

บทที่ ๙

บรรลุตศดาบันในชาตินี้

เนื้อหาในบทนี้ จะดำเนินไปสู่การปฏิบัติเพื่อทำมรรค ผล ให้เกิดขึ้น มุ่งอธิบายวิธีปฏิบัติเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ฉะนั้น จึงไม่เน้นย้ำหลักการในคัมภีร์มากนัก แต่บอกวิธีปฏิบัติเพื่อการฝึกฝน อบรมกาย ใจ ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ โดยตรง อาจทำให้ ผู้สนใจศึกษาบางท่าน เข้าใจไปว่า “นอกตำรา นอกคัมภีร์ ไม่ถูกต้องตาม พุทธวจนะ”^๑

ผู้เขียนขอยืนยันว่า แม้หลักการเบื้องต้นจะดูเหมือนว่า จะไปตามครู บາอาจารย์ คิดนึกกันไปเอง แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เพียรปฏิบัติจนเกิดผลขึ้นใน ชั้นธสันดานได้จริงแล้ว ก็จะประจักษ์แจ้งแก่ตนเองว่า ผลที่เกิดขึ้นล้วนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มรรคมีองค์ ๘ โพชฌงค์ ๗ ทั้งสิ้น

มีลำดับเนื้อหา เพื่อความเข้าใจในแนวปฏิบัติและวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๙.๑ การบรรลุตศดาบัน

ผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่านเข้าใจว่า การปฏิบัติสมถภาวนาดีกว่า วิปัสสนาภาวนา เพราะสมถะฝึกแล้วทำให้เหาะได้ รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์ คาถาอาคมได้ ส่วนวิปัสสนาล้วนๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด หน้าที่สุดของภพชาติไม่ได้ ยังต้องตกอบายภูมิ ทรมาณในนรกอีกนับชาติไม่ถ้วน ส่วน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ นั้น ถึงแม้จะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่คลัง แต่ก็เหลือ

^๑ ดูพระพุทธรวจนะ ยืนยันในเรื่องนี้ได้ ใน : ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๒.

ภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปก็จะไม่ตก
อบายภูมิอีกเลย ไม่ว่าจะดีแต่เคยทำบาปอกุศลไว้มากมายปานใดก็ตาม

ผลจากสมณะไม่ว่าจะเป็นฆานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตาม ยังเป็น
เพียงโลกีย์^๒ เป็นของปุถุชน เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้^๓ เจโต-
วิมุตติของพระโคตม^๔ ฆานสมาบัติของพวกฤาษีและนักบวชในศาสนาต่างๆ
เป็นของมีมาก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า^๕ เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอก^๖
มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์
ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิสามารถทำสมาธิจนได้สมาบัติ ๘ แต่ยังมี
มิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตา และยึดถือในอรุปรุฆานนั้นว่าเป็นนิพพานก็มี^๗
ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ

ยุคปัจจุบัน วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า ตัดแต่งพันธุกรรมสัตว์และพืชได้
(GMO) เอายีนด้อยออกไป ทำให้สัตว์และพืชอื่นๆ ทนโรค ทนแล้งได้ดี ..แล้ว
ในชีวิตเราที่เคยทำผิดทำพลาดกันมาทุกคน อะไรคือยีนด้อยในจิตวิญญาณที่
ทำให้เรา ยังต้องไปตกนรกหมกไหม้ และจะกำจัดยีนด้อยชนิดนี้ได้อย่างไร

ในเรื่องนี้ หากตอบไปก็เป็นเพียงการกล่าวอ้างเอาเอง จึงขอตอบ
ด้วยหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยสรุป คือ กิเลสที่ทำให้สรรพสัตว์ยัง
ต้องตกนรก ได้แก่ **มิจฉาทิฏฐิ** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือ
กำเนิดเดรัจฉาน^๘ เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว

^๒ ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๕, ๑๕๗.

^๓ ดูรายละเอียด วิ.ม. (บาลี) ๗/๓๕๕/๑๖๑

^๔ ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓ , พุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

^๕ ดูรายละเอียด ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๒๘๓, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐.

^๖ ดูใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๕๗๓.

^๗ ที.สี. (บาลี) ๙/๕๐/๒๒, ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐/๔๗, พุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

^๘ ดูใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

ย่อมไม่เกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก^๙ บุคคลผู้มีปัญญาทราวม ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว จะไปเกิดในนรก”^{๑๐}

มิจฉาทิฏฐิกิเลสนี้ กำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณเพียงเท่านั้น^{๑๑} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับมิจฉาทิฏฐิ คือโสดาปัตติมรรค เท่านั้น^{๑๒} ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“บุคคลเมื่อรู้-เห็นจักขุโดยความไม่เที่ยง ..เห็นรูปโดยความไม่เที่ยง .. เห็นจักขุวิญญานโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุสัมผัสโดยความไม่เที่ยง จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ ฯลฯ เมื่อรู้-เห็นแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความไม่เที่ยง (โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา) จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ บุคคลเห็นอย่างนี้ จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ (พระโสดาบัน)”^{๑๓}

เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมनुषย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ ประหาณมิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่จะละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว^{๑๔} เปรียบเหมือนพืช GMO ที่ถูกตัดแต่งยีนด้อยออกไปแล้ว ุงพืชที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว ถึงจะมีความเกี้ยวกราดอยู่ แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก

พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้มีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมีความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกีย์สุขด้วยการเสพสุราของมีนเมา แม้ยังต้องอยู่ท่ามกลางโลก

^๙ ดูใน อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๔/๓๙.

^{๑๐} ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๗๙.

^{๑๑} ดูใน อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๓๘/๓๓๙

^{๑๒} ดูใน อัง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๕๔/๑๙๐.

^{๑๓} ดูใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑๖๕/๒๐๐.

^{๑๔} ดูใน อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

ธรรม ๘^{๑๕} แต่ก็จะไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกขบกัดอีกต่อไป การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของพระโสดาบัน เปรียบเหมือนกับลื่นงูในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนฝ่ามือที่ไม่มีแผล คนลงในหม้อยาพิษ ย่อมไม่เกิดโทษ^{๑๖}

พระโสดาบันจะบรรลุอรหัตต์อีกไม่เกิน ๗ ชาติโดยอัตโนมัติ เมื่อบรรลุอรหัตต์แล้ว ก็จะได้ประสบสุขในพระนิพพานอย่างถาวร ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก เพราะเป็นบรมสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ ๕ อีกต่อไป^{๑๗}

กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุโสดาบัน แม้ล่องละเมียดลิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และสมาธิไม่สมบูรณ์ ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์ ๕ เจริญสติปัญญา ๔ ได้ เพราะจิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาติ”^{๑๘} คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ มีพระพุทธรูปจะยืนยันไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอ **ประมาณ** มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่องละเมียดลิกขาบทเล็กน้อย^{๑๙} บ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่

^{๑๕} โลกธรรม คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นประจำโลก ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ดูใน อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๕๙.

^{๑๖} ดูใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๔/๗๐.

^{๑๗} ดูใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐.

^{๑๘} ดูใน ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗. ดูเพิ่มเติมหน้า ๔๐๙.

^{๑๙} อาบัติที่เหลือ เว้นปาราชิก ๔ ดูใน อง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๑.

เหมาะสม(แก้มรรคผล)ไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์^{๒๐} สมควรแก้พรหมจรรย์ ภิกษุผู้นั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้า^{๒๑}



พระโสดาบัน แม้ยังไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิ และปัญญา แต่ก็เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว^{๒๒} และได้บรรลุธรรมแล้ว^{๒๓} ห่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิตยบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในออบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในสมาธิ และปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป บรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้า อีกไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างแน่นอน^{๒๔}

๙.๒ วิธีปฏิบัติสุทวารวิปัสสนา

๑) หลักปฏิบัติเบื้องต้น

๑. ปฏิญาณตนมอภายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า ขอปฏิบัติสติปัญญาฐานเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเต็มที่ เต็มเวลา ด้วยการเอาชีวิตเข้าแลก

๒. ขอขมาพระรัตนตรัย น้อมจิตขอขมาว่า “หาก मैं ข้ำพเจ้า เคย

^{๒๐} อาบัติปาราชิก ๔ คูใน อง.ตัก.ฐีกา (บาลี) ๒/๘๗/๒๓๔.

^{๒๑} อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๑๓.

^{๒๒} ความถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิ ๕ ประการ คือ (๑) กัมมัฏฐกตาสัมมาทิฏฐิ (๒) ฆานสัมมาทิฏฐิ (๓) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ (๔) มัคคสัมมาทิฏฐิ (๕) ผลสัมมาทิฏฐิ (อง.ทูก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๕/๗๑)

^{๒๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๗. ชื่อว่า อปรามัญจนะ เพราะตณหาและทิฏฐิไม่เกาะเกี่ยว และเพราะใคร ๆ ไม่สามารถปรามาสได้ว่า ท่านเคยต้องอาบัตินี้มา

^{๒๔} ไม่ตกไปในออบาย ๔ อีกแล้ว คูใน อง.ตัก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

สบประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ด้วยกายกรรมก็ดี ด้วยวจีกรรมก็ดี ด้วยมโนกรรมก็ดี รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ขอโทษล่วงเกินนั้นจงหมดสิ้นไปอย่าได้เป็นบาปกรรมขวางกั้นการปฏิบัติ และขอให้ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติธรรมตามทางสติปัฏฐาน ๔ ได้ราบรื่น และบรรลุถึงมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ด้วยเทอญ”

- ขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์

- ขอขมาบิดามารดา (ภิกษุไม่ต้องขอขมา) ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หาก मैं ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินและอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

- ขอขมาผู้มีคุณศีล คุณธรรม หรือบุคคลอื่นๆ ที่รู้ตัวว่าอาจจะเคยล่วงเกินไว้

หมายเหตุ หากเป็นโทษล่วงเกินที่ได้กระทำต่อครูอาจารย์ บิดามารดาในปัจจุบันชาตินี้ หากบุคคลผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ให้ไปขอขมาต่อหน้าท่านด้วยตนเอง หากไม่มีชีวิตอยู่แล้ว หรือไม่สามารถไปได้ก็ให้ขอขมา ณ ที่อยู่ของตนโดยน้อมจิตส่งไปขอขมา

๓. เจริญจตุรารักษกรรมฐาน คือ เจริญพระพุทธคุณ ๒ นาที เจริญเมตตาภาวนา ๕ นาที เจริญอสุภะ (กายคตาสติ) ๒ นาที เจริญมรณานุสสติ ๒ นาที

แผ่เมตตาส่งจิตออกไปว่า “ขอเทพยดาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า บิดามารดา ครูบา-อาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจันทรพรสัต์ทั้งหลายจงพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง ปราศจากความทุกข์ใจ ปราศจากความทุกข์กาย ขอจงอยู่เป็นสุขๆ เถิด”

หมายเหตุ ให้น้อมจิตแผ่เมตตาออกไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งหมด ทุกชั้น ทุกภพ ทุกภูมิ ทั้งที่เป็นศัตรู ที่เป็นมิตร และที่เป็นกลางๆ อย่างไม่แบ่งแยก อย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิต คือจิตปรารถนาให้เป็นสุขอย่างแท้จริง

คำอธิษฐานตั้งจิตปรารถนา : “ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ถวายทาน รักราศีล เจริญสมณะ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้กระทำแล้วจนถึงวันนี้ ขอจงเป็นปัจจัยอุทิศให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรค ผล นิพพานด้วยเทอญ”

๔. วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาให้ได้ อุทิศส่วนกุศลว่า : “ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เป็นต้น ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เกิด สาธุ สาธุ สาธุ”

หมายเหตุ ให้อุทิศส่วนกุศลไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิตปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย เป็นสุข พ้นทุกข์อย่างจริงใจ

๒) **ฝึกกราบด้วยสติ** ให้โยคินั่งคุกเข่าเตรียมกราบ สันเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) เอามือขวา - ซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา - ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นที่ละข้าง โดยพลิกข้างขวา ก่อน พร้อมทั้งกำหนด^{๒๔} ด้วยสติว่า “พลิกหนอๆ” โดยจะต้องเอาจิตเข้า

^{๒๔} กำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง**ใส่ใจ** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อริสัสสิกขา** ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อริจิตตสิกขา** ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อริปัญญาสิกขา** ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

ไปรู้ตัวว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อเวลาจรดที่ระหว่งคิ้วแล้ว ต่อจากนั้น โนม้ตัวลง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอๆ” กำหนดว่า “ลงหนอๆ” เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” กำหนดเคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย “เคลื่อนหนอๆ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงที่ละข้าง กำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว ต่อจากนั้นนั่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติ ใช้เวลาประมาณ ๑ - ๓ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากเจยหนอ” เวลาเจยก็กำหนดว่า “เจยหนอๆ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีกครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะหลับตากราบจะดีมาก และให้ทำซ้ำ ๆ กำหนดถี่ๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ หนอขึ้นไปจึงจะดี สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร เพราะขณะที่เรากราบพระอยู่ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ได้สติ สมาธิ ปัญญา และกัณฺโถได้เหมือนกัน

๓) ฝึกเดินจงกรม ยืนตัวตรง เอามือขวาจับข้อมือซ้าย สันเท้าทั้ง ๒ ชิดเสมอกัน ส่วนปลายเท้าแยกออกจากกันพอประมาณยืนถนัด(ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ศีรษะตั้งตรงไม่ควรเอียงซ้าย หรือเอียงขวา ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ศีรษะของผู้ปฏิบัติก็จะไม่ก้มและเจยจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนาน ๆ เมื่อทำยืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ความรู้สึกยืน ที่ร่างกาย อย่าให้สติออกไปจากร่างกาย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ หน หรือจนกว่าจะพร้อมที่จะเดิน พร้อมกับมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึง

ปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ ทั้ง ๔ ด้านและทั้งข้างบน-ข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ กำหนดพิจารณารู้อารมณ์ให้ชัดเจนดีแล้ว ให้สมาธิประมาณกึ่งหนึ่ง(อย่าหลับตาเดิน) จากนั้นให้เคลื่อนสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวย่างหนอ” ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกัน ไม่ให้ก่อนไม่ให้หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์ของเท้าขวา ที่ยกขึ้นพร้อมกันไปด้วย เรียกว่าให้ครบองค์ ๓ คือ ๑) การยกเท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า “ขวา” และ ๓) ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์ของเท้าที่ยกขึ้น ขณะที่ “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ พร้อมกับลากเสียงยาวๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์ของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่จะว่า “หนอ” และขณะที่ “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

๔) ฝึกนั่งภาวนา เมื่อเดินครบเวลาที่กำหนดไว้ ก็กำหนดเดินไปยืนที่อาสนะสำหรับนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์แล้วให้นั่งลง : โดยเวลานั่ง ให้ขยับเท้าขวาไปข้างหนอ ค่อยๆ ย่อตัวลง เอาเข่าซ้ายลงถึงพื้นก่อนตามด้วยเข่าขวา จะอยู่ในท่าคุกเข่า สำหรับภิกษุ สามเณรและอุบาสก ให้เอาสันเท้าซ้ายทับสันเท้าขวา แล้วนั่งทับสันลงไป เอามือขวาจับข้อเท้าขวา ขึ้นมาวางทับเท้าซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย หัวแม่มือชนกันหรือหัวแม่มือขวาทับหัวแม่มือซ้ายก็ได้ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ทอดสายตาลงต่ำประมาณ ๑ วา หน้าของผู้ปฏิบัติจะไม่ก้ม ไม่เงยจนเกินไป จะพอดี และศิระชะ ลำคอไม่ควรให้เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ควรตั้งให้ตรง ถ้าเป็นอุบาสก ให้นั่งพับเพียบ สำหรับคนชรามากและผู้มีร่างกายไม่พร้อมก็ให้นั่งเก้าอี้ได้

ข้อสำคัญ : ตั้งแต่เริ่มนั่ง ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จนี้ ให้ภาวนาว่า “ย่อหนอ” “ลงหนอ” “นั่งหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณา รู้อารมณ์นั้นๆ ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อยแล้ว

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องพองว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพอง นั้นว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะที่เดียวกันด้วย เวลาหายใจออกท้องยุบลง ให้ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องยุบว่า ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ นั้นมี อาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะที่เดียวกันด้วย

วิธีนั่ง

๑. นั่งขัดสมาธิ (ควرنั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
๒. พังความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง - ยุบ
๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเอง ตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง
๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจ ว่า "พองหนอ"
๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า "ยุบหนอ"
๘. จิตที่รู้อาการพอง - ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกไว้ควรให้พร้อมกัน

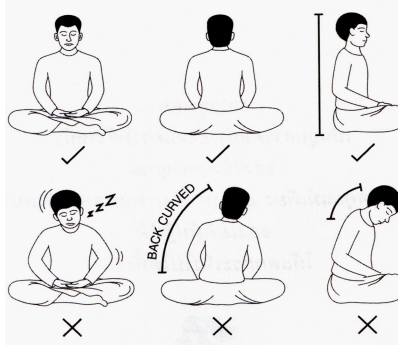
สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวอ เอ็นเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพิมพ์ในขณะกำหนดอาการพอง - ยุบ

๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (เว้นแก่สภาวะหรือที่จำเป็น)
๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
๗. ไม่ควรบังคับปลมหายใจเข้า - ออก หวังให้เห็นอาการพอง-ยุบชัด

ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด^{๒๖}

๑. ห้ามเคลื่อนไหวขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่งๆ)
๒. ห้ามลืมตา เพื่อสอดส่ายสายตา หาอารมณ์ภายนอก
๓. ห้ามนั่งตัวอ ต้วเอียง พิงฝา-เส้า นั่งเท้าแขนหรือก้มศีรษะ
๔. ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะนั่งภาวนาพอง-ยุบพอง
๕. ห้ามบังคับปลมหายใจเข้า-ออกแรงๆ หรือยาว, (ซึ่งผิดธรรมชาติ)



ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง - ยุบ ได้ยากควรกระทำ ดังนี้

การปฏิบัติธรรมควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมา นั่งสมาธิ ทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ในขณะที่ย่อตัวลงนั่งพิงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวโดยบริกรรมว่า ลง

^{๒๖} พระมหาทองม้น สุทธจิตโต. คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔. (ฉบับปรับปรุงใหม่)., ๒๕๔๙, หน้า ๗๓.

หนอๆ พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อริยาบทที่มี การเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า นั่งหนอๆ จิตแนบแน่นอยู่กับ อากาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสมมาเสมอ พร้อมกับกำหนด ว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ”

สำหรับผู้กำหนดพอง/ยุบไม่ได้ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ
๒. กำหนด นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้ อากาการที่ตัวนั่งอยู่
๓. ขณะกำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อากาการนั่งเท่านั้น
๔. กำหนดว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่กันย้อย ด้านขวา (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)
๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพอง-ยุบ เพราะนั่งหนอ ถูก หนอไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ
๖. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ชัดเจน หรือพอง-ยุบไม่มี
๗. ขณะที่กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ คำบริกรรมและความรู้สึกใน อากาการนั่ง และอาการถูก ต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้ อากาการด้วย
๘. ต้องกำหนดให้ได้จึงหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็น ธรรมชาติ
๙. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้า กำหนดพอง-ยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอไปก่อน แล้วค่อยกลับมา กำหนดพอง-ยุบทีหลัง
๑๐. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบ

เร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ หรือ รู้ๆ เพียงแค่นี้ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการ พอง/ยุบที่เร็วนั้น

๕) คำบริกรรมว่า “หนอ”

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียงพอง-ยุบ คำบริกรรมกับ อาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้าย ก็จะไม่พอสักกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีความกำลัง พระธรรมจีระราชมหายานี (โชดก ญาณสิทธิ) วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษย์ยานุศิษย์สืบต่อมา ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พอง แด - เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ - ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพมามักประกอบกิริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง-เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด-เปงแด (พองอยู่-ยุบอยู่) อย่างไรก็ตามคนไทยทั่วประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ-ยุบหนอ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขี้วางใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๒๗}



คำนี้ พระธรรมจีระราชมหายานี(โชดก ญาณสิทธิ) ท่านอธิบายว่า คำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่หาสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวิภวภูตสังสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า **ว**ภูต**ฐ**สสาร**ี** **ต**า**เร**ต**ิ** **ว**โ**ต** (ธมฺโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิภวภูตสังสาร ฉะนั้น ธรรม

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสี่สะยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๗๔.

นั่นชื่อว่า“หนอ” หมายถึง“สติปัญญา”^{๒๘}

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่าหนอที่นำมาประกอบคำภวานานัน หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยวสิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไปหากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึงสักแต่ว่าเจ็บ ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถ้อมัน ไม่ใส่ใจ ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้^{๒๙}

พระครูประคุณสรกิจ กล่าวถึง ประโยชน์ของคำว่า หนอ ที่ต่อท้ายมื่อยู่ ๘ ประการ คือ

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิ ได้แก่กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั้นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด^{๓๐}

^{๒๘} พระครูประสาธสังวรกิจ, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

^{๒๙} วริยา ชินวรรณ และคณะ. **วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗. หน้า ๒๕๒.

^{๓๐} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส). **การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม**. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗. หน้า ๔๖.

๖) การส่ง-สอบอารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ได้นั่งสมาธิตามที่กำหนดไว้ และได้เจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ครูผู้ฝึกจะเป็นผู้ติดตามผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติเล่าถึงผลการปฏิบัติที่ทำไปแล้วให้กันและกันฟัง เมื่ออาจารย์ผู้สอนได้ทราบแล้วจะได้ชี้แนะสิ่งที่ควรแก้ไข หรือสิ่งที่ควรจะทำต่อไป

วิธีรายงานอารมณ์

เพื่อเป็นการทดสอบผลของผู้ปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนจะสอบอารมณ์ในประเด็นต่าง ๆ เช่น

- สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทั้งวันที่ผ่านมาได้ อย่างต่อเนื่องหรือไม่
- จับสภาวะอาการ พอง-ยุบ อาการเดินได้หรือไม่
- รักษาทวารทางตาได้หรือไม่
- กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่
- กำหนดเวทนาได้อย่างไร
- กำหนดอาการทางทวารทั้ง ๖ ได้ทันหรือไม่ และได้ประสบการณ์อะไรจากการกำหนด

- ให้รายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเอาขึ้นเอง รายงานอารมณ์เท่าที่จำได้และปรากฏชัด อาจารย์จะได้ช่วยแก้ไขได้ตรงจุด

- การส่งอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นสำคัญๆ เท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาชี้แนะข้อควรปฏิบัติขั้นต่อไป

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) เคยเล่าเหตุการณ์การสอบอารมณ์ระหว่างพระอาจารย์กับโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ไว้ว่า

พระอาจารย์ “เมื่อนิมิตมา วิธีกฎต้องให้กำหนดเห็นหนอ ๆ ๆ ถ้า
๓ หนหาย แสดงว่าสติสมาธิดีขึ้น ถ้ากำหนดเห็น

หนอ ๆ ๆ นิमितหายช้า แสดงว่าสติสมาธิอ่อนใช้ไม่ได้ จะแก้อย่างไร ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมใหม่ สมาธิไม่พอ”
“หลวงพ่อกำมากี่ปี”

พระโยคี “๔๓ ปี”

พระอาจารย์ “ไปถึงไหน”

พระโยคี “ถึงธรรมกาย”

พระอาจารย์ “ดี ดีแล้วหลวงพ่อกำ ไปให้เดิน ๓๐ นั้ง ๓๐ ”
เมื่อไปสอบอารมณ์ใหม่

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรบ้างหลวงพ่อกำ นั้งเห็นอะไรบ้าง”

พระโยคี “เห็นพระพุทธเจ้า จับมือถือแขนกันได้พูดคุยกันได้”
นี่ญาณ ๓ (สัมมสนญาณ) เราก็อธิแล้วท่านตอบไป
ตามเรื่อง นั่นเป็นอารมณ์ของสมณะ

พระอาจารย์ “ดีหลวงพ่อกำให้หลวงพ่อกำกำหนด เห็นหนอ ๆ ๆ นี้จะ
ยกขึ้นสู่วิปัสสนา” เห็นหนอ ๆ ๆ ๘ หนหายนี้สมาธิ
อ่อนใช้ไม่ได้ ต้องเพิ่มให้เดิน ๔๐ นั้ง ๔๐ (นาทิจำ)
พอเดิน ๔๐ นั้ง ๔๐ เวลาสอบอารมณ์วันหลัง

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรหลวงพ่อกำ”

โยคี “เห็นพระสงฆ์เยอะ”

พระอาจารย์ “หลวงพ่อกำอยู่ที่ไหน”

โยคี “ผมก็นั่งอยู่กับท่าน”

นี่กรรมฐานรั้ว เราก็อธิแล้ว

พระอาจารย์ “ดีหลวงพ่อกำ แต่ให้กำหนัด เห็นหนอ ๆ ๆ”

๖ หนาย ดีขึ้นกว่าวานนี้หน่วยหนึ่ง แต่ยังไม่ใช้ไม่ได้
สมาธิยังไม่พอ ให้เดิน ๕๐ นั้ง ๕๐ นาที

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรหลวงพ่อกำ (เดิน ๕๐ นั้ง ๕๐)”

พระโยคี “ธรรมกายมาบ่อย ๆ”

- พระอาจารย์ “ดี ในประเทศไทยหลวงพ่อกำหนดได้ดีมาก แต่ให้หลวงพ่อกำหนดครับ เห็นหนอ ๆ”
- พระโยคี “เวลากำหนดเห็นหนอ ๆ พอเห็นหนอหนที่ ๓ นี้ขาดวับ ตกใจเลย จึงคิดได้ว่า โอ เรานี้เป็นข้าคนมาหลายสิบปีแล้ว ไม่เท่าไรก็จะตาย”
- พระอาจารย์ “ตรงที่มันขาดวับ ก็คือ ญาณที่ ๔ นั้นแหละ อุทัยพยายาน เห็นรูปรูปนามเกิดดับจริงๆ ที่พิจารณาว่า เรานี้เป็นข้าของคนมาหลายสิบปีนี้ เป็นญาณที่ ๓ ใช้จินตญาณ ส่วนที่มันขาดวับ นั้นญาณ ๔ สภาวะธรรมที่หลงทาง ก็หลงทางอยู่ตรงนี้”

การที่ผู้ปฏิบัติกล่าวว่า ตนได้เห็นพระพุทธรูปพร้อมทั้งพระสาวก สถิตยอยู่ในอายตนะนิพพาน หรือได้เห็นกายอรูปรูปพรหม กายพระอริยบุคคล กิติ จึงเป็นเพียงนิมิตที่เกิดจากสมาธิ ด้วยการนึกไปโน้มไป เป็นเพียงอารมณ์ของสมถะ มีโชอารมณ์ของวิปัสสนา เพราะในวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทัยพยายานอย่างแก่ จนถึงปัจจเวกขณญาณไม่มีนิมิต มีแต่รูป-นามล้วน ๆ เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ มีโชอารมณ์บัญญัติ จึงเป็นบทพิสุจน์ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างอารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในสมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ ในวิปัสสนากรรมฐานมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ เรื่องของนิมิตเป็นเพียงผลระดับขั้นพื้นฐานของการเจริญทั้งสมถ-กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุปกิเลสที่เกิดขึ้น หากไม่มโนสการให้ดีจะเกิดการชื่นชมหลงไหลหลงทาง เข้าใจว่าถึงเป้าหมายแล้ว แต่แท้ที่จริงยังห่างไกลนัก ^{๓๑}

^{๓๑} มาลี อาณากุล. "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์". วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

๙.๓ หลักสูตรบันได ๗ ขั้น บรรลุโสดาบันในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี”^{๓๒} และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แคนั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้^{๓๓}

ผู้ปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จตามหลักสูตรนี้ จะต้องมีพื้นฐานดังนี้

- ๑) เป็นผู้รักาศิล ๕ อยู่เป็นปกติ
- ๒) มีความเชื่อว่า ในปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่จริง
- ๓) สติปัญญาดี ไม่กลัวตาย อยากเห็นผี (ชอบพิสุจน์)
- ๔) แม้รู้ว่าพ่อแม่เสียชีวิตก็ไม่เลิกกรรมฐาน เพราะเชื่อว่า “บุญกุศลที่ตนกำลังทำยิ่งใหญ่มากกว่าบุญกุศลใดๆ ที่จะอุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณได้”

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

- ๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอมาพระรัตนตรัย และขอมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หาก मैं ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินทั้งหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

- ๒) ในวันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธานุสสติ ๕ นาที เจริญเมตตานุสสติ ๕ นาที เจริญ อสุภานุสสติ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

^{๓๒} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

^{๓๓} ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการ อุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาทำก็ได้ อุทิศส่วนกุศล : “ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศล ที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้มาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เกิด สาธุ สาธุ สาธุ”

บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิม่าหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แต่พระธรรมเจ้า แต่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อิม่าหิ อัจฉริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๔. แผ่เมตตาแก่ตนเอง อหิ สุกฺขิตฺโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุกฺขี อตฺตานิ ปริหฺรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีควมเบียดเบียน ไม่มีควมเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพฺเพ สตฺตา อเวรนา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺมา โหนฺตุ, อนินฺหา โหนฺตุ, สุกฺขี อตฺตานิ ปริหฺรณฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียน ไม่มี

ความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อรุโห เม ชีวิติ์ ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

อรุโห มรณิ์ ความตายเป็นของยั่งยืน

อวสสั มยา มริตพพิ์ อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มรณปริโยสานั เม ชีวิติ์ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิติ์ เม อนิยตั์ ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มรณิ์ เม นิยตั์ ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสมาสมาทาน ปฏิบัติพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนติ นิพพานิ์ พุทธา เตสญจ สวากา

เอกายเนน มคเคน สติปฏฺฐานสณณินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฺฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมมานุธมมปฏิปัตติยา รตนตตยั ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อหธา อิมาย ปฏิปัตติยา ชาติชราพยาธิมรณาทีหิ ปฏฺมุจฺจิสสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสระ อุกาสระ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมათานพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติ กำหนดรู้ไว้ที่อาการพอง อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

มีตารางปฏิบัติในแต่ละวัน ดังนี้

- เวลา ๐๓.๓๐ น. ตื่นทำความสะอาดร่างกาย ไม่ต้องอาบน้ำ
- ๐๔.๐๐ น. (ปลงอาบัติ) ขอขมาโทษ นั่งเจริญภาวนา เดินจงกรม
- ๐๖.๓๐ น. รับประทานข้าวยาคุ
- ๐๗.๓๐ น. สวดมนต์ ๑๕-๒๐ นาที เดินจงกรม สลับนั่งภาวนา
- ๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร
- ๑๒.๐๐ น. เดินคล้ายอิริยาบถ เอนกายนอนกำหนด อาบน้ำ
- ๑๓.๐๐ น. นั่งเจริญภาวนา สลับเดินจงกรม
- ๑๗.๐๐ น. พักทำความสะอาดที่พัก
- ๑๘.๐๐ น. สวดมนต์ ฟังธรรม
- ๒๐.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งภาวนา อุทิศส่วนบุญ
- ๒๒.๐๐ น. กำหนดพักผ่อน นอนหลับ



ฝึกปฏิบัติ

เมื่อโยคินั่งปฏิบัติได้ครบ ๓๐ นาที ทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑. ฝึกเดินจงกรม ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อม เต็มที่ก่อน เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัญญาฐานในหมวดอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “จิตฺวา จิตฺมเหตี ปชานาติ”^{๓๔} ยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอ เพื่อใช้สติพิจารณาถูกรูปยืน ให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิด ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วาหรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของวาโยธาตุ^{๓๕} การกำหนดอิริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า ยืนหนอๆ ให้รู้ลักษณะของสภาวะอาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตรง ยึดตัวตรง ไหมโยกตัว ศีรษะตรง ไหมโยกศีรษะ
๒. ลำคอตรง หน้าตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้าให้มากไป
๓. เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อย ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน
๔. ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรงยืนอย่างมั่นคงยืนอย่างสำรวม
๕. กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง
๖. ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลงโดยไม่ยกหรือชูขึ้น
๗. มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบา ๆ
๘. ทอดสายตาลงพื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา จะหลับตาก็ได้
๙. สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาสติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผม ไหล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้า รวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำ ๆ ภา



^{๓๕} พระโศภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. พระคันธसारวิวงศ์แปล, หน้า ๗๗.

“ยืน..หนอ” จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้า ขึ้นไปถึง ปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน..หนอ” ปฏิบัติตั้งน้อมอย่างน้อย ๓ เทียว จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง ให้เพิ่มการเดินจงกรม เป็น ๒ ระยะ คือระยะที่ ๑ ขว้างงหนอ-ซ้ายงงหนอ ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที การเดินจงกรม ให้มีสติกำหนดพิจารณา รู้ อากาศที่ยกเท้าขึ้น **เหวี่ยงลงถูกพื้น**^{๓๖} กำหนดพิจารณา รู้ อากาศของเท้าที่ เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าว อย่าเผลอ ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตาม ความเป็นจริงว่า “**เผลอหนอ**” มีรายละเอียด ดังนี้

เดินกลับไปกลับมา ซ้ำๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ประมาณ ๓- ๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย ส่งจิตกำหนดรู้ อากาศเคลื่อนไหวของ เท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึก ของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่า เท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน) ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการ อย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้น ๆ ไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรม สำทับอาการที่รับรู้ขึ้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับ ไปของสภาวะนั้น ๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอ เหยียบลง อาการลอย-เบาๆ ก็ดับไป..มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่ พอยก เท้าขึ้นอาการตึงๆ ดับไป กลับมีอาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่ เป็นต้น



ยิ่งเคลื่อนไหวช้ายิ่งเห็นอาการชัด ในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิด

^{๓๖} ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการ ประคองสภาวะด้วยอำนาจจิตตภา และอุปาทาน..**อยาก**ให้เห็นชัดๆ..บางครั้งทำให้จิตตก จากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้ง หรือเบื่อเซ็งไปเลย แต่หากเคยปฏิบัติมาเกิน ๕-๗ วัน แล้ว ยิ่งช้า..ยิ่งดี ยิ่งเห็นสภาวะชัด

เกิดขึ้น หรือเผลอคิด ให้หยุดเดินก่อน แล้วส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร บริกรรมในใจว่า “คิดหนอฯ” จนกว่าความคิดจะเลือนหายไปเอง หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ตามดูอาการไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะดับสนิทก่อน แล้วจึงกลับไปกำหนดเดินต่อ อย่ามองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปเท่านั้น ถ้าเผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่ เผลอ..เริ่มใหม่ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่!

๒. ฝึกนั่งภาวนา ให้นั่งเพิ่มขึ้นบัลลังก์ละ ๑๐ นาที คือ ตั้งแต่ ๓๐ นาทีเพิ่มเป็น ๔๐ - ๕๐ - ๖๐ นาที ตามลำดับ

การนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของ**ธาตุลม**ในช่องท้องในปัจจุบันว่า มีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง อาการนูน อาการยุบ อาการแฟบ ของท้องเท่านั้น อย่าแก่งัดตะเบ็งท้อง อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการหายใจปกติ (คือ เรายืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ เรามีอาการหายใจเป็นปกติอย่างไร เราก็หายใจตามปกติอย่างนั้น แต่ต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่เป็นปัจจุบันนั้นๆ) ให้ภาวนาอย่างนี้ตลอดไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้ อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างกลาง ๑ ชั่วโมง อย่างสูง ๒ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น แล้วแต่ความเหมาะสมแก่สติปัญญา บุญวาสนาบารมี แก่การทรมานกิเลสของบุคคลผู้เข้าปฏิบัติ

โยคีบางคน พอง-ยุบสั้น ผั่วเบา ให้เพิ่มสติจัดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพองเป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือกำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูก

หนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการpong-yupจะซัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการpong-yupตามปกติ

๓. ฝึกกำหนดเวทนา เวทนา ๓ ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา พุดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือความสบาย ความไม่สบาย และเฉยๆ

ในขณะที่เรานั่งอยู่นั้น (หรือในขณะที่กิน ต้ม ทำ พุด คิด เดิน ยืน นั่ง นอน) ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ เหนื่อย เวียนศีรษะ เจ็บ ปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน ชา หรือเฉยๆ เป็นต้น ถ้าอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาชัดเจน เช่น ถ้าเกิดความสุขก็สุขมาก ถ้าเกิดความทุกข์ก็ทุกข์มาก เป็นต้น คือมากกว่าอาการpong-yup และมากกว่าอาการเหล่านี้ ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการpong-yup แล้วให้อาสติไปกำหนดพิจารณาว่าอาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ ทุกข์หนอ เหนื่อยหนอ เวียนศีรษะหนอ...คันหนอ ชาหนอ เฉยๆหนอ” เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไรจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณาว่าอาการของเวทนานั้นๆ ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะที่เดียวกันด้วย การกำหนดพิจารณาว่าเวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณาว่าอาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะๆ ไปเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี ชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตของโยคินั้นดำรงอยู่ในความเป็นกลาง ตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณาว่าเวทนาอยู่นั้น สมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการเวทนาอาจดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นก็ได้

๔. ฝึกกำหนดจิต ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต คิดถึงอารมณ์ที่เป็นบุญ เป็นบาป เป็นต้น ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการpong-yupแล้วเอา

จิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย เช่น ในขณะที่เดินจงกรมหรือในขณะที่นั่งอยู่ แม้เมื่อจิตมีความดีใจ เสียใจ โสภ โกรธ หลง ราคะ มาจะเป็นต้น เกิดขึ้นร่วมด้วย ก็ให้ปล่อยอาการpong-อาการยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้น ๆ จนกว่าจะดับไป “ดีใจหนอๆ” “เสียใจหนอๆ” “ชอบหนอๆ” โยคีผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสินหรือมีปฏิกริยาใดๆ ต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

๕. ฝึกกำหนดนอน ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงเอาสี่ข้างด้านขวาลงแบบสี่เหลี่ยมสแควร์ หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ” เสร็จแล้วค่อยๆ เอนตัวลงนอนพร้อมกับภาวนาว่า “นอนหนอๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการpong-ยุบต่อไป จนกว่าจะหลับ ผู้ปฏิบัติใหม่จะรู้สึกกำหนดยาก แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว จะเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถน้อย-ใหญ่ ทั้งปวงนั้น สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันธรรม

ข้อควรระวัง : การนอนกำหนดนั้น ไม่ควรใช้สลับกับการกำหนดนั่งปฏิบัติ ควรใช้กำหนดเฉพาะเวลานอนเท่านั้น เพราะโยคีกำหนดนอนแล้วโดยมากมักเผลอสติหลับไปเสีย

วิถีแห่งการเจริญสุทธวิปัสสนาภาวนา

ผู้เจริญวิปัสสนา..ไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่ชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนผู้นั่งสมาธิ.. กลัวกิเลส กลัวฟุ้ง จึงต้องเข้าเงียบหลบอยู่ในฌานบ่อย ๆ

วิปัสสนากลับอะไร? : ทหารที่กลัวข้าศึก ไม่ชื่อว่าทหาร!

ทหารกลัวอะไร? : “กลัวไม่เห็นข้าศึก” ..ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวไม่เห็นกิเลส กลัวเห็นกิเลสไม่ชัด” ฉะนั้น ยิ่งปฏิบัติวิปัสสนายิ่งรู้สึกว่าตนเองมีกิเลสมากขึ้น ก็เหมือนกับทหารหาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้า อย่างชัดเจน ถล่มได้ทันที! แต่ถ้าเข้าฉนวนเสีย ก็เหมือนกับทหารที่หลบอยู่ในหลุม

หลายท่านบอกว่า “ยังสู้ไม่ได้ ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน” ก็เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวแพ้ เขาไม่มีวันจะเอาชนะใครได้เลย นักกีฬาที่แท้จริง ไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่หวังให้ได้ชนะสักครั้งหนึ่งในอนาคตอันใกล้ แม้ตนเองกำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัวทุกข์ แต่หวังที่จะเผชิญหน้ากับทุกข์ แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิ ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มีแต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่า ฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้งตรงไหน? หากอ้างว่า “ใช้ดาวเทียมดูเอาก็ได้” ก็เท่ากับว่า คุณมีบุญบารมีเพียงพร้อมเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณ ...ซึ่งมันไม่ใช่!

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป - เห็นนาม

เดินจงกรม ยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย สันเท้าเสมอกัน ปลายเท้าแยกออกจากกัน ศีรษะตรงไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะ ยืนเรียบริ้วแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการยืน ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน) สติไปจับอยู่ที่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ จังหวะ เริ่มตั้งแต่จังหวะที่ ๑-๒-๓ ก่อนทุกครั้ง การเดินจงกรมให้มีสติ

กำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบา ๆ **เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ**^{๓๗} ถ้าผลอกก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เปลอหนอ”

เดินกลับไปกลับมา ประมาณ ๓ - ๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึก ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ว่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้มันไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะยกเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่

นั่งภาวนา นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบของอาการเคลื่อนไหวของ**วาโยธาตุ**ในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบ ของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งแบ่งท้อง อย่าไปคลุมหายใจเข้า-ลมออก อย่าบังคับคลุมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ



เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา สติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

^{๓๗} ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตมฺหาและอุปาทาน **อยาก**ให้เห็นชัดๆ บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน แต่หากกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการฟอง – ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่แบ่งท้อง
๒. ใช้ฝ่ามือทาบทที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน
๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการฟอง-ยุบก็พอ **ยังไม่ต้องบริการกรม**
๔. ถ้าฟอง-ยุบชัดเจนแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่ทันฟองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “ฟอง-ยุบ” ก็พอ
๕. ถ้ายังหาฟอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ ฤกหนอ” แทน กำหนดรูปร่าง ไม่ใช่ตามคอรูปลักษณะ เช่น ศีรษะ คอ หรือ ขา ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่งหรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้น ส่งความรู้สึก ฤกต้อง ไปที่ก้นย้อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า “ฤกหนอ”
๖. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ-ฤกหนอ” คำบริการกรมและความรู้สึกในอาการนั่ง อาการฤก ต้องพร้อมกันไม่ใช่ท้องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย
๗. เมื่อฟอง-ยุบปกติให้กลับมากำหนดฟองหนอ-ยุบหนอ ถ้าฟอง-ยุบเร็วขึ้น ให้กำหนดเพียงว่า ฟอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าฟอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า “รู้ๆ” เพียงแค่นี้ ไม่ต้องเร่งบริการกรมตาม

โยคีบางคน ฟอง-ยุบสั้น ผั่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการฟอง-ยุบนั้น โดยบริการกรมเพียงว่า “ฟอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่ออาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นฟอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปร่างใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ(ความรู้สึก)นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปร่าง “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างขวาฤกพื้น “ฤกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายฤกพื้น “ฤกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการฟอง-ยุบจะชัดเจน แล้วกลับมากำหนดอาการฟอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอๆๆ” กำหนดที่อาการเห็น ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า “ชอบ

หนอๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” จนกว่าจะดับไป

กำหนดเวทนา ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คั้น หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือ มากกว่าอาการฟอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” “ปวดหนอ” เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

กำหนดจิต ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ อารมณ์ที่เป็นบาป ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบ เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ จนกว่าสภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป

กำหนดนอน ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคง หรือนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆๆ” ค่อยๆ เอนตัวลงนอน ภาวนาว่า “นอนหนอๆๆ” ในขณะภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดทำนอนเรียบร้อยแล้ว จากนั้นกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบต่อไป



การนอนกำหนดฟอง-ยุบ ควรใช้เฉพาะในช่วงพักเที่ยง เท่านั้น

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 ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบาว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” ฯลฯ

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

พร้อมกับมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ 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 อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาบาง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพอง-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

นั่งภาวนา พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะเวลาหนึ่งชั้ด ระยะเวลาไม่ชั้ด (ก็ให้จิตรู้ชัดว่า “ไม่ชั้ด”) อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นั่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการนิ่ง ..ก็ **อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตเข้าไปที่มีอหิวอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตเข้าไปที่อาการตั้งที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตเข้าไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

กำหนดเสียง จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบทันปัจจุบันที่อยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณ

แก้กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก แล้วดับพริบลงไปเลย ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

กำหนดทุกขเวทนา เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนามักจะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสถานะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก้กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” **อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อย ๆ** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ...แสดงว่ากำลังสมาธิอินทรีย์แก้กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาอินทรีย์ยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอาการภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้น ๆ จนกว่าจะจางหายไป **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอารมณ์ใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้น จนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๑.๒ ในขณะที่นั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัดรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ .. เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อ**อยากให้หาย** แต่ถ้าเกิดจิตอยาก**ให้หาย** รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็

ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนปนด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกๆ ปวดสุด ๆ ตามแข็งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยังตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบ ร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย.. มันเวรกรรมอะไรกันนี้?”

ทุกขเวทนา ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผิคลข้อที่ ๑^{๓๘} ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขอโอสถกรรม คือ ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษ ก่อนนั่งภาวนาว่า “ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำความในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน โอสถกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขปราศจากทุกข์ ทุกข์ตัวตนเทอญ”

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

๒. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ขาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ...แสดงว่า ทั้งกำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ซ้ำ ๆ แต่หนักแน่น

^{๓๘} ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓/ ๔-๖.

“ปวดตดตหนอ” รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา “ปวดหนอๆ” “ซาหนอๆ” “เจ็บหนอๆ” อากาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลังสมาธิทรีย์อ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า “พอง-ยุบ-ปวดหนอ” สลับกัน

รับประทานอาหาร : ในขณะที่ฉันพึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุก ๆ ระยะ ขยับมือที่ละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อนอย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆๆ” “กลืนหนอๆ”

การกำหนดต้นจิต : ถามว่า “เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มีมือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดขึ้นก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆๆ” “อยากตักหนอ - ตักหนอๆๆ” เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า “อยาก...หนอ”

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

พิเศษ : โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิ จนทำให้เสียจริต เชื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกินไป เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อ

แพบ ถึงจะไปต่อได้ แต่ก็ไปต่อช้า ๆ อืดๆ และขำรูดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑) เติมนัจกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืนยันกำหนดให้ดับเสียก่อน (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจนจบต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด “ย่าง-เหยียบๆๆ” ตลอดเวลา

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และหยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิดให้ดับก่อน จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒) ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวหนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจิตเวทนาให้ดับ หรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวหนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓) ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆ” หรือ

๔) กำหนดสภาวะแบบเร็ว เพียงแค่รู้ไม่ต้องสนใจลักษณะอาการ ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่าใจให้ซัด แต่ใจให้ดับได้

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

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

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

กำหนดยืน สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทฺทปฺพยญาณ) ให้

แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนม ถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วง บริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อ กำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืน ในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะ กำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคีผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมง ได้แล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะเวลาแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะย่าง ก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา - ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจน จิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็น รู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

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

ระยะที่ ๔ รู้จิตที่คิดจะยกสั้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกสั้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่ไม่ต้องบริกรรมสำหรับ จิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไป ในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกสั้น

การยก การย่าง การเหยียบ อย่างซ้ำๆ ซ้ำที่สุดเท่าที่จะซ้ำได้ คือ “ยกส้น
หนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบให้ซ้ำเป็น
พิเศษ และเป็นการเหยียบบนน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบ
นึ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง และเพิ่มจังหวะเดินจงกรม
จนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรมถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามา เป็นอาการ
ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ **จนหายไป** จึงกลับมา
กำหนดที่อาการเดินต่อไป

นั่งภาวนา ขณะกำหนด “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า
“หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลง
ไปในอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะที่หยุดนิ่ง
ให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไป
กำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือในขณะที่ท้องยุบนั้น
กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

พิเศษ : ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย **ห้ามนั่งเกิน ๑
ชั่วโมงเด็ดขาด** ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

การกำหนดให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถ
เดียว จนกระทั่ง จิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็น
อันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้ว
จะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระ
ไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว ปัญญา
เห็นแจ้งก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไป ตรง
มรรคญาณ ผลญาณ^{๓๙}

^{๓๙} สภาวญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ “วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒”

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกข์เวทนาเลย ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐-๘๐ % เป็นอย่างน้อย (อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากดื่ม อยากหัน อยากมอง) อากาρχี้ เกียจ เปื่อ เซ็ง จึงจะหายไป

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

ยืนกำหนด : กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” ก่อนลุกขึ้นยืนทุกครั้ง และในขณะที่ยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามาก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะที่กำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืน จิตดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ บางครั้งรู้สึกปวด หรือมีงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน

เดินจงกรม เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย” ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะอย่างก่อนอย่างเท่าๆ ก้าว “อยากอย่างหนอ-อย่างหนอ” “อยากอย่างหนอ-อย่างหนอ” .. ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่פקก็ให้กำหนด “อย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ตลอดทั้งวัน

นั่งภาวนา โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัมผัสหรือเพลอคิดบ่อย จนเปื่อและเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

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

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั้งหนอ” “ยุบหนอ-นั้งหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็ว ๆ ขึ้นมา แล้วนั้งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการพอง - ยุบเร็ว ให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆ” ไม่ต้องมี “หนอ” ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง-ยุบถี่รวจนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไปตามอาการนั้น “รู้หนอๆๆ” ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวหนอ” “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงงเคล้งคว้าง ก็ให้กำหนดว่า “งงหนอๆๆ” หรือ “สับสนหนอๆๆ” จนกว่าจะหายงง

พิเศษ : นั้งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็ให้เห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบาย จนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนั้งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกัณติ อยากให้พอง-ยุบชัด เหมือนวันก่อนๆ จึงสุดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง รู้สึกเปื้อนแข็ง ไม่ได้ตั้งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ” รู้สึกเปื้อนแข็ง ก็กำหนด ตามอาการว่า “เปื้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อิริยาบถฉัน : เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้อ้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

อิริยาบถนอน : กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตคิด ดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากเห็น อยากมอง

อาการpong-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป ฟังกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนpong-ยุบสั้น แล้วเบา ให้เพิ่มอาการจذبออกไปที่อาการpong-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “pong-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย

๒. โยคีบางคน pong-ยุบยาว แล้วเบา มีจิงหะหยุด ระหว่างpong-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อย ๆ โยคีฟังปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหะ

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

๒.๓ จังหะหยุดระหว่างpong-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

พิเศษ : กำหนดรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจิงหะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจิงหะหยุดก็ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูปนั่งแล้ว อาการpong-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่าง ๆ เข้าไปอีก คือ ที่มีมือถูกกัน , ที่ก้นย่อยข้างขวา, ที่ก้นย่อยข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะกลับมา

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการpong-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการpong อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ pongไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากpong-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” สลับจุดไปเรื่อย ๆ คือ ที่มีมือถูกกัน, ที่ก้นย่อยขวา, ที่ก้น

ย่อยช้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากพอง-ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถูก ว่าชัดเจนหรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดเจนให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า “รู้หนอ” แทน หากส่วนไหนหายไป สงจริตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข้าขวา เข้าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย เป็นต้น

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากจะปฏิบัติต่อ มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนอาการพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ท่อง** “พองหนอ-ยุบหนอ”อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า “หายหนอ” “ไม่มีหนอ” อย่างนั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวะธรรมารมณีไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า “พองหนอ-เพลिनหนอ” “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ” “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามีอาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอๆ” “โยกหนอๆ” หรือ “อยากสั้นหนอๆ” “อยากโยกหนอๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุดหนอ” ดังๆ

สภาวะช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มี**ทุกขเวทนา**เป็นทางออก ถ้ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างจดจ่อ จนทุกขเวทนานั้นๆ จะสลายตัวไปเอง เมื่อมีทุกขเวทนาชัดเจน ให้เพิ่มเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ทุกบัลลังก์

อิริยาบถัน : อดอาหารนานๆ กำหนดต้นจิต “อยากเคี้ยวหนอๆ” จนหายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนเคี้ยวทุกๆ คำ

ขั้นที่ ๖ วางเขตต่อรูป-นาม

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

อิริยาบถนั่ง : ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนามีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบ **ชัดเจน**มาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการพอง-ยุบ ตัด “หนอ” ออก “พองๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..

- กำหนดรู้อาการคัน ซา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน **ทุกครั้ง** จึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

- กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิมนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบานิมนวลไปตามอาการนั้นๆ “พองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตาม**ดูจิต** ว่าหลับอย่างไร “รู้หนอๆๆ”

(หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่ม**อาการรู้**ลงไปมีอาการก้าวอย่างเป็นทวิคุณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆ” คือ

เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในกาหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากเห็น
อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับไป..โดย**
ไม่หันไปมองหรือเผลอพูดคุย ให้ได้ทันก่อนทุกครั้ง

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ
ดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้
บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้
อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับ
อารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า
“ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

รับประทานอาหาร : กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อน
จับ ก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจิตสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำ
กลืน ขณะเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อน จึงกลืน ทุกๆ คำ
กลืน กำหนดให้ได้ ๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไป
ตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุก ๆ สภาวะ ที่จิตเข้าไปรู้
บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดู
สับสนวุ่นวาย น่ารำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถาม
ว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่ง เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไป
ซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

๓. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่

ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าการปฏิบัติไปทับสภาวะ (จิต
เพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้า
กำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่
ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก
(มาที่ญาณที่ ๔) **แก้โดย** : เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐ % ขึ้นไป

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

โยคีบางคน กำหนดอยู่ดี ๆ อาการฟอง-ยุบเร็วเร็วขึ้นมา ปรากฏ
อาการเกิดดับอย่างถี่ิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบ
แทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆ” ไป
เรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละ**คำบริกรรม**ไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใด ๆ
เด็ดขาด ..ขออย่าว่า **“ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้** อย่างเด็ดขาด” ถ้า
ฟอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้นจนกว่าจะขาดใจตายไปเลย.

เมื่ออาการฟอง-ยุบ กลับมาเป็นปกติ ให้เพิ่มการกำหนดอิริยาบถ
ย่อย และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ”
(อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดหนอ) “ทิฏฐิหนอ”(นึกหนอ : อาการคิด-นึก
ช่วงนี้ จะเป็นเรื่องปัจจุบัน เราเป็นผู้คิด-นึกเสียเอง เป็นส่วนมาก)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะห่วงงอา**นิพพาน**มา
เป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจเจกที่ตั้ง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป^{๔๐}

^{๔๐} สรุปลจาก : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). เอกสาร
ประกอบการสอนวิชา : **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา** (Seminar on Vipassanabhavana)
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขต
ภาวศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๖.

๙.๔ วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญวิปัสสนา

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

“ภิกษุ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดภายในกาย ..ยอมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร^{๔๑} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำผลทั้งหลายให้สมบูรณ์..ยอมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ยอมทำมรรคให้สมบูรณ์..ยอมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์”^{๔๒}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ยอมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ด้วยการน้อมใจเชื่อ ทำวิริยอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการประคองจิตไว้ ทำสติอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ ทำสมาธิอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำปัญญาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นแจ้ง

บทว่า ย่อมทำผลทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทธาผลให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยผลให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน ทำสติผลให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความประมาท ทำสมาธิผลให้สมบูรณ์ด้วยความ ไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่าน ทำปัญญาผลให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่รู้ชัด

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความแผ่ซ่านไป ทำปัสสัทธิให้สมบูรณ์ด้วย

^{๔๑} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชั้น ๕ นั้นเอง

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

ความสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำอุเบกขา-
สัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเพ่งพิจารณา

บทว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฏฐิให้สมบูรณ์ด้วย
ความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำ
สัมมาวาจาให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนด^{๔๓} ทำสัมมากรรมันตะให้สมบูรณ์ ด้วย
ความให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่องแผ้ว ทำ
สัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์ด้วย
ความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๔๔}

บทว่า ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๔๕}) ให้
สมบูรณ์ คือ ทำอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นใหญ่ ฯลฯ ทำ**ศีลวิสุทธิ**
ให้สมบูรณ์ด้วยความสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน
ทำ**ทิฏฐิวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้สมบูรณ์ด้วยความ
หลุดพ้น ทำวิชชาให้สมบูรณ์ด้วยความแทงตลอด ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วย
ความสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้สมบูรณ์ด้วยความตัดขาด ฯลฯ
ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะ ให้
สมบูรณ์ด้วยความเป็นที่สุดแห่งทุกข์”^{๔๖}

สรุปว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นคงทน
สภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุก ๆ รูป-นามที่รับรู้ด้วยสัมผัส
เมื่อเห็นครั้งแล้วครั้งเล่าในทุก ๆ อากาของรูป-นาม อินทรีย์ ๕ ส่งเสริมให้
ปัญญาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เข้าสู่ความเป็น “วิปัสสนาญาณ”

^{๔๓}“มนสา สขณาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวโธ มคฺคผล-
ปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

^{๔๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

^{๔๕} ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๓๔.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๔.

แล้ว! การเพ่งรู้ไปในอาการpong-อาการยุบ อาการคิด อาการเจ็บ อาการปวด จนเห็นอาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นpong กลางpong สุดpong แล้วดับหายไป ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ แล้วดับหายไป เห็นความบีบคั้นในอาการpong-ยุบที่คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ เห็นอาการที่เกิดดับเคลื่อนไหวของpong-ยุบ ที่เป็นไปตามลักษณะอาการของวาโยธาตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นตามความต้องการของใครผู้ใดผู้หนึ่ง จะไปยึดว่าให้pongอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่ได้ จะไปยึดว่าให้ยุบอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่ได้ จะยึดว่าให้pong-ยุบชัุดอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่ได้ จะยึดให้pong-ยุบเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ใจต้องการ ก็ไม่ได้ การเห็นpong-ยุบเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนา

๙.๕ วินิจฉัย : กำหนดpong-ยุบเจริญสัมมัปปธาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ ๓ ประการ ดังพระบาลีว่า “อาตาปี สมปะชาโน สติมา”^{๔๗} มีความเพียร รู้พร้อมอย่างมีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ และสัมมาสติ^{๔๘}

ขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดpong-ยุบอย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถึถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตาปี อันเป็นสัมมาวายามะในองค์มรรค คือ วิริยเจตสิก เรียกว่าเจริญสัมมัปปธาน ๔ ประการ^{๔๙} คือ

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในขันธสันดาน ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น กำหนดตามความเป็นจริงโดยความเป็นรูป-เป็นนาม สติไม่เผลอจากรูป-นาม ขณะนั้นคือ สมาธิ ปัญญาก็มีพร้อม

^{๔๗} ที.ม. (บาลี)๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

^{๔๘} ตูรยละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

^{๔๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๗๑. ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๑.

ศีลกำจัดกิเลสหายาๆ (วิตกกัมภกิเลส) ที่ล่วงออกมาทางกายหรือวาจา **สมาธิ**กำจัดกิเลสอย่างกลางที่จะล่วงออกมาทางใจ ได้แก่เนิวรณ์ ๕ (ปรัญญฐานกิเลส) **ปัญญา**กำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน (อนุสัยกิเลส) ตรงที่รู้pong-รู้ยุบนั้นนั่นแหละเป็นสังวรปธาน เพราะขณะนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด

๒. ปธานปธาน เพียรละวิตกทั้ง ๓ คือ กามวิตก (คิดหมกมุ่นในกาม) พยาบาทวิตก (คิดปองร้าย) วิหิงสาวิตก (คิดเบียดเบียน) ในขณะที่เจริญสติกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น วิตกทั้ง ๓ ไม่เกิดขึ้น เพราะสติเป็นธรรมเครื่องปิดกั้นอกุศลวิตกทั้ง ๓ นั้น^{๕๐} กุศลกับอกุศลเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ อุปมาเหมือนสว่างกับความมืด ฉะนั้น เพราะเหตุนี้ ขณะกำหนดpong-ยุบจึงเป็นความเพียรละอกุศลวิตกไปในตัว

๓. ภาวนापธาน เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ในขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น สติกำหนดรู้pong-รู้ยุบ จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ การพิจารณาใคร่ครวญpong-ยุบ จัดเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจ กำหนดpong-ยุบจัดเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ความเอิบอิมเป็นสุขสบายไม่กระวนกระวาย จัดเป็นปีติสัมโพชฌงค์ ใจตั้งมั่นอยู่กับpong-ยุบ จัดเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ จิตเพ่งรู้จนเห็นแจ้งในอาการpong-ยุบ จัดเป็นอุปกขา สัมโพชฌงค์ ในขณะที่บำเพ็ญโพชฌงค์อยู่นั้น วิเวกทั้ง ๓ คือ กายวิเวก จิตตวิเวก และอุปธิวิเวก ก็มีพร้อม น้อมไปสู่การสละกิเลส เพราะฉะนั้น ในขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น จึงเป็นภาวนापธาน

๔. อนุรักษ์นาปธาน เพียรรักษาวิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น ด้วยการหมั่นระลึกรู้รูปนามอยู่เนื่อง ๆ ในขณะกำหนดpong-ยุบอยู่นั้น ศีลก็มี สมาธิก็มี ปัญญาก็มี กายกรรม ๓ วจกรรม



^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

๔ มีอยู่บริบูรณ์ในขณะนั้น จัดเป็นศีล จิตตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นสมาธิ เห็นรูป-นามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ จัดเป็นปัญญา ชื่อว่าตามรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญาอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ เป็นทางสายกลางอย่างแท้จริง จัดเป็นอนุรักษนาปธาน คือเพียรตามรักษาไตรสิกขาอย่างถูกต้อง^{๕๑}

๙.๖ วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔

สติ แปลว่า ความระลึกู้อารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^{๕๒} เป็นธรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลส^{๕๓}

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติระลึกู้อารมณ์ ๔ ประการ^{๕๔} คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๕๕} องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก^{๕๖}

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๕๗} “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกู้อารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ ๕) ฐึ้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสิน ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๖๘/๒๑๙-๒๒๐.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^{๕๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๓๐., ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๐๕.

^{๕๖} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๕๗} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

คือ ระลึกด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของ อารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

เช่นนั้น! การเจริญสติตามรู้อาการpong-อาการยุบอันเป็นลักษณะ ของกุกฉวิวิสยวาโยธาตุ เป็นการเจริญสติปฏิฐานได้หรือไม่? ...มีวินัจฉยดังนี้

๑) อาการpong-ยุบของท้องที่มีลักษณะตั้ง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมา จากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่ อาการpong-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดับท้องออกมาและ หดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญูปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิว ภายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติกำหนด รู้อาการตั้ง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะ กราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปฏิฐาน

๒) ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่ง จิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลัง ปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อ สภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปีติปราโมทย์ กำหนด “รู้หนอๆ” นี่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน

๓) ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธ กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้า ความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนด เพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี่เป็นการ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน

๔) ในขณะที่กำหนดpong-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนด

อาการว่า “หงุดหงิดหนอยๆ” ง่วงซึ่มกำหนดอาการว่า “ซึ่มหนอยๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอยๆ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปิติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรงอาการรู้ว่า “รู้หนอยๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นสมาจารธรรมละเอียดมีมโนล เบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอยๆ” หรือ “รู้ๆๆๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี่เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๙.๗ วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญโพชฌงค์ ๗

จิตเป็นปัจจัยให้เกิดและให้รู้อาการพอง-ยุบ ในการเกิดของอาการพอง-ยุบและอิริยาบถน้อยใหญ่นั้น ต้องอาศัยเวลา สถานที่ และอสังขยของแต่ละบุคคล ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ การกำหนดอาการพอง-อาการยุบครั้งหนึ่งๆ เกิดสติรู้ถึงอาการพองและยุบได้ชัด ไม่ซัด ไม่ชืด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

เบื้องต้น สติของเราไม่อาจรับรู้สมาจารธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตั้ง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยางค์ให้ลอยน้ำ ฉะนั้นในขณะที่บริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พินิจน้อมจิต จดจ่อต่อสมาจารธรรมทางกายและใจ เท่านั้น

จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสมาจารธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทัพพญาณ) เป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่หยั่งเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว^{๕๘}

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

๒. ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดพอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตั้ง-หย่อนของโณภูฏัพพารมณฺ์บริเวณทอํง เห็นนาม คือเห็นจิตที่เข้าไปรู้อาการของรูปนั้นๆ เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดทิฏฐิวิสูททธิบริบูรณฺ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนดพอง-ยุบอย่างจดจ่อ มีความใส่ใจ กำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการพอง-ยุบ รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนเห็นไตรลักษณ์ ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข

๖. สมานิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพิจารณา^{๕๙} สภาพธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง^{๖๐} ตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน^{๖๑} เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมืองค์ ๘ เป็นเหตุ^{๖๒}

^{๕๙} ดูใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๖๐} สังขารูปกขาณฺณณ ญฺณณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕)

^{๖๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕.

^{๖๒} ดูใน อง.เอก. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

๙.๘ วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญมรรคมีองค์ ๘

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนา กำหนดรู้
อาการพอง-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม^{๖๓} คือ

๑. ขณะท้องพอง-ยุบ มีปัญหาเห็นชัดในอาการนั้น โดยความเป็น
รูป ส่วนจิตที่รู้พอง-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฐิ

๒. เมื่อมีอาการพอง-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์
ส่งไปกำหนดรู้อาการพอง - ยุบนั้น ให้ประจักษ์ จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. กำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิต
พร้อมกับปริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา^{๖๔}

๔. กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการ
ยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่อนคลาย จิตย่อมผ่อนคลาย
ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ
ไม่ปล่อยใจให้หลงไหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-
นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันด้วยอำนาจอุเบกขา-
สัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐานในการเจริญสัมมาทิฐิต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ^{๖๕}

^{๖๓} ดูอธิบายใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙., ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

^{๖๔} “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตร
ลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ม.จ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

๙.๙ วินิจฉัย : วิปัสสนาดับภพชาติได้อย่างไร

เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดอีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป นี่แลคือการดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบัน

การดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับไฟที่ก้นบุหรี หรือที่ก้นไม้ขีด กำจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่เกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อตาเห็นเสื่อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้แจ้งอารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื่อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้เสื่อตัวนั้น ทุกข์ย่อมเกิดตามมา ฯลฯ

แต่เมื่อฝึกวิปัสสนา เกิดปัญญารู้แจ้งอารมณ์แล้ว ขณะตาเห็นเสื่อสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญาณกำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง ว่าเป็นเสื่อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิดขึ้น ตัณหาอุปาทานที่อยากได้ออยากมี ก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุกๆ ขณะ ที่มีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติ อันเป็นที่มาของทุกข์ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ เมื่อจรมจิต^{๖๖}ดับในขณะตาย ไม่หน่วงให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีกแล้ว ย่อมปรินิพพาน ณ ขณะนั้น

ที่จริงแล้ว เนื้อหาในบทที่ ๙ นี้ เป็นเพียงการสรุปย่อมาจาก ตำรา (ลับ) “คู่มือวิปัสสนาจารย์” ที่ข้าพเจ้าได้รวบรวมไว้ ๑,๐๔๖ หน้า

^{๖๖}จิตสุดท้าย หมายถึงจิตจิตของพระอรหันต์ขณะปรินิพพาน (ขุ.จ.อ.(บาลี)๖/๗)

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) สนใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ที่วัดพิชัยญาติ ฯ
ถ.สมเด็จเจ้าพระยา คลองสาน กรุงเทพฯ <http://www.watphichaiyat.com/>
หรือ วัดหทัยเรศวร ถนนบรมราชชนนี อำเภอพุทธมณฑล จังหวัด
นครปฐม โทร. ๐๘๑-๖๑๐-๖๖๗๓, ๐๘๗-๘๓๗-๕๒๖๓

๒) สำหรับผู้สนใจในอภิญญา วัดพิชโสภาราม ตั้งอยู่เลขที่ ๔๓ หมู่ที่ ๒
บ้านเรืองอุดม ตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๗๐
โทร. ๐๔๕-๒๑๘-๐๗๒ E-mail : fm102.75mhz@hotmail.com

๓) สำหรับผู้สนใจในการปิดประตูบាយ วัดจตุรเตาอู๋กัมมัญฐาน (สยาดอ
ภัททันตะวิโรจนะ) เขตรัฐฉานตะวันออก ตรงข้ามด่านท่าซี้เหล็ก อ.แม่สาย
จ.เชียงราย โทร. ๐๘-๗๑๙๓-๙๒๑๘ (แม่ชีเกสร)

๔) สำหรับผู้สนใจในการศึกษาเทคนิคการสอนสูตรวิปัสสนา วัด
พระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร (สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๑)
ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๖๐ โทรศัพท์/โทรสาร
๐-๕๓๓๔-๑๖๖๔, ๐-๕๓๘๒-๖๘๖๙

๕) สำหรับผู้ต้องการความสมบูรณ์ในลำดับญาณ ๑๖ วัดพระธรรมจักร
หมู่ที่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

ศูนย์วิปัสสนาธรรมพุทธวิหาร ๑๐๐/๑ หมู่ ๑ ต. ดงละคร อ.เมือง จ.
นครนายก ๒๖๐๐๐ โทร ๐๓๗-๓๓๐๐๘๙ , ๐๓๗-๓๓๐๓๑๓ โทรสาร ๐๓๗-
๓๓๐๒๑๓ E-mail : buddhavihara1@yahoo.com/

๖) ผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ และอธิษฐานธรรมสมบูรณ์แล้ว ต้องการ
ปฏิบัติ“เมตตาเจโตวิมุตติเพื่อบรรลุอุกโตภาควิมุตติ” วัดโคกสว่าง บ้านโคกสว่าง
ต. ดอนนางหงส์ อ. ชาติพนม จ. นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๖-๒๑๙-๔๔๕๕

พระสมุห์มานัส อคคปญโญ โทร. ๐๘๑-๐๖๑-๓๙๗๘