พิมพ์เผยแผ่โดย
คณะมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๗/๒๕๕๖ พระศรีศาสนวงศ์
วัดบางนาใน เขตบางนา กรุงเทพมหานคร

(บันได ๗ ขั้น)

# บรรลุธรรมในชาตินี้

## พระพุทธวจนะ

"ผู้มีสัมมาทิฏฐิ ย่อมล้างมิจฉาทิฏฐิได้ ย่อมล้างบาปเป็นอันมาก ที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรมเป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มที่ เพราะสัมมาทิฏฐิเป็นปัจจัย"

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

## มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถาบันอุดมศึกษา เปิดสอนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ศึกษาภาคทฤษฎี ๓ เทอม และปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ตั้งอยู่ที่ วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ถ.นครชัยศรี อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๑.

**เปิดสอนปริญญาโท**

สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

**เปิดสอนปริญญาเอก**

สาขาบาลีดุษฎีบัณฑิต (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

**ผู้บริหาร**

| | |
|---|---|
| สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ | รองอธิการบดี |
| พระราชรัตนมุนี (บุญเทียม) | ผอ. สนง. วิทยาเขตฯ<br>โทรศัพท์ ๐๘๙-๒๑๔-๘๕๑๖ |
| ดร.พระมหาสุรชัย วราสโภ | ผอ.สนง. วิทยาลัยสงฆ์<br>โทรศัพท์ ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔ |

## สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

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

๒) วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน (สยาดอภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้าม ด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย (ติดต่อแม่ชีเกสร ชาวเชียงใหม่)

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

สนใจพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อที่โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ คุณสมชาย โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๘ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

# คำนำ

เป้าหมายในการสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ การช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้ออกจากทุกข์ โดยไม่สนใจว่าเขาเป็นชนชาติใด นับถือศาสนาใด หากแต่เขาเหล่านั้นประจักษ์แจ้งด้วยตนเองแล้วว่า ชีวิตเป็นของชั่วคราว แม้ได้ประสบสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ตามมาด้วยความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และยังต้องไประทมทุกข์อยู่ในนรก อย่างหาที่สิ้นสุดไม่ได้

ยุคปัจจุบัน วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า ตัดแต่งพันธุกรรมสัตว์และพืชได้ เอายีนด้อยออกไป ทำให้สัตว์และพืชนั้นๆ ทนโรคทนแล้งได้ดี แล้ว ในชีวิตเราที่เคยทำผิดทำพลาดกันมาทุกคน อะไรคือยีนด้อยในจิตวิญญาณ ที่ทำให้เรายังต้องไประทมทุกข์อยู่ในอบายภูมิ ๔ ต้องไปตกนรกหมกไหม้ และจะกำจัดยีนด้อยชนิดนี้ได้อย่างไร

คำตอบในเรื่องนี้ หากตอบไป ก็เป็นเพียงการกล่าวอ้างเอาเอง จึงขอตอบด้วยหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยสรุปคือ กิเลส ๒ ใน ๑๐ ประการ ที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องตกนรกได้อีก ได้แก่ มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา กิเลสทั้ง ๒ นี้สามารถกำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณให้ได้ เพียงเท่านั้น ดังข้อมูลหลักฐานจากพระคัมภีร์ ที่ยกมาอธิบายในหนังสือเล่มนี้แล้ว

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี
นธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ. พธ.ม. (วิปัสสนา)

# 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 คัมภีร์อรรถกถ ปฏิสัมภิทามรรค ภาษาบาลี 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

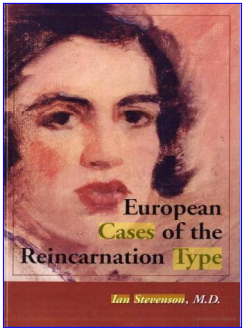
๑. **“20 ผู้กลับชาติมาเกิด”** โดย Ian Stevenson , M.D. (ศ.นพ. เอียน สตีเวนสัน) มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย พิมพ์โดยอภิธรรมมูลนิธิ ตรงข้ามพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

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 ได้สัมผัสความหลุดพ้นจากรูปกาย และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา คือ ได้เจโตวิมุตติขั้นอรูปสมาบัติก่อนที่จะได้ปัญญาวิมุตติ[๑๔]

๔.๒ ปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ ไม่ได้สัมผัสความหลุดพ้นจากรูปกาย 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.

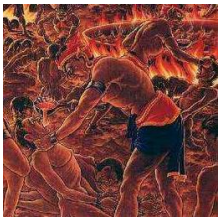
# บรรลุโสดาบัน : ปิดประตูอบายภูมิ

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 หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก[๒๘] บุคคลผู้มีปัญญาทราม ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิหลังจากตายแล้ว 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.

# การบรรลุโสดาบัน

ผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่านเข้าใจว่า การปฏิบัติสมถภาวนาดีกว่าวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถะฝึกแล้วทำให้เหาะได้ รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์คาถาอาคมได้ ส่วนวิปัสสนาล้วนๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด หาที่สุดของภพชาติไม่ได้ ยังต้องตกอบายภูมิ ทรมานในนรกอีกนับชาติไม่ถ้วน ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ นั้น ถึงแม้จะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่ขลัง แต่ก็เหลือภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปก็จะไม่ตกอบายภูมิอีกเลย ไม่ว่าอดีตเคยทำบาปอกุศลไว้มากมายปานใดก็ตาม

ผลจากสมถะไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตาม ยังเป็นเพียงโลกีย์[๑] เป็นของปุถุชน เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้[๒] เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ[๓] ฌานสมาบัติของพวกฤาษีและนักบวชในศาสนาต่างๆ เป็นของมีมาก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า[๔] เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอก[๕] มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิสามารถทำสมาธิจนได้สมาบัติ ๘ แต่ยังมีมิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตา และยึดถือในอรูปฌานนั้นว่าเป็นนิพพานก็มี[๖] ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ

ยุคปัจจุบัน วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า ตัดแต่งพันธุกรรมสัตว์และพืชได้ (GMO) เอายีนด้อยออกไป ทำให้สัตว์และพืชนั้นๆ ทนโรค ทนแล้งได้ดี ..แล้วในชีวิตเราที่เคยทำผิดทำพลาดกันมาทุกคน อะไรคือยีนด้อยในจิตวิญญาณที่

---

[๑] ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ. (บาลี )๒/๑๙๕,๑๙๗.

[๒] ดูรายละเอียด วิ.ม. (บาลี) ๗/๓๕๕/๑๖๑

[๓] ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓ , ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

[๔] ดูรายละเอียด ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๒๘๓, ม.มู.(ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐.

[๕] ดูใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๕๗๓.

[๖] ที.สี. (บาลี) ๙/๕๐/๒๒, ที.สี.(ไทย) ๙/๕๐/๔๗, ขุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

ทำให้เรา ยังต้องไปตกนรกหมกไหม้ และจะกำจัดยืนด้อยชนิดนี้ได้อย่างไร

ในเรื่องนี้ หากตอบไปก็เป็นเพียงการกล่าวอ้างเอาเอง จึงขอตอบด้วยหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยสรุป คือ กิเลสที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องตกนรก ได้แก่ **มิจฉาทิฏฐิ** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน[๗] เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก[๘] บุคคลผู้มีปัญญาทรามประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว จะไปเกิดในนรก"[๙]

มิจฉาทิฏฐิกิเลสนี้ กำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาบรรลุโสดาปัตติมรรคญาณเพียงเท่านั้น[๑๐] ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับมิจฉาทิฏฐิคือโสดาปัตติมรรค เท่านั้น[๑๑] ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

"บุคคลเมื่อรู้-เห็นจักขุโดยความไม่เที่ยง ..เห็นรูปโดยความไม่เที่ยง .. เห็นจักขุวิญญาณโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุสัมผัสโดยความไม่เที่ยง จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ ฯลฯ เมื่อรู้-เห็นแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความไม่เที่ยง (โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา) จึง**ละมิจฉาทิฏฐิได้** บุคคลเห็นอย่างนี้ จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ (พระโสดาบัน)"[๑๒]

เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ ประหาณมิจฉาทิฏฐิ

---

[๗] ดูใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

[๘] ดูใน องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๔/๓๙.

[๙] ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๗๙.

[๑๐] ดูใน องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๓๘/๓๓๙)

[๑๑] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๕๔/๑๙๐.

[๑๒] ดูใน สํ.ส. (ไทย) ๑๘/๑๖๕/๒๐๐.

และวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่จะละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว[๑๓] เปรียบเหมือนพืช GMO ที่ถูกตัดแต่งยีน**ด้อย**ออกไปเล้ว งูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว ถึงจะมีความเกรี้ยวกราดอยู่ แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก

พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้มีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมีความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกียสุขด้วยการเสพสุราของมึนเมา แม้ยังต้องอยู่ท่ามกลางโลกธรรม ๘[๑๔] แต่ก็จะไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกขบกัดอีกต่อไป การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของพระโสดาบัน เปรียบเหมือนกับลิ้นงูในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนฝ่ามือที่ไม่มีแผล คนลงในหม้อยาพิษ ย่อมไม่เกิดโทษ[๑๕]

พระโสดาบันจะบรรลุอรหันต์อีกไม่เกิน ๗ ชาติโดยอัตโนมัติ เมื่อบรรลุอรหันต์แล้ว ก็จะได้ประสบสุขในพระนิพพานอย่าง**ถาวร** ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก เพราะเป็นบรมสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ ๕ อีกต่อไป[๑๖]

---

[๑๓] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

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

[๑๕] ดูใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๔/๗๐.

[๑๖] ดูใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐.

# กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุโสดาบัน แม้ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และสมาธิไม่สมบูรณ์ ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์ ๕ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ เพราะจิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า“น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ”[๑๗] คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ มีพระพุทธวจนะยืนยันไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำ**สมาธิพอประมาณ** มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อย[๑๘]บ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสม(แก่มรรคผล)ไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์[๑๙] สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้า[๒๐]

พระโสดาบัน แม้ยังไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิ และปัญญา แต่ก็เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว[๒๑] และได้บรรลุธรรมแล้ว[๒๒] หน่วงนิพพานมาเป็น

---

[๑๗] ดูใน ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗. ดูเพิ่มเติมหน้า ๔๐๙.

[๑๘] อาบัติที่เหลือ เว้นปาราชิก ๔ ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๑.

[๑๙] อาบัติปาราชิก ๔ ดูใน องฺ.ติก.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๗/๒๓๔.

[๒๐] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๑๓.

[๒๑] ความถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิ ๕ ประการ คือ (๑) กัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ (๒) ฌานสัมมาทิฏฐิ (๓) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ (๔) มัคคสัมมาทิฏฐิ (๕) ผลสัมมาทิฏฐิ (องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๕/๗๑)

อารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิยตบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในสมาธิ และปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป บรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้า อีกไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างแน่นอน[๒๓]

## หลักปฏิบัติเบื้องต้น

๑. ปฏิญาณตนมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า ขอปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเต็มที่ เต็มเวลา ด้วยการเอาชีวิตเข้าแลก

๒. ขอขมาพระรัตนตรัย น้อมจิตขอขมาว่า “หากแม้นข้าพเจ้า เคยสบประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ด้วยกายกรรมก็ดี ด้วยวจีกรรมก็ดี ด้วยมโนกรรมก็ดี รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ขอโทษล่วงเกินนั้นจงหมดสิ้นไปอย่าได้เป็นบาปกรรมขวางกั้นการปฏิบัติ และขอให้ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติธรรมตามทางสติปัฏฐาน ๔ ได้ราบรื่น และบรรลุถึงมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ด้วยเทอญ”

- ขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์
- ขอขมาบิดามารดา (ภิกษุไม่ต้องขอขมา) ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินและอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

---

[๒๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๗. ชื่อว่า อปรามัฏฐะ เพราะตัณหาและทิฏฐิไม่เกาะเกี่ยว และเพราะใคร ๆ ไม่สามารถปรามาสได้ว่า ท่านเคยต้องอาบัตินี้มา

[๒๓] ไม่ตกไปในอบาย ๔ อีกแล้ว ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

- ขอขมาผู้มีคุณศีล คุณธรรม หรือบุคคลอื่นๆ ที่รู้ตัวว่าอาจจะเคยล่วงเกินไว้

หมายเหตุ หากเป็นโทษล่วงเกินที่ได้กระทำต่อครูอาจารย์ บิดามารดาในปัจจุบันชาตินี้ หากบุคคลผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ให้ไปขอขมาต่อหน้าท่านด้วยตนเอง หากไม่มีชีวิตอยู่แล้ว หรือไม่สามารถไปได้ก็ให้ขอขมา ณ ที่อยู่ของตนโดยน้อมจิตส่งไปขอขมา

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

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

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

คำอธิษฐานตั้งจิตปรารถนา : “ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ถวายทาน รักษาศีล เจริญสมถะ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้กระทำแล้วจนถึงวันนี้ ขอจงเป็นปัจจัยอุดหนุนให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรค ผล นิพพานด้วยเทอญ”

๔. วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้ อุทิศส่วนกุศลว่า : “ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เป็นต้น ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เถิด สาธุ สาธุ สาธุ”

**หมายเหตุ** ให้อุทิศส่วนกุศลไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิตปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย เป็นสุข พ้นทุกข์อย่างจริงใจ

**ฝึกกราบด้วยสติ** ให้โยคีนั่งคุกเข่าเตรียมกราบ ส้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) เอามือขวา - ซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา - ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้ง**กำหนด**[๒๔] ด้วยสติว่า “พลิกหนอๆๆ” โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อเวลาจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว ต่อจากนั้น โน้มตัวลง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอๆ” กำหนดว่า “ลงหนอๆ” เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” กำหนดเคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย “เคลื่อนหนอๆ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงทีละข้าง กำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว ต่อจากนั้นนิ่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธคุณ ใช้เวลาประมาณ ๑ – ๓ นาที แล้วกำหนดจิต “อยาก

---

[๒๔] กำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง***ใส่ใจ*** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิสีลสิกขา** ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิจิตตสิกขา** ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิปัญญาสิกขา** ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

เงยหนอ” เวลาเงยก็กำหนดว่า “เงยหนอๆ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีกครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

**หมายเหตุ** ขณะกราบควรจะหลับตากราบจะดีมาก และให้ทำช้า ๆ กำหนดถี่ๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ หนอขึ้นไปจึงจะดี สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร เพราะขณะที่เรากราบพระอยู่ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ได้สติ สมาธิ ปัญญา และกั้นกิเลสได้เหมือนกัน

**ฝึกเดินจงกรม** ยืนตัวตรง เอามือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าทั้ง ๒ ชิดเสมอกัน ส่วนปลายเท้าแยกออกจากกันพอประมาณยืนถนัด(ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ศีรษะตั้งตรงไม่ควรเอียงซ้าย หรือเอียงขวา ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ศีรษะของผู้ปฏิบัติก็จะไม่ก้มและเงยจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนาน ๆ เมื่อท่ายืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ความรู้สึกยืน ที่ร่างกาย อย่าให้สติออกไปจากร่างกาย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ หน หรือจนกว่าจะพร้อมที่จะเดิน พร้อมกับมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้านและทั้งข้างบน –ข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ กำหนดพิจารณารู้รูปยืนให้ชัดเจนดีแล้ว ให้ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน) จากนั้นให้เคลื่อนสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกัน ไม่ให้ก่อนไม่ให้หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวา ที่ยกขึ้นพร้อมกันไปด้วย เรียกว่าให้ครบองค์ ๓ คือ ๑) การยกเท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า “ขวา” และ ๓) ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ยกขึ้น ขณะว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ พร้อมกับลากเสียงยาวๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย

ในขณะที่จะว่า “หนอ” และขณะว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

**ฝึกนั่งภาวนา** เมื่อเดินครบเวลาที่กำหนดไว้ ก็กำหนดเดินไปยืนที่อาสนะสำหรับนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืน แล้วให้นั่งลง : โดยเวลานั่ง ให้ขยับเท้าขวาไปข้างหน้อ ค่อยๆ ย่อตัวลง เอาเข่าซ้ายลงถึงพื้นก่อนตามด้วยเข่าขวา จะอยู่ในท่าคุกเข่า สำหรับภิกษุ สามเณรและอุบาสก ให้เอาส้นเท้าซ้ายทับส้นเท้าขวา แล้วนั่งทับส้นลงไป เอามือขวาจับข้อเท้าขวา ขึ้นมาวางทับเท้าซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย หัวแม่มือชนกันหรือหัวแม่มือขวาทับหัวแม่มือซ้ายก็ได้ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ทอดสายตาลงต่ำประมาณ ๑ วา หน้าของผู้ปฏิบัติจะไม่ก้ม ไม่เงยจนเกินไป จะพอดี และศีรษะ ลำคอไม่ควรให้เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ควรตั้งให้ตรง ถ้าเป็นอุบาสิกาให้นั่งพับเพียบ สำหรับคนชรามากและผู้มีร่างกายไม่พร้อมก็ให้นั่งเก้าอี้ได้

**ข้อสำคัญ** : ตั้งแต่เริ่มนั่ง ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จนี้ ให้ภาวนาว่า “ย่อหนอ” “ลงหนอ” “นั่งหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณา รู้อาการนั่งนั้น ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องพองว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพองนั้น ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย เวลาหายใจออกท้องยุบลง ให้ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องยุบว่า ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ นั้นมีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย

**วิธีนั่ง**

๑. นั่งขัดสมาธิ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง

๒. เพ่งความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง

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 และสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

**สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด**

๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)

๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง - ยุบ

๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เสา (เว้นแก้สภาวะหรือที่จำเป็น)

๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงมาใช้

๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า - ออก หวังให้เห็นอาการพอง-ยุบชัด

**ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด**[๒๕]

๑. ห้ามเคลื่อนไหวขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่งๆ)

---

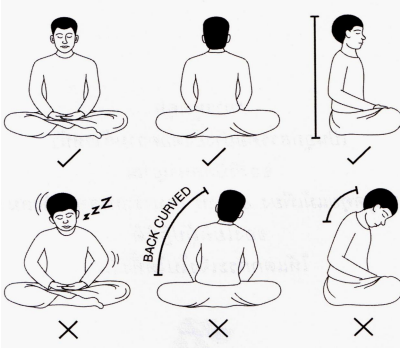
[๒๕] พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔.** (ฉบับปรับปรุงใหม่)., ๒๕๔๙,หน้า ๗๓.

๒. ห้ามลืมตา เพื่อสอดส่ายสายตา หาอารมณ์ภายนอก

๓. ห้ามนั่งตัวงอ ตัวเอียง พิงฝา-เสา นั่งท้าวแขนหรือก้มศีรษะ

๔. ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะนั่งภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ

๕. ห้ามบังคับลมหายใจเข้า–ออกแรงๆ หรือยาว, (ซึ่งผิดธรรมชาติ)




**ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง - ยุบ ได้ยากควรกระทำ** ดังนี้

การปฏิบัติธรรมควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งสมาธิ ทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ในขณะย่อตัวลงนั่งพึงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวโดยบริกรรมว่า ลงหนอๆ พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า นั่งหนอๆ จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ”

**สำหรับผู้กำหนดพอง/ยุบไม่ได้** มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ

๒. กำหนด นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้อาการที่ตัวนั่งอยู่

๓. ขณะกำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น

๔. กำหนดว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)

๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพอง-ยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ

๖. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ชัดเจน หรือพอง-ยุบไม่มี

๗. ขณะที่กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง และอาการถูก ต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้อาการด้วย

๘. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ

๙. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดพอง-ยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดพอง-ยุบทีหลัง

๑๐. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมากให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ หรือ รู้ๆๆ เพียงแค่รู้ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการพอง/ยุบที่เร็วนั้น

## คำบริกรรมว่า “หนอ”

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียงพอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตฟุ้งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า“หนอ”ต่อท้าย ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษย์ยานุศิษย์สืบต่อมา ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด - เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ - ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพม่ามักประกอบกิริยาคุมพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง-เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด-เปงแด (พองอยู่-ยุบอยู่) อย่างไรก็ตามคนไทยทั้งประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ-ยุบหนอ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น[๒๖]

คำนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธิ) ท่านอธิบายว่า คำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า **วฏฺฏสํสารํ ตาเรตีติ วโต (ธมฺโม)** แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า“หนอ” หมายถึง“สติปัญญา”[๒๗]

---

[๒๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** หน้า ๑๗๔.

[๒๗] พระครูประสาทสังวรกิจ, **ธรรมะภาคปฏิบัติ,** (กรุงเทพ : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย , ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่าหนอที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยวสิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังช้าไป หากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึงสักแต่ว่าเจ็บ ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถือมั่น ไม่ใส่ใจ ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้[๒๘]

พระครูประคุณสรกิจ กล่าวถึง ประโยชน์ของคำว่า หนอ ที่ต่อท้ายมีอยู่ ๘ ประการ คือ

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิ ได้แก่กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด[๒๙]

---

[๒๘] วริยา ชินวรรโณ และคณะ. วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗. หน้า ๒๕๒.

[๒๙]พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชิโนรโส),. การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗. หน้า ๔๖.

**การส่ง-สอบอารมณ์**

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ได้นั่งสมาธิตามที่กำหนดไว้ และได้เจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ครูผู้ฝึกจะเป็นผู้ติดตามผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติเล่าถึงผลการปฏิบัติที่ทำไปแล้วให้กันและกันฟัง เมื่ออาจารย์ผู้สอนได้ทราบแล้วจะได้ชี้แนะสิ่งที่ควรแก้ไข หรือสั่งที่ควรจะทำต่อไป

**วิธีรายงานอารมณ์**

เพื่อเป็นการทดสอบผลของผู้ปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนจะสอบอารมณ์ในประเด็นต่าง ๆ เช่น

- สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทั้งวันที่ผ่านมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่
- จับสภาวะอาการ พอง-ยุบ อาการเดินได้หรือไม่
- รักษาทวารทางตาได้หรือไม่
- กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่
- กำหนดเวทนาได้อย่างไร
- กำหนดอาการทางทวารทั้ง ๖ ได้ทันหรือไม่ และได้ประสบการณ์อะไรจากการกำหนด
- ให้รายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเดาขึ้นเอง รายงานอารมณ์เท่าที่จำได้และปรากฏชัด อาจารย์จะได้ช่วยแก้ไขได้ตรงจุด
- การส่งอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นสำคัญๆ เท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาชี้แนะข้อควรปฏิบัติขั้นต่อไป

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) เคยเล่าเหตุการณ์การสอบอารมณ์ระหว่างพระอาจารย์กับโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ไว้ว่า

พระอาจารย์ “เมื่อนิมิตมา วิธีถูกต้องให้กำหนดเห็นหนอ ๆ ๆ ถ้า ๓ หนหาย แสดงว่าสติสมาธิดีขึ้น ถ้ากำหนดเห็น

หนอๆ ๆ นิมิตหายช้า แสดงว่าสติสมาธิอ่อนใช้ไม่ได้ จะแก้อย่างไร ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมใหม่ สมาธิไม่พอ”

“หลวงพ่อทำมากี่ปี”

พระโยคี “๔๓ ปี”

พระอาจารย์ “ไปถึงไหน”

พระโยคี “ถึงธรรมกาย”

พระอาจารย์ “ดี ดีแล้วหลวงพ่อ ต่อไปให้เดิน ๓๐ นั่ง ๓๐ ”

เมื่อไปสอบอารมณ์ใหม่

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรบ้างหลวงพ่อ นั่งเห็นอะไรบ้าง”

พระโยคี “เห็นพระพุทธเจ้า จับมือถือแขนกันได้พูดคุยกันได้”

นี่ญาณ ๓ (สัมมสนญาณ) เราก็รู้แล้วท่านตอบไปตามเรื่อง นั่นเป็นอารมณ์ของสมถะ

พระอาจารย์ “ดีหลวงพ่อให้หลวงพ่อกำหนด เห็นหนอ ๆ ๆ นี้จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา” เห็นหนอ ๆ ๆ ๘ หนหายนี้สมาธิอ่อนใช้ไม่ได้ ต้องเพิ่มให้เดิน ๔๐ นั่ง ๔๐ (นาที)”

พอเดิน ๔๐ นั่ง ๔๐ เวลาสอบอารมณ์วันหลัง

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรหลวงพ่อ”

โยคี “เห็นพระสงฆ์เยอะ”

พระอาจารย์ “หลวงพ่ออยู่ที่ไหน”

โยคี “ผมก็นั่งอยู่กับท่าน”

นี่กรรมฐานรั่ว เราก็ไม่ว่า

พระอาจารย์ “ดีหลวงพ่อ แต่ให้กำหนด เห็นหนอ ๆ ๆ”

๖ หนหาย ดีขึ้นกว่าวานนี้หน่วยหนึ่ง แต่ยังใช้ไม่ได้ สมาธิยังไม่พอ ให้เดิน ๕๐ นั่ง ๕๐ นาที

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรหลวงพ่อ (เดิน ๕๐ นั่ง ๕๐)”

พระโยคี “ธรรมกายมาบ่อย ๆ”

พระอาจารย์ "ดี ในประเทศไทยหลวงพ่อทำได้ดีมาก แต่ให้หลวงพ่อกำหนดครับ เห็นหนอ ๆ"

พระโยคี "เวลากำหนดเห็นหนอ ๆ พอเห็นหนอหนที่ ๓ นี่ขาดวับ ตกใจเลย จึงคิดได้ว่า โอ เรานี้เป็นขี้ข้าคนมาหลายสิบปีแล้ว ไม่เท่าไหร่ก็จะตาย"

พระอาจารย์ "ตรงที่มันขาดวับ ก็คือ ญาณที่ ๔ นั่นแหละ อุทยัพพยญาณ เห็นรูปนามเกิดดับจริงๆ ที่พิจารณาว่า เรานี้เป็นขี้ข้าของคนมาหลายสิบปีนี้ เป็นญาณที่ ๓ใช่จินตาญาณ ส่วนที่มันขาดวับ นั่นญาณ ๔ สภาวะธรรมที่หลงทาง ก็หลงทางอยู่ตรงนี้"

การที่ผู้ปฏิบัติกล่าวว่า ตนได้เห็นพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระสาวกสถิตย์อยู่ในอายตนะนิพพาน หรือได้เห็นกายอรูปพรหม กายพระอริยบุคคลก็ดี จึงเป็นเพียงนิมิตที่เกิดจากสมาธิ ด้วยการนึกไปโน้มไป เป็นเพียงอารมณ์ของสมถะ มิใช่อารมณ์ของวิปัสสนา เพราะในวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณอย่างแก่ จนถึงปัจจเวกขณญาณไม่มีนิมิต มีแต่รูป-นามล้วน ๆ เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ มิใช่อารมณ์บัญญัติ จึงเป็นบทพิสูจน์ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างอารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในสมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ ในวิปัสสนากรรมฐานมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ เรื่องของนิมิตเป็นเพียงผลระดับขั้นพื้นฐานของการเจริญทั้งสมถ-กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุปกิเลสที่เกิดขึ้น หากไม่มนสิการให้ดีจะเกิดการชื่นชมหลงไหลหลงทาง เข้าใจว่าถึงเป้าหมายแล้ว แต่แท้ที่จริงยังห่างไกลนัก[๓๐]

---

[๓๐] มาลี อาณากุล. "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิ มรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์". **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

# หลักสูตรบันได ๗ ขั้น บรรลุโสดาบันในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ **ตลอด ๗ วัน** พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี"[๓๑] และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้[๓๒]

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 บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด"

๒) ในวันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธคุณ ๕ นาที เจริญเมตตา ๕ นาที เจริญ อสุภะ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

---

[๓๑] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

[๓๒] ดูใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้ อุทิศส่วนกุศล : “ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกายสุขใจ 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. แผ่เมตตาแก่ตนเอง 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 ไม่มี

ความเดือดร้อน 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 ที่ได้มีโอกาสมาสมาทาน ปฏิบัติพระ-กรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

| | |
|---|---|
| เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ | พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา |
| เอกายเนน มคฺเคน | สติปฏฺฐานสญฺญินา. |

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ 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 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. 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

## ฝึกปฏิบัติ

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติได้ครบ ๓๐ นาที ทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

**๑. ฝึกเดินจงกรม** ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ"[๓๓] ยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอ เพื่อใช้สติพิจารณาดูรูปยืน ให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิด ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วาหรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตึงของวาโยธาตุ[๓๔] การกำหนดอิริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า ยืนหนอๆ ให้รู้ลักษณะของสภาวะอาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

## วิธีปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตรง ยืดตัวตรง ไม่โยกตัว ศีรษะตรง ไม่โยกศีรษะ
๒. ลำคอตรง หน้าตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้าให้มากไป
๓. เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อย ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน

---

[๓๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

[๓๔] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** พระคันธสาราภิวงศ์แปล, หน้า ๗๗.

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 ไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้า รวดเดียว พร้อมกับบริกรรมสำทับลงไปช้า ๆ ว่า "ยืน..หนอ" จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้า ขึ้นไปถึงปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า "ยืน..หนอ" ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ เที่ยว จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน "อยากเดินหนอ" ต่อไป

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๒ ระยะ คือระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที การเดินจงกรม ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่ยกเท้าขึ้น **เหวี่ยงลงถูกพื้น**[๓๕] กำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าว อย่าเผลอ ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า **"เผลอหนอ"** มีรายละเอียด ดังนี้

เดินกลับไปกลับมา ช้าๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ประมาณ ๓- ๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย ส่งจิตกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึก

---

[๓๕] ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหา และอุปาทาน..***อยาก***ให้เห็นชัดๆ..บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้ง หรือเบื่อเซ็งไปเลย แต่หากเคยปฏิบัติมาเกิน ๕-๗ วันแล้ว ยิ่งช้า..ยิ่งดี ยิ่งเห็นสภาวะชัด

ของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน) ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้น ๆ ไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรมสำทับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้น ๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอย-เบาๆ ก็ดับไป..มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่ พอยกเท้าขึ้นอาการตึงๆ ดับไป กลับมีอาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่ เป็นต้น

ยิ่งเคลื่อนไหวช้ายิ่งเห็นอาการชัด ในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิดเกิดขึ้น หรือเผลอคิด ให้หยุดเดินก่อน แล้วส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร บริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” 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 อย่าแกล้งตะเบ็งท้อง <u>อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก</u> อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการหายใจปกติ (คือ เรายืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ เรามีอาการหายใจเป็นปกติอย่างไร เราก็หายใจตามปกติอย่างนั้น แต่ต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่เป็นปัจจุบันนั้นๆ) ให้ภาวนาอย่างนี้ตลอดไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้ อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่าง

กลาง ๑ ชั่วโมง อย่างสูง ๒ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น แล้วแต่ความเหมาะสม แก่สติปัญญา บุญวาสนาบารมี แก่การทรมานกิเลสของบุคคลผู้เข้าปฏิบัติ

โยคีบางคน พอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า "พอง-ยุบ" ไม่ต้องใส่ "หนอ" ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพองเป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือกำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า "นั่งหนอ" รวดเดียว จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น "ถูกหนอ" แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก "นั่งหนอ" จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น "ถูกหนอ" ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

**๓. ฝึกกำหนดเวทนา** เวทนา ๓ ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา พูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือความสบาย ความไม่สบาย และเฉยๆ

ในขณะที่เรานั่งอยู่นั้น (หรือในขณะกิน ดื่ม ทำ พูด 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 คือมากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการเหล่าอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ แล้วให้เอาสติไปกำหนดพิจารณารู้ที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า "สุขหนอ ทุกข์หนอ เหนื่อยหนอ เวียนศีรษะหนอ...คันหนอ ชาหนอ เฉยๆหนอ" เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไหนจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย การกำหนดพิจารณารู้เวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะๆ ไปเท่านั้น

และอย่าให้ความยินดี ชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตของโยคีนั้นดำรงอยู่ในความเป็นกลาง ตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้เวทนาอยู่นั้น สมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการเวทนาอาจดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นก็ได้

**๔. ฝึกกำหนดจิต** ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต คิดถึงอารมณ์ที่เป็นบุญ เป็นบาป เป็นต้น ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการพอง-อาการยุบ แล้วเอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย เช่น ในขณะเดินจงกรมหรือในขณะนั่งอยู่ แม้เมื่อจิตมีความดีใจ เสียใจ โลภ โกรธ หลง ราคะ มานะเป็นต้น เกิดขึ้นร่วมด้วย ก็ให้ปล่อยอาการพอง-อาการยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้น ๆ จนกว่าจะดับไป “ดีใจหนอๆๆ” “เสียใจหนอๆๆ” “ชอบหนอๆๆ” โยคีผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสินหรือมีปฏิกิริยาใดๆ ต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้น

**๕. ฝึกกำหนดนอน** ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงเอาสีข้างด้านขวาลงแบบสีหไสยาสน์ หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆๆ” เสร็จแล้วค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมกับภาวนาว่า “นอนหนอๆๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการพอง-ยุบต่อไป จนกว่าจะหลับ ผู้ปฏิบัติใหม่จะรู้สึกกำหนดยาก แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว จะเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถน้อย-ใหญ่ ทั้งปวงนั้น สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันธรรม

ข้อควรระวัง : การนอนกำหนดนั้น ไม่ควรใช้สลับกับการกำหนดนั่งปฏิบัติ ควรใช้กำหนดเฉพาะเวลานอนเท่านั้น เพราะโยคีกำหนดนอนแล้วโดยมากมักเผลอสติหลับไปเสีย

## วิถีแห่งการเจริญสุทธวิปัสสนาภาวนา

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

วิปัสสนากลัวอะไร? : ทหารที่กลัวข้าศึก ไม่ชื่อว่าทหาร!

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

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

ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิ ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มีแต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่า ฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้งตรงไหน? หากอ้างว่า “ใช้ดาวเทียมดูเอาก็ได้” ก็เท่ากันว่า คุณมีบุญบารมีเพียบพร้อมเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณ ...ซึ่งมันไม่ใช่!

## 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 การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบา ๆ **เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ**[๓๖] ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า "เผลอหนอ"

เดินกลับไปกลับมา ประมาณ ๓ - ๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึก ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำทับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่

**นั่งภาวนา** นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบของอาการเคลื่อนไหวของ**วาโยธาตุ**ในช่องท้อง ว่า

---

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

มีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบ ของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งเบ่งท้อง อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ

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

**ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง – ยุบได้ยาก** ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ ยัง**ไม่ต้องบริกรรม**

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

๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ ถูกหนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดูรูปสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่งหรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้น ส่งความรู้สึกถูกต้อง ไปที่ก้นย้อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”

๖. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องพร้อมกันไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

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

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

ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอๆๆ” กำหนดที่**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** ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ อารมณ์ที่เป็นบาป ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปใน

ขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ จนกว่าสภาวะ**อาการของจิต**นั้นๆ สงบไป

**กำหนดนอน** ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคง หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า "เหยียดหนอๆๆ" ค่อยๆ เอนตัวลงนอน ภาวนาว่า "นอนหนอๆๆ" ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนเรียบร้อย จากนั้นกำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป

การนอนกำหนดพอง-ยุบ ควรใช่เฉพาะในช่วงพักเที่ยง เท่านั้น

## 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 แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ”ฯลฯ

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

พร้อมกับมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ 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 อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ 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 ..ก็**อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า "นั่งหนอ" รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่มือทับอยู่บนตักกระทบกัน "ถูกหนอ" แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก "นั่งหนอ" จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่อาการตึงที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น "ถูกหนอ" แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก "นั่งหนอ" จากนั้น ส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น "ถูกหนอ" ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

**กำหนดเสียง** จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบทันปัจจุบันดีอยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า "ได้ยินหนอๆ" พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณ

แก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก แล้วดับพรึบลงไปเลย ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

**กำหนดทุกขเวทนา** เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนาก็จะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ชาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆๆ” **อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อย ๆ** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ...แสดงว่ากำลัง**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 ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้นจนกว่าจะจาง**หายไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๑.๒ ในขณะนั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัดรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ .. เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อ***อยากให้หาย*** แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็

ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกๆ ปวดสุด ๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย .. มันเวรกรรมอะไรกันนี่?”

ทุกขเวทนา ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผิดศีลข้อที่ ๑[๓๗] ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขออโหสิกรรม คือ ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษก่อนนั่งภาวนาว่า “ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ”

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

๒. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ชาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ...แสดงว่า ทั้งกำลัง**สมาธิ**และกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ช้า ๆ แต่หนักแน่น

---

[๓๗] ดูใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓/ ๔-๖.

"ปวดดดดหนอ" รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา "ปวดหนอๆ" "ชาหนอๆ" "เจ็บหนอๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลัง**สมาธินทรีย์**อ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ "พองหนอ-ปวดหนอ" "ยุบหนอ-ปวดหนอ" ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า "พอง-ยุบ-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"

ก่อนจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้น ให้มีสติพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ "อยากหนอ" "สนใจหนอ"

**พิเศษ :** โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิ จนทำให้เสียจริต เซื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกิน เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อ

แฟบ ถึงจะไปต่อได้ แต่ก็ไปต่อช้า ๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑) เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืนกำหนด**ให้ดับเสียก่อน** (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจงกรมต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด “ย่าง-เหยียบๆๆๆ” ตลอดเวลา

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และหยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด**ให้ดับก่อน** จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒) ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจี้เวทนาให้ดับ หรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓) ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆๆ” หรือ

๔) กำหนดสภาวะแบบเร็ว เพียงแค่รู้ไม่ต้องสนใจลักษณะอาการ ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่าจี้ให้ชัด แต่จี้ให้ดับได้

## ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

**ตื่นนอน :** 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 (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 ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า "อยากยกหนอ - ยกหนอ" "อยาก

เหยียบหนอ-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” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

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

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

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่ง จิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไป ตรงมรรคญาณ ผลญาณ[๓๘]

## 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” ก่อนลุกขึ้นยืนทุกครั้ง และในขณะยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามาก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะกำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็น**อาการดับของจิต** ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืน จิตดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวด หรือมึนงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน

---

[๓๘] สภาวญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ “**วิปัสสนานัย เล่ม ๒**”

**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 จนเบื่อและเซ็ง 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 - ยุบเร็ว ให้กำหนดเพียงว่า “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-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจ

ต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง รู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ดั่งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า "ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ" รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนด ตามอาการว่า "เบื่อหนอๆ" "เซ็งหนอๆ" ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

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

**อิริยาบถนอน :** กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

## ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

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

อาการพอง-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มอาการจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า "พอง-ยุบ" ไม่ต้องใส่ "หนอ" ต่อท้าย

๒. โยคีบางคน พอง-ยุบ**ยาว** แผ่วเบา มีจังหวะหยุด ระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อย ๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-รู้หนอ" "ยุบหนอ-รู้หนอ"

๒.๓ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า "พองหนอ-นั่งหนอ" "ยุบหนอ-นั่งหนอ"

**พิเศษ :** กำหนดรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจังหวะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจังหวะหยุดก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูปนั่งแล้ว อาการพอง-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่าง ๆ เข้าไปอีก คือ ที่มือถูกกัน , ที่ก้นย้อยข้างขวา, ที่ก้นย้อยข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะกลับมา

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง 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 ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า "หายหนอ" "ไม่มีหนอ" อย่านั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลิน จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น

ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวธรรมารมณ์ไปด้วย 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 “อยากเคี้ยวหนอๆ” 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 นั่งภาวนามีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบ <u>ชัดเจน</u>มาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการพอง-ยุบ ตัด “หนอ”ออก “พองๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด

บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการไม่ชัดนั้น "พองหนอ-ไม่ชัดหนอ" "ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ" อย่าพยายามทำให้ชัด..

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

**-** กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง

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

(หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

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

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า "ดับหนอ" หรือ "รู้หนอ" ด้วย

**รับประทานอาหาร :** กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำ

กลืน ขณะเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อน จึงกลืน ทุกๆ 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 สภาวะ ที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่ยวาย น่ารำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่ง เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

๓. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

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

๕. เพิ่มการสังเกตรู้–เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคน กำหนดอยู่ดี ๆ อาการพอง-ยุบรัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบ

แทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะ**ละคำบริกรรม**ไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใด ๆ เด็ดขาด ..ขอย้ำว่า “**ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้** อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้นจนกว่าจะขาดใจตายไปเลย.

เมื่ออาการพอง-ยุบ กลับมาเป็นปกติ ให้เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ” (อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดหนอ) “ทิฏฐิหนอ”(นึกหนอ : อาการคิด-นึกช่วงนี้ จะเป็นเรื่องปัจจุบัน เราเป็นผู้คิด-นึกเสียเอง เป็นส่วนมาก)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอา**นิพพาน**มาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป[๓๙]

---

[๓๙] สรุปจาก : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี). เอกสารประกอบการสอนวิชา : **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา** (Seminar on Vipassanabhavana) หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๖.

## วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญวิปัสสนา

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

> "ภิกษุ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดกายในกาย ..ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร[๔๐] และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำพละทั้งหลายให้สมบูรณ์.. ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์"[๔๑]

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า "ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทธินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ด้วยการน้อมใจเชื่อ ทำวิริยินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการประคองจิตไว้ ทำสตินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ ทำสมาธินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำปัญญินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นแจ้ง

บทว่า ย่อมทำพละทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทธาพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน ทำสติพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความประมาท ทำสมาธิพละให้สมบูรณ์ด้วยความ ไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่าน ทำปัญญาพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่รู้ชัด

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำปีติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความแผ่ซ่านไป ทำปัสสัทธิให้สมบูรณ์ด้วย

---

[๔๐] รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ขันธ์ ๕ นั่นเอง

[๔๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

ความสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเพ่งพิจารณา

บทว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฏฐิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำ**สัมมาวาจา**ให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนด[๔๒] ทำสัมมากัมมันตะให้สมบูรณ์ ด้วยความให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน[๔๓]

บทว่า ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ[๔๔]) ให้สมบูรณ์ คือ ทำอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นใหญ่ ฯลฯ ทำ**สีลวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำ**ทิฏฐิวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้สมบูรณ์ด้วยความหลุดพ้น ทำวิชชาให้สมบูรณ์ด้วยความแทงตลอด ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้สมบูรณ์ด้วยความตัดขาด ฯลฯ ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะ ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นที่สุดแห่งทุกข์”[๔๕]

สรุปว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นคงทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุก ๆ รูป-นามที่รับรู้ด้วยสัมมาสติ เมื่อเห็นครั้งแล้วครั้งเล่าในทุก ๆ อาการของรูป-นาม อินทรีย์ ๕ ส่งเสริมให้ปัญญาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เข้าสู่ความเป็น “วิปัสสนาญาณ”

---

[๔๒]“มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

[๔๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

[๔๔] ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔.

[๔๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๔.

แล้ว! การเพ่งรู้ไปในอาการพอง-อาการยุบ อาการคิด อาการเจ็บ อาการปวด จนเห็นอาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง แล้วดับหายไป ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ แล้วดับหายไป เห็นความบีบคั้นในอาการพอง-ยุบที่คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ เห็นอาการที่เกิด-ดับเคลื่อนไหวของพอง-ยุบ ที่เป็นไปตามลักษณะอาการของวาโยธาตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นตามความต้องการของใครผู้ใดผู้หนึ่ง จะไปยึดว่าให้พองอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะไปยึดว่าให้ยุบอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะยึดว่าให้พอง-ยุบชัดอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะยึดให้พอง-ยุบเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ใจต้องการ ก็ไม่ได้ การเห็นพอง-ยุบเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนา

## วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญสัมมัปปธาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ ๓ ประการ ดังพระบาลีว่า “อาตาปี สมฺปชาโน สติมา”[๔๖] มีความเพียร รู้พร้อมอย่างมีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ[๔๗]

ขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนด**พอง-ยุบ**อย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตาปี อันเป็นสัมมาวายามะในองค์มรรค คือ วิริยเจตสิก เรียกว่าเจริญสัมมัปปธาน ๔ ประการ[๔๘] คือ

**๑. สังวรปธาน** เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในขันธสันดาน ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น กำหนดตามความเป็นจริงโดยความเป็นรูป-เป็นนาม สติไม่เผลอจากรูป-นาม ขณะนั้นศีล สมาธิ ปัญญาก็มีพร้อม

---

[๔๖] ที.ม. (บาลี)๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

[๔๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

[๔๘] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๗๑. ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๑.

**ศีล**กำจัดกิเลสหยาบๆ (วีติกกมกิเลส) ที่ล่วงออกมาทางกายหรือวาจา **สมาธิ**กำจัดกิเลสอย่างกลางที่จะล่วงออกมาทางใจ ได้แก่นิวรณ์ ๕ (ปริยุฏฐานกิเลส) **ปัญญา**กำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน (อนุสัยกิเลส) ตรงที่รู้พอง-รู้ยุบนั้นนั่นแหละเป็นสังวรปธาน เพราะขณะนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด

**๒. ปหานปธาน** เพียรละวิตกทั้ง ๓ คือ กามวิตก (คิดหมกมุ่นในกาม) พยาบาทวิตก (คิดปองร้าย) วิหิงสาวิตก (คิดเบียดเบียน) ในขณะที่เจริญสติกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น วิตกทั้ง ๓ ไม่เกิดขึ้น เพราะสติเป็นธรรมเครื่องปิดกันอกุศลวิตกทั้ง ๓ นั้น[๔๙] กุศลกับอกุศลเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ อุปมาเหมือนสว่างกับความมืด ฉะนั้น เพราะเหตุนั้น ขณะกำหนดพอง-ยุบจึงเป็นความเพียรละอกุศลวิตกไปในตัว

**๓. ภาวนาปธาน** เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น สติกำหนดรู้พอง-รู้ยุบ จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ การพิจารณาใคร่ครวญพอง-ยุบ จัดเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจ กำหนดพอง-ยุบจัดเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ความเอิบอิ่มเป็นสุขสบายไม่กระวนกระวาย จัดเป็นปีติสัมโพชฌงค์ ใจตั้งมั่นอยู่กับพอง-ยุบ จัดเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ จิตเพ่งรู้จนเห็นแจ้งในอาการพอง-ยุบ จัดเป็นอุเปกขา สัมโพชฌงค์ ในขณะที่บำเพ็ญโพชฌงค์อยู่นั้น วิเวกทั้ง ๓ คือ กายวิเวก จิตตวิเวก และอุปธิวิเวก ก็มีพร้อม น้อมไปสู่การสละกิเลส เพราะฉะนั้น ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น จึงเป็นภาวนาปธาน

**๔. อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาวิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น ด้วยการหมั่นระลึกรู้รูปนามอยู่เนือง ๆ ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น ศีลก็มี สมาธิก็มี ปัญญาก็มี กายกรรม ๓ วจีกรรม

[๔๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

๔ มีอยู่บริบูรณ์ในขณะนั้น จัดเป็นศีล จิตตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นสมาธิ เห็นรูป-นามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ จัดเป็นปัญญา ชื่อว่าตามรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญาอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลางอย่างแท้จริง จัดเป็นอนุรักขนาปธาน คือ เพียรตามรักษาไตรสิกขาอย่างถูกต้อง[๕๐]

## วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔

สติ แปลว่า ความระลึกรู้อารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท[๕๑] เป็นธรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลส[๕๒]

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติระลึกรู้อารมณ์ ๔ ประการ[๕๓] คือ กาย เวทนา จิต ธรรม[๕๔] องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก[๕๕]

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า[๕๖] “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ์ ๕) รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสิน ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ

---

[๕๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

[๕๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

[๕๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

[๕๓] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

[๕๔] ดูรายละเอียดใน สํ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๓๐., ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๐๕.

[๕๕] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**.หน้า ๑๓๑.

[๕๖] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

คือ ระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะ**อาการ**ของอารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

เช่นนั้น*!* การเจริญสติตามรู้อาการพอง-อาการยุบอันเป็นลักษณะของกุจฉิวิสยวาโยธาตุ เป็นการเจริญสติปัฏฐานได้หรือไม่? ...มีวินิจฉัยดังนี้

๑) อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดับท้องออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติกำหนดรู้อาการตึง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอ ๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปีติปราโมทย์ กำหนด “รู้หนอๆ” นี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธ กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนด

อาการว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอๆ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรง **อาการรู้** ว่า “รู้หนอๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวธรรมละเอียดนิ่มนวล เบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี้เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

## วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญโพชฌงค์ ๗

จิตเป็นปัจจัยให้เกิดและให้รู้อาการพอง-ยุบ ในการเกิดของอาการพอง-ยุบและอิริยาบถน้อยใหญ่นั้น ต้องอาศัยเวลา สถานที่ และอัธยาศัยของแต่ละบุคคล ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

**๑. สติสัมโพชฌงค์** การกำหนดอาการพอง-อาการยุบครั้งหนึ่งๆ เกิดสติรู้ถึงอาการพองและยุบได้ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

เบื้องแรก สติของเราไม่อาจรับรู้สภาวธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตึง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยุงตัวให้ลอยน้ำ ฉะนั้นในขณะบริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พึงน้อมจิต จดจ่อต่อสภาวธรรมทางกายและใจ เท่านั้น

จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) เป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่หยั่งเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว[๕๗]

---

[๕๗] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

**๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ในการกำหนดพอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตึง-หย่อนของโผฏฐัพพารมณ์บริเวณท้อง เห็นนาม คือเห็นจิตที่เข้าไปรู้อาการของรูปนั้นๆ เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดทิฏฐิวิสุทธิบริบูรณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

**๓. วิริยสัมโพชฌงค์** ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนด**พอง-ยุบ**อย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

**๔. ปีติสัมโพชฌงค์** ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการพอง-ยุบ รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

**๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนเห็นไตรลักษณ์ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข

**๖. สมาธิสัมโพชฌงค์** ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

**๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพิจารณา[๕๘] สภาพธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง[๕๙] ตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน[๖๐] เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมีองค์ ๘ เป็นเหตุ[๖๑]

---

[๕๘] ดูใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

[๕๙] สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕)

[๖๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕.

[๖๑] ดูใน องฺ.เอก. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

## วินิจฉัย : กำหนดพอง-ยุบเจริญมรรคมีองค์ ๘

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนา กำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม[๖๒] คือ

๑. ขณะท้องพอง-ยุบ มีปัญญาเห็นชัดในอาการนั้น โดยความเป็นรูป ส่วนจิตที่รู้พอง-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิฏฐิ**

๒. เมื่อมีอาการพอง-ยุบ ปรากฏกอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ส่งไปกำหนดรู้อาการพอง – ยุบนั้น ให้ประจักษ์ จัดเป็น**สัมมาสังกัปปะ**

๓. กำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็น**สัมมาวาจา**[๖๓]

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ**

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริง ยิ่งขึ้น จัดเป็น**สัมมาอาชีวะ**

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็น**สัมมาวายามะ**

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาสติ**

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันด้วยอำนาจอุเบกขา-สัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิต่อไป จัดเป็น**สัมมาสมาธิ**[๖๔]

---

[๖๒] ดูอธิบายใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

[๖๓] “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

[๖๔] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

## วินิจฉัย : วิปัสสนาดับภพชาติได้อย่างไร

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

การดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับไฟที่ก้นบุหรี่ หรือที่ก้านไม้ขีด กำจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่เกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อตาเห็นเสื้อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้แจ้งอารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื้อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้เสื้อตัวนั้น ทุกข์ย่อมเกิดตามมา ฯลฯ

แต่เมื่อฝึกวิปัสสนา เกิดปัญญารู้แจ้งอารมณ์แล้ว ขณะตาเห็นเสื้อสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญาณกำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียง**สี**ที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง ว่าเป็นเสื้อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิดขึ้น ตัณหาอุปาทานที่อยากได้อยากมี ก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุกๆ ขณะ ที่มีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติอันเป็นที่มาของทุกข์ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ เมื่อจริมจิต[๖๕]ดับในขณะตาย ไม่หน่วงให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีกแล้ว ย่อมปรินิพพาน ณ ขณะนั้น

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

---

[๖๕]จิตสุดท้าย หมายถึงจุติจิตของพระอรหันต์ขณะปรินิพพาน (ขุ.จู.อ.(บาลี)๖/๗)

# สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) สนใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ที่วัดพิชัยญาติ ฯ ถ.สมเด็จเจ้าพระยา คลองสาน กรุงเทพฯ http://www.watphichaiyat.com/

หรือ วัดหทัยนเรศวร์ ถนนบรมราชชนนี อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โทร. ๐๘๑-๖๑๐-๖๖๗๓, ๐๘๗-๘๓๗-๕๒๖๓

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

๓) สำหรับผู้สนใจในการ**ปิดประตูอบาย** วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน (สยาดอภัททันตะวิโรจนะ) เขตรัฐฉานตะวันออก ตรงข้ามด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย โทร. ๐๘-๗๑๙๓-๙๒๑๘ (แม่ชีเกสร)

๔) สำหรับผู้สนใจในการศึกษา**เทคนิคการสอนสุทธวิปัสสนา** วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร (สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๑) ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๖๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๓๔-๑๖๖๔, ๐-๕๓๘๒-๖๘๖๙

๕) สำหรับผู้ต้องการ**ความสมบูรณ์ในลำดับญาณ ๑๖** วัดพระธรรมจักร หมู่ที่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

ศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธวิหาร 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 ต้องการปฏิบัติ“**เมตตาเจโตวิมุตติ**เพื่อบรรลุอุภโตภาควิมุตติ” วัดโคกสว่าง บ้านโคกสว่าง ต. ดอนนางหงส์ อ. ธาตุพนม จ. นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๖-๒๑๙-๔๔๕๘

พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ โทร. ๐๘๑-๐๖๑-๓๙๗๘