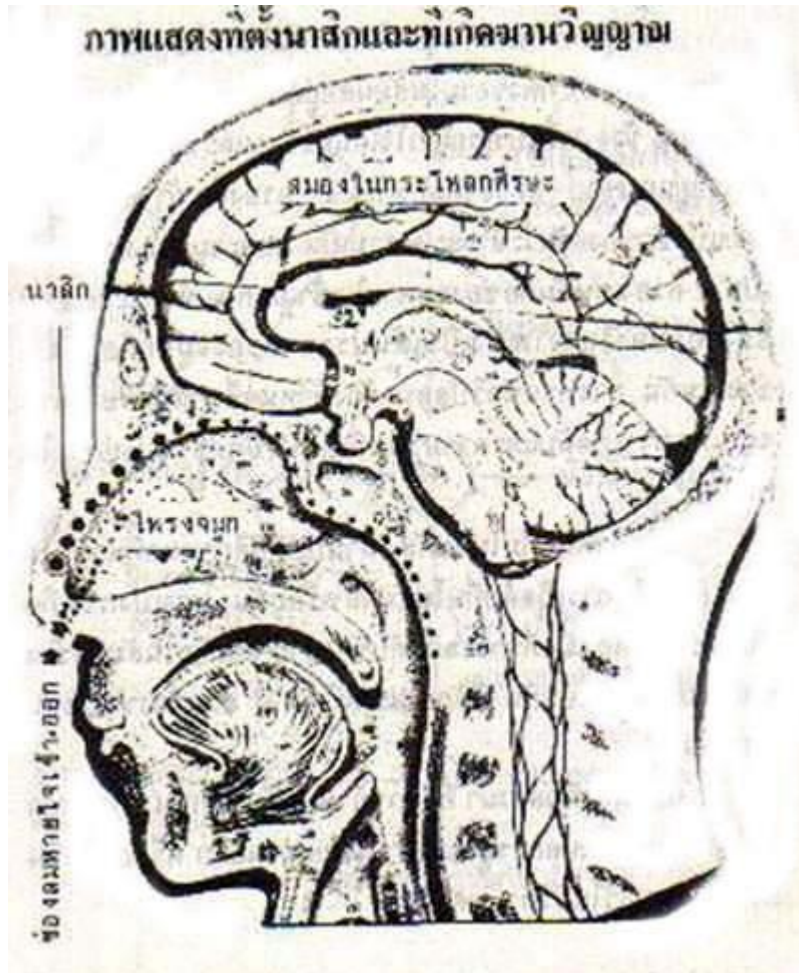


วิธีกำหนดอานาปานสติ

เบื้องต้น คือ ให้นักปฏิบัติธรรมนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ เมื่อนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าให้เต็มท้อง เมื่อลมหายใจเข้าไปอยู่จนเต็มแล้วให้ตั้งสติไว้ที่ปลายให้ปล่อยลมหายใจในท้องออกมาทีละนิด ๆ ค่อย ๆ ปล่อยลมออกจนหมด

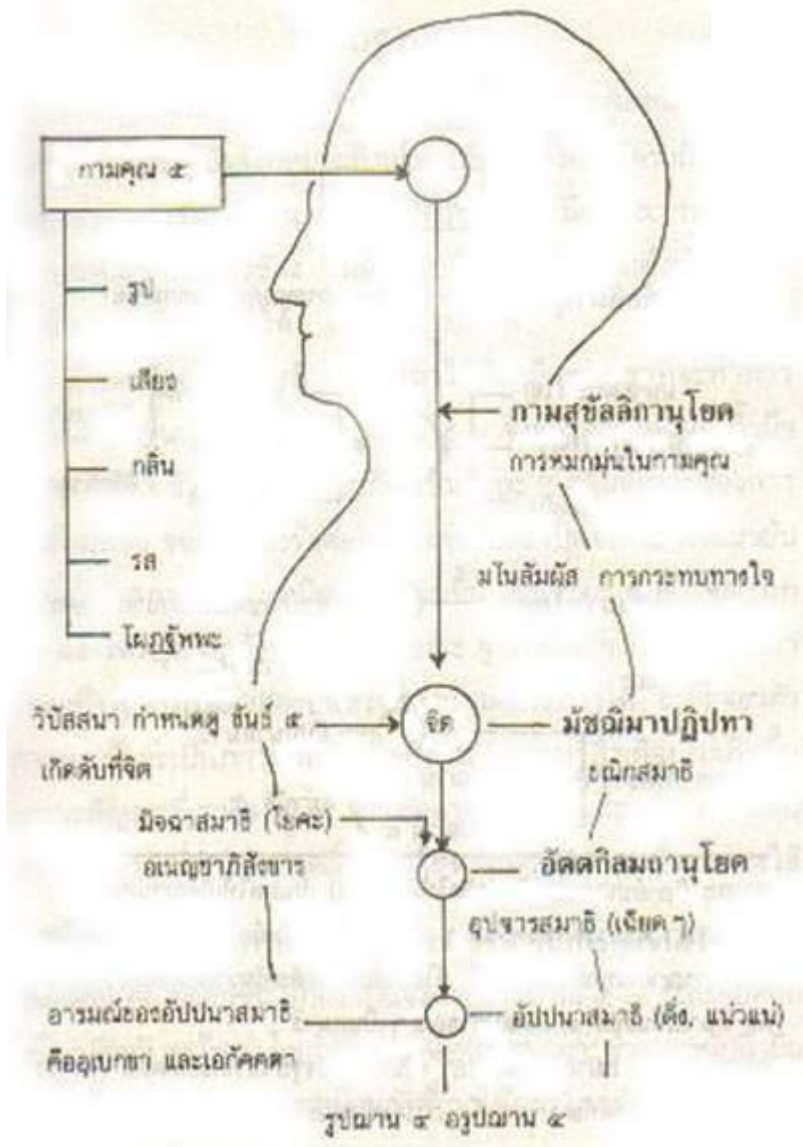
แล้วก็ให้สูดเข้าไปใหม่จนเต็มท้องอีกแล้วก็ค่อยๆปล่อยออกมาทีละนิด ๆ ทำอยู่เช่นนี้ประมาณ 3-4 นาที หรือ 5-10 นาที จากนั้นจิตก็จะสงบในทันใด หากยังไม่สงบก็ให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ ขณะเมื่อสูดลมหายใจเข้าก็ตีหายใจออกก็ดี ไม่ต้องบริกรรม หรือภาวนาใด ๆ ทั้งสิ้น และไม่ต้องดูว่านี่ลมหายใจเข้าหรือนี่ลมหายใจออก เพราะจะทำให้จิตไปติดลมหายใจเข้า-ออก จะเกิดเป็น 2 อารมณ์ การติดในลมหายใจเข้าออก จะทำให้ไม่เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นเครื่องปิดกั้นอารมณ์วิปัสสนา



เมื่อกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก พอควรแล้วก็ให้หยุดหายใจอยู่นิดหนึ่ง แล้วก็เอาสติตั้งไว้ที่นาสิก คือ บริเวณปลายจมูกทั้งสองข้าง (**ดูภาพประกอบ**) เพื่อกำหนดดูการเกิดดับของขานสัมผัส หรือขานวิญญาน การเจริญวิปัสสนา นักปฏิบัติต้องแยกอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนาให้ออก และต้องรู้ว่าจมูกของเรามีกี่ครอบ ขณะเมื่อเราได้หยุดลมหายใจ แต่มีไขกั้นลมหายใจ แล้วต้องสติไว้ที่นาสิกใช้ญาณสอดส่องดูภายในของนาสิก
วางใจเป็นกลาง ๆ ไม่เพ่ง ไม่บังคับจิต

จะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับคือการเกิดดับของวิญญานหรือขั้น 5 ที่นาสิกนั้น ความรู้สึกเกิดดับนี้มีลักษณะวิบ ๆ ะยิบ...ระยิบ...คล้ายพยับแดดในเวลาอากาศร้อนจัด ๆ หรือเหมือนเม็ดยาในใจจ่อโทรทัศน์เวลาภาพไม่ติด ซึ่งเป็นเม็ดเล็ก ๆ เกิดดับระยิบระยิบ ๆๆ ขณะเมื่อนักปฏิบัติกำหนดเห็นการเกิดดับเช่นนี้ แล้วก็ให้ระงับจิตไว้เป็นกลาง ๆ ไม่ให้บังคับจิต และไม่ต้องอยากเห็น เมื่อขณะเห็นอยู่นั้นถ้านักปฏิบัติไปบังคับจิตเพื่ออยากเห็นก็จะไม่เห็นเลย ดังนั้นให้ดูไปตามธรรมชาติ ในการกำหนดความรู้สึกเกิดดับที่นาสิกบางท่านอาจจะไม่เข้าใจ ผู้ปฏิบัติแบบอื่น ๆ มาแล้วก็อาจพอทำได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับการวางจิตให้ถูก ถ้าวางจิตไม่ถูกก็จะไม่เห็นสภาวะธรรม หลังจากกำหนดที่นาสิกได้แล้วก็น้อมไปดูที่มโนสัมผัส (**ดูภาพประกอบ**)

แผนผังการปฏิบัติธรรมกับทาง ๓ สาย



ที่ตั้งของมโนสัมผัสอยู่ตรงกลางระหว่างทางเข้าภายในปอดทั้งสองข้าง หรือบริเวณหัวใจเต้นทั้งซ้าย-ขวา ตามปกติหัวใจอยู่แถบซ้าย แต่วิถีจิตแบ่งเป็น 4 ครอง หรือ 4 ช่องทาง คือเข้าภายใน 2 และออกภายนอก 2 โดยแบ่งซีกอวัยวะของกายข้างละ 2 รวมเป็น 4 ซึ่งรวมของเราแบ่งเป็น 4 ครองเช่นกันคือ ช่องลมหายใจเข้ามี 2 ข้าง (ซ้าย-ขวา) และช่องลมหายใจออกมี 2 (ซ้าย-ขวา) ช่องทางออกของวิญญาณซึ่งมีเส้นประสาทของรวมที่มีอยู่ทั้งสองข้างเช่นกัน

การกำหนดวิปัสสนาต้องกำหนดที่นาสิกหรือที่เพดานจมูก เห็นการเกิดดับและความรู้สึกที่เป็นปรมาณธรรมอยู่ภายในเท่านั้น การกำหนดที่มโนสัมผัส เมื่อนักปฏิบัติกำหนดที่นาสิกได้แล้ว ก็จะมีการเกิดดับที่มโนสัมผัสพร้อมกัน โดยจะเห็นการแบ่งการเกิดดับที่ละข้าง คือ ที่นาสิกเกิดดับข้างซ้าย และที่มโนสัมผัสข้างซ้ายจะเกิดดับพร้อมกัน มีลักษณะเหมือนกัน ส่วนข้างขวาก็เช่นเดียวกัน การเจริญอานาปานสตินี้ ไม่เหมาะกับนักปฏิบัติเริ่มต้นฝึกหัดใหม่ ควรแก่ผู้ที่จิตตั้งมั่นดีแล้ว ฉะนั้นตั้งที่กล่าวมา คือ การกำหนดที่นาสิก หากว่ายังทำไม่ได้ก็ให้มากำหนดการคู้แขนเข้า เหยียดแขนออก หรือยกมือขึ้น-ลง ซึ่งแสดงไว้ภาคปฏิบัติในอิริยาบถ 4 ต่อไป.ยจก หรือได้เพดานทั้งสองข้าง เมื่อดังสติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง

การยกมือขึ้น-ลงเป็นจังหวะ ขณะยกขึ้น-ลง ให้ขยับนิ้วมือ (จากออกและจับเข้า)
กำหนดสัมผัสขณะคือความรู้สึกวูบ ๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบกัน ยกขึ้น-ลงช้า ๆ ค

วิธีฝึกอิริยาบถนั่ง

สัมมิญชิตเต ปะสาริตเต สัมปะชานะการี โหติ.

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปะชัญญะในการคู่วิวะ (แขน) เข้าและเหยียดอวัยวะออก



การกำหนดคู่แขน-เหยียดแขน ตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้ว หรือที่กลางฝ่ามือ



การยกมือขึ้น-ลงเป็นจังหวะ ขณะยกขึ้น-ลง ให้ขยับนิ้วมือ (จากออกและจับเข้า) กำหนดสัมผัสขณะคือความรู้สึกกับ ๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบกัน ยกขึ้น-ลงช้า ๆ ค่อย ๆ ขึ้น ค่อย ๆ ลง ให้หยุดเป็นจังหวะเป็นระยะ ๆ เมื่อทำไปนาน ๆ จะเห็นความรู้สึกเกิดดับที่นิ้วกระทบกัน มีลักษณะเสียว ๆ วูบวาบ ๆ หรือแปลบ ๆ ที่นิ้ว ขณะยกขึ้น-ลง ไม่ต้องท่องบ่น ไม่ต้องบริกรรมอย่างใดทั้งสิ้น การบริกรรมจะทำให้ไม่เห็นความรู้สึก.

ตั้งสติไว้ที่ปลายนิ้วมือพร้อมทั้งขยับ

นิ้วเข้าหากันและแยกออกจากกัน

ขณะยกมือขึ้น เอามือลง



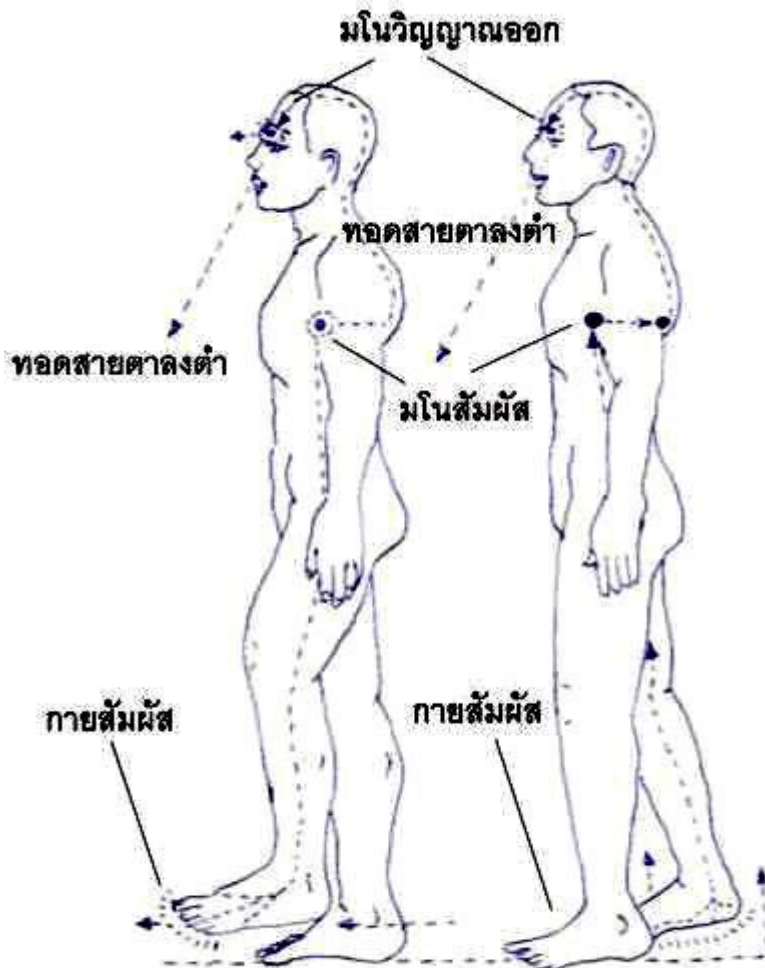
การดมโนสัมผัส เมื่อนักปฏิบัติได้ปฏิบัติจับความรู้สึกที่มีได้แล้ว ก็ให้เอามือวางเป็นปกติ จะวางมือขวาทับมือซ้ายก็ได้ หรือจะวางอย่างไรก็ได้ตามความถนัด แล้วก็มากำหนดหยั่งลงไป ในระหว่างหน้าอก หรือทรงอกทั้งสองข้าง จะเห็นความรู้สึกเกิดขึ้นเด่นชัด ๆ ทีละข้าง บางทีก็เกิดข้างซ้าย บางทีก็เกิดข้างขวา แต่เราพยายามดูให้เป็นสองแถบ เพราะสภาวะของรูปนามต้องทำงานทั้งสองข้าง นักปฏิบัติต้องสังเกตดูอาการของความรู้สึก พยายามดูให้ละเอียด จะเห็นการสัมผัสของมโนวิญญาณแล้วเกิดเป็นธรรมารมณ์ คือผัสสะของนามรูปกระทบกันภายใน

วิธีฝึกอิริยาบถเดิน

ยกเท้าขึ้นให้เสมอ ๆ กัน เลือกเท้าไปตรง ๆ ไม่แฉะเท้า ไม่หลงเส้นเท้า ไม่จิกปลายเท้า

1. ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้นให้กำหนดความรู้สึกที่ใต้ฝ่าเท้ายกเท้าขึ้น เมื่อยกเท้าขึ้น ให้ยกเสมอ ๆ กัน ไม่ยกสั้นก่อน ไม่ยกปลายเท้าก่อน.
2. ขณะเลือกเท้าไปข้างหน้า ให้กำหนดความรู้สึกที่ปลายนิ้วเท้าทั้ง 5 เลือกเท้าไปเสมอ ๆ กันเหยียบลง

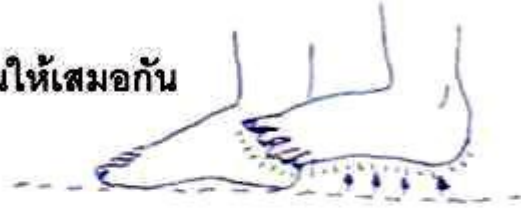
• วิธีฝึกอิริยาบถเดิน



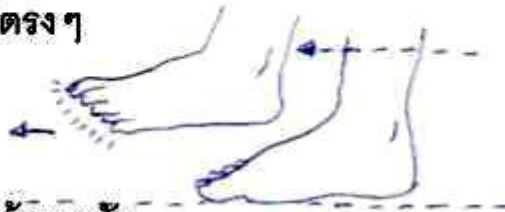
การกำหนดเดินจงกรม

การเดินจงกรมที่ถูกต้องลักษณะ

1. ยกเท้าขึ้นให้เสมอกัน



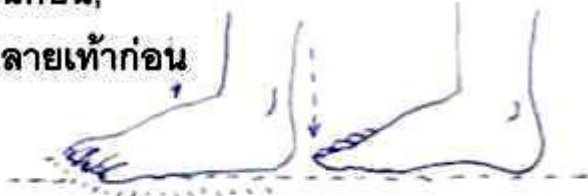
2. เลือกเท้าไปตรง ๆ



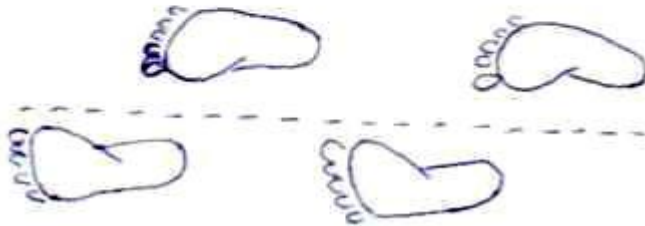
3. เขี่ยบลงพร้อม ๆ กัน

ไม่ลงส้นก่อน,

ไม่ลงปลายเท้าก่อน



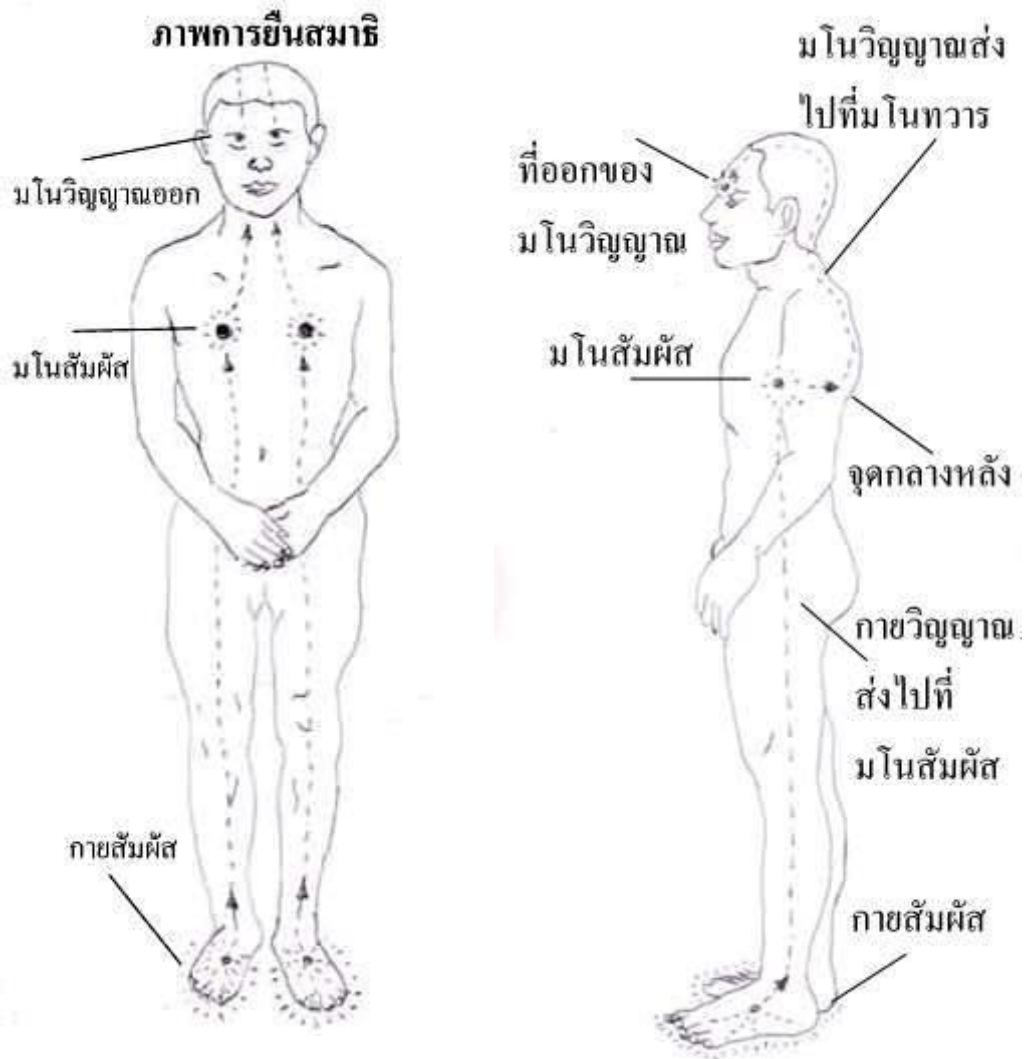
4. ลักษณะรอยเท้า



การปฏิบัติในอิริยาบถยืน

ให้อาสน์ไปตั้งไว้ที่ฝ่าเท้าทั้งสอง จิตของเราวางเป็นกลาง แล้วมาสังเกตหรือสำเหนียกดูที่ได้ฝ่าเท้าทั้งสอง จะมีความรู้สึกเด่นดับ ๆ มีอาการร้อน ๆ ตอนใหม่เราจะมีความร้อนมาก แต่เราอย่าไปยึดถือวางจิตให้เป็นกลางให้สังเกตที่ความร้อนและในความร้อนนั้น มีลักษณะคล้าย ๆ กับหัวใจเต้นแต่ไม่ใช่ การกำหนดจับดูกายสัมผัส ระหว่างเนื้อสัมผัสกับพื้นอย่างเดียวการนั่งสมาธิ จะเห็นความเกิดดับเหมือนกัน เมื่อเรายืนนานเกิดเวทนาถ้าจัดเราไม่ต้องขยับเท้าออก แต่ให้มายกมือเป็นการย้ายอารมณ์ เมื่อจับความรู้สึกที่มีข้อขัด ๆ ที่เท้านั้นก็จงวางใจไปชั่วคราว แล้วให้มากำหนดดูความรู้สึกต่อไป การกำหนดจิตดูในมโนสัมผัส เมื่อเกิดดับที่ฝ่าเท้าชัดให้สังเกตต่อไป จะเห็นความรู้สึกวิ่งขึ้นมาเบื้องบนจนถึงหน้าอกในมโนสัมผัส ก็เกิดการเดินสั้นสะเทือนในหัวใจ มีอาการอย่างเดียวกับที่ฐานแรก มีอาการเสียว ๆ แสบ ๆ ที่ในหัวใจ เรียกว่าเกิดมโนสัมผัส คือการกระทบทางใจเกิดขึ้น เพราะเป็นอายตนะข้างใน เป็นที่รวมของอายตนะ

• วิธีฝึกอิริยาบถยืน



การดูสภาวะในการยืนสมาธิ

ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ฝ่าเท้าทั้งสอง จิตของเราวางเป็นกลาง แล้วมาสังเกตหรือสำเนียงกดูที่ได้ฝ่าเท้าทั้งสอง จะมีความรู้สึกเด่นชัด ๆ มีอาการร้อน ๆ ตอนใหม่เราจะมีความร้อนมาก แต่เราอย่าไปยึดถือวางจิตให้เป็นกลางให้สังเกตที่ความร้อนและในความร้อนนั้น มีลักษณะคล้าย ๆ กับหัวใจเต้นแต่ไม่ใช่ การกำหนดจับดูกายสัมผัส ระหว่างเนื้อสัมผัสกับพื้นอย่างเดียวกการนั่งสมาธิ จะเห็นความเกิดดับเหมือนกัน

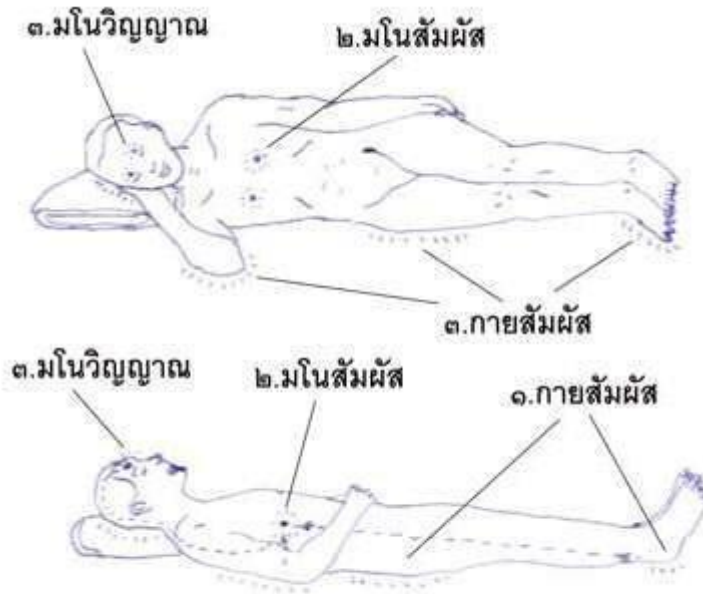
เมื่อเรายืนนานเกิดเวทนามกลางจัดเราไม่ต้องขยับเท้าออก แต่ให้มายกมือเป็นการย้ายอารมณ์ เมื่อจับความรู้สึกที่มือชัด ๆ ที่เท้านั้นก็จางหายไปชั่วคราว แล้วให้มากำหนดดูความรู้สึกต่อไป การกำหนดจิตดูในมโนสัมผัส เมื่อเกิดดับที่ฝ่าเท้าชัดให้สังเกตต่อไป จะเห็นความรู้สึกวิ่งขึ้นมาเบื้องบนจนถึงหน้าอกในมโนสัมผัส ก็เกิดการเดินสั้นสะเทือนในหัวใจ มีอาการอย่างเดียวกับที่ฐานแรก มีอาการเสียว ๆ แปรลับ ๆ ที่ในหัวใจ

เรียกว่าเกิดมโนสัมผัส คือการกระทบทางใจเกิดขึ้น เพราะเป็นอายตนะข้างใน เป็นที่รวมของอายตนะข้างนอก ขณะความรู้สึกมาถึงที่มโนสัมผัส ก็จะส่งทะลุออกข้างหลังแล้ววิ่งไปบนศีรษะเกิดการตั้งนิดหน่อยแล้วก็ผ่านออกมโนทวาร คือ ทางออกของมโนวิญญาณเหมือนกันกับกำหนดฐานแรก.

การปฏิบัติในอิริยาบถนอน

การกำหนดการเกิดดับของกายวิญญาน (ความรู้สึกภายในกาย) ให้กำหนดดูเป็นจุด ๆ เช่นศีรษะสัมผัสหมอน หรือหลังสัมผัสพื้น หรือส่วนไหนก็ได้ แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุด ในจุดใดจุดหนึ่ง การกำหนดการเกิดดับของมนัสสัมผัส ให้

• วิธีฝึกอิริยาบถนอน



การกำหนดอิริยาบถนอน

วิธีฝึกอิริยาบถ การนอนสมาธิ คือการกำหนดดูการเกิดดับของกายวิญญาน (ความรู้สึกภายในกาย) ให้กำหนดดูเป็นจุด ๆ เช่นศีรษะสัมผัสหมอน หรือหลังสัมผัสพื้น หรือส่วนไหนก็ได้ แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุด ในจุดใดจุดหนึ่ง การกำหนดการเกิดดับของมนัสสัมผัส ให้กำหนดดูการผัสสะ ของมนัสสัมผัสทั้งสองข้าง (ซ้าย-ขวา)

การกำหนดอิริยาบถย่อย

ขณะเลือกมือไปจะจับแก้วน้ำ กำหนดที่ปลายนิ้วมือ เมื่อถูกแก้วกำหนดขณะสัมผัสกับมือ ดูความเกิดดับของกายวิญญาน หรือ จะกำหนดที่มือสัมผัสกับวัตถุ

• วิธีฝึกอิริยาบถย่อย



การกำหนดอิริยาบถย่อย (จับแก้วน้ำ)