

บทที่ ๔

การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถปุพพังคมนัยตามคำสอน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์

การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถปุพพังคมนัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตโม) มีรูปแบบการเจริญวิปัสสนาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะอันเกิดจากประสบการณ์การเจริญกรรมฐานที่ท่านได้รับการอบรมสั่งสอนจากพระอาจารย์หลายท่าน ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๓ แล้ว ถึงวิชาต่าง ๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดมา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา โดยที่ท่านได้นำมาประยุกต์ผสมผสานเพื่อให้ผู้มีความศรัทธาตั้งใจปฏิบัติ ได้มีดวงตาเห็นธรรม ในเวลาอันไม่นาน หลวงพ่อท่านเห็นความสำคัญของสมาธิที่เหมาะสมต่อการเจริญวิปัสสนา คือ สัมมาสมาธิ จึงเน้นการสร้างสมาธิ เตรียมพร้อมเพื่อการเจริญกรรมฐานด้วยการสวดมนต์ เจริญสติสัมปชัญญะ การกำหนดรู้ตามอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย และเจริญสมถภาวนาเป็นเบื้องต้น เพื่อเป็นบาทฐานต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อเจริญสมถภาวนาถึงระดับอุปปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ (ตั้งแต่ ปฐมฌาน เป็นต้น) ครั้นเมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว ด้วยกำลังแห่งฌานสมาบัติที่ยังมีอยู่นั้นกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งหลายอันมีฉานธรรม ฌานสัมปยุตตธรรม สมาปัตติธรรม สมาปัตติสัมปยุตตธรรมที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นปัจจัยหรือองค์ธรรมแก่การเจริญวิปัสสนา หรือกำหนดสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามความเป็นจริงต่อไป โดยแบ่งเป็นหัวข้อการวิจัยดังต่อไปนี้

๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๔.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๔.๓ การปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์เจริญโพชฌงค์ ๗

๔.๔ ผลสำเร็จของการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๔.๕ สรุปท้ายบท

๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นของพระธรรมสิงหบุราจารย์

พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้สอนบทสวดมนต์ คือ บทพาหุงมหากาณโกให้แก่ญาติโยม อันเป็นบทเบื้องต้นที่พึงเจริญ เพราะบทสวดมนต์นี้เป็นบทสรรเสริญชัยชนะอันสูงสุดของ

พระพุทธเจ้า ต่อพญาวสวัตติมาร ต่ออาฬวกยักษ์ ต่อชังนาพาหิรี ต่อองคุลีมาล ต่อนางจิณฺจ-
มานวิกา ต่อสัจจกนิครนถ์ ต่อพญานันโทปนันทนาคราช และต่อท่านท้าวพกาพรหม เป็นชัยชนะที่
พระพุทธองค์ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้ ผู้ที่ได้สวดเป็น
ประจำทุกวัน จะมีจิตตั้งมั่นศรัทธา น้อมในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เมื่อผู้สวด
มีจิตจดจ่อโดยยึดคำสวดมนต์นี้ เสมือนการตามระลึกในคุณของพระธรรม เป็นอัมมานุสสติ ทำให้
เกิดสมาธิที่ตั้งมั่น เป็นพื้นฐานแก่การเจริญกรรมฐานต่อไป โดยมีหัวข้อ ดังนี้

๔.๑.๑ การสวดมนต์ภาวนาตามแบบพระธรรมสิงหบุราจารย์

๔.๑.๒ การตั้งจิตในการสวดมนต์แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล

๔.๑.๑ การสวดมนต์ภาวนาตามแบบพระธรรมสิงหบุราจารย์

พระธรรมสิงหบุราจารย์กล่าวอยู่เสมอว่า “การสวดมนต์ เป็นยาทา วิปัสสนาเป็น
ยากิน” การสวดมนต์เป็นนิมิตนี้ มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และ
พระสงฆ์ เกิดศรัทธาและปีติ มีอานิสงส์เป็นผลให้จิตใจสงบเยือกเย็น มีความคิดสูง ภูมิฐานะ
ทั้งหลายจะคลายหายไป ทำให้เกิดความตั้งมั่นของจิต ยกขึ้นสู่การพิจารณาอารมณ์ตามแนวทาง
วิปัสสนาต่อไป

การสวด หมายถึง การท่องบ่นสาธยายบทสวด^๕

มนต์ หมายถึง คำที่เชื่อถือว่าศักดิ์สิทธิ์ คำสำหรับสวด^{*} คำภาษาบาลีที่เป็นคำสอนของ
พระพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งมีแหล่งที่มาจากพระไตรปิฎก อีกส่วนหนึ่งเป็นคำบาลีที่อาจารย์ทั้งหลาย
แต่งขึ้น เพื่อใช้เป็นบทสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยเสริมสร้างศรัทธาความเลื่อมใสแก่ผู้สวด

การสวดมนต์ภาวนาตามแบบพระธรรมสิงหบุราจารย์ มีดังนี้

๑) วิธีการสวดมนต์และลำดับของบทสวดมนต์

๒) วิธีการแผ่เมตตา

๓) วิธีการอุทิศส่วนกุศล

แต่ละหัวข้อมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) วิธีการสวดมนต์และลำดับของบทสวดมนต์

๑.๑) วิธีการตั้งจิตในการสวดมนต์

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (โรงพิมพ์
บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๘.

^{*} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๙๗.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ ได้สอนการวางจิตไว้ว่า การสวดมนต์ จะต้องสวดให้ได้ อย่างคล่องปาก และคล่องใจ ทำให้เกิดสมาธิ การเอาตำรามาดู มาอ่านจะไม่ได้ผล แต่ดูตำราเพื่อให้ถูกวรรคตอน เมื่อสวดมนต์ได้ถูกวรรคตอน เป็นสมาธิดีแล้ว ก็วางจิตให้ถูกต้อง “สวดมนต์เป็นกิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ (กำหนดจิตที่ลึนปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจุมูกถึงสะดือ) ... ”#

๑.๒) การสวดมนต์ ให้เริ่มสวดตั้งแต่

- (๑) บทบูชาพระรัตนตรัย
- (๒) กราบพระรัตนตรัย
- (๓) นมัสการพระรัตนตรัย (นะโม ๓ จบ)
- (๔) คำขอมาพระรัตนตรัย
- (๕) ไตรสรณคมน์
- (๖) ถวายพรพระ บทพุทธคุณ บทธรรมคุณ บทสังฆคุณ
- (๗) พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ มหาการุณิกोฯ) เพียง ๑ จบ
- (๘) บทพุทธคุณ (เฉพาะ อิติปิ โสฯ) เท่าอายุ บวกด้วยหนึ่ง

เมื่อเสร็จแล้ว ให้แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แผ่อุทิศส่วนกุศล หลังจากนั้น จึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา จากนั้นจึงสวดพระคาถาและบทสวดอื่น ๆ

หลวงพ่อดำรงได้อธิบายถึงลำดับการสวดมนต์บทอื่น ๆ โดยยกบทสวดชินบัญชรมาเป็นอุทาหรณ์อย่างนี้ว่า

ขอเจริญพรอย่างนี้นะ ส่วนมากจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ นิยมสวดชินบัญชรกันมากแต่อย่าลืมว่าชินบัญชรนี้ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (พาด) ท่านสวดบูชาพระอรหันต์ชั้นสูง แล้วเรายังไม่ได้ชั้นอะไร พุทธคุณสักข้อก็ไม่มี ธรรมะข้อเดียวไม่มีไปสวด อย่างคุณโยมนี่สมมุติยังไม่ได้ชั้นมัธยมเลย ขึ้นมหาวิทยาลัยเลยได้หรือ ยังไม่ได้เลย ต้องเอาไว้อีกก่อน ขึ้นต้นของบันได หย้าปากคอก ต้องมีคุณพระพุทเจ้าไว้ในใจ มีพระธรรมคุณ สังฆคุณ เรียกว่า พระรัตนตรัยยึดเหนี่ยวทางใจก่อน แล้วค่อยไปสวด อันโน้นนะ

๒) วิธีการแผ่เมตตา

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๙, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๑๖-๓๑๗.

๒.๑) วิธีการตั้งจิตในการแผ่เมตตา

พระธรรมสิงหบุราจารย์ ได้สอนการวางจิตไว้ในการแผ่เมตตาว่า เมื่อสวดมนต์ได้ถูกวรรคตอน เป็นสมาธิดีแล้ว ก็วางจิตให้ถูกต้อง “ ... (กำหนดจิตที่ล้นปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจุมูก^๐ ถึงสะดือ) อโหสิกรรมเสียก่อน และเราก็แผ่เมตตา ... ”

๒.๒) บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 อหิงสา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
 อเนริยา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น

เทอญ

๓) วิธีการอุทิศส่วนกุศล

๓.๑) บทอุทิศส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขिता โหนตุ มาตาปิตะโร
 ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า

จงมีความสุข

อิทัง เม ญาติีนัง โหตุ สุขिता โหนตุ ญาติโย
 ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

จงมีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจะรียานัง โหตุ สุขिता โหนตุ ครูปัชฌายาจะรียา
 ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์ของข้าพเจ้า จงมี

ความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขिता โหนตุ สัพเพเทวา
 ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมี

ความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขिता โหนตุ สัพเพเปตา

^๐ พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๙, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๐.

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

๓.๒) วิธีการตั้งจิตในการอุทิศส่วนกุศล

พระธรรมสิงหบุราจารย์ ได้สอนการวางจิตในการอุทิศส่วนกุศลไว้ว่า “... เราก็ก่แม่เมตตา มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้ว เราก็กุศลเลย”¹

๔.๑.๒ การตั้งจิตในการสวดมนต์แม่เมตตาอุทิศส่วนกุศล

พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้อธิบายถึงจุดประสงค์แห่งการสวดมนต์ว่า การสวดมนต์เป็นนิจนี้ มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ มีอานิสงส์เป็นผลให้จิตใจสงบเยือกเย็นเป็นบัณฑิต มีความคิดสูง ภูมิภูมิตั้งทั้งหลายจะคลายหายไป

การอธิษฐานจิต เป็นประจำนั้น มุ่งหมาย เพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรม จากการกระทำในครั้งอดีตที่เราระลึกได้ เราจะรู้ได้ว่ากรรมติดตมมาจากสาเหตุอะไร เป็นสมุทัย และเราจะแก้ไขกรรมนั้น ๆ อย่างไร เป็นมรรค และจะแก้กรรมในปัจจุบันเพื่อสู่นาคต เพื่อความไม่ก่อเวรก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสนียดจัญไรติดตัวไป เรียกว่า เปลา ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข โดยการอโหสิกรรมแก่สัตว์ทั้งหลาย การอโหสิกรรม หมายความว่า เราไม่โกรธ ไม่เกลียด เมื่อมีเวรกรรมต่อกัน ก็ให้อภัยกัน และเมื่อให้อภัยซึ่งกันและกันได้ จะสามารถแม่เมตตาได้ ผู้ที่มีอารมณ์ค้างอยู่ในใจ เสียสัจจะ ผูกใจโกรธ อิจฉาริษยา อาสวะไม่สิ้น จะไม่สามารถแม่เมตตาออกไปได้ จึงไม่สามารถพ้นไปจากเวรจากกรรมเหล่านี้

พระธรรมสิงหบุราจารย์ ได้สอนการวางจิตไว้ว่า การสวดมนต์ จะต้องสวดให้ได้อย่างคล่องปาก และคล่องใจ ทำให้เกิดสมาธิ การเอาตำรามาดู มาอ่านจะไม่ได้ผล แต่ดูตำราเพื่อให้ถูกวรรคตอน เมื่อสวดมนต์ได้ถูกวรรคตอน เป็นสมาธิดีแล้ว ก็วางจิตให้ถูกต้อง “สวดมนต์เป็นนิจ

¹ พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๙, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๑๗.

อธิษฐานจิตเป็นประจำ (กำหนดจิตที่ลึนปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจุมูกถึงสะดือ) อโหสิกรรมเสียก่อน และเราก็แผ่เมตตา (ลึนปี) มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้ว เราก็อุทิศเลย” หลวงพ่อท่านย้าอยู่เสมอในเรื่องการวางจิตให้ถูกต้องว่า “แผ่ส่วนกุศลทำอะไร อุทิศตรงไหน ทำตรงไหน และวางจิตไว้ตรงไหน ถึงจะได้ อย่าลืมนะ ที่ลึนปี หายใจยาว ๆ แล้วสำรวมจิต ส่งกระแสจิตที่หน้าผาก (อุณาโลม) อุทิศส่วนกุศล...”

“อธิษฐานจิต หมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะ ไว้ที่ลึนปี สำรวมกาย วาจา จิต ให้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง แล้วก็อุทิศให้มารดา บิดาของเรา ว่าเราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญ ได้กุศลแน่ ๆ เดียวนี้ด้วย...”

“การแผ่เมตตากับอุทิศ มันต่างกัน ทำให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำให้ใจแจ่มใส คือ เมตตา แล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิศให้ คุณพ่อคุณแม่ ของเรากำลังป่วยไข้ให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ เช่น วีโก้ บรูน ชาวอเมริกันที่เคยมาบวชที่วัดนี้ เป็นต้น โดยได้อธิษฐานจิตว่า ‘ขอให้แม่ของข้าพเจ้าหายจากโรคร้ายไข้เจ็บทันที’ แม่ที่นอนป่วยอยู่บนเตียงในห้องใต้ยีนปู พ่อ และเพื่อนของวีโก้ นั่งคุยกันถึงพระวีโก้ซึ่งบวชและปฏิบัติกรรมฐานอยู่ที่วัดอัมพวัน ว่าได้เห็นผ้าเหลืองผ่านไปแว็บ ๆ ด้วยความดีใจคิดถึงลูก ลูกขึ้นจากเตียงออกมาคุยได้ หายจากโรคในทันที”²

และท่านยังสอนอีกว่า ต้องอโหสิกรรมก่อนแล้วจึงค่อยแผ่เมตตา ว่า “หายใจยาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ลึนปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะ ที่ลึนปี เป็นการแผ่เมตตา จะอุทิศก็ยกจากลึนปี สู่หน้าผาก เรียกว่า อุณาโลมา ปจชายเต...”

จากการศึกษาการสวดมนต์ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลของพระธรรมสิงหบุราจารย์นี้พบว่า เป็นการมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่พระพุทธศาสนาด้วยการสวดมนต์เป็นเบื้องต้นมีจิตน้อมระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เสริมสร้างศรัทธา ส่งผลให้เกิดความเบากายเบาใจ มีสมาธิจากการสวดมนต์ ทำให้เกิดสติขั้นพื้นฐาน โดยมีศีลเป็นเครื่องมือควบคุมกิเลสอย่างหยาบได้ เมื่อสามารถสร้างกุศลจากศีลแล้ว ทำการแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล ผลที่ได้รับแก่ตัวเอง คือ ความสบายใจ เมื่อจิตเป็นกุศล การกระทำแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ ก็เป็นกุศลเช่นเดียวกัน ผลสะท้อนจากบุคคลอื่นภายนอกย่อมดีตามไปด้วย

ผู้วิจัยพบว่า การสวดมนต์แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลเป็นการเจริญสมณภาวนาเพราะ

² พระราชสุทธินาถมณฑล, กฏแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

(๑) การสวดมนต์ เป็นการเจริญธรรมานุสสติกรรมฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า เมื่อโยคีบุคคลระลึกถึงพระธรรมคุณทั้งหลายอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วอย่างนี้บ่อย ๆ จิตของเธอจะไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน ด้วยประการฉะนี้ องค์ฌานทั้งหลายย่อมบังเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน^๓

(๒) การแผ่เมตตา เป็นเมตตาภาวนาและเป็นอัปปมัญญากรรมฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า เมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตาถึงขั้นสมาสัมเปทแล้วให้เป็นนิมิตกัมมัญฐาน ทำให้เจริญขึ้นก็จะบรรลุถึงอัปปมาณา ย่อมแผ่เมตตาจิตโดยไม่เจาะจงไปทั่วโลก เป็นผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาอันไม่มีประมาณในสัตว์^๔

(๓) การอุทิศส่วนกุศล เป็นจาคานุสสติกรรมฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า โยคีบุคคลย่อมเป็นผู้ยินดีในการเสียสละ เป็นผู้ยินดีในทานและการแบ่งปัน ย่อมระลึกอยู่เนื่อง ๆ ด้วยอำนาจแห่งคุณมีค่าเป็นผู้มีใจปราศจากมลทินและความตระหนี่เป็นต้น องค์ฌานทั้งหลายย่อมบังเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน^๕

(๔) การแก้กฎแห่งกรรม เป็นธรรมานุสสติกรรมฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า โลกุตตรธรรมที่โยคีบุคคลเห็นด้วยสามารถการรู้โดยภาวนา และด้วยสามารถการรู้โดยการกระทำ ให้แจ้งเท่านั้น จึงจะห้ามวิภูฏกัยได้ เป็นผู้อย่อมไม่คิดเบียดเบียนตนและผู้อื่น ย่อมไม่ได้เสวยทุกข์ โทมนัสทางใจ จึงชื่อว่า **สนธิภูฏโก** ควรซึ่งการเห็น^๖

จากการศึกษาต่อไปอีกพบว่า การสวดมนต์เป็นการเจริญสมาธิอีกวิธีหนึ่ง พึงทราบว่า การเจริญสมถกรรมฐานเบื้องต้นมีนิมิตเป็นอารมณ์ การเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ เริ่มต้นนิมิตที่เป็นเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ที่นึกเป็นอารมณ์ไว้ในใจ เป็นบริกรรมนิมิต^๗

^๓ วิสุทธิ (ไทย) ๘/๓๗๘.

^๔ วิสุทธิ (ไทย) ๙/๕๑๔-๕๑๕.

^๕ วิสุทธิ (ไทย) ๘/๓๘๗.

^๖ วิสุทธิ (ไทย) ๘/๓๖๙.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย-พุทธธรรมประดิษฐาน** ๒๖ ศตวรรษกาล พ.ศ. ๒๕๕๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑๑.

คำว่า บริกรรม มาจากภาษาบาลีว่า ปริกมม หมายถึง การจัดแจง การทอ่งบ่น การบำเพ็ญ^{£*} เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญภาวนา คือ การกำหนดใจเพ่งอยู่ที่วัตถุ หรือ การนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำ ๆ อยู่ในใจ เพื่อทำให้สงบ^{£#}

บริกรรม^{£⁰} คือ การกระทำขั้นต้นในการเจริญสมถกรรมฐาน คือ การกำหนดใจโดยเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้น ว่าซ้ำ ๆ อยู่ในใจอย่างหนึ่ง เพื่อทำให้ให้สงบ เลื่อนมาเป็นความหมายในภาษาไทย หมายถึง การทอ่งบ่น, เสกเป่า

ต่อไปเป็นการบริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ว่าอยู่ สวด หรือ สาธยาย บทสวดมนต์เป็นการกำหนดบริกรรมนิมิต^{£¹} เมื่อสามารถสวดมนต์ได้อย่างคล่องปากคล่องใจแม่นยำ จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้น ที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ คือ ขณิกสมาธินั่นเอง^{£²}

เมื่อผู้สวดบริกรรมในนิมิตนั้น จนกลายเป็นคำบริกรรมคล่องปากคล่องใจ นิมิตนั้นได้กลายเป็นอุคคหนิมิต แปลว่า นิมิตที่ใจเรี่ยน และเมื่ออาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป เรียกว่า อุปจารภาวนา จนกระทั่งแน่วแน่มั่นคงในใจ จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาณนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่มั่นคงก็สงบระงับไปได้^{£³}

การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนา เป็นการโน้มจิต น้อมจิต เข้าไปรับรู้สภาวะอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดพิจารณาปรุงแต่งเพิ่มเติมสิ่งใดในทุก ๆ ขณะของการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ เชื่อมมั่นศรัทธาต่อแนวการปฏิบัติ อันส่งผลให้อินทรีย์เพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

^{£*} พระอุดมคณาธิการ (ชวินทนต์ สารคำ), รศ. ดร.จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย** (ISBN ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘), หน้า ๓๓๖.

^{£#} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๔.

^{£⁰} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๗๔.

^{£¹} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑๑.

^{£²} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๑๑.

^{£³} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๑๑.

“มนสา สุขมาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจจโย โหติ. ลกขณปฏิเวโ มคคผลปฏิเวธสส ปจจโย โหติ.”^๕ การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล

ผู้วิจัยพบว่า การบริกรรมภาวนา มีลักษณะคล้ายกับการท่องบ่นในใจ การสาธยาย การใคร่ครวญการเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้น เป็นการใช้สติกำหนดตระลึกรู้ด้วยจิตจดจ่อต่อเนื่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนเกิดปัญญารู้แจ้งขึ้นมาในสิ่งนั้น การสวดบทพุทธคุณเท่าอายุบวคหนึ่ง เป็นการบริกรรมภาวนาซ้ำ ๆ อย่างคล่องปากคล่องใจแม่นยำ จิตเกิดเป็นสมาธิขั้นต้น และเจริญสติในการนับจำนวนครั้งที่บริกรรม เป็นยุคนัทวิปัสสนา

ในคัมภีร์อรรถกถาได้ยกสาธกด้วยเรื่องการบริกรรมภาวนาของพระจุฬปันถก^๕ ไว้ดังนี้

เมื่อท่านลुบท่องมนต์นั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองแล้ว. ลำดับนั้นจึงคิดว่า “ท่อนผ้านี้สะอาดแท้ ๆ แต่อาศัยอัตภาพนี้จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ? ครั้นแล้วเริ่มตั้ง ความสิ้นและความเสื่อม เจริญวิปัสสนา พระศาสดาทรงทราบว่ “จิตของพระจุฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่า “จุฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้น” ได้ทรงภาวนาจิต คาถาว่า “ราคะ โทสะ โมหะ เหมือนดังธูลี ละธูลีนั่นได้ขาดแล้วอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธูลี” ในกาลจบคาถานั้น พระจุฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว.

การบริกรรมจึงเป็นเครื่องช่วยให้สติระลึกอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะ มีพัฒนาการเกิดเป็นโยนิโสมนสิการ อันเป็นปัญญารู้แจ้ง พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูป-นาม ความดับสูญสิ้นไปของสรรพสิ่ง โดยไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร เป็นเหตุให้ละอุปาทานขันธ ๕ ลงเสียได้

๔.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์

ประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาที่ได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์ทั้งหลาย พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้นำมาประยุกต์เป็นรูปแบบเฉพาะของท่าน และเผยแพร่สั่งสอนผู้ที่สนใจตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มีหลักการสอนการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา โดยกำหนดหรือบริกรรมต่าง ๆ ในการเจริญกรรมฐานเบื้องต้น มีอริยาบถ ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอนกึ่งี และอริยาบถย่อย การกำหนดที่ลิ้นปี่ ซึ่งเป็นฐานหรือจุดรวมของจิต กำหนดลมหายใจเข้า

^๕ อภ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓.

^๕ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑/๒/-.

ยาว ลมหายใจออกยาว สม่่าเสมอ เห็นอาการท้องพอง-ยุบชัดเจน ให้มีจิตจดจ่อในอารมณ์เหล่านั้น อย่างแนบแน่นเพื่อให้เกิดสมาธิ และเมื่อสมาธิมีความตั้งมั่นแล้วในระดับอุปปจารสมาธิ กำหนดรู้ อาการของท้องพอง-ยุบ เห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงของรูป-นาม พร้อมทั้งพิจารณารู้เห็น ลักษณะการเกิดดับของรูป-นาม หรือสมาธิตั้งมั่นในระดับฌาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่มีสติสมบูรณ์ และสมาธิที่มั่นคง การปฏิบัติเช่นนี้ จัดเป็นสมณูปพังคมนัย จากนั้น ท่านสอนให้ยกจิตขึ้นสู่การ กำหนดรู้สภาพตามความเป็นจริงที่ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา รอบรู้ในกองสังขาร ไม่ติดในการปรุงแต่ง การพิจารณากำหนดรู้^{๗f} คือ การกำหนดรู้ด้วย อนิจจานุปัสสนา

อนิจจานุปัสสนา เป็นญาณที่เห็นความเกิดดับในขณะที่กำลังกำหนดรูปรูป-นามตามความเป็นจริง แล้วกำหนดว่าไม่เที่ยง โดยมีการแบ่งเป็น ๓ ประการ คือ อนิจจธรรม ธรรมที่ไม่เที่ยง เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป๑ อนิจจลักษณะ ลักษณะความไม่เที่ยง เพราะเป็นอาการที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับทันทีแห่งกองขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เหล่านั้นไม่มีความดำรงอยู่โดยความเป็นลักษณะที่เกิดขึ้น แต่ได้แตกดับไปโดยภังคขณะ๑ อนิจจานุปัสสนา ญาณที่กำหนดรู้^{๗f}ว่าไม่เที่ยง ได้เห็นอนิจจ-ลักษณะแล้วกำหนดรู้^{๗f}ว่าไม่เที่ยง ละนิमितในความคิดเห็นเป็นวิปลาส มีชื่อว่า อนิมิตตานุปัส-สนา คือ หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่อง ๆ ว่า ไม่มีนิमित^{๗f}

การพิจารณากำหนดรู้ทุกขานุปัสสนาและอนัตตานุปัสสนาก็มีการละกิเลสที่ยึดมั่นว่า เป็นสุข และ เป็นอัตตานั้น เมื่อผู้เจริญภาวนาพิจารณาเห็นอารมณ์โดยอนิจจลักษณะแล้ว นำ อารมณ์นั้นมาพิจารณาอีกจะเห็นทุกขลักษณะ^{๗e} เห็นความสำคัญผิดในอารมณ์เป็นสุข สุขสัญญา วิปลาส รวมทั้งสภาวะธรรมอื่น ๆ มี ทิฏฐิวิปลาส (ความเห็นผิดเพี้ยน) และจิตวิปลาส (ความ เข้าใจผิดเพี้ยน) ตลอดถึง กุศล อกุศล และวิบาก ถูกทำให้แจ้ง ละการยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหา มีชื่อ ว่า อัปปณิหิตานุปัสสนา คือ หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่อง ๆ ว่าไม่มีตัณหาเป็นที่ตั้ง^{๗f} และเมื่อ

^{๗f} ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, **วิปัสสนาญาณ พิมพ์ครั้งที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๓.

^{๗e} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ) จำรูญ ธรรมดา (แปล), **หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖, หน้า ๓๔๕-๓๔๗.

^{๗f} ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, **วิปัสสนาญาณ พิมพ์ครั้งที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๓๕๓.

พิจารณาอนัตตลักษณะ^{*#} ย่อมสามารถเห็นอารมณ์ตามที่เกิดขึ้นทางทวาร ๖ แตกต่างกันโดยขณะ โดยสภาพแห่งกิจ และอารมณ์ได้ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ธรรมต่าง ๆ เหล่านั้นทีละอย่างในแต่ละขณะ ๆ เป็นลักษณะเฉพาะเป็นอย่าง ๆ แตกต่างกันโดยขณะ สภาพ กิจ และอารมณ์ เช่นในขณะที่จะเห็นอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั้น สามารถแยกอาการ จะปรากฏเพียงอาการเห็นเท่านั้น ด้วยเพราะ ฌนบัญญัติได้ถูกทำลายลงด้วยอำนาจของการกำหนดอารมณ์ตามความเป็นจริง ย่อมเกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า ธรรมแต่ละอย่างล้วนทำหน้าที่เฉพาะของตน ๆ อาการอยากเห็นไม่สามารถทำหน้าที่เห็นได้ และการเห็นไม่สามารถยังกิจ คือ อาการอยากให้สำเร็จได้ เป็นต้น เป็นเหตุให้อนัตตลักษณะปรากฏขึ้นเองจากการปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบรรลุอนัตตานุปัสสนาญาณ เกิดญาณปัญญาสามารถรู้แจ้งว่า ไม่มีอัตตาตัวตนซึ่งเป็นผู้สามารถดูได้ เห็นได้ พิจารณาได้ รู้ได้ตามความต้องการ มีเพียงเฉพาะแต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เมื่อมีเหตุปัจจัยอันเหมาะสมเท่านั้น มีชื่อว่า สุธมฺมยฺยานุปัสสนา คือ หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่อง ๆ โดยความว่างเปล่าจากอัตตา^{*๐}

ในขณะที่นักปฏิบัติกำหนดนาม-รูปซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวาร ๖ ตามสภาพความเป็นจริงในขณะนั้น ไม่ว่าจะด้วยการเห็นอาการที่ถูกความเกิด-ความดับเบียดเบียนอยู่ก็ดี อาการแปรปรวนแล้วแตกสลายไปก็ดี หรืออาการเจ็บปวดทางกาย และทางจิตอย่างรุนแรง ความรู้อย่างถ่องแท้ว่า “นี่เป็นทุกข์” ย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่า ปัจจกขทุกขานุปัสสนา หมายถึงญาณที่รู้แจ้งทุกข์โดยประจักษ์

ในขณะที่นักปฏิบัติกำหนดนาม-รูปตามลักษณะ สภาวะที่เป็นจริงอยู่ จะเห็นว่า นาม-รูปนี้ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ ด้วยเหตุนี้จึงมีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า นามรูปนี้มีใช่อัตตาตัวตนของเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมที่มีการเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา การพิจารณากำหนดรู้อย่างนี้ เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

ดังนั้น ในการดับกิเลสที่เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่า สุข มีตัวตน จึงถือได้ว่าดับเหมือนกับกิเลสที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเที่ยงทุกประการ จะแตกต่างกันก็เฉพาะอนิจจลักษณะนั้น ผู้เจริญภาวนาสามารถเห็นได้ในอารมณ์ที่ประจักษ์โดยตรง ส่วนทุกขลักษณะและอนัตตลักษณะเป็นลักษณะที่เห็นได้โดยอนุโลมเทียบเคียงกับอนิจจลักษณะที่ตนได้เห็นอย่างประจักษ์แล้วนั่นเอง

^{*#} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ) จำรูญ ธรรมดา (แปล), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕๐-๓๖๑.

^{*๐} ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, **วิปัสสนา นิยม พิมพ์ครั้งที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๘.

อนิจจานุปัสสนานี้ ผู้เจริญภาวนาสามารถกำหนดจนเห็นอนิจจสัญญาแล้ว ความสำคัญผิดว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้ก็จะไม่ปรากฏ พิจารณาเห็นธรรมที่ไม่เที่ยงย่อมเป็นทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ไม่สามารถบังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ ดังนั้นเป็นต้น การเห็นทุกข์และอนัตตาด้วยการพิจารณาอย่างนี้ก็ถือได้ว่ารู้โดยประจักษ์แจ้งเช่นเดียวกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมตั้งขึ้นแก่ผู้ที่เห็นอนิจจลักษณะ อนึ่งผู้ที่เห็นอนัตตลักษณะนั้นย่อมเข้าถึงการกำจัดถอนอัสมิมานะ และเข้าถึงพระนิพพานในทิวะธรรมได้แน่นอน”^{๒๕}

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ เป็นการผสมผสานกันระหว่างสมถะและวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน (ยุคนัถนัย) มีหัวข้อการวิจัยดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ การเจริญภาวนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔.๒.๒ การเจริญเวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔.๒.๓ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔.๒.๔ การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔.๒.๑ การเจริญภาวนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการเจริญวิปัสสนา พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบัน และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดินที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญารับรู้จิตที่ต้องการจะเดิน แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นมีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง เหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นจะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่า ไม่มีตัวของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตสั่งงาน และกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และความยึดมั่นในตัวตน^{๒๖} แม้นิอิริยาบถอื่น

^{๒๕} อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), พระคันธสाराภังค์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๔.

ก็เช่นเดียวกัน ในการปฏิบัติ พระธรรมสิงหบุราจารย์มีคำสอนในการเจริญภาวนาปัสนาสติปัฏฐาน ดังนี้

- ๑).การกำหนดอิริยาบถ ๔ ในหมวดอิริยาบถ
- ๒).การกำหนดอิริยาบถย่อย ในหมวดสัมปชัญญะ
- ๓).การกำหนดลมหายใจ อัสสาสะปัสสาสะ

๑) การกำหนดอิริยาบถ ๔ การปฏิบัติโดยการกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ และการกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีสติและสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม อย่างเป็นปัจจุบัน และเมื่อสติและสัมปชัญญะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว การปฏิบัติจะก้าวหน้าต่อไป ก่อให้สมาธิเกิดขึ้น การอบรมสติ เพื่อให้เกิดผลสมาธิภาวนา และเกิดปัญญาญาณ ได้แก่การเจริญวิปัสสนาภาวนา มีขั้น ๕ รูป-นามเป็นอารมณ์ สภาพของความเป็นอยู่ของกาย คือ รูป สภาพความรู้ของจิตซึ่งรับรู้เหตุการณ์ของชีวิต เรียกว่า อารมณ์ เป็นการผสมผสานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีภาวนาปัสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น

รูปขันธ์ เป็นสักแต่ว่ารูป เป็นรูปที่เคลื่อนย้ายแปรผัน ไม่คงที่ มีความเสื่อมไป เป็นสิ่งสมมุติขึ้นมาในรูปกาย เรียกว่า สภาวรูป

การสำรวจจิต ใช้สติไปที่กายแล้วเรากำหนดภาวนา เคลื่อนย้ายโดยกาย มีจิตเป็นผู้สั่งกายเป็นผู้เคลื่อน สติระลึกอยู่เสมอ สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ในปัจจุบันขณะ จิตที่กระสับกระส่าย และฟุ้งซ่าน จะสงบรวมเข้าสู่แหล่งแห่งกาย เรียกว่า ภาวนาปัสนา เมื่อสติควบคุมจิตได้ ภายในจะแจ่มใส กายจะเคลื่อนย้ายด้วยความรู้ตัว มีสติ พร้อมไปด้วยศีล ความรู้ตัวนั้น คือ สัมปชัญญะ คือ รู้ปัจจุบัน สติรู้เวลาจะเคลื่อนจะย้าย รู้ตัวอยู่ เรียกว่า สติ ยกกว่า รู้ตัวควบคุมกับจิต เรียกว่า สติ สัมปชัญญะ

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้การเคลื่อนย้ายในสภาวรูป รูปกาย คือ เรารู้เคลื่อนไปทางใด มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ปัญญา คือ ความรู้จะรู้จริงในอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ถ้าไม่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมลักษณะนี้ ทำให้การรู้นั้น รู้สิ่งที่เคลื่อนย้ายไปตามปกติ โดยไม่มีสติสัมปชัญญะกำกับ ภาวะแห่งปัญญาคความรู้นั้นจึงไม่เกิดขึ้น การรับรู้จึงเป็นเพียงการรับรู้แบบธรรมดา

ปัญญา คือ ความรู้ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติพัฒนาสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นโดยลำดับ สมาธิจิตมีความตั้งมั่น กำหนดรู้อยู่ในอาการเคลื่อนของกายโดยไม่ออกนอกกาย จิตมีความละเอียดอ่อนสามารถรับรู้อารมณ์แน่นอนโดยละเอียดแจ้งชัดว่า จิตจะเคลื่อนย้ายอย่างไร เรียกว่า รู้สภาวธรรม รู้เห็นอาการเคลื่อนไปของกายเป็นการเคลื่อนของรูป การรับรู้อาการเคลื่อนของรูปหรือ กายเป็น จิตที่เป็นตัวรู้ จิตรู้นี้เป็น นาม ประกอบด้วยปัญญาญาณ รู้ละเอียด รู้มารยาท รู้

ปัจจุตัตง รู่ขณะนั้น เรียกว่า ปัญญา ปัญญานี้ แปลว่า รอบรู้ในกองสังขาร เรียกว่า รู่ในขันธ ๕ อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้กล่าวว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ แปลตามศัพท์ว่า พิจารณากายในกาย นี่สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคล เราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิตเพ่งดู กาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย ขวา จะคู้แขนเหยียดขา ต้องติดตามดู คือ ใช้สติ ดูร่างกายของเรา สำหรับ การกำหนดกายเป็นอารมณ์นี้ ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน พระธรรมสิงหบุราจารย์(จรัญ จิตฺตมฺโม) แนะนำไว้ในกรณียะ เวลายืนให้กำหนดรู้ในอาการยืน โดยตั้งจิตไว้ที่ปลายผม แล้วไล่จากศีรษะลงเรื่อยมาถึงปลายเท้า โดยอนุโลม ต่อไปตั้งจิตไว้ที่ปลายเท้าแล้วไล่ย้อนกลับขึ้นมาถึงทางศีรษะถึงปลายผม โดยปฏิโลม อย่างนี้สลับกันไป ในการเดินจงกรม ซึ่งมีอยู่ ๖ ระยะ วิธีกำหนดขณะนั่งสมาธิ โดยให้เอาสติมาจับที่ท้องพองยุบเป็นอารมณ์ สำหรับอิริยาบถนอน ก็ให้กำหนดขณะที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะทีนอน เช่น กำหนดเหยียดขา กำหนดตะแคงนอน เป็นต้น^{๒๗} ส่วนอิริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น ทานอาหาร อาบน้ำ ขับถ่าย ก็ให้กำหนดอิริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่นั้นเช่นกัน เพื่อเป็นการฝึกจิตให้เคยชิน เป็นการฝึกสติให้มั่นคงอยู่กับตัวตลอดเวลา จะได้ไม่เผลอ ไม่ให้หลงลืมสติ มีสมาธิตั้งมั่น

การพิจารณากาย จำแนกโดยละเอียด มีดังนี้

๑) อัสสาสะปัสสาสะ ลมหายใจเข้าออก

๒) อิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน

๓) อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง คู้ขาเข้า เหยียดขาออก งอแขนเข้า เหยียดแขนออก การถ่ายหนัก การถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ

๔) ความเป็นปฏิกุลของร่างกาย (อาการ ๓๒)

๕) การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ ๔

๖) ปาฐา ๙

ผู้วิจัยพบว่า การพิจารณากาย โดยการกำหนดอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นอานาปานสติกรรมฐาน^{๒๘}

การกำหนดความเป็นปฏิกุลของร่างกาย เป็นกายคตาสติกรรมฐาน^{๒๙}

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน พระราชสุทธินิพนธ์มณฑล (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์ (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๔-๑๖.

^{๒๘} วิสุทธิ (ไทย) ๘/๔๔๒.

^{๒๙} วิสุทธิ (ไทย) ๘/๔๑๑.

การกำหนดปาฐา ๙ เป็นอสุภกรรมฐาน^{#f}

การกำหนดอิริยาบถ ๔ กำหนดนิมิตของรูปกายมีบัญญัติเป็นอารมณ์

ดังที่กล่าวมาเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระธรรมสังฆราชจารย์เป็นสมณูปพังคมนัย มีสมณภวานาเป็นเบื้องต้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) การกำหนดอิริยาบถ ๔ มีการกำหนดในแต่ละอิริยาบถ ดังนี้

๑.๑) การกำหนดยืน

๑.๒) การกำหนดเดิน

๑.๓) การกำหนดนั่ง

๑.๔) การกำหนดนอน

๑.๑) การกำหนดยืน หลวงพ่อจรัญท่านสอนตั้งแต่ทำยืน กำหนดรู้อาการยืน ให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม เอาจิตปักไว้ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เอาสติตาม เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง กำหนดนึกมโนภาพ โดยใช้จิตเป็นผู้มอง เห็นรูปกายในมโนภาพนั้น ในการกำหนดแต่ละครั้งแบ่ง เป็น ๒ ช่วง ช่วงแรกคำว่า “ยืน” จิตวาดมโนภาพร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปที่ปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ ๕ ครั้ง เมื่อสามารถทำได้แล้ว ภวานา “ยืน...หนอ...” จากปลายผมถึงปลายเท้าได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ อย่างคล่องแคล่วขณะนั้น ให้สติอยู่กับร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย “ถ้าผู้ปฏิบัติสำรวมสติ กำหนดจิตได้ ทำให้เกิดมีสมาธิ สติดีนะ มันจะชำนาญไปทั้งตัว”^{๓๑}

ยืนกำหนด ต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ อันนี้มีประโยชน์มาก แต่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้ล่องเลยไปเปล่า โดยใช้ปากกำหนด ไม่ได้ใช้จิตกำหนด ไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ กำหนดจิต คือ ต้องใช้สติไม่ใช่ว่าแต่ปากยืนหนอ...ยืนหนอ... ต้องทำซ้ำ ๆ ให้เคยชิน ให้สติคุ้นกับจิต ให้จิตคุ้นกับสติจึงเกิดสมาธิ เราจึงต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระหม่อม วาดมโนภาพไปซ้ำ ๆ ลมหายใจนั้นไม่ต้องไปดู แต่ให้หายใจยาว ๆ มันจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติ ตามจิตลงไปที่ ยืนที่กระหม่อมแล้วหนอ...ลงไปที่ปลายเท้า ดมโนภาพจะ

^{#f} วิสุทธิ (ไทย) ๖/๓๑๕.

^{๓๑} สวตมมตฺ ทำกรรมฐานตามแบบหลวงพ่ोजรัญ, หน้า ๖๑.

เห็นลักษณะกายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกายภายนอก น้อมเข้าไปเห็นกายภายใน... ร่างกายเราเป็นอย่างไรแหละ.. มโนภาพว่า ตัวเรายืนแบบนี้ ให้กึ่งกลาง ศูนย์กลางจากศีรษะ ลงไประหว่างหน้าอก แล้วก็ลงไประหว่างเท้าทั้งสอง แล้วมันจะไม่มีควมไหวติงในเรื่องขา หรือซ้าย... จิตมันพุ่งไปตามสมควรจากคำว่ายืนหนอ^{๓๒} เวลาหายใจให้หายใจยาว ๆ จะถูก จังหวะ และตั้งสติตามจิตไป กำหนดว่า ยืน..ที่กระหม่อมแล้ว หนอ...ลงไปปลายเท้า คู่มือโน ภาพ จะเห็นลักษณะกายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกายภายนอก น้อมเข้าไปเห็นกายภายใน แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ต้องเอาข้างในออกข้างนอก จึงมีข้อคิดให้เกิดปัญญาได้ ถ้าเราสืบตา ขณะยืนหนอ ๕ ครั้งแล้ว เห็นแต่กายภายนอก แต่สภาวะธรรมของกายภายในเป็นสิ่งที่เห็นได้ ยาก จึงต้องหลับตา

เริ่มต้น วิธีการกำหนดยืน...ให้มโนภาพเห็นร่างกาย หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ว่ายืน...ถึงสะดือแล้ว รวมจุดศูนย์สะดือ มโนภาพ แล้วกำหนดว่า หนอ...ลงไปปลายเท้า เห็น เท้าทั้งสองโดยมโนภาพ ครั้งที่หนึ่งยังเห็นได้ไม่ชัดเจน

ครั้งที่สอง สติตามสำรวจ จิตระลึกก่อนว่า เท้าทั้งสองข้างจากปลายเท้าขึ้น จิตรวมอยู่ที่ จุดของเท้าทั้งสองข้าง แล้วกำหนดว่า ยืน...จิตตามจากเท้าขึ้นมาถึงสะดือ หนอ...เรื่อยขึ้น มาถึงกระหม่อม

ครั้งที่สาม มโนภาพเริ่มชัดเจนขึ้น กำหนด ยืน...ถึงสะดือแล้ว ตั้งสติไว้ตามจิตที่ผ่านไปแวบถึง สะดือ แล้วกำหนดว่า หนอ...จากสะดือถึงปลายเท้า สำรวมการกำหนดอย่างนี้ พร้อมกับการ ตั้งจิตไปพร้อมกัน จึงได้จังหวะเป็นปัจจุบัน

ครั้งที่สี่ มโนภาพชัดเจนมากขึ้น สำรวมจากปลายเท้าทั้งสอง เห็นได้ชัดแล้วว่า จิตไม่ กระสับกระส่าย ครั้งที่สี่จิตมีความตั้งมั่นไม่กระสับกระส่าย สำรวมอยู่ที่ปลายเท้า แล้วตั้งสติ ไว้ให้ดีกว่า จิตระลึกว่าเท้าทั้งสองข้างเป็นอย่างไร แล้วจึงกำหนดจิต ใช้สติตาม กำหนดว่า ยืนขึ้นมาถึงสะดือ จากสะดือกำหนดต่อว่า หนอ...ขึ้นมาถึงปลายผม คือ กระหม่อมเป็น ครั้งที่สี่##

ครั้งที่ห้า มโนภาพนี้จะชัดยิ่งขึ้นไปกว่ายืนหนอในขั้นต้น ในข้อหนึ่ง ยืนครั้งที่ห้า ยืน...ถึง สะดือแล้ว สำรวมจิตลงไป หนอ...ลงไป จึงจะได้จังหวะดี ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจทำวรรคตอนใน

พระราชสุทธินิพนธ์มณฑล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๐.

เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๐.

การกำหนด เมื่อว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ไว ๆ จิตไม่สามารถกำหนดได้ จิตมันเร็ว แต่สติตามไม่ทัน สติจึงไม่สามารถเกิดขึ้น^{#0}

“ยืนนี้ ตั้งแต่ศีรษะ หายใจเข้า หายใจเข้าไปเลยให้ยาวไปถึงเท้า สูดยาว ๆ อย่างที่ไสยศาสตร์เขาใช้กันเรียกว่า “คาบลม”^{๓๕} ...ไปถึงปลายเท้า แล้วก็ยืนสุดลมหายใจเข้ามาให้ยาว กระหม่อม อัสสาสะปัสสาสะ แล้วจิตจะเป็นกุศล ทำให้ยาวแล้ว อารมณ์ที่เคยฉุนเฉียวจะลดลงไป แล้วจิตจะไม่ฟุ้งซ่านด้วย... มูลกรรมฐานอยู่ตรงนี้ มูลฐานของชีวิตก็อยู่ตรงนี้”

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ ยืน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า การกำหนดโดยมีนิมิตภาพกายขณะยืน และตามรู้ไล่ขึ้นลงตั้งแต่ศีรษะลงไปที่ปลายเท้า และย้อนจากปลายเท้าขึ้นมาที่ศีรษะ และการกำหนดที่เนื่องกับการหายใจ อัสสาสะปัสสาสะ เมื่อทำกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้สามารถจะยังฉานทั้ง ๕ ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อฉานทั้ง ๕ เกิดขึ้นได้แล้ว ชื่อว่าสมถกรรมฐานได้ผล^{๓๖} มีบัญญัติเป็นอารมณ์ สามารถทำให้สมาธิตั้งมั่นได้ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

๑.๒) การกำหนดเดิน หลวงพ่อจรัญสอนว่า การเข้าสู่ความเป็นมนุษย์แห่งความดีเป็นปกติ ต้องมีสติในการยืน เมื่อกำหนดการยืนครบ ๕ ครั้ง มีสติกำหนดลิ้มตา มีสติจดจ่อไม่เลี้ยวแลดูผู้อื่น ให้เพ่งไปที่ปลายเท้า เมื่อเพ่งที่ปลายเท้าสักครู่หนึ่ง สรรวมจิตที่ปลายเท้า ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดจิตว่า ขวา...ย่าง...หนอ... ให้ช้าเหมือนคนเป็นไข้ เหมือนคนใกล้ตาย เพราะจิตของคนเรานี้เร็ว จิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น มีความใจร้อน ใจไม่เย็น จิตใจจะฟุ้งซ่านเพราะร้อนรน ต้องตั้งสติไว้ทำให้ช้า

การเดินนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดว่า ขวา... ให้ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นสูงประมาณ ๑-๒ นิ้ว เพื่อจะได้ทราบว่า นี่เป็นเท้าขวา มีสติรู้ว่าเท้าขวา เป็นเพียงสมัญญาในหน้าที่ โดยไม่ต้องยกขึ้นหมดทั้งเท้า มีสติระลึกถึงเท้าขวาก่อน หยดนิ่งเล็กน้อย และกำหนดการย่างให้ตรงกับอาการย่าง

^{๓๕} สวตมณต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ, หน้า ๖๒.

^{#1} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, ธรรมฐานแก่กรรม ลำดับที่ ๑, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว), หน้า ๕๗-๖๕.

^{#2} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๓.

เป็นปัจจุบัน ย่าง...หนอ...ลงถึงพื้นพอดี ตามหลักวิชาครู ย่าง... คือ สัมผัสญาณะ รู้ตัวขณะที่ย่างไป จิตตามไป สติตามดู^{๓๗}

การกำหนดรู้อาการเดิน เมื่ออยู่ในท่ายืน กำหนด “ยืน...หนอ...” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว เตรียมตัวเดิน ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดินกำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้ว เท้ากับใจนึก ต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ซ้ำที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ หนึ่งคืบเป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า “หยุด...หนอ...” เงยหน้าหลังตา กำหนดยืน “ยืน...หนอ...” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง -ขณะนั้น ให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย สัมผัส ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๔ ครั้ง คำว่า “กลับหนอ” ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่สอง ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่สาม ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่สอง หากฝึกจนชำนาญแล้ว เราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๙๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับหนอ ทั้งหมด ๘ ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด “ยืน...หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง สัมผัส ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

หลังจากกำหนดยืนแล้ว ให้สัมผัสขึ้นทันที สัมผัสอย่าเพ่งกำหนด สัมผัสดูเท้าสักครู่หนึ่ง ตั้งสติไว้ให้ดีจึงเคลื่อนกาย สติที่ขาขวา กำหนดขวา... พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้นมา สัมผัสญาณะบอกให้รู้ปัจจุบัน ย่าง...เท้าก้าวไปลอยอยู่ หนอ...ลงพื้นพอดี จิตดวงที่กำหนดในแต่ละคำ ถ้าเห็นสภาพความเป็นอยู่ของจิต จะรู้ว่า วูบลงไปตรงไหน อย่างไร จิตดวงใหม่ จะแสดงออก คือ บอกให้ทราบใหม่เกิดขึ้น การเกิดดับของจิตเป็นอย่างนี้

ถ้าผู้ปฏิบัติทำเร็ว จะมองไม่เห็นธรรมชาติของจิตในสภาวะธรรม โดยวิธีนี้ จึงต้องทำให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ พร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีกำหนดนี้ จิตจะไม่กระสับกระส่าย ทำให้เห็นภาวะกายภายในได้ชัดเจน ขวา..ย่าง..หนอลงถึงพื้นพอดี ซ้าย..ย่าง..หนอลงถึงพื้นพอดี เมื่อทำช้า ๆ เดินจงกรมไปเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ว่า ขวากับซ้าย เป็นอันเดียวกันหรือไม่ ประการที่สอง จิตที่กำหนดขวา กับจิตที่กำหนดซ้าย เหมือนหรือต่างกันอย่างไร สามารถตอบได้

^๓ พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๑.

ด้วยตนเอง จิตที่ดับวูบลงไปแล้ว จิตดวงใหม่เกิดขึ้น ขณะที่จิตเกิดขึ้นนั้น คือ สติระลึกภูมิก่อน จะบอกว่า ช้าย ยกขึ้นมาพอดีได้จังหวะ นั่นคือ ตัวสติ เป็นตัวกำหนดใหม่ แล้วอย่าง...หนอ ลงถึงพื้นพอดี สติมา สัมปชาโน มีสติเกิดขึ้น ระลึกภูมิจำลอง บัจุบันธรรม มีสัมปชัญญะ กำหนดสัมปชัญญะปัพพะ ปัญญาจึงเกิดขึ้น แจ่มใสสภาวะธรรมของการปฏิบัติหลวงพ่ोजรสอนการเดินจงกรมว่า

บางคนเดินจงกรม หิวหวั่นที่ เวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะข้างฝากำหนดเสียให้ได้ คือ เวทนา จิตวูบลงไปแวบลงไปเป็นสมาธิขณะเดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่าเป็นสมาธิ กลับหาว่าเป็น เวทนา เป็นลมเลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริงบางอย่างไม่ได้เป็นลม แต่เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรม หรือมันอาจเป็นด้วยก็ได้ ฉะนั้น ขอให้ปฏิบัติกำหนดหยุดเดินจงกรมแล้วกำหนดหิวเสียให้ได้ กำหนดรู้หนอเสียให้ได้... บางทีเดินจงกรมไปมีเวทนา อย่าเดินหยุดก่อน แล้วกำหนดเวทนาเป็นสัดส่วนให้หายไปก่อน...ตั้งสติให้ได้ให้ดีกว่าแล้วจึงเดินต่อไป...ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอก หยุดกำหนด กำหนดจิตให้ได้ ที่ลื่นปี กำหนด คิดหนอ ๆๆ ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติเสียให้ได้ แต่ละอย่างช้า ๆ มีเสียงอะไรมา กำหนดเสียงหนอ ถ้าขณะเดินจงกรมมีเวทนา ปวดเมื่อยต้นคอ หยุดเดิน ยืนเฉย ๆ กำหนดเวทนาไปเอาสภาพความเป็นจริงมาแสดงออกว่า มันปวดมากน้อยเพียงใด ต้องการอย่างนั้น ไม่ใช่กำหนดแล้วหายปวด กำหนดต้องการจะให้อ่านมันปวดขนาดไหน^{#4}

ขณะเดิน จิตออก จิตคิด หยุด อย่าเดิน เอาที่ละอย่าง กำหนดที่ลื่นปีอีกแล้วหายใจยาว ๆ คิดหนอ ๆๆๆ ที่ฟุ้งซ่านไปคิดนั้น เตียวคอมพิวเตอร์จะตีออกมาถูกต้อง อ้อไปคิดเรื่องเหลวไหล รู้แล้ว เข้าใจแล้ว ถูกต้องแล้ว เดินจงกรมต่อไป เดินให้ช้าที่สุด... เดินจงกรมนี้ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อให้ได้อารมณ์ คือ ปัญญา...”^{๓๔}

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ เดิน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า คำสอนของหลวงพ่ोजรสอนให้ผู้ปฏิบัติเดินอย่างช้า ๆ และมีการกำหนดการย่างในแต่ละก้าวที่ละเอียด เช่น ความสูงของการยกเท้าจากพื้นให้มีความสูง ๑-๒ นิ้ว การย่างให้พร้อมกับคำบริกรรม เป็นการกำหนดในนิมิตรูป มิใช่ในอารมณ์ปรมาตม หรือการกลับหลังหัน สามารถกลับได้ตั้งแต่ ๔ ครั้ง หรือมากกว่านั้น คือ ๘ ถึง ๑๖ ครั้ง เพื่อให้ละเอียดขึ้นเป็นการสร้างสมาธิพร้อมกับคำบริกรรม เป็นสมถภาวนา

^{#4} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒, ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๒.

^{#5} หลวงพ่ोजร จิตตมโณ, กรณฐานแก่กรรม ลำดับที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑-๔๑.

๑.๓) การกำหนดนั่ง เป็นการกระทำต่อจากการเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่งให้กำหนด “ยื่น...หนอ...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น “ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ” “คุกเข่าหนอ ๆ ๆ ๆ” “เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ” “นั่งหนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น

การนั่งให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพอง-ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พอง หนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ท้องพอง-ยุบเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

การกำหนดการนั่ง เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งแล้ว นั่งหายใจเข้าให้ยาว หายใจออกให้ยาว โดยหายใจเข้า ท้องพอง หายใจออก ท้องยุบ หายใจยาว ๆ ท้องพองระยะไหน กำหนดว่าพอง แล้วลงหนอยาว ๆ ยุบ ก็ลงหนอยาว ๆ ไว้ ถ้ากำหนดพอง...ยาว ใส่หนอไม่ได้ เดี่ยวยุบ ยุบแล้วไม่ทันหนอมันจะพอง เมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้อึดอัด ทำให้ติดขัดในการกำหนด จึงต้องกำหนดให้ช้า ๆ หายใจยาว ๆ อาจมีอาการอึดอัดในเบื้องต้นเล็กน้อย ต่อไปเมื่อสามารถกำหนดได้คล่องแคล่วแล้ว อาการอึดอัดจะหายไป

การกำหนดพองหนอ...ยุบหนอ...ในช่วงแรก ให้ใช้พลังช่วยด้วย ใช้จิตดันพอง ดันยุบ ใช้สติควบคุมไปก่อน เมื่อเกิดความเคยชินขึ้น ความดันเข้าดันออกจะหายไป แล้วการกำหนดคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น หายใจเข้า หายใจออก พองหนอ ยุบหนอ จะคล่องแคล่วว่องไว สติก็ดีขึ้น ปัญญาเกิดขึ้น สมาธิจะดี^{๔๐} ตามขั้นตอนของภาคปฏิบัติ บางครั้ง พองหนอ ยุบหนอ ตามหลักวิธีปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะรู้ขึ้นเอง เหมือนการเดินจงกรม พองหนอ ยุบหนอ จิตจะเห็นแจ้งชัดว่า คนละอัน เพราะกำหนดแล้ว จิตวูบขึ้นไป จิตดวงใหม่จะแสดงออกมาใหม่ เหมือนแสงหลอดไฟ ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดสามารถกำหนดได้ จะเห็นชัดว่าจิตคนละดวง กายพอง กายยุบ ไม่ใช่อันเดียวกันเป็นคนละอัน แต่อาศัยเหตุที่เกิดขึ้นเป็นตัวปัจจัย ทำให้รูปนามชั้น ๕ แยกออกมาเป็นรูป ออกมาเป็นนาม ออกมาเป็นเวทนา ออกมาเป็นผัสสส่วน ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ว่า แยกรูปแยกนามได้โดยธรรมชาติของมันเองโดยเฉพาะ

^{๔๐} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๖.

อาการพอง-ยุบ บางครั้งมีอาการไม่พอง ไม่ยุบเกิดขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ อย่างต่อเนื่อง จะทราบว่า อาการพอง อาการยุบ หายไปตอนพอง หรือตอนยุบ เมื่อหายไปให้ กำหนดว่า รู้หนอ ๆ แล้วหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป เมื่อกำหนดต่อไป อาการพอง-ยุบไม่สม่ำเสมอ มีพอง-ยุบสั้น ๆ ยาว ๆ แวบออกข้าง ๆ ทำให้จิตวนอยู่ในการกำหนดอาการพอง-ยุบให้กำหนดต่อไป

พอง-ยุบ มีอาการเตี้ยวขึ้น เตี้ยวลง ไม่ออกทางพอง ไม่ออกทางยุบ และจิตคิดแวบ ออกไปแวบเข้ามา เตี้ยวจิตคิดบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนอลหม่าน ผู้ปฏิบัติจะต้องตามกำหนดต่อไปว่า ฟุ้งซ่าน จิตมันขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วพองหนอ ยุบหนอ กระสับกระส่าย แล้วพองหนอ ยุบหนอไม่ขัด ไม่ พอง ไม่ยุบ พอง-ยุบมีอาการย้ายที่ไปที่โน่นที่นี้ กำหนดรู้หนอ ๆ เสียก่อนแล้วหายใจเข้าออกยาว ๆ ต่อไปใหม่^{๐๕}

บางขณะที่กำหนดอยู่นั้น จิตแวบออกไป ถ้ามีสติดีจะทราบได้ว่าจิตแวบออกไปตอน พองหรือตอนยุบ บางขณะที่จิตออกไปอย่างไม่รู้ตัว สติจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จิตหนึ่งออกไป คิดข้างนอกอะไร ๆ มากมาย เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ให้หยุดกำหนดพอง-ยุบ มากำหนดรู้หนอ หรือคิด หนอ แล้วแต่กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง กำหนดคิดหนอ ๆ พอสติดี ปัญญาจะบอกว่า คิดเรื่องอะไร ได้ผลเป็นประการใด มันจะสะสมในจิต แผงไว้ในใจ คือ ตัวปัญญาต่อไป ได้แก่ แสงสว่างอย่าง นั้นเอง เมื่อกำหนดไปแล้วจิตที่คิดมาก ฟุ้งซ่าน แวบไปแวบมา ทำให้เกิดเวทนาได้ ทำให้ปวดเมื่อย ทำให้สังขารร่างกายไม่อยู่ในภาวะเป็นปกติ เราต้องกำหนดสังขารร่างกายที่ปวดตรงไหน เมื่อย ตรงไหนที่เกิดขึ้น โดยวิธีนั้นแล้ว เวทนาจะค่อย ๆ คลายหายไป จิตจะเข้ามาสู่ภาวะพองหนอ ยุบ หนอต่อไป

ถ้ามีเวทนา ความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ ๆ” และ “คันหนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยจนกว่าเวทนานั้นจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่ง โดยกำหนดที่ท้องพอง-ยุบต่อไป

ถ้า จิต เวลานั้นอยู่ คิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ให้เอาสติปัก ลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยจนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือ โกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น

^{๐๕} เรื่องเดียวกันหน้า ๑๑๗.

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ นั้น ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า กำหนดให้ช้าๆ หายใจยาวๆ หรือ การกำหนดพองหนอ...ยุบหนอ...ในช่วงแรก ให้ใช้การหายใจยาว เป็นพลังช่วยดันให้ท้องพองขึ้น เมื่อผ่อนลมหายใจแล้วท้องยุบลง ใช้สติควบคุมไปก่อน เมื่อเกิดความเคยชินขึ้น ความดันเข้าดันออกจะหายไป เป็นสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิก่อน ตามหลักวิธีปฏิบัติ และเมื่อผู้ปฏิบัติรู้อาการพอง-ยุบขึ้นเอง เป็นลักษณะนิมิตฐาน จึงเป็นการเจริญวิปัสสนาในภายหลัง

๑.๔) การกำหนดนอน^{๔๒} หลวงพ่อจรัญสอนว่า กำหนดเวลานอนค่อย ๆ เอนกายลงนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้น ให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วคอยสังเกตให้ดีว่า “พอง...หนอ...” “ยุบ...หนอ...” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนกำหนดพอง หรือกำหนดยุบ

เมื่อกำหนดนั่งได้ตามเวลาที่กำหนดแล้ว อย่าเพิ่งแผ่เมตตา ให้กำหนดการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอิริยาบถนอน นอนเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว กำหนดที่ท้องต่อไปให้ติดต่อกัน กำหนดนอน กำหนดพองหนอ...ยุบหนอ...ยาว ๆ กำหนดเรื่อยไปที่ท้อง ในขณะที่นอนจะเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมาก จะรู้สึกขึ้นมาว่าสมาธิดี ปัญญาเกิด เต็มมันจะวูบลงไป มันจะเพลिनลงไป เผลอลงไป ความที่สติดี จะรู้ทุกวิถีว่าอาการวูบเกิดตรงไหน เป็นอย่างไร จับได้ทุกอาการขณะนอน ถ้ามีอาการหลับ จะไม่ใช่เกิดจากถิ่นมิทธะว่างเหงา จะหลับโดยปกติ โดยมีสติสัมปชัญญะดี จะรู้ตัวขึ้นมาว่าเพลिन เผลอ แวบไปตอนพอง หรือตอนยุบ ผู้ปฏิบัติต้องจับได้ ถ้าจับได้ตอนพองหรือตอนยุบ ให้จำไว้ เมื่อหลับวูบลงไปแล้ว สติจะติดตลอดขณะที่นอนอยู่นั้น ขณะนอนอยู่นั้น สติภายในดีมาก จิตภายในรู้อยู่ตลอดเวลา พลิกตัวอย่างไรจะรู้ได้ และทำให้เราสามารถกำหนดตื่นตามเวลาที่ต้องการตื่นได้ เป็นการหลับอย่างสนิท แต่ภายในมีสติ คือ หลับโดยใช้ปัญญาฝากไว้ในภายใน ขณะจิตรับรู้อารมณ์ได้ไว

ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติให้ติดต่อเนื่องกันไป เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิแล้ว กำหนดนอน ๑๐ นาที หรือ ๒๐ นาที จึงเปลี่ยนอิริยาบถต่อไป ทำโดยต่อเนื่องติดต่อกันไป ทำให้ญาณวิรุฬห์เท่าทันเหตุการณ์ของชีวิตได้โดยเฉพาะอีกส่วนหนึ่ง^{๐#}

^{๐*} พระภิกษุญาณวชิโรดม, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ, เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๒๖

^{๐#} พระภิกษุญาณวชิโรดม, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ นอน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นการกำหนดตามคู่มือการฟอง-ยุบแบบวิปัสสนา เมื่อการกำหนดได้ต่อเนื่องลักษณะเดียวกันกับการกำหนดยืน เดิน นั่ง ซึ่งเมื่อกำหนดไป กำลังสมาธิจะพัฒนาจนเป็นสมาธิในระดับฌานได้ เช่นเดียวกับการปฏิบัติอานาปานสติ เป็นหลักขณูปนิชฌาน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ แล้ว กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง กำลังแห่งขณิกสมาธิจะพัฒนาขึ้นเป็นกำลังระดับอุปจารสมาธิ และในบางขณะที่อารมณ์ต่าง ๆ ที่กระทบทวารทั้ง ๖ เบาบางแล้ว จิตจดจ่ออยู่กับการกำหนดรูป คือ ท้องฟอง-ยุบ มีความเป็นไปได้ที่กำลังสมาธิจะพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับปฐมฌานสมาธิ และก้าวหน้าต่อไปจนถึงจตุตถฌาน เป็นการเจริญกรรมฐานแบบยุคนัตถนัย

๒) การกำหนดอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ในการกระทำ ในการเคลื่อนไหว ที่นอกเหนือจาก อิริยาบถ ๔ อันมี การยืน การเดิน การนั่ง การนอน แล้ว ผู้ปฏิบัติยังคงต้องกำหนดตามในอิริยาบถอื่น ๆ ด้วย ในการคู้เข้า การเหยียดออก การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการทำกิจกรงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถย่อยเป็นการปฏิบัติที่สำคัญมาก ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดอิริยาบถ ๔ อย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาที่กำหนด ทำให้ผู้ปฏิบัติอย่างจริงจังจึงมีได้รู้ได้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น รวมถึงสมาธิตั้งมั่น สามารถปฏิบัติได้อย่างก้าวหน้า แต่เมื่อในเวลาที่ไม่ได้กำหนดอิริยาบถ ๔ ผู้ปฏิบัติยังคงกำหนดในอาการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้สติและสมาธิที่เกิดขึ้นจากการกำหนดอิริยาบถ ๔ มีความต่อเนื่องต่อไป เปรียบเสมือนโซ่ที่มีห่วงโซ่แต่ละห่วงคล้องต่อเนื่องกันอย่างไม่ขาดสาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งของผู้ปฏิบัติควรใส่ใจในการกำหนดเพื่อความต่อเนื่องของสติ และสมาธิให้ดำเนินไป

การเจริญอิริยาบถย่อย คือ การกำหนดสัมปชัญญะปัพพะ การนำตัวเองตามดูตัวเอง คือ สัมปชัญญะให้กำหนดเป็นตัวนำ ให้หนอเป็นตัวตาม คิดหนอ... หนอนี้จริงจิตให้รู้ตัว เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้กาลเวลา รู้กาลเทศะ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ รู้กตัญญู รู้เหตุ รู้ผล รู้ข้างต้น รู้ชนปลาย รู้เกิด รู้ดับ รู้เกิดแล้ว รู้ดับ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ เช่น สติบอกให้ยก แก้วน้ำมา เอาน้ำมาดื่ม อยากดื่มหนอ... อยากดื่มหนอ... ดื่มหนอ คือ ตัวสติ ตัวสัมปชัญญะ คือ รู้ว่าหิวน้ำ ดื่มเพื่ออะไร ดื่มเพื่อแก้ความกระหาย ให้สดชื่น สัมปชัญญะนี้จะตามดูต่อไปว่า น้ำที่จะดื่ม สะอาดหรือสกปรก ซึ่งการกำหนดกรรมฐานว่า ดื่มหนอ... กินหนอ... ดักหนอ... กินหนอ... เคี้ยวหนอ... กลืนหนอ... ถ้ากำหนดตามนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้คำว่า โภชนะ มัตตัญญู

ตา รู้จักประมาณในการบริโภค กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรมาก รู้สิ่งในตนเองที่
เร้นลับอยู่ในจิตใจ

เวลายืนหนอ ๕ ครั้ง สตินำยืนหนอ... สัมผัสปัญญะตาม ตามดูว่าสติกับจิตอยู่ด้วยกัน
หรือไม่ กำหนดว่า ยืน...หนอ...สัมผัสปัญญะรู้ตัวทันที การปฏิบัตินี้เพื่อให้เกิดสติสัมผัสปัญญะในทุก
การกระทำ มีสติสัมผัสปัญญะในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในปัจจุบันนั้น

ในการปฏิบัติกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความศรัทธาต่อคำสอน
ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต่อคำสอนที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้นำมาถ่ายทอดสั่งสอนแก่ผู้
ปฏิบัติ ปรารภความเพียรกำหนดสติรู้ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างสติให้บริบูรณ์ ซึ่ง
ส่งผลให้อินทรีย์ ๕ สมบูรณ์เกิดเป็นองค์ธรรมอันยิ่งต่อไป และปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดย
การปฏิบัติของตนเอง เป็นความเป็นไปทั้งหลายตามความเป็นจริง ส่งผลให้บังเกิดปัญญญาณรู้
แจ้งในอริยสัจ เข้าใจกฎธรรมชาติดอย่างแท้จริงแล้ว ความไม่ยึดมั่นถือในทุกอย่างที่เห็น ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
ไม่ว่ากับตนเอง หรือเกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ความปล่อยวางแห่งจิตใจจึงบังเกิดขึ้น

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถย่อย ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า การ
กำหนดอิริยาบถย่อยนั้นเป็นการปรารภความเพียรเพื่อเสริมสร้างสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง การ
กำหนดอิริยาบถย่อยในอาการเคลื่อนไหวต้องกำหนดในแต่ละขณะ ๆ ของการเคลื่อนไหวนั้น สมาธิ
จึงเป็นขณิกสมาธิ ซึ่งเกิดจากการกำหนดในแต่ละกำหนด ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ละเอียด
มากเท่าใด จะสามารถทำให้เกิดสมาธิที่แนบแน่นมากขึ้นเท่านั้น และการกำหนดอิริยาบถย่อยนี้
เป็นการพัฒนาอินทรีย์ที่ดีที่สุด เนื่องจากผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียรอย่างมากในการกำหนด ซึ่ง
ความเพียรเหล่านี้ย่อมมาจากความศรัทธาเชื่อมั่น สติเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เนื่องให้กำหนด
มีความถูกต้องแม่นยำต่ออารมณ์ปัจจุบัน เมื่อมีสติในการกำหนดแต่ละขณะ ๆ ทำให้สมาธิเกิดขึ้น
ตามไปพร้อม ๆ กัน เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้สมบูรณ์ ปัญญาจึงเกิดขึ้น

จากการปฏิบัติ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติควรใส่ใจในการกำหนดเพื่อความต่อเนื่องของสติ
และสมาธิให้ดำเนินไป เพราะการบรรลुरुธรรมนี้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่ออินทรีย์ ๕ ทั้งหลายได้พัฒนาขึ้น
อย่างต่อเนื่อง -> พละ ๕ ที่สมบูรณ์ มีกำลังเต็มเปี่ยม -> โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นมาประชุมพร้อมกัน
เป็นสัมโพชฌงค์ -> มรรค ๘ อันเป็นทางสู่อริยมรรคมีองค์ ๘ -> การบรรลुरुธรรม

๓) การกำหนดลมหายใจ อัสสาสะ-ปัสสาสะ^{๔๔}

๐๐

ดูรายละเอียดใน พระราชสุทธินิยามมงคล, **กรรมฐานแก้กรรม ลำดับที่ ๑**, (นนทบุรี:
สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว), หน้า ๕๗.

คาบลม เรียกว่า อัสนาสะ-ปัสสาสะ อยู่ในจุดสมาธิ ในการกำหนดการหายใจเข้า-หายใจออก โดยการสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้มีความรู้สึกว่าการหายใจเข้านี้ ไปถึงปลายเท้า แล้วสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ให้มีความรู้สึกว่าการหายใจเข้าไปถึงกระหม่อม หายใจออกยาว ๆ การหายใจเข้า-ออกยาว อัสนาสะ-ปัสสาสะ เมื่อทำแล้ว จิตมีความเป็นกุศลเกิดขึ้น อารมณ์กุศลต่าง ๆ จะลดลง อารมณ์ฉุนเฉียวขัดเคืองหายไป และจิตมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ระบบการสูดฉีดโลหิตในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ถึงศีรษะ ลงสู่ปลายเท้า โรคภัยไข้เจ็บจะไม่รบกวน ท่านอธิบายวิธีปฏิบัติว่า กตอัสนาสะ-ปัสสาสะ ที่กระหม่อม ปักจิตไว้ที่กระหม่อม หายใจเข้ายาว ๆ พร้อมกับกำหนดจิตไล่จากกระหม่อมลงไปที่ปลายเท้า พอสำรวมปลายเท้า กำหนดหนอ พร้อมกับการหายใจออก ผึกทำให้ค่องจะทำให้สมาธิตั้งมั่น ข้อนี้เป็นตบปัญจกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องมูลกรรมฐาน และมูลฐานของชีวิตเป็นเช่นเดียวกัน คือ การหายใจยาว ๆ หายใจออกยาว ๆ

หลวงพ่ोजรัญท่านกล่าวว่า “ ‘ยืนหนอ’ ที่กว่าจะรู้จากพระอุปัชฌาย์ว่า เกสา โลมานขา ทันทา ตโจ, ตโจ ทันทา นขา โลมา เกสา ก็คือ ‘ยืนหนอ’ ๕ ครั้ง นี่เอง” เป็นการฝึกการหายใจยาว ๆ ลงไป สูดลมหายใจยาว ๆ กำหนด ยืนหนอ หายใจลงไปถึงเท้า โดยอย่าให้ลมหายใจขาดช่วง แล้วหยุดลมหายใจเมื่อจิตลงถึงเท้า

ผู้วิจัยพบว่า การกำหนดลมหายใจนี้ เป็นพื้นฐานการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ เป็นองค์ประกอบร่วมที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติ โดยธรรมชาติแล้วการหายใจเข้าออกยาว ๆ ทำให้ร่างกายผ่อนคลายทำให้การทำสมาธิสามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เช่น เมื่อเรามีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ถึขึ้น ตามกำลังความโกรธนั้น แต่เมื่อเราสูดลมหายใจเข้ายาว ผ่อนลมหายใจออกยาว สามารถทำให้อารมณ์โกรธนั้นเบาบางลง เป็นต้น การกำหนดอัสนาสะ-ปัสสาสะ พร้อมกับการโยนิโสมนสิการตบปัญจกรรมฐานเป็นการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน องค์ฌานทั้งหลายย่อมบังเกิดขึ้น การกำหนดลมหายใจตามที่หลวงพ่ोजรัญได้สอนไว้นี้ เมื่อผู้วิจัยทดลองปฏิบัติตามแล้ว มีอาการปิติเกิดขึ้นเสมอสามารถกำหนดสมาธิเพื่อปฏิบัติสมถภาวนาให้เจริญขึ้นต่อไป^{๐๑} หรือเจริญวิปัสสนา โดยกำหนดในอาการปิติเป็นอารมณ์ปัจจุบัน^{๐๒} นอกจากนี้เมื่อออกจากฌานแล้วจะกำหนดลมเข้าลมออกที่ท้องพองยุบ โดยภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น เมื่อกำหนดไปก็จะทราบได้ว่า วตฺถุณิสสสิดา อาคัยวตฺถุ คือ กรขกาย ได้แก่

^{๐๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๓.

^{๐๒} ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, **วิปัสสนา นิยม พิมพ์ครั้งที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔๐.

มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔ นั่นเอง รูปนี้เป็นที่อาศัยเกิดของนาม แม้องค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ เป็นต้น ซึ่งเป็นนามก็อาศัยรูปเกิด เพราะฉะนั้นในสกลกายนี้จึงมีอยู่เพียงรูปกับนามเท่านั้น^{๔๗} และยังมีสภาวะอารมณ์อื่น ๆ ตามที่หลวงพ่ोजรรณได้เล่ามา

๔.๒.๒ การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เวทนาที่เป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้และเป็นตามธรรมชาติเหล่านี้ จุตมุงหมายให้สติไปพิจารณาเวทนานั้น ๆ การเจริญสติเอาเวทนาเป็นที่ตั้ง

เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ มี ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนาขันธ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่สามารถบังคับบัญชาได้ การเข้าไปรู้เห็นเวทนาขันธนี้

ต้องใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาความเป็นเวทนาขันธ ไม่ใช่การพิจารณาเห็นเวทนาในรูปขันธ เมื่อมีอาการปวดเมื่อยเรียกว่าทุกข์กาย ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องประกอบด้วยรูป โดยมีสังขารทั้งหลายเป็นตัวปรุงแต่ง การเกิดเวทนาเช่นนี้ สติจะไปจับจุดเวทนา สติบอกว่า เวทนา สัมปชัญญะรู้ขณะปวดในอาการนั้น ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวบอกถึงอาการของความปวดนั้นมากน้อยอย่างไร การใช้สติไประลึกรู้ควบคุมดูแลเวทนาของจิต โดยให้จิตจับอยู่ที่จุดเวทนานั้น ผู้ปฏิบัติเข้าไปรู้ถึงการปรุงแต่งของจิต ในเมื่อเกิดขึ้นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ว่า ปวดหนอ ๆ ๆ

คำว่า“หนอ” เป็นตัวรังจิตให้มีสติ ทำให้ความรู้ตัวเกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่านในเวทนาที่กำลังปวดอยู่ที่กาย ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติต่อไป กำหนด ปวดหนอ ๆ ๆ หายใจยาว ๆ และตั้งจิตกำหนดรู้เวทนาในภายใน กำหนดรู้การปรุงแต่งของจิตที่มีต่อเวทนานั้น

เวทนาในภายนอก คือ รูป นาม ขันธ ๕ เป็นอารมณ์ การเกิดรูป เกิดนามเพราะเกิดสัมผัสและปรุงแต่งที่เกิดในเวทนาในภายนอก การใช้สติพิจารณาเวทนา โดยกำหนดตั้งสติไว้ เอาจิตเข้าไปจับดูการเปลี่ยนแปลงในอาการปวด เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของเวทนานั้น มีความเข้าใจในขันธนี้ เรียกว่า เห็นเวทนาในเวทนา^{๐๔} คือ การที่จิตไปเกาะอยู่กับเวทนา รู้สภาพเวทนาเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วแจ้งชัดในขันธนี้ เกิดขึ้นได้โดยมีสังขารเป็นตัวปรุงแต่ง มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และเสื่อมไปโดยสภาพของมันเอง

^{๐๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙๔.

^{๐๔} ดูรายละเอียดใน พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กรรมฐานแก้กรรม ลำดับที่ ๑, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว: หน้า ๔๖.

ความปวดนั้นมีการเคลื่อนย้าย เมื่อจิตเข้าไปกำหนดรู้สภาวะของเวทนา รู้ข้อคิดใน อารมณ์ของเวทนา อาการปวดของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน มีความแตกต่างกันโดยการปรุงแต่ง ของสังขารเฉพาะบุคคล รู้เฉพาะบุคคล เมื่อได้รู้แล้ว การกำหนดเวทนาของจิตจะคล่องแคล่ว ทำให้ สมาธิตั้งมั่นขึ้น ความเบาเกิดขึ้นในสภาวะธรรม เรียกว่า เคลื่อนย้าย เคลื่อนย้ายจากอาการปวดมาก เต็มที่ไปสู่อาการเบาลง ยุบลง จนกระทั่งหายไป เมื่อทุกขเวทนาผ่านไป ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ทัน เวทนาภายใน เรียกว่า รู้ทันรูป-นามภายใน คือ รู้ทันปัจจุบัน ญาณหรือปัญญาจะเกิดขึ้น สามารถ รอบรู้ในการปรุงแต่งของกองสังขาร

เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ ยินดียินร้าย ตัณหาจะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้ เวทนานี้เมื่อเจริญให้มาก ๆ เป็นไปอย่าง สมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ทุกขเวทนาดันน้อยลง หรือไม่มีอาการเลยก็เป็นได้ อย่างที่เรียกว่า สามารถ แยกgrupแยกนามออกจากกันได้

เมื่อแยกจิตออกจากรูป พิจารณาโดยความเป็นเวทนาในเวทนา รอบรู้ในกองสังขาร เข้าใจในสภาพของเวทนาโดยไม่มีการปรุงแต่งของสังขารสามารถเห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง คือ เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของเวทนา หาความเที่ยงแท้ไม่ได้ รู้ด้วยปัญญา โดยไม่ต้อง แก้อะไร ตามความเป็นจริง จิตไม่ได้เกาะอยู่กับเวทนา จิตจะไม่เป็นทุกข์ไปกับเวทนาที่เกิดขึ้น จิตสามารถกำหนดอยู่กับอารมณ์กำหนดทำให้เกิดสมาธิ หรือเอกัคคตาจิต ปัญญาภาวนาเกิดขึ้น เวทนาที่ปวดนั้นจะวูบหายไป เนื่องจาก เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันเวทนาเมื่อใด จิตไม่มีอุปาทานยึดมั่น รู้ จจริงตามสภาพความเป็นอยู่ ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อนิจจังมันไม่เที่ยง มันจึงเป็นทุกข์ เมื่อ จิตวางส่วนนี้ลงได้ จิตจึงไม่ทุกข์ การที่จิตไม่ไปเกาะเวทนาเป็นเหตุให้จิตเข้าสู่ปัญญาญาณ แยกgrup แยกนามได้

การแยกชั้นแต่ละชั้นออกเห็นส่วน ๆ แยกเวทนาชั้น จะเป็นความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อวิชชาอารมณ์ อนิจฐารมณ์ โทมนัส โสมนัส เกิดในทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทุกข์อยู่ ประจำ หรือทุกข์จรเข้ามา เมื่อจิตมีสิ่งใดเข้ามากระทบ ปัญญาแปลว่ารอบรู้ในกองสังขาร ไม่ติดใน การปรุงแต่ง ความทุกข์จึงไม่เกิดขึ้น

การฝึกปฏิบัตินี้ คือ การนำสมาธิเข้าเวทนาชั้น กระทำจิตให้เป็นสมาธิ จับอยู่ที่จุด เวทนานั้น กำหนดปวดหนอ ๆๆ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจากการภาวนา เรียกว่า เกาะจับจุด เป็นการ ทำงานโดยสมาธิ จิตไม่วอกแวก จิตไม่ส่งออกไปที่อื่น นี้เรียกว่า เวทนาสมาธิ เกิดอาการแข็งที่จิต

สงบลงเป็นสมาธิในภาวนาของชั้น ๕ ในรูปเวทนานี้ ปัญญาจะเกิดขึ้นในเวทนาชั้น คือ รู้จริง รู้ทุกสิ่งแปรปรวน รู้โดยสี โดยสัจฐาน โดยอาการของเวทนาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เวทนา

ผู้วิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัตินี้ คือ การนำสมาธิเข้าเวทนาชั้น มีเวทนาเป็นอารมณ์ บัญญัติ กระทำจิตให้เป็นสมาธิ จับอยู่ที่จุดเวทนานั้น กำหนดปวดหนอ ๆ ๆ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจากการภาวนา เรียกว่า เกาะจับจุด เป็นการทำงานโดยสมาธิ จิตไม่วอกแวก จดจ่ออยู่ในอาการนั้น จิตไม่ส่งออกไปที่อื่น นี้เรียกว่า เวทนาสมาธิ เกิดอาการแจ้งที่จิตสงบลงเป็นสมาธิในภาวนาของชั้น ๕ ในรูปเวทนานี้ และเวทนาที่ดับลงเป็นด้วยกำลังของสมาธิเข้าไปข่มเวทนาลง การปฏิบัตินี้แสดงให้เห็นทราบว่า เป็นการเจริญสมถภาวนาเป็นเบื้องต้น และกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะในความเปลี่ยนแปลงของเวทนานั้นเป็นไตรลักษณ์ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกขเวทนา และสุขเวทนา เวทนานี้ไม่มีใครเสวย คือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เสวยเวทนา และไม่ใช่เวทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้น ๑ ให้เป็นอารมณ์ แล้วเสวยเข้าไป ถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ^{๐๕} ด้วยวิปัสสนา

ปัญญา คือ สัมปชัญญะ คือ ตัวรู้ ตามดู รู้หนอ...รู้หนอ...แจ้งหนอ... เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้จริงในเวทนานั้น เวทนาจะหายไป และจิตจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้จริงในเวทนานั้น จิตจะเกาะ ธรรมชาติของจิตต้องการที่จะรู้ จิตจึงยึดเกาะอยู่กับเวทนานั้น การที่สัมปชัญญะเข้าไปรู้แจ้งชัดในเวทนา รู้ถึงระดับความปวด รู้ตำแหน่งที่ปวด ปวดมีลักษณะเป็นอย่างไร เป็นต้น เมื่อรู้แจ้งชัดแล้ว เวทนานั้นจะดับไปตามพระไตรลักษณ์

ขณะปฏิบัติกำหนดเย็นหนอ กำหนดเดินจงกรม เดินไปเรื่อย ๆ บางคนเดินจงกรมหิว ทันทิ เวียนศีรษะ คือ เวทนาจิตถูบลลงไปแล้วลงไปเป็นสมาธิ ขณะเกิดจงกรม ข้อเท็จจริงบางอย่าง ไม่ได้เป็นลม แต่เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรม มีอาการวูบหิวเหมือนอาการเดินเวียนศีรษะ ฉะนั้น เมื่อเกิดอาการลักษณะนี้ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดหยุดการเดินจงกรม กำหนดอาการหิวนั้นให้ได้ กำหนดรู้หนอให้ได้ ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาในขณะนั้นทันทีจากการเดินจงกรมนั่นเอง

เวทนาในขณะเดินจงกรม บางทีเดินจงกรมไป มีเวทนาเกิดขึ้น ให้หยุดเดิน กำหนดเวทนาเป็นสัดส่วนให้หายไปก่อน และให้รู้จักหลักโดยธรรมชาติของเวทนา ต้องจัดเป็นรูปแบบและสัดส่วนให้เกิดปัญญา สามารถแยกได้เหมือนการแยกอุปแยกนามด้วยการเดินจงกรมเช่นเดียวกัน เมื่อเดินต่อไป อาการหิว-เวียนศีรษะเกิดขึ้นอีก ให้หยุดเดิน กำหนดหิวหนอ ๆ ตั้งสติให้ได้ดีกว่า

^{๐๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๐๐.

และเดินต่อไป ปัญญาจะเกิดขึ้น ทำให้รวบรวมนิยามตั้งไว้ได้นานติดกว่านั้น แล้วกำหนดนั่งติดต่อกัน ไปโดยวิธีนี้ประการหนึ่ง มีอะไรที่กำหนดเป็นอย่าง ๆ อย่าไปสับสน

ท่านยังได้สอนอีกว่า ขอให้ผู้ปฏิบัติเดินให้มาก ๆ ถ้าผู้ใดเดินไม่ได้ เพราะหาไม่ดี สามารถปฏิบัติกำหนดนั่ง กำหนดนอน ในอิริยาบถ ๔ ทำได้ทุกอิริยาบถ แต่ผู้ที่มีทรัพย์พร้อมมูล บริบูรณ์ดี ปฏิบัติอิริยาบถ ๔ ครบถ้วน จะทำให้การปฏิบัติต่อเนื่อง ก้าวหน้าไม่ขาดสาย

การปฏิบัตินี้จะยืนก็ได้ จะเดินก็ได้ จะนั่งก็ได้ จะนอนก็ได้ ในอิริยาบถ ๔ ด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม ในภาคกาย ในภาคเวทนา ต้องครบ เพราะทุกคนต้องมีเวทนาด้วยกัน ไม่ใช่ นั่งสบาย ไม่มีเวทนา ต้องมีภาคกาย ภาคเวทนา ปวดเมื่อยทุกขกาย ทุกขใจ สุขกาย สุขใจ สิ่งเหล่านี้ นำมาเป็นบทเรียนด้วยการฝึกกำหนดเวทนา เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป แล้วอนิจจัง ไม่เที่ยงเป็นทุกข แก้อะไรโดยอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง มันเป็นทุกข และอนัตตาแสดงให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ ดับไป สูญไปไม่มีอะไรติดตัว เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปชั่วอยู่เรื่อยไป ปัญญาจึงเกิดขึ้น ในตอนแรก เรียกว่า อุปาทาน ยังมีขึ้นอยู่ ยังยึดติดอุปาทานในชั้น เช่น รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น เมื่อปรารภกำหนดไปจะรู้ว่า มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น อย่างอื่นหาได้มีไม่ ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ปัญญาจะเกิดขึ้น ภาวะเป็นตัวเองให้ผู้ปฏิบัติทราบด้วยตนเองโดยเฉพาะ

บางครั้งในขณะกำหนดอยู่ มีอาการปิติเกิดขึ้น เกิดอาการขนลุกขนพอง กำหนดในอาการนั้น เมื่อกำหนดได้แล้ว กลับมาพอง-ยุบต่อไป^{1f}

สมาธิจะดี สติจะดี ต้องมีอุปสรรค เช่น เวทนา มาขัดขวางการปฏิบัติ แต่เมื่อผู้ปฏิบัติ สามารถกำหนดรู้เวทนาแล้ว ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ในธรรมชาติของเวทนา บางครั้งมีอาการฟุ้งซ่าน เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ผ่านอาการต่าง ๆ เหล่านี้ไปได้ หลังจากผ่านทุกข์เหล่านี้ จึงเข้าสู่ภาวะของ ญาณ

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งในเวทนาทั้ง ๔ นั้น เช่น เมื่อสุข เวทนาเกิดขึ้น มีสติกำหนดรู้ จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้น มีสติกำหนดรู้ จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติเช่นเดียวกัน และเมื่ออุเบกขาเวทนา สุขเวทนาอิงอามิส อุเบกขาเวทนาปราศจากอามิส เป็น

^{1f} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔, หน้า ๑๒๐.

ต้น เกิดขึ้น ก็กำหนดรู้จนเห็นเวทนานั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ เพื่อ
ความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส^{1 ๕}

๔.๒.๓ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระธรรมสังฆราชจารย์ได้กล่าวสอนเรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า ได้แก่ จิตเป็น
ธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้เหมือนเทพบันทึกลงเสียง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่
เกิดของจิตด้วย จิตเกิดทางทวาร ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น ตาเห็นรูป กำหนดว่าเห็นหนอ ส่ง
กระแสจิตจากหน้าผากลงไป ได้ยินเสียง ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่าเสียงหนอ กลิ่นเหม็นหรือหอม
กำหนด ลิ้นรับรส เปรี๊ยะ หวาน กำหนดกายสัมผัส ร้อนหนาว อ่อน แข็ง กำหนด ตัวกำหนด
แปลว่า ตั้งสติให้มีสัมปชัญญะรู้ตัว ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ขณะนี้มีอะไรเกิดขึ้นแก่ตัวเราบ้าง เราก็จะ
ได้รู้ตัว ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาจิต ถ้าสร้างเครื่องได้ดีแล้ว บ่อนข้อมูลถูก ข้อมูลใน
จิต คือ อารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้มานานแล้ว คลื่นคลายไม่ออกแผงเอาไว้ในอารมณ์ คือ โลภะ โทสะ
โมหะ ทำให้จิตเศร้าหมองมาช้านาน ไม่ผ่องใส จึงต้องกำหนดอย่างนี้

การปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์ หรือเป็นฐานที่ตั้งจิตนี้มี ๑๖ คือ

จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน

จิตยิ่งใหญ่ (มหัคคตจิต) จิตไม่ยิ่งใหญ่ (อมหัคคตจิต)

จิตยิ่ง (สอตุตตรจิต) จิตไม่ยิ่ง (อนตุตตรจิต)

จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น

จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น

การทำวิปัสสนา ให้มีสติพิจารณากำหนดให้เห็นว่า จิตนี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่
เที่ยงแท้แน่นอน ละความพอใจ และความไม่พอใจออกเสียได้

การเจริญจิตตานุปัสสนา หลวงพ่อจรัญสอนว่าในชั้น ๕ นี้ รูปชั้นอยู่ตามรูป เวทนา
ชั้นอาศัยกายและใจเป็นที่เกิด สัญญาชั้นรู้ความจำได้หมายรู้ สมาธิที่มีในสัญญาเป็นสมาธิที่มั่นคง

^{1 ๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏ
ฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๐๒.

เป็นสมาธิลงด้วยองค์ภาวนาประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะ แยกรูป แยกนามได้ ไม่ปนกัน เป็นสัญญาที่เกิดความจำ ไม่ขาดตอน คือ จิตสำนึกสมัญญา เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อบันทึกจิต จิตเป็นธรรมชาติ คิดอ่าน อารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน สามารถบันทึกในสัญญาความจำได้หมายรู้ โดยปกติสัญญา มีหน้าที่จำ และการจำนี้แบ่งออกได้เป็น ๒ คือ จำในสิ่งที่เป็นกุศล ความดีหนึ่ง จำในสิ่งที่เป็นอกุศล ความไม่ดีหรือความชั่วหนึ่ง และจิตที่มีคุณภาพในการจำแนกกุศลและอกุศลได้ต้องมาจากจิตที่ประกอบด้วยสติ และสัมปชัญญะ การเกิดขึ้นของสติสัมปชัญญะได้มาจากการกำหนดรู้ การกำหนดรู้ได้มาจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้อินทรีย์เจริญ ทำหน้าที่ให้การกำหนดเป็นไปอย่างแม่นยำเป็นปัจจุบัน เกิดขึ้นเพื่อสัญญาความจำเป็นสมาธิภาวนา เป็นสัมมาสมาธิ ปัญญาจึงเกิดขึ้น พิจารณาในความเป็นกุศล ความดี และอกุศลอันมีโลภะ โทสะ โมหะ เช่น เมื่อตาเห็นรูป ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ แต่เมื่อเจริญวิปัสสนากำหนดรู้โดยกำหนดว่า เห็นหนอ.. ผู้ปฏิบัติสามารถแยกรูป แยกนามได้ เห็นรูปสักแต่ว่าเห็น กำหนดรู้ที่ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อกำหนดรู้แล้วจิตจะปล่อยวางจากสิ่งเหล่านี้ เพราะสัญญาความจำได้จะบอกแก่บุคคลนั้น ๆ ว่า เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดไว้หรือบันทึกในสัญญาอีก บันทึกเฉพาะสิ่งอันเป็นกุศล ดังนั้นจิตจะมีการชำระให้เกิดความผ่องใสขึ้นทีละน้อย ๆ โดยการทำงานของสติปัฏฐานนั่นเอง

อาการคิดในขณะเดินจงกรม จิตออกไปข้างนอกขณะเดิน ให้หยุดเดิน กำหนดหยุด กำหนดจิตที่ลึนปี กำหนดคิดหนอ ๆๆ ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติให้ได้ แต่ละอย่างให้ช้า เมื่อสติดี ปัญญาเกิดขึ้น จิตจะกลับมาสู่ภาวะ เมื่อเดินต่อไป ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ทำให้เห็นการเดิน ขว้าง ข้าย่างชัด รู้จักคำว่าแยกรูปแยกนาม รู้จักคำว่าจิตคนละดวง รู้จักขว้าง ข้าย่างเป็นคนละอัน และเห็นระยะของการย่าง จิตที่กำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติจะแจ้งแก้ไขขัดตามญาณวิถี อย่างนี้เป็นต้น^{๑*}

ขณะที่จิตออกก็กำหนด จิตพุ่งชานก็กำหนด ทุกอย่างเป็นเรื่องกำหนดทั้งหมด และเมื่อครบกำหนดเวลาการเดินจงกรม ได้เวลานั่ง ให้กำหนดเดินมาที่สถานที่ที่เตรียมไว้ นั่งย่อตัวลงไป กำหนดว่า ย่อหนอ นั่งหนอ ๆ ต้องปฏิบัติให้ติดต่อกัน เหมือนด้ายกลุ่มออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย ต่อเนื่องไม่ขาดตอน

^{๑*} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๕.

ผู้วิจัยพบว่า การกำหนดรู้สภาวะธรรมของจิตอันหุดหู่และจิตอันฟุ้งซ่านที่ประกอบด้วย กิเลสตัณหา กำหนดรู้สภาวะธรรมของจิตที่บังเกิดความยินดียินร้ายใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ด้วยอาการของตัณหา คือ โลภ โกรธ หลง ว่า จิตมีอยู่ จิตนั้นมิอยู่จริง แต่ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นเพียงนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นเท่านั้น เป็นปัจจัยให้ละตัณหา มานะ และทิฐิได้ และเมื่อความไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นจิตว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา จะสามารถละ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสได้เป็นต้น โดยพิจารณาความเป็นอริยสัจ ๔ คือ สติที่กำหนดรู้จิต จัดเป็นทุกขสัจ ตัณหาก่อน ๆ ที่ยังสตินั้นให้เกิดขึ้น จัดเป็นสมุทยสัจ ความไม่เป็นไป แห่งทุกข์กับสมุทัย คือ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปจัดเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มี นิโรธ คือ นิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมคคสัจ¹ # การกำหนดรู้สภาวะธรรมของจิตอันเป็น สมานิน- ทรีย์^{๕๔} เสวยอารมณ์ความสงบระงับจากอกุศลทั้งหลายแตกต่างกัน เรียกว่า จิตนี้มีสมมาสมาธิ เกิดขึ้นแตกต่างกัน เมื่ออินทรีย์มีความสมดุลงอกุศลแห่งจิตจะบังเกิดขึ้น

๔.๒.๔ การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระธรรมสังฆปุราจารย์ได้กล่าวสอนเรื่องธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า คือ ธรรมใน ธรรม ในทางปฏิบัติ หมายความว่า มีสติปัญญา จะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

การมีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง คือ

๑) นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า นิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตาม ความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๒) ชันธ ๕ คือ กำหนดรู้ว่า ชันธ ๕ แต่ละอย่าง คือ อะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้ อย่างไร

¹ # พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏ- ฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๑๑-๔๑๒.

^{๑๐} ป.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๘/๒๗๗.

๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๕) อริยสัจ ๔ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่า คืออะไร

สรุปว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ คือ จิต ที่คิดเป็น กุศล อกุศล และอัปายากฤต เท่านั้น การกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

๑) ตาเห็นรูป จะหลับตา หรือลืมตาดูอยู่ก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึก ว่า เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาดูอยู่ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒) หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า “เสียงหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า เสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและไม่พอใจออกเสียได้

๓) จมูกได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า “กลิ่นหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและไม่พอใจออกเสียได้

๔) ลิ้นได้รส ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า “รสหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า รสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและไม่พอใจออกเสียได้

๕) การถูกต้องสัมผัส ให้ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและไม่พอใจออกเสียได้

๖) ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า “คิดหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่า ความนึกคิดจะหายไป

๗) อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า “รู้หนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

อายตนะเป็นสาเหตุที่มาแห่งกิเลสทั้งหลาย เป็นที่มาของบุญ เป็นที่มาของบาป เมื่อมีการสัมผัสเกิดขึ้นระหว่างอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก ตั้งสติ นำ สัมผัสปัญญะตามดู จะรู้แจ้งว่า เป็นบุญ หรือเป็นบาป สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการแสดงออกโดยทางกาย กายกรรม ๓ ทางวาจา วาจากรรม ๔ ทางใจ มโนกรรม ๓

การกำหนดจิต และการตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตโดยปกติอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้ กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน การเจริญ

วิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว จะเข้าติดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้น มิให้ต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจ หรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น และได้ยินนั้น รูป และเสียงที่ได้เห็น และได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิด และดับ อยู่ที่นั้นนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรม ความทุกข์ร้อนใจที่คอยติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ ก็เข้าไม่ได้ สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนานั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูป-นาม เมื่อเพ่งอยู่ ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูป-นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิด-ดับของรูป-นามนั้น จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออรรถาพอย่างแจ่มแจ้ง

เวลาโกรธ ต้องนำตัวเอง สติเป็นตัวกำหนด โกรธหนอ... ตั้งสติที่ลิ้นปี กำหนด โกรธหนอ...สติจะเป็นผู้บอกให้อริยสัจ ๔ ว่า ทุกข์เกิดแล้วเพราะความโกรธ สัมปชัญญะจะเป็นผู้บอกสมุทัย เป็นผู้บอกว่า โกรธเนื่องด้วยสาเหตุอะไร เมื่อสัมปชัญญะบอกแล้ว มรรค บอกให้รู้ถึงหนทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น และเมื่อดับแล้ว ปัญหาก็ถูกแก้ไขแล้ว นิโรธแจ้งแก่ใจ ทำให้จิตแจ่มถึงใจ

การกำหนดถีนมิทธะ อาการง่วงเกิดขึ้น กำหนดว่า ง่วงหนอ...คำกำหนดว่า ง่วง เป็นตัวนำ คำว่า หนอ คือ ตัวตาม สัมปชัญญะจะบอกให้รู้ว่าง่วงขนาดไหน อาจจะง่วงถึงขนาดทนไม่ได้แล้ว กำลังจะหลับในขณะนั้น เมื่อรู้แจ้งในอาการง่วง อาการง่วงจะดับไปในทันที เกิดเป็นความสว่างเข้ามาแทนที่ กำหนดพิจารณาเห็นในอาการง่วงที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป เป็นสิ่งไม่แน่นอน เป็นทุกข์ และคงอยู่ไม่ได้ สูญไปในที่สุด¹¹

การกำหนดสัมผัสทางอายตนะ ตาเห็นรูปกำหนด หูได้ยินเสียงกำหนด จมูกได้กลิ่นกำหนด ลิ้นรับรสกำหนด กายสัมผัสต้องกำหนด เพราะที่มาของทวารทั้ง ๖ เป็นที่มาของกิเลส และเป็นที่มาของขันธ ๕ รูป-นาม เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน จำเป็นต้องกำหนดตลอดเวลา การกำหนดนี้ คือ การตั้งสติ อย่างเช่น หูได้ยินเสียง ปัญญาจะบอกได้ในการฟังจากเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดปัญญาในการฟัง ตาเห็นรูปก็ดี ตั้งสติไว้ที่หน้าผาก กำหนดการสัมผัสนั้น ๆ และเมื่อผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติเดินจงกรม นั่งภาวนาทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว¹²

^{๕๕} พระราชสุทธินิพนธ์มณฑล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๙.

¹² เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๒๑.

การกำหนดนิมิต เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอย่างต่อเนื่อง มีสมาธิตั้งมั่น จะปรากฏนิมิตเช่น มี นิมิตเป็นพระพุทธรูป นิมิตเป็นหมอกเมฆต่าง ๆ นานาประการ เช่นนี้ถือว่าสมาธิ แต่วิธีการปฏิบัติ เมื่อมีนิมิตต่าง ๆ ปรากฏ ต้องกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ในนิมิตนั้น นิมิตนั้นมีความแปรผัน เปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป นิมิตจะหายวับไปทันที ปัญญาจะเกิดขึ้น แทนที่ นิมิตนี้เป็นเครื่องหมายแสดงให้รู้ถึงสภาวะของรูปที่เกิดขึ้น โดย ๒ ประการ คือ กรรมนิมิต เป็นนิมิตเครื่องหมายแสดงให้เราทราบจากครั้งอดีต หรือ นิมิตเครื่องหมายบอกให้ทราบในเรื่อง ของการกระทำ และมารที่มาขัดขวางการปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ คือ ไม่ให้วิจัย ไม่ให้ประเมินผล ไม่ต้องดู ปริยัติแต่ประการใด ผู้ปฏิบัติต้องตั้งจิตกำหนด ใช้สติกำหนดตลอด เพราะการปฏิบัตินี้ทำให้ปัญญา เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติเอง (ภาวนามยปัญญา)¹³

ถ้าผู้ปฏิบัติไม่กำหนดให้หายขาดไป หรือ ปล่อยปละละเลย จะเป็นการสะสมให้เกิดเป็น สันดาน เป็นพื้นฐานของจิต ทำให้ปิดบังปัญญา เกิดโมหจริต การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องการให้มี สติรู้ทางอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ เข้าทางทวารหก ชั้น ๕ รูป-นาม เกิดขึ้นทางทวารหก แล้วดับ พร้อมกันไป กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นอยู่ในชั้นสันดานโดยวิธีนี้เป็นต้น สภาวธรรม เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้น ความที่มีสติดีแล้ว ปัญญาดีแล้ว สามารถรู้สภาวธรรมเหล่านั้นได้เป็นขั้นตอน กำหนดรู้ในอริยสัจ รู้ในสภาวธรรมนั้น รู้สาเหตุของการเกิดขึ้น รู้ถึงการดับไป และรู้ถึงวิธีการทำให้ สภาวธรรมนั้นดับไป

บางครั้งในขณะนั้น มีอาการวูบลงไปถึงกระดาน บางทีวูบผละ วูบไปข้างหลัง วูบไป ข้างหน้า บางทีวูบไปทางซ้าย บางทีวูบไปทางขวา บางทีพองหนอ ยุบหนอ วูบไปแล้ว มีวูบ หลายอย่าง ต้องใช้สติกำหนด รู้หนอ ๆ เพราะมันวูบลงไป อาการวูบ มี ๒ อย่าง เกิดด้วย สมาธิสูงไป สติไม่พอ จะวูบลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เกิดตกใจอย่างหนึ่ง วูบอีกอย่างหนึ่ง คือ วูบ ในความว่าง ถีนมิทธะเข้าครอบงำ ว่างเหงาหวานอน ทำให้วูบหน้า วูบหลัง ผงกหน้าผงกหลัง เกิดขึ้นได้ในขณะที่นั่งภาวนาพองหนอ ยุบหนอ ถ้าเป็นวูบที่เกิดจากสมาธิ จะเกิดขึ้นโดยวูบ อย่างแรง แต่ไม่ใช่ง่วง รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นสมาธิดี แต่กำลังแห่งสติน้อย จึงทำให้วูบ ลงไป¹⁴

ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานที่มีสมาธิตั้งมั่นดีเป็นเบื้องต้น ทำให้สามารถกำหนด ตามรู้ในวิปัสสนาได้ดีโดยมีอารมณ์อันรบกวนน้อย การกำหนดนิมิตที่ปรากฏขึ้นให้ดับไปได้ เป็น

¹³ เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๒๒.

¹⁴ พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๙.

การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เป็นธัมมวิจย ปรากฏขึ้นของปัญญา หรืออุทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนา ปัญญา การกำหนดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ โดยไม่จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติต้องไปแยกแยะว่าเป็นสติปัฏฐานในหมวดใด การกำหนดธรรมมารมณ์นี้เป็นหมวดที่สำคัญที่สุด เมื่อมีสติสมบูรณ์สามารถตามกำหนดรู้ในสภาวะทั้งหลายที่กระทบทวารทั้ง ๖ พร้อมกับสมาธิที่ตั้งมั่นละเอียดอ่อนแล้ว จึงเป็นโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นการเกิดดับของรูป-นามและบรรลุธรรมในที่สุด

ภายหลังจากการทุ่มเทสติสัมปชัญญะลงไปอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติจะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่าง ๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างจริงจังมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมปชัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มชัดว่า ความทุกข์ร้อนนานา ประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวาร ๖ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อายตนะ เป็นที่ต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้ คือ ชันธ ๕ จิต กิเลส อายตนะมีภายใน ๖ ภายนอก ๖ ดังนี้ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กายถูกต้องสัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม ๑๒ อย่างนี้ มีหน้าที่ต่อกันเป็นคู่ คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดกับใจ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่งต่อถึงกันเข้า จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั่นเองและจะดับลงไป ณ ที่นั่นทันที จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การที่เราเห็นจิตเป็นตัวเป็นตนนั้น ก็เพราะว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติ คือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความเป็นตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป-นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำการสำรวจสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว เราจะรู้เห็นการเกิด-ดับของจิต รวมทั้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การที่จิตเกิดทางอายตนะต่าง ๆ นั้น เป็นการทำงานร่วมกันของชันธ ๕ เช่น ตากระทบ รูป เจตสิกต่าง ๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกัน คือ เวทนา เสวยอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา จำได้ว่ารูปอะไร สังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่ง วิญญาณ รู้ว่ารูปนี้ ดี ไม่ดี หรือเฉยๆ กิเลสต่างๆจะติดตามเข้ามา คือ ดีชอบเป็นโลภะ ไม่ดีไม่ชอบเป็นโทสะ เฉย ๆ ขาดสติกำหนดเป็นโมหะ อันนี้เองจะบันดาลให้อกุศลกรรมต่าง ๆ เกิดติดตามมา ความประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ จะเกิด ณ ตรงนี้เอง^{๕๔}

15

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รองนา พระคันธสาราภังค์ แพลและเรียบเรียง, **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๒.

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว จะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่นั้นไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูป จะเห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา^{๒๐}

สติที่เกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิด-ดับของรูป-นามนั้น จักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออรรถาพอย่างแจ่มแจ้ง

ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาโดยมีอำนาจแห่งสมาธิจากการเจริญสมถภาวนาเป็นเบื้องต้น และการกำหนดกายานุปัสสนาตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้มีสติ สมาธิ สัมปชัญญะเกิดขึ้น เปรียบเหมือนแสงสว่างมีอยู่มีไหน ในที่นั้นจะไม่มีความมืด คือ ความไม่มีโลก โกรธ หลง เกิดขึ้นได้ ส่วนนิรณ ๕ มีกามฉันทะเป็นต้น ไม่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งสมถะ และเพราะละได้เด็ดขาดแล้วด้วยอำนาจแห่งมรรคญาณ^{๒๑} เมื่อมีสติเข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่ ถึงมีอยู่ก็เป็นเพียงสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าอาศัยระลึกได้เท่านั้น เป็นเพียงนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น อยู่กับพระไตรลักษณ์จนได้ผลดีเต็มที่แล้ว ไม่ดีใจ ไม่กลัว ไม่เบื่อ ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ มีความสุขุมละเอียด ประณีต^{๒๒}

พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้กล่าวสอนให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาในอารมณ์ว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ ๔ ประการให้ถูกต้อง คือ

(๑) กาย ทั้งร่างกายนี้ ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจ และความไม่พอใจออกเสีย

(๒) เวทนา สุข ทุกข์ และ ไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบังความทุกข์ไว้

(๓) จิต คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงแปรผัน ไม่เที่ยง ไม่คงทน

^{๒๐} ดูรายละเอียด เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖๕-๑๘๕.

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ : ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด), ๒๕๔๘, หน้า ๔๑๗.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๑๙.

(๔) ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใด ๆ เลย^{๒๓}

ผู้วิจัยพบว่า คำสอนที่พระธรรมสิงหบุราจารย์กล่าวสอนในเรื่อง กาย นี้ท่านมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเจริญกายคตาสติกรรมฐาน พิจารณาสีที่มีอยู่ในกายนี้มีอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา อันมีหนังหุ้มโดยรอบ เพราะโดยแท้จริงแล้ว กายนี้เป็นเพียงรังแห่งความสกปรก หมักหมม ไม่ได้มีความงดงามไม่ยึดติด^{๒๐}

นี่วิธีปฏิบัติการทำบุญ นอกเหนือจากนั้นแล้ว ต้องเสียเวลา แต่ไม่เสียเงิน แค่วางนาจิตประจำ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้โดยไม่ต้องใช้เงิน แต่ต้องใช้เวลา ทำได้ทุกขณะจิต เวลาออกจากบ้านโยมมีปัญหามา แก้ระหว่างทาง นี่ก็แก้ได้ทาง ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ปัญหาเกิดขึ้นมาแก้ได้เลย เข้าบ้านมีปัญหามา ไปถึงที่กำหนดไป ถึงนักธุรกิจไปถึงการค้ามีปัญหานั้น แต่เรามีสติปัญญาดี ไม่มีการสร้างปัญหา สามารถจะแก้ปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่ ปัจจุบันนี้ หากว่าโยม มีปัญหาอะไร แก้ไม่ได้มีแต่สร้างปัญหา ทำให้เดือดร้อนขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่ามีสติ มีสมาธิ อย่างไร

หลวงพ่อจารย์สรุปว่า การเจริญวิปัสสนานี้ว่า ไม่จำเป็นต้องไปนั่งที่วัด ขณะหยิบ จะเดิน ยืน นั่ง นอน จะหยิบจับอะไร ขายอะไร ให้กำหนดสติ พระพุทธองค์สอนสติปัฏฐาน ทางสายเอกชื่อเมือง กายนคร ในตัวเรา ถ้าคนใดมีสติสัมปชัญญะครบอุดมคติอุดมการณ์จากสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเป็นพ่อค้าแม่ค้ารวมมหาศาล เพราะอุดมสมบูรณ์ด้วยสติ คำขายมีสติ ปัญญาเกิด รู้ว่าขาดทุนได้กำไรรู้ล่วงหน้า จึงเรียกว่า อุดมสมบูรณ์ เมื่ออุดมสมบูรณ์พร้อมด้วยสติทุกประการ ‘วิระทะโย วิระโคนายัง’ การสวดมนต์คาถาให้เงินมา ‘สวดแล้วจิตงอก พอจิตงอกแล้วเงินก็งอก’^{๒๑} ถ้าหากว่าสวดแล้วจิตหด เงินก็หดด้วย เมื่อจิตงอก จิตจะแตกกิ่งก้านสาขาเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของจิต สวดให้จิตขึ้น พอจิตสลายอุดมการณ์เกิดขึ้น มีสติครบ ท่านบอกว่า นึกเงินได้เงิน นึกทองทองไหลมา รับรองสำเร็จตามเป้าหมาย และจุดประสงค์ทุกประการ ถ้าจิตหดแล้ว เหมือนหม้อแบตเตอรี่ เมื่อเราไม่ใช้มัน ไม่สตาร์ทมันไฟในแบตเตอรี่ก็หมดไป ต้องเปลี่ยนหม้อแบตเตอรี่ เสียเงินซื้อใหม่ หมายความว่า

^{๒๓} พ.ท.วิง รอดเฉย, หนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี, พ.ศ. ๒๕๒๙.

^{๒๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๘/๔๑๑-๔๑๙.

^{๒๑} พระภิกษุวิสุทธิคุณ, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า๓๕.

กำลังใจตก ถ้าเพิ่มพลังจิตโดยใช้สติทุกประการเท่านั้นจะเป็นการเพียงพอ เพิ่มสติเป็นการเพิ่มกระแสไฟฟ้าทั้งซาร์ททั้งสตาร์ทให้จิตมีพลังกลับคืนมา

ผู้วิจัยพบว่า การที่หลวงพ่ोजริญสุรปูว่า การเจริญวิปัสสนา ไม่จำเป็นต้องไปนั่งที่วัด ให้กำหนดสติ มีสติสัมปชัญญะครบจากสติปัฏฐาน ๔ สามารถจะป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อมีปัญหาใดเกิดขึ้น สามารถแก้ไขได้ทันทั่วทั้งนี้ สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีชีวิตตามปกติในสังคม แต่จำเป็นต้องฝึกฝนให้เกิดความเคยชินเป็นนิสัย มีสติรู้ในอารมณ์ปัจจุบันขณะและ ความมีสติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไป แต่ถ้าสำหรับผู้ที่มีฉันทะเพื่อบรรลุนิพพานและความหลุดพ้นอย่างจริงจังแล้ว จำเป็นที่จะต้องมีวิปัสสนาจารย์คอยสอบและแก้สภาวะอารมณ์ อันเกิดจากความไม่เสมอกันของอินทรีย์ โดยเฉพาะสภาวะธรรมขั้นสูง หรือเพราะอาจสำคัญผิดคิดและเข้าใจไปว่าตนเองจะได้บรรลุธรรมผลขั้นใดขั้นหนึ่ง เพราะเมื่อโยคีปฏิบัติก้าวหน้าถึงสังขารุเบกขาญาณ จะมีใจสงบขึ้นแล้วกำหนดไปคอยจ้องดูไป เป็นเหตุให้ญาณถอยและตกลงมา แต่เมื่อกลับกำหนดได้ดีขึ้น สภาวะญาณก็จะเลื่อนสูงขึ้นได้อีก ครั้นเมื่อคอยจ้องดูอีก ญาณก็ถอยตกลงมาอีก วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้โยคีวางใจเฉย ๆ ไม่จ้องไม่กระตือรือร้น ปฏิบัติกำหนดตามสภาวะอย่างปกติ เมื่ออินทรีย์เสมอกันจะสามารถผ่านไปได้^{๒๒}

๔.๓ การปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์เจริญโพชฌงค์ ๗

จากการวิจัยพบว่า การกำหนดธรรมารมณ์ ในการปฏิบัติสมถะพุทฺธพหังคณัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ จิตเป็นปัจจัยให้ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติออกจากฌานสมาธิ ยกจิตสู่วิปัสสนา ด้วยกำลังแห่งฌานสมาธิและสติ จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ แม้จะเกิดรวดเร็วเพียงใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นสภาวะธรรมแห่งองค์ฌาน และสัมปยุตตธรรม หรือ สภาวะธรรมปัจจุบัน ที่เกิดขึ้นทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณเป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่ยังเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว^{๒๓}

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ .ในการกำหนดสภาวะธรรมแห่งองค์ฌาน และสัมปยุตตธรรม หรือสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ เกิด

^{๒๒} ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, วิปัสสนาญาณ พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๑-๒๑๖.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

เป็นสัมมาทิฐิ เกิดทวิฐิวิสุทธิตริบุรณ เห็นอริยสัจ ๔ คือ เห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่อในการปฏิบัติอย่างแรงกล้า ในบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต จนเกิดฌานสมาธิ และเมื่อจิตถอยออกจากฌานสมาธิแล้วยกจิตขึ้นสู่ วิปัสสนา พิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏ ด้วยกำลังแห่งฌาน และความใส่ใจกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิด-ดับขององค์ฌาน และสัมปยุตตธรรม หรือสภาวะธรรมที่เข้ามาทาง ทวารทั้ง ๖ ที่ปรากฏได้อย่างชัดเจนตามลำดับ

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในการบริกรรม มีวิตก วิจารณ์ และเมื่อวิตกวิจารณ์ ดับไป เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในการบริกรรม เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่ เกิด ปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ เป็นผู้มีกายสงบ จิตสงบ จิตย่อมเป็นสุข หรือผู้ที่เจริญวิปัสสนาพิจารณากำหนดรู้องค์ฌาน และสัมปยุตตธรรม หรือทุกสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทางอายตนะได้อย่างบริบูรณ์ตามความเป็นจริง จิตย่อมเป็นสุข

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่เจริญฌานสมาธิจนมีจิตสงบ ตั้งมั่น ย่อมมีจิตเป็นเอกัคคตา ธรรม เป็นสมาธิมีกำลังมั่นคงแก่การเจริญวิปัสสนา

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นฌานสมาธิ เมื่อจิตถอยออกจากฌานแล้ว แต่ กำลังของสมาธิยังส่งผล ย่อมพิจารณา^{๖๘} สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงด้วยจิตที่เป็นกลาง เนื่องด้วยองค์ฌาน คือ อุเบกขาเป็นปัจจัยอย่างเป็นกลาง ว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิด-ดับโดยความเป็นไตรลักษณ์ ตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อม เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมโดยมีมรรคมงคล ๘ เป็นเหตุ^{๖๙}

๔.๔ ผลสำเร็จของการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๔.๔.๑ ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ

จากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมการเจริญกรรมฐานตามคำสอนของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ เมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ปัญญาญาณย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นๆ

^{๖๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๖๙} อภ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความเพียรของผู้ปฏิบัติ ระยะเวลาของการปฏิบัติ บุญบารมีของผู้ปฏิบัติแต่ละท่านได้สั่งสมมา หลวงพ่อจรัญจึงกล่าวว่า การเจริญวิปัสสนานั้น ไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติแต่ในศูนย์ปฏิบัติเท่านั้น แต่การเจริญวิปัสสนาสามารถเจริญได้ทุกโอกาส ทุกสถานที่ การกำหนดรู้ตามในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ เป็นการเสริมสร้างสติกำลังให้บังเกิดเป็นปัญญาขึ้น การเห็นการเกิดดับของรูป-นามจำเป็นต้องอาศัยทั้งสติและสมาธิที่เป็นสติพละ และสมาธิพละ เมื่อมีความต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามแล้ว เหมือนน้ำที่หยดทีละหยดลงในภาชนะอย่างต่อเนื่องก็จะมีโอกาสเต็มได้ในวันหนึ่ง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาญาณ เกิดความคิด สติปัญญา ได้รู้กฎแห่งกรรม รู้ถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหามา ให้ความสำเร็จแก่ชีวิตได้ ปัญญา คือ ความรู้ที่เที่ยงตรง ชัดแจ้ง และปัญญาที่ได้รอบด้านในความเป็นจริง และรู้การบริหารความเป็นจริงนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ปัญญาที่แท้จริงมิใช่ความรู้ที่ร่ำเรียนมา ปัญญามีอาภัพได้ด้วยปริญญาบัตร์ แต่สามารถวัดได้ด้วยความสำเร็จสุขแห่งชีวิต เป็นผู้ประสบความสำเร็จโดยสมควร และมีความสุขอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า ผู้มีปัญญารู้ในความเป็นจริงของธรรมชาติโดยความเป็นไตรลักษณ์ และยอมรับความจริงนั้นโดยไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ ทำให้ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่ง

๔.๔.๒ อานิสงส์ที่บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ

อานิสงส์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ๓ ท่าน ดังที่ได้ยกเพื่อเป็นตัวอย่างในบทที่ ๓ นั้น เป็นผู้มีสภาวธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนาเป็นเบื้องต้น และผลที่เกิดจากการยกจิตขึ้นเจริญวิปัสสนาพิจารณาตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้นความเป็นจริง สภาวธรรมเหล่านี้สามารถอ้างอิงตามที่ได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอำนาจจิต การสื่อสารทางจิต^{3f} การเข้าฌานสมาบัติ^{3f} การเข้าผลสมาบัติ^{3*} การรักษาโรค^{3#} การระลึกชาติได้³⁰ การรู้กฎแห่งกรรม³¹ สภาวะการบรรลุธรรม³² การ

^{3f} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๒/๖๔๙.

^{3f} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๒, ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๘/๑๓๒-๑๓๕.

^{3*} การอยู่ในผลสมาบัติ โดยผลจิตเข้าอยู่ในนิโรธ คือ ความดับของสังขารโดยแท้จริงที่เรียกว่า นิพพาน เป็นธรรมที่พ้นแล้วจากอาการทางกายและ ทางใจ และพ้นแล้วจากการกำหนดหมายทางโลกียะทุกประการ กาย-สังขาร คือ ลมอัสสาสะและ ปัสสาสะปรากฏอยู่ แต่จิตของโยคีจะตั้งอยู่แต่ในความดับของสังขารเท่านั้น, ดูใน ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, วิปัสสนานิยม พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๓.

อธิษฐานจิตเพื่อพิสูจน์สภาวะธรรม³³ การเข้าไปสัมผัสเห็นในภูมิอื่น ๆ³⁴ เหล่านี้ เป็นการแสดงและพิสูจน์ให้เห็นว่าการบรรลุธรรมในพระศาสนานี้ในยุคนี้ยังเกิดขึ้นได้เสมอสำหรับผู้มีศรัทธา และความเพียรในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

๔.๕ สรุปท้ายบท

การเจริญกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ เป็นการดำเนินไปของการปฏิบัติที่มีรูปแบบชัดเจน เริ่มต้นโดยการสวดมนต์ปริกรรมภาวนา ปลุกศรัทธาระลึกในคุณขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระพุทธรูปก็ได้ตรัสรู้และทรงนำแนวทางการดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น สอนแก่เหล่าเวไนยสัตว์ได้ประพฤติปฏิบัติตาม และพระธรรมสิงหบุราจารย์ได้นำแนวทางแห่งการหลุดพ้นนี้ที่ท่านได้รับการถ่ายทอดจากครูบาอาจารย์หลายท่าน และปฏิบัติด้วยตนเองจนเห็นแจ้งในแนวทางเหล่านั้น ท่านได้นำความรู้อันเป็นประโยชน์เหล่านั้นมาประยุกต์ให้เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ให้ผลได้รวดเร็วถ่ายทอดแก่ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานเมื่อได้เจริญสมถะเป็นเบื้องต้นแล้ว เมื่อออกจากฌานสมาบัติไม่ว่าระดับใด จะต้องรับรู้ถึงสภาวะของเวทนาเป็นอันดับแรกเสมอ ไม่ว่าจะเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนามากก็ตาม เวทนาจึงเป็นอารมณ์สำคัญในการยกจิตขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนา

หลวงพ่ोजรัญท่านกล่าวเสมอว่า เวทนาในภายนอก คือ รูป นาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์การเกิดรูป เกิดนามเพราะเกิดสัมผัสและปรุงแต่งที่เกิดในเวทนาในภายนอก การใช้สติพิจารณา

ดูใน พระกัมมัฏฐานาจริยะ พระปณิตตาภิวงศ์ รู้แจ้งในชาตินี้ “In this very life” พิชิต-วิธัญญา ภัทรวิมลพร แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑๒.

³³ หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโม, *กรรมฐานแก่กรรม ลำดับที่ ๑ พิมพ์ครั้งที่ ๓*, นนทบุรี : สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว, ๒๕๔๑, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

³⁰ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๒/๖๔๙.

³¹ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๒/๖๔๙.

³² ดูรายละเอียดในวิสุทธิ. (ไทย) ๒๒/๑๑๓๑-๑๑๓๒.

³³ ธนิต อยู่โพธิ์ เรียบเรียง, *วิปัสสนาญาณ พิมพ์ครั้งที่ ๗*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๔๓-๓๔๙.

ดูใน สยาดอ อชิน อุ ชวลีละ เรียบเรียง พระชาญชัย กิตติวิโส แปล, *Dhamma Discourses*, หน้า ๘๘-๘๙.

³⁴ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๒/๖๔๙.

เวทนา โดยกำหนดตั้งสติไว้ เอาจิตเข้าไปจับดูการเปลี่ยนแปลงในอาการปวด เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของเวทนานั้น มีความเข้าใจในขั้นนี้ เรียกว่า เห็น เวทนาในเวทนา แฉ่งชัดในขั้นนี้ เกิดขึ้นได้โดยมีสังขารเป็นตัวปรุงแต่ง มีการแปรปรวน เปลี่ยนแปลง และเสื่อมไปโดยสภาพของมันเอง

ความปวดนั้นมีการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนย้าย เมื่อจิตเข้าไปกำหนดรู้สภาวะของเวทนา รู้ในอารมณ์ของเวทนา อาการปวดของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันโดยการปรุงแต่งของสังขาร เฉพาะบุคคล เมื่อได้รู้แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ทันเวทนาภายใน เรียกว่า รู้ทันรูป-นามภายใน คือ รู้ทันปัจจุบัน ญาณหรือปัญญาจะเกิดขึ้น สามารถรอบรู้ในการปรุงแต่งของกองสังขาร เข้าใจใน สภาพของเวทนาโดยไม่มีการปรุงแต่งของสังขาร สามารถเห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง คือ เห็นความ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของเวทนา หากความเที่ยงแท้ไม่ได้ รู้ด้วยปัญญา โดยไม่ต้องแก้ไขอะไร ตามความเป็นจริง จิตไม่ได้เกาะอยู่กับเวทนา จิตไม่มีอุปาทานยึดมั่น รู้จริงตามสภาพความเป็นอยู่ ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อนิจจังมันไม่เที่ยง มันจึงเป็นทุกข์ เมื่อจิตวางส่วนนี้ลงได้ จิตจึงไม่ เป็นทุกข์

การแยกขั้นแต่ละขั้นออกเห็นส่วน ๆ แยกเวทนาขั้น จะเป็นความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อวิชชาอารมณ์ อนิจฐารมณ์ โทมนัส โสมนัส เกิดในทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทุกข์อยู่ ประจำ หรือทุกข์จรเข้ามา เมื่อจิตมีสิ่งใดเข้ามากระทบ แต่ไม่เสวยอารมณ์นั้น ๆ จึงไม่เป็นทุกข์

จากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยพบว่า การเกิดขึ้นของสภาวะธรรมใด ๆ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงตาม พิจารณากำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ หรือสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบันขณะตาม ความเป็นจริง โดยไม่มีการปรุงแต่งของสังขาร การมองโลกด้วยความเป็นจริงตามกฎแห่งธรรมชาติ โดยการพิจารณากำหนดรู้ทั้งอนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา เป็นเหตุให้ บังเกิดความดับแห่งอุปาทาน หรือ ความยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งปวง เป็นผลให้เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในสังขารธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ความเบื่อหน่ายเหล่านี้เรียกว่า นิพพิทา นุปัสสนา การตามกำหนดรู้ในความเบื่อหน่ายต่อสังขารธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมทำให้กิเลส เช่น ความยินดีในสังขาร คือ สัมปติติดันหาถูกละไปได้³⁵ และเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจนรู้แจ้งชัดใน ความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นแล้วเหล่านี้ ซึ่งมีธรรมชาติอันมีการเกิดขึ้นในความเบื่อหน่ายนั้น ตั้งอยู่ และ ความเบื่อหน่ายนั้น ดับไปในที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ความดับของสังขาร โดยส่วนเดียว

35

โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ) จำรูญ ธรรมดา (แปล), **หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖๔.

จึงทำให้คลายจากความกำหนดและมีจิตอันนุ่มไปสู่พระนิพพานอย่างเดียว การกำหนดที่มีลักษณะเหล่านี้เรียกว่า วิราคานุปัสสนา ซึ่งวิราคานุปัสสนาจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีภังคญาณแก่กล้าเท่านั้น การกำหนดรู้มีความลึกซึ้งกว่าอนิจจานุปัสสนาเป็นต้นมา เพราะญาณที่เกิดจากการพิจารณากำหนดรู้นิพพิทาและวิราคานุปัสสนานั้น คือ ญาณที่เกิดความเบื่อหน่าย และญาณที่คลายความกำหนด มุญจิจักกมยตาญาณจึงเกิดขึ้นถัดจากนิพพิทาญาณ มีความต้องการที่จะหลุดพ้นจากสังขาร เป็นการนุ่มไปสู่พระนิพพาน เห็นความดับของสังขารทั้งหลายโดยความดับอย่างเดียว โดยไม่อุบัติขึ้นอีก เรียกว่า นิโรธานุปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณากำหนดรู้เห็นความดับของสังขารที่ตนกำหนดอยู่ แล้วอยากหลุดพ้นจากสังขารดังกล่าวอย่างแรงกล้า เรียกว่า ปัจจักขนิโรธานุปัสสนา เป็นการพิจารณากำหนดรู้เพื่อมิให้สังขารในภพใหม่ก่อตัวขึ้นอีก เป็นการยังให้สังขารทั้งหลายในภพใหม่ดับลง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วถึงสภาวะธรรม และผลอันเกิดจากการปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์เป็นการปฏิบัติตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนทั้งสิ้น การกำหนดรู้สภาวะธรรมโดยมีบัญญัติเป็นอารมณ์ คือ กายที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดู และสัมผัสได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก่อให้เกิดปฏิกาณนิมิต สามารถเจริญสมาธิก้าวหน้าจนถึงอัปปนาสมาธิ เป็นสมถภาวนาในเบื้องต้น แล้วจึงยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาวิปัสสนาในภายหลัง ดังที่พระธรรมสิงหบุราจารย์กล่าวไว้เสมอว่าการเจริญวิปัสสนาต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง iva “ต้องปฏิบัติให้ติดต่อ เหมือนกลุ่มตัวยออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย ต้องปฏิบัติโดยต่อเนื่อง กำหนดได้ทุกระยะ อย่าไปขาดตอน”^{4f}

ผู้วิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ การสวดมนต์เป็นการเจริญสมาธิอีกรูปวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะการสวดมนต์บทพุทธคุณเท่าอายุ บวชหนึ่ง เป็นบริกรรมภาวนา การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญสมถภาวนาในเบื้องต้น ได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง พิจารณาองค์ฌานมีปิติ สุข เป็นต้น ที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา กำหนดรู้ด้วยสภาวะอาการ มีสภาวะเป็นอารมณ์ ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น เป็นต้น

การพิจารณากาย โดยการกำหนดอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นอานาปานสติกรรมฐาน^{4g}

^{4f} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล, กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๕.

^{4g} วิสุทธิ (ไทย) ๘/๔๔๒.

การกำหนดปาฐา ๙ เป็นอนุสฎกรรมฐาน^{4*}

คำสอนที่พระธรรมสิงหบุราจารย์กล่าวสอนในเรื่อง กาย นี้ท่านมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเจริญ กายคตาสติกรรมฐาน พิจารณาส่งที่มีอยู่ในกายนี้มีอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

การกำหนดอิริยาบถ ๔ กำหนดนิมิตของรูปกายมีบัญญัติเป็นอารมณ์ ตามคำสอนการ กำหนดอิริยาบถ ยืน การกำหนดโดยมีนิมิตกายขณะยืน และตามรู้ไล่ขึ้นลงตั้งแต่ศีรษะลงไป ที่ปลายเท้า และย้อนขึ้นมาที่ศีรษะ และการกำหนดที่เนื่องกับการหายใจ อัสสาสะปัสสาสะ เมื่อทำ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้สามารถจะยังฌานสมาธิ ให้เกิดขึ้นได้

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ เดิน หลวงพ่อจรัญ สอนให้ผู้ปฏิบัติเดินอย่างช้า ๆ ด้วยความตั้งใจและมีการกำหนดการย่างในแต่ละก้าวที่ละเอียด พร้อมกับคำบริกรรม เป็นการ กำหนดในนิมิตรูป มิใช่ในอารมณ์ปรมาณู หรือการกลับหลังหัน สามารถกลับได้ตั้งแต่ ๔ ครั้ง ถึง ๑๖ ครั้ง เพื่อให้ละเอียดขึ้นเป็นการสร้างสมาธิพร้อมกับคำบริกรรม

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ นั่ง กำหนดให้หายใจยาว ๆ ช้า ๆ หรือ การกำหนด พองหนอ...ยุบหนอ... ใช้สติควบคุมไปก่อน เมื่อเกิดความเคยชินขึ้น ความดันเข้าดันออกจะหายไป ลักษณะเหมือนกับอานาปานสติ เมื่อนิมิตที่กำหนดอยู่เป็นนิมิตที่สม่ำเสมอต่อเนื่องที่พัฒนาถึง ปฏิภาคนิมิตเป็นสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิก่อน จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ นอน เป็นการกำหนดตามคู่มือการพอง-ยุบเป็นการ เจริญวิปัสสนา เมื่อการกำหนดได้ต่อเนื่องลักษณะเดียวกันกับการกำหนดยืน เดิน นั่ง ซึ่งเมื่อ กำหนดไป กำลังสมาธิจะพัฒนาจนเป็นสมาธิในระดับฌานได้เช่นเดียวกับการปฏิบัติอานาปานสติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ แล้ว กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง กำลังแห่งฌานสมาธิจะพัฒนาขึ้น จิตจดจ่ออยู่กับการกำหนดรูป คือ ท้องพอง-ยุบ กำลังสมาธิจะ พัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับปฐมฌานสมาธิ มีสติตามกำหนดรู้จิตขณะสุดท้ายจนกระทั่งเข้าสู่ภวังค์ เป็นวิปัสสนา จึงเป็นการเจริญกรรมฐานแบบยุคนั้น

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถย่อของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า การ กำหนดอิริยาบถย่อในอาการเคลื่อนไหวต้องกำหนดในแต่ละขณะ ๆ สมาธิจึงเป็นฌานสมาธิ ถ้าผู้ ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ละเอียดมากเท่าใด จะสามารถทำให้เกิดสมาธิที่แนบแน่นมากขึ้นเท่านั้น และการกำหนดอิริยาบถย่อนี้เป็นการพัฒนาอินทรีย์ที่ดีที่สุด สติเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เนื่องให้

^{4*} วิสุทธิ (ไทย) ๖/๓๑๕.

การกำหนดมีความถูกต้องแม่นยำ ทำให้สมาธิเกิดขึ้นตามไปพร้อม ๆ กัน เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้ สมบูรณ์ ปัญญาจึงเกิดขึ้น

วิธีปฏิบัติอัสสาสะ-ปัสสาสะ ปกจิตไว้ที่กระหม่อม หายใจเข้ายาว ๆ อย่าให้ลมหายใจ ขาดช่วง เป็นตจปัญจกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องมูลกรรมฐาน บริกรรมว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เป็นวิธีบริกรรมภาวนาของสมณภิกษุ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดเพ่งเวทนาเป็นอารมณ์ จนเกิดเป็นเวทนาสมาธิ เกาะอยู่ที่จุดเวทนานั้น เป็นการเพ่งพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” ที่เป็นการเจริญสมณ ภาวนา และเวทนานั้นสามารถดับลงได้ด้วยสมาธิ

เมื่อสมาธิมีความตั้งมั่นแล้วในระดับอุปจารสมาธิ กำหนดรู้ เห็นลักษณะการ เปลี่ยนแปลงของรูป-นาม พร้อมทั้งพิจารณารู้เห็นลักษณะการเกิดดับของรูป-นาม หรือสมาธิตั้งมั่น ในระดับฌาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่มีสติสมบูรณ์และสมาธิที่มั่นคง ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา กำหนดรู้จิต ตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในสภาพตามความเป็นจริงที่ไม่เที่ยง เป็น อนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในการปฏิบัติกรรมฐานนี้จึงเป็นการผสมผสานกันระหว่างสมถะและ วิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน (ยุคนั้น) เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบสมถะพุทฺธังคมิวิปัสสนา