

# ปาฐกถาธรรม

## เรื่อง

### วิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดย ฯพณฯ อุณู (U Maung Nu)<sup>(๑)</sup>

ขอแสดงความคารวะ แต่พระเถรานุเถระทั้งหลายโดยมีพระ  
เดชพระคุณอาสภเถระเป็นประธาน และเพื่อนสหธรรมทั้งหลาย

ณ บัดนี้จะได้บรรยาย วิปัสสนาธุระ ถวายแต่พระ  
เถรานุเถระ และเพื่อนสหธรรมทั้งหลายได้ทราบ

ก่อนอื่น ข้าพเจ้าขอเรียนถวายพระเถรานุเถระ และเพื่อน  
สหธรรมิกทั้งหลายโปรดทราบ ว่า วิปัสสนาธุระนี้เป็นสิ่งที่ล้ำ  
ลึกคัมภีรภาพเหลือประมาณ ข้าพเจ้าอยากพูดเป็นภาษาไทย  
เพื่อให้เข้าถึงจิตของผู้ใคร่ธรรมโดยสะดวก หากแต่ว่าข้าพเจ้าไม่  
สามารถพูดภาษาไทยได้ จึงขอประทานโทษ ขอถ่ายทอดโดยทาง  
ล่าม แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่า ในโอกาสต่อไป หาก

<sup>(๑)</sup> อดีตนายกรัฐมนตรีนั่งสมาธิแห่งสหภาพพม่า แสดง ณ ลานอโศก วัดมหาธาตุ พระนคร  
กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๑๒

โอกาสยังเป็นของท่านอยู่ ข้าพเจ้าจะขอเรียนภาษาไทย เพื่อนำเอาพุทธวจนะมาเป็นธรรมบรรยาย ในภาษาไทยโดยตรงเลยทีเดียว

สมเด็จพระบรมศาสดา เมื่อตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณแล้วทรงตระหนักว่า โลกนี้ย่อมมีทุกข์ทั้งหลายปกคลุมหุ้มห่ออยู่ อาทิเช่น เราจะต้องเกิด คือปฏิสนธิอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด แล้วจะต้องมีแก่ มีเจ็บ และมีตาย จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก จะต้องประสบกับสิ่งที่เราเกลียดชังอยู่เป็นนิตที่เดียว อันนี้เป็นสิ่งที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงตระหนัก และได้ทรงพยายามชี้แจงแสดงให้ปวงเวไนยสัตว์ทั้งหลายได้ทราบตลอดมาด้วย

การที่เวไนยสัตว์ทั้งหลายประสบทุกข์ในปัจจุบันนี้ ก็เนื่องมาจาก มีเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยในที่นี้คือ ตัณหา

### ตัณหา ๓

ตัณหา จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. กามตัณหา
๒. ภวตัณหา
๓. วิภวตัณหา

เพราะตัณหาทั้ง ๓ ครอบคลุมหุ้มห่อจิตใจของเวไนยสัตว์ทั้งหลายนี้เอง จึงได้สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้อยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

**กามคุณ** ที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้นั้น คือ กามคุณอันเกิดจากทางตา ซึ่งปรารถนาจะได้ดูในสิ่งที่ตึงาม จากทางหู ปรารถนาจะได้ฟังคำสรรเสริญเยินยอ ทางจมูก ปรารถนาจะได้กลิ่นหอม จากทางลิ้น ปรารถนาจะลิ้มรสโอชา จากทางกาย ปรารถนาต้องการสัมผัสกับสิ่งที่นุ่มนวล สิ่งเหล่านี้แหละที่มันครอบงำแล้วสร้างความทุกข์ให้แก่ปวงเวไนยสัตว์ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า **กามตัณหา**

**ภวตัณหา** เนื่องมาจากเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ปรารถนาสิ่งที่ตึงามเป็นอาภิน แม้แต่จะเกิดก็อยากจะได้เกิดในเทวโลก พรหมโลก ไม่อยากเกิดในภพที่ไม่ดี ความปรารถนาในภพที่ดีนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า **ภวตัณหา**

**วิภวตัณหานั้น** ในปัจจุบันนี้มีจำนวนมากหลายที่เวไนยสัตว์กำลังฝึกฝนใจในทางที่ผิด โดยเข้าใจว่า เราปลิ้นปล้อนโกหกหลอกลวงเขามาแล้ว ตายไปก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นเวรเป็นกรรมติดตามสนอง กินเหล้าเมายาเป็นการละเมียดสิกขาบทที่

ต้องห้ามด้วยสุราเมรัย ก็ถือว่าไม่มีความหมายอะไร ตายไปแล้ว  
ก็ไม่รู้ ไม่มีภพไม่มีชาติอีก เพราะสำคัญผิดเช่นนี้ เมื่อมีชีวิตอยู่จึง  
โง่งมกัน โดยไม่คำนึงถึงบาปกรรมอันจะติดตามมาภายหลัง การ  
โง่งมกันนี้แหละ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า **วิภวตัณหา**

สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสว่า **ตราบใดเวไนยสัตว์**  
**ทั้งหลายยังหมกมุ่นหลงใหลอยู่ด้วยอำนาจตัณหาดังที่ได้**  
**กล่าวมาคือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาแล้วไซ้**  
เวไนยสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจะต้องเผชิญกับความทุกข์อย่างแสน  
สาหัส ทุกข์เพราะจะต้องปฏิเสธเกิดอีกจำไป จะต้องเผชิญกับความ  
ทุกข์ที่ต้องเจ็บป่วย จะต้องเผชิญกับความทุกข์คือชรา จะต้อง  
เผชิญกับความทุกข์คือตาย จะต้องเผชิญกับความทุกข์เพราะ  
ประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก จะต้องเผชิญกับความทุกข์เพราะพลัด  
พรากจากสิ่งเป็นที่รัก สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงอย่างสั้น  
ที่สุดว่า **เมื่อใดเวไนยสัตว์ทั้งหลายตัดตัณหาให้ขาดสูญได้ ไม่**  
**มีมูลรากเหลือไว้อีกแล้ว** **เมื่อนั้นจะต้องได้บรรลุถึงพระ**  
**นิพพานแน่นอน** นี่เป็นพุทธวจนะที่คัดค้านไม่ได้

### กรรมวิธีปราบตัณหา

วิจิต มณเฑียรวงศ์ (แปล) ดร.พระมหาไสว ญาณวีโร (บรรณาธิการ)

คราวนี้มีปัญหาอยู่ว่า **เราจะทำอย่างไรจึงจะปราบ  
ตัณหาอันนี้ให้สูญสิ้นไปได้ ?** นี่คือนิยามที่เกิดขึ้นแล้ว วันนี้เรา  
จะมาด้วยกันค้นหากรรมวิธีที่จะตัดตัณหานั้นให้สูญสิ้นไป ว่ามันจะ  
สูญสิ้นไปได้อย่างไร นี่เป็นปัญหาที่ข้าพเจ้าจะได้แสดงคำตอบ  
ต่อไป

บุคคลที่ปรารถนาจะปราบตัณหาให้สูญสิ้นไปนั้น จะต้อง  
กระทำตนให้สมบูรณ์ด้วยศีลก่อน การที่จะบรรยายเรื่องศีลใน  
ท่ามกลางพุทธศาสนิกชนนั้น ย่อมไม่เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไรเลย  
เพราะทุกท่านย่อมจะมีเบญจศีล คือศีล ๕ นั้นเรียกว่าศีล หรือมี  
อัฐศีล คือศีล ๘ นั้นก็เป็นศีลเหมือนกัน หรือมีทศศีลคือศีล ๑๐  
นั้นก็ศีลเหมือนกัน พระภิกษุทั้งหลายมีสิกขาบท ๒๒๗ ข้อที่  
จะต้องรักษาปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าศีล ศีลนี้แหละที่เราจะต้อง  
วางเป็นพื้นฐานในเบื้องต้น ท่านทั้งหลายสมบูรณ์ด้วยศีล คือ มีศีล  
เป็นพื้นฐานแล้ว ก็จะต้องพยายามทำจิตให้สงบ ระวังมิให้มันฟุ้งไป  
ในอารมณ์ที่อื่น ๆ ได้ นี้เรียกว่า **สมาธิ** เราจะต้องทำตัวของเราให้  
ได้สมาธิ บนพื้นฐานคือศีล ถ้าหากว่าศีลที่เป็นพื้นฐานไม่มั่นคง  
สมาธิก็ย่อมไม่ทรงอยู่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้สมาธิตั้งมั่นได้ที่ เรา  
ก็ต้องทำพื้นฐานศีลให้มั่นคง เมื่อสมาธิตั้งมั่นได้ที่แล้ว จาก

---

วิจิต มณโฑวรงค์ (แปล) ดร.พระมหาไสว ญาณวิโร (บรรณาธิการ)

สมาธินี้แหละเราจะต้องขวายขวายให้ได้มาซึ่ง **มรรค ผล** มรรค ผลในที่นี้คืออะไร ข้าพเจ้าจะได้อธิบายต่อไป

เมื่อท่านทั้งหลายสามารถวางพื้นฐานคือศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตามที่ เสร็จแล้ว เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิต่อไป สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงประทานแนวทางไว้ถึง ๔๐ ประการ แนวทาง ๔๐ ประการนั้น **เรียกว่าสมถภาวนา** สมถภาวนา ๔๐ ประการ ที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงประทานให้แก่พุทธบริษัททั้งหลายนี้ ถ้าหากว่าข้าพเจ้าจะยกมาบรรยายในที่นี้แล้ว เวลาอันจำกัดนี้ย่อมไม่เพียงพอ

เมื่อสองปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าได้อุปสมบทในพระพุทฺธศาสนาเป็นเวลา ๖ เดือน ในระหว่างที่ข้าพเจ้าดำรงเพศเป็นพระภิกษุอยู่นั้น ข้าพเจ้าได้ศึกษาศีล สมาธิ และปัญญา จนเป็นที่พอใจแล้ว ได้แต่งหนังสืออันว่าด้วยศีล สมาธิ และปัญญานั้นแล้วได้ตีพิมพ์เป็นหนังสือถึง ๒ เล่มสมุด สมถภาวนา ๔๐ ประการ มีอยู่ในหนังสือนั้นด้วย หนังสือทั้ง ๒ เล่มนั้น ข้าพเจ้าได้ถวายพระเดชพระคุณอาสาเถระไว้แล้ว ซึ่งพระเดชพระคุณท่านรับปากคำไว้แล้วว่า จะพยายามให้นายวิจิต มณโฑยวงศ์ เป็นคนแปล แล้วจะพิมพ์เผยแพร่แก่มวลพุทธบริษัทในภายหลัง

---

วิจิต มณโฑยวงศ์ (แปล) ดร.พระมหาไสว ญาณวีโร (บรรณาธิการ)

### สติปัฏฐาน ๔

ลำดับนี้ ข้าพเจ้าจะได้บรรยายถึงวิธีการสร้างปัญญา (วิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้มรรคผล) ให้เกิดขึ้นจากสมาธิธรรมนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ ๔ ประการ ได้แก่ มหาสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น หมายถึงการคอย

สังเกตการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย นับแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ว่ามีการเคลื่อนไหวอย่างไร ทรงอยู่อย่างไร การกำหนดซึ่งความทรงอยู่เหล่านี้ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเคลื่อนไหวทางกายนับแต่ศีรษะถึงปลายเท้าในที่นี้หมายถึงว่า เราตั้งศีรษะตรงหรือเอียงทางซ้ายหรือเอียงทางขวา หรือจะยกมือซ้ายหรือจะยกมือขวา หรือจะก้าวหรือจะย่าง หรือจะนั่ง หรือจะเดิน หรือจะนอน เวลาเดินเราเดินด้วยเท้าซ้ายหรือเดินด้วยเท้าขวา ทั้งนี้เราต้องมีสติคอยตามกำหนดมิให้ขาดระยะจากกัน (กำหนด

ติดต่อ) ใน อริยบททั้งหลายตามที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่า **กายา**

### **นุปัสสนาสติปัฏฐาน**

**๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น** จำแนกออกเป็น ๒ ประการด้วยกัน คือ เวทนาอันเกิดจากทางจิต ๑ เวทนาอันเกิดจากทางกาย ๑

**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้** เมื่อเราได้พบกับผู้ที่เรารู้จักคุ้นเคยแล้วมีจิตโสมนัส อันนั้นก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งเรียกว่า **สุขเวทนา** ที่นี้หากเราไปพบคนที่เราไม่ปรารถนา ไม่อยากจะพบ เมื่อพบเข้าจิตใจก็ไม่สบาย นี่ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เรียกว่า **ทุกขเวทนา** หรือว่าเราไปพบบุคคลซึ่งเดิมเราไม่รู้จักกับเขามาก่อน เราไม่มีความรู้สึกชื่นชมยินดีหรือไม่มีความเศร้าโศกโทมนัสกับคนที่ได้พบนั้น เราวางเฉย นี่ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา** ทั้งหมดนี้เรียกว่า **เวทนาอันเกิดจากทางจิต**

เมื่อเราได้ทราบเวทนาทางจิตแล้ว จะได้อธิบายให้ทราบถึงเวทนาอันเกิดจากทางกายต่อไป ขณะที่ท่านทั้งหลายนั่งอยู่นี้ ท่านรู้สึกปวด รู้สึก

เมื่อย รู้สึกขัด รู้สึกคัน และสิ่งเหล่านี้แหละ ถ้าท่านจะพิจารณาให้ดี ๆ แล้วท่านจะรู้ว่า มันเป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง

---

วิจิต มณโฑวรงค์ (แปล) ดร.พระมหาไสว ญาณวิโร (บรรณาธิการ)

ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า **ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย** กิริยาของทางกายหรือทางใจก็ดี ซึ่งได้เกิดขึ้นมานี้ ถ้าหากว่าเราได้พยายามใช้สติกำหนดรู้กิริยาทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นโดยไม่ให้ขาดระยะแล้ว การที่กำหนดนั้นเรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

**๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น** ขณะที่เราทำ ไม่ว่าเราจะทำอะไร ในจิตนั้นย่อมมีอารมณ์เข้ามาแทรก เราจะต้องรู้ ถ้าหากเรามีความโกรธขึ้นมา เราจะต้องรู้ซึ่งจิตโกรธนั้น หรือถ้าหากว่าเราได้อารมณ์ที่ชอบใจขึ้นมาในจิต เราก็รู้สึกซึ่งจิตชอบนั้น หรือจิตของเราแลบไปในอารมณ์ต่าง ๆ เราก็รู้สึกจิตที่แลบไปนั้น เมื่อจิตนิ่งไม่หวั่นไหว เราก็รู้ซึ่งอาการไม่หวั่นไหวของจิต อาการทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ ท่านทั้งหลายสามารถกำหนดติดต่อกันไปโดยมิให้ขาดระยะ การที่กำหนดนั้นเรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

**๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น** เป็นเรื่องที่ยากใหญ่ไพศาลเหลือความสามารถที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะเข้าใจได้อย่างซาบซึ้งทั่วถึง เพราะฉะนั้น ในที่นี้จะได้ประมวลข้อความโดยย่อพอเป็นที่เข้าใจกันต่อไป

**วิธีที่จะจำอย่างง่าย ๆ** ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลายคง**10**  
จะปรารถนาที่จะพ้นจากความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้จะต้อง  
พยายามไปเจริญวิปัสสนา เมื่อไปเจริญวิปัสสนาแล้วจะต้องอาศัย  
สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เป็นบาท เมื่ออาศัยสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เป็นบาท  
แล้ว ถัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นก็คือ ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้น  
จิตตามสันดานที่เคยชินมันย่อมจะแลบไปเสพอารมณ์ที่ไม่ใช่  
อารมณ์กำหนดอยู่ เมื่อจิตแลบไปเสพอารมณ์ที่ไม่ใช่อารมณ์ที่ตน  
กำหนดอยู่แล้ว กำหนดให้รู้ว่า การแลบไปนั้นตามสันดานที่เราเคย  
ชิน แล้วให้กลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ เมื่อจิตกลับ  
มาแล้วพยายามคุมจิตนั้นไว้ เมื่อเราทำเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าแล้ว จิตนั้น  
ก็จะสงบอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดให้

ลำดับนี้ จะได้อธิบายถึงการปฏิบัติอย่างทันตาเห็นเรียกว่า  
**“โตแล้ว เรียนลัด”** ปัญหาอันยิ่งใหญ่ขั้นแรกนี้คือ เมื่อ  
พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ทราบถึงความทุกข์ยากลำบากทั้งหลาย  
ที่เราต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องประจวบกับสิ่งที่ไม่พึง  
ปรารถนา ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่พึงปรารถนา เราเสียน้ำตา เสีย  
สมอง เสียอะไร ๆ เหล่านี้ เมื่อเราต้องการสิ่งที่หลีกเลี่ยงพ้นแล้ว  
เราต้องเจริญวิปัสสนา เมื่อท่านเจริญวิปัสสนานั้น ท่านจะมา

เจริญอย่างง่ายตายนั้นไม่ได้ เราจะต้องมีผู้ประสิทธิประสาท<sup>11</sup>  
แนวทางให้เรา หาผู้ชำนาญในการที่จะประสาทสร้างอุบายวิธีที่  
จะทำจิตให้สงบนิ่งในอารมณ์อันเดียว

### การปฏิบัติต้องมีอาจารย์ที่ดี

มีพุทธประวัติในตอนหนึ่งว่า การที่พุทธศาสนิกชน  
ทั้งหลายจะพึงรอดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นจะต้องได้  
อาจารย์ที่ดีเป็นประการสำคัญ แลละการที่จะได้อาจารย์ที่ดีนี้ ย่อม  
ไม่เป็นที่หาได้ง่าย ในสมัย

สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงมีพระชนมายุอยู่ พระอานนท์ทูลถาม  
พระบรมศาสดาว่า “ถ้าหากเรามีอาจารย์ดีได้ปฏิบัติวิปัสสนา  
แล้ว มรรคผลที่เราปรารถนานั้น ย่อมจะสำเร็จได้ครั้งหนึ่งใช่  
ไหม พระพุทธเจ้าข้า ?” สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า “ดูกร  
อานนท์ การที่เธอได้อาจารย์ดีนั้น มิใช่เธอจะสำเร็จเพียง  
ครั้งเดียว เธอย่อมจะสำเร็จหมดทุกอย่าง ซ้ำยืนยันในปัญหา  
นี้ก็คือ ปวงสัตว์ทั้งหลายได้มาพบเราตถาคตแล้ว การที่ได้พบ  
เราตถาคตนี้เอง จึงได้มรรค ได้ผล สำเร็จหมดทุกสิ่งทุกอย่าง  
ดังนั้น อานนท์เอ๋ย จงอย่าถือว่า ถ้ามีอาจารย์ดีแล้วย่อมจะ  
สำเร็จเพียงครั้งหนึ่งเลย ที่แท้ นั้น ถ้ามีอาจารย์ดีแล้ว

**ความสำเร็จทุกอย่างนั้นย่อมเป็นกำไรของเราอย่างไม่มี  
ปัญหา” 12**

แต่อย่างไรก็ดี เมื่อได้อาจารย์ดีแล้ว ท่านทั้งหลายจงอย่าได้  
หลงงมัวใจว่า ฉันได้อาจารย์ดีแล้ว ฉันย่อมจะได้มรรคได้ผลเอง  
อย่าได้เข้าใจเช่นนั้น เมื่อพบอาจารย์ดีแล้วจงเข้าไปหาท่านพร้อม  
กับสมาทานอุโบสถศีล พยายามรักษาอุโบสถศีลนั้นให้มั่นคง  
เหมือนอารมณ์พ้นกายแล้ว จงพยายามปราบจิตที่แลบไปยังทิศ  
ต่าง ๆ ให้มาตั้งอยู่ในทิศอันเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า **สมาธิ** ต่อไป

**เปรียบเทียบเหมือนลูกโค**

การที่ข้าพเจ้าได้ชักชวนให้ผู้ใคร่ธรรมทั้งหลาย ทำจิตให้ตั้ง  
มั่นเป็นสมาธินั้น เนื่องจากว่า จิตนั้นอุปมาเหมือนหนึ่งลูกโค  
ธรรมชาติของลูกโคนั้นย่อมจะไม่มีการอยู่นิ่ง จะวิ่งไปวิ่งมา ทำลาย  
สิ่งโน้นสิ่งนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด ฉันใด จิตของเราเมื่อแรกเกิดไปติด  
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแล้ว ก็จะมีเพลิดเพลิดอยู่ในอารมณ์นั้น จะไม่  
กลับมาอยู่ที่เดิม เพราะฉะนั้น เราจะต้องพยายามรักษาจิตอันเป็น  
เสมือนลูกโคนี้ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

เมื่อเราได้ทราบถึงธรรมชาติของลูกโคซึ่งย่อมปรารถนาที่จะ  
เพลิดเปิดหนีไปแล้วไซ้เราก็คงต้องพยายามจับลูกโคนั้นผูกมัดไว้กับ

เส้า มิให้มันไปสร้างความคิดร้อน หรือทำลายสิ่งของทั้งหลาย<sup>13</sup> ฉันทิ จิตของเราซึ่งแลบออกไปเพิดเพลินในอารมณ์ต่าง ๆ นั้น เราจะต้งนำมันมาผูกมัดไว้กับเส้าเช่นกัน เส้าที่จะนำจิตไปผูกไว้ นั้นคืออะไรว? ที่นี้เราจะค้นหาเส้าสำหรับผูกจิตในกายของเรานี้เอง แหละ เมื่อเราค้นหาแล้ว ประการแรกเราจะพบที่ **ปลายจุมุก** หรือที่ **ริมฝีปากบน** ซึ่งเราจะผูกมัดจิตไว้ได้นั้น ก็เนื่องมาจากว่า ขณะที่เราสูดลมหายใจเข้าไป ลมหายใจที่เราสูดเข้าไปนั้น ย่อมจะ ไปกระทบกับปลายจุมุก เมื่อเราระบายลมหายใจออก มันก็จะผ่านไปกระทบริมฝีปากบนของเรา นี้แหละเป็นเส้าแห่งหนึ่งที่เราจะต้งผูกมัดจิตไว้

เมื่อเราได้รู้หลัก รู้เส้าสำหรับผูกมัดจิตของเราแล้ว ขณะที่เรานั่งกำหนดจิตของเรานั้น เมื่อเราหายใจเข้าไป ลมที่เราสูดเข้าไป ย่อมจะต้งไปกระทบที่ปลายจุมุก เราก็กำหนดรู้การกระทบของลมหายใจเข้านั้น หรือเมื่อเราระบายลมออก ลมนี้จะกระทบริมฝีปากบน ก็กำหนดรู้การกระทบของลมหายใจออกนั้น เราต้งพยายาม กำหนดรู้ โดยมีให้การกำหนดรู้ขาดระยะจากกันต้งกำหนดให้ ต่อเนื่องกันไป

### กำเนิดการกำหนด พอง ยุบ

กรรมวิธีแห่งการกำหนดลมหายใจเข้า ออกตามที่ได้กล่าวมานี้ เมื่อพิสูจน์ให้เห็นจริงกันแล้ว ไม่น้อยกว่าร้อยละเจ็ดสิบ หรือแปดสิบคน ที่มีโอกาสสามารถจะผูกมัดจิตให้นิ่งอยู่ได้ เพราะจิตย่อมเตลิดหนีไปเร็วเกินกว่าที่เราจะตามจับมันได้ นี่เป็นข้อที่ประสบมาในการปฏิบัติ

จากเหตุที่พิสูจน์ความจริงว่า ร้อยละเจ็ดสิบหรือแปดสิบคน ผู้ปฏิบัติมีอาจสามารถจะกำหนดผูกจิตไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบนได้ สร้างความยากลำบากให้แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก ดังนั้น พระคุณเจ้าพระโสภณมหาเถระ (พระมหาสีสยาดอร์)<sup>(๑)</sup> แห่งสำนักศาสนายิสสา นครย่างกุ้ง พระอาจารย์ของข้าพเจ้าจึงได้เลือกเฟ้นหาที่ผูกมัดจิตขึ้นใหม่ โดยเลื่อนจากปลายจมูก หรือริมฝีปากบนลงมาที่ **ท้อง** คือในขณะที่สูดลมหายใจเข้าไปนั้น เราจะรู้สึกว่ท้องของเรานี้มันพองออก แล้วก็กำหนดการพองนั้นว่า **“พองหนอ”** เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าไป

---

<sup>(๑)</sup> สยาดอร์ (sayadaw) หมายถึง อาจารย์

แล้ว เราจะอินไว้ไม่ได้เลย เราจะต้องระบายลมนั้นออก พอเรา<sup>15</sup> ระบายลมหายใจออก ท้องก็จะแฟบยุบลงไป พอท้องยุบลง เราก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อเราได้กำหนดว่า “พองหนอ” ขณะที่เราสูดลมหายใจเข้าและกำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะที่เรา ระบายลมหายใจออก คราวนี้ย่อมสร้างความสะดวกให้แก่ปวง สาธุชนผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก นั่นคือ กรรมวิธีที่เริ่มขึ้นใหม่ของท่าน อาจารย์พระคุณเจ้ามหาสีสยาตอร์วี่ ซึ่งได้ใช้สั่งสอนอยู่ในปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าเองก็ได้อาศัยกรรมวิธีอย่างใหม่นี้เช่นกัน

ก็แหละการกำหนดนี้ ไม่ใช่ที่เราจะต้องเปล่งวาจาออกมา ขณะที่เราสูดลมหายใจเข้าไปว่า “พองหนอ” หรือระบายลมหายใจออกมาว่า “ยุบหนอ” เราไม่ต้องเปล่งวาจาใด ๆ เรากำหนด ในใจของเรา ให้รู้อาการพองของท้องขณะที่ลมหายใจเข้า และให้รู้ อาการยุบ ในขณะที่เราระบายลมหายใจออก

การปฏิบัติตามกรรมวิธีของท่านพระมหาสีสยาตอร์วี่ ที่ให้ กำหนดลมหายใจเข้า ออกที่หน้าท้องว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” นี้ ส่วนมากฆราวาสผู้ครองเรือนทั้งหลายซึ่งปรารถนาใคร่จะพ้นทุกข์ พากันมอบปัญหาครอบครัวยุติกับแม่บ้านแล้วตนเองก็ไปปฏิบัติ วิปัสสนาที่สำนักปฏิบัติ ก็แหละขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น บางทีจิตอาจ

แลกลับกลับบ้านโดยนี้ไปว่า แม่เขาจะดำเนินงานได้ใหม่หนอ<sup>16</sup>  
บางคนอยากรับประทานอาหารดี ๆ เช่น เนื้อทอด ครั้นไป  
ปฏิบัติไม่ค่อยได้รับทานอาหารดี ๆ จึงนึกขึ้นมาในขณะที่กำหนด  
อยู่นั้นว่า เอ แม่เขาจะเอาเนื้อทอดที่ตั้งไว้มาให้รับประทานใหม่  
หนอจิตก็แลบไปเลย บางทีนึกว่าไอ้เจ้านั้นเอาสินค้าส่งมาแล้วหรือ  
ยัง เราบอกกับแม่เขาไว้หรือเปล่าหนอนี้ จิตมันจะแลบไปอย่างนี้

เรื่องนี้ไม่ต้องไปบอกใครอื่นหรอก บอกกับตัวเราเอง และ  
เราสารภาพกับตัวเราเองว่า เรายังไม่สามารถบังคับจิตของเราได้  
นับประสาอะไรจะไปบังคับคนอื่นเขา ที่นี้เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราแลบ  
ไปบ่อย ๆ อย่างนี้ต้องตามกำหนดทีเดียว คือถ้าจิตเตลิดไปก็  
กำหนดว่า **เตลิดหนอ ๆ** พอเรารู้แล้วจิตก็ไม่เตลิดไปจะกลับมา

พอลกลับมาแล้ว เราก็กำหนดว่า **“พองหนอ” “ยุบหนอ”**  
ต่อไปตามเดิม ถ้ามันเตลิดออกไปอีก ต้องตามกำหนดอยู่อย่างนี้  
เรื่อย ๆ ไป ครั้นตามกำหนดอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปแล้ว จิตนั้น  
ย่อมจะห่างจากการเตลิดไป ไม่เตลิดไปบ่อย ๆ อีกแล้ว ตามปกติ  
จิตของเราไม่รู้ว่ามันจะเตลิดไปที่ครั้งต่อที่ครั้งในหนึ่งวินาที บางที  
ขณะที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าหากว่าไม่มีอาการดังกล่าวก็อาจจะมีภาพ  
ของคนรักของเรา หรือภาพของคนชอบพอกันกับเราปรากฏขึ้นมา

เมื่อปรากฏขึ้นมาเช่นนี้แล้ว เราต้องกำหนดทันที เพราะว่าภาพที่<sup>17</sup>ปรากฏขึ้นมา นั้นเราก็จะยินดี พอยินดีก็ให้กำหนดว่า “**ยินดีหนอ**” เมื่อกำหนดดังนั้นความยินดีก็จะหายไป ครั้นความยินดีหายไปแล้วก็ กลับไปกำหนด “**พองหนอ**” “**ยุบหนอ**” ต่อไปตามเดิม หรือบางขณะเราอาจจะพบกับภาพคนที่เราไม่ปรารถนาเลย เมื่อเราพบกับภาพคนที่เราไม่ปรารถนา เราจะมีจิตขุ่นมัว อาจจะมีโทสจริต<sup>(๑)</sup> เกิดขึ้นมา พอจิตเราขุ่นมัวก็ให้กำหนดว่า “**ขุ่นมัวหนอ**” ประเดี๋ยวความขุ่นมัวนั้นก็หายไป พอหายไปแล้วก็ให้กลับมากำหนด “**พองหนอ**” “**ยุบหนอ**” อีกต่อไป

ขณะที่กำหนดอยู่นั้น บางทีบางท่านจะรู้สึกมีอาการคันเกิดขึ้น ตามปกติวิสัยนั้น เมื่อมีอาการคันเกิดขึ้น ท่านก็จะเกา ยก ๆ ลงไปทันทีโดยไม่รู้สึกระไรเลย แต่เมื่อเวลาปฏิบัติท่านจะเกาอย่างนั้นไม่ได้ ท่านจะต้องทำตัวของท่านเหมือนคนที่เจ็บหนักซึ่งมีอาการทรมานจะเข้าขั้นตรัสทุต<sup>(๒)</sup> ฉะนั้น เวลารู้สึกคันในขณะนั้น เรา

---

<sup>(๑)</sup> โทสจริต หมายถึง อารมณ์ที่เต็มไปด้วยความโมโหขุนเขิว น.๔๕๗

พจนานุกรมไทย, มานิต มานิตเจริญ, บริษัทร่วมศาสน์ (๑๕๗๗) จำกัด กทม.

<sup>(๒)</sup> ตรัสทุต หรือ ตรัสโทษ หมายถึง อาการไข้ที่ลม เสมหะ และเลือด รามสามอย่างประชุมกันให้โทษ ไข้หนักจนตาย อ้างแล้ว น.๓๕๘-๓๕๙

ต้องกำหนดอาการคั้นนั้นว่า “คั้นหนอ ๗” บางทีอาการคั้นมัน 18 จะหายไป แต่บางที่มันก็ไม่หาย ถ้าไม่หายเราอยากจะทำ ถ้า จะเกาก็อย่าเอื้อมมือไปเกาทันที เมื่อยกมือให้กำหนดว่า “ยกหนอ ๗” เมื่อเหยียดมือออกไปก็ให้กำหนดว่า “เหยียดหนอ ๗” เมื่อ วางมือลงไปตรงที่คั้นก็กำหนดว่า “วางหนอ ๗” แล้วจึงค่อยเกา พร้อมกับกำหนดว่า “เกาหนอ ๗” เมื่อหายคั้นแล้วก็ยกมือกลับ เวลายกมือกลับก็กำหนดว่า “ยกหนอ ๗” เวลาหัดมือเข้ามาใน อาการเดิมก็กำหนดว่า “คู้หนอ ๗” เมื่อบางมือลงก็กำหนดว่า “วางหนอ ๗” บางทีอาการคั้นมันอาจจะไผ่ขึ้นมาอีก เราก็ทำอีก เหมือนอย่างนั้น จนกระทั่งมันไม่ไผ่ขึ้นมา พอมันไม่ไผ่ขึ้นมาแล้ว จึงกลับไปกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไปตามเดิม

อาการทั้งหลายดังที่ได้บรรยายมานี้ **ฟังดูแล้วมันน่าขำ เหลือเกิน** มันเป็นเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นไปได้เลย อย่าว่าแต่ที่ประเทศ ไทยนี้เลยจะนึกขำ แม้แต่ที่ประเทศพม่าก็ขำเหมือนกัน แต่เมื่อพอรู้ ความซึ่งของอาการที่ต้องปฏิบัติกันเช่นนี้แล้ว เราก็จะให้เห็นผล ขึ้นมาทันที

ไม่ใช่ว่าการกระทำนี้ เราทำไปเพื่อให้มันเกิดความสุข<sup>19</sup> 19  
กาย สบายใจ หรือทำอะไรทำนองนั้น ไม่ใช่ทำเพื่อเหตุของเรา  
แหละเหตุอันนี้ ข้าพเจ้าจะได้อธิบายให้ฟังต่อไปว่า

ในการปฏิบัตินี้ นอกจากได้กล่าวถึงประเภทของบุคคลบาง  
จำพวกมาแล้ว ยังอาจจะมีบุคคลบางจำพวกอยู่อีก เช่น อย่างพวก  
พ่อค้าพาณิชย์ ย่อมจะคิดถึงเรื่องกิจการค้าของตน หรือถ้าเป็น  
ข้าราชการ ก็จะนึกถึงงานในหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติ หรือว่าเป็น  
เสมียนพนักงานใด ๆ งานในหน้าที่ซึ่งมีอยู่เป็นประจำก็ย่อมจะต้อง  
คิดถึงงานนั้น ๆ เป็นธรรมดา ทีนี้ถ้าหากจิตแลบออกไปจาก  
อารมณ์กัมมัฏฐาน ไปติดในอารมณ์อื่น ๆ แล้ว จงพยายามกำหนด  
จิตนั้นในอารมณ์นั้น ๆ ให้จิตกลับมาอยู่ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน  
ตามเดิมแล้ว ให้กำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ให้เป็นปกติต่อไป

ตามปกติ ท่านทั้งหลายเมื่อเข้าไปปฏิบัติวิปัสสนา  
กัมมัฏฐานนั้น บางคนอาจจะคิดว่างานทั้งหลายที่เราปฏิบัตินี้มัน  
แสนที่จะง่ายกว่าชั่วชั่วเหี้ยมก็จะได้ซึ่งผลที่ประสงฆ์มา แล้วก็  
ปฏิบัติไป บางคนทำไปได้ถึง ๓ - ๔ วัน ต้องตามกำหนดจิตที่แลบ  
ไปนั้นเสียจนเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย เลยเกิดท้อแท้ใจ นึกไปว่าจะ  
ทำไปไหวไหมหนออะไรทำนองนี้ ถ้าหากว่าเกิดท้อแท้ใจดังนี้ ก็ให้

กำหนดว่า “**ท้อแท้หนอ ๗**” พอจิตท้อแท้หายไปแล้ว จึงกลับมา**20**  
กำหนด “**พองหนอ**” “**ยุบหนอ**” อีก หรือบางทีจิตของเราไม่  
ท้อแท้ แต่คิดไปว่า เออ พระคุณเจ้าองค์นี้บอกอย่างนี้ อีกพระคุณ  
เจ้าองค์นั้นบอกอย่างนั้น ตำราอันไหนมันจะถูกหนอ เมื่อเกิดนึกมา  
ขัดแย้งกันเช่นนี้จึงกำหนดว่า “**ขัดแย้งหนอ ๗**” พอหายไปแล้วจึง  
กลับมากำหนด “**พองหนอ**” “**ยุบหนอ**” ตามเดิม สิ่งเหล่านี้ย่อม  
อาจเกิดขึ้นได้ตามปกติวิสัย

บางคนเพราะมีศรัทธาอันแรงกล้า ปฏิบัติชั่วระยะ ๓ - ๔  
วัน จิตจะสงบดีก็ดีใจว่า โอ เราสงบแล้ว เช่นนี้ก็อย่าปล่อยไป จิตที่  
สงบนั้นก็ต้องกำหนดเหมือนกันว่า “**สงบหนอ ๗**” เมื่อกำหนดแล้ว  
ก็จะหายไป เมื่อมันหายไปเราก็กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ  
ตามเดิม

บางคนเมื่อจิตสงบแล้วแทนที่จะนิ่งเอาไว้แต่ไม่นิ่ง ผันเตลิด  
ขึ้นไปหามรรคผลเลยอย่างนี้ก็มี ถ้าหากว่าจิตผันเตลิดไปหามรรค  
ผลเช่นนี้ ก็กำหนดจิตว่า “**ผันหามรรคผลหนอ ๗**” เมื่อกำหนด  
หนัก ๗ เข้าจิตก็จะหาย พอหายแล้วก็กลับมากำหนด “**พองหนอ**”  
“**ยุบหนอ**” อีกต่อไป

การปฏิบัตินี้ ไม่เพียงแต่นั่งสมาธิ แม้เดินปฏิบัติก็ได้<sup>21</sup> เพราะบางท่านขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นั้น จะรู้สึกมันปวดเมื่อย เมื่อมีอาการปวดขึ้นมาก็กำหนดอาการปวดเมื่อยนั้น บางทีเรารู้สึกอาการที่ปวดเมื่อยนั้นแล้ว แต่มันอาจจะหนักขึ้นมา หรือมันอาจจะสลายหายไปเลย มันมีอาการทำนองนี้ด้วย หากว่ามันไม่สลายหายไป ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถมันก็นอนอยู่ไม่ได้ เมื่อมันนอนอยู่ไม่ได้ เราจะลุกขึ้นเดินตามปกติเลย อย่างนั้นใช้ไม่ได้ เพราะได้กล่าวมาแล้วว่า เราจะต้องทำตนเสมือนหนึ่งผู้มีอาการไข้หนักเข้าขั้นตรีทูต เมื่อทำอะไรก็แสนจะอึดอัดใจจะลุกจะนั่ง จะขยับเขยื้อนอะไร ก็แสนที่จะลำบาก ฉันทใด เวลาเราจะลุกขึ้น เราจะต้องรู้ว่าเราจะลุก แล้วกำหนดว่า “ลุกหนอ ๗” จนกระทั่งเรายืนตรง พอยืนตรงแล้วก็ต้องกำหนดว่า “ยืนหนอ ๗” เวลาเดินก็ต้องกำหนดเหมือนกัน

การกำหนดการเดิน ก็ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้วในการลุกขึ้น คือ เมื่อเวลาลุกขึ้นเราจะต้องไม่ให้สติขาดจากการกำหนดของการลุกขึ้น เมื่อจะเดินก็เช่นเดียวกัน เมื่อเรายืนเต็มตัวแล้วจะเดินอย่างสามัญชนคนที่ไม่ปฏิบัติมันไม่ได้ เราจะต้องกำหนดรู้ด้วย คือ จะต้องกำหนดรู้อาการเดินของเรา อิริยาบถทั้งหลายย่อมมีความประณีตสุขุมมาก แรกปฏิบัติมันย่อมกำหนดไม่ได้ทั้งหมด

ดังนั้น ท่านจึงได้วางแนวไว้ว่า เมื่อจะเดินพอเท้าซ้ายเราอย่าง ให้**22**  
กำหนดว่า “**ซ้ายอย่างหนอ**” พออย่างแล้ว ทีนี้เท้าขวามันจะตาม  
พอเท้าขวามันตามให้กำหนดเท้าขวาอีกว่า “**ขวาย่างหนอ**” “**ซ้าย**  
**ย่างหนอ**” “**ขวาย่างหนอ**” เอาหยาบ ๆ แค่นี้ก่อน เพราะว่าเราจะ  
กำหนดให้หมด จิตของเราจะตามไม่ไหว เมื่อตามไม่ไหวเราก็  
จะต้องล้ม จะล้มหรือไม่ล้มนั้นเราพิจารณา เราปฏิบัติ เราจะรู้เอง  
แต่ว่าแรกปฏิบัติต้องเอาแบบนี้ก่อน

จากการที่ได้กล่าวมาเมื่อสักครู่นี้ เป็นการกำหนดอย่าง  
หยาบ ๆ ว่า “**ซ้ายอย่างหนอ**” “**ขวาย่างหนอ**” แล้วจากการกำหนด  
ซ้ายอย่างหนอ ขวาย่างหนอ สมาธิเริ่มจะวางรากปรากฏเป็นราง ๆ  
ขึ้นมาแล้ว พอสมาธิปรากฏเป็นราง ๆ ขึ้นมาแล้วเราก็เขยิบการ  
กำหนดของเราให้ถี่ขึ้นอีกนิดหนึ่ง คือขณะที่จะเดินนั้นตามธรรมดา  
ชั้นจะต้องยกขึ้นก่อน แต่ว่าตามปกติแล้วเราจะไม่รู้เลยว่าชั้นของ  
เราจะยก จากการกำหนด ซ้ายอย่างหนอ ขวาย่างหนอนี้ พอสติแก่  
กล้าขึ้นมาหน่อย เราจะรู้สึกที่ชั้นมันจะยกขึ้น พอเรารู้สึกว่าเรายก  
ก็กำหนดว่า “**ยกหนอ**” พอยกชั้นขึ้นแล้วเราก็จะย่าง เพราะยกไว้  
เฉย ๆ ไม่ได้ พออย่างก็กำหนดว่า “**ย่างหนอ**” พออย่างแล้วจะลอยขา  
ไว้ในอากาศไม่ได้ต้องเหยียบลง เมื่อเหยียบลงก็กำหนด “**เหยียบ**

**หนอ”** แม้ข้าขวาก็ปฏิบัติทำนองเดียวกัน โดยกำหนดว่า **“ยก23  
หนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”** เมื่อเราทำเช่นนี้ไปนาน ๆ จิตเราก็จะไม่แลบไปทางอื่น แล้วสมาธิของเราก็จะแก่กล้าขึ้นกว่าเดิมที่เรากำหนดแต่เพียงซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอนั้น แล้วมาเพิ่มเป็น ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ จะเป็นเท้าซ้ายก็ตามหรือเท้าขวาก็ตาม เราย่อมจะกำหนด ๓ ระยะต่อหนึ่งก้าว

การที่จะอธิบายถึงวิธีก้าวอย่างนี้ ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายอยากจะได้ฟังรายละเอียดแล้ว ต้องขอเวลาสักหนึ่งวันเต็ม ๆ จึงจะพออธิบายให้บริบูรณ์ได้ ดังนั้น ณ ที่นี้ขอให้ท่านผู้ฟังพอใจด้วยการบรรยายโดยย่อ ๆ พอที่จะจับจุดสำคัญได้เท่านี้ก่อน ส่วนรายละเอียดนั้น จึงคอยติดตามจากพระเดชพระคุณอาสาสมัครอีกทีหนึ่งก็แล้วกัน

การที่เราตามกำหนดนี้ ไม่ว่าจะกำหนดความเคลื่อนไหวในลักษณะใด ๆ ก็ตาม การกำหนดนี้เรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ก็แหละ ในขณะที่เรากำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่นั้น เพื่อให้รู้ถึงอาการความเป็นไปต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งจะต้องมีอาการคัน มีอาการปวดเมื่อย เจ็บและเป็นเหน็บ เป็นต้น อะไรทำนองนี้ปรากฏขึ้นมา การตามกำหนดถึงอาการที่ปรากฏนี้เรียกว่า

**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ก็แหละในขณะที่กำหนดอยู่นั้น<sup>๒๔</sup> นอกจากเราจะรู้อาการทั้งหลายดังกล่าวมานี้ ในขณะที่นั้น จิตของเราอาจจะกระทบกับอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ร้าย หรืออารมณ์ที่ไม่ดีไม่ร้ายเป็นธรรมดา อาการของจิตเหล่านั้นทั้งหมด ก็ต้องตามกำหนดเช่นกัน การกำหนดจิตเช่นนั้นเรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ขณะที่เราปฏิบัติอยู่นั้น เราไม่อาจสามารถที่จะบังคับความนึกคิด หรือว่ามโนภาพที่เป็นไปในสภาพต่าง ๆ ได้ การที่เรานึกคิดวาทมโนภาพไปนั้นเรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

### **ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนานเท่าไรจึงจะสำเร็จ**

อาจจะมีปัญหาตามมาแก่ท่านผู้ฟังว่า ดีละ ตามที่ท่านแนะนำมานี้ เรามีความปรารถนอยากจะทำตาม แต่เวลาที่จะต้องปฏิบัติมัน จะต้องใช้มากน้อยแค่ไหน? อันนี้แหละเป็นปัญหาที่ท่านทั้งหลายอาจใคร่จะทราบ เพราะทุกท่านไม่ปรารถนาเลย ที่จะทำงานให้เนิบนาบเนิ่นนาน ต้องการให้สำเร็จอย่างฉับพลันทันที การที่จะให้สำเร็จฉับพลันทันทีจะต้องใช้เวลาสักเท่าไร? ถ้าจะเกิดปัญหาขึ้นมาดังนี้ ปัญหานี้ย่อมจะหาคำตอบได้เมื่อท่านมีจิตปรารถนาใคร่จะปฏิบัติเกิดขึ้นแล้ว ก็จงไปหา

กัมมัฏฐานาจารย์ ขอกัมมัฏฐานจากท่าน แล้วเริ่มนับตั้งแต่ว่า 25 วินาทีที่ท่านได้รับกัมมัฏฐานจากกัมมัฏฐานาจารย์ไปแล้วลงมือบำเพ็ญเพียรปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น จนกระทั่งมรรคผลเกิดมารับท่าน ระยะเวลาอันนั้นแหละ คือเวลาของท่านที่จะใช้ปฏิบัติ

การกำหนดเวลาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่าน พุทธศาสนิกชนในประเทศไทยนี้ ข้าพเจ้าไม่ทราบว่ กัมมัฏฐานาจารย์ให้เวลาแก่ท่านอย่างไร แต่สำหรับที่ประเทศพม่า นั้น ตามกรรมวิธีของพระคุณเจ้าพระมหาสีสยาตอร์ ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะต้องตื่นตีสาม (๐๓.๐๐ น.) พอตื่นหมดแล้ว สำหรับพระภิกษุกับอุบาสกจะต้องเข้าไปกำหนดในพระอุโบสถ สำหรับอุบาสิกาจะต้องไปกำหนดที่ศาลาการเปรียญ การกำหนดนี้ พอถึงเวลารับประทานอาหาร หรือเวลาอาบน้ำ ก็ไปรับประทานอาหารและอาบน้ำกัน แต่ว่า การรับประทานอาหารก็ดี การอาบน้ำก็ดี ไม่ใช่จะไปรับประทานเฉย ๆ หรืออาบน้ำเฉย ๆ ต้องกำหนดกัมมัฏฐานไปด้วย แม้แต่กระทั่งจะไปถ่ายปัสสาวะ หรือจะไปถ่ายอุจจาระ ไม่ใช่พอไปถึงที่แล้วเราก็เบ่งพรวด ๆ เลย ทำเช่นนั้นไม่ได้ พอเริ่มมีลมเคลื่อน เราก็ต้องกำหนดอาการลมเคลื่อน พอมันหลุดออกมาก็กำหนดว่า “หลุดหนอ ๆ” อะไรทำนองนี้ต้องกำหนดตามให้หมด

ทั้งนี้ตลอดเวลากลางวัน ครั้นเวลากลางคืนต้องพยายามกำหนด 26 ไปจนถึง ๕ ทุ่ม (๒๓.๐๐ น.) แล้วจึงเข้านอน พอได้เวลาที่สาม (๐๓.๐๐ น.) ก็ตื่น แล้วกำหนดต่อไปจนสว่าง

ในประเทศพม่า นั้น มีโยคาวจร(ผู้ปฏิบัติ)จำนวนมากมายที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อข้าพเจ้าพบโยคาวจรเหล่านั้นได้ถามว่า **ท่านปฏิบัติวิปัสสนาหรือเปล่า ?** **ตอบว่า ปฏิบัติ** ถามว่า **ได้มรรค ได้ผลไหม ?** **เขาบอกว่าไม่ได้** แต่ที่จริงแล้ว ถ้าหากว่าเราทำจริงเราต้องได้ เพราะว่าสิ่งที่พระบรมศาสดาตรัสไว้ นั้น ไม่เคยโกหกใครเลย แต่เราทำโดยผิดหลัก เราทำจริง แต่เราทำไม่ถึงที่สุดที่ว่าไม่ถึงที่สุดนั้น ไม่ถึงอย่างไร? ในประเทศพม่า นั้น โดยมากเขาชอบกำหนดกัน วันหนึ่งแบ่งเป็น ๓ เวลา เขาไม่ถือเอาตั้งแต่ ๐๓.๐๐ น. จนถึงกลางคืน ๒๓.๐๐ น. คือ ๕ ทุ่ม เขาไม่ปฏิบัติแบบนี้ เขาปฏิบัติแบบไหน? เขาตั้งกตिकाไว้ตั้งแต่ ๗.๐๐ น. ถึง ๘.๐๐ น. กำหนดเสียระยะหนึ่ง ภาคบ่ายตั้งแต่บ่าย ๒ โมงถึงบ่าย ๓ โมง กำหนดระยะหนึ่ง แล้วจึงเข้านอน ตอนเช้าพอรับประทานอาหารเสร็จแล้ว เขาก็ไปอ่านหนังสือพิมพ์ หรือมีอะไรนั้นก็ไปคุยเรื่องมโนสาเร่อะไรต่าง ๆ นานา มัวไปคุยกันเสีย หรือไม่อย่างนั้นก็ไปทำงานนั้นงานนี้เสีย ถ้าทำเช่นนั้นแล้ว สมาธิที่ได้จากการเจริญ

มหาสติปัญญา มันก็ยอมสลายตัวไป แล้วการที่ได้มาซึ่งมรรค<sup>๒๗</sup> ผลนั้น ย่อมลำบากเหลือเกิน จริงอยู่ มรรคผลนั้น ถ้าทำจริงชั่วชั่วชั่วเหยียดก็อาจจะสำเร็จได้ ชั่วชั่วชั่วเหยียดทำอย่างไร? ก็แบบ “โตแล้ว เรียนรัด” นั่นเอง ถ้าหากทำตามนั้นจริงต้องมานั่ง มรรคผลต้องได้ชั่วชั่วชั่วเหยียดไม่มีปัญหา ที่ประเทศไทยไม่ได้เพราะเหตุใด ข้าพเจ้าไม่ทราบ แต่ที่ประเทศพม่า ที่ไม่ได้เพราะเขาถือปฏิบัติเพียง ๓ เวลาต่อวัน การปฏิบัติเพียง ๓ เวลาแล้วหยุดพักเสีย จะทำให้สมาธิไม่มีเหลือเลย เมื่อทุนคือสมาธิไม่มีในกระเป๋ไปแล้ว จะไปเอื้อมเอามรรคผลมานั้นไม่ได้ดอก ต้องมีทุนเสียก่อน

การที่สาธุชนทั้งหลายใคร่จะได้มรรคผลนั้น เมื่อทำมรรคผลไม่ได้ มักจะประณามว่า แหม มันช่างยากเย็นเขินใจเสียเหลือเกิน พูดอย่างนั้นอย่างนี้อะไรต่าง ๆ นา ๆ แต่หาคำหนึ่งถึงไม่ว่าการที่เราจะได้สิ่งหนึ่งสิ่งใดมานั้น เราจะต้องได้มาอย่างยากลำบากทีเดียว ไม่ได้นึกกัน นึกแต่เพียงว่า เราอยากจะได้ เราก็ต้องได้ ถือเอาความสะดวกสบายเข้าใส่เป็นหลักประกันเข้าไว้แล้ว ถ้าทำอย่างนั้นถึงแม้จะปฏิบัตินานสักเท่าไรก็ไม่มีทางที่จะได้ ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างให้ท่านทั้งหลายได้ยึดเอาไว้เป็นหลักสักอย่างหนึ่ง

### การปฏิบัติเปรียบเสมือนการสีไฟ

ในสมัยโบราณนั้น การที่จุดได้ ไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนอย่าง  
เดี๋ยวนี้ เขาจะต้องใช้ไม้สีไฟ ๒ อันมาสีกัน สมมติว่า การสีไฟ  
นั้น ถ้าสีไม่ถึง ๓๐๐ ครั้ง มันก็จะไม่มีไฟ แต่สีไฟแล้วถึง ๒๕๐ ครั้ง  
ก็หยุดพักเสีย เหนื่อยเหลือเกิน ขอหยุดตีมน้ำชาเสียสักถ้วยก่อน  
ถ้าเราไปพักชดน้ำชาเสีย เมื่อชดน้ำชาเสร็จแล้ว จึงเริ่มสีไฟใหม่ แต่  
ลึมนึกไปว่า ไม้สีไฟที่กำลังร้อน ๆ อยู่ นั่น ครั้นไปหยุดพักไว้  
ขณะหนึ่งมันก็จะเย็นไปเสีย ครั้นมันเย็นแล้ว จึงไปตั้งต้นสีใหม่อีก  
พอได้ ๒๖๐ ครั้งก็หยุดพักเสียอีกแล้ว เหนื่อยมาก อยากจะขอตีมน้ำ  
ชาสักถ้วยแล้วกลับมาสีก ทำอย่างนี้เมื่อไรจะได้ไฟสักที เพราะ  
มันเย็นไปหมดแล้ว ฉันท

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เหมือนกัน ทันทิที่เรา  
ได้รับกัมมัฏฐานจากกัมมัฏฐานาจารย์ นับแต่เราได้เข้าสู่  
สถานที่ปฏิบัติเป็นต้นมา เราจะต้องพยายามกำหนดติดต่อ  
ให้ต่อเนื่องกันหมดไปทีเดียว ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะ  
นอน หรือจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือว่าจะมีอาการอะไร  
ปรากฏขึ้นมา จะต้องกำหนดติดต่อกันไปให้ได้หมดทีเดียว  
เมื่อเราเพียรกำหนดได้เช่นนั้น มรรคผลนั้นไม่อยู่ที่อื่น อยู่ที่  
ที่เหยียดนี้เองแหละ แต่ว่า ถ้าท่านเอาแบบคนสีไฟอย่างวานี้  
แล้ว จะทำไปสักเท่าไร ๆ ก็ไม่มีทางที่จะได้ แล้วไม่ต้องเสียใจ ไม่

ต้องประณามว่า มรรคผลไม่มีจริง เราต้องคิดว่า **“เราทำจริง 29 หรือเปล่า ทำอย่างเดียวเท่านั้นที่จะสำเร็จทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าไม่ลงมือทำแล้วก็ไม่ได้ จงทำ อย่าพูด ทำแล้วก็ได้”**

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเราไปเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติกับเราผู้ปฏิบัติแล้ว ขอท่านทั้งหลายจงภูมิใจเถิดว่า ท่านมีภาชียดีกว่าผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ เพราะว่าท่านผู้ไม่เคยปฏิบัติ นั้น ย่อมมองไม่เห็นแนวทางแห่งสันติสุข นับว่ายังหนาอยู่มาก ส่วนท่านที่ได้ละความห่วงใยออกไปปฏิบัติอยู่บ้างแล้ว ไม่หนา(กิเลส)เหมือนกับคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อกิเลสเบาบางอยู่เช่นนี้แล้ว ถ้าท่านได้ใส่ใจอีกนิดหนึ่ง ท่านย่อมจะต้องได้ประสบการณ์อันแท้จริงอย่างแน่นอนแล้วท่านจะหนีพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้จะไม่มาเป็นสมบัติของท่านอีก ถ้าหากว่าท่านขยันเสียอีกหน่อย จากที่เบาบางอยู่แล้ว มันก็จะผุดผ่องขึ้น ถึงแม้ว่ามันจะไม่ถึงขั้นบริสุทธิ ก็จงภูมิใจเถิดว่าไม่หนาเหมือนกับคนที่ยังไม่ได้ชำระล้างกิเลสเสียเลย

ข้าพเจ้าจะขอยกตัวอย่าง จากการที่ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ แต่ได้รับผลอันเป็นที่พึงพอใจ ๒ ประการ คือ ในขณะที่ท่านทั้งหลายนั่งอยู่นี้ ท่านอาจจะได้ยินเสียงที่สปรอรรถ ท่านจะต้องรู้สึกว่าเป็น

สุข สุขนั้นคืออะไร สุขนั้นคือ **โลภะ** บางขณะท่านอาจรู้สึกขัดหู<sup>30</sup>  
ในสิ่งที่ท่านได้ยินขึ้นมา ท่านจะเกิดอะไรขึ้น ท่านจะโกรธ ไม่  
พอใจ ไม่พอใจนั้นคืออะไร ไม่พอใจนั้นคือ**โทสะ** ในทำนอง  
เดียวกัน ถ้าหากว่าท่านได้เห็นสิ่งที่ดี ท่านก็พอใจ ความพอใจนั้น  
คืออะไร ก็คือ**โลภะ** ไม่พอใจก็คือ**โทสะ** ในขณะเดียวกัน ได้ยิน  
บ้าง ได้เห็นบ้าง ได้กลิ่นบ้าง ได้สัมผัสบ้าง ได้สัมผัสบ้าง ก็มีแต่  
โลภะ โทสะ สองอย่างนี้เท่านั้นแหละเกิดอยู่กับท่านเสมอทีเดียว  
ไม่มีสิ่งอื่นเลยที่จะมาเกิด นอกจากโลภะและโทสะ

สำหรับผู้ปฏิบัติ เงามองในด้านโยคาวจรทั้งหลาย เมื่อ  
กำหนดอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็จะไม่โลภะ ไม่มีโทสะ เพราะเกิด  
ขึ้นมาได้กำหนดรู้อยู่แล้ว การที่กำหนดอยู่ตลอดเวลาจนกระทั่ง  
เบาบางลงไปนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่าเป็น **ตัทธัญญะ** คือ  
ว่าเป็นผู้ระงับได้แล้วซึ่งความโลภ ความโกรธชั่วระยะหนึ่ง ตัทธัญญ  
ตะนี้ คือผู้ที่ได้รับผลระยะหนึ่งในขณะปฏิบัติอยู่ อันนี้เป็น**ผล  
ประการที่ ๑**

**ผลประการที่ ๒** ที่จะได้รับนั้นคือ ท่านทั้งหลายย่อมจะ  
รู้สึกได้ว่าในชั่วพริบตาหนึ่ง หรือชั่วลัดนิ้วมือหนึ่ง ท่านจะ**ได้เห็นรูป  
นามเกิดดับอยู่เหลือที่จะคณนานับได้** การที่เราได้เห็นอันนี้

**ไม่ใช่คนอื่นมาบอกเรา เราเห็นของเราจากที่เราได้ปฏิบัติ** 31  
นั่นเอง อันนี้เป็นผลประการที่ ๒ ที่เราจะได้รับต่อจาก **ตัทธกุ**  
**ตะ** ที่ได้บรรยายมาแล้ว

การที่เราได้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
นั้น ถ้าหากว่าญาณปรากฏแล้ว อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี  
ย่อมจะปรากฏต่อเนื่องกันมา การปรากฏต่อเนื่องอันเป็นผลที่ได้รับ  
จากการปฏิบัติ ข้อนี้เป็นอย่างไร ข้าพเจ้าจะบรรยายโดยย่อให้ท่าน  
ทั้งหลายได้ทราบต่อไป

### วิปัสสนาญาณ

จากการปฏิบัตินี้ เมื่อโยคาวจร ได้ปฏิบัติถูกต้องตาม  
หลักการที่กัมมัฐานาจารย์ให้แล้ว ก็จะได้วิปัสสนาญาณ ซึ่ง  
เรียกว่า **นามรูปปริเฉทญาณ** ญาณที่เห็นรูปนาม ต่อจากนาม  
รูปปริเฉทญาณจะได้ **ปัจจุย-ปริคคหญาณ** ต่อจากนั้นจะได้  
**สัมมสนญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **อุทยัพ-พญาณ** ต่อจากนั้นจะได้  
**ภังคญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **ภยญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **อาทีนว**  
**ญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **นิพพิทาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **มูญฺจิ**  
**ตักมยตาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **ปฏิสังขาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้

สังขารูปกษญาณ ต่อจากนั้นจะได้ อนุโลมญาณ ต่อจากนั้น<sup>32</sup>  
จะได้ โคตรกษญาณ แล้วก็สืบต่อไปหา มรรคญาณ และ ผล  
ญาณเลย

สำหรับลำดับญาณที่ได้กล่าวมานี้ ถ้าหากว่าจะพูดโดย  
พิสดารเป็นสิ่งเหลือวิสัยที่จะพูดในเวลาเท่านี้ได้ ดังนั้น เมื่อข้าพเจ้า  
ได้ให้ลำดับญาณ เป็นธรรมบรรยายแก่ท่านทั้งหลายแล้ว บัดนี้  
จะขออธิบายแต่เพียงโดยย่อต่อไป

โดยปกติ ท่านทั้งหลายย่อมไม่สามารถที่จะสละความเห็น  
ประการหนึ่ง คือท่านจะเห็นพี่เห็นน้อง หรือว่าเห็นพ่อเห็นแม่ เห็น  
สามี เห็นภรรยา เห็นบรรพชิต คฤหัสถ์ คนนั้นเป็นสังฆญาติกับฉัน  
เป็นนั่นเป็นนี่ของฉัน ทุกสิ่งทุกอย่างมันล้วนแต่เป็นของเราทั้งนั้น  
แต่เมื่อเวลาปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว สิ่งที่ท่านคิดเหล่านี้มันจะสูญ  
หายไปหมด ในเมื่อสมาธิแก่กล้าพอที่จะให้เกิดปัญญาก้าวขึ้นสู่  
นามรูปปริเฉทญาณแล้ว ท่านก็จะไม่เห็นว่าเป็นพ่อเป็นแม่  
เป็นลูกเป็นหลาน เป็นสามีภรรยา ไม่เห็นอย่างนั้นเลย เห็นอยู่เพียง  
อารมณ์ที่ยืนให้กำหนดกับจิตที่รู้ในการกำหนดคือ รูปกับนาม  
เท่านั้น รู้อยู่แค่นั้นเท่านั้นเอง ความรู้นี้อยู่ในระดับขั้นที่เรียกว่า  
นามรูปปริเฉทญาณ

เมื่อโยคาวจรทั้งหลาย ได้กำหนดจนกระทั่งได้นามรูป 33  
ปริเฉทญาณ คือ **รู้แต่ว่ามีจิตที่กำหนดกับอารมณ์ที่มายืนให้  
กำหนดรู้เท่านั้น** จากนั้นก็จะมารู้คืบหน้าต่อไปอีกว่า คนเราที่เกิด  
มานี้ ไม่ใช่ผียักษ์อะไรส่งมาทำนองนั้น เราจะรู้สึกว่ามีเหตุมีปัจจัย  
คือมีกุศลที่สร้างไว้เท่านั้นเอง ส่งให้เกิดมาเป็นคน เป็นเทวดา เป็น  
พรหมาเหล่านี้ ทำนองเดียวกันถ้าหากว่าไปตกนรก ไปเกิดเป็น  
เปรต เป็นอสุรกาย ไปเป็นสัตว์เดียรัจฉาน คือพวกอบายภูมิเหล่านี้  
ก็มีอกุศลกรรมนำส่งมาอีก คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นผลแล้ว  
จะต้องมีเหตุ เมื่อไม่มีเหตุผลย่อมจะเกิดไม่ได้ ผลจะมีได้ก็เพราะ  
เหตุ ความรู้อันนี้ อยู่ในลำดับขั้นญาณที่เรียกว่า **ปัจจัยปริคคห  
ญาณ**

ขณะที่โยคาวจรทั้งหลายได้ก้าวขึ้นสู่นามรูปปริเฉทญาณ  
และปัจจัยปริคคหญาณแล้วนั้น ในสองญาณนี้ความรู้สึกยังไม่แจ่ม  
กระจ่างต้องกำหนดอยู่เสมอ ๆ กำหนดไปเรื่อย ๆ จากนั้นญาณก็  
จะได้กำลังจากสมาธิกำลังแห่งสมาธิจะส่งให้ขึ้นสู่ **สัมมสนญาณ**  
พอถึงสัมมสนญาณนี้โยคาวจรทั้งหลายจะได้รู้สึกที่เดียวว่า  
อารมณ์ทั้งหลายที่เรากำหนดอยู่นั้นมันไม่ได้ต่อเนื่องเป็นอันเดียวกัน  
อันหนึ่งไปอีกอันหนึ่งเกิดขึ้นมาใหม่ เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องดับไป แล้ว

ก็เกิดขึ้นมาอีก จะเห็นชัดขึ้นมาน่าอย่างนี้เลย แต่จะชัดในแบบไหน<sup>34</sup>  
นั้น ต้องไปดูกันในการปฏิบัติ ขณะนี้นับว่าได้ก้าวขึ้นมาถึง **สัมม**  
**สนญาณ** แล้ว

อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี พระไตรลักษณ์นี้ไม่จำเป็น  
ที่เราจะต้องไปขวนขวายหาที่ไหนเลย จากลำดับญาณที่เราปฏิบัติ  
มานี้แหละมันจะปรากฏมาให้เราเห็นเอง เมื่อภาวนาญาณของท่าน  
ได้แก่กล้าขึ้นไปถึงขั้น**อุทยัพพญาณ** แล้วท่านจะเห็นรูปเห็นนาม  
ที่ปรากฏอยู่นั้นว่า รูปและนามนี้เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้ว  
ก็ดับไป ท่านจะเห็นลักษณะอย่างนี้อย่างชัดแจ้งทีเดียว การเห็นชัด  
แจ้งนี้เพราะเรากำหนดอยู่เสมอ ญาณของเราจึงแก่กล้าเข้มแข็งขึ้น  
เราจึงได้เห็นการเกิดดับของรูปนามนั้นอย่างชัดแจ้ง

ขณะที่ปฏิบัติมาถึง **อุทยัพพญาณ** นี้โยคาวจรทั้งหลาย  
จะรู้สึกว่าจะจิตใจแสนที่จะเบิกบานเอิบอิม รู้สึกว่าในตาเราจะมองไป  
ในทางไหน ก็จะมีแต่สีสรรวรรณะต่าง ๆ อย่างสวยงามสดงงามไป  
เสียทั้งนั้น ในร่างกายของเรานี้รู้สึกสดชื่นคล้าย ๆ กับว่าเราเท่านั้น  
ที่เป็นตัวเป็นตนอยู่ คนอื่นไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน เราจะมีจิตสำนึกไป  
ในทำนองนี้เกิดขึ้น อันนี้เพราะอำนาจของ**อุทยัพพญาณ** เมื่อ  
สภาพของแสงก็ดี หรือความยินดีทั้งหลายก็ดี ซึ่งเกิดขึ้นมาแก่

โยคาวจรทั้งหลายในขณะนั้น บางท่านเพลิดเพลिनจนสำคัญผิด35  
ไปว่าตัวได้แล้ว ซึ่งพระนิพพานก็เลยปลาบปล้ำไม่กำหนดต่อไป  
ทอดทิ้งกัมมัฏฐานเลย แต่ว่าโดยที่แท้แล้ว ท่านเหล่านั้นไม่ควรจะ  
ทอดทิ้ง ควรจะได้กำหนดต่อไปอีก ตามคำแนะนำของกัมมัฏฐานา  
จารย์ ถึงแม้จะเห็นตนของตนวิเศษเพียงใด จะเห็นแสงสว่างสัก  
ปานใด ก็จะต้องกำหนดต่อไปอีกเมื่อกำหนดแล้วมันจะหายไปหมด  
ความปีติยินดีทั้งหลาย ถ้าหากว่ามีขึ้นก็ต้องกำหนดทิ้งให้หมด  
เมื่อกำหนดทิ้งไปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องกลับคืนมาสู่อารมณ์  
ของตนตามเดิมอีก โยคาวจรทั้งหลาย เมื่อเวลาปฏิบัตินั้น พอ  
มาถึงญาณนี้แล้วมักจะเสียคนกันหมด ทำไมจึงเสียคน? คือว่า ไป  
ภูมิใจในสิ่งที่ไม่ควรภูมิใจ ไปปลาบปล้ำในสิ่งที่ไม่ควรปลาบปล้ำ  
เมื่อเป็นเช่นนี้ สมานที่ตัวเองได้ก่อสร้างมาด้วยความยากลำบาก  
นั้น บางทีก็สลายไปหมด เพราะฉะนั้น ถ้ามีปรากฏการณ์เช่นนี้  
เกิดขึ้น จงพยายามสละเสียเถิด อย่าเอามั่นเลย ทั้งนี้ด้วยการมีสติ  
กำหนดติดต่อกันไป

เมื่อโยคาวจรสามารถกำหนดตามที่กัมมัฏฐานาจารย์  
แนะนำโดยไม่พยายามไฝฝืนให้อารมณ์เตลิดหนีไปแล้ว ญาณก็จะ  
แก่กล้าก้าวขึ้นสู่**ภังคญาณ** ในภังคญาณนี้จะไม่เห็นการเกิดเลย

ส่วนมากจะเห็นการดับอยู่ตลอดเป็นนิจทีเดียว ไม่ว่าจะรูปใด 36 บังเกิดขึ้นมาก็ดี หรือนามใดบังเกิดขึ้นมาก็ดี จะเห็นแต่ดับอยู่ ถ้าย่อย การที่เห็นแต่ดับอยู่ถ้าย่อยนี้ เรียกว่า **ภังคญาณ**

จากการที่เห็นดับอยู่บ่อย ๆ นี้ บางทีเราเกิดกลัวขึ้นมา ความกลัวนี้ไม่ใช่กลัวภูติผีปีศาจใด ๆ เลย แต่กลัวความดับของรูป นามนั่นเอง เพราะเหตุที่รูปนามนี้ไม่ดำรงคงทนสภาพอยู่เลย เกิดแล้วก็ดับไป ๆ เกิดดับ ๆ เพราะการเกิดดับบ่อย ๆ นี้มันสร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นมาทันที

เมื่อความกลัวต่อภัยแห่งการเกิดดับของรูปนามได้ปรากฏ ขึ้นในวิปัสสนาญาณเราแล้ว จากนั้นเราจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายขึ้นมา ตามธรรมดาที่คนทุกคน ถ้าถามว่า อยากจะเป็นเศรษฐีไหม? อยากจะเป็นข้าราชการที่มีฐานันดรศักดิ์ มียศสูงไหม? อยากจะเป็นพระอินทร์ พระพรหมบ้างไหม? จะต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ฉันทอยากเป็นทั้งนั้น แต่ว่าเมื่อเวลาปฏิบัติได้เห็นการเกิดดับของรูป นาม จนกระทั่งมีแต่ดับถ้าย่อย ท่านจะไม่อยากเป็นอะไรแล้ว ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นเทดา หรือเป็นพรหมก็ตาม ก็มีแต่รูปนามเท่านั้นเอง แหะละรูปนามนี้เล่า ก็ไม่ใช่คงทนอยู่ได้ มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องดับไป เพราะการเกิดดับนี้เอง สร้างความเหนื่อยให้ไม่อยากได้

ปฏิเสธทันทีไปเลยว่า มนุษย์ก็ไม่ใช่ เทพก็ไม่ใช่ พรหมก็<sup>37</sup>  
ไม่เป็น อะไร ๆ ก็ไม่เป็นทั้งนั้น ทำไม? เพราะไม่มีอะไรสักอย่าง  
เดียวที่เป็นแก่นสารให้ควรยึดถือ

เมื่อญาณขั้นสูง นิพพิทาญาณ คือ ญาณที่เบื่อหน่าย บาง  
ท่านให้อะไรก็ไม่อยากได้ ไม่รับทั้งนั้นเลย ทั้งนี้เพราะอะไร? เพราะ  
มันเบื่อหน่าย แม้แต่จะกำหนดอารมณ์อยู่ในวิปัสสนากัมมัฏฐานก็  
ไม่มีความสุข มันเบื่อหน่ายเหลือที่จะเบื่อ ข้าพเจ้าไม่ทราบว่ ที่  
ประเทศไทยจะเป็นอย่างไร? แต่ที่ประเทศพม่า โยคาวจรบางคน  
หนีกลับบ้านเลย หนีไปเฉย ๆ พอไปถึงบ้านก็อยู่ไม่ได้อีก เบื่ออีก  
มองอะไรก็เบื่อไปหมด มันไม่มีอะไรเลยที่จะเป็นเครื่องชูใจได้ ใน  
ที่สุดก็กลับมาสู่สำนักวิปัสสนาแล้วกำหนดต่อไปอีก อย่างนี้ก็มี

แต่ในประเทศไทยนี้ข้าพเจ้าไม่ทราบ กำลังใจของคนไทย  
คงจะแก่กล้ากว่าของคนพม่ากระมัง ถ้ามาถึงนิพพิทาญาณนี้แล้ว  
ข้าพเจ้าขอร้องเสียว่า **อย่าหนีออกจากสำนักวิปัสสนาสถาน  
ไปสู่บ้านกันเสียเลย พยายามอดทนหน่อยเถอะ** ถ้าหากว่า  
ท่านไม่ทิ้งพลังจิตในการปฏิบัติ คือไม่หอบเสียหนีกลับบ้าน  
คุณสู้ขึ้นไปอีกหน่อย จิตนั้นจะโน้มไปหาที่ดับเรียกว่า **มูญจิต**  
**ตุกัมมยตาญาณ** จิตที่โน้มไปหาที่ดับนั้น หมายความว่า เรา

มองดูสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว มันไม่มีอะไรที่จะชวนให้พิศวงอยู่เลย<sup>38</sup>  
เมื่อไม่มีสิ่งใดที่น่าพิศวงแล้ว ตัวก็ไม่ปรารถนาจะอยู่ในแดน  
เหล่านั้นอยากจะหนีไปเสียให้พ้น การที่อยากจะพ้นแล้วนั้นมัจฉา  
นั้นเรียกว่า มุญจิกัมมยตาญาณ

พอจิตโน้มไปหาที่สงบแล้ว บางขณะที่กำหนดอยู่นั้นจิต  
ของเราจะรู้สึกคล้าย ๆ ว่ามีอะไรก้อนหนึ่งมาอุดตันทำให้เรา  
ว่าวุ่นไป พอหยุดกำหนดมันก็จะหายไป นี้เรียกว่า ปฏิสังขานญาณ  
เมื่อก้าวขึ้นสู่ปฏิสังขานญาณ ย่อมมีสภาพการเป็นเช่นนี้ พอเราหยุด  
มันก็หายไปอีก พอเราเริ่มกำหนดอีก มันก็เกิดขึ้นมาอีก คล้าย ๆ  
ว่ามันแน่นมันจะตายเอาทีเดียวอะไรทำนองนั้น ต้องทิ้งกันทันทีไม่  
กล้าเก็บเอาไว้ ขึ้นเก็บเอาไว้เดี๋ยวตาย เรากลัวตายกันทั้งนั้น ไม่มี  
ใครเลยที่จะไม่กลัวตาย ปากนั้นกล้ากัน แต่พอเป็นขึ้นมาจริง ๆ  
แล้วก็หยุด ถ้าหากว่าพบอาการอย่างนี้เข้าแล้วจงรีบไปหากัมมัฏฐา  
นาจารย์ ขอให้ท่านช่วยปรับปรุงแก้ไขอารมณ์ให้ใหม่ แล้วก็ถอน  
(อาการแน่น)ที่จะสร้างความตายให้มันมันจะหายไปทันที

ตามที่กล่าวมานี้เป็นกรกล่าวโดยสังเขป ข้าพเจ้าใคร่จะ  
ฝากข้อสังเกตนี้ไว้กับผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า ไม่ใช่  
ว่าจะต้องพบอาการอย่างนี้ทุกท่านไป บางท่านเท่านั้นอาจจะพบ

คือว่ามันเป็นเรื่องของอารมณ์ ซึ่งไม่ใช่จะเป็นตัวทุกคน ขอให้**39**  
ได้เข้าใจไว้ตามนี้ด้วย

โยคาวจรที่กำหนดอยู่ในลำดับของญาณนี้ จะต้องได้พบ  
ลักษณะหนึ่งลักษณะใดของ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** จะต้องได้  
พบอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดในสามอารมณ์ของพระไตรลักษณ์นี้เป็น  
อาจินที่เดียว ถ้าหากว่าโยคาวจรทั้งหลายตั้งใจสักนิตหนึ่ง  
พยายามกำหนดจนกระทั่งก้าวขึ้นสู่ **สังขารุเปกขาญาณ** แล้ว  
โยคาวจรนั้นจะรู้สึกว่ามันแสนที่จะสุข แสนที่จะสงบ แสนที่จะสงบ  
อารมณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเสียเลยสักอย่างเดียว ดีทั้งนั้นเลย

ผู้ที่ได้มาถึงสังขารุเปกขาญาณนี้ นับว่ามีความสุข มีความ  
สงบพิเศษ ทั้งนี้เนื่องมาจากว่ามันติดกับญาณทั้งหลายที่เคยได้  
ผ่านมา ซึ่งมีแต่ลุ่มลูกคูลูกหลานตลอดเวลา พอมาถึงญาณนี้เข้า  
มันแสนจะสงบอารมณ์ตั้งใจว่าจะกำหนดสักหนึ่งชั่วโมง บางทีมันก็  
เลยชั่วโมงไป เพราะว่าความสงบสุขที่ได้รับนั่นเองทำให้เพลินเพลิน  
ไป ผู้ที่เข้าถึงญาณนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่าเป็นผู้ที่ได้ **จพึง  
คุเปกขาญาณ** ญาณขั้นนี้ โยคาวจรผู้ปฏิบัติวิปัสสนากับพระ  
อรหันต์เท่านั้นจึงจะได้เสวย บุคคลประเภทอื่น ไม่มีโอกาสได้เสวย  
ญาณอันนี้ การที่สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า โยคาวจรผู้ปฏิบัติ

ธรรมได้มาถึงสังขารูปกชาญาณนี้ เรียกว่าเป็นผู้ที่ได้ **ฉัพพังค**<sup>40</sup>  
เปกชญาณ นั้นเพราะเป็นญาณที่วางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖

ตามปกติพระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ไม่ว่าจะได้รับอารมณ์ทาง  
จักขุทวาร โสิตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร หรือมโน  
ทวาร ย่อมไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ วางอุเบกขาได้สิ้น ฉันท อัม  
โยคาวจรทั้งหลายซึ่งปฏิบัติมาถึงขั้นสังขารูปกชาญาณนี้ ก็ยอม  
วางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖ เช่นเดียวกับพระอรหันต์ ฉันทนั้น ดังนั้น  
สมเด็จพระบรมศาสดา จึงได้ทรงสรรเสริญโยคาวจรผู้ปฏิบัติได้มา  
ถึงญาณขั้นนี้ว่า เป็นผู้ที่สามารถวางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖ เรียกว่า  
**ได้ฉัพพังคูปกชญาณ**

เมื่อโยคาวจรได้มาถึงขั้นสังขารูปกชญาณนี้แล้ว ต่อ  
จากสังขารูปกชญาณนี้ไป ก็จะได้**อนุโลมญาณ** และ **โคตรภู  
ญาณ** ช่วยปรุงแต่งให้สักเล็กน้อยเท่านั้น แล้วก็จะบรรลุถึงมรรคผล  
โดยไม่ต้องไปเพียรล้มลุกคลุกคลาน เหมือนอย่างแต่ก่อนนี้อีกแล้ว  
การที่ปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลเป็นอย่างไรนั้น ข้าพเจ้าต้องของดก  
กล่าว ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่า ข้าพเจ้าพูดมานี้เพียงให้เป็นแนวทางปฏิบัติ  
เท่านั้น จากแนวทางปฏิบัตินี้ เมื่อท่านมีความสนใจ ก็ขอเชิญไปหา  
กัมมัฏฐาจารย์แล้วลงมือปฏิบัติตามที่กัมมัฏฐาจารย์จะพึงแนะนำ

เกิด ผลที่ได้มันท่านจะรู้สึกเองแหละว่า มรรคญาณ ผลญาณนี้<sup>41</sup> เป็นญาณที่มีความล้ำเลิศประการใด สมเด็จพระบรมศาสดา ตรัสว่า “บุคคลใดเพียงแต่มองเห็นเราตถาคตเท่านั้น ไม่ชื่อว่า ได้เห็นเราตถาคต หากบุคคลใดปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่เรา ตถาคตได้แสดงไว้แล้ว บุคคลนั้นยอมชื่อว่า ได้เห็นเรา ตถาคต” ด้วยเหตุนี้ ถ้าท่านผู้ใดอยากจะรู้ความล้ำเลิศของรสพระ ธรรมอันแท้จริงแล้ว จงปฏิบัติดูเองเถิด อย่าให้ข้าพเจ้าบอกเลย ข้าพเจ้าก็บอกไม่ถูก ถึงถ้าบอกถูกก็คงไม่รู้เรื่องกันแน่ เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงลงมือปฏิบัติธรรมด้วยตนเองเถิด ท่านจะรู้ด้วยตัว ของท่านเองที่เดียวว่า พระธรรมนั้นล้ำเลิศประเสริฐอย่างไรแค่ไหน

มรรคผลนั้นยอมมีอยู่จริง ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ มรรค ๔ ก็ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัต ตมรรค ผล ๔ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และ อรหัตผล

ในฐานะที่ท่านทั้งหลายเป็นเพื่อนพุทธศาสนิกชนกับ ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอเรียนว่า การปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่ว่ามันจะยาก เกินไป แต่ก็ไม่ใช่ว่ามันจะง่ายเหมือนกัน ถ้าหากว่าท่านปฏิบัติถูก ทางแล้ว สำหรับผู้ที่เหลือเชื่อนั้น ภายใน ๒ เดือนเป็นต้องได้รับรส

พระธรรม ที่ไม่เคยได้รับมาแน่ แต่สำหรับบางท่านก็เพียงชั่วชั่ว<sup>๔</sup>๒  
เหยียดเท่านั้น เรื่องนี้ไม่ทราบว่าจะพยากรณ์กันอย่างไร จงลง  
มือปฏิบัติกันเถิด ข้าพเจ้าพยายามส่งจิตไปช่วยให้ท่านทั้งหลาย  
เพียรปฏิบัติให้ได้ อย่างน้อยที่สุดให้ได้โสดาปัตติมรรค การที่  
ข้าพเจ้าปรารถนาอยากจะทำให้ท่านทั้งหลายได้โสดาปัตติมรรคนั้น  
เพราะอะไร? เพราะว่าคนที่คนเราจะไปสู่อบายภูมิคือ นรก เปรต  
อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานนั้น ไม่เป็นการลำบากเลย มันเป็น  
การง่ายมากเหลือเกิน

บางท่านอาจจะมึนงงสงสัยขึ้นมาว่า เออ ขอถามสักหน่อย  
เถอะ ผมจุดธูปเทียนบูชาพระและถวายดอกไม้ไม่เว้นแต่ละคืน เข้า  
ๆ ยังแถมใส่บาตร บางทีก็ยังถวายจีวร ถวายเงินทองบำรุงสิ่งนั้นสิ่ง  
นี้เสมอ เช่นนี้ยังจะต้องไปอบายภูมิอีกหรือ? ขอตอบว่าไม่แน่  
อาจจะไปก็ได้ อาจจะไม่ไปก็ได้

### พระตีสสะไปเกิดเป็นเส้น

ที่ว่าอาจจะไปก็ได้ ไม่ไปก็ได้ นั้น มีอุทาหรณ์ที่จะยกมาเล่าสู่  
กันฟังได้ อาทิเช่น ในสมัยที่สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงพระชน  
มายุอยู่ มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อ ตีสสะ พระตีสสะนี้ได้ปฏิบัติธรรม

ด้วย และได้อยู่ร่วมสำนักกับสมเด็จพระบรมศาสดาด้วย และได้<sup>43</sup>  
ฟังธรรมเทศนาของสมเด็จพระบรมศาสดาด้วย เมื่อขณะที่ใกล้  
จะมรณภาพ เกิดไปมีจิตผูกพันอยู่ในจิรวพรณิดเดียวเท่านั้นเอง  
ครั้งมรณภาพแล้ว จึงไปเกิดเป็นเดิน\* ไปเกาะผ้าเหลืองอยู่ นี้  
หมายถึงไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน ข้าพเจ้าได้ยกตัวอย่าง  
ประกอบในข้อที่ว่า จะไปอบายภูมิง่ายเพียงใดนั้น โดยได้นำเอา  
พระสูตรมาสาธกให้ท่านทั้งหลายได้สดับแล้ว

### เศรษฐินีแม่มายทรงเครื่องไปเกิดเป็นเปรต

ลำดับนี้ จะนำอุทาหรณ์อีกเรื่องหนึ่ง ที่เกิดขึ้นในประเทศ  
พม่ามาแล้วให้ท่านทั้งหลายได้ฟังอีก อุทาหรณ์ที่จะยกมานี้เป็นเรื่อง  
ที่เกิดขึ้นในเมืองอมรปุระ ซึ่งพระเจ้าพรหมคุณอาสาสมณะได้ไปเห็น  
มาแล้ว ที่เมืองนี้ มีเศรษฐินีแม่มายทรงเครื่องอยู่ผู้หนึ่ง มั่งมี  
ทรัพย์สินเงินทองมากที่สุดทีเดียว เขาเป็นคนใจบุญ ถือศีล กินทาน ตัก  
บาตร ฟังธรรมเสมอ ๆ ข้ายังตั้งโองน้ำไว้เป็นทาน ในทิศต่าง ๆ  
สำหรับผู้สัญจรไปมาทั้งหลายจะได้ดื่มตามปรารถนาเศรษฐินีผู้นี้  
เมื่อตายไปแล้ว ตามจารีตประเพณีย่อมมีการทำบุญอุทิศ บรรดา

---

\* สัตว์เล็ก ๆ ชนิดหนึ่ง ตัวเล็กมากจนเกือบมองไม่เห็น

ลูกหลายจึงนิมนต์พระภิกษุที่คุณแม่เลื่อมใส คือพระคุณเจ้าจาก 44 วัดต่อตะมันต์ออร์ ในเมืองอมรปุระ มารับไทยธรรม เมื่อถวายอาหารบิณฑบาตเสร็จแล้ว ก็กรวดน้ำแผ่ส่วนบุญไปให้คุณแม่ตามประเพณี

โดยปกติในประเทศพม่า เมื่อบุคคลในครอบครัวได้ล่วงลับไปแล้ว พอครบ ๗ วัน ก็มีการทำบุญอุทิศให้ ก่อนที่จะทำบุญ ๗ วันนั้น บรรดาลูกหลานทั้งหลายจะต้องเชิญวิญญาณของผู้ตายไม่ว่าจะไปอยู่ในภูมิใด ให้มาฟังเทศน์รับอนุโมทนาสาธุการจากบรรดาญาติ ๆ ทั้งหลายที่จะแผ่กุศลให้ ดังนั้น ลูกหลานทั้งหลายของเศรษฐีนี้ ครั้นนิมนต์พระไปฉันแล้ว ก็มีเทศน์อุทิศส่วนกุศลให้ เสร็จแล้วพระที่ไปฉลองศรัทธาก็กลับไปวัด

ครั้นพระคุณเจ้าเดินมาถึงระหว่างทางนั้น ท่านก็ได้ยินเสียงร้องเรียกว่า “พระคุณเจ้า ๆ” ท่านก็หันหลังไปดู แต่ไม่เห็นมีใครมีแต่เด็กวัดสองคน ท่านจึงถามเด็กวัดว่า เธอได้ยินไหมใครเรียกฉันว่า “พระคุณเจ้า ๆ” เด็กวัดเรียนว่า ได้ยินขอรับ พอเด็กเรียนว่า ได้ยิน นางเศรษฐีนี้ฉันมีได้ปรากฏกายให้เห็น ปรากฏแต่เพียงเสียงตอบว่า “ดิฉันเป็นคนเรียกเองเจ้าข้า” พระคุณเจ้าถามว่า ใครนั่นโยมหรือ? วิญญาณของเศรษฐีนี้ฉันเรียนว่า ไช โยมเองเจ้า

**ซ้ำ** พระคุณเจ้าถามว่า **โยมไปอยู่ไหนละ บอกที ว่า ภูมิที่โยม45 ไปอยู่นั้นอยู่ที่ไหน?** พระคุณเจ้าสำคัญว่าเศรษฐกิจนี้ผู้นี้ บุญก็ได้ ทำ ศีลก็ได้ ได้สมาทานรักษาไว้ อย่างมั่นคง อย่างไร ๆ เสียก็ต้องไปเกิดในเทวภูมิแน่ พระคุณเจ้านึกอย่างนั้น ส่วนโยมก็ไม่ยอมบอก แต่พูดว่า **อย่าให้บอกเลยเจ้าซ้ำ** พระคุณเจ้าพูดว่า **“บอกเถอะ โยม”** ไม่เป็นไรหรอก เศรษฐีนี้ก็เลยตามใจ จึงเรียนพระคุณเจ้าว่า **“เดี๋ยวนี้ดิฉันได้ไปเกิดเป็นเปรตเจ้าซ้ำ”**

เมื่อพระคุณเจ้าได้ทราบ ว่า เศรษฐีนี้ผู้ใจบุญสุนทานไปเกิดเป็นเปรตก็สลดใจ ตีอกชกตัวพลางพูดว่า **โอ โยมทำไมจึงเป็น อย่างนั้นไปได้ละ** เศรษฐีนี้เรียนว่า **ดิฉันบุญก็ได้ทำ ศีลก็ได้ สมาทานรักษาเจ้าซ้ำ แต่เมื่อเวลาใกล้จะตาย ได้ยินเสียง ร้องให้(ของลูกหลาน) เกิดความสงสาร เพราะเหตุนั้นเมื่อ วิญญาณดับไปแล้วจึงไปเกิดเป็นเปรตเจ้าซ้ำ**

ในที่นี้ข้าพเจ้าขอฝากเอาไว้ว่า ไม่มีวิธีการอันใดที่จะดียิ่งไป กว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนให้ได้มาซึ่งโสดาปัตติมรรค การได้มาซึ่งโสดาปัตติมรรคนี้ หมายความว่า อบายนั้นไม่ต้องไป แน่นนอน แต่ถ้าหากท่านยังไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ยัง ผลัดวันประกันพรุ่งเอาไว้ขอเอาการทำบุญทำทานเพียงเท่านั้นเป็น

เครื่องประกันแล้ว เพียงชาติหนึ่งสองชาตินั้น อาจจะได้ไป 46  
สวรรค์ แต่ว่าเมื่อพ้นชาติหนึ่งสองชาติไปแล้วอาจจะกลับไป  
อบายอีก มันเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนอย่างนี้ ฉะนั้น สมเด็จพระบรม  
ศาสดาจึงได้ตรัสแก่พวกไวโนยสัตว์ทั้งหลายว่า อย่างน้อยที่สุด  
ขอให้ได้มาซึ่งโสดาปัตติมารคกันเถิด ดังนี้ ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้า  
จึงขอเชิญเอาพระดำรัสของสมเด็จพระบรมศาสดานี้มามอบให้เป็น  
ธรรมบรรณาการแด่เพื่อนพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ณ โอกาสนี้โดย  
ทั่วกัน

การที่ข้าพเจ้าได้เชิญชวนอย่างหนักหน่วงเช่นนี้ ก็  
เนื่องจากว่า สำหรับอบายภูมิคือ นรก เปต อสุรกายนั้น ข้าพเจ้า  
ก็ยังไม่เคยเห็น ยังไม่ตระหนักแน่แท้ใจ แต่ว่าสัตว์เดียรัจฉานนี้  
ข้าพเจ้าได้เห็น ข้าพเจ้าได้เห็นสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายว่า มันได้มี  
ความสุขสบายขนาดไหน ไม่ต้องไปดูที่อื่นหรอก ดูแต่แค่เปิด ไม้ที่  
เขาหอบมาตอนเข้า เขานำเข้าไปสู่ตะแลงแกง\* เชือดแล้วก็เอามา  
ให้เรากินกัน หรือจะดูหมูดูสัตว์อื่น ๆ นอกจากนี้ก็ไม่ได้ ท่านจะรู้สึก  
ว่า มันไม่มีความสบายอะไรเลย นอกจากจะถูกเขาเชือด

---

\* ที่สำหรับประหารนักโทษ

ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่จะให้ความสุขสบายได้เลย ใครเล่าที่จะ  
ไฝฝืนเลือกเอาอบายเหล่านี้บ้าง ถ้าหากว่าได้ตระหนักในความ  
จริงของสภาพเหล่านี้แล้ว

ถ้าหากว่าทุกท่านติดตามที่ได้บรรยายมานี้จนกระทั่งได้  
ทราบซึ่งดีแล้ว ย่อมจะปรารถนาให้ได้มาซึ่งโสดาปัตติมรรค เมื่อได้  
โสดาปัตติมรรคแล้ว อย่าว่าแต่เพียงปิดประตูอบายเลย แม้แต่การ  
เกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากกันเหล่านั้นก็จะ  
ได้เสวยอย่างช้าไม่เกิน ๗ ชาติ จากนั้นแล้วพระนิพพานอันเป็น  
อมตสุข ก็จะเป็นสมบัติของท่าน เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงปรารถนา  
ที่จะให้ทุกท่านที่เป็นเพื่อนพุทธศาสนิกชนร่วมกันได้รับอมตสมบัติ  
อันประเสริฐนี้ไว้โดยทั่วถึงกันด้วยประการฉะนี้

ลำดับนี้ เมื่อข้าพเจ้าได้ประมวลผลมอบฝากไว้ให้กับท่าน  
สาธุชนทั้งหลายแล้ว ข้าพเจ้าจะขอแผ่เมตตาให้แก่ท่านทั้งหลาย  
ต่อไปว่า

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ภวตุ สัพพมุงคลี   | รกฺขณตุ สัพพเทวตา   |
| สพฺพพุทฺธานุภาเวน | สทา โสตถิ ภวนตุ เต. |
| ภวตุ สัพพมุงคลี   | รกฺขณตุ สัพพเทวตา   |
| สพฺพธมฺมานุภาเวน  | สทา โสตถิ ภวนตุ เต. |

ในฐานะที่ข้าพเจ้าได้มาพบกับบรรดาท่านสาธุชนทั้งหลาย ในประเทศไทยทั้งหญิงชาย ที่ได้สร้างพลังจิตให้แก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าจึงปรารถนาใคร่จะให้ท่านทั้งหลายได้มาซึ่งมรรคผล จักได้พ้นจากสังสารทุกข์ อันมีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย และการพลัดพรากจากสรรพสิ่งทั้งปวง ขอให้ท่านทั้งหลาย เอื้อมขึ้นสู่พระนิพพาน อันเป็นสันติสุขอันแท้จริงในระยะเวลาอันสั้น และขอให้ปวงอุปสรรคอันตรรายทั่วยุทธทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้มาแผ้วพานเป็นเสี้ยนหนาม ระหว่างกาลที่ท่านทั้งหลายแสวงหาพระธรรมอันแท้จริงของสมเด็จพระบรมศาสดาเลย.