

คำนำ

เมื่อข้าพเจ้าอุปสมบท คือพระพุทธศักราช ๒๕๐๓
ขณะนั้นว่างค์แห่งสมเด็จพระสังฆราช พรพมธรรม
ยาสภเดว เป็นพระอุปบัชถาย ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติตามคำว่า
“วับสสนากถา” เลิมน้ำไดผล เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่ข้าพเจ้า
จึงไดตพมพ์แจกหนังสือสำหรานเป็นวิทยาทาน

นาบดัน คุณอนอนและคุณเข็งถม วงศ์วิจารณ์ เจ้าของ
ห้าง ถนนมีเชลเซอร์วิส มีตศรัทธา พิมพ์แจกในงานบุญ
อุปสมบทบุตรชาย ณ วัดชลบุรี วันที่ ๑๖
กรกฎาคม ๒๕๑๐ และแจกในงานทอดกฐินสามัคคี จังหวัด
สุพรรณบุรีด้วย

ข้าพเจ้าจึงขออนุโมทนาด้วยเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธ-
เจ้าทรงสรวเสริญ “วิทยาทาน” เป็นยอดแห่งทานยิ่งกว่าทาน
ใดๆ ในโลก ฉะนั้นผู้ใดให้ “วิทยาทาน” จึงเป็นผู้ที่ปฏิบัติ
ตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ถูกต้องเที่ยงแท้

ร.ท. เวที ภวภูตานันท์ ณ มหาสารคาม ร.น.

บ้าน “ເອກຮາຊ”

ขอบไชยพฤกษ์ ถนนสุขุมวิท พระนคร

๖ มิถุนายน ๒๕๑๐

ព័ត៌មានអង្គភាព នគរបាលរដ្ឋបាល

วิบัติสนากา

၁၀၂

กั๊กน์ตง โศภน์เจร มหาราชรังษยาดอ

แบบไทย

โดยนายวิชิต มหาวงศ์

ຕរវក

โดยพระพิมลธรรม อาสกแกร

នមោ ពត់ត ភគវូទ វរហូទ សម្រាមសមុខទត្តិត

ในโอกาสที่หานหงหงายได้มาก็ในสมัยพุทธกาลเช่นนั้น
ยอมนับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่าน จึงได้กระทำดังให้ถึง^๔
พร้อมด้วยศิลสมารีและบุญญา^๕

ជំនួយ ការងារ ជំនួយ ការងារប្រើប្រាស់ ការងារមិនដោ

จังหวัดและสัมรวมคน สำหรับคุณห์ส์เจ้าต้องมีภาระ (อาชีวภูมิ)
ภาระทางการเมืองสมบูรณ์ด้วยป่าติ ไม่อาจสังหารศีล

บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศีลนั้น ยอมบริบูรณ์ด้วยมนุษยสมบัติ ส่วนรักสมบูรณ์และสมบูต้อน ๆ แต่ความบริบูรณ์นั้นยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่า จะไม่กลับถอยกันแล้วและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลภิคเท่านั้น

กันนี้ จำต้องปฏิบัติกันให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตรศีล คือ มารคศีล ผลศีล โลกุตรศีลเท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่าพ้นจากอบายภูมิอย่างแน่นอน การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมารคศีลผลศีล นี้ จำต้องลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตรศีลแล้ว ย่อมเป็นหนาเสียหายยิ่งนัก

บรรดาอยคุณกรรมที่บุคคลได้กระทำการนี้ไว้ทั้งที่รู้ และไม่รู้นั้น เพื่อได้โอกาสพบเห็น ก็ยอมจะอ่านวายผลให้ไปเกิดเป็นสักวันรากสัตว์เดียร์จัน ลักษณะเปรตหรือสักวันสุรุกายนตามแต่กรณีของกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้น ๆ ไปนับได้เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีก็เดียว ดังนั้น ท่านสารุชัน จึงไม่ควรปล่อยตนให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้

การปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยมารคศีลผลศีลนี้ โดยลำพัง มุตศีลแล้วย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมี สามัชชี ประกอบด้วย

สามัชชี กืออะไร สามัชชี กือการทำจิตให้สงบนั้นเอง ธรรมชาติของจิตนั้น ย่อมไม่อยู่นิ่งเลย มักจะไปขึ้นหรือลงอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเกย์ชิน ดังนั้น เพื่อมให้จิตได้เคลื่อกไปหรือน้อมไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ขึ้นกิจอยู่ เมื่ออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ขึ้นกิจอยู่ จิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกว่าจิตได้เริ่มขึ้นอยู่ แต่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตขึ้นหรือลงน้อย ในอารมณ์ที่กำหนดให้ จิตนั้นเรียกว่า สามัชชี สามัชชีน้อย ๆ และการคือ โลภิคสามัชชี และ โลกุตรสามัชชี

โลภิคสามัชชี เป็นสามัชชิกที่ได้มาจากการบวช จนได้รูปมากรูปมา เมื่อการบวชเพลุกภานันจันเกิดภานสามัชชี แล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนนับแต่ ๑ กับปี ๒ กับปี ๔ กับปีเป็นพันปีจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกับปี ที่เดียว แม้จะได้ไปเกิดเป็นพรหมมีอายุยืนสักปานได้ก็ตาม เมื่อจิตลงมาเกิดยังมนุษยโลก เพราะหมกอ่อนชาของผ่านสามัชชี แล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จดแล้ว ก็ย่อมจะทำการบวชได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วเข้าแล้ว ผล

กรรมนั้นจะบันดาลให้ไปเกิดในอย่างภูมิ มีนรภเป็นคนได้ออกดังนั้น โลกิยสมารธนี้ ก็ยังไม่เป็นสมารธที่น่าไว้วางใจได้ จึงต้องสร้างโลกุตรสมารธจึงจะไว้วางใจได้โดยแท้

โลกุตรสมารธ คือ มารคสมารธและพลสมารธนั้นเอง แต่โลกุตรสมารธนี้จำต้องสมบูรณ์ด้วยบัญญา จึงจะนับว่าเป็นโลกุตรสมารธโดยแท้ ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาบัญญาตาม ประกอบ บัญญานกมอยู่ ๒ ประการเช่นกัน คือ โลกิยบัญญา และ โลกุตรบัญญา

บัญญา คือหัวใจบัญญา ความฉลาดในการใช้มือ วาทบัญญา ความฉลาดในการใช้วาทะเป็นตน ความฉลาดที่เกิดจากบัญญานนี้ ไม่ส่งเคราะห์เป็นบัญญาที่แท้ตามความมุ่งหมายของพุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยความน่าบัญญาและไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เนตุที่ไม่จัดเข้านั้น เพราะเป็นบัญญาที่คลุกเคลือด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงมุ่งแต่จะแสวงหาซึ่งทางคิดลังกัน เช่นในบัญญันนี้สัตว์โลก ท้องย้อยยับล้มตายลงเหลือที่จะนับได้นั้น ก็ เพราะบัญญานนี้บัญญาที่แท้นั้นย่อมไม่เจือปนด้วยอุกฤษณ์เลย มุ่งแต่สร้างความ

ดีความงามเสมอไป โลกิยบัญญาที่แท้นั้นย่อมเป็นความรู้ ความฉลาดที่ถูกต้องตามคดีธรรม เพื่อหวังในความเจริญ ก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็นสุคุณบัญญาน้ำ เป็นจินตนาณบัญญาน้ำ เป็นวิชสสนาภานามยบัญญาน้ำ บัญญาเหล่านี้เรียกว่า โลกิยบัญญา เมื่อบุคคลสมบูรณ์ด้วยบัญญานแล้ว ก็ย่อมจะยังให้เกิดศักดิ์ศรีมีทรัพย์สินเงินทอง เพียงพอเพื่อไปค้วยการนับถือยกย่องสรรเสริญ แม่บัญญาที่กล่าวมาดังนี้ ก็ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่อย่างภูมิ ดังนั้น ถ้า ประณานจะให้พ้นจากอย่างภูมิกันอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องให้โลกุตรบัญญา อันเป็นบัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตรบัญญา ได้แก่ มารคัญณ ผลัญณ เมื่อ ประณานบัญญานนี้จะต้องปฏิบูตอย่างไร จะต้องปฏิบูตให้ถึง พร้อมด้วยศีลสมารธบัญญาอย่างครบครัน ในบัญญา ๓ ประการ ที่กล่าวมานั้น เมื่อสมบูรณ์ด้วยวิบัสสนาภานามยบัญญานแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีลสมารธบัญญาโดยครบครัน

เพื่อได้ม้าชั่งภานุบัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไร
บุคคลประทานเพื่อได้ม้าชั่งภานุบัญญาน พึงพิจารณาสรุป
ธรรมนามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตาม
ความเป็นจริง

สมัยนี้ วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมือ
อุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยกรูปชาตุพิจารณาให้เห็นความ
ความเป็นจริงกันทุกประการ แต่นามชาตุนั้นยังไม่อยู่ในวิสัย
ที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้าม วิธีแยกชาตุของสมเด็จพระ
บรมศาสดาของเรานี้ ไม่จำต้องพึงอาศัยเครื่องมืออื่นใดให้
เป็นที่เปลืองทรัพย์เปลืองสมอง เพียงแต่ใช้จิตกำหนดครุ่นค่า
นน ย่อมสามารถแยกได้ทั้งรูปชาตุและนามชาตุ วิธีการแยก
ชาตุ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เพียงแต่ตามกำหนดครุ่นค้างการ
เกิดคับของรูปธรรมนามธรรมในขณะบ้ำจุบันเท่านั้น เมื่อการ
กำหนดนั้นเกิดความชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงใน
การเกิดคับของรูปธรรมนามธรรม ตามความเป็นจริงทุก
ประการ

ในสกสากายของเรานี้ ย่อมประกอบด้วยรูปธรรม
นามธรรม ๒ ประการนี้เท่านั้น รูปธรรมแสดงรูปภาพชนะ วัตถุ
ที่เห็นกันอยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่างๆ นานานั้น คือรูป
นั้นเอง รูปนี้เมื่อแยกชาตุกันแล้ว จะได้ปัตวีชาตุ อาปีชาตุ
เตโซชาตุ วาโยชาตุ จัชชชาตุ โสดชาตุ เป็นตน รวม
๒๙ ชาตุด้วยกัน ชาตุที่ประชุมกันเข้าเรียกว่ารูป อุปมา
เหมือนแบ่งผงแบ่งบัน เมื่อผสมกันน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อน
ขันฉันໄก รูปนักหานองเคี่ยวกัน คือย่อมเป็นส่วนรวมของ
รูปชาตุทั้ง ๆ และย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อรูป
กระบวนการร้อนหรือความเย็น อาศัยทรัพมีสภาพเปลี่ยน
แปลงนี้ จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า รูปะ

รูปะโภคสภาวะธรรม ย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย
ฉะนั้นในอภิธรรมบาลี จึงเรียกนามธรรมรูปธรรมว่า สารมุ-
ณَا ชมุณَا อนารมุณَا ชมุณَا

สารมุณَا ชมุณَا คือนามธรรมที่สามารถตรัสรู้ชั่ง
อานันด์ อนารมุณَا ชมุณَا คือรูปธรรมที่ไม่สามารถตรัสรู้
ชั่งอานันด์

ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ของอารมณ์นั้น ย่อมเป็นความจริง กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นเสาไม้หรือเสาปุน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนหิน ก้อนดิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้น รูปของคนที่หมกคลมหายใจแล้วนั้น ก็รู้อะไรไม่ได้แม้รูปของคนที่ยังมีลมหายใจอยู่นั้นเล่า ก็เหมือนกัน

ในทัศนะของคนที่ไปย่อ้มเข้าใจว่า เท่าที่รู้ปัจมุความรู้สึก เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหากชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ข้อข้อว่ารู้ปัจจุบันแล้ว จะขยับเขยอนจะเคลื่อนจะไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่มีความรู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเท่าที่รู้และขยับเขยอนเคลื่อนไหวไปมาอยู่ในทุกวันนั้น ถ้าไม่ใช่รูปคืออะไรเล่า อธิบายว่า เท่าที่รู้และขยับเขยอนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้นคือ นาม นั้นเอง ตั้งนั้น จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า นามะ นามธรรมนี้และที่เรียกทั่วไปว่า อัตynamam ที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ ได้อาคัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่นการเห็นย่อ้ม

อาศัยจักษุปสาท (รูป) เป็นทรัชgear เห็น การได้ยินก็อาศัยโสตปสาท (รูป) เป็นทรัชgear ได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยมานปสาท (รูป) เป็นทรัชgear ได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชิ瓦หาปสาท (รูป) เป็นทรัชgear ลิ้มรส การสูกกระทบสัมผัสก็อาศัยกายปสาท (รูป) เป็นทรัชgear สูกกระทบสัมผัส การที่รู้ได้จาก การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รู้สัมผัส ความริงเป็นการรู้ที่มีวงเดบกว่าการรู้จากกระทบสัมผัส เพราะต่างย่อ้มทรงไว้เฉพาะชั้นหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการสูกกระทบสัมผัสนั้นมีวงกว้างมาก สามารถรู้สัมผัสการเห็นไปเกี่ยว กับการกระทบสัมผัสด้วยทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนิคคิต่างๆ ซึ่งได้อาคัยหัวใจ (หทยรูป) ไปเป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้น จึงประมวลได้ว่า การรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรม ย่อมไม่มีความรู้สึกใดๆ เดย

ในทัศนะของคนที่ไป หาได้เข้าใจความเป็นจริง ทั้งที่กล่าวมานี้ จึงได้ถือ мнว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียว หรือส่วนเดียวกัน และเห็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงๆ

กับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีค่าให้เห็น
จังได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคล สัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย
ตัวอย่างเช่น คนที่อยู่ในวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่า คนเป็น
ส่วนหนึ่ง และวักก์เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนย่อมไม่ใช่วัด และ
วักก์ย่อมไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้แจ่มชัด ฉันใด ในที่นักทำงานของ
เดียวกัน การเห็น กับ การรู้ ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วน
ไม่ใช่ส่วนเดียว กัน หรืออีกนัยหนึ่ง คนที่อยู่ในห้องโถ่หน้า
ต่างออกไปชนกับภายนอกนั้น ได้เห็นภาพถ่าย ๆ จากการ
เห็นนี้ เมื่อถามว่า ใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือ
คนเห็น แม้กระนั้นถ้าหน้าต่างไม่ช่วยเป็นสื่อให้แล้ว คนก็
ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ ฉันใด ในที่นักทำงานของเดียว กัน การ
เห็นกับจักษุปสาทเป็นคนละส่วน แต่ก็ขาดความอุปภาระของ
จักษุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน จะนั้น การรู้ในการเห็นนั้นจึง
จำต้องอาศัยจักษุปสาทช่วยเหลือ จึงได้สามารถเห็นในทุกสิ่ง
ทุกอย่าง

อาศัยกรณีคงล่าว ทุกๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้นย่อม
ประกอบด้วยรูป คือจักษุปสาทกับนาม คือการรู้ในการเห็น

เพียง ๒ สิ่งเท่านั้น แต่ยังมีภาพที่ให้เห็นซึ่งเรียกว่า อารมณ์อีก
หนึ่ง ที่สักขี ที่น้ำตา ที่หัวใจ ที่น้ำเส้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายในอก เมื่อ
รวมภาพเข้าด้วยแล้ว พึงกล่าวได้ว่า ในทุกๆ ขณะเห็น ย่อม
บรรจบกันด้วยประการทั้ง ๓ คือ จักษุปสาทซึ่งจัดเป็นรูป ภาพ
หรืออันยังหนึ่ง อารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นั้น
จะประกอบกันจึงเกิดความรู้ซึ่งเรียกว่า นาม จักษุปสาทและภาพ
นั้นไม่มีความรู้สึกใด ๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็น
ในทุกๆ ขณะที่รูปทั้ง ๒ ประกอบกัน จึงประมวลได้ว่า ทุก
ขณะที่เห็น ย่อมมีเพียง รูปที่ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย กับ
นามที่รู้ เพียง ๒ อย่างเท่านั้นเสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิบัติสนาจันได้बृहस्पन्दायान คือ
บุคคลสามัญธรรมกานั้น ย่อมเข้าใจในการเห็นว่า เป็นเรา
เป็นเขา ฯลฯ เช่นเข้าใจว่า เราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น
ก็เข้าใจว่า เรายังอีกนั้นแหละ ความเข้าใจเช่นนี้ เรียกว่า
สักกายทิฏฐิ

คำว่า สักกายทิฏฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สันธิท่องันได้
เมื่อยแยกศัพท์แล้วย่อมได้ ๒ คำ คือ สักกาย และ ทิฏฐิ

สักกาย แปลว่า รูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฐิ แปลว่า ความเข้าใจผิด เมื่อร่วมความหมายของ ๒ ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่า เข้าใจในรูปนามผิดนั้น เข้าใจผิดอย่างไร ตอบว่า ทุกครั้งที่เห็นนั้น ย่อมมีจักษุปสาทคือ รูป กับการรู้ในการเห็นคือ นาม ออยโดยแท้จริง คนสามัญเรา แทนที่จะเข้าใจถูกตามความ เป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ย่อมเข้าใจผิดไปว่าเป็น บุคคล สัตว์ ฯ ลฯ คือเข้าใจว่า บุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะ ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง เช่นนั้นแหละ จึงเรียกว่า สักกายทิฐิ

ทราบโดย ที่คนเรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนั้น ให้แล้ว ก็ยังไม่เป็นที่ไว้ใจได้ว่า เข้าพันจากอบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนษยโลก เทวโลก แต่เมื่อกุศลได้ช่องแล้ว ก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิ ทันที ทั้งตามกรณีของธรรมที่ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้น จึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดความเข้าใจผิดนี้ให้สน ไปจากขันธสัณฐาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระ

บรมกาสตَاได้ตรัสไว้ว่า “สักกายทิฐิปุปหานาย สโต กิกุข ปริพุธ” ตามความหมายในพุทธศาสนา ถือเอา ใจความว่า แม้ไม่อยากจะแก้ จะเข็บ จะหาย ในที่สุดก็ไม่ สมประสงค์ จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก้ เจ็บหาย แล้ว ก็ย่อมท้องເກົ້າອື່ບັນຍຸດ จะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิด อีกภาระนั้น จะอธิษฐานขอให้เกิดในภูมินั้นภูมินั้น ขออย่าให้ ไปเกิดเป็น สัตว์นรก สัตว์เดียรัจนา สัตว์เปรต สัตว์สุกร ไม่ใช้อົກ ทั้งนี้ ย่อมแล้วแต่การซื้อขายของธรรมที่ได้ทำกันไว้ กันนั้น เมื่อคิดกันให้ชัดแล้ว จะเห็นได้ว่า มันเป็นสภาพที่นำ สายสัมภានและนำสัพพกลวสักปานໄก เมื่อเห็นโทษเห็นภัยตาม ที่กล่าวไว้แล้ว ก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นสั่งสารวัช ไปสู่ที่ขอบคือพระนิพพานกัน ถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมด ก็ต้องไม่ใช้ ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ ก็อย่าต้องกำจัดสักกายทิฐิอันเป็นทัวร์กที่ผันให้เผชิญกับภัย ของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง คัวยวิริยมรรคหริယผลเบื้องตน

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกภารคต โลกุตตรสมาร และโลกุตตรบุญญาณนั้น จะพึงปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นใน

สักภายที่ภูริจจะทรงไปจากขันธ์สัมภาน ค่าตอบคือ ทุกๆ ครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระบวนการสัมผัส และ กิณ尼กนั้น จำต้องมีสติกำหนดรู้ชึ่งความจริงของรูปและนาม นั้นๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติ วิบัติสณา และท่างอกลำพองเพ่งเลึงด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อ ท่านได้อบรมตามคำแนะนำจนเกิดบุญญาณแก่ล้ำ ได้มา ซึ่งมารคญาณผลญาณเพียงขั้นตอนเท่านั้นแล้ว สักภายที่ภูริอัน เป็นตัวจักรที่จะผันให้ต้องเผชิญกับนานาภัยนตรายในบ่ายภูมิ นั้นก็เป็นอันว่าหมกไปโดยสินเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือ เงื่อนไขใดๆ ก็เดียว

วิธีที่ปฏิบัติ คือทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัด พึงกำหนดการเห็นนั้นว่า เห็นหนอๆ เมื่อการกำหนดเช่นนี้ ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้งอาจได้กำหนดสิ่ที่เห็น บาง ครั้งก็อาจกำหนดจิตก็เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักษุปสาทที่ เป็นสื่อให้เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นอย่าง จริงจังแล้ว ก็จะกลายเป็น บุคคล สักว่า เรา เขา ฯลฯ ให้-

สักภายที่ภูริที่ก่ออย่างรู้แล้วสามารถแทรกเข้ามา แล้วให้รู้ด้วยความเที่ยงความสุขความเป็นตัวตน ซึ่งล้วนเป็นกิเลสที่จะส่งเสริมให้ประพฤติกรรม และกรรมนั้นแหล่ห์จะยังผลให้ต้องไปเกิดอีก จักรปฐชาสมุปปาน ก็ย่อมจะหมุนให้ต้องเผชิญกับนานาภัยนตรายอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้น เพื่อจะให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ทุกขณะที่เห็น พึงใช้สติกำหนดรู้ชึ่งการเห็นนั้นว่า เห็นหนอๆ

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีเครื่องแต่งกาย เท่านั้น การได้ยินนั้นยอมอาศัยโสตปสาทกระบวนการกับเสียงซึ่ง เป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระบวนการนั้นจึงทำให้เกิดนามคือการรู้ในการได้ยิน เพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ พึงกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า ได้ยินหนอๆ

เมื่อจมูกกระบวนการกลิ่น เกิดความรู้สึก พึงกำหนดว่า ได้กลิ่นหนอๆ

เมื่อลิ้นกระบวนการกับรส เกิดความรู้สึก พึงกำหนดว่า รู้รสหนอๆ

อัตโนมัติการวั่นรู้ทุกอย่าง

๑๖

การถูกกระทำสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อค้ายโลหิตนั้น ย่อมมีความใส่อยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กายปสาท เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทำสัมผัส ไม่ว่าจะด้วยวิญญาณจิตก็ย่อมเกิดรู้ช่องกระทำสัมผัส หรือชั่วักตาม กายวิญญาณจิตก็ย่อมเกิดรู้ช่องกระทำสัมผัส นั้นๆ ทันที กายปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูกกระทำจนเกิดความรู้ (นาม) และ พึงกำหนดให้หนึ่รู้ช่องกระทำสัมผัส นั้นๆ ว่า ถูกหนอนๆ นั้นเป็นการถูกอย่างชนิดธรรมชาตามั่ญ อังมีการถูกกระทำที่พิเศษกว่านอก กล่าวก็อ กการถูกที่มี ทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซง จะทำให้รู้สึก ปวด เมื่อย ชา เจ็บ เป็นตน คั่นนั้น เมื่อรู้สึกในอาการใดๆ พึงกำหนดความรู้ ของการนั้นๆ เช่น ถ้าปวด ก็กำหนดว่า ปวดหนอนๆ ถ้า เมื่อย ก็กำหนดว่า เมื่อยหนอนๆ ถ้าชา ก็กำหนดว่า ชาหนอนๆ ถ้าเจ็บ ก็กำหนดว่า เจ็บหนอนๆ คั่นนั้นเป็นตน

มือและเท้าของคนเรา ย่อมต้องเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อยๆ คุ้นบ้าง เห็นด้วยบ้าง ตามความเหมาะสม ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้ในการกระทำสัมผัสซึ่ง

๑๗

กันและกันของรูป เช่นเมื่อจิตท้อยากรู้เกิดขึ้นนั้น รูปคุ้กจะเกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตท้อยากรheyickเกิดขึ้นรูปheyickก็จะเกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่ได้นำมากล่าวในที่นี้ ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยบัญญา พึงทราบไว้ว่า อาการความเคลื่อนไหวต่างๆ ย่อมเกิดขึ้น เพราะจิตก็ต้อง เมื่อจิตสั่ง รูปคุ้กจะทำตามที่สั่งนั้นๆ และรูปที่เกิดนั้น ในทันทีที่เกิดก็จะตบลงในลับพลันเหมือนกัน ทันที ทั้งหลายผู้ปฏิบัติย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติว่ายังไง การที่แนะนำให้กำหนดการเหยียดการคั่นเป็นตน ด้วยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รู้ปheyick รูปคุ้ก ที่บันดาลให้มือและเท้ากระทำกัน จนเกิดความเคลื่อนไหวและเกรงคงขึ้นมาตามลำดับขั้นของการกระทำสัมผัส อาการเหล่านี้จะกระทำกายปสาทอีกทอดหนึ่ง ทันทีที่มีการกระทำระหว่างอาการกับกายปสาทเกิดขึ้นนั้น กายวิญญาณจิตก็จะเกิดรู้ช่องกระทำถูกนั้นๆ ทันที อาการที่ปรากฏนี้ ถ้า

นอกจาก ความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้เรียนมาก่อน ก็จะเกิดรู้เกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปเพียงนามเท่านั้น ถ้าผลักกันทำหน้าที่กันไปเป็นคู่ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ชื่อ ก็ย่อมจะเห็นว่าอารมณ์ที่กำหนดนั้นไม่มีการทรงอยู่ได้เลยแม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแก่การไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นๆ เสมอไป เมื่อกำหนดชื่อแล้ว ก็จะเห็นว่า อารมณ์นั้นก็จะคบลงทันที และอารมณ์ที่เกิดมาใหม่ก็จะเข้ามาแทนที่ สลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นใจซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะกำหนด ว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า อนิจจานुบสสนา

เมื่อรู้แจ้งความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากการขับเมื่อปีกชา ขณะที่กำหนดการเกิดคบของรูปนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อความทุกข์ความแనวแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้นตามควรแก่กรณี กการรู้แจ้งในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเป็นจริงนี้ เรียกว่า ทุกขานुบสสนา

กำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถือมันในบัญชีในบุคคลว่า เราเหยียด เราคุ้มครองเรา ทำขึ้นเรา เป็นคนดังนั้น เพื่อชี้ตัวการถือมันนั้น ทุกขณะของการเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้ชัดของการนั้นๆ เช่น ขณะเหยียด กำหนดกว่าเหยียดหนอๆ ขณะคุ้ม กำหนดกว่า คุ้มหนอๆ ขณะไหวตัว กำหนดกว่า ไหวตัวหนอๆ ดังนั้น เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นิகิตนั้น ความนิกิตนัยย่อมอนุสันธิมาจากหั้ยรูป และหั้ยรูปนี้ก็ได้อศัยอยู่ในสกلاقกายอีกทอยหนึ่ง ดังนั้น ความนิกิตนี้ย่อมเกิดมาแต่หั้ยรูปและสกلاقกายอันเป็นรูปกับความนิกิตอันเป็นนาม เมื่อความนิกิตเกิดขึ้น พึงกำหนดกว่า นิกหนอๆ คิดหนอๆ

เมื่อได้ปฏิบัติความที่ได้กล่าวมานี้ ด้วยความอughtเพื่อกำหนดรูปนามในขณะเกิดคบอยู่เบื้องอาทิตย์แล้ว จะรู้สึกว่าทันท่วงทามสมารถกชน จิตที่เกียดคนส้ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น ก็สงบนั่งไม่คืนส้าย แห่งอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ถ่ายเทiy

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดคับของรูปนามก็คือความทุกข์ทรมานของทุกชีวเท่านาก็ติ ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณาเขต บังคับบัญชาของผู้ใดเสีย ย่อมเป็นไปตามสภาพธรรมทั้งหมด ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้ เรียกว่า อนต์ตาบุสสนา

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้ง ธรรมณ์พระไตรลักษณ์ คืออนิจจังทกขังอนต์ตาณ์แล้ว แก่นั้นบัญญา ก็จะเริ่มคึกคล้านั้นสัมරรถผลนิพพาน เมื่อบัญญาได้ลุติชั่งมารคหนึงผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าประทุ อย่างกุมได้ถูกปีกด้วยโภยสันเชิง ดังนั้น อย่างน้อยที่สุดก็ควรได้เพียรให้ถึงมารคหนึงผลหนึ่งเสีย เพื่อเป็นการป้องกันความปลอดภัยของตนแต่บัดเดือน

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสักคือยกำหนดรูปชั่ง ธรรมณ์อยู่ตามทวารทั้ง ๖ โดยมิให้ขาดจากบพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรอยู่นั้น ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น กำลังของศักดิสมาริและบัญญา ยังอ่อนอยู่มาก การเห็นการได้ยินก็มีความไวเหลือเกิน เสมือน

การเห็นกับการได้ยินนี้เป็นอันเดียวกัน ความนิ่งคิดที่ได้เกิดพร้อมกับการเห็นและการได้ยิน เกิดก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้มาสัมพันธ์ร่วมกับการเห็นการได้ยิน เลยทำให้ไวหนักจนทำให้เข้าใจเสื่อมลงสภาวะธรรมทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่า อะไรเกิดก่อนหลังอย่างไร ความจริง ขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่ๆ นั้น กำลังของศักดิสมาริและบัญญายังอ่อนอยู่มาก จนแทบกล่าวได้ว่ายังไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทันหมวดทั้ง ๖ ทวารแล้ว ก็ยากที่จะพึงกำหนดได้ และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้น ในระยะแรกเริ่มทำความเพียร จึงต้องให้เริ่มหัดจำแต่น้อย ๆ ก่อน การเห็นและการได้ยินนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความใส่ใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีความใส่ใจในการเห็นและการได้ยินแล้ว ก็ย่อมจะไม่รู้ในการเห็นและการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพ่อจะให้หัดควบคันข้าไปได้ ส่วนการได้กลืนนั้น นานๆ

จึงจะรู้สักครั้ง การรู้สุขของอาหารก็เช่นเดียวกัน นานๆ จึงจะได้รู้สักครั้งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่สำคัญหักก้านก ให้รู้เป็นประจำอยู่นั่นคือขณะนั้น กล่าวคือเมื่อนั่งอยู่นั้น ยอม จะรู้สึกในอาการเคร่งตึง และความกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเช่นนี้แล้ว จะพึงหักก้านกอย่างไร พึงเพ่งกายให้ แนวแล้วก้านกว่า ผนังหนอ ๆ

ความจริง การนั่งนี้ย่อมเกิด เพราะจิตอยากนั่งนั่งเอง จึงทำให้รูปเกิดการเกร็งขันจนกล้ายเป็นรูปนั่ง อุปมาเสมือน ลูกหนังที่เบ้าตามหัวขออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไหร่นักคงขัน เพียงนั่นและทรงไว้วางการเคร่งตึงนั้น ฉันใด ในทันทีทันใจ เดียว กัน เพราะจิตอยากนั่งที่เกิดขึ้นเป็นลักษณะ ทำให้เกิดพลัง ชนอาการเคร่งตึงแก่กล้าถึงขันทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนั้นน่าว่า เป็นแรงคันมิใช่น้อย ข้อเท็จจริงของพลังนั้น พึงเห็นได้จาก การพยุงคนน่วย กล่าวคือเมื่อจะพยุงคนน่วยที่ขาดแรงให้ลูก ขันนั้น จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังท้านทานพอเพียงเสียก่อน แล้วจึงจะพยุงคนน่วยได้ ฉันใด ในทันทีทันใจเดียว กัน

เคร่งตึงที่เกิด เพราะจิตอยากนั่งได้ทวีพลังจนแก่กล้า ดังขึ้น สามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งคงที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของ บุคคลทั่วไปย่อมจะเข้าใจว่าเป็นพระอานาจของเส้นเอ็น ทั้ง นั้นก็ตาม ส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงแค่ผิว ๆ เพราะเส้นเอ็น ย้อมทำให้น้ำทรุดโดยความพะรุงพะรังของเนื้อทั้งหมดไว้ด้วย เลือก แล้วจึงหุ้มห่อเสียด้วยหนัง เพื่อมันให้เป็นสภาพท่าน สร้างกล้าในรูปถ่าง ๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เคร่งตึงและไหวไปนานนั้น เนื่องด้วยอานาจ ของวาโยธาตุ เช่นเดียวกับลูกหนังเมื่อไถอัดลมแล้ว ก็ยอม สามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนั้นจะเมื่อยังวนนั่น ย้อม จะเปลี่ยนจากสภาพเคร่งตึงเป็นรูปอ่อน แล้วพับลงทันที รูป ลักษณะนี้จะเป็นพระอานาจของจิตกิริยา ซึ่งเรียกว่า กวังคุต จิกนี้ย้อมไม่ทำให้เกิดรูปเคร่งตึงได้เลย ดังนั้น เมื่อจิตเกิด แล้ว รูปเกิดลายความเคร่งตึงลงทันที ท่อเมือจิตแข็งแรงเกิด รูปที่อ่อนระหว่างเหล่านี้จะหายไปทันที กล้ายเป็นรูปที่ แรมงว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกัน

แล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นชัดว่าเป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั้นว่า นั่งหนอน ฯ การเพ่งกำหนดนี้ไม่จำต้องเลือกเพ่งส่วนหนึ่งหรือส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งจังหวะ สตรพางค์กายเดียว คือส่วนบนของร่างที่ตั้งตรงและส่วนล่างที่งอขด

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งเท่านั้นย่อมไม่พอ เพราะง่ายเกินไป ทำให้หย่อนในวิริยาพ แต่แก้ไข สมาริ เมื่อกำหนดนานไปหน่อย ก็จะทำให้เกิดความง่วง คือถ้ามีหัวอันเป็นศักรูของสมาริเข้าแทรกหันที่ จึงต้องปรุบ แต่งวิริยาพให้มีกำลังสมดุลย์ โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น วิธีการเพิ่มนี้ ขณะที่กำหนดว่า นั่งหนอน ฯ อยู่ด้วยใจตนนั้น ขณะนั้นพึงได้สนใจและเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ไม่จำกัดว่าจะ เป็นส่วนใดของร่างกาย โดยให้กำหนดว่า ถูกหนอน ฯ สลับ กันไปกับ นั่งหนอน ฯ แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสม สำหรับท่านที่ได้เจริญหรือกำลังเจริญアナปานสติเท่านั้น สำหรับท่านที่ยังไม่เคยเจริญกรรมฐานให้ ฯ แล้ว ย่อมจะเป็น

งานยากสักหน่อย ควรได้หาวิธีแบบกายกว้างให้เจริญ วิธีที่ง่ายและแบบกาย ก็คือการกำหนด พอง-ยุบ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ถ้าว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางช่องเสียงอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสักร กำหนด พอง-ยุบ ไม่ได้ การที่จะแนะนำวิธีง่ายๆ ให้เป็น ปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเสมือนการเรียนหนังสือ ถ้าได้เริ่มกัน คุ้ยง่ายๆ ไปหลายกันนั้น ย่อมไม่ก่อความลำบากใดๆ ให้ เดย แต่ถ้าเริ่มกันเสียคุ้ยบทยากๆ แล้ว นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยาจจะละเลิกการเรียนเสียอีกด้วย ดังนั้น สำหรับการ แรกเจริญนั้น พึงแนะนำที่ทำง่ายๆ ให้เกิดความสนิใจเสีย ก่อน

หลักของการเจริญวิบัตสานานนี้ พึงเริ่มด้วยสังที่เห็น ได้ง่ายและชัดคุ้ยรูปนาม ในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็น อารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้น ในระยะแรกเริ่มของวิบัตสานานนิกบุคคล พึงให้กำหนดรูปก่อน แม้รูปที่ให้กำหนดนั้น ก็มีอุปทานรูป เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน

มาก ไม่เหมือนกับมหาภูตุป อันเป็นรูปหายนและเห็นได้ที่มหาภูตุปคือปูร్వิอาปีเตช และวาย ชาตุทั้ง ๕ นั้นเอง การที่ให้กำหนดพอง—ยุบในระยะแรกนั้น เนื่องด้วยพอง—ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยราถุ คือลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึงและให้แก่ร่างกาย

ในพระบาลีมหสพนิญฐานสุตรมีความว่า เมื่อเดินพงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพิงกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพงกำหนดให้รู้ว่านั่ง และเมื่อนอนพิงกำหนดให้รู้ว่านอน ตลอดกระบวนการทั้งหมดจะต้องการความเคลื่อนไหวทั้งหลาย ก็พึงกำหนดให้สน ด้วยเหตุนั้น ท่านบรรลุถาวรยังคงให้กำหนดเอาไว้โดยราถุ คือชาตุลม เป็นประชานในการบรรยายหลักธรรม ความจริง ไม่ว่าจะซยบเบี้ยนหรือกล่าวให้ ชาตุทั้ง ๕ ย่อมท้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง—ยุบนี้ย่อมเห็นได้ชัดในการนั่งกำหนด

เท่าที่กล่าวมานี้เป็นการกล่าวเพื่อให้เกิดสุขุมยุฐาน เป็นการประคับความรู้เท่านั้น ท่อนี้ไปจัดให้กล่าวถึงแนวการปฏิบัติวิบัชนา ขอจงได้ตั้งใจสักนักน้อยดี

ในการกำหนดพอง—ยุบนั้น ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้าท้อง เพื่อสังเกตการสุกสมหายใจเข้าออกให้แจ้งคี เมื่อสุกสมหายใจเข้าไป ย่อมจะทำให้หน้าท้องพองออกมาก และในท่านองเดียวกัน เมื่อรับยาลมหายใจออกแล้ว หน้าท้องนั้นก็จะยุบลง ขณะที่หน้าท้องพองขึ้นมาอีก จงเพ่งดูอาการพองแล้วกำหนดกว่า พองหนอ ในท่านองเดียวกัน เมื่อรับยาลมหายใจออกแล้ว ก็จะกำหนดกว่า ยุบหนอ ในทันทงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้หน้าท้องเพื่อทำการกำหนดของการพองและยุบนั้น หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้องแล้วหายใจปกติ อย่าให้หายใจแรงหรือกลั้นลมหายใจไวเพื่อประโยชน์ในการกำหนด ทั้งนี้จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนดสืบไป เมื่อกำหนดผิด อย่าปล่อยให้เลยไป จงเริ่มกำหนดใหม่

ในการเพ่งกำหนดพอง—ยุบนี้ไม่ต้องออกเสียง เพียงแต่กำหนดครู่อยู่แค่ในใจเท่านั้น การเจริญวิบัชนาอีก สำกัญอยู่ที่ท้องรู้ การออกเสียงนั้นย่อมจะก่อความรำคาญแก่

เพื่อสนับสนุนภารกิจด้วยกัน แล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อื่นใดโดย
ขณะที่ทำการพ้องเกิดขึ้นนั้น พึงสนใจเพ่งในอุปกรณ์ ด้วย
จิตทั้งไว้หน้าท้อง ให้รู้แจ้งเพื่อนให้เห็นถ้วนถี่ แล้วกำหนด
ชั้นอุปกรณ์นั้นว่า พองหนอ เมื่อยุบลงไปให้กำหนดค่าว่ายบหนอ
การกำหนดเมื่อไก่ทำอยู่บ่อยครั้งแล้ว จะรู้สึกว่ารูปพ้องกับ
จิตที่กำหนดครั้งของการของรูปพองนั้น ย้อมเป็นไปในจังหวะ
เดียวกันพอตัว และในท่านอย่างเดียวกัน เมื่อกำหนดในรูปยุบหนน
รูปยุบกับการรู้ชั้นรูปยุบหนนจะเป็นไปในจังหวะเดียวกัน

ขณะที่ไม่มีอะไรต้องกำหนดเป็นพิเศษนอกเหนือไป
จากพอง-ยุบหนน จิตย่อมจะไหลไปตามอุปกรณ์ทางๆ ตาม
ความเคยชิน ทั้งนี้เป็นค่าวัยพลังสมารถยังไม่มีกำลังส่งพอง แม่
จะได้เพิ่รพยายามให้จิตให้ข้องอยู่ในอุปกรณ์นานสักเท่าไหร่
ตาม ย่อมจะข้องอยู่ไม่นานนักในเมื่อความเคยชินยังไม่เกิด^๔
เมื่อจิตออกจากอุปกรณ์พอง-ยุบ เทลิดไปตามอุปกรณ์ใหม่ ก็
จะสามารถรู้ชั้นการเคลิดไปของจิตนั้น ๓-๕ ครั้ง แล้วจะ^๕
กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป เมื่อจิตออกจาก

อุปกรณ์ ก็จะตามกำหนดซึ่งจิตที่ออกไปจากการณ์นั้นออก
จิตที่ออกไปจากการณ์ เพราะความเคยชินยังไม่เกิดนั้นย่อมจะรู้
สึกว่า ในบางขณะจะไปพูดกัน บางขณะก็คิดเรื่อยเปื่อยไป
บางขณะก็สนุกสนาน บางขณะก็เครื่อง ฯลฯ เมื่อรู้ว่าพูดกัน
ก็จะกำหนดค่าว่า พูดกันหนอ ๆ เมื่อคิดก็กำหนดค่าว่าคิดหนอ ๆ
เมื่อสนุกก็กำหนดค่าว่า สนุกหนอ ๆ เมื่อเครื่องกำหนดค่าว่า
เครื่องหนอ ๆ ตามกรณีที่จิตไก่เคลิดไปจากการณ์ การ
กำหนดนี้เรียกว่า จิตตามบัญญา

สามัญชนย่อมไม่อยู่ในวิสัย ที่จะกำหนด ให้รู้ชั้นความ
เป็นไปของจิต จึงได้สำคัญผิดคิดค่าว่าเป็นบุคคล สักว่า เราย
เข้าๆ ล่าๆ การคิดของเรา การนึกของเรา ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็เรา
ทั้งนั้น นับแต่สมัยเด็กที่เริ่มจำความได้เป็นทัน มาตรฐาน
ถึงบัญญัติเดียว แท้จริงนั้น เราไม่มี นอกจำกัดที่เกิดกับ
ชั้นชั้นกันอยู่อย่างไม่ส่างเท่านั้น ทั้งนั้น จึงจำต้องเพ่งกำหนด
ให้รู้ชั้นความจริงกัน สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงเทศนาไว้
ในธรรมบทว่า

ทุรุกม์ เอกจ์
เย จิตต์ สมบูรณ์สุนติ อสร์ คุหาสัย
ไมกุนต์ มารพนธนา

ชนเหล่าใด จักสำรวมใจซึ่งรับอารมณ์ในที่ใกล้กวง
เกี้ยวเที่ยวไป ไม่มีสรีระร่างกาย มีด้วยเป็นที่อยู่อาศัยไว้ให้
ชนเหล่านั้น ย้อมพันจากเครื่องผูกแห่งมาร

ทุรุกม์ แปลว่า จิตที่รับอารมณ์ซึ่งอยู่ใกล้ได้
ยธิบายว่า จิตนี้ย่อมสามารถเดลิปไปรับอารมณ์ที่อยู่ในระยะ
ใกล้ๆ ได้เสมอ แม้ตัวนั้นจะอยู่ในห้องกรรมฐานก็ตาม แต่
จิตนั้นหาได้อยู่ด้วยไม่ และอารมณ์นั้นจะอยู่ใกล้แสนใกล้เท่า
ใด ในทันทีที่เกิดความนิภัยคตเห่านั้น จิตก็แล่นไปรับซึ่ง
อารมณ์นั้นๆ ได้ทันที

เอกจ์ แปลว่า จิตที่ไปโดยโถกเกี้ยว ปราศจาก
สหาย ยธิบายว่า จิตนี้ออกจากแล่นไปรับซึ่งอารมณ์ที่อยู่ใกล้
แสนใกล้แล้ว ในการไปรับอารมณ์นั้น ก็ย่อมไปโดยโถกเกี้ยว
ในทันทีของสามัญชนคนธรรมชาติ ซึ่งขาดการไตร่ตรองใน
ความจริง ย่อมทิ้กทักเขาว่าเป็นจิตเกี้ยว หาได้คำนึงถึงการ
เกิดคับขันชั้นขันของแต่ละประการไม่ การเห็น การได้ยิน

การนิภัยคต เป็นทันทีล่างไปก็แล้วจิตนี้ การรู้อยู่เดียวจนก็ชน
นอกรากนี้ ในขณะที่เห็น ที่ได้ยิน ที่ได้ถูกกระบวนการสมัผัส
เป็นทัน ก็ด้วยจิตน้อกเช่นกัน ความจริงหาได้เป็นไปตามที่เข้า
ใจกันนั้นไม่ และข้อเท็จจริงนี้ย่อมจะประจักษ์แก่ท่านทั้งหลาย
เมื่อได้ลงมือพิสูจน์กันด้วยตนเอง ขณะที่ก็อยู่นั้น พอกำ
กันหน่อย คิดหนอๆ การคิดนั้นก็จะหายไปทันที กล้ายเป็น
นักขามาแทนที่ พอกำกันด้การนึกนั้นว่า นักหนอๆ ความ
นิภัยจะคืบส่องอีก การเกิดคับของจิตนี้ เมื่อได้มั่นกำหันครู่
อย่างแล้ว ย่อมจะรู้แจ้งทันทีว่า จิตเดิมที่เข้าใจว่ามีควรเดียวนั้น
แท้จริงหาใช่ควรเดียวนั้นที่เข้าใจนั้นไม่ หากแท้การเกิดคับ
ของจิตที่ เนื่องกันอยู่เสมือนพวงลูกประคำ จึงได้ทำให้เข้าใจ
ผิดไป

อสร์ แปลว่า จิตไม่มีตัวตนเป็นที่ปรากฏ ยธิบาย
ว่า จิตนี้โดยธรรมชาติ ย่อมไม่มีตัวตนที่จะซี้ให้เห็นเหมือน
รูปได้ คงนั้น เมื่อถามว่ารูปมีสัณฐานเป็นอย่างไร เราก็ย่อมจะ
บอกสัณฐานของรูปได้อย่างถัดวัน แต่เมื่อถามว่า นามคืออะไร
มีสัณฐานอย่างไรแล้ว ก็เป็นอันหมายความคับขัญญาที่จะไขคำนั้นให้

กระจังได้ เพราะไม่มีตัวตนเหมือนรูป จึงไม่อาจบอกสัมผaan
ของนามได้ นอกจากบอกได้เพียงว่า นามย่อมมีสภาพน้อมไป
หรือสามารถรับและรู้ช่องอารมณ์เท่านั้น เนื่องจากภาวะที่ไม่อาร
ชให้เห็นได้อย่างเด่นชัด พวgn กวิทยาศาสตร์ก็จันต่อการที่จะ
ให้เหตุผลเหมือนรูป แต่ในพุทธศาสนาเรา ย่อมมีวิธีที่จะรู้ใน
ความเป็นไปของนามได้ ด้วยการเพ่งกำหนดคุณนั้นด้วยความ
สนใจจริงๆ และเพ่งกำหนดนั้น ย่อมจะไม่ได้เห็นต่อเมื่อความ
เคยชินเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมสามารถจะเห็นได้เสมือนได้ไปถูบคล้ำ
ดูก็ได้ ทันทท่อารมณ์กับวัตถุได้สมพัศกันแล้ว จิตก็จะเกิด
ความรู้ช่องอารมณ์นั้นๆ ทันทท ก็จะนั้น พึงได้ความกำหนดให้รู้เห็น
ช่องใจที่ไม่มีตัวตนให้เห็นเป็นที่ปรากฏ

คำว่า จิต แปลว่า ธรรมชาติที่คิดและรู้ช่องอารมณ์ โดย
พิเศษจากสัญญาและบัญญา คุหาสัญมิตาคือมหاغูตรูปเป็นที่
อยู่อาศัย บุคคลผู้แสวงธรรมทั้งหลายเหล่าใด สัญญาและสุสานติ
จักสำรวมจิตไว้โดยดี บุคคลผู้แสวงธรรมเหล่านั้น ซึ่งได้
สั่งวางกันอยู่เป็นอันดันนี้ มากพูดนา ไม่คุณนุติ ย่อมสามารถ
หลุดพ้นจากเครื่องพัฒนาการของกิเลスマาร์ได้

อนิบาลิยิ่ว จิตที่สามารถรับและรู้ช่องอารมณ์ โดยมี
หทัยรูป (หัวใจ) เป็นที่พำนักพักพิงเป็นหลักแหล่งนั้น ควร
ได้หันน้ำกำหนดให้รู้ทุกครั้งที่เกิด จนสามารถตามไก่ทันแล้ว
เครื่องพัฒนาการของกิเลスマาร์ นักมาตกรที่ได้พรางทักษิณเพื่อ
มิให้หลุดพ้นไปได้นั้น ย่อมจะไม่มีความหมายใดๆ สำหรับ
หันหันทกนรในความเป็นไปของจิตอยู่ จิตที่สามารถกำหนดรู้อยู่ไม่
ขาดระยะนั้น เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมตับลงในฉบับพลัน คับแล้วก
เกิดขึ้นในฉบับพลันนนนนนน ก็เมื่อได้กำหนดจิตแล้ว ก็จะเริ่ม^๔
กำหนดในช่องอารมณ์ที่กำหนดอยู่สืบไปคือ พองหนอ ยุบหนอ
ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น บางครั้งก็คิดอยากจะกลืนน้ำลาย
ขึ้นมา เมื่อความรู้สึกเกิดคงนั้น ก็จะกำหนดกว่า อายากลืน
น้ำลายหนอๆ พอยร่วบรวมน้ำลายจะกลืน ก็จะกำหนดกว่า
รวมหนอๆ พอยร่วมน้ำลายเรียบร้อยแล้วจะเริ่มกลืน ก็จะ
กำหนดกว่า กลืนหนอๆ ตามว่า ทำไม่จึงต้องกำหนดกันถึง
ปลิภัยอยขนาดเล่า ทั้งนี้ กเพื่อชัดความเข้าใจผิดที่มั่น
ในบุคคล ตัว เรา เข้า ให้สั่นไป กล่าวคือ เมื่อยากจะ
กลืนน้ำลาย ความคิดนี้ก็พลันแล่นขึ้นว่า เราน้อยากกลืน

น้ำลาย เรานี้แหลกน้ำลาย กล่าวโดยเนื้อแท้แล้ว เราหาไคเมือยู่ในทันนี้ไม่ หากแต่เป็นไปค้ายากไม่สันทัดจักเจน หรือรู้เท่าไม่ถึง จึงได้กล้ายเป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธีแก้แล้วย่อมไม่ยากนัก น้ำลายที่รวมไว้มือครุ่น เกิดอย่างจะบวบหงส์ ก็จะกำหนดความอยากร้าว อยากบ้วบหนองฯ พอก้มศรษะจะบวบ พลันจักษุปสาทไปกระแทกนรูป เห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าในฉบับพลันนั้น ก็จะกำหนดว่า เห็นหนองฯ หรือไคเม้อง ก็จะกำหนดว่า มองหนองฯ พอบัวน้ำลาย ก็จะกำหนดว่า บ้วบหนองฯ

อนั้ง ในการนั่งกำหนดนี้ เมื่อนานไปหน่อยก็จะเกิดเมือยและปัวครอันขึ้นมาทันที ถึงกับชาไปทั้งແตน อาการที่เกิดขึ้นนี้ ในทศานะสามัญชนนนี้ย่อมไม่มีความหมาย เพราะเปลี่ยนอริยาบถแล้ว อาการเหล่านี้ก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ทศน์ รู้ความเป็นไปทั้งหลายอยู่นั้น พึงได้กำหนดอาการเหล่านี้ให้รشن เมือรู้สึกเมือยและปัวครอันถึงชาแล้ว ก็จะกำหนดครุ่งอาการนั้นฯ เป็น

ลำดับไป เช่น รู้สึกเมือย ก็จะกำหนดว่า เมือยหนองฯ เมือรู้สึกปวด ก็จะกำหนดว่า ปวดหนองฯ เมือรู้สึกชา ก็จะกำหนดว่า ชาหนองฯ เวทนาที่กำลังตามรู้ยัง ในระยะแรกย่อมจะรู้สึกว่า ต้องใช้ความพยายามกันอย่างเต็มททเดียว ถึงขั้นเหนื่อยอ่อนต่อการอุดหน เมือรู้สึกว่าเหนื่อยอ่อนก็ต้องกำหนดซึ่งอาการนั้นว่า เหนื่อยอ่อนหนองฯ การที่ไม่ยอมท้อในการตามกำหนดครุ่งอย่างไม่ลดลงนี้ เรียกว่า เวทนานุบัรสนาน

การกำหนดเวทนานี้ เดิมไม่อยู่ในความรู้สึกอะไร เข้าใจเสียว่า เราเมือย เขามเมือย โดยยึดบุคคล สักว่า เรา เขาน้ำ จึงไม่ได้รู้ซึ่งความจริง แต่เมือได้กำหนดครุ่นในความจริงแล้ว จึงได้รู้ในความเขลาที่ไปยึดเอาเราเขามาเป็นทก แท้จริงน้ำไม่ได้มารเข้าเจือปนอยู่แต่ประการใดไม่ เวทนาที่เกิดขึ้นนกเนื่องด้วยการเบี่ยดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรม ทั้งนี้ เสมือนกระแสไฟฟ้าได้รับกระแสแสกอยเนื่องกันยู่ จึงไม่รู้สึกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไวชนมากจะมองเห็นได้ด้วยสายตา

ธรรมชาติ จึงเข้าใจว่ากระแสไฟฟ้าจะขันนี้ ยอมทรงความส่วนใหญ่เป็นระดับเดียวกันอยู่ การกำหนดชั้นการปีกเมื่อยเล่นนี้ ในระยะแรก ๆ นักพอทันได้อยู่ เมื่อสักไปกำหนดครั้งของการปีกเมื่อยนั้นอยู่นานเข้า จิตห้อก็จะเกิดอยากให้มีการเปลี่ยนท่านั้นเสียใหม่ ในฉบับลัพธ์ เมื่อจิตเกิดอยากให้เปลี่ยนก็จะกำหนดกว่า อยากเปลี่ยนหนอน ๆ เมื่อกำหนดแล้ว จึงค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดกว่า เปลี่ยนหนอน ๆ หรือยังพอทันได้อยู่ ในทันทีที่กำหนดการอยากรีเปลี่ยนแล้ว ก็จะกลับไปกำหนดในการปีกเมื่อยนั้นอีกครั้ง ด้วยความเข้มแข็งไม่ยอมห้อ เมื่อจิตเกิดแข็งแรงขึ้น ความเมื่อยนั้นก็จะหายไปเอง เมื่อเปลี่ยนแล้ว ก็จะกำหนด พอง-ยูบ-ท่ากลังทำอยู่สืบไป เมื่อยหายเมื่อยแล้ว ก็จะกำหนด พอง-ยูบ-ท่ากลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า อุดหนันได้จังจะได้พระนิพพาน ถ้าอุดหนันไม่ได้หรือไม่มีนาคหนานพอ กอยพะนำเอาไว้เวทนา ด้วยเปลี่ยนอธิษฐานให้อยู่บอยๆ แล้ว ให้เหลยสมารธจะเกิดและแก่กล้าได้ เมื่อสมารธไม่มี บัญญาที่จะพิจารณาซึ่งข้อเท็จจริง ก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมารธและบัญญาแล้ว บรรดาผู้นิพพานที่มุ่ง

หวังนักเป็นอันหมัดหวัง จะนั้น ความอุดหนันไม่ยอมห้อในขณะนี้จะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใด ๆ การอุดหนันนี้เป็นการอุดหนันเพื่อเอาชนะ และเพื่อที่จะศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งความเป็นไปของรุปนามในร่างกายของเรา ไม่ใช่ไปอยู่ใน เพราะถูกผู้อ่อนว่ากล่าวเสียดสี หรือใช้กำลังแรงบุกที่อา การอุดหนันท่อความเบี่ยกเบียนของเวทนาได้เป็นอย่างดี นับว่าได้มั่นอยู่ใน ขันติสังวรธรรม

เมื่อการอุดหนันท่อเวทนาได้เป็นไปอย่างสุกขิกันเห็นว่าไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ยอมเปลี่ยนท่านั้นเสียใหม่ เพราะไม่ซึกระนั้นยอมไม่อยู่ในวิสัยจะใช้ด้วยซึ่งได้ เป็นธรรมตามเมื่อยรากกำหนดใหม่ ๆ นั้น ยอมต้องเผชิญกับการเบี่ยกเบียน ทำลายทุกอย่างด้วยความรุดราพว่ามีนาคหนานดีอยู่หรือ เมื่อจิตอยากรีเปลี่ยนได้เกิดหนนนเน่องกันเข้ามานักขึ้น ก็จะกำหนดรัชการอยากรีเปลี่ยนนั่นว่า อยากเปลี่ยนหนอน ๆ พอยกมือขึ้นก็จะกำหนดกว่า ยกมือหนอน ๆ พอกล่องมือก็จะกำหนดกว่า เคลื่อนหนอน ๆ การยกมือ การกล่องมือนี้เพียงทำอย่างชา ๆ

เพื่อให้สติได้สามารถเข้าไปกำหนดครุชั่งอาการเหล่านี้อย่างแจ่มชัด พอดูก็จะกำหนดค่าถูกหนอนๆ ในขณะนั้นถ้าภายในหัวใจกำหนดกว่าไขวหนอนๆ หรือยกเท้าก็จะกำหนดกว่ายกหนอนๆ พอเลื่อนก็จะกำหนดกว่าเดือนหนอนๆ พาวังก็จะกำหนดกว่าวางหนอนๆ พอเปลี่ยนอวัยวนดเสร็จพร้อมกับการกำหนดความอย่างครบครันแล้ว ก็เริ่มกำหนดพอง-ยุบที่กำหนดกำหนดอยู่สืบไปทันที อวย้อมปล่อยให้มีเวลาว่างเข้ามาขันแทรกไว้ จึงพยายามรักษาะรับของสมาร์ทให้เน่องกันอยู่เสมอไป บัญญาจึงจะเบรื่องและรู้แจ้งในมารคัญณผลบัญญานอันเป็นสำคัญในการเจริญภารณา

การปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมต้องมีความเข้มแข็งสามารถอุดกลั้นในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะเข้ามาก่อความพลังงานของสมาร์ทและบัญญาให้จางเสื่อมลง ข้อนี้ อุปมาเสมือนคนที่ต้องการไฟจำต้องมีความอดทนพอที่จะต้องหล่อไฟให้เกิดไฟ โดยไม่ยอมห้อต่ออุปสรรครอบค้าน กล่าวคือในสมัยโบราณ ซึ่งยังไม่มีไฟฟ้าไฟเมืองบ้านนี้ เมื่อจะก่อไฟหุงต้มแล้วก็ต้องต้องหล่อไฟ

ไฟก่อน การที่เหล็กชุบน้ำไม่สามารถก่อไฟไม่เกิดไฟ คันนี้ การที่เหล็กชุบซึ่งต้องพยายามรักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอ ก็ว่าความอดทนจะมักเข้มน้อยกว่าไม่ยอมห้อ อนึ่ง ขณะที่กำหนด พอง-ยุบ อุยั่น จะเกิดรัสคันชันทันทีที่นี้ จึงเพ่งตรงที่คันนี้ให้จด แล้วกำหนดกว่าคันนี้ทันทีที่นี้ จึงเพ่งตรงที่คันนี้ให้จด แล้วกำหนดกว่าคันน์ที่นี้ ก็จะเป็นเวลานานนิดหนึ่ง เพื่อกำลังกันอยู่หนอนๆ การคันนก้าดเป็นเวลานานนิดหนึ่ง เพื่อกำลังกันอยู่ยิ่งมรุสกอยากเกาซึ่นมาทันที แต่อย่าเพิงเกา จงกำหนดการอยากเกานนเสียก่อนว่า อยากเกาหนอนๆ แล้วจงกำหนดการคันสืบไปอีก การคันนก็จะหายไปเอง เมื่อยายไปแล้วก็จะกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมสืบไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หาย และจิตอยากเกาก็แก่กล้าขึ้น จงกำหนดจิตอยากนี้อีกว่า อยากเกาหนอนๆ พอเหยียดมือกกำหนดกว่าเหยียดหนอนๆ พอเคลื่อนมือกกำหนดกว่า เคลื่อนมือหนอนๆ พอดูก็คันกกำหนดกว่าถูกหนอนๆ เสียก่อนแล้วจึงเกา เมื่อเกาก็กำหนดกว่า เกาหนอนๆ พอเกาหายคันแล้ว พอหคอมีเข้ารูปเดิมก็จำต้องกำหนดเช่นเมื่อยายมือออกไปเกา กรณั้นแล้วจึงกำหนด พอง-ยุบ อารมณ์เดิมสืบไป

บางขณะนั้น ย่อมมีการขับเมื่อยเข้ามาแทรกให้อยากรเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้เมื่อยนั้นได้หายไป ด้วยบุคคลธรรมชาติ แล้ว ก็ย่อมจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเสียโดยง่ายดาย ไม่มีการกำหนดครุ่นแต่ประการใด ตรงกันข้าม โยคี้ผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ในทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เป็นปกติ เมื่อได้เพชรัญ กับเงหนาที่ทำให้ไม่สบาย คือทุกข์แล้ว ก็ย่อมจะรู้ของความทุกข์โดยแท้จริงว่าเป็นสภาพที่กรรมมาเพียงใด ซึ่งบุคคลสามัญแล้วจะย่อมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วยบุคคลสามัญนั้น ไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริง ๆ นั่นเอง จึงเข้าใจผิดว่า ตนอยู่สบายดี ไม่มีการเจ็บป่วย หรือสุขภาพไม่สมบูรณ์แต่ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้นล้มลงนอนเสียกระดิกกายไม่ไหวนั้นแหล่ จึงได้สำนึกในความทรมานคือความทุกข์ว่า มีสภาพเป็นอย่างไร อิริยาบถย่อมอ่อนแรงขึ้นมากขึ้น โยคี้ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ประจำอยู่ในความชิงของทุกข์ ก็ เพราะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่าย ๆ เมื่อไก

รู้แจ้งในความจริงโดยสันเชิง จึงรู้ว่า ความทุกข์อนแท้จริงนั้นย่อมมีสภาพเป็นอย่างไร

ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสามัญไม่รู้แจ้งนั้น เพราะขาดสติกำหนดพิจารณาให้รอบคอบจึงไม่รู้อะไรเลย ท่านทั้งหลายที่กำลังนั่งสักขันอยู่นั้น ลองพยายามตั้งใจพิจารณาแก้โดยอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คืออย่าขยับเขยื้อนสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที ท่านจะรู้สึกว่าปวดที่นั้น ร้อนที่นี่ ต่อเมื่อได้กดทันต่อไปถึง ๑๕ หรือ ๒๐ นาทีแล้ว ก็จะรู้สึกเสมือนว่าการปวดร้อนชานนั้นได้กระบวนการร้อนแรงยิ่งขึ้น คล้ายกับกระบวนการหลุดออกเป็นชั้น ๆ ทั้งนี้จะประจาร์ในข้อว่า อิริยาบถอ่อนแรงขึ้นมากมีความทุกข์นั้นมีความจริงเพียงเท่านั้นที่ โยคี้ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีสติกำหนดครุ่นในความเป็นไปของอิริยาบถอย่างเดียว เมื่อกำหนดรูปนา�อยู่ คงนั้น หันทิฟเกิดปวดเมื่อยกละจาก การกำหนดรูปนา� หันมาทิหนทางการปวดนั้นด้วยพยาบาลเพ่งตรงที่เมื่อย โดยการไม่ยอมท้อตามเกรงต่อการเมื่อย แล้วกำหนดกว่า เมื่อยหนอ ๆ พอดีก็อย่างเปลี่ยนอิริยาบถเกิดขึ้น

ก็กำหนดจิตนั่ว่า อยากเปลี่ยนหนอนๆ แล้วเพ่งกำหนดจิตในการเมื่อยนั้นสืบไป โดยกำหนดว่า เมื่อยหนอนๆ โดยไม่ยอมให้ตกเป็นทางของเวทนา อิริยาบถที่อ้ำพรางไว้ซึ่งความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสจะอ้ำพรางให้เกี่ยวมและคงออกซึ่งความจริงให้เป็นที่ประจักษ์ โดยคุ้ปภิบัติธรรมจึงได้รู้แจ้งในความจริงของทุกข์โดยสัมผัสด้วย

การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อย่างลูกขันเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ พอก็กำหนดอย่าง ต้องกำหนดจิตอย่างนี้เสียก่อนว่า อยากลุกหนอนๆ เมื่อกำหนดจิตอย่างนั้นเสียก่อนว่า อยากลุกหนอนๆ เมื่อกำหนดจิตอย่างแล้ว ก็จะกำหนดอาการของท่าที่กำลังจะลุก เช่น ชัยนกายเหยียดกาย ยันกาย เป็นต้น กายที่จะลุกนั้นยอมจะมีนาหนักด้วยลงกว่าน้ำหนักของกายทั้ง ดั้งนั้น เมื่อลุกขึ้นก็จะกำหนดว่า ลุกหนอนๆ กายที่ชัยนนี้จะสัก ฯ นับฯ และให้มีสติตามกำหนดครุ่นไปตลอดทุกระยะที่เปลี่ยนแปลง จังจะกำหนดเสมื่อนคนใช้ที่มีอาการเพียงหนัก จะยกย้ายไปแต่ละทีก็ล้วนก่อความเจ็บปวด จึงค่อยๆ ยกย้าย

คล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเกือนจะนี้เที่ยว กำลังสติสามารถบัญญาจึงจะเพ่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้ว ย่อมจะไม่ได้ผลอะไรเป็นการตอบสนองจากการที่ได้เพียรนี้เลย นอกจากการไม่รู้ นับแต่จำความได้เป็นกันมากควบถึงบั้นจุบัน ซึ่งเคยขยับเขย้อนไปทางคัวยความว่องไวเสมอมา เพียงจะมาเริ่มกำหนดเสมื่อนคนใช้อาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฎิบัติธรรม การที่ต้องกำหนดเช่นนี้ ก็เพื่อให้สติได้สามารถกำหนดครุ่นอยู่ทุกระยะ เพื่อให้สามารถและบัญญาได้กล้าแจ้งขัน จนรู้แจ้งความจริงของรูปนามตามสภาพธรรม ซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำชาฯ เนินฯ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะสามารถกำหนดครุ่นให้กัน เมื่อสติตามกำหนดครุ่นไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติสามารถและบัญญาที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มีความหมายดั้งนั้น จึงต้องสลดด้ความเคยชินเสียให้สั่น และเปลี่ยนอาการท่าที่เพื่อให้สติสามารถและบัญญาได้เกิดครุ่นซึ่งความจริงของความเป็นไปแห่งรูปนาม

อนง ตา ที่สามารถมองเห็นอะไร ก็โดยไม่มีข้อบอเขตนั้น ก็ต้องสำรวจให้จดหนัก อย่าไปมองนั่นมองนากาณนิสัยเคย์ชิน จงพยายามขอรับเข้มน้อยๆ แต่ในอารมณ์ทุกนก กำหนดอยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อไหร่เห็นอะไรเข้า ก็จะก้าหนดซึ่งการรู้เห็นนั่นว่า เห็นหนอๆ เมื่อกล่าวกันโดยความจริงแล้ว บุคคลที่มองนั่นมองนี้โดยไม่มีความหมายนั้น มักจะได้เรื่องเจ็บตัว จึงกล่าวได้ว่าเป็นการเห็นที่ให้โทษมากกว่าคุณ จึงควรได้อาเพียงคนควบคุมเป็นทัวอย่าง กล่าวคือคนควบคุมนั้น ยอมไม่สามารถมองเห็นอะไรกับเขา ดังนั้น เขายังไม่สนใจกับสิ่งรอบค้านเขาเลย และจะไม่พยายามแสดงความทະเทียบงานอย่างมองนั่นมองนี้ เนื่องด้วยมองแล้วก็ไม่เห็นได้ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขายังจะไม่มองค่อสั่งโดยเด่นชัด ยกผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรได้สำรวจสั่งว่าต่อการมองดูนั่นดูนี้ให้จดหนัก เช่นเดียวกับคนได้สำรวจอยู่ในการกำหนดครั้งความเป็นไปของรูปนาม จนอาจทำให้คนที่เมื่อรู้ไม่เข้าใจว่า คนควบคุม จะนั้น

นอกจากการสำรวจสั่งว่าทางตาแล้ว พึงได้สำรวจการได้ยิน ทางหู ให้จดหนักด้วย บุคคลที่หูหนวกนั้น เขายังไม่นำพาต่อการว่ากล่าวเสียงสีหรือยกย่องแต่ประการใดเลย เนื่องด้วยหูเขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงกันข้าม บุคคลที่ชอบแสวงหาเรื่องค่ายสืบเสาะแต่ข่าวที่จะก่อให้เกิดแทรกแยกกัน มาเล่าสู่กันเป็นทอดๆ ไป ในที่สุดก็หาสาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่าถือถอยและอคติใจยิ่งนัก ยกผู้ปฏิบัติธรรมจงได้สำรวจการได้ยินให้จดหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่พูดกันก็จะกำหนดกว่า ได้ยินหนอๆ เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอย่างได้ยินได้พึงซึ่งการพูดนั้น ก็จะกำหนดกว่า อย่างได้ยินหนอๆ เมื่อกำหนดรู้ซึ่งการได้ยินนั้นแล้ว จะกำหนดซึ่งอารมณ์เดิมคือ พอง-ยุบ ที่กำหนดอยู่สืบไป ข้อสำคัญพึงต้องทำตนเสมอคนหนวกหูไม่รู้ว่าเข้าพูดอะไรกันในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่

ยกผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจนั่นอยู่ในการกำหนดด้วยความเกราพเท่านั้น ไม่พึงบังควรใส่ใจหรือสนใจต่อการได้เห็นได้ยินให้ยังไปกว่าอารมณ์ที่กำหนดอยู่ การ

ส่วนการเดินนั้น ถ้าเป็นการเดินจงกรม พึงแบ่งการก้าวของเค็ลล์ก้าวออกเป็น ๓ ระยะด้วยกันคือ การยก ๑ การย่าง ๑ การเหยียบ ๑ ใน ๓ ระยะนี้ สำหรับแรกเริ่มผู้ก่อหตุควรได้กำหนดแต่เพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ ยกหนอ ๑ และเหยียบหนอ ๑ ขณะที่ยกเท้าแล้วเหยียดออกไปข้างหน้า พึงกำหนดกว่ายกหนอ เมื่อเหยียดแล้วปล่อยเท้าลงเหยียบพน พึงกำหนดกว่า เหยียบหนอ การยกต่อ การเหยียบต่อ พึงเพ่งให้จงหนัก อย่าได้ตะส่ายตาไปคู่อื่น นอกจากการก้าวย่างที่ตนก้าวลังกำหนดอยู่ การเดิน ๒ ระยะคือยกหนอ เหยียบหนอ ๑ เมื่อไก่ผูกเดินสัก ๒ หรือ ๓ วัน ก็ยอมจะกำหนดได้ จากนั้นพึงกำหนดเดินด้วย ๓ ระยะ คือ ยกหนอ ๑ ย่างหนอ ๑ เหยียบหนอ ๑ แต่ในระยะแรกผิดกันนั้น การกำหนดคระยะเดียวคือ ชัยย่างหนอ ขาวย่างหนอ กับ ๒ ระยะ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ ก็เป็นการพอเพียงแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้ว ย้อมจะรื้อสักอย่างนั้นขึ้นมาทันที ทันใดนั้นจงกำหนดกว่า อယอกนั่งหนอ ๑ ขณะ

ได้เห็นหรือไดยันนั้น แม้จะเป็นภาพหรือเรื่องเลือกสักปาน ให้ก้าวตาม แต่ย่อมไม่ประเสริฐไปกว่าธรรมที่ตนกำหนดลังแสวงอยู่ ได้เลย นอยจากไม่ใส่ใจท่อสิ่งต่าง ๆ แล้ว พึงกระทำตน เสมือนคนใช้ท้อการเพียบหนักในการกำหนดชิงรุปนาม ไม่ว่า จะลูก จะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลูกก้าพึงกำหนดกว่า อยากลูกหนอ ๑ ขณะที่ลูกชนนั้นนั่นต้องกำหนดของการต่าง ๆ ให้ไม่มากที่สุดเท่าที่จะมากด้วย เมื่อลูกชนนั้นแล้วจึงกำหนดกว่า ยืนหนอ ๑ ขณะที่ยืนอยู่นั้นเมื่อเห็นอะไร ก็จงกำหนดในสิ่งที่เห็นนั้นว่า เห็นหนอ ๑ เมื่อออกรเดินก็จงกำหนดกว่า ชัยย่างหนอ ขาวย่างหนอ คือนับแต่เมื่อเท้ายกขึ้นตราบถึงเหยียบลงไปเรียบร้อย จงพยายามพิจารณาด้วยการเขียนเคลื่อนไปของอาการแห่งเท้าให้จงคือพร้อมกับกำหนดกว่าชัยย่างหนอ หรือ ขาวย่างหนอ ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้ายกชัย ก็จงกำหนดกว่า ชัยย่างหนอ ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขาว ก็จงกำหนดกว่า ขาวย่างหนอ การกำหนดเช่นนี้เป็นการกำหนดอย่างธรรมชาติสามัญในการไปนั่มน้ำ

ที่กำหนดอย่างน้อยนั้น อาจไปเห็น หรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินใช่ จงกำหนดการเห็นหรือได้ยินนั้นว่า ได้เห็นหนอน ๆ หรือ ได้ยินหนอน ๆ ครั้นแล้วจะเดินไปยังที่ของตน ด้วยกำหนดในการเดินว่า ยกหนอน เหยียบหนอน เมื่อถึงที่และหยุดยืนอยู่นั้น ก็จะกำหนดกว่า หยุดหนอน ๆ พอดี หนักกำหนดกว่า หนันหนอน ๆ ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้น เกิดอย่างนั้นมากลางคัน ก็กำหนดกว่า อย่างนั้นหนอน ๆ ครั้นแล้วจึงค่อย ๆ หย่อนกายลงพร้อมกับกำหนดกว่า นั่งหนอน ๆ จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั้นนั้น ยอมต้องปูรุ่งแต่งการนั่ง เช่น ยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว เป็นกัน ๆ อาการเหล่านั้นก็ต้องกำหนดให้สัมภารณ์ของอาการนั้น ๆ เมื่อไหร่เรียบร้อยแล้ว ก็จะกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่สืบไป

เมื่องกำหนด พอง-ยุบ อยู่นั้น อาจเกิดอย่างน้อย ขึ้นมา เมื่อรู้ในกรอยางนั้น ก็จะกำหนดกว่า อย่างนอนหนอน ๆ ขณะที่จะล้มตัวลงนอนนั้น ก็ต้องมีการขับเขยอน

ไว้ภายใน เช่น ยกขา เหยียกขา เอี้ยวตัว ศอกเท้าพ่น ยืดตัว ฯ ลฯ อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลงก็กำหนดกว่า นอนหนอน ๆ

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ล้มตัวลงนอนน้ำใจเข้าถึงธรรมชาติ ถ้าสามารถมีกำลังแก่กล้าพอเนื่องจากภาระเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดความเมื่อนเมื่อน ชั่วคู่ชั่ว夷ยกปีชาเข้าถึงธรรมชาติ คุณพระอานันทช้างได้สั่งเริ่มพระอานันท์ เป็นทัวร์ย่าง มีเรื่องเล่าว่า :-

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพาน แฉวตามเตือน ให้มีการประกอบพิธีปฐมสัคยานา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัยเป็นกัน ๆ ในการทำสังคายนาครั้งนั้น ประกอบด้วยพระสังฆ คือการก่อสร้างวัด ๔๐๐ ริบก ๔๘๔ ริบก ล้วนเป็นพระอานันท์ทั้งนั้น ส่วนพระอานันท์ยังเป็นพระโสดาบันน้อย คั้นนี้ พระอานันท์จึงดำเนิริจการทำวิบัตสณากรรมฐานของตนให้ถูกไป เพื่อช้า

ร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหันต์ เวลา ก็เหลืออีกเพียงวันเดียว คือวันนี้เป็นวันแรก ๕ ค่ำ เดือน ๙ พระป้านที จึงเริ่มเจริญกายคตาสติ คือ กายานุบัติสตานาสติบัญญฐาน เหมือนถังที่เรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้สติกำหนดกายว่า ช้าย่างหนอ ขวย่างหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ จิตอยากก้าวในขณะก้าวเป็นนา ภารก้าวเป็นรูปนั้น ปรากฏเห็นชัดว่า มีการ เกิด-คั่น อยู่ไม่มีสัมสุค การกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณ แท็กหนาได้เกิดผล ตอบสนองประการใดไม่ พระป้านทีจึงพิจารณาในการเจริญ วิบัติสตานาด้วยความเพียรของท่านว่า เราได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดา ก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่า เราจะได้ถึงพร้อมด้วยกุศลกรรมแล้ว จงหมั่นทำแต่ความเพียร เกิด จักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เราจะกับน้ำร่ายในการเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไม่เจิงเนี้นนานนัก ทันใด ก็จะลึกได้ว่า แก่ความเพียรเกินไป สามารถจึงได้อ่อนอยู่ ทำให้เกิดความผึ้งช้าน คืออุทธรัจจะ เมื่อรลึกได้ดังนั้น ก็ได้

จะปรุ่งให้ไวริยะกับสามารถได้เท่านั้น จึงทรงเข้าห้องนอน เพื่อพักผ่อนเป็นการคถายความเพียร พอดีกับเวลาพั้นฟื้น ศิรษะยังไม่ถึงหมอน ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านบรรลุภารกิจได้สุดถึงความมหัศจรรย์ ของพระป้านที ในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ว่า ในขณะนั้น เท่าของพระป้านทีได้พ้นพนอยู่ในท่าจะนอน จึงไม่นับว่าอยู่ใน อริยานุถัมภ์ กายที่ເอนเพอนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจาก อริยานุถัมภ์ แล้วศิรษะของท่านขณะนอนกายลงไปนั้น ยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจาก อริยานุถัมภ์ คั้นนี้ นับว่า พระป้านทีได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยพ้นจาก อริยานุถัมภ์ คือ เกิน ยืน นั่ง นอน และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็น พระโสดาบัน้อยแล้ว จะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามมิมรรค-ผล อนาคามมิมรรค-ผล อรหัมมรรค-ผล จึงสามารถลุคไกด้ในชั่วระยะเวลาอันสั้น คั้นนี้ บุคคลผู้ใจบุญ ควรได้พยายามปฏิบัติธรรม อย่าให้โอกาสอันงามหลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กจะพลาออกจากโอกาสอันดีไป

ขณะที่นอน พอยกเท้าขึ้น พิงกำหนกด้วยกันอ ฯ
พอยเขียวทัว พึงกำหนกด้ว เอียวหนอ ฯ พอยกอยนั่นพื้น พึง
กำหนกด้ว ยันหนอ ฯ พอยล้มทัว พึงกำหนกด้ว ล้มหนอ ฯ
พอยศรีษะถูกหมอน พึงกำหนกด้ว ถูกหนอ ฯ พอยีกทัว พึง
กำหนกด้ว ยีดหนอ ฯ พอยล้มกัวลงนอนเรียบร้อยแล้ว จា
ก้องปูรุ่งแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหี้ยดแซน งอแซน
กะแคงช้าย กะแคงขาว ฯลฯ พึงกำหนดให้สัน กรนแล้ว
จะกำหนดอารมณ์เดิมที่ตนกำหนดอยู่ ก็อ พอง-ยุบ สีบไป
ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นึง มักจะสอนส่ายหา
อารมณ์ไปตามความเคยชิน คังนั้น ขณะที่นอนกำหนด พอง-
ยุบอยู่นั้น จิตย่อมจะพรางไปจากอารมณ์คือพอง-ยุบ เมื่อ
จิตพรางจากอารมณ์ไป จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จึงก้องกำหนด
จิตที่พรางไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ
๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ยอมจะกลับมาแนวอยู่กับอารมณ์เดิม ก็อ
พอง-ยุบ

เมื่อถึงเวลาลับนอน ถ้าจะยังไม่沉ง ก็เม่นังควรที่
จะปล่อยการกำหนดเสียเฉย ๆ พึงกำหนดอยู่เรื่อย ๆ ไปให้ก่อ^๔
เนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติธรรมนี้ พึงปฏิบัติอย่าง
เข้มงวด สมถึงที่กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

กาม ๗ โjo นาหู ฯ ဓูฐิ ฯ อวสุสุสุ
อวสุสุสุสุสุ เม สาระ สารพุพุพุ ๗ มัสโโลหิ๗

ยนุ๗ ปริสตุถามน ปริสวิเยน ปริสปرغกุเมน
ปคุตพุพ ๗ ๗ อปปุปุณิคุว วริยสุส สมุธาน ๗ กวิสุสติ
ແປลว่า หนังເວັນກະດູກເທັນນຈາງເຫຼືອຍ້ ເນືອແລ້ວເຄ
ທັງໝາດໃນສົວະຂອງເຮັນນຈະເຫຼືອກແໜ້ໄປກົການທີ່ຍັງໄມ່ບວດ
ມາຮັກພົດ ທີ່ບຸຄຄົດພິ່ງບວດ ກ້ວຍເວົາແຮງຂອງລູກຜູ້ໜ້າ ກ້ວຍ
ກວາມເພີຍຮູ່ຂອງລູກຜູ້ໜ້າ ກ້ວຍກວາມນາກບັນຊອງລູກຜູ້ໜ້າ ຈັກ
ໄມ່ຫຼຸກກວາມເພີຍຮູ່ນເສີຍ ຄືອໃຫ້ດຶງພຣັນກ້ວຍອົງການຂອງກວາມ
ເພີຍຮູ່ ຂຶ່ງເວີຍກວ່າ ຈຕຸຮັງຄວ້າຍະ ຄືອການປົງປົງກຳທີ່ເຫຼືອແຕ
ໜັ້ງ ๑ ເຫຼືອແຕເວັ້ນ ๑ ເຫຼືອແຕກະດູກ • ເນືອແລ້ວເຄ
ທີ່ແໜ້ໄວ້ກິໄປ ๑

ระเบียบการปฏิบัตินี้ ให้นั่งกำหนดมากกว่าหนึ่ง ในการอนันต์เป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๕ ชั่วโมง ผู้ไกรธรรมจริงๆ นั้น ย่อมไม่มีมากใน การอนันต์ไปกว่าการกำหนดที่คนกำหนดปฎิบัติอยู่ โภคผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมจะเพลิดเพลินอยู่แต่ในการกำหนดของตน ถ่ายเดียว

เมื่อตนนอนแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเป็นธรรมชาติ จึงกำหนด จิตอยagnนว่า อายากลุกหนอๆ ในทันทีทันใดนั้น ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก็จะเริ่มเคลื่อนไหว ออาทิเช่น ผงกศรีษะ ตะแคง ซ้าย ตะแคงขวา ขยับขาซ้าย ขยับขาขวา ยันกาย พอดอก ขันนั้ง ฯลฯ อาการเหล่านั้นพึงกำหนดให้สัน ครนแล้วก็เริ่ม กำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไป ใน ขณะนั้น ตามการคิดนึกเกิดขึ้น จึงกำหนดซึ่งการนึกคิดนั้น กวัย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดกว่า ลุกหนอๆ เมื่อนอนพึงกำหนด วานนงหนอๆ ขณะนั้นน อาการความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับ การนั่ง เช่น งอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการ ประกฎขันนนก็ต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมาด้วยเป็นการกล่าวที่เกี่ยวกับความเคลื่อนไหว ของอวิริยาบด ๕ ทั้งนั้น การแสดงก็เป็นการแสดงอย่างรูบรุค โยกผู้ปฏิบัติธรรมอาจกำหนดให้ไม่ครบสั้น เนื่องกวัยสัตว์สามารถ ยังอ่อนมาก แม้กระนั้น ก็จงอย่าได้ลดความพยายามที่จะกำหนด ให้ได้ เท่าที่จะพึงกำหนดให้ เมื่อเจริญไปๆ สติสماธิกจะกล้า แข็งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะให้ตามอาการของความเคลื่อน ไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมาด้วย เป็นเพียงสั่งเขป เพื่อใช้เป็น หลักหรือแนวในการกำหนดเท่านั้น จากหลักการนั้น จะเห็นว่า มสั่งที่ต้องกำหนดมากกว่านอก แต่อย่าพึงห่อใจว่ายากและจะ กำหนดได้หมดหรือ และจะอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจาก ยังมีการล้างหน้า อาบน้ำ ชำระร่างกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉบับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่ จะพึงกำหนดได้ เช่น เอ้อมมือ หยิบช้อน ตักน้ำ ลูบหน้า รอน้ำ ถูทัว เป็นตน เมื่อเสร็จก็แล้ว ก็เปลี่ยนผ้า เช็ดหน้า เช็ดทัว ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการ กำหนดคงสั้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จะเกินกว่า กายกำหนดจนถึงที่รับประทาน เห็นด้วยชาม หรือมองหา ด้วยชาม เอื่องหอย ถูกด้วยชาม ขับข้อน อาหารร้อน หรือ เย็น ทักษิอาหาร ก้มศีรษะรับอาหาร ออมอาหาร วางช้อน เคียวอาหารก่อนท่าจะลิ้น รวมอาหารที่เคียวจนหมดแล้ว อาจ พึงกำหนดคลอกไป อย่าสักแท่ไว้รับประทาน

เท่าที่กล่าวมานี้ ก็พอได้เป็นแนวในการกำหนดแล้ว เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนดให้สั้นทุก ระยะของการที่ปรากฏขึ้นมาที่เดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย้อมจะมีการพลงเพลอบ้างเป็นธรรมชาติ แต่ก็จำท้องมีสก กำหนดไว้ อย่าให้เกิดความพลงเพลอด้วยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นการกล่าวโดยสังเขป ก็ตาม อาจไม่สามารถกำหนดจำกัดให้มีคืน จะขอกล่าว สรุปช้าอีกวะ เพื่อให้สามารถจำกัดซึ่งหน้าที่จะต้องปฏิบัติ กัน เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่แล้ว ย่อมไม่มีมากนัก เช่นใน การเดิน ก็ใส่ใจในการก้าวย่างพร้อมกับกำหนดกว่า ข้าย่าง

หน่อ ขาวย่างหน่อ ระยะเดียว ขณะที่เดินช้าๆ ก็กำหนด ระยะในก้าวหนึ่งว่า ยกหน่อ เหยี่ยบหน่อ ขณะที่นั่งอยู่ ก็กำหนดกว่า พองหน่อ ยุบหน่อ ขณะนอนอยู่ก็กำหนดกว่า พองหน่อ ยุบหน่อ เช่นกัน เมื่อเวลาผ่านไปนอนตัวไม่มีอารมณ์ อินใจต้องกำหนดแล้ว ก็กำหนดก่อารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ ก็อ พองหน่อ ยุบหน่อ เรื่อยไป นั่นว่าไม่เกินความสามารถอะไร เลย

ย่อมเป็นธรรมชาติของปึกติวสัยจิต มักเคลิกเพลิดเพลิน ไปตามชอบใจในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดตกจากอารมณ์ ไปสั่งกำหนดความเป็นไปของจิตนั้น จนกว่าจะกลับมา แนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วจะกำหนดกว่า พองหน่อ ยุบหน่อ ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย้อม จะทิวการกำหนดให้มากขึ้นความความชำนาญ เพราะแรก กำหนดนั้น ต้องกังวลอยู่กับจิตที่จะเคลิกอยู่เสมอ เมื่อได สนใจกำหนดจิตที่เคลิกไปด้วยการขะมักเขม้นบ่อยครั้งเข้า จิต นั้นก็จะเริ่มติดอยู่ในอารมณ์ เมื่อจิตกิจกิจอยู่ในอารมณ์แล้ว

การกำหนดอารมณ์กิจกรรมชั้นและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนด
ให้มากขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกเสมอว่า ขณะที่กำหนด พองหนอ
รูปของกับจิตที่รูปของย้อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนอง
เดียวกัน ขณะที่กำหนด ยุบหนอ รูปยกับจิตที่รูปยก
นั้นก็ย้อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้น นอกจาก
รูปกับนามแล้ว ในแหล่งมีบุคคล สัตว์ เราก็ เช่น ตามที่คน
สามัญเข้าใจกัน เมื่อกำหนดนี้ได้จำแนกชัดขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึก
ว่า รูปของ กับ จิตที่รูปของนั้น แม้จะเนื่องกันอยู่แต่ก็เป็น
กันและส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรูปแจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อ
ได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดความเคลื่อนไหวใดๆ ก็
ย้อมจะจำแนกชัดขึ้นในความเป็นไปของรูปของนาม เดิมซึ่ง
เข้าใจว่าเป็นบุคคล สัตว์ เราก็ เช่น ฯลฯ นั้น ย้อมสายไปสั่น
พร้อมกันนี้ก็เริ่มเกิดศรัทธาเลื่อมใสจากการที่รูปของเห็นแจ้งว่า
มีเพียงเดรูปและนามเท่านั้น การรูปเรียกว่านามรูปปัจจุบัน
ญาณ

ญาณนี้นับว่าเป็นปฐมญาณของวิบัติสนาญาณ นับว่า
เป็นญาณที่มีความสำคัญยิ่ง ในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง

เมื่อกำหนดให้สิบเนื่องกันไปแล้ว พลังสมารถกิจย้อมจะเก็บ
กล้าขึ้นเป็นเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่กับความสนใจ จะ
พึงได้เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในฉบับพลัน อันเป็นการเห็น
ที่ตรงกันข้ามกับทศนะของสามัญชนคนธรรมชาติ กล่าวคือ^{๑๙}
สามัญชนคนธรรมชาติย้อมเห็นว่า รูปนามนี้ทรงอยู่ตลอดเวลา
ชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นทันมาตราบถึงนั้นจนบันนั้น รูปเมื่อ^{๒๐}
เด็กๆ นั้นเองที่โถเข็มเป็นผู้ใหญ่มา ความจำเมื่อเด็กๆ นั้นเอง
ที่ติดตามมาจนเป็นผู้ใหญ่ ทั้งรูปทางนามและคือเรา ร่าง
กายและจิตใจในคือเรา

แท้จริง หาได้เป็นเช่นนี้ไม่ ชั่วไม่ถึงระยะเวลา
บรรครรภ์ที่เกิดมาก็ย้อมคับลงสิ้น ไม่มีรูปธรรมนามธรรมใด
ที่จะคงทรงอยู่ได้เลย เมื่อเกิดแล้วก็ย้อมคับลงและเกิดใหม่^{๒๑}
คับไป หลับกันอยู่เช่นนั้นตลอดเสื่อมไป การกำหนดนี้เมื่อเริ่ม^{๒๒}
เกิดความเคยชินแล้ว ก็ย้อมจะประจักษ์ช่วงความรูปในข้อ^{๒๓}
เห็นจริงค้างๆ กับยคนเอง เช่น จากการกำหนด พองหนอ
ยุบหนอ อยู่เป็นกัน ขณะที่กำหนดนี้ ในทันทีที่กำหนดครุ่ป
พองว่า พองหนอ รูปของนั้นก็จะเสื่อมจากไปทันที พอง

กำหนดรูปแบบ ยุบหดอ รูปแบบนี้จะเสื่อม化ไปทันที เมื่อนกัน ชาครมชาติที่ปรากฏอยู่นี้ เมื่อได้กำหนดป้อง คงแล้วยอมจะรู้สึกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเทียบเลย การที่เห็นประจักษ์ชั้นความไม่เที่ยงนี้ เรียกว่า อธิษฐานบูสสนา

จิตเมื่อได้ถูกขังมักเขมันให้กำหนดอย่าแต่การไม่เที่ยง เช่นนี้ ไปนั้น ยอมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยังไง กการอึดอัดนี้ย่อมจะทำให้รู้แจ้งชั้นความทุกชั้น การเห็นประจักษ์ชั้นทุกชั้น เรียกว่า ทุกขานุบสสนา องั้น ขณะที่กำลังสนใจกำหนดอยู่นี้ ความป่วยเมื่อขบชา ยอมจะข้าเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนเป็นบ่อเกิดแห่งทุกภัย การรู้สำนึกเช่นนี้ ก็จัดเป็น ทุกขานุบสสนา เช่นกัน

รูปแบบที่กำหนดอยู่คือความสนใจนี้ การเกิดการค้นหัวเรือการเสื่อม化ไปของรูปแบบ ซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ยอมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่สามารถจะหน่วงเหนี่ยว หรือให้เป็นไปตามความท้องการปรา妄นาของตนหรือใครๆ ก็ได้เลย ซึ่งทั้งนี้ แต่เดิมเคยมีความ และสำคัญว่าเป็นคัวของคัว เป็นบุคคล สักว่า ฯลฯ มา แท้จริงนั้น

ย่อมเป็นเรื่องธรรมชาติ การที่เห็นประจักษ์ชั้นความจริงเช่นนี้ เรียกว่า อนัตตาบูสสนา

ขณะที่กำหนดครุปนาอยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริง ในอนิจจ์ ทุกข์ อนตุตา จนเกิดญาณเปี่ยมขึ้นแล้ว อารามณ์อันเป็นสังหารธรรมในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ก็พลันดับลงพร้อมกับจิตที่กำหนด และใกล้ไปสู่พระนิพพานทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมกับพระอรหันตเจ้าทั้งหลาย ที่ได้เสกจิไปสู่พระนิพพานกันนั้น ย่อมล้วนแต่เสกจิไปตามแนวทางนักทั้งนั้น ถ้าปรัศษาเกี่ยวกับสสนาแล้ว จะไปนิพพานกันไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่า ขณะที่สกับพระธรรมเทศนาอยู่นั้นก็ย่อมสามารถบรรลุธรรมผลนิพพานกันได้นั้น โดยที่แท้แล้วย่อมมีการกำหนดครุปนารวมอยู่ด้วยกันนั้น จึงกล่าวได้ว่า วิบสสนา คือทางที่จะไปสู่พระนิพพานสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วยพระอรหันตเจ้าทั้งหลายย่อมยกยิบสสนานี้เป็นทางเสกจิไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น

ซึ่งว่า วิบสสนา แล้ว ยอมไม่แคล้วจาก มหาสถิบัญฐาน ไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งของ ๔ องค์ในมหาสถิบัญฐาน

บัญชีานนรวมอยู่เสมอ ดังนั้น พึงกล่าวได้อีกนัยว่า มหาสถิ
บัญชีานน คือเส้นทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ^๔
พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย ได้อาภิเป็นทางเด็จไปสู่พระนิพ-
พานกัน

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่ได้มาร่วมสัมมัชชาธรรมกัน
ในโอกาสหนึ่ง พึงทราบนักเด็กว่า ท่านกำลังอยู่บนทางที่จะไปสู่
พระนิพพานกันแล้ว กุศลกรรมมีอันเป็นบุพพารัชการท่านได้
กระทำไว้ พร้อมด้วยคำอธิษฐานขอให้ได้มารชั่งมรรคผล
นิพพานนั้น ย่อมถวายราชทัจสันของผลให้เป็นไปตามที่ได้
ตั้งปณิธานไว้แล้ว ดังนั้น ท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มั่นเด็ดขาด

ท่านได้มารอยู่บนเส้นทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ^๕
พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย ได้ใช้เป็นทางเด็จไปสู่พระนิพพานกัน
แล้ว จงภูมิใจเด็กว่า สามารถธรรมและบัญญัชธรรมอันวิเศษ
ถ้า ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์เจ้า
ทั้งหลายได้พบได้เห็นกันไปแล้ว ท่านก็ย่อมจะได้เห็นเช่น
กัน พร้อมกันนี้สพระธรรมอันสุขุมคัมภีรภาพและลึกซึ้งชัดเจ-

ชิงท่านไม่เคยได้ลืมได้ชิมมาในช่วงชีวิตนั้น ก็ย่อมจะได้พบได้
เห็นได้ลืมได้ชิมกันโดยทั่วทั่วอย่างแน่นอน

อนึ่ง บรรดาภูปธรรมนานธรรมทั้งหลาย ทั้งร่วงไว้ซึ่ง
อนิจ ทุกข อนัตตา นั้น ก็ย่อมจะสว่างกระฉับชื่นในบัญญา
ญาณของท่าน นับจากถึงเสื่อจนสว่างกระฉับแจ่ม ครบ
จนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรคผลและนิพพาน เสมือนสมเด็จ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์เจ้าทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็น
จริงกันไปแล้ว ทั้งนี้ โดยไม่ช้าไม่นานภายใต้ ๑ เดือน ๒๐ วัน
หรือ ๑๕ วัน ก็ย่อมอาจบรรลุได้ ถ้ามีกุศลกรรมแก่กัลล้าเป็น^๖
ทุนหนุน ก็ย่อมจะบรรลุได้ ภายใน ๑ วัน

ดังนั้น พึงทราบนักเด็กว่า การแสวงหาธรรมวิเศษนั้น
ย่อมสามารถบรรลุได้ ภายใน ๑๕ หรือ ๒๐ วันหรือ ๑ เดือน
เช่นพระอริเจ้าทั้งหลายที่ได้บรรลุกันไปแล้ว และผลอันนุกิด
จากบรรลุมรรคผลนิพพานเพียงครั้งแรกนั้น ย่อมจะประทาน
ทิฏฐิกันวิจิจรา อันเป็นวันน้ำวนที่ทำให้ท่านต้องไปสู่
อย่างภูมิ เป็นสมุจฉะ ไม่มีเศษเหลือแม้แต่น้อย ความทุกข์

ทั้งหลายที่จะต้องได้เสวຍกันไปชี้สังหารวัญญัน ย้อมจะพินาศ
ถลายลง ในช่วงกาลของที่ท่านแสดงห้าธรรมวิเศษนอย่างหนา
นอน ขอจงพยายามจะมักเข้มแข็งห้าธรรมวิเศษน โดย
ประสาทการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงเด็ด

ในที่สุดน ขอท่านทั้งหลายจะประสบความสำเร็จ
ในการรุ่งแจ้งเห็นจริงซึ่งมรรคผลนพพาน อันเป็นธรรม
วิเศษที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พราหมณ์พระ
อรหันตเจ้า และพระอริยบุคคลทั้งหลายได้ประสบกันไป
แล้ว แต่กลอศตโดยเร็วพลัน เทอบู

จิร ติธารา สมบูรณ์

ขอพระพุทธศาสนาทรงกำรงอยชีวากลนิรันดร

๕*

พิมพ์ ร.พ. ปั้นชู หลังกรุงหลวงสยาม ทองเย็น ปานะพิมพ์
ผู้พิมพ์ ใจเย็น ๐๐