

พุทธภาสิตที่ท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ
ถวายแก่พระอาจารย์ธมฺมโร ภิกุขุ
วิสัยชนาแก้ปัญหาธรรม เพื่อให้คลายความกังวล
เมื่อครั้งแวะสนทนาธรรมที่สวนโมกขะพลาราม
จ.สุราษฎร์ธานี พฤษภาคม ๒๕๒๕

- ม มนุหิ อานนท กุลยาณमितฺตํ อาคมฺม
ดูก่อนอานนท! เพราะอาศัยเราเป็นกัลยาณमितต์
- ชาตธมฺมา สตุตฺตา ชาตียา ปริมุจฺจนฺติ
สัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความเกิด
- ชราธมฺมา สตุตฺตา ชาตียา ปริมุจฺจนฺติ
สัตว์ที่มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความแก่
- มาณธมฺมา สตุตฺตา มาณสุมา ปริมุจฺจนฺติ
สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความตาย
- โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสธฺมา โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา ปริ
มุจฺจนฺติ
สัตว์ที่โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาส เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสภปริเทว
ทุกฺขโทมนสฺสุปายาส
(มหาวาร.ส. ๑๙/๓๗/๗)
พุทธทาส อินทปญฺโญ

แนะนำหลักปฏิบัติธรรม

มหาสติปัฏฐาน ๔

ณ.โอกาสนี้ข้าพเจ้าจะกล่าวถึงในหลักการปฏิบัติธรรมโดยสังเคราะห์อรรถ
และพยัญชนะให้ตรงกัน เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ถูกต้องอันจะก่อให้เกิด
ความรู้เห็นในสังขารตามพระพุทธรพจน์ทรงกล่าวไว้ว่า

" เอกายโน อโย ภิกฺขเว มคฺโค " ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เป็น
ที่ไปของบุคคลผู้เดียวเป็นที่ไปในที่แห่งเดียวไม่ใช่หลายทาง มหาสติปัฏฐาน ๔ กับ
อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นอย่างเดียวกัน เรื่องนี้ข้าพเจ้าปฏิบัติมานานตามสมควร ซึ่งจะขยาย
ข้อความ เพื่อต้องการให้ผู้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น เพราะมีผู้รู้เห็นตามกันได้ ถ้าท่านผู้ใดสงสัยใน

ข้อใด หรือหมวดใด ข้าพเจ้ายินดีที่จะสนทนาธรรมด้วยทุก ๆ ท่านและยินดีรับพิจารณาในคำติเตียนโดยเหตุผล

ขออวยพรแต่ท่านผู้สนใจ ในการอ่านปัญหาของการสนทนาธรรมกับ **ท่านเจ้าคุณ พุทธทาสภิกขุ** ข้าพเจ้าจะขอขยายความภาสิตที่มาจาก **สังยุตตนิกาย มหาวารวคค** เล่มที่ ๑๙ หน้าที่ ๓ ตามที่ข้าพเจ้าเป็นนักปฏิบัติอยู่ที่สำนักปฏิบัติใน มหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ข้าพเจ้าจะขอขยายความตามสุภาสิตที่ **ท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ** ชั่งใจได้เขียนมาถามข้าพเจ้าข้อความว่า "เรา" ท่านว่าคืออะไร ? ทำไมจึงเรียกว่าเรา ตามสุภาสิตที่ว่า

" **มมณฺหิ อานนฺท กัลยาณมิตฺตํ อาคฺคฺม** " แปลว่า ดูกรอานนท์ เพราะอาศัยเราเป็นกัลยาณมิตร

(๑) **ชาติธมฺมา สตฺตา ชาติยา ปริมุจฺจฺนฺติ** แปลว่า เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากความเกิดได้

(๒) **ชราธมฺมา สตฺตา ชราย ปริมุจฺจฺนฺติ** แปลว่า เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากความแก่ได้

(๓) **มรณธมฺมา สตฺตา มรเณน ปริมุจฺจฺนฺติ** แปลว่า เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความตายได้

(๔) **โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสธมฺมา สตฺตา โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสเหติ ปริมุจฺจฺนฺติ** แปลว่า เหล่าสัตว์ผู้ที่มี โสภะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจาก โสภะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร ได้ดังนี้

ข้อความว่า "เห็นเราหรืออาศัยเราเป็นกัลยาณมิตรนั้น" ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นได้ชื่อว่าเห็นธรรม" ก็คือ เห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ เห็นจิตในจิตอยู่เนื่อง ๆ เห็นธรรมในธรรมอยู่เนื่อง ๆ ได้ชื่อว่าเห็นเราอยู่เนื่อง ๆ และเห็นพระพุทธองค์ที่เป็นกัลยาณมิตรของพวกเราที่ว่า พระองค์ตรัสว่า ขอฝากพุทธะ ไว้ใน พุทธะ คือฝากพุทธะไว้ในพุทธบริษัททั้ง ๔ คือมี ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา นั้นเอง ก็คือพวกเรา พระองค์ทรงตรัสฝากไว้ก่อนที่พระองค์จะดับขันธปรินิพพาน แม้การนั้นข้าพเจ้าก็ตระหนักในพระสูตรบทหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ตรัสกับพราหมณ์ ถึงพระสัทธรรมตั้งอยู่ไม่ได้นาน และที่จะตั้งอยู่ได้นาน เพราะอะไร ดังที่ทรงแสดงไว้ในบาลี **สังยุตตนิกาย มหาวารวคค (๑๙/๒๓๒/๑๕)** ว่า

"อิเมสฺ โข พราหมณ จตุนฺนํ สติปัฏฐานานํ อภาวิตตตา อพหุสิตตตา

ตถาคเต ปรินิพพุเต สหุทมฺโม นจิตฺตจิตฺติโก โหติ" แปลว่า คูกรพราหมณ์เพราะบุคคล
ไม่ได้เจริญไม่ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้แล พระสัทธรรมจึง ตั้งอยู่ได้ไม่นาน
ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว

"อิเมสฺ จ โข พราหมณ จตุนฺนํ สติปัฏฐานานํ ภาวิตตตา พหุลิกตตตา

ตถาคเต ปรินิพพุเต สหุทมฺโม จิตฺตจิตฺติโก โหติ" แปลว่า คูกรพราหมณ์เพราะ
บุคคลได้เจริญได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้แล พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ได้นานใน
เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้วดังนี้ เราจะต้องปฏิบัติให้เกิดเองเรียกว่าผู้บรรลุแล้วเห็นเอง เมื่อ
เห็นเองแล้วต้องให้เห็น ชั้นที่ ๕ คือกายในกายอยู่เนื่อง ๆ นั้นแล ชื่อว่าเห็นเราตถาคต ซึ่งอยู่
ภายในกายธาตุ กายเนื้อนั้นเอง

หลักมหาสติปัฏฐานสูตร

เอวมเม สุตํ อันข้าพเจ้าคือพระอานนท์เถระ ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สำหรับการที่
พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีพระอานนท์เถระเป็นผู้สดับรับ
ฟังมา

เอกํ สมยํ ภควา สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

กฺุรฺสุ วิหริติ ทรงประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกฺุ

ทางศูนยวิปัสสนา ได้นำเอาพระสูตรนี้มาสอนเป็นหลักยืนยันกันได้ว่าพระ
พุทธองค์ทรงสั่งสอนแก่คนทั่วไป ฉะนั้นเรื่องวิปัสสนาก็มีพื้นฐานควรจำเป็นที่จะต้องมา
ศึกษากันทุกเพศทุกวัย เพราะผลของวิปัสสนานั้นเมื่อกระทำแล้วย่อมได้ผลเสมอกัน

กมุทาสถมนํ นาม กฺุรฺนํ นิคม ท่านสอนให้แก่มหาชนในหมู่นิคมชนชาวกฺุ มี
ชื่อว่ากัมมาสถัมมะในนิคมนี้ ที่พระบรมศาสดาทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก
ปฏิบัติธรรมยาวที่สุด จึงเป็นประวัติมาจนถึงทุกวันนี้ และสถานที่แห่งนี้ก็ยังมีอยู่เป็น
หลักฐานซึ่งทางรัฐบาลอินเดียได้สงวนสถานที่แห่งนี้ไว้ อยู่ในเขตกรุงนิวเดลี

ตตร โข ภควา ภิกฺขุ อามนฺเตสิ ภิกฺขโวติ ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลายดังนี้ แสดงว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงให้พุทธ
บริษัท ๔ มีภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา คือ พวกเราชาวพุทธ ที่เรียกว่าพุทธบริษัท

ภทฺนเตติ เต ภิกฺขุ ภควโต ปจฺจสฺสิสฺสง ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ทูลรับพระพุทธ
พจน์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า **พระเจ้าข้า** ดังนี้แสดงว่าสาวกของพระองค์ในครั้งนั้นมี
จำนวนมากที่ได้ฟังพระพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าแล้วนำไปปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่

ธรรม การเจริญสติปัฏฐานเป็นการรับรองสืบกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ลำบากในการปฏิบัติไม่ต้องค้นคว้าที่ไหน เพราะในมหาสติปัฏฐาน ๔ ได้แสดงไว้แล้วอย่างครบถ้วนดีแล้ว

ภควา เอตทโวจ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสพระพุทธานุชาตินี้ แสดงถึงความสำคัญในการสอนที่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ กับอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อที่ ๖ คือสัมมาวาจาโม การเพียรชอบ เพียรในที่สี่สถาน คือเพียรให้เห็น ฐานภายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม กระทำอยู่ในอริยมรรค และในอิริยาบถทั้ง ๔ คือการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ให้เป็นไปในที่สี่สถาน จึงตรัสพระพุทธานุชาตินี้ว่า

เอกายโน อย ภิกขเว มคโค ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว เป็นที่ไปในที่ แห่งเดียว นี้แสดงให้เห็นได้ว่าการเจริญวิปัสสนานั้นมีอย่างเดียว ที่ว่ามีหลายอย่างก็คือสมถกัมมัฏฐานนั้นท่านจัดไว้มากมาย แต่ต้องยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ จึงจะเป็นวิปัสสนาอย่างเดียวกัน เช่นการพิจารณาในป่าช้า ๙ อย่าง **นวิสสิทิกา** ตอนท้ายก็รวมกันเป็นวิปัสสนาทั้งสิ้น เพราะว่าเริ่มต้นด้วยสมถกัมมัฏฐานอยู่หน้า ลงท้ายด้วยวิปัสสนา

สตदानิ วิสุทฺธิยา อานิสงส์แห่งการเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย แสดงว่าทางอื่น ๆ ย่อมทำความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลายไม่ได้ คือทำความหมดจดแห่งจิตไม่ได้เพราะมีอารมณ์สมมติบัญญัติ **ฐานะ** คือ ฐานเป็นที่ตั้งของสติเอาสติไปตั้งไว้ตามฐาน ถ้ามีองค์บริกรรมเข้าไปด้วยก็ยิ่งเพิ่มอึดตา คือตัวตนเข้าไปอีกการเจริญวิปัสสนา ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ต้องให้เห็นตามความเป็นจริงภายในสมมตินั้นอีกทีหนึ่ง จึงจะหมดจดได้

โสภปริเทวานิ สมตฺกิกมาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร การจะก้าวล่วงไปจากความโศกได้ก็ต้องเห็นภายใน คือ เห็นภายในกายเป็นต้น เห็นในที่สี่สถานทุกขณะไปเนื่อง ๆ

ทุกขโทมนสฺसानิ อุตถฺงคฺมาย เพื่อบรรลุอุบายธรรม คือธรรมที่ควรรู้ ธรรมที่ถูกต้องคืออริยมรรค ท่านผู้อ่านจะเห็นได้ว่า อริยมรรคกับมหาสติปัฏฐานอยู่ด้วยกัน

นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อกะทำให้พระนิพพานให้แจ้งก็ต้องยึดอริยมรรค ข้อที่ ๖ คือสัมมาวาจาโม แยกออกไปเป็นสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเจริญให้มากให้เกิดความรู้สึก คือให้อารมณ์ติดต่อกันอยู่ภายในจึงจะเห็นแจ้งในทางพระนิพพาน

ยทิทํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา ทางนี้คือสติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติมี ๔

อย่าง

กตเม จตตาริ สติปัฏฐาน ๔ อย่างคืออะไรบ้าง แสดงถึงสติปัฏฐาน ๔ กับ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นอันเดียวกัน ทรงวางอุทเทสไว้ เพื่อจะให้เป็นหลักของการปฏิบัติ จึงยกบาลีขึ้นมาเพื่อเป็นการกระตุ้น

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายเ กายานุปัสสี วิหริติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่การเห็นกายในกายนั้น ทำให้ท่านเกิดความเข้าใจต่อไป แต่ต้องทำความเพียรและต้องเพียรไปตามฐาน

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน ให้มีสัมปชัญญะ (ความรู้สึกรู้ใจ) ให้มีสติ (การระลึก) เข้าไปจดจ่ออยู่กับความรู้สึก ถ้าเรามีความรู้สึกอยู่ที่ฐานใด ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ตรงนั้นแล้วความรู้สึกของฐานนั้นจะชัดเจนขึ้นมาเอง

วิเนยฺย โลกเ อภขฺฌมาโทมนสฺส พึงนำอภิขฌมาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย ในอารมณ์ที่ปรารถนา นำใคร นำพอใจ มีตาเห็นรูป หูฟังเสียงจมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องไผ่ภูริฐัพพะ หรือเรียกว่า กามคุณ ๕ ในโลกเสียให้พินาศ

คำว่า " กายในกาย " ภายในกับภายนอกนี้เป็นของคู่กันมีกายสมมติกับกายปรมาตย์ จะอธิบาย กายในกายของอุทเทส เพราะทรงแสดงไว้ในบัพพะนี้ หมายถึง ส่วนในกับส่วนนอกเพื่อให้ชัดเจน หรือให้เกิดความเข้าใจทั้งส่วนในส่วนนอก

อิติ อชฺฌตฺต วา กายเ กายานุปัสสี วิหริติ ดังนี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ส่วนกายภายในกาย เห็นอย่างไร ? จึงเรียกว่ากายในกาย **ภายใน** ได้แก่ ชั้นที่ ๕ นั้นเอง ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรหรือตามที่เรารู้ว่าวัตรเข้า ก็เอาไปจากธัมมจักกั เป็นหลักฐานยืนยันอยู่แล้วว่า ชั้นที่ ๕ มีอุปาทานและตามท่อนัตตลักษณะสูตร เช่นเดียวกัน

พหิทฺธา วา กายเ กายานุปัสสี วิหริติ ย่อมพิจารณาให้เห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง **กายภายนอก** นั้นได้แก่ มหาภูตรูป หรือ ธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน ๑ ธาตุน้ำ ๑ ธาตุไฟ ๑ ธาตุลม ๑ ที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน

เวทนาสฺ เวทนานุปัสสี วิหริติ เธอย่อมพิจารณาให้เห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ **เวทนานอก** ได้แก่เวทนาที่มีอุปาทาน เช่น มีเวทนา ๕ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา เพราะยังเป็น เวทนานุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่ ต้องหยั่งรู้อุปาทานชั้นที่ ๕ นั้นลงไปในการรู้ความรู้สึก เช่น สุข ทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ และความเป็นอุเบกขา คือการเฉย ๆ ตามอารมณ์ทั้ง ๖ ที่ผัสสะเกิดขึ้นเพราะการ

ผัสสะที่ใด เวทนาก็จะเกิดขึ้นที่ตรงนั้น **ตัณหา** คือความอยากย่อมจะตามมาและเกิดอยู่ตรงนั้น ต้องมองสอดลงไปด้วยญาณปัญญา เมื่อรูปดับ เวทณูปาทานชั้นนี้ก็ดับเพราะรูปชั้นนี้ดับ เวทนาชั้นนี้จึงดับ สัญญาชั้นนี้ สังขารชั้นนี้ วิญญาณชั้นนี้ ก็จะดับตามไปด้วย แล้วก็จะตรงกับบทรกรรมที่เราทำวัตรเช้าในตอนเช้า การทำวัตรเช้านั้นเองทรงสอนให้เราไปนิพพาน ให้ปฏิบัติตามธรรมนั่นเอง เรื่องการปฏิบัติแล้วต้องมี **อาตาปี** มีความเพียรเผากิเลสให้เราร้อน **สมปชาโน** มีสัมปชัญญะอยู่ตามฐานทั้งสี่ **สติมา** ให้มีสติตั้งไว้ที่ความรู้สึกตรงนั้น เช่น ตามทวารทั้ง ๖ คือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร ดังนี้ เมื่อรูปมาสัมผัสกับตา ก็ต้องมีเวทนามาเสวยอารมณ์ เรียกว่า **จักขุสมผัสชาเวทนา** การที่เราจะปฏิบัติต้องให้เห็นเวทนาในเวทนานั้น อายตนะ ๑๒ จัดเป็นฐานเวทนาในเวทนา

ส่วนเวทนาใน ได้แก่ชั้น ๕ นั่นเอง การจะเห็นเวทนาในเวทนานั้น ต้องดูไปตามอายตนะที่กระทบหรือผัสสะทุก ๆ ส่วนของร่างกาย เช่น กายสัมผัสกับพื้น เป็นต้น

วิเนยย โลก อภิชฌาโทมนสฺส เมื่อมีความรู้สึกอยู่ ย่อมนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศในขณะที่กำหนด หรือเรียกว่าหยั่งรู้ที่นั่นอภิชฌาและโทมนัสซึ่งประกอบอยู่ในชั้นนี้ทั้ง ๕ ก็ดับไป เพราะว่าชั้นนี้ดับไปเวทนานอกที่เราว่าเจ็บปวดกันอยู่นั้นเกิดขึ้น เพราะเข้าไปยึดในอุปาทานนั้น แต่ต้องเข้าไปเห็นกายในภายในเวทนานั้นอีกทีหนึ่ง

จิตเต จิตตานุปสฺสึ วิหริติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอย่อมพิจารณาให้เห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่คือหมายความว่า ต้องให้เห็นจิตในจิต การเห็นจิตในจิต และจิตนอกได้นั้น ต้องใช้ญาณปัญญาสอดส่องลงไปที่มีโนสัมผัส เพราะเกิดการกระทบอยู่ภายในหรือว่าธรรมารมณ์ที่เกิดจากจิต **จิตนอก** ได้แก่ **จิตที่นึกคิดที่ส่องเสพ และจำไว้** ที่ได้รับอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ หรือเรียกว่า อดีตสัญญา คือความจำไว้ในอดีต อนาคตสัญญาคือความคิดเรื่องต่าง ๆ ด้วยการนึกน้อมไปในอนาคต การที่เราจะปฏิบัติให้ถึงฐานจิตในจิตนั้นต้องมี

อาตาปี เพียรเผากิเลสให้เราร้อน

สมปชาโน มีสัมปชัญญะ (ความรู้สึกตัว)

สติมา มีสติ (การระลึกอยู่ในฐาน)

เมื่อผู้ปฏิบัติมากเข้ากิเลสก็จะเราร้อน เพราะญาณปัญญาเข้าไปเผาผลาญกิเลสต่าง ๆ จะต้องหยั่งรู้ลงที่มีโนสัมผัสที่เห็นการกระทบคือความรู้สึกอยู่ทุก ๆ ขณะจิตที่ออกมากระทบกับมโนสัมผัส

จิตใน ได้แก่ รูปขันธ์เป็นจิต เวทนาขันธ์เป็นจิต สัญญาขันธ์เป็นจิต สังขารขันธ์เป็นจิต และวิญญาณขันธ์เป็นจิต รวมแล้วก็เรียกว่าเห็นจิตในจิต

จิตนอก เป็นจิตที่มีการนึกการคิดไปตามอารมณ์ ๖ เมื่อญาณปัญญาเข้าไปเห็นความดับของจิตนั่นเองเรียกว่า **เห็นจิตในจิต** นักปฏิบัติพึงสังเกตให้ละเอียดถี่มิในสัมผัส จะมีความรู้สึกอยู่ทุก ๆ ขณะของจิตที่ดับไป

วิเนยยโลก อภิขณาโทมนสฺส พึงนำอภิขณาและโทมนสฺสในโลกให้พินาศ คำว่า "โลก" ในที่นี้หมายถึง ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กายและใจ เราต้องเพียรดูเพียรกำหนดอารมณ์การนึกคิดก็ดับไป หมดไป เสื่อมไป ลึ้นไป

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ เถยย่อมพิจารณาให้เห็นธรรมในธรรม คำว่าเห็นธรรมในธรรมนั้น เราจะต้องเห็นธรรมที่เป็นสมมติ กับธรรมที่เป็นปรมาตฺถ์ เพราะธรรมสองอย่างนี้อยู่คู่กันและทิ้งกันไม่ได้ มหาภูตรูปทั้ง ๔ เป็นธรรมภายนอกได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือเรียกว่า ธาตุ ๔ ก็ได้

ธาตุดิน เช่น เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตฺใจ หนัง หรืออากาศ ๓๒ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จัดเป็นธรรมภายนอกทั้งสิ้น ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ก็จัดเป็นธรรมภายนอก จริงโดยสมมติสัจจะ คือสมมติมาจากของจริงที่พระองค์ได้ทรงสอนให้เรารู้ตามไปด้วยเพราะพระองค์ได้ทรงตรัสรู้มาแล้ว จึงเรียกว่าจริงโดยสมมติ

ธรรมใน ได้แก่ธรรมที่เป็นปรมาตฺถ์สัจจะคือจริงโดยปรมาตฺถ์ เป็นธรรมในที่เราจะเห็นด้วยญาณปัญญาสอดส่องลงไปในธรรมนอกเพราะว่าธรรมปรมาตฺถ์ก็อยู่ในสิ่งสมมติ ผู้ปฏิบัติเห็นธรรมในธรรม คือเห็น รูปธรรม เวทนาธรรม สัญญาธรรม สังขารธรรม และ วิญญาณธรรม เป็นธรรมภายในหรือเรียกว่าเห็นขันธ์ ๕ เป็นธรรมในธรรม การที่เราจะเห็นธรรมในธรรมนั้นได้ต้องมี

อาตาปี เพียรเผากิเลสให้เราร้อน

สมฺปชาโน มีสัมปชัญญะ (ความรู้สึกตัว)

สติมา มีสติ (การระลึกอยู่ในฐาน) เราต้องทำความเพียร คือ เพียรดูไปในที่ ๔ สถานที่ กิเลสจะเราร้อน เพราะถูก ความเพียรเผาผลาญเสีย เราต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกอยู่ในฐานไหน ที่ตรงไหน ให้มีสติคุมอยู่ที่ความรู้สึก หรืออยู่ตามฐานนั้น ๆ ถ้า สงเคราะห์กันแล้วในมหาสติปัฏฐาน ๔ กายนอกเป็นธรรมนอก เวทนานอกก็เป็นธรรมนอก จิตนอกก็เป็นธรรมนอก เป็นธรรมที่ประกอบด้วยอุปาทานขันธ์ เป็นสมมติบัญญัติ เมื่อเรา

นักปฏิบัติมีความเพียรเผากิเลสให้มากแล้วย่อมจะหมดไปสิ้นไป

วิเนยย โลก อภิขุณาโทมนสส์ ย่อมกำจัดอกิชาและโทมนัสในโลกเสียให้
พินาศฯ

นี่เป็นอุทเทสที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น หมวดกายก็ดี หมวดเวทนาจิตี หมวดจิตก็ดี
หรือหมวดธรรมก็ดี เมื่อลงทำจะต้องมี **อติ อชุตตัม วา** กายะ กายานุปสฺสี วิหริติ ดังนี้
ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายใน ทั้ง ๔ สถาน จะต้องรวมลง **"อติ อชุตตัม
วา"** ในฐานเวทนาจิตี ในฐานจิตก็ดี ในฐานธรรมก็ดี ท่านต้องสรุปลงให้เห็นภายใน ทุก ๆ
ฐานไป เพราะท่าน กลัวนักปฏิบัติจะไปหลงติดในอารมณ์อื่นเสีย ท่านจึงให้เห็นภายในทั้ง
ในที่ ๔ สถานทุก ๆ ฐานไป

จบ อุทเทส

ภาคปฏิบัติในอิริยาบถ ๔

อิริยาบถเดินจงกรม

คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ

เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเดิน

การเดินนี้ ทางศูนย์วิปัสสนาฯ ได้ถ้อยคำ คือดูจากปฏิบัติในการเสด็จจงกรม ของ
พระบรมศาสดา การเดินต้องยกเท้าขึ้น สันเท้าและปลายเท้าต้องขึ้นพร้อมกัน คืออย่าให้สัน
หรือปลายเท้าขึ้นก่อน และเวลาลงก็ให้สันเท้าและปลายเท้า ลงพร้อมกัน

ลักษณะในการเดิน ขณะยกเท้าขึ้นให้พ้นจากพื้นเล็กน้อยแล้วเสือกไปข้างหน้า
พอประมาณแล้วลงให้พร้อมกัน ในขณะที่ยกพ้นจากพื้น **มีความเกิดดับวูบหนึ่ง** เวลาเสือก
ไป กำหนดที่ปลายเท้าทั้ง ๕ นิ้วจะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการยก เวลาลงกำหนดที่เท้า
กระทบพื้น **ก็ดับวูบหนึ่งเช่นกัน**

การดูอารมณ์ในการเดิน ขณะยกเท้าขึ้นก็ดี เสือกไปก็ดี หรือลงถึงพื้นก็ดี เมื่อ
เกิดดับที่เท้า ซึ่งเป็นส่วนของกายวิญญูณและทมิโนสัมผัสก็เกิดดับ จากนั้นจึงส่งเป็น
กระแสคลื่นจิต มาเป็นมโนวิญญูณ

ลักษณะของวิญญูณ เมื่อเวลาเราเดินอยู่ข้างซ้าย ความรู้สึกของสภาวะก็
ขึ้นมาข้างซ้าย การเดินจับสภาวะ ถ้าเดินเร็วจับได้ตอนยกเท้าขึ้นเสือกเท้าไป เดิน
อย่างช้าได้ทั้งยกเสือกและกระทบกับพื้น การดูวิญญูณเกิดดับก็ดูได้ ๓ ระยะเวลา คือเมื่อเห็น
สภาวะความรู้สึกเกิดดับที่เท้า การเดินนี้ให้เดินปกติไม่ต้องมีองค์บริกรรมเพราะในมหาสติ

ปัฏฐาน ๔ ไม่มีองค์บริกรรม มีแต่องค์พิจารณาการพิจารณาในตอนแรกเป็น **สมถะ** ตอน
หลังพิจารณาเห็นกายในกายเป็น **วิปัสสนา**

อิริยาบถยืนสมาธิ

ฐิติ วา ฐิมหิติ ปชานาติ

เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่าเรายืน

การยืนสมาธิ ให้ดูสภาวะที่เนื้อสัมผัสกับพื้น คือฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น โดยมากจะ
เข้าอยู่ในฐานเวทนาแต่อย่างไรก็ตามการเจริญสติปัฏฐานนี้ แม้อยู่ในอิริยาบถเดียว
สามารถเจริญได้ทั้ง ๔ ฐาน เพราะเป็นสภาวะที่เนื่องกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงการยืนสมาธิซึ่งที่
ศูนย์กลางวิปัสสนาได้ใช้การกำหนดสภาวะในการยืนนั้น เวลายืนต้องตั้งตัวให้ตรง อย่าก้มคอ
เพราะการก้มคอก็คือเป็นการปิดเส้นประสาทซึ่งเป็นทางเดินของวิญญาณ อีกนัยหนึ่งทำให้
เลือดลมเดินไม่สะดวก เมื่อเวลาปฏิบัติเราจะกำหนดดูสภาวะธรรมไม่ตลอดสายส่วนมาก
เมื่อเวลาเราก้มคอแล้ว **นิวรรณถิ่นมิทระ** ความโง่งมงายจะครอบงำได้ การที่ถูกนิวรรณ
ประเภทนี้ครอบงำจะเสียเวลาในการปฏิบัติ และจะไม่เห็นสภาวะธรรม เพราะนิวรรณนี้ทำให้
หลงไปในอารมณ์แห่งการเคลิบเคลิ้ม หรือทำให้จิตตกจาก สภาวะธรรม เรียกว่า ตกไปใน
อารมณ์แห่งโมหะ

การกำหนดดูสภาวะในอิริยาบถยืน คือการตั้งสติเมื่อขณะยืนอยู่ ให้กำหนดดู
สภาวะที่ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น จะเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ โดยมากการยืนสมาธิ มักมี
ทุกขเวทนาซึ่งเป็นเวทนาภายนอกให้กำหนดให้เห็นทุกขเวทนานั้นอีกชั้นหนึ่งจะเห็นเพียง
สภาวะของนามรูป หรือขันธ์ ๕ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การยืนนั้นอยู่ในฐานกายสัมผัสสชา
เวทนา แต่การสัมผัสทางกายนั้น ก็ถึงมโนสัมผัสด้วยเพราะมโนสัมผัสเป็นที่รวมของทุกทาง
คือ **อายตนะที่ ๖** นั่นเอง

การยืน เราจะกำหนดดูที่มโนสัมผัสที่เดียวก็ได้หรือเมื่อขณะที่ทุกขเวทนาเกิดขึ้น
เราจะย้ายฐานก็ได้การย้ายฐานนี้หมายถึงกำหนดดูในฐานอื่นซึ่งไม่ใช่ย้ายอิริยาบถ ท่านนัก
ปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจด้วยว่า **การย้ายฐานนั้นอย่างไร** คือ ย้ายจิตจากฐานกายสัมผัสสชา
เวทนา มาดูที่มโนสัมผัสสชาเวทนา

การดูอารมณ์ หรือสภาวะธรรมในการยืน ก็จะเป็นสภาวะธรรมเกิดดับ ๓ สถาน
คือ

๑. เห็นความเกิดดับที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง

๒. เห็นเกิดดับที่ฝ่าเท้าแล้วที่มโนสัมผัสจะเกิดดับพร้อมกัน

๓. เมื่อเกิดดับที่มโนสัมผัสแล้วจะเห็นมโนทวารซึ่งเป็นทางออกของมโนวิญญาณ
เกิดดับพร้อมกัน

การดับด้วยญาณ คือให้หยั่งลงไปในทุกขเวทนาเห็นเพียงเกิดดับ คือให้ดูตาม
ธรรมชาติ ไม่ให้บังคับจิต จึงจะเห็นสภาวธรรมของเวทนาในเวทนาให้สังเกตความเกิดดับ
จะเห็นเวทนาภายนอก ซึ่งเป็นตัวเจ็บปวดและจะเห็นจิต หรือ ชันท์ ๕ เกิดดับอยู่

อิริยาบถนั่งสมาธิ

นิสินโน วา นิสินโนมหิตี ปชานาติ

เมื่อเรานั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง

การนั่งสมาธิ เป็นอิริยาบถที่นิยมกันมาก การนั่งสมาธิจะนั่งได้ ๒ อย่างคือ
นั่งขัดสมาธิ และนั่งพับเพียบ พึ่งตั้งกายให้ตรงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ากายตรงการเดินของ
วิญญาณจะสะดวก ทำให้กำหนดเห็นง่ายเห็นได้ชัดแจ้งถ้าเรานั่งพับเพียบก็ได้ หรือ
นั่งขัดสมาธิก็ได้การกำหนดสภาวธรรม การนั่งสมาธินี้เมื่อกายตรงแล้วให้กำหนดที่เนื้อ
สัมผัสกับพื้นเช่นเดียวกับการยืนและจะมีลักษณะเช่นกันเพียงแต่อยู่ในอิริยาบถไม่
เหมือนกัน โดยสภาวธรรมก็เป็นลักษณะเดียวกัน ซึ่งทางศูนยวิปัสสนาฯ ให้ใช้คู้แขนเข้า
เหยียดแขนออกดังพระบาลีว่า

สมมุติเต ปสริเต สมปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้
แขนเข้า เหยียดแขนออก ในพระสูตรใช้คำว่า อวิยะ เมื่อเรามาพิจารณาความจริงในคำว่า
อวิยะ นั้นขณะเรานั่งอยู่กับที่ เราจะเอาอะไรมาคู้นอกจากแขนเท่านั้นจึงใช้คำว่า **แขน**
เพื่อจะได้เข้ากับการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน ๔

การคู้แขนเข้า เหยียดแขนออก นี้เป็นอิริยาบถส่วนย่อยมาประกอบในการ
เจริญ เมื่อเราจะกำหนดพึ่งตั้งจิตเป็นกลาง ทางศูนยวิปัสสนาฯ ให้ใช้วิธียกมือขึ้นลงเป็น
ระยะ ในเวลายกมือขึ้นลงให้ขยับนิ้วเป็นระยะ ๆ ให้กำหนดดูในขณะ ขยับนิ้ว เมื่อขยับ
นิ้วอยู่ให้ตั้งสติกำหนดดูที่นิ้วสัมผัสกัน ความรู้สึกจะเกิดขึ้นให้ตั้งสติกำหนดดูที่นิ้วสัมผัสกัน
ความรู้สึกจะเกิดขึ้นเห็นความเกิดดับของชันท์ ๕ มีลักษณะเหมือนกันกับการยืน แต่การนั่ง
นี้ทำง่ายกว่าการยืนหรือการเดิน เพราะสามารถเห็นรูปชันท์ละเอียดได้ง่ายถ้าเดินหรือยืนจะ
เห็นได้ยากกว่าการนั่งสมาธิ ซึ่งการนั่งสมาธินี้สามารถเห็นได้ตั้งแต่รูปหยาบ จนถึงรูป
ละเอียดและรูปประณีต

ข้อควรระวังในการกำหนดสภาวะ อย่าปล่อยให้จิตตกอยู่ในอารมณ์ว่างอันเกิดจากสมาธิและอย่าทำให้จิตตั้งนิ่งเฉยเป็นอุเบกขาหรืออัปนาสมาธิ เพราะเป็นอำนาจของฌานจัดเป็นมิจฉาสมาธิต้องกำหนดดูที่จิตให้เห็นความเกิดดับ สิ่งเหล่านั้นก็จะหายไป แต่ถ้าตกอยู่ในอารมณ์ของมิจฉาสมาธิ จะมีนิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น เห็นรูปผีบ้าง รูปพระพุทธรูปบ้าง หรือ รูปของตัวเองไปเฝ้าพระพุทธรูปบ้าง อันที่จริงพระพุทธรูปเป็นรูปกายนั้นไม่มีแล้วเหลือแต่กายแห่งธรรม คือคำสอนหรือบางทีจะเห็นสัญญาในอดีต เรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนได้ทำไว้จะออกมาให้เห็น จะต้องกำหนดให้เห็นที่มโนสัมผัส เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นนิมิตปรุงแต่งทำให้หลงหรือหลอกตัวเองขณะเห็นมโนสัมผัสเกิดดับ สัญญาต่าง ๆ ที่เห็นนั้นจะถูกญาณตัดออกไปเรียกว่า ทำสัญญาให้เป็นอนัตตา หรือเรียกว่า ลบสัญญากรรมต่าง ๆ

อิริยาบถนอน

สยาโน วา สยาโนมหิตี ปชานาติ

เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่าเรานอน

อิริยาบถนอนนี้สารารถเจริญวิปัสสนาได้เพราะอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราต้องนอนทุกวันอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่รู้จักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวไว้

วิธีนอน ตามหลักทั่วไปนั้น เช่น นอนหงาย นอนคว่ำ นอนตะแคงซ้าย และนอนตะแคงขวา แต่ลักษณะมีความถนัดไม่เหมือนกัน ส่วนหลักพระพุทธศาสนาให้นอนตะแคงขวา เนื่องจากว่าหัวใจของเรานั้นอยู่ในด้านซ้าย หากว่านอนตะแคงซ้ายเป็นการนอนทับหัวใจจะทำให้หัวใจทำงานไม่สะดวกการนอนตะแคงขวานั้นเรียกว่า **นอนสีหไสยาสน์**

การกำหนดดูในขณะนอน ก็ให้กำหนดดูกายวิญญาณที่เกิดจากการสัมผัส คือ ใน **โณภูฏัพพะ** หมายถึง การกระทบกับพื้นที่เราอน ก็ให้กำหนดดูให้เห็นการเกิดการดับของกายวิญญาณในบริเวณที่เนื้อกระทบกับพื้นหรือถูกกับพื้น จะเห็นความเกิดดับอยู่ตลอดเวลาหรือจะมากำหนดที่ฐานจิตในจิต คือ **ทิมโนสัมผัส** ดูการผัสสะของจิต หรือ การเต้นของหัวใจจะเห็นการเกิดดับของวิญญาณเช่นเดียวกับนั่งสมาธิ ถ้าเรารู้ทิมโนสัมผัสจนชัดเจนแล้วสามารถมองเห็นจิตเข้าภวังค์ และเห็นจิตออกจากภวังค์มากระทบกับมโนสัมผัส แต่ถ้าเราผลอสติ เราก็จะหลับไปเลย เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติต้องทำตอนที่ยังไม่่วง มิฉะนั้นจะถูกนิรวรณครอบงำได้ง่าย

ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ ตถา ตถา นมฺปชานาติ.
อนึ่งเมื่อเธอนั้นเป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ

สัมปชัญญะปัพพะ

กำหนดการทำสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะปัพพะนี้ เป็นหมวดที่รวมพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม เข้าด้วยกัน
ได้เป็นอย่างดีในขั้นของการปฏิบัติ ถ้าปราศจากสัมปชัญญะกันแล้วสติก็ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้
อีกประการหนึ่งท่านแสดงวิธีปฏิบัติไว้เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ทุกเวลานาทีไม่จำกัดสถานที่
ไม่จำกัดอิริยาบถไหน เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนไว้ถี่ถ้วนรวมทุก ๆ อิริยาบถและทุก ๆ ฐาน
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจะขยายข้อความจากการปฏิบัติ ถ้าผิดจากพยัญชนะบ้างหวังว่าผู้รู้
คงพิจารณา อรรถธรรมที่ข้าพเจ้าปฏิบัติมาเป็นที่ แน่นนอนและสอนอยู่เป็นประจำทุกวันนี้

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายข้ออื่นยังมีอยู่อีกภิกษุ

อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมนฺชานการิ โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความ
เป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อม) ในการก้าวไป ข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลังความเป็นผู้ทำ
สัมปชัญญะ หมายถึง เป็นผู้ทำการงาน **สมฺมากมฺนฺโต** การงานชอบ ความเป็นผู้รู้สึกตัว
ทั่วพร้อมนั้น ต้องรู้ในขณะยกเท้าขึ้น เช่น ในขณะเดินจงกรม ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญเพราะ
ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอไม่ว่าจะเดินไปบิณฑบาต หรือเดินทำอะไรอยู่ก็ตาม ในการทำ
สัมปชัญญะในการก้าวไปข้างหน้านั้น (ดูภาพเดินจงกรม) จะยกเท้าขึ้นเสมอ ๆ กันตั้งสติไว้
เมื่อเท้าขึ้นจากพื้น อย่าเดินโคลงกาย

อุซฺสํ กายํ ปณฺธาย ตั้งกายให้ตรง ตั้งคอให้ตรงทอดสายตไปชั่วแอกเทียมโค คือ
ชั่ววาวของตนเองให้ไหวไปเพียงท่อนล่างเท่านั้น เวลาเสือกเท้าไปให้ตั้งสติไว้ที่นิ้วเท้าทั้งห้า
เป็นหลัก จะมีความรู้สึกทั้ง ๕ นิ้ว มีสติสัมปชัญญะทุก ๆ ขณะโดยไม่มีตัวบริกรรมภาวนา
การมีตัวบริกรรมเป็นสมถกัมมฐาน เพราะเพิ่มตัวสมมติขึ้นแต่ในที่นี้ **มีสัมปชาน** ความ
รู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นตัวภาวนาภายใน คืออริยสังคความจริงอันเป็นไปภายใน อันไปตาม
อิริยาบถของร่างกาย เมื่อยกเท้าให้สั่นเท้าปลายเท้าขึ้นพร้อมกัน อย่าเอาสั่นเท้าขึ้นก่อน
แล้วเสือกเท้าไปตรง ๆ อย่าเดินเบะเท้าและอย่าเดินเอาสั่นลงก่อน อย่าเดินจิกปลายเท้า

การเดินจงกรม นี้เดินได้ ๓ อย่างคือ

๑. **การเดินอย่างช้า** คือยกขึ้นช้า ๆ เสือกช้า ๆ เหยียบช้า ๆ เดินอย่างช้านี้ คือจะ
จับความรู้สึกได้ทั้งหมด คือทั้งการยกเท้า เสือกเท้า และเมื่อเท้าลงกระทบกับพื้น การเดิน

อย่างช้า คือการฝึกเดินใกล้ ๆ กำหนดหันทั้งเวลายกเท้าขึ้นจากพื้น และเสือกเท้าไปและเพื่อทำลงถึงพื้นก็กำหนดตลอดเวลาให้ทันจะมีความรู้สึกจะตลอดเท้า เมื่อเท้าสัมผัสกับพื้นจะเห็นความรู้สึกเกิดดับวูบหนึ่งหายไป

๒. การเดินอย่างกลาง คือการเดินตามปกติประจำวัน เดินอย่างกลางจะจับได้เฉพาะการยกเท้าพ้นจากพื้น ส่วนการเสือนั้นบางที่ก็ทัน บางที่ไม่ทัน โดยมากจะจับทันเฉพาะเวลายกเท้าพ้นจากพื้น และเท้ากระทบกับพื้นเท่านั้น การเดินอย่างกลาง เช่นในการเดินบิณฑบาตให้กำหนดเวลายกเท้าเสือกเท้าไป ให้เห็นความรู้สึกชัดแต่เวลาเหยียบลงจะกำหนดไม่ค่อยทัน

๓. การเดินอย่างรวดเร็ว เช่นการรีบจะไปธุระในที่ต่าง ๆ เดินอย่างรวดเร็ว จะจับได้เฉพาะตอนยกเท้าเท่านั้นส่วนการเสือก หรือการลงกระทบกับพื้นไม่ทันการเดินนี้ใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม เป็นการเจริญที่ใหม่อยู่เสมอเหมาะแก่การปฏิบัติตลอดเวลา จึงตรงกับบาลีว่า **อกาลิโก คือ ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่เลือกสถานที่**

การทำวิปัสสนานั้นเป็น **อกาลิโก** ทำได้ไม่เลือกกาลเวลา ไม่เลือกบุคคลเพราะคนทุกคนก็เดินกันอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าไม่รู้จักกำหนด หรือศึกษาหลักการตั้งสติในการเดินเท่านั้น เมื่อก้าวเท้าไปข้างหน้าดังกล่าวมาแล้ว เมื่อเดินไปถึงสุดทางก็ถอยกลับก้าวหนึ่งเมื่อถอยหลังนั้น กายทุก ๆ ส่วนต้องหมุนไปพร้อมกันกับการเดินนั้น และจะเอามือกอดอกไว้ก็ได้ หรือจะเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าก็ได้ หากเมื่อยมากในเมื่อไม่มีคนก็ค่อย ๆ เอามือไขว้หลัง หากเดินหลาย ๆ ชั่วโมงจะห้อยแขนให้ตรง ๆ ก็ได้แต่ห้ามแกว่งแขนเวลาเดินเพราะไม่ใช่เดินไปตามใจชอบตามความเคยชิน เหมือนเมื่อไม่ได้ฝึกเจริญวิปัสสนา เราต้องกำหนดความรู้สึกที่เท้าขณะก้าวไป อย่ายกเท้าขึ้นให้สูงจนเกินไป อย่ก้าวเท้าให้ยาวจนเกินไป คือให้ก้าวพอดี ๆ การเดินจงกรมนั้น มีทั้งอิริยาบถที่เร็ว ปานกลาง และเดินอย่างช้า ๆ

อกโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย, ข้างขวา

การกำหนดอิริยาบถนี้เมื่อมองไปข้างหน้าก็ดีหรือก้มหน้า หรือเงยหน้าก็ดี ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดที่ท้ายทอย เมื่อเหลียวซ้าย ให้กำหนดข้างขวาเมื่อเหลียวขวาให้กำหนดข้างซ้าย เพราะวิถึจิตขึ้นแต่ละข้างของซีกกาย ของเราแบ่งซีกออกมี ๒ แฉก การเหลียวซ้ายและขวาต้องหัดกำหนดทุก ๆ วัน การหัดนั้นจะหัดเวลายืน หรือนั่งก็ได้ หรือลองหัดเหลียวเวลาเดินก็ได้ จะให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติที่คอของเราเอง โดยไม่ต้องไปเชื่อใคร เรา

ต้องปฏิบัติเองแล้วจึงจะเห็นเอง จึงจะสมกับพระธรรมคุณข้อ **สนฺทิฏฐิโก** ผู้บรรลุแล้วเห็น
เอง

สมฺมิชฺชิตะ ปสฺสริเต สมฺปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้
อวัยวะเข้า เขี่ยยอดอวัยวะออก ในการคู้อวัยวะนั้นเราจะคู้แบบไหนก็ได้แต่ทางศูนย์กลาง
ๆ ได้ใช้สอนเป็นหลักคือการคู้แขน โดยการยกมือขึ้นเป็นระยะ ๆ เพื่อให้เป็นขณิกสมาธิ
พร้อมทั้งกระดิกนิ้วมือเป็นระยะ ๆ เป็นจังหวะ ๆ เพราะจะช่วยให้เกิดความรู้สึกชัดเร็วขึ้น
ขณะหนึ่ง ๆ ก็ดับไปพร้อมกับความรู้สึกต้องการให้เกิดสัมปชัญญะคือความรู้สึกทั่วพร้อม
ที่นิ้วมือ หรือกลางใจมือชัดขึ้นกว่าธรรมดา ก่อน เพื่อเป็นการฝึกขั้นต้นไปในตัวและทดลองดู
ได้ทุกท่านว่าความรู้สึกจะเป็นอันเดียวกันหรือไม่ จะฝึกสติให้สมบูรณ์ได้จริงหรือไม่ นี่แหละ
เป็นเครื่องวัดสติและระดับจิตของตัวเอง เมื่อฝึกยกมือจนชำนาญแล้ว ความรู้สึกจะ
กระเทือนเข้าไปถึงฐานจิตในจิต จะรู้สึกถึงมโนสัมผัสเพราะธรรมชาติเมื่อประกอบเรื่องขึ้น
แล้ว จะกระทบที่มโนสัมผัสแล้วจึงเป็นมโนวิญญาณทุก ๆ ขณะไป

เราจะเคลื่อนมือ หรือจะยกมือประนม (ไหว้) ในการกราบพระเป็นประจำวันก็ได้
ทุก ๆ ส่วนของมือจะเกิดความรู้สึกเป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้วทุก ๆ ขณะ

สงฺฆาฏี ปตฺต จีวรธารณ สมฺปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะใน
การทรงผ้าสังฆาฏี บาตร และจีวร การเจริญวิปัสสนานี้เราดูความสัมผัสที่ทวารทั้ง ๖ มี
ทวารตาเป็นต้น การทรงผ้าต่าง ๆ เป็นความรู้สึกในทวารกาย กายสัมผัสสชา
เวทนาให้เห็นเวทนาในเวทนานั้นอยู่เนื่อง ๆ แม้การสวมเสื้อผ้าก็ทำได้เช่นเดียวกัน ก็ให้
สำเนียงในความรู้สึกในขณะเคลื่อนไหวทุก ๆ ส่วนให้ดูไปตามผัสสนั้น ๆ

อลิเต ปิตะ ขายิตะ สายิตะ สมฺปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะใน
การกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้มรส การกินตั้งสติไว้ที่ลิ้น (ชีวหาสัมผัสสชาเวทนา) เวลาดื่มน้ำ
เคี้ยวอาหาร กำหนดที่ขากรรไกร

อุจฺจารปสฺสว กมฺเม สมฺปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่าย
อุจจาระ, ถ่ายปัสสาวะ เวลาถ่ายให้กำหนดที่ทวารหนัก ปัสสาวะให้กำหนดที่ความรู้สึกนั้น
ๆ เพราะกิเลสที่นั่นเกิดขึ้นได้ไม่เลือกเวลา ทำให้มีอัสตาดัตตเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาแม้กระทั่ง
เวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ จึงแสดงให้เห็นว่า **ธรรมะเป็นอกาลิโก** ทำได้โดยไม่เลือก
กาลเวลาจริง ๆ แสดงว่าการเจริญวิปัสสนานั้นทำกันได้ทุกคน วิปัสสนากัมมัฏฐานในหลัก
มหาสติปัญญา ๔ กับอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ทำกันได้ทั้งนั้นไม่จำเพาะเจาะจงแก่ผู้หนึ่งผู้ใด
ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้แสดงในหมู่ชนชาวกรุงซึ่งสถานที่นี้ข้าพเจ้าได้ไปนมัสการมาแล้ว

มีรอยการจารึกสติปัฏฐาน ๔ ไว้บนหินยอดเขาที่กรุงนิวเดลีประเทศอินเดีย

คเต ฉีเต นิสินเน สุตเต ซาริตเต ภาสิตเต ตุนหิภาเว สมฺปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน, ยืน, นั่ง, หลับ, ตื่น, พุด, และความเป็นผู้นั่งอยู่ การเดินนั้นได้กล่าวมาแล้วเบื้องต้น การยืนให้ตั้งสติไว้ที่ได้ฝ่าเท้าจะมีความรู้สึกอยู่ที่ตรงนั้น การยืนจะยกมือไปด้วยก็ได้ ถ้าเราเข้าถึงฐานจิตในจิตก็ให้ดูที่มโนสัมผัสภายใน

เวลานั่ง จะนั่งท่าไหนก็ได้ แต่ต้องสำเนียงดูที่กายสัมผัสที่ความรู้สึกนั่นเอง เพราะสัมผัสที่ใดก็มีความรู้สึกที่ตรงนั้น (ดูในอิริยาบถนั่งสมาธิ)

เวลาหลับตา กำหนดเมื่อกระทบตาหนังตาขึ้นหรือลง แล้วความรู้สึกจะกระเทือนถึงจิต เมื่อตื่นลืมตาขึ้นก็กำหนดที่หนังตา เวลาพุด ก็กำหนดหรือตั้งสติไว้ที่ขากรรไกร หรือดูที่ลิ้นตกลงไปตกลงมา จะเป็นสัมมาวาจา, การเจรจาขอบเข้าในองค์มรรคในการพูดต้องกำหนดที่ลิ้นทุกคำ ในความเป็นผู้นั่งอยู่นั้นจะกำหนดในฐานใดก็ได้ ขอให้ตั้งสติกำหนดไว้ตามฐานนั้นจะมีความรู้สึกอยู่ภายในเพราะส่วนภายในคือ ชันท์ ๕ จะไม่มีการนั่งจะมีการกระทบหรือผัสสะกระเทือนอยู่ทุก ๆ ขณะจิต การมีอารมณ์วิปัสสนานั้นไม่ใช่การนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ เป็นอารมณ์ธรรมชาติไม่ใช่การสะกดจิต หรือบังคับจิตแต่ปล่อยให้จิตเดินไปตามปกติเพียงแต่ใช้สติ และมีความรู้สึกตามฐานเท่านั้น

อิติ อชฺมตฺตํ วา กายे กายานุปสฺสี วิหริติ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในภายในข้างข้อนี้เมื่อปฏิบัติอยู่จะเห็นความรู้สึกภายในทุก ๆ ส่วนทุก ๆ ฐานจะต้องลงท้ายด้วย **อิติ อชฺมตฺตํ วา** เป็นต้นทุกหมวดไป ณ.ภายในทั้งหมดต้องยึดหลักชันท์ ๕ เพราะเมื่อญาณในการปฏิบัติสูงขึ้น จึงจะแยกส่วนรูปส่วนเวทนา ส่วนสัญญา ส่วนสังขาร ส่วนวิญญาณ ออกจากกันได้ ตามที่พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ แยกไปตามอนัตตลักขณสูตร นักปราชญ์จึงจัดมาเป็นบทสวดใน พระธรรมสังคินีมาติกา (กุสะลา รัมมา)

พหิทฺธา วา กายे กายานุปสฺสี วิหริติ ภิกษุย่อมพิจารณาให้เห็นภายในไปภายนอกบ้าง บางครั้งเราก็เห็นกายสมมติ เพราะตัวปรมาตมีได้แก่ความรู้สึกที่เกิดได้จากญาณเป็นเครื่องเห็นภายในท่านจึงจัดสมมติ กับปรมาตมีเป็นของคู่กัน

อชฺมตฺตพหิทฺธา วา กายे กายานุปสฺสี วิหริติ ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในภายนอกบ้างผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจด้วยว่า ทุก ๆ ส่วนในร่างกายย่อมจะปรากฏถึงกัน เมื่อญาณปัญญาเห็นแจ้งแล้วจะชัดในความรู้สึกถึงกันหมด ทั้งภายในภายนอก

สมุทฺถมฺมานุปสฺสี วา กายสมิ วิหริติ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง

วชิระมานุสสิ วา กายสมิ วิหริติ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อม
ไปในกายบ้าง

สมุททวยวชิระมานุสสิ วา กายสมิ วิหริติ เทย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้ง
ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง เมื่อมีสติมากขึ้นก็จะเห็นทั้งความเกิด และความ
เสื่อม ความเกิดขึ้นมี ณ.ที่ใด ก็ดับไปในที่นั้น ๆ เหมือนกันทุก ๆ หมวด

อตุถิ กาโยติ วา ปนสว สติ ปจฺจุปฺปฏิทา โหติ ก็หรือสติว่ากายมีอยู่เข้าไป
ตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้นคำว่า เฉพาะหน้าคืออยู่ฐานไหนก็พิจารณาด้วยญาณปัญญา
ให้ชัดฐานนั้น ๆ

ยาวเทว ญาณมตฺตตาย แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้

ปตฺติสฺสตีมตฺตตาย แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก

อนิสฺสึโต จ วิหริติ เทย่อมไม่ติดอยู่ด้วยเพราะภายในคือขันธ ๕ ดับไปจึงปล่อย
วางได้

น จ กิญฺจ โลก อฺปาหิยติ ย่อมไม่ยึดถืออะไรในโลกด้วย เพราะท่านรวม
อารมณ์วิปัสสนาไว้ชัดเจนทุก ๆ หมวดไป เพื่อจะไม่ให้ผู้ปฏิบัติหลงทางจากฐานในขณะ
ปฏิบัติ ท่านสรุปด้วยว่า

เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุสฺสึ วิหริติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอม
พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่ คือหมายความว่า ทำความเพียรให้อารมณ์ติดต่อกัน
ไป เนื่อง ๆ ไม่ขาดสาย

จบข้อกำหนดด้วยสัมปชัญญะ

สติปัฏฐานสังยุต

พรหมสูตร

ว่าด้วยสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางอันเอก

(๑๙/๓๘๔) ข้าพเจ้าสดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าแรกตรัสรู้ประทับ ณ.อชปาลนิโครธ แทบฝั่งแม่น้ำ
เนรัญชรา ครั้งนั้นแลพระผู้มีพระภาค ทรงลึกอกออกเรือนอยู่ในที่ลับ ได้เกิดความปริวิตกขึ้นใน
พระหฤทัยอย่างนี้ว่าทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วง
ความโศกและความรำไร เพื่อความดับสิ้นแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุดุจรรณที่ถูกต้อง
เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ เป็นในนภิกษุ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นจิตใน
จิตอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเพ็ง
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์
ทั้งหลาย เพื่อลวงความโศกและความรำไร เพื่อความดับสิ้นแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรล
ุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือสติปัฏฐาน ๔

ครั้งนั้นแล ท้าวสหัมบดีพรหมทราบความปริวิตกในพระหฤทัยของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้าแล้วด้วยใจ จึงหายตัวจากพรหมโลก มาปรากฏเบื้องพระพักตร์ของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้าเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนที่คู้ หรือคู้แขนที่เหยียดฉะนั้น ครั้งนั้นแล ท้าว
สหัมบดีพรหมกระทำผ้าเฉวียงป่าข้างหนึ่งประนมอัญชลีไปทางพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วได้
กราบทูลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ข้าแต่พระสุคต ข้อนี้เป็นอย่างนั้น
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลวง
ความโศกและความรำไร เพื่อความดับสิ้นแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง
เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็น
เวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ทาง
นี้เป็นทางไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลวงความโศกและความรำไร
เพื่อความดับสิ้นแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปั
ฎฐาน ๔

ท้าวสหัมบดีพรหม ได้กราบทูลอย่างนี้แล้ว ครั้นแล้วได้กราลทูลนิคมคาถาต่อไป
อีกว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงเห็นความสิ้นชาติและที่สุดแห่งชาติ

ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูล

ทรงทราบทางเป็นที่ไปอันเอก

ในกาลก่อนชนทั้งหลายข้ามโอฆะได้แล้วด้วยทางนี้

ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางนี้และในบัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางนี้

จบพรหมสูตร