



ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องรู้อะไรบ้าง :: คำบรรยายโดย หลวงพ่อเสือ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในรูปและในนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นอนัตตา, การที่มีปัญญาธรรมขึ้นมาก็เพื่อที่จะสามารถอธิบายให้เกิดความรู้และเข้าใจได้, ฉะนั้นก่อนที่จะลงมือจะปฏิบัติ, เราจะต้องเข้าใจเสียก่อน หากไม่เข้าใจก็ปฏิบัติไม่ได้ ต้องมีโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจให้ถูก, ให้ตรงต่อความเป็นจริง, ที่ว่าการใส่ใจให้ถูก, ทำความเห็นให้ตรงนั้น, ตรงอะไร, ตรงกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้, และตรัสสอนไว้, ความเห็นนั้นจึงเรียกว่า, โยนิโสมนสิการ, เมื่อได้โยนิโสมนสิการบ่อยๆ, ศึกษาไปเรื่อยๆ, ก็จะทราบว่า, รูปนามนี้เป็นทุกข์จริงๆ, ไม่เที่ยงจริงๆ, และเป็นอนัตตา, ไม่ใช่ตัวเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ของเรา, ปัญญาที่จะเกิดรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์, ก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ,

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงหมายถึงการทำใจให้รู้แจ้ง โดยรู้แจ้งว่าเป็นรูป, เป็นนาม, มนสิการให้เห็นเป็นรูป, เห็นเป็นนาม, เมื่อเห็นว่าเป็นรูปเป็นนามแล้ว, รูปนามนั้นก็จะประกาศความจริงออกมาอีกทีหนึ่งว่า, ...รูปที่เห็นนั้นแหละ ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, บังคับบัญชาไม่ได้, ...นามนี้ก็ไม่ใช่, เป็นทุกข์, บังคับบัญชาไม่ได้,

ตั้งคำถามว่า, ทำวิปัสสนาแล้วเห็นอะไร, มีคนหมู่มากมีความเข้าใจคิดว่า, ทำวิปัสสนาแล้วจะเห็นนรก, จะเห็นสวรรค์, จะเห็นพระอรหันต์, จะได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า, หรือไม่กี่หลับตาเห็นเลขต่างๆ, หรือไม่กี่เห็นญาติที่ตายไปแล้ว, ...ช่วยทำวิปัสสนาดูหน่อยว่าญาติฉันตายแล้วไปไหน, เป็นต้น,

ความจริงการทำวิปัสสนาไม่ได้เห็นอะไรอย่างนั้นเลย, การทำวิปัสสนา, จะไม่เห็นนิมิตอะไรเลย, นอกเสียจากรูปและนามเท่านั้นเอง, เพราะรูปและนามเป็นอารมณ์ให้เห็น, และการเห็นรูปนามก็ไม่ได้เห็นนิมิตด้วย เพราะรูปนามไม่ใช่ นิมิต, ไม่ได้เห็นเครื่องหมายเป็นรูปร่างปรากฏ ส่วนการที่เห็นรูปร่างว่าเป็นคนนั้น, ว่าเป็นคนนี่, ว่าเป็นสิ่งนั้น, ว่าเป็นสิ่งนี้, การเห็นเช่นนั้นไม่ใช่เห็นแบบวิปัสสนาเห็น, แต่เป็นอารมณ์ของสมาธิ, การเห็นเป็นสิ่งที่ต่างๆ, แสดงว่าจิตได้ตกไปจากอารมณ์วิปัสสนาแล้ว, ตกไปสู่อารมณ์อย่างอื่น, ผู้ที่รู้และเข้าใจในเรื่องอารมณ์ของวิปัสสนา, จะรู้ทันทีว่าจิตตกไปแล้ว, ตกไปจากอารมณ์วิปัสสนา, คือรูปและนาม, ก็จะมึนนิมิตต่างๆ

เข้ามาแทน,เหมือนหนัง,มีฉายหลายรอบ,คนที่ดูหนังรอบนี้ออกไปแล้วทางประตูหนึ่ง,พวกใหม่ก็เข้ามาอีกประตูหนึ่ง,ฉะนั้น,เมื่อรูปนามถูกออกไป,นิมิตก็เข้ามาแทน,

ตั้งคำถามต่อว่า,เห็นรูป,เห็นนามแล้วได้อะไร,

การเห็นรูป,เห็นนาม,ถ้าเชื่อแค่นี้,เท่ากับว่าฟังตามกันมา จึงต้องมีความรู้ดีกว่า,จะเห็นรูป,เห็นนาม,เห็นแล้วได้อะไร,**ผลลัพธ์ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาก็คือ,เมื่อเห็นรูปเห็นนามแล้ว,ก็จะเห็นแจ้ง,และรู้แจ้งตามความเป็นจริง,เมื่อเห็นแจ้ง,และรู้แจ้งตามความเป็นจริงเกิดขึ้น,ความเห็นผิคนานาประการที่เรียกว่า **วิปัส** ก็ออกไป,**

แล้ววิปัสจะออกไปได้อย่างไร เพราะถูกโมหะอวิชชาปิดบังอยู่,เมื่อมีปัญหาหรือแสงสว่าง,ความมืดหรือวิปัสก็ออกไป ลักษณะของวิปัสมี ๔ ลักษณะได้แก่

๑. อตตวิปัส,เห็นว่าเป็นอตต,เป็นตัวเรา,เป็นของเรา,
๒. นิจจาวิปัส,เห็นว่าเที่ยง,เห็นว่ามั่นคง,ไม่ผันแปร,ไม่เปลี่ยนแปลง,
๓. สุขวิปัส,เห็นว่าสุข,เห็นว่าดี,
๔. สุขวิปัส,เห็นว่าสวยงาม,น่ารัก,น่าปรารถนา,

ในวิปัส ๔ อย่างนี้ เกี่ยวโยงกันเหมือนลูกโซ่,เหมือนปฏิกิจสมุปบาท,ลูกโซ่ที่ไม่เคยขาดจากสังสารวัฏฏ์, ได้แก่...

การเห็นว่าเป็นตัวตน,เมื่อเกิดขึ้นมา == ก็จะเห็นว่าเที่ยง,

เมื่อเห็นว่าเที่ยงแล้ว == ก็จะเห็นว่าสุข,

เมื่อเห็นว่าสุขแล้ว == ก็จะเห็นว่าสวยงาม,น่าพอใจ,น่าปรารถนา

ถ้าไม่มีตัวตนแล้ว จะเที่ยงใหม่ สุขใหม่ สวยใหม่ แท้จริงความเห็นดังกล่าว เป็นความเห็นผิด,เข้าใจผิด,

การที่จะละความเห็นผิด,เข้าใจผิด,นี้ได้ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาธรรมฐานเท่านั้น,การเห็นเป็นรูป,เป็นนาม,เห็นว่าไม่ใช่เรา,เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน,คนสัตว์ตามความเป็นจริงนี้,จะช่วยถ่วงถอนความยึดมั่น,ความเชื่อมั่นว่าเป็นเรา มานะทิฐิจะถูกถ่วงถอนออกไปทีละเล็กทีละน้อย,จนกว่าอำนาจของปรีชาปัญญา,เห็นเป็นรูปเป็นนาม,ไม่ใช่เรา,ไม่ใช่ตัวตน,ปัญญาก็จะสามารถประกาศความจริงของรูปของนามให้ชัดว่า,ในรูปนามนั้นเองก็ไม่เที่ยง,เป็นทุกข์,และไม่สามารถบังคับบัญชาได้,เหมือนเห็นเสือ,ก็ต้องเห็นลวดลายเสือว่า,นี่เสือดำ,นี่เสือดาว,เห็นชัดฉะนั้นทั้งรูปและทั้งนามอยู่ในฐานะเดียวกัน,เป็นอนิจจัง,เป็นทุกข์,เป็นอนัตตา,

เมื่อปัญญาเห็นรูปนามไม่เที่ยง,เป็นทุกข์,บังคับบัญชาไม่ได้,ความเห็นผิด,ความเข้าใจผิด,คือ **นิจวิปัส**,ก็ถูกถ่วงถอนออกไปจากจิตใจ,...,ความเห็นว่ายสุข,...,ว่าสวย,ก็พลอยถูกถอนออกในขณะเดียวกันด้วย

วิปัสสนาให้ประโยชน์อย่างไร,

ประโยชน์ของการทำวิปัสสนา,คือ,ทำให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง,แต่ถ้าถามว่าได้อะไร, ก็ได้ละวิปัส,ละความเศร้าโศก,ความรำไห่ราพรรณ,ทุกข์ประจำ-ทุกข์จร,และ,ทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด,คือละทุกข์นั่นเอง,ประโยชน์ก็คือทำให้ทุกข์หมดไป,ประโยชน์สูงสุดของวิปัสสนามีเท่านั้น,

ความดีเลิศของวิปัสสนากรรมฐาน,อยู่ที่พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด,ทำกุศลอย่างอื่น,เช่นสร้างโบสถ์วิหารศาลาการเปรียญใหญ่โต,ทอดกฐิน,ทอดผ้าป่า,จะก็วัดก็ตาม,ก็ยังไม่ประเสริฐเท่ากับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน,เพราะการกระทำเหล่านั้นไม่สามารถประหารกิเลสได้,ไม่สามารถนำให้พ้นจากกองทุกข์,คือ ชันธ์,๕,ได้ ส่วนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน...สามารถทำลายกิเลสด้วย,...เป็นเหตุให้เข้าถึงพระนิพพานด้วย,...ทำให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงด้วย,...จึงวิเศษสุด

ฉะนั้นก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องรู้อะไรบ้าง ความรู้ต้องคู่กับการปฏิบัติ สิ่งต้องรู้ก่อนการปฏิบัติ

๑ ต้องรู้ ทวาร ๖

๒ ต้องรู้ อารมณ ๖

๓ ต้องรู้ว่าอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป ทางทวารทั้ง ๖

๔ ต้องรู้กำหนดนามอะไร กำหนดรูปอะไร ในทวารทั้ง ๖

๕ ต้องรู้วิธีการกำหนดหรือการวางใจในอารมณ์ตามเหตุผลที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖

๖ เมื่อมีความรู้และความเข้าใจ ก็สามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนา ฝึกฝนทำบ่อยๆ,เหมือนวสี,พอทำบ่อยๆ,หนักๆเข้า,ความสะสม,ทำให้รู้แจ้ง,ทำบ่อยๆ,จากน้อย,ไปหามาก,จาก,ปริตตารมณ,ก็เป็น,อดิมหันตารมณ,อารมณ์นั้นหนักแน่นขึ้น,รู้เป็นรูป,รู้เป็นนาม,เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของรูปและนาม

๑. ต้องรู้ทวาร ๖, ทวาร คือ ทางรับรู้อารมณ์ของจิต,คือจิตอาศัยรู้อารมณ์ทางทวารนั่นเอง,จิตอาศัยรู้อารมณ์ทางไหนทางนั้น เรียกว่าทวาร,ทวารมี ๖ ทวาร คือ จักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร, ชิวหาทวาร, กายทวาร และ มโนทวาร, ต้องรู้จักทวารทั้ง ๖ นี้รู้แค่นี้คือ ท่องเอา

แล้วต้องรู้จักอย่างไรจึงไม่ชื่อว่าท่อง ก็ต้องรู้อีกว่า,

๑ จักขุทวาร ได้แก่ ทวารทางตา เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของจักขุวิญญาณ คือ จิตเห็น หรือ,นามเห็น,

๒ โสตทวาร ได้แก่ ทวารทางหู เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของโสตวิญญาณ คือ จิตได้ยิน หรือ นามได้ยิน,

๓ ฆานทวาร ได้แก่ ทวารทางจมูก เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของฆานวิญญาณ คือ จิตรู้กลิ่น หรือ นามรู้กลิ่น,

๔ ชิวหาทวาร ได้แก่ ทวารทางลิ้น เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของชิวหาวิญญาณ คือ จิตรู้รส,หรือ,นามรู้รส,

๕ กายทวาร ได้แก่ ทวารทางกาย เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของกายวิญญาณ คือ จิตรู้การสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง หรือ นามรู้การสัมผัส

๖ มโนทวาร ได้แก่ ทวารทางใจ,เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของมโนวิญญาณ คือ จิตคิดนึก รู้สึก,หรือ นามคิดนึก นามรู้สึก

ฉะนั้นจิตเกิดขึ้นได้ทาง ๖ ทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกตามภาษาบาลี ก็เรียกว่า จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร

แต่ถ้ารู้ ตัวรู้ก็จะเป็นจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานาทวาร ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ วิญญาณนี้เป็นตัวรู้
ที่เกิดขึ้นตามทวาร

สำหรับในทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรียกจักขุวิญญาณว่า นามเห็น , เรียกโสตวิญญาณว่า นามได้ยิน, เรียก ฆานาวิญญาณ
ว่า นามรู้กลิ่น, เรียกชิวหาวิญญาณว่า นามรู้รส, เรียกกายวิญญาณว่า นามรู้การสัมผัส, เรียกมโนวิญญาณว่า นามรู้,

ที่เรียกแบบนี้เพราะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องทำความรู้ชัดและรู้แจ้ง ไม่ใช่ทำไปด้วยความไม่รู้ ฉะนั้นต้องรู้
ก่อน เรื่องทวาร ๖ ว่า ถ้าเป็นวิปัสสนา เขาเรียกชื่อกันอย่างไร ต้องเรียกแบบวิปัสสนาเรียก,คือกำหนดเข้าไปจนกระทั่งฝังราก,แรก ๆ ก็
เหมือนท่อง,ค่อยๆ แทรกซึมเข้าไปจนฝังราก, เมื่อมีความเชื่อจริง ๆ แล้วไปปฏิบัติ คือเชื่อว่าเป็นรูปเป็นนาม ขณะเห็น เป็นนามเห็น,จะ
มีความกำหนดของตนเอง, ก็เหมือนกับเราเข้าป่าช้าแล้วกลัวผีเอง

๒. ต้องรู้อารมณ์ ๖, อารมณ์คือ สิ่งที่จิตรู้ ,หมายความว่า สิ่งใดที่จิตยังไม่รับรู้,สิ่งนั้นไม่เรียกว่า อารมณ์, สิ่งใดก็แล้วแต่ที่จิต
รู้ ที่จิตมีหน้าที่รู้แต่ยังไม่ได้รับรู้, สิ่งนั้นไม่เรียกว่า อารมณ์, สิ่งใดที่จิตเข้าไปรู้อารมณ์,สิ่งนั้นถึงเรียกว่า,อารมณ์ เช่น ตอนนั้นของ
ตรงหน้าเต็มไปหมด, พอสั่งให้ยกมือขวาขึ้น,... โสตวิญญาณ ได้ยิน,ตอนนั้นรู้คำสั่ง,แต่ของตรงหน้าไม่รู้,จิตอยู่ที่ประตู,ฉะนั้น,เสียง
เป็นอารมณ์,ต้องให้เข้าใจชัดแบบนี้เลย, ฉะนั้นคงไม่ม่งกับคำว่า สิ่งใดที่จิตยังไม่เข้าไปรับรู้, สิ่งนั้นไม่เรียกว่า อารมณ์ แต่สิ่งใดที่จิตเข้าไป
ไปรับรู้,สิ่งนั้นเรียกว่า อารมณ์

อารมณ์นั้นมีความมากมายหลากหลาย,สุดจะคณานับได้,เมื่อก้าวโดยพระปรมาัตถ์แล้ว,อารมณ์เกิดขึ้นทางทวารต่าง ๆ, มี ๖
อารมณ์ด้วยกัน,คือ

๑. รูปารมณ์ ได้แก่ สีต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ จักขุวิญญาณ หรือนามเห็น
๒. สัททารมณ์ ได้แก่ เสียง ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ โสตวิญญาณ หรือนามได้ยิน,
๓. คันธารมณ์ ได้แก่ กลิ่น ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ ฆานาวิญญาณ หรือนามรู้กลิ่น,
๔. รสธารมณ์ ได้แก่ รส ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ ชิวหาวิญญาณ หรือนามรู้รส,
๕. โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ ความเย็นร้อน, อ่อนแข็ง, หย่อนตึง,ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ กายวิญญาณ หรือนามรู้
กระทบ,
๖. รัชมารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดชอบ,ชัง,ดีใจ,เสียใจ,เฉย ๆ ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ มโนวิญญาณ หรือ,นามรู้
ทางใจ

๓. ต้องรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ทางทวารทั้ง ๖

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน,ต้องรู้รูปนามทางทวารทั้ง,๖,ว่า รูปคืออะไร – นามคืออะไร – มีอยู่เท่าไร – อะไรบ้าง

รูปคืออะไร รูป คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ธรรมชาติที่ต้องแตกดับและย่อยยับไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นข้าศึกแก่กันและกัน เช่น
ความเย็นและความร้อน เป็นข้าศึกกัน, อยากให้ความเย็นหาย ก็ไปตั้งไฟ อยากให้ความร้อนหาย ก็ไปใส่น้ำเย็น,หรือกล่าวโดยสรุป,สิ่ง
ใดก็ตามรู้อารมณ์ไม่ได้,ต้องแตกดับย่อยยับไปด้วยสิ่งที่เป็นข้าศึกของกันละกัน,สิ่งเหล่านั้นแหละเรียกว่า รูป

รูปนี้มีอยู่เท่าไร รูปมีอยู่ ๒ อย่าง คือ **รูปที่ไม่มีวิญญาณครอง** เช่น โຕะ แก้ว เป็นดิน และ**รูปที่มีวิญญาณครอง** เช่น รูปนึ่ง,

นามคืออะไร นามคือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ธรรมชาติที่โน้มไปหาอารมณ์ เรียกว่า นาม คำว่า นาม คือธรรมชาติที่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ หรือธรรมชาติที่รู้สึก, คิดนึก, กล่าวโดยสรุปก็คือ ความรู้สึกชอบ, ความรู้สึกไม่ชอบ, ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น เห็น, ได้ยิน, ได้รู้กลิ่น, ได้รู้รส, ได้รู้สัมผัส, เหล่านี้แหละเรียกว่า นาม, ตัวรู้ต่าง ๆ เรียกว่า นาม

รูปที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีเท่าไร,

รูปที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ คือ, รูปารมณ์, สัททารมณ์, คันธารมณ์, รสารมณ์, โภกฐัพพารมณ์, และอิริยาบท, ก็คือ, ...,

๑. รูปทางตา คือ รูปารมณ์, ได้แก่ สีต่างๆ,

๒. รูปทางหู คือ สัททารมณ์, ได้แก่ เสียงต่างๆ,

๓. รูปทางจมูก คือ คันธารมณ์, ได้แก่ กลิ่นต่างๆ,

๔. รูปทางลิ้น คือ รสารมณ์, ได้แก่ รสต่างๆ,

๕. รูปทางกายคือ โภกฐัพพารมณ์, ได้แก่ ความเย็น, ร้อน, อ่อน, แข็ง, หย่อน, ดึงที่ปรากฏทางกาย,

๖. รูปทางใจคือ อิริยาบทใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ รูปที่อยู่ในท่านั่ง, รูปที่อยู่ในท่านอน, รูปที่อยู่ในท่ายืน, รูปที่อยู่ในท่าเดิน, รูปที่กำลังก้าวไป, รวมถึงอิริยาบทย่อย, เหยียด, กู้, ก้ม, เงย, เหลียวซ้าย, แลขวา,

ฉะนั้น, เวลาเรียนเรื่องรูป มี ๒๘ แต่เวลาทำวิปัสสนาเรื่องรูป มี ๖ รูป

นามที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นมีเท่าไร นามที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ คือ

๑. นามเห็น เกิดขึ้นทางตา มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า, จักขุวิญญาณ,

๒. นามได้ยิน, เกิดขึ้นทางหู มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า, โสทวิญาณ,

๓. นามรู้กลิ่น, เกิดขึ้นทางจมูก มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า, ฆานวิญาณ,

๔. นามรู้รส เกิดขึ้นทางลิ้น มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า, จิวหาวิญาณ,

๕. นามรู้สัมผัส เกิดขึ้นทางกาย มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า, กายวิญาณ,

๖. นามรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้นทางใจ มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า, มโนวิญาณ

แม้รู้ขนาดนี้แล้วก็ยังปฏิบัติไม่ได้, จะต้องรู้ดีกว่า...,

ทางตา, อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, สิ่งที่เห็นเป็น รูป, รู้สึกเห็นเป็น นาม,

ทางหู, อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, เสียงเป็น รูป, รู้สึกได้ยินเป็น นาม,

ทางจมูก อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, กลิ่นเป็น รูป, รู้กลิ่นเป็น นาม,

ทางลิ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, รสชาติต่างๆ เป็น รูป, รู้รสเป็น นาม,

ทางกาย อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, เย็นร้อนอ่อนแข็งห่อนตึง เป็น รูป, รู้เย็น,รู้ร้อน,รู้อ่อน,รู้แข็ง,รู้ห่อน,รู้ตึงเป็น นาม,

ทางใจ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, อาการของรูปกายที่อยู่ในที่นั่ง,ทำขึ้น,ทำเดิน,ทำนอน,เป็น,รูป, รู้ว่ารูปนั่ง,รูปขึ้น,รูปเดิน,รูปนอนเป็น นาม ,รู้ว่ารูปนั่ง,รูปขึ้น,รูปเดิน,รูปนอน, เป็น นาม,

๔. ต้องรู้กำหนดนามอะไร,กำหนดรูปอะไร ในทวารทั้ง ๖

ฉะนั้นเมื่อมีรูป,มีนามแล้ว ใน ๖ ทวารนี้ วิปัสสเกิดขึ้นทางไหนบ้าง ระหว่างรูป หรือ นาม ตามทวาร,

@ ทางตา สิ่งที่เห็น เป็นรูป, รู้สึกเห็น เป็นนาม,

วิปัสสเกิดขึ้นให้หลงว่า เราเห็น, แท้ที่จริง นามเห็น,จึงต้องมีนสติการว่า,นามเห็น, ไม่ใช่เราเห็น

รูปไม่สำคัญ, รูปไม่ได้ทำให้วิปัสส, เราวิปัสสไปเองว่าเป็น เราเห็น,

@ ทางหู เสียงเป็นรูป, รู้สึกได้ยิน เป็นนาม,

เสียงจะไม่มีปฏิกิริยาอะไรเลย,ถ้าไม่มีนามได้ยิน, แต่เราวิปัสส หลงว่าเราได้ยินจึงเกิดพอใจ-ไม่พอใจ,

จึงต้องแก้ไข เห็นผิดที่ว่า เราเป็นผู้ได้ยิน, แท้จริงเป็น- นามได้ยิน,

@ ทางจมูก ตัวกลิ่น เป็นรูป (เช่น น้ำหอม, กองอุจจาระ เป็นต้น), รู้กลิ่น เป็นนาม,

เราวิปัสสเข้าใจคิดว่า เราเป็นผู้เหม็น-หรือหอม, แท้จริง,รูปเหม็น,รูปหอม, ตัวกลิ่นไม่ใช่เรา ความเหม็นเกิดขึ้นที่รูป จึงต้องกำหนดที่ รูป

@ ทางลิ้น รสต่าง ๆ (เปรี้ยว,หวาน,มัน,เค็ม,เผ็ด,จืด) เป็นรูป, รู้รส เป็นนาม,

รสชาติ อยู่ที่ ตัวอาหาร เราหลงคิดว่า เราเป็นผู้เปรี้ยว-หวาน-มัน-เค็ม-เผ็ด-จืด, แท้จริง เปรี้ยว,หวาน,มัน,เค็ม,เผ็ด,จืด เป็นรูป

รสอาหาร เป็นสภาวะธรรมอยู่ที่ รูป, จึงต้องกำหนดที่ รูปรสต่าง ๆ,

@ ทางกาย เย็น-ร้อน-อ่อน-แข็ง-ห่อน-ตึง-อยู่ที่ รูป, ที่รู้ว่าเย็น-ร้อน-อ่อน-แข็ง-ห่อน-ตึง เป็นนาม,

ความโง่อยู่ที่ความรู้คิดว่า เราเป็นผู้เย็น,รู้ร้อน,อ่อน,แข็ง,ห่อน,ตึง, ที่จริงคือ รูปมันเย็น,รูปมันร้อน,รูปมันแข็ง,รูปมันอ่อน ไม่ใช่เรา, จึงต้องมีความรู้กำหนดไปที่ รูป,

@ ทางใจ ทำทางต่าง ๆ ของการนั่ง,การขึ้น,การเดิน,การนอน เป็นรูป, ที่รู้ว่าเดินอยู่,นั่งอยู่,ขึ้นอยู่ เป็นนาม,

เราเข้าใจคิดว่าเราขึ้น-เดิน-นั่ง-นอน ฉะนั้นจึง ต้องกำหนดรู้รูป, ใครรู้- นามรู้ในรูปนั้น คือ รูปนั่ง-รูปขึ้น-รูปเดิน-รูปนอน,

ก่อนที่จะกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องเข้าใจ คำว่า นึก กับ รู้สึก ต่างกันอย่างไร เพราะการเข้าปฏิบัติไปในึกไม่ได้ เต็มขาด, ต้องไปรู้สึก,

คำว่า **นึก** หมายถึง จิตน้อมไปสู่อารมณ์ในอดีต,หรืออนาคต คือ นึกไปในเรื่องอดีตบ้าง,ในเรื่องอนาคตบ้าง, จิตจึงไม่ได้รู้อยู่กับปัจจุบัน,

แต่ถ้า**รู้สึก**, จะรู้สึกที่ปัจจุบันเท่านั้น, แล้วทำอะไรจึงจะเรียกว่า **รู้สึก** เปรียบเสมือนมีผู้ป่วยคนหนึ่ง เดินไปหาหมอเล่าอาการให้หมอฟัง อาการหนักของตนเอง

หมอ...,ต้องนึกยา,

ผู้ป่วย...,อย่าคิดเลย,มันเจ็บ,กินยาก็ได้,คิดยามันเจ็บ,

หมอ...,รู้ได้อย่างไรว่ามันเจ็บ,

ผู้ป่วย...,ก็เข็มมันแหลม,ทิ่มไปตรงไหนมันก็เจ็บ,

หมอ...,หมอยังไม่ได้คิดเลย,รู้สึกเจ็บแล้ว,แล้วคุณรู้สึกเจ็บได้อย่างไร,

ผู้ป่วย...,คิด ๆ เอาว่ามันเจ็บ,ก็เข็มมันแหลม,แล้วก็เคยถูกทิ่มมาแล้ว, (นี่แหละคือ รู้ว่าเจ็บ,โดยอาการคิดนึก, ยังไม่ทันเกิด, ไม่ได้เจ็บจริง ๆ)

หมอ...,จัดแจงบรรจุนยาเข้าในกระบอกฉีด,ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ โดยก่อนที่หมอจะฉีด,หมอก็ถามว่า,เจ็บหรือยัง,ปวดมากไหม,

ผู้ป่วย...,ยังไม่เจ็บ,ยังไม่ปวดครับ, (นี่จะแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเจ็บ,กับความรู้สึกปวดยังไม่มี)

หมอ...,ค่อย ๆ แทะเข็มเข้าไปที่กล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ,

ผู้ป่วย...,ร้องว่า,เจ็บ,หมอ...(ที่ร้องว่าเจ็บ,ต้องนึก,ต้องคิด,หรือเปล่า),

ผู้ป่วย...,ไม่ได้คิดเลย มันรู้สึกจริง ๆ เดียวนี้มันกำลังเจ็บอยู่ในขณะนี้แหละ,

หมอ...,คิดนึกเจ็บ,กับรู้สึกเจ็บต่างกันไหม,

ผู้ป่วย...,ต่างกันสิหมอ, ความนึกคิดเจ็บ, มันไม่ได้เจ็บจริง ๆ นี้, แต่ความรู้สึกเจ็บ มันเจ็บจริง ๆ นะหมอ,

หมอ...,ฉะนั้นความนึกคิด กับ ความรู้สึก, จึงต่างกัน,จำไว้นะ,

ที่นี้รู้แล้วว่า,คิดนึก,กับรู้สึก,ต่างกัน, ความคิดนึก,เป็นอารมณ์ในอดีต ที่ผ่านมาแล้วหรือ ในอนาคต ที่ยังมาไม่ถึงเลย, ไม่ได้เป็นอารมณ์ปัจจุบัน,ส่วนความรู้สึก,เป็นอารมณ์ ปัจจุบัน, คือ กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า กำลังเกิดขึ้นจริง ๆ, เมื่อเข้าใจว่า,นึกคิด,กับรู้สึก,แตกต่างกันได้,แยกแยะได้ ก็สามารไปทำวิปัสสนาได้, แต่ถ้าแค่นี้ก็ไม่เข้าใจ,แยกแยะไม่เป็น, ก็จะทำวิปัสสนาไม่ได้, ไม่ได้อะไรเลย,ไม่ได้อะไรเลยจริงๆ,

เมื่อเข้าใจแบบนี้ ก็กำหนดรูป หรือนามก็ได้, ด้วยความรู้สึกที่ว่า กำลังดูรูป, เป็นรูปอะไร, กำลังดูนามอยู่, เป็นนามอะไร,ได้ปัจจุบัน,

๕. ต้องรู้วิธีการกำหนด หรือการวางใจในอารมณ์ ตามเหตุผลที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖

ที่นี้จะดูรูป,ดูนามกันอย่างไร,มีตั้ง,๖,...รูปก็,๖,นาม,ก็,๖,ดูกันอย่างไร,

รูปนั้นมี,๖,คือ,รูปทางตา,รูปทางหู,รูปทางจมูก,รูปทางกาย,รูปทางใจ,การดูรูป,ก็ต้องดูที่รูปใดรูปหนึ่งที่กำลังปรากฏ, หมายถึงที่กำลังมีอยู่,ซึ่งเรียกว่า,ปัจจุบันอารมณ์,นามก็มี,๖,คือ,นามทางตา,นามทางหู,นามทางจมูก,นามทางกาย,นามทางใจ,การดูนาม,ก็ต้องดูนามใดนามหนึ่งที่กำลังปรากฏ,กำลังมีอยู่,เช่นเดียวกัน

การดูรูป,หรือการดูนาม หมายถึง ตามรู้, ไม่ใช่ไปจ้องดู หรือเพ่งดูอย่างจริง ๆ จัง ๆ, เอาแค่แวบคอยตะครุบหนุเท่านั้นเอง, ต้องมีสิ่งที่ยื่นให้รู้ก่อน, จึงตามรู้ได้, เพื่อไม่ให้ไปคิดเอาเอง, เราจะเห็นว่า, ได้ยิน,ก็ต้องมีเสียง,จึง ได้ยิน,ตาม ได้ยิน,ไม่ใช่ไปวิ่งตามเสียง,คือมีเสียงแล้วตามรู้,นี่,นาม ได้ยิน, **มิให้รู้,แล้วตามรู้, มิให้รู้,แล้วตามรู้,** เหมือนอาหารบุฟเฟ่ต์,ตักเรียงเป็นแถวไป,ตามตัก,ตามตัก,ตามตัก,คนข้างหลังสิ,ตักตาม,ตักตาม,ตักตาม,เรามาคนเดียว,อึดตาย,อึดโนนาโถ,จึงตามตัก,อย่าไปตักตาม,

อารมณ์เราต้องเป็นหนึ่งอยู่ตลอดเวลา,ข้าว,ผักปลาตุ๋น,ยำปลาช่อน,ต้มเปรต,ต้มโคล้ง,ผัดผักสามสหาย,เราก็ตามรู้ไป, จะรู้หมดเลยที่เดียวไม่ได้, ต้องมีสิ่งให้รู้, จึงเรียกว่า ตามรู้, ฉะนั้นการตามรู้,ไม่ใช่ไปจ้อง,เพราะขณะจ้องไม่ได้ตามรู้แล้ว, เพราะมีสิ่งที่เลื่อนไปตลอด,พอตรงนี้ก็นึกถึงมอเตอร์หรือสายพานใน โรงงานฝ้าย ที่มีขดต่าง ๆ เลื่อนเข้ามา,ฝ้ายก็บีบลงไป,เหมือนเครื่องจักร,พอขดมา,ก็บีบ,ขดมาก็บีบ,หากจ้องอยู่ที่เดียว,พอฝ้ายก็จ้องบีบอยู่ที่ขดนั้นขดเดียว, ขดอื่นไม่สนใจ, อย่างนี้ไม่ได้- ผิด แล้วก็ เป็นไปไม่ได้ด้วย,

ฉะนั้นเราต้องตามรู้,ขณะที่มีอะไรให้รู้,ก็รู้,รู้ไม่ทัน,ก็ไม่ต้องรู้,ก็ตามรู้ตอนทันต่อไป,การดูในที่นี้หมายถึง,ดูด้วยใจโดยมีสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันคือ รูปหรือนาม ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น, และมีสัมปชัญญะคือ ปัญญา, ตามรู้อารมณ์ปัจจุบันที่สติระลึกรู้ว่าเป็นรูปอะไร,หรือนามอะไรในขณะนั้น,

สติในที่นี้มีความระลึกรู้สึกอยู่กับรูป กับนาม, ปัญญาที่ตามเข้าไปรู้ว่า,รูปอะไร,นามอะไร, สติเกิดขึ้น ปัญญาตามรู้, สติระลึกรู้สึกว่าอาการนี้-รูป, ปัญญาตอบ รูปอะไร, สติ ระลึกรู้สึกว่าอาการนี้- นาม,ปัญญาตอบ นามอะไร,ฉะนั้น สติตามปัจจุบัน, ปัญญาที่ตามอารมณ์, จึงได้อารมณ์ปัจจุบัน,

ในการปฏิบัติจึงต้องมีความเข้าใจ,เมื่อมีความเข้าใจแล้วทำบ่อย ๆ, มนสิการแบบนี้บ่อย ๆ ๆ, ก็เท่ากับดื่มด่ำธรรมโอสถ,ยาที่วิเศษที่สุดคือ,**โยนิโสมนสิการ,**เมื่อทุกอย่างมีเต็มแล้ว,อำนาจของโยนิโสมนสิการก็จะมาคุ้มครองรักษา, **เพราะที่ปัจจุบันนั้น เป็นที่ให้เกิดอกิขมาและ โทมนัส,** เมื่อทันเสียอย่าง,อกิขมา,โทมนัส,เกิดไม่ได้,เมื่อไม่มีอกิขมาโทมนัส,เท่ากับว่า ไม่มีกิเลสเกิดตอนนั้น,ฉะนั้น ปริยัติสำคัญมาก ๆ

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีหน้าที่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือ มีสติ, มีสัมปชัญญะ, เพื่อจะได้ ควบคุมว่ากำลังดูรูปอะไร- นามอะไร,ที่กำลังปรากฏอยู่,กำลังมีขึ้นอยู่, ทำไม่ต้องมีสติ,สัมปชัญญะ, มีสติ คือ มีความระลึกรู้กับรูป กับนาม,ที่กำลังปรากฏอยู่,กำลังมีอยู่,เป็นปัจจุบันอารมณ์, มีสัมปชัญญะ คือ มีความรู้สึกรู้ตามที่สติระลึกรู้ อยู่ ว่าเป็นรูปอะไร นามอะไร, รูปนั่งหรือรูปนอน, รูปนอนหรือรูปยืน, นามเห็นหรือนามได้ยิน, นามได้ยินหรือนามรู้,

ฉะนั้น,สติระลึกรู้ในรูปในนาม,ปัญญารู้รูป,นามตามทวารต่าง ๆ ชัดเจน, สติ ต้องไปตั้งอยู่ตามทวารที่ถูกต้องเป็นปัจจุบันด้วย, แล้วปัญญารู้ว่า,นามอะไร,รูปอะไร,เพื่อทำลายความเห็นผิดออกไปอีกชั้นหนึ่ง ๆ ,

ในการปฏิบัติขอให้มีความเข้าใจ, เข้าใจให้ถูกต้อง, เพราะถ้าทำความเข้าใจไม่ถูกต้อง,ไม่เข้าใจชัดแล้ว,จะทำวิปัสสนาไม่ได้เลย,ถ้านามก็ไม่รู้,รูปก็ไม่รู้, สติคืออะไรก็ไม่รู้, สัมปชัญญะคืออะไรก็ไม่รู้, ความต่างกันระหว่างคตินึกกับรู้สึกรู้ก็ไม่รู้,สรุปได้ว่าทำ

วิปัสสนาไม่ได้เลย, หรือจะไปทำอะไรก็แล้วแต่, ขณะนั้นไม่ใช่วิปัสสนา, เมื่อไม่เป็นวิปัสสนา, และก็ไม่ใช่วิปัสสนา, พระนิพพานก็ไม่ถึง,

ทั้งนี้การเรียนคันถธุระ, กับการเข้าใจวิปัสสนาธุระ, จึงต้องเป็นไปด้วยกัน, แต่ในวิปัสสนาธุระนั้นจะดึงเอาอะไรออกมาบ้าง, เรียนแล้วจึงต้องซักถามทำความเข้าใจให้ละเอียด, อย่างรูป ๒๘ พอมานในนัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือรูป ๖ เท่านั้นเอง (รูปที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ คือ, รูปารมณ์, สัททารมณ์, คันธารมณ์, รสอารมณ์, โภกฐัพพารมณ์, และอิริยาบถต่าง ๆ) ถ้าเราจำแต่รูป, ๖, และไม่เข้าใจรูป, ๒๘, มันก็ไม่ชัดแจ้ง, ในการปฏิบัติไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากรูปและนาม,

รูปมี ๒๘ รูป, ในจำนวน ๒๘ รูปนี้มีชื่อจำเพาะ ๆ, ได้แก่...,

๑. ปถวีรูป, ได้แก่, รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน,

๒. อาโปรูป, ได้แก่, รูปที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม,

๓. เตโชรูป, ได้แก่, รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น,

๔. วาโยรูป, ได้แก่, รูปที่มีลักษณะไหวหรือเคร่งคึง, รูปนี้เรียกว่ามหาภูตรูป, ๔,

๕. จักขุปสาทรูป, ได้แก่ จักขุปสาทหรือปสาทตา,

๖. โสตปสาทรูป, ได้แก่ โสตปสาทหรือปสาทหู,

๗. ฆานปสาทรูป, ได้แก่ ฆานปสาทหรือปสาทจมูก,

๘. ชิวหาปสาทรูป, ได้แก่ ชิวหาปสาทหรือปสาทลิ้น,

๙. กายปสาทรูป, ได้แก่ กายปสาท หรือปสาทกาย, หัวรูปนี้ (จักขุปสาท โสตปสาท ฆานปสาท ชิวหาปสาท กายปสาท) เรียกว่า ปสาทรูป ๕,

๑๐. รูปารมณ์, คือ รูปที่เห็น, สีต่างๆ,

๑๑. สัททารมณ์, คือ รูปเสียง,

๑๒. คันธารมณ์, คือ รูปกลิ่น,

๑๓. รสอารมณ์, คือ รูปรส,

๑๔. อิตถิกาวรูป, คือ รูปเป็นเหตุแห่งความเป็นหญิง,

๑๕. ปุริสกาवरูป, คือ รูปเป็นเหตุแห่งความเป็นชาย,

๑๖. ทथรูป, คือ รูปที่อาศัยเกิดของจิตแลเจตสิก,

๑๗. ชีวิตรูป, คือ รูปที่รักษากลุ่มที่เกิดจากกรรม,

๑๘. อาหารรูป, คือ รูปโอชะที่อยู่ในอาหาร,

๑๕,ปริจเฉทรูป, คือ รูปที่เป็นความว่างคั่นรูปต่อรูป,

๒๐,กายวิญญูติรูป, คือ รูปที่แสดงการเคลื่อนไหวทางกาย,เช่น,ขวักมือ,

๒๑,วชิวิญญูติรูป, คือ รูปที่แสดงการเคลื่อนไหวทางวาจา,

๒๒,ลหุตารูป, คือ รูปเกิดเป็นความเบา,

๒๓,มฤตารูป, คือ รูปเกิดเป็นความอ่อน,

๒๔,กัมมัณุตารูป, คือ รูปเกิดเป็นความควร,

๒๕,อุปจยรูป, คือ รูปแรกเกิด,

๒๖,สันตติรูป, คือ รูปที่เกิดสืบต่อ,

๒๗,ขรตารูป, คือ รูปที่เกิดแก่ไกลถึงความดับ,

๒๘,อนิจจตารูป, คือ รูปที่ดับ,

แต่ถ้าเรามาทำความเข้าใจว่ารูปปรมาณูตรงนี้,นัยการปฏิบัติเป็นอะไร ๆ แล้วเราจะรู้เลยว่าเราปฏิบัติจะดึงอะไรมาบ้าง,มันเกิดขึ้นทางไหนบ้างที่จะผ่านทวารได้, อย่างเช่น กายวิญญูติ วชิวิญญูติ ผ่านทวารไหน, ปริจเฉทรูป เรากำหนดได้ไหม,... ไม่ได้ เป็นต้น

ดังนั้นจึงบอกว่า,นัยการปฏิบัติ รูปมี ๖, นัยปริยัติ รูปมี ๒๘, ซึ่งมีคำอธิบายในอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๖,

ส่วนนาม ตามนัยปริยัติมี ๒ คือ

๑. นามจิต,ได้แก่ จิตทั้งหมด ๘๕ ดวง, อกุศลจิต ๑๒, อเหตุกจิต ๑๘, มหากุศลจิต ๘, มหาวิบากจิต ๘, มหากิริยาจิต ๘, มหัคคตกุศลจิต ๕, มหัคคตวิบากจิต ๕, มหัคคตกิริยาจิต ๕,มรรคจิต ๔, ผลจิต ๔, ถ้าตามนัยของคัมภีร์ ก็เป็น ๑๒๑, แต่ให้นับเนื่องแค่ ๘๕ จะหาชื่อจิตเหล่านี้,และทำความเข้าใจได้ใน อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑

๒. นามเจตสิก,ได้แก่เจตสิก ๕๒ ดวง, สัพพจิตตสาธารณะ ๗, ปกิณณกะ ๖, โมจตุกะ ๔, โลตติกะ ๑, โทจตุกะ๔, ถิทุกะ ๒, วิจิกิจฉา ๑, โสภณ ๒๕, สีกขารายละเอียดได้จาก อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒,

ฉะนั้น,รูปนามตามนัยของการปฏิบัติ, กับรูปนามตามนัยของปริยัติ, จึงมีความแตกต่างละเอียดวิจิตรพิสดารมาก สุขุม คัมภีร์ภาพต่างกัน,

ยกตัวอย่างเช่น รูป-นัยปริยัติ บอกว่า รูป ๒๘, นาม-นัยปริยัติ บอกว่า นามจิต กับนามเจตสิก,

ส่วน รูปนาม-นัยของการปฏิบัติ หมายถึง รูปนามที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนา และรูปนามที่จะใช้ปฏิบัตินี้ เป็นรูปนามทางไหนบ้าง

รูปนามที่จะใช้ คือ รูปนามทางตา, รูปนามทางหู, รูปนามทางจมูก, รูปนามทางลิ้น, รูปนามทางกาย, รูปนามทางใจ,แต่นั้นเอง,

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเรียนให้รู้ ให้เข้าใจว่าอะไรคืออะไร ไม่ใช่ว่าไม่รู้และไม่เข้าใจยกกะบิขึ้นไป...ไม่ได้,

ถ้าจะปฏิบัติวิปัสสนาต้องรู้ ต้องเป็น, เพราะถ้าไม่รู้ไม่เป็น – ก็ไม่เป็นวิปัสสนา และก็ไม่ถึงวิปัสสนา, เมื่อเข้าใจแล้ว ก็เอาความเข้าใจเหล่านี้แหละไปปฏิบัติวิปัสสนา, ฉะนั้นจึงเรียกว่า เราจะต้องศึกษาหาความรู้ให้ละเอียดขึ้นไปอีก,...

รูปที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง รูปที่เป็นอารมณ์ของสติ, และปัญญาทางทวารทั้ง ๖ เท่านั้น, ได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่

๑,รูปทางตา คือ รูปารมณ์ ได้แก่สิ่งเห็นเป็นสีต่าง ๆ,

๒,รูปทางหู คือ สัททารมณ์ ได้แก่เสียงต่าง ๆ,

๓,รูปทางจมูก คือ คันธารมณ์ ได้แก่กลิ่นต่าง ๆ,

๔,รูปทางลิ้น คือ รสารมณ์ ได้แก่รสต่าง ๆ,

๕,รูปทางกาย คือ โภกฐัพพารมณ์ ได้แก่เย็น,ร้อน,อ่อน,แข็ง,เค็ง,ตึง,

๖,รูปทางใจ คือ รูปที่อยู่ในทำนง เรียกว่ารูปนง, รูปที่อยู่ในทำนอน เรียกว่ารูปนอน, รูปที่อยู่ในทำยืน เรียกว่ารูปยืน, รูปที่อยู่ในทำเดิน เรียกว่ารูปเดิน,รูปทั้ง ๖ เหล่านี้ เป็นอารมณ์ของสติและปัญญาโดยตรง, ถ้าจะเจริญปัญญา,...กำหนดรู้ รูปนั้น นามนั้น,

การกำหนดรู้รูปนั้น นามนั้น, ตามนัยแห่งการเจริญนั้น เรียกว่า การเจริญสติปัญญา, หรือการเจริญวิปัสสนา

ฉะนั้น, จะเห็นความแตกต่าง พิสูจน์ได้ สัตว์โลกมีเหมือนกันหมดทุกคน แต่ตอนปฏิบัติ, ไม่เหมือนกันเลย ลอกเลียนแบบกันไม่ได้,

นั่งอยู่นี้ ชีวิตรูป มีทุกคน ,...อติถาวรรูป ผู้หญิง... บุริถาวรรูป ผู้ชาย, มีหมด เรียนให้รู้ว่า พระพุทธเจ้าแจกแจงชีวิตออกมาเป็นแบบนี้ ๆ, แต่เวลาปฏิบัติ ตัวใครตัวมัน อุดตาดี,อุดตาโง่, คนนั้นเป็นที่พึ่งแห่งตน

นาม ตามนัยแห่งปริยัติ ได้แก่ นามจิต และนามเจตสิก, แต่นามที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่จิต ๘๘ หรือเจตสิก ๕๒,

นาม ที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง นามที่เป็นอารมณ์ของสติ และปัญญาทางทวารทั้ง ๖,เหมือนกัน,

๑, นามทางตา คือ การเห็น มีชื่อเรียกว่า จักขุวิญญาณ,

๒, นามทางหู คือ ได้ยิน มีชื่อเรียกว่า โสทวิญาณ,

๓, นามทางจมูก คือ ได้กลิ่น มีชื่อเรียกว่า ฆานวิญาณ,

๔, นามทางลิ้น คือ ได้ร้รส มีชื่อเรียกว่า ชิวหาวิญาณ,

๕, นามทางกาย คือ ความรู้สึสัมผัสทางกาย มีชื่อเรียกว่า กายวิญาณ,

๖, นามทางใจ คือ ความรู้สึนึกคิดต่าง ๆ มีชื่อเรียกว่า มโนวิญาณ,

ฉะนั้น นามทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของสติ กับเป็นอารมณ์ของปัญญา และแต่ละคนต่างเกิดไม่เหมือนกัน

คนเราเห็นเหมือนกันไหม....ไม่เหมือน, แล้วในรูป รูปเหมือนกันไหม บางคนนั่ง, บางคนยืน,...ต้องเป็นปัจจุบันของตนเอง, แล้วเป็นจริงแบบพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้ากล่าวว่า อันนี้เรียกว่าอะไร เกิดขึ้นกับเราจริง แต่รู้จริงแบบพระพุทธเจ้า มีเพียงผู้ปฏิบัติ กับพระพุทธเจ้า, ผู้ใดเห็นธรรม, ผู้นั้นเห็นเรา,

นี่เป็นการเห็นชัดเลยว่า พระนิพพานเป็นการดำเนินไปแต่เพียงผู้เดียว ใครทำใครได้, ใครพบ ใครพ้น, เพราะปัจจุบันของแต่ละคนไม่เหมือนกัน, สัพเพ ธมมา อนคตา, บังคับบัญชาไม่ได้ ทางด้านปริยัติ, ก็บังคับบัญชาไม่ได้ ทางรูป ต้องเป็นรูปมี ๒๘, ฉะนั้นมีรูปเพียง ๕ -นี่ไม่ได้ บังคับไม่ได้, ในการปฏิบัติ ก็ต้องเป็นรูป ๖, ทางนาม ก็จะเป็นนามจิต ๘๘, นามเจตสิก ๕๒, ถ้าบอกไม่เอา ..ฉันจะเอาเจตสิกเดียวพอ... ไม่ได้, บังคับไม่ได้,

โลกมูลจิต ดวงที่หนึ่งเกิดขึ้น ก็ต้องประกอบด้วย เจตสิก ๑๘ เหมือนกันหมด, แต่โลกที่เกิดขึ้น ต่างกัน, ในการปฏิบัติ ก็ต้องเป็นนาม ๖,

รูปทั้ง ๖ ทวาร, รูปใดรูปหนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นอารมณ์ของสติปัญญา, ส่วนนามทั้ง ๖ ทวาร, ทวารใดทวารหนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นอารมณ์ของสติปัญญา, แต่ขณะที่เข้าไปรู้รูปในขณะนั้น, รู้นามในขณะนั้น, ขณะนั้นแหละเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่า อารมณ์ปัจจุบัน,

ขณะที่ไม่รู้ในอารมณ์ปัจจุบัน คือ รูปปัจจุบัน, หรือนามปัจจุบัน, ขณะนั้นจะเรียกว่า เจริญสติปัญญาไม่ได้เด็ดขาด, หรือเรียกว่าไม่ได้เจริญสติปัญญา, หรือไม่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน, เพราะสติและปัญญาไม่ได้มีนามรูปเป็นอารมณ์,

ฉะนั้น, คำบริกรรม ไม่ว่าจะเพทุพโท สัมมารหัง, หรืออะไรก็แล้วแต่ ไม่ใช่วิปัสสนา, ขณะใดไม่มีรูปหรือนามเป็นอารมณ์ของสติและปัญญา,...จะไม่เรียกว่า การเจริญสติปัญญา,...จะไม่เรียกว่า การเจริญปัญญา หรือวิปัสสนา,

เพราะฉะนั้น รูป ๖ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา, นาม ๖ ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา,

ตัววิปัสสนา ก็คือ ตัวปัญญาที่รู้รูป รู้นาม, ปัญญา ก็คือ รู้แจ้งในรูป รู้แจ้งในนามที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าซึ่งเรียกว่า ปัจจุบันอารมณ์,

ดังได้กล่าวแล้วว่า, ก่อนลงมือปฏิบัติต้องมีความรู้ และความรู้ต้องคู่กับการปฏิบัติ คือ

๑, ต้องรู้ ทวาร ๖,

๒, ต้องรู้ อารมณ์ ๖,

๓, ต้องรู้ว่าอะไรเป็นนาม, อะไรเป็นรูป, ทางทวารทั้ง ๖,

๔, ต้องรู้ว่า กำหนดนามอะไร กำหนดรูปอะไร ในทวารทั้ง ๖

๕, ต้องรู้วิธีการกำหนด หรือการวางใจในอารมณ์ตามเหตุผลที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖

เมื่อรู้และเข้าใจ ๕ อย่างนี้, ก็ปฏิบัติได้ การดูรูปนั่ง...เบื้องต้นให้รู้สภาวะเสียก่อน, ที่นั่งอยู่เป็นรูป, ทำไม่ต้องรู้ ก็เพื่อไม่ให้ เป็นเรา ไม่มีตัวตนคนสัตว์มานั่ง,...เป็นเพียงรูปกายที่อยู่ในท่า เท่านั้นเอง,

ในทำเช่นนั้น หมายถึงว่า กองแห่งรูปมาประชุมกันอยู่ เรียกว่า รูปกาย, และในกองแห่งรูปนี้ ได้แก่ รูป ๒๘ ตามนัยแห่ง พระอภิธรรม,

ฐิติ์ได้อย่างไร, ฐิติ์ได้ด้วยการศึกษา, แต่ละคนมีเหมือนกันหมด, รูป ตามนัยแห่งพระอภิธรรมได้แก่ รูป ๒๘, คือ, อวินิพโกรูป ๘, วิการรูป ๓, สัททรูป, ๑, ชีวีตรูป ๑, หทยรูป ๑, ปสาทรูป ๕, ภาวรูป ๒, วิญญูติรูป ๒, ลักขณรูป ๔, ปริจเจทรูป ๑, แต่ละคนมีเพียง คนละ ๒๘, เว้นอิตถิถาวรรูป หรือปฐิถาวรรูป, มาประชุมกันเป็นรูปกายเท่านั้นเอง, และมีใจครอง คือ เป็นรูปที่มีวิญญาณครอง

เมื่อสิ้นลม ล้มตาย กลายเป็นศพ,

ถึงจุดจบ เกมส์ชีวิต ปิดฉากฉาย,

นอนในโรง ใบแคบ ๆ โอบแนบกาย,

ไม่มีสหาย ญาติหรือทรัพย์ ไปกับเรา,

นี้สมมุติว่าตาย ก็เป็นรูปที่ไม่มีวิญญาณครอง, รูป ตามนัยแห่งพระสูตรได้แก่ ธาตุดิน ๒๐, ธาตุน้ำ ๑๒, ธาตุไฟ ๔, ธาตุลม ๖, มาประชุมกัน แล้วเราก็สมมุติไว้ว่า ทำทางอาการแบบนี้เรียกว่า รูปนัง ใส่ชื่อเข้าไปเป็น คนนัง, แท้ที่จริง รูปนัง, เามาจากรูป ๒๘ มาประชุมกันเป็น รูปกาย ทำไม่ถึงเรียกว่า รูปนัง ตรงนี้แหละสำคัญ,

การเรียกร่างกายนี้ว่า รูป, เพราะว่าร่างกายรู้อารมณ์ไม่ได้, ต้องย่อยยับ ไปด้วยปัจจัยที่เป็นข้ำศึก คือ ความเย็น ความร้อน, จึง เรียกว่า รูป,

ร่างกายของคน, ร่างกายของสัตว์ทั้งหลายมีความเสื่อม ความดับ ไปด้วยความเย็นความร้อน, จึงเรียกว่า รูปกาย,

รูปกาย แปลว่า ที่ประชุมของสิ่งที่ต้องแตกดับย่อยยับ, เอาไฟเผาก็ได้, เอามีดเฉือนออกเป็นชิ้น ๆ ก็ได้, ทำร้ายก็ได้, ด้วยอะไรก็ถูกทำลายได้,

อีกประการหนึ่ง, ที่เรียกว่า รูป ก็เพราะว่ารู้อารมณ์ไม่ได้, ธรรมชาติใดที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป, เพราะฉะนั้น ธรรมชาติใดที่รู้สึก, นึกคิดไม่ได้, รู้อารมณ์ไม่ได้, จึงเรียกธรรมชาตินั้นว่า รูป, เมื่อรูปกายนี้ หรือรูปนี้อยู่ในทำนัง, จึง ต้องรู้สึก และเรียกรูปนี้ว่า รูปนัง นั่นเอง,

ความเข้าใจต้องเกิดขึ้น ไม่ใช่ฟังมา, ต้องเข้าใจละเอียด, ศรัทธา, แล้วปฏิบัติ เข้าใจความหมายของรูปแล้ว แค่นี้ยังไม่พอ ต้อง เข้าใจต่อไปว่า ที่นังอยู่เป็นรูปไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวตน, และไม่ใช่ของ ๆ เรา, ทำไมเล่า ก็เพื่อฝึกจิตใจให้รู้สึกตรงกับความเป็นจริง, เพื่อ ทำลายความเห็นผิด,

การฝึกจิตใจให้รู้สึกตรงกับความเป็นจริงนี้แหละ...เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ฝึกจิตใจให้รู้สึกตรงกับความเป็นจริง...เรียกว่า เป็นพวกมีโยนิโสมนสิการอยู่ในใจ, เพราะอะไร เพราะแต่ก่อน เรามีความสำคัญคิดอยู่ว่า เป็นเรา เป็นหญิง เป็นชาย เป็นตัวตนคน สัตว์ มานัง,

เพราะความสำคัญคิดคิดว่า รูปนี้เป็นเรานั้นเอง เป็นตัวเรา, เป็นของ ๆ เรา, แล้วก็ยึดว่าเป็น เรานั้น, รูปนังนี้ เป็นของเรา, แต่ ก่อนเรายึดอย่างนี้ เพราะ ไม่ได้ศึกษา พอมานังก็รู้สึกทันทีว่า เป็นเรานั้น, เราเมื่อ, ..., ไม่ว่ารูปอะไร ก็เป็นเราหมด, เมื่อได้ศึกษา ด้รับรู้

ความจริงแล้ว, จึงรู้นั่งอยู่ที่นี่ ไม่ใช่เรานั่ง, แต่เป็นการประชุมของรูป ๒๘, หรือเป็นการประชุมของ ธาตุดิน ๒๐ , ธาตุน้ำ ๑๒, ธาตุไฟ ๔, ธาตุลม ๖ ตามนัยพระสูตร,

เมื่อศึกษาแล้วทำไมใช่ตัวเรา, ไม่ใช่ของ ๆ เรา, เป็นเพียงรูปกายที่อยู่ในท่านั่ง เท่านั้นเอง, ไม่มีคน ไม่มีสัตว์

และการหมายรู้แบบนี้ จึงรู้เข้าไปในความจริงว่า อากาที่ปรากฏคือ รูปนั่ง, และมีธรรมชาติที่รู้อยู่ว่า รูปนั่ง คือ นาม, เพราะรูปเป็นสิ่งที่รู้อะไรไม่ได้, ธรรมชาติที่ตรงข้ามกับรูปคือ นาม,

รู้แบบนี้มีประโยชน์อะไร, เพื่อถ่ายถอนความเข้าใจผิด, ถ่ายถอนความสำคัญผิด คือ เมื่อใส่ใจให้ถูก, ใส่ใจบ่อย ๆ ให้ถูก ๆ, ให้ตรงกับความเป็นจริง, ที่นั่งอยู่นั้น เป็นรูป ไม่ใช่ตัวตน, ที่เคยยึดมั่นว่า เป็นเรา, เป็นเรา, ก็จะถูกถ่ายถอนออกไปเรื่อย ๆ, ความเข้าใจผิดก็ถูกถ่ายถอนออกไปเรื่อย ๆ,

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย จึงต้องมีโยนิโสมนสิการ คือ ใส่ใจให้ถูก ให้ตรงกับความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา, ที่นั่งอยู่ก็ต้องรู้ว่า รูปนั่ง, ที่เคยยึดมั่นว่าเป็นเรานั่ง เป็นเรานอน, เป็นเรายืน, เป็นเราเดิน, เป็นความเข้าใจผิด เป็นความสำคัญผิด,

จึงต้องใส่ใจใหม่ สำคัญใหม่ คือ เมื่อเรียนแล้ว ต้องตรงดิ่งแห่งการมอง เหมือนการทิ้งสมอลงไป สมอลงก็จะต้องลง หยั่งลงสู่ก้นมหาสมุทรเลย, ฉะนั้นเหมือนกัน ปัญญาที่ดิ่งตรงเหมือนแทงอนุสัยเข้าไป ที่เคยเห็นผิด แทรกซึมเข้าไป, รากค้อย ๆ แทรกซึมเข้าไป, ฝังรากเข้าไป, ฝังทุกวัน, รากฝอย, รากแขนง, รากขนอ่อน, จนรากแก้วเจริญเติบโต ชำแรกดินเข้าไป ชำแรกความเห็นผิดเข้าไป ความเข้าใจผิดก็ถูกถ่ายถอนออกไปเรื่อย ๆ, เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการในใจ, จนกระทั่งใจนั้น มีโยนิโสมนสิการเป็นใหญ่,

ในโลกนี้จึงไม่มีอะไรเป็นเราเลย, เป็นตัวเรา ก็ไม่มี, เป็นของเราอย่างจริงแท้แน่นอน-ไม่มี, ยึดได้ชั่วคราวโดยของสมมุติเท่านั้น, ไม่มีอะไรสักอย่างในโลกนี้ที่ควรยึดไว้ได้เลย เพราะสภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีใครยึดอะไรไว้ได้สักอย่างหนึ่ง ไม่มีใครยึดอะไรว่าเป็นตัวเราได้สักอย่างหนึ่ง และเป็นเราได้ตลอดไป, ใครยึดชีวิตไว้ได้บ้าง-ไม่มี, แต่เพราะความไม่รู้จึงยึดชีวิตของเราว่าเป็นจริงตลอดมา

ที่เรายึดไว้นี้ ยึดด้วยความเห็นผิด ยึดด้วยความหลงผิด ความเข้าใจผิดนี้แหละสำคัญ ทาสแท้ ๆ ของความเป็นจริง ตลอดเวลาที่ยึดนั้น-ไม่ใช่คน-ไม่ใช่สัตว์, เป็นเพียงรูป-เป็นเพียงนาม, แต่มาแสดงบทบาททุกอย่างด้วยความเห็นผิด เข้าใจผิด เข้าใจผิดให้เป็นที่เรา ปรากฏเป็นที่เรา, ชันธสันดานนั้นก็เก็บ เก็บ เก็บ เก็บไว้, ไม่เคยถ่ายถอน, เราจึงได้วิญญูสงสารครอบครองอยู่จนทุกวันนี้,

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง แล้วเอาของจริงมารู้ เอาของจริงมากำหนด จิตเราอาจจะนึกคิดไปในเรื่องไม่จริง แต่พอรู้สึกตัวให้กลับมาอยู่ที่จริง การปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ไม่ได้เอาอะไรที่เสแสร้งมาปฏิบัติเลย แต่เอาของจริงมาปฏิบัติเรียกว่า ปฏิบัติวิปัสสนา ของจริงในที่นี้ก็คือ รูป กับ นาม, หรือเรียกว่าขันธ์ ๕, เมื่อนั่ง จึงต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า รูปนั่ง ที่นั่งอยู่นั้น เป็นรูป, จึงต้องกำหนด เป็นรูปนั่ง เมื่อนั่งนี้มาปรากฏ, ==ไม่ใช่เป็นเรา,==ไม่ใช่ตัวเรา,==ไม่ใช่ของๆเรา,== เป็นธรรมชาติที่เป็นรูปกาย,== มีนามธรรมเป็นตัวรู้,== เมื่อกำหนดวิปัสสนาเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้,== กำลังดูรูปนั่ง แล้วอย่างไร จึงเรียกว่า ดูรูปนั่งถูก

ต้องเข้าใจก่อนว่า การดูนั้นมี ๓ ดู,

๑, ดูด้วยตา ต้องลืมตา ดู จะเห็นอย่างนั้นเห็นอย่างนี้ เห็นด้วยจักขุวิญญูณ คือ จักขุวิญญูณเป็นผู้เห็น,

๒, ดูด้วยใจ ไม่ต้องอาศัยดวงตา หลับตาก็ได้ เป็นการเห็นด้วยใจ คือ สร้างมโนภาพขึ้นมา หรือจินตนาการขึ้นมา เอาของเก่าขึ้นมานึก นึกในใจ รู้ในใจ, ทดลองดูได้ด้วยวิธีการให้เพื่อนคนหนึ่งยื่นกางเขน มองดูด้วยตา ลืมตา แล้วหลับตาลง ก็นึกถึงภาพเพื่อนที่ยื่นกางเขนได้, วิทยาศาสตร์ หรือจะเหนือพุทธศาสตร์ เป็นไปไม่ได้เลย, วิทยาศาสตร์มีเครื่องมือเยอะแยะ ต้องใส่โน่นใส่นี้ แต่พุทธศาสตร์ได้เรียนของจริง เกิดมาทั้งที่ได้เรียนดี เรียนถูก ไม่เสียชาติเกิด,

๓, ดูด้วยปัญญา คือ ดูด้วยใจอีกนั่นแหละ แต่เป็นการเห็นด้วยใจที่ประกอบไปด้วยปัญญา จากศึกษามา เข้าใจมา

การเห็นด้วยใจที่ประกอบไปด้วยปัญญานี้ไม่ใช่ง่าย มี ๒ แบบ,

๑, เห็นด้วยใจที่ประกอบไปด้วยปัญญา โดยรู้เรื่องกรรมและผลของกรรม มีอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ เป็นอดีตอารมณ์ และอนาคตอารมณ์,

๒, เห็นด้วยใจที่ประกอบไปด้วยปัญญา รู้รูป รู้นาม โดยมีอารมณ์เป็นปรมาตม์ เป็นปัจจุบันอารมณ์

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องหมายถึง เห็นด้วยใจที่ประกอบไปด้วยปัญญาโดยมีรูปมีนามเป็นอารมณ์ คือ ดูด้วยใจที่รู้แจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามที่เป็นปัจจุบัน โดยปฏิเสธบัญญัติออกหมด จึงไม่ต้องฟังกลืนต่าง ๆ, เพราะข้อ ๑ เป็นสมาธิ, สมถกรรมฐาน มีบัญญัติกรรมฐานพิเศษเป็นอารมณ์, ข้อที่ ๒ เป็นวิปัสสนากรรมฐาน มีรูปนามเป็นอารมณ์

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น บางคนก็ใช้คำว่า - ดู , บางคนก็ใช้คำว่า - กำหนด , บางคนก็ใช้คำว่า - พิจารณา , บางคนก็ใช้คำว่า - ฟัง , แต่ขอให้ทุกคนเข้าใจว่า คำต่าง ๆ นี้ เหมือนกัน คือ ดูด้วยใจที่ประกอบไปด้วยปัญญา, และปัญญาไหน ปัญญาจากการศึกษา ปัญญาที่ยอมรับความจริงด้วยเหตุด้วยผล ไม่ใช่ปัญญาคนอื่น ปัญญาตนเอง ที่ศึกษามา พิสูจน์มาจนเข้าใจแล้ว จึงกำหนดได้

ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะลืมตาก็ได้ จะหลับตาก็ได้ ไม่มีภฏ-ไม่มีเกณท์, เพราะเป็นการดูด้วยใจที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ได้อาศัยตาเลย แต่อาศัยความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา

การดูรูปนั่งดูอย่างไร ดูตรงไหน, การดูรูปนั่ง ให้ดูที่อาการนั่ง ในท่าที่นั่ง, ท่านั่งเป็นอาการของรูป ๒๘ หรือธาตุ ๔ ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม ที่มาประชุมกันอยู่ในอาการที่นั่นนี่,

ในพระบาลีสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่า ตั้งกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ชัดอยู่ในอาการอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงจะต้องศึกษา, เพื่อให้เข้าถึงคำของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้อง แล้วจะได้ทำถูกต้อง, รูปกายที่ตั้งอยู่ด้วยอาการนั่งนี้ หรือ ท่าทางนั่งนี้ เรียกว่า รูปนั่ง จึงจะไม่คิดจากคำสอนของพระพุทธเจ้า, แล้วต้องเข้าใจไปอีกว่า อาการนั่ง หรือท่านั่ง มีมากมาย เช่น นั่งขัดสมาธิ, นั่งพับเพียบ, นั่งยอง ๆ, นั่งห้อยเท้า, นั่งชันเข่า, นั่งคุกเข่า ๆ, ล้วนเรียกว่านั่งทั้งสิ้น, จะนั่งอยู่ในอาการอย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่ ท่าไหนก็แล้วแต่ ก็เป็นรูปทั้งสิ้น,

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า จะนั่งท่าไหน ถึงจะเป็นวิปัสสนา, ก็ไม่ต้องเรียกว่านั่งท่าไหน จะนั่งอย่างไร, มีแต่คอยรู้สึก มีสติมีปัญญา, แต่ไม่ควรทำพิสดารคิดปกติ

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีวิธีพิจารณารูปนั่ง วิธีพิจารณารูปนั่งท่าอย่างไร,

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดคายานุวิปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้ออิริยาบถบรรพ เรียกว่า ตั้งกายไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ในอาการอย่างนั้น,.....,อาการนั่งของรูปมีอย่างไร ก็ให้รู้ชัดในอาการนั่ง

ของรูปอย่างนั้น อาการของรูปมีอย่างไร ก็ให้รู้ชัดในอาการอย่างนั้น ก็คือว่า การพิจารณารูป หรือกำหนดรูป เป็นการดู หรือพิจารณาอาการของรูป จะอยู่ในท่าไหนก็แล้วแต่ ก็ให้รู้ที่อยู่ในอาการนั้น หรือทำนั้น, คือ ใจจะต้องรู้ที่อยู่ในรูปนั้น พร้อมกับความรู้สึกตัวในอาการนั้น หรือทำที่นั้น, คือ จะต้องมิตติปัญญา สติระลึกรู้ ปัญญา รู้ตาม นี้ทำงานคู่กัน, เมื่อสติมีความแก่กล้า ปัญญา มีความแก่กล้า ก็จะระลึกรู้ว่า เป็นรูป หรือเป็นนาม, เมื่อระลึกรู้บ่อย ๆ, ตัวที่ไม่ได้ฝึกนั้นก็เลย, ที่รู้ว่าเป็นนั้นก็เลยแล้ว ก็คือ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันด้วย ไม่ให้คิดเลยไปจากรูปนี้ที่กำลังปรากฏ รูปนี้อยู่ ฟุ้งก็ไม่เกิด, แล้วก็ประเสริฐอยู่ในทาง ไม่ตกไปจากนามรูป เป็นวิปัสสนาด้วย,

ผู้ปฏิบัติจึงควรทำความเข้าใจให้ดี แล้วก็ค่อย ๆ ฝึกดูบ่อย ๆ, และก็จะขอให้เข้าใจว่า การกำหนดนั้น เมื่อพิจารณารูปนั้น ก็ต้องพิจารณาแบบนี้ มนสิการแบบนี้ **ไม่ใช่ไปนั่งท่องเป็นรูป เป็นนาม หรือคิดอยู่ในใจ, ต้องรู้และเข้าใจแน่ชัดว่าเป็นรูปนั่ง กำหนดรูปนั่ง พร้อมกับความรู้สึกออกมาอยู่ที่อาการนี้ที่กำลังปรากฏอยู่ขณะนั้น** จึงจะเรียกว่าถูกต้อง และถูกต้องตามความเป็นจริง

ในขณะที่กำหนด **หัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** ในเรื่องการดูรูปนั่ง อยู่ตรงรู้สึกออกมาอยู่ในทำนอง อย่างลืม ต้องเตือนตนเสมอว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องมีความเข้าใจถูกเป็นประธาน อย่าให้มีความเพียรเป็นประธาน, และต้องมีรูปนามเป็นอารมณ์เสมอ ทำบ่อย ๆ เข้าใจเช่นนี้บ่อย ๆ, นามจึงเป็น **ผู้รู้**, รูปจึงเป็น **ผู้ถูกรู้**, สติสัมปชัญญะเป็น **ผู้กำหนดรู้**

นามเป็นผู้รู้ว่า รูปนั่ง และนามก็ต้องออกมารู้ ในท่าที่นั้น ในอาการที่นั้น, รูปที่อยู่ในอาการนี้หรือท่าที่นั้น เป็นผู้ถูกนามไปรู้

สรุปว่าวิธีการดูรูปนั่ง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องดูรูปนั่ง โดยดูอาการของรูปนั่ง, ต้องคอยสังเกตด้วย เวลาปฏิบัติ ถ้าใจกำหนดรูปนั่ง รูปนั่ง รูปนั่ง แต่ใจไม่ได้ออกมาอยู่ในอาการ – เช่นนี้ก็เป็นนึกแล้ว

การปฏิบัติจึงต้องค่อย ๆ ไป คอยสังเกต ไม่ซัดคุดต่อ ไม่ซัดคุดต่อ หมายถึง ไม่ซัดในอาการ, ต้องให้ความรู้สึกออกมาอยู่กับอาการนี้ด้วย พร้อมกับรู้ด้วยว่ารูปนั่ง, เหมือนเห็นคนตาย ต้องมีสิ่งที่เห็น และต้องรู้, ต้องดูออกว่าคนตาย, รูปนั่งจึงจะถูกต้องด้วย **เหตุผล**, เมื่อเข้าใจวิธีการดูรูปนั่งแล้ว การดูรูปนอน วิธีการดูรูปนอนก็มีความหมายน้อยเดียวกัน คือ ดูอาการของรูปที่อยู่ในอิริยาบถนอน หรือดูอาการของรูปที่อยู่ในท่านอน, **

ทุกคนทดลองนอนลง ชันเข้าขาขึ้น เอามือกำหน้าผาก นี้ต้องรู้สติถึงอาการในท่านอน ความรู้สึกต้องไปให้ทั่วว่ามีอยู่ที่หัว ไม่ต้องเห็นด้วย ขาต้องยกขึ้นมา เป็นต้น...ลุกขึ้นได้

ฉะนั้นต้องรู้หมด อาการของรูปที่อยู่ในท่านอน โดยกำหนดรู้ว่าดูรูปนอน พร้อมกับมีความรู้สึกออกมาอยู่ที่อาการนอน หรือท่านอนของรูปกายนั้น ตัวเองยอมเป็นผู้รู้ว่า ขาขึ้น หรือขาลง มือกำหรือไม่กำ ต้องรู้สะพรั่งตัว, คือ ปรากฏรูปนั้นชัดออกมา จิตที่รู้นั้นรู้ชัดยิ่งกว่าฟิล์มที่ถ่ายอีก เพราะกายปสาทมิทั่ว เรียบแล้ว, ฉะนั้น ไม่ว่าจะนอนท่าไหน ต้องรู้สติ จะไม่รู้สติก็คือนอนหลับสนิทเท่านั้นเอง

การดูรูปยืน คือ ดูอาการของรูปที่ยืนในท่าขึ้น รูปกายที่ประชุมกันอยู่ในอิริยาบถยืน หรืออาการยืน เรียกว่า รูปยืน, ท่าไมเรียกรูปยืน ก็ได้คำตอบจากรูปนั่งแล้ว-เพราะเป็นรูป โดยกำหนดรู้ รูปยืนพร้อมกับมีความรู้สึกออกมาอยู่ในท่าขึ้น ให้ใจออกมาอยู่ในอาการยืนของรูป เพราะรูปไม่รู้ว่ายืน แต่จิตเป็นผู้รู้ว่ายืน, จิตจะต้องทำหน้าที่สำรวจนั่นเอง รู้สะพรั่งกาย ต้องรู้สติออกมาว่าขณะนี้ยืนตรง, ยืนย่อขา, ยืนพัก ๆ, รู้สึกหมดในอาการนั้น ๆ, ต้องมีความสังเกต ต้องมีความสำเนียง ต้องมีความรู้สึกในรูปนั้น รูปนั้นคือรูปยืน,

การดูรูปเดิน คือ ดูอาการของรูปกายที่กำลังก้าวไป อาการที่กำลังก้าวไป อาการที่กำลังก้าวไปคืออาการของขาทั้งสองข้างที่กำลังก้าวไป, ในการกำหนด ให้ดูอาการของรูปเดินที่กำลังก้าวไปของขาทั้งสอง แต่ละก้าว ๆ ให้กำหนดรู้ที่อยู่ว่ารูปเดิน, ทุกวันนี้เราก็ดูเดินแบบนี้ แต่เราไม่เคยรู้ว่าเป็นรูปเดิน และไม่รู้ว่าจะตรงไหนคือเดิน ไม่ต้องไปกำหนดปลายเท้า เคยเดินแบบไหนก็เดินแบบนั้น แต่ให้ความรู้สึกทั่ว และการเดินนี้ ไม่ควรเดินเร็ว หรือช้าเกินไป ให้เดินเหมือนเดินทอดน่อง เพื่อสติจะได้ระลึกถึงทันในอาการที่กำลังก้าวไป ก้าวไป....



เมื่อรู้และเข้าใจ ๕ อย่าง ปฏิบัติได้, เพียงอาศัยเวลา สะสม- สะสมโยนิโสมนสิการ, จนกระทั่งมีกำลัง เป็นผู้ที่อุดมไปด้วยโยนิโสมนสิการ ก็จะสิ้นเหตุการณแห่งการวิบัติ นั่นก็คือ สิ้นการเวียนว่ายตายเกิดได้โดยไว ขอทุกอย่างจงสัมฤทธิ์ผลได้โดยไว === ขออนุโมทนา"