

วิปัสสนากถา

นโม เต พุทธวिरตถุ

โอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาลเช่นนี้ ย่อมนับว่าเป็นโอกาสอันดี สำหรับท่านจักได้กระทำตนให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

ศีล คืออะไร ศีล คือข้อปฏิบัติที่ทุกๆ คนพึงมี เพื่อสังวรและสำรวมตน สำหรับคฤหัสถ์ จำต้องมีศีล 5 (อาชีวะมกฺกฐกศีล) พระภิกษุต้องสมบรูณ์ด้วยปาติโมกขสังวรศีล บุคคลที่สมบรูณ์ด้วยศีลนั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วยมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ และสมบัติอื่นๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่า จะไม่กลับกลอกผันแปรและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลกีย์ศีลเท่านั้น

ดังนั้น จำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล คือ มรรคศีล ผลศีล โลกุตตรศีล เท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่า พ้นจากอบายภูมิแน่นอน การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้ จำต้องลงมือปฏิบัติกันจริงๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตตรศีลแล้ว ย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก

บรรดาอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อได้โอกาสเหมาะสมก็ ย่อมจะอำนวยผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต หรือสัตว์อสุรกาย ตามแต่กรรมของกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้นๆ ไป นับได้เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีทีเดียว ดังนั้นท่านสาธุชนจึงไม่ควรปล่อยตนให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้ โดยลำพังแต่ศีลแล้วยอมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิประกอบด้วย

สมาธิ คืออะไร สมาธิ คือการทำจิตให้สงบนิ่งเอง ธรรมชาติของจิตนั้นย่อมไม่อยู่นิ่งเลย มักจะไม่ซึ้งหรือจับอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน ดังนั้น เพื่อมิให้จิตได้เคลื่อนไป หรือน้อมไปตามอารมณ์ต่างๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ซึ้งติดอยู่ เมื่อจิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกที่จิตได้เริ่มซึ้งอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตซึ้งหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้นั้นจิตนั้นเรียกว่า ‘สมาธิ’

สมาธิมีอยู่ 2 ประการคือ โลกีย์สมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

โลกีย์สมาธิ เป็นสมาธิที่ได้จากสมถภาวนา จนได้รูปฌานและอรุณฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้จนเกิดฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนตั้งแต่ 1 กัปป์ เป็นต้นไปจนถึง 8 หมื่น 4 พันกัปป์ทีเดียว แม้จะได้เกิดเป็นพรหมมีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงมาเกิดในมนุษยโลกเพราะหมดอำนาจของฌานสมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการ

สังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จงดีแล้วก็ย่อมจะกระทำกรรมชั่วได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วขึ้นแล้ว ผลกรรมนั้นก็บังดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้นได้อีก ดังนั้น โลกียสมาธินี้ยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตตรสมาธิ จึงจะวางใจได้โดยแท้

โลกุตตรสมาธิ คือ มรรคสมาธิ และผลสมาธินั่นเอง แต่โลกุตตรสมาธินี้จำต้องสมบุรณ์ด้วยปัญญา จึงจะนับได้ว่าเป็นโลกุตตรสมาธิโดยแท้ ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบ ปัญญานี้มีอยู่ 2 ประการเช่นกันคือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา

ปัญญา คือ หัตถปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดในการใช้มือ) วาทปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดในการใช้วาทเป็นต้น) ความฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่แท้จริงตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยภาวนามัยปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เหตุที่ไม่จัดเข้านั้น เพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งแต่จะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้ สัตว์โลกต้องย่อยยับล้มตายลงเหลือที่จะนับได้นั้น ก็เพราะปัญญานี้เอง ปัญญาที่แท้จริงนั้นย่อมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างความดีความงามเสมอไป โลกียปัญญาที่แท้จริงนั้นย่อมเป็นความรู้ความฉลาดที่ถูกต้องตามคลองธรรม เพื่อหวังความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็นสุขตมยปัญญาบ้าง จินตมยปัญญาบ้าง ปัญญาเหล่านี้เรียกว่า โลกียปัญญา เมื่อบุคคลสมบุรณ์ด้วยปัญญานี้แล้วก็ย่อมจะยังให้เกิดศักดิ์ศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทองเพียบพร้อมไปด้วยการนับถือยกย่อง สรรเสริญ แม้ปัญญาที่กล่าวนี้ก็ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่ออบายภูมิ ดังนั้นถ้าปรารถนาให้พ้นจากอบายภูมิอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องได้โลกุตตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตตรปัญญา ได้แก่ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่อปรารถนาปัญญานี้จะต้องปฏิบัติอย่างไร จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบครัน

ในปัญญา 3 ประการที่กล่าวมานี้ เมื่อบริบูรณ์ สมบุรณ์ด้วยภาวนามยปัญญาแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบครัน

เพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนามยปัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไร บุคคลปรารถนาเพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนามยปัญญาพึงพิจารณารูปธรรมนามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง สมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยกธาตุ พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงกันทุกประการ แต่นามธาตุนั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้ามวิธีแยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่

จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมืออย่างใดให้เป็นที่เปลื้องทรัพย์เปลื้องสมอเพียงแต่ใช้จิตกำหนดรู้เท่านั้น ย่อมสามารถแยกได้ทั้งรูปธาตุและนามธาตุ วิธีแยกธาตุนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เพียงแต่ตามกำหนดรู้ซึ่งการเกิดดับรูปธรรมนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดการชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรมนามธรรมในขณะปัจจุบันนั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดการชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรม นามธรรม ตามความเป็นจริงทุกประการ

ในสกลกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วยรูปธรรม นามธรรม ทั้ง 2 ประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐาน ภาชนะวัตถุที่เห็นอยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่างๆ นานานั้น คือรูปธรรมนั่นเอง รูปธรรมนี้เมื่อแยกธาตุกันแล้ว จะได้ปฐมธาตุ 1 อาโปธาตุ 1 เตโชธาตุ 1 วาโยธาตุ 1 จักขุธาตุ 1 โสตธาตุ 1 ฯลฯ เป็นต้น รวม 28 ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า 'รูป' อุปมาเหมือนแป้งผง แป้งป่น เมื่อผสมกับน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉันใด รูปนี้ก็ทำนองเดียวกัน คือ ย่อมเป็นส่วนรวมของธาตุต่างๆ และย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่งในเมื่อกระทบกับความร้อนหรือความเย็น อาศัยรูปที่มีสภาพเปลี่ยนแปลงนี้ จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า 'รูป'

รูปนี้โดยสภาวะธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ฉะนั้น ในอภิธรรมบาลีจึงเรียกนามธรรม รูปธรรมว่า

सारमग्ना षममा अनारमग्ना षममा

सारมग्ना ษมมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบาลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์นั้นย่อมเป็นจริง กล่าวคือไม่ว่าจะเป็นเสาไม้ หรือเสาปูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนดิน ก้อนหิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้น รูปของคนที่มีหุดมหายใจแล้วนั้นก็รู้อะไรไม่ได้ แม้รูปของตนที่มีหุดมหายใจนั้นแล้วก็เหมือนกัน

ในทรรศนะของคนทั่วไปย่อมเข้าใจว่า เตาที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหากมีชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประเป็นใดเลย ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ขึ้นชื่อรูปแล้ว จะขยับเขยื้อน จะเคลื่อนไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเตาที่รู้และขยับเขยื้อนไปมาอยู่ทุกวันนี้ นั้น ถ้าไม่ใช่รูปคืออะไรเล่า

อธิบายว่า เตาที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้นคือนามนั่นเอง ดังนั้นจึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นามะ นามธรรมนี้ที่เรียกทั่วไปว่า จิต นามที่มีสภาพรู้เรียกว่าจิตนี้ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่นการเห็นย่อม

อาศัยจักขุปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น การได้ยิน ก็อาศัยโสตปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยฆานปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชีวหาปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งรสนั้นๆ การถูกต้องสัมผัสก็อาศัยกายปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกต้องสัมผัส

การที่รู้ได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนั้น ความจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกต้องสัมผัส เพราะต้องยอมทรงไว้เฉพาะซึ่งหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการถูกต้องสัมผัสนั้นมีวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกต้องสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่างๆ ได้อาศัยหัวใจ (ทหฺยรูป) เป็นที่เกิดขึ้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้นจึงประมวลได้ว่าการรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือ นามธรรมไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมยอมไม่รู้สักใดๆ เลย

ในทรรคนะของคนทุกๆ ไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือนั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกันและเห็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคลสัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนนั่งอยู่ในวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่าคนเป็นส่วนหนึ่ง และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนยอมไม่ใช่วัด และวัดก็ยอมไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้แจ้งชัดฉันใด ในที่นี้กันเองเดียวกัน การเห็นกับการรู้ ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน หรืออีกนัยหนึ่งคนที่อยู่ในห้องโผล่หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้น ได้เห็นภาพต่างๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่าใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือคนเห็น แม้กระนั้นถ้าหน้าต่างไม่ช่วยเป็นสื่อให้แล้วคนก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ฉันใด ในที่นี้ทำนองเดียวกัน การเห็นกับจักขุปสาทเป็นคนละส่วนแต่ก็ขาดความอุปการะของจักขุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน ฉะนั้นการรู้ในการเห็นนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยจักขุปสาทช่วยเหลือ จึงได้สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุกๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูปคือจักขุปสาทกับนามคือการรู้ในการเห็น เพียง 2 สิ่งนี้เท่านั้น แต่ยังมีภาพที่ให้เห็นซึ่งเป็นอารมณ์อีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยกันแล้ว ฟังกล่าวได้ว่าในทุกๆ ขณะเห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง 3 คือ จักขุปสาท จัดเป็นรูปภาพหรืออีกนัยหนึ่งอารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง 2 นี้กระทบกันจึงเกิดความรู้ซึ่งเรียกว่า นาม จักขุปสาทและภาพนั้นไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็นในทุกๆ ขณะทีรูปทั้ง 2 กระทบกัน จึงประมวลได้ว่าทุกขณะที่เห็นย่อมมีเพียงรูปที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไรเลย กับนามที่รู้ เพียง 2 อย่างนี้เสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาญาณ คือบุคคลธรรมดาที่นั้นยอมเข้าใจในการเห็นว่า เป็นเรา เป็นเขา ฯลฯ เช่นเข้าใจว่าเราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น ก็เข้าใจว่าเรารู้จักนั้นแหละ ความเข้าใจเช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

คำว่า **สักกายทิฏฐิ** นี้ เป็นคำบาลีที่สนธิต่อกันไว้ เมื่อแยกศัพท์แล้วย่อมาได้ 2 คำคือ สักกาย และทิฏฐิ **สักกาย** แปลว่า รูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง **ทิฏฐิ** แปลว่า ความเข้าใจผิด เมื่อรวมความหมายของ 2 ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่าเข้าใจผิดในนามรูปนั้น เข้าใจผิดอย่างไร ตอบว่า ทุกครั้งที่เห็นนั้นย่อมมีจักขุประสาทคือ รูป กับการรู้ในการเห็นคือ นาม อยู่โดยแท้จริง คนสามัญแทนที่จะเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ยอมเข้าใจผิดไปว่าเป็น บุคคล สัตว์ ฯลฯ คือ เข้าใจว่าบุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่แท้จริงเช่นนี้แหละจึงเรียกว่า สักกายทิฏฐิ

ตราบาใดที่คนเรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้แล้วก็ยังไม่เป็นที่เข้าใจได้ว่า เขาพ้นจากอบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษยโลก เทวโลก แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้นจึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดซึ่งความเข้าใจผิดนี้ให้สิ้นไปจากขันธสันดาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า

"สักกายทิฏฐิอุปหานาย สโต ภิกขุ परिพพเช"

ตามความหมายในพุทธโฆษาทนี ถือเอาใจความว่า แม้ไม่ยากจะแก่ เจ็บ และตาย ในที่สุดก็ไม่สมประสงค์ จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก่ เจ็บ ตาย แล้วก็ย่อมต้องเกิดอีก จะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้น จะอธิษฐานขอให้เกิดในภูมินั้นภูมินี้ ขออย่าให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ยอมแล้วแต่การชี้ขาดของกรรมที่ได้ทำกันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ่งแล้ว จะเห็นได้ว่า มันเป็นภาพที่น่าสยดสยองและน่าสะพึงกลัวปานใด เมื่อเห็นโทษเห็นภัยที่กล่าวนี้แล้ว ก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นสังสารวัฏนี้ไปสู่ที่ขอบคือ พระนิพพานกัน ถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ คือ จำต้องกำจัดสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่แปรผันให้เผชิญกับภัยของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง ด้วยอริยมรรค อริยผลเบื้องต้น

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล โลกุตตรสมาธิ และโลกุตตรปัญญาอัน จะพึงปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นในสักกายทิฏฐิจึงจะหมดไปจากขันธสันดาน คำตอบคือ ทุกๆ ครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบ ถูกต้องสัมผัส และได้คิดนึกนั้น จำต้องมีสติ

กำหนดรู้ซึ่งความจริง มองรูปและนามนั้นๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาและต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่านได้อบรมตามคำแนะนำจนเกิดปัญญาญาณแก่กล้าได้มาซึ่งมรรคญาณ ผลญาณ เพียงขั้นต้นเท่านั้นแล้วสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่จะแปรผันให้ต้องเผชิญกับนานาภัยในอบายภูมินั้นก็เป็นอย่างนั้นหมดไปโดยสิ้นเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ ที่เดียว

วิธีปฏิบัติคือ ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัดพึงกำหนดการเห็นนั้นว่า **เห็นหนอๆ** เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้งอาจได้กำหนดสิ่งที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจิตที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุประสาทที่เป็นสื่อให้เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นจริงจังแล้วจะกลายเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกายทิฏฐิที่คอยท่าอยู่แล้วสามารถแทรกเข้ามาแล้วให้ยึด ความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตนซึ่งล้วนเป็นกิเลสที่จะเสริมให้ประกอบกรรมและกรรมนี้แหละที่จะยังผลให้ต้องไปเกิดอีก จักรปฏิจัสสมุปบาทก็ย่อมจะหมุนให้ต้องเผชิญกับนานาภัยอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้นเพื่อให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏทุกขณะที่เห็น พึงใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า **"เห็นหนอๆ"**

ในการทำงานเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินนั้นย่อมอาศัยโสตประสาทกระทบกับเสียงซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือการรู้ในการได้ยิน เพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ พึงกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า **"ได้ยินหนอๆ"**

เมื่อจุมูกกระทบกลืนเกิดความรู้อัน พึงกำหนดว่า **"ได้กลืนหนอๆ"** เมื่อลิ้นกระทบรสเกิดความรู้อัน พึงกำหนดว่า **"รู้รสหนอๆ"**

การถูกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อด้วยโลหิตนั้นย่อมมีความใสอยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กายปสาทเมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกระทบสัมผัสไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กายวิญญาณจิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้นๆ ทันทีกายปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูกระทบสัมผัสจนเกิดความรู้อัน (นาม) แล้ว พึงกำหนดให้ทันรู้ซึ่งการถูกระทบสัมผัสนั้นๆ ว่า **"ถูกหนอๆ"** นี่เป็นการถูกอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกระทบที่พิเศษกว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกที่มีทุกข์เวทนาเข้ามาแทรกแซง จะทำให้รู้สึก ปวด เมื่อย ชา เจ็บ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อรู้สึกในอาการใดๆ พึงกำหนดตามซึ่งอาการนั้นๆ เช่น

ถ้าปวดก็กำหนดว่า **"ปวดหนอๆ"**

ถ้าเมื่อย กำหนดว่า **"เมื่อยหนอๆ"**

ถ้าชา กำหนดว่า "ชาหนอๆ"

ถ้าเจ็บ กำหนดว่า "เจ็บหนอๆ"

มือและเท้าของคนเรานี้ ย่อมต้องเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อยๆ คู้บ้างเหยียดบ้าง ตามความเหมาะสม

เมื่อคู้ กำหนดว่า "คู้หนอๆ"

เมื่อเหยียด กำหนดว่า "เหยียดหนอๆ"

ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้ในการกระทบสัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่นเมื่อจิตที่อยากคู้เกิดขึ้นนั้น รูปคู้ก็จะเกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตที่อยากเหยียดเกิดขึ้นรูปเหยียดก็จะเกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่นำมากล่าวในที่นี้ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยปัญญา ฟังทราบได้ว่าอาการความเคลื่อนไหวต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิตสั่งรูปก็ย่อมจะทำตามคำสั่งนั้น และรูปที่เกิดขึ้นในทันทีก็จะดับลงในฉับพลันเหมือนกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลาย ผู้ได้เห็นย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่แฉะให้รู้สึก การเหยียด การคู้ เป็นต้น ปล่อยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รูปเหยียด รูปคู้ ที่บันดาลให้มือและเท้ากระทบกัน จนเกิดความเคลื่อนไหว และเครื่องตั้งขึ้นมาตามลำดับของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะกระทบกายประสาทอีกทางหนึ่งทันทีที่มีการกระทบถูกนั้นๆ ทันทีที่อาการปรากฏนี้ ถ้ากำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถือนั่นในบัญญัติว่าบุคคลเหยียด เราเหยียด บุคคลคู้ เราคู้ มือของเรา เท้าของเรา เป็นต้น ดังนั้นเพื่อจัดการถือนั่นนี้ทุกขณะของการเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่งอาการนั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมอนุสนธิมาจากหทัยรูปและหทัยรูปนี้ก็ได้ อาศัยอยู่ในสกลกายอีกทอดหนึ่ง ดังนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมเกิดมาแต่หทัยรูปและสกลกายเป็นรูป กับความรู้สึคนึกคิด เป็นนาม

เมื่อความนึกเกิดขึ้น กำหนดว่า "นึกหนอๆ"

เมื่อความคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า "คิดหนอๆ"

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ด้วยความอดทนเพ่งกำหนดรูปรนามในขณะเกิดดับอยู่เป็นอาจินแล้ว จะรู้สึกตัวทันทีว่า มีสมาธิดีขึ้น จิตที่เคยตื่นส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น ก็สงบนิ่งไม่ตื่นส่าย แน่วอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ถ่ายเดียว นอกจากนี้ความรู้

ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดรู้เกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่ต่างผกผันทำหน้าที่กันเป็นคู่ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ขั้นนี้ ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้นไม่มีการทรงอยู่ได้เลย แม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น ๆ และอารมณ์ใหม่ๆ ก็จะเข้ามาแทนที่ สลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะที่กำหนดว่ารูปนามไม่เที่ยง นี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

เมื่อรู้แจ้งความไม่เที่ยงของรูปนามแล้วทุกขเวทนาอันเกิดจากการขบเมื่อย ปวด ชา ขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อความทลายความแน่วแน่มที่มีอยู่ในขณะนั้นตามควรแก่กรณีอีก การรู้แจ้งในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ตามความเป็นจริงนี้ เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนามก็ดี ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณัติบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้ เรียกว่า อนัตตานุุปัสสนา

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้งอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล้ว แต่นั้นปัญญาจะเริ่มคืบคลานขึ้นสู่มรรค ผล นิพพาน เมื่อปัญญาได้บรรลุถึงมรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่า ประตูปบายภูมิมิได้ถูกปิดตายโดยสิ้นเชิง ดังนั้นอย่างน้อยที่สุดก็ควรเพียรให้ถึงมรรคหนึ่งผลหนึ่งเสีย เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนแต่บัดนี้

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสติคอยกำหนดรูปารมณ้อยู่ตามทวารทั้ง 6 โดยมีได้ขาดตกบกพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรนั้นย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ และกำลังของปัญญา ยังอ่อนอยู่มาก การเห็น การได้ยิน ก็มีความไวเหลือเกิน เหมือนการเห็นกับการได้ยินนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่ได้เกิดพร้อมกับการเห็นแลการได้ยิน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้มาสัมพันธ์ร่วมกับการเห็น การได้ยิน เลยทำให้ไวหนักขึ้น จนทำให้เข้าใจเสมือนสภาวะธรรมทั้ง 3 นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่า อะไรเกิดก่อนหลังอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่นั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ แลกำลังของปัญญา ยังอ่อนอยู่มาก จนแทบกล่าวได้ว่า ยัง

ไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทั้งหมดทั้ง 6 ทวารแล้ว ก็ยากที่จะพึงกำหนดได้ และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้น ในระยะแรกเริ่มทำความเพียร จึงต้องให้เริ่มหัดจำแนกแต่น้อยๆ ก่อน การเห็น และการได้ยินนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการใส่ใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีการใส่ใจในขณะที่เห็นแลขณะได้ยินแล้ว ก็ย่อมจะไม่รู้ในการเห็นแลการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบกันไปได้ ส่วนขณะได้กลิ่นนั้น นานๆ จึงจะรู้สึกสักครั้ง ขณะรู้สึกของอาหารก็เช่นเดียวกัน นานๆ จึงจะได้รู้รสสักครั้งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่นั้น คือ ขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้นย่อมจะรู้สึกในอาการเคร่งตึง แลความกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเช่นนี้แล้ว จะพึงหัดกำหนดอย่างไร พึงเพ่งกายให้แน่นแล้วกำหนดว่า "นั่งหนอๆ"

ความจริงการนั่งนี้ ย่อมเกิดเพราะจิตอยากนั่งนั่นเอง จึงทำให้รูปเกิดเกร็งขึ้นจนกลายเป็นรูปนั่ง อุปมาเหมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไรมันก็ตึงขึ้นเพียงนั้น แลทรงไว้ซึ่งการเคร่งตึงนั้นฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิตอยากนั่งที่เกิดขึ้นเป็นลำดับทำให้เกิดพลัง จนอาการเคร่งตึงแก่กล้าถึงขั้นทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้นับเป็นแรงดันมิใช่น้อย ข้อเท็จจริงของพลังนี้พึงเห็นได้จากการพุงคนป่วย กล่าวคือ เมื่อยุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั่ง จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสียก่อนแล้วจึงจะพุงคนป่วยได้ฉันใด ในทำนองเดียวกันอาการเคร่งตึงที่เกิดเพราะจิตอยากนั่งได้ทวีพลังจนแก่กล้าถึงขั้นสามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งดังที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไปย่อมจะเข้าใจว่า เป็นเพราะอำนาจของเส้นเอ็น ทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงแต่ผิวๆ เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รัดโยงความพะรุงพะรังของเนื้อที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยเลือดแล้ว จึงหุ้มห่อเสียด้วยหนัง เพื่อมิให้เป็นภาพที่น่าสะพรึงกลัวในรูปต่างๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เคร่งตึงแลไหวไปมานั้นเนื่องด้วยอำนาจของวาโยธาตุเช่นเดียวกับลูกหนัง เมื่ออัดลมแล้ว จึงย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะเมื่อง่วงนั้น ย่อมเปลี่ยนจากสภาพเคร่งตึงเป็นรูปอ่อน และพับลงทันที รูปล้มที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะอำนาจของจิตตวง ซึ่งเรียกว่า ภาวังคจิต จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดรูปเคร่งตึงได้เลย ดังนั้นเมื่อจิตนี้เกิดแล้วรูปก็จะคลายความเคร่งตึงลงทันที ต่อเมื่อจิตที่แข็งแรงเกิด รูปที่อ่อนระทวนเหล่านี้ก็จะหายไปทันที กลายเป็นรูปทะมัดทะแมง ว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกันแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะที่นั่งว่า "นั่งหนอๆ" การเพ่งกำหนดนี้ไม่จำเป็นต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นส่วนนี้ หากแต่ไม่เพ่งลงจนทั่วสรรพางค์กายเลย

คือส่วนบนของกายที่ตั้งตรง และส่วนล่างที่งอ

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งเท่านั้นย่อมไม่พอ เพราะง่ายเกินไป ทำให้หย่อนในวิริยภาพแก่สมาธิ เมื่อกำหนดนานไปหน่อยก็จะทำให้เกิดความง่วง คือ ถีนมิทธะ อันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกแซงทันที จึงต้องปรุงแต่งวิริยภาพให้มีกำลังสมดุลย์ โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น วิธีการเพิ่มนั้น ขณะที่กำหนดว่า "นั่งหนอๆ" อยู่ด้วยใจจดจ่อ นั้น ขณะนั้นพึงได้สนใจและเพ่งในการถูกต้องทั้งนี้ไม่จำกัดว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกาย โดยให้กำหนดว่า ถูกหนอ สลับไปกับนั่งหนอ แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญ หรือกำลังเจริญอานาปานสติเท่านั้น สำหรับท่านที่ยังไม่เคยเจริญก็มีภูมิจำลองใดๆ แล้ว ย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรให้หาวิธีแยบคายกว่านี้ให้เจริญ วิธีง่ายๆ และแยบคาย ก็คือ การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสู่การกำหนด พอง ยุบ ไม่ได้ การที่จะแนะนำวิธีง่ายๆ ไปหายากๆ แล้ว นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะทำเล็กลงเสียอีกด้วย ดังนั้น สำหรับการแยกเจริญนั้นพึงแนะนำวิธีง่ายๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน

หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายแลชัดต่อรูปนามในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะแรกเริ่มของวิปัสสนาญาณบุคคล พึงให้กำหนดรูปก่อน แม้รูปที่ให้กำหนดนั้น ก็มีอุปาทายรูปที่เป็นรูปละเอียดอ่อนมาก ไม่เหมือนกับมหาภูตรูป อันเป็นรูปหยาบแลเห็นได้ชัด มหาภูตรูป คือ ปฐวี อาโป เตโช และวาโย ธาตุทั้ง 4 นั้นเอง การที่ให้กำหนด พอง ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย

ในบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรมีความว่า

เมื่อเดินพึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู้ว่านั่ง แลเมื่อนอนพึงกำหนดให้รู้ว่านอน

ตลอดจนกระทั่ง กิริยา อาการ ความเคลื่อนไหวทั้งหลายก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กำหนดเอา วาโยธาตุ คือ ธาตุลมเป็นประธานในการบรรยายหลักธรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง 4 ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-ยุบนี้ย่อมเห็นได้ชัดในการนั่งกำหนด เท่าที่กล่าวมาเป็นการ

กล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณ เป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อไปจักได้กล่าวถึงแนวการปฏิบัติวิปัสสนา ขอจงตั้งใจอ่านกันโดยดี

ในการกำหนด พอง-ยุบ นั้น ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการสุตมหายใจเข้าออกให้จงดี เมื่อสุตมหายใจเข้าไปยอมจะทำให้หน้าท้องพองออกมา แลในทำนองเดียวกัน เมื่อระบายลมหายใจออกแล้ว หน้าท้องก็จะยุบเข้า ขณะที่หน้าท้องพองออกมานั้น จงเพ่งดูอาการพองแล้วกำหนดว่า พองหนอ ในทำนองเดียวกัน เมื่อหน้าท้องยุบเข้าก็จงกำหนดว่า ยุบหนอ ในที่นี้พึงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้ที่หน้าท้องเพื่อทำการกำหนดอาการพอง-ยุบ นั้น หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้อง แล้วหายใจปกติ อย่าหายใจแรง หรือกลั่นลมหายใจไว้เพื่อประโยชน์ในการกำหนด ทั้งนี้จะทำให้เหนื่อย แลเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนดสลับไป เมื่อกำหนดผิดจงเริ่มกำหนดใหม่ อย่าปล่อยเลยไป

ในการเพ่งกำหนด พอง-ยุบ นี้ ไม่ต้องออกเสียงแต่กำหนดรู้อยู่แต่ในใจเท่านั้น ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาย่อมสำคัญอยู่ที่ต้องรู้ การออกเสียงก็ย่อมจะก่อความรำคาญแก่ผู้ประพฤติธรรมด้วยกัน แล้วยังไม่ก่อประโยชน์อื่นใดเลย ขณะที่อาการพองเกิดขึ้นนั้น พึงสนใจเพ่งในอาการนั้นด้วยนามตั้งไว้หน้าท้องให้รู้แจ้งเสมือนเห็นด้วยตาแล้วกำหนดอาการนั้นว่า พองหนอ เมื่อยุบเข้าไปให้กำหนดว่า ยุบหนอ การกำหนดนี้เมื่อได้ทำอยู่บ่อยๆ แล้วจะรู้สึกว่ารूपพองกับจิตที่กำหนดรู้อาการของรูปพองนั้นย่อมเป็นไปในจังหวะเดียวกันพอดี แลในทำนองเดียวกัน เมื่อกำหนดในรูปยุบนั้น รูปยุบกับการรู้ซึ่งรูปยุบนั้นจะเป็นไปในจังหวะเดียวกัน การกำหนดนี้ เรียกว่า กายานุปัสสนา

ขณะที่ไม่มีอะไรต้องกำหนดเป็นพิเศษนอกเหนือไปจาก พอง-ยุบ นั้น จิตย่อมจะไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน ทั้งนี้เป็นด้วยพลังสมาธิยังไม่มีกำลังส่งพอ แม้จะได้เพียรพยายามให้จิตของอยู่ในอารมณ์นานสักเท่าใดก็ตามย่อมจะข้องอยู่ไม่นานนัก ในเมื่อความเคยชินยังไม่เกิดจิตจะตกจากอารมณ์พอง-ยุบ เติลิดไปตามอารมณ์ใหม่ก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งการเติลิดไปของจิตนั้น 3-4 ครั้ง แล้วกลับมากำหนด พอง-ยุบ ต่อไป เมื่อจิตตกจากอารมณ์อีกก็จงตามกำหนดซึ่งจิตที่ตกจากอารมณ์นั้นอีก จิตที่ตกจากอารมณ์เพราะความเคยชินยังไม่เกิดนั้น ย่อมจะรู้สึกได้ว่า ในบางขณะก็ไปพูดกัน บางขณะก็คิดเรื่อยเปื่อยไป บางขณะก็สนุกสนาน บางขณะก็เศร้า ฯลฯ เมื่อรู้ว่าพูดกันก็จงกำหนดว่า พูดกันหนอๆ

เมื่อคิดก็กำหนดว่า คิดหนอๆ

เมื่อสนุกก็กำหนดว่า สนุกหนอๆ

เมื่อเศร้าก็กำหนดว่า เศร้าหนอๆ

ตามกรณีที่จิตได้เตลิดไปจากอารมณ์ การกำหนดนี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

สามัญชนยอมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้รู้ซึ่งความเป็นไปของจิตจึงได้สำคัญผิดคิดว่า เป็น บุคคล สัตว์ เขา เรา ฯลฯ การคิดเราก็คิด การนึกเราก็นึก ไม่ว่าจะทำอะไร ก็เราทำ ทั้งนั้น นับแต่สมัยเด็กที่เริ่มจำความได้เป็นต้น มาตราบนจนถึงปัจจุบันนี้ทีเดียว แท้จริงนั้นเราไม่มี นอกจากจิตที่เกิดดับซับซ้อนกันอยู่อย่างไม่สว่างเท่านั้น ดังนั้นจึงจำต้องเพ่งกำหนดให้รู้ซึ่งความจริงกัน สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงเทศนาไว้ในธรรมบทว่า

ทургคม อเอกจร

อสริริ คุหาสย

เย จิตต์ สญญเมสสนติ

โมกขนติ มารพณนา

แปลเป็นใจความว่า ชนเหล่าใด จักสำรวมจิตซึ่งรับอารมณ์ในที่ไกล ดวงเดียว เทียวไป ไม่มีสรีระร่างกาย มีถ้ำเป็นที่อยู่อาศัยไว้ได้ ชนเหล่านั้นยอมพ้นจากเครื่องผูกแห่ง มาร

ทургคม แปลว่า จิตที่รับอารมณ์ซึ่งอยู่ไกลได้ อธิบายว่า จิตนั้นยอมสามารถเตลิดไปรับอารมณ์ที่อยู่ในระยะไกลๆ ได้เสมอ แม้ว่าร่างกายนั้นจะอยู่ในห้องกัมมัฏฐานก็ตาม แต่จิตนั้นหาได้อยู่ด้วยไม่ แลอารมณ์นั้นจะอยู่ไกลแสนไกลเท่าใด ในทันทีที่เกิดความนึกคิด จิตก็แล่นไปรับซึ่งอารมณ์นั้นๆ ทันที

เอกจร แปลว่า จิตที่เทียวไปโดดเดี่ยวปราศจากสหาย อธิบายว่า จิตนั้นนอกจากแล่นไปรับซึ่งอารมณ์ที่อยู่ไกลแสนไกลแล้วในการรับอารมณ์นั้นก็ยอมไปโดยโดดเดี่ยว ในทรรณะของสามัญชนธรรมดา ซึ่งขาดการไตร่ตรองในความจริง ย่อมที่กักเอาว่าเป็นจิตเดียวหาได้ คำนึงถึงการเกิดดับอันซับซ้อนของแต่ละประการไม่ การเห็น การได้ยิน การนึกคิด เป็นต้น ที่ ล่วงไปก็จิตนี้ การรู้ที่อยู่เดี๋ยวนี้ก็จิตนี้ นอกจากนี้ในขณะที่เห็น ที่ได้ยิน ที่ได้ถูกกระทบสัมผัส เป็นต้น ก็ด้วยจิตนี้อีกเช่นกัน ความจริงหาได้เป็นไปตามที่เข้าใจกันนั้นไม่ และข้อเท็จจริงนี้ ย่อมประจักษ์แก่ท่านทั้งหลาย เมื่อได้ลงมือพิสูจน์กันด้วยตนเอง ขณะที่คิดอยู่นั้น พอได้ กำหนดว่า คิดหนอ การคิดนั้นก็หายไปทันที กลายเป็นนึกขึ้นมาทันที พอกำหนดการนึกนั้น ว่า นึกหนอ ความนึกก็ดับลงไป การเกิดดับของจิตนี้เมื่อได้หมั่นกำหนดรู้้อยู่แล้ว ย่อมจะรู้แจ้งทันทีว่า จิตเดิมที่เข้าใจว่ามีดวงเดียวนั้น แท้จริงหาใช่ดวงเดียวตามที่เข้าใจนั้นไม่ หากแต่การเกิดดับจิต ที่เื่องกันอยู่เหมือนพวงลูกประคำ จึงทำให้เข้าใจผิดไป

อสริริ แปลว่า จิตไม่มีตัวตนเป็นที่ปรากฏ อธิบายว่า จิตนั้นโดยธรรมชาติยอมไม่มีตัวตนที่จะชี้ให้เห็นเหมือนรูปได้ ดังนั้น เมื่อถามว่ารูปมีสัจฐานอย่างไร เราก็ยอมบอก

ลักษณะของรูปได้ดั่งถั่ว แต่เมื่อถามว่า นาม คืออะไร มีลักษณะอย่างไรแล้ว ก็เป็นอันหมดปัญญาที่จะไขค่านั้นให้กระจ่างได้ เพราะไม่มีตัวตนเหมือนรูป จึงไม่อาจบอกลักษณะของจิตได้ นอกจากบอกได้เพียงว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับแล้วรู้ซึ่งอารมณ์เท่านั้น เนื่องจากการที่ไม่อาจชี้ให้เห็นได้อย่างเด่นชัด พวกนักวิทยาศาสตร์ก็จนต่อการที่จะใช้เหตุผลเหมือนรูป แต่ในพุทธศาสนาเรา ย่อมมีวิธีที่จะรู้ในความเป็นไปของนามได้ ด้วยการเพ่งกำหนดดูมัน ด้วยความสนใจจริงๆ แรกเพ่งกำหนดนั้น ย่อมจะไม่ได้เห็น ต่อเมื่อความเคยชินเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมสามารถจะเห็นได้ เสมือนได้ลูกคล้ำที่เดียว ทันทีที่อารมณ์กับวัตถุได้สัมผัสกันแล้วจิตก็จะเกิดตามรู้ซึ่งอารมณ์นั้นๆ ทันที ดังนั้น ฟังได้ตามกำหนดให้รู้เห็นซึ่งจิตที่ไม่มีตัวตนให้เป็นที่ปรากฏ

คำว่า จิตต์ แปลว่า ธรรมชาติที่คิดแล้วรู้อารมณ์โดยพิเศษจากสัญญาแลปัญญา

คูหาสย มีถ้ำ (คือมหาภูตรูป 4) เป็นที่อยู่อาศัย บุคคลผู้แสวงธรรมทั้งหลายเหล่าใด สัญญเมสสนติ จักสำรวมจิตไว้ด้วยดี บุคคลผู้แสวงธรรมซึ่งได้สังวรกันอยู่เป็นอันดีเหล่านั้น โมกขนติ มารพณธา ย่อมสามารถหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการของมารได้

อธิบายว่า จิตที่สามารถน้อมหา สามารถรับ สามารถรู้ซึ่งอารมณ์ โดยมีหทัยรูป (หัวใจ) เป็นที่พำนักพักพิงเป็นหลักแหล่งนั้น ควรให้หมั่นกำหนดให้รู้ทุกครั้งที่เกิด จนสามารถตามได้ทันแล้ว เครื่องพันธนาการของมารนักฆาตรที่ได้อพรางดักไว้ เพื่อให้ให้หลุดพ้นไปได้ นั้นย่อมจะไม่มีความหมายใดๆ สำหรับท่านที่ตื่น รู้ในความเป็นไปของจิตอยู่แลตามกำหนด รู้อยู่ไม่ขาดระยะ เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมดับลงในฉับพลัน ดับแล้วก็เกิดขึ้นในฉับพลันนั้นอีก เมื่อได้กำหนดจิตแล้ว ก็จึงเริ่มกำหนดในอารมณ์เดิมสืบไป คือ พองหนอ ยุบหนอ

ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ บางครั้งคิดอยากจะกลืนน้ำลายลงไป เมื่อความรู้สึกเกิดขึ้นอย่างนั้น ก็จึงกำหนดว่า **อยากกินหนอๆๆ** พอรวมน้ำลายจะกลืน ก็จึงกำหนดว่า **รวมหนอๆๆ** พอรวมแล้วจะเริ่มกลืน ก็จึงกำหนดว่า **กลืนหนอๆๆ** ถามว่าทำไมต้องกำหนดกันถึงปลีกย่อยขนาดนี้เล่า ทั้งนี้ก็เพื่อขจัดความเข้าใจผิดที่ถือมั่นในบุคคล สัตว์ เรา เขา ให้สิ้นไป

กล่าวคือ เมื่ออยากจะกลืนน้ำลาย ความคิดนี้ก็พลันจะแล่นขึ้นมาว่า เราอยากกลืนน้ำลาย เรากลืนน้ำลาย กล่าวโดยเนื้อแท้แล้ว เราหาได้มีอยู่ในที่นั้นไม่ หากแต่เป็นด้วยการไม่สันทัดจัดเจน หรือรู้เท่าไม่ถึงจึงได้กลายเป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธีแก้แล้วย่อมไม่ยากนัก น้ำลายซึ่งรวมไว้เมื่อครู่นี้เกิดอยากบ้วนทิ้ง ก็จึงกำหนดตามความว่า **อยากบ้วนหนอๆๆ** พอกัมศีระจะบ้วนพลันจักขุปลาทไปกระทบกับรูปเห็นสิ่งหนึ่งใดเข้าในฉับพลันนั้น ก็จึง

กำหนดว่า เห็นหนอๆ หรือได้มองอยู่ก็จึงกำหนดว่า มองหนอๆ พอบ้วนน้ำลายก็จึงกำหนดว่า บ้วนหนอๆ (จักทำการกำหนดอย่างละ 3 ครั้งก็ได้ หรือกำหนดพอรู้แล้วเปลี่ยนไปก็ได้ ตามความชำนาญของผู้ปฏิบัติ)

อนึ่ง ในการนั่งกำหนดนั้น เมื่อนานไปหน่อยก็จะเมื่อยแลปวดร้อนขึ้นมาทันที ถึงกับชาไปทั้งแถบ อาการที่เกิดขึ้นในทัศนะของคนสามัญนั้นก็ย่อมไม่มีความหมาย เพราะเปลี่ยนอิริยาบถแล้วอาการเหล่านั้น ก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ที่ตื่นรู้ความเป็นไปทั้งหลายอยู่นั้นพึงได้กำหนดอาการเหล่านั้นให้รู้สิ้น เมื่อรู้สึกเมื่อยปวดร้อนแลชาแล้วก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้นๆ เป็นลำดับไป เช่น รู้สึกเมื่อยก็กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ เมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอๆ เมื่อรู้สึกชาก็กำหนดว่า ชาหนอๆ เวทนาที่กำลังตามรู้ผู้นี้ในระยะแรกย่อมจะรู้ว่า ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นกันอย่างเต็มที่ทีเดียว ถึงขั้นเหนื่อยอ่อนต่อการอดทน เมื่อรู้สึกว่าจะเหนื่อยอ่อนก็ต้องกำหนดซึ่งอาการนั้นว่า เหนื่อยอ่อนหนอๆ การที่ไม่ยอมท้อในการตามกำหนดรู้อย่างไม่ลดละนี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

การกำหนดเวทนานี้ เดิมไม่อยู่ในความรู้สึกอย่างไรก็เข้าใจเสียว่าเราเมื่อย เขาเมื่อย โดยยึดบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ จึงไม่ได้รู้ในความเวลาที่ไปยึดเอา เรา เขา มาเป็นที่ตั้ง แท้จริงนั้นหาได้มี เรา เขา เจือปนอยู่แต่ประการใดไม่ เวทนาที่เกิดขึ้นก็เนื่องด้วยการเปียดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรม ทั้งนี้เสมือนกระแสไฟฟ้าที่ได้รับกระแสต่อเนื่องกันอยู่ จึงไม่รู้สึกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไวจนยากจะมองเห็นได้ด้วยสายตารธรรมดา จึงเข้าใจว่า กระแสไฟที่จุดขึ้นนั้นย่อมทรงความสว่างให้เป็นระดับเดียวกันอยู่ การกำหนดซึ่งการปวดเมื่อยเหล่านี้ในระยะแรกๆ นั้นก็พอทนได้อยู่เมื่อสติไปกำหนดรู้ ซึ่งอาการปวดเมื่อยนั้นอยู่นานเข้า จิตท้อก็เกิดอยากให้มีการเปลี่ยนท่า นั่งเสียใหม่ในฉับพลัน เมื่อจิตเกิดอยากให้เปลี่ยนก็จึงกำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอๆ เมื่อกำหนดแล้วจึงค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดว่า เปลี่ยนหนอๆ หรือยังพอทนได้อยู่ในทันทีที่กำหนดการอยากเปลี่ยนแล้ว ก็จงกลับไปกำหนดในอาการปวดเมื่อยนั้นอีกวาระ ด้วยความเข้มแข็งไม่ย่อท้อเมื่อจิตเกิดแข็งขึ้น ความเมื่อยนั้นก็จางหายไปเอง เมื่อหายเมื่อยแล้วก็จึงกำหนด พอง-ยุบ ที่กำลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า อดทนได้จึงจะได้นิพพาน ถ้าอดทนไม่ได้หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพะนอเอาใจเวทนา โดยเปลี่ยนอิริยาบถกันอยู่บ่อยๆ แล้ว ไหนเลยสมาธิจะเกิดและแก่กล้าได้เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาที่จะพิจารณาซึ่งข้อเท็จจริงก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมาธิแลปัญญาแล้ว มรรค

ผล นิพพาน ที่มุ่งหวังนั้นก็เป็อันหมดหวัง ฉะนั้น ความอดทนไม่ย่อท้อในขณะปฏิบัติจึงจำเป็นและสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใดๆ การอดทนนี้เป็นการอดทนเพื่อเอาชนะและเพื่อศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริงซึ่งความเป็นไปของรูปนามในร่างกายของเรา ไม่ไปอดกลั้นเพราะกลัวผู้อื่นว่ากล่าวเสียตสีหรือใช้กำลังทุบตีเอา การอดทนต่อความเบียดเบียนของเวทนาได้อย่างเป็นดีนี้ นับว่าได้มั่นอยู่ในขันติสังวรธรรม

เมื่อการอดกลั้นต่อเวทนาได้เป็นไปอย่างสุดขีด จนเห็นว่าไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ยอมเปลี่ยนแปลงท่าทางเสียใหม่ เพราะไม้ซีกไม่อยู่ในวิสัยที่จะไปงัดไม้ซุงได้ เป็นธรรมดาเมื่อแรกกำหนดใหม่ๆ นั้น ย่อมต้องเผชิญกับการเบียดเบียน ทำนองทดลองดูสมรรถภาพว่า มีน้ำอดน้ำทนดีอยู่หรือ เมื่อจิตอยากเปลี่ยนแปลงได้หนุนเนื่องกันเข้ามาหนักขึ้น ก็จึงกำหนดรู้ซึ่งการอยากเปลี่ยนนั้นว่า **อยากเปลี่ยนหนอๆ** พอยกมือขึ้นก็จึงกำหนดว่า ยกหนอ พอเคลื่อนมือก็จึงกำหนดว่า เคลื่อนหนอ การเคลื่อนมือขึ้นก็จึงกำหนดว่า ยกหนอ พอเคลื่อนมือก็จึงกำหนดว่า **เคลื่อนหนอ** การเคลื่อนมือพึงทำอย่างช้าๆ เพื่อให้สติได้สามารถเข้าไปกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้นอย่างแจ่มแจ้ง พอถูกก็จึงกำหนดว่า **ถูกหนอ** ในขณะนั้นกายไหวตามก็จึงกำหนดว่า **เลื่อนหนอ** พอวางก็จึงกำหนดว่า **วางหนอ** พอเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จพร้อมด้วยการกำหนดตามอย่างครบถ้วนแลก็เริ่มกำหนดพอง-ยุบ ที่ห้องต่อไปทันที อายายอมปล่อยให้มีเวลาว่างเข้ามาค้นแทรกได้ จึงพยายามรักษาระดับของสมาธิให้เนื่องกันอยู่เสมอไป ปัญญาจึงจะเป็ร่องแลรู้แจ้งในมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นจุดหมายในการเจริญภาวนา

การปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมต้องมีความเข้มแข็ง สามารถอดกลั้นในทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเข้ามาก่อกรณพลังของสมาธิแลปัญญาให้จางเสื่อมลง ข้อนี้อุปมาเหมือนคนที่ต้องการไฟ จำต้องมีความอดทนพอที่จะตีเหล็กชุดให้เกิดไฟโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรครอบด้าน กล่าวคือ ในสมัยโบราณซึ่งยังไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนสมัยนี้ เมื่อจะก่อไฟหุงต้มแล้วก็ต้องตีเหล็กชุดหาไฟก่อน การตีเหล็กชุดนั้นถ้าไม่สม่ำเสมอก็ย่อมไม่เกิดไฟ ดังนั้น การตีเหล็กชุดจึงต้องพยายามรักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอด้วยความอดทน ชะมักเขม่นอย่างไม่ย่อท้อ

อนึ่ง ขณะที่กำหนด พอง-ยุบ อยู่ นั้น จะเกิดรู้สึกคันขึ้นที่นั่นที่นี้ จงเพ่งตรงที่คันนั้นให้จงดี แล้วกำหนดว่า **คันหนอๆ** การคันนี้ก็จัดว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เมื่อกำลังคันอยู่ย่อมรู้สึกอยากเกาขึ้นมาทัน แต่อย่าเพิ่งเกา จงกำหนดอยากเกานั้นเสียก่อนว่า **อยากเกาหนอๆ** แล้วจึงกำหนดการคันสืบไปอีก การคันนั้นก็หายไปเอง เมื่อหายแล้วก็กำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมสืบไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หายแลจิตอยากเกาก็แก้กำขี้คัน จงกำหนดจิต

อยากนั้นอีกว่า **อยากเกาหนออๆ** พอเหยียดมือก็กำหนดว่า เหยียดหนอ พอเคลื่อนมือก็จงกำหนดว่า เคลื่อนหนอ พอถูกที่คั่นก็จงกำหนดว่า ถูกหนอ เสียก่อนแล้วจึงเกา เมื่อเกาก็จงกำหนดว่า **เกาหนออๆ** พอเกาหายคั่นแล้ว หดมือเข้ารูปเดิมก็จำต้องกำหนด เช่น เมื่อเหยียดออกไปเกา ครั้นแล้วจงกำหนด พอง-ยุบ อารมณ์เดิมสืบไป

บางขณะนั้น ย่อมมีการขบเมื่อยเข้ามาแทรกให้อยากเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้เมื่อยนั้นหายไป ถ้าเป็นบุคคลธรรมดาแล้วก็ย่อมจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเสียโดยง่ายตาย ไม่มีการกำหนดรู้แต่ประการใด ตรงกันข้ามโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่เป็นปกติ เมื่อได้เผชิญกับเวทนาที่ทำให้ไม่สบายคือทุกข์แล้ว ก็ย่อมจะรู้รสของทุกข์อย่างแท้จริงว่า เป็นสภาพที่ทรมานเพียงใด ซึ่งบุคคลธรรมดาแล้วย่อมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วยบุคคลสามัญนั้นไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริงๆ นั้นเอง จึงเข้าใจผิดว่า ตนนี้อยู่สบายดีไม่มีการเจ็บป่วย หรือสุขภาพไม่สมบูรณ์ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อ กระดิกกายไม่ไหวนั่นแหละจึงจะได้สำนึกในความทรมานคือความทุกข์ว่า มีสภาพเป็นอย่างไร อิริยาบถย่อมอำพรางปิดบังทุกข์ไว้ ดังนั้นโยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่ประจักษ์ในความจริงของทุกข์ ก็เพราะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่าย ๆ เมื่อได้รู้แจ้งในความจริงโดยสิ้นเชิงจึงรู้ว่า ความทุกข์อันแท้จริงนั้นมีสภาพเป็นอย่างไร

ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสำคัญไม่รู้แจ้งนั้น เพราะขาดสติกำหนดพิจารณาให้รอบคอบจึงไม่รู้อะไรเลย ท่านทั้งหลายที่กำลังอ่านกันอยู่นี้ลองพยายามตั้งใจพิจารณาโดยอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คืออย่าขยับเขยื้อนสัก 5 หรือ 10 นาที ท่านจะรู้สึกปวดที่นั่น ร้อนที่นั่น ต่อเมื่ออดทนต่อไปถึง 15 หรือ 20 นาที แล้วก็รู้สึกเสมือนว่า การปวดร้อนนั้นได้ทรมาน ร้อนแรงยิ่งขึ้น คล้ายกับกระดูกจะหลุดออกเป็นชิ้น ๆ ทั้งนี้ย่อมประจักษ์ในข้อว่า อิริยาบถอำพรางปิดบังไว้ซึ่งความทุกข์นั้น มีความจริงเพียงใดทันทีโยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีสติกำหนดรู้ในความเป็นไปของอิริยาบถอยู่ทุกขณะเมื่อกำหนดรูปร่างนามอยู่ ดังนั้นทันทีที่ปวดเมื่อยก็จะจากการกำหนดรูปร่างนามที่นั่นหันมากำหนดการปวดด้วยความพยายาม เพ่งตรงที่เมื่อยโดยไม่ยอมท้อเกรงขามต่อการเมื่อย แล้วกำหนดว่า **เมื่อยหนออๆ** พอจิตอยากเปลี่ยนอิริยาบถเกิดขึ้น ก็กำหนดจิตนั้นว่า **อยากเปลี่ยนหนออๆ** แล้วเพ่งกำหนดจิตในการเมื่อยนั้นต่อไป โดยกำหนดว่า **เมื่อยหนออๆ** โดยไม่ยอมให้ตกเป็นทาสของเวทนา อิริยาบถที่อำพรางไว้ซึ่งความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสจะอำพรางได้ก็ยอมแสดงออกซึ่งความจริงให้ประจักษ์ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจึงได้รู้แจ้งในความจริงของทุกข์โดยสิ้นเชิง

การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ พอเกิดจิตอยาก ต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า **อยากลุกนอนๆ** เมื่อกำหนดจิตอยากแล้ว ก็จงกำหนดอาการของท่าทางที่กำลังลุกขึ้น เช่น ขยับกาย เขี่ยคาง ยันกาย เป็นต้น กายที่ลุกขึ้นนั้นย่อมมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักที่กายนั่ง ดังนั้น เมื่อจะลุกขึ้นก็จงกำหนดว่า ลุกนอน การขยับเขยื้อนไปในท่าทางต่างๆ ฟุ้งทำอย่างช้าๆ เนิบๆ และให้มีสติกำหนดรู้ตามไปตลอดทุกกระยะที่เปลี่ยนแปลง จงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก จะยกจะย้ายไปแต่ละทีก็เกิดความเจ็บปวดลำบากจึงค่อยๆ ยกย้าย คล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเดือนอย่างนั้นเทียว กำลังสติ สมาธิ ปัญญา จึงจะเฟื่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้ว ย่อมจะไม่ได้ผลอะไรเป็นการตอบสนองจากการที่ได้เพียรทำอย่างนี้ นอกจากการไม่รู้นับแต่การจำได้จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเคยขยับเขยื้อนไหวกายด้วยความว่องไวเสมอนั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตนเสมือนคนไข้อาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรม การที่ต้องการทำตนเช่นนี้ก็เพื่อให้สติได้สามารถกำหนดรู้ที่อยู่ทุกๆ ระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้กล้าแข็งขึ้น จนรู้แจ้งความจริงของรูปนามตามสภาวะธรรมซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำช้าๆ เนิบๆ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะกำหนดตาหู้ได้ทัน เมื่อสติกำหนดรู้ไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิและปัญญา ที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มีความหมาย ดังนั้นจึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้นและเปลี่ยนอาการท่าที เพื่อให้สติ สมาธิและปัญญา ได้เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปของรูปนาม

อนึ่ง "ตา" ที่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ในโลกได้โดยไม่มีขอบเขตนั้นก็ต้องสำรวจให้จงหนัก อย่าไปมองนั้นมองนี่ตามนิสัยเคยชิน จงพยายามชะม้กเข้มน้อยแต่อารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้เห็นอะไรเข้าก็จงกำหนดซึ่งการเห็นนั้นว่า เห็นหนอ เมื่อกล่าวกันโดยความจริงแล้ว บุคคลที่มอมนั้นมอมนี่โดยไม่มี ความหมายนั้นมักจะเจ็บตัว จึงกล่าวได้ว่าเป็นการเห็นที่ให้โทษมากกว่าคุณ จึงควรได้เอาเยี่ยงคนตาบอดเป็นตัวอย่าง กล่าวคือคนตาบอดนั้นย่อมไม่สามารถมองเห็นอะไรกับเขาได้ ดังนั้นเขาจะไม่สนใจกับสิ่งรอบด้านของเขาเลย และจะไม่พยายามแสดงความทะเยอทะยานอยากมอมนั้นมอมนี่ เนื่องจากมองแล้วไม่เห็นได้ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขาจึงไม่มองสิ่งใดเลยเป็นอันขาด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรได้สำรวจระวังต่อการดูนั้นดูนี่ให้จงหนัก เช่นเดียวกับตนได้สำรวจอยู่ในการกำหนดรู้ ซึ่งความเป็นไปของรูปนามจนอาจทำให้คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจว่า ตาตาบอด ฉะนั้น

นอกจากการสำรวจระวังทางตาและ ฟังได้สังวรการได้ยิน "ทางหู" ให้จงหนักด้วย

บุคคลที่หูหนวกนั้นเขาจะไม่นำพาต่อเสียงต่างๆ ทั้งดีและไม่ดีแต่ประการใดเลย เนื่องจากหูของเขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ชอบแสหาเรื่องคอยสืบเสาะแต่ข่าวที่จะก่อให้เกิดแตกแยกกันมาเล่าสู่กันเป็นทอดๆ ไป ในที่สุดก็หาสาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่าละอายและอดสูใจยิ่งนัก โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจึงได้สำรวจการได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่พูดกันก็จึงกำหนดว่า ได้ยินหนอ เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอยากได้ยินได้ฟังซึ่งการพูดนั้นก็จึงกำหนดว่า อยากได้ยินหนอๆๆ เมื่อกำหนดรู้ซึ่งการได้ยินแล้วก็กำหนดซึ่งอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ ข้อสำคัญพึงต้องทำตนเหมือนคนหูหนวกที่ไม่รู้ว่าเขาพูดอะไรกันในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่

โยคีผู้ปฏิบัติธรรม มีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจมันอยู่ในการกำหนดด้วยความเคารพเท่านั้น ไม่พึงบังควรใส่ใจหรือสนใจต่อการได้เห็นได้ยินให้ยิ่งไปกว่าอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่ การได้เห็นหรือได้ยินนั้นแม้จะเป็นภาพหรือเรื่องเลอเลิศสักปานใดก็ตาม แต่ย่อมน่าประหลาดใจไปกว่าธรรมที่ตนแสวงอยู่ได้เลย นอกจากไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ แล้ว พึงกระทำตนเสมือนคนไข้ซึ่งมีอาการเพียบหนักในการกำหนดซึ่งรูปนาม ไม่ว่าจะลุก จะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลุกขึ้นพึงกำหนดว่า อยากลุกหนอๆๆ ขณะที่ลุกขึ้นนั่งนั้นต้องกำหนดอาการต่างๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เมื่อลุกขึ้นยืนแล้วจึงกำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ขณะที่ยืนอยู่นั้นเมื่อเห็นอะไรก็จึงกำหนดในสิ่งที่เห็นนั้นว่า เห็นหนอๆๆ เมื่อออกเดินก็จึงกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ จงพยายามพิจารณาดูการเขยื้อนเคลื่อนไปของอาการแห่งทำให้จงดี พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ หรือขว้าย่างหนอ ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มด้วยเท้าซ้ายก็กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาก็กำหนดว่า ขว้าย่างหนอ การกำหนดเช่นนี้เป็นการกำหนดอย่างธรรมดาสามัญในการไปไหนมาไหนนั่นเอง

ส่วนการเดินทางนั้น ถ้าเป็นการเดินจงกรม สำหรับแรกเริ่มฝึกหัดควรได้กำหนดแต่เพียง 2 ระยะเวลาเท่านั้น คือ ยกหนอ 1 และ เขยียบหนอ 1 ขณะที่ยกเท้าแล้วเหยียดออกไปข้างหน้าพึงกำหนดว่า ยกหนอ เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบพื้นพึงกำหนดว่า เขยียบหนอ การยกก็ดี การเหยียบก็ดี พึงฟังให้จงหนักด้วยความรู้สึกที่เท้า ด้วยการก้าวอย่างที่ท่านกำหนดอยู่ การเดิน 2 ระยะเวลาคือ ยกหนอ เขยียบหนอ นี้ เมื่อได้ฝึกเดินสัก 2-3 วัน ก็ย่อมจะกำหนดได้จากนั้นพึงกำหนดเดิน 3 ระยะเวลาต่อไป คือ ยกหนอ 1 ย่างหนอ 1 เขยียบหนอ 1 แต่ในระยะเริ่มฝึกเดินนั้น ควรกำหนดเดินระยะเดียวคือ ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ ต่อมาจึงเดินระยะสอง คือ ยกหนอ เขยียบหนอ ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้ว ย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้นจึงกำหนดว่า

อยากนั่งนอนๆ หนึ่งที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้นตาอาจไปเห็นหรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินไซ้ จงกำหนดอาการเหล่านั้นว่า **ได้เห็นนอนๆ** หรือได้ยินพัฒนา ครั้นแล้วจงเดินไปที่ของตนด้วยกำหนดให้การเดินว่า ซ้ายอย่างนอน ขว้าย่างนอน เมื่อถึงที่และหยุดยืนอยู่นั้น ก็จงกำหนดว่า **ยืนนอนๆ** พอหันก็กำหนดว่า หันนอน ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้นเกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคัน ก็กำหนดว่า **อยากนั่งนอนๆ** ครั้นแล้วจึงค่อยๆ หย่อนกายลงพร้อมกับกำหนดว่า นั่งนอน จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุงแต่งการนั่ง เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้นๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด พอง-ยุบ ต่อไป เมื่อนั่งกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น อาจเกิดอยากนอนขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า **อยากนอนนอนๆ** ขณะที่จะล้มตัวลงนอนนั้น ก็ต้องมีการขยับเขยื้อนไหวกาย เช่นยกขา เขยียดขา คู้ขา เอี้ยวตัว ศอกถึงพื้น ยืดตัว ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้ว จึงนอนลง เมื่อนอนลงก็จงกำหนดว่า **นอนนอนๆ**

การนอนนี้ นับว่าเป็นความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้นอาจเข้าถึงธรรมได้ ถ้าสมาธิมีกำลังแก่กล้าพอเนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ ชั่วคู้ ชั่วเหยียด ก็อาจเข้าถึงธรรมได้ ดูแต่พระอานนทซึ่งได้สำเร็จพระอรหันต์เป็นตัวอย่างมีเรื่องเล่าว่า

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว 3-4 เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัยเป็นต้น ในการทำสังคายนาครั้งนั้นประกอบด้วยพระสังคิตติการกสงฆ์ 500 องค์ 499 องค์ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนทยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนทที่จึงดำรงจะกระทำวิปัสสนากัมมัฏฐานของตนให้บรรลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหันต์เวลาก็เหลือเพียงวันเดียว คือวันนั้นเป็นวันแรม 4 ค่ำ เดือน 9 พระอานนทที่จึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนเรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้จิตกำหนดกายว่า ซ้ายอย่างนอน ขว้าย่างนอน จิตอยากก้าวในขณะที่ก้าวเป็นนาม การก้าวเป็นรูปปรากฏ เห็นชัดว่า มีการเกิด-ดับ อยู่ไม่มีสิ้นสุด การกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณ แต่ก็หาได้เกิดผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนทที่จึงได้พิจารณาในการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของตนว่า เรานี้ได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้วและสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่า เรานี้ได้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมีแล้ว จงหมั่นทำแต่

ความเพียรเกิด จักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เรายังก็นับว่ายิ่งในความเพียร
 คนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทันทใดก็ระลึกได้ว่า แก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงได้อ่อนอยู่
 ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) เมื่อระลึกได้อย่างนั้น ก็ใคร่จะปรุ้งวิริยะกับสมาธิให้เท่ากะ
 นจึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อนเป็นการคลายความเพียร พอล้มตัวทำพ่นพั้น ศีรษะไม่ถึง
 หมอนก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์ได้
 สดุดีความมหัศจรรย์ของพระอานนทีในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ว่า ในขณะนั้น เท้าของพระ
 อานนทีได้พ่นพั้นอยู่ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ในอิริยาบถยืน กายที่เอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่า
 พ้นจากอิริยาบถนั่ง และศีรษะของท่านขณะเอนกายลงนั้น ยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจาก
 อิริยาบถนอน ดังนั้น นับว่า พระอานนทีได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยพ้นจากอิริยาบถ 4 (คือ
 เดิน ยืน นั่ง นอน) และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลือ
 อีก 3 คือ สกาทาคามีมรรค-ผล อนาคามีมรรค-ผล อรหัตตมรรค-ผล จึงสามารถบรรลุได้ใน
 ช่วงระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น บุคคลผู้ใฝ่บุญควรได้พยายามปฏิบัติธรรม อย่าให้โอกาสอันงาม
 หลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กและพลาดโอกาสอันดีนี้ไป

ขณะที่จะนอน พอยกเท้าขึ้น ฟึ่งกำหนดว่า ยกหนอ พอเอี้ยวตัวกำหนดว่า เอี้ยวหนอ
 พอยกศอกยันพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ พอยืดตัวกำหนดว่า ยืนหนอ พอนอนเรียบร้อยแล้ว
 จำต้องปรุ้งแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน งอแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ
 ฟึ่งกำหนดให้ตลอดทั้งสิ้น ครั้นแล้วฟึ่งกำหนดพอง-ยุบ ที่ท้องสืบไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่วนหาอารมณ์ไปตามความเคยชิน ดังนั้น
 ขณะที่นอนกำหนด พอง-ยุบอยู่นั้น จิตย่อมจะพรากไปจากอารมณ์ คือ พอง-ยุบสู่อารมณ์อื่น
 จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พรากไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิต
 นั้น 2 หรือ 3 ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ย่อมจะกลับมาแนบอยู่กับอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ

เมื่อถึงเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่่วง ก็ไม่บังคับปล่อยการกำหนดเสียเฉยๆ ฟึ่งกำหนด
 อยู่เรื่อยๆ ไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติธรรมนี้ฟึ่งแล้วอย่างเข้มงวดสมดังที่
 กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

กามํ ตโจ มหารุ จ อภูฏิ จ อวสิสสตุ
อวสฺสฺสสตุ เม สรีเร สพฺพนตํ มํสโลหิตํ
ยन्दํ ปุริสตาเมน ปิสวีริเยน ปุริสปรกุกเมน
ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปฺณิตฺวา วิริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสตี

แปลว่า หน้ เ็น กระดูก เ่านั้นจงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งหมดในสรีระกายของ

เรานั้นจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย (คือให้ถึงพร้อมด้วยองค์ของความเพียร ซึ่งเรียกว่า จตุรงควิริยะ คือ การปฏิบัติ ที่เหลือแต่หนึ่ง 1 เหลือแต่เอ็น 1 เหลือแต่กระดูก 1 เนื้อและเลือดที่แห้งเหือดไป 1)

ระเบียบการปฏิบัตินั้นให้บังคับมากกว่าอนกำหนด ในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า 4 ชั่วโมง ผู้ใคร่โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจริงๆ นั้นย่อมไม่มักมากในการนอน ยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตนกำลังผลแล้วอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมจะเพลิดเพลินอยู่แต่ในการกำหนดของตนถ่ายเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จึงกำหนดจิตนั้นว่า **อยากลุกนอนๆ** ในทันใดนั้นส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ทับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกขาซ้าย ยกขาขวา ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้พึงกำหนดให้หมด ครั้นแล้วก็เริ่มกำหนดพอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไปในขณะนั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดว่า **ลุกนอนๆ** เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า **นั่งนอนๆ** ขณะนั่งนั้นอาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น ขอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้นจะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถ 4 ทั้งนี้ การแสดงเป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมอาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติสมาธิยังอ่อนอยู่มาก แม้กระนั้น ก็จงอย่าได้ลดความพยายามที่จะกำหนดให้ได้เท่าที่จะกำหนดได้เมื่อเจริญไปๆ สติสมาธิก็จะแข็งแกร่งยิ่งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไหวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขปเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวในการกำหนดเท่านั้นจากหลักการนี้จะเห็นว่า มีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าพึงท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้หมดหรือ และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการล้างหน้า อาบน้ำ ขำระกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้เช่นเอื้อมหยิบขันตักน้ำลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้าเช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทานอาหาร

เห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชาม เอื้อมมือหยิบถูกถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็น ตักอาหาร ก็มึนศีรษะรับประทานหมดแล้ว กลืนอาหารที่รวม ฯลฯ ฟังกำหนดตลอดไป อย่าสักแต่ว่ารับประทาน

เท่าที่กล่าวมานี้ ก็พอเป็นแนวในการกำหนดได้แล้วเมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย่อมจะมีการพลั้งเผลอบ้างเป็นธรรมดา แต่จำต้องมีสติกำชับไว้อย่าให้เกิดความพลั้งเผลอได้บ่อยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้แม้จะเป็นการกล่าวโดยสังเขปก็ตามอาจไม่สามารถกำหนดจดจำได้หมดสิ้น จะขอกกล่าวสรุปซ้ำอีกวาระหนึ่งเพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติกัน เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่แล้วย่อมไม่มีมากนัก เช่นในการเดินก็ใส่ใจในการก้าวย่าง พร้อมกับคำกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ระยะเดียว ขณะที่เดินซ้ำๆ ก็กำหนด 2 ระยะในก้าวหนึ่งว่า ยกหนอ เหยียบหนอ ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ขณะนอนก็พองหนอ ยุบหนอ เช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอน ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนดแล้วก็ตาม อารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป นับไว้ไม่เกินความสามารถอย่างไรเลย

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัยจิต มักเคล็ดเปล็ดเพลินไปตามชอบใจในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดจากอารมณ์จึงตามกำหนดความเป็นไปของจิตนั้นจนกว่าจะกลับมาแนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วก็จึงกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้น ตามความชำนาญ เพราะแรกกำหนดนั้นต้องกังวลอยู่กับจิตที่จะเคล็ดอยู่เสมอ เมื่อได้สนใจกำหนดจิตที่เคล็ดไปด้วยการชะมัทเหม้นบ่อยครั้งเข้า จิตนั้นก็เริ่มติดอยู่ในอารมณ์เมื่อจิตติดอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนดก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดได้มากขึ้นแล้ว ก็จะมีรู้สึกเสมือนว่า ขณะที่กำหนด พองหนอ รูปพองกับจิตที่รู้ในรูปพอง ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนองเดียวกันในขณะที่กำหนดยุบหนอ รูปยุบกับจิตที่รู้ในรูปยุบนั้นก็ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้น นอกจากรูปกับนามแล้ว ไหนเลยจะมีบุคคล สัตว์ เรา เขา ตามที่คนสามัญเข้าใจกัน เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้วก็รู้สึกได้ว่า รูปพอง กับ จิตที่รู้นั้น แม้จะเนื่องกันอยู่แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูปของนาม เดิมซึ่งเข้าใจว่าเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้นย่อมสลายไปสิ้น พร้อมกันนั้นก็เริ่มเกิดศรัทธา เลื่อมใส จากการรู้จริงเห็นแจ้งว่า มี

เพียงแต่รูปและนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า ญาณ

รู้ญาณอย่างนี้นับว่าเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ นับว่าเป็นญาณที่มีความสำคัญยิ่ง ในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการกำหนดได้สืบเนื่องกันไปแล้ว พลังสมาธิที่ย่อมจะเกิดกล้าขึ้นมาเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ จะพึงได้เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในดับพลาณ อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกับทัศนะของสามัญชนคนธรรมดา กล่าวคือ สามัญชนคนธรรมดาย่อมเห็นว่า รูปนามนี้ทรงตลอดเวลาชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นต้นมาตราบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็ก ๆ นั้นเอง โตเป็นผู้ใหญ่มาความจำเมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่ติดตามมาจนเป็นผู้ใหญ่ทั้งรูปทั้งนามนี้แหละ คือ เรา ร่างกายและจิตใจนี้คือ เรา

แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพระปริชา บรรดารูปที่เกิดมาก็ย่อมดับลงสิ้น ไม่มีรูปธรรมนามธรรมใดที่จะคงทรงอยู่ได้เลย เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมดับลง และเกิดใหม่ดับไปสลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดเสมอไป การกำหนดนี้เมื่อเริ่มเกิดความเคยชินแล้วก็ย่อมประจักษ์ซึ่งความจริงในข้อเท็จจริงต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น จากการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่เป็นต้น ขณะที่กำหนดนั้นในทันทีที่กำหนดรูปพองว่า พองหนอ รูปพองนั้นก็เสื่อมจางไปทันที พอกำหนดรูปยุบว่า ยุบหนอ รูปยุบก็เสื่อมจางไปทันทีเหมือนกัน จากธรรมชาติที่ปรากฏนี้ เมื่อได้กำหนดบ่อยครั้งแล้วย่อมรู้สึกรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเที่ยงเลย การที่ประจักษ์ความที่ไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

จิตเมื่อได้ถูกข่มขี้มนให้กำหนดอยู่แต่การไม่เที่ยงเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ ไปนั้นย่อมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยิ่งนัก การอึดอัดนี้ย่อมจะทำให้รู้แจ้งซึ่งความทุกข์ การเห็นซึ่งทุกข์นี้เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบ ซา ย่อมจะเข้าเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกเช่นนี้ก็จัดเป็นทุกขานุปัสสนา อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจในการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบ ซา ย่อมจะเข้าเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกเช่นนี้ก็จัดส ทุกขานุปัสสนา เช่นกัน

รูปนามที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจนั้น การเกิดการดับหรือการเสื่อมจางไปของรูปนาม ซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ว่า ไม่สามารถจะหน่วงเหนี่ยวหรือให้เป็นไปตามความต้องการปรารถนาของตนหรือใครผู้ใดได้เลย ซึ่งทั้งนี้แต่เดิมเคยยึดมั่นและสำคัญว่าเป็นตัวของตน เป็นสัตว์ บุคคล ฯลฯ มาแท้จริงนั้นย่อมเป็น

เรื่องของธรรมชาติ การที่เห็นซึ่งความจริงเช่นนี้ เรียกว่า อนัตตานุวิปัสสนา

ขณะที่กำหนดรูปนามอยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดญาณเปี่ยมขึ้นแล้ว อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรมที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ก็พลันดับลงพร้อมกับจิตที่กำหนดและไหลไปสู่พระนิพพานทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้เสด็จไปสู่พระนิพพานกันนั้น ย่อมล้วนแต่เสด็จไปตามแนวนี้กันทั้งนั้น ถ้าปราศจากวิปัสสนาแล้ว จะไปพระนิพพานไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่า ขณะที่สดับพระธรรมเทศนาอยู่นั้น ก็ย่อมสามารถบรรลุผลนิพพานกันได้นั้น โดยที่แท้แล้วย่อมมีการกำหนดรูปนามรวมอยู่ด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาก็มีปฏิฐาน คือทางที่จะไปสู่พระนิพพาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลายย่อมอาศัยทางนี้ เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น

ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้ว ย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปฏิฐานไปได้เลย ไม่เองคือใดก็องค์หนึ่งของ 4 องค์ ในมหาสติปฏิฐานนี้รวมอยู่ด้วย คือ

1. กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน
2. เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน
3. จิตตานุวิปัสสนาสติปฏิฐาน
4. ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน

ดังนั้น ฟังกล่าวได้อีกนัยว่า มหาสติปฏิฐานนี้ คือเส้นทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่พระนิพพานกัน

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่ได้อ่านกันอยู่ในโอกาสนี้พึงตระหนักเถิดว่าท่านกำลังอยู่บนทางที่จะไปสู่ทุกขังกันแล้ว กุศลบารมีอันเป็นบุพพาทิการที่ท่านได้ทำไว้ พร้อมด้วยอธิษฐานขอให้ได้มาซึ่งมรรคผลนิพพานนั้น ย่อมถึงวาระที่จะสนองผลให้เป็นไปตามที่ได้ตั้งปณิธานไว้แล้ว ดังนั้น ท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มั่นเถิดว่า ท่านได้มาอยู่บนเส้นทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ใช้เป็นทางไปสู่พระนิพพานกันและ จงภูมิใจเถิดว่า สมภาติธรรม และปัญญาธรรมอันวิเศษล้ำ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้พบได้เห็นกันไปนั้น ท่านก็ย่อมได้พบได้เห็นเช่นกัน พร้อมกันนี้รสพระธรรมอันสุขุมคัมภีรภาพและลึกซึ้ง ซึ้งฉ่ำ ซึ่งท่านไม่เคยได้ลิ้มได้ชิมมาในชั่วชีวิตนั้น ก็ย่อมจะได้พบ ได้เห็น ได้ลิ้ม ได้ชิมกันโดยทั่วถ้วนอย่างแน่นอน

อนึ่ง บรรดาอุปธรรมนามธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ซึ่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็

ย่อมจะสว่างกระจ่างขึ้นมาในปัญญาญาณของท่าน นับจากกลางๆ เลื่อนๆ จนสว่างกระจ่างแจ่มตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผล และนิพพาน เสมือนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็นจริงกันไปแล้ว ทั้งนี้โดยไม่ช้าไม่นานภายใน 1 เดือน 15 วัน หรือ 7 วันก็ย่อมอาจบรรลุได้ ถ้ามีกุศลบารมีแก่กล้าเป็นทุนหนุนก็ย่อมบรรลุได้ภายใน 7 วัน

ดังนั้นพึงตระหนักเถิดว่า การแสวงหาธรรมวิเศษนี้ย่อมต้องทำด้วยตนเอง ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้ จึงสามารถจะบรรลุได้ภายใน 7 วัน หรือ 15 วัน บรรลุ มรรค ผล และนิพพานเพียงครั้งแรกนี้ ย่อมจะประหารทิฏฐิกับวิจิกิจฉาและศีลพัตตปราคาส อันเป็นวังน้ำวนที่ทำให้ท่านต้องไปสู่อบายภูมิเป็นสมุจเฉท ไม่มีเศษเหลือแม้แต่น้อย ความทุกข์ทั้งหลายที่จะต้องได้เสวยกันไปชั่วสังสารวัฏนั้น ย่อมจะพินาศสลายลงในชั่วกัลปขณะที่ท่านแสวงหาธรรมวิเศษนี้ อย่างแน่นอน ขอจงพยายามขะมักเขม้นแสวงหาธรรมวิเศษนี้โดยปราศจากการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงเถิด

ในที่สุดนี้ ขอท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จในการรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งมรรค ผล และนิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระอรหันต์เจ้าและพระอริยบุคคลทั้งหลาย ได้ประสบกันไปแล้วแต่กาลอดีต โดยเร็วพลัน เทอญ

จิริ ติฏฐตุ สทถมโม

ของพระพุทธศาสนาจงดำรงอยู่ชั่วกาลนิรันดร