

Contents/ สารบัญ

Meaning of Noting	21
Synonyms.....	22
What matter	22
ความหมายของคำว่า “กำหนด”, “กำหนดรู้”	23
มีความหมายเหมือนกัน	23
สิ่งสำคัญ.....	23
Question: Venerable Sir, in Vipassana practice is it necessary to label or name an object such as “rising, falling” etc.?	24
คำถาม: พระอาจารย์คะ ในการปฏิบัติวิปัสสนา การกำกับด้วยคำหรือการเรียกชื่อ อารมณ์ในใจไปตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น พอง ยุบ ฯลฯ มีความจำเป็นหรือไม่?.....	25
Question: Venerable Sir, do you always encourage us to label an object?	26
คำถาม: พระอาจารย์คะ พระอาจารย์สอนให้โยคีต้องกล่าวคำกำกับในใจในอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเสมอหรือไม่คะ?	27
What is Vipassanā?	28
The Preparation for Vipassanā.....	28
วิปัสสนาคืออะไร?	29
การเตรียมตัวสำหรับวิปัสสนา	29
Primary Object	32
อารมณ์หลัก	33

Distracting Thoughts	36
Physical Discomfort.....	36
ความคิด	37
ความไม่สบายทางกาย.....	37
Odd Experiences.....	42
สภาวะธรรมแปลกๆ	43
Walking Meditation.....	46
เดินจงกรม.....	47
Restraining the faculties.....	48
การสำรวมอินทรีย์.....	49
Getting a drink.....	50
ดื่มน้ำ	51
Going to Bed.....	54
เข้านอน.....	55
Getting Up.....	58
ตื่นนอน	59
Eating a meal.....	60
การรับประทานอาหาร	61
Increasing the Number of Objects.....	62
การเพิ่มอารมณ์กรรมฐาน	63

General Objects.....	64
ธรรมารมณฺ์	65
Mental States.....	66
ภาวะของจิต.....	67
Summary of the Method of Noting.....	68
Right Understanding During Meditation	68
สรุปวิธีปฏิบัติ	69
ความเข้าใจชอบระหว่างการปฏิบัติ	69

SHORT BIOGRAPHY OF THE VENERABLE MAHĀSĪ SAYĀDAW

The Venerable U Sobhana Mahāthera, better known as Mahāsī Sayādaw was born on 29 July 1904 to the peasant proprietors, U Kan Taw and Daw Ok at Seikkhun Village, which is about seven miles to the west of the town of Shwebo in Upper Myanmar, once the capital of the founder of the last Myanmar dynasty. Sayādaw's name was Mg Thwin.

At the age of six he began his studies at a monastic school in his village, and at the age of twelve he was ordained a Sāmaṇera (novice) receiving the name of Sobhana. On reaching the age of twenty, he was ordained a bhikkhu on 26 November 1923. He passed the Government Pāli Examinations in all the three classes (lower, middle and highest) in the following three successive years.

In the fourth year after his Bhikkhu ordination, he proceeded to Mandalay, noted for its preeminence in Buddhist studies, where he continued his further education under various monks of high scholastic fame. In the fifth year he went to Mawlamyaing where he took up the work of teaching the Buddhist scriptures at a monastery known as “Taung-waing-galay Taikkyaung”

In the eighth year after his Bhikkhu ordination, he and another monk left Mawlamyaing equipped with the bare necessities of a bhikkhu (i.e. almsbowl, a set of three robes, etc.) and went in search of a clear and effective method in the practice of meditation. At Thaton he went to the well-known Meditation Teacher, the Venerable U Nārada, who is also known as “Mingun Jetavan Sayādaw the First” He then placed himself under the guidance of the Sayādaw and at once proceeded with an intensive course of meditation.

ประวัติโดยย่อของพระมหาศีลยาตอ

พระโสภณมหาเถระ หรือเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนาม พระมหาศีลยาตอ เกิดเมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2447 ในครอบครัวชาวนา บิดาชื่อ อุ กั้น บ่อ มารดาชื่อ ดอ อุก ที่หมู่บ้านซิกคูน อันตั้งอยู่ห่างไปเจ็ดไมล์ทางตะวันตกจากเมืองชเวโกในตอนเหนือของเมียนมา ชเวโกเป็นเมืองหลวงในยุคกษัตริย์ผู้สถาปนาราชวงศ์สุดท้ายที่ปกครองเมียนมา ชื่อของ สยาตอโดยกำเนิดคือ ตะวิน

ท่านเริ่มเรียนหนังสือที่โรงเรียนวัดในหมู่บ้านตั้งแต่วัยหกขวบ และได้บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้สิบสองปี ได้รับฉายาว่าโสภณะ และเมื่ออายุ 20 ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2466 ในช่วงสามปีแรกของการบวชเป็นพระภิกษุ ท่านได้สอบผ่านการสอบปริยัติของรัฐบาลครบทั้งสามระดับในสามปีติดต่อกัน (ขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูง)

ในปีที่สี่หลังจากอุปสมบท สยาตอได้ย้ายมายังเมืองมัณฑะเลย์ ซึ่งเลื่องลือในด้านของพุทธศาสนศึกษา ที่นครมัณฑะเลย์ (Mandalay) นี้เอง ท่านได้รับการสั่งสอนอบรมเพิ่มเติมจากพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงมากมายหลายท่าน เมื่อถึงปีที่ห้า ท่านได้เดินทางไปจังหวัดมอญลำไยที่ซึ่งท่านได้เริ่มสอนปริยัติธรรมที่วัดชื่อว่า “ต่องไวกะเล”

ภายหลังอุปสมบทได้แปดปี สยาตอและพระอีกรูปหนึ่งได้เดินทางออกจากจังหวัดมอญลำไยโดยมีเฉพาะเครื่องบริขารที่จำเป็นติดตัวไปเท่านั้น (บาตร จีวรสามผืนเป็นต้น) เพื่อแสวงหาวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนและได้ผล ที่จังหวัดตะโง่งท่านได้ไปหาพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงคือพระนารท ซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในนาม “มินกวนเซตวันสยาตอที่หนึ่ง” ท่านได้ปวารณาตนเป็นศิษย์และได้เริ่มคอร์สปฏิบัติเข้มข้นที่

He had progressed so well in his practice that he was able to teach the method effectively to his first three disciples in Seikkhun while he was on a visit there in 1938. These three lay disciples, too, made remarkable progress. Inspired by the example of these three, gradually as many as fifty villagers joined the courses of intensive practice. The Venerable Mahāsī Sayādaw could not stay with the Venerable Mingun Sayādaw as long as he wanted as he was urgently asked to return to Mawlamyaing monastery. Its aged head monk was gravely ill and passed away not long after the Venerable Mahāsī Sayādaw's return. The Venerable Mahāsī Sayādaw was then asked to take charge of the monastery and to resume teaching the resident monks. During this time he sat for the Pāḷi Lecturership Examination on its first introduction, and passed on the first attempt in 1941 and was awarded the title of "Sāsanadhaja Siripavara Dhammācariya"

On the event of the Japanese invasion, the authorities gave an evacuation order to those living near Mawlamyaing at the Taungwaing-galay Monastery and its neighbourhood. These places were close to an air field and hence exposed to air attacks. For the Sayādaw this was a welcome opportunity to return to his native Seikkhun and to devote himself whole-heartedly to his own practice of Vipassanā meditation and to the teaching of it to others.

He took residence at a monastery known as Mahāsī-kyaung, which was thus called because a drum (Myanmar-si) of an unusually large (mahā) size was housed there. From that monastery, the Sayādaw's popular name, Mahāsī Sayādaw, is derived.

มหาศีลยาตอปฏิบัติได้อย่างก้าวหน้า ถึงระดับที่ท่านสามารถทดลองสอนศิษย์
ฆราวาสสามคนในขณะที่ท่านกลับไปเยี่ยมบ้านเกิดคือหมู่บ้านซิกคุนในปี 2481 ศิษย์
ฆราวาสของท่านทั้งสามก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้าอย่างน่าทึ่งด้วยเช่นกัน ไม่นานหลังจากนั้น
ชาวบ้านในหมู่บ้านร่วมห้าสิบคน จึงพากันมาเข้าคอร์สปฏิบัติร่วมกับท่านด้วย มหา
ศีลยาตอไม่อาจอยู่ปฏิบัติกับท่านมินกวนสยาตอได้นานเท่าที่ท่านปรารถนา เนื่องจาก
ท่านถูกเรียกตัวให้กลับวัดที่จังหวัดมอญล่าโยดวัน เจ้าอาวาสผู้ชราภาพได้ป่วยหนัก และ
มรณภาพหลังจากที่ท่านกลับไปได้ไม่นาน มหาศีลยาตอได้รับการร้องขอให้รับตำแหน่ง
เจ้าอาวาสและท่านก็ได้เริ่มสอนหนังสือแก่พระภิกษุที่ประจำอยู่ที่วัด ในช่วงนี้เองที่มหา
ศีลยาตอได้สอบคุณวุฒิจารย์สอนพระบาลี ซึ่งเพิ่งจัดให้มีขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศ
พม่า ท่านสอบผ่านตั้งแต่เข้าสอบครั้งแรกในปี พ.ศ.2484 จากการนี้ท่านจึงได้รับ
คุณวุฒิป็น “สาสนธชะ สิริปวธรรมาจรียา”

จากการที่กองทัพญี่ปุ่นบุกพม่า ทางกรจึงมีคำสั่งให้อพยพประชาชนออกจาก
แถบจังหวัดมอญล่าโยรวมถึงวัดตองไวกะเลที่ท่านพำนักอยู่ เนื่องจากบริเวณนั้นอยู่ใกล้
กับฐานทัพอากาศและเสี่ยงต่อการถูกโจมตี สยาตอเองเล็งเห็นว่านี่คือโอกาสที่ท่านจะ
กลับไปยังหมู่บ้านซิกคุนที่เป็นบ้านเกิดของท่าน ทำให้ท่านสามารถอุทิศเวลาให้กับการ
ปฏิบัติวิปัสสนาของตัวเอง และสอนการปฏิบัติแก่ผู้อื่น

สยาตอไปพำนักอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งที่ชาวบ้านเรียกชื่อว่า วัดกลองใหญ่ เนื่องจากที่
วัดมีกลองที่ใหญ่กว่าปกติ (ในภาษาพม่า si แปลว่ากลอง ส่วน Mahā แปลว่าใหญ่)
นี่คือที่มาของสมณนามท่านตามชื่อวัดว่ามหาศีลยาตอ

It was during this period, in 1945, that the Sayādaw wrote his great work, *Manual of Vipassanā Meditation*, a comprehensive and authoritative treatise expounding both the doctrinal and the practical aspects to the satipaṭṭhāna method of meditation. This work of two volumes, comprising 858 pages in print, was written by him in just seven months, while the neighbouring town of Shwebo was at times subjected to almost daily air attacks. So far, Volume I and Chapter V of Volume II have been translated into English and are published under the titles "A Practical way of (Insight Meditation) Volume I" and "Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages".

It did not take long before the reputation of Mahāsī Sayādaw as an able teacher of Insight Meditation (Vipassanā) had spread throughout the Shwebo-Sagaing region and attracted the attention of a prominent and very devout Buddhist layman, Sir U Thwin, who was regarded as Myanmar's Elder Statesman. It was his wish to promote the inner strength of Buddhism in Myanmar by setting up a meditation centre to be guided by a meditation teacher of proven virtue and ability. After meeting Mahāsī Sayādaw and listening to a discourse given by him and to the meditation instructions given to the nuns in Sagaing, Sir U Thwin was in no doubt that he had found the ideal person he was looking for.

In 1947 the Buddha Sāsana Nuggaha Organization was founded in Yangon with its objectives of furthering the study (pariyatti) and practice (paṭipatti) of Buddhism, with Sir U Thwin as its first President. In 1948 Sir U Thwin donated five acres of land at Bahan Township, Yangon, to the organization for the erection of a meditation centre. It is on this site that the present (Thathana (or Sāsana) Yeiktha, i.e.: "Buddhist Retreat" is situated, which now, however, covers an area of twenty acres, with a large number of buildings.

ในช่วงเวลานี้เอง คือพ.ศ.2488 ที่สยาตอได้ใช้เวลาเขียนคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนา (Manual of Vipassanā Meditation) อันเป็นผลงานที่ยิ่งใหญ่ ครอบคลุม มีหลักฐานเชิงประจักษ์ และสมบูรณ์ทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติของสติปัญญา คู่มือชุดนี้มีสองเล่ม จำนวนทั้งหมด 858 หน้า สยาตอใช้เวลาเขียนเพียงเจ็ดเดือนเศษเท่านั้น ในห้วงที่เมืองชเวโกโดนโจนตีทางอากาศแทบจะทุกวันในระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง ปัจจุบันคู่มือวิปัสสนาเล่มที่ 1 และบทที่ 5 ของเล่มที่ 2 ได้มีการแปลและจัดพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษแล้ว โดยมีชื่อว่า "A Practical way of (Insight Meditation) Volume I" และ "Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages"

ไม่นานเลยหลังจากนั้นที่ชื่อเสียงของสยาตอเริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักกันในฐานะพระวิปัสสนาจารย์ทั่วทั้งแถบชเวโกและสกาย ซึ่งหนึ่งในชาวพุทธที่เปี่ยมด้วยศรัทธาในพระศาสนาคือฆราวาสชื่อเซอร์ อู ตะวิน ผู้ที่ชาวพม่านับถือเป็นรัฐบุรุษอาวุโส ท่านมีความประสงค์ที่จะส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนาในพม่าด้วยการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนโดยวิปัสสนาจารย์ผู้เปี่ยมไปด้วยคุณธรรมและความสามารถ หลังจากที่ได้พบมหาศีลยาตอและได้ฟังพระธรรมเทศนาของท่าน พร้อมทั้งได้รับฟังการสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่ท่านสอนแก่บรรดาแม่ชีที่สกาย เซอร์ อู ตะวินก็สิ้นสงสัยด้วยประการทั้งปวงว่า เขาได้พบวิปัสสนาจารย์ผู้มีคุณลักษณะดังที่เขาแสวงหาแล้ว

พ.ศ.2490 องค์กรพุทธศาสนานูเคราะหฺ์ได้รับการจัดตั้งขึ้นมาที่อย่างกุง ด้วยวัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริมการศึกษาปริยัติและการปฏิบัติธรรม โดยเซอร์ อู ตะวินเป็นประธานคนแรก ในปี 2491 เซอร์ อู ตะวินได้บริจาคที่ดินห้าเอเคอร์ที่อำเภอบาฮานในอย่างกุงให้กับทางองค์กรฯ เพื่อก่อสร้างสำนักปฏิบัติวิปัสสนา และที่ตรงนี้เองเป็นที่ตั้งของ "ศาสนะยิกตา" หรือสำนักปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งในปัจจุบันได้ขยายไปครอบคลุมพื้นที่ 20 เอเคอร์และมีอาคารมากมายในบริเวณ

In 1949, the then Prime Minister of Myanmar, U Nu, and Sir U Thwin requested that the Venerable Mahāsī Sayādaw come to Yangon and give training in meditational practice. On 4 December 1949, the Sayādaw introduced the first group of 25 meditators into the methodical practice of Vipassanā meditation. Within a few years of the Sayādaw's arrival in Yangon, similar meditation centres sprang up all over Myanmar, until they numbered over six hundred now. In neighboring Theravāda countries like Thailand and Sri Lanka, such centers were also established in which the same method was taught and practised. By end of December 2014 the total number of meditators trained at all these centres (both in Myanmar and abroad) had passed the figure of seventeen millions: In the East and in several Western countries as well, Vipassanā courses continue to be conducted.

At the historic Sixth Buddhist Council (Chaṭṭha Saṅgāyanā) held at Yangon for two years, culminating in the year 2500 Buddhist Era (1956), the Venerable Mahāsī Sayādaw had an important role. He was one of the Final Editors of the canonical texts, which were recited and thereby approved, in the sessions of the Council. Further, he was the Questioner (Pucchaka), that is, he had to ask the questions concerning the respective canonical texts that were to be recited.

They were then answered by an erudite monk with a phenomenal power of memory, by the name of Venerable Vicitta sārābhivamsa. To appreciate fully the importance of these roles, it may be mentioned that at the first Council held one hundred days after the passing away of the Buddha, it was the Venerable Mahākassapa who put forth those introductory questions which were then answered by the Venerable Upāli and the Venerable Ānanda.

เมื่อพ.ศ.2492 นายกรัฐมนตรีของเมียนมาในขณะนั้นคือนายอู นู กับเซอร์ อู ตะวิน ได้นิมนต์พระมหาศีลยาตอมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักแห่งนี้ โดยเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2492 เป็นครั้งแรกที่มหาศีลยาตอได้ปฐมนิเทศผู้ปฏิบัติวิปัสสนาหรือโยคิกกลุ่มแรกจำนวน 25 คน ไม่กี่ปีให้หลังจากที่ท่านได้มาประจำที่อย่างถาวร สำนักปฏิบัติธรรมแบบเดียวกันได้เกิดขึ้นมากมายทั่วประเทศ จนปัจจุบันมีอยู่มากกว่า 600 แห่งทั่วประเทศ และในประเทศพุทธเถรวาทเช่นไทยและศรีลังกาได้ มีการเปิดศูนย์ปฏิบัติเพื่อสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางเดียวกันนี้ ณ สิ้นปี 2557 ประเมินว่ามีโยคีประมาณ 17 ล้านคนที่ผ่านการฝึกอบรมปฏิบัติในแนวทางนี้ (ทั้งในเมียนมาและต่างประเทศ) ยังคงมีการจัดคอร์สวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องทั้งในตะวันออกและหลายประเทศในตะวันตก

ในการสังคยานาพระไตรปิฎกครั้งที่หก (ฉัฐฐสังคายนา) ที่จัดขึ้นอย่างถาวรเป็นเวลาสองปีเต็ม จนกระทั่งไปสิ้นสุดที่ปีพ.ศ. 2500 พระมหาศีลยาตอมีบทบาทสำคัญยิ่ง โดยท่านเป็นหนึ่งในคณะผู้ชำระพระไตรปิฎกเป็นรอบสุดท้าย ซึ่งต้องมีการสาธยายและมีการรับรองในเวทีสังคยานา นอกจากนี้ท่านยังรับหน้าที่เป็นผู้ถามพระไตรปิฎก (ปุจฉกะ) ถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในพระไตรปิฎกที่ถูกสาธยายนั้น

จากนั้นคำถามทั้งหลายถูกตอบโดยพระผู้มีความทรงจำเป็นเลิศคือพระวิจิตตะสาราภิวังสะ เพื่อเป็นที่ประจักษ์ว่าบทบาทของพระมหาศีลยาตอสำคัญยิ่งเพียงใด ขอเรียนในที่นี้ว่า การสังคยานาพระไตรปิฎกครั้งที่หนึ่งที่เกิดขึ้นหนึ่งร้อยวันภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานนั้นมีพระมหากัสสปะทำหน้าที่เป็นผู้ตั้งคำถามและตอบคำถามโดยพระอุบาลีและพระอานนท์

After the recital of the canonical scriptures, the Tipiṭaka, had been completed at the Sixth Council, it was decided to continue with a rehearsal of the ancient commentaries and sub-commentaries, preceded by critical editing and scrutiny. In the large task, too, the Mahāsī Sayādaw took a prominent part.

In the midst of all of these tasks, he was also a prolific and scholarly writer. He authored more than 100 writings and translations, mostly in Myanmar, with a few in the Pāli language. One of these deserves to be singled out is his Myanmar translation of the Commentary to the Visuddhi magga (visuddhi-magga Mahāṭīkā), which, in two large volumes of the Pāli original, is even more voluminous than the work commented upon and presents explanations on many difficult points, linguistically and in its contents. In 1957 Mahāsī Sayādaw was awarded the title of 'Aggamahāpaṇḍita'.

Yet even all of this did not exhaust the Mahāsī Sayādaw's remarkable capacity for work in the cause of the Buddha-Dhamma. He undertook several travels abroad as follows; Thailand, Cambodia and Vietnam (1952): India and Sri Lanka (1953-1959): Japan (1957): Indonesia (1959): America, Hawaii, England, Continental Europe (1979): England, Sri Lanka. Singapore, Malaysia, Thailand (1980): Nepal, India (1981).

The first two of his tours were in preparation for the Sixth Council, but were likewise used for preaching and teaching.

In the midst of all these manifold and strenuous activities, he never neglected his own meditative life which had enable him to give wise guidance to those instructed by him. His outstanding vigour of body and mind and his deep dedication to the Dhamma sustained him through a life of 78 years.

ภายหลังจากการสาธยายพระไตรปิฎก ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการสังคายนา พระไตรปิฎกครั้งที่หก จากนั้นที่ประชุมตัดสินใจที่จะชำระคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาต่อไปในคราวเดียวกันนั้นเลย ซึ่งก่อนที่จะมีการสาธยายนั้น ต้องผ่านกระบวนการบรรณาธิการและตรวจสอบอย่างละเอียด และในขั้นตอนที่เป็นภารกิจใหญ่หลวงนี้เช่นกันที่พระมหาศีลยาดอยังคงมีบทบาทโดดเด่น

ท่ามกลางงานหนักและยิ่งใหญ่เช่นนี้ พระมหาศีลยาดอยังคงเจียดเวลามาเขียนงานวิชาการไว้มากมาย โดยท่านได้เขียนและแปลหนังสือทั้งสิ้นกว่า 100 เล่ม ส่วนใหญ่เป็นภาษาพม่าและบางเล่มเป็นภาษาบาลี หนึ่งในผลงานใหญ่ของท่านคือการแปลวิสุทธิมรรคมหาฎีกาเป็นภาษาพม่า ด้วยตัวต้นฉบับสองเล่มใหญ่ที่เป็นภาษาบาลี วิสุทธิมรรคมหาฎีกานี้ยาวกว่าวิสุทธิมรรคอรรถกถา นำเสนอประเด็นที่ยากๆ ทั้งในด้านเนื้อหาและภาษา ในปีพ.ศ. 2500 พระมหาศีลยาดอได้รับตำแหน่ง ‘อัครมหาบัณฑิต’

กระนั้นงานเขียนทั้งหลายนี้ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นในการทำงานของท่าน พระมหาศีลยาดอได้เดินทางไปยังหลายประเทศ กล่าวคือ ไทย กัมพูชาและเวียดนาม ในพ.ศ. 2495 ประเทศอินเดียและศรีลังกาในพ.ศ. 2496 - 2502 ญี่ปุ่นในพ.ศ. 2500 อินโดนีเซียและเวียดนามในพ.ศ. 2502 สหรัฐอเมริกา ฮาวาย อังกฤษ ยุโรปในพ.ศ. 2522 อังกฤษ ศรีลังกา สิงคโปร์ มาเลเซีย ไทยในพ.ศ. 2523 เนปาลและอินเดียในพ.ศ. 2524

การเดินทางสองคราแรกของท่านมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมงานสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่หก กระนั้นท่านก็ใช้โอกาสดังกล่าวนั้นในการแสดงธรรมบรรยายและสั่งสอนธรรม

ถึงแม้ว่าท่านจะทำงานหนักและมากมายเพียงใด พระมหาศีลยาดอไม่เคยละเลยการปฏิบัติของตัวท่านเอง ซึ่งสิ่งนี้เองเอื้ออำนวยให้ท่านทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์ที่พิถีพิถันและคำสอนแก่โยคีได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ท่านได้ทุ่มเทพลังกำลังทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อเผยแผ่ธรรมะจวบจนท่านอายุ 78 ปี

On 14 August 1982, the Venerable Mahāsī Sayādaw succumbed to a sudden and severe cerebral stroke which he had suffered the night before. Yet on the evening of the 13th, he had still given an introductory explanation to a group of new meditators.

His long career of teaching through the spoken and printed words had a beneficial impact on many hundreds of thousands in the East and the West. His personal stature and his life's work rank him among the great figures of contemporary Buddhism.

(Updated in March 2015)

เมื่อวันที่ 14 สิงหาคมพ.ศ. 2525 พระมหาศีลยาดอมรณภาพจากเส้นเลือดในสมองแตกอย่างรุนแรงและฉับพลัน ซึ่งเป็นอาการที่ต่อเนื่องมาจากคื่นก่อนหน้า ทั้งนี้ ตอนเย็นของวันที่ 13 สิงหาคม ท่านยังคงปฐมนิเทศวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแกโยคีใหม่อยู่

ผลงานทั้งด้านการเขียนและการสอนของท่านมีผลต่อผู้ปฏิบัตินับร้อยนับพันทั้งในตะวันออกและตะวันตก คุณลักษณะของท่านเองและผลงานตลอดชีวิตของท่าน ทำให้พระมหาศีลยาดอได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในบุคคลสำคัญแห่งพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน

(แปลและเรียบเรียงจากประวัติพระมหาศีลยาดอ โดยสำนักวิปัสสนาธรรมมหาสิโย่ง กุ้ง ฉบับเดือนมีนาคม 2558)

Biography of Sayādaw Dhammikālaṅkārahivamaṃsa

Tharmanaykyaw is a pen name of *Sayādaw Ashin Dhammikālaṅkārahivamaṃsa*. *Sayādaw* was born on 28 July 1956 and became a novice at the age of 11. He received full ordination at the age of 20 under the tutelage of the well-known *Mahāgandhāyon Sayādaw Ashin Janakābhivamaṃsa* who was also his preceptor. He has received the well-respected *Tharmanaykyaw* degree, *Dhammācariya* degree and *Sakyasiha*, getting him the title *Abhivamaṃsa*. He started to practice meditation since he was a novice. Later, he stayed at the *Mahāsī* Meditation Centre for eight years and when *Paṇḍitarāma Sayādaw U Paṇḍita* moved to his new center, he helped *Sayādawgyī* to establish the *Paṇḍitārāma* Meditation Centre.

Since 2006 he has been residing at *Tharmanaykyaw Mahāgandhāyon* Monastery, Mawbin, Myanmar. He gives instruction to *vipassanā* yogis, teaches *Pāli* to monks, novices, nuns and children, and works actively for the preservation and propagation of the *Buddhasāsana*. He has written more than hundred books so far and has visited countries like Malaysia, Singapore, Vietnam, Canada, and United States to conduct meditation retreats.

In 2018, the government of Myanmar awarded him the title "*Aggamahāganthavācakapaṇḍita*" (Foremost Learned Teacher of *Dhamma*), which is the highest title given to those who are competent to teach *Dhamma*.

ประวัติ สยาตอ ธรรมมิกาลังการากิวงสะ

ตามะเนจอเป็นนามปากกาของสยาตอ ธรรมมิกาลังการากิวงสะ ท่านเกิดเมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2499 ท่านบวชเป็นสามเณรในวัย 11 ปี และอุปสมบทเป็นพระสงฆ์เมื่ออายุ 20 ปี โดยมีมหาคันทยาน สยาตอ อุ ชนากากิวงสะผู้เป็นที่เคารพอย่างกว้างขวางในเมียนมาร์เป็นพระอุปัชฌาย์ ในทางปริยัติท่านสอบได้คุณวุฒิสามเณรจ่อ ธรรมาจริยะ และสัทธิสัทธา ได้รับยศกัณฐะ สยาตอเริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่สมัยเป็นสามเณร ในภายหลังท่านพำนักอยู่ที่สำนักปฏิบัติมหาศีลเป็นเวลา 8 ปีและเมื่อสยาตอ อุ ปณิติตะเปิดสำนักปฏิบัติปณิติตาราม ท่านได้ตามไปช่วยก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมปณิติตารามนี้

ตั้งแต่ปี 2549 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ท่านได้ย้ายมาพำนักอยู่ที่วัดตามะเนจอ มหาคันทยาน มอว์บิ ชานเมืองย่างกุ้ง โดยท่านสอนวิปัสสนาแกโยคีผู้ปฏิบัติธรรม สอนบาลีแก่ภิกษุ สามเณร แม่ชี และเยาวชน และทำงานเพื่อดำรงรักษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา สยาตอเองได้เขียนหนังสือมากกว่าร้อยเล่ม ท่านได้เดินทางไปสอนปฏิบัติธรรมในประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ แคนาดา สหรัฐอเมริกา

ในปี พ.ศ. 2561 รัฐบาลเมียนมาได้ถวายสมณศักดิ์ชั้นสูงสุดสำหรับผู้เผยแผ่ธรรม แต่ท่านคือ "อัครมหาคันทยานจกปณิติตะ" (ครูธรรมะผู้เป็นเลิศสูงสุด)

ABOUT THIS BOOK

This book is a compilation of Mahāsī Sayādaw's important meditation instructions from his original teaching. It is based on the meditation instruction VDO which was first developed on the occasion which Sayādaw Dhammikālaṅkārahivamaṃsa Aggamahāganthavācakaṇḍita accepted the invitation to teach Vipassanā meditation in Thailand at Sorntawee Meditation Center.

With his wide knowledge of Mahāsī Sayādaw's teaching, Sayādaw Dhammikālaṅkārahivamaṃsa brought essential meditation instructions from the original teachings of Mahāsī Sayādaw to help meditators gain a correct and clear understanding of Vipassanā practice.

The majority of the materials of this book come from Chapter 5 of Mahāsī Sayādaw's great work, *Manual of Vipassanā Meditation*, a comprehensive and authoritative treatise expounding both the doctrinal and practical aspects of Satipaṭṭhanā meditation. This part was translated from Burmese to English by Venerable Bhikkhu U Sobhana.

The sections "What is Vipassanā?" and "Right Understanding During Meditation" are taken from the book *Mahāsī Abroad Part 2*, published by the Buddha Sāsana Nuggaha Organization Mahāsī Sāsana Yeiktha.

The "Walking Meditation" section comes from Mahāsī Sayādaw's book, *Vipassanā Meditation Instructions*. This section was translated from Burmese to English by Ms. Simone Tai who is also generously helped to proofread the English translation of this book.

Venerable Sayalay Medhāvinī translated this book from English to Thai.

The original meditation instruction video is available to watch at www.sorntawee.org

Venerable Sayalay Medhāvinī

(Mariryn Pongpudpunth)

Organizer

September 2019

รายละเอียดเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมคำสอนที่สำคัญๆของพระมหาศีลโดยเป็นเนื้อหาของวิดีโอ แนะนำแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาที่ได้จัดทำขึ้นเนื่องในโอกาสที่พระอาจารย์ สยาดอ ธรรมมิกาลังการาภิวังสะได้เมตตารับการนิมนต์อารธนาไปสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เมืองไทย ณ สำนักวิปัสสนาสอนทวี

จากประสบการณ์หลายสิบปีในการศึกษาคำสอนของพระมหาศีลยาดอ และประสบการณ์ การสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ทั้งผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชาวพม่าและชาวต่างชาติ พระอาจารย์ สยาดอ ธรรมมิกาลังการาภิวังสะ ได้คัดเลือกและนำคำสอนที่สำคัญๆที่เข้าใจได้ง่ายของพระมหาศีลยาดอ เกี่ยวกับวิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 (ตามแนวปฏิบัติพอง-ยุบ) กลับมาแสดง เพื่อให้ให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างชัดเจน ถ่องแท้ และถูกต้อง ตรงตามต้นฉบับที่พระมหาศีลยาดอ พระอาจารย์ใหญ่ของแนวทางนี้ได้สั่งสอนไว้

เนื้อหาส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้ นำมาจากบทที่ 5 ของหนังสือวิปัสสนาซุณี อันเป็นหนังสือคู่มือปฏิบัติวิปัสสนาที่มีความสมบูรณ์ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่พระมหาศีลยาดอได้รจนาไว้ เนื้อหาในส่วนนี้ แปลจากต้นฉบับภาษาพม่าเป็นภาษาอังกฤษ โดยพระภิกษุชาวเนปาล อุ โสภณะ

สำหรับเนื้อหาในส่วนของ “วิปัสสนาคืออะไร?” และ “ความเข้าใจขอบระหว่าง การปฏิบัติ” เป็นการนำมาจากหนังสือ Mahāsī Abroad ที่จัดพิมพ์โดย องค์การพุทธศาสนานูเคราะห์ มหาศีล ศาสนะยิกตา

เนื้อหาในส่วน “Walking Meditation” นำมาจากหนังสือ Vipassanā Meditation Instruction เป็นการแปลจากต้นฉบับภาษาพม่าเป็นภาษาอังกฤษโดยคุณชิโมน ไต้ ผู้ซึ่งได้ช่วยเหลือตรวจทานไวยากรณ์ภาษาอังกฤษของงานชิ้นนี้อีกด้วย

เนื้อหาภาษาไทยทั้งหมดเป็นการแปลจากภาคภาษาอังกฤษโดย แม่ชี มริริญ ผ่องผุดพันธ์ สามารถรับชมวิดีโอพระธรรมเทศนา เนื้อหาตามหนังสือเล่มนี้ได้ที่ www.somtawee.org

แม่ชี มริริญ ผ่องผุดพันธ์

ผู้แปลและผู้ประสานงาน

กันยายน 2562

สารจากผู้แปล

หนังสือเล่มนี้ เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยแปลคำว่า Note ไว้ว่า “กำหนดรู้”, “เฝ้าดู”, “เอาใจใส่รับรู้”, “รู้” สอดคล้องไปตามแต่ละบริบท ทั้งนี้ เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจของผู้เริ่มปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม ฌ ที่นี้ ไม่ว่าจะแปลคำว่า “กำหนดรู้”, “เฝ้าดู”, “เอาใจใส่รับรู้” หรือ “รู้” ก็ล้วนหมายถึงการใส่ใจในอารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ส่วนคำว่า “อารมณ์” ฌ ที่นี้ มาจากคำภาษาบาลีว่า “อารมมณ” หมายถึง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ 1. รูป 2. เสียง 3. กลิ่น 4. รส 5. โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องด้วยกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) และ 6. ธรรมารมณ (สิ่งที่ใจนึกคิด) (จาก Manual of Insights โดยพระมหาศีลยาดอ)

แม่ชี มริริญ ฝ่องผุดพันธ์

Meaning of Noting

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.

(From The Discourse on Nibbāna by Mahāsī Sayādaw)

Synonyms

Here I translate the word *sallakhento* as "one observes," in other words, "a person notes." The terms "to note," "to observe," and "to bear in mind" are all synonyms for the purposes of insight practice.

(From Manual of Insights by Mahāsī Sayādaw)

What matter

In *Vipassanā* meditation, what you name or say doesn't matter.

What really matters is to know or perceive.

(From Practical Vipassana Meditational Exercise by Mahāsī Sayādaw)

ความหมายของคำว่า “กำหนด”, “กำหนดรู้”

คำว่า “กำหนด”, “กำหนดรู้”(ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Note”) หมายถึงการใส่ใจใน
อารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ใน
ขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

(จาก The discourse on Nibbāna โดย พระมหาสีสยาตอ)

มีความหมายเหมือนกัน

ในที่นี้ พระอาจารย์แปลศัพท์คำว่า สลลขนโต ว่าหมายถึง “ผู้เฝ้าดู” หรือ “บุคคลผู้
กำหนดรู้” สำหรับศัพท์คำว่า “กำหนดรู้” “เฝ้าดู” และ “พิจารณา” ล้วนเป็นศัพท์ที่มี
ความหมายเหมือนกันในแง่ของการปฏิบัติวิปัสสนา

(จาก Manual of Insights โดยพระมหาสีสยาตอ)

สิ่งสำคัญ

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จุดสำคัญคือการรับรู้หรือการรู้(อารมณ์กรรมฐาน) คำที่
ใช้ในการบริกรรมนั้นไม่ใช่สาระสำคัญ

(จาก Practical Vipassana Meditational Exercise โดย พระมหาสีสยาตอ)

Question: Venerable Sir, in Vipassana practice is it necessary to label or name an object such as “rising, falling” etc.?

Answer: Names, whether they are in technical terms or in ordinary language, are all conceptual or conventional and not that important. What matters most is to be aware of the phenomena involved in an object like “rising and falling of the abdomen when breathing.” In reality, just being aware of an object without labeling at all, will serve the purpose.

Without labeling, however, it may be difficult to be fully aware of an object precisely and accurately. Also, it will not be easy for the yogi to report his or her experience to the teacher, or for a teacher to give advice to the yogi. That is the reason why the yogi is instructed to label an object when he or she notes it. Even then, it would be difficult to use technical terms for all objects a yogi encounters. That is why I instruct yogis to use ordinary language like “rising, falling” when he or she practices.

(From *To Protect Buddha's Sasana From Dangers* by Mahāsī Sayādaw)

คำถาม: พระอาจารย์คะ ในการปฏิบัติวิปัสสนา การกำกับด้วยคำหรือการเรียกชื่อ
อารมณ์ในใจไปตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น พอง ยุบ ฯลฯ มีความจำเป็นหรือไม่?

คำตอบ: คำเรียกขาน ไม่ว่าจะ เป็นคำศัพท์วิชาการหรือคำที่ใช้กันอยู่ทั่วไปก็ล้วน
เป็นบัญญัติหรือสมมุติทั้งสิ้น ไม่ได้สำคัญนัก สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการรับรู้ถึงธรรมชาติ
ของอารมณ์ดังกล่าว เช่น การพองขึ้นและยุบลงของท้องในขณะที่หายใจ อันที่จริงแล้ว
แม้เพียงรับรู้อารมณ์โดยไม่มีคำกำกับในใจก็ใช้ได้แล้ว

อย่างไรก็ดีหากปราศจากซึ่งคำกำกับในใจ อาจเป็นการยากที่จะรับรู้อารมณ์ได้
อย่างสมบูรณ์ เทียบตรงและแม่นยำ จึงไม่ง่ายที่โยคีจะรายงานผลการปฏิบัติต่อ
วิปัสสนาจารย์ และวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำแก่โยคีได้ นี่เป็นสาเหตุที่โยคีได้รับ
คำแนะนำให้กล่าวคำกำกับในใจเวลาที่เฝ้าดูอารมณ์กรรมฐาน นอกจากนี้ เวลาที่เจอ
กับอารมณ์ต่างๆย่อมเป็นการยากหากต้องกำกับในใจด้วยคำศัพท์วิชาการ นี่จึงเป็น
สาเหตุที่พระอาจารย์ แนะนำให้โยคีใช้ภาษาธรรมดาทั่วไปเช่น พอง ยุบในเวลาปฏิบัติ
ธรรม

(จาก To Protect Buddha's Sasana From Dangers โดยพระมหาศีลยาดอ)

Question: Venerable Sir, do you always encourage us to label an object?

Answer: There are times you find objects occurring to you so fast that you have no time to label them each. Then you have to keep up with them by being merely aware of them moment to moment, without labeling. It is also possible to be aware of four, five or ten objects spontaneously, although you are able to label only one of them. Don't worry about that. It also serves your purpose. If you try to label all the objects occurring, you are likely to get soon exhausted. The point is to be scrupulously aware of objects.

(From Summary on How to Practice Vipassanā by Mahāsī Sayādaw)

คำถาม: พระอาจารย์คะ พระอาจารย์สอนให้โยคีต้องกล่าวคำกำกับในใจในอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเสมอหรือไม่คะ?

คำตอบ: เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โยคีอาจไม่สามารถใส่คำกำกับในทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อนั้นโยคีสักแต่ว่าตามรับรู้แต่ละอารมณ์ไปอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องกำกับในใจด้วยชื่อ โยคีอาจรับรู้อารมณ์ 4 อย่าง 5 อย่าง หรือ 10 อย่างในเวลาเดียวกัน โดยใส่กำกับกับทันเพียงแค่อารมณ์เดียว ไม่ต้องวิตกในเรื่องนี้แต่อย่างใด เป็นการบรรลุถึงเป้าหมาย อาจไม่สามารถติดตามรับรู้อารมณ์ได้ทันหากพยายามที่จะกำกับแต่ละอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยชื่อในเวลา que สิ่งต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงพึงเพียงแต่สักว่ารับรู้แต่ละอารมณ์ไปอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องกำกับในใจ ก็ใช้ได้แล้ว หากโยคีพยายามที่กำกับชื่ออารมณ์ต่างๆทั้งหมดที่เกิดขึ้นในใจ โยคีย่อมจะเหนื่อยล้า ประเด็นสำคัญคือโยคีรับรู้ถึงอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างเฝือดลออ

(จาก Summary on How to Practice Vipassanā โดยพระมหาสีสยาตอ)

Mahāsi Sayādaw's Instructions

For Vipassanā Meditation

What is Vipassanā?

¹Vipassanā is the noticing and observing of the arising and passing away of psycho-physical phenomena so that we may come to know them as they really are. Every time we see, hear, touch or know, these phenomena are constantly appearing and disappearing. It is important that we notice them and be aware of them every time they arise. But in the beginning, it will not be possible to notice all that we see, hear, touch or know. We should, therefore, begin with noticing the few that we can. Every time we breathe in and out, the rising and falling of our abdomen becomes apparent. This is (the manifestation of) the element of motion called *vāyo dhātu*. We should begin by noticing this.

The Preparation for Vipassanā

²The meditator who wishes to practice seriously to attain Path Knowledge (*Magga*), Fruition Knowledge (*Phala*), and *Nibbāna* in this very life has to cut off the impediments (*palibodha*), duties and concerns, within the duration of practice. As elaborated at the end of section one, morality has to be purified. The mind has to be directed wishing, “May this morality support the attainment of *Magga* knowledge.”

¹ From *Mahāsi Abroad Part. 2* (Starting from here)

² From *Practical Insight Meditation (Basic Practice)* (Starting from here)

คำสอนของพระมหาสีสยาตอ ในการปฏิบัติวิปัสสนา

วิปัสสนาคืออะไร?

³วิปัสสนาคือ การสังเกตุเห็นและเฝ้าดูการเกิดขึ้นและดับไปของรูปและนาม หรือกายและใจ เพื่อที่จะรู้จักรูปและนามนี้ตามที่มันเป็น ทุกๆครั้งที่เราเห็น ได้ยิน ถูกต้องสัมผัส หรือรู้ รูปและนาม (หรือกายและใจ) นี้ล้วนเกิดขึ้นและดับไปอยู่เสมอ มีความสำคัญ ที่เราจะพึงสังเกตุเห็นและรู้ถึงการเกิดขึ้นและดับไปในทุกๆครั้งที่มัน ปรากฏขึ้น อย่างไรก็ตาม ใ้เริ่มต้นปฏิบัติ ย่อมเป็นไปได้ที่เราจะสังเกตุเห็นการที่เรา เห็น ได้ยิน ถูกต้องสัมผัสหรือรู้ทั้งหมดได้ ด้วยเหตุนี้จึงพึงเริ่มต้นด้วยการสังเกตุใน ไม่ก็สิ่งที่สามารถจะทำได้ ทุกๆครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ย่อมจะมีซึ่งการพอง ขึ้นและยุบลงของท้อง การพองขึ้นและยุบลงของท้องนี้เป็นการปรากฏของธาตุลม หรือที่เรียกว่าวาโยธาตุ เราพึงเริ่มต้นด้วยการสังเกตุซึ่งการพองขึ้นและยุบลงของ ท้องนี้

การเตรียมตัวสำหรับวิปัสสนา

⁴ผู้ปฏิบัติธรรมที่มุ่งปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ใน ชาตินี้ ต้องตัดเสียซึ่งปليโพธ กิจธุระต่างๆ ความห่วงใยกังวลต่างๆ ในระหว่างที่ กำลังปฏิบัติธรรม ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว ในตอนท้ายปริเฉทที่ 1 ผู้ปฏิบัติธรรมพึงชำระ ศีลให้บริสุทธิ์ น้อมจิตขอให้ศีลนี้เป็นปัจจัยเพื่อบรรลุถึงซึ่งมรรคญาณ

³ จาก Mahāsi Abroad Part. 2 (เริ่มต้นตั้งแต่ตรงนี้)

⁴ จาก Practical Insight Meditation (Basic Practice) (เริ่มต้นตั้งแต่ตรงนี้)

If one has doubt about unwholesome actions related to ‘speaking ill of noble persons’ (ariyūpavādaka kamma), due to having criticized or wronged someone who has attained enlightenment, one should respectfully request for forgiveness from that person whom one has wronged by saying, “Please forgive me.” If it is not possible to visit that person, one should respectfully request forgiveness in the presence of one’s teacher.

It is said in the commentaries that if one relinquishes or entrusts oneself to the Buddha, then “while meditating, when fearful objects appear, there is the benefit of being free from fear.” Similarly, if one entrusts oneself to the teacher “the teacher will be able to admonish and correct one’s mistakes without hesitation.” Hence, it is good to relinquish oneself to the Buddha during the duration of the practice and one should entrust oneself to the teacher by saying, “Please admonish me without hesitation.” Even if one is unable to entrust oneself in this way, there is no doubt that one can get the distinctive knowledge and outstanding dhamma if one follows the teacher’s words respectfully and practices without backing away.

The mind should be directed by considering, “The Nibbāna where all suffering ceases, which refers to the non-arising of material and immaterial aggregates, is good and noble. The Magga dhamma which knows Nibbāna directly and is capable of dispelling defilements is also good and noble. That special Magga and Nibbāna dhamma can be definitely attained through the practice of vipassanā.” The mind should be energized by reflecting, “I am going to strive in the work of vipassanā, the path that is always taken by the Buddha, Arahats, and Noble beings.”

หากสงสัยว่าตนอาจเคยได้กล่าวล่วงเกินอริยะบุคคล กระทำซึ่งอริยุปวาทกรรม หรือว่าเคยได้เคยกระทำผิดต่ออริยะบุคคล ก็พึงขอขมากับบุคคลนั้นเสีย โดยกล่าวว่า “ได้โปรดให้อภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด” หากไม่สามารถไปพบบุคคลนั้นได้ ก็พึงกล่าวขอขมากับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน

ในอรรถกถาได้มีการกล่าวไว้ว่า หากบุคคลมอบตัวหรือมอบกายถวายต่อพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมทำให้ไม่เกิดความสะดุ้งกลัวเมื่ออารมณ์อันน่ากลัวปรากฏขึ้นขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม เช่นเดียวกัน หากมอบตัวต่อครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ย่อมจะสามารถอบรมสั่งสอน และช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดได้โดยไม่ต้องเกรงใจ ดังนั้นระหว่างที่กำลังปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องดีที่จะมอบกายถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและมอบตัวต่อครูบาอาจารย์โดยกล่าวว่า “ได้โปรดอบรมสั่งสอนข้าพเจ้าโดยไม่ต้องเกรงใจ” แม้จะไม่ได้มอบตัว ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่า บุคคลย่อมจะบรรลุถึงมรรคผลได้ หากว่าปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ด้วยความเคารพ และปฏิบัติอย่างไม่ทอดย

พึงน้อมจิตพิจารณาว่า นิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง อันไม่มีการปรากฏแห่งรูปขันธ์และนามขันธ์นั้นเป็นสิ่งดีและประเสริฐ มรรคซึ่งรับรู้นิพพานเป็นอารมณ์ และสามารถละได้ซึ่งกิเลสนั้นเป็นสิ่งดีและประเสริฐ มรรคและนิพพานธรรมอันประเสริฐ สามารถบรรลุถึงได้อย่างแน่นอนด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา และพึงพิจารณาเพื่อให้เกิดกำลังใจว่า “ตนนั้นจะพากเพียรในงานแห่งวิปัสสนา อันเป็นหนทางที่พระพุทธเจ้า เหล่าพระอรหันต์ และพระอริยเจ้าทั้งหลายได้ดำเนินไปมาแล้วทั้งสิ้น”

After that one should reflect on the noble qualities of the supreme Buddha, as much as one has learnt or known, and do veneration. Beginning from the deities protecting the monastery, loving-kindness (*mettā*) should be radiated towards all beings thus, “Be happy...Be happy.” If one is able, one should also contemplate and reflect on ‘foulness’ (*asubha*) and ‘death’ (*maraṇa*) for some moments.

Then having sat down with legs crossed or in any other way of sitting and ⁵keep the body upright, ⁶one should observe, note, and strive according to the instructions given below. It is better if one can sit comfortably without the legs pressing against one another.

Primary Object

To start, you should attentively observe the belly with the mind. You will come to know the extension and contraction of the belly. If extension and contraction are not clear, observe by placing your hand on the belly. After a short time, if the extension and contraction become clear, then when there is movement of extension while breathing in, note as ‘rising’; when there is movement of contraction while breathing out, note as ‘falling’. When there is extension, the arising movement of the belly should be known clearly. When there is contraction, the falling movement of the belly should be known clearly.

⁵ From University Vipassanā (Starting from here)

⁶ From Practical Insight Meditation (Basic Practice) (Starting from here)

หลังจากนั้นฟังกราบพระ และระลึกถึงพระพุทธรูปของพระพุทธรเจ้าเท่าที่
ตนเคยรู้เคยได้ยินมา และฟังแม่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่เทวดาผู้ปก
ปักรักษาวัดเป็นต้นไปว่า “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” ถ้าเป็นไปได้
ได้ ฟังพิจารณาถึงความไม่สวยงามของร่างกายหรืออสุภะ และฟังพิจารณาถึงความ
ตายชั่วคราวหนึ่ง

แล้วนั่งขัดสมาธิหรือนั่งในท่านั่งอื่นๆ ⁷ตั้งกายขึ้นตรง ⁸แล้วฟังเฝ้าดู
กำหนดรู้ และพากเพียรปฏิบัติตามแนวทางที่จะอธิบายต่อไปนี้ เป็นการดีกว่า ถ้านั่ง
ในท่าที่สบาย โดยที่ขาทั้งสองข้างไม่กดทับกัน

อารมณ์หลัก

เมื่อเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติฟังตั้งจิตใส่ใจเฝ้าดูที่ท้อง จะสามารถรู้สึกได้ถึงการพอง
ขยายขึ้นและการยุบแฟบลงของท้อง หากการพองขึ้นและยุบลงนี้ไม่ปรากฏชัด ให้
วางมือแนบไว้กับท้อง สักครู่ การพองขึ้นและยุบลงก็จะปรากฏชัด ในขณะที่หายใจ
เข้า ท้องจะเคลื่อนพองขึ้น เอาใจใส่รับรู้การพองว่า ‘พอง’ ขณะที่หายใจออก ท้อง
จะเคลื่อนยุบลง เอาใจใส่รับรู้การยุบว่า ‘ยุบ’ เมื่อท้องพองขึ้น ฟังรับรู้การเคลื่อน
พองขึ้นของท้องอย่างแท้จริง และเมื่อท้องยุบลง ฟังรับรู้การเคลื่อนยุบลงของท้อง
อย่างแท้จริง

⁷ จาก University Vipassanā (เริ่มต้นตั้งแต่ตรงนี้)

⁸ จาก Practical Insight Meditation (Basic Practice) (เริ่มต้นตั้งแต่ตรงนี้)

In this connection, do not be doubtful thinking that the yogi comes to know the shape concept (*saṅṭhāna paññatti*) of the abdomen too. At the beginning of the practice, it is not possible to observe by completely surmounting concept. Only when the observing and noting of the object which is mixed with concept is done will it be easy for concentration, mindfulness, and insight knowledge to ripen. When knowledge becomes mature, all types of conceptual objects will disappear, and the knowledge will keep reaching only to the nature of reality.

Besides, only the knowing and noting of the material and mental phenomena arising clearly at the six sense doors respectively is the complete and true practice of *vipassanā*. But, at the beginning of the practice, mindfulness and wisdom are not strong yet. Therefore, it is difficult to follow and note each one as it arises. One may tend not to be able to note. One may spend much time looking for the object which should be noted. Therefore, here the instructions are given to begin the practice by observing and noting the extension and contraction of the belly. These objects are always there, and they are obvious as well as easy to be noted and known. You will find the method of noting according to their arising later when wisdom becomes mature.

Therefore, note the extension and contraction whenever they happen as 'rising, falling; rising, falling' concurrently and continuously. Note only with the mind. It is not necessary to recite verbally. And do not force your in-breath and out-breath so as to make the extension and contraction clearer. Do not change the in-breath and out-breath to make them slow or fast. If you change them, you will be exhausted soon and may not be able to practice. Therefore, breathe normally and do the noting concurrently.

ไม่ต้องล้งเลสงสัย หากรับรู้ถึงรูปทรงหรือสัณฐานบัญญัติของห้อง เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติ มันเป็นไปได้ที่จะละจากบัญญัติอย่างสมบูรณ์ในการเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐาน การเฝ้าดูและกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานปนไปกับบัญญัติ จะทำให้สมาธิสติ และวิปัสสนาปัญญาแกร่งกล้าขึ้นได้ง่าย เมื่อปัญญามีกำลัง บัญญัติทั้งปวงก็จะอันตรธานหายไปและปัญญาก็จะประจักษ์แจ้งถึงแต่สภาวะที่แท้จริง

นอกจากนี้ การรู้และการกำหนดรู้รูปและนาม(หรือกายและใจ)ที่ปรากฏขึ้นชัดเจนทางทวารทั้ง 6 เท่านั้น จึงจะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่สมบูรณ์และแท้จริง แต่ตอนเริ่มต้นปฏิบัติ สติและปัญญายังไม่มีกำลัง ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยากที่จะติดตามและเอาใจใส่รับรู้แต่ละอารมณ์ที่ปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจไม่สามารถที่จะเอาใจใส่รับรู้อารมณ์ได้บ้าง อาจเสียเวลาไปกับการมองหาอารมณ์ที่พึงเอาใจใส่รับรู้บ้าง ด้วยเหตุนี้ ณ ที่นี้ จึงแนะนำในให้เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการเฝ้าดูและกำหนดรู้การพองขึ้นและยุบลงของห้อง อันเป็นสิ่งที่มืออยู่เสมอ ชัดเจน ง่ายต่อการรับรู้และกำหนดรู้ ในภายหลัง เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถเฝ้าดูสภาวะธรรมตามที่มีปรากฏขึ้นได้

ดังนั้นเอาใจใส่รับรู้การพองขึ้นและยุบลงของห้องตามที่มีปรากฏขึ้น ว่า ‘พอง, ยุบ’, ‘พอง, ยุบ’ ให้พอดีกับอาการอย่างต่อเนื่อง กำหนดรู้ในใจ ไม่ต้องออกเสียง อย่าฝืนหายใจเข้าออกแรงๆ เพื่อจะทำให้การพองขึ้นและยุบลงนั้นชัดขึ้น อย่าไปแทรกแซงเปลี่ยนแปลงการหายใจให้ช้าลงหรือเร็วขึ้น การแทรกแซงเปลี่ยนแปลงการหายใจจะทำให้รู้สึกเหนื่อยในไม่ช้าและอาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ ดังนั้นพึงหายใจตามปกติ พร้อมเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานควบคู่กันไป

Distracting Thoughts

While continuously noting the rising and falling, between them, thoughts will arise every now and then. Note those thoughts using the labels that are normally used. This is how to note them. You should note 'wandering' when there is wandering. If there is 'pondering,' note as 'pondering.' Note 'thinking', when there is thinking. When there is 'contemplation,' note as 'contemplation.' If there is analysis, note as 'analyzing.' If the mind 'goes off' note as 'going off'. If the mind arrives to some place, note as 'arriving'. If you meet somebody in the mind, note as 'meeting'. If you talk with somebody in the mind, note as 'talking'. If you see somebody in the mind, note as 'seeing'. Note repeatedly so that the seeing disappears. If you speak with somebody in the mind, note as 'speaking, speaking.' After noting in such a manner, continue to note the 'rising, falling' again continuously.

Physical Discomfort

While noting in this way, if there is wanting to swallow saliva, note as 'wanting to swallow'. While swallowing, note as 'swallowing, swallowing, swallowing'. If there is wanting to spit, note as 'wanting to spit'. While spitting, note as 'spitting'. After that continue to note the usual object without a break as 'rising, falling'. If there is wanting to lower the head, note as 'wanting to lower the head'. While lowering the head, note each movement as 'lowering, lowering, lowering'. Do not do it quickly. Lower the head slowly. If there is wanting to raise the head, note as 'wanting to raise'. While raising the head, note each movement as 'raising, raising, raising'. Raise it slowly. After that continue to note the usual object as 'rising, falling'.

ความคิด

ขณะที่เฝ้าดูการพองขึ้นและยุบลงของท้องอยู่อย่างต่อเนื่อง ระหว่างนั้น อาจมีความคิดเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ฟังเฝ้าดูความคิดนั้น ด้วยคำเรียกขานที่ใช้กันอยู่ โดยทั่วไป ต่อไปนี้คือวิธีการกำหนดรู้ความคิด เมื่อมีความฟุ้งเกิดขึ้น เฝ้าดูความฟุ้งนั้นว่า ‘ฟุ้ง’ เมื่อมีการไตร่ตรองเกิดขึ้น เฝ้าดูการไตร่ตรองนั้นว่า ‘ไตร่ตรอง’ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น เฝ้าดูความคิดนั้นว่า ‘คิด’ เมื่อมีการพิจารณาเกิดขึ้น เฝ้าดูการพิจารณานั้นว่า ‘พิจารณา’ เมื่อมีการวิเคราะห์ เฝ้าดูการวิเคราะห์นั้นว่า ‘วิเคราะห์’ เมื่อจิตออกไป เอาใจใส่รับรู้ ว่า ‘ออกไป’ หากจิตถึงที่ใด เอาใจใส่รับรู้ ว่า ‘ถึง’ หากได้พบกับผู้ใดในจิต เอาใจใส่รับรู้ ว่า ‘พบ’ หากได้คุยกับใครในจิต เอาใจใส่รับรู้ ว่า ‘คุย’ หากว่าได้เห็นผู้ใดในจิต เอาใจใส่รับรู้ ว่า ‘เห็น’ กำหนดรู้การเห็นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งการเห็นนั้นดับไป หากพบกับใครอยู่ในจิต เอาใจใส่รับรู้ ว่า ‘พบ’ หลังจากกำหนดรู้อย่างนี้แล้ว ให้เอาใจใส่รับรู้ว่าการพองขึ้นและยุบลงของท้องต่อไป อย่างต่อเนื่อง

ความไม่สบายทางกาย

ขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ หากรู้สึกอยากกลืนน้ำลาย เฝ้าดูความรู้สึกนั้นว่า ‘อยากกลืน’ ขณะที่กลืนน้ำลาย เอาใจใส่รับรู้การกลืนนั้นว่า ‘กลืน, กลืน, กลืน’ หากรู้สึกอยากถ่มน้ำลาย เฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากถ่ม’ หากถ่มน้ำลาย เอาใจใส่รับรู้การถ่มนั้นว่า ‘ถ่ม, ถ่ม’ หลังจากนั้นใส่ใจรับรู้พองยุบต่อไปโดยไม่ให้ขาดตอนว่า ‘พอง, ยุบ’ หากต้องการกัมศรีชะลง เฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากกัม’ เมื่อกัมศรีชะลง เอาใจใส่รับรู้แต่ละการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นว่า ‘กัม, กัม, กัม’ ค่อยๆ กัมลงอย่างช้าๆ อย่างกัมลงอย่างรวดเร็ว หากรู้สึกอยากเงยศรีชะขึ้น เฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากเงย’ ขณะที่กำลังเงยศรีชะขึ้น เอาใจใส่รับรู้แต่ละการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นว่า ‘เงย, เงย, เงย’ เงยศรีชะขึ้นอย่างช้าๆ หลังจากนั้นเอาใจใส่รับรู้พองยุบต่อไปว่า ‘พอง, ยุบ’

If stiffness becomes very evident in some area, pay close attention to that very area and note normally as 'stiff, stiff'. The noting should neither be slow nor quick and should be done part by part. It should be continuous. That stiffness might fade away slowly and disappear or become more unbearable. If one wants to adjust one's posture because one cannot bear it, note that mind as 'wanting to adjust'. Note the physical movements and activities involved in the adjustment according to their respective names. This is how to note. If there is wanting to lift the hand or leg, note as 'wanting to lift'. If there is lifting, note every movement as 'lifting, lifting, lifting, lifting'. If there is stretching, note as 'stretching, stretching, stretching, stretching'. If there is bending, note as 'bending, bending, bending, bending'. If there is placing down, note as 'placing, placing, placing, placing'. Do not do so quickly. Adjust slowly. If there is touching somewhere, note as 'touching, touching'. When one has finished the adjustment or when the stiffness disappears by itself while noting, return and note the rising and falling of the belly.

If heat becomes apparent in some area, pay close attention only to that heat and note it as 'heat, heat'. Note continuously, part by part normally, neither slowly nor quickly. If the heat disappears while noting, continue to note the rising and falling again. If the heat becomes extreme and one wants to adjust one's posture, one should note as 'wanting to adjust'. While adjusting, one should note the manner of adjustment as 'wanting to lift, lifting, lifting' according to the method mentioned above. Adjust slowly so that there will not be any lapse. After the adjustment finishes, one should note the rising and falling as usual without any break. There should not be rest or respite.

หากความเมื่อยปรากฏชัดที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้ใส่ใจบริเวณนั้นอย่างใกล้ชิด พร้อมกำหนดรู้ว่า ‘เมื่อย, เมื่อย’ ไปตามปกติ กำหนดรู้ไม่ช้า ไม่เร็ว ไปตามปกติ เอาใจใส่รับรู้อย่างต่อเนื่อง ความเมื่อยอาจค่อยๆ ทะลุลงอย่างช้าๆ และดับหายไป หรืออาจทวีความรุนแรงขึ้นจนแทบทนไม่ไหว หากทนไม่ไหวอีกต่อไป ต้องการขยับเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เฝ้าดูจิตที่อยากขยับนั้นว่า ‘อยากขยับ, อยากขยับ’ แล้วกำหนดรู้การขยับเคลื่อนไหวต่างๆ ของกาย ด้วยคำที่ใช้เรียกอาการเหล่านั้น นี่คือนิเวศการกำหนดรู้ หากต้องการยกแขนหรือขา เฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากยก’ เมื่อยกแขนหรือขาขึ้น เอาใจใส่รับรู้ทุกการเคลื่อนไหวว่า ‘ยก, ยก, ยก, ยก’ หากว่าเหยียดแขนหรือขา เอาใจใส่รับรู้การเหยียดนั้นว่า ‘เหยียด, เหยียด, เหยียด, เหยียด’ หากว่างอแขนหรือขา เอาใจใส่รับรู้การงอนั้นว่า ‘งอ, งอ, งอ, งอ’ หากวางแขนหรือขาลง เอาใจใส่รับรู้การวางนั้นว่า ‘วาง, วาง, วาง, วาง’ ขยับอย่างช้าๆ อย่างขยับเร็วๆ หากรู้สึกถึงการถูกต้องสัมผัส เอาใจใส่รับรู้การถูกต้องสัมผัสนั้นว่า ‘สัมผัส, สัมผัส’ เมื่อขยับตัวเสร็จแล้ว หรือหากความเมื่อยหายไปเองขณะที่เฝ้าดูมันอยู่ ให้กลับมาเอาใจใส่รับรู้การพองยุบของท้องต่อไป

หากความร้อนปรากฏชัดที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ใส่ใจที่ความร้อนอย่างใกล้ชิดไปยั้งนั้น กำหนดรู้ว่า ‘ร้อน, ร้อน’ ตามปกติ ไม่ช้า ไม่เร็วอย่างต่อเนื่อง หากความร้อนหายไประหว่างที่เฝ้าดูอยู่ ให้เอาใจใส่รับรู้การพองและยุบต่อไป หากความร้อนนั้นรุนแรงและต้องการขยับเปลี่ยนอิริยาบถ พึงเฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากขยับ’ เมื่อขยับเปลี่ยนอิริยาบถ พึงเอาใจใส่รับรู้การขยับตัวต่างๆ ว่า ‘อยากยก, ยก, ยก, ยก’ ตามแนวทางที่ได้อธิบายไปแล้ว ค่อยๆ ขยับอย่างช้าๆ เพื่อไม่ให้เกิดการรับรู้ขาดตอน หลังจากขยับเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จแล้ว พึงกลับมาเอาใจใส่รับรู้พองยุบตามเดิมโดยไม่ให้ขาดช่วง อย่าหยุดพักหรือหยุดการกำหนดรู้

If itchiness arises in some area, pay attention only to that itchiness and note as 'itching, itching'. Note it part by part normally, neither slowly nor quickly. If the itchiness disappears while noting, return to note the rising and falling. If one wants to remove the itchiness because it is unbearable, note as 'wanting to remove' or 'wanting to scratch'. If there is wanting to lift the hand, note as 'wanting to lift the arm. If there is lifting, note as 'lifting, lifting, lifting, lifting'. If the itchy area is touched, note as 'touching, touching'. When there is scratching, on each pulling and pushing, note as 'rubbing, rubbing, rubbing, rubbing' or 'scratching, scratching, scratching, scratching'. When there is wanting to stop, note as 'wanting to stop'. When there is wanting to put the hand down, note as 'wanting to put down'. When there is putting down, note as 'putting down, putting down, putting down'. If the hand touches somewhere, note as 'touching, touching'. After that continue to note the rising and falling without any break.

If any unbearable sensation such as pain arises distinctly in the body, pay attention to that unbearable sensation and note as 'pain pain', 'sore sore', 'ache ache', 'tired tired', 'giddy giddy' according to their names. Do the noting part by part, neither slowly nor quickly. That sensation may pass away while noting or may become intense. If one does not give up and continues to note diligently, most of the time it disappears. However, if the sensation becomes so extreme that one cannot note, do not pay attention to that sensation. Continue to note the rising and falling with extra attention. Note without any breaks.

หากความคันปรากฏขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ฝ้าดูความคันนั้น
อย่างใกล้ชิดว่า ‘คัน, คัน’ ไปตามปกติ ไม่ช้าไม่เร็ว หากความคันดับหายไประหว่าง
ที่ฝ้าดูอยู่ ให้กลับไปเอาใจใส่รับรู้การพองยุบของท้อง หากรู้สึกทนไม่ไหว รู้สึกอยาก
ขจัดความคันนั้นเสีย ฝ้าดูความรู้สึกอยากนั้นว่า ‘อยากขจัด’ หรือ ‘อยากเกา’
เมื่ออยากยกมือขึ้น ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากยกมือ’ เมื่อยกมือขึ้น เอาใจใส่
รับรู้การยกนั้นว่า ‘ยก, ยก, ยก, ยก’ เมื่อสัมผัสถูกที่คัน ใส่ใจรับรู้การสัมผัสนั้นว่า
‘สัมผัส, สัมผัส’ เมื่อเกา เอาใจใส่รับรู้แต่ละการขยับที่ถูไปและ ถูมา ว่า ‘ถู, ถู, ถู, ถู’
หรือ ‘เกา, เกา, เกา, เกา’ เมื่ออยากจะหยุดเกา ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยาก
หยุด’ เมื่ออยากวางมือลง ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากวาง ขณะที่วางมือลง เอา
ใจใส่รับรู้การวางนั้นว่า ‘วาง, วาง’ หากมือถูกต้องสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของ
ร่างกาย เอาใจใส่รับรู้การสัมผัสนั้นว่า ‘สัมผัส, สัมผัส’ หลังจากนั้น เอาใจใส่รับรู้
การพองยุบต่อไปมิให้ขาดช่วง

หากมีทุกขเวทนาปรากฏชัดขึ้นในร่างกายเช่น ความปวด ให้ใส่ใจที่
ทุกขเวทนานั้น และกำหนดรู้ด้วยคำที่ใช้เรียกอาการดังกล่าวว่า ‘ปวด ปวด’ ‘เจ็บ
เจ็บ’ ‘เมื่อย เมื่อย’ ‘เหนื่อย เหนื่อย’ ‘เวียนหัว เวียนหัว’ กำหนดรู้ไปตามปกติ ไม่
เร็ว ไม่ช้า เวทนาอาจดับหายไประหว่างที่ฝ้าดูอยู่หรืออาจทวีความรุนแรงขึ้น หาก
ฝ้าดูต่อไปอย่างบากบั่น ไม่ยอมแพ้ โดยมากแล้ว เวทนามักจะหายไป อย่างไรก็ตาม
หากเวทนารุนแรงมากจนทนฝ้าดูต่อไปไม่ไหว ให้เลิกใส่ใจในเวทนานั้น แล้วเอาใจ
ใส่รับรู้การพองและการยุบต่อไปด้วยความใส่ใจอย่างมากกว่าปกติ โดยมีให้มีการ
ขาดตอน

Odd Experiences

For some people, when concentration and mindfulness become good, very unbearable sensations can arise. It seems like there is an air bag inside the chest. A big lump of air may seem to rise up to the chest. The pain may seem as if the flesh is pierced with the point of a knife. The whole body might appear as if it is burning. It may seem as if it is pierced by sewing needles and one may experience prickling sensations. It may feel like insects are crawling up the body everywhere and one may become agitated. Strong itchiness, strong pain, and cold sensations may also arise. If one becomes afraid and stops observing and noting, those sensations tend to disappear immediately. If one notes again and the noting becomes good, it is likely that such sensations would arise again.

Do not be afraid when these types of sensations arise. It is neither a disease nor an extreme sensation. They are ordinary sensations that have been arising in the body in the past also. During the time when one did not practice, there were other distinct objects. Hence, these sensations were hidden. When mindfulness is good, those sensations become apparent according to their nature because of concentration. Note those sensations attentively to overcome them.

สภาวะธรรมแปลกๆ

ในโยคีบางคน เมื่อสมาธิและสติมีกำลัง ทุกขเวทนาอาจปรากฏขึ้น เช่น อาจรู้สึกเหมือนมีถุงลมอยู่ภายในหน้าอก อาจรู้สึกเหมือนมีก้อนลมลอยขึ้นมาที่หน้าอก อาจรู้สึกเจ็บเหมือนถูกแทงด้วยปลายมีด อาจรู้สึกร้อนเหมือนถูกเผาทั่วทั้งร่างกาย อาจรู้สึกเจ็บเหมือนถูกจี้ด้วยเข็ม อาจรู้สึกเหมือนมีแมลงไต่ทั่วไปทั้งตัว และรู้สึกถูกรบกวน อาจมีความคัน ความปวด และความเย็นที่รุนแรงปรากฏขึ้น หากโยคีเกิดกลัว แล้วหยุดการเฝ้าดูและกำหนดรู้ ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้มักจะหายไปทันที แต่หากกลับมาเฝ้าดูอีกและการเอาใจใส่รับรู้กลับมามีพลัง ความรู้สึกเหล่านี้มักมีแนวโน้มจะกลับมาเกิดอีก

อย่ากลัวหากความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ปรากฏเกิดขึ้น มันไม่ใช่โรคร้ายหรือเวทนาที่รุนแรง มันเป็นเพียงความรู้สึกปกติโดยทั่วไปที่มีปรากฏเกิดขึ้นในร่างกายมาก่อน แต่ตอนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมมีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนกว่า ความรู้สึกเหล่านี้จึงถูกปิดบังไว้ เมื่อสติมีกำลังความรู้สึกเหล่านี้จึงปรากฏชัดขึ้นตามธรรมชาติของมัน เนื่องจากด้วยเพราะกำลังสมาธิ ให้เฝ้าดูความรู้สึกเหล่านั้นเพื่อจะข้ามผ่านมันไป

There will not be any harm because of noting. If one stops noting, in the future, when one's mindfulness and concentration become good to some extent, one will encounter such kinds of sensations repeatedly. If one does not give up and notes with diligence, one comes to know very soon that it has disappeared. The sensation appears as if it is thrown away. It is possible that the sensation will subside and will not arise anymore.

If one wants to sway the body, one should note as 'wanting to sway'. While swaying, note as 'swaying, swaying'. For some people, the swaying arises automatically while practicing normally. Do not be afraid. Do not encourage the mind to sway. Having confidence that it will disappear if noted, note that swaying very attentively as 'swaying, swaying'. Noting should be done normally, neither slowly nor fast, part by part. If the body sways too much, practice by leaning against a wall or other firm support, or by lying down. Very soon, the 'swaying' will disappear completely. If the body starts to shake, note it in a similar manner.

When mindfulness is very good, goose bumps can appear very rapidly; either in the back or throughout the body. Cold sensations also might arise intermittently. Do not be afraid. This is arising of joy according to the nature of practice. One may become suddenly scared when hearing some sound. Do not be afraid. When concentration is good, one feels the torture of contact.

Whenever there is wanting to adjust the hand, leg, or other parts of the body, note the wanting mind. Note the physical activities related to adjustment too, using the labels that are commonly used. Do not adjust quickly. Do it slowly.

การเฝ้าดูนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แต่หากโยคีหยุดการเฝ้าดูแล้ว ในอนาคต เมื่อสติและสมาธิกลับมามีกำลัง ก็ย่อมต้องประสบกับเวทนาเหล่านี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่หากไม่ห้อยลอย เฝ้าดูต่อไปอย่างบากบั่น ในไม่ช้าจะพบว่าเวทนานั้นหายไปราวกับถูกโยนทิ้ง เป็นไปได้ว่าเวทนานั้นจะบรรเทาลงและไม่กลับมาอีกเลย

หากรู้สึกอยากโยกกาย พึงเฝ้าดูความอยากว่า ‘อยากโยก’ ขณะที่กายโยก เฝ้าดูการโยกนั้นว่า ‘โยก, โยก’ การโยกอาจเกิดขึ้นเองในโยคีบางคนขณะที่กำลังปฏิบัติ ไม่ต้องไปกลัว อย่าไปอยากให้โยก ให้เชื่อมั่นว่าอาการโยกนี้จะหายไปหากกำหนดรู้ เฝ้าดูการโยกด้วยความใส่ใจว่า ‘โยก, โยก’ กำหนดรู้ไปตามธรรมดา ไม่เร็ว ไม่ช้า หากกายโยกมากจนเกินไป ให้ปฏิบัติโดยนั่งพิงกำแพงหรือสิ่งช่วยพยุงอื่นๆ หรือเอนกายลงนอนก็ได้ ไม่นานอาการโยกจะหายไปจนสิ้น หากกายเริ่มสั่น ให้กำหนดรู้ในลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อสติมีกำลังอาการขลุ่ยสามารถปรากฏขึ้นโดยฉับพลัน อาจเกิดขึ้นที่หลังหรือตลอดทั่วทั้งร่างกาย อาจมีความเย็นปรากฏขึ้นเป็นพักๆ ไม่ต้องไปกลัว มันคือปีที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติของการปฏิบัติธรรม โยคีอาจเกิดการสะดุ้งกลัวเวลาได้ยินเสียง ไม่ต้องไปกลัว เมื่อสมาธิมีกำลัง โยคีอาจรับรู้ได้ถึงความรุนแรงของการตกกระทบของอารมณ์

เมื่อไหร่ก็ตามที่ต้องการขยับแขน ขา หรือ ส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ให้เฝ้าดูจิตที่อยากขยับนั้น แล้วกำหนดรู้อิริยาบถต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการขยับนั้นด้วยคำเรียกขานที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป ขยับเปลี่ยนอิริยาบถอย่างช้าๆ อย่าทำเร็วๆ

Walking Meditation

It is enough if you note one part while walking fast or walking long distances.

While walking, you must note the footstep. While taking the right step, note it as 'right step'. While taking the left step, note it as 'left step'. Beginning from the lifting of the leg, until the placing of the foot, the movement should be known. 'right-step', 'left-step', 'right-step, left-step', 'right-step, left-step'. You should note once for each step in this way. This is how to note when walking quickly. When you walk fast or walk long distances, it is enough if you note once for each footstep. 'right step, left step'. It is enough to note once.

Begin walking meditation by noting two parts.

When you walk slowly, or when you do walking meditation, there are three parts in each footstep. Raising the leg is one part. Moving the leg forward is one part. Placing the leg down is one part. Among these three parts, you should begin by noting two parts, 'lifting' and 'placing'. Note the lifting of the leg as 'lifting'. The lifting should be known thoroughly. After that, note the placing down of the foot as 'placing'. The heaviness when placing down should be known thoroughly. You should begin by noting these two parts. 'Lifting', 'placing' – one footstep is complete. While noting 'placing' on one side, the other foot can also start to lift up. Do not let this happen. When lifting the foot, you should note it attentively to catch it well from the beginning of the lifting. 'Lifting', 'placing'. 'Lifting', 'placing'. In this way, for each footstep, two parts should be noted

⁹ From Vipassanā Meditation Instruction (Starting from here)

เดินจงกรม

¹⁰เมื่อเดินเร็ว หรือเดินเป็นระยะทางไกลๆ กำหนดรู้หนึ่งระยะก็เพียงพอแล้ว

ขณะที่เดิน ต้องเอาใจใส่รับรู้การก้าวเท้าเดินไป ขณะที่ก้าวเท้าขวา เอาใจใส่รับรู้ว่าเป็น ‘ก้าวขวา’ ขณะที่ก้าวเท้าซ้าย เอาใจใส่รับรู้ว่าเป็น ‘ก้าวซ้าย’ ฟังรู้ถึงการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นยกเท้าขึ้นจนกระทั่งวางเท้าลง ‘ก้าวขวา’, ‘ก้าวซ้าย’, ‘ก้าวขวา’, ‘ก้าวซ้าย’, ‘ก้าวขวา’, ‘ก้าวซ้าย’ ฟังกำหนดรู้ครั้งหนึ่งในแต่ละก้าวอย่างนี้ นี่คือการเอาใจใส่รับรู้เมื่อเดินเร็วๆ เมื่อเดินเร็วหรือเดินเป็นระยะทางไกลๆ กำหนดรู้ครั้งหนึ่งในแต่ละก้าวก็เพียงพอแล้ว ‘ก้าวขวา’, ‘ก้าวซ้าย’

เริ่มต้นการเดินจงกรมด้วยการกำหนดรู้ 2 ระยะ

เมื่อเดินอย่างช้าๆ หรือเดินจงกรม ในแต่ละก้าว ประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ การยก การย่าง และการเหยียบ จากทั้ง 3 ระยะ ให้โยคีฟังเริ่มต้นด้วยการเอาใจใส่รับรู้ใน 2 ระยะ คือ ‘การยก’ และ ‘การเหยียบ’ เอาใจใส่รับรู้การยกว่า ‘ยก’ ฟังรู้ในการยกนั้นโดยตลอด หลังจากนั้นเอาใจใส่รับรู้การเหยียบเท้าลงว่า ‘เหยียบ’ ฟังรับรู้ถึงความหนักเมื่อเหยียบลงโดยตลอด โยคีฟังเริ่มต้นด้วยการเอาใจใส่รับรู้ 2 ระยะอย่างนี้ ‘ยกขึ้น’ ‘เหยียบลง’ จบหนึ่งก้าว ขณะที่เอาใจใส่รับรู้การเหยียบเท้าลง เท้าหลังอาจเปิดยกเหยียดขึ้นได้ อย่าปล่อยให้เท้าหลังเปิดยกเหยียดขึ้น ขณะที่ยกเท้าขึ้น โยคีฟังเอาใจใส่รับรู้ให้ทัน ตั้งแต่เริ่มต้นการยกว่า ‘ยก’, ‘เหยียบ’ ‘ยก’, ‘เหยียบ’ ให้ปฏิบัติเช่นนี้สำหรับการเอาใจใส่รับรู้ 2 ระยะในแต่ละก้าว

¹⁰ จาก Vipassanā Meditation Instruction (เริ่มต้นตั้งแต่ตรงนี้)

While standing for some time, note as ‘standing, standing’. If there is wanting to turn, note as ‘wanting to turn’. While turning, note as ‘turning’, ‘turning’, ‘turning, turning’. If there is wanting to go, note as ‘wanting to go’.

When noting two parts becomes easy, note three parts.

After about two days, the two-part noting may become easier. When it becomes easy, you should note three parts. ‘Lifting, moving forward, placing’. ‘Lifting, moving forward, placing’. ‘Lifting, moving forward, placing’. ‘Lifting, moving forward, placing’. You should note three steps in this way. Right now, at the beginning it is enough if you can note one or two parts. When walking quickly, note only one part – ‘right step’, ‘left step’. Note once for each step in this way when walking. When walking slowly, note two parts – ‘lifting’, ‘placing’.

Restraining the faculties

¹¹The yogī should behave as if he were a weak invalid. People in normal health get up 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.

¹¹ From Practical Vipassanā Meditation Exercise (Starting from here)

หากยืนสักครู่หนึ่ง เอาใจใส่รับรู้การยืนว่า ‘ยืน, ยืน’ หากต้องการกลับตัว ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยาก, อยาก’ ขณะที่หมุนตัวกลับ เอาใจใส่รับรู้การกลับว่า ‘กลับ, กลับ’, ‘กลับ, กลับ’ หากมีความรู้สึกอยากเดิน ฝ้าดูความรู้สึกอยากนั้นว่า ‘อยากเดิน’

เมื่อการกำหนดรู้ 2 ระยะ เริ่มง่ายขึ้นแล้ว ให้กำหนดรู้เป็น 3 ระยะ

หลังจากผ่านไปประมาณ 2 วัน การเอาใจใส่รับรู้ 2 ระยะในแต่ละก้าว อาจจะเริ่มง่ายขึ้น เมื่อรู้สึกว่าง่ายขึ้น ให้เอาใจใส่รับรู้เป็น 3 ระยะในแต่ละก้าวว่า ‘ยก, ย่าง, เหยียบ’ - ‘ยก, ย่าง, เหยียบ’ - ‘ยก, ย่าง, เหยียบ’ - ‘ยก, ย่าง, เหยียบ’ ฟังกำหนดรู้ 3 ระยะในแต่ละก้าวอย่างนี้ เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติหากสามารถเอาใจใส่รับรู้ 1 ระยะ หรือ 2 ระยะในแต่ละก้าวก็เพียงพอแล้ว เวลาเดินเร็ว เอาใจใส่รับรู้แค่ 1 ระยะในแต่ละก้าวว่า ‘ก้าวขวา’, ‘ก้าวซ้าย’ การกำหนดรู้ครั้งหนึ่งในแต่ละก้าวทำอย่างนี้ เมื่อเดินช้าๆ เอาใจใส่รับรู้ 2 ระยะ คือ ‘ยก’, ‘เหยียบ’

การสำรมอินทรีย์

¹²โยคีพึงทำตนเสมอเหมือนผู้เจ็บป่วยอ่อนกำลัง คนที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถลุกขึ้นยืนได้อย่างรวดเร็วร่างกายที่ทันใด แตกต่างจากคนป่วยอ่อนแรงที่ต้องค่อยๆ เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เช่นเดียวกับผู้ที่ทรมานจากอาการปวดหลัง ก็ต้องค่อยๆ ลุกขึ้นยืนเพื่อมิให้หลังเจ็บและปวด

¹² จาก Practical Vipassanā Meditation Exercise (เริ่มต้นที่ตรงนี้)

So also, with meditating yogīs. 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 yogī must do so gently like an invalid, at the same time noting it as ‘rising, rising’. Not only this: though the eye sees, the yogī must act as if he does not see. Similarly, when the ear hears. While meditating, the yogī’s job 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.

Getting a drink

¹³If there is wanting to drink water, note as ‘wanting to drink’. If there is intention to stand up, note as ‘wanting to stand up’. Note the activities of the hand, leg, and body while standing according to the labels given to them. Stand up paying attention to the body which becomes lighter and lighter and note as ‘getting up, getting up’, ‘getting up, getting up’. Stand up slowly. While standing for some time, note as ‘standing, standing’. If one looks at something intentionally, note as ‘looking, seeing’.

¹³ From Vipassanā Meditation Instruction (Begin)

โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องค่อยๆเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถ การปฏิบัติตนเช่นนี้จึงจะช่วยให้สติ สมาธิ และวิปัสสนาปัญญาที่กำลัง ดังนั้น เริ่มต้นด้วยการค่อยๆเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวล เมื่อลุกขึ้นยืน ค่อยๆลุกขึ้นเหมือนกับคนที่ไม่แข็งแรง พร้อมเอาใจใส่รับรู้การลุกว่า ‘ลุก, ลุก’ ไม่ใช่แค่นั้น แม้ตาจะมองเห็นก็ให้ทำตนประหนึ่งว่าไม่ได้เห็น เช่นเดียวกันแม้หูได้ยินเสียงก็ทำตนประหนึ่งว่าไม่ได้ยิน ขณะที่ปฏิบัติธรรม หน้าที่เพียงอย่างเดียวของโยคีคือการเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐาน ไม่ว่าจะเห็นหรือได้ยินอะไร ไม่ใช่สิ่งที่ต้องใส่ใจ แม้จะเห็นหรือได้ยินอะไรๆแปลกประหลาดหรือโดดเด่น ก็ทำตนประหนึ่งว่าไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน แต่กำหนดรู้ไปอย่างรอบคอบเท่านั้น

ดื่มน้ำ

¹⁴หากรู้สึกอยากดื่มน้ำ เฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากดื่ม’ หากมีเจตนาที่จะลุกขึ้น เฝ้าดูเจตนาที่ว่า ‘อยากลุก’ เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆของมือ ขา และร่างกาย ขณะที่กำลังลุกยืนขึ้น พร้อมไปกับคำเรียกกำกับอาการนั้น ขณะที่กำลังลุกขึ้นยืนให้เอาใจใส่ในกายที่ค่อยๆลุก เบาขึ้น เบาขึ้น และกำหนดรู้ว่า ‘ลุก, ลุก’, ‘ลุก ลุก’ ค่อยๆลุกขึ้นยืนอย่างช้าๆ เมื่อยืน เอาใจใส่รับรู้การยืนว่า ‘ยืน ยืน’ หากจงใจมองไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้ว่า ‘มอง เห็น’

¹⁴ จาก Vipassanā Meditation Instruction (เริ่มต้นที่ตรงนี้)

If there is wanting to go, note as 'wanting to go'. While going, note either as 'moving forward, moving forward' for each footstep or as 'right-step, left-step'. There should be knowing from the moment the foot is lifted up to the moment of placing. When going slowly, for example while doing walking meditation, for each footstep keep noting two parts, either 'lifting, moving forward' or 'lifting, placing' or 'moving forward, placing'. When one is able to note the two parts well, note three parts for each footstep as 'lifting, moving forward, placing'.

If something such as a water-pot is seen, note as 'looking seeing'. If there is standing, note as 'standing'. If the hand moves towards the water cup, note as 'moving, moving'. If the water cup is touched, note as 'touching, touching'. If the water cup is held, note as 'holding holding'. If the water is taken, note as 'taking, taking'. While drawing back, note as 'drawing, drawing', 'drawing, drawing'. If the lip is touched, note as 'touching, touching'. If cold is felt, note as 'cold, cold'. While drinking, note as 'drinking, swallowing', 'drinking, swallowing'. Note as 'cold, cold' when coldness is felt in the throat and stomach. When placing the cup back, note as 'placing, placing', 'placing, placing'. If the hand is put down, note as 'dropping, dropping', 'dropping, dropping'. If the body is touched, note as 'touching, touching'.

หากต้องการไป ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากไป’ ขณะที่กำลังเดิน เอาใจ
ใส่รับรู้แต่ละก้าวที่ก้าวไปว่า ‘ก้าว, ก้าว’ หรือ ‘ก้าวขวา, ก้าวซ้าย’ ฟังรู้ตั้งแต่ขณะที่
เท้ายกขึ้นจนกระทั่งถึงขณะที่เท้าเหยียบลง เมื่อเดินอย่างช้าๆ เช่นในขณะเดิน
จงกรม เอาใจใส่รับรู้ 2 ระยะในแต่ละก้าวว่า ‘ยก, ก้าว’ ก็ได้ หรือ ‘ยก, เหยียบ’ ก็
ได้ หรือ ‘ก้าว, เหยียบ’ ก็ได้ เมื่อสามารถเอาใจใส่รับรู้ 2 ระยะได้ดีแล้ว ให้เอาใจใส่
รับรู้เป็น 3 ระยะว่า ‘ยก, ย่าง, เหยียบ’

หากเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น หม้อน้ำดื่ม รู้ว่า ‘มอง เห็น’ เมื่อยืน ใส่ใจรับรู้
การยืนนั้นว่า ‘ยืน’ เมื่อแขนเคลื่อนไปหยิบแก้ว ใส่ใจรับรู้การเคลื่อนนั้นว่า ‘เคลื่อน
, เคลื่อน’ เมื่อสัมผัสถูกแก้ว ใส่ใจรับรู้การถูกต้องสัมผัสว่า ‘ถูก, ถูก’ เมื่อถือแก้วน้ำ
ใส่ใจรับรู้การถือว่า ‘ถือ, ถือ’ เมื่อตักน้ำ ใส่ใจรับรู้การตักว่า ‘ตัก, ตัก’ เมื่อยกแก้ว
ขึ้นดื่ม ใส่ใจรับรู้การยกว่า ‘ยก, ยก’ , ‘ยก, ยก’ เมื่อแก้วสัมผัสริมฝีปาก ใส่ใจรับรู้
การสัมผัสว่า ‘สัมผัส, สัมผัส’ หากรู้สึกเย็น ใส่ใจรับรู้ความเย็นว่า ‘เย็น, เย็น’ เมื่อดื่ม
น้ำ ใส่ใจรับรู้การดื่มและการกลืนว่า ‘ดื่ม, กลืน’, ‘ดื่ม, กลืน’ หากรู้สึกถึงความเย็น
ในลำคอ และในท้อง ใส่ใจรับรู้ความเย็นนั้นว่า ‘เย็น, เย็น’ เมื่อวางแก้วลง ใส่ใจรับรู้
การวางว่า ‘วาง, วาง’, ‘วาง, วาง’ เมื่อวางมือลง ใส่ใจรับรู้การวางนั้นว่า ‘วาง,
วาง’, ‘วาง, วาง’ หากมือสัมผัสถูกกาย ใส่ใจรับรู้การสัมผัสนั้นว่า ‘สัมผัส, สัมผัส’

If there is wanting to turn, note as 'wanting to turn'. While turning, note as 'turning', 'turning', 'turning'. If you go back, do so without stopping your noting. If there is wanting to stand, note as 'wanting to stand'. While standing, note as 'standing, standing'. If you stand for some time, note as 'rising, falling, standing'. If there is intention to sit, note as 'wanting to sit'. If there is going to the seat, note as usual.

On arriving, note as 'arriving'. If there is turning, note as 'turning'. If the intention appears to sit down, note as 'wanting to sit'. While sitting, pay careful attention to the body that becomes gradually heavier while going down and note as 'sitting, sitting', 'sitting, sitting'. Sit down slowly. At the beginning of sitting, there will be adjusting of the arms and feet. Note them as they are normally called. If there is no significant object to note, continue as usual to note the rising and falling without any break.

Going to Bed

If there is wanting to lie down or wanting to sleep, note either as 'wanting to lie down' or 'wanting to sleep'. Note the adjustments of the hand and feet involved in lying down as 'lifting', 'bending', 'resting' and so on. As the body lowers down slowly step by step, pay close attention to it and note as 'lowering down, lowering down' or 'lying down, lying down'. When there is touching on the bed or pillow, note as 'touching, touching'. At the beginning of lying down, note the shifting or adjustments of the hands, legs, and body as 'lifting', 'bending', 'resting' and so on. Adjust slowly. When there is no other significant object to note, continue to note the rising and falling as usual without any break.

หากอยากกลับตัว ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากกลับ’ เมื่อกลับตัว ใส่ใจรับรู้การกลับว่า ‘กลับ’, ‘กลับ’, ‘กลับ’ แม้เวลาเดินกลับ อย่าหยุดการฝ้าดูอารมณ์กรรมฐาน หากอยากยืน ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากยืน’ เมื่อยืน เอาใจใส่รับรู้การยืนว่า ‘ยืน, ยืน’ หากยืนสักครู่หนึ่ง เอาใจใส่รับรู้ การพอง การยุบ และการยืนว่า ‘พอง, ยุบ, ยืน’ หากมีเจตนาที่จะนั่ง ฝ้าดูเจตนา นั้นว่า ‘อยากนั่ง’ เวลาเดินไป ยังก็นั่ง กำหนดรู้ไปตามปกติ

เมื่อถึง กำหนดรู้ว่า ‘ถึง’ หากมีเจตนาอยากจะนั่ง ฝ้าดูเจตนา นั้นว่า ‘อยากนั่ง’ ขณะที่นั่ง ใส่ใจอย่างใกล้ชิดในกายที่ค่อยๆ หนักขึ้นๆเมื่อย่อตัวลง กำหนดรู้ว่า ‘นั่ง, นั่ง’ ‘นั่ง, นั่ง’ ค่อยๆ นั่งลงอย่างช้าๆ เมื่อนั่งแล้ว ย่อมมีการขยับมือและเท้า กำหนดรู้ด้วยคำใช้เรียกตามปกติ หากไม่มีอารมณ์ใดที่ชัดเจนให้กำหนดรู้ ให้ฝ้าดูการพองขึ้นและยุบลงของท้องต่อไปตามปกติ โดยไม่ให้มีการขาดตอน

เข้านอน

หากอยากเอนกายลงนอน หรือ อยากนอน ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากเอน’ หรือ ‘อยากนอน’ เอาใจใส่รับรู้การขยับมือและเท้าในการเอนกายลงนอนว่า ‘ยก’, ‘งอ’, ‘วาง’ เป็นต้น ตอนที่ยกเอนลงไปเป็นลำดับอย่างช้าๆ ให้ใส่ใจอย่างใกล้ชิดในกายที่เอนลงนั้น กำหนดรู้ว่า ‘เอน, เอน’ หรือ ‘นอน, นอน’ เมื่อถูกต้องสัมผัสกับหมอน หรือ เตียง ใส่ใจรับรู้การสัมผัสนั้นว่า ‘สัมผัส, สัมผัส’ เมื่อเอนกายลงนอนแล้ว เอาใจใส่รับรู้การขยับเคลื่อนไหวของมือ ขา และร่างกาย กำหนดรู้ว่า ‘ยก’, ‘งอ’, ‘วาง’ เป็นต้น ขยับเครื่องไหวอย่างช้าๆ เมื่อไม่มีอารมณ์ใดที่ชัดเจนให้กำหนดรู้แล้ว ให้เอาใจใส่รับรู้ พอง ยุบ ต่อไปตามปกติ โดยไม่ให้มีการขาดตอน

While noting in this way, if significant sensations such as stiffness, heat, pain, and itchiness arise, pay close attention to that sensation, and practice as in the sitting posture.

Also note wanting to swallow saliva or spit it out, wandering mind, thinking, reflection in the same way. When there is wanting to shift the body towards the left or right and when there is wanting to stretch or bend the arm and leg also, note the mind that arises during that time and also the adjustments, without any lapse. When there is no other significant object to note, continue to note the rising and falling as usual without any break.

When there is wanting to sleep, note as 'wanting to sleep, wanting to sleep'. If there is sleepiness, note as 'sleepy, sleepy'. When meditation is mature, the sleepiness disappears after noting in this way and the mind becomes very clear. At that time, note as 'clear, clear'. Then continue to note the rising and falling as usual without any break. Even though the desire to sleep may not go away, one should not stop noting and sleep. One should determine not to sleep and to do the noting continuously. One should keep noting the rising, falling and so on as usual. If the body is tired, one feels sleepy and falls asleep while noting in this way.

ในขณะที่นอนกำหนดรู้อยู่นี้ หากเวทนา เช่น ความเมื่อย ความร้อน ความปวด และความคันที่แจ่มชัดปรากฏขึ้น ให้ใส่ใจอย่างใกล้ชิดในเวทนานั้นและปฏิบัติเหมือนกับตอนนั่งสมาธิ

กำหนดรู้ความอยากที่จะกลืนน้ำลาย ความอยากที่จะบ้วนน้ำลาย ความฟุ้ง ความคิด การพิจารณา ตามแนวทางเดียวกัน หากมีความอยากที่จะพลิกกายไปทางซ้าย ทางขวา หรือมีความอยากที่จะเหยียดหรืออแขนขา ให้เฝ้าดูจิตที่อยากขยับนั้น ตลอดจนการขยับเปลี่ยนอิริยาบถต่างโดยไม่ให้มีการขาดตอน เมื่อไม่มีอารมณ์ใดที่แจ่มชัดให้กำหนดรู้ ให้เฝ้าดูพองยุบต่อไปตามปกติโดยไม่ให้มีการขาดช่วง

หากอยากนอน เฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากนอน, อยากนอน’ หากว่า ง่วง เฝ้าดูความง่วงนั้นว่า ‘ง่วง, ง่วง’ เมื่อการปฏิบัติมีกำลัง ภายหลังการเฝ้าดูเช่นนี้ ความง่วงจะหายไป จิตกลับมาแจ่มใสอีกครั้ง ในขณะนั้น เฝ้าดูความแจ่มใสนั้นว่า ‘แจ่มใส, แจ่มใส’ แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้พองยุบ ไปตามปกติ โดยไม่ให้มีการขาดช่วง ถึงแม้ความอยากจะนอนจะไม่หายไป ก็ไม่พึงเลิกการเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานแล้วเข้านอนเสีย ให้มุ่งมั่นว่าตนจะยังไม่เข้านอน และเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานต่อไปอย่างต่อเนื่อง พึงเฝ้าดูการพองการยุบ และอารมณ์กรรมฐานอื่นๆ ไปตามปกติ เมื่อร่างกายอ่อนเพลีย โยคีจะรู้สึกง่วง และผลอยหลับไปเองในขณะที่กำลังเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานอยู่นั้น

Sleeping is the arising of life-continuum consciousness (bhavaṅga) for an extended period. The life-continuum consciousness is similar to the consciousness that arises at the beginning of life and the last death-consciousness. Hence, it is very subtle. One cannot even know what object it takes. During waking hours also, it continues to arise, for example between seeing and thinking, between hearing and thinking and so on. Because it does not arise for a long time, its arising cannot be known clearly. When one is asleep, it can be known because it arises for a long time. Even then what object it takes and how it arises cannot be known. Thus, while sleeping it is not necessary to note; it is not possible to note.

Getting Up

But when one wakes up, at first one should note the waking mind as 'waking, waking'. At the beginning of the practice, it is difficult to begin by knowing and noting the waking mind. If one is unable to note the waking mind, after one remembers to note, one should note the objects according to their arising. If there is thinking, note as 'thinking' and continue to note the rising and falling. If one wakes up hearing something, one should note as 'hearing', and continue to note the rising and falling. If no other objects become especially obvious, note 'rising, falling' as usual without any break. Note them according to their labels and adjust slowly. Thinking may arise, such as "What time is it?" Note it as 'thinking'. If there is wanting to rise up, note as 'wanting to rise up'. Note the adjustments related to 'rising up' also. There should not be any lapse. While rising up, pay careful attention to the bodily activities involved in the rising up and note carefully as 'rising, rising'. If one sits down, note as 'sitting, sitting'. After that, note as 'rising, falling' as usual without a break.

การนอนหลับเป็นการปรากฏขึ้นของภวังคจิตติดต่อกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง ภวังคจิตนี้เป็นจิตอย่างเดียวกันกับจิตดวงแรกและจิตดวงสุดท้ายของในชีวิต หรือก็คือ ปฏิสนธิจิตและจุติจิต ภวังคจิตนี้ละเอียดมาก บุคคลไม่สามารถจะรู้ได้ว่าภวังคจิตรับอารมณ์อะไรอยู่ ระหว่างที่ตื่นอยู่ ภวังคจิตก็ยังคงเกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เกิดคัน ระหว่างการเห็นและการคิด หรือเกิดขึ้นระหว่างการได้ยินและการคิด เป็นต้น แต่เนื่องจากภวังคจิตเกิดขึ้นไม่นาน เราจึงไม่สามารถรู้ถึงการปรากฏขึ้นของมันได้อย่างชัดเจน แต่ตอนที่เราหลับ ด้วยเพราะภวังคจิตนี้ปรากฏขึ้นเป็นเวลานานจึงสามารถรู้จักมันได้ แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สามารถรู้ได้ว่าภวังคจิตนั้นรับอารมณ์อะไร และเกิดขึ้นอย่างไร ด้วยเหตุนี้ขณะที่นอนหลับ จึงเป็นไปได้ที่จะกำหนดรู้ จึงไม่ต้องกำหนดรู้

ตื่นนอน

ตอนตื่นนอน ฟังริมต้นด้วยการเอาใจใส่รับรู้คือจิตที่รู้สึกตัวตื่นขึ้นว่า ‘ตื่น, ตื่น’ เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ ย่อมเป็นการยากที่จะรู้และกำหนดรู้จิตรู้สึกตัวตื่นได้ หากยังไม่สามารถกำหนดรู้จิตที่ตื่นนอนนั้นได้ เมื่อระลึกได้เมื่อไหร่ว่าต้องกำหนดรู้ ก็ฟังกำหนดรู้อารมณ์ตามที่กำลังปรากฏเกิดขึ้น หากมีความคิด ฝ้าดูความคิดนั้นว่า คิดแล้วเอาใจใส่รับรู้ฟองยุบต่อ หากได้ยินเสียงตอนที่ตื่น ฟังเอาใจใส่รับรู้การได้ยินนั้นว่า ‘ได้ยิน’ แล้วเอาใจใส่รับรู้ฟองยุบต่อ หากไม่มีอารมณ์อื่นใดที่ชัดเจนเป็นพิเศษ ให้เอาใจใส่รับรู้ฟองยุบไปตามปกติ โดยไม่ปล่อยให้มีการขาดตอน ขยับตัวอย่างช้าๆ และกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานไปตามคำที่ใช้เรียกขาน อาจมีความคิดเกิดขึ้นเช่น ตอนนี่ก็โหมงแล้ว ฝ้าดูความคิดนั้นว่า ‘คิด’ หากรู้สึกอยากลุก ฝ้าดูความอยากนั้นว่า ‘อยากลุก’ เอาใจใส่รับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการลุกขึ้นยืน โดยไม่ให้เกิดขาดตอน ขณะที่ลุกขึ้นยืน ใส่ใจในการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวต่างๆ ของกายที่ลุกขึ้นยืน กำหนดรู้อย่างใส่ใจว่า ‘ลุก, ลุก’ หากลงนั่ง เอาใจใส่รับรู้การลงนั่งว่า ‘นั่ง, นั่ง’ หลังจากนั้นเอาใจใส่รับรู้ฟองยุบไปตามปกติโดยไม่ให้ขาดช่วง

When washing the face, taking a bath and so on, note according to their order the looking, seeing, extending the arm, holding, taking, pouring, coldness, rubbing and so on without any lapse. While wearing the clothes, preparing the bed, opening and closing the door, holding something, taking something and so on – note all these without any lapse.

Eating a meal

While eating food, if there is seeing, note as ‘looking, seeing’. While preparing the morsel, note the adjustments of the hand as ‘preparing, preparing, preparing, preparing’. When the morsel is taken up, note as ‘taking, taking, taking, taking’. If the head is bent, note as ‘bending, bending, bending, bending’. If the mouth is touched, note as ‘touching, touching, touching’. If the mouth is opened, note as ‘opening, opening, opening’. If the food is put in the mouth, note as ‘putting, putting, putting, putting’. If the mouth is closed again, note as ‘closing, closing, closing’. If the hand is put down, note as ‘putting down, putting down, putting down, putting down’. If the food plate is touched, note as ‘touching, touching’. If the head is raised up again, note as ‘raising’. After that one should eat noting every time one chews as ‘chewing, chewing, chewing, chewing’. If the taste is known, note as ‘knowing, knowing’. If swallowed, note as ‘swallowing, swallowing, swallowing’. Note the touching as the food passes through the throat and stomach as ‘touching, touching’. In this way, one should note thoroughly every time one makes a morsel and each time one drinks soup.

ในขณะที่ล้างหน้า หรืออาบน้ำ ให้เอาใจใส่รับรู้ไปตามลำดับอาการ เช่น มอง เห็น เหยียด จับ ตัก เท เย็น ฤ โดยไม่ให้มีการขาดตอน เอาใจใส่รับรู้แม้ขณะสวมใส่เสื้อผ้า จัดเก็บเตียง เปิดประตู ปิดประตู ถือของ หรือหยิบของ เป็นต้น โดยไม่ให้มีการขาดช่วง

การรับประทานอาหาร

ขณะรับประทานอาหาร เมื่อเห็น รู้ว่า ‘มอง, เห็น’ เมื่อตักอาหาร เอาใจใส่รับรู้การขยับของมือว่า ‘ตัก, ตัก, ตัก, ตัก’ เมื่อยกคำข้าวขึ้น เอาใจใส่รับรู้การยกว่า ‘ยก, ยก, ยก, ยก’ เมื่อกัมศรีชะลง เอาใจใส่รับรู้การกัมว่า ‘กัม, กัม, กัม, กัม’ หากคำข้าวกระทบปาก เอาใจใส่รับรู้การสัมผัสว่า ‘สัมผัส, สัมผัส, สัมผัส’ เมื่ออ้าปาก ใส่ใจรับรู้การอ้าว่า ‘อ้า, อ้า, อ้า’ เมื่อเอาคำข้าวใส่ปาก เอาใจใส่รับรู้การใส่ว่า ‘ใส่, ใส่, ใส่, ใส่’ เมื่อปิดปาก เอาใจใส่รับรู้การปิดว่า ‘ปิด, ปิด’ เมื่อวางมือลง เอาใจใส่รับรู้การวางว่า ‘วาง, วาง, วาง, วาง’ หากมือสัมผัสจาน ใส่ใจรับรู้การสัมผัสว่า ‘สัมผัส, สัมผัส’ เมื่อเงยหน้าขึ้น ใส่ใจรับรู้การเงยนั้นว่า ‘เงย’ หลังจากนั้นพึงใส่ใจรับรู้การเคี้ยวว่า ‘เคี้ยว, เคี้ยว, เคี้ยว, เคี้ยว’ ในทุกครั้งที่เคี้ยว หากรู้รสอาหาร รู้ว่า ‘รู้, รู้’ เมื่อกลิ่นอาหาร เอาใจใส่รับรู้การกลืนว่า ‘กลืน, กลืน, กลืน’ เมื่ออาหารไหลผ่านไปกระทบตุลาคอและท้อง เอาใจใส่รับรู้การถูกต้องสัมผัสนั้นว่า ‘ถูก, ถูก’ พึงเอาใจใส่รับรู้โดยตลอดเช่นนี้ ในทุกๆ คำข้าวที่ตักและตีมน้ำแกง

At the beginning of the practice, one may not be able to know or note them concurrently, and there will be many lapses. Do not be frustrated. If one determines to note continuously and practices seriously by paying close attention, gradually one will be able to note and know more. When wisdom is mature, one is able to know and note easily much more than what is mentioned here.

Increasing the Number of Objects

After a day, a night and so on, it seems that with each in-breath and out-breath, the noting of two aspects as 'rising, falling' becomes easier and that there is a space between rising and falling. At that time, add the sitting posture, and note the three aspects, namely 'rising, falling, sitting'. Similar to the knowing of rising and falling, while noting 'sitting', one should know the body as it is sitting. While lying down also, note the three aspects as 'rising, falling, lying down'.

If it seems that there is a gap between the noting of the three aspects, then add a distinct touching point at some place and note four aspects as 'rising, falling, sitting, touching'. If this order of noting is not helpful, add the sitting twice and note as 'rising, sitting, falling, sitting'. While lying down also, note four aspects as 'rising, falling, lying, touching or rising, lying, falling, lying'.

เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติ โยคีอาจยังไม่สามารถที่จะตามรู้หรือกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ พลาดการเอาใจใส่รับรู้ไปมาก แต่ก็ไม่ควรท้อถอย หากโยคีมุ่งมั่นในการเฝ้าดูอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ตั้งใจปฏิบัติจริงๆโดยเอาใส่ใจอย่างใกล้ชิดแล้ว ย่อมจะสามารถค่อยๆ รู้ และกำหนดรู้ได้มากขึ้น เมื่อปัญญาแก่กล้า ก็ย่อมจะ รู้และกำหนดรู้อารมณ์ได้อย่างง่ายดาย มากกว่าที่ได้กล่าวไว้ในที่นี้

การเพิ่มอารมณ์กรรมฐาน

เมื่อเวลาผ่านชักรวันหนึ่ง หรือคืนหนึ่ง เป็นต้น โยคีอาจรู้สึกว่าการเอาใจใส่รับรู้ใน 2 ระยะเวลาคือ พองกับยุบนั้นง่ายขึ้น และมีช่วงห่างระหว่างการพองกับการยุบในแต่ละครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ในกรณีเช่นนี้ ให้เพิ่มการเอาใจใส่รับรู้อิริยาบถนั้นเข้าไป โดยเอาใจใส่รับรู้เป็น 3 ระยะเวลา ได้แก่ ‘พอง, ยุบ, นั่ง’ เมื่อเอาใจใส่รับรู้การนั่ง พึ่งรู้ถึงกายที่กำลังนั่ง รู้เฉกเช่นเดียวกับการรู้ถึงการพองขึ้นและยุบลงของท้อง หากอยู่ในอิริยาบถนอน เอาใจใส่รับรู้เป็น 3 ระยะเวลาว่า ‘พอง, ยุบ, นอน’

หากเอาใจใส่รับรู้เป็น 3 ระยะเวลาแล้วรู้สึกช่วงห่างยังมีคงอยู่ ให้เอาใจใส่รับรู้เป็น 4 ระยะเวลา ได้แก่ ‘พอง, ยุบ, นั่ง, ถูก’ โดยให้เพิ่มจุดถูกต้องสัมผัสที่แจ่มชัดเข้าไป หากเอาใจใส่รับรู้ไปตามลำดับนี้แล้วรู้สึกไม่เกื้อกูลนัก ให้เอาใจใส่รับรู้รูปนั่งเป็น 2 ครั้ง ว่า ‘พอง, นั่ง, ยุบ, นั่ง’ หากอยู่ในท่านอน การเอาใจใส่รับรู้ 4 ระยะเวลา ได้แก่ ‘พอง, ยุบ, นอน, ถูก’ หรือ ‘พอง, นอน, ยุบ, นอน’

General Objects

While noting the internal behaviors such as ‘rising, falling’ and so on ardently, it is not essential to note ordinary seeing and hearing. By noting the rising and falling and so on attentively, the noting and knowing of seeing and hearing are also fulfilled. There is mere seeing and mere hearing. However, if one intentionally looks at something, then one should note as ‘looking, seeing’, and continue to note the normally observed object. Although one may not look intentionally, while seeing a distinct object such as a woman or a man, one should note as ‘seeing, seeing’ two or three times and continue to note the normally observed object. If one intentionally listens to something, one should note as ‘listening, hearing’ and continue to note the normally observed object. When one hears clearly the sounds of human conversation, songs, loud noises, sounds of dogs, birds, chickens and so on, one should note two or three times as ‘hearing, hearing’ and continue to note the normally observed object.

If one does not note these types of distinct seeing and hearing, then one may not be able to observe clearly the normally observed rising and falling and so on. One might think and defilements may arise. If this happens, note as ‘thinking’ and then continue to note. If one forgets and misses to note the bodily process and thinking, one should note as ‘forgetting’ and then continue to note what one is noting.

If the rising and falling are not distinct because of subtle in-breath and out-breath, note the objects such as sitting, lying down, touching. While noting in this way, note the touching by switching between four, five and six areas.

ธรรมารมณ

ขณะที่กำลังขมกเขม้นเอาใจใส่รับรู้อาการภายในกาย เช่น การพองและการยุบ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่รับรู้การเห็น หรือการได้ยินโดยทั่วๆ ไป การเอาใจใส่รับรู้การพอง การยุบ และอารมณ์อื่นๆ อย่างใส่ใจ ทำให้การรู้และการกำหนดรู้การเห็น และการได้ยิน สมบูรณ์ไปด้วย คือ สักแต่ว่าเห็น และสักแต่ว่าได้ยิน อย่างไรก็ตาม หากมีเจตนาที่จะมองสิ่งใด พึงกำหนดรู้ว่า ‘มอง, เห็น’ แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักต่อ แม้ไม่มีเจตนาที่จะมอง แต่หากเห็นอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น ผู้หญิง ผู้ชาย พึงรู้ในการเห็นนั้น ว่า ‘เห็น, เห็น’ ซัก 2-3 ครั้ง แล้วกลับมาเอาใจใส่เอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักต่อ หากมีเจตนาที่จะฟังเสียง พึงกำหนดรู้ในการฟังและการได้ยินนั้นว่า ‘ฟัง, ได้ยิน’ แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักต่อ หากโยคีได้ยินเสียงอย่างชัดเจน อาทิเช่น เสียงคนคุยกัน เสียงเพลง เสียงดังๆ เสียงสุนัข เสียงนก เสียงไก่ พึงรู้ในการได้ยินนั้นว่า ‘ได้ยิน, ได้ยิน’ สัก 2-3 ครั้ง แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักต่อ

หากโยคีไม่กำหนดรู้การเห็นและการได้ยินที่แจ่มชัดเหล่านี้ คือโยคีไม่สามารถเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักพอง ยุบ ได้อย่างถ่องแท้ ทำให้ความคิดและกิเลสอาจเกิดขึ้น ในกรณีเช่นนี้ ให้กำหนดรู้ความคิดนั้นว่า ‘คิด’ แล้วเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานหลักต่อไป หากหลงลืมหรือพลาดการใส่ใจรับรู้การเคลื่อนไหวทางกายและความคิด พึงกำหนดรู้การหลงลืมว่า ‘ลืม’ แล้วกลับมาเอาใจใส่รับรู้อารมณ์กรรมฐานในขณะนั้นต่อไป

หากการพองและการยุบไม่ชัดเจน เนื่องด้วยเพราะลมหายใจเข้าและออกมีความละเอียด ให้เอาใจใส่รับรู้ การนั่ง หรือ การนอน และการถูกต้องสัมผัส โดยสลับย้ายจุดสัมผัสที่เอาใจใส่รับรู้ไปซัก 4 , 5 หรือ 6 จุด

Mental States

After the passing of some time and when one thinks that there is no progress, one may become lazy. Note it as 'lazy lazy'. As long as distinction in mindfulness, concentration and wisdom is not achieved, one may think, "Nothing is different." Because of this, doubt might arise thinking, "Is this the right method? Can I attain the goal by following this method?" Note it as 'doubting, doubting'.

One may expect the noting to be good and expect to attain something special. Note it as 'expecting, wanting, desiring'. One may also think about one's previous practice. Note it as 'thinking'. One may think whether the noted object is materiality or mentality. Note it as 'thinking'. If the practice is not good, one may feel frustrated. Note it as 'frustration, frustration'. If the practice is good, one may feel happy. Note it as 'happy, happy'. After noting the mental behaviors in this way whenever they arise, continue to note the normally observed object such as rising and falling.

As for the time of practice, one should practice continuously without a break, starting from the moment one wakes up until one falls asleep automatically, while noting day and night without stopping even for the duration of an eye blink. At the beginning of the practice, one should do unbroken practice by considering, "I will not sleep, and practice continuously." When wisdom matures, one will not fall asleep automatically and will experience clarity and wakefulness.

ภาวะของจิต

เมื่อเวลาผ่านไป แล้วโยคีรู้สึกว่าการปฏิบัติของตนนั้นไม่ก้าวหน้า อาจรู้สึก ซี้เกียจ ให้เฝ้าดูความซี้เกียจนั้นว่า ‘ซี้เกียจ, ซี้เกียจ’ トラบใดที่สติ สมาธิ และปัญญา ยังไม่แก่กล้า โยคีอาจจะมีความคิดเกิดขึ้นว่า “ไม่เห็นจะมีอะไรผิดแปลกแตกต่างไป จากเดิมเลย” ทำให้ความล่งเลงสัยอาจเกิดขึ้นว่า “วิธีการปฏิบัตินี้ถูกต้องหรือไม่? การปฏิบัติอย่างนี้จะทำให้ตนบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้หรือไม่” ให้เฝ้าดูความ ล่งเลงสัยนั้นว่า ‘ล่งเลงสัย, ล่งเลงสัย’

โยคีอาจคาดหวังให้การเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานเป็นไปด้วยดี อาจคาดหวังที่จะบรรลุถึงสิ่งพิเศษ ให้เฝ้าดูความคาดหวังนั้นว่า ‘คาดหวัง อยากร, ปรรารถนา’ โยคี อาจคิดถึงกับประสบการณ์การปฏิบัติในอดีต เฝ้าดูความคิดนั้นว่า ‘คิด’ โยคีอาจคิด พิจารณาว่า อารมณ์ที่เฝ้าดูอยู่นั้นเป็นรูปหรือเป็นนาม? เฝ้าดูความคิดนั้นว่า ‘คิด’ หากการปฏิบัติไม่เป็นไปด้วยดี โยคีอาจรู้สึกท้อแท้ เฝ้าดูความท้อแท้นั้นว่า ‘ท้อแท้, ท้อแท้’ หากการปฏิบัติเป็นไปด้วยดี โยคีอาจรู้สึกดีใจ เฝ้าดูความดีใจนั้นว่า ‘ดีใจ, ดีใจ’ เมื่อเฝ้าดูสภาวะของจิตต่างๆตามที่มันเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ให้เอาใจใส่รับรู้ อารมณ์กรรมฐานหลักเช่นพองยุบต่อไป

ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติธรรม พึงปฏิบัติอยู่อย่างติดต่อกันเนื่อง โดยไม่หยุด เฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานทั้งกลางวันและกลางคืนอย่างไม่มี การขาดตอนแม้ชั่วขณะ ของการกระพริบตา ตั้งแต่ตื่นนอนจนจบจนกระทั่งนอนหลับไป เมื่อเริ่มปฏิบัติ โยคี พึงปฏิบัติอย่างไม่ให้มีการขาดช่วง โดยคำนึงว่า “ตนจะไม่พักงีบนอน จะปฏิบัติอยู่ อย่างต่อเนื่อง” เมื่อปัญญาแก่กล้า โดยอัตโนมัติ โยคีจะไม่หลับ รู้สึกแจ่มใส และ ตื่นตัว

Summary of the Method of Noting

Note all the mental behaviors, whenever there is thinking or wandering mind, whether it is good or bad. Note the physical behaviors, whenever there is any adjustment or movement, whether it is small or big. Note all types of feelings whenever they arise whether they are in the mind or the body, whether they are good and bearable or bad and unbearable. Whether good or bad, note all the objects that appear in the mind. When there are no distinct objects such as these to note, continue to note the rising and falling, sitting and so on as usual. While going also, note the lifting, pushing forward, and placing down continuously.

If one does the practice continuously in this way day and night, aside from sleeping time, one will be able to note all the material and mental phenomena arising and passing away at the present moment. Very soon one will be able to witness the arising of the knowledge of arising and passing away and other insight knowledges step by step.

Right Understanding During Meditation

¹⁵When concentration is strong, in every act of noting seeing, you can distinguish between the visual object, the eye base and the seeing consciousness. Out of these, the visual object and eye are matter which has no consciousness. Seeing -consciousness and the noting are mind which have consciousness. So in every act of noting seeing, you discern that there is only matter and mind and no ego or soul. This is the insight knowledge distinguishing between Mind and Matter (Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa).

¹⁵ From Mahāsi Abroad Part. 2 (Starting from here)

สรุปวิธีปฏิบัติ

เมื่อมีความคิดหรือความฟุ้ง ฝ้าดูอาการของจิตต่างๆทั้งปวงนั้น ไม่ว่าจะมันจะดีหรือไม่ดี เมื่อขยับเคลื่อนไหวร่างกาย เอาใจใส่รับรู้อากัปภิกิริยาต่างๆเหล่านั้น ไม่ว่าจะมากหรือน้อย เมื่อเวทนาปรากฏขึ้น ฝ้าดูเวทนาทุกๆประเภทที่ปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่ใจหรือที่กาย ไม่ว่าจะมันจะดีและเป็นสุข หรือว่ามันจะไม่ดีและเป็นทุกข์ ฝ้าดูอารมณ์ทั้งปวงที่ปรากฏขึ้นในใจ ไม่ว่าจะมันจะดีหรือไม่ดี เมื่อไม่มีอารมณ์ใดๆที่แจ่มชัด ให้เอาใจใส่รับรู้การพอง การยุบ การนั่ง เป็นต้น ตามปกติต่อไป ขณะที่เดิน เอาใจใส่รับรู้ การยก การย่าง การเหยียบ อย่างติดต่อกันต่อเนื่อง

ผู้ใดที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้อย่างต่อเนื่อง ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ยกเว้นแต่เวลานอนหลับ ย่อมจะสามารถฝ้าดูรูปและนาม หรือกายใจ ทั้งปวงที่เกิดขึ้นและดับไปในปัจจุบันขณะได้ ในไม่ช้า จะสามารถบรรลุถึงวิปัสสนาปัญญาที่เห็นการเกิดขึ้นและดับไป และวิปัสสนาปัญญาอื่นๆ ต่อไปตามลำดับ

ความเข้าใจขอบระหว่างการปฏิบัติ

¹⁶เมื่อสมาธิมีกำลัง ทุกๆครั้งที่เอาใจใส่รับรู้ ‘การเห็น’ โยคีจะสามารถเห็นความแตกต่างระหว่าง 1. สิ่งที่ถูกเห็น 2. ตา 3. การเห็น สิ่งที่ถูกเห็นและตาเป็นรูปอันปราศจากความสามารถในการรับรู้ ส่วนการมองเห็น (การรู้รูปทางตา) และการกำหนดรู้ นั้นเป็นนามอันมีความสามารถในการรับรู้ ดังนั้นในทุกๆครั้งที่เอาใจใส่รับรู้ ‘การเห็น’ โยคีจะประจักษ์ว่ามีเพียงแต่รูปและนาม ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่บุคคล นี่คือนิวิปัสสนาปัญญาที่เห็นความแตกต่างระหว่างรูปและนาม (นามรูปปริเฉทญาณ)

¹⁶ จาก Mahāsi Abroad Part. 2 (เต็มต้นจากตรงนี้)

In hearing also, you come to know that ear and sound are matter and hearing -consciousness and noting are mind. There is only matter and mind.

In smelling also nose and odour are matter and smelling consciousness and noting are mind. There is only matter and mind.

In eating also tongue and taste are matter and tasting-consciousness and noting are mind. There is only matter and mind.

When you note 'walking, standing, sitting, touching, rising, falling' etc., you come to know that body and tangible object are matter and touching-consciousness and noting are mind. There is only matter and mind.

When you note reflecting, thinking etc., you come to know that seat of consciousness and mental objects are matter and consciousness and noting are mind. There is only matter and mind. In this case, mental objects can be reflections, thoughts, concepts, forms etc. But mental objects are considered as tangible matter, that is why objects of mind are mentioned as matter.

The knowledge distinguishing between Mind and Matter occurs more in yogīs of good intelligence and less in those of poor intelligence. Even though a yogī has few occurrences of this knowledge, he is said to have accomplished it.

After this knowledge, with the improvement of concentration the yogī comes to know to a certain extent Cause and Effect in the following manner: -

เวลาได้ยินเสียง โยคีจะประจักษ์ว่าหูและเสียงเป็นรูป การได้ยิน (การรู้เสียงทางหู) และการกำหนดรู้เป็นนาม มีแต่รูปและนามเท่านั้น

เวลาได้กลิ่น โยคีประจักษ์ว่าจมูกและกลิ่นเป็นรูป การได้กลิ่น (การรู้กลิ่นทางจมูก) และการกำหนดรู้เป็นนาม มีแต่รูปและนามเท่านั้น

เวลาที่ทานอาหาร โยคีประจักษ์ว่าลิ้นและรสเป็นรูป การรู้รสทางลิ้นและการกำหนดรู้เป็นนาม มีแต่รูปและนามเท่านั้น

เวลาที่โยคีเอาใจใส่รับรู้ การเดิน การยืน การนั่ง การสัมผัส การพอง การยุบ เป็นต้น โยคีจะรู้ว่ากายและสิ่งที่ถูกต้องกาย(โณฏฐัพพะ) เป็นรูป ส่วนการรับรู้ทางกายและการกำหนดรู้เป็นนาม มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น

เวลาเฝ้าดูความคิดหรือการพิจารณา เป็นต้น โยคีจะรู้ว่า หทัยวัตถุและธรรมารมณเป็นรูป ส่วนการรู้อารมณ์และการกำหนดรู้เป็นนาม มีแต่รูปและนามเท่านั้น ในกรณีนี้ธรรมารมณสามารถเป็นได้ทั้งจิต เจตสิก นามบัญญัติ และสังขยานบัญญัติ แต่ส่วนใหญ่แล้วธรรมารมณจะเป็นรูป นั่นคือสาเหตุที่ ณ ที่นี้ กล่าวถึงธรรมารมณว่าเป็นรูป

ปัญญาที่เห็นความแตกต่างระหว่างรูปกับนามจะปรากฏขึ้นมากในโยคีผู้มีปัญญามาก มากกว่าผู้มีปัญญาน้อย

อย่างไรก็ดีถึงแม้จะมีการปรากฏขึ้นแห่งปัญญาเพียงเล็กน้อย ก็ถือว่าได้บรรลุถึงปัญญาดังกล่าวแล้วเช่นเดียวกัน

เมื่อสมาธิพัฒนาก้าวหน้าขึ้น ต่อจากนามรูปปริเฉทญาณ โยคีจะรู้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลในลักษณะดังนี้

While noting walking, he discerns that because there arises the intention to walk, there is walking. In sitting and standing also, he discerns that because the intention to sit arises, there is sitting, because the intention to stand arises, there is standing. While noting rising and falling, he discerns that because of the in-breath and outbreath there is rising and falling. While noting seeing, he discerns that because there is the visual object, seeing arises, because there is eye, seeing arises. In hearing also, he likewise discerns it. Noting thus he comes to realize to a certain extent that these acts are neither caused by ego nor self but are just the results of corresponding causes mentioned above. This is the knowledge distinguishing between Cause and Effect.

Then while noting 'walking, standing, sitting, rising, falling, seeing, hearing, stiff, pain, disappointment, happiness' etc. in every act of noting he notices that both the object of noting and noting mind arise anew and then pass away. At first, he notices the beginning and ending of a step and likewise in the rising movement of the abdomen. With the improvement of concentration and knowledge he notices them in segments. Thus, by direct knowledge he comes to understand clearly that, 'Things are neither permanent nor pleasurable but suffering. Life is just phenomena and there is neither ego nor soul'. This is maturity of true insight knowledges namely Aniccānupassanā, Dukkhānupassanā, and Anattānupassanā.

With the maturity of true Insight knowledges Nibbāna is realized through Ariya Magga and Phala Ñāṇa (Path & Fruition knowledge). Then one becomes at least a Stream-Winner (Sotāpanna) and forever escapes from the four lower worlds. He or she will be reborn in the good existences of human or celestial worlds and within seven existences will realize Arahatta Path and Fruition Knowledge. So it is highly essential to practise meditation to become at least a Stream-Winner (Sotāpanna).

ขณะที่เอาใจใส่เอาใจใส่รับรู้การเดิน โยคีจะสังเกตเห็นว่า เพราะมีเจตนาที่จะเดินปรากฏเกิดขึ้น จึงมีการเดิน ในทำนองเดียวกันกับการนั่งและการยืน คือเพราะมีเจตนาที่จะนั่ง จึงมีการนั่ง และเพราะมีเจตนาที่จะยืน จึงมีการยืน ขณะที่เอาใจใส่รับรู้การพองการยุบของท้อง จะสังเกตเห็นว่า เพราะมีการหายใจเข้าและการหายใจออก จึงมีการพองขึ้นและยุบลงของท้อง ขณะที่เอาใจใส่รับรู้ ‘การเห็น’ จะสังเกตเห็นว่า เพราะมีสิ่งที่ถูกมองเห็นได้ จึงมีการเห็น และเพราะมีตา จึงมีการเห็น โยคีจะเข้าใจเกี่ยวกับการได้ยินเสียงในทำนองเดียวกัน การเอาใจใส่รับรู้ดังกล่าว ทำให้โยคีเข้าใจว่า ‘การเห็น’ หรือ ‘การได้ยิน’ นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นจากอตตาทหรือตต แต่เป็นผลที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยดังที่กล่าวไปแล้ว นี่คือนิยามที่เห็นความแตกต่างระหว่างเหตุปัจจัยและผล

ขณะที่เอาใจใส่รับรู้ ‘การเดิน การยืน การนั่ง การพอง การยุบ การเห็น การได้ยิน ความตึง ความปวด ความผิดหวัง ความสุข’ เป็นต้น โยคีจะเห็นได้ว่าทั้งอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้และจิตที่กำหนดรู้ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ในตอนแรก จะสังเกตเห็นการเริ่มต้นและการสิ้นสุดของแต่ละก้าว และเห็นการพองขึ้นของท้องในทำนองเดียวกัน แต่เมื่อสมาธิและปัญญาก้าวหน้าต่อไป จะสังเกตเห็นมันแบ่งเป็นส่วน นี่คือนิยามผ่านประสบการณ์ตรง ทำให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า สิ่งต่าง ๆ นั้นไม่เที่ยง ไม่น่าเพลิดเพลิน และเป็นทุกข์ ชีวิตนั้นเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่อตตาท ไม่ใช่บุคคล นี่คือการองกงามขึ้นแห่งวิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง กล่าวคือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุุปัสสนา

เมื่อวิปัสสนาปัญญาแก่กล้า บุคคลย่อมประจักษ์แจ้งถึงพระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณ ผู้ที่บรรลุนิพพานอย่างน้อยเป็นโสดาบัน จะรอดพ้นจากอบายภูมิตลอดไป จะเกิดแต่ในภพภูมิที่ดีไม่ว่าโลกมนุษย์หรือเทวโลกอีกไม่เกิน 7 ชาติ ก็จะบรรลุถึงอรหัตตมรรคและอรหัตตผล ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพึงปฏิบัติธรรมอย่างน้อยจนบรรลุถึงความเป็นโสดาบัน

By thus practicing may you all make progress in the development of concentration and realize Nibbāna in the near future through the Path and fruition Knowledge.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้ ขอให้โยคทั้งหลายมีสมาธิก้าวหน้าและประจักษ์
แจ้งในนิพพานด้วยมรรคญาณผลญาณในอนาคตอันใกล้เทอญ

สาธุ! สาธุ! สาธุ!