

บทที่ ๓

วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในยุคปัจจุบันแบบพองหนอ ยุบหนอ

ในปัจจุบัน การเผยแผ่การปฏิบัติมีหลากหลายวิธีการและหลายสำนัก ทำให้คนจำนวนมากที่ต้องการไปปฏิบัติธรรมเกิดความสงสัย กังวลใจ ว่าควรจะนำตนเองไปปฏิบัติธรรมที่ใดที่เป็นแนวการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนั้นในบทนี้ ผู้วิจัยจึงได้สรุปเนื้อหาสาระสำคัญของการเผยแผ่วิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ เพื่อให้เห็นประวัติความเป็นมา อุปสรรคปัญหา และวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งในวิธีการปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ นั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความสามารถในยุคปัจจุบันได้ประยุกต์วิธีการสอนให้สอดคล้องกับคนในยุคปัจจุบันมากขึ้นซึ่งวิธีการปฏิบัติที่ได้ประยุกต์มาแล้วนั้นเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติที่มีความตั้งใจตามที่พระวิปัสสนาจารย์ได้สอน สามารถจะพัฒนาจิตของตนในระดับที่สูงขึ้นได้ คนในสมัยปัจจุบันมีกิเลสหนาแน่นมากวัตถุภายนอกมีแต่ความเจริญก้าวหน้าทำให้หลงยึดติดกันมากขึ้น ในยุคสมัยพระพุทธกาลการเดินจงกรมเดินเพียงแค่ระยะเดียว นั่งสมาธิแม้ไม่ต้องมีการบริกรรมก็บรรลุธรรมได้ เพราะคนในสมัยนั้นกิเลสไม่มากเท่ากับคนในยุคปัจจุบัน ดังนั้นในเนื้อหาบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและอธิบายการเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ จากสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

๓.๑ ประวัติการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ

๓.๑.๑ ความเป็นมาของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ

๓.๑.๒ การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ในประเทศไทย

๓.๑.๓ วิปัสสนาวงศ์สายพองหนอ ยุบหนอ

๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ จากสำนักต้นแบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๓.๒.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๒.๒ แบบฝึกหัดสำหรับการปฏิบัติ

๓.๓ ความสำคัญของการกำหนด

๓.๓.๑ การกำหนด

๓.๓.๒ คำว่า “หนอ”

๓.๓.๓ การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ”

๓.๓.๔ การกำหนดอริยาบถใหญ่

๓.๓.๕ การกำหนดอริยาบถย่อย

๓.๔ การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓.๕ วิปัสสนาภูมิ ๖

๓.๖ โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) สภาวญาณกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ
พองหนอ ยุบหนอ

๓.๗ สำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ

๓.๗.๑ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม

๓.๗.๒ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม

๓.๗.๓. สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ พองหนอ ยุบหนอ ๓ สำนัก

๓.๗.๔ สัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์เจ้าสำนัก

๓.๑ ประวัติการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ

การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ มีความเป็นมาตั้งแต่
ยุคสมัยพระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ ที่ได้มีการนำพระพุทธศาสนาไปประดิษฐานไว้
ที่รัฐสุวรรณภูมิ และได้มีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานสืบทอดมาจนถึงยุคปัจจุบัน ประวัติการเผยแผ่
วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ มีประวัติสืบทอดมาหลายยุคสมัย ผู้วิจัยได้สรุปไว้โดยย่อ
โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑.๑ ความเป็นมาของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักฐาน
ยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณกาล ในราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีอรหันต์องค์หนึ่งนามว่า
พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตบิยาสังคายนาที่เมือง
ปาฏลิบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นศาสนูปถัมภก หลังจากเสร็จสิ้น
ในการทำสังคายนาครั้งที่สามแล้ว ได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่
และสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีการนำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่แต่ยังสถานที่ต่าง ๆ รวม ๙ สาย ^{๑๖๕}

ที่รัฐสุวรรณภูมิ มีพระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ เป็นผู้นำพระพุทธศาสนา
มาประดิษฐานที่เมืองสุธรรมนคร ในประเทศสหภาพพม่า ได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์
เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของวิปัสสนาจารย์ติรงคสัตยาตอ พระนโมอรหันต์ พระมิงกุลโตณีสยาตอ
และพระมิงกุลเชตวันสยาตอ ตามลำดับ ^{๑๖๖}

พระอาจารย์มิงกุล เชตวันสยาตอ หรือภัททันตะนารทเถระ แห่งเมืองมะละแหม่ง เป็นผู้มี
ชื่อเสียงมากในการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนกิตติศัพท์ของท่านขจรไปไกลใน
ประเทศสหภาพพม่าสมัยนั้น ศิษย์ของท่านผู้หนึ่งที่มีชื่อเสียงในวงการพระพุทธศาสนาเถรวาท
คือ พระมหาสิยาตอ หรือภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ผู้เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี
และเจ้าสำนักศาสนียิตสา ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่และมีชื่อเสียง

^{๑๖๕} ดูรายละเอียดใน ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย :
รจนาโดย พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ฉัมาจารย์ะ อัครมหาบัณฑิต (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง,
๒๕๕๔), หน้า ๕๙ – ๖๐.

^{๑๖๖} อ้างแล้ว.

ที่สุดในเมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุฐานจริยะ ผู้เป็นศิษย์เอกของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ได้เมตตาเล่าให้ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ฟังว่า พระอาจารย์มิ่งกุล เขตวัน สยาตอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างชำนาญ ท่านสามารถกำหนดสติได้ทั้งที่ปลายจมูก โดยสังเกตการณ กระทบของลมหายใจเข้า ออก ที่บริเวณนี้ (แบบอานาปานปัพพะ) และที่บริเวณท้องโดยสังเกตอาการพองและอาการยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ) ทั้งอานาปานปัพพะและธาตุมนสิการปัพพะ อยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตร^{๑๖๗}

เมื่อพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน ได้พิจารณาดูอย่างรอบคอบกลับมีความเห็นว่า การกำหนดสติที่บริเวณท้อง มักทำได้ยากในตอนแรก แต่เมื่อกำหนดได้ถูกต้องแล้วจะทำได้ง่ายกว่าและได้ผลดีกว่าด้วย โดยปกติลมหายใจเข้า ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียดอ่อน และเบาลง ๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุดหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่าย แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวไว้ว่า “ก้อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย”^{๑๖๘}

ส่วนการกำหนดสติที่บริเวณท้องโดยสังเกตการณเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเกิดจากอำนาจของธาตุลมทำได้ง่ายกว่า เพราะว่าวาโยโณภูมิจึงพระรูป หรือรูปที่ลมถูกต้อง เป็นรูปที่หยาบกว่ารูปอันเกิดจากการสัมผัสของลมหายใจเข้า ออก ที่ปลายจมูก และคนในสมัยปัจจุบันนี้มีจริตและอุปนิสัยไม่ละเอียดอ่อนเหมือนคนสมัยก่อน ดังนั้นการกำหนดสติที่บริเวณท้องจึงเหมาะสมกว่า ด้วยเหตุผลเหล่านี้ เมื่อเริ่มมีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์มหาสีสยาตอ จึงให้ผู้ปฏิบัติทุกคนกำหนดสติไว้ที่หน้าท้องบริเวณสะดือ และสังเกตอาการพอง อาการยุบ พร้อมกับกำหนดในใจว่า “พองหนอยุบหนอ” ในช่วงเวลานี้หลายคนมีความเห็นขัดแย้งกับแนวการสอนแบบนี้อย่างรุนแรง เขาเหล่านั้นคิดว่า เป็นวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบใหม่ที่พัฒนาขึ้นโดยพระอาจารย์มหาสีสยาตอ เป็นคำสอนที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก หรือมิใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า^{๑๖๙}

จากหลักฐานที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ชัดว่า วิธีการสอนแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาล เป็นแนวปฏิบัติที่นิยมกันแพร่หลายในประเทศพม่าเป็นเวลานานก่อนที่จะพระอาจารย์มหาสีสยาตอ จะนำมาใช้สอนผู้เป็นศิษย์ ฉะนั้นการกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณาโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพองและอาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลม ซึ่งเรียกว่า วาโยโณภูมิจึงพระรูป เป็นรูปปรมาณู ที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือ การเคลื่อนไหว ความตึงและความหย่อน

^{๑๖๗} อ้างแล้ว.

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.

^{๑๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาไว้ในบาลีสันสกฤตภาษาว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้น อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยังทรงเทศน์อีกว่า “โยคีบุคคลที่โง่โง่พารมณฺเฑยถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ”^{๑๗๐}

สรุปความว่า การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ได้มีการเผยแผ่ ตั้งแต่ครั้งสมัยพระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างเคร่งครัดจนถึงปัจจุบัน การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นการกำหนดที่ง่ายกว่าการกำหนดลมหายใจออก เป็นการสังเกตธาตุลมที่มีลักษณะ เคลื่อนไหวที่บริเวณท้อง ซึ่งเป็นการใช้สติดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อเกี่ยวกับการ พิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพองยุบ เป็นรูปที่เกิดขึ้น จากสัมผัสของธาตุลม ที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว ความตึงและความหย่อน

๓.๑.๒ การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ในประเทศไทย^{๑๗๑}

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทยครั้งแรก ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเกิดจากแรงผลักดันของสมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ซึ่งขณะนั้นดำรงสมศักดิ์เป็นพระพิมลธรรม สังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง สำหรับท่านนั้นท่านมีความประสงค์อย่างแรงกล้าที่จะ เผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติวิปัสสนา คือวิปัสสนาที่ถูกต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก แก่พุทธศาสนิกชนชาวไทยทั่วไป ซึ่งได้คัดเลือก พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นพระอาจารย์ สอนวิปัสสนามาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ ให้เข้าฝึกกรรมฐานและหลังจากที่ได้กลับมาจาก ประเทศพม่าพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ก็ได้เริ่มสอนวิปัสสนา แบบพองหนอ ยุบหนอ อย่างเป็นทางการตั้งแต่ปี ๒๔๙๖ จนถึงปัจจุบัน

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นหน้าที่โดยตรงสำหรับพระสงฆ์ ประเพณีการสร้างวัด จะจัดสร้างสถานที่ส่วนหนึ่งของวัดไว้เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนา เช่นเดียวกัน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นพระอารามหลวงที่มีชื่อเสียงมานานเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา สังเกตได้จากสภาพ ของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แต่เดิมเป็นกุฏิสำหรับพระภิกษุพักอยู่เพียงลำพังรูปเดียว ชื่อเดิม ของวัดนี้คือ วัดสลัก ภายหลังเปลี่ยนชื่อมาเป็น วัดนิพพานาราม, วัดพระศรีสรรเพชญ์, วัดมหาธาตุ, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยลำดับ ซึ่งประวัติศาสตร์ระบุว่า เป็นสำนักปฏิบัติธรรม ที่มีชื่อเสียงมาก ในสมัย สมเด็จพระสังฆราช (สุข ญาณสวรมหาเถร ๒๓๖๒-๒๓๖๕) ผลของการ ปฏิบัติวิปัสสนาของท่าน ทำให้เป็นที่เคารพศรัทธาของประชาชนเป็นอย่างมาก และมีเรื่องอัศจรรย์

^{๑๗๐} อ้างแล้ว

^{๑๗๑} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ**

สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หนังสือแจกอนุสรณ์งานศพ นางेमอมร วาริแสงทิพย์, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์), หน้า.๑๓ – ๑๔.

ถึงขนาดไก่อปาบินมาอาศัยอยู่ภายในบริเวณวัดราชสิทธิาราม (วัดพลับ) เขตบางกอกใหญ่ สมัยนั้นยังเป็นป่าเป็นจำนวนมาก เพราะการเจริญเมตตากรรมฐานของท่าน (ซึ่งเป็นสำนักเดิมก่อนที่จะมาอยู่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์) ครั้นมาถึงสมัยสมเด็จพระวันรัต (ฑิตอุทโยมหาพะวะ ๒๔๓๑-๒๔๖๖) และสมเด็จพระวันรัต (เฮง เขมจารี มหาเถร ๒๔๖๖-๒๔๘๖) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เจริญรุ่งเรืองด้วยการศึกษาพระปริยัติ เป็นอันดับหนึ่งของประเทศไทย ในช่วงนี้ข่าวคราวเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาได้จางหายไปจากสังคมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แม้แต่ในสมัยที่สมเด็จพระพุฒาจารย์อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ท่านได้กล่าวไว้ว่า สมัยที่ท่านเป็นคสามณเณรเข้ามาอยู่ในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พ.ศ. ๒๔๖๔ แนวการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระสังฆราชสุขญาณสังรมมหาเถร ก็ไม่ปรากฏให้เห็นร่อยรอยเป็นหลักฐานแต่อย่างใด จวบจนสมัยพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้มาดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พ.ศ. ๒๔๙๑ ท่านได้พยายามจัดให้มีการปฏิบัติวิปัสสนา ทั้งที่ในสมัยนั้น การศึกษาพระปริยัติธรรม กับการศึกษาทางโลกกำลังได้รับความสนใจ โดยเฉพาะการก่อกำเนิดการศึกษาในรูปมหาวิทยาลัยสงฆ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๑๗๒}

ความจริงสมเด็จพระพุฒาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) มีจิตใจฝักใฝ่ในการปฏิบัติวิปัสสนา ตั้งแต่ยังมิได้รับสมณศักดิ์ครั้งเป็นพระสังฆาธิการ ดำรงตำแหน่งระดับเจ้าคณะจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยท่านปรารถนาจะจัดสร้างสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นที่วัดแก้วอำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากขาดพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความสามารถ แม้ท่านจะประสบความล้มเหลวในการจัดวิปัสสนา ก็ไม่ลดละความพยายามเมื่อมาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สมัยแรก (พ.ศ. ๒๔๙๑-๒๕๐๓) และตำแหน่งสภานายกมหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นับเป็นภาระที่หนัก แต่กระนั้นท่านได้อาราธนาพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) แห่งวัดระฆังโฆสิตาราม มาเป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในเบื้องต้น ท่านเปิดวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นแหล่งสอนวิปัสสนาแบบทดลองปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนาไม่สู้จะประสบความสำเร็จนัก เนื่องจากคนในสมัยนั้นกลัวการปฏิบัติวิปัสสนาฐาน เพราะเป็นการปฏิบัติที่เคร่งครัด จึงไม่กล้าปฏิบัติกัน อยู่มาวันหนึ่ง สมเด็จพระพุฒาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ปรารภกับพระภาวนาภิรามเถรว่า “เรามาสอนสมณภวานาภิรามเถร คนจะได้เข้ามาฝึกวิปัสสนามากขึ้น เพราะท่านเจ้าคุณมีประสบการณ์ในการเจริญสมณกรรมฐานแล้ว” พระภาวนาภิรามเถร เห็นด้วยกับแนวความคิดของสมเด็จพระพุฒาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ดังนั้น บางครั้งท่านเจ้าคุณภาวนาภิรามเถร จึงได้สอนให้ผู้ปฏิบัติเพ่งพระพุทธรูปบ้าง พระภาวนาภิรามเถรสอนกรรมฐานอยู่ไม่นาน ก็ถึงแก่กรรม ปรากฏ เป็นเหตุให้สมณภวานาภิรามเถรที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ปรารภไว้ไม่ประสบความสำเร็จ^{๑๗๓}

อย่างไรก็ตาม แม้สมเด็จพระพุฒาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ไม่ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมด้านวิปัสสนา แต่ก็ไม่ละความพยายามเนื่องจากท่าน

^{๑๗๒} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ** สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า ๑๓ – ๑๔.

^{๑๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔- ๑๕.

เป็นเถระผู้ใหญ่ มีตำแหน่งหน้าที่สูง ต้องรับผิดชอบกิจการพระพุทธศาสนา มาก ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้มีโอกาสรับใช้ประเทศอย่างใกล้ชิด เป็นตัวแทนรัฐบาลไทยไปร่วมทำฉันทสัญญาสันติภาพ ที่ประเทศพม่า ได้ไปเห็นการปฏิบัติวิปัสสนา ที่ประเทศพม่า ในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ จึงได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักพระมหาสิริยาดอ ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) รูปนี้ เคยปฏิบัติวิปัสสนาภายใต้การดูแลของ พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นเวลา ๗ เดือน ๑๙ วัน ^{๑๗๔}

ความพยายามของสมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ไม่สิ้นสุดเพียงเท่านี้ ก่อนที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) จะเดินทางกลับ ท่านได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่า เพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่ามาสอนวิปัสสนาในประเทศไทย ในที่สุดทางรัฐบาลพม่าจึงได้อนุมัติ พระภิกษุทันตอาสภเถร กับพระอินทวังสะ มาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทยตามคำขอของท่านโดยพระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าทั้ง ๒ รูป ได้ร่วมเดินทางมาประเทศไทยพร้อมกับพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) การได้พระวิปัสสนาจารย์มาร่วมงานถึง ๒ ท่าน ให้ความประสงฆ์ที่จะจัดตั้งวิปัสสนาธุระ ขึ้นในประเทศไทยเป็นผลสำเร็จ ได้ถูกเปิดสอนที่สำนักวัดมหาธาตุอย่างเป็นทางการ ในปี ๒๔๙๖ สมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้เปิดโอกาสให้กับสังฆาธิการ ทุกระดับมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์และมีโอกาสไปเผยแผ่วิปัสสนา ในต่างประเทศบ้าง เป็นครั้งคราว รวมทั้งสนับสนุนศิษยานุศิษย์ให้ช่วยกันสอนการปฏิบัติวิปัสสนา

ปัญหาที่น่าคิดก็คือ ทำไมสมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) จึงมีความพยายามในการจัดกรรมฐานขึ้นในสังคมไทย ทั้งกรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติของ พุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก พระราชสิทธิมุนี วิ. (ผู้เขียน) เข้าใจว่า เหตุที่พระพิมลธรรมได้จัดกรรมฐานขึ้นนั้น เป็นหน้าที่หลักที่พระสงฆ์ทุกรูปจะต้องปฏิบัติ คงเป็นเพราะนิสัยเดิมของท่านที่รักการฝึกกรรมฐาน อีกประการหนึ่ง ท่านคงคิดว่า พระสงฆ์สาย ปฏิบัติกรรมฐานมักจะอยู่ในป่า (อรัญญวาสี) ป่า หรือที่ห่างไกลจากเมือง ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก ที่คนในเมืองทั่วไปจะไปศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากับพระป่า ซึ่งทำให้คนในเมืองแทบไม่มีโอกาสได้ พัฒนาศักยภาพของตนตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเลย ดังนั้นท่าน จึงพยายาม จัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้คนในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติ คนในเมืองจะได้มีความรู้สึกว่าคุณ สามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนาได้ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในป่า อย่างไรก็ตามความพยายามของท่าน ก็เชื่อว่าจจะราบรื่นไร้อุปสรรคแต่อย่างใด มีผู้คนมิใช่น้อยในสมัยนั้น ไม่เห็นด้วยกับกรรมฐานที่ท่านจัดขึ้น โดยการที่ท่านได้นำกรรมฐาน สายประเทศพม่า มาเปิดสอนในประเทศไทย จนในที่สุดก็เป็นเหตุ อย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านถูกกล่าวหาว่า เป็นผู้ฝักใฝ่ในลัทธิคอมมิวนิสต์ เพราะในสมัยนั้น พม่าปกครอง ด้วยระบบสังคมนิยม จนท่านต้องถูกถอดยศปลดตำแหน่งทุกอย่างที่มีอยู่ แม้แต่การเป็น พระมหา หรือ พระก็ไม่มี เหลือตำแหน่งเดียวคือ นายอาจ ดวงมาลา และถูกจำคุกในสันติบาล เป็นเวลา ๕ ปี (๕ พรรษา รวม ๑,๖๐๓ วัน ตั้งแต่วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๐๕ ถึงวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๐๗)

^{๑๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕ - ๑๖.

ท่านเองแทบจะถูกประหารชีวิต เช่น นายศุภชัย ศรีสติ นายรวม วงศ์พันธ์ ฯลฯ ในสมัยที่ผู้เรื่องอำนาจจริงเกลียดลัทธิคอมมิวนิสต์ แต่อย่างไรก็ตาม สมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ก็สามารถเอาชนะคดีความทุกประการ ที่ถูกกล่าวหา และได้กลับมาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ อีกครั้ง (พ.ศ. ๒๕๒๔ – ๒๕๓๒) ตำแหน่งสุดท้ายที่ท่านได้รับคือ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผู้ปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราช (๒๕๓๑)^{๑๗๕}

สรุปความว่า การเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ในประเทศไทยเกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนในที่สุดท่านได้ทราบว่ามีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ประเทศพม่า ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า เพื่อจะได้กลับมาสอนประชาชนคนไทย จนในที่สุดความตั้งใจของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็ประสบความสำเร็จ และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อยกนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน พระภิกษุทันตอาสภเถร กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย

๓.๑.๓ วิปัสสนาวงศ์สายพองหนอ ยุบหนอ^{๑๗๖}

วิปัสสนาวงศ์ทำขึ้นเพื่อเป็นการอธิบายโดยตารางเพื่อให้เห็นกระบวนการเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานในแต่ละยุคสมัย ซึ่งเป็นการเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานโดยพระวิปัสสนาจารย์ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเริ่มตั้งแต่ในยุคสมัยของพระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ ที่ได้นำพระพุทธศาสนามาประดิษฐานไว้ที่รัฐสุวรรณภูมิ และได้มีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาโดยการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยสืบต่อวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบเดิมอย่างเคร่งครัดจนถึงปัจจุบัน

พระอาจารย์พระราชสิทธิมุนี วิ. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร ได้บอกกับผู้วิจัยไว้ว่า ตารางวิปัสสนาวงศ์เป็นการแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ของมนุษยชาติตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติที่คนทุกชาติชั้นวรรณะ ทุกศาสนา ทุกภาษา สามารถปฏิบัติได้ เป็นแนวการปฏิบัติที่ไร้พรหมแดน

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเปิดโอกาสให้มนุษย์ทุกคนทั่วโลกได้มีโอกาสนำตนเองเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่จะเป็นการพัฒนาปัญญาที่แท้จริงในทางพระพุทธศาสนา สามารถนำปัญญาตัวนี้มาใช้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน

^{๑๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖ - ๑๗.

^{๑๗๖} พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถร ธรรมจารียะ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมฐานาจารย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๔๘ – ๔๙.

วิปัสสนาวงศ์

พ.ศ. ๒๓๕

ตติยสังคายนา พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ
สงสาวก นำพระพุทธานุสาไปประดิษฐาน ๙ สาย

สายรัฐสุวรรณภูมิ

พระโสณะอรหันต์ และ พระอุตตระอรหันต์
รัฐสุวรรณภูมิ สุธรรมนคร

พ.ศ. ๑๐๐๐ เศษ

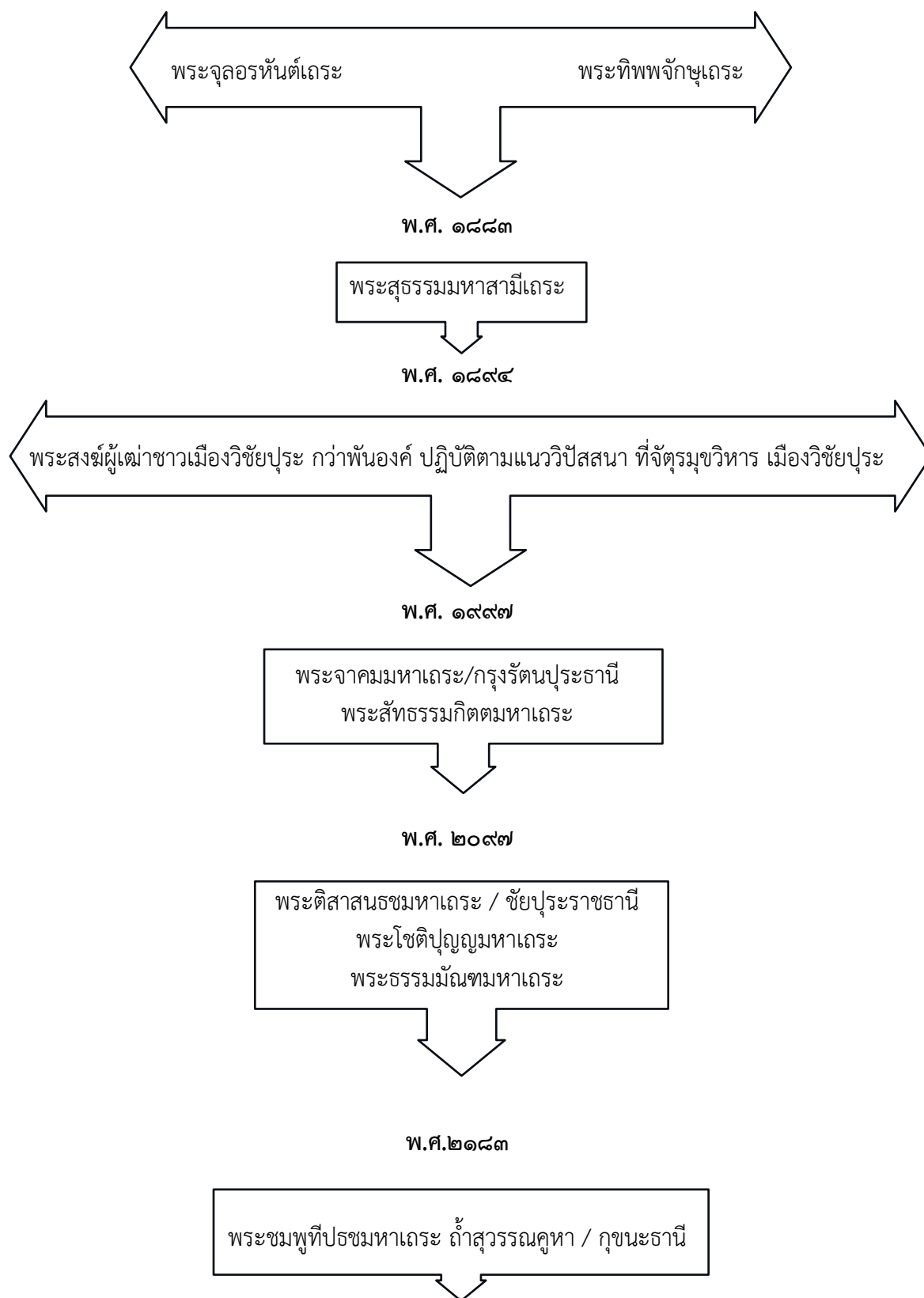
พระอนิมทัสสีอรหันต์
พระอชิสสีอรหันต์
พระปุราณทัสสีอรหันต์

พระมหากาฬอรหันต์

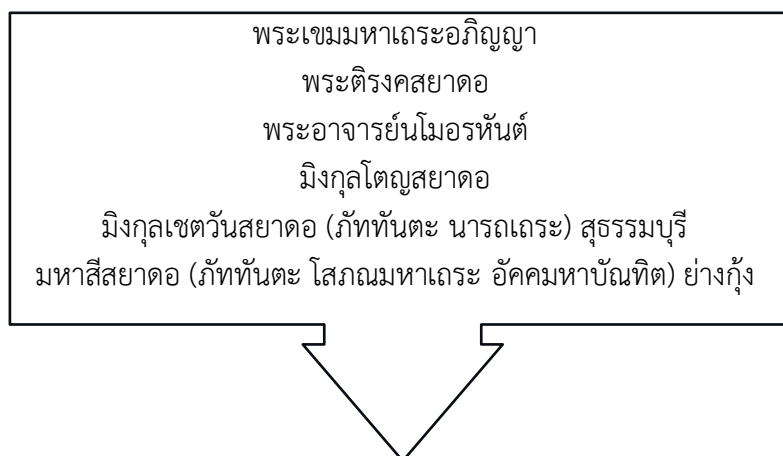
พระสีลพุทธิอรหันต์

พระธรรมทัสสีอรหันต์
วงศ์พระอรหันตะ พ.ศ ๑๕๕๑ อริมัททนคร สุวรรณภูมิ
พระอริยวิงสมหาเถระ

พ.ศ. ๑๘๕๕



พ.ศ. ๒๑๙๐



(พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ) ประเทศไทย
“อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ” คือ สมณศักดิ์ที่ถวายโดยรัฐบาลแห่งสหภาพมา
(เทียบเท่าตำแหน่งสมเด็จพระราชาคณะสงฆ์ไทย)

วิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙) วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพฯ
พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังโล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง เชียงใหม่
พระอาจารย์สุเมโธ วัดต้นรุ้ง เชียงใหม่
พระอาจารย์ชาลี จารุวณโณ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ชลบุรี
พระมหาไสว ญาณวีโร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
พระอาจารย์สมภาร สมภาโร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
พระครูภาวนาวราลังการ วิ. วัดภัททันตะอาสภาราม ชลบุรี

ฝ่ายฆราวาส

นายธนิต อยู่โพธิ์ (ป.ธ.๙)
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช

ตารางที่ ๓.๑ วิปัสสนาวงศ์

สรุปความว่า การเผยแผ่วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักฐานยืนยันว่าการปฏิบัติแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาล พระอาจารย์มิ่งกุล เขตวัน สะยาตอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างชำนาญ ท่านสามารถกำหนดสติได้ ทั้งที่ปลายจมูก โดยสังเกตการกระทบของลมหายใจเข้าออกที่บริเวณนี้ (แบบอานาปานปัพพะ) และที่บริเวณท้องโดยสังเกตอาการพองและอาการยุบ(แบบธาตุมนสิการปัพพะ) เมื่อพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่านได้พิจารณาดูอย่างรอบคอบกลับมีความเห็นว่าการกำหนดสติที่บริเวณท้องทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าด้วย โดยปกติลมหายใจเข้าออกเป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียดอ่อนและเบาลง ๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุด หายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ โยคีบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่าย แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย”

การเผยแผ่วิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอในประเทศไทยสามารถทำการเผยแผ่จนประสบความสำเร็จได้เพราะเกิดจากแรงผลักดันของสมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในด้านการปฏิบัติแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป คือ วิปัสสนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก จากความพยายามของสมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ที่มีความตั้งใจอย่างมากเพื่อจะจัดให้มีการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นในประเทศไทย ทั้ง ๆ ที่การปฏิบัติวิปัสสนานั้นเป็นหลักปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก จากที่ผู้วิจัยที่ศึกษามาพบว่า สาเหตุที่ท่านได้จัดให้มีการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นนั้น เป็นหน้าที่หลักที่พระสงฆ์ทุกรูปจะต้องปฏิบัติ และเป็นเพราะนิสัยเดิมของท่านที่รักการฝึกกรรมฐาน และอีกประการ ท่านคงคิดว่า พระสงฆ์สายปฏิบัติวิปัสสนามักจะอยู่ในป่า หรือที่ห่างไกลจากเมือง ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักที่คนในเมืองทั่วไปจะไปศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากับพระป่า ซึ่งทำให้คนในเมืองแทบไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเลย ดังนั้นท่าน จึงพยายาม

จัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้คนในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติ คนในเมืองจะได้มีความรู้สึกว่ามันสามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนาได้ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในป่า แม้ความพยายามของท่านมีอุปสรรคปัญหามากมาย มีผู้คนมีใช้น้อยในสมัยนั้นไม่เห็นด้วยกับกรรมฐานที่ท่านจัดขึ้น แต่ในที่สุดท่านก็สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้ในที่สุด

การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นผลสำเร็จจากครั้งเมื่อสมัยอดีตจนถึงปัจจุบันนั้น เกิดจากการตั้งใจมุ่งมั่นของพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสมัย ที่ต้องการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สืบต่อกันมาอย่างเคร่งครัด เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็จะเป็นการช่วยพัฒนาจิตของมนุษย์ให้เป็นผู้มีศีลธรรมเป็นคนดี และมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะส่งผลให้พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ จากสำนักต้นแบบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าเป็นแบบพองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ในความเป็นจริง พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่งในการใช้กำหนดการนั่งปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่างทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า จิตจะรับรู้อารมณ์อะไรชัดที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น ๆ หรือเราอยู่ในอิริยาบถใดก็กำหนดอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง ดังนั้น トラบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ อารมณ์คือความรู้สึกเจ็บ ปวด ตีใจ เสียใจ นึกคิด โกรธ ฉุนเฉียว ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จะหายไปสลับกันอยู่เสมอ คนทั่วไปจึงมักคิดว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่แยกออกจากตัวเราหรือชีวิตจริงไม่ได้ เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ ตามความเป็นจริง ผลจากการกำหนดอารมณ์เหล่านี้ก็จะทำให้รู้ (เห็นแจ้ง) อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อันเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิตอีกต่อไป ดังนั้น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ จึงมิใช่อารมณ์อย่างเดียวที่จะต้องกำหนดต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น^{๑๗๗}

๓.๒.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๗๘}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) แต่งไว้ในปี พ.ศ.๒๔๙๙ โดยมีสมเด็จพระพุทธาจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นผู้ตรวจแก้ดังนี้

^{๑๗๗} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ

พองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๒๒ – ๒๓.

^{๑๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

๑. การเดินจงกรม สอนให้เดินจงกรม เช่น “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สอนวิธียืนวิธีกลับ การเดินจงกรมมีการเดิน 6 ระยะ ดังนี้

- การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”
- การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เขยิบหนอ”
- การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”
- การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”
- การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ”
- การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ”

๒. การนั่งสมาธิ สอนวิธีนั่งสมาธิ เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบ ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” และสอนวิธีนอน

๓. การกำหนดเวทนา สอนให้กำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” เป็นต้น

๔. การกำหนดจิต สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนด “คิดหนอ ๆ” เป็นต้น

๕. การกำหนดตามทวาร สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังตัวอย่างเช่น

- เวลาเห็น	ให้กำหนด	“เห็นหนอ ๆ”
- เวลาได้ยิน	ให้กำหนด	“ได้ยินหนอ ๆ”
- เวลาได้กลิ่น	ให้กำหนด	“ได้กลิ่นหนอ ๆ”
- เวลาได้รส	ให้กำหนด	“รสนหนอ ๆ”
- เวลาคิด	ให้กำหนด	“คิดหนอ ๆ”

๖. การกำหนดอิริยาบถย่อย สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด พาดสังขาริ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นั่ง เป็นต้น

หมายเหตุ ในวันแรกนั้น ผู้ที่เป็นอาจารย์พิจารณาอุคคนปฏิบัติก่อน ถ้าคนมีปรีดียัติน้อยหรือคนแก่ ให้สอนแต่เพียงเดินจงกรม นั่งกำหนดท้องพอง ยุบ กำหนดเวทนา และจิต เท่านั้นก็พอแล้วในวันต่อไป ในเวลาสอบอารมณ์จึงค่อยเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ๆ แม้คนหนึ่งหรือเด็กก็อนุโลมตามนี้

๓.๒.๒ แบบฝึกหัดสำหรับการปฏิบัติ^{๑๗๙}

แบบฝึกหัดที่ ๑

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดที่ท้อง ซึ่งพองขึ้นในเวลาหายใจเข้าและยุบลงในเวลาหายใจออกก็นึกอยู่ในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ตามจังหวะที่ท้องพองและยุบ

^{๑๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

๒. เวลานอน ก็ให้กำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เช่นเดียวกัน
๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ”
๔. เวลาเดินจงกรม ให้กำหนดระยะที่ ๑ “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ” ตัวอย่างดังนี้

ขณะก้าวเท้าขวาให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะก้าวเท้าซ้ายให้กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ตามองดูปลายเท้า เมื่อเดินไปจนสุดที่จงกรมจะกลับ ให้ยืนกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” จากนั้น เอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับให้กำหนดว่า “กลับหนอ กลับหนอ” เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เมื่อเดินจงกรมต่อไปก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก แต่ละแบบต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว จนได้สมาธิตี่ก่อนแล้ว จึงทำตามแบบฝึกหัดต่อ ๆ ไป

แบบฝึกหัดที่ ๒

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ”
๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ”
๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง
๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มเป็น ๒ ระยะคือ เดินระยะที่ ๑ ประมาณ ๓๐ นาที ก่อน เพิ่มระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑ ชั่วโมง ดังตัวอย่าง
 - (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที
 - (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๓

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” พังใจจดตรงที่ถูกนั้นเป็นรูปวงกลมประมาณเท่าเหรียญ ๑ บาท ให้จิตจ่ออยู่ตรงนั้น
๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ”
๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง
๔. เดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ – ๒ ประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๓ ประมาณ ๓๐ นาที ดังนี้
 - (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
 - (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
 - (๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๔

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” เหมือนแบบฝึกหัดที่ ๓ แต่มีพิเศษออกไปอีกเฉพาะบทที่ว่า ถูกหนอ ๆ คือให้กำหนดซ้ำหลาย ๆ เที้ยว เช่น พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ๆ
๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”
๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ – ๓ ก่อนประมาณแบบล่ะ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๔ ประมาณ ๓๐ นาที ดังนี้

- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๕

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ” ภายถูกที่ไหน ให้กำหนดที่นั่น ตัวอย่าง

- (๑) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก
- (๒) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง ก้นกบขวาถูก
- (๓) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง เข้าซ้ายถูก
- (๔) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง เข้าขวาถูก
- (๕) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก
- (๖) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก

๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ลูกหนอ”

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ลูกหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑-๔ ก่อนประมาณแบบล่ะ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๕ ประมาณ ๒๐ นาที ดังนี้

- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๕) กำหนดระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ลูกหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๖

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ” ให้กำหนดดังนี้ คือ

- (๑) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก
- (๒) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ หมายถึง ก้นกบขวาถูก

- (๓) พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข้าซ้ายถูก
 (๔) พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข้าขวาถูก
 (๕) พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตู่ซ้ายถูก
 (๖) พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตู่ขวาถูก
 (๗) พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง จี๊ไปตามตัวเป็นแห่ง ๆ ไป
๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”
 ๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง
 ๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑-๕ ก่อน ดังนี้
- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ประมาณ ๕ นาที
 (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เขยิบหนอ” ประมาณ ๕ นาที
 (๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที
 (๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที
 (๕) กำหนดระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที
 (๖) กำหนดระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๗

๑. เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางแล้ว หยุดยืนจะหันกลับเวลาหยุดให้กำหนดว่า “อยากหยุดหนอ อยากหยุดหนอ” เวลาจะกลับให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” เวลากลับให้กำหนดว่า “กลับหนอ กลับหนอ” เวลายืนอยู่ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” แล้วจึงเดินและกำหนดเหมือนอย่างที่กำลังกล่าวแล้วต่อไป
๒. เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวาเป็นต้น ให้กำหนดว่า “อยากเหลียวหนอ” ขณะเหลียวให้กำหนดว่า “เหลียวหนอ”
๓. เวลาจะคู้ จะเหยียด ให้กำหนดว่า “อยากคู้หนอ อยากเหยียดหนอ” ขณะคู้เหยียดให้กำหนดว่า “คู้หนอ ๆ เหยียดหนอ ๆ”
๔. เวลาจะจับสิ่งของต่าง ๆ เช่น ผ้านุ่ง ผ้าห่ม บาตร ถ้วย โถ จาน ชาม ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ อยากจับหนอ” ขณะยื่นมือไปให้กำหนดว่า “ยื่นหนอ ๆ” ขณะจับให้กำหนดว่า “จับหนอ” ขณะจับของแล้วหยิบยกมา ให้กำหนดว่า “มาหนอ มาหนอ” เป็นต้น
๕. เวลาจะบริโภคอาหาร ต้ม เคี้ยว ursor กลืน ให้กำหนดทำนองเดียวกัน ตัวอย่าง
- ขณะเห็นอาหาร ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ”
 - ขณะอยาก ให้กำหนดว่า “อยากหนอ ๆ”
 - ขณะยื่นมือไป ให้กำหนดว่า “ไปหนอ ๆ”

- | | | | |
|---|-----------|-------------|-------------|
| - | ขณะมือถูก | ให้กำหนดว่า | “ถูกหนอ ๆ” |
| - | ขณะจับ | ให้กำหนดว่า | “จับหนอ ๆ” |
| - | ขณะยกขึ้น | ให้กำหนดว่า | “ยกหนอ ๆ” |
| - | ขณะอ้าปาก | ให้กำหนดว่า | “อ้าหนอ ๆ” |
| - | ขณะถูกปาก | ให้กำหนดว่า | “ถูกหนอ ๆ” |
| - | ขณะเคี้ยว | ให้กำหนดว่า | “เคี้ยวหนอ |
| - | ขณะกลืน | ให้กำหนดว่า | “กลืนหนอ ๆ” |
| - | ขณะหมด | ให้กำหนดว่า | “หมดหนอ ๆ” |
๖. เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ให้กำหนดว่า “อยากถ่ายหนอ” กำลังถ่าย ให้กำหนดว่า “ถ่ายหนอ ๆ”
๗. เวลาจะเดิน ยืน นั่ง จะหลับ ตื่น พุด นั่ง ให้กำหนดว่า “อยากเดินหนอ อยากยืนหนอ อยากนั่งหนอ อยากหลับหนอ ตื่นหนอ อยากพุดหนอ นั่งหนอ”

แบบฝึกหัดที่ ๘

- | | | | |
|---|---------------|-------------|-----------------|
| - | ขณะเห็น | ให้กำหนดว่า | “เห็นหนอ ๆ” |
| - | ขณะได้ยิน | ให้กำหนดว่า | “ได้ยินหนอ ๆ” |
| - | ขณะได้กลิ่น | ให้กำหนดว่า | “ได้กลิ่นหนอ ๆ” |
| - | ขณะได้ลิ้มรส | ให้กำหนดว่า | “รสหนอ ๆ” |
| - | ขณะกายถูกต้อง | ให้กำหนดว่า | “ถูกหนอ ๆ” |
| - | ขณะคิด | ให้กำหนดว่า | “คิดหนอ ๆ” |

แบบฝึกหัดที่ ๙

๑. ขณะที่นั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถ้าทุกขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นั้นไว้ก่อน แล้วไปกำหนดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เช่น เจ็บหนอ เมื่อย เป็นต้น ให้กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ เหมื่อยหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ” ถ้าเวทนาแรงทนไม่ได้ ให้หยุดกำหนดเวลานั้นเสีย กลับไปกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อ ถ้าเวทนาไม่หายจึงพลิกหรือเปลี่ยนอริยาบถเสีย
 ๒. ถ้าความสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “สบายหนอ สบายหนอ”
 ๓. เวลานอน เพลีย ถ้าความสบายก็ดี ความไม่สบายก็ดี หรือความเฉย ๆ ก็ดี อย่างไม่อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้กำหนดไปตามอย่างนั้นว่า “สบายหนอ ไม่สบายหนอ เฉย ๆ หนอ”
- ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในขณะเดินจงกรม ให้หยุดเดินก่อนแล้วให้กำหนดเวทนาจนกว่าเวทนาจะหาย แล้วจึงกำหนดเดินจงกรมต่อไปหมายเหตุ เวลามีติดอย่างใดอย่างหนึ่ง มีแสงสว่างหรือรูปภูเข เป็นต้นปรากฏทางใจ ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” จนกว่านิมิตนั้นจะหายไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๐

๑. ถ้าเกิดความอยากได้อะไรขึ้น ให้กำหนดว่า “อยากได้หนอ ๆ” หรือว่า “โลภะหนอ ๆ”

๒. ถ้าระหว่างที่นั่ง หรือนอนเกิดความไม่ชอบขึ้น อยากจะลุกขึ้นก็ดี หรือเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่ชอบใจก็ดี ให้กำหนดว่า “ไม่ชอบหนอ ๆ” หรือ “โทสะหนอ ๆ”
๓. ถ้าว่างนอน ให้กำหนดว่า “ว่างหนอ ๆ”
๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ”
๕. ถ้าสงสัย ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ ๆ”
๖. ถ้าความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัยเป็นต้น จางหายไปก็ให้กำหนดรู้เช่นกัน
๗. เวลาเดินจงกรม ถ้าจิตเกิดฟุ้งขึ้นมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” เมื่อความฟุ้งนั้นหายไป จึงเดินจงกรมต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๑

๑. ถ้าจิตพอใจต่อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ฟังรู้ว่า เป็นความยินดีของกามคุณทั้ง ๕ ให้กำหนดว่า “พอใจหนอ ๆ”
๒. เมื่อจิตคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น ฟังรู้ว่าเป็นโทสะ หรือพยาบาท ให้กำหนดว่า “โทสะหนอ ๆ” หรือ “พยาบาทหนอ ๆ”
๓. เมื่อจิตตั้งง่วงเหงาหุดหู่ ฟังรู้ว่าเป็นถีนมิทธะ ให้กำหนดว่า “ง่วงหนอ ๆ”
๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ เสียใจ ฟังรู้ว่าเป็นอุทธัจจกุกกุจจะ ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ”
๕. เมื่อความสงสัยในรูปนาม ปรมาณู บัญญัติ เกิดขึ้น ฟังรู้ว่าเป็นวิจิกิจฉา ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ ๆ”

แบบฝึกหัดที่ ๑๒

๑. เวลานั้น ให้กำหนดว่า “อยากนั่งหนอ ๆ” แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวลงเป็นระยะ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” จนกว่าจะถึงพื้น กำหนดให้ได้ประมาณ ๘-๑๐ ระยะ
๒. เมื่อกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ แล้วเกิดอาการคันขึ้น ให้กำหนดว่า “คันหนอ ๆ” เมื่อกำหนดแล้วยังไม่หายคัน อยากจะเกาให้กำหนดว่า “อยากเกาหนอ” เวลาเมื่อเคลื่อนไปจะเกาให้กำหนดตามไปเป็นระยะ ๆ ว่า “ไปหนอ ๆ” เวลาเมื่อถูก ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะเกาให้กำหนดว่า “เกาหนอ ๆ” เมื่ออาการคันนั้นหายไปให้กำหนดว่า “หายหนอ ๆ” เมื่อจะเอามือลงให้กำหนดเป็นระยะ ๆ ว่า “ลงหนอ ๆ” จนกว่าจะวางมือแล้วตั้งต้นกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๓

วันที่ ๑

๑. ให้ตั้งใจอธิษฐานว่า ถ้าธรรมวิเศษได้เกิดขึ้นในชั้นธัมมทานแล้วขออย่าให้เกิดอีกถ้าธรรมวิเศษยังไม่เกิดขึ้นขอให้เกิดขึ้น คือให้เห็นธรรมวิเศษภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ จะเริ่มตั้งใจอธิษฐานเวลาใดก็ได้ แต่ต้องให้ถึง ๒๔ ชั่วโมง

๒. เมื่อตั้งใจอธิฐานแล้วให้เดินจงกรมก่อนแล้วนั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” เหมือนที่อธิบายมาแล้วทำสลับกันไปจนถึง ๒๔ ชั่วโมง

วันที่ ๒

เดินจงกรมแล้ว อธิฐานว่า “ภายใน ๒๔ ชั่วโมงขอให้เกิดความเกิดดับขึ้นให้มาแล้วกำหนดพองยุบต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๔

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วปฏิบัติต่อไป

๑.๑. ให้อธิฐานคราวละ ๑ ชั่วโมงว่า ขอให้อาการเกิดดับจงปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง อย่างต่ำที่สุดหนึ่งชั่วโมงต่อ ๕ ครั้ง

๑.๒ ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง อาการเกิดดับนั้นยังไม่ปรากฏได้ชัดแจ้งและถี่ขึ้น อย่างต่ำ ๑ ชั่วโมง ๕ ครั้ง อย่างสูง ๑ ชั่วโมง ต่อ ๖๕ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้ลดเวลาอธิฐานลงเพียง ๓๐ นาที คือให้อธิฐานว่าภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้อาการเกิดดับนั้นปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง

๑.๓ ให้อธิฐานโดยทำนองนั้น แล้วลดไปจนถึง ๑๕ ๑๐ ๕ นาที ภายใน ๕ นาที อาการเกิดดับ อาจจะปรากฏขึ้นถึง ๖ ครั้ง หรือ ๑ ครั้งเป็นอย่างต่ำ

๒. นั่งสมาธิให้ได้ ๑ ชั่วโมง จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถอื่น

๓. ให้ทำสลับกันไปอย่างนี้ จนครบ ๒๔ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๑๕

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วนั่งอธิฐานว่า ขอให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๕ นาที แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ แล้วดับนิ่งไปได้จนครบ ๕ นาที จึงจะเป็นอันถูกต้อง ถ้าตรวจดูนาฬิกาเห็นว่า ยังไม่ถึงให้พยายามทำจนถึง ๕ นาที ถ้าเกินไปยังไป

๒. ให้อธิฐานให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๑๐ นาที ถ้ายังไม่ได้ ให้พยายามทำจนได้อย่างชำนาญแล้วจึงฝึกทำต่อไปทีละขั้น ๆ ดังนี้ คือ ๑๕ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมงกับ ๓๐ นาที ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมง ตามลำดับถึง ๒๔ ชั่วโมง

๓. การคำนวณนาทีหรือชั่วโมงนั้น ให้ตั้งตนแต่ขณะที่แน่นิ่งไป ขณะที่แน่นิ่งไปนั้น จะไม่รู้สึกรู้สัดใด ๆ เหมือนหลับแต่ไม่ใช่หลับ เมื่อถึงกำหนดที่อธิษฐานไว้ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เหมือนตื่นแต่ไม่ใช่ตื่น

แบบฝึกหัดที่ ๑๖

สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาดีแล้ว ประสงค์จะเป็นครูสอนต่อไป พึงฝึกหัดปฏิบัติพิเศษ ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้รูปนามที่เกิดดับปรากฏชัด แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้จะเห็นอาการเกิดดับของรูปนามชัดขึ้นกว่าแต่ก่อนนี้เรียกว่า อุทฺทพฺพญาณ

๑. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้เห็นแต่รูปนามที่ดับไป ๆ แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ จักเห็นแต่ความดับของรูปนามอย่างเดียว คือ อาการดับของรูปนาม จะปรากฏชัดแจ่มแจ้งกว่าแต่ก่อนนี้ เรียกว่า รั้งฌญาณ

ครั้งที่ ๒ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภยญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่กำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการเกิดความกลัวขึ้น นี้เรียกว่า ภยญาณ

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้อาทินวญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะเห็นโทษของรูปนามนานาประการ เช่น เจ็บ ปวด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น นี้เรียกว่า อาทินวญาณ

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้นิพพานาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะเกิดความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น คือจะเห็นรูปนามนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียด มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่น่ายินดี น่าเบื่อหน่าย เป็นต้น นี้เรียกว่า นิพพานาญาณ

ครั้งที่ ๓ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้มูญจิตกัมมตาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่กำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการอยากหนี อยากพ้น เกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า มูญจิตกัมมตาญาณ

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ปฏิสังขชาญาณเกิดขึ้น แล้วให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะมีการพยายามค้นหาความเพียรหาทางหนีทางพ้นเกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า ปฏิสังขชาญาณ

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ สังขารูปกขาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะมีการวางเฉยในรูปนาม นี้เรียกว่า สังขารูปกขาญาณ

จากบทฝึกหัด การปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๑๖ บทนั้น เป็นหลักการที่พระวิปัสสนาจารย์สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ รุ่งนุกเบิกได้จัดวิธีการปฏิบัติไว้แบบกว้างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์รุ่งนุกสามารถจัดการฝึกปฏิบัติตามบทเรียนที่กล่าวมา ตามความเหมาะสมได้ แต่พระวิปัสสนาจารย์นั้นต้องเป็นบุคคลที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว และผ่านการฝึกอบรมวิชาครูด้านวิปัสสนาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถจัดการเรียน การปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาในแบบพองหนอ ยุบหนอนี้สำคัญที่ “ครูฝึกผู้เป็นกัลยาณมิตร”^{๑๘๐}

^{๑๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

สรุปความว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นการกำหนดอารมณ์หลายอย่าง ไม่ใช่แต่การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ในขณะที่สมาธิเท่านั้น อารมณ์ใดมีความเด่นชัดที่สุดในขณะนั้นก็ให้กำหนดรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงในอารมณ์นั้น ๆ หรือขณะอยู่ในอิริยาบถใด ก็กำหนดอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง และที่สำคัญที่สุด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแบบพองหนอ ยุบหนอ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มี พระวิปัสสนาจารย์ เป็นกัลยามิตร เพื่อคอยแนะนำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเพื่อจะได้พัฒนาวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นตามลำดับ

๓.๓ ความสำคัญของการกำหนด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวกรรมฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทยครั้งแรก ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ภายหลังที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้กลับจากพม่า ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน “แบบพองหนอ ยุบหนอ” เป็นแนวกรรมฐานที่เกิดขึ้นใหม่ในประเทศไทย สังคมไทยเคยกำหนดแต่พุทโธ หรือสัมมารอหัง มาเป็นเวลาช้านาน ยิ่งกว่านั้น สังคมไทยยังฝังใจว่า แบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นของพม่า แม้พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) จะพยายามอธิบายด้วยหลักเหตุผล ก็ไม่สามารถคลายความสงสัยหรือปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง หนอ หนอ ได้ ประกอบกับสังคมไทยยังฝังใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ที่ไทยต้องเสียกรุงศรีอยุธยาให้แก่พม่าด้วยเหตุนี้ ท่านจึงต้องอธิบายว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ก็ไม่ใช่เป็นภาษาพม่า แต่เป็นภาษาไทยที่ทุกคนเข้าใจความหมายของคำนี้^{๑๘๑} ในเนื้อหาส่วนนี้ผู้วิจัยได้อธิบายในรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ที่มีความสำคัญในการปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๓.๑ การกำหนด

การกำหนด คือการน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้การกำหนดปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ มีศัพท์บาลีที่แสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และสิกขติ มีคำอธิบายดังนี้

(๑) ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้ รูปนาม ปัจจุบัน อันอาศัยการบริการเป็นเครื่องประคับประคอง มีพระอรรถกถาจารย์^{๑๘๒} ได้อธิบายไว้ว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธรูปเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้ เช่นนั้นละความเห็นว่สัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่า สัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญา ส่วนการรู้ของผู้เจริญญาณาย่อมละความเห็นว่สัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึง

^{๑๘๑} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์** วรวิหาร, หน้า.๑๙.

^{๑๘๒} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑., (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

ความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้อย่างไร ซึ่งได้คำตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้นภิกษุนี้ย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำร่างกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความเคลื่อนไหวของวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนาเรียกว่า เดิน แม้ในอริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่า เราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ จึงทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว^{๑๘๓}

(๒) สิกขติ แปลว่า สำเนียง หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างใส่ใจ ก่อให้เกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจ กำหนด จัดเป็น อธิศีลสิกขา ความตั้งมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็น อธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา

การกำหนด มาจากภาษาบาลีว่า สัลลิกขณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา^{๑๘๔} และยังหมายถึง “ปริณญะ” เช่นคำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการกำหนดทุกข์ของชั้น ๕ “รูปูปาทานชั้น” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์^{๑๘๕} การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติ นั้น จะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรง ๆ ที่สภาวะนั้น ๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังเป็นบัญญัติ หากสภาวะที่แท้จริงยังไม่เกิด แต่ก็ไม่ได้ไปบังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความคิดขึ้น ก็ให้กำหนดที่อาการคิด เพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึง เห็นอารมณ์ต่างๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไปการกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็นอารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป^{๑๘๖}

บางท่านที่ไม่เข้าใจอาจจะคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่จำเป็นต้องมีกรรม ซึ่งความจริงแล้วการบริกรรมมีความสำคัญมากเพราะการบริกรรมคือการน้อมจิตเข้าสู่อารมณ์ปรมาตม์ โดยให้บัญญัติช่วย เปรียบเหมือนกับปืนไรเฟิล ที่ติดกล้องส่องกลางคืน ช่วยในการเล็งเป้าและมองเห็นในที่มืดได้^{๑๘๗} การกำหนดสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรมมักไม่อาจกำหนดโดยละเอียดอย่างต่อเนื่องและไม่สามารถกำหนดรู้จิตสิ่งที่ต้องการจำทำอากัปกริยานั้น ๆ อย่างไรก็ตามถ้าไม่ท้อถอย และมีความตั้งใจว่าเราจะกำหนดโดยละเอียดแล้วก็จะสามารถกำหนด ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้น

^{๑๘๓} ดูรายละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐.

^{๑๘๔} อภิ. จ. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๘-๙.

^{๑๘๕} ดูรายละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา, หน้า ๓๕๘.

^{๑๘๖} อ้างแล้ว.

^{๑๘๗} อ้างแล้ว.

ก็จะสามารถกำหนดได้อย่างละเอียด การกำหนดคือการน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง การกำหนดในอิริยาบถต่าง ๆ หากใช้คำบริกรรมในการกำหนดจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ก็จะช่วยให้จิตจดจ่อกับอารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงจะสามารถเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้น ๆ ว่าเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่

๓.๒.๒ คำว่า “หนอ”

กรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวกรรมฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทยครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ภายหลังที่ พระมหาโชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) ได้กลับจากพม่า ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นแนวกรรมฐานที่เกิดขึ้นใหม่ สังคมไทยเคยกำหนด พุทโธ หรือสัมมาอรหัง มาเป็นเวลาช้านาน ยิ่งกว่านั้น สังคมไทยยังฝังใจว่า กรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นของพม่า แม้พระมหาโชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) จะพยายามอธิบายด้วยหลักเหตุผล ก็ไม่สามารถคลายความเคลงใจเกี่ยวกับเรื่อง หนอ หนอ ได้ และพองหนอ ยุบหนอ ก็ไม่ใช่เป็นภาษาพม่า แต่เป็นภาษาไทยที่ทุกคนเข้าใจความหมายของคำนี้^{๑๘๘}

คำว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือถ้ากำหนดเพียง พอง ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่า พอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้ายก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง และทำให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ข่วนใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบผนังและติดแน่น ถ้าถูกข่วนด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๑๘๙}

การใช้คำบริกรรมในการกำหนดจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ก็จะช่วยให้จิตจดจ่อกับอารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงจะสามารถเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้น ๆ ว่าเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่^{๑๙๐} ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูิกาวา

“นनु จ ตชชาปญฺญตฺติวเสณ สภาวะมโม คยหตฺติ. สจจํ คยหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺญตฺติ สมตฺกมิตฺวา สภาเว เยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.” ^{๑๙๑}

เรื่อง “การกำหนดหนอ” นี้ถ้าย้อนกลับไปแหล่งเดิมคือประเทศพม่า ซึ่งเป็นสถานที่ที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนา เราจะพบว่า ความจริง

^{๑๘๘} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), *มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ* สำนักวิมหาราชาตยวราชรังสฤษฎี วรวิหาร, หน้า.๑๙.

^{๑๘๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๑ หน้า ๑๓๔.

^{๑๙๐} อ้างแล้ว.

^{๑๙๑} วิสุทธิมหาภูิกาวา (บาลี) ๑/๓๑๖.

แล้วพม่าเองไม่ใช้หนอเลย ภาษาพม่าใช้คำว่า “แต่” เช่น พองแต่ เบ่งแต่ (อาจเทียบได้กับ พองหนอ ยุบหนอ) คำว่า “แต่” จริง ๆ แล้วไม่ได้แปลว่า หนอ อย่างในภาษาไทย แต่ มีความหมายบ่งบอกว่า เป็นปัจจุบันกาล เมื่อต่อท้ายกับคำตัวใดก็มีความหมายว่า เป็นกริยาที่กำลังกระทำอยู่^{๑๙๒}

จากการค้นหาหลักฐาน “หนอ” ในตอนหลังนี้จากหนังสือบทนำในพุทธปรัชญาของศาสตราจารย์ ร.ต.ท.แสง มนวิthur ผู้ชำนาญพิเศษทางภาควิชาการศาสนาและปรัชญาการตะ บาลี สันสกฤต ฯ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ฯ และศิลปากร ซึ่งพิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพท่านที่วัดสระเกศ ฯ กทม. ๒๕๑๓ (หนังสือวิปัสสนาสาร ปีที่ ๔๔ เล่มที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ หน้า ๑๕) ว่า

“มูลมุตติ” เดิมมาจากการบรรลุพระอรหันต์ของพระอานนท์ ก่อนการสังคายนาครั้งที่ ๑ อยู่ในระหว่างที่ไม่นอน ไม่นั่ง ไม่ยืน และไม่เดิน ในสมัยใกล้รุ่ง มุ่งจะพักผ่อนอย่างมีสติ เอนตัวลงจะนอนเท้าทั้งสองพันจากพื้น หัวยังมีทันจรดหมอน ก็บรรลุธรรมแล้วพร้อมปฏิสัมภิทาอภิญญาฤทธิ์ ท่านสำเร็จในขณะกำหนดอยู่ ศิษย์ที่สืบสายมาจึงตั้งมูลมุตติว่า “ขณิกวาท” เมื่อมีการสังคายนาคำสั่งของพระกัสสปเถระที่ให้พระสงฆ์ฟังสวด และสอบทานพระปาฏิโมกข์ทุกกึ่งเดือน ขึ้น แรม ทางจันทรคติ แล้วแสดงความบริสุทธิ์ศีลแก่กันนั้น เรียกว่า “เถรวาท” ขณิกวาทจึงเกิดก่อน (ทั้งนี้ไม่นับ สัสสตทิกขณวิเวก อุจเฉททิกขณวิเวก นัตถิกวาทะ และอื่น ๆ สายมิจฉาทิกขณิ)

เรื่องนี้ พระสิริรัตนปัญญามหาเถรชาวนครเชียงใหม่ ลานนา (ชลเขตต์) ไทย ประเทศ หนเหนือจะต้องรู้วิธีการ ขณิกวาท นี้มาก่อน โดยมีแต่งไว้ในคัมภีร์วัชรสารตถสังคหะ เมื่อปี พ.ศ. ๒๐๗๘ (๔๖๓) มาแล้วว่า

“น นิปุโน น นิสินโน น ติฏฐัน จรมปิ จ
อรหตตผล ปตโต กตโม โส กเถถ โภ”

ซึ่งแปลว่า พระสาวกองค์ใดของพระพุทธเจ้า ไม่นั่ง ไม่นอน ไม่ยืน ทั้งไม่เดินด้วย บรรลุเป็นพระอรหันตผลได้ ท่านผู้เจริญเอ๋ย คำตอบคือ พระอานนท์นั่นเอง

จากเถรภาษิตนี้ แสดงว่า เมืองเชียงใหม่ไทยเราโบราณ ก็คงมีการเจริญวิปัสสนาแบบขณิกวาท เช่น “พองหนอ ยุบหนอ” นี้มาแล้ว ตามแนวพระอานนท์พุทธอุภฏา ก็เป็นมูลมุตติที่น่าคิด ศาสตราจารย์ ร.ต.ท.แสง มนวิthur ท่านนี้สนิทสนมกับสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร อดีตพระพิมลธรรม) สังฆมนตรีว่าการปกครองเป็นอย่างดี เป็นส่วนหนึ่งให้มีการกำหนดแบบบริกรรมภาวนาแนวนี้นี้^{๑๙๓}

ประโยชน์ของการบริกรรม “หนอ” ^{๑๙๔}

(๑) คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้า เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมได้ดี ดุจไฟนีออน ตามธรรมดา ไฟนีออนก็มีแสงสว่างติดอยู่แล้ว แต่ถ้าเพิ่มหม้อไฟเข้าไปอีกยังมีแสงสว่างมาก

^{๑๙๒} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารัจฉิกวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า ๒๑.

^{๑๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑ – ๒๒.

^{๑๙๔} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารัจฉิกวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า ๑๙ – ๒๐.

ขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า การที่จะเพิ่มขณิกสมาธิก็เช่นเดียวกัน ตามปกติเวลากำหนดพอง ยุบ ก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว ถ้าเพิ่มหนอเข้าไปอีกจะเป็นการถ่วงเวลาให้ช้าลงอีก สมาธิจึงมีกำลังแรงขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย เพราะปัญญามีสมาธิเป็นบรรทัดฐาน หรือการมีสมาธิเป็นเหตุให้ได้ใกล้ชิดที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้น

(๒) คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับคัมภีรนามให้ขาดเป็นระยะให้ขาดตอนให้ขาดจังหวะ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

(๓) ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ ภายพุทฺธิ (ความประพุดิตชั่วทางกาย) คือ ขำสั่ว ลักทรัพย์ ประพุดิตผิผิวประเวณี ก็ไม่มี วจีพุทฺธิ (ความประพุดิตทางวาจา) คือ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ไม่มี มโนพุทฺธิ (ความประพุดิตชั่วทางใจ) คือ จิตที่มีความโลภ จิตที่มีความพยาบาท จิตที่มีความเห็นผิด ไม่มีความบริสุทธิ์ดีทั้งไตรทวาร อันนี้จัดเป็นศีล ใจไม่ปลอดจากพองยุบ เป็นสมาธิ เห็นรูปนามเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ เป็นปัญญา

ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ได้นำมาสอน หลังจากทีพระภิกษุญาณมุนี (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตารามได้มรณภาพลง ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๔๘ ปัญหาที่น่าคิดก็คือ ธรรมเนียมระบบหนอนี้ มิใช่จะคิดกันง่าย ๆ สันนิษฐานว่า น่าจะมีการตกลงปรึกษาหารือกันอยู่พอสมควร ในหมู่วิปัสสนาจารย์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เกี่ยวกับการใช้คำว่า “หนอ” ดังนั้น คำว่า “หนอ” จึงเป็นสัญลักษณ์ของกรรมฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จวบจนปัจจุบันนี้^{๑๙๕}

๓.๓.๓ การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นการกำหนดอาการพอง อาการยุบที่บริเวณหน้าท้องในขณะนั่งสมาธิ โดยใช้สติกำหนดรู้อาการที่ท้องพอง ท้องยุบตามความเป็นจริง คำว่า พอง ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เข้าปฏิบัติวิปัสสนาแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติแล้วบางคน อาจจะสงสัยว่ามีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร เพราะฟังๆ ดูแล้วเป็นคำตื้นๆ เฝินๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้การปฏิบัติวิปัสสนาได้ เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับนำเอาไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้จักความจริง จึงขออธิบายดังนี้

การกำหนดอาการพอง อาการยุบที่ท้อง จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกไล่ที่เรียกว่า กุจฉิสยาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกันอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยัดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^{๑๙๖}

^{๑๙๕} อ้างแล้ว.

^{๑๙๖} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๙.

การปฏิบัติวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนาไม่ การกำหนดรูปนามซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหายก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมอนั้นมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่ม แรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพองยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูก ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ^{๑๙๗}

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นมาก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมิได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ เช่นในขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างสัณฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้ว รูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป คงมีอยู่แต่อาการตึงๆ หย่อนๆ เท่านั้น อาการตึงๆ หย่อนๆ นี้เองเรียกว่า “วาโยธาตุ”

ธาตุลมมีอยู่ ๖ ชนิด คือ ๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน ๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ ๓. ลมในท้อง ๔. ลมในลำไส้ ๕. ลมหายใจเข้าออก และ ๖. ลมสุดท้ายที่พัดผ่านไปทั่วร่างกายนี้เป็นลมที่เรียกว่า “จิตตขวาโยธาตุ” ซึ่งเป็นต้นเหตุของพองยุบ เพราะเมื่อหายใจเข้า กระบังลมหดตัว กดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออก เมื่อหายใจออก กระบังลมยืดตัว^{๑๙๘} ส่งผลให้ลมในท้องยุบตัว ดันลมออกจากปอด ฉะนั้น การกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพองอาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า “วาโยโณฏฐัพพะรูป” เป็นรูปปรมาตม์ที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในบาลีสันสกฤตนิภาษว่าภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยิ่งทรงเทศน์ อีกว่า ผู้ที่โณฏฐัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงอวิชชาหายไป วิชาญาณปรากฏ

^{๑๙๗} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหัทธมัญญานจริยะ พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์, วิปัสสนาธุระ, (ชลบุรี : C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๐ – ๒๕๓. , พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจริยะ, วิปัสสนาจารย์, บันทึกเรียบเรียงโดย พระมหาวีราศ ญาณวโร, หน้า ๔.

^{๑๙๘} ศ.เกียรติคุณ นพ.จำลอง ดิษยณิข, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕ – ๕๔.

ดังนั้นการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพะรูป ด้วย โยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของ พระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติ จะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิ และวิชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด”

๓.๓.๔ การกำหนดอิริยาบถใหญ่

การกำหนดอิริยาบถใหญ่คือการกำหนด การยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๓.๔.๑ การกำหนดอิริยาบถยืน^{๑๙๙}

การยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า “ยืน” (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุด นิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว จึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การยืน” การกำหนดหรือ การดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืนหรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสอง เคลื่อนไหว และเพื่อมิให้กลายเป็น ๒ อารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้ นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่ไหน ก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะรู้สึกไม่เห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักรู้เห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า “ยืนหนอๆ” ๓ ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่” (ฐิติ วา ฐิติมหิตี ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน

ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ^{๒๐๐}

- (๑) ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- (๒) จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- (๓) ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- (๔) ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ

^{๑๙๙} พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

^{๒๐๐} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมหาญาณจริยะ, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๑๓๔.

(๕) ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

๓.๓.๔.๒ การกำหนดอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)^{๒๐๑}

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนั้นต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้น อยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรง ยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่ง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้

การเดินจงกรม เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้า ๆ ด้วยสติระลึกรู้อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่เดินจงกรมต้องสำรวมสายตาโดยการทอดสายตามองต่ำไปด้านหน้าประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) พึงรับรู้สภาวะเบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะที่เดิน ยก ย่างเหยียบดังนี้

- ขณะยกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น
- ขณะย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น
- ขณะเหยียบ สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหนักในขณะนั้น
- ขณะวางเท้า สภาวะผัสสะที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพแข็ง หรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น

การกำหนดควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าต้องให้พอดีกันไม่ไปก่อนหรือไปหลัง จึงจะมีสติระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์ ให้กำหนดในใจ (ไม่ออกเสียง ไม่ขยับปาก ไม่กระดกลิ้น ไม่ก้มดูเท้าที่กำลังย่าง ไม่ยกเท้าสูงเกินไป หรือลากไปกับพื้น)

ในระหว่างเดินหากมีอาการอื่นปรากฏชัดควรหยุดเดิน เมื่อมีอารมณ์รอง (อารมณ์อื่น) ที่ชัดเจนกว่าแทรกขึ้นมาก เช่น ได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือเกิดความคิดนึก โดยมีสติระลึกรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้น พร้อมกับกำหนดว่าได้ยินหนอ ๆ หรือกลิ่นหนอ ๆ หรือคิดหนอ ๆ เป็นต้น จนอารมณ์รองนั้น ๆ ดับไป แล้วจึงเดินจงกรมต่อ หากไม่หยุดเดินในขณะที่เกิดอารมณ์รองแทรกเข้ามาจะกลายเป็นสองอารมณ์ ทำให้สติไม่ตั้งมั่น ขณิกสมาธิไม่เกิด (ไม่ได้วิถิจิตเดียว) หลังจากการตื่นนอนและหลังจากการรับประทานอาหาร ควรเดินจงกรมก่อนเสมอ แล้วจึงมานั่งสมาธิจะทำให้ไม่ง่วง มีสติระลึกรู้ได้^{๒๐๒}

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการ คือ

- (๑) ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- (๒) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

^{๒๐๑} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๒.

^{๒๐๒} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๑๖๙.

- (๓) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- (๔) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- (๕) สมานิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๐๓}

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ^{๒๐๔}

- (๑) การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”
- (๒) การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”
- (๓) การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”
- (๔) การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”
- (๕) การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ”
- (๖) การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กตหนอ”

เดินจงกรม หรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์คือศรัทธา วิริยะ สติ สมานิ ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน

(๑) การเดินจงกรมระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ



ภาพที่ ๓.๑ การเดินจงกรมระยะที่ ๑

ก่อนเดินให้กำหนดตนจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (สำหรับ ผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดตนจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” (ผู้ปฏิบัติ

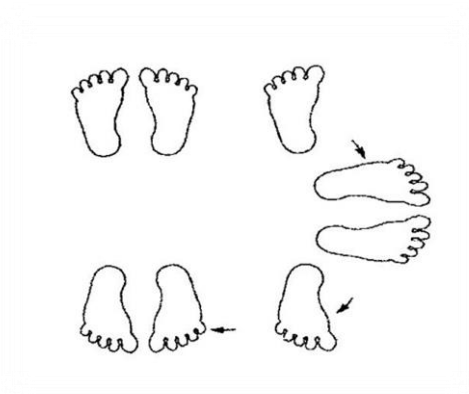
^{๒๐๓} อก. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๐๔} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

จะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้น แล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินจนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงการเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺณโต วา คจฺณามิติ ปชานาติ)^{๒๐๕} อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญ ขณะเดิน ต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา และเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน จนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรม แล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้หยุดเดิน เอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่า คิดหนอๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่าได้ยินหนอๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกเมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการปวดหรือเมื่อยแขน กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้หยุดเดิน กำหนดอาการคันว่า คันหนอๆ ก่อนถ้าทนไม่ไหว อยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆ ขณะมือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกา กำหนดว่า เกาหนอๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเหลือไปมองข้างนอก ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆ ไม่ต้องสนใจว่า เป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกา ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากดูหนอๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไป รู้สึกปวดแขน อยากเปลี่ยน ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับ กำหนดว่าเคลื่อนหนอ ๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้าย ให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัว กำหนดว่า อยากกลับหนอๆ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลง กำหนดว่า วางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า กลับหนอๆ สติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดิน จึงกำหนดว่า ยืนหนอๆ ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถของการกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจงกรมไปถึงสุดทางที่เดิน ให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้ คือ ให้หยุดเดิน วางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า “ยืนหนอๆ” ๓ ครั้ง ในการกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้น

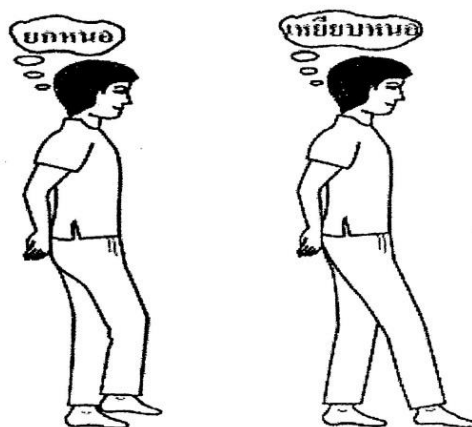
^{๒๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔ - ๕๕.

เล็กน้อย แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้าๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ “ คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้วิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” กลับ ๓ คู่ จนกว่าจะได้หน้าตรง ($60 \times 3 = 180$ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง”(ปฏิภกนเต สมปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า “การก้าวกลับหลัง” เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอๆ” เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรม พร้อมกับกำหนดต่อไปว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”



ภาพที่ ๓.๒ ภาพการกลับตัว

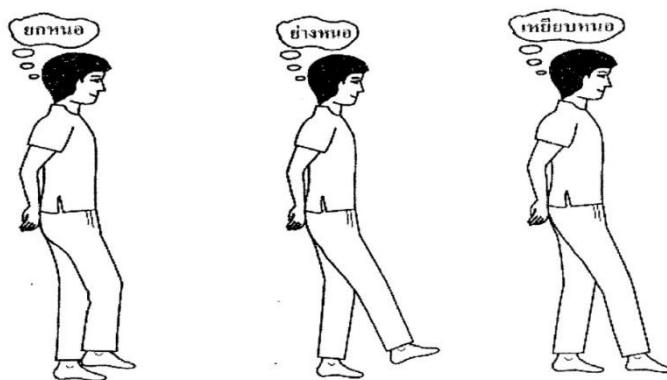
(๒) การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”



ภาพที่ ๓.๓ การเดินจงกรมระยะที่ ๒

ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไป ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ”

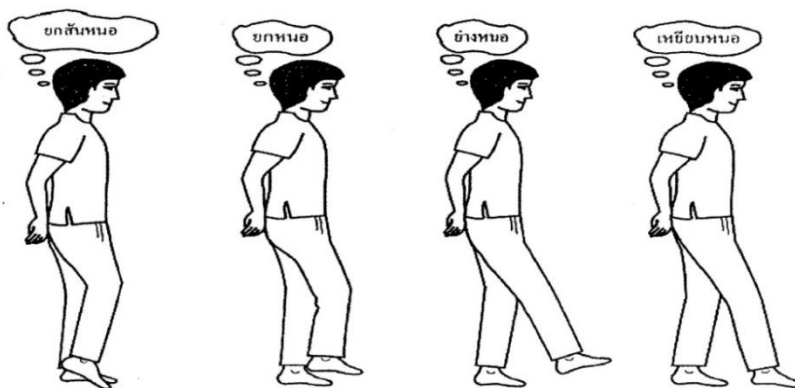
(๓) การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”



ภาพที่ ๓.๔ การเดินจงกรมระยะที่ ๓

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ โดยยกเท้าขึ้นตรง ๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลังมีสติระลึกรู้อาการที่ยกของเท้ากำหนดว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอติจากนั้นรู้อาการเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้า กำหนดว่า ย่าง เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอติจากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นกำหนดว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุด กำหนดว่า หนอ พอติ

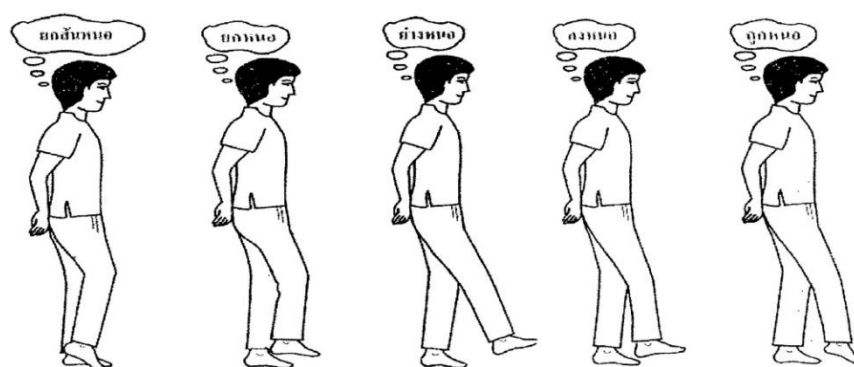
(๔) การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”



ภาพที่ ๓.๕ การเดินจงกรมระยะที่ ๔

มีสติระลึกรู้อาการที่ยกส้นเท้าขวา ค่อย ๆ ยกส้นเท้าขวารู้นขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) มีสติระลึกรู้อาการยก กำหนดว่ายกส้นหนอยกเล็กน้อย มีสติระลึกรู้เท้ากำลังยกกำหนดว่ายก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงกำหนดว่าหนอพอดี มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนของเท้าขวาไปข้างหน้า (ระยะก้าวสั้นๆ) กำหนดว่าย่าง เมื่อกำหนดอย่างสิ้นสุดลงกำหนดว่าหนอพอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้อาการที่เคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นกำหนดว่าเหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง กำหนดว่าหนอพอดี

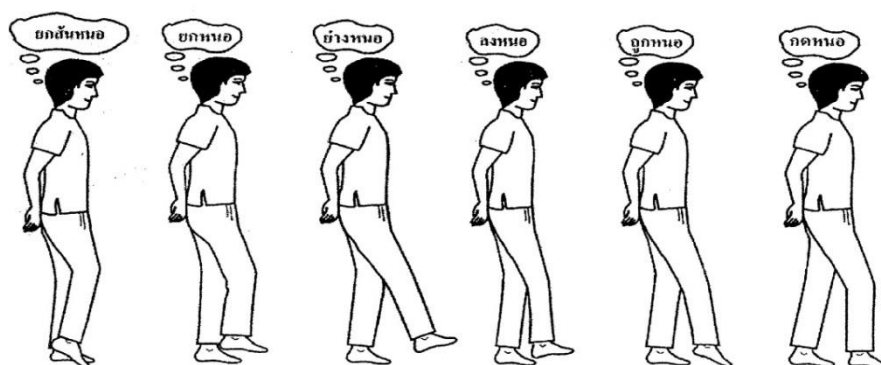
(๕) การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอย ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”



ภาพที่ ๓.๖ การเดินจงกรมระยะที่ ๕

เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอย ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะที่ ๑-๓ กำหนดเหมือนเดิม เปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็น ลง คือ ให้มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลง กำหนดว่าลง เมื่ออาการลงสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอพอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นอย่างมีสติระลึกรู้การเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้น กำหนดว่า ถูก เมื่ออาการถูกสิ้นสุดลงกำหนดว่า หนอพอดี^{๒๐๖}

(๖) การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอย ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”



ภาพที่ ๓.๗ การเดินจงกรมระยะที่ ๖

เหมือนกับการเดินจงกรมระยะที่ ๕ เพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่า กตหนอ เมื่อเท้าลงกตพื้น กำหนดว่า กต เมื่ออาการสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี ในระหว่างเดินจงกรม ได้เห็น ได้ยิน รู้สึก เจ็บเหน็บชา ให้หยุดยืนแล้วกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นให้ดับไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๓.๓.๔.๓ การกำหนดอิริยาบถ^{๒๐๗}

การนั่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปลงกัม อากุชิตวาอุชุกายัม ปณิธาย ปริมุขัม สตี อุပ္ภุสฺสเปตวา” แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูปนั่ง ตัวตั้งตรงลำคอและศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลังตา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการกำหนดเป็นระยะเริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน คือ พองหนอ ยุบหนอ ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นอย่งนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่าไปบังคับหรือตะเบ็งท้องปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการเอาอานาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้

เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ (นึกในใจไม่ต้องออกเสียงก็ได้) ข้อสำคัญต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจ หรือมีให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาคู (ธาตุที่มีการเคลื่อนไหว) เพราะ อัสสาสะปัสสาสะ นี้ เป็นกายปฏิบัติเกี่ยวเนื่องกับหนังหน้างท้องจึงเป็น วาโยโณภูมัพพรูป (รูปที่ลมถูกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบพร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “นิสินโน กายานุปัสสี วิหริติ” แปลว่า เฝ้าตามดูกายในกายเป็นตน^{๒๐๘}

วิธีการนั่งสมาธิ

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
๒. หลังตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
๓. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ
๔. ขณะที่ท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการ พอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้ว กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก
๕. ขณะที่ท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอก ยุบเข้าข้างใน

^{๒๐๗} อ่างแล้ว.

^{๒๐๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

๖. อาการที่พองขึ้น หรือ ยุบลง กับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน

๗. ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด นั่งนอน ยุบหนอ แขนพองหนอ

๘. นั่งนอนสติรู้อาการนั่ง (คืออาการคู้ของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกนอนสติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นย้อยด้านขวา)

๙. ในขณะนั่งกำหนดรู้ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด ง่วง ได้ยิน เห็น ภาพนิมิต สงสัย เปื่อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่มาใหม่จนอารมณ์นั้น ๆ ดับไป จางไปแล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป

๓.๓.๔.๔ การกำหนดอิริยาบถนอน^{๒๐๙}

อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอน อย่างต่อเนื่องและละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในอิริยาบถนอนหากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลั้ง วิธีปฏิบัติคือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอนพึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอน แล้วก็กำหนดพองหนอยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้เป็น การปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่า นอนอยู่” นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า เอาข้างขวาลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้

ประโยชน์ของกำหนดอิริยาบถนอน มี ๓ ประการคือ

- ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล
- จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
- เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ

ข้อควรระวังในอิริยาบถนอน มี ๔ ประการ คือ

- ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริงๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมงความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิต ต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก

๓.๓.๕ การกำหนดอิริยาบถย่อย^{๒๑๐}

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งและเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน (กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น)

^{๒๐๙} พระอริการสมศักดิ์ ไสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๖.

^{๒๑๐} อ้างแล้ว.

อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น^{๒๑๑}

การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถหลัก) ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจากยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน

ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการคือ^{๒๑๒}

- (๑) ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่นๆ
- (๒) ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- (๓) วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- (๔) ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- (๕) มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่นๆ ด้วย

ตัวอย่างการกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างละเอียดในการรับประทานอาหาร

วิธีกำหนด ขณะฉันอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข่าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกช้อน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอๆ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอๆ ขณะเทอาหารใส่ชามกำหนดว่า เทหนอๆ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอๆ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอๆ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะที่ช้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอๆ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รสหนอๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่ (ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอๆ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอๆ^{๒๑๓}

สรุปความว่า การกำหนดคือการน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง การกำหนดในอิริยาบถต่าง ๆ หากใช้คำบริกรรมในการกำหนดจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็จะช่วยให้อึดจ่อกับอารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงจะสามารถเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้น ๆ ว่าเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ในการปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดทุก ๆ สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงไม่ว่าจะ

^{๒๑๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗

^{๒๑๓} อ้างแล้ว.

กำหนดรู้อารมณ์ใด ๆ ก็ตาม ก็ให้กำหนดรู้ ต้องกำหนดรู้ทุกการเคลื่อนไหว ในทุกสถานที่นับตั้งแต่เริ่มต้นนอน มีสติจดจ่อทุก ๆ อิริยาบถกำหนดตลอดเวลาไม่ขาดสาย การกำหนดอย่างติดต่อกันไม่ขาดสาย จะเป็นการเพิ่มกำลังของสติและสมาธิ และสามารถกำหนดอารมณ์ปัจจุบันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการทรมานทุกข์ของชั้น ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น และการบริกรรมคำว่า “หนอ” นั้น มีประโยชน์ในการเพิ่มสำคัญในการเพิ่มกำลังของสมาธิให้กับผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามได้ชัดเป็นปัจจุบันธรรมได้ การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน นั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถหลัก) ก็มีอิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๓.๔ การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอยุบหนอตามหลักสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ หมายความว่า บุคคลผู้ประสงค์จะฝึกจิต ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญานั้น ต้องอาศัยสติเป็นหลักใหญ่และสำคัญที่สุด เพราะสติเป็นผู้คอยควบคุมกายกับใจ หรือเรียกอีกนัยว่า สติคอยควบคุมรูปกับนามให้ดำเนินไปถูกทางที่เราต้องการ ดุจบุคคลเลี้ยงเด็ก ๆ ที่กำลังซุกซน ต้องคอยดูแลและมัดระวางอยู่เสมอจะประมาทหรือเผลอไม่ได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ กับการเจริญวิปัสสนา มีความหมายเดียวกัน แต่ต่างกันที่ตัวหนังสือ การเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เช่น ในขณะที่กำลังนั่งกำหนด ยืนกำหนด นอนกำหนด เดินกำหนด อยู่ไหน สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่พร้อมบริบูรณ์แล้วเว้นไว้แต่นั้นจะไม่รู้ไม่เห็นเท่านั้น^{๒๑๔}

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีสติเป็นสำคัญคือมีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน สติ แปลว่าความระลึกได้ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สตินั้น เปรียบเสมือนนายประตู่ เพราะรักษาทวาร ๖ เช่น ในสถานที่ทำงานต่าง ๆ ก็ดี หรือบ้านเรือนนายผู้ใหญก็ดี ห้างร้านต่าง ๆ ก็ดี โดยมากมีนายประตู่เฝ้า นิยมเรียกว่า แยกยาม หรือนายยาม ใครจะเข้าจะออกนายยามนี้ต้องรู้ดีกว่าคนอื่น เพราะเป็นคนเฝ้า เป็นคนดูแลประจำโดยตรง เช่นเดียวกับสติ ก็คือ สติมีหน้าที่รักษา ทวารทั้ง ๖ ทวาร แปลว่า ประตูทั้ง ๖ นั้น ได้แก่ ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย ประตูใจ สติมีหน้าที่รักษาประตูทั้ง ๖ นี้เช่นเดียวกันกับแยกยามหรือนายยาม^{๒๑๕}

ในมหาสติปัฏฐาน สติมีความหมายว่า มีสติอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ คือ

- (๑) กายานุปัสสนา มีสติกำหนดรู้กายอยู่เนื่อง ๆ
- (๒) เวทนานุปัสสนา มีสติกำหนดรู้เวทนาอยู่เนื่อง ๆ

^{๒๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนา, หน้า ๗๗๗.

^{๒๑๕} อ้างแล้ว.

(๓) จิตตานุปัสสนา มีสติกำหนดรู้จิตอยู่เนื่อง ๆ

(๔) ฌมมานุปัสสนา มีสติกำหนดรู้ธรรมอยู่เนื่อง ๆ

สติปัฏฐาน ๔ สามารถกำหนดได้ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการ นั่ง การเดิน การยืน และการนอน ก็ล้วนแล้วแต่สามารถนำสติปัฏฐาน ๔ ไปกำหนดได้ ดังนี้คือ

๓.๔.๑ การกำหนดขณะนั่งสมาธิ^{๒๑๖} ในการปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ ผู้ปฏิบัติได้มีการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใช้สติกำหนดอยู่ที่ท้อง ในเวลาพองขึ้นกับในเวลาท้องยุบลงไป โดยภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่เนิ่น สติปัฏฐาน ๔ ก็รวมอยู่ในที่แห่งเดียวกันหมดแล้ว ดังนี้คือ

(๑) ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูป รูปนี้เป็นกาย สติที่กำหนดรู้กาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๒) ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ อยู่เนิ่น เวทนาคือความรู้สึก ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ก็มีอยู่ไม่ขาดเลย ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง แม้ทุก ๆ คนที่กำลังนั่งอยู่ นอนอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ เดียวนี้ ก็มีความสบาย ไม่สบายเฉย ๆ นั้นแหละเป็นเวทนา สติที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบนั้น ก็ถูกเวทนาด้วย จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) ในขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่เนิ่น จิตคือความรู้สึกว่า ท้องพอง ท้องยุบก็มีอยู่ สติที่กำหนด ท้องพอง ท้องยุบ จึงถูกจิตด้วย จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) ในขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่เนิ่น ธรรมคือ ชันธ ๕ ก็มีอยู่พร้อมแล้ว อายุตนะก็มี อริยสัจก็มี โพชฌงค์ก็มี เช่น ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูปชันธความสบาย ไม่สบาย เฉย ๆ เป็นเวทนา ชันธ จำได้ว่า พองสั้นพองยาว พองมาก พองน้อย เป็นสัญญาชันธ ที่ปรุงแต่งให้เห็นว่า สุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นสังขารชันธ ความรู้เป็นวิญญาณชันธ ชันธ ๕ นี้แหละเป็นธรรม สติที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ จึงถูกธรรม จัดเป็นธมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใช้สติกำหนดลงไปท้องโดยพิจารณาอาการพอง อาการยุบอยู่อย่างนั้น ชื่อว่าได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างครบสมบูรณ์ และสัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ ก็ดำเนินตามไปด้วย เพราะว่าโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนั้น ต้องบำเพ็ญไปพร้อม ๆ กัน

หากจะย่อวิธีการปฏิบัติอย่างย่อที่สุด ตรงที่สุด ถูกต้องที่สุด ก็คือใช้สติกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เท่านั้น เพียงเท่านี้ก็เป็นปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว เพราะท้องพอง ท้องยุบ เป็นกาย รู้สึกเฉย ๆ ไม่สบายเฉย ๆ เป็นเวทนา ความรู้สึกว่ามีพอง มียุบ เป็นจิต ท้องพอง ท้องยุบ เป็นทุกขสัจ สติที่กำหนดรู้ เป็นมรรคสัจ ทุกขสัจก็ดี มรรคสัจก็ดี เป็นธรรม^{๒๑๗}

๓.๔.๒ การกำหนดการเดินจงกรม^{๒๑๘} ขณะที่กำลังเดินจงกรม ภาวนาว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอเอาใจใส่ไว้ที่เท้า ก็ถือว่ากำลังเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อยู่ ดังนี้คือ

(๑) ขาขวา ขาซ้าย ที่กำลังก้าวไปนั้น เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๒๑๖} อ่างแล้ว.

^{๒๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗๗ – ๗๘๑.

^{๒๑๘} อ่างแล้ว.

(๒) ในขณะที่ก้าวหน้านั้น บางครั้งรู้สึกสบาย บางครั้งรู้สึกไม่สบาย และบางครั้งรู้สึกเฉย ๆ ความสบาย ไม่สบาย ความรู้สึกเฉย ๆ นั้น เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) ในขณะที่ก้าวหน้านั้นจิตก็มี ถ้าไม่มีจิตก้าวไป ก็จะไม่ก้าวไม่ได้แน่นอน ความรู้สึกว่า ก้าวขา ขวา ก้าวขาซ้าย เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) ขาขวา ขาซ้าย เป็นรูปขันธ์ สบายไม่สบายเฉย ๆ เป็นเวทนาขันธ์ จำได้ว่า เป็นขาซ้าย ขาขวาเป็นสัญญาขันธ์ แต่งให้เห็นว่า ดีไม่ดีเป็นสังขารขันธ์ รู้สึกกำลังยกขาขวา ยกขาซ้าย เป็นวิญญานขันธ์ ขันธ์ทั้ง ๕ นี้เป็นธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๔.๓ การกำหนดเวลาเย็น^{๒๑๙} เวลาเย็นกำหนด “เย็นหนอ ๆ” โดยให้สติจับอยู่ในอาการเย็น ไม่ให้ออกไปนอกกาย ยืนก็รู้ว่าเย็น ร่างกายทั้งหมดที่ยืนอยู่นั้นเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่ยืนอยู่นั้น ถ้ารู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกเฉย ๆ ก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้ว่ากำลังเย็น เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำลังเย็นอยู่นั้นเป็นขันธ์ ๕ เป็นทุกขสังขัตตมหาก่อน ๆ ที่ให้มายืนเป็นสมุทัยสังขัตติที่กำหนดรู้ว่า เย็นหนอ ๆ เป็นสติสัมโพชฌงค์ และเป็นมัคคสังขัตติ ๕ ก็ได้ อริยสังขัตติ โพชฌงค์ก็ดี เป็นธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึกอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม ในขณะที่ยืน เป็นสัมมาสติ

๓.๔.๔ การกำหนดเวลานอน^{๒๒๐} ขณะที่กำลังนอน กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เอาสติไว้ที่ท้อง ก็ถือว่าปฏิบัติถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เพราะ พอง ยุบ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท้องพอง ท้องยุบ เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ นั้น ในขณะที่กำลังกำหนด อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ล้วนแล้วแต่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ เพราะได้กำหนดถูกต้องตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพราะได้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ไปพร้อม ๆ กัน

๓.๕ วิปัสสนาภูมิ ๖^{๒๒๑}

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสังขัตติ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ นามกับรูป ภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา

วิปัสสนาภูมิ ๖ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ขันธ์ ๕ คือ กองทั้ง ๕

๒. อายุตนะ ๑๒ คือสะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘

^{๒๑๙} อ่างแล้ว.

^{๒๒๐} อ่างแล้ว.

^{๒๒๑} ดูรายละเอียดใน พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมร สี่), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕ – ๒๔.

๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

๕. อริยสัจจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒

๓.๕.๑ ขั้น ๕ มี ๕ คือ^{๒๒๒}

๑. รูปขั้น	เป็นกายนุสสนาสติปัญญา	เป็นรูปธรรม
๒. เวทนาขั้น	เป็นเวทนานุสสนาสติปัญญา	เป็นนามธรรม
๓. สัญญาขั้น	เป็นธัมมานุสสนาสติปัญญา	เป็นนามธรรม
๔. สังขารขั้น	เป็นธัมมานุสสนาสติปัญญา	เป็นนามธรรม
๕. วิญญาณขั้น	เป็นจิตตานุสสนาสติปัญญา	เป็นนามธรรม

การปฏิบัติขั้น ๕ เป็นธัมมานุสสนาสติปัญญา เป็นทั้งรูปธรรมนามธรรม รูปขั้น เป็นรูปธรรม ได้แก่ สภาวะธรรมที่เป็นรูป ขั้นที่เหลือ ๔ ขั้น เป็นนามธรรม คือ สภาวะธรรมที่ไม่ใช่รูป ไม่มีรูปร่างสีสัณฐานระสังขารปรากฏ เป็นทั้งรูปทั้งนาม เป็นปรมัตถธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือกำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เช่น ในขณะที่จิตเห็นรูปทางตา จักขุประสาทรูป เป็นเหตุ ให้เห็นรูปารมณ์ ที่มากระทบจักขุประสาท ทั้งรูปารมณ์ทั้งจักขุประสาทเป็นรูปขั้น ส่วนผู้เห็นรูปารมณ์ คือจิต เป็นวิญญาณขั้น การเสวยรูปารมณ์เป็นเวทนาขั้น ความจาสีสังขารระของรูปารมณ์ เป็นสัญญาขั้น ความดีใจหรือเสียใจในรูปารมณ์เป็นสังขารขั้น การเห็นทุกครั้ง ขั้น ๕ ปรากฏ พร้อมกันทุกครั้ง ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นเดียวกัน ผู้มีสติควบคุมจิตกำหนดรู้ให้ทันขั้น ๕ ตามความเป็นจริงจึงเป็นอารมณ์วิปัสสนา ดังนั้น จำเป็นต้องกำหนดรู้ให้ทันให้ถูกทุกครั้งทุกอารมณ์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ขณะนั่งสมาธิกำหนดรู้ดูอาการเคลื่อนไหวเคลื่อนของท้อง กำหนดรู้ ว่า พองหนอยุบหนอ กำหนด ไปตามปัจจุบันอารมณ์ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์แห่งรูปนามที่ปรากฏอยู่นั้นตามเป็นจริง ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติยอมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่าโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นสภาวะของการ ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับญาณ

๓.๕.๒ आयตนะ ๑๒^{๒๒๓}

อายตนะ แปลว่า ที่อยู่ หมายความว่า เป็นที่อยู่อาศัยของรูปและนาม รูปและนามอาศัย เกิดขึ้นที่นี่

อายตนะ แปลว่า ที่ประชุม หมายความว่า เหตุปัจจัยมาประชุมกัน ณ ที่นี้ เช่น ตาเห็นรูป ครั้งหนึ่ง ๆ ต้องประชุมพร้อมด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ จักขุประสาท รูปารมณ์ แสงสว่าง มนสิการ หูได้ยิน เสียง ต้องประชุมพร้อมกันด้วยเหตุ ๔ โดยทำนองเดียวกันคือ โสตประสาท สัทธารมย์ ช่องว่าง และมนสิการ จมูกได้กลิ่นก็ต้องประชุมพร้อมกันด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ โสตประสาทคันธารมย์ ลม และมนสิการ เป็นต้น

^{๒๒๒} อ่างแล้ว.

^{๒๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

อายตนะ แปลว่า ทำให้สังสารทุกข์เกิดขึ้น หมายความว่า สรรพสัตว์พากันหลงจมอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จักหนทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน เกิดความมีติดมนเพราะอวิชชาหุ้มห่อ จึงพากันก่อกรรมทำชั่วอยู่ตลอดไป เมื่อทำกรรมแล้วย่อมได้รับผลของกรรมคือวิบาก เมื่อวิบากเกิดแล้วกิเลสก็เกิดอีกวนกันอยู่ในห้วงมรรณพภพสงสารอย่างนี้ตลอดไปไม่รู้จักสิ้นสุดยุติลงได้ ทั้งนี้ก็เพราะอาศัยอายตนะเป็นเหตุ

อายตนะ มี ๑๒ คือ

๑. จักขายตนะ	อายตนะคือ	ตา
๒. โสตายตนะ	อายตนะคือ	หู
๓. ฆานายตนะ	อายตนะคือ	จมูก
๔. ชิวหายตนะ	อายตนะคือ	ลิ้น
๕. กายายตนะ	อายตนะคือ	กาย
๖. มนายตนะ	อายตนะคือ	ใจ
๗. รูปายตนะ	อายตนะคือ	รูป
๘. สัททายตนะ	อายตนะคือ	เสียง
๙. คันธายตนะ	อายตนะคือ	กลิ่น
๑๐. รสายตนะ	อายตนะคือ	รส
๑๑. โผฏฐัพพายตนะ	อายตนะคือ	โผฏฐัพพะ
๑๒. ัมมายตนะ	อายตนะคือ	ธรรมะ

อายตนะ ๑๒ แบ่งเป็นรูป นามดังนี้คือ

- รูป มี ๑๐ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
- นาม มี ๑ คือ ใจ
- เป็นทั้งรูปและนาม มี ๑ คือ ัมมายตนะ

ถ้าย่ออายตนะ ๑๒ ให้สั้นในหลักปริยัติเหลือ ๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ถ้าย่อให้สั้นแนวปฏิบัติมี ๒ คือ รูปกับนาม

- อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะ

๓.๕.๓ ธาตุ มี ๑๘^{๒๒๔} คือ

๑. จักขุธาตุ จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะรูปารมณมากกระทบ ได้แก่ จักขุประสาท
๒. โสตธาตุ โสตะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทารมณมากกระทบ ได้แก่ โสตประสาท
๓. ฆานธาตุ ฆานะ ชื่อว่าธาตุ เพราะคันธารมณมากกระทบ ได้แก่ ฆานประสาท
๔. ชิวหาธาตุ ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะรสธารมณมากกระทบ ได้แก่ ชิวหาประสาท
๕. กายธาตุ กายะ ชื่อว่าธาตุ เพราะโผฏฐัพพารมณมากกระทบ ได้แก่ กายประสาท
๖. รูปธาตุ รูปารมณ ชื่อว่าธาตุ การกระทบกับจักขุประสาท ได้แก่ สีต่างๆ

^{๒๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

๗. สัทธาตฺ สัทธารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะการกระทบกับโสตปสาท ได้แก่ เสียงต่างๆ
 ๘. คันธธาตฺ คันธารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะการกระทบกับฆานปสาท ได้แก่ กลิ่นต่างๆ
 ๙. รสธาตฺ รสารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะการกระทบกับชีวหาปสาท ได้แก่ รสต่างๆ
 ๑๐. โผฏฐัพพธาตฺ โผฏฐัพพารมณฺ์ ชื่อว่าธาตฺ เพราะการกระทบกับกายปสาท ได้แก่ สัมผัสต่างๆ

๑๑. จักขุวิญญาณธาตฺ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตฺ เพราะการเห็น ได้แก่ จักขุวิญญาณจิต ๒
 ๑๒. โสตวิญญานธาตฺ โสตวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ การได้ยินได้แก่ โสตวิญญานจิต ๒
 ๑๓. ฆานวิญญานธาตฺ ฆานวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะการรู้กลิ่น ได้แก่ ฆานวิญญานจิต ๒
 ๑๔. ชิวหาวิญญานธาตฺ ชิวหาวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะการรู้ ได้แก่ ชิวหาวิญญานจิต ๒
 ๑๕. กายวิญญานธาตฺ กายวิญญาน ชื่อว่าธาตฺ เพราะการรู้สัมผัส ได้แก่ กายวิญญานจิต ๒
 ๑๖. มโนธาตฺ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตฺ เพราะการรู้ปัญจารมณอย่างสามัญ ได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉันจิต ๒

๑๗. มโนวิญญานธาตฺ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญานธาตฺ เพราะการรู้ อารมณเป็นพิเศษ ได้แก่ จิต ๗๖ (เว้นทวิปัญจวิญญานจิต ๑๐ มโนธาตฺ ๓)

๑๘. ฐัมมธาตฺ สถาพรธรรม ๖๙ ชื่อว่าฐัมมธาตฺ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะ ของตนๆ ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

ธาตฺ ๑๘ แบ่งออกเป็นรูปนามได้ดังนี้คือ

- เป็นรูป ๑๐ คือ จักขุธาตฺ โสตธาตฺ ฆานธาตฺ ชิวหาธาตฺ กายธาตฺ รูปธาตฺ สัทธาตฺ คันธธาตฺ รสธาตฺ โผฏฐัพพธาตฺ

- เป็นนาม ๗ คือ จักขุวิญญาณธาตฺ โสตวิญญานธาตฺ ฆานวิญญานธาตฺ ชิวหาวิญญานธาตฺ กายวิญญานธาตฺ มโนธาตฺ มโนวิญญานธาตฺ

- เป็นทั้งรูปและนาม ๑ คือ ฐัมมธาตฺ

๓.๕.๔ อินทรีย์ มี ๒๒^{๒๒๕} คือ

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ คำว่า เป็นใหญ่ ตัวอย่างเช่น ตา เป็นใหญ่ในการดู หู เป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจเป็นใหญ่ในการนึกคิดธัมมารมณ แต่ละอินทรีย์ทำงานตาทำหน้าที่ของตน ๆ มิได้ก้าวร่ายกัน อินทรีย์มีทั้งหมด ๒๒ คือ

๑. จักขุนทรีย์ คือ การเห็น ได้แก่ จักขุปสาท

๒. โสตินทรีย์ คือ การได้ยิน ได้แก่ โสตปสาท

๓. ฆานินทรีย์ คือ การรู้กลิ่น ได้แก่ ฆานปสาท

๔. ชิวหินทรีย์ คือ การรู้รส ได้แก่ ชิวหาปสาท

๕. กายินทรีย์ คือ การสัมผัส ได้แก่ กายปสาท

๖. อิตถินทรีย์ คือ ความเป็นหญิง ได้แก่ อิตถิถาวรูป

๗. ปุริสินทรีย์ คือ ความเป็นชาย ได้แก่ ปุริสถาวรูป

^{๒๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

๘. ชีวิตินทรีย์ คือ การรักษารูปและนาม ได้แก่ ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก

๙. มนินทรีย์ คือ การรับอารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมด

๑๐. สุขินทรีย์ คือ การเสวยความสุขกายได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกาย
วิญญานจิต ๑

๑๑. ทุกخينทรีย์ คือ การเสวยความทุกข์กายได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกาย
วิญญานจิต ๑

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ คือ การเสวยความสุใจได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ คือ การเสวยความทุกข์ใจ ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒

๑๔. อุเปกخينทรีย์ คือ การเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขา
สหคตจิต ๕๕

๑๕. สัทธินทรีย์ คือ ความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑

๑๖. วิริยินทรีย์ คือ ความเพียร ได้แก่ วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕

๑๗. สตินทรีย์ คือ การระลึกชอบ ได้แก่ สติเจตสิกที่ในโสภณเจตสิก ๙๑

๑๘. สมาธินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒
(เว้นอวิริยจิต ๑๖ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)

๑๙. ปัญญินทรีย์ คือ การรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต
๔๗ หรือ ๗๙

๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ คือ การรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้ ได้แก่ ปัญญา
เจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑

๒๑. อัญญินทรีย์ คือ การรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนเคยรู้ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิต
เบื้องต้น ๓ และผลจิตเบื้องต้น ๓

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ คือ การรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ สิ้นสุดแล้ว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ใน
อรหัตตผลจิต ๑

อินทรีย์ ๒๒ แบ่งเป็นรูป นาม ได้ดังนี้คือ

- รูป มี ๗ คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์
- นาม (จิต) มี ๑ คือ มนินทรีย์
- นาม (เจตสิก) มี ๑๐ คือ สุขินทรีย์ ทุกخينทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์
อุเปกخينทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์
- รูปและนาม มี ๑ คือ ชีวิตินทรีย์

๓.๕.๕ อริยสัจจ มี ๔^{๒๒๖} คือ

อริยสัจจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

๑. ทุกขสัจจ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลายองค์ธรรม
ได้แก่ โลภียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เว้น โลภะ), รูป ๒๘

^{๒๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

๒. สมุทยสังจัจจ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก

๓. นิโรธสังจัจจ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน

๔. มรรคสังจัจจ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔

๓.๕.๖ ปฏิจจนุปบาท มี ๑๒^{๒๒๗} คือ

ปฏิจจนุปบาท คือ อาศัยความสามารถค้ำค้ำของปัจจัยทั้งหลายแล้ว ทำให้ผลเกิดโดยพร้อมเพรียงกัน และสม่าเสมอกัน ได้แก่

๑. อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญาคือ การไม่รู้ตามความเป็นจริง ที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก

๒. สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศล และโลกียกุศล

๓. วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลภียวิปากจิต ๓๒

๔. นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับ โลภียวิปากจิต ๓๒ ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป, ปวัตติกัมมชรูป, จิตตชรูป

๕. สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญาณสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ อัชฌัตติกายตนะ ๖

๖. ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบกับโลภียวิปากจิต ๓๒

๗. เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น

๘. ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุทาง ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

๙. อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหาและทิวฐิที่มีกำลังมาก

๑๐. ภาวะ (กัมมภาวะ,อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลภียกุศลเจตนา ๑๗ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลภียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕, กัมมชรูป ๒๐

๑๑. ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรมได้แก่ปฏิสนธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒).ขรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

- ขรา ความเก่าแก่ของวิปากนามขันธ์ ๔ และนิปผันนรูป ชื่อว่า ขรา

- มรณะ ความตาย คืออาการที่กำลังดับของ โลภียวิปาก และกัมมชรูปชื่อว่า มรณะ

^{๒๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

- โสกะ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับโทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง

- ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตขวิปปลาสสัททะที่เกิดขึ้นโดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่างๆ โดยอย่างหนึ่งเป็นเหตุ

- ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา

- โทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์คือ ทุกข์ใจ

- อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิกที่เกิดขึ้นโดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่ออภิวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้นๆ ว่า รูป นาม^{๒๒๘} พิจารณาโดยองค์ธรรมแห่งสติปัญฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา และเมื่อสรุปลง ก็ได้รูปนามเหมือนกัน

อนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนามเท่านั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปพหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด^{๒๒๙}

สรุปความว่า วิปัสสนาภูมิคือ อารมณ์ของวิปัสสนา หมายความว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่กำลังเจริญวิปัสสนาภูมิ ๖ นั้นเรียกว่ากำลังเดินอยู่บนถนนที่เรียกว่าทางสายนิพพานนั่นเอง ดังนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ จึงเป็นหัวใจ เป็นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาที่ชาวพุทธมุ่งสู่ความหลุดพ้น

๓.๖ โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) สภาวะญาณกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอยุบหนอ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับสภาวะญาณในขั้นต่างๆ ตามการปฏิบัติของแต่ละบุคคล การตรวจสอบผลของการปฏิบัติและลำดับญาณเรื่องญาณอาจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นหรือเข้าใจได้ยาก ดังนั้น จึงมีคนมีใช้น้อยที่สงสัยว่า “วิปัสสนาญาณ” เป็นเรื่องที่พิสูจน์กันได้อย่างไร ถ้าตอบอย่างนักปฏิบัติก็จะตอบว่า การที่จะเข้าใจเรื่องวิปัสสนาญาณนั้น ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้แจ้งและเห็นแจ้งด้วยตัวเอง ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติก็จะไม่สามารถที่จะรู้ได้ คาคะเนได้ หรือหากจะมีการคาดคะเนสำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ ก็อาจจะเป็นการคาดคะเนสภาวะญาณได้ถูกต้องในระดับหนึ่งเท่านั้น และการคาดคะเนนี้อาจไม่ใช่สภาวะญาณที่ถูกต้องก็ได้

^{๒๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๒๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

ดังนั้นตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ญาณจึงเป็นเครื่องตัดสินความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ในที่นี้จะสรุปเนื้อหาของโสฬสญาณ หรือญาณ ๑๖ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค
และคัมภีร์วิสุทธิมรรคตามลำดับ^{๒๓๐}

คำว่า “ญาณ” แปลว่า ความรู้ มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า “ปัญญา” ญาณใน
พระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็นหลายระดับขั้น แต่ญาณที่จะสามารถทำลายล้างกิเลสได้อย่างเด็ดขาด
นั้นเป็นญาณที่เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

เรื่องญาณ อาจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นหรือเข้าใจยาก ดังนั้น จึงมีคนมีใจน้อยที่สงสัยว่า
“วิปัสสนาญาณ” เป็นเรื่องที่พิสูจน์กันได้อย่างไร ถ้าตอบอย่างนักปฏิบัติก็จะตอบว่า การที่เข้าใจเรื่อง
วิปัสสนาญาณนั้น ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้แจ้งและเห็นแจ้งด้วยตัวเอง ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่สามารถ
ที่จะรู้ได้ คาคะเนหรือหากจะมีการคาคะเน สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ ก็อาจจะเป็นการคาคะเน
สภาวะญาณ ได้ถูกต้องในระดับหนึ่งเท่านั้น และการคาคะเนนี้อาจไม่ใช่สภาวะญาณ ที่ถูกต้องก็ได้
ดังนั้น ตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ญาณจึงเป็นเครื่องตัดสินความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน^{๒๓๑}

สภาวะญาณ ๑๖ มีรายละเอียดดังนี้^{๒๓๒}

(๑) นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณที่แยกแยะรูปนามสังขารว่ามีความจริงเพียง ๒ อย่าง
คือรูปกับนาม รูป คือ ลักษณะทางกายภาพทั้งหมด ที่สามารถจับต้อง สัมผัส ต้องการที่อยู่อาศัย ฯลฯ
ส่วนนามก็คือจิตใจ ซึ่งไม่สามารถสัมผัสได้เหมือนกับรูป สภาวะของจิตจะได้ได้ก็โดยจิตสัมผัส
เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง กำหนดสติและเดินจงกรมนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง
จนจิตสงบจากนิวรณ์ในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถแยกแยะรูปนามออกจากกันได้ การที่จะแยกแยะออก
จากกันได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีจิตใจที่สงบ รู้สภาวะรูปนามอย่างต่อเนื่องชัดเจน
การปรากฏรูปของการพอง ยุบ นี้ เป็นการปรากฏของรูป ส่วนการรู้ว่าการพองอาการยุบคือนาม
ดังนั้นญาณในขั้นนี้จึงถือว่าเป็นญาณขั้นพื้นฐาน ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในระดับสูงต่อไป

(๒) ปัจจยปริคคหญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้ถึงเหตุผลของรูปนาม ญาณในขั้นนี้ จะทำให้
ผู้ปฏิบัติทราบถึงสรรพสิ่งว่าล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัย ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ในญาณขั้นที่ ๑ นั้น
เมื่อเราเดินอยู่ อาการที่เดินไปเป็นรูปผู้รู้ว่าการเดินคือนาม แต่ในญาณขั้นที่ ๒ นั้น ผู้ที่เป็นต้นเหตุสั่ง
ให้เราเดินไป ก็คือสภาวะจิตของเราเอง ไม่ใช่ผู้อื่นเป็นผู้สั่งหรือบังคับบัญชาให้เราเดินไป ก่อนที่จะเดิน
จิตก็มีความอยากจะเดิน ความอยากนี้เป็นเหตุเบื้องต้น ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว
พองยุบนั้น เมื่ออยากจะเดิน ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดก่อนว่า “อยากเดินหนอ ฯลฯ” แล้วจึงเดินกำหนดว่า
“ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” การกำหนดนี้ต้องกำหนดให้มีสติต่อเนื่อง ผลจากการกำหนดอย่าง
ต่อเนื่องจะทำให้สติ สมาธิ และปัญญา แก่กล้าขึ้นโดยลำดับ การรู้จิตเป็นต้นเหตุเป็นผู้สั่งให้เราเดิน
โดยที่ไม่มีผู้อื่นสั่งการอยู่เบื้องหลัง และสามารถถกสภาวะจิตให้อยู่ในญาณนี้ก็จะทำให้มีสติอยู่เสมอ

^{๒๓๐} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ
พองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, หน้า.๖๖ – ๗๙.

^{๒๓๑} อ่างแล้ว.

^{๒๓๒} อ่างแล้ว.

ไม่ว่าจะเป็นก่อนทำสิ่งใด ขณะที่ทำหรือหลังจากทำแล้ว พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้ปฏิบัติที่หยั่งถึงญาณนี้โดยยกย่องว่าเป็น จุลโสดาบัน (พระโสดาบันน้อย) อานิสงค์ของการเป็นพระโสดาบันในระดับนี้ ผู้ปฏิบัติได้ความเบาอกเบาใจ มีจิตใจมั่นคงและได้ที่พักพิงในพระพุทธศาสนา ในชาติต่อไปเกิดมาเป็นมนุษย์ และญาณนี้ยังไม่เสื่อม ก็จะได้เกิดในสุคติภูมิ ปิดประตูบาปบุญโดยสิ้นเชิง แต่ญาณในระดับนี้ยังไม่ถึงขั้นภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน) เป็นเพียงญาณขั้นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในขั้นสูงเท่านั้น จึงต้องมุ่งกำหนดรูปนามต่อไป

(๓) สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปนามจนได้พัฒนาปัญญาถึงญาณนี้ จะมีความรู้สึกว่าได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนามชัดเจน ทำให้ทราบว่ารูปนาม สังขาร อยู่ในสภาพเดิมตลอดเวลาไม่ได้ ขณะนั่งกรรมฐานแม้จะได้รับทุกขเวทนา ก็สามารถมานะกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” ได้อย่างไม่ลดละ แต่ในบางครั้งการเกิดทุกขเวทนามากก็เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติไม่อยากปฏิบัติอีกต่อไป ดังนั้น การได้กัลยาณมิตร (พระวิปัสสนาจารย์) คอยให้กำลังใจปรับแนวการปฏิบัติให้เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความมุ่งมั่นพยายามกำหนดสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับ ได้ในระดับหนึ่ง

(๔) อุตฺถัพพญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้ถึงความเกิดดับของรูปนามสังขาร ผู้ปฏิบัติกำหนดสภาวะต่าง ๆ ของรูปนาม แล้วเห็นชัดว่ามีสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดก็หายเร็วขึ้น จิตก็จะมีสมาธิที่ดี ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ และอาจทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านที่ไม่เคยเห็นแสงสว่างนี้มาก่อน ทำให้เข้าใจผิดคิดไปเองว่าตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลสมีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ แสงสว่าง (โอภาส) ความรู้ (ญาณ) ความเอิบอímใจ (ปีติ) ความสงบ (ปีทสัทธิ) ความสุข (สุข) ความน้อมใจเชื่อ (อธิโมกข์) ความเพียร (ปคคากะ) การตั้งสติไว้ (อุปปุณฺณะ) ความวางเฉย (อุเบกขา) และความใคร่ (นิกัณฺติ) ถ้าผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรที่ดีคอยเตือนสติก็จะไม่พลาดโอกาสที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับสูงต่อไปการปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติถูกหรือไม่ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรคอยแนะนำก็จะสามารถฝ่าฝืนเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยเมื่อขณะนั่งกรรมฐานหากเห็นภาพต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ก็ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะหายไปและไม่ยึดติดภาพที่ปรากฏ ก็จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนาในขั้นสูงได้ต่อไป

(๕) กังคานุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้ความดับไปของรูปนาม ในญาณก่อนหน้านี้นี้ ผู้ปฏิบัติมักจะพบกับอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ เช่น อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น แต่พอปฏิบัติถึงญาณนี้ จะมีความรู้สึกที่อาการพอง อาการยุบ หายไป หรือบางครั้งรู้สึกว่าตัวตนหายไปก็มี ทำให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดความรู้สึกว่า ตนเองได้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว แต่ความจริงผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ปรมาณูที่ดับไปชัดเจนขึ้นเท่านั้น และในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นเมื่อไม่เห็นอาการพองยุบหรือรู้สึกว่าตัวตนหายไป ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดแต่เพียงว่า “รู้หนอ ๆ ๆ”

(๖) ภยตูปุณฺณญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว ความรู้สึกที่น่ากลัวนี้ไม่ใช่เป็นความรู้สึกเหมือนกลัวผี แต่เป็นความรู้สึกกลัวรูปนามตามสภาวะของมัน ในขณะที่กำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่นั้นอาจจะเห็นเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่กระดูกขาวโพลน กระบอกลากลงโบัว

น่าเกลียดน่ากลัว ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยอมมีรูปนามสังขาร อีกทั้งรูปนามที่มีอยู่ก็มีแต่จะก่อให้เกิดแต่ความทุกข์

(๓) อาทีนญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นสิ่งที่มีแต่โทษ เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้คิดขึ้นมาเอง แต่เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติเห็นด้วยตัวเองในเวลาปฏิบัติจริง เช่น ในขณะที่กำลังปฏิบัติก็จะเห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองอืดขึ้น ที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ เท้า เป็นต้น และอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ สภาวะแบบนี้จะไม่ปรากฏให้เห็นในเวลาปกติแต่จะปรากฏให้เห็นในเวลาปฏิบัติธรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามสังขารว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ ไม่อยากได้รูปนามสังขารเช่นนี้อีกต่อไป ก็จะมีกำลังปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานอย่างไม่ลดละ วิปัสสนาญาณก็จะสูงขึ้นโดยลำดับ

(๔) นิพพิทาญาณ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนามสังขาร ความรู้สึกเบื่อหน่ายนี้ ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ปฏิบัติก็เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ แต่เกิดขึ้นเวลาที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปนามอยู่บ่อย ๆ จนเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นกับใจ

(๕) มุญจิตกัมมตาณญาณ เป็นญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนามสังขาร เพราะการได้รับความไม่เที่ยงของรูปนามสังขาร เป็นเรื่องน่าเบื่อหน่าย และเกิดสภาวะคันตัวตามร่างกายขึ้นหรืออาจจะเกิดเจ็บปวดทุกขเวทนา มาก จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนามสังขารที่มีอยู่

(๖) ปฏิสังขยาญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้ที่คอยทบทวนรูปนามสังขารว่า ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน การทบทวนญาณนี้ ถือว่าเป็นการทบทวนที่ชัดเจนที่สุด ความจริงในญาณที่ผ่าน ๆ มา ผู้ปฏิบัติก็เห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏในลักษณะต่าง ๆ ที่ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง เมื่อมาถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน มีความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์มากที่สุด การทบทวนการหยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

(๗) สังขารูปেকชาญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้รูป นาม สังขาร เป็นความรู้สึกวางเฉย จิตจะมีความสงบ ไม่มีอารมณ์อื่น ๆ เข้ามารบกวน สามารถกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าเมื่อก่อน ไม่มีความเจ็บปวดทุกขเวทนาใด ๆ หากผู้ปฏิบัติมีวาสนาบารมี มีอินทรีย์เสมอกัน (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) เสมอกัน ก็จะสามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้ เปรียบเหมือนนกที่บินอยู่ท่ามกลางมหาสมุทรเมื่อมองเห็นฝั่ง ก็สามารถบินเข้าฝั่งได้ตามต้องการทันที

(๘) อนุโลมญาณ เป็นญาณที่พิจารณารูปนามสังขารว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยพิจารณาตามลำดับมาตั้งแต่ อุทยัพพยญาณ (ญาณที่ ๔) จนถึงสังขารูปেকชาญาณ (ญาณที่ ๗) ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติหากปฏิบัติมาถึงสังขารูปেকชาญาณจนญาณแก่เต็มที่แล้ว ก็สามารถกำจัดโมหะได้ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เห็นพระนิพพาน จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานด้วยความพากเพียรต่อไปอีก

(๙) โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ข้ามเขตปุถุชนเข้าสู่อริยชน เป็นด่านที่สลัดอารมณ์โลกียะมีนิพพานเป็นอารมณ์ของจิต ในเวลาปฏิบัติจริงนั้น อนุโลมญาณกับโคตรภูญาณ จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน ในขณะจิตดวงเดียวกัน โดยอนุโลมญาณจะเกิดขึ้นก่อนโคตรภูญาณ ๒ ถึง ๓ ครั้ง เพื่อทำตัวให้เข้มแข็ง เพื่อสามารถไล่ความมืดคือโมหะออกไป ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติยังคงกำหนดรูปนามต่อไป เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้น จิตของผู้ปฏิบัติจะมีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน

โดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้จะมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสให้หมดสิ้นได้

(๑๔) มัคคญาณ เป็นญาณที่ทำลายกิเลส ผู้ปฏิบัติได้พบพระนิพพานครั้งแรก เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็รู้แล้วว่า รสพระนิพพานนั้นเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติจะหมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง พร้อมทั้งมีศีล ๕ เป็นนิจ และจะเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนาในระดับต้น แม้จะยังมีความโกรธ ก็เป็นคนที่ไม่โกรธง่าย หายเร็ว ไม่ผูกพยาบาท แม้จะรักก็ไม่หลงยึดติด มีพุทธธรรมเป็นปิยมิตรทุกลมหายใจ

(๑๕) ผลญาณ เป็นญาณที่เกิดถัดมาจากมัคคญาณ เกิดขึ้นในขณะที่จิตเดียวกันกับมัคคญาณ การประหารกิเลสได้สำเร็จในระดับมัคคญาณ เรียกว่า เป็นการประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด (สมุทเฉทปหาน) ส่วนการประหารกิเลสในระดับผลญาณ เรียกว่า ปัสสทธิปหาน เมื่อผู้ปฏิบัติประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาดด้วยมัคคญาณ แต่อำนาจกิเลสยังเหลืออยู่ ด้วยอำนาจของผลญาณจะเกิดขึ้น ๒ ถึง ๓ ครั้ง ต่อจากมัคคญาณ

(๑๖) ปัจจเวกขณญาณ เป็นญาณที่ย้อนกลับไปทบทวน มรรค ผล นิพพาน ที่ตนเองได้พบผ่านมา และพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและที่ยังละไม่ได้ ผู้ที่ปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็เปรียบได้ว่า สามารถวิ่งหนีกิเลสมาได้แล้ว ก็จึงหยุดเหลียวหลังไปพิจารณาดูกิเลสอีกครั้ง เพื่อความแจ่มชัดมากยิ่งขึ้น หากผู้ปฏิบัติที่เป็นพระโสดาบันแล้วมุ่งหน้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำลายกิเลสที่ยังเหลืออยู่อีกต่อไป หากไม่สำรวจดูกิเลสของตนเองที่ยังเหลืออยู่ ก็จะทำให้ขาดความถี่ถ้วนไม่แจ่มชัดในตนเอง ดังนั้น ปัจจเวกขณญาณ จึงมีความจำเป็นมากในการสำรวจทบทวนความสำเร็จของผู้ปฏิบัติ และภารกิจที่ได้ทำเสร็จแล้ว เพื่อจะได้มุ่งหน้า พัฒนาตนเองต่อไป จนกว่าจะได้บรรลुถึงบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา คือ พระอรหันต์^{๒๓๓}

สรุปได้ว่า โสฬสญาณ หรือ ญาณ ๑๖ นี้เป็นเครื่องมือชี้ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในสมัยพระพุทธกาลพระองค์ทรงหยั่งรู้อารมณ์จิตของผู้บรรลุธรรมด้วยพระองค์เอง เมื่อพระองค์ดับเสด็จถึงขั้นปริพพานแล้ว การตรวจสอบผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงต้องอาศัยหลักการในคัมภีร์ที่พระพุทธศาสนาตรัสไว้ การรู้เรื่องโสฬสญาณอาจจะเป็นทั้งในแง่ลบและแง่บวก ในแง่บวก ก็จะเป็นการสร้างกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตนด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนและพบได้ในคัมภีร์ สำหรับผู้ที่มีความท้อแท้ใจ ก็มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป เมื่อได้เห็นหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎกหรือในคัมภีร์อรรถกถา ในแง่ลบนั่นคือการรู้เรื่องญาณ อาจจะเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยเฉพาะในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้น หากคอยแต่จ้องผลของการปฏิบัติอยู่ โดยไม่ได้ใส่ใจกำหนดรูปรูปนาม ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติพลาดโอกาสได้ลิ้มรสพระธรรม ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องสลัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องญาณให้หมดสิ้น และมุ่งหน้ากำหนดวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว จึงจะได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง

๓.๗ สำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ

ในปัจจุบันการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยนั้น ได้มีการเผยแผ่อย่างต่อเนื่อง และได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับจากพุทธศาสนิกชนทั่วไป ทั้งนี้เนื่องจากในสภาวะสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีแต่ความทุกข์ ความเร่าร้อน วุ่นวายสับสน อันเนื่องมาจากความเจริญวัตถุ ซึ่งทำให้พุทธศาสนิกชนพยายามที่จะหนีความทุกข์และความวุ่นวายต่าง ๆ โดยหันเข้ามาแสวงหาทางแห่งความพ้นทุกข์โดยการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งเกิดขึ้นในประเทศไทย แต่ยังไม่มียุทธวิธีประกอบและรูปแบบที่เป็นเกณฑ์มาตรฐานรองรับ จึงทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีความไม่ถูกต้องและไม่ตรงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ บางสำนักสอนตามประสบการณ์ปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์ โดยมีได้ยึดหลักการตามพระไตรปิฎกแต่ประการใด จึงทำให้เกิดรูปแบบการปฏิบัติในประเทศไทยหลากหลายแนว จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเกิดความผิดเพี้ยนไปจากหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีความเหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติว่าควรเป็นสถานที่ที่มีลักษณะอย่างไร โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ

๓.๗.๑ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม^{๒๓๔}

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายรายละเอียดเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ภิกษุ โดยมีรายละเอียดที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เราควรหลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว เธอใช้สอยเสนาสนะอันสังัดคือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ ที่กลางแจ้ง ลอมฟาง ที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่านเหมาะเป็นที่หลีกเร้น เธอไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี หรือไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๒๓๕}

“ภิกษุนั้นอาศัยเสนาสนะที่สงัด เช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ดงที่แจ้ง กองฟาง ที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน เหมาะเป็นที่หลีกเร้น ภิกษุนั้นอยู่ป่า อยู่โคนไม้ หรืออยู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นมุ่งเฉพาะกรรมฐาน”^{๒๓๖}

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว พระพุทธเจ้าตรัสบอกการใช้สอยเสนาสนะอันสังัด อันได้แก่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง มีซอกเขา ถ้ำในภูเขา ป่าช้า ป่าละเมาะ ที่โล่งแจ้ง ลอมฟางที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน ว่า เหมาะเป็นที่หลีกเร้น เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และมีปรากฏว่า “ในพรรษาที่ ๓ ขณะประทับจำพรรษา ณ เวฬุวันวิหาร กรุงราชคฤห์ เศรษฐีกรุงราชคฤห์เลื่อมใสศรัทธาในภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอิริยาบถ จึงได้ทูลขออนุญาตสร้างเสนาสนะถวาย

^{๒๓๔} ดูรายละเอียดใน, พระมหาวิชัย ยติชโย, “การศึกษาการพัฒนาวัดนาคเป็นสำนักปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ, ๒๕๕๑), หน้า ๘ – ๙.

^{๒๓๕} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑.

^{๒๓๖} อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

จึงทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด ได้แก่ วิหาร เรือนมุงแถบเดียวเรือนชั้น เรือนโล้น และถ้ำที่สร้างขึ้น
ทรงอนุโมทนาด้วยพระคาถาเหล่านี้ว่า

“วิหารย่อมป้องกันความหนาวร้อนและสัตว์ร้าย นอกจากนั้นยังป้องกันงู ยุงและฝนใน
คราวหนาวเย็น นอกจากนั้น ยังป้องกันลมและแดดอันร้อนจัดที่เกิดขึ้น การถวายวิหารแก่สงฆ์เพื่อ
หลีกเร้นอยู่ เพื่อความสุขเพื่อเพ่งพิณิจ และเพื่อเห็นแจ้งพระพุทธรูปเจ้าทั้งหลาย ทรงสรรเสริญว่าเป็น
ทานอันเลิศ”^{๒๓๗}

ดังนั้น เสนาสนะอันสงัด และเสนาสนะ ๕ ที่มีผู้สร้างถวาย จึงนับได้ว่า เป็นสถานที่
เพื่อหลีกเร้นอยู่ เพื่อความสุข เพื่อเพ่งพิณิจ และเพื่อเห็นแจ้ง กล่าวคือเพื่อปฏิบัติธรรมนั่นเองขณะ
เจริญสติควรอยู่ในสภาพเช่นไรจึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้า มีกล่าวไว้ใน
พระไตรปิฎก “ภิกษุทั้งหลาย มีสมย์ที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่น
อยู่ สมานนั้นเป็นธรรม สงบ ประณีต ได้รับความสงบระงับถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้าม
กิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรม
ที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เขาย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะ
ประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ” จากพระพุทธรูปดังกล่าว พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวอธิบาย “สมย์” ไว้
หมายถึงกาลที่ได้รับสปปายะ ความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ๑. อุตุสปปายะ ๒. อาหารสปปายะ
๓. เสนาสนะสปปายะ ๔. บุคคลสปปายะ ๕. ธัมมัสถานสปปายะ^{๒๓๘}

พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสแก่พระอานนท์ถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจใฝ่ในการปฏิบัติธรรมว่า
“เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้ คือ เรื่องความมกน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่
คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติ
ญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไปเพื่อความ
เบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อ
นิพพาน”^{๑๒} ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึง เป็นที่สบาย
และเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา ๑๓ มี ๗ ประการ คือ ๑. อาวาส
๒. โคจรคาม ๓. การพูดคุย ๔. บุคคล ๕. โภชนะ ๖. ฤดู ๗. อิริยาบถ^{๑๔} พระดำรัสข้างต้นนั้น
ตรัสการปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรม ถึงลักษณะเรื่องที่จักพูดคุยไว้เป็นตัวอย่าง เพราะการปฏิบัติจะ
เจริญก้าวหน้า ควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่สะดวก
โยคาวจร ผู้ประสงค์จะรักษาปฏิภาณนิมิตไว้ให้ตื้นนั้น พึงเว้นจากอสปปายะ อันไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ
๗ อย่าง คือ อาวาส (ที่อยู่อาศัย) โคจรคาม (หมู่บ้าน หรือท้องถิ่นที่จะไปบิณฑบาต ภัตตะ (ถ้อยคำพูด)
บุคคล (บุคคล) โภชนะ (อาหาร) อุตุ (อากาศ) อิริยาบถ (นั่ง นอน ยืน เดิน) แล้วพึง
เสพแต่ สปปายะ อันควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่างนั้นเช่นกัน เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจ
สำเร็จอุปนาภาวนาในกาลไม่นานนัก

^{๒๓๗} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๙๔/๘๙-๙๒.

^{๒๓๘} อง.ติก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕๔.

๓.๗.๒ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม^{๒๓๙}

สถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคาวจรเพื่อรักษาภาวนานิमित्तและทำอินทรีย์ให้กล้าจึงพึงเว้นจากอสัปปายะ ๗ และพึงประกอบด้วยสัปปายะ ๗ สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่น่าสบาย สภาพแวดล้อมที่น่าพอใจ สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อกูลในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อม ส่วนอสัปปายะก็มีความหมายตรงกันข้ามกับสัปปายะ สัปปายะและอสัปปายะ ๗ มีรายละเอียดดังนี้คือ

๓.๗.๒.๑ อาวาส (ที่อยู่) หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่างได้แก่ อาวาสอสัปปายะคือ ที่อยู่ ที่พัก ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่พักที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอาวาสสัปปายะในคัมภีร์ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอาวาสใด นิมิตที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อาวาสนี้นับเป็น อสัปปายะ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอาวาสใด นิมิตเกิดและถาวรด้วย สติก็ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ ดุจพระปธานยิตสเถระผู้อยู่ ณ นาคบรรพต อาวาสนี้นับ เป็นสัปปายะ เพราะเหตุนั้น ในวิหารใด อาวาส ที่อยู่ มีหลายแห่งโยคาวจรพึงล่องอยู่ในอาวาสเหล่านั้นแห่งละ ๓ วัน จิตของเธอเป็นเอกัคคะ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในอาวาสแห่งใด ก็อยู่ในอาวาสแห่งนั้นเพราะความที่มีอาวาสเป็นสัปปายะแท้ๆ ภิคุ ๕๐๐ รูปผู้อยู่ในถ้ำจุฬานาคในตมพพันนิวิป ถือเอากรรมฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจุฬานาคนั้นได้บรรลุพระอรหัตต์ทั้งหมด ส่วนพระอริยบุคคลเบื้องต้นมีพระโสดาบันเป็นต้น และท่านผู้ได้อริยภูมิในที่อื่นแล้ว มาบรรลุพระอรหัตต์ในถ้ำจุฬานาคนั้นมีประมาณมิได้ แม้ในอาวาสสัปปายะแห่งอื่นๆ เช่นจิตตลบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน

๑) วิหารไม่เหมาะสม ไม่เหมาะต่อการเข้าปฏิบัติธรรม ประการ มีรายละเอียดดังนี้คือ

- (๑) มหัตตต ความเป็นวิหารใหญ่
- (๒) นวตต ความเป็นวิหารใหม่ (ยังไม่แล้วดี)
- (๓) ชินณกตต ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
- (๔) ปณณสนนิสสิตตต ความเป็นวิหารติดทางเดิน
- (๕) โสณท วิหารมีตระพังน้ำ
- (๖) ปณณ วิหารมีไม้ใบ (ที่เป็นผัก)
- (๗) ปุปผ วิหารมีไม้ดอก
- (๘) ผล วิหารมีไม้ผล
- (๙) ปฏฐนียตา ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น
- (๑๐) นครสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดเมือง

^{๒๓๙} คุรายละเอียดใน, พระมหาวิชัย ยติชโย, “การศึกษาการพัฒนาวัดนาคเป็นสำนักปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๑ – ๑๒.

^{๒๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม Dictionary of Buddhist. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๖.

- (๑๑) ทารุสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดป่าไม้
- (๑๒) เขตตสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดที่นา (ของชาวบ้าน)
- (๑๓) วิสภาคานํ ปุคคานํ อตถิตา ความเป็นวิหารมีบุคคลผู้เป็นวิสภาคกันอยู่
- (๑๔) ปฏฺญนสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดท่า
- (๑๕) ปจฺจนตสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดปลายแดน
- (๑๖) รชฺชสํมนตรสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดที่ระหว่างพรมแดน
- (๑๗) อสปปายตา ความเป็นวิหารไม่เป็นสปปายะ
- (๑๘) กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ วิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้

๒) วิหารเหมาะสม^{๒๔๑} ที่ควรต่อการเข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คุณสมบัติเหล่านี้ คือ

(๑) นาติทຸຣ໌ โหติ นาจฺจาสนนํ คมนาคมนสมฺปนฺนํ ฯ เสนาสนะในศาสนานี้เป็นที่ไม่ไกลนักไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก

(๒) ทิวา อปโปภินฺณํ รตฺตี อปฺปสทฺทํ อปฺปนิคฺโขสํ ฯ กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่มีเสียงอีกทีก

(๓) อปฺปทํสมกสฺวาตตปฺสรีสฺสพสมฺผลสํ โหติ ฯ ปราศจากสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

(๔) ตสฺมี โข ปน เสนาสนเน วิหรนฺตสฺส อปฺปสิเรเนว อฺปฺปชฺชนติ จีวรฺปิณฺทปาต-เสนาสนคิลานปจฺยเณสชฺชปริกฺขารฯ ภิက္ขุพํณํกอยู่ในเสนาสนะนั้น จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเณสชฺชบริขารทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ผิดเคื่องเลย

(๕) ตสฺมี โข ปน เสนาสนเน เถรา ภิက္ขุ วิหรนฺติ พหุสฺสุตา อาคตาคมา ฌมฺมธฺรา วินยธฺรา มาติกาธฺรา เต กาเลน กาลํ อฺปฺปสงฺกมิตฺวา ปรีปฺจฺจติ ปรีปฺนฺหติ ‘อิทํ ฌนฺเต กถํ อิมสฺส โก อตฺถโถติอสฺส เต อายสฺมนฺโต อวิวิฏฺเฐ วิวรนฺติ อนฺุตตานิโกตฺถย อุตฺตานิโกโรนฺติ อนเณกวิทิตฺสุ จกฺกขฺญฺฐานิเยสฺส ฌมฺเมสฺส กงฺขํ ปฏฺวิโนทฺเทนติ ฯ’^{๒๔๒}

ภิက္ขุทั้งหลายผู้เป็นเถระ เป็นพหูสูต คล่องอาคม ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ย่อมอยู่ในเสนาสนะนั้น ภิက္ขุเข้าไปหาพระเถระเหล่านั้นตามกาลอันควร ได้สอบถามข้อธรรมข้ออรรถว่า “ท่านเจ้าข้า บทนี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นย่อมจะเปิดข้อที่ยังไม่ได้เปิด ทำให้ตื่นข้อที่ยังมิได้ทำให้ตื่นและบรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันน่าจะสงสัยได้หลาย ๆ อย่าง

๓.๗.๒.๒ โคจรคาม^{๒๔๓} หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี ๒อย่าง ได้แก่ โคจรอสปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไป

^{๒๔๑} ดูรายละเอียดใน, พระมหาวชิชัย ยติชโย, “การศึกษาการพัฒนาวัดนาคเป็นสำนักปฏิบัติธรรมใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๔ – ๑๕.

^{๒๔๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๒๔๓} ดูรายละเอียดใน, พระมหาวชิชัย ยติชโย, “การศึกษาการพัฒนาวัดนาคเป็นสำนักปฏิบัติธรรมใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๕ – ๑๖.

บิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถื่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจรพึงเลือกโคจรคามสัปปายะ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถื่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนักในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วคันธนู หรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้ เป็นที่มีภิกขาสมบุรณ์ทาง่ายหมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามนับเป็น อสัปปายะ ที่ว่าอสัปปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ ๑. ไกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก ๒. เวลาบิณฑบาตไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ ๓. บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

๓.๗.๒.๓ ภัตตะ (การพุดคุษ)^{๒๔๔} หมายถึง การพุดคุษ หรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัตตะอสัปปายะ คือ การพุดคุษ หรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัตตะสัปปายะ คือ การพุดคุษ หรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวมอินทรีย์ พุดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรมเพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาณนิมิต ในวิปัสสนานัย เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวมสติไว้ว่า ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติก่อให้เกิดกุศลจิตอยู่เสมอ ในขณะที่ประจวบกับอารมณ์ ๖^{๒๔๕}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาน ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจาพุดน้อย ไม่กล่าวติรจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัดมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรายอันเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปปายะ แม้ กถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัตตะสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาณนิมิต

๓.๗.๒.๔ บุคคล^{๒๔๖} หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติด้วยและบุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติ โยคาวจรพึงเลือกคบบุคคลสัปปายะเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตนในขณะที่กำลังปฏิบัติ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มากไปด้วยการทำความกำหนัดชอบบำรุงประคบประหงมตบแต่งร่างกาย (กายทพหิพพุล) มีปกติพุดติรจฉานกถา ๓๒ (ติรจฉานกถิโก) เป็นอสัปปายะ เพราะว่าเขามีแต่จะทำให้เธอเศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นไป ฉะนั้น

^{๒๔๔} อ้างแล้ว.

^{๒๔๕} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ) วิปัสสนานัย เล่ม ๑ . พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสม, ป.ช. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ เรียบเรียง. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอเอ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๒๔๖} ดูรายละเอียดใน, พระมหาวิชัย ยติชโย, “การศึกษาการพัฒนาวัตถุนานเป็นสำนักปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๙.

และเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม ดุจสมาบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โกฏิบรรพตวิหาร เสื่อมเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น ส่วนบุคคลสัปปายะ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดติรจฉานกถา (อติรจฉานกถิก) ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาทิคุณ (ศีลาทิคุณสมปนโน) ซึ่งโยคาวจรได้อาศัยแล้ว เป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิย่อมจะเป็นสมาธิหรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้โดยแท้

๓.๗.๒.๕ โภชนะ^{๒๔๗} หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรมมี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกาย ไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร และโภชนสัปปายะ คืออาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทมียาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจรบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวาน แล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็น สัปปายะแก่โยคาวจรนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ผาต ๔ อย่างนี้ ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้นดีขึ้น ดังนั้น เมื่อ ยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้วก็เป็นอย่างนี้ได้กล่าวถึงรส ๔ อย่างนี้ ตามสมควรไป

๓.๗.๒.๖ ฤดู^{๒๔๘} หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี ๒ อย่าง ได้แก่ อุตุสัปปายะ คือสภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้น และอุตุสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่นั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศเย็นเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรบุคคลนั้น โยคาวจรบางท่านได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส

^{๒๔๗} อ้างแล้ว.

^{๒๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอุปปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นอุปปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น

๓.๗.๒.๗ อิริยาบถ^{๒๔๙} หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาบถอุปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาบถอุปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิเวรณจะได้อะไร

ในคัมภีร์ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ในอิริยาบถ ๔ อย่างนั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามีอาการสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวรณเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอนบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามีอาการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยจะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามีอาการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวรณเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิเวรณ อิริยาบถนั้นจัดเป็นอุปปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น เหตุฉะนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้นๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับการทดลองในอาวาส^{๒๕๐}

๓.๗.๓. สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ พองหนอ ยุบหนอ ๓ สำนัก

การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์สามารถเปลี่ยนจิตใจของคนที่ไม่ดีให้กลายเป็นคนมีศีลธรรมและเป็นคนดีได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะได้ผลต่อผู้ปฏิบัติก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้รับความอุปปายะในเรื่องของ เสนาสนะ โคจรคาม ภัตตสละ บุคคล โภชนะ ฤดู และอิริยาบถ ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป

สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบแนวพองหนอ ยุบหนอ ที่มีเกณฑ์มาตรฐานและสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหลายสำนักในประเทศไทย ผู้วิจัยได้พิจารณาและคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบเพียงแค่ ๓ สำนัก เพื่อนำมาอธิบายความให้เห็นตัวอย่างของทั้ง ๓ สำนักว่ามีความเป็นมาอย่างไรและมีแนวการสอนอะไรที่มีความแตกต่างกันบ้าง ดังรายละเอียดดังนี้

- ๑) สำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- ๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่
- ๓) สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี

^{๒๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๒๕๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๓๑

รายละเอียดการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละสำนักปฏิบัติธรรม ๓ สำนักมีดังนี้คือ

๓.๗.๓.๑ สำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ^{๒๕๑}

ความเป็นมาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เริ่มตั้งแต่ สมเด็จพระพุฒาจารย์ อติธรรมพิมล (อาจ อาสภมหาเถร) ที่มีความสนใจและต้องการเผยแผ่ การปฏิบัติวิปัสสนา จึงได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปฝึกกรรมฐานที่พม่า และได้กลับมาสอนวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ แนวการปฏิบัติในปัจจุบัน มีผู้สนใจในการปฏิบัติเพิ่มขึ้นตลอดและในปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักวัดมหาธาตุยังคงใช้ รูปแบบวิธีการเดิม มีเพียงสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาที่ได้มีการขยายเพิ่มขึ้นจากเดิมมีการสอนวิปัสสนา ที่ศูนย์วิปัสสนาคณะ ๕ และอุโบสถ ปัจจุบันมีการขยายสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มอีกหนึ่งแห่งเพื่อให้ เพียงพอต่อการรองรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีรายละเอียดของสถานที่ ปฏิบัติวิปัสสนาและระเบียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาดังนี้

(๑) ศูนย์วิปัสสนาคณะ ๕ เป็นสถานที่แห่งแรกที่เริ่มการสอนวิปัสสนาแบบ พองหนอยุบหนอ โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เริ่มดำเนินการสอน ตั้งแต่ครั้งแรก ในปัจจุบันศูนย์วิปัสสนาคณะ ๕ จะเปิดการสอน ๒ หลักสูตร คือ สำหรับคนไทยทั่วไป ที่สนใจ และสำหรับชาวต่างชาติที่มีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ทางศูนย์มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความ เชี่ยวชาญด้านภาษาคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ศูนย์วิปัสสนาคณะ ๕ เป็นสถานที่ที่มีพื้นที่ จำกัดเพราะเป็นสถานที่ไม่ได้กว้างขวางและไม่สามารถรองรับผู้ปฏิบัติจำนวนมากๆ ได้อย่างเพียงพอ จึงได้มีเปิดสอนกรรมฐานอีก ๒ แห่ง

(๒) อุโบสถวัดมหาธาตุ ในปัจจุบันจะเปิดสอนวิปัสสนาทุกวันพระ หรือวันสำคัญทาง พระพุทธศาสนา ช่วงเช้าจะมีการสวดมนต์พิธีกรรม ช่วงบ่ายเป็นช่วงของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาโดยมี พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการสอนวิปัสสนาคอยเป็นผู้บอกวิธีให้ผู้สนใจได้ปฏิบัติได้ ถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน ๔

(๓) ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ เป็นสถานปฏิบัติวิปัสสนาแห่งใหม่ของสำนักวัดมหาธาตุ เริ่ม เปิดการสอนวิปัสสนาตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ เป็นสถานที่ที่สามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้หลายร้อยคน มีที่พัก สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติแบบค้างคืน มีหลักสูตรการสอนวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ โดย แบ่งเป็นหลักสูตรปกติ กับหลักสูตรพิเศษ

ระเบียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

หลักสูตรปกติ

การปฏิบัติหลักสูตรปกติ ผู้สนใจสามารถเข้าปฏิบัติได้โดยไม่กำหนดเวลาและวันในการ ปฏิบัติเช่น สะดวกปฏิบัติในเวลา ๙.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. หรือ สะดวกปฏิบัติ ๙.๐๐ น. ถึง ๙.๓๐ น. หรือ ปฏิบัติแค่ ๑๕ นาทีก็ได้ เพราะปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนานั้นไปผูกติดกับระยะเวลาต่างๆ

^{๒๕๑} ดูรายละเอียดใน, สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ปัญญาญณ์ตร์ บุ๊คส์ บายดิง จำกัด, ๒๕๕๘),หน้า ๒๐๐-๒๓๐.

เท่านั้น ทางศูนย์ฯ จึงเปิดโอกาสให้สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติในระยะเวลาสั้น ประการสำคัญ เพื่อมิให้ผู้ปฏิบัตินั้นละทิ้งการปฏิบัติ เป็นสำคัญ

การปฏิบัติหลักสูตรพิเศษ

การปฏิบัติหลักสูตรพิเศษสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกฝนความอดทน ความเข้มแข็งและทุ่มเท กำลังกาย กำลังใจในการปฏิบัติเป็นอย่างมาก เป็นหลักสูตรเข้มตั้งแต่การตื่น การปฏิบัติ การสอบอารมณ์ ไปจนถึงการเข้านอนตลอดทั้ง ๗ วัน ผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ก็สามารถเข้าปฏิบัติได้เช่นกัน โดยจะมีการสอบอารมณ์จากพระวิปัสสนาจารย์ และ มีการบรรยายธรรมพิเศษ เมื่อปฏิบัติครบ ๗ วันแล้ว ในวันสุดท้ายจะมีพิธีมอบใบวิปัสสนาบัตร โดยพระเดชพระคุณพระธรรมสุธี อธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

รายละเอียดการปฏิบัติของหลักสูตรพิเศษ

วันที่ ๑ ของการปฏิบัติ

เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	กล่าวเปิดอบรม, ปฐมนิเทศ, บวชนกขัมมะ
เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	เจ้าภาพกล่าวคำถวายอาหารและรับพร
เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติ
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ปฏิบัติตามอภัยกาย
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	สมาทานกรรมฐานและเดินจงกรม/ นั่งสมาธิ
เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะและปฏิบัติตามอภัยกาย
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	บรรยายธรรม
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๓๐ น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิ
เวลา ๒๑.๓๐ น.	กำหนดสติด้วยอิริยาบถนอน

วันที่ ๒ – ๖ ของการปฏิบัติ

เวลา ๐๓.๓๐ – ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน และทำภารกิจส่วนตัวด้วยสติ
เวลา ๐๔.๐๐ – ๐๖.๓๐ น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิ
เวลา ๐๖.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ
เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิ
เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	เจ้าภาพกล่าวคำถวายอาหารและรับพร
เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติ
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ปฏิบัติตามอภัยกาย
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิ
เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะและพักตามอภัยกาย
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	บรรยายธรรม
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๓๐ น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิ/ (วันที่ ๒,๔ และวันที่ ๖ สอบอารมณ์)
เวลา ๒๑.๓๐ น.	กำหนดสติด้วยอิริยาบถนอน

วันที่ ๗ วันสุดท้ายของการปฏิบัติ

เวลา ๐๓.๓๐ – ๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน และทำภารกิจส่วนตัวด้วยสติ

เวลา ๐๔.๐๐ – ๐๖.๓๐ น. เดินจงกรม/นั่งสมาธิ

เวลา ๐๖.๓๐ – ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ

เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. เดินจงกรม/นั่งสมาธิ

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๒.๔๕ น. รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติและพักผ่อนตามอัธยาศัย

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. ประธานโครงการให้โอวาทและกล่าว ปิดการอบรม

เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. ลาศีล ๘ และ สมาทานศีล ๕

ตัวแทนโยคีถ่ายทอดประสบการณ์

เวลา ๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. ทอดผ้าป่า เก็บสัณนิบาตส่วนตัวและทำความสะอาด

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ยังคงใช้รูปแบบเดิมตาม พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ครั้งที่ท่านได้เริ่มการสอนวิปัสสนา

๓.๗.๓.๒ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ^{๒๕๒}

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔ โดย พระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง) ท่านได้เข้าฝึกวิปัสสนาจากสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และสำนักมหาสิริยาตอ สาสนียสภา กรุงเทพมหานคร ปรเทศพม่า แล้วได้กลับมาเปิดสำนักปฏิบัติธรรม ดำเนินการสอนตลอดมา และได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์หนเหนือกองการวิปัสสนาธุระ และได้ขยายสำนักสาขาปฏิบัติอีกหลายสำนัก โดยเฉพาะใน จ.เชียงใหม่ เช่น สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองมา อ.เมือง สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อ.เมือง จ.เชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดถ้ำตอง อ.จอมทองสำนักปฏิบัติธรรมสมเด็จพระสุญญตวิโมกข์ อ.เวียงสา จ.น่าน สำนักปฏิบัติธรรมพระเทพสิทธิอาจารย์ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย-สำนักปฏิบัติธรรมพระธาตุเขาเขียว อ.เชียงของ จ.เชียงราย สำนักปฏิบัติธรรมห้วยน้ำดิบ อ.บ้านโฮ้ง จ.ลำพูน สำนักปฏิบัติธรรมวัดธัมมิกราช อ.แม่ลำน้อย จ.แม่ฮ่องสอน-สำนักปฏิบัติธรรมป่าสักคำ อ.เมือง จ.พะเยา-สำนักปฏิบัติธรรมธรรมจักร อ.เมือง จ.นครนายก สำนักปฏิบัติธรรมสุพรหมยาน อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น

ดังนั้นท่านจึงได้คิดและวางแผนในการผลิตบุคลากรจากชาวต่างชาติ โดยการอาศัยชาวต่างชาติที่ได้เดินทางมาปฏิบัติวิปัสสนากับท่านให้เป็นบุคลากรกำลังสำคัญในการเผยแผ่เมื่อชาวต่างชาติเหล่านั้นปฏิบัติแล้วได้ผลดีและประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาบุคลากรชาวต่างชาติเหล่านี้เมื่อกลับไปยังประเทศของตนก็จะได้นำความรู้ด้านวิปัสสนาที่ได้เรียนมาไปเผยแผ่ต่อไปและขยายวงกว้างขึ้นในประเทศของตน

หลวงปู่ทองสอนการเจริญวิปัสสนาในแนว สติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูงสำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์ทุกวัน (ยกเว้นวันพระ) ปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง สามารถ

รองรับผู้มาปฏิบัติวิปัสสนา โดยมีที่พักทั้งแบบเดี่ยวและแบบหมู่คณะ โดยมีกุฏิสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากว่า ๒๐๐ หลัง สำนักจะจัดอาหารให้ผู้ปฏิบัติวันละ ๒ มื้อ คือ เช้าเวลา ๐๖.๐๐ น. และเพล เวลา ๑๑.๐๐ น. โดยมีให้เลือกแบบธรรมดาและมังสวิรัต สำหรับช่วงเวลาหลังเที่ยงไปจนถึงเช้ามีดของวันรุ่งขึ้นนั้น ผู้ปฏิบัติไม่สามารถรับประทานอาหารอีก (สามารถดื่มนม ชา กาแฟ ได้) สำหรับผู้ที่มีความต้องการเรื่องอาหารเพิ่มเติม สามารถปรึกษากับเจ้าหน้าที่ของสำนักได้

วัดพระธาตุศรีจอมทองจะไม่มีการปฏิบัติวิปัสสนา มีเพียงระเบียบข้อพึงปฏิบัติของผู้เข้าปฏิบัติธรรมเพื่อชี้แจงแนะนำกฎระเบียบต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติได้ทำความเข้าใจก่อนที่จะเข้ารับการปฏิบัติและมีการสอนพื้นฐานสำหรับผู้มาใหม่ที่ยังไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะต้องจัดสรรเวลาในการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง และจะมีตารางสอบอารมณ์ในแต่ละวันว่าต้องไปสอบกี่โมง

แนวการปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุศรีจอมทอง ยังใช้รูปแบบเดียวกัน แต่จะมีการเพิ่มการกราบสติปัฏฐาน ๔ คือการกราบอย่างมีสติ กำหนดรู้ทุก ๆ การเคลื่อนไหวของอาการที่กราบ และเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อให้เห็นสภาวะของการเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจน และจะมีการฟังเทศน์ทบทวนญาณ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติของตนเองเป็นการเพิ่มกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติมีศรัทธาและความตั้งใจในการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป

๓.๗.๓.๓ สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ^{๒๕๓}

สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี ได้จัดสร้างขึ้นโดยคณะศิษย์ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ด้วยความศรัทธาอันมีต่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระภักทันทะ อาสภมหาเถระ ธรรมจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์ (พระอาจารย์ใหญ่) ซึ่งได้ทำหน้าที่เป็นพระธรรมทูตจากประเทศพม่า เข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านวิปัสสนาธุระในประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ จากการอาราธนาของคณะสงฆ์และรัฐบาลไทยในสมัยนั้น

ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๕ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) มีความประสงค์จะวางรากฐานวิปัสสนาธุระไว้ ณ ประเทศไทยจึงได้แสดงความจำนงไปยังสภาพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาช่วยสอนวิปัสสนาในประเทศไทย สภาการพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยจึงมอบหมายให้ท่านพระอาจารย์ภักทันทะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต เป็นผู้พิจารณาพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมตามความต้องการของสมเด็จพระพุฒาจารย์ ท่านพระอาจารย์ภักทันทะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตพิจารณาโดยรอบคอบแล้วจึงมีบัญชาให้พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภเถระ ธรรมจารย์เป็นผู้รับภาระหน้าที่อันสำคัญนี้ ท่านจึงตัดสินใจเดินทางมาประเทศไทย รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนาอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

หลังจากที่ พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ ได้ถึงแก่มรณภาพ ณ โรงพยาบาลศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๕๕ น. รวมอายุ ๑๐๐ พรรษา ๘๑ ในปัจจุบันมีลูกศิษย์ท่าน คือ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เป็นผู้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม

^{๒๕๓} ดูเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗ - ๑๘๐.

๒๕๒๗ ท่านได้อุปสมบท ณ วัดโคน โดยมีพระครูบริหารกิจ โกศล เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูประสิทธิ์ชัยวัฒน์ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระภูมิ โสภาโสเป็นพระอนุสาวนาจารย์ ท่านได้เข้ารับการศึกษาวุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, พุทธศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยม) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประสบการณ์ ท่านเคยปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนาในลักษณะไม่ต่อเนื่อง ๙ ปี เฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (พอง-ยุบ) แบบจริงจังต่อเนื่อง ๑ ปี พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและสอบอารมณ์ ก็คือพระอาจารย์ ดร. พระภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

ด้วยความตั้งใจ พุ่มเท เสียสละ และอุทิศตนเพื่อการวิปัสสนา ในฐานะพระวิปัสสนาจารย์ ตั้งแต่ ปี ๒๕๓๘ อันเป็นคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติ ต่อพระพุทธศาสนา จึงได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ ประเภทชตเกียรติคุณ จากคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมสภาผู้แทนราษฎร เมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๓ และได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูภาวนาวราลังการ วิ. จากสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้ามณฑลเจ้าจารย์ คณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช ปฏิบัติหน้าที่แทนประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช จัดโดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓

ตารางปฏิบัติวิปัสสนาวัตรภัททันตะ

๐๓.๓๐ น.	สัจญะระฆัง / ทำกิจกรรมส่วนตัว
๐๔.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติกรรมฐาน
๐๖.๓๐ น.	อาหารเช้า / กำหนดอิริยาบถย่อย
๐๘.๓๐ น.	ปฏิบัติกรรมฐาน
๑๐.๓๐ น.	อาหารกลางวัน / กำหนดอิริยาบถย่อย
๑๒.๐๐ น.	พักผ่อนกำหนดอิริยาบถย่อย / ทำกิจกรรมส่วนตัว
๑๓.๐๐ น.	ปฏิบัติกรรมฐาน
๑๖.๐๐ น.	พักผ่อนกำหนดอิริยาบถย่อย / ทำกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ น.	สัจญะระฆัง / ทำวัตรเย็น / ฟังธรรมบรรยาย
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนน้ำปานะ
๒๐.๐๐ น.	ปฏิบัติกรรมฐาน
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนกำหนดอิริยาบถย่อย

จากที่ได้ศึกษาการปฏิบัติของทั้ง ๓ สำนักพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ยังใช้วิธีการปฏิบัติรูปแบบเดิม คือ กำหนด อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย โดยใช้คำบริกรรมกำกับ และการปฏิบัติจะเน้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้สามารถกำหนดทุก ๆ อิริยาบถได้ทันปัจจุบัน สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง จะมีการปฏิบัติที่มีความแตกต่างกันอยู่ ๒ อย่าง คือ การกราบสติปัฏฐาน ๔ เป็นการกำหนดการเคลื่อนไหวของการกราบอย่างช้า ๆ เพื่อให้เห็นความชัดเจนขณะกราบว่ามีสภาวะใดบ้าง และ การฟังเทศน์ลำดับญาณ เป็นการฟังเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติของตนว่า มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเพียงใด ยังมีความสำคัญในเรื่องของ อุปกิเลส ที่คอยขวางกั้นความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ

ธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่หลงกับดักของอุปกิเลส ที่มาหลอกล่อผู้ปฏิบัติธรรมให้หลงยินดี พอใจอยู่กับสิ่งที่ได้ประสบพบเจอในขณะปฏิบัติธรรม เป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓.๗.๔ สัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ ๓ สำนัก

พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง ๓ สำนัก มีรายชื่อดังนี้

- ๑) พระครูวิมลธรรม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- ๒) พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมคโล) เจ้าอาวาส สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่
- ๓) พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เจ้าอาวาส สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี

๓.๗.๔.๑ สัมภาษณ์พระครูวิมลธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์^{๒๕๔}

คำถามข้อ (๑) การเผยแผ่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีอุปสรรคปัญหาใดบ้าง

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ขาดบุคคลกรในการเผยแผ่ธรรม พระสงฆ์ที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่เข้าใจในหลัก การปฏิบัติวิปัสสนา มีน้อย และขาดการสนับสนุนส่งเสริมจากภาครัฐ และภาคเอกชน

คำถามข้อ (๒) จากการที่ได้เผยแผ่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลงประมาณเท่าใด

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ผู้ปฏิบัติมีจำนวนที่เพิ่มขึ้นตลอด และทางวัดมหาธาตุก็มีศูนย์ การสอนวิปัสสนาอยู่ ๓ แห่ง คือ คณะ ๕ อุโบสถวัดมหาธาตุ และที่ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ ซึ่งที่คณะ ๕ ก็จะมีพระวิปัสสนาจารย์ที่สอนชาวต่างชาติประจำอยู่ และมีชาวต่างชาติมาเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนา โดยตลอดไม่ขาดสาย

คำถามข้อ (๓) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ได้รับผลสำเร็จจากการปฏิบัติอย่างไร

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ผู้ที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว หลังจากที่ได้กลับไปใช้ชีวิตตามปกติ ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เช่น จากคนที่ใจร้อนก็เปลี่ยนเป็นคนใจเย็นมากขึ้น บางคนที่ไม่รู้จักอุปนาม ก็สามารถเข้าใจอุปนามได้ดีขึ้น และมีสติในการใช้ชีวิตได้ดีขึ้น

คำถามข้อ (๔) มีวิธีการใดที่จะสามารถให้ผู้ที่ยังไม่ได้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอยุบหนอ ให้ได้รับความสนใจมากยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : การประชาสัมพันธ์ โดยการออกรายการทางทีวี เป็นรายการในการนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีการนำธรรมะคำสอนที่มีการเทศน์สอนที่คณะ ๕ ลงผ่านสื่อ

^{๒๕๔} สัมภาษณ์ พระครูวิมลธรรม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สังคมออนไลน์ เช่น ยูทูบ เฟซบุ๊ก รายการวิทยุเป็นต้น และมีผู้ปฏิบัติหลายท่านที่รู้จักการปฏิบัติ วิปัสสนานี้ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

คำถามข้อ (๕) มีข้อเสนอแนะอย่างไรที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและภาพลักษณ์ของสำนัก ปฏิบัติธรรมให้เป็นที่ยอมรับ

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ต้องเกิดจากความร่วมมือหลายฝ่าย กรณีของศูนย์วิปัสสนาที่ คณะ ๕ จะมีท่านเจ้าอาวาสให้การสนับสนุนตลอดและให้โอกาสได้เผยแผ่วิปัสสนา โดยผู้ใหญ่ต้องให้ ความไว้วางใจ ให้โอกาส และเปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้เข้ามามีบทบาทส่งเสริม และที่คณะ ๕ นี้ มี ชาวต่างชาติเข้าร่วมปฏิบัติอย่างไม่ขาดสาย

๓.๗.๔.๒ สัมภาษณ์พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคโล)^{๒๕๕} สำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

คำถามข้อ ๑. การเผยแผ่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีอุปสรรค ปัญหาใดบ้าง

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ในการปฏิบัติครั้งแรกส่วนมากผู้ปฏิบัติจะอุปทานไปพุทธโธจึงต้อง อธิบายว่า พุทธโธคือพระพุทธรูป จะเห็นพระพุทธรูปต้องเห็นธรรม คือว่าผู้ที่ได้เห็นพองหนอ ยุบหนอ กำหนดพองหนอ ยุบหนอ พองยุบเป็นรูป ผู้ที่รู้ว่าการพองยุบคือนาม ธรรมะคือรูปนาม ผู้เห็น ธรรมะ ผู้เห็นพองหนอยุบหนอชื่อว่าเป็นผู้เห็นพระพุทธรูป ผู้เห็นธรรมชื่อว่าเป็นผู้เห็นพระพุทธรูป พระองค์ทรงตรัสกับวักลีว่า ผู้ใดเห็นธรรม คนนั้นชื่อว่าเห็นเรา เข้าถึงกันหมด

คำถามข้อ ๒. จากการที่ได้เผยแผ่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีผู้ ปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลงประมาณเท่าใด

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ผู้ปฏิบัติมีปริมาณเพิ่มขึ้นตลอด ข้าราชการจากที่ต่างๆ จัด คอร์สปฏิบัติวิปัสสนาตลอดทั้งปี กรมการศาสนาทุกจังหวัดทุกจังหวัดก็มีการจัดคอร์สปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อก่อนไม่มี พระสงฆ์เปรียญ ๙ ประโยค หรือเจ้าคณะภาพต่างๆ ก็ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติวิปัสสนา มากขึ้น

คำถามข้อ ๓. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ได้รับ ผลสำเร็จจากการปฏิบัติอย่างไร

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติตั้งแต่ ๓ วันหรือ ๗ วันขึ้นไป สามารถปิด อบายได้เพราะผู้ปฏิบัติท่านใดที่ได้ ญาณ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ สามารถปิดอบายภูมิได้ในชาตินี้ และ จะเป็นผู้ที่เบาใจได้ที่พึ่งในพระพุทธรูป เป็นจุลโสดาบัน

คำถามข้อ ๔. มีวิธีการใดที่จะสามารถให้ผู้ที่ยังไม่ได้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาตาม หลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอยุบหนอ ให้ได้รับความสนใจมากยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ที่ปฏิบัติต้องปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่าง ประพฤติตนให้มีศีลมี ธรรมมีน้ำใจ มีการตั้งอยู่ในคุณธรรม มั่นรักษาทรมัยและมีกัลยาณมิตรที่ดี ก่อนที่จะสอนคนอื่น ตัวเราต้องมีการประพฤติปฏิบัติตัวเองให้ดีก่อน เมื่อผู้อื่นที่ยังไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาเห็นว่าเราดี เขาก็จะ

^{๒๕๕} สัมภาษณ์ พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคโล), เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุ ศรีจอมทอง, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๘.

เกิดศรัทธาขึ้นแล้วก็จะสนใจปฏิบัติวิปัสสนา เหมือนกับคนที่เผยแพร่ธรรม ตนเองต้องปฏิบัติด้วย เช่นคนขายยาผงแดง แต่ตัวเองผงขาว แล้วไปขายยาผงแดง คนก็ไม่เชื่อไม่ซื้อ ดังนั้นคนขายต้องเป็นคนผงแดงแล้วไปขายยาผงแดง คนก็จะเชื่อและสนใจ

คำถามข้อ ๕. มีข้อเสนอแนะอย่างไรที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและภาพลักษณ์ของสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นที่ยอมรับ

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ขณะนี้ทั่วโลกต่างก็ยอมรับ เช่น เยอรมัน อเมริกา เม็กซิโก สวิสเซอร์แลนด์ อังกฤษ ฝรั่งเศส รัสเซีย ทั่วประเทศต่างก็ให้ความสนใจมากในตอนนี้ และมีหลายประเทศ ที่ขอให้ไปจัดคอร์สวิปัสสนา เวลาที่หลวงปู่ไปสอนธรรมฐานที่ต่างประเทศ จะให้ผู้ปฏิบัติรับไตรสรณคมณ์และศีล และให้ได้ลองให้ผู้ปฏิบัติได้ลองชิม คือ การนั่งกรรมฐาน ให้ลองก่อนว่าเขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อ แต่พอได้ลองแล้วเขาก็อยากจะมาปฏิบัติวิปัสสนากันอีก และก็มีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

๓.๗.๔.๓ สัมภาษณ์พระครูภาวนาวาราลังการ วิ.^{๒๕๖} สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะ อาสาราม

คำถามข้อ ๑. การเผยแพร่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีอุปสรรคปัญหาใดบ้าง

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : อุปสรรคปัญหาในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับ กายกับจิต ๒ อย่าง ถ้าไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ใช่ปัญหาในการปฏิบัติและส่งผลไปถึงใจ ส่วนใจเป็นเรื่องภายใน ถ้าศรัทธามากมีวิริยะความพากเพียรอย่างต่อเนื่อง สติที่จะระลึกขึ้นเรื่องๆ ดังนั้นต้องอบรมเรื่อง ๆ ก็จะเกิดสมาธิ ปัญญา เหมือนกับหลักอินทรี ๕ พละ ๕ คือต้องอบรมอย่างต่อเนื่องให้มากขึ้น

คำถามข้อ ๒. จากการที่ได้เผยแพร่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลงประมาณเท่าใด

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : มีผู้ปฏิบัติเพิ่มขึ้นตลอด ในตอนแรกผู้ปฏิบัติอาจจะไม่เข้าใจ พอปฏิบัติไปแล้วเกิดความเข้าใจมากขึ้นและมีความต้องการที่จะปฏิบัติวิปัสสนามากขึ้น

คำถามข้อ ๓. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ได้รับผลสำเร็จจากการปฏิบัติอย่างไร

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : การเข้าใจรูปรูปนาม เข้าใจสภาพร่างกายและจิตใจ โดยรู้ว่าต้องดูแลอาศัยกันตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่ไปยึดถืออย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เป็นการใช้ประโยชน์ในการบริหารกายกับใจด้วยหลักของสติปัฏฐานตามลำดับ

คำถามข้อ ๔. มีวิธีการใดที่จะสามารถให้ผู้ที่ยังไม่ได้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอยุบหนอ ให้ได้รับความสนใจมากยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ในการเผยแพร่แบบประชาสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว อาจจะทำให้มองไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติอย่างแท้จริง เพราะการปฏิบัติเป็นเรื่องยาก แม้แต่คนที่เรียนพระพุทธศาสนาบางคนก็ไม่เข้าใจการปฏิบัติว่า การเดินจงกรม การนั่งสมาธิมีประโยชน์อย่างไร ถ้าหากได้ชักชวนชักนำให้ได้มาลองนั่ง หรือได้เดินจงกรม จากที่ไม่เคยก็ได้ลองปฏิบัติก็ได้ลองปฏิบัติ

^{๒๕๖} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวาราลังการ วิ. เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะ อาสาราม, ๘ ธันวาคม ๒๕๕๘.

ไม่เคยกำหนดก็ให้โอกาสได้กำหนด ผิดจากง่ายไปหายาก จากหยาบไปหาละเอียด จากปฏิบัติไม่ค่อยติดต่อก็ให้ได้ลองปฏิบัติแบบติดต่อดูเอง ก็จะทำได้เห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หลังจากผู้ที่ไม่เคยลองปฏิบัติได้ลองปฏิบัติ ต่อไปก็จะมาปฏิบัติวิปัสสนาเองโดยไม่ต้องชักชวนแล้ว เพราะเห็นประโยชน์แล้ว

คำถามข้อ ๕. มีข้อเสนอแนะอย่างไรที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและภาพลักษณ์ของสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นที่ยอมรับ

พระวิปัสสนาจารย์ตอบ : ต้องทำแบบควบคู่ มีทั้งการประชาสัมพันธ์และการปฏิบัติให้ได้ เห็น ซึ่งทางสำนักวัดภักทันทะอาสาฬหาราม มีการปฏิบัติตลอดอย่างต่อเนื่องเป็นปกติ ถ้ามีแต่การปฏิบัติแต่ไม่ได้มีการเผยแผ่ก็อาจทำให้คนรู้จักน้อย การปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่จำเป็นและควบคู่กับทฤษฎี ถ้ามีแต่ทฤษฎี ไม่มีการปฏิบัติก็ไม่สามารถตอบโจทย์อันลึกซึ้งในทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของการดับทุกข์ได้

จากผลการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๓ สำนัก การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีปริมาณผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น และมีการขยายสำนักปฏิบัติธรรมไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้เพียงพอต่อผู้ที่สนใจและต้องการปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นคนดีมีศีลธรรมมากขึ้น ทำให้ผู้ที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไปในทางที่ดีขึ้น จึงมีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ถือว่าเป็นการช่วยเผยแผ่วิปัสสนาที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประพฤติดุติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแล้ว การเผยแผ่การปฏิบัติก็ยิ่งประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

การเผยแผ่การแผ่วิปัสสนาจาก ๓ สำนัก พบปัญหาอุปสรรคในด้านการปฏิบัติอาจจะมีเพียงแค่นี้ในระยะเริ่มต้นการปฏิบัติเท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็จะสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น และผลจากการปฏิบัติวิปัสสนานี้ก็สามารถพัฒนาจิตผู้ที่ได้รับการปฏิบัติจากที่หยาบกระด้าง ก็สามารถทำให้จิตมีความอ่อนโยนขึ้นได้และมีความประพฤติดุติดีขึ้น ทำให้ผู้ที่ไม่เคยได้รับการปฏิบัติเมื่อเห็นผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ก็เกิดศรัทธาและอยากเข้ารับการปฏิบัติ ซึ่งถือว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีความประพฤติดุติดีขึ้น อยู่ในศีลธรรม ถือว่าเป็นการประชาสัมพันธ์การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาได้เป็นอย่างดีทั้งยังช่วยเป็นภาพลักษณ์ที่ดีของพระพุทธศาสนา ส่วนการประชาสัมพันธ์โดยวิธีอื่นก็มีส่วนช่วยในการเผยแผ่ธรรมด้วยเช่นกัน เช่น การออกรายการทีวี รายการวิทยุ การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ยูทูบ อินเทอร์เน็ต ก็จะทำให้คนทั่วโลกสามารถเข้าถึงธรรมะได้รวดเร็วขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หากปฏิบัติได้ถูกต้อง ก็จะเกิดความสำเร็จในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เข้าใจการดำเนินชีวิตและสามารถดำรงชีวิตในโลกปัจจุบันได้อย่างเป็นสุขยิ่งขึ้น

สรุปความว่า การเผยแผ่วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอมีหลักฐานยืนยันว่าการปฏิบัติแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาลพระอาจารย์มิ่งกุล เขตวัน สะยาตอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างชำนาญ ท่านสามารถกำหนดสติได้ ทั้งที่ปลายจมูก โดยสังเกตการกระทบของลมหายใจเข้าออกที่บริเวณนี้ (แบบอานาปานปัพพะ) และที่บริเวณท้องโดยสังเกตอาการพองและอาการยุบ(แบบธัตถมนสิการปัพพะ) เมื่อพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ ศิกขาวิปัสสนา

กรรมฐานกับท่านได้พิจารณาดูอย่างรอบคอบกลับมีความเห็นว่า การกำหนดสติที่บริเวณท้องทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าด้วย โดยปกติลมหายใจเข้าออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียดอ่อนและเบาลง ๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุด หายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ โยคีบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่าย แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย” การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เกิดขึ้นได้ในประเทศเพราะความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นแนวการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนได้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ขึ้นในประเทศไทย โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นผู้สอนวิปัสสนา การปฏิบัติจะมีการใส่บริกรรมในการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ คำบริกรรมใส่เพื่อให้มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ มีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น การกำหนดในอิริยาบถนั่งโดยใช้คำบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ นั้นถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการทรมานทุกข์ ของชั้น ๕ การกำหนดรู้ “ยุบหนอ พองหนอ” คือ การใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนหรือหลังกับอาการที่เกิดขึ้น กำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปพยายามให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง ว่าพอง ยุบ เป็นเพียงรูปกับนาม

คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ ให้มีกำลังเพิ่มขึ้น เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้เห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมได้อย่างชัดเจน ในความเป็นจริง การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักในการใช้กำหนดการนั่งเท่านั้น ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่างที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น เจ็บ ปวด ตีใจ เสียใจ นึกคิด โกรธ ฯลฯ การกำหนดพอง ยุบ เป็นการกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ ท้องพอง ท้องยุบเป็นรูป เป็นการพิจารณา กายานุปัสสนา ตัวอย่างกรณีของการนั่ง ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ อยู่那儿 มีเวทนาเกิดขึ้น ความสบาย ความไม่สบาย ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เรียกว่าเวทนา สติที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบนั้นก็ถูกเวทนา จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบนั้น จิตคือความรู้สึกว่าท้องพอง ท้องยุบ สติที่กำหนด ท้องพอง ท้องยุบ จึงถูกจิตด้วย จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และในขณะที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบอยู่นั้น ธรรมคือชั้น ๕ ก็มีอยู่พร้อมแล้ว อายตนะก็มี อริยสัจจ์มี โพชฌงค์ก็มี เช่น ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูปชั้น ความสบาย ไม่สบาย เฉย ๆ เป็นเวทนาชั้น จำได้ว่า พองสั้นพองยาว พองมาก พองน้อย เป็นสัญญาชั้น ที่ปรุงแต่งให้เห็นว่า สุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นสังขารชั้น ความรู้เป็นวิญญานชั้น ชั้น ๕ นี้แหละเป็นธรรม สติที่กำหนดท้องพอง ท้องยุบ จึงถูกธรรม จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หากจะย่อวิธีการปฏิบัติอย่างย่อที่สุด ตรงที่สุด ถูกต้องที่สุด ก็คือใช้สติกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เท่านั้น เพียงเท่านี้ก็เป็นการปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว เพราะท้องพอง ท้องยุบ เป็นกาย รู้สึก

เฉย ๆ ไม่สบายเฉย ๆ เป็นเวทนา ความรู้สึกว่ามีพอง มียุบ เป็นจิต ท้องพอง ท้องยุบ เป็นทุกข์สังขติที่กำหนดรู้ เป็นมรรคสังข ทุกข์สังขก็ดี มรรคสังขก็ดี เป็นธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ให้กำหนดที่ท้อง จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมหักอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ความก้าวหน้ายิ่งขึ้นนั้น หากมีสถานที่ปฏิบัติธรรม และองค์ประกอบที่มีความเพียบพร้อมต่อผู้ปฏิบัติก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสภาวะธรรมที่มีความก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์เจ้าสำนักทั้ง ๓ สำนักพบว่า การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีปริมาณผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น และมีการขยายสำนักปฏิบัติธรรมไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้เพียงพอต่อผู้ที่สนใจและต้องการปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นคนดีมีศีลธรรมมากขึ้น ทำให้ผู้ที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไปในทางที่ดีขึ้น จึงมีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ถือว่าเป็นการช่วยเผยแผ่วิปัสสนาที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประพฤติดุปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแล้ว การเผยแผ่การปฏิบัติก็ยิ่งประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น