

แสงประทีปสำหรับโยคี

Light for Yogis

Explanation in support of insight meditation practice
extracted from:

คำอธิบายเพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

คัดสรรจากหนังสือ:

1. Practical Vipassana Meditation Exercise

By Venerable Mahāsī Sayādaw (มหาสี สยาดอ)

2. Guidance for Yogis

By Venerable Sayādaw U Paṇḍita (สยาดอ อุ ปัณฺฑิตะ)

3. Spiritual Cultivation

By Venerable Sayādaw U Paṇḍita (สยาดอ อุ ปัณฺฑิตะ)

Selected by (คัดสรรโดย):

Tharmanaykyaw

[Sayādaw Dhammikālaṅkārahivamsa สยาดอ ธรรมิกาลังการาภิวังสะ]

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

The Light for Yogis

You should be noting continuously from the time you get up until you go to bed. In whichever posture you may be in such as lying, standing, sitting or walking, you should be noting continuously. You may think that it is too much to note every object continuously. Actually, if you divide practice into three sections such as sitting, walking and general activities, then it will not be that much.

According to the *Satipatthāna Sutta*, however, there is no specific advice on what object one should start one’s practice with. But in the beginning of the practice, the best way is to follow the *vipassana* formula, “*Whatever is obvious, vipassana is focused on that.*” That is why we highly recommend you to start practice by noting rising and falling of the abdomen as a home object because it is always available and easily noticeable. When your insight becomes more mature, you can note any object most obvious without making choice.

2

The Buddha described three suitable places for meditation practice: in the forest, under a tree and in a secluded place. Here in this meditation center there are trees, so it is somewhat like a forest, but I do not mean that you have to sit under a tree. And also this meditation center is quiet and peaceful and therefore should be regarded as a secluded place (*suññāgāra*). You made the right choice to come and practice here in this center. Regarding the suitable posture, Buddha taught us how to sit properly, i.e., to sit cross-legged with the upper body upright (*pallankam ābhuzitvā ujum kāyam panidhāya*). You should sit comfortably with legs crossed without pressing one leg on the other. You can see the Buddha image for how the upper body is upright. It should be ninety degrees perpendicular to the floor.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีงายาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

แสงประทีปสำหรับโยคี

โยคีควรที่จะเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้น อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note) ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ไม่ว่าโยคีจะอยู่ในอิริยาบถใดเช่น ยืน เดิน นั่ง นอน โยคีอาจจะคิดว่ามันมากเกินไปที่จะสามารถเอาใจใส่ในทุกอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงธรรมชาติตามความเป็นจริงได้อย่างต่อเนื่อง แต่อันที่จริงแล้วหากเราแบ่งการปฏิบัติออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1.การนั่งสมาธิ 2.การเดินจงกรม และ 3.การทำอิริยาบถย่อย ก็จะทำให้พบว่ามันไม่ได้มากเกินไป

ในมหาสติปัฏฐานสูตรไม่มีการแนะนำอย่างเจาะจงว่าควรใช้อารมณ์กรรมฐานใดเป็นอารมณ์กรรมฐานเมื่อเริ่มต้นการปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตามเมื่อเริ่มต้นปฏิบัติ ทางที่ดีที่สุดคือประพฤติตามวิถีแห่งวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ **“สิ่งใด(อารมณ์)ใดก็ตามที่มีความชัดเจน วิปัสสนาไฟกัสนในสิ่ง(อารมณ์)นั้น”** ด้วยเหตุนี้ โยคีจึงได้รับคำแนะนำเมื่อเริ่มต้นปฏิบัติธรรมให้เอาใจใส่เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลงเป็นอารมณ์หลัก เนื่องด้วยเพราะอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลงนั้นมีอยู่เสมอและง่ายต่อการรับรู้ เมื่อวิปัสสนาปัญญาของโยคีก้าวหน้ามากขึ้น โยคีจะสามารถเอาใจใส่สังเกตดูอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏชัดเจนที่สุดเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงได้โดยไม่ต้องคอยเลือกว่าจะต้องดูอารมณ์กรรมฐานใดเป็นอารมณ์ต่อไป

พระพุทธองค์ได้อธิบายถึงสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมไว้ 3 ประเภท ได้แก่ 1. ในป่า 2. ใต้ต้นไม้ และ 3. สถานที่อันสันโดษ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ก็มีต้นไม้คล้ายคลึงกับป่า พระอาจารย์เองไม่ได้หมายความว่าโยคีจะต้องนั่งสมาธิอยู่แต่ใต้ต้นไม้ นอกจากนี้สถานที่แห่งนี้ก็ยังเงียบและสงบนับว่าเป็นสถานที่อันสันโดษ(สุญญาคาระ)ได้ เป็นการตัดสินใจเลือกที่ถูกต้องที่มาปฏิบัติธรรมยังสถานที่แห่งนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนถึงท่านั่งที่เหมาะสม คือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง (ปลัดั่งกั อากุชิต์วา อุกุ กายัง ปะณิธายะ) โยคีควรนั่งในท่าที่สบายคือขัดสมาธิโดยไม่ต้องกดข้อขาหนึ่งบนขาอีกข้างหนึ่ง พระพุทธรูปเป็นตัวอย่างของการตั้งกายตรงคือ 90 องศาตั้งฉากกับพื้น

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

And then direct the noting mind into the meditative object (*parimukham satim upatthapetvā*). According to Mahasi tradition, yogis should direct the noting mind towards the rising and falling of the abdomen as main object and follow it from the beginning to the end.

In the beginning, as his mind wanders here and there, the yogi may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty. But as he practices more, he becomes aware of every act of mind-wandering until eventually the mind does not wander any more.

The beginning yogi is likely to miss several things which he should note, but he should resolve to note all. He cannot of course help it if he overlooks and misses some, but, as his *samadhi* (concentration) becomes strong, he will be able to note closely all these happenings.

4

For Sitting Meditation

You will find the abdomen rising when you breathe in, and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as “*rising*,” and the falling as “*falling*.” If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand.

Do not alter the manner of your breathing. Neither slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will be tired if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally.

“Note”= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

จากนั้นให้จิตมุ่งไปรับรู้อารมณ์กรรมฐาน (ปะริมุขัง สะติง อุปปัสสุเปตฺตฺวา) โยคีที่ปฏิบัติตามแนวทางของท่านมหาศีลยาตอใช้การเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลงเป็นอารมณ์กรรมฐานหลัก คือให้จิตมุ่งไปรับรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบตามธรรมชาติตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุด

เมื่อเพิ่งเริ่มปฏิบัติ จิตของโยคีจะฟุ้งซ่านและพลาดการกำหนดรู้ได้มาก แต่โยคีก็ไม่ควรหมดกำลังใจ ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ทุกคนล้วนประสบกับอุปสรรคแบบนี้เช่นเดียวกัน และเมื่อฝึกฝนมากขึ้น โยคีจะรู้ได้เท่าทันตั้งแต่เมื่อจิตฟุ้งซ่านจนกระทั่งจิตไม่ฟุ้งซ่านอีกต่อไป

โยคีใหม่มักจะลืมนึกใส่ใจในการรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติของอารมณ์กรรมฐานตามความเป็นจริงหลายอย่าง แต่ควรแก้ไขและใส่ใจในการรับรู้อารมณ์กรรมฐานต่างๆ ทั้งหมดอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ เป็นเรื่องไม่อาจหลีกเลี่ยงได้หากหลงลืมหรือพลาดไปบ้าง แต่เมื่อสมาธิมีกำลังมากขึ้น โยคีจะสามารถใส่ใจในอารมณ์กรรมฐานต่างๆ เกือบจะทั้งหมด เพื่อรับรู้ถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

การนั่งสมาธิ

โยคีจะพบว่าเมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อโยคีรับรู้ถึงอาการพองขึ้นของท้อง บริกรรมในใจว่า “พอง” เมื่อรับรู้ถึงอาการยุบลงของท้อง บริกรรมในใจว่า “ยุบ” หากไม่สามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบได้อาจเอาฝ่ามือทาบบไว้ที่ท้อง

อย่าบังคับการหายใจ เช่นหายใจให้ช้าลงหรือเร่งให้เร็วขึ้น อย่าพยายามหายใจแรงๆ เช่นกัน โยคีจะรู้สึกเหนื่อยหากไปแทรกแซงการหายใจ ให้หายใจตามปกติพร้อมใส่ใจในการรับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การบริกรรมนั้นให้ทำในใจโดยไม่ต้องออกเสียง

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

During sitting, you note rising and falling of the abdomen as the primary object, as well as other prominent secondary objects that arise.

During the sitting meditation, you are supposed to note rising and falling of the abdomen as the primary object. When the secondary objects, such as pain, wandering thoughts, become prominent, you can note them, too.

From the practical aspect, all you have to do is to try your best to be aware of obvious objects arising at the present moment. Your chosen primary objects are the rising and falling of the abdomen during sitting meditation and the movements of your feet during walking meditation. When you note the rising, for example, you should try your best to be aware of the phenomena involved in it from the beginning to the end of the rising. The same is true with the feet during walking.

6

Although ‘*rising, falling of the abdomen*’ is noted in common language, what actually to experience is the nature of the wind element such as stiffness, tension or movement involved in the rising process and the relaxation, contraction and movement in the falling process. In order to be aware of such natures, yogi needs to note objects by applying the *jhānic* factors. At the beginning of the practice, however, yogi may not see such true nature but only see form or shape of the abdomen or mode or manner of moving. In due course of time, concentration will get strong enough to realize the true nature beyond the form, shape or manner. Depending on where the noting mind falls onto, the yogi will come to know stiffness, tension, or movement accordingly. Thus, there are three things to be known by observing mental and physical phenomena: form or shape (*santhāna*), mode or manner (*ākāra*) and nature (*sabhāva*).

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

ระหว่างที่นิ่งสมาธิให้โยคีใส่ใจในการรับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบเป็นอารมณ์กรรมฐานหลัก (Primary Object) หากอารมณ์กรรมฐานรอง (Secondary Object) ปรากฏชัดก็ใส่ใจในการรับรู้อารมณ์กรรมฐานรองนั้น

ระหว่างที่นิ่งสมาธิให้โยคีใส่ใจในการรับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบเป็นอารมณ์กรรมฐานหลัก เมื่ออารมณ์กรรมฐานรอง เช่น ความปวด, ความคิดฟุ้งซ่าน ปรากฏชัด/ชัดเจน โยคีสามารถใส่ใจในการรับรู้อารมณ์รองดังกล่าวได้เช่นเดียวกัน

จากมุมมองของภาคปฏิบัติ ทั้งหมดที่โยคีต้องทำคือเพียรพยายามอย่างดีที่สุดที่จะมีสติรู้ในอารมณ์กรรมฐานที่มีความชัดเจนอยู่ในปัจจุบันขณะ อารมณ์กรรมฐานหลักในขณะนี้นิ่งสมาธิคืออาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง อารมณ์กรรมฐานหลักในขณะเดินจงกรมคืออาการเคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่โยคีใส่ใจเพื่อรับรู้การพองขึ้นของท้อง โยคีจะต้องพยายามรับรู้ถึงลักษณะตามธรรมชาติของอาการพองตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการพอง และกระทำเช่นเดียวกันกับเท้าระหว่างเดินจงกรม

แม้คำบริกรรมว่า “พอง” และ “ยุบ” นั้นเป็นภาษาพูดที่ใช้กันทั่วไป แต่สิ่งที่โยคีเข้าไปรับรู้คือธรรมชาติของธาตุลมเช่น ความแข็ง(Stiffness), ความตึง(tension), การเคลื่อนไหวในเวลาที่ท้องกำลังพองขึ้น และการคลาย, การหย่อนลง, การเคลื่อนไหวในเวลาที่ท้องกำลังยุบลง โยคีต้องใส่ใจในการรับรู้อารมณ์กรรมฐานด้วยความเพียร สัมผัสัญญะ และสติ เพื่อจะสามารถเห็นซึ่งธรรมชาติตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐานดังกล่าวได้ เมื่อเพิ่งเริ่มปฏิบัติ โยคีอาจจะไม่สามารถเห็นถึงธรรมชาติตามความเป็นจริงได้และเห็นได้เพียงรูปร่าง รูปทรง(form or shape) หรืออาการเคลื่อนไหว(mode or manner of moving)เท่านั้น ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเมื่อสมาธิมีกำลังมากขึ้นเพียงพอ โยคีจะสามารถตระหนักรู้ถึงธรรมชาติตามความเป็นจริง (True Nature) นอกเหนือไปจากรูปร่าง รูปทรงและอาการได้ ขึ้นอยู่กับจุดที่จิตไปรับรู้ โยคีจะสามารถตระหนักรู้ถึงความแข็ง (Stiffness), ความตึง (Tension), และการเคลื่อนไหวได้ ดังนั้นเมื่อโยคีใส่ใจเฝ้าดูกายและใจ โยคีจะสามารถตระหนักรู้ได้ใน 3 สิ่งอันได้แก่ 1.สณฺฐาน (รูปทรง) 2.อาการ และ 3.สภาวะ

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

You should start *vipassanā* meditation by noting the most obvious object. Physical objects are the most obvious ones. Again, the air element (*vāyodhātu*) is the most obvious among the physical objects. That is why we recommend you to start your practice noting the air-generated physical objects like in-and-out breath or rising and falling of the abdomen. When your practice gains momentum, however, you can start your practice noting whatever that is obvious.

There is a phrase in the *Satipatthāna Sutta*: “*sabbakāya-patisamvedī - perceiving the entire object.*” It means that when you note an object, your awareness should follow from its very beginning all the way to its end. Only then, will your awareness cover and spread over the entire object. That is the meaning of the phrase *sabbakāya-patisamvedī*. It is quite easy for every body to be aware of such physical objects as rising and falling of the abdomen from the very beginning to the end. As for the awareness of mind, the object is too subtle for a beginner to find where to focus and how to note it concurrently. You need to make it clear where your attention is focused on and how you follow the mind from the very beginning to the very end.

At the beginning of the practice, however, it will be difficult for a yogi to note that many objects. A beginner should start his or her practice with objects that are easy and obvious like lessons a child starts in school. The Buddha gave the in-and-out breath (*ānāpāna*) for the mind to anchor. The rising and falling of the abdomen should be treated the same way.

In the beginning of the practice when you note rising, falling, first you are likely to see its form, shape or manner of movement. Sometimes, you may be merely labeling the object (*nāma-paññatti*) without seeing anything substantial.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

โยคีควรเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการใส่ใจรับรู้อารมณ์กรรมฐานที่มีความชัดเจนมากที่สุด ความเป็นอารมณ์กรรมฐานที่ชัดเจนมากที่สุด ธาตุลม(วาโยธาตุ)เป็นธาตุที่มีความชัดเจนมากที่สุดของกาย และนี่คือสาเหตุที่โยคีได้รับคำแนะนำให้เริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการใส่ใจเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติของธาตุลมอันได้แก่ ลมหายใจเข้า-ออก หรือการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบ เมื่อการปฏิบัติความก้าวหน้ามากขึ้น โยคีจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการใส่ใจเพื่อรับรู้กรรมฐานใดก็ได้ที่มีความชัดเจน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีวลีที่กล่าวไว้ว่า “สัพพะกายะปะฏิสังเวที – การรับรู้ทั่วทั้งหมดของสิ่ง(อารมณ์)นั้น” ซึ่งหมายความว่า ในขณะที่เราเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานใดๆ การรับรู้ นั้นจะต้องต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุด นั่นคือครอบคลุมตลอดทั่วทั้งอารมณ์กรรมฐานนั้น และนี่คือความหมายของวลีที่กล่าวไว้ว่า “สัพพะกายะปะฏิสังเวที” เป็นเรื่องค่อนข้างง่ายสำหรับทุกคนที่จะรับรู้อารมณ์กรรมฐานทางกายเช่นการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุด แต่การตระหนักรู้ในจิตนั้นมีความละเอียดอ่อนเกินกว่าที่โยคีใหม่จะสามารถหาจุดที่จะโฟกัสและใส่ใจรับรู้ได้ โยคีจะต้องรู้ชัดว่ากำลังจดจ่ออยู่ในอารมณ์ใดและสังเกตดูจิตตั้งแต่ต้นจนจบอย่างไร

เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติเป็นเรื่องยากที่โยคีจะสามารถเอาใจใส่ในการรับรู้อารมณ์กรรมฐานหลากหลายชนิดได้ ดังนั้นโยคีใหม่จึงควรเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานที่ง่ายและมีความชัดเจนเฉกเช่นเดียวกับบทเรียนของเด็กน้อยที่เพิ่งเริ่มไปโรงเรียน พระพุทธองค์ได้สอนโดยใช้อานาปานะ(ลมหายใจเข้า-ออก)เป็นที่เกาะของจิต อากาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลงก็ควรถูกใช้เฉกเช่นเดียวกับเช่นเดียวกับลมหายใจเข้า-ออก

เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ขณะที่โยคีใส่ใจในการรับรู้การเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง โยคีมีแนวโน้มที่จะรับรู้ได้เพียงแค่รูปทรงหรือการเคลื่อนไหวของท้อง บางครั้งโยคีก็รู้สึกแต่ปริกรรมทั้งที่ไม่ได้รับรู้ถึงอารมณ์กรรมฐาน

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

Later, however, when your effort, mindfulness, and concentration develop, you will be able to see real phenomena beyond those conceptual forms, shape, manner or name as the saying goes: “*When concept emerges, the ultimate reality will submerge; when the ultimate reality emerges, the concept will submerge.*”

When rising from the sitting posture, he should do so gradually, noting as “*rising, rising.*”

When straightening up and standing, note as “*standing, standing.*” When looking here and there, note as “*looking, seeing.*”

If you want to sit down, note as “*wanting to sit down, wanting to sit down.*” When actually sitting down, note concentratedly the “heavy” falling of your body.

When you are seated, note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements but just stillness (static rest) of the body, note the rising and falling of the abdomen. While noting thus and if stiffness of your limbs and sensation of heat in any part of your body arise, go on to note them. Then back to “*rising, falling.*”

"Note"= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า "กำหนดรู้, "เฝ้าดู, "สังเกตดู" มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

อย่างไรก็ดีในภายหลังเมื่อวิริยะ สติ และสมาธิพัฒนาก้าวหน้าขึ้น โยคีจะสามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนอกเหนือไปจากบัญญัติอันได้แก่ รูปร่าง รูปทรง หรือชื่อที่ใช้เรียกได้ ดังคำที่กล่าวไว้ว่า "เมื่อบัญญัติปรากฏชัดขึ้น ปริมาตรก็จะจางไป, เมื่อปริมาตรปรากฏชัดขึ้น บัญญัติก็จะจางไป"

ขณะที่โยคีลุกขึ้นยืนภายหลังจากเสร็จสิ้นการนั่งสมาธิ โยคีควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เอาใจใส่รับรู้อาการลุกพร้อมบริกรรมว่า "ลุกหนอ ๗"

เมื่อยืนขึ้น ให้โยคีเอาใจใส่รับรู้อาการยืนพร้อมบริกรรมว่า "ยืนหนอ ๗" เมื่อมองโน้นมองนี้ รู้ในการเห็นพร้อมบริกรรมว่า "มองหนอ เห็นหนอ"

หากรู้สึกอยากนั่งลง เอาใจใส่ความรู้สึกอยากพร้อมบริกรรมว่า "อยากนั่งหนอ ๗" ในขณะที่กำลังนั่งลง ให้มีสมาธิจดจ่อรับรู้ความหนักของร่างกายที่กำลังย่อลง

เมื่อลงนั่งแล้วและขยับแขนและขา ต้องเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของแขนและขาเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อการเคลื่อนไหวของกายสิ้นสุดลง กายสงบนิ่งแล้ว ให้โยคีเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบ ในขณะที่เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบอยู่นั้น หากมีความแข็งปรากฏขึ้นที่แขน/ขาหรือมีความร้อนเกิดขึ้นที่ส่วนใดก็ตามของร่างกาย ให้โยคีเปลี่ยนไปเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานนั้น แล้วจึงกลับมาเอาใจใส่รับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบ

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

For Walking Meditation

During walking, you should keep your attention on the foot and note lifting, moving, and placing without paying attention to secondary objects like seeing, hearing, thoughts or itchiness. If the mind is totally distracted by these secondary objects and goes off the foot, or if you really want to note them, you have to stop walking and then note them accordingly. Right afterward, you should go back to the feet and note lifting, moving, and placing. The reason is that if you note other objects while you are walking, you would get confused among the moving feet and secondary objects, and your awareness would be superficial. This is the difference between sitting meditation and walking meditation.

12 During walking it is the legs that should be moving and other parts remain still and steady. You should just look down instead of here and there. There may be noises and voices but you should not pay attention to them.

When you start your walking meditation you are asked to make one note for one step, “*right*” or “*left*” accordingly; later two notes, “*lifting, placing*”; then three notes, “*lifting, moving and placing.*” In this way, you can increase the meditative objects gradually. Thus you can make faster progress in the practice.

During the walking you keep your attention on the feet noting lifting, moving, placing. And at other times when you are doing general activities you should be noting every movement. You should have the determination: “*I will not fail to note anything obvious to me, even the smallest minute activity*”. If you have such determination and note carefully, you will miss very few. And even when you miss, you will know it.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, ฝ้าดู, สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

การเดินจงกรม

ขณะเดินจงกรม โยคีต้องเอาใจใส่ตามรู้การเคลื่อนไหวของเท้าเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ พร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” โดยไม่ต้องเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานรองเช่น การเห็น, การได้ยิน, ความคิด, หรืออาการคัน แต่ในกรณีที่อารมณ์กรรมฐานรองรบกวนจนทำให้จิตหลุดออกจากการรับรู้ที่เท้า หรือหากต้องการเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานรองนั้นจริงๆ ให้โยคีหยุดเดินก่อนแล้วจึงค่อยใส่ใจรับรู้อารมณ์กรรมฐานรองดังกล่าว เมื่อเสร็จแล้วให้กลับมาใส่ใจรับรู้ที่เท้าต่อพร้อมบริกรรม “ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” สาเหตุที่ให้หยุดเดินก่อนเพราะการรับรู้อารมณ์กรรมฐานอื่นในขณะที่เท้ากำลังเคลื่อนที่อาจทำให้โยคีสับสนระหว่างเท้าที่กำลังเคลื่อนที่และอารมณ์กรรมฐานรองจนทำให้การรับรู้เป็นไปอย่างผิดเพี้ยน นี่คือการแตกต่างในวิธีการปฏิบัติระหว่างนั่งสมาธิและเดินจงกรม

ขณะที่เดินจงกรม ส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวควรมีแต่เพียงขาเท่านั้น ไม่ขยับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย โยคีควรทอดสายตาลงต่ำ ไม่สอดสายตามองนั้นมองนี้ แม้จะมีเสียงรบกวนหรือเสียงพูดคุยโยคีก็ไม่ต้องใส่ใจในเสียงดังกล่าว

เมื่อเดินจงกรม ให้โยคีเริ่มด้วยการเดินจงกรมระยะที่ 1 เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของเท้าที่ก้าวเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงพร้อมบริกรรมว่า “ขวาย่างหนอ” หรือ “ซ้ายย่างหนอ” ตามแต่ขาที่ก้าวไป หลังจากนั้นให้เปลี่ยนเป็นเดินจงกรมระยะที่ 2 เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของเท้าที่ยกขึ้นและเหยียบลงพร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอเหยียบหนอ” แล้วเปลี่ยนเป็นเดินจงกรมระยะที่ 3 เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของเท้าที่ยกขึ้น ย่างไป และเหยียบลงพร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” การค่อยๆ เพิ่มจำนวนอารมณ์กรรมฐานขึ้นเช่นนี้สามารถช่วยให้โยคีก้าวหน้าในการปฏิบัติได้รวดเร็วขึ้น

ขณะเดินจงกรมให้เอาใจใส่รับรู้เท้าที่ยก ย่าง และเหยียบเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงพร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” ขณะที่ทำกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ก็ต้องเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานต่างๆ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย โยคีต้องมีความมุ่งมั่นว่า “ฉันจะไม่ลืมใส่ใจรับรู้อารมณ์กรรมฐานใดๆ ที่ชัดเจนเลยแม้ในการทำกิจวัตรเล็กๆ น้อยๆ” หากโยคีมีความมุ่งมั่นและเอาใจใส่ในการกำหนดรู้ ฝ้าดู อย่างนี้แล้ว จะพลาดการกำหนดรู้ ฝ้าดูเพียงเล็กน้อย แม้เมื่อพลาดไปโยคีก็จะรู้ตัว

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

During walking, you should keep your attention on the foot and note lifting, moving, and placing. You should not pay attention to other objects during walking in the way you do during sitting. When noting “*lifting, moving and placing*”, the noting mind may fall on the form or shape, or mode or manner of the foot. Yet, it is still beneficial to some extent. But your noting mind should not rest only on that stage. It should go beyond that until the true nature of the object such as lightness that is characterized by air element and the series of intention that determines the actual lifting. And when the foot is released to place down, the heaviness will be obvious. When the foot is fully placed on the ground, you may feel the resistance against the ground, the hardness or softness. In order to know the true nature involved in lifting, moving, placing, you should be noting them concurrently.

14

At the end of the lane you should stop and note “*standing, standing, standing*”. While standing the legs or the feet are fully rested on the floor with the upper body upright. You should keep the awareness not only on the feet or legs but also the entire body as a whole. There are the series of intention to stand which generates the actual standing. Also there is air element in the body that is supporting the body to be upright, stiff and erect. You should be aware of them. In order to know them as they really are as I’ve mentioned repeatedly, you should be noting them the moment they are obvious. And when turning also you should do it slowly and mindfully noting “*turning, turning, turning*”.

When going, you are supposed to keep your eyes down, looking about six feet ahead. Remember it is only the eyes but not the head to keep down.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

ขณะเดินจงกรม(ระยะ 3)ให้โยคีเอาใจใส่รับรู้เท้าที่ยก ย่าง และเหยียบเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงพร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” โดยไม่ใส่ใจอารมณ์กรรมฐานอื่น ๆ เหมือนอย่างในขณะนั่งสมาธิ เมื่อเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของเท้า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” จิตอาจรับรู้ รูปร่าง รูปทรงหรืออาการของเท้า การรับรู้ในระดับนี้ก็มีประโยชน์อยู่แต่ก็ไม่ควรหยุดอยู่เพียงแค่นี้ ควรก้าวหน้าขึ้นจนสามารถรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐานต่างๆ เช่น ความเบาอันเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุลม หรือ ความอยากที่จะยกเท้า(ต้นจิต)ที่ก่อให้เกิดการยกเท้าขึ้น เมื่อเท้ากำลังเหยียบลงความหนักจะมีความชัดเจน เมื่อกดเท้าลงบนพื้นอาจรู้สึกถึงแรงต้านและความแข็งหรือความนุ่ม เพื่อจะเห็นสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงของการยก การย่าง และการเหยียบของเท้า โยคีต้องเอาใจใส่ในการรับรู้/เฝ้าดูอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ที่สุดปลายทางเดินจงกรม เมื่อโยคีหยุดยืน ให้เอาใจใส่ในการรับรู้กายที่ยืนอยู่พร้อมบริกรรมว่า “ยืนหนอ ๆ” ในขณะที่ยืนอยู่นั้น ขาและเท้าลงน้ำหนักเต็มไปบนพื้น ร่างกายส่วนบนตั้งตรง เวลารับรู้การยืนให้รับรู้ทั้งตัวที่ยืนไม่ใช่รับรู้เฉพาะแต่ที่ขาหรือที่เท้า ความปรารถนาที่จะยืน(ต้นจิต)ก่อให้เกิดการยืนขึ้น และธาตุลมในร่างกายช่วยค้ำจุนให้ร่างกายตั้งขึ้นและตรงอยู่ เพื่อจะตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติเหล่านี้ โยคีต้องกำหนดรู้ตั้งแต่ขณะที่มันปรากฏชัด เวลากลับตัวให้โยคีกลับอย่างช้าๆและมีสติ เอาใจใส่รับรู้การกลับตัวพร้อมบริกรรมว่า “กลับหนอ ๆ”

ขณะที่เดิน โยคีต้องเก็บสายตาลงต่ำทอดยาวไปข้างหน้าประมาณ 6 ฟุต โปรดจำไว้ว่าเฉพาะสายตาที่ให้เก็บลงต่ำ ไม่ใช่หัวที่ให้เก็บ/ก้มลงต่ำ

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

For Secondary Objects

In the beginning, as his mind wanders here and there, the yogi may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty. But as he practices more, he becomes aware of every act of mind-wandering until eventually the mind does not wander any more.

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying “*wandering, wandering.*” When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you go back to noting the rising and falling of the abdomen. If the mind reaches somewhere, note as “*reaching, reaching.*” Then go back to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as “*meeting, meeting*” then back to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody note as “*talking, talking.*” In short, whatever thought or reflection occurs it should be noted. If you imagine, note as “*imagining.*” If you think, “*thinking.*” If you plan, “*planning.*” If you perceive, “*perceiving.*” If you reflect, “*reflecting.*” If you feel happy, “*happy.*” If you feel bored, “*bored.*” If you feel glad, “*glad.*” If you feel disheartened, “*disheartened*”.

These sensations should be carefully and intently noted, whether they are sensations of stiffness, of heat or of pain. In the beginning of the yogi’s meditational practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change his posture. This desire should be noted, after which the yogi should go back to noting the sensations of stiffness, heat, etc.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

อารมณ์กรรมฐานรอง (Secondary Object)

เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตมักจะพุ่งชนไปที่โน่นที่นี้ทำให้โยคีไม่สามารถเอาใจใส่อารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงได้ แต่โยคีก็ไม่ควรทอดทิ้ง ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ทุกคนล้วนประสบกับอุปสรรคนั้นเช่นเดียวกัน และเมื่อฝึกฝนมากขึ้น โยคีจะรู้ได้เท่าทันตั้งแต่เมื่อจิตยังพุ่งชนจนกระทั่งจิตเลิกพุ่งชนอีกต่อไป

ขณะที่เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้อง จิตอาจพุ่งล่องลอยออกไปที่อื่น ในกรณีนี้ต้องสังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**พุ่งหนอ ๆ**” หากกำหนดรู้สองถึงสามครั้งแล้วจิตหยุดพุ่ง ให้กลับมาใส่ใจรับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อ หากจิตพุ่งและดำเนินไปถึงสถานที่ใด ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**ถึงหนอ ๆ**” แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อ หากจินตนาการว่ากำลังพบใคร สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**พบหนอ ๆ**” แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อ หากจินตนาการไปว่ากำลังคิดถึงและพูดคุยกับใคร สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**คุยหนอ ๆ**” แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อสรุปโดยย่อ ไม่ว่าจะมีความคิดหรือการพิจารณาใดๆเกิดขึ้น โยคีก็ต้องเอาใจใส่สังเกตรู้ความคิดหรือการพิจารณานั้น ถ้าจินตนาการ ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**จินตนาการหนอ ๆ**” ถ้าคิด ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**คิดหนอ ๆ**” ถ้าวางแผน ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**วางแผนหนอ ๆ**” ถ้าเกิดการรู้ขึ้น ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**รับรู้หนอ ๆ**” หากพิจารณา ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**พิจารณาหนอ ๆ**” หากรู้สึกเป็นสุข ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**สุขหนอ ๆ**” หากรู้สึกเบื่อ ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**เบื่อหนอ ๆ**” หากรู้สึกดีใจ ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**ดีใจหนอ ๆ**” หากรู้สึกท้อแท้ ให้สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**ท้อแท้หนอ ๆ**”

หากมีเวทนาเกิดขึ้นยกตัวอย่างเช่น ความเมื่อย ความร้อน หรือความปวด เวทนาเหล่านี้ล้วนต้องเอาใจใส่รับรู้เพื่อให้ประจักษ์ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อเพิ่งเริ่มปฏิบัติธรรม เวทนาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะรุนแรงขึ้นและก่อให้เกิดความอยากที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องสังเกตรู้ความอยากที่จะเปลี่ยนอิริยาบถนี้แล้วจึงกลับมากำหนดเวทนาต่างๆเช่นความเมื่อยและความร้อนต่อไป

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

One should not immediately give up one’s meditation on the appearance of such sensations and change one’s meditational posture. One should go on patiently, just noting as “*stiffness, stiffness*” or “*hot, hot.*” Moderate sensations of these kinds will disappear if one goes on noting them patiently. When concentration is good and strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will of course have to change one’s posture if the sensations do not disappear even after one has noted them for a long time and, if on the other hand, they become unbearable. One should then begin noting as “*wishing to change, wishing to change.*” If the arm rises, note as “*rising, rising.*” If it moves, note as “*moving, moving.*” This change should be made gently and noted as “*rising, rising,*” “*moving, moving*” and “*touching, touching.*” If the body sways, note “*swaying, swaying.*” If the foot rises, “*rising, rising.*” If it moves, note “*moving, moving.*” If it drops, note “*dropping, dropping.*”

If a sensation of itchiness intervenes and the yogi desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching. If one goes on perseveringly noting thus, the itchiness generally disappears, in which case one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchiness does not in fact disappear, one has of course to eliminate it by scratching. But first, the desire to do so should be noted. All the movements involved in the process of eliminating this sensation should be noted, especially the touching, pulling and pushing, and scratching movements, with an eventual reversion to noting the rising and falling of the abdomen.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

เมื่อเวทนาปรากฏขึ้นโยคีไม่ควรล้มเลิกการปฏิบัติหรือเปลี่ยนอิริยาบถในทันที โยคีจะต้องอดทนและใส่ใจเพื่อรับรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงของเวทนานั้นพร้อมบริกรรมว่า “เมื่อยหนอ ๆ” หรือ “ร้อนหนอ ๆ” เวทนาระดับกลางๆมักจะดับหายไปหากโยคีเอาใจใส่รับรู้ในเวทนานั้นอย่างอดทน แม้เวทนาที่แรงกล้าก็มีแนวโน้มที่จะดับหายไปเช่นกันหากโยคีมีสมาธิที่ดีและตั้งมั่น แล้วโยคีจึงกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องฟองยุบต่อไป

โยคีอาจจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถหากเอาใจใส่เฝ้าดูเวทนาเป็นเวลานานแล้วเวทนานั้นไม่หายไปและโยคีไม่สามารถอดทนต่อเวทนานั้นต่อไปได้อีก หากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถให้สังเกตรู้ความต้องการนั้นพร้อมบริกรรมว่า “อยากเปลี่ยนหนอ ๆ” เมื่อยกแขนขึ้น ให้ใส่ใจรับรู้การยกพร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอ ๆ” เมื่อเคลื่อนไหวไป ให้ใส่ใจรับรู้การเคลื่อนไหวพร้อมบริกรรมว่า “เคลื่อนไหวหนอ ๆ” หากปฏิกิริยาการเคลื่อนไหวนี้ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปพร้อมเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวและบริกรรมว่า “ยกหนอ ๆ” “เคลื่อนไหวหนอ ๆ” “ถูกหนอ ๆ” ถ้ากายเอน ให้เอาใจใส่รับรู้การเอนพร้อมบริกรรมว่า “เอนหนอ ๆ” ถ้ายกเท้าขึ้น เอาใจใส่รับรู้การยกพร้อมบริกรรมว่า “ยกหนอ ๆ” ถ้าเท้าเคลื่อนไหวไป ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวพร้อมบริกรรมว่า “เคลื่อนไหวหนอ ๆ” ถ้าเหยียบเท้าลง ให้เอาใจใส่รับรู้การเหยียบพร้อมบริกรรมว่า “เหยียบหนอ ๆ”

ถ้ามีความรู้สึกคันและโยคีปรารถนาที่จะเกาเพราะอยากที่จะทนได้ โยคีต้องกำหนดรู้ทั้งความคันและความอยากที่ให้ความคันนั้นหายไป อย่าเกาในทันที หากโยคีพากเพียรที่จะเอาใจใส่รับรู้ความคันอย่างไม่ย่อท้อ โดยปกติแล้วความคันจะหายไป หลังจากนั้นให้โยคีกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องฟองยุบต่อไป ในกรณีที่ความคันไม่หายและจำเป็นต้องเกาเพื่อขจัดความคัน ให้โยคีเริ่มต้นด้วยการสังเกตรู้ความต้องการที่จะเกาตามด้วยการเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆเพื่อทำการเกาโดยเฉพะอย่างยิ่ง การสัมผัส การคู้ การเหยียด การเกา แล้วกลับไปเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องฟองยุบต่อไป

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

Every time you make a change of posture, you begin with noting your intention or desire to make the change, and go on to noting every movement closely, such as rising from the sitting posture, raising the arm, moving and stretching it. You should make the change at the same time as noting the movements involved. As your body sways forward, note it. As you rise, the body becomes light and rises. Concentrating your mind on this, you should gently note as “*rising, rising.*”

The yogi should behave as if he were a weak or invalid. Normally healthy people rise easily, quickly or abruptly. Not so with feeble invalids, who do so slowly and gently. The same is the case with people suffering from “backache” who rise gently lest the back hurt and cause pain. The same is with the meditating yogis. They have to make their changes of posture gradually and gently; only then will mindfulness, concentration and insight be good. Begin, therefore, with gentle and gradual movements. When rising, the yogi must do so gently like an invalid, at the same time noting as “*rising, rising*”. Not only this, though the eye sees, the yogi must act as if he does not see. The same when the ear hears. While meditating, the yogi’s concern is only to note. What he sees and hears is not his concern. So, whatever strange or striking things he may see or hear, he must behave as if he does not see or hear them, merely noting carefully. When making bodily movements, the yogi should do so gradually as if he were a weak invalid, gently moving the arms and legs, bending or stretching them, bending down the head and bringing it up. All these movements should be made gently. When you are seated, note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements, but just stillness (static rest) of the body, note the rising and falling of the abdomen. While noting thus and if stiffness of your limbs and sensation of heat in any part of your body arise, go on to note them. Then back to “*rising, falling.*”

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

ทุกครั้งเมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ ให้สังเกตรู้ความอยากที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ(ต้นจิต) แล้วเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆอย่างแนบแน่น เช่น ขณะลุกขึ้นยืน ขณะยกแขน ขณะเคลื่อนไหวขณะเหยียดแขน การรับรู้ในการเคลื่อนไหวต้องเกิดขึ้นพร้อมๆกับการเคลื่อนไหวนั้น เช่น เมื่อโน้มตัวไปข้างหน้า ต้องเอาใจใส่รับรู้การโน้มนั้น ขณะที่ลุกยืนกายจะเบาและเลื่อนสูงขึ้น จิตมีสมาธิจดจ่อใส่ใจการลุกเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงพร้อมบริกรรมว่า “ลุกหนอ ๗”

การเคลื่อนไหวร่างกายของโยคีควรเสมอเหมือนผู้อ่อนกำลังหรือเจ็บป่วย ผู้มีสุขภาพแข็งแรงสามารถลุกยืนอย่างรวดเร็วตายทันทีทันใด แตกต่างจากคนใช้อ่อนแรงที่ต้องค่อยๆเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เช่นเดียวกับผู้ที่ปวดหลังต้องค่อยๆลุกขึ้นยืนเพื่อมิให้หลังเจ็บและปวด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องค่อยๆเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถเช่นกัน การปฏิบัติตนเช่นนี้จะช่วยให้สติ สมาธิ และวิปัสสนาปัญญาแกร่งกล้าขึ้น ดังนั้นต้องเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ ขณะลุกยืนต้องค่อยๆลุกขึ้นอย่างช้าๆเสมอเหมือนผู้ที่อ่อนแรง เอาใจใส่รับรู้การลุกพร้อมบริกรรมว่า “ลุกหนอ ๗” ไม่ใช่แค่เท่านั้น แม้ตาจะมองเห็นก็ต้องทำตนประหนึ่งว่าไม่ได้เห็น แม้นูได้ยินเสียงก็ต้องทำตนประหนึ่งว่าไม่ได้ยิน ขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมโยคีใส่ใจในการกำหนดรู้/เฝ้าดูแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น สิ่งที่เห็นหรือสิ่งที่ได้ยินไม่ใช่สิ่งที่ต้องใส่ใจ ดังนั้นแม้มีสิ่งใดๆมากกระทบให้เห็นหรือได้ยินก็ต้องทำตนประหนึ่งว่าไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน ให้เอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่อย่างรอบคอบเท่านั้น เมื่อจะเคลื่อนไหวร่างกายให้ค่อยๆเคลื่อนไหวเสมือนว่าตนนั้นเป็นคนป่วยอ่อนแรงไม่ว่าจะเหยียดจะคู้ แขนหรือขา ก้มหน้าหรือเงยหน้า ทุกๆอิริยาบถต้องค่อยๆทำ หลังจากนั้นลงแล้ว ให้เอาใจใส่รับรู้การขยับวางแขนและขา เมื่อปราศจากการเคลื่อนไหว กายนิ่งนิ่ง ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง หากมีความเมื่อยหรือความร้อนเกิดขึ้นที่ส่วนใดของร่างกาย ก็ให้เอาใจใส่รับรู้อารมณ์ดังกล่าวแล้วจึงกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อไป

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

All movements involved in lying down, arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement but only stillness of the body, go back to noting the rising and falling of the abdomen.

When he feels sleepy, he should note as “*sleepy, sleepy*;” if his eyelids droop, note “*drooping*;” if they become heavy or leaden, note “*heavy*;” if the eyes become smarting, “*smarting*.” Noting thus, the drowsiness may pass and the eyes become “clear” again. The yogi should then note as “*clear, clear*” and go on to note the rising and falling of the abdomen.

However perseveringly the yogi may go on meditating if real drowsiness intervenes, he does fall asleep. As soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as “*awakening, awakening*.” If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen. If he intends to get up from bed, he should note as “*intending to get up, intending to get up*.” He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as “*rising, rising*.” When he is seated; note as “*sitting, sitting*.” If he makes any changing movements as he arranges his arms and legs, all of these movements should also be noted.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

แม้ขณะเอนกายลงนอนก็ยังคงต้องเอาใจใส่เฝ้าดูอย่างรอบคอบไม่หยุดยั้งในทุกๆ การเคลื่อนไหว เช่นขณะวางแขนและขา เมื่อไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว กายสงบนิ่ง ให้กลับไปเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบ

ถ้าวงนอน ให้โยคีสังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**ง่วงหนอ ๆ**” เมื่อเปลือกตาปิดลงให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวพร้อมบริกรรมว่า “**ปิดหนอ ๆ**” หรือถ้ารู้สึกว่ามีน้ำหนัก เอาใจใส่รับรู้ในความหนักนั้นพร้อมบริกรรมว่า “**หนักหนอ ๆ**” ถ้าแสบตาให้เอาใจใส่รับรู้อาการแสบนั้น พร้อมบริกรรมว่า “**แสบหนอ ๆ**” หากเอาใจใส่ในการรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้นๆ ได้อย่างนี้ ความง่วงอาจผ่านพ้นไปและตากลับมาสว่างอีกครั้ง เอาใจใส่รับรู้อาการตาสว่างพร้อมบริกรรมว่า “**สว่างหนอ ๆ**” แล้วค่อยกลับไปเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อไป

ถ้าความง่วงเกิดขึ้นจริงๆ แล้ว แม้โยคีจะพากเพียรบากบั่นประพฤติกปฏิบัติธรรมต่อ โยคีก็อาจเผลอหลับได้ แต่ในทันทีที่รู้สึกตัวตื่นขึ้น โยคีควรเอาใจใส่รับรู้ภาวะของจิตที่ตื่นขึ้นพร้อมบริกรรมว่า “**ตื่นหนอ ๆ**” แต่ถ้าไม่สามารถรับรู้ในภาวะจิตดังกล่าวได้ทัน ก็ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบแทน หากมีความอยากที่จะลุกจากเตียง ให้โยคีสังเกตดูความอยากนั้นพร้อมบริกรรมว่า “**อยากลุกหนอ ๆ**” แล้วจึงเอาใจใส่ตามรับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ ขณะขยับแขนและขา เมื่อเงยหัวขึ้น เอาใจใส่รับรู้การเงยพร้อมบริกรรมว่า “**เงยหนอ ๆ**” เมื่อลุกนั่ง เอาใจใส่รับรู้การลุกพร้อมบริกรรมว่า “**นั่งหนอ ๆ**” ทุกการขยับเปลี่ยนอิริยาบถ ขยับแขนและขา โยคีต้องเอาใจใส่รับรู้ทุกๆ การเคลื่อนไหวนั้น

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

One should also note when one washes one’s face and when one takes a bath. As the movements involved in these acts are rather quick, one should note as many of them as possible. Then there are acts of dressing, of tidying up the bed, of opening and closing the door; all these acts should also be noted as closely as possible. When the yogi has his meal and looks at the meal-table, he should note as “*looking, seeing, looking, seeing.*” When he extends his arm towards the food, touches it, collects and arranges it, handles it and brings it to the mouth, bends his head and puts the morsel of food into his mouth, drops his arm and raises his head again, all these movements should be duly noted. (This way of noting is in accordance with the Burmese way of taking a meal. Those who use fork and spoon or chopsticks should note the movements in an appropriate manner.) When he chews the food, he should note as “*chewing, chewing.*” When he comes to know the taste of the food, he should note as “*knowing, knowing.*” As he relishes the food and swallows it, as the food goes down his throat, he should note all these happenings. This is how the yogi should note as he takes one morsel after another of his food.

As he takes his soup, all the movements involved such as extending of the arm, handling of the spoon and scooping with it and so on, all these should be noted. To note thus at meal-time is rather difficult as there are so many things to observe and note.

“Note”= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

โยคีต้องเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น แม้ขณะกำลังล้างหน้าหรืออาบน้ำ ขณะทำกิจวัตรดังกล่าว การเคลื่อนไหวหรือริยาบถอาจค่อนข้างเร็ว อย่างไรก็ตามโยคีก็ต้องพยายามเอาใจใส่ในการรับรู้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ในขณะกำลังแต่งตัว เก็บเตียง เปิดหรือปิดประตู โยคีก็ต้องเอาใจใส่ในการรับรู้อารมณ์กรรมฐานให้ได้มากที่สุดเช่นเดียวกัน เมื่อโยคีรับประทานอาหารและตามองไปยังโต๊ะอาหาร รับรู้ในการเห็นพร้อมบริกรรมว่า “มองเห็น เห็นหนอ ๆ” เมื่อยื่นแขนไปที่อาหาร สัมผัสอาหาร หยิบและตัก ยกอาหาร และนำอาหารมา ก้มหัวและนำอาหารเข้าปาก อดแขนลงและเงยหน้าขึ้น การเคลื่อนไหวทั้งหมดเหล่านี้ล้วนต้องเอาใจใส่ในการรับรู้เพื่อให้เห็นถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง (อันนี้เป็นการกำหนดรู้ตามการรับประทานอาหารของชาวพม่า ผู้ที่ใช้ช้อนหรือตะเกียบ ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวตามกิริยาอาการนั้น) เมื่อเคี้ยวอาหาร เอาใจใส่รับรู้ในการเคี้ยวพร้อมบริกรรมว่า “เคี้ยวหนอ ๆ” เมื่อรับรู้รสชาติอาหาร สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “รู้หนอ ๆ” แม้ขณะผลิตเพลลินในรสอาหาร หรือขณะกลืน หรือขณะอาหารล่องผ่านลำคอ โยคีก็ต้องเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง นี่เป็นวิธีการกำหนดรู้ในแต่ละคำข้าวที่รับประทาน

ขณะรับประทานน้ำแกง ริยาบถทั้งปวงที่เกี่ยวข้องเช่น การเหยียดแขน การจับช้อน การตัก ล้วนต้องกำหนดรู้ อย่างไรก็ตามการกำหนดรู้ในขณะรับประทานอาหารนั้นค่อนข้างยาก เพราะมีอารมณ์กรรมฐานมากมายที่ต้องกำหนดรู้

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

For Daily Activities

Every time you make a change of posture, you begin with noting your intention or desire to make the change, and go on to noting every movement closely, such as rising from the sitting posture, raising the arm, moving and stretching it. You should make the change at the same time as noting the movements involved. As your body sways forward, note it. As you rise, the body becomes light and rises. Concentrating your mind on this, you should gently note as “rising, rising.” The yogi should behave as if he were a weak invalid. People in normal health rise easily and quickly or abruptly. Not so with feeble invalids, who do so slowly and gently. The same is the case with people suffering from “backache” who rise gently lest the back hurt and cause pain. So also with meditating yogis.

They have to make their changes of posture gradually and gently; only then will mindfulness, concentration and insight be good. Begin, therefore, with gentle and gradual movements. When rising, the yogi must do so gently like an invalid, at the same time noting as “rising, rising”. Not only this, though the eye sees, the yogi must act as if he does not see. Similarly when the ear hears. While meditating, the yogi’s concern is only to note. What he sees and hears are not his concern. So, whatever strange or striking things he may see or hear, he must behave as if he does not see or hear them, merely noting carefully. When making bodily movements, the yogi should do so gradually as if he were a weak invalid, gently moving the arms and legs, bending or stretching them, bending down the head and bringing it up. All these movements should be made gently. When you are seated, note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements, but just a stillness (static rest) of the body, note the rising and falling of the abdomen. While noting thus and if stiffness of your limbs and sensation of heat in any part of your body arise, go on to note them. Then back to “rising, falling.”

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, ฝ้าดู, สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

อิริยาบถย่อย (กิจวัตรประจำวัน)

ทุกครั้งเมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ ให้สังเกตรู้ความอยากที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ(ต้นจิต) แล้วเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆอย่างแนบแน่น เช่น ขณะลุกขึ้นยืน ขณะยกแขน ขณะเคลื่อนไหว ขณะเหยียดแขน การรับรู้ในการเคลื่อนไหวต้องเกิดขึ้นพร้อมๆกับการเคลื่อนไหวนั้น เช่น เมื่อโน้มตัวไปข้างหน้า ต้องเอาใจใส่รับรู้การโน้มนั้น ขณะที่ลุกยืนกายจะเบาและเลื่อนสูงขึ้น จิตมีสมาธิจดจ่อใส่ใจการลุกเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงพร้อมบริกรรมว่า “ลุกหนอ ๗” การเคลื่อนไหวร่างกายของโยคีควรเสมอเหมือนผู้อ่อนกำลังหรือเจ็บป่วย ผู้มีสุขภาพแข็งแรงสามารถลุกยืนอย่างรวดเร็วตายทันทีทันใด แตกต่างจากคนใช้อ่อนแรงที่ต้องค่อยๆเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เช่นเดียวกับผู้ที่ปวดหลังต้องค่อยๆลุกขึ้นยืนเพื่อมิให้หลังเจ็บและปวด

โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องค่อยๆเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถเช่นกัน การปฏิบัติตนเช่นนี้จะช่วยให้สติ สมาธิ และวิปัสสนาปัญญาแกร่งกล้าขึ้น ดังนั้นต้องเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ ขณะลุกยืนต้องค่อยๆลุกขึ้นอย่างช้าๆเสมอเหมือนผู้ที่อ่อนแรง เอาใจใส่รับรู้การลุกพร้อมบริกรรมว่า “ลุกหนอ ๗” ไม่ใช่แค่เท่านั้น แม้ตาจะมองเห็นก็ต้องทำตนประหนึ่งว่าไม่ได้เห็น แม้หูได้ยินเสียงก็ต้องทำตนประหนึ่งว่าไม่ได้ยิน ขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมโยคีใส่ใจในการกำหนดรู้/ฝ้าดูแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น สิ่งที่เห็นหรือสิ่งที่ได้ยินไม่ใช่สิ่งที่ต้องใส่ใจ ดังนั้นแม้มีสิ่งใดๆมากระทบให้เห็นหรือได้ยินก็ต้องทำตนประหนึ่งว่าไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน ให้เอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่อย่างรอบคอบเท่านั้น เมื่อจะเคลื่อนไหวร่างกายให้ค่อยๆเคลื่อนไหวเสมือนว่าตนนั้นเป็นคนป่วยอ่อนแรง ไม่ว่าจะเหยียดจะคู้ แขนหรือขา ก้มหน้าหรือเงยหน้า ทุกๆอิริยาบถต้องค่อยๆทำ หลังจากนั้นลงแล้ว ให้เอาใจใส่รับรู้การขยับวางแขนและขา เมื่อปราศจากการเคลื่อนไหว กายนิ่งนิ่ง ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง หากมีความเมื่อยหรือความร้อนเกิดขึ้นที่ส่วนใดของร่างกาย ก็ให้เอาใจใส่รับรู้อารมณ์ดังกล่าวแล้วจึงกลับมาเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อไป

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, but only stillness (of the body), go back to noting the rising and falling of the abdomen.

When he feels sleepy, he should note as “sleepy, sleepy;” if his eyelids droop, “drooping;” if they become heavy or leaden, “heavy;” if the eyes become smarting, “smarting.” Noting thus, the drowsiness may pass and the eyes become “clear” again. The yogi should then note as “clear, clear” and go on to note the rising and falling of the abdomen. However, perseveringly the yogi may go on meditating; if real drowsiness intervenes, he does fall asleep.

As soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as “awakening, awakening.” If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen. If he intends to get up from bed, he should note as “intending to get up, intending to get up.” He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as “rising, rising.” When he is seated; note as “sitting, sitting.” If he makes any changing movements as he arranges his arms and legs, all of these movements should also be noted.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

แม้ขณะเอนกายลงนอนก็ยังคงต้องเอาใจใส่เฝ้าดูอย่างรอบคอบไม่หยุดยั้งในทุกๆ การเคลื่อนไหว เช่นขณะวางแขนและขา เมื่อไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว กายสงบนิ่ง ให้กลับไปเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบ

ถ้าวงนอน ให้โยคีสังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**ง่วงหนอ ๆ**” เมื่อเปลือกตาปิดลงให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวพร้อมบริกรรมว่า “**ปิดหนอ ๆ**” หรือถ้ารู้สึกว่ามีน้ำหนัก เอาใจใส่รับรู้ในความหนักนั้นพร้อมบริกรรมว่า “**หนักหนอ ๆ**” ถ้าแสบตาให้เอาใจใส่รับรู้อาการแสบนั้น พร้อมบริกรรมว่า “**แสบหนอ ๆ**” หากเอาใจใส่ในการรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้นได้แบบนี้ ความง่วงอาจผ่านพ้นไปและตากลับมาสว่างอีกครั้ง เอาใจใส่รับรู้อาการตาสว่างพร้อมบริกรรมว่า “**สว่างหนอ ๆ**” แล้วค่อยกลับไปเอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบต่อไปถ้าความง่วงเกิดขึ้นจริงๆ แล้ว แม้โยคีจะพากเพียรบากบั่นประพฤติปฏิบัติธรรมต่อ โยคีก็อาจเผลอหลับได้

แต่ในทันทีที่รู้สึกตัวตื่นขึ้น โยคีควรเอาใจใส่รับรู้ภาวะของจิตที่ตื่นขึ้นพร้อมบริกรรมว่า “**ตื่นหนอ ๆ**” แต่ถ้าไม่สามารถรับรู้ในภาวะจิตดังกล่าวได้ทันที ก็ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวของท้องพองยุบแทน หากมีความอยากที่จะลุกจากเตียง ให้โยคีสังเกตดูความอยากนั้นพร้อมบริกรรมว่า “**อยากลุกหนอ ๆ**” แล้วจึงเอาใจใส่ตามรับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ ขณะขยับแขนและขา เมื่อเงยหัวขึ้น เอาใจใส่รับรู้การเงยพร้อมบริกรรมว่า “**เงยหนอ ๆ**” เมื่อลุกนั่ง เอาใจใส่รับรู้การลุกพร้อมบริกรรมว่า “**นั่งหนอ ๆ**” ทุกการขยับเปลี่ยนอิริยาบถ ขยับแขนและขา โยคีต้องเอาใจใส่รับรู้ทุกๆ การเคลื่อนไหวนั้น

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

One should also note when one washes one’s face and when one takes a bath. As the movements involved in these acts are rather quick, as many of them should be noted as possible. There are then acts of dressing, of tidying up the bed, of opening and closing the door; all these should also be noted as closely as possible. When the yogi has his meal and looks at the meal-table, he should note as “looking, seeing, looking, seeing.” When he extends his arm towards the food, touches it, collects and arranges it, handles it and brings it to the mouth, bends his head and puts the morsel of food into his mouth, drops his arm and raises his head again, all these movements should be duly noted. (This way of noting is in accordance with the Burmese way of taking a meal. Those who use fork and spoon or chopsticks should note the movements in an appropriate manner.) When he chews the food, he should note as “*chewing, chewing.*” When he comes to know the taste of the food, he should note as “*knowing, knowing.*” As he relishes the food and swallows it, as the food goes down his throat, he should note all these happenings. This is how the yogi should note as he takes one morsel after another of his food.

30

As he takes his soup, all the movements involved such as extending of the arm, handling of the spoon and scooping with it and so on, all these should be noted. To note thus at meal-time is rather difficult as there are so many things to observe and note.

When the yogi is able to note the primary object or prominent secondary objects with full attention (aiming) and effort, then it is not necessary to make an attempt to contemplate on the mind for the development of *cittā-nupassanā*. But when you find the mind wanders or associated with lust or anger, then it is necessary to be aware of it to develop *cittā-nupassanā* but not otherwise.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

โยคีต้องเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น แม้ขณะกำลังล้างหน้าหรืออาบน้ำ ขณะทำกิจวัตรดังกล่าว การเคลื่อนไหวอิริยาบถอาจค่อนข้างเร็ว อย่างไรก็ตามโยคีก็ต้องพยายามเอาใจใส่ในการรับรู้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ในขณะกำลังแต่งตัว เก็บเตียง เปิดหรือปิดประตู โยคีก็ต้องเอาใจใส่ในการรับรู้อารมณ์กรรมฐานให้ได้มากที่สุดเช่นเดียวกัน เมื่อโยคีรับประทานอาหารและตามองไปยังโต๊ะอาหาร รับรู้ในการเห็นพร้อมบริกรรมว่า “**มองเห็น เห็นหนอ ๆ**” เมื่อยืนแขนไปที่อาหาร สัมผัสอาหาร หยิบและตัก ยกอาหาร และนำอาหารมา ก้มหัวและนำอาหารเข้าปาก อดแขนลงและเงยหน้าขึ้น การเคลื่อนไหวทั้งหมดเหล่านี้ล้วนต้องเอาใจใส่ในการรับรู้เพื่อให้เห็นถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง (อันนี้เป็นการกำหนดรู้ตามการรับประทานอาหารของชาวพม่า ผู้ที่ใช้ช้อนหรือตะเกียบ ให้เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวตามกิริยาอาการนั้น) เมื่อเคี้ยวอาหาร เอาใจใส่รับรู้ในการเคี้ยวพร้อมบริกรรมว่า “**เคี้ยวหนอ ๆ**” เมื่อรับรู้รสชาติอาหาร สังเกตรู้พร้อมบริกรรมว่า “**รู้หนอ ๆ**” แม้ขณะผลิตเพลลินในรสอาหาร หรือขณะกลืน หรือขณะอาหารล่องผ่านลำคอ โยคีก็ต้องเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้สภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง นี่เป็นวิธีการกำหนดรู้ในแต่ละคำข้าวที่รับประทาน

ขณะรับประทานน้ำแกง อิริยาบถทั้งปวงที่เกี่ยวข้องเช่น การเหยียดแขน การจับช้อน การตัก ล้วนต้องกำหนดรู้ อย่างไรก็ตามการกำหนดรู้ในขณะรับประทานอาหารนั้นค่อนข้างยาก เพราะมีอารมณ์กรรมฐานมากมายที่ต้องกำหนดรู้

หากโยคีสามารถกำหนดรู้เฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานหลัก (Primary Object) หรือ อารมณ์กรรมฐานรอง (Secondary Object) ด้วยความเพียรและแม่นยำแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเฝ้ารอคอยดูจิตเพื่อที่จะเจริญจิตตานุปัสสนา แต่ถ้าโยคีพบว่าจิตแล่นออกไปข้างนอกหรือเกี่ยวข้องกับราคะ (Lust) หรือ โทสะ (Anger) อย่างนี้มีความจำเป็นที่จะต้องตระหนักรู้ในจิตนั้นเพื่อเจริญจิตตานุปัสสนา

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

Yogis have faith and confidence in the practice and strong will to get its benefits. They are likely to be excessively eager by asserting excessive effort in the practice. Then, the noting mind overshoots the object. Their mind scatters as if thrown into far. Such scattered or restless mind is called *vikkhitta*. In this case, you need to fine tune so that the noting mind will be concurrent with the object. Only then will there be balance of these mental states. The noting mind will fall onto the object.

For a yogi, the laziness is the nearest internal enemy that is ruining the practice. In order to fight and dispel this enemy you should try your best to be aware of the laziness itself or whatever is obvious at the present moment with aim and effort.

32

The activities like standing up, sitting down, bending, stretching should also be done slowly and mindfully. Normally you are healthy and strong so you can get up or sit down abruptly. During the practice, however, you should act like sick, weak, and feeble person doing every thing slowly and mindfully so that you can keep pace with the activities you are doing. But the noting mind must be always fast and active so that you can note the presently arising object.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

โยคีผู้มีความเชื่อมั่น-ศรัทธาในการปฏิบัติธรรมและมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะสำเร็จประโยชน์จากการปฏิบัติ มักมีแนวโน้มที่จะกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติธรรมมากจนเกินไป(มีวิริยะยิ่งเกิน) ส่งผลให้จิตที่กำหนดรู้/รับรู้พุ่งเลยอารมณ์กรรมฐาน กระจายตัวเสมือนของที่ถูกขว้างออกไปไกลๆ จิตที่กระจายหรือกระวนกระวายนี้มีชื่อเรียกว่า *วิกขิตตะ* ในกรณีเช่นนี้ โยคีจะต้องปรับให้การรับรู้ของจิต(จิตที่กำหนดรู้)ให้พอเหมาะพอดีอารมณ์กรรมฐาน เพื่อให้สภาวะธรรมทางจิตเกิดดุลยภาพ คือการรับรู้(จิตที่กำหนดรู้)นั้นแนบพอดีอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน

ความเกียจคร้านเป็นศัตรูใกล้ที่น่าหายนะมาสู่การปฏิบัติของโยคี เพื่อจะต่อสู้และขจัดศัตรูใกล้นี้ โยคีจะต้องเพียรพยายามตระหนักรู้ซึ่งความเกียจคร้านหรือปัจจุบันอารมณ์ใดๆก็ตามอย่างแม่นยำ

อิริยาบถต่างๆเช่นยืนขึ้น นั่งลง คู้แขนเหยียดแขน ควรทำซ้ำๆอย่างมีสติ โยคีที่สุขภาพดีสามารถลุกยืนและลงนั่งได้ทันทีทันใด แต่ขณะปฏิบัติธรรม โยคีควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆเหมือนผู้ป่วย กระเสาะกระแสะ และอ่อนแรง แม้โยคีต้องเคลื่อนไหวอิริยาบถซ้ำๆอย่างมีสติ เพื่อให้โยคีสามารถตามรู้ซึ่งอิริยาบถต่างๆได้แต่จิตที่กำหนดรู้จะต้องตื่นตัวและว่องไวเพื่อให้สามารถกำหนดรู้ได้ทันปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

For Interview Report

In order for the meditation teachers to give you necessary and suitable guidance, you should explain these three things: what object occurs to you, how you note it, and what you come to know about it. If your report is based on imagination or thoughts and not from on your own experience then it will not make any sense.

The meditation teacher may ask the yogi: “*Can you note rising and falling concurrently with full attention and concentration? If you can do so, what do you come to know? Noting rising, what do you come to know? Noting falling, what do you come to know?*” A yogi who noted properly and honestly will be able to give proper answers to these questions. Yogi must answer whether he or she comes to know form and shape of the abdomen, or mode or manner of moving, or the nature such as stiffness, tension, warmth, cold, heat, pressure, movement and so on. If the yogi gave the answers from his or her own thoughts or imagination, his or her answers would not be satisfying to the teacher.

You should report in a simple and clear manner what you have experienced when you note the primary objects or secondary objects. There are three things to report: *what object occurs to you, how you note it and what you come to know or experience*. For example, you may report thus: “When I breathe in, the abdomen rises. I noted it as rising. I experiences tension or tightness,” and so on. The same is true with falling, lifting, and so on. When reporting, you should start your report with noting the primary object before secondary ones.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาศีลยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

การสอบอารมณ์

เพื่อให้วิปัสสนาจารย์สามารถให้คำแนะนำที่จำเป็นและเหมาะสมแก่โยคีได้ โยคีควรรายงาน 3 สิ่งคือ 1. มีสิ่งใด(อารมณ์กรรมฐานใด)เกิดขึ้นกับโยคีบ้าง 2. โยคีกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นอย่างไร 3. อารมณ์กรรมฐานดังกล่าวเป็นอย่างไร หากโยคีส่งอารมณ์จากจินตนาการหรือการคิดพิจารณาแทนที่จะเป็นประสบการณ์การปฏิบัติที่ได้สัมผัสโดยตรง เนื้อหาการส่งอารมณ์ก็จะฟังดูไม่สมเหตุสมผล

พระวิปัสสนาจารย์อาจถามโยคีว่า “โยคีสามารถจดจ่อใส่ใจการเคลื่อนไหวของท้องพองยุบเพื่อเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงของท้องพองยุบได้หรือไม่ได้หรือไม่? หากตอบว่าใช่แล้วมันเป็นอย่างไร? เมื่อกำหนดรู้ในการพอง โยคีรับรู้ว่ามันเป็นอย่างไร? เมื่อกำหนดรู้ในการยุบ โยคีรับรู้ว่ามันเป็นอย่างไร? โยคีที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและมีความซื่อสัตย์จะส่งอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง โยคีจะสามารถตอบได้ว่าตนรับรู้ รูปร่าง รูปทรงของท้อง หรืออาการเคลื่อนไหว หรือสภาวะเช่นความแข็ง ความตึง ความอุ่น ความเย็น ความร้อน แรงดัน การเคลื่อนไหว ฯลฯ หากโยคีส่งอารมณ์จากความคิดและจินตนาการ การส่งอารมณ์ของโยคีก็จะเป็นที่ฟังพอใจของวิปัสสนาจารย์

โยคีควรส่งอารมณ์ด้วยภาษาที่ง่ายและชัดเจนถึงประสบการณ์การปฏิบัติขณะเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักหรืออารมณ์กรรมฐานรอง เมื่อส่งอารมณ์ ต้องรายงานใน 3 เรื่องคือ 1. มีสิ่งใด(อารมณ์กรรมฐาน)ใดเกิดขึ้น? 2. โยคีกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นอย่างไร? 3. ประสบการณ์ที่ได้สัมผัสหรือรับรู้เป็นอย่างไร? ยกตัวอย่างเช่น เมื่อหายใจเข้า รับรู้อาการท้องพองขึ้น และบริกรรมว่า “พองหนอ” เวลาที่ท้องพองขึ้นนั้นรู้สึกตึงและแน่น ฯลฯ ส่งอารมณ์ในลักษณะเดียวกันนี้เมื่อรายงานสภาวะของท้องที่ยุบลงหรือเมื่อยกเท้าขึ้น เวลาส่งอารมณ์ให้รายงานอารมณ์กรรมฐานหลักก่อนแล้วจึงค่อยรายงานอารมณ์กรรมฐานรอง

The word “noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.
(The discourse on Nibbana, Mahasi Sayadaw P. 216)

For instance, if you look at something, you will know what it is. In the same way, when you note a meditative object, you will come to know what it is in terms of its true nature. You should report it in a short, precise and clear way. You should explain the quality of your practice, whether you can note an object with full attention and precise mindfulness. If you are able to do so, you should report what you come to know. Did you see form or shape of the abdomen, or its mode or manner of moving, or its true nature such as stiffness, tension, warmth, cold, heat, movement and so on? These are how or what you should report.

If you are not able to note properly and the mind wanders somewhere else, you should report it, too. You should describe exactly what the problem is with your practice. If you can note one object after another continuously with aim and effort, there will be less wanderings of the mind. Even when the wandering arises, you will know it right away. You can control over your mind by noting the presently arising objects with aim and effort.

Note= หมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ที่มา: พระธรรมเทศนาเรื่องนิพพาน โดยพระมหาสีสยาตอ P.216)*
ในเอกสารฉบับนี้ คำว่า “กำหนดรู้, “เฝ้าดู, “สังเกตดู” มีความหมายเหมือนกัน คือหมายถึงการเอาใจใส่ในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (Note)

เมื่อเรามองไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็จะรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เช่นเดียวกันเมื่อโยคีเอาใจใส่เฝ้าดูอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง โยคีก็จะได้รู้จักธรรมชาติตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐานนั้น การส่งอารมณ์ควรชัดเจน กระชับ และได้ใจความ และควรรายงานผลการปฏิบัติในเชิงคุณภาพด้วยเช่น สามารถใส่ใจและมีสติที่คมชัดในสังเกตรู้/เฝ้าดูได้หรือไม่? หากว่าทำได้ ควรรายงานต่อถึงประสบการณ์ที่ได้สัมผัส/รับรู้เช่น โยคีรับรู้รูปร่างหรือรูปทรงของท้องหรือไม่? รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวหรือไม่? รับรู้สภาวะเช่น ความตึง แน่น อุ่น เย็น ร้อน การเคลื่อนไหว ฯลฯ หรือไม่? นี่คือนสิ่งที่โยคีควรรายงานในขณะส่งอารมณ์

โยคีควรรายงานผลการปฏิบัติแม้เมื่อไม่สามารถเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานได้ดีได้ดี หรือเมื่อจิตพุ่งออกไปข้างนอก โยคีควรอธิบายถึงปัญหาที่ประสบบระหว่างการปฏิบัติอย่างชัดเจน หากโยคีสามารถเพียรเฝ้าดู/สังเกตรู้อารมณ์กรรมฐานจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งได้อย่างแม่นยำและต่อเนื่อง ความฟุ้งซ่านจะลดลง ถึงแม้ความฟุ้งซ่านปรากฏขึ้น โยคีก็รู้ตัวในทันที โยคีควบคุมจิตตนโดยการเพียรเอาใจใส่รับรู้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันให้แม่นยำ