

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก)

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เริ่มตั้งแต่ บุญกิจของวิปัสสนา คือ การเตรียมตัวไปจนถึงการปฏิบัติ เช่น การถวายสักการะพระรัตนตรัย บูชาพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานวิธีการนั่งวิธีการเดิน วิธีการเจริญสติสัมปชัญญะในอิริยาบถอื่นๆ เมื่อเสร็จสรรพในการปฏิบัติแต่ละครั้ง ก็จะแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

๓.๑ กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ

ผู้ใดประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

๑. ควรตัดปลิโพธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับการกิจต่างๆ ให้หมดไป

๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย

๓. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้จัดเตรียม ดอกไม้ รูปเทียนไปถวาย

สักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กัมมัฏฐานด้วย

๔. จุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโหย่ง ประณมมือ เปล่งวาจาว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

สุปะกปิโน โภ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

๕. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนา

กัมมัฏฐาน ด้วยบทว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓

หน)

๖. ปฏิบัติในสี่วิสุทธิ หมายถึง ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วน

เบื้องต้น ดังนี้

ก) ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน

ข) ถ้าเป็นสามเณร ให้สมาทานศีล ๑๐

ค) ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐมกศีลก่อนคำ

มอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า

๗. แม่เมตตา

๘. เจริญมรณานุสสติ

๙. ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต

๑๐. ระลึกถึงบุญของตน

๑๑. อธิษฐานเจริญกัมมัฏฐาน^{*}

๓.๒ การสมาทานพระกัมมัฏฐาน

ก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้เข้าฝึกต้องทำการสมาทานพระกัมมัฏฐานก่อนดังต่อไปนี้

๑) มอปปัตถาพร่ากายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆบิดร ทรงประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้ อิม่าหัง ภันเต ภะคะวา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะขามิ แปลความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบถวาย อตถาพร่ากายนี้แด่พระผู้มีพระภาคเจ้า การถวายอตถาพร่ากายนี้ต่อองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ชื่อว่าได้ถวายแด่ พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธองค์ เมื่อปรินิพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ด้วยเพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งหลาย คำมอปปัตถาพร่ากายต่อพระอาจารย์

๒) มอปปัตถาพร่ากายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ให้ท่านแนะนำสั่งสอน ในสมัยพุทธกาลเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ผู้ปรารถนาจะเจริญกัมมัฏฐาน ก็จะไปขอ กัมมัฏฐานจากสำนักของพระองค์โดยเฉพาะเมื่อมีความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว จึงพากันไปปฏิบัติตามถ้ำ ตามป่า พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็กลับมากราบทูล ถวายผลการปฏิบัติให้ทรงทราบ ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้วก็ไปขอจาก พระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้าย เมื่อพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้ายไม่มี ก็ไปขอจากพระอรหันต์จีณาสพ เมื่อพระอรหันต์จีณาสพไม่มี ก็ไปขอจากพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มี ก็ไปขอจาก พระสกิทาคามี เมื่อพระสกิทาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระโศดาบัน เมื่อพระโศดาบันไม่มี ก็ไปขอจากอาจารย์ผู้ชำนาญในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาธุระ ที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๗ ประการ คำมอปปัตถาพร่ากายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้ อิม่าหัง ภันเต อาจะริยะ อตตะภาวัง ตุมหากัง

^{*}พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การบริหารจัดการ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บจก เซเวนพรีนติ้ง กรุ๊ป ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

ประจักษ์จะซามิ.^๒ แปลความว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบ อรรถภาพร่างกายนี้ถวายต่อ พระอาจารย์ ผลของการมอบอรรถภาพร่างกายก่อนจะลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติควรจะมี ถวาย อรรถภาพร่างกายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรค ขัดขวางต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครอง ดังมี หลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถาแสดงไว้ว่าเอาจัง นิยยะติ อะปาเต ภะยะเถระเว ภะยัง ตัสสะ นุปปัชชะติ นะนุ นิยยาติโต อิติ ฯ แปลความว่า ภัยน้อยใหญ่จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มอบ ถวาย อรรถภาพไว้แล้วต่อพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ภัยจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นไม่ได้เลยเพราะได้มอบถวาย อรรถภาพไว้แล้ว

๓) ขอ กัมมัฏฐาน กับท่านพระอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว ว่า นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ (นิพพานมคคทีปนี) แปลความว่าข้าแต่ ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงโปรดให้ กัมมัฏฐาน แก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระ นิพพานต่อไป

๔) คำตั้งสัจจอธิษฐาน เมื่อได้รับกัมมัฏฐานจากอาจารย์แล้วก็เข้าไปสู่ห้องกัมมัฏฐาน จุฑรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณ ทั้งหลาย และ ระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่ใกล้ และที่ไกล ในที่ต่างๆ ที่เป็น สัมมาทิฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รักษาพระศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานไว้อย่างมั่นคง ว่า "ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้จะถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอย่าง ไม่ท้อถอยถึงแม้ว่าเลือดเนื้อ จะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละ กำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คุณของผู้มี พระคุณ และคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์ ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครองป้องกัน อันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรมรู้ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธ เจ้า เทอญ"

๕) คำแผ่เมตตา เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดสรรพ สัตว์ทั่วไป

ก) แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๗.

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย

อะหัง อภัยปัชฌา โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

สุชี อัตตานัง ปะริหะรามิ รักษาตนให้มีความสุขเถิด

ข) แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิดอย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย

อภัยปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๖) เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ว่าดังนี้

อิติปิโส ภะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะसारathi สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะกะวาติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

พุทโธ ปะภุคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธฯ

สวากขาโต ภะกะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

ธัมโม ปะภุคคัณหาตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเมฯ

สุปะฏิปันโน ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ อุกุปะฏิปันโน ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิฉิปะฏิปันโน ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทั้ง

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย

ทักขิณียโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญกุเขตตัง โลกัสสาติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

สังโฆ ปะฎีกัณหาตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเมฯ

๗) ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาท และแนะนำหลักในการปฏิบัติที่เรียกว่า "ให้กัมมัญฐาน" ตามสมควรแก่เวลา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและฟังนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติ"

๓.๓ ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกัมมัญฐาน

ข้อที่ควรเว้นในการเจริญกัมมัญฐาน มี ๗ ประการคือ

๑) กุมมารมตา ประกอบกิจอันเสีย เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ สวดมนต์ เป็นต้น อันไม่ใช่กิจในการเจริญกัมมัญฐาน

๒) ภสฺสรามตา มัวแต่คุยกันเสีย ไม่ตั้งใจกำหนด

๓) นิทุทรามตา มัวแต่เห็นแก่นอน นอนมากทำความเพียรน้อย โยคีนุคคณอนแต่น้อย เพียงคืนละ ๔ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๒ นาฬิกา ถึง ๖ นาฬิกาที่พอ กลางวันห้ามนอน จงนึกถึงคำเก่าที่กล่าวไว้ว่า คชาพี ฤาษีพอม นั้นเป็นเครื่องเตือนใจ

๔) สงฺกาศารมตา พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง

๕) อคฺคตทวารตา ไม่สำรวจทวารทั้ง ๖ ด้วยดี

๖) โภชนะ อมตฺตณฺณตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือกินอิ่มเกินไปกะเนว่าอีก ๕ คำจะอิ่ม ให้หยุด เป็นพอดี

๗) ยถาวิมุตตํ จิตฺตํ น ปจฺจเวกฺขติ จิตฺตจฺฉารมณํใด ไม่กำหนดอารมณ์นั้นหรือจิตตกไป โดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น"

๓.๔ ข้อที่ควรปฏิบัติในการเจริญกัมมัญฐาน

นอกจากต้องปฏิบัติตามนัยที่ตรงกันข้ามกับข้อที่ควรเว้น เช่น ประกอบแต่กิจที่เพ่งกัมมัญฐานโดยไม่ประกอบกิจอื่น ตั้งใจกำหนดโดยไม่คุยกับผู้อื่น เป็นต้น ทั้ง ๗ ข้อนั้นแล้ว ยังมีข้อที่ควรปฏิบัติอยู่อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญอันควรยกขึ้นมากล่าวในที่นี้นั้น ได้แก่

๑) ต้องมีขันติ มีความอดทนพร้อมทั้ง ๓ ประการ คือ

ก) อดทนต่อความยากลำบาก

^๓ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), "คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเบื้องต้น", การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, หน้า ๘-๙.

^๔ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๓๑.

ข) อดทนต่อทุกขเวทนา

ค) อดทนต่อความเขี้ยววนของกิเลส

๒) เพื่อให้ขันติธรรมนั้นสมบูรณ์ จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเจริญกัมมัฏฐานว่า แม้เนื้อจะเหือด เลือดจะแห้ง คงเหลือแต่ หนัง เอ็น กระดูก ก็จะไม่ทอดยถะเลิกละไปจนกว่าจะบรรลุ ถึงธรรมที่กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่นี้

๓) เพื่อให้สมประสงค์ตามข้อ ๒ จะต้องกระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธา กับ ปัญญา จะต้องเสมอกันคู่หนึ่ง วิริยะ กับ สมาธิ อีกคู่หนึ่งนี้ ก็จะต้องให้เสมอกันด้วย ทั้งนี้เพราะ

- สัทธา กล้า ทำให้เชื่ออย่างมมาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล
- สัทธา อ่อน ทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ชวนจะให้เลิกปฏิบัติ
- ปัญญา กล้า ทำให้คิดออกนอกกลุ่มนอกทาง
- ปัญญา อ่อน ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง
- วิริยะ กล้า ทำให้คิดพล่าน ฟุ้งซ่านไป
- วิริยะ อ่อน ทำให้เกียจคร้าน
- สมาธิ กล้า ทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย
- สมาธิ อ่อน ทำให้ไม่ถึงอุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา
- ส่วน สติไม่มีเกิน มีแต่ขาดอยู่รำไป^๕

๓.๕ การกำหนด

การกำหนดปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระครูปัญญาวรณ (ขาว จันทาโก) เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตและความสงบทางกาย ซึ่งการปฏิบัติธรรมการกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่ จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่างๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีกแบบ การกำหนดมาจากภาษาบาลีว่า สัลลิกขณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา^๖ และยังหมายถึง “ปริยญฺเอยะ” เช่น คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นอย่าง

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

^๖ อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๘-ธ.

ทุกข์ของขั้น ๕ “รูปปาทานขันธ” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์^๖ การกำหนดรู้ (เนวยุบหนอ-พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อน ไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติเนวพองยุบนั่นจะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรงๆ ที่สภาวะนั้นๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังเป็นบัญญัติหากสภาวะที่แท้จริงยังไม่เกิด แต่ก็ไม่ได้ไปบังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความคิดขึ้นก็ให้กำหนดที่อาการคิดเพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึงเห็นอารมณ์ต่างๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็นอารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไป และเสื่อมไป^๗ ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมัตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

- ๑) จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ(ขณิกสมาธิ)ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสถายอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
- ๒) เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
- ๓) สังขมเหตุปัจจัย เพื่อเว้น ไกลจากกิเลส
- ๔) รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น

๕) ละความเกียจคร้าน สะสมบุญหยั่งรู้

๖) กอบกู้อิสรภาพการบงกช และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น^๘

อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี ๖ ประการ ได้แก่

- ๑) สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะมีรู้ ว่า เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็จะชื่อว่า ขจัด สักกายทิฏฐิ ได้

^๖พระศรีวิญาณ วิ, มาตรฐานการปฏิบัติธรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

^๗พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์(แปล), วิสุทธิธรรมรค เล่ม ๓, หน้า ๓๓๗.

^๘พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

๒) สัมมาทิฏฐิุมรรคเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั่น ความสำคัญมันหมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลกะ โทสะ และ โมหะ ผลคือกิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

๓) ตทั้งคปหานดับกิเลสชั่วขณะ เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่งจึงเป็น ตทั้งคปหาน คือประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มีใช้ตลอดเวลา

๔) เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะกำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕) ทุกขสัจ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวลักษณะให้เห็นว่าพระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

๖) สัสสตทิฏฐิหาย ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สติขาด คือ ความสืบทอดขาดไป

๗) อุจเฉททิฏฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่^๑

หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตา ดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตามไม่ว่าทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งยวดอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ไม่ว่ารูปนามใดๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์และ ทุกๆ ปรากฏการณ์ของ รูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มันเป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นามให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่ง เข้าสู่พระนิพพาน

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อิทธิพลเสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลุกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิแบบทำสมาธกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔

^๑พระอาจารย์ ดร. กัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์, สำนักวิปัสสนา มุนิวิเวกอาศรม ชลบุรี, หน้า ๒๐-๒๔.

อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูง ไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อปฺปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิจะมากเกินไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาสนี้จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

สรุปว่า การบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัญฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าถึงการฉกัฏฐลักขณญาณปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่ยาวนานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่าพอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไปแต่ถ้าเดิมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่ยาวนานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเดิมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลับหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัญญตาควรแก่งานฉันท ไค คำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่ากัมมัญญตาควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกรู้สีกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ดินนอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต ไม่เที่ยงหนอ อญฺญาตี วต ได้รู้แล้วหนอ อโห วต โอ้หนอ ดังนี้เป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยชน์เข้ากับคำภวานาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิภูฏสังสาร คารุณิตติ-วโต(ธมฺโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ

๓.๖ การปฏิบัติในอิริยาบถย่อย

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน^{๑๑} ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการ^{๑๒} คือ

- ก) ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่นๆ
- ข) ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- ค) วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ง) ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- จ) มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่นๆ ด้วย
- ๑) วิธีกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน

อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งตื่นนอนอย่างต่อเนื่อง และละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในอิริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุ้มอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอนแล้วก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ^{๑๓} เป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๑๔} นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสหัสสไสยาสน์ เอาข้างขวาลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้^{๑๕} ประโยชน์ของการนอน กำหนดอิริยาบถ มี ๓ ประการคือ

- ก) ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล
- ข) จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

^{๑๑}พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากาวนา, หน้า ๑๘๕-๑๘๐.

^{๑๒}พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

^{๑๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

^{๑๔}พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากาวนา, หน้า ๑๘๖.

ค) เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอริยาบถให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ^{๕๕}

ข้อควรระวังในอริยาบถ นอน มี ๔ ประการ คือ

ก) ถิ่นะมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย

ข) ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริงๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง

ค) ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป

ง) ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก^{๕๖}

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา ๐๔.๐๐ น. โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอ ยกตัวอย่างการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง (สำหรับผู้ไม่เคยกำหนด) ดังนี้ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นหนอๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่าได้ยินหนอๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอๆ ขณะเห็นภาพต่างๆ กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่ากระพริบหนอๆ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับหนอๆ ขณะค่อยๆ ยืนตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอๆ ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งหนอๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะเดินไปเปิดไฟ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกสวิตช์ไฟ กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะกดสวิตช์ กำหนดว่า กดหนอ ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดว่า ลงหนอๆ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เช่น ยกหนอ ไปหนอจับหนอ (ผ้าห่ม) พับหนอๆ ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ เป็นต้น ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้ายๆ กันในท่ากลับกัน กับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอริยาบถให้ละเอียด และซ้ำที่สุด อย่างต่อเนื่อง และกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ หลับหนอ จนกว่าจะหลับไปเป็นต้น

๒) วิธีกำหนด เปิด – ปิด ประตูห้องน้ำ

ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะยืนอยู่หน้าประตูกำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่ายกหนอๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับหนอ ขณะหมุน

^{๕๕} พระอริการสมศักดิ์ โสโรโต, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

ลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักหนอๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยหนอๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับหนอๆ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ, จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอๆ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดว่า ดึงหนอๆ ขณะกดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ หมายเหตุถ้าสภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓) วิธีการกำหนด ถ่ายปัสสาวะ และ อูจจาระ

เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดต้นจิตที่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การเบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระเคลื่อนที่ การไถ่กลืน เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔) วิธีการกำหนด แปร่งฟัน

ถ้าจะแปร่งฟันก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปร่งกำหนดว่า เห็นหนอๆ (เห็นแปร่งสีฟัน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกแปร่งสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปร่ง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปร่งสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอๆ ต่อไปกำหนดเอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอๆ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟันกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝากำหนดว่า หมุนหนอๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอๆ ถูกหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกแปร่งมากำหนดว่า ยกหนอๆ มาหนอๆ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดว่า บีบหนอๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอๆ ขณะยื่นมือไปจับขันน้ำ กำหนดว่า ไปหนอๆ จับหนอๆ (ขันน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปร่งสีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอๆ ขยับหนอๆ หรือ ขึ้นหนอๆ..ลงหนอๆ ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมุบขมิบ) กำหนดว่า ขยับหนอๆ บ้วนหนอ ขณะยกขันน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เหยหนอ เห็นหนอ(ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่จริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

๕) วิธีการกำหนด 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 ขณะถูตัวหรือโบหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบขันน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ขันน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เย็นหนออาบเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอๆๆต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการ ตามที่รู้สึกจริงๆ เป็นธรรมชาติให้ซ้ำๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดก็ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมาก เท่าไรก็ดีเท่านั้น)ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริงซึ่งไม่ลำบากอะไรเลยยกเว้นแต่เราจะนึกถึงกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสัจจะ ให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีใครเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้ว่าเราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไรกับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอริยาบถย่อยอยู่ ถือว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

๖) วิธีกำหนดการเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนักฯ กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาฯแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติซ้ำหรือ เดินนิ่งๆ เราไม่อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรหมานะที่จะทำยิ่งๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอนเป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น

ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เขามีเวลา ๐๔.๐๐ น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัว ให้เรียบร้อย ตามที่เคยแนะนำแล้ว ให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลูกหนอๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอๆ ไปหนอๆ ถูกหนอ จับหนอ ผลักหนอๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอๆ กำหนดเดินออกไปว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอๆ ยกหนอๆ ไปหนอๆ ถูกหนอจับหนอ ดึงหนอๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสาย กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอกดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดินขณะที่เคลื่อนไหวขยับมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ กำหนดซ้ำ ๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอๆ ซ้ำๆ ให้กำหนด และ รู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉยๆ แต่ใจไม่รู้ อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ " ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะดี ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ กำหนดกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอๆ หรือเคลื่อนหนอๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่นความอยากจะดูป้าย

ประกาศ ป้ายคำกลอนต่างๆ อยากทราบว่ามีใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการอยาก ว่า อยากดูหน้า เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ให้หยุดเดิน อย่างมองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่าได้ยินหน้าๆ ถ้าจะพูดโต้ตอบเขา ก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหน้าๆ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ระหว่างเข้ากัมมัฏฐาน พระอาจารย์ ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกัมมัฏฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มาปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็นอย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้มาปฏิบัติธรรมเลยเพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิดกฎระเบียบของสำนักฯ ด้วย

๓) วิธีการในศาลาปฏิบัติธรรม

เมื่อเดินไปจนถึงซายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหน้าๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหน้าๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบร้อย กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขว้างหน้า ซ้ายหน้าเหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหน้าๆ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ดหน้าๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหน้าๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหน้าๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหน้าๆ ไปหน้าๆ ถูหน้าๆ จับหน้าๆ เลื่อนหน้าๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหน้าๆ กำหนดเดินเข้าไปว่า ขว้างหน้า ซ้ายหน้า เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหน้าๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหน้าๆ ยกหน้าๆ ไปหน้าๆ ถูหน้าๆ จับหน้าๆ เลื่อนหน้า (เลื่อนปิด) กลับหน้าๆ ขว้างหน้า ซ้ายหน้า

๔) วิธีการหยิบอาสนะมานั่ง

เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหน้าๆ เงยหน้าขึ้นกำหนดว่า เงยหน้าๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหน้าๆ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยกหน้าๆ ไปหน้าๆ จับหน้าๆ ขณะดึงอาสนะมากำหนดว่า ดึงหน้าๆ ลงหน้าๆ แล้วเดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทั่วไป คือ ขว้างหน้า ซ้ายหน้า เมื่อไปถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหน้าๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหน้าๆ เมื่ออาสนะถูกพื้น กำหนดว่า ถูหน้าๆ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหน้าๆ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนดว่า ยืดหน้าๆ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหน้าๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ปล่อยหน้าๆ ที่ละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหน้าๆ หรือ ลงหน้าๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหวขึ้นพื้น กำหนดว่า ขึ้นหน้า หรือ ถูหน้า ขณะหัวเข้าถูกพื้น

กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข้าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอๆ กำหนดรู้อาการนั่ง คืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอๆ วิธีกำหนดถอดแวนตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ ขณะมือถูกขาแวนกำหนดว่า ถูกหนอ จับหนอ ขณะดึงแวนออกกำหนดว่า ดึงหนอๆ ขณะวางแวนลงกำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะแวนถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข้าเหมือนเดิมกำหนดว่า มาหนอๆ คว่าหนอๆ ลงหนอๆ ถูกหนอ

๕) วิธีกำหนดกราบพระ

ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการกราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโยงหรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยากกราบหนอๆ ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับหนอๆ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระ อย่างละเอียด

๑๐) วิธีกำหนดสวมนแวนตา

ขณะอยากใส่แวนตา กำหนดว่า อยากหนอๆ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ ขณะมือถูกขาแวนกำหนดว่า ถูกหนอ จับหนอ ขณะยกแวนขึ้นมากำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะเคลื่อนแวนมากำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ ขณะขาแวนถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดันแวนเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอๆ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอๆ ลงหนอๆ ขณะมือถูกหัวเข้ากำหนดว่า คว่าหนอๆ ถูกหนอ

๑๑) วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม

เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อยๆ ลุกขึ้นช้าๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากลุกหนอๆ แล้วค่อยๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้าๆ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยันหนอ แล้วกำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า ขึ้นหนอๆ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้นว่า ยืนหนอๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรายืนอยู่โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอๆ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วยปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการยืน ส่วนคำที่ใช้กำหนดเหมือนกับการสัมผัสกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่า เรากำลังมีสติในการกำหนดรู้อยู่เป็นปัจจุบัน

๑๒) วิธีกำหนด นานอาหาร

วิธีกำหนดขณะนั้นอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข้าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกช้อนกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอๆ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอๆ ขณะเทอาหารใส่ชามกำหนดว่า เทหนอๆ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอ ๑ๆ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอๆ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะที่ช้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอๆ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหารกำหนดว่า รสหนอๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอๆๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่ (ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอๆ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอๆ เมื่ออิ่มแล้วจะดื่มน้ำให้กำหนดตามนี้

๑๓) วิธีกำหนด ดื่มน้ำ

ขณะนั้นอาหารอยู่หรืออิ่มแล้ว ถ้าจะดื่มน้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะรู้สึกอยากดื่มน้ำกำหนดว่า อยากดื่มน้ำหนอๆ ขณะเห็นขวดน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทหนอๆ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นหนอๆ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงหนอๆ ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอๆ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเอียงแก้วดื่มน้ำกำหนดว่า เอียงหนอ ขณะดูดน้ำกำหนดว่า ดูดหนอ อมหนอๆ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนหนอๆ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะแก้วถึงพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

๑๔) วิธีกำหนด ล้างบาตร

เมื่ออิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วยอย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักเอาน้ำจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยความรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

๑๕) วิธีกำหนด ชักผ้า ตากผ้า

ขณะหยิบผ้าใส่ถึงกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ / ยกหนอ มา-หนอ ใส่หนอขณะ
เอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับ(ขัน)หนอ ไปหนอ ตักหนอ ขณะยกขันน้ำมาเทใส่
ถึงกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะเอาผงซักฟอกใส่กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ
มาหนอ เทหนอ ขณะคนและซักผ้ากำหนดว่า คนหนอๆ ซักหนอๆ บิดหนอๆ ขณะตากผ้า
กำหนดว่า หยิบหนอ มาหนอ สะบัดหนอๆ ไปหนอ พาดหนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุกๆ อาการที่
เคลื่อนไหว ทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุดการกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-
พองหนอ) หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้
ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือการกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เสมือนกับการ
วางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง
หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้
เกิดการปรุงแต่ง และ ตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรืออาจเรียกว่า ผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน

ตารางการวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตามแนวทางสติปัฏฐานสี่กับแนวทางของพระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก)

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานสี่	แนวทางทางปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก)	ผลของการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน -ปริสุทฺโธ ความบริสุทธิ์หมดจด - สุสมาหิโต ความตั้งมั่นด้วยดี -กมฺมุณีโย คล่องแคล่วว่องไว
-เพื่อเริ่มที่จะเข้าร่วมทำ การฝึกพัฒนาจิต -เพื่อการกล่าวนำถึง ความเป็นมาในการฝึก จิตโดยการเจริญสติปัฏ	-ปฐมนิเทศ เกี่ยวกับกฎระเบียบ ,ตารางกิจกรรมและสถานที่ -พิธีเปิดโครงการปฏิบัติธรรม	เพื่อให้ทราบระเบียบและการปฏิบัติ ตัวและจุดประสงค์ของการเข้าร่วม การฝึกพัฒนาจิตในครั้งนี้

ฐาน ๔ ครั้งนี้		
-เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกสติปัฏฐาน ๔ สำนึกในบุญคุณและขอขมาครูอาจารย์ -เพื่อพิจารณาหรือมอบตัวเป็นศิษย์และอาจารย์	-พิธีขอกรรมฐาน ได้แก่ คำบูชาพระรัตนตรัยคำกล่าวมอบตัวเพื่อขอกรรมฐาน -ธรรมบรรยายเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาและวิธีปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น	-เพื่อเตรียมกายวาจาและใจในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เพื่อควบคุมอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะในอิริยาบถนั่ง -เพื่อฝึกควบคุมกายและจิตของตัวเองให้สัมพันธ์กันอย่างมีสติ -เพื่อให้ได้เรียนรู้หลักธรรมอย่างถูกต้องตามทางสายกลาง	-ธรรมบรรยายเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ และเรื่องขั้น ๕ -ปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ โดยการนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม	-เพื่อให้สติรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนและตรวจสอบอารมณ์ของตน -เพื่อให้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ -เพื่อสามารถตัดสินใจและบริหารอารมณ์ตนเองได้
-เพื่อควบคุมอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะในอิริยาบถนั่งและอิริยาบถยืน -เพื่อให้ได้เรียนรู้หลักธรรมและนำไปปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน	-ธรรมบรรยายเรื่องอิทธิบาท ๔ ,อินทรีย์ ๕ ,พละ ๕,และพระไตรลักษณ์ ๓ -ปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ โดยเพิ่มเวลาในการปฏิบัติให้นานขึ้นเรื่อยๆตามลำดับ	-เพื่อให้สามารถสร้างความหวังและพลังใจในการทำงานให้บรรลุตามจุดประสงค์
-เพื่อทบทวนธรรมและทำใจให้สงบจากบท	-ทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็นแผ่ส่วนกุศลให้สรรพสัตว์	-เพื่อให้มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล

สวดมนต์ -เพื่อฝึกจิตใจให้มิต่อผู้อื่น -เพื่อตระหนักถึงค่าอาหารไม่ให้ฉันทเพื่อ ความเพียรเพียร สนุกสนาน	ทั้งหลาย -ปัจจุเวกขณะวิธี โดยรับ บิณฑบาต,พิจารณาก่อนทำการ นั้น	-เพื่อให้มีหลักยึดเหนี่ยวต่อภาวะทาง จิตใจ
-เพื่อให้รู้จักรับและรู้จัก ให้พร้อมให้ตระหนักถึง คุณค่าอาหารบิณฑบาต ที่โยมได้ถวาย -สำรวมระวังในการฉัน อาหารบิณฑบาต	-ปัจจุเวกขณะวิธี โดยรับ บิณฑบาต,พิจารณาก่อนฉัน, เสร็จแล้วให้พร -ธรรมบรรยายเรื่อง มรรคมี องค์ ๘,และอริยสัจ ๔	-เพื่อให้มีความรับผิดชอบสังคม ส่วนตัวและผู้อื่นเห็นผู้อื่นมีคุณค่า ปรารถนาให้ผู้อื่นได้ดี
-เพื่อให้หนักปฏิบัติรู้จัก รับผิดชอบในการฝึก ปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง -ฝึกอภัยให้มิเหตุมี ผล -เพื่อการสะท้อนถึง สภาวะจิตที่ได้ปฏิบัติมา แก้ไขปรับปรุงในส่วนที่ ยังบกพร่องอยู่ -เพื่อจะได้เพิ่มพูนการ ปฏิบัติในสิ่งที่ดีที่พัฒนา อยู่ -ประเมินผลการด้วย	-ปฏิบัติธรรมตามฐาน โดยแยก พระนักปฏิบัติจากกลุ่มให้ ปฏิบัติด้วยตนเองตามความ สะดวกของตนกำหนดเวลาที่ พระวิปัสสนาจารย์กำหนดไว้ -สอบอารมณ์กรรมฐาน โดย พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถาม ถึงอารมณ์ว่าเป็นเช่นไรควร แก้ไขอย่างไร -ทบทวนหลักธรรมและการ ปฏิบัติต่างๆที่ปฏิบัติมาและเข้า ร่วมพิธีปัจฉิมนิเทศ	-เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับการ เปลี่ยนแปลงต่างๆของสังคมในยุค ปัจจุบันได้ -เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยึด เบียนตนเองและผู้อื่น -เพื่อให้มองโลกในด้านดี

สติปัญญา ๔ เพื่อ พัฒนาวิภาวะทาง อารมณ์		
--	--	--

ฉะนั้นหลักการหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ จะเข้าทำวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้นับว่ามี ความสำคัญมากอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ที่มีความตั้งใจจริงต่อการเจริญทางวิปัสสนาจะต้องทำความเข้าใจให้ ดีก่อน เพื่อจะได้ไม่เข้าใจผิดหรือปฏิบัติผิด เพราะถ้าเราเข้าใจผิดไปแล้ว มันเป็นการยากต่อการ แก้ไขในภายหลังและจะเป็นการเสียเวลาเปล่าของผู้แสวงหาธรรมะ การทำวิปัสสนาจะต้องพยายาม ขับได้กิเลสที่สำคัญคือตัณหา และทิฐิ ความเห็นผิดเหล่านี้ให้ห่างออกไปก่อน จึงจะได้มองเห็น ความจริงของสิ่งนั้น อุปมาเหมือนน้ำมีตะไคร้น้ำปิดอยู่ ถึงแม้ว่า น้ำนั้นจะใสสะอาดสามารถ มองเห็นว่ามီးอะไรอยู่ที่ก้นบ่อนั้นได้ แต่ที่ตะไคร้น้ำมาปิดบังเสียเราก็ไม่สามารถมองเห็นว่าก้นบ่อ นั้นมีอะไรอยู่บ้าง การทำวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ในระหว่างที่กำหนดหรือพิจารณาอยู่นั้น ถ้าหากว่า กิเลสตัณหา และทิฐิเข้าอาศัยความรู้สึก หรือเข้าอาศัยอารมณ์อันนั้นแล้ว กิเลสเหล่านั้นจะปิดบัง ความจริงทันที กิเลสเป็นเครื่องปิดบังปัญญาไม่ให้เข้าถึงความจริงในที่นั้นได้ เพราะความต้องการ ในอารมณ์นั้นมีอยู่ หรืออาศัยอยู่ในความรู้สึกนั้นแล้ว