

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาล
2. การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน
3. ความเครียด
4. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

นักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมในโครงการวิจัย เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งมีรายวิชาที่กำลังเรียนอยู่ดังนี้

1. โภชนาการและโภชนาบำบัด
2. การพยาบาลผู้ป่วยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
3. การพยาบาลจิตเวช
4. ปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐาน
5. ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
6. ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 2
7. มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
8. ประชากรศาสตร์

นักศึกษาได้ผ่านรายวิชาภูมิปัญญาตะวันออกและการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน ในภาคการศึกษาที่ 1 ซึ่งได้ฝึกปฏิบัติสมาธิมาบ้างแล้ว และนักศึกษาได้ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ ในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นเวลา 7 วัน 8 คืน ที่วัดชัยมงคล โดยคณะพยาบาลศาสตร์เป็นผู้จัดกิจกรรมนี้ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีรายละเอียดในการปฏิบัติดังนี้

- 1) ไหว้พระสวดมนต์
- 2) สมาทานศีล
- 3) สมาทานกรรมฐาน
- 4) เดินจงกรม
- 5) นั่งสมาธิ
- 6) ธรรมบรรยาย
- 7) แผ่เมตตา

8) สออบอารมณ์

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน

(พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, 2548: หน้า 1-62)

วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุดที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในบรรพพุทธศาสนาเท่านั้น มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจในการประหารกิเลส หรือกำจัดกวาดล้างสังขารที่มีฤทธิ์ร้ายทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเร่าร้อน ดิ้นรนกระเสือกกระสนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงทะเลใหญ่ของวัฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด หลักการปฏิบัติเป็นการภาวนาขั้นพิเศษที่มีใจหลักการปฏิบัติภาวนาในระดับสมถกรรมฐานนี้ เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” เพราะฉะนั้นการที่บรรพพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีอนุภาพวิเศษ ประเสริฐยิ่งกว่าศาสนาอื่นใดในโลกก็เพราะมีวิปัสสนากรรมฐานเป็นแก่นแท้ เป็นหลักใหญ่ของศาสนานั่นเอง ผู้ปฏิบัติที่ยังเข้าไม่ถึงวิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริงแล้วจึงไม่สามารถมีความรู้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจถึงแก่นแห่งพระสัจธรรม คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ได้

แม้ว่าวิปัสสนากรรมฐานจะมีความสำคัญเป็นแก่นเป็นหลักใหญ่ของบรรพพระพุทธศาสนาก็ตามแต่พุทธศาสนิกชนส่วนมากก็ยังมีได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้ บางคนก็แสดงตนว่าเป็นผู้ที่มีปัญญารู้วิปัสสนาโดยอัตโนมัติ หรืออาจสำคัญผิดไปว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเช่นเดียวกับการทำสมาธิของพวกโยคี ฤๅษีทั้งหลาย หรือคิดไปว่าการบำเพ็ญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งเดียวกัน หากไม่เป็นวิธีเดียวกันก็มีลักษณะใกล้เคียงกันมาก นอกจากนี้ยังมีบางบุคคลที่กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานไปตามความเข้าใจของตนเองอย่างผิด ๆ ว่าเป็นการเจริญอานาปานสติ นั่งตามลมหายใจเข้า-ออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความสงบใจชั่วขณะหนึ่ง หรือคิดว่าเป็นการหลับตาภาวนาออกพระนามองค์สมเด็จพระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ท่านเสด็จมาโปรดประทานโชคมาให้ เป็นการรวบรวมจิตให้เกิดเป็นพลังสมาธิสามารถนำไปใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ปลูกเสกเครื่องรางของขลัง นำไปใช้ในการนั่งทางในเพื่อคุยกับผีसाงและเทวดา เพื่อแสดงปาฏิหาริย์ให้คนทั่วไปเห็น เหล่านี้เป็นต้น จะเห็นได้ว่าต่างคนต่างก็มีความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไปต่าง ๆ กันตามระดับสติปัญญาของตนซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งสิ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะ วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง หากที่คนทั่วไปจะเกิดความเข้าใจได้ และไม่มีบุคคลใดที่จะสามารถคิดค้นวิชาวิปัสสนากรรมฐานมาสอนปวงชนชาวโลกได้ยกเว้นพระบรมไตรโลกนาถสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะฉะนั้นในกาลใดที่โลกไม่มีบรรพพระพุทธศาสนาแล้ววิปัสสนากรรมฐานก็ไม่ปรากฏ จึงเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่ปัจจุบันนี้ยังมีบรรพพุทธศาสนาอยู่ถึงแม้ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงล่วงลับไปแล้วโดยการดับขันธเข้าสู่พระมหาปรินิพพาน แต่วิปัสสนากรรมฐานอันเป็นวิชาที่วิเศษสุดยังคงมีอยู่ในโลก ดังนั้นท่านทั้งหลายผู้มีบุญได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วจะได้พบพระพุทธศาสนา

จึงควรเริ่มหันมาให้ความสนใจศึกษาหาความรู้ให้เกิดความเข้าใจเรื่องวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นแก่นแท้ เป็นหลักธรรมคำสอนแห่งบรรพพุทศาสนา

กรรมฐาน ปัจจุบันกรรมฐานในโลกมีอยู่ 2 ชนิดคือ

1. สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสมาธิ ฌานสมาบัติ โลกียอภิญาเป็นโลกียวิชาที่ไม่สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ แต่นำมาซึ่งความสุขแบบโลกิยะ และเป็นวิชาที่มีอยู่ในโลกก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ การปฏิบัติถือเป็นกุศลในระดับมหากุศล พระตถาคตได้ทรงแนะนำวิธีปฏิบัติพร้อมทั้งอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสมตามแต่จริตของผู้ปฏิบัติ โดยย่อ 7 หมวด 40 ประการ มีกสิณ 10 เป็นต้น ถึงแม้จะทรงรับรองว่าเป็นมหากุศลได้ถึงฌานสมาบัติ อภิญา แต่ก็ยังเป็นโลกิยธรรมเท่านั้น ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีกแม้จะเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดบุญจากพรหมก็ยังต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เกิดในอบายภูมิหรือในสวรรค์ก็ได้ ยังต้องมีทุกข์เพราะมีภพชาติต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ระบบของสมถกัมมัฏฐานมีสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ คำบริกรรมก็เป็นบัญญัติ จิตของผู้ปฏิบัติเพ่งจับตามสมมติบัญญัติอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้นทำให้จิตนิ่งเกิดสมาธิตั้งแต่อุچارสมาธิ ไปจนถึงอัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติบางคนอาจปฏิบัติไปจนได้โลกียอภิญา หรือโลกียจิต โดยทั่วไป โยคีบุคคลที่ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมักปรารถนาความสุขในสังสารวัฏของพรหมโลก การปฏิบัติจะนำมาซึ่งความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ความเพลิดเพลินในนิมิต สมาธิ ปิติ ปัสสทธิ อุเบกขา เกิดความหลงใหล ซาบซ่านอยู่ในอารมณ์ดังกล่าวจนไม่อาจจะละอารมณ์เหล่านี้ไปได้ สมถกัมมัฏฐานมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการได้แก่

- นิจลัทธิขณะ เป็นลักษณะของความเที่ยงแท้แน่นอนกล่าวคือมีสมาธิเมื่อใดก็สามารถเห็นนิมิตติดตาเหมือนที่เคยเห็นได้ดังปรารถนาทุกครั้งไป

- สุขขลัทธิขณะ เป็นความสุขที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์เป็นสุข ไม่ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์

- อัดตลัทธิขณะ เป็นความสามารถบังคับได้ ต้องการเมื่อใดก็ทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น คล้ายกับเป็นเจ้าของทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลติดในอำนาจพิเศษของตน ยึดติดกับความเป็นของเราทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูง ความรู้พิเศษดังกล่าวเป็นโลกียวิชาเป็นโลกียอภิญา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นความสุขในสังสารวัฏ ไม่คงเส้นคงวา เป็นความสุขที่กลับกลายเป็นทุกข์ได้

ดังนั้นสมถกรรมฐานจึงมิใช่หนทางไปสู่ความดับทุกข์ เพียงแต่กดทุกข์ไว้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามมิใช่ว่าสมถกรรมฐานจะไม่เป็นประโยชน์ใดๆ สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ แต่ต้องปรับให้เป็นสมาธิในระบบของวิปัสสนาก่อนจึงจะใช้ได้

2. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในบรรพพุทศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ

เป็นวิธีที่ไม่สามารถคิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิมโดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เอง และได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง ไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเป็นเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เป็นต้นก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะคิดขึ้นเองได้ หากถ้าการถ่ายทอดวิชาดังกล่าวเกิดขาดช่วงไป แม้ว่าพระปริยัติธรรมจะเจริญงอกงามให้ศึกษาอยู่ก็ตาม มนุษย์ธรรมดาที่มีปัญญาสูงเท่าใดก็ไม่สามารถคิดค้นวิชานี้ได้ ดังนั้นสถานที่แห่งใดที่วิชาวิปัสสนากรรมฐานขาดช่วงหายไปจึงต้องไปหาศึกษาจากแหล่งอื่นที่ยังมีการสืบทอดอยู่ แล้วจึงนำกลับมาถ่ายทอดสืบทอดยังสถานที่นั้นต่อไปอีกวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่ยากยิ่งที่จะเข้าใจได้เพราะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยการอ่าน การฟัง การพูด หรือการแสดงให้เห็นได้ แต่ต้องทดลองปฏิบัติให้เกิดความชำนาญด้วยภาวนามยปัญญาดังนั้นการสอนไม่ว่าจะในยุคใดไม่ว่าจะสอนได้ดีเท่าใด ก็มีขีดจำกัดไม่สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมดได้ ในบรรดาโยคีที่ได้รับการฝึกฝนจนเห็นผลจากการปฏิบัติมีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติปฏิบัติ และปฏิเวธ ถ้าอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีคุณวิเศษทางปฏิสัมพันธ์ก็สามารถแสดงพระปริยัติธรรมได้อย่างกว้างขวาง แต่หากไม่อยู่ในกลุ่มดังกล่าวจะต้องเรียนภาคทฤษฎีจากผู้รู้หรือจากตำราจึงจะมีความรู้แจ้งและเข้าใจได้อย่างง่าย ส่วนผู้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มปฏิสัมพันธ์แม้รู้เห็นแจ้งแล้วก็ตามไม้อาจจะพูดสอนได้ ต้องศึกษาพระปริยัติธรรมหลังจากปฏิบัติแล้วจึงจะสามารถเป็นครูบาอาจารย์สอนผู้อื่นให้รู้ตามได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบ วิธีการรับรู้อารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ และ วิปัสสนา เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่อย่างไรก็ตามหลักเบื้องต้นในการปฏิบัติโยคีควรจะทำตนเสมือนคนไข้อาการหนัก ไม่มีเรี่ยวแรง ขยับกายเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า สำนวนนัยน์ตาเสมือนคนตาบอดที่ไม่สนใจสิ่งรอบด้านโดยการหรีดตาลงครึ่งหนึ่งไม่ลืมตาเต็มที่ รูปที่เห็นจึงเป็นเพียงเงา ๆ ราง ๆ มัว ๆ เท่านั้น ทำให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักแต่รูป การเห็นเช่นนี้เรียกว่ารูปปรมัตต์ ส่วนนามปรมัตต์คือจิตที่กำหนดครู่อยู่ การกำหนดเห็นรูปอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเพียงสภาพการที่ปรากฏเพียงเงา ๆ ราง ๆ มัว ๆ ไม่ชัดเจนนี้ได้ชื่อว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าเห็นจึงเป็นการเห็นรูปปรมัตต์แท้ ๆ เพื่อสติจะได้เกิดความเคยชินสามารถกำหนดได้ อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สมานธิ ปัญญาจะมีความกล้าแข็งขึ้นจนรู้แจ้งความเป็นจริงของรูป - นามตามสภาวธรรมที่มีการเกิด - อย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้าโยคีไม่ขยับกายอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ แล้ว สติจะไม่สามารถกำหนดความรู้ได้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือได้ทันอาการเกิด - ดับของรูป - นาม ทำให้การปฏิบัติไม่บังเกิดผล และเพื่อเป็นการสร้างวิริยะกับขันติให้เกิดขึ้น โยคีจึงไม่ควรนอนเกินกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันในขณะที่ปฏิบัติ ถ้าโยคียังไม่่วงฟุ้งกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหลับ

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตต์ เป็นอารมณ์ที่รับความรู้สึก รับรู้อาการของรูป – นามปรมัตต์สภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตต์แท้ ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้น โยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอจึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตต์มาตั้งชื่อเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้เข้าใจกัน เช่นกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตต์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดสายไปหาอารมณ์อื่น ขณิกสมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อโยคีมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมัตต์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิ เริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็จะรับรู้รูปปรมัตต์แท้ ๆ และนามปรมัตต์แท้ ๆ ได้เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อากาศเคลื่อนไหว เป็นปรมัตต์สภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็หายไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตต์ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ได้ ตัวอย่างเช่นถ้าต้องการจะรับประทานเนื้อมะพร้าว แต่ก่อนที่จะทานได้นั้นจะต้องปอกเปลือกมะพร้าวและกะเทาะกะลามะพร้าวก่อนนั้นใด ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะต้องผ่านสมมติบัญญัติก่อนที่จะรับรู้อารมณ์ปรมัตต์ได้ฉนั้น

ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ของนักปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหาคกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ตามศัพท์หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย

- ศรัทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา
- วิริยะ เป็นความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน
- สมาธิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์
- สติ เป็นอาวุธที่ใช้ประหาคกิเลสที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะเป็นเหตุให้จิต

ขุนมัว

- ปัญญา เป็นความรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ 5 นั้น โยคีต้องเรียนรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานก่อนว่ามีขั้นตอนในการปฏิบัติอยู่ 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

1. ศีลวิสุทธิ คือความหมดจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่าศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2. จิตตวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งจิต เป็นความชัดเจนในการเห็นสภาวะของจิต องค์ประกอบสำคัญของจิตตวิสุทธิก็คือสมาธิซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบได้แก่

2.1 สมถสมาธิ เป็นโลกียสมาธิหรือเป็นสมาธิล้วน ๆ ที่ได้จากสมถภาวนามี วิริยะ สติ ปัญญา ศรัทธา เหมือนสามัญชนบุคคลทั่วไป ไม่เกิดภาวนามยปัญญา ไม่สามารถรู้ถึงพระไตร

ลักษณะได้ด้วยภาวนามชปัญญา แต่เข้าใจในพระไตรลักษณ์ได้ด้วยจิตมชปัญญาคือ คิดเอา นึกเอาน้อมเอา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมถสมาธิจนถึงระดับที่เกิดฌานสมาธิแล้วจะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกมีอายุยืนมากตั้งแต่หนึ่งหมากัปป์ไปจนถึงแปดหมื่นสี่พันหมากัปป์พอหมดอำนาจของฌานสมาธิลงมาเกิดในโลกมนุษย์แล้วหากไม่สำรวมอินทรีย์ให้คืออาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารถบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

2.2 วิปัสสนาสมาธิ เป็นโลกุตตรสมาธิกล่าวคือมรรคสมาธิกับผลสมาธิ โยคีที่ปรารถนาโลกุตตรสมาธิจะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือประกอบไปด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มรรค 8 เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับเห็นพระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามชปัญญาโดยกำหนดรูปรูป - นามที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงไม่เป็นการคิด การนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเอง เกิดขึ้นเอง ให้รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิด การปรุงแต่ง และกิเลสที่อาศัยสภาวะธรรมเหล่านี้มิให้เกิดขึ้นเท่านั้น

จิตตวิสุทธิในสมถกรรมฐาน ตามธรรมดาเมื่อจิตมีความใสสะอาดเนื่องจากมลทินตกตะกอนด้วยอำนาจของสมาธิก็เป็น จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต ความใสสะอาดแห่งจิตทำให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่ สภาวะของจิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติด สุข เอกัคคตา อุเบกขา และสภาวะของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิ ตลอดจนนาม - รูปที่เกิดขึ้นเรียกว่าจิตตวิสุทธิ เป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาวะจิตอย่างหนึ่งสมถสมาธิได้วิสุทธิทั้ง 2 ลักษณะคือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งเหตุและผล จิตตวิสุทธินี้เป็นผล เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา

จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐาน มีสมาธิเป็นพื้นฐานสมาธิในที่นี้มีอยู่ 2 แบบคือ

- ปฐม วิปัสสนา โหติ ปจฺจาสมโธ ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจะเกิดโดยประกอบด้วยวิริยะทางจิตในระบบของมรรคจึงเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยระบบของวิปัสสนา

- ปฐม สมโธ โหติ ปจฺจาวิปัสสนา ในขั้นแรกทำสมถสมาธิมาก่อนภายหลังจึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยนำสมาธิมาประกอบกับวิริยะหรือความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของวิปัสสนาในอัตรารสส่วนที่เท่ากันเรียกว่าเป็น “การปรับอินทรีย์” ในการสร้างและการทำให้เกิดสมาธิในระบบของวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึงมิใช่สมาธิล้วน ๆ เหมือนในสมถกรรมฐาน แต่เป็นสมาธิที่ปรุงแล้วโดยมรรควิธีและมีการจัดสรรในระบบอินทรีย์ 5 คือมีทั้งสมาธิ วิริยะ สติ ปัญญา และศรัทธาในอัตรารสส่วนเท่า ๆ กันเรียกว่า อินทรีย์สมดุล

การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ กล่าวคือการปฏิบัติของโยคีจะมีความก้าวหน้ามากหรือน้อยขึ้นกับวิสุทธิ ได้แก่ ศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ กับวิปัสสนาญาณเนื่องจากอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ วิริยะ ปัญญา ศรัทธา สติ จะเกิดขึ้นได้ด้วยมคควิธีเพราะสติในองค์มรรค 8 เป็นตัวที่เข้าไปประหาณกิเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะ

เห็นทั้งการเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – และดับไปของรูปและนาม ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถขจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นบุคคลตัวตน เราเขาออกไป บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนเกิดวิปัสสนาญาณย่อมมีสักกายทิฏฐิ มีความเห็นความเข้าใจที่ผิด สำคัญผิดว่าเป็นตัวเขา ตัวเรา เขาเห็นเราเห็น เขารู้ เป็นต้น ครอบงำที่ยังไม่สามารถขจัดความเข้าใจผิดนี้ทิ้งไป ถึงแม้ผลบุญกุศลจะส่งให้ไปเกิดในมนุษยโลก เทวโลกก็ตาม แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้น โยคีที่ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิจึงต้องกำจัดสักกายทิฏฐิซึ่งเป็นกลจักรที่แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิให้ได้โดยสิ้นเชิง ในระบบของวิปัสสนานั้นเมื่ออินทรีย์มีการพัฒนาแก่กล้ามากขึ้น ก็ยังมีอำนาจที่จะประหาคกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นที่เป็นพระมหาศาลสามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

วิธีรับอารมณ์ของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา “สติ กมฺมกุ ฐานาภิมุขํ อุပ္ปฐฺสฺสเปตฺวา” สติเป็นตัวรับอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยที่อารมณ์กรรมฐานแบ่งเป็น อารมณ์หลักและอารมณ์รอง

อารมณ์หลัก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้อานาปานะคือ ระบบของลมหายใจที่แบ่งตามขีดความสามารถอินทรีย์ของโยคี ออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. อานาปานะโดยทางตรง ใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบ “วาโยโผฏฐัพพรูป” (วาโย = ลม , โผฏฐัพพ = กระทบ , รูป = รูป) ตรงบริเวณปลายจมูกทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออกพร้อมกำหนดรู้ตามอาการกระทบ การปฏิบัติอานาปานะโดยตรงนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มิอินทรีย์แก่กล้าเป็นเวไนยสัตว์ในหมู่ของ อุกคตัตถุญฺญ หรือ วิปจิตถุญฺญ เพราะเป็นพวกที่มีสติปัญญาละเอียดลึกซึ้ง สามารถจับอาการกระทบของลมตรงปลายจมูกที่มีความเบามากได้ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ซึ่งคนปกติธรรมดาที่เป็นเนยยะไม่สามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่องเมื่อจับไปนาน ๆ จะรู้สึกวาลมหายใจจะค่อย ๆ เบาลง จนในที่สุดไม่สามารถจับได้ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น ดังนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนอานาปานะทางอ้อมเพื่อให้เหมาะกับอินทรีย์และเป็นประโยชน์แก่นักปฏิบัติทั่วไป

2. อานาปานะโดยทางอ้อม พิจารณาอาการเคลื่อนที่ของพอง – ยุบ หรืออาการนิ่งของท้องที่เป็นผลมาจากการกระทบของลมที่ผนังท้องด้านใน โดยไม่พิจารณาส่วนฐานของท้อง

สรุป ได้ว่าอานาปานะโดยทางตรงและโดยทางอ้อมเป็น วาโยโผฏฐัพพรูป เหมือนกันแต่อานาปานะโดยทางอ้อมใช้ดูตามอาการเคลื่อนที่ของท้องแทนการใช้เหตุตรงจุดกระทบของลมตรงปลายจมูก ใช้สติจับความรู้สึกที่สะคืออาการเคลื่อนไหวของท้องตรงบริเวณดังกล่าว เหตุที่เลือกตรงสะคือเพราะเป็นจุดกึ่งกลางของกาย และอาการเคลื่อนไหวตรงสะคือเบามากเมื่อเทียบกับบริเวณอื่นของท้อง โยคาวจรบุคคลจึงต้องใช้สมาธิ ความเพียร ความอดทน สติ ความตั้งใจ รวมทั้งพลังกำลังมากกว่าเมื่อตามดูอาการเคลื่อนไหวที่ท้องส่วนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สะคือ ประกอบกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทั้งสติ สมาธิ

วิธียะ ปัญญา และศรัทธาของผู้ปฏิบัติ ดังนั้นเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุตามวัตถุประสงค์หลักนี้ ผู้ปฏิบัติต้องตามคู่มือการเคลื่อนไหวของ – ขุบของท้องตรงสะคือ

การกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใช้วิธีการในมรรคมีองค์ 8 มัชฌิมาปฏิปทาในระบบมัคคสมังคีที่สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอภรณ์กรรมฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็นนาม – รูปปรมาณต์ หรือ นาม – รูปบัญญัติ
2. สัมมาสังกัปปะ คำริถูกต้องที่จะกำหนดอภรณ์กรรมฐาน
3. สัมมาวาจา วาจาถูกต้องคือใช้คำกำหนดที่ตรงกับอาการของรูป – นามนั้น
4. สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้องคือกำหนดอภรณ์กรรมฐานตามอาการ
5. สัมมาอาชีวะ คำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้องคือใช้ความรู้สึกให้จิตจับอยู่ที่อภรณ์กรรมฐานในขณะนั้นตั้งแต่อุปปาทะ – ฐิติ – ภังคะ

6. สัมมาวายามะ เพียรชอบคืออภรณ์กรรมฐานอยู่ที่ใดก็ใส่ใจเพียรกำหนดในที่นั้นโดยไม่ทอดลอย

7. สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อภรณ์กรรมฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอภรณ์ใดก็ประหาคกิเลสที่อภรณ์นั้น

8. สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอภรณ์กรรมฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง 8 ถึงแม้จะมีหน้าที่ต่างกันแต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่ามัคคสมังคี เพราะฉะนั้นเมื่อโยคีกำหนดตามอาการหรืออภรณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง 8 องค์จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน

วิธีการกำหนดทั้งอภรณ์หลักและอภรณ์รองในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้อง การกำหนดคือการบริการหรือภาวนาตามอาการตามสภาวะ ให้แนบกัน ตรงกับอาการหรือสภาวะนั้น ๆ คำถามที่ตามมาคือ โยคีจะต้องกำหนดอะไร? ที่ไหน? อย่างไร? นานเท่าใด? คำตอบก็คือ

- ต้องกำหนดนาม – รูปปรมาณต์ กำหนดอาการ ความรู้สึก
- กำหนดโดยใช้สติจับที่ความรู้สึก นาม – รูปปรมาณต์
- กำหนดตามอาการเช่น ถ้ากำลังคิดอยู่ก็กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ไม่เลยไปคิดถึงเรื่องราว

ที่กำลังคิดนั้นว่าเป็นอย่างไร? มิฉะนั้นความนึกคิดจะไม่หาย

- กำหนดตั้งแต่รู้สึกว่ามีอาการเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการหายไป

ขั้นตอนของการกำหนดเมื่ออภรณ์รองยังไม่ปรากฏ โยคีจะต้องกำหนดอภรณ์หลักก่อนเช่น

- ในการนั่งให้กำหนดคพอง - ขุบก่อนเป็นอภรณ์หลัก
- ในการเดินจงกรมให้กำหนดอาการยืน เดิน และการกลับตัว

- ในอริยาบถทั่วไปให้กำหนดอารมณ์หลัก ๆ ก่อนตามกิจที่ทำ เมื่อกำหนดไปมีอารมณ์รองเกิดขึ้นเช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือธรรม ให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอาการของอารมณ์รองตั้งแต่ว่ารู้สึกว่าจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้มรรคทั้ง 8 จะเข้าทำหน้าที่ประหาคกิเลสคือ โลภะ โทสะ และโมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไป ป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้จิตผ่องใสปราศจากกิเลสความขุ่นมัว ตลอดจนรักษาความผ่องใส ไว้กิเลสของจิตให้คงอยู่ต่อไป เมื่ออารมณ์รองดับไปแล้วก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รองเกิดขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดที่อารมณ์รองอีก ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ มรรค 8 จะเข้าทำหน้าที่กับทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รอง

วัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราวหรือถาวร เพราะฉะนั้นวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมี 2 ประการคือ

1. วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้โยคาวจรบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสคาปัตติมรรค - โสคาปัตติผล สกทาคามิมรรค - สกทาคามีผล อนาคามิมรรค - อนาคามีผล และอรหัตมรรค - อรหัตผล เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนา เป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื่อนาบุญที่สูงสุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เคร่งฉ้าน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

2. วัตถุประสงค์รอง มี 4 ประการได้แก่

2.1 ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

2.3 เป็นการสร้างสะสมบุญกุศล ในระดับโลกิยะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะ โยคีมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้ ส่วนภพถัด ๆ ไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้

2.4 เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลแท้จริงหรือไม่?

วิปาสที่จัดด้วยวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งในระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงเป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนในทุกขั้นตอนของการพัฒนาจิตของมนุษย์ มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความละเอียดประณีตในการกำหนดอริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ถึงแม้จะมีหลักใหญ่ที่เหมือนกันก็ตาม แต่การปฏิบัติอาจต่างกันตามจริต ตามธรรมชาติ ตามความละเอียดของจิต ตามบุญบารมี ตามสติปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเพราะฉะนั้นเพื่อที่

โยคาวจรบุคคลจะได้ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริงสามารถพัฒนาการปฏิบัติของตน ไปจนถึงระดับที่สูงได้ สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือต้องหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถอย่างแท้จริง วิปัสสนากรรมฐานมีคุณอนันต์ เป็นหนทางให้โยคีสร้างสมบุญ เป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ สามารถถอดถอนวิปัสสนาของมนุษย์ ซึ่งเป็นความคลาดเคลื่อน ความแปรปรวนไปจากสภาวะความเป็นจริง 2 ลักษณะคือ

- สัญญาวิปาส คือความจำผิด ความจำที่ผิดไปจากความเป็นจริงเนื่องจากศูนย์ความทรงจำของมนุษย์เสื่อมเสียไป ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เกิดความเข้าใจผิด สำคัญผิดว่าบัญญัติเป็นปรมาตม์ ปรมาตม์เป็นบัญญัติ ของจริงเป็นของปลอม ของปลอมเป็นของจริง สิ่งที่ดีผิดกลายเป็นถูก สิ่งที่ถูกกลายเป็นผิด

- สติวิปาส คือสติสำคัญผิดไปตามสัญญา ทำให้การกำหนดอาการ ตลอดจนจนความรู้สึกคลาดเคลื่อนหรือแปรปรวนไปจากสภาพความเป็นจริง

ดังนั้น “เพื่อความไม่ประมาทผู้ที่มีความประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลจะต้องมีวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริงสามารถบอกกรรมฐานได้อย่างแม่นยำ และถูกต้องคอยให้คำแนะนำสั่งสอนอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม” ในขณะเดียวกันโยคาวจรบุคคลจะต้องทำตามคำแนะนำสั่งสอนอย่างเคร่งครัด ไม่ดี้อันจึงจะมีประสิทธิผลต่อการปฏิบัติ คำกล่าวร้ายที่ว่าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้โยคีเสียจริตก็จะหมดไป ในความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติเป็นการป้องกันมิให้คนเสียจริต ส่วนคนที่เสียจริตนั้นเพราะปฏิบัติในสิ่งที่คลาดเคลื่อนไปจากวิปัสสนากรรมฐาน การกล่าวร้ายต่อวิปัสสนาเป็นการให้ร้ายต่อพระพุทธศาสนาต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นแนวการปฏิบัติที่ทำให้คนปกติเป็นคนเสียสติ การกล่าวร้ายเช่นนี้นอกจากจะเป็นบาปแล้วยังถือเป็นการทำลายพระพุทธศาสนาโดยตรงอีกด้วย เพราะว่าเมื่อไม่มีการปฏิบัติที่ถูกคองแล้ว ก็ไม่มีผู้ปฏิบัติที่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่มีพยานที่รู้เห็นรับรองพระธรรม และการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาที่ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระอีกต่อไปและไม่มีความแตกต่างไปจากศาสนาอื่น ๆ ในโลก

ความแตกต่างของอารมณกรรมฐานในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

1. สมถกรรมฐาน

- มีอารมณเพียงอย่างเดียวเป็นบัญญัติอามณัจฉีรับอามณเด็ชว การบริกรรมบริกรรมที่อามณเด็ชว

- อุปจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น) เป็นสมาธิที่พึงประสงค์ของสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอามณเด็ชวเพียงอามณเด็ชว ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นการเกิด - ดับของรูป - นาม หากไม่นำมาเป็นบทของวิปัสสนาผลสูงสุดที่ได้คืออภิญญา 5 นำไปสู่พรหมโลก แต่ไม่สามารถเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้

- ไม่เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นชีวิตและสิ่งต่าง ๆ เป็นนิจจัง สุขัง อัดดา อันเป็นเหตุให้เกิดสุกะ (งาม)

- สมาริของสมถกรรมฐานไม่สามารถประหาณกิเลสได้เพียงแต่กดไว้ชั่วคราว จิตวิสุทธิในสมถกรรมฐานเข้าไม่ถึงมรรค 8

2. วิปัสสนากรรมฐาน

- มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์เดียว แต่มีการย้ายอารมณ์จากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่องไม่มีช่องว่างเป็นทวิภูมิสมาริ (สมาริที่เห็นการเปลี่ยนแปลง) มีอารมณ์ที่หลากหลายทั้งหมดเป็น นาม – รูปปรมัตถ์ เวลากำหนดแบ่งเป็นอารมณ์หลักกับอารมณ์รอง หากถ้าสติ สมาริมีความจจย่อและต่อเนื่องจะสามารถทำให้สมาริและปัญญาญาณสูงขึ้นตามลำดับได้อย่างรวดเร็ว

- ขณิกสมาริ (สมาริที่ตั้งอยู่ช่วงขณะเหมือนสายฟ้าแลบ) เป็นสมาริที่พึงประสงค์ของวิปัสสนากรรมฐาน

- เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นเหตุให้เกิดอสุกะ (ไม่งาม)

- สมาริของวิปัสสนาสามารถประหาณกิเลสได้เพราะมีสติในมรรค 8 เป็นปุปพภาค มรรคกล่าวคือ มรรคเบื้องต้นก่อนถึงอริยมรรคมีลักษณะประหาณกิเลสเป็น 3 ลักษณะคือ

1. คตังคปหาน ละกิเลสได้ชั่วคราว ในขณะที่โยคีมีสมาริน้อย อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า

2. วิกขัมภนปหาน ละกิเลสได้และสามารถรักษาความสะอาดหมดจดของจิตอยู่ได้

เป็นช่วงนาน ๆ ด้วยอำนาจสมาริ เมื่อโยคีมีสมาริมก อินทรีย์เริ่มแก่กล้า

3. สมุทเจทปหาน การละได้อย่างเด็ดขาดได้แก่ ถึงซึ่ง มรรค ผล และนิพพานในที่สุด

การกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสติต้องจับที่ความรู้สึก กำหนดตามอาการ ตั้งแต่เริ่มต้นเมื่อรู้สึกว่าจะเกิดขึ้นจนกระทั่งหายไป คอยกำจัดอกิขมาและโทมนัสที่เกิดด้วยการกำหนดตามอาการ เมื่อโยคีกำหนดถูกต้องจะเห็น

- บุญด้วยปัญญา

- จิตที่ผ่องใสและเศร้าหมองด้วยปัญญา

- การเสียสมาริและการได้สมาริกลับคืนมาด้วยปัญญา

- พระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญา มิใช่ด้วยจินตมยปัญญา

- กุศลและอกุศลที่เกิดด้วยปัญญา

- นาม – รูปตลอดจนการทำงานของนาม – รูปด้วยปัญญา

- องค์ประกอบวิปัสสนาญาณและวิสุทธิ 7 ด้วยปัญญา

- มรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงท้ายสุดด้วยปัญญา

โยคีจะเห็น โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือโยคีจะต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้อย่างแท้จริงเป็นผู้สอน ผู้ชี้แนะและจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

เมื่อโยคาวจรบุคคลมีความชำนาญเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในระดับหนึ่งแล้วก็สามารถนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ในการทำงานพร้อมกับได้บุญ กว้างขวางไปด้วย

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนว ทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่น ๆ เป็นการอธิบาย ความตามที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของพระอาจารย์มหาสีสยาโค (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นวิธีใหม่ที่พระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมาเอง

การเจริญสติปัฏฐานกล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐาน อารมณ์ของสติปัฏฐาน และวิธี เจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ใน ทีฆนิกายมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.มหา. 10/372 – 405/248 – 269) พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญ มากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติคือ การเจริญสติ และแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปที่ดัดสรบรองว่า “ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุปะระอนาคามี หรือพระอรหันต์ได้ภายใน 7 ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญา แก่กล้าจะบรรลุปะระอนาคามีได้ภายใน 7 วัน” พระคำรัสนี้ทำให้อนุมานว่านักปฏิบัติสามารถบรรลุปะระ โสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอารัมภกถาของมหาสติ ปิฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุคานํ วิสุทฺธิยา โสภ ปรีเทวานํ สมฺตติกุมาย ทฺขุขโทมนสฺสาณํ อตุณฺคุมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตุตฺตารํ สติปัฏฺฐานา

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 นี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ ระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้ แจ้งพระนิพพาน”

องค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. กายะ กายานุปัสสี วิหริตี อาดาปี สมุปฺชาโน สติมา ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่าง หนึ่งในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การกู่ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน การเอี้ยว การขยับ การตะแคง การถู การละ เป็นต้น

อิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ล้าคอให้ตรงขณะยืนให้ดูสง่าและทำให้การหายใจเข้า – ออกได้ สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไหล่หลังหรือวางมือขวาบนมือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ 4 ศอก (มิใช่มองไปไกล ๆ) หรีดตาลงครึ่งหนึ่งในขณะที่กำหนด “ยืนหนอ” รู้ว่ายืนเท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่

อิริยาบถเดิน การเดินจงกรมมี 6 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ขว้างหนอ – ช้าย่างหนอ

ระยะที่ 2 ยกหนอ – เขยิบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ – ย่างหนอ – เขยิบหนอ

ระยะที่ 4 ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เขยิบหนอ

ระยะที่ 5 ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ

ระยะที่ 6 ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – กดหนอ

จุดประสงค์ของการเติม “หนอ” (ไม่ต้องยาว) ลงตอนท้ายในการกำหนดทุกครั้งก็เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากคำในภาษาไทยเป็นคำโดด ๆ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเติมคำว่าหนอเข้าไปให้จำนวนคำครบพอดีกับสภาวะที่เกิดขึ้น การก้าวอย่างเดินมิให้ยาวหรือสั้นจนเกินไปควรประมาณเท่าขนาดความยาวของเท้ากำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ไม่ก้มดูที่เท้าเพราะจะกลายเป็นสัญญาณบัญญัติปกปิดอาการเคลื่อนไหวคือปรมัตถ์ไป

อิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วนำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลางเพื่อช่วยในการทรงตัวขณะนั่ง โยคีต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วิริยเจตสิกทำงานได้ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่มมากขึ้น หากผู้ปฏิบัตินั่งหลังงอไม่ถูกต้องจะทำให้โมหเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการง่วงหาวนอน เชื่องซึม นอกจากนี้ยังทำให้จับอาการพอง – ยุบได้ยากไม่ชัดเจน

อิริยาบถนอน เมื่อโยคินอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ โดยกำหนด “นอนหนอ” ไม่ต้องไปเพ่งรูปกายที่นอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน นี้มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย กิเลสจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอิริยาบถใหญ่ยังมีอิริยาบถย่อยที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เขยิบคู้ เห็น เป็นต้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก โยคีเปลอสติลิมกำหนดได้ง่ายหรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากโยคาวจรบุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิแต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

2. เวทนาสุ เวทนาบุปฺสตี วิหริติ อาคานปี สมฺปชาโน สติมา ตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนาอาทิเช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาวเหน็บ ความอบอ้าว ความแสบ ความเหนียว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา

ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

3. จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมุปชาโน สติมา ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วยคือจิตที่ฟุ้ง สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะนุ่มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำ” เป็นต้น ให้กำหนด 3 ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน 3 ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป - นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกแยะรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

4. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมุปชาโน สติมา ตามกำหนดสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ จักขุ ทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้ อาการของธรรมอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่

การเห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อรูปารมณ์ปรากฏขึ้นมา การเห็นให้กำหนดที่รูปที่เห็น มิใช่กำหนดที่ตา การที่โยคีหรีตาลงหรือลืมนตาเพียงครั้งเดียวจะเห็นเพียงสักแต่ว่า รูปเป็นรูปปรมาณูล้วน ๆ ปราศจากสมมติบัญญัติ

การได้ยิน กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” การได้ยินกำหนดที่เสียงที่ได้ยินมิใช่กำหนดที่หู เพราะคลื่นเสียงมีความถี่สูง เป็นคลื่นต่อคลื่น มิใช่คลื่นเดียวกัน มีการเกิด - ดับต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ถ้าโยคีตั้งใจกำหนดที่เสียง หากสมาธิญาณแก่กล้าแล้วจะเห็นการเกิด - ดับปรากฏชัดเจน แต่ถ้าไป

กำหนดที่หูทำให้ไม่เห็นกระบวนการเกิด - ดับดังกล่าวและเป็นการกำหนดคติอารมณ์ไม่ใช่ปัจจุบัน
อารมณ์ไป

การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส เพียงสักแต่ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเท่านั้น
ไม่ให้เลยไปกว่านี้เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ก็เสกก็สามารถเข้าได้ อากาณรู้กำหนดว่า “รู้หนอ” เพียง
อากาณรู้ เพียงสักว่ารู้เท่านั้น ไม่ปรุงแต่งต่อเติม

การกำหนดรอบสติปัญญาทั้ง 4 องค์ประกอบของสติปัญญาทั้ง 4 ประการดังกล่าวนี้เป็น
อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนาจิต ธรรมซึ่งโยคีบุคคลพึงมีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดรู้เห็น
สภาวะธรรมดังกล่าวของรูป - นาม สังขาร ตามความเป็นจริงไม่ให้คลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบัน
อารมณ์ ไม่ผลอ ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาสายพองหนอ - ยุกหนอนี้ไม่ให้ตามลมหายใจ ถึงแม้ลมหายใจจะ
เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นสมุฏฐานพอง - ยุกจะเป็นผลก็ตาม โยคีไม่ต้องใส่ใจพิจารณาเหตุปัจจัย
ดังกล่าว เพียงแต่ตามรู้อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องเท่านั้น ท้องมีอากาณพองที่เป็นรูปปรมาณูก็
กำหนด “พองหนอ” เป็นต้น

ธาตุทั้งสี่ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุต่างเป็นรูปปรมาณู การกำหนดรู้
อากาณพองของท้องว่า “พองหนอ” นี้เป็นนามปรมาณู

โยคีบุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อมีจิตฟุ้งซ่านก็กำหนดตามว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ”
หลาย ๆ ครั้ง อากาณฟุ้งซ่านจะค่อย ๆ จางไป ๆ จนหายไปโดยที่สุด สติเจตสิกนี้มีอิทธิพลสูงมาก การ
ที่จิตฟุ้งซ่านนี้อุทธัจเจตสิกและองค์ธรรมคือโมหเจตสิกต่างก็เป็นอกุศล สติเจตสิกเป็นผู้ควบคุม
บัญชาการเป็นกุศลทำให้ความฟุ้งซ่านค่อย ๆ ลดลงไปจางไปจนหาย พออากาณฟุ้งซ่านหายไปโยคีก็
กลับมากำหนดพอง - ยุกต่อ ไม่ใช่กำหนดฟุ้งซ่านหนอครั้งเดียวแล้วหันมากำหนดพอง - ยุก

วิปัสสนากรรมฐานเป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็น
อารมณ์ที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลสคือโลภะ
โทสะ โมหะอยู่ โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหาณกิเลสขณะตั้งสติกำหนดตามอากาณอยู่นั้น จิต
ปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้นถ้าโยคีไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่
ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉย ๆ หรือรู้ด้วยโมหะ

สภาวะนี้ อุตตโน สภาเว ฐาเรตีติ. = ธาตุ หรือ อุตตโน สภาเว ฐาเรตีติ. = ธมฺโม ทำตาม
วจนตุล สภาวะนี้หรือธรรมะนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ พระศาสดาทรงแนะนำว่า “กาเยกายานุปสุ
สี วิหริตี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วินยย โลก อภิขณาโทมนสุส” กายานุปัสสนาสติปัญญา
อากาณใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกายผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตาม

อารมณ์กรรมฐานมีอยู่มากมายเช่น เวทนาต่าง ๆ ได้แก่ ความดีใจ ความเสียใจ โยคีก็ต้อง
กำหนดตามอาการที่เกิด โยคีที่มีสติและสภาวะญาณไม่แก่กล้าพอก็ไม่สามารถกำหนดตามได้ทัน
ส่วนอากาณพอง - ยุก ถ้าตั้งใจตามดูก็สามารถกำหนดได้ แต่มีโยคีเป็นจำนวนมากที่มีความเข้าใจผิด

ว่าเมื่อกำหนดพอง - ยุบ ได้ชัดเจนแสดงว่ากำหนดได้ดี ในความเป็นจริงแล้วการเห็นอาการพอง - ยุบ
 ชัดเจนดีนั้นเป็นอารมณ์บัญญัติมีรูปพรรณสัณฐานของท้องขึ้น ๆ ลง ๆ ปรากฏอยู่ อารมณ์ปรมัตต์
 แอบแฝงอยู่ภายใน อารมณ์บัญญัติยังปิดบังอารมณ์ปรมัตต์อยู่ แต่เมื่อปฏิบัติไปนาน ๆ สติสมาธิ
 ญาณแก่กล้าแล้วบัญญัติก็หายไปเหลือแต่สภาวะปรมัตต์ล้วน ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานท้อง
 จะมีอาการเคลื่อนไหวขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มีรูปพรรณสัณฐาน เมื่อท้องมีอาการพองเกิดขึ้นก็กำหนด
 “พองหนอ” ไม่ต้องออกเสียงเพียงแต่กำหนดรู้ในใจเท่านั้น เพื่อรับรู้อาการพองโดยไม่มีรูปพรรณ
 สัณฐานของท้องจึงเป็นอารมณ์ปรมัตต์ที่ถูกต้อง จริง ๆ แล้วอาการพอง - ยุบจะมีปรากฏอยู่
 ตลอดเวลาไม่หายไปไหน คนที่ตายเท่านั้นจึงไม่มีพอง - ยุบ โยคีที่เริ่มปฏิบัติใหม่มักจะจับอาการ
 พอง - ยุบไม่ได้หรือจับได้ไม่ชัดเจนสามารถวางมือไว้บนหน้าท้องเพื่อช่วยให้ตามดูอาการขึ้น ๆ ลง
 ๆ ของพอง - ยุบได้ง่ายขึ้นโดยหายใจปกติ ไม่หายใจแรง หรือกลั้นลมหายใจเพราะจะทำให้เหนื่อย
 และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนด ต่อมาเมื่อพอง - ยุบ มีความชัดเจนแล้วก็ให้วางมือไว้ตรงหน้า
 ตักตามเดิมในขณะที่นั่งสมาธิ หากโยคียังไม่สามารถจับอาการพอง - ยุบได้อีกก็ให้กำหนด “นั่งหนอ
 ๆ” เพื่อรับรู้อาการนั่ง หากกำหนดอาการนั่งไม่ได้ก็ให้กำหนดตามอาการดูว่า “ถูกหนอ ๆ”
 อาการถูกเป็นการรับรู้การถูกต้องสัมผัสของร่างกายตรงที่ใดที่หนึ่ง เช่น อาการที่ก้นขย้อสัมผัสอยู่กับ
 พื้น เป็นต้น ในขณะที่กำหนดอยู่บ้างครั้งโยคีอยากจะกลืนน้ำลายก็กำหนดว่า “อยากจะกลืน
 หนอ” เมื่อรวมน้ำลายเพื่อที่จะกลืนกำหนด “รวมหนอ” รวมแล้วจะเริ่มกลืนกำหนดว่า “กลืนหนอ”
 กำหนดละเอียดเช่นนี้เพื่อขจัดความเข้าใจผิดยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเอง ตัวเราให้หมดไป

การกำหนดต้องกำหนดให้ต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอนเพราะกิเลสจะเข้าได้ อารมณ์ใดหายก็ย้าย
 ไปกำหนดอารมณ์อื่นที่มีความชัดเจนต่อไป กำหนดให้ทันปัจจุบันอารมณ์โดยไม่คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมา
 ไปแล้ว และไม่ควรรอคาดหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่นท้องพองขึ้นมากก็ตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ”
 เมื่ออาการพองเกิดขึ้น - ดับไปแล้วโยคีกำหนดซ้ำอีกก็ไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ เพราะไม่มีอารมณ์แล้ว
 ยุบเกิดขึ้นตั้งสติได้ก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” ยุบหมดไป คำว่าหนอทั้งหมดไปพร้อมกัน ถ้าอาการพอง -
 ยุบเกิดขึ้นรวดเร็วมากจนกำหนดตามไม่ทันให้กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ” รับรู้การเคลื่อนไหวไปมาของ
 ท้องไม่รับรู้เกินไปกว่านี้ บางทีอาการพอง - ยุบกำหนดได้ไม่นานหายไปก็ให้เปลี่ยนไปกำหนด
 “นั่งหนอ - ถูกหนอ” ถ้าอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาก็ต้องกำหนดตามเช่น เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนด “ได้
 ยินหนอ” มีเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” หรืออาการพอง - ยุบถ้าหายไป
 วางไปก็กำหนด “ว่างหนอ” ได้

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมัตต์ ไม่สามารถเห็นได้ ไม่สามารถจับต้อง
 ได้ รูปพรรณสัณฐานไม่มีไม่มีสี เป็นเพียงการรับรู้อาการเท่านั้น เช่นอาการนั่ง ยืน เดิน นอน โยคี
 บางคนย้ายอารมณ์ไม่เป็น ถ้าหากไปพิจารณารูปพรรณสัณฐานก็เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานไป
 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางปฏิบัติแล้วทำได้ยาก หลักของการปฏิบัติมีอยู่ว่า โยคีต้อง
 กำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องสภาวะธรรมจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หาก

ว่าวาโยธาตุมากก็จะรู้สึกว้าวิ่งขึ้นมาซึ่งอาการพองนี้เป็นอนุสกรรมฐานเป็นอาการของศพที่ไม่ได้เสียดยา เมื่อโยคีรู้สึกเช่นนี้ก็จะเกิดอาการสลดใจก็ให้กำหนดว่า “สลดใจหนอ ๆ”

การปฏิบัติวิปัสสนานั้นหากอินทรีย์ได้แก่ วิริยะ สมาธิ สติ ศรัทธาและปัญญาของผู้ปฏิบัติไม่เสมอกันสภาวะญาณก็ไม่สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้ ถ้าหากสมาธิสูงไป วิริยะน้อยไป ก็ต้องปรับเพิ่มวิริยะขึ้น ในทางตรงกันข้ามบางทีสมาธิน้อยไปแต่วิริยะมากไปก็ต้องปรับเพิ่มสมาธิขึ้น เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา โยคีจะกำหนดส่ง ๆ ไปไม่ได้ พอกำหนดตามอารมณ์ใดแล้วอารมณ์นั้นก็ดับไปก็ให้รู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาวนามยปัญญา ถ้ากำหนด “พองหนอ” แล้วพองหายไปโยคีมานั่งคิดวิเคราะห์ต่อไปว่าอาการพอง - ขุบนี้ไม่สามารถตั้งอยู่นานได้ การวิเคราะห์เช่นนี้เรียกว่าเป็นจินตมยปัญญาไม่ถึงซึ่งการปฏิบัติที่รู้สภาวะที่แท้จริง

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ง่ายเพราะมีความชัดเจนดีทำให้กิเลสเข้าได้ยาก ส่วนอิริยาบถย่อยเช่น การเคลื่อนไหว การแล การเหยียด การกู่ เป็นต้น เห็นได้ไม่ชัดเจนกำหนดได้ค่อนข้างยากกิเลสจึงเข้าได้ง่าย เวลาผู้กำหนด “กู่หนอ” โดยไม่ต้องหันไปมองตามเพียงแต่รู้อาการกู่เท่านั้น ผู้ครั้งที่สองก็รู้อาการได้ ครั้งแรกกำหนด “กู่หนอ” กำหนดรูป - นามนี้แล้วผู้ครั้งที่สองยังไม่เกิด ผู้แรกก็ดับไป โยคีก็สามารถรู้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอกำหนดรู้ผู้ที่สองรูป - นามก็ดับไป ผู้ที่สามยังไม่เกิดสภาวะการเกิดขึ้นดับไปเป็นสภาวะที่ละเอียดก็ต้องรับรู้ด้วย มิใช่กำหนด “กู่หนอ ๆ” แล้วมองไปที่ร่างกายเป็นอารมณ์บัญญัติของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ซึ่งองค์ธรรมได้แก่ รูป - นาม ในทางปฏิบัติโยคีต้องตามกำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่องทุก ๆ อิริยาบถให้สติ สมาธิเกิดติดต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้มือช่องว่างเข้ามาแทรก สภาวะญาณก็จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

หลักการปฏิบัติแบบพองหนอ - ขุบหนอนั้น ไม่ให้ตามลมหายใจ สภาวะลมหายใจเข้าออกเป็นเหตุเป็นปัจจัย อาการพอง - ขุบเป็นผล เหตุกับผลเป็นของคู่กันก็จริง แต่ในทางปฏิบัติโยคาวจรบุคคลต้องไม่ใส่ใจกับเหตุปัจจัย พิจารณาแต่ผลปัจจัยเท่านั้นคือพอง - ขุบเมื่อ

ลมหายใจเข้า - ท้องพองขึ้นมากำหนดตามอาการว่า “พองหนอ”

ลมหายใจออก - ท้องขุบลงไปกำหนดตามอาการว่า “ขุบหนอ”

ส่วนอานาปานสติกรรมฐานจะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้วจึงกำหนดลมหายใจออก

ในวิสุทธิมรรค มหาภูติกายาจารย์ได้แสดงไว้ว่า “ภวานาย ปนวทุตมมานาย ปญญุตฺติ สมติกุกมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฐุตฺติ” อารมณ์บัญญัติหายไป อารมณ์ปรมัตถ์ล้วน ๆ ก็จะปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมัตถ์ ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการของธาตุทั้งสี่ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ โยคีจะมีความรู้ชอบ เห็นชอบ มีสัมมาทิฏฐิในโลกิยมรรค ปัญญาอินทรีย์เจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภวานามยปัญญาแท้ ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป การกำหนดเป็นอารมณ์ปรมัตถ์แท้ ๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อโยคีกำหนดตามอารมณ์ปัจจุบัน สภาวะเวทนาเช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาบซึ้งก็ให้กำหนดตาม เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไปด้วยอำนาจของสมาธิที่เพิ่มสูงขึ้นอาจทำให้โยคีมีอาการปวด มีน หนัก วิงเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อาจจะอาเจียนเกิดขึ้นได้ อาการดังกล่าวนี้ถึงแม้จะกำหนดตามหรือไม่กำหนดตามก็จะหายไปเองโดยไม่ต้องรับประทานยา ผู้ปฏิบัติในขณะที่นั่งสมาธิต้องมีความอดทนกำหนดตามอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้น ถ้าเวทนาแรงกล้ามากจนมีอาการเหมือนจะขาดใจทรมานไม่ไหวจริง ๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้แต่ไม่ควรที่จะทำบ่อยครั้ง พอจะเปลี่ยนอิริยาบถให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากจะเปลี่ยนหนอ ๆ” การเปลี่ยนอิริยาบถเช่นนี้ไม่ทำให้โยคีเสียสมาธิแต่ทำให้ไม่เห็นทุกข์ เมื่อหมดเวลานั่งสมาธิโยคีก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรมต่อไป หากโยคิอาจรบกวนคลเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อหนีเวทนา เพื่ออำพรางบดบังทำให้ความทุกข์ไม่เกิด สมาธิก็จะไม่เกิด ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงก็จะไม่เกิด จึงไม่สามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาบซึ้งในบริเวณใดของร่างกายก็ให้โยคีตั้งสติกำหนดตาม เมื่อกำหนดก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดแล้วเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตามแต่สภาวะนอกจากนี้การเห็น การได้ยิน ความคิดใจเสียใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านี้ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานทั้งสิ้นผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตาม แต่ถ้าสติ สมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอแล้วก็อาจกำหนดตามได้ไม่ทัน อารมณ์ที่โยคีไม่สามารถกำหนดได้คือ อารมณ์พระนิพพานเป็นอารมณ์ที่ไม่มีรูป – นาม ชั้นทั้ง 5 ดับไปหมด หากโยคีสภาวะยังไม่ถึงอารมณ์พระนิพพานแล้วในทั้ง 31 ภพภูมิก็ยังมีรูป – นามอาศัย อารมณ์ต่าง ๆ ก็มีย่อมมากมาย ผู้ปฏิบัติมีอาการปวดหลังก็ตีปวดศีรษะก็ดี เมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็ต้องกัดฟันอดทนกำหนดตาม สภาวะของทุกขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นเองก็หายไป บางครั้งกำหนดตาม 5 นาทีก็หาย แต่บางครั้งต้องกำหนด 10 – 20 นาทีจึงจะหาย หรืออาจต้องกำหนดเป็นชั่วโมงจึงหายก็มี แล้วแต่อำนาจของเวทนาไม่จำเป็นว่ากำหนดแล้วต้องหายทุกครั้งไป หน้าที่ของโยคีคือต้องกำหนดตามสภาวะธรรมเพื่อที่จะได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

โยคีผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดตามสภาวะความเป็นจริง ถ้ามีเวทนาเช่น อาการแน่นตรงบริเวณหน้าอกขึ้นมา จะต้องย้ายอารมณ์จากพอง – ยุบหันมากำหนด “แน่นหนอ ๆ” จนกว่าอาการแน่นจะหายไป เมื่อเกิดความเจ็บหรือความปวดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” กล่าวคือกำหนดให้ตรงตามสภาวะหากไม่กำหนดตามกิเลสก็เข้าได้ ถ้าไม่มีสภาวะแต่ไปกำหนด การกำหนดก็ไม่ตรงเป้าจึงประหามกิเลสไม่ได้ไม่เกิดประโยชน์อันใด หากโยคีผลอขาดสติไม่ได้กำหนดตามอารมณ์หันไปกำหนด “ผลอหนอ” การกำหนดเช่นนี้ไม่ถูกต้องไม่ต้องกำหนด ถ้าเวทนาหายไปโยคีกำหนดว่า “หายหนอ” เช่นนี้ก็กำหนดผิด ดังนั้นอารมณ์หายไปก็ดี ผลอไปก็ดี ไม่ต้องกำหนดอารมณ์ปัจจุบันเกิดขึ้นถ้าคิดก็กำหนด “คิดหนอ” หากอาการนี้คิดไม่มีหรือว่าอารมณ์อื่น ๆ ไม่มีก็ให้กลับไปกำหนดพอง – ยุบต่อ ความเจ็บปวดเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดตามว่า “เจ็บหนอ” จนความเจ็บหายไปหรือถ้าเวทนายังไม่หายแต่ครบเวลานั่งก็ให้ออกจากสมาธิแล้วลุกขึ้นไปเดินจงกรม

คือ การที่โยคีมีความอดทนต่อความทรمانกำหนดตามดูทุกขเวทนานี้เป็นไปตามพระประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะเมื่อเห็นความทุกข์ได้ชัดเจนก็เกิดความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์พ้นจากสังสารวัฏ หากว่าโยคียังมีความสุขมีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีความเจ็บปวด ก็ไม่เห็นทุกข์ จะเกิดความเกียจคร้านในการกำหนดและเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนตามมา

พระวิปัสสนาจารย์บัณฑิตทั้งหลายให้คำแนะนำสั่งสอนว่า โยคีที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องเผชิญกับเวทนาไม่ว่าจะเป็นเวทนาทางกายหรือทางจิตก็ตาม ถ้าหากไม่มีเวทนาเลยแสดงว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ในวิปัสสนาญาณทั้ง 16 ญาณนั้นบางช่วงมีเวทนาสูง บางญาณเวทนามีน้อย แต่จะไม่มีเวทนานั้นไม่ได้

บุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันเมื่อรู้สึกเมื่อยก็จะนั่ง พอนั่งนาน ๆ เกิดความเจ็บปวดขึ้นมาก็ยืน พอยืนนาน ๆ เวทนาเกิดก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดิน เมื่อเดินนานเข้าเกิดความเมื่อยก็นั่ง นั่งนาน ๆ ปวดเมื่อยก็นอน มีการเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ตลอดเวลาที่เผชิญกับเวทนาเพื่อหนีจากทุกข์ทำให้รู้สึกสบาย ดังนั้นเมื่อไม่เห็นความทุกข์ก็ไม่ดิ้นรนที่จะออกจากสังสารวัฏให้ถึงซึ่งนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงเทศน์ว่า “เมื่อเกิดทุกขเวทนาต้องตั้งสติกำหนด “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” หรือ “เมื่อยหนอ ๆ” หรือ “ซาหนอ ๆ” ตามชนิดของเวทนาที่เกิดขึ้น ยิ่งกำหนดจะยิ่งเห็นเวทนาทวีความรุนแรงมากขึ้น เห็นความทุกข์ทรمان เห็นทุกข์ลักษณะอย่างชัดเจนมากจนเป็นเหตุให้โยคีปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏตลอดจนบรรลุมรรค นิพพาน”

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มิใช่เป็นการให้โยคีอยู่ในอิริยาบถเดียวตลอดเวลาเพื่อให้ประสบกับความลำบากความทุกข์ทรمانเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นการให้ผู้ปฏิบัติอดทนต่อทุกขเวทนาเมื่ออยู่ในอิริยาบถเดียวเช่น ยืน เดิน นั่ง หรือ นอนในช่วงเวลาที่ปฏิบัติอยู่ จึงไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยครั้งในระยะแรก เดินจงกรมหรือนั่งสมาธินาน 30 นาทีแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มให้นานขึ้นเป็น 35, 40, 45, 50, 55 จนถึงสูงสุด 60 นาทีตามกำลังของสมาธิหรือวิปัสสนาญาณ กล่าวคือ การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมจะต้องไม่นานเกินกว่า 1 ชั่วโมงซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดเวทนาและโยคีได้ตั้งสติกำหนดตามเพื่อให้เห็นความทุกข์ แต่เวทนาอาจจะหายหรือไม่ขึ้นกับสภาวะของโยคีบุคคล โดยที่ภายใน 1 ชั่วโมงนี้สามารถเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมากไม่เกิน 1 ครั้งเท่านั้น เมื่อครบกำหนดเวลานั่งสมาธิก็ต้องเปลี่ยนไปเดินจงกรมแทนไม่ว่าเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตาม และเมื่อหมดเวลาเดินจงกรมก็เปลี่ยนไปนั่งสมาธิต่อไป เวทนาดังกล่าวมี 2 ลักษณะคือสภาวะเวทนา และโรคเวทนา โรคเวทนาเป็นความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาที่เกิดขึ้นมาในขณะที่ปฏิบัติธรรมเมื่อมีสมาธิแล้วกำหนดตามจะไม่หาย ส่วนสภาวะเวทนานั้นหากไม่เข้ากรรมฐานจะไม่ปรากฏ แต่ถ้าเข้าปฏิบัติธรรมแล้วความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาจะเกิดขึ้นจะนั้นเมื่อหยุดปฏิบัติแล้วอาการดังกล่าวจึงหายไป

ในวิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “ทุกขลกขณฺ อภิญฺหสมฺปฏิปฺพนฺสุตฺต อมฺนสิการา อิริยาปเลหิ ปฏิจฺจนฺนตฺตาน อุปฺภูตฺติ อภิญฺหสมฺปฏิปฺพนํ มนสิกฺตฺวา อิริยาปเล อุคฺคฺมฺภูเต ทุกฺขลกขณฺ ยถาวสฺสโรเต อุปฺภูตฺติ”

“โยคีบุคคลไม่เห็นทุกข์เป็นเพราะอิริยาบถปิดบังไว้ เช่น เมื่ออยู่ในอิริยาบถนั่งพองเกิดทุกข์เวทนาขึ้นไม่อดทนก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเป็นยืน พอยืนเวทนาเกิดขึ้นอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจนกระทั่งรู้สึกสบาย ต่อมาพองเดินจนนาน ๆ ก็เกิดความปวดเมื่อย ก็เปลี่ยนไปนั่งอีก เมื่อนั่งนาน ๆ ก็เกิดความปวด เมื่อย ซา ก็เปลี่ยนอิริยาบถไปนอนแทนเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ การหนีเวทนาตลอดเวลาเช่นนี้ทำให้ไม่เห็นทุกข์”

การที่โยคีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้ถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน จึงต้องปฏิบัติให้เห็นทุกข์เวทนาโดยการอดทนอยู่ในอิริยาบถยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี นานพอสมควร ไม่เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อให้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะได้ศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว มรรคญาณ ผลญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ หากไม่อดทนโยคีก็ไม่สามารถเห็นทุกข์ได้

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดจิต เมื่อกำหนดคอกุศลไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอาการคิดของจิตต้องปล่อยให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติจะไปบังคับสภาวะไม่ได้เพราะเป็นอนัตตา เมื่อโยคีกำหนดรู้อาการพอง – ยุบอยู่ในขณะปฏิบัติ จิตจะจับอยู่กับอาการพอง – ยุบ ตลอดยอมเป็นไปไม่ได้ อาจเกิดการผลเอวขาดสติไปบ้าง กิเลสแทรกเข้ามาเกิดการนึกคิด เช่น คิดถึงคนที่ชอบพอกัน ก็ให้ตั้งสติกำหนด “คิดหนอ” โดยไม่ต้องนึกถึงหน้าตาของผู้ที่ตนกำลังคิดถึงอยู่เพราะจะทำให้กิเลสเข้า กำหนดแต่เพียงอาการคิดเท่านั้น การนึกถึงคนที่ตนศรัทธาจะทำให้เกิดอารมณ์โกรธก็กำหนด “โกรธหนอ” จับปัจจุบันอารมณ์เท่านั้นไม่ไปคิดถึงหน้าตาศรัทธาเพื่อป้องกันโทสะกิเลสเข้า เมื่อจิตเป็นกุศล ศีล สมาธิ ปัญญาเกิด นักปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันหรือให้ทันอารมณ์ปัจจุบันที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติจะมีความคิดผุดขึ้นมาบ่อยๆ การตามกำหนด เพราะความคิดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ถ้าจิตแวบออกไปคิดแล้วกำหนดไม่ทันก็ไม่ได้ปัจจุบัน อารมณ์ของสติปัฏฐานเป็นปัจจุบันอารมณ์ ไม่ใช่อดีตอารมณ์หรืออนาคตอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานจึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลสได้ ในทางตรงกันข้ามกรณีที่เพ่งปริกรรมบังคับไม่ให้เกิดการนึกคิดเป็นสมถกรรมฐานมิใช่วิปัสสนากรรมฐาน

โยนิโสมนสิการในการปฏิบัติธรรมหมายถึงมีความตั้งใจจริงมีความสนใจเอาใจใส่อย่างแท้จริงเป็นมูลเหตุในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานของโยคี ส่วนความตั้งใจผิดเป็นมูลเหตุคือโยนิโสมนสิการธรรมชาติของจิตจะต้องนึกคิดโยคีต้องกำหนดตามรู้ว่า “คิดหนอ” ถ้าหากนักปฏิบัติเห็นว่าสภาวะดังกล่าวหาใช่ไม่ทันใจ เกิดความกลัวใจ วุ่นวายใจ ไม่พึงพอใจ เกิดโทมนัสเวทนาหรือเกิดโทสะเจตสิกขึ้น ก็เท่ากับว่ากิเลสเกิดขึ้นในดวงจิตของโยคินั่นเอง การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการเพียรที่จะละกิเลส ประหาณกิเลส แต่อย่างไรก็ตามสภาวะธรรมมีธรรมชาติที่

เป็นไปเองเช่น เกิดอารมณ์นึกคิดเอง เป็นต้น แล้วในที่สุดก็จะหายไปเอง “อตุตโน สภาเว ธารตติต. = ธมฺโม” เมื่อจิตนึกคิดไปเองก็จะหยุดคิดเอง โยคีกำหนดตามรู้แล้วความนึกคิดอาจหายหรือไม่ก็ได้

นักปฏิบัติที่คิดหรือมีจิตฟุ้งซ่านอยู่กับอดีตอารมณ์ที่ดับไปแล้ว อุปปาท จูติ ภฺจก กล่าวคือ อารมณ์เก่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปจิตที่คิดฟุ้งซ่านจะมีผลทำให้โยคีเสียสมาธิ เกิดความประมาท ขาดสติ เมื่ออุทธรจจนีวรมณ์เข้าวิถีแก๊ก็ก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อใดก็ตามที่ รู้สึกว่ากำลังนึกคิดหรือกำลังมีจิตที่ฟุ้งซ่านอยู่ไม่ว่าจะเป็นช่วงต้น ช่วงกลาง หรือช่วงปลายของ ความคิดก็ตามกำหนดตามไปเรื่อย ๆ อุทธรจจนีวรมณ์จะค่อย ๆ เบาลงลงจนในที่สุดก็จะจางหายไป แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติอาจต้องกำหนดตามหลายครั้งจนกว่าความคิดจะดับไป ยกเว้นเมื่อสมาธิแก่กล้าก็สามารถกำหนดเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งเท่านั้น โยคีจะเห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้น การตั้งสติกำหนดตามเช่นนี้ทำให้อดีตอารมณ์หายไปและปัจจุบันอารมณ์เข้ามาแทนที่ พอโยคีกำหนด ได้ทันอารมณ์ปัจจุบันก็ได้สมาธิเมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีความสงบ ไม่นึกคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ฉะนั้นโยคีจึงไม่ควรกลัวที่จะคิดถึงเรื่องราวในอดีตเพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะต้องคิด เมื่อเปลือขาดสติไปนึก คิดถึงสัญญาคือความจำในอดีตแล้วรับรู้เวลาใดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” พอกำหนดจะได้อารมณ์ ปัจจุบันคืนมาจิตก็เป็นสมาธิ ถ้าอนาคตอารมณ์ยังไม่ปรากฏแต่โยคีจึงคอยนึกคิดหรือฟุ้งซ่านถึง อารมณ์ในอนาคตอยู่ทำให้เสียสมาธิ การแก๊ก็เช่นเดียวกันคือถ้ากำลังคอยอยู่ก็กำหนดว่า “คอยหนอ ๆ” จนจิตที่คอยอยู่ค่อย ๆ หายไป กำหนดแล้วก็ได้ปัจจุบันอารมณ์ จิตเป็นสมาธิ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน

ในขณะที่โยคีนึกคิดถึงอดีตอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ก็ดีจะต้องตั้งสติกำหนดตามจึงจะได้ ปัจจุบันอารมณ์และสมาธิ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกลัว ความคิดความฟุ้งซ่าน แต่คอยตั้งสติกำหนดตามให้ทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ธรรมชาติของ จิตจะต้องมีอารมณ์คิดอยู่ หัวข้อมาติกาข้อที่ 1 คือปรมัตต์ทั้ง 4 ได้แก่ จิตปรมัตต์ เจตสิกปรมัตต์ รูปปรมัตต์ นิพพานปรมัตต์

จิตปรมัตต์ “จิตฺเตตฺติ จิตฺตํ” หมายความว่าจิตต้องคิด “อารมณ์ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ” จิตต้องคิด ในอารมณ์ ใน “อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาจารย์” กล่าวว่า “อารมณ์ วิชานตฺติ อตุโล” จิตนี้รับรู้อารมณ์ ได้ แต่การรับรู้ของคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเป็นการรู้ด้วยโมหะ ไม่รู้สภาวะ ตามความเป็นจริง สำหรับนักปฏิบัติที่ตั้งสติกำหนดโดยมีสติเป็นประธาน เมื่อจิตรับอารมณ์แล้วก็ กำหนดตามเช่น เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด “เห็นหนอ” กำหนดตามเช่นนี้อารมณ์ของโยคีก็ปราศจาก กิเลส ปราศจากความพอใจหรือไม่พอใจ ปราศจากความยินดีหรือไม่ยินดี ปราศจากความชอบ หรือไม่ชอบใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นสภาวะปรมัตต์ที่แท้จริง รูปปรมัตต์ที่แท้จริง นามปรมัตต์ที่แท้จริง ดังนั้นความยินดีพอใจเป็นต้น นิกันตติณหาเป็นโลกเจตสิก เมื่อจิตรับอารมณ์เช่นความยินดีพอใจ แล้วโยคีตั้งสติกำหนดตามว่า “พอใจหนอ” กำหนดแล้วความยินดีพอใจก็จะหายไป หากกำหนด ครั้งเดียวหรือสองครั้งไม่หาย ก็ต้องกำหนดหลาย ๆ ครั้งจนกว่าความยินดีพอใจจะลดน้อยลงไป จนกระทั่งหายไปในที่สุด ขณะเมื่อโยคีตั้งสติกำหนดประกอบด้วยสติเจตสิกแล้วเรียกว่าเป็นการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติปัฏฐานโดยมีสติเป็นตัวคุม นึกกันคิดค้นหาที่จะค่อย ๆ ลดลง
ไปจนดับหายไป เพราะฉะนั้นโดยสรุปจิตมีหน้าที่ต้องคิด คิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต โดยนักปฏิบัติ
ต้องมีสติกำหนด “คิดหนอ” ให้ทัน

เมื่อโยคีตามปัจจุบันอารมณ์ได้ในขณะนั้น อคติอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ก็ดีจะไม่ปรากฏ
จิตจะรับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ถ้ากำหนด “ชวอย่างหนอ – ช้ายอย่างหนอ” ในขณะที่เดินจงกรมแต่
ไม่ได้ปัจจุบันกล่าวคือ เท้าชวยังเคลื่อนไปไม่จบก้าว จิตก็ซัดสายออกไปคิด โยคีต้องหยุดเดินก่อน
หันไปกำหนด “คิดหนอ ๆ” จนอาการคิดหายไปจึงกลับมากำหนด “ชวอย่างหนอ – ช้ายอย่างหนอ”
ต่อไปกำหนดเช่นนี้จึงจะมีความถูกต้อง เพราะว่าจิตสามารถรับอารมณ์ได้ที่ละอารมณ์ ๆ เท่านั้นจึง
จะไปรับอารมณ์อื่นต่อได้ จิตดวงเดียวไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้เนื่องจากเป็นคนละ
วิถีจิตกัน เวลาที่กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” อยู่ ภายวิญญาณวิถีจิตเกิดขึ้นชววนจิตเกิดครบ 7 ชววน
จิตแล้วภายวิญญาณวิถีจิตก็ดับไป เมื่อตามองเห็นรูป จักขุวิญญาณวิถีจิตเกิดครบ 7 ชววนจิตก็ดับไป
แล้วนักปฏิบัติจึงกลับมากำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” ต่อ ภายวิญญาณ วิถีจิตก็เกิดขึ้นอีกพอเกิด
ครบ 7 ชววนจิตก็ดับไปอีก เป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ หมายความว่า วิถีจิตทั้ง 6 วิถีจิตได้แก่ จักขุ
วิญญาณวิถีจิต โสทวิญญาณวิถีจิต ฆานวิญญาณวิถีจิต ชิวหาวิญญาณวิถีจิต กายวิญญาณวิถีจิต มโน
วิญญาณวิถีจิต เมื่อจิตรับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจะเกิดชววนจิตขึ้น 7 ครั้งแล้วจึงสามารถรับอารมณ์
อื่นต่อไปได้

โยคีที่กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” ในขณะที่นั่งสมาธิหรือนอนรับรู้ว่ามีอาการพอง - ยุบ
อยู่ในเวลานั้นจะไม่ได้ยินเสียง เพราะเสียงหรือการได้ยินเป็นคนละวิถีจิตกัน ถ้าได้ยินเสียงก็ไม่
สามารถรับรู้พอง - ยุบได้เป็นสภาวะตามความเป็นจริง แต่อย่างไรก็ตามโยคีส่วนมากยังมีความ
เข้าใจผิดว่าขณะกำหนดพอง - ยุบอยู่ เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งนี้เป็นเพราะจิตนี้
มีความรวดเร็วว่องไวเป็นอย่างยิ่ง พระตถาคตได้ตรัสว่า “ยาวณฺจิทํ ภิกฺขเว อูปมาปิ นสุกรร ยาวลหุ
ปริวตฺตํ จิตฺตุนฺติ.” อูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้มีความเร็วที่สุดในโลกหาสิ่งใดมาเปรียบมิได้
เพราะฉะนั้นจึงทำให้โยคีเข้าใจผิดไปว่าพอง - ยุบที่รู้สึกก็ดี เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็ดีเกิดขึ้นพร้อมกัน
ตามความเป็นจริงวิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้น ชววนจิตเมื่อเกิดครบ 7 ชววนจิตแล้ววิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้น
ตามมา กล่าวคือสภาวะของวิถีจิตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วก็ดับไป เมื่อโยคีเห็นอารมณ์ใดเด่นชัดก็
กำหนดรู้ตามเช่น อาการพอง - ยุบมีความชัดเจน ก็ให้กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” การเห็นหรือ
การได้ยินเด่นชัดก็กำหนด “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นต้น ในกรณีที่อารมณ์เกิดขึ้นมีความ
ชัดเจนเท่ากันจะขึ้นอยู่กับจิตหรือความรู้สึกของโยคีเองว่าต้องการจะเลือกกำหนดอารมณ์ใด หาก
ต้องการกำหนดพอง - ยุบ ก็กำหนดได้ ถ้าไม่สะดวกใจที่จะกำหนดพอง - ยุบก็ไปกำหนดสภาวะ
การได้ยินเสียงได้ สรุปได้ว่าสภาวะจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันพร้อมกันไม่ได้ แต่สภาวะมีความ
ละเอียดและรวดเร็วเป็นที่สุดยากที่จะเห็นได้ชัด

ในการกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขว้างหนอ” จิตของนักปฏิบัติจะต้องติดตามคูอาการอย่างของเท้าจึงจะได้ปัจจุบันและได้ศีลสมาธิ ปัญญา เมื่อใจที่จิตไม่ตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่กระโดดไปรับอารมณ์อื่นคือนึกคิดอยู่ที่ต้องหยุดเดินแล้วกำหนด “คิดหนอ” ถ้าใจมิได้ตามรู้อาการอย่างแต่ออกไปรับอารมณ์ภายนอกแล้วโยคีกำหนด “ขว้างหนอ – ซ้ายอย่างหนอ” อยู่กำหนดไปเรื่อย ๆ แสดงว่าโยคีไม่ได้ใส่ใจในการกำหนดก็ไม่มีสติในขณะนั้น เมื่อไม่มีสติแล้วสมาธิก็ไม่เกิดศีล สมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้น ในขณะที่โยคีฟุ้งซ่านอยู่ที่คิด ได้ยินเสียงอยู่ที่คิด จิตโน้มไปรับอารมณ์อื่นอยู่โดยที่โยคีไม่ได้ตั้งสติกำหนดตาม ยังคงกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขว้างหนอ” โดยจิตขณะนั้นไม่ได้จดจ่ออยู่ที่เท้าแล้ว การกำหนดจะไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ได้ผลจึงถือการกำหนดในครั้งนี้เป็นโมฆะคือกำหนดแล้วไม่ได้สมาธิ หากว่าจิตของโยคีฟุ้งซ่านก็ต้องกำหนดตามโดยไม่ต้องมีความหวาดกลัว ข้อแตกต่างของวิปัสสนากรรมฐานกับสมถกรรมฐานก็คือในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะกลัวความฟุ้งซ่าน โยคีพึงปรารถนาว่า “พุทโธ ๆ” หรือ “สัมมาอะระหัง” ติดต่อกันไปเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเพื่อไม่ให้จิตมีความนึกคิดฟุ้งซ่านเพราะถ้าจิตฟุ้งซ่านแล้วจะทำให้เสียสมาธิ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นการติดตามดูจิตพร้อมกับกำหนดรู้ตามเช่น ถ้ากำลังคิดก็กำหนด “คิดหนอ” มีความฟุ้งก็กำหนด “ฟุ้งหนอ” ไม่ต้องกลัวความคิด ความฟุ้งซ่าน เมื่อกำหนดตามความเป็นจริงนิรวณไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิปัญญา ถ้าใจเผลอไปฟุ้งซ่านจะทำให้ขาดสติ อุทธัจจนิรวณจึงแทรกเข้ามาได้ หากนิรวณอย่างหนึ่งอย่างใดในนิรวณทั้ง 5 ปรากฏเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้นสมาธิก็จะเสียไป 5 นาทีด้วย

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าโยคีกำหนดรู้สถานะปัจจุบันได้ในขณะนั้นคือคิดถึงที่กำหนด “คิดถึงหนอ ๆ” เท่านั้นไม่ต้องหันไปมองหน้าผู้ปฏิบัติคนอื่น หรือคิดถึงศัตรูที่ตนเองไม่ชอบทำให้บังเกิดความไม่พึงพอใจขึ้นจนต้องกำหนด “โกรธหนอ ๆ” หากเกิดความโกรธก็พึงกำหนดตามอาการโกรธเท่านั้น ไม่ต้องคิดเลยไปถึงใบหน้าหรือคำพูดของคนที่คุณไม่ชอบหรือเรื่องราวที่ทำให้คุณโกรธเพราะจะยิ่งทำให้เกิดความโกรธมากขึ้น นอกจากนี้จุดสำคัญมากจุดหนึ่งก็คือ การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ มิใช่กำหนดที่หัวใจตรงบริเวณหน้าอก ถึงแม้ในพระคัมภีร์จะระบุว่า “หทัย นิสฺสาย” ใจอาศัยอยู่ที่หทัยวัดลูกก็ตาม ทว่ากระแสนี้เป็นตัวรับอารมณ์ที่ปรากฏ

อารมณ์ใดก็ตามเมื่อปรากฏขึ้นมาแล้วจิตก็ต้องไปรับอารมณ์ดังกล่าว เรียกว่ากระแสนี้ไปรับอารมณ์ ใจดวงนี้สามารถท่องเที่ยวไปได้ไกล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ทฺูรฺกมฺ อฺเอกจฺร อสฺริรฺ อฺุหาสฺยฺ เย จิตฺตํ สฺณฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธนา” ใจดวงนี้ท่องเที่ยวไปได้ไกลแม้ในจักรวาลก็สามารถท่องเที่ยวไปได้ เอกจฺร คือใจดวงเดียวท่องเที่ยวอยู่ ตามไวยากรณ์ก็ถูกเช่นเดียวกัน “เอก” ดวงเดียว “จฺร” ท่องเที่ยวอยู่ ถ้าพิจารณาตามหลักไวยากรณ์ก็เปรียบเสมือนเป็นปริยัติ ซึ่งถ้าพิจารณาในทางปฏิบัติแล้วไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นตามความหมายที่ว่าจิตดวงเดียวท่องเที่ยวไปนี้มีความถูกต้องท่านทั้งหลายต้องจดจำไว้ว่าปริยัติก็เป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติก็อย่างหนึ่ง ต่างก็เป็นคนละอย่างกัน แต่ในขั้นสุดท้ายก็มาบรรจบกันได้ ในทางปฏิบัติแล้ว ทฺูรฺกมฺ ใจดวงเดียวท่องเที่ยวไป

เอจอร์ ท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ หรือจิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา มีอาการเกิด - ดับ ๆ อยู่ การเกิด - ดับนี้เป็นสภาวะตามความเป็นจริงที่เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดแล้วจึงจะรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองมิใช่รู้แต่เพียงจากการอ่านในตำรา

โยคีทั้งหลายขณะที่กำหนดฟอง - ขุบอยู่แต่ไม่สามารถรับรู้ว่าจะจิตแวบออกไปคิดเป็นเพราะสติ และสมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอ แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ สมาธิญาณสูงขึ้นแล้วจะสามารถรับรู้อาการคิดได้ใกล้ปัจจุบันมากขึ้น โยคีที่เริ่มเข้าปฏิบัติใหม่ ๆ อาจไม่สามารถรับรู้ว่าจะจิตเริ่มที่จะคิดตั้งแต่จึงไม่ได้กำหนดหรือสามารถรับรู้ความคิดของตนได้เมื่อคิดไปได้ครึ่งเรื่องแล้วหรือคิดไปเกือบจบเรื่องแล้วจึงจะสามารถกำหนดรู้ได้ โยคีส่วนมากมีความสงสัยว่าใจที่คิดนึกไปนี้ต้องกำหนดรู้หรือไม่? คำตอบก็คือต้องกำหนดตาม โยคีรับรู้เวลาใดก็ต้องกำหนดในเวลา นั้น แต่เมื่ออารมณ์คิดหายไปก็ไม่ต้องกำหนดเพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติจิตจะท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ จิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้น เกิด - ดับ ๆ อยู่เช่นนี้เรียกว่าสันตติชาติ

สันตติคือความสืบต่อเนื่อง จิตดวงเดียวเกิด - ดับ ๆ ติดต่อกันจนทำให้เกิดความเข้าใจว่าเป็นจิตดวงเดียวที่สืบต่ออยู่ เรียกว่าสันตติปกปิดบังไว้ ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นโยคีบุคคลจะมีความรู้สึกว่าในครั้งแรกสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นมาดวงเดียวแล้วก็ดับไป ที่ดับไปนั้นเป็นจิตดวงเก่าเมื่อจิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาหมายความว่าในปัจจุบัน 24 อย่างนั้น “อนนุตรปจฺจโย สมณนุตรปจฺจโย” อนนุตรปจฺจโย หมายถึงว่าจิตดวงเก่านี้จะดับไป แต่ก่อนดับต้องช่วยหนุนให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นก่อน มิใช่จิตดวงเก่าดับไปเฉย ๆ ส่วน สมณนุตรปจฺจโย นั้นจิตดวงเก่าดับไปจิตดวงใหม่เกิดขึ้นแล้วจะช่วยเกื้อหนุนให้ดีขึ้นอีก ดังนั้นจิตดวงดับไปจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้น เกิด - ดับ ๆ สันตติชาติเช่นนี้ก็ป็นภาวนามยปัญญาอย่างแท้จริงเห็นชัดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างชัดเจน ในที่นี้จิตท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ ดวงเก่าดับไปดวงใหม่จึงเกิดขึ้น เกิด - ดับ ๆ เช่นนี้อยู่ตลอด อาขุของรูป - นามนี้ อุปฺปาท สฺฐิติ ภงฺค หรือเรียกว่า ขณฺตติเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

โยคีที่มีจิตซัดสายฟุ้งซ่านต้องกำหนดตาม เมื่อกำหนดฟอง - ขุบก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าจิตนึกคิดไปไม่อยู่ที่ฟอง - ขุบก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” เมื่อกำหนดได้ทันทีได้ศีล สมาธิ ปัญญาเช่นเดียวกัน ใค้อานิสงส์เท่ากันต่างกันตรงที่เป็นอารมณ์ภายในหรือภายนอกเท่านั้น

อายตนะ 12 เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อารมณ์ใดเกิดขึ้นโยคีต้องคอยกำหนดตามตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ต่างกับสมถกรรมฐานที่จะต้องเพ่งดูอารมณ์เพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น หากจิตมีความฟุ้งซ่านก็ไม่กำหนดตาม แต่บังคับสภาวะดังให้กลับมาเพ่งอารมณ์เดิม ไม่สนใจเวทนาได้แก่ ความเจ็บปวด ความซา ความเหนื่อย เป็นต้น ไม่กำหนดอาการเห็น การได้ยิน จดจ่อเพ่งบริการ “พุทฺโธ ๆ” อยู่เพียงอารมณ์เดียวให้เกิดสมาธิ บังคับจิตให้กลับมาเพ่งบริการมอยู่อย่างเดียวนั้น การปฏิบัติสมถกรรมฐานจึงได้ศีล และสมาธิเท่านั้น แต่ไม่เกิดปัญญาเพราะไม่เห็นการเกิด - ดับ ไม่เห็นพระไตรลักษณ์อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็นพระไตรลักษณ์แล้วภาวนามย

ปัญญาก็ไม่เกิด ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเมื่อจิตกระโดดออกไปปรับอารมณ์ไม่ว่าใกล้หรือไกลก็ตาม โยคีตั้งสติกำหนดตามจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา การที่ปัญญาเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาเพราะโยคีตั้งสติกำหนดตามอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ตามที่ปรากฏขึ้นมา เมื่ออารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมาต่อเนื่องกันไป จิตจึงเห็นการเกิด - ดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเรียกได้ว่าเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน เป็นเช่นนี้ภาวนามยปัญญาก็เกิด เรียกว่าเป็นวิปัสสนาปัญญา

วิปัสสนาเป็นการกำหนดรูป - กำหนดนาม การกำหนดพอง - ยุบ การกำหนดการเห็น การได้ยิน เป็นต้นเป็นการกำหนดรูป ส่วนการกำหนดความนึกคิด ความรู้สึกเช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น เป็นการกำหนดนาม เมื่อรูปไม่มี ก็เป็นนามกำหนดนาม การกำหนดความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ ความลึงเลสงสัยเป็นการกำหนดนาม กำหนดจิตใจเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญญา การนึกคิด ความฟุ้งซ่าน ลึงเล สงสัยเป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งโยคีต้องกำหนดตามความเป็นจริง

การกำหนดอิริยาบถใหญ่เช่น อากาการพอง - ยุบ อากาการเดินขวา - ซ้ายอย่าง เท่านั้นง่ายต่อการกำหนดแต่เป็นการกำหนดที่ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ โยคีจะต้องกำหนดอากาการเห็น การได้ยินด้วย กล่าวคือต้องกำหนดตามทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยให้ติดต่อเนื่องกันไปเพื่อไม่ให้กิเลสได้ การกำหนดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการกำหนดถ้าปล่อยให้ช่องว่างแล้ว อารมณ์กรรมฐานก็จะรั่วและกิเลสสามารถเข้าได้ ดังนั้นโยคีจะต้องมีวิริยะในการกำหนดไม่ให้เกิดสภาวะที่อารมณ์กรรมฐานรั่ว

เวลาเดินจงกรมใส่ใจที่เท่ากำหนด “ขวาย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” โดยไม่ต้องก้มมองดูอาการอย่างของเท้า ถ้ากำหนด “ขวาย่างหนอ” แล้วยังไม่ได้กำหนด “ซ้าย่างหนอ” แต่ใจคิดออกไปปรับอารมณ์ภายนอกโดยไม่ใส่ใจอยู่ที่เท้า โยคีต้องหยุดเดินแล้วกำหนดตามว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อความคิดหายไปก็กลับมาเดินจงกรมและกำหนด “ขวาย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ต่อ

พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตว่า “รับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว” จิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไปจิตดวงเดียวนี้ไม่สามารถรับอารมณ์ 2 อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้นเมื่อโยคีกำหนด “ซ้าย่างหนอ - ขวาย่างหนอ” จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมาก็ต้องหยุดเดินก่อนแล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ว่ากำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “ขวาย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ต่อไป

ในสติปัญญาทั้ง 4 นั้นจิตที่ฟุ้งซ่านไปโดยที่โยคีกำหนดรู้ว่าคิดนั้นเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญญา เมื่อกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิและปัญญาเหมือนกับการกำหนดอื่น ๆ เช่น “ขวาย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ต่างกันตรงที่กำหนดบนฐานที่ต่างกันเท่านั้น จิตของโยคีบุคคลจะท่องเที่ยวอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตั้งอยู่ในสติปัญญาทั้ง 4 ถ้าหากจิตของโยคีไม่ได้กำหนดตามรู้ในขณะนั้นหรืออยู่นอกสติปัญญา 4 แล้วจะเป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยกิเลส จิตตานุปัสสนาสติปัญญาที่มีความสำคัญ

อย่างยิ่ง โดยทั่วไปโยคีจะไม่สามารถกำหนดตามได้ทันที ทำให้การปฏิบัติธรรมได้ผลค่อนข้างน้อย การกำหนดให้มีประสิทธิผลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สงฺขิตฺตฺวา จิตฺตํ สงฺขิตฺตํ จิตฺตฺนฺตํ ปชานาติ” สังขิตตจิตนี้หมายถึงโยคีทั้งหลายกำหนดครุจิตที่ถดถอยหรือเกียจคร้าน ความเกียจคร้านนี้เป็นอกุศลจิตทำให้วิริยะถดถอยและทำให้โยคีไม่สามารถกำหนดได้ตามสภาวะความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติบางครั้งมีความเลื่อมใสศรัทธาในขณะที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่บางเวลาที่เกิดความไม่ศรัทธา ไม่เลื่อมใส เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ถดถอย ดังนั้น โยคีจึงต้องมีความอดทนฝืนใจพากเพียรกำหนดตามรู้จิตต่อไป แม้ในขณะนั้นจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายก็ตาม โยคีขณะที่นั่งคุ้งบัลลังก์กำหนดอยู่ถ้าเกิดความท้อถอยขึ้นก็ควรที่จะเปลี่ยนอิริยาบถโดยลุกขึ้นเดินจงกรมบ้าง ยืนบ้าง ลุกไปอาบน้ำบ้าง เป็นต้น

ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดอย่างต่อเนื่องอยู่ ถินมิทธรนิวรรณ์ก็จะไม่เข้า อาการง่วงก็จะไม่เกิด เมื่อกำหนดได้ทันทีปัจจุบันก็ได้สมาธิ ถ้าพากเพียรใส่ใจกำหนด วิริยะกับสมาธิก็สมดุลกัน การพยายามใส่ใจในการกำหนดเรียกว่า “วิริยะ” กำหนดแล้วสงบไปก็เกิดขณิกสมาธิขึ้น วิริยะกับสมาธิเกิดขึ้นเสมอกันแล้วถินมิทธรณ์ก็ไม่เกิด โมหะก็ไม่เข้า ความง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่มี

โยคีต้องกำหนดสภาวะการเห็น การได้ยิน ความดีใจเสียใจ ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย ฯลฯ ต้องกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างละเอียด เมื่อกำหนดแล้วจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หากไม่กำหนดอารมณ์กรรมฐานรั่วก็เล็ดเข้า เพราะฉะนั้น โยคีจึงต้องมีความตั้งใจในการกำหนด ถ้าง่วงงับกลับไปแสดงว่าวิริยะน้อยไป สมาธิมากเกินไปถินมิทธรณ์เข้าได้จึงต้องตั้งใจกำหนดให้วิริยะเพิ่มสูงขึ้นเพื่อให้หายง่วง อิริยาบถนั่งประกอบด้วยสมาธิ 3 ใน 4 ส่วน วิริยะ 1 ใน 4 ส่วน ถ้าโยคีตั้งใจกำหนดก็จะได้วิริยะส่วนเดียวนี้ หากโยคีขาดวิริยะ นั่งกำหนดด้วยความไม่ตั้งใจชั่วโม่งก็ตามหรือหลายชั่วโม่งก็ตาม สมาธิจะมากเกินไปในขณะที่วิริยะน้อยไปทำให้ถินมิทธรณ์เข้าได้ จิต - เจตสิกมีความถดถอย วิริยะก็ถดถอย ถินมิทธรณ์เนื่องกรรมได้แก่โมหเจตสิกสรุปได้ว่าโมหะเข้าเนื่องจากสมาธิมากเกินวิริยะทำให้เชื่อมซึมขาดสติ ในทางตรงกันข้ามการเดินจงกรมจะได้วิริยะ 3 ใน 4 ส่วนและได้สมาธิเพียง 1 ใน 4 ส่วน โยคีที่ตั้งใจกำหนดให้ได้ปัจจุบันขณะเดินจงกรมจะได้สมาธิ 1 ส่วน วิริยะ 3 ส่วน แต่ถ้าเดินอย่างไม่ตั้งใจโดยกำหนด “ช้าอย่างหนอ - ขวย่างหนอ” ในขณะที่มีความนึกคิดไปด้วย จิตโยคีไม่เป็นสมาธิจะมีแต่วิริยะ หรือมีวิริยะมากเกินไป อุทธัจจนิวรรณ์ก็จะเข้า จิตก็คิดฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ขาดสติ สภาวะญาณก็ไม่บังเกิดขึ้น ฉะนั้นเพื่อให้วิริยะกับสมาธิสมดุลกันในเบื้องต้นให้โยคีเดิน 30 นาที นั่ง 30 นาทีเท่ากัน

โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศัตรูสำคัญก็คือนิวรรณ์ 5 โบราณกาลอาจารย์บัณฑิตทั้งหลายได้ให้โอวาทว่า ถินมิทธรณ์เป็นศัตรูที่ร้ายที่สุดที่โยคีจะต้องคอยป้องกันอยู่เสมอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อโยคีมีอาการง่วงไม่ควรนอน แต่ควรแก้ไขโดยการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมบ้าง โดยเดินเร็ว ๆ แต่ไม่เดินเร็วมากจนกระทั่งไม่สามารถกำหนดได้ทันที ยืนบ้าง ล้างหน้าบ้าง ปิดกวาดห้องบ้าง เป็นต้น อาการง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นได้กับโยคีทุกคนยกเว้นพระอรหันต์

เท่านั้นที่ไม่มีอาการง่วง พระอรหันต์จะนอนบ้างแต่ไม่ได้นอนด้วยโมหะ เมื่อตื่นขึ้นก็ทำภารกิจบ้าง เมื่อประกอบภารกิจแล้วร่างกายอ่อนเพลียจึงต้องพักผ่อน นอกจากพระอรหันต์แล้วปุถุชน พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามียังนอนด้วยโมหะอยู่ วิธีการแก้ไขเมื่อมีโมหะมากก็ต้องกินน้อย นอนน้อย คุยน้อย รับประทานก็ไม่ให้รับประทานมากเพราะทำให้ให้อึดอัด ง่วงนอนกำหนดไม่ได้ นอนน้อยนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้รับประทาน เพียงให้นอนแต่น้อย นอนมากไปก็ทำให้เสียเวลา คุยก็น้อย คุยน้อย คุยอย่างมีสติกล่าวคือกำหนดรู้ว่ากำลังพูดอยู่

อายตนะทั้งสิบสองทั้งสิบสองนี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้นการกำหนดอาการพอง - ยุบ - นั่ง - ถูกนี้เป็น “อชฺฌตฺติกาตฺน” เป็นอารมณ์ภายใน ส่วนการกำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รสก็เป็น “มหิทฺทฺตฺน” เป็นอารมณ์ภายนอก ถ้ากำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้สติ สมาริ ปัญญา

สภาวะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ ต่างก็เป็น อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ถ้าโยคีกำหนดอาการพอง - ยุบเท่านั้น แต่ไม่ กำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ การคิด ความเบื่อ ความเกียจคร้าน เป็นต้น จะเป็นการกำหนดที่ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน จิตที่เกียจคร้าน อารมณ์โกรธ จิตที่หือแค้นดลอย เป็นอกุศลจิต อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นการกำหนดอารมณ์ทั้ง 6 ที่ เกิดขึ้นทางทวารทั้งหกคือ จักขุทวาร โสททวาร ฉานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) โดยมีอุปาทานขันธห้าเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปาทานขันธ เวทนา ปาทานขันธ สัญญาปาทานขันธ สังขารูปาทานขันธ และวิญญานูปาทานขันธ ขันธทั้งห้านี้โยคี ต่างสำคัญผิดยึดมั่นถือมั่น อารมณ์ทั้งหกเมื่อเกิดขึ้นแล้วแต่โยคีไม่กำหนดตามจะทำให้เกิดการเข้าใจ ผิดยึดถือว่ารูปและนาม สังขารนี้เป็น นิจจัง (เที่ยง) สุขัง (สุข) อัตตา (มีตัวตนอยู่) สุกะ (เป็นของ สวยงาม) ทำให้กิเลสสามารถเข้าได้ ในทางตรงข้ามหากโยคีกำหนดตามรู้สภาวะอุปาทานก็ไม่สามารถเข้าได้ โยคีจะเห็นรูป - นาม สังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภ เห็นเข้าใจในพระไตร ลักษณ์ กิเลสไม่สามารถเข้าได้

โยคีที่ขาดสติบางครั้งจิตจะเฉยอยู่ไม่ยอมกำหนด พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า “อาตาปี สมฺป ชาโน สติมา” มีความเพียร รู้แจ้งโดยพิเศษ มีสติ ในขณะที่โยคีมีสติ มีวิริยะ ตั้งใจกำหนดตาม อารมณ์โดยไม่หลงลืมและไม่ประมาท สติที่มีอยู่ในขณะนั้นจะสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน ทำให้ ได้สมาธิ จิตที่มีความสงบจะเห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์อย่าง ชัดเจนด้วยปัญญา เมื่อโยคีตั้งสติกำหนดรูป กำหนดนามที่เกิดขึ้นแล้ว สรทธา วิริยะ สติ สมาริ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้าเมื่อใดที่ขาดวิริยะไม่มีการกำหนด จิตเฉยอยู่ โมหะจะครอบคลุม

ในขณะที่เดินจงกรมถ้าโยคีรู้สึกมีอาการหนัก ๆ ปรากฏขึ้นที่เท้าจะต้องเดินให้เร็วมากขึ้น สภาวะเช่นนี้ธาตุทั้งสี่ที่มีอยู่ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุ ถ้าหากปฐวีธาตุหรือ อาโปธาตุเป็นอธิบดีกล่าวคือมีมากเกินไป ตัวก็คั่ง เท้าก็คั่งมีอาการหนักจนอาจไม่สามารถยกขาขึ้นได้

ดังนั้นปฐมวิชาคุณมากไปก็ดี อาโปธาคุณมากไปก็ดี โยคีจะรู้สึกตัวหนักจนยกขาขึ้นไม่ได้ก็มี ถ้าเดโชธาคุณมากไปก็ดี วาโยธาคุณมากไปก็ดี โยคีจะรู้สึกเบาสบายเมื่อกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขว้างอย่างหนอ” เค้าจะเบาเคลื่อนไหวไปเอง สภาวะจะผันแปรเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลาตามอาการของธาตุทั้งสี่ที่ปรากฏ หากว่าธาตุทั้งสี่เสมอกัน โยคีจะรู้สึกสบายไม่หนักไม่เบา ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งมีมากไปอาการก็ไม่เป็นปกติ ในขณะที่ปฐมวิชาคุณมากไปเกิดสภาวะที่ยกเท้าไม่ขึ้น ให้โยคีกำหนด “ยื่นหนอ ๆ” ช่วงขณะหนึ่งจนอาการหนักหายไปแล้วจึงเดินจงกรมระยะที่ 1 ต่อ ถ้ามีอาการหนัก ๆ ให้กำหนด “หนักหนอ ๆ” ถ้ารู้สึกเบาก็กำหนด “เบาหนอ ๆ” อารมณ์ปรমัตต์มีความมั่นคง ตั้งมั่นอยู่ ไม่วิปริต ธาตุทั้งสี่กล่าวคือปฐมวิชาคุณ เดโชธาคุณ วาโยธาคุณ และอาโปธาคุณนั้น ปฐมวิชาคุณจะเป็นเดโชธาคุณไม่ได้เพราะทำหน้าที่แตกต่างกัน ธาตุแต่ละธาตุจะมีสภาวะแปรเปลี่ยนไปไม่ได้เรียกว่า “ปรมัตต์”

องค์ธรรมของปรมัตต์ได้แก่ รูป – นาม อาการดังกล่าวเห็นก็ไม่ได้ จับก็ไม่ได้ รูปพรรณสัณฐานก็ไม่มี แต่สามารถรับรู้อาการ รับรู้อิริยาบถทั้งสี่ได้คือ อาการยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี นั่งก็ดี ยืนก็รู้ว่าเป็นอาการยืน เดินก็รู้ว่าเป็นอาการเดิน โยคีกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขว้างอย่างหนอ” โดยไม่ต้องดูที่เท้า เพียงรับรู้อาการซ้ายอย่าง – ขว้างอย่าง นอนก็รู้ว่าเป็นอาการนอน นั่งก็รู้ว่าเป็นอาการนั่ง กำหนด “นั่งหนอ” รับรู้อาการนั่งโดยไม่จำเป็นต้องดูที่ลำตัว อารมณ์ปรมัตต์เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างแท้จริง ในขณะที่กำหนดอาการนั่งอยู่เมื่อได้ยินเสียงตั้งแต่เริ่มต้นก็กำหนด “ได้ยินหนอ” หากได้ยินตอนกลาง ๆ ของเสียงก็กำหนดเช่นเดียวกัน กำหนดจนเสียงหายไประยะหนึ่ง โยคีที่มีสติและสมาธิญาณยังไม่ดีพอจะไม่สามารถกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มได้ยินเสียง ในความเป็นจริงจะมีเสียงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นโยคีที่ไม่มีอารมณ์อื่นก็สามารถกำหนด “ได้ยินหนอ” ได้

เสียงเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อโยคีกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา โยคีต้องกำหนดการเห็น การได้ยิน การนึกคิด มิใช่กำหนดแต่พอง – ยุบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วพอง – ยุบเป็นอารมณ์หลักในการนั่งสมาธิ เมื่อไม่สามารถจับพอง – ยุบได้แต่มีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตาม ถ้าไม่มีอารมณ์อื่น แต่มีพอง – ยุบก็ต้องหันมากำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” จิตของโยคีจะเจริญอยู่ในขอบเขตของกาย เวทนา จิต ธรรม วนรอบอยู่ในสติปฏิฐานทั้งสี่ ถ้าหากโยคีกำหนดและมีนิมิตปรากฏขึ้นเพราะอำนาจของสมาธิจะต้องกำหนดว่า “เห็นหนอ” มิฉะนั้นกิเลสจะสามารถเข้าได้ หากโยคีพิจารณา นิมิตต์เข้าลักษณะของวิปัสสนิก

ธรรมชาติของจิตจะไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้ เมื่อเกิดวิถีจิตหนึ่งขึ้น ขวนจิตจะเกิดขึ้น 7 ครั้งแล้วจึงรับอารมณ์อื่นต่อไป อารมณ์ของนิมิตจะเป็นอารมณ์ที่มีกิเลสเจือปน

ปรมัตต์ – นามนี้ พระพุทธเจ้าท่านเทศน์ว่า อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา โยคีส่วนมากจะยึดติดกับอารมณ์เดิม ๆ เช่น พอง – ยุบมีลักษณะอย่างไรในวันหนึ่งก็คาดว่าจะเป็นเช่นเดียวกันในวันต่อ ๆ ไปทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และเป็นการคาดเดาที่ผิดเรียกว่า สัสสตทิวฐิ หากสิ้นใจไปในขณะนั้นก็จะไปสู่อบายภูมิทันทีในทิวฐิ 62 นี้ สำหรับสัสสตทิวฐินี้เป็นความเห็นสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสาย ดังนั้นการที่มีความเข้าใจว่าเมื่อวันวานก็พอง-ยุบ วันนี้ก็พอง-ยุบ วัน

ต่อไปก็พอง – ยุบ เป็นพอง – ยุบ ๆ เดียวกัน สืบต่อกันไม่ขาดสายซึ่งเรียกว่าสัตสศทิกฐิ ทำให้ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสัตสศทิกฐิปกปิดบังไว้ ถ้าสันตติไม่ขาดก็จะไม่สามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ และวิปัสสนาญาณก็จะไม่บังเกิด ในความเป็นจริงเมื่ออารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นทีละอย่าง รูป – นามเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นแทน

ในความเป็นจริงแล้ว ที่ใดมีรูป – มีนามเกิดขึ้น ที่นั่นรูป – นามก็จะดับไปเช่นเมื่อ โยคีบรรลุถึงอุท্থัพพญาณจะมีอาการขาดของสันตติ เมื่อกำหนด “พองหนอ” จะเห็นลักษณะอาการพองประกอบไปด้วยพองย่อยหลาย ๆ พอง หลาย ๆ ชั้น โดยเห็นการเกิดอาการพองย่อย ๆ ทีละพอง ๆ ได้อย่างชัดเจน ต้องกำหนด “พองหนอ ๆ ๆ” หลายครั้งติดต่อกันในหนึ่งพอง สำหรับอาการยุบก็เช่นเดียวกันเกิดยุบย่อยหลาย ๆ ยุบในหนึ่งยุบ โยคีต้องกำหนด “ยุบหนอ ๆ ๆ” เรียกว่าโยคีได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดแจ้ง เป็นวิปัสสนากาถามยปัญญาอย่างแท้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าวคือสติปัญฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ถ้าจิตวอกออกไปนอกสติปัญฐานทั้งสี่นี้ เมื่อจิตของโยคีฟุ้งซ่านก็กำหนด “ฟุ้งหนอ ๆ” หรือ “คิดหนอ ๆ” การกำหนดรู้อาการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน เมื่อโยคีมีความเจ็บปวด เมื่อย ชา ก็กำหนด “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ชาหนอ ๆ” การกำหนดทุกขเวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน พอเวทนายหายไปที่หันมากำหนดพอง-ยุบซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไปเรียกได้ว่าเป็นมูลัง เวทนานุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ธรรมานุปัสสนาก็ดี เป็นมูลให้โยคีเจริญสติปัญฐานรอบอยู่ การเห็นหรือการได้ยินเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัญฐาน กำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อ หมายความว่าพอง-ยุบนี้มีกายานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นมูลัง มีอยู่เป็นประจำไม่หายไปไหน จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัญฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นมูลเจริญรอบฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อกำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนดกายานุปัสสนาสติปัญฐานต่อไปให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

สรุป เมื่อจิตของโยคีเจริญอยู่รอบสติปัญฐานทั้งสี่ กล่าวคือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาแล้ว สิว สมาริ ปัญญาที่เกิดขึ้น โยคีจะสามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้น ถ้าหากโยคีไม่กำหนด หรือกำหนดไม่ต่อเนื่องกิเลสก็จะสามารถเข้าทางทวารทั้ง 6 ได้

เส้นชัยของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โยคีเมื่อพากเพียรอดทนเจริญสติปัญฐาน 4 อย่างต่อเนื่อง ไปเรื่อย ๆ อย่างไม่ย่อหย่อน ก็ย่อมเกิดความชำนาญสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันมากขึ้น รูปที่มีอาการกับจิตที่รับรู้จะมีลักษณะแนบกันไปถึงแม้จะเป็นคนละส่วนกันก็ตาม การกำหนดมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นการทำงานของรูป – นาม

ก็ปรากฏเด่นชัดมากขึ้น ความเห็นเป็นตัวเราตัวเขาเสมือนคนธรรมดาทั่วไปจะค่อย ๆ จางหายไป จิต โยคีจะเห็นแจ้งรู้จริงจากการปฏิบัติว่าที่ถูกต้องมีแต่เพียงรูปกับนามทำงานอยู่เท่านั้นก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติ การรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้ เรียกว่า ญาณ โยคีผู้มีบุญทั้งหลายก็ได้ดำเนินมาสู่เส้นทางที่มีเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้เคยใช้เป็นหนทางมุ่งสู่พระนิพพาน ครั้นเมื่อปฏิบัติต่อไป หนทางที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพานก็จะใกล้ขึ้น ๆ เมื่อมีการกำหนดสืบทอดกันไปพลังสมาธิของผู้ปฏิบัติก็จะมีพลังเข้มแข็งขึ้นตามลำดับ เห็นการเกิด - ดับสลับกันไป ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วขึ้น เห็นประจักษ์ถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสิ่ง เห็นความ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตาม อารมณ์ปรารถนาของตนหรือผู้ใดได้ เกิดความรู้แจ้งถึงซึ่งความทุกข์และบ่อเกิดแห่งทุกข์ โยคีจะได้ลิ้มรสพระธรรมที่สุดประเสริฐ สุขุม ล้ำลึก ได้สมาธิธรรมและปัญญาธรรมที่พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวกได้ประสบ บรรดารูปธรรม นามธรรมที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็หลุดขึ้นด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติเริ่มต้นจากการปรากฏขึ้นอย่างเลื่อนรางจนในที่สุดก็สว่างไสวจนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผล นิพพาน ช้าหรือเร็วขึ้นกับความพากเพียร ความอดทน การสะสมบุญบารมีของแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามการแสวงธรรมวิเศษนี้โยคาวจรจะต้องแสวงหาด้วยตนเอง รู้ด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถปฏิบัติแทนกันได้ ตัวอย่างเช่น จะทานข้าวแทนกันไม่ได้ ใครรับประทานคนนั้นก็อึด ใครไม่รับประทานคนนั้นก็หิว คนหนึ่งทานจะให้อีกคนหนึ่งอึดแทนไม่ได้ ใครเหยียบไฟคนนั้นก็ร้อน ใครอาบน้ำคนนั้นก็เย็น คนหนึ่งเหยียบไฟจะให้อีกคนหนึ่งร้อนแทนไม่ได้ คนหนึ่งอาบน้ำจะให้อีกคนหนึ่งเย็นแทนไม่ได้ อุปมาฉันใด อุปมัยก็ฉันนั้น

การเดินจงกรม

ข้อควรจำเดินจงกรม 6 ระยะ (สิริ, 2547: หน้า 26-53)

1. ขวา...ย่าง...หนอ, ซ้าย...ย่าง...หนอ,
2. ยก...หนอ...,เหยียบ...หนอ,
3. ยก...หนอ...,ย่าง...หนอ...,เหยียบ...หนอ,
4. ยกสั้น...หนอ...,ยก...หนอ...,ย่าง...หนอ...,เหยียบ...หนอ,
5. ยกสั้น...หนอ...,ยก...หนอ...,ย่าง...หนอ...,ลง...หนอ...,ถูก...หนอ,
6. ยกสั้น...หนอ...,ยก...หนอ...,ย่าง...หนอ...,ลง...หนอ...,ถูก...หนอ...,กด...หนอ,
7. (พิเศษ) ยกสั้น...ไม่คิดหนอ,ยก...หนอ...,ไม่คิดหนอ

(ทวนระยะ 6 เพิ่มคิดและไม่คิด)

การเดินจงกรม คือการเดินเป็นเส้นตรง ระยะไม่เกิน 3 เมตร กลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้น ผู้เดินจะต้องมีสติกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน

คือการพูดค่อย ๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กระทำ (ไม่พูดก่อนหรือหลังการกระทำ) และกำหนดใจให้มั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้น เป็นช่วง ๆ เรียก ขณิกะสมาธิ

ท่าเริ่มต้น

1) ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างปล่อยตามสบาย แขนลำตัว เท่าชิดกัน

2) ไขว่หน้าและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลงที่พื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ 3 – 4 เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้า และไม่มองระดับสูงไกลออกไป เพราะจะทำให้จิตสงบช้า

3) ยกมือซ้ายมาวางที่หน้าท้องเหนือสะดือ แล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้าย พร้อมกับเอาสติมาพิจารณากำหนดคิริยาบถ การยกมือขึ้น ใช้องค์ภาวนาว่า ยก – หนอ , มา – หนอ , วาง – หนอ

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกิริยา ยกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ หักข้อศอกเพื่อให้แขนช่วงศอกถึงมือตั้งฉากกับลำตัว มืออยู่ในลักษณะตะแคง เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “มา” พร้อมกับทำกิริยา เคลื่อนมือซ้ายเข้าหาหน้าท้องจนเกือบถึงหน้าท้อง จึงหยุดค้างไว้หนึ่งวินาที แล้วกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “วาง” พร้อมกับทำกิริยา วางมือซ้ายแนบลงบนหน้าท้อง เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ”

ต่อไปยกมือขวามาวางทับมือซ้าย พร้อมกับกำหนดคิริยาบถตามเช่นเดียวกับการยกมือซ้าย ตลอดเวลาที่มีสติกำหนด จ้องอยู่ที่มือแต่ละข้างที่กำลังเคลื่อนตามสั่ง

4) กำหนดคิริยาบถ ยืน ให้องค์ภาวนาว่า “ยืน – หนอ” (3 ครั้ง) โดยตัวยืนอยู่เฉย ๆ ใช้สติกำหนดรู้ รูปตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้าแต่ละครั้งไป

5) กำหนดความรู้สึกอยากเดิน ใช้องค์ภาวนาว่า “อยาก – เดิน – หนอ” (3 ครั้ง) โดยตัวยังคงยืนอยู่เฉย มีสติกำหนดอยู่ที่ใจ เป็นการเพิ่มวิริยะความเพียร

การเดินท่าที่ 1 องค์ภาวนาคือ ขาว – ย่าง – หนอ, ซ้าย – ย่าง – หนอ

อธิบาย

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ขวา” พร้อมกับทำกิริยาขกเฉพาะส้นเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ประมาณ 2 นิ้ว จากพื้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกิริยาขกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้า ให้ส้นเท้าขวาเลขนิ้วเท้าซ้ายไปประมาณ 2 นิ้ว หยุดหนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” พร้อมกับทำกิริยาจรดปลายเท้าขวาลงก่อน ตามด้วยส้นเท้าขวาลงแนบพื้น

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวาหลังจากเดินไปได้ประมาณ 3 – 4 เมตร จะต้องหยุด แล้วหันหลังกลับเพื่อเดินย้อนกลับทางเก่า โดยปฏิบัติตามวิธีการเดินก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง ตลอดเวลาที่มีสติมันอยู่กับเท้า ที่เคลื่อนเป็นจังหวะตามปากสั่ง

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง เมื่อเดินไปได้ประมาณ 3 – 4 เมตร เท้าจะอยู่ในท่าเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาหรือเท้าขวายู่หน้าเท้าซ้ายก็ตาม จะต้องเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเทียบกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า องค์ภาวนาคือ “ซ้าย – หยุด – นอน” หรือ “ขวา – หยุด – นอน” สมมติว่าขณะนั้นเท้าขวายู่หน้าเท้าซ้าย จะต้องยกเท้าซ้ายไปเทียบกับเท้าขวา โดยใช้องค์ภาวนา “ซ้าย – หยุด – นอน”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ซ้าย” พร้อมกับทำทริยา ยกเฉพาะสันเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ ประมาณ 2 นิ้ว จากพื้น ปลายเท้ายังคงแนบพื้นอยู่

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” พร้อมกับทำทริยา ก้าวเท้าซ้ายไปเคียงเท้าขวา แต่ยังไม่ลง ถูกพื้นหยุดชนิดหนึ่ง

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “นอน” พร้อมกับทำทริยาจรดปลายเท้าซ้ายลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น ทำกลับตัว กำหนดความรู้สึก “อยาก – กลับ – นอน” (3 ครั้ง) ที่ใจ แล้วค่อย ๆ หมุนตัวกลับ โดยหมุนตัวไปทางขวา องค์ภาวนาคือ “กลับนอน – กลับนอน” (8 ครั้ง)

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “กลับ” พร้อมกับทำทริยา ยกปลายเท้าขวาขึ้น สันเท้ากดพื้นไว้ พร้อมกับหมุนปลายเท้าไปทางขวาประมาณ 1 นิ้ว

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “นอน” พร้อมกับทำทริยา วางปลายเท้าขวาลงแนบพื้น

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “กลับ” พร้อมกับทำทริยา ยกเท้าซ้ายขึ้นทั้งเท้า พร้อมกับเคลื่อนเท้าซ้ายไปเทียบกับเท้าขวาให้สูงเลขตาคุมขวเล็กน้อย แต่ยังไม่วางลงถูกพื้น

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “นอน” พร้อมกับทำทริยา วางเท้าซ้ายลงแนบพื้นโดยเอาปลายเท้าลงก่อน

การกระทำนี้นับเป็น 1 ครั้ง ให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงนับว่า “หนึ่ง” หลังคำว่า “นอน” ในการกลับตัว สู่ทิศทางเดิมนั้น จะต้องทำการกลับตัวดังกล่าวรวม 8 ครั้งช้า ๆ เมื่อนำหันสู่ทิศทางเดิมแล้วให้กำหนดว่า “ยืน – นอน” (3 ครั้ง) แล้วกำหนดว่า “อยาก – เดิน – นอน” (3 ครั้ง) แล้วจึงเดินต่อตามท่าเดินที่ต้องการ

การเดินท่าที่ 2 องค์ภาวนาคือ “ยก – นอน, เขยิบ – นอน”

อธิบาย

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำทริยา ยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้า พื้นพื้นประมาณ 3 นิ้ว เรียบร้อยแล้วหยุดชนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “นอน” เมื่อสิ้นเสียง “นอน” ให้ก้าวเท้าขวานั้นต่อไป ข้างหน้าเรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “เหยียบ” พร้อมกับทำกิจจรดปลายเท้าขวาลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้นเรียบร้อยแล้วหยุดนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยก - หนอ, หยุด - หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกิจยกเท้าที่อยู่ข้างหลังขึ้นทิ้งเท้าเรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อสิ้นเสียง “หนอ” ให้ก้าวเท้าขึ้นไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า เรียบร้อยแล้วค้างไว้นิดหนึ่ง

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” พร้อมกับทำกิจจรดปลายเท้าขึ้นลง ตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้นเรียบร้อยแล้วหยุดนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

การเดินท่าที่ 3 องค์ภาวนาคือ “ยก - หนอ, ย่าง - หนอ, เหยียบ - หนอ”

อธิบาย

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกิจยกเท้าขวาขึ้นทิ้งเท้าพื้นพื้นประมาณ 3 นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้นิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกิจย่างเท้าขวาไปข้างหน้าพอสมควร เรียบร้อยแล้วค้างไว้นิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า)

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “เหยียบ” พร้อมกับทำกิจจรดปลายเท้าขวาลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้นเรียบร้อยแล้วหยุดนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้นึกในใจว่า “หยุด” แทนคำว่า “เหยียบ”)

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยก - หนอ, ย่าง - หนอ, หยุด - หนอ”

การเดินท่าที่ 4 องค์ภาวนาคือ “ยกสัน - หนอ, ยก - หนอ, ย่าง - หนอ, เหยียบ - หนอ”

อธิบาย

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน” พร้อมกับทำกิจ ยกเฉพาะสันเท้าขวาขึ้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้นเรียบร้อยแล้วค้างไว้นิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกิจยกปลายเท้าขวาดมสันเท้าขึ้นมา ให้เท้าขวาอยู่ในลักษณะขนานกับพื้น และสูงจากพื้นประมาณ 4 นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกิจเหมือนกับการย่างในการเดินท่าที่ 3

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “เหยียบ” พร้อมกับทำกิจเหมือนกับการเหยียบในการเดินท่าที่ 3 เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยกสัน - หนอ, ยก - หนอ, ย่าง - หนอ, หยุด - หนอ”

การเดินท่าที่ 5 องค์ภาวนา คือ “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, ลง – หนอ, อุก – หนอ”
อธิบาย

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการ “ยกสัน” ในการเดินท่าที่ 4

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการ “ยก” ในการเดินท่าที่ 4

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการ “ย่าง” ในการเดินท่าที่ 4

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาลดเท้าขวาลงพร้อมกันทั้งเท้าประมาณ 2

นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า “हनอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “อุก” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวาลงตามด้วยสันเท้าลงวาง
แนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดหนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า “हनอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้นึกในใจว่า
“อุก – หนอ” เช่นกัน)

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, ลง – หนอ, อุก – หนอ,

การเดินท่าที่ 6 องค์ภาวนา คือ “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, ลง – หนอ, อุก – หนอ,
กด – หนอ”

อธิบาย

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน” พร้อมกับทำกริยา เหมือนกับการ “ยกสัน” ในการเดินท่าที่ 5

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการ “ยก” ในการเดินท่าที่ 5

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการ “ย่าง” ในการเดินท่าที่ 5

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการ “ลง” ในการเดินท่าที่ 5

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “อุก” พร้อมกับทำกริยาจรดเฉพาะปลายเท้าลงอุกพื้นเรียบร้อยแล้ว

ค้างไว้หนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า “हनอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “กด” พร้อมทำกริยากดสันเท้าขวาลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วจึง
กล่าวคำว่า “हनอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้นึกในใจว่า “อุก – หนอ, กด – หนอ” เช่นกัน)

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไป ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนา คือ “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, ลง – หนอ,
อุก – หนอ, กด – หนอ”

การเดินท่าที่ 6 พิเศษ องค์ภาวนาและท่าการเดินเหมือนกับการเดินท่าที่ 6 ทุกประการ แต่ให้เติมคำ
ว่า “คิดहनอ” หรือ “ไม่คิดहनอ” ลงข้างหลังคำว่า “हनอ” ทุกครั้ง โดยกำหนดรู้ด้วยตนเองว่า
ขณะนั้นตนกำลังคิดเรื่องอื่นหรือเปล่า หากคิดก็กำหนดว่า “คิดहनอ” หากไม่ได้คิดก็กำหนดว่า “ไม่
คิดहनอ” เช่น “ยกสัน – หนอ” “ไม่คิดहनอ” (ถ้าไม่คิด)

“ยก – หนอ” “คิดहनอ” (ถ้าคิด)

“ย่าง – หนอ”	“ไม่คิดहनอ”	(ถ้าไม่คิด)
“ลง – หนอ”	“ไม่คิดहनอ”	(ถ้าไม่คิด)
“ถูก – หนอ”	“คิดहनอ”	(ถ้าคิด)
“กด – หนอ”	“ไม่คิดहनอ”	(ถ้าไม่คิด)

ดังกล่าวแล้วว่าการเดินจงกรม คือการเดินเป็นเส้นตรงที่วละไม่เกิน 3 เมตร ไปกลับตามท่าต่าง ๆ โดยจะเลือกเดินท่าหนึ่งท่าใดก็ได้ เป็นเวลาประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง

จิตเต อสังกิลิตเถ สุกติ ปาติกังขา

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้วก็อยู่เป็นสุข

จิตเต สังกิลิตเถ ทุกติ ปาติกังขา

เมื่อจิตเศร้าหมองก็ไปทุกข์คดี

การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมพอกับความต้องการแล้ว และต้องการจะนั่งสมาธิต่อ ให้ปฏิบัติดังนี้ หลังจากยกเท้ามาวางเคียงกันเรียบร้อยแล้ว (ตามวิธีการเดินก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง) มือทั้งสองยังคงวางซ้อนกันที่หน้าห้อง

1) กำหนดความรู้สึกตัวว่า “อยาก – นั่ง – หนอ” (3 ครั้ง)

2) ปล่อยแขนทีละข้างลงตามสบาย แนบลำตัว ใช้อุ้งเท้าขวาว่า “ยก – หนอ, ลง – หนอ, ปล่อย – หนอ”

อธิบาย

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกมือขวาเคลื่อนออกจากหน้าห้องมาอยู่ในลักษณะตั้งฉากกับลำตัว เรียบร้อยแล้วนั่งไว้ชนิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “हनอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาปล่อยแขนลงครึ่งหนึ่ง เรียบร้อยนั่งชนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “हनอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ปล่อย” พร้อมกับทำกริยาปล่อยแขนลงแนบลำตัวเบา ๆ ใช้นิ้วชี้แขนตามสบาย เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “हनอ” เมื่อจะปล่อยแขนซ้ายลง ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับปล่อยแขนขวา

3) ย่อตัวลงเพื่อนั่งสมาธิ โดยใช้อุ้งเท้าขวากำหนดกริยาตามความเป็นจริง ขณะที่ยับเคลื่อนไหวกายจนได้ทำที่ถนัด พอที่จะนั่งได้นาน ๆ ในทำนองนั้น

อธิบาย

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ถอย” พร้อมกับทำกริยาถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง 1 ก้าว ยกสันเท้าซ้ายตั้งไว้ แล้วกล่าวคำว่า “हनอ” วางมือทั้งสองไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้างกำหนดเร็วว่า “ยก – มา – วาง”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ย่อ” พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลงตรง ๆ ให้มาก

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ลง – ลง – ลง” พร้อม ๆ กับทำกริยาย่อตัวลง 3 จังหวะ ครั้งที่ 3 นั่งลงบนสันเท้าซ้าย

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ถูก” พร้อมกับทำกริยาเข้าซ้ายถูกพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ขยับ” พร้อมกับทำกริยาขยับตัวขึ้น

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ลง” พร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลังให้เสมอกับเท้าซ้าย แล้วกล่าวคำว่า “ลง” อีกครั้งหนึ่ง พร้อมกับทำกริยานั่งลงบนสันเท้าทั้งสองข้าง แล้วกล่าวคำว่า “ถูก” พร้อมกับทำกริยาเข้าขวาถูกพื้นแล้ว จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ท้าว” พร้อมกับทำกริยาเอนตัวไปทางซ้าย ใช้มือซ้ายท้าวพื้น ไกลหัวเข่าด้านซ้าย ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า แล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ขยับ” ทำกริยาขยับขาทั้งสองไปทางขวา ในลักษณะพับเพียบ แล้วจึงกล่าวคำว่า “นั่ง – นั่ง” พร้อมกับทำกริยาหย่อนสะโพกลง 2 จังหวะ แล้วจึงกล่าวคำว่า “ถึง” พร้อมกับทำกริยาหย่อนสะโพกถึงพื้นแล้ว จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ขยับ” พร้อมกับทำกริยาขยับมือซ้ายเข้ามาข้างหลังใกล้ลำตัว ด้านซ้าย ปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกเท้าขวารั้งขึ้นหนึ่งแล้วกล่าวคำว่า “ไป” พร้อมกับทำกริยาวาดเท้าขวาไปข้างหน้าทางซ้ายซิดขาซ้าย วางเท้าลงเรียบแล้วจึงกล่าวคำว่า “จับ” พร้อมกับใช้มือขวาจับข้อเท้าขวา แล้วกล่าวคำว่า “ยก – มา – วาง” พร้อมกับกริยายกขาขวารั้งวางทับขาซ้ายในท่าขัดสมาธิ มือขวายังจับอยู่ที่ข้อเท้าขวา

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ยก – ไป – วาง” พร้อมกับทำกริยาขกมือซ้ายขึ้นตรง ๆ แล้ววาดมาเหนือเข้าซ้าย ลคมือซ้ายลงวางบนเข้าซ้าย

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ขยับ – ดึง – ปล่อย” ทำกริยาขยับตัว ดึงเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการนั่งสมาธิ จัดทำให้สบายแล้ววางมือทั้งสองลงไว้ข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ยก – มา – วาง” ทำกริยาขกมือซ้ายขึ้นมาวางบนเข้าซ้าย (จังหวะเร็ว)

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ยก – มา – วาง” ทำกริยาขกมือขวารั้งมาวางบนเข้าขวา (จังหวะเร็ว)

4) หงายมือซ้ายและขวามาวางซ้อนกันบนตัก ใช้องค์ภาวนาว่า “ยก – หนอ, มา – หนอ, หงาย – หนอ, ลง – หนอ, วาง – หนอ”

อธิบาย

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกมือซ้ายขึ้น (คว่ำมือ) ให้ตั้งฉากกับลำตัวเรียบร้อยแล้วนั่งไว้ชนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “มา” พร้อมกับทำกริยาเคลื่อนมือซ้ายเข้าหาตัว ก่อนถึงตัวให้หยุดแล้วกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “หงาย” พร้อมกับทำกริยาหงายมือซ้ายขึ้นช้า ๆ เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาลดมือลงจากระดับเดิมจนเกือบถึงดก เรียบร้อยแล้ว จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

พูดค่อย ๆ หรือพูดในใจว่า “วาง” พร้อมกับทำกริยาวางมือลงบนดกในลักษณะหงายมือ เรียบร้อยแล้ว จึงกล่าวคำว่า “หนอ”

เมื่อจะยกมือขวามาวางซ้อนมือซ้าย ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการยกมือซ้ายมาวาง

5) ขยับตั้งตัวให้ตรง องค์กรภาวนาคือ “ตั้ง – หนอ”

6) หลับตาลงเบา ๆ องค์กรภาวนาคือ “ปิด – หนอ”

7) ต่อไป ให้เอาใจหรือสติมาพิจารณาความรู้สึกขุบpong โป่งแพบที่หน้าท้องเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว หายใจยาว ๆ 3-4 ครั้ง แล้วหายใจตามปกติธรรมดา แล้วเฝ้าดูอาการ โป่งแพบนั้น เมื่อท้องแพบให้กำหนดว่า “ขุบ – หนอ” หรือ “ขุบ” เพียงคำเดียวก็ได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อเริ่มต้นนั่งสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลมหายใจยังคงหายใจอยู่ จึงยังไม่สามารถกำหนดคำว่า “หนอ” ได้ทัน ต่อเมื่อสักพักลมหายใจเริ่มละเอียดขึ้นแล้วจึงจะสามารถกำหนดคำว่า “pong – หนอ” หรือ “pong” คำเดียวก็ได้ เรื่อย ๆ ไป ข้อสำคัญพึงระลึกไว้เสมอว่า การนั่งสมาธิกำหนด “pong – ขุบ” นั้น เป็นการกำหนดตามให้ทันกับการpong – ขุบ ซึ่งเกิดขึ้นที่ท้อง จึงต้องใช้สติและสมาธิจับจ้องดูการขุบการpongที่เกิดขึ้นจากการหายใจตามปกติธรรมดา (หายใจเข้าท้องจะพองขึ้น หายใจออกท้องจะขุบลง) มิใช่การบอกตนเองให้ตะเบ็งท้องพองขึ้นขุบลง อันไม่เป็นธรรมชาติ

หากนั่งไปแล้วใจยังไม่สงบ เพลอคิดนั้นคิดนี้ ซึ่งเป็นธรรมดา ธรรมชาติของจิตที่ยังไม่สงบก็ต้องคิดนั้นคิดนี้ไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้สึกตัวให้กำหนดว่า “คิด – หนอ” แล้วกลับมาเฝ้าดูอาการpongขุบที่ท้องต่อไปตามความเป็นจริง

ถ้าขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น เกิดเห็นภาพใด ให้กำหนดว่า “เห็น – หนอ” เพียง 1 คำ แล้วกลับมากำหนดรู้ที่การpongขุบต่อไป ไม่ต้องสนใจในภาพนั้นเช่นเดียวกัน เมื่อมีกลิ่นมากระทบ “จมูก” ให้กำหนดว่า “กลิ่น – หนอ” มีเสียงมากระทบ “หู” ให้กำหนดว่า “ยิน – หนอ” มีรสมากระทบ “ลิ้น” ให้กำหนดว่า “รส – หนอ” มีความรู้สึกสัมผัสมากระทบ “กาย” ให้กำหนดตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น “เย็น – หนอ” หรือ “ร้อน – หนอ” เป็นต้น

เมื่อนั่งไปแล้ว ถ้าเกิดความปวดเมื่อย ให้กำหนดรู้ในเวลานั้น แล้วอดทนนั่งต่อไป โดยกำหนดว่า “อดทน – นอน ปากเพียร – นอน” ถ้ายังมีความเจ็บปวดอยู่และทนไม่ไหว ต้องการเปลี่ยนขาขยับทำนั่ง ก็ให้ทำได้โดยการระงับกำหนดพองยุบที่ท้องมากำหนดที่การเปลี่ยนท่าการขยับขาตามความเป็นจริงให้ทันปัจจุบัน เมื่อเรียบร้อยแล้ว จึงกลับไปกำหนดพองยุบตามเดิม

เมื่อนั่งสมาธิไปได้นานพอสมควรแล้ว และต้องการจะพัก ให้กำหนดว่า “อยากพัก – นอน” 3 ครั้ง แล้วลืมตาขึ้นก็จะเห็นภาพข้างหน้า ให้กำหนดว่า “เห็น – นอน” แล้วก็ตามมาด้วย “กระพริบ – นอน”

สงขารธา สสุตธา นตุติ สังขารที่ยังยืน ไม่มี
จิตต์ ทันทํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกแล้ว ย่อมนำสุขมาให้
สันทิจูโก อะกาลโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ เชิญวิญญูชนทั้งหลาย...

น้อมกาย น้อมจิต

เข้ามาพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ ผลลัพธ์นั้นจะรู้ได้เฉพาะตน
เพราะฉะนั้น จึงทำแทนกันไม่ได้ มรรคเกิดได้ไม่อ้างกาลเวลา

การเจริญสติ

การเจริญสติ คือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกิริยาเคลื่อนไหวอื่น ๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด

อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนไหวทุกกิริยา เช่น การรับประทาน ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลี้ยว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดให้ได้มาก ทุกคนไม่มีใครกำหนดได้ทุกกิริยาข้อมมีการพลั้งเผลอ เมื่อเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอนอน”

ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสตินี้ การเจริญสติจัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสาม ในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันจิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พุทถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า ปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณหรือความดำริชอบ ซึ่งเป็นวิชาแก้ปัญหาโลก ปัญหาธรรมได้อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลพลอยได้ที่ตามมา คือการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและความสันติสุข

หลักการปฏิบัติ (เขยเย, 2544: หน้า 7-43)

วิปัสสนากรรมฐานหรือการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริง เป็นการปฏิบัติที่ต้องอาศัย ประสพการณ์ตรง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการอบรมจิตที่เป็นระบบและมีความสมดุล เพื่อพัฒนาให้ เกิดสติที่จดจ่อและเฉียบคม การพากเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ในตัวเรา จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้ของชีวิตและสภาวะธรรมทั้งหลาย ปัญญาญาณที่ เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนานี้เองที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และสัมพันธ์ของเกี่ยวกับ โลกรอบตัวได้อย่างยึดมั่นถาวรน้อยลง มีความกลัวและความสับสนน้อยลงเมื่อนั้น ชีวิตเราย่อม ดำเนินไปพร้อมกับมี โยนิโสมนสิการ มีความกรุณาและปัญญาเป็นตัวกำกับมากยิ่งขึ้น

1. คำบริกรรม

- การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้โยคีมีสติจดจ่อระลึกรู้ในสภาวะธรรม ทางกายและจิต เพื่อที่จะเข้าใจสภาวะธรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
- หลักเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการมีสติเฝ้าตามรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ เราย่อมดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน
- สติที่ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องทำให้การกำหนดนั้นมีพลังและคมชัด แต่ควรเพิ่มกำลัง ของสติด้วยการใช้คำบริกรรม
- ฟังกำหนดอย่างจริงจังและตรงตามสภาวะ การสักแต่กำหนดอย่างผิวเผินจะทำให้ จิตฟุ้งซ่านซัดสายมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาธิยังไม่มีกำลังแก่กล้าพอ โยคีพึงใช้ “คำบริกรรม” เป็นอุบายวิธี ที่ช่วยให้เราไม่ละเลยหรือพลั้งเผลอในการกำหนด แท้จริงนั้น การกำหนดด้วยการบริกรรมในใจ ไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ โยคีพึงพากเพียรบริกรรมในใจ จนกระทั่งการกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นไปอย่างคล่องแคล่วชำนาญ และสามารถทั้งคำบริกรรมได้ หากคำบริกรรมนั้นกลายเป็นภาระหรือทำให้ยุ่งยากมากเกินไป เพราะเมื่อนั้นคำบริกรรมไม่มี ประโยชน์ต่อโยคีแล้ว

- โยคีผู้ปฏิบัติจะตระหนักถึงคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจากอุบายวิธีการ “กำหนด” ที่ละเอียดและกอปรด้วยความเพียร การกำหนดอย่างละเอียดนี้จะทำให้เรากลับพบ สภาวะธรรมทางกายและจิตตามความเป็นจริง

2. การนั่งสมาธิ

- ก่อนนั่ง ควรเตรียมกายและจิตให้ผ่อนคลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ รักษากายให้อยู่ใน ท่าที่สมดุล ขณะนั่งสมาธิไม่ควรเปลี่ยนท่าอย่างเร็วหรือขาดสติ หากต้องการจะขยับหรือเคลื่อนไหว ร่างกายส่วนใด ฟังกำหนดรู้ต้นจิตที่อยากขยับเสียก่อนจึงค่อยขยับหรือเปลี่ยนท่า

- เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างสมดุล โยคีควรเดินจงกรมหนึ่งชั่วโมงก่อนนั่งทุก บัลลังก์

- ฟังประคองสติและสมาธิให้ดำเนิน ไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในขณะที่จะเปลี่ยน จากเดินจงกรมมานั่งสมาธิ หรือจากนั่งสมาธิไปเดินจงกรม

- ขณะนั่ง สิ่งแรกที่ยกยติควรปฏิบัติคือมีสติกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง พยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันอย่างแม่นยำและจดจ่อเพื่อตระหนักรู้ในอาการพอง-ยุบนั้นจริง ๆ

- เมื่ออาการพอง-ยุบปรากฏชัดและสม่ำเสมอแล้ว โยคีอาจเพิ่มคำกำหนดได้ เช่น “พองหนอ พองหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ” แต่หากอาการพอง-ยุบมีการเปลี่ยนแปลงมากหรือไม่สม่ำเสมอ ให้โยคีกำหนดรู้เพียงແ່ว้เขาเท่านั้น

- หากมีช่องว่างระหว่างพองกับยุบ โยคีสามารถกำหนดว่า “นั่งหนอ” และ/หรือ “ถูกหนอ” ได้ (การกำหนดว่า “นั่งหนอ” คือการมีสติระลึกรู้ในวาโยธาตุหรือธาตุลมที่มีลักษณะเกือบหนุน ค้ำจุน)

- ไม่ควรรบกวนจังหวะการหายใจตามธรรมชาติด้วยการสูดหายใจแรง ๆ หรือลึก ๆ เพราะจะทำให้โยคีเหนื่อยล้า การหายใจควรเป็นปกติสม่ำเสมอ

- เมื่ออารมณ์กรรมฐานอื่น ๆ เช่น เสียด ความคิด อาการคัน ปวด หรือตึง ปรากฏชัดกว่าอาการพอง-ยุบ ให้โยคีกำหนดว่า “ชินหนอ ชินหนอ” “คิดหนอ คิดหนอ” “คันหนอ คันหนอ” หรืออาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ในตอนแรก การกำหนดรู้อารมณ์ที่หลากหลายไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อสติของเราเริ่มปลั่งแก่กล้าขึ้นแล้ว เราย่อมสามารถกำหนดรู้เช่นนั้นได้ หลังจากอารมณ์อื่น ๆ ดับไปแล้ว โยคีจึงค่อยกลับมากำหนดรู้ที่อารมณ์กรรมฐานหลักคือ อาการพอง-ยุบต่อไป

- แม้พระวิปัสสนาจารย์จะสอนว่าโยคีพึงกำหนดอาการพอง-ยุบเป็นอารมณ์กรรมฐานหลักเมื่อเริ่มนั่งสมาธิ โยคีต้องไม่ยึดติดอยู่กับอาการพอง-ยุบนั้น เพราะนั่นไม่ใช่อารมณ์เดียว หากเป็นเพียงหนึ่งในหลาย ๆ อารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

- การมีสติกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เป็นการเข้าไปสัมผัสรับรู้ธาตุลมโดยตรง นั่นคือเข้าใจสภาวลักษณะของวาโยธาตุ ที่มีลักษณะเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนและค้ำจุน เมื่อนั้นเราจึงจะสามารถเข้าใจธรรมชาติที่แท้ของวาโยธาตุอย่างถูกต้อง และย่อมทำลายมิจจาทิฏฐิในเรื่องตัวตนลงได้

3. การเดินจงกรม

- โยคีควรให้ความสำคัญต่อการเดินจงกรมอย่างจริงจัง การเดินจงกรมประการเดียวก็สามารถทำให้โยคีผู้ปฏิบัติบรรลุปัญญาญาณขั้นสูงสุด (คือเป็นพระอรหันต์) ได้

- เมื่อเริ่มเดินจงกรม โยคีควรคึงสติมาไว้ที่เท้า พึงมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อในการเดินแต่ละระยะ กำหนดในใจว่า “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ขณะที่เดินจงกรม

- ทอดสายตาไปที่พื้นห่างประมาณ 4 ถึง 5 ฟุต ไม่ควรมองที่เท้าขณะเดินจงกรม เพราะจะทำให้มีนสิริชะ

- อย่างมีนสิริชะต่ำจนเกินไป เพราะจะทำให้รู้สึกตึงเครียดหรือเมื่อยเกร็งในเวลาอันรวดเร็ว

- อารมณ์กรรมฐานในการเดินจงกรมจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น หมายความว่าเราจะค่อย ๆ เพิ่มการกำหนดรู้ระยะต่าง ๆ ของการเดิน เช่น เมื่อเริ่มเดิน โยคีจะกำหนดรู้การเดินเพียงส่วนเดียวว่า “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ประมาณ 10 นาที จากนั้นจึงกำหนดรู้การเดิน 3 ระยะว่า “ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ” กระทั่งในที่สุด จึงเพิ่มการกำหนดเป็น “อยากยกหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ไปตามลำดับ

- โปรดพิจารณาคำสอนนี้ จิตย่อมมีปกติที่จะพุ่งชานซัดสายออกไปหาอารมณ์นอก กายบ้างเป็นครั้งคราวระหว่างที่เดินจงกรมหนึ่งชั่วโมงฉะนั้น โยคีพึงสำรวจราคาไม่เหลือขวายแล ขวา จำไว้เสมอว่า เราได้มองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมาหลายปีแล้ว และยังมีเวลาอีกหลายปีให้มองต่อไป หากเรามัวแต่มองไปข้างนอกเวลามาปฏิบัติ ก็อย่าหวังเลยว่าจะเกิดสมาธิ สายตาที่สอดสายไม่สำรวจเป็นอุปสรรคอันใหญ่หลวงต่อโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนั้น พึงมีสติกำหนดรู้ต้นจิตที่อยากจะมองให้ได้ทันท่วงที

- เพื่อให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเกิดผล โยคีควรเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง และนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง

4. อิริยาบถย่อย

- การกำหนดอิริยาบถย่อยถือเป็นหัวใจที่สำคัญยิ่งสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติเมื่อใดที่เรา พลังผลอไม่กำหนดอิริยาบถย่อย เมื่อนั้นเราได้สูญเสียชีวิตของเรา เพราะนั่นหมายความว่าเราไม่ได้เป็นโยคีผู้พากเพียรปฏิบัติแล้วเพราะเราขาดสติ สมาธิและปัญญา

- สมาธิจะมีพลังแก่กล้าก็ต่อเมื่อเรามีสติกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ของกายและจิต ตลอดทั้งวันของการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสาย

- สติที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอย่อมก่อให้เกิดสมาธิอันแนบแน่น และด้วยพลังสมาธิอันแนบแน่นนี้เท่านั้น ที่เราจะรู้แจ้งในสภาวะธรรมทางกายและจิตตามความเป็นจริง และนำเราไปสู่ความดับทุกข์หรือพระนิพพาน

- การละเลยพลังผลอไม่กำหนดอิริยาบถย่อยจะทำให้เกิดช่องว่างของสติที่ขาดช่วงมาก โยคีเพียรกำหนดอิริยาบถอย่างต่อเนื่องเพื่อประคองสติจากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง เราจะได้ค้นพบประสบการณ์ใหม่ ๆ ทุกวันจากการพากเพียรปฏิบัติเช่นนี้

- ระหว่างที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน หน้าที่ทั้งหมดที่เราต้องทำคือมีสติกำหนดรู้ และไม่จำเป็นต้องเร่งรีบ ท่านอาจารย์ใหญ่มหาสี สยาคอ ได้เปรียบโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาว่าเป็นเสมือนบุคคลผู้อ่อนเปลี้ยซึ่งเคลื่อนไหวอย่างช้ามาก ๆ

- การทำสิ่งต่าง ๆ อย่างช้า ๆ จะช่วยให้จิตของเรามีสมาธิที่แนบแน่นจดจ่อ หากต้องการให้การปฏิบัติของเราเจริญก้าวหน้า เราต้องฝึกให้คุ้นเคยกับการเคลื่อนไหวให้ช้าลง

- เวลาที่พัลลมหมุนเร็ว ๆ เราไม่สามารถมองเห็นใบพัด แต่เราเห็นได้ว่าพัลลมมีก๊ ใบพัดหากมันหมุนช้า ๆ ดังนั้น เราต้องเคลื่อนไหวให้ช้าลงมาก ๆ เพื่อจะเห็นอาการทางกายและจิต ตามความเป็นจริง

- หากเราอยู่ท่ามกลางผู้คนที่กำลังทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเร่งรีบ จงมองข้ามไม้ใส่ใจต่อ สภาพแวดล้อมนั้น และขอให้เรากำหนดอาการทางกายและจิตในปัจจุบันอย่างหนักแน่นจริงจัง

- การพูดคุยเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อความก้าวหน้าของวิปัสสนาญาณ การพูดคุยแม้ เพียง 5 นาที สามารถทำลายพลังสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติให้แตกกระเจิงไปได้ทั้งวัน

5. ทักษะเวทนาจับขันติ

- ความปวดเป็นมิตรของโยคี อย่าหลีกเลี่ยงหลบหนีความเจ็บปวดเพราะมันสามารถ นำเราไปถึงพระนิพพานได้

- ความปวดไม่ต้องบอกว่าจะมาเวลาไหน มันอาจไม่หายไป ดับไป แต่หากมันดับ ไป เราอาจต้องร้องไห้อาลัยความปวด เพราะมิตรของเราได้ทิ้งเราไปเสียแล้ว

- เรากำหนดรู้ความปวดมิใช่เพื่อให้มันหายไป แต่เพื่อประจักษ์แจ้งในธรรมชาติที่ แท้ของมัน

- ความปวดคือกุญแจสำหรับไขประตูไปสู่พระนิพพาน

- เวลาที่สมาธิแนบแน่นแก่กล้า ความปวดจะไม่รบกวนเรา มันเป็นเพียงสภาพธรรม ตามธรรมชาติ หากเรากำหนดรู้ในทุกเขวหนานั้นอย่างจดจ่อตั้งใจ จิตย่อมคลุ้มเคลิ้มแนบแน่นในอาการ นั้น แล้วเราจะได้ค้นพบธรรมชาติที่แท้ของเวทนา

- เมื่อความปวดปรากฏชัด โยคีพึงกำหนดจี้ลงไปมีอาการปวดนั้นเราอาจละเลยไม่ ใส่ใจอาการปวดก็ต่อเมื่อเป็นเวทนาที่รุนแรงเกินจะทนไหวเท่านั้น เราเอาชนะความปวดได้ด้วย สมาธิที่มีพลังแนบแน่นแก่กล้า ซึ่งเป็นผลมาจากสติที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสาย

- หากความปวดที่รุนแรงเกิดขึ้นขณะเดินจงกรม ให้หยุดเดินชั่วคราวแล้วกำหนด อาการปวดนั้น

- จงอดทนต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มารุมเร้ารบกวนจิตใจของเรา

- ขันติหรือความอดทนนำเราไปสู่พระนิพพาน ความไม่อดทนนำเราไปสู่นรก

6. การกำหนดสภาวะธรรมทางจิต (จิตตานุปัสสนา)

- เมื่อมีสภาวะธรรมทางจิตหรืออารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้น ให้กำหนดอารมณ์นั้นอย่าง หนักแน่น เร็วพอสมควรและกำหนดให้ตรงตามอารมณ์นั้น ๆ เพื่อให้สติมีพลังและต่อเนื่อง เมื่อนั้น อาการคิดจะดับไปเอง

- โยคีไม่สามารถเจริญสมาธิ เว้นแต่เขาผู้นั้นจะกำหนดอาการฟุ้งได้ หากจิตมีนิสัย ชอบคิดฟุ้งถึงเรื่องอื่น ๆ แสดงว่าโยคียังกำหนดอาการคิดไม่หนักแน่นมีพลังมากพอ การกำหนดรู้ อาการของจิตเป็นคุณสมบัติที่โยคีจะขาดไม่ได้

- หากเราไปใส่ใจในเรื่องราวหรือเนื้อหาของความคิด ความคิดก็จะยิ่งดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเรามีสติกำหนดรู้ในอาการคิด ความคิดก็จะดับไป

- จงอย่ายึดมั่นในการขบคิดหรือหลักปรัชญา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่อยู่เหนือกาลเวลาและสถานที่ ฉะนั้น จงอย่าหลงติดอยู่กับการคิดวิเคราะห์ทางทฤษฎี ปัญญาญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเรามีสมาธิที่แนบแน่นส่วนการครุ่นคิดเชิงตรรกะหรือปรัชญานั้นเกิดจากสมาธิที่ตื่นเงิน

- โยคีสามารถเอาชนะความว่างเหงาซึมเศร้าได้ด้วยการเพิ่มวิริยะหรือความเพียรในการปฏิบัติ การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ อย่างหนักแน่นมีพลังจะช่วยให้มาก กำหนดอาการว่างอย่างมีพลัง หากเราปล่อยใจยอมรับความเกียจคร้าน เราจะปฏิบัติเหมือนคนครึ่งหลับครึ่งตื่น

- จริง ๆ แล้ว วิริยะหรือพลังที่จะกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและจิตนั้นมีอยู่ตลอดเวลา ปัญหาอยู่ที่เราอ่อนห่อนความเพียรในการกำหนดทัศนคติต่อการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญมาก ฉะนั้น อย่าเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ตรงข้าม หากเราเป็นคนมองโลกในแง่ดี เท่ากับว่าเราได้ให้โอกาสตัวเราเอง เมื่อนั้น เราจะมีความสุขกายสุขใจในทุกสถานการณ์และจะมีความสุขทุกความสับสนน้อยลง

- มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความสามารถมากมายและมีพลังกำลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หากเราต้องการอบรมจิตให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นแล้ว เราต้องมีความเพียรที่แน่วแน่เด็ดเดี่ยวในการปฏิบัติหากเราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเพียรอย่างเต็มที่แล้วเราอ่อนบรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นจากความกลัวและความวุ่นวายสับสนอันเป็นนิสัยของสัตว์โลกได้

แนวทางในการส่งอารมณ์

- โยคีจะส่งอารมณ์ทุกวัน โดยรายงานให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงการปฏิบัติในวันนั้น ๆ ของตน ว่ากำหนดอารมณ์อะไรและมีประสบการณ์หรือเกิดสภาวะอะไรบ้าง พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำแก้ไขปรับแต่งอินทรีย์ หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติม และจะให้กำลังใจโยคีให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป

- โยคีควรส่งอารมณ์โดยรายงานสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

เมื่อกำหนดอาการฟอง-ขุ่น โยคีมีประสบการณ์อย่างไรในอาการฟอง-ขุ่นนั้น มีเวทนา เช่น เจ็บ ปวด คัน ตึง หรือไม่มี การคิด การฟังหรือการจินตนาการหรือไม่ การกำหนดอิริยาบถย่อยเป็นอย่างไร มีสติตามรู้ได้มากน้อยแค่ไหน

- ขอให้อธิบายประสบการณ์แต่ละด้านเหล่านี้โดยละเอียด และพยายามพูดให้กระชับตรงประเด็น

- ขณะส่งอารมณ์ โยคีไม่ควรหยุดรอฟังความเห็นจากพระวิปัสสนาจารย์ ท่านจะไม่มีให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่าโยคีจะรายงานประสบการณ์ของตนจบแล้ว

- ควรฟังคำแนะนำสั่งสอนจากพระวิปัสสนาจารย์อย่างตั้งใจ และนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร หากมีข้อสงสัยใด ๆ ขอให้ถามพระวิปัสสนาจารย์
- เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามคำถาม ขอให้ตอบให้ตรงคำถาม ไม่ควรพูดนอกเรื่องนอกประเด็น
- ควรรายงานประสบการณ์ทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นแก่พระวิปัสสนาจารย์ แม้ประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับโยคี
- โยคีหลายท่านพบว่า การจดบันทึกสั้น ๆ หลังจากนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมเสร็จแต่ละบัลลังก์ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ไม่ควรบังคับตัวเองให้พยายามจำทุกสิ่งทุกอย่างขณะนั่ง เพราะจะรบกวนสมาธิของ โยคี

ฉาน (พระกรรมฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวัังสะ, 2543: หน้า 45-57)

ฉาน หมายถึง สภาวะจิตเกาะติดอารมณ์และผัสสาสังเกตดูอาการอยู่อย่างแนบแน่น อย่างไรก็ตาม ยังมีสภาวะจิตที่ลึกซึ้งกว่าการไม่ส่งจิตออกนอก กล่าวคือ จิตที่ไม่ส่งออกนอก เป็นจิตที่มีสติเข้าไปประลึกรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง คำว่า “เข้าไปประลึกรู้” นี้ มิได้กล่าวอย่างเลื่อนลอย แต่ หมายถึง องค์ฉาน ที่จะเกิดขึ้นในจิต ฉานมักจะแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า “absorption” ซึ่งหมายถึงการซึมซับเข้าไปจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แท้จริงแล้วฉานหมายถึง สภาวะที่จิตเกาะติดอารมณ์และผัสสาสังเกตดูอารมณ์อยู่อย่างแนบแน่น

สมมุติว่าเราพบอะไรบางอย่างอยู่ในโคลน แล้วเราต้องการที่จะหยิบของ นั้นขึ้นมา หากเราเอาอุปกรณ์แหลม ๆ มาแทงทะลุสิ่งนั้น มันก็จะปักติดลงกับของสิ่งนั้น ทำให้เราสามารถยกมันออกจากโคลนได้ หากตอนแรกเราไม่แน่ใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร ทีนี้เราก็สามารถจะควมมันได้อย่างใกล้ชิด ในทำนองเดียวกับอาหารที่อยู่ในจานของเรา การที่เราใช้ส้อมแทงอาหารแต่ละคำแสดงให้เห็นการทำงานขององค์ฉานนี้

สมถฉาน

สมถฉานเป็นการทำสมาธิล้วน ๆ เป็นการเพ่งอารมณ์ ๆ เดียว

มีฉานอยู่ 2 ประเภท คือ สมถฉาน และวิปัสสนาฉาน ผู้ปฏิบัติบางคนอาจเคยอ่านเกี่ยวกับสมถฉานมาแล้ว และอาจสงสัยว่า ทำไปเอาตมำนานมากแล้วในเรื่องของวิปัสสนา สมถฉานเป็นการทำสมาธิล้วน ๆ เป็นการเพ่งอารมณ์ ๆ เดียว เช่นภาพที่เห็นในใจหรือนิมิตเป็นวงกลมสี หรือแสงสว่าง จิตจะจับอยู่กับสิ่งเหล่านี้โดยไม่สั่นคลอนหรือเคลื่อนย้ายไปที่ใด ในที่สุดจิตจะเข้าสู่ความสงบ เยือกเย็น มีสมาธิ และซึมซาบอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ สมถฉานระดับต่าง ๆ มีกล่าวถึงอยู่ในพระไตรปิฎก โดยแต่ละระดับมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป

วิปัสสนาฉาน

วิปัสสนาฉานจะปล่อยให้จิตเคลื่อนไหวได้โดยอิสระจากอารมณ์หนึ่งสู่อีกอารมณ์หนึ่ง โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความระลึกรู้สามัญลักษณะอันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ตรงกันข้าม วิปัสสนาญาณจะปล่อยให้จิตเคลื่อนไหวได้โดยอิสระ จากอารมณ์หนึ่งสู่อีก อารมณ์หนึ่ง โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความระลึกรู้สามัญลักษณะอันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกสรรพสิ่ง วิปัสสนาญาณนี้ หมายถึง สภาวะของจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยแทนที่จะมุ่งความสงบเยือกเย็นและการเพ่งอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ ซึ่งเป็นเป้าหมายของผู้ปฏิบัติสมณะผลอันเกิดจากวิปัสสนาญาณที่สำคัญที่สุดก็คือ การรู้แจ้งและปัญญา

ปรกติมักจะเรียกปรมัตถธรรมว่า “ความจริงอันสูงสุด” แต่ความจริงแล้วปรมัตถธรรมก็คือ สิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้โดยตรงทางอายตนะทั้งหกโดยปราศจากการคิดนึกตรึกตรอง

วิปัสสนาญาณ คือการน้อมจิตมาระลึกรู้อยู่กับปรมัตถธรรม ปรกติมักจะเรียกปรมัตถธรรมว่า “ความจริงอันสูงสุด” แต่ความจริงแล้วปรมัตถธรรมก็คือ สิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้โดยตรงทางอายตนะทั้งหก โดยปราศจากการคิดนึกตรึกตรอง ส่วนใหญ่จะเป็นสังขารปรมัตถธรรม หรือความจริงสูงสุดที่ถูกปรุงแต่ง อันได้แก่ ปракฏการณทางกายและทางจิต ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนนิพพานก็เป็นปรมัตถธรรมเช่นกันแต่เป็นปรมัตถธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่งใด ๆ

การหายใจเป็นตัวอย่างที่ดีของกระบวนการซึ่งถูกปรุงแต่ง ความรู้สึกที่ท้องเป็นสังขารปรมัตถธรรม หรือความจริงสูงสุดที่ถูกปรุงแต่ง ซึ่งเกิดจากความตั้งใจที่จะหายใจ เป้าหมายหลักในการตั้งความรู้สึกไว้ที่ท้องก็เพื่อให้เข้าไปประจักษ์แจ้งสภาพที่แท้จริงของปракฏการณเหล่านี้ เมื่อเรารับรู้ถึงความเคลื่อนไหว ความตึง ความหย่อน ความร้อน หรือความเย็น ก็กล่าวได้ว่าเราได้เข้าสู่หนทางแห่งการพัฒนาวิปัสสนาญาณแล้ว

หากมีความเพียรและการระลึกรู้ที่หยั่งลึก โดยน้อมจิตมาระลึกรู้กระบวนการรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ที่กำลังดำเนินอยู่ จิตก็จะประจักษ์แจ้งสภาพที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งสภาพลักษณะ และสามัญลักษณะ

การมีสติเฝ้าดูอายตนะต่าง ๆ อาศัยหลักเกณฑ์เดียวกัน ถ้าหากมีความเพียรและการระลึกรู้ที่หยั่งลึก โดยน้อมจิตมาระลึกรู้กระบวนการรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ที่กำลังดำเนินอยู่ จิตก็จะประจักษ์แจ้งสภาพที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งที่เป็นสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะเฉพาะ และสามัญลักษณะ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสิ่งทั้งปวง

ในจำนวนภาวะจิตที่ตั้งมั่น 4 ระดับ หรือฉาน 4 นั้น ฉานที่หนึ่งมีองค์ฉาน 5 องค์ ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป องค์ฉานนี้ล้วนมีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น

องค์ฉานทั้งห้า

องค์ฉานแรก คือ วิตกซึ่งหมายถึงการเล็งจิตไปที่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำ

องค์ฉานแรกได้แก่ วิตก ซึ่งหมายถึง การเล็งจิตไปที่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำตลอดจนการตั้งจิตไว้ให้มั่นคงอยู่กับอารมณ์นั้น

องค์ฉานที่สอง คือ วิจาร ซึ่งจะประคองจิตให้เข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่อง

องค์ฌานที่สองได้แก่ วิจารณ์ ซึ่งมักแปลว่า “การสำรวจสอบสวน” หรือ “การไตร่ตรอง พินิจพิจารณา” หลังจากวิตกนำจิตเข้าหาอารมณ์ และผูกไว้กับอารมณ์อย่างมั่นคงแล้ว วิจารณ์จะ ประคองจิตให้เข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่องต่อไป เราสามารถประสพสภาวะดังกล่าวนี้ ได้ด้วยตนเองในขณะที่เฝ้าดูพองยุบ ในขั้นแรกเราจะพยายามเล็งจิตให้แม่นยำขณะที่ท้องพองขึ้น จากนั้นจิตจะเข้าถึงอารมณ์โดยไม่หลุดลอยไป และจะจับอยู่ที่อารมณ์แล้วเข้าไปคลุกคลีอยู่กับ อารมณ์นั้นอย่างทั่วพร้อมต่อเนื่อง

เมื่อวิตก วิจารณ์ดำรงอยู่ สติจะแม่นยำต่อเนื่อง ทำให้เกิดวิเวก คือความสงบจากนิรวณณ์ ขณะที่เรามีสติแม่นยำและต่อเนื่องไปอย่างเป็นธรรมชาติทุก ๆ ขณะ จิตก็จะมีควมบริสุทธิ์ ขึ้นตามลำดับ นิรวณณ์หรือเครื่องปิดกั้นทั้งหลาย อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉาจะอ่อนแอลงและดับไป จิตจะผ่อนคลายและสงบความผ่อนคลายนี้เกิดจาก การตั้งอยู่ขององค์ฌานทั้งสองประการดังกล่าวแล้ว อาการนี้เรียกว่าวิเวก หมายถึง ความสงบ หรือ ความปลื้มอก ปลื้มใจ จิตจะสงบจากนิรวณณ์ วิเวกมิใช่ของฌาน แต่เป็นเพียงลักษณะอาการของจิตที่ผ่อนคลาย สงบจากความขุ่นมัวทั้งปวง

องค์ฌานที่สาม คือ ปิติ ความอิ่มใจ ปลอดปลื้มกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น องค์ฌานที่สามคือปิติ ความอิ่มใจ ปลอดปลื้มกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ปิติอาจแสดงออกทาง ร่างกาย เช่น อาการขนลุก อาการเหมือนกับตกจากที่สูง หรือความรู้สึกตัวลอยขึ้นจากพื้น องค์ฌาน องค์ที่สี่ก็คือ สุข หรือความสบาย ซึ่งจะเกิดติดตามมา ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกพึงพอใจกับการปฏิบัติเป็น อย่างมาก เนื่องจากองค์ฌานที่สามและที่สี่นี้เกิดขึ้นจากความสงบจากนิรวณณ์ทั้งหลายจึงเรียกว่า วิเวกซ์ปิติสุข อันหมายถึง ความปลอดปลื้มยินดี และความสบายที่เกิดจากความสงบ

เมื่อจิตสงบจากนิรวณณ์ทั้งหลายแล้วผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกเป็นสุข ซึ่งเป็นองค์ฌานที่ 4 ลองคิดถึงกระบวนการต่อไปนี้เป็นเหตุผลซึ่งกันและกันเป็นขั้น ๆ ความสงบของจิตเกิดขึ้น ได้ก็ด้วยองค์ฌานสองประการแรก เมื่อเล็งจิตไปที่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำจนจดสภาวะและ เข้ารับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่องแล้วนั้น จิตก็จะเริ่มสงบสงัด เมื่อจิตสงบจากนิรวณณ์ทั้งหลาย แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกเป็นสุข ปิติและเบาสบาย

จิตจะเข้าสู่ความสงบไม่หุงข่าน เป็นองค์ฌานที่ 5 คือสมาธิ เมื่อองค์ฌานทั้งสี่ปรากฏ จิตจะเข้าสู่ความสงบและสันติโดยอัตโนมัติ ทำให้สามารถตั้งมั่น อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นโดยไม่หุงข่านหรือซัดสาย การที่จิตรวมเป็นหนึ่งนี้เป็นองค์ฌานประการที่ ห้า กล่าวคือสมาธิ (เอกัคคตา) หรือการที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวกันนั่นเอง

การจะเข้าถึงวิปัสสนาฌานที่หนึ่ง ต้องอาศัยการประจักษ์แจ้งสภาวะของนามและรูป การมีองค์ฌานทั้งห้าเท่านั้นยังไม่เพียงพอที่จะกล่าวว่า บุคคลบรรลุวิปัสสนาฌานที่หนึ่งได้ เพราะต้องสามารถมองเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ระหว่างรูปกับนามได้ด้วย

การมีองค์ฌานทั้งห้าเท่านั้นยังไม่เพียงพอที่จะกล่าวว่าบุคคลบรรลุวิปัสสนาฌานที่หนึ่งได้ เพราะจิตจะต้องมีปัญญายังรู้ธรรมชาติของธรรมะบางประการด้วย คือต้องสามารถมองเห็นความเป็นปัจจัยซึ่ง กันและกันระหว่างรูปกับนาม ณ จุดนี้เราจึงจะกล่าวว่า จิตได้เข้าถึงวิปัสสนาฌานที่หนึ่งแล้ว

จิตของผู้ปฏิบัติที่ประกอบด้วย องค์ฌานทั้งห้าแล้วก็จะมีสติที่มั่นคงขึ้น สามารถกำหนดรู้ อารมณ์ได้อย่างแม่นยำและต่อเนื่องมากขึ้น ปิติ ความสุขและความสบายทางร่างกายอย่างแรงกล้าก็ อาจเกิดขึ้นได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนอาจถึงกับพรรณนาเกี่ยวกับความมหัศจรรย์ของการปฏิบัติได้ว่า “โอ เรากำหนดได้แม่นยำดีจริง ๆ เรารู้สึกเหมือนลอยลอยอยู่ในอากาศเลยทีเดียว” ผู้ปฏิบัติควร ระมัดระวังอาการเหล่านี้ให้ดีว่าเป็นการยึดติดกับอารมณ์เข้าแล้ว

การหยุดอยู่ภายใน

การยึดติดกับปิติความสุข และความสบายที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจเรานี้เป็นต้นหาประเภท หนึ่งที่จะส่งผลกระทบต่อการประพฤติปฏิบัติและกล่าวได้ว่าเป็นการหยุดอยู่กับที่ภายใน

ใคร ๆ ก็อาจจะติดอยู่กับปิติ สุขและความสบาย การยึดติดกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายใน ใจเรานี้เป็นต้นหาประเภทหนึ่ง ซึ่งมีได้เชื่อมโยงกับความสุขทางโลกตามปรกติ แต่เกิดจากการ ปฏิบัติโดยตรง และหากผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดรู้เท่าทันความทะยานอยากดังกล่าว ต้นหาจะ ส่งผลกระทบต่อการประพฤติปฏิบัติ แทนที่จะกำหนดอาการตรง ๆ ผู้ปฏิบัติอาจจมอยู่กับ ปรากฏการณ์อันน่ายินดีนั้นอย่างขาดสติ หรือเฝ้าคิดคำนึงถึงความสุขที่จะได้มาจากการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปดังนั้น เราจึงสามารถเข้าใจได้ว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงทรงตักเตือนว่าการยึดติดอยู่กับ ความสุขอันเป็นผลจากการปฏิบัตินี้ เป็นการหยุดอยู่กับที่ภายใน

ดูเหมือนว่าเราจะได้สาธยายพระสูตรสั้น ๆ นี้ ซึ่งห้ามมิให้เราส่งจิตออกนอก และก็มีให้ หยุดนิ่งอยู่ภายในมาพอสมควรแล้ว อย่างไรก็ตาม ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่ต้องอธิบายเพื่อเสริมสร้าง ความเข้าใจยิ่งขึ้น

ความสงบสามขั้น

ผู้ปฏิบัติสามารถหลีกเลี่ยงความเพิดเพลินทางผัสสะ ตลอดจนอกุศลธรรมทั้งหลายโดย การรักษาความสงบสามขั้น คือกายวิเวก จิตตวิเวกและอุปธิวิเวก

พระสูตรนี้ กล่าวเป็นนัยว่า มีบางอย่างที่ผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยงกล่าวคือผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยง การข้องเกี่ยวกับกามคุณอารมณ์ หรือความเพิดเพลินทางผัสสะ ตลอดจนอกุศลธรรมทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งทั้งสองนี้ โดยการรักษาความสงบสามขั้น คือ กายวิเวก ความสงบทาง กาย จิตตวิเวก ความสงบทางจิต และอุปธิวิเวก ซึ่งเกิดขึ้นจากความวิเวกสองข้อแรก และเป็นสภาวะ ที่กิเลสและนิวรณ์อยู่ห่างไกลและอ่อนแอยิ่ง

กายวิเวก หมายถึง การปลีกตัวออกจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความเพิดเพลินทางผัสสะ

กายวิเวก มิได้หมายถึง การหลีกเลี่ยงจากบุคคลอื่น แต่เป็นการปลีกตัวออกจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความเพิดเพลินทางผัสสะซึ่งรวมถึง รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

ในทางปฏิบัติ จิตตวิเวกก็หมายถึงเพียงการเจริญสติทุก ๆ ขณะอย่างต่อเนื่อง

ความสงบจากอกุศลธรรมเป็นส่วนหนึ่งของจิตตวิเวก กล่าวคือ ความสงบจากนิเวรณต่าง ๆ ที่ปิดกั้นสมาธิและปัญญา ในทางปฏิบัติ จิตตวิเวกก็หมายถึงเพียงการเจริญสติทุก ๆ ขณะอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติที่สามารถรักษาสติให้ตั้งมั่น ไร้อย่างต่อเนืองทุกขณะ ก็กล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่เจริญจิตตวิเวกอยู่

ความวิเวกทั้งสองนี้จะไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยปราศจากความพยายาม

ความวิเวกทั้งสองนี้ จะไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยปราศจากความพยายาม สำหรับกายวิเวก เราต้องแยกตัวเองออกจากสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความสุขสบายทางผัสสะ โดยหาโอกาสไปปฏิบัติอยู่ในสถานที่ที่ให้ความสงบแก่จิต แต่การแยกตัวเท่านั้นยังไม่เพียงพอ การจะบรรลุถึงจิตตวิเวก ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่บังเกิดขึ้นผ่านอายตนะทั้งหก

ในการเจริญสติ ผู้ปฏิบัติจะต้องโน้มจิตไปที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด ความเพียรในการกำหนดสติจะเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความแม่นยำให้แก่จิตการเล็งให้จิตตกลงสู่อารมณ์อย่างแม่นยำนี้ เป็นองค์ประกอบแรกของฌาน กล่าวคือวิตกนั่นเอง

จิตที่ว่างจากอิฏฐารมณ์ และจากกิเลสที่เกิดจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ช่วยให้กายวิเวก และจิตตวิเวกตั้งอยู่ได้

เมื่อโยคปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ด้วยความเพียรและอย่างต่อเนื่อง กิเลสก็จะห่างไกลออกไปทุกที ในที่สุดจิตก็จะบรรลุถึงอุปริวิเวก

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามตามกำหนดอาการพองยุบของท้องในที่สุด จิตก็จะสามารถเล็งถูกเป้าหมายได้แม่นยำ โดยจิตสามารถรับรู้ความเคร่งตึงและความเคลื่อนไหวอย่างแจ่มชัด จิตจะเริ่มแทงทะลุและสาละวนอยู่กับอารมณ์นั้น อากาณนี้เรียกว่า วิจาร์ดังได้กล่าวแล้ว หลังจากที่ยุติพิจารณาอารมณ์ในระยะเวลาหนึ่งแล้วจิตจะจดจ่อและแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ หากผู้ปฏิบัติติดตามคูอาการพองยุบของท้องอย่างต่อเนื่อง ความคิดฟุ้งซ่านจะค่อย ๆ น้อยลง บางครั้งผู้ปฏิบัติจะสงบนิ่งเป็นเวลานานได้โดยไม่คิดอะไรเลย ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดว่าจิตที่ว่างจากอิฏฐารมณ์และจากกิเลสซึ่งเกิดจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ช่วยให้กายวิเวกและจิตตวิเวกตั้งอยู่ได้ และเมื่อโยคปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่องกิเลสก็จะห่างไกลออกไปทุกที ในที่สุดจิตก็จะบรรลุถึงความสงบอีกขั้นหนึ่ง กล่าวคือ อุปริวิเวก

ความสุขอย่างวิเศษ

ขณะที่บังเกิดอุปริเวก จิตจะมีความอ่อนโยนและแบบคาย เกิดเนกขัมมสุขซึ่งเป็นความสุขความเบาสบายที่เกิดจากความเป็นอิสระจากอารมณ์ทางผัสสะและจากกิเลสในการละวางความสบายทางอายตนะนั้น เราจึงกลับได้บรรลุถึงความสันติสุขยิ่ง อันเกิดจากความเป็นอิสระจากอายตนะนั่นเอง

ฉันทจึงไม่เพียงแต่ทำให้จิตตั้งมั่น แต่สามารถถ่ายถอนกิเลสได้ด้วย

ขณะที่บังเกิดอุปปริเวก จิตมีความอ่อนโยนและแบบคาบ ไปรุ่งเบา และควรแก่การทำงาน คล่องแคล่วและปรับตัวได้ง่าย ความสุขที่พิเศษอีกประเภทหนึ่ง คือ เนกขัมมสุขก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความสุขความเบาสบายที่เกิดจากความเป็นอิสระจากอารมณ์ทางผัสสะและจากกิเลสอันเกิดเนื่องตามมา ดังนั้น ความสุขสงบก็จะเกิดขึ้นแทนความสุขทางโลกทั่ว ๆ ไป อาจจะฟังดูแปลกว่า ในการละวางความสุขสบายทางอายตนะนั้น เรากลับได้บรรลุถึงความสันติสุขยิ่งอันเกิดจากความเป็นอิสระจากอายตนะนั่นเอง ซึ่งนับเป็นการออกจากการสุขอันเนื่องด้วยกามคุณอารมณ์อย่างแท้จริง

การทำใจให้ออกห่างจากอกุศลธรรม แท้จริงแล้ว หมายถึง การปลีกใจออกจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงด้วย กิเลสหมดโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ เนื่องจากเหตุใกล้ของกิเลส กล่าวคือ กามคุณอารมณ์ถูกปล่อยวางไปเสียแล้ว ดังนั้น คำว่าฉานหรือภาวกรรมที่ยังลงสู่อารมณ์เดียวอย่างแนบแน่น จึงกลับมีความหมายใหม่ที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง ผลขององค์ฉานกล่าวคือ วิตกหรือการเล็งและวิจารณ์หรือการพิจารณาอารมณ์ทำให้เกิดการละวางกามสุขและทำกิเลสให้ห่างไกล ดังนั้นฉานจึงไม่เพียงแต่ทำให้จิตตั้งมั่น แต่สามารถถ่ายถอนกิเลสได้ด้วย เหมือนกับไฟที่เผาผลาญกิเลสให้สิ้นไป

ความสัมพันธ์ระหว่างวิตกและวิจารณ์

ในการพัฒนาฉานให้สูงขึ้นนี้ องค์ของฉานทั้งสองอันได้แก่ วิตกและวิจารณ์ กล่าวคือ การเล็งอย่างแม่นยำ และการพิจารณาอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญมาก องค์ฉานทั้งสองนี้ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และมีกรกล่าวไว้อย่างพิสดารในพระคัมภีร์ ดังตัวอย่างสองประการต่อไปนี้

สมมุติว่าเรามีด้วยทองเหลือง ซึ่งมีฝุ่นเกาะและรอยด่างเปื้อนอยู่ เราเอาผ้าชุบน้ำยาล้างทองเหลืองแล้วถืออยู่ในมือข้างหนึ่ง อีกมือหนึ่งนำผ้านั้นมาขัดด้วยทองเหลืองดังกล่าว หากขัดอย่างจริงจัง เราก็จะได้ด้วยทองเหลืองที่แวววาว

ในทำนองเดียวกัน โยคีต้องวางจิตของตนไว้ในที่ที่อารมณ์เด่นชัดกำลังเกิดขึ้น เช่นที่ห้องผู้ปฏิบัติรักษาศีลอยู่ ณ ที่นั้นอย่างต่อเนื่อง พิจารณาอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างทั่วพร้อมจนกระทั่งรอยด่างและมลทินแห่งกิเลสหมดสิ้นไป ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถหยั่งรู้สภาวะความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น ณ จุดนั้น กล่าวคือผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเข้าใจกระบวนการพองยุบได้อย่างแท้จริง แน่แน่นอนว่าหากอารมณ์อื่น ๆ มีความชัดเจนกว่าอารมณ์หลัก (พองยุบ) ที่ติดตามคูอยู่ ผู้ปฏิบัติก็ต้องตามกำหนดอารมณ์นั้น ๆ โดยใช้วิตกวิจารณ์กับอารมณ์นั้น ๆ เช่นกัน

อาการถือด้วยทองเหลืองด้วยมือข้างหนึ่ง เปรียบได้กับวิตก ส่วนอาการขัดด้วยนั้นเปรียบได้กับวิจารณ์ลองพิจารณาว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากโยคีถือด้วยอยู่เฉย ๆ โดยไม่ขัดมัน ด้วยก็คงจะสกปรกอยู่เช่นเดิม หากเราพยายามขัดถูด้วยโดยไม่จับให้มันคง ก็คงจะเป็นไปไม่ได้โยคีที่จะขัดด้วยให้สะอาด นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ฉานทั้งสอง

ตัวอย่างที่สองก็คือ วงเวียนเรขาคณิต ดังที่ทราบ ๆ กัน วงเวียนมีสองขา ขาหนึ่งแหลม ส่วนอีกขาหนึ่งเป็นดินสอ ผู้ปฏิบัติต้องจรดจิตกับอารมณ์ที่กำหนดให้มันคงราวกับขาแหลมของวงเวียน

จากนั้นจึง “หมุน” จิตไปรอบ ๆ จนกว่าจะสามารถเห็นอารมณ์ได้โดยรอบอย่างชัดเจน วงกลมที่สมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้น ทำนองเดียวกัน ขาที่แหลมของวงเวียนเปรียบเหมือนวิตก และการวาดวงเวียนเปรียบเหมือนวิจารณ์

ปัญญาที่ผุดขึ้นเองโดยตรง

ในการเจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์โดยตรง โดยเข้าไปประสบกับสภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญา ซึ่งประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง

บางครั้ง มีผู้แปล “วิจารณ์” เป็นภาษาอังกฤษว่า “investigation” (การพิจารณาใต้สวน) หรือ “sustained thought” (ความคิดที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง) คำแปลดังกล่าวอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้มาก เนื่องจากชาวตะวันตกถูกสอนมาตั้งแต่ระดับอนุบาลให้ใช้ความคิดในการหาคำตอบว่า “ทำไม” และ “เพื่ออะไร” อย่างไรก็ตาม การสอบสวนไตร่ตรองแบบนี้ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา การเรียนรู้ด้วยการคิดเช่นนี้เป็นเพียงหนึ่งในความรู้สองประเภท ความรู้อีกประเภทหนึ่งได้แก่ การเรียนรู้โดยตรงที่เกิดขึ้นเอง ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์โดยตรง โดยเข้าไปประสบกับสภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญาซึ่งประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ บางคนอาจไตร่ตรองจนมีความเข้าใจปรมาัตถ์ธรรมมากหลาย หรือได้อ่านมากมาย แต่หากไม่ประสบสังขารธรรมด้วยตัวเองโดยตรงแล้ว ก็มิอาจบรรลุถึงญาณทัสนะใด ๆ

สมถณานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดญาณปัญญา เนื่องจากสมถะกำหนดบัญญัติเป็นอารมณ์ส่วนวิปัสสนาณานสามารถนำไปสู่ปัญญาได้ เพราะก่อกปรด้วยการรับรู้อารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง

เราอาจจินตนาการอย่างแจ่มชัดว่าสภาวะบางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทางรู้ได้จริงจนกว่าจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

สาเหตุที่สมถณานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดญาณปัญญาได้ เนื่องมาจากสมถะกำหนดบัญญัติเป็นอารมณ์ แทนที่จะใช้อารมณ์ที่ประสบจริง ๆ โดยไม่ต้องคิดนึก วิปัสสนาณานสามารถนำไปสู่ปัญญาได้เพราะก่อกปรด้วยการรับรู้อารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง เช่นเรามีผลแอปเปิ้ลอยู่ข้างหน้า และได้ยินบางคนบอกว่า ผลแอปเปิ้ลนี้ชุ่มฉ่ำหวาน อร่อยมาก หรือบางทีเราอาจไปเจอแอปเปิ้ลลูกเดียวกันนี้เข้าและคิดว่า “โอ แอปเปิ้ลนี้ชุ่มฉ่ำจริง ๆ พนันได้เลยว่ามันจะต้องหวานมาก” เราอาจคิด เราอาจพนันได้ แต่ตราบใดที่เรายังไม่ได้รับประทานผลไม้ นั้นเราก็ไม่มีทางรู้ได้ว่า แอปเปิ้ลนั้นมีรสชาติอย่างไร วิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน เราอาจจินตนาการอย่างแจ่มชัดว่าสภาวะบางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทางรู้ได้จริง จนกว่าเราจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง เมื่อถึงเวลานั้น เราก็จะประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง และไม่มีข้อโต้เถียงใด ๆ ในเรื่องรสชาติที่แท้จริงของผลแอปเปิ้ล

ความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมาย

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น (ธงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539 ; วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์และคณะ, 2547) เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ความเครียดเหล่านั้นคลายลง และสามารถกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (ธงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539)

ลาซารัส (Lazarus) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และประเมินค่าสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบตนเองว่าไม่สามารถรับมือได้ หรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมนั้นเข้ามาคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง

การประเมินค่าทางปัญญา (Cognitive Appraisal) ตามแนวคิดของลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เชื่อว่าเป็นตัวกลางในการตัดสินใจหรือประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบชีวิต มีผลให้แต่ละบุคคลรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน นั่นคือบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเครียดหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินค่าทางปัญญาของแต่ละบุคคล การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความคิด ตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสถานการณ์นั้นมีผลต่อตนเองอย่างไร และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนหรือไม่ การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่บุคคลยังมี การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้ 3 อย่าง คือ

1. การประเมินชนิดปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตน ซึ่งแบ่งออกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1.1 ไม่มีผลใดต่อตนเอง (irrelevant) บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วรู้สึกว่าสิ่งที่เข้ามากระทบไม่มีผลต่อความผาสุกในชีวิต
- 1.2 เกิดผลในทางที่ดีต่อตน (benign-positive) บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นเกิดประโยชน์กับตน ทำให้เกิดความรู้สึกยินดี
- 1.3 เป็นภาวะเครียด (stress) การที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เข้ามากระทบนั้นตนเองต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเต็มกำลังหรือรู้สึกว่าเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ และส่งผลกระทบต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้

- เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) เป็นการประเมินว่าในสถานการณ์นั้น คนเกิดความเสียหาย หมาคโอกาส เกิดความสูญเสีย การประเมินเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง
- คุกคาม (threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดในอนาคตว่าตนเองอาจได้รับอันตรายหรือสูญเสีย
- เป็นสิ่งท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นอันตรายแต่มองเห็นโอกาสที่จะสามารถควบคุมได้ ซึ่งต้องอาศัยแหล่งประโยชน์เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ

2. การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ เพื่อประเมินแหล่งประโยชน์ ความพร้อม ศักยภาพของตน และทางเลือกของตนเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การคิดหาหนทางเพื่อให้งานสำเร็จ “หากวิธีการนี้ไม่สำเร็จฉันรู้จักอีกคนที่จะให้ความช่วยเหลือได้”

3. การประเมินตัดสินใหม่ (reappraisal) เป็นการประเมินโดยรับข้อมูลใหม่เพิ่มเติมเข้ามา รวบรวมประมวลกับวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว เพื่อนำมาประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนรับรู้กันว่ายังมีอยู่ ลดลง หรือถูกกำจัดไปแล้ว

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ ไรส์ (Rice, 1999; Rice, 2000 อ้างอิงมาจาก พรหมพิไล ศรีอาภรณ์และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์, 2548) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. สาเหตุภายในบุคคล

1.1 สาเหตุทางร่างกาย

- 1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
- 1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ
- 1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- 1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว

1.2 สาเหตุทางจิตใจ

- 1.2.1 อารมณ์ทางลบทุกชนิด เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า เป็นต้น
- 1.2.2 ความซับซ้อนใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง
- 1.2.3 บุคลิกของบุคคลบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้

- 1) บุคลิกเป็นคนจริงจังกับชีวิต เป็นบุคคลที่มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ทุกอย่างต้องการความสมบูรณ์แบบ เป็นคนตรง เข้าระเบียบ

มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ชอบทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- 2) บุคลิกเป็นคนใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย
- 3) บุคลิกพึ่งพาผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกด้อยในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจและไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

2. สาเหตุภายนอกบุคคล หมายถึงปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะทำให้บุคคลมีจิตใจที่แปรปรวนทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก การโยกย้ายที่อยู่ใหม่ เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ได้แก่ ภัยธรรมชาติ ไฟไหม้ เป็นต้น ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง และเกิดความเครียดตามมา

2.4 การทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในการทำงาน งานที่เสี่ยงต่ออันตราย การท้อแท้สิ้นหวังในการทำงาน เป็นต้น

ระดับความเครียด

สามารถแบ่งความเครียดออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับเล็กน้อย (mild) ความเครียดในระดับนี้น้อยและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นนาทีหรือชั่วโมง พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน
2. ระดับปานกลาง (moderate) ความเครียดนี้รุนแรงกว่าประเภทแรก เป็นระยะที่ร่างกายต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ระดับรุนแรง (severe) เป็นภาวะที่บุคคลมีความเครียดรุนแรงมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทาง (ชงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539) ได้แก่

1. การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้
 - 1.1 การหนีและเลี่ยง
 - 1.2 การยอมรับและการเผชิญกับความเครียด
 - 1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด
2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก
3. การตอบสนองทางพฤติกรรม
4. การตอบสนองทางสรีระ
 - 4.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
 - 4.2 ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกและซิมพาเทติก
 - 4.3 ระบบฮอร์โมน
 - 4.4 ระบบภูมิคุ้มกัน

วิธีการจัดการกับความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลจะหาวิธีการจัดการกับอาการหรือการตอบสนองนั้น ซึ่งลักษณะการเผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ

1. การมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping)
2. การจัดการกับอารมณ์ (emotional-focused coping)

การเผชิญความเครียดมี 5 วิธี

1. การแสวงหาข้อมูล (information seeking)
2. การกระทำโดยตรง (direct action)
3. การหยุดยั้งการกระทำ (inhibition of action)
4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่าย
5. การใช้กลไกทางจิต (intrapsychic)

ความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาของอัศวินี นามะกันคำและคณะ (2547) ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเมินระดับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก ที่หอผู้ป่วยจิตเวชอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 46.88 หอผู้ป่วยศัลยกรรมและห้องคลอดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 76 และ 52 ตามลำดับ ผู้วิจัยอธิบายสาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลประเมินความเครียดอยู่ในระดับสูงที่หอผู้ป่วยจิตเวชเนื่องจาก

ความแปลกใหม่ในหอผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งถือว่าเป็นสถานการณ์ที่แปลกใหม่ที่นักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ในการควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ นักศึกษาจึงประเมินเป็นลักษณะความเครียดที่ระดับค่อนข้างสูง การประเมินตัดสินนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ประเมินตัดสินการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทั้งในหอผู้ป่วยจิตเวช ห้องคลอด และหอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมว่าเป็นความท้าทาย คิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 68.22 โดยคิดเป็นร้อยละ 53.12, 72, 76 ตามลำดับ รองลงมานักศึกษาประเมินตัดสินการฝึกปฏิบัติในลักษณะคุกคามคิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 16.82 สำหรับปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการศึกษาครั้งนี้มี 5 สาเหตุ ได้แก่

1. ลักษณะส่วนตัวของอาจารย์นิเทศ
2. ลักษณะการฝึกงานและการดูแลผู้ป่วย
3. ลักษณะเจ้าหน้าที่และบุคลากรบนหอผู้ป่วย
4. ลักษณะของสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน
5. ลักษณะส่วนตัวของนักศึกษา

วิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาของเน่งน้อยและจิราภรณ์ (2546) เรื่อง การรับรู้ของนักศึกษาต่อประสบการณ์การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ผู้ให้ข้อมูลได้พรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อยแต่สนุก ตื่นเต้น ไม่มั่นใจในตนเอง เครียดและกลัว

การศึกษาของ ทิพย์ภา และคาวลอย (2539) เรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาล และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนสุขนิสัยในการนอนหลับ

การศึกษาวิจัยของคนอื่น ๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (ขนิษฐาและกนกวรรณ, 2545; นัยนาและกฤษณา, 2545; ประภาพรและ จอนพะจง, 2545; สมพิศกฤษณา และบุศรินทร์, 2545; สมพิศและบุศรินทร์, 2545)

จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของอาจารย์พยาบาลที่สอนภาคปฏิบัติ ของสุภาพ และสิริยา (2542). พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้ต่ำ คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิตีติชน ไม่วิพากวิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

จากการศึกษาของพร้มเพราและจำลอง (2544) เรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น

การศึกษาของพริ้มเพราและวาสนา (2542) เรื่องการใช้วีปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่าภายหลังการฝึกวีปัสสนากรรมฐานระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

การศึกษาของ เสาวนีย์ (2543) เรื่องผลของการฝึกสมาธิ (วีปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของสมภาร (2542) เรื่องการนำหลักวีปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า ภายหลังการทดลองอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ และอาการทางกายดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าอาการดังกล่าวทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ นิภาพร (2542) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ อารี โขมพัคค์์ และทิพวรรณ (2547) เรื่อง การศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวีปัสสนากรรมฐาน พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปล่อย ขอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิครอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ไข