พิมพ์เผยแผ่โดย
แม่ชีนนทพร โสภณ บ้านวิมุตติธรรมาราม ๑๘ ซ.ติวานนท์ ๕๐/๒
ถ.ติวานนท์ ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร.๐๘๖ ๔๘๑ ๒๒๓๗

เคยทำบาปไว้มาก แต่..

ไม่ต้องตกนรกอีกแล้ว

(ด้วยบันได ๗ ขั้น)

พระพุทธวจนะ

"ผู้มีสัมมาทิฏฐิ ย่อมล้างมิจฉาทิฏฐิได้ ย่อมล้างบาป
เป็นอันมาก ที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรม
เป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มที่ เพราะสัมมาทิฏฐิเป็นปัจจัย"

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์
ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

ทำบาปไว้มากแต่ไม่ตกนรก?

โจรเคราแดงคนหนึ่ง ปล้นฆ่าเจ้าทรัพย์หลายคน ต่อมาทำหน้าที่เป็นเพชฌฆาตตัดคอคนอยู่ ๕๕ ปี เมื่อเขาเสียชีวิต พระภิกษุสนทนากันว่า "บุรุษฆ่าโจรผู้นั้นกระทำกรรมหยาบช้าตลอด ๕๕ ปี เสียชีวิตในวันนี้แล เขาบังเกิดในที่ไหนหนอ?"

พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่า "ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอนั่งสนทนากันด้วยถ้อยคำอะไรหนอ?" เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลแล้ว จึงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย! บุรุษนั้นไปบังเกิดแล้วในสวรรค์ชั้นดุสิต"

พระภิกษุทูลถามด้วยความสงสัยว่า "พระองค์ตรัสอะไร? บุรุษนั้นฆ่ามนุษย์สิ้นเวลาเท่านี้ แล้วบังเกิดในวิมานดุสิตได้อย่างไร?"

พระศาสดาตรัสว่า "เขาได้กัลยาณมิตรผู้ใหญ่ ฟังเทศนาของสารีบุตร ทำวิปัสสนาญาณให้บังเกิด เคลื่อนจากโลกนี้แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้น**ดุสิต**"

ในเรื่องนี้ก่อให้เกิดประเด็นข้อสงสัย ๒ ประการ คือ

๑) โจรเคราแดงได้เพียงวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ยังไม่บรรลุโสดาบัน (ยังไม่ปิดประตูอบาย) ฆ่าคนมาก็มาก ทำไมไม่ตกนรก?

๒) หลังจากโจรเคราแดงขึ้นสวรรค์แล้ว เขายังต้องตกนรกอีกหรือไม่?

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ ฯ อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๑, ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

๒) วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน (สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย โทร. 08-7193-9218 (แม่ชีเกสร)

ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อ ได้ที่ **www.facebook.com** (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

คำนำ

เป้าหมายในการสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ การช่วยสรรพสัตว์ให้ออกจากทุกข์ โดยไม่สนใจว่าเขาจะนับถือศาสนาใด หากแต่ประจักษ์แจ้งด้วยตนเองแล้วว่า ชีวิตเป็นของชั่วคราว แม้ได้ประสบสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ตามมาด้วยทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และยังต้องไประทมทุกข์อยู่ในเปรตวิสัย และนรก อย่างหาที่สิ้นสุดไม่ได้

ยุคปัจจุบัน วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า ตัดแต่งพันธุกรรมสัตว์และพืชได้ เอายีนด้อยออกไป ทำให้สัตว์และพืชนั้นๆ ทนโรคทนแล้งได้ดี ..แล้ว ในชีวิตเราที่เคยทำผิดทำพลาดกันมาทุกคน อะไรคือยีนด้อยในจิตวิญญาณที่ทำให้ต้องไปอบายภูมิ ต้องไปตกนรกหมกไหม้ และจะกำจัดยีนด้อยชนิดนี้ได้อย่างไร

คำตอบในเรื่องนี้ หากตอบไป ก็เป็นเพียงการกล่าวอ้างเอาเอง จึงขอตอบด้วยหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยสรุปคือ กิเลส ๒ ใน ๑๐ ประการ ที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องตกนรก ได้แก่ มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา กิเลสทั้ง ๒ นี้สามารถกำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณเพียงเท่านั้น ดังข้อมูลหลักฐานจากพระคัมภีร์ที่ยกมาอธิบายในหนังสือเล่มนี้แล้ว

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี

๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

สารบัญ

ศาสนาพุทธเชื่อถือได้แค่ไหน?	๑
ตายแล้วไปไหน?	๔
การบรรลุธรรม	๕
บรรลุโสดาบันดีอย่างไร?	๗
บรรลุโสดาบัน : ปิดประตูอบายภูมิ	๘
กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน	๑๐
หลักสูตรบันได ๗ ขั้นปิดประตูอบายภูมิ	๑๑
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๑	๑๕
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๒	๑๙
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๓	๒๔
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๔	๒๗
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๕	๒๙
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๖	๓๑
หลักปฏิบัติ ในขั้นที่ ๗	๓๓
บรรณานุกรม	๓๔

พิเศษ

หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/ ๖๙/๖๑

หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๙ หน้า ๖๑

คัมภีร์อรรถกถา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฯ เช่น ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๓๒๔ หมายถึง คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๓๒๔.

ศาสนาพุทธเชื่อถือได้แค่ไหน?

ศาสตราจารย์ Carl Gustav Jung นักจิตวิทยาชาวสวิตเซอร์แลนด์ เป็นนักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังระดับนานาชาติ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของจุงแพร่หลายในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ในนาม Jungian Psychology หรือ Jungian Psychoanalysis จากผลงานวิจัย และการแสดงปาฐกถา ณ มหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วยุโรปและสหรัฐอเมริกา Jung ได้รับปริญญากิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด และมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ได้รับรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย เขาได้กล่าวถึงพุทธศาสนาไว้ว่า

"ในฐานะเป็นนักศึกษาศาสนาเปรียบเทียบ ข้าพเจ้าเชื่อว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สมบูรณ์มากที่สุดที่โลกเคยพบเห็นมา ปรัชญาของพระพุทธเจ้า ทฤษฎีวิวัฒนาการ และกฎแห่งกรรม ยิ่งใหญ่เหนือลัทธิอื่นๆ อย่างห่างไกล"[๑]

หลังจากบรรลุธรรม (สัมมาสัมโพธิญาณ) ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าทรงบอกถึงสิ่งที่พระองค์ได้รู้แจ้งว่า

"สัตว์ทุกชีวิตเคยเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน สัตว์ที่ไม่เคยเกิดเป็นพ่อแม่กันมาก่อนหาได้ยาก[๒] บางชาติเกิดเป็นเทพ บางชาติเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นเดรัจฉาน บางชาติเป็นเปรต/อสุรกาย บางชาติต้องตกนรก เป็นเช่นนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญ-บาปที่เคยทำไว้"[๓]

---

[๑] Jung,Carl G. **Psychological Types.** London : Rout ledge's Regan Paul Ltd.

[๒] ดูรายละเอียด ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หน้า ๒๒๓ - ๒๒๗

[๓] ดูรายละเอียด ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ หน้า ๓๕๐-๓๖๕

การเวียนว่ายตาย-เกิด นรก-สวรรค์ ไม่ใช่ความเชื่อในพุทธศาสนา หรือ ศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติที่อยู่คู่จักรวาล พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม กฎเกณฑ์นี้ก็มีอยู่ก่อนแล้ว พระองค์เป็นเพียงผู้เดียวที่รู้แจ้งกฎธรรมชาติอย่างทะลุปรุโปร่ง เปรียบเหมือนกระแสไฟฟ้าที่เราใช้หุงข้าว ดูโทรทัศน์อยู่ทุกวันนี้ กระแสไฟฟ้ามิใช่เริ่มมีขึ้นเมื่อนาย Thomas Elva Adison ค้นพบหลอดไฟฟ้า แต่กระแสไฟฟ้าเป็นพลังงานธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว ตามธรรมชาติ มนุษย์จะค้นพบหรือไม่ก็ตาม กระแสไฟฟ้าก็มีอยู่แล้ว การเวียนว่ายตาย-เกิดก็เช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าเป็นผู้เดียวที่รู้แจ้งกฎเกณฑ์นี้ และวิธีปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นออกไป ว่า.. ถ้ามนุษย์ยังมีกิเลสตัณหาในจิต ก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิด ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้ ต่อเมื่อเขาเบื่อหน่ายการเวียนว่ายตาย-เกิด แสวงหาวิธีตัดวงจรนี้เสีย ด้วยการเจริญ*วิปัสสนาภาวนา* ดำเนินตามมรรคมีองค์ ๘ บรรลุถึงพระนิพพาน[๔] เมื่อนั้น เขาจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ และการตกนรกได้อย่างสิ้นเชิง”

ใครบ้างที่ยังต้องตกนรก ?

สัตว์ทุกชีวิตที่ยังเวียนว่ายตาย-เกิด ยังต้องตกนรก เพราะแม้แต่ท้าวมหาพรหม และเทวดาทั้งหลายก็ยังต้องตกนรก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สัตว์ที่เคลื่อนจากภพเทวดาแล้ว ต้องไปเกิดในนรก ไปเกิดในภูมิเปรตมีจำนวนมาก แม้แต่พวกเวหัปผลาพรหม มีอายุประมาณ ๕๐๐ กัป เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง”[๕]

---

[๔] พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๒๑๔ หน้า ๑๖๒.

[๕] พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๑๘๑ หน้า ๖๕๔

รายชื่อหนังสือเขียนโดยศาสตราจารย์ฝรั่ง ที่ยืนยันว่า การเวียนว่ายตาย-เกิด นรก-สวรรค์ เป็นเรื่องจริง ดังนี้

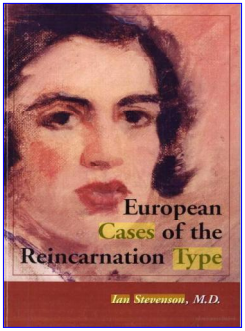
๑. **“20 ผู้กลับชาติมาเกิด”** โดย Ian Stevenson , M.D. (ศ.นพ. เอียน สตีเวนสัน) มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย พิมพ์โดยอภิธรรมมูลนิธิ ตรงข้ามพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

๒. **ประจักษ์พยานตายแล้วเกิด** โดย ดร. บุณย์ นิลเกษ โรงพิมพ์สหมิตรออฟเซท ๔๘ /๕๔ ถนนพระสุเมรุ บ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

๓. Tucker, Jim B. (2005). **Life Before Life**: A scientific Investigation of Children’s Memories of Previous Lives, St. Martin’s Press, New York, 256pp. ISBN 0-312-32137-6

๔. Stevenson, Ian (1974). **Twenty cases suggestive of reincarnation,** second (revised and enlarged) edition, University of Virginia Press. ISBN 9780813908724

๕. Stevenson, Ian (1997). ***Reincarnation and Biology: A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth DefectsVolume 1*** : *Birthmarks* and *Reincarnation and Biology: A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects Volume 2: Birth Defectsand Other Anomalies*. Praeger Publishers,Westport, Connecticut,and London. ISBN 0-275-95282-7



ตายแล้วไปไหน?

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา” เมื่อจิตเศร้าหมอง มีทุคติ (นรก) เป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส มีสุคติ (โลก สวรรค์) เป็นอันหวังได้[๖]

นั่นก็หมายความว่า ถึงแม้เราเคยทำบาปไว้มาก แต่หากขณะตาย มีจิตผ่องใส สามารถหน่วงเอากุศลธรรมมาเป็นอารมณ์ได้ ก็สามารถไปเกิดในสุคติภูมิ (โลก สวรรค์) ได้เช่นกัน

ปัญหาก็มีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสติมั่นคง มีสมาธิตั้งมั่น ในขณะมีทุกขเวทนากล้าเพราะกรรมนิมิตและคตินิมิตปรากฏ ขณะกำลังจะตายได้

คำตอบมีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อิมินา ปน (ปจฺจยปริคฺคห) ญาเณน สมนฺนาคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโฐ นิยตคติโก จูฬโสดาปนฺโน นาม โหติ.[๗] ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนได้ปัจจย-ปริคคหญาณ เป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นแล้วในพระศาสนา มีคติอันแน่นอน

คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายว่า “สุคติปรายโน โหตีติ วุตฺตํ นิยตคติโก ติ”[๘] มีคติอันแน่นอน คือ ชาติต่อไป มี**สวรรค์**เป็นที่ไปอย่างแน่นอน

นี้คือคำตอบว่า โจรเคราแดงผู้ที่เคยตัดคอคน กว่า ๕๕ ปี แต่กลับไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตได้! นั่นก็เพราะเขาปฏิบัติวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณที่ ๒ และเพียรบ่มเพาะอินทรีย์จนถึงวาระจิตสุดท้าย[๙]

---

[๖] ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๗๐หน้า ๖๒.

[๗] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑. (มหาจุฬาฯ)

[๘] วิสุทฺธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔. (มหาจุฬาฯ)

[๙] ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎกอรรถกถา (มหามกุฏฯ) เล่มที่ ๔๑ หน้า ๔๒๒.

การบรรลุธรรม

การบรรลุธรรม คือ การเห็นแจ้งด้วยปัญญาประจักษ์แจ้งในรูป-นาม[๑๐]ที่ปรากฏ จนคลายอุปาทานจากอารมณ์ทั้งปวง ตามลำดับขั้นเข้าถึงมรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล แบ่งตามมรรคผลที่ได้ประหาณสังโยชน์แล้ว เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. พระโสดาบัน สามารถประหาณสังโยชน์[๑๑] เบื้องต้นได้อย่างเด็ดขาด ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามี ไม่ประหาณกิเลส เพียงแต่บรรเทาราคะ โทสะ

---

[๑๐] ***รูป*** ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ อันเป็นธรรมชาติที่เสื่อมสลาย ผุกร่อนได้ง่าย คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ (อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒ หน้า ๓๓. (มหามกุฏฯ)

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

[๑๑] สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ

๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าชีวิตเป็นตัวตน ที่เที่ยงแท้ถาวร

๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่เชื่อมั่นในกุศลธรรมที่ปรากฏ

๓) สีลัพพตปรามาส ถือวัตรผิดๆ สำคัญว่าจะพ้นทุกข์ได้เพียงเพราะศีลและวัตร

๔) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในอารมณ์สัมผัสที่น่าใคร่ เช่น กลิ่นหอม เป็นต้น

๕) พยาบาท ความขัดเคืองไม่พอใจในอารมณ์ที่มากระทบ เช่นกลิ่นเหม็นเป็นต้น

๖) รูปราคะ ความยึดมั่นยินดีในรูปฌาน

๗) อรูปราคะ ความยึดมั่นยินดีในอรูปฌาน

๘) มานะ ความถือตัวถือตนว่าเป็นผู้รู้แจ้ง

๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านในสภาพธรรม

๑๐) อวิชชา ความไม่รู้แจ้งรูป-นาม (ในอารมณ์อุเบกขา)

ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๑.

และโมหะอย่างหยาบให้เบาบางได้

๓. พระอนาคามี สามารถประหาณกิเลสเพิ่มเติม คือ ราคะ และโทสะได้เด็ดขาด มีโมหะเบาบาง[๑๒]

๔. พระอรหันต์ สามารถประหาณสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ประการ เป็นพระขีณาสพผู้หมดสิ้นกิเลสอาสวะแล้ว[๑๓] มี ๒ ประเภท คือ

๔.๑ อุภโตภาควิมุตติ หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ได้สัมผัสความหลุดพ้นด้วยกาย และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา คือได้เจโตวิมุตติขั้นอรูปสมาบัติก่อนที่จะได้ปัญญาวิมุตติ[๑๔]

๔.๒ ปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ ไม่ได้สัมผัสความหลุดพ้นด้วยกาย แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ[๑๕]

พระอริยบุคคลผู้**ไม่ได้**วิโมกข์ ๘[๑๖] เมื่อตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสารี หรือธัมมานุสารี ต่อจากนั้นเป็นสัทธาวิมุตติ หรือทิฏฐิปัตตะ จนได้สำเร็จอรหัตตผล เป็นพระอริยบุคคลประเภท**ปัญญาวิมุตติ**

พระอริยบุคคลผู้ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสารีหรือธัมมานุสารี อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี เมื่อสำเร็จอรหัตตผล เป็นพระอริยบุคคลประเภท **อุภโตภาควิมุตติ**[๑๗]

---

[๑๒] ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๙ ข้อ ๓๗๓ หน้า ๑๕๖.

[๑๓] ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๙ ข้อ ๖ หน้า ๒๗.

[๑๔] ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาฯ) องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๑๕] ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาฯ) องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

[๑๖] ดูอธิบายในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๒๙ หน้า ๗๕.

[๑๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕. (มหาจุฬา)

บรรลุโสดาบัน : ดีอย่างไร?

เมื่อบรรลุโสดาบัน[๑๘]แล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ ประหาณมิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่จะละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว[๑๙] เปรียบเหมือนพืช GMO ที่ถูกตัดแต่งยีน**ด้อย**ออกไปแล้ว งูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว ถึงจะมีความเกรี้ยวกราดอยู่ แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก

พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้จะมีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมีความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกียสุขด้วยการเสพของมึนเมา แม้ยังต้องอยู่ท่ามกลางโลกธรรม ๘[๒๐] แต่ก็จะไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกขบกัดอีกต่อไป การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของพระโสดาบันเปรียบเหมือนกับลิ้นงูในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนมือที่ไม่มีแผล คนลงในหม้อยาพิษ ก็ไม่เกิดโทษ[๒๑]

พระโสดาบันจะบรรลุอรหันต์อีกไม่เกิน ๗ ชาติโดยอัตโนมัติ เมื่อบรรลุอรหันต์แล้ว ก็จะได้ประสบสุขใน**พระนิพพาน** ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก เพราะเป็นบรมสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ ๕ อีกต่อไป[๒๒]

---

[๑๘] 'ผู้เข้าถึงกระแสธรรม' 'ผู้ยืนจรดประตูอมตะ' (องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒.)

[๑๙] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๒.

[๒๐] โลกธรรม คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นประจำโลก ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ดูในพระไตรปิฎก องฺ.อฏฺฐก.(ไทย)๒๓/๙๖/๑๕๙.

[๒๑] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๒๔ หน้า ๗๐.

[๒๒] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๓๔ หน้า ๕๐๐.

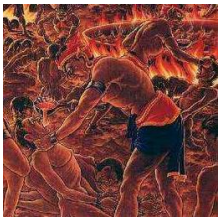
บรรลุโสดาบัน : ปิดประตูอบายภูมิ

อบายภูมิ คือ ถิ่นที่อยู่ที่ปราศจากความเจริญ[๒๓] ต้องเสวยวิบากกรรม รับโทษอย่างเดียว ได้แก่ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และนรก[๒๔]

นรก คือ สภาวะหรือแดนที่มีแต่ความเร่าร้อน ไม่มีความชื่นใจ มีแต่ความทุกข์ทรมาน หนีไม่ได้ **ตายก็ไม่ได้** จนกว่าจะสิ้นวิบากกรรม[๒๕] ได้แก่ มหานรก ๘ ขุม อุสสทนรก ๑๖ ขุม และโลกันตนรกอีก ๑ ขุม[๒๖]

พระพุทธวจนะบรรยายสภาพนรก ตัวอย่าง เช่น

"ยมบาล ใช้ขอเหล็กร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเกี่ยวปากให้อ้า แล้วใส่ก้อนโลหะอันร้อนแดงลุกเป็นแสงไฟเข้าไปในปาก ก้อนโลหะนั้นไหม้ปากบ้าง ไหม้คอบ้าง ไหม้ท้องบ้าง พาเอาไส้ใหญ่บ้าง ไส้น้อยบ้าง ของเขา ออกมาทางทวารหนัก เขาเสวยทุกขเวทนากล้า อย่างหนัก เผ็ดร้อน อยู่ในนรกนั้น <u>แต่ยังไม่ตาย</u> ตราบเท่าที่บาปกรรมนั้นยังไม่สิ้นไป"



๑. โกกาลิกสูตร พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ หน้า ๖๖๑
๒. สังกิจจชาดก พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๘ หน้า ๔๗
๓. อัตตทัณฑสูตร พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๙ หน้า ๔๘๒
๔. ขัคควิสาณสูตร พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓๐ หน้า ๔๐๕
๕. เนมิราชชาดก พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๒๘ หน้า ๒๕๘

---

[๒๓] อรรถกถาทีฆนิกาย มหาวรรค (ไทย) เล่ม ๙๕ หน้าที่ ๙๔. (มหามกุฏฯ)

[๒๔] อรรถกถาสังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ไทย) เล่ม ๒๖ หน้าที่ ๒๙๐.

[๒๕] อรรถกถามหาจุฬาฯ ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๕๓/๓๕๘.

[๒๖] อรรถกถาขุททกนิกาย อิติวุตตกะ เล่ม ๔๕ หน้า ๒๔๖.(มหามกุฏฯ)

อะไรเป็นสาเหตุให้ต้องตกนรก

บุคคลผู้มีความเห็นผิดว่า ชีวิตร่างกายเป็นของเที่ยงแท้ถาวร เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเรา เขา**ยังต้อง**ไปตกอบายภูมิได้อีก ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

"ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน[๒๗] เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก[๒๘] บุคคลผู้มีปัญญาทรามประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิหลังจากตายแล้ว จะไปเกิดในนรก"[๒๙]

ประหาณมิจฉาทิฏฐิได้อย่างไร?

มิจฉาทิฏฐิจะระงับได้ด้วยโสดาปัตติมรรค[๓๐] ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับมิจฉาทิฏฐิคือโสดาปัตติมรรคเท่านั้น[๓๑] ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

"บุคคลเมื่อรู้-เห็นจักขุโดยความไม่เที่ยง ..เห็นรูปโดยความไม่เที่ยง .. เห็นจักขุวิญญาณโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุสัมผัสโดยความไม่เที่ยงจึงละมิจฉาทิฏฐิได้ ฯลฯ เมื่อรู้-เห็นแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความไม่เที่ยง **จึงละมิจฉาทิฏฐิได้** บุคคลเห็นอย่างนี้ จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ (บรรลุโสดาบัน)"[๓๒]

---

[๒๗] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๙ ข้อ ๕๐๙ หน้า ๒๒๔.

[๒๘] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๓๐๔ หน้า ๓๙.

[๒๙] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๓๒ หน้า ๓๗๙.

[๓๐] การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนบรรลุโสดาบัน (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๓๘/๓๓๙)

[๓๑] ดูในคัมภีร์อรรถกถา องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๕๔/๑๙๐.

[๓๒] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๘ ข้อ ๑๖๕ หน้า ๒๐๐.

กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และสมาธิไม่สมบูรณ์ ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ เพราะจิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า"น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ"[๓๓] คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ มีพระพุทธวจนะยืนยันอีกว่า

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ..แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็น โสดาบัน ฯลฯ.."[๓๔]

พระโสดาบันแม้ไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิและปัญญา แต่ก็ได้บรรลุธรรมแล้ว หน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิยตบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในสมาธิ และปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป บรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้าอีกไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างแน่นอน

---

[๓๓] ดูในคัมภีร์ฎีกา (มหาจุฬาฯ) ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗.

[๓๔] พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่ม ๒๐ ข้อ ๘๗-๘๘ หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

หลักสูตรบันได ๗ ขั้นปิดประตูอบายภูมิ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ **ตลอด ๗ วัน** พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือ จักเป็นอนาคามี"[๓๕] และยิ่งกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อนก็สามารถบรรลุโสดาบันได้[๓๖]

ผู้ปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จตามหลักสูตรนี้ จะต้องมีพื้นฐานดังนี้

๑) เป็นผู้รักษาศีล ๕ อยู่เป็นปกติ

๒) มีความเชื่อว่า ในปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่จริง

๓) สติปัญญาดี ไม่กลัวตาย อยากเห็นผี (ชอบพิสูจน์)

๔) แม้รู้ว่าพ่อแม่เสียชีวิตก็ไม่เลิกกรรมฐาน เพราะเชื่อว่า "บุญกุศลที่ตนกำลังทำยิ่งใหญ่กว่าบุญกุศลใดๆ ที่จะอุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณได้"

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ตั้งอธิษฐานจิตว่า

"ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดาที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด"

---

[๓๕] พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๔๐๔ หน้า ๓๔๐.

[๓๖] พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๔๓ หน้า ๒๕๕.

๒) ในวันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักข-กรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธคุณ ๕ นาที เจริญเมตตา ๕ นาที เจริญอสุภะ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้ อุทิศส่วนกุศล : "ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้ว ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เถิด สาธุ สาธุ สาธุ"

บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แด่พระธรรมเจ้า แด่พระสงฆเจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๔. เมตตาแก่ตนเอง อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ,

อพฺยาปชฺโฌ โหมิ,อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อธุวํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน
ธุวํ มรณํ	ความตายเป็นของยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ	อันเราจะพึงตายเป็นแท้
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ
ชีวิตํ เม อนิยตํ	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มรณํ เม นิยตํ	ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ	พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน	สติปฏฺฐานสญฺญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ. ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อทฺธา อิมาย ปฏิปตฺติยา ชาติชราพฺยาธิมรณาทีหิ ปฏิมุจฺจิสฺสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมาทานพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่อาการพอง 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. รับประทานข้าวยาคู

๐๗.๓๐ น. สวดมนต์ ๑๕-๒๐ นาที เดินจงกรม สลับนั่งภาวนา

๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร

๑๒.๐๐ น. เดินคลายอิริยาบถ 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

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป - เห็นนาม

เดินจงกรม

ยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าเสมอกัน ปลายเท้าแยกออกจากกัน ศีรษะตรงไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะ ยืนเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า "ยืนหนอๆ" มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการยืน ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน) สติไปจับอยู่ที่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ จังหวะ เริ่มตั้งแต่จังหวะที่ ๑ - ๒ - ๓ ก่อนทุกครั้ง การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ **เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ**[๓๗] ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า **"เผลอหนอ"**

เดินกลับไปกลับมา ประมาณ ๓-๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึกที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำทับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น

---

[๓๗] ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหาและอุปาทาน ***อยาก***ให้เห็นชัดๆ บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน แต่หากกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

นั่งภาวนา

นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกข์เวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของ**วาโยธาตุ**ในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบ ของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งเบ่งท้อง <u>อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก</u> อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการ ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง – ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องจะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลง ของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด

๔. ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่ทัน พองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “พอง-ยุบ” ก็พอ

๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ ถูกหนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ

คอหรือขา ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่งหรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้นส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา – ซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”

๖. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ - ถูกหนอ” คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องไปพร้อมกัน ไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๗. พอง-ยุบปกติ ให้กลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้น ให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า “รู้ๆ” เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งบริกรรมตามอาการพอง-ยุบนั้น

โยคีบางคน พอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ(ความรู้สึก)นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่ง “นั่งหนอ”รวดเดียว จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิต หรือแสงสีปรากฏขึ้นให้กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอๆ” ให้กำหนดที่**อาการเห็น** ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” จนกว่าจะดับไป

กำหนดเวทนา

ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือ มากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น

ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” “ปวดหนอ” เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

กำหนดจิต

ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ อารมณ์ที่เป็นบาป ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจโดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ <u>จนกว่าสภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป</u>

กำหนดนอน

ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคง หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆๆ” ค่อยๆ เอนตัวลงนอน ภาวนาว่า “นอนหนอๆๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการพอง-ยุบต่อไป

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปธรรมทั้งหลาย คือ ราคะ 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 ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบว่า “ถูกหนอๆ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” “ตึงหนอๆ” ฯลฯ

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

พร้อมกับให้มีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้**อาการ**ของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี(ชอบใจ) หรือความยินร้าย(ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดพิจารณารู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาลง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพอง-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

นั่งภาวนา

พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะไหนชัด ระยะไหนไม่ชัด (ก็ให้จิตรู้**ชัด**ว่า “ไม่ชัด”) อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นิ่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายิ่งกำหนดอาการยิ่งนิ่ง **..ก็อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่มือทับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่อาการตึง ที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

กำหนดเสียง

จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบทันปัจจุบันดีอยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า "ได้ยินหนอ ๆ" พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก แล้วดับพรึบลงไปเลย ก็ให้กำหนดพิจารณารู้<u>อาการดับ</u>ของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

กำหนดทุกขเวทนา

เมื่อเพิ่มเวลานั่งเจริญภาวนา สภาวะทุกขเวทนาก็จะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด "ปวดหนอ ๆ ๆ" "ชาหนอ ๆ ๆ ๆ" "เจ็บหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ" **อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อย ๆ** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ...แสดงว่า

กำลัง**สมาธินทรีย์**แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาอินทรีย์ยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอารมณ์ภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้น ๆ จนกว่าจะจางหาย **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะกำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอารมณ์ใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้น จนกว่าจะจาง**หายไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๑.๒ ในขณะนั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัดรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ .. เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อ***อยากให้หาย*** แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอ ๆ” “ทุกข์หนอ ๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกปวดสุด ๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บแสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี่?”

ทุกขเวทนา แต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผิดศีลข้อที่ ๑[๓๘]

---

[๓๘] ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๓ หน้าที่ ๔-๖.

ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขออโหสิกรรม คือ ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษก่อนนั่งภาวนาว่า "ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ"

จากนั้น ให้เพิ่มสติสังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระตุกหนอ อึดอัดหนอ ไม่ชอบหนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

๒. ยิ่งกำหนด "ปวดหนอๆๆ" "ชาหนอๆๆๆ" "เจ็บหนอๆๆๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ... แสดงว่า ทั้งกำลัง**สมาธิ**และกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อช้า ๆ แต่หนักแน่น "ปวดดดดดหนอ" รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา "ปวดหนอๆ" "ชาหนอๆ" "เจ็บหนอๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลัง**สมาธินทรีย์**อ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ

คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงเร็ว ให้กำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-ปวดหนอ” สลับกัน

รับประทานอาหาร : ในขณะฉันพึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุก ๆ ระยะ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆๆ” “กลืนหนอๆ

การกำหนดต้นจิต : ถามว่า “ เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆๆ” “อยากตักหนอ - ตักหนอๆๆ” เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า “อยาก...หนอ”

เวลาจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้นต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ตื่นนอน : กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง ให้ได้ทุกครั้ง “พลิกหนอๆๆ” “ลุกหนอๆๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “ย่าง-เหยียบๆๆ”

อิริยาบถกราบ : กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย

โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น

กำหนดยืน สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทยัพพยญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนม ถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคีผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมง ได้แล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็น รู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก-ก่อนเหยียบทุกครั้ง 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 รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่**ไม่ต้องบริกรรม** สำทับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกส้น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบเทน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง และเพิ่มจังหวะเดินจงกรมจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรมถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ **จนหายไป** จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

นั่งภาวนา

ขณะกำหนด “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้วยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะหยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือในขณะท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

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

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่งจิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูปนามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณ

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

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

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

ยืนกำหนด : กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” ก่อนลุกขึ้นยืน***ทุกครั้ง*** และในขณะยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะกำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็น**อาการดับของจิต**ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืนที่เป็นไปพร้อมกับการบริกรรมนั้นด้วย จิตที่รู้ยืน

ดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวดเมื่อย หรือมึนงงอยู่นาน ก็ให้ยืนกำหนดอาการเท่าที่อาการนั้นยังคงอยู่ แม้จะนานถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็ตาม

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 สัปหงกหรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

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

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

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

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

พิเศษ : นั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะเห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบาย จนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับ**นิ่ง**ๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกันติ อยากให้พอง-ยุบชัด เหมือนวันก่อนๆ จึงสูดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตตาบังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง รู้สึกเบื่อเซ็งไม่ได้ดั่งใจ ฉะนั้นให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ” รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนดตามอาการว่า “เบื่อหนอๆๆ” “เซ็งหนอๆๆๆ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อิริยาบถฉัน : เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

อิริยาบถนอน : กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพองหรือตอนยุบ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลยตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตคิด ดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากมอง

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือ

สำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" สลับจุดไปเรื่อย ๆ คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นย้อยขวา, ที่ก้นย้อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากพอง-ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถูก ว่าชัดเจนหรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดเจนให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า "รู้หนอ" แทน หากส่วนไหนหายไป ส่งจิตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข่าขวา เข่าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย เป็นต้น

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั่น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลินจนอาการพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ท่อง** "พองหนอ-ยุบหนอ"อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั่นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มีหรือหายไปก็ให้กำหนดว่า "หายหนอ" "ไม่มีหนอ" อย่านั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลิน จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวะธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า "พองหนอ-เพลินหนอ" "ยุบหนอ-เพลินหนอ" "พองหนอ-สบายหนอ" "ยุบหนอ-สบายหนอ" ถ้ามีอาการสั่นมากให้กำหนดตามอาการว่า "สั่นหนอๆ" "โยกหนอๆ" หรือ "อยากสั่นหนอๆ" "อยากโยกหนอๆ" จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า **"หยุดหนอ"** ดังๆ

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

อิริยาบถฉัน : อมอาหารนานๆ กำหนดต้นจิต "อยากเคี้ยวหนอๆๆ" จนหายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนเคี้ยวทุกๆ คำ

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

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

อิริยาบถนั่ง : ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งมีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบ <u>ชัดเจน</u>มาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน ให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการพอง-ยุบ ตัด "หนอ" ออก "พองๆๆ" "ยุบๆๆ" สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบานิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ "พองหนอ" "ยุบหนอ" ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบามากเหมือนจะหลับ ก็ตาม**ดูจิต** ว่าหลับอย่างไร

โยคีบางท่าน กำหนดอยู่ดีๆ อาการพอง-ยุบกลับเร็วแรงขึ้นมาเอง

ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า "รู้ๆๆๆ" ไม่ต้องใส่ "หนอ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ขอย้ำว่า "ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้..อย่างเด็ดขาด" **รู้ตามอาการ**อย่างเดียว ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย..

หลังจากนั้น เมื่ออาการพอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับการเดินและนั่งภาวนา เป็น **๑ ชั่วโมง**เท่ากัน เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อยและเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะตัณหา มานะ ทิฏฐิ "ตัณหาหนอ"(อยากหนอ) "มานะหนอ"(ยึดหนอ) "ทิฏฐิหนอ"(นึกหนอ)

อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มอาการรู้ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ "ยกหนอๆๆๆๆ" "ย่างหนอๆๆๆๆ" "เหยียบหนอๆๆๆๆ" คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับ**ไป..โดยไม่หันไปมองหรือเผลอพูดคุย ให้ได้ทันก่อน***ทุกครั้ง***

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน***ทุกครั้ง*** ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือ กำหนดรู้การดับไปของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิตชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า "ดับหนอ" หรือ "รู้หนอ" ด้วย

รับประทานอาหาร : กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยว***ทุกครั้ง*** กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืน***ทุกคำกลืน*** ขณะเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อน จึงกลืน***ทุก ๆ คำกลืน*** กำหนดให้ได้ ๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตาม**อาการรู้**นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุก ๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

๓. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้นไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป ถ้าเห็นแสง**สี** หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔) **แก้โดย :** เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐ %

๕. เพิ่มการสังเกตรู้ – เห็นอาการดับของจิต(ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือดับไปทั้งอารมณ์ และจิต(ตัวรู้)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอา**นิพพาน**มาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับ มหาจุฬาเตปิฎกํ,๒๕๐๐.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ .**พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____.**อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา**,กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

_____ .**ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.**กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____ .**วิสุทฺธิมคฺคปกรณ.**กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญาณ ,๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ . **อภิธมฺมตฺถวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

_____ . **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. **อานาปานสติภาวนา** ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ , ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี. **คู่มือวิปัสสนาจารย์เบื้องต้น,** เอกสารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา มจร.บาฬีพุทธโฆส