



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สำนักมहाสีสยาตอ: ในประเทศเมียนมาร์

: ดร.บุญชญา วิวิชจร *

บทคัดย่อ

เมียนมาร์เป็นประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียนที่ขึ้นชื่อในเรื่องของความเป็นดินแดนแห่งพุทธศาสนา และมีจุดเด่นสำคัญที่นานาชาติให้ความสนใจ นั่นคือรูปแบบในการปฏิบัติธรรมหรือแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีสถานปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีชื่อเสียงหลายสำนัก เช่น สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มहाสีสยาตอ), สำนักกรรมฐานของท่านอาจารย์อาจารย์โกเอ็นก้า, ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองมอละเหมียง เป็นต้น สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มहाสีสยาตอ) หรือสำนักมहाสีสยาตอ เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่พุทธศาสนิกชนจากนานาประเทศนิยมเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ตั้งอยู่ในกรุงย่างกุ้ง ซึ่งนับได้ว่าเป็นสำนักต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายพองยุบ ก่อตั้งโดยท่านมहाสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ชาวพม่า มีสำนักสาขาทั้งในประเทศเมียนมาร์และต่างประเทศราว 300 แห่งทั่วโลก มีหลักการปฏิบัติที่สำคัญคือวิธีกำหนดรู้ในอริยาบทต่าง ๆ ขณะเดินจงกรม ขณะนั่งสมาธิ และขณะนอน

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน, สติปัฏฐานสี่, สำนักมहाสีสยาตอ, เมียนมาร์

Abstract

Myanmar is a country in the ASEAN community that is famous for its land of Buddhism and has a strong focus on international attention, that is, the form of meditation or the path to meditation. There are many famous places of meditation practice, such as the meditation practice's place of Phra Sophon Maha Thera (Mahasi Sayadaw), the meditation practice's place of the Master Goenka (**Satya Narayan Goenka**), the International Meditation Center Pa-Auk Taw Ya Monastery, Mawlamyine city etc. The Meditation Center of Phra Sophon Maha Thera (Mahasi Sayadaw) or the Meditation Center Yak Ta is a place where many Buddhist practitioners from

* อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จังหวัดนครปฐม.

various countries come to practice in a number of locations in Rangoon, which is considered a prototype in the practice of meditation. Founded by Phra Sophon Maha Thera (Mahasi Sayadaw). The Burmese have branches in Myanmar and around 300 countries around the world. The main principle is how to determine how to walk while sitting and meditating while sleeping.

Keywords: Insight meditation, Satipatthan 4, Mahasi Sayadaw Academy, Myanmar

บทนำ

หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ และได้ทรงแสดงพระธรรมจักรกัปปวัตตสูตรแก่พระปัญจวัคคีย์จนบรรลुरुธรรมไปตามลำดับ เพราะพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่พร้อมสังเกตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระปัญจวัคคีย์ หลังจากท่านอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาบันแล้ว ปัญจวัคคีย์ที่เหลือ 4 รูป ก็ยังเจริญวิปัสสนาภาวนา จนถึงในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน 8 ท่านวัปปะและท่านภัททิยะบรรลุโสดาบันในวันรุ่งขึ้น หลังจากนั้นท่านทั้งสองก็ออกบิณฑบาตเพื่อนำอาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาปัญจวัคคีย์อีก 2 รูปที่เหลือคือ ท่านมหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าปัญจวัคคีย์ทุกรูป ต่างก็ทำความเพียรโดยได้รับการดูแลจากพระพุทธองค์โดยตรง เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ซึ่งอาจนับได้

ว่าเป็นการสอนและการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาครั้งแรกของมวลมนุษยชาติ (วิมहा. (ไทย) 4/24/31) และในปัจจุบันยังคงมีการสอนและการสอบอารมณ์สำหรับผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อเนื่องเรื่อยมาจนเป็นวิปัสสนาวงศ์ จนในรัชสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช ได้ส่งพระธรรมทูต ออกเผยแผ่ยังดินแดนต่าง ๆ พระอรหันต์สองท่าน คือ พระโสณะ และพระอุตตระ (สุชีพ ปุณฺณนาฎ, 2550 : 9) ได้มาเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ ดินแดนสุวรรณภูมิ

เมียนมาร์เป็นประเทศที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสุวรรณภูมิในอดีต และเป็นประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียนที่ขึ้นชื่อ ในเรื่องของความเป็นดินแดนแห่งพุทธศาสนา และมีวัดที่เก่าแก่ มีคุณค่าทั้งทางศิลปกรรมและโบราณคดี ไม่ว่าจะเป็นนครย่างกุ้ง มัณฑะเลย์ และเมือร์ธูลา และเมียนมาร์เดินทางเปิดสู่โลกประชาธิปไตย และเปิดประเทศเข้าสู่ความเป็นประชาคมอาเซียนนี้ พระพุทธศาสนาตามแบบฉบับของเมียนมาร์ จึงเป็นจุดเด่นสำคัญที่นานาชาติให้ความสนใจ นั่นคือรูปแบบในการปฏิบัติธรรม หรือแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในประเทศเมียนมาร์ มีสถานปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีชื่อเสียงหลายสำนัก และแต่ละสำนักมีผู้นิยมปฏิบัติกรรมฐานในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก เช่น สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), สำนักกรรมฐานของท่านอาจารย์อาจารย์โกเอ็นก้า, ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองหมอละเหมียง

สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) หรือสำนักมหาสิสศาสนยกต้า เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่พุทธศาสนิกชนจากนานา



ประเพณีนิยมเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ตั้งอยู่ในกรุงย่างกุ้ง ซึ่งนับได้ว่าเป็นสำนักต้นแบบ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายพองยุบ ก่อตั้งโดยท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ชาวพม่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญอีกทั้งยัง แดกฉานในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา รัฐบาลสหภาพพม่าได้ยกย่องให้เกียรติ ด้วยการถวายปริญญาอักษรมหาบัณฑิต เมื่อปี พ.ศ. 2495 ในคราวที่การประชุมสังคายนา พระไตรปิฎกในครั้งที่ 6 (ณัฐรัฐสังคายนา) ที่จัดขึ้น ในกรุงย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. 2500 ท่านมหาสีสยาตอ เป็นผู้ตั้งปุจฉา-ปุจฉะ ซึ่งเป็น ผู้ถามข้อความ ในพระไตรปิฎก ซึ่งนับได้ว่าเป็นผู้ที่แตกฉาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นที่สุด สำนักกรรมฐาน ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มีสำนัก สาขาทั้งในประเทศเมียนมาร์และต่างประเทศ ที่เปิดสอนโดยวิปัสสนาจารย์ศิษย์ของท่านราว 300 แห่งทั่วโลกสำหรับในประเทศไทย การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบ เริ่มเข้ามา ในประเทศไทย เริ่มจากความดำริริเริ่มของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) อดีตอธิบดี สงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรม

ก่อนที่จะเดินจงกรม จำเป็นจะต้องเริ่ม จากการกำหนดรู้อาการยืนก่อน

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ อิริยาบถยืน คำ

บริการกรม: ยืนหนอ ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้า ทั้งสองห่างกันเล็กน้อย สายตาทอดลงพื้น ห่างจาก ปลายเท้าประมาณ 4 คอ (หรือตาลงครึ่งหนึ่งหรือ จะหลับตาก็ได้) ต่อไปให้กำหนดรู้อาการเก็บมือ ขณะที่ยกมือซ้ายไปไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอ 3 ครั้ง ขณะหลังมือซ้ายถูกบันเอว

กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะที่ยกมือขวาไปไขว้ ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอ 3 ครั้ง ขณะ มือขวาถูกฝ่ามือซ้ายกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะมือ ซ้ายจับข้อมือขวากำหนดรู้ว่า จับหนอ ถ้าจะเอา มือไว้ด้านหน้า กำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ ทั้งซ้ายและขวา กำหนดรู้เหมือนกันให้เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน (คือ อาการตั้งตรงของร่างกาย) พร้อมกับบริการกรม ว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง ขณะลืมหายืนกำหนดรู้ว่า ลืม (ตา) หนอ

วิธีกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะที่ 1 คำ

บริการกรม: ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ

วิธีปฏิบัติ: เอาสติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรง ของร่างกาย กำหนดรู้ว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง กำหนด รู้ว่า ขวาค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลายเท้า พ้นจากพื้นประมาณ 1-2 นิ้ว กำหนดรู้ว่า ย่าง ค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย แล้วหย่อนฝ่าเท้า ลงสู่พื้น ขณะที่วางฝ่าเท้าลงและฝ่าเท้าแตะถูกพื้น กำหนดรู้ว่า หนอ สิ้นสุดอาการเดิน ในการเดิน ระยะ 1 ให้กำหนดรู้ติดต่อกันไปว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ กำหนดรู้เท้าซ้าย เช่นเดียวกับ เท้าขวาว่า ซ้ายย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า นี่ขวา กำลังย่างหรือนี่ซ้ายกำลังย่าง) คำบริการกรม และสติที่รู้อาการเคลื่อนไปของเท้า ต้องให้ไป พร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ จนก้าวขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่น แทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น ความคิด เสียง ให้หยุดเดินก่อน แล้วตั้งสติ กำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ ว่า คิดหนอ 3 ครั้ง ได้ยิน หนอ 3 ครั้ง จนความคิดหรือเสียงนั้น ๆ เบาไป

หายไป จึงกลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินต่อไป
ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดรู้อารมณ์อื่นไปด้วย

ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

1. ขณะบริกรรมว่า ขวาสติต้องรู้อาการ
ที่เท้าขวากำลังยกขึ้นและขณะบริกรรมว่า ย่าง
ต้องรู้อาการที่เท้ายกขึ้นพ้นพื้นและเคลื่อนไป
ข้างหน้า ขณะบริกรรมว่า หนอ ต้องรู้อาการที่
ฝ่าเท้าลงถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
เรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน

2. อย่าหลับตาเดิน ให้หรีดตาลงครึ่งหนึ่ง
ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ 4 ศอก (ไม่เพ่ง
ดูพื้น ให้ดูเฉย ๆ แบบสบาย ๆ)

3. ขณะเดินอยู่ ต้องไม่สอดสายสายตามองดูไปรอบ ๆ ตัวให้สนใจเฉพาะแต่อาการ
เคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

4. อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวเท้ายาว
เกินไป อย่าเดินเร็ว อย่าเกร็งขา ลำตัว ให้เดิน
สบาย ๆ เหมือนเดินทั่วไป แต่ให้ช้า ๆ และมีสติ

5. อย่าก้มดูเท้าให้สังเกตความรู้สึกไปจับ
ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของ
การก้าวเท้าอย่างละเอียด ให้รู้ต้น กลาง ปลาย

6. ถ้าว่ง ให้เดินระยะ 1 เร็วพอสมควร
ถ้าปกติให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้
ตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้ทัน

7. ให้ตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
ทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว
ต้น กลาง ปลาย เป็นตอน ๆ ไป ไม่ให้พูดออกเสียง
ให้ว่าในใจ

8. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขนให้หยุดเดิน
แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ
3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตาม
อาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

9. ขณะเดินอยู่ จิตเผลอคิดไปข้างนอก
เหลือบตาไปมองข้างนอกได้ยินเสียงได้กลิ่น
เป็นต้น ให้หยุด ยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดรู้ไป
ที่อารมณ์นั้น ๆ ว่า คิดหนอ เห็นหนอได้ยินหนอ
ได้กลิ่นหนอ ให้กำหนดจนกว่าอารมณ์นั้น ๆ
จะหายไป แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดิน
ไปด้วย กำหนดรู้อารมณ์แทรกไปด้วย จะเป็น
สองอารมณ์

10. เวลาเดินไปไหนมาไหนให้เก็บมือ
สำรวจสายตาดูตลอด อย่าปล่อยมือ

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะ ที่ 2 คำบริกรรม: ยกหนอ เหยียบหนอ

1. ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า
ยืนหนอ ๆ ๆ

2. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดิน
หนอ ๆ ๆ

3. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะยกเท้าขวา
ขึ้นช้า ๆ ให้บริกรรมพร้อมกับรู้การยกของเท้า
ว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริกรรมว่า หนอ
โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าจาก
เบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

4. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนไปข้างหน้า (ให้
รู้สึกในอาการเคลื่อนไปโดยไม่ต้องพูดในใจ ให้
รู้สึกเฉย ๆ) แล้วลงสู่พื้น กำหนดรู้การเคลื่อนลง
จนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุด
ลงแล้ว บริกรรมว่า หนอ โดยการกำหนดรู้การ
เคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

5. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า ให้รู้สึก
ในอาการที่เท้าเคลื่อนไปโดยไม่ต้องบริกรรม
เป็นคำพูด

6. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับ



เท้าขวา โดยบริกรรมว่า ยกหนอ เหยียบหนอ เช่นเดียวกัน

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะ

ที่ 3 คำบริกรรม: ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

1. ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆ ๆ

2. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ

3. ขณะยกเท้าขวาช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

6. ฝ่าเท้าให้ลงพร้อมกันไม่เอาปลายเท้าหรือส้นเท้าลงก่อน

7. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริกรรมว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ โดยไม่ต้องใส่ใจว่าเป็นเท้าขวาหรือซ้าย

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะ

ที่ 4 คำบริกรรม: ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

1. ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆ ๆ

2. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ

3. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า ยกส้น เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

4. ขณะยกเท้าขวาช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

5. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากล่างไปสู่เบื้องหน้า

6. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

7. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา คือ บริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ พร้อมตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่ยกส้น จนสิ้นสุดอาการเดินทุก ๆ ขั้นตอนโดยใจจดจ่อจริง ๆ

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ ขณะเดินจงกรม

ระยะที่ 5 คำบริกรรม: ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

1. ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆ ๆ

2. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ

3. ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ขณะยกสันเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า ยกสัน เมื่อสิ้นสุดอาการยกบริกรรมว่า หนอ

4. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

5. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

6. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า ลง และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการลดของเท้าจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง

7. ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูกว่า ถูก เมื่อสิ้นสุดอาการถูกบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

8. เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า ยกสันหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ เติมนจกรมระยະ
ที่ 6 คำบริกรรม: ยกสันหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

1. ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆ ๆ

2. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ

3. ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ขณะยกสันเท้าขึ้น

(ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า ยกสัน เมื่อสิ้นสุดอาการยกบริกรรมว่า หนอ

4. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับบออาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

5. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

6. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า ลง และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้าจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง

7. ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูกว่า ถูก เมื่อสิ้นสุดอาการถูกบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

8. ขณะกดฝ่าเท้าลงแนบกับพื้น พร้อมโยกตัวไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการกดว่า กด เมื่อสิ้นสุดอาการกดบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการกดลงของฝ่าเท้า

9. เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า ยกสันหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

วิธีกำหนดรู้ขณะการนั่งสมาธิ

หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปข้างซ้าย หรือเอนไปข้างขวา การนั่งในท่าขัดสมาธิ จะทำให้ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี ท่าการนั่งนี้ให้ใช้ได้



ทั้งหญิงและชาย สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระดูกหรือเกิดอุบัติเหตุ จนไม่สามารถนั่งสมาธิตามแบบธรรมดาได้ ก้อนุญาตให้นั่งเก้าอี้แทน แต่ต้องไม่พิงพนักเก้าอี้ ให้ตั้งตัวให้ตรง

การนั่งสมาธิมี 3 แบบ

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมีอยู่ 3 แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

1. ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับส้นหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกันฉีกเข่าออกให้มากที่สุด

2. ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย

3. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรนั่ง

วิธีกำหนดรู้

สำหรับผู้ที่ยังไม่ชัดแจ้ง หรือพองยุบไม่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าอาการพองยุบไม่ชัดแจ้ง หรือไม่ปรากฏ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อ

2. ใช้ฝ่ามือทาบทับหน้าท้องและเบา ๆ แขนแนบข้างลำตัว หลับตาส่งความรู้สึกไปที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องได้ชัดเจน

3. ในตอนแรกนี้ให้รู้ว่านี่คือ อาการพองนี้คือ อาการยุบก็น้อยไม่ต้องใส่ใจกับอาการจับความรู้สึกตรงนี้ให้ได้ก่อน

4. เมื่ออาการพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่ใจกับอาการตามอาการ ถ้าใส่น้อยยังไม่ทัน อาการยุบหรือพองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ใจ อาการพองยุบ ก็พอ ถ้าอาการพองยุบยาวเป็นปกติแล้วต้องใส่ใจทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและเป็นการค้นรูปรูปนามให้ชัดเจนขึ้น

5. ถ้าหากพองยุบไม่ปรากฏ ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งนอน ถูกนอน แทนพองยุบหรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการพองยุบเสมอไป เมื่อกำหนดรู้อาการนั่งนอนถูกนอนไปนาน ๆ สมาธิมากขึ้น อาการพองยุบก็จะปรากฏชัด เวลานั้นค่อยมากำหนดรู้อาการพองยุบ

6. ถ้าพองยุบปกติให้บริหารว่าพองนอนยุบนอน ถ้าพองยุบค่อนข้างเร็ว ให้บริหาร ว่าพอง..ยุบ ๆ ถ้าพองยุบเร็ว ให้บริหารว่า รู้นอน ๆ ๆ ถ้าพองยุบไม่ปรากฏให้กำหนดรู้ที่นั่งนอน-ถูกนอน

วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง

1. ขณะนั่งอยู่กำหนดรู้ว่า นั่งนอน ๆ ๆ

2. ขณะยกตะโพกขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกนอน ๆ ๆ

3. ขณะขยับเท้าไขว้กัน กำหนดรู้ว่า ขยับนอน ๆ ๆ ไขว้นอน ๆ ๆ

4. ขณะนั่งทับลงไป กำหนดรู้ว่า ลงนอน ๆ ๆ

5. ขณะขยับดึงเท้าออกมา กำหนดรู้ว่า ขยับ ดึงนอน ๆ ๆ

6. ขณะยกมือขวา-ซ้ายมาไว้บนหัวเข่า กำหนดรู้ว่า ยกนอน, มานอน, ลงนอน, ถูกนอน

7. ขณะยืดตัวขึ้นตั้งตัวตรงกำหนดรู้ว่า ยืดนอน ๆ ๆ ตั้งนอน



8. ขณะหลับตาคำหนดรู้ว่า หลับ (ตา) หนอ

9. ขณะยกมือซ้ายมาไว้บนตักกำหนดรู้ว่า พลิกหนอ มาหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

10. ขณะยกมือขวาไว้บนตัก กำหนดรู้ว่า พลิกหนอ มาหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ต่อจากนี้ สงัดใจไปที่หน้าท้องกำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป

วิธีปฏิบัตินั่งกำหนดรู้ 2 ระยะ (แบบที่ 1) คำบริกรรม: พองหนอ ยุบหนอ

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง (ประมาณ 90 องศา)

2. หลับตา มือขวาทับมือซ้ายวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

3. สงัดใจไปที่ท้อง ทำความรู้สึกไปรับรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง

4. ขณะที่ท้องพองขึ้นสติกำหนดรู้อาการพอง บริกรรมว่า พอง ไปจนสุดพองแล้วบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก

5. ขณะที่ท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง บริกรรมว่า ยุบไปจนสุดยุบแล้ว บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอกยุบเข้าข้างใน

6. ใจที่รู้อาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลง และคำบริกรรมพองยุบนั่น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อน ไม่หลังกว่ากัน

7. อย่าหายใจแรง อย่าตะเบ็งท้อง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตามดูลมหายใจ ให้หายใจตามปกติ และเป็นธรรมชาติ

8. ในขณะนั่งกำหนดรู้อาการพองยุบอยู่ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น คิด ปวด ง่วง ได้ยิน เห็นภาพนิมิต สงสัย เบื่อ เป็นต้น

ให้หยุดกำหนดรู้อาการพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติ กำหนดรู้อารมณ์ที่เข้ามาใหม่ตามอาการที่รู้สึก เช่น คิดหนอ ๆ ปวดหนอ ๆ ง่วงหนอ ๆ ได้ยินหนอ ๆ (เว้นแต่เสียงดังตลอด ให้กำหนดเพียง 3 ครั้ง) เห็นหนอ ๆ จนวนารมณ์นั้น ๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดรู้อาการพองยุบหรือนั่งถูกต่อไป

วิธีปฏิบัตินั่งกำหนดรู้ 2 ระยะ (แบบที่ 2) คำบริกรรม: นั่งหนอ ถูกหนอ (ที่สะโพกขวา สะโพกซ้าย และฝ่ามือที่วางซ้อนกัน)

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด
2. บริกรรมว่า นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้ในอาการที่ตัวนั่ง
3. ขณะกำหนดรู้รูปร่างนี้ ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้การนั่งเท่านั้น
4. บริกรรมว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกไปตรงจุดที่ถูก (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)

5. ไม่ต้องสนใจลมหายใจ หรืออาการพองยุบ เพราะนั่งหนอถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจหรืออาการพองยุบ

6. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่ออาการพองยุบปรากฏไม่ชัดเจน ปรากฏไม่ชัดเจนหรือต้องการย้ายอารมณ์ไม่ให้หนึ่งอยู่ที่เดียว เป็นการแก้อารมณ์การนั่ง การเฉย การไม่อยากบริกรรม และสามารถแก้อาการง่วงได้ด้วย

7. ขณะที่กำหนดรู้การนั่ง คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่งหรืออาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ทอ่งแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้สึกในอาการนั้น ๆ ด้วย

8. ต้องกำหนดรู้ให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็ว



เกินไป ไม่ซ้ำเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ

9. สำหรับผู้ที่เคยทำอานาปานสติ คือ (กำหนดลมหายใจพุทโธ ๆ ๆ มาก่อน) ถ้ากำหนดรู้ว่าการพองยุบชัดเจนแล้ว ค่อยกลับมากำหนดรู้การพองยุบที่หลัง

10. ต้องบริกรรมและรู้การนั่ง อาการถูกไปด้วย อย่าบริกรรมโดยไม่รู้การใด ๆ

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ

1. ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง กำหนดรู้ว่า คิดหนอ/ฟุ้งหนอ ๆ ๆ

2. ขณะเกิดทุกข์เวทนา กำหนดรู้ว่า ปวด/เมื่อยหนอ ๆ ๆ

3. ขณะเห็นภาพนิมิต กำหนดรู้ว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

4. ขณะว่าง กำหนดรู้ว่า ว่างหนอ ๆ ๆ

5. ขณะได้ยินเสียง กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

6. ขณะรู้สึกร้อน/หนาว กำหนดรู้ว่า ร้อน/หนาวหนอ ๆ ๆ

7. ขณะรู้สึกโกรธ กำหนดรู้ว่า โกรธหนอ ๆ ๆ

8. ขณะรู้สึกเบื่อ กำหนดรู้ว่า เบื่อหนอ ๆ ๆ

9. ขณะรู้สึกหงุดหงิด กำหนดรู้ว่า หงุดหงิดหนอ ๆ ๆ

10. ขณะร้องไห้ กำหนดรู้ว่า ร้องไห้หนอ ๆ ๆ

11. ขณะเสียใจ กำหนดรู้ว่า เสียใจหนอ ๆ ๆ

12. ขณะรู้สึกหิว กำหนดรู้ว่า หิวหนอ ๆ ๆ

13. ขณะรู้สึกรำคาญ กำหนดรู้ว่า รำคาญหนอ ๆ ๆ

14. ขณะรู้สึกสงสัย กำหนดรู้ว่า สงสัยหนอ ๆ ๆ

15. ขณะรู้สึกขี้เกียจกำหนดรู้ว่า ขี้เกียจหนอ ๆ ๆ

16. ขณะรู้สึกชอบใจกำหนดรู้ว่า ชอบใจหนอ ๆ ๆ

17. ขณะรู้สึกไม่ชอบใจ กำหนดรู้ว่า ไม่ชอบใจหนอ ๆ ๆ

18. ขณะรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ต้องกำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้น ๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดรู้อารมณ์อื่น ๆ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้น ๆ อย่างกำหนดรู้เพียง 3 ครั้ง

19. ถ้ามีสภาวะธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้น เช่น อาการปิติ ตัวโยก ตัวหมุน ค้นตามไบหน้า ให้ทิ้งพองยุบ แล้วไปกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น ๆ จนหาย จึงกลับมากำหนดรู้การพองยุบหรือนั่งถูก

20. เวลาตื่นนอนใหม่ ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง จะทำให้ไม่โง่งมงาย กำหนดรู้ได้ดีชัดเจน

21. ถ้าอาการพองยุบเร็วใส่หนอไม่ทัน ก็ไม่ต้องใส่ ถ้าเร็วจนบริกรรมไม่ได้ ให้บริกรรมว่า รู้หนอ ๆ ๆ หมายถึงรู้การที่พองยุบนั่นเร็ว

22. อาการทางกายและความรู้สึกบางอย่างทางใจ ที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้บริกรรมว่า รู้หนอ ๆ ๆ

23. การกำหนดรู้ต้องให้ได้จังหวะ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป และให้กำหนดรู้ทีละอารมณ์ ไม่ให้กำหนดรู้พร้อมกัน ทีละหลาย ๆ อารมณ์

วิธีกำหนดรู้อินทรีย์ 6

1. ขณะตาเห็นรูปกำหนดรู้ว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

2. ขณะหูได้ยินเสียงกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

3. ขณะจุมูกได้กลิ่นกำหนดรู้ว่า ได้กลิ่น
หน่อ ๆ ๆ

4. ขณะลิ้นได้รับรสกำหนดรู้ว่า รสหน่อ ๆ ๆ

5. ขณะเมื่อกายถูกต้องสัมผัสกำหนดรู้
ว่า ภูหน่อ ๆ ๆ

6. ขณะเมื่อใจคิดเรื่องต่าง ๆ กำหนดรู้
ว่า คิดหน่อ ๆ ๆ

7. การกำหนดรู้ความคิด ให้กำหนดที่
อาการคิด (ความรู้สึกที่คิดอยู่) อย่าตามกำหนด
เรื่องราวที่คิด เพราะความคิดจะเกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ
ไม่มีที่สิ้นสุด

วิธีกำหนดรู้อาการคิด - อาการฟัง

1. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต
เรามีหน้าที่กำหนดรู้ว่าคิดความคิดเกิดเวลาไหน
ให้กำหนดรู้ทันที จนอาการคิดหาย โดยปริกรรม
เร็ว ๆ ว่า คิดหน่อ ๆ ๆ คิดถึงหน่อ ๆ ๆ ฟังหน่อ ๆ ๆ

2. วิธีกำหนดรู้อาการคิดต้องเร็ว แรง ถี่
มีพลัง เหมือนหวดไม้เรียกว่า คิดหน่อ ๆ ไม่ให้มี
ช่องว่าง

3. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูก คือ
ต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติ เมื่อสติ
มีพลังมาก สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อย
น้อยลงแล้วหมดไปในที่สุด

4. ให้การกำหนดรู้อาการคิด ห้ามตามดู
เรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพียงแต่
กำหนดรู้อาการของจิตที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

วิธีกำหนดรู้ทุกขเวทนา

เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิไปได้สักระยะหนึ่ง
จะเริ่มรู้สึกปวดบริเวณเข่าขา ผู้ปฏิบัติไม่ควร
ขยับเขยื้อนเพื่อจะให้หายปวด แต่ค่อยจะอดทน
และเฝ้ากำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยจิต

ที่วางเฉย (ไม่อย่าให้หายหรือคิดต่อต้านเขา)
และกำหนดรู้อาการว่า ปวดหน่อ ๆ ๆ ผู้ปฏิบัติ
จะเห็นว่า อาการปวดจะทวีความรุนแรงขึ้น
จนบางครั้งสุดจะทนอยู่ต่อไปได้ ความจริง
ความปวดไม่ได้รุนแรงขึ้น แต่เนื่องจากผู้ปฏิบัติ
จดจ่ออยู่กับอาการปวด กำลังสมาธิก็มากขึ้น
ทำให้เห็นความรู้สึกปวดชัดเจนขึ้นในเวลา
ที่ ผู้ปฏิบัติรู้สึกปวด มีข้อดีอยู่ อารมณ์อย่างอื่น
จะไม่ปรากฏ เช่น ความฟุ้งซ่าน จิตจึงจดจ่ออยู่
กับอาการปวดและเห็นอาการปวดได้ชัดเจน
เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นอาการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนบางครั้ง
สุดจะทนทานได้ นั้นแสดงว่า ผู้ปฏิบัติได้เห็น
ลักษณะเฉพาะของทุกขเวทนาว่า เป็นสิ่งที่ทน
ได้ยาก ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนทนไม่ไหว

วิธีปฏิบัติต่อทุกขเวทนา

วิธีที่ 1 เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นรุนแรง
ให้กำหนดรู้เข้าไปตรงศูนย์กลางของอาการปวด
ซึ่งต้องใช้พลังสมาธิและพลังความอดทน
อย่างมาก แต่ก็จะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลง
ของทุกขเวทนาได้เร็ว โดยกำหนดรู้ตามอาการ
ว่า ปวดหน่อ ๆ ๆ เจ็บหน่อ ๆ ๆ เมื่อยหน่อ ๆ ๆ
ส่งจิตจี้ลงไปที่จุดปวดให้อดทนกำหนดรู้จนอาการ
นั้น ๆ หายไปหรือหมดเวลานั้น

วิธีที่ 2 ถ้าปวดมากเกินไปจนทนไม่ไหว
ให้เปลี่ยนอารมณ์มากำหนดรู้ที่ อาการพองยุบ
ของท้อง เมื่อกำลังสมาธิมากขึ้น ก็กลับไปกำหนด
รู้อาการปวดใหม่ กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ จนกว่า
จะเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

วิธีที่ 3 สำหรับผู้ที่มีกำลังสมาธิยังอ่อนอยู่
เมื่อทนทุกขเวทนาไม่ไหว ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม
เพื่อสร้างกำลังสมาธิใหม่ แล้วกลับมานั่งใหม่



ถ้ายังทนไม่ไหวก็เดินจงกรมใหม่อีก จนกว่าจะสามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาได้ (คือ ทุกขเวทนาหายไปหรือเปลี่ยนแปลงไป)

วิธีปฏิบัติ

1. กำหนดรู้ตามอาการว่า ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ โดยส่งจิตจึกลงไปที่จุดปวดให้ชัดจนกำหนดรู้อาการของทุกขเวทนาจนหมดเวลา

2. ถ้าปวดมากเกินไปให้กำหนดรู้เบา ๆ ไม่จื้อมากหรือจะเปลี่ยนมากำหนดรู้อารมณ์อื่นบ้างก็ได้ พอความปวดเบาลงค่อยมากำหนดรู้อาการปวดใหม่

3. ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วย เช่น กระวนกระวายหนอ ๆ ๆ ทุกข์หนอ ๆ ๆ เป็นต้น

4. ในการนั่งครั้งหนึ่งถ้าทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ครั้งเดียว ครั้งต่อไปให้ลุกเดินจงกรมจะดีกว่า เปลี่ยนบ่อย ๆ จะทำให้เคยตัวขาดความอดทน

5. ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ อยากจะเปลี่ยนให้กำหนดรู้จิตอยากเปลี่ยนก่อน แล้วค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกขั้นตอน อย่าให้ขาดการกำหนดรู้

6. เวลาเดินจงกรม ถ้าเกิดทุกขเวทนาให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการของทุกขเวทนานั้นจนหาย แล้วค่อยเดินต่อไป การเดินจงกรมจะช่วยลดทุกขเวทนาลงได้บ้าง

7. อย่ากำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อต้องการให้หาย แต่ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น จึงต้องวางจิตเป็นกลาง ๆ ตามรู้ตามดูอาการว่าเป็นอย่างไร

8. อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายทุกขเวทนา

9. ทุกขเวทนามีประโยชน์ คือ ทำให้เห็นทุกข์ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่มัวง เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนดี เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เร็ว

10. ถ้าทุกขเวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกัน ให้เลือกกำหนดรู้จุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว แต่ถ้าอาการชัดพอ ๆ กันก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง

วิธีปฏิบัติกำหนดออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งสมาธิครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่อยากพักดังนี้

1. ขณะได้ยินเสียงนาฬิกา กำหนดรู้ว่าได้ยินหนอ ๆ ๆ

2. ขณะอยากพักกำหนดรู้ว่ายากพักหนอ ๆ ๆ

3. ขณะยกมือไปวางบนเข่ากำหนดรู้ว่ายกหนอ ไปหนอ วางหนอ

4. ขณะอยากลืมตาขึ้นกำหนดรู้ว่ายากลืมหนอ ๆ ๆ

5. ขณะลืมตาขึ้นกำหนดรู้ว่า ลืมหนอ ๆ

6. ขณะเห็นภาพกำหนดรู้ว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

7. ขณะกะพริบตา กำหนดรู้ว่ายากพริบหนอ ๆ ๆ

8. ขณะอยากลุกขึ้นกำหนดรู้ว่ายากลุกหนอ ๆ ๆ

9. ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดรู้ว่ายากขึ้นหนอ ๆ ๆ

10. ขณะเดินเข้าห้องน้ำกำหนดรู้ว่ายากย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ข้อควรระวังในการนั่งสมาธิ

1. อย่างนั่งตัวอ่อ อย่างนั่งพิงผนัง/กำแพง จะทำให้พองยุบไม่ชัดเจน

2. อย่าหายใจแรง อย่างกลืนลมหายใจ อย่าตะเบ็งท้อง จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายในเวลาต่อมา

3. อย่างนั่งนานเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เดินกับนั่งต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธิอินทรีย์ กับ วิริยะอินทรีย์เสมอกัน

4. อย่าลืมหายใจ อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหวให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อน และกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกขั้นตอน

5. อาการพองยุบ เป็นอารมณ์หลักของการนั่งสมาธิก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่ต้องกำหนดรู้ ถ้าพองยุบไม่มี ให้กำหนดรู้อาการนั่งนอน ถูกนอน แทนหรืออารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน ให้ไปกำหนดรู้อารมณ์นั้น ไม่ต้องคอยแต่พองยุบเท่านั้น

6. อย่าส่งจิตไปเลือกหาอารมณ์ ธรรมชาติของจิตจะโน้มสู่อารมณ์ที่ชัดเจนเสมอ เพียงกำหนดรู้ตาม อย่าเลือกแต่อารมณ์ที่ตัวชอบ

7. อย่างกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออกหรือให้ความสำคัญที่คำบริกรรม แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเท่านั้น

8. อย่างกำหนดรู้อยู่เพียงอารมณ์เดียว เมื่อมีอารมณ์อื่นชัดเจนแทรกเข้ามา ต้องเข้าไปกำหนดรู้เสมอ จิตจะได้ตื่นไว มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา

9. ถ้าอาการพองยุบเร็ว จนบริกรรมไม่ทัน ให้บริกรรมว่า รู้หนอ ๆ และรู้ในอาการเร็วนั้น ให้บริกรรมพอดี ๆ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป

วิธีปฏิบัตินั่งกำหนดรู้ 3 ระยะ คำบริกรรม: พองหนอ ยุบหนอ และ นั่งหนอ (นั่งหนอ คือ

การกำหนดรู้อาการนั่ง)

1. ขณะท้องพองขึ้น กำหนดรู้ว่า พองหนอ

2. ขณะท้องยุบลง กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ

3. ถ้าบริกรรมพองยุบหนอแล้ว อาการพองยังไม่ขึ้นมาทันทีและมีช่องว่างอยู่ให้กำหนดรู้ต่ออีกหนึ่งจังหวะว่า นั่งหนอ

4. คำว่า นั่งหนอ นั้น พึงหมายรู้ว่า ขณะนี้ตัวเองกำลังนั่งอยู่ไม่ได้อยู่ในอิริยาบถอื่น

5. ขณะกำหนดรู้รูปร่างนี้ ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้ทั้งตัว

6. หากอาการพองขึ้นเร็ว ไม่มีช่องว่าง ก็ไม่ต้องใส่นั่งหนอ คงกำหนดรู้เพียง พองหนอ ยุบหนอก็อพอ คือ ให้กำหนดรู้ตามสภาวะ

7. การกำหนดรู้ 3 ระยะ ต้องให้ตรงกับสภาวะ คือ หลักการกำหนดรู้อาการพองยุบหนอ อาการพองยังไม่ขึ้นมาทันที มีช่องว่างที่จะใส่ได้ จึงใส่นั่งหนอ บังคับลมหายใจหรือแบ่งระยะเอาเอง เช่น หายใจเข้าออกครั้งแรกบริกรรมว่า พองหนอ-ยุบหนอ หายใจเข้าออกครั้งที่ 2 บริกรรมว่า นั่งหนอ ถูกหนอ ซึ่งไม่ตรงตามสภาวะ

8. อย่างกลืนลมหายใจ เพื่อจะใส่คำบริกรรมนั่งหนอ เพราะจะทำให้เหนื่อยในเวลาต่อมา เป็นการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมชาติ การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติ

9. การกำหนดรู้รูปร่าง ข้อควรระวังก็คือ อย่าไปสร้างเป็นรูปร่าง ซึ่งมีสัณฐานขึ้นมาหรือจะไปเพ่งตรึงรูปร่างให้ปรากฏเป็นรูปภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ทางที่ถูกควรจะทำให้ความรู้สึกตัวในอาการนั่งก็พอ

วิธีปฏิบัตินั่งกำหนดรู้ 4 ระยะ คำบริกรรม: พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ



1. ขณะท้องพองขึ้น กำหนดรู้ว่า พองหนอ
2. ขณะท้องยุบลง กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ
3. แล้วกำหนดรู้ต่ออีกหนึ่งจังหวะว่า นั่งหนอ
4. ถ้ากำหนดรู้ที่นั่งหนอแล้ว อาการพองยังไม่ขึ้นมาอีก และมีช่องว่างอยู่ ให้ส่งจิตตรงไปที่ก้นย้อยด้านขวา ซึ่งถูกกับอาสนะ แล้วกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ
5. ถูกหนอ กำหนดรู้บริเวณที่ถูกต้องสัมผัสส่วนไหนของร่างกายก็ได้ ที่รู้สึกถูกต้องชัดเจน

วิธีปฏิบัติกำหนดรู้ในอิริยาบถนอน

ในอิริยาบถนอน มี 2 ท่า คือ ท่านอนแบบสี่เหลี่ยม (นอนตะแคงขวา) และ ท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย) โดยมีคาบบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอหรือ นอนหนอ

ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของกายมือและเท้าซ้าย ๆ โดยย่อดังนี้

1. ขณะอยากนอนกำหนดรู้ว่า อยากนอนหนอ ๆ ๆ
2. ขณะเอนตัวลงกำหนดรู้ว่า เอนหนอ ๆ ๆ
3. ขณะหลังถูกพื้นกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ
4. ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอ ๆ ๆ
5. ขณะวางเท้าลงกำหนดรู้ว่า วางหนอ ๆ ๆ
6. ขณะยกมือมาวางบนท้องกำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ
7. ให้กำหนดรู้ในใจว่า จะตื่นดีสี่ ๆ ๆ
8. ขณะนอน กำหนดรู้ว่า นอนหนอ ๆ ๆ
9. ขณะดูพองยุบกำหนดรู้ว่า พองหนอ, ยุบหนอ

เมื่ออยู่ในท่านอนแล้ว หากไม่มีอะไร

ต้องกำหนดรู้เป็นพิเศษให้กำหนดรู้อาการพองหนอ ยุบหนอหรือ อาการนอน หากมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ให้รีบกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นทันที หากเกิดความคิดแทรกเข้าก็ให้กำหนดรู้การคิดนั้น เมื่ออยากจะตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่งก็ให้กำหนดจิตที่อยากทำนั้นก่อน แล้วจึงขยับตัวตะแคงเสร็จแล้วก็กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบตามเดิม หากรู้สึกอยากหลับจริง ๆ ให้กำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากหลับหนอ ๆ เมื่อร่างกายเพลียมาก เราก็จะหลับลงในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นแหละ

ส่วนในขณะรู้สึกตัวตื่นขึ้น ให้กำหนดรู้ว่าตื่นหนอ ๆ ขณะอยากลืมตา กำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากลืมหนอ ๆ ขณะเห็น กำหนดรู้อาการว่า เห็นหนอ ขณะอยากลุกขึ้นกำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากลุกหนอ ๆ แล้วกำหนดรู้อาการลุกขึ้นว่า ลุกหนอ ๆ กำหนดรู้อาการเดินไปห้องน้ำต่อไป

วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย มีมาก สุดแต่แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไปถอยกลับ เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อ ๆ ก็ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของร่างกาย

ส่วนวิธีกำหนดนั้น ในที่นี้จะแสดงตัวอย่างพอเป็นแนวทาง และ วิธีกำหนด ดังนี้

1. ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดรู้ว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ
2. ขณะถอยหลังกลับกำหนดรู้ว่า ถอยหนอ กลับหนอ
3. ขณะเหลียวซ้ายแลขวากำหนดรู้ว่า เหลียวหนอ
4. ขณะคู้แขน หรือขาเข้ากำหนดรู้ว่า คู้หนอ ๆ ๆ มาหนอ ๆ ๆ

5. ขณะเหยียดแขนกำหนดรู้ว่า เหยียด
หนอ ๆ ๆ ไปหนอ ๆ ๆ ยืนหนอ ๆ ๆ

6. ขณะก้มกำหนดรู้ว่า ก้มหนอ

7. ขณะเงยกำหนดรู้ว่า เงยหนอ

8. ขณะกิน/ฉันกำหนดรู้ว่า กินหนอ/
ฉันหนอ

9. ขณะเคี้ยวกำหนดรู้ว่า เคี้ยวหนอ ๆ ๆ

10. ขณะดื่มกำหนดรู้ว่า ดื่มหนอ ๆ ๆ

11. ขณะครองจีวรกำหนดรู้ว่า ครองหนอ

12. ขณะถือบาตรกำหนดรู้ว่า ถือหนอ
อุ้มหนอ

13. ขณะพาดสังฆาฏิกำหนดรู้ว่า พาดหนอ

14. ขณะถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะกำหนด
รู้ว่า ถ่ายหนอ ๆ ๆ ปัสสาวะหนอ ๆ ๆ

15. ขณะหลับกำหนดรู้ว่า หลับหนอ

16. ขณะตื่นกำหนดรู้ว่า ตื่นหนอ ๆ ๆ

17. ขณะพูดกำหนดรู้ว่า พูดหนอ

18. ขณะนั่งกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ

19. ขณะเดินกำหนดรู้ว่า เดินหนอ

20. ขณะนอนกำหนดรู้ว่า นอนหนอ

21. ขณะยืนกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ

22. ขณะนั่งกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ

23. ขณะเห็นหรือดูกำหนดรู้ว่า เห็นหนอ ๆ ๆ
ดูหนอ ๆ ๆ

บทสรุป

การปฏิบัติที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียง
วิธีปฏิบัติในเบื้องต้นของสำนักมหาสิริสยาตอ
เท่านั้น ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญในอิริยาบถต่าง ๆ
เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอน
การกำหนดรู้อินทรีย์ อาการคิด อาการฟุ้งซ่าน
และทุกขเวทนา ตลอดจนการกำหนดรู้อิริยาบถ
ย่อย เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นหลักคำสอน
เบื้องต้นที่สำคัญของสำนักมหาสิริสยาตอ
ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศ
เมียนมาร์และประเทศอื่น ๆ จึงมีผู้คนจากทั่วโลก
หลั่งไหลเข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนวทางของสำนักมหาสิริสยาตอนี้กันเป็น
จำนวนมาก

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตร-**
ปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. เล่ม 4. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2550). **พระไตรปิฎก**
ฉบับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 17.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.