

บทที่ ๔

วิเคราะห์การเผยแผ่วิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

แบบพองหนอ ยุบหนอ

การเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวการปฏิบัติที่ดำเนินการสอนตามที่ปรากฏอยู่ และอธิบายได้ตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ได้รับการยอมรับจากเหล่าพุทธศาสนิกชนตลอดจนผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจว่า จะเป็นวิธีที่ดำเนินการตามครรลองที่ถูกต้อง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และจะทำให้คนได้พัฒนาศักยภาพจากปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นอุดมคติของการพัฒนาตามหลักพุทธศาสนาความสงสัยของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องความถูกต้องและความสัมพันธ์ของระบบวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก จึงเป็นสิ่งที่ควรจะทำให้กระจ่าง เพื่อประโยชน์ในการสร้างความเข้าใจ ความมั่นใจและกำลังใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ก้าวหน้า ในบทวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์การเผยแผ่วิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ โดยเริ่มตั้งแต่การใช้คำภาวนาและวิธีปฏิบัติ ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญมาก โดยจะพยายามชี้ให้เห็นว่าการเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ มีความสัมพันธ์กับหลักพระไตรปิฎกอย่างไร โดยได้นำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี อันเป็นเอกสารหลัก (ปฐมภูมิ) นำมาอ้างอิงตลอดจน เอกสารรอง (ทุติยภูมิ) คืออรรถกถา และหนังสือวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทั้งนี้ เพื่อจะได้เข้าใจแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแบบพองหนอ ยุบหนอว่ามีความสำคัญอย่างไร โดยมีประเด็นที่จะเขียนวิจัยดังนี้

๔.๑ วิเคราะห์การเผยแผ่วิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก

๔.๑.๑ คำว่า การกำหนด

๔.๑.๒ คำว่า หนอ

๔.๑.๓ การกำหนดพอง ยุบ

๔.๑.๔ การกำหนดพอง ยุบ กับอานาปานสติ

๔.๑.๕ การกำหนดพอง ยุบ เป็นธาตุปรมาณู

๔.๑.๖ การกำหนดพอง ยุบ เป็นวาทะธาตุกรรมฐาน

๔.๑.๗ การกำหนดพอง ยุบ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๔.๑.๘ การกำหนดพอง ยุบ เป็นการเจริญวิปัสสนา

๔.๑.๙ การกำหนดอิริยาบถใหญ่

๔.๒.๐ การกำหนดอิริยาบถย่อย

๔.๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีในมหาสติปัฏฐานสูตรกับแบบพองหนอ ยุบหนอ

๔.๑ วิเคราะห์การเผยแพร่วิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอนั้น มีวิธีการปฏิบัติที่ให้ผู้ปฏิบัติใส่คำบริกรรมในขณะที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยให้ใส่ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือแม้ิริยาบถย่อยต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่กับปัจจุบัน เป็นการเพิ่มกำลังของสมาธิและทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติมากขึ้น วิธีการปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอนั้น เป็นการปฏิบัติตรงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมีหลักฐานยืนยันในพระไตรปิฎกจริง โดยผู้วิจัยได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ คำว่า การกำหนด^{๒๕๖}

คำว่า การกำหนด มีอรรถาธิบายดังนี้คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของแบบพองหนอ ยุบหนอ นิยมใช้คำว่า กำหนด เช่น กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น มากกว่าคำว่า บริกรรมภาวนา (หมายถึง ภาวนาขั้นต้น หรือขั้นเตรียม คือ กำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ข้า ๆ อยู่ในใจ)^{๒๕๗} และมากกว่าคำว่า ภาวนา เพราะคำว่า บริกรรมภาวนา หมายถึง (๑) การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญขึ้น, การบำเพ็ญ (๒) การฝึกอบรม (๓) การฝึกอบรมจิตให้เจริญ, งามงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสด้วยความเพียร สติ สมาธิ^{๒๕๘} เป็นคำเรียกวินิยวิธีเจริญสมถกรรมฐาน ส่วนคำว่า ภาวนา ยังมีการใช้อยู่บ้าง แต่ก็มีการใช้บ่อยกว่าคำว่า กำหนด จริยอยู่คำเหล่านี้ แม้จะถือว่าเป็นบัญญัติที่คนตั้งขึ้น แต่การรู้ความหมายอย่างถ่องแท้ ก็สามารถ สือกับความหมายที่แท้จริงในพระไตรปิฎกได้

คำว่า การกำหนด มาจากคำภาษาบาลีว่า สลลัภณ ซึ่งแปลว่า การกำหนด ซึ่งเป็นคำไวพจน์ (Synonym) ของคำว่า วิปัสสนา^{๒๕๙} นอกจากนี้ก็ยังมีคำคำหนึ่ง ที่มีความหมายว่า กำหนด ก็คือคำว่า ปริณญะยยะ เช่นคำว่า พองหนอ ยุบหนอ ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ ซึ่งเป็นอริยสัจจ์ข้อที่ ๑ ใน ๔ ข้อ เพราะภาวะที่พอง ยุบ นั้นเป็นทุกข์โดยสภาวะของมันเอง แม้จะไม่ได้ประสบอุบัติเหตุใด ๆ จนได้รับความเจ็บปวดทรมานก็ตาม เพราะเบญจขันธ์ถือว่าเป็นก้อนทุกข์ ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า “รูปุปาทานขันธ์”

“กตมณฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปญฺจุปาทานขณฺหาติสฺส วณฺณีย”

ภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจจ์ เป็นโณน พึงตอบว่า ได้แก่ ขันธ์ทั้ง ๕ นั้นแหละ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ^{๒๖๐}

^{๒๕๖} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, หนังสือแจกอนุสรณ์งานศพ นางเอมอร วาริแสงทิพย์, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์), หน้า.๔๑ – ๔๒.

^{๒๕๗} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๕,

^{๒๕๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๒๕๙} อภ.(ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐ .

^{๒๖๐} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๓/๕๒๔.

เมื่อชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกซ์ตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญหาต่อมาก็คือว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะปฏิบัติต่อเบญจขันธ์อย่างไร จึงจะชื่อว่า ปฏิบัติถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ (ปริยญฺเยยฺย) เบญจขันธ์ตามความเป็นจริง พองยุบเป็นส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์อาการพองกับอาการยุบ เมื่อกล่าวโดยการเคลื่อนไหวแล้ว มีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอด ดังนั้นการกำหนดอาการพองยุบ จึงถือว่าเป็นการปฏิบัติต่อเบญจขันธ์ที่ถูกต้อง ตามพระไตรปิฎกที่ว่า

“ทุกซ์ ภิกขเว อริยสจฺจํ ปริยญฺเยยฺย”

ภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจจ์เป็นสภาวะอันภิกษุพึงกำหนดรู้^{๒๖๑}

สรุปว่า คำว่า การกำหนด ที่ใช้เป็นสื่อสำหรับเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการกำหนดรู้ รูป นาม (กายกับจิต) ตามความเป็นจริง จิตเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น พองยุบ เป็นต้น ยิ่งเมื่อจิตรู้ความจริงของเบญจขันธ์มากเท่าใด จิตก็จะไม่ถูกอวิชชา คือ ความไม่รู้เข้าครอบงำมากเท่านั้น จิตก็จะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อีกต่อไป

๔.๑.๒ คำว่า “หนอ”^{๒๖๒}

คำว่า “หนอ” มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบ ซึ่งต้องมีการบริกรรมคำว่า “หนอ” ต่อท้ายเสมอ เช่น พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น คนไทยบางกลุ่มเข้าใจว่า “หนอ” เป็นระบบการสอนตามแนวกรรมฐานของประเทศพม่า และไม่มีในพระไตรปิฎก อีกทั้งเป็นคำไม่สื่อความหมายที่แสดงถึงความน่าเคารพเลื่อมใส เหมือนคำภาวนาว่า “พุทโธ” ซึ่งเป็นคำที่แสดงถึงคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า แต่ความจริงคำว่า “หนอ” นี้ เป็นการเพิ่มสมาธิและมีประโยชน์มาก เปรียบเสมือนแสงสว่างของไฟนีออน ขณะไฟตก ย่อมปรากฏแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไปเป็นอย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่เพียงพอ หากได้หม้อไฟเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีดับสลับ^{๒๖๓} ดังนั้น คำว่า “หนอ” เพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้นพอสมควร ดังนั้น คำว่า “หนอ” จึงเป็นคำที่มีความหมายแสดงการเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น

อย่างไรก็ตามเรื่อง “หนอ” เป็นเรื่องยากที่จะอธิบายให้เข้าใจได้ ถ้าหากไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวนี้มาก่อน และเกี่ยวกับประเด็นที่คนสงสัยว่า คำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทย ไม่ใช่ภาษาพม่า “หนอ” เป็นคำที่แปลมาจากภาษาบาลีว่า “วต” ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น “อญฺญาสี วตโก โภณทญฺโญ” พระอญฺญาโกณทญฺญะได้รู้แล้วหนอ^{๒๖๔} ดังนั้นคำว่า “หนอ” ในความหมายว่า “วต” เหมือนประเทศไทย แต่ใช้คำว่า “แต่” เป็นปัจจุบันกาลในเวลากำหนดเช่นกัน ดังนั้น คำว่า “หนอ” จึงสามารถอธิบายได้ตามพระไตรปิฎก และเป็นที่แสดงถึงสิ่งกำลังดำเนินไปอยู่ในเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น

^{๒๖๑} ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๙/๕๒๔., ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๙/๕๒๔.

^{๒๖๒} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ - ยุบหนอ** สำนักวัดมหาราชาตุยราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๔๓ - ๔๕.

^{๒๖๓} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๓.

^{๒๖๔} ส.มหา. (บาลี) ๑๙/๑๖๖๗/๕๒๙., ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๗/๕๒๙.

อย่างไรก็ตาม การอธิบายคำว่า “หนอ” ที่มาจากภาษาบาลีว่า “วต” นั้น แท้ที่จริงเป็นเพียงการอธิบายตามรูปศัพท์ในระดับหนึ่งเท่านั้น (โดยพยัญชนะ) การอธิบายตามแนวพยัญชนะนั้นมีประโยชน์โดยจัดความข้องใจของผู้ที่เคร่งครัดในตัวอักษรได้ เราไม่อาจสื่อความหมายตามตัวอักษรได้ชัดเจน จึงต้องมาอธิบายตามความหมาย (โดยอรรถ) ทั้งทัศนะของพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) นายธนิต อยู่โพธิ์ และพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ (ชาวพม่า) ก็เห็นคล้ายกันว่า คำว่า “หนอ” นั้นเป็นการเพิ่มสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติดังที่กล่าวมา แม้แต่การกำหนดอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตามแบบพม่า ก็เป็นการเพิ่มสมาธิเหมือนกัน แต่สำหรับผู้ไม่เคยผ่านการปฏิบัติแนวนี้มา ก็เป็นการยากที่จะจินตนาการว่า คำว่า “หนอ” นั้น เพิ่มสมาธิได้อย่างไร ในเรื่องนี้ตามหลักคัมภีร์อรรถกถาวัตถุ ได้อธิบายตามหลักของอรรถกถา จึงทำให้เราเชื่อมั่นในประสบการณ์การปฏิบัติและปริยัติธรรมว่าตรงกัน การกำหนด “หนอ” นั้น นอกจากมีความหมายตรงตามอักษรและเป็นการเพิ่มสมาธิแล้วยังเป็นการเพิ่มสติ ปัญญา อย่างครบวงจรตามหลักไตรสิกขาอีกด้วย แต่ในการปฏิบัติระดับต้น ๆ ก็เป็นการยากที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ตัวตนเองได้สมาธิ สติ หรือปัญญา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติ ผ่านประสบการณ์การปฏิบัติในระดับหนึ่งอย่างต่อเนื่อง จึงจะรู้ได้ชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมของเราเจริญก้าวหน้าโดยลำดับ และมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น ดังนั้นคำว่า “หนอ” จึงมีทั้งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ทั้งในแง่ความหมายตามรูปศัพท์และตามความหมาย^{๒๖๕}

๔.๑.๓ การกำหนด “พอง ยุบ”^{๒๖๖}

การกำหนด “พอง ยุบ” จะกำหนดขณะกำลังนั่งวิปัสสนากรรมฐานอยู่ คำกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นั้น ตามรูปศัพท์ไม่มีตรัสไว้โดยตรงในพระไตรปิฎก “พองยุบ” เป็นอาการปรากฏอย่างหนึ่งของรูปที่มีลักษณะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาตราบไต่ที่ยังมีชีวิตอยู่ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสเพียงว่า “กายตั้งอยู่โดยอาการใด ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้อาการนั้น”^{๒๖๗} พระดำรัสนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้กว้าง ๆ เราไม่ทราบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ชัดเจน จึงต้องอาศัยการอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า กายนั้นอยู่ในอาการเดิน ผู้ปฏิบัติได้รู้ชัดว่า เรากำลังเดินอยู่ในอาการยืน นั่ง นอน ก็รู้ว่า เรายืน เรานั่ง เรานอน มีสติคอยกำหนดรู้อยู่เสมอ^{๒๖๘} ดังนั้น คำว่า “พองยุบ” จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

คำว่า “เรายืน เรานอน” แท้จริงเป็นภาวะที่จิตสร้างอัตตาตัวตนขึ้นมา เพื่อสื่อกับโลกภายนอกเท่านั้น “เรา” จริง ๆ แล้วไม่มีเลย เป็นสิ่งสมมติเท่านั้น เช่น “สมหญิงเดินไปเที่ยวห้าง” สมหญิงนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติที่ใช้เป็นสื่อให้คนอื่นรู้เท่านั้น “อาการที่เธอเดิน ไปเที่ยวห้าง” ในความเป็นจริง เป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวของ “รูป” เท่านั้น ผู้ที่สั่งให้สมหญิงเดินไปเที่ยวที่ห้างก็คือ “นาม (ใจ)” เท่านั้น เมื่อว่าโดยหลักปรมัตถ์โดยความจริง ๆ แล้ว ความเป็นสมหญิงไม่มีเลย

^{๒๖๕} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ - ยุบหนอ สำนักวิมุตตมหาราชาตยวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๔๓ - ๔๕.

^{๒๖๖} อ่างแล้ว.

^{๒๖๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๓๒๓., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๒๓.

^{๒๖๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕/ ๓๐๑., (บาลี) ๑๒/๑๐๕/ ๓๐๑.

เมื่อเราทราบความจริงว่า สมหญิงไม่มี มีแต่เพียงอาการปรากฏของรูปนามเท่านั้น ก็จะทำให้เราได้ว่าไม่มีสิ่งใดที่ควรยึดถือและเป็นเจ้าของได้อย่างถาวร พระพุทธศาสนาถือว่า สรรพสิ่งอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าใจหลักไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ก็จะทำให้จิตไม่หลงผิดสร้างตัวตน (อัตตา) อีกต่อไป ในทำนองเดียวกัน “สมชายนั่งกำหนดพองยุบ” สมชายกับอาการพองยุบที่เขา กำลังกำหนดอยู่ คนละอย่างกัน สมชายเป็นเพียงสิ่งสมมติที่ถูกสร้างขึ้น เป็นเพียงอาการเคลื่อนไหวของรูปเท่านั้น ผู้ที่รู้อาการพองยุบก็เป็นเพียงนาม ดังนั้น “สมชายนั่งกำหนดพองยุบ” จึงเป็นกระบวนการทำงานของจิต และอาการที่จิตรับรู้อาการพองยุบก็มีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การที่จิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดนี้ เป็นเรื่องของไตรลักษณ์ ดังนั้นในความเป็นจริง เรา (สมหญิง) เดินไปเที่ยวที่ห้าง และ “เรา” (สมหญิง) กำลังกำหนดพองหนอ ยุบหนอ” จึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีแต่เพียงอาการเดินและอาการพองยุบเท่านั้น “เรา” (สมหญิง) และ “เรา” (สมชาย) เป็นบัญญัติที่จิตสร้างขึ้น เมื่อเรารู้บัญญัติตามความเป็นจริง จิตจะไม่ถูกอวิชชาปรุงแต่งให้หลงใหลในตัวตน (อัตตา) ต่อไป^{๒๖๙}

ดังนั้น แม้ว่าอาการพองยุบจะไม่มีในพระไตรปิฎก แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงให้กำหนดรู้ “รูป” ที่ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริง ย่อมถือว่าเป็นความเห็นถูกต้อง ดังบาลีที่ตรัสว่า

“รูป ภาเว โยนิโส มนสิโรธ, รูปานิจตณฺณ ยถาภูตํ สมนุสฺสสฺส ฯลฯ โผฏฐัพฺเพ ภาเว โยนิโส มนสิโรธ”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณา (การกระทำไว้ในใจ) รูปตามความเป็นจริง จงกำหนดความที่รูป ไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณา (การกระทำในใจ) ซึ่งผัสสะตามความเป็นจริง จงกำหนดความที่ผัสสะเป็นของไม่เที่ยงตามความเป็นจริง”^{๒๗๐}

“อนิจฺเจยฺว ภาเว ภาเว รูปํ อนิจฺจาติ ปสฺสตี, สาสฺส โหตี สมฺมาทิฏฺฐี ฯลฯ อนิจฺเจยฺว ภาเว ภาเว โผฏฐัพฺเพ อนิจฺจาติ ปสฺสตี, สาสฺส โหตี สมฺมาทิฏฺฐี”

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมเห็นรูปที่ไม่เที่ยงแท้นั้นแหละว่าเป็นของไม่เที่ยง การเห็น (กำหนด) ของภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐี ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมเห็นอารมณ์ที่มากระทบอันไม่เที่ยงแท้นั้นแหละว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้ การเห็น (กำหนด) ของภิกษุ ย่อมชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐี”^{๒๗๑}

“จกฺขุ ภาเว อวิชานํ ปริชานํ วิราชยํ ปชหํ ภาโว ทุกฺกกฺขยาย, รูปํ อภิชานํ ปริชานํ วิราชยํ ปชหํ ภาโว ทุกฺกกฺขยาย”

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่สามารถกำหนดรู้แจ้ง สามารถคลายกำหนดได้ สามารถละอารมณ์ที่มากระทบได้ เป็นผู้สามารถบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นที่หมดทุกข์ได้”^{๒๗๒}

“จกฺขุ โข ภาเว อนิจฺจโย ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหียตี วิชฺชา อูปฺปชฺชตี รูปํ อนิจฺจโต ชานโต อวิชชา ปหียตี วิชฺชา อูปฺปชฺชตี”

^{๒๖๙} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๔๖ – ๔๗.

^{๒๗๐} ส.สพ.อ. (ไทย) ๑๘/๑๕๗/๑๗๘.

^{๒๗๑} อ่างแล้ว

^{๒๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่เห็นรูปโดยความไม่เที่ยงเป็นผู้สามารถละอวิชชาได้ เมื่ออวิชชาหายไป วิชชาก็เกิดขึ้น (แทน)^{๒๗๓}

“อาการพองยุบ” จึงเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของรูปกาย นอกจากการยืน การเดิน การนั่ง การนอน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดจิตไม่สร้างอัตตา ตัวตน มองเห็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง ข้ามพ้นบัญญัติ จิตไม่สร้างอวิชชาอีกต่อไป “อาการพองยุบ” ในเบื้องต้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ก็อาจจะยึดติดกับ “อารมณ์บัญญัติ” แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติไปนานๆ อารมณ์ที่เป็นบัญญัติคือที่เป็น “พองยุบ” ก็จะหายไป เหลือแต่เพียงอาการพองยุบกับจิตที่กำหนดอาการพองยุบเท่านั้น ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำหนด (มนสิการ) ความที่จิตตั้งมั่น (สมาธิ) ความระลึกได้ (สติ) จะพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด ถ้าหากคุณธรรมที่กล่าวมาพัฒนาช้า ผู้ปฏิบัติจะเห็นอารมณ์ที่เป็นบัญญัติเท่านั้น ในทางตรงข้าม ถ้าคุณธรรมเหล่านี้พัฒนาได้เร็ว ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ ได้ง่ายขึ้น (ศาสตราจารย์นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช : ๒๕๕๑ : ๑๓) ในทำนองเดียวกัน ท่านพระมหาสิริยาต พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนแนวพองยุบ ชาวพม่า ได้กล่าวว่า การกำหนดพองยุบ มิใช่การท่องด้วยปาก ไม่มีการออกเสียงในเวลากำหนด เป็นแต่เพียงการกำหนดรู้ “พองยุบ” ในใจ เท่านั้น เมื่อสติ สมาธิ ญาณ ปัญญา เจริญงอกงามขึ้นจนแก่กล้าถึงที่สุด อารมณ์ปรมาัตถ์ก็จะเกิดขึ้น แทนอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ (มหาสิริยาตอ โสภณมหาเถร : ๒๕๔๑ : ๔ - ๕)^{๒๗๔}

ดังนั้น “อาการพองยุบ” จึงเป็นเพียงอุบายวิธีหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใช้กำหนดรู้ เหมือนกับเวลากำหนดอิริยาบถทั้ง ๕ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ) การกำหนดที่ใช้คำภาวนาว่า “ยืนหนอ เดินหนอ นั่งหนอ นอนหนอ” เป็นการเพิ่มสมาธิเพื่อให้จิตรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่อยู่ตรงข้ามกับบัญญัติ มีค่าทัดเทียมกับการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ อย่างไรก็ตาม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงการกำหนดอารมณ์หนึ่ง ในหลายๆ อารมณ์เท่านั้น ความจริงยังมีอารมณ์อีกมากมายที่สามารถกำหนดแทนพองยุบได้ เมื่อจิตรู้ชัดอารมณ์นั้น ๆ ชัดเจน มากกว่าอาการพองอาการยุบ^{๒๗๕}

ปัญหาที่สำคัญอันหนึ่ง เกี่ยวกับการกำหนดพองหนอยุบหนอ ก็คือ เนื่องจากในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสไว้แต่เพียงว่า “นิสินโน วา นิสินโนมหิตติ ปชานาติ” ซึ่งแปลว่า เมื่อผู้ปฏิบัติ นั่งอยู่ก็รู้วากาลังนัง^{๒๗๖} ซึ่งเป็นการตรัสไว้แบบกว้างๆ โดยไม่ระบุเลยว่า ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ เมื่อเราไม่ยากกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เราก็กำหนดให้ตรงตามพระบาลี ให้มากที่สุด คือ กำหนดรู้วากาลังนังหรือนั่งหนอ ก็ถือว่า เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมือนกับการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เพียงแต่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยน “อารมณ์” ในการกำหนดเท่านั้น^{๒๗๗}

^{๒๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๒๗๔} ตูรายละเอียดยใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบ

พองหนอ - ยุบหนอ สำนักวิมุตติมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า. ๔๘ - ๔๙.

^{๒๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า. ๔๙.

^{๒๗๖} ที.ม.หา. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๔., (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๒๔.

^{๒๗๗} ตูรายละเอียดยใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ - ยุบหนอ สำนักวิมุตติมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า. ๔๙.

แต่อย่างไรก็ตาม การที่เราต้องกำหนดพองหนอยุบหนอแทนนั้งหนอนั้น เพราะการกำหนดนั้งหนออย่างเดียว เป็นการกำหนดอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานที่กว้างเกินไป อาจทำให้จิตผู้ปฏิบัติจับอารมณ์ปัจจุบันได้ยาก หรือจิตเป็นสมาธิได้ยากมาก ดังนั้น การกำหนดเฉพาะพองหนอ ยุบหนอ นั้นเป็นอารมณ์ที่แคบเข้ามา สามารถจับอารมณ์ได้ง่ายขึ้น อีกทั้งจิตผู้ปฏิบัติจะเป็นสมาธิเร็วขึ้นด้วย^{๒๗๘}

๔.๑.๔ การกำหนด “พองยุบ” กับอานาปานสติ^{๒๗๙}

สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ได้อธิบายการกำหนดอาการพองยุบว่า “พองยุบ” นั้นเป็นการอธิบาย อานาปานบรรพ์ โดยอนุโลมจาก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะลมหายใจเข้าเป็นเหตุ ท้องยุบเป็นผล เหมือนกับการกำหนดลมหายใจเข้าเป็นเหตุ ท้องยุบเป็นผล วิธีการกำหนดเช่นนี้ในทางวิปัสสนาได้ผลดีเหมือนกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยตรง (วิปัสสนาสาร ปีที่ ๑ เล่มที่ ๓ : ๒๔๙๘ : ๘๔)^{๒๘๐}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้อธิบาย “พองยุบ” ว่า ตรงกับภาษาบาลีว่า “ยถา ยถา วา ปนสสุ กาโย ปณฺหิตโ หิตติ ตตฺถ ตตฺถ ตํ ปชานาติ” ซึ่งแปลว่า กายของผู้ปฏิบัตินั้น ตั้งอยู่โดยอาการใด ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดซึ่งกายนั้น โดยอาการนั้นๆ โดยท่านให้เหตุผลว่าพระพุทธร่องค์ทรงตรัสบาลีนี้ อย่างครอบคลุมกว้าง นอกจากนั้น “พองยุบ” ยังจัดเข้าใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ โดยท่านให้เหตุผลว่า ในกายอันยาววาหนอคืบของเรานี้ เราจะกำหนดที่ไหน ๆ ก็ได้ สามารถเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น อุปมาเหมือนกับรถกับเรื่อน ขอให้เราจับตัวรถถูก หรือจับเรื่อนถูกเป็นอันว่า เราจับถูกรถ ถูกเรื่อนเป็นแน่ โดยไม่ต้องสงสัย (วิปัสสนาโสภณ : ๒๕๒๐ : ๓๔ – ๓๕) อย่างไรก็ตาม การอธิบายวิธีการกำหนดพองยุบ เป็นการอธิบายแบบตีความให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการอธิบายที่มีเหตุผล เพราะพระพุทธร่องค์ทรงตรัส “อารมณ์วิปัสสนา” แบบกว้าง ๆ ในสติปัฏฐาน๔ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็เป็นวิธีการปฏิบัติโดยยึดรูปนามเป็นอารมณ์^{๒๘๑}

การอธิบายของพระมหาสีสยาตอ (๒๕๔๐ : ๔ – ๕) และ อุ ชนกาภิวังสะ กรรมฐานาจริยะ (๒๕๓๗ : ๗๘-๗๙) ซึ่งท่าน ๒ รูปอธิบายเหมือนกันว่า “อาการพองยุบ” เป็นการกำหนดควาโยธาตุ (ธาตุลม) โดยมีอธิบายในพระไตรปิฎกดังนี้^{๒๘๒}

กตมา จ ราหุล วาโยธาตุ วาโยธาตุ สียา อชมตติกา สียา พาหิรา ฯ กตมา จ ราหุล อชมตติกา วาโยธาตุ ยํ อชมตตํ ปจฺจตตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินํ เสยยถิทํ อุทฺธจฺจมา วาตา อโธคมา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา โกฏฺฐุสยา วาตา อํคมงฺคานุสาริโน วาตา อสฺสาโส ปสฺสาโส ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชมตตํ ปจฺจตตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินํ อยํ วุจฺจติ ราหุล อชมตติกา วาโยธาตุ ฯ ยา เจว โข ปน อชมตติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ วาโยธาตุเรวเสสา ฯ ตํ เนตํ มม เนโสหมสฺมิ น เมโส อตฺตา

^{๒๗๘} อ้างแล้ว.

^{๒๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๒๘๐} อ้างแล้ว.

^{๒๘๑} อ้างแล้ว.

^{๒๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

ติ เอเวเมตฺ ยถาภูตํ สมมปฺปญฺญา ย ฏฺฐพฺพํ ฯ เอเวเมตฺ ยถาภูตํ สมมปฺปญฺญา ทิสฺวา วาโยธาคฺคยา นิพฺพิณฺหติ วาโยธาคฺคยา จิตฺตํ วิราเชติ

แปลว่า ราชูล วาโยธาคฺคเป็นโณน วาโยธาคฺคเป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ก็วาโยธาคฺคเป็นภายในเป็นโณน สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมาอันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมัน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ลมหายใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมัน นี่เราเรียกว่าวาโยธาคฺคเป็นภายใน. ก็วาโยธาคฺคเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาคฺคนั้นเป็นวาโยธาคฺคเหมือนกัน. วาโยธาคฺคนั้นเธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้. เพราะบุคคลเห็นวาโยธาคฺคนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้วย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาคฺค จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาคฺค^{๒๘๓}

แม้แต่นายธนิต อยู่โพธิ์ (๒๕๔๐ : ๓๗) ก็กล่าวว่า การกำหนดอาการพองยุบ เป็นการกำหนดวาโยธาคฺคเช่นเดียวกับพระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าทั้ง ๒ รูป ความจริง วาโยธาคฺค เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้พระภิกษุพิจารณา ตามที่มันเป็นธาตุลม ตามที่มันตั้งอยู่และปรากฏตามธรรมชาติของมัน โดยไม่ให้ถือเอาว่า เป็นอัตตา ตัวตน ซึ่งเป็นต้นตอของตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน กายานุปัสสนา ธาตุนิการบัพพะว่า^{๒๘๔}

“ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขเว อิมเมว กายํ ยถาสฺสํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมิ กายเ ย ปฐฺวีธาตุ อโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่ ภิกษุพิจารณาดูกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”^{๒๘๕}

ดังนั้นจากหลักฐานที่กล่าวมา “การกำหนดอาการพอง อาการยุบ” จึงไม่ใช่การกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เป็นการกำหนดธาตุลม (วาโยธาคฺค) ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ แม้ว่าการกำหนดอาการพองยุบ ถือเป็นการกำหนดวาโยธาคฺค (ธาตุลม) ก็ได้หมายความว่า ในร่างกายของมนุษย์จะมีเพียงธาตุลมเพียงอย่างเดียว ร่างกายของคนเรายังมีลักษณะตึงอ่อน อันเป็นลักษณะของธาตุดิน บางครั้งก็มีความรู้สึกร้อนเย็น อันเป็นลักษณะของธาตุไฟ บางครั้งก็มีลักษณะเกาะกุมเอิบอาบ อันเป็นลักษณะของธาตุน้ำ ความจริงลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า เป็นอวินิพฺโกครูป อย่างไรก็ตามหากเรานำแค่เพียงการกำหนด “อาการพองยุบ” มาวิเคราะห์แล้วจะเห็นว่า เป็นคนละอย่างกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นหลักอานาปานสติ^{๒๘๖} แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐาน ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพุทธบุตร

^{๒๘๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘-๑๒๙.

^{๒๘๔} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร ป.ธ.๙), มารัจจกวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ - ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า ๕๑ - ๕๒.

^{๒๘๕} ที.มหา (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๒๖.

^{๒๘๖} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร ป.ธ.๙), มารัจจกวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ - ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า ๕๒.

ทั้งหลาย”^{๒๘๗} การที่ได้อธิบายไว้ว่า การกำหนดอาการพองยุบ เป็นอานาปานสตินั้น อาจจะเป็น เพราะว่า สังคมไทยคุ้นเคยกับการกำหนดอานาปานสติ (ลมหายใจเข้า ออก) มากกว่าการกำหนด ธาตุมนสิการปัพพะ ดังนั้น การอธิบาย “พองยุบ” ว่าเป็นเหมือนกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ อาจทำให้สังคมไทยยอมรับ การอธิบายแนวการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ได้ดี ในระดับหนึ่ง โดยไม่แคลงใจว่า เป็นแนวการปฏิบัติที่แปลกแยกไปจากสังคมไทยที่เคยปฏิบัติมาแต่เดิม ในความเห็นของผู้วิจัยยอมรับในแง่ที่ว่า “พองยุบ” เป็นการกำหนดวโยธาตุ เพราะในขณะที่เรากำหนด “พองยุบ” อยู่ นั้น เราเองไม่ได้ไปสนใจลมหายใจที่จุก หรือในขณะที่เรากำหนดลมหายใจเข้า ออกอยู่ เราก็ไม่ได้ใส่ใจเฉพาะลมกระทบที่ปลายจมูก และแม้ “อาการพองยุบ” ของเราก็มียู่ เพียงแต่เราไม่ได้ใส่ใจกำหนดเท่านั้น^{๒๘๘}

เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจเข้าออกและพองยุบนี้ ดร.พระภัททันตาสภา อัครมหากรรมฐานาจารย์ แห่งสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ที่ได้เดินทางมาเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ตามคำอาราธนาของรัฐบาลไทย และคณะสงฆ์ไทยในปี ๒๕๔๖ ซึ่งเป็นศิษย์รูปหนึ่งของท่านพระมหาสีสะยาตอ ได้กล่าวไว้ว่า พระอาจารย์มิ่งกุลเซตวันสะยาตอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยท่านกำหนดสติที่หายใจเข้าออก (แบบอานาปานปัพพะ) และบริเวณที่ท้อง โดยสังเกตอาการพองยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ) ครั้นเมื่อท่านพระมหาสีสะยาตอได้ไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่านพระอาจารย์มิ่งกุลเซตวันสะยาตอ ก็ได้พิจารณาเห็นว่า การกำหนดสติที่อาการพองยุบ ทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าการกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก เพราะโดยปกติลมหายใจเข้า ออก เป็นรูปที่ละเอียดมาก เป็นอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดได้ยาก ยิ่งเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) และสมาธิ (ความตั้งใจมั่นของจิต) มีกำลังมากขึ้นเท่าใด ลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดและเบาลง จนดูเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบางคนหา “อารมณ์กำหนด” ไม่ได้ จึงทำให้จิตฟุ้งซ่าน ชัดสาย ส่วนการกำหนดสติที่อาการพองยุบ ซึ่งเกิดจากอำนาจของวโยธาตุกำหนดได้สะดวกกว่า เพราะว่าวโยธาตุ หรือวโยโณภูมิจึงรูป (รูปที่ลมถูกต้อง) เป็นรูปที่หยาบกว่า มีลักษณะเด่นชัดกว่ารูปที่เกิดจากการสัมผัสลมหายใจเข้าออก และยิ่งคนในสมัยปัจจุบันนี้มีจิตที่ไม่ละเอียดอ่อนเหมือนคนในสมัยก่อน ดังนั้น การกำหนดที่อาการพองยุบจึงสะดวกและเหมาะสมกว่า ด้วยเหตุนี้ท่านพระมหาสีสะยาตอ จึงสอนวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการกำหนดพองยุบ^{๒๘๙}

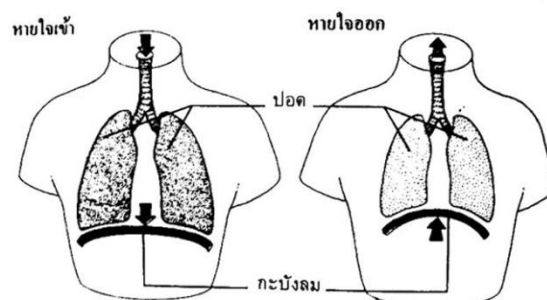
^{๒๘๗} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยณิธิ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย : รจนา โดย พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์ พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๖๐.

^{๒๘๘} ดูรายละเอียดใน พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า ๕๓.

^{๒๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓ – ๕๔.

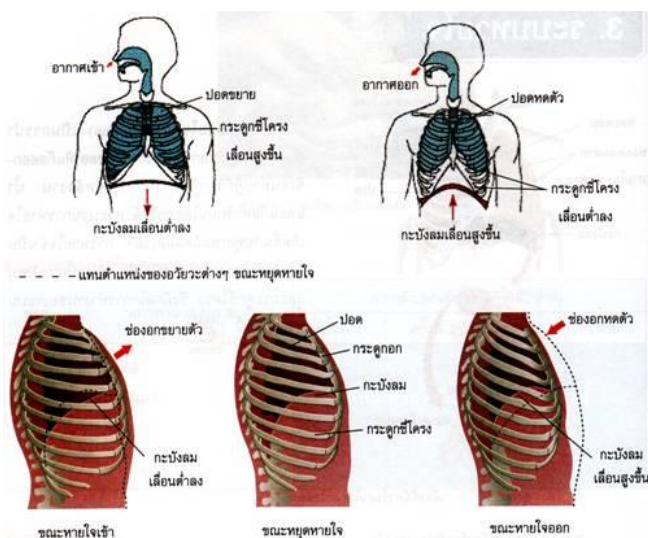
๔.๑.๕ การกำหนดอาการฟอง ยุบ เป็นธาตุปรมาณ^{๒๙๐}

นายแพทย์วรุฒิ เจริญ อธิบายว่า “กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ หากสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่าจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจเข้าออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลมเป็นเช่นนี้โดยธรรมชาติ



ภาพแสดงการทำงานของกะบังลมขณะหายใจเข้า และหายใจออก

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า “การบวนการหายใจซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูก เข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในห้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากระบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง และเมื่อหายใจออกกระบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง” ^{๒๙๑}



^{๒๙๐}

ดูรายละเอียดใน พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน พระไตรปิฎก, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๘, หน้า ๔๑๘ - ๔๑๙.

^{๒๙๑}

อ้างแล้ว.

และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นั้นเป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็น อารมณ์บัญญัติ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดูอาการพอง อาการยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ในระยะเริ่มต้นนั้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบและความตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) พัฒนามากขึ้น ๆ ก็ค่อย ๆ เห็นอารมณ์ปรมาัตถ์ คือ อาการพอง อาการยุบ ชัดขึ้น ๆ เป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์ของพองหนอ ยุบหนอ คือ การกำหนดควาโยโณภูมิจึงรูป (รูปตามที่ลมกระทบถูกต้อง)^{๒๙๒}

อาการพอง ยุบ เป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมาัตถ์ มีอาการเคลื่อนไหวตึง หย่อน ไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชตมตติกา วาโยธาตุ ยํ อชตมตํ ปจฺจตํ วาโย วาโยคํ ฌมฺภิตตํ รูปสส อชตมตํ อุปาทินํ เสยฺยถิํ อุทฺธมา วาตา โอโธมา วาตา กุจฺฉิสยา วาตา โภฏฺสยา วาตา”^{๒๙๓}

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา ธรรมชาติที่เคลื่อนไหวเครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสมิ กาย...โย วิตถมณภาโววา สมุทฺธิรณภาโว อโย ธาตุ”^{๒๙๔}

ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้อริยาบถใหญ่น้อยเครื่องตั้งตั้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมากก็ดี นี้เป็นวาโยธาตุ

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “วาโยธาตุ ได้แก่ ธาตุที่ทำหน้าที่ให้เคลื่อนไหว”^{๒๙๕}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายลักษณะของธาตุปรมาัตถ์ ไว้ว่า “วาโยธาตุ วิตถมณรลฺกขณา สมุทฺธิ รณรสา อภินิหารปจฺจปฺภูฏานา.”^{๒๙๖}

สภาวะตึง หย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูมิจึงพารมณ์เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตถมณรลฺกขณา)

การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นลักษณะของวาโยธาตุ (สมุทฺธิ รณรสา)

การผลักดัน เป็นอาการของวาโยธาตุ (อภินิหารปจฺจปฺภูฏาน)

อนึ่ง อาการพอง ยุบอันเป็นวาโยธาตุในท้องนี้ จัดเป็นวิปัสสนาภูมิ คือ เป็นรูปขันธ์ เป็น โณภูมิจึงพายตนะ เป็นโณภูมิจึงพธาตุ และเป็นทุกขสัจจในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานอีกด้วย ทั้งเป็น สภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอริยาบถปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังบาลีว่า

“ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ”^{๒๙๗}

^{๒๙๒} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วน จำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

^{๒๙๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗/, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

^{๒๙๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๘.

^{๒๙๕} อ.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/๓/๒๘๔.

^{๒๙๖} อภ.สง.อ.(บาลี) ๑/๖๕๐/๓๘๑.

^{๒๙๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

เธอต้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ (เห็นท้องพองก็รู้ตามอาการว่า “พองหนอ” เห็นท้องยุบก็รู้ตามอาการว่า “ยุบหนอ”)

๔.๑.๖ การกำหนดพอง ยุบ เป็นวาโยธาตุกรรมฐาน^{๒๙๘}

การกำหนดรู้ลักษณะอาการของธาตุ ๔ คือ

- | | | |
|---|---|----------|
| ๑. ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน | } | ธาตุหนัก |
| ๒. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม | | |
| ๓. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น | } | ธาตุเบา |
| ๔. ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหว | | |

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่ายคือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหวและทำให้ธาตุอื่นเคลื่อนไหวเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้วจะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่น ๆ ไปด้วย ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกกรรมฐานแบบนี้ว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”^{๒๙๙} ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ใฝ่ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

หรือใฝ่ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูสิ่งที่เกิด ดับในกายอยู่บ้าง

ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกรู้เท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก^{๓๐๐}

อาการพอง ยุบ นั้นเป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภทคือ

(๑) ธาตุลมที่พัดขึ้นสู่เบื้องบน (อุทธังคมวาโย) ทำให้เกิดอาการเรอ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ตาลาย ปวดศีรษะและความดันโลหิตสูง

(๒) ธาตุลมที่พัดลงเบื้องล่าง (อโธคมวาโย) ทำให้เกิดอาการผายลม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะและการคลอดบุตร

(๓) ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุจฉิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง

(๔) ธาตุลมที่อยู่ในลำไส้ (โกฏฐาสยวาโย) ทำให้เกิดก๊าซและอาการแน่น อึดอัดในท้อง เช่น ท้องอืด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ เป็นต้น

(๕) ธาตุลมที่แล่นไปทั่วร่างกาย (อังกมังคานุสาริวาโย) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ยืน นั่ง ก้ม เงย เป็นต้น

^{๒๙๘} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วน

จำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๒.

^{๒๙๙} อ้างแล้ว.

^{๓๐๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

(๖) ธาตุลมหายใจเข้า ออก (อัสสาสปัสสาสวาโย) คือ ลมหายใจเข้า ออก ธาตุลมชนิดนี้ใช้เป็นอารมณ์กำหนดในอานาปานสติภาวนา^{๓๐๑}

หลายคนคัดค้านการปฏิบัติแนวนี้ว่า “พอง ยุบ ไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้ว พอง ยุบ จัดเป็นธาตุลม โดยเป็นลมในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง ยุบ จึงเป็นวิธีที่ถูกต้อง เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ประกอบพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ชัด ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติศีลสมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง ยุบ เป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง อาการยุบ เป็นสมาธิ การเข้าไปรู้แจ้งเกิด ดับ เป็นปัญญา^{๓๐๒}

นายธนิต อยู่โพธิ์^{๓๐๓} อธิบายไว้ว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปรนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปรนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปละเอียด รูปที่ละเอียด ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออกไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง ยุบนั้นสามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้องคือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโณภูมัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมาตมภาวะที่เกี่ยวข้องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุในสังยุตตนิกาย กล่าวไว้ว่า

“โณภูมัพเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหิตฺติวิชชา อุปฺปชฺชาติ”

“โยคีบุคคลที่โณภูมัพพะารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้น อวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ”

ท่านมหาสี สะยาตอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถา ว่า

“อก วา ปน นิสินนสฺส โยคิโน อุทเร อสสาส-ปสสาส-ปจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโณภูมัพพะรูป อุณฺณมนโณณฺณนาการณ นิรฺนตรํ ปากฺก หฺโหติ ตมปิ อุปนิสสาย อุณฺณมฺติโณณฺณมฺติ อุณฺณมฺติ โณณฺณมฺติ อาทินา สลลฺลกฺขเขตฺตพฺพ”

^{๓๐๑} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๗.

^{๓๐๒} พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๑.

^{๓๐๓} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๔

“โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งพึงตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาวา พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ”

๔.๑.๗ การกำหนดพอง ยุบ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๓๐๔}

สติ แปลว่า ความระลึกรู้อารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^{๓๐๕} เป็นธรรมเครื่องปิดกั้น กระแสกิเลส^{๓๐๖}

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติระลึกรู้อารมณ์ ๔ ประการ^{๓๐๗} คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ๕๕ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๓๐๘} “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้ โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ ๕) รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ได้สัมผัส ได้เห็น ได้รู้สึก ได้รับรู้ ไม่ตัดสิน ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบคือ ระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของ อารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้เช่นนั้น! การเจริญสติตามรู้อาการพอง อาการยุบ อันเป็นลักษณะของกุกฉวิสยวาโยธาตุ เป็นการเจริญสติปัฏฐานได้หรือไม่มีวินัจฉัยดังนี้

(๑) อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีก จุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะนอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้อง ออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญูปพะอีกด้วยอนึ่ง ขณะนั่ง ภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยิน หนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติกำหนดรู้ อาการตึง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการ เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๒) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการ นั้น “เจ็บหนอ ะ” จนกว่าจะดับไป นิ่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการ ไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปีติปราโมทย์ กำหนด “รู้หนอๆ” นี่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๓๐๔} ดูรายละเอียดใน พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๘), หน้า ๔๘๔ – ๔๘๖.

^{๓๐๕} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

^{๓๐๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

^{๓๐๗} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที่.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

^{๓๐๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

(๓) ในขณะกำหนดพอง ยุบ อยู่ นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอ” จนเห็นอาการจางหายไป ของอาการนั้น นี่เป็นการเจริญจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่ นั้น เพลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนด อาการว่า “หงุดหงิดหนอ” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่ นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปิติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรงอาการรู้ ว่า “รู้หนอ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวะธรรมละเอียดนึ่มนวล เบาบางก็กำหนดว่า “รู้หนอ” หรือ “รู้ๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี่เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๐๙}

๔.๑.๘ กำหนดพอง ยุบ เป็นการเจริญวิปัสสนา^{๓๑๐}

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

“ภิกษุ เมื่อรู้จำจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดกายในกาย ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร^{๓๑๑} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำผละทั้งหลายให้สมบูรณ์..ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์”^{๓๑๒}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือทำสัทธินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ด้วยการน้อมใจเชื่อ ทำวิริยอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการประกอบจิตไว้ ทำสติอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ ทำสมาธิอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำปัญญินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นแจ้ง

บทว่า ย่อมทำผละทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทธาผละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยผละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน ทำสติผละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความประมาท ทำสมาธิผละให้สมบูรณ์ด้วยความ ไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่าน ทำปัญญาผละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่รู้ชัด

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความประกอบไว้ ทำปิติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความแผ่ซ่านไป ทำปัสสัทธิให้สมบูรณ์ด้วยความสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำอุเบกขา-สัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเพ่งพิจารณา

^{๓๐๙} พระภิกษุภิกษุสาธิตเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๘), หน้า ๔๘๔ - ๔๘๖.

^{๓๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๐ - ๔๘๑.

^{๓๑๑} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชันธ ๕ นั่นเอง

^{๓๑๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

บทว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนด ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยความให้เกิดขึ้น ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยความผ่อนคลาย ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยความระมัดระวัง ทำสมาธิภาวนาให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำสมาธิภาวนาด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๓๑๓}

บทว่า ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๓๑๔}) ให้สมบูรณ์ คือ ทำอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นใหญ่ ฯลฯ ทำศีลวิสุทธิให้สมบูรณ์ด้วยความสำรวม ทำจิตตวิสุทธิให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำทวิวิสุทธิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้สมบูรณ์ด้วยความหลุดพ้น ทำวิชชาให้สมบูรณ์ด้วยความแทงตลอด ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้สมบูรณ์ด้วยความตัดขาด ฯลฯ ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะ ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นที่สุดแห่งทุกข์”^{๓๑๕}

สรุปว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นคงทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุก ๆ รูป-นามที่รับรู้ด้วยสัมผัสเมื่อเห็นครั้งแรกแล้วครั้งเล่าในทุก ๆ อากาโรของ รูป นาม อินทรีย์ ๕ ส่งเสริมให้ปัญญาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เข้าสู่ความเป็น “วิปัสสนาญาณ”

การเพ่งรู้ไปในอาการพอง-อาการยุบ อาการคิด อาการเจ็บอาการปวด จนเห็นอาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง แล้วดับหายไป ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ แล้วดับหายไป เห็นความบีบคั้นในอาการพอง-ยุบที่คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ เห็นอาการที่เกิด-ดับเคลื่อนไหวของ พอง-ยุบ ที่เป็นไปตามลักษณะอาการของวโยธาตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นตามความต้องการของใครผู้ใดผู้หนึ่ง จะไปยึดว่าให้พองอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ จะไปยึดว่าให้ยุบอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ จะยึดว่าให้พอง ยุบ ชัด อยู่ตลอดเวลาไม่ได้จะยึดให้พอง-ยุบเป็นอย่ำน้นอย่างนั้นตามที่ใจต้องการ ก็ไม่ได้ การเห็นพอง ยุบ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนา^{๓๑๖}

๔.๑.๙ การกำหนดอิริยาบถใหญ่^{๓๑๗}

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ธรรมฐานต้องกำหนดให้ต่อเนื่องกัน โดยมีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับในพระไตรปิฎกดังนี้คือ

การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถหนึ่งที่มีความสำคัญคู่กับการนั่งกำหนดพองยุบ คำว่า “จงกรม” เป็นภาษาสันสกฤต มาจากภาษาบาลีว่า “จงกรม” ซึ่งมีความหมายว่า “การเดินกลับไปกลับมา” สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ นิยมเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน โดยใช้เวลาเท่ากันเป็น เบื้องต้น ซึ่งผิดกับบางสำนักที่ต้องใช้เวลาเป็นเวลานานหลาย ๆ ชั่วโมง หรือบางสำนักอาจไม่เดินจงกรม

^{๓๑๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

^{๓๑๔} ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ดูใน พ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔.

^{๓๑๕} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๔.

^{๓๑๖} พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๘), หน้า ๔๘๑ – ๔๘๒.

^{๓๑๗} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๕๕.

เหตุผลที่ต้อง เดิน นั่ง เท้ากัน ก็เพื่อจะได้ปรับความเพียร (วิริยะ) กับความที่จิตมีสมาธิเท่าเทียมกัน อันเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ทันปัจจุบัน สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์กำหนดเวลาเดินจงกรม ๖ ระยะซึ่งได้อธิบายอย่างละเอียดไว้ในบทที่ ๓ ปัญหาที่หลาย ๆ ท่านอาจจะสงสัยว่า การเดินจงกรม ๖ ระยะนี้มีมาในพระไตรปิฎกหรือไม่ ความจริงแล้วสำหรับการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎกบางพระสูตรซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสเรียกว่าเป็นการเดินจงกรม หากแต่ตรัสว่า เป็นการกำหนดสติที่กาย อันเป็นอริยาบทหนึ่งในอริยาบททั้ง ๔ (กายานุปัสสนา อริยาบทปัพพะ) ถ้าจะกล่าวในแง่ของการเดินจงกรม อาจกล่าวได้ว่า การเดินจงกรมก็คือการเดินธรรมดา จะผิดกับการเดินธรรมดาทั่ว ๆ ไปตรงที่การเดินจงกรมเป็นการเดินอย่างมี “สติ” หรือมีสติคอยกำหนดอยู่ในเวลาเดิน^{๓๑๘} ดังพระไตรปิฎกที่ว่า

“ภิกขเว คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” แปลว่า เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติเดินอยู่ ก็รู้ว่าการกำลังเดินอยู่”^{๓๑๙}

ความหมายของการเดินจงกรมในพระไตรปิฎก เป็นการตรัสไว้กว้างๆ มองไม่เห็นแนวทางในการปฏิบัติจริง เพราะโดยปกติจิตของคนจะนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์ผู้รู้ความประสงค์ของพระพุทธเจ้า จึงอธิบายวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ถ่ายทอดการปฏิบัติไม่เช่นนั้น ผู้ที่ไม่เข้าใจแนวพุทธประสงค์ก็จะไม่สามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้ วิธีการอธิบายการเดินจงกรมอย่างละเอียด และสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น เราจึงพบในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาเช่น^{๓๒๐}

“ตโตเอกปทวารํ อุทฺธรณอติหฺรณวิตฺติหฺรณโวสสชฺชนสนฺนิเขปนสนฺนิรมุณฺวเสน ฉ โภฏฐาเส กโรติ” (วิสุทธิ. ๓ : ๒๕๑) แปลว่า การเดินจงกรมนั้น แบ่งเท้าแต่ละก้าวออกเป็น ๖ ระยะ ซึ่งสามารถเทียบได้กับการเดินจงกรมของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ดังนี้^{๓๒๑}

(๑) การยกเท้าขึ้นจากพื้น (อุทธรณํ นาม ปาทสส ภูมิตอ อุกฺขปนํ) ชื่อว่า อุทธรณะ เทียบได้กับ “ยกส้นหนอ” คือการยกส้นเท้าขึ้นอย่างเดียว

(๒) การยื่นเท้าไปข้างหน้า (อติหฺรณํ นาม ปุโรโต หฺรณํ) ชื่อว่า อติหฺรณะ เทียบได้กับ “ยกหนอ” คือการยกปลายเท้าขึ้น

(๓) เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นตอ หนาม หรืออุ้งเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วย้ายเท้าไปข้างหน้าและข้างนี้ (วิตฺติหฺรณํ ขาณฺณญฺกทิตฺทชาตอทิสฺส กิณฺณจิเทว ทิสฺวา อิตฺโต จิตฺโต ว ปาทสสนนํ นาม) เรียกว่า วิตฺติหฺรณะ เทียบได้กับ “ย่างหนอ” คือการย่างเท้าไปข้างหน้า

(๔) เมื่อลดหย่อนเท้าให้ต่ำลงกับพื้น (โวสสชฺชนํ นาม ปาทสส โอโรปนํ) เรียกว่า โวสสชฺชนะ เทียบได้กับ “ลงหนอ” คือการลดระดับเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น

(๕) เมื่อวางเท้าลงที่พื้นดิน (สนฺนิเขปนํ นาม ปฐวีสเล รุปนํ) เรียกว่า สันนิเขปนะ เทียบได้กับ “ถูกหนอ” คือการที่ปลายเท้าแตะพื้น

^{๓๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า.๕๕.

^{๓๑๙} มหา ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

^{๓๒๐} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ช.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ**

สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๕๖.

^{๓๒๑} ข้างแล้ว.

(๖) ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่ง กดเท้าอีกหนึ่งไว้กับพื้น (สนธิ์รุมณํ นาม ปุณฺ ปาทุทธรณกาลํ ปาทสฺส ปฐวียา สทฺธิ อภินิปปิพฺพนํ) เรียกว่า สันนิรุมณะ เทียบได้กับ “กดหนอ” คือการวางเฉพาะสันเท้าลง^{๓๒๒}

ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการเดินจงกรมในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ทางสำนัก วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีวิธีการเดินจงกรมที่ใช้ตามแบบอรรถกถามากกว่าในพระไตรปิฎก อาจจะด้วยเหตุผลที่ว่า การเดินจงกรมในพระไตรปิฎก เป็นทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ แบบกว้าง ๆ คนที่เกิดภายหลังไม่ทราบสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าทรงอธิบายไว้ว่าอย่างไร จึงต้องอาศัยการตีความของพระอรรถกถาจารย์ ผู้รู้การอธิบายของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ถึงอย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเดินจงกรมในพระไตรปิฎกกับอรรถกถา จะมีความแตกต่างกันในเรื่องวิธีการปฏิบัติ แต่จะไม่แตกต่างกันเลยในเรื่องของ สาระสำคัญ ดังนั้น พระวิปัสสนาจารย์สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ หรือแม้แต่พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าสำนักมหาสิริยาตอ ต่างก็จะอธิบายว่า ความสำคัญของการเดิน จงกรมมิได้อยู่ที่ระยะเดียวหรือเพิ่มระยะมาก ขึ้นอยู่ที่กำหนดสติ กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าเป็น สำคัญ เช่น ขณะเดินอยู่ไม่ว่าระยะใด ก็คอยกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน ให้รู้ว่าการที่เท้าเคลื่อนไหวไป กับสติที่กำหนดให้ทันกันพอดี ไม่ก่อนหรือไม่หลัง การปฏิบัติเช่นนี้ จึงจะทำให้การเดินจงกรมได้ผล และในทางตรงกันข้าม แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะพยายามเดินระยะสูง ๆ เช่น ระยะที่ ๔ – ๖ หากผู้ปฏิบัติไม่ สามารถกำหนดอาการเคลื่อนไหวของเท้าให้ทันปัจจุบันได้ การปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่สามารถสัมฤทธิ์ ผลได้เลย ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปกังวลว่า เราจะเดินตามหลักพระไตรปิฎก หรืออรรถกถา เพียงแต่ เราเดินด้วยความตั้งใจจริง (อาตปปี) มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (สัมปชัญญะ) และมีความรู้สึกระลึกได้ อยู่เสมอ (สติมา)^{๓๒๓} การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอริยาบถเดินจงกรมก็ถือว่า ถูกต้องตามหลัก พระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้ว^{๓๒๔}

ในพระไตรปิฎกมีการเดินจงกรมแค่เพียงระยะเดียว ส่วนในอรรถกถามีถึง ๖ ระยะด้วยกัน ก็เนื่องมาจากว่า พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกในสมัยพุทธเจ้ามีกิเลสบางเบา เพียงแต่เดินจงกรม ระยะเดียว เหมือนเช่นในพระไตรปิฎก จิตก็เป็นสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน สามารถ บรรลุธรรมได้ในทันทีทันใด แต่คนรุ่นหลังอยู่ในภาวะที่ตรงข้าม คือเป็นผู้มีกิเลสหนาแน่น แม้จะเดิน จงกรมระยะเดียวเท่านั้นก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ง่าย ดังนั้น จึงต้องอาศัยการเดินจงกรม หลายระยะ อย่างไรก็ตามการกำหนดอริยาบถเดินให้ทันปัจจุบัน ก็ยังเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง ที่จะให้ บรรลุธรรม ผล นิพพานได้ โดยที่ผู้ปฏิบัติในยุคปัจจุบันไม่ควรกังวลว่าตนเองมีกิเลสมาก^{๓๒๕}

การเดินจงกรม หากเดินจงกรมเพียงอย่างเดียวโดยไม่นั่งกรรมฐานเลย จะทำให้มีอุปสรรค ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเช่นกัน โดยทั่วไปหลักความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของคนเรา เมื่อ เราต้อง ยืน เดิน นั่ง หรือนอนมากเกินไปก็จะทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่สบายและทำให้เกิดความไม่

^{๓๒๒} เรื่องเดียวกันหน้า หน้า ๕๕ – ๕๗.

^{๓๒๓} ที.มหา ๑๐/๓๗๓/๓๒๑.

^{๓๒๔} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ**

สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๕๗ -๕๘.

^{๓๒๕} อ้างแล้ว.

สมดุลในการใช้ชีวิต ส่งผลให้เรามีสุขภาพไม่แข็งแรงและอายุสั้น เพราะเหตุที่เราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป ดังนั้น อิริยาบถของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องให้สม่ำเสมอ พอเหมาะ เท่านั้น จึงจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นเดียวกัน การเดินจงกรมมากกว่านั่ง จะเป็นการเพิ่มความพวกเพียร (วิริยะ) มากเกินไป ผลก็คือทำให้ผู้ปฏิบัติ ฟุ้งซ่านได้ง่าย ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นการเดินจงกรมควรใช้เวลาเท่ากับการนั่งกรรมฐาน ซึ่งจะทำให้ ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นและสามารถทำลายจิตที่สร้างอัตตา ตัวตน ได้จนหมด^{๓๒๖}

นอกจากการเดินจงกรมแล้ว แม้แต่การยืน การนอน ก็ต้องกำหนดเหมือนกัน สำหรับการยืน เวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งพระไตรปิฎกและสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จะถือปฏิบัติตรงกันคือ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์นั้นเวลาผู้ปฏิบัติยืนอยู่ ก็จะทำให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซึ่งตรงกับหลักฐานในพระไตรปิฎกว่า “ฐิตี วา ฐิตมฺหิตี ปชานาติ” ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่^{๓๒๗} การกำหนดว่า “ยืนหนอ” ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังยืนอยู่ถือว่า กำหนดได้ตรงสภาวะตามความเป็นจริงที่สุด เพราะกำลังยืนอยู่จริง ๆ การกำหนดตามความเป็นจริงจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะยังยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ คือ ยืน (เรายืน) ฯลฯ ก็ตาม แต่เมื่อกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา มีเพิ่มมากขึ้น ก็จะทำให้เราสามารถละอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ และสามารถมองเห็นภาวะที่อัตตา ตัวตน ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ความยึดมั่นถือมั่นที่มีอยู่ก็จะลดน้อยลงไป^{๓๒๘}

แม้แต่ในอิริยาบถนอน ในสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ก็จะทำให้กำหนด “นอนหนอ” ซึ่งตรงกับพระไตรปิฎกว่า “สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ”^{๓๒๙} ซึ่งแปลว่า เวลานอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ การกำหนดรู้ว่า “นอนหนอ” ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนดได้ แต่การกำหนด “นอนหนอ” ยังเป็นการกำหนดอารมณ์ที่กว้างคล้ายกับ “เดินหนอ” หรือ “นั่งหนอ” ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่สะดวกนัก ดังนั้น การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น ต้องกำหนด “นอนหนอ” ให้น้อย ส่วนใหญ่ต้องกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับไป ซึ่งบางครั้งการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ในอิริยาบถนอนซึ่งเป็นอารมณ์ที่เข้าเข้ามา ทำให้จิตมีสมาธิมากกว่ากำหนดนอนหนอ ซึ่งบางครั้งการกำหนด “นอนหนอ” มักจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลับง่ายเกินไป โอกาสที่จะทำความเพียรปฏิบัติธรรมก็มีน้อยตามมามากด้วย^{๓๓๐}

๔.๑.๑๐ การกำหนดอิริยาบถย่อย

คำว่าอิริยาบถย่อยในที่นี้หมายถึง อิริยาบถเล็กน้อย ซึ่งเป็นอิริยาบถที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องกำหนดด้วย เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อย ย่อมมีค่าเท่ากับการกำหนด

^{๓๒๖} อ่างแล้ว.

^{๓๒๗} ที.มหา.(บาลี)๑๐/๓๗๕/๓๒๓., ที.มหา.(ไทย)๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

^{๓๒๘} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ** สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า.๕๙.

^{๓๒๙} ที.มหา. ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

^{๓๓๐} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ** สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า, ๕๙ – ๖๐.

อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถใหญ่แล้วย่อมได้ศีล สมาธิ ปัญญา เท่ากัน อิริยาบถย่อยมีการกำหนดหลายอย่างดังนี้^{๓๓๑}

(๑) การกำหนด “เวทนา” มีดังนี้^{๓๓๒}

สุขเวทนา	กำหนด	สุขหนอ
ทุกข์เวทนา	กำหนด	ทุกข์หนอ
อทุกขมสุขเวทนา	กำหนด	เฉยหนอ

เวทนา หมายถึง ภาวะที่จิตเสวยอารมณ์ การกำหนด เวทนา นี้เป็นการกำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งตรงกับหลักการในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกขุ สุขํ เวทนํ เวทยมานโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ” คือการกำหนดสุขเวทนา

“ภิกขุ ทุกขํ วา เวทนํ เวทยมานโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ” คือการกำหนดทุกข์เวทนา

“อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมานโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ” คือการกำหนดอทุกขมสุขเวทนา คือ กำหนดภาวะที่จิตเฉย ๆ^{๓๓๓}

สาเหตุที่ต้องกำหนด เวทนา นั้นเพราะเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่ต้องยึดมั่น การกำหนดรู้ตามความเป็นจริงจะทำให้การยึดถือใน เวทนา ต่าง ๆ หายไปได้ ปัญญาจะเข้ามาแทนที่ดุจเมื่อมีแสงสว่างความมืดก็หายไป

(๒) การกำหนด “จิต” มีดังนี้^{๓๓๔}

จิตมีราคะ	กำหนดว่า	ราคะหนอ
จิตไม่มีราคะ	กำหนดว่า	ไม่มีราคะหนอ
จิตมีโทสะ	กำหนดว่า	โทสะหนอ
จิตไม่มีโทสะ	กำหนดว่า	ไม่มีโทสะหนอ
จิตมีโมหะ	กำหนดว่า	ไม่มีโมหะหนอ
จิตไม่มีโมหะ	กำหนดว่า	ไม่มีโมหะหนอ

ฯลฯ

โดยปกติ จิตมักจะนึกคิดฟุ้งซ่านเสมอ การกำหนด จิต ที่ถูกกิเลสและภาวะที่ไร้กิเลส (ชั่วขณะ) ก็เป็นภาวะที่จะต้องกำหนดเสมอ เพราะจิตของปุถุชนมักจะถูกกิเลสเข้าครอบงำเสมอ การกำหนดภาวะจิตที่ฟุ้งซ่าน จะทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์โดยลำดับ อย่างไรก็ตาม การกำหนดตามแบบสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ตรงกับพระไตรปิฎกที่ว่า

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตุนติ ปชานาติ ฯลฯ วิตโมหํ วา จิตตํ วิตโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ”

^{๓๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

^{๓๓๒} อ้างแล้ว.

^{๓๓๓} ที่.มหา. ๑๐/๓๘๐/๓๒๙.

^{๓๓๔} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า, ๖๒.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จิตที่มีราคะว่า เป็นจิตที่มีราคะ ฯลฯ ย่อมรู้จิตที่ไร้โมหะว่าเป็นจิตที่ไร้โมหะ^{๓๓๕}

สำหรับเรื่องความนึกคิดที่เกิดขึ้นมาเวลาปฏิบัติ แม้ว่าเรายังไม่รู้ชัดเจนว่า “จิตมีราคะ” เกิดขึ้น เพียงแต่มีความนึกคิดเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนดได้ว่า “คิดหนอ” เท่านั้นก็พอ แต่เมื่อใดก็ตามที่จิตมีราคะเกิดขึ้นชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนด “ราคะหนอ” ได้ตามความเป็นจริง ในทำนองเดียวกัน จิตที่ถูกสภาวะอื่น ๆ เข้ามาครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตามความเป็นจริง เพราะอำนาจของสติ สมาธิ ปัญญา และความเพียร ที่เกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติจะทำให้กิเลสเบาบางลงไปตามลำดับ^{๓๓๖}

(๓) การกำหนด “อายตนะ” มีดังนี้^{๓๓๗}

ตา (จักขุ) เห็นรูป	กำหนด	เห็นหนอ
หู (โสต) ได้ยินหนอ	กำหนด	ได้ยินหนอ
จมูก (ฆาน) ได้กลิ่น	กำหนด	ได้กลิ่นหนอ
ลิ้น (ชีวาหา) รับรส	กำหนดว่า	รสหนอ
กาย (กาย) ถูกต้องไผ่สัมผัส	กำหนดว่า	ถูกหนอ
ใจ (มโน) นึกคิดธัมมารมณ์	กำหนดว่า	คิดหนอ

อายตนะ หมายถึง ที่ต่อกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เช่น ตากับรูป เป็นต้น สาเหตุที่ต้องกำหนดเมื่ออายตนะ (ตาเห็นรูป) กระพือกันก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งการกำหนดเช่นนี้ จะทำให้จิตไม่สร้างอัตตา ตัวตน เพราะอัตตาเป็นเหตุเกิดของกิเลส การกำหนดตามความเป็นจริงต้องเป็นการกำหนดตามความเป็นจริงเท่านั้น กิเลสจึงจะลดลงได้ วิธีการเช่นนี้ตรงตามพรไตรปิฎกที่ว่า^{๓๓๘}

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ จกขุญจ ปชานาติ รูปเ จ ปชานาติ ฯลฯ มนญจ ปชานาติ ธมเมจ ปชานาติ”^{๓๓๙}

เมื่อตาเห็นรูปผู้ปฏิบัติจะกำหนด “เห็นหนอ” ตามความเป็นจริง จิตโดยทั่วไปจะถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ง่าย อีกทั้งจิตก็จะสร้างสมอัตตา ตัวตนอีกต่อไปโดยไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นการกำหนดอายตนะจึงสำคัญ^{๓๔๐}

^{๓๓๕} ที่.มหา. ๑๐/๓๘๑/๓๓๐.

^{๓๓๖} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า, ๖๒.

^{๓๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

^{๓๓๘} อ้างแล้ว.

^{๓๓๙} ที่.มหา. ๑๐/๓๘๔/๓๓๔.

^{๓๔๐} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, หน้า, ๖๓.

(๔) การกำหนด อิริยาบถย่อย มีดังนี้

การก้าวไป	กำหนดว่า	ไปหนอ
การถอยหลัง	กำหนดว่า	ถอยหนอ
เหลียวซ้าย	กำหนดว่า	เหลียวหนอ
แลขวา	กำหนดว่า	แลหนอ
คู้	กำหนดว่า	คู้หนอ
เหยียด	กำหนดว่า	เหยียดหนอ
พาดสังฆาฏี	กำหนดว่า	พาดหนอ
ถือบาตร	กำหนดว่า	ถือหนอ
ห่มจีวร	กำหนดว่า	ห่มหนอ
นุ่งผ้า	กำหนดว่า	“นุ่งหนอ”
กิน	กำหนดว่า	“กินหนอ”
ดื่ม	กำหนดว่า	“ดื่มหนอ”
เคี้ยว	กำหนดว่า	“เคี้ยวหนอ”
ลิ้มรส	กำหนดว่า	รสหนอ
ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ	กำหนดว่า	ถ่ายหนอ
เดิน	กำหนดว่า	เดินหนอ
ยืน	กำหนดว่า	ยืนหนอ
นั่ง	กำหนดว่า	นั่งหนอ
นอน	กำหนดว่า	นอนหนอ
หลับ	กำหนดว่า	หลับหนอ
ตื่น	กำหนดว่า	ตื่นหนอ
พูด	กำหนดว่า	พูดหนอ ^{๓๔๑}

การกำหนดอิริยาบถย่อยเหล่านี้ ตรงกับพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการิ โหตุฯลฯ คเต ฐิตะ นิสินเน สุเต ชาคริตะ ภาสีเต ตุนฺหิภาเว สมปชานการิ โหติ”

ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เวลาก้าวไป ถอยกลับ กำหนดรู้อยู่ ฯลฯ เวลาเดินไป เวลายืน เวลานั่ง เวลาฟัง เวลาตื่น เวลาพูด เวลานั่งเียบ กำหนดรู้อยู่^{๓๔๒}

สรุปความว่า คำว่า การกำหนด ใช้เป็นสื่อสำหรับเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการกำหนดรู้ รูป นาม (กายกับจิต) ตามความเป็นจริงจิตเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น พอง ยุบ เป็นต้น ยิ่งเมื่อจิตรู้ความจริงของรูป นาม มากเท่าใด จิตก็จะไม่ถูกอวิชชา คือ ความไม่รู้เข้าครอบงำมากเท่านั้น จิตก็จะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อีกต่อไป ดังนั้นการบริการม ว่า หนอ หรือการกำหนด พอง ยุบ หรือแม้แต่การกำหนดในอิริยาบถ

^{๓๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔ - ๖๕.

^{๓๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๓๒๔., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๒๔.

ต่าง ๆ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดตรงตามสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยเบื้องต้นการกำหนด อาจจะรับรู้ด้วยปัญญา คือ รู้ค่าบริการกรรมไปด้วยสลับกันไป แต่เมื่อสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าขึ้นจิตก็จะสามารถเห็นอารมณ์ปรมาัตถ์ได้ชัดเจน(ไม่ต้องมีค่าบริการกรรมอีก) ในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยอารมณ์ปัญญาพร้อมกับกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์ สติ สมาธิ จะเริ่มมีกำลังขึ้น เรียกว่า สมาธิญาณ แก่กล้า ก็จะทำให้รู้ รูปนามปรมาัตถ์แท้ ๆ ว่ามีสภาวะลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคลื่อนไหว ปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เป็นการรู้โดยความจริง เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นแค่เพียงอุปกรณ์ร่วมทำให้ความจริงเท่านั้น ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมาัตถ์ล้วน ๆ เลยทีเดียวย่อมเป็นไปได้ ต้องมีอารมณ์ปัญญาพร้อมด้วยการกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้การปฏิบัติได้เห็นผลในการปฏิบัติยิ่งขึ้น จึงให้เน้นการกำหนดอริยาบถย่อยให้มากที่สุด เพราะการกำหนดอริยาบถย่อยเป็นการเสริมกำลังของ สติ และสมาธิ ช่วยให้การนั่งสมาธิสามารถกำหนดเห็นรูปนามได้ชัดเจน อริยาบถย่อย เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในเวลาปฏิบัติจริงจะกำหนดได้ยากมากกว่าการกำหนดอริยาบถใหญ่ เพราะตามธรรมชาติของปุถุชนย่อมมีการเผลอสติอยู่เสมอ พระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอริยาบถย่อยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้คุ้นเคยกับการกำหนด “อริยาบถย่อย ๆ เหล่านี้” ได้มากขึ้น และมีความชำนาญ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบการกำหนดอริยาบถย่อยกับอริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดอริยาบถใหญ่ได้ดีกว่าและสะดวกกว่าการกำหนดอริยาบถย่อย เพราะผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะตั้งใจคอยระวังและไม่เผลอสติ ส่วนการกำหนดอริยาบถย่อยนั้น ผู้ปฏิบัติจะเผลอสติได้ง่าย ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่กำหนดอริยาบถย่อยได้ดี ก็จะส่งผลให้การกำหนดอริยาบถใหญ่ ได้ผลดีด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดเฉพาะอริยาบถใหญ่ได้ดี แต่ไม่ใส่ใจกำหนดอริยาบถย่อยเลย การปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็จะไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จึงพยายามเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด ทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย ให้ติดต่อกันได้ปัจจุบันให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้เพราะการพยายาม กำหนดทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยได้ดีและทันปัจจุบันที่สุดนั้น ย่อมถือว่าเป็นผลประโยชน์ของผู้ปฏิบัติโดยตรง

๔.๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรกับแบบพองหนอยุบหนอ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร สอนวิธีปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาไว้ถึง ๒๑ วิธี ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกรรมฐานสำหรับชาวพุทธ ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางเปรียบเทียบวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิธีในมหาสติปัฏฐานสูตรกับแบบพองหนอยุบหนอดังนี้

เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรกับแบบพองหนอยุบหนอ^{๓๔๓}

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี	วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอยุบหนอ
๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔	
- กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี	ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าจิตไปประหลี่งรู้ที่ลมหายใจก็ ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง
- กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี	กำหนดอิริยาบถ ๔ (ยืน เดินจงกรม นั่งสมาธินอน) และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ทุกอย่าง
- กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี	กำหนดรูปรนามทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง ไม่นิ่งหรือจด จ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว
- กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี	ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเกิดนึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึก ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง
- กำหนดธาตุสี่ ๑ วิธี (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ)	ขณะนั่งสมาธิ กำหนดที่ ธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่เป็น ปัจจัยทำให้ท้องพองและยุบ พร้อมกับกำหนด พอง หนอ ยุบหนอ ^{๓๔๔}
- กำหนดป่าช้า ๙ วิธี	ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ ตาม ความเป็นจริง
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑	
- กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุขทุกข์	กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถไม่สุข ไม่ทุกข์ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่ สบายหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เฉยหนอ
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑	
- จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่นคิด หนอ ยินดีหนอ ชอบใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อายากยืนหนอ อายากเดินหนอ อายากนั่งหนอ อายากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วง หนอ

^{๓๔๓} ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.), หนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรม (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม : บริษัทเพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๕๓, หน้า ๑๑๒.

^{๓๔๔} พระศรีวิธาน วิ, มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ, หน้า ๕๒.

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี	วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอยุบหนอ
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ -กำหนดนิรณ ๑ วิธี	กำหนดนิรณ ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถเช่นยืนดี หนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ เกียจคร้านหนอ ซึม หนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ

ตาราง ๔.๑ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรกับแบบพองหนอยุบหนอ

ในตารางเปรียบเทียบสรุปได้ว่า วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ที่ใช้ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร รวม ๑๘ วิธี ส่วนที่ไม่มีรูปแบบฝึกปฏิบัติอีก ๓ วิธี แม้มิได้ใช้ขณะปฏิบัติ แต่หากจิตไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยไม่ปล่อยให้จิตผล่อและเกิดการปรุงแต่งเพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติขาดสติ แต่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดคือระลึกทุกอย่างที่มากกระทบจิตก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันได้ดี

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เมื่อได้วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติกับพระไตรปิฎกแล้ว เป็นแนวการปฏิบัติที่อยู่ในหลักสติปัฏฐาน ๔ จริง และคำว่า “หนอ” นั้น มีที่มาจากภาษาบาลีว่า “วต” มีปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น “อญญาสิ วตโก โภณทญญโณ” พระอัญญาโณทนต์ได้รู้แล้วหนอ ดังนั้นคำว่า “หนอ” จึงสามารถอธิบายได้ตามพระไตรปิฎก และเป็นที่แสดงถึงสิ่งที่กำลังแดงเนินไปอยู่ในเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น ส่วนการกำหนดอาการพองอาการยุบ ไม่ใช่การกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เป็นการกำหนด ธาตุลม (วาโยธาตุ) ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ แต่การที่ได้อธิบายไว้ว่า การกำหนดพองยุบ เป็นอานาปนสตินั้น เพราะสังคมไทยคุ้นเคยกับการกำหนดอานาปานสติ (ลมหายใจ เข้าออก) มากกว่าการกำหนดธาตุมนสิการปัพพะ ดังนั้นการอธิบาย “พองยุบ” ว่าเป็นเหมือนกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ อาจทำให้สังคมไทยยอมรับ แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ได้ดีในระดับหนึ่ง โดยไม่เห็นว่าเป็นแนวการปฏิบัติที่แปลกแตกต่างไปจากสังคมไทยที่เคยได้ปฏิบัติมาแต่เดิม ความจริงแม้ว่าอานาปนสติจะเป็นยอดของกรรมฐานแต่เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้นคือพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย ซึ่งคนในสังคมปัจจุบันมีจิตที่ไม่ละเอียดอ่อนเหมือนคนในสมัยก่อนและมีกิเลสหนา แต่การกำหนดพองยุบทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าการกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก เพราะโดยปกติลมหายใจเข้า ออก เป็นรูปที่ละเอียดมาก เป็นอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดได้ยากเพราะเมื่อ วิริยะ สติ สัมปชัญญะและสมาธิมีกำลังมากขึ้นเท่าใด ลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดและเบาลง จนดูเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติหาอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ทำให้จิตฟุ้งซ่านยิ่งขึ้น ส่วนการกำหนดสติที่อาการพองยุบ ซึ่งเกิดจากวาโยธาตุกำหนดได้สะดวกกว่า เพราะวาโยธาตุหรือวาโยโณภูมิจึงรูป (รูปลมที่ถูกต้อง) เป็นรูปที่หยาบกว่า มีลักษณะเด่นกว่ารูปที่เกิดจากการสัมผัสลมหายใจเข้าออก ดังนั้น การกำหนดที่อาการพองยุบ จึงสะดวกกว่าและเหมาะสมกว่า การเดินจงกรมในพระไตรปิฎกมีการเดินจงกรมแค่เพียงระยะเดียว แต่

แบบพองหนอยุบหนอและอรรถกถาที่มีการเดินจงกรม ๖ ระยะ เนื่องจากคนในสมัยพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่มีกิเลสบางเบาเพียงเดินจงกรมระยะเดียว จิตก็เป็นสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน และสามารถบรรลุธรรมได้ในทันทีทันใด แต่คนในสมัยนี้มีสภาวะตรงข้าม คือ เป็นผู้ที่มีกิเลสหนาแน่น แม้เดินจงกรมระยะเดียวก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ง่าย จึงต้องอาศัยการเดินจงกรมหลายระยะเพื่อจะได้กำหนดให้ได้ทันปัจจุบัน และกำหนดอิริยาบถย่อยก็สำคัญมาก และจะให้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากำลังดำเนินไปอยู่ให้ทันปัจจุบัน เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีนั้นจะส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้ผลดีด้วย ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอยุบหนอนั้น จะให้กำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยให้ติดต่อกันและได้ปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะมีประโยชน์โดยตรงต่อผู้ปฏิบัติ ส่วน การกำหนด ใช้เป็นสื่อสำหรับเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการกำหนดรู้ รูป นาม (กายกับจิต) ตามความเป็นจริงจิตเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น พอง ยุบ เป็นต้น ยิ่งเมื่อจิตรู้ความจริงของรูป นาม มากเท่าใด จิตก็จะไม่ถูกอวิชชาคือ ความไม่รู้เข้าครอบงำมากเท่านั้น จิตก็จะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อีกต่อไป ดังนั้นการบริการรรมว่า หนอ หรือการกำหนด พอง ยุบ หรือแม้แต่การกำหนดในอิริยาบถต่าง ๆ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดตรงตามสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยเบื้องต้นการกำหนดอาจจะรับรู้ด้วยบัญญัติ คือ รู้คำบริการรรมไปด้วยสลับกันไป แต่เมื่อสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าขึ้น จิตก็จะสามารถเห็นอารมณ์ปรมาัตถ์ได้ชัดเจน (ไม่ต้องมีคำบริการรรมอีก) ในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยอารมณ์บัญญัติพร้อมกับกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์ สติ สมาธิ จะเริ่มมีกำลังขึ้น เรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า ก็จะทำให้รู้ รูปนามปรมาัตถ์แท้ ๆ ว่ามีสภาวะลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เป็นการใช้โดยความจริง เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นแค่เพียงอุปกรณ์ร่วมทำให้ความจริงเท่านั้น