



แนะแนวการปฏิบัติวิปัสสนา

โดย

อาจารย์แหบ มหาวีรานนท์

สำนักงาน

มูลนิธิแนบมทานิรานนท์

๘๘/๑ หมู่ ๒ ถนนพุทธมณฑล สาย ๕ ตำบลบางกระพี้

อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐

โทร. ๐ - ๒๔๘๒ - ๑๐๔๔, ๐ - ๒๔๘๙ - ๔๔๑๗

และที่ตึกสุภัทรรังสรรค์ วัดสามพระยา กทม. ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ - ๒๖๒๘ - ๙๓๒๘

พิมพ์ที่ หจก. ทิพย์วิสุทธิ์

๒๔๐/๑๓๐-๑๓๒ ซ.โรงพยาบาลศรีวิชัย สามแยกไฟฉาย ถ.เจริญสนิทวงศ์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๔๑๒-๗๗๐๗, ๐-๒๔๑๒-๗๗๐๙, ๐-๒๔๑๒-๕๐๗๐ โทรสาร ๐-๒๔๑๒-๗๗๐๐

คำนำ

หนังสือ “**แนะแนวการปฏิบัติวิปัสสนา**” นี้เป็น
ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ท่าน
อาจารย์แนบมทานิรานนท์ได้พยายามอธิบายให้ผู้ปฏิบัติ
ได้เข้าใจพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถ่องแท้ซึ่งมี
เนื้อหาสาระที่ประกอบด้วยเหตุผล ทั้งด้านปริยัติ และ
ปฏิบัติศาสนา พอที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาเริ่มต้น
ได้อย่างถูกต้อง

หนังสือ “**แนะแนวการปฏิบัติวิปัสสนา**” นี้ได้
จัดพิมพ์เผยแพร่มาแล้วหลายครั้ง และยังเป็นที่ต้องการ
ของพุทธศาสนิกชนผู้สนใจอีกมาก มูลนิธิแนบมทานิรานนท์
เห็นสมควรจัดพิมพ์เผยแพร่แก่ผู้สนใจในการปฏิบัติอีกต่อไป

จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นอีกครั้งจำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม ใน
การจัดพิมพ์ครั้งนี้ คุณนิตยา บุญสมจินต์ บริจาค ให้
๑,๐๐๐ เล่ม

คุณวินัย คุณวรรณิ ชูโชติ คุณเพ็ญพรรณ เพียรพร้อม
คุณมานิตย์ วิจิตรแก้ว ด.ช.ปารุส ธรรมาสถิตย์
ด.ญ.ริมธาร วาริโน คุณนิยม คุณวันทนา อัมตะมาลา

คุณปฐิตา ธีมทะมาลา คุณยุคนธร ธีมทะมาลา
 คุณมาลา มั่นทะกะ แม่ชีสุภาพร เอกวานิช
 คุณเบญจวรรณ กังสกุล คุณลัดดา สุทธิรักษ์
 คุณทศพร คุณนิภา แก้วไทรหงวน และ
 คุณสำเร็จ เมฆพ่ายัพ

ขออนุโมทนา ในกุศลเจตนา ที่สร้างปัญญาเป็น
 ธรรมทาน ทุกท่านที่ได้ร่วมกันกระทำแล้วครั้งนี้จึงเป็น
 พลวปัจจัยให้ประสบความสุข ความเจริญ มีสติปัญญา
 สามารถ ทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สำเร็จโดยเร็วพลันด้วยกัน
 ทุกท่านด้วยเทอญ ฯ

วรรณสิทธิ ไททยะเสวี

ประธานกรรมการ

มูลนิธิแนมมทานีรานนท์

๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๔



หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป

อาจารย์แนบ มหาณีรานนท์

วิปัสสนาเป็นหลักสำคัญในพุทธศาสนาประการหนึ่ง ผู้ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ควรทำความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนาให้ถูกต้องเสียก่อน หลักของวิปัสสนาที่ควรเข้าใจ มีดังนี้ คือ :-

๑. วิปัสสนา คืออะไร?

วิปัสสนาเป็นชื่อของ ปัญญา ที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่เรียกว่า **ไตรลักษณ์** ไม่ใช่เห็น พระพุทธเจ้า, พระอินทร์, พระพรหม, เห็นนรก, เห็นสวรรค์ หรือเห็นอะไรอื่นๆ

๒. อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่อะไร?

เมื่อวิปัสสนา คือ ปัญญา ที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตาแล้ว อารมณ์ของวิปัสสนาก็ได้แก่ **นามรูป** นั่นเอง

การเจริญวิปัสสนา จะต้องกำหนด**นามรูป**ที่เป็น **ปัจจุบัน** จึงเห็นนามรูปที่เป็นไตรลักษณ์ได้ ถ้ากำหนดดู

อย่างอื่นแล้ว ก็ไม่มีเหตุผลเลยที่จะเห็นสภาวะของนามรูป เป็นไตรลักษณ์ได้

๓. ประโยชน์ของวิปัสสนา มีอย่างไร?

ประโยชน์เบื้องต้น ย่อมทำลายวิปลาสธรรม คือ ความเห็นรูปนามผิดไปจากความจริง ๔ ประการ คือ

สุกวิปลาส ได้แก่ เห็นรูปนามว่าเป็นของดีงาม

สุขวิปลาส ได้แก่ เห็นรูปนามว่า เป็นสุข

นิจวิปลาส ได้แก่ เห็นรูปนามว่า เป็นของเที่ยง

อัตตวิปลาส ได้แก่ เห็นรูปนามว่า เป็นตัวเป็นตน

ประโยชน์สูงสุด ทำให้ถึงสันติสุข คือ แจ่ม
พระนิพพาน

๔. ธรรมที่เป็นอุปสรรคแก่วิปัสสนาได้แก่อะไร?

อุปสรรคของวิปัสสนา คือธรรมที่เป็นเครื่องปิดบัง
ไตรลักษณ์ไม่ให้เห็นความจริงของนามรูป โดยเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา นั้น โดยสังเขปมีดังนี้

๑) สันตติ ปิดบังอนิจจัง สันตติ หมายถึง
การเกิดขึ้นติดต่อกันของนามและรูปอย่างรวดเร็ว
ทำให้เห็นเหมือนกับว่า นามและรูปนั้น ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป



จึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็น **อนิจจัง** คือความไม่เที่ยงของนามและรูป เมื่อเห็นความจริงของนามและรูปไม่ได้ก็ต้องเกิดความสำคัญผิดเรียกว่า **นิจจวิปลาส** คือความเห็นผิดว่า นามรูปเป็นของ “เที่ยง”

๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ หมายถึงการที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นว่าเป็นนามและรูปนี้ มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ก็เข้าใจว่าเป็นสุข เรียกว่า **“สุขวิปลาส”** สำคัญว่า นามรูปเป็นสุข เป็นของดี อำนาจของทิวัจฉิ คือ ความเห็นผิด จึงเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแก้ตัณหา ทำให้ปรารถนาดีนรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยนามรูปเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์ และทำให้ **“สุขวิปลาส”** เกิดขึ้น

๓) ขนสัณญา ปิดบังอนัตตา ขนสัณญา คือ ความสำคัญผิดของสภาวะธรรม ที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่ม เป็นก้อน คือรูปนามขันธ์ ๕ นั้นว่า เป็นตัวเป็นตนเป็นคน เป็นสัตว์ และสำคัญว่า มีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถมีความเห็นแยกกันของนามรูปแต่ละรูป แต่ละนาม เป็นคนละอย่างได้

เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อน คือ ฆนสังญญา ให้แยกออกจากกันได้แล้ว เราก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนได้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปลาสที่เรียกว่า “อัตตวิปลาส” คือความสำคัญผิด คิดว่า เป็นตัว เป็นตน หรือเป็นเราก็คงต้องเกิดขึ้น และจะเป็นปัจจัยแก้ตัณหา ทำให้มีความปรารถนา เห็นว่า เป็นของดี มีสาระเกิดขึ้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจำเป็นต้องทำลายอุปสรรคสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ให้หมดไป เมื่อสิ่งที่ปิดบังนี้ถูกทำลายไปแล้ว วิปลาส ซึ่งเป็นผล ก็ต้องถูกทำลายไปด้วย

๕. ธรรมที่เป็นอุปการะแก่วิปัสสนามีอะไรบ้าง?

การเจริญวิปัสสนา ต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ฉะนั้น สติปัฏฐาน จึงเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาโดยตรง และมีธรรมที่เข้าร่วมประกอบกับวิปัสสนาอีก เช่น วิปัสสนาภูมิ ๖, ญาณ ๑๖ หรือวิปัสสนาญาณ ๙ และวิสุทฺธิ ๗ เป็นต้น

สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน คือฐานที่ตั้งของสติหรือฐานที่รองรับการกำหนดของสติอย่างประเสริฐ สามารถนำจิตให้ดำเนินไปถึงพระนิพพานได้มี ๔ หมวด คือ



หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มี ๑๔ บัณฑิตได้แก่

- ๑) อานาปานปัปพะ
- ๒) อิริยาบถปัปพะ
- ๓) สัมปชัญญะปัปพะ
- ๔) ปฏิกุศลปัปพะ
- ๕) จตุธาตูปัปพะ
- ๖) อสุภะ ๙ บัปพะ

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มี ๙ บัปพะ ได้แก

- ๑) สุขเวทนา
- ๒) ทุกขเวทนา
- ๓) อุเบกขาเวทนา เป็นต้น

เมื่อเวทนาอันใดอันหนึ่ง ปรากฏขึ้น ก็รู้ นามเวทนา นั้นๆ

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มี ๑๖ บัปพะ ได้แก

- ๑) จิตมีราคะ
- ๒) จิตไม่มีราคะ
- ๓) จิตมีโทสะ
- ๔) จิตไม่มีโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะ
- ๖) จิตไม่มีโมหะ
- ๗) จิตฟุ้งซ่าน
- ๘) จิตที่หดหู่

เป็นต้น เมื่อจิตใดปรากฏขึ้น ก็รู้ นามจิต นั้นๆ



หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มี ๕ บัณฑิต ได้แก่

- | | |
|------------------|------------------|
| ๑) นิเวศน์บัณฑิต | ๒) ชั้นธบัณฑิต |
| ๓) อายตน์บัณฑิต | ๔) โพชฌงค์บัณฑิต |
| ๕) อริยสัจบัณฑิต | |

เมื่อธรรมใดปรากฏขึ้นก็รู้ นามรูป นั้นๆ

สติปัฏฐาน ๔ นี้ มีทั้งสมถะ และวิปัสสนา

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถ, สัมปชัญญะ และจตุธาตุมนสิการ เป็นวิปัสสนา

ส่วนอานาปานบัณฑิต, ปฏิรูปบัณฑิต และอสุภ ๙ บัณฑิต ต้องเจริญสมถะก่อน แล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนา ภายหลัง

สำหรับ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นวิปัสสนา ล้วนๆ

สงเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ ลงในชั้นที่ ๕ หรือรูปนาม ได้ดังนี้



กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ได้แก่ รูปชั้นที่ ๑ เป็น รูปธรรม

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ได้แก่ เวทนาชั้นที่ ๑ เป็น นามธรรม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ได้แก่ วิญญาณชั้นที่ ๑ เป็น นามธรรม

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ได้แก่ ชั้นที่ ๕ เป็น รูปกับนาม

สรุปอารมณ์ของสติปัฏฐานโดยย่อ ก็ได้แก่ รูป
ธรรม กับ นามธรรม

ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานมีอย่างเดียว ด้วยอำนาจแห่งการระลึก

สติปัฏฐานมี ๔ อย่าง ด้วยอำนาจแห่งอารมณ์

ฉะนั้น สติปัฏฐาน จึงเป็นได้ทั้ง ผู้เพ่งอารมณ์กับ
อารมณ์ที่ถูกเพ่ง ส่วนตัวเห็นเป็นวิปัสสนา คือ ปัญญาที่
เห็นรูปนามไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา นั่นเอง

องค์ธรรมของสติปัฏฐาน โดยฐานะผู้ฟังอารมณ์
ที่จะทำลายอภิชณาและโทมนัสให้พินาศนั้นประกอบด้วย
อาตาปี สัมปชาโน สติมา

อาตาปี ได้แก่ วิริยะ คือ ความเพียรในสัมปชาน ๔

สัมปชาโน ได้แก่ ปัญญา คือ ปัญญาในสัมปชัญญะ ๔

สติมา ได้แก่ สติ ที่ระลึกจำรูปรูปนาม ในสติปัฏฐาน ๔

อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ
ชั้นที่ ๕, आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔
และปฏิจจสมุปบาทองค์ ๑๒ ซึ่งเมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖
ลงแล้ว ก็ได้แก่ **รูป** กับ **นาม**

รูปกับนาม เป็นตัวกรรมฐาน ที่จะนำไปใช้ในการ
การปฏิบัติหรือเป็นครูที่จะสอนให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า
“วิปัสสนา” ได้

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษารูปนามให้เข้าใจ จน
คล่องแคล่วเสียก่อน แล้วจึงลงมือปฏิบัติ



รૂปนามตามทวารทั้ง ๖

เวลาเห็น	สีต่างๆ กับจักขุปสาท	เป็นรૂป
	ผู้เห็น คือ จักขุวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาได้ยิน	เสียงต่างๆ กับโสตปสาท	เป็นรૂป
	ผู้ที่ได้ยิน คือ โสตวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาได้กลิ่น	กลิ่นต่างๆ กับฆานปสาท	เป็นรૂป
	ผู้ที่รู้กลิ่น คือ ฆานวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลารู้รส	รสต่างๆ กับชีวหापสาท	เป็นรૂป
	ผู้ที่รู้รส คือ ชิวหาวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาถูกต้อง	ดิน, ไฟ, ลม กับกายปสาท	เป็นรૂป
	ผู้รู้สึกถูกต้องคือกายวิญญาณจิต	เป็นนาม
เวลาคิดนึก	อาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน	เป็นรૂป
	ผู้รู้อาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน	เป็นนาม
	หรือ อาการที่่วง, ฟุ้ง, สงบ	เป็นนาม
	ผู้รู้อาการ่วง, ฟุ้ง, สงบ	เป็นนาม

เมื่อเข้าใจนามรૂปตามทวารทั้ง ๖ ดีแล้ว และจะเจริญสติปัฏฐาน ต้องกำหนดที่นาม หรือรૂป ตรงที่ทิวฐิกิเลสอาศัยในอารมณ์นั้นเพื่อไถ่ถอนสักกายทิวฐิกิเลสหรือทำลายวิปัสสนาธรรม คือ :-



- เวลาเห็น** ให้กำหนด นามเห็น เพราะทิวฏฐิกิเลส ยิดนามเห็นว่า เป็น เรา เห็น
- เวลาได้ยิน** ให้กำหนด นามได้ยิน เพราะสำคัญพิติด ที่นามได้ยินว่า เราได้ยิน
- เวลารูกลิ่น** ให้กำหนดรูปกลิ่นเพราะสำคัญพิติดที่รูปกลิ่น เป็นเราว่า เราเหม็นหรือเราหอม
- เวลารูรส** ให้กำหนด รุปรส เพราะสำคัญพิติดที่รูปรส เป็น เราว่า เราอร่อย หรือเราไม่อร่อย
- เวลาถูกต้อง** ให้กำหนดรูป แข็ง - อ่อน, เย็น - ร้อน, เครื่อง ดึง - เคลื่อนไหว เพราะสำคัญพิติดที่รูปว่า เป็น เรา เป็นต้นว่า เราร้อน หรือเราหนาว
- เวลาคิดนึก** กำหนดได้ทั้งรูป หรือนาม แล้วแต่ทิวฏฐิกิเลสอาศัยอยู่ในอารมณ์ใด ก็กำหนดรู้ตาม ความจริงของอารมณ์นั้น เช่น เวลานั่ง, นอน, ยืน, เดิน ให้กำหนด **รูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืนหรือรูปเดิน** ขณะที่รูปกายตั้งอยู่ใน อากาโร นั้น
- เวลานึกคิด, ง่วง, ฟุ้ง, สงบ ให้กำหนด นามคิดนึก, นามง่วง, นามฟุ้ง, นามสงบ เป็นต้น



อารมณ์ปัจจุบัน มีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนามาก เพราะเป็นอารมณ์ของสติสัมปชัญญะที่จะทำลายอภิชฌาและโทมนัส

คำว่า **“ปัจจุบัน”** ในที่นี้ มี ๒ อย่างคือ **ปัจจุบันธรรม** กับ **ปัจจุบันอารมณ์**

ปัจจุบันธรรม ได้แก่ รูปนามที่กำลังปรากฏอยู่ตามธรรมดาของสภาวะธรรมนั้นๆ

ปัจจุบันอารมณ์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจับปัจจุบันธรรมที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นมาเป็นอารมณ์ได้ **อารมณ์นั้น** จึงชื่อว่า **ปัจจุบันอารมณ์**

การกำหนดอิริยาบถ

การเจริญวิปัสสนานั้น เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติ หรือผู้ที่มีกิเลสหนาปัญญาอ่อนควรกำหนดอิริยาบถตามในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัด และมีอยู่เป็นประจำจึงพิจารณาได้ง่าย และการพิจารณาอิริยาบถ ก็เพื่อทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกข์สิ่งที่ปิดบังถูกทำลายลงเมื่อใด ก็ให้เห็นทุกข์ของความจริงได้เมื่อนั้น

ฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจนามรูปจากการศึกษาดีแล้ว ก็พึงกำหนดนามรูปในอิริยาบถปีพพะ ดังนี้

ในเวลาที่นั่งอยู่ ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดู **รูปนั่ง**

เวลานอน ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดู **รูปนอน**

เวลาเดิน ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดู **รูปเดิน**

เวลาเดิน ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดู **รูปเดิน**

ความรู้สึกตัว คือ สติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติ ขณะที่กำหนดรูปอิริยาบถอยู่ ซึ่งขณะนั้น ผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่า กำลังดูรูปอะไรอยู่

มีหลักอยู่ว่า ขณะปฏิบัตินั้น มีตัวกรรมฐานกับ ผู้เจริญกรรมฐาน **ตัวกรรมฐาน** ได้แก่รูปอิริยาบถเป็นตัวถูกเพ่ง

ส่วน **ผู้เจริญกรรมฐาน** ได้แก่สติสัมปชัญญะเป็นตัวเพ่ง ความรู้สึกตัว คือรู้สึกว่าเป็น **ตัวผู้เพ่ง** กำลังดู **ตัวที่ถูกเพ่ง** อยู่ ความรู้สึกตัวนี้ มีความสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนา

ถ้าความรู้สึกตัวมีมากเท่าไร ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเท่านั้น



การให้มีความรู้สึกตัวรูปรูปร่าง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ในเวลาที่นั่ง, นอน, ยืน, เดิน อยู่ก็เพื่อแยก รูปร่าง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ออกไปเป็นคนละส่วน เพื่อทำลายขณสังขญาที่ปิดบังอนัตตาและการกำหนดนี้จะต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือเวลาที่กำลังนั่ง, กำลังนอน, กำลังยืน, กำลังเดินอยู่ ต้องทำความรู้สึกตัวให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ เสมอ

รูปร่าง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน อยู่ที่อาการหรือท่าทาง ที่นั่ง, ที่นอน, ที่ยืน, ที่เดิน นั้นๆ ในสติปัญญาฐานแสดงว่า

“เมื่อกายตั้งไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ชัดในอาการของกายที่ตั้งไว้แล้วในอาการอย่างนั้นๆ” คือ

รูปร่าง นั่ง ตรงอาการ หรือท่าทางที่นั่ง

รูปร่างนอน ตรงอาการหรือท่าทางที่นอนเป็นต้น

ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ดูรูปร่าง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ขณะกำลังปรากฏเป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่เท่านั้น

รูปอิริยาบถนี้แหละ จะทำหน้าที่เป็นครูสอนให้รู้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ จึงมีหน้าที่เข้าไปพบครู รูปนาม ก่อนเท่านั้น และการเข้าพบครู รูปนาม ได้อย่างนั้นโปรดพิจารณาได้จาก “หลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ” สำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐานต่อไป



สพเพ สงขารธา อนิจจาติ ฯ

สพเพ สงขารธา ทุกขาติ ฯ

สพเพ ธมมา อนตตาติ

ยทา ปญญา ย ปสสติ อถ นิพพินทติ ทุกเข เอส
มคฺโค วิสุทฺธิยา.

เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ เห็นธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี่เป็นทางให้ถึงธรรมที่หมดจดพิเศษ.



แนะแนวการปฏิบัติวิปัสสนา

โดย อาจารย์แนบ มหानीรานนท์

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

วันนี้ดิฉันได้มีโอกาสมาพูดเรื่องการปฏิบัติเพื่อเป็นการแนะแนวการปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่บางท่าน อาจจะเคยปฏิบัติมาบ้างแล้ว หรือบางท่านที่ไม่เคยได้ปฏิบัติที่ไหนมาก่อนเลย ดิฉันขอถือว่าเป็นผู้มาปฏิบัติใหม่ด้วยกันทั้งนั้นนะคะ

ก่อนอื่น ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องพระพุทธรูป ศาสนาสักเล็กน้อยนะคะว่า “พระพุทธรูปที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ เกิดขึ้นด้วย ปัญญา ของพระองค์ เพราะว่าคำสอนทุกบทตอนนั้นล้วนแต่สอนให้ ละกิเลสทั้งสิ้น”

ทีนี้เรานับถือพระพุทธรูปศาสนากันอยู่นี้ จะช่วยกันทะนุบำรุงพระพุทธรูปศาสนากันได้อย่างไร? อันนี้ดิฉันถือว่าเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคนนะคะ เราจะทำอย่างไร? คำตอบไม่ยากค่ะ ถ้าเรารู้จักฐานะในพระพุทธรูปศาสนา



ฐะในพระพุทศาสนา

ฐะในพระศาสนาเมื่ออยู่ ๒ อย่าง คือ **คณฐะ** เล่าเรียนศึกษาและ **วิปัสสนาฐะ** ฝึกขัดเกลากิเลสให้จิตใจเข้าถึงความบริสุทธิ์ เมื่ออยู่ ๒ อย่างนี้เท่านั้น ถ้าหากว่ากิจทั้งสองอย่างนี้สมบูรณ์ และแพร่หลาย ก็หมายความว่า พระพุทศาสนายังดำรงอยู่หรือเจริญมากขึ้นเพราะมีคนเข้าใจมากขึ้น คนรู้มากขึ้น ฐะทั้ง ๒ อย่างนี้ จะมีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ การศึกษาเล่าเรียนเพียงอย่างเดียวก็ย่อมไม่สามารถที่จะเข้าถึงคำสอนของท่านโดยแท้จริงได้ การปฏิบัติเพียงอย่างเดียวไม่มีการศึกษาเล่าเรียนก็อาจจะทำไม่ถูก เมื่อทำไม่ถูกก็ไม่สามารถจะไปถึงคำสอนของพระบรมศาสดาโดยเหตุผลที่แท้จริงได้

ความเสื่อมแห่งพระศาสนา

เวลานี้ฐะในพระศาสนาทั้ง ๒ นี้ เสื่อมไปมากทีเดียว คณฐะมีอยู่จริง การเล่าเรียนศึกษามีมากจริง แต่ว่าการเล่าเรียนส่วนมากไม่ได้ตรงตามพระพุทประสงค์ เพราะไม่ได้เป็นไปเพื่อขัดเกลากิเลส แต่เพื่อ



ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข วัตถุประสงค์ของพระบรมศาสดานั้น เมื่อได้เล่าเรียนจนเข้าใจแล้วจะได้ทำงาน เช่นเดียวกับวิชาการทางโลก เมื่อเล่าเรียนจบการศึกษาแล้วก็ต้องทำงาน ถ้าไม่ทำงานเลย การศึกษาเล่าเรียนก็ไม่เกิดประโยชน์ **วิชา** นั้น จะเกิดประโยชน์อยู่ที่ **จรรยา** คือ การทำงาน ทำการงานแล้วผลของงานจึงจะเป็นประโยชน์

การแตกสามัคคีธรรมระหว่างคนปฏิบัติและผู้ที่ไม่ใส่ใจในการเรียนก็เป็นเหตุแห่งความเสื่อมต่างฝ่ายต่างตีพวกปรียัตถ์ก็ตีคนปฏิบัติว่าไม่เข้าใจนั่งหลับหูหลับตาอยู่ในป่าในดง ไม่รู้เรื่องรู้ราว คนปฏิบัติก็ตีว่าพวกปรียัตถ์ไม่เคยปฏิบัติอะไรเลย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่เคยเห็นไม่เคยพบ ดีแต่ตำรา เมื่อแตกสามัคคีก็ต้องมีแต่ความวิบัติอย่างไม่ต้องสงสัย

เวลานี้เสื่อมมากทีเดียว การเล่าเรียนก็ไม่เข้าใจ อย่าคิดว่าเรียนแล้วจะเข้าใจ การปฏิบัติก็มีน้อย แบบอย่างต่างๆ วิธีต่างๆ ตำราต่างๆ ในพระพุทธศาสนาว่าด้วยการปฏิบัติก็มีมากมาย จนกระทั่งคนปฏิบัติไม่รู้ว่าจะไรถูก อะไรผิด นี่ก็แสดงว่าเสื่อมแล้ว



อุปสรรคสำคัญสำหรับผู้ที่จะปฏิบัติ

สำหรับผู้ที่ยอยากจะมาปฏิบัติ ยอยากจะรู้ธรรมหรืออยากจะทำสมาธิได้ยาก ตามความรู้สึกแล้ว พระอรหันต์มากกว่าพระ คนที่จะมาเข้ากรรมฐานนี้ สังเกตดูได้ทุกแห่ง พระอรหันต์มีตั้ง ๑๐ ตั้ง ๒๐ บางทีพระมี ๒ องค์ ๓ องค์ ดูทีนี่เป็นตัวอย่างมีเท่าไร พระอรหันต์นั้นไหนเขาจะห้วงบ้าน ห้วงลูก ห้วงเมีย ห่วงการทำมาหากิน ทุกอย่างเป็นภาระมากของพระอรหันต์เหลือเกิน แต่ก็อุตส่าห์ปลีกมาได้

คนที่มาได้เขาก็สามารถที่จะมาได้ ไม่มีอุปสรรคเอาละจะมา ๗ วัน ๑๕ วัน หรือเดือนหนึ่งก็ไม่ว่า ไม่ใช่ของง่ายเลยสำหรับการที่จะออกมาได้บางคนนึกว่าจะออกมา นึกไว้ตั้ง ๓ ปี แต่ก็ไม่ได้ออกอย่างนี้ก็มี แต่ก็ยังดีที่นึกว่าจะออกมาปฏิบัติสัก ๑๐ วัน ๑๕ วัน ก็แล้วแต่โอกาสที่กิเลสเขาจะอนุญาตให้ แปลว่า **ต้องลาภีเลสมาจึงจะเข้ากรรมฐานได้** ถ้ากิเลสไม่อนุญาตแล้วมาไม่ได้ เพราะว่าเราเป็นทาสของกิเลสอยู่ กิเลสเป็นตัวขัดขวางไว้ต่างๆ ท่านที่มาได้นี้ก็แสดงว่ากิเลสเขาให้มา ก็แล้วแต่



กิเลสเขาให้มากี่วัน บางคนกิเลสเขาให้มาสัก ๑๕ วัน
อยู่ไม่ถึง ๑๐ วัน ได้ ๗ วัน อยู่ไม่ได้เสียแล้ว ต้องไปแล้ว
อย่างนี้ก็มี

ขั้นแรกต้องชนะกิเลส ด้วยอำนาจสัตธา

เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่า ชนะกิเลสได้มาขั้นหนึ่ง
แล้ว ทุกคนที่มานี้แปลว่าชนะกิเลสมาแล้วขั้นหนึ่งทั้งนั้น
ขั้นนี้แหละเป็นแก่นสำคัญ ถ้าเขาไม่อนุญาตแล้วมาไม่ได้
จริงๆ นี่ด้วยอำนาจ **สัตธา** และดิฉันก็ถือว่ามีการมีเก่า
มาแล้วด้วย ถ้าคนที่ไม่มีบาร์มีมาแล้วไม่ได้เลย อาชีพ
และความยากจนไม่เกี่ยว บางคนร่ำรวยล้นเหลือมีเงิน
เป็นร้อยล้าน นั่งกินนอนกินจนตายก็ไม่หมด แต่ก็มาไม่ได้
ยังหากินยังไม่พอ ลูกเต๋าก็ไม่มี แต่ไม่ทราบว่าเป็นเรื่องอะไร
กิเลสมันไม่อนุญาตทุกๆ ที่เลื่อมใสสัตธา พระอภิธรรมก็
ไปเรียน แต่ก็มาไม่ได้ นี่ไม่มีบาร์มีมาเลย คนที่มาได้
แสดงว่ามีบาร์มีมาเหนืออำนาจกิเลสชนะมาได้ชั่วคราว
ความยากจนไม่เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่คนจนแล้วจะสำเร็จไม่ได้

คนจนเป็นพระอรหันต์ก็ได้ คนรวยไม่เป็นก็ได้ มันอยู่ที่
บารมีไม่ได้อยู่ที่เงินทอง นี่ก็มีบารมีมาแล้วถึงได้ชนะต้อง
มีสัทธาขึ้นมาเต็มที่แล้ว

ขั้นที่ ๒ ต้องทำงานด้วย ความเพียรอันบริสุทธิ์

เมื่อได้สัทธามาแล้ว ขั้นที่สองก็ลงมือทำงาน ที่นี้ก็
อาศัย **วิริยะ** ความเพียร ความเพียรต้องไม่ทอดถอย
พยายามเอาชนะ เพราะระหว่างที่เราปฏิบัติอยู่นี้ก็ต้อง
มีอุปสรรคอีก ขณะนี้เรายังไม่มี แต่พอเวลาทำงานเข้า
จิตใจมันถูกบังคับ คือว่าเวลานี้กิเลสมันหลอเลี้ยงเราอยู่
พอใจก็ถูกกิเลสลากไปทางโน้นลากไปทางนี้ก็พุ่งเพื่อไป
ที่นี้เวลาที่เรามาเข้ากรรมฐานเราจะเป็นไปตามนั้นไม่ได้แล้ว
กิเลสนี้มันเหมือนพ่อแม่ที่ประจำติดกับเรา ถ้าเอากิเลส
ออกบางคนบอกว่า ไม่ว้าว จะตายเอา ที่นี้เราก็จะต้อง
อาศัยความเพียร อาศัย**สติ** อาศัย**ปัญญา** อาศัย**ขันติ**
ความอดทน ปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องอบรม เวลานี้ปัญญาเรา
น้อยก็ต้องมาอบรมให้มีกำลัง



เวลาทำจริง ก็ต้องคอยสำรวจมจิตใจให้อยู่ใน
วงจำกัดของอารมณ์นามรูป ถ้าลงมือทำก็ก็จะเห็นว่า
ความเพียรอย่างนี้เป็นความเพียรที่ไม่ใช่ง่าย การชนอัฐ
ชนดินหรือกรรมกรต่างๆ ก็ต้องมีความเพียรเหมือนกัน
มิฉะนั้นก็ไม่สำเร็จ แต่ความเพียรเหล่านั้นกิเลสมันเข้าไป
ช่วยอุดหนุนอยู่ ให้มีกำลังมาก ทำได้ทั้งวันทั้งคืน แต่
ความเพียรที่เรานำมาใช้นี้เป็นความเพียรที่ทำลายกิเลส
ไม่ให้กิเลสเข้ามาอาศัย ความเพียรนี้ไม่ต้องอาศัยกิเลส
จึงลำบากมาก คล้ายๆ กับไม่มีเครื่องล้อจึงต้องลำบาก
แต่ความเพียรเหล่านั้นมีเครื่องล้อ เราทำงานเพื่อจะได้
เงินเดือน เราศึกษาเล่าเรียน เพื่อสอบไล่ได้แล้วเราก็จะ
มีผล มีประโยชน์ต่างๆ เราก็พยายามทำได้ แต่ความ
เพียรในที่นี้ไม่มีเครื่องล้อ เพราะว่าเพียรทำลายกิเลส
จึงหากำลังได้ยาก กำลังอะไรจะมากเท่ากิเลสนั้นไม่มี
วิตามินอะไรก็สู้ไม่ได้ ขอให้กิเลสเกิดเถอะ คนแก่คนเฒ่า
ก็มีกำลังวังชา ตุ่มทั้งใบก็ยกได้ กลัวไฟจะไหม้ แต่
พอเสร็จแล้วไม่มีกำลังจะยกแล้ว พอ**โกรธ**ขึ้นมา **รัก**ขึ้นมา
ลำบากลำบากอย่างไรก็ไม่เป็นไร แต่ความเพียรเจริญ
เจริญวิปัสสนานี้ไม่มีกิเลส เครื่องอุดหนุนความมีแต่**สัทธา**

กับ**ปัญญา ๒** อันเท่านั้น ที่จะอุดหนุนความเพียรได้ **สัทธา** มีหวังประโยชน์จากการปฏิบัติอย่างหนึ่ง กับ**ปัญญา**ที่ต้องคอยปลอบใจตัวเองอยู่อีกอย่างหนึ่ง เช่น บางทีนึกกลุ้มใจอยากกลับบ้าน ก็จะต้องคอยถามว่าจะไปทำไม? จะไปหาอะไร? เพื่อประโยชน์อะไร? นี่แหละ ที่แรกเราต้องมี**ปัญญา**คอยสั่งสอนอบรม มิฉะนั้น จะอยู่ไม่ได้ต้องมี**ปัญญา**ด้วย **สติ**ด้วย ที่แรกเรามี**สัทธา**มาแล้ว ที่สองก็**ความเพียร** แล้วก็มี**สติ** แล้วก็มี**สมาธิ** แล้วก็มี**ปัญญา**

วิปัสสนา คืออะไร

ที่นี้เราก็มาเพียรในการเข้าทำวิปัสสนา คำว่าวิปัสสนา คืออะไร วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา มีปัญญาชนิดหนึ่งที่ตั้งชื่อว่า วิปัสสนา ปัญญาที่มีชื่อเรียกมากที่สุดมีชื่อต่างๆ กัน แต่ว่า ปัญญาที่ตั้งชื่อว่าวิปัสสนา ปัญญาที่รู้อะไร? **ปัญญาวิปัสสนารู้ว่านามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน รู้อย่างนี้ อันใดอันหนึ่งก็แล้วแต่ปัญญาที่รู้อย่างนี้แหละเรียกว่า **วิปัสสนา** ท่านจะต้องเข้าใจหลักความรู้ของวิปัสสนาเสียก่อน ถ้าปัญญาวิปัสสนาเกิดแล้วก็



แปลว่าต้องรู้ว่า **รูปนาม** ไม่เที่ยงหรือรูปนามเป็นทุกข์ หรือรูปนามไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสารอะไร อย่างนั้นอันใดอันหนึ่งก็ได้ที่รู้อย่างนี้แหละเรียกว่าวิปัสสนา

ต้องมีนามรูปรองรับ

แต่ต้องมีนามรูปนะ ต้องนามรูปไม่เที่ยง ไม่อย่างนั้น ก็ไม่รู้ว่าอะไรไม่เที่ยง เราจะเข้าไปทำวิปัสสนาเพื่อจะรู้นามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน นี่แหละหลักที่จะเข้ามาทำวิปัสสนาเพื่อจะรู้อย่างนี้ แล้วเราจะดูอะไรเล่า ถึงจะเห็นนามรูปไม่เที่ยง เราก็ต้องดูนามรูป เราจึงจะเห็นนามรูปไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นผู้ทำวิปัสสนานี้ จะต้องมี **นามรูปรับรองความรู้ที่อยู่เรื่อย** ถ้าคราวไหนไม่มีนามไม่มีรูปรับรองแล้ว ก็แปลว่ารู้แล้วก็รู้หนึ่งไป ถึงแม้หนึ่งไปไม่ฟังก็ตาม แต่ที่ใช้ไม่ได้ ความรู้สึกอันนั้นใช้ไม่ได้ จะต้องมี **นาม มี รูป** อยู่เสมอ เหมือนกับคนไปเรียนหนังสือ เด็กไปเรียนหนังสือเข้าโรงเรียนใหม่ๆ ต้องมี ก.ไก่ ข.ไข่ ต้องมีตัวหนังสืออยู่เรื่อยต้องอ่านหนังสือ ต้องมีตัวหนังสือรับรองอยู่เรื่อย ไม่งั้นก็อ่านหนังสือไม่ออก ไปโรงเรียนแต่ไม่ดูหนังสือ เป็นอ่านหนังสือไม่ออกแน่



นามรูปเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่

ก่อนที่จะดูนามรูป ก็จะต้องรู้จักนามรูปเสียก่อน มิฉะนั้นแล้วดูนามก็ไม่ว่าดูอะไร เพราะจะต้องให้ท่านที่มาปฏิบัติวิปัสสนานี้ไปดู ไปพิจารณานามรูป ที่นี้ก็จะต้องรู้เสียก่อนว่า ดูนามนะ ดูอะไร ดูรูปนะ ดูอะไรจะต้องเรียนนามรูปเสียก่อน

รูปนามมีมากมายเหลือเกิน แต่เราก็จะเอาให้ง่ายที่สุดสำหรับปัญญาของเรา เพราะว่ารุ่นเรานี้ปัญญาน้อยแล้ว เพราะอะไรเราถึงได้ล่าช้ามาอยู่จนปานนี้ต้องทรมานทนทุกข์ประเดี๋ยวเจ็บประเดี๋ยวไข้ ประเดี๋ยวร้องไห้เสียใจ พบกับสิ่งที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง สิ่งที่ไม่พอใจพลัดพรากไปบ้าง นี้เราจะต้องพบ นี่อันนี้ถึงได้บอกว่าเวลาที่เรามาอบรมมาพิจารณานามรูป เวลานี้ะ เรายังไม่รู้ว่านามรูปมันดีหรือไม่ดี ยังไม่รู้ต้องไปดูเสียก่อน ไปพิจารณาแล้วจึงจะรู้ความจริงของนามรูป

ที่นี้นามรูปที่เราจะต้องเรียนสำหรับคนปัญญาอ่อนนี้เราก็เรียนแต่พอที่จะเอามาใช้งานที่ยังไม่ใช้งานเวลานี้ยังไม่ต้องเรียน ยังไม่ต้องรู้ นำเอานามรูปไปพิจารณา



จนกระทั่งได้ความจริงด้วยการพิจารณา คือด้วยความรู้สึกไม่ใช่ด้วยการคิดนึกด้วยการตรอง ด้วยการวิจารณ์ไม่ได้ทั้งนั้น

นามรูปมีอะไรบ้าง ที่จริงเราจะสอนที่ถูกแล้วก็ควรจะสอนอารมณ์ทั้ง ๖ แต่เกรงว่าเวลาของเราจะมีกันคนละไม่เท่าไร เพราะฉะนั้นเวลาที่จะอบรมให้เข้าใจอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ ที่เราใช้งานอยู่ก็กลัวเวลาจะไม่พอ แต่ที่ถูกแล้วควรจะบอก บอกแล้วเวลาทำงานก็ทำเฉพาะอิริยาบถ ๔ ก่อน คือ แรกๆ ลงมือกำหนดก็ไม่ต้องคอยดูมาก ให้ดูแต่น้อยๆ หน่อย จนกระทั่งคล้ายๆ กับจิตที่อบรมเชื่องแล้วดูได้สะดวกแล้ว แล้วก็อารมณ์ทั้ง ๖ นั้นมันก็จะรู้ขึ้นมาเองเหมือนกัน แต่ว่ายังไงก็จะต้องมีนามรูปเป็นพื้นฐาน ไม่ว่าจะเวลาเห็น เวลาได้ยิน เช่น

เวลาเห็น	ที่เห็น เป็นนาม
	สิ่งที่ถูกเห็น เป็นรูป
เวลาได้ยิน	ที่ได้ยิน เป็นนาม
	เสียงที่พูด เป็นรูป
เวลาได้กลิ่น	ที่รู้จักกลิ่น เป็นนาม
	กลิ่นหอม เหม็น เป็นรูป



เวลาลมรส ที่รู้รส เป็นนาม
 รสที่ถูกรู้ว่าเปรี้ยว, หวาน, เป็นรูป
 เวลาถูกต้อง ที่รู้สึกถูกต้อง เป็นนาม
 เย็น, ร้อน, อ่อน, แข็ง เป็นรูป
 เวลานั่ง, นอน, ยืน, เดิน, ที่รู้ว่า นั่ง นอน ยืน เดิน
 เป็นนาม
 อิริยาบถ นั่ง, นอน, ยืน, เดิน เป็นรูป
 นามรูป ทั้งหลาย จึงมีอยู่ที่ตัวเราในขณะที่รับ
 อารมณ์ตามทวารทั้ง ๖

ดูนามรูปให้รู้จากตัวเรา

ถ้าไม่ได้เรียนอารมณ์ของวิปัสสนาแล้ว เราจะไม่รู้ตัวเรา เห็นอะไรก็ไม่รู้ ได้ยินอะไรก็ไม่รู้แล้ว โดยมากการศึกษาเล่าเรียนในชีวิตของเรา ที่เราเป็นอยู่ที่นี่เราไม่รู้เรื่องของเราเลย รู้แต่เรื่องคนอื่นทั้งนั้น เรื่องคนโน้น เรื่องคนนี่ เรื่องพระอาทิตย์ พระจันทร์ แทนที่จะรู้อยู่ที่ตัวเรากลับรู้ไปจนถึงโลกพระจันทร์ เดียวนี้เขาจะไปรู้โลก พระอังคารอีกแล้ว มันรู้ยาวออกไปอย่างนี้ ก็เลสมันก็ยึดยาวออกไปด้วย นามรูปที่ตัวเองนี่ไม่รู้หรอก



แต่ว่าวิธีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ไม่ต้องไปรู้คนอื่น รู้ตัวของตัวเสียก่อน แล้วก็คนอื่นกับตัวเรานะ มันเหมือนกัน มันไม่ติดกันหรอก มันอย่างเดียวกันนั่นแหละ แต่รู้คนอื่นนะไม่แน่ เช่น อย่างเวลานี้จิตใจเขาเป็นอย่างไร จะรู้เขาได้อย่างไรไม่รู้ แต่เวลานี้จิตใจเราเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไร เราทำได้ ประกอบด้วยความไม่พอใจ หรือ ประกอบด้วยความพอใจ เวทนาเราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เวลานี้ นี้เรารู้ เรารู้ของเราก่อนเพราะว่าร่างกายเรานี้ก็เป็นโลกโลกหนึ่ง โลกนี้ไม่ใช่หมายถึงฟ้า ดิน อะไร ไม่ใช่อย่างนั้น นี่พอเรารู้ของเราอย่างนี้แล้ว คนอื่นก็เหมือนกัน เช่น อย่างพอความโกรธเกิดขึ้นแก่จิตใจของเรา มีลักษณะอย่างไร ความโกรธของคนอื่นก็เหมือนกันไม่ต้องไปรู้ของใคร เพราะฉะนั้นการแสดงออกมาภายนอก ทางกายก็ดี วาจาที่ดี กิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เราเห็น เรารู้แล้วว่าออกมาจากจิตใจ กิริยาอย่างนี้ออกมาจากจิตอะไร พอใจหรือไม่พอใจ มันจะบอกที่เดียว เพราะฉะนั้นมันก็เป็นโลกชนิดหนึ่ง

กำหนดดูรูป

การพิจารณานามเฉพาะอิริยาบถ ๔ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นรูป, ที่รูปร่าง รู้ว่านอน รู้ว่ายืน รู้ว่า เดิน เป็นนาม, แต่ไม่ต้องไปกำหนดนามสำหรับในระยะใหม่ๆ นี้ กำหนดรูปก่อน ดูรูปเสียก่อนเพราะตัวนามนั้นนะ มันเป็นตัวดูรูปอยู่แล้ว มันเป็นตัวรู้รูปอยู่แล้ว ไม่ต้องไปกำหนดนามที่รู้ เช่น อย่างเวลาที่นั่งมันมี **รูปนั่ง** อันหนึ่ง และมี **รูปร่าง** อีกอันหนึ่งเรา รู้ว่ารูปนั่ง เท่านั้นก็พอแล้ว

ทำงานด้วยใจ

ในการที่เรามาเรียนเพื่อจะทำงานนั้น ไม่ใช่ทำด้วยกายแต่ทำด้วยใจ ไม่ใช่เอากายไปเที่ยวแบกหาม ไม่ใช่อย่างนั้น ใจทำงานตอนไหน? **ตอนที่ทำความรู้สึกลงไป ในอารมณ์นั้นแหละ เป็นการทำงานของใจ** ไม่ต้องไปแบกหามอะไรทั้งหมด



เวลาคุณต้องรู้ว่า คุณอะไรที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ไม่ใช่สร้างขึ้นมา

ข้อสำคัญ เวลาที่เราจะต้องรู้ว่า คุณอะไร เวลาที่เราทำอะไรอยู่ เวลาที่เราทำอะไรอยู่ แล้วเราจึงจะได้ความจริงจากที่พิจารณา คือว่า ไม่ใช่เราไปสอน หรือเราไปสร้างอะไรขึ้นมา ความจริงของเขาเป็นอยู่อย่างไรก็รู้ตามนั้น เช่น อย่างเพื่อนฝูงคบกันใหม่ๆ รู้จักกันใหม่ๆ ไม่รู้นิสัยใจคอ เขาเป็นอย่างไรยังไม่รู้ ต้องคบกันไปนานๆ หน่อยทีแรกเราก็คิดว่าเป็นคนดี พอคบกันไปนานๆ จึงรู้ว่านิสัยคบไม่ได้ เป็นคนรู้มาก เป็นคนเห็นแก่ตัวอะไรอย่างนี้ เราจะต้องตามดู เราจึงจะรู้ความจริงอันนั้น ไม่ใช่เราไปสร้างขึ้นมา เขามีอยู่แล้ว ไม่มีหน้าที่จะไปแก้ไขอะไร มีหน้าที่ดูเท่านั้น แต่ว่าถ้าดูไม่ถูกก็ไม่เห็นเหมือนกัน

ดูรูปนั่ง นอน ยืน เดิน

เราเรียนรูป ๔ อย่าง นั่ง นอน ยืน เดิน เราก็ไปดูรูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ดู หรือพิจารณา หรือเรียกว่ากำหนด ก็ได้ ดูด้วยใจไม่ได้ดูด้วยตา นั่งนี้ไม่ได้เห็นด้วยตา

ต้องเห็นด้วยใจ เวลาที่เราดูนั้นเราต้องทำความรู้สึกว่า เวลา
นี้เราดูอะไร คือต้องทำความรู้สึกตัวว่า เราดูอะไร เวลา
เรามองออกไปนั้น มันต้องมีวัตถุอันหนึ่งว่า เราดูอะไร นั้น
ดูเหมือนคนเดินมา อยากจะรู้ว่าคนเดินมานั้นเป็นใคร คือ
ว่าเรามีวัตถุที่เราจะดู แต่ถ้าดูโดยไม่ตั้งใจว่า จะรู้เห็น
เหมือนกันนั้นแหละ นัยน์ตาเราเหม่อไป เราก็ก็นั้น แต่
เห็นอะไรไม่รู้เพราะไม่ได้ตั้งใจจะดู เมื่อไม่รู้ว่า ดูอะไร เรา
ไม่ได้พิจารณาก็เลยไม่ได้ความจริง ที่เราเห็นนั้นมันอะไร
ก็ไม่รู้ ความจริงก็เห็นหลายอย่าง แต่ไม่มีวัตถุประสงค์ว่า
จะรู้อะไร อันนี้แหละเวลานั่ง ท่านพิจารณารูปนั่ง คือว่า
ดูรูปนั่ง แต่ต้องทำความรู้สึกว่า เวลานี้ **ดูรูปนั่ง**

อารมณ์ปัจจุบัน

ต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือ ต้องจับอารมณ์
“รูปนั่ง” ที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าโดยที่อารมณ์นั้นเกิด
ขึ้นเอง ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาของผู้ปฏิบัติ **อย่า**
บังคับจิต ให้ติดอยู่ในอารมณ์ด้วยความปรารถนาจะเป็น
ไปตามอำนาจของตัณหาซึ่งเป็นตัวกิเลส เพียงแต่สำรวจไว้
อย่าให้จิตนี้ออกไปจากอารมณ์ คือ ทำที่นั่น ถ้าจิตออก



ไปแล้ว ดูไปมันก็ไม่เห็นเหมือนกับเราอ่านหนังสือ จิตมัน ฟุ้งซ่าน เดี่ยวจิตก็ส่ายไปทางโน้น วิ่งไปทางนี้ เรียน หนังสือไม่รู้เรื่อง รำคาญ มันต้องที่เจียบสังกัดแล้ว เราก็จะต้องสำรวจในร่างกายของเรา ในจิตใจของเรา ด้วยว่า สิ่งที่ไม่จำเป็นแล้วอย่าปล่อยให้จิตของเราตกไป อย่าให้มันไป เราต้องคอยคุมไม่ให้มันไป ถ้ามันไปมันก็เที่ยวได้ เพลิดเพลินไป ดูมันก็ไม่เห็น และปัญญาก็เกิดไม่ได้ ต้องจำกัดอารมณ์ ต้องมีปัจจุบัน ดูรูปนั่ง เวลาที่กำลังนั่งอยู่

หลับตา หรือ ลืมตา

จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้แล้วแต่ถนัด บางคน ไม่ชอบหลับตา เพราะหลับตาแล้ววังง หลับตาแล้วก็ ฟุ้งไป ตาก็หลับ บางคนก็ลืมตาไม่ได้ ลืมตาแล้วไม่ถนัด ลืมตาแล้วเห็นโน้นเห็นนี่ มันไม่ได้อยู่ที่รูปนั่ง อันนี้ก็แล้วแต่อัธยาศัย และก็แล้วแต่ความสังเกตของเรา คนอื่นก็รู้ ไม่ได้ว่าอัธยาศัยของท่านชอบหลับหรือลืม เวลาหลับเป็นอย่างไร เวลาลืมตาเป็นอย่างไร อันนี้อยู่ในความสังเกตของเรา ใช้ได้ทั้งนั้นจะหลับหรือลืมก็ได้

คุณั่ง นอน ยืน เดิน ทำไม

นั่ง นอน ยืน เดิน นี่นะ ทุกคนต้องมี แม้แต่สัตว์
เดรัจฉานมันก็มี ทุกคนก็มี เข้ากรรมฐาน ไม่เข้ากรรมฐาน
ก็มี ทำไมจึงต้องให้คุณั่ง นอน ยืน เดิน ไม่เห็นมันน่าจะ
มีกิเลสอะไร นั่งมันมีโกรธหรือเปล่า? เปล่า! มีโลภไหม?
ไม่มี! ร่างกายนี้ไม่มีโลภ รัก โกรธ หลง อยู่กับใจ อยู่กับ
นาม ไม่มีแล้ว จะไปดูมันทำไม?

ทำวิปัสสนาเพื่อจะละกิเลส กิเลสอันนั้นอาศัย
การนั่ง การนอน การยืน การเดิน เวลานั่งตามธรรมดา
เรานั่งนี้ก็ต่อมามีความรู้สึกว่า เรานั่ง เรานอน เรายืน
เราเดิน อย่างนี้ ตัวนั่งนะ มันไม่มี แต่ว่าใจอาศัย รูปนั่ง
ทำให้เกิดเข้าใจผิดว่า เรานั่ง อาศัยรูปนั่งทำให้เกิดเข้าใจ
ผิดคิดว่า เรานั่ง เราก็เข้าใจผิดอยู่อย่างนี้ตั้งแต่เกิดมา
จนอายุเท่าไรก็ตาม ก็รู้ว่า เรานั่ง เรานอน เรายืน
เราเดิน อยู่อย่างนี้เรื่อยไป

ที่นี้หลักของวิปัสสนา ให้เข้าไปรู้ความจริงว่า นั่ง
นี้เป็น รูป และ นาม ที่มัน รู้ว่านั่ง ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มี
ผู้หญิง ผู้ชาย มีแต่สภาวะของรูปเท่านั้น เราไม่เคยเข้าใจ



อย่างนี้เลย เขาจึงให้เข้าไปดู เข้าไปดูตรงที่เราเข้าใจผิด ที่จริงเราเข้าใจผิดอยู่มากมายเหลือเกิน แต่ให้เข้าไปดู อันนี้ก่อน เรียกว่า เจริญปัญญา ปัญญาที่รู้อะไร **รู้เหตุ รู้ผล** เรียกว่า ปัญญา ถ้ารู้ไม่ตรงกับเหตุผลแล้วไม่เรียกว่า ปัญญา เรียกว่า **มิจฉาทิฏฐิ** แปลว่า เห็นผิด เห็นผิดจากใคร เห็นผิดจากพระพุทธเจ้าหรือ หรือเห็นผิดจากอาจารย์ ไม่ใช่ทั้งนั้น **เห็นผิดจากเหตุผล** เราไปเห็นผิดจากที่เขา เป็นอยู่ ถ้าเห็นถูกสัมมาทิฏฐิก็เป็นปัญญา เวลานั่งรู้สึกว่ **เรานั่ง** อย่างนั้นไม่จริง ที่จริงไม่มี เรา มีแต่รูปกับนาม เราที่ไหนมี ความรู้สึกว่ **เรานั่ง** นี่มันผิด มันไม่ตรงกับ ความจริง ความจริงมันไม่มีผู้หญิงนั่ง ผู้ชายนั่งก็ไม่มี ทำ ที่นั่งจะเป็นผู้หญิง ผู้ชายได้ยังไง **เห็น** ก็เหมือนกัน นี่เรา **เห็น ผู้หญิงเห็น เห็น** ไม่เป็นทั้งผู้หญิง ผู้ชาย สภาวะของ นามมันทำหน้าที่ เมื่อได้ปัจจัยก็ทำหน้าที่ **เห็น** ทำหน้าที่ **ได้ยิน** แต่ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย

นั่ง นอน ยืน เดิน คูที่ไหน

การดูรูปนั่งต้องรู้สึกว่ ดูรูปนั่ง ไม่ใช่ไปนึกถึงว่า นั่งประเดี๋ยวนพอ เวลาไปนั่งแล้ว เขาให้ดูรูปนั่งก็เลยนึกถึง



ว่า **รูปนั่ง รูปนั่ง** อย่างนี้ก็ไม่ได้ คือว่าบางคนดูรูปนั่ง พอเอาเข้าจริงๆ ดูที่ไหนรูปนั่ง รูปนั่งมันอยู่ที่ไหน ถ้าหากว่าไม่เข้ากรรมฐานท่านก็รู้ ลูกขึ้นยืนก็ยืนได้ นั่งลงก็นั่งได้ แต่พอเข้ากรรมฐาน บอกให้ไปดู นั่ง นอน ยืน เดิน ไม่รู้ว่าดูที่ไหน นั่งอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ แต่ที่จริงตัวก็รู้ ถ้าไม่รู้จักนั่งไม่ถูก นอนไม่ถูก

เขาก็ไม่ได้ให้ดูอะไรแปลกๆ **วิปัสสนา**นี้ไม่ได้ให้ดู **อะไรที่ไม่มีอยู่ในตัว** สิ่งที่มีอยู่ในตัวเป็นของจริง สิ่งที่ไม่อยู่ในตัวเป็นของไม่จริง เขาไม่ให้ดู **ให้ดูเฉพาะที่มีอยู่ในตัวเท่านั้น** เพราะอันนี้เป็นของจริง

รูปนั่ง นี้ละ ดูที่ไหน **ดูที่ทำ** เช่นอย่างเวลานี้ ถ้าถามทุกคนว่า นั่งหรือนอน ก็ต้องตอบว่า นั่ง ทำไมท่านจึงว่านั่ง ท่านอาศัยที่ท่านนี้ตั้งกายไว้ในท่านี้ เขาเรียกว่า นั่ง ยืน ก็อยู่ในท่านยืน เวลาขึ้นก็ดูรูปยืน คือรู้อยู่ในท่านี้นั่ง

เวลาเดินก็ดู **รูปเดิน** รูปเดินอยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่ที่เท้าอยู่ที่ อากาที่ก้าว เวลานี้ท่านก็มีเท้า แต่ยังไม่เดิน เวลานี้ไม่มีรูปเดิน ดูรูปเดินไม่ได้ ยืนก็ไม่ใช้เดิน แต่เมื่อมีอาการของเท้าที่ก้าวไป คำว่าเดินจึงจะมีขึ้น ความหมายว่า



เดินถึงจะเกิดขึ้น ที่นี้เราดู เราก็ต้องดูให้ถูก รูปนี้อยู่ที่ไหน **เดินก็ต้องดูขณะที่ก้าวเท้า** อย่าเอาสติไปตั้งไว้ที่เท้า หรือที่ขาหรืออะไรมันไม่ถูก เดินแท้ๆ ต้องอยู่ที่การก้าว ถ้าไม่มีการก้าว คำว่าเดินก็ไม่มี อันนี้ก็เข้าใจกันแล้ว คนที่เคยเข้าวิปัสสนาก็เข้าใจกันแล้วว่า เดินอยู่ที่ไหน

เวลานอน ก็อยู่ที่ทำอีกนั่นแหละ นอนก็มีหลายท่าเหยียดขาก็ได้ นอนตะแคงก็ได้ นอนหงายก็ได้ ทั้งหมดรวมอยู่ในอิริยาบถใหญ่ เรียกว่า นอน นั่งก็นั่งได้หลายท่าแต่ก็เรียกว่า นั่ง ทั้งหมดก็เรียกว่า นั่ง

รู้สึก กับนึก

ที่นี้เวลาเราดูนั่ง เราก็ดู เราก็รู้สึกอยู่ในท่าที่เรา นั่งเวลานอน, ยืน, เดิน ก็รู้สึกอยู่ในท่าที่นั่น, นอน, ยืน, เดิน ๔ อันเท่านั้นแหละ แล้วก็ต้อง **รู้สึก** ตัวด้วยว่าเวลานี้ดูอะไรเดี่ยวเวลานั่งแล้วจะไป**นึก** ว่ารูปนั่ง อันนี้ไม่ได้ เพราะว่า**ใจนึก**เอา มันไม่ได้ออกมา رؤ้อยู่ด้วยอาการที่นั่น ที่นอน ท่านบอกว่าตั้งกายอยู่ด้วยอาการอย่างไร ก็ให้รู้อาการเป็นไปของกายที่ตั้งอยู่ในอาการนั้นๆ ว่าอย่างนี้ในสติปฏิฐาน ที่นี้

เราก็คอยดู **รู้สึก** ว่า ดูรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน เพราะตามธรรมดาถ้าเราไม่ได้ศึกษาและไม่ได้เคยเข้า วิปัสสนาเลย จะไม่รู้ว่ามีใครเดิน ไม่รู้เลยว่าเดินนะ อะไร มันเดิน ก็ต้อง **เรา** นะซิเดิน ใครนั่งก็ **เรา** นั่ง แต่ความเป็นจริงไม่มีเรา มันมี **รูป** กับ **นาม** ๒ อย่างเท่านั้นแหละ อาการนั่งจึงปรากฏขึ้น มีแต่รูปนะ คนตาย **นามดับแล้ว มีไหม อิริยาบถ?** ไม่มี! นั่งก็นั่งไม่ได้ เพราะว่าวิญญานไม่มีแล้วก็นั่งไม่ได้ ทีนี้มีแต่นาม รูปไม่มี นั่งจะมีไหม? ไม่มี! นั่งก็นั่งไม่ได้ เพราะว่าวิญญานไม่มีแล้วก็นั่งไม่ได้ ทีนี้มีแต่นาม รูปไม่มี นั่งจะมีไหม? ไม่มี!

เพราะฉะนั้น อาการนั่งจะเกิดขึ้นได้ต้องมีรูปนามพร้อมแล้ว ทีนี้เมื่อเรารู้สึกก็ต้องดูด้วยความรู้สึก รู้สึกอยู่ในท่าที่ นั่ง รู้สึกอยู่ในท่า แล้วก็รู้สึกว่าคุณรูปนั่ง เช่น อย่างเวลานี้คุณรู้ไหมว่า เวลานี้คุณพูดอยู่กับใครรู้สึกไหม รู้ เวลานี้คุณฟังใครพูดอยู่ รู้ว่าฟังอาจารย์ นี่ต้องรู้อย่างนี้ รู้ว่า ฟังอะไร พูดเรื่องอะไร สอนอะไร เราจึงจะเข้าใจ ถ้าเราได้ยินเหมือนกัน ได้ยินแต่ว่าไม่ได้ฟัง ฟังแล้วไม่เข้าใจ ทั้งๆ ที่เรานั่งฟังกันอยู่อย่างนี้แหละ แต่ฟังแล้วไม่เข้าใจ



รូปนามสำคัญที่สุด

ความรู้สึกนี้ ก็ต้องเอารូปนามที่เรียนมาแล้วนี้แหละ อาจารย์สอนรูป สอนนาม ให้เข้าใจกันแล้วทุกคน, เข้าใจแล้วว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนามอาจารย์ก็ต้องสอนไป แล้วว่า ยังจำได้คืออยู่หรือเปล่า เวลานั้นอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แล้วเวลานั้นจะกำหนดอะไร จะรู้อะไร เริ่มต้นใหม่ๆ ก็อาจจะลืม บางทีก็ได้ไปแต่ ๒ - ๓ อย่าง ที่อาจารย์สอนรូปนามนี้ละ สอนทำไม? สำคัญที่สุดเลย การทำวิปัสสนาจะต้องรู้จัก **รូปนาม** เพราะรូปนามเป็นตัว **กรรมฐาน** เป็นตัวให้ความจริง วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาที่ต้องรู้รូปนามไม่เที่ยง เพราะฉะนั้น รូปนามจึงสำคัญในการที่จะให้เห็น **ไม่เที่ยง** ถ้าไม่ดูที่รូปนที่นาม แล้วจะไปรู้ได้อย่างไรว่า รូปนามไม่เที่ยง สำคัญที่สุดเลย ส่วนที่เขานั่งวิปัสสนากันแล้วก็เห็นพระอินทร์บ้าง เห็นเทวดาบ้าง เห็นอะไรต่ออะไรบ้างมากมาย เขาก็บอกว่า วิปัสสนาธรรมเกิดแล้วถึงแล้วอย่างนี้ แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่วิปัสสนา ไม่ใช่เห็นพระอินทร์ พระพรหมอะไร ต้องเห็นนามรૂปนที่ตัวเรานี้แหละไม่เที่ยง แล้วก็ไม่เป็นไปเพื่อความสุขแต่

เป็นทุกข์ เวลานี้ท่านก็ยังไม่ได้เห็นว่าเป็นทุกข์อะไร ต้องไปดูแล้วถึงจะรู้ เพราะนามรูป นี่มันมีลักษณะ **ไม่เที่ยง** เป็น **ทุกข์** ไปต่างๆ แล้ว แต่ว่าลักษณะไหนมันจะปรากฏชัด เรากำหนดอันไหนมากเราก็จะเห็นอันนั้นมาก

ที่นี้อาจารย์ก็สอนรูปนาม เพราะรูปนามมีความสำคัญที่จะต้องเอาไปใช้งาน เราจะทำกับข้าว เช่น จะแกงไก่ก็ต้องมีไก่ ไม่งั้นก็ไม่มีแกงไก่ จะตำข้าวเราก็ต้องมีข้าวละ ถ้าไม่มีข้าวเราจะตำยังงีเหมือนกับ **รูปนาม** **นี้เราต้องมีไปด้วย** ไม่ใช่อาจารย์สอนเพียงแต่จะให้เราไปเฉยๆ สอนไว้ **เพื่อจะได้เอาไปใช้ เอาไปดู** เวลาดู ท่านก็ต้องดูรูป ดูนาม แต่ว่าขั้นตอนนี้ให้ดูรูปก่อน ๔ อย่างเท่านั้นง่ายๆ ถ้ามากนักประเดี๋ยวจะจำไม่ได้ เอาไปใช้ด้วย เอาไปใช้ เวลาไหน ใช้เวลาที่ไปดู ใช้เวลาทำงาน เอารูปนามไปทำงานด้วย ไปทำอะไร? ใครเป็นคนทำงาน? ใจ คือนามที่เป็นตัวทำงาน จะกำหนดรูปร่าง รูปนอน แล้วก็เอารูปนามที่สอนไว้ให้ไปทำงาน ไม่ใช่พออาจารย์สอนแล้ว จำได้แล้วก็อยู่ที่นี้ ถึงเวลาไปทำงานไม่เอาไปด้วย อันนี้สำคัญมาก



ความสังเกตในขณะทำงาน

ในเวลาที่กำหนด ท่านต้องมีความสังเกตว่าถูกต้องตรงกับที่อาจารย์สอนใหม่ว่า เวลานั้นให้ทำอะไร? เวลานั้นให้ดูรูปร่าง หรือให้พิจารณารูปร่าง รูปร่างนี้ดูในท่าของกายที่ตั้งอยู่ในท่านั้นเรียกว่า นั่ง ยืนก็อีกท่า เดินก็อีกท่าหนึ่ง นอนก็อีกท่าหนึ่ง เมื่อเข้าใจอย่างนี้ แล้วก็ดูอาการที่ นั่ง นอน ยืน เดิน ดูแล้วก็ต้องเอารูปร่างที่อาจารย์สอนแล้วนี้ไปใช้ด้วย เวลาคุณนี่นะ ต้องรู้สึกด้วยว่า รูปร่าง คือต้องมีรูปติดเข้าไปด้วย ถ้านั่งเฉยๆ ไม่ได้ หรือดูว่าเวลานี้นั่งอยู่ เราก็รู้ยูนั่งท่านั้นไม่ได้ ต้องมี รูปด้วย ต้องมีรูปติดเข้าไปด้วย รูปเฉยๆ ก็ไม่ได้ รู้ว่านี่เป็นรูปเราก็รู้อย่างนี้ แต่ไม่มี นั่ง ก็ไม่ได้ เพราะว่ารูปร่างกับรูปนอนนี่นะ มันคนละรูป มันคนละอัน เช่น ตัวหนังสือนี้ เราเห็นเราก็บอกว่าหนังสือ รู้แล้วว่า มันเป็นหนังสือ แต่ว่าตัวอะไรเล่า ก. หรือ ข. เล่า มันไม่เหมือนกันนี้ ถ้าเราไม่รู้ ว่า ก.ไก่ มีลักษณะอย่างไร ข.ไขมีลักษณะอย่างไร เราอ่านหนังสือไม่ออก เพราะว่ามันคนละตัวกัน เพราะฉะนั้นมีความสำคัญมากทีเดียว นี่ก็เหมือนกับอาจารย์ให้

หนังสือไปดู ให้หนังสือไปอ่าน ไม่ใช่ให้ไปแล้วก็เอาไว้ที่
อาจารย์ อาจารย์สอนเสร็จแล้ว รูปนามก็คงอยู่ที่คนสอน
นั้นแหละ ไม่ได้ ต้องเอาไปใช้

เพราะฉะนั้น ต้องคอยสังเกต สังเกตนี้เป็นตัวศึกษา
พอกำหนดรูปนั่งลงไป ต้องสังเกตว่าถูกต้องตรงกับที่อาจารย์
บอกไหมว่า ให้ทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง ดูรูปเฉยๆ
ไม่ได้ ดูนั่งเฉยๆ ก็ไม่ได้เพราะว่า รูปนี้มีหลายอย่าง นั่งก็
เป็นรูป นอนก็เป็นรูป ประเดี๋ยวก็รูปมันจะเป็นอัน
เดียวกันอย่างนี้ไม่ได้ ดูนั่งเฉยๆ ประเดี๋ยวจะเป็น เรา นั่ง
อันนี้ไม่ได้แน่สำคัญมากทีเดียว สำหรับตอนใหม่ๆ นี้ก็
ไม่มีอะไรสำคัญ สำคัญแต่เพียงว่า ทำความรู้สึกตัวว่า ดู
รูปนั่ง เท่านั้นเอง

ฟัง

ตามธรรมชาติเราไม่เคยอบรม มันก็เที่ยวกวัด
แกว่งไป พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **อะไรจะเร็วเท่ากับ
จิตใจไม่มี** ไวที่สุดเลย เพราะฉะนั้น เป็นของอบรมยาก
และก็อยู่ยากด้วย ที่นี้เวลาที่เรากำหนดในรูปนั่งนี้ ประเดี๋ยว
มันก็ไปแล้ว ที่แรกก็รู้ว่าคุณรูปนั่ง ประเดี๋ยวก็พลอแพล็บไป



ออกไปแล้วขณะนี้จิตใจมันก็เที่ยวอยู่ทั้งวันทั้งคืนเหมือนกัน แต่ว่า เราไม่ดูมันก็เหมือนกับว่า มันไม่ไปไหน แต่พอเราไปเข้ากรรมฐาน พอเราจะไปจับมันเท่านั้นแหละ ไปแผล็บ ไปแผล็บ นี่เพราะว่า เราดูเข้า เราจึงเห็นว่า มันไป ฟุ้งนี่ เป็นอาการของจิตใจ เป็นนามธรรม เรียกว่า “นามฟุ้ง” ธรรมชาติของจิตย่อมคิดฟุ้งไปต่างๆ

เมื่อไปแล้วก็แล้วกัน ไม่ต้องไปสนใจ แล้วใจก็อย่าไปนึกว่า จะต้องอยู่ที่นี้ไม่ให้มันฟุ้ง ไม่ให้มันฟุ้งไปที่อื่น จะให้มันอยู่ที่นี้ไม่ได้ ทำความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ ทำความรู้สึกอย่างนี้มันเป็นที่อาศัยของกิเลสเหมือนกัน พอมันไปแล้วก็ให้ทำความรู้สึกอย่างเดียวกันว่า นี่หลุดไปแล้ว หลุดไปจากรูปนั้น ให้ดูก็ไม่ดู เมื่อไม่ดูก็กลับมาให้มันดูใหม่ไปอีกก็ช่าง ก็กลับมาใหม่ อย่าไปไม่พอใจมัน มันจะชักเกิดความไม่พอใจ พอเกิดความไม่พอใจแล้วยิ่งจะฟุ้งใหญ่ ทำอย่างนั้นไม่ได้ ไม่มีหน้าที่จะไปแก้ไขอะไรทั้งหมด เมื่อมันไม่อยู่ไม่ดู เราก็รู้สึกว่า อ้อ หลุดไปแล้ว กลับมาดูใหม่อีก เหมือนกับคนหัดถีบรถจักรยาน พอล้มแล้วท่านจะทำอย่างไร โกรธว่ามันล้มหรือมันไม่ควรจะล้มอย่างนั้นหรือ? มันไม่ถูกใช่ไหม, โกรธแล้วมันจะไม่ล้มอย่างนั้นหรือ? เปล่า!

มันก็ลัม แล้วลัมบ่อยใช้ไหม เมื่อลัมบ่อยจะอย่างไรละ
 จึงจะไม่ให้ลัม มีวิธีไหนที่จะไม่ให้ลัมไม่มี ต้องขึ้นอีก
 อย่างเดียวเท่านั้น ลัมแล้วขึ้นอีก ลัมแล้วขึ้นอีก
 จนกระทั่งชำนาญแล้ว ทีนี้เข้าใจดีแล้ว อบรมดีแล้ว
 เข้าใจแล้ว ทีนี้ไปชั่วโมงสองชั่วโมงก็ไม่ลัม อันนี้ก็อย่าง
 เดียวกัน สิ่งที่เราจะเข้าใจก็คือ พอมันไปแล้ว ถ้าเราไม่รู้
 มันจะไปนานเหลือเกิน ไปถึงตรงนั้นไปโน่นต่อไปอีก ไป
 ถึงบ้าน ต่อจากบ้านออกไปบ้านอื่นไปไหนๆ บางที่ตั้งครึ่ง
 ชั่วโมง ถ้าเราสติไว้ พอมันไปเรารู้ พอรู้แล้วเราก็กลับ
 มาเท่านั้นเอง ไม่มีหน้าที่อย่างอื่นเลย นอกจากว่า ลัมแล้ว
 เราก็มากำหนดใหม่ ลัมแล้วก็มากำหนดใหม่ จนกว่าจะ
 ชำนาญรู้ท่าทาง อ้อ ถ้าอย่างนั้นไม่ลัม ถ้าอย่างนี้มันจะ
 ลัมอะไรอย่างนี้ แล้วทีนี้ก็จะสะดวก ชั้นแรกก็มีเพียงเท่านี้

ต้องรู้เหตุที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ

ถ้าเกิดปวดเมื่อยขึ้นมา เช่น อย่างเวลานั่ง พอมัน
 ปวดมันเมื่อยรู้สึกขึ้นมา เราก็กต้องเปลี่ยนอย่าไปทน ทนก็
 ใช้ไม่ได้ แล้วจะเปลี่ยนโดยยังไม่ทันรู้เหตุผลที่จะสมควร
 เปลี่ยน ไม่มีเหตุผลที่จะมาเสนอปัญญา ทำไปโดยยังไม่ได้



เหตุก็ไม่ได้ คือเวลาจะเปลี่ยนอิริยาบถ เราจะต้องรู้เสียก่อน ต้องรู้เหตุที่จะทำให้เปลี่ยนอิริยาบถเสียก่อน ไม่ใช่เปลี่ยนไปด้วยอำนาจกิเลส ถ้าเราต้องการ ความอยากก็เกิดขึ้น เราจะละกิเลสไม่ได้ เพราะเราทำไปด้วยความต้องการ กิเลสก็เข้าอาศัยได้ มันก็ละกิเลสไม่ได้ อิริยาบถนี้สำคัญ พอนั่งแล้วรู้สึกว่ามันปวด มันเมื่อยเราก็เปลี่ยนเสีย แต่ว่าให้รู้เสียก่อนว่าเปลี่ยนเพราะเหตุอะไร คือ เราไม่ได้เปลี่ยนเพราะกิเลส เราเปลี่ยนเพราะอำนาจความปวด ความเมื่อย พระอรหันต์ ท่านยังต้องเปลี่ยน ท่านก็ยังคงต้องมีอิริยาบถที่ต้องเปลี่ยน ไม่เปลี่ยนไม่ได้ มันก็ต้องตาย ละคนเรา ทีนี้เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ แต่ให้รู้ว่า **เปลี่ยน เพราะว่ามันเป็นทุกข์** ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้วเราจะต้อง**เปลี่ยน เพื่อแก้ทุกข์** ต้องให้ทำความรู้สึกอย่างนี้ เพื่อแก้ทุกข์หรือ ฤกษ์ทุกข์บังคับให้เปลี่ยน ถ้าเราเปลี่ยนแล้ว เราทำความรู้สึกว่าเป็นไปเพื่อจะสบายอิริยาบถใหม่นี้มันจะสบาย เรานั่งเมื่อย เราก็ต้องอยากนอน ที่เราอยากนอน เพราะเรารู้สึกว่า รูปนอนมันสบาย สบายเป็นสุขวิปัสสนาเข้าแล้ว ความสุขนี้ในพระพุทธศาสนาถือว่า **วิปัสสนา** คือผิดพลาด จากความเป็นจริง ฉะนั้น **ทุกข์วิปัสสนา** จึงไม่มีใน

พระพุทธศาสนา มีแต่ **สุขวิปลาส** เพราะทุกข์นี้เป็นของจริง เป็นตัวลัจจะ ทุกคนก็ทราบแล้วว่า ทุกข์เป็นตัวอริยลัจ เป็นของจริง เป็นสัจธรรม เพราะฉะนั้น ผู้ใดเข้าไปเห็นทุกข์ ชื่อว่า ผู้นั้นเข้าไปเห็นของจริง การเข้าไปเห็นของจริง เป็น**ลัจจะ** เขาไม่เรียกว่า **วิปลาส** ส่วนความสุขไม่มีจริง จึงไม่มีคำว่า **สุขลัจจะ** เพราะสุขไม่ใช่ของจริง ความจริงมันมีแต่ทุกข์เท่านั้นแหละในโลกนี้ แต่ว่าเราไม่ได้ดูที่ ไม่ได้ดู เพราะว่ากิเลสตัณหา มันย้อมใจอยู่ มันก็มุ่งไปหาความสุข หาความสบายอยู่เรื่อย ตัณหาไม่ชอบทุกข์ ชอบแต่ความสุข เห็นอะไรที่มันสบาย เห็นรูปแล้วสบายใจ ฟังเสียงแล้วสบายใจ นี่แหละตัณหา มันชอบอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เวลาที่เราจะเปลี่ยนอิริยาบถนี้ เพื่อจะกันตัณหาที่เข้าอาศัยอิริยาบถใหม่ เราจึงต้องมนสิการให้ถูกต้องว่า **ความจริงเราต้องเปลี่ยนใหม่ หรือว่าเราอยากเปลี่ยน ความจริงเราต้องเปลี่ยน ไม่เปลี่ยนมันไม่ได้ ไม่เปลี่ยนได้ไหม? ถ้าเราไม่อยากเปลี่ยน ไม่ได้! นี่รับรองแล้ว** การที่ตัวเข้าใจว่า ตัวอยากเปลี่ยนนั้นนะ ที่จริงมันผิดแล้ว ความทุกข์มันเกิดขึ้นเราต้องแก้ เพื่อแก้ทุกข์ถูกไหม นี่ความจริงมันเป็นอย่างนี้ แต่ว่า เมื่อเราไม่ได้พิจารณา แม้แต่เพียงแค่นี้ก็ไม่เข้าถึงความจริงแล้ว



วิปาสม้นคอยอยากเปลี่ยน แต่ที่จริงไม่ได้มีความ
อยากเปลี่ยนอะไรหรอก ถ้าอยากเปลี่ยนกิเลสต้นหากก็เข้า
อาศัยอิริยาบถใหม่ทันที ทำลายวิปาสม้นไม่ได้ เราทำความ
รู้สึกไม่ถูก เราโยนิโสไม่ถูก ก็ทำลายไม่ได้เลย

อย่าคิดว่า นั่งกรรมฐาน เดินกรรมฐาน

เพราะเหตุนี้ จึงห้ามไม่ให้รู้สึกว่า นั่งกรรมฐาน อย่า
ไปรู้สึกว่า เราจะต้องนั่งทำนี้ถึงจะแก้ทุกข์ได้ อันนี้ห้าม ห้าม
ไม่ให้รู้สึกว่า นั่งกรรมฐาน เวลาจะลุกขึ้นเดินไม่ให้รู้สึกว่า
เดินกรรมฐาน อันนี้เป็นความสำคัญอันหนึ่ง ซึ่งเป็นของ
น่าแปลก ใครๆ เขามาทำกรรมฐานแล้ว ไม่ให้นั่งกรรมฐาน
ไม่ให้ทำกรรมฐาน สำหรับวิปัสสนานี้ห้ามรู้สึกว่า นั่ง
กรรมฐาน อันนี้เรานั่ง เพื่อจะเอากรรมฐาน นั่ง เพื่อจะ
ได้กรรมฐาน จะได้เห็นธรรมอะไรมันจะโผล่ขึ้นมา มัน
กลายเป็นอย่างนี้ไป ไม่ใช่ นั่งกรรมฐาน แต่ **นั่งเพื่อแก้ทุกข์
นอนเพื่อแก้ทุกข์ เดินเพื่อแก้ทุกข์** ถ้ายังไม่ทุกข์ไม่ต้องเปลี่ยน
ถ้าทุกข์จะเปลี่ยนเมื่อไรก็ได้ ๕ นาที ๑๐ นาทีตามใจ แต่
ให้มีเหตุผลที่จะพิจารณาได้ ทีนี้ถ้าเราไปนั่งกรรมฐาน เดิน
กรรมฐานก็กลายเป็นว่า เราอยากนั่ง อยากเดิน เพื่อ

อยากจะเห็นธรรม เขาว่าเดินมากๆ แล้วจะเห็นรูปเดินก็เลยเดิน ไม่รู้ว่าใครเดิน ในที่สุด ก็จะคิดเหมาเอาว่า **เราเดิน** ก็ไม่ได้ความจริง เพราะฉะนั้น ต้องทำไปตามความจริง

ที่จริงนะ ขอให้ไปพิจารณาดูเถอะ ถ้าทำจริงๆ แล้ว ๗ วันนี้ ท่านจะพบสิ่งที่ท่านไม่เคยพบเลยในชีวิต ธรรมต้องพบแน่ แต่ขอให้ได้อารมณ์ปัจจุบันมากๆ ที่ว่ามากๆ ก็หมายถึงว่า มันไม่ฟุ้งไปอื่น แต่มันต้องฟุ้งห้ามไม่ได้ ฟุ้งก็ฟุ้งไป แล้วเรารู้ว่า มันฟุ้ง ก็กลับมาดูใหม่เท่านั้นแหละ ขอให้ทำใจเพียงแค่นี้ อย่าไปทำความไม่พอใจ ก็จะได้รับประโยชน์มากขึ้น **ขอให้ดู แต่ว่า เราจะต้องแก้ทุกข์นะ** เราแก้ทุกข์ เรารู้ตัวเราใหม่ว่า ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาเนี่ย เราแก้ทุกข์อะไรบ้าง ทุกข์อะไรก็ตาม ถ้าแก้ไม่ได้ก็อยู่ไม่ได้ต้องตายที่เราอยู่มาได้ทุกวันนี้เพราะเราแก้ได้เอง การที่เราแก้เองได้เลยกลายเป็นคนดี ถ้าคราวไหนเราแก้เองไม่ได้ ต้องเอาหมอมารช่วยแก้ นั่นแหละถึงจะรู้ว่า เจ็บ นี่มันเมื่อยเราก็ก็นอนได้ เราก็นอนได้ เราก็ดูได้ เขาก็ว่า เราเป็นคนดีอย่างนี้ ถ้าเพื่ออยากจะนอนก็นอนไม่ลง นอนไม่ได้แล้ว ไปเอาหมอมารช่วย ตอนนีก็ว่าเจ็บแล้ว แต่ที่จริงเจ็บอยู่เรื่อย ต้องแก้ทุกข์อยู่ตลอดเวลาขอให้ไปดูเถอะ



ตื่นนอนขึ้นมาจนกระทั่งหลับไป หลับก็แก้ทุกข์ ถ้าไม่หลับ
ได้ไหม? ไม่ได้, มันไม่สบาย เพราะฉะนั้นเราก็ต้อง
เคลื่อนไหวอยู่เรื่อยไป เราก็ต้องทำอยู่เรื่อยไป แก้ทุกข์ทั้ง
นั้น แต่เราไม่รู้ เวลานอนต้องแก้ทุกข์กี่ครั้ง เปลี่ยน
อิริยาบถพลิกไปพลิกมาก็หน พอลงนอนท่าไหนก็ตามแล้ว
ก็หลับเลยไม่มี มันต้องแก้ทุกข์ทำนั่นทำนี่ ยิ่งคนแก่ๆ ด้วย
ละก็มีมาก ถ้าเด็กๆ อาจมีน้อย เพราะไม่ค่อยจะเมื่อยจะ
ชบ แต่คนแก่นี้กว่าจะหลับได้ก็ต้องหลายทอด ครั้นพอ
ลืมตาขึ้นก็แก้เรื่อยมาต้องล้างหน้า ต้องสีฟัน ถ้าไม่ทำมัน
ไม่สบาย ถ่ายอุจจาระ ถ้าไม่ถ่ายก็ตาย ไม่ถ่ายปัสสาวะ
ได้ไหม **ตาย** ไม่กินข้าวได้ไหม **ตาย** ไม่นอนหลับได้ไหม
ตาย ท่านบอกว่าทุกข์นี้มันขมขี้ มันบีบคั้น มันทำให้เราร้อน
มันต้องปรุงแต่งเนืองๆ นี่ลักษณะของทุกข์มันเป็นอย่างนี้
ขอให้ไปดูเถอะ กินข้าวนี้เข้าใจว่า อยากกินเท่านั้นหรือ?
ไม่อยากกินก็ต้องกิน คนเจ็บนี้ไม่อยากจะกินเลย ยิ่งไป
โรงพยาบาลแล้ว เขาเอาสายยางใส่เข้าไป เพราะคนเจ็บ
ไม่ยอมกิน กินไม่ได้แล้ว **หายใจ** ท่านก็แก้ทุกข์อยู่ทุกลม
หายใจ รู้หรือเปล่า หายใจเข้าไปได้ก็ยังมีอยู่ ถ้าลมหายใจ
ไม่เข้าก็เจ็บแล้วหายใจออกได้ก็ยังมีอยู่ ชีวิตของคนเรานี่



ตั้งอยู่เพียงหายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น ท่านถึงบอกว่า **นักปราชญ์ยอมเห็นชีวิตไม่เป็นสาระ ชีวิตเป็นไปเพื่อความทุกข์** ท่านถึงได้ไม่เสียดมเสียดายอะไร ไม่ใช่ว่าจะต้องคอยบำรุงบำเรอชีวิตเราไว้ แต่ว่า **ทำบาปสร้างอกุศล** ขึ้นมา เพื่อความเป็นอยู่ของชีวิตนักปราชญ์ไม่ทำอย่างนั้นเลย

ขอให้ท่านพิจารณาเถิด ก็จะมีประสบการณ์ความจริง จะเข้าถึงอริยสัจได้ อะไรเป็นอริยสัจ **ทุกข์** เป็นอริยสัจ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรอีก แม้คนจะเอาขนจามรีที่ละเอียดที่สุด มาผ่าให้ได้ ๗ ส่วน การเห็นทุกข์นั้นยากยิ่งกว่า

ขอให้ดู ดูจริงๆ ๗ วัน เท่านั้นแหละ ท่านจะต้องพบในสิ่งที่เราไม่เคยพบเลย ความรู้สึกอันนั้นไม่ใช่ว่าได้มาจากการคิดเอานึกเอา ได้มาจากความจริงทีเดียว สภาวะเขาเป็นอยู่อย่างนั้น หากแต่ว่า เราไม่ได้ดูเท่านั้นเอง

ถ้าเราดูอยู่แล้ว ๗ วัน เท่านั้นแหละ ไม่ต้องทำอะไรมาก ไม่ต้องทำอะไรอื่น ดูเฉพาะเท่านั้นแหละ **ดูรูปนามตามอริยาบถ** แล้วเวลาจะเปลี่ยนอริยาบถก็ขอให้รู้ว่า



อิริยาบถเก่ามันเกิดทุกข์แล้ว อย่าไปเปลี่ยนโดยยังไม่ทัน
มีเหตุผล ยังไม่ทันรู้เหตุผล ยังไม่ทันรู้เหตุผลจากความ
จริงเสียก่อน กิเลสคือ อวิชชา จะเข้าปิดบังเลยไม่เห็น
ความจริง

ทีนี้คนที่ดูแล้วไม่ค่อยจะได้ผลนะ เพราะอะไร?
เพราะเห็นว่า เหตุผลเหล่านี้ไม่สำคัญ

วิปัสสนาต้องรู้กฎธรรมดาตามความเป็นจริง ส่วน
กิเลสนั้นก็ไม่ใช่ว่า เราไปสร้างกิเลสขึ้นมา หรือเราไป
สร้างอารมณ์ให้กิเลสมัน กิเลสมันก็อยู่กับรูปนามตาม
อิริยาบถเหล่านั้นนั่นแหละ ไม่ต้องไปสร้างมาให้มัน เช่น เวลา
เดิน ไม่ต้องบรกรรมว่า **ยกหนอ ย่างหนอ** ไม่ต้องทำอย่าง
นี้นะ เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรยกอะไรย่าง ไม่มีนามมีรูปเป็นตัว
อารมณ์ที่ใช้กำหนด **นามรูป ปริจเฉทญาณ** ก็เกิดขึ้นไม่ได้
วิปัสสนา ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อเราก้าวไปเรารู้ตั้งแต่ก้าวไป
ไปจนถึงเหยียบลงมานี้ รู้รูปเดิน อันเดียวเท่านั้นพอแล้ว
ยกขึ้นมาแล้วก็ก้าวไปเท่านั้นพอแล้ว เรามีสติรู้ครั้งเดียวพอ
ตั้งแต่ยกถึงก้าว ไม่ต้องรู้ยกแล้วก็ทำให้ผิดปกติไป อันนั้น
ดีถ้ามั่นใจแล้ว มันอยากจะได้มากๆ อะไรอย่างนี้ เรา



จะทำให้มันติดปกติไม่ได้ เพราะเราจะละกิเลส กิเลสมันไม่ได้ปิดตอนที่ทำอย่างนั้น กิเลสมันปิดตอนที่ทำซ้ำๆ ค่อยๆ น้อยๆ อย่างนั้นหรือ จึงจะได้ละกิเลสตรงนั้น ที่จริงแล้ว กิเลสมันมีอยู่ **ตามอาการปกติธรรมดา**นี่เอง

เพราะฉะนั้น เวลาเดินก็ไม่ต้อง **คอยย่ออย่าง** แล้ว ก็อย่าให้เร็วเกินไปเหมือนกับเดินไปธุระ **ต้องเดินเหมือนอย่างกับเดินแก้มือย** เดินแก้มือยกับเดินไปธุระมันติดกัน เดินแก้มือยเราก็เดินไปตามธรรมดา เราไม่มีธุระอะไรรีบร้อน เดินตามธรรมดา หรือช้ากว่าธรรมดาหน่อยหนึ่งก็ได้

ความจริงนี่มันก็ไม่ยาก แต่มันยากตรงที่เรา**ไม่เข้าใจ** เท่านั้นเอง ของอย่างนี้มันก็มีให้ดูตลอด ๒๔ ชั่วโมง จนกระทั่งเราดูไม่ไหว แต่ที่นี้เรานี้นะ คิดว่าไม่เห็นจะเป็นอัมมะอัมโมอะไรเลย ดูอิริยาบถนี้ไม่เห็นจะเป็นประโยชน์ หรือเป็นอัมมะอัมโมอะไรเลย ถ้าเราจะบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ - พุทโธ ก็ยังจะดีเสียกว่า เพราะเป็นการเรียกชื่อของพระพุทธรเจ้า นี่ก็เป็นของธรรมดา ไม่เห็นจะได้ประโยชน์อะไร ที่คิดว่า จะต้องมီးอะไรที่เป็นพิเศษขึ้นมา เป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องติดอะไรอย่างนั้น ก็นี่เราจะทำ



เพื่อละความคิดเห็นผิดๆ คือ กิเลส กิเลสอยู่ที่ไหน ก็ยังไม่รู้ โนนไปดูอยู่ตรงคนอื่น โนน ไปเฟ่งโทษของคนอื่น และคิดจะไปละกิเลสของคนอื่น กิเลสของตนมองไม่เห็น จึงคิดว่า กิเลสที่ตัวนี้ไม่มี

ฉะนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อจะละกิเลสนี้ ต้องดูนามรูปที่ตัวเราเอง ไปดูนอกตัวเราไม่ได้

ที่นี้ที่ตัวเรานี่ ดูที่ไหน? เราก็จะต้องเข้าใจในมหาสติปัฏฐาน บอกไว้แล้วว่า ดูที่ **กาย, เวทนา จิต และ ธรรม** คือให้ทำความรู้สึกตัวดูนามรูปที่กำลังปรากฏอยู่ตามทวารทั้ง ๖ ที่ตัวเรานี่แหละ ซึ่งดิฉันสันนิษฐานไว้ก่อนว่า พวกเรานี้นะส่วนมากแล้วเป็นพวกกิเลสหนา ปัญญาอ่อน คือเป็นพวกมกฉนทบุคคล ที่มี ตัณหาจริต เพราะอะไร? เพราะว่า ทุกวันนี้ รอบๆ ตัวเรานี้นะ เต็มไปด้วยอารมณ์ของกิเลสมากมายกายกองจนไม่มีเงินจะซื้อ อยากดูหนังดูละคร ก็หาไปแสดงที่บ้านเรา บางที่บ้านเดียวมีตั้งหลายโรง โทรทัศน์โง่ละคะ ทั้งสีดำ สีขาว หรือสีต่างๆ ล้วนเป็นอารมณ์ให้แก่กิเลสได้เป็นอย่างดี จึงว่าพวกเราส่วนมากนี่กิเลสหนา

ส่วนปัญญาน้อย นี้ก็เห็นได้ง่ายค่ะ เราจะหาคนที่
เข้าใจในเหตุผล ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้หาได้ยาก
เหลือเกิน เห็นบ้างไหมคะว่า ที่ไหนเขามีการ **สะเดาะ
เคราะห์** กัน บางทีก็เรียกว่า “เสริมมงคลชีวิต” หรือ “ตัด
กรรม” หรือเขาบอกว่า จะทำพิธีรื้อ สัตว์ ชนสัตว์ พาไป
เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แหม! ผู้คนแห่กันไปล้นหลาม
แน่นชนิดที่เดียว เขาไปด้วยความมีเหตุผลหรือเปล่า?

ส่วนที่ไปหาเหตุผล พิสูจน์สังัจจธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ด้วยการเจริญสติปัฏฐานมีสักกี่คน ขอฝาก
ให้พิจารณาตุ๊กแล้วกันว่า คนสมัยนี้มีปัญญามาก หรือ
ปัญญาน้อย

ด้วยเหตุนี้ จึงได้เสนอให้พิจารณาอริยาบถ เพราะ
เป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัด และมีอยู่เป็นประจำนะคะ เอาละ
ค่ะ ที่พูดมานี้มีใครสงสัยอะไรก็ถามได้ค่ะ



ทบทวน และตอบปัญหาผู้ปฏิบัติ

- อ. อิริยาบถนี้ มีใครยังไม่เข้าใจบ้างคะว่า อิริยาบถ คืออะไร?
- น. อิริยาบถ ก็คือ อากาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน
- อ. อากาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน, ของใครคะ?
- น. คนไหนนั่ง, นอน, ยืน, เดิน, ก็เป็นของคนนั้น เคยได้ยินอาจารย์สอนมาว่า สุนัขใน สุนัขบ้าน มันก็รู้นั่ง, นอน, ยืน, เดินได้
- อ. อากาการนั่ง, นอน, ยืน, เดิน นี้ไม่ใช่อาการของ สัตว์ ของบุคคล หรือของใครๆ นะคะ ไม่ใช่ของใคร และไม่มีใครเป็นเจ้าของ

อิริยาบถนั่ง, นอน, ยืน, เดิน นี้เป็นอาการของรูป ที่เกิดจากจิตเป็นสมุฏฐานคะ คือ ต้องมีจิตและมีเจตนาที่จะนั่ง, นอน, ยืน, เดิน คนตาย หรือคนนอนหลับนี้ไม่มีอิริยาบถนะคะ

- น. ดูอิริยาบถทั้งหมดของร่างกาย?



- อ. ดูที่อาการ ตั้งตัวอยู่ด้วยอาการอย่างไร ให้รู้
ในอาการนั้นๆ ดูรูปนั่งต้อง**รู้สึก** นะ อย่า **นึก**
ว่า รูปนั่งนะ นี่ต้องสังเกต อาศัยความสังเกต
นี้สำคัญที่สุดแล้ว ใช้มากที่สุดด้วย สังเกตว่า
เรานึกหรือเปล่า หรือเรารู้สึก **รู้สึก** กับ **นึก**
ไม่เหมือนกัน ต้องไปสังเกตดู ประเดี๋ยวพอ
เวลาไปนั่ง เราจะไปนึกในใจว่า รูปนั่ง รูปนอน
อย่างนี้ไม่ได้ ต้อง**รู้สึก** **รู้สึก**อยู่ในท่าที่นั่น ดูรูป
นั่งนะ หมายถึงว่า**รู้สึก**อยู่ในท่าที่นั่น ไม่ใช่**นึก**
อยู่แต่ในใจ ต้องใช้ความสังเกตมาก มิฉะนั้น
ก็ไม่รู้ ไม่รู้ว่าเรากำหนดผิดไป หรือกำหนด
ถูกแล้ว ถ้าไม่มีความสังเกต แล้วไม่รู้
- น. เมื่อฟุ้งเกิดขึ้น แล้วจะปฏิบัติอย่างไร?
- อ. ตามธรรมดาโคหนุ่ม หรือสัตว์ที่เราจะจับมา
ฝึกหัดให้ทำงาน ก็ต้องมีหลัก มีเชือกผูกกับ
หลักแล้วก็ต้องใช้ปฏัก ปฏักนี้ก็เหมือน **ปัญญา**
ที่จะคุกคามอะไรต่อมิอะไร โคนั้นเหมือน **กิเลส**
กลัวการลงโทษ เพราะ**กิเลส**นะ มันกลัวแต่
ปัญญาอย่างเดียว อย่างอื่นอะไรต่ออะไร **กิเลส**



ไม่มีกลัวเลย ส่วนหลักก็เหมือน **สติ** แล้วเชือกที่ผูกก็เหมือน **วิริยะ** เราจะหัด จะให้มันทำอะไร ถ้ามันไม่ทำต้องใช้ปฏัก พอลงปฏักมันก็กลัว มันก็ต้องทำตาม อย่างนี้จึงจะหัดได้ ถ้าจับมันมาเฉยๆ จะหัดมัน พอถูกตีมันก็วิ่งเตลิดไป เราก็ไล่จับมันไม่ได้ ต้องมีวิธีเดียวอย่างนี้เท่านั้น จิตใจเราก็เหมือน ถ้าหากว่า หลักเราดี หลักเรามั่นคง เชือกก็ผูกไว้กับหลัก จิตก็วิ่งไปไหนไม่ได้ เพราะว่าหลักมันคงแล้ว เชือกก็เหนียว ปัญญา ก็มีพร้อมแล้วด้วย ก็มีโอกาที่จะอบรมดูได้นาน ว่าง่ายจะสอนให้ดูอะไรให้เป็นไปอย่างไรก็เป็นไป

ที่นี้หลักของเราไม่แน่น ปักไม่แน่น คือสติไม่มีกำลัง พอจิตมันตื่นหรือโคมันตื่นถอนหลัก มันก็พาหลักวิ่งเตลิดไปด้วย เอาละ คราวนี้ ถ้าหลักก็แน่นมีสติก็ดี แต่เชือกที่ผูกมันเปื่อย หลักก็ไม่ถอนแต่เชือกขาด มันก็ไปได้เหมือนกันถึงแม้ว่าจะมีปัญหาก็ตาม ใครจะวิ่งตามไปสั่งสอนมันได้ มันต้องอยู่กับ **เชือก** อยู่กับ **หลัก** ถึงจะสอนมันได้ นี่ท่านอุปมาถึงจิตใจเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น เวลาที่มันพุ่งไป มันไม่อยู่กับหลัก พอมันอยู่เราก็ดู พอเวลามันไปเราถึงจะรู้ จะรู้ก่อนไป จะระวังไว้ก่อนจะไม่ให้มันพุ่ง ไม่ได้มันยังไม่พุ่ง เราจะไประวังอะไรได้ วัตถุประสงค์นั้นยังไม่มียู่ เราจะไปรู้ก่อนล่วงหน้าเขาไม่ได้ คือจะรู้ก็ต่อเมื่อมันพุ่งไปแล้ว พุ่งนั้นมีแล้ว เราถึงจะรู้ ถ้าเรารู้ว่าพุ่ง ก็เพียงแต่รู้ว่า อ้อ นี่มันหลุดไปจากอารมณ์ หรือหลุดไปจากหนทาง หลุดไปจากมัชฌิมาปฏิบัติแล้วเท่านั้น แล้วเราก็กลับมารูรูปร่างใหม่ รูปร่างหรือรูปอื่น รูปเดินก็ตาม ไม่ใช่จะพุ่งแต่รูปร่าง กำลังเดินก็พุ่งได้ มันไวกว้างเกินระหว่างที่พอก้าวไป สติรู้ก้าวนี้ยังไม่ไปก็อีกก้าวเดียวเท่านั้นแหละไปแล้ว เพราะฉะนั้นเราก็ต้องคอยสังเกต ความสังเกตนี้ก็เป็นอุปการะอันหนึ่ง ที่จะให้เราทำถูกจุดหมาย ถ้าเราไม่สังเกต เราก็ไม่รู้ พุ่งไปตั้งแต่เมื่อไร ก็ไม่รู้และไม่รู้ว่า มันพุ่ง เพราะพุ่งไปเสียตั้งนาน บางทีไปตั้ง ๑๐ นาที ๑๕ นาที ถึงจะรู้ กลับมามันก็เสียเวลาไปเปล่า โอกาสที่จะดูรูปร่างก็น้อยมาก ก็จะไม่เห็นความจริงของรูปร่าง

ถ้าจะถามว่า ทำไมดูพุ่งไม่ได้หรือ เพราะพุ่งก็เป็นนามเหมือนกัน แต่เวลา **พุ่ง** นั้นตัวพุ่งนั้นเป็นนาม แต่



เรื่อง ที่ไปฟังนั้นเป็น **บัญญัติ** ทั้งนั้น เป็นเรื่องเป็นราว อะไรต่ออะไร อดีตบ้าง อนาคตบ้าง มันก็เป็นบัญญัติ อารมณ์นั้นไม่ใช่สภาวะ ก็ไม่เป็นปัจจัยแก่ปัญญาได้ ทีนี้ ถ้าเราคอยสังเกตอย่างนี้ก็ไม่ไปนาน ไม่เสียเวลา พอรู้ว่า ฟังแล้วก็กลับมา กลับมาดู **รูปนั่ง** ใหม่ ถ้าเดินอยู่ก็กลับมาดู **รูปเดิน** ใหม่ ถ้านอนก็กลับมาดู **รูปนอน** ใหม่ ยืนก็เหมือนกัน แล้วแต่ว่า ฟังจะไปจากรูปไหนก็กลับมาใหม่ จนกว่า จะได้ความจริง แล้วก็ไม่ต้องไปว่ามันฟังนักรำคาญจริง จะ ดูอะไรก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ไม่พอใจฟังทำไม กำหนด เพื่อให้มันหายๆ ไป ถ้าทำความเข้าใจอย่างนี้ ทำความ รู้สึกอย่างนี้ละก็ผิดเพราะว่าเวลาฟังเกิดขึ้นนั้นเราก็ไม่พอใจ ความไม่พอใจที่เกิดกับฟัง ก็เป็นกิเลสชนิดหนึ่งซึ่งจะบัง ไม่ให้ปัญญาเกิดได้ **จิตดวงไหนกิเลสเกิดอยู่ปัญญาก็ไม่เกิด** ทีนี้พอฟังหายไปแล้ว กิเลสอะไรจะเข้าก็ความพอใจ ก็ เป็นกิเลสอีก กิเลสทั้งสองอย่างเลย ถ้าไม่หายโทมนัสเข้า ถ้าหายอภิชฌาเข้า **โทมนัสก็คือ ไม่พอใจ อภิชฌา ก็คือ พอใจ** ทีนี้ตามธรรมดาการปฏิบัติที่ถูกต้องของสติปัฏฐาน ต้อง ทำลายความพอใจและไม่พอใจ แต่เราไม่เข้าใจการปฏิบัติ ของเรา ก็เลยไปเป็นปัจจัยแก่ความพอใจและไม่พอใจเลย

เป็นที่อาศัยของโลกะ โทสะ กิเลสไป นี่อันนี้ก็เป็นความสำคัญอันหนึ่งที่เราจะต้องสังเกต

เพราะฉะนั้น เรื่องของวิปัสสนานี้ เป็นเรื่องขึ้นอยู่กับ **ความเข้าใจ** ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความเพียร ที่เพียรแต่จะไปเอาอะไร ถ้าเพียรไม่ถูกก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะว่าวิปัสสนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมาธิที่สงบมากๆ ถ้าสงบมากๆ ก็นั่งไปเท่านั้นเอง ไม่มีเหตุผลอะไร ไม่มีการพิจารณาเหตุผล ก็ไม่เป็นปัจจัยแก้ปัญญา ต้องขึ้นอยู่กับความเข้าใจ ถ้ามีความเข้าใจแล้ว จะเพียรมากหรือเพียรน้อย ก็ย่อมเป็นประโยชน์แก้ปัญญาทั้งนั้น ถ้าไม่เข้าใจจะเพียรเท่าไรๆ ก็ไม่เข้าใจ อุทธัจจะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยทั้งความพอใจ และไม่พอใจ ที่จริงเราก็ไม่ได้อยากให้มันเกิดเลย แต่มันก็เกิดตามอำนาจของเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เราจะพอใจหรือไม่พอใจก็เกิด ถ้าเรามีเหตุ มีปัจจัยพอที่จะต้องเกิดขึ้นก็เกิดเหมือนกัน ถ้าเรามีเหตุมีปัจจัยไม่พอที่จะให้เกิดขึ้นก็ไม่เกิดเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราก็ใช้ความสังเกต คือ เราเข้าใจแล้วว่าเวลานั่งนี้ให้ดูรูปร่าง ทีนี้เวลามันหลุดไป ถ้าเรามีความสังเกตວ່ວไວดี เราก็อู้ว่า อ้อ พุงไป เพียงรู้ว่า พุงไปเท่านั้น กลับมาดูรูปร่างใหม่ ทีนี้ความพอใจและ



ไม่พอใจที่จะอาศัยความฟุ้งเกิดขึ้นก็ไม่ได้ เมื่อความพอใจไม่พอใจ ไม่เกิดแล้ว จิตที่เรามากำหนดรูปร่างนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิด**ปัญญา** เข้าไปรู้ความจริง จิตที่มันไม่เกิด**ปัญญา** ก็เพราะเหตุว่า กิเลสมันคอยแทรกเข้าไปอยู่ พอกิเลสเข้าไปก็ปิดบังปัญญาเหมือนกับคนสายตาไม่ดี สายตาไม่ดี มองอะไรมันก็ไม่เห็น ถ้าคนสายตาดีๆ มองอะไรก็เห็น แต่ว่ามันเป็นธรรมชาติ เรามองไม่เห็นก็ต้องเอาแว่นมาช่วย เหมือนกับปัญญาเหมือนกัน ปัญญาจักขุ **จักขุ คือ ปัญญา** ที่จะทำให้แลเห็นอะไร ต่ออะไร เอาแว่น คือปัญญามาส่องให้เห็นชัด ถึงแม้จะตัวเล็ก คือ ความสุขุมก็เห็นได้ ถ้าตาเปล่า คือ ไม่มีปัญญาแล้วไม่อาจจะเห็นได้

ทุกอย่างในโลกล้วนเป็นประโยชน์แก่ ปัญญาทั้งสิ้น

ทุกอย่างย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ปัญญาทั้งนั้นในโลกนี้ถ้าคนมีปัญญา แม้แต่เห็นผีที่ตายแล้วเน่าน้ำเหลืองไหล ย่อมเป็นประโยชน์แก่ปัญญา ปัญญาย่อมเป็นประโยชน์ในที่ทั้งปวง แต่ว่า เราจะเข้าใจโยนิโส ทำความรู้จักให้เป็นปัจจัยแก่ปัญญา หรือทำความรู้จักให้เป็น

ปัจจัยแกกิลเลส มันมี ๒ อย่าง ความรู้สึกที่เป็นปัจจัยแกกิลเลส เช่น เราไปเห็นผีตายเฝ้า หมาเฝ้าลอยมา หรือ ศพลอยมาในน้ำ ถ้าเราทำความรู้สึกไปในทางเป็นปัจจัยของกิลเลส กิลเลสมันก็เกิดขึ้น เราก็ไม่พอใจที่จะเห็นอย่างนั้น เราก็เกลียดเราก็ไม่พอใจ ทีนี้ถ้าคนมีปัญญาพอไปเห็นเข้า แล้วแทนที่เขาคงจะเกิดกิลเลส คือความไม่พอใจ หรือ สะอิด สะเอียนอะไรอย่างนี้ ไม่เป็น เพราะเขามีโยนิโสดี เขาก็ทำความเข้าใจให้เป็นปัจจัยแก่ปัญญา เขาก็รู้สึกกว่า อ้อ นี่สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยงอย่างนี้ มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ มันไม่ใช่เป็นของสวยงามเลยอย่างนี้ มันไม่เป็นอารมณ์ที่น่ายินดีเลย ไม่น่ารักเลย แต่ว่าเพราะความไม่รู้ ความไม่เข้าใจก็หลงกันไป ทีนี้เขาเห็นแล้วเขาก็โน้มถึงจิตใจ ร่างกายของเขาก็จะต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ทีนี้ความพอใจ ความรักในร่างกายที่เข้าใจว่าดี เข้าใจว่าสวย ว่างามด้วยอำนาจของกิลเลสก็หมดไป ปัญญาที่เข้าไปรู้ความจริงนั้นก็เกิดขึ้น อ้อ นี่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้ ทุกอย่างในร่างกายจะหาสาระอะไรที่เป็นที่พึ่ง ที่เป็นสรณะ ไม่มีเลย เขาก็เกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้น เพราะฉะนั้นกิลเลส หรือความที่หลงใหลเข้าใจผิดอยู่ในร่างกาย ในรูปในนาม



ก็หมดไป กลับเกิดปัญญาขึ้นในอารมณ์อันเดียวกัน ในที่เดียวกัน ถ้าหากไม่มีโยนิโสก็จะเกิดปัญญาไม่ได้

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่เราปฏิบัติ จะมีอารมณ์อะไรก็ตาม ก็ต้องคอยสังเกตดู บางทีเรามีเหมือนกันโยนิโสเราเข้าใจ แต่ขาดความสังเกตว่า อารมณ์นั้นเป็นอย่างไร ผิดไปด้วยเรื่องอะไรเกิดขึ้น อารมณ์นี้เป็นปัจจัยแก่กิเลส มันไม่ใช่เป็นปัจจัย ของปัญญาถ้าเราสังเกตอย่างนี้ เราก็โยนิโสให้เป็นอาหารของปัญญา แต่ว่า ก่อนที่จะได้เอาโยนิโส มาใช้นี้ ก็จะต้องได้จากการฟังด้วย ฟังอธิบาย แล้วก็เข้าใจเหตุผล เก็บความเข้าใจเอาไว้ในใจก่อน เวลาไปปฏิบัติก็อาศัยความสังเกตว่าเวลานั้นเราทำความรู้สึกอย่างไร ตรงกันไหม ที่อาจารย์บอกมาว่า เวลานั้นต้องทำความรู้สึกอย่างไร ตรงกันไหม ที่อาจารย์บอกมาว่า เวลานั้นต้องทำความรู้สึกอย่างนั้นๆ อย่าทำความรู้สึกอย่างนั้นๆ แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจในเวลาที่ยอธิบายให้ฟังผิดก็ไม่รู้ ถูกก็ไม่รู้ ที่ถูกนั้นจะต้องทำความรู้สึกอย่างไร ถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็ทำไม่ได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น โยนิโส เป็นสิ่งสำคัญมาก การฝึกการสังเกตก็สำคัญ ชั้นแรก จึงต้องมีความเข้าใจในเวลาที

อธิบายให้ฟังว่าเขาห้ามอะไร จำได้ไหมถ้าเราเข้าใจถึง เหตุผลเราก็จำเป็น เพราะว่าความเข้าใจจะเป็นสิ่งที่ช่วย ความจำของเรา เช่น เขา **ห้ามไม่ให้ทำกรรมฐาน** เวลานั้นอย่ารู้สึกว่ามันกรรมฐาน เวลาเดินก็อย่ารู้สึกว่ามันเดิน เพื่อทำกรรมฐาน ทุกท่านเคยจำได้ไหมว่า นั่งกรรมฐาน เวลามานั่งแล้วก็จะรู้สึกว่ามันกรรมฐานทุกทีเพราะเรา ไม่ได้สังเกต ทีนี้ถ้าเราจำได้และเข้าใจแล้วว่า เขาสั่งไม่ให้ ทำความรู้สึกว่ามันกรรมฐาน พอรู้สึกว่ามันกรรมฐานเกิดขึ้นก็รู้ทันทีว่า ผิดแล้วอันนี้ผิดแล้ว เพราะเขาห้ามไม่ให้ ทำความรู้สึกอย่างนั้น

การที่จะผิดหรือถูกนั้น อยู่ที่ตรงความรู้สึกเพราะว่า **ปัญญา** ก็อยู่ที่ใจ **อวิชชา** ความโง่ก็อยู่ที่ **ใจ สติ** ก็อยู่ที่ **ใจ วิริยะ** ก็อยู่ที่ **ใจ** ด้วย เพราะฉะนั้น ใจมีความรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกอย่างนั้นเป็นอารมณ์ของใคร เป็นอารมณ์ของ **ปัญญา** หรือเป็นของ**อวิชชา** เช่น ที่เขาห้ามไม่ให้รู้สึกว่ามันกรรมฐานนั้นเพราะอะไร เพราะว่า ถ้ารู้สึกว่ามันกรรมฐานแล้ว ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ก็เลสจะต้องเข้าอาศัย คือว่า นั่งเพื่อจะเห็นอะไรสักอย่างหนึ่ง นั่งเพื่อธรรมจะได้เกิดขึ้นเวลาเดินก็เดินกรรมฐาน เดินกรรมฐานก็เพื่อจะได้



เห็นธรรม ถ้ารู้ว่าทำกรรมฐานแล้วจะต้องรู้สึกอย่างนี้ ติดตามมา ความรู้สึกอย่างนี้เป็นกิเลส มันเป็นความต้องการที่จะได้อะไรสักอย่างหนึ่ง ความต้องการที่เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง มีชื่อมากมาย กิเลสตัวนี้ คือเป็น โลภะ ก็เรียก หรือเป็น ตัณหา ก็เรียก เมื่อกิเลสความต้องการเข้าไปอยู่ในจิตใจเสียแล้ว จิตดวงนั้นก็มิกิเลส แล้วปัญญาจะเกิดได้อย่างไร จิตที่เป็นอกุศลอยู่ ปัญญาจะเกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงห้ามไม่ให้นั่งกรรมฐาน ไม่ให้เดินกรรมฐาน

เมื่อห้ามไม่ให้นั่งกรรมฐาน ไม่ให้เดินกรรมฐาน แล้วให้นั่งทำไม? ให้เดินทำไม? เช่นเดินอยู่ แล้วเวลาจะนั่ง ห้ามไม่ให้รู้สึกว่าจะนั่งกรรมฐานแล้วจะรู้สึกอย่างไร? ต้องรู้สึกอย่างนี้ว่า พอปวดเมื่อยขึ้น ปวดขึ้นมา เมื่อยขึ้นมาแล้วความรู้สึกก็ว่า จะต้องเปลี่ยนไป เพราะทุกข์ปรากฏขึ้นมาแล้ว ทุกข์นี้เป็นตัวอริยสังข์จริง ทุกข์ปรากฏขึ้นมาก่อน เราก็คงจะต้องเปลี่ยนละ ทีนี้พอจะต้องเปลี่ยน เราจะมนสิการว่าอย่างไร จำได้ไหม? ให้มนสิการว่าอย่างไร? ให้ทำความรู้สึก ทำความเข้าใจว่าอย่างไร? ในการที่จะต้องเปลี่ยน ทุกข์นั้นรู้แล้วว่า มันเมื่อย

แต่ถ้าเป็นคนไม่สังเกตก็รู้ไม่ได้เหมือนกันเพราะจิตมันไปอื่น พอเมื่อยขึ้นมาก็พลิกไปเลย ความเมื่อยนี้ เราไม่ได้ต้องการเลย มีกิเลสของใครจะต้องการเมื่อยบ้าง? ไม่มีเลย เขาเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของเขา ไม่ใช่ว่าคนมีกิเลส เท่านั้นจึงจะเมื่อย คนไม่มีกิเลสก็ไม่เมื่อย แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ท่านก็เมื่อย ท่านก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเหมือนกัน **ทุกขนี่นะ ไม่ใช่กิเลส** แต่เป็น **วิบากของเบญจขันธ์** ที่จะต้องถูกบีบคั้นให้เกิดเปลี่ยนแปลงให้กระสับกระส่ายอยู่เรื่อย เพราะท่านเห็นอย่างนี้ ท่านถึงได้เห็นว่าตัวเบญจขันธ์นี้เป็นทุกขเหลือเกิน เป็นภาระอันหนัก **สังขิตเตนปัจจุปาทานักขันธาทุกขา** ทุกขทั้งหมดตั้งแต่ชาติ ความเกิดขึ้นมาจนกระทั่งชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส ตามที่เราทำวัตร นี้เพราะสังขิตเตนปัจจุปาทานักขันธาทุกขา ทุกขทั้งหมดที่เราถืออยู่นี้มาจากเบญจขันธ์ ถ้าเบญจขันธ์นี้ไม่มีแล้ว ทุกขทั้งหมดนี้ไม่มี เป็นอันว่า ไปถึงธรรมที่สิ้นทุกข เพราะฉะนั้น ท่านจึงใช้คำว่า **สิ้นทุกข** พ้นจากทุกขทั้งปวงหรือ **ที่สุดแห่งทุกข** ที่นี้บางคนไม่เข้าใจก็ไปเข้าใจว่า คำว่า พ้นจากทุกขหมายความว่าต้องมี **ความสุข** ทุกขไม่มีแล้วต้องมีความสุข เพราะฉะนั้น



ขออย่าเข้าใจว่า พระนิพพานเป็นสุข บางทีก็เกิดความเข้าใจผิดในเวลาที่ปฏิบัติ พอจิตได้สมาธิเข้า พอสงบเข้าก็รู้สึกว่าเป็นสุขเยือกเย็นจริงนี่แหละจะต้องเป็นพระนิพพาน เพราะเราพ้นจากทุกข์แล้ว อันนี้ไม่ใช่อันนี้เป็นเพียง **สุข เวทนา** เท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องด้วย สิ่งใดที่ **ไม่เที่ยง** สิ่งนั้นแหละเป็น **ทุกข์** และ **สิ่งที่ไม่เที่ยง** เป็น **ทุกข์** นั้นแหละ สิ่งนั้นเป็น **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตัวตน เพราะฉะนั้นที่เราไปเห็นว่า มีความสุขจริง สบายใจสงบเยือกเย็นนี่แหละคงจะ **เป็นพระนิพพาน** อันนี้เข้าใจผิดแล้ว เพราะอันที่จริง **ความสุขนั้นเที่ยงไหม?** สุขอยู่อย่างนั้นตลอด หรือเปล่า เปล่า ไม่ตลอดเวลา หากแต่ว่า จิตมันไม่เพ่นพ่านไปคล้ายๆ กับว่ามันหลับ จิตนะมันหลับไป มันก็ไม่ฟังชานไปที่ไหน ถ้ามันฟังชานไปมากๆ เราก็รำคาญ พอกิเลสมันเกิดขึ้นแล้วก็เร่าร้อน จิตใจเศร้าหมองเร่าร้อนถึงแม้ว่า จะไม่ได้ไปฆ่าใคร ต่ำใคร ตีใคร ก็ตาม พอกิเลสเกิดขึ้นแล้วใจนี้ไม่มีความเยือกเย็นเลย ถ้าเกิดมาก ก็ร้อนมาก เกิดน้อยก็ร้อนน้อย แล้วความสุขที่เราเห็นว่า เป็นของดีมากนั้น จะเที่ยงอยู่ได้ไหม ไม่เที่ยง พักเดียว ประเดี๋ยวเดียวก็หายแล้ว ทีนี้หากว่า คนที่ยังไม่เข้าถึงความไม่เที่ยง

ก็อาจเห็นไปได้ว่า อันนี้แหละ ต้องเป็นพระนิพพาน อันนี้แหละ คือเป็นความสุขที่ได้มา อาจจะทำให้ใจอย่างนี้ แต่ความจริง ถ้าคนที่เขาเห็นแล้วว่า **สัพเพสังขาราทุกขา** ความสุขอันนั้นก็เป็นสังขารเกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ต้องอาศัยเราทำสมาธิ เราปฏิบัติ ความสุขอันนั้นจึงเกิดขึ้น สัพเพสังขาราทุกขา สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วจากเหตุ จากปัจจัย สิ่งนั้นต้องมีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเรารู้แน่ รู้ตลอดไปหมดอย่างนี้ว่าทุกอย่างนี้ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับ ถ้าเข้าไปรู้จนถึงอย่างนี้แล้ว เหตุไรเขาจะมานิยมชมชื่นในสิ่งที่ไม่เที่ยง ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เขารู้อยู่แล้ว เขาจะนิยมอะไรว่า สิ่งนี้ดีจริง รูปร่างมันสวย แต่ว่าใช้ไม่ทน ประเดี๋ยวก็แตก เราจะชอบไหม? เราก็ไม่ชอบแล้ว การที่เราชอบก็เพราะว่า เราเห็นว่า เป็นของดี เป็นของถาวร แม้ว่าจะแพ่งสักหน่อยก็ไม่ใช่ไรเพราะใช้ทนดี เหมือนดังท่านปัญจวัคคีย์ พระพุทธเจ้าให้ดูรูปไม่เที่ยง ท่านให้ดูเวทนาก็เห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง ให้ดูสัญญา ก็เห็นว่า สัญญาไม่เที่ยง ท่านก็ชี้ให้ดู ท่านเข้าใจภาษาท่าน ท่านก็รู้ว่า **ดูรูป** นั้นดูอะไร ดู **เวทนา** นั้นดูอะไร ดู **สัญญา** นั้นดูอะไร เมื่อให้ดู **สังขารชั้น** ท่านก็ดู ท่านก็รู้ว่า สังขารชั้นนั้น



ลักษณะอย่างไร มีอาการปรากฏขึ้นในจิตใจอย่างไร ท่านก็รู้ ท่านก็ดู ท่านก็เห็นว่าไม่เที่ยง ให้ดูวิญญาณ วิญญาณชั้นไหนท่านก็รู้ว่าให้ดูอะไร ท่านก็ดู ในอดีตท่านมีปัญญาบารมีมา ท่านมีตัวกิเลสที่จะมาบังน้อยแล้ว ไม่ใช่หนาเหมือนปุถุชน คำว่า ปุถุชน แปลว่า กิเลสหนาเหมือนแผ่นดิน เพราะว่ากิเลสหนาเหมือนแผ่นดิน จึงเรียกว่าปุถุชน ถ้าคนกิเลสมากแล้วไปบวชอยู่อย่างนั้นไม่ได้

ทีนี้พอท่านพระปัญจวัคคีย์ พยายามดูครบหมดแล้วทั้ง ๕ ชั้น หมดแล้วในโลกนี้ก็มิแต่ชั้น ๕ เท่านั้น ท่านก็ประกาศขึ้นมาว่า **ยังกิญจิสมุทฺถธมฺมํ สัพฺพันตํ นิโรธธมฺมํ** แปลความว่า **สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นต้องมีการดับไปเป็นธรรมดาทีเดียว** เห็นอย่างนี้ ก็ย่อมจะเกิดความหน่ายไม่ยินดีในอัตตภาพ แม้ว่า ความรักตัวจะมากที่สุดก็ตาม ใครจะรักมากเท่ารักตัวเราเป็นไม่มี เพราะว่าเรารักตัวเราแล้วเราก็ออกไปรักคนอื่น ที่มาเป็นประโยชน์แก่ตัวเรา เป็นอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ให้ตัวเรามีความสุข ไม่อยากให้เขาเดือดร้อน ทีนี้ตัวของเรานี้ เรารักมากที่สุดทุกอย่างที่เอามาบำรุงบำเรอ เพื่อจะให้ร่างกายนี้มีความสุขอารมณ์อะไร ที่จะมาเป็นประโยชน์ให้เรามีความสุข

เราก็รักอารมณ์นั้นด้วยทีนี้เมื่อแลเห็นแล้วว่าตัวนี้ไม่มีของดี
ชีวิตเป็นไปหรือเบญจขันธ์เป็นไปเพื่อความทุกข์ ต้องมี
การปรุงแต่ง แก้ไข ธรรมสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ต้องดับ
ต้องฉิบหายไปเป็นธรรมดา เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว จะไป
ยินดีอะไร ความที่รักมันอยู่ เป็นตัวอุปาทานยึดมันอยู่ว่า
เป็นตัวเรา เป็นของเรา ก็คลายออกอย่างนี้ ต้องอย่างนี้
ถึงจะคลายออกได้ เพราะฉะนั้น ถ้าสมาธิแล้วไม่สามารถ
จะเห็นว่า มันไม่เที่ยงได้ ทำไมจึงไม่เห็น เพราะว่า ตาม
ธรรมดา ถ้าจิตส่ายไปในอารมณ์ที่หยาบๆ มันเปลี่ยนไป
ซ้าๆ ก็อาจจะเห็นได้ ท่านกล่าวว่า ถ้าสันตตินี้สืบเนื่องอยู่
อย่างไม่ขาดสาย สัตว์ทั้งหลายก็ยังไม่สามารถเห็นอนิจจัง
ได้ ทีนี้ก็เวลาที่จิตอยู่ในสมาธิ อยู่ในอารมณ์เดียวเกิดดับ
เร็วที่สุดอยู่ในอารมณ์นั้น จนไม่สามารถจะเห็นว่า อารมณ์
นั้นมันไม่เที่ยงเหมือนพดลมนี่ ถ้าหมุนเร็วๆ ก็จะไม่เห็น
ไม่รู้ว่ไบพดลมนมีกัอัน และรูปร่างเป็นอย่างไรก็ไม่เห็นเลย
ถ้าหมุนซ้าก็เห็นได้ว่า มี ๓ อัน เพราะว่าจ้งหวะที่ขาดว่าง
ของมัน จะมาตัดให้เห็นได้ว่า เป็นคนละอัน หรือลูกข่างที่
หมุนนอนวัน เวลาหมุนนอนวันแล้ว มันหมุนเร็วเหลือเกิน
เราก็ไม่เห็นมันได้ เพราะมันนิ่งอยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้น



จิตที่เป็นสมาธิจึงรู้ยากมาก คือ **จะไปเห็นจิตที่เป็นสมาธิว่ามันเกิดแล้วมันดับไปนี้ไม่มีหวังเลย** ต้องเป็นคนที่มีปัญญาเฉียบแหลมสามารถได้ฉาน และสามารถจะทำสีในฉานได้คล่องแคล่วก็อาจจะยกองค์ฉานขึ้นเพ่ง เขาก็ไม่ได้เอาจิตขึ้นเพ่ง เขาเอาองค์ฉานขึ้นมาเพ่ง อย่างนี้ก็อาจจะสามารถที่จะเห็นได้

อย่างของเราเนี่ยเพียงแค่ทำสมาธิให้จิตเข้าถึงฉานก็ยังทำไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้น เวลาที่มีสมาธิเข้าก็ไม่รู้ว่าอะไรก็ดูจิตไปเฉย จิตจะเที่ยงหรือไม่เที่ยงก็ไม่มีรู้หรอก

เพราะฉะนั้น จึงห้ามว่า ถ้าสมาธิเข้ามากแล้วก็จะปิดความจริงอันเป็นอารมณ์ของปัญญา **จะต้องให้สมาธิเป็นไปร่วมกับอารมณ์ของปัญญาที่ได้ปัจจุบัน** ในที่นั้น มีศีล มีสมาธิ และปัญญาก็มีในที่ที่เดียวกันจึงจะเกิดได้

ถ้าไปทำสมาธิเสียก่อน ก็จะไปใช้ไม่ได้ ที่นี้พอจะยกขึ้นสู่ปัญญา นั่งประเดี๋ยวเดียวความนิ่งก็เข้า พอลุกขึ้นเดิน เดินไปหน่อยสมาธิก็เข้าเดินเรื่อย ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย เวลาเดินใจก็นิ่งไม่ออกมาดูให้รู้ว่า รูปอะไรเวลานั้นก็ไม่รู้สึก ไม่มีรูป ไม่มีนาม นิ่งก็ไม่มีปัจจัยแก่

ปัญญา เพราะฉะนั้น จะต้องใช้ความสังเกตมากที่สุดเลย ใช้ความสังเกตมากแล้วก็ **ระวังความรู้สึก อย่าให้มันตกไปในอารมณ์ที่เป็นปัจจัยแก่กิเลส** ถ้าเราตกไปในอารมณ์ที่เป็นปัจจัยแก่กิเลสแล้ว ปัญญาก็เกิดไม่ได้ เป็นโอกาสของกิเลสเกิดขึ้น **คือเป็นโอกาสอกุศลเกิด แต่กุศลไม่มีโอกาสที่จะเกิดได้**

เพราะอย่างนี้ จึงได้บอกว่า ต้องระวัง ขอให้ได้ **อารมณ์ปัจจุบัน แล้ว ความรู้สึกว่าเป็นรูปกับเป็นนาม ต้องมีอยู่เสมอ** ถ้าจะรู้ไปนิ่งๆ อย่างนั้น แต่ว่าตัวดูอะไร เวลานั้นรู้ใหม่ว่า ดูรูปอะไร หรือดูนามอะไรไม่รู้ รู้แต่ว่า **มันนิ่งไปเฉยๆ อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ เพราะอารมณ์นี้เป็นสมมติ ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของปัญญา** แล้วก็ไม่มี นาม ไม่มี รูป นิ่งเฉยๆ ไม่รู้ว่า เป็นนามเป็นรูป ขอให้สังเกตต้องคอยดูว่า อ้อ...อันนี้ไม่ใช่ ความรู้สึกอย่างนี้ไม่ใช่ ถ้าไม่สังเกตก็ไม่รู้ อีกเหมือนกัน ถ้าใช่แล้วจะต้องมีความรู้สึกอย่างนั้นทีเดียว จะต้องรู้สึก ว่า เวลานั้นตัวกำลังทำอะไรอยู่ ตัวดูอะไรอยู่ ต้องรู้สึกอย่างนั้น ถ้าไม่รู้สึก ดูเฉยๆ สติสัมปชัญญะไม่มีกำลัง พออารมณ์อะไรผ่านมานิดเดียว แผล็บเดียวจะตกใจคล้ายๆ กับใจหายวาบไปเลย พอใจหายไปแล้วก็กลัว กลัวสิ่งที่



หายไปนั่นแหละ กลัวเสียแล้ว พอได้ยินเสียงอะไรแก๊ก ก็ยังไม่ทันรู้ว่า อะไรยังไม่รู้หรอก แต่พอเสียงมาบีบ จิตมันก็ทิ้งอารมณ์นี้ไปเสียแล้ว รู้สึกตกใจหายวาบไป แต่ก็ไม่รู้ อะไร ไม่รู้ว่าเป็นอะไร แล้วที่นี้ใจกลับเข้ามา พอความรู้สึกกลับเข้ามาใจก็เต้น ใจเต้นเพราะความกลัว แต่ยังไม่รู้ว่ากลัวอะไร อันนี้ใช้ไม่ได้ คือว่าถ้าไม่รู้ว่า อะไรเป็นอะไรละก็ใช้ไม่ได้ เหมือนกับผู้ที่ เป็นนักสืบ ปัญญาจะเหมือนนักสืบ เพราะทำจารกรรม เข้าไปที่ไหนก็เพื่อจะไปสืบเหตุผลว่า นี่เขาทำอะไรกันไป เป็นสมาคมอะไร ส่งเข้าไปเป็นจารบุรุษ ต้องไม่ให้เขารู้เลยว่า เราเป็นจารบุรุษ มิฉะนั้น สืบไม่ได้เรื่อง ต้องรู้จัก ต้องแยกกาย ต้องมีอุบายต่างๆ แต่ว่าอุบายที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านได้เทศนาไว้แล้ว สั่งสอนไว้แล้ว ก็จดจารึกไว้ในพระไตรปิฎก เพราะฉะนั้น บางทีมันยากจนกระทั่งถึงกับว่า ไม่เข้าใจ สอนไว้แล้ว จดไว้แล้ว บันทึกไว้แล้วอยู่ในสมุด เราเอาสมุดนั้นมาอ่าน ก็ยังไม่รู้ว่า ท่านสอนอะไรอย่างนี้ก็มี เราไม่รู้ว่าหมายความว่าอะไร อ่านแล้วก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้แล้วไปทำตามก็ไม่ถูก ยากมาก ไม่ใช่ของง่ายๆ ขอให้ทุกท่านเข้าใจว่า ไม่ใช่เป็นของสาธารณะ ไม่ใช่เป็นสาธารณะที่ทุกคน

จะทำได้ มันเป็นธรรมที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้ขึ้นมา ถ้าไม่ใช่พระพุทธรเจ้าแล้ว ปัญญาบารมีไม่ถึงขนาดที่จะเป็นสัมมาสัมพุทธโธแล้วจะรู้อะไรไม่ได้เลย ยากถึงขนาดนั้นยากมากทีเดียว

เราจะต้องมีความสังเกต ถ้าหากว่ามันเบา รู้สึกว่าตัวเบา และความรู้สึกก็ไม่ค่อยจะชัด คือ เลื่อนๆ ไปอะไรอย่างนั้น ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ได้ดีนะ ตามหลัก ถ้าสมาธิเข้ามาแล้ว ความรู้สึกตัวจะไม่ชัดเลื่อนๆ เพราะฉะนั้น อันนี้ต้องอาศัยความสังเกต ถ้าขาดความสังเกตแล้วผิดก็ไม่รู้ ต้องสังเกตนับตั้งแต่แรกที่ลงมือกำหนด นั่งก็ดี เดินก็ดี นอนหรือยืนก็ตาม เวลาที่กำหนดครั้งแรกลงไปจะชัดเจน เพราะว่า ยังไม่มีสมาธิหรืออะไรๆ เข้ามา ท่านจะต้องสังเกตความรู้สึกที่ชัดเจนอันนี้ไว้เป็นหลัก เอาไว้เป็นครูจะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม ความรู้สึกที่กำหนดลงไปครั้งแรกจะชัด ถ้าพูดถึง กำหนดถูก ท่านก็จะต้องจำไว้ จำท่าทาง จำลักษณะไว้ พอกำหนดไปสักประเดี๋ยวความรู้สึกจะเปลี่ยน คือว่า ความรู้สึกจะอ่อนลงไป หรือว่าเมื่อสมาธิเข้ามาความรู้สึกจะอ่อนไป นี่พูดถึงว่า ไม่ฟัง ถ้าฟังก็ไปอีกเรื่องหนึ่ง ความรู้สึกจะอ่อนลงไป **อะไรนั่นเอง ท่านกำหนดอะไร?**



- น. เวลานั้น อาตมากำหนดนั่งพับเพียบ
- อ. นั่งอะไรก็ได้ร้อยแปด ทำนั่งก็อยู่ในหลายท่าเหมือนกัน เวลานั้น ท่านกำหนดอะไร?
- น. กำหนดรูปนั่งกำหนดรูปที่เรา นั่งนั้นทำอย่างไร? ลักษณะอย่างไร?
- อ. คือว่า สำคัญที่ความรู้สึก เวลานั้นนั้นท่านมีความรู้สึกอย่างไร, ท่านทำความรู้สึกอย่างไร?
- น. รู้สึกว่า ศีรษะที่ตั้งอยู่บนบ่า นี่แขน นี่ขา เป็นทำนั่งพับเพียบ
- อ. ท่านไม่ต้องไปรู้สึกอย่างนั้น ถ้าไปรู้สึกอย่างนั้นแล้วตกลงว่า **รูปนั่งอยู่ตรงไหน ท่านก็ยังไม่เจาะรูปนั่ง** ขอให้นึกถึงว่า เมื่อท่านยังไม่ได้เข้ากรรมฐาน เวลานั้นท่านก็ทราบ โดยปกติธรรมดาตัวเอง เวลานั้น ท่านก็ไม่ต้องไปรู้ตรงว่า ตรงแขน ตรงขาอะไรก็ไม่มี เช่น อย่างเวลานี้ท่านก็ทราบนั่งหรือนอน นั่งท่านก็ทราบตามปกตินี้เอง ทำไมท่านถึงทราบว่า นั่ง เพราะว่าตั้งกายอยู่ในท่านี้ เรียกว่า นั่ง ทั้ง

ตัวเลข เราอยู่ที่ตรงท่าทางเท่านั้นแหละ อย่าได้นึกว่า เวลาเข้ากรรมฐานแล้วก็ต้องรู้อีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่อย่างนั้นต้องเป็นปกติธรรมดานี้แหละ ไม่ใช่ว่า จะต้องไปรู้ที่ตรงนั้น ตรงนี้ ตรงโน้น แล้วจึงจะเป็นทำนอง นิ่งธรรมดานี้แหละ แล้วก็รู้อยู่ในท่าที่นิ่ง ในสติปัญญา ท่านบอกว่า **ตั้งกายอยู่ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็ให้รู้อยู่ในอาการนั้นๆ** ไม่ต้องไปรู้ตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงหัวไหล่ ถึงขา ถ้าเช่นนั้นแล้วก็เลยตกลงไม่รู้ว่าเป็นรูปร่างนั้นอยู่ที่ไหน เวลาที่ท่านดูที่ตรงนี้ มันก็ไม่ใช่นิ่ง มันรวมๆ กันทั้งหมด นิ่งอยู่ในท่าไหนก็รู้อยู่ในท่านั้น ไม่ต้องไปรู้ตรงนั้น ตรงนี้ ถ้าไปรู้ตรงนั้นตรงนี้ก็เลยไม่รู้รูปร่าง **ที่นี้เวลากำหนดรูปร่าง ท่านจะกำหนดที่ไหน?**

- น. ดูที่กิริยาท่าทาง
- อ. ทำนองนะ ไม่ต้องไปกำหนด ตรงแขน ตรงขา เวลายืนก็มีขา เดินก็มีขา กำหนดรูปร่าง ท่ากำหนดที่ไหน? ขอถามอีกที



- น. รู้สึกว่า นั่งตั้งกายไว้บนเก้าอี้
- อ. ไม่ต้องมีเก้าอี้ รัฐบาลนั่งรู้ที่ไหน? คือรู้ในท่าที่ นั่ง
นี้เวลานี้ท่านก็นั่งแล้ว ไม่ต้องไปมีเก้าอี้ ถ้ามี
เก้าอี้ก็จะไม่ได้ปัจจุบันอารมณ์ ที่ต้องการแน่ๆ
จะไม่รู้ว่า นั่งอยู่ที่ไหน ต้องรู้อยู่ที่ท่า เวลานี้
ท่านนั่ง ก็รู้อยู่ที่ท่านั่งนั่นเอง คือ ท่านตั้งกาย
อยู่ในท่าไหน ท่านก็รู้อยู่ในท่านั้น รู้ที่อยู่ในท่าที่
นั่ง ไม่ใช่ไปรู้ตรงแขน ตรงขา รู้เช่นนั้นไม่ถูก
เวลานั่งทำความรู้สึกดูรูปร่าง คือ รู้สึกอยู่ใน
ท่านั่ง ทำยืนก็รู้อยู่ในทำยืน นอนก็รู้อยู่ในท่า
นอน เวลาเดินก็รู้สึกอยู่ในรูปเดิน เวลาที่เท้า
ก้าวไปๆ รูปเดินก็ไม่ใช่อยูที่เท้า เพราะเวลานี้
ท่านก็มีเท้าแต่เดินยังไม่มีเพราะยังไม่ได้ก้าวไป
เพราะฉะนั้น รูปเดินเราก็ดูในขณะที่ยกเท้า
ก้าวไป ช่างไหนก้าวไปก็รู้ช่างนั้น รัฐบาลก้าว
ช่างนั้น ไม่ต้องมีซ้าย ไม่ต้องมีขวา เพราะ
ซ้ายขวานี้เป็นบัญญัติ อากาการที่แท้จริงก็คือ
อากาการที่ก้าวไปเท่านั้นแหละ ช่างไหนก้าวไป
ก็รู้ช่างนั้น



ในการดูก็รู้ด้วยความรู้สึก ไม่ใช่นึก นึกกับรู้สึกต่างกันอย่างไร? เวลาดูรูปนั่งก็นึกว่ารูปนั่ง รูปนั่ง รูปนั่ง ท่านต้องสังเกตว่านึกหรือรู้สึก **ต้องใช้ความรู้สึก** ถ้านึกเอาแล้วมัน **ไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน** ถ้ารู้สึกถึงจะได้ **อารมณ์ปัจจุบัน** เวลานี้ท่านกำลังทำอะไรอยู่

- น. เวลานี้กำลังนั่ง
- อ. ไม่ใช่ ค่ะ นั่งไม่ใช่เป็นอธิปัตติแล้ว เวลานี้ท่านนั่งเพื่ออะไร? กำลังฟังอยู่ใช่ไหม? นั่งฟังโยมแล้วต้องนึกหรือแปลว่า ฟังโยม ฟังโยม ฟังโยม ท่านก็ไม่ต้องนึกท่านกำลังฟังโยมอยู่ก็ต้องฟังว่า โยมจะพูดว่าอย่างไรถ้ามันไปมั่ว นึกเสีย ท่านก็ฟังไม่รู้เรื่อง หรืออีกนัยหนึ่ง เวลาเอามือจับของร้อน ท่านก็รู้สึกว่าร้อน ท่านก็ไม่ต้องนึกอะไร ความรู้สึกนั้นจะต้องมี **อารมณ์ปรากฏเป็นปัจจุบัน ปัจจุบันนี้สำคัญมากในการทำวิปัสสนา** ท่านรู้สึกว่าร้อนก็ไม่ต้องนึกอะไร ร้อนเอง ทีนี้เอามือออกแล้วก็นึกถึงร้อน ท่านจะร้อนไหม ท่านก็ไม่ร้อน



อันนี้ท่านจะต้องใช้ความสังเกตให้มาก
สักหน่อยเพราะว่าเรายังไม่คล่อง

เพราะฉะนั้น เวลานั่งใจก็รู้สึกตัวอยู่ว่า **ดูรูป**นั้น แล้ว
ก็ค่อยสังเกต พอเวลาไปดู ดูไป ดูไป ถ้าไม่ฟังประเดี๋ยวก็
สมาธิเข้ามาแล้ว **รูปก็จะหลุดไป**เหลือแต่ **นั่ง** **รูปมันหลุด**
ไปก่อน อย่างนี้ก็ได้เพราะว่ารู้แต่ **นั่ง** อย่างเดียว ใคร
นั่ง ถึงแม้ว่าจะไม่รู้ว่า **เรานั่ง** แต่ว่า **เรานั่ง** ที่มันเคยฝัง
สันดาน ทีนี้เมื่อ **รูปมันหลุด** ความรู้สึกที่ **เรานั่ง** มัน
ไม่ออกเพราะความรู้สึกใหม่ยังกำหนดรูปอยู่ไม่เกิดขึ้น เป็น
แต่เพียงว่าเราพิจารณาอยู่ แต่ว่าความรู้สึกว่า **เป็นรูปแท้ๆ**
ยังไม่เกิดขึ้น ต้องเกิดขึ้นแล้ว **เราจึงจะหลุดออกไปได้** ต้อง
เป็นรูปอย่างชัดเจน แต่ว่าเวลานี้เรากำลังพยายาม
กำหนดรูปอยู่ ทำไมจึงต้องกำหนดรูปด้วย เวลานี้ท่านก็รู้ว่า
นั่งมันเป็นรูป แต่เวลานั่งจริงๆ ไม่รู้ว่าเป็น **รูป** มันก็จะ
เป็นเรานั่ง ขึ้นมา เพราะฉะนั้นท่านต้องพยายามกำหนด
จนกระทั่งรู้สึกที่ **รูป** นั้นจริงๆ อย่างนี้แหละ **เรานั่ง** มัน
จึงจะเข้ามาไม่ได้ เพราะเรารู้ว่า เป็น **รูป** แล้วเมื่อเรารู้
แน่ชัดแล้วว่าคนนี่ไม่ใช่คน แต่เป็นรูป พอมาเห็นเข้าอีกที
จะไปรู้สึกที่ เป็นคนอีกไม่ได้

เพราะฉะนั้น เราจะทิ้งไม่ได้เลย รูป กับ นาม เพราะว่ามันเป็นตัวกรรมฐาน เป็นตัวถูกพิจารณาให้รู้แน่ว่า มันมีรูปกับนามจริงๆ เพราะฉะนั้นเวลาดูนั้น **ดูรูปหรือนาม** ดูเฉยๆ ไม่ได้ เวลาดูนั้นดูรูปนั่ง หรือรูปนอนดูรูปเฉยๆ ไม่ได้ เพราะเป็นรูปคนละรูปไม่เหมือนกัน คือ รูปนั่งหรือนอน เพราะถ้ากำหนดเป็นรูปอย่างเดียวกัน ประเดี๋ยวนั้นก็รูปนั้น นอนก็รูปนั้น ยืนก็รูปนั้น เดินก็รูปนั้น รูปจะเกิดเป็นอันเดียวกันขึ้น ทีนี้รูปก็เลย เทียง อีกเพราะว่ารูปนั่ง ก็เปลี่ยนมาเป็นรูปเดินเท่านั้นเอง ตกลงนั่ง กับ เดิน ก็เป็นอันเดียวกัน รูปก็เลยเทียงขึ้นมา เพราะฉะนั้น **เราจะรู้สึกรูปเฉยๆ ไม่ได้** จะต้องดู รูปนั่ง หรือ **รูปนอน** ไม่ใช่ **ดูรูปเฉยๆ นั่งเฉยๆ** ก็ไม่ได้ เดี่ยว **เรา** ก็เข้ามากลายเป็น **เรานั่ง** เราจึงทิ้งไม่ได้เลยว่า **ดูรูปอะไร** ท่านจะต้องมีอยู่ในความรู้สึกเสมอ จนกระทั่งจำท่าจำทาง จำอะไรต่ออะไรได้ จำหน้า จำตาได้ดีแล้ว พอกำหนดบิ๊บลงไปเกือบไม่ต้องกำหนดก็รู้ พอดูบิ๊บบนก็รู้ขึ้นมา เราก็จะต้องหัดดูจนให้ชำนาญ ทีหลังเมื่อวิปัสสนาเกิดแล้ว มันมีความรู้สึกคนละอย่าง ท่านก็จะทราบเองว่า ท่านจะเห็นรูปแล้วหรือยัง? ทั้งๆ ที่ท่านกำหนดรูปนะ ท่านเห็นรูปแล้วหรือยัง



ต่อเมื่อท่านเห็นรูปท่านก็จะรู้สึกว่าคุณเห็นรูปแล้วหรือยัง
ต่อเมื่อท่านเห็นรูปท่านก็จะรู้สึกว่าคุณเห็น พอรู้แล้ว
บอกเอง รู้เอง ไม่ต้องมีใครบอกให้ทราบ

เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า ดูรูปอะไร หรือว่า
ดูนามอะไร? **รูปเฉยๆ นามเฉยๆ ไม่ได้ นั่งเฉยๆ นอน
เฉยๆ ก็ไม่ได้** จะต้องดูรูปกับนั่งดูรูปนั่ง เหมือนกับอย่างนี้
เวลานี้ดูอะไร ดูกาน้ำ ถึงจะไม่นึกว่า กาน้ำ แต่ว่าความ
รู้สึกว่าเป็นกาน้ำมันก็อยู่ในใจอยู่แล้วว่า ดูอะไร แต่ว่าใหม่ๆ
อาจจะต้องนึกเพราะว่า จำไม่ได้ เพราะฉะนั้น เวลาดูจึง
สำคัญมาก แล้วก็ต้องได้ปัจจุบันชาตปัจจุบันแล้ว วิปัสสนา
ไม่มีโอกาสเกิด เหมือนอย่างกับเวลานี้ ดิฉันเอามือแตะ
ถ้วยน้ำร้อน ร้อนนี้เป็นรูป **รูปร้อนเรารู้ ไม่ใช่ เราร้อน
นะ** เมื่อเรารู้สึกว่า **รูปร้อน** ความรู้สึกที่ว่า **เราร้อน** ก็ไม่มี
เกิดไม่ได้

ที่นี้ร้อนก็ไม่เที่ยง สมมุติว่าอย่างนั้น ร้อนไม่เที่ยง
ท่านก็จะเห็นว่า รูปทุกอย่างก็ต้องไม่เที่ยง นี่มีร้อนเป็น
อารมณ์ และอารมณ์นี้ไม่เที่ยง **ต้องไม่เที่ยงเวลาร้อน**
ความจริงที่ไม่เที่ยงนั้นมันไม่เที่ยงเวลาร้อน ร้อนนี่นะ
ไม่เที่ยง แต่ว่าเราไม่เห็น แต่พอเราเอามือออกไปแล้ว

เราก็ไปนึกอีกทีว่า มันไม่เที่ยงคือ มันหายร้อนแล้ว อันนี้ก็
 ชั้นหนึ่ง แต่ถ้าพูดถึงวิปัสสนาจริงๆ แล้วไม่ได้ **เห็นอะไร**
ไม่เที่ยงต้องไม่เที่ยงกำลังมีอยู่ ไม่ใช่ว่า รูปนั่งหมดไป
 แล้วจึงจะรู้ว่า ไม่เที่ยง ถ้าปัจจุบันแท้ๆ จะเห็นว่ารูปไหน
 ไม่เที่ยง ต้องรูปนั้นกำลังยังอยู่ กำลังบอกให้รู้ถึงอาการ
 ไม่เที่ยง อันนี้ก็ต้องเป็นขั้นที่สติเราดีแล้ว พอเห็นเข้าก็จะ
 ทราบเองนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น ขณะดูรูปนั่ง บางคนก็ดูเรื่อยไป
 ตั้งแต่ตรงนี้ๆ เรื่อยไปก็ไม่รู้ว่า รูปนั่งอยู่ที่ไหน ปัจจุบัน
 ก็ไม่มี จะไปเอาตรงไหนที่เป็นรูปนั่ง เราจะเห็นว่าไม่เที่ยง
 ก็ต้องไม่เที่ยงทั้งหมดจะเห็นตรงนั้นตรงนี้ไม่เที่ยงได้อย่างไร
 เพราะฉะนั้น เวลาดูท่านก็ต้องสังเกตแล้วก็จำ เมื่อ
 เวลาไปทำงานว่าตรงกันไหมกับที่ได้ยินมา เช่น เวลาพอ
 กำหนดลงไป ต้องสังเกตทีเดียวว่า ตรงไหม ดูรู้ว่า **นั่ง นั่ง**
เฉยๆ รูปไม่มี นี่ท่านก็ต้องรู้ ถ้าสังเกตก็รู้ว่า ขาดรูป ไป ก็
 เต็ม **รูป** ลงไปต้องคอยสังเกตเสมอ เราต้องคอยสังเกต
 ของเราเอง คนอื่นจะไปช่วยดูให้ก็ไม่ได้ แต่ว่า ก่อนอื่นที่
 เรียนให้ทราบนี้ ท่านก็ต้องเข้าใจ เข้าใจแล้วว่า เวลานั้น **เขา**
ให้เรารู้อย่างนั้นทำความรู้สึกอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเวลาไป



ทำงานก็ต้องคอยสังเกตว่า ตรงกันไหม ถ้าขาดความสังเกตไม่ได้เลย เพราะคนที่ไม่ชำนาญ ถ้าไม่สังเกตจะทำไม่ถูก ต้องคอยสังเกต **ถ้าสังเกตแล้วผิดก็รู้ ถูกก็รู้** พอผิดเราก็อำนาจรู้สึกให้ถูก เพราะว่า เราเคยได้ฟังอธิบายมาแล้ว เรายังไม่ชำนาญ บางทีมันก็หลุดไปบ้าง อะไรไปบ้าง บางทีดูรูปเดินประเดี้ยว **รูป** มันก็หมดไปแล้ว เหลือแต่เดิน เดิน เดิน อย่างนี้เราก็ต้องคอยสังเกต มิฉะนั้นเสียเวลา เพราะว่า วิปัสสนาเป็นงานของใจ เวลากำหนดลงไป **รู้อารมณ์เมื่อไร** นั่นแหละ **เป็นงานของใจ**

ที่นี้อารมณ์ถูกไหม ไม่ถูกไม่ได้ เหมือนกับเราตัดไม้สักท่อนหนึ่ง จะเอาไปใส่ที่ตรงไหน เราก็จะต้องกะไว้แล้วว่า จะต้องตัดยาวเท่า นั้น จะตัดตรงหรือตัดเฉียง เมื่อเราจะตัดไม้ เราก็ต้องตัดตามที่เราเข้าใจ กว้างแคไหน ยาวแคไหน ก็ใส่ได้พอดี แต่ถ้าวัดมาแล้ว เวลาตัดเราไม่ได้ดูอีกทีหนึ่ง บางทีก็ใช้ไม่ได้เลย การทำวิปัสสนาก็เหมือนกัน วิปัสสนานี้ท่านเรียกว่า **ปัญญาสิกขา** สิกขา แปลว่า **ศึกษา** ศึกษาการทำงานของปัญญา ศึกษาที่อยู่ที่ไหน ศึกษาอยู่ที่ การสังเกต นี่เราเรียกว่า **ศึกษา** คือ **การสังเกต** คอยดูว่า ผิดหรือถูกอะไรต่ออะไร ถ้าขาดการสังเกตไม่มีการศึกษา

จะสังเกตได้ต้องเข้าใจก่อน เข้าใจว่า ที่ถูกนั้นเป็นอย่างนั้นๆ
 ที่นี้เวลาทำงานก็สังเกตว่า ตรงกันใหม่กับที่เราเข้าใจ พอ
 รู้สึกอารมณ์ก็สังเกตว่า ตรงกันใหม่กับที่เราเข้าใจ บางทีก็
 เดิน เดิน เดินไปมีแต่เดิน รูปไม่มี อย่างนี้ไม่ได้ พอรู้ว่า **รูป**
 ไม่มีกลับทำความรู้สึกเสียใหม่ บางทีเดิน ไม่ก็ก้าว **รูป** ก็
 หลุดไปแล้วเหลือแต่ **เดิน** บางที **เดิน** ก็ไม่มี เหลือแต่ **อาการ**
 ที่ก้าวไปๆ รู้ในอาการนั้นเท่านั้น เท้าก้าวไปๆ ก็รู้ แต่ไม่มี
รูป ไม่มีอะไรทั้งนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้ ท่าน **ก็ต้องตั้งต้นใหม่**
อย่าทำต่อไป เลิก หยุด แล้วก็ตั้งต้นกำหนดใหม่

เพราะฉะนั้น จึงได้เรียนว่า ให้สังเกตเวลาที่กำหนด
เดิน หรือกำหนด **นั่ง** แรกๆ เมื่อเข้าใจดีก็กำหนดไม่ผิด
 ให้สังเกตว่า มีความรู้สึกอย่างไร ที่นี้ทำไปๆ มันเคลื่อนไป
 พอเคลื่อนไปก็กลับมาตั้งต้นใหม่พอชำนาญแล้วก็ทำถูกมาก
 ไม่ค่อยผิด ก่อนที่จะชำนาญก็ต้องทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็จริง
 แต่ถ้าไม่เข้าใจมาก่อนก็ทำไม่ถูกอยู่ดี จะต้องเข้าใจก่อนแล้ว
 ก็ไปหัดจนชำนาญ **ระหว่างทำงานก็ต้องคอยสังเกต** ว่า
 อะไรมันขัดข้อง อะไรเป็นยังไง สังเกตว่าเวลานั่งทำไม
 รู้สึกอย่างนั้น ทำไมมีอาการอย่างนี้ เวลาเดินทำไมมีอาการ
 อย่างนี้ต้องสังเกตนะ แล้วก็มาบอกจะได้รู้ว่า อะไรมันขาด



อะไรมันเกิน ดูถูกหรือไม่ถูก ผิดตรงไหน ผู้ทำงานอาจจะไม่รู้ก็ได้

ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้เสียก่อนก็อาจจะยากเสียเวลา เหมือนกับเราเดินผิดทาง ถ้าเรารู้เสียก่อนมันก็กลับมาได้ เลี้ยวทางนี้ ตรงนี้แยกไปนิดหนึ่งหรือสังเกตว่า เอ! อันนี้ไม่ใช่ เราก็กลับมาได้ ทีนี้ถ้าไม่รู้ก็เดินเรื่อยไกลออกไปทุกที กลับมาก็ไม่ถูกเพราะไม่ได้จำว่า ที่ถูกเป็นอย่างไร บางทีเดินไปไกลแล้วก็ไม่อยากจะกลับมาเลย เรียกกลับก็ไม่กลับ มันจะไปทำเดี๋ยว มันจะไปแต่อารมณ์นั้น มันจะให้อารมณ์อย่างนั้นอย่างเดี๋ยว อันนี้ต้องสังเกต เพราะมันเป็นเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องของเหตุผลทั้งนั้นเลย **สังเกตตาม เหตุผลของธรรม**

เพราะฉะนั้น เรื่องการเห็นรูปนามนี้ บางคนพอนั่งปั๊บลงไป ก็จะทำให้เห็นรูปนามทันที บางทีรูปก็ไม่ได้กำหนด คือ ไม่ได้กำหนดรูปร่าง เมื่อนั่งลงไปก็มุ่งไปเพื่อจะเห็นรูป ใจมันมุ่งไปจะดูรูป แต่ไม่ได้กำหนดรูปร่าง ขอให้ระวังให้ จงหนักทีเดียว อันนี้เดินก็เหมือนกัน พอลุกขึ้นเดินใจมันก็มุ่งไปจะเห็นรูปนาม แต่ไม่ได้ดูเลย **รูปเดิน** มันหลุดไปแล้ว เพราะใจมันมุ่งไป เสียปัจจุบันไปแล้ว ยังไม่ได้เห็นรูปเดิน

แต่ใจมันเอ๋อมนไปแล้ว ก็ทำให้ทั้ง**ปัจจุบัน** และไม่มีวันที่จะเห็นด้วย อันนี้ก็ต้องระวังเอ๋อมนไปไม่ได้เลย แม้ว่า จะเคยเห็นแล้วยังไม่เห็นอีก พอ นั่งก็อยากที่จะเห็นสิ่งที่เคยเห็นแล้วอีก ก็ไม่มีวันได้เห็นอีก เพราะเวลาเห็นนั้นเราไม่ได้นึกถึงว่า จะเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ เวลานั้นจิตได้ปัจจุบันดีก็เห็นขึ้นมาเลย ทีนี้เมื่อเห็นแล้วก็นึกอยู่ว่า อยากจะเห็นอีก เมื่อตั้งใจจะเห็นอีกจิตก็มุ่งถึงอารมณ์ที่แล้วมาที่เคยเห็น ตรงนี้ก็เลยเสีย ก็ไม่มีวันที่จะเห็นอีก ยิ่งหากก็ยิ่งส่ายไปใหญ่ เพราะว่ามันจะต้องเห็นที่ปัจจุบัน ถ้ายิ่งหา มันก็ยิ่งห่างกับปัจจุบันทุกทีๆ ธรรมแสดงอยู่ที่ **ปัจจุบัน** อันนี้ก็ต้องระวังโดยมากจะได้ปัจจุบันกันน้อยที่สุด

คำว่า “ปัจจุบัน” ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจกัน สมมติว่า เวลานั้นดูรูปร่าง รู้สึกด้วยปัจจุบันนั้นจะรู้ที่ไหน? รู้สึกที่ไหน ท่านทราบหรือยัง? ถ้ารู้สึกเป็นปัจจุบันแล้วรู้สึกที่ไหน? ถ้า **รู้สึกแล้วจะต้องออกมาอยู่ที่ทำนอง** ถ้านึกจะไม่รู้ที่นี้ **นึกอยู่ในใจ** ใจไปนึกถึงรูปร่างมันก็ไม่ได้มารู้อยู่ที่ทำนอง อันนี้ท่านก็ต้องสังเกตว่า จิตจะต้องออกมาอยู่ที่ทำนองถึงจะเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่ว่านึกถึง นึกถึงรูปร่างแล้วก็รูปร่างอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ อันนี้ก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นรูปร่างมันละเอียด



มันเป็นงานของใจ แล้วมันนิดๆ หน่อยๆ นิดๆ หน่อยๆ ก็มีเหตุมีผล ถ้าเราจะนึกว่า ไม่จำเป็นไม่ได้ บางทีนิดๆ นั้นแหละสำคัญ ถ้านิดๆ นั้นไม่ได้ มันก็จะเลยไปเลย - ก็ ผิดไป

ท่านไม่ต้องไปสนใจว่า วิปัสสนาจะได้หรือยัง จะเห็นหรือยัง? จะเอือมไปในอนาคตอารมณ์เพราะฉะนั้น จึงห้ามว่า เวลานั่งอย่าเอือมไป จิตอย่าเอือมไปว่า จะเห็นรูป เห็นนาม เห็นเกิดดับ อันนี้ไม่ใช่ **ปัจจุบัน** เป็น **อนาคต** จะเห็นอย่างไรได้ ถ้าเห็นก็ต้องเห็นรูปที่กำลังอยู่นั้นแหละ ทีนี้เมื่อจิตเอือมไปก็แสดงว่า ไม่ได้ดู เพราะเอือมไปข้างหน้าเสียแล้ว เหมือนนัยน์ตาเรานี่ เหลือบไปนิดตรงหน้า นี้ก็ไม่เห็นเสียแล้ว อันนี้ก็ต้องระวังต้องให้ได้ปัจจุบัน เพราะเช่นนี้จึงเรียนให้ทราบทุกท่านว่า ที่เข้ากรรมฐาน นั่งกรรมฐานหรือเปล่า นี่ท่านนั่งกรรมฐานกันหรือเปล่า?

- น. ไม่ได้นั่งกรรมฐาน
- อ. แล้วนั่งหรือเปลาล่ะคะ
- น. นั่ง
- อ. นั่งทำไม

- น. นั่งเพื่อให้อิริยาบถนั่ง
- อ. นี่ไม่ผิด ยังไม่ผิด แล้วเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ เขาบอกหรือเปล่านั้น เวลาเปลี่ยนอิริยาบถให้ ทำความรู้สึกอย่างไร?
- น. นั่งเมื่อยก็ต้องเปลี่ยน
- อ. นั่งแหละค่ะ ก็เหมือนกับเขาบอกว่า นั่งต้อง แก่ทุกข์ เดินก็เหมือนกัน อย่ารู้สึกว่า เดิน กรรมฐาน ถ้ารู้สึกว่า เดินกรรมฐานก็ไม่ได้ ปัจจุบันแล้ว เดินกรรมฐานจะต้องเดินเอา อะไรสักอย่างหนึ่ง เดินเพื่อประโยชน์อะไรสัก อย่างหนึ่ง พอเดินเพื่อประโยชน์อะไรสัก อย่างหนึ่ง เดินจะเอาก็เดินเพื่อกิเลส ความ รู้สึกอย่างนี้ก็เป็นที่ยาศัยของกิเลสแล้ว กิเลส จะต้องการอะไรสักอย่างหนึ่ง ต้องการจากรูป เดิน ที่นี้ตัวเองก็รู้สึกว่า เดินนี้เป็นสาระจะนำ ประโยชน์มาให้ จะให้เราเห็นอะไรต่ออะไร

ถ้าเห็นธรรม ก็เห็นรูปเดินนั้นแหละ ไม่มี สาระ รูปเดินนั้นแหละไม่ใช่ตัว รูปเดินนั้น



แหละไม่เที่ยง รูปเดินนั่นแหละเป็นทุกข์ ไม่ใช่
ว่าเดินเพื่อจะเห็นไม่เที่ยงอย่างนี้ไม่ได้ ก็ดูที่
รูปเดินนั่นแหละ ถ้าจะเห็นมันก็เห็นขึ้นมา ถ้า
เราดูถูก มีโอกาสได้พิจารณาถูกต้องได้มากก็
จะเห็นขึ้นมาก **ขออย่าเดินกรรมฐาน** อันนี้
ห้ามยากจริงๆ ด้วยเหตุนี้จึงได้บอกว่า ถ้า
ไม่จำเป็น อย่าให้ใช้อิริยาบถ ไม่ให้เปลี่ยน
อิริยาบถ ถ้าใช้อิริยาบถโดยไม่จำเป็นแล้วต้อง
เป็นที่อาศัยของกิเลส เมื่อกิเลสเข้าไปอาศัย
ในความรู้สึกอันนั้นแล้วปัญญาจะเข้าไป
ทำงานหรือถือสิทธิ์เข้าไปในที่นั้นไม่ได้ เพราะ
กิเลสเข้าไปปกครองก่อนแล้ว

เพราะฉะนั้น เราจะต้องมีวิธีกันไม่ให้
กิเลสเข้า ทำอย่างไรเล่า? **จิตเราต้องรู้สึกอยู่
ในปัจจุบัน** ไม่เอือมไป อนาคตกับอดีตกิเลสก็
เข้าไม่ได้อารมณ์ปัจจุบันมันก็กันไม่ให้กิเลสเข้า
ถ้าเอือมไปอดีตกับอนาคตก็จะเป็นที่อาศัย
ของกิเลสแน่ **เวลาไม่จำเป็นไม่ให้เปลี่ยน
อิริยาบถเวลาจะเปลี่ยนก็ต้องรู้เหตุเสียก่อนว่า**

เปลี่ยนเพราะเหตุใด คนเราไม่เปลี่ยน อิริยาบถก็ไม่ได้ เพราะว่าเมื่อเป็นทุกข์ แต่ว่าเราไม่ได้พิจารณาว่า ความจริงนั้นเราจะต้องเปลี่ยน ถ้าไม่พิจารณาให้ถูกต้องเข้าถึงความจริงแล้ว ต้องอยากเปลี่ยน นั่งเมื่อยแล้วก็อยากนอน เมื่ออยากนอนแล้ว ปัญญาจะเข้าไปสอนธรรมเราในที่นั้นก็ไม่ได้ เพราะว่ากิเลสมันเข้าไปสอนแทนเสียแล้ว อยากนอนนี้ ผิดหรือถูก?

- น. ไม่ถูก
- อ. ถ้าถูกจะเป็นอย่างไร
- น. ดูทุกข์มันเสียก่อน
- อ. ตอนนั้นมันยังไม่ได้เปลี่ยน พูดถึงว่า ตอนที่เราจะเปลี่ยน ถ้าเราจะทำความรู้สึกให้ถูก เวลาจะเปลี่ยน เราจะทำอย่างไร
- น. เมื่อมีทุกข์เราก็เปลี่ยน
- อ. นั่นซิ แล้วจะทำอย่างไร เวลาจะเปลี่ยนจะทำอย่างไร จะเปลี่ยนทำไม เมื่อมีทุกข์แล้วจะเปลี่ยนทำไม



- น. เปลี่ยนเพราะเราเห็นว่า รูปนั้นมันเป็นทุกข์ จึงเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์
- อ. นันชี ทีนี้ตรงนี้แหละที่เราจะต้องเปลี่ยน นั่ง แล้วเมื่อยก็ต้องนอน นอนทำไม นอนให้สบายทำความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ ถ้านอนให้สบาย สุขวิปัสสนาก็เข้าทันที เข้าในความรู้สึกนั้นทันที ความรู้สึกนั้นเป็นสุขวิปัสสนาแล้ว อันนี้ไม่ได้มันต้องละเอียดลออหน่อย อย่าไปนึกว่าทำวัน ๒ วัน ๓ วันก็ได้ ๓ วันนี่ เข้าใจหรือเปล่าก็ไม่รู้ ทำถูกหรือยังก็ยังไม่รู้ ๓ วัน ๗ วันนี่ บางทียังไม่รู้ว่าทำถูกหรือเปล่าก็ไม่รู้ ต้องสอบทุกวันๆ ค่อยยังชั่วหน่อย แต่ก็เสียเวลาหน่อย แต่ว่ามันก็ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เสียเวลาในการฟังก็จริง แต่ไม่เสียเวลาในเวลาทำ

เราก็ต้องทำความรู้สึกที่ **ต้องเปลี่ยน** ไม่ใช่ **อยากเปลี่ยน** ถ้าเราไม่ยอมเปลี่ยนแล้ว ไม่เปลี่ยนจะได้ไหม? เพราะฉะนั้นที่เราทำความรู้สึกที่ **อยากนั่ง** **อยากนอน** **อยากยืน**

อยากเดินนี่นะ **ผิด** ความรู้สึกนี้ผิดเสียแล้ว
ความจริงไม่ยกนั่งก็ต้องนั่งใช่ไหม? ไม่ยก
นั่งละ ฉันจะนอนอยู่อย่างนี้แหละตลอดไปได้
ไหม ไม่ได้ เราไม่ได้พิจารณาให้ถึงเหตุผล ก็
ไม่เป็นปัจจัยแก่ปัญญาที่จะเข้าไปรู้เหตุผล
ตามความเป็นจริง เราจำเป็นต้องนั่ง แต่
ไม่ได้พิจารณาให้ถูกต้องกับเหตุผล ก็เลสก็
เข้าอาศัยเลย เข้าใจว่าอยากนั่ง อยากนอน
อยากกิน อยากหมดทุกอย่าง ไม่พิจารณา
แล้วมันก็อยากหมดทุกอย่าง ก็เลสมันก็เข้าไป
เรื่อยๆ แล้วปัญญาจะมีโอกาสเข้าไปทำงาน
อย่างไรได้ ก็เลสมันเข้าไปเสียก่อนแล้ว เพราะ
ฉะนั้น ไม่ใช่อยากนอนนะ ความจริง **ต้องนอน**
ถ้าไม่นอนไม่ได้ หลับก็เหมือนกันไม่หลับก็ไม่ได้

น. ต้องนอนนี้กิเลสเข้ามาไหม

อ. ไม่เข้า, ต้องนอนนี้ เขาต้องถูกบังคับ ถ้าไม่
บังคับจะเปลี่ยนทำไมกันเล่า ใครบังคับให้
เปลี่ยน เปลี่ยนเพราะเหตุอะไร ทำไมต้อง
เปลี่ยน



- น. เปลี่ยน เพราะมีทุกข์เข้ามา
- อ. เห็นไหมล่ะ เพราะทุกข์นั้นแหละมันบังคับ ทุกข์นั้นแหละมันบีบคั้น เราทนไม่ได้ เราถึงต้องเปลี่ยน แต่เราไม่ได้พิจารณาให้ถึงเหตุผล ก็เลยก็เลยหลอกเราว่า อยากเปลี่ยน ซึ่งไม่ตรงกับความจริงเลย ทีนี้เมื่อเราเอาของที่เป็นเท็จที่ไม่มีเหตุผลตรงกับความจริงมา เสนอปัญญา แล้วปัญญาจะได้ความจริงอะไร ก็ได้แต่ของไม่จริงเรื่อยไป เราจะต้องเอาความจริงที่ถูกต้องตามเหตุผลเสนอปัญญา ปัญญาจึงมีโอกาสพิจารณาเหตุผลถูกต้องได้ มาก ปัญญาจึงจะเห็นถูกขึ้นมาได้ ถึงจะตัดสินใจว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราถึงจะได้ความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมา คือ ความรู้สึกที่ประกอบด้วยปัญญา ปัญญาที่รู้ถูกแล้วว่า รูปอะไรที่เป็นทุกข์ ทุกข์เกิดแล้วในรูปอะไร ทุกข์เฉยๆ ก็ไม่ได้ รูปอะไรที่เป็นทุกข์ก็ต้องรู้ ถ้าไม่ยกานั้นประเดี๋ยว เราเป็นทุกข์อีก เรา ก็ไปอยู่กับ รูป แล้วแต่พอเกิดทุกข์ เรา ไปอยู่กับ ทุกข์ อีก ฉะนั้นต้องรู้ว่า รูปอะไรเป็นทุกข์

- น. เช่นอย่างกับรูปนั่งเวลานี้ นั่งมานานแล้วรู้สึกเมื่อย แล้วทำอย่างไร
- อ. รูปนั่งเป็นทุกข์นี้ เรารู้แล้วใช่ไหม เพราะเราดูรูปนั่งอยู่ เมื่อรูปนั่งเกิดทุกข์ เราก็ต้องรู้ว่ารูปนั่งเกิดทุกข์แล้วจะต้องเปลี่ยน
- น. ตอนนี้อนุสัญญาเกิดแล้วหรือยัง
- อ. ยังไม่เกิด แต่ว่าเราให้เหตุผล เราหาเหตุผลให้ตรงกับความเป็นจริง ให้ปัญญาพิจารณา ถ้าเราเอาความไม่จริงมาเสนอแล้ว ปัญญาจะพิจารณาความจริงได้อย่างไร? เป็นการนำเหตุผลที่ถูก ให้ปัญญาพิจารณาว่า **ต้องเปลี่ยน ต้องเปลี่ยน** นี้เขา **บังคับ** ใช่ไหม ท่านชอบไหม เขาบังคับให้นั่ง ชอบไหม
- น. ไม่ชอบ
- อ. เมื่อไม่ชอบ กิเลสจะเข้ารูปนั่งได้อย่างไร, กิเลสก็ไม่เข้า รูปเท่านั้น กิเลสไม่ชอบละ แต่อยากได้รูปใหม่ใช่ไหม ถ้าอยากได้รูปใหม่กิเลสก็เข้าอาศัยทันที โลภะเข้าอาศัย แต่ถ้าถูก



บังคับให้นั่งจะไม่พอใจเลย รูปนั่งนี้เหมือนกับนักเรียนที่ถูกลงโทษให้ยืน ๕ นาที แหมไม่ชอบเลย ไม่อยากยืนเลย แต่ว่าต้องยืนเพราะครูบังคับ รูปนั่งนี้ก็เช่นกัน ทุกข์ บังคับยิ่งกว่าครูเสียอีก ความทุกข์นี้ บังคับข่มขีที่เราอยู่เรื่อยทุกอิริยาบถเลย

- น. โปรตอธิบาย ตอนที่จะให้ปัญญามันเข้าหน่อยเถอะ
- อ. ก็นี่แหละปัญญาละ! ความจริงนี่แหละเป็นความจริงไหมเล่า?
- น. มันก็รู้อยู่แล้วละ ถ้าอย่างนั้นความรู้อันนี้ก็ เป็นปัญญาแล้ว ที่เรารู้สึกอย่างนี้นะ
- อ. ยังซิยังพิจารณาอยู่พิจารณาเพื่อให้รู้ความจริง แต่ที่นี้เราจะต้องเอาความจริงนี้ขึ้นมาเสนอ ให้เขาได้อยู่เสมอ ให้พิจารณาอยู่เสมอ
- น. ก็รู้อยู่แล้วว่า เป็นทุกข์
- อ. อ้าว ก็รู้แล้วว่า เป็นทุกข์ ก็ที่รู้นี้เรายังไม่เกิด ปัญหานี้ ยังไม่เกิด ต่อเมื่อเกิดปัญญาแล้ว

นั่นแหละ ท่านก็จะรู้เองว่า ปัญญาเกิดขึ้นทำงาน เขาตัดสินแล้ว ความรู้สึกที่ได้จากปัญญาที่ตัดสินแล้วนะคนละอย่างกัน ไม่เหมือนกัน

- น. ทีนี้เมื่อรูปนั่งเปลี่ยนแล้ว เปลี่ยนไปเป็นนอนแล้วปัญญาก็ไม่เกิด
- อ. ก็ดูรูปนั่งใช่ไหม ดูรูปนั่งอยู่ เมื่อเปลี่ยนเป็นนอน เปลี่ยนทำไม
- น. นั่งจนเมื่อยปวดทนมไม่ไหวแล้ว ก็ต้องเปลี่ยนไปเป็นนอนบ้าง
- อ. เปลี่ยนเป็นนอน จะเปลี่ยนทำไม
- น. เปลี่ยนให้มันพ้นทุกข์ไป
- อ. อ้าว ก็อย่างนั้นซิ ต้องรู้สึก ว่า แก่ทุกข์ไม่ใช่ เปลี่ยนให้สบาย
- น. ตรงนี้ปัญญาเกิดหรือยังตอนนี้
- อ. เดี่ยว ยัง เป็นแต่เสนอปัญญาว่า นี่ฉันจะเปลี่ยนเพราะเป็นทุกข์ ฉันจะเปลี่ยนเพื่อแก้



ทุกข์ บอกปัญญาให้รับรู้ไว่ว่ายังงี้ ทีนี้ปัญญา
ก็รับไว้ รับไว้พิจารณาเหตุผล ถึงจะนำเข้าถึง
สัจจะความจริง **ทุกข์นี้** เป็น **ตัวสัจจะ** เป็น
ตัวอริยสัจจ์ แต่เราไม่เห็น เพราะเราไม่ได้
พิจารณาให้มันแน่นอน การที่เราจะถึงสัจจะ
นั้นต้องแน่นอนทีเดียว แต่การแน่นอนก็ต้อง
อาศัยที่พิจารณาบ่อยๆ พิสูจน์แล้วแน่นอน
ต้องเป็นอย่างนี้ นี่ยังอยู่ในระหว่างให้ปัญญา
พิสูจน์เสนอว่า นี่ความจริง คือ ฉันต้อง
เปลี่ยนอย่างนี้ เสนอให้ปัญญาพิจารณาคล้ายๆ
กับศาลรวบรวมคดีมาเสนอให้ผู้พิพากษา

- น. ยังอยู่ในระหว่างพิจารณา
- อ. ถูกแล้ว ยังอยู่ในระหว่างพิจารณา ผู้พิพากษา
ก็ต้องพิจารณาเหตุผล จนกระทั่งรอบคอบ
แล้วถึงจะตัดสินลงไปได้ นี่เรายังอยู่ใน
ระหว่างพิจารณา แต่ว่า ต้องมีคดีเสนอนะ ถ้า
เอาคดีเหลวๆ ไหลๆ ไม่ตรงกับความจริงมา
เสนอผู้พิพากษาก็ตัดสินผิดเหมือนกัน จะถูก

ได้อย่างไรเพราะไม่เอาของจริงๆ มาบอกนี่
ปัญญาเราก็เหมือนกัน เราจะทำความรู้สึก
อะไรให้ตรงกับความจริง อริยาบถเก่านะใครๆ
ก็รู้ว่า เป็นทุกข์ ทีนี้อริยาบถใหม่นี้นะซิ ท่าน
ถึงได้บอกว่าเพราะไม่ได้พิจารณา อริยาบถ
อริยาบถนี่จึงปิดบังทุกข์เสียไม่ให้เห็นคือ
อริยาบถใหม่ เพราะไม่ได้พิจารณา พอ
อริยาบถเก่าเป็นทุกข์ อริยาบถใหม่ก็เป็นสุข เรา
รู้สึกอย่างนี้อยู่เรื่อย อ้าว นอนเป็นทุกข์แล้ว นั่ง
เรารู้สึกว่า นั่งเป็นสุขเราถึงได้นั่งอย่างนี้ แต่
ทีนี้เวลาปฏิบัติรู้สึกอย่างนั้นไม่ได้ **ต้องนั่ง** ไม่ใช่
อยากนั่ง แล้วต้องนั่งนี้ก็ตรงกับความจริงด้วย
ส่วนอยากนั่งนั้นเข้าใจผิด เพราะถ้าไม่อยาก
นั่งก็อย่านั่งซิไม่ได้ **ต้องนั่ง** จึงต้องพิจารณา
ให้ถูกว่า **ต้องนั่ง** เพื่อแก้ทุกข์ ถ้านั่งเพื่อสบาย
ผิดแล้ว ทีนี้ทำเพื่อแก้ทุกข์นี่ก็เลสไม่เข้าแล้ว
เหมือนกับการกินยา กินยาเพื่ออะไร เพื่อแก้โรค
แล้วมีไหมที่ตัณหาอยากกินยา



น. ไม่มี

อ. ไม่มี กิเลสก็เข้าไม่ได้ ความรู้สึกอย่างนี้ กิเลส
ค้นหาเข้าไม่ได้ ถ้าไม่รู้ก็รู้สึกวกินยาเพื่อสบาย
แต่เรารู้ว่ากินยานี้ ไม่มีใครเลยที่จะอยากกิน
ทีนี้ถ้าเรานั่งเพื่อสบาย ความรู้สึกว่า รูปใหม่
นี้สบาย กิเลสก็เข้าอาศัยทันที เพราะฉะนั้น เรา
จึงกันความรู้สึกใหม่ โดยโยนิโสว่าต้องเปลี่ยน
ไม่ใช่อยากเปลี่ยน ไม่ใช่สบาย แต่เพื่อแก้
ทุกข์โยนิโสการนี้สำคัญมาก เป็นอาหารของ
ปัญญา

น. ถ้าแก้ทุกข์ก็เป็นปัญญาใช้ใหม่

อ. ปัญญาจะเกิดหรือไม่เกิดก็แล้วแต่ แต่ว่า ตรง
กับความจริง

น. เกิดไหมเล่า

อ. ก็แล้วแต่ เสนอเขาบ่อยๆ เข้า เขาก็ต้องเกิด
ละ เขาก็ต้องตัดสินแน่ละ ปัญญาที่ตัดสินแน่
ลงไปเลย แล้วเราจะรู้เอาเวลาที่เขาตัดสิน
แล้วนะ พอเราได้อารมณ์ของปัญญาที่แน่นอน

ได้ความรู้สึกจากปัญญาแน่นอนแล้ว ท่านจะ
รู้เองอันนี้ไม่ลำบาก

- น. อาจารย์บอกไม่ได้ ใช่ไหม
- อ. บอกได้ แต่ไม่จำเป็น เดี่ยวท่านก็ไปอยากได้
ปัญญาเสีย พอบอกเข้าแล้ว ท่านก็ไปอยาก
ได้ที่เดียว อยากจะรู้อย่างนั้นบ้าง อย่างที่
ดิฉันบอกใช่ไหม
- น. ก็ต้องมีเป็นแนวไว้บ้าง
- อ. ไม่ต้อง ไม่ต้องบอกเลย ท่านอยากได้
รสเปรี้ยวใช่ไหม ดิฉันบอกให้ไปกินมะนาวก็
แล้วกัน ไม่ต้องไปบอกว่ารสมันเป็นอย่างไร
พอท่านไปกินมันก็ปรากฏขึ้นมาเองไม่ต้องไป
บอกก่อน

เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญที่สุด กิเลสนะ มันเข้าตรง
ความรู้สึก ปัญญาที่เกิดขึ้นตรงที่ความรู้สึกเหมือนกัน ถ้า
เราไม่มีโยนิโสมนสิการให้ถูกต้องแล้วก็ต้องเป็นปัจจัย
ของกิเลส ถ้ามีโยนิโสมนสิการก็ต้องเป็นปัจจัยแก้
ปัญญาสองอย่างเท่านั้นแหละ ทีนี้เมื่อมีความรู้สึกเป็น



ปัจจัยแก่กิเลส กิเลสมันก็เอาไป ปัญญาก็ไม่ได้กิน ทีนี้เรา
มาเข้ากรรมฐาน เราก็ต้องหาความรู้สึกรู้สึกที่จะเป็นปัจจัยแก่
ปัญญา อย่าให้กิเลสมันเข้า กิเลสมันเข้ามันก็ปิดบังเสีย ทีนี้
ถ้ากิเลสไม่เข้า เรามีโอกาสที่จะดูได้นานๆ สมมติว่าเรา
นั่งรถผ่านแฟล็บเดียว เราอ่านหนังสือไม่ทัน เพราะเรา
ไม่ไว แต่คนที่เขาชำนาญรถผ่านไปนี่เขาอ่านได้ แต่เรา
ต้องดูนานๆ จึงจะทัน คนรุ่นเราไม่เหมือนแต่ก่อนแล้ว
แต่ก่อนท่านฟังเทศน์ก็รู้เรื่อง เรานี้เอาเถอะ ทำให้รู้ก็ยังมีดี
แต่เพียงว่าเข้าใจทำงานเท่านั้นก็ยังลำบาก บางทีก็ไม่แน่
เข้าใจไม่แน่นอน ก็อาจจะลืมเสียบ้าง อะไรอย่างนี้ พอถึง
เวลา เขาให้ทำอย่างนั้นก็ลืมไปแล้ว บางคนก็ลืม ลุกขึ้น
ยืนไปแล้วยังไม่ทันรู้เลยว่าแก้ทุกข์ จะลุกขึ้นยืนอย่างนี้
ไม่ตรงกับความจริง อย่างนี้ใช้ไม่ได้แล้วก็แล้วไปเลย
อาการอื่นยังมีอีกเยอะ ไม่ใช่จะมีแต่หนเดียว เราก็ยังต้อง
นั่ง ต้องยืนอีกเยอะ แต่ก็ต้องรู้ว่า เมื่อก็ก่อนลืม คือให้รู้ตัว
ว่า เผลอไป ทีหลังจะได้จำได้ไม่ลืม อันนี้แหละสำคัญมาก
ทีเดียว

เพราะฉะนั้น เรื่องผลจึงไม่ต้องไปหวังจะได้เห็น
อะไรหรือยัง เกิดดับไตรลักษณ์นั้นมันเป็นผลของงาน

หน้าที่ของเรา คือ ทำงานให้ถูกต้องเท่านั้นแหละ เงินดาว
เงินเดือนไม่ต้องไปนึกถึง ถ้าท่านทำผิดแล้วอยากได้
เงินเดือนเท่าไร เขาก็ไม่ให้ หน้าที่เราต้องทำให้ดีทำให้ถูกต้อง
นี้ก็เหมือนกัน เวลาเข้าวิปัสสนานี้ ปัญญาวิปัสสนาก็ดี
เห็นหรือไม่เห็นนามรูป ไตรลักษณ์เกิดดับก็ดี ไม่ต้อง
นึกถึงทำงานให้ถูกต้องว่า เวลานั้นเขาให้กำหนดอย่างไร เวลา
นั้นเขาให้ทำความรู้สึกอย่างไร อ้อ...เขาต้องให้รู้เสียก่อนว่า
ทุกข์มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่รู้ทุกข์ เราก็ไม่รู้ว่าจะเปลี่ยน
เพราะอะไร ก็จะกลายเป็นเราอยากเปลี่ยนทุกที เราต้อง
รู้เหตุว่า ทุกข์มันเกิดขึ้นเสียก่อน ถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้วจะ
เปลี่ยนทำไมต้องโยนิโสมนสิการไว้ นี่กันกิเลสที่จะเกิดขึ้น
ข้างหน้าว่า จะเปลี่ยนทำไม ถ้าเปลี่ยนเพื่อสบายก็กันไม่ได้
แล้วจะเปลี่ยนทำไม เพื่อแก้ทุกข์

การแก้ทุกข์นี้ มันก็ไม่ใช่เป็นความสุขเหมือนกัน
ถ้าเราพิจารณาให้ถี่ถ้วน เพราะว่า **อริยาบถใหญ่** ก็
เหมือนกับ**คนเจ็บ** **อริยาบถย่อย** ก็เหมือนกับ**คนพยาบาล**
อยากจะลุกขึ้น แต่อริยาบถย่อยมือจะทำหรือเกาะ ไม่ได้
ก็ลุกขึ้นไม่ได้ อยากจะพลิกตัวก็ไม่ได้ อริยาบถย่อยก็
เหมือนกันคนพยาบาลต้องคอยพยาบาลคนเจ็บกันเรื่อยไป



ก็เหมือนเป็นทุกข์เหมือนกัน แต่ว่ามันไม่ได้เป็นทุกข์เจ็บป่วยเหมือนคนเจ็บ **อิริยาบถเก่า** นะ เป็นตัวเจ็บ ตัวปวด ตัวเมื่อย แต่**อิริยาบถใหม่**ก็ช่วยแก้แก้เหมือนกับคนพยาบาล

เพราะฉะนั้น เราจะเห็นทุกข์จากอิริยาบถเก่าก่อน อิริยาบถใหม่ยังไม่เห็นทุกข์ เพราะว่ามันสูงกว่า อิริยาบถใหม่ยังไม่เห็นทุกข์ เพราะว่ามันสูงกว่า ไม่ใช่ **ทุกขเวทนา** แต่เป็น**สังขารทุกข์**นั่นเอง ต้องแก้ไข ต้องช่วยเหลือ ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องอะไรต่ออะไร เพราะฉะนั้น ต้องเห็นทุกขเวทนามาก่อน พอมีปัญญาดีขึ้นก็จะเห็นสังขารทุกข์อันนี้ ทีนี้ก็จะจะมีแต่ทุกข์เท่านั้นเข้าถึง**สังขะ**แล้ว ไม่มีสุขสังขะ สุขอริยสังขามีไหม? มีแต่ทุกขอริยสังขะไหม? พอเข้าถึงอริยสังขะแล้วละก็ ไม่มีหรรอกสุข ทีนี้ปัญญาเข้าถึงอริยสังขะแล้วละก็ **ไม่มีหรรอกสุข** ทีนี้ปัญญาเข้าถึงสังขะความจริงแล้วอย่างกล้วยๆ ทีนี้เขาก็พาไป จะไปไหน อยากรจะได้อะไร นิพพานก็ได้ เขาก็พาไปให้ได้เห็น

ขณะนี้หน้าที่ก็มีการฟังแล้ว, ก็เข้าใจแล้วเวลาทำก็คอยสังเกตว่า ตรงกันไหม ถ้าไม่ตรงก็ทำความรู้สึกเสียใหม่ มีหน้าที่อยู่แค่นี้เท่านั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องสอบการปฏิบัติกัน สอบเพื่ออะไร ไม่ใช่จะสอบ ให้เกิดปัญญา

วิปัสสนาอะไร สอบดูว่า เข้าใจหรือไม่ที่บอกไป ทำถูกแล้วหรือยัง เวลานั้นทำความรู้สึกอย่างไร เพราะว่า บางทีลืมไปก็จะได้บอกให้ใหม่ ถ้าไม่บอกก็ลืมไปเลย กลับมาไม่ถูกทำไม่ถูกก็เสียเวลาไป ยิ่งคนอายุมากๆ แล้วจะจำอะไรได้ บางทีสาว ๆ หนุ่ม ๆ ก็จำไม่ค่อยจะได้ การที่สอบก็เพื่อจะ **ให้รู้ว่า ทำถูกหรือยัง** **หน้าที่ของอาจารย์ก็สอนให้ทำให้ถูกเท่านั้น**

ส่วนการที่ท่านจะรู้หรือไม่รู้ จะช้าหรือเร็วนี้เป็นเรื่องของ **บารมีหรือปัจจัย** มีมาอย่างไร ไม่มีใครช่วยกันได้ พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้ท่านก็เป็นผู้สอนเหมือนกัน เพียงว่าให้ได้รูปได้นาม **แกะเห็นรูปเห็นนาม** เท่านั้นก็พอแล้ว แค่นี้ก็พอแล้ว ทีนี้เกือบไม่ต้องสอบแล้ว พันหน้าที่ของครูบุคคลแล้ว **ต่อไปนามรูปก็จะเป็นครู** ธรรมะทั้งหมดอยู่ที่ **นามรูปทั้งนั้น** จะเป็นไตรลักษณ์จะไม่เที่ยง จะเป็นทุกข์จะไม่ใช้ตัวตนจะเป็นอริยสัจ หรืออะไร ก็อยู่ที่นามรูปทั้งนั้นเลย เมื่อท่านได้นามรูปเป็นครูแล้ว ท่านก็ตามดูนามรูปไปแกะ ทีนี้เขาก็สอนให้ดูมาก ก็รู้มาก ทุกอย่างเลย แม้กระทั่งนิพพาน นามรูปก็สอนให้บุคคลสอนไม่ได้สอนได้แต่เพียงว่าให้ **ทำให้ถูก** เท่านั้นเอง



เพราะฉะนั้น ที่เราเสียเวลาทำแล้ว ก็ยังไม่ได้
อะไรบางที่เราทำไม่ถูกเลย ผิดก็ไม่รู้ ถูกก็ไม่รู้ และอีก
ประการหนึ่งท่านมาปฏิบัติที่นี่แล้ว ท่านจะต้องรู้ว่า ที่เขา
ให้ปฏิบัติอย่างนี้มีเหตุผลอย่างไรหรือเปล่า ออกไปแล้ว
บางทีก็ไม่รู้ว่า ทำไมเขาให้ทำอย่างนี้ มีคนเขาถามว่า คุณ
ไปทำวิปัสสนาเขาให้ทำอย่างไร เขาก็สอนให้รู้นั่ง นอน ยืน
เดิน ให้ดูรูปนั่งอะไรก็ว่าไปตามที่จำได้ ถ้าซักว่า ทำไมเขา
ต้องให้ทำอย่างนั้นด้วยเล่า ทำไมเราจะดูใจอย่างเดียวให้
สงบ ให้เป็นสมาธิอย่างเดียวแล้ว ปัญญาเกิดไม่ดีกว่าหรือ
เขาให้กำหนดรูปนามเพื่ออะไร ทำไมจะให้รู้รูป รูปนาม
เพื่ออะไร

น. ให้รู้รูปนามก็เพื่อทำลายตัวตน

อ. นั่นนะซี ถ้าไม่รู้รูปนามละก็ทำลายไม่ได้ แล้ว
รู้ที่ไหน ตัวตนนะ มันเกิดที่ไหน

น. ตัวตนมันก็อยู่ในนามรูปนั่นแหละ!

อ. เกิดที่ไหนล่ะ

น. เกิดที่ไหนก็ไม่ทราบ

อ. ถ้าไม่รู้ ก็รู้เสียซี เวลาเขาให้ปฏิบัตินี้ละ เขา
ให้ทำลายที่ไหนล่ะ เขาให้ดูรูปนั่ง เขาให้ดูที่ไหน



น. ให้ดูกิริยาอาการของรูปที่ปรากฏ

อ. ให้ดูนั่ง ต้องเอาให้แน่นลงไปเลย

น. เอาที่นั่ง

อ. ทำไมถึงเอาที่นั่ง ก็เพราะว่า เรา นะ มันอยู่ที่นั่ง เรานั่งใช้ไหม ถ้าไม่มีนั่ง เรานั่งมันก็ไม่มี ถ้ายังไม่นอน เรานอนมันก็ไม่มี พอกิริยาที่นอนเกิดขึ้น เรานอน มันก็มีทันที พอกิริยาที่เดิน เกิดขึ้น เรา เดินถึงจะมี เพราะฉะนั้น เขาจึงให้รูปร่าง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน เพื่อกันที่จะรู้สึกว่ารานั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน แต่ที่จะกันได้ก็ต้องรู้สึกแน่นนอนว่า เป็นรูปจริงๆ ปัญญาต้องตัดสินชัดเจนแล้วว่า มันเป็น รูปจริงๆ มันไม่มี เรา จริงๆ ไม่มีผู้หญิง ผู้ชายมานั่ง มีแต่รูป คือ ร่างกายนี้แหละ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายนี้แหละ เมื่อปัญญาตัดสินอย่างนี้แล้วถึงจะได้ จะขอยกตัวอย่างสักชนิดหนึ่ง เช่น ที่เขาเจริญภาวนากันว่า พุทโธ พุทโธ อรหัง อรหัง อย่างนี้ทำไมเล่าเราอยู่ที่อรหังหรือ? เราอรหังนี้ไม่เคยไม่มีใครนึกเลย ไม่มีเราเลยตรงนั้น แล้วจะไปทำลายเราได้อย่างไร เมื่อไม่มีเรา และเรานี้ต้องวิปัสสนา ต้องปัญญาเกิดแล้ว เมื่อไม่มีเราในที่นั้นแล้ว ปัญญาจะเอาอะไรไปทำงาน, จะ



ประหารกิเลสได้อย่างไร? ในเมื่อไม่มีกิเลสให้ประหารตรงนั้น แต่มันก็เป็น สมภาณี ได้ แต่ว่าเป็นปัญญาไม่ได้ เพราะไม่ใช่เหตุปัจจัยที่จะเป็นอารมณ์ของปัญญา ปัญญา ก็ไม่ทำงาน เมื่อปัญญาไม่ทำงานแล้วเป็นอย่างไรก็เป็น สมภาณี ใจก็สงบเงียบเท่านั้น แต่ที่จะไปรู้รูป รู้นามไม่มี เมื่อไม่รู้รูป รู้นามแล้ว เราก็อำลายไม่ได้นั่งนิ่งไป เป็นเราหรือไม่ เป็นเราก็ไม่รู้เวลานั้น มันไม่มีเรา เวลานั้นสงบแล้ว เวลานั้นไม่มีเราจะไปนึกอะไรว่าเป็นเราก็ไม่มี แต่เรามันไม่ได้ถูกทำลายเพราะความรู้สึกมันไม่เคยเปลี่ยนแปลง พอออกมามันก็เป็นเราอีก เมื่อปัญญามันไม่ทำงานแล้ว ก็เปรียบเหมือนคนที่ไม่มีโรคแล้วกินยา ยาวิเศษอย่างไร ก็ไม่มีประโยชน์ ก็มันไม่มีโรคแล้วยาจะแสดงสรรพคุณอะไร มันก็เฉยๆ ไป เพราะฉะนั้น การที่เขาให้กำหนดนี้ก็ต้องมีเหตุว่า อ้อ...ตัวตนมันเกิดขึ้นเวลานั้นๆ นั่งนั้นใครจะไปรู้ว่า นั่ง เราอยู่บ้าน เราก็รู้นั่ง เพราะฉะนั้น กิริยาที่นิ่งไม่ต้องเปลี่ยนแปลง แต่เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกหนึ่งที่ว่ารูปนั่งเท่านั้น จะนั่งท่าไหน จะนอนท่าไหน จะเดินก็ได้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกทีเดียวว่าเป็นรูปนั่ง สำหรับอิริยาบถจะอย่างไรก็ได้ เปลี่ยนเฉพาะความรู้สึกนึกเดียวจากเรานั่งเป็นรูปนั่งเท่านั้นเอง

อานิสงส์ของการปฏิบัติ

ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น **ศีล**ก็มีอยู่แล้วในโลกนี้ **ทาน**ก็มีอยู่ **สมาบัติ**เหาะเหินเดินอากาศก็มีอยู่ก่อนแล้ว มีผู้ที่เขาทำกันอยู่แล้ว พระพุทธเจ้ายังมาสร้างบารมีอยู่กับเขา สิ่งที่ยังไม่มีในเวลานั้น ก็คือ **สติปัฏฐาน ๔ มรรค ๘** ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ก็คือ ธรรมะอย่างเดียวนั่นเอง วิสุทธิ ๗ ไม่มีสติปัฏฐานไม่มี มรรค ๘ ไม่มี วิปัสสนาไม่มี (ถ้าทำถูกต้องแล้วธรรมเหล่านี้จะเข้าหมดเลย) ธรรมเหล่านี้ยังไม่มีจนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วคนทั้งหลายในสมัยนั้นไม่มีโอกาสเลย สัตว์โลกทั้งหลายไม่มีโอกาสที่จะได้สร้างกุศลอย่างนี้เลย

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วจึงได้ประกาศกุศลอย่างนี้ (ทางไปนิพพานจึงได้ปรากฏขึ้นในโลกพุทธศาสนาสิ้นแล้วหนทางก็สิ้นด้วย) ท่านจึงได้กล่าวว่า **ผู้ใดมาเกิดพบพระพุทธศาสนาแล้วเป็นลาภอันประเสริฐ** มีอานิสงส์มากเหลือเกินเป็นลาภอย่างไร เป็นลาภก็เพราะว่า **จะได้สร้างกุศลอย่างนี้ เพื่อเป็นปัจจัยที่จะพ้นจากสังสารทุกข์** กุศลอย่างอื่นไม่มีพ้นได้เลย จึงได้กล่าวว่า เป็น



ลามอันประเสริฐ เราทั้งหลายก็ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แต่ว่าเราไม่เคยรู้จักเลยกุศลอย่างนี้ไม่เคยได้สร้างเลย เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว การพบพระพุทธศาสนาก็เป็นหมัน หาประโยชน์ไม่ได้ เราก็มัวแต่จะมาสสร้างทานสร้างศีลอะไรต่ออะไร ซึ่งนอกพระพุทธศาสนาก็ได้ เพราะว่า เขาก็มีมาก่อนแล้วประจำโลก อันนั้นะซีไม่มีที่กล่าวว่าเป็นลามอันประเสริฐนั่นก็คือ ได้มีโอกาสสร้างกุศลอย่างนี้ถือว่า เป็นอานิสงส์มากนัก

เพราะฉะนั้น เราควรสร้าง เราจะได้หรือไม่ได้ก็ช่าง แต่กุศลวิปัสสนานี้เราต้องสร้าง เพราะว่าเรามีโอกาสแล้วที่จะสร้างได้ เราก็ต้องสร้างเพื่อให้เป็นปัจจัยต่อไป เพราะว่า ถ้าตายแล้วสูญ เราก็ไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด แต่
นี่เราเชื่อแล้วว่าตายแล้วไม่สูญสังสารวัฏมีอยู่เพราะฉะนั้น
เราก็สร้างไว้ให้เป็นปัจจัย อันนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้
เคยเทศนาแก่พระอานนท์ว่า **ตถาคตคงยังอยู่ก็ตาม หรือ
จะล่วงลับไปแล้วก็ตาม จะเป็นอุบาสกอุบาสิกา ภิกษุ
ภิกษุณี คนใดคนหนึ่งก็ตาม ถ้าตั้งอยู่ในธรรมอันนี้แล้ว
ตถาคตก็ยกย่องว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ประเสริฐ** อะไรตั้งอยู่
จิตตั้งอยู่ในธรรมอันนี้ คือ พิจารณากาย เวทนา เป็นต้น

ได้แก่ **สติปัญญา** พระองค์ก็ทรงยกย่องว่า ผู้นั้นเป็นผู้ประเสริฐ แล้วยังได้ทรงตรัสว่า อานนทังจมีตนเป็นที่พึงของตน อย่าเอาสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงเอาตนเป็นที่พึ่ง และเอาธรรมเป็นที่พึ่งด้วย เอาตนเป็นที่พื่อนั้นอย่างไร? ผู้ชื่อว่า มีตนเป็นที่พึ่งของตน คือ ผู้ที่พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณากรรม สติปัญญาอันใดอันหนึ่ง ผู้ที่นำจิตของตนไปตั้งอยู่ในสติปัญญา ได้ชื่อว่า ผู้นั้นมี **ตนเป็นที่พึ่ง** และมี **ธรรม** เป็นที่พึ่งด้วย และผู้ที่นำจิตมาตั้งอยู่ในสติปัญญาได้ ถ้าเป็นผู้ที่ไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับกิเลสจริงๆ แล้ว คือ ผู้ที่ไม่มีตนเป็นที่พึ่งแล้วมาไม่ได้ มาไม่ได้หรือมีอุปสรรคอย่างโน้นอย่างนี้ **คนที่ จะเอาจิตมาตั้งอยู่ในสติปัญญาได้ จะต้องเป็นคนที่ชนะกิเลสได้** ชนะกิเลสมาแล้ว ก็มีปัจจัยของกุศลที่จะให้โอกาสให้จิตมาตั้งอยู่ได้ จึงจะมาได้ จะต้องชนะกิเลสมาขั้นหนึ่งแล้ว มิฉะนั้นมันไม่ยอม กิเลสมันจะลากไปที่เดียวรอกนะ ไม่มีกุศลลากไปเลย มีแต่กิเลสลากไปทั้งนั้น ถ้าไปสวรรค์ก็ต้องกุศลนั้นแหละเป็นผู้ลาก ถ้าคนที่เอาชนะกิเลสไม่ได้ ก็ไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ในธรรมอันนี้ได้ เพราะฉะนั้นคนที่ตั้งอยู่ได้ชื่อว่า มีตนเป็นที่พึ่ง มีอำนาจสามารถจะทำตนให้เป็นที่พึ่งได้ สามารถจะได้ธรรมเป็นที่พึ่ง



อีกประการหนึ่ง ในมหาปริณีพพานสูตร พระพุทธเจ้า
ใกล้จะปรินิพพานแล้ว ขณะนั้นเทวดาทิ้งหลายก็รู้ว่า
พระพุทธเจ้าประชวรมาวันนีบอกเวลาเท่านั้น ที่เดียว
จะเข้าสู่ปรินิพพานแล้วก็พากันบอกกล่าวว่า เราจะพากัน
ไปบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสียในวันนี้เถอะ ต่อไปจะ
ไม่ได้บูชาอีกแล้ว ดังนั้น ต่างก็พากันโปรยดอกมณฑารพ
อันเป็นดอกไม้ทิพย์เพื่อเป็นพุทธบูชา ในป่านั้นเต็มไปด้วย
ดอกไม้ทิพย์ ที่เหล่าเทวดาพากันบูชาพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าก็ตรัสแก่พระอานนทว่า อานนทเทวดา
เหล่านั้นบูชาตถาคตด้วยดอกไม้ อันเป็นทิพย์มากมาย
เหลือเกิน เต็มไปหมดทั้งป่า แต่ถึงเช่นนั้นก็ยังไม่ชื่อว่า
ตถาคตรับบูชาของพวกเทวดาเหล่านั้น ถ้าเราเอาของไป
ให้ใคร แล้วเขาไม่รับจะชื่อว่า ให้เขาไหม ก็ไม่ชื่อว่าให้
ถูกไหม การที่เราบูชาก็เหมือนกัน ถ้าพระองค์ไม่รับ ก็
ไม่ชื่อว่า บูชา ต่อเมื่อใด ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามมาเห็นภัยใน
วิภวภูมิตะ แล้วก็ทำความเพียรเพื่อออกจากสังสารวัฏ
นั่นแหละการกระทำของบุคคลเช่นนั้นชื่อว่าตถาคตรับบูชา
เห็นไหมที่เราปฏิบัตินี้เป็นการบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้ใดมาพิจารณาเพื่อตัวจะได้พ้นจากทุกข์ คือ สังสารทุกข์



นี่แหละชื่อว่าตถาคตรับบูชา เรานะ เป็นผู้ที่นับถือ พระพุทธศาสนาด้วยกันทั้งนั้น ทำไมเราจะบูชาพระตถาคตสักเจ็ดวัน - สิบห้าวันไม่ได้หรือ การบูชาของเรา นี่แหละชื่อว่า ตถาคตรับบูชา พระองค์ต้องการปฏิบัติบูชา ทำไมไม่ถวายทาน

เพราะฉะนั้น ขอให้รู้เถิดว่า การที่เรามาเข้าปฏิบัติ นี้ สมแล้วกับที่เราเคารพเลื่อมใสพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจึงมาบูชาเพื่อพระองค์ และทุกครั้งที่เรามีสติรู้ รูปก้าว ก็เท่ากับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสาธุทุกครั้ง สำรวมตาเห็น ก็สักแต่ว่า เห็นรู้อยู่ที่เห็น แต่จะไม่ออกไปข้างนอก เวลาเห็นเรามีสติรู้อยู่ที่ **นามเห็น นามได้ยิน** ก็เหมือนกัน **จก ขุนา ส่วโร สาธุ** พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ **โสเตน ส่วโร สาธุ** พระองค์ทรงสาธุ เมื่อมีสติรู้ที่ได้ยินกิเลสเข้าไม่ได้ เพราะอารมณ์ปัจจุบันนี้ กิเลสเข้าไม่ได้ ทำลาย อภิชณาโทมนัส

คิดดูซิว่า กุศลเท่าไรในการที่เรามาทำอยู่นี้ เว้นแต่ผู้ที่มีบาปหนา หรือมีกิเลสก็ไม่สามารภที่จะเอาชนะ กิเลสมาตั้งอยู่ในธรรมอันนี้ได้ นอกจากนั้นยังได้กุศลทุก อิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ทุกก้าวไป



ก็ได้กุศล กินข้าวเพื่อสร้างสังสารวัฏก็ได้ กินเพื่อพ้นจากสังสารวัฏก็ได้ กินแล้วก็พิจารณาว่ากินเพื่ออะไร กินเพื่อแก้ทุกข์ เบญจขันธ์นี้ต้องอาศัยอาหาร การมีเบญจขันธ์นี้ก็เป็นที่ทุกข์ เพราะต้องอาศัยอาหาร เพื่อยังอัตภาพให้อยู่ได้แล้วก็พิจารณาต่อไปว่า อยู่เพื่ออะไร อยู่เพื่อมรรค ผลนิพพาน ธรรมที่ควรที่จะรู้ยังไม่มี ธรรมที่ควรที่จะแจ้ง ยังไม่แจ้ง ทุกข์ที่ควรที่จะพ้นยังไม่พ้น เพื่อจะเอาอัตภาพนี้ไว้เพื่ออย่างนี้เท่านั้น

ทีนี้เราก็กินข้าวได้ถูกต้อง ไม่ได้กินเพื่ออโรย ถ้าอโรยก็โลภะ ถ้าไม่อโรยโทสะอย่างนี้เรื่อยไปก็สร้างสังสารวัฏ กิเลสเป็นตัวสังสารวัฏก็สร้างสังสารวัฏเรื่อยไป กินข้าวหนหนึ่งก็ไม่รู้ว่า สังสารวัฏยาวเท่าไร จนไม่รู้เบื้องต้นและที่สุด นี่แหละพิจารณาอย่างนี้ จะอาบน้ำก็อาบน้ำด้วยปัญญา เพื่อออกจากทุกข์ กินข้าวเพื่อออกจากทุกข์ การเห็น การได้ยิน การนั่ง นอน ยืน เดิน ก็เพื่อออกจากสังสารวัฏทั้งนั้น เดินก็ได้กุศล นั่งก็ได้กุศล อาบน้ำก็ได้กุศล ยืนก็ได้กุศล กินข้าวก็ได้กุศล อาบน้ำก็ได้กุศล ถ่ายอุจจาระก็ได้กุศล ถ่ายปัสสาวะก็ได้กุศล วันหนึ่งกุศลก็นับไม่ถ้วน ไม่รู้ก็ร้อยครั้งก็พันครั้ง

เราจะไปสร้างกุศลอะไรที่ได้มากอย่างนี้ นานๆ
ทำบุญครั้งหนึ่ง นานๆ เลี้ยงพระครั้งหนึ่ง นานๆ จะ
ทอดกฐินสักที แล้วอย่านึกว่า ไปทอดกฐินเลี้ยงพระนั้น
อกุศลจะเข้าไม่ได้ ไม่ได้โดยบริสุทธิ์เต็มที่แน่นอน เพราะ
ระหว่างที่ทำนั้นไม่ได้ตั้งใจ ก็จะไม่ชอบใจแล้ว
บางคนไปทอดผ้าป่า ทอดกฐิน ทะเลาะกันกลับมาเป็น
ความกันก็มี มันไม่ได้บริสุทธิ์ อย่างนี้เลย เพราะฉะนั้น
อย่ามีความประมาท ผลัดเวลาว่า เอาไว้ก่อนเถอะ
วันหลังถึงจะมา อย่างนี้ก็เพื่อความประมาทแล้ว เรา
เกิดมาที่หลังกุศลอย่างนี้ อาจจะไม่รู้ว่าเขาสร้างกัน
อย่างไรก็ได้ แม้ขณะนี้ยังสับสนอลหม่านเต็มที่แล้ว
วิปัสสนาสติปัญญาฐาน เวลานี้ก็มีนับไม่ถ้วนหลายอย่าง
เหลือเกิน

เพราะฉะนั้น ก็น่าปลื้มใจกันทุกคน ขอให้ตั้งใจให้ดี
เพราะเป็นของนำมายากที่สุด เป็นธรรมอันประเสริฐที่สุด
พระพุทธเจ้ามีพุทธประสงค์จะให้เราได้รับกุศลอย่างนี้ ถ้า
เราไม่ทำอย่างนี้ มัวไปทำทานถือศีลเสีย ซึ่งกุศลเหล่านี้
จะทำเมื่อไรก็ได้ มีอยู่เสมอในโลก แต่นี้ถ้าหมดศาสนา
แล้วจะไม่มีโอกาสทำลายอีกประการหนึ่ง เราจะเชื่อละ



หรือว่าเกิดมาอีกแล้วจะได้พบพระพุทธศาสนาอีกหรือเปล่า ถึงหากจะพบก็ไม่แน่ว่าจะเข้ามา เพราะว่า ผู้ที่พบอีกตั้ง เยอะแยะก็ไม่ได้เข้ามา

ดังนั้น เราจะได้หรือไม่ได้ก็ตาม ก็ยังได้สร้างบารมี เข้าไว้ ต่อไปเมื่อเกิดขึ้นมาอีก ก็ยังมีปัจจัยให้ได้มีโอกาส สร้างบารมีต่อไปอีก ทุกท่านที่เข้ามานี้ ดิฉันเชื่อแน่ว่า ต้อง มีบารมีมาแล้ว อยู่ถึงไหนๆ ถึงเชิงรายก็ยังมี ถ้าไม่มี บารมีแล้วมาไม่ได้เลย แม้อยู่อ้อมน้อยนี้ ยังไม่เคยมีพวก ไกลๆ อ้อมน้อยมาเข้ากรรมฐานเลย เพราะฉะนั้นโอกาสที่ เราเข้ามาเป็นโอกาสสร้างมหากุศลอย่างยั้งทีเดียว โอกาส ที่เราจะทำบาปนั้นหาง่ายทีเดียว และอันนี้หายากเหลือเกิน เมื่อเราได้โอกาสที่ประเสริฐแล้ว เราก็ต้องรู้ตัวว่าเป็น ของมีคุณค่าเหลือเกิน และเชื่อว่าเราบำรุงพระพุทธ ศาสนาด้วย เพราะว่า **พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นแก่เรา** ก็ ชื่อว่า บำรุงและรักษาพระพุทธศาสนาให้ยืนยงอยู่ด้วย ทรายใดที่ยังคงมีคนเข้าใจแพร่หลายรับไว้ได้ จะต้องมี ผู้รับไว้ด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่มีอยู่ในตำรา อยู่ในตำราก็ ไม่มีประโยชน์ ต้องมีอยู่ที่เรา เข้าใจแล้วก็เผยแพร่ไป ถ้ายทอดไปให้คนอื่น พระพุทธศาสนาจะได้เจริญแพร่หลาย ถ้าคนที่รู้ตายไปไม่มีคนรับไว้ ก็เป็นอันว่าหมดไป

ถ้าธุระทั้งสองยังมีอยู่ก็แสดงว่า พระพุทธศาสนา ก็ยังคงอยู่ พระพุทธศาสนาจะยังมีอยู่ได้ ก็เพราะธุระ การงานทั้งสองยังมีอยู่ ถ้าการงานอย่างนี้ไม่มีเสียแล้ว ก็เป็นอันว่า หมดไป เพราะฉะนั้น คนที่เข้ามานี้ ดิฉัน ถือว่า มีบุญมาแล้ว แต่ว่า**อุปฆาตกรรม** อะไร ที่จะมา ตัดรอนนั้นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ไม่มีเรื่องอื่นหรือ **มันจะไม่ให้เรามาก็เพราะกิเลส มันจะให้เราออกไปก็เพราะกิเลส** ถ้าไม่ชนะกิเลสแล้ว เราก็มาไม่ได้ เราต่างก็อยู่ใต้อำนาจ ของพระยามารทั้งนั้น เหนือขึ้นไปสวรรค์ชั้นที่ ๖ ก็อยู่ใต้ อำนาจเขาทั้งหมดพวกเดียวกันนั้น ที่จะไม่อยู่ใต้อำนาจ คือ พวกพระอรหันต์ พญามารจะบังคับ จะทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เหนืออำนาจของพญามารจะบังคับ คือ กิเลส คนมีกิเลส แล้วต้องอยู่ใต้อำนาจพญามารทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น มันจึงได้มาอ้อนวอนพระพุทธเจ้า บอกให้นิพพานเถอะ นิพพานเสียเถอะ ถ้าขึ้นอยู่นาน ประเดี๋ยวก็จะสอนคนให้เป็นอิสระเสียหมด เพราะฉะนั้น คนที่จะชนะกิเลสได้ จะต้องมิบุญเหลือเกิน การที่ดิฉัน เพียรพยายามแนะนำนี้ก็เพื่ออยากได้กุศลเหมือนกัน ถ้า



ท่านเกิดกุศลขึ้นมาหรือได้สติปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ดิฉันก็พลอยได้กุศลด้วย เพราะฉะนั้น ดิฉันก็เคยพูดเสมอๆ ว่า ถ้าอยากจะตอบแทนบุญคุณอาจารย์ละก็ไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด ขอให้ทำวิปัสสนาให้เกิดปัญญาอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้นขอให้ทุกท่านตั้งใจอยู่ในกุศลนี้ ถ้าไม่มีความจำเป็นจริงๆ ก็ขอให้อย่าได้ออกไป ขอให้เอาชนะกิเลสให้ได้ ถ้าชนะคราวนี้ได้ก็มีหวังที่จะชนะต่อไปได้ เพราะฉะนั้น ขอให้กุศลเจตนาที่ท่านได้ตั้งใจมาบำเพ็ญกุศลเพื่อพระพุทธศาสนา และตั้งอยู่ในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขออำนาจกุศลอันนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านมีกำลังกาย กำลังใจ สมบูรณ์ด้วยกำลังสติ กำลังปัญญา และสติปัญญานั้น จงเป็นปัจจัยให้ได้เข้าไปรู้ศีลรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามที่ต้องการมา และขออย่าได้มีอุปสรรคอันตรายอะไรมากีดขวางกั้นหนทางที่จะดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน เลย.



มูลนิธิแนบมหาธีรานนท์

วัตถุประสงค์ มูลนิธิแนบมหาธีรานนท์ มีวัตถุประสงค์
จะทะนุบำรุงพระศาสนาไว้ด้วย คันถุระ
และวิปัสสนาธุระให้เชื่อมโยงกัน

ด้านคันถุระ

๑. จัดให้มีการศึกษาพระอภิธรรมแก่ประชาชนที่
วัดสามพระยา ตึกสุทนต์รังสรรค์ และวัดธาตุทอง ถนน
สุขุมวิท ภาคเช้าวันอาทิตย์ เช้า - บ่าย

ผู้สนใจเข้าศึกษาได้ตามอัธยาศัย และไม่ต้องเสีย
ค่าบริการใดๆ

๒. รับพระภิกษุ สามเณร และแม่ชี ที่มีอายุระหว่าง
๑๘ - ๔๐ ปี เข้าศึกษาพระอภิธรรมและปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ในหลักสูตรประจำ ๒ ปี นักศึกษาต้องอยู่
ประจำที่สำนักฯ

เปิดรับตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ถึง ๓๐ เมษายน และ
สอบคัดเลือกต้นเดือนพฤษภาคมทุกๆ ปี ต้องมีหนังสือ
รับรองจากเจ้าอาวาส หรือเจ้าสำนักฯ ที่สังกัดอยู่



หลักสูตรการศึกษา

ด้านปริยัติ อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉท ๑ - ๙ ธัมม-
สังคณีปกรณ์ และมหาปฎิฐฐาน วิสุทธีมัค
อรรถกถา

ด้านปฏิบัติ เรียบรูปรนาม ตามวิปัสสนาภูมิ ๖ และ
เจริญสติปฎิฐานในการพิจารณาอริยาบถ

ด้านวิปัสสนาธุระ ได้จัดตั้งสำนักงานวิปัสสนาขึ้นที่
เลขที่ ๘๔/๑ หมู่ ๒ ตำบลบางกระทึก
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ปท. ๗๓๒๑๐
โทรศัพท์ ๐ - ๒๔๘๒ - ๑๐๔๔,
๐ - ๒๔๘๙ - ๔๔๑๗

การรับผู้เข้าปฏิบัติ รับทั้งบรรพชิต และฆราวาสที่
มีความเข้าใจนามรูปพอสมควร โดยเขียนใบสมัครตาม
แบบที่มูลนิธิฯ กำหนด

ระยะเวลาในการปฏิบัติ ผู้เข้าปฏิบัติครั้งแรก จะ
อยู่ปฏิบัติได้ไม่เกิน ๑๐ วัน ครั้งต่อไปอยู่ปฏิบัติได้ไม่เกิน

๓๐ วัน หรือตามที่อาจารย์ผู้ควบคุมการปฏิบัติจะพิจารณาเห็นควร

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องจัดหาไปด้วย ของใช้เฉพาะตัว ไตรจีวร หรือเสื้อผ้าที่จะต้องใช้ตามปกติ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ สำหรับที่นอน หมอน ผ้าห่ม ภาชนะ และผงซักฟอก มูลนิธิฯ จัดหาไว้ให้

การจัดส่งอาหารและน้ำร้อน

น้ำร้อน	เวลา	๖.๓๐ น.
อาหารเช้า	”	๗.๐๐ น.
อาหารกลางวัน	”	๑๑.๐๐ น.
น้ำร้อนและน้ำปานะ	”	๑๖.๐๐ น.
อาหารเย็น (ฆราวาส)	”	๑๗.๐๐ น.

อาหารจัดตามปกติของชาวบ้านทั่วไป (ไม่จัดมังสวิรัต หรือ เจ) ผู้ปฏิบัติที่เป็นฆราวาสประสงค์จะงดอาหารเย็น เขียนหมายเหตุในใบสมัครด้วย

ข้อห้าม ห้ามผู้ปฏิบัตินำหนังสือ วิทยุ - เทป, เครื่องเขียนและโทรศัพท์ทุกชนิด ติดตัวเข้าไปในระหว่างปฏิบัติ และต้องไม่พูดคุยกับผู้ปฏิบัติอื่น



ข้อปฏิบัติเมื่อจะออกจากกรรมฐาน

เมื่อครบกำหนดการปฏิบัติ หรือมีกิจจำเป็นต้องออกก่อนกำหนด ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักฯ ทราบ พร้อมส่งมอบกุญแจคืนทันที

ห้ามผู้ปฏิบัติทิ้งของใช้ไว้ในห้อง เพื่อกลับมาเข้าปฏิบัติใหม่อีก ต้องปฏิบัติตนเหมือนผู้เข้าปฏิบัติใหม่ทุกราย

ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น หากประสงค์จะทำบุญตามกำลังศรัทธา แจ้งกับเจ้าหน้าที่เพื่อออกอนุโมทนาบัตรให้ทุกครั้ง

กิจกรรมพิเศษของมูลนิธิฯ

๑. จัดให้มีการอบรมวิปัสสนาระยะสั้น ๑๒ วัน แก่ผู้สนใจในการปฏิบัติทั่วไปทุกๆ ๓ เดือน รุ่นละประมาณ ๕๐ ท่าน เป็นภาคปริยัติ ๕ วัน และภาคปฏิบัติ ๗ วัน

เรียนพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ๓ แห่ง ดังนี้

๑) วัดสามพระยา ที่อาคารสุหัทธรังสรรค์

วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น.

๒) วัดธาตุทอง ที่วิหารลิมปาภรณ์

วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๔.๐๐ น.

๓) มูลนิธิแนบมหารานนท์ ถนนพุทธมณฑล สาย ๕

วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.

เผยแพร่ธรรมะ ทางวิทยุกระจายเสียง ๑ แห่ง คือ :-

สถานีวิทยุ พล.ม. ๒ คลื่น เอ.เอ็ม. ๙๖๓

วันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๕ น. - ๐๖.๔๕ น.

วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา ๒๐.๓๐ น. - ๒๑.๐๐ น.



มูลนิธิแหบมหานคร

เพื่อทะนุบำรุงพระพุทธรศาสนาโดยการสร้างปัญญาให้
พุทธรศาสนิกชน ด้วยคั่นถะฐะและวิปัสสนาฐะ

คณะกรรมการบริหารงาน

มูลนิธิแหบมหานคร

นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี	ประธานกรรมการ
พล.ต.ประสิทธิ์ ชื่นบุญ	รองประธานกรรมการ
ดร.ช่วย กรรณวัฒน์	รองประธานกรรมการ
คุณวิสุทธิ บุญสรณาผล	กรรมการ
นางเพ็ญศรี บุญญรัตน์	กรรมการและเหรัญญิก
คุณนวลมณี กาญจนพิบูลย์	กรรมการและเลขานุการ
นางเสาวลักษณ์ จีรพงศ์	กรรมการผู้ช่วยเหรัญญิก

บันทึก



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

บันทึก



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

บันทึก



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.