



พิมพ์เผยแพร่โดย...

คณะอุบาสกอุบาสิกา วัดห้วยนเรศวร์ อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม  
และนางนันทน์รี พรหมจันทร์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรและผู้มีพระคุณ

เฉพาะผู้ปฏิบัติ ๗ วันเท่านั้น

หลักสูตร ๗ วัน

# บรรลุมรรค



พระพุทธวจนะ

“โย ทิ โกลิ ภิกขเว อิเม จตตารโ สติปฏฺฐาเน  
เอวํ ภาเวยฺย สตตาทํ ตสฺส ทฺวึนฺนํ ผลานํ อญฺเฏตรํ  
ผลํ ปาฏิภงฺขํ ทิฏฺฐเจ ว ฆมฺเม อญฺเฎา สติ วา อูปาติเสสเส อนาคามิตา.  
บุคคลผู้เจริญสติปีฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจกเป็นอนาคามี”

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์

ป.ช.๘, พช.บ. (บาลีพุทธศาสตร์), พช.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

“ถ้าภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นอยู่โดยชอบ  
ด้วยมรรคมีองค์ ๘  
โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย”

ที.ม. (มหาจุฬาร) เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๑๔ หน้า ๑๖๒.

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ๑) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษา  
วิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ ๕ อ.พุทธมณฑล  
จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร.๐๓๔-๒๙๙๙๙๑, ๐๙๑-๐๑๔-๕๙๔๔
- ๒) วัดจตุรพักตรพิมาน (สยาตอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้าม  
ด้านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย

ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อ VIDEO  
ได้ที่ [www.montasavi.com/](http://www.montasavi.com/)

## คำนำ

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “วิปัสสนาล้วน” หรือ “สุทธวิปัสสนา” ย่อมก่อให้เกิดความไม่เห็นด้วย และประเด็นขัดแย้งขึ้นมาในหมู่นักศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลายกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้ถือทิฏฐิว่า “พระไตรปิฎกเท่านั้นที่ถูกต้อง คัมภีร์นอกนั้นเชื่อถือไม่ได้”

ผู้ไม่เห็นด้วยมักยึดถือตามที่ได้พบในพระไตรปิฎกว่า “เจโตวิมุตติต้องมากำกับปัญญาวิมุตติเสมอ” นัยเดียวกัน “ปัญญาวิมุตติก็ต้องมากำกับเจโตวิมุตติเสมอ” เช่นกัน คือ ต้องได้ฌานสมาบัติก่อนเท่านั้นจึงจะปฏิบัติวิปัสสนาให้บังเกิดผลได้ เมื่อมีผู้เสนอข้อมูลในพระไตรปิฎกพร้อมทั้งอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ว่า “แค่ขณิกสมาธิก็เจริญวิปัสสนาให้บรรลุมรรค ผลได้” ก็มักถูกโต้แย้งด้วยความรุนแรงว่า “เหลวไหล! ตำรานี้อย่างไรแต่ถึงขยะเลย ต้องฝังดินหรือเผาไฟเท่านั้น มิฉะนั้นแล้ว อาจมีเทวดาหรือคนเก็บขยะนำไปอ่าน เป็นมิจฉาทิฏฐิได้”

ข้าพเจ้าจะขอใช้หนังสือเล่มนี้ นำเสนอข้อมูลหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกมายืนยันอีกสักครั้งหนึ่งว่า “ถึงจะไม่ได้ฌาน ไม่ได้สมาธิถึงขั้นอัปปนา ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาให้เกิดสภาวะญาณได้”

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

๒๔ วิสาขบูชา ๒๕๕๕

[www.montasavi.com/](http://www.montasavi.com/)

## สารบัญ

การบรรลุธรรม	๑
การบรรลุธรรม : คืออย่างไร?	๔
ปัญญาวิมุตติ	๕
กำลังสมาธิในการบรรลุธรรม	๗
หลักสูตร ๗ วันบรรลุธรรม	๑๑
ปฏิบัติวันที่ ๑	๑๖
ปฏิบัติวันที่ ๒	๑๙
ปฏิบัติวันที่ ๓	๒๔
ปฏิบัติวันที่ ๔	๒๗
ปฏิบัติวันที่ ๕	๒๙
ปฏิบัติวันที่ ๖	๓๑
ปฏิบัติวันที่ ๗	๓๓
บรรณานุกรม	๓๔

### พิเศษ

หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/ ๖๙/๖๑ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มุลปิณฑาสก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๙ หน้า ๖๑

คัมภีร์อรรถกถา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาย เช่น ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๓๒๔ หมายถึง คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามมรรคอรรถกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๓๒๔.

## การบรรลุธรรม

การบรรลุธรรม คือ การเห็นแจ้งด้วยปัญญาประจักษ์ในรูป-นาม<sup>๑</sup> ที่ปรากฏ จนคลายอุปาทานจากอารมณ์ทั้งปวงตามลำดับขั้น เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคล แบ่งตามมรรค ผลที่ได้ประหาณสังโยชน์แล้ว เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. พระโสดาบัน สามารถประหาณสังโยชน์<sup>๒</sup> เบื้องต้นได้อย่าง เต็ดขาด คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัปปตปรามาส<sup>๓</sup>

---

<sup>๑</sup> รูป ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ เป็นธรรมชาติที่เสื่อมสลาย ผุกร่อนได้ง่าย คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ (อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒ หน้า ๓๓.(มกุฏ)

<sup>๒</sup> นาม คือ สภาวะที่รับรู้อารมณ์ และความรู้อีกก็คิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ (ดูในอรรถกถาขุททกนิกาย เล่มที่ ๖๘ หน้า ๒๔๘ (มกุฏ)

<sup>๓</sup> สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ

- ๑) สักกายทิฏฐิ ยึดมั่นด้วยความเห็นผิดว่าชีวิตเป็นของตน (กลัวตาย)
- ๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่เชื่อมั่นในกุศลธรรมที่ปรากฏ
- ๓) สีลัปปตปรามาส ความสำคัญว่าจะพ้นทุกข์ได้เพียงเพราะศีลและวัตร
- ๔) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในอารมณ์สัมผัสที่น่าใคร่ เช่น กลิ่นหอม
- ๕) พยาบาท ความขัดเคืองไม่พอใจในอารมณ์ที่มากกระทบ เช่น เหม็น
- ๖) รูปราคะ ความยึดมั่นยินดีในรูปผาน
- ๗) อรูปราคะ ความยึดมั่นยินดีในอรูปผาน
- ๘) มานะ ความถือตัวถือตนว่าเป็นผู้รู้
- ๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านในสภาพธรรม
- ๑๐) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง (ในอารมณ์อุเบกขา)

ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๑.

<sup>๓</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๑.

๒. พระสกทาคามี ไม่ประหาคณิกเลส เพียงแต่บรรเทาโรคะโทสะ และโมหะอย่างหยาบให้เบาบางได้

๓. พระอนาคามี สามารถประหาคณิกเลสเพิ่มเติม คือ โรคะและโทสะได้เด็ดขาด มีโมหะเบาบาง<sup>๔</sup>

๔. พระอรหันต์ สามารถประหาคณสังโยชน์ที่ผูกมัดใจได้ทั้ง ๑๐ ประการโดยเด็ดขาด เป็นพระชีณาสพผู้หมดกิเลสอาสวะแล้ว<sup>๕</sup>

การบรรลุธรรม แบ่งตามวิถีแห่งการหลุดพ้น ๗ ประเภท<sup>๖</sup> คือ

๑. อุภโตภาควิมุตติ พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ได้สัมผัสความหลุดพ้นด้วยกาย และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา คือได้ใจโตวิมุตติขั้นอรุปรสมาบัติก่อนที่จะได้ปัญญาวิมุตติ

๒. ปัญญาวิมุตติ คือ พระอริยบุคคลผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา คือไม่ได้สัมผัสความหลุดพ้นด้วยกาย แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ<sup>๗</sup>

๓. กายสักขี พระอริยะผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออรหันต์ มี**ศรัทธา**แก่กล้าในการปฏิบัติ เป็นพยานด้วยนามกาย (ประจักษ์กับตัว) ได้สัมผัสความหลุดพ้นด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา<sup>๘</sup>

---

<sup>๔</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๙ ข้อ ๓๗/๓ หน้า ๑๕๖.

<sup>๕</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๙ ข้อ ๖ หน้า ๒๗.

<sup>๖</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๒๒๑ หน้า ๓๗๑.

<sup>๗</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาฯ) อจ.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

<sup>๘</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาฯ) อจ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๕๕.

๔. ทิฏฐิปปัตตะ พระอริยะผู้บรรลุนิโสดาปัตติผลขึ้นไป จนถึงผู้ปฏิบัติเพื่ออรหันต์ มีปัญญาแก่กล้าในการปฏิบัติ เข้าใจริยสังกุกต้องแล้ว และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา

๕. สัทธาวิมุตติ พระอริยะผู้บรรลุนิโสดาปัตติผลขึ้นไป จนถึงผู้ปฏิบัติเพื่ออรหันต์ หลุดพ้นโดยที่เข้าใจริยสังกุกต้องแล้ว และอาสวะบางส่วนสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา มีศรัทธาเป็นหัวหน้า

๖. รัมมานุสारी พระอริยะผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุนิโสดาปัตติผล ผู้มีสติแล่นไปตามธรรม อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นหัวหน้า ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุลผลแล้ว กลายเป็นทิฏฐิปปัตตะ

๗. สัทธานุสारी พระอริยบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุนิโสดาปัตติผล ผู้แล่นไปด้วยศรัทธา อบรมอริยมรรคโดยมีศรัทธาเป็นหัวหน้า ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุลผลแล้ว กลายเป็นสัทธาวิมุตติ<sup>๙</sup>

คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายว่า ผู้ไม่ได้วิโมกข์ ๘<sup>๑๐</sup> เมื่อตั้งอยู่แล้วในนิโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสारीหรือรัมมานุสारी ต่อจากนั้นเป็นสัทธาวิมุตติหรือทิฏฐิปปัตตะ จนได้สำเร็จจอร์หัตตผล เป็นพระอริยบุคคลประเภทปัญญาวิมุตติ

ผู้ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่ในนิโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสारीหรือรัมมานุสारी อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี เมื่อสำเร็จจอร์หัตตผล เป็นพระอริยบุคคลประเภท อุกโตภาควิมุตติ<sup>๑๑</sup>

<sup>๙</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาย) อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

<sup>๑๐</sup> ดูอธิบายในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๒๙ หน้า ๗๕.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ม.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕. (มหาจุฬาย)





## ปัญญาวิมุตติ

ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ ยังไม่ได้ผ่านสมบัติเป็นบาทฐาน แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ<sup>๑๔</sup> ใน คัมภีร์พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๑๔ พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคล ผู้ควรรับทักษิณาทาน ผู้เป็นเนื้อนาบุญไว้ ๑๐ จำพวก จำพวกที่ ๔ คือ พระอริยะผู้เป็นปัญญาวิมุตติบรรลุมรรคผลด้วยการปฏิบัติ วิปัสสนาล้วน ๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วย ปัญญา<sup>๑๕</sup> ที่เรียกว่า “สุขวิปัสสกบุคคล”<sup>๑๖</sup>

สมัยพระพุทธเจ้า พระอริยะประเภทปัญญาวิมุตติมีมากกว่า ประเภทอื่น ๆ ในคัมภีร์สังยุตตนิกายพระพุทธเจ้าตรัสว่า “อิเมสฺหิ ปณฺจณฺ्हํ ภิกฺขุสฺตานํ สกฺขจฺจ ภิกฺขุ เตวิชฺชา สกฺขจฺจ ภิกฺขุ ฉพภิญญา สกฺขจฺจ ภิกฺขุ อุกฺโกตฺตภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปณฺญาวิมุตฺตา.”<sup>๑๗</sup>

ในจำนวนภิกษุ ๕๐๐ รูปนี้ ภิกษุ ๖๐ รูปเป็นเทวิชชบุคคล ภิกษุ ๖๐ รูปเป็นฉพภิญญาบุคคล ภิกษุ ๖๐ รูปเป็นอุกโกตภาควิมุตติ พระภิกษุที่เหลือออกนั้นทั้งหมด (๓๒๐ รูป) เป็นปัญญาวิมุตติ.<sup>๑๘</sup>

นั่นก็หมายความว่า แม้แต่สมัยพระพุทธเจ้า ภิกษุผู้ที่ได้ผ่าน อภิญญามีจำนวนน้อย ผู้เป็นปัญญาวิมุตติมีมากกว่า เพราะการ

<sup>๑๔</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาย) อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

<sup>๑๕</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาย) อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

<sup>๑๖</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๒๙.

<sup>๑๗</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐.

<sup>๑๘</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

กำจัดกิเลสปิดประตูบายนด้วยปัญญาญาณ ไม่จำเป็นต้องมีฆานสมาธิถึงขั้นมีฤทธิ์มีเดชก็ได้ มีเพียงสมาธิที่พอกพูนด้วยศรัทธาวิริยะ สติ เพียงแค่ขณิกสมาธิก็ใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พอกพูนให้เกิดปัญญาญาณได้

พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายสภาวะจิตของพระอรหันต์ประเภทสุกขวิปัสสกะว่า

“(สุกขวิปัสสกุคคฺล) เมื่อมนสิการสักกายะ (ด้วยความยึดมั่นในรูปกายตน) จิตของเธอยอมไม่แล่นไป ไม่เลื่อนใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อนใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว เจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอยอมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่า ชาติที่สลัดสักกายะแล้ว”<sup>๑๙</sup>

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอรรถัตตผลสมาบัติไปยังอุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะทดสอบดูว่าความยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่อีกหรือไม่”<sup>๒๐</sup>



<sup>๑๙</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

<sup>๒๐</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬาฯ) อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

## กำลังสมาธิในการบรรลุธรรม

ในการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อย และสมาธิไม่บริบูรณ์ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์ให้แก่กล้า เจริญสติปัญญาฐาน ๔ จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่ปฏิเสธความเป็นไปได้ (ว่าจะบรรลุธรรมไม่ได้) ivo แต่สิกขาบทเหล่านี้เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็น โสดาบัน ฯลฯ”<sup>๒๐</sup>

พระโสดาบันแม้ไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิและปัญญา แต่ก็ได้บรรลุธรรมแล้ว หน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิตยบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในศีลสมาธิ ปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป บรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้า อีกไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างแน่นอน



<sup>๒๐</sup> พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่ม ๒๐ ข้อ ๘๗-๘๘ หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

ถ้ามีผู้คัดค้านว่า “ต้องได้ฌานก่อนเท่านั้นจึงจะบรรลุธรรมได้” ก็น่าสงสัยว่า “ผู้ที่บรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรม ท่านใช้ฌานอะไร?” หมายความว่า แม้ไม่ได้สมาธิระดับฌานก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้

จิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะที่เพิ่มพูนขึ้น สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์มูลปัณณาสก์ ฎีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วิภา วิปัสสนา สมภาติ”<sup>๒๒</sup>

แปลว่า “หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้” คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข สมาธิ) จัดเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมรรคจิต สกทาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของ สุกขวิปัสสกะบุคคล ก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกะโดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี มรรคที่ภิกษุทำฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็ก ๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์ มรรค ๘ และองค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย<sup>๒๓</sup>

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ ย่อมประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ ประการ อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

<sup>๒๒</sup> ฎีกาคัมภีร์ฎีกา (มหาจุฬายา) ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗.

<sup>๒๓</sup> ฎีกาคัมภีร์อรรถกถา (มหาจุฬายา) ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนวิธีเจริญจิตตานุปัสสนาไว้ว่า

พระพุทธรวณะ	แปลเป็นภาษาไทย
<p>อิธ ภิกขเว ภิกขุ สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตนฺติ ปชานาติ... วิกฺขิตฺตํ วา จิตตํ วิกฺขิตฺตํ จิตตนฺติ ปชานาติ</p> <p>อิติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺ ตานุปัสสี วิหฺรติ</p> <p>พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตา- นุปัสสี วิหฺรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหฺรติ</p> <p>สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหฺรติ วยธมฺมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหฺรติ</p> <p>สมุทฺยวธมฺมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหฺรติ.</p> <p>อตฺถิ จิตตนฺติ วา ปนสฺส สฺติ ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ ยาวเทว ฌาณมตฺตตาย ปภฺวิสฺสตีมตฺตตาย.</p> <p>อนิสฺสิโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจ โลกํ อฺปาทียติ.</p> <p>เอวํ โข ภิกขเว ภิกขุ จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหฺรติ.</p>	<p>ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ ฯลฯ.. หรือ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิต ฟุ้งซ่าน’</p> <p>ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็น จิตในจิตภายในอยู่</p> <p>พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้ง ภายในทั้งภายนอกอยู่</p> <p>พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น เหตุดับในจิตอยู่</p> <p>พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุ เกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่</p> <p>หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่อ อาศัยเจริญญาณ เจริญสติ</p> <p>ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก</p> <p>ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิต ในจิตอยู่ อย่างนี้แล</p>

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ข้อว่า สราคมสฺส จิตฺตํ ได้แก่ จิตของเขาผู้นั้นมีราคะ ท่านกล่าวว่าเป็นการเจริญภาวนาแบบ วิปัสสนาล้วนๆ ที่เรียกว่า สุทธิวิปัสสนา<sup>๒๔</sup>

หมายความว่า การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ด้วยพระองค์เอง โดยให้กำหนดพิจารณาจิตที่มีราคะบ้าง จิตที่ฟุ้งซ่านบ้าง เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ก่อให้เกิดข้อสงสัยว่า จิตที่มีราคะ จิตที่ฟุ้งซ่าน ไม่มีในผู้เจริญฌานอย่างแน่นอน แต่เหตุไฉนพระพุทธรเจ้าจึงให้เจริญวิปัสสนากำหนดจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์

ตอบว่า “นั่นก็เพราะ ถึงไม่ได้ฌานสมาธิก็เจริญวิปัสสนาได้”

เรื่องนี้ก็มีข้อวินิจฉัยเพิ่มเติมว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “คจฺจนฺโต คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” เติณอยู่ก็รู้ชัดว่า “เติณอยู่”

หลายคนบอกว่า การเจริญวิปัสสนาไม่ต้องบริโภคกรรม แต่รู้ก็พอ จึงน่าสงสัยว่า แล้วพระพุทธรพจน์ว่า “คจฺจามิตฺติ” (อิตติ) มีไว้เพื่ออะไร นั่นบ่งบอกว่าให้บริโภคกรรมในใจ อันเป็นสัมมาวาจา ..มิใช่หรือ?

นายสุปปพุทธรกุกฺกุฏิ คนขอทานโรคเรื้อรังจะเข้าไปขอทาน ขณะที่พระพุทธรเจ้ากำลังแสดงธรรม จึงแอบนั่งฟังอยู่ด้วย จนได้บรรลุโสดาบัน<sup>๒๕</sup>

..น่าสงสัยว่า เขาใช้กำลังฌานอะไรเป็นบาทฐานในการบรรลุธรรม ในขณะที่นั่งฟังธรรมเขาเข้าฌานอะไรอยู่?

<sup>๒๔</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย (มหามกุฏฯ) เล่มที่ ๗๘ หน้า ๑๒๒.

<sup>๒๕</sup> ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๔๓ หน้า ๒๕๕.

## หลักสูตร ๗ วันบรรลุมรรณ

เมื่อฟังชื่อหลักสูตรนี้แล้ว แม้แต่ผู้เขียนเองก็รู้สึกว่ามีความเป็นไปไม่ได้สูงมาก แต่ก็ต้องการจะหาความเป็นไปได้ในพระพุทธรูปที่ว่า “ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างน้อยที่สุดแม้เพียง ๗ วันก็บรรลุมรรณันต์ได้”<sup>๒๖</sup> ยิ่งกว่านั้น ในคัมภีร์บอกว่า “แค่ฟังธรรมคนขี่เรือก็บรรลุโสดาบันได้”<sup>๒๗</sup>

ข้าพเจ้าเอง เคยได้รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนาโครงการระยะยาว ๒-๓ เดือนหลายครั้ง ครั้งหนึ่งได้สอบอารมณพระบวชใหม่ในโครงการเฉลิมพระเกียรติ ๑๐ วัน ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจว่าในวันสิ้นสุดโครงการ พระท่านหนึ่งได้สังขารุเปกขาญาณอย่างแน่อนและมีสภาวะบางอย่างสูงกว่านั้นเสียอีก ขอเท็จจริงในเรื่องนี้จะเป็นเพราะความเขลาของข้าพเจ้าเองหรืออย่างไร? ก็ขอให้ผู้อ่านได้พิจารณาตัดสินใจ หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ก็แล้วกัน!

ผู้ที่ต้องการทดลองปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จตามหลักสูตรนี้จะต้องมีพื้นฐานดังนี้

- ๑) เป็นผู้รักษาศีล ๘ ทุกวันพระและนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงเป็นประจำ หรือ เคยสิ้นเนื้อประดาตัวมาก่อน หรือ เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว หรือ เคยออกเดินทางผจญภัยในที่กันดารด้วยลำพังตัวคนเดียวมาแล้ว
- ๒) มีความเชื่อว่า ในปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่จริง
- ๓) สติปัญญาดี ไม่กลัวตาย กลัวผีแต่อยากเห็นผี (ชอบพิสูจน์)
- ๔) แม้รู้ว่าพ่อแม่เสียชีวิตก็ไม่เลิกกรรมฐาน เพราะเชื่อว่า “บุญกุศลที่ตนกำลังทำยิ่งใหญ่กว่าบุญกุศลใดๆ ที่จะอุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณได้”
- ๕) ต้องมีคุณสมบัติครบทั้ง ๔ ข้อแรก

<sup>๒๖</sup> พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๔๐๔ หน้า ๓๔๐.

<sup>๒๗</sup> พระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๔๓ หน้า ๒๕๕.

ภายใน ๓ วันแรก ฟังปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัยว่า  
“หาก मैं ขำพเจ้าเคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า  
พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ด้วยกายกรรมก็ดี ด้วยวจีกรรมก็ดี ด้วย  
มโนกรรมก็ดี รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ขอโทษล่วงเกินนั้นจงหมดสิ้นไปอย่าได้  
เป็นบาปกรรมขวางกั้นการปฏิบัติ และขอให้ขำพเจ้าสามารถปฏิบัติ  
ธรรมตามทางสติปัฏฐาน ๔ ได้ราบรื่นและบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน  
โดยเร็ว ด้วยเทอญ

ขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ขำพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา  
ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึง  
ปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หาก मैं ขำพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็  
ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรม  
ให้แก่ขำพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

หมายเหตุ หากเป็นโทษล่วงเกินที่ได้กระทำต่อครูอาจารย์ บิดา  
มารดาในปัจจุบันชาตินี้ หากบุคคลผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ให้ไปขอขมาต่อ  
หน้าท่านด้วยตนเอง หากไม่มีชีวิตอยู่แล้ว หรือไม่สามารถไปได้ก็ให้ขอ  
ขมา ณ ที่อยู่ของตนโดยน้อมจิตส่งไปขอขมา

๒) ในวันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักษ  
กรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธานุสสติ ๕ นาที เจริญเมตตา ๕ นาที เจริญ  
อสุภะ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการ  
อุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาให้ได้



อุทิศส่วนกุศล : “ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำ มาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอ จงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่ เป็นสุขๆ เกิด สาธุ สาธุ สาธุ”

### เดินจงกรม

ยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย สันเท้าชิดเสมอกัน ส่วนปลายเท้า แยกออกจากกันพอประมาณ ศีรษะตั้งตรงไม่ควรเอียงซ้าย หรือเอียง ขวา ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ศีรษะไม่ก้มและเงยจนเกินไป เมื่อทำยืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้สติ ออกไปจากร่างกาย ให้ภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะพร้อมที่จะเดิน พร้อมกับมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการยืน ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง(อย่าหลับตาเดิน) จากนั้น ให้เคลื่อนสติไปจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการ เคลื่อนไหวของเท้าอยู่ในใจว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”

### นั่งภาวนา

เมื่อเดินครบเวลาที่กำหนดไว้ ประมาณ ๑ ชั่วโมง ก็กำหนดเดิน ไปยืนที่อาสนะสำหรับนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืน แล้วให้นั่งลง โดยเวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลง เอามือขวาจับข้อมือซ้าย ขึ้นมาวางทับ เท้าซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย หัวแม่มือชนกัน หรือหัวแม่มือขวาทับหัวแม่มือซ้ายก็ได้ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ทอดสายตาลงต่ำประมาณ ๑ วา หน้า ของผู้ปฏิบัติจะไม่ก้มไม่เงยจนเกินไป ศีรษะ ลำคอไม่



ควรให้เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ควรตั้งให้ตรง

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการ ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

### ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง – ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

การปฏิบัติธรรมควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งสมาธิทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่ง ในขณะที่ย่อตัวลงนั่งพึงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวโดยปริกรรมว่า ลงหนอๆ พึงรู้สภาวะอาการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ ดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องจะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน
๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
๔. ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่ทัน พองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “พอง-ยุบ” ก็พอ
๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ ถูกหนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะคอหรือขา ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่งหรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย่อตัวด้านขวา - ซ้าย

๖. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพอง-ยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ

๗. ขณะที่กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่งอาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๘. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป

๙. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ หรือ รู้ ๆ ๆ เพียงแค่รู้ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการพอง/ยุบที่เร็วนั้น

มีตารางปฏิบัติในแต่ละวัน ดังนี้

เวลา ๐๓.๓๐ น. ตื่นทำความสะอาดร่างกาย ไม่ต้องอาบน้ำ

๐๔.๐๐ น. (พระปลงอาบัติ) นั่งเจริญภาวนา เดินจงกรม

๐๖.๓๐ น. รับประทานข้าวยาคุ

๐๗.๓๐ น. สวดมนต์ ๑๕-๒๐ นาที เดินจงกรม นั่งภาวนา

๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร

๑๒.๐๐ น. เดินคล้ายอิริยาบถ พักผ่อน (นอนกำหนด) อาบน้ำ

๑๓.๐๐ น. นั่งเจริญภาวนา เดินจงกรม

๑๗.๐๐ น. พักทำความสะอาดที่พักร

๑๘.๐๐ น. สวดมนต์ ฟังธรรม

๒๐.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งภาวนา

๒๒.๐๐ น. นอนพัก



# หลักปฏิบัติ ในวันแรก

## เดินจงกรม

ก่อนเดินจงกรม กำหนดอาการยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน “ยืนหนอ ๆ ๆ” จนจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตว่า “อยากเดินหนอ” แล้วเริ่มก้าวเดิน

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ จังหวะ เริ่มตั้งแต่จังหวะที่ ๑ - ๒ - ๓ ก่อนทุกครั้ง การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ **เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ**<sup>๒๔</sup> กำหนดรู้อาการของเท้าที่เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าว อย่าเผลอ ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ”



เดินกลับไปกลับมาช้าๆ เป็นจังหวะต่อเนื่องประมาณ ๓-๔ เมตร สงัดจิตกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไหวไปอย่างจดจ่อ รับรู้ถึงความรู้สึกที่เท้าที่ค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ว่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) สงัดจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้ขึ้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไปดับไปของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น

---

<sup>๒๔</sup> ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจค้นหาและอุปาทาน *อยาก* ให้เห็นชัดๆ บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้งหรือเบื่อง่ายไปเลย แต่หากนั่งกำหนดทุกขเวทนาจนเห็นอาการดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้า..ยิ่งดี ยิ่งเห็นอาการเกิด-ดับชัด

## หึ่งภาวนา

บัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกข์เวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณา รู้  
อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ  
กลางยุบ สุดยุบของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามี  
อาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณา รู้อาการพองอาการยุบ  
รู้อาการยุบอาการแพบของท้องเท่านั้น อย่าแก้งตะเบ็งท้อง อย่าไปดู  
ลมหายใจเข้า-ลมออก อย่างบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ

โยคีบางคน พอง-ยุบสั้น ผั่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการ  
พอง-ยุบนั้น โดยปริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย  
ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพองเป็นยุบไม่ได้ ก็ให้  
กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือกำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า  
“นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ”  
แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นกบข้างซ้าย  
ถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะ  
ซัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิตหรือแสงสีปรากฏขึ้น ก็ให้กำหนดที่อาการเห็นของ  
จิตทันที ว่า “เห็นหนอๆ” จนกว่าจะดับไป ให้กำหนดที่อาการเห็นไม่ใช่  
กำหนดภาพที่เห็น ถ้านึกชอบกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็  
กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” จนกว่าอาการนั้นจะดับไป

## กำหนดเวทนา

ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด  
แสบร้อน ซาบซ่านหนาว เย็น คั้น หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏ  
ขึ้นมาชัดเจน คือ มากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่น

ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของ เวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” “ปวดหนอ” เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของ เวทนานั้นๆ ใช้กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้ อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือ ความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

### กำหนดจิต

ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็น อดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ อารมณ์ที่เป็นบาป ในขณะ นั้นให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบ เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปใน ขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจโดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิภิกิริยาใดๆ จนกว่าสภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป

### กำหนดนอน

อิริยาบถนอน ให้ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ที่ จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอน ตะแคงเอาศีรษะข้างด้านขวาลงแบบสี่เหลี่ยมไสยาสน์ หรือจะ นอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆๆ” เสร็จแล้วค่อยๆ เอน ตัวลงนอน พร้อมกับภาวนาว่า “นอนหนอๆๆ” ในขณะภาวนานั้น ให้มี สติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบัน ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติ มากำหนดพิจารณารู้อาการฟอง-ยุบต่อไป



## หลักปฏิบัติ ในวันที่ ๒

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปกรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลกรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอๆ”
๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “ได้ยินหนอๆ”
๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “กลิ่นหนอๆ”
๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “รสหนอๆ”
๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบ ว่า “ถูกหนอๆ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” “ตึงหนอๆ” ฯลฯ
๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณา รู้อาการคิดนึกนั้นๆ ว่า “คิดหนอๆๆ” “นึกหนอๆๆ”

พร้อมกับให้มีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี(ชอบใจ) หรือความยินร้าย(ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญา ประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนด

พิจารณารู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาบาง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการpong-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

### นั่งภาวนา

พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะไหนชัด ระยะไหนไม่ชัด (ก็ให้จิตรู้ชัดว่า “ไม่ชัด”) อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอนิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการpong-ยุบหนึ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นั่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการยิ่งนิ่ง ..ก็อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปหนึ่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่างน้อยก็แยกส่วน) จากนั้นส่งจิตไปที่มือที่ซ้อนทับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปหนึ่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่อาการตั้ง ที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปหนึ่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการpong-ยุบตามปกติ

### กำหนดเสียง

เสียงนั้น จะมีเสียงเดียวหรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวน



จิตใจผู้ปฏิบัติ จิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบทันทีปัจจุบันที่อยู่ ก็กำหนดต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรมหรือหนึ่ง กำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังปรากฏชัดขึ้นมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยिनว่า “ได้ยिनหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการ กระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย การพิจารณารู้อาการกระทบของเสียง ในขณะนั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการกระทบของเสียงมันดับไป แต่เป็น เพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่า ให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคินั้นดำรงอยู่ในความเป็น กลางตลอดเวลา แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบ ของเสียงอยู่นั้น สมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่ กล้ามมีกำลังมาก อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก ในขณะที่ รู้ชัดเจนนอนั้นอาการของเสียงที่กระทบหูของเรานั้นมันดับปริบลงไป เลย โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่าอาการกระทบของเสียง มันดับลงไป ใน ขณะที่เรากำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอย่างไร?

### กำหนดทุกขเวทนา

เมื่อเพิ่มเวลาการนั่งเจริญภาวนา สภาวะทุกขเวทนาจึงปรากฏ ชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าใน สภาวญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้ มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้น พังจีไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด พังรู้อย่างจด จ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกเวทนานั้นจะดับหายไป หรือเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏ เป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑) ยิ่งกำหนด “ปวดหนอ ๆ ๆ” “ซาหนอ ๆ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ ๆ” อาการยิ่ง**แรงขึ้นเรื่อย ๆ** ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ...แสดงว่ากำลัง**สมาธิทรีย์**แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาอินทรีย์ยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑) เตินจงกรม ๑ ชั่วโมงครึ่ง หากมีอาการนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วสงบจิตไปกำหนดที่อาการนั้น ๆ จนกว่าจะ**จางหาย ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอาการใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่**อารมณ์นั้น** จนกว่าจะ**จางหายไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๑.๒) ในขณะที่นั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัดรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ..เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อ **อยากให้หาย** แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอ ๆ” “ทุกข์หนอ ๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น สงบ เบาสบายแล้ว จึงกลับไปกำหนดทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดต่อไป จนกว่าทุกขเวทนาจะ**จางหายไป**

๑.๓) โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกปวดสุด ๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี่?”

สภาวะทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการ ผิดศีลข้อที่ ๑ ที่ตนเคยทำมาในอดีต<sup>๒๙</sup> แก้ไขได้ด้วยการขอ อโหสิกรรม คือ ก่อนปฏิบัติทุกบัลลังก์ให้อริชชฐานจิตขอขมาโทษ ก่อนนั่งภาวนาว่า “ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพ สัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หา เบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากมัน ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินทั้งหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ด้วยการรักษาศีล ด้วยการ เจริญภาวนา ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้ สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ”

๒) ยิ่งกำหนด “ปวดหนอ ๆ ๆ” “ซาหนอ ๆ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ ๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อย ๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ... แสดงว่า ทั้งกำลังสมาธิบริยและกำลังปัญญาแก้กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณต่อไป โยคีพึงกำหนด อย่างจดจ่อในอาการทุกขเวทนานั้น ซ้ำ ๆ แต่หนักแน่น “ปวดดด..หนอ” รู้ให้ได้ว่าอาการนั้นดับลง ณ ขณะจิตใด และรู้ถึงจิตที่ดับไปพร้อมกับ เวทนานั้น ๆ ด้วย ดับไปเป็นชุด ๆ (ทั้งตัวอารมณ์และจิตที่รู้อารมณ์)

๓) กำหนดทุกขเวทนา “ปวดหนอ ๆ” “ซาหนอ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อย ๆ เบาลง แต่ไม่ดับ

<sup>๒๙</sup> ดูในพระไตรปิฎกมหาจุฬา (ไทย) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๓ หน้าที่ ๔-๖.

หายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลังสมาธิทรีย์  
อ่อนกำลังลง โยคีฟิ่งเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ  
คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลง  
เร็ว ให้กำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-ปวดหนอ” สลับกัน

**รับประทานอาหาร :** ในขณะที่นั่งฟิ่งกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหว  
ของมือในทุก ๆ ระยะ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้  
ก่อน อย่าฟิ่งเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว  
พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอ ๆ ๆ” “กลืนหนอ ๆ

## หลักปฏิบัติ ในวันที่ ๓

**ตื่นนอน :** กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่งให้ได้ทุกครั้ง  
“พลิกหนอ ๆ ๆ” “ลุกหนอ ๆ ๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “ย่าง-เหยียบ ๆ ๆ”

**อิริยาบถกราบ :** กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย  
โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิต  
ก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอ ๆ” ต่อไป เป็นต้น

### กำหนดยืน

สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุภยัพพญาณ) ให้แบ่งช่วง  
การกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่  
ราวนม ถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วง  
บริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อ  
กำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เฟ่งรู้อาการ  
ยืนในแต่ละช่วง ที่ดับไปพร้อม ๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย

จึงจะกำหนดรูัจิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

### กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคีผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมง ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรูัจิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะเวลาแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ เปลี่ยนเป็น รูัจิตที่คิดจะย่าง ก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็น รูัจิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก-ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รูัจิตที่คิดจะยก-คิดจะย่าง-คิดจะเหยียบ ก่อนยก-ก่อนย่าง-ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

ระยะที่ ๔ รูัจิตที่คิดจะยกสั้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกสั้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่ไม่ต้องบริกรรม ส้าทับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไป ในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้ การยกสั้น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบ ให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบเท้าน้าหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง และเพิ่มจังหวะเดินจงกรม จนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรมถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามา เป็นอาการที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

## นั่งภาวนา

ขณะกำหนด “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่าย ๆ มีจังหวะหยุดหนึ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไป ในอาการหยุดหนึ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดหนึ่งประมาณ ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะหยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการหนึ่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏจริงต่อไป คือในขณะท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” เสร็จแล้วท้องจึงพองขึ้นมา

**พิเศษ :** ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด

**การกำหนดต้นจิต :** ถามว่า “ เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อน เคลื่อนไหวอริยาบถทุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอ ๆ ๆ” “อยากตักหนอ- ตักหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรมไม่เห็นสภาพจิตจริง ๆ ก็ไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า “อยาก...หนอ”

เวลาจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์ และขณะนั้นต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่งจิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูปนามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง หนึ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นเหตุให้กิเลสดับลงไปด้วย

## หลักปฏิบัติ ในวันที่ ๔

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกข์เวทนาแล้ว ให้เดินจงกรมและนั่งภาวนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ห้ามเกิน

**กราบสติปัญญา :** กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆๆ” ต่อไป เป็นต้น

**ยืนกำหนด :** กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” ก่อนลุกขึ้นยืน**ทุกครั้ง** และในขณะที่ยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะที่กำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืนที่เป็นไปพร้อมกับการบริกรรมนั้นด้วย จิตที่รู้ยืนดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ

บางครั้งรู้สึกปวดเมื่อย หรือมีนั่งอยู่นาน ก็ให้ยื่นกำหนดอาการ  
เท่าที่อาการนั้นยังคงอยู่ แม้จะนานถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็ตาม

### เดินจงกรม

เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้น  
จิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย” ออกไป กำหนดรู้จิตคิด  
จะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากย่าง  
หนอ-ย่างหนอ” .. ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด  
“ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ตลอดทั้งวัน

### นั่งภาวนา

โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-  
ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สັพหงหรือเปลือยคิดบ่อย จนเบื่อ  
เซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น  
คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่  
หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ  
บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่  
บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็ว ๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการ  
พอง-ยุบเร็วให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆ” ไม่ต้องมี “หนอ” ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง-ยุบถี่เร็วจนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไป  
ตามอาการนั้น “รู้หนอๆ” ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียว  
หนอ” “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงงแคว้งคว้าง ก็ให้



กำหนดว่า “งงหนอๆๆๆ” จนกว่าจะหายงง

**พิเศษ :** นั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็ จะเห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบาย จนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับหนึ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกัณฑ์ อยากให้พอง-ยุบชัด กำหนดสบายๆ เหมือนวันก่อนๆ จึงสูดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น หรือแต่งอาการพอง-ยุบให้กำหนดง่ายขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตโนมัติ บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปตั้งใจต้องการ(ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติที่ทรงตัวหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆงอโค้งลง ฉะนั้นให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัด ก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ” “กำหนดยากหนอ” ตามความรู้สึก

**อิริยาบถฉัน :** เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะที่ฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ในห้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

**อิริยาบถนอน :** กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพองหรือตอนยุบ

## หลักปฏิบัติ ในวันที่ ๕

เมื่อโยคินั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตคิด ดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากมอง

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งหนึ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือ

สำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบยังไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดนั่งหนอ-ถูกหนอ สลับจุดไปเรื่อย ๆ คือ ที่มีมือถูกกัน, ที่ก้นย่อยขวา, ที่ก้นย่อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา

**พิเศษ :** โยคีบางคนมีอาการนั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากจะปฏิบัติต่อ มีสาเหตุหลักที่อยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนอาการพอง-ยุบ หนึ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่งท่อง “พองหนอ-ยุบหนอ” อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงค่อยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มีหรือหายไปก็ให้กำหนดว่า “หายหนอ” “ไม่มีหนอ” อย่างนั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวะธรรมารมณีนีไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า “พองหนอ-เพลिनหนอ” “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ” “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามีอาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอๆ” “โยกหนอๆ” หรือ “อยากสั้นหนอๆ” “อยากโยกหนอๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุดหนอ” ดังๆ

สภาวะญาณช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มีทุกขเวทนาเป็นทางออก ถ้ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ให้กำหนดอย่างจดจ่อแต่แผ่วเบา แคร์ู้ ไม่ใช่ เพื่อให้หาย จนทุกขเวทนานั้นจะสลายตัวไปเอง เมื่อมีทุกขเวทนาชัดขึ้น ให้เพิ่มการเดินจงกรม และนั่งภาวนาเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ทุกบัลลังก์



## หลักปฏิบัติ ในวันที่ ๖

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลุก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง **ก่อนพูด** ก่อนขยับ ก่อนเปิดประตู ได้ทันทุกครั้ง กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดี ยินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ รวากะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ขึ้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

**อิริยาบถ** : ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง ยังมีทุกขเวทณาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการฟอง-ยุบ **ชัดเจนมาก** เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน ให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซออาการฟอง-ยุบ ตัด“หนอ”ออก “ฟองๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าฟองหรือยุบนั้นๆ ดับลง ณ การกำหนดครั้งใด<sup>๓๐</sup> ถ้านิวรรณ์ ๕ กลับมาแรงขึ้น ให้เพิ่มการนั่งเป็น ๒ ชั่วโมง

บางขณะอาการฟอง-อาการยุบแผ่วเบา นิมนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา นิมนวล กำหนดอย่างแผ่วเบา นิมนวลไปตามอาการ “ฟองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ปล่อยให้หลับไปเลย

โยคีบางท่าน กำหนดอยู่ดีๆ อาการฟอง-ยุบกลับเร็วแรงขึ้นมาก ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร

---

<sup>๓๐</sup> หลายคนอาจสงสัยว่า “ต้องนับครั้งด้วยหรือ?” ขอวินิจฉัยว่า “เมื่อญาณและอินทรีย์มาถึงขั้นนี้..จะรู้ครั้งได้เองโดยไม่ต้องนับ” หลายท่านคิดว่า “เป็นไปได้ไม่ได้ ถ้าไม่นับแล้วจะรู้ครั้งได้อย่างไร” ...สิ่งที่เป็นไปได้แต่เกิดขึ้นจริงกับผู้ปฏิบัติ..นี่แหละคือความอัศจรรย์ในคำสอนของพระพุทธเจ้า

เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ขอย้ำว่า “ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้..อย่างเด็ดขาด” **รู้ตามอาการอย่างเดียว** ถ้าฟอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย..

หลังจากนั้น เมื่ออาการฟอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับการเดินและนั่งภาวนา เป็น **๑ ชั่วโมงเท่ากัน** เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อยและเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะค้นหา มานะ ทิฏฐิ “ค้นหาหนอ”(อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดหนอ) “ทิฏฐิหนอ”(นึกหนอ)

**อิริยาบถเดิน :** เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มอาการรู้ลงไปในอาการก้าวอย่างเป็นทวิคฺคฺฐ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆๆๆ” (นิ่ง-ดับ) “ย่างหนอๆๆๆๆ” (นิ่ง-ดับ) “เหยียบหนอๆๆๆๆ” (นิ่ง-ดับ) คือชวยสภาวะ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด ในขณะที่เดินเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยาก หัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมองอยากคุย**ดับไป..** โดยไม่หันไปมองหรือเปลือพุดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน**ทุกครั้ง** ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้การดับไปของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น ๆ หากเห็นอาการดับของจิตชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

รับประทานอาหาร : เคลื่อนไหวอริยาบททีละอย่าง เช่น ภาย  
ต้องนั่งสงบก่อนจึงจะเริ่มเคี้ยว เป็นต้น กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยาก  
เคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยว**ทุกครั้ง** กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจิตสนิทก่อน  
จึงกลืน**ทุกคำกลืน** ขณะเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อน  
จึงกลืน **ทุก ๆ คำกลืน** กำหนดให้ได้ ๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

## หลักปฏิบัติ ในวันที่ ๗

ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๖ ให้สมบูรณ์ ๑๐๐ % มีหลักสำคัญในการ  
ปฏิบัติดังนี้

๑) กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้  
ไปตามอารมณ์นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒) บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่  
ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกวาคำบริกรรมไปทับสภาวะ  
(จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้นไม่ต้องบริกรรม เพ่งรู้อย่างเดียว

๓) ถ้าเห็นแสงสว่าง (ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้า  
กำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดที่  
อารมณ์ปรากฏชัดต่อไป ถ้าเห็นแสงสีแสดงว่าสภาวะรู้ (ญาณตก)

๔) ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้  
บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์

๕) กำหนดเห็นอาการดับของตัวจิตเอง (ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์  
ต่างๆ) ได้ ๑ - ๓ ขณะจิตก่อนที่จะดับสิ้นลง ดับไปทั้งอารมณ์ที่จิตเข้า  
ไปรู้และจิตที่เข้าไปรู้

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ

## บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ .อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ .ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ .วิสุทธิมคฺคปกรณ์.กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญูณ ,๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ . พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ . อภิธรรมตถุฎิภาวินิยา ปญจิกา นาม อุตถโยชหา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

\_\_\_\_\_ . อภิธรรมตถุฎิสงคหปาลิยา สห อภิธรรมตถุฎิภาวินิ นาม อภิธรรมตถุฎิสงคหฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๙.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารี. อาณาปนาสติภาวนา ลำดับการบรรลุนิพพานของพระพุทธเจ้า, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ , ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. คู่มือวิปัสสนาจารย์เบื้องต้น, เอกสารหลักสูตรพุทธศาสนธรรมมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา มจร.บาฬีพุทธโฆส