



คัมภีร์พระราชนิพนธ์ที่บันทึกขึ้นในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ของพระธรรมเสนาบดี (ในศก พุทธศักราช)

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (เรื่องกิตติประวัติ)

พิมพ์โดยกรมการพิมพ์ที่กรุงเทพฯ ตามที่กระทรวงมหาดไทยได้สั่งพิมพ์

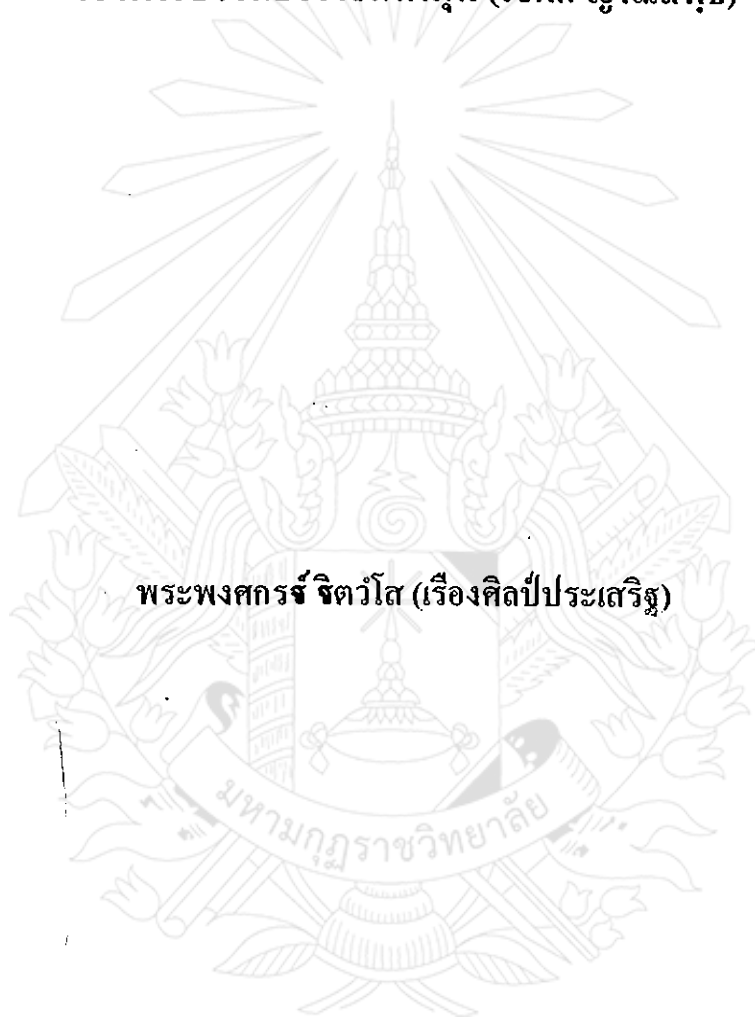
จากโรงพิมพ์โสภณพิทยมิตร

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. ๒๔๕๕

เลขที่พิมพ์ ๒๕๕๕



ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติ
ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)



พระพงศกร จิตวโ (เรื่องศิลป์ประเสริฐ)

มหามกุฏราชวิทยาลัย

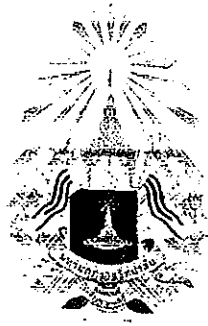
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๔

B 16333



**AN ANALYTICAL STUDY OF INSIGHT MEDITATION PRACTICE WITH RIGHT
MINDFULNESS BY PHRA DHAMMADHIRARATMAHAMUNI
(CHODOK ÑĀNASIDDHI)**

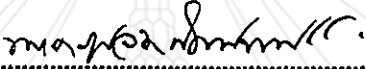
PHRA PONGSAKORTH THITAVAMSO (RUEANGSINPRASERT)



**A THESIS PAPER SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
B.E 2554 (2011)**


หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของ
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)
ชื่อนักศึกษา : พระพงศกร จิตวิไล (เรื่องศิลปะประเสริฐ)
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ

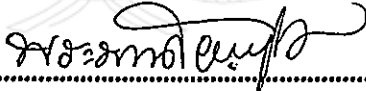
(ผศ.ดร.สุวิญ รักษัตย์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา


(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)


.....กรรมการ

(พระมหาสุทนต์ อภากรโ)


.....กรรมการ

(พระมหาสายรุ่ง อินทาวุโ)


.....กรรมการ

(ดร.สาธิตี รักษัตย์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Analytical Study of Insight Meditation Practice with Right Mindfulness
by PhraDhammadhiraratmahamuni (Chodok Nānasiddhi)
Student's Name : Phrapongsakorth Thitavamso (Rueangsinprasert)
Department : Buddhist Studies
Advisor : Phrakhrupaladsampipattanaviriyajarn

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P. Sampipattanaviriyajarn
.....Dean of Graduate School
(Phrakhrupaladsampipattanaviriyajarn)

Thematic Committee

D. Suvin
.....Chairman
(Asst.Dr.Suvin Ruksat)

P. Sampipattanaviriyajarn
.....Advisor
(Phrakhrupaladsampipattanaviriyajarn)

Suthit
.....Member
(Phramaha Suthit Abhakaro)

P. Sairung Indavudho
.....Member
(Phramaha Sairung Indavudho)

S. Raggatanyoo
.....Member
(Dr.Saline Raggatanyoo)

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของ
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)
ชื่อนักศึกษา : พระพงศกร จิตวิโส (เรื่องศิลป์ประเสริฐ)
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์
ปีการศึกษา : ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ ๑) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ๓) วิเคราะห์คุณค่าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสารที่ใช้การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร งานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วเสนอผลการวิจัยเป็นแบบพรรณนาผลจากการวิจัยพบว่า

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการฝึกจิตด้วยสติสัมปชัญญะทำให้จิตสงบและเกิดปัญญาในปัจจุบันประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลายแห่ง ที่มีรูปแบบในการปฏิบัติแตกต่างกันแต่มีจุดหมายเดียวกันคือการพัฒนาปัญญาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งจะทำให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระเถระที่เผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่าง ๆ มาเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีคำบริกรรมว่า หนอ ตามเสมอ ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๖ มีการสอนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติ มีคุณค่าต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การพัฒนาคุณภาพชีวิต การแก้ปัญหาทางสังคมที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายใน คืออุปาทานในขั้น ๕ มีคุณค่าในการน้อมนำเข้าสู่โลกุตตรธรรมตามลำดับจนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพาน

Thesis Title : An Analytical Study of Insight Meditation Practice with Right Mindfulness by Phra Dhammadhiraratmahamuni (Chodok Nānasiddhi)

Student's Name : Phra Pongsakorth Thitavamso (Rueangsinsert)

Department : Buddhist Studies

Advisor : Phrakhrupaladsampipattanaviriyajarn

Academic Year : B.E. 2554

ABSTRACT

The objectives of this thesis are as follows: 1. To study insight meditation, 2. To study the practice of insight meditation with Right Mindfulness of Phra Dhammadhiraratmahamuni (Chodok Nānasiddhi), and 3. To analyze the value of the practice of insight meditation with Right Mindfulness of Phra Dhammadhiraratmahamuni (Chodok Nānasiddhi)

This study is a documentary research collecting data from the Tripitaka, Commentaries, documents and research works and then presented in a descriptive method.

The results of the study found that :

Insight meditation is a method of mind training with mindfulness and clear comprehension in order to calm down and tame the mind to obtain wisdom. At present, there are several meditation centers in Thailand and each of them has a particular method of teaching and practice but all share the same purpose that is to attain a basic wisdom until Nibbana.

In 1953, Phra Dhammadhiraratmahamuni (Chodok Nānasiddhi) started applying breathing system in his meditation practice at the meditation center in Wat Mahadhat, Bangkok. The meditation teaching and learning at the center follow the principles of the four Foundations of Mindfulness.

The practice of insight meditation based on the Right Mindfulness can help solve problems in daily life, in society caused by the inner factors, i.e. five aggregates of clinging. Insight meditation with the Right Mindfulness can improve quality of life in both mundane and supramundane states.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เพราะได้รับความเมตตา อนุเคราะห์และให้ความสะดวก จากหลายฝ่ายหลายท่านในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะบัณฑิตวิทยาลัย คณาจารย์และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่เอื้อเพื่อ อนุเคราะห์ตรวจตราแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขออนุโมทนากราบขอบพระคุณพระครูยติกร โสภณ พระอุปัชฌาย์ วัดสูงเนิน จังหวัด ราชบุรีและพระรณชัย กิตติญาโณ เจ้าอาวาสวัดเขาผึ้ง จังหวัดราชบุรี พระครูสมุห์ชลอ กุศุตรมู โฆ เจ้าอาวาสวัดพลับพลา จังหวัดนนทบุรี ที่อนุเคราะห์เอื้อเพื่อผู้วิจัยตลอดเวลาในการศึกษาและการทำงาน วิทยานิพนธ์

ขออนุโมทนากับกัลยาณมิตรหลายฝ่ายหลายท่าน ที่ได้ดูแลอนุเคราะห์ในการทำ วิทยานิพนธ์ โยมวนิดา ดวงมณี โยมสมชาย โยมทัศนีย์ โยมพันธ์เทพ โยมณัฐรัชช เภาเจริญ และ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหาลิน จันทปญโญ โยมนนทิวัด ไล่เลิศ ที่คอยช่วยเหลือห่วงใย สละกำลัง กายกำลังใจช่วยชี้แนะตรวจทานจนแล้วเสร็จ

คุณประ โยชน์ พร้อมทั้งคุณงามความดีแห่งวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอน้อมเป็นสักการะ บูชา พระคุณของพระพุทธศาสนา โยมพ่อ โยมแม่ โดยเฉพาะ โยมพี่อาจารย์ศรีวิภา เรื่องศิลป์ประเสริฐ โยมอาจารย์สิวรรณพรรณราย วายุภักดิ์ และครูบาอาจารย์ที่สำนักปฏิบัติธรรมบ้านพุทธรักษา ผู้ให้ ปัญญาส่องทางไกลในการดำเนินชีวิต ท่านผู้เป็นเจ้าของตำราและเอกสารที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการศึกษา ค้นคว้า ทุกเล่ม ขอทุกท่านจงมีส่วนในกองการกุศลร่วมกันในครั้งนี้ด้วยเถิด

พระพงศกร จิตวิโส (เรื่องศิลป์ประเสริฐ)

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้เป็นหลักในการศึกษาค้นคว้าเพื่อการเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (๕๑เล่ม) พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี แห่งราชวงศ์จักรีกรุงรัตน โกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ คำย่อและคำเต็ม ชื่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและปกรณ์วิเสศ มีดังต่อไปนี้

คำย่อ

คำเต็ม

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	วินยปิฎก	มหาวคฺค
วิ.มหาว.	วินยปิฎก	มหาวิภงฺค

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขุขฺนฺวคฺค
ที.ปา.	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺค
ที.ม.	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ม.ม.	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุตฺตปณฺณาส
ม.ม.	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มชฺฉิมปณฺณาส
ม.อุ.	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริปณฺณาส
ส.ส.	สุตตฺตปิฎก	สยฺยคฺคนิกาย	สคาวคฺค
ส.ม.	สุตตฺตปิฎก	สยฺยคฺคนิกาย	มหาวคฺค
ส.สพ.	สุตตฺตปิฎก	สยฺยคฺคนิกาย	สพทวคฺค
อง.เอก.	สุตตฺตปิฎก	องฺคฺคตฺตรนิกาย	เอกนิปาต
อง.ทุก.	สุตตฺตปิฎก	องฺคฺคตฺตรนิกาย	ทุกนิปาต
อง.จตุกก.	สุตตฺตปิฎก	องฺคฺคตฺตรนิกาย	จตุกกนิปาต
ขุ.ธ.	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปท
ขุ.ปฎิ.	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ปฎิสุมฺภิทามคฺค

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ธ.	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงคฺคณี
อภิ.วิ.	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺค

อรรถกถา

วิ.ม.อ.	วินยปิฎก	มหาวคค		อตุลกถา
ที.สี.อ.	สุตตนุตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขนุรทคค	อตุลกถา
ที.ม.อ.	สุตตนุตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคค	อตุลกถา
ม.ม.อ.	สุตตนุตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลปณณาส	อตุลกถา
ม.อ.อ.	สุตตนุตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลปณณาส	อตุลกถา
ถ.ม.อ.	สุตตนุตปิฎก	ถยุตตนิกาย	มหาวคค	อตุลกถา
ถ.ข.อ.	สุตตนุตปิฎก	ถยุตตนิกาย	ขนุรทคค	อตุลกถา
อง.ตีก.อ	สุตตนุตปิฎก	องคฺคตฺตรนิกาย	ตีกนิปาต	อตุลกถา
อง.ปณฺจก.อ	สุตตนุตปิฎก	องคฺคตฺตรนิกาย	ปณฺจกนิปาต	อตุลกถา
ขุ.ร.อ.	สุตตนุตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมฺมปท	อตุลกถา

ปกรณ์วิเสศ

วิสุทฺธิ. วิสุทฺธิธมฺมคฺคปกรณ์

สำหรับการอ้างอิงเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของพระไตรปิฎกมี ๒ แบบ

๑. การอ้างแบบ ๑ ตอน ใช้สำหรับการอ้างอิงพระไตรปิฎก คือ เล่ม/ชื่อ/หน้า เช่น ที.ปา. ๑๕/๑/๑. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑ หน้าที่ ๑
๒. การอ้างแบบ ๒ ตอน ใช้สำหรับการอ้างอิงอรรถกถาและอื่น ๆ คือ เล่ม/หน้า เช่น วิสุทฺธิ ๑/๒๔. หมายถึง อ้างในปกรณ์วิเสศ ชื่อคัมภีร์วิสุทฺธิธมฺมคฺคปกรณ์ เล่ม ๑ หน้า ๒๔

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญคำย่อ	ง
สารบัญ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๒
๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย	๒
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๗ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
บทที่ ๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑
๒.๑ แนวคิดและความเป็นมาของกรรมฐาน	๑๑
๒.๑.๑ กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล	๑๑
๒.๑.๒ กรรมฐานสมัยพุทธกาล	๑๓
๒.๑.๓ กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน	๑๖
๒.๒ ความหมายของกรรมฐาน	๑๗
๒.๓ ประเภทของกรรมฐาน	๒๒
๒.๓.๑ สมถกรรมฐาน	๒๓
๒.๓.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๒๖
๒.๔ จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน	๒๘
๒.๔.๑ จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐาน	๒๙
๒.๔.๒ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน	๓๒

๒.๕	วิธีปฏิบัติกรรมฐาน	๓๔
๒.๖	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๗
๒.๖.๑	สติปัฏฐาน ๔	๓๗
๒.๖.๒	โพธิปักขิยธรรม	๔๕
๒.๗	การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน	๔๕
๒.๗.๑	กรรมฐานสายปริกรรมภาวนาพุทธโฆ	๔๕
๒.๗.๒	กรรมฐานสายวิปัสสนาวงศ์	๕๑
๒.๗.๓	กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว	๕๗
๒.๗.๔	กรรมฐานแนววิชชาธรรมกาย	๕๕
๒.๗.๕	กรรมฐานสายอานาปานสติ	๖๒
บทที่ ๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)	๖๗
๓.๑	ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)	๖๕
๓.๒	แนวคิดพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)	๗๑
๓.๒.๑	หลักการเบื้องต้น	๗๑
๓.๒.๒	สัมมาสติ	๗๔
๓.๓	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)	๗๖
๓.๓.๑	เรื่องควรรู้เบื้องต้น	๗๖
๓.๓.๒	ภาคทฤษฎี	๘๓
๓.๓.๓	ภาคปฏิบัติ	๑๐๖
๓.๓.๔	อันติสงฆ์จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๕
๓.๔	หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ สิทฺธิ)	๑๒๐
๓.๔.๑	หลักธรรมแห่งพระอริยเจ้าที่เป็นทางเข้าสู่นิพพาน : โพธิปักขิยธรรม	๑๒๑
๓.๔.๒	หลักธรรมว่าด้วยเหตุผลของวิภูสุงสาร (ปฏิจางสมุปบาท)	๑๕๓

บทที่ ๔	วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)	๑๖๖
	๔.๑ คุณค่าในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๖๖
	๔.๑.๑ การคิดดี พูดดี ทำดี	๑๖๖
	๔.๑.๒ การระงับความโกรธ	๑๖๗
	๔.๑.๓ การเจริญสติสัมปชัญญะ	๑๖๘
	๔.๑.๔ การประยุกต์ใช้ในการทำงาน	๑๖๙
	๔.๒ คุณค่าในการนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑๗๐
	๔.๒.๑ การเข้าใจตนเอง	๑๗๑
	๔.๒.๒ เพื่อความไม่ประมาท	๑๗๒
	๔.๒.๓ การเจริญเมตตา	๑๗๒
	๔.๒.๔ การพัฒนาปัญญา	๑๗๓
	๔.๒.๕ การดับทุกข์	๑๗๔
	๔.๓ คุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อสังคม	๑๗๕
	๔.๔ คุณค่าในการนำเข้าสู่โลกุตตรธรรม	๑๗๕
บทที่ ๕	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๘๖
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๘๖
	๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย	๑๘๘
	๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๘๘
	๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๑๘๙
	บรรณานุกรม	๑๙๐
	ภาคผนวก	๑๙๕
	ประวัติผู้วิจัย	๒๑๒

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่มีหลักธรรมคำสอนที่เป็นเหตุผล เพื่อให้พ้นทุกข์ และออกจากทุกข์ได้ โดยเน้นความสำคัญของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากอวิชชาและ มัวเมาในกิเลส คือ การบรรลุนิพพาน และเข้าสู่พระนิพพาน ในวิธีการบรรลุนิพพานนั้นพระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ในวิมุตติสูตรว่ามี ๕ ประการ คือ การฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยายธรรม การพิจารณาธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมากดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความรักในเรา ผู้นั้นพึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานเช่นกับ ดิสตะนี้เกิดเพราะชนทั้งหลายทำการบูชาด้วยของหอมและมาลา เป็นต้น ก็ยังไม่เชื่อว่า ได้บูชาเราอย่างแท้จริง ส่วนหมู่ชนผู้ปฏิบัติอันสมควรแก่ธรรม คือ เจริญกรรมฐาน สมควรแก่มรรคผล นิพพาน จึงเชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง ดังนี้

ในสมัยพุทธกาลมีพระสาวกที่ได้เล่าเรียนและปฏิบัติกรรมฐาน จนสามารถบรรลุนิพพานได้ เป็นจำนวนมาก และแต่ละรูปนั้นมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไปแล้วแต่จริตของสาวกรูปนั้นๆ เป็นเหตุ ให้มีการปฏิบัติกรรมฐานแตกต่างกันเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้นในการจัดศึกษาใน พระพุทธศาสนาปรากฏว่าทิศทางการศึกษาของคณะสงฆ์ ได้ดำเนินไปสู่หลักของปริยัติธรรม ยังผลให้การปฏิบัติกรรมฐานไม่เป็นที่นิยม ไม่ได้เป็นกิจกรรมที่สำคัญของวัดเท่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นผู้ที่ทรงคุณความรู้ที่แท้จริงจึงยังมีอยู่ในแวดวงจำกัด อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเมื่อย่อลงแล้วก็รวมอยู่ใน ไพบัฏกัจจยธรรม ๓๗ ประการ อันเป็นธรรมที่ สำคัญมาก เพราะเป็นองค์ธรรมอันเป็นเหตุแห่งการตัดกิเลส และเมื่อสรุปย่อลงอีกก็คือ อริยมรรค มีองค์แปดนั่นเอง ในมรรค ๘ นี้ มีสัมมาสติเปรียบประดุจหางเสือเรือที่ช่วยให้ถึงจุดหมายปลายทาง โดยทำงานร่วมกับปัญญา และนำไปสู่การบรรลุมรรคผล ตลอดจนการดำเนินชีวิตในสังคมอย่าง ปกติสุขมีความสุขเชื่อถือในกฎแห่งกรรมรู้จักในทางเดินของหมู่สัตว์ ที่จะต้องก้าวเดินไปตามเหตุดี และเหตุร้ายที่ตนได้สั่งสมไว้

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ) เป็นพระสงฆ์ที่ริเริ่มสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์และได้วางหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้หลักสัมมาสติในแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางเอกยังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย นำไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกความรำไรราพัน คับทุกข์ บรรลุธรรม และทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน

ด้วยพิจารณาเห็นคุณูปการของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ) และคุณประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิเคราะห์ในเรื่องหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ) เพื่อเป็นการเผยแผ่ เพื่อความรู้และความบริบูรณ์ทางปัญญาของพุทธบริษัท ๔ ในพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ)

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ)

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสารที่ใช้การศึกษาวิเคราะห์แล้วเสนอผลของการวิจัยเป็นแบบพรรณนา โดยศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ) ในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และวิเคราะห์คุณค่าที่ได้จากการปฏิบัติ โดยใช้ข้อมูลตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเชิงวิเคราะห์

๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ศึกษาวิเคราะห์ภาคเอกสาร ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกอรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตลอดจนหนังสือ เอกสาร คัมภีร์ ทฤษฎีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ) และผลงานทางวิชาการและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก ญาณสิทธิ) ในฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมเนียมเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม และศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๓ นำข้อมูลและความรู้ที่ได้มาทำการวิเคราะห์หาคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก ญาณสิทธิ) แล้วนำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๕.๑ ทำให้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๕.๒ ทำให้ทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก ญาณสิทธิ)

๑.๕.๓ ทำให้ทราบคุณค่าในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก ญาณสิทธิ)

๑.๕.๔ ทำให้สามารถนำผลการวิจัย ไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดคุณค่าและเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและสังคมแก่ประชาชนต่อไป

๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคก ญาณสิทธิ) กล่าวในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน สรุปความว่า วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะเห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน

วิปัสสนา มี ๑ ประการดังนี้

๑. สังขารปริกคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

วิปัสสนายังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. อุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็น ของไม่เที่ยง มุ่งแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดกรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารูปกขณญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสังข ๔ ซึ่งเรียกว่า สังขานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุโคตร คือ โคตรของปฏุชนอันหนาแน่นไป ด้วยกิเลสตัดหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหามกิเลสคือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจเจกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่ยังคงเหลือ มรรค ผล นิพพาน^๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเรื่องสัมมาสติในพุทธธรรม สรุปความว่า แปลกน่ายๆ ว่า ความระลึกได้ เมื่อแปลอย่างนี้ ทำให้นึกถึงความหมายไปในแง่ของความเข้าใจ ซึ่งก็เป็นการถูกต้องในด้านหนึ่ง แต่อาจไม่เต็มความหมายหลักที่เป็นจุดมุ่งสำคัญก็ได้ เพราะถ้าพูดในแง่ปฏิเสธ สติหมายถึง ความไม่ลืม ซึ่งตรงกับความหมายข้างต้น ที่ว่า ความระลึกได้แล้ว ยังหมายถึงความไม่ผลล ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอยด้วย

ความหมายในแง่ปฏิเสธเหล่านี้ เล็งไปถึงความหมายในอีกทางหนึ่งว่าความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร

โดยเฉพาะในแง่จริยธรรม พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติมากในการปฏิบัติธรรมทุกชั้น การทำหน้าที่ของสติมักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตู ที่คอยระวังเฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการ โดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้า ไม่ให้เข้า คนที่ไม่ควรออก ไม่ให้ออก

^๒พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน), (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๒), ๔๑๒ หน้า.

สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมเร้าเตือนการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตัวเอง ทั้งที่ไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้ามาในจิตใจได้ทุกอย่าง ๆ ว่า มีหน้าที่เตือนตัวเองในการกระทำความดี และไม่เปิดโอกาสกับความชั่ว

สัมมาสติ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น ก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน นั่นเอง หัวข้อที่ ๔ ของหลักธรรมหมวดนี้ มีเรียกสั้น ๆ ว่า

๑. กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย, การตามดูรู้ทันกาย)
๒. เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา)
๓. จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต)
๔. ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่าง ๆ, การตามดูรู้ทันธรรม)^๗

พระมหาสุวณฺ์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัตถ) ได้ศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตจากการศึกษาพบว่า เป้าหมายของการเจริญสตินั้นก็เพื่อพัฒนาชีวิต เพราะการที่จิตพัฒนาแล้วนั้น ย่อมก่อให้เกิดสันติสุขทั้งแก่ตนเองและสังคม ทำให้เกิดคุณธรรมสูงขึ้นได้ โดยสรุปแล้วจิตที่พัฒนาแล้ว ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ได้ดังนี้ คือ

๑. ระดับพื้นฐาน ย่อมสามารถทำให้การดำเนินชีวิตประสบผลสำเร็จ
๒. ระดับกลาง ย่อมสามารถทำให้เป็นคนมีคุณธรรมประจำจิตใจอยู่เสมอ
๓. ระดับสูง ย่อมสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ ถ้ายังไม่ได้บรรลุในชาตินี้ ครั้นสิ้นชีวิตย่อมมีสุคติเป็นที่ไป และเป็นปัจจัยมรรคผลนิพพานในภพชาติต่อ ๆ ไป^๘

พระมหาเถร จันทปญฺโญ (ทะเลิ่งรัมย์) ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐานสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

^๗พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), ๑๐๗๗ หน้า.

^๘พระมหาสุวณฺ์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัตถ), “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิต,” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘, ๑๗๗ หน้า.

ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญเพราะเป็นวิธีที่ง่าย สะดวกในการปฏิบัติ เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการดำรงสติในปัจจุบันตรงจนถึงความสิ้นไปแห่งอาสวกิลส

สวน โมกขพลารามเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐานที่เรียบง่าย มีการบริหารจัดการที่ดี สอดคล้องกับความต้องการของคนจำนวนมาก และมีการฝึกสอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติสำหรับคนทั่วไป มีหลักการสำคัญในการปฏิบัติคือ เป็นการติดตามลมหายใจด้วยการดำเนินจิตตามหมวดธรรม ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต ธรรม เช่นเดียวกับในพระไตรปิฎก

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติมีคุณค่าและประโยชน์ต่อจิตใจและปัญญา การดำเนินชีวิตประจำวัน การแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม สาระสำคัญที่แท้จริงของอานาปานสติคือการศึกษและพัฒนาชีวิต พัฒนาสุขภาพกายและจิต เป็นการสะสมพลังจิตโดยมีลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร มีสติ มีจิตว่าง ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้า มีปัญญารอบรู้สรรพสิ่งได้ตามที่เป็นจริง^๕

พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺธฺย (สุปญฺญบุตร) ได้ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก ผลการศึกษาพบว่าวิธีการสอนธรรมะของหลวงปู่เทียมนเน้นในเรื่องของการเจริญสติ โดยใช้วิธีการฝึกที่เรียกว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นวิธีที่เฝ้าดูกายเคลื่อนไหว จูจิตนึกคิดการเจริญสติตามแนวทางของท่าน เป็นวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวหรือสติ ซึ่งจะเข้าไปดูความคิด อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ ท่านชี้ว่าการเจริญสติจะเข้าไปทำลายลูกโซ่ของความคิด เมื่อสติมีอำนาจเหนือความคิด มนุษย์จะอยู่เหนือความโลภ ความโกรธ ความหลง

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ แต่มีรูปแบบเน้นอยู่ที่การทำเป็นจังหวะและเดินจงกรม ท่านกล่าวว่าถ้าทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน ฐู เหยียด เคลื่อนไหวอย่างพระพุทธเจ้าสอนให้ทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้นคว่ำมือลง ยกมือมา ก้มเขย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้าหายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจมันนิ่งมันคิด รู้สึกอยู่ทุกขณะ อันนี้แหละวิธีการปฏิบัติ คือให้รู้สึกตัว ไม่ให้นั่งนิ่ง ๆ ไม่ให้นั่งสงบ คือให้มันรู้ รับรองว่าถ้าทำจริงในระยะ ๓ ปีอย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริง ๆ อย่าง

^๕พระมหาเถร วิมลปัญญา (ทะเรือรงรัมย์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐาน สวนโมกขพลารามจังหวัดสุราษฎร์ธานี,” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, ๑๔๖ หน้า.

กลาง ๑ ปีอย่างรวดเร็วที่สุด ๑ ถึง ๕๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึง ความทุกข์จะลดน้อยไปจริง ๆ ทุกข์ จะไม่รบกวนเรา ซึ่งสาระสำคัญของวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็น วิธีการที่เน้นในเรื่องการทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น โดยตรง การอธิบายเป็นภาษาสั้น ๆ ที่เกิดจาก สภาวะของการปฏิบัติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้มีการปฏิบัติธรรมตามวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวย่าง จริงจัง มีการเอาสติกำหนดรู้ตามในการทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น และง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อนำ ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และในการนำธรรมะไปสอน เป็นการนำเสนอที่เรียบง่าย ไม่มีพิธีรีตอง ไม่ยึดมั่นติดอยู่กับพิธีกรรมที่ไม่มีมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติ เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความ มั่นใจในการแสวงหาวิธีที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้ หากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ที่สำคัญ แนวทางในการปฏิบัติของท่าน เป็นการเน้นให้รู้จักคุณค่าของชีวิตในการอยู่อย่างสงบ ด้วย หลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง^๖

ไชยณพล อภินัฐลีลา ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา และวิทยาศาสตร์ กล่าวถึงหลักการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาว่าเป็นไปโดยลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา พัฒนาระบบนามธรรม เพื่อความสุขใจ เป็นลำดับ ด้วยการฝึกฝนศักยภาพในการล่วงรู้ (สติ) แห่งธาตุรู้ อาทิ อนุสติ ๑๐ มหาสติปัฏฐาน ๔ และวิธีการของวิปัสสนา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้น ต้องเรียนรู้จากของจริงคือ จิตต้องไป สัมผัสสภาวะนั้นจริง ๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ทั้งโดยโครงสร้างและ กฎเกณฑ์ ทำให้เข้าใจธรรมชาติทั้งหมดโดยภาพรวม เปรียบได้กับการเรียนรู้แบบนก คือ เมื่อ ต้องการเรียนรู้โลกก็ออกไปอยู่เหนือโลก แล้วมองโลกที่เดียวโดยภาพรวมด้วยปัญญาที่ล้ำลึก ละเอียดกว้างขวาง มีข้อจำกัดตรงที่ว่าบุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทาง จิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผล สูงสุด สำหรับบุคคลธรรมดาที่อาจฝึกฝนสร้างสรรค์ปัญญาตามวิธีดังกล่าวได้ โดยใช้ผลตามสมควร แก่การฝึก แต่อาจไม่บรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามวิธีดังกล่าวได้ โดยได้ผลตาม สมควรแก่การฝึก แต่อาจไม่บรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบ การคิดคำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่าเพื่อความสะดวกกาย เป็นสำคัญ ไม่นับการเรียนรู้โดยองค์รวมของความเป็นจริง แต่เน้นการเรียนรู้เฉพาะเรื่องมุ่งเจาะให้

^๖พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺถโร (สุปัญญบุตร), “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอน ธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๑๘๒ หน้า.

แคบลึกลงไปเรื่องเดียว เปรียบได้กับการเรียนรู้แบบไล่เดือนที่ขุดคุ้ยอยู่เฉพาะรูที่ตนอยู่ เรียนรู้ทีละส่วนจึงใช้เวลานานไม่ถ่วงกว่าจะขุดคุ้ยแผ่นดินได้ทั้งหมดโลก วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้นเป็นจุดหมายที่ไร้ปลายทางปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตามการค้นพบ^๑

วริยา ชินวรรณ ภวภูตานนท์ และคณะ ได้ศึกษาเรื่องสมาธิในพระไตรปิฎก ผลการศึกษาพบว่า งานวิจัยนี้ได้เสนอการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นต้นไป เริ่มตั้งแต่คำสอนเรื่องสมาธิสายพระอาจารย์มั่น จนถึงสายของสมณะโพธิรักษ์ และได้จำแนกสายการปฏิบัติสมาธิสำคัญ ๆ ออกเป็น ๕ สาย ได้แก่ ๑) สายอานาปานสติ ๒) สายรุดงคกรรมฐานอีสาน ๓) สายธรรมกาย ๔) สายวัดมหาธาตุ ๕) สายประยุกต์

แนวการตีความการสอนและการปฏิบัติสมาธิของแต่ละสำนักนั้น มีทั้งลักษณะคล้ายคลึงและแตกต่างกันออกไป พอจะสรุปเป็นประเด็นเปรียบเทียบสำคัญ ๆ ได้ดังต่อไปนี้

๑. อารมณ์ของสมาธิ อารมณ์ของสมาธิ หมายถึง สิ่งที่จิตพิจารณาในขณะที่เจริญสมาธิ ซึ่งแต่ละสำนักมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังเช่น สายอานาปานสติ หรือสายพุทโธ เริ่มด้วยการตั้งจิตให้ตรง ตำราวมจิตนี้กว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ที่ใจ ตั้งความรู้สึกลือจิตลงเฉพาะหน้า หรือเรียกว่า ปัจจุบันธรรม

๒. บทบาทของสมาธิในการปฏิบัติศาสนธรรม แม้แต่ละสำนักจะมีวิธีการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันไป แต่สิ่งดังกล่าวเป็นเพียงวิธีการในขั้นเบื้องต้นที่จะนำผู้ปฏิบัติ ไปสู่เนื้อแท้แห่งคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างเดียวกัน

๓. ผลของการปฏิบัติสมาธิ จากการวิจัยพบว่า ทุกสำนักต่างมีความคิดเห็นตรงกันว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติเพียงสั้นๆ ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปดังต่อไปนี้^๒

- ๑) ประโยชน์ต่อตนเองของแต่ละบุคคล
- ๒) ประโยชน์ทางด้านบุคลิกภาพและจิตใจ
- ๓) ประโยชน์ต่อครอบครัว
- ๔) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

^๑ไชยฉพล อภินันท์ลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์,” วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๘, ๒๒๖ หน้า.

^๒วริยา ชินวรรณ ภวภูตานนท์ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), ๕๑๑ หน้า.

๕) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

๖) ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ

ชุตินมณฑ์ เพ็ญมณี ได้ศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า ผู้วิจัยกล่าวถึง การปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔ และอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่พระพุทธองค์ตรัสสอน คือ อานาปานปัพพะ ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติทำความเข้าใจในกายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือ ตั้งความรู้ หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับดังนี้

- หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว
- หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น
- ศึกษา คือทำความเข้าใจเห็นว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การหายใจ ทั้งหมด)
- ศึกษา คือทำความเข้าใจเห็นว่า เราจักสงบระงับกายสังขาร คือ เครื่องปรุงกาย หรือการ ปรุงการหายใจเข้า ออก ดังนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออกของทุกๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจก็ คือทำความเข้าใจในลมหายใจนั่นเอง เมื่อทำความเข้าใจให้รู้ที่อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้ รู้ ดังนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ

๑.๗) คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคน ญาณสิทธิ) เป็นพระสงฆ์ที่ริเริ่มการสอนและวาง หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ใช้หลักสัมมาสติในแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔ โดย ประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่างๆ มาเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีคำบริกรรมว่า หนอ ตามเสมอ วิเคราะห์ หมายถึง การหาเหตุผล และแยกเนื้อหาสาระออกเป็น ส่วน ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

กรรมฐาน หมายถึง การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดใน พระพุทธศาสนา โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตใช้ยึดเหนี่ยวในขณะที่เจริญกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกจิตให้สงบจนเกิดสมาธิโดยใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้จิตยึด เกาะเป็นอารมณ์

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้อง โดยไม่ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้น หรือการฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรับรู้อารมณ์ตรงตามความเป็นจริงไม่เข้าไปปรุงแต่ง และยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

สัมมาสติ หมายถึง การปฏิบัติที่มีสติเป็นตัวกำหนดในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม **สติปัฏฐาน ๔** หมายถึง การฝึกสติในวิธีของพระธรรมราชามหามุนี (โชคก ญาณสิทธิ) ที่มีความหมายว่า การมีสติเป็นฐานเป็นการเจริญสัมมาสติ ที่เทียบคม และความรู้ชัดสภาวะธรรม ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา



บทที่ ๒

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นจากอวิชชาและกิเลสที่เป็นจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน เป็นความรู้จริงที่เป็นปรมัตถ์ที่จะได้จากการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ใช่จะเป็นการอ่านศึกษาจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ หรือตำราอื่น ๆ เพียงอย่างเดียว บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งมองท้องฟ้า โดยการคิดคำนึง โดยการอ่านพระไตรปิฎกหรือปรารภนาเองว่าสภาวะธรรมเกิดขึ้นในใจ* แต่แท้จริงแล้วมีองค์ธรรมหลายประการที่เป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุธรรม และองค์หนึ่งที่สำคัญมากคือ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิชัยจะได้กล่าวถึงเรื่องราวของวิปัสสนากรรมฐาน โดยนำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ คือ การศึกษากรรมฐานในพระพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ และหลักธรรมที่ควรรู้ในการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๑ แนวคิดและความเป็นมาของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือ การฝึกอบรมจิตมี ๒ ประเภท ได้แก่ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ ประกอบด้วยกรรมฐานทั้ง ๔๐ และวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา โดยจำแนกอารมณ์ที่ใช้กำหนดไว้มากมาย เช่น ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ เป็นต้น เพื่อเป็นการออกจากทุกข์ในวัฏสงสารจากการค้นพบขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่อย่างไรก็ตามเรื่องของการปฏิบัติกรรมฐานได้มีมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาลมาจนถึงประเทศไทยในปัจจุบัน เพื่อให้เข้าใจง่ายและมีความชัดเจนยิ่งขึ้นจะได้ลำดับประวัติความเป็นมาของกรรมฐานที่สรุปมาแล้วมี ๓ สมัยคือ สมัยก่อนพุทธกาล สมัยพุทธกาล หลังพุทธปรินิพพาน และการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

๒.๑.๑ กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล

กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งได้กล่าวถึงฤๅษีดาบสผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์บรรลุฌานสมาบัติได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ การบรรลุฌานสมาบัติ การได้อภิญญาของพวกฤๅษีดาบสดังกล่าวนั้น

*พระกัมมัญฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, รัฐแจ้งในชาตินี้, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๕.

จัดเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐาน โดยตรงซึ่งแสดงว่า สมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ก็ปรากฏว่าได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอาหารคาวสและอุทกคาวส จนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่ได้เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับสันทิ เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน หากเป็นไปเพียงเพื่อให้อุบัติในแนวสัจญาณาสัจญาณายคนพรหมเท่านั้น^๒ จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ต่อไป

จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกกันว่ากรรมฐานนั้น ได้มีมาก่อนสมัยพุทธกาล ซึ่งโดยมากจะเป็นสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว ไม่มีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงจะเป็นเพียงสมถกรรมฐานก็ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสมถกรรมฐานไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน แท้จริงการเจริญสมถกรรมฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพานอย่างยิ่งไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด

พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) ได้แสดงความเห็นอย่างน่าสนใจไว้ว่า

การได้ฌานสมาบัติเป็นการอยู่ครั้งทางนิพพานเพราะได้ศึกษา ๒ ข้อ คือ ศีลกับสมาธิ แต่ยังขาดปัญญา สิ่งนี้อาหารคาวสและอุทกคาวสสอนเรียกว่าโยคะ ซึ่งเป็นวิธีการเจริญสมาธิภาวนานั้นเอง ผลของโยคะเท่ากับหรือเป็นอันเดียวกันกับผลของสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา อันนี้เป็นการยืนยันว่าสมถกรรมฐานมีอยู่แล้วในศาสนาอื่นสมัยพระพุทธเจ้า แต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวไม่ทำให้ถึงนิพพาน ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นบาทแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ปัญญาตรัสรู้ ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น^๓

จากข้อมูลที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางจิตของคนก่อนสมัยพุทธกาลที่เจริญก้าวหน้าถึงขั้นได้สมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นผลขั้นสูงของการเจริญสมถกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขสงบทางจิตขั้นประณีตอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในขณะที่จิตของผู้ปฏิบัติอยู่ในฌานสมาบัติ แต่เมื่อออกจากฌานสมาบัติมาเผชิญกับอารมณ์ที่น่ารัก น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาแล้วกิเลสและความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้อีก ดังนั้น ความสุขในฌานสมาบัติจึงยังไม่ยั่งยืนถาวร

^๒ม.ม. ๑๓/๓๒๘/๓๕๘.

^๓พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต), พระพุทธประวัติ, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖-๒๗.

๒.๑.๒ กรรมาฐานสมัยพุทธกาล

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาทรงไปศึกษาลัทธิของเจ้าสำนักต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้นทรงแสวงหาหนทางดับทุกข์ โดยวิธีการลองผิดลองถูกมาหลายวิธีโดยเฉพาะวิธีปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานและวิธีทรมานตัวเอง ที่เรียกว่า อตคกิลมถานุโยค ซึ่งคนในสมัยนั้นเชื่อว่าเป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง ในที่สุดพระองค์ทรงสรุปผลได้ว่าวิธีการเหล่านั้นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ได้แท้จริง จึงทรงหันมาเลือกวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าถึงการตัดสินใจพระทัยเลือกการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นทางแห่งการตรัสรู้^๔

ราชกุมาร ความระลึกนี้ได้เกิดแก่เราว่า เราจำได้อยู่ เมื่องานแรกนาแห่งเจ้าศากยะผู้เป็นพระราชบิดา เรานั่งไคร้มไม้หว่านอันเยือกเย็นมีใจสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่นั้นแหละน่าจะเป็นทางแห่งการตรัสรู้ เราได้มีความรู้สึกสำนึกว่า นั่นแหละคือทางแห่งการตรัสรู้”^๕

จากข้อสันนิษฐานนี้จึงเป็นเหตุให้พระองค์ตั้งพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยวเจริญสมาธิภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้ยามที่ ๔ แล้วบำเพ็ญภาวนาค่อยไปจนได้ญาณ ๓ กล่าวคือในยามที่ ๑ ของคืนนั้นทรงได้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติปางก่อนของพระองค์เองได้ ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปปาตญาณ คือ มีตาทิพย์สามารถมองเห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งกำลังจุติและอุบัติอยู่และ ในยามสุดท้ายทรงได้บรรลุอาสวกขยญาณ คือ ตรัสรู้หรือริยสัง ๔ ทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าอะไร คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้นไปจากจิตใจของพระองค์ดังที่ตรัสเล่าถึงสภาพจิตของพระองค์ขณะเข้าถึงความหลุดพ้นไว้ว่า

เมื่อเราผู้เห็น (อริยสัง ๔) อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วเราได้มีญาณหยั่งรู้ตัวเองหลุดพ้นแล้ว เราผู้แจ่มชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว ประพฤติพรหมจรรย์จบแล้ว ทำหน้าที่สำเร็จแล้ว ไม่มีอะไรให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว”^๖

^๔ม.ม. ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

^๕ม.ม. ๑๓/๓๓๖/๔๐๖.

จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงผลขั้นสูงสุดจนสามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้นก็ด้วยทรงยึดเอาการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการพัฒนาจิต โดยนำเอาสมถกรรมฐานมาสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่จิตใจก่อนแล้วเพิ่มเติมต่อยอดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานจึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทที่ปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานได้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร^๖ ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑) ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒) เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓) จิต คือ ผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔) สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น เรียกว่า ชัมมานุปัสสนา

ยังมีพระสูตรอีกสูตรหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายในสมัยพุทธกาล คือ อานาปานสติสูตร แสดงถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจดังที่ทรงยกตัวอย่างที่ผ่านมามีว่า พระองค์เองก่อนตรัสรู้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรมเครื่องอยู่คืออานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่เข้าไปถือมั่น^๗ พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสติยังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรมอย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น^๘ ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งสติกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ

(๑) ขณะหายใจเข้า - ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า - ออกยาว (๒) ขณะหายใจเข้า - ออกสั้น

^๖ม.ม. ๑๐/๗๓๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^๗ถึ.ม. ๑๕/๕๘๔/๔๖๑.

^๘วิ.ม. ๑/๑๖๕/๑๓๗.

ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า - ออกสั้น (๓) รู้ชัดจนถึงกองลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๔) ระวังกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ (๕) รู้ชัดปีติทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๘) ระวังจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ (๙) รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๒) ปลดเปลื้องจิตทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ (๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต) ทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออกทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๖) พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นกรรมฐานสำคัญอีกวิธีหนึ่งที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ ความดับทุกข์ได้ตามที่พระพุทธองค์ได้แนะนำไว้ดังกล่าว นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงสอนถึงวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกหลายวิธี โดยใช้อารมณหรืออุปกรรมในการปฏิบัติที่ต่างกันออกไป เพื่อควบคุมจิตให้สงบระงับนั่นเอง ดังมีรายละเอียดที่พระพุทธโฆษาจารย์ได้ประมวลจากพระไตรปิฎกนำมารวบรวมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๔๐ วิธี คือ (๑) หมวดกสิณ ๑๐ (๒) หมวดอสุภะ ๑๐ (๓) หมวดอนุสสติ ๑๐ (๔) หมวดอัปมัณฺญาหรือพรหมวิหาร ๔ (๕) หมวดอาหาระปฏิกุศลสัญญา (๖) หมวดจตุรธาตุวัตถาน (๗) หมวดอรุณรูป ๔ จากข้อมูลที่ยกมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงสอนทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยทรงสอนให้ใช้สมถกรรมฐานเป็นอุบายในการปรับพื้นฐานทางจิตให้สงบราบเรียบก่อนแล้ว จากนั้นจึงใช้จิตที่ราบเรียบเป็นฐานที่มั่นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานทั้งสองอย่างจะสามารถพัฒนาจิตตนเองให้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพาน ได้เร็วยิ่งขึ้น^{๑๐}

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่งพอสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ของนักบวชให้บริบูรณ์จะต้อง

^{๑๐}วิสุทธิ. ๒/๒๕๖.

^{๑๑}คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *ธรรมภาคปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖.

บำเพ็ญธุระ ๒ อย่างในพระศาสนา^{๑๑} คือ คันถธุระ หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนภาคทฤษฎีหรือปฏิบัติให้เข้าใจถึงกิจวัตรข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุและคำสอนของพระพุทธเจ้า (พุทธพจน์) เมื่อผ่านการบำเพ็ญคันถธุระพอสมควรแล้วก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจากพระพุทธองค์หรือพระอุปัชฌาย์จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรจะบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระ หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการยกอุปมาขึ้นพิจารณา โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทนมิใช่ตัวตนจนเกิดผลคือสามารถทำลายกิเลส บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระ โดยมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะแสวงหาเสนาสนะที่เป็นสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิตอาจจะเป็นชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่สงบปราศจากสิ่งรบกวนไม่ไกลไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่บิณฑบาตมากนักร้างแล้วลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาดังกล่าวมาชี้ให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายและผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็วเพราะมีพระพุทธองค์และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้วเป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติและทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่างๆ เพื่อประกาศหลักคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลเป็นไปอย่างแพร่หลาย

๒.๑.๓ กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน

หลังจากที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกมีความแตกแยกกันทางความคิด แต่ในส่วนที่เป็นการพัฒนาจิตเหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร และสมถวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้จนถึงยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ พระเจ้าอโศกมหาราชปกครองชมพูทวีป ทรงมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ทรงชำระมลทินในพระพุทธศาสนาให้สะอาดหมดจดทรงถวายความอุปถัมภ์ค้ำชูสงฆ์ในการทำสังคายนา รวบรวมพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่แล้ว ได้จัดส่งพระธรรมทูตไปเผยแผ่ยังดินแดนต่างๆ ในชมพูทวีป เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแผ่ขยายออกไปในวงกว้างมากขึ้น

คณะพระเถระที่ไปเป็นธรรมทูตเผยแผ่ในดินแดนต่าง ๆ นั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ จินตภาพทั้งสิ้นเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความเจริญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะพระโสณะและพระอุตตระที่นำพระพุทธศาสนามาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ นับได้ว่าเป็นผู้

^{๑๑}พ.ธ.อ. ๑/๖.

วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้รวมถึงได้นำแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอดจากพระ โมคคัลลีบุตรติสสเถระมาเผยแผ่ในภูมิภาคนี้ และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึงปัจจุบัน

๒.๒ ความหมายของกรรมฐาน

ในพระไตรปิฎกให้ความหมายของกรรมฐานว่า หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน คือ งานของใจ เป็นฐานแห่งการฝึกพัฒนาใจมีการควบคุมระวังไม่ให้ทำความชั่ว ทำแต่ความดีจนถึงบรรลุดุคฺคพิเศษ คึงความหมายที่มาในมูลฎีกาว่า “กมฺมเมววิเสสาธิคมนสุตฺต ฐานนฺตிகมฺมฏฐานํ”^{๑๒} แปลว่าการงานอันเป็นการเจริญการบรรลุดุคฺคพิเศษ ชื่อว่ากรรมฐาน เมื่อพูดในความหมายทั่วไป กรรมฐาน หมายถึง ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ จะเห็นได้จากข้อความในสุกฺกสูตร^{๑๓} ที่สุกฺกมาณพได้ทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องของผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้น กับบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น อย่างไรก็ตามจะมีผลมากกว่ากัน พระพุทธองค์ตรัสว่าฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย ส่วนฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย

คำว่า กรรมฐาน หมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของคฤหัสถ์และบรรพชิต ในฝ่ายคฤหัสถ์นั้นสามารถใช้ในการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย มิได้ใช้ในความหมายเพียงเป็นการทำงานด้านจิตใจเพื่อชำระกิเลสอย่างเดียว ต่อมากัมภีร์อรรถกถาให้คำจำกัดความของกรรมฐานแคบเข้าโดยใช้หมายถึงการอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว บางความหมายในส่วนกัมภีร์ อรรถกถา ท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยใช้กับงานฝึกอบรมจิต (Mental development) เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๔}

^{๑๒}พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, ฐีแจ้งในชาตินี้, อ่างแก้ว, หน้า ๒๐๘.

^{๑๓}อง.ทก. ๒๐/๒๗๕/๗๗.

^{๑๔}พ.ธ.อ. ๔๐/๑๕.

ซึ่งความหมายของคำว่ากรรมฐานตามแนวอรรถกถาตรงกับความหมายของพระบาลีเดิมที่ใช้ในพระไตรปิฎกหลายแห่งคือ ในพระไตรปิฎกบางแห่งใช้คำว่า วิชาภาคิยธรรม^{๑๕} หมายถึงธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามเป็นจริงโดยแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา ในพระบาลีบางแห่งใช้คำว่า “ภาวนา” หรือภาเวตัพพธรรม^{๑๖} หมายถึงธรรมที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน บางแห่งใช้คำว่า “อภิญญาธรรม”^{๑๗} หมายถึง ธรรมที่บุคคลควรรู้แจ้งอย่างยิ่ง บางแห่งใช้คำว่า อสังขตคามิมรรค^{๑๘} หมายถึงธรรมที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ (พระนิพพาน) หมวดธรรมดังกล่าวมาได้แบ่งประเภทออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนาเช่นเดียวกันกับวิชาภาคิยธรรม

สรุปได้ว่า คำว่า “กรรมฐาน” ในพระไตรปิฎกใช้ในความหมายที่กว้างกว่า คือ หมายถึงฐานะแห่งการงาน คือ การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพครอบคลุมถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วนคัมภีร์อรรถกถาได้อธิบายจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาโดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๙} ซึ่งตรงกับความหมายของหมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ วิชาภาคิยธรรม ภาวนาหรือภาเวตัพพธรรม อภิญญาธรรม อสังขตคามิมรรค ในยุคต่อมา มาจึงรับรู้ความหมายของกรรมฐานตามแนวการอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ว่า เป็นงานสำหรับฝึกจิตเท่านั้นและคณาจารย์ในยุคหลังก็ได้เผยแพร่สั่งสอนกรรมฐานสืบทอดกันต่อมาตามแนวความหมายที่พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้จนถึงปัจจุบัน

กรรมฐาน คือ หมวดธรรมที่ใช้เป็นอุบายชำระจิตใจให้ปลอดจากนิวรณ์ เนื่องจากเป็นหมวดของอุบายธรรม กรรมฐานจึงประกอบด้วยวิธีการต่างๆ มากมาย มีประเภทและจุดมุ่งหมายต่างกันตามประเภทของนิวรณ์ธรรม ผู้เจริญกรรมฐาน ต้องรู้จักเลือกประเภทที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของตน เพื่อข่มจิตลงในสมัยที่เป็นไปพลุ่งพล่าน เพื่อยกจิตขึ้นในสมัยที่ห่อหุ้มและเพื่อระคองจิตไว้ในสมัยที่เป็นไปสม่ำเสมอ ทำจิตให้ควรแก่การงาน กรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ กรรมฐานที่เนื่อง

^{๑๕} อัง.พูก. ๓๒/๓๒/๖๐.

^{๑๖} ที.ปา. ๑๕/๓๕๒/๒๔๒.

^{๑๗} ม.ญ. ๒๒/๔๓๓/๓๓๓.

^{๑๘} ที.สพ. ๒๕/๓๖๗/๓๑๕.

^{๑๙} ปุ.ธ.อ. ๔๐/๑๕.

ด้วยการบริกรรมซ้ำ ๆ ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่เนื่องด้วยทัศนะทางใจในคติธรรมคาของ โลก ปรากรภสภาวะธรรม และสามัญลักษณ์จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวถึงความหมายของกรรมฐานไว้ว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ตั้งกรรม กรรมก็คือกรรม ฐานที่อ่านเป็นภาษาไทยว่า “ฐาน” ก็แปลว่าตั้ง รวมกันเป็นกรรมฐานก็แปลว่าตั้งกรรม และคำว่าตั้งนั้นก็แปลเป็นกลาง ๆ ถ้ามุ่งถึงที่ตั้งก็แปลว่าที่ตั้ง ถ้ามุ่งถึงกิริยาที่ทำการก็แปลว่าการตั้ง จึงแปลว่าที่ตั้งกรรมก็ได้ การตั้งกรรมก็ได้ และคำว่ากรรมนั้นจะแปลว่าการงานก็ได้ เมื่อแปลว่าการงาน ก็แปลรวมกันว่า ตั้งการงานหรือที่ตั้งการงานหรือการตั้งการงาน คำนี้เป็นคำที่ชาวบ้านใช้กันมาก่อน อันหมายถึง ตั้งการงานที่เป็นอาชีพต่าง ๆ เช่นว่า กสิกรรมก็เรียกว่า กสิกรรมฐาน พาณิชยกรรม ก็เรียก พาณิชยกรรมฐาน ก็คือว่าตั้งกรรมคือการทำงาน ตั้งกรรมคือการค้า เหตุนี้เป็นต้น ทางพุทธศาสนาก็ได้นำเอาคำที่ชาวบ้านใช้ถึงการประกอบกรงานอาชีพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้มาใช้ในการปฏิบัติทำสมาธิและปัญญาว่ากรรมฐาน ก็โดยจำแนกกรรมฐานออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกรรมฐาน แปลว่า ตั้งการงาน คือ “สมถะ” และ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ตั้งการงาน คือ “วิปัสสนา”^{๑๐}

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) กล่าวว่า “กรรมฐาน” คือ หน้าที่การงานที่เปลี่ยนสภาพชีวิต แปลว่า หน้าที่การงานที่เปลี่ยนสภาพชีวิต ต้องทำงาน ต้องอยู่ด้วยงาน อยู่ด้วยจิต ค่อยชีวิต ค่อยการงานและหน้าที่ เพราะถ้าขาดวิชาความรู้แล้วตนจะอยู่ในโลกได้ยาก เป็นภาคบังคับ แต่ชาวพุทธไม่สนใจศึกษาแสวงหาความรู้กันแต่ประการใด สนใจแต่เรื่องทำบุญ ไปสวรรค์ ไปนิพพาน แต่ข้อเท็จจริงคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ได้สนใจศึกษา น่าจะแสวงหาความรู้อย่างนี้ แต่ก็ยังไม่แสวงหาความรู้ ชาวพุทธมากมายในยุคใหม่สมัยนี้ ยังไม่ทราบเลยว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ก็เลยพากันไปหลงผิดคิดไปต่าง ๆ นานาประการ คิดว่าเครื่องรางของขลังนั้นเป็นหลักพระพุทธศาสนา คิดว่าผีเข้าเจ้าทรงก็เป็นหลักพุทธศาสนา หรือคิดว่าไสยศาสตร์ก็เป็นหลักพุทธศาสนา...ไม่ใช่เลย ท่านจะจับหลักผิด จะล้มเหลวในชีวิตของท่านทั้งหลาย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานนี้เป็นเรื่องจำเป็น”^{๑๑}

^{๑๐}สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก(เจริญ สุวฑฺฒโน), การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^{๑๑}พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม), วิธีเจริญกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺ ฺปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า กรรมฐาน (mental exercises, subject of meditation) แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หรือที่ที่ให้จิตทำงานหรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต จิตจะได้มีงานทำ ไม่เที่ยวเคล็ดฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย กรรมฐานจึงเป็นอุบายทางใจที่มีวิธีฝึก ๒ อย่าง ได้แก่ สมถกรรมฐาน (tranquility development) เป็นการฝึกอบรมจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของสมถะหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน เป็นต้น

ส่วนการพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ตามลำดับของญาณปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation)^{๒๒}

พระเทพวิสุทธิทศกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) กล่าวว่า กรรมฐาน คือ งานทางใจ บทบาทของกรรมฐานเปรียบเหมือนรั้วที่ใช้กันความคะนองของจิตใจที่มักคล้อยไปตามกิเลสต่าง ๆ ได้ง่าย กิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐาน คือ การหาอาจารย์ ผู้มีความชำนาญในกรรมฐาน การเรียนบทกรรมฐาน หรือเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับตน ตลอดจนการเลือกสถานที่ที่มีความสงบพอจะเจริญกรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากองค์ประกอบดังกล่าวแล้วสิ่งสำคัญคือ ตัวผู้เจริญกรรมฐานเองจะต้องมีใจที่พร้อมจะบำเพ็ญ สามารถตัดความกังวล ความห่วงใยออกจากจิตใจชั่วคราว ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้งานทางใจนี้สำเร็จลงได้^{๒๓}

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ มีความเห็นว่า กรรมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานหรือการบำเพ็ญเพียรภาวนาในการทำ สติ สมาธิ ปัญญา ที่ยังไม่เคยเกิดให้เกิดขึ้น และที่เคยเกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น กรรมฐาน ได้แก่ สิ่งที่เป็นบาทฐาน เป็นอุปกรณ์แห่งการบำเพ็ญเพียรในภาวนาเพื่อการภาวนาสำเร็จได้ ในส่วนของพระอภิธรรม กรรมฐานมีความสัมพันธ์กับสภาธรรม ๒ อย่าง คือ อารมณ์และภาวนาวิธี

ในด้านอารมณ์ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะอาศัยความเพียรพยายามเพ่งพิจารณาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งช่วยให้จิตเกิดสมาธิตั้งมั่นได้ คำสำคัญที่มักใช้กัน คือ กำหนดกรรมฐาน เพ่งกรรมฐานพิจารณากรรมฐาน เป็นต้น

^{๒๒}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺ ฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๕๐.

^{๒๓}พระเทพวิสุทธิทศกวี (พิจิตร ฐิตวณฺ โณ), บทอบรมกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๕.

ในด้านภาวนาวิธีชื่อว่า กรรมฐาน หมายถึง วิธีการเพื่อให้การภาวนาคำเนินไปอย่างถูกต้องจนกว่าจะสำเร็จ ถึงถึงการเล็ดลอดแก่วงล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อำนาจให้เกิดความสำเร็จงานทางใจนี้เป็นสำคัญ ถึงแก่วงล้อมนั้น ได้แก่ อาจารย์ สถานที่ บทภาวนา ความพร้อมของจิตใจ และการอุทิศเวลาให้กับการฝึกใจ คำที่มักใช้กัน คือ บำเพ็ญกรรมฐาน เจริญกรรมฐาน เป็นต้น^{๒๔}

ศาสตราจารย์ นายแพทย์คงศักดิ์ ตันไพจิตร กล่าวว่า การปฏิบัติอบรมจิต หรือที่เรียกว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกหัดจิต อบรมจิตให้เกิดสติ มีความรู้สึกตัว ตื่นตัว มีความรู้สึกใจ ตื่นใจ จิตผ่องแผ้วบริสุทธิ์หมดจด เห็นทุกสิ่งตามสภาพความเป็นจริง เห็นจิตเห็นใจของตนเอง ด้วยสติสัมปชัญญะ เห็นความคิดขณะที่กำลังเกิดขึ้นที่จิต ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่อาจซ่อนแทรกเข้ามากับความคิด^{๒๕}

มาลี อาณากุล ได้สรุปความหมายของกรรมฐานว่า กรรมฐานเป็นคำเรียกโดยรวมของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่างๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิษฐาน จึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ที่มากกระทบอย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อม ไป^{๒๖}

^{๒๔}ไชยวัฒน์ กปิตกาญจน์, กรรมฐานประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑.

^{๒๕}ศาสตราจารย์นายแพทย์คงศักดิ์ ตันไพจิตร, สติ ญาณแจ้งใจชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗.

^{๒๖}มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนา อ่อนน้อย กับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๕, หน้า ๑๖.

สรุปความว่า คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต ในพระไตรปิฎกชั้นคัมภีร์ใช้หมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต ส่วนคัมภีร์อรรถกถาท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยใช้ร่วมกับงานฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว กรรมฐาน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า “ภาวนา” แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานเป็นการปฏิบัติจิตภาวนาเพื่อเข้าสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเพื่อละกิเลสการได้ทำความเข้าใจเรื่องกรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสามารถแยกแยะได้ถูกต้อง สมถะและวิปัสสนาปรากฏในพระบาลีอังคุตตรนิกาย พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสมถะและวิปัสสนาว่าเป็นวิชาภาคิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นส่วนหนึ่งของความรู้ โดยตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นส่วนแห่งวิชามี ๒ อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บำเพ็ญสมถะได้ประโยชน์อย่างไร

ตอบ อบรมจิต (จิตเจริญ)

ถาม อบรมจิตเพื่ออะไร

ตอบ ละคราคะได้

ถาม บำเพ็ญวิปัสสนา ได้ประโยชน์อะไร

ตอบ อบรมปัญญา (ปัญญาเจริญ)

ถาม อบรมปัญญาได้ทำอะไร

ตอบ ละอวิชชาได้^{๒๓}

พระพุทธพจน์ที่นำมาแสดงไว้ข้างต้นชี้ให้เห็นว่า การอบรมจิตในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง แต่ละอย่างมีจุดมุ่งหมายไม่เหมือนกัน กล่าวคือ การอบรมสมถะคือการฝึกสมาธิ ก็เพื่ออบรมจิต (จิตภาวนาหรือจิตตสิกขา) อันเป็นการทำลายกิเลสอย่างกลาง ส่วนการฝึกวิปัสสนาก็เพื่ออบรมปัญญา หรือปัญญาภาวนาเพื่อทำลายกิเลสอย่างละเอียด

^{๒๓} อ.พ.ก. ๓๓/๒๓๕/๓๕๓.

กรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาว่าโดยประเภทแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

๒.๓.๑ สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน (Calm Meditation) ได้แก่ การฝึกจิตให้สงบจนเกิดสมาธิโดยใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้จิตยึดเกาะเป็นอารมณ์ หมายถึงสิ่งที่จิตใช้ยึดเหนี่ยวในขณะที่เจริญกรรมฐานหรือสิ่งที่เป็นอุปกรณ์ใช้สำหรับเจริญกรรมฐาน เช่น การเพ่งดวงกสิณ การเพ่งซากศพ เป็นต้น เพื่อการกำหนดจิตให้ระลึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมีให้มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามาจนจิตสงบ เช่น การระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การระลึกถึงพระนิพพาน เป็นต้น

ความหมายของสมถกรรมฐาน แปลว่า ความสงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่ซัดส่ายไปแห่งจิต สมถกรรมฐานจึงหมายถึง วิธีทำให้ใจสงบด้วยสมถะ ได้แก่ การกำหนดผูกใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นอารมณ์ ให้จิตมั่นคงแน่วแน่น้อมดิ่งลงไปสู่อารมณ์เดียว จนเกิดเป็นอัปนาสมาธิ เมื่อสมาธิแนบแน่นเต็มที่จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งมีระดับต่าง ๆ กันไป ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “รูปฌาน” มี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “อรูปฌาน” มี ๔ ชั้น รวมกันเรียกว่า สมาบัติ ๘ “ภาวะของจิตในฌานเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองปราศจากนิเวรณ เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานสมาบัตินั้นซึ่งสงบด้วยเดชแห่งสมาธิ”^{๒๘} นอกจากการเข้าฌานแล้ว สมถะยังมีผลที่สืบเนื่องมาจากฌานนั้นอีก คือการได้บรรลุคุณวิเศษที่เรียกว่า “อภิัญญา ๕” ได้แก่ การแสดงฤทธิ์ได้ทลายใจคนอื่นได้ การระลึกชาติได้ การมีตาทิพย์ในอัฐกนาคารสูตร มัชฌิมนิคาय มหาวรรคได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมถะไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรมบรรลุปฐมฌานมีวิคกวิจารณ์และสุขเกิดแต่เวกอยู่ เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่าแม้ปฐมฌานนี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นก่อสร้างขึ้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ เธอตั้งอยู่ในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้นย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายเพราะความไปแห่ง โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ เธอย่อมเป็นโอปปาติกะ จะปรินิพพานในที่นั้นมีอันไม่กลับจากโลกนั้น เป็นธรรมดา^{๒๙}

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๕.

^{๒๙} ม.ม. ๑๓/๒๐/๑๔.

ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงเป็นงานสำหรับฝึกจิตให้สงบ เพราะ โดยธรรมชาติจิตมักถูกกิเลสและนิวรณ์ครอบงำ ทำให้ฟุ้งซ่านไม่สงบ ในฝ่ายสมถกรรมฐานนั้น ได้แบ่งประเภทแห่งกรรมฐานสำหรับเป็นอุบายในการฝึกจิตไว้ ๔๐ อย่าง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระอรธรรคณาจารย์ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญสมถกรรมฐานด้วยการรักษาสติให้บริสุทธิ์ไม่ค้างพรัอย จากนั้นจึงตัดปถิโพธิคือเรื่องกังวลต่าง ๆ แล้วเข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร เรียนเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะแก่จริตอัธยาศัยของตนเอง

อารมณ์ของสมถกรรมฐานซึ่งท่านแสดงไว้ คือ ได้แก่ กถิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา ๔ อรูป ๔ อาหารปฏิกูลตัณญา ๑ จตุราตุวัตถาน ๑ ดังนี้^{๑๑}

๑) หมวดกถิน คือวัตถุอันจูงใจ เป็นชื่อของกรรมฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิมี ๑๐ ประการ คือ

- (๑) ปฐวีกถิน กถินคือการใช้ดินเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๒) อาโปกถิน กถินคือการใช้น้ำเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๓) เตโชกถิน กถินคือการใช้ไฟเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๔) วาโยกถิน กถินคือการใช้ลมเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๕) นิลกถิน กถินคือการใช้สีเขียวเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๖) ปิตกถิน กถินคือการใช้สีเหลืองเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๗) โลหิตกถิน กถินคือการใช้สีแดงเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๘) โอทาทกถิน กถินคือการใช้สีขาวเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๙) อาโลกกถิน กถินคือการใช้แสงสว่างเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ
- (๑๐) อากาสกถิน กถินคือการใช้ช่องว่างเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเป็นอารมณ์เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

๒) หมวดอสุภะ พิจารณาร่างกายของคนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม ในที่นี้หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานรวม ๑๐ อย่างคือ

- (๑) อุทฺฐมาคกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก
- (๒) วินิลคกะอสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ

^{๑๑}วิสุทธิ. ๒/๒๕๖.

- (๓) วิบุพพะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกอยู่
- (๔) วิจฉิททอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่ขาดกลางตัว
- (๕) วิกขยิตกะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว
- (๖) วิกฉิตกะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาด
- (๗) หตวิกฉิตกะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกันสับฟันเป็นท่อน
- (๘) โลहितกะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศาสตราวุธโลหิตไหลอาบอยู่
- (๙) ปุพฺพกะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่มีตัวหนอนคลาคล่ำไปอยู่
- (๑๐) อัญญิกะอะสุภะ การพิจารณาซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่กระดูก
- ๓) หมวดอนุสสติ อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ๑๐ อย่าง คือ
- (๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- (๒) ธัมมานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระธรรม
- (๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
- (๔) สีลานุสสติ การระลึกถึงศีลของตน
- (๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
- (๖) เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา คือ พิจารณาคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา
- (๗) มรณานุสสติ การระลึกถึงความตายที่เหล่าสัตว์ทุกชนิดจะต้องตายเป็นธรรมดา
- (๘) กายคตาสติ การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในกายนี้
- (๙) อานาปานสติ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) อุปสมานุสสติ การระลึกถึงธรรมคือพระนิพพานอันเป็นที่สงบกิเลสและทุกข์
- ๔) หมวดอัปป์มัญญา การแผ่คุณธรรม ๔ ประการไปยังสรรพสัตว์ คือ
- (๑) เมตตา ความมีจิตเมตตาคิดให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข
- (๒) กรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
- (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- (๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง
- ๕) หมวดอาหารแปฏิกุลสัตถุญา การพิจารณาความสำคัญในอาหารว่าเป็นของปฏิภูล เป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่าง ๆ เช่น ปฏิภูลโดยบริโภค เป็นต้น
- ๖) หมวดจตุธาตुวัตถาน การกำหนดธาตุ ๔ คือพิจารณาร่างกายนี้ แยกแยะออกไปมองเห็นแต่ส่วนประกอบต่าง ๆ ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเท่านั้น คือ
- (๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็งในร่างกายนี่ใช้เป็นการมถักรรฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

(๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ อุดชื้นในร่างกายที่ใช้เป็นอารมณ์
กรรมฐาน เช่น ดิ เสลด หนอง เป็นต้น

(๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ความร้อนในร่างกาย เช่น ไฟที่ยัง
กายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุด เป็นต้น

(๔) วาโยธาตุ ธาตุลม คือธาตุที่มีลักษณะพัดไปมา ภาวะหวั่นไหวในร่างกายนี้ ส่วน
ที่ใช้เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

๗) หมวดรูปกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดเอาสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์มี ๔ อย่าง คือ

(๑) อากาสนัญญาตนะ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

(๒) วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

(๓) อากิญจัญญาตนะ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์

(๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ กำหนดภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็น
อารมณ์

๒.๓.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) ได้แก่ การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน
ต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องโดยไม่ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้นหรือการ
ฝึกอบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะรับรู้อารมณ์ตรงตามความเป็นจริงไม่เข้าไปปรุงแต่งและยึดมั่นถือ
มั่นด้วยอำนาจ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลาย
กิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์และนิสัยความเคยชินแบบปุถุชนที่รับรู้ต่อปรากฏการณ์ภายนอกโดย
มีอนุสัยกิเลสเป็นตัวคอยกำกับอยู่ทำให้การรับรู้ต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีอคติและ
บิดเบือนจากความจริง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงมีหลักการปฏิบัติคือการพิจารณาสังเกต
ตนเองและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งภายในกายและภายนอกกายอย่างมีสติสัมปชัญญะ
หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเจริญปัญญา”

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน “วิปัสสนา” หมายถึง การเห็นแจ้ง การเห็นโดยวิเศษ
การเห็นตามความเป็นจริงในกฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้
เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงตามสภาวะนั้นด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน รู้แจ้งเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ จนถึงขั้นเปลี่ยนท่าที
ต่อโลกและชีวิตใหม่ผลที่เกิดในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า “ญาณ” แปลว่า เครื่องรู้แจ้งวิเศษ
ญาณที่สำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า “วิชชา” เป็นภาวะที่ตรงกันข้ามกับอวิชชาคือความหลงผิดติด
ยึดมั่นในขั้น ๕ ว่าเที่ยง เป็นสุขและเป็นอัตตา “ญาณและวิชชาจึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนา

กรรมฐาน เพราะนำไปสู่วิมุตติคือความหลุดพ้นที่เรียกว่า สมุจเฉทนิโรธหรือสมุจเฉทวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยการตัดกิเลสโดยเด็ดขาด”^{๑๑๑}

อารมณ์ของวิปัสสนา ว่าโดยหลักใหญ่มี ๒ อารมณ์ คือ อารมณ์แต่ละชนิด อารมณ์โดยปรমัตถ์

๑. อารมณ์แต่ละชนิด ได้แก่ อารมณ์แต่ละประเภท หรือแต่ละอย่างนั้น เป็นส่วนประกอบของสกลกายทั้งสิ้น ซึ่งมีเรียกแตกต่างกันไปเท่านั้น คือ ขันธ์ ๕ อายุคนละ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ เป็นต้น เพราะธรรมเหล่านี้ รวมลงในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นอารมณ์ของกาย เวทนา จิต ธรรม กล่าวโดยย่อได้แก่รูปกับนามนั่นเอง

๒. อารมณ์โดยปรมัตถ์ คือ สภาวธรรมที่สำคัญยิ่งอันเป็นอารมณ์ มีอยู่ ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน “ทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นสภาวะที่ไม่มีตัวตน จัดเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”^{๑๑๒} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพึงเจริญสติกำหนดรูปรูปนามปรมัตถ์เท่านั้น และในด้านโลกียธรรม คือ รูป จิต เจตสิก เท่านั้น เพื่อเพิกถอนกิเลส

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นวิธีการฝึกจิตที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลายกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์และนิสัยความเคยชินแบบปฏุชนที่รับรู้ต่อปรากฏการณ์ภายนอกโดยมีอนุสัยกิเลสเป็นตัวคอยกำกับอยู่เบื้องหลังทำให้การรับรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ เป็นไปอย่างมีอคติและบิดเบือนจากความจริง ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องแล้วจะเกิดผลคือญาณตามลำดับสภาวะ กล่าวคือ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ในลักษณะ ๓ ประการ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นหนทางเข้าถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสต่อไป ดังพระบาลี “เมื่อใดบุคคลมาพิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นเขาข่มเข็มนาฬิกาย ในทุกข์ นั้นเป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์”^{๑๑๓} ปัญญาที่รู้เห็นไตรลักษณ์เช่นนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างประจักษ์แจ้งกับตัวผู้ปฏิบัติเอง มิใช่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการนึกคิดคาดคะเน และมีใ้เกิดขึ้นจากการเชื่อหรือได้ยินได้ฟังมาจากผู้อื่น เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้แล้วจิตก็ปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทานในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องซึ่งสามารถกำจัดกิเลสได้อย่างถาวร บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นจิตเข้าถึงสภาวะที่บริสุทธิ์ได้

^{๑๑๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๓๐๖.

^{๑๑๒}พระมหาจ่าตอง อชิโต, การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : นิตนารการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

^{๑๑๓}พ.ธ. ๒๕/๓๐/๔๓.

สรุปได้ว่า ธรรมเนียมมี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอารมณ์ที่เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นต่างจากอารมณ์ของ สมถกรรมฐาน กล่าวคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐานผู้ปฏิบัติอาจจะนำเรื่องที่เป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตมาเป็นอารมณ์ขณะปฏิบัติก็ได้ ตัวอย่างการนำเรื่องอดีตมาเป็นอารมณ์ เช่น พุทธานุสสติ (สติระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า) ตัวอย่างการนำเรื่องปัจจุบันเป็นอารมณ์ เช่น กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก และ ตัวอย่างการนำเรื่องที่ยังไม่มาถึงมาเป็นอารมณ์ เช่น มรณสสติ การระลึกถึงความตายอันจะเกิดมีแก่คน เป็นต้น จุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้ใจตั้งมั่นสงบจากนิรวณ ๕ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ย่อให้สั้นก็คือมีรูปนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น เป็นอารมณ์ การพิจารณาจึงจะได้ผลสามารถเห็นแจ้ง รู้ทัน ได้โดยง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์อยู่ที่ต้องการให้เกิดปัญญาเพื่อพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงกล่าวคือสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป หรือมีสภาพไม่แน่นอน แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา(อนิจจัง) ทนอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครเพราะเป็นสิ่ง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง(อนัตตา) ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงครอบคลุมทุกเรื่องที่มีมนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้อง แม้แต่อารมณ์ของสมถะก็นำมากำหนดพิจารณาให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เช่น การพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม และความหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ในอสุภะทั้ง ๑๐ และ ในกสิณ ๑๐ คือพิจารณาไตรลักษณ์ในสรรพสิ่งที่เป็นทุกขัง ไม่เที่ยงและเป็นอนัตตา ตามสภาพที่เป็นจริงและดับทุกขังได้

๒.๔ จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

การฝึกกรรมฐานเป็นกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุคุณวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพาน

การทำงานทุกอย่างจะประสบผลสำเร็จได้จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน การที่บุคคลทำกิจกรรมแบบไม่มีจุดหมายปลายทางก็เหมือนกับการล่องเรือไปในมหาสมุทรที่ไม่มีเข็มทิศและแผนที่ ไม่รู้จะไปทางไหนดี ไม่ว่าจะมองไปทางใดก็เห็นเป็นน้ำทะเลเหมือนกันหมด สุดท้ายก็ต้องล่องเรือวนเวียนอยู่ในท่ามกลางมหาสมุทรจนหมดกำลัง หรือไม่ก็ถูกภัยอื่น ๆ เช่น พายุร้าย คุกคาม เป็นต้น แต่ถ้าหากการทำงานนั้นมีการวางจุดมุ่งหมายไว้อย่างชัดเจนก็จะประสบผลสำเร็จได้ง่าย เหมือนกับการล่องเรือที่มีเข็มทิศและแผนที่ที่จะทำให้รู้สถานที่ที่กำลังจะไป ถึงแม้จะเป็นการเดินทางไกลข้ามมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ก็ย่อมมีวันไปถึงจุดหมายจนได้

ในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น นักปราชญ์ทางศาสนาจำนวนมากเชื่อว่าเป็นหลักความจริงหรือสัจธรรมที่ไม่มีเหตุผลใดมาคัดค้านได้ มีความน่าเชื่อถือและทำให้พิสูจน์ได้ด้วย

ตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากหลักคำสอนทั้งปวงของพระองค์ต่าง ๆ ก็มีเหตุผลรองรับ หลักปฏิบัติที่พระองค์ทรงแสดงเอาไว้ให้ประพฤติดำเนินนั้น ย่อมมีจุดมุ่งหมายที่เป็นผลติดตามมา โดยมีหลักการที่เป็นสังฆธรรมคือการพ้นจากทุกข์

พระองค์ทรงแสดงอุปมาเหมือนกับการปลูกพืช เมื่อบุคคลปลูกพืชชนิดใด ก็จะได้ผลผลิตจากพืชชนิดนั้น เช่น ปลูกต้นมะม่วงก็จะได้ผลเป็นลูกมะม่วง ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่การสอนแบบลอย ๆ ไร้จุดหมาย แต่เป็นการสอนให้ปฏิบัติเพื่อให้ได้รับผลที่แน่นอนอันหนึ่ง ซึ่งผลอันนั้นก็คือ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเอง

อาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเดินทางของจิต ก็เหมือนกับการเดินทางข้ามมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ที่น้อยคนนักจะข้ามไปได้ ในพระไตรปิฎกหลายแห่งท่านได้เปรียบเทียบการฝึกปฏิบัติหรือการอบรมจิตให้หมดจดจากกิเลสเป็นเหมือนกับการเดินทางข้ามห้วงน้ำใหญ่ (โอฆะ) ซึ่งโอฆะที่ท่านใช้เปรียบเทียบนั้นมีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

- (๑) กาโมฆะ (โอฆะคือกาม)
- (๒) ภโวฆะ (โอฆะคือภพ)
- (๓) ทิฏฐิฆะ (โอฆะคือทิฏฐิ)
- (๔) อวิชโชฆะ (โอฆะคืออวิชชา)^{๓๔}

เหล่านี้เป็นการเปรียบเทียบกิเลสที่เป็นเหมือนกับโอฆะ จนทำให้มองเห็นภาพได้อย่างชัดเจนคั้งนั้นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานจึงมีความกระจ่างชัดอยู่แล้วว่าเป็นการพ้นทุกข์ที่บิบบันมนุษย์อยู่ในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นการกล่าวโดยสรุป แต่ด้วยเหตุที่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนอาจจะมีอินทรีย์หรือมีการบำเพ็ญบารมีมาไม่เท่ากัน จึงอาจจะมีการวางจุดมุ่งหมายเอาไว้หลายระดับแยกย่อยออกไปตามระดับของการปฏิบัติ ประกอบกับการปฏิบัติกรรมฐานได้มีการแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานด้วยเหตุนี้จึงอาจแบ่งจุดมุ่งหมายออกไปตามแนวของการปฏิบัติได้ดังนี้

๒.๔.๑ จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐาน

ถ้าหากพิจารณาถึงผู้ปฏิบัติที่มุ่งสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานใด ๆ เลยก็จะพบว่า มีลักษณะเด่นเฉพาะอยู่อย่างหนึ่งคือ การใช้บริกรรมในเบื้องต้นในการผูกจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐานเพียงอารมณ์เดียว ในขั้นนี้จะไม่มีการขบคิดหาเหตุผลความเป็นมาเป็นไปของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์นั้น แต่จะเป็นเพียงการเพ่งจิตเข้าไปจนเกิด

^{๓๔}ที่.ป.๑. ๑๑/๒๕๘/๑๘๘.

เป็นนิมิตที่ชัดเจนจนถึงขั้นอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) ซึ่งสภาพจิตที่สงบตั้งมั่นแบบนั้นย่อมนำผลดีต่าง ๆ มาให้แก่ผู้ปฏิบัติมากมาย ดังนั้นผลที่จะได้รับหรือประโยชน์อันน่าพึงพอใจจากการมีสมาธิ จึงเป็นจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงจุดมุ่งหมายของ “สมาธิ”^๔ ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงได้ในปัจจุบันถ้าหากผู้ปฏิบัติได้สำเร็จสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ขั้นอัปนาสมาธิขึ้นไป ซึ่งจะทำให้บังเกิดความสงบสุขได้โดยอาศัยจิตส่วน ๆ โดยไม่ต้องอิงอาศัยยามิสใด ๆ เลย

๒. เพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำให้จิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมสามารถที่จะน้อมจิตของคนนั้นไปเพื่อการพิจารณาสังขารให้เห็นตามความเป็นจริงได้ด้วยปัญญา อันนี้เรียกว่าเป็นการอาศัยสมาธิเพื่อการเจริญวิปัสสนา

๓. เพื่อเป็นปทัฏฐานหรือบาทแห่งอภิญญา ผู้ที่ปฏิบัติสมถะจนได้สมาธิในระดับสูงก็จะสามารถน้อมนำจิตที่สมาธิอบรมดีแล้วนั้น ไปเพื่ออภิญญาที่ย่อมทำได้โดยง่าย

๔. เพื่อเป็นเหตุให้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น ในข้อนี้ยังผู้ปฏิบัติสามารถอบรมจิตของตนได้ถึงขั้นสูงมากเท่าใด เมื่อละสังขารจากภพนี้ไปแล้วก็จะได้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงตามไปด้วย เช่น ผู้ที่ได้รูปฌานก็จะได้ไปเกิดเป็นรูปพรหม เป็นต้น

๕. เพื่อเข้านิโรธสมาบัติ ข้อนี้เป็นจุดมุ่งหมายของผู้ที่ฝึกสมาธิขั้นสูงถึงระดับสมาบัติ ๘ แล้วจึงจะสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ กล่าวกันว่าผู้ที่จะทำให้จะต้องเป็นพระอนาคามีขึ้นไป และต้องไปสมาบัติ ๘ ด้วย ซึ่งจะสามารถเสวยความสุขในนิโรธสมาบัติตลอด ๑ วันโดยปราศจากจิต

จุดมุ่งหมายจากการฝึกอบรมสมาธิข้างต้นเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่พระอรรถกถาจารย์ท่านได้ชี้แจงเอาไว้ แต่ถ้าหากจะพิจารณาในรายละเอียดแล้วในแต่ละจุดมุ่งหมายนั้นอาจแยกย่อยออกไปได้อีกมากมาย ทั้งนี้เนื่องจากจิตของมนุษย์ที่ได้รับการฝึกให้เป็นสมาธิดีแล้วย่อมจะสามารถน้อมนำไปใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ได้มากมาย ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความจำเป็นและการรับรู้จักนำไปประยุกต์ใช้ของแต่ละบุคคลด้วย อย่างไรก็ตาม จุดมุ่งหมายที่น่าจะสำคัญและตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามากที่สุดในที่นี้ได้แก่ เพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนาอันจะทำให้เกิดปัญญาสามารถละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ส่วนในจุดมุ่งหมายอื่นก็ถือว่าเป็นประโยชน์มากแต่ยังไม่ใช่สิ่งที่สำคัญสูงสุด ซึ่งจะเห็นได้ว่าในสมถกรรมฐานมีหลักการทำคือกำหนดจิตไว้กับสิ่ง

^๔ พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค (แปล), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

ใดสิ่งหนึ่งจนกระทั่งจิตแน่วแน่ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่ตั้งมั่นแห่งจิตนี้เรียกว่า สมาธิ (Concentration) เมื่อสมาธิแน่วแน่แนบแน่นอย่างเต็มที่แล้วก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน (Absorption) สมาธิจิตระดับฌานจะทำหน้าที่เข้าไปสงบระงับอกุศลธรรมที่เป็นนิวรณ์ซึ่งเป็น ปริยภูฐานกิเลส หมายถึง กิเลสที่ก่อกวนรบกวนอยู่ภายในจิตยังไม่แสดงออกภายนอก จัดเป็นกิเลส อย่างกลาง ๕ อย่าง คือ ๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ๒) พยาบาท ความคิดร้ายขัดเคืองใจ ๓) ถีนมิทธะ ความท้อแท้หคหู่ ๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ๕) วิจิกิจฉา ความ ลังเลสงสัย^{๓๖} จุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายของการเจริญสมถกรรมฐานก็เพื่อทำจิตให้เข้าถึงฌานนี้เอง สมาธิที่เกิดในฌานจะมีระดับที่ต่าง ๆ กันโดยถือเอาความละเอียดประณีตของจิตที่เกิดในฌานนั้น เป็นข้อแบ่งแยกดังนี้

สมถกรรมฐานที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึง ฌานที่เรียกว่ารูปฌานขึ้นต่าง ๆ ๔ ระดับ กำหนดตามลำดับความละเอียดของจิต คือ

- ๑) ปฐมฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๕ อย่างคือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุติยฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๓ อย่างคือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ตติยฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๓๗}

สมถกรรมฐานที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึง ฌานที่เรียกว่าอรูปฌานขึ้นต่าง ๆ ๔ ระดับ กำหนดตามลำดับความละเอียดของจิตและอารมณ์ที่ใช้ กำหนด คือ

- ๑) อากาสนัญญาตนะ ฌานอันกำหนดอากาสคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- ๒) วิทยัญญาตนะ ฌานอันกำหนดวิทยัญญาหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- ๓) อากิญจัญญาตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์
- ๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ฌานที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่มีสัญญาที่ไม่ใช่^{๓๘}

รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เหล่านี้รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรง ของการเจริญสมถกรรมฐานมีผลทำให้จิตแน่วแน่ปลอดจากนิวรณ์จัดว่าเป็นวิมุตติอย่างหนึ่ง เรียกว่าวิกัมภณวิมุตติ กล่าวคือ การหลุดพ้นด้วยข่มกิเลสไว้ได้ครบเท่าที่จิตยังอยู่ในฌาน เมื่อ ออกจากฌานแล้วกิเลสก็ครอบงำได้อีกจึงยังไม่ใช่ความหลุดพ้นอย่างถาวร นอกจากนี้ผู้เจริญ

^{๓๖}วิ.ม.อ. ๑/๒๑.

^{๓๗}ม.ม. ๑๓/๑๐๒/๔๗๐.

^{๓๘}ส.ส.พ. ๒๕/๕๑๕/๑๑๒.

สมถกรรมฐานจนสามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นแล้วยังจะได้รับผลพลอยได้คือความสามารถพิเศษซึ่งเรียกว่าอภิญญา ๕ อย่างได้แก่ ๑) แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ๒) มีหูทิพย์ ๓) กำหนดรู้ใจคนอื่นได้ ๔) ระลึกชาติได้ ๕) มีคาทิพย์^{๓๖}

๒.๔.๒ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการฝึกจิตให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะ เพื่อป้องกันกำจัดกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในชั้นรัตนคฐานและเพื่อกำจัดอนุสัยกิเลสที่มีอยู่ในจิตใจให้หมดไป อนุสัยกิเลส หมายถึงกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดานเป็นกิเลสชนิดละเอียดที่สุด มี ๗ อย่างคือ ๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ๒) ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ๓) ทิฏฐิ ความเห็นผิด ๔) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๕) มานะ ความถือตัว ๖) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ ๗) อวิชชา ความไม่รู้จริง ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเต็มที่แล้วจะเกิดผลคือยถาภูตญาณทัสสนะ กล่าวคือปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ในลักษณะ ๓ ประการ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญาที่รู้เห็นไตรลักษณ์เช่นนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างประจักษ์แก่กับผู้ปฏิบัติเอง มิใช่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการนึกคิดคาดคะเนเอาและมิใช่เกิดขึ้นจากการเชื่อหรือได้ยินได้ฟังมาจากผู้อื่น เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้แล้วจิตก็จะปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุपाทานในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ สามารถกำจัดกิเลสได้อย่างถาวร บรรลุมรรค ผล นิพพาน จิตเข้าถึงสภาวะที่บริสุทธิ์ดังพระบาลีว่า “เมื่อใด มาพิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์นั้นเป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์

วิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างจากสมถกรรมฐาน โดยที่สมถะเป็นดั่งทำให้จิตนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่วิปัสสนาจะเป็นตัวเข้าไปรู้ชัดหรือรู้แจ้งในอารมณ์นั้น เมื่อผู้ปฏิบัติยถาภูตญาณทัสสนะขึ้นพิจารณาอารมณ์โดยวิธีของวิปัสสนาก็จะทำให้จิตได้รู้ ได้เห็นสิ่งที่พิจารณานั้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งเกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนถึงอาสวักขยญาณที่หยั่งรู้การทำให้กิเลสสิ้นไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า

เรานั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสขุ่นมัวลด
ควรแก่การงาน คั่งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ
เรานั้นได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้เหตุให้เกิดทุกข์ ได้รู้ชัด
ตามเป็นจริงว่า นี้ความดับทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ
ทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ข้อปฏิบัติให้ถึง

^{๓๖}วิสุทธิ. ๒/๑๕๗.

ความคับอาสวะ เมื่อนั้นรู้้อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตได้หลุดพ้นแล้วแม้จาก กามาสวะ ได้หลุดพ้นแล้วแม้จากภวาสวะ ได้หลุดพ้นแล้วแม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิต หลุดพ้นแล้ว ได้มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ได้รู้ด้วยปัญญาอันยิ่งว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้ มี พราหมณ์วิชาที่สามนี้แล เราได้บรรลุแล้วในปัจฉิมยามแห่งราตรี อวิชา เรา กำจัดได้แล้ว วิชาเกิดแก่เราแล้ว ความมืดเรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างเกิดแก่เราแล้ว เหมือนที่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่ประมาทมีความเพียรเผากิเลสส่งจิตไปแล้วอยู่ ฉะนั้น ความชำแรกออกครั้งที่สามของเรานี้แล ได้เป็นเหมือนการทำลายออกจากกะเปาะ ฟองแห่งลูกไก่ ฉะนั้น^{๔๐}.

จากพุทธพจน์สรุปได้ว่า วิปัสสนาญาณมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การหมดสิ้นกิเลสจนพ้น ออกไปจากกองทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบพระองค์เองคั่งลูกไก่ตัวแรกที่สามารรถ ทำลายกะเปาะเพื่อออกไปจากฟองไข่อันคับแคบ แล้ววิ่งออกสู่โลกอันกว้างใหญ่ที่มีอิสระเสรีใน การเคลื่อนไหวหรือดำเนินชีวิตได้ เมื่อมนุษย์ทุกคนถูกกิเลสที่เป็นเหมือนเปลือกไข่ห่อหุ้มเอาไว้ก็ ย่อมตกอยู่ในขอบเขตหรืออำนาจของกิเลส การที่จะออกไปจากกรอบนี้ได้ต้องอาศัยวิปัสสนา เพื่อให้อจิตของตนได้รับความเป็นอิสระ พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง

ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานหรือการฝึกจิตนั้น จุดมุ่งหมายเบื้องต้นก็เพื่อให้จิต สงบจากกิเลสนั่นเอง ย่อมทำจิตที่เคยเศร้าหมองหดหู่ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย” จิตนี้ประภัสสร แต่จิตนี้เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมาที่ เกิดขึ้นภายหลัง”^{๔๑} “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตดวงนี้ประภัสสร แต่จิตดวงนั้นแล หลุดพ้นได้จาก กิเลสที่จรมา”^{๔๒} “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร แต่ว่าจิตนั้นแล พ้นวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่ จจรมา พระอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า พระ อริยสาวกผู้ได้สดับ ย่อมมีการอบรมจิต”^{๔๓} “ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็น จริง เราจึงกล่าวว่าปุถุชนผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่มีการอบรมจิต”^{๔๔} “ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็น

^{๔๐}วิ.มทว. ๑/๓/๖.

^{๔๑}อง.เอก. ๒๐/๕๐/๘.

^{๔๒}อง.เอก. ๒๐/๕๑/๘.

^{๔๓}อง.เอก. ๒๐/๕๓/๘.

^{๔๔}อง.เอก. ๒๐/๕๒/๘.

จริง เราจึงกล่าวว่าบุรุษผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่มีการอบรมจิต”^{๔๔} จิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนอบรมดีแล้วย่อมนำประโยชน์มาให้ หาประมาณมิได้ ดังพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “เรายังไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นเพื่อประโยชน์อันมากเหมือนจิตนี้เลย จิตที่ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันมาก”^{๔๕}

ส่วนเป้าหมายสูงสุดของการฝึกจิตคือการบรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย อันเป็นความคับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงเพราะอาสวะกิเลสที่จะพึงละได้ด้วยการภาวนาหรือการอบรมจิตก็มี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาสวะพึงละได้ด้วยการอบรม คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมอบรมสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) มีสติ (ความระลึกได้) สัมมวิจยะ (การเลือกเฟ้นธรรม) สมာธิ (ความพากเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจในธรรม) ปัสสัทธิ (ความสงบใจ) สมာธิ (ความตั้งใจมั่น) และอุเบกขา (ความวางเฉยในธรรม) อันอิงอาศัยความสงบ ความคลายกำหนด ความคับทุกข์ อันน้อมไปเพื่อความสละกิเลส เมื่อไม่อบรมจิต อาสวะกิเลสก็จะพึงเกิดขึ้น ด้วยความสำรวมระวัง ด้วยการเสพ ด้วยความอดทน ด้วยการงดเว้น ด้วยการบรรเทาและด้วยการอบรม จึงจะชื่อว่าปัดกันอาสวะ คัดขาดซึ่งกิเลสตัณหาคลายเครื่องผูกมัดในภพ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ โดยชอบ”

อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติแม้ไม่อาจได้บรรลุถึงนิพพาน การฝึกจิตในส่วนเบื้องต้นก็เป็นการสร้างพื้นฐานจิตใจให้มีความสงบสุขในชีวิตด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน อันจะเป็นประโยชน์ต่อบาทฐานการเจริญจิตภาวนาเพื่อทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงทำลายอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นได้ หรือได้บรรลุ คุณวิเศษคืออภิญญา ซึ่งหมายถึงความรู้อันยิ่งเป็นคุณวิเศษเหนือคนธรรมดาด้วยเดชของสมာธิ การได้อภิญญาหรือคุณวิเศษนั้นเป็นผลสืบเนื่องที่สำเร็จจากการฝึกจิตเท่านั้น มิใช่เป้าหมายที่แท้จริงของการทำสมာธิ

๒.๕ วิธีปฏิบัติกรรมฐาน

แม้สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานจะมีจุดมุ่งหมายต่างกันก็ตาม แต่เมื่อว่าโดยวิธีแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนาแล้ว กรรมฐานทั้งสองต่างก็เกื้อกูลเป็นเครื่องสนับสนุนซึ่งกันและกัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีหลายวิธี ผู้ปฏิบัติอาจเจริญ

^{๔๔} อัง.เอก. ๒๐/๒๔/๗.

^{๔๕} อัง.เอก. ๒๐/๔๐/๗.

สมณะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา หรืออาจเจริญสมณะ โดยมีวิปัสสนานำหน้า หรือเจริญทั้งสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไปเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด ในข้อนี้พระอานนทเถระได้กล่าวถึงความสัมพันธ์กันของวิธีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าอยู่ มรรคย่อมเกิดแก่เธอ...อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้ามรรคย่อมเจริญแก่เธอ อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิดแก่เธอ..อีกประการหนึ่ง ภิกษุได้มีใจถูกอุทฺธัจจะ ในธรรมกันไว้ในเวลาที่ยึดตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอเสพ เจริญทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสัง โยชนไค้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๔๓}

เมื่อกำหนดเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ท่านพระอานนทเถระได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้ สามารถแยกออกได้เป็น ๔ วิธีดังนี้ คือ

๑. สมณุปุพพังคมวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ เจริญสมณะกรรมฐานก่อน ในเบื้องต้นฝึกจิตให้มีอารมณ์เดียวไม่ซัดส่ายจนจิตมีสมาธิขั้นอุปจารหรืออปปนา ต่อมา “พิจารณาแยกชิ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาให้เป็นสภาวะไม่เที่ยงเป็นต้นจนอริยมรรคเกิดขึ้น”^{๔๔}

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ

การเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า คือการเจริญวิปัสสนา ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอุปาทานในขั้น ๕ โดยสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นยึดเอาภาวะเหล่านั้นจิตเข้าสู่สภาวะสงบอารมณ์เป็นหนึ่งปราศจากความ ซัดส่าย มีสมาธิ โดยการปล่อยวางอุปาทานขั้นที่เกิดในวิปัสสนาเป็นอารมณ์ ขณะนั้นอารมณ์เป็นสมณะ

๓. ยุคภัททสมถวิปัสสนา

วิธีการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ข้อนี้ไม่ใช่ให้ปฏิบัติทั้งสองอย่างพร้อมกัน มีวิธีการปฏิบัติคือผู้เจริญกรรมฐานเข้าฌานถึงขั้นไหนก็เจริญวิปัสสนาถึงขั้นนั้น เจริญวิปัสสนาถึงขั้นไหนก็เข้าฌานถึงขั้นนั้น เช่น เข้าปฐมฌานแล้วจึงกำหนดพิจารณาสังขาร ครั้นแล้วก็เข้าตติยฌาน ปฏิบัติอย่างนี้เรื่อยไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌานก็

^{๔๓} อัง.จตุกก. ๒๑/๑๓๐/๒๘๑.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๓๒๗.

พิจารณาสังขารอีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป^{๔๘} ในข้อนี้ผู้ปฏิบัติต้องได้ บรรลุฌานชั้นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นหรือกำหนดพิจารณาอุปาทานชั้นรั้งของตนในปัจจุบัน ขณะจากนั้นก็เข้ามาขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุดและออกจากฌานขั้นนั้น มากำหนด พิจารณาทำสลับกันไป เมื่อปฏิบัติเช่นนี้อริยมรรคก็จะเกิดขึ้นและจิตดำเนินเข้าสู่ทางแห่งอริยมูนิ ต่อไป

อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น แม้ว่าการปฏิบัตินั้นจะมาจากเจริญวิปัสสนา นำหน้าสมณะก็ตาม ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันอย่างควบคู่กันเป็นแน่นอนเสมอ ไป^{๔๙} ที่เป็นเช่นนั้น เพราะโดยพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนาก็คือองค์ของมรรคนั้นเอง วิปัสสนา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะ ได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมคา อยู่แล้วที่องค์มรรคเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่เกิดการเห็นแจ้งสภาวะธรรม

๔. รัหมุทธัจจวิคหิตมานัส

วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไขว้เขวเพราะวิปัสสนูปกิเลส เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาใน เบื้องต้นขณะกำหนดพิจารณาอารมณ์แห่งวิปัสสนา โดยความเป็นไตรลักษณ์จนวิปัสสนาญาณ อย่างอ่อน ๆ เกิดขึ้น จากนั้นก็จะเกิดประสบการณ์เกี่ยวกับสภาวะต่าง ๆ ที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างคือ ๑) โสภาส แสงสว่าง ๒) ญาณ ความหยั่งรู้ ๓) ปีติ ความอินใจ ๔) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ๕) สุข ความสุข สงบใจ ๖) อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อหรือศรัทธาแก่กล้า ๗) ปัคคาหะ ความเพียรพอดี ๘) อุပ္ปฐฐาน สติแก่กล้า ๙) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางหรือวางเฉย ๑๐) นิกันติ ความพอใจ คิดใจ^{๕๐}

สภาวะธรรมเหล่านี้ อาจทำให้หลงเข้าใจผิดคิดว่าตนได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการ ปฏิบัติแล้ว จึงเกิดความประมาทไม่กำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นเหตุให้ เกิดแห่งความประมาทเลินเล่อ พึ่งชานไปโดยประการต่าง ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับภาวะเช่นนี้ พึงใช้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณารู้เท่าทันสภาวะทั้ง ๑๐ เหล่านั้นให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาวะธรรมเกิด จากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน “เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ จะกำจัดความเข้าใจผิด และเป็นผู้ฉลาดในการปฏิบัติต่อรัหมุทธัจจะหรือวิปัสสนูปกิเลส จิตก็จะ ก้าวหน้าไปในทางที่ถูกต้องทำอริยมรรคให้เกิดขึ้นดำเนิน ไปสู่ทางแห่งอริยมูนิต่อไป”^{๕๑}

^{๔๘} พ.ปฏิ. ๓๑/๕๓๕/๔๕๖.

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๓๒๘.

^{๕๐} วิสุทธิ. ๑/๒๗๑๐.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๓๒๕.

อย่างไรก็ตามถึงสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานจะมีจุดมุ่งหมายสูงสุดต่างกันก็ตาม แต่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยกรรมฐานทั้งสองเป็นเครื่องช่วยเกื้อกูลสนับสนุนกล่าวคือเบื้องต้นอาจเจริญสมถกรรมฐานให้จิตสงบ ตั้งมั่น แน่วแน่ บรรลุถึงฌานสมาบัติก่อนแล้วจึงใช้จิตที่สงบ ตั้งมั่น เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ หรือผู้ปฏิบัติอาจเริ่มเจริญวิปัสสนากรรมฐานก่อน โดยใช้สมถกรรมฐานเพียงเล็กน้อยเป็นฐานก็ได้หรืออาจเจริญทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไปก็ได้

สรุปความว่า กรรมฐานเป็นงานสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตให้สงบและให้เกิดปัญญาจนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุดด้วยวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลัก ๒ วิธีกล่าวคือเบื้องต้นทำจิตให้สงบระงับก่อน แล้วจึงใช้จิตที่สงบระงับนั้นเป็นพื้นฐานหรือสนามเป็นที่ปฏิบัติการของปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งต่อไป สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงตามแนวที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้นต่างเกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักสำคัญคือการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง

๒.๖ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลัก ในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรม (ธรรมชาติ) นั้นๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (ตัณหา) ที่ทำให้เห็นคิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหาหรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความคลายกำหนัดความยึดความอยากจากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ จึงคลายตัณหา จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหาและอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสด้วยความพึงพอใจหรือสุขของตัวเองของตนเป็นสำคัญ ที่มีในสันดานของปุถุชนอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรงด้วยเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่ามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับ ๔ แห่ง คือ ๑ ร่างกายและพฤติกรรม ๒.เวทนาคือความรู้สึกทุกข์ต่างๆ ๓.ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔. ความนึกคิดไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิต โดยมีสติคุ้มครองแล้วก็จะช่วยให้อยู่อย่างปลอดภัย

ไว้ทุกข^{๕๓} จากสาระสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้ว่าในเวลาปฏิบัตินั้นไม่ใช่ใช้เพียงสติอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นควบคู่ด้วย ได้แก่

๑. อาตาปี (มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง)
๒. สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่เสมอ)
๓. สติมา (มีสติทุกชั้นตอน)^{๕๔}

โดยมีสิ่งที่จะต้องกำจัดอยู่เสมอ ๒ ประการคือ

- ๑) อภิชฌา (ความยินดี ความพอใจ)
- ๒) โทมนัส (ความยินร้าย ความไม่พอใจ)

ในองค์ธรรมที่สำคัญนี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ความสำคัญว่าเป็นหลักปฏิบัติ ๔ ประการที่เกื้อกูลการปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่ อาตาปะ คือ ความเพียร หมายความว่า ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสังขะ คือความจริง เช่น ตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้น ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้ไม่ทำให้เหลาะแหละย่อหย่อน กลับกลอก เรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากละเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้ เมื่อทำจริงเช่นนั้นแล้วจะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ ความเพียรคือทำจริงและหลักที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ให้มี สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือให้มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป ถ้าหลับไปหรือดับไป ตูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับการเดินพลัดตกลงไปในเหวในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้เอาไว้มั่นคงและมาอยู่กับ สติ คือความระลึกรู้ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้นั้นให้แน่น ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแว่นเข้ามาซึ่งทำให้เกิดปีติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้นต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้กลับมา กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้แวไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ โทษในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้นถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อยๆ แล้วก็จะทำให้คนมักจะผลอ ใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้ จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งมั่นให้แน่น อย่าปล่อยให้หลุดลอยไปมีการกำจัดความยินดียินร้ายในโลก เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่าเป็นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย

^{๕๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺ ฺปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๘๑๒.

^{๕๔}วิสุทธิ. ๑/๒๔.

เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่างๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่ามันไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอก ทั้งหมดไม่ไปยินดีไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระทั่งอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะพึงเสียไม่ได้ ทั้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษแต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น^{๔๕}

สติปัญญานี้คือ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกแสดง เพื่อให้ลัดลวยตามจริตของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน โดยพระองค์ทรงจำแนกจริตของคนไว้ ๒ ประเภทคือ

๑. ประเภทแรก ได้แก่ คนที่มีตัณหาจริต หมายความว่าผู้มีจิตมักรักใคร่พอใจ คิดใจ สงบ จิตในกามคุณทั้ง ๕

๒. ประเภทที่สอง ได้แก่ คนที่มีทิฏฐิจริต คือ มีความเห็นในลักษณะยึดติดถึงความเที่ยงแท้ ไม่แปรผันของสิ่งทั้งหลาย

บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้มีปัญญามากปัญญาน้อยแตกต่างกัน สติปัญญานี้จึงเป็นการจำแนก เพื่อตัดจริตของคน โดยพระพุทธองค์ทรงแยกออกเป็น ๔ กลุ่ม ได้ครีตไว้ในตอนต้นแห่ง มหาสติปัฏฐานสูตรในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง โสกะและ ปรีเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๔๖}

จากพระพุทธานุญาตที่ตรัสไว้นี้เพื่อแสดงให้เห็นว่า ทางเดียวเท่านั้นซึ่งเป็นทางสายเอกที่เหล่าสัตว์นำมาอบรมจิตให้ล่วง โสกะและปรีเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสได้ ตลอดถึงการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

มหาสติปัฏฐานสูตร นี้เป็นสูตรที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเรียกว่า ทางสายเอกนั่นเองเพื่อความก้าวล่วงแห่งกองทุกข์ทั้งปวง มหาสติปัฏฐานนี้เป็นหัวข้อธรรมที่บูรพาจารย์

^{๔๕} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติทางจิต, อ้างแล้ว, หน้า ๒๕๒-๒๕๔.

^{๔๖} ม.ญ. ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

ทั้งหลาย ได้นำมาเผยแผ่แก่ชาวพุทธทั่วโลกโดยส่วนมาก จะเห็นได้ว่า เป็นข้อธรรมที่ผู้ใฝ่ปฏิบัติ นำมาเป็นหลักปฏิบัตินิยมแพร่หลาย โดยนำเอาข้อธรรมในพระสูตรนี้ไปปฏิบัติตามอรรถาธิบายของตน บางท่านก็ปฏิบัติอานาปานสติ คือ ข้อกำหนดลมหายใจเข้าออกมาปฏิบัติได้ บางท่านก็เอาขันธ ๕ ในชั้นมานุสสสนา มากำหนดวิปัสสนากรรมฐาน ตามความเหมาะสมแก่จริตของตน และความต้องการของแต่ละท่าน หรือบางท่านก็นำมาพิจารณาทั้งหมด ทั้งนี้ก็เพื่อจุดมุ่งหมายแห่งความพ้นทุกข์เป็นที่สุดนั่นเอง

ต้นเหตุแห่งพระสูตรที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ในสมัยหนึ่งเมื่อพระศาสดาเสด็จไปยังแคว้นกุรุ ประทับอยู่ที่นิคมกัมมาธัมมะ ทรงพิจารณาเห็นชาวกุรุซึ่งมาเฝ้าพระพุทธองค์ในสมัยนั้นว่า เป็นผู้มัวมีอุปนิสัยที่จะฟังพระสูตรนี้ได้”^{๕๗}

อนึ่ง บริษัท ทั้ง ๔ ในแคว้นกุรุนั้น ต่างก็พากันประกอบเนื่องๆ ในสติปัญฐานอยู่โดยปกติ โดยที่ทุกคนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย ก็พากันพูดแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสติปัญฐาน ๔ จะเห็นได้ว่า ชาวแคว้นกุรุนั้นมีความสนใจในเรื่องสติปัญฐานอย่างมากถึงขนาดคนรับใช้จนไปถึงคนมีอันจะกิน ก็สนใจในเรื่องสติปัญฐาน ๔ แม้กระทั่งชาวแคว้นกุรุจะประกอบการทำงานอยู่ที่ตามก็จะไม่พูดถึงเรื่องที่ไร้สาระเลย ก็จะพากันพูดแต่เรื่องสติปัญฐาน เพราะเหตุนี้เองพระพุทธองค์จึงทรงเล็งเห็นด้วยปัญญาญาณของพระองค์ว่า ชาวแคว้นกุรุมีอุปนิสัยเหมาะแก่การฟังพระสูตรนี้ ขรอยชาวแคว้นกุรุนี้ต้องเคยบำเพ็ญกุศลกรรมในด้านนี้มาแต่อดีตชาติอย่างแน่นอน

การเจริญสติปัญฐานนั้น ท่านได้แบ่งออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งแต่ละหมวดนั้นกล่าวถึงเรื่องอะไร ดังที่ท่านจัดไว้เป็นตอนๆ ดังนี้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัญฐาน

กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในข้อความนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ในสติปัญฐานสูตรเกี่ยวกับกายไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว.. แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิเหมือนกัน ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกอยู่..หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็

^{๕๗}ที.ม. ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (คัมภีรและทฤษฎี) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาภายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๕๔}

จากพระพุทธรูปที่ตรัสไว้เกี่ยวกับกายนุปัสสนาในหมวดคณมหายใจเข้าออกนี้ ก็คือการตั้งสติตามคณมหายใจเข้าออกเพื่อให้รู้ทันลมที่เข้าออกกระยะสั้นและยาว แม้ความรู้สึกไปทั่วร่างกายทุกส่วน เป็นวิธีการผ่อนบรรเทาคณมหายใจให้สงบจนเป็นลมประณีตไม่กระทบกระเทือนความรู้สึก มีความสำเนียงรู้กองลมทั้งปวง และมีความสำเนียงในกายสังขารทำให้เกิดความเห็นชัดในความเสื่อมสลายแห่งกายสังขารทั้งภายในและภายนอก และเป็นการดำรงสติไว้ว่า กายมีเพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึก ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น พระพุทธองค์ตรัสให้ภิกษุทั้งหลายเจริญกายนุปัสสนาก็เพื่อละคัมภีรและทฤษฎี และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ในโลก

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายในสติปัญญาสูตร มีความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ...ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ ...หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (คัมภีรและทฤษฎี) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๕๕}

จากพระพุทธรูปที่ตรัสไว้นี้ ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า การตั้งสติระลึกไว้ในเวทนาทั้งหลาย คือ การเสวยอารมณ์นั้นตามปกติเวทนาที่ทรงจำแนกไว้มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางอย่างก็ทรงจำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัสคือความสุขกาย โทมณัสคือความทุกข์กาย และอุเบกขา คือความวางเฉย ไม่สุข ไม่ทุกข์ บางอย่างก็ทรงจำแนกเวทนาไว้ ๖ อย่าง

^{๕๔} ม.ญ. ๑๒/๑๐๒/๑๐๗.

^{๕๕} ม.ญ. ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่าเกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ นั่นเอง

แต่ในที่นี้ ทรงจำแนกเวทนาไว้ถึง ๘ ประการ สรุปได้ว่า เมื่อเวทนาใดปรากฏขึ้นก็ทรงให้ตั้งสติระลึกไว้ว่า ขณะนั้นเรามีเวทนาทั้งที่เป็นสุขและทุกข์ตลอดถึงเสวยเวทนาที่ไม่สุขและทุกข์คือวางเฉย ที่มีปรากฏอยู่ ก็ระลึกอยู่ที่เวทนานั้นๆ เวทนาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ระลึกตามที่เวทนาที่มันเปลี่ยนแปลงไป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีความหิวโหย อ่อน ปัญญาคล้า มักพอใจติดใจในความสุขชั้นต่างๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ สุขในพรหมโลก เป็นต้น อันที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็เป็นของไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์อยู่ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้รู้เวทนาตามความเป็นจริง โดยทรงให้ตั้งสติตามดูความรู้สึกของผัสสะในเวทนาทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ให้รู้ทันโดยมีสติตามกำหนดรู้ทุกอาการ เวทนามีอามิส คือเกิดแต่สัมผัสกับกามคุณก็รู้ทันแล้วทรงให้สำเนียงในเวทนาทั้งหลาย โดยมีความเกิดขึ้นแปรเปลี่ยนไป และเสื่อม ไปของเวทนาจนรู้เห็นแจ่มแจ้งในเวทนาทั้งหลาย และตั้งสติไว้เป็นเพียงที่รู้ เป็นที่ระลึกว่า เวทนามีเท่านั้น ก็เพื่อจะเจริญญาณและสติไม่ให้ยึดถือในสิ่งใดๆ ที่คนได้เห็นสัมผัสในขณะนั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในสติปัฏฐานว่าด้วยการตามเห็นจิตในจิตทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายโดยมีเนื้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัย จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ ..ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่..หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล^{๖๐}

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้นี้ เป็นการให้มาพิจารณาตามดูจิตว่า จิตนั้นมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองชนิดไหนที่เข้ามาจรในจิต โดยให้ตามดูอย่างมีสติรู้เท่าทันจิต หรือจิตมีสมาธิพระพุทธองค์ก็ทรงให้มีสติรู้อยู่ทุกขณะ คือการตั้งสติตามดูจิตใจของคนให้รู้ทันอาการปกติว่า จิตมีกิเลสเจือ

^{๖๐}ม.ญ. ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

ปราศจากกิเลสเจือ ฟุ้ง ไม่ฟุ้ง ใหญ่ ไม่ใหญ่ เยี่ยม ไม่เยี่ยม ตังมั่น ไม่ตังมั่น หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ของจิตทุกๆ อาการ ไป แล้วพระพุทธองค์ทรงให้มีความสำเหนียกในจิต คืออาการเกิดขึ้น แปรเปลี่ยนเสื่อมสลายไปให้รู้ทัน และตั้งสติไว้เพียงเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึกว่า จิตมีเท่านั้น ไม่ยึดติด และไม่ยึดถืออะไร ตามที่ได้ตามดูจิตในขณะนั้นๆ สรุปว่า การตามดูจิตที่ปรากฏ ธรรมเนียมข้อนี้ นักปราชญ์ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า เหมาะกับคนที่มึนทึบจิตก้ำ ปัญญาอ่อน มักมีความสำคัญมั่นหมาย ว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน แม้ความเชื่อถือว่า โลกนี้พระเจ้าเป็นผู้สร้าง และยังมีความเชื่อว่า พระเจ้าเป็นผู้สูงสุด ก็เกิดจากความเข้าใจว่า เป็นสิ่งเที่ยงแท้แน่นอนอยู่นั่นเอง

๔. ธรรมานุปัตสเนตปิฏฐาน

ในข้อความที่เกี่ยวกับธรรมานุปัตสเนตปิฏฐานนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในหมวดๆ แบ่งออกเป็น ๕ หมวดด้วยกันคือ หมวดนิวรรณ์ ๑ หมวดขันธ ๑ หมวดอายตนะ ๑ หมวดโพชฌงค์ ๑ และหมวดสังขะ ๑ แต่ละหมวดจะ ได้ยกมากล่าวดังต่อไปนี้

หมวดนิวรรณ์ ในหมวดนี้มี พระพุทธองค์ตรัสในมหาตปิฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรรณ์ ๕ ประการ อยู่อย่างนี้ว่า เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มี การเกิดขึ้น แห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะ ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้น ต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ..เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาท ภายในของเรามีอยู่ ..เมื่อถีนมิทธะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเรามี อยู่ ..เมื่อวิจิกิจฉาภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่..ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายภายนอกอยู่ ..หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียง อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรรณ์ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล^{๖๐}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ซึ่งให้เห็นว่า นิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเครื่องกัน หรือเป็น อุปสรรคขัดขวางมิให้เราบรรลุถึงความดี ไม่ให้เราประสบความเจริญ ไม่ให้เราทำสมาธิได้ผล

^{๖๐}ม.ม. ๑๒/๑๑๕/๑๑๒.

ไม่ให้เราถึงความสงบสุข หรือให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสได้ มีแต่จะคอยคั่งงอตกทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่พ้นอาสวะ จมอยู่กองทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงได้กำหนดครูจักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในนิวรรณ์ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทรังจุกกุงจะ และวิจิกิจฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

หมวดฉันท์ ๕ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอุปาทานฉันท์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

หมวดอายตนะ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอายตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖

หมวดโพชฌงค์ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ธัมมวิจย วิริย ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์

หมวดอริยสังข์ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยสังข์ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสังข์ ๔

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้

การพิจารณาธรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นธัมมวิจยะ (การพิจารณาธรรม) เพื่อเป็นเครื่องรู้ ระลึก เตือนสติในแนวทางให้เกิดปัญญาไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเช่นกัน เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นสังขารในไตรลักษณ์ คือ เกิดแต่เหตุปัจจัยเช่นกัน เมื่อเหตุปัจจัยของสังขารธรรมเหล่านี้แปรปรวนหรือดับ สังขารธรรมนี้ก็เช่นกัน อีกทั้งเมื่อเรารู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น เมื่อเราหยุดรู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็ดับลงเช่นกัน เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แม้จักเป็นจริงตามธรรมชาติเช่นนี้ตลอดกาล แต่เหตุปัจจัยได้แปรปรวนและดับเสียแล้วเช่นกัน

สติปัญญา ๔ นั้นมีวัตถุประสงค์อยู่ที่ฝึกสติ และใช้สติพิจารณาสรุปให้เข้าใจโดยต้องแท้ เพื่อให้เกิดสัมมาญาณ (ปัญญาญาณ) ว่า ธรรมทั้งหลายอันมี กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่เพียงสัก ว่าความรู้ อาศัย ระลึกเตือนสติเตือนใจไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นพึ่งพอใจ (หมายถึงอุปาทาน) ใดๆ ใน โลก อีกทั้งมีพุทธประสงค์ให้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันขนาดกล่าวไว้ว่าแทบทุกลมหายใจ กล่าวคือ เมื่อจิตหรือสทิวณเวียนระลึกหรือพิจารณาอยู่ในธรรมทั้ง ๔ แล้ว จิตย่อมหยุดส่งจิตออกนอกไปนึก คิดปรุงแต่งต่างๆ อันก่อให้เกิดทุกข์ จิตอยู่ในที่อันควรและสงบ ขณะจิตนั้นเองจิตย่อมเกิดกำลังแห่ง จิตเนื่องจากเกิดสภาวะปลอดทุกข์สะสมไปที่ละเล็กน้อยจนถึงสภาวะที่ละอุปาทานในขั้น ๕ ได้

ดังนั้นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัญญา ๔ ก็คือการใช้สัมมาสติดับตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นไปตามพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ไม่มีอุปาทานย่อมบรรลุนิพพาน

๒.๖.๒ โภธิปักขิยธรรม

โภธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้ อริยสัจ ๔ และรู้การทำจิตให้ สงบ คือ ถึงฉานด้วย ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย คั่งนั้น โภธิปักขิยธรรม จึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฉาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตาม โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ให้ บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม แปลกันสั้นๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ ตรัสรู้ ทั้งหมด ๗ กอง รวม ๓๗ ประการ มีดังนี้^{๖๒}

๑. สติปัญญา ๔

ได้กล่าวถึง สติปัญญา ๔ มาแล้วก่อนหน้านี้ ในที่นี้จะได้สรุปสั้นๆ คือ พิจารณาเห็น กาย ในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

๒. สัมมปปธาน ๔

สัมมปปธาน คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่ ประกอบด้วยความเพียรพยายามอันยิ่งยวด แม้ว่าเนื้อจะเหือดเลือดจะแห้งไป คงเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตาม ทรายใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรม อันพึงถึง ได้ ก็จะไม่ทอดออกจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด และความเพียรพยายามอันยิ่งยวดใน ธรรม ๔ ประการจึงได้ชื่อว่า ตั้งหน้าทำชอบใน โภธิปักขิยธรรม นี้ได้แก่

- ๑) เพียรพยายามละอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- ๒) เพียรพยายามไม่ให้ อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ๓) เพียรพยายามให้ อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้น
- ๔) เพียรพยายามให้ อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้น ไป

^{๖๒} ม.อ.อ. ๒๒/๑๐๒

๓. อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล สัมฤทธิ์ผลในที่นี้หมายถึงความสำเร็จ คือ บรรลุกุศลญาณจิต และมรรคจิต อิทธิบาท มี ๔ ประการคือ

- ๑) ฉันทะ คือความเต็มใจความปลงใจกระทำ เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลของกรรมได้แก่ฉันทเจตสิก
- ๒) วิริยะ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผลของกรรมได้แก่วิริยเจตสิก
- ๓) จิตตะ คือ ความที่มีจิตคงอ้อมปักใจอย่างมั่นคง เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล ของกรรมได้แก่ จิต
- ๔) วิมังสา คือ ปัญญาเป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล ของกรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

กิจการงานอันเป็นกุศลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผลนั้น ย่อมไม่ปราจจากกรรมทั้ง ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้น ไม่กล้าเสมอกัน บางทีฉันทะกล้า บางทีวิริยะกล้า บางทีจิตกล้า บางทีก็ปัญญากล้า ถ้ากรรมใดกล้าแล้ว เรียกกรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียวว่าเป็นอิทธิบาท^{๖๓}

๔. อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่ง ฌานธรรม และอริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) สัทธาอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดีของกรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี ๒ อย่าง คือ ปกติสัทธา และภาวนาสัทธา ปกติสัทธา ได้แก่ ทานศีล ภาวนา อย่างสามัญของชนทั้งหลาย โดยปกติซึ่ง สัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้า เพราะอกุศลธรรมสามารถทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย ส่วนภาวนาสัทธา ได้แก่ สมณะหรือวิปัสสนาที่เนื่องมาจากกรรมฐานต่าง ๆ มี อานาปานสติ เป็นต้น สัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกรรมฐาน อกุศลจะทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยยาก แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน อกุศลไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาสัทธานี้แหละ ที่ได้ชื่อว่า สัทธาอินทรีย์
- ๒) วิริยอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมัปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยอินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

^{๖๓}ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๖๑-๖๒.

๓) สตินทริย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

๔) ปัญญินทริย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ขันธ์ อายตนะ ธาตุ ว่าเต็มไปด้วยทุกข์โทษภัย เป็นวิภูทุกข์ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก^{๖๔}

๕. พละ ๕

พละ หมายถึง กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ ออกทนไม่หวั่นไหวประการหนึ่ง และบำยิธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี ๕ ประการคือ

๑) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือถือเื่อมใส เป็นกำลังทำให้ออกทนไม่หวั่นไหว และบำยิค้นหาอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิก ปกคิสัทธา คือ ความเป็นศรัทธาที่ยังปะปนกับค้นหา หรือเป็นศรัทธาที่อยู่ใต้อำนาจของค้นหา จึงยากที่จะออกทนได้ ส่วนมากมักจะอ่อนไหวไปตามค้นหาได้โดยง่าย อย่างที่ว่า สัทธาคล้า ก็ค้นหาแก่ ส่วนภาวนาสัทธา ซึ่งเป็นสัทธาที่เกิดมาจากอารมณ์กรรมฐาน จึงออกทนไม่หวั่นไหว และบำยิหรือตัดขาดจากค้นหาได้

๒) วิริยพละคือ ความเพียรพยายามยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้ออกทน ไม่หวั่นไหว และบำยิโกสัชชะ คือ ความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก ความเพียรอย่างปกติตามธรรมชาติของสามัญชน ยังปะปนกับโกสัชชะอยู่ ขยับบ้าง เฉื่อยๆ ไปบ้าง จนถึงกับเกียจคร้านไปเลย แต่ว่าถ้าความเพียรอย่างยิ่งยวด แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง ก็ไม่ยอมท้อถอยแล้ว ย่อมจะออกทนไม่หวั่นไหวไป จนกว่าจะเป็นผลสำเร็จ และบำยิความเกียจคร้านได้แน่นอน

๓) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัญญาเป็นกำลัง ทำให้ออกทน ไม่หวั่นไหว และบำยิมูฐุสติ คือ ความพลั้งเผลอหลงลืมอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก

๔) สมาริพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน เป็นกำลังให้ออกทน ไม่หวั่นไหว และบำยิวิกเขปะ คือ ความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตา เจตสิก

๕) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้ออกทน ไม่หวั่นไหว และบำยิสัมโมหะ คือความมืดมน หลงงมงายอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก^{๖๕}

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

๖. โภชณงค์ ๗

โภชณงค์ คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โภชิ เป็นตัวรู้ โภชณงค์ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดตัวรู้ ตั้งที่รู้หรืออริยสัจ ๔ นั้น คือ มรรคจิต ตั้งที่เป็นผลแห่งการรู้หรืออริยสัจ ๔ นั้น คือ ผลจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้หรืออริยสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โภชณงค์^{๖๖} นี้ มี ๗ ประการ

๗. มรรคมืองค์ ๘

มรรค คือ ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุแห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน ที่มี ๘ ประการ คือ

- ๑) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือ เห็นรูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 - ๒) สัมมาตั้งกัมปะยะ คิคชอบ คือคิดให้พ้นทุกข์ เพราะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 - ๓) สัมมาวาจา พุคชอบ คือ พุคโดยมีสติ ไม่เปลอพูดชั่วเพราะ การพูดชั่วจะไม่พ้นทุกข์
 - ๔) สัมมากัมมันตะ ทำชอบ คือ ทำด้วยความมีสติ ไม่เปลอทำชั่วเพราะการทำชั่วจะไม่พ้นทุกข์
 - ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ มีความเป็นอยู่โดยชอบ โดยมีสติไม่เปลอ ให้ดำรงชีพอยู่โดยความชั่วเพราะมีความเป็นอยู่ชั่วจะไม่พ้นทุกข์
 - ๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ พยายามไม่นึกถึงความชั่ว พยายามไม่ทำความชั่ว พยายามทำชอบ พยายามทำให้เจริญยิ่งขึ้น ไปเพราะพยายามเช่นนี้ จึงจะพ้นทุกข์
 - ๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกถึงเฉพาะรูปนามที่มีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ระลึกเช่นนี้ โลก โกรธ หลง จึงจะไม่เกิดขึ้นได้ เพราะถ้า โลก โกรธ หลง ยังเกิดมีอยู่ก็จะไม่พ้นทุกข์
 - ๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่น โดยชอบ คือ ให้แน่วแน่ในสติปัญญาในอันที่จะพ้นทุกข์^{๖๗}
- การมีศีล มีความเป็นปกติแห่งกายวาจาใจ จึงจะเกิดความสงบ ไม่กระวนกระวายคือ มีสมาธิได้ ต่อเมื่อมีความสงบระงับจึงจะเกิดปัญญาได้ ถ้ายังวุ่นวายไม่มีความสงบระงับแล้ว ปัญญาก็เกิดไม่ได้ สัมมาสติในมรรคมืองค์ ๘ ก็คือสติปัญญานี่เอง แม้สติปัญญาจะเป็นจุดเริ่มต้น และมรรคมืองค์ ๘ เป็นจุดที่สำเร็จผล แต่ในขณะที่บรรลุแจ้งพระนิพพานนั้น โภชิปัจฉิมธรรมทั้ง ๗๗ ประการย่อมประกอบพร้อมเพียงกันอย่างบริบูรณ์ ถึงขั้นอภิสัจ ถึงขั้นตัตถิยะคือพระนิพพาน

^{๖๖} ส.มหา. ๑๕/๒๕๘/๑๑๕.

^{๖๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๗๔.

เป็นบรมสุข เข้าถึงสันติภาพอันถาวร ถ้าวิปัสสนานี้แผ่ผ่านเข้าสู่จิตใจของประชาชนพลโลก ขจัดได้ซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง และบาปกรรมทั้งหลายมีกายและใจอันสงบ^{๒๔}

๒.๗ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจแตกต่างกันแต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญาแล้ว ก็ถือว่าไม่ออกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจะขอเสนอการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยตามแนวการปฏิบัติในแต่ละรูปแบบดังต่อไปนี้

๒.๗.๑ กรรมฐานสายบริกรรมภาวนापุทโร

กรรมฐานสายบริกรรมภาวนापุทโร มีปรากฏในประเทศไทยเป็นเวลานาน ซึ่งพระอาจารย์สำคัญผู้ที่ให้กำเนิดการปฏิบัติแนวนี้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ท่านบวชเมื่อปี พ.ศ.๒๔๓๖ ได้เรียนกรรมฐานเบื้องต้นจากพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล มีบทบริกรรมภาวนापุทโร ซึ่งถูกกับริต ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่มีปฏิปทาเด็ดเดี่ยวเที่ยวจาริกปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมในสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่เป็นป่าเขาถ้ำนาไพรจนมีลูกศิษย์ผู้มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติกรรมฐานมากมาย การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระอาจารย์มั่น นอกจากจะนำบทว่าพุทโธมาบริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการบริกรรมพุทโธไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกรรมฐานด้วย กล่าวคือ เวลาหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจออกบริกรรมว่า “โธ” คำว่า พุทโธ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้าซึ่งแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การใช้คำว่าพุทโธมาบริกรรมขณะหายใจเข้าออกเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวได้ง่ายซึ่งเป็นการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

^{๒๔}พระมหาภววัลย์ ญาณจารี, ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิวัฒนาการพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๖.

วิธีการปฏิบัติ

การทำสมาธิแบบอานาปานสติที่หลวงปู่มั่น ได้อบรมสั่งสอนนั้นสามารถทำได้ทั้งอิริยาบถนั่งและเดินจงกรม^{๖๕}

๑. วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง วิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้าออกพร้อมบริกรรมว่าพุทโธ กล่าวคือเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลงเข้าและตามลมออก ขณะหายใจเข้าคั่นลมที่ปลายจมูก กลางลมที่อกหรือหัวใจและปลายลมที่ท้องน้อย เมื่อปฏิบัติได้คล่องแล้วก็ให้ตั้งสติกำหนดที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตเองว่า ถ้ากำหนดจุดไหนสติกำหนดได้สบายที่สุดก็ให้กำหนดที่จุดนั้น หากความคิดเกิดขึ้นขณะปฏิบัติก็ให้มีสติรู้ทันความคิดนั้นว่ากำลังคิด จากนั้นก็เริ่มปฏิบัติกำหนดลมหายใจต่อไปในขณะที่เจริญอานาปานสติเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วลมหายใจจะค่อยละเอียดมากขึ้นตามลำดับ จิตจะแน่วแน่นรวมเป็นหนึ่งเดียว ยังมีเทคนิคการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้จิตสงบเร็วคือพยายามบริกรรมพุทโธ ทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ ปฏิบัติอย่างนี้จะกระทั่งจิตกับคำบริกรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตของนักปฏิบัติก็จะเข้าถึงความสงบได้ง่าย การนั่งสมาธิเริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ส้ารวมจิต นี้กว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ที่ใจ ไม่กังวลหรือนึกคิดเรื่องอื่น การนั่งควรหลับตาเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปข้างนอกทางตา แต่ถ้าผู้ใดง่วงอาจลืมตามองที่ปลายจมูกของตนได้

เริ่มต้นทางจิตภาวนาโดยตั้งความรู้สึกคือจิตลงเฉพาะหน้าหรือเรียกว่า ปัจจุบันธรรมมีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจสอบตนเองว่า กำลังคิดอยู่ในอารมณ์ใด พิจารณาไม่ลำเอียงในความคิดน่ารักน่าชัง เอาสติไว้ตรงกลางแล้วนี้ภริกรรมภาวนาในใจคำหนึ่งเป็นต้นว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆฯฯ ตามจบแล้วรวมลงในคำเดียวว่า พุทโธ ๆ ๆ การบริกรรมภาวนาดังกล่าวจะเป็นสิ่งกำกับใจเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจให้เกิดความสงบในเบื้องต้น เมื่อจิตเข้าถึงความสงบตามที่ต้องการแล้วก็ให้พิจารณาธรรมต่อไปโดยใช้หลักการแยกรายละเอียดส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายเป็นฐานการพิจารณาให้เกิดปัญญามองเห็นความไม่สวยงาม ความไม่เที่ยงแท้ ไม่คงทนและมีตัวตนจนจิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

๒. การเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ วิธีการเดินจงกรมตามแบบของหลวงปู่มั่น มีหลักเกณฑ์ดังนี้

^{๖๕}สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก, เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓-๓๖.

ระยะทางสั้นยาวของทางเดินจงกรมนั้น ไม่ได้จำเพาะว่าควรเป็นเท่าใดทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่แต่ด้วยความสะดวกเหมาะสม อย่างสั้นไม่ควรต่ำกว่า ๑๐ ก้าว ขนาดยาวระหว่าง ๒๕ - ๓๐ ก้าว

ในการเดินจงกรม เมื่อจะเริ่มเดินจงกรม โดยกำหนดทิศทางไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้เดินควรจะประนมมือระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งที่ระลึกของจิตใจ ตลอดจนคุณบิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย จากนั้นตั้งจิตรำพึงถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม ปล่อยมือลงเอามือขวาทับมือซ้าย ทาบกันไว้ได้สะคือตามแบบพุทฺธรำพึง ทอดสายตาลงต่ำ ทำสำรวม ขณะเดินใช้สติกำหนดอาการเคลื่อนไหวของเท้าขวา - เท้าซ้าย พร้อมกับปริกรรม พุท-โร ไปด้วยกล่าวคือเมื่อก้าวเท้าขวา ปริกรรมว่า “พุท” ก้าวเท้าซ้ายปริกรรมว่า “โร” ให้มีสติขณะยกเท้า ขณะก้าวเท้าขณะเท้าแตะพื้น ผู้ปฏิบัติอาจจะเดินเร็วหรือช้าก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หากจิตฟุ้งซ่านมากให้เดินช้า ๆ หรืออีกวิธีหนึ่งคือขณะเดินจงกรมไปมาให้ปริกรรมว่า พุทโร ๆ ๆ อย่างเดียวติดต่อกันไม่ขาดระยะจนจิตไม่มีช่องว่างที่จะคิดเรื่องอื่นและเข้าถึงความสงบระงับลง

๒.๗.๒ กรรณฐานสายวิปัสสนาวงศ์

ต้นกำเนิดของสายวิปัสสนาวงศ์นี้มีชื่อเรียกเต็มๆ ว่า สายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ แต่ไม่ค่อยมีใครทราบความละเอียดมากนัก อาจรู้แต่เพียงว่าเป็นการนำเข้ามาจากพม่า ประวัติความเป็นมานั้นต้นฉบับเดิมเป็นภาษาพม่า รจนาโดยพระ โสภณมหาเถระ มีการนำมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยพระคันธสาราภิวังศ์^{๑๐}

กรรณฐานสายนี้ได้เข้ามาประดิษฐานในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๕ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ ป.ธ.๘) ดำรงตำแหน่งที่พระพิมลธรรม วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร คิดจะให้มีการบำเพ็ญวิปัสสนาธุระในประเทศไทย จึงกรุณานำพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เข้าไปฝากฝังให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสำนักวิปัสสนาสาสนนิยสถาน นครย่างกุ้ง อยู่ในความดูแลของพระอาจารย์ใหญ่ พระ โสภณมหาเถระผู้เป็นเจ้าของสำนักในขณะนั้น^{๑๑}

พระมหาโชดก ญาณสิทธิสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สอบผ่านวิปัสสนาญาณต่าง ๆ ได้โดยใช้เวลาปฏิบัติเพียง ๓ เดือน เมื่อบรรลุผลการปฏิบัติวิปัสสนาสมความมุ่งหมาย จึงออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แสวงหาประสบการณ์เกี่ยวกับวิปัสสนาและการพระศาสนาใน

^{๑๐} จำรญฺ ยาสุมฺพร, ญํมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, (เสียงใหม่ : ชมรมเผยแผร์พระพุทธศาสนา, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๘), เพชรในดวงใจ, (กรุงเทพมหานคร : พัททกัษย์อักษร, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗.

ประเทศพม่าชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงเดินทางกลับประเทศไทยพร้อมกับ พระอาจารย์ภักทันทตะ อาสภะมหาเถระ

สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ถือกำเนิดขึ้นเมื่อ วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๖ พระอาจารย์ภักทันทตะอาสภะมหาเถระช่วยอบรมและสั่งสอน วิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ เป็นเวลาหลายปี มีผู้สนใจเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็น จำนวนมาก ทำให้สำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งนี้มีความมั่นคงและรุ่งเรืองมาตามลำดับ^{๑๒}

วิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์มีความเป็นมาที่ปรากฏตั้งแต่ครั้งการทำสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๓๓๕ หลังจากที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว

สังคายนาพระธรรมวินัยแล้ว ท่านพระโมคคัลลิตนุตร จึงได้มีบัญชาให้พระโสณะ และพระ อุตตระ ให้เดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา สั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ประชาชนได้ บรรลุผลนิพพาน สืบต่อๆ ไป พระโสณะและพระอุตตระ จึง เดินทางมุ่งหน้ามาสุวรรณภูมิ พระพุทธศาสนาจึงเริ่มประดิษฐานในสุวรรณภูมิตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๓๓๕ เป็นต้นมา มีการสืบทอด หลักการต่อๆ กันมาจนถึงยุคพระโสณมหาเถระ คร.พระภักทันทตะ และพระพิมลธรรม มาจนถึง พระธรรมธีรราชมหามุนีตามลำดับ

๑. วิปัสสนาวงศ์ยุคพระโสณะ, พระอุตตระอรหันต์

ณ สุธรรมนคร รัฐสุวรรณภูมิ ปกครองโดยพระราชาทรงพระนามว่าพระเจ้าสิริโสกราชา ธิปติ เป็นเมืองที่ราษฎรมีอาชีพเผาโอ่ง อยู่ติดมหาสมุทร ในวันที่พระโสณะและพระอุตตระ สององค์อรหันต์พร้อมด้วยคณะเดินทางมาถึง ปรากฏว่ามีนางยักษิณีผีเสื้อน้ำพากันขึ้นมาจาก มหาสมุทร วิงดาหน้าหวังจะเข้าไปจับเด็กทารกในพระราชวังกินเป็นอาหารของตน หมู่เหล่า พระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญา เมื่อพบเหตุการณ์ไม่คาดคิดเช่นนี้เกิดขึ้น จึงช่วยกันปราบยักษิณีด้วย ธรรมมานุภาพ^{๑๓} หลังจากนั้นปรากฏว่ามีเหล่ากุลบุตรพากันศรัทธาขอบรรพชาอุปสมบทเป็น พระภิกษุจำนวนมาก ประชาชนต่างตั้งใจเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนากรรมฐาน นับแต่นั้นมา ส่วนพระภิกษุที่บวชใหม่ก็ตั้งใจบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานตามคำสอนของ พระวิปัสสนาจารย์คือ พระโสณะและพระอุตตระอรหันต์ผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ ก็ได้บรรลุผล

^{๑๒} นายอณิวัชร เพชรนวรรณ์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติกรรมฐานตาม แนวของ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๑.

^{๑๓} จำรูญ ชาติสมุทร, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, อ่างแก้ว, หน้า ๒.

เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ทำให้ พระศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองเป็นปึกแผ่นสืบต่อมา ถึงแม้พระ โสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ทั้งสององค์จะล่วงลับดับขันธเข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว แต่พระพุทธศาสนาตามแนววิปัสสนาวงศ์อันบริสุทธิ์ยังคงอยู่ เพราะได้อาศัยบรรดา พระอรหันต์ผู้เป็นศิษย์ช่วยกันรักษา และเผยแพร่ออกไปให้กว้างขวางทั่วแผ่นดินสุวรรณภูมิ

๒. วิปัสสนาวงศ์ยุคพระปฐมทศสิทธอรหันต์

กาลล่วงมาได้ ๑,๐๐๐ ปีเศษ เมืองสุธรรมบุรี ยังปรากฏมีพระอรหันต์องค์หนึ่ง มีนามว่า พระอโมทสิทธอรหันต์ ท่านทรงอภิญญาตามสมาบัติ^{๓๔} และเป็นวิปัสสนาจารย์สืบเชื้อสาย วิปัสสนาวงศ์ของพระ โสณะและพระอุตตระอรหันต์อย่างเข้มแข็ง เมื่อถึงกาลอายุขัยท่านก็ดับขันธ เข้าสู่พระนิพพาน พระอริสิทธอรหันต์ ผู้เป็นศิษย์ก็ได้ดำรงที่คณะป่าโมกข์และเป็นวิปัสสนาจารย์ บอกรรณฐานในมหาวิหารแห่งนั้น โดยรักษาวิปัสสนาวงศ์อย่างมั่นคงสืบต่อมาตราบเท่าอายุขัยจึง ได้ล่วงลับดับขันธเข้าสู่พระนิพพาน ไปอีกองค์หนึ่ง

พระปฐมทศสิทธอรหันต์ ผู้เป็นศิษย์ชั้นผู้ใหญ่ มีความเชี่ยวชาญในฌานอภิญญาเป็นพิเศษ ได้รับความนับหน้าตาว่าเป็นคณะป่าโมกข์และพระวิปัสสนาจารย์บอกรรณฐานสืบต่อมา

๓. วิปัสสนาวงศ์ ยุคพระธรรมทศสิทธอรหันต์

วิปัสสนาวงศ์มีความเจริญรุ่งเรืองมาก มีกุลบุตรขอสมัครเป็นศิษย์เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเป็นจำนวนมาก ครั้น พระธรรมทศสิทธอรหันต์ดับขันธเข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว ก็มี พระภิกษุนามว่า พระอริยวังสมหาเถระ ทำหน้าที่คณะป่าโมกข์ ปกครองคณะสงฆ์ และเป็น พระวิปัสสนาจารย์ โดยพยายามรักษาวิธีปฏิบัติอย่างเดิมไม่เสื่อมคลาย เมื่อถึงอายุขัยแล้วท่านก็ ดับขันธเข้าสู่พระนิพพาน โดยมีคณะศิษย์ทำหน้าที่เผยแพร่งพุทธศาสนาไปยังหัวเมืองอื่น ๆ ในเขต สุวรรณภูมิ ในปี พ.ศ.๑๘๕๕ พระพุทธศาสนาแพร่หลายขยายออกไปจากอริยมีททนบุรี ขยายไป เมืองอื่น ๆ เช่น เมืองชัยปุระธานี ซึ่งมีพระเจ้าสีหสุระทรงปกครองอาณาจักร ก็ปรากฏว่าการ บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์

ปรากฏว่ามีพระสงฆ์ผู้เฒ่าชาวเมืองวิชัยปุระพากันบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานจำนวนมากถึง ๑,๐๐๐ รูป ส่วนพระสงฆ์นอกนั้นได้สนใจศึกษาปริยัติธรรมมากมายที่นับประมาณได้^{๓๕} พระคุณ เจ้าอรหันต์รูปนี้อาสาไปช่วยเทศนาสั่งสอนพระเจ้าราชาธิราช โดยเทศนาเป็นโอวาทให้เห็นโทษ ของปาณาติบาตคือการฆ่าสัตว์โดยเฉพาะฆ่ามนุษย์ซึ่งเป็นอกุศลกรรม ว่าเป็นเหตุทำให้ไปตกนรก อปายภูมิ จนทำให้ พระเจ้าราชาธิราชยอมยกทัพกลับคืนพระนครไป ในปี พ.ศ.๒๑๘๑

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

พระเจ้าสุธรรมราชา ทรงปกครองเมืองรัตนปุระธานี ต่อมาปรากฏว่ามีพระสงฆ์ผู้สืบวิปัสสนาวงศ์
อรหันต์อยู่ชื่อพระชมพูที่ประชมหาเถระ

๔. วิปัสสนาวงศ์ ยุคพระเขมมหาเถระ

วิปัสสนาวงศ์อรหันต์ ยังคงมีปรากฏในประเทศต่างๆ แถบสุวรรณภูมิ เช่น เมืองสุธรรม
นคร เป็นแห่งแรกแล้วขยายไปยังเมืองอื่น ๆ ตามความเจริญรุ่งเรืองของหัวเมืองน้อยใหญ่ ได้แก่
อริยัมทนนคร, ชัยปุระธานี, รัตนปุระธานี และเมืองริมฝั่งแม่น้ำอิรวดีจนถึงปี พ.ศ.๒๑๕๐

พระภิกษุนามว่า พระเขมภิกษุ กับพระคิงคภิกษุ ทั้งสององค์สนใจศึกษาพระไตรปิฎก
และบาลีอรรถกถาจนมีความรู้แตกฉาน พระเขมภิกษุปลื้มใจออกจากเมืองเข้าป่าเพื่อบำเพ็ญ
วิปัสสนาตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ จนบรรลุมรรคผล ฝ่ายพระคิงคภิกษุ ผู้ใฝ่ใจด้านคันถ
ธุระก็ทำหน้าที่เป็นพระอาจารย์บอกพระคัมภีร์ในมหาวิหาร นานปีเข้าก็เลื่อนตำแหน่งเป็นที่คณะ
ปาโมกข์ปกครองสงฆ์มีลูกศิษย์มากมาย เป็นที่เคารพสักการะของมหาชนทั่วไป พระเขมภิกษุ
ผู้สำเร็จอรหันต์ พยายามจะชักชวนสหายให้เห็นภัยใน วัฏสงสารแต่ก็ไม่ได้ผล เมื่อเห็นว่าสุดที่จะ
เกี่ยวเงินให้สหายได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แล้ว ก็ขอร้องให้เพื่อนช่วยจดจำวิธีการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน จะได้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป^{๓๖}

๕. วิปัสสนาวงศ์ ยุคพระนโมอรหันต์

พระภิกษุหนุ่มนามว่า พระนโมภิกษุ วัยเพิ่งได้ ๒๕ ปี พรรษาที่ ๕ เป็นผู้มีความสามารถ
ได้ศึกษาพระไตรปิฎก บาลี อรรถกถาเชี่ยวชาญดีแล้ว มีความปรารถนาที่จะปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานจึงออกเดินทางจากเมืองอมรปุทุมธานี มุ่งหน้าไปยังปัจฉิมชนบทเพื่อแสวงหาสถานที่
ปฏิบัติธรรม ขอเข้าพบ พระอาจารย์คิงคมหาเถระ ผู้ซึ่งเปลี่ยนใจมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ฝากตัวเป็นศิษย์ขอเรียนกรรมฐาน เมื่อได้รับการถ่ายทอดวิธีวิปัสสนากรรมฐานแบบวิปัสสนาวงศ์
พระอรหันต์แล้ว ก็ปฏิบัติอยู่ที่สำนักนั้น

หลังจากนั้นมาทุกวันพระ แสดงพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตาม
วิธีการวิปัสสนาเป็นประจำ ซึ่งมีใจความสาระสำคัญว่า เมื่อโยคีบุคคลผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เข้า
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว พระวิปัสสนาญาณจักเกิดขึ้นในขั้นธัมมทานตามลำดับ นับตั้งแต่
นามรูป ปริจเฉทญาณ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกขณญาณ เป็นที่สุด ยกเอา
ข้อความที่ปรากฏในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร มาแสดงแล้วมาสรุปลงท้ายว่า พระปริยัติธรรม

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

แลพระปฏิบัติธรรมจะต้องตรงกัน พระปฏิเวธธรรม คือ มรรคผล นิพพาน จึงจะบังเกิดขึ้น
ได้^{๓๓}

ในสมัยนั้น มีพระภิกษุหนุ่มนามว่า พระนารทภิกษุ เป็นผู้มีบุญวาสนาแก่การวิปัสสนา
กรรมฐาน ครั้นบรรพชาอุปสมบทแล้วตั้งใจศึกษาบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จนที่สุดก็ได้
ผลสำเร็จจนพระวิปัสสนาญาณต่างๆ ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จนได้บรรลุมรรคธรรมใน
พระพุทธศาสนา และไปตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่เมืองสะเทิม หรือเมืองสุธรรมบุรีในอดีต
จนมีลูกศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มากมาย ในบรรดาลูกศิษย์จำนวนมากนั้นปรากฏว่ามีศิษย์
บรรพชิตนามว่า พระโสภณภิกษุ

๖. ยุคพระอาจารย์โสภณมหาเถระ

ในสมัยราชวงศ์อลองพญา ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของพม่า มีพระภิกษุนามฉายาว่า
โสภณภิกษุ จึงได้เดินทางไปที่สำนักของพระนารทมมหาเถระ ผู้สืบเชื้อสายวิปัสสนาวงศ์
พระอรหันต์ ขอดถวายตัวเป็นศิษย์ปฏิบัติอย่างคร่ำเคร่งอยู่ตลอดเวลา หลังจากที่ท่านผ่านวิปัสสนา
ญาณตามลำดับแล้ว จนได้เป็นวิปัสสนาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ ท่านได้บันทึกไว้ว่า “เราจะปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระผู้มี พระภาคเจ้าทรงพระมหากรุณาธิคุณ
ตรัสไว้ว่าภิกษุในธรรมวินัยเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายปฏิบัติกันอย่างไร”^{๓๔}

หลังจากนั้นมาชาวพม่าพากันเลื่อมใสศรัทธาพระโสภณมหาเถระองค์นี้มาก ด้วยความ
เคารพอย่างสูงจึงไม่เรียกชื่อท่านโดยตรง แต่เรียกชื่อแทนว่า มหาสี สยาตอ แปลว่า พระอาจารย์
ใหญ่แห่งสำนักวัดมหาสี จนกิตติศัพท์เลื่องลือไปถึงเมืองหลวง คือนครย่างกุ้ง

พระอาจารย์โสภณมหาเถระ ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาไว้
มากมาย ท่านได้แต่งหนังสือที่สำคัญควรแก่การศึกษาไว้จำนวนมาก เช่น แนวปฏิบัติวิปัสสนา
คำแปลมหาสติปัฏฐานสูตร คำแปลพระคัมภีร์วิสุทธิมรรควิสุทธิญาณกลา

ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างยิ่ง ทั้งในด้านคันถธุระ และวิปัสสนาธุระ เป็นผู้สืบทอดหลัก
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์มาจนถึงปัจจุบัน สมดังเจตนารมณ์ที่ท่าน
พระอาจารย์นารทมมหาเถระแห่งเมืองสะเทิม (สุธรรมบุรี) คาดหวังไว้ทุกประการ

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

๑. ยุคพระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระอัครมหาภิกษุมหาภิธานาจารย์

พระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้สืบทอดสายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ในประเทศไทย

พระอาจารย์อาสภะมหาเถระ เป็นผู้มีวาสนาบารมีที่สั่งสมมาได้เพียรอุทสาหะปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่สำนักวัดมหาสิริ เมืองสวายชะ โป้ โดยมีพระอาจารย์โสภณมหาเถระและ พระอาจารย์พระสวณะเจติย์ สยาคอ เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนพระกรรมฐาน สามารถเรียนและ รับการถ่ายทอดวิชาวิปัสสนาจารย์ได้จนหมดสิ้น เป็นที่ไว้วางใจได้ จึงแต่งตั้งให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักวิปัสสนาสาสนายิตสาแห่งนครย่างกุ้ง เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๕๓ เป็นต้นมา

พระอาจารย์ใหญ่ภททันตะ อาสภะมหาเถระ มีภารกิจในการเผยแผ่ธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยความเสียสละแรงกาย แรงใจ และแรงสติปัญญาอันยิ่งใหญ่ ยากที่จะหาพระอาจารย์วิปัสสนากรรมฐานในโลกนี้เสมอเหมือน ท่านมีสุขภาพแข็งแรงมีสติว่องไว มีปัญญาเฉียบแหลม มีความเมตตาเป็นเลิศ ท่านจึงได้รับการยกย่องให้เป็นพุทธศาสตร์คุณูปกิตติมศักดิ์แห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๐

พ.ศ. ๒๕๓๖ รัฐบาลแห่งสหภาพพม่าได้มีมติถวายสมณศักดิ์ที่ “อัครมหาภิกษุมหาภิธานาจารย์” (ยกชั้นรองสมเด็จพระราชาคณะ) ให้แก่ท่าน จนได้รับการยกย่องนามว่า พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาภิกษุมหาภิธานาจารย์ ซึ่งชาวพม่าในเมืองไทยและพม่าเรียกท่านว่า “พระอาจารย์ ชลบุรี สยาคอ” เป็นที่รวมศรัทธาใจและเป็นที่รักเคารพยิ่งของคณะศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย เพราะอาจารย์ใหญ่เป็นปูชนียบุคคล เป็นสัญลักษณ์ของสำนักวิปัสสนากรรมฐานและผู้สืบทอดสายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เป็นผู้มีความเสียสละอันยอดเยี่ยม จนวิปัสสนากรรมฐานแผ่ขยายออกไปยังจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทย และของประเทศต่าง ๆ เกือบทั่วโลก

พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภะมหาเถระ มรณภาพเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๓ ณ ที่โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร

สรุปความว่ากรรมฐานสายนี้ในปัจจุบันเรียกชื่อต่าง ๆ กันออกไป เช่น สายพองหนอ – ยุบหนอ สายวัดมหาธาตุ และแผ่ขยายออกไปจำนวนมากทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ที่รู้จักกันดีเช่นสายวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี สายคุณแม่สิริ กรินชัย วัดท่ามะโอลำปาง วัดพิชัยญาติ หลวงพ่อทอง วัดจอมทองเชียงใหม่ วัดมเหยงค์ วัดภททันตะ อาสภาราม ชลบุรีและสำนักกรรมฐานอื่น ๆ อีกจำนวนมาก

วิธีการปฏิบัติ

๑) วิธีการปฏิบัติในท่าเดิน เมื่อผู้ปฏิบัติจะเริ่มเดิน หรือที่เรียกว่า การเดินจงกรม พึงกำหนดที่ต้นจิตก่อนว่า อยากเดินหนอ ไม่ใช่คิดอยากเดินก็เดินได้เลยแล้วค่อย ๆ กำหนดขึ้นก่อน

ในขณะนั้นให้ใช้สติกำหนดพร้อมทั้งว่าคำกำหนดกำกับไปด้วยทุกครั้ง เมื่อขึ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดเดินจงกรมต่อไป

๒) วิธีการปฏิบัติในทำนอง เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ฟังสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้า หน้าท้องขณะจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการพอง พร้อมบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติให้มีสติกำหนดดูอาการพองและยุบของหน้าท้องอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ สิ่งสำคัญในการปฏิบัติคืออย่าตามลมหายใจเข้า หายใจออก ให้มีสติกับอาการพองยุบอย่างเดียว

ในขณะดูอาการพองยุบ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า ปัจจัยหลักในการทำงานประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ นาม กับ รูป นาม คือ ความรับรู้อาการพองและยุบของหน้าท้อง รูปคือหน้าท้องพอง-ยุบขณะมีการหายใจเข้า หายใจออก^{๑๖} ในขณะดูอาการพองยุบ หากมีความคิด (สังขาร) ความรู้สึก (เวทนา) และความจำ (สัญญา) ใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม ให้กำหนดดูอาการเหล่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น หากความคิดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ” ไปจนกว่าความคิดนั้นจะหายไป เมื่อความคิดนั้นหายไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดอาการของอาการพองยุบต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ผู้ปฏิบัติต้องใช้สติกำหนดรู้พร้อมทั้งว่า คำกำหนดกำกับลงไปทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้ติดต่อกันไม่ขาดระยะ วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยขั้นแรกผู้ปฏิบัติจะรู้แจ้งรูปและนามในทุกกิจกรรมที่ทำ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นขั้นแรกที่จะดำเนินไปสู่การตรัสรู้ หากปฏิบัติต่อไปจะเห็นความเกิดดับของนามและรูป เห็นความไม่เที่ยงของนามและรูป (อนิจจานุปัสสนาญาณ) เห็นความเป็นอนัตตาของรูปและนาม (อนัตตานุปัสสนาญาณ) และไม่มีกำหนัดยึดมั่นในขั้น ๕ หรือรูปนาม และถึงความเป็นองค์พระอริยมงคลในที่สุด

๒.๗.๓ กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว

กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวเป็นกรรมฐานอีกแบบหนึ่งซึ่งมีวิธีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย อาจารย์ผู้มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่าน สำหรับอาจารย์ที่รู้จักโดยมากคือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งท่านเป็นผู้สนใจในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่เสมอมาตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส เคยผ่านการปฏิบัติธรรมมาหลายรูปแบบแต่ก็ยังไม่ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ ในที่สุดท่านได้นำเอาวิธีปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวที่ใช้คำบริกรรมว่า ไหว-นิ่ง ขณะที่เคลื่อนไหวและหยุดอิริยาบถซึ่งปฏิบัติกันอยู่ในสมัยนั้นมาประยุกต์ใช้ โดยท่านใช้เพียงสติกำกับดูอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ

^{๑๖} วริยา ชินวรรโณ ภวภูตานนท์และคณะ, สมภาณีในพระไตรปิฎก, อ้างแล้ว, หน้า ๓๖๑.

กายเฉย ๆ ไม่มีการบริการมใด ๆ และดูที่นั่นก็คิด ท่านปฏิบัติอยู่อย่างนั้นได้รับผลการปฏิบัติ เป็นที่น่าพอใจ จากนั้นก็ได้นำวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวไปเผยแพร่ขณะที่ดำรงเพศฆราวาสอยู่ จนถึงเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๓ พ่อเทียนได้บวชในพระพุทธศาสนาและเผยแพร่แนวการปฏิบัติกรรมฐาน แบบเคลื่อนไหวให้เป็นที่รู้จักและแพร่หลายเรื่อยมา

วิธีการปฏิบัติ

หลวงพ่อเทียนกล่าวถึงสาระสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวว่า ความคิด เป็นต้นเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ โทสะ โมหะ โลภะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ล้วนปรากฏขึ้น ในรูปของความคิด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรู้ลึกตัวในการเคลื่อนไหวตลอดเวลาให้สติอยู่กับ การเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้นและต้องเห็นความคิดทุกครั้งที่เกิดคิด ด้วยการใช้สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายอันจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ พบกับความสะอาด สว่าง และสงบแห่งจิตใจต่อไป^{๕๐}

๑. วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง โดยการวางมือทั้งสองวางไว้บนขาทั้งสองแล้วเริ่มปฏิบัติ ๑๔ จังหวะดังต่อไปนี้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

เคลื่อนมือขวาลงมาไว้ที่สะตือ ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

ยกมือซ้ายขึ้น ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่สะตือทับมือขวา ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

เลื่อนมือขวาขึ้นมาไว้ที่อก ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างขนานกับขาขวา ให้มีสติเข้าไปรู้แล้วหยุด

ลดมือขวาลงมาตั้งไว้บนขาขวา ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

คว่ำมือขวาลงบนขาขวา ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

เลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่อก ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างขนานกับขาซ้าย ให้มีสติเข้าไปรู้

ลดมือซ้ายลงมาตั้งไว้บนขาซ้าย ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

คว่ำมือซ้ายลงบนขาซ้าย ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด

^{๕๐} นายอดิวัชร เพชรนวรรณ์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติกรรมฐานตาม แนวของ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, อ่างแก้ว, หน้า ๖๒.

ในการเจริญสติโดยการสร้างจังหวะนั้น ผู้ปฏิบัติไม่ต้องหลับตาและไม่ต้องภาวนาคำใด ๆ ทั้งสิ้น อย่าจ้องความรู้สึก ทำสบาย ๆ อย่าให้เครียดและเอาจริงจัง ปฏิบัติโดยไม่มุ่งหวังสิ่งใด

๒. การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน การปฏิบัติในท่าเดิน คือ ให้เดินไป เดินกลับอย่างมีสติ ความรู้สึกตัว ในระยะ ๘-๑๒ ก้าว ไม่ควรแกว่งแขน แขนทั้ง ๒ ข้างกอดไว้ที่หน้าอกหรือจับมือ ทั้ง ๒ ฝ่าหลังไว้ ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวเดิน การเจริญสติไม่ต้องหลับตา ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายใจ ให้รู้ถึงการเคลื่อนไหวของกาย และเมื่อใจคิดก็ให้เห็นความคิดนั้น เมื่อใดที่ร่างกายเคลื่อนไหว ให้มีสติรู้สึกตัวทันทีและให้รู้อย่างต่อเนื่อง เมื่อใดความนึกคิดเกิดขึ้น ให้รู้เห็นทุกครั้ง นี่คือความหมายของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายใจ การเจริญสติไม่มีการปิดกั้นความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น ตรงกันข้าม การเจริญสติเป็นการเปิดใจให้กว้างเพื่อเผชิญกับทุกสิ่งอย่างกล้าหาญ เมื่อจะคิดก็ปล่อยให้คิด แต่ให้เอาสติดูความคิดให้รู้เห็นความคิดเช่นนั้นเสมอ ความคิดจะค่อย ๆ สิ้นลง จนกระทั่งถึงที่สุดของทุกข์

๒.๗.๔ ธรรมเนียมวินัยธรรมกาย

ผู้ให้กำเนิดธรรมเนียมวินัยธรรมกายนี้คือ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หรือหลวงพ่อดาวกน้ำ ภาวีย์เจริญ กรุงเทพฯ ท่านนำธรรมเนียมต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกันกล่าวคือ ใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสติ โดยใช้อาโลกกสิณเป็นกสิณกลางกล่าวคือ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑลกลีบแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถือเอาอุคคหนิมิตถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่างซึ่งมีวิธีการปฏิบัติจะกล่าวต่อไป การปฏิบัติธรรมเนียมวินัยธรรมกายจึงเป็นธรรมเนียมอีกสายหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย

วิธีการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติในขั้นสมถภาวนา คือให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใส ขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตา (หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย - ชายขวา) ให้ใจอยู่ที่ดวงกลมใส นั้น คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย - ชายขวา) พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลางดวงกลมใสนั้นว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๑

ต่อไปให้เลื่อนดวงกลมใสนั้น เข้าไปในช่องจมูกแล้วเลื่อนขึ้นไปหยุดหนึ่งที่หัวคานใน (หญิงซ้าย - ชายขวา) บริกรรมภาวนาเพื่อระครองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๒

ต่อไปให้เลื่อนเครื่องหมายดวงกลมใสนั้น เข้าไปอยู่หนึ่งตรงกลางศีรษะ บริกรรมภาวนาเพื่อระครองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๓

ก่อนที่จะเลื่อนดวงกลมใส่นั้นต่อไปมีอุบายวิธีรวมใจ (ความเห็นด้วยใจ ความจำ ความคิด และความรู้อยู่) ให้หยุดเป็นจุดเดียว ให้กลับไปข้างหลัง แล้วให้รวมลง ณ ภายในได้โดยสะดวก โดยวิธีให้เหลือบดวงตากลับ แล้วให้เลื่อนดวงกลมใส่นั้นลงไปหยุดนิ่งตรงเพดานปากและปริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๔

จากนั้นจึงเลื่อนดวงกลมใส่นั้นลงไปตรง ๆ ไปหยุดนิ่งที่ปากช่องลำคอ ปริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๕

จากนั้นให้เลื่อนดวงกลมใส่นั้นลงไปตรง ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้า - ออก ไปหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายระดับสะดือ อันเป็นที่สุดและที่ตั้งคัมภีร์ลมหายใจเข้า - ออก ปริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๖

จากนั้นให้เลื่อนดวงกลมใส่นั้นกลับคืนขึ้นมาตรง ๆ ประมาณ ๒ นิ้วมือ นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๗ อันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเคมี เป็นที่จิตเปลี่ยนวาระทุกขณะจิตที่บุญกุศลหรือบาปกุศลปรุงแต่ง และเวลาสัตว์จะไปเกิด - มาเกิด - จะดับ - จะหลับ - จะตื่น^{๑๑}

เมื่อเลื่อนดวงกลมใส่นมาหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นี้แล้ว ไม่ต้องเลื่อนไปไหนอีก คงสังเกตเห็นลมหายใจเข้า - ออก ตรงศูนย์กลางดวงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แห่งเดียว

ต่อไปให้กำหนดปริกรรมนิมิต (นึกเห็นด้วยใจ) และกำหนดปริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” ครีคนึกเห็นดวงกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลาง (เห็นจุดเล็กใส) ดวงกลมใส่นั้นต่อไปด้วยใจจดจ่อต่อกันเนื่องกันไปเรื่อย สิบครั้ง - ร้อยครั้ง - พันครั้งก็ช่าง ไม่สนใจอะไรอื่น ทั้งสิ้นจนใจสงบหยุดนิ่ง จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธินขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ไสสว่างขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายนั้นแหละ เห็นแล้วไม่ต้องไปตื่นเต้นไม่ต้องยินดียินร้ายและไม่ต้องปริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” อีกต่อไป ให้รวมใจหยุดนิ่ง ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นแหละ จะเห็นภายในดวงประกอบด้วยศูนย์ (ดวงเล็ก ๆ) อีก ๕ ศูนย์ ณ ภายในดวงธรรมนั้น คือ ศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า - ขวา - หลัง - ซ้าย ศูนย์กลางเป็นอากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าเป็นธาตุละเอียดของธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาทธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุมธาตุละเอียดทั้ง ๔ คือ ธาตุน้ำ - ดิน - ไฟ - ลม คือ “มหาภูตรูป ๔” ตั้งอยู่ภายในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์

การเห็นดวงธรรมนั้นใสแจ่มปรากฏขึ้นดังนี้แล้ว ใจก็หยุดนิ่งกลางอากาศธาตุ เห็น “วิญญูณธาตุ” เป็นจุดเล็กใส สว่าง กลางอากาศธาตุนั้นแหละ ก็หยุดนิ่งกลางของกลางนั้นหยุด

^{๑๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

นั่งดูส่วน ศูนย์กลางดวงนั้นขยายร่างออกไป ปรากฏดวงใสสว่างต่อ ๆ ไป เป็นเครื่องกลั่นกรอง ภาย วาจา ใจ ที่ละเอียด ประณีต และบริสุทธิ์ผ่องใส ค่ายศีล บริสุทธิ์เพราะใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ด้วยเจตนากรรมบริสุทธิ์ เป็นสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็น “ศีลวิสุทธิ” และ ด้วยใจที่บริสุทธิ์ เพราะสงบ และตั้งมั่นเป็น “เอกัคคตาจิต” ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌานขึ้นไป จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใสจากนิวรณ์ปกิเลส เป็น “จิตตวิสุทธิ” อันเป็นบาทให้วิปัสสนาเกิดและเจริญขึ้นและเป็นทางแห่ง “วิปัสสนา” อันเป็นความ หมดจกแห่งปัญญา เริ่มตั้งแต่ “ทวิวิสุทธิ” คือ ความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เห็น สภาวะของนามรูปตามที่เป็นอย่างจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

หลวงพ่อดัดปากน้ำ ท่านจึงเรียกว่า ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา อันนำไปสู่วิมุตติ และ วิมุตติญาณทัตตนะ ซึ่งเข้าถึงและเห็นได้ เป็นดวงที่ใสละเอียดที่สุด พอใจหยุดนิ่งกลางของกลาง ดวงนั้น ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางขยายร่างออกไป ก็จะปรากฏ “กายมนุษย์ละเอียด” หน้าตาเหมือนผู้ ปฏิบัติทุกประการ แดงโปร่งใส สวยงาม ละเอียดประณีตกว่ากายเนื้อ อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้า ไปทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติเอง นั่งอยู่บนองค์ฌาน (เหมือนแผ่นกระจกกลมใสหนาประมาณ ๑ ฝ่ามือ ขณะที่ใจเป็นสมาธิตั้งมั่นและประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา เป็นเบื้องต้นของ ปฐมฌาน)

เมื่อดำเนินไปในแบบเดิมต่อไป ก็จะเข้าถึง รู้ เห็น และเป็นธรรมกายอันเป็นคุณธรรมที่ บริสุทธิ์ ยิ่งกว่าคุณธรรมของกายในภพ ๓ ซึ่งหลวงพ่อดัดปากน้ำ ท่านได้กล่าววาทะราวใดที่ยังตัด หรือละสังโยชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลภอย่างน้อย ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพทปรามาสไม่ได้ ก็ยังจัดเป็น โศครภูมิกคต ผู้ได้โคตรภูมิตั้งอยู่เท่านั้น อุปมาดัง เท้าข้างหนึ่งและอยู่ทีนิพพาน อีกข้างหนึ่งยังยืนอยู่ภพ ๓ ต่อเมื่อเจริญสมถวิปัสสนาจนเห็นแจ้ง สภาวะธรรมและอริยสังขารตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง รู้ เห็นและเป็นธรรมกาย มรรค ผลและ นิพพานธาตุ อันเป็นคุณธรรมที่สามารถละกิเลสอย่างน้อยสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการได้แล้ว ครานั้น จึงก้าวล่วงข้ามโคตรปฏุชน เป็นพระอริยบุคคลตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ นี่เป็นสมถ ภาวนาและอนุวิปัสสนาอันให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สภาวะของสังขารธรรมทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุปาทินนสังขาร คือ สังขารที่มีชีวิต มีวิญญาณครอง ได้แก่ สัตว์โลกทั้งหลายให้เห็นเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อคือ รูปขันธ์และนามขันธ์ เป็น สภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชื่อว่า “ทวิวิสุทธิ” โดยมีศีลวิสุทธิและจิตต วิสุทธิ เป็น บาทฐานให้ทวิวิสุทธิอันเป็นศิววิปัสสนาเกิดเจริญขึ้นและตั้งอยู่จนกระทั่งถึงธรรมกาย

สรุปความตามที่หลวงพ่อดัดปากน้ำ ท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว สติปัญญา ๔ โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรม

ในธรรม เป็นตั้ง ณ ภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เข้าถึง ฐ - เห็น และเป็นภายในภายใน ประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียด ต่อไปจนสุดละเอียดถึง ธรรมกายนั้น พึงทราบความหมายของคำว่า “กาย” แปลว่า “ประชุม” หรือ “หมู่” ซึ่งหมายถึง เป็นที่รวมแห่งส่วนหรือสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งรูปกาย (สรีร) หรือร่างกาย (เทห) นี้เป็นส่วน “รูปธรรม” และทั้งนามกาย คือ จิตใจ อันเป็น “นามธรรม” ส่วนที่ชื่อว่า “ธรรมกาย” นั้นเป็น ธรรมชาติอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ คุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโศคาปัตติมรรคตั้งแต่ระดับ โคตรภู บุคคลขึ้นไป

๒.๓.๕ กรรมฐานสายอานาปานสติ

กรรมฐานสายอานาปานสติมีปฏิบัติแพร่หลายกันมาอีกแนวหนึ่งในประเทศไทย เนื่องจาก เป็นกรรมฐานที่ใช้อารมณ์หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในตัวของแต่ละคน คือ ลมหายใจซึ่งก่อให้เกิด ผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่าน ส่วนใหญ่มีวิธีการปฏิบัติเป็นไปในแนวเดียวกัน ในที่นี้จะยกเอาวิธีการปฏิบัติอานาปานสติของท่าน พุทธทาสภิกขุแห่งสวน โมกขพลารามมาถ้อยอธิบายใจความว่า ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นผู้ที่มี ชื่อเสียงในฐานะเป็นปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนารูปหนึ่ง มีผลงานด้านการเผยแผ่ พระพุทธศาสนามากมายไม่ว่าจะเป็นการเขียนหนังสือ บทความ ปาฐกถา เทศนา แต่เมื่อพูดถึง เรื่องการปฏิบัติแล้วท่านมักจะยกเอาอานาปานสติขึ้นมาแสดงเสมอ โดยชี้แจงว่าเป็นพระสูตรที่พระ พุทธองค์ทรง โปรดปรานและแนะนำให้สาวกปฏิบัติตาม ถ้าใครปฏิบัติอานาปานสติให้สมบูรณ์ แล้วก็จะมิผลให้คุณธรรมต่าง ๆ เช่น สติปัญญา ๔ มรรค ๘ เป็นต้นถึงความสมบูรณ์ด้วย

วิธีการปฏิบัติ

ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายความอานาปานสติสูตรไว้อย่างละเอียด เริ่มตั้งแต่การฝึกหัดดู ลมอันเป็นหลักสมถภาวนา ลึกลงจนถึงการฝึกหัดให้ได้ฌาน ต่อจากนั้นจึงพิจารณาหลักไตร ลักษณ์อันเป็นวิปัสสนาซึ่งมีหลักการปฏิบัติโดยสังเขปดังนี้^๒

จตุกกะที่ ๑ กายานุสติปัญญา กำหนดดูภายใน

๑. รู้จักลมหายใจยาว คือ ตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจยาวทุกครั้งที่ยาวใจเข้า และ หายใจออกต่อเนื่องกัน ไปจนกว่าจะรู้สึกซึมซาบเข้าใจลมหายใจยาวเป็นอย่างไรว่าเป็นอย่างไร มี

^๒ พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาในอิริยาบถหนึ่ง, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๓-๖๒.

ลักษณะอย่างไร และอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ลมหายใจยาวจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจจนคุ้นเคยให้ดีเป็นลำดับแรก

๒. รู้จักลมหายใจสั้น เมื่อทำความเข้าใจสั้นแล้ว ก็ทำความเข้าใจยาว จากนั้นให้ตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจสั้นทุกครั้งที่ยาวเข้าและหายใจออกอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะรู้สึกซึมซาบเข้าใจลมหายใจสั้นเป็นอย่างดีว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร และอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร

๓. รู้จักลมที่ปรุงแต่งกายทั้งหมด คือ กำหนดรูปร่างสังขาร หมายถึงลมหายใจที่คอยปรุงแต่งกายให้ขึ้นหรือลง ให้สงบระงับหรือให้กระวนกระวาย ในขั้นนี้ต้องกำหนดพิจารณาลมหายใจละเอียดขึ้นว่าปรุงแต่งร่างกายอย่างไร ร่างกายเนื่องอยู่กับลมหายใจอย่างไรจนสามารถมองเห็นวิธีการที่จะบังคับร่างกายได้ตามใจชอบโดยวิธีการบังคับผ่านทางลมหายใจเพราะลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย

๔. ทำลมหายใจให้ระงับลง ลมหายใจคือกายสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย ถ้าผู้ปฏิบัติทำลมหายใจให้ระงับลง ละเอียดลง ร่างกายก็จะสงบระงับลงด้วยเหมือนกัน ในขั้นนี้มีวิธีปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ ๑ ใช้สติวิ่งตามลมในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกโดยขณะที่หายใจเข้า เริ่มต้นกำหนดตั้งแต่ปลายจมูกไปจนสุดลมหายใจเข้าที่สะดือ (กำหนดตามความรู้สึก) และใช้สติกำหนดตามลมหายใจออกโดยเริ่มกำหนดตั้งแต่สะดือเรื่อยมาจนถึงปลายจมูก ใช้สติกำหนดลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออกอยู่อย่างนี้จนสติอยู่ในลักษณะวิ่งตามได้ดี แน่วแน่ ไม่พุ่งออกไป เมื่อทำได้เช่นนี้จึงชื่อว่าสำเร็จขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๒ ใช้สติเฝ้าดูลม เมื่อกำหนดขั้นที่ ๑ ได้ดีแล้ว ตำค้ำต่อไปให้ใช้สติตั้งไว้ที่เหมาะสมที่สุดคือปลายจะงอยจมูกเพียงที่เดียว โดยกำหนดเอาตรงที่มีความรู้สึกได้ถึงลมที่กระทบขณะหายใจเข้า - ออก ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นที่ ๑ กำหนดเฝ้าความรู้สึกลมหายใจเข้า - ออก หายบ ละเอียด ที่มากระทบปลายจมูกอย่างต่อเนื่องจนจิตไม่พุ่งชานแน่วแน่อยู่กับความรู้สึกตรงที่ลมกระทบปลายจมูกนั้น เมื่อทำได้เช่นนี้จึงชื่อว่าสำเร็จขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ กำหนดนิมิต เมื่อกำหนดขั้นที่ ๒ สำเร็จดีแล้ว เลื่อนขึ้นมาขั้นที่ ๓ คือการทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมโนภาพตรงจุดที่ลมหายใจกระทบนั้น สำหรับมโนภาพที่ปรากฏแต่ละคนไม่เหมือนกันที่มีความหลากหลาย เช่น เหมือนกับก้อนสีขาวเล็ก ๆ เหมือนนุ้ยสำลี เหมือนก้อนเมฆเหมือนหยาดน้ำบนใบหญ้าที่ถูกแสงแดดส่องแวววาว เหมือนใยแมงมุมที่ทอดแสงอยู่กลางแดดเหมือนดวงแก้ว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เป็นต้น มโนภาพเหล่านี้เรียกว่านิมิตไม่ใช่ของจริง แต่เป็นเพียงสิ่งที่จิตซึ่งเข้าถึงความสงบพอสมควรสร้างขึ้นเพื่อกำหนดเป็นอุบายเข้าถึงความสงบ

ละเอียดยิ่งขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดนิมิตขึ้น ได้จนจิตไม่ฟุ้งซ่านแน่นอนอยู่กับนิมิตนั้น เรียกว่าได้อุคคหนิมิต ชื่อว่าทำสำเร็จขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ เปลี่ยนนิมิตที่กำหนด หมายถึงทำอุคคหนิมิตที่ได้ในขั้นที่ ๓ ให้กลายเป็น ปฏิภาคนิมิต โดยวิธีการน้อมจิตไปในทางกำหนดคมองมโนภาพนั้น ให้เปลี่ยนขนาด เปลี่ยนรูปร่าง เปลี่ยนสี เปลี่ยนกิริยาอาการได้ตามต้องการ เช่น กำหนดขยายนิมิตเปลี่ยนจากหยาดน้ำค้างเล็ก ๆ ให้ลอยไปลอยมาได้ตามต้องการ เมื่อทำได้ถึงขั้นนี้ชื่อว่าทำปฏิภาคนิมิตให้เกิดขึ้นได้ ขณะนี้ สภาวะทางจิตละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำได้ทั้ง ๔ ขั้นตอนทุกขณะที่หายใจเข้า - ออกดังกล่าวมาชื่อว่ามี ความสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลมหายใจได้ โดยวิธีปฏิบัติคือการบังคับลมหายใจ ได้เพียงอย่างเดียว ย่อมส่งผลไปถึงการบังคับกายและจิตได้ในขณะเดียวกัน ในขั้นนี้จิตของผู้ ปฏิบัติสงบระงับ กายสงบระงับ และลมหายใจก็สงบระงับ

ขั้นที่ ๕ กำหนดองค์ฌาน เมื่อทำคล่องแคล่วในการกำหนดปฏิภาคนิมิตตามขั้นที่ ๔ วิธีการต่อไปคือกำหนดให้นิมิตหยุดปรากฏชัดเจนอยู่ ขณะนี้จิตมีคุณภาพเหมาะสมที่จะหวัง อธิปนาสมาธิให้เกิดขึ้นคือสามารถที่จะหวังเอาคุณลักษณะที่เป็นองค์ฌาน ๕ อย่างให้เกิดขึ้น ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา บรรดาองค์ฌานทั้ง ๕ แต่ละอย่างก็มีอาการต่างกันดังนี้ วิตก หมายถึงกิริยาที่จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น ๆ หรือความรู้สึกชัดเจนอยู่ที่จิตเกาะที่อารมณ์คือ นิมิตนั้น วิจาร์ หมายถึงกิริยาที่จิตรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ อย่างละเอียดลึกซึ้งทั่วถึงว่าเป็นอย่างไร หรืออาการที่จิตซึมซาบต่อนิมิตนั้น ปิติ หมายถึงความรู้สึกอิ่มเอิบพอใจ สุขหมายถึงความรู้สึก สบาย เอกัคคตา หมายถึงความรู้สึกว่าจิตแน่วแน่มีอารมณ์อันเดียวเป็นจุดยอด เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกันแล้วแสดงว่าจิตดำรงอยู่ในปฐมฌานชื่อว่าทำกายสังขารให้สงบระงับเต็มตาม ความหมายของอานาปานสติขั้นที่ ๔

ถ้าต้องการให้กายสังขารสงบระงับละเอียดยิ่งขึ้นไปต้องเพิกถอนความรู้สึกที่เป็นวิตกวิจาร์ ออกคงเหลือแต่ ปิติ สุข เอกัคคตา เรียกว่า ทุคฺคิฌานคือฌานที่ ๒ ถ้าต้องการทำกายสังขารให้ สงบระงับยิ่งขึ้นไปอีก ต้องทำความพยายามที่จะเพิกความรู้สึกที่เป็นปิติออกคงเหลือแต่สุข กับ เอกัคคตา เรียกว่าตฺคิฌานที่ ๓ ถ้าต้องการทำกายสังขารให้สงบระงับละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก จำต้อง เปลี่ยนความรู้สึกที่เป็นสุขให้อุเบกขาคือความรู้สึกวางเฉยเหลืออยู่แต่อุเบกขากับเอกัคคตา จัดเป็น จตุตถฌานคือฌานที่ ๔ เป็นความสงบระงับขั้นสูงสุดของรูปฌาน อานาปานสติขั้นที่ ๔ ว่าด้วยการ ทำกายสังขารให้สงบระงับมาถึงจุดท้ายสุดครั้งนี้

จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติบัญญัติกำหนดคูเวทนา ๔ ลักษณะ

ในหมวดนี้ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดเอาเวทนาเป็นอารมณ์ เวทนาที่ใช้กำหนดในหมวดนี้มี ๒ อย่าง คือ ปิติและสุข ที่เกิดขึ้นในองค์มานั่นเองโดยที่เวทนาทั้ง ๒ อย่างจะเกิดขึ้นชัดเจนแก่ผู้เจริญอานาปานสติจนบรรลุถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน คติยฌาน หรือแม้จะปฏิบัติได้บรรลุถึงจตุตถฌานจนทั้งปิติและสุขได้แล้ว เมื่อมาเจริญอานาปานสติหมวดนี้จำต้องกลับมาทำฌานในระดับที่ปิติและสุขจะเกิดขึ้นแล้วนำปิติและสุขนั้นมากำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์ต่อไป หรือถ้าไม่สามารถทำปฐมฌานให้เกิดได้ เพียงแต่ทำกายสังขารให้สงบระงับด้วยอุปจารสมาธิขณะกำหนดลมหายใจยาวและสั้น เมื่อปิติและสุขเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ก็อาจนำปิติและสุขนั้นมากำหนดเป็นอารมณ์ได้ในหมวดที่ ๒ นี้ แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ

๕. กำหนดปิติ ได้แก่ หายใจเข้า หายใจออกอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นปิติพอใจจนคุ้นเคยรู้ทั่วถึงปิติอย่างละเอียดว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุอย่างไร มีผลอย่างไร

๖. กำหนดสุขซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากปิติ ในขั้นนี้ต้องหายใจเข้าหายใจออกด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขจนคุ้นเคยรู้ทั่วถึงว่าความสุขเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุผลอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร

๗. กำหนดรู้เครื่องปรุงแต่งจิตที่เรียกว่าจิตตสังขาร เครื่องปรุงแต่งจิตที่ใช้กำหนดเป็นอารมณ์คือปิติและสุข ให้กำหนดรู้ว่าปิติและสุขปรุงแต่งจิตให้เป็นอย่างไร เช่น ขณะเกิดปิติ จิตตื่นเต้น ดีใจ ขณะเกิดความสุข จิตสบายอยากอยู่ในภavnันั้นนาน ๆ เป็นต้น ให้รู้ประจักษ์ชัดต่ออาการที่ปิติและสุขปรุงแต่งจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก

๘. ทำเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง หมายถึงการไม่ยอมให้ปิติและสุขปรุงแต่งจิตตามแต่จะปรุงแต่งไป เช่น เมื่อมีปิติและสุขเกิดขึ้นก็มุ่งจะปรุงแต่งจิตไปในทางกิเลสให้เกิดขึ้น ความยึดมั่นถือมั่นพอกพูนขึ้น ดังนั้น จึงต้องทำจิตตสังขารให้ระงับเสียโดยพิจารณาเห็นปิติและสุขเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง หลอกหลวงและเป็นมายา เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณาเห็นปิติและสุขตามความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ก็จะควบคุมจิตตสังขารได้และส่งผลให้สามารถควบคุมจิตได้

จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติกำหนดคูจิต ๔ ลักษณะ

๕. กำหนดอาการของจิต หมายถึงการกำหนดที่ตัวจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร กำลังมีปิติ มีสุข มีโลภะ ไม่มีโลภะ มีปฏิมะ ไม่มีปฏิมะ เป็นต้น กำหนดคูจิตอยู่อย่างนี้จนคล่องแคล่ว คุ้นเคย เข้าใจสภาพจิตดี จึงเลื่อนในขั้นต่อไป^{๔๗}

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘.

๑๐. บังคับจิตให้ปราโมทย์ เป็นการเริ่มบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ คือ บังคับจิตให้รู้สึก
บันเทิงรื่นเริงอิมเอบอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้าออก เมื่อชำนาญดีแล้วจึงเลื่อนขึ้นในขั้นต่อไป

๑๑. บังคับจิตให้ตั้งมั่น ได้แก่ สามารถบังคับจิตให้หยุด ตั้งมั่น แน่วแน่นมั่นคงอยู่โดยไม่
เนื่องด้วยองค์ฌานทุกขณะที่หายใจเข้าออกไม่เลือกสถานที่

๑๒. ปลดเปลื้องจิตจากอารมณ์ ทำจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งที่มีมากลุ่มมรมจิต เช่น นิเวศน์
จตุกกะที่ ๔ รัชมานুষสสนาสติบัญญัติกำหนดคุณธรรม ๔ ลักษณะ

๑๓. เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง (อนิจจานุปัตติ) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรม
ทั้ง ๓ หมวดที่กล่าวมาคือ หมวดกาย เริ่มตั้งแต่ในลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่ปรุง
แต่งกาย กายสังขารคือลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฌาน ล้วนมีอาการไม่เที่ยงหมวดเวทนา คือ ปิติ
สุข ความที่มีปิติสุขปรุงแต่งจิตและอิทธิพลของปิติและสุขที่ระงับลง ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวด
จิต คือ ตัวจิต จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกลุ่มมรม ล้วนมีอาการไม่เที่ยง
เมื่อกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ก็จะพบความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตา ไม่มี ความหมาย
แห่งความเป็นตัวตน

๑๔. กำหนดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น (วิราคานุปัตติ) เป็นผลสืบเนื่องมาจากการ
พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงอันเป็นมายาปราศจากตัวตนของสภาวะธรรมตามที่กล่าวมาจนจิตเกิด
ความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสภาวะธรรมที่กำลังพิจารณาอยู่แม้มีอาการมีจิต
คลายความยึดมั่นถือมั่น ก็จำเป็นต้องกำหนดรู้ทุกลมหายใจเข้าออก

๑๕. กำหนดเห็นความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคานุปัตติ) เป็นผลขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ
อานาปานสติ เป็นการสลัดออกไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรที่ยึดไว้เป็นของคนอีกต่อไป

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติถึงความบริบูรณ์เต็มทีเมื่อผู้ปฏิบัติผ่านทั้ง ๑๖
ขั้นตอน^{๔๔} จิตทำงานในที่ตั้งมั่น ๔ ประการยังผลให้สติบัญญัติ ๔ และมรรค ๘ บริบูรณ์

จากการได้ศึกษาในบทที่ ๒ พบว่าแนวคิดและความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานนั้น
ทำให้มองเห็นการปฏิบัติกรรมฐานในยุคต่าง ๆ ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกรรมฐานเช่นกัน
แต่เป็นสมถกรรมฐานที่ก้าวหน้าจนถึงขั้นสูงสุดคือสมาบัติ ๘ ยังไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น
ต่อมาสมัยพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะ ได้ออกแสวงหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ผ่านการปฏิบัติ
สมถกรรมฐาน มาทุกขั้นจนรวมถึงการทรมานตนด้วยวิธีต่าง ๆ ในที่สุดทรงค้นพบวิธีการตัด
ทำลายกิเลสได้เด็ดขาดคือวิปัสสนากรรมฐานและทรงทำการเผยแผ่ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนา
กรรมฐานด้วยทรงเห็นว่าการนำกรรมฐานทั้งสองมาปฏิบัติจะสนับสนุนเกื้อกูลกันดำเนินไปสู่ความ

^{๔๔}คณาจารย์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, *ธรรมภาคปฏิบัติ*, อ่างแก้ว, หน้า ๑๐.

ดับทุกข์ได้เร็วขึ้นหลังจากพุทธปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกได้สืบต่อวิธีการปฏิบัติกรรมฐานกันมา
อย่างไม่ขาดสายจนถึงสมัยปัจจุบัน ปัจจุบันในประเทศไทยจึงมีแนวการปฏิบัติกรรมฐาน
หลากหลายวิธี ซึ่งมีทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ในขั้นตอนของการปฏิบัติอาจ
แตกต่างกัน แต่ความมุ่งหมายและความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นไม่แตกต่างกันเลย
เพราะมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือการพ้นทุกข์ในสังสารวัฏและเข้าสู่นิพพาน



บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้นมีจุดสำคัญที่เป็นเอกลักษณ์คือการใช้สัมมาสติ ในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวการปฏิบัติที่มีการประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่าง ๆ มาเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีคำบริกรรมว่า หนอ ตามเสมอ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ เป็นต้น เป็นหลักวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทย หลังจากที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้เดินทางไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วจากประเทศพม่า จนเป็นที่เรียกกันทั่วไปว่าสายพองหนอ ยุบหนอ หรือสายวัดมหาธาตุฯ เป็นสัมมาสติที่นำไปดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

สัมมาสติคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั่นเองเป็นหลักธรรมสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถบรรลุธรรมตามลำดับขั้นเป็นหนทางบรรลุมรรคผลนิพพาน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ใช้หลักการสอนตามหลักสัมมาสติในแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่ พระโสณเถระและพระอุตตรเถระที่เรียกว่าสายวิปัสสนาวงศ์ พระอรหันต์จนถึงยุคพระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นอดีตอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็นบุคคลสำคัญที่เป็นต้นแบบในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัมมาสติในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งในปัจจุบัน โดยทั่วไปเรียกว่าสาย พองหนอ ยุบหนอ มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมากนับได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัมมาสติในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความเจริญรุ่งเรืองและมั่นคงเป็นอย่างมาก

ในการนำเสนอผลงานวิจัยได้แบ่งเป็นประเด็นที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับเนื้อหา ดังนี้คือ ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) แนวคิดพื้นฐานและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

๓.๑ ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

๑. ชาตภูมิ.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นามเดิมชื่อ “หนูคล้าย นามโสม” ภายหลังสมเด็จพระวันรัต (เฮง เขมจารี) แห่งวัดมหาธาตุ ได้เปลี่ยนชื่อให้ใหม่ว่า “โชดก” เกิดเมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๔๖๑ วันอังคาร ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเมีย ณ บ้านหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โยมบิดาชื่อ นายเหง้า นามโสม โยมมารดาชื่อ นางน้อย นามโสม^๑

๒. การศึกษาเบื้องต้น

พ.ศ.๒๔๗๒ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๓. บรรพชา - อุปสมบท

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๗๗ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดโพธิ์กลาง จังหวัดขอนแก่นและอุปสมบทที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๔. วุฒิการศึกษา

สอบได้นักธรรมชั้นตรี - โท - เอก

สอบได้ ป.ธ.๕ - ป.ธ.๘ ในสำนักวัดมหาธาตุฯ ในสมัยสอบ ป.ธ. ๘ ได้ในพ.ศ.๒๔๙๔ นั้นนับว่าเป็นผู้สอบได้เพียงรูปเดียวในประเทศไทย^๒

๕. งานด้านวิปัสสนาธุระ

พ.ศ.๒๔๙๔ ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ณ มณฑปพระธาตุ วัดมหาธาตุ ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ถึง ๑๕ ตุลาคม ๒๔๙๔ รวมเวลา ๗ เดือน ๑๕ วัน โดยพระภาวนาภิรามเถระ (สุข) วัดระฆังโฆสิตาราม เป็นอาจารย์สอน

พ.ศ. ๒๔๙๕ ไปดูการพระศาสนาที่ประเทศพม่า และได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักศาสนยิตสา เมืองแรงกูน ประเทศพม่า เมื่อสำเร็จการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ได้เดินทางกลับประเทศไทย พร้อมกับพระอาจารย์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน ๒ รูปที่รัฐบาลไทยขอ

^๑พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พงษ์พาณิชย์เจริญผล, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^๒เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

จากรัฐบาลพม่า เพื่อมาสอนวิปัสสนากรรมฐาน ประจำอยู่ในประเทศไทย พระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูปนั้นคือ ท่านอาสภเถระ ปธานกัมมัญฐานาจริยะ และท่านอินทะวังสะธัมมาจริยะกัมมัญฐานาจริยะ

เมื่อท่านกลับมาประเทศไทยแล้ว ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่ออีก ๔ เดือน ในสมัยนั้น ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ “พระพิมลธรรม” ได้ประกาศตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งประเทศไทย ขึ้นที่วัดมหาธาตุ และได้แต่งตั้งท่าน พระมหาโชดก ญาณสิทธิ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็นรูปแรกท่านได้รับการเคารพมากเพราะเป็นกำลังสำคัญของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ในการวางแผนขยายสำนักสาขาไปตั้งในที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ จัดทำหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คัดเลือกพระวิปัสสนาจารย์ไปสอนประจำอยู่ตามสำนักสาขาที่ตั้งขึ้น และที่วัดมหาธาตุ พระวิปัสสนาจารย์ทั่วประเทศส่วนมากเป็นศิษย์ของท่าน”

พระธรรมธีรราชฆานูมิ ได้อุทิศชีวิตอบรมและเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานติดต่อกมาเป็นเวลายาวนาน ประมาณ ๔๐ ปี จึงมีศิษยานุศิษย์และมีผู้เคารพศรัทธาเลื่อมใสมากทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ และบุคคลผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีทุกระดับชั้น ทุกฐานะอาชีพ

๖. งานนิพนธ์

พระธรรมธีรราชฆานูมิ เป็นพระมหาเถระที่เชี่ยวชาญแตกฉานในพระไตรปิฎก มีความทรงจำเป็นเลิศ และได้เขียนบทนิพนธ์ไว้มากมายหลายประเภท ดังนี้คือ ประเภทวิปัสสนากรรมฐาน ประเภทพระธรรมเทศนา ๑ ประเภทวิชาการ ประเภทสารคดี ประเภทตอบปัญหาทั่วไป นอกจากนี้ ยังมีคำขวัญ คำอนุโมทนา คติธรรม เพื่อลงตีพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์ต่างๆ ที่มีผู้ขอมาอีกด้วย

๗. สมณศักดิ์

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๔๕๗ (อายุ ๓๖ พรรษา ๑๕) ได้รับพระราชสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะเปรียญฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ “พระอุดมวิชาญาณเถระ”

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๐๕ (อายุ ๔๔ พรรษา ๒๓) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ “พระราชสิทธิธมฺมณี ศรีปิฎกโกศลวิมลวิปัสสนาจารย์ อุดมวิชาญาณวิจิตร ยติคณิสสรบวรสังฆาราม คามวาสี”

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๑๓ (อายุ ๕๒ พรรษา ๓๑) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นเทพฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ “พระเทพสิทธิธมฺมณี สมถวิธีธรรมาจารย์ วิปัสสนาญาณโสภณ ยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี”

^๓ คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย, สมเด็จพระพุฒาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๐.

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๓๐ (อายุ ๖๕ พรรษา ๔๘) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชอาณัติชั้นธรรม มีพระราชทินนามว่า “พระธรรมธีรราชมหามุนี คัมภีรญาณวิมล โสภณธรรมมานุสิฐ ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี”

๘. อวสานชีวิต

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้ถึงแก่กรรมภาพโดยอาการอันสงบในอิริยาบถนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในวันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๓๑ เวลา ๑๕.๐๐ น. รวมสิริอายุได้ ๗๐ ปี ๒ เดือน ๑๕ วัน

๓.๒ แนวคิดพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

๓.๒.๑ หลักการเบื้องต้น

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สัมมาสติ จะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ด้วยการบริกรรมคำว่า หนอ ในทุกอิริยาบถ ซึ่งท่านได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมา ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า “พอง แด เปง แด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ ยุบอยู่” เพราะภาษาพม่านั้นใช้คำประกอบกริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้คำว่า แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง และเปง ดังนั้นคำบริกรรมจึงมี ๒ คำว่า พอง แด เปง แด (พองอยู่ ยุบอยู่) และท่านเจ้าคุณ โชดก ได้บัญญัติใช้คำว่า “หนอ” เข้ามาแทนในการบริกรรมเบื้องต้น เพราะมีความตั้งใจที่จะเน้นประโยชน์ของคำบริกรรม โดยนัยที่เป็นการทำให้จิตใจจดจ่อมากขึ้น เป็นการตามรู้ เพิ่มความเพียรในจิตใจให้จดจ่อต่อเนื่อง ไม่ใช่การตามรู้เพียงผิวเผิน^๑

๑. ความสำคัญของคำว่า หนอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) นั้นท่านได้อธิบายว่าในลักษณะของการปฏิบัติในการบริกรรมเบื้องต้น เพื่อให้มีสติต้องบริกรรมว่า หนอ ในการปฏิบัติยกตัวอย่าง เช่น การเดินจงกรมให้ยืนตัวตรง เอามือวางไขว้ที่บั้นท้ายก็ได้ วางไว้ตรงๆ ก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ตามแต่ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า ทอดสายตาไปประมาณ ๔ - ๕ ศอก ให้ลืมตาอย่าหลับตา ให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า ยืนหนอๆ (๑ หนอ) ค่อนั้นไปให้สติจับอยู่ที่สันเท้า เดินช้าๆ ภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวา-อย่าง-

^๑พระคัมภีร์ดารากิวงส์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย ภาค ๑, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๔.

หนอ” ขณะที่ใจนี้กว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นให้พร้อมกัน เท้าที่ยกกับใจนี้ก็ต้องให้ตรงกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” ส่วนวิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอา ขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการพอง ว่า “พองหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันจึงจะ ได้ปัจจุบันได้ เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ที่กล่าวมาแล้วเป็นการยกตัวอย่างของการบริการรรมคำว่า หนอ เพื่อให้เห็นภาพลักษณะ พอสสมควร นอกจากนั้นยังมีรายละเอียดอีกมากแต่ในที่นี้จะได้กล่าวถึงคำว่า หนอ ที่มีความเป็นมา ดังที่พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชค ญาณสิทธิ) ได้อธิบายในการบรรยายที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ ยุวราชรังสฤษฎ์ มีใจความสำคัญ ดังนี้

๑) คำว่า หนอ นั้นเป็นภาษาไทย แปลจากคำบาลีว่า วต มีความสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ใช้เป็นคำตรัสในการเทศน์เป็นครั้งแรกในโลกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน โดยมีใจความย่อว่า อัญญาสิ วต โภ โภณทญญโณติ แปลว่า อัญญา โภณทญญะ ได้รู้แล้วหนอ ดังนี้

๒) วต ที่มีในพระไตรปิฎกอีกหลายเล่ม เช่น วินัยปิฎก เล่ม ๔ ในพระสูตร เล่ม ๑๐, ๑๕, ๑๖ และธรรมบท ภาค ๑

๓) เป็นการเน้นสติให้ทันปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสเข้าได้เพราะเมื่อบริการรรมคำว่า หนอ จิตจะเป็นปัจจุบันอยู่ที่ตรงนั้น หนอ เป็นตัวรู้ เป็นปัญญาที่รู้เท่าทันปัจจุบัน

๔) ประโยชน์ของคำว่า หนอ ท่านกล่าวว่าทำให้มีสติ ทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้ หนอมีคุณค่ามหาศาล เป็นอริยทรัพย์ กล่าวคือ

(๑) ค้นรูปกับนามให้แยกจากกัน พองเกิดดับ ยุบเกิดดับ อธิบายว่า พองกับยุบเป็นรูป หนอเป็นจิตรู้เป็นนาม

(๒) เพิ่มสมาธิให้มีกำลังแก่กล้า

(๓) เป็นการตั้งสติให้เป็นปัจจุบันโดยจิตอยู่ที่พองหนอ ยุบหนอ

(๔) การบริการรรมคำว่า หนอ เป็นการตั้งจิตไว้ไม่ให้ไวเกินไป

(๕) หนอเป็นปัจจัยนำไปถึงพระนิพพานได้

(๖) เป็นพลังสร้างเสริมให้มีวิริยะ และศรัทธาในพละ ๕

(๗) การบริการรรมคำว่า หนอ ชื่อว่า ใ้บุชชาพระพุทธเจ้า

(๘) การบริการรณาคำว่าหนอ ชื่อว่าได้เดินทางตามรอยพระอริยเจ้า เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ พระโศภนและพระอุตรเถระ

(๙) การบริการรณาคำว่าหนอ ชื่อว่ายังศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ

๕) การเทศน์ของพระพุทธเจ้าใช้คำว่า วต ที่แปลว่า หนอ เช่น อจิริ วค ย กายโย เป็นต้น

๖) วต เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งท่านกล่าวว่า มีความหมายถึง ๑๕ ประการ เช่น หนอ ความสังเวชสลดใจ บันเทิง ถึงตรงนี้ เดี่ยวนี้ ธรรม ฯลฯ ยกตัวอย่าง เช่น ธรรมที่ยังสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากวัฏสงสารให้ถึงนิพพาน ซึ่งหมายถึงการพ้นจากกิเลสวัฏ กรรมวัฏ วิปากวัฏ ในด้านกิเลสวัฏ ได้แก่สิ่งที่มากวนใจให้เศร้าหมอง คือ โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ

๗) หนอ มีอานุภาพหลายประการ ในที่หลายแห่งทำให้เกิดสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลายแห่ง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

๒. การประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่างๆ มาใช้ในการบริการรณ

ในการตามรู้สภาวะของยุบนี้ พระอาจารย์จัดว่าเป็นความฉลาดในธาตุ หรือธาตุกรรมฐาน รู้การปรากฏของรูปกับนามว่ามีวิญญาณธาตุเป็นมูลเหตุและเกิดพร้อมกัน^๔ การรู้เห็นธาตุด้วยวิปัสสนาญาณนั้นให้เข้าใจว่า กองรูป ยาววา หนาคืบ ที่มีใจครองนั้นว่างเปล่าไม่ใช่สัตว์บุคคล

ในการตามรู้ลมหายใจเข้า – ออก ก็เช่นเดียวกันจากการมีสติหายใจเข้า และมีสติหายใจออก สภาวะที่เคลื่อนไหวปรากฏนั้นเป็นลักษณะของธาตุลมที่ทำหน้าที่อยู่ ผู้ที่ระลึกรู้ลมหายใจตามวิปัสสนา นัยย่อมรู้ชัดเพียง “กองลมที่เคลื่อนไหว” ไม่ใช่บุคคล ไม่มีตัวเรา หรือของเรา ไม่ผูกพันด้วยตัณหา ทิฏฐิและไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก สัมมาสติจะทำให้รู้ว่า “กองรูป” สักแต่เพียงว่ารู้เท่านั้นเป็นเพียง การตามรู้ธาตุ ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลัก

การเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะของยุบนั้น เป็นการตามรู้กองรูป เป็นรูปจันท์ไม่มีตัวตน ที่แสดงอาการหายใจเป็นแค่การรู้สภาวะรูปจันท์ เพราะในเรื่องของการหายใจแล้วโดยแท้ที่จริงนั้นเป็นการขยับของกระบังลม ไม่ใช่เป็นการที่ลมหายใจผ่านเข้า – ออก ที่รูจมูกเท่านั้น เมื่อลมผ่านกระบังลมเข้าไปถึงช่องท้อง ท้องจะขยายตัวออกเกิดอาการพอง และเมื่อหายใจออกกระบังลมจะขยับตัวบีบช่องว่างในท้อง ทำให้ท้องยุบ ดังนั้นการหายใจจึงเป็นแค่เพียงสภาวะการพองยุบของธาตุลมในช่องท้องเท่านั้น

ในการประยุกต์หลักของอิริยาบถมาใช้ในการบริการรณ ก็เป็นการตามรู้ธาตุ ๔ เช่นเดียวกัน

^๔พระคัมภีร์สาราภิกงศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย ภาค ๑, อ่างแล้ว, หน้า ๑๓๓.

ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อกระทบรูปพืงมีสติรู้ทัน รวมถึงสภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสภาวะ การเคลื่อนไหวว่าไม่ใช่ตัวตนเป็นเพียงการขับเคลื่อนของธาตุลม ไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดินและมีอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ หน้าที่ของนักปฏิบัติมีเพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริง

ดังนั้นคำว่า หนอ จึงเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ เป็นคำบริกรรมที่สำคัญต่อการ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ โดยปรมาตม์ สื่อให้รู้ถึงสภาวะธรรม นั้นๆ ได้โดยชัดเจน ช่วยให้จิตจดจ่อมากขึ้นในการบริกรรมเบื้องต้น ในภายหลังเมื่อเจริญสติได้มาก ขึ้นก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะในขณะนั้นจะสามารถตามรู้รูป นาม ได้ชัดเจน จน รู้เห็นความเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่

๓.๒.๒ สัมมาสติ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) จะเน้นถึงความสำคัญของสัมมาสติเป็นอย่างมากท่านมักกล่าวเสมอว่า “ถ้าหากปราศจากสัมมาสติแล้ว การบรรลุมรรคญาณก็จะเป็นไปไม่ได้ เลย” นอกจากนั้นท่านยังมีความเห็นว่าในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ไม่ได้กล่าวถึงสัมมาสติโดยละเอียด ทั้งๆ ที่เป็นหลักธรรมสำคัญจึงอาจทำให้คนไม่เข้าใจและมองข้ามไปเพราะในการบรรลุมรรคญาณ นั้น ถ้าคนไม่เข้าใจสัมมาสติอย่างถ่องแท้แล้วนั้น จะเจริญสัมมาสติไม่ได้เลย

สัมมาสติ เป็นสติที่นำไปดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้องตามทำนองคลองธรรมประกอบด้วย ความรู้ลึกตัวหรือสัมปชัญญะ ที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นำมาเป็นหลักสำคัญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยยกพุทธพจน์มาเป็นบทนำว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทาง สายนี้เป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์วิเศษล่วงพ้นความ โสกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และ โทมนัส ได้ บรรลุอรหิมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัญญา ๔ ประการ”

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องใช้สัมมาสติเพื่อเป็นเครื่องระลึกรู้ในรูปนามอัน ประกอบด้วยความเพียรทั้งกายและใจ ทำให้การกำหนดรู้รูปนามต่อเนื่องไม่ขาดช่วง เป็น กระบวนการพัฒนาปัญญาาร่วมกันกับความเพียรเผากิเลส (อาตาปี) สติที่กำหนดต่อเนื่องทำให้เกิด สมาธิและนำไปสู่การเกิดปัญญาเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างว่าเป็นเพียงรูป นาม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เขา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

สติที่พึงประสงค์ต้องเป็นสติที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสติ ที่เป็นองค์มรรคคือสติปัญญา ๔ นั้นเองดังมีพุทธพจน์กล่าวว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นโณ นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยดังนี้

พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

และมีพุทธพจน์ในคัมภีร์อภิธรรมกล่าวว่

สัมมาสติเป็นโณ สติ คือ การคอยระลึกลงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก

สติ คือภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม

สติ คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ สติเป็นท้องคัมมรรค นับเนื่องเป็นมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ^๖

สรุปได้ว่า สัมมาสติ ก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง หัวข้อทั้ง ๔ ของหลักธรรมหมวดนี้ มีเรียกสั้นๆ ว่า

๑. กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย, การตามดูรู้ทันกาย)
๒. เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา)
๓. จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต)
๔. ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่างๆ, การตามดูรู้ทันธรรม)

สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่พระองค์ท่านตรัสว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) เมื่อปฏิบัติอย่างดั่งงามย่อมเป็นเครื่องสนับสนุนให้โพชฌงค์ ๗ องค์แห่งการตรัสรู้บริบูรณ์ ซึ่งยังให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ จึงถึงที่สุดแห่งทุกขได้ สติที่พึงประสงค์ต้องเป็นสติที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสติ ที่เป็นองค์มรรคคือสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่พระองค์ท่านตรัสว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) เมื่อปฏิบัติอย่างดั่งงามย่อมเป็นเครื่องสนับสนุนให้โพชฌงค์ ๗ องค์แห่งการตรัสรู้บริบูรณ์ ซึ่งยังให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ จึงถึงที่สุดแห่งทุกขได้

^๖ที.ม. ๑๐/๒๕๕/๓๔๕.

^๗อภิ.วิ. ๓๕/๑๘๒/๑๔๐.

๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิ)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิ) เป็นการเจริญสติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยการศึกษาเรียนรู้ทฤษฎีและการเรียนแผนที่ แล้วลงมือปฏิบัติ ซึ่งเป็นการเดินตามแผนที่ เพื่อพัฒนาสัมมาสติ ซึ่งจะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง มีสติเทียบความรู้ชัดตามสภาวะธรรมในรูป เวทนา จิต และธรรม หลักการสอน ท่านจึงมีวิธีการที่สอนในด้านทฤษฎีก่อนคือ เรื่องที่ควรรู้เบื้องต้น ได้แก่ การเรียนรู้จากครู หลักของการปฏิบัติธรรม ปธานียังคะ การปฏิบัติตน การพัฒนาความสงบ นอกจากนี้ต้องศึกษาพื้นฐานภาคทฤษฎีพอสมควร อันได้แก่ อารมณวิปัสสนา วิธีการส่งอารมณ์ เรียนรู้ญาณในภาคทฤษฎีจากเทศน์ลำดับญาณและอานิสงส์ที่จะได้รับจากเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอข้อมูลจากการที่ได้ศึกษาวิเคราะห์มาโดยลำดับ

๓.๓.๑ เรื่องควรรู้เบื้องต้น

๑. เรียนรู้จากครู ผู้ปฏิบัติ ควรหาโอกาสเรียนรู้จากครูหรืออยู่ในความควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถ ดังเช่นที่วิสุทธิมรรค ระบุไว้ว่าเป็นกัลยาณมิตรดังพุทธพจน์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ ตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริง ในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ^๑

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น แม้บางท่านได้เคยศึกษาเล่าเรียนมีความรู้ทางปริยัติมาแล้วก็ตาม หรือบางท่านได้พยายามค้นคว้าศึกษาคำราไว้แล้วเป็นอย่างดีก็ตาม แล้วพยายามฝึกหัดปฏิบัติด้วยตนเองซึ่งเป็นการแน่นอนว่าย่อมได้ผลในเบื้องต้นบ้าง แต่วิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องละเอียดสุขุม เป็นเรื่องของการฝึกรวมจิตใจให้ดำเนินไปในแนวทางของพระธรรมที่สุขุมประณีตและถูกต้องด้วยดี เพื่อพ้นทุกข์ในที่สุดถ้าได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีมีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุมของท่านอีกทางหนึ่งด้วย จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วแน่นอนขึ้น เพราะท่านจะกรุณา

^๑ปญจก.อ. ๒๒/๗๔.

ช่วยแนะแนวทางที่ท่านรู้และเคยมีประสบการณ์และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ก็มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ท่านฟัง เช่นที่เรียนรู้กันในวงการปฏิบัติว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” เมื่อกราบเรียนบอกเล่าให้ท่านวิปัสสนาจารย์ได้ทราบแล้ว ท่านจะกรุณาแนะนำว่าอย่างใดถูกต้องอย่างใดผิด กับทั้งท่านจะช่วยแต่งอินทรีย์และแนะแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป ทั้งท่านอาจอบรมสั่งสอนในทางที่ถูกต้องว่า อารมณ์ใดควรกำหนด อารมณ์ใดไม่ควรกำหนด

ถ้าเราปฏิบัติเอง เกิดสภาวะอย่างใดขึ้น เกิดอารมณ์และนิมิตใดขึ้นในตัวเรา หรือมีข้อสงสัย ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกเล่าหรือสอบถามกับใคร และสิ่งที่เราประสบนั้น ดีหรือเลว ถูกต้องตรงเป้าหมายหรือไม่

องค์คุณของพระวิปัสสนาจารย์ ๕ ประการ ผู้สอนและให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานไว้ด้วยเท่าที่พิจารณาและเรียนปรึกษาสอบถามท่านวิปัสสนาจารย์แล้วเห็นว่าท่านผู้ที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ให้การอบรมและสอนวิปัสสนากรรมฐาน ควรประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ คือ

๑) เป็นพระภิกษุอยู่ในชั้นเถรภูมิ คือ มีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป หรือเป็นผู้เคยเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

๒) ใ้เรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดีและผ่านญาณมาโดยบริบูรณ์แล้ว

๓) มีความรู้ทางปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ แม้ไม่ถึงกับเชี่ยวชาญ แต่ก็มีความรู้ดีพอสมควร

๔) มีอินทรีย์สังวร และจริยาวัตรตรงงาม วางตัวได้เหมาะสมเป็นที่น่าเคารพเลื่อมใส

๕) สามารถเทศนาเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ให้ศิษย์มีความรู้ความเข้าใจได้

๖) เป็นผู้ทรงศีลทรงธรรม มีจิตเมตตา ปรารณนาที่จะช่วยสงเคราะห์

พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบอารมณ์ ในเวลาสอบอารมณ์ของศิษย์ ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นพระไตรลักษณ์ แทรกแซงไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม เพราะพระไตรลักษณ์เป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เห็นเบญจขันธ์รูปนาม และท่านจะชี้แจงให้ทราบว่า อารมณ์ใดนิมิตใด เป็นประโยชน์ โยคีผู้เป็นศิษย์ควรกำหนดและอารมณ์ใดนิมิตใด เป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด ทั้งท่านสามารถช่วยแนะนำและช่วยแต่งอินทรีย์ของโยคีผู้เป็นศิษย์ ซึ่งเป็นผู้มีอุปนิสัย ให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าโยคีผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้เลยก็ได้

๒. คุณสมบัติของนักปฏิบัติธรรม

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอุปมาอุปไมยในการปฏิบัติธรรมไว้ว่า

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ม้าอาชาไนยตัวประเสริฐ ประกอบด้วย
คุณสมบัติ ๓ ประการ จึงจะสมควรแก่พระราช คุณสมบัติ ๓ ประการนั้น คือ

๑) ถึงพร้อมด้วยวรรณะ คือ มีสีงาม

๒) ถึงพร้อมด้วยพลัง คือ มีกำลังดี

๓) ถึงพร้อมด้วยชวนะ คือ มีเชาว์ดี

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ได้แก่ นักปฏิบัติธรรม ซื่อว่าเป็นนักปฏิบัติธรรมที่ดี ควรแก่ของ
บูชา ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การกราบไหว้ เป็นเนืองนาบุญของชาวโลก
ต้องประกอบไปด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการเหมือนกัน คือ

๑) วรรณะ แปลว่า ปัญญา หมายความว่า เมื่อบุคคลมีปัญญาแล้ว ย่อมเจริญรุ่งเรืองทั้งทาง
โลกและทางธรรม สมด้วยพระพุทธภาษิตว่า

สาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมรุ่งเรืองด้วยปัญญา ความ
รุ่งเรือง ความเจริญก้าวหน้า อันเกิดจากปัญญา ทั้งทางโลกและทางธรรม นั้น
แหละจัดเป็นวรรณะ และวรรณะเปรียบประดุจดังพระอาทิตย์ ข้อนี้นั้นใด นัก
ปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น เอาพระอาทิตย์มาเป็นครูแล้วสอนตัวเอง ฝึกตนเองด้วย
หลักธรรม ก็สามารถทำให้เกิดวรรณะได้ คือ

(๑) เผากิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ให้เหือดแห้งไปด้วยวิปัสสนา

(๒) กำจัดมืด คือ ราคะ โทสะ โมหะ ให้หายไปด้วยวิปัสสนา

(๓) บำเพ็ญกุศล คือ ทานกุศล สีลกุศล ภาวนากุศล เป็นกิจประจำทุกวัน

(๔) มีกาย วาจา ใจ เป็นระเบียบคือ กาย วาจา มีศีล ใจ มีสมาธิ มีปัญญา

(๕) คน แปลว่า ช่าง พยายามเผาความยุ่งให้หายไป สร้างใจให้เจริญด้วย

กุศลธรรมนำมาแต่ความดีงาม

(๖) กตัญญูต่างๆ มีภัยคือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น

(๗) ล่องสว่าง คือ ปฏิบัติวิปัสสนาจนพบแสงสว่าง คือ โปธิปักขิยธรรม

๓๗ ประการ

วรรณะ แปลและหมายความไว้ ๑๖ อย่าง แต่วรรณในพระพุทธศาสนาที่นำมาแสดง พระพุทธองค์ ทรงมุ่งหมายเอาศีล ใจความว่า

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้เห็นภัยในวัฏสงสารใน พระศาสนา นี้ เป็นผู้มึศีล ตำรวมในพระปาฏิโมกข์ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และ โจรระ มีปกติเห็นภัยในโทษน้อยใหญ่ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ภิภุขทั้งหลาย ผู้เห็นภัย ถึงพร้อมด้วยวรรณะ เป็นอย่างนี้แล ดังนี้^{๑๑}

คำว่า ศีล ในที่นี้ได้แก่ ปาฏิสุทธิศีล ทั้ง ๔ คือ

(๑) ปาฏิโมกขสังวร ตำรวมในพระปาฏิโมกข์ ปาฏิ แปลว่า รักษา โมกขะ แปลว่า พ้น หมายความว่า ผู้ใดรักษาศีล ศีลย่อมรักษาผู้นั้นให้พ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ คือ นรก เบ็รต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน

(๒) อินทริยสังวร ตำรวมอินทริย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ เพื่อปิดกั้นกัน กิเลสทั้งหลาย มิให้ไหลเข้ามาสู่กายนครได้ เพราะว่า เมื่อความสำรวมเกิดขึ้นในขณะที่ใด ในขณะที่ นั้นคุณธรรมทั้ง ๕ คือ ศีล ความไม่หลงได้แก่ สติ ญาณ ขันติ วิริยะ ก็เกิดขึ้นด้วย

(๓) อาชีวาปัติสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ คือ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ไม่หลอกลวง เขาเลี้ยงชีวิต

(๔) บังจยบังจเวกขณะ พิจารณาบังจย ๔ ก่อนแล้วจึงบริโภค ไม่บริโภคด้วยอำนาจ แห่งตัณหา การพิจารณานั้นแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ อนุบังจเวกขณะ มหาบังจเวกขณะ

อนุบังจเวกขณะ ได้แก่ การพิจารณาในเวลาก่อนแต่จะบริโภค

ข้าพเจ้าพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงบริโภคอาหารบิณฑบาตนี้ ดังนี้ เป็นต้น

มหาบังจเวกขณะ ได้แก่ การพิจารณาของท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องกำหนด พิจารณากันอย่างละเอียดละเอียดถี่ถ้วน คือ พิจารณาตั้งแต่เห็นอาหาร อยากเคลื่อนอาหาร เคลื่อนมือ ไปจับเอามาเข้าปาก อม เคี้ยว รส แผลกละเอียด กลืน หมด อิม เป็นต้น

๒) พละ พละสมบุโน ถึงพร้อมด้วยพละ คำว่า พละ ในที่นี้ แปลว่ากำลัง ในที่นี้พระพุทธ องค์กรได้ตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมและ
ยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีกำลัง มีความเพียร ก้าวหน้าอย่างมั่นคง ไม่ทอด
ธุระในกุศลธรรม อย่างนี้แหละภิกษุทั้งหลาย ภิกษุจึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อม
ด้วยพละ^{๑๑}

คำว่า พลสมบุโน แปลว่า มีกำลัง ได้แก่ กำลังทั้ง ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
มีความเพียรก้าวหน้าอย่างมั่นคง ได้แก่ ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ จนสุดความสามารถ คือ จน
บริบูรณ์ด้วยสัมมัตตปธานทั้ง ๔ ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม คือ ตั้งใจปฏิบัติดังที่ได้บรรยายมานี้
เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยพละ จัดเป็นองค์ของนักปฏิบัติธรรมข้อที่ ๒

๓) ขวนสมบุโน ถึงพร้อมด้วยขวนะ หมายความว่า มีปัญญาไว เจริญวิปัสสนาไป ถึง
ญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริเฉทญาณจนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๒ คือ อนุโลมญาณ เป็นต้นไป เมื่อถึงญาณ
นี้จึงจะสามารถเห็นอริยสัจ ๔ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนได้เห็นอริยสัจ ๔ คือ ได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจธรรมทั้ง ๔
คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จึงจะได้ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยขวนะ

ผู้ใดประกอบไปด้วยองค์คุณ ๓ ประการ คือ ถึงพร้อมด้วย วรรณะ ๑ ถึงพร้อมด้วย พละ
๑ ถึงพร้อมด้วยขวนะ ๑ ผู้นั้นเป็นอาหุเนยยะ ควรแก่การบูชา เป็น ปาหุเนยยะ ควรแก่ของ
ต้อนรับ เป็นทักษิณเนยยะ ควรแก่ทักษิณาทาน เป็นอัญชติกรณียะ ควรแก่การเคารพเลื่อมใส เป็น
นักปฏิบัติธรรมที่เลิศประเสริฐที่สุดในพระพุทธศาสนา^{๑๒}

๓. ปธานียังคะ เพื่อบรรลุผลตามประสงค์ในทางปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า โยคีผู้ปฏิบัติธรรม
ควรมีองค์แห่งความเพียร (ปธานียังคะ) ๕ ประการ คือ ๑.เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้า ๒. เป็นผู้ไม่มีโรคภัยไข้ป่วย ไฟธาตุในท้องทำหน้าที่ย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็น
เกินไปไม่ร้อนเกินไป อยู่ระดับปานกลาง เหมาะแก่การทำ ความเพียร ๓. ไม่เป็นคนโอ้อวด ไม่มี
มายา เปิดเผยตนเองตามเป็นจริงต่อพระบรมศาสดาหรือต่อพวกเพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ ๔. พยายามทำ
ความเพียร ในการอกุศลธรรมทั้งหลายและในการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย มีความเข้มแข็ง
บากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในการบำเพ็ญธรรมที่เป็นกุศล ๕. เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญา
รู้ความเกิดและความดับ รู้ความสิ้นทุกข์โดยชอบทะลุปรุโปร่งอย่างประเสริฐ^{๑๓}

^{๑๑} ส.บ.อ. ๒๗/๑๑๔.

^{๑๒} วิสุทธิ. ๒/๒๕๖.

^{๑๓} อ.จ.ปญจก.อ. ๒๒/๗๔.

๔. คุณธรรมในการปฏิบัติตน ตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีควรปฏิบัติตน ประกอบด้วยคุณธรรม ๖ ประการ คือ

น กุมารามตา - ไม่มัวยินดีเพลิดเพลินในกิจธุระการงาน (เช่น เล่นต้นไม้ เลี้ยงสัตว์)

น ภยทารามตา - ไม่ยินดีเพลิดเพลินในการพูดคุยกัน

น นิหทารามตา - ไม่ยินดีเพลิดเพลินโดยเห็นแก่หลับนอน

น สงคณิการามตา - ไม่ยินดีเพลิดเพลินในการมั่วสุมชุมนุมกัน

อินุทริเยสุ กุตุตทวารตา - ตำรวมระวางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เปิดช่องทางให้เกิดกิเลส

โกชเน มคตญญตา - รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร แต่พอควร^๔

พียงนั่งกำหนดคนเดียว นอนกำหนดคนเดียว ยืนกำหนด เดินกำหนดคนเดียว มีเพียงไม่เกียจคร้าน ฝึกฝนตนเองอยู่ผู้เดียว พอใจอยู่ในแดนป่า (ที่สงัดเงียบ)

๕. วิธีพัฒนาความสงบ ๗ วิธี

พระวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายวิธี ๗ วิธีในการสร้างความสงบ

๑) อาหารที่เหมาะสม

วิธีที่หนึ่งได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นและมีความพอดี คุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ไม่จำเป็นต้องประณีตแต่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากร่างกายได้รับอาหารไม่พอเพียง สุขภาพก็จะอ่อนแอเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ นอกจากนี้ อาหารยังต้องมีความเหมาะสม คือ ไม่ย่อยยาก หากผู้ปฏิบัติไม่ชอบอาหารก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะจะทำให้ไม่สบาย และโทษหาอาหารที่อยากจะรับประทาน

เราอาจศึกษาบทเรียนที่ดีในสมัยพุทธกาล มีพ่อค้าที่มั่งคั่งและอุปาทิกาท่านหนึ่งคอยดูแลอุปฐากคณะสงฆ์ในบริเวณที่พระพุทธองค์ประทับสอนอยู่ หากสองท่านนี้ได้ช่วยวางแผนและจัดการงานต่างๆ แล้ว ก็มักจะแก้ปัญหาความขลุกขลักได้เสมอ เคสึกลับของท่านทั้งสอง คือ การอาศัยหลักความจำเป็นและความเหมาะสม โดยการดูแลความต้องการของภิกษุ ภิกษุณี หรือโยคีที่ได้รับนิมนต์มาฉันภัตตาหารอย่างถึถ้วนอยู่เสมอ นอกจากนี้ท่านทั้งสองยังพยายามสืบหาว่าสิ่งใดเหมาะสมกว่า บางทีผู้ปฏิบัติอาจพอจำได้ว่าเมื่อได้รับประทานอาหารที่ร่างกายต้องการแล้ว จิตจะสงบมีสมาธิดี

^๔ อจ.ฉกก.อ. ๒๒/๓๖๘.

๒) อากาศที่เหมาะสม

วิธีที่สองที่เอื้ออำนวยให้เกิดความสงบ คือ การได้ปฏิบัติกรรมฐานในสถานที่ที่มีอากาศดี ซึ่งช่วยให้เกิดความสบายและสะดวกต่อการปฏิบัติธรรม คนแต่ละคนจะชอบอะไรไม่เหมือนกัน แต่ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะชอบอากาศแบบไหน ก็ย่อมปรับตัวในสภาวะอากาศที่แตกต่างออกไปได้โดยใช้พัดลม เครื่องทำความร้อน หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา บางตามสภาพอากาศ

๓) อิริยาบถที่เหมาะสม

วิธีที่สามในการสร้างความสงบก็คือ การเลือกอิริยาบถที่เหมาะสมและสบาย ส่วนใหญ่เรานั่งกรรมฐานและเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อิริยาบถทั้งสองนี้เป็นอิริยาบถที่ดีที่สุดสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ การนอนหรือการนั่งพิงพนักเก้าอี้อาจพิจารณาได้ว่าเป็นอิริยาบถที่ “หุรหุรา” หรือสบายเกินไป นอกเสียจากว่าผู้ปฏิบัติป่วยจนต้องนั่งพิง ในการนั่งโดยไม่พิงหรือการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียรเพื่อไม่ให้ล้มลง หากอยู่ในอิริยาบถที่สบายเกินไป ความเพียรย่อมขาดหายไปและทำให้ใจง่วงงายขึ้น จิตจะผ่อนคลายและสบายมากเกินไป

๔) ความเพียรที่พอดี

วิธีที่สี่ในการสร้างความสงบก็คือ การรักษาความเพียรให้พอดี ผู้ปฏิบัติไม่ควรที่จะกระตือรือร้นจนเกินไปหรือทำตัวเหลวไหล หากความเพียรมากเกินไป ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดอารมณ์พลาดและเหนื่อยล้า แต่หากเกียจคร้านก็จะไม่ก้าวหน้า คนที่กระตือรือร้นมากเกินไปเปรียบได้กับคนที่อยากปีนให้ถึงยอดเขาโดยเร็ว เขารีบปีน แต่เนื่องจากภูเขาสูงชันทำให้ต้องหยุดบ่อยๆ ในที่สุดทำให้ล่าช้ากว่าจะถึงยอดเขา ในทางกลับกัน คนที่เกียจคร้านก็เปรียบเหมือนหอยทากที่ค่อยๆ คลานไปอย่างช้าๆ

๕) เว้นจากคนพาล

การเว้นจากคนเจ้าโทสะ หยาบคาย หรือโหดร้าย ก็สามารถช่วยสร้างความสงบได้ เห็นได้ชัดว่าหากมิตรสหายของผู้ปฏิบัติมีอารมณ์ร้อน มักโกรธและคำทออยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติก็คงจะหาความสงบได้ยาก

๖) สมาคมกับบุคคลผู้มีเมตตา

ความสงบของจิตผู้ปฏิบัติจะดีขึ้นหากคบหากับบุคคลที่มีความสงบ สงัด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๗) น้อมใจไปสู่ความสงบ

ประการสุดท้าย หากผู้ปฏิบัติ น้อมใจไปสู่การปฏิบัติธรรมเนื่องๆ ตั้งความปรารถนาเพื่อ บรรลุถึงความสงบและสันติก็ย่อมได้รับความสงบสมปรารถนา หากผู้ปฏิบัติระมัดระวังในการ เจริญสติปัฏฐานสี่ พหุฌณคก็จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ^{๕๔}

๓.๓.๒ ภาคทฤษฎี

๑. อารมณ์วิปัสสนา

ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรทราบเบื้องต้นเกี่ยวกับสกลกายของคนเรา ซึ่งเป็น อารมณ์ของวิปัสสนา ท่านเรียกเป็นปรมาณโวหารว่า ขันธ์ ๕ อายตนะ และ ธาตุ เป็นต้น โดย จำแนกเป็นขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะขันธ์ ๕ และอายตนะ ๑๒ โดยย่อ เพื่อทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยง่าย ในเบื้องต้นนี้ย่อมรู้ชัด ตามความเป็นจริงว่าอุปาทาน ขันธ์ ๕ นี้เป็นทุกข์

ขันธ์ ๕ ได้แก่ ๑. รูป ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร และ ๕. วิญญาณ กล่าวคือ :-

๑) รูป แปลว่า สิ่งซึ่งเสื่อมสลาย ได้แก่ รูปกายที่เห็นด้วยตา สัมผัสได้ด้วยกาย

๒) เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา

๓) สัญญา แปลว่า การจำได้หมายรู้ ได้แก่ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ และจำธรรมารมณ์

๔) สังขาร แปลว่า การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดที่เกิดขึ้นใจเป็นกุศล อกุศลหรือ อัมพยากฤต หรือเรียกรวมตามหลักอริยธรรมว่าเจตสิก (เว้นเวทนาและสัญญา ซึ่งเป็นเจตสิกอีกแต่ ละอย่าง)^{๕๕}

๕) วิญญาณ แปลว่า การรู้แจ้ง ได้แก่ รู้อารมณ์ที่มากระทบ เช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้ ขึ้น หูได้ยินเสียง เกิดความรู้ขึ้น ฯลฯ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า จิต ได้แก่ จิตใจ

ขันธ์ ๕ นี้เรียกว่าเป็นคำศัพท์ว่า ปัญจขันธ์ หรือ เบญจขันธ์ ซึ่งแปลว่าขันธ์ ๕ นั้นเอง และเรียกโดยการยืมถือเป็นอุปาทานว่า ปัญจอุปาทานขันธ์ คือ อุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งท่านอธิบายว่า ธรรมคือ อุปาทานขันธ์ ๕ กล่าวคืออัตภาพร่างกายของตัวเอง” หรือ ร่างกายคือขันธ์ ๕” และ เรียกย่อลงเป็น ๒ เรียกว่า นามรูป คือ นาม ๑ รูป ๑ รูปขันธ์ คงเป็นรูป บางทีก็เรียกว่า รูปธรรม ส่วนขันธ์อีก ๔ คือ เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณเรียกรวมว่า นาม แปลว่า

^{๕๔} พระกัมมัฏฐานาจารย์ยะ พระบัณฑิตาภิวังศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๒.

^{๕๕} ที.ม. ๑๐/๓๘๖/๒๗๓.

น้อมไปสู่อารมณ์เป็น อรูปธรรม คือขั้นที่ที่ไม่มีรูป และบางทีก็เรียกว่า นามธรรม ซึ่งท่าน วิปัสสนาจารย์เรียกจำแนกนาม เป็นที่หมายรู้ต่อไปอีก คือเรียกเวทนาสัญญา และสังขารว่า เจตสิกนาม และเรียกวิญญาณว่า จิตนาม รูป เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตาและสัมผัสได้ด้วยกาย ส่วน นาม เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ด้วยใจสามารถมองเห็นได้ด้วยตา ขั้น ๕ หรือ รูปนามนี้ เป็นภูมิ คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา^{๓๑}

ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากาวนาพึงเจริญสติระลึกรูปนามปรมาัตถ์เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมาัตถ์ ก็ควรกำหนดรู้สถานะที่เป็นโลกียธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิกและรูป ไม่ควรกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะปุถุชนไม่อาจเข้าใจสถานะที่แท้จริง ของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับพระอรหันต์ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกียธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้น ไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรมก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่มีทั้งลุ่มและดอนให้เรียบเสมอกัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่การปรับพื้นที่ซึ่งราบเรียบอยู่แล้วย่อมจะไม่ได้ประโยชน์แต่อย่างใด ดังสารทซึ่งกล่าวถึงปุถุชน และพระอรหันต์กล่าวว่า “ส่วนโลกุตตรจิตย่อมไม่ถึงการกำหนดรู้ของผู้เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวและ ผู้เป็นสมถยานิก เพราะคนยังมีได้บรรลูลอกุตตรธรรม”

“การเจริญกรรมฐานย่อมไม่มีโลกุตตรธรรมเพราะมิใช่ฐานะที่จะรับรู้ได้ และแม้เป็น ฐานะ (ที่พระอรหันต์รับรู้ได้) ก็ไม่มีประโยชน์ในการกำหนด”^{๓๒}

อนึ่ง วิปัสสนามี ๒ ประการ คือ

๑. บัจฉกวิปัสสนา วิปัสสนาที่ประจักษ์อย่างชัดเจน
๒. อนุমানวิปัสสนา วิปัสสนาที่อนุমানรู้

บัจฉกวิปัสสนาเป็นการหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเหมือนสัมผัส ด้วยมือ นักปฏิบัติย่อมรู้เห็นสภาวะลักษณะคือลักษณะพิเศษของรูปนามในแต่ละขณะด้วย บัจฉก วิปัสสนา ทั้งหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ซึ่งเรียกว่าสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปอัน ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติจึงควรเจริญบัจฉกวิปัสสนาดังแต่เริ่มปฏิบัติกรรมจนกระทั่งบรรลุนุโลมญาณ

เมื่อบัจฉกวิปัสสนามีกำลังแก่กล้าขึ้นตั้งแต่นามรูปปัจจุเจตญาณเป็นต้นไป นักปฏิบัติจะ อนุমানรู้รูปนามที่มีได้กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะการอนุমানรู้อย่างนี้ชื่อว่า อนุমানวิปัสสนา

^{๓๑}วิ.สุทฺธิ. ๓/๓๔๑.

^{๓๒}วิ.มหาวิ. ๒/๒๕๐/๒๓๖.

วิปัสสนาประเภทนี้สามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นโลกียธรรมทั้งหมดซึ่งเกิดภายใน ภายนอก เป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน แต่ไม่สามารถยังเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามอย่างชัดเจนเหมือนปัจฉกขวิปัสสนา ทั้งมิใช่วิปัสสนาญาณที่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น แต่จะเกิดขึ้นเอง ในขณะที่ปัจฉกขวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว ต่อแต่นี้ไปขอกกล่าวถึงวิธีการเจริญปัจฉกขวิปัสสนาเป็นหลัก มีดังนี้

ในบรรดาโลกียธรรม นักปฏิบัติที่เริ่มเจริญภาวนา ไม่อาจกำหนดรู้รูปนามที่ ๔ ชื่อ เนวสัญญานาสัญญาคณะ ฆานคังกล่าวมีความละเอียดสุขุมไม่มีสัญญาปรากฏชัดเจน แม้กระทั่ง พระสารีบุตรก็ไม่อาจกำหนดรู้สัญญาเป็นต้น ทีละอย่างในฆานนั้น ส่วนผู้ที่บรรลุฆานแล้วย่อมสามารถกำหนดรู้มหัคคตธรรมได้ ผู้ที่ยังมิได้บรรลุฆานย่อมไม่อาจกำหนดไว้ เพราะฆานธรรมไม่เคยปรากฏในกระแสจิตของตน ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า “มหัคคตจิตย่อมปรากฏชัดแก่ผู้บรรลุฆานเท่านั้น”^{๑๘} คำว่า “เท่านั้น” ซึ่งเป็นความหมายของ เอว คัพพี แสดงการปฏิเสธว่า มหัคคตจิตย่อมไม่ปรากฏชัดแก่ผู้ที่ยังมิได้บรรลุฆาน

คำว่า “ปรากฏชัด” หมายถึง สภาวะลักษณะของฆานปรากฏแก่ปัญญาที่รู้เห็นอย่างชัดเจน (ปัจฉกขญาณ)

คำว่า “ไม่ปรากฏชัด” หมายถึง การอนุমানรู้โดยมิได้รับรู้อย่างชัดเจน^{๑๙}

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้ที่ยังมิได้บรรลุฆานจึงควรกำหนดรู้กามธรรมเท่านั้น เมื่อกามธรรมปรากฏชัดเจนแล้ว ก็อาจอนุমানรู้มหัคคตธรรมได้ อนึ่ง ผู้ที่เจริญวิปัสสนาควรกำหนดรู้เท่าทัน กามธรรมที่เป็นรูปนามซึ่งปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ไม่ควรอนุমানรู้รูปนามที่ไม่ปรากฏชัดอย่างแท้จริง ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า

“ในบรรดาธรรมที่ควรหยั่งเห็น ธรรมเหล่าใดปรากฏชัดแก่บุคคลใด ย่อมถึงความ เป็นธรรมที่บุคคลกำหนดรู้ได้โดยสะดวก เขาควรปรารภการหยั่งเห็นในธรรมเหล่านั้น”^{๒๐}

นักปฏิบัติไม่ควรกำหนดรูป ๑๐ ประเภทที่เรียกว่า อนิปันนรูป คือ รูปที่มีได้เกิดจากกรรม จิต อุด และอาหาร

มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“นักปฏิบัติควรกำหนดรู้รูปเท่านั้นในเรื่องนี้ ไม่ควรกำหนดรู้อากาศธาตุ วิการรูป และลักษณะรูป”

^{๑๘}วิสุทธิ. ๒/๓๘๕.

^{๑๙}พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย ภาค ๑, อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๓.

^{๒๐}วิสุทธิ. ๒/๓๗๖.

นอกจากนี้ ปุถุชนและพระเสขะย่อมไม่อาจกำหนดรู้กิริยาชวนจิตของพระอรหันต์ได้
บุคคลเหล่านั้นผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาควรกำหนดรู้รูปนามด้วยปัจจกขวิปัสสนา ดังนี้^{๒๒}

นิพัตนรูป ๑๘ คือ ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๗ อาโปธาตุ ๑ กาวนารูป ๒ ทหัยวัตถุ ๑
จีวีตรูป ๑ อาหารรูป ๑

กามาวจรจิต ๔๕ ดวง คือ อกุศลจิต ๑๒ อเหตุกจิต ๗ ยกเว้นหสิตุปปาทจิต มหากุศลจิต
๘ มหาวิปากจิต ๘

เจตสิก ๕๒ ดวงที่เกิดพร้อมกับจิตเหล่านั้น

ในขณะที่เห็นสีทางจักขุทวาร รูปนามอันได้แก่จักขุประสาท รูปารมณคือสีและ
จักขุวิญญาณที่รับรู้อารมณ์ทางจักขุทวาร พร้อมด้วยจิต (จักขุทวาริกจิต) และเจตสิกอื่นๆ ที่เกิด
พร้อมกับจักขุวิญญาณ ย่อมปรากฏไปตามลำดับ ได้แก่ จิต ๓๕ ดวง คือ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑
สัมปฏิจจนจิต ๒ สันตிரณจิต ๓ โวภูฐัพพนจิต ๑ กามชวณะ ๒๐ คือ อกุศลชวณะ ๑๒ มหากุศล
ชวณะ ๘ ตทาร์มมณจิต ๑๑ คือ สันตிரณจิต ๓ มหาวิปากจิต ๘

ในขณะที่ได้ยินเสียงทางโสตทวาร รูปนามที่เกิดขึ้น คือ โสตประสาท สัททารมณ (เสียง)
และโสตวิญญาณที่รับรู้อารมณ์ทางโสตทวาร พร้อมด้วยโสตทวาริกจิตและเจตสิกอื่นๆ ที่เกิด
พร้อมกับโสตวิญญาณ ย่อมปรากฏโดยมีลำดับจิต ๓๕ ดวงข้างต้น

ในขณะที่รู้กลิ่นทางฆานทวาร รูปนามที่เกิดขึ้น คือ ฆานประสาท คันธารมณ (กลิ่น) และ
ฆานวิญญาณที่รับรู้อารมณ์ทางฆานทวาร พร้อมด้วยฆานทวาริกจิตและเจตสิกอื่นๆ ที่เกิดพร้อม
กับฆานวิญญาณ ย่อมปรากฏโดยมีลำดับจิต ๓๕ ดวงข้างต้น

ในขณะที่สัมผัสทางชีวาทวาร รูปนามที่เกิดขึ้น คือ ชิวหาประสาท รสธารมณ (รส) และ
ชีวหาวิญญาณที่รับรู้อารมณ์ทางชีวาทวาร พร้อมด้วยชีวาทวาริกจิตและเจตสิกอื่นๆ ที่เกิด
พร้อมกับชีวหาวิญญาณ ย่อมปรากฏโดยมีลำดับจิต ๓๕ ดวงข้างต้น

ในขณะที่สัมผัสทางกายทวาร รูปนามที่เกิดขึ้น คือ กายประสาท โผฐัพพารมณ (ธาตุคิน
อันได้แก่สภาวะแข็ง-อ่อน ธาตุไฟอันได้แก่สภาวะเย็น-ร้อน ธาตุลมอันได้แก่สภาวะห่อน-ตึง)
และกายวิญญาณที่รับรู้อารมณ์ทางกายทวาร พร้อมด้วยกายทวาริกจิตและเจตสิกอื่นๆ ที่เกิดพร้อม
กับกายวิญญาณ ย่อมปรากฏโดยมีลำดับจิต ๓๕ ดวงข้างต้น

ในขณะที่รับรู้ความเป็นหญิงหรือชาย อิตถิการูปที่แสดงความเป็นหญิง หรือปรีสการูปที่
แสดงความเป็นชาย ย่อมเกิดขึ้นทางมโนทวาร

ในขณะที่กลืนน้ำลาย บ้วนน้ำลาย หรือน้ำตาไหล น้ำมูกไหล เหนือไหล อาไปธาตุที่มี
สภาวะไหล - เกาะกุ่ม ย่อมเกิดขึ้นทางมโนทวาร

ในขณะที่คิดพิจารณา หรือกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ หทัยวัตถุซึ่งเป็นรูปที่อาศัยเกิดของจิต
และเจตสิกย่อมเกิดขึ้น จิตที่คิดพิจารณาอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ฯลฯ มี ๑๒
ดวง คือ มโนทวาราวชชนจิต ๑ กามชวณะ ๒๐ ตทาร์มมณจิต ๑๑ ส่วนจิตที่กำหนดรู้
สภาวะธรรมปัจจุบัน คือ มโนทวาราวชชนจิต ๑ มหากุศลจิต ๘ ตทาร์มมณจิต ๑๑^{๒๓}

อาหารรูปที่เป็นสารอาหาร ย่อมปรากฏเมื่อกินอาหารแล้วมีกำลังวังชาเพิ่มขึ้น หรือเมื่อ
มิได้กินอาหารแล้วหมดเรี่ยวแรง

ชีวิตรูปที่มีสภาพตามรักษารูปที่เกิดจากกรรม (กรรมชรูป) ให้ดำเนินต่อไปย่อมปรากฏเพื่อ
ตามรักษาสารรูป ภาวรูป และหทัยรูปซึ่งเป็นกรรมชรูปที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โดยประการดังนี้ นักปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏชัด
ในปัจจุบันขณะนั้นๆ ตามความเป็นจริง

อนึ่ง แม้ว่าอารมณ์ของวิปัสสนาจะเป็นได้ทั้งอารมณ์ภายในและภายนอกดังข้อความใน
มหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๔} แต่นักปฏิบัติควรเริ่มจากการกำหนดรู้อารมณ์ภายในคือรูปนามที่อยู่
ร่างกายที่ยาวเพียงวา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วก็จะสามารถรับรู้
อารมณ์ภายนอกได้เองวิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของสาวกทั้งหลาย

ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติจึงไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น เสียง โดยไม่
สนใจต่อสภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดส่ายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้สมาธิและ
ปัญญาไม่เจริญขึ้น แม้จะปฏิบัติติดต่อกัน ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จ
และผู้ที่มีได้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน แต่กลับไปพิจารณาว่าเป็นรูปหรือนามตามที่ตนเคยศึกษา
มา ก็ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญา ไม่ใช่การเจริญสติระลึกรู้อย่างแท้จริง^{๒๕} ดังนั้นนัก
ปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้อารมณ์ภายในเป็นหลัก และอาจกำหนดอารมณ์ภายนอกที่ปรากฏเองทาง
ทวารทั้ง ๖ ได้เช่นกัน ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาภูติกากล่าวว่า “การเจริญวิปัสสนาอาจมีได้ทั้ง
ภายในหรือภายนอก แต่เมื่อการกำหนดรู้สำเร็จภายใน ก็เป็นอันกำหนดรู้รูปนามทั้งหมดโดย
ลักษณะ (ที่เป็นสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะ) โดยสิ้นเชิง^{๒๖}

^{๒๓} อภ. วิ. อ. ๗๕/๑๘.

^{๒๔} ที. ม. ๑๐/๓๗๔.๒๖๐.

^{๒๕} พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนาญาณ ภาค ๑, อ่างแล้ว, หน้า ๑๓๘.

^{๒๖} ชุ. ปฏิ. ๓๑/๔๑/๔๘.

นักปฏิบัติควรกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันซึ่งจำแนกเป็นขณะปัจจุบัน คือ ปัจจุบันในขณะหนึ่ง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพิ่งดับไป และอัทธาปัจจุบัน คือ ปัจจุบัน โดยระยะกาลตลอดชีวิต เมื่อการกำหนดรู้ปัจจุบันมีกำลังแก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติจะสามารถอนุมานรู้ธรรมที่เป็นอดีตและอนาคตได้ด้วย ความจริงแล้วอดีตเป็นสิ่งที่ล่วงเลยมาแล้ว อนาคตก็ยังไม่เกิดขึ้น เราไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมในอดีตหรืออนาคตได้ชัดเจน ลองพิจารณาว่าเราสามารถรับรู้สิ่งที่เคยประสบมาในภพก่อนหรือไม่ รูปธรรมและนามธรรมของเรามีสภาวะอย่างไร คือ ผิวกายสีดำหรือขาว มีจักขุประสาทเป็นต้นครบถ้วนหรือไม่ มีอิตถิภาวรูปหรือบุริภาวรูป มีจิตและเจตสิกประเภทไหนเกิดขึ้น หรือมีจิตประเภทไหนเกิดต่อจากจิตดวงก่อน การกล่าวถึงภพก่อนจึงยังไกลเกินไป ลองพิจารณาภพนี้ว่า ในวันเดือนปีที่ผ่านมามีสภาวะธรรมรูปนามเกิดขึ้นอย่างไร แม้รูปนามที่เกิดผ่านมาแล้ว ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที หรือ ๕ นาที ก็ไม่ปรากฏลักษณะพิเศษอย่างชัดเจน^{๒๗}

นอกจากนี้ นักปฏิบัติไม่ควรกำหนดรู้อนาคต เช่น ในขณะยกเท้าขวา เราไม่อาจรู้สภาวะรูปนามที่จะเกิดขึ้นต่อไปในขณะยกเท้าซ้าย แม้สำคัญว่าจะเกิดกุศลจิตก็อาจจะเกิดอกุศลจิตได้ หรือคิดว่าควรเกิดโสมนัสก็อาจเกิดโทมนัสแทน ทุกคนไม่อาจรู้เห็นอนาคตได้ แม้จะคิดว่าตนเองเป็นสุขอยู่ก็อาจประสบอุบัติเหตุฉับพลันได้ เช่น ต้องอาวุธ บ้านพังล้มทับ ตกจากที่สูง ไฟไหม้ ฆมน้ำ ภูเก็ต เขียวบนนาม บางคนแม้ใกล้จะเสียชีวิตก็ยังสำคัญว่าตนมีอายุยืน

อนึ่ง สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดภายในร่างกาย และปรากฏทางทวารทั้ง ๖ การเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันจึงทำให้นักปฏิบัติสามารถยังเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปได้อย่างชัดเจน^{๒๘} เปรียบเสมือนคนที่แหงนคูกองฟ้าเมื่อเกิดฟ้าแลบ เขาย่อมเห็นสถานที่เกิดฟ้าแลบและรูปร่างลักษณะของฟ้าแลบได้อย่างชัดเจน ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าแหงนคูกองฟ้า เมื่อฟ้าแลบหายไปแล้ว หรือคู่มือยังไม่เกิดฟ้าแลบ เขาย่อมไม่เห็นการเกิดขึ้นจริงของฟ้าแลบได้ ดังนั้น นักปฏิบัติจึงไม่ควรใส่ใจต่ออดีตหรืออนาคต ควรเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ กิเลสที่เรียกว่า อารัมมณานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมิได้เจริญสติรู้เท่าทัน แต่จะไม่เกิดขึ้นในอารมณ์ที่นักปฏิบัติได้กำหนดรู้แล้ว การเจริญวิปัสสนาในสภาวะธรรมปัจจุบัน จึงเป็นการละกิเลสโดยคตังคปทาน คือ ละได้ชั่วขณะในเวลาเจริญสติกำหนดรู้ ทั้งยังเป็นการละกรรมวิบากและขันธที่เป็นผลของกิเลสต่อมา ความจริงแล้ว

^{๒๗}พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนาญ้ย ภาค ๑, อ่างแก้ว, หน้า ๑๓๕.

^{๒๘}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐.

อารัมภมานุสสัยย่อมนอนเนื่องอยู่ ในอดีตอารมณฺ์ที่บุคคลมิได้กำหนดรู้ แม้ขณะบัญญัติ คือ บัญญัติ แสดงกลุ่มก้อนที่เกิด โดยเนื่องด้วยอดีตธรรมนั้น ก็ปรากฏในกระแสจิตเหมือนถ่ายภาพเก็บไว้ทุก ขณะที่เขาระลึกถึงอดีตที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวจนบัญญัติยอม ปรากฏ ทำให้สำคัญว่าเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แม้จะพิจารณาตามความรู้ที่ เคยศึกษามามีเพียงรูปรนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ก็ไม่อาจละจนบัญญัติที่เหมือน ภาพถ่ายได้ และไม่อาจละกิเลสที่ยึดมั่นว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

๒. การส่งและการสอบอารมณฺ์กรรมฐาน

การส่งอารมณฺ์ หมายถึง การนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของโยคีผู้ ปฏิบัติในขณะที่เข้าอบรม ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาบอกเล่าให้แก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณฺ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ซึ่งทำหน้าที่ดูแลการปฏิบัติธรรมของโยคี ว่าผลการปฏิบัติถูกต้องตาม แนวการฝึกสติปัญญา ๔ เพียงใด จะเป็นแนวทางช่วยชี้แนะทำให้โยคีฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง เหมาะสมตามระดับภูมิปัญญาและระดับผลการปฏิบัติในระดับญาณต่างๆ แห่งรอบวันหนึ่งๆ ตลอดเวลาที่เข้าอบรม^{๒๕}

การสอบอารมณฺ์ หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ หรือบุคคลที่ได้รับมอบหมายแต่งตั้งให้ทำ หน้าที่เป็นผู้สอบอารมณฺ์แก่โยคีผู้เข้าอบรมนอกจากช่วยควบคุมดูแลการฝึกปฏิบัติแล้วยังต้องช่วย ให้คำแนะนำและช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติของ โยคีบุคคลผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อ ช่วยให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นอย่างแท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน

๑) หลักการส่งอารมณฺ์ ของผู้ส่งอารมณฺ์ คือ

- (๑) ต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อตนเอง
- (๒) ต้องเล่าเฉพาะผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติ
- (๓) ต้องเล่าผลที่เกิด (สภาวะธรรม) เป็นไปตามลำดับของการฝึกสติปัญญา ๔ ไม่ควร คัด หรือลัดขั้นตอนโดยไม่จำเป็น
- (๔) ต้องตั้งใจเล่าถึงผลการปฏิบัติ โดยนึกย้อนถึงผลที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ
- (๕) ต้องเล่าด้วยเสียงดังพอสมควร

๒) วิธีการส่งอารมณฺ์

- (๑) การนั่งกำหนด (การนั่งสมาธิ)

^{๒๕} พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการส่งและสอบอารมณฺ์, เอกสารประกอบการฝึกอบรม วิปัสสนากรรมฐาน, (ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

ต้องตั้งใจเล่าอย่างมีสติ ให้ออกเสียงดังฟังชัดทุกถ้อยคำไม่เนิบนาบ เยิ่นเย้อ หรือวกวน ให้เล่าถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่นั่งกำหนด เช่น นั่งกำหนดที่ระยะเวลาานานกี่นาที เล่าสภาวะอารมณ์ พอง-ยุบ ว่ามีลักษณะ หรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร การกำหนด พอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนหรือไม่

จิตใจจดจ่ออยู่กับสภาวะ พอง-ยุบ ตลอดเวลาที่กำหนดหรือไม่

กำหนดสภาวะ พอง-ยุบ ได้ต่อเนื่องหรือไม่

กำหนดรู้ (จิต หรือนาม) รู้อาการ พอง-ยุบ ดีหรือไม่

มีสติกำหนดรู้อาการ พอง ได้ดีกว่าอาการ ยุบ หรือไม่

ขณะนั่งกำหนด พอง-ยุบ มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกหรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนด กำหนดท่าที่ ๒ คือ พอง-ยุบ เท่านั้น หรือว่าได้ กำหนดท่าที่ ๓ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

ขณะที่นั่งกำหนด พอง-ยุบ จิตคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆ หรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนด พอง-ยุบ เมื่อจิตคิดถึงบ้านก็ดี คิดเรื่องอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ผู้ปฏิบัติ ได้กำหนดอย่างไร

ขณะนั่งกำหนด พอง-ยุบ ครั้งแรกกำหนดได้ดี แต่พอกำหนดต่อ ๆ ไปเป็นอย่างไรร

ขณะนั่งกำหนด พอง-ยุบ เกิดนิมิต หรือเห็นอะไรบ้าง

ขณะที่นั่งกำหนด พอง-ยุบ มีอาการคัน ตามตัว หน้า หรือที่อวัยวะอื่น ๆ หรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนด พอง-ยุบ เคยเกิดมีปีติ เช่น อิ่มเอิบใจ บ้างหรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนด พอง-ยุบ เกิดมีอาการปวดอวัยวะใดหรือไม่

ผู้ปฏิบัติบางคนนั่งกำหนด พอง-ยุบ ได้ไม่นาน มักจะมีนิมิต คือ อุทัจจะ จิตพุ่งชาน บางคนมีน้ำลายไหล บางคนคอแห้ง บางคนมีนินชา ปวดศีรษะ บางคนตัวสั่น บางคนตัวโยก ตัวเอียง ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติกำหนดรู้หรือไม่ และทำอย่างไร ตลอดเล่าถึง สภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นอื่น ๆ เช่น เห็นรูป ตัณฐาน อาการ สภาวลักษณะ สามัญลักษณะ ว่ามี สภาวอย่างไร คนได้กำหนดรู้ หรือไม่

(๒) การเดินกำหนด (เดินจงกรม)

เล่าการเดินจงกรม เดินที่ระยะ เวลากี่นาที

มีสติ จดจ่ออยู่กับเท้าเดินหรือไม่ (นึกในใจ) ว่าคำบริกรรมกับเท้าที่เคลื่อนเดินไปพร้อมกันหรือไม่

ขณะเดินจงกรม เมื่อมีสภาวะธรรมอย่างอื่นแทรกเข้ามา เช่น ได้ยินเสียงก็ดี ได้เห็นรูปก็ดี จิตคิดแล่นออกไปจากการกำหนดก็ดี โยคีได้กำหนดอย่างไร

จบแล้วโยตีพึงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้ง ทุกชั้นตอน แล้วกำหนดสติ ทำลูก ทำยื่น ทำนเดินกลับไปห้องพักของตนเองโดยอาการสำรวม

๓. การปฏิบัติด้วยตนเอง

๑) การนั่งกำหนด

(๑) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง ไม่มีบีบบังคับ กาย ไม่ว่าจะวัยอะไร ให้เข้าลักษณะที่ว่านั่งสบายๆ

(๒) ตั้งสติกำหนดรู้ตัวในอิริยาบถนั่ง

(๓) ตั้งสติกำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง คือ พอง-ยุบ

(๔) ขณะที่มืออาการพองของท้องให้กำหนดว่า พองหนอ ขณะที่มืออาการยุบของท้องให้กำหนดว่า ยุบหนอ

(๕) ให้มีสติกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้

(๖) ในขณะที่กำหนดอาการ ท้อง พอง-ยุบ ถ้าหากมีอาการอื่นแทรกเข้ามาที่มีอาการชัดมากกว่าอาการพอง-ยุบ ก็ให้กำหนดอาการนั้นๆ เช่น ได้ยินเสียงก็ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ฯลฯ

(๗) แล้วให้มีสติกำหนดอาการของท้อง พอง-ยุบ ต่อไป

(๘) จิตที่รู้อาการท้อง พอง-ยุบ คำบริกรรม (ในใจ) ที่กำหนดได้ว่า พองหนอ ยุบหนอ ต้องเป็นไปพร้อมกับอาการพอง-ยุบ (ต้องไม่ก่อนหรือหลัง)

(๙) ให้เพียรตั้งใจมีสติกำหนดรู้ทุกๆ สถานะอาการที่เกิดขึ้นด้วยโยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาโดยแยกกาย

๒) สิ่งที่ไม่พึงกระทำในขณะที่นั่งสมาธิกำหนด

(๑) ไม่นั่งตัวอ เช่น นั่งเอน เอียง ก้มศีรษะ ฟิงพนัก (ยกเว้นมีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์)

(๒) ไม่ให้ออกเสียงบริกรรมพิมพ์ในขณะที่กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ

(๓) ไม่ลืมตา เพื่อสอดส่องหาอาการอื่น

(๔) ไม่พยายามเปลี่ยนอิริยาบถ และเคลื่อนไหวอวัยวะบ่อยๆ เพราะจะทำให้สมาธิเคลื่อน ทำให้สมาธิขาดการต่อเนื่อง

(๕) ไม่ควรปฏิบัติ บริกรรมด้วยกรรมฐานอื่น ให้มุ่งปฏิบัติด้วยวิธีกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ เท่านั้น ซึ่งจะทำให้บรรลุถึงวิปัสสนาญาณตั้งแต่ถึงโสฬสญาณ

(๖) ไม่ควรบังคับลมหายใจ เพื่อจะทำให้การกำหนดพอง-ยุบได้ดี

(๗) การปฏิบัติต้องไม่บังคับ กาย และใจ แต่ปล่อยเป็นไปตามธรรมชาติ จึงปราศจากการนึกคิด การพิจารณา การปรุงแต่ง การเพ่งจ้องหรือเพิ่มเติม

(๘) ต้องไม่สนใจ ใส่ใจ การปฏิบัติของผู้อื่น ให้สนใจเฉพาะตนเองเท่านั้น

(๙) การนั่งปฏิบัติต้องไม่หวังผล หรือคาดหวังที่จะให้เกิดผล

(๑๐) การนั่ง ต้องปลดปล่อยภาระทางโลกให้หมด ไม่ให้จิตมีความห่วงกังวล (เมื่อปฏิบัตินั่งกำหนดถูกต้อง ผลการปฏิบัติจะเกิดขึ้นเอง)

๓) ข้อยกเว้นในการปฏิบัติ

(๑) ผู้ที่กำหนดอาการ พอง - ยุบ ได้ยาก ให้ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าห้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบาๆ

(๒) เมื่อเริ่มกำหนด อาจปรับลมหายใจเข้า ดูอาการพอง หายใจออกดูอาการยุบ

(๓) เมื่อเอาฝ่ามือออกจากหน้าห้องแล้ว สามารถกำหนดรู้อาการ พอง - ยุบ หรือไม่

(๔) เมื่อกำหนดอาการพอง - ยุบ ได้ไม่ชัดเจน ให้กำหนดอาการนั่งหอน - ถูกหอน แทนอาการพอง - ยุบ ไปก่อนก็ได้

(๕) การกำหนด ถูกหอน ให้กำหนดตรงที่ก้นย้อยด้านขวา และก้นย้อยด้านซ้ายที่สัมผัสกับพื้นว่า ถูกหอน

(๖) เมื่อกำหนด นั่งหอน - ถูกหอน ได้ดีแล้ว ให้ย้ายมาเริ่มกำหนดที่ พอง - ยุบ ต่อไป อาจทำสลับกันไปมาจนกว่าการกำหนด พอง - ยุบ จะปรากฏ ได้ชัดเจน

๔) การยืนกำหนด

หลักปฏิบัติ จูโต วา จูโตมหิตี ยืนอยู่ที่กำหนดรู้ว่า ตนเองยืนอยู่

(๑) ให้กำหนดรู้สึกตัวว่ายืนอยู่ บริกรรมว่า ยืนหนอๆๆ

(๒) ยืนตัวตรง คอตรง มือไขว้หลัง หรือ ไขว้หน้าก็ได้

(๓) ยืนทอดสายตา ทำมุมกับพื้น ๔๕ องศา

(๔) เอาใจจดจ่อกับคำบริกรรมพร้อมมีสติสัมปชัญญะ ขณะที่ยืนอยู่

๕) ข้อที่ไม่พึงกระทำ (ขณะที่กำหนด)

(๑) ไม่ควรหลับตา

(๒) ไม่ควรสอดสายตาสายตาไปที่อื่น (จะทำให้เกิดอารมณ์อื่นเข้าแทรก)

(๓) ไม่ควรเชิดหน้า หรือก้มหน้าต่ำ (จะทำให้ปวดลำคอ)

(๔) ไม่ควรกำหนด พอง - ยุบ ขณะที่กำหนดทำอื่น (เว้นแต่มีกรณีจำเป็น)

(๕) ไม่ควรเพ่งสายตาดูเท้า หรือเพ่งดูส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่ให้เพ่งกำหนด รู้สึกตัวว่า กำลังยืนเท่านั้น

๖) การกำหนดเดินจงกรม

หลักปฏิบัติ คัจฉันโต วา คัจฉามีติ ปชานาคิ เคนอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ตนเองเดินอยู่

ครั้ง

(๑) ยืนตัวตรง คอตรง มือไขว้หลังหรือไขว้ไว้ข้างหน้าพร้อมกำหนดว่า ยืนหนอๆ ๓

(๒) เตรียมท่าเดิน ให้กำหนดว่า อยากเดินหนอๆ

(๓) ให้ทอดสายตาห่างจากตัวประมาณ ๑ วา ทำมุมกับพื้น ๔๕ องศา

(๔) ขณะก้าวเท้าเดิน ให้เอาจิตจดจ่อที่อาการเท้าเดิน

(๕) นึกคำบริกรรม (ในใจ) เช่น ท่าเดินที่ ๑ ว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอ

(๖) การกำหนดคำบริกรรม ต้องกำหนดพร้อมกับท่าเดิน (ไม่ก่อนและไม่หลัง)

(๗) เดินช้าๆ มีสติกำหนดรู้ กิริยาอาการเดินอย่างต่อเนื่อง

(๘) ในขณะที่กำลังเดิน ถ้าเกิดมีอารมณ์อื่นเข้าแทรก เช่น จิตออกไปข้างนอก ให้หยุดเดิน แล้วให้กำหนดว่า ออกหนอๆ ถ้าคิดอารมณ์อื่นๆ ให้กำหนดว่า คิดหนอๆ ถ้าจิตใจในอารมณ์ ให้กำหนดว่า พอใจหนอๆ ถ้าจิตไม่พอใจในอารมณ์ ให้กำหนดว่า ไม่พอใจหนอๆ สรุปรวมว่า จิตคิดอย่างไรก็ให้กำหนดอย่างนั้น จนกว่าอารมณ์นั้นหายไป แล้วจึงเดินกำหนดท่าเดินต่อไป

(๙) กำหนดสติรู้การเคลื่อนไหวของเท้าในระยะนั้นๆ จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้

๗) สิ่งที่ไม่พึงกระทำในขณะที่กำหนด

(๑) ไม่ยกเท้าสูงเกินไป โดยให้ยกเท้าสูงจากระดับพื้นประมาณฝ่ามือ

(๒) ไม่ก้าวเท้ายาว หรือห่างจนเกินไป

(๓) ไม่ออกเสียงบริกรรม (ยกเว้นกรณีฝึกใหม่ ทำเป็นหมู่คณะเพื่อความพร้อมเพรียง)

(๔) ไม่ก้มหน้าดูเท้า หรือเหลือบสายตาดูเท้าของตน

(๕) ไม่ควรเดินช้าเกินไป

๘) ข้อยกเว้นบางกรณี

(๑) อาจให้เดินเร็วเพื่อแก้ง่วง แก้กิเลสเข้าแทรก เปลี่ยนอิริยาบถ

(๒) อาจเดินช้าเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และเห็นอาการเดินได้ชัดเจนขึ้น

(๓) อาจออกเสียงหรือคำบริกรรม เป็นเพียงการฝึกให้รู้เท่านั้น

(๔) อาจเฆี่ยนามองธรรมชาติรอบตัว เพื่อแก้ไขสภาวะบางอย่างได้ตามความ

เหมาะสม

๘) การกำหนดอิริยาบถย่อย

ผู้ปฏิบัติพึงทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการก้าวไปข้างหน้าในการก้าวกลับหลัง เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ในการแลดูในการเหลียว, เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการคู้เข้า ในการเหยียดออก, เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการทรงไว้ซึ่ง สังฆาฏิ บาตร จีวร, เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการกิน การดื่ม การเคี้ยว ในการลิ้ม, เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการเดิน การยืน การนั่ง การนอนหลับ ในการตื่นนอน ในการพูด

(๑) ให้ตั้งใจ โดยเอาใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวในการกระทำนั้นๆ

(๒) ขณะที่กำหนด คำบริกรรม (ในใจ) จิตต้องเป็นไปพร้อมกันกับรูปที่เคลื่อนไหว

(๓) ควรกำหนดอย่างช้าๆ และต่อเนื่อง ให้มีสติทันกำหนดติดต่อกันไปตลอดสาย และตลอดเวลาที่ฝึกกรรมฐาน

(๔) เมื่อมีอาการ หรือสภาวะธรรมอื่นแทรก ให้พึงหยุดกำหนดอิริยาบถย่อยไว้ก่อน โดยให้กำหนดบริกรรมอารมณ์ที่เข้าแทรกนั้นๆ ให้หายไปก่อน แล้วจึงกำหนดอิริยาบถย่อยต่อไป

(๕) พึงให้ความสำคัญของการกำหนดอิริยาบถย่อย มีความสำคัญเท่ากับอิริยาบถใหญ่ เพราะการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถมีความสำคัญเท่ากัน ก็เลสไม่แทรก

๑๐) ข้อที่ไม่พึงกระทำ (ขณะกำหนด)

(๑) ไม่เพ่งดูสัญญาบัญญัติของอวัยวะ

(๒) ไม่บังคับให้เป็นไปตามอำนาจของความต้องการ แต่ต้องการกำหนดให้สบาย ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่กายเคลื่อนไหว

(๓) ไม่ออกเสียงคำบริกรรมคัง (กำหนดในใจ)

(๔) ขณะที่กำลังเดินจงกรมไม่ควรกำหนด พอง – ยุบ ประกอบไปด้วย จะเป็นการกำหนด ๒ อารมณ์

๔. ความบริสุทธิ์ ๗ ประการ วิสุทธิ ๗

ในทัศนะของวิปัสสนาวงศ์ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์^{๑๑} ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ เป็นแนววิปัสสนาภาวนาส่วน ๆ ที่เรียกว่า สุขขวิปัสสนายานิก กล่าวว่าการประพฤติกพรหมจรรย์ในธรรมวินัยนี้ ต้องอาศัยความบริสุทธิ์ถึง ๗ ประการ อันได้แก่ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคาคัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นข้อวัตรประพฤติกปฏิบัติ จึงจะทำให้สำเร็จจบกิจ จบสิ้น พรหมจรรย์โดยเร็วพลัน

^{๑๑}จํารูญ ยาสมุทร, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, (เชียงใหม่ : ชมรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา, พ.ศ. ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๖.

๑) ศีลวิสุทธิ - ความบริสุทธิ์ของศีล บุคคลผู้เข้ามาอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ อารานาสิล ขอรับศีล ๕ ศีล ๘ (อาชีวมัญญูกศีล) ศีล ๑๐ ของสามเณร, ศีล ๒๒๗ ของพระภิกษุ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติให้ฟัง สำรวมในอินทรีย์ เพื่อชำระและป้องกันมิให้กิเลสเกิดทางกาย วาจา และรักษาใจให้บริสุทธิ์ ศีลวิสุทธิในระดับนี้โดยสามัญ ชื่อว่าเป็นนิจศีล ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจาก มลทินเป็นผู้หุศีล ช่วยเป็นบาทฐานให้สำเร็จกิจแห่งธรรมชั้นสูง คือ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่อว่า โดยสามัญแล้วนิจศีลแล้ว จึงชื่อว่า ศีลวิสุทธิ^{๑๑}

๒) จิตตวิสุทธิ ตามแนววิปัสสนาวงศ์ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว วิปัสสนาวงศ์ ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ เป็นแนววิปัสสนาภาวนา ล้วน ๆ ที่เรียกว่า สุขขวิปัสสนายานิก การกำหนดรูป - นาม ให้เป็นไปตามอริยาบถต่าง ๆ ของ ร่างกายที่เคลื่อนไหว แม้แต่การนั่งก็กำหนดรู้อาการสัมผัสของร่างกายทุกส่วน ตลอดถึงอาการของ เวทนาที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวดของอวัยวะใดเกิดขึ้น สติก็ตามกำหนดรู้ หรือขณะที่กำลังภาวนา จะเกิดความคิดฟุ้งซ่านไปถึงอารมณ์โลกต่างๆ บุคคลผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนดสติตามรู้เท่าทัน โดย กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ หรือบางครั้งจะเกิดมีอารมณ์ภายนอก ได้แก่ เสียง กลิ่น ฯลฯ รบกวน ก็ สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่กระทบทุกครั้งไป^{๑๒}

๓) ทิฏฐิวิสุทธิ เมื่อบุคคลเพียรกำหนดรู้รูปนาม จนเห็นนามปรากฏชัดเจนขึ้น เช่น กำหนดการเดินเป็นรูป จนเริ่มเห็นนามปรากฏชัดเจนขึ้น เช่น การกำหนดการเดิน เริ่มเห็นว่า เท้า ที่เคลื่อนไหวเป็นรูป ความรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าเป็นนาม หรือโยคีกำหนดพองยุบในท่อน้ำ

เมื่อฝึกกำหนดไปเรื่อยๆ จนเริ่มชำนาญ มีสติและขณิกสมาธิแนบแน่นเกิดขึ้น จึงเกิด ปัญญาสูงขึ้นมาว่า จิตหรือนามเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ และรับรู้อารมณ์ภายนอกที่มากกระทบ และ ยังมีปัญญาต่อไปว่ารูปมิได้มีสภาวะ ไน้มไปหาอารมณ์ ความรู้แยกได้ชัดเจนอย่างนี้แหละเรียกว่า ความรู้โดยอาการปรากฏขึ้นเฉพาะหน้า โดยไม่ต้องใจให้เกิด หากเกิดสุขขึ้นมาเอง มิใช่ความรู้เกิด จากคิดค้นหาเหตุผลมาพิจารณาหรือฝึกคิดขึ้นมาเอาเอง ความรู้ที่ปรากฏขึ้นมาเองจากผลปฏิบัติที่ เกิดจากการฝึกเดินจงกรมที่ดี ฝึกกำหนดพองยุบของห้องที่ดี หรือฝึกสังเกตการได้เห็น การได้ยินก็ดี ล้วนเป็นการรู้ตามความเป็นจริง เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ^{๑๓}

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ เมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติถึงทิฏฐิวิสุทธิแล้ว ถ้าพยายามเพียรกำหนด ต่อไป ก็จะเห็นเหตุผลของรูปนามว่า การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกครั้งเกิดจาก เหตุ และ ผล

^{๑๑}วิสุทธิ. ๑/๓๑.

^{๑๒}วิสุทธิ. ๑/๔๔.

^{๑๓}วิสุทธิ. ๑/๗.

ตัวอย่างเช่น การเดินท่าที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เหตุคือ นามเป็นผู้ตั้ง รูปคือเท้าจึงจะย่างก้าว รูปจึงเป็นผล นามจึงเป็นเหตุ รูปที่เคลื่อนไหวตามนามตั้งจึงเป็นผล

เมื่อบุคคลได้ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมตามที่วิปัสสนาจารย์บอกหรือชี้แนะ เช่น ให้เดินท่าที่ ๑, ๒ หรือ ๓ พร้อมให้กำหนดคั่นจิตว่า ยืนหนอๆๆ ยอยากเดินหนอๆๆ แล้วจึงก้าวเดินตามท่าที่ ๑, ๒, ๓ ตามที่กำหนดไว้ แล้วก็เริ่มเดินกลับไปมา ขณะจะกลับหันหลังก็ให้กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ยอยากกลับหนอๆๆ แล้วจึงกำหนดการกลับ ๓ คำว่า กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ แล้วกำหนดมีสติสัมปชัญญะ เดินจงกรมต่อไปจนกว่าจะครบเวลาที่กำหนด อานุภาพของการกำหนดคั่นจิตทำให้รู้แจ้งและซาบซึ้งคิดว่า ในรูปนามขั้นทั้ง ๕ นามเป็นใหญ่ นามเป็นผู้สั่งการ เป็นผู้ควบคุมทั้งสิ้น หรือเวลากำหนดท้องพองยุบ ก็กำหนดว่ารูปเป็นเหตุ ก็จะเกิดปัญญาความรู้ขึ้นในขั้นต้นจนถึงความบริสุทธิ์เพราะหมดความสงสัย^{๕๔}

๕) มัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ เมื่อปฏิบัติผ่านมาถึง สัมมสนญาณ เป็นญาณที่เห็นพระไตรลักษณ์ คือ เห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเห็นพระไตรลักษณ์อย่างอ่อนหรือยังไม่ชัดเจน^{๕๕}

๖) ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้เห็นในการปฏิบัติที่ถูกต้อง) ภายหลังจากที่บุคคลได้เจริญภาวนา ผ่านวิปัสสนาญาณต้น จนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณ จนผ่านพ้นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ เป็นต้นว่า โอกาส ปิติ ปัสสัทธิ สุข และนิกัณติ เป็นต้น ได้กลับมามหาฐานพองหนอ ยุบหนอของรูปนามต่อไป ด้วยการอาศัยธรรมวิเศษ คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ จึงย้อนกลับมาหาฐานเดิมที่ตนเองกำลังปฏิบัติกำหนด ก็คือ การมีสติ สมาธิ ปัญญา กำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ของรูปนาม พองยุบ ต่อไปไม่ได้ลดละ

๗) ญาณทัตสนวิสุทธิ เมื่อมีสติปัญญาแนบแน่นคือ พอง-ยุบ แล้ว สภาวะพองยุบที่จะปรากฏให้เห็นมีลักษณะแปรปรวน เกิดการรู้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปอย่างชัดเจนและสามารถเห็นสภาวะธรรม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พบญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งการรู้การเห็นพระนิพพาน เป็น วิสุทธิที่ปราศจากกิเลสตัณหาเครื่องมลทินทั้งหมด ด้วยวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น อาศัยกำลังที่ได้รับจากปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิเป็นปัจจัยให้เกิดมรรควิถีสั้น ทำหน้าที่ประหานกิเลสและรู้เห็น พระนิพพานอันเป็นความรู้ ความเห็นที่บริสุทธิ์หมดจด ญาณนี้เรียกว่า ญาณทัตสนวิสุทธิ^{๕๖}

^{๕๔}วิสุทธิ. ๒/๒๖๓.

^{๕๕}พ.ปฏิ. ๓๑/๔๘/๕๕.

^{๕๖}วิสุทธิ. ๒/๓๑๓.

๕. ปัญญาในการหลุดพ้น (ญาณ ๑๖)

คือ การรู้แจ้งในหลักของเหตุและผลเห็นความเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน ละทิ้งความเห็นผิด หลุดพ้นจากความวิปลาส รู้แจ้งด้วยตนเองว่าสภาวะธรรมทางกายจิตมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่มีผู้ใดบังคับควบคุมได้ คลายความยึดมั่นในอัตตา ตัวตน โดยการพัฒนาปัญญาตามลำดับขั้นมีญาณ ๑๖ เป็นเครื่องชี้วัด^{๓๓} ดังต่อไปนี้

วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดวิปัสสนาไปได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดปัญญาเห็นรูปแล้วนามเมื่อเกิดปัญญาแยกแยะนามได้ชัดเจนอย่างนี้ แสดงว่าวิปัสสนาญาณต้นคือ นามรูปปริจเฉทญาณปรากฏขึ้น เปิดปัญญาต่อไปอีกว่าทั่วสกลกาย มีแต่สิ่งนี้เท่านั้น คือ รูป กับ นาม ความมีตัวตน เขา เรา สัตว์ บุคคล หรือเรียกว่า อัตตา หามิได้ และรู้แจ้งต่อไปอีกว่าทุกขณะหนึ่งๆ มีรูปเคลื่อน นามรู้จะเกิดติดต่อกันไปเรื่อยๆ ความมีตัวตน คือ อัตตา หามิได้ จึงมีความเห็นบริสุทธิ์ว่าธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เป็นความหมดจดแห่งความเห็น เพราะได้ขจัดความเห็นผิดว่า มีตัวตน (อัตตทิฏฐิ) นี้ได้ แสดงว่าบุคคลเข้าถึงธรรมที่เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ ความเห็นบริสุทธิ์^{๓๔}

วิปัสสนาญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

เมื่อได้ไปถึงปัจจัยปริคคหญาณแล้ว ก็จะเกิดปัญญาความรู้ขึ้นในขันธสันดาน คือกำหนดรู้เห็นปัจจัยของรูป นามที่เกิดขึ้นภายในคน ข้ามข้อสงสัยต่างๆ ในการปฏิบัติ (เช่น สงสัยในพระพุทธรูป สงสัยในพระธรรมคุณ สงสัยในพระสังฆคุณ สงสัยในสิกขา ข้อปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา สงสัยในผลปฏิบัติ สงสัยในขันธ ๕ สงสัยในเรื่องปฏิจสงมุปป็นนธรรม คือ เรื่องของบาป บุญ และการสืบต่อแห่งภพใหม่ ๆ ฯลฯ) เมื่อข้ามข้อสงสัยเหล่านี้ได้จึงเป็นความบริสุทธิ์ เพราะหมดความสงสัย ชื่อว่าเข้าถึง กังขาวิตรณวิสุทธิ ข้ามพ้นข้อสงสัย^{๓๕}

วิปัสสนาญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ปรากฏขึ้นโดยรู้ได้จากลักษณะของญาณดังนี้คือ :-

๑. เมื่อบุคคลเพียรตั้งสติกำหนดอาการ พอง - ยุบ อาการพอง - ยุบ จะมีอาการต่อจากญาณที่ ๑ และญาณที่ ๒ จะก้าวเข้าถึงญาณที่ ๓ เรียกชื่อว่า สัมมสนญาณ

ถ้าบุคคลกำหนดอาการพอง - ยุบ จะรู้อาการพองยุบได้ตลอดสายของอาการพองยุบ ผู้ปฏิบัติจะมีสติสามารถกำหนดเห็นอาการพองยุบได้ ๓ ระยะ

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร ป.ศ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๔.

^{๓๔} วิสุทธิ. ๒/๓๑๓.

^{๓๕} วิสุทธิ. ๒/๒๖๓.

ดังนั้น การที่บุคคลมีสติตามดู ตามรู้ ตามเห็นอาการของพองยุบได้อย่างชัดเจนทั้ง ๓ ขณะ จึงเปิดปัญญา พิจารณาเห็นว่าอาการพองยุบได้มีสภาวะเกิดขึ้น (อุปปาظة) ตั้งอยู่ (ฐิติ) และดับไป (กังคะ) อันเป็นเหตุให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจน^{๑๐} วิปัสสนาจารย์จึงกำหนดไว้ว่าญาณนี้เป็นวิปัสสนาญาณแท้

วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณ

ถือว่ามีค่าสำคัญมากที่สุดญาณหนึ่ง ทำให้ผู้ประสบสภาวะธรรมของญาณนี้มีความพิเศษหรือพิสดาร ที่ผู้ปฏิบัติอาจจะไม่เคยพบเห็นมาก่อน นั่นคือเมื่อโยคีมาถึงญาณนี้แล้ว ใจของบุคคลผู้ปฏิบัติจะผ่องใสคล่องแคล่วว่องไว สามารถกำหนดและจำแนกรูปและนามที่ตนกำหนดไว้ทุกอย่างเป็นส่วน ๆ อุปมาดังบุคคลตัดปล้องไม้ไผ่เป็นท่อน ๆ ด้วยศาสตราที่คมกริบ และเกิดความรู้นั้น ๆ ว่า ขึ้นชื่อว่า นาม และ รูป แล้ว ตนสามารถกำหนดรู้ได้ทั้งหมดครบถ้วน และรู้เห็นแจ้งในอาการของนามรูปว่าไม่เที่ยงแท้^{๑๑}

วิปัสสนาญาณที่ ๕ กังคญาณ

ความรู้ในการดับ และปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ

ผู้ปฏิบัติเมื่อผ่านอุทยัพพญาณและพลว – อุทยัพพวิปัสสนาญาณ ซึ่งวิปัสสนาจารย์ถือว่าผ่านญาณสำคัญ มีความเบาใจที่จะได้ปฏิบัติให้เกิดญาณสูงขึ้นไปตามลำดับ เพราะเป็นญาณตัดสินว่าได้ข้ามมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิที่ถูกต้อง ไม่ลุ่มหลงในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ จนเป็นเหตุให้เกิด ตัณหา มานะ ทิฎฐิ พร้อมทั้งจะเดินตามอริยมรรคต่อไป เมื่อโยคีเกิดปริชาสามารถ กำหนดรู้ รูปนาม ต่อไป คือกำหนดพองยุบก็จะเกิดญาณที่เรียกว่า กังคญาณ จะเกิดเห็นสภาวะรูปนาม มีแต่ความดับไปของทุกรูปนามที่ปรากฏ^{๑๒}

วิปัสสนาญาณที่ ๖ ภยตฺถิฐานญาณ คือ

ความรู้ว่าสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นสิ่งที่น่ากลัวประกอบด้วยอาการที่น่ากลัวบังเกิดขึ้น โดยลำดับ เพราะได้เห็นความแตกดับ โดยเฉพาะสังขารปรุงแต่งทั้งหลายทั้งที่เป็นรูปอารมณ์ทั้งหลายและนาม คือจิตผู้กำหนดรู้อารมณ์เกิดดับๆ ไปทุกขณะที่ปรากฏขึ้นในจิต เมื่อโยคีได้เห็นสิ่งที่ปรากฏ ๒ อย่าง คือ อารมณ์ตามที่ปรากฏขึ้นและวิปัสสนาจิตผู้กำหนดรู้อารมณ์นั้น มีความแตกดับอยู่ ณ ที่นั้นทุกๆ ขณะ ก็รู้ได้แม้แต่โดยอนุมานว่า “สิ่งที่ปรากฏแม้ในอดีต ก็ได้แตกดับไปแล้วอย่างนี้เป็นต้น แม้แต่อนาคตก็จักแตกดับไปอย่างนี้เช่นกัน ถึงในปัจจุบันนี้กำลัง

^{๑๐} พ.ปฎิ. ๓๑/๔๘/๕๕.

^{๑๑} พ.ปฎิ. ๓๑/๖/๑.

^{๑๒} พ.ธ. ๒๕/๑๓๐/๔๗.

แตกดับอยู่” เมื่อกำหนดสิ่งที่เป็นสังขารตามที่ปรากฏนั้นต่อไป สังขารทั้งหลายเหล่านั้นก็จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัตินั้นโดยอาการที่น่ากลัวต่อแต่นั้นไป เมื่อกำหนดอยู่นั้นแลย่อมจะรู้ชัดว่า “สังขารทั้งหลายเหล่านี้น่ากลัวจริงหนอ”^{๔๓} “ความรู้โดยเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างนี้ เรียกว่าภยตูปัญฐานญาณ แม้คำว่า “ภยญาณ” ก็ใช้เป็นชื่อเรียก ภยตูปัญฐานญาณ นั้นด้วยเหมือนกัน

วิปัสสนาญาณที่ ๗ อาทินวญาณ

เมื่อเห็นภยในสังขารทั้งปวงด้วยญาณภยญาณแล้ว เมื่อกำหนดต่อไป มีช้ำมีน่านจะปรากฏญาณที่เรียกว่า อาทินวญาณ คือความรู้ในสิ่งที่ เป็นโทษ^{๔๔} ขึ้นมาว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงของคน คือ กายสังขาร วจิตสังขาร มโนสังขาร ที่ใจปรุงแต่งทั้งกุศลและอกุศล โดยเฉพาะอกุศลธรรมจะทำให้ร้ายจิต ทำให้จิตเร่าร้อนด้วยกิเลสตัณหา พากิจให้เศร้าหมองเกิดความทุกข์อย่างเดียว มีแต่โทษเท่านั้นที่เกิดขึ้น

วิปัสสนาญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

ผู้ใดปฏิบัติมาถึงญาณนี้ก็จะมึลักษณะอาการเบื่อหน่าย จะเกิดมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยของแต่ละบุคคลที่จะพิจารณาญาณนี้ด้วยโยนิโสมนสิการ เป็นสภาวะธรรมแห่งตนจนเห็นแจ้งประจักษ์ว่าตนเองได้เดินทางมาถูกต้องแล้ว จึงมีจิตใจไม่ทอดอ้อมมุ่งหน้าปฏิบัติ คือ เพียรกำหนด มีสติ สมาธิ ปัญญา ตามรู้ เห็น กาย เวทนา จิต ธรรม ต่อไป มีอรรถกถาจารย์บางองค์อธิบายถึงสภาวะธรรม ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ ว่าเมื่อบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เกิดปัญญาญาณหยั่งลงในรูปสังขาร (เบญจขันธ์) รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่ามีสภาวะไม่เที่ยง ตั้งอยู่ คงอยู่ไม่ได้ เป็นสภาวะธรรมที่ว่างเปล่า เป็นของสูญ เป็นทุกข์ บังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจของตนไม่ได้ จึงเป็นอนัตตา เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น จึงไม่มีอุปาทานยึดถือว่าเป็นตัวตนว่าเป็นของตน เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในกองสังขารทั้งปวง

สรุปประมวลลงว่า เมื่อบุคคลบรรลุเข้าถึงญาณทั้งสามแก่กล้าแล้ว ย่อมเกิดปัญญาารู้เห็นความเบื่อหน่าย เพราะรู้เห็นความไม่เที่ยง รู้เห็นโทษ รู้เห็นภย รู้เห็นความน่ากลัว ดังนั้นวิปัสสนาญาณทั้ง ๓ คือ ภยญาณ อาทินวญาณ และ นิพพิทาญาณ จึงมีลักษณะเห็นภย เห็นโทษ เบื่อหน่ายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสามอย่างรวมกัน^{๔๕}

^{๔๓}วิสุทธิ. ๒/๓๒๐.

^{๔๔}พ.ปฏิบัติ. ๓๑/๕๓/๖๐.

^{๔๕}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โสดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, อ้างแล้ว, หน้า

วิปัสสนาญาณที่ ๘ มุลจิตกัมมตาญาณ

ผู้ปฏิบัติมีความรู้ลึกค้ำใจ สืบต่อจากญาณ นิพพิทาญาณ คือเมื่อหน่ายในรูปนาม
 ชั้นที่ ๕ เพราะมีปัญญาหยั่งลงเห็นแจ้งในชั้นที่ ๕ คือ รูป ได้แก่ รูปร่างกาย นาม ได้แก่ ชั้นที่ ๕
 มีวิญญาณเป็นใหญ่ทำหน้าที่เป็นเสมือนแม่ มีนามเจตสิกคือ เวทนาเจตสิก สัญญาเจตสิก สังขาร
 เจตสิก ทำหน้าที่เสมือนลูก เกิดขึ้นและดับลงพร้อมกับจิตทำหน้าที่ร่วมกับแม่คือวิญญาณ ในการ
 รับและรู้อารมณ์ตามหน้าที่ของแต่ละฝ่าย แต่ร่วมมือกันทำหน้าที่ในแต่ละรอบหนึ่งๆ ของผัสสะที่
 เกิดขึ้น เมื่อเกิดญาณรู้แจ้งในการทำงานชั้นที่ ๕ จึงมีใจปรารถนาจะพ้นทุกข์ที่เกิดจากรูปนาม
 ชั้นที่ ๕ อย่างจริงจัง โดยเฉพาะอยากสลัดหลุดพ้นจากสังขารชั้นที่ใจปรุงแต่งเป็นไปตามอำนาจ
 ของกิเลสตัณหา ปรารถนาที่จะพ้นจากสังขารที่ดำเนินไปในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ อรูป
 ภพ พ้นจากการกำเนิดในภพภูมิต่างๆ ๓๑ ภพภูมิ ดังนั้น ผู้ที่ผ่านญาณขั้นต้นมาเป็นลำดับ
 จนกระทั่งเข้ามาสู่เขตญาณนี้แล้ว ย่อมมีจิตปรารถนาจะพ้นทุกข์จริงๆ ปรารถนาที่จะบรรลุมรรค
 ผลนิพพานโดยเร็ว^{๔๖}

วิปัสสนาญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ

(ความรู้ด้วยการตรวจทบทวน) เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติไม่ลดละ ฝึาเพียรกำหนดให้มีสติ สมาริ
 ปัญญา ตามเห็นรูป เวทนา จิต ธรรม ในทุกอิริยาบถของการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดเวลาที่ทั้ง
 ในเวลากลางวันและเวลากลางคืน มีจิตจ้องเอาจริงเอาจัง ไม่ให้พลังเปลอสติ สติจึงจะแนบแน่น
 เป็นอันเดียวกันกับรูปนามที่กำหนด

ครั้นบุคคลมุ่งเพียรเพ่งปฏิบัติต่อไป การปฏิบัติจะยิ่งแก่กล้าด้วยศรัทธาเต็มที่ สภาวะธรรมที่
 ปรากฏชัดเจนคือการกำหนดในครั้งก่อน ๆ เพราะว่าโยคีผู้นั้นได้ล่วงพ้นสภาวะทุกข์เวทนาอัน
 ยั่งยืน ข้ามพ้นอิริยาบถที่บุคคลธรรมดาจะพึงอดทนอยู่ได้ยาก และล่วงพ้นความคิดที่ว่าสภาวะ
 วิปัสสนาญาณของตนยังไม่แก่กล้าเสียได้

สรุปความว่า บุคคลผู้เข้าถึงญาณนั้นแล้วจะเกิดสภาวะเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน
 ที่สุดและหนักแน่นอีกครั้ง จะสลัดความกลัวและความพึงพอใจในรูปนามสังขารมีใจกล้าหาญ
 แข็งแกร่งเพราะได้ผ่านทุกข์เวทนาในรูปชั้นที่ ๕ เห็นแจ้งในอนุปัสสนา ๓ คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขา
 นุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา นี่คือลักษณะสภาวะของผู้เข้าถึงญาณที่เรียกว่า ปฏิสังขาญาณ^{๔๗}

วิปัสสนาญาณที่ ๑๑ สังขารุเบกขาญาณ

(ความรู้ ด้วยความวางเฉยในสังขาร) เมื่อบุคคลเจริญภาวนา บรรลุปฏิสังขาญาณมาแล้ว

^{๔๖}วิสุทธิ. ๒/๓๒๗.

^{๔๗}พ.ปฏิ. ๓๑/๓๘/๔๔๖.

สภาวะญาณจะมีความแก่กล้าต่อสังขาร คือ รูปและนามที่กำหนด สภาวะธรรมจะปรากฏชัดแจ้งด้วยตัวของมันเอง แล้วดำเนินติดต่อกันไป คล้ายกับว่าญาณจะเลื่อนไหลดำเนินไปเอง เป็นกระบวนการธรรมชาติ จนเข้าสู่วิปัสสนาญาณที่เรียกว่า สังขารเบกขาญาณ

สังขารเบกขาญาณ เป็นญาณที่จิตปล่อยวางจากการยึดมั่นในรูปนามขั้นที่ ๕ เพราะเป็นไปตามอำนาจของพระไตรลักษณ์ในญาณที่ ๑๐ คือ ความไม่เที่ยงทนตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่มีตัวตน ผู้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้แล้ว ย่อมเกิดความเห็นแจ้งชัดแก่ใจ โดยภาวนามยปัญญาว่ารูปนามที่เกิดดับ ๆ จากสภาวะการเห็นเหล่านี้ไม่มีอะไรเป็นที่น่ายึดถือ ไม่มีแก่นสาร เขาเป็นที่พึ่งพาอาศัยไม่ได้ มีแต่โทษ มีแต่ภัยที่เกิดขึ้นตามมา มีความปรารถนาที่จะปลดปล่อยออกไปเสียให้พ้นแต่ในบัดนี้ หากได้มีอาการดังกล่าวก่อนที่เคยผ่านพบในญาณต่าง ๆ ไม่ แม้แต่ทุกขเวทนาทางกายก็ดี หรือโทมนัสทางใจก็ดีจะไม่ปรากฏขึ้น สภาวะธรรมทุกอย่างจะเข้าไปตั้งอยู่ในความสงบ มีอาการละเอียด สุขุม ประณีต^{๔๔} แม้แต่สุข โสมนัสก็จะไม่ปรากฏให้เห็น แต่จะพบว่าจิตขณะนี้ผ่องใส หอมจืดจากไฟป่า คือนิรวรณจิตจึงใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งนัก

วิปัสสนาญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ลักษณะของญาณนี้คือ บุคคลจะนึกย้อนหลังถึงญาณต่าง ๆ ที่ตนเองเริ่มบำเพ็ญปฏิบัติผ่านมา คือตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๑

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่แยก रूप แยกนามได้

ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่รู้เหตุปัจจัย เช่นรู้ว่ารูปเป็นเหตุ นามเป็นผล ฯลฯ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ญาณที่กำหนดรู้เห็นรูปนามเป็นพระไตรลักษณ์อย่างอ่อน

ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ ญาณที่รู้กำหนดเกิดดับของรูปนามถึงขั้น

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ญาณที่เห็นสภาวะความแตกสลายไปของรูปนาม

ญาณที่ ๖ ภยญาณ ญาณที่เห็นรูปนาม เป็นภัยที่น่ากลัว

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ญาณที่เห็นโทษของรูปนาม

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ญาณที่เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม

ญาณที่ ๙ มุลจิตุกัมมตาญาณ ญาณที่เกิดความปรารถนาที่จะพ้นจากวิภูสงสาร

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ญาณที่พระไตรลักษณ์ปรากฏให้พิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

ญาณที่ ๑๑ สังขารเบกขาญาณ ญาณที่วางเฉยต่อรูปนาม

^{๔๔}วิสุทธิ. ๒/๓๓.

เมื่อทบทวนดูญาณที่ตนเองได้บำเพ็ญภาวนาตั้งแต่ต้นจนถึง สังขารเบกขาญาณ จึงพิจารณาญาณเหล่านี้ว่า มีกิจสอดคล้องถูกต้องเป็นเครื่องเกี่ยวพันต่อกัน มีกิจถูกต้องอนุโลมตาม โพรธิปักขิยธรรม

ในกรณีนี้อุปมาเปรียบเทียบว่า อนุโลมญาณ เปรียบประคองเป็นพระสมเด็จพระราชาธิบดี ทรงพระปรีชาญาณ ในการตัดสินใจด้วยสติสัมปชัญญะถูกต้อง ส่วนปฏิบัติภาวนาที่สละนิวาสคือ ญาณทั้ง ๑๑ เปรียบประคองเป็นพระมหากษัตริย์ทั้ง ๑๑ ท่าน ข้อกฎหมายแผ่นดินเปรียบเป็น โพรธิปักขิยธรรม อนุโลมนี้ปรากฏ รูป นาม โดยอำนาจพระไตรลักษณ์ ย่อมเห็นถูกต้องกับญาณทั้ง ๑๑ ที่ผ่านมา และเห็นถูกต้องว่าทุกๆ ญาณที่ปฏิบัติผ่านมามากตามลำดับนั้น ย่อมเห็นมีแต่รูปกับนามย่อมเห็นตามความจริงว่า รูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๔๙}

สรุปความว่า เมื่อบุคคลบำเพ็ญเพียรภาวนา จนบรรลุถึงอนุโลมญาณมาแล้ว ย่อมเกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์อย่างแท้จริงและเห็นว่าลักษณะพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นนั้น มิใช่เป็นของเทียมหรือของปลอม แต่เป็นของแท้แน่นอนอันล้านเปอร์เซ็นต์ เพราะเกิดปรีชาญาณด้วยอำนาจแห่งมหาสติ มหาสมาธิ มหาปัญญา แห่งทะลุแจ้ง จนเกิดสภาวะพระไตรลักษณ์ปรากฏให้เห็น คุณคนตาดีมองเห็นเชื้อโรคร้ายจุลินทรีย์ภายใต้กล้องจุลทรรศน์ชั้นเยี่ยม จึงเห็นทั้งสภาพของรูปร่างที่ปรากฏ อาการของรูปที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป และจะเห็นสภาวะเช่นนี้ปรากฏชัดอยู่กับใจตลอดไปไม่เสื่อมคลายตลอดชีวิต อนุโลมญาณนี้เป็นกามาวจรมหากุศลญาณ สัมปยุตตจิตประกอบด้วย วิปัสสนาประธานโมหะ จึงเห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดแจ้ง

ยอดของสังขารเบกขาญาณและอนุโลมญาณรวมกันเรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ เพราะเป็นญาณนำพาไปถึงมรรคญาณ

เมื่อไม่มีเหตุขัดข้องประการใดประการหนึ่งตามที่กล่าวมาแล้ว ในไม่ช้าผู้เพียรปฏิบัติก็จะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางอันยิ่งใหญ่ นั่นก็คือ การเข้าสู่ความดับ (นิโรธ) กระแสกิเลสอันความดับนี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงเข้าใจให้ดี เพราะเป็นจุดสำคัญที่สุด เป็นจุดสุดยอดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะความดับกิเลสสังขารที่ไม่เห็นนั้นอาจเกิดขึ้นได้โดยเหตุหลายประการ คือ ดับด้วยปีติ ดับด้วยปีติสัทธา ดับด้วยสมาธิ ดับด้วยดินมิทระ และดับด้วยอุเบกขา ซึ่งเป็นแต่ดับกิเลสชั่วคราวหรือข่มไว้เท่านั้น^{๕๐}

^{๔๙} จำรุธู ยาสุมุทฺร, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๐.

^{๕๐} วิสุทธิ. ๒/๓๓๕.

วิปัสสนาญาณที่ ๑๑ โศทรญาณ

(ความรู้เข้าเขตอริยมรรค) ต่อจากนั้น โศทรภูจิตหน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ แล้วทำลายเสียซึ่งปุณฺณโคตร และยังอริยโคตรให้เกิดขึ้น

คำว่า โศทรญาณ แยกได้เป็น ๒ บท คือ โศทร บทหนึ่ง ภู บทหนึ่ง โศทรแปลว่า ชาติ หรือ เชื้อสาย ภู มาจากบาลีว่า อภิภูยแปลว่าทำลาย ฉะนั้น คำว่า โศทรภูก็ได้แก่จิตดวงหนึ่งที่ทำลายชาติ หรือเชื้อสายของกามหรือปุณฺณ เพราะ โศทรภูมี ๒ อย่าง คือ มัคคคโคตรภูและโลกุตตรโคตรภู

เมื่อภูฐานคามินีวิปัสสนา คือสุดยอดของสังขารเบกษาญาณ กับ อนุโลมญาณ รวมกัน ดำเนินไปจนหมดความรู้สึกครั้งสุดท้าย ก็คือถึงสุดยอดของอนุโลมญาณแล้วเพราะในการปฏิบัติ ค้ำยการกำหนดสังขารอารมณ์นั้น ความรู้สึกจะมีอยู่ได้เพียงอนุโลมญาณนี้เท่านั้น ต่อจากนั้นก็เข้าเขตของ โศทรญาณ คือญาณที่ข้าม โศทรปุณฺณ เข้าสู่แดนอริยชน^{๕๑}

วิปัสสนาญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ

(ความรู้ในอริยมรรค) ภายหลังที่โคตรภูดับ พระอริยมรรคก็กำหนดรู้ทุกข์ ประทานสมุทัย เห็นพระนิพพาน องค์ภาวนามรรคทั้ง ๘ ให้เกิดพร้อมแล้วถึงอัปนาวิถิ

เมื่อภูฐานคามินีวิปัสสนาคำเนินไปตามวิถิเพราะอินทรีย์เสมอกัน มีผละหนูนเนื่องบริบูรณ์ไม่ขัดข้อง จนหมดหรือดับความรู้สึกดังกล่าวมาแล้ว เมื่อพ้นจากโคตรภูญาณก็เข้าถึงญาณที่สำคัญที่สุดคือมรรคญาณ พึงทราบว่ายโคีผู้ปฏิบัติเริ่มก้าวเข้าสู่ความดับตั้งแต่ย่างเข้าเขต โศทรภูแล้ว แม้มายังมรรคญาณนี้ยังอยู่ในสภาวะความดับ และอาการที่เข้าสู่ความดับนั้นก็เหมือนกัน มีลักษณะแตกต่างกันดังต่อไปนี้

๑. ขณะที่ภูฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่รูป นามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียดยเป็น อย่างยิ่ง แล้วค่อยเร็วเข้าๆ จนถึยิบและในที่สุดก็ดับไป ลักษณะการอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตตวิโมกข์ คือ ดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคจิตทางอนิจจัง ซึ่งท่านอนุรุธาจารย์กล่าวไว้ว่า “ถ้าภูฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษ โดยความไม่เที่ยงอนิจจังความดับนี้ชื่อว่า อนิมิตตวิโมกข์”^{๕๒}

๒. ขณะที่ภูฐานคามินีวิปัสสนา กำลังดำเนินไปอยู่ เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาอย่างแสนสาหัส เช่น เกิดแน่นหน้าอกเรื้อยขึ้นมาถึงลำคอหรือเกิดทุกข์เวทนาในอวัยวะอื่นใดจนในที่สุดก็ดับไป ลักษณะการดับอย่างนี้เรียกว่าอัปณหิตวิโมกข์ คือ ดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง

^{๕๑}ช.ปฎิ. ๓๑/๕๕/๖๘.

^{๕๒}ช.ปฎิ. ๓๑/๕๐๘/๒๒๓.

ซึ่งท่านอนุตราจารย์กล่าวไว้ว่า “ถ้าภูฐานคามินีวีปัสสนาเห็นพิเศษ โดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า อัปป์ลิตติวิโมกข์”^{๓๓}

๓. ขณะที่ภูฐานคามินีวีปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูป นามมีอาการสุขุมละเอียดเป็นอย่างดี แล้วก็ค่อยๆ น้อยลงๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุด แล้วขาดหายไปดั่งไป ลักษณะการดับอย่างนี้เรียกว่าสุญญตวิโมกข์ คือดับทางอนัตตาหรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา

ซึ่งท่านอนุตราจารย์กล่าวไว้ว่า “ถ้าภูฐานคามินีวีปัสสนาเห็นพิเศษ โดยความเป็นอนัตตา ชื่อว่า สุญญตวิโมกข์”^{๓๔}

วีปัสสนาญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

(ความรู้ในอริยผล)

เมื่อบุคคลเจริญวีปัสสนากรรมฐานจนบรรลุถึงมรรคญาณ ด้วยกำลังอินทรีย์พลัง ด้วยมหาสติ มหาสมาธิ มหาปัญญา จนเข้าสู่มรรคญาณซึ่งอุปมาเป็นดังเหตุ แล้วผลญาณซึ่งเป็นผลแห่งวีปัสสนาญาณของคนก็จะค่อยๆ ผุดขึ้น เกิดขึ้นโดยลำดับแล้ว มีข้ามินานก็จะบรรลุความเป็นสังขารเบกขาญาณต่อไปอีกหลายๆ ครั้ง เนื่องจากสมาธิยังมีกำลังไม่กล้าแข็งพอ ต่อเมื่อสมาธิมีกำลังบริบูรณ์ โสคาปัตติผล จึงจะบังเกิดขึ้นทันทีลำดับต่อจากนั้นเป็นผลญาณย่อมเกิด ๒ - ๓ ครั้ง และจิตเกิดอีกวาระหนึ่งตัดกระแสภวังค์ แล้วการพิจารณาที่ปรากฏต่อไป

สรุปว่า เมื่อมรรคญาณปรากฏขึ้นแล้วผลญาณก็ปรากฏตามมาทันที ไม่มีระหว่างกลางคั่นเลย พระวีปัสสนาจารย์กล่าวว่า มรรคญาณนี้จะเป็นมรรคขั้นใดก็ตาม ย่อมปรากฏขึ้นครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำการประหามนิกิเลสต่างๆ ตามอำนาจของมรรคนั้นๆ เช่น ปฐมมรรคเกิดขึ้นก็ทำการประหามนิกิเลสที่ปฐมมรรคมีอำนาจประหามนิกิเลสได้ เป็นต้น สำหรับในที่นี้ คือในการปฏิบัติวีปัสสนากรรมฐานที่กำลังกล่าวถึงอยู่นี้มรรคญาณที่ปรากฏนี้เรียกว่า ปฐมมรรค หรือ โสคาปัตติมรรค ซึ่งทำการประหามนิกิเลสได้ ๓ อย่าง คือ

๑. ตักกายทิฏฐิ

๒. วิจิกิจจา

๓. สีสัพพตปราคาส

วีปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

(ความรู้ในการทบทวนดูญาณ)

ผู้เป็นบัณฑิตคืออริยบุคคล ย่อมปัจจเวกขณญาณ ผลญาณ และพระนิพพาน และย่อม

^{๓๓}พ.ปฏิ. ๓๑/๕๑๓/๒๒๗.

^{๓๔}พ.ปฏิ. ๓๑/๕๑๓/๒๒๗.

พิจารณากิเลสที่ประหามแล้วและกิเลสที่ยังไม่ได้ประหาม แต่ผู้ที่ไม่ได้พิจารณาก็มีบ้าง

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ญาณที่ต่อจากผลญาณก็คือ ปัจจเวกขณญาณ ได้แก่ การที่บุคคลได้เข้าสู่ความดับไปแล้ว ครั้นรู้ลึกตัวขึ้นก็พิจารณาว่าตนเป็นอะไรไป สภาพะอย่างนี้ ทำให้ไม่จึงเกิดขึ้นแก่ตน หรือ พิจารณาทำนองที่คล้ายคลึงกันนี้ และนี่ก็ย้อนกลับไปถึงการกำหนด วิปัสสนาญาณที่ผ่านมา ก่อนที่จะเกิดอาการแปลกประหลาดอันนี้ขึ้น ซึ่งตนไม่เคยได้พบประสบ มาก่อนเลยในชีวิต ลักษณะของญาณนี้ก็คือการพิจารณาอีกครั้งหนึ่งนั่นเอง

ด้วยอำนาจ ปัจจเวกขณญาณ โดยจะรู้ว่าภูฏฐานคามินีวิปัสสนาจะกำหนดรวดเร็วมาใน เบื้องต้น และรู้ว่าในทันทีที่กำหนดครั้งหลังนั้น มรรคจิตแล่นเข้าสู่นิโรธ (ความดับของสังขาร) ตอนนี่เรียกว่า การทบทวนดูมรรค ในช่วงกลางระหว่างมรรคและการทบทวนดูมรรคนั้น จะรู้ว่าจิต ตั้งอยู่ในนิโรธด้วย ตอนนี่เรียกว่า การทบทวนดูผล

สรุปความว่า ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าอารมณ์ที่ตนประสบมาแล้วนั้น เป็นของว่างเปล่าจากสังขารทั้ง ปวง ตอนนี่เรียกว่า การทบทวนดูนิพพาน^{๕๕}

๓.๓.๓ ภาคปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางตรงไปสู่เป้าหมาย คือ มรรค ผล นิพพาน อัน เป็นทางให้พ้นทุกข์โดยเฉพาะ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ เมื่อได้ศึกษาข้อความรู้เบื้องต้นและแนวทาง ปฏิบัติ ทางปริยัติ ดังกล่าวมาข้างต้นแล้ว ก่อนเริ่มปฏิบัติต่อไป ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. วิธีสมาทานกรรมฐาน

วิธีขึ้นกรรมฐาน หรือวิธีขึ้นครู^{๕๖} มีดังนี้ คือ

- ๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐานแก่ตนก่อน
- ๒) จุกรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ๓) ถ้าเป็นพระให้ปลงอาบัติก่อนถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘
- ๔) มอบกายถวายต่อตัวพระรัตนตรัยว่า

อิม่าหิ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า
ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญกรรมฐาน

- ๕) มอบกายถวายต่อพระอาจารย์

^{๕๕}ที.ที. ๕/๒๔๕/๘๕.

^{๕๖}พระธรรมธีรราชมหานุนี (โศคน ญาณติหฺตฺถิ), วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน, อ้างแล้ว, หน้า ๕.

อิม่าห์ อัจรีย อุดคภาว้ ตุมหากั ปรีจจขามิ. ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ
ข้าพเจ้าขอมอบถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญกรรมฐาน

๖) ขอพระกรรมฐาน

นิพพานตส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณฺคฺคฺคา ย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. ข้าแต่ท่านผู้เจริญ
ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

๗) แม่เมตตา

อหิ สฺขิตฺโต โหมิ, นิตฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโช โหมิ, อนินฺโฆ
โหมิ, สฺขี อุดคานํ ปรีหฺรามิ. ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มิ
มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ สตฺตา สฺขิตฺตา โหนฺตุ, นิตฺทุกฺขา โหนฺตุ, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺชมา
โหนฺตุ, อนินฺฆา โหนฺตุ, สฺขี อุดคานํ ปรีหฺรณฺตุ, ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงมี
ความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและ
กัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๘) เจริญมรณานุสสติ

อทุรํ เม ชีวิตํ, รุํ มรณํ, อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ, มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ
, ชีวิตเมว อนิยตํ มรณํ นียตํ.

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะ
ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของ
แน่นอนแท้ เป็น โชคอันดี ที่เราได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่
เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๙) ตั้งสังฆะอธิษฐาน

เยเนว ынฺติ นิตฺพานํ พุทฺธา เตสฺสยฺจ สาวกา อกายเนน มฺกุเณน สติฐานสฺสญฺญินา.
พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกย่อมนำฉันไปสู่นิพพานด้วยหนทางสายนี้ อัน
เป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่าได้แก่
สติปัญญา ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสังฆะอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครู อาจารย์ว่าจะตั้ง
อกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติ
ปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๐) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ฐมมานุฐมมปฏิบัติยา รตนคุดยี่ ปุเชมิ.ข้าพเจ้าขอบูชา
พระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ ด้วย สัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้าง
มานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ

๑๑) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๒) ถ่าอยู่ป่า อยู่ในถ้ำ อยู่บนภูเขา ให้สวดกรณียเมตตสูตร และสวดขันธปริตรด้วย

๒. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรปฏิบัติดังนี้

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

๑) เดินจงกรม

ให้ยืนตัวตรง เอมือวางไขว้ทับมือซ้ายก็ได้ วางไว้ตรงๆ ก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ตามแต่
ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า ทอดสายตาไปประมาณ ๔ - ๕ ศอก ให้ลืมตาอย่าหลับตา ให้สติจับ
อยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า ยืนหนอ ๆ (๓ หน)^{๔๓} ค่อนั้นไปให้สติจับอยู่ที่สันเท้า เดินช้าๆ ภาวนาอยู่
ในใจว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ขณะที่ใจนึกว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นให้พร้อมกัน เท้าที่ยกกับใจนึก
ต้องให้ตรงกัน ขณะว่า ย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้า ๆ ลากเสียงยาวแล้วหยุดนิดหนึ่ง ขณะว่า
หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ”
เช่นเดียวกัน ให้สันเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณสัก ๒-๓ นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อสุดถนน หรือสุด
สถานที่ ให้เอาเท้าเดียวกัน แล้วหยุดยืน ภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าช้า ๆ
ประมาณสัก ๓ ครั้ง หรือ ๔-๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกาย แล้ว
กลับ จะกลับข้างขวา หรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับ สันเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลาย
เท้าให้พื้นพื้น แล้วหมุนไปช้าๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” ให้
หมุนไปประมาณสัก ๔-๕ นิ้ว ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพื้นพื้นแล้วหมุนไปตามพร้อมกับภาวนาว่า
กลับหนอ กลับหนอ เช่นเดียวกัน ให้หมุนกลับไปอย่างนี้ประมาณ ๓ หรือ ๔ คู่ ก็จะพอดีกับความ
ต้องการที่จะหยุด แล้วยืนตรงอยู่กับที่ภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ว่า ๓ ครั้งหรือ ๔ ครั้ง
แล้วเดินจงกรมต่อไปโดยภาวนาว่า ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เมื่อเดินพอสมควรแก่
เวลาแล้ว ก็ให้นั่งติดต่อกัน ไปเลย จึงจะไม่ขาดระยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงจะแก่กล้าดี

^{๔๓} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรมย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

๒) นิ่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อนเดินจงกรม เมื่อเดินครบกำหนดแล้วให้นั่งลง เวลานิ่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นิ่งหนอ นิ่งหนอ นิ่งหนอ ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ถ้าจำเป็น จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ห้องเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการพองว่า “พองหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันจึงจะได้ปัจจุบันได้ เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้จิตจับอยู่ที่ อาการนูน อาการแพบของท้องเท่านั้น อย่าไปคลุมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้องให้นิ่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือเกินกว่านั้นก็ยิ่งดี

๓) เวทนา

เวทนา คือ ความสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆ หรือ เมื่อยหนอๆ หรือ คันหนอๆ ตามอาการเวทนานั้นๆ สุดแต่แต่เวทนาอย่างไรจะเกิดขึ้น เมื่อเวลาหายแล้วให้เอาสติกลับไปกำหนดที่ท้องภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกำหนดไว้ หรือที่ตนได้กะไว้

๔) จิต

ในเวลาที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือ คิดถึงกิจการงานต่างๆ ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ คิดหนอ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้ใช้สติกำหนดที่หัวใจ โดยทำนองเดียวกันอย่างนี้ คือ ถ้าดีใจก็ให้กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า เสียใจหนอ เสียใจหนอ ถ้าโกรธให้กำหนดว่า โกรธหนอ โกรธหนอ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เมื่อความโกรธหายไปแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะหมดเวลา

๕) เสียง

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า ได้ยิน
หนอๆ จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้วให้กลับไปกำหนด ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

๖) นอน

เวลานอนให้ค่อยๆ เอนตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า นอนหนอ นอนหนอ จนกว่าจะนอน
เรียบร้อย ขณะที่ภาวนานั้นให้สติจับอยู่กับอาการที่เคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว
ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไปจนกว่าจะหลับ ให้ค่อยสังเกต
ให้คิดว่า จะหลับไปตอนฟองหรือหลับไปตอนยุบ

วันแรก ให้บทเรียนไปปฏิบัติเพียงย่อๆ เท่านั้นก่อน วันต่อไปให้นักปฏิบัตินั้นไปส่ง
อารมณ์ คือให้ไปสอบกรรมฐานกับพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานนั้น

วันที่ ๒ เมื่อพระอาจารย์สอบกรรมฐานแล้ว ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บทคือกำหนดคั่นใจ
หมายความว่า เมื่อพระอาจารย์ได้สอบถามอารมณ์โดยละเอียด นับแต่ การเดิน การนั่ง เวทนา
จิต และการนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เช่นถามว่า ฟองกับยุบอันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหน
ปรากฏชัด อันไหนไม่ปรากฏชัด เป็นอันเดียวกัน หรือเป็นคนละอัน ฟองหนอ ครั้งหนึ่งมีที่ระยะ
เป็นคั่น เมื่อสอบเสร็จแล้วจึงเพิ่มบทเรียนได้

การเพิ่มบทเรียนวันนี้ ใ้แก่ให้กำหนดคั่นใจ^{๔๔} คั่นใจได้แก่ความอยากนั่นเอง เช่น
อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ อยากถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น
จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง เช่น เวลาจะลุกให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ ภาวนาว่า อยากลุกหนอ อยาก
ลุกหนอ อยากลุกหนอ เวลาลุกขึ้นให้ ภาวนาว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ลุกหนอ

เวลาจะเดิน ให้ภาวนาว่า อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ แล้วจึงเดิน
เวลาเดินก็ให้ภาวนา ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ดังที่เคยปฏิบัติมาแล้วนั้น

เมื่อเราจะทำอะไรทุกๆ อย่างให้กำหนดคั่นใจทุกๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานอาหารก็ให้
ภาวนาว่า อยากหนอๆ เวลารับประทานอาหารให้ภาวนาว่า รับประทานอาหารหนอๆ หรือจะว่าย่อๆ ว่า ทาน
หนอๆ ดังนี้ก็ได้ ให้เอาสติไว้ที่ขาจรไรกรข้างล่าง

วันที่ ๓ หรือ วันที่ ๔-๕ ให้เพิ่มบทเรียน ได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕
ใ้แก่ กำหนด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย^{๔๕} วิธีปฏิบัติดังนี้

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ทาง ๗ สาย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๑.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

เวลาตาเห็นรูป ให้ตั้งสติไว้ที่ตา ภาวนาว่า เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ
 เวลาหูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู ภาวนาว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ
 เวลาจมูกได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก ภาวนาว่า กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ
 เวลาลิ้นได้รส ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า รสหนอ รสหนอ รสหนอ
 เวลากายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้ตั้งสติไว้ตรงที่ถูกภาวนาว่า ถูกหนอ ถูกหนอฯ
 วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะ
 ที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ”

ทุกครั้งปฏิบัติ ต้องให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ ก่อน เดินประมาณ ๓๐ นาทีแล้วจึงเดิน
 ระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วจึงเดินระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง จึงนั่ง
 ภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

วันต่อไป เวลากำหนดยุบหนอนั้น ถ้ารู้สึกวาทังจิงหวะไว้นาน ท้องจึงจะพองขึ้นมา ให้
 เพิ่มคำว่า นั่งหนอ ต่อได้ ตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจจุดส่องกระจกดูตัวเอง เห็น
 ชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิมก็จะ ได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ก. เวลาเดินจงกรม ได้ ๒ ระยะคือ

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ เขยิบ-หนอ

ข. เวลานั้นปฏิบัติ จะได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ พอง-หนอ ยุบ-หนอ

ระยะที่ ๒ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ

(ตอนยุบได้ ๒ ระยะ เพราะเพิ่มนั่งเข้าไปต่อยุบอีก ๑ บท)

วันต่อไปเมื่อญาณที่ ๓-๔ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียน ได้อีก ๑ บท คือ เดินจงกรมระยะที่
 ๓ ว่า ยก-หนอ ย่าง-หนอ เขยิบ-หนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ เขยิบ-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยก-หนอ ย่าง-หนอ เขยิบ-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

วันต่อไป เวลากำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เมื่อถึงตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น ถ้ายัง
 ทั้งระยะห่างอยู่ คือท้องยังไม่พองขึ้นมาง่าย ให้เพิ่ม ถูกหนอ ได้อีก ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอ
 ยุบหนอ ก็ได้สมาธิคืออยู่แล้วไม่จำเป็นจะต้องเพิ่มนั่งหนอถูกหนอลงไปอีก หรือคนเฒ่าคนแก่ หรือ

เด็กก็ไม่ควรเพิ่ม แม้เวลาเดินจงกรม จะใช้เพียงระยะที่ ๑ ว่า ขวาช่างนอน ซ้ายช่างนอน ก็ได้ เวลา นั่งจะใช้เพียงว่า พองนอน ยุบนอน ก็ได้ เพราะถ้าเพิ่มบทเรียนมากกว่านั้นอาจจะทำให้ฟั่นเฟือนและ จะไม่ได้ผลดี

เมื่อเพิ่ม ลูกนอน เข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติเต็มที่ คือ พองนอน-ยุบนอน-นั่งนอน-ลูกนอน
 หมายถึง คำว่า ลูกนอน ในที่นี้ หมายถึงเอาลูกที่ก้นย่อย^{๖๐} คือก้นย่อยหรือก้นกบลูกกับพื้น แล้วเอาสติกำหนดลง ไปตรงที่ลูกนั้น ยุบ นั่ง ลูก ทั้ง ๓ คำนี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อภาวนา ว่า ลูกนอน แล้วท้องจึงจะพองขึ้นมา

เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดิมระยะที่ ๔ ดังนี้
 ยกสั้นนอน ยกนอน ย่างนอน เขยิบนอน

เมื่อต่อกันเข้าบทเรียนเดิม ก็จะได้ปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-นอน-ซ้าย-ย่าง-นอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกนอน-เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกนอน - ย่างนอน - เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสั้นนอน - ยกนอน - ย่างนอน - เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

เมื่อญาณที่ ๘-๙-๑๐ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนให้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๕

ดังนี้

ยกสั้นนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ลูกนอน

เมื่อต่อกันเข้าบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-นอน ซ้าย-ย่าง-นอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกนอน-เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกนอน - ย่างนอน - เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสั้นนอน - ยกนอน - ย่างนอน - เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสั้นนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ลูกนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๖ ดังนี้

ยกสั้นนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ลูกนอน - กดนอน ประมาณ ๑๐ นาที

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีการปฏิบัติในการเดินจงกรมดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขวา - ย่าง - นอน ซ้าย - ย่าง - นอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกนอน - เขยิบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

^{๖๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕.

ระยะที่ ๓ ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ - กคหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามาก ให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง แล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้ามีเวลาน้อย ก็ให้นักปฏิบัติลดลงได้เอง คือจะเดินระยะละ ๕ นาทีก็ได้ น้อยกว่านั้น มากกว่านั้นก็ ได้ มีหลักสำคัญอยู่ที่ ถ้าเดินมากสมาธิดี ถ้าเดินน้อยสมาธิอ่อนและได้ผลช้า

ส่วนการนั่งนั้นเพื่อเป็นการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา ให้แก่กล้า ให้เข้มแข็ง ให้เพิ่มถูกได้อีก ถึง ๖ แห่ง คือ

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูหนอ (ถูกันข้อยข้างขวา)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูหนอ (ถูกันข้อยข้างซ้าย)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูหนอ (ถูเข้าข้างขวา)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูหนอ (ถูคาคุ่มขวา)

พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูหนอ (ถูคาคุ่มซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุปกชาญาณ ก็จะแก่กล้าขึ้นมาพอสมควร เมื่อญาณนี้ครบองค์ ๖ ประการแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะจนจะได้ผลเต็มที่แล้วอย่าอนใจ อย่าชะล่าใจ อย่างนี้กว่าจะอยู่ไกลอยู่ อันที่แท้ใกล้จะได้ผลคืออยู่แล้ว

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นานเลย ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น ก็จะเห็นผล แต่ถ้าผู้ใดประมาทขาดการปฏิบัติติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไป ๕ วัน ๑๐ วัน หรือ ๑๕ วันก็ได้ อาจจะไม่ได้ผลเต็มที่ก็เป็นได้ ถ้าหากว่าผู้นั้นตกอยู่ในความประมาท ดังนั้น ระวังเข้าค่าย เข้าเขมจึงควรระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะระวังได้ จนกระทั่งชีวิตก็ขอมสละได้

ค. การอธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะซัดดีแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนผู้สอนพึงให้อธิษฐานดังนี้ คือ

วันที่ ๑ ให้เดินจงกรมระยะ ๑ – ๒ แล้วนั่งลงขัดสมาธิอธิษฐานว่า “ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้ว ขออย่าให้เกิดอีก ธรรมวิเศษเบื้องสูงยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้”^{๖๐} แล้วให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ถ้านั่งกำหนดเหนื่อยแล้ว ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีก นั่งอีก ให้ปฏิบัติ

^{๖๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

ติดต่อกันสลับกันอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะถึงเวลาอนอนวันนี้ ถือว่าเป็นวันสำคัญมากในชีวิตของเรา ดังนั้นถ้าไม่่วงอ่อนง่าย เมื่อนอนตื่นมาก็ให้ปฏิบัติต่อไปอีกจนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมงจึงจะต่อบทเรียนที่ ๒ ได้

วันที่ ๒ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป จนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมง จึงจะต่อบทเรียนใหม่ได้

วันที่ 3 ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุกชั่วโมงที่นั่ง

วันที่ ๔ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๒ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕ นาทีนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุก ๓๐ นาทีที่นั่ง

วันที่ ๕ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนดไปจนครบ ๑๕ นาที ภายใน ๑๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนดไปจนครบ ๑๐ นาที “ภายใน ๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนดไปจนครบ ๕ นาที

วันที่ ๖ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเสียไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ต้องเดินนาน นั่งนาน จึงจะได้ผลดี เพราะต้องการสมาธิให้เป็นพิเศษกว่าธรรมดา

ถ้าจิตสงบได้ ๕ นาทีตามที่ได้อธิษฐานไว้ ต่อไปให้อธิษฐานเพิ่มว่า “ขอให้จิตสงบเสียไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที” ถ้าได้ ๑๐ นาทีตามที่ได้อธิษฐานไว้ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อยๆ จนได้ ๑ ชั่วโมง ๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑-๑๒ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น เพราะบางคนได้ถึง ๓๐-๔๐-๖๒ ชั่วโมงก็มีทั้งนี้สุดแต่ความขยัน ความอดทน และความเป็นผู้มีสมาธิดี เพราะบุญกุศล วาสนาบารมีของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

สรุปความสำคัญได้ว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสงบ ไม่ใช่เรื่องยุ่ง ไม่ใช่เรื่องวุ่นวาย เย็นใจตลอดเวลา การเจริญวิปัสสนาเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นทางสายเอก เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นไปจากกิเลสและกองทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่จะซาบซึ้งและเห็นความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๓. การเทศน์ลำดับญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติจบการอธิษฐานแล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จัดให้มีเทศน์ลำดับขึ้นเป็นครั้งคราว ปีหนึ่งอาจจะมีเพียง ๑-๒-๓ ครั้งเป็นอย่างมาก มีหัวข้อเทศน์ย่อ ๆ ดังนี้

เทศน์เรื่องความมุ่งหมายของการพึงธรรมลำดับญาณ

เทศน์เรื่องญาณ ๑๖ มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น จนกระทั่งถึงปัจจบเวกขณญาณ

เทศน์เรื่องอริยสัจ ๔ ในแนวปฏิบัติ

เทศน์เรื่องวิสุทธิ ๗ เทียบกับญาณ ๑๖

เทศน์เรื่องกิเลสที่ละได้ ที่เหลืออยู่ มรรค ผล นิพพาน และวิธีปฏิบัติในขั้นต่อไปอีก

เทศน์เรื่องคุณสมบัติของนักปฏิบัติ ๔ ข้อ เพื่อให้ตัดสินตัวเอง พิสูจน์ตัวเองเตือนสติผู้ปฏิบัติ

พระวิปัสสนาจารย์ให้พรเป็นเสร็จพิธี

๓.๓.๔ อานิสงส์จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

จากการศึกษาผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล เรื่องอานิสงส์จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จากการบรรยายของพระธรรมธีรราชมหามุนี มีใจความว่า “อนेกสทสุสา” แปลว่า การเจริญวิปัสสนานั้นมีประโยชน์ มีอานิสงส์หลายร้อยหลายพันจนไม่สามารถจะนับจะประมาณได้ดังนี้^๒

๑. ทำให้นักปฏิบัติเข้าใจธรรม ทั้งด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติได้ดี และละเอียดละเอียดยิ่งขึ้น เช่น เข้าใจคำว่า “รูปนามพระไตรลักษณ์” เป็นต้น ดีขึ้นกว่าไม่ได้เข้าปฏิบัติหลายเท่า

๒. ทำให้มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน มีความอดทน มีความรู้จักระผัดยิ่งขึ้นเป็นพิเศษกว่าแต่ก่อน เข้าใจหลักที่ว่า “วินัย ขยัน อดทน ประหยัด พัฒนา ลดปัญหาได้ทุกอย่าง” ดังนี้

๓. พัฒนาจิตใจให้เป็นนักเสียสละขึ้นอีกมาก เห็นแก่ส่วนรวม ทำงานไม่เห็นแก่เห็นดีเห็นชอบ และไม่เบียดเบียน ยิ่งทำยิ่งเพลิน ตรงกันข้ามกับสมัยก่อน เมื่อยังไม่ได้เข้าปฏิบัติกรรมฐาน

๔. ทำให้ดูหนังสือธรรมเพลิดเพลิน ไม่รู้จักเบื่อ เข้าใจหลักที่ว่ายิ่งดูยิ่งมัน บางวันอ่านหนังสือธรรม ค้นพระไตรปิฎกเพลิดเพลินไม่ยอกหลับไม่ยอกนอน

๕. ทำให้อธิบายธรรมได้ดีขึ้น ละเอียด สุขุมขึ้นกว่าเดิม เพราะสามารถจะอธิบายได้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งลุ่มลึกไปตามลำดับ ดุจทะเลมหาสมุทร ฉะนั้น

๖. ทำให้สติดีขึ้น ความจำดีขึ้น จำได้แม่นยำ จำได้แล้วไม่ค่อยหลง ไม่ค่อยลืม

๗. เป็นมหากุศล เป็นบุญทุกขณะที่ลงมือปฏิบัติ หรือลงมือสอนผู้อื่นแนะนำผู้อื่น

๘. เป็นคนไม่ประมาท เพราะมีสติระลึกรู้กับรูปนามเป็นส่วนมาก

๙. ได้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ตามพระพุทธโอวาท

๑๐. ได้เดินทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ ๘

^๒พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๔.

๑๑. ได้เดินทางสายเอก คือ หนึ่งไม่มีสอง
๑๒. ได้บำเพ็ญบารมี ได้สร้างบารมี ได้เตรียมตัวก่อนตายไว้พร้อมแล้ว
๑๓. ทำให้ฉลาดรู้จักหลักความจริง และรู้จักหลักชีวิตประจำวันดีขึ้น
๑๔. ทำให้รู้จักปรารถนธรรม ไม่หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติอันเป็นเพียงโรงละครของ
ชาวโลก
๑๕. ทำให้คนรัก ประองคองกัน สนิทสนมกัน เข้ากันได้ดี เหมือนเป็นหนึ่งญาติสนิท
๑๖. ทำให้คนมีเมตตากรุณาต่อกัน เห็นอกกัน สงสารกัน พลอยยินดี อนุโมทนาสาธุการ
ในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ไม่มีความริษยากันและกัน
๑๗. ทำให้คนเป็นคนให้ดีกว่าคนให้เด่นกว่าคนให้เลิศกว่าคนให้ประเสริฐกว่าคน และ
ทำให้คนเป็นพระ
๑๘. ทำให้คนไม่เบียดเบียนกัน ไม่ให้เอาโรคเอาเปรียบกัน ไม่ให้อิจฉาริษยากันและกัน
๑๙. ทำให้คนเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว บอกตัวได้ใช้ตัวเป็น หรือ
อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น หรืออ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวฟัง
๒๐. ทำให้คนรู้จักตัวเอง รู้จักปกครองตัวเอง คือ อ่านตัวออก บอกตัวได้ใช้ตัวเป็น
หรืออ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวฟัง
๒๑. ทำคนให้เป็นผู้หนักแน่นในกตัญญูทศเวทิตาธรรม คือ เป็นคนมีความกตัญญู
กตเวทิตันเอง
๒๒. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลงหา
กัน เข้ากันได้ เป็นกันเอง รู้ใจกันดี
๒๓. ทำคนให้มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ อ่อนน้อม เยือกเย็น
๒๔. ทำคนให้ได้รับความสุข ๗ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉาน
สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล สุขคือพระนิพพาน ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนๆ หรือ
ตามสมควรแก่วาสนาบารมีของตน
๒๕. ทำคนให้พ้นความเศร้า โศกปริเทวนาการ คუნนางปฎาจารา และสันตติมหา
อำมาตย์ เป็นต้น
๒๖. ทำคนให้มีปัญญา ดับความทุกข์ร้อนทางกาย ทางใจ
๒๗. ทำคนให้เดินทางถูก ให้รู้จักวิถีทางแห่งชีวิตอันถูกต้องได้ดี ไม่หลงทาง ไม่มัว
เมา ไม่ประมาท รู้จักสูตรของคนที่ว่า “เกิดเป็นคน คนให้ทั่วปากไม่สิ้น ก้นไม่รั่ว ชั่วไม่เอา เมาไม่
มี นี่คือคน” ดังนี้
๒๘. ทำคนให้บรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นปริโยสาน

๒๘. ถึงปฏิบัติได้แก่ญาณ ๑-๒ คือ เพียงอยู่ในญาณคั่นๆ หรือในญาณต่ำๆ ถ้าพยายามรักษาไว้หรือปฏิบัติค่อยๆ ไปก็สามารถจะป้องกันภัยในอบายภูมิได้ ดังพุทธพจน์

ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถึงญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณนี้แล้ว ได้ความเบาอกเบาใจในพระพุทธศาสนา ได้ที่พึ่งที่ระลึกในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง คือ คายแล้วไม่ไปอบายภูมิ ชื่อว่าได้จุฬโศคาบัน หมายความว่า เป็นผู้เข้าสู่กระแส พระนิพพานน้อยๆ เป็นผู้เดินทางถูกแล้ว^{๖๓}

๓๐. ถ้าปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ คือ อุพฺพชฌญาณ เห็นรูปนามเกิดดับเห็นพระไตรลักษณ์ชัด ๕๐ เปรอร์เซ็นต์ ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอันประเสริฐถึงจะตายในเสี้ยววันนั้น ก็ยังดีกว่าบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติแต่มีชีวิตเป็นอยู่ได้ ตั้ง ๑๐๐ ปี

ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถึงญาณที่ ๔ คืออุพฺพชฌญาณ เห็นความเกิดดับของรูปและนาม ถึงแม้จะมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียว ก็ยังประเสริฐกว่าบุคคลผู้ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม แต่มีชีวิตเป็นอยู่ได้ตั้ง ๑๐๐ ปี^{๖๔}

๓๑. ถ้าชาตินี้ยังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน ในชาติต่อไปคือ

ถ้าเจริญวิปัสสนาในปฐมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ถึง ๒๕ ปี แต่ไม่สำเร็จ ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จในมัชฌิมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ถึง ๕๐ ปี

ถ้ายังไม่สำเร็จในมัชฌิมวัยนี้ก็จะเป็ปัจจัยให้ได้สำเร็จในปัจฉิมวัยคือ ตั้งแต่อายุ ๕๑ ถึง ๑๕ ปี

ถ้าไม่สำเร็จปัจฉิมวัยนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จในมรณสมัย คือ ในเวลาใกล้จะตาย

ถ้าไม่สำเร็จในเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นปัจจัยให้ใจบริสุทธิ์แล้วไปเกิดในสวรรค์^{๖๕}

เมื่อใจไม่เศร้าหมอง คือ ใจบริสุทธิ์แล้ว สุกคึกก็เป็นอันหวังได้ จะได้สำเร็จบนสวรรค์โน้น

ถ้ายังไม่สำเร็จบนสวรรค์โน้น ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้ฟังธรรมก่อนที่จะหมดศาสนา พระอัฐิธาตุทั้งหลาย จะได้มารวมกันเป็นองค์พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ ๗ วัน ๗ คืน ก็จะได้มีโอกาสมาฟังธรรมและปฏิบัติธรรมในสมัยนั้น แล้วก็จะได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ในตอนนั้น

^{๖๓}วิสุทธิ. ๓/๒๒๘.

^{๖๔}พ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๑.

^{๖๕}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, อ้างแล้ว, หน้า ๘๖.

ยังไม่ได้สำเร็จในตอนนั้น ก็จะ ได้เกิดทันศาสนาของพระศรีอริยเมตไตรย ได้ฟังธรรมต่อ พระพักตร์ของพระองค์แล้ว ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน โดยเร็วพลันที่สุด อุททหาทายาทฐิยะ พระอัญญาโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภททิสะ พระมหานามะ พระอัสสชิ พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ เป็นต้น

ถ้าไม่ได้พบพระศรีอริยเมตไตร หรือสาวกของพระศรีอริยเมตไตร เกิดในสุญญกัปป์ คือ กัปป์ที่ว่างจากพระพุทธเจ้าก็จะ ได้เป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน ด้วยตนเอง ดังนี้

๓๒. ทำกิเลส คือ โภคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ เป็นต้น ให้เบาบางลง

๓๓. ทำให้คนเป็นมีใจสุขุมเยือกเย็น

๓๔. ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบ อุจรตที่มีเครื่องห้ามล้อคั้นนั้น

๓๕. ทำให้สมาธิ ทำให้ความจำดีขึ้น ทำให้เรียนหนังสือเก่ง เป็นประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษามาก

๓๖. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หายไป เช่น โรคประสาท โรคอัมพาต โรคกระเพาะ โรคปวดศีรษะ เป็นต้น

๓๗. สามารถเป็นปัจจัยนำไปเกิดในสวรรค์ได้ เช่น พระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านเจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณที่ ๔ แล้วมรณภาพลงด้วยโรคลม ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ลงมากราบพระสัมพุทธเจ้าขอฟังธรรมปฏิบัติธรรมต่อ ในที่สุด ก็ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันกลับไปอยู่ในเทวโลกสืบต่อไป

๓๘. ทำให้มีความเชื่อ ความเลื่อมใส ในพระรัตนตรัยหนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นไปเป็นร้อยเท่าพันเท่า

๓๙. สะดวกแก่การปกครอง ทำให้ผู้ที่ได้รับการอบรมไปแล้วนั้นเป็นผู้ปกครองง่าย ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่หมู่คณะ และสังคมต่างๆ ไป

๔๐. ก้นโง่ เพราะมีสติ สติเป็นคู่ปรับกับโมหะ คือ ความโง่ เพราะโมหะนี้แหละเป็นตัวอย่างสำคัญที่สุดของแต่ละบุคคล

๔๑. มีสติตั้งมั่นดี ทั้งในยามปกติและในยามใกล้จะตาย

๔๒. ทำให้เป็นคนมีศีลธรรม วัฒนธรรม อารยธรรม จริยธรรมอันดีงาม โดยมากจะมีศีล ๕ มั่นเป็นนิจ

๔๓. เด็กนักเรียนที่มีความจำไม่ดี เรียนหนังสือไม่เก่ง ก็จะมี ความจำดีขึ้น เรียนหนังสือเก่งขึ้นอีกหลายเท่าทีเดียว เพราะมีตัวอย่างมากต่อมากแล้ว

๔๔. แก้นิสัยคนได้ดีมาก คือ คนที่พาลเกร เช่น อังธพาล นักโทษ ถ้าได้เจริญ

วิปัสสนากรรมฐานแล้ว จะกลับตัวเป็นคนละคน ถ้านักโทษแต่ละคนได้เข้าปฏิบัติแล้ว เวลาปล่อยออกไป จะไม่กลับมาสู่คุกผู้กระวางอีกเลย

๔๕. ถ้าฝึกสมาธิได้ดีแล้ว จะมีสุขภาพทางจิตดี เพราะได้พัฒนาจิตมาดีเข้าในหลักที่ว่า กิเลสเป็นพิษทำให้จิตแปรปรวน สมาธิเท่านั้นทั้งกันทั้งแก้ และสามารถจะนั่งได้เป็นเวลานาน ๆ หลายชั่วโมง เริ่มตั้งแต่ ๕ นาที เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง ๒๔ ชั่วโมง ๓๐ -๔๐- ๗๒ ชั่วโมงก็ได้ เพราะเคยมีมาแล้ว

๔๖. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด ดังที่พระบาลีที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสไว้

ดูก่อนอานนท์ ผู้ใดเป็นภิกษุก็ตาม เป็นภิกษุณีก็ตาม เป็นอุบาสิกก็ตาม เป็นอุบาสิกาก็ตาม ถ้าได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่า ได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ ได้บูชา พระตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูง ดังนี้^{๖๖}

๔๗. ชื่อว่า ได้ช่วยกันรักษาพระสัทธรรมไว้ไม่ให้เสื่อม สมดังพระบาลีว่า “ดูก่อนผู้มีมียายุ พระสัทธรรม จะไม่เสื่อมลง ก็เพราะพุทธบริษัทกันปฏิบัติตามสติปัญญา ๔ ดังนี้”^{๖๗}

๔๘. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้เจริญรุ่งเรืองดำรงเสถียรภาพอยู่ตลอดกาลนาน “จริงอยู่ ถ้าบริษัททั้ง ๔ นี้ จักบูชาเราด้วยการปฏิบัตินี้อยู่ตราบนานเท่าไรก็ตามของเราจักเจริญรุ่งเรือง ปานดังพระจันทร์เพ็ญลอยเด่นจ้อยู่ท่ามกลางนภา ตรานั้น ดังนี้”

๔๙. ชื่อว่า ได้เห็นพระพุทธองค์ เพราะได้เห็นพระธรรม สมดังที่ตรัสกับพระวักกิลี ว่า “ดูก่อนวักกิลี ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ดังนี้”

๕๐. ชื่อว่า มีความจงรักภักดี มีความเคารพรักใคร่ในพระพุทธองค์เป็นพิเศษ ปรากฏอยู่นิมมปทัฏฐกถา ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีความจงรักภักดี จงเป็นเช่นพระคิสสเถระเถิด ถึงแม้ว่าบริษัททั้ง ๔ พวกนี้ทำการบูชาด้วยของหอมและดอกไม้ธูปเทียนบูชา ก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริงส่วนบริษัททั้งหลาย ที่ได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเท่านั้นจึงจะชื่อว่าได้บูชาเราด้วยการบูชาอย่างแท้จริง ดังนี้^{๖๘}

^{๖๖}ที่.ม.อ. ๑๑/๑๖๐.

^{๖๗}ช.ร.อ. ๔๓/๓๕๒.

^{๖๘}ช.ร.อ. ๔๓/๕๔.

๕๑. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญกมลอันยิ่งใหญ่ไพศาล “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าววาทะ กอแห่งการกุศล จะต้องกล่าวถึงสติปัญญาทั้ง ๔ จึงจะชื่อว่ากล่าวถูกต้อง และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กอของกุศลล้วนๆ นี้ ได้แก่ สติปัญญาทั้ง ๔ ดังนี้”

๕๒. ชื่อว่า ได้ตัดเวมตีกังขา คือ ข้อข้องใจสงสัยของตัวเอง ซึ่งได้เคยสงสัยว่า สมัยนี้ มรรคผล นิพพาน จะมีอยู่หรือไม่หนอ ดังพุทธพจน์

ดูก่อนสุภทัตตะ ในพระธรรมวินัยนี้ ถ้ายังมีอวิชชาจึงมีมรรคอันประเสริฐอยู่ ๓ ประการใด แม้พระโศคาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็ยังมีอยู่ ๓ ประการนั้น ฯลฯ ดูก่อนสุภทัตตะ ถ้าภิกษุทั้งหลาย พึงพากันประพฤติปฏิบัติอยู่โดยชอบ โลกก็ไม่พึงว่างเปล่าจากพระอรหันต์ ดังนี้”

๕๓. ชื่อว่า เราได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้ง ๓ ปีฏก คือ ทั้งพระวินัย ทั้งพระสุตตร ทั้งพระอภิธรรม

พระพุทธพจน์ คือ คำสั่งของพระพุทธเจ้าจบทั้ง ๓ ปีฏก แม้ทั้งสิ้น คือ ไม่เหลือเลยสักตัวเดียว ที่พระนันทเสนีย์ พระธรรมกถึก นำมาแสดงให้พุทธบริษัทฟังอยู่นั้น ย่อมรวมลงสู่จุดเดียวเท่านั้น คือ ความไม่ประมาท ได้แก่ การไม่อยู่โดยปราศจากสติ

คนมีสัมมาสติ ก็คือคนเจริญสติปัญญา ๔ คนเจริญสติปัญญา ๔ ก็คือ คนเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง”

๓.๔ หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ ลัทธ)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณลัทธ) มีความเห็นว่าหน้าที่ของชาวพุทธที่แท้จริงคือการเรียนรู้และปฏิบัติตามพระสัทธรรมของสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มี ๓ ประการ คือ ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิบัติ ซึ่งต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติควรต้องมีความรู้พื้นฐานทางปรัชญา ดังกล่าวมาแล้วเพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมท่านจึงชี้แนะ โดยการอธิบายหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายตามที่ได้ศึกษามาโดยลำดับดังนี้

^{๖๕}ที่.ม. ๑๐/๑๓๘/๑๒๐.

^{๖๖}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณลัทธ), ทาง ๗ สาย, อ่างแล้ว, หน้า ๕๗.

๓.๔.๑ หลักธรรมแห่งพระอริยเจ้าที่เป็นทางเข้าสู่นิพพาน : โขธิปักกยิยธรรม

โขธิปักกยิยธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐานเวลาจะได้ผลดีเต็มที่ โขธิปักกยิยธรรมนี้จะต้องเกิดพร้อมกันอย่างสมบูรณ์ ไม่มีขาดตกบกพร่องแต่ประการใดๆ เลย โขธิปักกยิยธรรมนั้น มีอยู่ ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๘ พละ ๕ โขขณังค ๗ มรรค ๘^{๑๑}

๑. สติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ หมายความว่า บุคคลผู้ประสัจจะฝึกจิต ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญานั้น ต้องอาศัยสติเป็นหลักใหญ่และสำคัญที่สุด เพราะสติเป็นผู้คอยควบคุมกาย กับใจ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า สติคอยควบคุมรูปกับนาม ให้ดำเนินไปถูกทางที่เราต้องการ คุณบุคคลเลี้ยงเด็กๆ ที่กำลังซุกซน ต้องคอยดูแลระมัดระวังอยู่เสมอ จะประมาทหรือผลอมิได้

ทางนั้น ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนีได้เทศน์ให้ฟังถึงที่มาในแคว้นกुरुโดยละเอียดเพราะมีความสำคัญมาก คงใจความว่า พระพุทธองค์ตรัสเทศนาสติปัฏฐาน ๔ ที่กัมมาสทัมมนิคมแคว้นแคว้นกुरु ให้ภิกษุทั้งหลายฟัง แล้วจึงเทศน์ให้ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาฟังต่อไปและทรงตรัสเทศน์ให้ภิกษุฟังโดยละเอียดถึงชาวกुरुดังนี้^{๑๒}

ในสมัยหนึ่งพระเจ้าจักรพรรดิ ได้เสด็จเหาะไปยังทวีปทั้ง ๔ คือ นุพพิเทททวีป อุดตกรูทวีป อมรโคยานทวีป และชมพูทวีป ครั้งเสด็จเหาะไปถึงอุดตกรูทวีปแล้ว ในคราวเสด็จกลับมายังชมพูทวีป พระเจ้าจักรพรรดิทรงนำคนชาวอุดตกรูทวีปมาด้วย มีพระบรมราชโองการให้อยู่อาศัยในแคว้นแคว้นนั้น เพราะฉะนั้น แคว้นแคว้นนั้นจึงเรียกว่า กुरु ส่วนกัมมาสทัมมนิคมนั้น เป็นสถานที่ที่พระเจ้าสุตโสมโพรสิตว์ ได้พระราชทานโอวาทแก่พระเจ้าปรีสาทผู้มีเท้าดำง ภูมิประเทศของแคว้นแคว้นนั้น มีอากาศดี มีอาหารประณีต มีที่อยู่อาศัยสะอาดสบายดี อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารทุกอย่าง ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในแคว้นแคว้นนั้น มีสุขภาพพลานามัยดี มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถที่จะฟังพระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งสุขุมคัมภีรภาพได้เป็นอย่างดี และเป็นผู้สนใจในพระธรรมด้วยกันแทบทุกคน แทบจะไม่มียกเว้นใคร ๆ เลย

ที่พระองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ แก่ชาวกुरुอย่างพิสดาร ก็เพราะชนชาวกुरुสามารถจะรับพระธรรมเทศนาอันสุขุมคัมภีรภาพนั้นได้ อุปมาเหมือนบุคคลผู้ได้ดอกไม้มานานานชนิด ลงไปใน

^{๑๑}ม.อ.อ. ๒๒/๑๐๒.

^{๑๒}ม.ม.อ. ๑๗/๖๕๕.

หอบทองคำ หรือใส่รัตนะ ๗ ประการ ลงไปในหีบทองคำ ซึ่งตามปกติแล้วบริษัท ๔ ในแคว้น แคว้นนั้นพากันเจริญสติปัญญา ๔ เป็นกิจประจำวัน จะไปทำการงานหรือทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างไร ใดก็ตาม จะพูดคุยกันแต่เรื่องธรรม เรื่องใดไม่มีสาระไม่มีประโยชน์ จะไม่พูดถึงเรื่องนั้นเลย แม้ทำกิจกรรมก็มีปกติเช่นเดียวกันนี้

พุทธบริษัทในแคว้นแคว้นกู อันเป็นดินแดนที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเทศนา เรื่องมหาสติปัญญา ในสถานที่ทำงานชอบสนทนากันแต่เรื่องปฏิบัติธรรม เช่น มีหลักฐานปรากฏ อยู่ในอรรถกถาว่า “ถ้อยคำที่ไม่มีสาระประโยชน์ จะไม่มีเลยในสถานที่ทั้งหลายมีทำน้ำ และ โรงงานต่างๆ มีโรงงานทอหูกเป็นต้น” ข้อนี้หมายความว่า ประชาชนในแคว้นแคว้นนั้น ทุกชั้นทุกเพศ มีแต่บำเพ็ญเหตุแห่งความดี คือ สนใจ ใส่ใจแต่การปฏิบัติธรรม การทักทายปราศรัยกันใน สถานที่ต่าง ๆ ก็ยกการปฏิบัติธรรมขึ้นมาถามก่อนเสมอ

พุทธบริษัทในแคว้นแคว้นนั้น โดยมากเวลาพบปะกันนิยมถามกันว่า คุณกระทำไว้ในใจซึ่ง สติปัญญาข้อไหน หมายความว่า คึนนี้คุณเจริญสติปัญญาข้อไหน ถ้าตอบว่า ฉันไม่ได้เจริญสติ ปัญญาข้อไหนเลย จะต้องถูกตำหนิว่า “ถึงหากคุณจะมีชีวิตอยู่ ก็เป็นเสมือนตายแล้ว”^{๑๑} และผู้ที่ถามนั้นจะต้องให้โอวาทผู้นั้นว่าตั้งแต่บัดนี้ต่อไป คุณอย่าได้ทำอย่างนั้นแล้วให้ผู้นั้นเรียนสติปัญญา ๔ ข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อจะได้ได้น้อมนำไปปฏิบัติเป็นกิจประจำวันและประจำชีวิตต่อไป

ถ้าพุทธบริษัทผู้ใดตอบว่า ฉันได้เจริญสติปัญญา ข้อกายานุปัสสนาหรือเวทนานุปัสสนา เป็นต้น ผู้นั้นจะปลั่งเสียงสาธุการต่อเขาว่า “สาธุ สาธุ” คึงนี้ แล้วสรรเสริญเขาโดยประการต่างๆ ว่า “ชีวิตของคุณเป็นอยู่ดีแล้ว คุณเชื่อว่าไม่เลิชาติเกิด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติ ขึ้นมาเพื่อประโยชน์แก่คุณแท้”

ในสมัยนั้นนิยมเจริญสติปัญญา กันมิใช่เฉพาะมนุษย์เท่านั้น หรือแม้สัตว์ดิรัจฉานที่อาศัย เหล่านั้นอยู่ก็ต้องถูกฝึกหัดถูกรอบรมให้เจริญสติปัญญา ตามสมควรแก่สติกำลังของตนเช่นกัน คึงตัวอย่างต่อไปนี้

ท่านเล่าไว้ว่า นักพ็อนคนหนึ่งจับนกแขกเต้ามาเลี้ยงไว้ แล้วฝึกให้รู้จักภาษาคนตาม สมควร วันหนึ่งเขาไปขออาศัยสำนักภิกษุณีเวลาจากไปลืมนกตัวนั้นไว้ พวกสามเณริพากันรับมา เลี้ยงไว้ ตั้งชื่อว่า “พุทธรักจิต” วันหนึ่งพระมหาเถริกถ้ำถามว่า พุทธรักจิต เธอได้เจริญภาวนา อะไรหรือไม่ นกตอบว่า ไม่ได้เจริญเลยพระแม่เจ้า พระมหาเถริจึงกล่าวสอนว่า คุณก่อนสวไปคบผู้ที่ อยู่ในสำนักของบรรชิต จะอยู่ด้วยความปลอดภัยอย่างนี้ไม่สมควรเลยจะต้องเจริญกรรมฐานบทใด

บทหนึ่ง เธอจักไม่อาจเจริญกรรมฐานอย่างอื่นได้ เพราะฉะนั้น เธอจงเจริญเพียงบทเดียวเท่านั้นว่า “อณฺฐิ อณฺฐิ”^{๗๔} ดังนี้

นกลนั้นได้ตั้งอยู่ในโอวาทของพระเถรี บริกรรมอณฺฐิ อณฺฐิเป็นประจำ วันหนึ่งนกใหญ่ตัวหนึ่งได้โฉบเอานกนั้นด้วยกรงเล็บบินไป นกแขกเต้าจึงร้องว่า “กิริ กิริ” พวกสามเณรีได้ยิน จึงถือเอาก้อนดิน ท่อนไม้ เป็นต้น ไล่ติดตามไป จนนกใหญ่นั้นปล่อยพุทธรักจิตมาได้จริงๆ

พระมหาเถรี จึงได้พูดกับนกพุทธรักจิตที่เขานำมาวางไว้ข้างหน้าว่า พุทธรักจิต เวลาเธอถูกนกใหญ่โฉบไปเธอก็คืออย่างไร นกพุทธรักจิตตอบว่า ข้าแต่พระแม่เจ้า ข้าพเจ้ามิได้คิดอะไรเลย คิดแต่เพียงกองกระดูกเท่านั้นเอง อย่างนี้ว่า กองกระดูก คาบกองกระดูกไป จักเรียรายลง ณ ที่ใด ที่หนึ่งเป็นแน่ดังนี้

พระมหาเถรีจึงได้กล่าวว่า “ข้อนั้นจักเป็นบัจจยให้เธอสิ้นภพชาติต่อไปในอนาคต” ดังนี้^{๗๕}

เรื่องที่เล่ามานี้ ชี้ให้เห็นว่า แม้สัตว์ดิรัจฉานในแคว้นแคว้นกรุนั้นก็ได้เจริญมหาสติปัญญาตามพุทธบริษัท เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้พระภาคเจ้า เมื่อทรงทราบจึงได้แสดงการเจริญสติปัญญาสูตรนี้แก่ชนชาวแคว้นแคว้นกรุนเหล่านั้น

พระพุทธองค์ทรงแสดงมหาสติปัญญาสูตรไว้เพื่อประโยชน์ ดังนี้คือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย
๒. เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าและความปริเทวนาการพิไรรำพันบ่นร้องไห้ของสัตว์ทั้งหลาย
๓. เพื่อดับความทุกข์ทางกายและดับความทุกข์ทางใจของสัตว์ทั้งหลาย
๔. เพื่อบรรลุมรรค
๕. เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง มีหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกปริเทวนาการ เพื่อดับทุกข์ทางกายดับทุกข์ทางใจของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุมรรคเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนั้นคือสติปัญญา ๔ ดังนี้^{๗๖}

มหาสติปัญญานี้ เป็นธรรมที่ขึ้นอกวิธีปฏิบัติไว้อย่างละเอียดลออมาก เป็นธรรมโอสถขนานวิเศษสุดในพระพุทธศาสนา สามารถกำจัดอุบัตะทั้ง ๔ เสียได้ คือ

^{๗๔}ที่.ม.อ. ๑๔/๒๕๕.

^{๗๕}ที่.ม.อ. ๑๔/๒๖๐.

^{๗๖}ม.ญ.อ. ๑๗/๖๓๕.

๑. กำจัดความเศร้าโศกอันยังหทัยให้เร่าร้อน
๒. กำจัดดิริเทวะ อันเก็นในความงั้นเพื่อทางวาทา
๓. กำจัดทุกข์ อันไม่มีความสำคัญทางกาย
๔. กำจัดโทมนัสอันไม่มีความสำราญทางใจ และนำมาซึ่งคุณวิเศษทั้ง ๓ คือ
 - ๑) วิสุทฺธิ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์
 - ๒) ญายิ นำมาซึ่งมรรค
 - ๓) นิพพาน นำมาซึ่งพระนิพพาน^{๓๓}

เพราะฉะนั้น ธรรมคือมหาสติปัญญานี้ จึงเป็นข้อปฏิบัติอันพุทธบริษัทควรศึกษาเล่าเรียน ควรท่อง ควรจำ ควรน้อมนำไปปฏิบัติ และควรแนะนำพราสาสนกันต่อๆ ไป เพื่อให้ได้ผล ดังกล่าวมาและเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนาให้พระสัทธรรมทั้ง ๓ คือ ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ดำรงเสถียรภาพอยู่ เป็นคู่บ้านคู่เมืองสืบต่อไป

สติปัญญาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ ที่เกิดของสติมี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา สติปัญญาน

พระวิปัสสนาจารย์แบ่งบุคคลเป็น ๔ จำพวก

- ๑) จำพวกคณฺหาจริต แบ่งออกเป็น ๒ คือ
 - คณฺหาจริตที่มีปัญญาอ่อน
 - คณฺหาจริตที่มีปัญญากล้า
- ๒) จำพวกทิกฺกุจฺจริต แบ่งออกเป็น ๒ คือ
 - ทิกฺกุจฺจริตที่มีปัญญาอ่อน
 - ทิกฺกุจฺจริตที่มีปัญญากล้า
- ๓) จำพวกสมถยานิก แบ่งออกเป็น ๒ คือ
 - สมถยานิกที่มีปัญญาอ่อน
 - สมถยานิกที่มีปัญญากล้า
- ๔) จำพวกวิปัสสนายานิก แบ่งออกเป็น ๒ คือ
 - วิปัสสนายานิกที่มีปัญญาอ่อน
 - วิปัสสนายานิกที่มีปัญญากล้า^{๓๔}

^{๓๓}ที่.ม. ๑๓/๔๐๕/๒๘๒.

^{๓๔}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัญญาน ๔), (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๘, หน้า ๘๒.

บุคคลประเภทที่เป็นคัมहाจริต มีปัญญาอ่อนควรเจริญสติปัฏฐานข้อต้น คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นของหยาบเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอรรถาสัยของบุคคลเช่นนั้น

บุคคลประเภทที่เป็นคัมहाจริต มีปัญญากล้า ควรเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอรรถาสัยของบุคคลเช่นนั้น

บุคคลประเภททิกฺขุจิริต มีปัญญาอ่อน ควรจะเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ และไม่ละเอียดเกินไป พอเหมาะพอดีกับบุคคลเช่นนั้น

บุคคลประเภททิกฺขุจิริต มีปัญญากล้า ควรจะเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ ธรรมานุปัสสนา จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นของละเอียดมาก เหมาะกับอรรถาสัยของบุคคลเช่นนั้น

บุคคลประเภทสมถยานิก ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญสติปัฏฐานข้อต้น คือ กายานุปัสสนา จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

บุคคลประเภทสมถยานิก ที่มีปัญญากล้าควรจะเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนา จึงจะได้ผลดี เพราะมีอารมณ์ไม่หยาบ และไม่ละเอียดเกินไป พอเหมาะพอดีกับบุคคลเช่นนั้น

บุคคลประเภทวิปัสสนายานิก มีปัญญากล้าควรจะเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ ธรรมานุปัสสนา จึงจะได้ผลดี เพราะมีอารมณ์ละเอียดมาก เหมาะกับบุคคลเข้าปัญญาเช่นนั้น

ที่พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐานไว้เพียง ๔ โดยไม่หย่อนไม่เกินก็เพราะเหตุแห่งเวไนยสัตว์ ผู้จะรับการปฏิบัตินั้นมีอยู่ ๔ จำพวกเท่านั้น คือ คัมहाจริต ทิกฺขุจิริต สมถยานิก วิปัสสนายานิก ดังที่ได้บรรยายมาแล้วข้างต้น นอกจากนั้นที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ข้อ ก็เพื่อละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด ๔ อย่างได้แก่

๑. สุขวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม
๒. สุขวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข
๓. นิจวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง
๔. อัตตวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นตัวตน^{๑๖}

อันที่จริง ร่างกายนั้นเป็นอสุภะ เป็นของไม่งาม เป็นเหมือนซากศพ แต่สรรพสัตว์เห็นเป็นสุภะ คือ เป็นของสวย เป็นของงาม จึงได้พากันหลงติดอยู่ เมื่อหลงติดอยู่ก็ไม่หลุดพ้นไปได้ จากวิภูตงสาร

การที่จะละวิปลาสข้อต้น คือ สุขะได้ ต้องเจริญสติปัฏฐานข้อ ๑ คือ กายานุปัสสนา เพราะเห็นตรงกันข้าม คือ เห็นว่าเป็นอสุภะ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม คือเห็นว่าไม่มีสวย ไม่มีงามที่

^{๑๖} พ.ปฎิ. ๓๑/๕๒๖/๒๓๖.

ไหนดเลย มีแต่เป็นหลุมมูตร หลุมอุกอุกอยู่ทั้งตัว เช่น ขี้ตา ขี้หู ขี้จุก ขี้ฟัน ขี้โคล อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

เจริญสติปัญญาข้อที่ ๒ จะละสุขวิปลาสได้ เพราะเห็นว่าเป็นทุกข์ เจริญสติปัญญาข้อที่ ๓ จึงจะละนิจจวิปลาสได้ เพราะเห็นว่าไม่เที่ยง เจริญสติปัญญา ข้อที่ ๔ จึงจะละวิปลาสข้อที่ ๔ ได้เพราะเห็นว่าเป็นอนัตตา เพราะเหตุว่า วิปลาส คือ ความเห็นผิด หลงผิด เข้าใจผิด ต่ำค่าผิดของสัตว์ทั้งหลายในโลกมีเพียง ๔ เท่านั้นที่พระพุทธองค์ตรัสสติปัญญาไว้ ๔ ก็เพื่อละวิปลาสทั้ง ๔ นั้นเอง

นอกจากนี้ การที่พระพุทธองค์ตรัสสติปัญญา ๔ ไว้ ก็เพื่อละ โองมะ โยคะ อาสวะ คัมภูระ อุปาทาน อคติ และเพื่อกำหนดรู้อาการ ๔

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่าสติปัญญานั้นเป็นเอกายนมรรคบ้าง มี ๔ ข้อบ้าง แต่ก็ไม่ใช่ขัดกัน ธรรมของพระพุทธองค์ไม่มีขัดกันเลย ที่เห็นขัดกันก็เพราะเรายังไม่เข้าใจดีพอ ที่ท่านกล่าวไว้ว่า เป็น เอกายนมรรค แปลว่า ทางเส้นเดียวนั้น ว่าโดยที่ประชุมคือ ประชุมลงสู่ที่แห่งเดียว ได้แก่ พระนิพพาน ที่ท่านกล่าวว่ามี ๔ นั้น ว่าด้วยประเภทแห่งอารมณ์ มีอุปมาอุปมัย ดังนี้ คือ ในเมืองหนึ่ง มีประตู ๔ ด้าน บุคคลนำสิ่งของมาจากทิศตะวันออก ก็ยอมเข้าไปสู่เมืองทางประตูด้านทิศตะวันออกนั่นเอง เมื่อบุคคลนำสิ่งของมาจากด้านทิศตะวันตก ก็ยอมเข้าไปสู่เมืองทางด้านทิศตะวันตก เมื่อบุคคลนำสิ่งของมาจากด้านทิศเหนือ ก็ยอมเข้าไปสู่เมืองทางประตูด้านทิศเหนือ เมื่อบุคคลนำสิ่งของมาจากด้านทิศใต้ ก็ยอมเข้าไปสู่เมืองทางด้านทิศใต้

เมื่อรวมความแล้ว คนทั้ง ๔ คนนั้น ย่อมถึงในเมืองด้วยกันทั้งนั้น ต่างกันแต่ว่ามาคนละทิศคนละทางเท่านั้น ขอนี้ฉันใด ผู้เจริญสติปัญญา ๔ ก็ฉันนั้น พระนิพพานเหมือนกับตัวเมืองโลกุตตรมรรคมืองค์ ๘ เหมือนกับประตูเมือง สติปัญญา ๔ เหมือนกับทิศทั้ง ๔^{๘๐}

อีกประการหนึ่งท่านกล่าวว่า คนทั้งหลาย ที่กำลังลงมือปฏิบัติตามกายนุปัสสนา คือ เจริญกายนุปัสสนา ๑๔ อย่าง ย่อมประชุมลงสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น ด้วยอริยมรรคที่บังเกิดแล้ว เพราะอานุภาพแห่งการเจริญกายนุปัสสนา

คนทั้งหลาย ที่กำลังลงมือปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนา คือ เจริญเวทนานุปัสสนา ๕ อย่าง ย่อมประชุมลงสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น ด้วยอริยมรรคที่บังเกิดแล้ว เพราะอานุภาพแห่งการเจริญเวทนานุปัสสนา

^{๘๐}ที่.ม.อ. ๑๔/๒๗๕.

ชนทั้งหลาย ที่กำลังลงมือปฏิบัติตามจิตตานุปัตสนา คือ เจริญจิตตานุปัตสนา ๑๖ อย่าง ย่อมประชุมลงสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น ด้วยอริยมรรคที่บังเกิดแล้ว เพราะอานุภาพแห่งการ เจริญจิตตานุปัตสนา

ชนทั้งหลาย ที่กำลังลงมือปฏิบัติตามธัมมานุปัตสนาคือ เจริญธัมมานุปัตสนา ๕ อย่าง ย่อมประชุมลงสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น ด้วยอริยมรรคที่บังเกิดแล้ว เพราะอานุภาพแห่งการ เจริญธัมมานุปัตสนา

สรุปว่า สติปัญญาอัน ฟังทราบว่ามีอย่างเดียวกัน ด้วยอำนาจแห่งที่ประชุม คือ ประชุมลงสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น^{๘๑}

ปรากฏในอรรถกถาคังนี้

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงเห็นที่สุดแห่งความสิ้นชาติทรงมุ่งมาตรปรารภแต่ประ โยชน์แก่อุกุลแก่สรรพสัตว์ ทรงทราบชัดหนทางสายเอกนี้ว่า พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์พร้อมด้วยเหล่าพระอริยสงฆ์ในปางก่อน ได้ทรงข้าม โยชน์ทั้ง ๔ ไปแล้ว ด้วยทางสายนี้ และพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พร้อมด้วยเหล่าพระอริยสงฆ์ในอนาคต ก็จักข้าม โยชน์ ๔ ด้วยทางสายนี้ และในปัจจุบันที่กำลังจะข้ามอยู่ก็ต้องข้ามด้วยทางสายนี้สายเดียวเท่านั้น”^{๘๒} ดังนี้

๒. สัมมัตถ์ปธาน ๔

เมื่อภิกษุปรารภความเพียร ๔ ประการ

๑) อุกุลเก่าเพียรละ

คำว่า อุกุล หมายถึงจิตอุกุลทั้งหลาย หมู่สัตว์ ทั้งเทวดาและมนุษย์ทุกคนเคยประพฤติ เคยประกอบอุกุลมาด้วยกันแล้วทั้งนั้น ไม่มีอุกุลใดเลยที่ไม่เคยกระทำมาก่อน จิตอุกุลเหล่านี้ประกอบด้วย

โลกจิต คือจิตที่ประกอบด้วยโลภะ ๘ ดวง

โทสจิต คือจิตที่ประกอบด้วยโทสะ ๒ ดวง

โมหจิต คือจิตที่ประกอบด้วยโมหะ ๒ ดวง

อุกุลจิตทั้ง ๑๒^{๘๓} ดวงนี้ ไม่มีใครเลยที่ไม่เคยประพฤติไม่เคยทำ หรือไม่เคยมีมาก่อน สิ่งที่เคยทำมาแล้วนี้ให้พยายามละเสียให้ได้ อย่าคิด อย่าพูด อย่ากระทำอีกต่อไป

^{๘๑}ที่.ม.อ. ๑๔/๒๗๘.

^{๘๒}ที่.ม.อ. ๑๔/๒๖๑.

^{๘๓}อภิ.ธ. ๓๔/๓๓๗/๑๒๒.

๒) อกุศลที่ไม่เคยทำ พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ไกล อย่าคิด อย่าทำ การเพียรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงหรือป้องกันมิให้อกุศลใหม่เกิดขึ้นมาได้อีกนั้น ถือว่าเป็นหน้าที่ที่จำเป็นจะต้องเพียรพยายามทำให้ต่อเนื่อง

๓) อกุศลใหม่เพียรทำให้เกิด

คำว่า “อกุศลใหม่” หมายถึง โลกทรอกุศลจิต คือ มรรค ๔ ผล ๔ ในวิภูตสังสารอันยาวนานที่ได้ตายเกิดๆ มาอย่างต่อเนื่องทุกภพทุกชาตินั้น เราไม่เคยได้ ไม่เคยพบไม่เคยเห็นอกุศลเหล่านี้มาก่อนเลย มาบัดนี้เราได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว ก็เรียกว่าอกุศลเก่าได้หนุนส่งให้มาพบปัญญา “ในมหาสติ” หรือ “วิปัสสนาภาวนา” ซึ่งหมายถึงว่าเราได้มาพบเหตุที่จะก่อให้เกิดโลกทรอกุศลจิต หรือมรรคผลนิพพานแล้วนั่นเอง ในเมื่อได้มาประสบพบเจออย่างนี้แล้ว อกุศลใหม่ที่ยังไม่เคยทำ ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนเลยนี้จึงพากเพียรทำให้เกิดขึ้นมาให้ได้

๔) อกุศลเก่า จงเพียรพยายามรักษาอย่าให้เสื่อม

คำว่า อกุศลเก่า หมายถึงการให้ทาน การบริจาคทานที่เราเคยกระทำมาแล้วก่อนหน้านี้ ความดีที่เคยทำมาแล้วทั้งหมดเรียกว่า “อกุศลเก่า” เพราะมีการให้การบริจาคมาก่อนนั่นเอง เป็นเหตุให้เราได้กินคืออยู่ดี เพียบพร้อมไปด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคทั้งหลาย การให้การบริจาคมามากกว่านี้ ไม่มีชาติไหนเลยที่เราเกิดมาแล้ว ไม่เคยประพฤติกุศลหรือไม่เคยทำมาก่อน ความดีที่เราเคยทำมาก่อนอย่างนี้เรียกว่า “อกุศลเก่า”^{๘๔} จงเพียรพยายามรักษาไว้ให้คงอยู่อย่าให้เสื่อม ในส่วนของศีลก็เป็นอกุศลเก่าเช่นเดียวกัน จะมาเป็นมนุษย์โดยไม่มีศีลเลยนั้นเป็นไปได้ การที่เราได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ก็เพราะศีลที่เราประพฤติกุศลในชาติก่อนนั้นแหละเป็นเหตุ อกุศลเก่าอันนี้จึงเพียรพยายามรักษาไว้ให้มั่นคงอย่าให้เสื่อม สมณะทั้ง ๔๐ ประการก็เป็นอกุศลเก่าเช่นกัน เหล่าสัตว์ล้วนเคยเจริญสมณะจนไปบังเกิดในชั้นรูปพรหมและอรุปรหมมาด้วยกันแล้วทั้งสิ้นสมณะนี้ก็เป็นอกุศลเก่าที่ต้องเพียรพยายามรักษาไว้

สรุปความว่า ทาน ศีล และภาวนา ที่เป็นอกุศลเก่านี้จึงเพียรพยายามรักษาไว้ให้คืออย่าให้เสื่อม เพราะเหตุใดจึงว่าจงรักษาอย่าให้เสื่อม ก็เพราะหากว่าเรายังไม่ได้กุศลใหม่คือมรรคผล ก็ยังสามารถพึ่งพาอาศัยอกุศลเก่าเหล่านี้ เกื้อหนุนส่งให้ไปเกิดในสุคติภูมิ จะเป็นมนุษย์หรือเทวดาก็เป็นมนุษย์หรือเทวดาที่มีความอุดมสมบูรณ์มีกินมีใช้อย่างเพียงพอ หากเราสามารถที่จะให้กุศลใหม่คือมรรคใดมรรคหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้ว ต่อแต่นั้นไป ก็เป็นการทิ้งอกุศลเก่าแล้วรับเสวยผลแห่งกุศลใหม่ เช่น นางวิสาขาบริจาคทรัพย์ ๑๘๐ ล้านกหาปณะ สร้างวัดบุปผารามมหาวิหาร นางทิ้งอกุศลเก่านี้ไว้เบื้องหลัง แล้วรับเอากุศลใหม่คือความเป็นพระอริยเจ้าชั้น โสดาบัน ไปเกิดในสวรรค์

^{๘๔} ตี.ม. ๑๕/๑๐๕๐/๒๖๓.

ชั้นดาวดึงส์ อนาคตภิกษุเสฐียรฐิบริจาคทรัพย์ ๔๕๐ ล้านหาปณะ สร้างวัดเขตวันถวายพระพุทธองค์ แต่ท่านก็ทิ้งกุศลเก่านี้ แล้วนำเอากุศลใหม่คือความเป็นพระอริยเจ้าชั้นโศคาบัน แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นยามา

สำหรับผู้ปฏิบัติหากสามารถทำกุศลใหม่กล่าวคือ โศคาปัตติมรรคหรือสกทาคามีมรรคให้บังเกิดขึ้นแล้วกามาวจรกุศลอันเป็นเหตุนำส่งให้ไปเกิดในมนุษย์ก็ขาดไป มีแต่กุศลใหม่ที่จะนำไปเกิดในสวรรค์ ๖ ชั้นรูปพรหม ๑๑ ชั้นและอรุปรหม ๔ ชั้นเท่านั้นเอง หรือหากว่าได้กุศลใหม่ คืออนาคามีมรรค กุศลเก่าที่นำไปเกิดในกามาวจรภูมิ ๗ คือ เทวตา ๖ ชั้น และภูมิมนุษย์ ก็ขาดไป หรือไม่มีแล้วรูปกุศลที่จะนำส่งให้ไปเกิดเป็นรูปพรหมก็ไม่มี อรูปกุศลที่จะนำส่งให้ไปเกิดเป็นอรุปรหม ๔ ก็ไม่มี เรียกว่ารับผล (อนาคามีผล) แล้วไปเกิดในพรหมโลกชั้นใดชั้นหนึ่งชั้นสุทธาวาสทั้ง ๕

หากสามารถทำกุศลใหม่ คือ อรหัตมรรคให้เกิดขึ้นมาได้ ก็จะเป็นการสลัดทิ้งโลกียกุศลทั้ง ๑๗ ดวง กล่าวคือกามาวจรกุศล ๘ ดวงซึ่งเป็นเหตุแห่งการไปเกิดเป็นมนุษย์ รูปาวจรกุศล ๗ ดวง ซึ่งเป็นเหตุแห่งการไปเกิดเป็นรูปพรหมและอรุปรหม ๔ ดวงซึ่งเป็นเหตุแห่งการไปเกิดเป็นอรุปรหม ก็จะล้วนหมดสิ้นไป เรียกว่าทิ้งกำเนินแห่งมนุษย์ เทวตา และพรหม แล้วเสวยอนุภาติเสถสนิพพานดังเช่นพระพุทธองค์ พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ และพระเขมาเถรี เป็นต้น

๓. อิทธิบาท ๔

ฐานแห่งความสำเร็จ หรือเท่าที่พาก้าวเดินไปถึงความสุดยอด เรียกว่า “อิทธิบาท” มี ๔ ประการ ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา^{๔๕}

๑) ฉันทิทธิปาทะ แยกศัพท์ออกได้ดังนี้ ฉันทะ คือความต้องการ อิทธิ คือ สุดยอดหรือสำเร็จ ปาทะ คือ เท่าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย เมื่อรวมกันจึงหมายถึง ความต้องการสุดยอด เป็นเท่าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย^{๔๖}

สิ่งที่เป็นยอดแห่งความปรารถนา เรียกว่าสิ่งสุดยอด สิ่งสุดยอดซึ่งสูงกว่าอบายภูมิคือความเป็นมนุษย์ สิ่งสุดยอดซึ่งสูงกว่ามนุษย์คือความเป็นเทวดา สิ่งสุดยอดซึ่งสูงกว่าเทวดาคือความเป็นพรหม สิ่งสุดยอดซึ่งสูงกว่าพรหมคือพระนิพพาน พระนิพพานนี้เป็นภาวะที่ว่างจากการตายเกิด เป็นสุดยอดแห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้น คำว่า ฉันทิทธิปาทะ จึงหมายถึง ความต้องการสุดยอด อันแน่แน่วที่มุ่งตรงต่อจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพานแล้วเพียรก้าวไปจนถึง

^{๔๕} อภิ.วิ. ๓๕/๒๓๐/๑๗๖.

^{๔๖} อภิ.วิ. ๓๕/๔๖๖/๒๓๑.

๒) วิธีธิรปาทะ แยกศัพท์ได้ดังนี้ วิธียะ คือ ความเพียร อิทธิ คือ สูดยอด ปาทะ คือ เท้า ที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย เมื่อรวมกันจึงหมายถึง ความเพียรสูดยอดเป็นเท้าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย^{๔๑}

คำว่า ความเพียรสูดยอดเป็นเท้าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมายนั้น เป็นความเพียรชั้นยอด อันแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย มีองค์ประกอบ ๔ ประการคือ

(๑) แม้ว่าเลือดในอัตรภาพร่างกายนี้ จะเหือดแห้งไปก็ตาม หากไม่บรรลุนิพพาน จะไม่ยอมถอยไม่ยอมละความเพียร

(๒) แม้ว่าเนื้อในอัตรภาพร่างกายนี้ จะหลุดลุ่ยไปก็ตาม หากไม่บรรลุนิพพาน จะไม่ยอมถอยไม่ยอมละความเพียร

(๓) แม้ว่ากระดูกในอัตรภาพร่างกายนี้จะแหลกละเอียดไปก็ตาม หากไม่บรรลุนิพพาน จะไม่ยอมถอย ไม่ยอมละความเพียร

(๔) แม้ว่าเส้นเอ็นในอัตรภาพร่างกายนี้ จะขาดไปก็ตาม หากไม่บรรลุนิพพาน จะไม่ยอมถอยไม่ยอมละความเพียร

๓) จิตติธิรปาทะ แยกศัพท์ออกได้ดังนี้ จิตตะ คือจิต อิทธิ คือ สูดยอด ปาทะ คือ เท้าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย^{๔๒} เมื่อรวมกันจึงหมายถึง จิตสูดยอดเป็นเท้าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย

จิตที่เป็นสูดยอด (สูงกว่า) ของอบายภูมิ ๔ คือจิตของมนุษย์ จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของมนุษย์คือจิตของเทวดา จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของเทวดาคือจิตของรูปพรหม จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของรูปของเทวดาคือจิตของอรุปรหม จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของอรุปรหมคือจิตของพระโตคาบัน จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของพระโตคาบันคือจิตของพระสกทาคามี จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของพระสกทาคามีคือจิตของพระอนาคามี จิตที่เป็นสูดยอดกว่าจิตของพระอนาคามี คือจิตของพระอรหันต์จิตของพระอรหันต์ที่เรียกว่าเป็นจิตสูดยอดนั้น ก็เพราะว่าเป็นจิตที่มีความบริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว เป็นอมตะ หลุดพ้นจากวัฏสงสารโดยสิ้นเชิงแล้วนั่นเอง

๔) วิมังสธิรปาทะ แยกศัพท์ออกได้ดังนี้ วิมังสา คือ ปัญญา อิทธิ คือ สูดยอด ปาทะ คือ เท้าที่พาก้าวเดินไปจนถึงที่หมาย เมื่อรวมกันแล้วจึงหมายถึง ปัญญาสูดยอดเป็นเท้าที่พาก้าวเดินไป

^{๔๑} อภิ.วิ. ๓๕/๔๘๖/๒๓๖.

^{๔๒} อภิ.วิ. ๓๕/๔๘๘/๒๓๖.

จนถึงที่หมาย คำว่า “ปัญญาสุคยอค” หมายถึงอรรถผลญาณที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ได้ค้น
พระศรีมหาโพธิ์ อรรถผลญาณนี้เป็นปัญญาสุคยอคคยอคเยี่ยมที่สุดและเหนือกว่าปัญญาทั้งปวง^{๕๕}

๔. อินทรีย์ ๕ พละ ๕

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องพยายามปลูกอินทรีย์และพละให้เกิดขึ้นในตัวเองจนแก่
กล้ามั่นคง สามารถต่อต้านและกำจัดอกุศลธรรมดังกล่าวเหล่านั้นได้ เป็นอินทรีย์และกำลัง
ตรงกันข้ามดังนี้

ศรัทธา ต่อต้านกำจัด อสัทธิยะ

วิริยะ ต่อต้านกำจัด โภสัชชะ

สติ ต่อต้านกำจัด มุฏฐัสัจจะ

สมาธิ ต่อต้านกำจัด วิกเขปะ

ปัญญา ต่อต้านกำจัด สัมโมหะ

วิธีปลูกอินทรีย์และพละเหล่านี้ให้ตื่นและให้เกิดขึ้นในตัวเองตลอดจนพัฒนาให้เข้มแข็งแก่
กล้า ต้องทำด้วยวิปัสสนากาวนา ถ้าปฏิบัติกรรมฐานในความควบคุมแนะนำของ
พระวิปัสสนาจารย์ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำสอนและวิธีอบรมจากท่าน เป็นระยะๆ ในขณะที่ส่งและสอบ
อารมณ์และท่านวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถ อาจให้คำแนะนำช่วยแต่งอินทรีย์ให้ผู้เป็นศิษย์ ปฏิบัติ
ตรงเป้าหมายได้เร็วขึ้น

จะต้องพยายามปรับอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ให้ดำเนินไปโดยสม่ำเสมอได้สัดส่วน
สมดุลกัน กล่าวคือ ปรับศรัทธากับปัญญาคู่ ๑ และวิริยะกับสมาธิ คู่ ๑ แต่ละคู่ให้มีสภาพ
สม่ำเสมอและเป็นอุปการะแก่กัน ท่านอธิบายว่า ถ้ามีศรัทธามากกว่าปัญญาที่จะเชื่อมงายไร้
เหตุผล และถ้าใช้ปัญญาไตร่ตรองคิดหาเหตุผลเสียเรื่อยไปก็กลายเป็นคนเชื่อยากพาให้ขาดศรัทธา
หากเพียรมากไป ก็พาให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอุปการะแก่สมาธิ แต่การบำเพ็ญสมาธิเสียเรื่อยไปที่ชบ
เซาเชื่องซึมพาให้เกียจคร้าน ไม่ปรารถนาจะทำความเพียรและขาดวิริยะ ยกตัวอย่าง การเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะท่านวิปัสสนาจารย์สอนเกี่ยวกับอิริยาบถ ๒ อย่าง คือ เดินจงกรม
ท่านว่าเป็นวิริยะ คือเป็นการทำความเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนักไปทางวิริยะ
และ นั่งกำหนดกรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จำต้องมีความเพียรประกอบ แต่ก็
หนักไปในข้างสมาธิ อินทรีย์ทั้งสองอย่างนี้ต้องปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลาเท่าใด
เช่น ๑๕ นาที ๓๐ นาที ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งสมาธิกำหนดภาวนาตลอดเวลาเท่ากัน

^{๕๕}หลวงพ่อดี วิจิตรธรรมโม, การรีดนมจากเขาวัว, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์,
๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

กับเดินจงกรมเพื่อปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เมื่อมีวิริยะในการเดินทางจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด อินทรีย์ คือ ปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” ก็จะเกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริงด้วยการกำหนด เช่น พระพุทธพจน์ว่า “การกำหนดศภาวะไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาที่ไม่มีแก่ผู้ไม่กำหนด” เมื่อกำหนดอยู่ก็เกิดปัญญา เมื่อปัญญาสัมปยุตด้วยศรัทธา ศรัทธาคือความเชื่อนั้นก็หนักแน่น ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เชื่องมงาย ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งหย่อนหรือเกินกว่ากัน ก็ถือว่าอินทรีย์ไม่เสมอกัน การปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก บาลีว่า “อินทรีย์สมัตตปฏิปาทนา” เช่น พระอานนท์เถระภายหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธ ประนิพพานแล้ว พระอานนท์ก็ยังไม่บรรลुพระอรหัตต์ แต่ถูกคณะสงฆ์กำหนดให้เข้าร่วมทำสังคายนาไว้แล้ว พระอานนท์เถระจึงพากเพียรทำความพยายามอย่างหนัก เพื่อบรรลุพระอรหัตต์ทันประชุมสังคายนา รุ่งขึ้นจะเป็นวันประชุมอยู่แล้ว แต่ท่านก็ยังสามารถบรรลุพระอรหัตต์ เพราะวิริยอินทรีย์มากเกินไปต่อเมื่อท่านหยุดพักก่อนบนเตียงนอน พอเอนกายยกเท้าขึ้นเหนือพื้น แต่ศีรษะยังมีทันจรดถึงหมอน ท่านก็บรรลุพระอรหัตต์และไปเข้าประชุมสงฆ์ทันเวลาในวันรุ่งขึ้น

สรุปความว่า การปรับอินทรีย์ในตัวของเราให้แก่กล้าสมดุตามหลักในพระคัมภีร์ ซึ่งกล่าวโดยย่อ ก็คือผู้ปฏิบัติธรรมต้องปรับอินทรีย์ ๔ อย่างคือ ศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน แต่สตินั้นมีมากเท่าใดยิ่งดี

ในการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นกัน เมื่อพยายามเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดไปๆ ก็จะเกิดสภาวะต่างๆ ขึ้นในร่างกายและจิตใจ เช่น เย็น ร้อน ปวด ชา และเกิดสมาธิญาณ กำหนดรู้สภาวะนั้นๆ และรู้เห็นนิมิตอารมณ์ต่างๆ เมื่อพากเพียรปฏิบัติต่อไปโดยถูกทางหรือตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ควบคุม สิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “อินทรีย์” และ “พละ” ที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจก็จะปรับตัวให้มีส่วนเสมอกากัน หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติตนเอง จะปรับตัวเข้าหากันไปที่ละน้อยหรือมาก และเมื่อได้สัดส่วนสมดุล เช่นที่ท่านเรียกว่า “มีอินทรีย์เสมอกัน” เป็นขั้นๆ ไป นั่นก็จะผ่านวิสุทธิและญาณเป็นขั้นเป็นตอนโดยลำดับ ถ้าผู้นั้นไม่ทอดเลยเถิดละเสียด แต่พากเพียรเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดต่อไป ก็สามารถบรรลु วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ตามเป้าหมายที่ตนปรารถนาโดยแน่นอน

๕. โภชนงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

คำว่า “โภชนงค์” ประกอบด้วยคำว่า โภชิ ซึ่งหมายถึงปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือพระอรินบุคคลผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า องค หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โภชนงค์จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การรู้แจ้ง บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งมองท้องฟ้า โดยการคิดคำนึง โดยการอ่านศึกษาพระไตรปิฎก หรือปรารถนา

เองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีปัจจัยสำคัญที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โภชณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอยู่ ๗ ประการ ความหมายที่สองของคำว่า โภชณงค์ เกิดจากการอธิบายความหมายของรากศัพท์ทั้งสอง โดยนัยที่ต่างออกไป คำว่า โภชิ ในอีกความหมายหนึ่งหมายถึงความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ กล่าวคือ ความจริงที่ว่าทุกอย่างล้วนเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ความจริงที่ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความจริงที่ว่าทุกข์เหล่านี้สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ และความจริงที่ว่ามีหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง ความหมายที่สองของ องค์ หมายถึงส่วนหรือองค์ประกอบ ดังนั้น ความหมายที่สองของ โภชณงค์ คือ องค์ประกอบของญาณปัญญาที่หยั่งรู้ในอริยสัจ ๔^{๑๐}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนมีความเข้าใจในอริยสัจสี่ในระดับหนึ่ง แต่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้นจะเกิดขึ้นโดยอาศัยมรรคจิตอันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งโดยเฉพาะ นี่เป็นหนึ่งในญาณทัสสนะขั้นต่างๆ ที่พึงบังเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ ญาณนั้นรวมถึงสภาวะของพระนิพพานด้วย เมื่อประจักษ์ในสภาวะนี้แล้วก็จะเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้งและสามารถกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัตินั้นประกอบด้วยโภชณงค์อยู่ในตนแล้ว บุคคลเช่นนี้แหละกล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล ดังนั้น โภชณงค์หรือองค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จัดเป็นคุณสมบัติของอริยบุคคลด้วย คำว่า โภชณงค์นี้บางครั้งเรียกว่า สัมโภชณงค์ คำว่า สัม หมายถึงเต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้นี้เป็นการยกย่องและย้าความ แต่ก็มิได้มีความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

ธรรมทั้ง ๗ ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือคุณสมบัติเจ็ดประการของพระอริยบุคคล ได้แก่ สติ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการระลึกได้ ธัมมวิจยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร ปีติ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ สมานิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งมั่นในอารมณ์ และอุเบกขา ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางเฉย องค์ธรรมทั้งเจ็ดนี้ย่อมเกิดขึ้นได้ในทุกขั้นตอนของการเจริญวิปัสสนา แต่หากพิจารณาตามขั้นตอนของลำดับญาณแล้ว อาจกล่าวได้ว่าองค์ธรรมทั้งเจ็ดจะปรากฏชัดในญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ

^{๑๐}ม.ญ. ๑๒/๑๔๕/๗๒.

ผู้ปฏิบัติควรพัฒนาองค์ธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยการเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหากผู้ปฏิบัติระลึกอารมณ์ที่ฐานทั้งสี่อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โภขณงค์เจ็ดก็จะเกิดขึ้นจนบริบูรณ์”^{๑๑} ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายความตามที่ได้ศึกษามาดังนี้

๑) สติ

สติ ความระลึกได้ คือธรรมที่เป็นองค์หนึ่ง การตรัสรู้อรรถที่หนึ่ง “ความระลึกได้” เป็นคำแปลอันเป็นที่ยอมรับกันของคำว่า สติ อย่างไรก็ตามมักมีความเข้าใจกันผิดในนัยที่ค่อยข้างวางเฉย (passive) แท้จริงแล้ว สติต้องมีความตื่นตัวและความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการอบรม พระวิปัสสนาจารย์สอนว่าควรสร้างความมีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้ อารมณ์อย่างครอบคลุมและหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใดๆ เลย เพื่อแสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ ท่านแปลคำว่าสติเป็น “พลังแห่งการเฝ้าดู” มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้”

“ความระลึกได้” นี้ สามารถเข้าใจได้โดยการพิจารณาลักษณะพิเศษสามประการ คือ ลักษณะเฉพาะ (ลักษณะ) หน้าที่ (รส) และอาการปรากฏ (ปัจจุပ္ปฏฐาน)^{๑๒} อันเป็นการแยกแยะตามนัยที่ใช้ในสติและปัญญาตั้งมั่น ประเด็นนี้เชื่อมโยงกับความหมายสองประการของ โภขณงค์ที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้น สติประกอบร่วมกับจิตที่มีญาณหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงของธรรมต่างๆ อันเป็นส่วนหนึ่งของการตรัสรู้ธรรม ซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตของผู้ที่รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สติเป็น โภขณงค์องค์หนึ่งแห่งการตรัสรู้ธรรม มีวิธีการเจริญสติ ๔ วิธี

(๑) สติและสัมปชัญญะ

วิธีหนึ่งได้แก่ สติสัมปชัญญะซึ่งมักจะแปลว่า “ความระลึกได้ และความรู้ตัวทั่วพร้อม” สติในที่นี้คือ ความสังเกตพินิจพิเคราะห์เอาใจใส่เฝ้าดูอารมณ์หลักและอารมณ์อื่นๆ ที่เกิดขึ้น ระหว่างการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน สัมปชัญญะ ความรู้ตัวพร้อม หมายถึง ความรู้ในขอบเขตที่กว้างกว่ากล่าวคือ ความรู้ในการเดิน เหยียด กู้ หัน เหลียวและอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

(๒) เว้นจากบุคคลผู้ลืมสติ

การเว้นจากบุคคลที่ขาดสติเป็นวิธีที่สองในการพัฒนาสติที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างสุดความสามารถในการรักษาสติ แต่บังเอิญมาพบกับคนที่ขาดสติ แล้วบุคคลนั้นต้องให้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องสนทนาคด้วยเป็นเวลานานเท่านี้ ผู้ปฏิบัติคงพอนึกภาพออกว่า สติหายไปได้รวดเร็วอย่างไร

^{๑๑} ม.ญ. ๑๔/๗๕๒/๑๗๕.

^{๑๒} อภิ.วิ. ๓๕/๕๔๕/๒๕๘.

(๓) คบหาสมาคมกับผู้ที่มีสติ

วิธีที่สามในการเจริญสติคือการคบหาสมาคมกับผู้ที่มีสติ บุคคลดังกล่าวจะช่วยเป็นขุมแห่งแรงบันดาลใจ การอยู่ร่วมกันในบรรยากาศที่สติมีความสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะสามารถสร้างสติให้เจริญและมั่นคงขึ้น

(๔) น้อมใจไปในการเจริญสติ

วิธีที่ ๔ ได้แก่ การน้อมใจเข้าหาการเจริญสติ วิธีนี้หมายถึงตั้งใจให้การเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดหมั่นเตือนใจให้หวนกลับมาหาสติทุกโอกาส วิธีการนี้มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดความไม่หลงลืมหรือใจลอย ผู้ปฏิบัติพึงพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมทั้งหลายไม่เอื้อต่อความกล้าแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมาย ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียวก็คือการระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ในระหว่างการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติต้องปลื้มถึงความสัมพันธ์ทางสังคม งดการเขียนและการอ่านแม้กระทั่งการอ่านพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติพึงระมัดระวังเป็นอย่างสูงในการรับประทานอาหาร ไม่ปล่อยพฤติกรรมให้เป็นไปตามความเคยชิน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอยู่เสมอในเรื่องจำนวนครั้ง ปริมาณ สถานที่ และประเภทของอาหารที่รับประทานว่าเป็นเพียงใดหรือไม่ หากไม่จำเป็นแล้วพึงหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเช่นนั้น^{๓๓}

(๒) รัम्मวิจยะ

จิตมนุษย์ถูกห่อหุ้มด้วยความมืด ญาณหรือปัญญาที่เกิดขึ้นเปรียบประดุจแสงสว่างที่ฉายเข้ามา แสงนี้เผยให้เห็นสภาวะธรรมทางกายและจิต เพื่อให้จิตสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน รวมทั้งว่าเราอยู่ในห้องมืดแล้วมีผู้ส่งไฟฉายมาให้ เราจึงเริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในห้องได้ การอุปมานี้แสดงถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้องค์ที่สองที่มีชื่อว่า “การเลือกเฟ้นหรือพิจารณาค้นคว้าในธรรม” หรือ รัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ในภาษาบาลี อาจจะต้องขยายความคำว่า “การเลือกเฟ้นธรรม” สักเล็กน้อย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเลือกเฟ้นหรือพิจารณาค้นคว้าในธรรมนี้มีได้เกิดขึ้นในกระบวนการทางความคิด หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองเหมือนกับปัญญาญาณที่สามารถแยกแยะลักษณะที่แตกต่างของสภาวะธรรมต่างๆ คำว่า วิจยะ มักจะแปลว่า “การไต่สวน” และยังเป็นชื่อ “ปัญญา” หรือ “ญาณ” ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนาจึงไม่มีการวิจัยที่ไม่ปรากฏผล เมื่อใดก็ตามที่วิจยะเกิดขึ้น การไต่สวนและปัญญาญาณก็จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เพราะเป็นสิ่งเดียวกัน ลักษณะของรัम्मวิจยะ คือ ความสามารถที่รู้จักลักษณะที่แท้จริงของธรรมโดยการพิจารณาค้นคว้าในธรรมที่มีได้เกิดจากความคิด^{๓๔}

^{๓๓} พระกัมมัญญานาจารย์ยะ พระบัณฑิตาภิวังศ์, รัฐแจ้งในชาตินี้, อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๕.

^{๓๔} อภ.วิ. ๓๕/๘๖๕/๒๕๘.

(๑) ขจัดความมืด

หน้าที่ของธัมมวิจยะ คือ การขจัดความมืดเมื่อธัมมวิจยะปรากฏขึ้นจะจุดประกายให้ กระบวนการรับรู้สว่างไสวและตื่นตัว สามารถมองเห็นอารมณ์ที่กำหนดดูอยู่ได้อย่างชัดเจน ทำให้ จิตสามารถมองเห็นลักษณะและรู้แจ้งแทงตลอดธรรมชาติที่แท้จริงของอารมณ์ ในระดับที่สูงขึ้นไป ธัมมวิจยะมีหน้าที่กำจัดความมืดให้หมดสิ้นไปและปลดปล่อยจิตเข้าสู่พระนิพพาน คั้งนั้นจึง เห็นได้ว่า ธัมมวิจยะเป็นธรรมที่สำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากธรรมนี้อ่อนกำลัง หรือขาดหายไป ย่อมเกิดปัญหาในการปฏิบัติธรรม

(๒) ขจัดความสับสน

หากเราเดินเข้าไปในห้องมืด เราอาจเต็มไปด้วยความระแวงสงสัย “ฉันจะสะดุดอะไรไหม หนอ หน้าแข็งฉันจะกระแทกกับอะไรหรือเปล่า ฉันจะเดินชนกำแพงหรือเปล่า” จิตของเราจะเกิด ความสับสน เพราะเราไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ในห้องบ้าง หรืออยู่ที่ตรงไหน ในทำนองเดียวกัน หาก ปราศจากธัมมวิจยะผู้ปฏิบัติก็จะอยู่ในสภาวะที่วุ่นวายสับสน เต็มไปด้วยความสงสัยนานัปการ “ความเป็นบุคคล ตัวตน เราเขา มีอยู่หรือเปล่า หรือว่าไม่มี จิตมีอยู่หรือว่าไม่มีวิญญาณมีอยู่หรือ ว่าไม่มี”

เราเองก็อาจเคยประสบกับความสงสัยเหล่านี้มาแล้ว บางทีเราอาจจะสงสัยคำสอนเกี่ยวกับ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา “ท่านแน่ใจหรือว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง บางทีอาจมีอะไรบางอย่างที่ไม่ ถึงกับไม่น่าพอใจเอาเสียเลย บางทีอาจมีตัวตนของชีวิตที่เราอาจยังไม่ค้นพบก็เป็นได้” บางคนอาจ คิดว่านิพพานเป็นเพียงนิทานที่อาจารย์คิดขึ้น ไม่ได้มีอยู่จริง

อาการปรากฏของธัมมวิจยะ จะทำให้ความสับสนทั้งหลายหมดไป เมื่อธัมม วิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะเรืองรองสว่างไสว จิตจะมองเห็นธรรมชาติของกายและ จิตที่ปรากฏอย่างแจ่มชัด หมดความวิตกกังวลว่าจะเดินชนกำแพงอีกต่อไป ความไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจะปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติ ในที่สุดผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงสภาวะที่ แท้จริงของพระนิพพาน ไม่ต้องสงสัยว่าพระนิพพานมีอยู่จริงหรือไม่อีกต่อไป

(๓) ปรมัตถสังขะ

ธัมมวิจยะ แสดงลักษณะของปรมัตถธรรมหรือความจริงโดยความหมายสูงสุด ปรมัตถ ธรรมหมายถึง สภาวะซึ่งสามารถประสบได้โดยตรงโดยไม่ใช้การนึกคิด ปรมัตถธรรมนี้สามารถ แบ่งออกเป็นสามประเภท คือ สภาวะธรรมทางกาย สภาวะธรรมทางจิต และนิพพาน

สภาวะธรรมทางกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม แต่ละธาตุมีลักษณะ พิเศษที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวแตกต่างกันไป

ลักษณะเฉพาะ หรือ สภาวะลักษณะ ของธาตุคิน ก็คือ ความแข็ง ธาตุน้ำมีลักษณะไหล และเกาะกุม ลักษณะของธาตุไฟ คือ ความร้อน และความเย็น ส่วนธาตุลม หรืออากาศธาตุ มีลักษณะตึง เกร็ง เข้มแข็งเกลียว หรือเสียดแทง รวมถึงความไหวและการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง

สภาวะธรรมทางจิตก็มีลักษณะเฉพาะเช่นเดียวกัน เช่น จิตมีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะ ผัสสะเจตสิก มีลักษณะกระทบอารมณ์เป็นต้น

ขอให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจที่อาการพองยุบของท้อง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดดูการเคลื่อนไหวของท้อง ผู้ปฏิบัติอาจสังเกตเห็นได้ว่าอาการพองยุบนี้ก็ประกอบด้วยความรู้สึก อาการแน่น ตึง กดดัน เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของธาตุลม ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกถึงความร้อนหรือความเย็นซึ่งเป็นลักษณะของธาตุไฟได้ด้วย ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์ของจิต เป็นธรรมะที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณา หากผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ได้โดยตรงและสามารถรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างเฉพาะเจาะจงแล้ว เราอาจกล่าวได้ว่าธัมมวิจยะกำลังปรากฏอยู่

นอกจากนี้ ธัมมวิจยะยังสามารถแยกแยะลักษณะอื่นๆ ของธรรมะได้อีก เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าดูอาการพองยุบก็อาจสังเกตเห็นเองว่ามีอาการ ๒ อย่างกำลังเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน คืออาการทางร่างกาย มีความตึงและความไหวเป็นต้น และจิตที่กำลังทำหน้าที่กำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้อยู่ นี่เป็นญาณหยั่งรู้ในสภาพที่แท้จริง เมื่อการปฏิบัติสืบหน้าต่อไปญาณทัสสนะอีกประเภทหนึ่งก็จะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะพบว่าธรรมะทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวไม่ใช่คน องค์ธรรมของธัมมวิจยะจะช่วยให้มองเห็นลักษณะสากลของสภาวะธรรมต่างๆ ทั้งทางกายและทางจิต

เมื่อญาณที่หยั่งรู้ลักษณะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแก่กล้าขึ้น ปัญญาที่จะสามารถหยั่งถึงพระนิพพานได้ ในกรณีนี้ คำว่า ธัมมวิจยะ จึงหมายถึงการมีญาณหยั่งรู้พระนิพพานด้วย

ความพิเศษของนิพพานก็คือ ไม่มีลักษณะที่เราสามารถเปรียบเทียบกับสิ่งใดๆ ที่เราเคยประสบพบเห็นมาก่อนได้ อย่างไรก็ตาม นิพพานมีลักษณะเฉพาะตน คือ ความเที่ยง ความไม่สิ้นสุด ปราศจากทุกข์ ความสบาย และความสุข นิพพานก็เป็นอนัตตาปราศจากตัวตน เช่นเดียวกับอารมณ์อื่นๆ แต่การปราศจากตัวตนของนิพพานนี้ แตกต่างจากการปราศจากตัวตนของสภาวะธรรมปรกติอื่นๆ ตรงที่นิพพานมิได้ตั้งอยู่บนทุกข์และความไม่เที่ยง แต่ตั้งอยู่บนความสุขและความถาวร เมื่อจิตบรรลุถึงพระนิพพาน ข้อแตกต่างนี้ก็จะปรากฏชัดด้วยธัมมวิจยะ อันเป็นญาณที่ทำหน้าที่ตรัสรู้ธรรม จิตจะสามารถเข้าถึงสภาวะดังกล่าวได้ จนกระทั่งทำให้เราสามารถมองเห็นสภาวะนิพพานได้อย่างชัดเจน

(๔) ญาณปัญญาเป็นเหตุของธัมมวิจยะ

การที่ธัมมวิจยะจะเกิดขึ้นได้นั้น พระพุทธองค์ตรัสว่ามีเพียงวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่บังเกิดขึ้นจากการรู้เห็นโดยตรง การรู้แจ้งในสภาวะญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติ โดยการกำหนดรู้อาการทางกายและจิต ญาณที่สามารถหยั่งลึกถึงผู้ลักขณะแห่งจริงของสภาวะธรรมต่างๆ จึงจะเกิดขึ้น ความหยั่งรู้นี้ต้องอาศัยการสังเกตอย่างชาญฉลาดและเหมาะสม ผู้ปฏิบัติต้องมีสติในการกำหนดอารมณ์อย่างแน่วแน่ญาณที่หนึ่งหรือการรับรู้โดยตรงก็จะเกิดขึ้นเมื่อมีธัมมวิจยะ วิปัสสนาญาณก็จะพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับขั้น อุปมาเหมือนเด็กที่พัฒนาจากโรงเรียนอนุบาลไปสู่ระดับมัธยม และมหาวิทยาลัยจนสำเร็จการศึกษาในที่สุด

(๕) การเจริญธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ๗ วิธี

พระอรธรถถาจารย์ได้กล่าวถึงวิธีในการพัฒนาธัมมวิจยะ ๗ วิธีในฐานะที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๕๔}

ก. หมั่นสอบถาม

ข้อแรกนี้คือการถามคำถามเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติ ในที่นี้หมายถึงการเข้าหาครูอาจารย์ผู้มีความรู้ในทางธรรม ข้อนี้ชาวตะวันตกมักไม่มีปัญหา เพราะเป็นผู้ใฝ่รู้และช่างซักถาม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี

ข. รักษาความสะอาด

ความสะอาดแห่งวัตถุภายในและภายนอกเป็นอุปการะแก่ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ร่างกายและสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญ การรักษาความสะอาดวัตถุภายใน กล่าวคือ ร่างกายด้วยการอาบน้ำชำระล้างร่างกายเป็นนิจ ดูแลผมและเล็บให้สะอาดรวมทั้งการดูแลการขับถ่ายให้เป็นปกติไม่ให้ห้องผูก การรักษาความสะอาดวัตถุภายนอก ได้แก่ การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด หมั่นเก็บกวาดและเช็ดถูบริเวณที่พัก สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง หากผู้ปฏิบัติทอดสายตาลง มองเห็นฝุ่นและความสกปรก ความว่าวุ่นใจก็อาจเกิดขึ้นได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งแวดล้อมสะอาดสะอาดใจก็ย่อมปลอดโปร่งผ่องใส สภาวะจิตเช่นนี้แหละที่เหมาะสมแก่การพัฒนาปัญญา

ค. พิจารณาความเป็นจริงอันลึกซึ้ง

อุปการะธรรมของธัมมวิจยะก็คือ การพิจารณาสังขธรรมอันลึกซึ้ง การสอนให้คิดถึงบางสิ่งบางอย่างในที่นี้อาจดูเหมือนขัดแย้งกัน แต่แท้จริงแล้วปัจจัยที่หกนี้หมายถึงการใคร่ครวญถึงสภาวะธรรมทางกายและทางจิต ในแง่ของการเจริญวิปัสสนานั่นเอง กล่าวคือ ในความเป็นขั้นธรรมาและอินทรีย์ ที่ปราศจากบุคคล ตัวตน เราเขา

^{๕๔} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๖.

ง. น้อมใจไปในการเจริญธรรมวิริยะ

อุปการะธรรมประการสุดท้ายของธรรมวิริยะ ได้แก่ความมุ่งมั่นสูงสุดในการที่จะเจริญองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้^{๖๖} ผู้ปฏิบัติควรมีใจที่น้อมไปสู่ธรรมวิริยะและมีปัญญาหยั่งรู้อยู่ตลอดเวลา โปรดระลึกไว้เสมอว่า ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องคิดหาเหตุผลหรือวิเคราะห์วิจารณ์ประสบการณ์ทั้งหลาย ขอเพียงปฏิบัติไปเพื่อที่จะได้รับประสบการณ์โดยตรงของสภาวะทางกายและจิตของตนเองเท่านั้น

๓) วิริยะ

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ องค์ที่สาม ได้แก่ วิริยะ หรือความเพียร เป็นพลังที่ใช้ในการประกอบใจในการกำหนดรู้อารมณ์ให้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง^{๖๗} ในภาษาบาลี วิริยะ มาจากคำว่า วีรานี ภาโว ซึ่งหมายถึง “สภาวะของคนอาหยาญ” คำนี้ทำให้ได้พอมองเห็น คุณสมบัติของความพยายามในการปฏิบัติ กล่าวคือ ควรเป็นการปฏิบัติอย่างกล้าหาญ

พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า บุคคลที่ทำงานหนักและขยันหมั่นเพียร มีความสามารถที่จะเป็นวีรบุรุษได้ในทุกอย่างที่เขาทำเพราะความเพียรนั่นเองที่ก่อให้เกิดคุณสมบัติของความเป็นวีรบุรุษ บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยความเพียรอย่างกล้าหาญจะไม่ครั่นคร้ามในการก้าวไปข้างหน้า ไม่เกรงกลัวต่อความยากลำบากที่จะต้องเผชิญในการทำงานให้สำเร็จ ลักษณะของความเพียร คือความอดทนอย่างไม่หือถอยเมื่อเผชิญกับความทุกข์หรือความยากลำบาก ความเพียรก็คือความสามารถที่จะทำให้ถึงที่สุด ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องกักพันทนก็ตาม

ผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยความอดทนและการยอมรับตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องละนิสัยที่รักความสะดวกสบายและงานอดิเรกในชีวิตประจำวัน ต้องนอนน้อยบนเสื่อธรรมคาๆ ในห้องแคบๆ แล้วก็ต้องตื่นแต่เช้าและใช้เวลาทั้งวันไปกับการนั่งขู้บัลลังก์นั่งๆ เป็นชั่วโมงๆ นอกเหนือจากความเข้มงวดของการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติยังต้องอดทนต่อความไม่พอใจของตนเองที่ร่ำร้องถึงความสะดวกสบายที่บ้าน^{๖๘} ยิ่งไปกว่านั้น ทุกครั้งที่ผู้ปฏิบัติลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกถึงการต่อต้านของร่างกายและความเจ็บปวดในระดับต่างๆ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวในการปฏิบัติธรรม ถือว่าการมีชีวิตอยู่ร้อยปีโดยมิได้ปฏิบัติ” ในภาคธุรกิจ การเมือง สังคมและการศึกษา เรามักจะพบว่าผู้นำเป็นผู้ที่ทำงานหนัก การทำงานหนักทำให้เราก้าวถึงจุดสูงสุดได้ในทุกๆ ด้าน นี่คือความจริงของชีวิต

^{๖๖} อภ.วิ. ๓๕/๕๔๗/๒๕๘.

^{๖๗} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระบัณฑิตาภิวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๐.

บทบาทของความเพียรก็กำหนดไว้ชัดเจนเช่นกัน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยพลังอย่างสูง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามอย่างจริงจังในการที่จะรักษาสติให้ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องและคงอยู่จากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งโดยไม่ขาดตอน ในหนทางเช่นนี้ไม่มีที่สำหรับความเกียจคร้าน

พระพุทธองค์ตรัสถึงความเพียรว่า เป็นความร้อนประเภทหนึ่ง กล่าวคือ อาตมาปี เมื่อจิตเปี่ยมด้วยความเพียรจะมีพลังความร้อน อุณหภูมิทางจิตนี้มีอำนาจในการเผาผลาญกิเลสให้สิ้นไป กิเลสอาจเปรียบได้กับความชื้น จิตที่ปราศจากความเพียรอาจถูกกิเลสทำให้อับชื้นและจมลงได้ง่าย แต่ถ้าความเพียรแก่กล้าก็จะเผาให้กิเลสระเหยหายไปได้ก่อนที่มันจะมากกระทบกับจิต ดังนั้นยามใดที่จิตมีพลังแห่งความเพียร ความเศร้าหมองก็มิอาจครอบงำหรือแม้แต่เข้าใกล้จิตได้ อกุศลธรรมก็มีอาจเข้าแทรกแซงได้

ความร้อนของโมเลกุลจะปรากฏออกมาในลักษณะของการสั่นสะเทือน แสงที่เปล่งที่ร้อนแดงนั้นมีการสั่นสะเทือนอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้มันอ่อนตัวและสามารถตีให้เป็นรูปร่างได้ ในการเจริญกรรมฐานก็เช่นเดียวกัน เมื่อความเพียรกล้า การสั่นสะเทือนของจิตจะปรากฏออกมาในลักษณะของความกระฉับกระเฉง ว่องไว จิตมีพลังกำหนดรู้จากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เมื่อจิตกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากกระทบทำให้พลังงานความร้อนสูงขึ้นจนหลอมละลายภาพลวงของอัตตา ทำให้เห็นการเกิดและดับชัดเจน

เมื่อการปฏิบัติมีความเข้มแข็งต่อเนื่องไปด้วยดี ความเพียรก็สามารถที่จะประคับประคองตัวมันเอง เหมือนกับแสงที่เปล่งที่ยังคงร้อนแดงอยู่หลังจากที่ออกจากเตา เมื่อกิเลสอยู่ห่างความชัดเจนแจ่มใสก็ปรากฏขึ้นในจิต จิตมีความบริสุทธิ์และแจ่มใสในการกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น จิตมีความแม่นยำและตื่นตัวในการเฝ้าดูสภาวะธรรมต่างๆ ขณะที่เกิดขึ้นโดยละเอียด สติที่เปี่ยมด้วยพลังจะช่วยให้จิตสามารถหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ที่เฝ้าดูอยู่ และสามารถที่จะคงสภาพอยู่เช่นนั้นที่เข้มแข็งไว้อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตนี้แหละเป็นมิตรที่ดีที่สุดในการอบรมกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะสามารถเรียนรู้ได้จากผู้ปฏิบัติที่เป็นตัวอย่าง พยายามเลียนแบบการกระทำและการปฏิบัติที่จะทำให้ตนเองก้าวหน้าขึ้นซึ่งปล่อยให้ความขยันหมั่นเพียรเป็นการดูคับพลังความเพียรที่ดี และประคับประคองตัวเองให้มีวิริยะตาม

๔) ปีติ

ปีติ หรือความอิ่มใจ ประกอบด้วยลักษณะของความสุข ความยินดีและพอใจ ปีติเป็นสภาวะในจิตอันหนึ่งที่ประกอบด้วยคุณสมบัติดังกล่าว แล้วยังประกอบด้วยความสามารถในการแทรกซึมเข้าไปในสภาวะจิตอื่นๆ ทำให้เกิดความรู้สึกยินดีเป็นสุขและความพอใจอย่างลึกซึ้ง^{๕๕}

ปีติทำให้กายและจิตเบาและว่องไว นี่คือน้ำที่ของปีติที่จำแนกโดยอภิธรรมนัย จิตจะเบาและมีพลัง เช่นเดียวกับร่างกายที่รู้สึกคล่องแคล่วเบา และคู่ควรแก่การงาน อาการปรากฏของปีติแสดงมาออกมาในรูปของความเบากายและอาการตามร่างกายอื่นๆ

เมื่อปีติเกิดขึ้น ความรู้สึกที่หยาบกระด้างไม่สบายถูกแทนที่ด้วยความนุ่มนวลและอ่อนโยนราบรื่น และเบาสบาย ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเบากายราวกับกำลังลอยอยู่ในอากาศ บางคราวความเบานี้เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเหมือนถูกผลัด ถูกดึง ร่างกายโยกแกว่งไปมา เหมือนกำลังลุยผ่านน้ำเชี่ยว อาจสูญเสียการทรงตัวแต่ก็เป็นความรู้สึกที่ดี ปีติมี ๕ ประเภท

ประเภทที่ ๑ “ปีติเล็กๆ น้อยๆ” (ขุททกกาปีติ) เกิดขึ้นในตอนเริ่มปฏิบัติเมื่อจิตปลอดนิวรรณ์ไปได้สักระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเย็นชา บางครั้งขนลุก นี่เป็นปีติขั้นต้น

ประเภทที่ ๒ ได้แก่ “ปีติชั่วขณะ” (ขณิกาปีติ) เป็นปีติที่เกิดขึ้นเป็นช่วงสั้นๆ เหมือนฟ้าแลบและรุนแรงกว่าประเภทที่หนึ่ง

ประเภทที่ ๓ ได้แก่ “ปีติท่วมท้น” (โอกกนุตาปีติ) ตัวอย่างที่ใช้บ่อยๆ ก็คือความรู้สึกเหมือนคนนั่งอยู่ริมชายหาด แล้วทันใดนั้นก็เห็นคลื่นยักษ์โถมลงมาใส่ตัวหรืออาจรู้สึกคล้ายกับถูกพัดขึ้นจากพื้น หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกตื่นตื้นและสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น

ประเภทที่ ๔ ได้แก่ “ปีติโลดโผน” (อุพเพกกาปีติ) ปีติประเภทนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตัวเบาจนดูเหมือนตัวลอยขึ้นจากพื้น 2 – 3 ฟุต หรือรู้สึกวากำลังลอยเหินบินมากกว่าการเดินอยู่บนพื้นดิน

ประเภทที่ ๕ “ปีติซาบซ่าน” (ผรณาปีติ) เป็นปีติที่มีความรุนแรงมากที่สุด ปีติประเภทนี้จะแผ่ซ่านไปในร่างกายทุกขุมชน หากผู้ปฏิบัติกำลังนั่งกรรมฐานอยู่ จะรู้สึกสบายอย่างน่าอัศจรรย์จนไม่อยากลุกอยากนั่งต่อไปนานๆ

ปีติสามประเภทแรกเรียกว่า ปราโมทย์ หรือปีติอย่างอ่อน ส่วนปีติสองประเภทหลังสมควรแก่ชื่อปีติหรือความอิ่มใจอย่างแรงกล้า โดยปีติ ๓ ประเภทแรกเป็นสาเหตุหรือทางผ่านไปสู่วินิโยนิโตสมาธิที่แรงกว่า ๒ ประเภทหลัง โยนิโตสมาธิการก่อให้เกิดปีติ เช่นเดียวกับความเพียร พระพุทธองค์

^{๕๕} อภิ.วิ. ๓๕/๕๔๘/๒๕๘.

ตรัสว่ามีเพียงวิธีเดียวที่จะทำให้เกิดปีติได้คือการใส่ใจกำหนดอารมณ์โดยแยบคาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดที่ก่อให้เกิดปีติในกุศลธรรมในคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

๕) ปีสัทธา

จิตใจของคนส่วนใหญ่มักตกอยู่ในความฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่เสมอ จิตวิ่งไปโน่นมานี่ สะบัดไหวเหมือนผืนธงท่ามกลางลมแรง ฟุ้งกระจายเหมือนขี้เถ้าที่ถูกก้อนหินขว้างใส่ ปราศจากความเยือกเย็นและสงบเสียบ ความฟุ้งซ่านกระสับกระส่ายนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นคลื่นของจิตที่คล้ายกับผิวน้ำยามถูกลมพัด จิตจะกระเพื่อมเป็นคลื่นอย่างชัดเจนเมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน

ถึงแม้ว่าจิตที่ฟุ้งซ่านนี้มีสมาธิ แต่ก็ยังเป็นสมาธิที่เจือด้วยความกระสับกระส่ายเหมือนกับคนป่วยที่พลอยทำให้สมาธิในครอบครัวตั้งต้นและกระวนกระวายใจ ดังนั้น ความฟุ้งซ่านนี้มีผลมากต่อสภาพจิตอื่นๆ ในเวลาเดียวกัน ความสุขที่แท้จริงจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ หากจิตมีความกระสับกระส่าย เมื่อจิตใจฟุ้งซ่านก็ยากที่จะควบคุมความประพฤติ บุคคลเริ่มปฏิบัติตนตามอำเภอใจและความปรารถนาโดยไม่คำนึงว่าพฤติกรรมนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล และด้วยความไม่ยั้งคิดนี้ บุคคลอาจแสดงกิริยาหรือกล่าววาจาที่ไม่เหมาะสมอันจะนำมาซึ่งความเสียใจ การตำหนิตนเอง หรือแม้แต่ความหงุดหงิดรำคาญใจ “ฉันคิดไปแล้ว ฉันไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย ถ้าเพียงแต่ฉันคิดก่อนจะทำ” เมื่อจิตใจถูกรอบงำด้วยความเสียใจและเศร้าสลด ความสุขก็จะไม่อาจเกิดขึ้นได้

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบนี้จะเกิดขึ้น เมื่อไม่มีความกระวนกระวายและความเสียใจ ภาษาบาลีเรียกว่า ปีสัทธา หมายถึงความสงบเย็นซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อความปั่นป่วนหรือความฟุ้งซ่านของจิตสงบลง^{๕๕}

ในโลกปัจจุบัน ผู้คนมีความทุกข์เป็นอย่างยิ่ง คนเป็นจำนวนมากหันไปพึ่งยาเสพติด ยาระงับประสาท ยานอนหลับ เพื่อสงบจิตใจและให้มีความสุข บ่อยครั้งที่เด็กวัยรุ่นลงเสพยาเพื่อช่วยให้ผ่านบางช่วงของชีวิตเมื่อจิตใจสับสน เป็นเรื่องน่าเสียดายที่บางครั้งเยาวชนเหล่านี้โชคไม่ดีที่เสพยาจนติด

ความสงบสันติที่เกิดจากการเจริญกรรมฐานเหนือกว่าฤทธิ์ของยาเสพติดหรือสารอื่นใดทั้งสิ้น แน่แน่นอนว่าจุดมุ่งหมายของกรรมฐานนั้นอยู่เหนือความสงบ แต่สันติสุขก็เป็นผลจากการดำเนินตามทางสายตรงที่ถูกต้องของพระธรรม

ลักษณะของปีสัทธาก็คือ ทำให้กายและจิตสงบ ทำให้ความฟุ้งซ่านสงบระงับ หน้าที่ของปีสัทธาก็คือการสกัดกั้นหรือระงับความเร่าร้อนในจิตซึ่งเกิดจากความกระวนกระวายสับสน

^{๕๕} อภ.วิ. ๓๕/๕๔๘/๒๕๘.

หรือเสียใจ เมื่อจิตถูกสภาวะเหล่านี้รุกรานจิตระเร้าร้อนราวกับถูกเผา ปัสัทธิจะทำหน้าที่ดับไฟนี้ แล้วนำความเย็นสบายมาแทนที่

๖) สมภาธิ

สมภาธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สมภาธิ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ คนต้องมีสมภาธิจึงจะเกิดปัญญาได้ เพราะสมภาธิเป็นบาทให้เกิดปัญญา

สมภาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น หมายความว่า ทรงใจไว้ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกคือออกใจขึ้นสู่บัญญัติอารมณฺ์และปรมัตถ์อารมณฺ์ เป็นกำลังอันสำคัญยิ่งในการเจริญภาวนา เพราะเป็นประคองหนึ่งว่าล้อที่จะนำบุคคลไปสู่ผลอันตนปรารถนา เป็นองค์ให้เกิดปัญญา รักษาจิต เจตสิกให้อยู่กับรูปนาม ให้อยู่กับกรรมฐานที่ตนเจริญนั้นๆ^{๑๐๐}

สมภาธิ โดยองค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

สมภาธิ นั้นมีหลายประการ คือ ๒ ก็มี ๓ ก็มี ๔ ก็มี ๕ ก็มี

สมภาธิ ๒ ได้แก่ สมภาธิที่ยังผู้ปฏิบัติให้วนเวียนอยู่ในกามโลก รูปโลก อรูปโลก เรียกว่าโลกียสมภาธิ และสมภาธิที่ยังผู้ปฏิบัติให้อยู่เหนือโลก คือให้ถึงมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าโลกุตตรสมภาธิ

สมภาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมภาธิ ๑ อุปจารสมภาธิ ๑ อัปปรณสมภาธิ ๑

สมภาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมภาธิ สมภาธิเพื่ออยู่เป็นสุขในภพปัจจุบัน ๑ ฉญาณทัสสนสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้ได้เห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ ๑ สติสัมปชัญญสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้เกิดสติและสัมปชัญญะ ๑ อาสวักขยสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้ได้สิ้นอาสวะกิเลส ๑

สมภาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้เกิดความสุข ๑ สันติสมภาธิ ๑ สมภาธิเพื่อให้เกิดความสงบ ๑ อริยสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้ห่างไกลจากกิเลส ๑ นิรามิสสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้ปราศจากอามิส ๑ อภาวนิสสมภาธิ สมภาธิเพื่อให้เกิดกำลังใจ กำลังความจำดี

สมภาธิ ๖ ได้แก่ ขณิกสมภาธิ ๑ อุปจารสมภาธิ ๑ อัปปรณสมภาธิ ๑ มัคคสมภาธิ ๑ ผลสมภาธิ ๑ ปัจจเวกขณสมภาธิ ๑^{๑๐๑}

สมภาธิสัมโพชฌงค์ มีประโยชน์มาก จะยกมานำเสนอแต่โดยย่อๆ ดังนี้ คือ เป็นมหากุศล เป็นการรักษาสัทธิธรรมทั้ง ๓ คือ ปรีชิตี ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไว้เป็นเหตุให้เกิดสมภาธิ ๒-๓-๔-๕-๖ ตาม

^{๑๐๐}อภิ.วิ. ๓๕/๕๕๐/๒๕๕.

^{๑๐๑}จุ.ปฎิ. ๓๑/๕๒/๓๕.

สมควรแก่ศาสนาบาบมี เป็นเหตุให้ภพชาติขาดลง ไปไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในห้วงมหรรณพภพสงสารอีกต่อไป

๗) อุเปกขา

อุเปกขาสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเปกขา หมายความว่า ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานนั้น จะต้องประกอบไปด้วยคุณธรรมหลายประการ เช่น สติ สัมมวิจย วิริยะ ปิติ บัณฑิตย อุเปกขา เพราะฉะนั้นอุเปกขาจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์หนึ่งเหมือนกัน ซึ่งจะขาดเสียมิได้

อุเปกขา แปลว่า ความวางเฉย หมายความว่า ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่ออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ มีใจเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น เช่น เฉยอยู่กับกายานุปัสสนาบ้าง เวทนานุปัสสนาบ้าง จิตตานุปัสสนาบ้าง ธรรมานุปัสสนาบ้าง โดยมีความเพียร มีสติมีสัมปชัญญะประกอบอยู่เสมอ เห็นความเกิดดับของรูปนามอยู่เป็นนิจ^{๑๑๒}

อุเปกขาโดยองค์ธรรมได้แก่คัตถมัชฌัตตาเจตสิก

อุเปกขาสัมโพชฌงค์ มีประโยชน์ คือ

- (๑) ทำให้วางเฉยต่อรูปนาม
- (๒) มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะดี
- (๓) ใจตั้งมั่นอยู่กับรูปนามได้นานๆ ไม่ค่อยเผลอ
- (๔) ทุกขเวทนาไม่รบกวน นั่งสบาย เพลิดเพลินดี
- (๕) ไม่อึด ไม่เบื่อต่อการปฏิบัติ
- (๖) โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ พลันหาย
- (๗) สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับๆ
- (๘) ทำให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

๘. อริยมรรค มีองค์ ๘

คำว่า มรรค มาจาก มคฺโค ศัพท์นี้ แปลและหมายความได้ ๕ อย่าง เช่นแปลว่า ทำให้เตียน แปลว่า หนทาง เป็นต้น มีความพิสดารดังที่ได้บรรยายมาแล้วใน “วิปัสสนากรรมฐาน” มรรคมี ๘ คือ ปุพพภาคมรรค ๑ อริยมรรค ๑ ปุพพภาคมรรค ได้แก่ มรรคอันมีส่วนในเบื้องต้น หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาโดยลำดับๆ นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นไป จนถึงโคตรภูญาณ จัดเป็นปุพพภาคมรรค เพราะยังไม่ได้ตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทประหาน ส่วนอริยมรรค แปลว่า มรรคอันประเสริฐ

^{๑๑๒} อภิ.วิ. ๓๕/๕๕๑/๒๕๕.

ปราศจากข้าศึก ได้แก่ มรรคญาณ คือ ญาณที่ ๑๔ เพราะญาณนี้ตัดกิเลสได้เด็ดขาด คือ เป็นสมุจเฉท
 ประทาน มีพระนิพพานเป็นอารมณ์^{๑๑๑}

ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประเสริฐกว่าวจีสัจ สมมติสัจ ทิฏฐิ
 สัจ วิราคา คือ นิพพาน ประเสริฐกว่าธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าผู้มีจักษุ ๕ ประเสริฐกว่าเทวดา
 และมนุษย์ทั้งหลาย “ท่านทั้งหลาย จงรีบทำความเพียร คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเผากิเลส
 ให้สิ้นไปจากขันธสันดาน เพราะพระศากยบุคคลทั้งหลายเป็นแต่ผู้ชี้บอกทางให้เท่านั้น เมื่อชนเหล่าใด
 ปฏิบัติตามทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ นั้นคือ ความบริบูรณ์แห่งการภาวนา”^{๑๑๒}

๑) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค “ดูก่อนท่านผู้เห็น
 กายในวิภูสสารทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์
 ความรู้ในข้อปฏิบัติที่ให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ อันใดแล อันนี้เรากล่าวว่า สัมมาทิฏฐิ คือความ
 เห็นชอบ”^{๑๑๓}

สัมมาทิฏฐิ มี ๖ อย่าง คือ

(๑) กัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ หรือเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง ทำ
 ดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แล้วละชั่วประพฤดีดี

(๒) ฆานสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือเห็นว่า การเจริญสมถกรรมฐานจนได้ปฐมฌาน
 ทุคฺฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน เป็นของดีเพราะข่มนิวรณ์ ๕ ได้ มีผลให้ไปเกิด
 พรหมโลก แล้วลงมือเจริญสมถกรรมฐานทันทีไม่รอช้า

(๓) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ เห็นถูก คือ เห็นว่าการเจริญวิปัสสนาเป็นของดีเพราะเป็นหัวใจ
 ของพระพุทธศาสนา เป็นทางสายเอก คือ เป็นทางเส้นเดียวเท่านั้นที่จะยังสรรพสัตว์ให้รีบรัดไปสู่
 พระนิพพาน แล้วลงมือเจริญวิปัสสนา จนเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมา โดยลำดับๆ นับตั้งแต่ญาณที่
 ๑ จนถึงญาณที่ ๑๗

(๔) มัคคสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือเห็นว่า มรรคประหานกิเลสได้โดยเด็ดขาด แล้วลงมือ
 เจริญวิปัสสนาจนถึงมรรคญาณ เมื่อมรรคเกิดผลก็ต้องเกิดเพราะเป็นอกาติกธรรมคือ ไม่มีอะไรมา
 คั่นได้พอมรรคจิตเกิดผลจิตก็เกิดต่อทันทีในวิถิจิตเดียวกัน แล้วลงมือเจริญวิปัสสนาจนถึงผลญาณ

(๕) ปัจจเวกขณสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือเห็นว่า การพิจารณากิเลสที่ละได้แล้ว พิจารณา
 กิเลสที่ยังเหลืออยู่ พิจารณามรรค พิจารณาผล พิจารณานิพพาน เป็นสมบัติของพระอริยเจ้า คือ

^{๑๑๑}ม.ญ. ๑๔/๔๓๑/๓๖๗.

^{๑๑๒}ที.ม. ๑๐/๔๐๒/๒๖๕.

^{๑๑๓}ม.ญ. ๑๔/๔๓๑/๓๖๖.

ท่านผู้ห่างไกลจากกิเลสแล้วลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ ปัจจุบันเวกขณญาณ ๑๕^{๑๑๖}

สัมมาทิฏฐิ ในองค์มรรคที่จะให้ถึงมรรค ผล นิพพาน นั้นมีลักษณะ ๑๑ ประการ คือ ทัสสนา ปทานะ อุบัติถัมภนะ ปริยาทานะ วิโสธนะ อธิษฐานะ โวทานะ วิเสสธัมมิกะ ปฏิเวธะ อภิสมยะ ปติฏฐาปนะ

๒) สัมมาสังกัปปะ มี ๒ อย่างคือ

โลกียสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบที่เป็นโลกียะ

โลกุตตรสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบที่เป็นโลกุตตระ^{๑๑๗}

ความดำริชอบที่เป็นโลกียะนั้นมี ๒ อย่าง คือ ความดำริชอบของบุคคลธรรมดาสามัญ ๑ ความดำริชอบของนักปฏิบัติธรรม ๑

ความดำริชอบของบุคคลธรรมดาสามัญนั้น มีบัญญัติต่างๆ เป็นอารมณ์ เช่น ดำริในการกระทำทางกายว่า จะไม่ให้บาปอกุศลคือความประพฤติชั่วต่างๆ มีฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี เช่น ดำริจะไม่พูดเท็จ ดำริจะไม่พูดคำหยาบ ดำริจะไม่พูดส่อเสียด ดำริจะไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้นอย่างและดำริทางใจว่า จะไม่ให้ใจเกิดความโลภอยากได้ในสมบัติของคนอื่น จะต้องพยายามให้สมบัติที่เราต้องการนั้น ๆ เกิดขึ้นด้วยความเพียร ความสามารถ ความอดสาหัสของตนเองจึงจะเอา จะไม่ให้ใจขุ่นเคืองด้วยอำนาจความโกรธ ถ้าหากความโกรธเกิดขึ้น ก็จะไม่พยายามอาฆาตจองเวรใคร ๆ เลย จะพยายามทำใจ รักษาใจ ให้ดำเนินไปตามทำนองคลองธรรม จะรักษาใจให้มีความเห็นถูก เห็นชอบอยู่เสมอ

ความดำริชอบของนักปฏิบัติธรรมนั้น มีปรมัตถ์คือรูปนามเป็นอารมณ์โดยองค์ธรรมได้แก่ วิสุทธิ ๖ ข้อแรก^{๑๑๘} คือ

ก. สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล ได้แก่ ศีล ๕-๘-๑๐-๑๒๒๓ ของผู้กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ในขณะที่เดินจงกรม นั่งกรรมฐานอยู่นั้น กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ โมนกรรม ๓ บริสุทธิหมดจด ความโลภ ความโกรธ ความหลง สงบไปชั่วคราวยาวไปชั่วคราว เพราะสติมีรูปนามเป็นอารมณ์ อย่างนี้จัดเป็นสีลวิสุทธิ เป็นความดำริชอบของนักปฏิบัติธรรม ยังเป็นสีลวิสุทธิเป็นความดำริชอบของนักปฏิบัติธรรม ยังเป็นโลกียะอยู่

^{๑๑๖} อ.อ. ๓/๔๘.

^{๑๑๗} ที.ม. ๑๐/๔๐๒/๒๓๕.

^{๑๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน ๔), อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๖.

ข. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต ได้แก่ จิตปราศจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะจิตอยู่กับวิปัสสนากรรมฐาน อยู่กับศีล สมาธิ ปัญญาแต่ยังเป็นโลกียะอยู่

ค. ทิณฺณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งทิณฺณ ทิณฺณในที่นี้ได้แก่ ปัญญา หมายความว่า มีปัญญาบริสุทธิ์หมดจด คือ มีปัญญาพิจารณารูปรูปนาม รูปร่างนามจนสามารถเข้าใจได้ว่า รูปกับนามเป็นคนละอัน แยกรูปรูปนามออกจากกันได้ เช่น ขณะที่หายใจเข้าไปห้องที่อากาศพองนั้นเป็นนาม ขณะที่ห้องยุบลงไป แผลบลงไปก็เป็นรูป สติกับจิตที่รู้เป็นนาม เมื่อสรุปใจความแล้วในร่างกายของทุกๆ คนทั่วสากลโลก จะมีสภาพเป็นอย่างเดียวกัน คือมีเพียงรูปรูปนามเท่านั้น สกกลกายทั้งหมด เป็นรูป จิต เจตสิกเป็นนาม อย่างนี้เป็นความดำรงชอบของนักปฏิบัติ แต่ยังเป็นโลกียะอยู่

ง. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์หมดจด เพราะข้ามพ้นความสงสัยในรูปรูปนามเสียได้ หมายความว่า นักปฏิบัติที่นั้น รูปร่างนามคิดแล้ว ปฏิบัติต่อไปจนรู้เหตุปัจจัยของรูปรูปนามได้ดี จึงหมดความข้องใจสงสัยในคำว่า รูปรูปนาม และหายความข้องใจสงสัยในเหตุผลของรูปรูปนาม เมื่อกล่าวโดยผลของการปฏิบัติ ก็ได้แก่วิปัสสนาญาณข้อที่ ๒ คือ ปัจจัยปริคคญาณนั่นเอง อย่างนี้เป็นความดำรงชอบของนักปฏิบัติธรรม ยังเป็นโลกียะอยู่

จ. มัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ มีความรู้ ความเห็นอันบริสุทธิ์หมดจด คือรู้ทางถูก รู้ทางผิด แล้วละทางผิดดำเนินตามทางที่ถูกต่อไป เช่น เมื่อปฏิบัติถึงวิปัสสนาญาณที่ ๓ อย่างแก่ จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมา ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง มีแสงสว่างปิติ ปัสสัทธิ เป็นต้น โดยใจความก็ได้แก่ผู้นั้นปฏิบัติวิปัสสนาจนเกิดญาณที่ ๓ อย่างแก่ เข้าเขตญาณที่ ๔ แล้ว อย่างนี้เป็นความดำรงชอบของนักปฏิบัติธรรม ยังเป็นโลกียะอยู่

ฉ. ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิ มีความรู้ ความเห็นอันบริสุทธิ์หมดจดดำเนินไปโดยลำดับๆ หมายความว่า นักปฏิบัติธรรมนั้น ปฏิบัติวิปัสสนาจนมีความเห็นเกิดจากญาณอันบริสุทธิ์

๓) สัมมาวาจา แปลว่า วาจาชอบ หมายความว่า พูดถูก คือ ถูกธรรมถูกวินัย พูดไปเท่าไรก็ไม่มีความเสียหาย มีแต่ดีฝ่ายเดียว ถึงจะไม่พูดแต่คงเว้นจากวจีหุจรีต ๔ ได้ก็จัดเป็นวาจาชอบในที่นี้

มีลักษณะ เป็นวาจาไม่เท็จ เป็นวาจาไม่ส่อเสียด เป็นวาจาไม่หยาบ เป็นวาจาไม่เพ้อเจ้อ

มีพุทธพจน์เกี่ยวกับสัมมาวาจา ดังนี้ว่า สมัยหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ที่พระเชตะวันมหาวิหารอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว พระองค์จึงได้ตรัสว่า

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย วาจอันประกอบด้วยองค์ ๔ เป็นวจาสุภามิต ไม่เป็นทุพภามิต เป็นวจาไม่มีโทษ และวิญญูชนไม่พึงคิดเทียบ องค์ ๔ เป็นไฉน องค์ ๔ คือ

ผู้เห็นภัยในพระศาสนานี้ยอมกล่าวแต่คำที่เป็นสุภามิต ไม่กล่าวคือที่เป็นทุพภามิต
ยอมกล่าวแต่คำที่เป็นธรรม ไม่กล่าวคำที่ไม่เป็นธรรม
ยอมกล่าวแต่คำอันเป็นที่รัก ไม่กล่าวคำอันไม่เป็นที่รัก
ยอมกล่าวแต่คำสัตย์ ไม่กล่าวคำเหลวไหล

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย วาจอันประกอบด้วยองค์ ๔ นี้ แลเป็นวจาสุภามิต ไม่เป็นทุพภามิต เป็นวจาไม่มีโทษ และวิญญูชนไม่ถึงคิดเทียบ^{๑๑๕}

ลำดับนั้น ท่านพระวังคีสะได้ชมเชยด้วยคาถาทั้งหลายอันสมควร ในที่เฉพาะพระพักตร์ว่า บุคคลไม่พึงยังตนให้เดือดร้อนด้วยวจาใด พึงกล่าววจานั้นนั้นเถิด และ บุคคลไม่พึงเบียดเบียนชนเหล่าอื่นด้วยวจาใจ วจานั้น เป็นวจาสุภามิตแท้ บุคคลพึงกล่าวแต่วจาอันเป็นที่รัก อันเป็นที่ชื่นชม ไม่พึงกล่าวคำลามก กล่าวแต่คำเป็นที่รักใคร่ชอบใจของคนเหล่าอื่น คำสัตย์เท่านั้นเป็นวจาที่ไม่ตาย ธรรมนี้ เป็นของเก่า สัตบุรุษทั้งหลายตั้งมั่นแล้วในคำสัตย์ที่เป็นอรรถ และเป็นธรรมวจาที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้นแลเป็นวจาเกษม สูงสุดกว่าวจาทั้งหลาย เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำที่สุดทุกข์^{๑๑๖}

๔) สมุทมาคมมุนโตะ แปลว่า การงานชอบ หมายความว่า ทำการงานถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ได้แก่ การงานที่ทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

การงานชอบทางกาย ได้แก่ การงานทุกชนิดที่ทำด้วยกาย ที่จัดเป็นการงานชอบ ก็เพราะเป็นงานที่สุจริต เป็นการทำงานที่ไม่ผิด เป็นการทำงานที่ไม่มีโทษ เป็นการทำงานที่ไม่ก่อภัยก่อเวรให้แก่ใครๆ คือ มีกายก็ไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน งดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตาย วางท่อนไม้ วางศัตราอาวุธต่างๆ ที่จะเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเสีย มีแต่ความละอายบาป มีแต่ความเอ็นดูผู้อื่น สัตว์อื่น มุ่งทำแต่ประโยชน์ มุ่งทำแต่ความสงเคราะห์ อนุเคราะห์แก่ผู้อื่น สัตว์อื่น เป็นอยู่ด้วยอำนาจแห่งเมตตา ไม่ลักของกัน งดเว้นจากการลักการขโมยของกัน ทรัพย์สินสมบัติของคนอื่น จะอยู่

^{๑๑๕}ที่.ม. ๑๐/๔๐๒/๒๓๕.

^{๑๑๖}วิสุทธิ. ๒/๓๖๘.

บ้าน อยู่ป่าหรืออยู่ในที่ไหนๆ ก็ตาม ไม่ยอมถือเอาทรัพย์นั้น โดยความเป็นขโมยเป็นอันขาด และ ไม่ประพฤติดิคิดในกาม งดเว้นจากการประพฤติดิคิดในกามทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ชื่อว่า เป็น การงานชอบทางกาย^{***}

การงานชอบทางวาจา ได้แก่การงานที่ต้องทำด้วยวาจา เช่น นักเทศน์ นักสอน นักปาฐกถา เป็นต้น ต้องใช้วาจาเป็นสำคัญ คือ ต้องพูดเสมอๆ วันหนึ่งๆ ต้องพูด ต้องสอนเป็นชั่วโมง หรือ หลายชั่วโมงก็มี การงานชอบทางวาจานั้น โดยหลักใหญ่ๆ มีอยู่ ๔ อย่างคือ

๑. ไม่พูดเท็จ เช่น เมื่อถูกเขาอ้างเป็นพยาน คนรู้อย่างใด เห็นอย่างไรก็ตอบไปอย่างนั้น คือ ตอบไปตามความจริง ไม่พูดเท็จ เพราะถ้าเอียงเข้าข้างคน ไม่พูดเท็จ เพราะถ้าเอียงเข้าข้างคนอื่น ไม่พูดเท็จ เพราะเห็นแก่ถิ่นข้างถิ่นบน หรือ ไม่พูดเท็จ เพราะเห็นแก่อำมิสต่างๆ

๒. ไม่พูดต่อเสียด เช่น ไม่นำเอาความขำนี้ไปบอกขำโน้น เพื่อทำลายขำนี้ ไม่นำเอาความขำโน้นมาบอกขำนี้ เพื่อทำลายขำโน้น สมานชนที่แตกกันให้ติดต่อกัน ส่งเสริมคนที่ติดต่อกันให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือพูดให้กำลังใจแก่ชนเหล่านั้น ยินดีแต่ความพร้อมเพรียงกัน และกล่าวแต่ วาจาที่ทำให้คนเกิดความสามัคคีกัน กล่าวแต่วาจาอันแสดงคุณแห่งความสามัคคี

๓. ไม่พูดคำหยาบ เช่น ไม่พูดคำที่เป็นมะเร็ง ได้แก่ คำพูดที่เป็นปม เป็นหนาม หยาบ คาย บุคเน่าคุดใบไม้เน่า คุดเนือมะเร็งเน่า ไม่พูดคำที่ผิดหรือรอน ไม่พูดคำที่ทำให้เกิดโทษแก่ตนและคนอื่น ไม่พูดคำที่ยังคนอื่นให้ข้องอยู่เพราะแทงหัวใจเขา ทำให้เขาฟังแล้วเจ็บใจ คุดหนามที่มดนั้น พูดคำที่ใกล้ต่อความโกรธ ไม่พูดคำที่ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิทั้ง ๓ พูดแต่คำที่หาโทษมิได้สะดวกหู ไพเราะ อ่อนหวาน นุ่มนวล ชวนฟัง จดหัวใจ สบายใจ ไม่กระทบใจ ไม่ครูดคุดค้ำกันบัว พูด ออกไปแล้วคนส่วนมากชอบ พอใจ ชื่นใจ เย็นใจ และเป็นไปเพื่อสมาธิทั้ง ๓ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัมปนาตสมาธิ

๔. ไม่พูดเพื่อเชื่อ เช่น พูดแต่คำที่ควรฟังไว้ในใจ ควรเก็บไว้ในใจ ควรนำไปเป็นตัวอย่าง ควรนำไปประพฤติปฏิบัติตาม มีหลักฐาน มีหลักอ้างอิง มีสาระมีที่สิ้นสุด ประกอบด้วยประโยชน์ ตนและคนอื่น พูดถูกต้องตามกาล พูดตามความเป็นจริง พูดแต่ประโยชน์ ๓ คือ ประโยชน์ภพนี้ ประโยชน์ภพหน้า ประโยชน์อย่างอื่น พูดถูกต้องตามทำนองคลองธรรม คือ พูดถูกต้องตาม กามาวจรธรรม รูปาวจรธรรม โลกุตระธรรมทั้ง ๕ พูดถูกต้องตามสังวรวินัย ๕ มีสติสังวรขันติสังวร เป็นต้น

^{***}ที่.ม. ๑๐/๔๐๒/๒๗๕.

การงานที่ชอบทางใจ ได้แก่ การงานที่ทำด้วยใจทุกอย่าง ที่ยึดมั่นอยู่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ใจไม่เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์เครื่องปลื้มใจของคนอื่นมาเป็นของตน ไม่มีใจคิดพยายบาทอาฆาตจองเวรกับใครๆ ไม่มีใจคิดประทุษร้ายใคร มีแต่แผ่เมตตาไปว่า

ขอให้สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด ดังนี้เป็นต้น^{๑๑๒}

และมีใจเป็นสัมมาทิฐิ คือเห็นว่า ทานที่ให้แล้วมีผล ของที่บูชาแล้ว มีผลของที่ถวายแล้วมีผล ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่ว มีอยู่แน่นอน โลกนี้มีจริง โลกหน้ามีจริง มารดาบิดามีบุญคุณต่อลูก สัตว์ผู้ผูกพันเกิด เช่น สัตว์นรก เทวดา เป็นต้น มีจริงสมณพราหมณ์ทั้งหลายผู้ประพฤติปฏิบัติชอบในโลกนี้มีอยู่ ท่านย่อมรู้อย่างเห็นจริง โลกหน้าประกาศให้ปรากฏแจ่มแจ้งได้จริงมีอยู่ และใจที่ยึดมั่นอยู่กับสมถกรรมฐาน มีพุทธคุณ ธรรมคุณ เป็นต้น ใจที่ยึดมั่นอยู่กับวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑๓}

๕) สัมมาอาชีโว แปลว่า เป็นอยู่ชอบ หมายความว่า เป็นอยู่ชอบเพราะความเพียร เป็นอยู่ชอบเพราะจงดเว้นอย่างเด็ดขาด จากกายทุจริต ๓ วาจทุจริต ๔^{๑๑๔} มีความผ่องแผ้วเป็นลักษณะ หมายความว่า ถ้าสัมมาอาชีวะนี้มีอยู่แก่ท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นจะมีแต่ความผ่องแผ้ว มีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์หมดจดทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพราะกิเลสหายาบ ซึ่งจะล่องละเมิดออกมาทางกาย ทางวาจา ก็ข่มไว้ได้ด้วยศีล กิเลสกลางๆ คือ ปริยภูฐานะ ซึ่งจะล่องออกมาทางใจ ได้แก่ นีวรณทั้ง ๕ ก็ข่มไว้ด้วยอำนาจสมาธิ อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็ถูกถอนออกด้วยอริยมรรค ในขณะที่แห่งโตคาปัตติมรรค เป็นต้น สัมมาอาชีวะนั้น มีความเป็นไปแห่งความเป็นอยู่ของกาย และวาจาอันบริสุทธิ์เป็นหน้าที่ หมายความว่า มีกายเว้นจากทุจริต มีวาจาเว้นจากทุจริต สถิตมั่นอยู่ในสุจริตนั้น มีการปหานมิจฉาริพเป็นผลปรากฏหมายความว่า ความเป็นอยู่ชอบนี้ เป็นปฏิบัติภักซ์ต่อความเป็นอยู่ผิด ความเป็นอยู่ชอบเกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นความเป็นอยู่ผิดทางกายทวาร วาจิตวาร มโนทวาร ก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ผลที่ปรากฏจึงได้แก่ ความเป็นอยู่อันบริสุทธิ์ เพราะจิตปราศจากกิเลสอย่างหายาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ตามขั้นแห่งปัญญาของผู้ปฏิบัติทุกๆ มีคุณธรรมคือ ศรัทธา หิริ โอตตปปะ เป็นต้น เป็นเหตุใกล้ซัดที่จะให้สัมมาอาชีวะเกิดขึ้น

^{๑๑๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน ๔), อ้างแล้ว, หน้า ๔๕๘.

^{๑๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕๘.

^{๑๑๔} ที.ม. ๑๐/๔๐๒/๒๘๐.

สัมมาอาชีวะ มีอยู่ ๒ อย่างคือ

(๑) วิริยสัมมาอาชีโว เป็นอยู่ชอบด้วยความเพียร

(๒) วิรตีสัมมาอาชีโว เป็นอยู่ชอบด้วยการงดเว้นอย่างเด็ดขาดจากทุจริต

๖) สมุมาวายาโม แปลว่า เพียรชอบ หมายความว่า ตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงๆ เพื่อให้หลุดพ้นไปจากกิเลสและกองทุกข์โดยเร็วพลัน

มี ๔ อย่าง คังพุทธพจน์ อูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นไฉนเล่า ความเพียรชอบ คือ

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารในพระศาสนา นี้ ย่อมยังฉันทะให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ย่อมลงมือทำความเพียร ย่อมระคองจิตไว้ ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ยังฉันทะให้เกิดพยายามทำความเพียร ระคองจิตตั้งจิตไว้ เพื่อระอกุศลธรรมทั้งหลายอันลามกที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมให้สิ้นไป^{๑๑๔}

หมายความว่า บาปทั้งหลายคืออกุศลจิต ๑๒ ดวง กับอกุศลเจตสิก ๒๗ ดวง ที่มีประจำอยู่ในขันธสันดานตามสมควรก็ดี ที่จะเกิดเพิ่มขึ้นมาใหม่ก็ดี ถ้าเราได้บำเพ็ญความเพียรชอบทั้ง ๕ ประการนั้น ให้เกิดให้มีขึ้นในขันธสันดานแล้ว สามารถจะละบาปเหล่านั้นได้ โดยตหังคปหาน วิจัมภนปหาน สมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสทธิปหาน และนิสสรณปหาน ได้เป็นแน่นอน

เมื่อนักปฏิบัติธรรมมีความเพียร ชอบประกอบด้วยองค์ ๕ ดังบรรยายมาแล้วนั้น สามารถจะให้กุศลที่ยังไม่เกิด ๆ ขึ้นได้ คือให้ศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น เพื่อตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ยังฉันทะให้เกิด พยายามลงมือทำความเพียร ระคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งมั่นแห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่เสื่อมสลาย เพื่อความเจริญยิ่งขึ้น ขึ้น เพื่อความไพญุญต์ เพื่อภาวนา และเพื่อความเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

๗) “สมุมาสติ” แปลว่า ระลึกชอบ หมายความว่า ระลึกอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

(๑) อาคาวปี มีความเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถเผากิเลสให้ร้อนและให้ไหม้ คือให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน

(๒) สมุปะชาโน มีสัมปชัญญะ คือกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกๆ ขณะ

^{๑๑๔} ส.ข.อ. ๒๗/๑๑๔.

(๓) สติมา มีสติระลึกรู้กับกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นประจำ
พระพุทธรูปทรงแสดงไว้เป็นอย่างนี้ว่า

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย สัมมาสติ คือความระลึกชอบ
เป็นไฉน

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร มีปกติ
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงละ
อภิชฌา คือ ความโลภ โทมนัส คือความโกรธ ในโลกคืออหัตตภาพได้

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงละความโลภ ความโกรธ ในอหัตตภาพได้

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ พึงละความโลภ ความโกรธ ในอหัตตภาพได้

ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร มีปกติเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความ
เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงละความโลภ ความโกรธ ในอหัตตภาพได้

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ความระลึกชอบในสติปัญฐาน
ทั้ง ๔ อย่างนี้ เราเรียกว่า สัมมาสติ

๔) สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งใจชอบ หมายความว่า มีใจจดจ่ออยู่กับรูปนาม และศีล สมาธิ
ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรค มีโศคาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น พระพุทธรูปทรงไว้ดังนี้

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉนเล่า

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารใน
ธรรมวินัยนี้ สัจจจากามทั้งหลายสัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌานมี
วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข อันเกิดแต่วิเวกอยู่

วิตก วิจารณ์ สงบระงับลง เข้าถึงทุติยฌาน ทำให้ใจผ่องใส ณ ภายในให้
สมาธิเป็นธรรมอย่างเอกคุณมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจาก
สมาธิอยู่

เพราะละปีติเสียได้ คงมีแต่อุpekขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และย่อม
เสวยความสุขด้วยกาย

อาศัยคุณคืออุpekขา สติ สัมปชัญญะ และเสวยสุขมีผานใจเป็นเหตุ
พระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญบุคคลผู้พร้อมเพรียงด้วยศติคุณนั้น
ว่า เป็นผู้มึอุpekขา มีสติอยู่เป็นสุข ท่านเข้าถึงตติยฌานอยู่

เพราะละสุข ทุกข์เสียได้ โทมนัสและโทมนัสในกาลก่อนจึงดับไป

เข้าถึงจุดตามไม่ทุกข์ไม่สุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุปกขาอยู่
 ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย อันนี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ

มรรค ๘ กับวิปัสสนาเป็นอันเดียวกัน ผู้เจริญวิปัสสนาก็คือ ผู้บำเพ็ญมรรค ๘ ผู้บำเพ็ญ
 มรรค ๘ ก็คือผู้เจริญวิปัสสนานั้นเอง

๓.๔.๒ หลักธรรมว่าด้วยเหตุผลของวัฏสงสาร (ปฏิจจนุปบาท)

ปฏิจจนุปบาท เป็นหลักธรรมสำคัญที่ว่าด้วยเหตุผลของวัฏสงสารผู้ที่ตัดวงจรได้จึงจะ
 หลุดพ้นเพราะเข้าใจเรื่องปฏิจจนุปบาทส่วนผู้ที่ไม่เข้าใจจะต้องเวียนเกิดเวียนตายภพแล้วภพเล่า
 ไม่รู้จบ ถึงแม้จะศึกษาจากพระไตรปิฎก ที่พระสูตรเน้นถึงก็เข้าใจได้ยาก ปฏิจจนุปบาทจึงเป็น
 ธรรมที่ยากแก่การเข้าใจเพราะเป็นเรื่องของปฏิสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผลเท่านั้น ไม่มีอึดตายตัวคน
 เข้ามาเกี่ยวข้อง แนวคิดเช่นนี้เป็นเรื่องเข้าใจยากมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาลก่อนที่พระพุทธองค์จะ
 ประกาศพระศาสนาแล้ว

พระวิปัสสนาจารย์ได้กล่าวถึงปฏิจจนุปบาทว่า เป็นหนึ่งในธรรม ๔ ประการที่มีนัยยะ
 ลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจ ธรรม ๔ ประการเหล่านี้^{๑๑๖} คือ

๑. อริยสัจ ๔ คือ ความจริงเกี่ยวกับทุกข์ เหตุของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติให้
 ถึงความดับทุกข์ เป็นหลักความจริงที่บุคคลจะเข้าใจและยอมรับได้ยาก และการนำความจริงทั้ง ๔
 อย่างนี้ไปสอนให้ผู้อื่นเข้าใจก็จะยิ่งยากขึ้น เช่น สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส
 หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ สภาวะธรรมเหล่านี้ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เป็นทุกข์ คือสิ่งที่น่ารังเกียจ
 อันไร้แก่นสาร แต่สัตว์โลกเข้าใจผิดว่าดีงามน่าพอใจ จึงชวนชวายเป็นเหตุให้ได้สิ่งที่ตนต้องการมา
 ครอบครอง การที่จะเข้าใจว่าสภาวะเห็นเป็นต้น เป็นทุกข์ จึงไม่่ง่ายดายนัก แม้การนำไปสอนให้
 ผู้อื่นเข้าใจก็ยากยิ่งขึ้นไปอีก^{๑๑๗}

ความพอใจที่เกิดขึ้นในขณะที่เห็น ได้ยิน เป็นต้น เป็นสมุทัยสัตว์โลกทั่วไปได้รับความ
 พอใจแล้วเข้าใจว่ามีรสชาติน่าสนุกรสนานจึงชวนชวายเป็นเหตุเกิดความพอใจดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ
 เพื่อคลายความเบื่อบั่นทอน ดังนั้น การที่จะเข้าใจว่าสภาวะพอใจเป็นสมุทัย จึงไม่่ง่ายดายนัก แม้การ
 นำไปสอนให้ผู้อื่นเข้าใจก็ยากยิ่งขึ้นไปอีก

^{๑๑๖}วิสุทธิ. ๒/๑๗๒.

^{๑๑๗}พระ โสภณมหาเถระ (มหาสี สยาตอ), ปฏิจจนุปบาท, (กรุงเทพมหานคร : ประยูร
 สาสน์ไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๖๘.

สภาวะที่คัมภีรนามอันเป็นทุกขสังทั้งหมด เป็นนิโรธสัง และปฏิบัติอันเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์คือมรรคสัง ทั้งสองอย่างยิ่งยากจะเข้าใจมากขึ้น และยากจะอธิบายให้คนทั่วไปที่ยังยึดติดผูกพันในสมมุติบัญญัติเข้าใจ

๒. วิสัยของโลก เป็นเรื่องยากสำหรับคนทั่วไปที่จะเข้าใจว่าสิ่งมีชีวิตทั้งปวงประกอบด้วยรูปกับนาม โดยไม่มีอดีตตัวตนบังคับบัญชาอยู่ภายใน และรูปนามที่ประกอบกันขึ้นมานั้นก็เป็นการไปตามกฎแห่งกรรมที่กำหนดชะตาชีวิตของแต่ละบุคคล แล้วแต่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว

๓. การเวียนว่ายตายเกิด เป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจได้ว่าการเกิดใหม่มีต้นเหตุและกรรมเป็นปัจจัย โดยไม่ได้มีการโยกย้ายรูปนามเดิมมาจากชาติก่อนแต่ประการใด ที่จริงแล้วการเกิดใหม่ก็คือการปรากฏของรูปนามในภพใหม่ด้วยกำลังของต้นเหตุและกรรม แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าตายแล้วสูญ หรือเข้าใจว่าตายแล้วไปอยู่กับพระเจ้าตลอดกาล หรือมีฉะนั้นก็ตกนรกตลอดกาล

๔. หลักปฏิจจนูปบาท เป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจ เพราะตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งธรรมที่เข้าใจได้ยาก ๓ ประการแรก กล่าวคือ ในฝ่ายอนุโลมนัย หลักปฏิจจนูปบาทเกี่ยวข้องกับทุกข์ เหตุของทุกข์วิสัยของสัตว์โลก และการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนในฝ่ายปฏิโลมนัยหลักปฏิจจนูปบาทจะเกี่ยวข้องกับความดับทุกข์และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่จะเข้าใจหรือสอนเกี่ยวกับหลักปฏิจจนูปบาทและผู้ที่ยังไม่บรรลุนิพพานหรือมิได้เล่าเรียนพระไตรปิฎกมาก่อน ก็เกือบจะไม่สามารถเข้าใจความหมายของหลักปฏิจจนูปบาทได้เลย

พระอรธกถาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์อรธกถาปฏิจจนูปบาทสามารถอธิบายได้ เพราะท่านคงได้บรรลุมรรคญาณขั้นต้นแล้วเป็นอย่างต่ำ หรือมีฉะนั้นท่านก็คงจะมีความรอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างแตกฉาน^{๑๑๔} การที่ท่านกล่าวถึงความยากของพระสูตรนี้ คงประสงค์ให้ชนรุ่นหลังสนใจศึกษาอย่างจริงจัง ท่านได้กล่าวเปรียบเทียบเรื่องความยากว่าเหมือนนุรุษกระโดดลงในทะเลลึกที่ไม่สามารถหยั่งถึงพื้นมหาสมุทรได้^{๑๑๕}

จากการศึกษาพระไตรปิฎกและอรธกถาที่โบราณจารย์ได้รจนามาไว้แล้วทรงจำสืบทอดต่างๆ กันมาโดยมุขปาฐะ^{๑๑๖} แม้การเทศน์ก็เช่นเดียวกัน โดยเหตุที่หลักปฏิจจนูปบาทเป็นธรรมที่อธิบายให้เข้าใจได้ยาก จึงควรตั้งใจศึกษา เมื่อไม่เข้าใจหลักปฏิจจนูปบาทอย่างถูกต้อง ก็จะไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารได้

^{๑๑๔}วิสุทธิ. ๒/๑๗๒.

^{๑๑๕}วิสุทธิ. ๒/๑๗๒.

^{๑๑๖}พระ โสภณมหาเถระ (มหาเถร สยาคอ), ปฏิจจนูปบาท, อ่างแล้ว, หน้า ๔๑๐.

ง. อุตตวาทุปาทาน ความซีกมันขันธ ๔ ว่าเป็นตัวเป็นตน องค์ธรรม ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิก ในทิฏฐิเจตสิกสัมปยุตตจิต ๔ ดวง

โลกียอารมณณ์แม้นทุกๆ อย่าง จัดเป็นกามได้ คือเป็นวัตถุกาม แม้นรูปราคะ อรูปราคะ ก็ย่อม เข้าอยู่ในวัตถุกาม ซึ่งเป็นกามูปาทานทั้งสิ้น

อตตทิฏฐิ ก็คืออตตวาทุปาทานนั่นเอง เป็นสักกายทิฏฐิ ๒๐ นั้นคือ

รูปขันธ เห็นว่า รูปเป็นเรา เห็นว่า เราเป็นรูป เห็นว่า ในเรามีรูป เห็นว่า ในรูปมีเรา

เวทนาขันธ เห็นว่า เวทนาเป็นเรา เห็นว่า เราเป็นเวทนา เห็นว่า ในเรามีเวทนา เห็นว่า ใน เวทนามีเรา

สัญญาขันธ เห็นว่า สัญญาเป็นเรา เห็นว่า เราเป็นสัญญา เห็นว่า ในเรามีสัญญา เห็นว่า ในสัญญามีเรา

สังขารขันธ เห็นว่า สังขารเป็นเรา เห็นว่า เราเป็นสังขาร เห็นว่า ในเรามีสังขาร เห็นว่า ในสังขารมีเรา

วิญญานขันธ เห็นว่า วิญญานเป็นเรา เห็นว่า เราเป็นวิญญาน เห็นว่า ในเรามีวิญญาน เห็น ว่า ในวิญญานมีเรา

การเห็นผิด การยึดถือผิดในขันธ ดังแสดงมานี้ จึงรวมเป็นสักกายทิฏฐิ พอดีในการปฏิบัติ ธรรม ต้องปฏิบัติถึงขั้น โสคาปัตติมคคญาณ จึงจะสามารถละสลัฟพทุปาทาน อตตวาทุปาทาน ทิฏฐูปาทานได้โดยเด็ดขาด ส่วนกามูปาทานนั้น ต้องปฏิบัติถึงขั้นอรหัตมคคญาณ จึงจะละได้โดย เด็ดขาด ภัยในวัฏสงสาร เนื่องมาจากการมีอุปาทานในขันธ ๕

จากการศึกษาปฏิจสงมุปาทจะเห็นความน่ากลัวของภัยในวัฏสงสาร พระอรรถกถาจารย์ ท่านอธิบายว่า ภัย แปลว่า สิ่งที่น่ากลัว นำหวาดสะอุ้ง นำเกรงขาม มีอยู่หลายประการดังนี้^{๑๒๒}

ก. อตตานุวาทภัย แปลว่า ภัย คือ การติเตียนตนด้วยตนเอง หมายความว่า บุคคลบางคน ในโลกนี้ พิจารณาเห็นว่า การติเตียนตนจึงได้ละกายทุจริต วจีทุจริตเสีย แล้วประพฤติแต่กาย สุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต รักษาตนให้บริสุทธิ์เป็นอย่างดี

ข. ปรานูวาทภัย ภัย คือ การถูกผู้อื่นติเตียน หมายความว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ พิจารณาเห็นว่าตนได้ประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ ถึงคนอื่นเขามีได้ติเตียนโดยศีลก็จริง ถึง กระนั้น เขาก็กลัวต่อการถูกตำหนิติเตียนจากผู้อื่น จึงได้ละทุจริตทางกาย วาจา ใจ รักษาตนให้ บริสุทธิ์เป็นอย่างดี

ค. ทมฺพทภฺมึ แปลว่า ภัย คือ อาชญา หมายความว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นโจรผู้ประพฤติกิเลสกรรมมาบ้านเมืองถูกจับได้ ถูกโบยด้วยแส้บ้าง โบยด้วยหวายบ้าง ตีด้วยตะบองสั้นบ้าง ตัดมือบ้าง ตัดเท้าบ้าง ตัดหูบ้าง ตัดจมูกบ้าง ตลอดจนถึงเอาขวานผ่าอกบ้าง แทงด้วยหอกที่ละน้อยจนตายบ้าง ขูดหลุมฝังเพียงแหว เขาฟางสุมครอกด้วยไฟ พอหนังไหม้เอาเหล็กไถบ้าง เชือดเนื้อออกมาทอดให้กินบ้าง รวมทั้งสิ้น ๓๒ ประการ ครั้นเห็นโทษเช่นนั้นแล้วจึงพิจารณาว่า ถ้าเราทำชั่วเช่นนั้น ก็จะต้องได้รับโทษอย่างนี้แน่นอน เขาไม่ยอมทำความชั่วทางกาย วาจา ใจเลย มีแต่ทำความดีตลอดไป อย่างนี้เรียกว่า กลัวต่อภัยคือ อาชญา

ง. ทุคฺคตภฺมึ ภัย คือ ทุกคติ ทุกคติมี ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน บุคคลบางคนในโลกนี้ พิจารณาเห็นว่า ผลชั่วของทุจริตทางกาย วาจา ใจเป็นของมีอยู่แน่นอน หากว่าเราประพฤติกุศลทุจริตทางกาย วาจา ใจในโลกนี้ เราก็เดือดร้อนแม้เมื่อแตกกายทำลายขันธุ์ไปสู่ปรโลก เราก็จะต้องเข้าถึงอบายทุกคติ วินิบาต นรก เป็นแน่นอน เมื่อเขากลัวต่อทุกติภัยเช่นนี้จึงได้ละทุจริตทางกาย วาจา ใจ เสียหมดสิ้น รักษาตนให้บริสุทธิ์เป็นอย่างดี อย่างนี้ เรียกว่า ภัย คือ ทุกคติ

ภัยนอกจากที่บรรยายมาแล้วนี้ ยังมีอยู่อีกมากมายหลายประการเช่น

ก. ชาตภฺมึ ภัย คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า ความปริเวทนาการ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ประจวบกับของอันไม่เป็นที่รักใคร่ ชอบใจ พัดปรากจากของรักใคร่ชอบใจ ปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อก็คือขันธุ์ ๕ นี้แหละเป็นภัย

ข. อคฺคภฺมึ ภัยที่เกิดจากไฟ เช่น ถูกไฟไหม้บ้าน เป็นต้น

ค. อุทกภฺมึ ภัยที่เกิดจากน้ำ เช่น ถูกน้ำท่วม คนตาย ท่วมนาทำให้ข้าวตาย ท่วมสวนเงาะ สวนทุเรียน สวนผัก สวนส้ม เป็นต้น

ง. โจรภฺมึ ภัยเกิดจากโจร

จ. อุมภฺมึ ภัย คือ คลื่น ได้แก่ โลกธรรมทั้ง ๘ คือ มีภาพ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์

ฉ. กุมภิลภฺมึ ภัย คือ จรเข็ ได้แก่ ความเป็นคนเห็นแก่ปากแก่ท้อง ทนความอดอยากไม่ได้ และ ได้แก่ นิเวศน์ทั้ง ๕ มีกามฉันทะพยายามทน เป็นต้น

ช. อาวาฏภฺมึ ภัย คือ น้ำวน ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ ชาวโลกพากันเดือดร้อนเพราะรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ นี้มากมายเหลือเกิน ช่างกันตายทะเลาะวิวาทกัน เพราะกามคุณทั้ง ๕ นี้ไม่เว้นแต่ละวัน ดังนั้นกามคุณ ๕ จึงถือว่าเป็นภัยอย่างหนึ่ง

ซ. สุตฺตภฺมึ ภัย คือ ปลาฉลามมี ๒ อย่าง คือ ปลาฉลามภายนอก ได้แก่ ปลาฉลามที่อยู่ ในน้ำทะเล เป็นภัยแก่ประชาชนมิใช่น้อย ปีหนึ่ง ๆ บุคคลถูกปลาฉลามกินก็มีมากอยู่ และปลา

ฉลามภายในคือกิเลส กัดบุคคลทุกๆ คน ไม่ยกเว้นใครเลยเว้นไว้แต่พระอรหันต์เจ้าผู้ฆ่ากิเลสได้หมดแล้วเท่านั้น เพราะกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง เป็นภัยแก่สรรพชีวิตอย่างร้ายแรง

๒) การเดิน ๗ สายในวัฏสงสาร

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้แสดงหนทางที่มนุษย์จะต้องเดินด้วยทาง ๗ สายในวัฏสงสาร มีดังนี้คือ

คำว่า “ทาง” แปลว่า ทำให้เวียน ทำให้ระอาค ถ้าเป็นชื่อของกรรมะ แปลว่า กรรมะเป็นเครื่องดำเนินไปสู่พระนิพพาน กรรมะอันบุคคลผู้ต้องการพระนิพพานพึงแสวงหา และแปลว่ากรรมที่ฆ่ากิเลสไป ก็ได้

ทางนั้น จำแนกออกเป็น ๒ คือ ปกคิมัคโค ๑ ปฏิปทามัคโค ๑

ปกคิมัคโค ทางปกคิ ได้แก่ ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ เป็นต้น สำหรับคนและสัตว์เดิน

ปฏิปทามัคโค ทางปฏิบัติ ได้แก่ บุญบาปที่คนทำ สำหรับกาย วาจา ใจ

ทางปฏิบัตินั้น จำแนกเป็น ๗ สายคือ

- | | | |
|------------------------|--------|------------------------|
| ๑) ทางไปนรก | ได้แก่ | โทสะ |
| ๒) ทางไปเปรตและอสุรกาย | ได้แก่ | โลภะ |
| ๓) ทางไปดิรัจฉาน | ได้แก่ | โมหะ |
| ๔) ทางไปมนุษย์ | ได้แก่ | ศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ |
| ๕) ทางไปสวรรค์ | ได้แก่ | มหากุศล ๘ |
| ๖) ทางไปพรหมโลก | ได้แก่ | สมถกรรมฐาน |
| ๗) ทางไปนิพพาน | ได้แก่ | วิปัสสนากรรมฐาน |

(๑) ทางสายที่ ๑

นรก แปลว่า ประเทศที่ปราศจากความสุข มีแต่ความทุกข์ มีอยู่ ๔๕๗ ชุม ชุมใหญ่มี ๕ ชุม นับตั้งแต่สัตถุชีวนรก กาฬสูตตนรก เป็นต้นไป จึงถึงโลกันตนรก ถัดนรกใหญ่แต่ละชุมออกไปในทิศทั้ง ๔ แต่ละทิศ มีอุตสูทนรกทิศละ ๔ ชุม รวมเป็น ๑๖๘ ชุม ถัดอุตสูทนรกออกไปอีก มียมโลกียนรกอยู่ทิศละ ๑๐ ชุม รวมทั้ง ๓๒๐ ชุม ส่วนชุมที่ลึกที่สุด ชื่อว่า โลกันตนรก อยู่ที่ที่สุดโลก รวมทั้งสิ้น ๔๕๗ ชุม ตั้งเรียงกันอยู่ใต้พื้นดิน ซึ่งหนาได้ ๒๔๐, ๐๐๐ โยชน์

เหตุที่นำไปตกนรก โดยส่วนมาก ได้แก่ โทสะ

จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๔ นี้จึงจะมีความสามารถ คือมีปัญญาพิสูจน์นรก สวรรค์มรรคผลนิพพานได้ โดยจะไม่มี ความสงสัยเลยแม้แต่น้อย

บ้าน เขามือถูกศิระชะบั้ง เดินวนอยู่รอบมุ้งตลอดคืน ตัวอย่างนี้พอชี้ให้เห็นอีกข้อหนึ่งว่าเพราะโลกะ คือห้วงสมบัติเป็นคั่นเหตุ เวลาตายจึงได้เกิดเป็นเปรตมาหลอกลูกหลาน^{๑๒๐}

(๓) ทางสายที่ ๓

สัตว์ดิรัจฉานมีมากมาย เช่น ช้าง ม้า ควาย หมู เป็ด ไก่ นก หนู ปู ปลา เป็นต้น โดยส่วนมาก โมหะคือความหลงเป็นผู้นำไปเกิด

(๔) ทางสายที่ ๔

มนุษย์ ตามความหมายทางภาษาบาลีมีได้หลายนัยเช่น ผู้มีใจสูง, ผู้รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์, ผู้เป็นเหล่ากอของผู้รู้ ผู้ที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เพราะได้อาศัยกรรมของมนุษย์ ได้แก่ศีล ๕ และกุศลกรรมบท ๑๐

ศีล ๕ และกุศลกรรมบท ๑๐ นี้แหละเป็นคุณธรรมที่จะเสกสรรปั้นแต่งให้เป็นคน ถ้าใครขาดกรรมทั้ง ๒ หมวดนี้ ก็จัดว่าเป็นคนไม่เต็มคน เหตุนี้ท่านจึงแบ่งมนุษย์ออกเป็น ๕ จำพวกคือ

(๑) มนุสฺสเนรยโก มนุษย์สัตว์นรก ได้แก่ มนุษย์ผู้ร้ายหยาบคายเที่ยวฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเขาเที่ยวจี้เที่ยวปล้นเอาทรัพย์สมบัติของผู้อื่นมาเป็นของตน ด้วยอาการทารุณดุร้าย เช่น ฆ่าเจ้าของทรัพย์ตายบ้าง ทบตีจนบาดเจ็บสาหัสบ้าง ข่มขืนแล้วฆ่าบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น ทรมานผู้อื่น สัตว์อื่น โดยอาการทารุณดุร้ายหยาบคายนานาประการ รวมความว่า เป็นคนไร้ศีลธรรม ไม่มีมนุษยธรรม คือ ศีล ๕ ประจำตัวเลย เป็นมิชฌาทิฎฐิ ท่านจึงได้ขนานนามว่า มนุสฺสเนรยโกแปลว่า มนุษย์สัตว์นรก คือเป็นมนุษย์แต่ชื่อ ส่วนความประพฤติทางกาย วาจา ใจ นั้นเลวทรามต่ำช้า ดุร้ายหยาบคาย เหมือนกับสัตว์นรกฉะนั้น

(๒) มนุสฺสเปโต มนุษย์เปรต ได้แก่ มนุษย์ผู้มากไปด้วยความโลภมากไปด้วยตัณหา ชอบลักเล็กขโมยน้อย โลกเขาของผู้อื่นมาเป็นของตน แย่งชิงวิ่งราว เป็นต้น แม้พวกที่เที่ยวขอทานมีบาดแผลเกราะกรัง ก็สงเคราะห์เข้าไปประเภที่นี้ด้วย

(๓) มนุสฺสติรจฺจฺจานโน มนุษย์สัตว์ดิรัจฉาน ได้แก่ มนุษย์ที่ขวางศีลขวางธรรม มีโมหะคือความหลงมาก ไม่รู้จักบาป ไม่รู้จักบุญ ไม่รู้จักคุณ ไม่รู้จักโทษ ไม่รู้จักประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ ไม่รู้จักคุณของผู้มีคุณ เช่น บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เป็นต้น เป็นมนุษย์ผู้ไร้ศีลธรรม คัมहेล้าเมาสุรา ทุบตี กินกัญชา ทำอะไรทางกาย วาจา ใจ ก็ขวางๆ ผิดทำนองคลองธรรม ท่านจึงได้ขนานนามว่า มนุสฺสติรจฺจฺจานโน แปลว่า มนุษย์สัตว์ดิรัจฉาน ดิรัจฉาน แปลว่า ผู้ไปขวาง คือเดินทอดตัว ไม่ได้เดินตั้งตัวเหมือนคน คนดิรัจฉานก็ฉนั้นนั่น ทำอะไรก็ขวางธรรมขวางวินัย คือผิดศีลธรรมอยู่เสมอๆ

^{๑๒๐}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), ทาง ๗ สาย, อ่างแล้ว, หน้า ๕.

(๔) มนุสฺสภูโต มนุษย์แท้ๆ คือ เป็นคนเต็มตัว ได้แก่บุคคลผู้เกิดมาเป็นคนแล้ว ได้รับความศีล ๕ มั่นเป็นนิตย์ มิได้ขาด มิได้ประมาทต่อศีล เพราะถือว่าเป็นมนุษยธรรม คือเป็นธรรมาประจำมนุษย์ ธรรมที่ทำให้คนให้เป็นคน แต่มิได้บำเพ็ญกุศลจริยาอย่างอื่นอีก เช่น ไม่ได้ให้ทาน ไม่ได้ฟังธรรม เป็นต้น มนุษย์อย่างนี้ท่านขนานนามว่า มนุสฺสภูโต แปลว่า มนุษย์แท้ๆ คือเป็นคนเต็มคน เพราะมีคุณธรรมของคน คือศีล ศีลท่านแปลว่า เที่ยร คือหัว ถ้าคนขาดศีล ก็คือคนหัวขาดนั่นเอง เพราะขาดจากคุณธรรมของความเป็นคน

(๕) มนุสฺสเทโว มนุษย์เทวดา ได้แก่ มนุษย์ผู้มีศีล ๕ มั่นเป็นนิตย์แล้วยังได้พยายามบำเพ็ญกุศลเพิ่มพูนบารมีอยู่เรื่อยๆ เช่น ให้ทาน เรียนธรรม ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ไหว้พระ สวดมนต์ มีหิริคือความละอายบาป หิริโศดตปปะคือ ความสะอึกกลัวต่อผลแห่งบาปอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นผู้มีใจสูงคองเทวดา เพราะประกอบด้วยทေးธรรม ๑๖ ประการ คือ

- ก) บำรุงเลี้ยงมารดาบิดา
- ข) ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลผู้เจริญในตระกูล
- ค) พุคจาไพเราะเสนาะหู อ่อนหวาน นุ่มนวล
- ง) ไม่พูดต่อเสียดต่อผู้อื่น
- จ) ละความตระหนี่เหนียวแน่น
- ฉ) รักษาคำสัตย์
- ช) ไม่โกรธ

มนุษย์ผู้มีคุณสมบัติเช่นนี้ ท่านขนานนามว่า มนุสฺสเทโว แปลว่า มนุษย์เทวดา

สรุปความว่า ศีลธรรมเท่านั้นเป็นเครื่องวัดบุคคล เป็นเครื่องแบ่งแยกบุคคลให้มีประเภทต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ถ้าผู้ใดไร้ศีลธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนไม่เต็มคนบ้าง เป็นคนเปรตบ้าง เป็นคนนอสุรกายบ้าง เป็นคนนรกบ้าง เป็นคนดิรัจฉานบ้าง ถ้าผู้ใดมีศีลธรรม มีกัลยาณธรรม มีวิถนธรรมอันดีงาม ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนเต็มคน เป็นคนแท้ๆ และเป็นคนเทวดา

เพราะฉะนั้น ทางไปมนุษย์ จึงได้แก่ ศีล ๕ ซึ่งเป็นมนุษยธรรม คือ ธรรมประจำมนุษย์ ในพระบาลีท่านเรียกว่า อริยธรรม เช่น คำว่า “อริยธมฺเม จูโถ นโร” นรชนผู้ตั้งอยู่ในอริยธรรม ได้แก่บุคคลผู้ตั้งอยู่ในศีล ๕

(๕) ทางสายที่ ๕

ทางไปสวรรค์ ได้แก่ มหากุศล ๘

คำว่า “สวรรค์” นี้ ตามรูปศัพท์ภาษาบาลี แปลว่า เลิศด้วยคติได้ แปลว่า มีอารมณ์ดีงามก็ได้ แปลว่า อันสรรพสัตว์พึงถึงด้วยกรรมอันดีงามก็ได้ และแปลว่า เป็นที่ซึ่งอยู่ติดอยู่แห่งสัตว์ทั้งหลายก็ได้

สรุปความว่า สวรรค์ ได้แก่โลกที่เป็นที่อยู่ของเทวดา มีแต่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันดีงาม คือ เป็นของทิพย์ ดีเลิศประเสริฐกว่าเมืองมนุษย์หลายเท่า ในกามาวจรมีอยู่ ๖ ชั้น คือ

- (๑) สวรรค์ชั้นจาตุมหาราช
- (๒) สวรรค์ชั้นดาวดึงส์
- (๓) สวรรค์ชั้นยามา
- (๔) สวรรค์ชั้นดุสิต
- (๕) สวรรค์ชั้นนิมมานรดี
- (๖) สวรรค์ชั้นปรนิมมิตตวสวัตติ

สวรรค์ทั้ง ๖ ชั้นนี้ ตั้งอยู่ถัดกันไปตามลำดับ

มหากุศล ๘ นำสรรพสัตว์ไปเกิดในสวรรค์ ๖ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง มหา แปลว่า มาก กุศล แปลว่า บุญ ต่อกันเข้าเป็น มหากุศล แปลว่า บุญหลายอย่าง เช่น ให้ทาน ฟังธรรม เรียนธรรม เจริญกรรมฐาน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร สร้างศาลาการเปรียญ สร้างพระพุทธรูป สร้างโต๊ะหมู่บูชา สร้างโรงเรียน สร้างโรงพยาบาล สร้างกุฏิ ขุดบ่อน้ำ ตัดบาตร บูชาด้วยดอกไม้รูปเทียน ของหอม เครื่องอาภรณ์ และบูชาด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยาแก้โรค เป็นต้น จนไม่สามารถจะนับได้ เรียกว่า มหากุศล ทั้งนี้มี ๘ ประการ

๑. เวลาทำบุญ มีความดีใจ ประารถนาให้ได้มรรค ผล นิพพาน คิดทำบุญเอง ไม่มีใครชักชวนให้ทำ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ได้ผลดีมาก คือผลบุญนี้สามารถจะนำไปเกิดเป็นมนุษย์ได้ นำไปเกิดเป็นเทวดาได้ ถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์จะมั่งคั่งสมบูรณ์ ร่ำรวย ไม่อด ไม่อยาก ไม่ทุกข์ ไม่ยาก และมีปัญญามาก หากออกเจริญสมถกรรมฐาน ก็จะได้บรรลุมานมีปฐมฌานเป็นต้น หากออกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในชาตินั้น

๒. เวลาทำบุญ มีความดีใจประารถนาให้ได้มรรค ผล นิพพาน ไม่ได้คิดทำบุญเอง มีผู้มาชักชวนจึงทำบุญ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ได้ผลเป็นที่ ๒ คือ สามารถจะไปบังเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปบังเกิดเป็นเทวดาก็ได้ ถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์จะร่ำรวยมั่งมีศรีสุขและมีปัญญามาก แต่เป็นที่ ๒ ยังมีคนที่เก่งกว่า หลาดกว่าหากออกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในชาตินั้น

๓. เวลาทำบุญ มีใจเฉยๆ ประารถนานิพพาน ทำบุญเอง ประารถนาให้ได้มรรค ผล นิพพาน คิดทำบุญเอง ไม่มีใครมาชักชวนให้ทำบุญ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ได้ผลเป็นที่ ๓ สามารถจะนำไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ นำไปเกิดเป็นเทวดาก็ได้ ถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์จะร่ำรวยมั่งคั่งสมบูรณ์ มั่งมีศรีสุข และมีสติปัญญาดี เป็นที่ ๓ ยังมีคนดีกว่า เก่งกว่า แหลมกว่า หากออกเจริญสมถกรรมฐาน จะได้ ฌาน หากออกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะได้มรรค ผลนิพพาน ในชาตินั้น

๔. เวลาทำบุญ มีใจเฉยๆ ปรารถนานิพพาน มีผู้ชักชวนจึงทำบุญ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ได้ผลเป็นที่ ๔ สามารถนำไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปเกิดเป็นเทวดาก็ได้ ถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์จะร่ำรวยมั่งคั่งสมบูรณ์ และมีสติปัญญาดีเป็นที่ ๔ ถ้าออกเจริญสมถกรรมฐาน จะได้มาน ถ้าออกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะได้มรรค ผล นิพพานในชาตินั้น

๕. ในเวลาทำบุญ มีความตั้งใจ ไม่ปรารถนามรรค ผล นิพพาน คิดทำบุญเอง ไม่มีใครมาชักชวนให้ทำบุญ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ ขาดปัญญา ได้ผลเป็นที่ ๕ สามารถจะนำไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปเกิดเป็นเทวดาก็ได้ ถ้าไปมนุษย์ จะร่ำรวยมั่งมีศรีสุข แต่ขาดปัญญา คือไม่มีปัญญาจะได้มาน ได้มรรคผล นิพพาน หมายความว่า ถ้าออกเจริญสมถกรรมฐานก็จะไม่ได้มาน ถ้าออกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะไม่ได้รับมรรคผล นิพพานในชาตินั้น แต่จะเป็นปัจจัยให้ได้มาน ให้ได้มรรค ผล นิพพาน ในชาติต่อไปได้

๖. เวลาทำบุญ มีความตั้งใจ ไม่ปรารถนามรรค ผล นิพพาน มีผู้ชักชวนจึงทำบุญ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ขาดปัญญา ได้ผลเป็นที่ ๖ สามารถจะไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะร่ำรวยมั่งคั่งสมบูรณ์ มั่งมีศรีสุขแต่ขาดปัญญา คือไม่มีปัญญาจะได้มาน ได้มรรค ผล นิพพาน ในชาตินั้นแต่จะเป็นปัจจัยให้ได้รับมรรค ผล นิพพานหรือได้มานในชาติต่อไป

๗. ในเวลาทำบุญ มีใจเฉยๆ ไม่ปรารถนานิพพาน ทำบุญเอง ไม่มีใครมาชักชวนให้ทำบุญ ผู้ที่ทำบุญเช่นนี้ ได้ที่ ๗ ขาดปัญญา สามารถจะนำไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปเกิดเป็นเทวดาก็ได้ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็จะร่ำรวยมั่งมีศรีสุข แต่ไม่มีปัญญาที่จะได้รับมรรคานมรรค ผล นิพพาน ในชาตินั้น แต่จะเป็นปัจจัยให้ได้รับมรรคานมรรค ผล นิพพาน ในชาติต่อไปได้

๘. เวลาทำบุญ มีใจเฉยๆ ไม่ปรารถนานิพพาน มีผู้ชักชวนจึงทำบุญ ผู้ทำบุญเช่นนี้ ได้ผลเป็นที่ ๘ สามารถนำไปเกิดสวรรค์เป็นเทวดาก็ได้ เป็นมนุษย์ก็ได้ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมั่งมีศรีสุข ร่ำรวย ไม่อด ไม่อยาก ไม่ทุกข์ ไม่ยาก แต่ขาดปัญญาที่จะนำพาให้ได้มาน ได้มรรค ผล นิพพาน ในชาตินั้นเป็นปัจจัยในภพต่อไปได้

มหากุศลทั้ง ๘ ดวงนี้แหละ จะนำบุคคลไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา เหตุตั้งนั้น ทางสายที่ ๕ นี้จึงได้ชื่อว่า ทางไปสวรรค์ ซึ่งได้แก่มหากุศล ๘ ดังมีอรรถกถาอธิบายได้บรรยายมาดังนี้

ส่วนตัวอย่างในเรื่องนี้ก็มียาก เช่น มัญจกถกทีเทพบุตร ได้ตั้งใจให้ล้อมใส่ในพระพุทธเจ้าตายแล้วได้ไปบังเกิดในสวรรค์ และติณบาลนุรุษ ได้ร่วมอนุโมทนาในกฐินของท่านเศรษฐี ตายแล้วได้ไปบังเกิดในสวรรค์นั้นเทียบมานพ ได้สร้างศาลาถวายพระพุทธเจ้า ตายแล้วก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ก็เพราะมหากุศลที่ตนได้ทำไว้เป็นปัจจัยโดยแท้

(๖) ทางสายที่ ๖

ทางไปพรหมโลก ได้แก่ สมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานนั้นมีอรรถ ๔๐ แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ อสุภะ ๑๐ กสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อหारेปฏิกูลตัณญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ เป็นต้น

สรุปความว่า ทั้ง ๗ หมวดรวมเป็น ๔๐ ข้อนี้ เป็นอรรถของสมถกรรมฐาน ผู้ที่เจริญกรรมฐานเหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ภาวนาว่า “เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ” เป็นต้น จนได้บรรลุมานมีปฐมฌานเป็นต้น เมื่อตายแล้วจึงจะได้ไปในพรหมโลกชั้นใดชั้นหนึ่งตามสมควรแก่ฌานของตน ถ้าผู้ใดต้องการไปเกิดในพรหมโลกก็ต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานก่อน

ทางสายที่ ๑ ถึงสายที่ ๖ นี้ มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้วในพุทธศาสนาก็มี นอกพุทธศาสนาก็มี เช่น อาหารคาวส อุกคคาวส ผู้เป็นอาจารย์ของพระพุทธเจ้าครั้งทรงผนวชใหม่ๆ เป็นต้น ได้เคยเดินทางสายนี้มาแล้ว ผู้ที่เดินทางสายนี้ ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติได้ก็จนได้บรรลุมาน ได้บรรลอุภิญญาแล้วก็เสื่อมได้ เช่น พระเทวทัตเป็นตัวอย่าง และถ้าหมกบุญแล้วก็ยังจะกลับมาสู่อบายภูมิได้

(๗) ทางสายที่ ๗

ทางไปนิพพาน ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “นิพพาน” แปลว่า ดับกิเลส กิเลสที่นิพพานจะดับนั้น มีอยู่ ๑๒ คือ โลภะ ๘ โทสะ ๒ โมหะ ๒

ถึงพระนิพพานครั้งที่ ๑ ละกิเลสได้ ๕ คือ โลภะ ๔ โมหะ ๑

ถึงพระนิพพานครั้งที่ ๒ ทำกิเลสที่เหลือ ๗ นั้น ให้เบาบางลง

ถึงพระนิพพานครั้งที่ ๓ ละ โทสะ ได้ ๒

ถึงพระนิพพานครั้งที่ ๔ ละกิเลสได้อีก ๕ คือ โลภะ ๔ กับ โมหะ ๑

คนตัดที่ต่อภพชาติ คนหมดโอกาสที่จะมาเกิดอีก คนสิ้นตัณหา นี้แหละคือยอดคน ได้แก่ ผู้ที่เดินทางในทางสายที่ ๗ อันเป็นทางไปสู่ นิพพาน ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปจากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมชิคราชมหามุนี (โชคก ญาณสิทธิ) นั้นเป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่มีหลักการสอนสืบทอดมาตั้งแต่ยุคพระโสณะเถระและพระอุตตรเถระที่เรียกว่าสายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ แม้จะเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นสายพองยุบก็มีได้สอนให้รู้สภาวะพองยุบเท่านั้น แต่เป็นการสอนให้ระลึกรู้สภาวะปัจจุบันที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน สัมผัส เวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น โดยหมายเอาสติในองค์มรรคที่เป็นทางเดินสู่พระนิพพาน ในการปฏิบัติมีสติเป็นตัวกำหนดในฐานะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม คือการระลึกรู้สภาวะธรรม การระลึกรู้

อาภักปฏิกิริยาทางร่างกาย ความรู้สึก จิตที่ประกอบด้วยความโลภ โกรธ พึงช่าน ฯลฯ และสภาวะธรรมการเห็นเห็นต้น เห็นสัมมาสติซึ่งจะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปร่างนามในใจอุบายขณะอย่างต่อเนื่อง ด้วยการบริกรรมคำว่า หนอ ในทุกอิริยาบถ มีการศึกษาในหลักการทางทฤษฎี และมีการปฏิบัติอย่างเข้มข้นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตนด้วยการบริกรรมคำว่า หนอ ตามหลังอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นแนวทางการสอนที่ท่านได้วางไว้ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถศึกษาทฤษฎีตามหลักการที่วางไว้ และมีการปฏิบัติที่เป็นกระบวนการ (Process) ในการพัฒนาจิตใจตามลำดับขั้นตอนแห่งเส้นทางสายเอกที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้หมู่มสัตว์ บรรลุธรรม ถ่วงพ้นความโศก และความรำพันคร่ำครวญ คับทุกข์และโทมนัสได้เพราะมีความเข้าใจในสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริง



บทที่ ๔

วิเคราะห์คุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

สัมมาสติ หมายถึง สติในองค์มรรค คือ มหาสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยนโยบายหลักคือการเจริญสติที่เป็นสัมมาสติแล้วเข้าใจ ทุกขสังขะ ที่อยู่ภายในร่างกาย ขาววา หนาทึบ กว้างสอก และมีใจครองนี้ เมื่อบุคคลเจริญสติ ทำให้ประจักษ์แจ้งอริยสังขด้วยศักยภาพของตน ทำให้ระลึกรู้สภาวะธรรมอันมีเพียงรูปนามจันท์ ๕ ที่แปรเปลี่ยนเป็นนิมิต มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้า และไม่ใช่ว่าตน

จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้นมีคุณค่าในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม จากการปฏิบัติที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ทำให้เป็นอิสระจากทุกข์ ละกิเลสได้ คลายความยึดมั่นในตัวตน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ในระดับ โลกียธรรมและ โลกุตตรธรรมจนสามารถเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

๔.๑ คุณค่าในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เป็นที่ยอมรับกันว่าวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ ยุบหนอ เป็นยอดของกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายด้วยการมีสติอยู่กับการ พอง ยุบ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด แต่ในการเผยแผ่สู่คนทั่วไปเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติได้จริง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้นั้นยังไม่เป็นที่เข้าใจกัน โดยทั่วไป ส่วนมากมักคิดว่าเป็นของยากเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการดำรงชีวิตของปุถุชน แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นธรรมชาติของจิตที่ควรศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางการปฏิบัติด้วยการชี้แจงสาระสำคัญอันเป็นเรื่องธรรมดาที่เป็นธรรมชาติที่ใคร ๆ ก็อาจทำความเข้าใจและปฏิบัติได้ ตามที่ผู้วิจัยได้ ศึกษาวิเคราะห์มาตามลำดับ

๔.๑.๑ การคิดดี พุคดี ทำดี

เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีสติระลึกรู้ ลมหายใจเข้า ออก ที่อาการ พอง ยุบ และอาการรู้ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ถึงแม้ว่าตาเห็นอะไร หู ได้ยินเสียงอะไร ไม่ยินดี ยินร้ายกับสิ่งภายนอก

สำหรับผู้ที่มีการะในครอบครัวและสังคมมากจนทำให้มีอาการฉุนเฉียว ฐู้ขี้บ่น ฟุ้งซ่าน หวาคระแวง น้อยใจ อิจฉาริษยา กลัว โกรธง่าย ขี้เกียจ ซึ่งเป็นลักษณะของสุขภาพใจที่ไม่ดี

เมื่อจิตกระทบอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าดีหรือไม่ดี พอใจ ไม่พอใจ น้อยใจ อิจฉา โกรธ ฯลฯ ให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันได้ มีกำลังสติ สัมปชัญญะ มีสมาธิ ปัญญา อาศัยความอดทน อดกลั้น พอที่จะรักษาจิตใจ เป็น โอปนยิโก คือน้อมเข้ามาหาใจ จูจิต จูอารมณ์ของตน ถึงแม้ว่าทุกข์ขนาดไหน ก็ทำใจได้ วางใจให้สงบได้ ไม่คิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน ไปตามอารมณ์ยินดี ยินร้าย หรือหากจะคิด ก็คิดดี คิดถูก คิดด้วยสติปัญญา ไม่ใช่คิดปรุงแต่งไปตามกิเลส เราจะไม่หลงอารมณ์ ไม่ยอมให้ อารมณ์มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของเรา เราจะสามารถรักษากาย วาจา ใจ เรียบร้อย มีสติกลับมา ระลึกอยู่ที่พอง – ยุบ ไม่ไปยึดติดกับสิ่งภายนอก แต่มองเห็นอารมณ์ภายใน ควบคุมอารมณ์ ควบคุมความคิดได้ รักษาสุขภาพจิตได้ดี เพราะมีกำลังใจ ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า เมื่อใจดี คิดดี พุค ดี ทำดี ก็มีความสุข เมื่อกำลังใจดี ถึงแม้จะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ทำใจได้ แต่ถ้ากำลังใจไม่ดี คิดไม่ดี พุคไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นทุกข์ แม้ว่าจะมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ยังเป็นทุกข์ การเจริญ วิปัสสนากรรมฐานเป็นการสร้างกำลังใจ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

หากเรามีกำลังใจตามที่กล่าวมาแล้ว เราจะมีความสุขได้ทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะมีปัญหา มีทุกข์มากมายขนาดไหน ก็จะผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ด้วยดี ที่สุดของกำลังใจดีก็คือถึงแม้ว่าจะกำลังจะตาย ก็ไม่หวั่นไหว ปล่อยวาง ยอมรับความตายด้วยความสงบ สบายใจ

๔.๑.๒ การระงับความโกรธ

บุคคลผู้มีความทุกข์จากความโกรธ จากความลุ่มหลง จากความกลัว คนที่มีความทุกข์จากความหลงตน มีความไม่บริสุทธิ์ในจิตใจทุกชนิด เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากระแสแห่งกิเลสก็จะเริ่ม หลั่งไหลออกมา ในไม่ช้ากิเลสก็จะหลั่งไหลออกสู่จิตสำนึกอย่างชัดเจนนี่คือผลแห่งการวิปัสสนา การบริการรรม หนอ ที่จะสามารถรู้สึกได้โดยไม่จำกัดเวลา การกำหนดรู้หนอนี้เป็นทางนำเข้าไปสู่ ส่วนที่ลึกที่สุดของจิต รากเหง้าของจิต จากนั้นกระบวนการชำระล้างกิเลสจึงมี โอกาสเป็นไปได้ ความ โกรธก็จะถูกชำระล้างให้เบาบางลง

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบความ โกรธเป็นไฟไหม้ป่า ที่ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า ความ โกรธเผาทั้งตัวเรา ตัวเขา ทั้งคนที่รักเราและคนที่เรารัก ถูกเผาทั้งหมด ไม่มีอะไรเหลือ เหมือน ดคนรกทั้งเป็น มีแต่โทษ ไม่มีคุณเลยแม้แต่นิดเดียว

ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์โกรธ ถ้าสังเกตดูจะพบว่า ลมหายใจเกิดการเปลี่ยนแปลงก่อน เป็น ลมหายใจแรง ๆ ลั่น ๆ ต่อมาจึงเกิดความคิด โกรธ แล้วเป็นความรู้สึก โกรธ สำหรับผู้ที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติสติปัญญา ๔ คงจะเป็นเรื่องยากที่จะห้ามความรู้สึก โกรธ แต่การปรับเปลี่ยลมหายใจ นั้นใคร ๆ ก็ทำได้เพราะไม่ยากจนเกินไปขอให้มีสมาธิอย่างถูกต้องกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ให้ทันอารมณ์โกรธในขณะนั้น

การหายใจเข้ากับการหายใจออกใช้ระบบประสาทที่แตกต่างกัน สามารถแยกแยะได้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเอง การหายใจออกมีลักษณะผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกสบายใจ ส่วนการหายใจเข้านั้น มีลักษณะของความตั้งใจ หรือความเคร่งเครียด ดังนั้นเมื่อจะระงับอารมณ์โกรธ จึงต้องตั้งใจ หายใจเข้า ออการพองที่ท้องเมื่อจินตนาการว่าหนอนิวรณ์ที่เข้ามาจะอ่อนกำลังลง หายใจออกปล่อยตามธรรมชาติ จิตจะปักอยู่ที่อาการยุบของท้อง เป็นการคลายความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปพร้อมกับอาการพองยุบ ให้ลมหายใจเข้า ช้าๆ ลึกๆ เห็นอาการพอง หายใจออก ตั้งใจให้เห็นอาการยุบ เมื่อทำซ้ำๆ อยู่เช่นนี้ก็จะรู้สึกสบายกาย สบายใจ เกิดความสงบเย็นใจ แล้วก็เกิดความละเอียดต่ออารมณ์โกรธ จนกระทั่งระงับความโกรธได้ในลักษณะที่เป็นคตังคพหวน คือ ระงับได้ชั่วคราวในขณะนั้น

สำหรับคนที่มีนิสัยโกรธมาก ๆ การห้ามไม่ให้โกรธเลย อาจจะเป็นไปได้ยาก หรือยิ่งพยายามระงับยิ่งเครียด ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ปล่อยให้โกรธได้ตามปกติ แต่ให้มีสติรู้เท่าทันความโกรธให้ต่อเนื่องด้วยโกรธหนอ โกรธหนอ จะช่วยได้มาก ให้ความรู้สึกโกรธนั้นหายไปเร็ว ปล่อยวางได้เร็วขึ้น จากเคยโกรธ ๓ วัน ก็ให้เหลือ ๒ วัน ๑ วัน ๑ ชั่วโมง แล้วก็ปล่อยวางไปในที่สุด

๔.๑.๓ การเจริญสติสัมปชัญญะ

การมีสติจดจ่อต่อเนื่องกับพองหนอ ยุบหนอ เพื่อรักษาจิตใจให้สงบ มีสุขภาพใจดี พยายามทำอยู่บ่อยๆ เท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยเริ่มจากกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ๓-๔ ครั้งให้ติดต่อกัน เมื่อเราชำนาญแล้ว การกลับมาที่มีสติระลึกอยู่กับพองหนอ ยุบหนอ จะเป็นไปเองตามธรรมชาติ สิ่งที่ต้องฝึกในเบื้องต้นคือ ทำอย่างไรที่จะมีสติสัมปชัญญะกับการพองหนอ ยุบหนอ แต่ละครั้ง มีสติตามรู้ ตามกำหนดได้ทัน ต้องเข้าใจว่าอาการที่มีสติสัมปชัญญะในการหายใจหนึ่งครั้งเป็นอย่างไร

มีความรู้สึกตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการพอง

มีความรู้สึกตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการยุบ

สังเกตได้ตรงเห็นพอง ยุบชัดเจน

เมื่อ ไม่คิดไปตามอารมณ์ ๑ ครั้ง ของการกำหนดพอง ยุบ ต่อไปก็ไม่ยากที่จะทำครั้งที่ ๒-๓-๔ และต่อเนื่องกันหลาย ๆ นาที จนทำติดต่อกันได้นาน ๆ

การกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ให้พยายามรักษาความรู้สึกที่ดี หรือกุศลจิตเอาไว้ตลอดเวลา ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำความรู้สึกกับพอง ยุบทำให้สนิทสนมกลมกลืน เสมือนหนึ่งกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนที่ดี เพื่อนรัก

มีสติ สัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วถึง ให้รู้ชัดเจนที่พองยุบนั้นแสดงให้เห็นว่ามีความรู้สึกตัวที่จิต ถึงแม้ว่ามีอาการพอใจ ไม่พอใจก็ตาม ไม่ให้ติดอยู่ในอารมณ์ ไม่ให้คิดไปตามอารมณ์

ตามค้นหา หายใจเข้ารู้อาการพอง หายใจออกรู้อาการยุบ กำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ คิดต่อกัน ต่อเนื่องกัน รักษาจิตสงบ เมา สมาย ๆ

มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับการเห็นอาการพอง – ยุบ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่กับเราทุกคนตลอดเวลา เมื่อมีสติสัมปชัญญะอยู่กับลมหายใจเข้าคืออาการพอง ลมหายใจออกคืออาการยุบ จนจิตใจสงบ เรา จะสัมผัสกับสภาวะของจิตที่เป็นปกติเห็นจิตแยกต่างหากจากอารมณ์ เห็นจิตเป็นจิต เห็นอารมณ์ เป็นอารมณ์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าถึงธรรมชาติจิตใจของตัวเองที่มีความ เป็นปกติ สะอาดโปร่งใส เป็นสภาวะจิตของผู้ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง ความเห็นแก่ตัว และเข้าใจสภาพที่แท้จริงในโลกได้

๔.๑.๔ การประยุกต์ใช้ในการทำงาน

การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน นั้นบุคคลทั่วไปไม่ว่าใครก็อยู่ในวิสัยที่จะปฏิบัติได้เมื่อมีความ ตั้งใจจริง จิตจะดำเนิน ไปตามขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งผู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังจะเข้าใจ ได้ คัดตรงจุดนี้และเป็น “การเห็นผลด้วยตนเอง” ทำให้ไม่ยึดมั่นในตัวตน แต่ก็ต้องอาศัยการฝึกจิตเป็น ประจำด้วยวิปัสสนากรรมฐาน จิตตั้งมั่นปลอดจากนิเวศน์เข้าใจในขั้นนี้ ๕ คัดผัสสะที่มากระทบ คับเวทนาอันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัวตนได้

การกำหนดจิตด้วยมหาสติปัญญาด้วยการบริการรพพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวคิดที่ ประยุกต์ใช้กับการทำงานในชีวิตประจำวัน ได้จริง เพราะการที่จิตปักอยู่กับอาการพองยุบเป็นเหตุ ให้มีการป้องกันนิเวศน์และกิเลสต่างๆ ที่จะเข้ามาในจิตใจโดยที่การบริการรพพองหนอเป็นการค้น รูปนาม ในขณะที่จิตไม่มีตัวตนอาการพองและอาการยุบเป็นเพียงรูป ส่วนคำว่าหนอนั้นเป็นการรู้ ของนามจึงมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น การตัดผัสสะที่มากระทบก็เช่นเดียวกันสิ่งที่มากระทบเป็นรูป ชาติ การบริการรพพองหนอเป็นอาการรู้ของจิตเป็นนาม เช่น เสียงที่มากระทบต้องบริการรพเสียงหนอ ขณะนั้นเสียงเป็นรูป หนอเป็นอาการรู้ของจิตเป็นนาม จึงเป็นการตัดผัสสะที่มากระทบ ได้การที่ ชีวิตมนุษย์อยู่ด้วยการทำงาน และคนเรานั้นมีปัญหาสำคัญก็เรื่องการทำงาน และเพราะคนเราไม่รู้ วิธีการทำงานที่ถูกที่ควร เลยต้องตกอยู่ในภาวะบีบคั้นเป็นทุกข์ด้วยงานนั้น มีทางแก้ไขว่า เริ่มด้วย การมีสติรู้เท่าทันผัสสะและอารมณ์ในขณะนั้น การบริการรพพองหนอทำให้รู้ว่า งานเป็นทุกข์ได้ อย่างไร จะไม่เป็นทุกข์ต้องมองงานอย่างไรและทำอย่างไรจึงจะ ไม่เป็นทุกข์ด้วยงานนั้น การทำงาน ทุกชนิด หมายถึง ทำงานด้วยสติปัญญาบริสุทธิ์ โดยปราศจากความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวเพราะ ไม่มี ตัวตนมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น

สาระสำคัญที่แท้จริงในชีวิตประจำวัน คือการมีสติซึ่งหมายถึงมีความกำหนดระลึกรู้ รักษา ภาว วาจา ใจ การบริการรพพองหนอ เป็นที่ตั้งของสติ ของจิตใจเป็นการนำใจมาตั้งมั่นไว้ในอารมณ์ ของมหาสติปัญญา ๔ จิตเป็นสมาธิเกิดสมณะ ความสงบจิตตั้งมั่นและทำการงานได้ ๒ ประการ คือ

๑. การรู้เท่าทันอารมณ์และระดับกิเลสในใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๒. อีกประการหนึ่งก็คือ เป็นการฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้นเป็นการสะสมกำลังจิตให้แข็งแกร่ง

ทั้ง ๒ ประการนี้ มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันกิเลสควบคุมอารมณ์ระดับกิเลสได้ บังเกิดคุณธรรมในตน เป็นคนดีไม่กล้าประพฤติดิธ ระวังผิดชอบชั่วดี ห่างไกลจากกิเลส

ความสำคัญที่จะนำมาประยุกต์ใช้ก็คือ การมีสติทุกเมื่อโดยไม่ประมาทนำเอาจากที่เคยฝึกกำหนดในมหาสติปัฏฐาน ๔ มากำหนดใช้ในชีวิตประจำวัน ในกิจการงาน ทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง อาศัยพลังจากคำว่าหนอให้เกิดสมาธิ ให้เกิดปัญญาในการปฏิบัติงานแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันและอาศัยพลังของกรรมฐานระดับคั่นหาความคั่นรณะยานอยาก โลก โกรธ หลง ชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเพิ่มพูนศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลงตามลำดับ มีความสุขสัน โขข ไม่มี ความพยายาม มีจิตเมตตาแผ่ไปกว้างขวาง

สรุปได้ว่า เราสามารถมีชีวิตที่ดีได้ โดยการปรับชีวิตประจำวันให้เหมาะแก่การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ และจะได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีทำให้มีพลังจิตเข้มแข็ง และสามารถใช้ชีวิตอย่างสันโดษ คือ ลดหรือเลิกทำกิจที่ไม่จำเป็น เช่น การกิน การทำงาน การท่องเที่ยว และงานเลี้ยงต่าง ๆ ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีเพื่อน เพื่อนเก่า ๆ ส่วนหนึ่งจะหายไป แต่เราจะมีพองหนอ ยุบหนอเป็นกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนใหม่ เอาใจใส่ในการทำงานสามารถทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ได้ ให้เวลากับสิ่งสำคัญในชีวิตให้มากขึ้น คือการหาเวลาว่างเพื่อศึกษาและปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ พยายามสํารวมกายและวาจาให้เรียบร้อย มีการรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานและรักษาสุขภาพจิต คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น ระงับความโกรธได้ มีสติสัมปชัญญะ

๔.๒ คุณค่าในการนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ ต้องมีชีวิตอย่างสุขสบาย มีความสงบ มีคุณภาพชีวิต ที่ดีและในชีวิตประจำวันของทุกคน แม้แต่ผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์เช่นกัน เมื่อมีความทุกข์ก็จะพยายามหันเหความสนใจ ไปยังสิ่งอื่นๆ เพื่อหลบหนีจากความทุกข์นั้นๆ อาจจะ ไปดูภาพยนตร์ ดูละคร หรือ ไปสถานที่บันเทิงต่างๆ หรืออาจจะไปดื่มดับทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้ก็ช่วยให้แต่ละคนหนีไปจากความทุกข์ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้นแล้วนึกเอาเองว่า ตน หนีพ้นจากความทุกข์นั้นแล้ว แต่ความจริงคือ ความทุกข์กลับเพิ่มพูนขึ้น การหนีหนีไปจากความทุกข์จึงไม่ใช่ปัญหา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสัมมาสติจะเป็นการฝึกจิตใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริงหลายๆ ด้าน อันเป็นทางแห่งปัญญา ทำให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดี

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้นท่านกล่าวว่าเป็นเรื่องของคนทุกเพศ ทุกชั้น ทุกชาติ และทุกวัย ทุกคนที่ประสบกับความทุกข์ ต้องการแสวงหาหนทางบำบัดทางจิตใจ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตใจในสังคมปัจจุบัน เหมาะสำหรับผู้ต้องการยกระดับจิตใจของตนเองและผู้ที่กำลังหาหนทางออกให้กับตัวเอง ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๔.๒.๑ การเข้าใจตนเอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปเพื่อศึกษาพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาชีวิตเรา ที่เป็นทุกข์สักจะ ถ้ามองสังเกตดูตัวเองแล้วจะพบว่าไม่ว่ากายหรือใจเรา มักมีเรื่องทุกข์กันทั้งนั้น ไม่มีใครสมบูรณ์ในทุกด้าน ชีวิตเรามักขาดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งจนเป็นทุกข์กันทุกคน บางคนมีเงินทองพอใช้ไม่เคยเดือดร้อนแต่ขาดความอบอุ่นในครอบครัว บางคนร่ำรวยแต่เป็นทุกข์เพราะอกหัก ขาดความรัก บางคนร่ำรวยมีครอบครัวอบอุ่น มีบริวารดี การศึกษาคดี ดูแล้วพร้อมทุกด้าน แต่กลับมีปัญหาสุขภาพถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน หากจะกล่าวว่าทุกคนในโลกมีทุกข์กันทั้งนั้น ไม่มียกเว้นแม้สักคนเดียวก็คงจะไม่ผิด เพราะเราไม่เข้าใจตามความเป็นจริงของกายและใจ การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อค้นหาตนเอง เข้าใจตนเองถูกต้องได้มากเท่าไรก็แก้ปัญหาและบรรเทาทุกข์ได้มากเท่านั้น นับได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การเข้าใจตัวเอง หมายถึง เราจะค่อยๆ เข้าใจในการกระทำของตัวเองว่าเมื่อสร้างเหตุดี คิดดี พูดดี ทำดี ก็ได้ผลดี คือมีความสุข ตรงกันข้ามเมื่อคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ผลก็ไม่ดี คือมีความทุกข์ เมื่อเราเข้าใจตามความเป็นจริงดังนี้แล้วเราจะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราไปในทางที่ดีขึ้น เคยฆ่าสัตว์เบียดเบียนชีวิตสัตว์ก็เลิก เคยมีนิสัยขี้ขโมยเมื่อเห็นโทษก็หยุด เคยประพฤติผิดใจภรรยาสามี เคยเที่ยวกลางคืน ก็ไม่ทำอีก เคยมีนิสัยพูดโกหกก็เลิก เคยดื่มสุราก็เลิก เรียกว่าเลิกนิสัยเก่าๆ ที่ไม่ดี พัฒนาชีวิตใช้ชีวิตเรียบง่าย รักษาศีล ๕ ชีวิตก็ค่อยๆ เปลี่ยนไป ประพฤติดีงาม ทั้งกาย วาจา ใจ จิตใจพัฒนาสูงขึ้น

ใช้หลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางในการ ละเหตุให้เกิดทุกข์ มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้ชีวิตมีความสุขสบายใจ สุขใจ ผลคือความดับทุกข์หรือทุกข์น้อยลง รู้จักปล่อยวางจิตใจที่มีความสงบ สบายใจ

ธรรมชาติของจิตดั้งเดิมนั้น ประภัสสร บริสุทธิ์ ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่จิตเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสครอบงำจิต โลกธรรมฝ่ายนำปรารถนา มีลาภ มียศ สรรเสริญ สุขทำให้เกิดอารมณ์พอใจ ยินดี โลกธรรมฝ่ายไม่นำปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ ยินร้าย อารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย ขี้เกียจ ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้โกรธ ขี้กลัว เหล่านี้เป็นอาการของโรคทางใจ

ทุกข์ ไม่สบายใจเกิดขึ้นเมื่อไร เราควรมีความเห็นถูกต้องว่า ความไม่สบายใจทุกข์ใจนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะธรรมชาติของจิตแท้จริงนั้น ผ่องใส ทุกข์ไม่สบายใจเกิดขึ้น ก็ให้รักษา ด้วยการมีสติกำหนดรู้ เช่น โกรธหนอ ฟุ้งซ่านหนอ รู้หนอ เมื่อมีสติสัมปชัญญะมีความรู้ติดตัว กำหนดรู้ทัน ผัสสะที่มากระทบ อารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นการรักษาสุขภาพใจที่ดี ไม่หลงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ มีความสุขสงบ จิตใจผ่องใส นั่นคือการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๒.๒ เพื่อความไม่ประมาท

ในช่วงระยะเวลา ๔๕ พรรษา หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์ทรงประกาศพระธรรมวินัย ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ในวาระสุดท้ายก่อนที่จะเสด็จปรินิพพานพระองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนา กัณฑ์สุดท้าย ซึ่งเป็นสาระแห่งธรรมที่สรุปรวบยอดไว้ว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ของตนและประโยชน์ของผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

การถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทในที่นี้ หมายถึงการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ เพื่อเข้าถึงอริยมรรค อริยผล และพระนิพพาน ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ธรรมะอย่างหนึ่งที่บุคคลกระทำให้สมบูรณ์แล้ว จะทำธรรมะ ๔ ประการให้บังเกิดขึ้น ธรรมะ ๔ ประการที่บุคคลกระทำให้บริบูรณ์แล้วจะทำ ธรรมะ ๑ ประการให้บังเกิดขึ้น ธรรมะ ๑ ประการที่บุคคลกระทำให้บริบูรณ์ แล้วจะทำธรรมะ ๒ ประการให้บังเกิดขึ้น”^๑

ธรรมะอย่างหนึ่งนั่นคือ สัมมาสติ จะทำให้เกิดธรรมะ ๔ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดโพชฌงค์ ๗ เมื่อโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ย่อมเกิดธรรมะ ๒ ประการคือ วิชชาและวิมุตติ คือจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส เข้าถึงอริยมรรค อริยผล และพระนิพพาน

๔.๒.๓ การเจริญเมตตา

ถ้าคนในสังคมเจริญเมตตาคือรักผู้อื่นแม้เพียงข้อเดียวก็จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับสันติสุข และสันติภาพของคนในสังคมได้ การรักษาสีล ๕ ก็เป็นเรื่องง่าย เช่น เมื่อรักผู้อื่นจะไปฆ่าหรือทำอันตรายเขาไม่ได้ จะไปขโมยหรือลักขโมยทรัพย์เขาไม่ได้ จะไปล่วงละเมิดของรักของใครของเขาไม่ได้ จะไปโกหกหลอกลวงเขาไม่ได้ จะไปตีข่มขู่คนอื่นเป็นที่ตั้งแห่งการประทุษร้ายเขาก็ไม่ได้ และการรักผู้อื่นยังมีผลในทางสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ เช่น เมื่อรักผู้อื่นก็จะทำให้เกิด

^๑ อกฺ.เอก. ๑๒/๒๖๕/๓๗.

การช่วยเหลือกันไม่เอาัดเอาเปรียบกัน มีความซื่อสัตย์กตัญญูสามัคคีพร้อมที่จะช่วยเหลือกันและกันตลอดเวลา

เมตตาเป็นสภาวะธรรมที่เน้นการอยู่ในสังคมเป็นธรรมชาติพื้นฐานของใจ การที่บุคคลฝึกจิตในอานาปานสติจนกระทั่งจิตถูกยกขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง แล้วเจริญเมตตาจะเป็นการลดละกิเลสที่เป็นจุดดำในใจเราอาจทำให้คนใจร้ายกลายเป็นคนใจดีได้ ลดระดับความพยาบาท ลดระดับความอาฆมาดองแวง ถือเอาประโยชน์ของสังคมเป็นหลักและประกอบไปด้วยธรรมะ โดยมีพื้นฐานที่สำคัญคือความรู้สึที่เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในธรรมชาติว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ซึ่งบุคคลในสังคมจะมีพื้นฐานจิตใจระดับนี้ได้เมื่อจิตถูกฝึกดีแล้ว ด้วยการปฏิบัติภาวนา ในกระบวนการ (Process) ของมหาสติปัฏฐาน ๔ จะมีขั้นตอนที่เกื้อหนุนชักนำกระตุ้นเร้าให้มีสติรู้เท่าทันกิเลสมีความอึดใจไม่เครียด มีความสุขสงบเกิดภาวะจิตที่ดี (Positive emotion) เป็นจิตที่มีคุณภาพประกอบด้วยปัญญาสามารถมองเห็นสภาวะของโลกได้ตามที่เป็นจริง จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางได้ทำให้มองเห็นโลกในแง่ดีมีเมตตาความเห็นแก่ตัวลดลงพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อสังคมได้มากขึ้น

๔.๒.๔ การพัฒนาปัญญา

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง โดยลำดับ ผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือปราศจากนิวรณ์กิเลสรบกวนจึงเป็นจิตนุ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้ในการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือถ้าจิตของผู้เจริญธรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติบรรลุถึงสมาธิระดับฌานได้เพียงเข้าถึงความสงบชั่วคราวก็ทำให้ได้รับประโยชน์มาก เช่น ทำให้ระงับความเครียดได้ มีอารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น รวมความว่าผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติพร้อมทั้งมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น

ผู้เจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ววิปัสสนาปัญญาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับจนเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญธรรมฐานนี้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญาซึ่งเป็นปัญญาขั้นพิเศษที่เกิดขึ้น โดยประจักษ์แจ้งแก่ผู้เจริญธรรมฐานเอง ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น ปัญญาชนิดนี้เองที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทุกชนิด ใด้ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยความปัญญา”^๒ เมื่อสามารถตัดกิเลสด้วยปัญญาได้เด็ดขาดแล้ว แต่นั้นภาวะทางด้านปัญญาก็จะทำหน้าที่โดยของมันเองกล่าวคือเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งใดก็จะกระทำด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

^๒ จ.ศ. ๒๕/๑๘๖/๓๗๐.

ของสิ่งนั้น ๆ ทำให้จิตไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจ โลกธรรม กิเลสและทุกข์ทั้งปวงไม่มีโอกาสเกิดขึ้นในจิตได้อีกต่อไปเพราะเกิดปัญญามองเห็นสรรพสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องตามความเป็นจริงที่มันเป็นอยู่และสามารถทำลายความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นสภาวธรรมคือความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องนั้น ๆ ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกค้นหา มานะ และทิวฐิเข้าไปแอบอิงอาศัย

ในสภาวะทั่วไปผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญมหาสติปัญญา ๔ ให้เกิดปัญญาจนตัดกิเลสได้เด็ดขาดเพียงตัดได้บางส่วนเท่านั้น แต่ก็จะมีภาวะทางด้านปัญญาเข้มแข็งกว่าปุถุชนทั่วไป ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องมากขึ้นจะฉลาดและรู้จักขยายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์และกิเลสไม่ให้รบกวนจิตใจได้เต็มที่ ถึงแม้ว่าผู้เจริญมหาสติปัญญา ๔ ยังไม่บรรลุถึงความ เป็นพระอรหันต์ก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่า การเจริญกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเยือกเย็น เมื่อจิตใจสงบแล้วทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริง

๔.๒.๕ การดับทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสัมมาสติคือการวางจิตในฐานทั้ง ๔ นั้น ทำให้เกิดสติปัญญา สัมปชัญญะ และสมาธิ สำหรับควบคุมกระแสปฏิบัติจนอุปบาทได้ ปฏิบัติจนอุปบาทนี้เป็นเรื่องจริงของความทุกข์คือ การบรรยายให้เห็นถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์สังขจะเนื่องมาจากอำนาจอุปาทานความยึดมั่น ปฏิบัติจนอุปบาทเกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ปฏิบัติจนอุปบาทเพื่อการดับทุกข์ นั้นจะดับตรงที่ “ผัสสะ” เป็นสำคัญ ปฏิบัติจนอุปบาทเป็นหลักกรรมเพื่อการเข้าใจกรรมที่ควบคุมได้โดยการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์คือความดับทุกข์ในปัจจุบันได้ ด้วยการเข้าใจกฎแห่งกรรม ตัดวิภูสงสารด้วยเข้าใจกิเลส กรรม วิบาก หากทำลายกิเลสได้ก็จะไม่ก่อกรรม การกระทำแปรเป็นเพียงกริยา ซึ่งปราศจากเจตนาและไม่ต้องรับผลของกรรมหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เช่นเมื่อมีคนมาตำราเราเราได้ยินเสียงคำ การบริกรรม เสียงหนอ มีความหมายว่า เสียงสักแต่ว่าเสียงที่มากระทบเกิดเป็นรูปของเสียง หนอ เป็นความรู้ที่ปราศจากเจตนาดังนั้นเสียงจึงเกิดและดับไปขณะนั้น ไม่มีกรรมและไม่ปรากฏวิบาก

กฎแห่งกรรมประกอบไปด้วยกิเลส กรรม วิบาก กิเลสได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรืออวิชชา เมื่อมีกิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมที่ทำลงไปแล้วนั้นย่อมมีผลกรรมที่เรียกว่า วิบาก วิบากนั้นได้รับแล้วก็จะก่อให้เกิดกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปเพื่อทำกรรมใหม่อีก เป็นวงกลมเรื่อยไปไม่สิ้นสุด เรียกว่าวิภูสงสาร

การดับทุกข์ จะดับที่ตรงผัสสะเป็นสำคัญ ให้รู้เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เช่น เมื่อเราปวดแล้วบริกรรมปวดหนอ ซึ่งหมายความว่า ปวดสักแต่ว่าปวด เวทนาเกิดแล้วดับ ไม่ได้ปรุงเป็นต้นเหตุโดยตระหนักในทางสติปัญญาแล้วจะสามารถดับทุกข์ได้จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่าการปฏิบัติ

กรรมฐาน เป็นการปฏิบัติที่สามารถควบคุมกฎแห่งกรรมและตัดกระแสปฏิภนรูปบาทได้ซึ่งถ้าควบคุมตรงจุดนี้ได้แล้วจะส่งผลให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นและดับทุกข์ได้

๔.๓ คุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อสังคม

ในเบื้องต้นของวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหารามณี (โชค ญาณสิทธิ) ต้องมีการศึกษาทฤษฎีและเรื่องที่ต้องรู้ก่อนลงมือปฏิบัติ เนื้อหาที่สำคัญประการหนึ่งก็คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น ที่มีความสำคัญในระดับที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาเลยทีเดียว ดังที่มาในพระบาลีว่า “สัพเพ ชมฺมา นาลํ อภินิเวสยา” และสิ่งที่ตรงข้ามกับความไม่ยึดมั่นถือมั่นคืออุปาทานนั่นเอง อุปาทานมีความหมายตามตัวอักษรว่า “เชื่อ” และมีความหมายเชิงประยุกต์ว่า “ความยึดมั่นถือมั่น” อุปาทานจัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่งซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ กามอุปาทาน คือความยึดมั่นในกาม ทิฏฐอุปาทาน คือความยึดมั่นในทิฏฐิ สิลัพพตอุปาทาน คือความยึดมั่นในศีลและพรต และอัตตวาทูปาทาน คือความยึดมั่นในความเชื่อเรื่องอัตตา โดยที่กามอุปาทานมีองค์ธรรมคือ โลกเจตสิก ส่วนอุปาทาน ๓ ประเภทที่เหลือมีองค์ธรรม คือ ทิฏฐิเจตสิก

ตามหลักกระบวนการปฏิภนรูปบาท อุปาทานมีคตินหาเป็นปัจจัย และเป็นปัจจัยให้แก่ภพซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์ในที่สุด

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าอุปาทานคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น เมื่อวิเคราะห์ในกรอบแนวคิดของพระพุทธศาสนาแล้วจะเห็นว่าอุปาทานในรูปแบบต่างๆ นั้นเองที่นำไปสู่ปัญหาสังคม กล่าวคือ กามอุปาทานมีองค์ธรรมคือ โลกเจตสิก เมื่อวิเคราะห์ในด้านเศรษฐกิจจะเห็นว่า ความโลภอยากได้ทรัพย์สินเงินทองนำมาซึ่งปัญหาเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดการเอาเปรียบ อยากได้ผลกำไรยิ่งมีความอยากคือคตินหามากเท่าไร ยิ่งมีการเอาเปรียบมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ผลจากการเอาเปรียบทางเศรษฐกิจก็คือ ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การแก้ปัญหของผู้บริหารโลกก็เป็นไปในลักษณะของสิลัพพตอุปาทาน เช่นความเชื่อ บนบานสาถกกล่าว ขอโชคขอลา สร้างความรุนแรง โดยที่กามคตินหาไม่ได้ลดลงผลเสียทำให้เกิดการก่อทุกข์แก่ผู้อื่นดังปรากฏในอภุศลมูลสูตรว่า แม้กรรมของผู้มีโลกะ ถูกโลกะครอบงำ มีจิตถูกโลกะกุมรุมย้อมก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น โดยเรื่องไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน ของจำให้เสียทรัพย์ คิเตียน หรือจับได้

ระบบบริโภคนิยมคือการให้ความสำคัญกับวัตถุ กาม เงินตรา การแข่งขันและเชื่อว่าความสุขเกิดจากการได้เสพบริโภค ภายใต้อุดมคติเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดการแข่งขันเพื่อมุ่งบริโภค

^๑พระเดชพระคุณ หลวงพ่อชา, “อุปาทานในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับปัญหาในโลกปัจจุบัน”, ปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๔.

ให้ได้มากที่สุดซึ่งปัจจัยสำคัญในการแลกเปลี่ยนคือ ทรัพย์สินเงินตรา ดังนั้นผู้มีเงินมากกว่าจึงมีอำนาจและสถานะทางสังคมสูงกว่า ครอบครัวทรัพย์สินที่ดินได้มากกว่า ผิดกับสมัยโบราณที่ผู้ครอบครองที่ดินต้องขยันหักล้างทางพงด้วยตนเอง จึงทำให้เกิดการเอาเปรียบในสังคมได้โดยง่าย สาเหตุที่แท้จริง กามุปาทานที่อยู่ในกลุ่มของโลก เราอาจเห็นได้จากคำขวัญ คำพูดที่สะท้อนความเชื่อ ค่านิยม ของผู้คนในปัจจุบัน อย่างเช่น “มีเงินนับเป็นน้อง มีทองนับเป็นพี่” “เงินคือพระเจ้า” “Greed is good” (โลภไว้ก่อนแหละดี) หรือแม้กระทั่งวัฒนธรรมที่ปรากฏให้เห็นอย่างแพร่หลายในยุคนี้ เช่น การที่หญิงชาวไทยในหลายจังหวัดของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมแต่งงานกับชายชาวตะวันตก โดยมุ่งหวังที่จะได้มีฐานะทรัพย์สินเงินทอง นับเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อสังคมมีกามุปาทานมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ค่านิยมเหล่านี้กลายเป็น “เรื่องธรรมดา” ที่ “ใครๆ เขาก็ทำกัน” มากขึ้นเท่านั้นด้วย คุณธรรมจะลดน้อยลง

นอกจากนั้นผลพวงของเศรษฐกิจระบบทุนนิยมและบริโภคนิยมเป็นเหตุให้ยังมีความขาดแคลนหรือยากจนปรากฏอยู่ทั่วไป ในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำพบว่า มีนักธุรกิจที่ล้มเหลว ฆ่าตนเองและครอบครัว หรือเป็นบ้าเสียสติ บางรายหันไปประกอบอาชีพค้าขายด้วยการยกยอก ปลิ้น จี้ ค้ายาเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีการหันไปหาอบายมุขประกอบอาชีพอาชญากรรม เล่นการพนัน เช่น การพนันบอลที่กำลังระบาดไปทุกวงการแม้แต่ในระดับนักศึกษาและนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นปัญหาการบริโภคที่ไม่ถูกต้องที่กลายเป็นปัญหาสังคมอีกด้านหนึ่งที่เป็นปัญหารุนแรงมาก

ปัญหาสังคมอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเกิดอาชญากรรมที่สรุปโดยรวมแล้วจะเห็นได้ว่า เกิดจากปัจจัย ๒ ด้าน ได้แก่ปัจจัยภายนอก คือ ปัญหาด้านกายภาพและสังคม ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัญหาทางจิตใจ เช่น ความโลภ ความอยากได้ ความพยายาม ความ โกรธ ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลมาจากกามุปาทานทั้งสิ้น

ในด้านการเมืองอันที่จริงก็คือระบบการบริหารปกครองประเทศหากแต่ผู้ที่เข้าไปปฏิบัติการณ์นั้นการยึดมั่นในอำนาจทางการเมืองทำให้การปกครองไม่ใช่ระบบประชาธิปไตยอย่างแท้จริงเกิดการกดขี่ควบคุมประชาชนพร้อมกันนั้นทำให้เกิดการเอาเปรียบทางเศรษฐกิจควบคุมกันไปด้วย

สรุปความได้ว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมนั้น เนื่องมาจากอุปาทาน ๔ ประการ จากกระบวนการเกิดอุปาทาน เริ่มตั้งแต่การมีเรา มีเขา และพวกเรา พวกเขาเป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น นั้นเป็นเพราะบุคคลไม่มีความเข้าใจในเรื่องขั้น ๕ ไม่เข้าใจในเรื่องของอุปาทานในวงจรปฏิจกสมุปบาท และเพราะเหตุที่ “ไม่เข้าใจในปฏิจกสมุปบาทหมู่สัตว์จึงสับสนวุ่นวายเหมือนเส้นด้ายที่ขดพันกันยุ่งเหยิง”

ในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมชิราวมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) พบว่ามีคุณค่าในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้โดยตรงและถูกต้องตามเป้าหมาย จากการที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นว่า ปัญหาในบุคคลและสังคมนั้นเนื่องมาจากอุปาทาน ๔ ที่มีในขั้น ๕ การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงต้องเน้นให้ตรงจุด คือการตัดอุปาทานขั้น ๕ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้คนเป็นคนดี สังคมจะดีมีคุณธรรมได้เพราะสมาชิกในสังคมเป็นคนดี และส่งผลกระทบต่อสังคม

การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องคำนึงถึงแนวทางในระดับพื้นฐานระดับโครงสร้างของสังคมด้วย โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม ผู้วิจัยมีความศรัทธาเชื่อมั่นว่าการที่สังคมจะสงบสุขได้นั้นเพราะปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกในสังคมเป็นพื้นฐานของสังคม เป็นผู้มีคุณสมบัติที่ดี ปราศจากความลึกลับสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และความดีงาม เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ความเป็นเหตุเป็นผลไม่ม่งมาย มีสังขธรรม ไม่เห็นแก่ตัวหรือพวกพ้องไม่มีอคติ เพราะไม่มีอุปาทาน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และเพื่อนมนุษย์ ที่สำคัญที่สุดคือการดำเนินชีวิตอย่างดีงามมีพื้นฐานที่สำคัญคือความรู้ลึกที่เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในธรรมชาติว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน มองโลกในแง่ดีมีเมตตาความเห็นแก่ตัวลดลงพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อสังคมได้มากขึ้น ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะปลูกฝังให้เกิดมีขึ้นได้ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้สัมมาสติ

สัมมาสติ คือความระลึกรับรู้ พระธรรมชิราวมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) มักกล่าวย้ำเสมอว่า คำจำกัดความของสัมมาสติก็คือสติปัญฐาน ๔ นั่นเอง สรุปเนื้อหาโดยสังเขปได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูกาย ด้วยวิธีการต่างๆ คือ

- หมวคอานาปานสติ เป็นการตามรู้ดูลมหายใจเข้าออก
- หมวคอิริยาบถ เป็นการตามรู้ดูอาการ นั่ง เดิน ยืน นอน ของร่างกาย
- หมวคสัมปชัญญะ เป็นการทำความรู้สึกตัวในการกระทำทางกาย
- หมวคมนตรีการสิ่งปฏิภูม เป็นการพิจารณาร่างกายตั้งแต่ผมจรดเท้าว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด

ที่ไม่สะอาด

- หมวคมนตรีการธาตุ เป็นการพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม)
- หมวคป้าชา ๕ หมวค เป็นการพิจารณาร่างกายเปรียบเทียบกับซากศพ ๕ แบบ

๒) เวทนานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูความรู้สึกสุข ทุกข์ และอทุกข์ขมสุข

๓) จิตตานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูอาการของจิต ว่ามีอกุศลธรรมหรือกุศลธรรมตัวใด

๔) รัหมานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูธรรม ๕ หมวด ได้แก่ หมวดนิเวรณัม หมวดขันน

หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ และหมวดสังขละ (อิริยสัง ๔)

ในขั้นตอนการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน ๔ สิ่งสำคัญที่สุดคือ การมีสติที่เป็นสัมมาสติในองค์มรรคระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานชั้น ๕ เข้าใจชั้น ๕ ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคลเรา เขา แต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจ้องสังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามตลอดเวลา เอาชนะนิวรณ์ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในชั้น ๕ ที่เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว เป็นเหตุให้เกิดความรักชอบชัง พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เพียงในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตา ค้ำค้ำและวางใจ ความโลภจะไม่มีอำนาจเหนือจิตใจไม่หยาบฉวยสิ่งของใดๆ โดยผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด ได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทการปกป้องไม่ให้ศีลข้ออื่นค้างพร้อย จึงเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปความว่า ในเบื้องต้นนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีศีลหมดจดงดงาม ในโลกนี้ไม่มีเครื่องประดับอันใดที่จะงดงามไปกว่าความประพฤติอันบริสุทธิ์หมดจด ไม่มีที่พึ่งอันใดที่ยิ่งใหญ่และเป็นบาทฐานให้ปัญญาญาณเจริญออกงามได้เท่ากับศีล เมื่อบุคคลในสังคมมีความดี ถ้าผู้บริหารประเทศ ผู้นำประเทศ ผู้ผลิต ผู้บริโภคมีความเข้าใจ และมีความตั้งใจที่จะหันมาเจริญวิปัสสนาเขาย่อมมีการฝึกรอบมตน ชัดเกล้าให้บริสุทธิ์หมดจดยิ่งขึ้นอีก จากเดิมที่มีศีลบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน สิ่งสำคัญในบริบทนี้คือ การมีสติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีสติจ้องกับการเกิดดับของรูปนามไม่ขาดช่วง วิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นสามารถหยั่งเห็น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ มีปัญญาหยั่งรู้ธรรมชาติที่มิเพียงชั้น ๕ หรือรูปกับนาม นอกจากนั้นกุศลมูลบังเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเริ่มมีความศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และน้อมนำรับการอบรมซึ่งนำจากครูบาอาจารย์กัลยาณมิตรที่ควรแก่การบูชา ดังที่กล่าวมาแล้วทำให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพและเนื่องจากการฝึกรอบมทำให้เป็นคนมีวินัย ขยัน อดทน มีสติ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีสติปัญญาตีปราศจากมานะ ตัณหาทิฎฐิ เนื่องจากเข้าใจอุปาทานในชั้น ๕ ไม่มีความยึดมั่นในตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีการเบียดเบียน บุคคลมีความประพฤติดี มีคุณธรรม สังคมนั้นย่อมมีความสงบร่มเย็น

๔.๔ คุณค่าในการนำเข้าสู่โลกุตระธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้นผู้ปฏิบัติต้องระมัดระวังให้มากที่สุด โดยต้องอยู่ในความดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ถึงจะได้ผลเต็มที่ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ประมาท โดยไม่ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่องกันเกิน ๒-๓ วัน ก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่ อานิสงส์ที่จะได้จากการปฏิบัติ นั้น ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตรพอสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นหวังผลได้ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระ โสคาบันได้ แต่ต้องปฏิบัติติดต่อกันและต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วัน หรือ อย่างมาก ๗ ปี

บุคคลที่ยังเป็นปุถุชนนี้ หากได้ปฏิบัติตามขั้นตอน คือ การรักษาสีล การรักษาสีลเป็นข้อปฏิบัติลำดับแรกของการปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้บุคคลผู้นั้นเป็นผู้มีความปกติ ความสะอาดทั้งกาย วาจา และพร้อมที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณต่อไป ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอตามที่ได้ศึกษาวิเคราะห์มาตามลำดับ

๑. สัมมาสติ : การรักษาสติให้เป็นปัจจุบัน

ในทุกๆ ขณะ เราต้องรักษาสติให้ทันปัจจุบันซึ่งต้องอาศัยความตั้งใจจริง ความแม่นยำในการกำหนด และมีสติตั้งมั่นเมื่ออารมณ์มากระทบ เช่น ให้เราพยายามกำหนด “เห็นหนอ เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” ในขณะที่ได้ยิน ฯลฯ การกำหนดต้องอาศัยความตั้งใจและพากเพียรจริงๆ นอกจากนี้จะต้องมีความแม่นยำของจิต ซึ่งจะช่วยให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์เป้าหมายได้อย่างถูกต้อง สติจะต้องตั้งมั่นอยู่ เพื่อสามารถหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ได้ เมื่อสัมมาสติเกิดขึ้น สัมมาสมาธิก็จะตามมาเอง ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้จิตนิ่งไม่ซัดส่ายหรือฟุ้งซ่าน กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย กิเลสที่ทำให้จิตใจแข็งกระด้างและฟุ้งซ่านจะถูกขจัดออกไปเมื่อเรายู่กับปัจจุบัน เปิดโอกาสให้จิตอ่อนโยนลง ด้วยเกิดศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ

เมื่อกำหนดอย่างต่อเนื่อง จิตจะสามารถหยั่งรู้สถานะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ ก่อให้เกิดญาณที่หยั่งรู้ว่า สิ่งต่างๆ ประกอบด้วยรูปกับนามเท่านั้น และจิตก็จะรู้ลึกตลอดไปร่องอย่างยิ่งเพราะประจักษ์ว่า ไม่มีอะไรที่มีตัวตนแท้จริงอยู่เลย มีแต่รูปและนามเท่านั้น ซึ่งไม่มีใครทำให้เกิดขึ้น การเห็นนี้เรียกว่านามรูปปริเฉทญาณ หากเราสามารถหยั่งรู้ต่อไปได้ว่าปรากฏการณ์เหล่านี้มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร วิถีกิจจณาก็จะถูกทำลายลง เรียกว่า เป็นกัลยาณปุถุชน

เมื่อสติของเราหยั่งลึกลงไปเรื่อยๆ ในทุกๆ ขณะ จิตใจก็จะยิ่งอ่อนโยนมากขึ้น และมีความผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อความเครียดที่เกิดจากกิเลสลดลงโดยการเฝ้าดูสภาวะธรรมของกายและจิตที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เราจะสามารถรับรู้ถึงความเป็นอนิจจังของสิ่งเหล่านี้ ผลพลอยได้

ประการหนึ่งของการรับรู้ก็คือ ทำให้เราสามารถลดทฤษฎีมานะลงไปได้ ทำให้จิตใจลดความกำหนดยินดีไปได้ ปราศจากตัวตนในสภาวะธรรมเหล่านี้

เมื่อเราหยั่งลึกถึงอุปรมัตถธรรมมากขึ้น จิตใจของเราก็ยังจะมีความละมุนละไม พร้อมทั้งจะเรียนรู้ ใช้งาน

๒. กระบวนการรับรู้แบบมีสติ : รู้สักแต่เพียงว่ารู้

กระบวนการรับรู้ เกิดขึ้นโดยอาศัยการทำงานของจิตหลายประการ หากไม่มีสติควบคุม จะมีกระบวนการรับรู้ที่ ๒ ๓ ๔ ฯลฯ ซึ่งประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลงติดตามมา เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อที่จะเจริญสติให้แหลมคมและละเอียดลออเพียงพอที่จะหยุดกระบวนการรับรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ ซึ่งจะปิดกั้นการเกิดขึ้นของจิตที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง หากจิตเรียนรู้ที่จะตัดกระบวนการนี้ให้ขาดลงได้ ก็กล่าวได้ว่าเป็นจิตที่ไม่ส่งออกนอก

ในทางปฏิบัติ หากเราเริ่มพิจารณาคุณลักษณะสิ่งของอย่างหนึ่ง หากเราตั้งสติที่ชัดเจนเข้าไปประลึกรู้สภาวะจริงๆ และประกอบด้วยความเพียรในขณะที่เห็นวัตถุสิ่งนั้น เราก็มีโอกาสที่จะเข้าใจเห็นอย่างที่มีมันเป็นจริง เป็นการพัฒนาปัญญา เห็นความสัมพันธ์ระหว่างนามและรูป เหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงนามและรูป ตลอดจนความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งทั้งปวง

ในการปฏิบัติให้น้อมจิตไปประลึกรู้ที่อาการพองยุบของท้อง หากจิตพยายามที่จะตามดูความเคลื่อนไหวนี้อย่างแม่นยำจริงๆ ตั้งแต่ต้นจนสุดแล้ว จิตก็จะปราศจากความโลภ โกรธและหลงได้ จิตจะไม่ยินดีในร้าย หรือลุ่มหลงสับสนในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ในกรณีของการเกิดเสียง ณ วินาทีนี้ จิตจะทิ้งพองยุบ หากเราสามารถกำหนดได้ทันทีว่าเป็นเสียง และกำหนด “ยินหนอ ยินหนอ” โดยไม่คิดต่อว่า อะไรทำให้เกิดเสียงนั้นๆ ฯลฯ จิตจะปราศจาก ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง

๓. องค์ฌาน (absorption)

จิตที่ไม่ส่งออกนอกเป็นจิตที่มีสติเข้าไปประลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง คำว่า “เข้าไปประลึกรู้” นี้ หมายถึง องค์ฌาน ที่จะเกิดขึ้นในจิต หมายถึง สภาวะที่จิตเกาะติดอารมณ์ (เพ่งอารมณ์) และเฝ้าสังเกตอารมณ์อยู่อย่างแนบแน่น

มีฌานอยู่ ๒ ประเภท คือ สมถฌาน วิปัสสนาฌาน^๔ สมถฌานเป็นการทำสมาธิล้วนๆ เป็นการเพ่งอารมณ์ๆ เดียว เช่น ภาพที่เห็นในใจหรือนิมิต จิตจะจับอยู่กับสิ่งเหล่านี้ โดยไม่

^๔พระกัมมัฏฐานนาจายริยะ พระบัณฑิตาภิวงศ์, รู้แจ้งในชาตินี้, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖๗.

ต้นคลอนหรือเคลื่อนย้ายไปที่ใด ในที่สุดจิตจะเข้าสู่ความสงบเยือกเย็น มีสมาธิ และซึมซาบอยู่กับ อารมณ์นั้นๆ ตรงกันข้าม วิปัสสนาญาณจะปล่อยให้จิตเคลื่อนไหวได้โดยอิสระจากอารมณ์หนึ่งสู่อีกอารมณ์หนึ่ง โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความระลึกรู้ตามัญญลักษณะ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกสรรพสิ่ง วิปัสสนาญาณนี้ หมายรวมถึง สภาพของจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ด้วย แทนที่จะมุ่งความสงบเยือกเย็นและการเพ่งอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ ผลอันเกิดจากวิปัสสนาญาณที่สำคัญที่สุดก็คือ การรู้แจ้งและปัญญา

วิปัสสนาญาณ คือการน้อมจิตมาระลึกรู้อยู่กับปรมาัตตธรรม คือ สิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ โดยตรงทางทวารทั้งหก ส่วนใหญ่จะเป็นสังขารปรมาัตตธรรม หรือความจริงสูงสุดที่ถูกปรุงแต่ง อันได้แก่ สภาพธรรมทางกายและทางจิตซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนนิพพานก็เป็นปรมาัตตธรรมเช่นกัน แต่เป็นปรมาัตตธรรมที่ปราศจากการปรุงแต่งใดๆ (อสังขตธรรม)

การมีสติเฝ้าดูทวารต่างๆ อาศัยหลักเกณฑ์เดียวกัน ถ้าหากมีความเพียรและการระลึกรู้ที่ หยิ่งลึก โดยน้อมจิตมาระลึกรู้กระบวนการรับรู้ทางทวารต่างๆ ที่กำลังดำเนินอยู่ จิตก็จะประจักษ์แจ้งสภาวะที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น องค์ฌานนี้ล้วนมีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น

องค์ฌานแรกได้แก่ วิตก ซึ่งหมายถึง การขกจิตเข้าสู่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำ ตลอดจนการตั้งจิตไว้ให้มั่นคงอยู่กับอารมณ์นั้น

องค์ฌานที่สองได้แก่ วิจาร หลังจากวิตกนำจิตเข้าหาอารมณ์ และผูกไว้กับอารมณ์อย่าง มั่นคงแล้ว วิจารจะประกองจิตให้เข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่องต่อไป เราสามารถ ประสบสภาวะดังกล่าวนี้ได้ด้วยตนเอง ในขณะที่เฝ้าดูพองยุบ ในขั้นแรกเราจะพยายามปักจิตไปที่ อารมณ์ให้แม่นยำ ขณะที่ท้องพองขึ้น

ขณะที่เรามีสติแม่นยำและต่อเนื่องไปอย่างเป็นธรรมชาติทุกๆ ขณะ จิตก็จะมี ความบริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ นิรรมหรือเครื่องกันความดี อันได้แก่กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจาจะอ่อนแอลงและดับไป จิตจะผ่องใสและสงบ ความผ่องใสนี้เกิด จากการตั้งอยู่ขององค์ฌาน จิตจะสงบจากนิรรม

องค์ฌานที่สามคือปีติ ความอิ่มใจ องค์ฌานองค์ที่ดีก็คือสุข หรือความพอใจ

เมื่อองค์ฌานทั้งสี่ปรากฏ จิตจะเข้าสู่ความสงบและสันติโดยอัตโนมัติ จิตรวมเป็นหนึ่ง นี้ เป็นองค์ของฌานประการที่ ๕^๕ การที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๑.

การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่กำหนดอยู่อย่างเต็มที่และต่อเนื่อง การปฏิบัตินี้ประกอบด้วยลักษณะแห่งความตั้งมั่นของสภาวะธรรมสองประการ คือ วิตกและวิचार ซึ่งหมายถึงการปักจิตลงสู่อารมณ์และพิจารณาอารมณ์อย่างทั่วพร้อม องค์ฌานทั้งสองทำให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนด หากปราศจากองค์ฌานทั้งสองแล้วจิตก็จะฟุ้งซ่าน หากจิตถูกรอบงำด้วยอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางทวารและกิเลสต่างๆ โดยเฉพาะความทะยานอยากในกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย จิตก็จะตกอยู่ในอำนาจมีคของโมหะหรืออวิชชา แสงสว่างแห่งปัญญาจะไม่อาจเล็ดลอดเข้ามาได้ ปิดกั้นโอกาสที่องค์ฌานอีกสามประการจะเกิดขึ้นพร้อมกับวิตกและวิचारในการสร้างสภาวะแห่งความสงบ แจ่มใส และเป็นสุข อันเกื้อกูลให้ปัญญาเจริญขึ้น

๔. การเข้าใจสภาวะของโลกอย่างแท้จริง

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถประคองความระลึกรู้ ตามอาการพองยุบตั้งแต่เบื้องต้นจนที่สุดได้ โดยสามารถเจริญสติที่เที่ยงตลอด และแม่นยำทุกๆ ขณะอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจสังเกตว่าตนสามารถตามรู้กระบวนการพองยุบได้อย่างชัดเจนจากเบื้องต้น กระทั่งที่สุดโดยไม่มีช่องว่างเลย ประสบการณ์นี้จะเกิดขึ้นได้อย่างแจ่มแจ้งแก่ผู้ปฏิบัติ

ลำดับแรกผู้ปฏิบัติจะสามารถแยกแยะได้ระหว่างกายและจิตซึ่งประกอบกันเป็นอาการพอง ยุบ ความรู้สึกต่างๆ เป็นอารมณ์ที่เป็นรูปซึ่งแยกต่างหากจากจิต ซึ่งเป็นนามที่ทำหน้าที่รับรู้ อารมณ์เหล่านั้น เมื่อเฝ้าสังเกตละเอียดมากขึ้น ก็จะเห็นว่ากายจิตนี้เชื่อมโยงกันในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน จิตจะเริ่มประจักษ์แจ้งถึงอาการเกิดดับของรูปและนาม และจะเล็งเห็นสภาวะการเกิดและดับอย่างชัดเจน ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในกระบวนการรับรู้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เสียดังขึ้นแล้วก็เจ็บบลง ความรู้สึกทางกายเกิดขึ้นแล้วก็มลายหายไป ไม่มีอะไรคงทนอยู่เลย

ณ จุดนี้ของการปฏิบัติ องค์ฌานทั้งห้าของฌานที่หนึ่งจะเริ่มปรากฏอย่างชัดเจน การปักจิตลงสู่อารมณ์และการเข้าไปพิจารณาอารมณ์อันได้แก่วิตกและวิचार จะเริ่มเข้มแข็งขึ้น สมาธิ ปิติ และสุขก็จะตามมา และวิปัสสนาญาณ หรือปัญญาจะเริ่มปรากฏขึ้น

วิปัสสนาญาณนี้ รู้แจ้งสามัญลักษณะสามประการของสภาวะธรรมที่ถูกปรุงแต่งต่างๆ กล่าวคือ อนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ไม่น่าพึงพอใจ หรือความตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และอนัตตา ความปราศจากตัวตนที่แท้จริง

เมื่อกำหนดรู้ชัดเจน โดยเฉพาะในอาการดับไปของสิ่งต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นแจ้งด้วยตนเอง ถึงลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การประจักษ์แจ้งในใจด้วยตนเองถึงสามัญลักษณะทั้งสามนี้ จะปรากฏในลำดับญาณที่เรียกว่า สัมมสนญาณ ซึ่งหมายถึงปัญญาญาณที่เกิดขึ้นจากการได้พิสูจน์แล้ว

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นบ่อยๆ ในการปฏิบัติ จิตจะระลึกได้เองโดยธรรมชาติว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มิได้จำกัดอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น ปราภฏขึ้นมาแล้วตลอดเวลาในอดีต และจะคงอยู่ต่อไปในอนาคต สิ่งมีชีวิตและวัตถุอื่นๆ ก็ประกอบด้วยองค์ประกอบเช่นเดียวกับตัวเรา กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความคิดเช่นนี้เรียกว่า ความรู้โดยอนุโลม

เมื่อเกิดความรู้แจ้งสภาวะเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็ก้าวหน้าขึ้นไปด้วยเช่นกัน

๕. การมีสติเฝ้าดู

จะค่อยๆ ละทิ้งการคิดใคร่ครวญที่เป็นปัญญาขั้นปฐมไปสู่การเฝ้าดูเฉยๆ ซึ่งเป็นปัญญาที่สูงขึ้น

ณ ขณะนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะมีความเฉียบแหลมมาก สามารถจะติดตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วทุกๆ ขณะได้ด้วยความต่อเนื่องและความคมของสติ ความคิดฟุ้งซ่านจะค่อยๆ ลดลง ความสงสัยเกี่ยวกับอนิจจัง การเกิดดับของรูปนามจะหมดไป ถึงเวลานี้ ผู้ปฏิบัติแทบไม่ต้องใช้ความพยายามเลย เมื่อปราศจากความพยายามและการใช้ความคิด ใคร่ครวญ จิตก็มีความสบายและปิติ อาการที่ปราศจากความคิด มีแต่การระลึกรู้เฉยๆ นี้ ก็คือวิปัสสนาญาณขั้นที่สองนั่นเอง

ผู้ปฏิบัติจะเริ่มมองเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างชัดเจน ปิติศรัทธา และความสุขก็จะเด่นชัดขึ้น

เมื่อจิตมีความแม่นยำมากขึ้น สามารถหยั่งลึกมั่นคงยิ่งขึ้น สมานที่ดั่งมั่นทำให้เกิดความศรัทธาที่ชัดเจนและแน่นแฟ้น ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า การปฏิบัติจะนำมาซึ่งผลดี ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ และตามที่พระอาจารย์ได้สั่งสอน ปิติความสุขทางกายและทางจิตก็จะปรากฏแก่กล้า ณ จุดนี้ เป็นความสุขลึกซึ้งที่สุดในชีวิตที่ว่าได้ บางคนอาจเข้าใจผิดว่าตนบรรลุธรรมแล้ว ในกรณีเช่นนี้ โอกาสที่จะก้าวหน้าต่อไปเป็นไปได้ยากมาก

หากผู้ปฏิบัติพบกับประสบการณ์พิเศษ ให้ตั้งใจกำหนดรู้ทุกครั้ง โดยระลึกรู้ให้ชัดเจนว่าเป็นเพียงอาการทางจิตเท่านั้น ให้ตัดความผูกพันนั้นทันทีแล้วกลับไปหาอารมณ์หลักที่กำหนดอยู่ที่ห้อง ด้วยวิธีนี้เท่านั้น การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าต่อไปได้

ปิติจะค่อยๆ ลดลง แต่สติและสมานจะดั่งมั่นยิ่งขึ้น ญาณหยั่งรู้ถึงลักษณะความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นก็จะยิ่งแก่กล้ามากขึ้น ถึงตอนนี้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การวางเฉยจะเด่นชัดยิ่งขึ้นจิตจะไม่หวั่นไหวต่ออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งปฏิบัติได้นานๆ โดยไม่เจ็บปวด และร่างกายก็มีความบริสุทธิ์ เมา และทนทานซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตหยั่งรู้การเกิดดับได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เมื่อผู้ปฏิบัติเผชิญกับอารมณ์เช่นนี้ โปรดเพิ่มความระมัดระวัง และกำหนดอย่างถี่ถ้วนเท่าที่จะทำได้

๖. จุดสูงสุดของความทุกข์

การกำหนดอย่างแม่นยำและต่อเนื่อง ยังคงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อป้องกันมิให้ความทุกข์ทางกายและจิต ตลอดจนความเฉยบคมและแจ่มชัดของความระลึกทำให้เกิดความยึดติดในระดับที่ลุ่มลึกได้ หากผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าความหยังรู้ของคนคือเลิศจนเฉยบคม และแจ่มแจ้ง ก็ควรกำหนดรู้ความรู้สึกนี้ด้วย อย่างไรก็ตาม การยึดติดก็จะเกิดได้ยากขึ้น เนื่องจากสติที่ครอบคลุมทั่วพร้อมจะช่วยให้การกำหนดอารมณ์เป็นไปอย่างง่ายดาย และไม่ตกหล่น

๗. การแตกสลายของสภาวะธรรม : ความสุขที่ดับไป

เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ ก้าวข้ามวิปัสสนาปัญญาที่เห็นแจ้งการเกิดดับไปสู่การประจักษ์แจ้งถึงการแตกสลายของสภาวะธรรม จิตจะมองเห็นแต่การแตกสลายของสภาวะต่างๆ ซึ่งหายไปทันทีที่จิตกำหนดรู้ บ่อยครั้งอาจรู้สึกว่ามีใครเลย มีเพียงสภาวะธรรมที่แตกสลายลงอยู่ตลอดเวลา

สมมุติบัญญัติต่างๆ จะมลายหายไป มีแต่อาการดับไปๆ วิปัสสนาปัญญาในขั้นนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น “การหยังรู้การแตกสลายของสภาวะธรรมต่างๆ” ความรู้สึกในจิตจึงค่อนข้างจะเป็นกลางวางเฉยอยู่

๘. การหยังรู้ถึงทั้งปวงด้วยอุเบกขา

ด้วยจิตที่ไม่ชอบหรือชัง ไม่รู้สึกสบายหรือลำบาก อุเบกขาก็เกิดขึ้น อุเบกขานี้มีอำนาจมากในการปรับความสมดุลให้แก่จิต ในสภาวะของความสมดุล สติอาจมีความบริสุทธิ์ ตื่นตัวและเฉยบคมโดยสมบูรณ์ สามารถประจักษ์แจ้งลักษณะที่ละเอียดอ่อนแบบกายของสภาวะธรรมต่างๆ ได้ด้วยความแจ่มชัดอย่างไม่น่าเชื่อ และต่อเนื่องเหมือนๆ กับการเห็นฝุ่นผง และการสั่นไหวเพียงเล็กๆ น้อยๆ

สรุปความว่า ในขั้นที่หนึ่ง ความสมดุลยังไม่พัฒนามากนัก วิตกและวิจารณ์ กล่าวคือ การตั้งต้นปักจิตลงสู่อารมณ์และการประกอบจิตเพื่อพิจารณาอารมณ์เด่นชัดที่สุดคงได้กล่าวแล้ว วิตกและวิจารณ์ในฉันทที่หนึ่งนี้มักจะรวมเอาการครุ่นคิดที่ยึดยวมาด้วย

ในขั้นที่สอง ความน่าตื่นเต็นของปีติจะกลบเกลื่อนอุเบกขาไว้ เมื่อถึงฉันทที่สาม ความสุขและความสบายที่ละมุนละไมที่สุดก็ทำให้ความสมดุลไม่อาจปรากฏชัดเช่นกัน

หลังจากที่เกิดญาณหยังรู้การแตกดับ ก็จะเกิดญาณลำดับต่อๆ มา ซึ่งเป็นความรู้สึกเกรงกลัวเมื่อหน่าย และปรารถนาความหลุดพ้น อุเบกขาจะยังไม่ปรากฏชัดเจน จนกระทั่ง “ญาณแห่งการวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง” (สังขารุเบกขาญาณ) เกิดขึ้น

สภาวะเช่นนี้เป็นกรปฏิบัติในระดับที่ลึกซึ้งและการปฏิบัติจะดำเนินไปอย่างราบรื่นมาก สติมีความคล่องแคล่วมากจนสามารถที่จะกำหนดอารมณ์ได้ก่อนที่จิตจะถูกกระทบกระเทือนจากความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ไม่เปิดโอกาสให้การยึดมั่นหรือการปฏิเสธผลักใดใดๆ เกิดขึ้นได้ อารมณ์ซึ่งปรกติไม่น่าพึงพอใจจะหมคอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้ปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง

อาการฟองยุบ กลายเป็นเพียงความสั้นไหว และจะแตกออกเป็นอนุเล็กๆ และในที่สุดก็อาจหายไปหากประสบการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรพยายามระลึกอากาณังโดยรวม และอาจกำหนดรู้ที่จุดต่างๆ ของร่างกายที่สามารถรับรู้ได้ เช่น ที่ก้นและหัวเข่า ความรู้สึกเหล่านี้เองก็อาจหายไปด้วยทำให้ปราศจากความรู้สึกทางร่างกายใดๆ ทั้งสิ้น การเจ็บป่วยและความเจ็บปวดก็จะหายไป เนื่องจากไม่มีความรู้สึกทางร่างกายใดๆ หลงเหลืออยู่ให้รับรู้ สิ่งที่เหลือมีเพียงความรู้สึกที่รับรู้ว่าร่างกายหายไป ในช่วงนี้การรับรู้ทางจิตเองก็อาจใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดได้ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด “รู้หนอ รู้หนอ” แม้แต่จิตที่รับรู้นี้ก็อาจดับไปแล้วกลับมาปรากฏใหม่ แต่จะอย่างไรก็ตาม จิตยังมีสภาพที่ชัดเจนและเฉียบคมมาก

ปัญญาญาณที่เข้าสู่มรรคจิต มรรคญาณหรือมรรคจิตนี้ เมื่อเกิดขึ้นครั้งแรก เรียกว่า โสดาปัตติมรรคญาณ เป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๑ เปิดประตูบายนทั้ง ๔ เป็นสมุจเฉท เมื่อผ่านครั้งที่ ๒ เรียกว่า สกิทาคามิมรรค ครั้งที่ ๓ เรียกว่า อนาคามิมรรค ครั้งที่ ๔ เรียกว่า อรหัตตมรรค การผ่านแต่ละครั้ง จะเกิดขึ้นขณะเดียวเท่านั้น เป็นผลจากการละกิเลสของพระอริยบุคคลในชั้นต่างๆ^๖

สรุปผลที่จะได้จากการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า ปัญญาที่เกิดขึ้นสามารถทำลายขันธ์ของกิเลสที่ครอบงำมานาน เปรียบประดุจสายฟ้าฟาดทำลายก้อนหิน คูก ไฟป่าลุกฮือขึ้นมาเผาป่า คูกดวงอาทิตย์เปล่งรัศมีเจดจ้าทำลายความมืด ผลที่ได้จากการปฏิบัติ นั้น ละเมียดละไม ซาบซ่านไปด้วยความสุข สะอาด มีโอชะ เป็นอมตสุขหวานชื่นยิ่งกว่าน้ำหวาน เปรียบประดุจน้ำผึ้ง

คุณค่าที่ได้รับการเจริญวิปัสสนานั้นมีมากจนไม่สามารถจะบรรยายได้หมดด้วยตัวอักษร ดังมีพระบาลีว่า “เอนกสทสุตา” มีอานิสงส์มากมายไม่สามารถจะนับประมาณได้ผู้ที่อยากรู้หรืออยากเข้าใจชัดเจนต้อง “เอหิปสุสิโก” “โอปนยิโก” เพราะความรู้แจ้งในปัญญาญาณด้วยการอ่านหรือการฟังนั้นอธิบายยากเพราะเป็น “ปัจจุตฺต” ควรที่วิญญูชนพึงลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดผลดี ในเบื้องต้นที่จะส่งผลดีต่อการพัฒนาตนและสังคม ในเบื้องกลางที่มีการขัดเกลาเพื่อละกิเลส และในที่สุดคือการตัดภพชาติได้ด้วยการละอุปาทานในขั้นที่ ๕ เพราะสามารถเข้าใจในสรรพสิ่งตรงตามที่เป็นจริง

^๖ สิริ กรินชัย, ธรรมทาน, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๔.

บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ผู้วิจัยได้สรุปลงในประเด็นที่สำคัญ ๓ ประการคือ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้ สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) วิเคราะห์คุณค่าในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน โดยการใช้สัมมาสติของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

กรรมฐานในพระไตรปิฎก หมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต มี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน แนวคิดและความเป็นมาของกรรมฐาน มี ๓ สมัยคือ สมัยก่อนพุทธกาล สมัย พุทธกาล หลังพุทธปรินิพพาน

อารมณ์สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่างได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัชฌญา ๔ อรูป ๔ อาหารปฏิภูมัตถัญญา ๑ จะตุรธาตุวัตถาน ๑ จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐาน เพื่อความอยู่เป็น สุขในปัจจุบันเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา วิปัสสนากรรมฐาน มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การหมดสิ้น กิเลสจนพ้นออกไปจากกองทุกข์ทั้งปวง การอบรมจิตมี ๔ วิธี คือ สมถบุพเพกขวิปัสสนา วิปัสสนา บุพเพกขสมถะ ยุคนี้ทศสมถวิปัสสนา รัชมุทธีจจวิคหิตมานัส

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในวิปัสสนากรรมฐาน

กายานุปัสสนา มี ๘ หมวด คือ หมวดลมหายใจเข้าออก หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดตั้งปฏิภูมิตถัญญา หมวดธาตุ หมวดป่าช้า

เวทนานุปัสสนา มี ๓ ประการ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา

จิตตานุปัสสนา เป็นการให้มาพิจารณาตามดูจิตว่า จิตนั้นมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองชนิดไหน ที่เข้ามาจรในจิต โดยให้ตามดูอย่างมีสติรู้เท่าทันจิต

รัชมานุปัสสนา มี ๕ หมวด ด้วยกันคือ หมวดนิวรรณ์ ๑ หมวดขันธ ๑ หมวดอายตนะ ๑ หมวดโพชฌงค์ ๑ และหมวดตั้งจะ ๑

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน แบ่งออกเป็นสายต่างๆ เช่น บริกรรมภาวนา พุทโธ วิปัสสนาวงศ์ การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว วิชชาธรรมกาย อานาปานสติ

พระธรรมธีรราชกุมาร มีบทบาทสำคัญในการจัดตั้งและพัฒนาสำนักวิปัสสนากรรมฐานร่วมกับพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) เพื่อเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจึงได้ให้พระเถระที่มีผลการปฏิบัติดีตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน มีวิกรมทาสคฤวราชรังสฤษฎ์เป็นต้นแบบ มีสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นศูนย์กลางการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่นักศึกษาทั้งชาวไทยและต่างประเทศ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร มีแนวคิดพื้นฐานสำคัญที่เป็นเอกลักษณ์คือการใช้สัมมาสติ ในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวการปฏิบัติที่มีการประยุกต์หลักของการหายใจและอิริยาบถต่างๆ มาเป็นคำบริกรรมเบื้องต้น ที่มีคำว่า หนอ ตามเสมอ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ เป็นการเรียนรู้จากครู ผู้ปฏิบัติควรรหาโอกาสเรียนรู้จากครูหรืออยู่ในความควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถ มีคุณสมบัติของนักปฏิบัติธรรม คือ มีเซาวีดี คือ มีกำลังดี มีวรรณะงาม มีองค์แห่งความเพียร (ปธานียังคะ) ๕ ประการ คือ ๑.เป็นผู้มีศรัทธา ๒. เป็นผู้ไม่มีโรคภัยไข้ป่วย ๓. ไม่เป็นคนโอ้อวด ไม่มีมายา ๔. พยายามทำความเพียร ๕. เป็นผู้มึปัญญา รู้จักวิธีสร้างความสงบ หาความเหมาะสมด้านอาหาร อากาศ สถานที่ อิริยาบถ ความเพียร เว้นจากคนพาล สมาคมกับบุคคลผู้มีเมตตา น้อมใจไปสู่ความสงบ

ภาคทฤษฎี ต้องรู้จักอารมณ์วิปัสสนาการสังเกตและการสอบอารมณ์กรรมฐาน รู้จักวิธีปฏิบัติ ตามหลักการที่พระวิปัสสนาสั่งสอนศึกษาหลักธรรม เช่น วิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖

ภาคปฏิบัติ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ คือ ๑.วิธีสมาทานกรรมฐาน ๒.วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษาวิธีการอธิษฐาน ฟังเทศน์ลำดับญาณ ศึกษาอานิสงส์หรือผลที่ได้รับจากการเจริญวิปัสสนา

หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมารนั้น คือ โพรธิปกกัยธรรม ๓๗ ประการ และปฏิจางสมุปบาท เป็นหลักธรรมสำคัญที่ว่าด้วยเหตุผลของวิภูสงสาร ปัจจัยสำคัญที่เป็นต้นเหตุ คืออุปาทาน ได้แก่ กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สิลัพพตูปาทาน อิตตวาทุปาทาน ทำให้เกิดหนทางที่มนุษย์จะต้องเดินด้วยทาง ๗ สายในวิภูสงสาร

จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่ามีคุณค่าในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี เมื่อจิตกระทบอารมณ์ทุกชนิด ให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันไม่คิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน ไปตามอารมณ์ยินดี ยินร้าย รักษากาย วาจา ใจ เมื่อใจดี คิดดี พูดดี ทำดี ก็เป็นสุข แต่ถ้ากำลังใจไม่ดี คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นทุกข์ รู้จักการระงับความโกรธ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนาความโกรธก็จะถูกชำระล้างให้เบาบางลง ด้วยการกำหนดพองหนอ ยุบหนอให้ทันอารมณ์โกรธในขณะนั้น มีการเจริญสติสัมปชัญญะ มีสติจดจ่อต่อเนื่องกับพองหนอ ยุบหนอ เพื่อรักษาจิตใจให้สงบ มีความรู้สึกรู้ตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการพอง การยุบ เห็นพอง ยุบชัดเจน เมื่อมี

สติสัมปชัญญะ สามารถวางจิตในฐานะทั้ง ๔ ได้ ทำให้สามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน การรู้เท่าทันอารมณ์ เป็นการฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันกิเลสควบคุมอารมณ์ระงับกิเลสได้

คุณค่าในการนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะการเจริญสติปัญญา ๔ ก็เพื่อเข้าใจตนเองให้ถูกต้องว่า เมื่อสร้างเหตุดี ผลก็ต้องดี เป็นการปฏิบัติที่ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้รู้จักปล่อยวางทุกข์จะน้อยลง มีความไม่ประมาท มีพื้นฐานของคุณธรรม คือการรักษาศีล ๕ มีการเจริญเมตตา ทำให้ความเห็นแก่ตัวลดลง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีคุณค่าในการแก้ปัญหาสังคมได้โดยตรงและถูกต้องตามเป้าหมาย เพราะปัญหาในบุคคลและสังคมนั้นเนื่องมาจากอุปาทาน ๔ ที่มีในขั้น ๕ การแก้ปัญหาก็ต้องเน้นให้ตรงจุด คือการตัดอุปาทานขั้น ๕ ค้ำยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้คนเป็นคนดี สังคมจะดีมีคุณธรรมได้เพราะสมาชิกในสังคมเป็นคนดี และส่งผลกระทบที่ดีต่อสังคม

ผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ในระดับโลกุตตรธรรม จิตจะสามารถหยั่งรู้สภาวะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ว่ามีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ตัดกระบวนการรับรู้ในโลก โกรธ หลง เห็นเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ระหว่างนามและรูป ตลอดจนความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสิ่งทั้งปวง และเมื่อมีการเจริญสติต่อเนื่องทำให้มีการพัฒนาปัญญามากขึ้น เข้าใจกฎแห่งกรรมวิภูสงสารได้ อิศระจากการยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระจากทุกข์ ละกิเลสได้คลายความยึดมั่นในตัวตนหลุดพ้นจากวิภูสงสาร

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรมีการส่งเสริมให้ปัจเจกบุคคลมี โอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการปลูกฝังศีลธรรมพื้นฐานของสังคม ทั้งนี้มหาเถรสมาคมและสถาบันพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรมีบทบาทในเชิงรุกในการปลูกฝังพื้นฐานดังกล่าวเช่น ส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้ปลูกฝังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่เยาวชนและสมาชิกในครอบครัว สถาบันการศึกษาควรบรรจุหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลงในวิชาเรียนและกิจกรรมอื่นที่จะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์และส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒. สถาบันในพระพุทธศาสนาและวัดวาอารามควรแสดงบทบาทที่ชัดเจนในการปลูกฝังพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กับสังคมมากกว่าการปลูกฝังศรัทธาที่ผิดในด้านอื่น เช่น การรศนน้ำมนต์ การบนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การเสี่ยงทาย เช่น เสี่ยงเซียมซี การตั้งสมวัตตูลสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๓. พระภิกษุสงฆ์ควรมีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นผู้นำในการปฏิบัติ ช่วยเหลือสังคมในการป้องกันและแก้ปัญหาที่เป็นปัจจัยภายในด้วยการนำหลักธรรมคำสอนและวิธีการปฏิบัติที่ได้เล่าเรียนมาเพื่อทำการเผยแผ่อย่างถูกต้อง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑. หากจะมีการวิจัยต่อยอดไปในเชิงลึกเฉพาะเรื่องให้มากขึ้นจะเป็นการดี โดยเฉพาะในเชิงโครงสร้างสังคม คือ ท้องถิ่นเมือง และเศรษฐกิจที่ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่สามารถนำเอาแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการศึกษาวิเคราะห์ได้อีกมากมาย

๒. ควรมีการศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ต่อประชาชน ๕ กลุ่ม เช่นกลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มนิสิต/นักศึกษาและวัยรุ่น กลุ่มคนทำงานที่เป็นโรค กลุ่มคนทำงานที่มีครอบครัว และกลุ่มผู้สูงอายุ (วัยเกษียณ)



บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

๑. พระไตรปิฎกหรือคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา

มหามกุฏราชวิทยาลัย, มูลนิธิ. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (๕๑เล่ม) พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปีแห่งราชวงศ์จักรีกรุงรัตน โกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข้อมูลทุติยภูมิ

๒. หนังสือทั่วไป

คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย. สมเด็จพระพุทธอาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระคันธสารากวีวงศ์ (แปลและเรียบเรียง). มหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๒.

.....วิปัสสนานัย ภาค ๑. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๒.

จำรุง ยาสุมาร. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์. เชียงใหม่ :

ชมรมเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๕๕๒.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. กรรมฐานประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐.

ชุตินมจันท์ เพ็ญมณี. สติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระกัมมัญฐานาจารย์พระบัณฑิตากวีวงศ์. รู้แจ้งในชาตินี้. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๕.

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). พุทธศาสนากับสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๒.

พระเทพโสภณ (ประยูร ชุมมจิตฺโต). การเผยแผ่เชิงรุก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธธรรม ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

.....พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

.....พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). บทอบรม สมาธิภาวนา หลักสูตรขั้นต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓.

.....พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). บทอบรมกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๔๘.

.....วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ (มหาสติปัฏฐาน ๔). กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๔๘.

.....ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ.๘). และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพวงษ์พาณิชย์เจริญผล, ๒๕๕๒.

.....วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : วัดมหาธาตุ คณะ ๕, ๒๕๕๓.

.....ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

.....เพชรในดวงใจ. กรุงเทพมหานคร : พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๘.

.....ทาง ๗ สาย. กรุงเทพมหานคร : บจก.แอ็ดวานซ์อินเตอร์พรีนติ้ง, ๒๕๔๖.

.....วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดัง ฐิตธมฺโม). วิธีเจริญกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔.

ชนิด อยู่โพธิ์. แปลและเรียบเรียง. สติปัญญา-ทางเดียวเท่านั้น. กรุงเทพมหานคร : บจก.บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๗.

.....วิปัสสนานิยม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระพุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมคฺคสุต นาม ปรมวิเสสสุตปุโม ภาโก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

.....วิสุทธิมรรค (แปล). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พุทธทาสภิกขุ. วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระมหาจำลอง อชิโต. การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัญญาสูตร. กรุงเทพมหานคร : นิตนารการพิมพ์, ๒๕๓๕.

พระมหาถวัลย์ ญาณจารี. ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนธรรมกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.

พระมหาวีระ ถาวโร. กรรมฐาน ๔๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เบลโล การพิมพ์, ๒๕๑๖.

พระราชวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระราชวรมนี (ประยูรธรรมจิตโต). พระพุทธประวัติ. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๒.

พระภวานาวิสุทธิคุณ. หลักการฝึกสมาธิและวิธีสอนการฝึกสมาธิระดับประถมและมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๕.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. เบื้องภาคีกรรมฐาน : คู่มือปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

วริยา ชินวรรณ โณ ภวภูตานนท์ และคณะ. สมาธิในพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. อุปสมบทวิธีและบูรพกิจสำหรับภิกษุใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

.....วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

.....วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). แนวปฏิบัติ
ทางจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล, ๒๕๔๘.

_____สมาธิในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____การปฏิบัติกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. พุทธศาสนสุภาษิต. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์เลี้ยงเตียง, ๒๕๓๕.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปรีชญที่ ๗ สมถกยสังคห
วิภาค. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

สิริ กรินชัย. ธรรมทาน. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๔๓.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). ปฏิธจงสมุ่บาท. กรุงเทพมหานคร : ประยูรศาสน์ไทย,
๒๕๕๓.

ศาสตราจารย์นายแพทย์คงศักดิ์ตัน ไพจิตร. สติคุณแจใจชีวิต. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการ
พิมพ์, ๒๕๕๐.

หลวงพ่อธี วิจิตตธมฺโม. การรีคนมจากเขาวัว. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๓.

พระอริยคุณาธาร (เส็ง ปุสฺโส). ทิพยอำนาจ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๘.

๓. วิทยานิพนธ์

พระเค โชพล เหมนาไลย. “อุปาทานในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับปัญหาในโลกปัจจุบัน”.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
, ๒๕๔๕.

พระมหาสุวัฒน์สุวฑฺฒโน (จันทะศักดิ์). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิต.”

วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาลินจนุทปญฺโญ (ทะเรืองรัมย์). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานา
ปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐาน สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์
ธานี”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาวิระพันธ์ ชูศิลป์โย (สุปญฺญนฺตร). “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ไชยณพล อภินัฐลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและ วิทยาศาสตร์”. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรคและปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

๔. เว็บไซต์

w.w.w.meditation –watmahadhat.com.

<http://www.female-wrestling.info/๒/๒/๒๕๕๔>.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์

กรรมฐานสายนี้พระมหาเถรสังฆนายก (โศภณ มหาเถระ) กล่าวว่า เป็นสายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ หมายความว่าพระเถระผู้สืบทอดวิปัสสนาล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ โดยทั่วไปรู้จักกันในนามสายพองหนองยุบหนอง กรรมฐานสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร การสอนกรรมฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ แนวการปฏิบัติของกรรมฐานแบบ พอง-ยุบ เกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทย มีหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้ว น่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้าง ท่านจึงได้ส่งมหาโชดก ญาณสิริ จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งมีอรรถาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ไปศึกษาจากมหาเถระ (มหาเถร สังฆนายก) เป็นเจ้าสำนัก ท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๕๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูป มาช่วย คือ ท่านอาสภะ กัมมัญฐานาจริยะและท่านอินทวังสะ กัมมัญฐานาจริยะ* โดยในปี พ.ศ. ๒๔๕๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่าได้รับความสนใจและมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก

วิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์มีความเป็นมาที่ปรากฏตั้งแต่ครั้งการทำสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๓๕ หลังจากทีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระโมคคัลลิตบุตรตีสเถระ อรหันต์เจ้าได้ชักชวนพระสงฆ์อรหันต์จำนวน ๑,๐๐๐ รูป ทำการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๓ ที่โศการาม กรุงปาตลีบุตร ประเทศอินเดีย มีข้อปรารถนาในการทำสังคายนาครั้งนี้ ว่ามีพวกเดียรถีย์คือนักบวชศาสนาอื่นปลอมมาบวช แล้วเผยแพร่ลัทธิศาสนา และความเห็นของตน อ้างว่าเป็นของพุทธศาสนา จึงได้ขอความอุปถัมภ์จากพระเจ้าอโศกมหาราช ชำระสอบสวนกำจัดเดียรถีย์เหล่านั้นออกจากพระธรรมวินัยได้แล้ว จึงทำสังคายนาพระธรรมวินัยใช้เวลา ๕ เดือนจึงแล้วเสร็จ

* วิชา ชินวรรโณ ภวภูตานนท์ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕๑-๓๕๓.

ตั้งคายนาพระธรรมวินัยแล้ว ท่านพระโมคคัลลีนุครออาศัยพระอนาคตตั้งสญาม พิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏเห็นแจ้งชัดว่าเป็นอนาคตกาล พระพุทธศาสนาจะถูกแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่ายใหญ่ คือ คันถธุระ และวิปัสสนาธุระ จะมีความเจริญแต่ในปัจจุันตชนบทประเทศเท่านั้น หมายถึงประเทศแถบสุวรรณภูมิ จึงได้มีบัญชาให้พระโสณะ และพระอุตตระ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ผู้ใกล้ชิด ล้วนสำเร็จอรหัตตมรรคมีอาภิญญา ให้เดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา และให้ส่งสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ประชาชนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน สืบต่อไป เมื่อได้รับบัญชาพระโสณะอรหัต และพระอุตตระอรหัตจึงได้ชักชวนพระอรหัตสหาย ๕ รูป เดินทางมุ่งหน้ามาสุวรรณนคร รัฐสุวรรณภูมิ พระพุทธศาสนาจึงเริ่มประดิษฐานในสุวรรณภูมิตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๓๕ เป็นต้นมา มีการตีบทอดหลักการต่างๆ กันมา ดังนี้

(๑) วิปัสสนามวงศ์ยุคพระโสณะ, พระอุตตระอรหัต

ณ สุธรรมนคร รัฐสุวรรณภูมิ ปกครองโดยพระราชาทรงพระนามว่าพระเจ้าสิริโสกราชาธิปติ เป็นเมืองที่ราษฎรมีอาชีพเผาโอ่ง อยู่ติดมหาสมุทร มีเหตุการณ์ประหลาด คือมักมีพวกนางยักษ์ผีเสื้อน้ำพากันขึ้นมาจับทารกแรกเกิดมา ไปกินเป็นภักษาหารอยู่เสมอ เป็นที่ทราบกันอยู่ทั่วไป ในวันที่พระโสณะและพระอุตตระ สององค์อรหัตพร้อมด้วยคณะเดินทางมาถึง บังเอิญมีสตรีในวังนางหนึ่งคลอดบุตรออกมาเป็นชาย ผู้คนชาวเมืองทั้งหมดเห็นคณะ พระอรหัตเจ้า ซึ่งมุ่งค้าสื้อมเผ่าคิดแยกแตกต่างจากคนธรรมดา จึงเข้าใจผิดคิดว่าเป็นแนวหน้าของพวกนางยักษ์ผีเสื้อน้ำ พากันตกอกตกใจ ตะโกนร้องบอกต่อ ๆ กันไปว่าให้ระวังตัว จงระวังทารกเกิดใหม่ไว้ให้ดี อย่าให้มันชิงเอาทารกไปได้ต่างพากันวิ่งหนีเป็นจุกมุน ส่วนพระโสณะและพระอุตตระอรหัตเจ้ามีความสงสัย จึงได้เข้าไปไต่ถามชาวบ้าน ครั้นทราบความเป็นมาโดยตลอดแล้ว ได้บอกชาวบ้านว่าพวกเราเป็นพระสงฆ์สมณะในพระพุทธศาสนา ถือศีล ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เป็นผู้มีกัลยาณธรรม ไม่เป็นพรรคพวกของเหล่านางยักษ์ผีเสื้อน้ำแต่อย่างใด เมื่อกล่าวยังมีทันจะขาดคำ ปรากฏว่ามีนางยักษ์ผีเสื้อน้ำพากันขึ้นมาจากมหาสมุทร วิ่งคาหน้าหวังจะเข้าไปจับเด็กทารกในพระราชวังกินเป็นอาหารของตน ดังเช่นที่เคยทำมา ชาวบ้านเห็นเหตุการณ์เช่นนั้นก็พลันตกใจกลัวจนตัวสั่น บ้างก็วิ่งเข้าไปหลบซ่อนในบ้านเรือนของตน พวกที่ยืนอยู่ข้างถนนก็พากันวิ่งมาอุดชายฉิวรของพระองค์พระอรหัตทั้งหลาย ขอให้ช่วยป้องกันภัยอันตรายให้ด้วย หมู่เหล่าพระอรหัตผู้ทรงอาภิญญา เมื่อพบเหตุการณ์ไม่คาดคิดเช่นนี้เกิดขึ้น จึงรีบปรึกษากัน แล้วเอาดินขึ้นมาปั้นเป็นรูปมนุสีหะ คือ รูปมนุษย์คิดกันสองตัว แต่มีหัวเป็นราชสีห์หัวเดียว แล้วอธิษฐานด้วยอรหัตฤทธิ์เป่าเสกกลงไปบนรูปปั้นนั้น ทันใดนั้นรูปปั้นมนุสีหะก็กลายเป็นสัตว์มีชีวิต มีฤทธิ์เดชห้าวหาญ วิ่งไล่ขวิดขบกัดเหล่านางยักษ์ผีเสื้อน้ำเป็นพัลวัน ไม่ช้าไม่นานเหล่านางยักษ์ผีเสื้อน้ำร้ายต่างพากันวิ่งเตลิดเปิดเปิงหายลับลงไปในมหาสมุทร ไม่กลับมาปรากฏให้เห็นอีกต่อไป

ความที่ประชาชนพบเห็นเหตุการณ์ ต่างโง้งขานเล่ากันสืบต่อ ๆ ไปจนสมเด็จพระเจ้าสิริ โสกราชาธิบดีทรงทราบ มีจิตใจเคารพเลื่อมใสพระอรหันต์เจ้ายิ่งนัก ในโอกาสนี้พระโสณะ อรหันต์ได้ถือโอกาสแสดงพระธรรมเทศนา “พรหมชาลสูตร”^๒ แก่พระราชและประชาชนพอบ พระธรรมเทศนาแล้ว ปรากฏว่ามีเหล่ากุลบุตรพากันศรัทธาขอบรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ จำนวนมาก ประชาชนต่างตั้งใจเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนากรรมฐานนับแต่ นั้นมา เลยมีกฎประเพณีสืบต่อกันมาแต่ครั้งนั้นว่า เมื่อบ้านใดมีทารกเกิดใหม่ก็ให้เขียนรูปมนุษย์หะ ลงในใบตาล แล้วมอบให้ทารกเกิดใหม่ติดประจํากายไว้เพื่อป้องกันภัยจากผีร้ายมากล้ากรายทำร้าย ได้ สร้างความสุข ความร่มเย็นให้แก่ประชาชนในเมืองตลอดมา ส่วนพระภิกษุที่บวชใหม่ก็ตั้งใจ บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ คือ พระโสณะและพระอุตตระ อรหันต์ผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ ก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ทำให้ พระศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองเป็นปึกแผ่นสืบต่อมา ถึงแม้พระโสณะอรหันต์และพระอุตตระ อรหันต์ทั้งสององค์จะล่วงลับดับขันธเข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว แต่พระพุทธศาสนาตามแนว วิปัสสนาวงศ์อันบริสุทธิ์ยังคงอยู่ เพราะได้อาศัยบรรดาพระอรหันต์ผู้เป็นศิษย์ช่วยกันรักษา และ เผยแพร่ออกไปให้กว้างขวางทั่วแผ่นดินสุวรรณภูมิ ซึ่งในขณะนั้นมีหลายนคร เช่น อริยัททนคร และชัยปุระนคร เป็นต้น ที่เหล่าพระสาวกรุ่นหลังต่างพากันช่วยเผยแพร่วิธีบำเพ็ญวิปัสสนา กรรมฐานจนดำรงอยู่ได้เป็นเวลานานร่วม ๑,๐๐๐ ปี และสืบต่อจนถึงปัจจุบันนี้

(๒) วิปัสสนาวงศ์ยุคพระปฐมทศสิทธอรหันต์

กาลล่วงมาได้ ๑,๐๐๐ ปีเศษ เมืองสุธรรมบุรี ยังปรากฏมีพระอรหันต์องค์หนึ่ง มีนามว่า พระอโหมทศสิทธอรหันต์ ท่านทรงอภิญญาสมาบัติ และเป็นวิปัสสนาจารย์สืบเชื้อสายวิปัสสนา วงศ์ของพระ โสณะและพระอุตตระอรหันต์อย่างเข้มแข็ง เมื่อถึงกาลอายุขัยท่านก็ดับขันธเข้าสู่พระ นิพพาน พระอริสสิทธอรหันต์ ผู้เป็นศิษย์ก็ได้ดำรงที่คณะปาโมกข์และเป็นวิปัสสนาจารย์บอ กกรรมฐานในมหาวิทยาลัยแห่งนั้น โดยรักษาวิปัสสนาวงศ์อย่างมั่นคงสืบต่อมาตราบเท่าอายุขัยจึงได้ ล่วงดับดับขันธเข้าสู่พระนิพพาน ไปอีกองค์หนึ่ง

พระปฐมทศสิทธอรหันต์ ผู้เป็นศิษย์ชั้นผู้ใหญ่ มีความเชี่ยวชาญในฌานอภิญญาเป็นพิเศษ ก็รับหน้าที่เป็นคณะปาโมกข์และพระวิปัสสนาจารย์บอกรรมฐานสืบต่อมา พระอรหันต์เจ้าองค์นี้ มีฤทธิ์เดชสามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ ทุก ๆ วันพระท่านจะเหาะทะยานขึ้นฟ้าจากสุธรรมบุรี ไปยังต้นพระศรีมหาโพธิ์พุทธมณฑล เมืองพุทธคยาชมพูทวีป เพื่อเฝ้าบิณฑบาตบริเวณต้นพระศรี

^๒ จารุญ ยาสุมุทฺร, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, (เชียงใหม่ : ชมรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา, ๒๕๕๒), หน้า ๒-๒๔.

มหาโพธิ์เป็นประจำ เมื่อบริเวณสะอาคคีแล้วท่านก็เหาะกลับมาที่เมืองสุธรรมบุรี เป็นกิจวัตรประจำของท่าน อยู่มาวันหนึ่งท่านเห็นแจ้งด้วยพระอนาคตังสญาณว่า ในอนาคตอันใกล้จักมีภัยอันตรายบังเกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาในถิ่นสุวรรณภูมิ คือภัยเกิดจากพวกสมณกุตตะกะ คือพระอลัชชีจำนวนมากพากันประพฤตชั่ว ทำตัวต่อซ่า เทียวย้ายพระธรรมวินัย แสดงพระพุทธรวงเงให้วิปริตผิดแผกแปลกไป จักเป็นอันตรายแก่พระพุทธศาสนา ทั้งวิปัสสนาวงศ์ก็ลงจะเสื่อมสูญไปด้วย พระปูลานทัตสีอรหันต์จึงชักชวนพระมหากาฬอรหันต์และพระสิลพุทธอรหันต์ คิษย์ผู้ทรงอภิญญาด้วยกัน ไปเฝ้าสมเด็จพระอมรินทราธิราช ณ ไผชนนพิมานปราสาท ดาวดึงส์ เทวโลก แล้วทูลท้าวเธอผู้เป็นใหญ่ในสรวงสวรรค์ถึงภัยที่จักเกิดแก่พระพุทธศาสนาพร้อมถวายอุบายวิธีดำเนินการแก้ไข ว่าในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์นี้ ขอให้พระองค์ทรงค้นหาเทพบุตรซึ่งเคยมีบูรพาธิการเคยเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และมีอรหันต์ในอนาคตอันใกล้นี้ แล้วอาราธนาให้เทพบุตรองค์นั้นจุติจากสรวงสวรรค์ลง ไปเกิดในมนุษยโลกเพื่อปกป้องแก้ไขภัยอันตรายที่จะบังเกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาครั้นเมื่อสมเด็จพระอมรินทราธิราชทรงพิจารณาตรวจดูแล้ว ตรัสว่า “มีอยู่องค์หนึ่งเป็นเทพบุตรสุดประเสริฐ มีบูรพาธิการตามที่พระองค์เจ้าพรหมานามา มีนามว่า พระธรรมทัตสีเทพบุตร” ว่าแล้วก็พากันไปพบเทพบุตร แจ้งความเป็นไปให้ทราบสิ้นทุกประการ ส่วนพระธรรมทัตสีเทพบุตรก็รับคำอาราธนา ลงไปเกิดในเมืองมนุษย์ เพื่อขจัดภัยที่มีต่อพระพุทธศาสนาด้วยความยินดี ครั้นกลับมาจากเฝ้าพระอมรินทราธิราชกลับมาเมืองสุธรรมบุรีแล้ว พระปูลานทัตสีอรหันต์ ผู้ห่วงใยพระพุทธศาสนาจึงได้เข้ามาเห็นว่าเป็นคนดีก็จะเข้าสู่พระนิพพานไม่ทันที่จะได้สั่งสอนพระธรรมทัตสี จึงได้กำชับคิษย์ทั้งสองให้ช่วยกันชักชวนให้พระธรรมทัตสีเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา และให้สอนพระวิปัสสนากรรมฐานจนให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ต่อมาไม่นานพระปูลานทัตสีอรหันต์ก็ดับขันธเข้าสู่พระนิพพาน พระมหากาฬอรหันต์ซึ่งเป็นคิษย์ผู้ใหญ่ก็รับหน้าที่เป็นที่คณะปาโมกษ์และเป็นวิปัสสนาจารย์บอกพระกรรมฐาน มีพระสิลพุทธอรหันต์เป็นผู้ช่วยในพระศาสนา ครั้นต่อมาไม่นานนัก พระธรรมทัตสีเทพบุตรก็จุติจากสวรรค์ดาวดึงส์ลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ในตระกูลคหบดี ณ เมืองสุธรรมบุรี ครั้นเจริญวัยก็ได้ศึกษาศิลปวิทยา ต่อมาเกิดความเลื่อมใสในพระบวรพุทธศาสนาด้วยอุบายเทศนาวิธีของพระสิลพุทธอรหันต์ จึงขอบรรพชาปรากฏนามว่า สามเณรธรรมทัตสี แล้วนำตัวไปมอบให้พระมหากาฬอรหันต์คณาจารย์ใหญ่ ทำหน้าที่สั่งสอนอบรมวิปัสสนาตามที่พระปูลานทัตสีได้สั่งกำชับไว้ ไม่นานนักพระธรรมทัตสีก็เรียนพระบาลี อรรถกถาฎีกา ไตรปิฎกจนจบสิ้น แล้วให้บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานตามครรลองของวิปัสสนาวงศ์อันสืบเนื่องมาแต่โบราณ จนได้บรรลุ

พระอริยมรรค พระอริยผล สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีแล้วในที่สุด สำเร็จเป็นพระอรหันต์อริยบุคคล^๓ ต่อมาวันหนึ่ง พระมหากาฬอรหันต์ ผู้หยั่งทราบเหตุการณ์ในอนาคตด้วยพระอนาคตังสญาณ ได้มอบหมายให้พระธรรมทัสสีอรหันต์เดินทาง ไปเผยแผร์พระพุทธศาสนาสืบต่อวิปัสสนาวงศ์ ณ อริมัททนครอันเป็นเมืองนครหนึ่งในแผ่นดินสุวรรณภูมิ ท่านก็น้อมรับ แล้วออกเดินทางไปในครั้นนั้นทันที

(๓) วิปัสสนาวงศ์ ยุคพระธรรมทัสสีอรหันต์

ปี พ.ศ. ๑๕๔๑ ณ เมืองอริมัททนคร มีผู้ครองนครนามว่าพระเจ้าอนรุทธ พระองค์ทรงปกครองบ้านเมืองในฝ่ายอาณาจักรให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข แต่ในฝ่ายศาสนจักรเกิดถกเถียงกันวุ่นวายเพราะมีสมณะอลัชชีพวกหนึ่งซึ่งถูกเรียกว่าพวกสมณกุดดกะ เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาหวังแต่จะได้ลาภสักการะ กล่าวประพฤติกดงเกินพระธรรมวินัย พวกนี้ย่ำยีสิกขาบทน้อยใหญ่ เช่น ประพฤติประจบเอาใจนายเศรษฐีมิตรพิภย์ รับจ้างทำงานอันผิดวิสัยสมณเพศ เป็นต้น และที่สำคัญคือ กล่าวบิดเบือนกล่าวดูพระพุทธรวณะ เช่น รับทำพิธีกรรมล้างบาป ไถ่ถอนบาป เช่น ผู้ใดทำปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) ให้พระสมณกุดดกะสวดพระคาถานี้, ถ้าผู้ใดทำอนินนาทาน (ลักทรัพย์) ถ้าจะให้พ้นบาปก็ให้พระสมณกุดดกะสวดพระคาถานี้ ถ้าผู้ใดทำอนันตริยกรรม (ฆ่าบิดา มารดา) ถ้าจะให้พ้นบาปก็ให้พระสมณกุดดกะสวดพระคาถานี้ แล้วจกพ้นจากบาปมหันต์นั้น ๆ ได้ตั้งแต่พระอลัชชีพวกนี้แสดงบัพพัญญุตินิมิตจนวาทแล้ว วัน ๆ หนึ่งก็เป็นอันไม่ต้องทำอะไร เพราะมหาชนพากันแตกตื่นยินดีกันยกใหญ่ที่มีพระพุทธรวณะเพิ่มเติมใหม่ ใครรู้ว่าทำบาปอะไรไว้ก็ให้นำเอาทรัพย์ไปถวายว่าจ้างให้พระพวกนี้สวดพระคาถา พระสมณกุดดกะก็พากันสวดรับจ้างเพลิดเพลินไม่ได้หยุดได้หย่อน ยิ่งนานวันก็สร้างความรำรวย ทำให้สมณกุดดกะเพิ่มมากขึ้นนับจำนวนหมื่น จึงเป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาเศร้าหมอง เป็นที่น่าสลดสังเวชใจยิ่งนัก โดยเหตุที่พระธรรมทัสสีอรหันต์ เมื่อครั้งเดินทางมาถึงเมืองอริมัททนครใหม่ ๆ พระเจ้าอนรุทธตรัสเรียกด้วยความเลื่อมใสว่าพระอรหันตะ จนมหาชนพุทธบริษัททั้งหลายก็เลยเรียกท่านว่า พระอรหันตะจนเป็นชื่อที่คุ้นเคยตลอดมา มีกุลบุตรขอสมัครเป็นศิษย์เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก ไม่ช้าไม่นานวิปัสสนาวงศ์ก็มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ตลอดจนถึงอายุขัยของท่าน ซึ่งดับขันธเข้าสู่นิพพาน ครั้นพระธรรมทัสสีอรหันต์ดับขันธเข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว ก็มีพระภิกษุนามว่า พระอริยวงส์มหาเถระ ทำหน้าที่คณะปาโมกข์ ปกครองคณะสงฆ์ และเป็นพระวิปัสสนาจารย์ โดยพยายามรักษาวิธีปฏิบัติอย่างเดิมไม่เสื่อมคลาย เมื่อถึงอายุขัยแล้วท่านก็ดับขันธเข้าสู่พระนิพพาน โดยมีคณะศิษย์ทำหน้าที่เผยแผร์พระพุทธศาสนาไปยังหัวเมืองอื่น ๆ ในเขต

^๓เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

สุวรรณภูมิ ในปี พ.ศ.๑๘๕๕ พระพุทธศาสนาแพร่หลายขยายออกไปจากอริยัมพทณบุรี ขยายไปเมืองอื่น ๆ เช่น เมืองชัยปุระธานี ซึ่งมีพระเจ้าสีหสุระทรงปกครองอาณาจักร ก็ปรากฏว่าการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์ พระเจ้าสีหสุระเป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาทรงบำเพ็ญกุศลนานาประการ ประการสำคัญคือ โปรดให้อาราธนาพระจุลอรหันต์และพระทิพจักขุอรหันต์ ให้มารับพระราชทานอาหารบิณฑบาตในราชวังเป็นประจำ จวบจนพระเจ้าสีหสุระเสด็จสวรรคต

ในปี พ.ศ.๑๘๘๓ พระเจ้าอุชนะ ซึ่งเป็นพระราชโอรสองค์ใหญ่ของพระเจ้า สีหสุระ ผู้สืบราชวงศ์แห่งเมืองชัยปุระ ต่อมาพระองค์ทรงเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ทรงมีศรัทธาโปรดให้สร้างมหาวิหารขึ้นเป็นมหาวิหารทำด้วยไม้จำปา มีจำนวนมากมายถึง ๑๑ หลัง ชื่อว่าจำปามหาวิหาร ทรงมอบถวายให้แก่พระสุธรรมมหาสวามีอรหันต์ซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์สืบต่อวิปัสสนาองค์อรหันต์เช่นกัน

ในปี พ.ศ.๑๘๘๔ เป็นการผลัดแผ่นดินเมืองชัยปุระ มีกษัตริย์นามพระเจ้ากิตติ ทรงเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มีศรัทธาโปรดให้สร้างมหาวิหารขึ้นอีกแห่งหนึ่ง เพื่อประสงค์ให้พระภิกษุผู้ทรงศีลบริสุทธ์และปฏิบัติวิปัสสนาตามพระพุทธฎีกาเท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์อาศัยอยู่ในมหาวิหารนี้ได้ ในสมัยการปกครองของกษัตริย์พระองค์นี้ปรากฏว่ามีพระสงฆ์ผู้เฒ่าชาวเมืองวิชัยปุระพากันบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานจำนวนมากถึง ๑,๐๐๐ รูป ส่วนพระสงฆ์คนนอกนั้นได้สนใจศึกษาปริยัติธรรมมากมายที่นับประมาณได้^๔ ในปี พ.ศ.๑๘๔๗ มีกษัตริย์พระนามว่าพระเจ้าอริกราชปกครองกรุงรัตน ปุระธานี พุทธบริษัทชาวกรุงศรีอยุธยาสยามเรียกพระองค์ว่าพระเจ้าฝรั่งมังฆ้อง ในรัชสมัยของพระองค์ก็ปรากฏว่ามีพระสงฆ์สืบวิปัสสนาวงศ์อรหันต์อยู่ และมีพระอรหันต์ที่มีชื่อเสียงนามว่าพระจากปมหาเถระ ทำหน้าที่เทศนาหย่าศึก ความว่ามีพระเจ้ราชาธิราชผู้ปกครองรัฐรามัญยกทัพมาเป็นจำนวนมาก หมายถึงจะทำสงครามชิงเอาเมืองรัตนปุระธานี พระคุณเจ้าอรหันต์รูปนี้อาสาไปช่วยเทศนาสั่งสอนพระเจ้าราชาธิราช โดยเทศนาเป็นโอวาทให้เห็นโทษของปาณาติบาตคือการฆ่าสัตว์โดยเฉพาะฆ่ามนุษย์ซึ่งเป็นอกุศลกรรม ว่า เป็นเหตุทำให้ไปตกนรกอบายภูมิ จนทำให้ พระเจ้าราชาธิราชยอมยกทัพกลับคืนพระนครไป ในปี พ.ศ. ๒๑๘๓ พระเจ้าสุธรรมราชา ทรงปกครองเมืองรัตนปุระธานี ต่อมาปรากฏว่ามีพระสงฆ์ผู้สืบวิปัสสนาวงศ์อรหันต์อยู่ชื่อพระชมพู่ที่ปชมมหาเถระ ซึ่งได้บำเพ็ญวิปัสสนาที่ถ้ำสุวรรณคูหาเขตนครกษณะธานี จนเป็นที่เลื่อมใสของกษัตริย์กรุงรัตนปุระธานี

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

(๔) วิปัสสนาวงศ์ ยุคพระเชมมหาเถระ

วิปัสสนาวงศ์อรหันต์ ยังคงมีกระจัดกระจายในแคว้นแคว้นประเทศต่าง ๆ แถบสุวรรณภูมิ เช่น เมืองสุวรรณนคร เป็นแห่งแรกแล้วขยายไปยังเมืองอื่น ๆ ตามความเจริญรุ่งเรืองของหัวเมืองน้อยใหญ่ ได้แก่ อรัณยบทนคร, ชัยปุระธานี, รัตนปุระธานี และเมืองริมฝั่งแม่น้ำอิรวดีจนถึงปี พ.ศ.๒๑๕๐ แต่ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ปรากฏให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ว่าพระสงฆ์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเหล่านี้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือแม้แต่พระอริยสงฆ์ชั้นต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมถอยในทางตรงข้าม ในช่วงระยะเวลาที่กลับปรากฏว่าพระพุทธศาสนามีความเจริญด้านคัมภีร์พระไตรปิฎกแพร่ขยายออกไปกว้างขวาง พระมหากษัตริย์ผู้ปกครองประเทศเหล่านี้ก็พอใจ ยกย่องสนับสนุนพระสงฆ์ที่เอาใจใส่ด้านคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นพิเศษ ตัวอย่างเช่น ถ้ามีพระภิกษุรูปใดเล่าเรียนพระไตรปิฎกและบาลีอรรถกถา จนมีความรู้เป็นที่ประจักษ์แล้วย่อมได้รับการยกย่องมีเกียรติยศชื่อเสียง ย่อมมีลาภสักการะตามมา จึงทำให้พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาต่างมุ่งที่จะศึกษาทางคัมภีร์พระไตรปิฎกมากกว่าทางวิปัสสนาธุระจึงหาผู้สนใจในการบำเพ็ญวิปัสสนาได้ยากเต็มที่ เมื่อสภาพการณ์เป็นเช่นนี้นานวันเข้า วิปัสสนาวงศ์อรหันต์จะค่อยๆ เสื่อมลงไปจนถึงกาลดับสูญจากโลกนี้ได้

พระภิกษุนามว่า พระเชมภิกษุ กับพระติรงคภิกษุ ทั้งสององค์สนใจศึกษาพระไตรปิฎกและบาลีอรรถกถาจนมีความรู้แตกฉาน แล้วปรึกษากันว่าเราทั้งสองควรจะทำอะไรกันให้เกิดประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา พระเชมภิกษุเสนอแนะว่า เราควรจะต้องหาตั้งดาบส์เพื่อวิปัสสนาธุระ เพื่อบรรลุมรรคผลในชาตินี้ให้จงได้ ส่วนพระติรงคภิกษุค้านว่ามรรคผลนิพพานสมัยนี้จะมีที่ไหน เป็นเรื่องเพ้อฝันเสียมากกว่า หากจะมีก็แต่ในพระคัมภีร์เท่านั้น และให้ความเห็นว่าในปัจจุบันนี้ไม่มีใครเขาสนใจเรื่องวิปัสสนาหรือมรรคผลนิพพานกันแล้ว ผู้เรามาเป็นพระอาจารย์ด้านคัมภีร์พระไตรปิฎกจะดีกว่า ฝ่ายบ้านเมืองคือพระมหากษัตริย์ก็ทรงยกย่อง ฝ่ายเถระภิกษุทั้งหลายก็ยกย่อง เราจะมีเกียรติยศชื่อเสียงเกรียงไกร และลาภสักการะก็จะตามมามากมาย รวมทั้งมีสาธุศิษย์ทั่วประเทศ อย่าไปปฏิบัติวิปัสสนาเลย ถ้าหากบ่กล้า ๆ เมื่อสหายทั้งสองต่างมีทัศนะที่แตกต่างกัน พระเชมภิกษุจึงปลื้มใจออกจากเมืองเข้าป่าเพื่อบำเพ็ญวิปัสสนาตามแนววิปัสสนาวงศ์อรหันต์ ฝ่ายพระติรงคภิกษุ ผู้ใฝ่ใจด้านคัมภีร์พระไตรปิฎกก็ทำหน้าที่เป็นพระอาจารย์บอกพระคัมภีร์ในมหาวิหาร นานปีเข้าก็เลื่อนตำแหน่งเป็นที่คณะปาโมกข์ปกครองสงฆ์มีลูกศิษย์มากมาย เป็นที่เคารพสักการะของมหาชนทั่วไป เป็นพระอาจารย์ใหญ่ด้วยเกียรติยศชื่อเสียงสมดังที่ตนเคยปรารถนาไว้ อยู่มาวันหนึ่งพระติรงคภิกษุ มหาเถระผู้ใหญ่วัย ๗๐ พรรษาเศษ ได้มีโอกาสต้อนรับพระเชมภิกษุผู้เคยเป็นสหายกัน ได้สนทนากัน ณ ที่รโหฐานในมหาวิหาร สอบถามสารทุกข์สุกดิบพอสมควรแล้วพระเชมภิกษุผู้ออกจากป่ากลับชักชวนให้สหายพระติรงคภิกษุปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทันทีพระติรงคภิกษุ

ก็ปฏิเสธ เมื่อพระเขมภิกษุสำเร็จอรหัตต์ พยายามจะชักชวนสหายให้เห็นภัยใน วัฏสงสารแต่ก็ไม่ได้ผล เมื่อเห็นว่าสุดที่จะเถียงเงินให้สหายได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แล้ว จึงกล่าววาทา เช่นนั้นก็ขอร้องให้เพื่อนช่วยจดจำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะได้เป็นประโยชน์แก่ พระพุทธศาสนาสืบต่อไป โดยเน้นว่าจะเอาไว้ใช้ประกอบสอนในด้านคันถธุระก็ได้ และเพื่อว่าในวันข้างหน้าหากมีผู้สนใจมาขอเรียนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะได้ออกให้เขาได้ถูกต้อง และได้เน้นขอให้พระติรงคภิกษุจำไว้ให้แม่นยำ ความว่า “ให้ตั้งสติกำหนดอย่างแรงกล้าในอนุปัสสนาทั้ง ๔ มีกำลังเสมอกันดีแล้ว พระวิปัสสนาญาณจักเกิดขึ้นในชั้นรัตนคานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีวาสนาบารมี ตั้งแต่พระวิปัสสนาญาณขั้นต้น จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณเป็นที่สุด”^๕

เมื่อพระเขมภิกษุอรหัตต์พุทธบุตร ได้บอกวิธีการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอย่างย่อ แล้วอธิบายวิธีปฏิบัติตลอดจนสภาวะวิปัสสนาญาณโดยพิศดารพอสมควร เมื่อสอบถามเห็นว่าสหายเก่าจำได้ดีแล้วก็ถูกขึ้นจัดแจงห่มจีวรอันเก่าคร่ำคร่า พร้อมบอกกล่าวว่าจะต่อไปคงไม่ได้พบกันอีกแล้ว ขอให้เดินไปส่งที่ชายป่าใกล้มหาวิหารด้วย พระติรงคภิกษุ ผู้สูงอายุ ร่างอ้วนพี ไม่ชอบเดินเหินไปไหนเพราะถือตนว่าเป็นพระผู้ใหญ่มีเกียรติยศ ไม่เคยเดินไปส่งใครมาก่อน แต่เห็นว่าเป็นพระสหายเก่าขอร้องให้ไปส่งก็จำใจเดินไปส่ง ครั้งถึงชายป่า พระเขมภิกษุจึงหยุดเดินและถามว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บอกไว้จำได้แน่นอน พระติรงคภิกษุบอกว่า จำได้แล้ว ไม่ต้องเป็นห่วง ขอให้เดินทางไปโดยสวัสดิ์เถิด พระเขมภิกษุอรหัตต์กล่าวเน้นเป็นครั้งสุดท้ายว่า จำได้ก็ดีแล้วนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคผลนิพพานอันประเสริฐได้ ก่อนเราจะจากกันเราจะแสดงผลนิพพานว่าจะเป็นการใด ขอให้เพื่อนจงตั้งใจดูให้ดีๆ ว่าเท่านี้แล้วพระเขมภิกษุอรหัตต์ก็อธิษฐานให้เกิดอิทธิทธิคุณ ทันทใดนั้นท่านก็เหาะทะยานขึ้นฟ้าหายวับไปกับตาต่อหน้าพระติรงคภิกษุผู้สหาย ท่านพระอาจารย์ใหญ่ติรงคภิกษุ เมื่อเห็นอิทธิปาฏิหาริย์เกิดขึ้นก็ตกตะลึง นึกไม่ถึงเลยว่าในปัจจุบันนี้จะมีภิกษุเช่นนี้เกิดขึ้น รู้สำนักผิดที่เข้าใจว่ามรรคผลนิพพานไม่มี เมื่อเดินกลับมาถึงที่สำนักก็มีบัญชาให้มีการประชุมใหญ่โดยพลันพร้อมมอบหมายให้พระผู้มีอาวุโสทำหน้าที่แทนตน แล้วกล่าวว่าเราเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมหาวิหารแห่งนี้ หากไม่มีกิจจำเป็นจริง ๆ ห้ามผู้ใดเข้าไปรบกวนเด็ดขาด นับแต่นั้นมาท่านก็บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนผลการปฏิบัติไม่มีใครกล้าเข้าไปถาม

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

(๕) วิปัสสนาวงศ์ ยุคพระนโมอรหันต์

ในกาลต่อมา ยังมีพระภิกษุหนุ่มนามว่า พระนโมภิกษุ วัยเพียงได้ ๒๕ ปี พรรษาที่ ๕ เป็นผู้มีวาสนาบารมี ได้ศึกษาพระไตรปิฎก บาลี อรรถกถาเชี่ยวชาญดีแล้ว มีความปรารถนาที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงออกเดินทางจากเมืองอมรปฐมธานี มุ่งหน้าไปยังปัจฉิมชนบทเพื่อแสวงหาสถานที่ปฏิบัติธรรม ไปพบถ้ำแห่งหนึ่งเหมาะที่จะเข้าไปบำเพ็ญภาวนา จึงขออาศัยอยู่กับพระภิกษุผู้อาศัยอยู่ในถ้ำนี้ นามว่า พระมิงกุลโตณภิกษุ ซึ่งเป็นพระบวชใหม่ ท่านไม่ขัดข้อง มีความยินดีต้อนรับและขอเป็นศิษย์ เพื่อจะเรียนพระไตรปิฎกและบาลีจากพระนโมภิกษุ ขณะที่พำนักอยู่ในถ้ำ พระนโมภิกษุก็แสดงพระธรรมเทศนาในเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๓ และบอกทางบุญกุศลและทางสวรรค์แก่ชาวบ้านปัจฉิมชนบทที่นั่นอยู่เนื่อง ๆ จนชาวบ้านให้ความเคารพเลื่อมใสช่วยสงเคราะห์ท่าน ด้วยการผลัดเปลี่ยนเวียนเวรกันนำอาหารมาถวายให้ที่ถ้ำทุกวัน เพื่อให้พระนโมภิกษุปฏิบัติบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในถ้ำตามที่ท่านปรารถนา พระนโมภิกษุตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลานาน ๓ ปี การบำเพ็ญภาวนาไม่ประสบผลตามที่ตั้งใจไว้ ทำให้พระนโมภิกษุมีอาการหม่นหมองท้อแท้ใจที่วิปัสสนาญาณแม้แต่สักญาณหนึ่งก็ไม่บังเกิดขึ้นในชั้นธัมมทานโดย ทั้ง ๆ ที่ท่านมีความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาบาลี ท่านจึงนึกขึ้นในใจว่า “นี่เป็นเรื่องของคันถธุระ สำหรับวิปัสสนาธุระแล้วจะต้องมีครูบาอาจารย์ช่วยแนะนำหลักปฏิบัติที่ถูกต้องจึงจะสามารถปฏิบัติได้ผลสมควรดังมุ่งหมาย” พระนโมภิกษุจึงเดินทางมุ่งไปเมืองรัตนประธานีอีกครั้งหนึ่ง ขอเข้าพบ พระอาจารย์คิริงคมหาเถระ ผู้ซึ่งเปลี่ยนใจมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผกคัวเป็นศิษย์ขอเรียนกรรมฐาน พระคิริงคมหาเถระก็มีจิตกรุณาตั้งสอนตามวิธีที่พระเชมอรหันต์บอกไว้ด้วยความเต็มใจ เมื่อได้รับการถ่ายทอดวิธีวิปัสสนากรรมฐานแบบวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์แล้ว ก็เริ่มปฏิบัติอยู่ที่สำนักนั้นทันที เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานนักเห็นว่าเป็นสถานที่ไม่สะดวก ไม่เป็นที่สบายะ จึงเดินทางไปยังถ้ำชนบทที่ตนเคยพำนักปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงแจ้งความประสงค์ให้ พระมิงกุลโตณผู้เป็นศิษย์และประชาชนชาวบ้านให้ทราบทั่วกัน พร้อมกับขอร้องให้ประชาชนช่วยอนุเคราะห์ส่งอาหารบิณฑบาตเหมือนที่เคยส่งมา แล้วก็รีบเข้าถ้ำเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทันที

หลังจากนั้นมาทุกวันพระ พระนโมเถระก็ออกมาจากถ้ำ แสดงพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตามวิธีการวิปัสสนาวงศ์อรหันต์เป็นประจำ ซึ่งมีใจความสาระสำคัญว่าเมื่อโยคีบุคคลผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว พระวิปัสสนาญาณจักเกิดขึ้นในชั้นธัมมทานตามลำดับ นับตั้งแต่นามรูป ปริจเฉทญาณ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกขณญาณ เป็นที่สุด ยกเอาข้อความที่ปรากฏในพระบาทิมหาสติปัญญาสูตร มาแสดงเป็นที่พิสดารยิ่งนักแล้วมาสรุปลงท้ายว่า พระปริยัติธรรมแลพระปฏิบัติธรรมจะต้องตรงกัน

พระปฏิเวธธรรม คือ มรรคผล นิพพาน จึงจะบังเกิดขึ้นได้ ชาวบ้านต่างพากันฟังเทศนาเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ก็ฟังด้วยความเคารพเลื่อมใสศรัทธา ครั้นต่อมาในวันธรรมสวนะสุดท้ายเมื่อพระนโมเดระเทศน์จบแล้ว จึงได้เรียกให้พระมิ่งกุล โดยผู้เป็นศิษย์ให้เอาบันทึกรายการเทศน์ที่ท่านเขียนไว้เรื่องวิธีการวิปัสสนากรรมฐานมาตรวจดู ได้แก้ไขถูกต้องดีแล้ว บอกว่าให้เก็บรักษาไว้ให้ดีจะเป็นประโยชน์แก่ชนผู้เลื่อมใสต่อไป แล้วหันไปถามชาวบ้านว่ามีใครเคยเห็นพระอรหันต์บ้าง ชาวบ้านก็ตอบว่าอยากจะได้เห็น ท่านจึงบอกว่าถ้าเช่นนั้นเมื่อเวลายามค่ำ ขอให้ทุกคนมาชุมนุมกันที่ปากถ้ำ แล้วก็จะได้เห็นองค์พระอรหันต์ ปรากฏว่าบังเกิดแสงสว่างไสวเป็นโอกาสยิ่งนัก ท่านกำลังนั่งตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นคงแล้วหลับตาในท่านั่งสมาธิ แลดูสว่างามดูพระพุทธรูปพระประธานในพระวิหารนำเคารพเลื่อมใส ทันใดนั้นก็บังเกิดไฟเตโชธาตุลุกไหม้พริบที่ชายจิวรก่อนแล้วลามเสียไหม้กายของท่านนโมภิกขุอย่างน่าตกใจ ประชาชนเห็นเหตุการณ์ร้ายแรงเช่นนี้ก็พากันถลันเข้าไปเพื่อจะช่วยดับไฟ แต่ก็สายไปเสียแล้ว ด้วยอำนาจแห่งไฟกลืนเตโชลุกไหม้โชติช่วงชัชวาลเจ้าทำลายพระธาตุชั้นรัศมีระกายของพระอาจารย์นโมเดระผู้เป็นอรหันต์โดยเร็วพลัน เมื่อผู้คนทั้งหลายวิ่งเข้าไปถึงก็พบเห็นแต่พระอัฐิธาตุ มีลักษณะขาวโพลนกองเหลืออยู่เป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ ท่านมโนอรหันต์เจ้า องค์ท่านคงมีวัตถุประสงค์ที่จะประกาศให้ประชาชนรู้เห็นว่าโลกปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่ การที่จะให้ประชาชนเชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ก็ต้องแสดงอิทธิวิธีปาฏิหาริย์ คือแสดงฤทธิ์ให้ปรากฏเห็น โดยการที่ท่านอธิษฐานจิตก่อนแล้วจึงจะดับชั้นเข้าสู่พระนิพพาน โดยอาศัยเตโชธาตุที่ท่านเคยเจริญกสิณไฟมาแล้วเจ้าทำลายธาตุชั้นรัศมี และก่อนที่จะดับชั้นท่านก็ได้มอมรรค คือ วิถีวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์ ซึ่งพระมิ่งกุลโดยผู้บันทึกไว้ถูกต้องแล้ว ฝ่ายพระมิ่งกุล โดยผู้ศิษย์เมื่อเห็นเหตุการณ์อัศจรรย์เกิดขึ้นกับพระอาจารย์ของตนก็ทำให้เกิดความเลื่อมใสยิ่งนัก ว่าพระอาจารย์ของตนเป็นพระอรหันต์ เมื่อกลับถึงวิหารก็นำเอาบันทึกรายการเทศนามาอ่านศึกษาจนเข้าใจดีแล้วก็บอกลาญาติโยมว่าตนเองจะเข้าไปปฏิบัติธรรมในถ้ำเพื่อเจริญรอยตามพระอาจารย์นโมอรหันต์พระมิ่งกุลโดยผู้ก็เข้าไปในถ้ำ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลานานหลายปี โดยมีญาติโยมอุปัฏฐากส่งบิณฑบาตอาหาร จนได้ผลการปฏิบัติเป็นที่พอใจออกมาจากถ้ำ ตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้น โดยตัวท่านทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์ บอกกรรมฐานจนมีชื่อเสียงกระจ่ายแผ่กว้างออกไปทั่วหัวเมืองน้อยใหญ่

ในสมัยนั้น ปรากฏว่ามีพระภิกษุหนุ่มนามว่า พระนารทภิกษุ เป็นผู้มีความวิญญูวาสนาแก่การวิปัสสนากรรมฐาน ครั้นบรรพชาอุปสมบทแล้วตั้งใจศึกษาพระธรรมบาลีฝ่าย คันถธุระ จนมีความเชี่ยวชาญแตกฉานแคล้วแคลนที่จะพอใจในเกียรติยศชื่อเสียงในด้านคันถธุระ กลับมีความพอใจใคร่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็พอดีได้ทราบข่าวว่าพระอาจารย์มิ่งกุล โद्यตตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้เดินทางไปสอบถามความ ปรากฏว่าเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ ซึ่งสืบเชื้อสายมาจากพระ โสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ ตั้งแต่ครั้งนุรพกาล ทำให้พระนารทภิกษุศรัทธาเป็นอันมาก รีบขอมอบตัวเป็นศิษย์ เริ่มบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานทันที พระนารทภิกษุ ผู้มีความอุตสาหะอย่างแรงกล้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเต็มที่ โดยที่พระอาจารย์มิ่งกุล โद्यตเป็นผู้ควบคุมในการปฏิบัติอย่างเข้มงวดกวดขัน จนที่สุดก็ได้ผลสำเร็จ จนพระวิปัสสนาญาณต่าง ๆ ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จนได้บรรพคุณธรรมในพระพุทธศาสนา พระอาจารย์มิ่งกุล โद्यตพิจารณาเห็นว่าพระนารทภิกษุรูปนี้เป็นผู้มีสติปัญญามากสมควรจะได้ช่วยเป็นกำลังเผยแผ่พระพุทธศาสนาจึงให้ออกจากการปฏิบัติ แล้วถ่ายทอดวิชาวิปัสสนาจารย์จนหมดสิ้น กาลต่อมา พระนารทภิกษุก็ได้อำลาพระอาจารย์มิ่งกุล โद्यตไปตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่เมืองสะเทิม หรือเมืองสุธรรมบุรีในอดีตนับลูกศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มากมาย ในบรรดาศิษย์จำนวนมากนั้นปรากฏว่ามีศิษย์บรรพชิตนามว่า พระโสภณภิกษุ ในกาลต่อไปจะเป็นผู้มีเกียรติยศชื่อเสียง โด่งดัง

(๖) ยุคพระอาจารย์โสภณมหาเถระ

วิปัสสนาวงศ์อรหันตะขาดช่วงไประยะหนึ่ง เพราะขาดทั้งผู้สืบสานและผู้อุปถัมภ์ จนถึง พ.ศ.๒๑๘๓ เริ่มมีผู้สืบวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะต่อมาตามลำดับ จนถึงเกือบช่วงท้ายสุดคือ พ.ศ.๒๔๔๖ สมัยราชวงศ์อลองพญา ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของพม่า มีพระภิกษุนามฉายาว่า โสภณภิกษุ ซึ่งเป็นศิษย์ของพระมิ่งกุล โद्यตเถระ ช่วงหลังนี้พระโสภณภิกษุเป็นอาจารย์สอนพระคัมภีร์บาลีไตรปิฎกอยู่ที่เมืองมะละแหม่ง ด้วยนุรพาวาสนาที่สั่งสมมาควรแก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ท่านมีใจปรารถนาใคร่ที่จะบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้เดินทางไปสำนักของพระนารทมหาเถระ ผู้สืบเชื้อสายวิปัสสนาวงศ์อรหันตะ จึงเกิดความเลื่อมใส ขอลถวายตัวเป็นศิษย์ด้วยท่านมองเห็นว่าในโอกาสต่อไปภาคหน้า พระโสภณภิกษุรูปนี้จะเป็นกำลังสำคัญเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะเป็นผู้ทรงวิชาความรู้ทางคันธุระและทางวิปัสสนาธุระ โดยมีคำสั่งให้มาสอบอารมณวิปัสสนากรรมฐานกับท่านทุกวัน และท่านก็ควบคุมการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด จึงทำให้พระโสภณภิกษุปฏิบัติอย่างคร่ำเคร่งอยู่ตลอดเวลา หลังจากที่ท่านผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับแล้ว จนได้เป็นวิปัสสนาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ ท่านได้บันทึกไว้ว่า เราจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม

แนวสติปัญญา ในสติปัญญาสูตร ซึ่งพระผู้มี พระภาคเจ้าทรงพระมหากรุณาธิคุณตรัสไว้ว่าภิกษุ
ในธรรมวินัยเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายปฏิบัติกันอย่างไร

สำหรับโยคีบุคคลทั่วไปเมื่อเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าปราศจากพระอาจารย์ที่คอยให้
กรรมฐานแนะนำพร่ำสอนแล้วจะไม่สามารถปฏิบัติในการเฝ้าตามดูอาการทั้ง ๔ เหล่านั้นได้อย่าง
ถูกต้องตามหลักธรรม ทั้งไม่สามารถปฏิบัติได้เจริญก้าวหน้าในการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน
ได้เลย

พระอาจารย์โสภณมหาเถระ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในความควบคุมดูแลอย่าง
ใกล้ชิดโดยตรงของท่านพระอาจารย์นารทมหาเถระ นั้นต้องปฏิบัติสติปัญญาภาวนาอย่าง
คร่ำเคร่งที่สุด^๗ เมื่อปฏิบัติอยู่เป็นเวลานานจนเป็นที่พอใจของท่านพระอาจารย์นารทมหาเถระ
แล้ว ท่านกำชับให้ทบทวนพระวิปัสสนาญาณจนมีความแม่นยำในสภาวะธรรมต่าง ๆ จึงให้ออก
จากการปฏิบัติเพื่อเรียนวิชาวิปัสสนาจารย์ต่อไป เมื่อปฏิบัติธรรมสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้แล้ว จึงได้
เดินทางออกจากเมืองสะเทิมหรือสุธรรมบุรี ดินแดนที่สองพระอรหันต์คือพระโสณะและ
พระอุตตระนำเอาพระพุทธศาสนาและวิปัสสนาวงศ์มาประดิษฐานไว้แต่ครั้งแรกในดินแดน
สุวรรณภูมิ เดินทางไปยังเมืองสวยะ โขไปเพื่อตั้งสำนักในสถานที่ที่เหมาะสม ตั้งสำนักวิปัสสนา
กรรมฐานขึ้นที่วัดมหาสิ (มีกลองใบใหญ่) พร้อมกับนั้นท่านต้องเดินทางไปสอนพระคัมภีร์
อรรถบาลีไตรปิฎกที่เมืองมะละแหม่งอีกแห่งหนึ่งด้วย ไม่ช้านานนักชาวพม่าพากันเลื่อมใส
ศรัทธาพระโสภณมหาเถระองค์นี้มาก ด้วยความเคารพอย่างสูงจึงไม่เรียกชื่อท่านโดยตรง แต่
เรียกชื่อแทนว่า มหาสิ สยาคอ แปลว่า พระอาจารย์ใหญ่แห่งสำนักวัดมหาสิ จนกิตติศัพท์เลื่อง
ลือไปถึงเมืองหลวง คือนครย่างกุ้ง

กาลต่อมา ๗๗๗ อุณู นายกรัฐมนตรี พร้อมด้วยท่านเซอร์ อู สวิน ในฐานะกรรมการ
บริหารสมาคมพุทธศาสนาสังคหะแห่งนครย่างกุ้ง ได้ยินกิตติศัพท์ในการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
อันยิ่งใหญ่ของท่านเกิดมีศรัทธาเลื่อมใส จึงได้ดำเนินการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนายิตสา แล้ว
อาราธนาพระโสภณมหาเถระหรือพระอาจารย์มหาสิสยาคอ มาดำรงตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์
เมื่อ พ.ศ.๒๔๕๒ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ รัฐบาลพม่ามีมติให้สถาปนาท่านดำรงสมณศักดิ์
ชั้นสูง เป็นอัครมหาบัณฑิต เพื่อให้เป็นเกียรติศักดิ์อันยิ่งใหญ่สืบไป

เมื่อปี พ.ศ.๒๔๕๘ รัฐบาลพม่าจัดให้มีการทำสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๖ ขึ้น ณ นคร
ย่างกุ้ง และกำหนดให้แล้วเสร็จภายใน ๒ ปี ให้ทัน ๒๕ พุทธศตวรรษ พ.ศ. ๒๕๐๐ ในงานอัน

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

ยิ่งใหญ่ทางพุทธศาสนาครั้งนี้รัฐบาลแต่งตั้งให้พระภิกษุผู้อาวุโสและมีเกียรติยศสูงสุดทำหน้าที่สังคายนา คือ

๑. พระอาจารย์โสภณมหาเถระ (มหาสี สยาคอ) เป็นผู้ถามข้อความในพระไตรปิฎก ทำหน้าที่อย่างท่านมหากัสสปมหาเถระ คือ ฝ่ายปฎิภาในการปฐมสังคายนา

๒. พระอาจารย์ฎีกาธารมหาเถระ เป็นผู้วิสันษาข้อความในพระไตรปิฎก โดยมีหน้าที่เหมือนอย่างท่านพระอุบาลีเถระและท่านพระอานนทเถระองค์อรหันต์

พระอาจารย์โสภณมหาเถระ ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาไว้มากมาย ท่านได้แต่งหนังสือที่สำคัญควรแก่การศึกษาไว้ดังนี้

๑. แนวปฏิบัติวิปัสสนา

๒. คำแปลมหาสติปัฏฐานสูตร

๓. คำแปลพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๔. วิสุทธิญาณถก

ซึ่งผลงานทั้งในด้านคันถธุระ และวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างยิ่ง เป็นผู้สืบทอดหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์มาจนถึงปัจจุบัน สมดังเจตนารมณ์ที่ท่านพระอาจารย์นารทมหาเถระแห่งเมืองสะเทิม (สุธรรมบุรี) ภาคหวังไว้ทุกประการ

(๗) ยุคพระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระอัครมหาภิกษุญาณาวริยะ

พระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้สืบทอดสายวิปัสสนาวงศ์อรหันต์ในประเทศไทย

พระอาจารย์อาสภะมหาเถระ เป็นผู้มีความสามารถที่สั่งสมมาได้เพียรอดสาหะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่สำนักวัดมหาสี เมืองสวายยะ โป้ โดยมีพระอาจารย์โสภณมหาเถระและพระอาจารย์พระสวยะเจติย์ สยาคอ เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนพระกรรมฐาน โดยท่านพระอาจารย์โสภณมหาเถระมีภาระงานอยู่ที่นครย่างกุ้ง จึงมอบหมายให้พระอาจารย์สวยะเจติย์ สยาคอ ทำหน้าที่คุมเข้มในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีคำสั่งกำชับให้ทำการทบทวนพระวิปัสสนาให้เชี่ยวชาญแม่นยำในสภาวะธรรมแห่งวิปัสสนาญาณต่าง ๆ เป็นเวลานานถึง ๔ เดือนเศษจึงอนุญาตให้ออกจากการปฏิบัติ แล้วสั่งให้รีบเดินทางไปพบท่านพระอาจารย์โสภณมหาเถระที่นครย่างกุ้ง พระอาจารย์อาสภะเถระจึงเข้าไปพบและรายงานให้ท่านทราบโดยละเอียดถึงการปฏิบัติเข้ม บังคับให้ทบทวนวิปัสสนาญาณกลับไปกลับมาเป็นเวลานาน ฝ่ายพระอาจารย์โสภณมหาเถระ (มหาสี สยาคอ) ได้ทราบความเป็นไปด้วยความพอใจยิ่ง จึงให้โอวาทเป็นมธุรสกถาแล้วรีบสอนวิชาวิปัสสนาจารย์ให้ทันที ทั้งนี้เพราะพระอาจารย์อาสภะมหาเถระมีพระวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้นในชั้นสันดานอย่างแท้จริง ประกอบกับที่เป็นผู้มีความรู้ปรากฏเรื่องในด้านคันถธุระหรือรณาลีปิฎกมาก่อน ก็สามารถเรียนและรับการถ่ายทอดวิชาวิปัสสนาจารย์ได้จน

หมคสั้น เป็นที่ไว้วางใจได้ จึงแต่งตั้งให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักวิปัสสนาสาสนยิสตา
แห่งนครย่างกุ้ง เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๕๓ เป็นต้นมา

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๕ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ ป.ธ.๘) ดำรงตำแหน่งที่พระพิมล
ธรรม วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ผู้มีมหาฤศลจิตคิดจะให้มีการบำเพ็ญ
วิปัสสนาธุระในประเทศไทยให้บังเอิญพอดีปรากฏว่ามีพระภิกษุรูปหนึ่ง นามว่า พระมหาโชดก
ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๕ เป็นผู้มึนพรพวาศนาควรแก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน มีใจฝักใฝ่อยู่แต่การ
ภาวนา พระพิมลธรรมเห็นเป็นโอกาสเหมาะที่จะลงรากฐานในการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นใน
ประเทศไทย จึงกรุณานำพระมหาโชดกญาณสิทธิ เข้าไปฝากฝังให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน
สำนักวิปัสสนาสาสนยิสตา นครย่างกุ้ง อยู่ในความดูแลของพระอาจารย์ใหญ่ พระ โสภณ
มหาเถระผู้เป็นเจ้าสำนักในขณะนั้น^๕

เมื่ออาจารย์ใหญ่พระ โสภณมหาเถระท่านให้กรรมฐานแล้วก็ให้ลงมือปฏิบัติและสอบ
อารมณ์ทุกวัน โดยเหตุที่พระอาจารย์ใหญ่พระ โสภณมหาเถระท่านมีภารกิจมากมาย จึงไม่สะดวก
ให้การสอบอารมณ์ จึงได้มอบหมายให้พระอาจารย์อาสภะมหาเถระ ผู้เป็นศิษย์ที่ผ่านการฝึกอบรม
และเรียนพระวิปัสสนาจารย์มาแล้วอย่างดี มอบให้ทำหน้าที่สอบอารมณ์แก่ พระมหาโชดกแทน
การสื่อภาษาใช้ภาษาบาลี (ภาษามคธ) พุคสนทนากัน เพราะต่างองค์ต่างใช้ภาษาของตน
(ไทย-พม่า) คงถือกันลำบากต้องใช้ภาษาบาลีเป็นภาษากลาง ผลปรากฏว่า พระมหาโชดกญาณ
สิทธิก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สอบผ่านวิปัสสนาญาณต่าง ๆ ได้โดยใช้เวลาปฏิบัติเพียง
๓ เดือน เมื่อบรรลุผลการปฏิบัติวิปัสสนาสมความมุ่งหมาย จึงออกจากการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน แสวงหาประสบการณ์เกี่ยวกับวิปัสสนาและการพระศาสนาในประเทศพม่าชั่วระยะเวลา
หนึ่ง แล้วจึงเดินทางกลับประเทศไทย

ในขณะเดียวกัน ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม ผู้มีความปรารถนาอันแรงกล้า ที่จะสถาปนา
จัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานให้มีขึ้นในประเทศไทย จึงได้แสดงความจำนงไปยังสภาพุทธ
ศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดตั้งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญมาสอนวิปัสสนา
กรรมฐานในประเทศไทย สภาพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยจึงมอบหมายให้พระอาจารย์ใหญ่ โสภณ
มหาเถระ ทำหน้าที่คัดเลือกพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อการนี้ ปรากฏว่า
พระอาจารย์ใหญ่ โสภณมหาเถระได้เลือกพระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระ ผู้เคยทำหน้าที่
สอนและสอบอารมณ์ให้แก่พระมหาโชดกญาณสิทธิมาแล้ว จึงมีคำสั่งให้ทำหน้าที่เป็นพระธรรม

^๕พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๕), เพชรในดวงใจ, (กรุงเทพมหานคร :
พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗.

ทศวิปัสสนาจารย์เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างพระมหาโมคคัลลิตบุตติสสมหาเถระหลังจากทำสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๓ แล้วจึงมีคำสั่งให้พระสงฆ์อรหันต์เดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาถึง ๘ สาย

สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร จึงถือกำเนิดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๖ พระอาจารย์ภักทันตะอาศกะมหาเถระช่วยอบรมและสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ เป็นเวลาหลายปี มีผู้สนใจเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก ทำให้สำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งนี้มีความมั่นคงและรุ่งเรืองมาตามลำดับ

สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๕ ได้มีศิษย์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจังหวัดชลบุรี คือ นายธรรมบุญ สังคาลวณิช และพระภิกษุเดือน เนื่องจากรู้จัก มีความประสงค์อย่างแรงกล้าที่จะช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านวิปัสสนาธุระ จึงได้สร้างสำนักวิปัสสนาขึ้นเป็นแห่งที่ ๒ ของประเทศไทย และได้อาราธนาพระอาจารย์ใหญ่พระภักทันตะ อาศกะมหาเถระ มาประจำที่สำนักแห่งนี้ โดยมี ๔ พณฯ ทัตถุญา ธรรมศักดิ์ อดีตนายกรัฐมนตรี ได้เดินทางมาเยี่ยมพระอาจารย์ แล้วกรุณาตั้งชื่อสำนักว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม

นับตั้งแต่ครั้งนั้นมาจนถึงปัจจุบัน เป็นเวลานานถึงร่วม ๕๕ ปี พระอาจารย์ใหญ่ภักทันตะ อาศกะมหาเถระได้อุทิศตนให้แก่พระพุทธศาสนาโดยสอนอบรมกรรมฐานและสอภารมณห์ของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีทั้งพระสงฆ์และคฤหัสถ์ทั่วไป เป็นจำนวนมากนับจำนวนได้หลายหมื่นคน สำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งนี้มีความเจริญ มีชื่อเสียงแผ่ไพศาลไปทั่วโลก ไม่เพียงแต่ชาวไทยเท่านั้นที่เข้ารับการอบรม แม้แต่ชาวต่างประเทศทั้งยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และประเทศแถบเอเชีย ต่างพากันขอเข้ารับการอบรม ตลอดจนนิสิตนักศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งระดับปริญญาตรี โท มาขออบรมวิปัสสนากรรมฐานเช่นกัน สถานที่สำนักวิเวกอาศรมในอดีตมีบริเวณกว้างขวาง แต่ในปัจจุบันดับแคบไปเสียแล้ว ก็เนื่องด้วยความปรารถนาของโยคีบุคคลผู้ใฝ่ในการปฏิบัติมีจำนวนมากขึ้น

พระอาจารย์ใหญ่ภักทันตะ อาศกะมหาเถระ จึงมีภารกิจในการเผยแผ่ธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยความเสียสละแรงกาย แรงใจ และแรงสติปัญญาอันยิ่งใหญ่ ยากที่จะหาพระอาจารย์วิปัสสนากรรมฐานในโลกนี้เสมอเหมือน นับจากบัดนั้นจนถึงบัดนี้ องค์ท่านอย่างเข้าสู่วัยชราภาพ สิริอายุร่วม ๖๕ ปี แต่ท่านมีสุขภาพแข็งแรงมีสติดวงใจ มีปัญญาเฉียบแหลม

“นายอณิวัชร เพชรนวรรค์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕๑.

มีความเมตตาเป็นเลิศ ท่านจึงได้รับการยกย่องให้เป็นพุทธศาสตร์คุณูปกตคิตติมศักดิ์แห่ง
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๐

พ.ศ.๒๕๓๖ รัฐบาลแห่งสหภาพพม่าได้มีมติถวายสมณศักดิ์ที่ “อัครมหาภิกษุญาณาจริยะ”
(ยกชั้นรองสมเด็จพระราชาคณะ) ให้แก่ท่าน จนได้รับการยกย่องนามว่า พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ
อาสภะมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณาจริยะ ซึ่งชาวพม่าในเมืองไทยและพม่าเรียกท่านว่า
“พระอาจารย์ ชลบุรี สยาคอ” เป็นที่รวมศูนย์น้ำใจและเป็นที่รักเคารพยิ่งของคณะศิษยานุศิษย์
ทั้งหลาย เพราะอาจารย์ใหญ่เป็นปูชนียบุคคล เป็นสัญลักษณ์ของสำนักวิปัสสนากรรมฐานและ
วิปัสสนาจารย์ผู้มีความเสียสละอันยอดเยี่ยม จนวิปัสสนากรรมฐานแผ่ขยายออกไปยังจังหวัดต่าง
ๆ ของประเทศไทย และของประเทศต่าง ๆ เกือบทั่วโลก สมดังที่พระปรมาจารย์ พระ โสภณมหา
เถระ (มหาสี สยาคอ) ได้เลือกสรรให้เป็นตัวแทนของสำนักวิปัสสนาสาสนนิยสถาน ครองกึ่ง
ประเทศพม่าที่เจริญรอยตามพระ โสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ที่รับใช้พระมหาโมคคัลลี
บุตรติสสมหาเถระอรหันต์เจ้า ที่มีอภิญญาอนาคตังสญาณ เห็นว่าในอนาคตกาลเบื้องหน้า
พระพุทธศาสนาจะมีความเจริญรุ่งเรืองในสุวรรณภูมิประเทศ เพื่อช่วยสืบต่อวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์จะทำให้พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามี
ความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อ ๆ ไป トラบจนถึง ๕,๐๐๐ ปี



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระพงศกร จิตวิโส (เรื่องศิลป์ประเสริฐ)
- วัน เดือน ปีเกิด : วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๑๔
- ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดพลับพลา ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
- อุปสมบท : ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๗
ณ วัดสูงเนิน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี
- การศึกษา
- พ.ศ. ๒๕๔๓ : วิทยาศาสตร์บัณฑิต เทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ระยอง
- พ.ศ. ๒๕๔๕ : นักรรรมเอก
- พ.ศ. ๒๕๕๐ : ประกาศนียบัตรรายวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- ประวัติการทำงาน
- พ.ศ. ๒๕๕๒ : ครูพระสอนศีลธรรม โรงเรียนวัดประจักษ์ศิลปาคม
ครูพระสอนศีลธรรม โรงเรียนวัดเลา
ครูพระสอนศีลธรรม โรงเรียนสตรีนนทบุรี
ครูพระสอนศีลธรรม โรงเรียนราชมนตรี