

บทที่ ๖

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอน ๔

พระครูอุทัยสุดกิจ
พระมหาปราโมทย์ โปโมทิโต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. เห็นจกกรม ๔ ระยะเวลาได้
๒. นิ่งกำหนด ๔ ระยะเวลาได้
๓. ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐานได้
๔. บอกอานิสงส์ของการนั่งและเดินจกกรมได้

ขอขม่าเนื้อหา

- ความนำ
- หลักการและวิธีการเดินจกกรม ๔ ระยะเวลา
- หลักการและวิธีการนั่งกำหนด ๔ ระยะเวลา
- การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน
- อานิสงส์ของการเดินและนั่ง

๖.๑ ความนำ

ฐะในพระพุทธรศาสนา มี ๒ อย่างคือคณฐะ และวิปัสสนาฐะ ฐะอย่างแรก นิสิต นักศึกษาได้ศึกษามาแล้วในธรรมะภาคปฏิบัติ ๑-๓ ส่วนวิปัสสนาฐะ เป็นกึ่งที่สำคัญที่จะต้อง ลงมือปฏิบัติจริง เป็นการนำเอาตนเองเข้าไปฝึกปฏิบัติในสนามจริง เอาชีวิตเป็นที่ตั้งจึงจะสำเร็จผล เพราะหากเรียนรู้เฉพาะคณฐะแล้วไม่ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาฐะ พระพุทธรเจ้าทรงเปรียบผู้นั้น เหมือนคนเลี้ยงโค แต่ไม่ได้ลิ้มรสชาติของน้ำนมโค หรือไม่ก็เปรียบเหมือนผู้แบกคัมภีร์เปล่า เป็นแต่ผู้รู้จักแผนที่ แต่ไม่ได้เดินทางจริง เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมไม่ถึงเป้าหมายของชีวิตอันอุดม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการพัฒนาจิตที่มีปรากฏเฉพาะในพระพุทธรศาสนา เท่านั้น จึงเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่ทำให้พระพุทธรศาสนา มีความประเสริฐวิเศษความประเสริฐวิเศษ นี้คือการปฏิบัติเพื่อประหาคณกิเลสคือ โภคะ โทสะ โมหะ และบาปธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันของบุคคลทั่วไป ทำให้บุคคลเป็นคนดีมีศีลธรรม จริยธรรม จนถึงสามารถละสังขารน กิเลสและอาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของผู้ปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

๖.๑.๑ วัตถุประสงค์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์ มี ๒ ประการ คือ^๑

- ๑) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพันทุกซ์ เข้าถึงมรรคผลนิพพาน อันได้แก่ โสคาปัตติมรรค-โสคาปัตติผล สกทาคามีมรรค-สกทาคามีผล อนาคามีมรรค-อนาคามีผล และ อรหัตตมรรค-อรหัตตผล เหล่านี้ถือเป็ นผลสูงสุด
- ๒) วัตถุประสงค์รอง มี ๔ ประการ คือ
 - ๒.๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาใน การทำงาน สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - ๒.๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ และสร้างกำลังใจให้มีความอดทน สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม
 - ๒.๓) เป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับโลกียะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษา วัชซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์ เพราะผู้ปฏิบัติมีสติ สามารถรู้วิถัจจิต ของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

^๑ พระสมภาร สมภาโร, ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ: มหาวชิราวุธ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๓.

๖.๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร ปฏิบัติอย่างไร
ได้ผลแท้จริงหรือไม่ เป็นต้น

๖.๑.๒ กิจเบื้องต้นก่อนปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกรรมฐาน พึงทำกิจ
อันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังนี้

- ๑) **ตัดปณิธาน** คือ ตัดความห่วงใยกังวลเกี่ยวกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป
- ๒) **ปฏิบัติในศีลวิสุทธิ** คือ ทำตนให้เป็นผู้บริสุทธิ์ศรัทธาแก่การปฏิบัติกรรมฐาน
ในส่วนเบื้องต้น หมายถึง ผู้ปฏิบัติกรรมฐานพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์
หรือสมาทานศีลก่อน เช่น ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็น
สามเณรให้สมาทานศีล ๑๐ หรือ ศีล ๕ ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้
สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ (หรืออาชีวิฏฐมกศีล) เพราะศีลสนับสนุนให้จิต
เป็นสมาธิ และสมาธิเป็นบาทฐานให้ได้ปัญญาแจ่มเป็นเหตุหลุดพ้นจาก
อาสวะทั้งหลายได้ ดังพระบาลีว่า

ศีลปริภาวิต สมาธิ มหปุณโล โทติ มหานิสโส สมาธิปริภาวิตา
ปญญา มหปุณลา โทติ มหานิสสา ปญญาปริภาวิต จิตฺตํ สมฺมเทว
อาสเวหิ วิมูจติ.

สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์
มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญา
อันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิต
อันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจาก
อาสวะทั้งหลาย”^{๓๐}

๖.๑.๓ **การสมาทานกรรมฐาน** ก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ
ต้องทำการสมาทานกรรมฐานก่อน ดังต่อไปนี้

- ๑) มออบัตถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆนิมิต্ত ทรง
ประทานวิปัสสนาฐานะแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้

^{๓๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๗/๗๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๗๖.

อิม่าหิ ภนฺเต ภควา อคฺคภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจขามิ.”

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายอรรถภาพร่างกายนี้ แต่พระ
พุทธองค์.

การถวายอรรถภาพร่างกายนี้ต้องศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ว่าได้ถวายแต่พระธรรม
วินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธองค์ เมื่อบริณีพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัว
แต่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
ทั้งหลาย

๒) มออบัตถภาพร่างกายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี
ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ ให้ท่านแนะนำสั่งสอนในสมัยพุทธกาลเมื่อ
พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ผู้ปรารถนาจะเจริญกรรมฐาน ก็จะไปขอกรรมฐานจาก
สำนักของพระองค์โดยเฉพาะ เมื่อมีความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว จึงพากันไป
ปฏิบัติตามถ้า ตามป่า พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็กลับมากาบพาลถวายผลการปฏิบัติให้
ทรงทราบ ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจนพระพุทธเจ้าบริณีพพาน เมื่อพระองค์บริณีพพานแล้วก็
ไปขอจากพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้าย เมื่อพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้ายไม่มี ก็ไปขอ
จากพระอรหันต์ชื่อนาสพ เมื่อพระอรหันต์ชื่อนาสพไม่มี ก็ไปขอจากพระอนาคามี เมื่อพระ
อนาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระสกิทาคามี เมื่อพระสกิทาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระโสดาบัน
เมื่อพระโสดาบันไม่มี ก็ไปขอจากอาจารย์ผู้ชำนาญในด้านกรปฏิบัติวิปัสสนาฐานะ ที่ประกอบ
ด้วยองค์คุณ ๗ ประการข้ามอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้

อิม่าหิ ภนฺเต อจฺริย อคฺคภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจขามิ.”

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอรรถภาพร่างกายนี้ถวายแก่ท่านอาจารย์.

ผลของการมอบอรรถภาพร่างกายก่อนจะลงมือปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติควรจะมอบ
ถวายอรรถภาพร่างกายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรค
ขัดขวางต่อการปฏิบัติ จะไม่สามารถเกิดขึ้นแก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครอง
ดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า

^{๓๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธสาโรช (อาจ
อาสาภมาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พิมพ์จำกัด, ๒๕๔๖), ข้อ ๔๔, หน้า ๑๓๓.

^{๓๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ข้อ ๔๔, หน้า ๑๓๔.

นียชาติคตคฤทวารสูส ปนสูส เภรวารมมณเ อาปาลมคคณิ ภยั น ลุบุปชชติ.
ส่วนโยคีบุคคลผู้ได้ถวายตัวแล้ว ถึงแม้จะมีอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็นใน
คลองแห่งจักษุ ก็จะไม่เกิดความหวาดกลัวแต่อย่างใด.^๔

๖.๑.๕ การขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว ให้กล่าว
คำขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ ว่าดังนี้

นิพพานสูส เม ภนเด สจฺจณิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐาณั เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงโปรดให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า
เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

๖.๑.๕ ตั้งสัจอธิษฐาน เมื่อได้รับกรรมฐานจากอาจารย์แล้วก็เข้าไปสู่ห้องกรรมฐาน
จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้
เป็นไปด้วยการปฏิบัติ บูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยคือ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณ
ทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่ไกลและที่ใกล้ ในที่ต่างๆ
ที่เป็นสัมมาภิปฏิ ตลอดจน บรรพบุรุษที่ได้รักษาพระศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจอธิษฐานไว้อย่าง
มั่นคงว่า

ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตน ควรจะได้ควรจะมีเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความ
บากบั่นอย่างไม่ทอดอย ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม
เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานขออำนาจคุณพระรัตนตรัยของคุณของ
ผู้มีพระคุณ และคุณของเทวดา ตลอดจนความสัตย์ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลรบปัจจัย และ
คุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้แก่การปฏิบัติเพื่อเห็นธรรมรูธรรม ตามคำสั่งสอนของพระ
บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ

๖.๑.๖ การแผ่เมตตา เมื่อตั้งสัจอธิษฐานเสร็จแล้วควรแผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น
ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต่อไป

๑) แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

^๔ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ข้อ ๔๘ หน้า ๑๔๓.

อหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อหัง อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย
อหัง อพฺยาปชฺโช โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค
อหัง อนินฺโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
สุขี อตฺตณั ปฺริหรามิ รักษาตนให้มีความสุขเกิด

๒) แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สพฺเพ สฺสคตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ
ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อเวรา โทนฺตุ จงเป็นสุขๆ เกิดอย่าได้มีเวร
แก่กันและกันเลย
อพฺยาปชฺชณา โทนฺตุ จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย
อนินฺฆา โทนฺตุ จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความ
ทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขีอตฺตณั ปฺริหรณฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก
ทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๖.๑.๗ เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ว่าดังนี้

อิติปิ โส ภควา อรหัง สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรมสมฺปนฺโน สุคโต โลกาวิทู
อนุคฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานั พุทฺโธ ภควาติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยน วาจาเย ว เจตสา वा
พุทฺเธ กุกฺกมฺมํ ปกคํ มยา ยํ
พุทฺโธ ปฏิกฺคณฺหตุ อจฺจยณฺตํ
กาลนฺตร สํวริตฺตํ พุทฺเธ.

สวากขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฎฺฐิโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปนยิโก
ปจฺจตุตฺถิ เวทิตฺตโพ ธิญฺญูตฺติ (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยน วาจาเย ว เจตสา वा
ธมฺเม กุกฺกมฺมํ ปกคํ มยา ยํ

ธมโม ปฏิกคณเหตุ อจฺจยนฺตํ
กาลนฺตเร สํวริตุํ ฐมฺเม.

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อชฺชุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ฉายปฏิปันโน
ภควโต สาวกสงฺโฆ สามิจปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ยทิทํ จตตาริ ปุริสฺสุคานิ อจฺจ
ปุริสฺสุคฺลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเนยฺโย อดฺยสฺสิกรณิยฺโย
อนุคฺตวํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกฺสฺสาตี (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยน วาจาเย ว เจตฺสา วา
สงฺฆเ กุกฺกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ
สงฺโฆ ปฏิกคณเหตุ อจฺจยนฺตํ
กาลนฺตเร สํวริตุํ สงฺฆเ.

๖.๑.๔ การให้กรรมฐาน ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานจะกล่าวสอนแนะนำหลัก
ในการปฏิบัติกรรมฐาน และให้โอวาทเกี่ยวกับข้อที่ควรเว้น ข้อที่ควรปฏิบัติ ตามสมกรรมแก่เวลา
ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและฟังนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไป^๖

๑) ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกรรมฐาน มีข้อที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานพึงเว้นในการ
เจริญกรรมฐาน ๗ ประการ คือ

- ๑.๑) กุมมารามตา การประกอบกิจอย่างอื่นเสีย เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ สวดมนต์ เป็นต้น อันไม่ใช่กิจในการเจริญกรรมฐาน เป็นต้น
- ๑.๒) ภสฺสรามตา การพูดกัน ไม่ตั้งใจกำหนด
- ๑.๓) นิทฺหารามตา การเห็นแก่นอน นอนมากทำความเพียรน้อย ทั้งนี้โยคีบุคคลผู้ฝึกปฏิบัติกรรมฐานควรนอนแต่น้อยเพียงคืนละ ๔ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๒ นาฬิกา ถึง ๖ นาฬิกาพอ กลางวันห้ามนอน จงนึกถึงคำเก่าที่กล่าวไว้ว่าคชาพี ฤาษีฆอม นั้นเป็นเครื่องเตือนใจ
- ๑.๔) สงฺคาณิการามตา ความพอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ ตามลำพัง
- ๑.๕) อคฺคตทวารตา ความไม่สำรวมทวารทั้ง ๖ ด้วยดี

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

- ๑.๖) โภขเน อมตฺตณฺณตา ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภคคือกินอ้มเกินไปควรกำหนดว่าอีก ๕ คำจะอ้ม ให้หยุด เป็นพอดี
- ๑.๗) ยถาวิมุคฺตํ จิตฺตํ น ปจฺจเวกฺษติ จิตฺตจันวารมณฺโदि ไม่กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น^๗

๒) ข้อที่ควรปฏิบัติ ในการเจริญกรรมฐานนอกจากต้องปฏิบัติตามนัยที่ตรงกันข้ามกับข้อที่ควรเว้นทั้ง ๗ ข้อนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงประกอบแต่กิจที่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน เพื่อเกื้อกูลแก่การปฏิบัติพระกรรมฐานเท่านั้น เช่น พึงตั้งใจกำหนดโดยไม่วอกแวกกับผู้อื่น เป็นต้นแล้วยังมีข้อที่ควรปฏิบัติอยู่อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญอันควร ยกขึ้นมากล่าวในที่นี้ ได้แก่

- ๒.๑) ต้องมีขันติ มีความอดทนพร้อมทั้ง ๓ ประการ คือ
 - ก) อดทนต่อความยากลำบาก
 - ข) อดทนต่อทุกขเวทนา
 - ค) อดทนต่อความเขี้ยววนของกิเลส
- ๒.๒) เพื่อให้ขันติธรรมนั้นสมบูรณ์จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเจริญกรรมฐานว่า แม้เนื้อจะเหือด เลือดจะแห้งขงเหลือแต่ หนึ่ง เอ็น กระดูก ก็จะไม่ทอดยถะเลิกไปจนกว่าจะบรรลุถึงธรรมที่กำลังบำเพ็ญเพียร อยู่นี้
- ๒.๓) เพื่อให้สมประสงค์ตามข้อ ๒ จะต้องกระทำอันทรียให้เสมอกันคือ สัทธากับปัญญาจะต้องเสมอกันคู่หนึ่งวิริยะกับสมาธิอีกคู่หนึ่งก็จะต้องให้เสมอกันด้วย ทั้งนี้เพราะ.....
 - ๑) สัทธาที่มีกำลังกล้า ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนเชื่ออย่างมงาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล
 - ๒) สัทธาที่มีกำลังอ่อน จะทำให้เกิดความเลื่อมใสมีน้อยเกินควร ย่อมชวนจะให้เลิกปฏิบัติ
 - ๓) ปัญญาที่มีกำลังกล้า จะทำให้ผู้ปฏิบัติคิดออกนอกศูนย์กลาง
 - ๔) ปัญญาที่มีกำลังอ่อน จะทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง

^๗ จุนสรวรพิกโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริงเฉทที่ ๔ ปกิณณกสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓๑.

- ๔) วัริยะที่มีกำลังกล้า จะทำให้ผู้ปฏิบัติคิดฟุ้งซ่านไป
- ๖) วัริยะที่มีกำลังอ่อน จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกียจคร้าน ไม่อยากพากเพียรปฏิบัติให้ต่อเนื่อง
- ๗) สมาธิที่มีกำลังกล้า จะทำให้ผู้ปฏิบัติติดในความสุขอันเกิดจากสมาธินั้นได้
- ๘) สมาธิที่มีกำลังอ่อน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ถึงอุปจารภาวนาหรืออัปปนาภาวนา
- ๙) ส่วนสติควรเจริญให้มาก เพราะสติที่มีกำลังกล้า เป็นประโยชน์โดยส่วนเดียว และเพราะสติไม่เคยมีมากเกินไป^๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะเมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ ยังไม่เสมอกันแล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาต้องอาศัยอัปปนาสมาธิ และอุปจารสมาธิ หรือ อย่างน้อยขณิกสมาธิ และให้อินทรีย์ทั้ง ๕ ที่เหลือ เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เป็นกัมมัญญตาควรแก่กัน การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีหลายระดับ และมีอารมณ์หลากหลายไปตามภูมิของวิปัสสนา การปฏิบัติสติปัฏฐานจึงหลากหลายไปตามอารมณ์คือรูปนามอันเป็นที่ตั้งแห่งสติถึง ๔ ประการ สำหรับในขั้นนี้ จะเน้นกล่าวถึงการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานควบคู่กับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการกำหนดอาการเดินจงกรม ๔ ระยะ และนั่งกำหนด ๔ ระยะ ดังจะกล่าวต่อไป

๖.๒ การเดินจงกรม ๔ ระยะ

๖.๒.๑ การเดินจงกรม

การเดินจงกรม หมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถ และอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน การเดินจงกรมจึงไม่ใช่การเดินตามปกติ เพื่อชมธรรมชาติ หรือ เดินเพื่อการผ่อนคลายร่างกาย หรือจิตใจ แต่อย่างใด และในอิริยาบถเดินนี้จัดเป็นอิริยาบถไหว โดย

^๔ ขุนสรวทกิจโกศล (โกวิท บัณฑุสสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริงเฉท ๔ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๓๐-๓๑.

การเคลื่อนไหวนี้ท่านให้กำหนดสติอยู่ที่เท้า ในขณะที่ก้าวเท้าไปแต่ละก้าวๆ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดลักษณะของการเดินที่กายส่วนล่าง ตามอาการในขณะปัจจุบันที่เท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยื่นกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหน้าผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นการกำหนดสติอยู่ที่อาการก้าวไป หรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจว่าการเดินจงกรมจะต้องกำหนดสติอยู่ตรงไหนก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติก็จะได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้



การเดินจงกรม

๖.๒.๒ หลักการเดินจงกรมตามพระบาลี

การกำหนดสติตามวิธีริยาบถและอารมณ์ที่เกิดในขณะเดินจงกรม ในมหาสติปัฏฐานสูตรข้ออิริยาบถปัพพะ^๕ ได้แสดงไว้ว่า

คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ.

เดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่.

๖.๒.๓ หลักการและวิธีปฏิบัติสำหรับการเดินจงกรม โดยทั่วไป^๖

๑) สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒ - ๓ เมตร

๒) จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้

^๕ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^๖ http://bhaddanta.blogspot.com/2005/09/blog-post_112608686918646845.html

- ๓) คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน
- ๔) เดินช้าๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง
- ๕) ขณะเดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุด กำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป

๖.๒.๔ สิ่งที่ควรงดเว้นขณะเดินจงกรม

- ๑) ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
- ๒) ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจดจ้องจนปวดต้นคอ
- ๓) ไม่ควรเช็ดหน้าหรือแกว่งแขน
- ๔) ไม่ควรเกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปในขณะที่เดิน
- ๕) ไม่ควรบริกรรมสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน
- ๖) ไม่ควรฟังเสียงฐานบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

๖.๒.๕ ข้อยกเว้นบางกรณี

- ๑) เดินเร็วๆ เพื่อแก้ความง่วง
- ๒) เดินช้ามาก ๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็นการเกิดดับชัดเจน
- ๓) ออกเสียงหรือบริกรรมด้วยวาจาเป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
- ๔) เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง
- ๕) ทำกายบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

๖.๒.๖ การเดินจงกรมมีทั้งหมด ๖ ระยะเวลา เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

- ๑) จงกรม ๑ ระยะเวลา กำหนด ขว้างหนอ - ซ้ายย่างหนอ
- ๒) จงกรม ๒ ระยะเวลา กำหนด ยกหนอ - เทียบหนอ
- ๓) จงกรม ๓ ระยะเวลา กำหนด ยกหนอ - ย่างหนอ - เทียบหนอ
- ๔) จงกรม ๔ ระยะเวลา กำหนด ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เทียบหนอ
- ๕) จงกรม ๕ ระยะเวลา กำหนด ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ
- ๖) จงกรม ๖ ระยะเวลา กำหนด ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กตหนอ

๖.๒.๗ วิธีการเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา

ในการฝึกการเดินจงกรมแต่ละระยะ อาจใช้เวลาหลายวัน ไม่ใช่เพียงวันเดียว อย่างที่บางท่านเข้าใจ และการขึ้นหรือเพิ่มระยะใหม่ ต้องคำนึงถึงสภาวะญาณที่ผู้ปฏิบัติสามารถหยั่งรู้อุปทานตามความเป็นจริงคือ สามารถแยกอุป-นามออกจากกันได้ (นามรูปปริเฉทญาณ) โดยพยายามบ่มเพาะสติปัญญากันไปเรื่อยๆ บ่อยๆ ช้าๆ ต่อเนื่องจนกระทั่งเกิดญาณหยั่งรู้ด้วยตนเองอย่างชัดเจน จึงจะเพิ่มระยะของการเดินและการกำหนด เพื่อให้หนักปฏิบัติเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ จนสามารถนำไปปฏิบัติเองได้ จึงเพิ่มระยะการเดินตามลำดับต่อไป

ขงกรม 4 ระยะ WALKING : 4 STAGES



ภาพวิถีเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา

คำบริกรรม : ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เทียบหนอ

การเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เทียบหนอ มีวิธีกำหนด

ดังนี้

- ๑) จังหวะที่ ๑ เริ่มจากก้าวแรกชื่อ “ยกส้นหนอ” โดยวิธีกำหนดยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ”
- ๒) จังหวะที่ ๒ ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”
- ๓) จังหวะที่ ๓ ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”
- ๔) จังหวะที่ ๔ วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เทียบหนอ”

ก้าวต่อไปก็ให้กำหนดอย่างนี้ ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืน และกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นก็เอาใจใส่อาการยกสัน โดยกำหนดว่า “ยกสันหนอ” ลักษณะของการยกสันไม่ควรยกสูงจนเลยข้อเท้าขึ้นไป จากนั้นตามคู่อการเคลื่อนไหวของการยกเท้ากำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าให้กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ย่างหนอ” จากนั้นวางเท้าลงสติจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขณะที่เท้าแนบชิดกับพื้นและสิ้นสุดลง กำหนดว่า “เหยียบหนอ”

๖.๓ การนั่งกำหนด ๔ ระยะ

๖.๓.๑ วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง

การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กาย ส่วนบนตั้งตรงไว้ และกอลยส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีใช้อยู่ที่ก้น มีเข่าที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติ-ปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้ว่า **นิสีหิตี ปลดงกั อากุชิตฺวา อุสุ่ กายั ปณิธาย ปริมุขั สติ อุปฺภูจฺเปตฺวา** แปลว่า **นั่งคู้ปลดงกั ตั้งกายตรง ค้ำรงสติไว้เฉพาะหน้า**^{๑๑} เป็นหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ให้นั่งสมาธิ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
๒. ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสองโดย หงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย
๓. ยึดตัวให้ตรง หลังตางเบาๆ หายใจตามปกติ ไม่เกร็งตัว ผ่อนคลายทุกส่วน
๔. ให้ตั้งสติคือส่งใจไปที่ห้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสู่ตที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนดอาการที่ปรากฏในขณะนั่งเป็น ๔ ระยะคือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ ดังนี้

^{๑๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.



การปฏิบัติ ในอิริยาบถนั่ง^{๑๒}

๖.๓.๒ รายละเอียดในการนั่งกำหนด ๔ ระยะ^{๑๓}

การนั่งกำหนด ๔ ระยะคือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ นี้ ให้กำหนดอาการที่ปรากฏ เริ่มตั้งแต่เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้าๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั้น กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ลงหนอๆๆ กำหนดที่ละข้าง ขณะยกขา กำหนดว่า ย่างนั่งหนอๆๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอๆๆ หรือลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเครื่องตั้งและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกสันเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ วางหนอๆๆ กำหนดรู้อาการนั่งคืออาการเครื่องตั้งตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอๆๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะขยับเท้าให้ชิดกัน กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ ชิวหนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนด

^{๑๒} http://bhaddanta.blogspot.com/2005/09/blog-post_112608324643937397.html

^{๑๓} พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนากาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

ว่า นั่งนอนๆ ณะตั้งเท้าออกมา กำหนดว่า ตั้งนอนๆ ณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับนอนๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกนอน มานอน วางนอน แล้วกำหนดดังนี้ ณะรู้สึกอยากหลับตา กำหนดว่า อยากหลับ (ตา) นอนๆ ณะค่อยๆ หลับเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับนอนๆ ณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกนอนๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนนอนๆ ณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงนอนๆ ณะหลังมือถูกฝ่า กำหนดว่า ถูกนอน เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกนอนๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนนอนๆ ณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงนอนๆ ณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกนอน ณะยึดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยึดนอนๆ ณะรู้สึกตัวตรง กำหนดว่า ตรงนอนๆ ต่อจากส่งจิตไปที่หน้าท้อง ณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พอง...นอน (จนคำว่านอนก็สิ้นสุดอาการพองพอดี) ณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ...นอน (จนคำว่านอนก็สิ้นสุดอาการยุบพอดี)

ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพองนอนยุบนอน) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่าคิดนอนๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด พองนอน ยุบนอน ต่อไปถ้ารู้สึกชา เมื่อย ปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ชานอนๆ ปวดนอนๆ เมื่อยนอนๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไป หรือ เบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองนอน ยุบนอน ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันนอนๆ ก่อนถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกานอนๆ ณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกนอนๆ ณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อนนอนๆ ณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกนอน ณะเกา กำหนดว่า เกานอนๆ ณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายนอนๆ ณะลดมือลง กำหนดว่า ลงนอนๆ ณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกนอนๆ แล้วให้กำหนด พองนอน ยุบนอน ต่อไป

ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่า ได้ยินนอนๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองนอน ยุบนอน ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่างๆ ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้นๆ กำหนดว่า เห็นนอนๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด พองนอน ยุบนอน ต่อไป ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนดพองนอน ยุบนอนๆ ไป ร่างกายจะย่อลงๆ ถ้ารู้สึกตัวให้ตั้งตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่าอยากยึดนอนๆ ณะยึดตัวขึ้น กำหนดว่า ยึดนอนๆ ณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงนอนๆ แล้วให้กลับมา กำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งถ้ารู้สึกปวดมาก อยากเปลี่ยนท่า นั่ง ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า

อยากเปลี่ยนนอนๆ ณะขยับแขน ขา หรือ ส่วนใดๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับนอนๆ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้วก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไป ถ้าอยากลืมตาดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลืมนอนๆ ณะ ลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมนอนๆ ณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นนอนๆ ณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวนอนๆ ณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูนอนๆ ณะเลี้ยวกลับไปที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวนอนๆ ณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับนอนๆ ต่อไป ให้กำหนดรู้อาการพองยุบ ต่อไป

เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินนอนๆ ณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยกนอน ไปนอนคว่ำนอน ลงนอน ถูกนอน มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ณะอยากลืมตา กำหนดว่า อยากลืมนอนๆ ณะลืมตาขึ้นกำหนดว่า ลืมนอนๆ ณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นนอนๆ ณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบนอนๆ ณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับนอนๆ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่น ก็กำหนด สวมแว่นตาก่อน แล้วกำหนดอยากลุกว่า อยากลุกนอนๆ ณะยื่นตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอนๆ ณะยื่นเต็มที่กำหนดว่า ยืนนอนๆ ณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำกำหนดว่า ขว้างนอน ข้างนอน ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันแบบนี้ จนครบตามตารางเวลาที่กำหนด ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในเวลาการปฏิบัติธรรม ต้องสำรวมระวัง สายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน

๖.๓.๓ ข้อสังเกตเพิ่มเติมสำหรับวิธีการกำหนดในอิริยาบถนั่ง

ในการฝึกกำหนดในอิริยาบถนั่ง เบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้องของตน หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องดูลักษณะหนึ่งอาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองนอน” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบนอน” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดเจนจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนด เราจะทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้วอารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาัตถ์ หรืออารมณ์ปรมาัตถ์ก็จะปรากฏ^{๑๔}

^{๑๔} พระมหาสิริยาตอ, โสภณมหาเถระ, วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรุง ธรรมดา, หน้า ๓-๔.

ท่านมหาสิสยาตอ ได้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง อารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไปควรเปลี่ยนไปที่การกำหนดที่หน้า และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นซึ่งเรียกว่า อารมณ์รอง^{๑๕}

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัญญา คือความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นิ่งหนอ เป็นต้น กรรมฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

- ๑) การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา
- ๒) เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลาคำเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ
- ๓) การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบเพราะเป็นรูปที่มีวาโยธาตุเป็นปัจจัยง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา^{๑๖}

๖.๔ การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน^{๑๗}

ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะต้องมาส่งอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้อาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวัน ดังต่อไปนี้

^{๑๕} พระญาณเป็นิคมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๔.

^{๑๖} มาลี อาภากุล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมถลสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔.

^{๑๗} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). "คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น". การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย, หน้า ๑๐.

๖.๔.๑ ผลของการนั่งสมาธิ

เริ่มตั้งแต่ นั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้น ยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ซา คับ ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการ เหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๖.๔.๒ ผลของการเดินจงกรม

เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไรตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๖.๔.๓ ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย

ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่ง พักผ่อน และสามารถกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิด หรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่น ต้องกำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมา เป็นต้น ผู้ปฏิบัติควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็นอย่าพูดนอกเรื่อง เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติเองเสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้ผู้ปฏิบัติรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากวิปัสสนาจารย์ แต่ถ้าพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใดควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ การให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่งอย่างกังวลว่าอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งมงาย จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีในวันนี้ แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งมงายตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพียงแต่ต้องรายงานไปตามเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้วิปัสสนาจารย์แนะนำ แก้ไข ปรับแต่งอินทรีย์ หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟัง

คำแนะนำของอาจารย์ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้ผู้ปฏิบัติตระหนักว่าจะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ดังนั้น การส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ฟังส่งอารมณ์ให้กระชับ พุทนต์ยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของผู้ปฏิบัติอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

๖.๕ อานิสงส์ของการเดินและนั่ง

๖.๕.๑ อานิสงส์ในการเดินจงกรม

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอานิสงส์ในการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ^{๑๘} คือ

- ๑) ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- ๔) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

๖.๕.๒ อานิสงส์ของการนั่งกำหนดอาการพองยุบ มี ๗ ประการ

- ๑) **สักกายทฤษฎีหาย** เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็รู้ว่าอาการพองยุบ เป็นต้น ที่อยู่ในตัวเรา มีไชเรา มีไชสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัดความยึดมั่นสักกายทฤษฎีได้
- ๒) **สัมมาทฤษฎีมรรคเกิด** เมื่อขณะกำหนดอาการพองยุบ เป็นต้น อยู่นั้น ความสำคัญมั่นหมายว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลกะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต
- ๓) **ตทั้งคปหวนดับกิเลสได้ชั่วขณะ** เมื่อกำหนดอาการพองยุบ เป็นต้นอยู่ กิเลส

^{๑๘} อัง.ปณ.จก. (ไทย) ๒๒/๒๔/๔๑.

ดับไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็น ตทั้งคปหวนคือ การละกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มีเขตตลอดกาล

๔) **เกิดอนิจจนาุปัสสนา** ในขณะกำหนด จะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ของอาการ “พองยุบ” ซึ่งไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕) **ทุกขสังปรการกฎ** เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ เป็นต้น อยู่ อาการนั้น ๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นพระไตรลักษณ์ (การเกิดดับ) ย่อมจะเกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

๖) **สัสสตทฤษฎีหาย** ผลการจากกำหนดอาการพอง-ยุบ ทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือความสืบทอดขาดไป

๗) **อุจเฉททฤษฎีหาย** เมื่อเข้าใจว่า พองยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขาร มิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนดับไปแล้ว มิแต่รูปนามที่ปรากฏในขณะปัจจุบัน และต้องแตกสลายไป ดับไปเป็นธรรมดา แต่ก็มีได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสปรากฏอยู่^{๑๙}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประกอบด้วย อารมณ์กรรมฐาน และผู้ปฏิบัติกรรมฐาน สำหรับอารมณ์กรรมฐานคือสิ่งที่ให้กำหนดในวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ รูปนาม ส่วนผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องกำหนดเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่ กาย เวทนา จิต และธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้โดยทาง อายุขณะภายในกับอายุขณะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล วิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น ๕ คือ รูปนามอันจะปรากฏให้เห็นชัดด้วยสามัญญลักษณะหรือไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ลักษณะของชั้น ๕ คือ รูปนาม จึงเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ของวิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงอาศัยอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อให้ วิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ พัฒนาแก่กล้าขึ้นโดยลำดับ

^{๑๙} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔, พระภิกษุทันตะ อาสภเถระธัมมาจารย์, อัครมหากรรมฐานาจารย์, (ชลบุรี : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ม.ป.ป.), หน้า ๒๐-๒๔.

ดังนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องรู้ธรรมอันเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ หมวด คือ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรม วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติในวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ด้วย

สรุปท้ายบท

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งสภาวะธรรมของรูปนามหรือชั้นธ ๕ ตามที่เป็นจริง เพื่อการกำจัดอาสวกิเลสและสังโยชน์อันผูกพันรัดรั้งจิตและนอนเนื่องอยู่ในจิต และพัฒนาเป็นโลกะ โทสะ โมหะ จนเป็นเหตุของบาปธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกวิธีนี้ จะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้เป็นคนดีมีศีลธรรมจริยธรรม จนถึงสามารถละสังโยชน์กิเลสและอาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานของตนได้อย่างแท้จริง

หลักการและวิธีการเดินจงกรม ๔ ระยะ และนั่ง ๔ ระยะ นี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นลักษณะของการรู้แจ้งเห็นจริงตามหลักการพิจารณารูปนามรูป ที่เป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์ และตามสภาวะอารมณ์ของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาและทำความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติตามหลักปริยัติให้รู้จริงและเข้าใจท่องแท้ รวมทั้งลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดความรู้เป็นปัจเจกตั้งคือเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง และไม่ควรถองไหลไหลลื่นเพลินอยู่กับการได้เห็นจนเกิดวิปัสสนูปกิเลสควรเร่งพิจารณาพระไตรลักษณ์ให้มากเป็น ภาวิโต ทำให้เจริญพหุสิกขา กระทำหรือปฏิบัติให้มาก ก็จะทำให้การบรรลุธรรมอันเป็นปฏิเวธที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับตามสมควรแก่ธรรม

คำถามท้ายบท

คำถามแบบปรนัย มี ๑๐ ข้อ ดังนี้

๑. อารมณ์พื้นฐานที่ถูกยกขึ้นแสดงบ่อยที่สุด ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือข้อใด
 - ก. ชั้นธ ๕
 - ข. อริยสัจ ๕
 - ค. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒
 - ง. อินทรีย์ ๒๒
๒. ท่านคิดว่า ในพระ ๕ พระข้อใด ต่อไปนี้ มีความสำคัญมากที่สุด
 - ก. ศรัทธา
 - ข. วิริยะ
 - ค. สติ
 - ง. สมาธิ
๓. ในขณะเดินจงกรม วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องควรเป็นข้อใด
 - ก. ระลึกรู้ที่อาการเดิน โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดบริกรรม หากมีสติจดจ่ออยู่กับการเดินทาง
 - ข. ระลึกรู้ที่อาการเดิน โดยกำหนดบริกรรม มีสติจดจ่ออยู่กับการเดินทาง
 - ค. ระลึกรู้ที่อาการเดิน พร้อมกับกำหนดบริกรรมทุกครั้ง
 - ง. ถูกทุกข้อ
๔. ถ้าท่านเกิดความเบื่อหน่าย ในขณะเดินจงกรม ท่านควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. กำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดการเดินทางต่อไป
 - ข. พยายามอดทนเดินต่อไปจนครบเวลา ด้วยความเพียร
 - ค. หยุดเดินจงกรม แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ ไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำและพักผ่อน
 - ง. หยุดเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิแทน เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ
๕. ในขณะนั่งสมาธิควรกำหนดพองยุบอย่างไร
 - ก. ใจจดจ่ออยู่ที่อาการพองและยุบ
 - ข. กำหนดพองหนอยุบหนอ ที่อาการพองและยุบ โดยไม่ได้บังคับให้ท้องพองและยุบ
 - ค. แบ่งท้องเบาๆ ให้พองและยุบ เพื่อให้พองยุบชัด พร้อมกำหนดพองยุบตามที่เกิดจริง
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ

๖. การปฏิบัติที่ถูกต้องในขณะที่เดินจงกรมควรเป็นข้อใด
- ใจจดจ่อที่เท้า
 - การกำหนดอาการ เช่น ยกหนอ เหยียบหนอ เป็นต้น
 - กำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไปของเท้า
 - ควรทำทั้งหมด
๗. เมื่อเกิดความคิดในเรื่องอื่น ขณะกำหนดอาการฟองยุบ การปฏิบัติที่ถูกต้องควรเป็นข้อใด
- กำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป แล้วจึงกลับมากำหนด ที่อาการฟองและยุบ
 - ระลึกไว้ในความคิดนั้นจนกว่าจะหายไป แล้วจึงกลับมาที่ อาการฟองและยุบ
 - กำหนดคิดหนอ แล้วพยายามกลับมาที่ อาการฟองและยุบ
 - ถูกต้องทุกวิธี
๘. หลังจากหยุดพักการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ท่านควรปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ อย่างไร
- ไม่สนทนากับเพื่อน
 - สำรวมทางกาย วาจา ใจ
 - กำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง
 - ควรทำทุกวิธี
๙. จิตที่กำหนดฟองหนอ กับจิตที่กำหนดยุบหนอ เป็นจิตขณะเดียวกันหรือไม่
- เป็นจิตขณะเดียวกัน
 - เป็นจิตคนละขณะ
 - ไม่ค่อยชัดเจน
 - ไม่แน่ใจ
๑๐. อาการฟอง (จากต้นถึงสุด) กับอาการยุบ (จากต้นถึงสุด) เป็นอาการเดียวกันหรือไม่
- เป็นอาการเดียวกันและเคลื่อนต่อเนื่องกัน
 - เป็นคนละอาการและแยกจากกัน
 - เป็นอาการเดียวกันเกิดและดับต่อเนื่องกัน
 - ถูกทุกข้อ

คำถามแบบอัตนัย มี ๕ ข้อ ดังนี้

- การเดินจงกรม ๔ ระยะมีขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติอย่างไร
- การนั่งสมาธิกำหนด ๔ ระยะ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร
- พุทธพจน์ตรัสอานัสสงส์ของการเดินจงกรมไว้กี่ข้ออะไรบ้าง
- การเดินจงกรมมีส่วนในการปรับอินทรีย์อย่างไร
- การส่งและสออารมณ์มีวิธีการอย่างไร

เอกสารอ้างอิงประจำบท

- ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉท ที่ ๖ รูปปรมัตต์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**. การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย (รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระญาณโปกโกมหาเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๕๑.
- พระพุทธโมสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๖).
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริกัณฑ์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔**, พระกัททันตะ อาสภเถระอัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจารย์ชะ. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนา มูลนิธิวิเวกอาศรม ม.ป.ป.
- พระศรีวรญาณ วิ. **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ**. กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมมิก, ๒๕๕๑.
- พระสมภาร สมภาโร. **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมมิก, ๒๕๕๑.
- พระอธิการสมศักดิ์ ไสวโก. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๖.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- มาลี อาณากุล. "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. **วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร : บจก. อมรินทร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๓.
- อนันวัชร เพชรนรรัตน์. "การศึกษาวเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

๑๒. เอกสารอ่านประกอบ และแหล่งเรียนรู้

๑๒.๑ เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ๐๐๐ ๒๕๕

๑๒.๒ หนังสือ วารสาร รายงาน เกี่ยวกับองค์กร สมาคม มูลนิธิทางพระพุทธศาสนา
ไทย/อังกฤษ

๑๓. แผนการสอน

สัปดาห์	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน
๑	บทที่ ๑ จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน - หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน	- แนะนำรายวิชาและแผนการสอน - แนะนำวัตถุประสงค์ประจำบท - บรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - มอบหมายงานค้นคว้า - ฝึกปฏิบัติเบื้องต้น
๒	- รายละเอียดในจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกภาคปฏิบัติ
๓	- การปฏิบัติจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกภาคปฏิบัติ
๔	บทที่ ๒ กระบวนการเกิดของไตรสิกขา - ความหมายของไตรสิกขา	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกภาคปฏิบัติ
๕	- หลักการและความสำคัญของไตรสิกขา	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกภาคปฏิบัติ
๖	- อานิสงส์ของการปฏิบัติไตรสิกขา	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - รายงานหน้าชั้น - ฝึกปฏิบัติเบื้องต้น

สัปดาห์	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน
๗-๘	บทที่ ๓ กระบวนการเกิดของไตรลักษณ์ - ความหมายของไตรลักษณ์ - หลักการและกระบวนการเกิดของไตรลักษณ์ - อานิสงส์ของการพิจารณาไตรลักษณ์	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - มอบหมายงานค้นคว้า - ฝึกภาคปฏิบัติ
๙	สอบกลางภาค	สอบปรนัย/อัตนัย
๑๐-๑๒	บทที่ ๔ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ - ความหมายและลักษณะของการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ - ความแตกต่างของหัวข้อธรรมในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ - หลักและวิธีการแก้วิปัสสนูปกิเลส ๑๐	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - มอบหมายงานค้นคว้า - ฝึกภาคปฏิบัติ
๑๓-๑๔	บทที่ ๕ วิปัสสนาญาณ ๑๖ - หลักการและความสำคัญของวิปัสสนาญาณ ๑๖ - รายละเอียดในวิปัสสนาญาณ ๑๖ - อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ๑๖	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกภาคปฏิบัติ
๑๕	บทที่ ๖ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอนที่ ๔ - หลักการและวิธีการเดินจงกรม ๔ ระยะ - หลักการและวิธีการนั่งกำหนด ๔ ระยะ	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกภาคปฏิบัติ
๑๖	- การส่งและสอบอารมณ์ - อานิสงส์ของการเดินและนั่งกรรมฐาน - สรุปเนื้อหารายวิชา	- สรุปเนื้อหาการบรรยาย - ส่งและสอบอารมณ์ - ถามตอบข้อสงสัย

คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา
“ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔”



พระปริยัติวิโรกการ (ประศักดิ์ อุดคปญโญ),ดร.
ป.ธ.๗, พธ.บ., พธ.ม., Ph.D.
คณะครุศาสตร์ มจร (ส่วนกลาง) โทร. ๐๘๖-๕๒๓๒๐๒๕
บทที่ ๑ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน



พระครูสุวรรณธรรมนิวิฐ (สุวรรณ อุดกกาโม)
น.ธ.เอก, ปว.ค., พธ.บ, ก.ศ.ม
มจร วิทยาเขตพะเยา โทร.๐๘๙-๕๕๙๙๕๘๗
อีเมลล์..suwantha@windows live.com
บทที่ ๑ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน



พระอธิการอุทิศ โกวิท
น.ธ.เอก. ป.ธ.๑-๒, พธ.บ,
มจร วิทยาเขตหนองคาย โทร.๐๘๙-๒๗๘๑๓๘๓
บทที่ ๕ วิปัสสนาญาณ ๑๖



พระประจวบ คมภิระธมโม
น.ธ เอก พธ.บ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)
มจร วิทยาลัยนครสวรรค์ โทร.๐๘๗-๒๑๐๒๙๓๙
บทที่ ๕ วิปัสสนาญาณ ๑๖

๑๗๐



พระมหาสมคิด สมบุโน
ปริญญาโท (ร.ม.ศ) รัฐประศาสนศาสตร์
มจร ห้องเรียนปัตตานี
บทที่ ๕ วิปัสสนาญาณ ๑๖



พระหัตถ์ กิตตินุโท,ดร.
น.ธ.เอก, พธ.บ., M.A., Ph.D.
มจร วิทยาเขตนครราชสีมา โทร.๐๘๑-๗๓๐๒๙๕๗
บทที่ ๕ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐



พระมหาสุภวิญญ์ ปกสุโร
น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, พธ.บ, อ.ม. (จริยศาสตร์ศึกษา)
มจร วิทยาลัยสงฆ์เลย โทร.๐๘๙-๖๕๖๐๐๕๑
อีเมลล์ POORI-YA@hotmail.com
บทที่ ๔ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐



พระครูอุทัยสุดกิจ
น.ธ.เอก, ป.ธ.๔, ศน.บ., กศ.ม. (การบริหารการศึกษา)
หน่วยวิทยบริการวัดหนองขุนชาติ มจร จังหวัดอุทัยธานี
โทร. ๐๘๑-๘๘๖๗๗๔๘ อีเมลล์ Suttakij8@yahoo.com
บทที่ ๖ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอน ๔



พระครูพิจิตรศุภการ ชานิสุโร
พธ.บ, กศ.ม.(บริหารการศึกษา)
มจร วิทยาเขตนครศรีธรรมราช โทร. ๐๘๑-๑๕๓๕๕๐๓๐
อีเมลล์ sak0815355030@hotmail.com
บทที่ ๒ กระบวนการเกิดของไตรสิกขา



พระมหาปราโมทย์ ปโมหิต

ป.ธ.๔, พธ.บ., ศศ.ม.(มสธ.)

มจร วิทยาลัยบริการราชบุรี โทร. ๐๘๑-๕๕๑๑๖๐๑

อีเมล pra_moth@hotmail.com

บทที่ ๖ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอน ๔



พระปลัดโสภณ สุนโธ

น.ธ. เอก, พธ.บ., อภิธรรม จู.ห. โท

มจร ห้องเรียนจังหวัดน่าน โทร. ๐๘๔-๕๘๐๕๕๒๖

บทที่ ๓ กระบวนการเกิดของไตรลักษณ์

จัดการศึกษาพระพุทธานุภาพ
บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่
พัฒนาจิตใจและสังคม

www.mcu.ac.th



ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔



ราคา ๑๓๐ บาท