

บทที่ ๔

รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี ๔ แบบ และในปัจจุบันมีหลายสำนักนำมาจัดปฏิบัติตามสำนักของตน เช่น รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์ เป็นต้น ซึ่งในบทนี้ มีประเด็นที่ผู้วิจัยได้ศึกษามา ดังนี้

- ๔.๑ ประวัติวัดสุวรรณประสิทธิ์ เกี่ยวกับการภาวนา
- ๔.๒ รูปแบบการภาวนาของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์
- ๔.๓ วิธีการกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์
- ๔.๔ รูปแบบการยืนและเดินจงกรมของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์
- ๔.๕ รูปแบบการกำหนดอิริยาบถของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์
- ๔.๖ รูปแบบการสอบอารมณ์ของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์
- ๔.๗ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์
- ๔.๘ สรุป

๔.๑ ประวัติวัดสุวรรณประสิทธิ์ เกี่ยวกับการภาวนา^๑

วัดสุวรรณประสิทธิ์ ตั้งอยู่ในซอยสุวรรณประสิทธิ์หรือซอยนวมินทร์ ๔๒ เป็นวัดราษฎร์ และยังเป็นวัดใหม่ที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๙ โดยนายเกษียร วงศ์ชัยสุวรรณ เป็นผู้ดำเนินการสร้างวัด โดยได้บริจาคที่ดินร่วมกับนางอยู่ ปอประสิทธิ์ เพื่อใช้สำหรับสร้างวัด โดยชื่อวัดก็ได้มาจากการนำเอาคำว่า สุวรรณ และ ประสิทธิ์ ซึ่งเป็นคำสุดท้ายของนามสกุลของทั้ง 2 คน ซึ่งเป็นผู้บริจาคที่ดิน มารวมกันเข้าไว้เป็นนามวัด เพื่อเป็นเกียรติอนุสรณ์แห่งความดี อุโบสถเป็นอาคารไม้ทรงไทยซึ่งแกะสลักลวดลายไว้อย่างสวยงาม โดยมีพระพุทธรูปตั้งอยู่รายล้อมบริเวณ มีศาลา

^๑ วัดสุวรรณประสิทธิ์, เอกสารอ้างอิงประวัติวัดสุวรรณประสิทธิ์, (กรุงเทพมหานคร: ไม่ปรากฏแหล่งที่พิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๗).

การเปรียญลักษณะทรงไทยสองชั้น คอนกรีตเสริมเหล็ก มีปูชนียวัตถุที่สำคัญคือ หลวงพ่อปาน และ หลวงพ่อโสธร ที่มีความศักดิ์สิทธิ์และเป็นที่เคารพอย่างมาก

เมื่อพ.ศ. ๒๕๑๔ พระปัญญาคุณ ปุณณวิโส อดีต พล.ต.ต. ชุนศรีศรากร (ชลอ ศรีศรากร) อธิบดีกรมสรรพามิตรอธิบดีกรมราชทัณฑ์ และ บริษัทไบเล่คาลิฟอร์เนียโอเร็นซ์ ประเทศไทย จำกัด ได้เดินทางไปหามุมสงบทำสมาธิ และสถานที่เพื่อจะละสังขารโดยขณะนั้นท่านเข้าใจว่าตนเองปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานจนบรรลุ มรรคผล มินิพพานเป็นอรหันต์ (เป็นการเข้าใจผิด เพราะวิปัสสนูกิเลสจึงมองหาสถานที่เพื่อบำเพ็ญสมณธรรม และละสังขาร ท่านได้เดินทางไปวัดถ้ำทอง จังหวัดเชียงใหม่ ท่านคิดว่า ท่านบรรลุแล้ว เลยเดินบ้าง นั่งบ้าง ทำสมาธิไปเรื่อยๆ ใกล้เคียงกันนั้นมีภิกษุหนุ่มรูปงามเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไม่พูดไม่คุย เก็บอารมณ์ทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง หลวงพ่อชลอ เห็นอาการอย่างนี้อยู่หลายวัน นึกสงสัยว่าพระรูปนี้น่าจะมีคุณวิเศษ หรือบรรลุคุณธรรมอย่างไรเป็นแน่ อยากจะสอบถามว่า ท่านบรรลุธรรมอะไร เหมือนกับตัวท่านหรือไม่ จึงเข้าไปสอบถามได้ความว่า ท่านชื่อว่าพระภิกษุบุญเลิศ เหมโก มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่นี่เพื่อพยายามกำจัดกิเลสน้อยใหญ่ และท่านอาจารย์บุญเลิศมีความรู้ มีความเข้าใจอารมณ์ของวิปัสสนามากพอสมควรเพราะท่านผ่านการปฏิบัติมามาก และรู้ถึงอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

หลวงพ่อชลอ ได้เล่าถึงการปฏิบัติ การบรรลุธรรมของท่านตามความเข้าใจของท่านเอง อาจารย์บุญเลิศได้สอบถามถึงการปฏิบัติ และสิ่งที่ได้ สิ่งทีประสพ ท่านรู้ว่าหลวงพ่อยังไม่บรรลุคุณธรรมใดๆ เป็นเพียงอารมณ์ของวิปัสสนูกิเลส ระหว่าง ญาณที่ ๓ ถึงญาณที่ ๔ เท่านั้น แต่ท่านไม่บอกให้หลวงพ่อรู้ ท่านค่อยๆ แก้อารมณ์กรรมฐานของหลวงพ่อนจนท่านสามารถข้ามพ้นความเข้าใจผิดนั้น และปฏิบัติจนได้รู้เห็นสภาวะที่สูงกว่าที่ท่านเคยได้

หลวงพ่อชลอ เคยเล่าให้ฟังว่าท่านได้อิมเอมกับปิติอย่างใหญ่หลวง มันเป็นปิติสุขที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนเลย จนคิดว่าตัวเองบรรลุดังที่ท่านเคยศึกษามาว่า “ นิพพานํ ปรมํ สุข ” ท่านคิดว่าท่านบรรลุนิพพานแล้วได้รับปิติอย่างยิ่ง ท่านเล่าว่าในช่วงนั้นถ้าใครเอาทรัพย์สิน แก้ว แหวน เงินทอง สักสิบคันรถ มาแลกกับปิติสุขที่ท่านได้ ท่านก็ไม่ยอมแลกด้วย เมื่อเข้ากรุงเทพฯ พระอาจารย์บุญเลิศได้เข้าอบรมวิชาครู (วิปัสสนาจารย์) ทดสอบการปฏิบัติ และศึกษาวิธีการสอบอารมณ์ การแก้อารมณ์ ศึกษาถึงสภาวะธรรมต่างๆที่จะเกิดขึ้นแกโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และศึกษาอารมณ์ของญาณต่างๆจนครบทั้ง ๑๖ ญาณจนเข้าใจ สามารถเป็นครู เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานได้

หลังจากนั้น พระอาจารย์บุญเลิศได้ไปช่วยสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดสาวชะโงกอยู่หลายปี ในที่สุดท่านก็ได้กลับมาที่วัดบ้านเกิด วัดพนมพนาวาส เพื่อสอนวิปัสสนากรรมฐาน ท่านดำเนินการ จัดการอยู่ปริวาสกรรมขึ้น ซึ่งในขณะนั้น ไม่ค่อยจะมีวัดจัดปริวาสกรรมมากนัก และไม่

ทราบว่ามันคืออะไร ท่านประสงค์จะสอน วิปัสสนากรรมฐานให้ทั้งพระภิกษุผู้ประพาสวิญญานคามินี และญาติโยมผู้ประสงค์จะปฏิบัติเป็นเบื้องต้น ถือว่าเป็นการเปิดตัว และแนะนำให้ญาติโยมรู้จักกรรมฐานเป็นเบื้องต้น โดยได้รับการอนุเคราะห์ จากพระครูไข่ วชิโร ภายหลังได้เลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระครูวัชรสังวรคุณ ซึ่งเป็นหลวงอาของพระอาจารย์บุญเลิศเอง

เริ่มการอบรมวิปัสสนาจารย์

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ท่านได้เริ่มจัดการอบรม พระวิปัสสนาจารย์ขึ้น นับเป็นต้นกำเนิดของพระวิปัสสนาจารย์ โดยการนำของท่าน โดยใช้รูปแบบที่ท่านเคยอบรม ประสบการณ์ และประยุกต์กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ผสมผสานจนได้พระวิปัสสนาจารย์ขึ้นเป็นรุ่นแรกขึ้นมา ในรุ่นที่ ๑ นี้ มีท่านพระครูประกาศสมาธิคุณ (ศรีสมุทร เขมทดโต) เจ้าอาวาสวัดสุวรรณประสิทธิ์องค์ปัจจุบัน ร่วมอบรมด้วย และก็เป็นพระอาจารย์สอนนิสิตวิปัสสนากรรมฐาน ให้กับศูนย์ ฯ และสอนพุทธศาสนิกชนทั่วไป ตามที่วัด หรือ โรงเรียน อารามนา

รุ่นแรกๆนั้นจะพิจารณาจาก พระภิกษุ สามเณร และแม่ชีที่ผ่านการปฏิบัติมาอย่างเคร่งครัด หรือบางท่านก็ได้ผ่านญาณ ๑๖ มีคุณธรรม และมีอารมณ์กรรมฐาน เบื้องสูง ท่านเริ่มจากผู้รู้ผู้เข้าใจจริงๆ ให้มีความรู้ ความสามารถเพิ่มจนเป็นครูสอนวิปัสสนาได้ จึงได้เรียกว่าพระวิปัสสนาจารย์ และตั้งชื่อที่ทำการว่า ศูนย์วิปัสสนาเคลื่อนที่แห่งประเทศไทย ตั้งอยู่ ณ วัดพนมพนาวาส ต.คลองขุด อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา โดยได้รับการสนับสนุนจาก พระปัญญาคุณ ปุณณวิโส (ชโล ศรีสรากร) และได้รับการอนุเคราะห์สถานที่ และการดูแลเอาใจใส่จาก พระครูวัชรสังวรคุณ (ไข่ วชิโร) ได้รับกำลังสนับสนุนจากญาติโยมทั้งที่ ต.คลองขุด และชาวจังหวัดฉะเชิงเทรา (แปดริ้ว) การอบรมพระวิปัสสนาจารย์ได้ดำเนินไปเป็นอย่างดี จากรุ่นที่ ๑ ถึง รุ่นที่ ๖ จึงได้ย้ายการอบรมมาสู่ วัดสุวรรณประสิทธิ์ ในปี ๒๕๒๒

ที่ชื่อว่า “ศูนย์วิปัสสนาเคลื่อนที่แห่งประเทศไทย” โดยมีจุดประสงค์ว่า หลังจากให้ความรู้แก่พระสงฆ์จนจบหลักสูตร ๓ เดือนแล้ว จะจัดส่งพระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นออกเผยแผ่ไปในที่ต่างๆ เพื่อสอนพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม และรับศีลอุโบสถในพรรษา และงานสอนต่างๆไป ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไปเรื่อยๆ

ย้ายการอบรมมาที่วัดสุวรรณประสิทธิ์

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ พระอาจารย์บุญเลิศได้รับการนิมนต์จากญาติโยม ชาวสุวรรณนิเวศน์ และละแวกใกล้เคียง ให้มาจำพรรษา ณ วัดสุวรรณประสิทธิ์ แขวงบึงกุ่ม (เขตบางกะปิ ในสมัยนั้น) กรุงเทพฯ ปลายปีนั้นเอง ท่านก็ได้รับแต่งตั้ง โดยความร่วมมือกันของคณะสงฆ์ และชาวบ้าน ให้เป็นเจ้าอาวาส วัดสุวรรณประสิทธิ์ที่ว่างเว้นจากเจ้าอาวาส นั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจังของวัดสุวรรณประสิทธิ์

๔.๒ รูปแบบการภาวนาของสำนักวิปัสสนาวิสุทธธรรมประสิทธิ์

วัดสุทธธรรมประสิทธิ์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เป็นวัดที่มีการฝึกอบรมกรรมฐานเป็นประจำ อีกทั้งเป็นที่ให้การอบรมแก่พระภิกษุสงฆ์ทุกๆ ปี และเน้นหลักการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิปัสสนาวิสุทธธรรมประสิทธิ์ ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูป และนามตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกันเท่านั้น แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) ได้อธิบาย แนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔^๒ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์^๓

๔.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการปฏิบัติในหมวดที่มุ่งเน้นการกำหนดให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณากายโดยการกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติและไม่ยินดี ยินร้าย^๔

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๑^๕

๑) เอาสติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกาย กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ะ”

๒) กำหนดว่า ขวา พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว

^๒ สัมภาษณ์ พระครูประกาศสมาธิคุณ, วัดสุทธธรรมประสิทธิ์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๗.

^๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๕ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๖๕.

๓) กำหนดว่า ย่าง พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าไปข้างหน้าจนสั้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว

๔) กำหนดว่า หนอ พร้อมกับค่อย ๆ วางฝ่าเท้าลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้าให้ทำซ้ำ ๆ เหมือนคนป่วยหนักจะเคลื่อนแต่ละทีก็ต้องทำซ้ำ ๆ

๕) คำกำหนดและสติที่รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าต้องไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังสู่เบื้องหน้า

๖) เท้าซ้ายก็ให้โยคกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยให้กำหนดว่า ซ้ายอย่างหนอ (ให้มี สติรู้ว่าเป็นคือการขวยย่างหรืออาการซ้ายย่าง)

๗) ขณะเดินจงกรมอยู่ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไปจึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป ไม่ควรเดินไปด้วยการกำหนดอารมณ์อื่นไปด้วยหรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง ทั้งนี้เพื่อต้องการจะให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของอารมณ์นั้น ๆ

๘) เวลาเดินจงกรมอย่าเกร็งตัวให้ปล่อยตัวตามสบายแต่จิตใจให้ใส่ใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเท้าทุกขณะ ตั้งแต่เริ่มจนวางเท้าลงกับพื้น

๙) เท้าเคลื่อนไหวไป สติตามกำหนดรู้อาการของเท้าทุกขณะ

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๒^๖

๑) เอาสติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกาย กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ”

๒) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยกเมื่ออาการยก สิ้นสุดลงกำหนดว่าหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๓) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นกำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่าเหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลงกำหนดว่า หนอ โดยรู้อาการเคลื่อนไหวเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๔) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๓^๗

๑) เอาสติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกาย กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ”

๒) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยกหนอ (ให้ยกฝ่าเท้าขึ้นตรงๆ) โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

^๖ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๖๗.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๘-๗๖๙.

๓) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่างไร
 หนอ ให้สิ้นสุดอาการอย่างหยุดลงพร้อมกับคำบริกรรม

๔) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นกำหนดพร้อมอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบหนอ
 โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๕) ในการกำหนดเดินทุกระยะให้เอาสติไว้ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าไม่ใช่เอาไว้ตรง
 ส่วนใดส่วนหนึ่งที่เป็นรูปร่างสัญญาณ เช่น ที่ปลายเท้า ที่ส้นเท้าหรือที่อุ้งเท้าเป็นต้น โดยความเป็น
 จริงให้ตามรู้อาการของเท้าเท่านั้น

๖) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวาโดยให้กำหนดว่า ยกหนอ อย่างไร เหยียบ
 หนอ

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๔^๘

๑) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก

๒) ขณะยกเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า ยกขึ้นหนอ
 โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า

๓) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดย
 กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๔) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่างไร
 โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๕) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นกำหนดพร้อมอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบหนอ
 โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๖) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๕^๙

๑) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก

๒) ขณะยกเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า ยกขึ้นหนอ
 โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า

๓) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดย
 กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

^๘ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๗๐.

^๙ เรื่องเดียวกัน ๗๗๑.

๔) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๕) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นกำหนดพร้อมอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๖) ขณะที่ถูกพื้นฝ่าเท้ากำหนดพร้อมอาการถูกว่า ถูกหนอ โดยกำหนดรู้การสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

๗) เท้าซ้ายก็ให้โยคีปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๖^{๑๐}

๑) ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวาที่จะยก

๒) ขณะยกเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับการยกว่า ยกสันหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของสันเท้า

๓) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๔) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๕) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) กำหนดพร้อมอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า ลงหนอ โดยกำหนดรู้การลดลงของฝ่าเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๖) ขณะปลายเท้าแตะถูกพื้นกำหนดพร้อมอาการถูกว่า ถูกหนอ โดยกำหนดรู้การสัมผัสของปลายเท้าที่ถูกกับพื้น

๗) ขณะกดสันเท้าลงแนบกับพื้นกำหนดพร้อมรู้อาการกดว่า กดหนอ โดยกำหนดรู้อาการกดลงของปลายเท้า

๘) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

การกำหนดอิริยาบถยืน^{๑๑} การกำหนดอิริยาบถยืนนี้จะต้องใช้สติพิจารณาว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรงและศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้า วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ” นี้เรียกว่า ยืนกำหนด

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน ๗๗๒-๗๗๓.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๕/ ๗๕.

การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขารซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่งใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อนเช่น จิตอยากจะคู้ก็กำหนด “อยากคู้หนอ อยากคู้หนอ ะ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ ะ” เป็นต้น

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืน^{๑๒}

- ๑) ยืนตัวตรง ไหมโยกตัว ศีรษะตรง ไหมโยกศีรษะ
- ๒) ลำคอตรง หน้าตรง ไหมเงยหน้าหรือก้มหน้าให้มากไป
- ๓) เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อย ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน
- ๔) ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรง ยืนอย่างมั่นคง ยืนอย่างสำรวม
- ๕) กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง
- ๖) ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลง โดยไม่ยกหรือชูขึ้น
- ๗) มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบา ะ
- ๘) ทอดสายตาลงพื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา จะหลับตาก็ได้
- ๙) สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาสติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผม ไหล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้า รวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำ ะ จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้า ขึ้นไปถึงปลายผม ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ เที้ยว จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดเพื่อใช้สติพิจารณาถูปรูปยืนให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิดปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า เอาฝ่ามือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วาหรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของวาโยธาตุ^{๑๓} การกำหนดอิริยาบถยืนนั้นเพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ะ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่ง จิตรู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า ยืนหนอ ะ ให้รู้ลักษณะของสภาวะอาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

การกำหนดอิริยาบถนั่ง การนั่งกำหนด “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง

^{๑๒} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๖๑.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๗๗.

หลับตาหายใจปกติ ตั้งสติดูอาการพอง - ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ” เมื่อมีความคิดก็ไปกำหนดความคิด เมื่อมีปวดขัดก็ไปกำหนดอาการปวดตามที่อาการใดที่ขัดที่สุดในปัจจุบัน ไม่ขยับก้นและขาจนครบเวลาเพราะถ้าขยับจะทำให้สมาธิคลายได้ ทำการนั่งภาวนามี ๓ แบบคือ

๑) ทำนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ เหมาะสำหรับผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานที่มีน่องขาเล็กเล็ก

๒) ทำนั่งแบบซ้อนขา คือวิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย เหมาะสำหรับผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน ที่มีน่องขาใหญ่^{๑๔}

๓) ทำนั่งแบบเรียงขา คือวิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาขวาไว้ด้านนอก ขาซ้ายอยู่ด้านใน การนั่งทำนี้จะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาซ้ำเพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา

วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ การปฏิบัติควรเลือกนั่งสมาธิในท่าที่ตนเองถนัด จากนั้นให้วางมือซ้อนกัน นั่งตั้งกายให้ตรง หลังตอลงเบา ๆ จากนั้นให้กำหนดสติรู้อาการพอง - ยุบ^{๑๕}

๑) สติตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพองก็กำหนดว่า พอง..หนอ อาการสุดพองกับคำบริกรรมว่า “หนอ” สดลงพอดีกันไม่ก่อนไม่หลัง

๒) ถ้าท้องเริ่มยุบก็กำหนดว่า ยุบ..หนอ อาการสุดยุบกับคำบริกรรมว่า “หนอ” สดลงพอดีกัน ไม่ก่อนไม่หลัง

๓) ถ้าพองยุบไม่มีหรือไม่ชัดเจนให้กำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ แทนพองยุบ

๔) นั่งหนอสติรู้อาการนั่ง (คืออาการคู้ของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกหนอสติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นย่อยด้านขวา, ซ้าย)

๕) ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด ได้ยินเห็น ภาพนิมิต สงสัย เปื่อเป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อนแล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่เข้ามาใหม่ จนอารมณ์นั้น ๆ ดับไปจางไปแล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบหรือนั่ง-ถูก ต่อไป

วิธีนั่งกำหนด ๓ ระยะ เมื่อกำหนดอาการพองหนอ - ยุบหนอ จนเกิดความชำนาญจิตเป็นสมาธิแล้ว สติที่เห็นอาการพอง - อาการยุบก็จะแจ่มชัดขึ้นตามลำดับ จนสังเกตอาการพอง-

^{๑๔} พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๕๗.

^{๑๕} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๗๘.

ยุบได้ชัดเจนตั้งแต่ ต้นพอง – กลางพอง – สุดพอง, ตั้งแต่ต้นยุบ – กลางยุบ – สุดยุบ อาการแจ่มชัดเช่นนี้จะปรากฏอยู่พักหนึ่งจากนั้นอาการพองยุบก็จะแปรปรวนไป^{๑๖}

วิธีนี้กำหนด ๔ ระยะ เมื่อปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ญาณปัญญาแก่กล้าขึ้น อาการพอง – อาการยุบปรากฏน้อยลง มีช่องว่างระหว่างพอง – ระหว่างยุบมากขึ้น แม้เพิ่มการกำหนดนั่งนอนแล้ว ก็ยังไม่ปรากฏอาการพอง – อาการยุบ ให้เพิ่มการกำหนดเป็น ๔ ระยะ คือเพิ่มอาการถูกที่มือ ก้นย้อยขวา ก้นย้อยซ้าย เป็นต้น

การบริกรรมภาวนา ๔ ระยะนี้ ก็จะหมุนเวียนกันอย่างนี้ กำหนดอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีการปฏิบัติกำหนดสติระยะ ๔ เป็นที่มั่นใจ จิตเป็นสมาธิแล้วก็เข้าไปหาพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการกำหนดจุด แต่ละจุดตามความเหมาะสมแก่นักปฏิบัติต่อไปเพื่อเจริญสติและปรับอินทรีย์ให้แก่กล้า ญาณปัญญาจะพัฒนาไปตามลำดับ

การกำหนดอิริยาบถนอน เป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดว่าด้วยการกำหนดกิริยาอาการและท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย จนกว่าจะหลับ และหลับเมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ในการนอนกำหนดนั้นโยคีต้องกำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยจิตเกิดขึ้นว่าเราจะนอน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาทะ วาทะทำให้เกิดความเคลื่อนไหวการเหี่ยวย่นกายทั้งสิ้นเป็นทางยาว ด้วยความไหวตัวของวาทะที่เกิดจากจิต^{๑๗}

วิธีนอนกำหนด กำหนดให้มีสติติดตามรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า เอนนอน เอนนอน ๆ ในขณะที่ข้อศอกตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น พึงกำหนดทันทีว่า ถูกนอน ๆ สติกำหนดรู้ทุกขั้นตอน ขณะที่นอนนั้นก็ให้พึงกำหนดไว้ในใจว่า นอนนอน เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้วพึงหลับตาและเริ่มกำหนด คือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้อง ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า พองนอน ขณะที่ท้องยุบลงกำหนดว่า ยุบนอน ขณะที่ท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า พองนอน หรือ กำหนดนอนนอน ถูกนอน กำหนดภาวนา จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น เริ่มต้นกำหนดสติ^{๑๘}

การกำหนดอิริยาบถย่อย การเจริญสติกำหนดจิตรู้ทุกๆ สัตส่วนของกาย ส่วนย่อยของร่างกายนี้ ที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การก้าว การถอย ขณะดู ขณะเหยียบ ขณะคู้เข้า ขณะ

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๗๗๙-๗๘๐.

^{๑๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/๒๕๕๙.

^{๑๘} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๘๒.

เหยียด เป็นต้นการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบตัณหาและทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น เรียกว่า กำหนดอิริยาบถย่อ^{๑๙}

วิธีปฏิบัติ^{๒๐} ให้ตั้งใจ โดยเอาใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวในการกระทำ ในขณะที่กำหนดคำบริกรรม ควรกำหนดอย่างช้าๆ และต่อเนื่อง ให้มีสติทันกำหนดติดต่อกันไป เมื่อมีอารมณ์อื่นแทรก ให้พึงหยุดกำหนดอิริยาบถย่อไว้ก่อน โดยให้กำหนดบริกรรมอารมณ์ที่เข้าแทรกนั้น ๆ หายไปก่อน แล้วจึงจะกำหนดอิริยาบถย่อต่อไป และพึงให้ความสำคัญของการกำหนดอิริยาบถย่อเท่ากับอิริยาบถใหญ่ เพราะการกำหนดอิริยาบถมีความสำคัญเท่ากัน ช่วยป้องกันกิเลสไม่ให้เข้าแทรก

๔.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการฝึกสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยเวทนานุปัสสนาซึ่งโดยกำหนดว่าเมื่อเสวยสุข เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า “เสวยสุขเวทนาอยู่” เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่า “เสวยทุกข์เวทนาอยู่” เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า “เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๒๑}

ในระหว่างการใช้สติตามรู้ให้เท่าทันความเป็นจริงของเวทนา อันเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์แล้วเกิดความรู้สึกขึ้น ถ้าเป็นอารมณ์ที่ชอบก็เกิดสุขเวทนา หากกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เกิดทุกข์เวทนา หากกระทบกับอารมณ์เป็นกลาง ก็เกิดอุเบกขาเวทนา ความรู้สึกทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน ทำให้ต้องวนเวียนในสังสารวัฏ ดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โยคีผู้หวังความรอดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ พึงตัดกระแสแห่งตัณหาและอุปาทานนี้เสีย ด้วยการกำหนดรู้เท่าทันเวทนา แบ่งลักษณะอาการออกได้เป็น ๕ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

๑. สุขเวทนา คือ ความสุขกาย เช่น เบากาย เย็นสบาย นุ่มสบาย โล่งสบาย กายผ่องใส คล่องสบาย ซาบซ่านขนลุก เป็นต้น

๒. โสมนัสเวทนา คือ ความสุขใจ เช่น อิ่มเอมใจ สบายใจ เบิกบานใจ โล่งใจ ซาบซ่านใจ เป็นต้น

๓. ทุกขเวทนา คือ ความทุกข์กาย เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ชา ร้อน เย็น คั้น แสบ จุก เสียด ตึง แน่น เป็นต้น

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๙.

^{๒๐} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๗๘๔.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๔. โทมนัสเวทนาคือ ความทุกข์ใจ เช่น โศกเศร้า เสียใจ ร้อนใจ วิตกกังวล แค้นเคือง ขัดเคือง เป็นต้น

๕. อุเบกขาเวทนาคือ ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์^{๒๒}

ในการเจริญเวทนานุปัสสนานี้ จะเจริญต่อเมื่อมีสภาวะอาการที่ปรากฏแจ่มชัดกว่า อารมณ์รูปธรรมเท่านั้น นั่นก็คือ ระหว่างที่กำลังกำหนดพอง-ยุบ หรืออาการอื่นใดในหมวดกายานุปัสสนาอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้สึกขัดแสบใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียงหรือได้กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส ก็รู้สึกขัดแสบ หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๒๓} เมื่อเวทนานั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้แล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

ในการเจริญวิปัสสนาแบบนี้ เป็นการตามรู้ขั้น ๕ ตามความเป็นจริง โดยอาศัยกำลังสมาธิเพียงแค่ขณิกสมาธิที่เพ่งรู้อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สภาวะเบื้องต้นจึงมากไปด้วยความแปรปรวนของธาตุ ทำให้เกิดอาการเหินเบา ปวดเมื่อย ตึงแน่น แสบคันตามร่างกาย ซึ่งเป็นลักษณะอาการของทุกข์เวทนา อาการใดปรากฏเด่นชัดที่สุด โยคีพึงกำหนดเพ่งรู้ไปที่อาการนั้น พร้อมกับบริกรรมเพ่งรู้ไปในอาการนั้น ๆ ตามที่รู้สึกจริง เช่น ชาหนอ, เจ็บหนอ, ปวดหนอ, ตึงหนอ เป็นต้น จนกว่าอาการทุกข์เวทนานั้น ๆ จะจางหายดับไป

เมื่อทุกข์เวทนาที่กำหนดจางหาย (ดับไป) หรือเบาลงแล้ว หากมีอาการอื่นเด่นชัดขึ้นมา ก็ให้เพ่งกำหนดอาการที่เด่นชัดนั้นต่อไปอีก แต่หากไม่มีอาการเวทนาอื่นแทรกเข้ามา ก็ให้กลับไปกำหนดที่อารมณ์หลักต่อไป ในที่นี้ก็คืออาการพอง-อาการยุบของท้อง หรือการก้าวย่างไปของเท้าขณะจงกรม

วิธีกำหนดทุกข์เวทนา

๑) ถ้าทุกข์เวทนามากเกินไป หนไม่ไหวจริง ๆ อยากจะเปลี่ยนให้กำหนดจิตอยากเปลี่ยนก่อน “อยากขยับหนอ ๆ” แล้วค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกขั้นตอนอย่าให้ขาดการกำหนดเพราะจะทำให้เสียสมาธิ

๒) เวลาเดินจงกรมถ้าเกิดเวทนาให้หยุดเดินแล้วกำหนดเวทนานั้นจนหายแล้วค่อยเดินต่อไปการเดินจงกรมจะช่วยลดเวทนาดังได้บ้าง

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

- ๓) อย่ากำหนดเวทนาเพื่อต้องการให้หายแต่ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น
- ๔) อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายเวทนา ถ้าเวทนามีหลายจุดให้กำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว
- ๕) เวทนามีประโยชน์ดังนี้ ทำให้เห็นทุกข์ ทำให้จิตไม่ฟุ้ง ไม่มัวงม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดเจน
- ๖) ถ้าเวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกันให้เลือกกำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียวแต่ถ้าอาการชัดพอ ๆ กันก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง
- ๗) การกำหนดเวทนามีข้อห้ามอยู่ ๒ อย่าง คือ อย่ากำหนดเพื่อจะให้เวทนาหายและอย่าคิดจะเอาชนะเวทนา
- ๘) เป็นธรรมดาว่ามนุษย์ทุกคนไม่ชอบเจ็บปวด เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็อยากให้หายไปไว ๆ แต่พอเรื่งกำหนด ปวดหนอ จี๊ลงไปแรง ๆ ก็ยิ่งปวดทุกข์ทรมาน หากไม่กำหนดจี๊ก็ไม่อาจผ่านพ้นไปได้เสียที จี๊แรงจี๊ เรื่งกำหนด จนรู้สึกเครียด เมื่อมีอาการเช่นนี้ซ้ำ ๆ กัน ๒ - ๓ วัน ก็เกิดอาการเบื่อ ไม่อยากปฏิบัติ นั่นเป็นเพราะการกำหนดเป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัณหา เป็นการเอากิเลสล้างกิเลสเปรียบเหมือนกับเอาน้ำโคลนไปล้างจาน ยิ่งล้างก็ยิ่งสกปรก ฉะนั้นถ้าเกิดความทุกข์ใจอยากให้หายให้ถอยจากการกำหนดที่เวทนานั้น มากำหนดที่จิตแทน เพราะเป็นอาการที่ปรากฏชัดเจนกว่า กำหนดที่จิตว่า “อยากหายหนอ อยากหายหนอ ๆ” ถ้าจิตทุกข์ทรมานกำหนดว่า “ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ ๆ” เมื่อสภาวะทุกข์ทรมานจางคลายไปแล้ว จึงค่อยกลับไปเพ่งกำหนดรู้เวทนาต่อไปอีก
- ก) การกำหนดทุกข์เวทนามี ๓ วิธี^{๒๔} คือ ๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอย ตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี๊ลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุดแต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขลักษณะอย่างพิเศษ ๒) การกำหนดแบบลอบโจมตี คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อย ก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหวจึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง – ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทน ไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น และ ๓) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีกเพียงแต่กำหนดรู้ ดูด้วยสติปัญญาเฉย ๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ๆ เจ็บหนอ เจ็บหนอ ๆ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ ๆ ชาหนอ ชาหนอ ๆ หรือ รู้หนอ รู้หนอ ๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือ

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๒.

ย่ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

การกำหนดเวทนาเป็นการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาคือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะให้ทุกขเวทนาหาย หรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

เมื่อรู้สึกถึงความเจ็บปวดมาก ไม่ควรเกร็งตัว หรือเคร่งเครียดกับการกำหนด พึงจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่า อาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักระยะก็บอกว่า ปวดหนอ เบื้องต้นอาจจะรู้สึกปวดทั่วทั้งขา แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ก็จะรับรู้ที่ปวดที่จุดเล็ก ๆ จุดหนึ่งบ้าง สองจุดบ้าง สามจุดบ้าง เมื่อจดจ่อที่อาการปวดนั้นจะรู้สึกได้ว่า ยิ่งกำหนดอาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น อันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลย แต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้อาการปวดชัดเจนกว่าก่อน จึงทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิม ความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะเกิดปัญญาารู้แจ้งลักษณะทั่วไป คือ ไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อมา

บางคนชอบขยับกายส่วนล่างหรือเปลี่ยนท่าเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนา แต่หากกายยังไม่สงบ มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกัน เพราะจะขาดสติตามรู้อาการในขณะที่เคลื่อนไหว หรือเปลี่ยนท่านั่ง อย่างไรก็ตาม ในเวลานั่งหนึ่งชั่วโมง อาจเปลี่ยนท่านั่งได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมาก หากเปลี่ยนท่านั่งบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเคยชินแล้วจะต้องการเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้ง ที่เกิดความเจ็บปวด ในปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตภิสมณานุโยค คือการเบียดเบียนตนให้ลำบากแล้วสอนให้พิจารณาซากสัมปชัญญะและสัพพายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาขั้น

๔.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการเจริญจิตตานุปัสสนา นี้ จะเจริญก็ต่อเมื่อมีสภาวะอาการที่ปรากฏแจ่มชัด หรือแทรกเข้ามาในระหว่างที่กำลังกำหนดพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นใดในหมวดกายนุปัสสนาอยู่นั้น คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาอาการพอง-ยุบ หรือสภาวะก้าวอย่างอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดเจนแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นทันทีว่า มี

อารมณ์อย่างใด เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความคิดนึก ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๒๕}

ผู้ปฏิบัติไม่ควรปฏิเสธความจริงหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่ควรเลือกอารมณ์กรรมฐานที่ดี ที่ตนเองชอบใจ ต้องรับรู้กำหนดอารมณ์ที่ตัวเองประสบไม่ว่าจะชอบใจหรือไม่ชอบใจ นี่แหละชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมทางจิต ที่ควรกำหนดรู้ตามเป็นจริงในจิตว่า สภาพจิตมันเป็นอย่างนี้เอง ควรกำหนดทันทีที่รับรู้อารมณ์นั้น ๆ ก็จะทำลายนิเวรณนั้น แต่ถ้ากำหนดรู้ไม่ทันก็จะกลายเป็นนิเวรณ ที่จริงแล้วความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป เรามักต้องการคิดให้จบเรื่อง ใจเพลิดเพลิดกับความคิดนั้น ๆ วิธีกำจัดความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด ก็คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน ความฟุ้งซ่านก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไปเอง อุปมาเหมือนเราดูหนังที่ฟิล์มขาดบ่อย ๆ ก็จะไม่อยากดู หรือเหมือนรถม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อย ๆ ก็จะวิ่งไปได้สม่ำเสมอไม่ออกนอกทาง

เมื่อศาสนาพุทธยังไม่อุบัติในโลก มีเศรษฐีคนหนึ่งในเมืองพาราณสี ยืนดูคนสัญจรไปมา อยู่ เขาได้พบสามีภรรยาคนหนึ่งเดินผ่านมา ครั้นเห็นความงามของหญิงนางนั้น แล้วเกิดความพอใจ เพราะขาดสติชั่วขณะ แต่เมื่อรู้ว่าได้เกิดอกุศลจิตคิดปรารถนาต่อภรรยาผู้อื่น จึงเกิดความสลดใจ แล้วกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยความพอใจนั้น เขาได้เกิดสมาธิแน่วแน่มั่นและเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของจิต แล้วบรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในที่สุด^{๒๖}

การกำหนดต้นจิต การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขารซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่งใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคุ้ยก็กำหนด “อยากคุ้ยหนอ อยากคุ้ยหนอ ๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ ๆ” เป็นต้น

คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศลเป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยก रूप แยกนามได้ เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๒๖} ขุ.ชา.อสีติ.อ. (บาลี) ๖/๓๓.

วิธีกำหนดจิตคิด การตามกำหนดรู้จิต โยคีผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนกำหนด ต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ ใจก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไร คิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้นเพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น ดังนี้

๑. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิตเรา (สติ) มีหน้าที่กำหนดรู้ กำหนดจนอาการคิดหายไปให้กำหนดเร็ว ๆ ว่าคิดหนอ คิดหนอ ๆ, คิดถึงหนอ คิดถึงหนอ ๆ

๒. ต้องกำหนดเร็วแรงให้มีพลังเหมือนหวดไม้ว่าคิดหนอ คิดหนอ ๆ ไม่ให้มีช่องว่าง

๓. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูกคือ ต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติที่มีพลังมากสมารถยอมเกิดขึ้นความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลงแล้วหมดไปในที่สุด

๔. ในการกำหนดความคิดห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพียงแต่กำหนดอาการของจิตที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

๕. เมื่ออินทรีย์แก่กล้า มีสมาธิตั้งมั่นแล้ว ให้ตามรู้ถึงการดับลงของความคิดนั้น ๆ นั้นด้วย พร้อมทั้งสังเกตรู้ถึงเยื่อใย (อุปาทาน) ที่ดับลงไปพร้อมกับอาการคิดนั้นด้วย

๖. เมื่อสมาธิตั้งมั่นเป็นอุเบกขาได้แล้ว ให้เพิ่มการรู้อาการดับของความคิดนั้น ๆ ที่ดับไปพร้อม ๆ กับจิตที่รู้คิด เป็นคู่ ๆ นั้นด้วย

ในการกำหนดสภาวะจิตอื่น ๆ ก็มีลำดับขั้นตอนการกำหนดอย่างเดียวกัน คำว่า รากะ หมายถึง ความกำหนด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึง ความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวาร ๖ ทั้งหลาย โยคีพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ โลภหนอ ออยากหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้าจิตยังไม่สงบก็กำหนดสติตามรู้ จนกว่าจิตจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากรากะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากรากะ

วิธีกำหนดจิตมีโทษ และจิตไม่มีโทษ จิตที่หุนดหิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทษ โยคีพึงตามรู้จิตดังกล่าว จนกว่าจะสงบไป โดยกำหนดว่า “โกรธหนอ”

เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่าจิตปราศจากโทสะ

วิธีกำหนดจิตมีโมหะ และจิตไม่มีโมหะ^{๒๗} จิตที่ประกอบด้วยความสงสัย จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ โยคีพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

๔.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งอารมณ์ภายนอกที่เป็นสภาวะธรรมล้วน ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิด มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย^{๒๘} ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวดธัมมานุปัสสนานี้ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด

ในการเจริญธัมมานุปัสสนานี้จะเจริญก็ต่อเมื่อมีสภาวะรูปนามที่ปรากฏแจ่มชัดขึ้นมา กว่าอาการpong – ยุบหรืออาการอื่นใดในหมวดกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา นั่นคือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาอาการpong – ยุบหรือสภาวะก้าวอย่างอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดอาการแปรปรวนของรูปนามไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแจ้งเข้ามา ก็ให้กำหนดรู้สภาวะนั้นทันที เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน ราคะฉันทะหรือความล่งเลงสงสัย (นิวรณ์) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ล้มหรือได้ถูกต้องสิ่งของก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง^{๒๙} เมื่ออาการของความคิดนึกและความจำได้หมายรู้ นั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

การพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรม ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง

^{๒๗} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๘๐๔-๘๐๕.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, หน้า ๒๘๐.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

ตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้รู้ความจริงแบบสัจจะคือ อริยสัจ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย^{๓๐}

๔.๓ วิธีการกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักวิปัสสนาวัดสุพรรณประสิทธิ์

๔.๓.๑ การกำหนด

การกำหนด มาจากภาษาบาลีว่า สัลลัภณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา และยังหมายถึง “ปริยฺญูญฺยยะ” เช่น คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจเพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของชั้น ๕ “รูปูปาทานชั้น” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์^{๓๑} การกำหนดรู้ (แนวพองหนอ-ยุบหนอ) คือการใส่ใจการนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบนั้นจะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรง ๆ ที่สภาวะนั้นๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังไม่บังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความ คิดขึ้นก็ให้กำหนดที่อาการคิด เพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูปเป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ

คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหมายถึงเห็นอารมณ์ต่างๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็น อารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป^{๓๒}

ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมาตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสติอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
๓. สัมผัสเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่าง

^{๓๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

^{๓๑} พระศรีวิสุทธิญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ**, (กรุงเทพมหานคร: บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

^{๓๒} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, หน้า ๓๓๗.

ชัดเจนของอาการนั้น

๕. ละความเกียจคร้าน สะสมบุญยังรู้

๖. กอบกู้อิสรภาพกำราบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น^{๓๓}

อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็รู้ว่า เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัด สักกายทิฏฐิ ได้

๒. สัมมาทิฏฐิมีรโรคเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั้น ความสำคัญมันหมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลภะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

๓. ตทังคปหานดับกิเลสชั่วคราว เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วคราว ดับไปหายไประยะหนึ่ง จึงเป็น ตทังคปหาน คือประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วคราวหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล

๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะที่กำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕. ทุกขสัจ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดง สภาวลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

๖. สัสสตทิฏฐิหาย ผลจากการกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดขาดไป

๗. อุจเฉททิฏฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้ สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมี มากี่จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมตามได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่^{๓๔} หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตามดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามไม่ว่าทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้นแต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งยวดอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสติเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่า

^{๓๓} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

^{๓๔} พระมหาอุเทน ปญญาปริทต, **รวมรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔**, (ชลบุรี: สำนักพิมพ์มูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐-๒๔.

รูปนามใด ๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์และ ทุกๆ ปรากฏการณ์ของรูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มันเป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นามให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน^{๓๕}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิแบบทำสมาธิกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อัปปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมาธิ เพราะสมาธิจะมากเกินไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณกลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภวานาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่าพอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไปแต่ถ้าเติมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลัวหรือดับอีกต่อไปเป็นกัมมัฏญตาควรแก่งานฉันใด คำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้

^{๓๕} พระมหาอุเทน ปญญาปริทต, รวบรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี: สำนักพิมพ์มูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๓๗), หน้า ๖๔.

สมาธิที่กำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่ากัมมัฏฐานตาควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ตืนอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไรอย่างที่ท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต=ไม่เที่ยงหนอ อญฺณาสี วต = ได้รู้แล้วหนอ อโห วต = โอหนอ ดังนั้นเป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นั้นมีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วัฏฏสงสาร ตาเรตติ วโต (ธมฺโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^{๓๖}

๔.๓.๒ การปฏิบัติในอิริยาบถย่อย ต่างๆ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน^{๓๗} ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการ^{๓๘} คือ

ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่นๆ

ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย

วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก

ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)

มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่นๆ ด้วย

^{๓๖} พระภิกษุทันตะ อาสภมหารเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร: บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

^{๓๗} พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^{๓๘} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

๔.๓.๓ หลักธรรม ๕ ประการ

เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๕ ประการ ใน เจโตสูตร ว่า ถ้าบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มี ๒ สูตรด้วยกัน สูตรที่ ๑ มีดังนี้

- ก) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย
- ข) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกุศล ในอาหาร
- ค) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง
- ง) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง
- จ) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน

๔. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๒

- ก) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง
- ข) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง
- ค) ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์
- ง) ความสำคัญในการละ
- จ) ความสำคัญในความคลายกำหนัด

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน ย่อมทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่นๆ ด้วย

๔.๔ รูปแบบการยืนและเดินจงกรมของสำนักวิปัสสนาวัตรสุวรรณประสิทธิ์

การปฏิบัติ ใน อิริยาบถยืน และ อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) ในทางปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูป คือ นาม นั้นจะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วยทิวฏฐิตินิเทศ แสดงไว้ว่า^{๓๔} หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดอรูป(นาม)อยู่ แต่อรูป ยังไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะอรูปเป็นของละเอียดสุขุมโยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนดควรพิจารณา กำหนดรูปนั้นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่า รูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้วสะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาเอง

^{๓๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๒๔๕.

ด้วยอาการนั้น ๆ โยคาวจรกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปภูมิ ๓ คือ ธาตุ๑๘ आयตนะ ๑๒ ชันธ ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วน ว่า นามและรูป นอกไปจากนามและรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์ หรือ บุคคล หรือเทวดา หรือพรหมอื่นอีกไม่

ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึง อริยาบถบรรพใหญ่ และ สัมปชัญญะบรรพ ย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็แสดงไว้ว่า อริยาบถบรรพ (หมวดอริยาบถ ใหญ่ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญะบรรพ (หมวดอริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้ม เงย ฯลฯ) และ ธาตุ มนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง ๓ หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอริยาบถทั้งใน อริยาบถใหญ่ และ อริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่งนอน มาปฏิบัติก่อน และในอริยาบถ ๔ นั้นให้นำเอาอริยาบถ ๒ คือ อริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และ อริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งใน อินทรีย์ ๕ คือ วิริยะ กับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบ ความเพียรใน ธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็น เครื่องขัดขวางด้วยการ เดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก ธรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดิน จงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิต ให้บริสุทธิ์จากธรรม เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฌิมยามแห่ง ราตรี’^{๔๐}

ที่กล่าวข้างต้นนี้คือทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไป

อริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือทรงอยู่โดยอาการใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอริยาบถอัน นั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อริยาบถใหญ่ ๑ อริยาบถย่อย ๑ อริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คือ อริยาบถยืน อริยาบถเดิน อริยาบถนั่งและ อริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๔๑} ซึ่งในแต่ละอริยาบถนั้น ก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนก็เคยใช้

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖-๔๕๗.

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

อิริยาบถทั้ง ๔ เป็นประจำ และจะต้องใช้อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาบถดังกล่าวนี้เพื่อความสะดวกในการกำหนด และมีวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาบถต่าง ๆ ได้ นั่นคือการแบ่งกายออกเป็น ส่วน ๆ คือส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพก และส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็น ส่วน ๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอิริยาบถต่าง ๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้อิริยาบถใหญ่ ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภทคือ อิริยาบถไหว และ อิริยาบถนิ่ง อิริยาบถไหว ได้แก่อิริยาบถเดิน ส่วนอิริยาบถนิ่งได้แก่อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอิริยาบถจะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้ อิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔^{๔๒}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะให้เริ่มฝึก ตามหลัก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืน และ เดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถ อื่น ๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไป

๑. อิริยาบถยืน ยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า"ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วจึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนดหรือ การดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือ ระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืน หรือ ยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงวางเท้า ทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และ เพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้ นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไป หรือ ทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไป แค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ" ๓ ครั้ง การยืน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถ

^{๔๒} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๗๕.

บรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่" อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนด ใน อิริยาบถยืน^{๔๓}

ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

- ๑) ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- ๒) จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ๓) ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ๔) ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
- ๕) ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป^{๔๔}

๒. อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่น นอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยัน กายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหน้าผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้^{๔๕}

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงสีในการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ

- ๑) ภาิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- ๔) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๔๖}

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

- ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างงนอง ซ้ายงนอง
- ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกนอง เหยียบนอง

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๕๒.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๗๖-๑๘๒.

^{๔๖} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ^{๔๗}

เดินจงกรม หรือ เดินกำหนด นั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะ ก่อน

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิตให้กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป ให้พอดี ๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายอย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อนี้เองกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขว...อย่าง...หนอ ซ้าย...อย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับ การเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมออย่างนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาบถบรรพ ในกายนุสสสนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (คณฺณโต วา คจฺฉามิตฺติ ปชานาติ)^{๔๘} อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัวให้หยุดเดินเอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่าคิดหนอ คิดหนอ ๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ต่อไปถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ

^{๔๗} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๐๘.

^{๔๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๗.

กำหนดว่าได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้วให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึก เมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการ ปวด หรือ เมื่อยแขนกำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ ๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคันให้หยุดเดินกำหนดอาการคันว่า คันหนอ คันหนอ ๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่าอยากเกาหนอ อยากเกาหนอ ๆ ขณะเคลื่อนมือไปกำหนดว่าเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่าเกาหนอ เกาหนอ ๆ ขณะรู้สึกสบายกำหนดว่าสบายหนอ สบายหนอ ๆ ขณะลดมือลงกำหนดว่าลงหนอ ลงหนอ ๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่าถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็นกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกาให้หยุดเดิน กำหนดว่าอยากดูหนอ อยากดูหนอ ๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่าดูหนอ ดูหนอ ๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขนอยากเปลี่ยนให้หยุดเดินกำหนดว่าอยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับกำหนดว่าเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่าอยากกลับหนอ อยากกลับหนอ ๆ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลงกำหนดว่าวางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่ากลับหนอ กลับหนอ ๆ สติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดินจึงกำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ต่อไปจนหมด

วิธีปฏิบัติใน **อิริยาบถ ของ การกลับตัว** ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจนกรมไปถึงสุดทางที่เดินให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ" ๓ ครั้ง ในการกลับตัวผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้า ๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ให้มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่า จะได้หน้าตรง (๖๐ x ๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติ

ในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิภิกขุเต สมปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ฯ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ฯ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนด พร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางต่ำลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าพร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนด พร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกสั่นหนอ" โดยวิธี กำหนดดังนี้ ยกสั่นเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกสั่นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ "ลงหนอ" และ "ถูกหนอ" เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ยกสั่นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกสั่นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ การเดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ "ถูหนอ กดหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติ ยกสั้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกสั้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูหนอ" กดสั้นเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กดหนอ"

สรุปว่าการเดินจงกรม จะต้องกำหนดสติรู้ตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาบถบรรพในภยานุสสสนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (คจณฺโณ วา คจณฺมิตฺติ ปชานาติ) นั่นเอง

๔.๕ รูปแบบการกำหนดอริยาบถย่อยของสำนักวิปัสสนาวิสุทธิธรรมประสิทธิ์

การปฏิบัติในอริยาบถย่อย ต่างๆ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบัน และเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน^{๔๙} ประโยชน์ของการกำหนดอริยาบถย่อย มี ๕ ประการ^{๕๐} คือ

ปิดช่องว่างการกำหนด ในอริยาบถอื่น ๆ

ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย

วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก

ส่งเสริมให้อิทธิพล ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)

มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

๑. **วิธีกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน** อริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้ง ที่นอนอย่างต่อเนื่อง และละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในอริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คลุมอรรถเวลาใกล้ตาย จะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอนแล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไป

^{๔๙} พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^{๕๐} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า

ใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้เป็น การปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๕๑} นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติ อาจจะนอนตะแคงแบบสี่เหลี่ยมไสยาสน์เอาข้างขวา ลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้^{๕๒} ประโยชน์ของการนอน กำหนดอิริยาบถ มี ๓ ประการคือ

ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล

จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ^{๕๓}

ข้อควรระวังในอิริยาบถ นอน มี ๔ ประการ คือ

ถีนะมิถะ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย

ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง

ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป

ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก^{๕๔}

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา ๐๔.๐๐ น. โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอยกตัวอย่างการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง ดังนี้

ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นหนอ ตื่นหนอ ๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือ ถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอ ลืมหนอ ๆ ขณะเห็นภาพต่าง ๆ กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอ กระพริบหนอ ๆ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับหนอ ขยับหนอ ๆ ขณะค่อย ๆ ยืนตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ๆ ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะเดินไป เปิดไฟ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอ เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะมือถูกสวิตช์ไฟ กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะกดสวิตช์ กำหนดว่า กดหนอ ขณะลดมือลงแนบลำตัว

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๕๒} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๘๖.

^{๕๓} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๓.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เช่น ยกหนอ ไปหนอจับหนอ (ผ้าห่ม) พับหนอ พับหนอ ๆ ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ เป็นต้น ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้าย ๆ กันในท่ากลับกัน กับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอิริยาบถให้ละเอียด และซ้ำที่สุด อย่างต่อเนื่อง และกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ หลับหนอ จนกว่าจะหลับไปเป็นต้น

๒. วิธีกำหนด เปิด - ปิด ประตูห้องน้ำ ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะยืนอยู่หน้าประตูกำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ หมุนหนอ ๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักหนอ ผลักหนอ ๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ ๆ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ, จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ หมุนหนอ ๆ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดว่า ดึงหนอ ๆ ขณะกดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ ๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ หมายเหตุถ้า สภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำซ้ำได้

๓. วิธีกำหนด ถ่ายปัสสาวะ และ อุจจาระ เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดต้นจิตเพื่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การแบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระเคลื่อนที่การได้กลิ่น เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔. วิธีกำหนด แปรงฟัน ถ้าจะแปรงฟันก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปรงกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ (เห็นแปรงสีฟัน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะมือถูกแปรงสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปรง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปรงสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ๆ ต่อกำหนดเอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสีฟันมากำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ๆ ขณะยกมือไปจับ

ยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟันกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝา กำหนดว่า หมุนหนอ หมุนหนอ ๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ ถูกหนอ ปลอยหนอ ขณะยกแปรงมากำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ มาหนอ มาหนอ ๆ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดว่า บีบหนอ บีบหนอ ๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอ ใส่หนอ ๆ ขณะยื่นมือไปจับขัน น้ำ กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ จับหนอ จับหนอ ๆ (ขันน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปรงสีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอ ใส่หนอ ๆ ขยับหนอ ขยับหนอ ๆ หรือ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ๆ ลงหนอ ลงหนอ ๆ ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมูบขมิบ) กำหนดว่า ขยับหนอ บ้วนหนอ ขณะยกขันน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ คูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เหยหนอ เห็นหนอ (ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหว ตามที่เป็นจริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

๕. วิธีกำหนด อาบน้ำ และ ใส่เสื้อผ้า ขณะเห็นขันน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะยกมือไป กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกขัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับขัน กำหนดว่า จับหนอ (ขันน้ำ) ขณะยกขันขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนขันไป กำหนดว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนดว่า ตักหนอ ขณะนำมา กำหนดว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายขันก็กำหนดเหมือนเดิม) ขณะวางขันลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดว่า เห็นหนอ(สบู่)ขณะยกมือไปจับ กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่กำหนดว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดว่า มาหนอ ขณะถูตัวหรือใบหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบขันน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ขันน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เย็นหนอ อาบน้ำเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอ เช็ดหนอ ๆ ต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการ ตามที่รู้สึกจริง ๆ เป็นธรรมชาติให้ซ้ำ ๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดก็ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมาก เท่าไหร่ก็ดีเท่านั้น)ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริงซึ่งไม่ลำบากอะไรเลยยกเว้นแต่เราจะขี้เกียจกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสัจจะ ให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีใครเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้แน่ที่เราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไรกับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอิริยาบถอยู่ ย่อมว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

๖. วิธีกำหนดการเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนักฯ กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติเข้าหรือ เดินนิมิต ๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียร มุมนานะที่จะทำยิ่ง ๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอนเป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น

ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เข้ามีดเวลา ๐๔.๐๐ น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัว ให้เรียบร้อย ตามที่เคยแนะนำแล้ว ให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย ขว้างหนอ ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ไปหนอ ไปหนอ ๆ ถูหนอ จับหนอ ผลักหนอ ผลักหนอ ๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ กำหนดเดิน ออกไปว่า ขว้างหนอ ซ้าย ขว้างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ ๆ ยกหนอ ยกหนอ ๆ ไปหนอ ไปหนอ ๆ ถูหนอ จับหนอ ดึงหนอ ดึงหนอ ๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสายยูก กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอกดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ ๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ กำหนดซ้ำ ๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ ถูหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือนิดกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ซ้ำ ๆ ให้กำหนด และ รู้ อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉย ๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ " ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะได้ ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขว

ย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำกำหนดกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่ายืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอ ๆ หรือเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ ๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่า ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่น ความอยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่าง ๆ อยากทราบว่าใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการอยากว่า อยากดูหนอ ๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ให้หยุดเดิน อย่ามองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่าได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ๆ ถ้าจะพูดโต้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอ อยากพูดหนอ ๆ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ระหว่างเข้ากรรมฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มาปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็น อย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเลยเพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิดกฎระเบียบของสำนักด้วย

๗. วิธีกำหนดในศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้วให้หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอ ถอดหนอ ๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบ ร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอเหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ดหนอ เช็ดหนอ ๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้าให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มีมือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ไปหนอ ไปหนอ ๆ ถูกหนอ

จับหนอ เลื่อนหนอ เลื่อนหนอ ๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ กำหนดเดินเข้าไปว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ กลับหนอ ๆ ยกหนอ ยกหนอ ๆ ไปหนอ ไปหนอ ๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปิด) กลับหนอ กลับหนอ ๆ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

๘. วิธีกำหนดหยาบอาสนะมานั่ง เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ เหยงหน้าขึ้นกำหนดว่า เหยงหนอ เหยงหนอ ๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ๆ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ไปหนอ ไปหนอ ๆ จับหนอ จับหนอ ๆ ขณะตั้งอาสนะมากำหนดว่า ตั้งหนอ ตั้งหนอ ๆ ลงหนอ ลงหนอ ๆ แล้วเดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทั่วไป คือ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อไปถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหนอ ก้มหนอ ๆ เมื่ออาสนะถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกหนอ ๆ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ๆ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนดว่า ยืดหนอ ยืดหนอ ๆ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ๆ ที่ละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ย่อหนอ ๆ หรือ ลงหนอ ลงหนอ ๆ ให้รู้ตามอาการเครื่องตั้งและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือนยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัวเข้าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข้าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ วางหนอ ๆ กำหนดรู้อาการนั่ง คืออาการเครื่องตั้งตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ๆ วิธีกำหนดถอดแว่นตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ ขณะมือถูกขาแว่น กำหนดว่า ถูกหนอ จับหนอ ขณะดึงแว่นออกกำหนดว่า ดึงหนอ ดึงหนอ ๆ ขณะวางแว่นลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ ขณะแว่นถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ๆ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข้าเหมือนเดิมกำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ๆ คว่าหนอ คว่าหนอ ๆ ลงหนอ ลงหนอ ๆ ถูกหนอ

๙. วิธีกำหนดกราบพระ ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการกราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโยงหรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยากกราบหนอ อยากกราบหนอ ๆ ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับหนอ หลับหนอ ๆ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระอย่างละเอียด

๑๐. วิธีกำหนดสวมแว่นตา ขณะอยากใส่แว่นตากำหนดว่า อยากหนอ อยากหนอ ๆ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ จับหนอ ขณะยกแว่นขึ้นมากำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ขณะเคลื่อนแว่นมากำหนดว่า เคลื่อนหนอ

เคลื่อนหนอ ๆ ขณะขาแฉ่งถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดันแฉ่งเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอ ดันหนอ ๆ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ๆ ลงหนอ ลงหนอ ๆ ขณะมือถูกหัว เข่ากำหนดว่า คว่ำหนอ คว่ำหนอ ๆ ถูกหนอ

๑๑. วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นช้า ๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากถูกหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้า ๆ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยืนหนอ แล้วกำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ๆ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้นว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรายืนอยู่ โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอ ๆ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วยปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการยืน ส่วนคำที่ใช้กำหนด เหมือนกับการกำกับกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่า เรากำลังมีสติในการกำหนดรู้อยู่ เป็นปัจจุบัน

๑๒. วิธีกำหนด ฉันทอาหาร วิธีกำหนดขณะฉันทอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข่าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะมือถูกช้อนกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ๆ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอ ตักหนอ ๆ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ๆ ขณะเทอาหารใส่ชามกำหนดว่า เทหนอ ๆ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอ คนหนอ ๆ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอ ตักหนอ ๆ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ๆ ขณะที่ช้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอ อ้าหนอ ๆ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รสหนอ รสหนอ ๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ๆ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ ๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่(ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอ กลืนหนอ ๆ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอ อิ่มหนอ ๆ เมื่ออิ่มแล้วจะดื่มน้ำให้กำหนดตามนี้

๑๓. วิธีกำหนด ตีมน้ำ ขณะฉันอาหารอยู่หรือฉันอิ่มแล้ว ถ้าจะตีมน์น้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะรู้สึกอยากตีมน์น้ำกำหนดว่า อยากตีมน์นอ อยากตีมน์นอ ๆ ขณะเห็นขวดน้ำกำหนดว่า เห็นนอ เห็นนอ ๆ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปนอ ไปนอ ๆ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกนอ ขณะจับกำหนดว่า จับนอขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปนอ ไปนอ ๆ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทนอ เทนอ ๆ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นนอ ขึ้นนอ ๆ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงนอ ลงนอ ๆ ถูกนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยนอ ปล่อยนอ ๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปนอ ไปนอ ๆ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกนอ ขณะจับกำหนดว่า จับนอ ๆ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกนอ ยกนอ ๆ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกนอ ขณะเอียงแก้วตีมน์น้ำกำหนดว่า เอียงนอ ขณะดูดน้ำกำหนดว่า ดูนอ อมนอ อมนอ ๆ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนนอ กลืนนอ ๆ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงนอ ลงนอ ๆ ขณะแก้วถึงพื้นกำหนดว่า ถูกนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยนอ ปล่อยนอ ๆ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

๑๔. วิธีกำหนด ล้างบาตร เมื่อฉันอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วยอย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักเอาจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยความรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

๑๕. วิธีกำหนด ชักผ้า ตากผ้า ขณะหยิบผ้าใส่ถังกำหนดว่า ยกนอ ไปนอ จับนอ ยกนอ มานนอ ใส่नอขณะเอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกนอ ไปนอ จับ(ขึ้น)นอ ไปนอ ตักนอ ขณะยกขึ้นน้ำมาเทใส่ถังกำหนดว่า ยกนอ มานนอ เทนอ ขณะเอาผงซักฟอกใส่กำหนดว่า ยกนอ ไปนอ จับนอ มานนอ เทนอ ขณะคนและซักผ้ากำหนดว่า คนนอ คนนอ ๆ ชักนอ ชักนอ ๆ บิดนอ บิดนอ ๆ ขณะตากผ้ากำหนดว่า หยิบนอ มานนอ สะบัดนอ สะบัดนอ ๆ ไปนอ พาดนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุก ๆ อาการที่เคลื่อนไหว ทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุดการกำหนดรู้ (แนวยุบนอ-พองนอ) หมายถึงการใส่ใจการนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือการกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่ง และตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรืออาจเรียกว่า ผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สรุปว่าประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการ คือ ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย, วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก, ส่งเสริมให้อื่นทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) และมีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

๔.๖ รูปแบบการสอบอารมณ์ของสำนักวิปัสสนาวัตสุวรรณประสิทธิ์

การส่งอารมณ์และสอบอารมณ์ การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น
๒. การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ
๓. การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบ เป็นต้น

นักปฏิบัติจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

๑. ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่นักปฏิบัตินั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ขาคัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝึนมากน้อยเพียงใดและกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นักปฏิบัติใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุก ๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นักปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนักปฏิบัติกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นักปฏิบัติควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นักปฏิบัติเองเสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนักปฏิบัติก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้ นักปฏิบัติรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่า นักปฏิบัติจะ

รายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งมงาย จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้หนักปฏิบัติเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นักปฏิบัติกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งมงายตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่าง แล้วนำไปปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้หนักปฏิบัติตระหนักว่าจะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของนักปฏิบัติอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

๔.๗ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักวิปัสสนาวิสุทธธรรมประสิทธิ์

สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขั้น ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูป และนาม โดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า โสฬสญาณ นั้นมีเนื้อหาสาระปรากฏใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ ๗๓^{๕๕} ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ขั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน มีดังต่อไปนี้^{๕๖}

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก ธัมมัญญูติญาณ (ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย

^{๕๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/-/๑-๖.

^{๕๖} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๗-๗๘.

ปฎิสัมพันธ์^{๕๗} แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรุณกถาได้ขยาย ธรรมบัญญัติญาณออกเป็น นามรูป ปริเฉท และ ปัจจัยปริศนญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวัตถุญาณ” ที่หมายถึงการกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนดปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารถ จะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่ นามรูปวัตถุญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริศนญาณนั้น สำเร็จก่อนแล้วโดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่ง รูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของ สมถะและ วิปัสสนา^{๕๘} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณ ที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวัญฐาน หรือ สังขาร ปริเฉท”^{๕๙} โดยให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคืออัตตาตัวตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อัตตาตัวตนเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา) หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น ญาณวิสุทธิ คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิมรรคลักษณะและสภาวะ ของนามรูป ปริเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ขวายเป็นรูปรู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และ กาย (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)^{๖๐}

๒. ปัจจัยปริศนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฎิสัมพันธ์ โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ ธรรมบัญญัติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริศนญาณ^{๖๑} ต่อมาคัมภีร์อรุณกถา ได้ขยายความและแยก ธรรมบัญญัติญาณ ออกเป็น ญาณที่ ๑ และ ๒ ของ วิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริศนญาณ ณ ที่นั้น^{๖๒} ในญาณนี้ ท่านพระ

^{๕๗} พ.ป. ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๕๘} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

^{๕๙} พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล), และ ธนิต อยู่โพธิ์ (ผู้แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๗.

^{๖๐} พระเทพสิทธิมนี (โชค ภาณสิทธิ์ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^{๖๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๖๒} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐/๘๓.

สารีบุตรได้นำเอาปฏิจสุมุปาบทมาจำแนกไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ก็จะ ทราบชัดถึงสรรพสิ่ง ล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจสุมุปาบท ลักษณะและสภาวะ ของ ปัจจัยปริคคหญาณ มี ดังนี้

บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง
บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลัง
พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป นาม แต่ที่รู้ว่ารูปรูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติ ยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกอุปนามขึ้นสู่ ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓)^{๖๓} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปรูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับต่อกัน ไปแต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี อิทานิ ยสฺมา เหฏฺฐา สรฺอุเปเน นามรูปวตถฺตานาณานิ น วุตฺตํ, ตสฺมา ปญฺจธา นาม รูปปภเวทฺ ทสฺเสตฺ อชฺชตฺตวตถฺตานาณ ปญฺญาวตถฺตานาณเต ญาณนฺตือาทีนํ ปญฺจ ญาณานิ อุทฺธิฏฺฐาณิ^{๖๔} ลักษณะและ สภาวะ ของสัมมสนญาณ มีดังนี้

เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนด รู้หนอ หรือ เห็นหนอ จนหายไป
พองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง
มีนิมิตมาก แต่พอกำหนด เห็นหนอ นิมิตจะค่อยๆ หายไป
พองยุบ หายไป
พองยุบ ไวก้าง แฉ่วเบาบ้าง อึดอัด แน่นๆ บ้าง
เกิด วิปัสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑๐^{๖๕}

๔. อุทฺธัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้ง ในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทฺธัพพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทฺธัพพญาณ เป็น

^{๖๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

^{๖๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๓๖.

^{๖๕} พระเทพสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๘.

ญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ พลวอุทฺทัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งใน พระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของ ญาณ ๗๓)^{๖๖} และ ในคัมภีร์ อรรถกถา^{๖๗} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณ ระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็ หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพ ปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่าง เช่นนี้มาก่อนก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นไปได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรและคิดว่า ตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานใน ระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็น จจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูก วิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟัน ฝ่าเอาชนะ วิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับ อุทฺทัพพญาณอย่าง แก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงลักษณะและ สภาวะ ของ อุทฺทัพพญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด ๕๐ % มีดังนี้

เห็น พอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ

เวทนา ต่างๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียง ครั้งเดียว หรือ สอง สามครั้ง ก็หายไป กำหนดได้ชัดเจน

นิमित ต่างๆ หายไปเร็ว

ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี

นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อนิ่งกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม^{๖๘}

๕. ภังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูป นามเป็นสิ่งที่ตื่นเด่นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) โดยมีได้เรียกชื่อว่า ภังคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตก

^{๖๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๖๗} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

^{๖๘} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๑-๒๓.

ไปเท่านั้น^{๖๙} แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “กังคานุปัสสนาญาณ”^{๗๐} ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ชัดเจนขึ้น

ลักษณะและสภาวะของ กังคญาณ คือ

สุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดี

พอง ยุบ นิ่ง ถูก หายไป

คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย

พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไปๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง ที่จริงนั้นหายไปพร้อมกัน เพราะ จิตก่อนหายไป จิตหลังรู้

กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวง อารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมาัตถ์

บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไป

อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน

บางคนพองยุบหายไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมากๆ^{๗๑}

๖. ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ในคัมภีร์ขุททกนิกายปฏิสัมมิตา มรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) คือ อาทีนวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖,๗ และ ๘ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน^{๗๒} ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดง ภยญาณ ไว้เป็น ญาณแรกใน ๓ ญาณของ อาทีนวญาณ^{๗๓} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกละเอียดลงไป น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไปเพราะถ้าได้มามีรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ภยญาณ คือ

อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทนกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน

เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป

^{๖๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๗๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๕-๕๖.

^{๗๑} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๗๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

^{๗๓} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖.

บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้ว ร้องไห้ก็มี

บางคนกลัวมาก เห็นอะไรๆ ก็กลัว ดุจเป็นคนบ้า

เห็นว่ารูปร่างนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

ไม่ยินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สีก น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริงๆ ก็มี^{๗๔}

๗. อาทินวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปร่างนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๗๕} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ ลักษณะและสภาวะของ อาทินวญาณ คือ

พอง-ยุบ หายไปที่ละนิดๆ

เห็นว่ารูปร่างไม่ดี น่าเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี

รูปร่างปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ติดอยู่

รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ

ตั้งสติกำหนดลงไปทีเดียวแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด

เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของ ไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตาสว่างขึ้นจากความเพียรในการเจริญวิปัสสนาตนเอง^{๗๖}

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปร่าง และในปญจขันธ์ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๗๗} สาระสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปร่าง และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง ลักษณะและสภาวะของ นิพพิทาญาณ คือ

เกิดเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้น ๆ หาความยินดีสักนิดก็ไม่มี

เดี๋ยวนี้รู้ว่า เบื่อจริงๆ เป็นอย่างไร แต่ยังกำหนดได้ติดอยู่

รู้สึกว่างๆ ภูมิ ต่างๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมไป เฝียงไปสู่พระนิพพาน

^{๗๔} พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๑-๓๒.

^{๗๕} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๕-๓๗.

^{๗๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

กำหนดรูปนามไม่เพลิตเพลินเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอน น้อย พุดน้อย
 ไม่อยากพูดจา หรือ พบเห็น ใครๆ อยากอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น
 รู้สึกหงอยเหงาเศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว
 เปื่อหน่วยต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ยิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี^{๗๘}

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่าง ภาวนา อาทินาฏนา และ นิพพิทาภาวนา ผู้
 ปฏิบัติอาจจะบอกได้ถูกต้องครบทั้ง ๓ ญาณก็มี แต่บางคนบอกได้เพียง ๒ ญาณ หรือ ๑ ญาณ
 เท่านั้นก็มี ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันใช้ได้ถูกต้อง

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใคร จะพ้น
 จากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งใน คัมภีร์ขุททก
 นิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) ซึ่งได้รวม วิปัสสนาญาณที่ ๙, ๑๐ และ ๑๑
 ของ วัฏฏะกันภายใน ญาณ สังขารูปกษญาญาณ^{๗๙} แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมุญจิตุกัมยตา
 ญาณ ออกมาอย่างชัดเจน^{๘๐} ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม
 บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไป
 ให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก ลักษณะและสภาวะของ
 มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ

กำหนดได้ไม่ดี อยากเล็ก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
 บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบาปแล้ว “ถึงญาณม้วนเสียแล้ว”
 มีเวทนามากจนมาก เห็นขาดหายเป็นท่อนๆ เสี่ยงๆ
 คันยุบๆ ยิบๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
 จิตอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป เพราะมีทุกข์มากคอยก่อกวน
 ได้เห็นความเสื่อม กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มโน้มไปเอียง
 ไปสู่พระนิพพานทันที

ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากจะออกไปจากภพภูมิ^{๘๑}

^{๗๘} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร:
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘-๔๑.

^{๗๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

^{๘๐} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๑-๖๔.

^{๘๑} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, ๔๒-๔๖.

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็น ปฏิสังขยาญาณ^{๘๒} ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมาและการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ปฏิสังขยาญาณ คือ

มีอาการดุจเข็มแทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจีตามร่างกาย

มีอาการซึ่มๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบติ แต่ใจยังรู้อยู่

บางที่มีอาการตึ๊งๆ หนั๊กๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด

ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง

ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ท้อถอย จิตที่ลังเลจะค่อย ๆ

คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน

ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปดุดำสายสนเข็ม

เมื่อถึงญาณนี้จะไม่มีการวนเวียนจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง สู้ตาย

ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร ๖ และ ขันธ์ ๕^{๘๓}

๑๑. สังขารุเบกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้ายดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อ สังขารุเบกขาญาณถึงที่สุด

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๑.

^{๘๓} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๖-๔๗.

แล้ว ญาณนี้มีชื่ออีกอย่างว่า สิทธาปัตตสังขารูปกชา^{๘๔} ลักษณะและสภาวะของ สังขารูปกชาญาณ คือ

ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่่าเสมอ ไม่เผลอจากรูปนาม

รู้สึกเพติดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไร ทั้งสิ้น นิรวณทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิสงบแน่วแนไปได้นานๆ

รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลดถอยลง

ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน

เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรค อัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไป ชั่วคราว ก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริงๆ ก็มี

จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแนอยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท้จริงได้นานอยู่^{๘๕} ในระหว่าง มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขชาญาณ สังขารูปกชาญาณ ทั้ง ๓ นี้ แท้จริง โดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้นโดยแบ่ง ออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตาม อริยสัจจญาณนี้ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่เรียกว่า ขันติ ญาณ^{๘๖} ส่วนชื่อ อนุโลมญาณ ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา^{๘๗} ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะ พิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ตั้งแต่ อุทฺทยัพพยานุปัสสนาญาณ ถึง สังขารูปกชาญาณ เหมือน พระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำ วินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับ ขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๗๓) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เพียงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

^{๘๔} พระมหาสิสยาตอโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาธุณี**, จำรูญ ธรรมดา ผู้แปลและ ผู้รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑.

^{๘๕} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๒-๕๕.

^{๘๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๘๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๖-๖๗.

รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ชันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารูปกขาญาณ อนุโลมญาณ และ โคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี^{๘๘} ลักษณะและสภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

อาการพอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนพองหรือ ตอนยุบ ซึ่งนี่คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง

เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็ดับวูบลงไป ซึ่งนี่คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถสมาธิ เป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง

พอง-ยุบ สม่่าเสมอกัน ผั่วเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งคืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา^{๘๙}

๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของญาณ ๗๓)^{๙๐} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่เข้ามาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉันทันทีฉันทันนั้น

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของญาณ ๗๓)^{๙๑} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสังด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง

^{๘๘} พระมหาสีสยาตอโสภณมหาเถระ, วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา ผู้แปลและ ผู้รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

^{๘๙} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๙๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔.

^{๙๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๔.

มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุขญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของ ญาณ ๗๓)^{๙๒} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลื่ออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๔ ของ ญาณ ๗๓)^{๙๓} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณรวม ๑๐ ญาณ นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง ๙ คือ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพยญาณเป็นญาณแรกที่อยู่เห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

๔.๘ สรุป

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิปัสสนาวัดสุพรรณประสิทธิ์ ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีเป้าหมายให้มีสติรู้ รูปรนาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ตามแนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

การกำหนดรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึงเห็นอารมณ์ต่างๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปรนาม เห็นความสิ้นไปและเสื่อมไป

^{๙๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

^{๙๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

ประโยชน์ของการกำหนด รูปนาม มี ๖ ประการ คือ ๑) จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสถายอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น ๒) เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตา ตัวตน ๓) สังสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส ๔) รู้ถ้วนท่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น ๕) ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้ ๖) กอบกู้อิสรภาพการาบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น