบวนการกระทำซ้ำๆ เช่นนี้ เพื่อให้เกิดปัญญารู้ความไม่เที่ยง
ความเป็นทุกซ์ และความไม่มีตัวตนของนามและรูปก็เป็นการภาวนา



เจ้าคุณหม่อม เริ่มเรื่อง ปากกาคณะกรมการเจ้ากรม/ปลาลงชั้น กพ.
ทางในเรือนเจ้า

วิธีกำหนดจิต หลังจากเข้าถึงความสงบแล้ว

หลังจากกำหนดพระกรรมฐานจนจิตสงบ จนลมหายใจหายไป เมื่อต้องการให้ลมหายใจกลับมา ให้พลิกขณะจิตเพ่งความสนใจกำหนดไปที่ลมหายใจ ลมหายใจจะค่อยๆ ปรากฏเด่นชัดขึ้นมา เมื่อกำหนดเพ่งความสนใจเข้าไปตรงกลางลมหายใจ จิตจะถูกดึงดูดกลับเข้าไปสู่ความสงบอีก ลมหายใจก็จะหายไป ผีกลกลับออกไปกลับมาเช่นนี้บ่อยๆ จะเกิดความชำนาญในการกำหนดลมหายใจ และชำนาญในการถอนออกจากการกำหนดลมหายใจ เรียกว่า “มีความชำนาญในการเข้าในการออก”

ขณะจิตเป็นสมาธิและลมหายใจหายไป จะปรากฏสภาวะเหมือนเลื่อนลอยในอากาศ ให้กำหนดรู้อาการเลื่อนลอยในอากาศนั้นที่กำลังเป็นไปไม่มีที่สิ้นสุด แล้วกำหนดรู้ความไม่มีที่สิ้นสุดของอากาศนั้นเป็นอารมณ์

เนื่องจากขณะนั้นลมหายใจหายไป มีแต่สภาวะความว่างและความระลึกรู้เด่นชัดขึ้นมาแทนที่ลมหายใจ แล้วจะยึดอะไรเป็นอารมณ์ ?

ก็ยึดความรู้สึกว่ามีการรับรู้ในความว่างนั้นให้เป็นอารมณ์

ดูความว่างเป็นอารมณ์ ก็คือดูอากาศเป็นอารมณ์ ความว่างกับอากาศเป็นสิ่งเดียวกัน ให้ยึดความว่างเป็นอารมณ์ เนื่องจากก่อนหน้านี้จิตเคยยึดลมหายใจเป็นอารมณ์ แต่เมื่อลมหายใจหายไป จิตไม่มีที่ยึด จิตจะหาที่ยึดใหม่ โดยจะยึดสภาวะที่ปรากฏเด่นชัดในขณะนั้นเป็นอารมณ์ สภาวะใดเด่นชัดขึ้นมาจิตจะยึดสภาวะนั้นไว้เป็นอารมณ์ ซึ่งก็คือยึดความว่าง หรือยึดอากาศเป็นอารมณ์ แล้วบริกรรมต่อไปตามสภาวะที่ปรากฏว่า “ว่าง ๆ ๆ” หรือ “อากาศ ๆ ๆ”

คำว่า “ว่าง” คือ สภาวะขณะนั้นไม่มีอะไรแล้ว เป็นความว่างจากนิรวณ จิตไม่ปรุงแต่งตามนิรวณ จิตจึงว่าง

เมื่อปริกรรมไปปฏิบัติไปนานเข้า ความว่างก็ดี อากาศก็ดี ปรากฏเหมือนไม่มีที่สิ้นสุด ทุกครั้งที่นั่งจะเป็นอย่างนี้จนรู้สึกเกิดความเบื่อในความว่าง นั่งไปก็บังลังก์ต่อกับลังก์ก็เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ก็ให้ระลึกรู้เข้า มาที่จิตปริกรรมว่า “ความว่างไม่มีที่สิ้นสุด ความว่างไม่มีที่สิ้นสุด” หรือ “อากาศไม่มีที่สิ้นสุด อากาศไม่มีที่สิ้นสุด” คือ มีสติระลึกรู้สภาวะความว่าง หรือ อากาสนั้นๆ ไม่มีที่สิ้นสุด โดยทั่วไปตามสภาวะที่ปรากฏเด่นชัดในขณะนั้น สภาวะใดปรากฏเด่นชัดก็กำหนดรู้สภาวะนั้น

พอปริกรรมไปเรื่อย ขณะใดขณะหนึ่ง ในที่สุดจิตก็จะพลิกขณะจิตตัวเองเกิดความรู้นี้ขึ้นมาว่า “เออหนอ! แม้ความว่างก็ไม่มีที่สิ้นสุด แม้อากาศก็ไม่มีที่สิ้นสุด”

ความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวงจะเกิดตรงนี้

แม้ความเบื่อหน่ายนี้ก็ไม่เที่ยง แล้วมันก็จะแปรเปลี่ยนกลับไปเป็นไม่เบื่อหน่าย

ปัญญาที่เป็นญาณทัศน์ เป็นปัญญาที่รู้ลงไปตรงๆ ตามขณะจิตที่แปรเปลี่ยนไป ไม่เที่ยง ไม่หลงไปตามอาการของจิต จิตมโนกรรมสิ่งใดขึ้นมา ก็รู้สิ่งนั้น สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ ปกติก็รู้ว่าปกติ สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ รู้ลึกเฉยๆ ก็รู้ว่ารู้ลึกเฉยๆ

ที่จริง อาการที่ปรากฏนั้น “เป็นสภาวะ” เป็นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้สภาวะเหมือนอาการลอยเลื่อนในอากาสนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง

ความรู้หรือจิตที่รับรู้อากาสนั้น เรียกว่า “วิญญาน” ให้กำหนดรู้วิญญานนั้นว่า แม้การรับรู้อากาสนั้นก็ไม่มีที่สิ้นสุด กำหนดรู้ความรู้รู้นั้นเป็นอารมณ์ “การรับรู้อารมณ์ไม่มีที่สิ้นสุด” อาการที่ปรากฏทางจิต เป็นไปไม่มีที่สิ้นสุด แม้จิตที่รู้อาการนั้นก็ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน เพ่งความสนใจไปที่ความรู้ซึ่งแผ่ไปในอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้น

อากาศก็อย่างหนึ่ง ผู้ที่รับรู้อากาศก็อย่างหนึ่ง อากาศรู้ตัวเองไม่ได้ จึงมีวิญญาณเป็นผู้รู้อากาศ เช่นเดียวกัน ความว่างรู้ตัวเองไม่ได้จึงมี วิญญาณเป็นผู้รู้ความว่าง แม้ความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะรับรู้อยู่อย่างนั้น ไม่มีที่สิ้นสุด จึงเกิดความเบื่อหน่ายในความรูว่า “เออหนอ! แม่วิญญาณ คือ การรับรู้ที่ไม่มีตัวตนที่จะยึดถือได้ เรียกว่า “อากิจญญายตนะ”

ควรทำความเข้าใจสภาวะที่ปรากฏในขณะนั้น เป็นขั้นเป็นตอน ดังต่อไปนี้

๑. กำหนดรู้อากาศเป็นอารมณ์ เรียกว่า “อากาสาณัญจายตนะ”
๒. กำหนดรู้สภาวะที่รับรู้อากาศเป็นอารมณ์นั้น เรียกว่า “วิญญาณัญจายตนะ”

๓. กำหนดรู้ว่ แม่วิญญาณที่รับรู้อากาศก็ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เรียกว่า “อากิจญญายตนะ”

๔. กำหนดรู้สัญญาหรือความจำได้หมายรู้ว่แม้ขณะนั้นสัญญา จะว่ามีอยู่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีก็ไม่ใช่ เรียกว่า “เนวสัญญานาสัญญายตนะ”

ในความว่างก็ยังมีอากาศ กำหนดรู้อากาศในความว่างนั้นว่าอากาศ แ่ไปไม่มีที่สิ้นสุด

อาการที่จิตกระทบอากาศจะเหมือนลอยเลื่อนอยู่กลางความเว้งว่าง ของจักรวาล ให้กำหนดรู้อาการนั้นต่อไป พร้อมกับมีความรู้ถึงกระดูกว่ “อากาศไม่มีที่สิ้นสุดๆ ๆ ” เรียกว่า “อากาสาณัญจายตนะ”

ละทิ้งอาการลอยเลื่อนในอากาศนั้น กำหนดเข้ามาที่ตัวความรู้ เห็น การรับรู้อากาศนั้นว่ายังมีการรับรู้ว่อากาศไม่มีที่สิ้นสุด แม้ความรู้ที่รับรู้ อย่างนั้นก็ไม่มีที่สิ้นสุด จึงเกิดความรูขึ้นว่ “โอ! ถึงแมการรับรู้อากาศ ก็ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน” พร้อมบริกรรมว่ “วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดๆ ๆ ” เรียกว่า “วิญญาณันจายตนะ”



เรื่องเล่าของ นพ.วิฑูรย์ นวลชู

จะว่ามีสัญญาหรือไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาหรือไม่ใช่

เมื่อจิตเป็นสมาธิระดับลึกแล้วจะรู้ลึกเหมือนกับว่าสัญญา คือความจำได้หมายรู้หายไป จนปรากฏเหมือนว่า “**จะมิสัญญาก็ไม่ใช่ จะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่**” หมายความว่า แม้ยังมีสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้อยู่ แต่สัญญาก็มีระดับต่ำมาก จนนับเนื่องได้ว่าแทบจะไม่มี ถึงแม้ในขณะนั้นจะมีสัญญาอยู่ แต่สัญญาก็ไม่กำลังพอที่จะทำหน้าที่ของตนได้อย่างเต็มที่ในการจำได้หมายรู้ว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่ใด หมายรู้ว่าเป็นเสียง แต่ไม่มีกำลังพอที่จะหมายรู้ต่อไปว่า เป็นเสียงอะไร เสียงใคร ดังมาจากไหน เป็นเสียงที่ชอบหรือไม่ชอบ

ยกตัวอย่าง

ในขณะนั้น สัญญาเหมือนความรอนในกาต้มน้ำเดือด แม้น้ำรอนมีความรอน แต่ก็ไม่รอนเพียงพอที่จะจุดไฟติดได้

สัญญาเหมือนน้ำติดก้นแก้ว แม้น้ำติดอยู่ก้นแก้ว แต่ก็ไม่มีเพียงพอที่จะใช้ดื่มกินแก่กระหายได้

เหมือนเมื่อหุกระทบเสียง แม้สัญญาจำได้หมายรู้ว่าเป็นเสียง แต่ไม่มีกำลังเพียงพอที่จะไปคิดปรุงแต่งต่อไปว่าเป็นเสียงอะไร เป็นเสียงของใคร เป็นเสียงที่ชอบหรือไม่ชอบ เสียงจึงเป็นเพียงสักแต่ว่าเสียงที่เกิดขึ้นและดับไปในที่ที่มันเกิด เสียงเกิดที่ไหนก็ดับไปที่นั่น

เหมือนชนนภหรือขุนแม่มิ่น้ำหนัก แต่ก็ไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะจมดิ่งลงไปแน่นิ่งอยู่ได้บึงเช่นเดียวกับก้อนหินได้

สัญญาของผู้เข้าสมาธิก็เช่นเดียวกัน ขณะเข้าสมาธิระดับลึก แม้สัญญามีอยู่แต่ก็ไม่มีกำลังเพียงพอที่จะไปปรุงแต่งอารมณ์ต่อไป เพราะความสงบดังลึกจึงทำให้สัญญามีกำลังอ่อน ไม่เพียงพอที่จะจำได้หมายรู้เรื่องใดๆ

สัญญาจึงเหมือนสงบนิ่งอยู่ ไม่ทำหน้าที่หมายรู้เวทนา คือ ไม่ทำหน้าที่หมายรู้ความรู้สึกสุขทุกข์ ชอบ ชัง ท่านจึงว่า “สัญญาจะว่ามีอยู่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีก็ไม่ใช่” เพราะไม่รู้รู้สึกสุขทุกข์ ก็คือ ไม่รู้ความไม่เที่ยง จิตหยุดการปรุงแต่ง หยุดจินตนาการ หยุดคิด หยุดใคร่ครวญพิจารณาตรัสกรองธรรม หรือ หยุดสังขารชั่วขณะหนึ่ง ปัญญาที่หยุดทำหน้าที่ไปโดยปริยายด้วย

เมื่อสัญญาเครื่องหมายรู้มีระดับต่ำ ปัญญาในวิปัสสนาที่จะนำมาเป็นธรรมวิจย (ธัมมานัง วิจเย) ให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวงก็มีระดับต่ำไปด้วย

การที่จิตเข้าถึงความสงบระดับลึกได้ก็ด้วยในขณะนั้น สัญญามีกำลังอ่อน ไม่ทำหน้าที่จดจำความชอบ (โลภะ) ความชัง (โทสะ) และความหลง (โมหะ) ไม่เก็บเอามาปรุงแต่งจินตนาการต่อ ไม่มีแม้แต่กำลังพอที่จะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาความไม่เที่ยง คือ การเกิดดับของจิต





เวทนา

โดยมากเมื่อแรกปฏิบัติสมาธิ ขณะนั่งกำหนดอารมณ์พระกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะเกิดทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง เช่น ปวดเข่า ปวดขา ปวดแข้ง ปวดข้อเท้า ปวดก้นกบอย่างรุนแรง หากหยุดเสียในระหว่าง ไม่เพียรพยายามอดทนกัดฟันกำหนดจนความเจ็บปวดแตกดับไป พอกลับมานั่งใหม่ในบัลลังก์ต่อไป ก็จะทำให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์เวทนาอย่างรุนแรงอีกเหมือนเดิม แต่ถ้ายอมอดทนช้าๆ ต่อสู้ทุกข์เวทนานั้นหลายๆ บัลลังก์ อดทนนั่งกำหนดเพ่งความเจ็บปวดจนทุกข์เวทนานั้นแตกดับไป ถ้าสามารถอดทนจนผ่านพ้นไปได้ครั้งหนึ่ง หรือสองครั้ง เมื่อนั่งครั้งต่อไปก็จะค่อยๆ ค่อยๆ จนอาการเจ็บปวดไม่เกิดขึ้นอีก หรือถึงจะเกิดขึ้นก็ปวดน้อยลง และผ่านพ้นไปได้ง่ายขึ้น เพราะอาการเจ็บปวดจะไม่รุนแรงเหมือนเดิม

ถึงแม้จะมีความเจ็บปวดทุกข์เวทนาทางกายตามธรรมชาติของร่างกาย แต่ความเจ็บปวดที่ถูกกำลังสมาธิกดข่มเอาไว้

วิธีฝึกปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามทุกข์เวทนาขณะนั่งสมาธิ เมื่ออาการเจ็บปวดทุกข์เวทนาเกิดขึ้น จิตจะถูกความเจ็บปวดดึงให้หลุดออกมาจากลมหายใจไปเองตามธรรมชาติ หรือจะกำหนดจิตหยุดดูลมหายใจ แล้วขยายจิตเพ่งไปยังตำแหน่งที่มีอาการเจ็บปวดก็ได้ ให้เฝ้าสังเกตอาการเจ็บปวดที่ค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ให้เห็นการเติบโตขึ้นของความเจ็บปวด อาการเจ็บปวดจะเหมือนมีบีบคั้นร้าวไปจนถึงกระดูกแล้วคลายตัวออก จากนั้นก็จะกลับมาบีบคั้นเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้นอีก วนกลับไปกลับมาซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเฝ้าสังเกตอาการเจ็บปวดทุกข์เวทนาที่เพิ่มขึ้นและลดลงด้วยความทนอดทนอย่างยิ่งยวด ถึงแม้จะเจ็บปวดจนน้ำตาน้ำตาเล็ดก็ต้องกัดฟันผืนทนต่อความเจ็บปวด จนกว่าจะผ่านไปให้ได้

ถ้ายังไม่ผ่านในครั้งแรก เนื่องจากทุกขเวทนาแรงกลามากก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเดิน เพื่อให้กายและจิตเกิดความผ่อนคลาย ให้จิตได้เรียนรู้ความเจ็บปวดจนจิตเริ่มคุ้นชิน เมื่อกลับมาปฏิบัติในบัลลังก์ต่อไป ถึงแม้ทุกขเวทนาเช่นนั้นยังเกิดอีกก็ให้เฝ้าสังเกตเหมือนเดิม และอดทนจนกว่าจะผ่านไปได้อีก หากยังมีความเพียรไม่ย่อท้อ สุดท้ายก็จะก้าวข้ามเวทนาทางกายไปได้

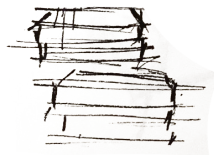
ทำบ่อยๆ ให้จิตคุ้นชินกับความเจ็บปวดทุกขเวทนา

หากไม่เลิกกลมเกลียวในระหว่าง มีความเพียรไม่ย่อท้อ สุดท้ายก็จะปลดปล่อยก้าวข้ามทุกขเวทนาไปได้ แต่ทุกคนจะมีลักษณะของตัวเองไม่เหมือนกัน

เวทนาเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างกายและจิตมาบรรจบกัน

การเฝ้าสังเกตทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บปวดทางกายก็เป็นการเฝ้าสังเกตจิต เพราะความรู้สึกเจ็บปวดเป็นความรู้สึกของจิต เป็นอาการของจิต

การเห็นความรู้สึกเจ็บปวดทางกายเป็นการเห็นเวทนา จึงเป็นการเห็นจิตไปในตัวด้วย

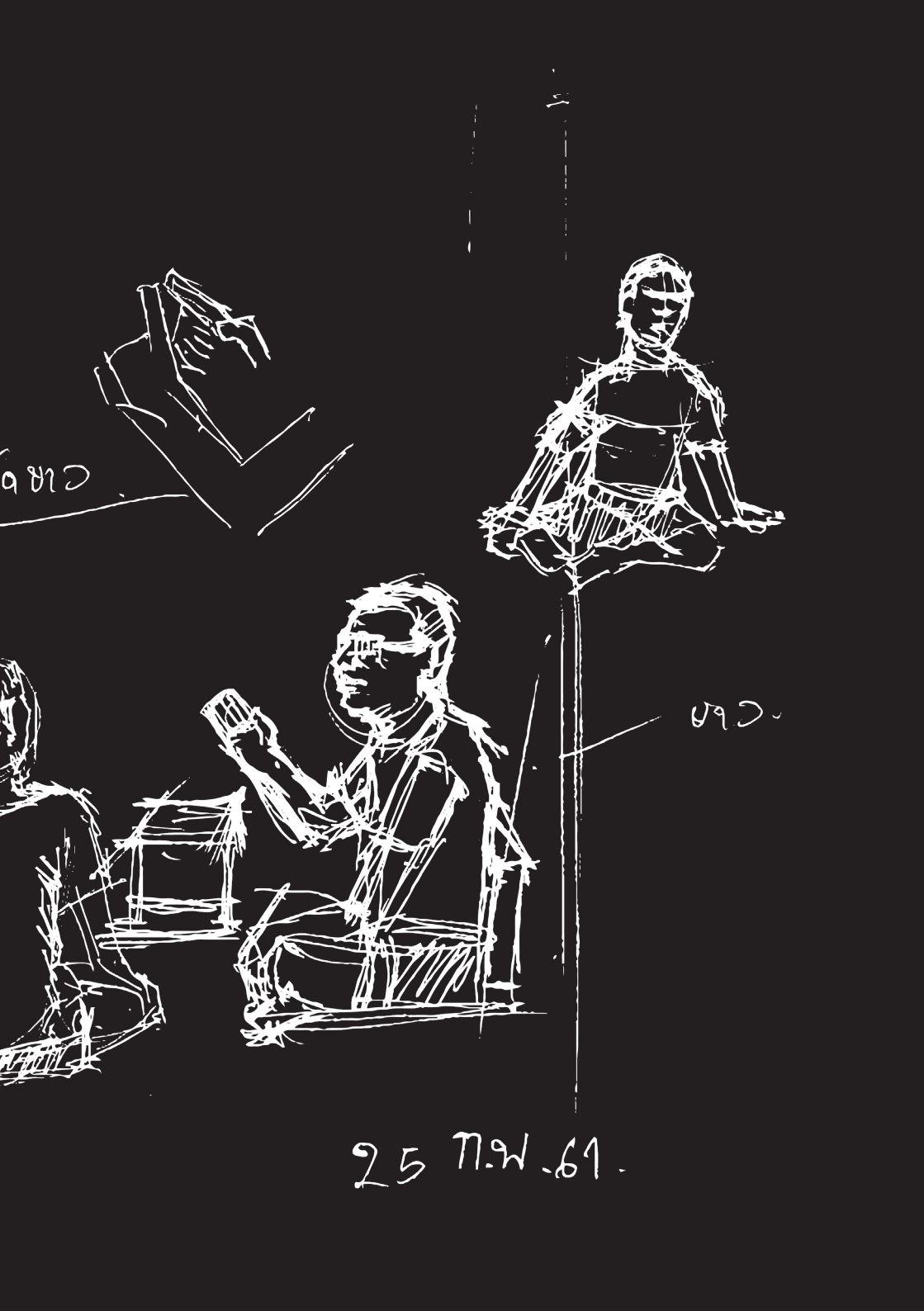




အုပ်စုဝင်၊
အုပ်စုဝင်
အုပ်စုဝင်

အုပ်စုဝင်၊ အုပ်စုဝင်

အုပ်စုဝင် အုပ်စုဝင်



อาการของเวทนา

สุข คือ ความสุขสบายที่เป็นผลมาจากการสัมผัสทางกายที่สบาย เช่น นิ่งสบาย นอนสบาย หนาวสบาย เย็นสบาย อุ่นสบาย เป็นต้น รวมความก็คือ ความรู้สึกชอบ เป็นสุขที่เกิดจากการสัมผัสทางกายนั่นเอง

โสมนัส คือ ความสุขภายในจิตใจ สบายใจ รู้สึกปลอดโปร่งใจ ความโล่งใจเบาใจ เอิบอิ่มใจ เป็นต้น รวมความก็คือ อาการที่จิตเกิดความรู้สึกสุขใจสบายใจ

ทุกข์ คือ ความเจ็บปวดทางกายที่เป็นผลมาจากการสัมผัสที่ไม่สบายทางกาย เช่น นิ่งไม่สบาย นอนไม่สบาย เจ็บป่วย เป็นต้น รวมความก็คือ การได้รับความเจ็บปวดทางกายนั่นเอง

โทมนัส คือ ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความกังวล ความรู้สึกบีบคั้นทางจิตใจ ความรู้สึกถูกกดคั้น ความรู้สึกไม่โล่งใจ ความรู้สึกหนักอกหนักใจ ตามความซัง คือ โทสะ หรือ ปฏิฆะ ความหึงหวงจิต ชัดเคือง

ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขะ) แม้ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็เป็นอาการของเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือ ความรู้สึกเฉยๆ กับอารมณ์ที่เคยได้รับ เช่น เมื่อได้รับสิ่งของมาใหม่ก็รู้สึกดีใจ เป็นสุขใจ ในระยะแรกๆ ต่อมาก็รู้สึกเฉยๆ กับของสิ่งนั้น คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ยินดียินร้าย แต่ถึงแม้จะไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ยินดียินร้ายกับของสิ่งนั้น แต่ลึกๆ แล้ว จิตก็ยังยึดครองไว้เป็นเจ้าของแบบอุปาทาน หรือ เมื่อถูกตำหนิขืนก็เฉยๆ ไม่เดือดดาลแต่ก็เก็บกดไว้ รอโอกาสพลุกพล่านออกมาตามเวลาและจังหวะที่เหมาะสมตามความหลงยึดแน่นไว้ คือ โมหะ หรือ อุปาทาน

สุขโสมนัส ความรู้สึกชอบ เป็นอารมณ์ของโลภะหรือราคะ

ทุกข์โทมนัส ความรู้สึกไม่ชอบ เป็นอารมณ์ของโทสะหรือปฏิฆะ

อทุกขมสุขะ ความหม่นหม่อไม่แจ่มใสเบิกบาน เป็นอารมณ์ของ
โมหะหรืออุปาทาน สุขก็หลงยึดไว้ ทุกข์ก็หลงยึดไว้ ไม่ยอมปล่อย เป็น
อุปาทานยึดมั่น



ลักษณะของทุกข์

ความอยาก ก่อกระแสวิญญาน

ตัณหา คือ ความอยาก เป็นตัวก่อกระแสวิญญาน การทำงานของสังขารในขั้น ๕ เชื่อมอยู่กับตัณหา

ตัณหาที่มีการก่ออารมณ์อยากอย่างใหม่ขึ้นมาอยู่ร่ำไป เรียกว่า “**กามตัณหา**”

เมื่อก่อความอยากในสิ่งใหม่ขึ้นมา ได้สิ่งใดก็ยึดสิ่งนั้นไว้ ไม่อยากปล่อย ไม่อยากสูญเสียสิ่งนั้นไป เรียกว่า “**ภวตัณหา**”

ส่วนสิ่งใดที่ไม่ชอบใจก็อยากให้สิ่งนั้นพ้นไปเสีย อยากให้สิ่งนั้นหมดสิ้นไปเสีย เรียกว่า “**วิภวตัณหา**”

ภาวะใดชอบก็ยึดไว้ ภาวะใดไม่ชอบก็ผลักดันออกไป ที่ชอบใจก็อยากยึดไว้ แต่ก็ยึดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง จึงเป็นทุกข์

ที่ไม่ชอบใจ อยากผลักดันออกไปก็ผลักดันออกไปได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อไม่ได้ตามใจอยาก จึงเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

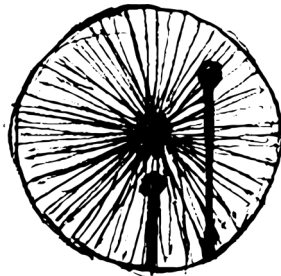
ทั้งสิ่งชอบและไม่ชอบก็ล้วนแต่มีรากมาจากความอยากอันเป็นตัณหา คือ อยากยึดไว้กับอยากผลักดันออกไป

กระแสความคิดวนเวียนซ้ำๆ อยู่กับเรื่องที่ยากเห็นยั้งรังเอาไว้ และเรื่องที่ยากผลักดันออกไป ซึ่งเป็นกระแสความคิดที่ชอบ (โลภะ) และชัง (โทสะ) ตกตะกอนกลายเป็นกระแสวิญญานไหลเวียนเป็นกระแสชีวิต เป็นเชื้อวิญญานให้ก่อภพขึ้นมาใหม่

ความอยากสิ่งใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ ของตัณหา จึงเป็นการก่อภพอยู่เรื่อยๆ จากภพน้อยกลายเป็นภพใหญ่ซ้อนทับกันขึ้นมาเป็นวัฏฏะแห่งชีวิต

การก่อภพใหม่ก็คือการยึดภavnันไว้ ไม่ยอมให้ภavnันเปลี่ยนไป การอยากสิ่งใหม่เป็นการก่อภพใหม่อยู่เรื่อยๆ เป็นการสร้างภพใหม่ขึ้นมาจึงเป็นปกติของตณหา ได้สิ่งใดก็ยึดสิ่งนั้นไว้ เมื่อเบื่อหน่ายสิ่งนั้นก็ไขว่คว้าหาสิ่งใหม่อีก ครั้นได้สิ่งนั้นมากก็ยึดไว้ และเบื่อหน่ายสิ่งนั้น แล้วไขว่คว้าหาสิ่งใหม่อีกต่อไป

ภาวะความอยากนี้เกิดขึ้น สืบเนื่องกันไปเป็นกระแสชีวิต ไม่สิ้นสุด จึงเรียกว่า “กระแสวิญญาณ”



• สรรพภพมาจากมมโนการ
มอริช. สมนกไม่พอ ก็ใช้การ
สมนค หนักเกินไป ก็ใช้การ
๑๐๐๐๐๐, ๑๐๐๐๐๐๐

ว่าด้วยเรื่องรูป

รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปประณีต
รูปในที่ไกล รูปในที่ใกล้ รูปอดีต รูปอนาคต รูปปัจจุบัน
รูปใดบ้างที่เกิดขึ้นภายใน?

รูปที่เกิดขึ้นจากความนึกคิด รูปที่จินตนาการขึ้นมา รูปที่จิตสังขาร
ปรุงแต่งขึ้น เรียกว่า **“รูปภายใน”** รูปนั้นก็จะถึงความสิ้นไปภายในความคิด
ภายในจินตนาการนั่นเอง

จิตคิดรูปขึ้นมาในจิตก็ดับไปในจิตนั่นเอง

ส่วนรูปใดที่ตามองเห็น รูปนั้น ชื่อว่า **“รูปภายนอก”** ถึงรูปภายนอก
นั้นก็จะดับไปที่ภายนอกนั่นเอง เห็นที่ไหนก็ดับไปที่นั่น เพราะรูปเกิดตาม
ธรรมชาติก็เกิดดับไปเองตามธรรมชาติ เราจะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม รูปก็จะ
เกิดดับอยู่อย่างนั้น เพียงแต่เราไปประจวบเห็นเข้าแล้วหลวงไว้ด้วยตัณหา
และอุปาทานเท่านั้น

แต่ถ้าเห็นแล้วเรายึดรูปนั้นไว้ จิตจะทำหน้าที่สังขารต่อ แล้ว
จินตนาการปรุงแต่งเป็นชอบหรือชังต่อไป รูปนั้นก็จะถูกหลวงให้มาเกิดดับ
อยู่ในจิตของเรา จำนวนนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งๆ ที่เป็นการเห็นรูปภายนอก และ
เป็นการเห็นเพียงขณะจิตเดียว แต่เมื่อมองดูด้วยราคะคือ ความชอบ หรือ
มองดูด้วยโทสะคือความชัง รูปนั้นก็จะถูกยึดไว้ ถูกหลวงไว้ กลายเป็นภาพ
ที่ถูกนำกลับมาฉายซ้ำในจิต วนเวียนกลับมาไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำให้
รูปนั้นมาเกิดดับอยู่ในจิตนับครั้งไม่ถ้วน ตามการเกิดดับของจิต ยิ่งมองด้วย
ความรักความชังมากเท่าไร ความเข้มข้นหนาแน่นของการฉายซ้ำๆ รูปนั้น
ก็ยิ่งจะมีมากขึ้นตามไปด้วย

รูปหยาบ รูปละเอียด รูปประณีต รูปในที่ไกล รูปในที่ใกล้ รูปในอดีต
รูปในอนาคตและรูปปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน เกิดที่ไหนก็ดับไปที่นั่น เกิดในอดีต
ก็ดับไปแล้วในอดีต ไม่มาดับในอนาคต หรือไม่มาดับในปัจจุบัน ที่เกิดในอดีต
ก็ดับไปแล้วในอดีต ที่เกิดในปัจจุบันก็จะดับไปในปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นใน
อนาคตก็จะดับไปในอนาคตเช่นกัน





เห็นความไม่เที่ยง แม้ในอิริยาบถแห่งการย่างก้าว

เห็นความไม่เที่ยงแม้ในอิริยาบถแห่งการย่างก้าว ธาตุทั้งหลายที่เป็นไปในการยกเท้า รูปทั้งหลายที่อาศัยธาตุปรากฏ ยังไม่ทันได้ก้าวเท้า ธาตุเหล่านั้นทั้งหมดก็ถึงการแตกดับไป ยังไม่ทันหย่อนเท้าลง ยังไม่ทันเหยียบ ยังไม่ทันกดลงกับพื้นก็ถึงความแตกดับไปตามขณะนั้นๆ

ยังไม่ทันเดินไปข้างหน้า ยังไม่ทันถอยกลับไปยังหลัง ยังไม่ทันเหยียดดู ยังไม่ทันแลดู ยังไม่ทันรู้เข้าและเหยียดออก รูปเหล่านั้นก็ถึงความแตกดับไปเสียในระหว่าง

การสืบเนื่องแห่งการเกิด ความเป็นไป และความดับแห่งนามและรูป เป็นไปในลักษณะแห่งความแปรผันสืบเนื่องไปไม่ขาดสาย ก่อนเกิดขึ้น ที่ไม่รู้เกิดขึ้นมาจากไหน เมื่อกำลังดับก็ไม่รู้ดับไปไหน แต่รูปเกิดการเคลื่อนไหวก็เพราะเจตนาของจิต คือ นามต้องการเคลื่อนไหว

นามจะแสดงการเคลื่อนไหวได้ก็ต้องอาศัยรูป เหมือนกลองเพลหรือระฆัง ก่อนตีก็ไม่มีเสียง แต่พอถูกตีเท่านั้นก็เกิดเสียงดังตามมา สิ่งก็ตามองเห็นก็มีแค่กลองเพลหรือระฆัง และค้อน กับ เณร แต่ไม่เห็นเสียง

พอถูกตี เสียงมาจากไหน และหายไปไหน ?

เสียงกลองเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยครบถ้วน เนื่องจากมีกลอง ค้อน เณร และเจตนาที่นำไปสู่การตี

การเคลื่อนตัวไปสู่การเคลื่อนไหวของรูปนามก็เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยซึ่งกันและกันเป็นองคาพยพจึงเกิดการเคลื่อนไหว



"การรักกัน ความไม่เกลียดชังของ"



• ทหารรักษาความมั่นคง
มอริส. สมบัติไม่พอใช้
สมบัติ มากเกินไป ก็ใช้ไม่ได้,
ถ้าพอใช้, ใช้ได้



১৫ ম. ন. ৩৩
১৫/১০/১৯৬৭. জ. ১৫/৬৭

เรื่องของแสง และสภาวะธรรม

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ จิตเป็นสมาธิแนบแน่นจนเกิดสภาวะต่าง ๆ ขึ้น เช่น เกิดแสงสว่าง ที่เรียกว่า “โอสถ” บางคนเหมือนมีแสงวอม ๆ แวม ๆ อุุ่น ๆ อยู่ระหว่างหน้าผาก

บางครั้งเกิดเป็นแสงสีต่างๆ หลากสีสลับผดเปลี่ยนไปมา แดกตัวมล้างเมตตองหม่นเวียนไม่สิ้นสุด บางครั้งเลื่อนไกลเข้ามา บางครั้งก็เลื่อนถอยห่างออกไปไกลสุดขอบจักรวาล เลื่อนถอยห่างออกไปในความเว้งว่างของความไม่สิ้นสุด ไกลลิบเล็กสุดตาเห็น บางครั้งขยายใหญ่สุดสว่างเหมือนดวงจันทร์เต็มดวงพุ่งเข้ามา แล้วแตกตัวกระจายเป็นหลากสี

แสงสว่างที่เกิดขึ้นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติของจิตสงบ ผู้รู้ก็เพียงเหลือบดูรู้เฉย ไม่ยินดียินร้ายหลงใหลได้ปลื้มไปกับสภาวะที่เกิดขึ้น หากผู้ปฏิบัติหลงเพลินนั่งชื่นชมแสงนั้นอยู่บัลดลิ่งแล้วบัลดลิ่งเล่า ชื่อว่า “หลงในสภาวะ” ก็จะลืมนูตกรรรมฐาน คือ ลืมลมหายใจ ซึ่งเป็นกรรรมฐานเดิมที่กำหนดมาตั้งแต่แรกเริ่ม พอลืมนูตกรรรมฐาน รากฐานของสมาธิก็ไม่มั่นคง

ในสภาวะที่จิตกำลังจะก้าวข้ามลมหายใจไปหาเขตแดนของความสงบ ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะดูลมหายใจก็ได้ หรือจะดูแสงสว่างก็ได้ หากจะเปรียบก็เหมือนคนควายนั่งเอนอยู่ริมฝั่งที่เท่าถึงพื้น จะหยั่งเท้าเหยียบพื้นก็ได้ หรือจะลองยกเท้าขึ้นลอยตัวอยู่เหนือน้ำก็ได้

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ จิตเป็นสมาธิแนบแน่นจนเกิดความสงบ พอแสงสว่างเกิดขึ้นให้ตามดู ใหรู้ว่าเป็นอะไร ขณะนั้นจิตจะละวางลมหายใจมาเพ่งจับจ้องอยู่กับแสง ไหมองเหมือนคนแอบเฝ้ามอง แล้วดับไปเพ่งมูตกรรรมฐานอยู่กับลมหายใจเข้าออก ลมหายใจจะกลับมาปรากฏชัด

แล้วสลักกลับไปเข้าเลื่องดูแสงสว่างอีกครั้ง ทำเช่นนี้ซ้ำๆ ให้เป็น “ภาวิตา พหุลักตา” จะเกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมา สามารถแยกแยะออกได้ระหว่างลมหายใจกับแสงสว่าง จะรู้วาลมหายใจเป็นลมหายใจ แสงเป็นแสง จะทำให้เกิดความชำนาญในการกำหนดสภาวะ การกำหนดรู้เช่นนี้ชื่อว่า “**ไม่ลืมมูลกรรมฐาน**” คือ ไม่ลืมกรรมฐานเดิมที่ใช้ภาวนาเป็นหลักมาตั้งแต่เริ่มฝึกปฏิบัติ แล้วพิจารณาความไม่เที่ยงของแสงสว่างที่ปรากฏ เมื่อแสงถูกรู้ แสงก็จะดับไป ไม่เกิดขึ้นอีก ให้ทำเช่นนี้อยู่บ่อยๆ จนแสงสว่างหายไป

เมื่อวิชาเกิด วิชาที่ดับ

ทำไมแสงสว่างไม่เกิดขึ้น?

ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากแสงสว่างถูกรู้แล้ว ว่าเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่งไว้ แสงสว่างถูกปรุงแต่งขึ้นจากความสงบ สิ่งใดถูกปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งนั้นก็จะดับไป ไม่เว้นแม้ทั้งสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นจากความสงบ

หากผู้ปฏิบัติเฝ้าแต่นั่งเฝ้าขึ้นฌมยินคิดว่า สิ่งนี้เราไม่เคยประสบพบเห็นมาก่อน สิ่งนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับเรามาก่อน แล้วยึดเอาสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งวิเศษ วิสโต เป็นสิ่งมหัศจรรย์ ไม่ถือเป็นโอกาสพลิกขณะจิตยกสภาวะนั้นขึ้นสู่วิปัสสนาก็ไม่ได้ปัญญา คือ ไม่พิจารณาความเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอด เป็นสิ่งมีปัจจัยปรุงแต่งไว้ อาศัยปัจจัยคือความสงบจึงเกิดขึ้น มีความสิ้นไปและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าแสงสว่างมีตัวตนที่จะไม่ปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบต่างๆ และไม่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเช่นนี้ ชื่อว่า “**หลงยึดติดยินดีในสภาวะ**”

หากมีสติกำหนดรู้แสงสว่างโดยความเป็นของไม่เที่ยง สติที่ถึงความบริบูรณ์จะตั้งดูจิตลงสู่ความสงบเป็นสมาธิ และสมาธิที่สงบระงับ จะถูกตั้งดูจิตลงสู่กกลางความสมดุลแห่งอุเบกขา จะเป็นผู้เฝ้าสังเกตแสงสว่าง

ว่าเป็นเพียงอาการที่ปรากฏขึ้น เปลี่ยนแปลง และหายไป แล้วแสงสว่างแบบใหม่จะทยอยเกิดและดับสลับเนื่องติดต่อกันไปซ้ำๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่สิ้นสุด

การเฝ้าสังเกตแสงสว่างที่ปรากฏขึ้น เปลี่ยนแปลง แล้วจางหายไป ด้วยความเป็นกลาง รักษาความสมดุล ไม่รู้ดีก็ยินดี ยินร้ายกับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นแต่เพียงผู้ดูอาการที่ปรากฏเท่านั้น ชื่อว่า มีความเป็นกลางในสังขาร หรือมีอุเบกขาในสภาวะการปรุงแต่ง ไม่คิดปรุงแต่งสภาวะที่ปรากฏเฉพาะหน้าต่อไป สภาวะใดปรากฏขึ้นก็เห็นเป็นสภาวะนั้นเฉยๆ

คนมักจะถามว่า พอปฏิบัติถึงตรงนี้แล้วจะเป็นอะไรต่อ?

ตอบได้ว่า มันไม่เป็นอะไร มันเป็นอย่างนั้นของมันอยู่อย่างนั้น มันเป็นตถตา แม้เราเองก็ไม่ได้เป็นอะไร เราเป็นเพียงผู้ดูเท่านั้น ผู้ที่รู้อยู่อย่างนั้น สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ รู้เฉยๆ ไม่ให้ค้นหาและทิวี่เข้าไป อิงอาศัยสมโรงอยากรู้อาการที่ปรากฏเป็นนั่นเป็นนี่ตามใจอยาก

ดังนั้น คำว่ายกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา จึงไม่ใช่ยกจิตขึ้นเหมือนยกสิ่งของ เพราะจิตไม่ใช่สิ่งของที่จะยกขึ้นได้ แต่เป็นการพลัดขณะจิตเปลี่ยนความคิดจากการเพ่งจับจ้องอยู่กับความสงบมาเป็นผู้เฝ้าดูอาการของจิต คำว่ายกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาเป็นคำเปรียบเปรยให้เห็นภาพเท่านั้น





เมื่อพิจารณาเห็นความเกิดดับอยู่เนื่องๆ จะเกิดความหวาดกลัวที่ต้องเกิด

เมื่อเห็นการเกิดดับอย่างต่อเนื่องอยู่เนื่องๆ และพิจารณาการเกิดดับเป็นของไม่เที่ยงจะเกิดความรู้สึกหวาดกลัวที่ต้องเกิด จนคนลูกชนพอง เพราะเห็นโทษของการเกิดว่าจะต้องเผชิญทุกขวันแล้ววันเล่า จะตกอยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชาของผู้มีอำนาจกว่า จะถูกบีบคั้น ชูตรีต ฆมชู้ คุกคาม จะถูกสร้างเรื่องขึ้นมาขึ้นหัวใหม่หวา หวาดกลัว จะถูกใส่ความ ถูกใส่ร้าย ถูกใส่ร้าย จะต้องดิ้นรนหาเลี้ยงปากท้อง จะต้องเอาชีวิตทรอด จะเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องดำเนินชีวิต อยากจะพ้นไปให้ไ้

คนที่มึ่ลูก มีครอบครัว ต้องทุกข์เพราะลูก เพราะคอยเป็นห่วง ต้องกังวล ไม่เป็นอันกินอันนอน ถึงกับรำพึงว่า “ทำไมไม่เคยมีใครบอกว่ามีลูกแล้วมันทุกข์อย่างนี้”

เมื่อพิจารณากลับไปกลับมา ทบทวนซ้ำๆ ก็จะถูกภาวะสงบดึงดูดกลับเข้าสู่จุดที่กลาง ถึงความสมดุลระหว่างความรู้สึกสุขทุกข์ แม้จะมีกระแสความคิดผุดขึ้นจากภายในที่เป็นเพียงกระบวนการทำงานของจิตตามธรรมชาติเท่านั้น ความคิดนั้นจะไม่ถูกหยิบฉวยมาปรุงแต่งให้เป็นสุขทุกข์ จะถึงความรู้เฉยในสังขารทั้งปวง คือ ถึงความรู้เฉยในการปรุงแต่งความรู้สึกสุขทุกข์ทั้งปวง ซึ่งกำลังเกิดขึ้นและดำเนินไปภายในอย่างต่อเนื่อง โดยมีอุเบกขาประคองความสมดุลไว้

เมื่อความรู้สึกชอบเกิดขึ้นก็เพียงรู้ว่าเป็นอาการของความรู้สึกชอบเท่านั้น

เมื่อความรู้สึกชังเกิดขึ้นก็เพียงรู้ว่าเป็นอาการของความรู้สึกชังเท่านั้น

ความวางเฉยมีความเป็นกลางในสุขและทุกข์นี้จะเกิดขึ้นและเป็นไปโดยอัตโนมัติ เนื่องจากสติได้รับการฝึกฝนที่ตามมาตามลำดับ ผ่านการรับรู้อารมณ์ต่างๆ มาตามลำดับ อุเบกขาที่เจริญขึ้นมาร่วมกับสติ ตามลำดับ และความรู่ว่าสุขเป็นเพียงสุข ทุกข์เป็นเพียงทุกข์ที่เจริญขึ้นมา ตามลำดับเช่นกัน ซึ่งก็คือปัญญาได้รับการบ่มเพาะให้เจริญองงามขึ้นมาตามลำดับนั่นเอง

ขณะจิตถูกดึงดูดเข้าสู่ความสงบถึงความ เป็นกลาง มีอุเบกขารักษาความสมดุลระหว่างสุขและทุกข์นั้น เป็นไปตามธรรมชาติของจิตที่ถูกฝึก ไม่ได้แยกว่าขณะไหนสติทำหน้าที่ ขณะไหนอุเบกขาทำหน้าที่ หรือขณะไหนปัญญาทำหน้าที่ เพราะทั้งสติ อุเบกขา และปัญญา ก็คือตัวปัญญาทำหน้าที่นั่นเอง

ปัญญาจะถึงความ เป็นปัญญาในวิปัสสนาที่ด้วยการพลิกขณะจิตจากการแช่แข็งอยู่ในความสงบมา ยกความรู้สึกสุขทุกข์ชอบชังที่ปรากฏในขณะนั้นขึ้นพิจารณาว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความรู้สึกใดเกิดขึ้นก็พลิกขณะจิต ยกความรู้สึกนั้นขึ้นพิจารณา

ความทุกข์เกิดก็บอกจิตว่าเราทุกข์มาหลายแสนภพชาติแล้ว ชาตินี้เรายังจะทุกข์อยู่อีกหรือ โกรธเกลียดชังอาฆาตพยาบาทก็บอกจิตว่าเราเคยโกรธเกลียดชังอาฆาตพยาบาทมาหลายแสนภพชาติแล้ว ชาตินี้เรายังจะถูกความโกรธเกลียดชังอาฆาตพยาบาทบีบคั้นอยู่อีกหรือ

อย่างนี้เรียกว่ากำลังพาจิตขึ้นสู่ขั้นไคยวิปัสสนา

การกระทำข้างต้นกล่าว เรียกว่า “ภาวนา” คือ ทำให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งชัดว่า “การปรุงแต่งทั้งปวงไม่เที่ยง” ให้ความคิดเห็นแบบนี้เจริญขึ้นในจิตตามลำดับ จนถึงความเข้าใจด้วยตัวเองว่า การปรุงแต่งทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นการปรุงแต่งทางกาย และการปรุงแต่งทางใจ ล้วนไม่เที่ยง ก่อทุกข์ ไม่มีตัวตนอยู่จริง ร่างกายก็ไม่มีตัวตนอยู่จริง ความรู้สึกชอบชังก็ไม่มีตัวตนอยู่จริง สุขที่มีคนชอบ ทุกข์ที่มีคนชังก็ไม่มีตัวตนอยู่จริง ทุกสิ่งล้วนมีปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วขณะ แล้วเปลี่ยนแปลงสืบเนื่องติดต่อกันไปเป็นกระแส

สภาวะการเกิดดับดังกล่าวก่เกิดขึ้นซ้ำๆ ตามขณะที่จิตกระทบ
อารมณ์ ผู้ปฏิบัติต้องคอยตามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือน
ให้จิตได้มีขอมูลใหม่แล้วจขอมูลใหม่ จนเกิดสัญญาใหม่ขึ้นมา เพราะ
ความรู้สึกว่าชอบ ว่าช้ง ว่าสุข ว่าทุกข์ ความรู้สึกอยากเห็นยวั้งสิ่งทีชอบ
ความรู้สึกอยากผลัดไสสิ่งทีช้ง ก่เกิดขึ้นซ้ำๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า นาทีหนึ่งๆ
ชั่วโมงหนึ่งๆ วันหนึ่งๆ เดือนหนึ่งๆ ปีหนึ่งๆ เกิดทีครั้งต่อทีครั้งนับไม่ถวน

เมื่อสร้างสัญญาใหม่ขึ้นมาหมายรู้ว่า “ไม่เที่ยง” ก่ละสัญญาเก่าว่า
“เที่ยง” แล้วภวานาอยู่บ่อยๆ จนการหมายรู้ว่า “ไม่เที่ยง” มีความมั่นคง
สภาวะใดปรากฏ ณ ขณะจิตใดขณะจิตหนึ่งก่จะเกิดการหมายรู้ว่า “ไม่เที่ยง”
ตามมาทุกขณะจิต

ทุกข์เป็นสภาวะทีต้องถูกรู้ ไม่ใช่สิ่งทีต้องผลัดไส ถ้าจิตมัวแต่ไปผลัก
ไสทุกข์ ทุกข์ก่ไม่ถูกรู้ ปัญญาทีจะเข้าไปกำหนดรู้ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ก่ไม่เกิด

การพิจารณาเห็นความเกิดดับจึงต้องทำอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเกิด
ความรู้แจ้งชัดเป็นญาณทัศน์ด้วยปัญญาของตัวเอง เกิดความเบื่อหน่าย
เห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง

ไม่ใช่ความรู้สึกลึกคึกคิดในจิตเท่านั้นทีไม่เที่ยง แต่รวมทั้งตัวเราเอง
ทั้งผู้อื่น และสรรพสิ่ง

เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของสังขารก่เกิดความอึดอัดกับสังขาร
อยากจะไปเสียให้พ้น เพราะเบื่อหน่ายในสังขารทีแปรปรวนไม่สิ้นสุด
เหมือนคนติดคุกทีอยากจะไปให้พ้นจากคุก เหมือนไก่ป่าถูกจับมาขังไว้ในกรง
ทีอยากหนีออกไปจากกรง

เมื่อเห็นความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นก่เห็นความดับไปตามมาทุกครั้ง
จิตจึงน้อมไประลึกอยู่เสมอว่า ความคิดปรุงแต่งเรื่องนีขึ้นมาจากไหน ล้วนไม่เที่ยง
จึงเห็นความคิดดับไป ความคิดใดเกิดขึ้น ความคิดนั้นก่ดับไป แล้วก่จะเห็น

แต่ความดับไปๆ ของสังขารทั้งหลาย เมื่อนึกถึงสังขารเป็นทุกข์ ก็เห็นแต่ความรู้สึกบีบคั้นเกิดขึ้นกับตัวเองอยู่ตลอด เห็นความรู้สึกบีบคั้นรุมเร้าอยู่ไม่ขาดสาย นึกถึงสิ่งที่ชอบ คนที่ชอบก็ถูกความรู้สึกบีบคั้น รุมเร้า นึกถึงสิ่งที่ชัง คนที่ชังก็ถูกความรู้สึกบีบคั้น รุมเร้า นึกถึงอนัตตา ทุกสิ่งก็มีแต่ความว่างเปล่า

เมื่อเห็นความเกิดดับของรูปก็เท่ากับเห็นความเกิดดับของนาม คือจิต เมื่อเห็นความเกิดดับของนามคือจิตที่คิดก็เท่ากับเห็นความเกิดดับของรูปคือกาย เมื่อเห็นความเกิดดับของนามคือจิตที่คิด ก็คือได้เห็นความเกิดดับของนามคือจิตของตนที่คิด ก็คือเห็นความเกิดดับของนามคือจิตที่คิดของผู้อื่น

รูปคือกายของตนเป็นอย่างใด รูปคือกายของผู้อื่นก็เป็นอย่างนั้น

นามคือจิตของตนเป็นอย่างใด นามคือจิตของผู้อื่นก็เป็นอย่างนั้น

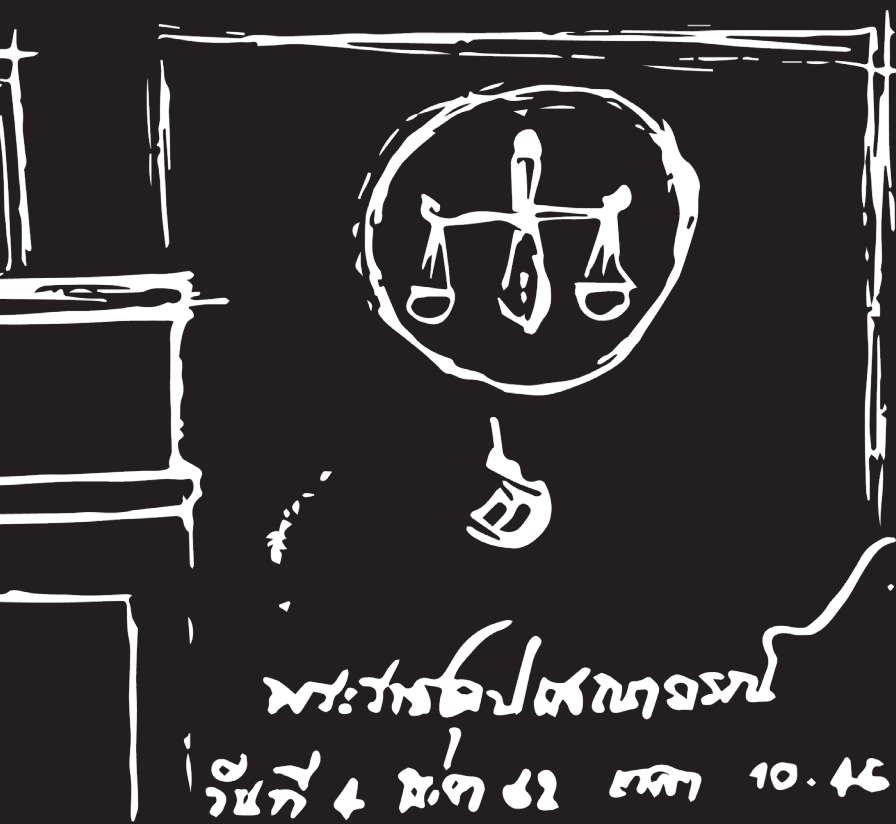
การฝึกให้จิตสงบก็เพื่อนำมาใช้กับความคิดนี้เอง คิดตรึกตรองจนเกิดความคิดว่า **“อ้อ! มันเป็นอย่างนี้เอง”**

ตอนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ก็ทรงนั่งคิด ไม่ใช่นั่งสงบเฉยๆ นั่งเฉยๆ นั้นเป็นอาการภายนอก และที่สงบระงับไปแล้วคือนิรวณ ส่วนกระบวนการความคิดภายในจิตใจยังทำงาน ทรงครุ่นคิดตั้งแต่หัวค่ำจนถึงรุ่งสาง ทรงตรึกตรองธรรมตามปัจจัยการ ว่าเพราะสิ่งนี้เกิดจึงทำให้สิ่งนี้เกิดตามมา เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้ก็ดับไปด้วย ทรงพิจารณาทั้งตามลำดับและทวนลำดับทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม

ทรงนั่งคิดทบทวนกลับไปกลับมาทั้งคืน กว่าจะตรัสรู้

การนั่งสมาธิจึงไม่ใช่ นั่งสงบเฉยๆ แต่เป็นการนั่งเพื่อให้นิรวณสงบแล้วใช้ปัญญาขบคิดอยู่ข้างใน





התבונה והאמת

א. 10. 45 רחוק 62 ק"מ 4 ק"מ

จิตยังไม่รู้ต้องสอนให้จิตรู้

ในการนั่งสมาธิ ให้ลองนึกบททวนผลของการปฏิบัติดูว่า เรานั่งสงบเฉยๆ หรือนั่งเพื่อให้วิมวณสงบระงับไปจนความรู้สึกทั่วพร้อมเด่นดวงขึ้นมาก็ใช้ปัญญาขบคิดอยู่ข้างใน เราได้ประสบสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นผลมาจากการพลุกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาหรือไม่ ช่วงขณะจิตหนึ่งของการปฏิบัติเคยสัมผัสถึงการเกิดขึ้นของความรู้สึกเบื่อหน่ายกับสังขารบ้างไหม เห็นคนหัวร่อต่อกระซิกกันก็รู้สึกเบื่อหน่าย เกิดความสงสัยราวกับว่าเขาเหล่านั้นไม่รู้ว่ในวันหนึ่งตนเองจะต้องแก่จะต้องตาย เห็นคนทะเลาะกันก็เบื่อหน่ายราวกับว่าเขาเหล่านั้นไม่รู้ว่ในวันหนึ่งตนเองจะต้องแก่จะต้องตาย ได้ยินเสียงดนตรีก็เบื่อหน่าย เห็นเด็กเกิดก็เบื่อหน่าย เห็นคนตายก็เบื่อหน่าย

นั่งสงบนิ่งหลับตาถทบทวนว่า ได้เห็นการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และแปรเปลี่ยนไปของสภาวะไหม

ได้เห็นความดับไป และความดับไปของสภาวะ แล้วรู้สึกถึงความหวาดกลัวที่ต้องเกิด และต้องตายอยู่ร่ำไปไหม

ใคร่รู้สึกเห็นโทษที่ต้องเกิดและต้องตายไหม

ได้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตที่ต้องเกิดและต้องตายไหม

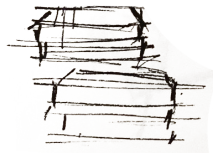
ได้เกิดความรู้สึกที่อยากไปไหนพ้นเสียจากการเกิดและการตายไหม

ถ้าเคยมีความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้น ได้นำกลับมาทบทวนหรือไม่ หรือเพียงเกิดความรู้สึกเช่นนั้น ช่วงครึ่งชั่วครวแล้วปล่อยเลยไป ไม่ได้นำความรู้สึกนั้นกลับมาพิจารณา ทบทวน จนเกิดอุเบกขาวางเฉยในสภาวะที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และ ปรวนแปรไป

การที่ต้องนำความรู้สึกเช่นนั้นกลับมาคิดทบทวนซ้ำ เพราะจิตยังไม่รู้ จึงต้องสอนให้จิตรู้ สอนครั้งเดียวจิตยังไม่จำได้ หรือจำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

หลงลืมไปบ้าง จึงต้งนำกลับมาคิดทบทวนซ้ำๆ เพื่อย้ำให้จิตจดจำได้ ให้สัญญามั่นคง เป็นการกระตุ้นเตือนให้จิตได้มีข้อมูลใหม่ จนเกิดสัญญาใหม่ขึ้นมา แล้วจดจำข้อมูลใหม่ เหมือนสอนนักเรียนใหม่ สอนครั้งเดียวก็ยังไม่รู้ ยังไม่เข้าใจ ยังจำไม่ได้ ตองสอนบ่อยๆ ตองตามสอน ตองพรัาสอน ถาสอนบ่อยๆ แล้วก็ยังจำไม่ได้ ก็ตองให้ตองจำจนขึ้นใจ ตรงกับการภาวนาเหมือนตองสูตรจนขึ้นใจ

เมื่อพระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอน จึงทรงพรัาสอน คือ ทรงย้ำแล้วย้ำอีก สอนแล้วสอนอีก พูดแล้วพูดอีก บอกแล้วบอกอีก และทรงตามสอน คือ ไม่ทอดทิ้ง เมื่อได้สอนแล้วก็ไม่ทอดทิ้ง จะทรงคอยตามสอดส่อง ตักเตือนอยู่เสมอ ไม่ทรงปล่อยประละเลย ทรงติดตามผลของการสอนอยู่เสมอว่า สอนพระรูปนี้ไปถึงไหนแล้ว นำไปปฏิบัติแล้วมีความคืบหน้าเป็นอย่างไร มีผลเป็นอย่างไร ติดปัญหาอะไร เรียกว่า ตามสอน ไม่ใช่สอนแล้วก็ทรงปล่อยเลยตามเลย แต่ก็ยังตามสอดส่องดูว่า ทำตามที่ทรงสอนไปได้หรือไม่





การภาวนา เป็นการทวนกระแสความชอบชัง

การภาวนาเป็นการทำซ้ำทวนกลับไปกลับมา และการคิดซ้ำๆ ก็มีใช่ การย่ำคิดย่ำทำแบบไม่มีทางออก ไม่ใช่หมกมุ่นคิดวกไปวนมาเหมือนพายเรือในอ่าง แต่เป็นกระบวนการทำให้สติปัญญาในความรู้มั่นคง เมื่อรู้ความจริงตามที่ไตร่ตรองพิจารณามาแล้วก็คิดทบทวนความจริงนั้นซ้ำๆ เพิ่มขึ้นอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ ซึ่งตรงกับคำว่า “ภาวนา”

จิตที่หมกมุ่นลุ่มหลงอยู่กับเรื่องความชอบความชัง ตั้งแต่วันที่ลืมตา ดูโลกเป็นต้นมา นาทีเดียวๆ ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง ชั่วโมงหนึ่งๆ ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง เดือนหนึ่งๆ ปีหนึ่งๆ ไตตกตะกอนเกาะติดแน่น เป็นอนุสัย ทัณณพอกพูนกันขึ้นมา ยากจะกระเทาะออกได้ การจะย้อนกระแสความคิดเดิมซึ่งคุ้นชินอยู่กับความชอบความชังจึงจำเป็นต้องคิดทบทวนซ้ำๆ ต้องใช้ความเพียรอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้จิตคุ้นชินกับการคิดแบบใหม่

เมื่อความรู้สึกรับชอบเกิดขึ้นก็วางจิตเป็นกลางเฉยๆ แล้วสอนตัวเองว่า “เดี๋ยวความชอบนี้จะเปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยง” เมื่อความชังเกิดขึ้น จิตต้องการผลักไสออกห่างก็วางจิตเป็นกลางเฉยๆ แล้วสอนตัวเองว่า “เดี๋ยวความชังนี้จะเปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยง”



ภานี้ คือนัน ๕

ความรูทางตาเกิดขึ้นก็เพราะตากระทบกับรูป ทางธรรมเรียกว่า “ผัสสะ” เพราะอาศัยผัสสะนั้นเองเป็นปัจจัย ความรู้สึกสุข ทุกข์ ชอบ ชัง จึงเกิดขึ้น บุคคลเมื่อรู้สึกสุข ทุกข์ ชอบ ชัง อันใด จิตก็จดจำความรู้สึกนั้นไว้เป็น “สัญญา” เมื่อจดจำความรู้สึกสุข ทุกข์ ชอบ ชัง อันใดไว้ สังขารก็นึกคิดปรุงแต่งจินตนาการไปตามความรู้สึกอันนั้น จิตก็จะถูกรุมเร้าด้วยสัญญา คือ ความทรงจำเก่าๆ คอยหมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องเก่าๆ ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ปรุงแต่งจินตนาการไปถึงสิ่งที่เป็นเรื่องของอนาคต

การรับรู้ด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็เช่นเดียวกัน ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้อง จิตหวนกระหวั่นึกถึงเรื่องใดก็คอยหมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องนั้นๆ

จิตมีโลภะ (ราคะ) โทสะ (ปฏิมะ) และโมหะ (อวิชชา) เป็นส่วนผสมพื้นฐานที่ถูกสังสมนอนเนื่องเป็นอนุสัยอยู่ในจิต เมื่อจิตเกิดการรับรู้รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน รสที่ลิ้มลิ้ม และผัสสะที่กายสัมผัสก็ปรุงแต่งไปตาม โลภะ (ราคะ) โทสะ (ปฏิมะ) และโมหะ (อวิชชา) ซึ่งตกตะกอนนอนกันอยู่ในจิตนั้น กลายเป็นกระแสวิญญาณที่สืบเนื่องติดต่อกันไปไม่ขาดระยะ

ภานี้ประกอบกันขึ้นจาก ๒ ส่วน คือ

๑. รูปหรือกาย คือ ส่วนประกอบของดิน น้ำ ลม ไฟ
๒. นามหรือใจ คือ ส่วนประกอบของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ทั้งรูป (กาย) และนาม (ใจ) เกิดดับอยู่ตลอด ไม่มีเวลาผ่านพัก

การเกิดดับของกายในส่วนที่เป็นดิน ไต้แก่ เนื้อ หน้ง เอ็น กระดูก เป็นต้น ก็แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา น้ำ ลม ไฟ ก็เช่นเดียวกัน มีความแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา

แม้ใจก็เหมือนกัน เกิดชอบ เกิดช้ง เกิดโกรธ เกลี้ยด ชัดเคื่อง เกิดเบื่อๆ เณยๆ สลับหมุนเวียนเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาผ่อนพัก

รูปคือกายที่เกิดดับแตกตัวใน ๔ มิติ ไต้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เกิดดับแตกตัวไปตามธรรมชาติของตัวเอง

ส่วนนาม คือ ใจ ก็เกิดดับแตกตัวใน ๔ มิติ ไต้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ก็เกิดดับไปตามธรรมชาติของตัวเอง เช่นเดียวกัน

ทั้งรูปและนาม แม้ต่างก็เกิดดับแตกตัวไปตามธรรมชาติของตัวเอง แต่ก็อิงอาศัยซึ่งกันและกันเป็นไปเหมือนจักรกลานาฬิกาแต่ละอัน ต่างก็หมุนไปอิงอาศัยซึ่งกันและกันทำให้เข้มนาฬิกาเดินได้

ร่างกายนี้จึงเหมือนเครื่องกลขนาดใหญ่มีกลไกการทำงานสลับซับซ้อนทำงานอยู่ภายในกายของเรานี้ ไม่มีการหยุดพัก กลไกบางอย่างเสื่อมสภาพ สึกหลอ หรือถูกกระทบจนเกิดความเสียหายก็ต้องได้รับการซ่อมบำรุง หากไม่สามารถซ่อมแซมได้ก็ผุพังเสื่อมสลายไปตามกาล



รู้จักกายตนะ ๖ ช่องทางรับรู้อารมณ์

รูปคือกาย มีดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นส่วนประกอบพื้นฐานทำให้เกิดโครงสร้างร่างกายต่างๆ ส่วนนามคือใจ มีโลกะ (ราคะ) โทสะ (ปฏิมะ) และโมหะ (อวิชชา) เป็นส่วนประกอบพื้นฐาน ทำให้จิตใจปรุงแต่งไปต่างๆ ตามส่วนประกอบพื้นฐานของจิต โดยมีช่องทางรับรู้อารมณ์ เรียกว่า “อายตนะ” ๖ ได้แก่

๑. ตาเห็นรูป
๒. หูได้ยินเสียง
๓. จมูกได้กลิ่น
๔. ลิ้นลิ้มรส
๕. กายรับรู้การสัมผัส
๖. ใจปรุงแต่งความนึกคิด

การรับรู้ทางตา คือ จักขุวิญญาณ เมื่อกระทบกับรูปก็เกิดความรู้สึกชอบ ชัง หรือ เฉยๆ เรียกว่า “เวทนา” เกิดการรับรู้อย่างไร สัญญาก็จดจำเอาไว้อย่างนั้น เรียกขั้นตอนการทำงานของนามว่า “สัญญา” จากนั้นสังขารที่ทำหน้าที่นึกคิดปรุงแต่งต่อไป ตามลักษณะแห่ง โลกะ (ราคะ) โทสะ (ปฏิมะ) และโมหะ (อวิชชา) ที่นอนเนื่องอยู่ในจิต เรียกว่า “สังขาร” เป็นเหตุนำไปสู่การยึดอารมณ์นั้น ไม่ว่าจะยึดไว้ในรูปแบบรักหรือยึดไว้ในรูปแบบชังก็ตาม เรียกว่า “อุปาทาน” แล้วตกตะกอนเป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในจิตสืบต่อไปเป็นกระแสวิญญาณ

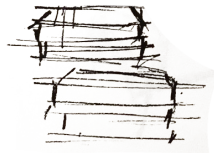
เมื่อการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กระทบกับอารมณ์ชนิดใดก็จะนึกคิดปรุงแต่งไปตามอนุสัยแห่งโลกะ (ราคะ) โทสะ (ปฏิมะ) และโมหะ (อวิชชา) ที่นอนเนื่องในจิตแล้วแสดงออกมาตามอนุสัยนั้นๆ

ความหมายของคำว่า “อนุสัย” ที่พูดถึงนี้ ถ้าจะให้ตรงตามภาษาที่
สื่อสารกัน ก็น่าจะหมายถึงกมลสันดานของแต่ละบุคคล

“เมื่อต้องการความสะอาด
ก็ต้องชำระล้างด้วยน้ำสะอาด
เมื่อต้องการจิตที่สะอาด
ก็ต้องใช้วิธีชำระล้างจิตให้สะอาด”

เมื่อต้องการความสงบก็ต้องใช้วิธีที่ทำให้จิตสงบ
เมื่อต้องการปัญญาก็ต้องใช้วิธีทำให้เกิดปัญญา
เมื่อเราใช้วิธีต่อสู้แบบข้าศึก จิตก็จะกลายเป็นสมรภูมิความคิดเต็ม
ไปด้วยความขัดแย้งต่อต้านอยู่ภายใน

ดังนั้น เวลานั่งสมาธิ การรู้จักจิตแล้วสร้างความเป็นมิตรกับ
อารมณ์ที่เป็นข้าศึกขึ้นมาดีกว่าต่อต้านจิต เหมือนรู้จักคนที่เป็นข้าศึกกับเรา
แล้วสร้างความเป็นมิตรขึ้นมา ดีกว่าจะคอยต่อสู้กับคนที่เป็นปฏิปักษ์กับเรา
ค่อยๆ ปรับปรุงจิตปรับปรุงวิธีคิดวิธีภาวนาไปเรื่อยๆ เพื่อให้เกิดความลงตัว
ในการปฏิบัติ





ความหมายสังขาร ที่ตรงในทางธรรม

สังขาร แปลว่า การปรุงแต่ง และสิ่งที่มีการปรุงแต่งนั้น มี ๒ อย่าง คือ

๑. สังขารของ “รูป” เป็นสังขารในไตรลักษณ์ที่ถูกธาตุปรุงแต่งขึ้น

๒. สังขารของ “นาม” เป็นสังขารในชั้น ๕ ที่ถูกความรู้สึกนึกปรุงแต่งขึ้น

สังขารในไตรลักษณ์ คือ สิ่งที่ถูกธาตุปรุงแต่งขึ้น(รูปธรรม) ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ไบหวา ล้วนถูกปรุงแต่งขึ้นจากธาตุทั้งหลาย (ถูกสังขารขึ้น) จึงเรียกว่า “สังขาร” คือ สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นให้เป็นเช่นนั้นๆ

พจนไทยเขาคำว่าสังขารมาใช้ในความหมายของ “ร่างกายคน” จึงทำให้ความหมายของสังขารแคบเข้า จนเข้าใจไปว่า สังขารคือร่างกายคนเราเท่านั้น

แต่แท้จริง สังขารหมายรวมถึงทุกสรรพสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นจากธาตุจนเป็นรูปร่าง

จิตสังขาร (นามธรรม) คือ ความคิดเราเองสิ่งที่จิตคิดปรุงแต่งขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นความคิดดี ความคิดไม่ดี ความอยาก ตัณหา โกรธ เกลียด เรียกว่า “สังขาร” คือ สิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้น

ด้วยความคิดที่จิตชอบนึกคิดปรุงแต่งจินตนาการเป็นธรรมชาติ ความคิดของเราจึงก่อทุกข์ให้เราอยู่เสมอ มันบีบคั้น มันกดดัน ถ้ามีวิธีดับความคิดได้เป็นขณะๆ ไป ความคิดก็ถูกตัดขาดออกเป็นช่วงๆ เป็นตอนๆ ความทุกข์มันก็เบาลง เย็นลง

เมื่อจิตคิดอะไรขึ้นในใจจะส่งออกมาสู่การกระทำ ตาเห็นสิ่งที่ชอบคนที่ชอบ จิตก็สั่งขารปรุงแต่งเป็นกระแสวิญญาณชอบไหลเวียนอยู่ภายในจิต แล้วส่งออกมาสู่การกระทำทางกาย ให้กายชวนชวยหารูปที่ชอบ คนที่ชอบ

เมื่อตาเห็นสิ่งที่ชังคนที่ชัง จิตก็สั่งขารปรุงแต่งเป็นกระแสวิญญาณชังไหลเวียนอยู่ภายในจิต แล้วส่งออกมาสู่การกระทำทางกาย ให้กายชวนชวยทำสิ่งที่สนองตอบต่อความชัง

การพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต พิจารณาธรรมในธรรม จึงเป็นการหยิบยกเอาชิ้นส่วนต่างๆ อวัยวะต่างๆ อาการต่างๆ ของร่างกายออกมาพิจารณาที่ละส่วน เป็นการหยิบยกเอาอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทางใจแต่ละความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทุกขระทม ความรู้สึกโล่งโปร่งสุขสบายใจมาพิจารณา และเป็นการหยิบยกเอาสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏมาพิจารณา หรือแม้กระทั่งความรู้สึกเฉยๆ ก็ไม่ปล่อยผ่านเลยก็หยิบขึ้นมาดู มาดู มาพิจารณา

ไม่ว่าจะกิน ต้ม ยื่น เติบ นึ่ง นอน หรืออะไรมาสัมผัสถูกต้องกาย ก็รู้ เป็นการรู้เข้ามาที่กายที่ใจ





ดูกายให้เห็นจิต

การภาวนาก็เพื่อให้เห็นจิต แต่จิตนั้นเป็นนามเป็นสิ่งละเอียด จึงเห็นได้ยาก และจิตอาศัยกายเป็นที่อยู่อาศัย ถ้าอยากเห็นจิตก็ต้องเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตจากการดูกาย ซึ่งเป็นรูปหยาบ ทำให้เห็นได้ง่ายกว่าการดูเข้าไปที่จิตเลย

ถามว่า ถ้าจะดูกายต้องดูจากอะไร?

ตอบว่าก็ต้องดูจากอิริยาบถในท่าหนึ่ง ท่ายืน ท่าเดิน และท่านอนก่อน เพราะอิริยาบถในท่าต่างๆ นั้นจะปรากฏชัด หากให้ความสนใจเพ่งดูก็จะเห็นได้ง่าย

ดูกายในท่าหนึ่ง กายที่หนึ่ง นั่งอย่างไร มืออยู่อย่างไร ดูกายในท่ายืน กายที่ยืน ยืนอย่างไร เทาอยู่อย่างไร ดูกายในท่าเดิน กายที่เดิน เดินอย่างไร เทาเคลื่อนไหวอย่างไร ดูกายในท่านอน กายที่นอน นอนเป็นอย่างไร

เมื่อสังเกตเห็นอิริยาบถได้ชัดแล้วก็ดูเวทนาที่เกิดขึ้นทางกายไปด้วย ดูอาการสุขสบาย อาการเมื่อยขบ อาการเจ็บปวด เหน็บชาที่เกิดขึ้นกับอิริยาบถในท่าต่างๆ เมื่อเห็นอาการเมื่อยขบ เห็นอาการเจ็บปวด เหน็บชาที่เกิดขึ้นจากอิริยาบถในท่าต่างๆ แล้วก็ดูเข้ามาที่ความรู้สึกว่า ที่แขนขาเมื่อยขบ เจ็บปวด เหน็บชานั้นจิตมันรู้สึกอย่างไรบ้าง ชอบไหม ชังไหม มันดินรนร้องขอให้หยุด ให้เลิกไหม ดูให้ชัดลงไปจริงๆ ตามอาการนั้นๆ คอยบอกกับจิตอยู่เสมอว่าเวลานี้เกิดอาการเจ็บปวดยังไม่ทันได้เห็นความเจ็บปวดก็เปลี่ยนท่าหนึ่ง ทำเช่นนั้นมามากแล้วไม่รู้ก็แสนทรมาน ชาตินี้จะขอมันให้เห็นความเจ็บปวดดูบ้างสักชาติ

จุดประสงค์ของการดูกายก็เพื่อให้เห็นจิต ถ้าจะมุ่งดูจิตเลยทีเดียว ก็จะเห็นยาก เพราะจิตไม่มีตัวตนที่จะจับต้องหรือมองเห็นได้ จิตมีกายเป็นที่อาศัยจึงต้องดูกายไปก่อนเพื่อให้ทะลุเข้าไปหาจิต เมื่อเห็นกายชัดก็เท่ากับว่าเห็นจิตไปพร้อมๆ กันด้วย พอเห็นความเคลื่อนไหวของกาย ก็เป็นการเห็นจิตไปด้วย กายเคลื่อนไหวก็คือจิตเคลื่อนไหว เพราะจิตเป็นผู้สั่งให้กายเคลื่อนไหว

เหมือนเวลาจะดูว่ามีลมไหมก็ต้องเพ่งจับจ้องมองไว้ที่ใบไม้ พอเห็นใบไม้พัดไหวก็รู้ได้ทันทีว่ามีลมพัด แต่ถ้ายากกว่ามีลมหรือไม่ แล้วจับจ้องมองหาลมในอากาศมันก็มองไม่เห็น เพราะลมไม่มีรูปร่างจึงไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา ต้องอาศัยวัตถุสิ่งอื่นจึงจะมองเห็น กายก็เช่นกัน เคลื่อนไหวตามความต้องการของจิต พอกายเคลื่อนไหวเราก็จะรู้ว่าจิตไหว และจิตที่ไหวก็จะไหวเพราะต้นหาคือความอยากขับเคลื่อนผลักดันให้เป็นไป

ดังนั้น เมื่อจะสังเกตจิต ให้สังเกตความรู้สึก ดังนี้

๑.สังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัวว่า ขณะนั้น รอบตัวเรามีอะไรบ้าง

๒.สังเกตความคิดภายในใจว่าขณะนั้นเราคิดอะไร

๓.สังเกตความรู้สึกทางกาย ความเจ็บปวด เมื่อยล้า เหน็บชา คัน

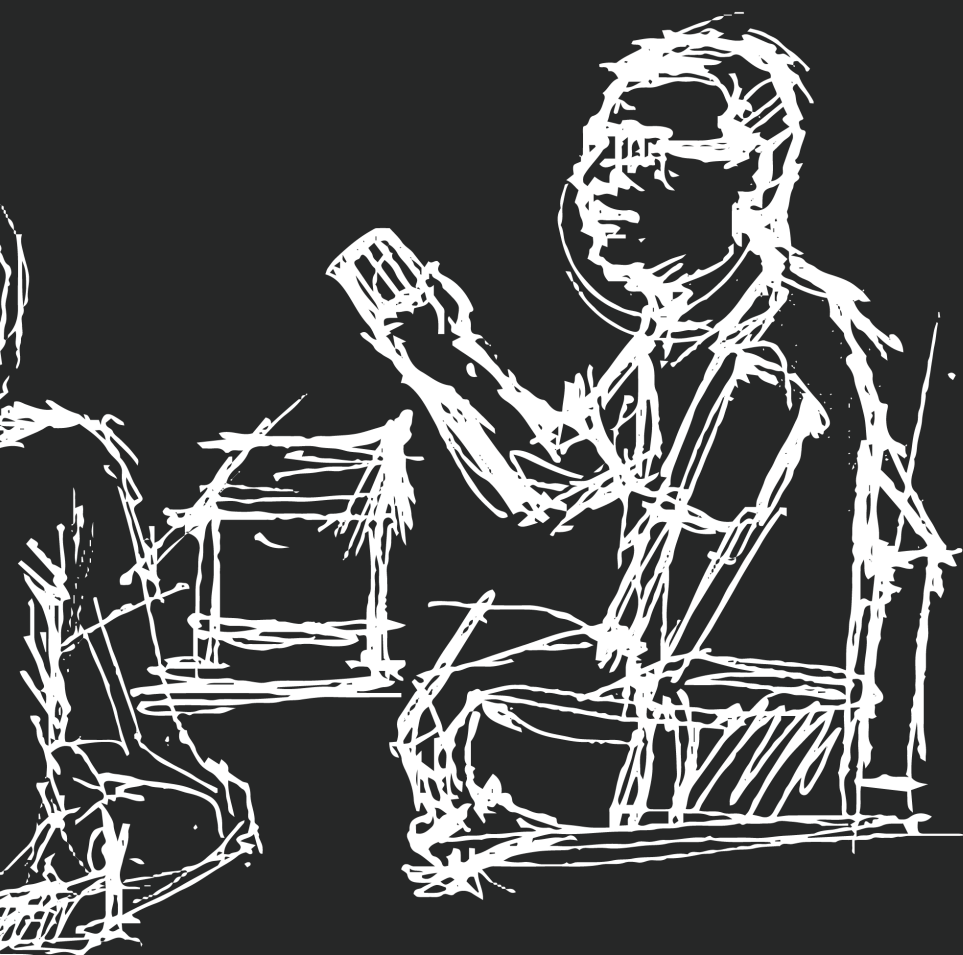
๔.เมื่อสังเกตเห็นกาย ก็จะค่อยๆ สังเกตเห็นความรู้สึกขึ้นเรื่อยๆ

การสังเกตเห็นความรู้สึกก็คือเห็นจิต เพราะความรู้สึกนั้นเองคือจิต เมื่อรู้สึกเจ็บปวด เมื่อย เหน็บชา ก็ดูเข้ามาที่ความรู้สึกในใจว่า ไม่ชอบ หงุดหงิด ชัดเคืองไหม?

เห็นความรู้สึกแบบนี้ในใจไหม?

วิธีดูกายดูใจไปตามธรรมดาๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะกิน ดื่ม ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออะไรมาสัมผัสถูกต้องกายก็รู้ เป็นการรู้เข้ามาที่กายที่ใจก็เป็นการดูกายให้เห็นจิตเช่นกัน





เฝ้าสังเกตความรู้สึก

เมื่อนั่งให้นิ่งอย่างผ่องคลาย ทำนั่งต้องอยู่ในท่าที่ทำให้รู้สึกสบาย

ในเบื้องต้นให้สังเกตความรู้สึกตัวเองว่าเป็นอย่างไร กำลังคิดอะไรอยู่
รู้สึกเหนื่อยไหม รู้สึกเบื่อหน่ายไหม หรือรู้สึกซึมเศร้าหดหู่ไหม

สังเกตความรู้สึกทางกาย

ให้สังเกตความรู้สึกทางกายว่าเป็นอย่างไร เย็นไหม เย็นจากอะไร
จากพัดลม จากลมธรรมชาติ จากละอองฝน จากความเปลี่ยนแปลงของดิน
ฟ้าอากาศ หรือรู้สึกเย็นจากเครื่องปรับอากาศ รู้สึกร้อนไหม ร้อนจากอะไร
กำหนดสังเกตให้ความร้อนนั้น รู้สึกอึดอัดไหม รู้สึกเบาไหม รู้สึกหนักไหม
มีอารมณ์อะไรติดพ่วงมากับจิตไหม รักไหม ชังไหม ดูเข้าไปให้เห็นความรู้สึก
จากข้างใน



สังเกตกระดุกสีนหลัง

สังเกตว่าการกระดูกสันหลังตั้งอยู่อย่างไร เมื่อนั่งลงแล้วยืดตัวขึ้น ปรับแนวกระดูกสันหลังให้ตรงเพื่อเป็นแกนที่มั่นคงให้กับก้นบรองรับน้ำหนักของท่านั้น ผู้ร่อนนั่งไม่ควรหนา นิ่ม และอ่อนยวบยวบจนเกินไป จะทำให้รับน้ำหนักตัวได้ไม่ดี ทำให้ท่านั่งสูญเสียการทรงตัวที่ดี เมื่อทรงตัวได้ไม่ดีก็จะทำให้เกร็ง เกิดท่านั่งที่ไม่ดีปะปนต่อการเคลื่อนไหวให้เกิดสมาธิ และที่นั่งไม่ควรแข็งจนเกินไป ทำให้เลือดลมไหลเวียนผ่านช่วงขาไม่สะดวก จะทำให้เจ็บปวดง่าย มีเวทนาถาจนทำสมาธิต่อไปไม่ได้

สำหรับผู้ที่มิสภาพร่างกายไม่อำนวย จะนั่งบนเก้าอี้ จะมีเบาะรองนั่ง หรือจะมีที่พิงหลังก็ได้ ขอให้สังเกตท่าหนึ่งของตัวเองให้ชัด ส่วนผู้มิสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ ใหพยายามฝึกฝน ผืนนั่งในท่านั่งสมาธิ ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ผืนไปที่ตระนิตจะค่อยๆ ดีขึ้น

สังเกตเขา^๒ว่าที่วาง^๕ซอน^๖ทับ^๗อยู่บน^๘เทา^๙ชาย^{๑๐} ว่าได้^{๑๑}จึง^{๑๒}หะ^{๑๓}ดี^{๑๔}หรือ^{๑๕}ไม่^{๑๖}
เป็น^{๑๗}ทำ^{๑๘}นั^{๑๙}ง^{๒๐}ที่^{๒๑}ดี^{๒๒}ใหม่^{๒๓} ถ้า^{๒๔}รู้^{๒๕}สึก^{๒๖}ด้วย^{๒๗}ตัว^{๒๘}เอง^{๒๙}ว่า^{๓๐}เป็น^{๓๑}ทำ^{๓๒}นั^{๓๓}ง^{๓๔}ที่^{๓๕}ไม่^{๓๖}ส^{๓๗}บาย^{๓๘}สำหรับ^{๓๙}เรา^{๔๐} ก็^{๔๑}ข^{๔๒}ยับ^{๔๓}
ป^{๔๔}ริ^{๔๕}บ^{๔๖}ทำ^{๔๗}นั^{๔๘}ง^{๔๙}ใหม่^{๕๐} ไม่^{๕๑}ต^{๕๒}อง^{๕๓}สร^{๕๔}้าง^{๕๕}คว^{๕๖}ม^{๕๗}ค^{๕๘}ิด^{๕๙}ผ^{๖๐}ื่น^{๖๑}ต^{๖๒}าน^{๖๓} กล^{๖๔}ั^{๖๕}ว^{๖๖}จะ^{๖๗}เส^{๖๘}ีย^{๖๙}ภ^{๗๐}า^{๗๑}พ^{๗๒}การ^{๗๓}นั^{๗๔}ง^{๗๕}ส^{๗๖}มา^{๗๗}ธิ^{๗๘}
ว่า^{๗๙}นั^{๘๐}ง^{๘๑}ส^{๘๒}มา^{๘๓}ธิ^{๘๔}ต^{๘๕}อง^{๘๖}ไม่^{๘๗}ข^{๘๘}ยับ^{๘๙}ตัว^{๙๐} ไม่^{๙๑}ต^{๙๒}อง^{๙๓}ย^{๙๔}ึด^{๙๕}ติ^{๙๖}ด^{๙๗}ิ^{๙๘}ภาพ^{๙๙}ล^{๑๐๐}ก^{๑๐๑}ษ^{๑๐๒}ณ^{๑๐๓} ป^{๑๐๔}ริ^{๑๐๕}บ^{๑๐๖}ทำ^{๑๐๗}นั^{๑๐๘}ง^{๑๐๙}เพ^{๑๑๐}ื่อ^{๑๑๑}ให้^{๑๑๒}เก^{๑๑๓}ิด^{๑๑๔}
คว^{๑๑๕}ม^{๑๑๖}เบ^{๑๑๗}า^{๑๑๘}พ^{๑๑๙}ร^{๑๒๐}อม^{๑๒๑} เช^{๑๒๒}ื่อ^{๑๒๓}ต^{๑๒๔}อ^{๑๒๕}การ^{๑๒๖}เก^{๑๒๗}ิด^{๑๒๘}ส^{๑๒๙}มา^{๑๓๐}ธิ^{๑๓๑}

สังเกตมือขวาซ้อนทับอยู่บนมือซ้ายว่าได้จังหวะดีไหม ให้หัวแม่มือจรดกัน เมื่อจินตนาการสู่สมาธิจะมีพลังดึงดูดยึดเหนี่ยว เชื่อมต่อทุกส่วนของร่างกายเขาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เผาสังเกตาการเหนียวนำดึงดูดที่หัวแม่มือนั้นว่ามีอาการอย่างไร

ให้สังเกตจิต

เฝ้าสังเกตจิตอย่างที่มีนเป็น เมื่อไหร่ที่จิตเคลื่อนออกไปในทางที่จะสร้างทุกข์ก็ต้องบอกจิตด้วยความรู้สึกที่เมตตา ด้วยความเอ็นดูต่อจิต ว่าอย่าคิดอย่างนั้นนะ

ความคิด ความคาดหวัง ความเป็นผู้ฝัน ความโดดเด่นด้วยตัวเองใจ ความไขว่คว้าหา ความกลัว ความอยาก ความชอบ ความขัง ความว้าวุ่น ความกระวนกระวาย ความหงุดหงิด ความคาดคะเน ความวาดฝัน ความเลื่อนลอย ความหม่นมัว เศร้าซึม หลั่งไหลเข้ามาในจิตก็ให้รู้ว่า จิตกำลังปั่นแต่งมันขึ้นมา มันเป็นมโนกรรม

ชั่วขณะของความคิดแต่ละอย่าง หากเราไม่รู้เท่าทัน ไปผสมโรงปรุงแต่งจินตนาการเสริมเข้าไป ความคิดนั้น มโนกรรมนั้นก็จะต้องอยู่ยาวนาน จะขยายวงออกเป็นนิมิตนานาประการและจะวนเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นทางจิตก็อย่าไปปักใจเชื่อ ให้รู้จิต แต่อย่าไปเชื่อจิต ทุกสิ่งมันเกิดจากมโนกรรมปรุงแต่งขึ้นมา มโนกรรมสร้างมันขึ้นมา ถ้าถึงเลไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ปรากฏอยู่นั้นมันจริงหรือปลอมก็ให้กลับไปตั้งหลักที่ลมหายใจ กลับไปดูลมหายใจ ดูจนกว่าปัญญาจะเติบโตขึ้นมารู้เท่าทันการปรุงแต่งของจิต จนเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจ ก็จะมีรู้สิ่งที่จิตกำลังปรุงแต่งอยู่นั้นมันไม่เที่ยง ไม่ต่างจากลมหายใจ

ให้รู้ว่า สิ่งใด ความคิดใดนำไปสู่ความว้าวุ่น ทุกข์ เครียด ให้บอกใจในทุกบัลลังก์ที่นั่งสมาธิว่า เราจะกำหนดรู้ทุกข์และเรียนรู้ตัวตนของทุกข์จากจิตของเราเอง ทุกข์ที่เกิดขึ้นกำลังจะสอนอะไรเราบ้าง เราจะเฝ้าเรียนรู้จากมัน

ในขณะที่นั่งสมาธิ สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตกำลังสอนอะไรเราบ้าง

แม้ร่างกายเราจะเจ็บปวด เมื่อยล้า จะกระสับกระส่าย ทูรันทุราย
ในใจ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะเรียนรู้จิตจากความเจ็บปวดทุกขเวทนา

ให้ความเจ็บปวดทุกขเวทนาเป็นสนามของการเรียนรู้

วันหนึ่งระหว่างบัลลังก์สมาธิ จิตเรากำลังนิ่งสว่างใสอยู่ภายใน
เราก็ถึงโศกใจ ตื่นเต้น ดีใจว่า “ดีจังเราทำได้” แต่พอนั่งอีกวัน ไม่เกิดอย่าง
นี้ก็เสียใจ อยากดิ่งลึกก็ไม่ดิ่งลึก อยากสว่างใสก็ไม่สว่างใส อยากสงบที่ไม่
สงบ ก็หดหู่หม่นเศร้า ผิดหวัง เสียใจ แต่แม้วันที่นั่งสมาธิแล้วไม่ดิ่งลึกอย่าง
วันก่อน มันก็ไม่แน่นอน หากยังเพียรอยู่ไม่หยุดหย่อน เป็นไปอย่างต่อเนื่อง
เมื่อนั่งในบัลลังก์ต่อไป หรือวันต่อไปก็จะทำได้

ให้ความไม่แน่นอนของความไม่สงบเป็นสนามของการเรียนรู้เพื่อ ให้การภาวนาเติบโต

ต้องเฝ้าสังเกตจิตที่มีนรูงทุกซกับเราอยู่ตลอดเวลา มันเฝ้าแต่
เสียตาย โหยหาว่า วันหน้าอาจจะดีขึ้นกว่าเดิม แล้วก็คาดหวังรอคอยด้วย
ความว่านุ่นใจ

แต่วันที่ดีที่สุดก็คือวันนี้ วันที่เรากำลังรู้บัลลังก์นั่งดูลมหายใจ คอย
เฝ้าสังเกตความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจ วันที่เรายังได้ใช้ลมหายใจเป็น
สนามของการเรียนรู้ และวันที่เรายังมีโอกาสได้เห็นจิตของเราเอง





สังเกตกาย และความเจ็บปวดทางกาย

ขณะนั่งสมาธิให้เฝ้าสังเกตกาย และความเจ็บปวดทางกายให้สังเกต
ดูว่า กายกำลังมีอาการอย่างไรบ้าง แล้วใจรู้สึกอย่างไรกับอาการของกาย
กายกำลังเจ็บปวด เมื่ออย่า เหน็บชาตรงไหน ให้ความเจ็บปวดทางกาย
เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เวทนา คือ ความรู้สึกนึกคิด

เมื่อเกิดความเจ็บปวดแล้วรู้สึกอย่างไร

โดยแต่ละบัลลังก์ที่นั่งสมาธิ อาจจะยังไม่กำหนดลมหายใจทันทีที่
นั่งลง ต้องปูพื้นให้จิตเบาพร้อมก่อน ปรับสภาวะให้จิตเกิดความผ่อนคลาย
ส่วนไหนของร่างกายที่เกร็ง แข็งขึ้น หรือมีความตึงเครียด กำหนดจิตเพ่งไป
ที่นั่น คลายความเกร็งออก ทำให้จิตเกิดความผ่อนคลาย

เมื่อกำหนดไปจนสงบระงับ บางทีทำให้ลืมนลมหายใจ อยากอยู่
กับความสงบ พอกำหนดความสงบไปสักครู่ก็หลงเปลี่ยนความสนใจกลับ
มาสังเกตลมหายใจทีหนึ่ง กลับมาสังเกตกายและจิตดูสักครู่หนึ่ง ว่ากายมี
อาการเป็นอย่างไร ตัวโน้มไปข้างหน้า หรือเอนตัวไปข้างหลังไหม เมื่อเห็น
ว่า มีอาการเอนไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลังก็ปรับกายกลับมาให้ตรง หรือ
เมื่อพบว่าส่วนใดเกร็ง แข็งขึ้นก็พยายามคลายออกให้กายเบาสบาย เรียกสติ
กลับมาให้เกิดความรู้สึกตัว สร้างความตื่นตัวให้เกิดการรับรู้อีกครั้ง ถ้ารู้สึก
ว่าสันหลังห่อจมไปก็ปรับสันหลังให้เหยียดตรง เมื่อปรับความสมดุลของร่างกาย
ได้แล้วก็ปรับจิตกลับมาไว้ที่ศูนย์กลางของการรับรู้ คือ ลมหายใจอีกครั้ง
และดูลมหายใจต่อไป

เมื่อนั่งสมาธินานก็เป็นธรรมดาที่กายจะมีความเจ็บปวดเมื่อยล้า
ให้ยอมรับความทุกข์ ความเจ็บปวดทางกายนี้ว่ามีอยู่เป็นธรรมดาเหมือนกับการ
ที่เรายอมรับว่า จิตก็มีการคิด มีความทุกข์ใจเป็นธรรมดา

ความทุกข์ทางกายมีอยู่อย่างไร ความทุกข์ทางใจก็มีอยู่อย่างนั้น
ความเจ็บปวดทางกายมีอยู่อย่างไร ความเจ็บปวดทางใจก็มีอยู่อย่างนั้น
ให้สร้างความเป็นมิตรกับความทุกข์ความเจ็บปวดขึ้นมาแทนการต่อต้าน
เป็นปฏิปักษ์ อย่าปล่อยให้ความทุกข์เป็นสมมุติของการต่อสู้ แต่ให้ความทุกข์
ความทุกข์ความเจ็บปวดเป็นสนามการเรียนรู้

เราไม่ชอบที่คิดค้นวาทะ ฟุ้งซ่าน พอฟุ้งซ่านขึ้นมาถึงคำหยาบ ต่อต้าน
ไม่ชอบ ไม่อยากฟุ้งซ่าน อยากสงบ เมื่อกายเจ็บปวดก็ไม่ชอบ ก็ต่อต้าน จิตยิ่ง
ต่อต้านก็ยิ่งเป็นการเพิ่มความรู้สึกรุนแรง ทุกข์ทรมาน โดยไม่รู้ตัว ให้ลอง
ฝึกสร้างความเคยชินกับทุกขเวทนา ด้วยการนำจิตไปวางไว้ที่ความเจ็บปวด
อยู่บ่อยๆ เพื่อให้จิตเคยชินกับความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน
เพราะอาการเหล่านี้จะหมุนวนหมุนเนื่องกันเข้ามา ทนอยู่สลับกันเกิดขึ้น

เมื่อจิตเลื่อนลอยหม่นหม่นที่ฝึกสร้างความเคยชินกับการรู้ตัว ฝึกให้
เกิดความเคยชินกับการปรับเปลี่ยนความคิด ให้เคยชินกับการดึงจิตกลับมา
หรือฝึกสร้างความเคยชินกับการเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ ให้จิตกลับมาจดจ่อ
สนใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก

เรื่องความเจ็บปวดมีอยู่เป็นธรรมดาอย่าให้จิตต่อต้านความเจ็บปวด
เมื่อเจ็บปวดที่หลัง ปวดที่เข่า ปวดที่ขา ปวดที่ก้นกบ ให้อนมิจิตลงยอมรับ
แล้วพ่วงความสนใจไปที่นั่น เจ็บตรงไหน ปวดตรงไหน คันตรงไหนก็พ่วง
ความสนใจไปตรงนั้น แล้วสังเกตว่า ความเจ็บปวดนั้นมันรุนแรงแค่ไหน พ่วง
มองความเจ็บ แล้วสังเกตดูว่า ความเจ็บปวดเป็นอย่างไร แล้วมองกลับเข้า
มาที่จิต ดูความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร

ในเหตุการณ์ของทุกข์ของจิต เวลาปวดที่หลัง ปวดที่เข่า ปวดที่ก้นกบ
แล้วจิตมันรู้สึกอย่างไร มันร้องขอ มันโอดครวญอย่างไร

มองทั้งความเจ็บปวดทางกาย มองทั้งความรู้สึกทางใจ เราเกลียดความเจ็บปวดใหม่ อยากผลัดไส้ออกไปใหม่ ต่อต้านมันใหม่ ชังมันใหม่ แต่ว่าทำไมเราจึงต่อต้าน ผลัดไส ไม่ชอบ เผ่าสร้างคามคุ้นชินอยู่อย่างนี้ จนไม่ใช่คนแปลกหน้ากับความเจ็บปวดกันอีกต่อไป จนรู้สึกว่า เราอยู่กันได้กับความเจ็บปวดอย่างฉันทมิตร

เมื่อเราไม่สร้างความคิดเชิงลบเป็นปฏิกิริยากับความเจ็บปวด ผ่านอย่างเข้าใจความเจ็บปวดและเรียนรู้วิธีอยู่เหนือความเจ็บปวดจากความเจ็บปวด ในที่สุดเราก็จะอยู่กับความเจ็บปวดอย่างฉันทมิตร และจะรู้สึกแปลกใจว่า “แปลกนะ เราอยู่กับความเจ็บปวดได้”

ความเจ็บปวดมีอยู่อย่างนั้นตามธรรมดา เราเป็นแต่เพียงผู้รู้ความเจ็บปวด ความเจ็บปวดก็อย่างหนึ่ง ผู้รู้ความเจ็บปวดก็อย่างหนึ่ง

ที่จริงในขณะนั้น ความเจ็บปวดมีอยู่ ไม่ใช่ไม่มีความเจ็บปวด เรารับรู้ได้ถึงความเจ็บปวดเพียงแต่ความเจ็บปวดไม่มีผลอะไรต่อจิตเพราะความสงบมีกำลังขึ้นมาอยู่เหนือความเจ็บปวด เราเป็นแต่เพียงผู้ดูความสงบเท่านั้น ในเวลานั้น ความสงบเป็นกำแพงขวางกั้นระหว่างความเจ็บปวดทางกายกับจิต เหมือนคนยืนอยู่คนละด้านของกำแพงกระจก มองเห็นกันแต่กระจกขวางกั้นไม่ให้ข้ามไปหากันได้

ข้อสำคัญอย่ามองความเจ็บปวด ความพุ้งซ่าน ในเชิงลบด้วยท่าทีที่เป็นปฏิกิริยา หรือขัดแย้งกับความเจ็บปวดทุกขเวทนา เมื่อมองความเจ็บปวดเชิงลบจะเกิดการต่อต้าน เมื่อต่อต้านก็จะขัดเคืองไม่พอใจ อึดอัด ทำให้ปฏิเสธความขัดเคืองที่เป็นอนุสัยอยู่ในจิตพุ้งขึ้นมาสมทบ ประทุแต่งเป็นทุกขเวทนาต่อไป ตัดหาความอยากหนีไปไหนจากการปฏิบัติที่สมทบเพิ่มขึ้น แล้วความทรมานทรมายกระวนกระวายที่จะตามมา

แต่ถึงแม้จะฉันทนอย่างไรก็ควรจะรู้ว่า ร่างกายมีขีดจำกัด ไม่ควรจะหักโหมจนเกินพอดี ควรจะรู้ว่ากระดูก ข้อมือ ขอเท้า เส้นเอ็นลวนมีเลือดเนื้อย่อมมีขีดจำกัด

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น และอดทนเฝ้าสังเกตดูจนรู้สึกด้วยตัวว่าควรจะเปลี่ยนท่าสลับอิริยาบถก็เปลี่ยนท่าเสีย โดยพลกษณะจิตเปลี่ยนความคิดมาดูความรู้สึกก่อนว่า ขณะนั้นรู้สึกอย่างไรต่อความเจ็บปวด พอเห็นความรู้สึกนั้นแล้วก็เปลี่ยนท่าหนึ่ง เป็นวิธีการของร่างกายด้วยท่าที่เข้าใจต่อธรรมชาติของร่างกายและรู้ขีดจำกัดที่ร่างกายมี ซึ่งเป็นท่าที่ของความเมตตาต่อร่างกาย ไม่ใช่ท่าที่ไม่ชอบ ชัง ผลักไสความเจ็บออกไป ไม่ใช่ท่าที่ของการทรมาณตนแบบอัตตคติสมถานโยค

ทุกขเกิดต้องกำหนดรู้ใหญ่ไปตรงๆ ตามอาการของทุกข อย่าผลักไสทุกขออกไป

”

มองทั้งความเจ็บปวดทางกาย

มองทั้งความรู้สึกทางใจ

จนรู้สึกรู้ว่า

เราอยู่กันได้กับความเจ็บปวดอย่างฉันทน

”

ขณะนั่งสมาธิให้ดูว่า มีอะไรติดพ่วงมากับลมหายใจบ้างไหม

เมื่อจะนั่งสมาธิ ลองสำรวจดูว่า ตลอดทั้งวันที่ผ่านมา เรามีภารกิจทั้งวัน จิตย่อมรับอารมณ์ความรู้สึกหลายอย่างมาตลอดทั้งวัน ทั้งชอบ ทั้งชัง ทั้งหงุดหงิด เศร้าหมอง ชัดเคือง ไม่พอใจ สุขใจ ขอบใจ ให้ตรวจสอบดูว่า ขณะกำลังนั่งสมาธินั้น มีอารมณ์อะไรติดพ่วงมากับความคิดบ้างไหม ไบหน้าของคนที่ชอบที่ชัง เสียงที่ชอบที่ชัง เหตุการณ์ที่ชอบที่ชังติดพ่วงมากับความคิดบ้างไหม รูปที่ชอบที่ชังติดพ่วงมาบ้างไหม ความไม่ได้ตั้งใจ ความชัดเจนใจ ความหงุดหงิดไม่พอใจ ติดพ่วงมาบ้างไหม

คนที่มีภารกิจมากก็จะรับอารมณ์มาก เมื่อต้องมานั่งสมาธิ จิตจะกระเพื่อมไหวมาก ยิ่งรับอารมณ์ปั่นป่วน ไม่พอใจ ชัดเคืองจนเฉียว โมโห จิตก็ยิ่งกระเพื่อมไหวมากขึ้นไปกว่าปกติอีกหลายเท่าตัว จะทำให้สงบก็ต้องอาศัยเวลาและอาศัยวิธีการ เหมือนน้ำในขวดที่ถูกเขย่า จะให้นิ่งก็ต้องตั้งไว้นานๆ อาศัยเวลากว่าจะนิ่ง ยิ่งเป็นแม่น้ำใหญ่ขุ่นมาก ทั้งเจือแผ่นดินไหวก็ยิ่งนิ่งยาก ยิ่งใสมาก

ดังนั้น ขณะนั่งสมาธิ เมื่อจิตคิดบ้าง พุ่งชนบ้างก็อย่าถือสาจิตเหมือนแม่ไม่ถือสาลูกน้อยที่ซุกซนตามประสาเด็ก ให้เฝ้าดูจิตเหมือนแม่เฝ้าดูลูกน้อย ใจจะลอย จะมีวณัน พุ่งชนบ้างก็บอกกับตัวเองว่า **“ไม่เป็นไร”** แล้วพุงจิตกลับขึ้นมา ให้อาจหาญ แกล้วกล้า เบิกบานในการปฏิบัติ ตัวจะงอแงโน้มไปข้างหน้า เอนไปข้างหลังก็บอกกับตัวเองว่า **“ไม่เป็นไร”** ให้รู้สภาวะของร่างกายที่เป็นเช่นนั้น ในขณะนั้น รู้ลงไปตรงๆ ตามสภาวะร่างกายที่เป็นไป แล้วค่อยๆ ดึงกายคืนกลับมา คอยปรับร่างกายให้เกิดความสมดุล ให้อยู่ในท่าที่เบาพร้อมอยู่เสมอ หากมีอาการน้ำลายไหลออกมา

ก็อย่ากังวลใจ หากน้ำลายไหลสอออกมา ก็กลืนกลับเข้าไป เพียงแต่ให้รู้ตัว
ก่อนว่าจะกลืนน้ำลาย แล้วจึงค่อยๆ กลืนกลับลงไป ให้ความรู้สึกรับรู้ได้ถึง
อาการที่กลืน อาการที่ถูกกระเดือกขยับดันน้ำกลับลงไป เมื่อกลืนน้ำลายแล้ว
ก็ค่อยๆ ปรับความสมดุลทางกายให้เหมาะสมกับร่างกายของตนของแต่ละ
บุคคล ให้มีความสบาย เบาพร้อม เหมาะแก่การที่จะให้จิตเกิดสมาธิ

เมื่อรู้ทั่วพร้อมการกลืนแล้วก็เรียกสติกลับมารับรู้ลมหายใจให้ลมหายใจ
เป็นศูนย์กลางการรับรู้ต่อไป

ร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน สำหรับคนที่น้ำลายสอมากใน
เวลานั่งสมาธิ อาจดื่มน้ำก่อนนั่งสมาธิก็จะช่วยได้

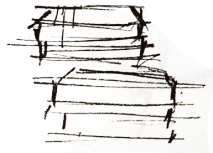


รูปเสียง ถูกปรุงแต่งไปตามชอบชัง

ถ้ารูปเข้ามาทางตา เสียงเข้ามาทางหู รักชอบ ใจก็คิดปรุงแต่งต่อไป
อย่างหนึ่ง เกลียดชัง ใจก็คิดปรุงแต่งไปอีกอย่างหนึ่ง

รูปที่เข้ามาทางตา ครั้นรักชอบ ใจก็คิดปรุงแต่งวาดฝันจินตนาการ
คาดคะเนไปต่างๆ อยากเห็นซ้ำๆ อยากยึดครอง อยากเป็นเจ้าของ เมื่อรูป
ผ่านไปก็เหนียวรั้งไว้ในใจ ดึงกลับมาดูวนกลับไปกลับมาซ้ำๆ เสียงที่เข้ามา
ทางหู ครั้นรักชอบ ใจก็คิดปรุงแต่งอยากได้ยินซ้ำๆ อยากยึดครอง อยากเป็น
เจ้าของ เมื่อรูปและเสียงนั้นดับไป หายไปก็โหยหา

ได้ยินเสียงที่เกลียดชัง ไม่ชอบก็คิดปรุงแต่งจินตนาการไป อยาก
ให้เสียงนั้นหมดไป สิ้นไป อยากฉีกไล่ออกไป กลายเป็นความโกรธเกลียด
อาฆาต ชัดเชื่องใจ ยิ่งอยากฉีกไล่ ก็ยิ่งวนกลับมาใหม่ซ้ำๆ และก่อความ
รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ



ผู้เขียนฯ ตามพจนานุกรม ว่า
สัตว์คือ โขน . และ ไล่นมคนดัด
เล่นหรือยัง.
พจนานุกรม ฉบับนี้ ไล่นมคน
เล่น ไล่นมคนดัด. ไล่นม.
ผู้เขียนฯ ไล่นมคนดัด
ไล่นมคนดัด . ไล่นมคนดัด.



কবি
জগদীশ

รู้ลมหายใจ ควรจะรู้ะไรก่อน

เมื่อจะลงมือปฏิบัติสมาธิให้เริ่มด้วยการตั้งใจว่า ณ ขณะเวลานี้จะให้
ความสนใจอยู่กับลมหายใจ หรือหายใจไว้วาจะเอาลมหายใจเป็นศูนย์กลาง
ของสติ จะเอาลมหายใจเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ความรู้สึกลึกคิด
เหมือนแมงมุม เมื่อจะชักใยก็ต้องกำหนดหาจุดที่จะให้เป็นศูนย์กลางของใยก่อน
เมื่อได้ตำแหน่งศูนย์กลางแล้วก็เริ่มชักใย

การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน ให้กำหนดเอาลมหายใจเป็นศูนย์กลาง
ความคิดทั้งหมด เมื่อหายใจไว้นใจแล้วว่า จะใช้ลมหายใจเป็นศูนย์กลางของ
ความคิดก็เริ่มตามรู้ความคิดกับลมหายใจ ดังนี้

รู้ว่า “คนเรามีลมหายใจ”

เริ่มแรก ทำตัวให้ง่วงๆ เปล่าๆ เบาสบาย แล้วลองย้ายความคิดไป
ให้ความสนใจกับลมหายใจดูก่อน จะเป็นที่ยึดจับหรือที่ห้อยก็ได้ ดูแบบ
รวมๆ ดูเหมือนคนกำลังแอบดูลมหายใจ ไม่ใช่ดูแบบเพ่งเล็งจับจด เมื่อเรา
หันไปให้ความสนใจกับลมหายใจก็จะเห็นลมหายใจของตนเอง เเด่นชัดขึ้นมา
ในความรูสึก

ปกติคนเราก็หายใจอยู่แล้ว แต่เราไม่ได้สนใจที่จะดูจึงไม่เห็น พอหัน
ไปให้ความสนใจ ลมหายใจก็เด่นชัดขึ้นมาในความรูสึก

จากนั้นก็เพ่งความสนใจไปที่อาการของลมหายใจว่า ลมหายใจมี
อาการอย่างไร ก็จรรู้ว่าลมหายใจมีอาการเคลื่อนเข้า-เคลื่อนออก ผ่านทาง
ช่องโพรงจมูก บางจังหวะลมหายใจก็ยาว บางจังหวะลมหายใจก็สั้น ให้รู้ลม
หายใจลงไปตรงๆ ตามอาการว่า ลมหายใจมีสั้น ลมหายใจมียาว แต่ไม่ต้อง
ไปบังคับลมหายใจให้สั้น ให้ยาว รู้แค่อาการของลมหายใจเหมือนกำลังแอบ

นั่งดูเท่านั้น เพราะลมหายใจที่สั้นยาวตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง อย่าบังคับ
อย่าเพ่งจับจองแบบวัดลมหายใจว่าเป็นขาออก ขาเข้า สั้นหรือยาว จะสั้นก็รู้
จะยาวก็รู้ ให้อยู่อย่างนั้น

ใหญ่เฉยๆ แค่ว่า มีลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่รูปแบบคอยจับจองจะวัด
ว่าสั้นหรือยาว มันจะทำให้ยึดอัด เกร็ง แข็งขึ้น ไม่อ่อนนุ่มควรแก่การงาน
ของสมาธิ ให้คอยปรับปรุงจิตเหมือนคนปลูกต้นไม้คอยปรับปรุงหน้าดินเพื่อ
ให้ต้นไม้งอกงาม การปรับจิตให้อ่อนนุ่ม ไม่แข็งกระด้างก็เพื่อให้จิตเป็นพื้นที่
เหมาะสมให้สมาธิได้เจริญงอกงามอยู่ภายในจิตเหมือนพรวนดินปลูกต้นไม้

ขั้นตอนต่อไป หายใจเข้า-ออกก็รู้กายรู้จิตว่า ขณะที่หายใจนั้น
มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรผุดขึ้นมาใหม่ จิตคิดอะไรบ้างใหม่ ความรู้สึกนึกคิด
เป็นอย่างไร หงุดหงิดใหม่ ขอบใจไม่ขอบใจ อึดอัดขัดเคืองใหม่ พอใจไม่พอใจ
ดีรน รุนทุรา ยกระดืบกระส่ายใหม่ ลองขยายความรู้สึกแผ่ออกไปดูภายใน
อิริยาบถนั่งว่า นั่งอยู่อย่างไร มือเท้าอยู่อย่างไร กระดูกสันหลังเป็นแกนให้
กนกบตั้งมั่นไหม ดูกายวานั่งอย่างไร ดูจิตว่ารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร เรียกว่า

“ดูกายและดูจิต” หรือ “ดูรูปและดูนาม” นั่นเอง

ขั้นตอนต่อไป ขยายสติแผ่การรับรู้ไปทั่วร่างกาย เมื่อหายใจเข้า-ออก
ขยายสติแผ่ไปใหญ่ทั่วร่างกาย เมื่อหายใจเข้า สติแผ่ไปเห็นอาการที่ท้องขยาย
พองออก เมื่อหายใจออก สติแผ่ไปเห็นอาการที่ท้องยุบลง หายใจเข้า เห็น
อาการกระเพื่อมไหวไปทั่วร่างกาย หายใจออกเห็นอาการกระเพื่อมไหวไปทั่ว
ร่างกาย

ขั้นตอนต่อไป เปลี่ยนความสนใจกลับมารับรู้ลมหายใจ โดยเพ่ง
ความสนใจไปที่โพรงจมูก และริมฝีปาก แคนเข้ามา เพ่งความสนใจไว้ที่ลม
หายใจเข้า-ออก จากที่ขยายความรู้สึกให้รับรู้ไปทั่วร่างกายก็ให้กลับมาจดจ่อ
อยู่ที่ลมหายใจ ไม่ปล่อยลอยล่องไปตามความคิดเรื่อยเปื่อย ให้เพ่งความ

สนใจไว้ที่ลมหายใจเพียงจุดเดียว ตักดูลมหายใจที่ปลายจมูกซึ่งเป็นทางเข้าทางออก เป็นการตักดูลมหายใจตรงทางเข้าทางออก

ถ้าจิตหลุดจากลมหายใจลอยไปคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ต้องจิตกลับมาบอกจิตว่า “หยุดๆ พอแล้วๆ อย่าๆ อย่าคิดๆ พอแล้ว” พอจิตมันสงสัยว่าจะเป็นอย่างนั้นไหม จะเป็นอย่างนี้ไหม ก็บอกว่าอย่าๆ พอๆ

ที่บอกว่าต้องจิตกลับมาที่ไม่ใช่การตั้งอะไร เป็นคำเปรียบเปรยให้เห็นเป็นรูปธรรม ที่จริงก็เป็นการเปลี่ยนความคิดของเรา เปลี่ยนที่กายที่ใจของเรา บอกตัวเองว่า “หยุดๆ พอแล้วๆ อย่าคิด พอแล้ว”

ให้เปลี่ยนจิตมามีสติอยู่กับลมหายใจ ให้ลมหายใจเป็นศูนย์กลางการรับรู้ของสติ เข้าก็รู้ ออกก็รู้ เหมือนยามเฝ้าประตู ใครจะเข้าจะออกก็รู้ว่ามีคนเขาคอนออก

การตักดูลมหายใจที่ทางเข้าทางออกตรงปลายจมูกก็เท่ากับรู้ลมหายใจทั้งหมด เป็นการรู้ของลมทั้งปวง ถึงแม้ในเวลาพูดเวลาสอนจะบอกว่าลมหายใจมีต้นลม กลางลม ปลายลม ต้นลมอยู่ที่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หน้าอก และปลายลมอยู่ที่หน้าท้อง แต่เวลาปฏิบัติจริง ถ้าจะให้จิตไปตามรู้ต้นลม กลางลม ปลายลม จิตก็จะมีอารมณ์เดียว จิตจะคอยเป็นกังวลว่า ลมหายใจถึงไหนแล้ว จิตก็พลอยวิ่งวนหาตรงไหนเป็นต้นลม กลางลม ตรงไหนเป็นปลายลม จิตจะฟุ้ง สับสน ไม่มีอารมณ์เดียว

ดังนั้น เมื่อจิตจจจจจความสนใจไว้ที่ทางออกทางเข้าตรงปลายจมูกก็เท่ากับรู้ของลมทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นต้นลม กลางลม หรือปลายลม ไม่ว่าจะเป็นเข้า หรือจะออกก็รู้อยู่อย่างนั้น จึงเป็นการรู้ของลมทั้งปวง รู้ทั้งต้นลม กลางและปลายลม

จากนั้นก็เพ่งความสนใจเข้าไปที่กลางลมหายใจ ดูว่าขณะลมหายใจหายบเป็นอย่างไร เห็นลมหายใจเวลาออกมา รู้สึกเหมือนมีลมหายใจกระทบ

ถึงมือและหน้าตัก แล้วค่อยๆ ละเอียตลง จดจ่อความสนใจดูลมหายใจที่
หายไปแล้วค่อยๆ กลายเป็นลมหายใจที่ละเอียต แล้วก็เพ่งความสนใจเข้าไป
ดูลมหายใจที่ละเอียต ซึ่งอาการเหล่านี้จะเป็นไปตามธรรมชาติของลมหายใจ
ที่เกิดขึ้นจากจิตละเอียต เมื่อจิตสงบ ลมหายใจก็จะละเอียต จนเหมือนลม
หายใจหายไป จากนั้นก็เพ่งความสนใจเข้าไปดูอาการที่ลมหายใจหายไป

การปฏิบัติสมาธิตามขั้นตอนดังกล่าว จะเกิดผลของปฏิบัติต้อง
อาศัยหลักสำคัญ ๔ ประการ

๑. ต้องมีความตั้งใจจริง ใช้ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ไม่
หยุดหย่อน ความเพียรชนิดนี้ เรียกว่า **“อาตาปี”** เพราะแผดเผาเอาความ
เลาะแหละ ความย่อหย่อน ความกั๊กกอด ความท้อถอย ความไม่เอา
จริง ใหม่อดใหม่ไปหมดสิ้น มีแต่ความบันเทิงใจ ถึงโศทใจ มุ่งมั่น ตั้งใจจริง
อาจหาญในการปฏิบัติ

๒. ต้องมีสติ คือ ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจอยู่ตลอด คอยประคับ
ประคองสติไม่ให้หลุดออกจากลมหายใจ เลื่อนลอยไปในทิศทางต่างๆ แม้
จะมีรูป มีเสียง มีกลิ่น อากาสร้อน อากาศหนาว มาชักนำให้เผลอสติจาก
การกำหนดลมหายใจที่ประคองไว้ ไม่ให้หลงไปกับอารมณ์นั้นๆ เมื่อเผลอ
สติหลุดลอยไปก็พลิกขะจิตเปลี่ยนความคิดกลับมาไว้ที่ลมหายใจ ให้มีสติ
อย่างนี้อยู่เรื่อยไป

๓. ต้องมีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อม ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่
เสมอ ไม่ปล่อยให้เผลอหลับไปหรือไม่ปล่อยให้เผลอหลับไป ถ้ากำหนดไปแล้ว
เกิดหลับหรือดับวูบไปก็ขาดสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัวทั่วพร้อม แม้จะมีการ
บัญญัติคำขึ้นมาใช้กับภาวะที่จิตดับวูบหายไปว่า **“จิตตกภวังค์”** ก็ตาม ก็คือ
ขาดสัมปชัญญะ ขาดความรู้ตัวนั่นเอง ต้องประคองให้จิตตั้งมั่นรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

๔. ก้าจัดความยินดียินร้ายในโลกละได้ คือ เมื่อก้าหนดการณ
กรรมฐานให้สดีอยู่กับลมหายใจแล้ว จิตจจจจแนบน่นอยู่กับลมหายใจ เมื่
สภาวะธรรมที่นำยินดีเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากจิตสงบที่เฝ้าดูเฝ้ารู้เฉย คือให้
ดูใหญ่อาการนั้น แต่เฉยๆ ไม่ยินดีสภาวะธรรมนั้น สภาวะใดเกิดขึ้น สภาวะ
นั้นก็ดับไป เมื่อสภาวะธรรมที่นำยินร้ายเกิดขึ้นก็ไม่ตกใจกลัว ให้ดูใหญ่รู้
รู้เฉยๆ ไม่หม่นหมองใจไปกับสภาวะนั้น คอยประคองจิตไว้กับลมหายใจ
ให้พิจารณาว่าสภาวะเหล่านั้นไม่ใช่ของจริง เพียงจิตปรุงแต่งขึ้นเท่านั้น ไม่ว่า
จะเป็นสภาวะที่นำยินดี หรือสภาวะที่นำยินร้ายก็เป็นแต่เพียงจิตปรุงแต่งขึ้น มีเกิด
มีดับอยู่ตลอด

เมื่อก้าจัดความยินดี คือ อกิขณา และความยินร้าย คือ โทมนัสเสีย
ได้ จิตก็เบาพร้อม สว่างใสอยู่ มีความเป็นกลางเข้าถึงความสงบ

”

คอยปรับปรุงจิตเหมือนคนปลูกต้นไม้
คอยปรับปรุงหน้าดินเพื่อให้ต้นไม้งอกงาม
การปรับจิตให้อ่อนนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง
ก็เพื่อให้จิตเป็นพื้นที่เหมาะสม
ให้สมาธิได้เจริญงอกงาม
อยู่ภายในจิตเหมือนพรวนดินปลูกต้นไม้

”

รู้จักจิตจากการสอนจิต

ในตอนแรก พอฉันลงขาขวาทับขาซ้ายมือขวาทับมือซ้ายเท่านั้น ยังไม่ทันได้กำหนดลมหายใจเลยด้วยซ้ำ ในใจก็จะคิดไปแล้วว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น มันจะเห็นอะไร มันจะเป็นอย่างนั้นไหม มันจะเป็นอย่างนี้ไหม กับออกจิตสอนใจว่า “อย่าๆ พอๆ ไม่คิดๆ หยุดๆ จะเกิดอะไรก็เกิด จะเห็นอะไรก็เห็น ข้างมัน เราจะเป็นเพียงผู้รู้เท่านั้น”

เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ จิตมักจะหลุดลอยออกจากลมหายใจไปตามเสียงที่ได้ยิน ไปตามความรู้สึกนึกคิดที่หวนคำนึงถึง ไปตามรูปที่เคยเกิดขึ้นในอดีต รูปที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งรูปหยาบรูปละเอียด

เมื่อรู้สึกตัวว่าเผลอสติไปก็เปลี่ยนความคิดกลับมามีสติอยู่กับลมหายใจ ให้สติมาระลឹกรู้อยู่กับลมหายใจ บอกสอนจิตว่า “อย่าๆ พอๆ ไม่เอาๆ ไม่คิดๆ พอแล้วๆ หยุดๆ แล้วก็สอบถามจิตดูว่า จะคิดทำไม” พอสอบถามจิตเท่านั้น จิตก็จะไม่คิดเรื่องนั้นอีก ความคิดจะหยุดลงทันที เป็นการใช้การสอบถามจิต ตัดกระแสความคิดให้ขาดออกเป็นท่อน ไม่ให้จิตคิดเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่อง จากนั้นก็กลับมาดูลมหายใจ พอดูลมหายใจต่อไปได้สักครู จิตก็จะคิดเรื่องใหม่ขึ้นมาอีกก็สอบถามจิตดูอีกว่า “คิดเรื่องนี้ทำไม” เหมือนเป็นการจับจิตมาสอบสวนทวนความ

พอทำอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เข้า จิตจะแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ มีฉันทะพอใจที่จะเพ่งจ้องจับอยู่กับลมหายใจ เกิดมีจิตเฝ้าอิม ขาบขานใจ มีความปราโมทย์ มีจิตเบิกบานสว่างไสวอยู่ภายใน ผู้รู้ก็จะเกิดขึ้น

ผู้รู้ก็คือจิต สติก็คือผู้คอยตามรู้จักจิตอีกที่ พอจิตเผลอไปคิด ผู้รู้คือสติก็จะคอยเตือนจิตว่าอย่าๆ พอๆ





รู้จักจิตจากอิริยาบถ

อีกอย่างหนึ่ง เราจะรู้จักจิตจากอิริยาบถด้วยการตามรู้การเคลื่อนไหวของกาย เป็นการฝึกสัมปชัญญะคือความรู้ตัวจากอิริยาบถ

เมื่อยืนก็รู้ว่า “ยืน” เมื่อเดินก็รู้ว่า “เดิน” เมื่อนั่งก็รู้ว่า “นั่ง” เมื่อนอนก็รู้ว่า “นอน” ขยายความรู้ลึกตัวออกไปสำรวจดูร่างกายแบบคนกำลังแอบชำเลื่องดูอิริยาบถในท่าทางต่างๆ

ให้รู้วาก่อนที่คนเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอย่างอื่นจะต้องมีเจตนา ก่อน ต้องมีความตั้งใจอยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ จะเดินก็ตั้งใจอยากเดินจึงออกเดิน จะนั่งก็ตั้งใจอยากนั่งก่อนจึงนั่งด้วยความที่ความอยากเกิดขึ้นเร็วมาก เราจึงไม่เห็นความอยาก และขณะเดินก็มักจะขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม เพราะจิตไม่ได้อยู่กับการเดิน แต่จิตเผละไปคิดเรื่องอื่นล่วงหน้าไปก่อนแล้ว

ในการฝึกหัดจิต ท่านจึงให้รู้สึกตัวในอิริยาบถใหญ่ๆ นี้ไว้ก่อน พอชำนาญในการรู้สึกตัวในอิริยาบถใหญ่ก็จะเห็นอิริยาบถย่อย ซึ่งละเอียดลงไปอีก แม้เช่นนั้นสัมปชัญญะ คือ ความรู้ลึกตัวทั่วพร้อมก็ยังไม่ชัด ถ้าจะให้ความรู้ลึกตัวทั่วพร้อมชัด ก็ต้องดูอิริยาบถย่อยลงไปอีก ให้ดูการแล การเหลียว การเหยียดแขนออก ดูแขนเข้า การนั่งห่ม กินดื่ม ขับถ่ายก็ให้ดู

นอกจากจะให้รู้จักจิตจากอิริยาบถใหญ่แล้วก็ให้รู้จักจิตจากอิริยาบถย่อยด้วย คือการแล การเหลียว การเหยียดแขนออก ดูแขนเข้า จะนั่งจะห่ม จะกิน จะดื่ม ขับถ่ายก็ให้รู้ ให้รู้อย่างละเอียดความเคลื่อนไหวของกายลงไปอีก ดูบ่อยๆ เข้า อิริยาบถจะหายไป สัมปชัญญะคือความรู้ลึกตัวทั่วพร้อมจะเด่นชัดขึ้นมา ก็จะเห็นเพียงอาการของกายเท่านั้นที่เคลื่อนไหวไปเป็นองคาพยพ สุดท้ายจะไม่เห็นอิริยาบถโดยความเป็นอิริยาบถ แต่จะเห็นแค่เพียงอาการเคลื่อนไหวของกายเท่านั้น

เวลาที่จิตหนึ่งก็ให้หนึ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออก เวลาที่จิตคิดก็ให้คิดอยู่ภายในกาย อยู่ภายในอิริยาบถ อยู่ภายในการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ปล่อยให้จิตคิดฟุ้งซ่านหลุดลอยออกจากกายไปโดยไม่มีเป้าหมาย ท่านจึงให้พิจารณา กาย ทั้งภายในทั้งภายนอก หรือ พิจารณาทั้งกายตนเองและกายผู้อื่น กายตนเองเป็นอย่างไร กายคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น ลมหายใจเราเป็นอย่างไร ลมหายใจผู้อื่นก็เป็นอย่างนั้น

เวลายืน รูปยืนของเราเป็นอย่างไร รูปยืนของคนอื่นก็เป็นอย่างเดียวกัน เวลาเราเดิน เรานั่ง เรานอน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอนของเราเป็นอย่างไร รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอนของคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น เวลาหายใจ ลมหายใจของเราเป็นอย่างไร ลมหายใจของคนอื่นก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

บางขณะให้เปรียบเทียบระหว่างกายภายใน (กายเรา) กับกายภายนอก (กายคนอื่น) กายภายในเกิดดับแตกสลายอยู่ตามธรรมชาติ แม้กายภายนอกที่กำลังเกิดดับแตกสลายไปตามธรรมชาติเช่นเดียวกัน

เรียกว่า “พิจารณาทั้งภายในทั้งภายนอก”





สังเกตการเชื่อมต่อ ระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก

ขณะที่นั่งสมาธิอยู่ก็ให้คอยสังเกตการเชื่อมต่อระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เผื่อสังเกตการเชื่อมต่อซึ่งจะมีอยู่ตลอดเวลา หูเชื่อมต่อเสียง จมูกเชื่อมต่อกลิ่น สัมผัสกายเชื่อมต่ออากาศหนาว ร้อน เย็น และหากลิ้นคาขึ้น ตาก็จะเชื่อมต่อรูป เป็นต้น

ไ้หูจักตาและรูปที่จะเข้ามาทางตา

ไ้หูจักหูและเสียงที่จะเข้ามาทางหู

ไ้หูจักจมูกและกลิ่นจะเข้ามาทางจมูก

ไ้หูจักลิ้นและรสจะเข้ามาทางลิ้น

ไ้หูจักสัมผัส และความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นจากสัมผัส

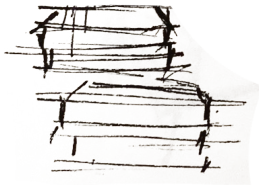
ไ้หูจักความรู้สึกทางใจ และความคิดที่จะเกิดขึ้นทางใจ

การแผ่สติออกไปรับรู้ทุกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ของอายตนะก็เหมือนแมงมุมชักใยทำข่ายไว้ดักเหยื่อ เมื่อแมงมุมชักใยไว้ดักเหยื่อเสร็จแล้ว ก็มานอนนิ่งรอเหยื่ออยู่ตรงกลางหรือมุมใดมุมหนึ่ง สิ่งที่จะทำให้แมงมุมวิ่งออกจากใจกลางใยแมงมุมได้ก็คือเครื่องล่อ ได้แก่ เหยื่อที่หลงมาติดใยแมงมุม เหมือนจิตที่ถูกฝึกฝนจนชักใยคือสติไว้ละเลี้ยครอบด้านเพื่อเป็นตาข่ายดักอารมณ์ก็จะสามารถดักจับอารมณ์ได้ทุกชนิดที่จะผ่านเข้ามาทางอายตนะ

วิญญานทำหน้าที่ในการรู้ ทำให้ดวงตาเกิดการมองเห็นรูป เมื่อเห็นรูปแล้ว เกิดความรู้สึกว่า ชอบขังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า “เวทนา” จากนั้น สัญญาจะทำหน้าที่จดจำไว้ ว่าสิ่งที่ตาเห็นหูได้ยินนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ชอบหรือขัง แล้วสังขารก็จะทำหน้าที่ปรุงแต่ง

ต่อไปว่า ถ้าชอบจะดำเนินการอย่างไรต่อ ถ้าซึ่งจะดำเนินการอย่างไรต่อ จากนั้นก็จะเก็บข้อมูลบันทึกไว้ที่วิญญาณหรือใจ สะสมทวิคูณขึ้นทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี และทุกภพชาติ กลายเป็น “อุปาทาน” การยึดมั่นว่าสิ่งที่สั่งสมพอกพูนขึ้นมานั้นเป็นตัวเราของเรา

เมื่อประสบอารมณ์ใดที่ตรงกันก็จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งเป็นสุข-ทุกข์อีกครั้ง เมื่อตรงกับอารมณ์ใดก็จะตั้งอารมณ์นั้นกลับมาซ้ำๆ เร็วขึ้น และรุนแรงขึ้นตามลำดับ





ตัณหา ๓

กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ความอยากในอารมณ์ที่รักใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ เรียกว่า
“กามตัณหา”

ถ้าประสบสิ่งใดที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจก็อยากจะครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งนั้น ทุนทุรายอยากยึดไว้ เรียกว่า “ภวตัณหา”

เมื่อประสบสิ่งไม่ชอบใจ ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าปรารถนา สิ่งใดไม่พอใจก็อยากให้สิ่งนั้นสิ้นไปเสื่อมไป หดไป เมื่อให้สิ้นไปตามใจอยาก ไม่ได้ก็ทุกข์ใจ ทุนทุราย กระสับกระส่าย คับแค้นใจ เรียกว่า “วิภวตัณหา”

อยากสิ่งใดก็ยึดสิ่งนั้นไว้ ครอบครอง หวงแหน หวาดกลัวว่าจะถูกแย่งไป แล้วย่อความอยากสิ่งใหม่ซ้อนทับขึ้นมาอีก

ไม่ยอมอยากสิ่งใดก็อยากผลักไสออกไป อยากให้หมดสิ้นไป อยากหนีไปไหน

กามตัณหาจึงเป็นความอยากที่ก่อตัวขึ้นภายในจิต ดำเนินไปไม่มีเวลาสงบ ก่อความอยากใหม่ๆ ไม่สิ้นสุด เมื่อประสบอารมณ์ใดที่ยึดภาวะอารมณ์นั้นไว้เป็นภวตัณหา และคืนรนแสวงหาภาวะอารมณ์อื่นต่อไป เมื่อไหร่ที่ความอยากได้รับการตอบสนองจนได้รับสิ่งนั้นมาก็ยึดอารมณ์นั้นไว้ในลักษณะอุปาทาน กลายเป็นความเฉยในอารมณ์นั้น คือ เมื่อได้สมใจอยาก ความรู้สึกยินดีก็ลดลง ไม่อยากอารมณ์นั้น แต่ก็ยึดครองไว้เฉยๆ จะทิ้งก็หวงแหนยึดครองไว้ ใครมาแตะต้องก็ไม่ได้ แล้วสร้างความอยากใหม่ขึ้นมา ความอยากเก่าก็ยึดครองไว้ ความอยากใหม่ที่ทะยานไขว่คว้าหามา ครอบงำแต่ยังมีตัณหากิเลสไม่มีทางยุติความอยากได้ แล้วเราก็จะเห็น้อยล้าเป็นทุกข์กับความทะยานอยากอยู่รำไป โดยไม่มีทางพบกับความเย็นกายเย็นใจซึ่งเกิดจากการหยุด ที่เรียกว่า “ความสงบ” เลย

จากยึดในความทะยานอยากก็กลายเป็นความยึดในตัวเราของ
ของเรา ยึดในภาพลักษณ์ตัวเราที่จินตนาการสร้างขึ้นมา ปปรุงแต่งขึ้นมา
พยายามไขว่คว้าสิ่งที่ชอบใจเข้ามาและผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบใจออกไป

แท้จริง เราก็ไม่อาจได้ทั้งสองอย่างตามที่ต้องการในเวลาเดียวกัน
เพราะทั้ง 2 อย่างมีความขัดแย้งกันอยู่เสมอ

ความยึดมั่นไม่ได้มีอยู่เพียงตัวเราของเราเท่านั้น แต่ยังขยาย
ขอบเขตออกไปยึดมั่นในสิ่งของของเราด้วย สิ่งใดที่เรายึดว่าเป็นของเรา ใคร
จะมาแตะต้องไม่ได้ ของเราจะเปลี่ยนแปลงไปก็ไม่ได้ ความยึดมั่นยังขยาย
ขอบเขตออกไป แม้กระทั่งความคิดเห็นและความเชื่อของเรา ใครจะมาขัด
แย้งกับความคิดเห็นและความเชื่อของเราไม่ได้ หรือใครจะมาเห็นต่างจากเรา
ไม่ได้

ในที่สุดก็จะเป็นทุกข์อยู่รำไป เพราะความคิดเห็นและความเชื่อขัด
แย้งกันอยู่ตลอดเวลา

เกิดความอยากบ่อยๆ ก็เกิดทุกข์อยู่บ่อยๆ เมื่อไม่อยากมันก็ไม่ทุกข์
ความทุกข์ทั้งหลายล้วนยึดโยงอยู่กับความยึดมั่นของเรานั่นเอง





การกำหนดรู้เหตุแห่งทุกข์

การกำหนดรู้เหตุให้เกิดทุกข์ ให้ดูที่ละคู่ ให้ดูตากับรูป คอยสังเกตุว่า เมื่อตาเห็นรูปที่ผ่านเข้ามาทางตาแต่ละครั้ง เกิดความรู้สึกอย่างไร คอยจับความรู้สึกขณะที่ตาเห็นรูปนั้นไว้ ความรู้สึกนั้นแหละเป็นวิญญานที่ส่งออกไปรับรูป แล้วเกิดความรู้สึก รูปที่ชอบก็ยึดแบบชอบ รูปที่ชังก็ยึดแบบชัง

จากนั้นก็ดูคู่หูกับเสียง คอยสังเกตุเสียงที่ผ่านเข้ามาทางหู เสียงที่ชอบก็ยึดแบบชอบ เสียงที่ชังก็ยึดแบบชัง แล้วก็เฝ้าสังเกตุคู่จุมูกกับกลิ่น คู่ลิ้นกับรส คู่กายกับการสัมผัส แล้วดูเข้ามาที่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ ความนึกคิดอะไรอยู่

เมื่อจิตรับอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็จจะตกค้างเป็นตะกอนเก็บสะสมไว้ในจิต เหมือนฮาร์ดดิสก์ที่ถูกเซฟข้อมูลไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ เมื่อประสบเข้ากับอารมณ์ที่ตรงกันกับกิเลสที่นอนนิ่งอยู่ในจิตก็จะพุ่งขึ้นมารับอารมณ์นั้น แล้วผสมกันพัฒนาปรุงแต่งไป คอยเติมเชื้อให้วิญญานสืบต่อไปตลอดเวลาจะเปรียบก็เหมือนคอยเติมน้ำมันตะเกียงไว้ให้มีเชื้อเพลิงอยู่ตลอด

คือดับทุกข์ที่เกิดจากทุจริตต่างๆ ทุกข์ที่จะตามมาจากการทำทุจริตก็ไม่มี

สมาธิดับทุกข์ที่เกิดจากความทุนทราย เพราะความฟุ้งซ่านจากนิเวรณต่างๆ ทุกข์ที่จะตามมาจากความทุนทรายทางใจก็ไม่มี

และบัญญัติดับทุกข์ของนามรูป บัญญาเห็นการเกิดดับของนามรูป ทุกข์จากการยึดมั่นตัวเราของเราที่เป็นอันดับไปด้วย

ทุกข์ทั้งหลายล้วนยึดโยงอยู่กับการเกิดดับของนามรูป



๑๕๓/๒๕๖๓ เรียบเรียง จากคำสัมภาษณ์ ดร.ศิริ/ปลัดท้องถิ่น กทม.
จากในเว็บบอร์ด

ดูกายให้เห็นจิต

การทำสมาธิก็คือวิธีการที่จะส่องความระลึกเข้าไปในจิต เพื่อเฝ้าสังเกตอาการของจิต

แล้วจิตอยู่ที่ไหน?

จิตอยู่ที่ตัวเรา

เมื่อจะรู้จิตจึงต้องเริ่มด้วยการรู้ตัวเราก่อน ค่อยๆ ภูเขไปทีละชั้น เหมือนการปลดกมะพร้าว กว่าจะถึงจาวมะพร้าวก็ต้องปลดกลเปลือกเขาไปจนถึงกะลา แล้วสับกะลาออก ด้วยความที่จิตมีความละเอียด ไม่มีตัวตน เหมือนนิวตลุงของที่จะให้หียบฉวยสิ่งได้ อาศัยอยู่ในกาย มีกายเป็นที่อาศัย การจะรู้จิตจึงยาก ต้องดูเขาไปทีละชั้นจากสิ่งที่ยาบ จับต้องได้ คือ กายของเราณีก่อน

แล้วกายอยู่ที่ไหน?

กายอยู่ที่ตัวเรา

เมื่อกลับมาพิจารณาที่กายของเราที่จะพบว่า กายมีลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา ทั้งเวลาหลับและเวลาตื่น ไม่มีว่างเว้น สืบต่อกันอยู่ตลอดเวลา เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน เมื่อหายใจเข้าก็ต้องหายใจออก เมื่อหายใจออกก็ต้องหายใจเข้า จะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัว ร่างกายนี้ก็ต้องหายใจ จะกำหนดรู้หรือไม่กำหนดรู้ ร่างกายนี้ก็ต้องหายใจ จะให้ความสนใจหรือไม่ให้ความสนใจ ร่างกายนี้ก็ต้องหายใจ

เมื่อหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็เรียกว่าตาย เมื่อหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็เรียกว่าตายเช่นกัน

จำไว้ว่า เมื่อเราเห็นลมหายใจกำลังเคลื่อนเข้าออกก็ให้รู้ว่า “จิตเป็นผู้เห็นลมหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจเห็นตัวเอง” ให้จิตคอยเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออกอยู่เช่นนี้

เมื่อมองลงลึกในรายละเอียดรูปทรงของกายก็จะเห็นว่า กายเรามี
อิริยาบถปรับเปลี่ยนอยู่ตลอด จากอิริยาบถเดินเป็นยืน จากยืนเป็นนั่ง จากนั้น
เป็นนอน จากนั้นก็กลับเป็นยืน เดิน นั่ง หรือนอนเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา

ใครเป็นผู้เห็นอิริยาบถที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป?

จิตเป็นผู้เห็นอิริยาบถ ไม่ใช่อิริยาบถเห็นตัวเอง ให้จิตเฝ้าสังเกต
อิริยาบถที่สลับปรับเปลี่ยนอยู่อย่างนี้

เมื่อมองลงลึกในรายละเอียดอิริยาบถของการยืน เดิน นั่ง นอน
เหล่านั้น ก็ยังมีอิริยาบทย่อยลงไปอีก มีการก้าวไปข้างหน้า มีการถอยกลับ
ไปข้างหลัง มีการหมุนตัว มีการโน้มไปข้างหน้า โน้มไปข้างหลัง มีการคุ้ยหา
เหยียดขาออก คุ้ยแขนขาเหยียดแขนออก มีการกำมือขา แบมือออก มีการแล
มีการเหลียว มีการค้ม มีการกิน มีการขยับ มีการหัวเราะ เป็นต้น

อิริยาบถน้อยใหญ่เคลื่อนไหวเป็นองคภาพอยู่ตลอดเวลา ให้จิต
เฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวอย่างเป็นองคภาพเหล่านี้

เมื่อมองลึกเข้าไปภายในองคภาพของกายที่มีการเคลื่อนไหว
อยู่นั้น ก็จะเห็นรูปกายที่ประกอบด้วยอวัยวะ ทั้งภายในและภายนอก

อวัยวะภายนอก ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตา หู จมูก
 เป็นต้น

อวัยวะภายใน ประกอบด้วย เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
 เลือด น้ำเหลือง น้ำมูก น้ำลาย น้ำตา เป็นต้น

ให้จิตเข้าไปสำรวจทั้งอวัยวะภายในและภายนอกเหล่านี้

อวัยวะว่างกายเหล่านี้ ส่วนใดที่แข็งก็สมมติเรียกกันว่าเป็น “ธาตุดิน”
 ส่วนที่ชุ่มเย็น อวบน้ำก็สมมติเรียกกันว่าเป็น “ธาตุน้ำ” ส่วนที่อุ่นก็สมมติ
เรียกกันว่าเป็น “ธาตุไฟ” และส่วนที่พัดไหว เคลื่อนที่เข้าออกก็สมมติเรียกกันว่าเป็น
“ธาตุลม”

เมื่อธาตุเหล่านี้มีความสมดุลกัน คุมกันอยู่ในอัตราที่พอดีกัน ร่างกายนี้ที่ชื่อว่า ยังอยู่เป็นปกติดี ถ้าธาตุคุมกันในอัตราที่ไม่พอดี ธาตุนี้มากหรือน้อยเกินไปเกินพอดี ธาตุไฟมากหรือน้อยเกินพอดี ธาตุลมมากหรือน้อยเกินพอดี ร่างกายก็ปั่นป่วน ธาตุดินถูกกระทบ เนื้อฉีก กระดูกแตกหัก ฟันผุก็เจ็บปวด ธาตุลมเดินไม่สะดวก ลมตีในช่องท้องก็จุกเสียด อึดอัด ต้องได้ยาระบาย

ใช้จิตเพ่งพิจารณาว่า “ธาตุดินน้ำไฟลมคุมกันอยู่ในร่างกายเรา”

ถ้าลมดับ ไม่เข้าไม่ออก มรณกาลมาถึงก็เรียกว่า “ตาย” ร่างกายก็เน่าสลายไปตามธรรมชาติ

เมื่อขาดลมหายใจ ธาตุไฟก็ดับ ร่างกายก็เย็นลง และแข็งกระด้าง จากนั้นก็พองขึ้นกลายเป็นสีเขียว ข้ำเลือดข้ำหนอง แล้วหนังที่หุ้มอยู่ก็แตกปริออก น้ำเลือดและน้ำหนองไหลเยิ้มออกมา พร้อมกับร่างกายแพยุบลง มีหมูหนอนซอนไซเจาะกิน จนเหลือแต่กระดูกที่มีเอ็นดั่งรัดโครงกระดูกไว้ แล้วกระดูกสีขาวโพลนก็กระจัดพลัดพรายออกจากกัน หล่นเรี่ยรายอยู่เกลื่อนไป และย่อยสลายกลายเป็นดิน

ถึงแม้กลับมาดูลมหายใจก็จะเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจ มีเข้าแล้วมีออก มีออกแล้วมีเข้า สืบเนื่องกันไปเป็นสาย

เมื่อมองลึกเข้าไปในลมหายใจเข้าก็พบความไม่เที่ยงของลมหายใจ เพราะในลมหายใจเข้ามีการเกิดขึ้น มีตั้งอยู่และดับไป แม้ลมหายใจออกก็มีการเกิดขึ้น มีตั้งอยู่และมีดับไปเช่นเดียวกันที่จะเห็นการเกิดการดับของลมหายใจ สืบเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ต่างไปจากความไม่เที่ยงของรูปกาย

เมื่อมองลึกเข้าไปในลมหายใจอีกชั้นก็จะพบว่าในลมหายใจมีธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม คุมกันอยู่ และเกิดดับไปกับลมหายใจอยู่ตลอดเวลา

ธาตุดินในลมหายใจ มีลักษณะที่รับรู้ได้จากการกระทบกับโพรงจมูก และริมฝีปาก ธาตุน้ำมีลักษณะของความเย็น ธาตุไฟมีลักษณะของไอร้อนที่มา

กับลมหายใจ และธาตุลมมีลักษณะของการเคลื่อนที่เข้า-ออกผ่านช่องโพรง
อยู่ตลอด

เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็เกิดดับ และธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ของ
ลมหายใจก็เกิดดับไปพร้อมกับลมหายใจเข้านั่นเอง

เมื่อหายใจออก ลมหายใจออกก็เกิดดับ และธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ของ
ลมหายใจก็เกิดดับไปพร้อมกับลมหายใจออกนั่นเอง

เป็นการเห็นการเกิดดับที่ละเอียดลงไปอีก ซึ่งการจะเห็นอย่างนี้ได้
จิตต้องดี ต้องใส ต้องได้รับการฝึกหัดขัดเกลาตามลำดับ จึงคิดอย่างนี้
เห็นอย่างนี้ได้

เมื่อเพ่งความสนใจลึกเข้าไปในลมหายใจ มีสติจดจ่ออยู่กับอาการ
หายใจเข้าหายใจออก เราก็จะเห็นลมหายใจที่ไม่ใช่ลมหายใจอีกต่อไป แต่จะ
เห็นการเข้าและการออกอยู่อย่างนั้น เมื่อเพ่งความสนใจดูการเข้าและการ
ออกของลมหายใจไปเรื่อยๆ ก็จะมีเพียงการเกิดดับสืบเนื่องกันไปไม่ขาด
ระยะๆ ไม่ใช่เห็นลมหายใจอีกต่อไป คือ จะเห็นเพียงแค่การเกิดดับ ไม่ใช่เห็น
ลมหายใจ

“เวลาที่จิตสุดท้ายจะมาถึง ก่อนประสาธตัมผัสจะดับ ธาตุชั้นนี้จะ
แตกจากกัน รอบตัวจะกลายเป็นสีเหลืองพราวแสง เวลานั้นเป็นเวลาที่ต้อง
ตั้งสติให้ดี ให้คิดไว้เสมอว่า วันนี้เป็นวันสุดท้าย เวลานี้เป็นเวลาสุดท้าย
จะทำให้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าฯ”

พระราชกิจจาภรณ์

เมื่อมองลึกเข้าไปอีกขั้นหนึ่งก็จะเห็นลมหายใจเป็นแค่สิ่งที่เคลื่อน
เข้าเคลื่อนออก เห็นแค่อาการของการเคลื่อนเข้าเคลื่อนออกเท่านั้น ไม่ใช่
เห็นลมหายใจที่เป็นลมหายใจอีกต่อไป

ลมหายใจรู้จักตัวเองไม่ได้ นอกจากจิตเป็นผู้รู้ลมหายใจ ในที่สุดเราก็จะเห็นว่า จิตนั้นเป็นผู้เห็นลมหายใจ ไม่ใช่ลมหายใจเห็นลมหายใจ

เมื่อเปลี่ยนความคิดจากการเพ่งจับจ้องให้ความสนใจอยู่กับลมหายใจ มาดูที่ร่างกาย เราจะเห็นร่างกายมีการเปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อย ยืนเป็นเดิน จากเดินเป็นนั่ง และจากนั่งเป็นนอน ก็จะเห็นความไม่เที่ยงในอิริยาบถ เห็นความทุกข์และความไม่มีแก่นสารหาสาระใดๆ ของกายนี้ เมื่อยืนจะรู้สึกสบายหรือเป็นสุขในช่วงแรก จากนั้น ความทุกข์ในอิริยาบถยืนก็จะค่อยๆ ก่อตัวและรุมเราเข้ามา จนไม่สามารถทนต่อทุกข์ในอิริยาบถยืนได้ จิตที่ถูกรุมเราอยู่ด้วยตัวหนักที่จะสั่งกายให้เปลี่ยนอิริยาบถ และเราก็จะเห็นการเกิดดับในอิริยาบถ ซึ่งสืบเนื่องติดต่อกันไม่ขาดระยะ

เมื่อเกิดอิริยาบถยืน และอิริยาบถยืนดับก็เกิดอิริยาบถเดิน เมื่ออิริยาบถเดินดับก็เกิดอิริยาบถนั่ง เมื่ออิริยาบถนั่งดับก็เกิดอิริยาบถนอน เมื่ออิริยาบถนอนดับก็กลับไปเกิดเป็นอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอนหมุนกันไปไม่ขาดระยะ ในที่สุดก็จะเห็นเพียงอิริยาบถเท่านั้นที่เปลี่ยนอยู่ตลอด ไม่คงที่ จะไม่ใช่ว่าเห็นร่างกายโดยความเป็นร่างกายอีกต่อไป

แม้ในอิริยาบถใหญ่ก็ยังมีอิริยาบถย่อยเคลื่อนไหวเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียว

ในอิริยาบถนั่งมีการเคลื่อนไหวมือขวา มือซ้าย มีการเคลื่อนไหวขยับขาขวา ขาซ้าย มีการเหลียวซ้าย และขวา มีการกระพริบตา มีการกลืนน้ำลาย เมื่อการเคลื่อนไหวมือขวาดับก็เกิดเคลื่อนไหวมือซ้าย เมื่อการเคลื่อนไหวขาขวาดับก็เกิดการเคลื่อนไหวขาซ้าย เมื่อการเคลื่อนไหวคว่ำมือดับก็เกิดการหงายมือ หมุนเวียนไป

เมื่อเพ่งความสนใจเฝ้ามองอย่างเพ่งพินิจในความสงบก็จะเห็นการเคลื่อนไหวมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

การเปลี่ยนท่าอิริยาบถใหญ่ มีการเกิดดับในอิริยาบถใหญ่ที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของอิริยาบถย่อย ทำให้อิริยาบถย่อยมีการเกิดดับอย่างเป็นองคาพยพตามไปด้วย เราจะเห็นความไม่เที่ยงยับยั้งลงไป เป็นการเห็นความเกิดดับเป็นไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ

เมื่อมองทะลุผ่านอิริยาบถและตามความเคลื่อนไหวเข้าไป เราจะเห็นอวัยวะส่วนต่างๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก เป็นต้น เกิดดับอยู่ไม่ขาดสายเช่นเดียวกัน

ผม ขน เล็บ ยาวขึ้นก็ต้องตัด ตัดแล้วก็ต้องงอกตั้งแต่เล็กจนโต ต้องตัดต้องงอกก็ครั้งต่อก็ครั้งนับไม่ถ้วน เพราะความเปลี่ยนแปลง คือ การดับในอวัยวะน้อยใหญ่มีอยู่อย่างสืบเนื่องถึงกัน ติดต่อกันไปไม่ขาดสาย

เมื่อมองลึกเข้าไปอีกชั้นก็จะเห็นดิน น้ำ ไฟ ลมเท่านั้น ที่เกิดดับอยู่ภายในร่างกายของเรา ต่างคนต่างเกิดดับไปตามธรรมชาติของตัวเอง

ดินก็เกิดดับไปตามธรรมชาติของดิน

น้ำก็เกิดดับไปตามธรรมชาติของน้ำ

ไฟก็เกิดดับไปตามธรรมชาติของไฟ

และลมก็เกิดดับไปตามธรรมชาติของลม

ทั้งดิน น้ำ ไฟ ลม แม้จะต่างคนก็ต่างเกิดดับไปตามธรรมชาติของตนเอง อยู่ภายในร่างกายของเรา แต่ก็อิงอาศัยซึ่งกันและกันดำเนินไปด้วยการรักษาความสมดุลไว้ในลักษณะพอดี

ถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกินพอดี เช่น น้ำมากเกินไป ไฟมากเกินไป เป็นต้น ก็จะเกิดปัญหาในร่างกายได้ ดังนั้น ดิน น้ำ ไฟ ลม จึงดำเนินไปในลักษณะ รักษาความพอดีคุ้มกันอยู่ในรูปร่างนี้

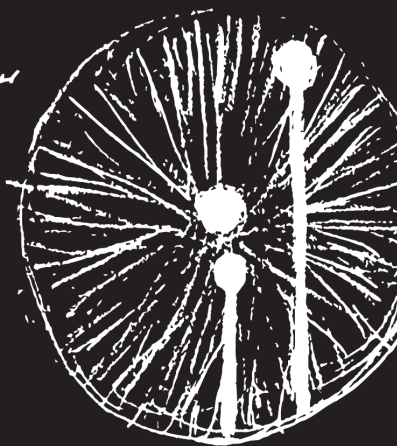
เมื่อมองลึกเข้าไปในรูปกายที่กำลังเคลื่อนไหวไปมา เราก็จะพบว่า จิตใจเป็นผู้ผลักดันรูปกายให้เกิดการเคลื่อนไหว

เมื่อมองเข้าไปในจิตเราก็จะเห็นว่า จิตใจมีความอยาก คือ ตัณหา รุมเร้าอยู่ในจิตคอยผลักดันให้เกิดการกระทำในรูปแบบต่างๆ ในที่สุดเราก็จะพบความอยากเดินผลักดันทำให้มีการเดิน ความอยากนั่งผลักดันทำให้รูปกายนั่ง ความอยากยืนผลักดันทำให้รูปกายยืน ความอยากนอนผลักดันให้รูปกายนอน และความอยากทำโดยประการใดๆ ทำให้เกิดการกระทำตามใจอยาก เป็นผลทำให้ทุกองคาพยพของอวัยวะน้อยใหญ่เคลื่อนไหวตามอย่างเป็นระเบียบ มีผลสืบเนื่องถึงกัน

เมื่อลอกออกทีละชั้นอย่างผู้คอยเฝ้าสังเกต เหมือนผู้หลงใหลในทองฟ้าเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของหมู่ดาวในระบบจักรวาล จนเห็นระบบกาแล็กซีมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเหมือนนักศึกษาแพทย์ที่ต้องศึกษาอวัยวะทุกชิ้นส่วนของมนุษย์อย่างละเอียด เพื่อวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

การเฝ้าสังเกตกายก็เช่นเดียวกัน แม้จะเป็นแค่การสังเกตชั้นเปลือกนอก ด้วยการเริ่มต้นดูการเคลื่อนไหวของกาย เรียกว่า “**ดูรูป**” ก็เป็นวิธีที่จะเข้าถึงชั้นลึกสุดของจิต คือ นามใดในที่สุด

การเฝ้าสังเกตกายจึงเป็นการกระเทาะเปลือกนอกออกก่อน แล้วจึงลอกส่วนที่หยาบออกทีละชั้นจนกว่าจะถึงชั้นในสุด ซึ่งเป็นส่วนที่ละเอียด ก็จะพบว่า ตัณหาคือความอยากนั่นเอง เป็นตัวการคอยชักใยจิตให้เป็นไปต่างๆ มีการไขว่คว้าไม่จบสิ้น เมื่อไขว่คว้าหามาได้ก็อยากยึดไว้เป็นของตนอยู่อย่างนั้น แล้วทะยานอยากไขว่คว้าหาสิ่งใหม่ต่อไปอีก

[illegible]

① நமசிஸ்ஸம் கீர்த்தயா நமஸ்தே
சுபாஷிதாபாதிநாமி கீர்த்தயா:
தாதேவமந்தி ॥ சீவகீர்த்த ॥

၁။ နိဂါး နှစ်သိန်းတို့တို့လေးပါးတို့လေးတို့လေး
 ၂။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

၃။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

၄။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

၅။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

၆။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး



၇။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး
 ၈။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး
 ၉။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး
 ၁၀။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

၁၁။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး
 ၁၂။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

၁၃။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး
 ၁၄။ နိဂါးတို့တို့လေးတို့လေးတို့လေးတို့လေး

ขณะเดินจงกรม ให้เท้าเป็นศูนย์กลางการรับรู้

ในการเดินจงกรมให้เท้าเป็นศูนย์กลางการรับรู้ของจิต ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า คุกอาการเท้ากระทบพื้น ถ้าเส้นทางจงกรมมีพื้นที่พอเดินได้ระยะประมาณ ๓๐-๕๐ ก้าว หรือประมาณ ๒๐-๓๐ ก้าว ก็จะทำให้สามารถเดินแบบเร็วและดูการเคลื่อนที่ไปของเท้าได้ดี ถ้าพื้นที่มีจำกัด มีระยะเดินได้ ๑๐-๒๐ ก้าวก็เดินแบบช้า ให้เห็นทุกระยะของเท้า เห็นอาการขณะที่ยกเท้ากำลังยกขึ้นจากพื้น กำลังเคลื่อนไปข้างหน้า กำลังกระทบพื้น คุกอาการที่เท้ากระทบพื้นว่าพื้นเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อ่อนอย่างไรพอเดินไปจนสุดทางเดิน ให้ยื่นพิจารณารายละเอียดสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว พิจารณาอากาศ เสียง สิ่งสารพัด มองลึกเข้าไปในธรรมชาติของสิ่งที่อยู่รอบตัว มองลึกเข้าไปในอาการที่ลมพัดไปไม่ไหว ในสีของใบไม้แห่ง ในนกที่กำลังส่งเสียงร้องขับขาน ในขบวนมดที่กำลังช่วยกันขนอาหาร ในเสียงปลวกที่กำลังส่งเสียงสัญญาณ บอกกันถึงตำแหน่งที่มีอาหาร

เราจะเห็นทุกสรรพสิ่งรอบตัวร้อยเรียงเชื่อมโยงเป็นปัจจัยซึ่งอาศัยซึ่งกันและกัน ในรูปการเกิดดับ

การเกิดดับของสิ่งหนึ่งเป็นผลต่อการเกิดดับของอีกสิ่งหนึ่ง และเราจะเห็นความมหัศจรรย์ของสรรพสิ่งอยู่ในรูปการเกิดดับ ให้ยืນนิ่งๆ คุ้ยหนึ่งเหมือนยืนเฉยๆ ในความว่างเปล่า ไร้ตัวตน ไร้ชีวิต ไร้จิตใจ แต่มีกระแสความคิดไหลเวียน พ่วงพินิจความเป็นไปของธรรมชาติที่กำลังดำเนินไป

ขณะยืน ให้เท้าซึ่งปักหลักมั่นอยู่ที่พื้น เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้การยืน ให้ทำความรู้สึกตัวในการยืน อาจลองโยกตัวไปมาตึงน้ำหนักลงไปที่เท้า ซ้าย-ขวา-หน้าหลัง เพื่อดูจุดถ่วงน้ำหนักของกายในอิริยาบถยืน

ให้สังเกตการโยก และน้ำหนักที่ถ่วงยึดเท้าไว้กับพื้น จะเห็นกายในรูปยืนขัด เหมือนตุ๊กตาล้มลุก ความรู้สึกตัวในทำยืนจะปรากฏเด่นชัดขึ้น

ให้เท้าเป็นศูนย์กลางของการรับรู้จิต ขณะยืน และให้อริยาบทเป็นศูนย์กลางการรับรู้จิต ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย เหมือนให้ลมหายใจเป็นศูนย์กลางการรับรู้จิต ขณะนั่งสมาธิ

ให้เท้าที่สัมผัสพื้นในจังหวะการก้าวเดิน และให้การเคลื่อนไหว อวัยวะทุกส่วนในขณะเดินเป็นศูนย์กลางการรับรู้

ในขณะเดินไม่จำเป็นต้องมีคำบริกรรมใดๆ ก็ได้ เพราะเมื่อบริกรรมไปแล้วจะทำให้คำบริกรรมติดพ่วงมากับจิต ทำให้จิตมีภาระเพิ่มขึ้น การรับรู้การเคลื่อนไหวของเท้าที่ไม่ขัด จิตจะไม่จดจ่อสนใจอยู่กับความเคลื่อนไหวของเท้า จะพะวงพะวงอยู่กับคำบริกรรม จึงไม่รู้อาการที่เป็นปัจจุบันขณะ ให้เดินแบบสบายๆ ตามธรรมชาติการเดินของแต่ละบุคคล เหมือนกำลังเดินเล่นไปเรื่อยตามท้องไร่ ท้องนา ตามป่าเขาลำเนาไพร ตามชายหาดทะเล หรือ ตามสวนสาธารณะ แต่กำหนดรู้การเคลื่อนไหวตัวอยู่ตลอด อย่าเดินแบบเกร็งๆ แข็งทื่อ เหมือนบังคับจังหวะการเดิน ไม่ต้องบังคับจังหวะการเดิน ให้เดินไปตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล จะเร็วก็เร็วแบบสม่ำเสมอ และรู้อาการเร็ว เห็นอาการเร็วชัด จะช้าก็ช้าแบบสม่ำเสมอ และรู้อาการช้า เห็นอาการช้าชัด จะเร่งให้เร็วหรือช้าก็ให้เร็วหรือช้าแบบสม่ำเสมอ เป็นไปตามจังหวะการเดินขณะนั้น

ข้อสำคัญให้การเดินเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้จิตขณะเดิน

ความสำคัญของการเดินไม่ได้อยู่ที่คำบริกรรม แต่อยู่ที่มีความรู้สึกตัวในการเดิน ถ้าเรียกตามศัพท์ทางธรรมที่ว่า มีสติสัมปชัญญะในการเดิน ให้เดินเฉยๆ เหมือนคนเดินไปตามปกติ เดินที่รู้สึกตัวเดิน พอเดินไปจนสุตทางจกกรมค่านหนึ่งก็ให้ยืนอยู่ก่อน ยืนทำความรู้สึกตัวจนเห็นทำยืนปรากฏเด่น

ชัดขึ้นมาจึงค่อยหมุนตัวกลับ พอหมุนตัวกลับแล้วก็ยืนอยู่อีก ทำความรู้จักตัวจนเห็นท่ายืนปรากฏเด่นชัดขึ้นมาจากนั้นจึงเดินต่อไป เดินเฉยๆ เหมือนการเดินตามปกติ เหมือนเดินเที่ยวเล่น เหมือนเดินในชีวิตประจำวัน เพียงแต่ต่างกันที่ให้ความรู้สึกตัวว่าเดิน

เมื่อจิตหลุดออกจากเส้นทางจกรม เลื่อนลอยหม่นหม่อก็ไม่เป็นไร ให้เรียนรู้ความหม่นหม่อเลื่อนลอยนั้น ค่อยๆ ตระล่อมจิตให้กลับเข้าสู่เส้นทางจกรมอีกครั้ง ด้วยความเข้าใจใจจิต ให้มีความเมตตาต่อจิต และวางท่าที่เมตตาต่ออาหารต่อจิต เหมือนมารดาต่อลูกน้อย คุบบางปลอบบาง อย่าตวาดตจิต เตี้ยวจิตจะเตลิด ให้ทำเหมือนคนเลี้ยงควาย ค่อยๆ ต้อนควาย เขาสู่เส้นทางกลับเขาคอก

แม้จะหลุดลอยออกนอกเส้นทางจกรมไปกี่ครั้ง ก็สอนจิตว่า **“ไม่เป็นไร เอาใหม่อีกครั้ง”** แม้จิตจะหลุดลอยไป ก็ให้เริ่มต้นใหม่ทุกครั้ง ทุกครั้งที่ตั้งจิตกลับมา จะเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ แล้วจะเกิดประสบการณ์ในการพลิกขณะจิตสู่เส้นทางจกรมด้วยตัวเอง

อย่าเหนียวที่จะเรียกสติกลับมาสู่เส้นทางจกรม อย่าเหนียวที่จะเปลี่ยนความคิดพลิกขณะจิตให้เกิดความรู้ตัวอยู่เสมอ

ขณะเดินจกรม จิตเกิดความสงบ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้าที่กำลังก้าวไป บางครั้งจิตจะผูกความคิดขึ้นมา ก็ให้พิจารณา บางครั้งก็ผูกขึ้นมาเป็นคำถาม บางครั้งก็ผูกขึ้นมาเป็นคำตอบ บางครั้งก็ถามที่ตอบกันเองอยู่ภายในเป็นคู่ๆ สลับกันถามสลับกันตอบ บางครั้งก็ยกขึ้นมาเป็นการวิชัย วิเคราะห์ วิจารณ ขบคิด ตัดตรอง ว่า **“สิ่งนี้น่าจะเป็นสิ่งนี้ สิ่งนี้น่าจะเป็นสิ่งนั้น เป็นการตั้งคำถามเข้ามาที่กายใจ”**

เมื่อเดินจกรมไป บางครั้งก็จะมีกรรมบางอย่างผูกขึ้นมาให้พิจารณา การผูกความคิดเช่นนี้ ไม่ใช่ความฟุ้งซ่าน แต่เป็นลักษณะของการตรึกตรอง

ธรรมอยู่ภายใน เป็นการยกธรรม คือ ความคิดขึ้นมาพิจารณา เมื่อความคิดเกิดขึ้นมา แต่เราไม่รู้ความคิด จิตที่จะหยุดคิดทันที เพราะจิตถูกรู้แล้ว ถ้ายังไม่รู้ความคิด จิตก็คิดฟุ้ง เลื่อนลอยต่อไป

จำไว้ว่า ธรรมชาติของจิตจะคิด หรือปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตถูกรู้เสียแล้ว จิตก็จะหยุดคิดไปตามธรรมชาติของการถูกรู้ ถ้าจิตยังไม่ถูกรู้ก็จะคิดอยู่ทุกขณะจิตที่รู้ปัจจุบันขณะ สติที่บริบูรณ์

คิดแบบเลื่อนลอยกับคิดแบบพิจารณา เป็นคนละอย่างกัน

คิดแบบเลื่อนลอยเป็นความคิดแบบฟุ้งๆ เป็นความคิดต่อความคิด แม้คิดวนๆ ซ้ำๆ ก็ไม่รู้ตัวเองคิด และความคิดนั้นก็จะมีอัตราความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นการก่อตัวของภูเขาคิด ถ้าเพียงแค่วินาทีที่เราตั้งใจว่ารู้ความคิด ภูเขาคิดที่กำลังก่อตัวขยายอัตราความรุนแรงขึ้นอย่างรวดเร็วก็จะทะลายลง และจางหายไปทันที ต้องพลิกกลับความคิดแบบเลื่อนลอยมาเป็นความคิดแบบพิจารณา เมื่อรู้ตัวว่าคิดก็กลับความคิดแบบเลื่อนลอยมาเป็นความคิดแบบพิจารณา คือ เมื่อรู้ตัวว่าคิดอะไร คิดทำไมก็ยกความคิดนั้นขึ้นมาพิจารณา เรียกว่า "ยกธรรมคือจิตขึ้นมาพิจารณา" จิตมีธรรมชาติคิด คิดสิ่งใด สิ่งนั้นก็ระดับ

ก่อนก้าวเดินให้ยืน ณ ที่สุตทางจกกรมด้านใดด้านหนึ่ง ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเข้ามาที่กายที่ใจ ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือ ระลึกคุณบิดามารดาที่ให้เลือดเนื้อร่างกายมีชีวิตได้มาปฏิบัติธรรม สุตลมหายใจเล็กๆ ให้เต็มปอดแล้วปล่อยออกมาจนสุดลมหายใจ สักสองสามครั้ง แล้วตั้งสติไว้ที่ฝ่าเท้าเท่าเท่าเดินออกไป



จงกรม เดินนานแคไหน

การเดินจงกรมมีคุณต่อการนั่งสมาธิ ยิ่งเดินนานก็ยิ่งทำให้นั่งสมาธิได้นาน ยิ่งเดินนานสมาธิก็ตั้งอยู่ได้นาน ส่วนการเดินจงกรมควรใช้เวลาเดินนานแคไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ความอดทน ความสงบและความพอดีของแต่ละบุคคล

หากเดินจนเกิดความสงบแล้ว ไม่มีความพอดี เดินแล้วเดินอีกต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน ไม่ปล่อยให้จิตเปลี่ยนไปรับรู้อารมณ์อื่นบ้างก็เกินพอดี เรียกว่าหนักไปทางจงกรม จิตจะติดสุขในการเดิน ไม่อยากเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น จิตจะแข็งทื่อ ไม่อ่อนนุ่ม ในที่สุดก็กลายเป็นเกร็งเคร่งเครียด ไม่เบิกบานจากภายใน หน้าที่ๆ ที่ต้องทำ เครียดๆ อยู่ตลอด ต้องปรับให้จิตอ่อนนุ่ม เหมาะที่จะให้สมาธิเจริญงอกงาม เหมือนจะปลูกต้นไม้ก็ต้องพรวนดินให้ดินอ่อนนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง เหมาะที่จะให้ต้นไม้ซึ่งยังเป็นเบื้อเจริญงอกงาม

วิธีแก้การเดินเกินพอดี ให้ปรับไปนั่งสมาธิ หรือเปลี่ยนไปใช้อิริยาบถอื่นบ้าง เป็นการปรับสภาวะให้เกิดความพอดี จะเรียกว่าให้อิริยาบถสม่ำเสมอก็ได้ เมื่ออิริยาบถสม่ำเสมอก็จะเอื้อให้สมาธิเจริญอย่างสม่ำเสมอด้วย เหมือนดินแน่นดินแข็งเกินไปก็ทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามได้ยาก เมื่อต้นไม้ไม่เจริญงอกงามก็ไม่ออกดอกออกผลตามที่ควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ

แล้วนานแคไหนจึงจะเรียกว่าพอดี?

ความพอดีของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและสภาวะจิตของแต่ละบุคคล สภาพร่างกายของบางคนมีความพร้อม ทั้งสภาพจิตใจมีความอดทนสูงก็เดินได้ทน

แต่ถ้าบางคนสภาพร่างกายและจิตใจไม่พร้อม ทำให้ความอดทนต่ำ
ก็เดินได้ไม่นาน บางที ในวันนั้น อาจมีความถึงโศกใจ ที่ใจจนเกินเหตุ ชม
ความดีใจไม่ได้ จิตก็งุ่นง่าน พลุ่งพล่าน ไม่อยู่ในสภาวะพร้อมที่จะทำให้สมาธิ
ได้เติบโต หรือวันนั้นไปหุ่ตหุ่จิตโครมก็มีความเดือดดาลอยู่ข้างใน สมาธิ
ก็ไม่ตั้งมั่น เวลานั้นสมาธิ ความดีใจเสียใจจึงติดพวงมากับจิต ทำให้ความ
อดทนต่ำก็เดินได้ไม่นาน

บางคนก็เกิดสมาธิเร็ว บางคนก็เกิดสมาธิช้า

แต่ไม่ว่าสมาธิจะเกิดเร็วหรือช้า ทั้งหมดก็เป็นธรรมดาของการ
ปฏิบัติสมาธิ

สำหรับผู้เริ่มฝึกเดินจงกรมจะใช้เวลาน้อยหรือมาก ก็ควรให้ได้
ครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาทีเป็นอย่างน้อย เพราะจะเป็นเวลาที่เริ่มเห็น
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเดิน และเริ่มสังเกตเห็นการเคลื่อนไหว
ของเท้าแจ่มชัดขึ้น เรียกว่า "รูป" ก็ชัด "นาม" ปรากฏ เพราะเริ่มมีอาการ
เมื่อยล้า เห็นรอยหวายรัดสันเท้า กำลังเกร็งตัว มือและแขนที่จับยึดกันไว้
ทางด้านหน้าหรือด้านหลัง กำลังยึดรัดแน่น

ส่วน "นาม" คือ ความรู้ที่รู้สึกนึกคิดในใจที่กำลังอ่อนล้า เราจะรับรู้
อาการนั้นได้แจ่มชัด ความอยากหยุดหรืออยากเดินต่อ กำลังรบเร้าตั้งคำถาม
ในใจ หากยกจิตขึ้นให้เบิกบานสว่างใส่อยู่ภายในก็จะสามารถเดินต่อไปได้
จนเท้าปรากฏหนักเหมือนเท้าช้าง สังเกตอาการหนักของเท้า อาการที่เท้า
ยกขึ้น และอาการที่เท้าวางราบกับพื้น สังเกตน้ำหนักของเท้าที่ตกลงไปที่พื้น
เดินจนเห็นเท้าบางเบาเหมือนปุยนุ่น ยิ่งเห็นอาการเหล่านี้ปรากฏแจ่มชัด ยิ่ง
เกิดความเบิกบานจากภายใน สว่างใสอยู่ทุกกวางย่างบนเส้นทางจงกรม

หากจมติดอยู่กับอาการนี้นานจนเกินไปก็จะทำให้ติดสุขในการเดิน
ไม่ยอมหยุดเดิน อยากจะเดินอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เข้า-สาย-บาย-เย็น จิตก็
จะกระหวั่นไหวไปหาการเดินอยู่ตลอดเวลา

เรียกว่า "เดินเกินพอดี" ก็รับการเดินให้พอดี

ส่วนจะเดินนานแค่ไหนนั้นก็ให้เดินนานเท่าที่มีกำลังจะเดินได้ เมื่ออาการของเท้าปรากฏหนักเหมือนเท้าช้ำ หรือปรากฏเหมือนเท้ามีอาการหนักๆ เห็นความบางเบาของการเดินที่ระลึกไว้ในใจว่า "น่าจะพอดีแล้ว" ควรจะเตรียมตัวหยุด เพื่อปรับอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ถ้าเดินแล้วเท้ายังไม่ปรากฏหนักเหมือนเท้าช้ำ ที่ระลึกไว้ในใจว่า "ยังไม่พอดี" ก็เพิ่มความเพียรเข้าไป เดินต่อไป แรงความเพียรขึ้นไปอีกจนถึงจุดพอดี

"จะนั่งก็นั่งให้พอดีๆ จะเดินก็เดินให้พอดีๆ"

จะเดินหรือนั่งแล้วให้จิตจมอยู่กับอารมณ์สงบเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ต้องปล่อยให้จิตออกมารับรู้อารมณ์อย่างอื่นนอกจากความสงบบ้าง เพราะถ้าปล่อยให้จิตจมแช่อยู่กับอารมณ์สงบเพียงอย่างเดียว สัญญาจะทรงจำไว้เพียงอารมณ์ความสงบ จิตก็จะรับรู้เฉพาะอารมณ์สงบเท่านั้น เมื่อต้องเจออารมณ์อย่างอื่น เช่น รัก ขอบ ชัง ฉุนเฉียว หงุดหงิด ชัดเคือง เป็นต้น ก็จะไม่รู้ ไม่คุ้นชิน เพราะไม่เคยรับรู้อารมณ์เช่นนั้นมาก่อน ไม่เคยเผ่พิจารณาอาการของอารมณ์นั้น ไม่เคยรู้การเกิด การเติบโต และการดับไปของอารมณ์นั้น

เมื่อต้องมาประสบอารมณ์แบบนี้เข้า รักขอบก็ปรุงแต่งจินตนาการหลงเตลิดไปอย่างแรง ไม่รู้ทัน

เกลียดชังที่ปรุงแต่งจินตนาการก็หลงไป ไม่รู้ทัน

จะยกตัวอย่างพอให้เห็นเป็นหลัก เหมือนเด็กถูกเลี้ยงดูอยู่แต่ในบ้าน จะไม่รู้โลกภายนอก วันหนึ่ง เมื่อต้องออกไปเผชิญโลกภายนอกก็กลัวๆ กลัวๆ ไม่มองอาภัพที่จะเผชิญความจริงของโลก เพราะไม่มีความรู้อะไรเกี่ยวกับโลกภายนอก ไม่มีข้อมูล ไม่มีองค์ความรู้ว่า ถนนสายไหนมุ่งไปไหน สิ่งนี้ คือ รถยนต์ รถไฟฟ้า สิ่งนี้ คือ เครื่องบิน จึงเกิดความกลัว

บางคนกลาเกิน ไม่รู้ภูมิดูผิด ไม่รู้สิ่งใดเป็นคุณเป็นโทษ หลงทอดลง
สิ่งไม่ควรทอดลงที่ถูกอารมณ์ตั้งหลงเตลิด กลายเป็นเสียผู้เสียคนไป

จิตก็เหมือนกัน เมื่อฝึกให้รู้เพียงอารมณ์เดียว คือ รู้อารมณ์สงบ
หลังจากที่ปักหลักมันอยู่กับความสงบจนเกิดความชำนาญแล้วก็ต้องให้
เรียนรู้อารมณ์ต่างๆ บาง ปลอ่ยให้จิตอยู่กับชีวิตประจำวัน ให้จิตกระทบ
อารมณ์ และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของจิตขณะกระทบอารมณ์ มันชอบ
ไหม มันยังไม่มันขัดเคือง หงุดหงิด เตือดตานใหม่ ดูความเปลี่ยนแปลง
ทางอารมณ์ เป็นการดูเข้ามาที่กายใจ ชอบก็เห็นขัด ชังก็เห็นขัด โกรธ
หงุดหงิด ขัดเคือง เตือดตานก็เห็นขัด

ด้วยความที่จิตถูกฝึกถูกขัดเกลาคด้วยพระกรรมฐาน ทำให้จิตละเอียด
จิตจึงเร็วต่อการรับอารมณ์ กระทบกับอารมณ์ใดก็จะปรากฏชัดเหมือนผ้าถูก
ซักจนขาวสะอาด เป็นอันแผ่นแม่เพียงเล็กน้อยก็มองเห็นได้ง่าย

ข้อสำคัญ อย่าปลอ่ยให้จิตติดอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเป็น
การปลอ่ยให้จิตแช่อยู่กับอารมณ์นั้นนานๆ จะหลงเสฟติดอารมณ์เดิมจนจิต
เคยตัว ต้องปลอ่ยให้จิตออกมากระทบอารมณ์ที่หลากหลายบ้าง เช่น เมื่อ
กระทบอารมณ์ขัดเคือง จิตก็จะปรุงแต่งไปทางหงุดหงิด ขัดเคือง ไม่ชอบใจ
ขัดเคืองเรื่องใด สิ่งใด คนใด ก็จะคิดปรุงแต่งวนๆ ซ้ำๆ ให้ฝึกรู้ความคิดนั้น
อารมณ์นั้น เมื่อรู้แล้วจิตก็จะหยุดคิดปรุงแต่งไปทางขัดเคืองหงุดหงิด ใหยก
อารมณ์ขัดเคืองนั้นขึ้นพิจารณา ตั้งคำถามอยู่ข้างใน คิดทำไม หงุดหงิดทำไม
อะไรทำให้หงุดหงิด เพื่อจะทำให้จิตได้เรียนรู้ว่า อารมณ์ขัดเคืองหงุดหงิดเป็น
อย่างนี้ อารมณ์ไม่ถูกอกถูกใจ อารมณ์ชอบชังเป็นอย่างนี้

ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็ยกขึ้นพิจารณาบ่อยๆ ยิ่งพิจารณาบ่อยๆ ยิ่งทำ
ให้จิตจดจำวิธีคิดแบบนี้ จากจดจำก็จะกลายเป็นความชำนาญในการเปลี่ยน
ความคิดแบบปรุงแต่ง มาเป็นความคิดแบบพิจารณา

เมื่อมองลึกเข้าไปในพฤติกรรมของจิตก็จะเห็นความวุ่นวายของจิต คือ ถ้าจิตคิดโดยไม่รู้ตัวว่าคิด จิตจะคิดปรุงแต่งวนซ้ำๆ แต่พอมีสติรู้สึกตัวว่าคิด และตั้งคำถามกับจิตว่า กำลังคิดอะไร จิตจะหยุดคิดทันที ถึงจะบอกจิตว่า **“ลองคิดเรื่องนี้อีกที”** จิตก็เฉยๆ เสียแล้ว ไม่คิดต่อ แต่พอเผลอไปสักหน่อย จิตก็จะไปทำเรื่องอื่นอีกแล้ว

เวลาอุจติให้ดูจากการไขว่คว้าหา ดูจากความชอบ ความว่าวุ่น ความอยากยึดครอง ความไม่ยอมให้เปลี่ยนแปลงหลุดลอยไป ดูจากความหงุดหงิด ซัดเคืองใจ ความโกรธา ความผูกใจเจ็บ ความอยากผลักไสออกไป ให้พิจารณาอารมณ์เหล่านี้ เวลาเกิดขึ้น ขณะดำรงอยู่ และดับไป หลังจากความคิดเหล่านี้หายไป ความรู้สึกเปลี่ยนไปอย่างไร

การเดินจงกรม แม้จะฝึกเดินด้วยคำบริกรรม เช่น ขว้าง่างหนอ ข้างย่างหนอ พุทฺโธ หรือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ตาม แต่สุดท้าย เมื่อจิตรวมดวงมีอารมณ์เดียวอยู่กับก้าวย่าง ก็จะไม่มีการบริกรรมใดๆ ติดพ่วงไปกับการเดิน ไม่มีตัวตนเราเขา จะมีแค่อาการเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียวเท่านั้นที่ปรากฏ

เมื่อไม่มีคำบริกรรมติดพ่วงมากับก้าวย่าง การเดินจึงเบาสบาย ไม่อึดอัด เพราะจิตไม่พะว้าพะวงไปกับบริกรรม

แม้ฝึกเดินตอนแรกอาจต้องอาศัยคำบริกรรมเพื่อหาที่ให้จิตยึด แต่พอฝึกเดินไปสักระยะ จนสามารถเดินได้โดยไม่ต้องอาศัยคำบริกรรมก็จะเห็นเพียงอาการที่เท้าก้าวเดิน จะเกิดความเมื่อยบาน สว่างไสวอยู่ภายใน เหมือนเด็กที่ถูกสอนให้หัดเดิน ในช่วงแรกๆ ต้องอาศัยเครื่องช่วยพยุงเดิน แต่พอเดินได้เอง และรู้วิธีเดินด้วยตัวเองก็ไม่ตองพึ่งเครื่องช่วยพยุงเดินอีกต่อไป จะรู้สึกว่าเครื่องช่วยพยุ่งนั้นเป็นภาระ ไม่อยากใช้อีกต่อไป หลังจากนั้นก็จะเดินตัวปลิว โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องช่วยพยุงเดิน รู้แค่ว่าเดินได้แล้ว

การเดินจกกรมก็เช่นเดียวกัน คำบริกรรมมีความจำเ็นตอนฝึกเดินใหม่ๆ แต่เมื่อเดินมากเข้าจนรู้วิธีการเดินแล้ว จะรู้สึกอึดอัดกับคำบริกรรมที่ติดพ่วงไปกับทุกก้าวอย่างที่เคยลื่นไป อยากจะรู้แค่อาการเดินก้าวไปของเท้า อย่างเดียวเท่านั้น มันเบาสบาย ไม่อยากมีคำบริกรรมมากอยเป็นภาระของการเดิน

ในที่สุดจิตก็จะเพ่งรู้แค่อาการของเท้าเท่านั้น จะเห็นพื้นเป็นพื้น ก้าวเป็นก้าว ความรู้สึกเป็นความรู้สึก ความคิดเป็นความคิด จะเห็นอาการที่เท้ากระทบพื้น แล้วเกิดการสั่นสะเทือนขึ้นมาจากฝ่าเท้าถึงบั้นเอว จนรู้สึกไหวถึงทรวงอก ยิ่งเดินมาก เดินนาน อาการเหล่านี้ก็ยิ่งปรากฏเด่นชัดขึ้นในความรับรู้ทั่วพร้อม

ให้เดินแล้วพิจารณาอาการนั้นๆ เรื่อยไป

เวลาเดินจกกรม แทนที่จะเห็นการก้าวเดินของเท้า แต่กลับเห็นภาพในอดีต ภาพในอนาคต เห็นภาพบ้าน ภาพรถ ภาพที่พอใจ ไม่พอใจ แสดงว่าไม่ได้เกี่ยวกับการเดินอย่างเต็มที่ ทำอย่างไรจึงจะกลับมาอยู่กับการเดิน ทำอย่างไรกายกับใจจะมาอยู่ด้วยกัน

ที่จริง การเดินจกกรมท่านก็ได้บอกวิธีไว้ชัดเจนว่าต้องเดินแบบไหนอย่างไร ต้องใช้เวลานานเท่าใด บอกไว้แต่เพียงว่าให้เดินกลับไปกลับมา ไม่ส่งใจออกไปนอกเส้นทางจกกรม มีสติกำหนดไปที่เท้า ก้าวกลับไปกลับมา แล้วท่านก็บอกอานิสงส์ของการเดินจกกรมเอาไว้ว่า

การเดินจกกรมมากจะทำให้เส้นทางไกลได้ชัด ทำให้บำเพ็ญเพียรได้ทน ทำให้มีโรคน้อย อาหารที่กินเข้าไปก็ย่อยง่าย ทำให้นั่งสมาธิได้นาน และการเดินจกกรมยังเป็นวิธีแก้แค้นใจได้ด้วย ตามที่พระพุทธเจ้าสอน พระโมคคัลลานะเอาไว้

ส่วนวิธีเดินจงกรมที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันก็มีหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นวิธีการก้าวไปของเท้าที่กำลังเคลื่อนไป วิธีใช้คำว่า “ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ ฯลฯ” และวิธีใช้คำว่า “พุทโธ” เป็นคำบริกรรมกำกับไปพร้อมกับการเดิน ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป ขึ้นอยู่กับว่าครูบาอาจารย์ท่านให้ฝึกแบบไหนวิธีใดแล้วได้ผลและตรงกับอัธยาศัยผู้ปฏิบัติก็เป็นอันใช้ได้ทุกวิธี

นอกจากนั้นยังมีอีกวิธีที่หลวงพ่อดมเตี้ยพระพุฒาจารย์ (เถียว อุปลเสน) วัดสระเกศเคยแนะนำให้ลองนำไปฝึก คือ ใช้คำว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เป็นคำบริกรรมกำกับไปพร้อมกับการก้าวเดิน ปฏิบัติแล้วทำให้ความเบื่อหน่ายในสังขารปรากฏาย ท่านว่า เป็นวิธีที่คณะภิกษุ ใช้กันมาในสำนักวัดสระเกศ

เวลาเดินไปสู่ปลายทางจงกรมด้านใดด้านหนึ่งก็หยุดยืนครุ่นคิดพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย ภายใจก็ไม่เที่ยง สรรพสิ่งรอบตัวก็ไม่เที่ยง ครุ่นคิดพิจารณาความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งที่ถักทอเชื่อมโยงถึงกันซึ่งกำลังเกิดอยู่รอบตัว จากนั้น จึงก้าวเดินกลับไปกลับมาอีกแล้วหยุดยืนที่ปลายทางจงกรมด้านใดด้านหนึ่งครุ่นคิดพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย จะทำให้ความรู้สึกรู้ตัวทั่วทั้งกายเด่นดวงลุกโพลงขึ้นได้งาย

วัดสระเกศมีคณะสำหรับปฏิบัติพระกรรมฐาน เรียกว่า “คณะภิกษุ” ภายในคณะจะมีภิกษุเป็นหลังๆ หลังละ ๑ หอง แต่ละภิกษุจะมีห้องเก็บกับบิณฑภัตอยู่อีก ๑ หอง หลวงพ่อดมเตี้ยฯ บอกว่า เวลาเดินจงกรม ครูบาอาจารย์รุ่นเก่าในคณะภิกษุท่านจะบริกรรมว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

เวลาเดินจงกรมจะทดลองใช้วิธีนี้ดูบ้างก็ได้



การทาสมาธิ ต้องให้อิริยาบถเสมอกัน

การทาสมาธิต้องให้อิริยาบถเสมอกัน คือ ให้มีสติรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอนก็ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในอิริยาบถนั้น ให้มีสติรู้ตัวอยู่อย่างนั้นตลอดทั้งวันจนหลับ พอรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา ก็ให้มีสติรู้ตัวอีก คำว่า อิริยาบถเสมอกันจึงไม่ได้หมายความว่า เดินจงกรม ๓๐ นาทีก็มานั่งสมาธิ ๓๐ นาที วนกันไป แต่หมายถึงให้มีสติระลึกรู้อยู่กับกายใจไม่ว่าเวลาหลับหรือเวลาตื่น การปฏิบัติสมาธิต้องเสมอดนเสมอปลาย จึงจะได้ผลของการปฏิบัติ

การเดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาทีนั้น ใช้สำหรับเริ่มหัดฝึกนั่งสมาธิเท่านั้น

แต่เมื่อลงมือปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจัง ให้มีสติอยู่กับทุกอิริยาบถสม่ำเสมอ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดจนรู้ทุกความเคลื่อนไหวตลอดทั้งวันไม่ว่าเวลาหลับหรือเวลาตื่น

สมาธิไม่พอที่ไม่มีกำลังเพียงพอที่จะนำมาใช้กับวิปัสสนา จิตจะถูกครอบงำโดยนิมิต ถ้าสมาธิมากเกินไปก็จะเฉยพอดี ทำให้จิตจมดิ่งแช่แข็งอยู่กับความสงบ สัญญาที่จะหมายรู้ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ได้ จึงไม่สามารถนำมาใช้ในการนั่งนึกตรึกตรอง เพ่งพิจารณาเหตุเหตุผลได้ ที่เรียกว่า “วิปัสสนา” องค์คุณที่จะทำให้เกิดความรู้ที่เรียกว่า “ธัมมานัง วิจะโย” ก็ไม่เกิด

ความเพียรย่อหย่อน ไม่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่เสมอดนเสมอปลาย ไม่เป็นไปต่อเนื่อง ทำๆ หยุดๆ สติก็ไม่ถึงความเป็นกลาง ไม่ถึงความพอดี ไม่ถึงจุดสมดุล คือ ไม่ถึงความเป็นอุเบกขาก็นำมาใช้กับวิปัสสนาไม่ได้

ความเพียรมากก็เลยความเป็นกลางไป เกินความจำเป็นที่จะนำมาใช้กับวิปัสสนา เหมือนไม่ยาวไปก็ใช้สอยมะม่วงไม่ได้ ถ้าสั้นไปก็ใช้สอยมะม่วงไม่ถึง ต้องทำไม่สอยให้พอดีๆ จึงจะสอยมะม่วงได้

ถ้าสมาธิไม่พอก็ใช้การไม่ได้
ถ้าสมาธิมากไปก็ใช้การไม่ได้
ต้องพอดีๆ จึงจะใช้การได้

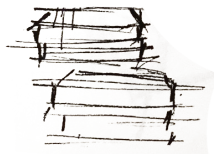
ความเพียรมากไปก็ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านได้ แต่ถ้าย่อหย่อนเกินไปก็ทำให้เกิดความเกียจคร้านได้ ต้องปรับศรัทธา ปรับความเพียร ปรับสติ ปรับสมาธิ ปรับปัญญาให้พอดีๆ จึงจะดี

อีกอย่างหนึ่ง นอกจากวิธีปฏิบัติสมาธิที่ใช้เป็นหลักดังกล่าวมาแล้ว ยังมีพระกรรมฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีไว้ประจำตัวเหมือนในครัวเรือนต้องมียาสามัญประจำบ้านเอาไว้ เรียกว่า “สัพพัตถกรรมฐาน” เวลาใดที่จิตใจหวั่นไหวหรือเหวี่ยงเหวядให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เรียกว่า “พุทธานุสสติ” ถ้าจิตมันเร็วระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าไม่ทันจะสวด อิติปิ โส ภะคะวา ฯลฯ ไปเรื่อยก็ได้ เพื่อให้จิตอ่อนลง เย็นลง เวลาใดที่เกิดความกำหนัดยินดีก็ให้พิจารณาอสุภกรรมฐานคือพิจารณาเห็นความไม่งาม ความไม่สะอาด ความผูกพันเยื่อเนนาของกายเรานี้ ให้นึกถึงโรคภัยไข้เจ็บที่รุมเร้ากายใจ เวลาใดเกิดความประมาทมัวเมา หลงเพลินเพลินในวัยในชีวิตก็ให้นึกถึงความตายเข้าไว้ว่าเราใช้ชีวิตไปแล้วเท่าไร ยิ่งเหลือเวลาในโลกอยู่อีกก็มากน้อยพอที่จะทำอะไรได้บ้างไหม จะช่วยให้มีสติขึ้นมาได้ เรียกว่า “มรณานุสสติ” เวลาใดเกิดความโกรธเกลียด หงุดหงิด คัดเคือง ไม่ได้ตั้งใจก็ให้เจริญเมตตาให้สังสารเขาเหมือนสังสารตัวเราเอง ให้สังสารตัวเราเองเหมือนสังสารเขา

กรรมฐานที่กล่าวมานี้ครูบาอาจารย์ท่านว่าเป็นกรรมฐานที่ต้องมีไว้ประจำตัวเอาไว้คิดพิจารณา จิตตกเมื่อไหร่ก็หยิบยกขึ้นมาคิดให้จิตกลับมีกำลังขึ้นมา จะได้มีกำลังใจในการภาวนา เป็นเหมือนยาสามัญประจำบ้านที่ต้องมีไว้ติดบ้าน เจ็บป่วยขึ้นมาก็หยิบฉวยได้ทันที

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ดำเนินจิตตามสมาธิรูปแบบใดก็ได้ให้กรรมฐานดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานไว้คอยนึกคิดตักตวงอยู่เสมอเวลาภาวนาแล้วมันติดขัดก็ลองตรวจสอบตัวเองว่าขณะนี้เป็นอย่างไรร แล้วใช้กรรมฐานทั้ง ๔ นี้ไปรักษาตามอาการ พอจิตดีขึ้นก็ดำเนินจิตตามมูลกรรมฐาน หรือตามกรรมฐานเดิมที่เคยฝึกปฏิบัติมา เหมือนรู้ลึกว่าปวดหัวเป็นไข้ก็กินยาพาราแกปวดลดไข้ เวลาปวดท้องก็กินยาธาตุแกปวดท้อง แก่ท้องอืด ยาแต่ละชนิดมีสรรพคุณแก้โรคแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ไม่ใช่เป็นอะไรมาที่จะกินยาพาราอย่างเดียว ปวดหัวก็จ่ายยาพาราให้กิน ปวดท้องก็จ่ายพาราให้กิน มันก็แก้ไม่ได้เพราะมันไม่ตรงกับอาการที่เป็น เวลาร้อนก็ต้องอาบน้ำหิวก็ต้องกินข้าว หนาวก็ต้องห่มผ้า ปวดหัวตัวร้อนก็ต้องกินยาให้ตรงกับอาการเป็นอะไรก็ต้องแก้ให้ถูกวิธี จิตก็เหมือนกันต้องมันตรวจสอบสภาพจิตอยู่เสมอจะได้แก้ได้ถูกจุด

กรรมฐานแต่ละชนิดใช้แก้อารมณ์แต่ละอารมณ์ ต้องแก้ให้ตรงอารมณ์





จงมีลมหายใจเป็นวิหารธรรม

สุดท้ายแล้วไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมในรูปแบบไหนก็ให้มีลมหายใจเป็นวิหารธรรม ไม่ว่าชีวิตในแต่ละวันจะหมุนไปในรูปแบบใด จะการทำงานอะไรอยู่ จะยุ่งเหยิงเพียงใดก็ให้มีลมหายใจเป็นเครื่องอยู่ ให้มีลมหายใจเป็นเครื่องระลึกถึง ให้อยู่กับลมหายใจ ให้ระลึกอยู่เสมอว่าการรู้ลมหายใจเป็นหน้าที่อย่างหนึ่ง

ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจปรากฏ ลมหายใจหดสั้นเข้า ลมหายใจหายไป

การมีลมหายใจเป็นเครื่องอยู่เช่นนี้ เรียกว่า **“มีลมหายใจเป็นวิหารธรรม”**

ถึงแม้จะสาละวนการทำงานอะไรอยู่ที่แอบชำเลื่องดูลมหายใจไปด้วย ก็เป็นกรรมฐานเหมือนกัน ให้ทำความรู้สึกเหมือนแม่บ้านที่มีลูกน้อยถึงแม้จะสาละวนการทำงานอะไรอยู่ที่ตาม แม้ก็จะคอยชำเลื่องดูลูกน้อยอยู่เสมอ กลัวลูกจะเกิดอันตราย เหมือนโคแม่ลูกอ่อนเล็มกินหญ้า แต่ก็คอยชำเลื่องเหลียวดูลูกวัวไปด้วย เพราะกลัวลูกจะพลัดหลงจากแม่

การดูลมหายใจในชีวิตประจำวันก็แบบเดียวกัน ให้มีความรู้เนื้อรู้ตัวคอยชำเลื่องดูลมหายใจอยู่อย่างนี้ แม้จะทำงานอะไรอยู่ที่ตาม พอมีสติระลึกให้เกิดความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมาก็ชำเลื่องดูลมหายใจ ลมหายใจก็จะเด่นดวงขึ้นมา

เห็นลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจละเอียด หายใจหยาบ ลมหายใจปรากฏ ลมหายใจหายไป

เห็นอาการกระเพื่อมไหวของหน้าทอง เห็นอาการขยายพองออก และอาการหดตัวลงของซี่โครง

ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิอยู่ที่การฝึกให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม และการรู้เนื้อรู้ตัวอยู่เสมออันนั้นแหละคือความรู้ลึกทั่วทั่วพร้อม ใหญ่เนื้อรู้ตัวอยู่เสมอ รู้เนื้อรู้ตัวเมื่อไหร่ก็ให้มีสติกลับมาควบคุมหายใจเมื่อนั้น รู้เนื้อรู้ตัวเมื่อไหร่ก็ดูความเป็นไปของกายเมื่อนั้น ตั้งสมความรู้ลึกทั่วทั่วพร้อมอยู่อย่างนี้เป็นการตั้งสมอุปนิสัยแห่งสมาธิ เมื่อตั้งสมความรู้เนื้อรู้ตัวบ่อยเข้า เวลานั่งสมาธิก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย

จิตนี้มันออกจะแปลกอยู่ เวลานั่งสมาธิมันชอบคิดโน้นคิดนี้ ชอบฟุ้งซ่าน คิดไปเรื่อยเรื่อย วิธีปฏิบัติสำหรับคนชอบคิด บางทีก็ปล่อยมันคิดไปเมื่อกำกับมันไม่ได้ อยากรจะคิดก็ปล่อยมันคิด ปล่อยให้จิตมันคิดไปเรื่อย พอมันไปจนเกิดอาการเจ็บปวดตามข้างตามขา มันจะหยุดคิดของมันไปเอง จิตจะมาเกาะแน่นอยู่กับความเจ็บปวด ตอนนั้นจิตที่คิดจะหายไปทันที มันจะหยุดคิดไปตามธรรมชาติมารวมดวงอยู่ที่ความเจ็บปวด

การปล่อยให้จิตคิดก็เป็นวิธีปฏิบัติอีกแบบหนึ่ง สำหรับคนชอบคิด พอมันไปจนเจ็บปวด จิตจะรวมดวงเป็นหนึ่งอยู่ที่ความเจ็บปวดไปเอง โดยไม่ต้องไปทำอะไร

ขณะนั้น มันจะตัดความคิดทุกอย่างออกไป ความฟุ้งซ่านจะหายไป แล้วมารวมดวงอยู่ที่ความเจ็บ พอเจ็บปวดมากเข้า เราก็ดพันอดทนจนสุดกลั้นของความอดทน จิตมันจะบอกตัวเองว่า

“เจ็บจริงน้อ เจ็บจริงหนอ ทุกข์จริงน้อ ทุกข์จริงหนอ”

พอเจ็บปวดมากเข้า มันจะเกิดคำถามขึ้นมาในใจเองว่า **“ใครเป็นผู้ทุกข์ ใครเป็นผู้เจ็บ ใครเป็นผู้ปวด”** ไม่ใช่เราตั้งคำถาม แต่ว่าจิตมันจะถามของมันเองว่าใครเป็นผู้ทุกข์ ใครเป็นผู้เจ็บ

เมื่อเจ็บมากปวดมากจนเหงื่อกาฬไหล จนฟ้าเหลือง ลังรอบตัวพราเหต็องเลือนราง เหมือนธาตุขันธ์กำลังจะแตก ออกจากกัน บางทีจิตมันจะถามตัวเองว่า **“หรือว่าจิตสุดท้ายของคนกำลังจะตายมันเป็นแบบนี้”** หากจิตได้รับการฝึกมาดี มันจะหาที่พึ่งอันอุดม จะระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย จะนึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงคุณงามความดีบุญกุศลที่เคยทำ แล้วจิตมันจะเบา จะปล่อยวางสิ่งที่เป็นพันธนาการทุกอย่าง ทั้งคนรักคนชัง ทรัพย์สิน ยศตำแหน่ง จะมองหาที่ไปโนเบื้องหน้า สุดท้ายก็จะยึดโยงอยู่กับคุณของพระรัตนตรัย คุณของศีล คุณของทาน คุณที่ได้เลี้ยงดูบิดามารดาครูอาจารย์ คุณที่ได้ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดสร้างสิ่งหนึ่งสิ่งใดบูชาคุณบิดามารดาครูอาจารย์ สิ่งที่คุณควรทำก็ได้ทำแล้ว สิ่งที่ไม่ควรทำก็ไม่ได้ทำ

นี่คุณของการมีลมหายใจเป็นวิหารธรรม เป็นแบบนี้

การตรีกตรองธรรมอยู่ภายในอย่างนี้ก็เป็นวิตกวิจารณ์ได้ สามารถทำให้จิตรวมดวงเป็นเอกัคคตาได้ ยิ่งการได้ตรีกถึงชาติขราและมรณะยิ่งทำให้จิตรวมดวงได้ง่าย

การตรีกถึงชาติเป็นวิตกแล้วตรองต่อไปว่าการเกิดเป็นทุกข์ เป็นวิจารณ์ถึนถึนถึนตรีกตรองอย่างธรรมดานี้แหละ การนึนถึนถึนตรีกตรองเช่นนี้ไม่ใช่ความฟุ้งซ่าน แต่เป็นการตรีกตรองพินิจพิจารณาอยู่ภายใน เมื่อตรีกตรองธรรมอยู่ภายในเช่นนี้ บางขณะจิตก็อาจเกิดปีติ สุข รวมดวงเป็นเอกัคคตาได้เช่นกัน

สำหรับคนชอบคิด แก้อย่างไรก็ไม่ตก ก็ให้มันรู้ความคิดจนกว่ามันจะเลิกคิดไปเอง

ที่จริง เวลาเรานั่งสมาธิ จิตก็ติดอยู่ตามธรรมชาติเพราะความคิดเป็นจิตสังขาร จิตมันก็สังขารอยู่ของมันเอง แต่เราไม่เห็นเพราะเรามัวแต่คิดว่าทำอย่างไรจิตมันจึงจะหยุดคิด

ถ้านั่งดูจิตเราจะได้เห็นความคิดชัดขึ้น

เมื่อเราฝึกสติมากเข้าจนสติแยกออกมาเป็นผู้เห็นความคิด เราก็จะเห็นความคิดที่ติดอยู่ตามธรรมชาติ สติก็รู้ความคิดอยู่อย่างนั้น

เรารับรู้ได้ถึงอาการเจ็บปวดทางกาย สติก็รู้ความเจ็บปวดอยู่อย่างนั้น โดยจะไม่มีคำถามใดๆ กับอาการเจ็บปวด จะไม่สงสัยว่าเรามาให้เจ็บปวดอยู่ทำไม เพียงรับรู้ถึงความเป็นไปของอาการเจ็บปวดเท่านั้น

ครูบาอาจารย์ท่านเปรียบเทียบจิตที่ถูกฝึกจนสติแยกออกมาเห็นความคิดจะเป็นเช่นเดียวกับนกบินอยู่บนท้องฟ้ามองลงมาด้านล่าง มันจะเห็นทุกอย่างที่อยู่ด้านล่าง แต่ไม่ได้เป็นสิ่งที่ใดทั้งนั้นที่อยู่ด้านล่าง นกเป็นแต่เพียงผู้สอดสายสายตามองดูแล้วเห็นทุกความเคลื่อนไหวเท่านั้น

ที่จริงสติกับความคิดก็คือจิตนั่นเอง แต่อยู่คนละฝ่ายกัน สติอยู่อีกฝ่ายหนึ่ง เป็นฝ่ายปัญญา ส่วนความคิดก็อยู่อีกฝ่ายหนึ่ง เป็นฝ่ายอวิชชา ขึ้นอยู่กับว่าขณะจิตนั้นจะพลิกไปฝ่ายไหน เหมือนมือข้างเดียวกันแต่มีสองด้าน พลิกด้านหนึ่งเป็นฝ่ามือ พอพลิกอีกด้านหนึ่งก็เป็นหลังมือ ที่จริงก็มีมือข้างเดียวกันนั่นแหละ แค่ชั่วขณะของการพลิกก็กลับเป็นหลังมือหรือฝ่ามือ

จิตก็จิตเดียวกัน แต่พอพลิกขณะจิตหนึ่งก็เป็นความคิด อีกขณะจิตหนึ่งก็เป็นผู้รู้ความคิด

การนั่งสมาธิ ไม่ต้องไปไล่หาชื่อ หาลำดับ อันนี้เรียกว่าอันนั้น อันนี้เป็นอันนั้น มันจะเป็นภาระให้กับจิต แต่ให้ดูอาการตามที่มีปรากฏ ปรากฏอะไรก็ดูอันนั้น การไล่เลียงหาชื่อเป็นเรื่องของการศึกษา แต่การปฏิบัติเป็นเรื่องของการดูอาการของจิต

การดูลมหายใจแรกๆ มันจะเห็นสองอย่างปนๆ กัน คือ เห็นลมหายใจกับเห็นความคิด บางทีก็เห็นความคิด บางทีก็เห็นลมหายใจ มันจะตึกกันไปกันมา ปนเปกันอยู่ ลมหายใจจะยังไม่ชัด พอฝึกนานไปลมหายใจจะเริ่มชัดขึ้น

เมื่อลมหายใจละเอียดเข้าๆ จะรู้สึกเหมือนลมหายใจหัดสั้นเข้าตัวเราจะห่อหุ้มลง ห่อหุ้มลง เหมือนลมหายใจจะขาดตอน พอเราสูดลมหายใจเข้ายาวๆ ให้เต็มปอด เพื่อต่อลมหายใจ สถิติที่จะปรับตัวให้กลับมายึดตรงที่หนึ่ง พอมีสติกลับมาดูลมหายใจไปอีก เมื่อลมหายใจละเอียดเข้าๆ เหมือนลมหายใจหัดสั้นเข้า ตัวเราจะห่อหุ้มลง ห่อหุ้มลงอีก พอเราสูดลมหายใจเข้ายาวๆ ให้เต็มปอด สถิติที่จะปรับตัวให้กลับมายึดตรงอีกที่หนึ่ง จะเป็นอย่างนี้ อยู่ระยะหนึ่งอาการแบบนี้ก็จะหายไปเอง

เวลาลมหายใจหายไปหรือขาดจากลมหายใจ ตัวตนคนผู้นั้นจะแข็งทื่อเหมือนถูกตไฟฟ้าไว้ เปรียบเหมือนหุ่นยนต์ไม่มีชีวิต ไม่มีลมหายใจ แต่ความรู้สึกยังมีอยู่ ยังมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

ดูบ่อยๆ เข้า สังเกตความรู้สึกตัวทั่วพร้อมบ่อยๆ เข้า จิตมันจะฉลาดขึ้น ฉลาดขึ้น จะเริ่มรู้ขึ้น รู้ขึ้นเรื่อยๆ ดูตอนแรกมันไม่ฉลาดต้องดูบ่อยๆ แล้วมันจะค่อยๆ ฉลาดขึ้น ค่อยๆ รู้ขึ้น ก็ใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เด่นดวงขึ้นมานั้นขบคิดอยู่ข้างใน ทางการปฏิบัติก็เป็นการคิดด้วยปัญญา หรือจะเรียกว่าวิปัสสนาก็ได้

ขอให้มัลมหายใจเป็นเครื่องอยู่ มัลมหายใจเป็นวิหารธรรม

સત: સત: શ્રીમત
સત:

[illegible]

၁၀-၀၄။ မြေပုံကိစ္စကို အသိပေးရန် အတွက် အောက်ပါအတိုင်း
 အသိပေးရန် အတွက် အောက်ပါအတိုင်း အသိပေးရန် အတွက်
 အသိပေးရန် အတွက် အောက်ပါအတိုင်း အသိပေးရန် အတွက်
 အသိပေးရန် အတွက် အောက်ပါအတိုင်း အသိပေးရန် အတွက်

[illegible]

รู้จักมหาสติปัฏฐาน ๔ ก่อนรู้จักมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานคือที่ตั้งแห่งสติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์แสดงธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติไว้ ๔ หมวด คือ

หมวดกาย	เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
หมวดเวทนา	เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
หมวดจิต	เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
หมวดธรรม	เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดว่าด้วยวิธีทำให้เกิดสติโดยอาศัยกาย พระพุทธองค์ให้เราเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ โดยเริ่มต้นจากลมหายใจ

ทรงมีกุตโถบายในการเฝ้าดูกายจนเห็นกายว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราอยู่หลายวิธี หนึ่งในนั้นคือ ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า มีสติอยู่กับลมหายใจออก ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจสั้น หรือลมหายใจยาวก็ให้รู้ เพียงรู้ลมที่เคลื่อนเข้าเคลื่อนออก

ช่วงแรก หากกำหนดลมหายใจไม่ทัน อาจกำหนดบริกรรมในใจว่า “พุทโธๆๆ” “รู้ๆๆ” หรือ “รู้หนอๆๆ” ก็ได้ พอได้สติค่อยกลับมากำหนดรู้ลมหายใจ แล้วก็สลับไปดูความคิดบ้าง

ในขณะที่เฝ้าดูลมหายใจ เมื่อมีความคิดผ่านเข้ามาก็ให้ดูความคิด ดูแค่พอให้รู้ว่าเป็นความคิดเท่านั้นก็ปล่อยผ่านไป อย่าไปตามความคิด จากนั้นให้เปลี่ยนการรับรู้มาจดจ่ออยู่กับลมหายใจต่อไป ถ้าเผลอสติไปบ้าง ไม่ทันได้

กำหนดลมหายใจที่ตั้งหลักใหม่ ด้วยการทอ่งโนใจว่า “พุทโธๆ” “รู้ๆ” “รู้หนอๆ” ก็ได้ เป็นการเรียกสติกลับมา ทำอย่างนี้บ่อยๆ จนเกิดความรู้เฉพาะตัวขึ้นมา เห็นความคิดว่าเป็นความคิด เห็นลมหายใจว่าเป็นลมหายใจ สามารถแยกออกได้ระหว่างความคิดกับลมหายใจ เห็นชัดลงไปว่า ความคิดเป็นความคิด ลมหายใจเป็นลมหายใจ ก็จะเกิดปัญญารู้อขึ้นมากว่า “ลมหายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ความคิดนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ความอยากนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ทั้งความเคียดแค้นชิงชังนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา”

เวลาปฏิบัติ เราหายใจอยู่ตามปกติก็รู้ลมหายใจตามปกติ ลมหายใจตามปกติของเรา ในบางขณะก็มีสั้นบ้าง ยาวบ้าง ตีบบ้าง ชัดบ้าง ก็รู้ลมหายใจตามปกติที่สั้นบ้าง ยาวบ้างนั้น เรียกว่า หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ รู้ไปตามปกติของลมหายใจ ไม่ปรับ ไม่แต่ง ไม่ตัดแปลงลมหายใจให้สั้น ให้ยาว ไม่ตัดแปลงลมหายใจให้ผิดไปจากธรรมชาติขณะนั้นๆ ที่กำลังเข้า-ออกอยู่

อีกอย่างหนึ่ง ให้พิจารณากายด้วยการพิจารณาอิริยาบถ เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อนั่งก็รู่ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู่ว่านอน ไม่ว่าจะคู้เข้าเหยียดออกก็รู้ อาการคู้เข้าเหยียดออกนั้นๆ ให้เพียงมีความรู้ลึกรับรู้ไปตามอาการของกายที่เคลื่อนไหวไปเท่านั้น ไม่ปล่อยใจให้จิตไหลไปตามความคิดที่ผ่านมานั้นขณะที่อยู่ ในอิริยาบถต่างๆ

อีกอย่างหนึ่ง ให้พิจารณากายนี้ว่าเป็นของปฏิภูล ไม่สะอาด คืออยู่อยู่กับอาการ ๓๒ ผ่าเพ่งพินิจพิจารณาร่างกายตั้งแต่ฝ่าเท้าจรดปลายผม ตั้งแต่ปลายผมจรดฝ่าเท้า ทุกส่วนถูกห่อหุ้มเอาไว้ด้วยถุงหนังโดยรอบ ข้างในถุงหนังเต็มไปด้วยของไม่สะอาดนานาประการ ดังนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ทวน อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร

นี่คือการพิจารณาภายใต้เห็นเป็นของไม่สะอาด เป็นอสุระ บางทีก็เรียกว่า “อสุภกรรมฐาน”

อีกอย่างหนึ่ง ให้พิจารณาด้วยการแยกชิ้นส่วนอวัยวะร่างกาย ออกกองไว้เป็นกองได้ ๔ กอง จนเห็นร่างกายเป็นแค่กองธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนเวลาที่เขาฆ่าโคแล้วชำแหละชิ้นส่วนออกเป็น ๔ กองแยกไว้ต่างหาก สำหรับวางขายให้คนมาเลือกซื้อ

ในการพิจารณาธาตุนี้ ตอนแรกหากนึกไม่ออกก็ให้ใช้สัญญา คือ ความทรงจำระลึกภาพตามที่จำได้ไปพลางก่อน คือ เราจำได้ว่า “เนื้อ หนึ่ง เส้น กระดูกเป็นเช่นนี้” เป็นธาตุดิน “เลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำลาย น้ำมูก น้ำตาเป็นเช่นนี้” เป็นธาตุน้ำ “ลมที่พัดตามร่างกาย ลมหายใจเข้า ออกเป็นเช่นนี้” เป็นธาตุลม “อากาศที่ร้อนอยู่ในตัวเราเป็นเช่นนี้” เป็นธาตุไฟ นึกกลับไปได้มาบ้าง อยู่อย่างนี้ จนกว่าสภาพจิตเห็นร่างกายตัวเราเองมีแต่ความเป็นธาตุ ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุ และเป็นไปโดยความเป็นธาตุ หาใช้สิ่งมีชีวิตที่จะให้เขาไปยึดถือด้วยตัณหาและทิฐิว่าเป็นตัวตน เราเขา

มาถึงขั้นนี้ จะเห็นว่า การฝึกสติตามวิธีสติปัฏฐานจะเริ่มละเอียด เป็นขั้นเป็นตอนตามลำดับ

อีกอย่างหนึ่ง ให้พิจารณาร่างนี้เหมือนซากศพ มี ๘ ระยะด้วยกัน ระยะแรกให้ระลึกถึงศพที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า ตายแล้ว ๑ วัน ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน ขึ้นอืดพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล แล้วให้พิจารณาย้อนกลับมาที่กายเราว่า วันหนึ่งร่างกายของเราก็จะเป็นไปอย่างนี้เช่นกัน แล้วก็พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าต่อไปอีกว่า กำลังถูกฝูง

นกการุณจิกกิน กำลังถูกฝูงสุนัขกัดกิน และกำลังถูกหนูตัวเล็กกัดจนอยบิ่น
จนตอมกัตกิน

จากนั้นก็พิจารณาฉากในป่าชาที่ยังคงสภาพเป็นร่าง มีเนื้อและเลือดที่ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ต่อมาที่พิจารณาจากศัพท์เป็นร่างกระดูกเบื้องต้นด้วยเลือด แต่ไม่มีเนื้อ มีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ กระทั่งพิจารณาจากศัพท์ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกที่ กระจัดกระจายไปตามทิศต่างๆ กระดูกมือไปอยู่ที่หนึ่ง กระดูกเท้าไปอยู่อีก ที่หนึ่ง กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกสะเอว กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูก ฟัน กระโหลกศีรษะ ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกมัด เรียงรายกระจัดกระจายไปคนละ ทิศคนละทาง

จากนั้นก็พิจารณาซากศพให้เห็นกระดูกที่เขาฝังไว้ในป่าช้า มีสีขาว
ประดุจสีสังข์ แลแล้วก็พิจารณาซากศพที่ตายเกินหนึ่งปีขึ้นไป ที่เป็นกองกระดูก
เรียงรายในป่าช้า จนกระทั่งพิจารณาซากศพในป่าช้า เป็นกระดูกผุผุละเอียด
เป็นจุณ แลถามหมอเขามาที่ตัวว่า วันหนึ่ง เราก็จักเป็นเช่นนี้

ในที่สุด เมื่อดูกายที่เคลื่อนไหวตามรูปทรงในอิริยาบถต่างๆ ก็ดูแบบ
แยกธาตุ แยกชิ้นส่วน จนเห็นร่างกายไร้วิญญาณย่อยสลายกลายเป็นผุยผง
ก็ไม่มีอะไรเป็นเราสักอย่างเดียว

ก็จบการพิจารณากายาณูปัสนาสติปัฏฐานแต่เพียงเท่านี้

ต่อมาที่พิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดว่า
ควรวีรทำให้เกิดสติโดยอาศัยเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข โปช โมหะ ไม่พอใจ

การพิจารณาเวทนาคือเป็นประจำก็คือพิจารณาความรู้สึกของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจนแยกออกได้ว่า **สุขเวทนา** **เวทนา** **สุข**

มันเป็นอย่างนี้ **ทุกข์เวทนา** เวลารู้สึกทุกข์มันเป็นอย่างนี้ รู้สึกเฉยลงไป แม้กระทั่งช่วงที่ไม่มีทั้งสุขและทุกข์ เวลาเหมือนลอย เหนื่อยๆ เฉื่อยๆ ว่าเป็น อย่างนี้ เป็นการฝึกให้รับรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองที่มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนอยู่ ตลอด

พอเห็นความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์แล้วก็เห็นเวทนาสัก แต่ว่าเป็นความรู้สึก เขาเข้าจริงๆ เวทนาที่ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเราที่จะไปยึด ไขว่เป็นทิสู้ เป็นค้นหา จนเกิดความยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น ๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

สติปัฏฐานสองหมวดแรก ได้แก่ กาย และ เวทนา สรุปรวมกันก็คือ ส่วนที่เป็น **“รูป”** หรือ รูปธรรม

ส่วนสติปัฏฐานอีกสองหมวด ได้แก่ **“จิต”** และ **“ธรรม”** ก็คือส่วนที่เป็น **“นาม”** หรือ นามธรรม จึงเรียกกายนี้ตามสภาวะธรรมชาติว่า **“รูปนาม”**

สำหรับหมวดที่สาม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดว่าด้วยวิธี ทำให้เกิดสติโดยอาศัยจิต

ด้วยความรู้ที่เราไม่สามารถมองเห็นจิตได้ เพราะจิตเป็นนามธรรมจึง ต้องอาศัยการสังเกตดูอาการของจิตเป็นหลัก พระพุทธองค์ได้วางรูปแบบ การสังเกตจิตเอาไว้

เมื่อจิตมีราคะก็ใหญ่กว่ามีราคะเมื่อราคะดับก็ให้รู้ว่าจิตหายจากราคะ ให้รู้จักจิตเวลาเกิดราคะกับเวลาไม่มีราคะมันต่างกันอย่างไร **“เราไม่เห็น ตัวจิต แต่เราเห็นตัวราคะ”**

เมื่อจิตมีโทสะก็ใหญ่กว่า มีโทสะ เมื่อโทสะดับก็ให้รู้ว่าจิตหายจาก โทสะ ให้รู้จักจิตเวลาโกรธกับเวลาหายโกรธมันต่างกันอย่างไร จิตที่โกรธเป็น

อย่างนี้ จิตที่ไม่โกรธแล้วเป็นอย่างนี้ “เราไม่เห็นตัวจิต แต่เราเห็นความโกรธ ความมีน้ำใจ”

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตหายจากโมหะก็รู้ว่าโมหะดับ ใหญ่จักจิตเวลาสดชื่นเบิกบานกับเวลาหม่นหม่อมัวชั่วมันไม่สดชื่นต่างกัน อย่างไร “เราไม่เห็นตัวจิต แต่เราเห็นความลุ่มหลง มัวเมา”

เมื่อจิตหลุดก็รู้ว่าจิตหลุด เมื่อจิตหายจากหลุดก็รู้ว่า ความหลุดดับ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตหายฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่านดับ เมื่อจิตมีพรหมวิหาร ๔ ก็รู้ว่ามีพรหมวิหาร ๔ เมื่อจิตเกิดสภาวะธรรมก็รู้ว่าจิตเกิดสภาวะธรรม เมื่อจิตมีสภาวะธรรมดับไป ก็รู้ว่าจิตมีสภาวะธรรมดับไป เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตยังไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตยังไม่หลุดพ้น

เราไม่เห็นตัวจิต แต่เราเห็นความหลุด ความฟุ้งซ่าน ความเบื่อหน่าย ความมีเมตตา และความมีกรุณา ก็เท่ากับว่าเห็นจิตไปด้วย

เมื่อเราพิจารณาเห็นจิตเช่นนี้อยู่เนืองๆ ย่อมเห็นจิตมีแต่เกิดขึ้น และเสื่อมไปเป็นธรรมดา เพียงสักแต่ได้เห็นความไม่คงที่ของจิต เห็นความแปรปรวนไปของจิต แล้วไม่เข้าไปยึดถือด้วยทวิสุมานะก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในจิตออกไปได้

สำหรับการพิจารณาหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหมวดว่าด้วยวิธีทำให้เกิดสติโดยอาศัยธรรม

ในเบื้องต้นมุ่งพิจารณาธรรมที่เป็นอารมณ์หยาบของคนเรา ไม่ว่าจะเป็นความรัก (กามฉันทะ) ความชัง (พยาบาท) ความเบื่อหน่าย ไม่สดชื่น เบิกบาน (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่าน ลุ่มหลงมัวเมาไม่รู้ตัว (อุทธัจจกุกกุกจะ) และความซี้กั๋งวล กล้าๆ กลัวๆ จีบจต ลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) เรียกว่า

“นิรณ” ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้จิตมีกำลังในการทำเรื่องที่ดี หรือ ไม่ให้จิตมีกำลังในการทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่

นิรณ มี ๕ ประการ ดังนี้

๑. **กามฉันทะ (ความรัก)** คนเรามักมีอารมณ์ติดข้องในความรัก ความพึงพอใจ ให้พิจารณาว่า ตอนนี้อยู่สภาวะภายในจิตใจของเรา รู้สึกมีความรักความพึงพอใจตามที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้สัมผัสหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รู้ว่า มี ถ้าไม่มีก็ให้รู้ว่า ไม่มี ถ้ากามฉันทะดับไปก็ให้รู้ว่าดับไป และรู้ละเอียดลงไปถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้กามฉันทะเกิดและดับลงด้วย

๒. **พยาบาท (ความชัง)** คนเรามักมีอารมณ์ติดข้องอยู่กับความพยาบาท หงุดหงิด ขัดเคืองใจ ให้พิจารณาว่า ตอนนี้อยู่สภาวะภายในจิตใจของเรา มีความเกลียดชังใครอยู่หรือไม่ เมื่อมีความพยาบาท เกลียดชัง หงุดหงิด ขัดเคืองใจก็ให้รู้ว่า มี ถ้าไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี และรู้ไปถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้ความพยาบาท ความหงุดหงิด เกลียดชัง ขัดเคืองใจเกิดขึ้นในจิตใจของเรา และรู้ด้วยว่าความพยาบาทดับลงไปได้อย่างไร จิตที่ไม่มีความพยาบาทเป็นอย่างไรรู้

๓. **ถีนมิทธะ (ความไม่สดชื่น เบิกบาน)** คนเรามักมีอารมณ์ง่วงซึม เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น ไม่สดชื่นเบิกบาน ให้พิจารณาว่า ตอนนี้อยู่ในจิตใจของเราถูกความง่วงซึม เฉื่อยชา ครอบงำหรือไม่ เมื่อมีถีนมิทธะเกิดขึ้นทำให้จิตมีตัว หม่นหมอง โง่งงง เฉื่อยชา ไม่สดชื่นเบิกบานก็ให้รู้ว่า เราถูกความง่วงซึม เฉื่อยชา ครอบงำ เมื่อหายจากการถูกถีนมิทธะครอบงำก็รู้ว่าถีนมิทธะดับลงแล้ว

๔. **อุทธัจจกุกกุกะ (ความฟุ้ง)** คนเรามักคิดฟุ้งไปตามอารมณ์ เพราะไม่รู้ตัว ให้พิจารณาว่า ตอนนี้อยู่ในจิตของเรามีความคิดแต่สายฟุ้งไปหรือไม่ เมื่อจิตมีความฟุ้งก็รู้ว่าจิตใจเรากำลังฟุ้งอยู่ เมื่อความฟุ้งดับลง ก็รู้ว่าความฟุ้งดับลง และรู้ด้วยว่าความคิดฟุ้งเกิดขึ้นได้อย่างไร และดับลงได้อย่างไร

๕. **วิจิทธิกัจฉา (ความขี้กังวล จับจต ดังเล สงสัย)** คนเรามักตกอยู่ในอารมณ์ขี้กังวล กล้าๆ กลัวๆ ดังเล สงสัย จับจต ให้พิจารณาว่า ตอนนี้เรามีความดังเลใจสงสัย ขี้กังวล กล้าๆ กลัวๆ มีความไม่เต็มที่ไม่มั่นใจ จะทำอะไรก็ไม่ทะลุทะลวง เพราะจิตใจมันไม่ทะลุทะลวง มัวแต่จับๆ จตๆ หรือไม่เมื่อความดังเลสงสัยหายไปก็รู้ว่าคุณความดังเลสงสัยหายไป และรู้ด้วยว่า อะไรที่เป็นสาเหตุของความกังวล ดังเล สงสัย จับจตๆ หายไป

การให้พิจารณานิเวรณ ๕ คือ ความรัก ความชัง ความไม่อดทน เบิกบาน ความดุ่มหลงมัวเมา และความขี้กังวล จับจต กล้าๆ กลัวๆ ดังเล สงสัย ก่อน ก็เนื่องจากนิเวรณเป็นสภาวะธรรมทางอารมณ์ที่หยาบของมนุษย์ หรือจะเรียกว่า **“นิเวรณเป็นอารมณ์ดิบของมนุษย์”** ก็ได้ ซึ่งการเพ่งความสนใจสภาวะธรรมทางอารมณ์ที่หยาบจะมองเห็นได้ง่ายกว่าสภาวะธรรมที่ละเอียดอื่นๆ ท่านจึงให้คูนิเวรณไปก่อน แล้วค่อยยกระดับการพัฒนาจิตขึ้นไปสู่การดูสภาวะธรรมที่ละเอียดในภายหลัง เหมือนเวลาอยู่กลางแจ้งก็จะมองเห็นเงาของฝุ่นที่ละเอียด แต่ถ้าเราอยู่ในที่มีมืด มองลำแสงที่ลอดเข้ามาตามรูของผนังที่แตกแยกหรือหลังคาที่ทะลุก็จะเห็นฝุ่นละอองที่ลอยอยู่ในอากาศตามแสงที่ส่องเข้ามาตามรอยทะลุได้ง่าย

ส่วนสภาวะธรรมที่ละเอียด ในแง่ของการลงมือปฏิบัติสมาธิ เมื่อพูดถึงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มักมุ่งถึงสภาวะธรรมที่มีผลมาจากจิตได้ รับความสงบจากการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งจะเกิดอาการอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้น เรียกอาการนั้นว่า **“ธรรม”** หรือ **“สภาวะธรรม”** รู้กันโดยทั่วไปว่า **“นิมิต”** หรือ **“วิปัสสนูปกิเลส”** เช่น เมื่อจิตสงบลงมหายใจจะเป็นลำแสงเข้าออก ลมหายใจบางเบา ลมหายใจหายไป ลมหายใจกลับมา เกิดอาการตัวโยก ตัวเอียง ตัวหนัก ตัวลอยขึ้น ตึงตึง มีแสงสว่างมาก มีแสงสว่างน้อย มีแสงสว่างหลายเฉดสี ขยายใหญ่ขึ้น เล็กลง แยกตัวออกไปไม่สิ้นสุด เหมือนมี

กลืนเหม็นหรือกลืนหอมโซยมา เหมือนโสดประสาทแว่วเสียงแปลกๆ รู้สึก
สัมผัสได้ถึงสิ่งแปลกๆ รูปแปลกๆ หรืออาการแปลกๆ ตัวท่อนล่างหนัก
เหมือนท่อนหิน เหมือนตัวท่อนล่างถูกกลืนหายไป เหมือนถูกกลืนหายไปทั้ง
ตัว เหมือนปรากฏอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง เห็นแต่จิตเท่านั้นที่ติดอยู่ ฟุ้งอยู่ แล้วย
อยู่ วุ่นวายอยู่ ปรงแต่งอยู่ เป็นต้น

โดยมาก นิमित หรือวิบัติสณูปกิเลส มักเกิดจากจิตที่กำลังก้าวลง
สู่ความสงบแต่ยังไม่นิ่ง ไม่ใสพอที่จะเห็นลงไปตรงๆ ตามสภาวะที่ปรากฏ
จึงโน้มเอียงไปดึงเอากิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตมาผสมปนเปกันเข้า แล้วปรงแต่ง
ให้เห็นกลายเป็นนิमितต่างๆ

เมื่อพิจารณาเห็นธรรมเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ ย่อมรู้ชัดถึงความไม่คงที่
และความเปลี่ยนแปลงไปของอาการนั้นๆ ย่อมเห็นแต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น
และดับไปเป็นธรรมดาเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะเข้าไปยึดถือถือว่าเป็นตัวเราของเรา

การพิจารณากายและใจ หรือรูปและนามเช่นนี้เป็นการฝึกการมีสติ
ตามวิธีแห่งมหาสติปัฏฐาน ซึ่งยังมีรายละเอียดอยู่อีกมาก ให้พึงพิจารณา
ทบทวนไปมาเช่นนั้นบ่อยๆ เป็น “ภาวิตา พหุลีกตา” ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้



เจกษณ ๑๓๑ เรือนเรื่อ ปกปกปกปก ปกปกปก ปกปกปก ปก .
ภกในเรือนเรื่อ

มหาสติปิฎฐานสูตร กล่าวถึงวิธีถอนพิษจากความทุกข์โศก ด้วยวิธีคิด ๔ แบบ (กาย—เวทนา—จิต—ธรรม)

วิธีคิดแบบแรก ให้ฝึกคิดว่า “กาย” นี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ว่ากายนี้จะเคลื่อนไปในรูปทรงใดก็สักแต่ว่า ธรรมชาติของกายนี้เท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่า รูปทรงและการเคลื่อนที่ สลับกันไปมา ชาติระยะ

ให้มีสติคอยเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของกายนี้อยู่เสมอ (แต่จงจำไว้ว่า เราเคยเชื่อมาทั้งชีวิตว่า กายนี้เป็นของเรา กายนี้เป็นไปตามความต้องการของเรา)

วิธีคิดแบบที่สอง ให้ฝึกคิดว่า “เวทนา” คือ ความรู้สึกนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้ความรู้สึกเจ็บปวด ความชอบใจ ไม่ชอบใจ ความคับแค้นใจ ความหงุดหงิด ชัดเคืองใจ ชัดหู ชัดตา ความไม่ได้ตั้งใจ ก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ว่า จะเกิดความรู้สึกแบบใด ก็สักแต่ว่า เวทนาเท่านั้นที่เกิดขึ้น หมุนเวียนกันไปไม่ขาดระยะ

ให้มีสติคอยเฝ้าสังเกตเวทนา คือ ความรู้สึกของเราอยู่เสมอ (แต่จงจำไว้ว่า เราเคยเสพติดอยู่กับความรู้สึกอันนั้นเรียกว่า สุข เราชอบ อันนั้นเรียกว่า ทุกข์ เราไม่ชอบ เราจึงติดอยู่กับความรู้สึก ชอบ—ชัง มาทั้งชีวิต)

วิธีคิดแบบที่สาม ให้ฝึกคิดว่า “จิตใจ” นี้ สักแต่เป็นความคิด หาตัวตนไม่ได้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา วางเปล่าจากการจับต้อง ยึดถือ ไม่ว่า เสียงในหัว จะรักชัง, โกรธ เกลียด แค่ไหน, จะเหงา เศร้า อย่างไร ก็สักแต่ว่า เป็นความคิดเท่านั้น ที่เกิดและดับสลับเนื่องกันไปไม่ขาดสาย

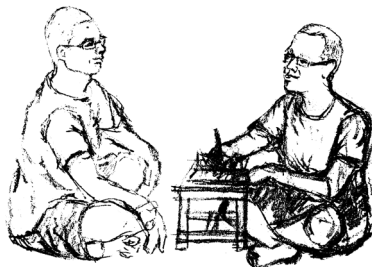
เสี่ยงในหวัจะสะท้อนอารมณ์ของจิตใจเรา ให้มีสติคอยเฝ้าสังเกต
เสี่ยงที่ตั้งอยู่ในหวัเสมอ แต่จงจำไว้ว่า เราเคยเสพติดอยู่กับการไม่ได้ตั้งใจ
และการทำตามใจมาทั้งชีวิต

วิธีคิดแบบที่สี่ ให้ฝึกคิดว่า “สรรพสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ” ไม่เว้น
แม้กระทั่งธรรมชาติของจิต มีเหตุปัจจัยให้เกิด จึงเกิด มีเหตุปัจจัยให้ดับ จึง
ดับ สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับ บางทีสภาวะจิตที่สงบ บางทีที่ไม่สงบ สงบก็มีเหตุ
ปัจจัยให้เกิดความสงบ ไม่สงบก็มีเหตุปัจจัยให้เกิดความไม่สงบ บางทีเกิด
นิमितก็มีเหตุปัจจัยให้เกิดนิमित ไม่เกิดนิमितก็มีเหตุปัจจัยไม่ให้เกิดนิमित

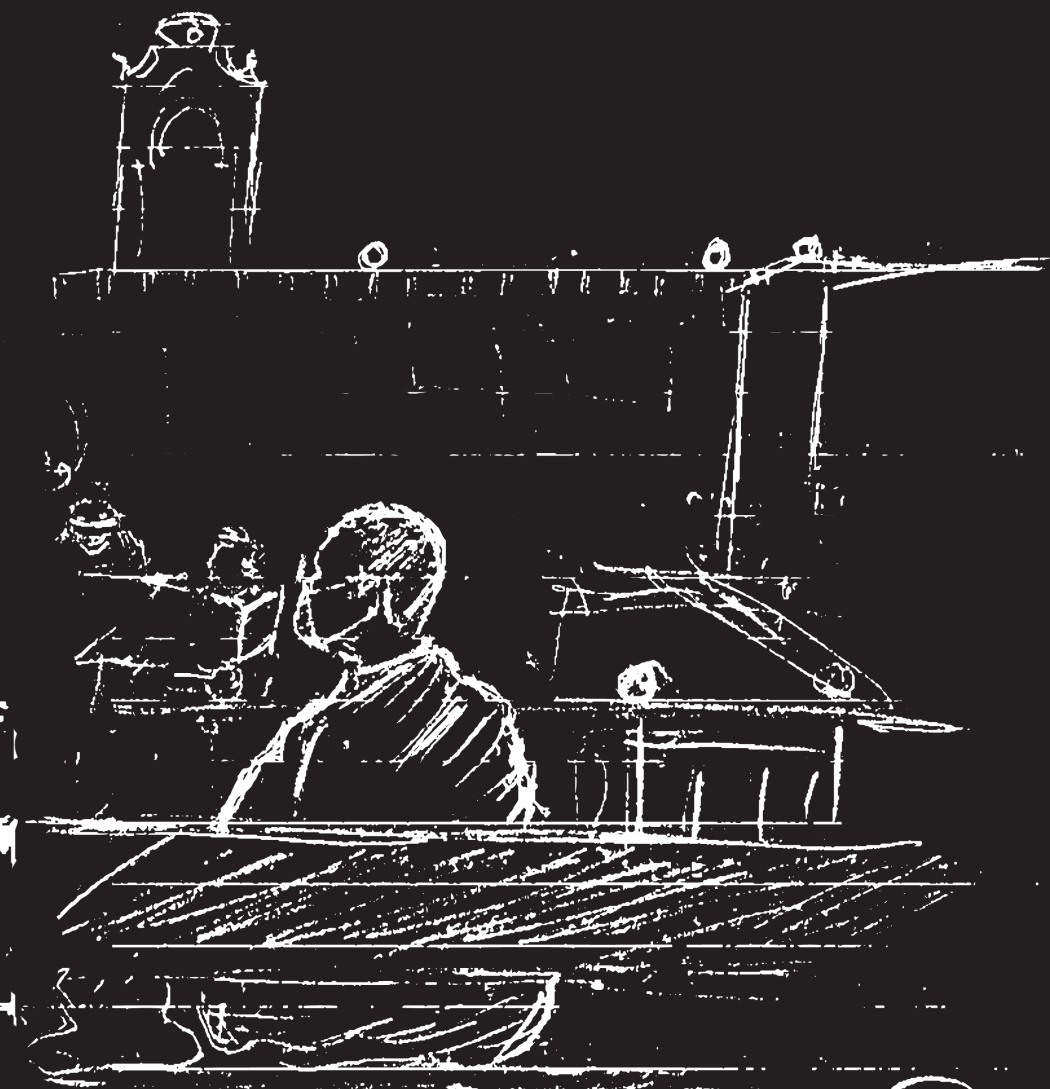
บางทีก็เกิดสภาวะสุขใจ บางทีก็เกิด สภาวะปีติ บางทีก็ว่างๆ
เปล่าๆ เลื่อนลอยเฉยๆ อารมณ์เหล่านี้เกิดเป็นขณะตามธรรมชาติของใจ
ก็ดับไปตามธรรมชาติใจ

ให้มีสติคอยเฝ้าสังเกตสภาวะธรรมที่ละเอียดลงไปถึงการเกิดดับตาม
ธรรมชาติของความรักและชัง (กามฉันทะ-พยาบาท) ความหดหู่ ท้อแท้ ความ
ขี้มเศร้า ขบเซา และความว่องเหงา ไม่สดชื่นกระปี้กระเปร่า ไม่เบิกบานใน
การงาน(ถีนะ-มัทธะ) ความคิดฟุ้ง ความวุ่นวายใจ และความไม่รู้ว่าจะไรควร
ไม่ควร ความมีกิริยาน่ารำคาญ ความทำตัวให้น่าเบื่อ (อุทธัจจะ-กุกกุจจะ)

ฝึกวิธีคิดแบบนี้อยู่เสมอ จนจิตคุ้นชินกับความจริงของกายใจ ว่า
เป็นเช่นนั้นนี่เอง เมื่อถูกความจริงกระทบเข้าอย่างจัง แบบคาดไม่ถึง
การยอมรับ จะค่อยๆ เติบโตขึ้นจากภายใน ฯ







ଦ୍ର. ଶ୍ରୀ. ଶ୍ରୀ.
ଶ୍ରୀମତୀ

มหาสติปฏฐานสูตร ที่ตั้งแห่งสติสูตรใหญ่

มหาสติปฏฐานสูตร ทิมนิกาย มหาวรรค
พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒
[ดูความละเอียดมหาสติปฏฐานสูตรจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ ๙]

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาส
ธัมมะ แคว้นกรุง ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัส
ว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระ
ภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน &
เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน & ประการ

สติปัฏฐาน & ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

อุทเทส จป

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณากาย

หมวดคณมหายใจเขาออก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร
คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้
บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเขา มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเขายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเขายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเขาสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเขาสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

ถ้าเหนียกว่า ‘เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า’

ถ้าเหนียกว่า ‘เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออก’

ถ้าเหนียกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

ถ้าเหนียกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือถูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชัก
เชือกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’

แม่นันโต ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจเข้หายว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้หายว’

เมื่อหายใจออกหายว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกหายว’

เมื่อหายใจเข้สั่น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้สั่น’

เมื่อหายใจออกสั่น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั่น’

ถ้าเหนียกว่า ‘เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจเข้’

ถ้าเหนียกว่า ‘เรากำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออก’

ถ้าเหนียกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้’

ถ้าเหนียกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดแห่งลมหายใจ ในกายอยู่ พิจารณาเห็น
ธรรมเป็นเหตุดับแห่งลมหายใจ ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็น
เหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับแห่งลมหายใจ ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติ
ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพ้ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ
เท่านั้น ไม่อาศัยตณหาและทิวฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดลมหายใจเข้หายว จบ

หมวดอธิยาบท

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

หรือเมื่ออนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เราอนอน’

ภิกษุณัั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุณัั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดอิริยาบถ จบ

หมวดสัมปชัญญะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เขา การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด

การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภาษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกาย ภายในนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ
ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภาษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิจฺจฺอยู่ และไม่
ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภาษุทั้งหลาย ภาษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดคัมภีร์ปัญญะ จบ

หมวดคัมภีร์การสิ่งปฏิภูล

ภาษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภาษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่
ผ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่
ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา
เปลงมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’

ภาษุทั้งหลาย ถูมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยวัตถุพิชชนิดต่างๆ คือ
ขาวสาลี ขาวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดดู
ยาวนั้นออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นขาวสาลี นี้เป็นขาวเปลือก นี้เป็นถั่ว
เขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภาษุก็ฉัน
นั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ผ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลาย
ผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ
ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต

หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ
มูตร'

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกาย ภายในนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ
ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกาย
อยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหนว่า 'กายมีอยู่' ก็เพียงเพื่อ
อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่น
ถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล จบ

หมวดมนสิการธาตุ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่
ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุ
ลมอยู่' ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้น
ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด
ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่
โดยความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่'

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกายภายในนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ
ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดมนสิการธาตุ จบ

หมวดปาชา ๘ หมวด

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

๑. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นินใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบ เทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ลวง พันความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๒. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นินใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบ เทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้

ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้
ฉนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
อยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับ
ในกายอยู่ หรือพิจารณา เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่
ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๓. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ
และเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉนั้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไป เปรียบเทียบให้
เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะ อย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความ
เป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
กายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
อยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับ
ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่
ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๔. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ
แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉนั้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไป

เปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้น ไม่
ลวงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกาย
ในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับใน
กายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่
ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๕. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือด
และเนื้อ แต่ยังม่เอ็นริงรตอยู่ แม้ฉนโค ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบ
ให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้น ไม่ลวงพ้นความเป็น
อย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกาย
ในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับใน
กายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่
ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๖. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็น
ริงรตแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูก มืออยู่ทางทิศ

หนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทาง
 ทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก
 ซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศ
 หนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทาง
 ทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกศีรษะ อยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นันใด
 ภิกษุหนึ่งนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบ ให้เห็นว่า **‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น
 มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’** ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
 กายในกาย ภายในนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
 อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ
 ในกายอยู่ หรือพิจารณา เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่
 หรือว่า ภิกษุหนึ่งมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า **‘กายมีอยู่’** ก็เพียง
 เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิจฺจฺอยู่ และไม่
 ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๗. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาว
 เหมือนสีสังข์ แม้นันใด ภิกษุหนึ่งนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้ เห็นว่า **‘ถึง
 กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น
 ไปได้’** ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น
 กายในกายภายใน

นอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
 พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ
 ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยคัตถาและทิวฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๘. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกของอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันท ภิกษุให้นำกายนี้เข้าไป เปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะ อย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยคัตถาและทิวฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๙. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันท ภิกษุให้นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับ เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วง พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณา เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุณั้ันมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิจญ์อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดปาชา ๙ หมวด จบ

กายนุปัสสนา จบ

เวทนนานุปัสสนา

การพิจารณาเวทนา

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอาามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอาามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาามิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดใน
เวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็น เหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่
หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘**เวทนามีอยู่**’ ก็เพียง
เพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่
ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

เวทนานุปัสสนา จบ

จิตตานุปัสสนา

การพิจารณาจิต

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตมีราคะ**’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตปราศจากราคะ**’

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตมีโทสะ**’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตปราศจากโทสะ**’

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตมีโมหะ**’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตปราศจากโมหะ**’

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตหดหู่**’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตฟุ้งซ่าน**’

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘**จิตเป็นมหัคคตะ**’

จิตไม่เป็นมหัคคตะ กิรูชัฏว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า กิรูชัฏว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
 จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า กิรูชัฏว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
 จิตเป็นสมาธิ กิรูชัฏว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
 จิตไม่เป็นสมาธิ กิรูชัฏว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
 จิตหลุดพ้นแล้ว กิรูชัฏว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
 จิตไม่หลุดพ้น กิรูชัฏว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิต
 ในจิต ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
 พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับใน
 จิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่
 หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่อ
 อาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิจูอยู่ และไม่ยึดมั่น
 ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล
จิตตานุปัสสนา จบ

ธัมมานุปัสสนา
การพิจารณาธรรม

หมวดนิวรรณ์

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร
 คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
 นิวรรณ์ ๕ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวธน์ ๕ อยู่ อย่างไร
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กาม
ฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายใน ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กาม
ฉันทะภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้น แห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้
ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้
ชัดเหตุนี้ และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด
เหตุนี้

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาท
ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาท
ภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด
ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และ
พยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า
‘ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า
‘ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมี
ได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้
ชัดเหตุนี้ และ ถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด
เหตุนี้

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุกจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัด
ว่า ‘อุทธัจจกุกกุกจจะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจจะ ภายใน
ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุกจจะภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง
อุทธัจจกุกกุกจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละอุทธัจจ
กุกกุกจจะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และอุทธัจจกุกกุกจจะ
ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้น ต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕. เมื่อวักจกษา (ควมล่งเลงสย) ภยในมออยู่ กู้ฐชคว 'วักจกษา ภยในของเรมออยู่' หรือเมื่อวักจกษาภยในมออยู่ กู้ฐชคว 'วักจกษา ภยในของเรมออยู่' การเกชช่นแห่งวักจกษาที่ยงมอ เกชช่นมอด้วยเหตุใด กู้ฐชเหตุณั้น การละวักจกษาที่เกชช่น ล่อมมอด้วยเหตุใด กู้ฐชเหตุณั้น และวักจกษาที่ละได้แลว จะมอเกชช่นคอไปอวกด้วยเหตุใด กู้ฐชเหตุณั้น

ด้วยวักจกษณี้ ภักษพิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลายภยในอยู่ พิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลายภยนอกอยู่ หรือพิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลายทงภยในทงภยนอกอยู่ พิจรณาเห่นธรรมเห่นเหตุเกชช่นในธรรมทงหลายอยู่ พิจรณาเห่นธรรมเห่นเหตุคบในธรรมทงหลายอยู่ หรือพิจรณาเห่นทงธรรมเห่นเหตุเกชช่นทงธรรมเห่นเหตุคบในธรรมทงหลายอยู่

หรือว 'ภักษณั้นมอสติปรากฏอยู่เฉพาหนว 'ธรรมมออยู่' ก้เพียงเพ่ออาศัยเจรญญณณ เจรญสติเทอณั้น มออาศัยคณหาและทญญอยู่ และมอยัดม่นถอมนอะไรๆ ในโลก

ภักษทงหลาย ภักษพิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลาย คอ นวรณ ๕ อยู่อยงนนี้แล

หมวดนวรณ จบ

ธมมานุสสนา

หมวดชชน

ภักษทงหลาย อวกประการหน่ง ภักษพิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลาย คอ อุปาทานชชน ๕ อยู่

ภักษพิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลาย คอ อุปาทานชชน ๕ อยู่อยงนไร

คอ ภักษในธรรมวักจกษณี้พิจรณาเห่นธรรมในธรรมทงหลาย คอ อุปาทานชชน ๕ อยู่ว

๑. รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป
เป็นอย่างนี้

๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความ
ดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับ
แห่งสังขารเป็นอย่างนี้

๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้
ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด
ในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่อ
อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัดหาและทวิจฺจอยู่ และไม่ยึดมั่น
ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทาน
ชั้น ๕ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดคัมภีร์ จบ

หมวดอายุคนะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายุคนะภายใน ๖ และอายุคนะภายนอก ๖ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายุคนะภายใน ๖ และ อายุคนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. วัชตาวุชตรูปสังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น วัชตสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้

ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป

อีก มิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง

๒. วัชตหุ วัชตเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น วัชตสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง

๓. วัชตจมูก วัชตกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น วัชตสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง

๔. วัชตลิ้น วัชตรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น วัชตสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด วัชตเหตุหนึ่ง

๕. รัชชากาย รัชชตโณฏฐัพพะ สังโยชนโคธาศัยกายและโณฏฐัพพะ
ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ภิรัชชตสังโยชนน การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมี
ไตรตวฺยเหตุโต ภิรัชชตเหตุณัน การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีไตรตวฺยเหตุโต ภิรัช
ชตเหตุณัน และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีไตรตวฺยเหตุโต ภิรัช
ชตเหตุณัน

๖. รัชชใจ รัชชธรรมารมณ สังโยชนโคธาคัยใจและธรรมารมณ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ธีรัชชสังโยชนัน การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมี ไตด้วยเหตุใด ธีรัชชเหตุัน การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีไตด้วยเหตุใด ธีรัชชเหตุัน และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีไตด้วยเหตุใด ธีรัชชเหตุัน

ด้วยวิธีนี้ ภิคุญพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด
ในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่
หรือว่า ภิคุญนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า **‘ธรรมมีอยู่’** ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึด
มั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะ
ภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดอายตนะ จป

หมวดโพชนงค์

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชนงค์ ๗ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชนงค์ ๗ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อวิริยสัมโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิริยสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิริยสัมโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิริยสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่อปีติสัมโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ปีติสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อปีติสัมโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ปีติสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งปีติสัมโพชนงค์

ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งปิติ
สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘**ปัสสัทธิ
สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่**’ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่
ก็รู้ชัดว่า ‘**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่**’ การเกิดขึ้นแห่ง
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความ
เจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด
เหตุนี้

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘**สมาธิ
สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่**’ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่
ก็รู้ชัดว่า ‘**สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่**’ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิ
สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความ
เจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘**อุเบกขา
สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่**’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่
ก็รู้ชัดว่า ‘**อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่**’ การเกิดขึ้นแห่ง
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความ
เจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีไต่ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด
เหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด
ในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุ^๑นั้นมัสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิจฺจอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่^๒อย่างนี้แล

หมวดโพชฌงค์ จบ

ภาณวารที่ ๑ จบ

หมวดสังขะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’^๓

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์สมุทัย’^๔

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธ’^๕

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’^๖

ทุกข์สังขนิเทศ

ทุกข์อริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ขาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับ อารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์

อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน
ชั้น ๕ เป็นทุกข์

ชาติ เป็นอย่างไร

คือความเกิด ความเกิดพร้อมความยังลง ความบังเกิด ความบังเกิด
เฉพาะ ความปรากฏแห่งชั้น ๕ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่า
สัตว์นั้นๆ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ชาติ”

ชรา เป็นอย่างไร

คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความ
มีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ
ของเหล่า สัตว์นั้นๆ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ชรา”

มรณะ เป็นอย่างไร

คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย
กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้น ๕ ความทอดทิ้งร่างกาย
ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “มรณะ”

โสกะ เป็นอย่างไร

คือ ความเศร้าโศก ภิรยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห่ง
ผากภายในความแห่งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใด
อย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “โสกะ”

ปริเทวะ เป็นอย่างไร

คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเลื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ปริเทวะ”

ทุกข์ เป็นอย่างไร

คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ทุกข์”

โทมนัส เป็นอย่างไร

คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “โทมนัส”

อุปายาส เป็นอย่างไร

คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบด้วยความเลื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “อุปายาส”

การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร

คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์”

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร

คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความ เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์”

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร

คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘โงนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึง เราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์”

เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และ ความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘โงนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และ ความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และ ความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึง สำเร็จได้ตามความปรารถนา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เป็นอย่างไร”

คือ รูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป) เวทูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ เวทนา) สัญญูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือสัญญา) สังขารูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือสังขาร) วิญญาณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือวิญญาณ)

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์
ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “**ทุกข์ขริยสัง**”

สมุทยสังขนิทเทศ

ทุกข์สมุทยขริยสัง เป็นอย่างไร

คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหรัคด้วยความกำหนัด
ยินดี เป็นเหตุเพติดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ
วิภวตัณหา

ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้
เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้

อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก

คือ จักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่จักขุนี้ เมื่อ
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุนี้ โสตะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปิยรูป
สาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปิยรูปสาตรูป
ในโลก ฯลฯ มโน เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนนี้
เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนนี้

รูปเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปนี้ เมื่อตั้งอยู่
ก็ตั้งอยู่ที่รูปนี้ เสียงเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กลิ่นเป็นปิยรูปสาตรูป
ในโลก ฯลฯ รส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพะเป็นปิยรูปสาตรูป

ในโลก ฯลฯ ธรรมารมณ เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ ธรรมารมณนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธรรมารมณนี้

จักขุวิญญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุ วิญญาณนี้ เมื่อตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่จักขุวิญญาณนี้ โสตวิญญาณเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ หานวิญญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาวิญญาณเป็น ปียรูปสาตรูป

ในโลก ฯลฯ กายวิญญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโน วิญญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนวิญญาณนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนวิญญาณนี้

จักขุสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุ สัมผัสนี้เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุสัมผัสนี้ โสตสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ หานสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ กายสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนสัมผัสเป็นปียรูป สาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโน สัมผัสนี้

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิด จากจักขุสัมผัสนี้เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากหानสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจาก ชิวหาสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสเป็น ปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจาก มโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้

รูปสัณญา (ความกำหนดหมายรูป) เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปสัณญานี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปสัณญานี้ สัททสัณญาเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ คันธสัณญาเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ รสสัณญาเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัณญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รัम्मสัณญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รัम्मสัณญานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รัम्मสัณญานี้

รูปสัณเจตนา (ความจำนงในรูป) เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปสัณเจตนา เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปสัณเจตนา สัททสัณเจตนาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธสัณเจตนาเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ รสสัณเจตนาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัณเจตนาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ

รัम्मสัณเจตนาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รัम्मสัณเจตนา เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รัम्मสัณเจตนา

รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปตัณหา เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปตัณหา สัททตัณหาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธตัณหาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสตัณหาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพตัณหาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รัम्मตัณหาเป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รัम्मตัณหา เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รัम्मตัณหา

รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่ รูปวิตกนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิตกนี้ สัททวิตกเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิตกเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิตกเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิตกเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รัम्मวิตกเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่รัम्मวิตกนี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รัम्मวิตกนี้

รูปวิการ (ความตรองถึงรูป) เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อเกิด
ก็เกิดที่ รูปวิการนี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิการนี้ สัททวิการเป็นปียรูปสาตรูป
ในโลก ฯลฯ คันธวิการเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิการเป็นปียรูปสาตรูป
ในโลก ฯลฯ โณภูสิพพิการเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฐัมมวิการเป็น
ปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้ เมื่อเกิด ก็เกิดที่ฐัมมวิการนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่
ที่ฐัมมวิการนี้

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ทุกขสมุทยอริยสัจ”

นิโรธสัจจนิตเทศ

ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปลัดขยวาง ความสละคืน
ความพันความไม่ติด

ก็ตณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน

คือ ปียรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปียรูปสาตรูปนี้
เมื่อดับก็ดับที่ปียรูปสาตรูปนี้

อะไรเป็นปียรูปสาตรูปในโลก

คือ จักขุเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุนี้ เมื่อดับ
ก็ดับที่จักขุนี้โสตะเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปียรูปสาตรูปในโลก
ฯลฯ ชิวหาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ
มโนเป็น ปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อละ ก็ละที่มโนนี้ เมื่อดับก็ดับที่มโนนี้

รูปเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับ
ที่รูปนี้เสียงเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กลิ่นเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ
รสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โณภูสิพพะเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ
ธรรมารมณเป็นปียรูป สาตรูปในโลก ตณหานี้ เมื่อละ ก็ละที่ธรรมารมณนี้
เมื่อดับก็ดับที่ธรรมารมณนี้

จักขุวิญญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุ
 ญาณนี้ เมื่อดับก็ดับที่จักขุญาณนี้ โสทวิญาณเป็นปียรูปสาตรูปใน
 โลก ฯลฯ ฆานวิญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาวิญาณเป็น
 ปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายวิญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโน
 วิญาณเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อละ ก็ละที่มโนวิญาณนี้
 เมื่อดับ ก็ดับที่มโนวิญาณนี้

จักขุสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุสัมผัส
 นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่จักขุสัมผัสนี้ โสตสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ
 ฆานสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก
 ฯลฯ กายสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปใน
 โลก ตัณหานี้ เมื่อละก็ละที่มโนสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่มโนสัมผัสนี้

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ
 ก็ละที่เวทนาอันเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่เวทนาอันเกิดจาก
 จักขุสัมผัสนี้ เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่
 เกิดจากฆานสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัส
 เป็นปียรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูป
 ในโลก ฯลฯ เวทนาที่ เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้
 เมื่อละ ก็ละที่เวทนาอันเกิดจาก มโนสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่เวทนาอันเกิด
 จากมโนสัมผัสนี้

รูปสัญญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปสัญญานี้
 เมื่อดับก็ดับที่รูปสัญญานี้ สัททสัญญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ
 คันธสัญญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสสัญญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก
 ฯลฯ โผฏฐัพพสัญญาเป็นปียรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รัมมสัญญาเป็นปียรูป
 สาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละก็ละที่รัมมสัญญานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รัมมสัญญานี้

รูปสัณเฑาะว์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูป
สัณเฑาะว์นี้เมื่อดับ ก็ดับที่รูปสัณเฑาะว์นี้ สัทตสัณเฑาะว์เป็นปฏิจจสมุปบาท
ในโลก ฯลฯ คันธสัณเฑาะว์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ รสสัณเฑาะว์เป็น
ปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัณเฑาะว์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ
ธัมมสัณเฑาะว์เป็น ปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมสัณเฑาะว์
นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ ธัมมสัณเฑาะว์นี้

รูปตัณหาเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปตัณหา
นี้ เมื่อดับก็ดับที่รูปตัณหา สัทตตัณหาเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ
คันธตัณหาเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ รสตัณหาเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ
โผฏฐัพพตัณหาเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ ธัมมตัณหาเป็นปฏิจจสมุปบาท
ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมตัณหา เมื่อดับ ก็ดับที่ธัมมตัณหา

รูปวิตกเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิตกนี้ เมื่อ
ดับก็ดับที่รูปวิตกนี้ สัทตวิตกเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ คันธวิตกเป็น
ปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ รสวิตกเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิตก
เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ ธัมมวิตกเป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้
เมื่อละ ก็ละที่ธัมมวิตกนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ธัมมวิตกนี้

รูปวิจารณ์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิจารณ์เมื่อ
ดับก็ดับที่รูปวิจารณ์ สัทตวิจารณ์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ คันธวิจารณ์เป็น
ปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ รสวิจารณ์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิจารณ์
เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ฯลฯ ธัมมวิจารณ์เป็นปฏิจจสมุปบาทในโลก ตัณหานี้
เมื่อละก็ละที่ธัมมวิจารณ์ เมื่อดับก็ดับที่ธัมมวิจารณ์

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ทุกขนิโรธอริยสัจ”

มคคสัจจนิเทศ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั้แต่ ได้แก

๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์)
ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา
(ชอบปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ”

สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท
ความดำริใน การไม่เบียดเบียน

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมาสังกัปปะ”

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก
การพูด ส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุ
งดเว้นจากการ พูดเพอเจอ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมาวาจา”

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุต้งคเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุต้งคเว้นจากการถือเอา สิ่งของที่เขาของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุต้งคเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมากัมมันตะ”

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจนาอาชีวะแล้ว ถ้าเร้าการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมาอาชีวะ”

สัมมาวาายามะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกษุโณภพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมาวาายามะ”

สัมมาสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สติจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก
มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใส
ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิด
จากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่
และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าว
สรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว
บรรลุดจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “สัมมาสมาธิ”

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดใน
ธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหนว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียง
เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิจฺฉิอยู่ และไม่ยึด
มั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ
๔ อย่างนี้แล

หมวดคัสัจจะ จบ

ธัมมานุปัสสนา จบ

อาณิสสแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวัง
ได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวัง
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน
เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๗ เดือนจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๖ เดือน
พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี
อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ เดือนจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๕ เดือน
พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี
อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ เดือนจกยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๓ เดือน
พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี
อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทาง เดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามา ฉะนี้

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชม พระภาสิต ของพระผู้มีพระภาคแล้วแล

มหาสติปัฏฐานสูตรที่ ๙ จบ



๑. หน้าที่ของกรมการปกครอง
 ๒. หน้าที่ของกรมการคลัง
 ๓. หน้าที่ของกรมการพาณิชย์
 ๔. หน้าที่ของกรมการเกษตร
 ๕. หน้าที่ของกรมการสาธารณสุข
 ๖. หน้าที่ของกรมการคมนาคม
 ๗. หน้าที่ของกรมการต่างประเทศ
 ๘. หน้าที่ของกรมการยุติธรรม
 ๙. หน้าที่ของกรมการศาสนา
 ๑๐. หน้าที่ของกรมการวัฒนธรรม

เจ้าคุณเทศ

ขอให้เจ้าพระยาไปหาเจ้าคุณเทศ
มาพบปะพูดคุย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒๕ พ.ค. ๕๑

"ให้น้ำไตรจักรชุด (นี้) ไปวางไว้หน้าเตียงนอนหลวงพ่อดมเต๊จฯ
พระอุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ ผู้ให้ภิกขุภาวะผมดำรงอยู่สืบมา"

ลายมือบนตุงกระดาษใส่ผ้าขาวที่
พระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)
เขียนสั่งงานก่อนสู่ศูนย์สันติสภาพ
เมื่อวันที่ ๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

“
อะไรคือปิติ?

ปิติเป็นลักษณะของความเพลิดเพลินเจริญใจ
เมื่อปฏิบัติไปจนเกิดปิติแล้วก็จะเกิดความ
เพลิดเพลิน จะเพลิดเพลินในการปฏิบัติ
อยากปฏิบัติ อยากภาวนา ไม่อยากหยุด
เฝ้าอาบซาบซาบไปทั่วร่างกาย
ไม่มีส่วนใดของร่างกายที่ไม่ถูกปิติกระทบ
เดินจงกรมก็อยากเดินอยู่อย่างนั้น
ไม่อยากจะหยุด นั่งสมาธิก็อยากนั่งอยู่อย่างนั้น
ไม่อยากจะหยุด ภาวนาก็อยากภาวนาอยู่อย่างนั้น
ไม่อยากจะหยุด จิตจะตื่นอยู่ตลอด ไม่่วงนอน
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน หรือทำอะไรอยู่
จิตจะกลับไปหาลมหายใจอยู่เสมอ
อยากจะเอนหลังนอนให้หลับสักซบมันก็ไม่หลับ
เหมือนนอนเต็มอิ่มอยู่ตลอด
จิตจะคอยวกกลับไปหาลมหายใจอยู่อย่างนั้น
บางทีต้องบอกตัวเองว่า หลับเสียทีเถอะ
มันก็ไม่หลับ เพราะจิตมันตื่น
ด้วยสุข ด้วยปิติ



“
สุดทางจงกรม
สมาธิเบื้องต้นสำหรับลงมือปฏิบัติ
พระราชกิจจาภรณ์
(เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม)
"ญาณวชิระ"

