

เทคนิควิธีแก้ไขบาปกรรมในพระพุทธศาสนา

ศาสนิกของศาสนาที่มีความเชื่อว่า การฆ่าคนในสงคราม หรือฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารหรือที่ก่อความรำคาญ..ไม่บาป^{๒๔๒} ได้ตั้งประเด็นถามต่อชาวพุทธว่า : “ศาสนาพุทธสอนเรื่องศีล ๕ ห้ามฆ่าสัตว์ทุกชนิด ชาวพุทธเชื่อเรื่องกรรม ฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป ดังนั้น ชาวพุทธสามารถฆ่าคนที่กำลังจะฆ่าญาติพี่น้องของตนเอง ได้หรือไม่?”

ขอตอบว่า : ก็เขาเชื่อก็เปอร์เซ็นต์ละ? ถ้ายังเชื่อไม่ถึง ๑๐๐ % ก็อาจมีความโลภจัด หรือความโกรธจัด จนทำให้ฆ่าคนได้อีก แต่ผู้ที่เชื่อกรรม ๑๐๐ % ก็คือพระโสดาบัน จะไม่ทำร้ายใครอีกแล้ว แม้ต้องแลกด้วยชีวิตก็ตาม!

ถามว่า : ชาวพุทธที่เชื่อเรื่องกรรม แต่ไปฆ่าคนตาย ไม่เป็นบาปหรือ?

ตอบว่า : ผู้ที่ฆ่าคนตายด้วยเจตนาเป็นบาปทุกคนแหละครับ ออย่างว่าแต่คนเลย แม้แต่ฆ่ามดตบยุงด้วยเจตนา ก็บาปครับ แต่อาจจะไม่ตกนรกนะ!

ถาม : ถ้าเช่นนั้น! ชาวพุทธก็เป็นทหาร เป็นนักรบไม่ได้ละสิ?

ตอบ : ทหารไทย ทหารพม่า ทหารศรีลังกา ก็เป็นพุทธไม่ใช่หรือ

ถาม : แล้วเขาไม่กลัวบาป ไม่กลัวตกนรกหรือ?

ตอบ : แม้แต่มหาโจรคนหนึ่ง (โจรเคราแดง) ที่เคยฆ่าคนมาเป็นหมื่นคน เขายังไม่ตกนรกเลยครับ! เพราะก่อนตาย เขาสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิด "ปัญญาญาณ" ได้ เขาตายด้วยจิตที่เป็น "สัมมาทิฐิ" จึงไปเกิดในสุคติ ในสวรรค์ (ดูที่หน้า ๑๘)



ถาม : อ้าว! ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อเรื่องกรรมเป็นใหญ่หรือหรือ? ไฉนว่า สัตว์โลกต้องเป็นไปตามกรรมไง?

^{๒๔๒} ท่านรสูลุลลอฮ์กล่าวว่า

« مَنْ قَتَلَ وَرَعًا فِي أَوَّلِ ضَرْبَةٍ كُتِبَتْ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةً وَفِي النَّبِيَّةِ دُونَ ذَلِكَ وَفِي النَّبِيَّةِ دُونَ ذَلِكَ »

“บุคคลใดที่ฆ่าจิ้งจก (ตุ๊กแก) ในการตีครั้งแรกตาย สำหรับเขาจะได้รับผลบุญถึง 100 ความดี, ส่วนการตีครั้งที่สองตาย ผลบุญของเขาจะน้อยกว่าครั้งแรก และ (หาก) เป็นการตีครั้งที่สามตาย ผลบุญของเขาจะได้น้อยกว่าครั้งที่สอง”

..ที่มา เรื่อง “สัตว์ที่ห้ามฆ่า และส่งเสริมให้ฆ่า” โดย อาจารย์มูร็ิด ทิมะเสน

ตอบ : แม้เคยทำบาปไว้มาก ก็หลุดพ้นจากนรกอย่างสิ้นเชิงได้ หากสามารถเข้าถึงปัญญาชั้นสูงสุดได้ ไม่ปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นไปตามกรรม!

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้"ปัญญา" เป็นใหญ่ในการดำเนินชีวิตครับ.. ไม่ใช่กรรมเป็นใหญ่! กรรมเป็นตัวชักนำชีวิตสรรพสัตว์ไปสู่ความสุขบ้าง ไปสู่ความทุกข์บ้าง ก็จริง! แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ปล่อยชีวิตไปตามกรรม คนบางคนแม้เคยทำบาปกรรมมามาก หากเขาเชื่อพระพุทธเจ้ามากพอ ลงมือปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุโสดาบันได้ เขาก็จะไม่ตกนรกอีกเลย และเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ชาติ ก็จะไปสู่พระนิพพานอย่างถาวร ไม่กลับไปเวียนว่ายตายเกิดใน ๓๑ ภูมิ (ดูที่หน้า ๕) อีกแล้ว

ถาม : ศาสนาพุทธสอนให้ใช้ชีวิต ด้วยการคิดบวกใช่หรือไม่? ตอบว่า : ไม่ใช่ครับ

ถาม : ศาสนาพุทธมักสอนแต่เรื่องทุกข์ สอนให้คิดในแง่ลบอย่างนั้นหรือ? ตอบว่า : ก็ไม่ใช่ครับ

ถาม : งั้น! ศาสนาพุทธสอนให้คิดกันอย่างไร? ตอบว่า : ศาสนาพุทธสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้ ให้มากกว่าความคิด เพราะความคิดมักเจือด้วยอคติอยู่เสมอ พระอรหันต์คือผู้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้ล้วน ๆ มีสติ ปัญญา รู้เท่าทันผัสสะที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา

ทำไมพระอรหันต์ไม่ตายอีกแล้ว? ตอบว่า: เพราะท่านกำจัดกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ได้หมดเกลี้ยงแล้ว เมื่อพระอรหันต์เข้าสู่พระนิพพาน ท่านย่อมไม่มาเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิอีกแล้ว (ดูที่หน้า ๕)

ระบบภูมิ ๓๑ นี้ เปรียบเหมือนกาวตักหนู ที่คนมีกามราคะยังติดข้องอยู่ในโสดาบันหลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๓๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๗๐% แต่จะไม่ตกนรกอีกแล้ว! และจะบรรลุอรหันต์ได้แน่นอน อีกไม่เกิน ๗ ชาติสกทาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๔๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๖๐% อนาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๕๐% ยังติดอยู่ในระบบแค่ ๕๐% พระอรหันต์หลุดพ้นจากระบบนี้พ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวงได้เด็ดขาดแล้ว ๑๐๐% เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นบรมสุขที่ไม่หวนกลับมาสู่ระบบนี้อีกแล้ว

มหาโจรผู้ล้างบาปได้บางส่วนแล้ว

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์พระธรรมบทว่า โจรเคราแดงคนหนึ่งร่วมกับพวกอีก ๕๐๐ คน ทำการปล้นฆ่าเจ้าทรัพย์หลายคน..ต่อมาถูกกองทหารจับได้ ตัดสินประหารชีวิต แต่พระราชาก็ไว้ชีวิตเขาเพื่อให้ตัดคอเพื่อนๆ ทั้ง ๕๐๐ คนนั้น และแต่งตั้งให้ทำหน้าที่เป็นเพชฌฆาตตัดคอคนอยู่ ๕๕ ปี เมื่อเขาเสียชีวิตลง พระภิกษุสนทนากันว่า “เพชฌฆาตนั้นทำกรรมหยาบขาดตลอด ๕๕ ปี เสียชีวิตในวันนี้แล เขาถวายอาหารแก่พระสารีบุตรก็ในวันนี้เหมือนกัน เสียชีวิตก็ในวันนี้นั่นแล เขาไปบังเกิดในที่ไหนหนอ”

พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเธอนั่งสนทนากันด้วยถ้อยคำอะไรหนอ” เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลแล้ว จึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย! บุรุษนั้นไปบังเกิดแล้วในสวรรค์ชั้นดุสิต”

พระภิกษุทูลถามด้วยความสงสัยว่า “พระองค์ตรัสอะไร บุรุษนั้นฆ่ามนุษย์สิ้นเวลาเท่านี้ แล้วบังเกิดในวิมานดุสิตได้อย่างไร”

พระศาสดาตรัสว่า “บุรุษฆ่าโจรผู้ร้าย ได้กัลยาณมิตรผู้ใหญ่ ฟังเทศนาของท่านสารีบุตร ได้ทำอนุโลมขันติญาณ^{๒๔๓} ให้บังเกิดขึ้น เคลื่อนจากโลกนี้แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต”^{๒๔๔}

จากเนื้อความในเรื่องนี้ก่อให้เกิดข้อสงสัย ๒ ประการ คือ

- ๑) โจรเคราแดงได้เพียงวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ยังไม่บรรลู่โสดาบัน (ยังไม่ปิดประตูอบาย) ฆ่าคนมาก็มาก ทำไมไม่ตกนรก?
- ๒) หลังจากขึ้นสวรรค์แล้ว เขายังต้องตกนรกอีกหรือไม่?

มีวินิจฉัยดังนี้ : ...

๑) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๑ ควรตอบคำถามก่อนว่า “ตายแล้วไปไหน” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเต สงกิลิภูเจ ทุกคคติ ปาฎิ๊งขา จิตเต อสงกิลิภูเจ สุกคติ

^{๒๔๓} อนุโลมขันติ หมายถึงวิปัสสนาญาณ (ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๓๖๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๙๘.)

^{๒๔๔} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๒๓.

ปาฏิหาริย์” เมื่อจิตเศร้าหมอง มีทุกคติ (อบายภูมิมิ) เป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส มีสุคติ (โลก สวรรค์) เป็นอันหวังได้^{๒๔๕} นั่นก็หมายความว่า ถึงแม้เราเคยทำบาปไว้มาก แต่ถ้าหากขณะตายมีจิตผ่องใส สามารถหวังเอากุศลธรรมมาเป็นอารมณ์ได้ ก็สามารถไปเกิดในสุคติได้ ปัญหาที่มีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสติมั่นคง มีสมาธิตั้งมั่น ในขณะที่มีทุกขเวทนาใกล้ ในขณะที่กรรมและนิमितปรากฏก่อนตายได้

คำตอบมีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อิมินา ปน (ปัจจยปริคคห) ฌาเณน สมณนาคโต วิปัสสโก พุทธสาสเน ลทตสสาโส ลทตปติภูโจ นียตคตติโก จูฬโสตาปนโน นาม โหติ.”^{๒๔๖} ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้ปัจจยปริคคหญาณแล้ว (ทุกขเวทนาดับได้) เป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระศาสนาแล้ว จัดว่าเป็นพระจูฬโสตาบัน ชาติหน้า ๑ ชาติ มีคติเป็นที่ไปอันแน่นอนแล้ว

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา อธิบายเสริมว่า “สุคติปรายโน โหตีติ วุตตํ นียตคตติโกติ”^{๒๔๗} ชาติต่อไป ๑ ชาติ มีสวรรค์เป็นที่ไปอย่างแน่นอน

นี่คือคำตอบว่า ทำไมมหาโจรคราแดงผู้ที่เคยทำบาปไว้มากมาย แต่กลับไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตได้อย่างไร! นั่นก็เพราะเขาปฏิบัติวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณที่ ๒ แล้วเพียรบ่มเพาะอินทรีย์จนถึงขณะจิตสุดท้าย

๒) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๒ มีปัญหาถามก่อน ว่า “ถ้าเราทำบุญและบาปมาพอๆ กัน ให้เลือกว่าจะไปตกนรกก่อน หรือจะไปสวรรค์ก่อน” ผู้อ่านจะเลือกอย่างไรหนก่อน..

แน่นอนว่า คนส่วนใหญ่มักเลือกตกนรกก่อน เพราะจะได้ทุกข์ให้เสร็จสิ้นไป ต่อไปจะได้มีความสุขในสวรรค์ได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะต้องไปตกนรกในอนาคตข้างหน้า แต่ประเด็นนี้ ครั้งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศพระธรรมจักรแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ขณะนั้นพรหมและเทวดาประมาณ ๑๘ โภกวิได้บรรลุธรรมในการประชุมครั้งนั้นด้วย^{๒๔๘} นั่นก็หมายความว่า ทั้งพรหมและเทวดาก็

^{๒๔๕} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๗๐/๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.

^{๒๔๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑..

^{๒๔๗} วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔..

^{๒๔๘} ดูใน ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๒/๕๕๔.

สามารถบรรลุธรรมในสวรรค์ได้เช่นกัน เมื่อบรรลุแล้วก็ไม่ต้องไปตกนรกอีกแล้ว

การบรรลุธรรมคืออะไร? คือ การบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดสภาวะญาณที่ ๑๔ แล้ว ครั้งแรก..โสดาปัตติมรรคญาณจะประหาณกิเลสในขณะที่เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ตัว คือมิถิลาทัญญูกิเลสและวิจิกิจฉากิเลสได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว^{๒๔๙} ดังนั้น เมื่อโจรคราแดงท่านนี้ได้ไปเป็นเทวดาในสวรรค์แล้ว หากเขาเป็นผู้ไม่ประมาท เพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาให้มากขึ้น ก็มีโอกาสรบรรลุธรรมในสวรรค์ชั้นนั้นได้เช่นกัน เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็แสดงว่าปิดประตูอบายได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปทุกข์ทรมานในนรกอีกต่อไป และจะบรรลุเป็นพระอรหันต์อย่างแน่นอนภายใน ๗ชาติ เป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบันนี้ การกล่าวถึงการล้างบาป ได้ปรากฏให้คนไทยได้รับรู้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่เรื่องนี้ไม่ได้ถูกนำมาสอนในศาสนาพุทธมากนัก นั่นเพราะกระแสโลกาภิวัตน์มีการเผยแพร่ข้อมูลทางโลกโซเซียลมากขึ้น ทำให้การเผยแพร่แนวคิดของคนต่างศาสนากระจายไปได้ในวงกว้างกว่าแต่ก่อน และเข้าถึงได้โดยง่ายด้วยระบบอินเทอร์เน็ต จึงก่อให้เกิดความสนใจในเรื่องการล้างบาปกันมากขึ้น และก่อให้เกิดการตีความประเด็นเรื่องนี้ไปต่างๆ นานา เพื่อให้เกิดความสบายใจแก่ตนเองบ้าง เพื่อผลประโยชน์แอบแฝงบ้าง จนทำให้เกิดความสับสนในสังคมชาวพุทธและสร้างความบิดเบือนหลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาไปอย่างมาก ฉะนั้น การได้ศึกษาประเด็นเรื่องบาปและการล้างบาปนี้ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า บุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้แต่ชลอวิบากของบาปกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น ส่วนการล้างบาปที่ถูกต้องนั้น คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิต ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มต้นจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อละเวทีกมกิเลส อันเป็นเหตุให้กระทำผิดทางกาย วาจา เจริญสมาธิเพื่อข่มปริยภูฐานกิเลส อันได้แก่นิรวรณ ๕ เอาไว้ และเจริญวิปัสสนาเพื่อละอนุสัยกิเลส ได้แก่กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งแรก(โสดาปัตติมรรค) สามารถละ

^{๒๔๙} ดูใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

สักกายทิฎฐิ^{๒๕๐} วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส^{๒๕๑} ได้อย่างเด็ดขาด จัดเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้นในพุทธศาสนา เมื่อบรรลุมรรคญาณครั้งสุดท้าย คือ ครั้งที่ ๔ ละอนุสัยกิเลสได้หมดสิ้น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ผู้ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่มีภพใหม่อีกต่อไปแล้ว

เจริญวิปัสสนาภาวนา

“วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า ความหยั่งรู้หยั่งเห็น ด้วยปัญญาญาณ รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่คงทนสภาพ เป็นอนัตตาไม่อยู่ในบังคับบัญชา ชื่อว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์โดยความเป็นรูป-นาม ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งโดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พิเศษนอกออกไปจากสุข สัญญาวิปัสส นิจจสัญญาวิปัสส สุขสัญญาวิปัสส อตตสัญญาวิปัสสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต^{๒๕๒}

การเจริญวิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาเพื่อเพ่งพิจารณาารูปธรรมและนามธรรม^{๒๕๓} ตามเป็นจริง^{๒๕๔} จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ แต่ที่เราไม่เห็นรูปไม่เห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น นั่นก็เพราะว่ามีเหตุ ๓ ประการมาขวาง

^{๒๕๐} สักกายทิฎฐิ ความเห็นผิด เข้าใจผิด ว่าชีวิตและร่างกายเป็นตัวของตน

^{๒๕๑} สีลัพพตปรามาส ความยึดถือผิดๆ ว่าบุคคลจะบริสุทธิ์ได้เพียงเพราะศีลและวัตร

^{๒๕๒} พระสังฆธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : บริษัท วี.อินเตอร์ พรีนธ์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

^{๒๕๓} **รูป** ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ เป็นธรรมชาติที่เสื่อมสลายผุกร่อนได้ง่าย คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ (อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒ หน้า ๓๓.(มหามกุฏฯ)

นาม คือ สภาวะที่รับรู้อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์ (ดูในอรรถกถาขุททกนิกาย เล่มที่ ๖๘ หน้า ๒๔๘ (มหามกุฏฯ)

^{๒๕๔} อัง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สตตก.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๕๒.

กันไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสังญญาปิดบังอนัตตา^{๒๕๕}

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง สันตติ แปลว่า สืบต่อ หมายถึงการเกิดขึ้นต่อสืบเนื่องกัน คือความสืบต่อแห่งกรรม อุตฺ(ฤดู) จิต หรืออาหาร เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจังของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นามที่กำลังรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจนั้น ทำให้เห็นเหมือนกับว่ารูป-นามนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อไม่เห็นความจริง ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” ที่เรียกว่า นิจจวิปลาส

๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ มาปิดบังทุกข์ (ที่มีอยู่ประจำสังขารอยู่แล้ว) เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้เข้าใจว่าสังขารนี้ไม่ได้ทุกข์อะไร การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ทำให้ไม่เห็นความจริงของรูป-นามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปลาส” อันเป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจอยาก เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ฆนสังญญาปิดบังอนัตตา ฆนสังญญา แปลว่า ความสำคัญมั่นหมายให้เป็นไปตั้งใจต้องการด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หรือหลง เป็นความสำคัญผิดในสภาวะธรรม(ขันธ ๕) ว่าเป็นตัวเป็นตน ว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันหรือความแตกต่างกันของรูป-ของนาม หรือของรูปแต่ละรูป ของนามแต่ละนามว่าเป็นคนละอย่างได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเท่านั้น ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคน หรือความเป็นนั้นเป็นนี่ใดๆ เลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา อัตตวิปลาส (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก้ตัณหา^{๒๕๖} (ตัณหาคือสมุทัยสังข ที่เป็เหตุโดยตรงให้เกิดทุกข์)

^{๒๕๕} ดูใน อง.สตตค.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๔๑ .

^{๒๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/ ๒๗๕, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/ ๕๒๒.

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงหนทางเดียวเท่านั้นนั่นคือการสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางใดอีกเลย^{๒๕๗} สติปัฏฐาน ๔ นี้เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูป-นามได้^{๒๕๘}

มวลสรรพสัตว์ทั้งเทวดาและมนุษย์มีความเห็นผิดๆ ไปจากความเป็นจริงก็เพราะวิปลาสธรรม ๔ ประการนี้ คือ คือ

- ๑) สุภวิปลาส ความสำคัญผิดว่าสังขารร่างกายเป็นของสวยงาม
- ๒) สุขวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นสุข
- ๓) นิจจวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นของเที่ยง
- ๔) อัตตวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นตัวเป็นตน^{๒๕๙}

การที่จะละวิปลาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นาม ตามแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๒๖๐}

ด้วยเหตุผลดังอธิบายมานี้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาภาวนาและกาเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมี

^{๒๕๗} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

^{๒๕๘} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

^{๒๕๙} ดูรายละเอียด อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ , วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.

^{๒๖๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

ขึ้นไม่ได้เลย หากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัญญา ๔

ประโยชน์และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นมีมากมายจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเอง พอกกล่าวเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น เป็นสุข^{๒๖๑}

๒. เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถึงสังขารเปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้ธาตุทั้ง ๔ สมดุลย์กันส่งผลให้โรคบางอย่างหายได้ เช่น โรคมะเร็ง ต่อมาทรอยด์ หอบหืด เป็นต้น^{๒๖๒}



๓. ถ้าปฏิบัติไม่สำเร็จ ติดอยู่เพียงแค่อนุญาณที่ ๑๑ ก็ไม่เสียเวลาเปล่า เพราะจะเกิดปัญญาญาณ ที่จะใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

๔. แก้อาการทุกข์ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของหรือโดนยาพิษ ยาสั่งมา เมื่อปฏิบัติจนถึงสังขารเปกขาญาณแล้ว อาการจะหายไปจนเกลี้ยง

๕. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุนิโรธดับแล้ว แม้เคยทำบาปไว้มากก็ไม่ต้องตกนรก^{๒๖๓} อีกแล้ว ไม่เกิดเป็นเปรตตอสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย^{๒๖๔} และจะได้บรรลุมรรคผลเบื้องสูง^{๒๖๕} อย่างแน่นอนอีกไม่เกิน ๗ ขาติ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย^{๒๖๖} อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา

^{๒๖๑} ดูรายละเอียด อด.อภฺจก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒.

^{๒๖๒} ดูรายละเอียดใน พินิจ รัตนกุล.,ศ.ดร., สวดมนต์ สมภาณี วิปัสสนา รักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๓ นนทบุรี. บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.

^{๒๖๓} ดูใน อด.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕ , อด.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑.

^{๒๖๔} ดูใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๖/๓๐๐ , ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙.

^{๒๖๕} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕-๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕-๒๓๗.

^{๒๖๖} บรรลุอรหัตตผลไม่กลับมาเกิดในครรรค์อีกต่อไป ดูใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๙/๒๒๕.

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติภาวนามีสติเป็นประธาน^{๒๖๗} อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๒๖๘} สาระสำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก^{๒๖๙} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมเพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์..และทำให้บรรลुวิชาและวิมุตติ”^{๒๗๐}

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ ๕) ฐึไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้รส ที่ได้รู้สึกรู้สัมผัสที่ได้รับรู้ในขณะจิตปัจจุบัน ไม่ตัดสินอารมณ์ ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ คือระลึกด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีเจริญสติปัฏฐานในหมวดธาตุมนสิการปัพพะไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกาย”^{๒๗๑}

การกำหนดรู้อาการของท้องพอง-ท้องยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะอาการท้องพอง-ยุบนั้น เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบเข้า ตามลักษณะ

^{๒๖๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๒๖๘} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๒๖๙} ทางสายเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะพึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

^{๒๗๐} ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๒, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๒๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

อาการของวโยธาดู ซึ่งมีลักษณะอาการ ๓ ประการ คือ

วิตุณภนลกขณา สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณฺ์ เป็นลักษณะพิเศษของวโยธาดู

สมุทฺธิรณฺรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวโยธาดู

อภินิหารปจฺจุฏฺฐาน^{๒๗๒} การผลัดดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวโยธาดู

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ยถา ยถา วา บนสฺส กายโย ปณฺธิโต โทติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.” เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดตามกิริยาอาการอย่างนั้นๆ^{๒๗๓}

๑) อาการที่ท้องพอง-ท้องยุบ ซึ่งมีลักษณะตั้ง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมา จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่งนั้น เป็นลักษณะของวโยธาดู การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการ-ปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ต้นท้องออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญูปุพพะอีกด้วย



อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติกำหนดรู้อาการตั้ง-หย่อนอาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

^{๒๗๒} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

^{๒๗๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

๒) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้น รู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปิติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอๆ” นี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเนืองๆ ซึ่งเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกายและได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสทางประสาททั้ง ๕ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น คิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดอาการว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอๆ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปิติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรงอาการรู้ว่า “รู้หนอๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นแล้ว สภาวะธรรมต่างๆ จะละเอียดนิมิตนวล เบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้นอย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี้เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

เมื่อปฏิบัติภาวนาอยู่เช่นนี้ตลอดทั้งคืนทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอน กลับไปในทุกๆ วัน สติ สมาธิ ปัญญาจึงมีกำลังมากขึ้นจนสามารถรับรู้ได้ถึงความเป็นไปของธาตุต่างๆ และอาการของปิติ สุข หรือเฉยๆ ภายในใจได้อย่างแจ่มชัด ก็ให้กำหนดรู้อาการ(จิต)รู้นั้นด้วยว่า “รู้หนอๆๆ” เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นแล้ว สภาวะธรรมต่างๆ จะละเอียดนิ่มนวล เบาบางยิ่งขึ้น ก็กำหนดรู้ว่า “รู้ๆ” จนกว่า อารมณ์ ทั้งรูปทั้งนามและจิตรู้ ดับหมดสิ้นไป จนสิ้นเชื้อที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด รูป-นามใหม่อีก

เจริญวิปัสสนาภาวนา ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

ปัญญาญาณที่พอกพูนขึ้น ด้วยการพิจารณาธรรมอันเป็นฝึกฝ่ายแห่งการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) จนเห็นแจ้งความเป็นจริงของรูป-นาม ทำให้มรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย ..ธรรมในธรรม ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร^{๒๗๔} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำผละทั้งหลายให้สมบูรณ์.. ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ย่อมทำมรรค (ทั้ง ๘) ให้สมบูรณ์..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์”^{๒๗๕}

พระสารีบุตรเถระอธิบายรายละเอียดไว้ว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฐิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสัมมาวาจาให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนดรู้^{๒๗๖} ทำสัมมากรรมันตะให้สมบูรณ์ด้วยความทำมรรคให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์ด้วย

^{๒๗๔} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชั้น ๕ นั้นเอง

^{๒๗๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

^{๒๗๖} “มนสา สุขฆาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธ มคฺคผลปฏิเวธ สส ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

การส่ายทางจิต(บริการรภาวนา) เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล”

ความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๒๗๗}

ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อาการpong-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ประการมีอยู่พร้อม ดังนี้

๑. ปัญญาเห็นแจ้งชัดอาการpong-ยุบ โดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้pong-รู้ยุบ เป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิฐิ**

๒. เมื่อมีอาการpong-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ห้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการpong – ยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็น**สัมมาสังกัปปะ**

๓. การกำหนดรู้อาการpong-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับปริกรรมภาวนาว่า “pongหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็น**สัมมาวาจา**

๔. กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการpong กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้ง que เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ**

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่อนคลาย จิตย่อมผ่อนคลาย ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็น**สัมมาอาชีวะ**

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏไม่ปล่อยใจให้หลงไหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็น**สัมมาวายามะ**

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาสติ**

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ด้วยอำนาจอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฐิ ในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็น**สัมมาสมาธิ**^{๒๗๘}

พระภิกษุณีธัมมทินนา กล่าวไว้ว่า “สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเข้าใน**ศีลขันธ** สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเข้าใน**สมาธิขันธ** สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเข้าใน**ปัญญาขันธ**”^{๒๗๙}

^{๒๗๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙.

^{๒๗๘} ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

^{๒๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. ดุรายละเอียดยใน พระภควานาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐมนตเสวี), วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ ๑, , ๒๕๕๙. หน้า ๓๔๙ และ๔๘๘.

การปฏิบัติสัทธวิปัสสนา แบบกำหนดพอง-ยุบ

สัทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนาญาณิก^{๒๘๐} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้^{๒๘๑} คัมภีร์มูล-ปณณาสกฏีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวตี^{๒๘๒} หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้” คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตตมมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของสุขขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วิปัสสนาญาณเมธ น หิ **สุขขวิปัสสก** อุปปนนมคโคปิ สมาปตติลาภีโน ฌานี ปาทกั อกตวา อุปปนนมคโคปิ ปรมชฌานัน ปาทกั กตวา ปกิณณกสงขาระ สมมสิตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานีโกว โหติ สพเพสุ สตตโปชฌงค์านี อฏฐมคคังคานี ปญจ ฌานังคานี โหติ.”^{๒๘๓}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่**พระสุขขวิปัสสก**โดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ แบบ**สัทธวิปัสสนาภาวนา**ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌานอยู่เช่นกัน คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน^{๒๘๔}

^{๒๘๐} อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๒๘๑} ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

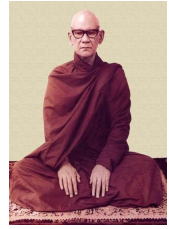
^{๒๘๒} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๒๘๓} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔ , อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

^{๒๘๔} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

การเผยแผ่สัทวิธีปีสสนาแบบพอง-ยุบ

มหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ท่านเชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามีไข่ม้อยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพอง-ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื้อนี้แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดอาการพอง-อาการยุบกับหลักปฏิบัติในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ“วิปัสสนานัย” อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิงอรรถไว้ครบถ้วน



อนึ่ง ในการประชุมทำสังคายนาครั้งที่ ๖ ของประเทศเมียนมาร์ ณ นครย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นั้น ท่านได้รับหน้าที่สำคัญยิ่งใหญ่ในคราวครั้งนั้น คือเป็นผู้ตั้งปุจฉา ถามข้อความในพระไตรปิฎก เพื่อให้พระเถระทรงอธิบายความจำเป็นเลิศนามว่า พระเถรอาจารย์จิตตาสาราภิงสะ เป็นผู้วิเศษนา เปรียบเทียบได้กับท่านพระมหากัสสปมหาเถระ ในการสังคายนาครั้งแรก

พระโสภณมหาเถระอธิบาย^{๒๘๕} ว่า มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย”^{๒๘๖} การกำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐาน ตามพระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ โดยสภาวะพอง-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบลง ตามลักษณะของ

^{๒๘๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ).วิปัสสนานัย ๑ - ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, ๒๕๕๐.

^{๒๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

วาโยธาตุ คือ

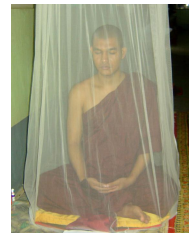
วิฤตถมนกขณกา สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณฺ์ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทฺธิรณฺรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

อภินิหารปจฺจุปฺปฏฺฐาน^{๒๘๗} การผลัดดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ

การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หมวดอิริยาปลัพพะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺิหิตโธ โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.” เธอตั้งกายไว้ ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการอย่างนั้นๆ^{๒๘๘}

ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)อธิบาย และ ประสบการณ์การปฏิบัติภาวนาของผู้เขียนเอง ยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่นๆ แทรกเข้ามา ชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนอาการนั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมา กำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณฺ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณฺ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณฺ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณฺ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป จากนั้นจะหน่วงเอา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



^{๒๘๗} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

^{๒๘๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

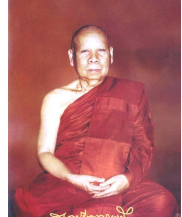
วินิจฉัย : พอง-ยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา

การท่องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ไม่ใช่วิปัสสนา?
ท่องพอง-ยุบ ท่องป่อง-ท่องแพบไม่ใช่วิปัสสนา?
พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า พอง-ยุบเป็นวิปัสสนา?

ถูกต้องแล้ว!
ถูกต้องแล้ว!
ถูกต้องแล้ว!

หลวงพ่อโชดก (พระธรรมธีรราชฆาตมุนี) อธิบายว่า

ถ้าท่องพอง-ท่องยุบเป็นวิปัสสนา? ว้าว คว้าย มันก็มี
ท่องพองท่องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่ละซี! เด็กเกิดมาใหม่ๆ
ก็มีท่องพอง-ยุบแต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา! เพราะวิปัสสนา
เป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดพอง-
ยุบอีกทีหนึ่ง ..ถูกต้องแล้วที่พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็น
อารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นลักษณะอาการของวาโยธาตุในท้อง



ทำอย่างไรพอง-ยุบจึงจะเป็นวิปัสสนา? วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ้ง
ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นอะไร? ๑) เห็นรูปเห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็น
พระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขั้น ๕ คือ รูปกับนามเป็นอารมณ์
ได้แก่ รูปท้องที่พอง-ที่ยุบ นี่เป็น**รูปขั้น** เวทนาเวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบาย นี่
เป็น**สุขเวทนา** รู้สึกไม่สบายนี่เป็น**ทุกขเวทนา** รู้สึกเฉยๆ นี่เป็น**อุเบกขาเวทนา** จำ
ได้ว่าอาการนี้พองหนอ อาการนี้ยุบหนอ นี่เป็น**สติปัญญาขั้น** อาการแต่่งให้พองสั้น
พองยาว ชัด ไม่ชัด นี่เป็น**สังขารขั้น** ใจที่รู้แจ่มอารมณ์ นี่เป็น**วิญญาณขั้น**

ถามว่า : กิเลสเกิดที่ไหน? เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด
เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับ
กิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่าพองหนอแล้วท่องยังไม่
พอง นี่ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท่องพองก่อนแล้วมาภาวนาที่หลัง นี่ก็ถือว่าใช้
ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

ถามว่า : ตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน นี่เป็นศีล
ในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้พอง-ยุบนี้กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานนี้เป็นสมาธิ คือ ขณะที่กำหนดพอง-ยุบ-หอน-ใจไม่เพลาอ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น นี่เป็นสมาธิ

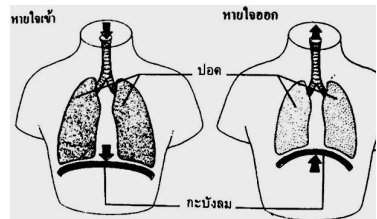
ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้รูป รู้นาม รู้สภาวะธรรมที่กำลังกำหนด เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้น ไม่คงทนสภาพ ไม่ใช่ตัวตน นี่เป็นปัญญา มีขณิมาปฏิบัติกลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบัน คือ ทันกัน ชันธ ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั่น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั่นคือทางสายกลาง กลางอยู่ที่ชันธ ๕ ชันธ ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนด เพลาสติ กิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติ กิเลสเข้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า “การเห็นแจ้งชันธ ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”^{๒๘๙} พอง-ยุบ เป็นอาการของวาโยธาตุ เป็นรูปชันธมีใช่หรือ? ฉะนั้น การกำหนดรู้พอง-ยุบจะไม่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมาณู

นายแพทย์วรวิฑูฒิ เจริญศิริ อธิบายว่า “กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ หากสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่า ท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลมจะเป็นเช่นนี้โดยธรรมชาติ”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า

“การหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในท้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก



^{๒๘๙} ดูใน ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๓๒.

และกระดุกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัว กอดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ท้องยุบลง”^{๒๙๐}

และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอนั้น เป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดูอาการพอง-อาการยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ แน่นนอนในระยะเริ่มต้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อจากนั้น เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) พัฒนามากขึ้น ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมาัตถ์ คืออาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นเป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์พองหนอ-ยุบหนอ คือการกำหนดวาโยโณภูมิจักรูป (รูปตามที่ลมกระทบถูกต้อง)”^{๒๙๑}

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมาัตถ์^{๒๙๒} มีอาการเคลื่อนไหวตึง-หย่อนไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชฌตติกา วาโยธาตุ ย อชฌตติ ปัจจตติ วาโย วาโยคตติ ฌมกิตตติ รูปสส อชฌตติ อุปาทินัน เสยยถิติ อุทงคมา วาตา อโธคมา วาตา กุจจิสยา วาตา โภฏจสยา วาตา.”^{๒๙๓}

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา เป็นธรรมชาติที่เคลื่อนไหวในตัวเองได้ เครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้.

^{๒๙๐} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย** : หนาโดย พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมจาริยะ อัครมหาภิกขุสงฆราชานาจริยะ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๖๐.

^{๒๙๑} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์**, เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

^{๒๙๒} ปรมาัตถ์ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผกเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ดูใน ชู.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

^{๒๙๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิตโ โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.”^{๒๙๔}

เธอดังกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการนั้นๆ (เห็นท้องพองก็รู้ตามอาการว่า “พองหนอ” เห็นท้องยุบก็รู้ตามอาการว่า “ยุบหนอ”)

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสมิ์ กาเย ..โย วิตถมณภาโว วา สมุทธรณภาโว อยิ วาโยธาทู”^{๒๙๕} ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้ิริยาบถใหญ่่น้อยเคร่งตึงต้งมันนั้นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาก็ดี นี่เป็นวาโยธาทู

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่ายคือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และทำให้ธาตุอื่นเคลื่อนไหว เมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้วจะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ไปด้วย ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิด-ดับในกายอยู่บ้าง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกรู้เท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่มียึดถืออะไรในโลก”^{๒๙๖}

หลายคนคัดค้านการปฏิบัติภาวนาตามแนวนี้ว่า “พอง-ยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้วอาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภทคือ ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุกกิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง เรียกว่า **กุกกิสยวาโย** ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบจึงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่งๆ นั้น ประกอบพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันและเป็นการปฏิบัติศีลสมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง-อาการยุบเป็น**ศีล** จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง-อาการยุบ เป็น**สมาธิ** การเข้าไปรู้แจ้งอาการเกิด-ดับของกุกกิสยวาโยธาทู เป็น**ปัญญา**

^{๒๙๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

^{๒๙๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๙. อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

^{๒๙๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

บันได ๗ ขั้น บรรลุธรรมในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี”^{๒๙๗} และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้^{๒๙๘}

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดาก่อน

๒) ใน ๓ วันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกๆ บัลลังก์ต้องเจริญจตุรารักข-กรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธานุสสติ ๕ - ๑๐ นาที เจริญเมตตา ๕ - ๑๐ นาที เจริญอสุภะ ๕-๑๐ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕-๑๐ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาให้ได้

บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิมานหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แต่พระธรรมเจ้า แต่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อิมานหิ อัจฉริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพพานสส เม ภนเต สจฉนิกรณตถาย กम्मภูฏานัน เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไป

^{๒๙๗} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

^{๒๙๘} ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

๔. แม่เมตตาแก่ตนเอง อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพยาปชโณ โหมิ, อนินโฆ โหมิ, สุชี อตตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มี ความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ, อพยาปชณา โหนตุ, อนินชา โหนตุ, สุชี อตตานํ ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มี ความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อรุํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

อรุํ มรณํ

ความตายเป็นของยั่งยืน

อวสสํ มยา มริตพพิ

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มรณปริโยसानํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุ่ครอบ

ชีวิตํ เม อนิยตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มรณํ เม นิยตํ

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสสมาสมาทาน ปฏิบัติพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ

พุทธา เตสยจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน

สติปฺภูฐานสยญฺเินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฺฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติ
ธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมททานพระกรรมฐานขอขมาสมาธิ อุปจาร
สมาธิ อัปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในชั้นสันดานของ
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดรู้ไว้ที่อาการpong อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน
ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

วิถีแห่งการเจริญสุทธญาณวิปัสสนาภาวนา

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่เชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา แต่
ผู้นั่งสมาธิบางคนกลัวกิเลส กลัวฟุ้ง จึงต้องเข้าเจียบ หลบอยู่ในฌานบ่อยๆ

ผู้เจริญวิปัสสนาพึงกลัวอะไร? ทหารที่กลัว
ข้าศึกไม่เชื่อว่าทหาร! ทหารพึงกลัวอะไร กลัวมองไม่
เห็นข้าศึก! ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวมองไม่
เห็นกิเลส กลัวเห็นทุกขไม่ชัด!”



ฉะนั้น ยังปฏิบัติวิปัสสนายังรู้สึกว่าคุณเองมีกิเลสมาก ก็เหมือนกับทหาร
หาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้าอย่างชัดเจน พร้อมทั้งจะเข้าไปบดบี้ด้วยอาวุธที่
ทันสมัยได้ทันที! แต่ถ้ามุ่งแต่นั่งสมาธิ เข้าฌานเสียบ่อยๆ ก็เหมือนกับทหารที่
หลบอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่ยอมออกไปต่อสู้กับข้าศึก!

หลายคนอ้างว่า “ยังสู้ไม่ได้ ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน” ก็
เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวความพ่ายแพ้ เขาจะไม่มีวันเอาชนะใครได้เลย ส่วน
นักกีฬาที่แท้จริง เขาไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่มุ่งหวังให้ได้ชัยชนะสักครั้งหนึ่งใน
อนาคตอันใกล้นี้ แม้ขณะนี้กำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัว
ทุกข์ แต่หวังที่จะเรียนรู้ทุกข์ให้แจ่มชัด แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิสงบนิ่ง ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มี
แต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่าฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้ง
ตรงไหน? หากจะอ้างว่าใช้ดาวเทียมส่องดูเอาก็ได้ ก็เท่ากับว่า คุณกำลังอ้างว่ามี
บุญบารมีเพียบพร้อม เสมือนเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณ
สมบูรณ์แล้ว ..ซึ่งมันไม่ใช่!

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป – เห็นนาม

วิธีปฏิบัติภาวนาในเบื้องต้น โยคี^{๒๙๙} ฟังเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักก่อน มีสติพิจารณารูป^{๓๐๐} นาม^{๓๐๑} ตามลักษณะอาการ โดยเริ่มต้นด้วยการ สมาทานศีล ๘ สำหรับฆราวาส สำหรับพระภิกษุต้องปลงอาบัติก่อน จากนั้นรับ บทกรรมฐานปฐกัมมัฏฐานตามมอภายถวายเป็นชีวิตต่อพระรัตนตรัย มีพุทธเจ้าเป็น ประธาน มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้นำพา เพื่อขอปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้ แจ่ม เพื่อพ้นทุกข์ เป็นต้น พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

^{๒๙๙} โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการ ประครองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ทำจิตให้ตั้งมั่น และวางเฉยได้

ประครองจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ขรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ ในอบาย ทุกข์มีวิภูฏฐะเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภูฏฐะเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหาร เป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรือ อุปลารสมาธิและอัปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิมยในอารมณ์กสิณ เป็นต้น หรือ จิตสัมปยุตด้วยฉานแล้ว ไม่ฟังขวนขวายในการประครองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำ การวางเฉยอย่างเดียว (ช.ม.อ.(บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

^{๓๐๐} รูป หมายถึงมหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปนั้น คือรูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่ง สหชาติรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแผ่นดินแข็ง หรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุสภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ฝนิก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ ค้ำ จุนเรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐, ช.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

^{๓๐๑} นาม หมายถึง ชั้นรสีที่มีรูรูป ๔ อย่าง (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ช.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

๑.๑ กราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีนั่งคุกเข่า สั้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) คว่ำมือไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นที่ละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดรู้^{๓๐๒} ด้วยสติว่า “พลิกหนอๆ” โดยจะต้องแนบจิตเข้าไปรู้อาการพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วยกมือขึ้นซ้ายๆ พร้อมทั้งกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว โนม์ตัวเอง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอ” “ลงหนอๆ” เมื่อถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” เคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย “เคลื่อนหนอๆ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงที่ละข้าง กำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นนั่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติ น้อมนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่ามีบุญคุณต่อเราอย่างไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ ๒ - ๕ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากเงยหนอ” เวลาเงยก็กำหนดว่า “เงยหนอๆ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

^{๓๐๒} การกำหนด คือ การน้อมจิต (โน้มจิต,ส่งจิต,ส่องจิต,จับจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างแนบสนิท จดจ่อต่อเนื่อง เผ่าคุณภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ เป็นการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ ที่เรียกว่าโฟกัส (Focus) อารมณ์ให้จิตรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการบอกไปตามอาการที่จิตรู้ด้วยสัมมามาจา ช่วยในการปรับจิตและสติให้โฟกัส(Focus)ต่ออารมณ์ รับรู้อารมณ์ที่ปรากฏอย่างใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็นอธิปัญญาสิกขา (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๘๘.)

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะหลับตากราบ และให้ทำซ้ำ ๆ สติตามรู้ อากาศเคลื่อนไหวถี่ๆ ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และปิดกั้นกิเลสได้เช่นกัน

๑.๒ เติณจกรรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติระลึกรู้ขณะเดินเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน หมวดอริยาปถบรพ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เดินอยู่”^{๓๐๓} มีความเพียรในการกำหนดที่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในการระลึกรู้อยู่เสมอๆ ในการเดิน

หลังจากโยคีกราบสติปัฏฐาน ให้มีสติในการยืน กำหนดยืนตัวตรง มือขวา จับข้อมือซ้าย สันเท้าทั้ง ๒ เสมอกัน ยืนให้ถนัด ศีรษะตั้งตรงไม่เอียงซ้าย หรือ เอียงขวา ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะหรือเงยจนเกินไป พอดีแก่ การเดินจงกรมนานๆ เมื่อจัดทำยืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา ดึงสติมาจับอยู่ที่ ร่างกาย อย่าปล่อยสติออกไปจากร่างกาย มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้าน รวมทั้งข้างบนและข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ ภาวนาตามอาการว่า “ยืนหนอๆ” จนกว่าพร้อมที่จะเดิน ให้ลืมนตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน)

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ : ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

โยคีกำหนดสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินซ้ำๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการ เคลื่อนไหวของเท้าว่า “ขว้างหนอ” “ซ้าย่างหนอ”

ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ตั้งจิตพร้อมที่จะขยับเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ไม่ก่อนไม่หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ครบองค์ ๓ คือ ๑) อาการที่เท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า “ขวา” และ ๓) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้า ขณะบริกรรมว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ พร้อมกับบริกรรมรู้อาการไปพร้อมๆ

^{๓๐๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

กัน และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่ว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม และสุดลงพร้อมๆ กันพอดีทั้ง ๓ อากาโรคือ เท้านี้ บริกรรมสุด และจิตรู้ขาดจากอาการเท้า ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติ เช่นเดียวกัน

ข้อสังเกต : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ท่านอธิบายคำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำให้สรรพสัตว์ ให้ข้ามพ้นวิภวสังสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า วิภวสังสาร ตาเรตติ วิโต (ธมโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิภวสังสาร ฉะนั้น ธรรม นั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึง “สติปัญญา”^{๓๐๔}

เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีการสอบอารมณ์กับพระ วิปัสสนาจารย์ เพื่อการปรับอินทรีย์ให้ถูกต้องตามหลักอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น เมื่อโยคินั่งปฏิบัติได้ครบ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้ กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติมในการเดินจงกรม ดังนี้

๑) เพิ่มเทคนิคและระยะการกำหนดเดินจงกรม

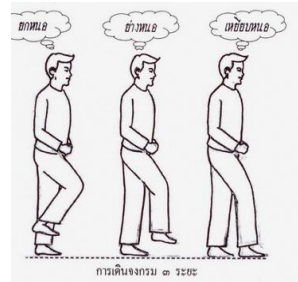
ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เมื่อยืนขึ้นแล้ว ให้กำหนดยืนหนอ เพื่อใช้สติพิจารณาถูรูปรูปร่างให้ชัดเจน มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุม ไว้ด้านหลัง มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วา หรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของ วาโยธาตุ^{๓๐๕} การกำหนดอริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิต นั้นทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้า ขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกลึกลับอาการยืนโดยกำหนด บริกรรมว่า “ยืนหนอๆ” ให้รู้อาการของรูปรูปร่างกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

^{๓๐๔} พระครูประสาทสังวรวิจิตร, ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

^{๓๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร. หน้า ๗๗.

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาจิตกำหนดให้รู้ชัด โดยจับความรู้สึกตั้งแต่ปลาย
ผมไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้ารวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำๆ
ว่า “ยื่น...หนอ” จากนั้น กำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึง
ปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า “ยื่น...หนอ” ปฏิบัติตั้งน้อมอย่างน้อย ๓ หน จนกว่า
ร่างกายและจิตใจจะสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนสงบ จึงกำหนดรู้จิตที่
คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

เมื่อโยคีเข้าใจในหลักการปฏิบัติเบื้องต้น
และสามารถเดินจงกรมระยะแรกอย่างถูกต้อง พระ
วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เพิ่มกำลังความเพียร โดย
เพิ่มเวลาในการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงให้เท่ากับนั่ง
ภาวนา และเพิ่มระยะการเดินจงกรมเป็นระยะ ๒
และ ๓ ตามลำดับ ดังนี้



ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๓๐ นาที

๒) เดินจงกรม แบบสันตติชาติ

การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ เหวี่ยงเท้าลง
เหยียบพื้นซ้ำๆ ^{๓๐๖} ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” เดิน
กลับไปกลับมา ประมาณ ๓-๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึก ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ
ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจดจ่อแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับ
บริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้ขึ้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของ
สภาวะนั้นๆ ว่า จิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิด
วิญญูติ(ความเคลื่อนไหว) การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่ง

^{๓๐๖} แต่ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้ก้าว ให้เหยียบลง ช้าเกินไป ...จะเป็น
การประคองสภาวะด้วยอำนาจจิตตมหาและอุปาทาน อยากให้เห็นชัด ๆ อยากได้ธรรมะ อยาก
บรรลุเกินไป บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน เป็นโลภะไปเสีย แต่หากนั่งภาวนาจน
กำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยังเดินช้ายังเห็นเกิด-ดับ ชัด

วาโยธาตุนั้นเกิดแต่การกระทำของจิต นี้เรียกว่าเดิน^{๓๐๗} ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึง อากาศลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อากาศลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น

อนึ่ง เมื่อนั่งภาวนาต่อเนื่องเกิน ๑ ชั่วโมง กำหนดจิตทุกขเวทนาตาม ร่างกาย จนจิตไม่ทุกข์ไปกับเวทนานั้นๆ แล้ว เมื่อเดินระยะที่ ๒ และที่ ๓ ขณะที่ยกเท้าเคลื่อนขึ้นพร้อมกันทั้งเท้า (โดยไม่ยกส้นขึ้นก่อน) จนสุดอาการยกนั้น ให้เพิ่มโยนิโสมนสิการ สังเกตดูอาการสุดลงของจิตตัวรู้ ที่สุดไป(ดับขาด)พร้อมกันกับ อาการนั้นด้วย ในขณะย่าง หรือขณะเหยียบ ก็ดูจะเดียวกัน

๑.๓ นั่งภาวนาแบบกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่ เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ หายใจออก”^{๓๐๘}

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยการนั่งเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พึงตั้ง สติกำหนดดูอาการพองและอาการยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก อันเป็นวาโย โภกฐัพพารมณฺ์ คือความหย่อนหรือตึงภายในท้อง ซึ่งจัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการ บรรพ^{๓๐๙} กำหนดรู้ตามอาการว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนเห็นสภาพความ เคลื่อนไหวภายในท้อง ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งคู้บัลลังก์ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
๒. พังความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
๓. จิตใจจดจ่อ และแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้อง
๔. วางจิตกำหนดบริเวณสะดือ ขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้อง เคลื่อนไหวไปเองตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง

^{๓๐๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๙๙.

^{๓๐๘} สี่.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^{๓๐๙} ดูใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

๖. ขณะที่ห้องพองขึ้น กำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
๗. ขณะที่ห้องแฟบลง กำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”
๘. จิตที่รู้อาการ “พอง-ยุบ” กับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อม

กัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียง หรือบ่นพึมพำ ในขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบ
๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง หรือเส้า (เว้นกรณีแก้สภาวะหรือสุขภาพ แต่ควรแก้ด้วยการยืนจะดีกว่า)
๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะเห็นพอง-ยุบชัดๆ

รายละเอียด : เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้กำหนดเดินไปยืนตรงที่นั่น มีสติกำหนดพิจารณา rūp ปิณ แล้วให้นั่งลง ค่อยๆ ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จ ภาวนาตามอาการว่า “นั่งหนอๆ” “ขยับหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้สติกำหนดพิจารณา rūp อาการนั้นๆ ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หันตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในห้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าห้องพองให้ภาวนาตามอาการของห้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับห้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มิตติกำหนดพิจารณา rūp อาการของห้องพองว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพอง นั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย เวลาหายใจออกห้องยุบลงให้ภาวนาตามอาการของห้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับห้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มิตติกำหนดพิจารณา rūp อาการของห้อง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบนั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย

ผู้ที่กำหนดอาการpong-yupได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

ควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสัมมาสติได้ง่ายและสมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งภาวนา^{๓๑๐} ขณะย่อตัวลงนั่ง พึงกำหนดรู้สภาวะอาการนั้นๆ ว่า “ลงหนอๆ” พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” จากนั้น...

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการpong-yupก็พอ ยังไม่ต้องบรกรรม

๔. ถ้าpong-yupชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่ทัน พองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “pong-yup” หรือ “รู้-รู้” ก็พอ

๕. ถ้ายังหาpong-yupไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดรูรูปสัณฐานศีรษะ คอ หรือขา แต่ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่ง หรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้นส่งจิตไปรู้ชัดที่อาการสัมผัสถูก ที่ก้นย้อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” สลับกันไป

๖. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” คำบริกรรม และความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องพร้อมกันไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๗. ต้องกำหนดให้ได้จึงหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ

๘. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ^{๓๑๑} (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดpong-yupไม่ได้ ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” ไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดpong-yupทีหลัง

๙. ถ้าpong-yupปกติ ให้กำหนดว่า “pong-หนอ-yupหนอ” ถ้าpong-yupเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า pong-yup ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าpong-yupเร็วมาก ให้

^{๓๑๐} ดูใน อก.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๑๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๒/๔๕๘.

กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆ” เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการ พอง-ยุบที่เร็ววันนั้น

ปฏิบัติเช่นนี้เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ เพื่อไม่ทำตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขี้วางใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๓๑๒}

โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น ผั่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ่อไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหว จำแนกเป็นพอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปร่างใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ (ความรู้สึก) นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปร่าง “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ



ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอๆๆ” กำหนดที่อาการเห็น ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” จนกว่าจะดับไป

นั่งภาวนา นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งเบ่งท้อง อย่าไปตุลมหายใจเข้า-ออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา สติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ให้ที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี

^{๓๑๒} พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๗๔.

อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

๑.๔ นอนภาวนาแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดนอน ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงหรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ” ค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมภาวนาว่า “นอนหนอๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทัน ปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนเรียบร้อย จากนั้นกำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป



การนอนกำหนดพอง-ยุบนี้ ควรใช้เฉพาะในช่วงพักเที่ยง เท่านั้น

๑.๕ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๑๓}

ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ชาบช่าน หนาว เย็น คั้น หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือมากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” “ปวดหนอๆ” เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

๑.๖ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อารมณ์ที่เป็นอนาคตบ้าง อารมณ์ที่เป็นบุญบ้าง อารมณ์ที่เป็นบาบบ้าง ในขณะที่

^{๓๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

นั้นให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบตันที่ น้อมจิตและสติเข้าไปกำหนดที่อาการคิดนั้นทันที ภาวนาว่า “คิดหนอๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิภิกิริยาใดๆ จนกว่า สภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม ถ้าโยคีกำหนดถูกต้องตรงตาม คำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ก็จะสามารถเกิดสภาวะญาณได้ แต่ถ้าไม่มีศรัทธา ต่อการปฏิบัติ ปัญญาที่ควรจะเกิดก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๑.๗ สภาวะญาณขั้นที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อโยคีกำหนดรู้ จินตฺตฺเห็นรูปเห็นนาม ว่าเป็นคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกัน การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรม ว่าสิ่งที่มีอยู่ ที่เป็นของจริง ก็มี แต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

รูป คือ สิ่งที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งได้แก่สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆซึ่งมีการแตกดับหรือเสื่อมสลายอยู่เสมอเป็นลักษณะ คัมภีร์อรรถกถา อธิบายว่า ธรรมชาติโดยอมแตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้างเหตุนี้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป^{๓๑๔}

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่ อารมณ์เป็นลักษณะมีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกันมีวิญญาณเป็นเหตุ ให้เกิดได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณ ขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยอมรู้อารมณ์ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านามคือ น้อมไปสู่อารมณ์^{๓๑๕}

นามรูปปริจเฉทญาณ คือปัญญาที่รู้แจ้งนามรูป ปัญญาที่ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกัน ได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน

^{๓๑๔} อ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^{๓๑๕} ช.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

ว่าตามชื่อนามรูปปริเฉทญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่อศึกษา
ในปฏิสัมพันธ์มรรค มีอรรถเดียวกันกับวัตถุนานัตตญาณ^{๓๑๖} โจรนานัตต
ญาณ^{๓๑๗} ภูมินานัตตญาณ^{๓๑๘} และธัมมานัตตญาณ^{๓๑๙} นั่นเอง

สภาวะของญาณนี้ เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า
เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ
เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่าง
หนึ่งเช่นว่าเห็นว่าการ เคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้
อะไรได้ด้วยตัวเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้น
มาแล้วก็สลายตัวไปจัดว่าเป็นรูปธรรมส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะ
รับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้
คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่งเห็นนามก็อย่างหนึ่งอย่างนี้เรียกว่าสามารถแยกรูป
แยกนามได้เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะจะเป็นทวารอื่นก็ตามขณะที่เย็น ร้อน
อ่อน แข็ง หย่อน ดึงมากกระทบกายมีสติรู้ทันเห็นว่าเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ดึง
นั้นก็เห็นแต่ธรรมชาติที่มากกระทบแล้วก็สลายไปไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ด้วยตัว
จิตใจเป็นส่วนตัวที่เข้าไปรู้ได้เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเป็นนามธรรม

ก. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : เติณจกรรม

กำหนดเดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ ระยะ เริ่มกำหนดจากระยะที่ ๑ - ๓
ตามลำดับ ในการกำหนดเดินสติสามารถกำหนดพอดีกับเท้า ลงตัวเหมาะเจาะ
พอดีกับการกำหนด รู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของสภาวะนั้นๆ เช่น
ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มี
อาการตึงแข็งเข้าแทนที่

^{๓๑๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๖/๗๘-๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๑.

^{๓๑๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๗/๘๑-๘๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒-๑๑๔.

^{๓๑๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๗-๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๑-๑๒๒.

^{๓๑๙} พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **อานาปานสติภาวนา ลำดับการ**

บรรลุตระมของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการ
พิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑๙.

เมื่อโยคีกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวที่เหวี่ยงไปข้างหน้าพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลัง เท่ากระทบพื้นมีอาการเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือหย่อน รู้ชัดสภาพธรรมที่ชัดเจนในขณะนั้น ความรู้สึกที่เราเป็นผู้รู้เท่า ไม่ปรากฏ ปราศจากภาวะแห่งบุคคล ตัวตน เรา เขา มีเพียงอารมณ์ที่ปรากฏชัดกับจิตที่เข้าไปรู้เท่านั้น

เมื่อเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงขึ้นไป จิตใจผ่อนคลาย มีสติระลึกทันปัจจุบันได้ทันมากขึ้น แม้กระทั่งลมพัดก็มีสติระลึกทันเกือบทุกครั้ง เวทนาปวดแสบเบาสามารถกำหนดรักษาระดับของเวทนาปวดได้ เมื่อเวทนาปวดเบาแล้ว ใช้ระยะเวลาานกว่าจะเกิดขึ้นมาใหม่ ลมพัดถูกตัวก็รู้สึกชัดมากกว่าปกติหลายเท่า จิตเห็นภาพนิमितซ้อนขึ้นมาลักษณะแว็บๆ ไม่นาน มีสติรู้ทันตลอด

จิตสามารถพิจารณาอย่างละเอียด รู้อาการเกิดดับของสังขาร เห็นลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป^{๓๒๐} เห็นอาการเกิดดับ เปรียบร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ต้องใช้จิตสั่งงาน ถ้าจิตไม่สั่งก็ไม่เคลื่อนไหว รู้สึกว่าสังขารบังคับไม่ได้ เช่นอาการสะดุ้งกระตุก เวลายืนบังคับให้มันนิ่งไม่ได้ มันอยู่ที่จิตเป็นผู้สั่งจึงจะเคลื่อนไหวได้ มีอาการปลื้มปีติเร็ว ถ้าพูดโดนใจ บางครั้งน้ำตาแทบร่วง จิตต้องพิจารณาให้รู้เท่าทัน บางขณะเห็นกัลยาณมิตรทำอะไรตลกๆ ก็อยากหัวเราะ ก็ต้องพิจารณาให้รู้เท่าทันจิต

ข. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : นั่งสมาธิ

กำหนดดูอาการท้องพอง-ยุบและใจที่รู้สึกอาการให้เท่ากัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ความรู้สึกถึงความเป็นตัวตน ว่าเป็นผู้รู้สึก ย่อมไม่ปรากฏ ณ ขณะนั้นเลย สภาวะเช่นนี้พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ธิ.ธ.๙) วินิจฉัยว่าเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ ดังที่ท่านอธิบายว่า

บุคคลเช่นนี้รู้ลักษณะของนาม คือมีความโน้มไปสู่อารมณ์ เรียกว่า นมนลกฺขณฺ์ กำหนดเอาที่รูปก่อน ตามนัยวิปัสสนายานิก ให้กำหนดวาโยโณภูมฺ์พรูปก่อน คัมภีร์บาลีสุทฺธิมรรคอธิบายว่า “ยถา ยถาหิสฺสุรฺบุ สฺวิกุขาลิตฺตํ โหติ นิชชภูํ สฺปริสุทฺธิ ตถา ตถา ตถารมฺมณา อรฺุปรมฺมา สยเมว ปากฺกา โหนฺติ” ..

^{๓๒๐} ดูใน ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๖๒.

รูปมีพอง ยุบเป็นต้น พินิจดีแล้ว ไม่มีความยุ่ง ผ่องใสดีแล้ว โดยประการใด ๆ นามธรรมที่รู้ซึ่งรูปนั้นๆ แจ่มชัดขึ้นมาเอง โดยประการนั้นๆ คือขั้นต้นกำหนดตัวรูปจนหมดจดขึ้นมาก่อนแล้วต่อนั้น นามจะหมดจดขึ้นมาเอง เมื่อกำหนดไปๆ จนเกิดความรู้สึกว่ามันจะวิ่งเข้าไปสู่กัน นามรูป พอถึงตอนนี้ ถ้าโยคีพูดได้อย่างนี้ ให้เข้าใจว่า เขารู้จักจำแนกรูป-นามได้ เรียกได้ว่า ผู้รู้ได้อย่างจะแจ้งทีเดียว (นาม-รูปปริเฉทญาณ) โยคีมีความเพียรกำหนดพร้อมกันเช่นนี้ สติสมาธิ ปัญญายอมปรากฏแก่โยคีว่า ท้องพองยุบ เป็นเพียงอาการของวาโยโผฏฐัพพธาตุที่กระทบกัน คือตึงหย่อนหรือไหว จิตเป็นเพียงอาการเข้าไปรู้^{๓๒๑}

ค. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : เวทนา :

ขณะที่โยคินั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น เมื่อกำหนดรู้ทันเวทนา(เจ็บ ปวด เมื่อย) สม่าเสมอ สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” ยังได้แค่คงที่ ให้ดับสนิทยังไม่ได้ ต่อมาอาการเวทนาเริ่มจากเบาไปหาหนัก จนปวดมากแทบทนไม่ไหว (รู้สึกคล้ายกับว่าจะตาย) สติระลึกอย่างต่อเนื่อง แนบสนิทกับอารมณ์นั้นไม่ฟุ้งซ่าน^{๓๒๒} กำหนด “ปวดหนอๆๆ” ระยะเวลาพอสมควร ทุกขเวทนาปวดค่อยๆ ลดลงเล็กน้อย บางคนพูดว่า บางครั้งเวทนามี บางครั้งเวทนาไม่มี กำหนดเวทนาได้โดยอาการปวดเป็นเพียงความรู้สึกปวดเท่านั้น และจิตเข้าไปรู้อารมณ์ก็ไม่ปวดไปด้วย ในญาณนี้จิตยังมีความยินดียินร้ายในอาการที่ปวดนั้นอยู่ เพราะสมาธิปัญญายังไม่มากพอที่จะตัดอารมณ์ ญาณนี้เพียงเห็นถึงความปวดนั้นปราศจากบุคคล เรา เขา เท่านั้น

ง. สภาวะธรรมที่ปรากฏ : จิต

ขณะที่โยคินั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น หากจิตคิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่าน ถึงเรื่องที่เป็นบุญบ้าง บาบบ้าง กำหนดว่า “คิดหนอๆๆ” โยคีกำหนดเห็นอาการของจิตที่คิด กำหนดอาการนั้น ไม่กำหนดเรื่องราวที่คิด สถานที่ บุคคล เพียงรู้ว่ากำลังคิดอยู่ จนเห็นว่าจิตรู้จักความคิดเป็น

^{๓๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๘๓.

^{๓๒๒} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

คนละอัน ปราศจากความรู้สึกว่าเป็นผู้คิด หรือความคิดเป็นเรา

หรือนั่งใต้ประมาณกลางชั่วโมง เกิดนิมิตเห็นแสงสว่าง หรือแสงสีเป็นต้น กำหนดว่า “เห็นหนอๆๆ” แต่อาจไม่หายไป การกำหนดยวบหนอ-พองหนอ กำหนดเห็นชัดเจนมาก จนกระทั่งพอง-ยวบหายไปเลย ก็เลยกำหนดเวทนาต่อ บางคนอาจารย์แนะนำว่า การที่เราจะไปดูเฉยๆ เช่นนั้นไม่ได้ นั่นเป็นโลภะ ถ้าไม่ชอบใจนั้นเป็นโทสะ ถ้าเห็นแล้วไม่รู้ เป็นโมหะ การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อสละกิเลสเหล่านี้ ถ้าเราไปพอใจสิ่งเหล่านี้เท่ากับเราพากันแสวงหากิเลสเพิ่มขึ้นอีก โยคีกำหนดแสง โดยอาการของจิตว่า “เห็นหนอๆๆ” เช่นนี้ ย่อมรู้ชัดว่าแสงที่ปรากฏกับจิตที่รู้เป็นคนละอันกัน ปราศจากเรารู้ผู้ เป็นเพียงอาการรู้ของจิตเอง

ขั้นนี้เวทนายังไม่เกิด เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยๆ จางหายไป และมีความคิดสับสนในขณะที่เวทนาเกิดอยู่ร่วมด้วย ในช่วงแรกรู้สึกหลงไปกับความคิด จนรู้สึกสับสน จึงคอยดูความคิดใหม่ ทำให้ไม่สับสน และแยกแยะได้ว่า ความคิดก็อย่างหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นก็อย่างหนึ่ง ในขณะที่ครบชั่วโมง ไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ ไม่อยากออกและไม่อยากเข้าเฉยๆ กับเวลาในการปฏิบัติ ไม่เหมือนวันแรกๆ ตัดสินใจออกจากสมาธิ ขณะนั้นเวทนาดลลงไปมาก ^{๓๒๓}

ดังนั้น นามรูปปริจเฉทญาณ ก็คือการรู้ชัดอาการของรูป มีอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง อาการนอน อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น โดยไม่มีตัวเรา มีแต่อาการและจิตรู้ แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่เรา ความคิดต่างๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น อันเป็นสภาวะญาณที่เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณนั่นเอง สามารถละตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขาเสียได้ เพราะเข้าใจและเห็นแจ้งธรรมชาติตามจริงบ้างแล้ว จัดเป็นทิวฐิวฐิ ^{๓๒๔}

สรุปความ ในการปฏิบัติภาวนาขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่กล่าวถึงขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่การรับพระกรรมฐานจนถึงการปฏิบัติ ซึ่งสภาวะญาณที่ปรากฏคือญาณที่ ๑ กำหนดรูปรูปนาม คือโยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่

^{๓๒๓} พระภาวนาพิศาลเมธี วิ., เอกสาร ประกอบการสอนวิชา : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”, หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตช, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๔-๔๒๗.

^{๓๒๔} ดุราลัยละเอียดย ใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าว่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ที่เดิน เห็นท้องฟองยุบโดยความเป็นอาการธาตุน้ำที่ทำให้เคลื่อนไหว ไม่ใช่รูป ท้อง เห็นเวทนาโดยเป็นอาการคือความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ซาขาวหรือซำยที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญาณที่สูงขึ้น^{๓๒๕} เพราะฉะนั้นสภาวะธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปกรรมทั้งหลาย คือ รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอๆ”

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “ได้ยินหนอๆ”

๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “กลิ่นหนอๆ”

๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “รสหนอๆ”

๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้อาการ กระทบว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” ฯลฯ

๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณา รู้อาการคิดนึกนั้นๆ ว่า “คิดหนอๆๆ” “นึกหนอๆๆ”

พร้อมทั้งมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (รากะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี(ชอบใจ) หรือความยินร้าย(ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของ

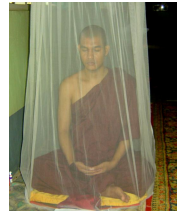
^{๓๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐.

จิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อากาของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาบาง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการpong-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

นั่งภาวนา : พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณาความรู้สึกเคลื่อนไหวทุกขณะของห้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะเวลาไหนชัด ระยะเวลาไหนไม่ชัด (ถ้าไม่ชัด ก็ให้จิตรู้ชัดว่า “ไม่ชัดหนอ”) อาการของห้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการpong-ยุบนิ่งสงบ ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นั่งหนอๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการยิ่งนิ่ง..ก็อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่างนึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตไปที่มือที่บออยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่อาการตั้งที่ก้น ย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการpong-ยุบตามปกติ



การกำหนดเสียง : จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการpong-ยุบทันปัจจุบันที่อยู่ ก็กำหนดpong-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการpong-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบ

ของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนนมาก แล้วดับปริบลงไป ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

การกำหนดรู้ทุกขเวทนา : เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนา ก็จะปรากฏชัดเจนนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจีไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอยๆ” “ซาหนอยๆ” “เจ็บหนอยๆ” อาการยิ่ง**รุนแรงขึ้น** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ..แสดงว่ากำลัง**สมาธิ**แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาญาณยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอาการมึนภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้นๆ จนกว่าจะจางหายไป **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอาการใหม่แทรกเข้ามา..ใหม่กว่า ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้น จนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกลับมากำหนดเดินจงกรม หรือนั่งภาวนาต่อไป

๑.๒ ในขณะที่นั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัด รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ..เพียงเพ่งรูเท่านั้น มิใช่เพ่งอยากให้หาย แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน

ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้ อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลาย อุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกๆ ปวดสุดๆ ตามข้างขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี้?” ทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผัสสะที่ ๑^{๓๒๖} ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขอโอสถกรรม คือ ให้อริชฌานจิตขอขมา โทษก่อนนั่งภาวนาว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมา ในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดีขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโอสถกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกข์ตัวตนเทอญ”

จากนั้น เพิ่มสติสังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระทบหนอ อึดอัดหนอ ไม่ชอบหนอ ทุกข์หนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

๒. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อยๆ ...แสดงว่า ทั้ง

กำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ซ้ำๆ แต่หนักแน่น “ปวดหนอ” รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา “ปวดหนอๆ” “ซาหนอๆ” “เจ็บหนอๆ” อาการ

^{๓๒๖} ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

ทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไป แล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลังสมาธิหรืออ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนด โดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า “พอง-ยุบ-ปวดหนอ” สลับกันไป

กำหนดรับประทานอาหาร : พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุกๆ ระยะ ขยับมือที่ละข้าง ถ้ามีมือขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ อย่าเพิ่งเคี้ยว วางมือหนึ่งก่อนจึงเริ่มเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆ” “กลืนหนอ”

การกำหนดต้นจิต : ถามว่า “เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดขึ้นก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอริยาบททุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆ” “อยากตักหนอ-ตักหนอๆ” เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรมไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรม “อยาก...หนอ”

ก่อนจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้น ให้มีสติพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ “อยากหนอ” “สนใจหนอ”

พิเศษ : โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิหรือติดปิติ จนทำให้เสียจริต เชื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติไม่มีกำลัง สมาธิมากเกินไป เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูญลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแพบ ..ถึงจะไปต่อได้ แต่ก็ไปได้ช้าๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑. เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะยกสุด..ก่อนจะย่างให้สังเกตดูว่า “อาการยกส่งถึงอาการย่างหรือไม่? อาการย่างส่งถึงอาการเหยียบหรือไม่?” อนึ่ง ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืน

กำหนดให้ดับเสียก่อน (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจงกรมต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด “อย่าง-เหยียบๆๆ” ตลอดเวลา

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และหยุดกำหนดลมสัมพันธ์ เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิดให้**ดับก่อน** จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒. ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจิตเวทนาให้ดับหรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓. ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆ” หรือ

๔. กำหนดสภาวะแบบผ่านไป เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเพ่งอาการมากนัก ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่าจีให้ชัด แต่ถ้า**ไม่มีอาการมันติงที่ศีรษะ** ใดๆ เลย ต้องกำหนดจิตอาการนั้นๆ จนดับ ก่อนออกจากบัลลังก์

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ต้นนอน : กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง ให้ได้ทุกครั้ง “พลิกหนอๆ” “ลุกหนอๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “อย่าง-เหยียบๆ” ตลอดเวลา

อิริยาบถกราบ : กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น

กำหนดยืน : สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุท্থัพพยญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกำหนดรู้

จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวัด

เฉพาะโยคีที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมงได้แล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวัด และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะเวลา ดังนี้

ระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวัดที่ ๒



ระยะที่ ๒ : ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็นรู้จิตที่คิดจะยก คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวัดที่ ๓

ระยะที่ ๓ : ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวัดที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู้จิตที่คิดจะยกสั้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกสั้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่**ไม่ต้องบริกรรม**สำหรับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกสั้น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวัดเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบลงน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

อนึ่ง ขณะที่ยก-ย่างเหยียบสุดระยะแต่ละจังหวัดนั้น เพิ่มการสังเกตดูจิตตัวรู้ว่า “สุดไปพร้อมกับอาการนั้นๆ ด้วยหรือไม่? จิตที่รู้ยก เป็นจิตเดียวกันกับจิตที่รู้ย่างหรือไม่?” และเพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง เพิ่มจังหวัดเดิน

จกกรมจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจกกรม ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาเป็นอารมณ์ที่เด่นชัดเจน ให้หยุดเดินก่อนแล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

นั่งภาวนา : ขณะกำหนดอาการ “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไป ในอาการหยุดนิ่งนั้นด้วย พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะที่หยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไป

กำหนดอาการพอง หรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือ ในขณะที่ท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

พิเศษ : ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด ให้เพิ่มเดินจกกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

ทุกการกำหนด พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่ง..จิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิตตั้ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นและสมบูรณ์ดีแล้ว ก็เท่ากับว่ารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ไปด้วย ปัญญาเห็นแจ้งนี้ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณ^{๓๒๗}

^{๓๒๗} สภาวญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ “วิปัสสนาฉันย เล่ม ๒” โดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐ - ๘๐ % เป็นอย่างน้อย (อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากตี๋ม อยากหัน อยากมอง) อาการขี้เกียจ เบื่อ เซ็ง จึงจะหายไปได้

กราบสติปัฏฐาน : กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น

ยืนกำหนด : กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” ก่อนลุกขึ้นทุกครั้ง และในขณะที่ยืน หากมีอาการอื่น แทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะที่กำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืน จิตดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวด หรือมีงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน

เดินจงกรม เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย” ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” ..ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ตลอดทั้งวัน



นั่งภาวนา โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงก หรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อและเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบนั้น หากนานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตาม

อาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการพอง-ยุบเร็วให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆ” ไม่ต้องมี “หนอ” ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง-ยุบถี่เร็ว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไปตามอาการนั้น “รู้หนอๆๆ” ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวหนอ” “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงอแงแว้งคว้าง ก็ให้กำหนดว่า “งงหนอๆๆ” หรือ “สับสนหนอๆๆ” จนกว่าจะหายงง

พิเศษ : บางคนนั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดจนทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะมีพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบายจนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกัณฑ์ (ยินดี ติดใจ) อยากให้พอง-ยุบชัดเหมือนกับวันก่อนๆ จึงสุดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมอาการพอง - ยุบเช่นนี้เป็นไปด้วยอำนาจอัตโนมัติ พยายามบังคับสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหน้อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหน้อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ล้าตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง จนรู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ตั้งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ” รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนดว่า “เบื่อหนอๆ เซ็งหนอๆ” ตามความรู้สึก



อิริยาบถฉัน : เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้หอมคำข้าวไว้ก่อน อย่าฟังเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

อิริยาบถนอน : กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภาวนาภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตที่คิดดับได้ ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากเห็น อยากมอง

อาการpong-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนpong-ยุบสั้น แฉ่วเบา ให้เพิ่มอาการจตจ้องไปที่อาการpong-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “pong-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย หรือ “รู้-รู้ๆ”

๒. โยคีบางคน pong-ยุบยาว แฉ่วเบา มีจิงหะหยุด ระหว่างpong-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อยๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จิงหะหยุดระหว่างpong-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒.๓ จิงหะหยุดระหว่างpong-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

พิเศษ : กำหนดรูรูปร่าง เฉพาะที่มีจิงหะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจิงหะหยุด ก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูรูปร่างแล้ว อาการpong-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มีอยู่ถูกกัน , ที่หลังเท้าขา-หลังเท้าซ้าย ที่ก้นย่อยขวา-ก้นย่อยซ้าย ที่สะโพกขวา-สะโพกซ้าย ไหล่ขวา-ไหล่ซ้าย สลับจุดหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะกลับมา หากจุดสัมผัสใดรับรู้อาการไม่ได้อีกแล้ว ก็ละจุดนั้นๆ ไปเลย!

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการpong-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการpong แต่อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่อาการยุบ อาการpongไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากpong-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” สลับจุดไปเรื่อยๆ จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากpong - ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนิ่ง อาการถูกว่าชัดเจน

หรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า “รู้หนอ” แทน หากส่วนไหนหายไป
ส่งจิตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่
ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข้าขวา เข้าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ
มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนอาการพอง-ยุบหนึ่ง
หายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ท้อง** “พองหนอ-ยุบหนอ”อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จน
กายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-
อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า “หาย
หนอ” “ไม่มีหนอ” อย่างนั่งท้องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนสติหลุด
ออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่ม
สติสังเกตสภาวะธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า “พองหนอ-เพลिन
หนอ” “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ” “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามี
อาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอๆ” “โยกหนอๆ” หรือ “อยากสั้น
หนอๆ” “อยากโยกหนอๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุด
หนอ” ดังๆ ในใจ

สภาวะธรรมช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มี**ทุกขเวทนา**เป็นทางออก ถ้ามี
ทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างจดจ่อ จนทุกขเวทนานั้นๆ จะสลายตัวไปเอง
เมื่อมีทุกขเวทนาชัดขึ้น ให้เพิ่มเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ทุกบัลลังก์

อิริยาบถฉัน : อดอาหารนานๆ กำหนดตันจิต “อยากเคี้ยวหนอๆ” จน
หายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนจึงจะเคี้ยว ทุกๆ คำ

อิริยาบถนอน : เวลา ๓ ทุ่ม ถ้ารู้สึกง่วงไม่จ่วง ก็ให้เดินจงกรมและนั่ง
ภาวนาต่อไป จนกว่าจะรู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลีย จึงจะไปนอน (แต่อย่าเกิน ๔ ทุ่ม
ครึ่ง)

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลูก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง **ก่อนพูด** ก่อนเปิดประตูได้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ ราวจะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ขึ้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

อิริยาบถนั่ง : ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนามีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการpong-ยุบ**ชัด**เจวมามาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการpong-ยุบ ตัด “หนอ” ออก “pongๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าpongหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางช่วงpong-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในการไม่ชัดนั้น “pongหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..

กำหนดรู้อาการคัน ซา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน**ทุกครั้ง** จึงจะกลับมากำหนดpong-ยุบต่อไป กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการpong-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “pongหนอออ” “ยุบหนอออ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตาม**ดูจิต**ว่าจะหลับอย่างไร “รู้หนอ” หรือถ้าแผ่วเบามากๆ ใช้แค่ “รู้ๆ” หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ

อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่ม**อาการรู้**ของจิตลงไปในการก้าวอย่างเป็นทริคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆ” “ย่างหนอๆๆ” “เหยียบหนอๆๆ” คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับไป**..โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไปของตัวจิตเอง ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

รับประทานอาหาร : กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน เมื่อเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อนจึงกลืน ทุกคำกลืน กำหนดให้ได้ ๔๐-๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับทุกๆ อารมณ์ที่จิตรู้ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ
๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ ซึ่งบางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย นำรำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งวันละหลายๆ กิโลเมตร เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

อนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว หากยังรู้สึกสับสนวุ่นวายกับอารมณ์ที่กระทบ หรือกับการกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้น ก็ยอมแสดงว่า ยังไม่ถึงขั้นที่ ๗ นี้จริง”

๓. พยายามบริการภพภูวนาไปตามอาการที่เกิดจริง ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าค่าบริการไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่ค่าบริการเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริการ **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัด

ต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔)
แก้ไขโดย : เพิ่มการกำหนดตันจิตให้ได้ ๑๐๐ %

๕. เพิ่มการสังเกตรู้-เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนด ให้ได้ ๑-๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคนกำหนดอยู่ดีๆ มีอาการพอง-ยุบถี่ๆ รวดเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ๆ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคาบาริกรรมไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขออย่าว่า “ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย เมื่ออาการพอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับระยะเวลาการนั่งภาวนาและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ภายในเท่านั้น ส่วนอารมณ์ภายนอก เช่น เสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสต่างๆ ไม่ต้องสนใจมากนัก

อนึ่ง หากขณะนั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์ภายในแข็งขี้ๆ เดิมๆ ติดต่อกัน เกินหลายนาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้โยคีเพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่านั่งอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการแข็งขี้ๆ เดิมๆ นั้น เปลี่ยนแปลงไป จึงปรับการนั่งและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน

จากนั้น เพิ่มสติสัมปชัญญะในการกำหนดอริยาบถย่อยอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ด้วยโยนิโสมนสิการอย่างแยบคายตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้าย ก่อนหลับให้ละเอียดขึ้นกว่าทุกๆ วัน เพิ่มสติรู้เท่าทันจิตที่อยากหัน อยากรอง อยากรู้อยากเห็นให้ทันอาการจิตก่อนทุกครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ (อยากหนอ)” “มานะหนอ (ยึดหนอ)” “ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)”

เมื่ออารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม(ขันธทั้ง ๕) ดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะหวังเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจเจกตั้ง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ใดๆ อีกต่อไป

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกวันเสาร์ ที่วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร (วัดพิชยญาติ) ถนนสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
วัดหทัยนเรศวร ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โทร. ๐๘๑-๖๑๐-๖๖๗๓ (พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ)

๒) หลักสูตร “๑ เดือน ดวงตาเห็นธรรม” (เดือนพฤษภาคม ทุก ๆ ปี)
: สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ถนนปากช่อง-เขาใหญ่ กม.๓ ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา โทร.๐๘๖-๔๖๐-๕๑๘๓ (สมัครก่อน ๑ วัน)
พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี:www.facebook.com/pm.montasavi/

๓) หลักสูตร**ปิดประตูบายนภมิ** : วัดจตุรศกุนต์ฐาน (สยาดอกัททันตวิโรจนะ) เขตรัฐฐาน-พม่า ตรงข้ามด้านท่าซึกเหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย โทร. ๐๘-๗๑๙๓-๙๒๑๘ (แม่ชีเกสร)

๔) หลักสูตร**เทคนิคการสอนสูตรวิปัสสนา** วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร (สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๑) ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๖๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๓๔-๑๖๖๔, ๐-๕๓๘๒-๖๘๖๙

๕) หลักสูตร**ความบริบูรณ์ในลำดับญาณ ๑๖** วัดพระธรรมจักร (สำนักพุทธวิหาร) หมู่ที่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธวิหาร หมู่ ๑ ต. ดงละคร อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๐ โทร ๐๓๗-๓๓๐๐๘๙, ๐๓๗-๓๓๐๓๑๓ โทรสาร ๐๓๗-๓๓๐๒๑๓

๖) ผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้ว ต้องการปฏิบัติ “**เมตตาเจโตวิมุตติ**”
วัดโคกสว่าง บ้านโคกสว่าง ต. ดอนนางหงส์ อ. ธาตุพนม จ. นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๖-๒๑๙-๔๔๕๘
โดย : พระสมุห์มานัส อคฺคปญโญ โทร. ๐๘๑-๐๖๑-๓๙๗๘

บรรณานุกรม

(๑) พระไตรปิฎก และอรรถกถา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกั,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๑๑ เล่ม**,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) หนังสือ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**

พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนา**

, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, เขตจอมทอง,

กรุงเทพฯ, ๒๕๕๘. โทร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙.

_____ . **อานาปานสติภาวนา**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูร
สาส์น ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, กรุงเทพ-

มหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙), วุฒินันท์ ก้นทะเลียน, มนตรี

สิระโรจนานันท์, ศศิวรรณ กำลั้งสินเสริม, จุฑามาศ วารีแสงทิพย์,

(๒๕๕๖). **หลักสูตรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของสังคมไทย**.

วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**. พระพรหมโมลี

(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**,

กรุงเทพมหานคร: (บริษัทนามมีบุ๊ค พับลิเคชั่นจำกัด, ๒๕๔๖,

ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, นครปฐม, ๒๕๕๐.

อนุโมทนาบุญ

มหาวิทยาลัยธนบุรี และกัลยาณมิตร	๒๒,๐๐๐ บาท
คณะนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๒	๑๙,๐๐๐ บาท
คณาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา	๑๐,๐๐๐ บาท
สำนักวิชาการ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยศึกษาพุทธโฆส นครปฐม	๑๐,๐๐๐ บาท
คณะนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๓	๓,๗๐๐ บาท
คณะผู้ปฏิบัติธรรมหลักสูตร “อบรมวิทยาการ” ยุวพุทธิก(ศุภณีย์ ๔)	๗,๕๐๐ บาท
พระประยงค์ สุวณโณ, พลตรีธงชัย คล้ายสุบรรณ และญาติๆ	๖,๐๐๐ บาท
พระสมุห์มานัส อคคปญโญ (วงศ์สาขา)	๔,๐๐๐ บาท
พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ และคณะญาติธรรม	๓,๐๐๐ บาท
นางนันทน์รี พรหมจันทร์ และครอบครัว	๑๐,๐๐๐ บาท
นายฐิณวัน ตระกูลสุนและครอบครัว	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณระพีพรรณ ฉัตรนะรัชต์	๗,๕๐๐ บาท
นางฉวีวรรณ ศรีเชาว์ ๖,๐๐๐ บาท	คุณประเทือง ตรีเพชร ๔,๐๐๐ บาท
คุณทิพยา อินทรโฆษิต ๔,๐๐๐ บาท	ดร.อรชร ไกรจักร์ ๓,๐๐๐ บาท

ร่วมบุญ ๒,๕๐๐ บาท

พระศิวเมศวร์ วรมงคล	พระอาจารย์จักรพงศ์ ปิยธมโม
ศ.นพ.พรชัย-ขวัญใจ สิมะโรจน์,นพ.ภัทรชัย สิมะโรจน์, นศ.ทพ.กัลยรัตน์ สิมะโรจน์	
คุณภมรินทร์ หอสิมะสถาพร อุทิศแด่คุณพ่อสนั่น และคุณแม่อรุณี หอสิมะสถาพร	
ดร. พิณจ้ทอง แมนสมิตรชัย (ฉัตรนะรัชต์) และครอบครัว	
คุณบัญญัติ ฉัตรนะรัชต์	คุณทัศนีย์ สุริยจันทร์
คุณณิชชาพัฒน์ ปราณีต	คุณจันทร์เพ็ญ โทมัส และครอบครัว
นายกิตติศักดิ์ ศรีเชาว์	โยมวดี รัตนติลก ณ ภูเก็ต
คุณมาลี จินเอี่ยม	นางสาวฐญารินทร์ พิตรพิบูลธนะโชติ
นางรวงทอง สกุลอินทร์	คุณนงเยาว์ หอมรักษ์

ร่วมบุญ ๑,๕๐๐ บาท

คุณบุญนำ หมื่นพันธ์ นายสุนันท์ หมื่นพันธ์	คุณราตรี ทิพย์เที่ยงแท้
นายภิรมย์ พุ่มพวงและครอบครัว	คุณพันทิวา กฤษณาชาติรี
น.ส.จันทร์จิรา ชินศรี	

ร่วมบุญ ๑,๐๐๐ บาท

คุณวาสนา สิมะโรจน์

คุณโยมภาวิณี สบง

นางหนูประสงค์ มุสิกะพันธุ์,

น.ส.ไพลิน โพธิ์วิเศษ, น.ส.อุมาพร เกาหมอ และนายสนาม โพธิ์วิเศษ

คุณกรองทอง ไมตรีเวช

นางสุพรรณิ ไหว่ หาญกิจรุ่ง

นางสาวอัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง

คุณแม่ชีวรรณรักษ์ ธนธรรมทิศ

คุณกนกพร ปานฝักดี

ร่วมบุญ ๕๐๐ บาท

แม่ชีสรวรต์น วรรณทรว

คุณศรัญญา รั้งชีสริยะชัย

คุณชุติมา เกิดชื่นและครอบครัว

ร.ต.อ.หญิง สุจิตตรา นุ่มนัม

น.ส.อิสราพร อัครศักดิ์

คุณกนกพร ปานฝักดี

นางสาวชুমพูนุช ช้างเจริญ

คุณพัฒนา ตรีเพชร

นายกิตติธัช ทิพย์เที่ยงแท้

แม่ชีสวนบุญ ประจิดร

คุณหนูพิน กอมแก้ว

น.ส. ณิชฎวี ภัคธนาธิฐานานนท์

นายญาณวุฒิ แสงระวี

คุณบุญยะ อมรประสิทธิ์

คุณกิตติ เจียรศิริกุล

คุณปราโมทย์ สุขสมพร

คุณบุษบง สุขสมพร

คุณนภศร สุขสมพร

นางพิมพ์พรณ นาถะพันธ์

นายยุทธนา นาคประเสริฐ

คุณณรงค์-คุณศศธร ยังศิริ

นายวรพจน์ ธีรธนรัตน์

ร่วมบุญ ๒๐๐ บาท

คุณบุญยะ อมรประสิทธิ์

นางสาวพรปวีณ์ ศรีธเนษฐ์กุล

นางสาวสุภาพร กลับกลาย

นางทองใบ ปถมพานิชย์

ร่วมบุญ ๑๐๐ บาท

นางจุฑามาศ เจียมทอง

นางสาวฐิติรัตน์ ยงประยูร

นายกิตติ เจียรศิริกุล

นายปราโมท สุขสมพร

นางบุษบง สุขสมพร

นางสาวนราสร สุขสมพร

นายกษิต์เดช สุขสมพร

นางสาวรัตนาพร เจียรศิริกุล

นายโสภณ ศรีนุตพงษ์

ด.ช.ชารัง ศรีนุตพงษ์