แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
ของพระสัทธัมโชติกธรรมาจารย์
ตำบลบ้านแหวน อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

แม่ชีนาตรัตน์ ไชยเสน่า

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2561

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2561

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2561

A GUIDELINE FOR INSIGHT MEDITATION PRACTICE ACCORDING TO THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS, WAT PHRADHATSRICHOMTHONG VORAVIHARA, CHOM THONG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE

MAECHEE NUALRAT XAYVONGSA

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST AND PHILOSOPHY STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัด พระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**
ชื่อนักศึกษา	:	**แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**๒๕๖๑**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**พระครูสมุห์ธนโชติ จิรธมฺโม, ดร.**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**ดร.ทรงศักดิ์ พรมดี**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

รักษาการในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

.....

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

กรรมการ(อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)

.....

(พระครูสมุห์ธนโชติ จิรธมฺโม, ดร.)

กรรมการ/อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(ดร.ทรงศักดิ์ พรมดี)

กรรมการ

.....

(พระมหาวิเศษ ปญฺญาวชิโร, รองศาสตราจารย์, ดร.)

กรรมการ

.....

(ดร.อุเทน ลาพิงค์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Topic	:	A Guideline for Insight Meditation Practice According to the Four Foundations of Mindfulness, Wat Phradhatsrichomthong Voravihara, Chom Thong District, Chiang Mai Province
Student's Name	:	Maechee Nualrat Xayvongsa
Degree Sought	:	Master of Arts
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2018
Advisor	:	Phrakhruthanachot Ciradhammo, Dr.
Co-Advisor	:	Dr. Songsak Promdee

Accepted by the Graduate School, Mahâmâkut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School

P. Sirinyaphon .....

(Phrasrivinayaphon, Dr.)

Thematic Committee:

Chairman

Phisit Kotsupho .....

(Dr. Phisit Kotsupho)

Member (Advisor)

.....

(Phrakrusamu Thanachot Ciradhammo, Dr.)

Member/Co-Advisor

.....

(Dr. Songsakdi Promdee)

Member

Wiset .....

(Phramaha Wiset Paññāvajiro, Assoc.Prof.Dr.)

Member

Uten Larping .....

(Dr. Uten Larping)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**
ชื่อนักศึกษา	:	**แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2561**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**พระครูสมุห์ธนโชติ จิรธมฺโม, ดร.**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**ดร.ทรงศักดิ์ พรมดี**

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร 2) ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร และ 3) แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พระวิปัสสนาจารย์วัดพระธาตุศรีจอมทอง จำนวน 5 ราย และผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 3 ราย ทำการวิจัยในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนเมษายนถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560

ผลการศึกษาวิจัยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ขั้นตอนและวิธีการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้นแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนการฝึก ซึ่งเป็นการฝึกกราบสติปัฏฐานสี่ การเดินจงกรม การนั่ง และการนอน 2) ขั้นตอนการฝึกอย่างเข้มงวดเรียกว่า การเข้าอธิษฐาน และ 3) ขั้นตอนการทวนญาณ

สำหรับปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร พบว่า ผู้ปฏิบัติขาดความอดทนและความเพียรต่อเนื่องในการกำหนดอาการพองยุบ และสภาวธรรมอื่นๆ และไม่สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ขณะปัจจุบันได้ ซึ่งทำให้เห็นผลช้าและไม่สามารถสัมผัสอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนในการปฏิบัติได้ บางรายถึงกับเกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติ บางรายก็ยังติดคุ้นชินกับวิธีปฏิบัติเดิมก่อนเข้ามาปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน 4 ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ก็พยายามให้คำแนะนำปรับแก้การปฏิบัติให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติ และคอยให้กำลังใจตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจหลักการปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน 4 และสามารถกำหนดทันอารมณ์กรรมฐานได้ดีมากขึ้น รู้ทันต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะกระทบที่กาย เวทนา จิต และธรรม

ส่วนแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้น พบว่า คู่มือหลักสูตรที่ใช้อยู่เป็นคู่มือที่ดี เป็นประโยชน์ต่อผู้สอนและผู้

ปฏิบัติ แต่ที่ผ่านมาคู่มือหลักสูตรนี้มีแจกให้เฉพาะพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ดังนั้น ทางวัดควรพิมพ์แจกให้กับบุคคลทั่วไปนำไปศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการเผยแพร่หลักการปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน 4 ให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น ส่วนอาคารสถานที่ปฏิบัติ ที่อยู่อาศัยก็สัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมยิ่ง

คำสำคัญ : วิปัสสนากรรมฐาน, สติปัฏฐาน 4

Abstract

Thesis Topic	:	**A Guideline for Insight Meditation Practice According to the Four Foundations of Mindfulness, Wat Phradhatsrichomthong Voravihara, Chom Thong District, Chiang Mai Province**
Student's Name	:	**Maechee Nualrat Xayvongsa**
Degree Sought	:	**Master of Arts**
Program	:	**Buddhism and Philosophy**
Anno Domini	:	**2018**
Advisor	:	**Phrakhruthanachot Ciradhammo, Dr.**
Co-Advisor	:	**Dr. Songsak Promdee**

This research is a qualitative research. The objectives of this study were: 1) the procedure and methods of the insight meditation practice according to the four satipatthānas of wat Phradhatsrichomthong varavihara, 2) the obstacles of the insight meditation practice according to the four satipatthānas of wat Phradhatsrichomthong varavihara and 3) the process for the development of the insight meditation practice according to the four satipatthānas of wat Phradhatsrichomthong varavihara. The important data informants were 5 venerable Vipassana masters and 3 vipassana practitioners of wat Phradhatsrichomthong varavihara. The research was conducted during the period from April to August, 2017.

The results of the study found that the procedure and methods of the insight meditation according to the four satipatthānas of wat phradhātsrichomthong varavihara were divided into 3 steps: 1) the bodily postured training, which is the four satipatthānas prostrating model and training pay-attention on walking, sitting, standing and sleeping, 2) The austere training process, it is called kaankhao-athitthāna (strict self-indeep meditation training) and 3) the process of perception (ñāṇa) or the knowledge revival process.

In the other one, the obstacles of the insight meditation practice found that Practitioners have less pay-attention, less patience and less persistence continuously to concentrate on rising–falling of abdomen phenomena. They are unable to determine the present moving mood. Thus, the results are uncovered slow and the indeep-sensitive emotions are far to be touched. Moreover, some are frustrated with the practice and some also are accustomed to the own former original practice before entering the satipatthāna meditation course. The above case, masters have

tried studiously to confirm and give them advice how to meditate right practice and comfort them all the time of practicing. As a result, the practitioners have better understanding of the principles of the four trainings of mindfulness. They are really able to focus clearly on the present moment touching the body, sensations, mind and mind-objects.

While the process for the development of meditation practice found that the meditation manual being taught is useful and standard utilizing for both teachers and practitioners as the main guided manual but it is not widely published to all. To make the public clearly understand how to practice the satipatthāna meditation and to promote to practice more widely than before, temple should published in public. In addition, the temple has been well organized the atmosphere to appropriate for higher practice meditation; main building, private huts.

Thus, this temple has been widely attracting for all genders from all countries until the present.

Keywords : Process, Vipassanākammatthāna , the Four Satipatthānas

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่นี้ สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาช่วยเหลือในการให้คำแนะนำอย่างดียิ่งจากพระอาจารย์ที่ปรึกษา คือ พระมหาวิเศษ ปณฺฑาวชิโร (รศ.ดร.) พระครูสมุห์ธนโชติ (ดร.) ดร.ทรงศักดิ์ พรมดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงฺคโล) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ที่โปรดเมตตาให้คำปรึกษาแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการทำวิจัย พระวิปัสสนาจารย์ทุกรูป ผู้เสียสละเวลาเปิดโอกาสให้ดำเนินการสัมภาษณ์, และ พระมหาวีรเดช อธิปญฺโญ (ดร.) และ ผศ.แม่ชีประไพศรี ซ่อนกลิ่น ผู้ให้คำแนะนำและตรวจสอบเนื้อหาและให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่ง และขอขอบพระคุณบิดามารดาผู้ให้กำเนิดชีวิต และผู้มีบุญคุณทุกท่าน ทั้งที่ได้ออกนามและไม่ได้ออกนาม และพี่น้องเพื่อนสหธรรมิกทุกท่าน ที่ให้กำลังใจมาด้วยดีตลอดมา

ขอบุญกุศลอันเป็นทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศลอันบริสุทธิ์ และความปรารถนาเพียรตั้งใจในการศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ด้วยการกำหนดรู้และใจที่เบิกบานนี้ จงเป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระศาสนาสืบไป

ขอบุญนี้ จงอำนวยผลสำเร็จแก่บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้ได้อ่าน ผู้อนุโมทนา และ เทพยดาทั้งปวง ได้บรรลุ มรรค ผล และนิพพานโดยเร็วพลันเทอญฯ

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

1. คำย่อภาษาไทย

1.1 คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ม. 10/15/10. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 15 หน้า 10 ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. = วินยปิฎก มหาวิภงฺค

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	=	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลิ
ที.ปา.	=	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺคปาลิ
ม.มู.	=	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาลิ
ม.อุ.	=	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาลิ
สํ.ส.	=	สํยุตฺตนิกาย	สคาถวคฺคปาลิ
สํ.สฬา.	=	สํยุตฺตนิกาย	สฬายตนวคฺคปาลิ
สํ.ข.	=	สํยุตฺตนิกาย	ขนฺธวารวคฺคปาลิ
สํ.ม.	=	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวคฺคปาลิ
องฺ.ทุก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	ทุกนิบาตปาลิ
องฺ.อฏฺฐก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	อฏฺฐกนิบาตปาลิ
ขุ.ธ.	=	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาลิ
ขุ.อิติ.	=	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตกปาลิ
ขุ.ม.	=	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทเทสปาลิ
ขุ.จู.	=	ขุทฺทกนิกาย	จูฬนิทเทสปาลิ
ขุ.ปฏิ.	=	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. = ธมฺมสงฺคณี

อภิ.วิ. = วิภงฺค

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา

ม.มู.อ. = มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา

ม.อ.อ. = มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา

คัมภีร์ปกรณ์พิเศษ

วิสุทฺธิ. = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ค
กิตติกรรมประกาศ ..... จ
สารบัญคำย่อ ..... ฌ
สารบัญ ..... ฉ
สารบัญภาพ ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
1.2 คำถามการวิจัย 3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย 4
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย 5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย 5
1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย 6
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย 6

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง 7
2.1.1 แนวคิดเชิงทฤษฎี 7
2.1.2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก 12
2.1.3 แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในอรรถกถา 26
2.1.4 ความสำคัญเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 33
2.1.5 แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ 51
2.2 หลักเกณฑ์ของสำนักปฏิบัติธรรม 87
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 93

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรที่ศึกษา 104
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 104

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย 105
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย..... 106

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 107
4.1.1 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 109
4.1.2 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 113
4.1.3 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 116
4.2 อภิปรายผล 120
4.2.1 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 120
4.2.2 ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 122
4.2.3 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 125

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย 129
5.1.1 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 129
5.1.2 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 130
5.1.3 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4..... 131
5.2 ข้อเสนอแนะ 132

บรรณานุกรม..... 134

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ชีวิตและผลงานของพระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงฺคโล) 141

ภาคผนวก ข หนังสืออนุเคราะห์เป็นผู้เชียวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย 148

ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์ 156

ประวัติผู้วิจัย 162

สารบัญภาพ

หน้า

แผนภาพหลักสติปัฏฐานสูตร 13
แผนภาพการสรุปกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 18
แผนภาพการสรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 20
แผนภาพสรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 21
แผนภาพสรุปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 25
แผนการสงเคราะห์สติปัฏฐาน 4 เข้าเป็นรูปนาม 27
แผนภาพการปรับอินทรีย์ 28
ภาพท่ากราบกรรมฐาน 59
ภาพที่ 1 แสดงภาพการกำหนดยืน 62
ภาพที่ 2 แสดงภาพการกำหนดจงกรม ระยะที่ 1 62
ภาพที่ 3 แสดงภาพการนั่งสมาธิ 63
ภาพที่ 4 ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ 2 64
ภาพที่ 5 ภาพแสดงท่านั่ง 65
ภาพที่ 6 ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ 3 66
ภาพที่ 7 แสดงภาพการเดินจงกรมระยะที่ 4 66
ภาพที่ 8 ภาพการแสดงการนั่ง 67
ภาพที่ 9 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้น 68
ภาพที่ 10 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น 69
ภาพที่ 11 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น 70
ภาพที่ 12 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น 70
ภาพที่ 13 ภาพแสดงการเดินจงกรม 5 ระยะ 71
ภาพที่ 14 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น 72
ภาพที่ 15 ภาพแสดงการเดินจงกรม 6 ระยะ 72
ภาพที่ 16 ภาพแสดงการกำหนดจุดต่างๆ 75
ภาพที่ 17 ภาพแสดงท่านอนและใช้สติกำหนดที่จุดต่างๆ ของร่างกายในอิริยาบถนอน 77
ภาพการทำงานของสติปัฏฐาน 4 87

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีมาตั้งแต่ครั้งพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และตรัสสอนมาโดยตลอดจนกระทั่งดับขันธปรินิพพานดังปรากฏในพระสูตรต่างๆ ซึ่งมีการปฏิบัติสืบต่อกันโดยพระสาวกจนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันมีการเผยแผ่ไปในหลายประเทศทั่วโลก เช่น เยอรมัน รัสเซีย อเมริกา ฝรั่งเศส สวิสเซอร์แลนด์ สิงคโปร์ ญี่ปุ่น ฟิลิปินส์ อินเดีย ศรีลังกา พม่า เนปาล ไทย เป็นต้น สำหรับประเทศไทยนั้น พระเดชพระคุณพระพิมลธรรมผู้มีปณิธานอันแรงกล้าที่จะสถาปนาจัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้นในประเทศไทย จึงแสดงความจำนงเดินทางไปยังสภาพุทธศาสนาแห่งประเทศพม่า ได้จัดส่งพระภัททันตะอาสภเถระ ธัมมาจริยะกับพระอินวังสะ ธัมมาจริยะกัมมัฏฐานาจริยะเข้ามารับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 5 กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2496[1] หลังจากนั้น ได้เริ่มดำเนินการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 จนมีชื่อเสียงเป็นที่ยอบรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ ปัจจุบันได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทั่วประเทศมีจำนวนประมาณ 50 แห่งในกรุงเทพมหานครมี 16 แห่ง ต่างจังหวัด 34 แห่ง รวมถึงสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ 1 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ และสำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ 2 วัดร่ำเปิงตโปธาราม อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองโดยมุ่งหมายให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ตามสภาพความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ของชีวิต เมื่อมนุษย์ได้ฝึกปฏิบัติขัดเกลากิเลส และเรียนรู้ความจริงของชีวิตจะมีจิตที่เป็นอิสระ มีสติคอยป้องกันและทำลายอุปสรรคทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ ช่วยให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันสอดคล้องกับธรรมชาติได้และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก มนุษย์จะพัฒนาทางจิตควบคู่กันไปกับการพัฒนาด้านวัตถุ การพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาในขั้นนี้ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งปวงตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์และสามารถปล่อยวางความทุกข์ได้ เมื่อถึงสภาวะนี้มนุษย์สามารถดำรงตนได้อย่างเป็นปกติสุข เพราะประพฤติอยู่ในศีลธรรม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจสงบสามารถอยู่เหนือปัญหาและกิเลสทั้งปวงได้

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีละความชั่วชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ นี่คือจุดเด่นของพระพุทธศาสนา ตามคติพระพุทธศาสนา จิตของมนุษย์นั้นไม่บริสุทธิ์เต็มไปด้วยกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองผลักดันให้มนุษย์

---

[1] ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, *วิปัสสนาธุระ*, (กรุงเทพมหานคร: C 100 DESIGN CO., LTD, 2536), หน้า 35.

ทำความชั่วนานาประการ ความโลภ ความโกรธและความหลงเป็นของเร่าร้อนเหมือนไฟที่คุกรุ่นอยู่ภายใน เมื่อมนุษย์เรียนรู้สาเหตุเกิดของกิเลสได้ ก็สามารถตัดทางเชื้อไฟที่มีอยู่ให้ลดน้อยลง หรือสามารถตัดได้เลย ไฟคือ โลภะ โทสะ โมหะก็จะสงบระงับไม่ลุกโพลงออกมาให้เห็นอีก

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มนุษย์ละทำความชั่ว หมั่นทำใจให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสว่าจะถือเอาความรู้ความไม่รู้เป็นประมาณทีเดียวไม่ได้ ต้องถือเอาอาการละกิเลสเป็นประมาณ เพราะผู้ที่จะถึงพระนิพพานต้องถือเอาอาการละกิเลสโดยส่วนเดียว เมื่อละกิเลสได้แล้วก็ย่อมถึงพระนิพพานได้ ดังนั้น จิต จึงเป็นสมบัติล้ำค่าของมนุษย์ วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีคำสอนในศาสนาใดๆ ในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้เรียกว่า “กรรมฐาน” กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ สมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน แต่การที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น มีเพียงทางเดียว คือ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังพระดำรัสว่า “เอกายโน อย ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานวิสุทฺธิยา โสกปริเทวาน สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสาน อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิท จตฺตาโร สติปฏฺฐานาติฯ[2] แปลความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไร รำพัน เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 อย่างฯ[3]

การก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติมีพระสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.9 PH.D.) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร เป็นประธานดูแลและนโยบายอบรมพระวิปัสสนาจารย์ สำหรับมหาเถรสมาคม มีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่พระสังฆาธิการ ปัจจุบันมีหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตรและระดับพุทธศาสนมหาบัณฑิตที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าพระราชทานทุนเล่าเรียนหลวงแก่พระภิกษุสามเณร เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ.2552 เพื่อสนับสนุนคณะสงฆ์ในการผลิตบุคลากรด้านวิปัสสนาจารย์ ระดับประกาศนียบัตรจำนวน 3,000 ทุน และระดับมหาบัณฑิตจำนวน 75 ทุน ปี พ.ศ.2554 ทุนระดับประกาศนียบัตรจำนวน 1,000 ทุน และจะมีทุนสนับสนุนระดับปริญญาตรี โทและปริญญาเอกต่อไปในอนาคต

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร[4]ตั้งอยู่บนถนนหลวงหมายเลข 108 (เชียงใหม่-ฮอด) ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ 58 กิโลเมตร ในเทศบาลตำบลบ้านหลวงมีพื้นที่ในปัจจุบัน 102 ไร่ เป็นวัดสังกัดมหานิกายได้รับการจัดตั้งให้เป็นวัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เมื่อ ปี พ.ศ. 2534 โดยพระสุพรหมญาณเถร วิ. (ทอง สิริมงฺคโล) ซึ่งได้รับการบัญชาจากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปรินายก ให้ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

---

[2] ที.ม. 10/273/325ฯลฯ.

[3] ที.ม.10/273/209 ฯลฯ

[4] พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล), *หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แม็กซ์พริ้นติ้ง, 2555), หน้า 89-99.

และทำการฟื้นฟูส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีการซื้อที่ดินขยายในการก่อสร้างกุฏิ อาคารและศาลาต่างๆ จำนวนมาก เพื่ออำนวยความสะดวกในการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน อาทิ อาคารพระสัทธรรม เป็นอาคารสูง 5 ชั้น ศาลาพระพรหมานุสรณ์ ภัตตศาลาเทพสิทธาจารย์ 84 พ.ศ.2550 ศาลาลานธรรมลานโพธิ์ ธรรมศาลา ศาลาอารมณ์ สำนักวิปัสสนาธุระ กุฏิของผู้ปฏิบัติฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ซึ่งมีผู้สนใจมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันเป็นจำนวนมาก เช่น ในเดือนกันยายน 2558 ถึงเดือนสิงหาคม 2559 มีผู้มาปฏิบัติมากถึง 3,776 รูป/คน และมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้กระทำการสอบอารมณ์จำนวน 12 รูป โดยมีพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล) เป็นหัวหน้า เวลาในการสอบอารมณ์ภาคเช้า เริ่มตั้งแต่ 6.00. น. ถึง 10.30 น. ภาคบ่าย เริ่มตั้งแต่ 16.00 น. ถึง 18.00 น. (เว้นวันพระ) พระภิกษุ สามเณร แม่ชี และโยคีผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาต้องมาทำการส่งอารมณ์ตามเวลาดังกล่าว พระวิปัสสนาจารย์จะทำหน้าที่ดูแลผลการปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน 4 ช่วยแนะนำผู้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามเหมาะสม ตามระดับปัญญาและระดับผลการปฏิบัติในระดับญาณต่างๆ ในรอบวันหนึ่งๆ ตลอดเวลาที่เข้ามาอบรม

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาวิจัยในเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงการวางแผนพัฒนาทั้งทางด้านพระวิปัสสนาจารย์ และโยคีผู้เข้ามาปฏิบัติ ปรับปรุงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีประสิทธิภาพในปัจจุบันของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร โดยหวังว่าผลการวิจัยนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนี้ได้ต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (deep Interview) ผู้วิจัยได้ใช้คำถามเหล่านี้ทำการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ มี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ นามสกุล ฉายา ที่อยู่ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การเป็นพระวิปัสสนาจารย์

ตอนที่ 2 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และหลักธัมมานุปัสสนามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง?

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ปัญหาอุปสรรคด้านกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไรบ้าง?

ตอนที่ 4 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาควรมีการพัฒนาอย่างไรบ้าง?

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1.3.2 เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1.3.3 เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (deep Interview) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1) ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

2) ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

3) แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1.4.2 ขอบเขตด้านข้อมูล

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่

พระไตรปิฎกภาษาไทยและภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539, คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)

งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่น ที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามพระไตรปิฎก ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1.4.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พระวิปัสสนาจารย์ที่สอนการปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน

6 รูป และผู้เข้าปฏิบัติ จำนวน 3 คน ในช่วงเดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560 โดยการสัมภาษณ์ในช่วงเวลาที่กำหนดนี้

1.4.4 ขอบเขตพื้นที่การศึกษาวิจัย

ทำการวิจัยในพื้นที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1.4.5 ขอบเขตเนื้อหาการศึกษาวิจัย

ศึกษาวิจัยถึงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งครอบคลุมถึงความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ความเข้าใจในผลลัพธ์และประโยชน์ของการปฏิบัติ และแรงจูงใจในการนำการปฏิบัติไปฝึกด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

1.4.6 ขอบเขตระยะเวลาในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะเวลาตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (deep Interview) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 5 รูป และผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 3 คน ตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560

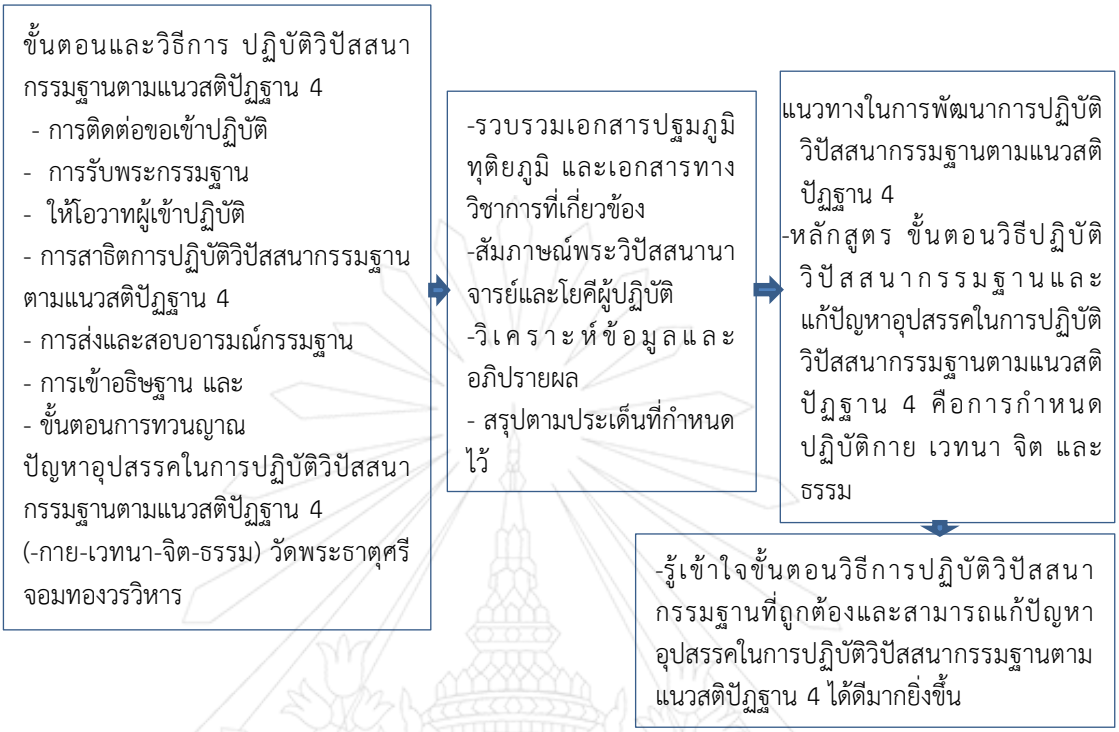
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าได้รับจากการวิจัย

1.6.1 ได้ทราบถึงขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

1.6.2 ได้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

1.6.3 ได้ทราบถึงแนวทางการพัฒนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย



1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.8.1 **วิปัสสนา** หมายถึง ปัญญารู้แจ้งในกองสังขาร

1.8.2 **กรรมฐาน** หมายถึง ฐานหรือสถานที่ทำงาน ในที่นี้หมายเอาฐานที่ทำงานของจิต

1.8.3 **สติปัฏฐาน 4** หมายถึง ฐานหรือสถานที่ทำงานของสติ ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

1.8.4 **การปฏิบัติธรรม** หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

1.8.5 **สภาวธรรม** หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นเองภายในกายและใจของผู้ปฏิบัติ ขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีจิตเป็นตัวกำหนดรับรู้

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าประมวลแนวคิดทฤษฎีทั้งจากบทความทางวิชาการต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นแนวทางในการดำเนินการศึกษาวิจัย ตั้งแต่ความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกาและอื่นๆ ดังนี้

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 แนวคิดเชิงทฤษฎี

นิยามและความหมายในพระวินัยปิฎก

ความหมายของสติปัฏฐานในพระวินัยปิฎกในพุทธบัญญัติและอนุบัญญัติในหัวข้อปาราชิกสิกขาบทที่ 4 ว่าด้วยการกล่าวอวดอุตริมนุสสธรรม มีความหมายว่า สติปัฏฐาน เป็นหลักธรรมที่เป็นคุณวิเศษ เป็นมรรคภาวนา เป็นอุตริมนุสสธรรม เป็นญาณทัศนะที่ประเสริฐ ที่ชื่อว่า อุตริมนุสสธรรม ได้แก่องค์ธรรมเหล่านี้ คือ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ ญาณทัศนภาวนาการทำผลให้แจ้ง การละกิเลส ภาวะที่จิตปลอดจากกิเลส ความยินดีในเรือนว่างคำว่า มรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8[1]

นิยามและความหมายในพระสุตตันปิฎก

สติปัฏฐานในพระสุตตันตปิฎกมีความหมายอย่างเดียวกันกับสัมมาสติในมรรคมีองค์ 8 ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[2]

นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

สติปัฏฐานในพระอภิธรรมปิฎกแสดงความหมายของสติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติเหมือนกับในพระสุตตันตปิฎก แต่จำแนกความหมายของสัมมาสติเพิ่มขึ้นดังนี้ คือ สัมมาสติเป็นไฉน สติคือความตามระลึกรู้ การคอยระลึกอยู่เนื่องๆ ในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาสติ[3]

---

[1] วิ.ม. 1/199/129, วิ.ม. 1/199/185.

[2] ที.ม. 10/373/248., ที.ม. 10/373/301)

[3] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์,* กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์, 2533), หน้า 80.

ในพระอภิธัมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์แสดงหัวข้อสำคัญในพระอภิธรรมปิฎกสรุปโครงสร้างสภาวธรรมพื้นฐานของความคิด พฤติกรรมและการเจริญสติเชิงปริยัติมากกว่าการปฏิบัติ ส่วนในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ เน้นภาคปฏิบัติโดยกล่าวถึงการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน[4] จนถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบตามแบบพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ) ที่ท่านพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ และพระธรรมธีรราชมนี (โชดก ญาณสิทฺธิ, ป.ธ.9) นำมาเผยแผ่ในประเทศไทย มีการดำเนินการสอน การวัดผล (การสอบอารมณ์) การประเมินอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถามีหลักเกณฑ์ทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติทุกขั้นตอน และที่สำคัญ คือ ผู้สอนได้ดูแลควบคุมผู้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิด[5] เป็นอย่างดี แม้ท่านทั้งสองจะมรณภาพแล้ว แต่สานุศิษย์ เช่น พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงฺคโล) อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ พระครูศาสนกิจวิมล วิ. พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต สุดโปร่ง) พระสมภาร สมภาโร พระอาจารย์ปลัดชัชวาล ชินาสโภ พระครูภาวนาวิหารธรรม วิ. พระครูภาวนาวรารังการ วิ. ยังคงรักษาและดำเนินการสอนต่อไป และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ใช้เป็นแนวศึกษาปฏิบัติในทุกปริญญา ใช้ในการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ใช้ในการเผยแผ่อบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไปและยังใช้ในการวิจัย เช่น การรักษาช่วยลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง[6] การช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น[7] และปัจจุบันมีหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และจะมีในระดับปริญญาตรีและปริญญาเอกต่อไปในอนาคต

นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา

สติปัฏฐานในชั้นอรรถกถานั้นมีปรากฏอยู่ในอรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค หมวดปัญญาวรรค กล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐานใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1. สติปัฏฐาน หมายถึง สติโคจร (อารมณ์ของสติ)

2. สติปัฏฐาน หมายถึง ความที่พระศาสดาผู้ประพฤติล่วงความยินดียินร้ายในสาวกทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติ 3 อย่าง (ลักษณะสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้าที่ล่วงความยินดียินร้ายแล้ว หมายถึงสาวกปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินร้าย 1 สาวกไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ไม่ยินดียินร้าย 1 สาวกปฏิบัติและไม่ปฏิบัติสติปัฏฐานก็ไม่ยินดียินร้าย 1

---

[4] มาลี อาณากุล, “การศึกษาเรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล), 2539, หน้า 205.

[5] พระครูประคุณสรกิจ สุชาติ ชิโนรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: หมาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2537.

[6] พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2542.

[7] อนุชา สมจิตร, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2539.

3. สติปัฏฐาน หมายถึง สติ (สัมมาสติ) ดังอรรถาธิบายที่มีในอรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มีใจความว่า สติปัฏฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน 3 อย่าง คือ สติโคจร 1 ความที่พระศาสดาผู้ประพฤติล่วงความยินดียินร้ายในสาวกทั้งหลายผู้ปฏิบัติ 3 อย่าง 1 ตัวสติ 1 สติโคจร ท่านกล่าวว่าสติปัฏฐานในพระบาลีมีอาทิว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดความดีของสติปัฏฐาน 4 บทนั้น มีอธิบายว่า ชื่อว่าปัฏฐาน เพราะมีที่ตั้ง อะไรตั้ง สติตั้ง การตั้งสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน การละเมิดคำแนะนำด้วยความข้องใจของพระศาสดาในสาวกผู้ปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า สติปัฏฐาน ในพระบาลีนี้ว่า พึงทราบการตั้งสติ 3 ประการ ที่พระอริยะเสพ ซึ่งเมื่อเสพชื่อว่าเป็นศาสดาสั่งสอนหมู่ บทนั้น มีอธิบายว่า ชื่อว่า ปัฏฐานเพราะความตั้งไว้ อธิบายว่า ควรประพฤติควรตั้งไว้ด้วยอะไร ด้วยสติ การตั้งไว้ด้วยสติชื่อว่า ปัฏฐาน อนึ่งสตินั่นแหละท่านกล่าวว่า สติปัฏฐานในพระบาลีมีอาทิว่า สติปัฏฐาน 4 อันบุรุษเจริญแล้วทำให้มากแล้วยังโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ บทนั้น มีอธิบายว่า ชื่อว่า ปัฏฐาน เพราะย่อมตั้งไว้ ความว่า ตั้งไว้ก้าวไป แล่นไปแล้ว เป็นไปอยู่ สตินั่นแหละ ตั้งไว้ชื่อว่า สติปัฏฐาน อย่างหนึ่ง ชื่อว่า สติเพราะอรรถว่าเป็นที่ระลึก ชื่อว่า อุปัฏฐาน เพราะอรรถว่าเป็นที่เข้าไปตั้งไว้ เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน เพราะสติเข้าไปตั้งไว้บ้างนี้เป็นความประสงค์ในที่นี้[8]

นิยามและความหมายในเชิงวิชาการรวบรวมสรุปได้ดังนี้

1. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

2. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พ.ศ.2546 ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นภาพความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันโดยให้ความหมายในแต่ละหมวด ดังนี้

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติพิจารณากายให้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 1 นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นอามิสและนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิอย่างไรตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

ง. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่ธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดของธรรม

---

[8] ขุ.ปฏิ. 25/24/809-815.

ทั้งหลาย อันได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจจ์ 4 ว่า คืออะไรเป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญสมบูรณ์และดับไปได้อย่างไรเป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

ความหมาย ความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

1) กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นการเจริญจิตภาวนา ในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ควรเจริญธรรม 2 ประการนี้ เพื่อขจัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม อย่างนี้ ได้แก่ สมถะ 1, วิปัสสนา 1, กล่าวได้ว่ากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อทำจิตให้สงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมองให้บริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่องและจิตนั้นแลพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่จะมาถึงพระอริยสาวกแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง[9]

2) **วิปัสสนา** หมายถึง ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามในสภาวะลักษณะของสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา วิธีการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นรู้แจ้ง รู้ชัด สิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง อีกอย่างหนึ่ง คำว่า วิปัสสนา แปลว่า การปฏิบัติทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในรูปนาม โดยอารมณ์ของวิปัสสนา คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจจ์ 4 กล่าวโดยสงเคราะห์โดยรูปนามสภาวรูป หมายถึง สภาวะที่ต้องแตกสลาย เมื่อกระทบกับวิโรธิปัจจัยไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ ในขันธ์ 5 คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนาม ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้สติไปตั้งมั่นในกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นนาม ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นได้ทั้งรูปทั้งนาม

อีกนัยหนึ่ง คำว่า วิปัสสนา แปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือ รูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่าสภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน (ขุ.ป.(ไทย) 31/453/121) มี 9 ประการได้แก่ อุทยัพพยยานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิดและความดับของสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม ภยานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้สภาวธรรมรูป สภาวธรรมนามปรากฏเป็นของน่ากลัว อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ทุกข์โทษของสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณอันคำนึงใคร่จะพ้นไปเสียจากสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความสว่างเฉยต่อสภาวธรรมรูป สภาวธรรมนาม สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ 4[10]

---

[9] องฺ.เอกก. 20/51/10.

[10] อภิ.สงฺ. 34/55/34.

ความสำคัญของสติปัฏฐานสูตร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[11] อธิบายสติปัฏฐาน 4 ไว้อย่างง่ายว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอยู่ หรือ การมีชีวิตอยู่จริงในเวลานั้น ขณะนั้น คือ มีจิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่หรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง ต้องทำเป็นปัจจุบันขณะนั้นๆ รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ ตามสภาวะของมันและพิจารณาจัดการสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ด้วยความรู้ความเข้าใจตามสภาวะนั้นๆ เรียกสั้นๆ ว่าเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะหรือด้วยสติปัญญา มีสติตามทันปัจจุบัน หรือ มีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันก็ได้ ผู้อยู่ตามหลักนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง (คนจำนวนมากไม่ได้มีชีวิตอยู่เพราะชีวิตของเราอยู่กับอดีตบ้างอยู่กับอนาคตบ้าง) เมื่อมีชีวิตอยู่เต็มที่ในขณะนั้นก็ไม่มีความขาดตกบกพร่องและไม่มีความเครียดกระวนกระวาย กระบวนการคิดข้างต้นจึงนำมาซึ่งความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง มีความสุขเป็นพื้นฐานผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นผู้มีสติกำกับอยู่ในปัจจุบันขณะเรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิตก็ได้ ดังนั้น สติจึงเป็นเรื่องเดียวกับความไม่ประมาทและเป็นเรื่องเดียวกันกับสติปัฏฐาน 4 ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาหัวใจของพระธรรมและหัวใจของพระไตรปิฎกเป็นทางของผู้ประเสริฐ ทั้งสติปัฏฐาน 4 มีที่มาจากสติปัฏฐานสูตร อันเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนด้วยพระองค์เองขณะประทับอยู่ในนิคมของชาวกุรุว่า

> สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในแคว้นกุรุทั้งหลาย ทรงอาศัยนิคมหนึ่งของชาวกุรุชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ..... ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อก้าวล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง. ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉน ? คือ.....ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น กายในกาย.....เวทนาในเวทนา.....จิตในจิตอยู่.....พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” [12]

สติปัฏฐานสูตรเป็นคัมภีร์ภาษาบาลีที่สำคัญที่เก่าแก่ที่สุดมีมาก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พระพุทธโฆษาจารย์แต่งขึ้นในลังกาทวีป เมื่อประมาณปี พ.ศ.900 ในสติปัฏฐานสูตรกล่าวถึงความสำคัญของพระสูตรนี้ว่า.....เป็นทางสายเอก หรือทางเดียวที่จะดับทุกข์ทำพระนิพพานให้แจ้งได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อก้าวล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ[13]

อรรถกถาสติปัฏฐานสูตร[14] อธิบายความหมายของคำว่า “ทางนี้เป็นทางไปอันเอกไว้ว่า 1) เพราะเป็นทางสายเดียว ไม่ใช่เป็นทาง 2 สาย 2) เพราะคนๆเดียวเท่านั้นจึงไป คำว่าคนเดียว คือ ควรละการคลุกคลีด้วยหมู่ ปลีกตัว อยู่เงียบสงัด ดำเนินไป คือ ปฏิบัติคนเดียว 3) เพราะเหตุที่ดำเนินไป

---

[11] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม,* กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, 2553), หน้า 97-101.

[12] ม.มู. 17/131-132/606.

[13] ม.มู. 17/131-132/606.

[14] ม.มู.อ. 17/132/638-644.

คือ ไปจากสงสารถึงพระนิพพาน 4) เพราะเป็นทางของผู้ประเสริฐที่สุดกว่าสรรพสัตว์คือ ทางดำเนินของพระพุทธเจ้า 5) เพราะไปในที่เดียวกัน คือ ไปในธรรมวินัยเท่านั้น 6) เพราะไปสู่จุดหมายเดียวกัน คือ พระนิพพาน

คำว่า สติปัฏฐาน[15] แยกเป็น 2 ศัพท์ คือ สติ+ปัฏฐาน สติ แปลว่า การระลึกรู้ เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า ปัฏฐาน แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติเจตสิก พร้อมสัมปยุตตธรรม อีกนัยหนึ่ง สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

ดังนั้น วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้รูปนาม เป็นไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ ดังกล่าว

2.1.2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

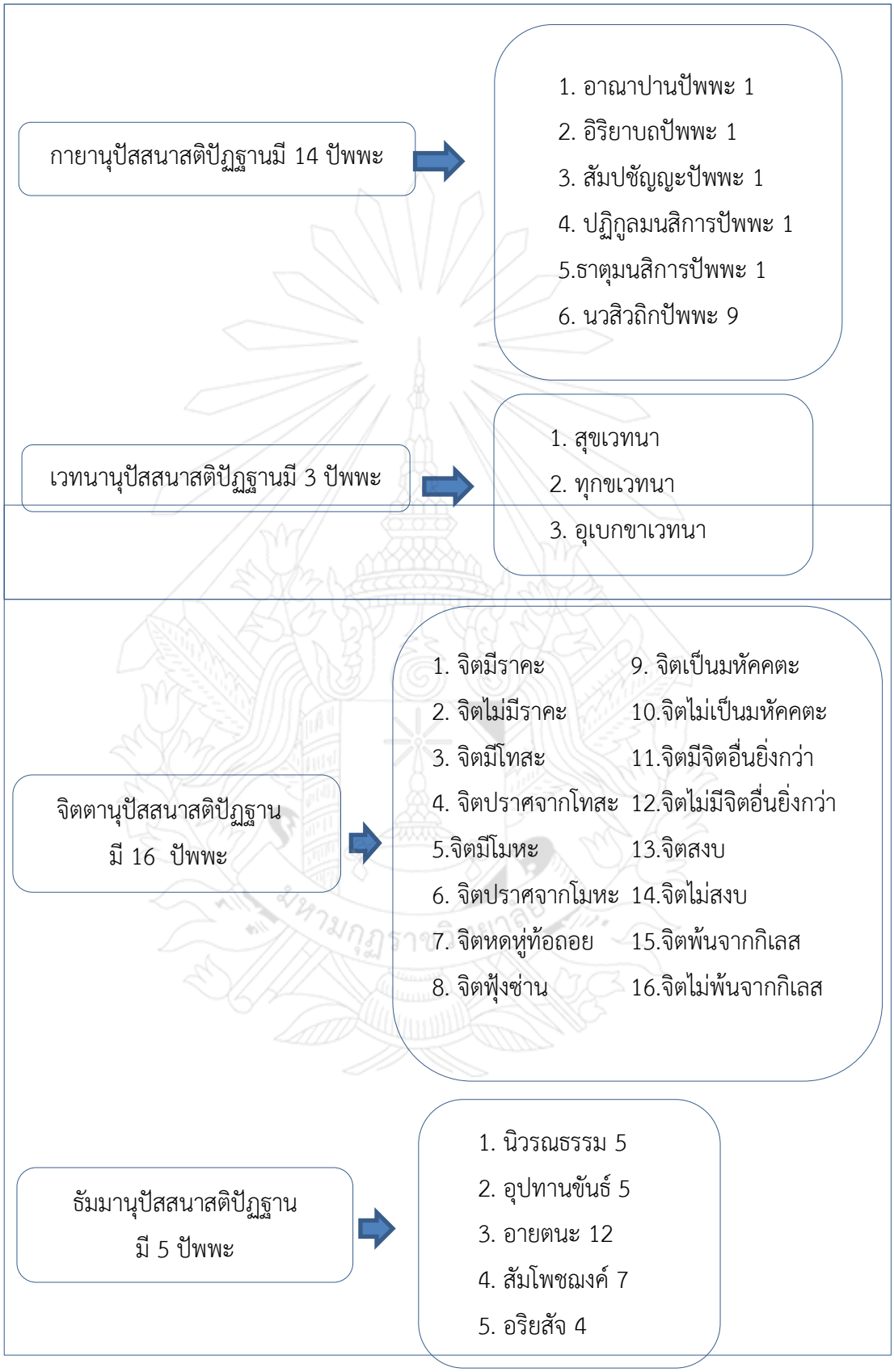
แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณากำหนดรู้รูปนามอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูปนามในขณะปัจจุบัน ย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูปนามหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากแนวสติปัฏฐาน 4 ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตฺตธมฺเมสุ กญฺจิ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทวสมฺมติกฺกนฺตาติ เวทิตพฺพา” แปลว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่า ภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างหนึ่งอย่างใดในบรรดารูปเวทนาจิตธรรม ดังนั้น ควรทราบว่า แม้สันตติอำมาตย์และ นางปฏาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและคร่ำครวญด้วยหนทางนี้ (ถือสติปัฏฐาน)[16]ฯ พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อความพ้นทุกข์สามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้ดังนี้

---

[15] พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ), *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน,* แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 24.

[16] พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ), *วิปัสสนานัย เล่ม 1,* แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร, 2548), หน้า 30.

แผนภาพหลักสติปัฏฐานสูตร



กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย หรือ การติดตามดูกายเนืองๆ ให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นที่รวมแห่งอวัยวะน้อยใหญ่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มีลักษณะแตกดับเป็นอนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้และเป็นอสุภะของไม่งาม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เพื่อให้เหมาะสมแก่อัธยาศัยของเวไนยสัตว์ ซึ่งนับเป็นการกำหนดรูปโดยแยบคายคำว่า กาย ได้แก่ รูป กายนั้น เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระสูตร หมายถึง เป็นที่รวมแห่งอาการ 32 มีผมเป็นต้น มีมูตรเป็นที่สุด เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระอภิธรรม กาย ได้แก่ รูป 28 คือ มหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูป 24 เมื่อกล่าวโดยขันธ์ได้แก่ รูปขันธ์ กายดังที่กล่าวมาแล้วนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิก หมายความว่า กายนั้นไม่มีการรู้อารมณ์และไม่สามารถรับรู้อารมณ์ใดๆ ได้ การรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นหน้าที่ของจิตและเจตสิก จิตและเจตสิกเท่านั้นที่สามารถรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้

การพิจารณาตั้งแต่ลมหายใจเข้าจนถึงลมหายใจออก ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยงย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเที่ยงเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ย่อมละความเห็นผิดว่าเป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายว่าเป็นอนัตตา ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่า เป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความเพลิดเพลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนัด ย่อมละราคะเสียได้ เมื่อดับ ย่อมละความเกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละ ย่อมละการยึดมั่นเสียได้[17] ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้า- ออก หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณาดังนี้

ก. หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้

ข. หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้

ค. ศึกษาคือตั้งใจสำเหนียกกำหนดไว้ว่า เราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด หายใจเข้า เราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด หายใจออก

ง. ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักรำงับกายสังขารเครื่องปรุงกาย หายใจเข้า เราจักรำงับกายสังขารเครื่องปรุงกาย หายใจออก (ที.ม. (ไทย)10/374/302-303)

ผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนา ต้องตั้งสติกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้นเมื่อหายใจ เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลม ทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดกองลมทั้งปวงหายใจเข้าย่อมสำเนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เรา จักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายใน กายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้ง ภายในทั้งภายนอกบ้าง

[17] ที.ม. 10/378/289.

> พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อม ในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียง สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่[18]

แม้ในอรรถกถาชื่อสุมังคลวิลาสินีอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ คือว่า ได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป การที่ได้กำหนดพิจารณาว่าลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูปอีก 3 อย่างคือ ปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาทายรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอาการที่จิตได้สัมผัสขจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเองแล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริงว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไป ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลแล้วปฏิบัติวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล[19] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก สิรณสิทฺธิ)[20] กล่าวว่า ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นภายในกายโดยอุบายอย่างนี้จึงจะถูกต้องตามสภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้แล้วย่อมได้รับผลตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้โดยความไม่เที่ยงด้วยอนุปัสสนาทั้ง 7 มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นทุกข์ไม่เห็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นอนัตตาไม่เห็นเป็นอัตตาย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลินย่อมคลายกำหนัดย่อมดับไปไม่เกิดอีกย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยงย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความเพลิดเพลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนัด ย่อมละราคะเสียได้ เมื่อดับย่อมละความเกิดขึ้นเสียได้และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้[21]

2. อิริยาบถ หมวดว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง ให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด คือ 1.เมื่อเดินให้รู้ชัดว่า เดิน 2. เมื่อยืนให้รู้ชัดว่า ยืน 3. เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่า นั่ง 4. เมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่า นอน ผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในการภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงกาย แต่กายในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น ในอรรถกถาชื่อสุมังคลวิลาสินีได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ถือได้ว่า กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมีได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลมและวาโยธาตุพัดผันให้เกิดความเคลื่อนไหวได้นั้นเพราะอาศัยจิตอันเป็นนาม เมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดความเคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างนี้แล้วก็จะทำให้เห็นชัดตามความ

---

[18] ที.ม. 10/275/217.

[19] ม.อ. 2/374/279.

[20] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณเมธี). *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน,* กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก, 2532), หน้า 113-114

[21] ที.ม. 10/378/289.

เป็นจริงว่า การเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งหมดนี้เกิดมีได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัยไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แล้วปฏิบัติวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล

3. สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่า ด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขน เหยียดแขน การกิน ดื่ม คิดอาบน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถบรรพคือทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ การเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น[22]

ผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ พิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านี้เกิดมีได้เพราะอาศัยรูป คือ วาโยธาตุเป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิตเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด[23]

4. ปฏิกูลมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งที่น่าเกลียด หมายถึง ให้พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)[24]

การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนได้มีปาก 2 ข้าง เต็มไปด้วยธัญชาติต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก้สิ่งนั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี้คือข้าวสาลีคือข้าวเปลือก นี้คือถั่วเขียว นี้คือถั่วเหลือง นี้คือ ข้าวสาร[25]ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแบบนี้ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วคือทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น[26]ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็น

---

[22] ที.ม. 10/376/305.

[23] ที.ม. 2/214/166.

[24] ที.ม. 10/377/307-307.

[25] ที.ม. 10/377/391.

[26] ที.ม. 10/374/290-291.

ของน่าเกลียด ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วย ปฐวี อาโป เตโช วาโย เหมือนได้มีปาก 2 ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ 32 มีขน ผม เล็บเป็นต้นนั้นว่า เป็นเหมือนธัญชาติที่บรรจุเต็มได้นั้น

5. ธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่าธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพึงตั้งสติกำหนดร่างกายโดยความเป็นธาตุให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือฆ่าโคก็ขยันฆ่าแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน[27] ผลที่เกิดจากกการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั้งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่กอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น[28]

6. นวสีวถิกาบรรพ หมวดว่าด้วยการเห็นศพในป่าช้า หมายถึง การพิจารณาหรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง 9 เหล่านี้ คือ พิจารณากายในย่อยในกายส่วนใหญ่โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่ากายนี้เป็นสักแต่ว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา รู้แล้วละปล่อยวางไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเราแล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด[29]

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง 6 บรรพนี้เป็นการพิจารณาสภาวธรรมที่เป็นส่วนรูปกายคือที่ประชุมแห่งรูปนาม การพินิจพิจารณาต้องประกอบด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติเป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดปัญญาเห็นชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือ มันเป็นไปเองตามเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนที่เป็นผู้บังคับบัญชาหรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีเราเขาบุคคลสัตว์ แต่เป็นสภาวธรรมที่ไหลไปเปลี่ยนไปไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลย ตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่ การที่จะประจักษ์แก่ใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตนและความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้น จะต้องรู้แจ้งในเรื่องของความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับของรูปกายในปัจจุบันขณะว่ามันทนอยู่ไม่ได้จึงเกิดตั้งอยู่ไม่ได้จึงดับ ทนดับอยู่ไม่ได้ต้องเกิดใหม่อีก การเกิดใหม่นี้ก็ไม่เหมือนเดิมเปลี่ยนแปลงไปทุกครั้งที่เกิดใหม่ไม่คงที่เลย สภาวะที่ปรากฏให้เห็นประจักษ์ในนี้มีอยู่จริง แต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้น หากพิจารณากายในส่วนที่เป็นลมหายใจจะเห็นว่า หายใจอยู่จริง แต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้น หากพิจารณากายในส่วนที่เป็นลมหายใจจะเห็นว่า หายใจเข้าแล้วก็ต้องดับไปทนอยู่ไม่ได้ต้องหายใจออกออกแล้วก็ดับอีก เข้าออกแต่ละคราวก็ต่างกันบางครั้งสั้นบางครั้งยาว หยาบละเอียดไม่แน่นอนแต่ประการใด หากเป็นไปตามเหตุปัจจัยสภาวะดังกล่าวมีอยู่ในสังเกตได้จริง แต่ตัวตนในลมหายใจไม่มี นี้คือการประจักษ์แจ้งแก่ใจถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกายคือลมหายใจด้วยการเฝ้าพิจารณาสังเกตไม่ใช่การนึกคิดคาดคะเนเอาเอง เมื่อประจักษ์ชัดในความจริงเช่นนี้ความที่เคยเห็นผิดมาก่อนว่าลมหายใจนี้คงที่ไม่เปลี่ยนแปลงก็หมดไปความสงสัยในใจถูกขจัดไปด้วยดังนั้นเพื่อความเข้าใจเข้าถึงธรรมได้อย่างถูกวิธี จึงควรเรียนรู้ถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมก่อน ก่อนที่จะเข้าใจเข้าถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม[30]

---

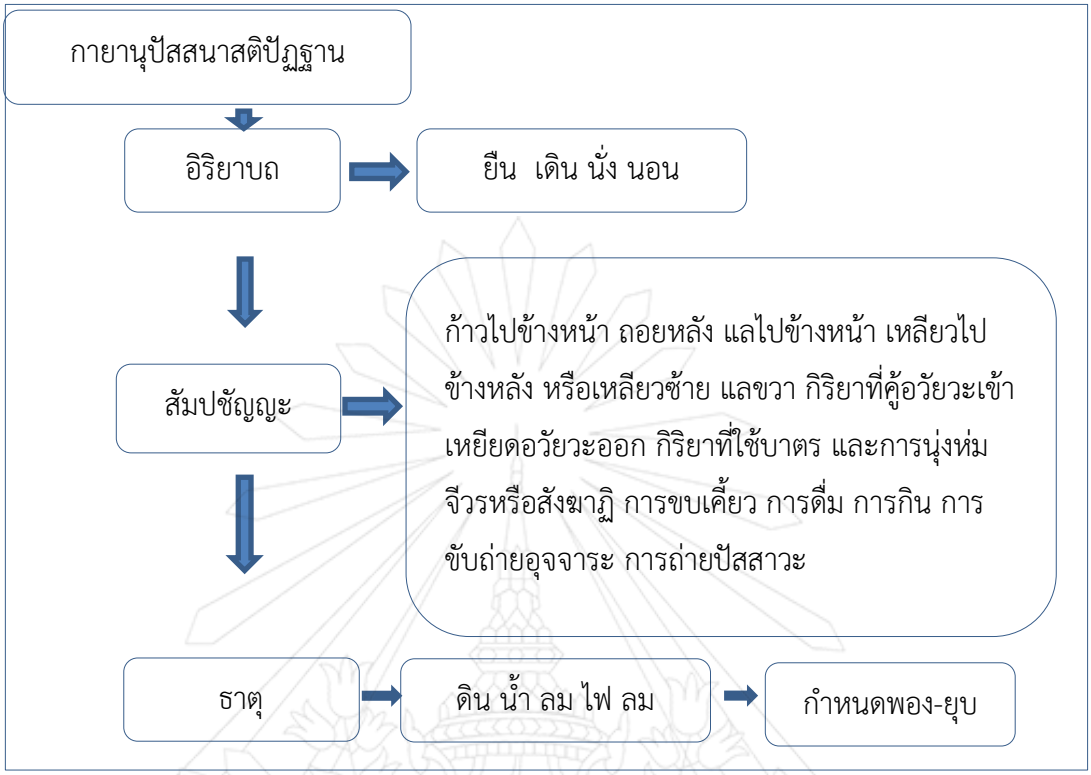
[27] ที.ม. 10/378/292.

[28] ที.ม. 10/374/290-291.

[29] ที.ม. 10/379/308-313.

[30] สุจิตรา อ่อนค้อม, *การฝึกสมาธิ,* พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้ากรุ๊ป, 2549), หน้า 146-147.

แผนภาพการสรุปกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน



เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สภาวะที่เสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง และไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ลักษณะของเวทนามี 3 อย่าง คือ 1.สุขเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขทางกาย 2.ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย 3.อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์[31] การพิจารณาเวทนา มี 5 อย่าง คือ 1.สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย 2.ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย 3.โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ 4.โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ 5.อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ[32] การพิจารณาเวทนา 9 อย่างคือ เวทนาอิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับกายและใจตลอดเวลา ทั้งที่เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีอามิสสุขเวทนา ไม่มีอามิส ทุกขเวทนามีอามิส อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส การที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันเวทนาดังกล่าว เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้รุดหน้าต่อไป[33]

นอกจากพระพุทธพจน์เจาะจงทรงแสดงความหมายของเวทนาไว้แล้ว พระสาวกก็ได้สนทนาถามตอบซึ่งกันและกัน ดังเช่น พระมหาโกฏฐิกะได้สนทนาถามตอบกับพระสารีบุตรเกี่ยวกับเรื่องเวทนา โดยที่พระมหาโกฏฐิกะถามว่า สภาวะที่เรียกว่าเวทนาเพราะเหตุใดจึงเรียกอย่างนั้น พระสารีบุตรตอบว่า สภาวะที่เสวยอารมณ์เรียกว่าเวทนา คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง

---

[31] สำ.สฬา. 18/270/302-303.

[32] สำ.สฬา. 18/270/304-306.

[33] อภิ.วิ. 35/363/310.

เสวยอารมณ์ทั้งสุขทั้งทุกข์บ้าง เหตุนั้นจึงเรียกว่าเวทนา จะเห็นได้ว่าสภาวะที่เสวยอารมณ์โดยพื้นฐานของมนุษย์ก็มีเพียง 3 ประการดังที่ยกมานี้ คือ อารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และอารมณ์ที่เป็นอทุกขมสุข การพิจารณาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพระพุทธองค์ทรงตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า

> ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาเมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิสหรือเมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสหรือเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ภิกษุนั้น ย่อมเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น ภิกษุนั้นครั้นเสพเจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตเข้าไปในเวทนาภายนอก[34]

การพิจารณาเวทนามี 3 อย่าง คือ 1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า สบายหนอ โล่งหนอ ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา 2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อยเป็นต้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า เจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ชาหนอ คันหนอ ร้อนหนอ เย็นหนอ จุกเสียดหนอ เหนื่อยหนอ ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา 3) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่า ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ เฉยหนอ[35]

การพิจารณาเวทนา 5 อย่าง คือ 1) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย 2) ทุกขเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย 3) โสมนัสเวทนา ได้แก่ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจ เบิกบานใจ เป็นต้น 4) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียงใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวลเป็นต้น ผู้ปฏิบัติตากำหนดว่า ไม่สบายใจ เศร้าหนอ เสียใจหนอ เป็นต้น 5) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุขไม่ทุกข์ เฉยๆ[36]

การพิจารณาเวทนา 9 อย่าง คือ เวทนาอิงกามคุณ (อามิสสุข) หมายถึงความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ 5 เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับกายและใจตลอดเวลา ทั้งที่เป็นสุขเวทนาทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีอามิสสุขเวทนา ไม่มีอามิสทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส การที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันเวทนาดังกล่าว เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้รุดหน้าต่อไป[37]ดังแผนภาพนี้

---

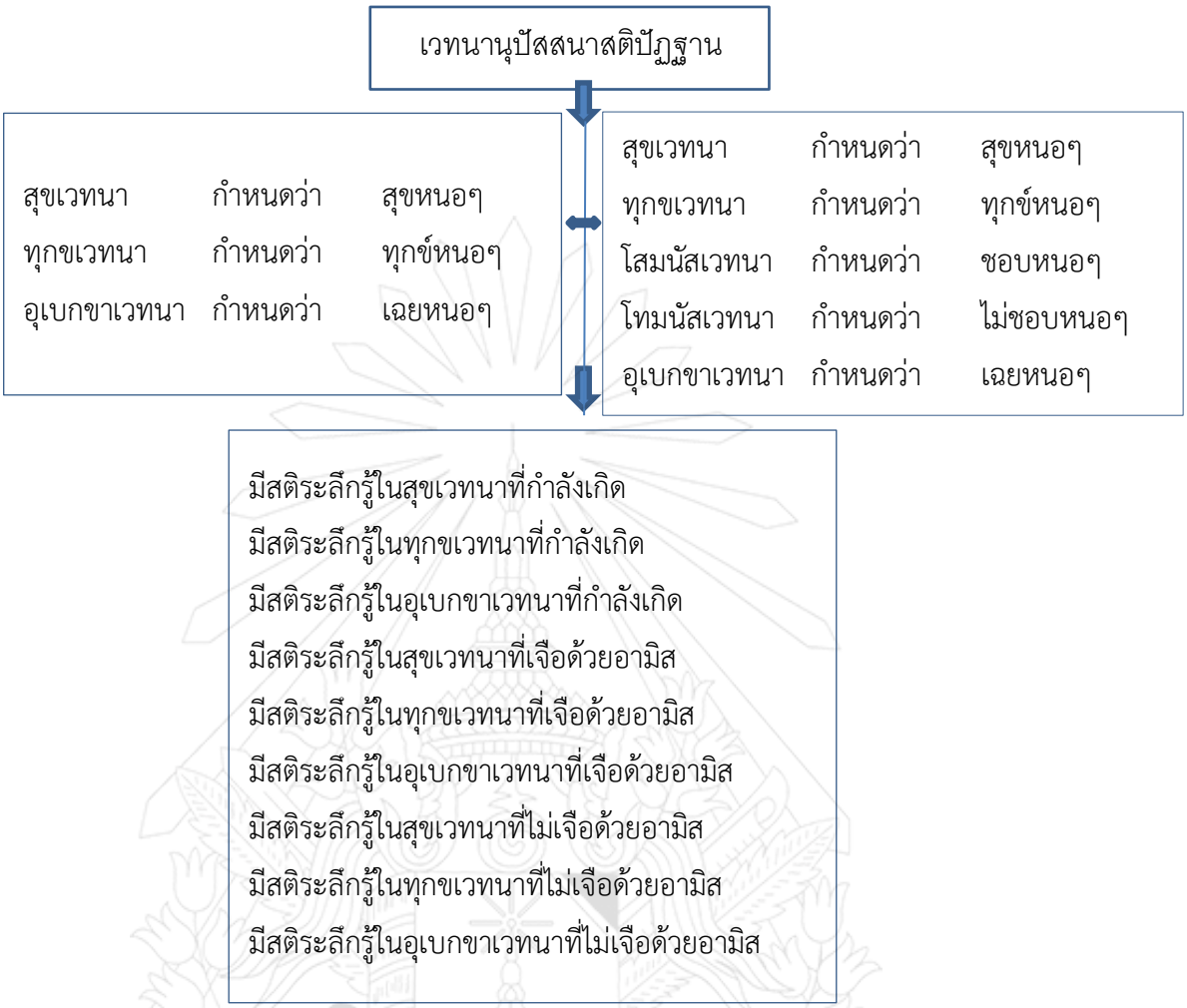
[34] อภิ.วิ. 35/441/214.

[35] สำ.สฬา. 18/270/302-303.

[36] สำ.สฬา. 18/270/304-306.

[37] อภิ.วิ. 35/363/310.

แผนภาพการสรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน



จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ฐานที่ตั้งแห่งสติกำหนดรู้จิต โดยการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิตอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณเป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยากชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมากไม่มีตัวตนหรือเหมือนรูปเห็นได้ยากกว่าอาการของรูปเพียงสามารถมองดูได้ว่า นามย่อมมีสภาพน้อมไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการนึกคิดในขณะเดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือ จิตฟุ้ง สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เซื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นของนาม ด้วยการทกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ[38]

---

[38] พระสมภาร สมภาโร, *คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่,* (กรุงเทพมหานคร: 2547), หน้า 132.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสติตามกำหนดพิจารณาได้ 16 ประการ ดังแผนภาพนี้

แผนภาพสรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1. จิตมีราคะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตมีราคะ
2.จิตปราศจากราคะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตปราศจากราคะ
3.จิตมีโทสะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตมีโทสะ
4.จิตปราศจากโทสะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตปราศจากโทสะ
5.จิตมีโมหะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตมีโมหะ
6.จิตปราศจากโมหะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตปราศจากโมหะ
7.จิตหดหู่ และท้อถอย	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตหดหู่ และท้อถอย
8.จิตฟุ้งซ่าน	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตฟุ้งซ่าน
9.จิตเป็นมหัคคตะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตเป็นมหัคคตะ
10.จิตไม่เป็นมหัคคตะ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตไม่เป็นมหัคคตะ
11.จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
12.จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
13.จิตสงบ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตสงบ
14.จิตไม่สงบ	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตไม่สงบ
15.จิตพ้นจากกิเลส	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตพ้นจากกิเลส
16.จิตไม่พ้นจากกิเลส	มีสติระลึกรู้ว่า	จิตไม่พ้นจากกิเลส

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ฐานที่ตั้งสติพิจารณาเห็นธรรม ได้แก่ สติตามกำหนดรู้ธรรมเหล่านี้ คือ 1) นิวรณปัพพะ 5, 2) อุปทานขันธปัพพะ 5, 3) อายตนปัพพะ 12 ดังนี้

นิวรณธรรม[39] คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีฌาน เป็นต้นซึ่งมีสภาวธรรมดังนี้ 1) กามฉันทนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ 2) พยาปาทนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น 3) ถีนมิทธนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน) 4) อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้) 5) วิจิกิจฉานิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัยเป็นต้น)

---

[39] องฺ.ปญฺจก.22/51/77-73., อภิ.วิ.35/983/462-463.

ขันธ์ 5[40] เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์ 5 คือ

1. รูปขันธ์ ได้แก่ รูป 28
2. เวทนาขันธ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิก 1 ดวง
3. สัญญาขันธ์ ได้แก่ สัญญาเจตสิก 1 ดวง
4. สังขารขันธ์ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ 50 ดวง
5. วิญญาณขันธ์ ได้แก่ จิต 89 หรือ 121 ดวง

อายตนะมี 12[41] คือ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 คือ

1. จักขวายตนะ	1. รูปายตนะ
2. โสตายตนะ	2. สัททายตนะ
3. ฆานายตนะ	3. คันธายตนะ
4. ชิวหายตนะ	4. รสายตนะ
5. กายายตนะ	5. โผฏฐัพพายตนะ
6. มนายตนะ	6. ธัมมายตนะ

โพชฌงค์ 7[42] (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ 7 ประการ) ว่าด้วยองค์ธรรม คือ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ พ้นจากการครอบงำของอารมณ์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด ซึ่งเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ โพชฌงค์ 7 ดังนี้คือ:

1. สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัวใจอยู่กับ สิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ไตร่ตรองพิจารณา

2. ธรรมวิจัย ความเฟ้นธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติระลึกนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะดีที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจจ์

3. วิริยะ ความเพียร หมายถึงความแกล้วกล้า เข้มแข็ง กระตือรือล้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเฟ้นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หดหู่ถดถอยหรือท้อแท้

4. ปีติ ความอิ่มใจ หมายถึงความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้มอิ่มเอม ดื่มด่ำ ซาบซึ้ง แช่มชื่น ซาบซ่าน และฟูใจ

5. ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียดไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

---

[40] สำ.ข. 17/95/47., อภิ.วิ.35/1/1.

[41] อภิ.วิ. 35/99/100.

[42] ที.ม.อ. 2/385/401.

6. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอเดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

7. อุเบกขา ความวางทีเฉยดู หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางทีเฉยเรียบ นิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอดแส่ ไม่แทรกแซง ทุกข์ ต้องกำหนดรู้สมุทัย ต้องละ นิโรธ ต้องทำให้แจ้ง มรรค ต้องเจริญให้เกิดขึ้น

อริยสัจจ์ 4[43] หมายถึง ความจริงอันประเสริฐที่ทำให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่สัจจะ 4 คือ

1. ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจจ์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุป ได้แก่ ขันธ์อันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

2. สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่าสมุทัยที่เป็นอริยสัจจ์ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

3. นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่านิโรธ ที่เป็นอริยสัจจ์ ได้แก่ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืนความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหาและให้พิจารณาให้เห็นว่าการดับตัณหานั้นให้ดับที่อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์

4. มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็นดังต่อไปนี้ 1) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยาบาท ดำริในการไม่เบียดเบียน 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียดเว้นจากการพดคำหยาบ เว้นจากการพูดเท็จ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้ 8) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมจนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ[44]

ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้า ได้ทรงชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่สงบเยือกเย็นเป็นสิ่งที่มีอยู่เดิมอย่างมั่นคง เป็นแก่นสาร ควรเจริญรักษาไว้ให้มั่นคงต่อเนื่องและสิ่งที่ทำให้เกิดความ

---

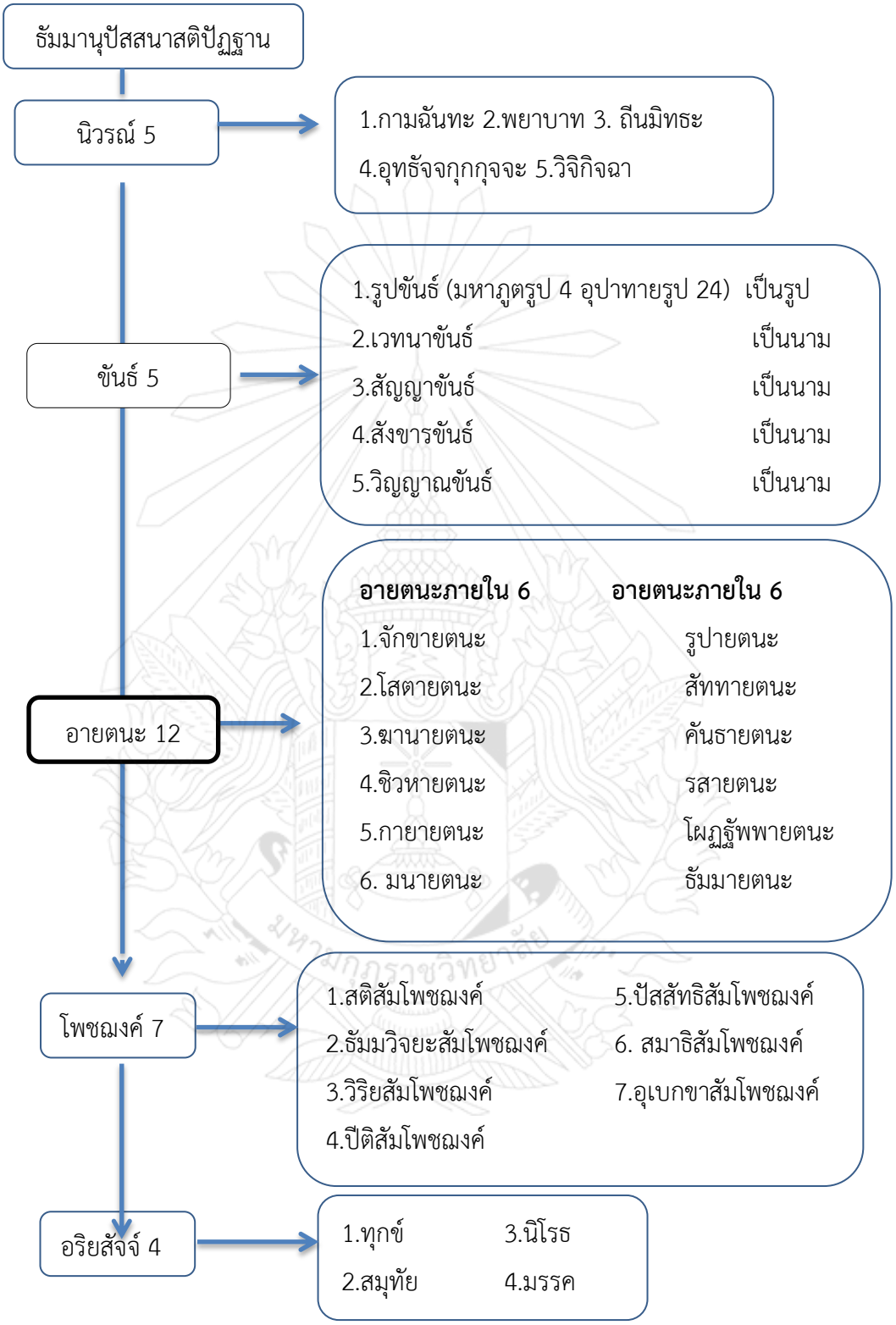
[43] ที.ม. 10/387-399/324-328.

[44] ที.ม. 10/403/337-338.

เร่าร้อน กระสับกระส่ายทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกนั้น ไม่ใช่เรา เกิดขึ้นในภายหลัง และไม่มีแก่นสาร ต้องมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ดังนั้น จึงต้องพยายามละสิ่งที่ไม่ใช่เราออกไปจากจิตใจให้หมดสิ้นตามลำดับ

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดปัญญารู้ว่า กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติหรือปัญญาที่รู้เป็นเพียงธรรมชาติเท่านั้น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พิจารณาทั้งรูปธรรมนามธรรม ปัญญารู้แจ้งเห็นชัดทั้งรูปทั้งนาม แยกจากกันเป็นคนละสิ่งคนละส่วน รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม ไม่ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกันหรือเห็นเช่นนี้จัดว่าเข้าถึงนามรูป ปริเฉทญาณอันเป็นญาณที่เป็นทางให้บรรลุมรรคผลต่อไป

แผนภาพสรุปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน



2.1.3 แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในอรรถกถา

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้นเป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา คือ กายานุกปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญปัพพะ ธาตุปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนอาณาปานปัพพะ ปฏิกูลปัพพะ อสุภปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ ได้แก่ ขันธ์ 5 คือ รูปนาม ได้แก่

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	รูปขันธ์	เป็นรูปธรรม
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	เวทนาขันธ์	เป็นนามธรรม
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	วิญญาณขันธ์	เป็นนามธรรม
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ได้แก่	ขันธ์ทั้ง 5	เป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม

3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4[45] นี้ ท่านวางจริตไว้ 2 อย่าง เพื่อให้เหมาะกับอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติ คือ ตัณหาจริต กับ ทิฏฐิจริต ใน 2 อย่างนี้ แยกออกไปอีกจริตละ 2 อย่าง คือ ตัณหาจริต แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทิฏฐิจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิฏฐิจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิฏฐิจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

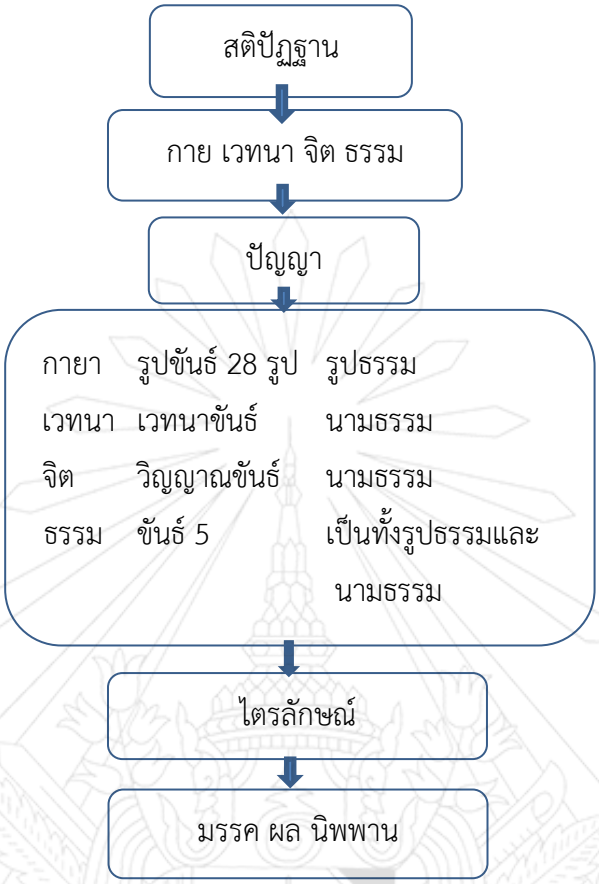
4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์อรรถกถา[46] กล่าวว่า สติปัฏฐาน 4 มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปัลลาสธรรมทั้ง 4 คือ 1) สุภวิปัลลาส ทำลายได้ด้วยกายุปัสสนา ละสุภสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นของสวยงาม 2) สุขวิปัลลาส ทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นสุข 3) นิจจวิปัลลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละนิจจสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนาม เป็นของเที่ยง 4) อัตตวิปัลลาส ทำลายได้ด้วยธรรมนุปัสสนา ละอัตตสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นตัวเป็นตน 5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินร้าย) ได้นั้น ต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ รูปกับนาม และผู้กำหนดรู้ ได้แก่ อาตาปี (ความเพียร สัมปชาโน (ปัญญา) สติมา (มีสติ) ฉะนัน องค์ธรรมของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้ และผู้กำหนดรู้ ดังแผนภาพการสงเคราะห์สติปัฏฐาน 4 เข้ากับ รูปนาม ดังนี้

---

[45] ม.อ.อ. 1/329.

[46] ที.ม.อ. 2/369.

แผนการสงเคราะห์สติปัฏฐาน 4 เข้าเป็นรูปนาม



ข้อสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้สภาวธรรมของรูป สภาวธรรมของนาม ณ ปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ[47] ติดต่ออย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 (อารมณ์ของสติปัฏฐาน 4) คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จนเกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของสภาวธรรมของรูป สภาวธรรมของนามว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ก็คือ ต้องทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์เสียก่อนแล้วจึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้ สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์คือสันตติ คือ ความสืบต่อเนื่อง ซึ่งเป็นตัวปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจัง อิริยาปถะ ความเคลื่อนไหว เป็นตัวปิดบังทุกข์ และฆนสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเป็นกลุ่มเป็นก้อน ซึ่งเป็นตัวปิดบังไม่ให้เห็นอนัตตาและทำลายสิ่งที่ปิดบังได้ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องจะต้องรู้จักอินทรีย์ และการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ในธรรม 5 ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ธรรมทั้ง 5 ข้อนี้เป็นอิสระ ใหญ่ในข้อธรรมนั้นๆ ดังนั้นจะต้องปรับให้สมดุลกัน การปรับอินทรีย์ คือ การนำกุศลธรรมธรรมที่มีพลัง และสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ในการปฏิบัติวิปัสสนา

---

[47] ม.อู. 14/272/320.

สติปัฏฐาน 4 นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่า พละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ 5 เท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกันกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกันกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ณ ปัจจุบันขณะ ดังเช่นอุทาหรณ์เรื่องสันตติอำมาตย์ว่า เมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง 4 ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธเจ้า จึงตรัสข้อความว่า อุปสนฺโต จริสฺสสิ ท่านจักเป็นผู้สงบไปได้[48]

2) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิเช่นการเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จาก 15 นาที เป็น 20 นาที 25 นาที 30 นาที ไปจนถึง 60 นาที เป็นต้น

3) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่น การเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ 1 ระยะที่ 2 ไปจนถึงระยะที่ 6 หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ๆ ในการก้าวแต่ละระยะเป็นต้น

4) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มอิริยาบถย่อย เช่น การคู้ กำหนดว่า คู้หนอๆ การเหยียด กำหนดว่า เหยียดหนอๆ การเหลียวหน้า แลหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอๆเป็นต้น

5) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ก่อนเดินจงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอๆ ถ้าฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ ถ้าง่วง ก็กำหนดว่า ง่วงหนอๆเป็นต้น

6) การปรับอินทรีย์โดยการสำรวมอินทรีย์ 6 หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆที่กระทบทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น ถ้าเห็นก็กำหนดว่า เห็นหนอ ถ้าได้ยิน ก็กำหนดว่า ได้ยินหนอ ถ้าได้กลิ่นก็กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ถ้ารู้รสกำหนดว่า รสหนอ ถ้าถูกต้องสัมผัสก็กำหนดว่า ถูกหนอ ถ้ารับสิ่งต่างๆ กำหนดว่า รู้หนอ เป็นต้น

7) เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้น ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพการปรับอินทรีย์

ลำดับ	ชื่อกุศลธรรม	ความหมาย	อินทรีย์ 5	พละ 5	การปรับอินทรีย์
1	ศรัทธา	ความเชื่อความเลื่อมใส	สัทธินทรีย์	สัทธาพละ	ศรัทธาเสมอปัญญา
2	วิริยะ	ความเพียร	วิริยินทรีย์	วิริยพละ	วิริยะเสมอสมาธิ
3	สติ	ความระลึกรู้	สตินทรีย์	สติพละ	สติต้องเจริญให้มาก
4	สมาธิ	ความตั้งใจมั่น	สมาธินทรีย์	สมาธิพละ	สมาธิเสมอวิริยะ
5	ปัญญา	ความรอบรู้	ปัญญินทรีย์	ปัญญาพละ	ปัญญาเสมอศรัทธา

[48] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, อ้างแล้ว, หน้า 15.

สาเหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า 9 ประการ[49]

นวหากาเรหิ อินฺทฺริยานิ ภวนฺติ อุปฺปนฺนุปฺปนฺนานํ สงฺขารานํ ขยเมว ปสฺสติ ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ สาตจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สปฺปายกิริยาย สมฺปาเทติ สมาธิสฺส จ นิมิตฺตคฺคาเหน, โพชฺฌงฺคานญฺจ อนุปวตฺตนตาย กาเย จ ชีวิเต จ อนฺตรา จ อพฺสาเนนาติฯ

อินทรีย์ 5 ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ 9 ประการ คือ โยคีนักปฏิบัติต้องปฏิบัติดังนี้

1. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหาเหตุผลในทางที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

2. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเอื้อเฟื้อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูปนามนั้น

3. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่องทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ

4. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น สัปปายะ 7 คือ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่เป็น สัปปายะ และ อสัปปายะ สำหรับผู้ประพฤติวัตรและปฏิบัติกรรมฐาน ดังนี้ อาวาโส โคจโร ภสฺสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตุ อิริยาปโถติ สตฺเต เตอสปฺปาเย วิวชฺชเย สปฺปาเย สตฺต เสเวถ เอวญฺหิ ปฏิปชฺชโต น จิเรเนว กาเลน โหติ สฺญฺจิ อปฺปนาฯ พระโยคาวจร พึงเว้นสิ่งที่เป็นอสัปปายะ 7 สิ่ง นี้ คือ อาวาสสัปปายะได้แก่ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม กุฏิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจจะเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่นั่นมีที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ

โคจรสัปปายะคือ สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

ภัสสสัปปายะได้แก่ การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย

ปุคคลสัปปายะคือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะยิ่งเป็นประโยชน์มาก ให้พึงเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกีย์

---

[49] พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารราภิวงศ์, อ้างแล้ว, หน้า 98-99.

โภชนสัปปายะได้แก่อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกขเวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกขเวทนาก็ควรงดเสีย

อุตุสัปปายะได้แก่ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงอากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็นของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวันร้อนจัดกลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแก่ร่างกาย จึงต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน

อิริยาปถสัปปายะได้แก่อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อยทั้งหมดนี้เรียกว่า สัปปายะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติวัตร ปฏิบัติธรรม ดังนั้น พึงเสพสิ่งที่เป็นสัปปายะ 7 สิ่ง เพราะ เมื่อพระโยคาวจรปฏิบัติได้อย่างนี้ อัปปนา ย่อมจะมีแก่พระโยคาวจรบางรูป โดยกาลไม่นานนัก”

5. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การกำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่วแน่

6. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณ์ในการเจริญภาวนาทำให้เจริญปีติ วิริยะ ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์

7. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมาให้เจริญปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

8. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้องกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นในทุกขณะโดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

9. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด

การที่เราได้มาเริ่มปฏิบัติธรรมนี้ ก็เท่ากับว่าเราได้ยกตนขึ้นสู่ทางสายเอกแล้ว ทางสายเอก คือ ทางที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ และเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ทรงดำเนินมาแล้วมีคุณลักษณะ 5 ประการ คือ

1. เป็นทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแต่พระองค์เดียว

2. เป็นทางที่มีในพระพุทธศาสนาแห่งเดียว

3. เป็นทางที่ต้องไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเองจะให้ใครไปแทนไม่ได้

4. เป็นทางสายตรง ไม่ใช่ทางสองแพร่ง

5. เป็นทางที่ไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียวคือพระนิพพาน

เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจในหลักการกำหนดขั้นพื้นฐาน (สภาวธรรมเบื้องต้น) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 เรียบร้อยแล้วก็เริ่มต้นปฏิบัติตั้งแต่การกำหนดรู้กายในอิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

1. การกำหนดภายในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดอิริยาบถยืน ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย ยกมือทั้งสองประสานกันไว้ ข้างหน้าหรือ ข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 หรือ 2 เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการยืนของกายที่ตั้งตรงอยู่นั้น กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ทำความรู้สึกอยู่ที่อาการยืนของกายทุกส่วนที่เป็นวาโยธาตุซึ่งมีลักษณะไหว ตึง ควรกำหนดอย่างน้อย 3 ครั้ง และประจักษ์ว่า อาการยืนและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกันจากนั้น จะเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับของสภาวธรรมรูปนามอย่างรวดเร็ว ปัญญาที่เกิดนี้ได้รู้แจ้งไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวธรรมเหล่านั้น

การกำหนดเดิน ให้ใส่ใจในอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างเดียว เมื่อยืนขึ้นเรียบร้อยแล้ว ให้เก็บมือไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้โดยกำหนดอาการเคลื่อนไหวของแขนนั้นโดให้มือขวาวางบนมือซ้าย ไม่เกร็งไม่ฝืน เมื่อพร้อมที่จะเดินแล้วให้กำหนดรู้ที่รูปยืนหรือท่ายืนว่า “ยืนหนอๆ” การเดินระยะแรกให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ก่อนเดินให้จิตจดจ่ออยู่ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขวาให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “ขวา” เมื่อเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” แล้วเอาจิตจดจ่อที่เท้าซ้าย ขณะที่ยกเท้าซ้ายให้กำหนดรู้ “ซ้าย” ขณะเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” สลับกันไปเช่นนี้เรื่องๆ การเดินให้เดินอย่างช้าๆ พร้อมกับการกำหนด เดินไปจนสุดทางแล้วเดินกลับ เมื่อเดินไปสุดทางแล้ว หยุดกำหนดรู้ที่รูปยืนหรือท่ายืน แล้วกำหนด “ยืนหนอๆ” แล้วกลับพร้อมกับกำหนดรู้อาการหมุนเท้าพร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอๆ” ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายจนกระทั่งกลับตัวเรียบร้อยแล้วกำหนดยืนว่า “ยืนหนอๆ” แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป เมื่อเดินได้ตามเวลาที่กำหนดแล้วจึงกำหนดการนั่งต่อไป

การกำหนดนั่ง เพื่อให้กำหนดต่อเนื่องกันไป ขณะย่อตัวลงให้กำหนดว่า “ลง” ขณะหยุดให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” หรือกำหนดว่า “ลงหนอๆ” เป็นระยะจนกระทั่งก้นสัมผัสพื้นให้กำหนดว่า “ถูกหนอๆ” แล้วกำหนดที่ขาเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงแล้วหลับตาหายใจตามปกติตั้งสติจดจ่อดูอาการ พอง-ยุบของท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” ไปจนสุดพองให้กำหนดว่า “หนอ” เมื่อสุดพองท้องเริ่มยุบให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” ไปจนสุดยุบให้กำหนดว่า “หนอ” ให้กำหนดอาการของท้องพองท้องยุบให้ตรงกับคำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” โดยไม่ใส่ใจในคำบริกรรมนั้น แต่ให้ใส่ใจรู้เห็นในสภาวธรรมของท้องพอง ท้องยุบที่ปรากฏชัดนั้น ไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้

การกำหนดนอน ถ้าอยากเอนกายให้กำหนดคำว่า “อยากเอนหนอ” ในขณะกำลังเอนกายอยู่ให้กำหนดว่า “เอนหนอๆ” การเอนกายอย่าให้เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปแล้วตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เหยียดออกให้กำหนดว่า “เหยียดหนอๆ” ไปจนกระทั่งเหยียดเท้าออกไปทั้งสองข้าง แล้วเอาสติมาอยู่ตามแขนตามรู้อาการเคลื่อนไหวของแขนที่ขยับให้กำหนดว่า “ขยับหนอ” เมื่อมือสัมผัสพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะเอนตัวลงนอนให้กำหนดเป็นระยะว่า “ลงหนอๆ” ไปจนกระทั่งศีรษะสัมผัสหมอนให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” เมื่อหนอเรียบร้อยแล้วให้กำหนดว่า “นอนหนอ” แล้วตั้งสติจดจ่ออยู่กับอาการพอง-ยุบของท้อง พร้อมกับกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องพองและให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบ ทำเช่นนั้นไปจนหลับ

การกำหนดอิริยาบถย่อย หมายถึง การกำหนดอิริยาบถส่วนเล็กๆ ย่อยของกาย ได้แก่ การคู้ การเหยียด เห็น รับประทานอาหาร ดื่ม เข้าห้องน้ำ ถ่ายหนัก ถ่ายเบา อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น การกำหนดเช่น การคู้ก็กำหนดว่า “คู้หนอ” เหยียดก็กำหนดว่า “เหยียดหนอ” เห็นก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” รับประทานอาหารก็กำหนดว่า “เห็นหนอ อยากรับประทานอาหารหนอ ยกหนอ จับหนอ ตักหนอ เคลื่อนหนอ อ้าหนอ เข้าหนอ อมหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ร้อนหนอ เคลื่อนหนอ วางหนอ เคี้ยวหนอ ลงหนอ” เป็นต้น การกำหนดอิริยาบถย่อมมีความสำคัญยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่าอิริยาบถย่อมกำหนดได้ยากแล้วเราก็อยู่กับอิริยาบถย่อยเป็นส่วนใหญ่ ผู้ปฏิบัติมักเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

2. การกำหนดเวทนา เวทนาในที่นี้เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย และใจ ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆ บ้าง ขั้นแรกนี้ถ้าอาการเวทนาใดที่ปรากฏเด่นชัดขึ้นมาให้กำหนดตามอาการของเวทนานั้น หมายถึง ถ้าเกิดความไม่พอใจที่เรียกว่า ทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น อบอ้าว แสบ เหนื่อย แน่น วิงเวียน จุกเสียด คลื่นไส้ อาเจียน เสียใจ ร้องให้ น้อยใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เศร้าใจ ดี สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ขบขัน สนุก ยิ้ม หัวเราะเป็นต้น ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือการนั่งอยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นปรากฏชัดขึ้นมาให้หยุดกำหนดอาการเดินหรือ พอง-ยุบ ขณะนั่งนั้นก่อนให้มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น เจ็บก็กำหนดว่า “เจ็บหนอ” ปวดก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” ชาก็กำหนดว่า “ชาหนอ” เมื่อยก็กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” คันก็กำหนดว่า “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง จนกระทั่งเห็นว่าอาการของเวทนานั้นเบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจในอาการนั้นแล้วให้กลับมากำหนดอยู่ที่อาการเดิม หรือนั่งขณะนั้น

3. การกำหนดรู้จิต ให้ตามกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต การกำหนดในขณะที่กำหนดรู้อยู่กับอาการเดินหรือนั่งนั้น บางครั้งจิตจะไม่อยู่กับอาการที่กำหนดอยู่นั้น มักไปคิดนึกเรื่องราวต่างๆ ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ดีบ้างไม่ดีบ้าง เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ คิดถึงพี่ น้อง สามี ภรรยาลูก การงาน โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เซื่องซึมเป็นต้น ให้กำหนดว่า “คิดถึงหนอ” จนกระทั่งเห็นว่า ความคิดลดน้อยลง เบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจแล้ว ให้กลับมากำหนดอยู่ที่อาการเดินหรืออาการพอง-ยุบ ของท้องขณะนั่งนั้น

4. การกำหนดรู้ธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นนิวรณธรรม หมายถึง การยินดีพอใจในอารมณ์ภายนอก ความโกรธพยาบาท ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ง่วงเหงาหาวนอนหรือความคิดสงสัยในการปฏิบัติ ให้กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวนั้น เช่น เมื่อเกิดความยินดีพอใจ ให้กำหนดว่า “พอใจหนอ หรือ ชอบหนอ” เมื่อมีความโกรธพยาบาทเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอ พยาบาทหนอ” เมื่อมีความง่วงเหงาหาวนอน ก็ให้กำหนดว่า “ง่วงหนอ” เมื่อมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ รำคาญหนอ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ” เมื่อกำหนดอาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้นจบเบาลง จางลงหรือไม่ใส่ใจแล้วให้กลับมากำหนดที่อาการเดินอาการพอง-ยุบ ขณะนั่งนั้น

สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นสภาวธรรมซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ตราบนั้นก็ยังมีกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น สภาวธรรมเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และไม่ควรปรุงแต่ง รวมทั้งนำตนเข้าไปพัวพันกับสภาวธรรมเหล่านี้ ทุกขณะที่เราคิดว่าสภาวธรรมเหล่านี้เป็นตัวของเรา ตราบนั้นคือความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี ความสำคัญผิดประกอบด้วยอวิชชาความไม่รู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง อวิชชานั้นทำให้ชาวโลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอันยาวนาน

เราเคยสังเกตหรือไม่ว่า เวลาที่มีความทุกข์ เช่น มีความโกรธปรากฏขึ้น เราจะนำตัวของเราเองไปพัวพันอยู่กับความโกรธนั้น รู้สึกว่าความโกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่ในการเจริญสติปัฏฐาน นักปฏิบัติจะต้องไม่นำตัวเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงเท่านั้น เวลาที่ปรากฏการเคลื่อนไหวของท้อง การเคลื่อนไหวของเท้า เวลาที่มีเวทนา จิต หรือสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น และอารมณ์เหล่านี้ก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นเพียงสภาวธรรมซึ่งเกิดตามเหตุปัจจัย ผู้ปฏิบัติกำหนดเช่นนี้ไปจนเกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมของรูปสภาวธรรมของนามว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบัญชาการได้ ได้แก่ อนัจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลำดับไปตั้งแต่สภาวญาณ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ สภาวญาณ 2 ปัจจยปริคคหญาณ เป็นต้นไปจนถึงมรรค ผล นิพพาน

2.1.4 ความสำคัญเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ข้อที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี 6 ประการ

1. เรื่องอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 ย่อลงเหลือ 2 อย่าง คือ รูป กับ นาม การกำหนดรูปนามจึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

2. เรื่องปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันมี 2 อย่าง คือ

1) ปัจจุบันธรรม คือ รูปนามซึ่งเกิดสืบเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็วเป็นปัจจุบันของเขาอยู่ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ธรรมดาของรูปนามย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่เป็นนิตย์เป็นธรรมดาเช่นนี้เรื่อยไป แต่ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาติอย่างนี้หรือไม่ ก็ถามเขาก็เป็นของเขาก็เป็นของเขาเช่นนี้ตลอดไป

2) ปัจจุบันอารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าและผู้ปฏิบัติจับอารมณ์อันเป็นปัจจุบันที่ปรากฏเฉพาะหน้านั้นมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว อารมณ์นั้นชื่อว่าอารมณ์ปัจจุบัน เช่น เวลานั่งอยู่อาการท่าทางของร่างกายที่ตั้งอยู่อย่างนั้นเป็นปัจจุบันธรรมด้วยและผู้ปฏิบัติกำหนดดูในขณะที่รูปนั่งปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั่งนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วย

3. สติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติในขณะที่กำหนดรูปหรือนามอยู่นั้น เรื่องของความรู้สึกดังนี้ มีหลักอยู่ว่าในขณะนั้นผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไรอยู่คือมีตัวกรรมฐานกับตัวผู้ปฏิบัติกรรมฐานหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ตัวกรรมฐานได้แก่ สติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

คือ รูปนาม เป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา คือ อาตาปี มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ รู้แจ่มชัดว่าในขณะปัจจุบันนั้นเรากำลังทำอะไรอยู่ สติมา มีสติระลึกได้ก่อนที่จะกำหนดเป็นตัวเพ่ง

4. การกำหนดอารมณ์ ตามหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้นให้กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน คือ กำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่น เวลาเห็นเกิดขึ้นให้กำหนดที่นามเห็นเป็นอารมณ์

5. เหตุผลในการปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นเมื่อความพ้นทุกข์ ทุกข์ในวัฏฏสงสาร

6. การสังเกต หรือการสำเหนียกใส่ใจในผู้ดูว่า ผู้ดูกำลังดูรูปอะไรหรือนามอะไร เช่นผู้ปฏิบัติกำลังดูรูปพอง รูปยุบ แต่จิตของผู้ปฏิบัติกำลังเข้าสมาธิอยู่เมื่อสังเกตเห็นอย่างนี้แล้วผู้ปฏิบัติสามารถกลับมากำหนดที่รูปพอง รูปยุบได้เหมือนเดิมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผลที่ได้รับคือวิปัสสนาปัญญา

ก. สติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์และคุณค่าในด้านกายภาพในชีวิตประจำวันกรรมฐานเป็นงานฝึกจิตให้เข้มแข็งให้มีภูมิต้านทานโรคคือ กิเลส ให้มีอาวุธคือปัญญา สำหรับปหานภายใน ผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างถูกต้องตรงตามจุดมุ่งหมายจริงๆ จะต้องสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ การประกอบอาชีพต่างๆ ถ้าทำด้วยสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติกรรมฐานไปในตัว ทำให้งานผิดพลาดหรือบกพร่องน้อยลง ดังจะเห็นประโยชน์และคุณค่าของกรรมฐานตามที่มองเห็นชัดขึ้นต่อไป คือ

1. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำดีขึ้นกว่าแต่ก่อน
2. ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาดเพราะมีสติดีขึ้น
3. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายได้
5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน
6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนและครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็พลอยทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงานผู้บังคับบัญชาหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขเป็นต้น
7. สามารถจะเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

สรุป การปฏิบัติกรรมฐานให้มีประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ มากมายกล่าวคือ ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงจึงปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากและกรรมฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี[50]

---

[50] พระราชวิสุทธกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), *การสั่งสมบุญด้วยการรักษาศีล,* (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามัญ สุทธิสารการพิมพ์, 2536), หน้า 33.

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งในส่วนของสมถะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญบรรพ ธาตุบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานบรรพ ปฏิกูลบรรพ อสุภบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นวิปัสสนาล้วน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 นี้ได้แก่ ขันธ์ 5 หรือรูปนามนั่นเองคือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปขันธ์เป็นรูปธรรม

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาขันธ์ เป็นนามธรรม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณขันธ์ เป็นนามธรรม

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ขันธ์ทั้ง 5 เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ท่านวางจริตไว้ 2 อย่าง เพื่อให้เหมาะสมกับอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจริตกับทิฏฐิจริต ใน 2 แยกออกไปอีกจริตละ 2 อย่าง คือ ตัณหาจริตแยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทิฏฐิจริตก็แยกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะแก่ผู้มีทิฏฐิจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้ที่มีทิฏฐิจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

ข. วิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับมี 16 ประการ หมายถึง วิปัสสนาญาณ 16 ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ

สัมมสนญาณ อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เป็นต้น

วิปัสสนาญาณแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ[51]

1. ญาณระดับต้น หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ และ ปัจจยปริคคหญาณ
2. ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทยัพพยญาณ
3. ญาณระดับสูง หมายถึง ภังคญาณ เป็นต้นไป

ก. ระดับศีล (อธิศีลสิกขา)

1) สีลวิสุทธิ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีด่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน คือ การประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้อง ตามศีลของตนของตน ได้แก่

1. ปาฏิโมกขสังวรสีล คือ ความสำรวมในปาฏิโมกข์

1. อินทริยสังวรสีล คือ ความมีสติสำรวมระวังอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้เกิดความยินดียินร้าย

1. อาชีวปาริสุทธิสีล คือ การเลี้ยงชีพโดยบริสุทธิ์

---

[51] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), *วิปัสสนานัย เล่ม 1*, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, อ้างแล้ว, หน้า 69.

1. ปัจจยสันนิสสิตสีล คือ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ด้วยความมีสติพิจารณาไม่บริโภคด้วยตัณหา อุปาทาน

ข. ระดับสมาธิ (อธิจิตตสิกขา)

2) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดอยู่กับรูปนาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิพอเป็นบาทหรือปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ได้อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ (สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน) หรือได้ขณิกสมาธิจนผ่านญาณโดยลำดับ (สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน)

1. นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่รู้แจ้งนามรูป นามรูปานำ ยาถาวทสฺสนำ ทิฏฺฐิวิสุทฺธิ นาม[52] ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมทางกาย (รูป) และทางใจ(นาม) ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์ หรือรู้อารมณ์นั้นชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ (ความเห็นอันบริสุทธิ์) นาม หมายถึง ใจ รูปหมายถึง กาย ปริจเฉท แปลว่า แยก ญาณ แปลว่า ปัญญา “นามรูปปริจเฉทญาณ”[53] แปลว่า ปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูป นามแท้จริงเป็นอย่างไร และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน คือปัญญารู้แจ้งรูปนาม มีสภาวะลักษณะที่สำคัญ ดังนี้[54]

1. สามารถแยกรูป แยกนาม ออกเป็นคนละอันได้ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ขวาย่างเป็นรูป รู้เป็นนาม ซ้ายย่างเป็นรูป รู้เป็นนามเป็นต้น

2. สามารถแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง 5 ได้ เช่น

1. ทวารตา เมื่อมีภาพมากระทบจะเกิดการเห็นขึ้น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม

2. ทวารหู เมื่อเสียงมากระทบจะเกิดการรู้เสียง(ได้ยิน) ขึ้น เวลาหูได้ยินเสียง หูกับเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เป็นต้น

3. ทวารจมูก เมื่อมีกลิ่นมากระทบจมูกจะเกิดการรู้กลิ่นขึ้น (ดมกลิ่น) เวลาจมูกได้กลิ่น จมูกกับกลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม

4. ทวารลิ้น เมื่อมีรสมากระทบลิ้นจะเกิดการรู้รสขึ้น เวลาลิ้นได้รส ลิ้นกับรสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม

5. ทวารกาย เมื่อมีอารมณ์มากระทบผิวกาย จะเกิดการรู้อารมณ์ (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) เวลากายถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูป รู้เป็น นาม

6. ทวารใจ จะมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อารมณ์ที่รู้ได้ ทางใจ มีสภาพเป็นรูป การรู้เป็นนาม

3. ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านั้น เช่น นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่งเป็นนาม ยืนเป็นรูป รู้ว่ายืนเป็นนาม เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม

---

[52] วิสุทฺธิ. 2/260,

[53] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน*, อ้างแล้ว, หน้า 51.

[54] เรื่องเดียวกัน, หน้า 61.

4. รูปกับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน

ค. ระดับปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)

(3) ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมดจด ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ คือ ความรู้ ความเข้าใจ

ความเห็นที่บริสุทธิ์ ได้แก่ ขณะพิจารณารูปนามนั้น ย่อมเห็นแจ่มชัดในรูป และการรู้ซึ่งรูปที่ไม่ปะปนกันมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น บุคคล สัตว์ เรา เขา ไม่มีเลย ความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ

2. ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม เอตสฺเสว ปน นามรูปสฺส ปจฺจย ปริคฺคหเณน ตีสุ อทฺธาสุ กงฺขํ วิตริตฺวา จิ ตฺ ญาณ์ กงฺขาวิตรณวิสุทฺธิ นาม.[55] ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย(รูป) กับใจ(นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันคือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

ปัจจยะ แปลว่า เหตุ และ ผล ปริคคหะ แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา “ปัจจยปริคคหญาณ”[56] แปลว่ามีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เช่น รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล นามเป็นเหตุรูปเป็นผล รูปเป็นเหตุ รูปเป็นผล นามเป็นเหตุนามเป็นผล เป็นต้น เหตุ คือ สิ่งที่เกิดก่อน ผลค่อยเกิดที่หลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อนรูปเกิดที่หลัง เป็นต้นก็ได้ มีสภาวะลักษณะที่สำคัญ[57] ดังนี้

1. บางครั้ง รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว จิต จึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง เป็นต้น
2. บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตวิ่งไปอยู่ก่อนแล้วท้องจึงพองขึ้นทีหลัง
3. อยากยืนเป็นเหตุ รูปที่ยืนเป็นผล อยากนั่งเป็นเหตุ รูปที่นั่งเป็นผล
4. พองค้างอยู่ลงไปไม่สุดก็มี
5. ยุบลงไปลึกๆ แล้วค้างอยู่ก็มี
6. พอง ยุบ หายไปเอามือไปคลำดูก็มี
7. เวทนามีมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่า เคราะห์ร้ายก็มี
8. มีนิมิตรบกวนมาก เช่น รูปสัตว์ ป่า ภูเขา เป็นต้น
9. พอง ยุบ กับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
10. บางทีสะดุ้งฟุบไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
11. มีความเห็นว่า ภพนี้ ภพหน้า ภพต่อๆ ไป ก็มีเพียง เหตุ ผล มีเพียงรูปนาม เท่านี้
12. พองครั้งหนึ่งมี 2 ระยะที่ คือต้นพอง กับสุดพอง
13. อาการพองยุบเกิดขึ้นก่อนใจตามรู้ทีหลังผู้ที่ปฏิบัติถึงขั้นนี้พระอรรถกถาจารย์เรียกว่าเป็น “จูฬโสดาบัน” คือ พระโสดาบันน้อย เป็นผู้มีคติ คือ ทางไปข้างหน้า ที่แน่นอน

---

[55] วิสุทธิ. 2/263.

[56] พระธรรมธีรราชมหามุนีโชดก ฌาณสิทฺธิ), *หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน*, อ้างแล้ว, หน้า 59.

[57] เรื่องเดียวกัน, หน้า 62.

(4) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย (เกี่ยวกับกาลทั้ง 3 คือ อดีตอนาคต และปัจจุบัน) คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผลต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้กำหนดเป็นญาณเรียกว่า ขั้นตีรณปริญญา คือ รู้สามัญญลักษณะของไตรลักษณ์

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สภาวของผู้ปฏิบัติแต่ละคน อาจเกิดไม่เท่ากันไม่เสมอกัน ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ลำดับญาณสมบูรณ์จึงขอยกญาณ 3 ถึง ญาณ 16 มากล่าวไว้พอสังเขป คือ

3. สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนาม รู้ไตรลักษณ์ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งรู้แจ้งในลักษณะของรูป นามที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นนิมิตต่าง ๆ เช่น พระพุทธรูป หมอก ควัน และ แสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สุข ศรัทธา ตลอดจน รสต่าง ๆ พบแล้วดับไป เห็นแต่เกิด แล้วดับไป

4. อุทยัพพยญาณแยกเป็น 2 ประการ คือ

4.1 อุทยัพพยญาณอย่างอ่อน หรือตรุณวิปัสสนาญาณ ผู้ที่ได้ญาณนี้เรียกว่า “อารัทธวิปัสสกะ” (ผู้เริ่มเห็นแจ้งหรือผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว) ปัญญาที่เพิกการพิจารณา เหลือเพียงแต่กำหนดนั้น แสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สุข ศรัทธา เป็นต้นก็ย่อมเกิด แต่การกำหนดซึ่งเกิดดับของรูปนามคงเป็นไปอยู่ด้วยดี

(5) มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความเห็นอันบริสุทธิ์ ที่เกิดรู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือ สามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในแสงสว่างนั้น ย่อมเป็นทางผิด เพียงแต่กำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก

4.2 อุทยัพพยญาณอย่างแก่ ญาณที่เห็นรูปนามอย่างชัดแจ้งทุกขณะกำหนด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่องสามารถกำหนดรูป นาม ที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่างเป็นต้นนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม

(6) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความเห็นที่รู้วิธีการประพฤติปฏิบัติโดยแจ่มแจ้ง

5. ภังคญาณ ญาณที่รู้ว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อม ๆ กันทุกครั้งที่กำหนดนั้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม

6. ภยญาณ ญาณที่รู้ว่า ทุกครั้งที่กำหนดนั้นมีแต่ดับหายไป น่าสะพรึงกลัว คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว

7. อาทีนวญาณ ญาณที่พบเห็นแต่การดับอยู่ทุกครั้ง จนรู้ว่ารูปนามที่หายไปนั้นไม่ดี มีแต่โทษ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็น ทุกข์ โทษ ของรูปนาม

8. นิพพิทาญาณ ญาณที่เห็นแต่ดับไปถ่ายเดียว ทุก ๆ ขณะที่กำหนดรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย แห้งแล้ง ไม่เบิกบาน ไม่เพลิดเพลิน จนเกิดความเอือมระอาเบื่อหน่าย คือปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ โทษ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ โดยอรรถเป็นญาณเดียวกัน

9. มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณที่เห็นแต่ความเสื่อมและความทุกข์ในขณะที่กำหนดจนจิตใคร่จะพ้นไปจากรูป นาม เกิดความอยากหลุดพ้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ โทษ เกิดความเบื่อ หน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น

10. ปฏิสังขาญาณ ญาณที่ขะมักเขม้นในการพิจารณาเพื่อหาหนทางให้หลุดพ้นไปเสียจากรูปนาม คือ ปัญญาที่พิจารณาหาหนทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง อย่างขมักเขม้น เข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ท้อถอย

11. สังขารุเปกขาญาณ ญาณที่พิจารณาปวงสังขารธรรม โดยสม่ำเสมอไม่ขะมักเขม้น คือ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม แต่มีสติและปัญญาดีขึ้น องค์คุณ 6 ประการของสังขารุเปกขาญาณ

1) ภยญฺจ นนฺทิญฺจ วิปฺปหาย สพฺพสงฺขาเรสุ อุทาสีโน โหติ มชฺฌตฺโต สามารถละความกลัวและความยินดีในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

2) เนว สุมโน โหติ น ทุมฺมโน อุเปกฺขโก วิหรติ สโต สมฺปชาโน ไม่ดีใจและไม่เสียใจ (หากแต่มีสติสัมปชัญะ) ในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

3) สงฺขารวิจินเน มชฺฌตฺตํ หุตฺวา สงฺขาเรสุ วิย เตสํ วิจินเนปิ อุทาสินํ หุตฺวา ติวิธานุปสฺสนาวเสน ติฏฺฐติ มีจิตเป็นกลางในการกำหนดรูปนามนั้น กำหนดได้ง่ายโดยไม่จำต้องขะมักเขม้น

4) สนฺติฏฺฐนา ปญฺญา ญาณสฺส สนฺตานวเสน ปวตฺติมาห แน่วแน่อยู่ได้นาน คือ มีปัญญาเห็นรูปนามเกิดดับเป็นไปติดต่อกันได้ดี

5) สุปฺปคฺเค ปิฏฺฐุ วฑฺฒิยมานํ วิย ยิ่งนานยิ่งละเอียดสุขุม ดุจร่อนแป้ง

6) จิตฺตํ ปฏิลียติ ปฏิกุฏฺฐติ ปติวฏฺฏติ น สมฺปสาริยติ พ้นจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน คือ ไม่ฟุ้งซ่าน

มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ โดยอรรถเป็นอันเดียวกันต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น

12. อนุโลมญาณ (วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ) ญาณที่รู้สึกไวขึ้น ขณะสามารถกำหนดได้ด้วยดีและแจ่มชัดรู้ครั้งสุดท้ายในบรรดาความรู้พิเศษ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง (อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณนิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณตามโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ มีสติปัฏฐาน สัมมัปปธาน เป็นต้น) โดยสภาวะแล้ว ได้แก่ความรู้ครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะเข้าสู่โคตรภูญาณ มรรคญาณผลญาณ โดยอาการ 3 อย่าง คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมาก ๆ

13. โคตรภูญาณ ญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เงียบไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังบาลีว่า “ธมฺมจกฺขุ อุทปาทิ ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ” คือ ปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์

(7) ญาณทัสสนวิสุทธิ การรู้แจ้งแทงตลอดในสัจจธรรม 4 ประการ

14. มรรคญาณ การตั้งอยู่ในสภาพความดับสิ้นของปวงสังขาร คือ ปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน คือ ในสภาพความดับของรูปนามเข้าสู่ความตั้งมั่น 1 ขณะในตอนต้น

15. ผลญาณ คือ ตอนปลายหลังจากความตั้งมั่น 1 ขณะของมรรคนั้นไป ผลจิตอันเป็นวิบากของมรรค ในวาระแห่งชวนะนั้นแหละหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์

16. ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่พิจารณาขณะการเข้าสู่ความดับและวิธีความดับคือ ปัญญาที่พิจารณากิเลส ที่ละ และที่เหลืออยู่ เป็นต้น การกำหนดที่มีความสม่ำเสมอ แล้วกลับสู่ความดับติดๆ กันบ่อยครั้งนั้น เรียกว่า ผลสมาบัติผลญาณ

สังโยชน์ที่พระโสดาบันละได้ 5 ประการ คือ

1. ย่อมละได้สิ้นในรูปนาม ที่เข้าใจว่าเป็นตัวตน (พ้นจากทิฏฐิ)

2. ย่อมไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (พ้นจากวิจิกิจฉา)

3. ย่อมพ้นจากการเชื่อในลัทธิที่ไม่มีสัจจธรรมและมรรคธรรมประกอบ ว่าเป็นการประพฤติที่สุขโดยแท้ (พ้นจากสีลัพพตปรามาส)

4. ย่อมพ้นจากการริษยาผู้อื่น (พ้นจากอิสสา)

5. ย่อมพ้นจากการตระหนี่เกรงผู้อื่นจะเหนือตนไป (พ้นจากมัจฉริยะ 5 คือ ตระหนี่อาวาส 1 ตระหนี่ตระกูล 1 ตระหนี่ลาภ 1 ตระหนี่ธรรม 1 ตระหนี่วรรณะ 1)

ค. พอง - ยุบ[58]

พองหนอ ยุบหนอนี้ พระมหาสีสยาดอ แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถา ยกมาอ้างโดย พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ “โยคีบุคคล เมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพะรูปนี้ชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้น พึงตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนาภาวนาว่า พองหนอ – ยุบหนอ” ดังนี้ พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถระ[59]ได้ชี้ให้เห็นว่า พองหนอ – ยุบหนอนั้นยังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 12 หน้า 103 บรรทัดที่ 18 อีกด้วยว่า “โส สโต ว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ” ส่วนคำว่า หนอนั้นปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 หน้า 181 แปลมาจากภาษาบาลีว่า “วต” บทนี้พระภิกษุสามเณรได้ใช้ชักผ้าบังสุกุลอยู่เสมอว่า “อนิจฺจา วต สงฺขารา” ซึ่งแปลเป็นไทยว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ” ดังนี้เป็นต้น

การอธิบายพอง-ยุบ ในวิปัสสนากรรมฐานสติปัฏฐานสี่ของพระธรรมมังคลาจารย์[60]ช่วยให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาการของท้องผูกที่ถูกลมกระทำกับหลักธรรมในพุทธศาสนาได้อย่างเข้าใจง่าย

1. ศีล สมาธิ ปัญญา จิตที่ค่อยระวังในการพองการยุบเป็นตัวศีล จิตที่แนบอยู่กับการพองการยุบเป็นตัวสมาธิและจิตที่เข้าไปรู้ว่าพองว่ายุบเป็นตัวปัญญา ดังนั้น ศีล สมาธิปัญญาจึงมีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง

2. พระไตรลักษณ์ การที่รู้และเห็นว่าอาการพองยุบเกิดขึ้น คงอยู่ แล้วหายไป แล้วเกิดขึ้นใหม่แล้วก็หายไปอีก สลับกันอยู่อย่างนี้ อาการอย่างนี้เป็นอนิจจัง เมื่อกำหนดไปๆ เวทนาก็เกิดขึ้นรู้สึกเจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้ อาการอย่างนี้เรียกว่าทุกขัง และเมื่อกำหนดว่าพอง จะไม่ให้ยุบก็ไม่ได้ เมื่อเวทนาเกิดขึ้นจะบังคับไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ อาการพองก็ดี ทุกขเวทนาก็ดี ไม่อาจบังคับอะไรได้เลย อาการอย่างนี้เป็นอนัตตา

3. ขันธ์ 5 ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูปขันธ์รู้สึกว่า สุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นเวทนาขันธ์ จำได้ว่าท้องพองท้องยุบเป็นสัญญาขันธ์ กำหนดรู้ว่าท้องพองมาก พองน้อยเป็นสังขารขันธ์ และที่รู้ว่าพอง ว่ายุบเป็นวิญญาณขันธ์

---

[58] พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล), *หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แม็กซ์พริ้นติ้ง, 2556), หน้า 94-95.

[59] เรื่องเดียวกัน, หน้า 21-22.

[60] เรื่องเดียวกัน หน้า 45-57.

4. สติปัฏฐาน 4 การกำหนดพอง-ยุบ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดความคิดที่เกิดขึ้นเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการกำหนดนิวรณ์ 5 เป็นต้นที่เกิดขึ้นเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

5. สัมมัปปธาน 4 การสำรวมระวังในการกำหนดเป็นสังวรปธาน เมื่อมีการกำหนดอยู่แล้วกิเลสก็เกิดไม่ได้เป็นปหานปธาน การกำหนดจิตรู้อยู่ในการปฏิบัติเป็นภาวนาปธาน และการรักษาอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งด้วยสติเป็นอนุรักขนาปธาน

6. อิทธิบาท 4 ความพอใจในการปฏิบัติเป็นฉันทะ ความพากเพียรในการปฏิบัติเป็นวิริยะ ความเอาใจใส่ในการกำหนดอารมณ์เป็นจิตตะ และความตริตรองพิจารณาเหตุผลในการกำหนดเป็นวิมังสา

7. อินทรีย์ 5 การตั้งใจให้อยู่กับรูปนามปัจจุบัน คือ สมาธิปัญญาเป็นปัสสัทธินทรีย์ การตั้งใจทำให้ต่อเนื่องกัน ไม่คุย ไม่อ่านหนังสือ ไม่นอนมาก ปฏิบัติให้มาก เป็นวิริยินทรีย์ มีความระลึกรู้ก่อนรูปนามจะเคลื่อนที่ เป็นสตินทรีย์การผูกจิตไม่ให้เผลอจากรูปนาม จิตจับอยู่ในอารมณ์ใดให้ยึดมั่นอารมณ์นั้น เป็นสมาธินทรีย์ และปัญญารู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนาปัญญา รู้มรรคผล นิพพาน เป็นปัญญินทรีย์

8. พละ 5 ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติเป็นศรัทธา ความพากเพียรในการปฏิบัติ เป็นวิริยะ ความระลึกรู้อยู่ในการปฏิบัติ เป็นสติ ความตั้งใจแน่วแน่ เป็นสติ ความตั้งใจแน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดเป็นสมาธิ และจิตที่เข้าไปรู้เท่าทันอารมณ์เป็นปัญญา

9. โพชฌงค์ 7 เมื่อเราปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แล้วเป็นสติ เมื่อสติเกิด การวิจัยในสภาวธรรมก็เกิด เป็นธัมมวิจยะ เมื่อธัมมวิจยะเกิด ความเพียรพยายามก็เกิด เป็นวิริยะ เมื่อวิริยะเกิด ความอิ่มใจก็เกิด เป็นปีติ เมื่อปีติเกิด ความสงบก็เกิด เป็นปัสสัทธิ เมื่อปัสสัทธิเกิด ความตั้งใจมั่นก็เกิด เป็นสมาธิ และเมื่อสมาธิเกิดความวางเฉยก็เกิดเป็นอุเบกขา

ฆ. การกำหนด และประโยชน์ของการกำหนดว่า “หนอ”

การกำหนดเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นงานของสติที่ต้องกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นการตัดสภาวธรรม การกำหนดที่ติดต่อสืบเนื่องกัน ทำให้สมาธิแก่กล้า ปิดรูรั่วสะกัดกั้นไม่ให้บาปไหลเข้าสู่จิต ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่โดยตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจน ดังนั้น จึงต้องคอยกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ธรรมอยู่ตลอดเวลา

การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์นั้น จะต้องเพ่งรูปนามในอารมณ์ปัจจุบัน คือ ในขณะที่รูปนามเกิดดับอยู่จิตที่เคยดิ้นส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ก็จะสงบนิ่งแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่กำหนดความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้เห็นก็จะเกิดรู้เกิดเห็นคือ ขณะที่กำหนดอยู่นั่น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า “มีเพียงรูปกับนามเท่านั่นที่ผลัดกันทำหน้าที่เป็นคู่ๆ” เมื่อกำหนดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั่นไม่มีการทรงตัวอยู่ได้เลย แม้แต่อารมณ์เดียวจะเห็นแต่ความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นๆ เสมอไปเมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาอารมณ์นั้นก็ดับไปทันทีแล้วอารมณ์ใหม่ก็เข้ามาแทนที่อีกสลับกันอยู่เรื่อยไป ความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะที่กำหนดว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า “อนิจจานุปัสสนา” เมื่อรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากการเมื่อยขบ ปวดชาก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อกวนทำลายความสงบแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้น ความรู้แจ้งเห็นจริงจากญาณในขณะที่กำหนดเวทนาอยู่นั้นเรียกว่า “ทุกขา

นุปัสสนา” ในขณะที่กำหนดอยู่นั่น ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนาก็ดี ต่างก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชาผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้ เรียกว่า “อนัตตานุปัสสนา” ดังนั้นพระไตรลักษณ์จึงเป็นตัววิปัสสนาที่แท้จริง เมื่อได้เจริญวิปัสสนา เกิดปัญญาเห็นพระไรลักษณ์ดังนี้แล้ว ปัญญาก็จะเริ่มคืบคลานเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน

การกำหนดรู้

คำว่า “กำหนด” หรือ การกำหนดรู้ หมายถึง การใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ทันปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการ (อารมณ์) ที่เกิดขึ้น คือ กำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน[61] ประโยชน์ของการกำหนด

1. เพื่อละชื่อสมมติทางโลก
2. เพื่อให้พ้นจากความเข้าใจผิดว่า มีสัตว์ บุคคล
3. เพื่อให้จิตประกอบด้วยปัญญาคือการรู้จริงเรื่องรูปนาม
4. ทำให้สมาธิแก่กล้า สติเกาะอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้นาน
5. สามารถปิดรูรั่ว สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต
6. ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่ตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง[62]

เรื่องหนอ[63] เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่มีผู้ไม่เข้าใจและสงสัยที่ว่า หนอ ๆ นั้นเพราะเหตุใด ทำไมถึง หนอการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต้องใช้พละครบทั้ง 5 อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยะพละ สติพละ ในบรรดาพละทั้ง 5 นี้ พละ 4 ข้างต้นคือ สัทธา ปัญญา สมาธิวิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละนั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้พละเสมอกันนี้เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาโดยตรง ถ้าพละไม่เสมอกัน เช่น สมาธิมาก วิริยะน้อย หรือสัทธาน้อย ปัญญามาก แล้วญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เด็ดขาดเพราะญาณจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อพละหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรีย์” ต้องเท่าๆ กัน การปฏิบัติวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปสม่ำเสมอแล้ว ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดขึ้นก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ (ถ้าวิปัสสนาจารย์ท่านใดมีความชำนาญ คือ เก่งในการแต่งอินทรีย์หรือ พละ สามารถที่จะปรับปรุงอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่องหรือมากเกินไปอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ท่านผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่เยี่ยมของผู้ปฏิบัติ อาจนำไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติได้โดยง่าย เพราะการแต่งอินทรีย์หรือพละนี้ เป็นหน้าที่ของวิปัสสนาจารย์โดยตรง) เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นการตายตัวเช่นนี้แล้ว เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนาจึงไม่ใช้อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถะ เพราะ

---

[61] หมายเหตุ การกำหนดอารมณ์ ต้องวางจิตให้เป็นกลางเหมือนเราดูละคร ร่างกายจิตใจจะแสดงอะไรออกมา เราเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเราจะเห็นความจริง

[62] หมายเหตุ การกำหนดอารมณ์ทุกอย่างแต่กำหนดทีละอารมณ์ เฉพาะอารมณ์ที่ชัดเจนที่เพียงอารมณ์เดียว จนอารมณ์นั้นๆ จางไป หายไป จึงค่อยกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือพองหนอ ยุบหนอ หรือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

[63] พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจริยะ, *วิปัสสนาทีปนฎีกา*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530), หน้า 253 – 256.

สมาธิจะมากเกินขนาดไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือ ขณิกสมาธินี้แล้วก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง 4 ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า **หนอ** ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า **วต** เข้าด้วย เมื่อเติมเข้า เช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี นอกจากนี้คำว่า **หนอ** ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจ อะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจฺจา วต ไม่เที่ยงหนอ อญฺญาสิ วต ได้รู้แล้วหนอ อโห วต โอ้ หนอ ดังนี้เป็นต้น ดังนั้น คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ เป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด

ประโยชน์ของการกำหนดว่า “หนอ”

1. เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียงพองยุบคำบริกรรมกับอาการไม่พอดีกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมด แต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตฟุ้งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่าหนอ ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง

2. คำว่า “หนอ” จะกำหนดเมื่อกิริยาอาการนั้นๆ สิ้นสุดลงแล้ว และไม่ว่ายาว เช่น ขวาย่างหนอ จะกำหนดหนอได้ก็ต่อเมื่ออาการย่างสิ้นสุดไปแล้วเท่านั้นเป็นการคั่นรูป คั่นนาม

3. ช่วยให้คำบริกรรมเป็นไปพร้อมกับอาการของกายและจิต คือ เริ่มต้นและจบลงพร้อมกันกับอาการ จึงจะเรียกว่า กำหนดได้ปัจจุบัน

4. เพื่อเป็นการแยกรูปนามให้ออกจากกันได้ชัดเจน คือ แยกเป็นตอนๆไป

5. ทำให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดเจนยิ่งขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น จุดประสงค์ก็เพื่อการพิจารณาเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงของรูปธรรมและนามธรรม มีสภาวะที่เกิด-ดับ ที่ติดต่อกันไม่ขาดสาย ตราบเท่าที่รูปและนามยังไม่แยกจากกันโดยความเป็นไตรลักษณ์

ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาที่ไม่ใช้การบริกรรมภาวนามี 8 ประการ คือ

1. ทำให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงของรูปธรรมและนามธรรม คือ รูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์

2. ทำให้ทราบถึงขณิกสมาธิที่มีคุณอนันต์ คือ ความเกิด ดับ ที่สามารถประหารกิเลสได้

3. ทำให้เพิ่มพลังขององค์มรรคได้ทุกขณะ คือ ความสามารถในการรวบรวมองค์มรรคให้ถึงความเป็นหนึ่ง (คือสามัคคีมรรค)

4. ทำให้สังโยชน์กิเลสเบาบางไปอย่างรวดเร็ว คือสามารถประหารสังโยชน์ได้ทุกขณะของความเกิดดับโดยความเป็นไตรลักษณ์

5. ทำให้สติกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของรูปธรรมและนามธรรมได้ชัดเจน คือ สามารถการกำหนดพิจารณาสภาวะรูปนาม ซึ่งเป็นมีความเป็นไตรลักษณ์ออกจากกันได้อย่างถูกต้อง

6. ทำให้สามารถแยกรูปธรรมและนามธรรมออกจากกันได้ชัดเจน คือ สามารถแยกรูปนามของตนเองหรือ ของผู้อื่นได้

7. ทำให้สามารถรู้ระบบการทำงานของอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก คือ สามารถเข้าใจการทำงานวิญญาณ 6 ที่ไปรับรู้อารมณ์ทางทวาร 6

8. ทำให้เข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องความเกิดดับ ของรูปธรรมและนามธรรมได้ถูกต้อง คือ สามารถเข้าใจความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับไป ของรูปนาม หรือเรียกง่ายๆ คือ ความเกิด-ดับ ด้วยตนเอง (พระมหาปรีชา สมจิตฺโต (สัปปพันธ์)

ง. เรื่องเกิด-ดับ

การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ก็คือ การกำหนดพิจารณารูปธรรมนามธรรมของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดพิจารณารูปธรรมนามธรรมเสียแล้ว ก็หาใช่วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดพิจารณานามรูปในอิริยาบถใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดพิจารณานามรูปในอิริยาบถน้อย ได้แก่ รูปนามก้าว รูปนามถอย รูปนามเหเลี้ยวซ้าย รูปนามเหเลี้ยวขวา รูปนามคู้เข้า รูปนามเหยียดออก รูปนามทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และห่มจีวร รูปนามฉัน รูปนามเคี้ยว รูปนามลิ้ม รูปนามถ่ายอุจจาระ รูปนามถ่ายปัสสาวะ รูปนามทำความรู้ตัวในขณะยืน ขณะเดิน ขณะนั่ง ขณะนอน ขณะหลับ ขณะตื่น ขณะพูด ขณะนิ่ง ขณะเห็น ขณะฟัง ขณะดม ขณะลิ้ม ขณะถูกต้องสัมผัส ขณะรับอารมณ์ทางใจเป็นต้น การกำหนดพิจารณาเหล่านี้โยคาวจร ควรหาความชำนาญในการกำหนดพิจารณาเพื่อให้การปฏิบัติธรรม มีอารมณ์ที่ตนกำหนดพิจารณาติดต่อกันไปไม่ขาดสาย (สันตติ) ไม่เปิดโอกาสให้กิเลสเข้ามาแทรกในระหว่างได้

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่เกิดจากลมหายใจก็ดี การสัมผัสกับลมตามร่างกายก็ดี เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโผฏฐัพพรูป (รูปที่ถูกลมกระทบ) ก็จะมีสภาวะของปรมัตถ์ที่เรียกว่า กายวิญญาณ ไปรับทราบการถูกต้องอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติกำหนดพิจารณา ก็จะพิจารณาเห็นสภาวะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เพราะผลของการกำหนดเห็น อวิชชาจะถูกละไป วิชชา จะเกิดขึ้นกำจัดกิเลสในตัวของมันเอง ดังพระบาลีในสังยุตตนิกาย (สำ.สฬา.(บาลี) 18/56-37) ว่า โผฏฐพฺเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชฺชา ปหิยฺยติ วิชฺชา อุปฺปชฺชติ แปลว่า เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดรู้อยู่ กำหนดเห็นอยู่ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายที่ตนสัมผัสโดยความไม่เที่ยงอวิชชา (ความไม่รู้ คือ โมหะ) จะถูกลไป วิชชา (ความรู้ คือ ปัญญา) จะเกิดขึ้น

การกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ที่บริเวณหน้าท้อง เมื่อเวลาท้องพอ-ท้องยุบ เพราะลมหายใจเข้าหรือออก เป็นปัจจัย ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่หน้าท้องจะกำหนดเห็นสภาวะของกายวิญญาณ ซึ่งไปรับอารมณ์ทางกายทวาร ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์อยู่ตรงหน้าท้องนั้น หรือกำหนดพิจารณาเห็นกายในกายเกิด-ดับ อยู่ตรงนั้นไม่ว่าในขณะท้องพองหรือยุบ ซึ่งเป็นอาการของรูปธรรมเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์

จ. อานิสงส์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันที่จริงนั้นก็คือ ความดับไปของกิเลสซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่กิเลสจะสูญสิ้นไปหรือเบาบางมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลขั้นไหน ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของผู้ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน เหล่านี้ได้ชื่อว่าพระอริยบุคคล คือ บุคคลผู้ประเสริฐ เพราะมีจิตใจบริสุทธิ์เหมือนปุถุชนคนธรรมดาสามัญ สำหรับผู้ที่จะบรรลุมรรค ผล ขั้นแรก คือ พระโสดาบัน พระโสดาบันนั้น กิเลสที่สำคัญได้ดับลงอย่างเด็ดขาด 5 ประการ คือ

1. จะละเสียได้ซึ่งความยึดถือว่าเป็นเขาเป็นเรา
2. หมดความสงสัยในพระรัตนตรัย
3. ไม่ถือลัทธิหรือศาสดาอย่างผิดๆ
4. ความริษยาสิ้นไป
5. ความตระหนี่สิ้นไป

นอกจากนี้กิเลสย่อยยังดับไปอีก 5 ประการ คือ การลบหลู่คุณคน การยกตน การโอ้อวด และความมีเล่ห์กระเท่ห์ กิเลสอื่นไม่ว่าจะอยู่ในจำพวกโลภ โกรธ หลง ก็บรรเทาเบาบางลงและผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันจะยึดมั่นอยู่ในศีลห้าจนตลอดชีวิต ดังนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นับเป็นการปฏิบัติที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการปฏิบัติขนรื้อสัตว์โลกให้พ้นจากวัฏฏสงสารซึ่งหมายถึงการเวียนว่ายตายเกิดนี้เปรียบได้กับมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล มองไม่เห็นฝั่งสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างหลงแหวกว่ายวนเวียนอยู่ในห้วงมหรรณพนั้นอย่างปราศจากจุดหมาย แต่ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จนบรรลุมรรคผล แม้เพียงชั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคลก็เท่ากับว่าได้ว่ายสัตว์ลัดตักตวงไปสู่ฝั่งมหาสมุทรมองเห็นฝั่งรำไรอยู่เบื้องหน้าแล้ว เมื่อว่ายต่อไปคือได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีกไม่ช้าไม่นานก็จะบรรลุถึงฝั่ง คือ พระนิพพานได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอีกต่อไป จนตลอดนิรันดร์กาลซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ก็คือ ความดับไปของกิเลส ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ย่อมแล้วแต่ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลขั้นไหน ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของผู้บรรลุมรรค ผล นิพพานเหล่านี้ ได้ชื่อว่าพระอริยบุคคล ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ 4 ประการ คือ

1) เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศลคุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้
2) เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์
3) เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานในชาติต่อไป
4) ถ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 7 ปีต่อเนื่องกันจะได้ผล 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง จะได้เป็นพระอนาคามี ประการที่สอง จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาติ จึงนับว่าเป็นความอบอุ่นใจของนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นอย่างยิ่ง

สมาธิ 3 ประเภท

สมาธิที่เข้าถึงระดับจิตตวิสุทธิมี 3 ประเภท คือ 1) อุปจารสมาธิ สมาธิใกล้ฌาน, สมาธิใกล้จะแนบแน่น 2) อัปปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น 3) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

สมาธิสองประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิกผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง สมาธิเหล่านี้พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ทั้งนิวรณ์ต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิวรณ์ต่าง ๆ ก็ถูกปหาณเป็นวิกขัมภนปหาณด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้ว เพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังเมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดภวังค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศล

ชวนะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันทีเดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พึงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา[64] ขณิกสมาธิเป็นได้ทั่วไปในอารมณ์ทั้ง 6 เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ขณะย้ายอารมณ์ไปตามทวารทั้ง 6 ด้วยเหตุใดก็ตามขณิกสมาธิจะติดตามไปด้วยเสมอ ขณิกสมาธิดังกล่าวนี้จึงเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา เพราะการเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นไปตามเหตุผลนั้นเองที่เป็นเหตุให้เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์และของจิตได้ ถ้าหากไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์แล้ว ยากที่จะเข้าใจถึงสภาวะของความเกิด ความดับ ของจิตได้ ความเกิดของจิตในอารมณ์หนึ่งๆ นั้น รวดเร็วมากจนไม่ทันเห็นความดับของจิตได้ จึงคิดว่าอารมณ์มีอยู่ดังนั้น สมาธิที่แน่วแน่จึงไม่เป็นบาทแก่วิปัสสนา และไม่เป็นเหตุให้ความเกิดขึ้นและความดับไปของจิตและอารมณ์ ความสามารถในการรู้ทุกข์ในจิตหรือในอารมณ์นั้น ไม่อาจรู้ได้ด้วยสมาธิ แต่จะรู้ได้ด้วยปัญญา จิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานจึงเป็นบาทให้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ได้ ผู้บำเพ็ญเพียรจะโดยสมถะก็ดี หรือวิปัสสนาก็ดี สิ่งสำคัญอยู่ที่อารมณ์ที่ใช้ในการพิจารณา จึงต้องศึกษาเรื่องอารมณ์ว่าอารมณ์อย่างไร จึงจะเป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาและอารมณ์อย่างไรเป็นปัจจัยแก่สมถะ

สมาธิที่เป็นจิตตวิสุทธิจะต้องเป็นไปในอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานเพราะทำลายกิเลส คือ อภิชฌาและโทมนัส ถ้าสมาธิไม่มีมหาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์แล้ว จะทำให้เกิดความสงบมีความสุขมีความพอใจในความสงบหรือความสุขนั้น ความพอใจเป็นกิเลสอย่างหนึ่งอาศัยสมาธิเกิดขึ้น สมาธิเช่นนี้จึงไม่สามารถทำลายอารมณ์วิปลาสได้ สำหรับการเจริญวิปัสสนาของผู้ที่ได้ฌานแล้ว มีวิธีทำอย่างไร[65]ที่เรามักได้ยินกันว่า ยกองค์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนานั้นหมายความว่าในองค์ฌานทั้ง 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ผู้ที่ได้ฌานมักจะติดในสุข และเพลิดเพลินในสุข ความสุขนี้เกิดจากปีติเป็นเหตุ ฉะนั้น การยกองค์ฌานจึงอาศัยการเพ่งปีติซึ่งเป็นองค์ฌานและเป็นนามธรรมนั่นเอง ธรรมชาติของปีตินั้น แม้ผู้ปฏิบัติจะมีการเพ่งหรือไม่มีการเพ่งก็ตาม สภาวะของจิตก็มีการเกิดดับ แม้จิตที่เป็นสมาธิก็มีการเกิดดับปีติซึ่งอาศัยจิตที่ได้ฌานแล้วยิ่งเกิดดับรวดเร็วมาก ปีตินั่นแหละจะแสดงความเกิดดับให้ปรากฏแก่ผู้เพ่งพิจารณา เมื่อเห็นว่าปีติมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว จิตก็จะดำเนินไปในอารมณ์ของวิปัสสนาด้วยอำนาจของการเพ่งลักษณะของปีติ (ไม่ใช่เพ่งอารมณ์บัญญัติ) วิปลาสก็จับในอารมณ์นั้นไม่ได้

ดังนั้น ถ้าฌานใดที่เพ่งลักษณะหรือสมาธิใดที่พิจารณาลักษณะที่กำลังเปลี่ยนแปลง (ลักขณูปนิชฌาน) สมาธินั้นชื่อว่าเป็นบาทของวิปัสสนา และเรียกสมาธินั้นว่า จิตตวิสุทธิ ส่วนสมาธิใดที่เพ่งอารมณ์บัญญัติ (อารัมมณูปนิชฌาน) ไม่เพ่งลักษณะไม่จัดว่าเป็นจิตตวิสุทธิ

(3) ทิฏฐิวิสุทธิ หมายถึง ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่มีเจ้าของไม่อยู่ในอำนาจใด ได้แก่ นามรูป

---

[64] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*, แปลโดยพระคันธสารราภิวงศ์, อ้างแล้ว, หน้า 59.

[65] อัฏฐสาลินี 1/355.

ปริจเฉทญาณ การเห็นเช่นนี้เป็นภาวนาปัญญา ถ้าเพียงแต่คาดคะเนคิดนึก (สุตามยปัญญา) หรือ การวิพากษ์วิจารณ์ (จินตามยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย ทิฏฐิวิสุทธิเป็นผลซึ่งเกิดจากการทำเหตุได้ถูกต้อง จึงควรศึกษาถึงเงื่อนไขการกำหนดนาม-รูปอันเป็นตัวกรรมฐานว่าจะพิจารณาอย่างไรจะโยนิโสมนสิการอย่างไร จึงจะถูกต้อง ถ้าทำเหตุถูกต้องตามควรแก่ผลแล้ว ผลนั้นก็จะเกิดขึ้นได้ การพิจารณานามรูปจะถูกต้อง ก็เนื่องมาจากการศึกษาปริยัติมาอย่างถูกต้องตามปัญญาบารมีของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ จึงจะผ่านอุปสรรค คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่เป็นศัตรูสำคัญที่กีดขวางมิให้พบเหตุหรือทำเหตุที่ถูกได้

(4) กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทิฏฐิวิสุทธิ มีความเชื่ออย่างแน่นอนแล้วว่า ในอดีตมีการเวียนว่ายตามเกิดมาแล้ว และในอนาคตก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก ถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ ผู้ปฏิบัติจะหมดความสงสัยในเรื่องภพชาติทั้งชาติที่แล้วมา ชาตินี้หรือชาติหน้าจากทิฏฐิวิสุทธิที่เกิดด้วยนามรูปปริจเฉทญาณที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ไม่รู้ว่านามและรูปเหล่านั้นมาจากไหน ในกังขาวิตรณวิสุทธิจะหมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนามรูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็จะรู้ว่านามรูปเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย (ปัจจยปริคคหญาณ) คือรูปอันใดเกิดขึ้น (อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด (เพราะมีจิตเป็นตัวรู้และสั่งงาน) นามอันใดเกิดขึ้น (ความคิด ความรู้สึก ชอบ หรือชัง) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง 6 เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการดลบันดาลให้เกิดขึ้นสามารถตัดสินได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุปัจจัย (เหตุปัจจัยนี้หมายถึงกรรมที่ตนก่อไว้ในอดีตเป็นปัจจัยเนื่องจากยังมีกิเลสอยู่จึงเป็นเหตุให้ได้รับวิบากคือ ผลของการกระทำ) ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุปัจจัย และความสันทัดที่มีอยู่ก็กำลังสร้างเหตุเพื่อการเกิดในชาติหน้าอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชาติหน้าจึงมีเหตุปัจจัยที่กำลังรอส่งผลเช่นกัน แม้คนอื่นหรือสัตว์อื่นก็ไม่พ้นไปจากเหตุปัจจัยเช่นนี้เหมือนกัน

(5) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่รู้โดยถูกต้องแน่นอนแล้วว่า วิธีการใดใช่ทางหรือ วิธีการใดไม่ใช่ทางที่จะดำเนินไปสู่การดับภพชาติของตนหรือพระนิพพาน ความรู้ความเข้าใจที่สามารถตัดสินวิธีการต่างๆ ได้นี้ ชื่อว่า ปัญญานั้นบริสุทธิ์แล้วจากความเข้าใจผิดด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ เมื่อกำจัดความเข้าใจ เมื่อกำจัดความเข้าใจผิดได้เรียกว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินับตั้งแต่อุทยัพพยญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริงเป็นต้นไป ปัญญาในอุทยัพพยญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทันในอารมณ์ของกิเลสคือวิปัสสนูปกิเลส 10 อย่าง มีโอภาสเป็นต้นที่เกิดจากกำลังของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าก็จะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่างหรือรู้สึกสงบเยือกเย็นเป็นต้น ทำให้เข้าใจผิดว่าตนเองเข้าถึงธรรมที่ไม่มีกิเลสแล้วตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราอาจจะเข้าอาศัยได้ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึกแก่อารมณ์วิปัสสนาที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้ความรู้สึกเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนาทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิและมักทำให้หลงทาง ถ้ารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นจะด้วยการศึกษาหรือครูอาจารย์บอกเหตุผลให้ก็ตามความรู้สึกในอารมณ์ที่ถูกของอุทยัพพยญาณจึงจะเกิดขึ้นความรู้สึกที่ถูกต้องจะกันจิตมิให้ตกไปในอารมณ์ที่ผิดอีก ความเข้าใจนี้เรียกว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิหรือจะว่ากันให้ชัดๆแล้ว ในข้อนี้ผู้ที่จะรู้ชัดได้อย่างถูกต้องก็คือผู้ที่ได้พระโสดาบันบุคคลแล้ว เพราะท่านจะทราบดีว่าทางไหนถูกทางไหนไม่ถูก

(6) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึงอารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้องตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้อารมณ์ของวิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในนามรูปเป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณวิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุทยัพพยญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจนถึงโคตรภูญาณ (ญาณนี้ในที่นี้พูดถึงญาณ 9 ก็จริงแต่ก็ต้องผ่านโคตรภูญาณก่อนจึงเข้ามรรคญาณและผล) จัดเข้าอยู่ในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ดังนั้น วิสุทธิขั้นนี้จึงประกอบด้วยวิปัสสนาญาณลักษณะต่างๆ รวม 10 ญาณ ได้แก่ อุทยัพพยญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสภังคญาณ ภยญาน อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

อานิสงส์ที่จัดอยู่ในวิสุทธิข้อนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ผ่านวิปัสสนาปัญญาขั้นภังคญาณหรือภังคานุปัสสนาญาณแล้วจะได้รับอานิสงส์ 8 ประการ คือ

1. ละความใคร่ในภพต่างๆ เพราะรู้แล้วว่าไม่ใช่ความสุข
2. ละความใคร่ในชีวิต เพราะเห็นแล้วว่าชีวิตเป็นไปเพื่อทุกข์และการแก้ไขเท่านั้น
3. หมั่นประกอบความเพียรเพื่อจะได้พ้นจากทุกข์
4. เลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์ถูกต้องตามพระธรรมวินัย
5. ไม่ขวนขวายในทางที่ผิดให้ผิดไปจากพระธรรมวินัย
6. มีความกล้าหาญไม่ยอมผิดศีลไม่เกรงกลัวต่อสิ่งที่จะทำให้เสียศีลธรรม
7. มีขันติอดทนไม่เป็นไปกับกิเลสของคนอื่นเป็นคนสอนง่ายเลี้ยงง่าย ไม่ดื้อรั้น
8. อดกลั้นต่อความยินดียินร้ายไม่ตอบสนองกิเลสของตนเองในอารมณ์ต่างๆ โดยผิดทาง

คุณธรรมทั้ง 8 ประการนี้เป็นอานิสงส์อันเนื่องมาจากปัญญาของผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงภังคานุปัสสนาญาณดังกล่าว อาศัยคุณธรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยให้บรรลุถึงธรรมที่ดับทุกข์ ถ้าผู้ใดยังไม่ได้รับอานิสงส์นี้แล้วก็ยากจะดำเนินถึงพระนิพพานได้ อานิสงส์ดังกล่าวมิใช่เกิดจากทาน หรือจากศีล หรือจากสมาธิแต่จะต้องได้มาจากเหตุโดยตรง คือ จากวิปัสสนาเท่านั้น จะเห็นว่า วิปัสสนาญาณแต่ละลักษณะทำให้เกิดวิสุทธิได้ไม่เท่ากันทั้งนี้ก็เพราะญาณปัญญาแต่ละข้อมีอำนาจไม่เท่ากันนั่นเอง วิปัสสนา บางข้อก็มีอำนาจให้เกิดวิสุทธิได้เต็มข้อ เช่นนามรูปปริจเฉทญาณทำให้เกิดทิฏฐิวิสุทธิเต็มปัจจยปริคหญาณทำให้เกิดกังขาวิตรณวิสุทธิ อุทยัพพยญาณที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสจัดอยู่ในขั้นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ถ้าปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจะจัดอยู่ในขั้นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเป็นต้น แต่วิปัสสนาบางข้อต้องรวมกันหลายข้อจึงจะสามารถทำให้เกิดวิสุทธิได้เพียงข้อเดียว เช่น อุทยัพพยญาณ จนถึงโคตรภูญาณ (โคตรภูญาณ ไม่ต้องปฏิบัติจริงเพราะถึงแม้ญาณนี้จะเป็นชวนจิตแต่มันก็อยู่ในการปฏิบัติที่ต่อเนื่องกันไป ญาณนี้จึงจะเกิดขึ้นได้) รวม 10 ญาณทำให้เกิดปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเพียงข้อเดียว

(7) ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาในมัคคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพานเป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาหรือเจริญมหาสติปัฏฐานจนเห็นอริยสัจจ์ทั้ง 4 ครบถ้วน ตั้งแต่วิสุทธิที่ 1 ถึงวิสุทธิที่ 6 นั้น รู้อริยสัจจ์เพียง 2 สัจจ์ คือ รู้ทุกข์กับสมุทัย ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตวิสุทธิเพราะรู้แจ้งอริยสัจจ์ครบทั้ง 4 ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ 1 ถึงวิสุทธิที่ 7 คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมีพระพุทธประสงค์ก็เพื่อให้สัตว์

ทั้งหลายเข้าถึงปัญญาที่เชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิเท่านั้น และธรรมทั้งหลายในคำสอนก็สงเคราะห์อยู่ในอริยสัจจ์ทั้งหมด เหตุผลของสภาวธรรมนั้นจะปรากฏได้ก็ด้วยการพิสูจน์หรือด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้นเหตุผลของสภาวธรรมที่ปรากฏนั่นเองจะเป็นผู้รับรองสภาวธรรมนั้น หาใช่มีสัตว์ มีบุคคลมาเป็นผู้รับรองไม่การที่จะบรรลุอริยสัจจธรรมทั้ง 4 ได้ จึงต้องมีการศึกษามีการปฏิบัติไปตามลำดับ คือ ต้องประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจ 3 ขั้น คือ สัจจญาณ ได้แก่ ปริยัติ ซึ่งจะต้องรู้ด้วยการศึกษาการฟัง กิจญาณ ได้แก่ การปฏิบัติ คือต้องมีการกำหนดรู้ทุกข์ด้วยตนเอง เมื่อทุกข์ได้กำหนดรู้แล้วตัณหาก็ละแล้วนิโรธมีการทำให้แจ้งแล้ว มรรคทั้ง 8 ก็ได้เจริญแล้วเช่นนี้เรียกว่า กตญาณ ได้แก่ ปฏิเวธจัดอยู่ในขั้นญาณทัสสนวิสุทธิดังกล่าว

ฉ. ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้นมีมากหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของผู้ปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลกจึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานไว้ 3 ขั้นคือ

ประโยชน์ในเบื้องแรก

1. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียดเกิดความสงบหายกระวนกระวายหยุดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือ ปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้นหรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิฏฐิธรรมสุขวิหาร

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสียย่อมช่วยให้เรียนให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมนียะหรือกรรมนีย์แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่

1) มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

2) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้[66]

---

[66] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 23-24.

ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เป็นทุกข์เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะที่มีผัสสะความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา รบกวนอยู่ตลอดเวลานั้นเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะเมื่อผัสสะคือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอและเร็วพอที่จะไปควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่างๆ เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิทำให้เกิดความสงบซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

2. ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆได้ชัดเจนเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

4. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่กระวนกระวาย[67] เมื่อจิตเป็นเป็นสมาธิสงบย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการทำงานร่วมกันของขันธ์ 5 คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก กาย และใจ กระทบอายตนะได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสแล้วจิตมนสิการอายตนะภายนอกที่มากระทบเจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์แล้วจึงแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล[68] ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นธรรมใดก็ตามเป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้เรียกภาวะนั้นว่า นิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้น ได้แก่ ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ 7 คือ สติ ความระลึกรู้ตัว ธัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิความสงบ สมาธิความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉยเป็นผู้กำหนดนิวรณ์ 5 ได้เด็ดขาดแล้วทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล 3 ประการ ได้แก่ 1) โลภะความอยากได้ 2) โทสะความโกรธเคืองประทุษร้าย 3) โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ไม่ยึดมั่นในอุปาทานขันธ์ 5 และเป็นการตัดขาดแล้วซึ่งสังโยชน์ 10 เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อพระอรหันต์คือท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิงเป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ

---

[67] เรื่องเดียวกัน.

[68] อนุชา สมจิตร, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔”, อ้างแล้ว, หน้า 55 .

ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ[69] เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ 7 ละรากเหง้าของอกุศลและละนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุฌานที่สองเป็นที่ผ่องใสภายในไม่มีวิตกวิจารณ์แล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข ดังนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขและทุกข์เสียได้เพราะล่วงไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลสเป็นจิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกถึงขันธ์อันได้เคยอาศัยอยู่แล้วในภพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิมจึงน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อจุตูปปาตญาณ มีจักษุดุจของทิพย์หมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักษุมนุษย์ ล่วงรู้กำหนดของสัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิมจึงน้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิปทาดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้วญาณหยั่งรู้ย่อมเกิดขึ้นว่า จิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี[70]

การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนดเมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะก็จะหายไปแล้วจิตไม่มีราคะก็จะเกิดขึ้น พึงกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วยโดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนดเมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผุดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผิดๆ เช่น คิดว่า ข้ามีสุขเป็นตัวข้าดังนี้เป็นต้น

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้น สามารถแบ่งเป็นขั้นตอนใหญ่ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการฝึก ขั้นตอนการกราบสติปัฏฐาน 4 เดินจงกรม นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นตอนการฝึกอย่างเข้มข้นเรียกว่า การเข้าอธิษฐานและขั้นตอนการทวนญาณ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1.5 แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น ก็เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินร้าย) ได้นั้นต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ รูปกับนามและผู้กำหนดรูป ได้แก่ อาตาปี (ความเพียร) สัมปชาโน (ปัญญา) สติมา (สติ) ฉะนั้น องค์ธรรม

---

[69] ธนิต อยู่โพธิ์, *อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน,* พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 130.

[70] พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เจริญ จิตฺตธมฺโม), *คู่มือวิปัสสนาจารย์สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติ,* (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการ-พิมพ์, 2533), หน้า 162-163.

ของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้และผู้กำหนดรู้กล่าวถึงฐาน คือ สภาวธรรมแต่หมายถึงบุคคลผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวธรรมนั้น

ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารเป็นแนวพองหนอ-ยุบหนอ ที่สืบต่อกันมาจากพระมหาสีสยาดอ พระวิปัสสนาจารย์ประเทศพม่า พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) สามารถแบ่งเป็นขึ้นตอนใหญ่ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการฝึก ขั้นตอนการกราบสติปัฏฐาน 4 เดินจงกรม นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นตอนการฝึกอย่างเข้มข้นเรียกว่า การเข้าอธิษฐานและขั้นตอนการทวนญาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ติดต่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นตอนการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับผู้สนใจเข้าปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง มีขั้นตอนการเข้าปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. ติดต่อสำรองห้องพักล่วงหน้าที่สำนักงานวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 2 อาทิตย์โดยทางสำนักวิปัสสนากรรมฐานกำหนดระยะเวลาในการเข้าปฏิบัติธรรมทุกครั้งจะต้องไม่ต่ำกว่า 3 วัน และไม่เกิน 31 วัน (วันแรกของการเข้าปฏิบัติจะต้องไม่ใช้วันพระ เพราะวันพระจะไม่มีการรับพระกรรมฐาน)

2. หลังจากสำรองห้องพักแล้วผู้เข้าปฏิบัติธรรมสามารถเข้ามาลงทะเบียนได้ที่สำนักงานวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่เวลา 07.00-18.00 น. ของทุกวัน (ยกเว้นวันพระ) โดยมีสิ่งที่ต้องเตรียมมาดังต่อไปนี้

1) บัตรประจำตัวประชาชนตัวจริง

2) สำหรับพระภิกษุ-แม่ชีให้ใช้ใบสุทธิบัตรที่ออกโดยคณะสงฆ์แทน

3) สำหรับชาวต่างชาติให้ใช้หนังสือเดินทางที่ประทับตราวีซ่าแล้ว

4) เสื้อผ้าชุดปฏิบัติธรรมสำหรับนักปฏิบัติธรรมชาย-หญิง ผ้าสไบขาวสำหรับนักปฏิบัติธรรมหญิงของให้ส่วนตัวและยารักษาโรคประจำตัว

3. พิธีรับพระกรรมฐาน-ลาพระกรรมฐาน รับศีล มีในเวลา 17.00 น. ของทุกวัน (ยกเว้นวันพระ)

ข้อควรปฏิบัติในระหว่างการปฏิบัติธรรมในสำนัก

1. ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องถือศีล 8

2. ห้ามผู้เข้าปฏิบัติธรรมจับกลุ่มคุยกัน

3. ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา ของวัดและสำนักวิปัสสนากรรมฐาน

ระเบียบข้อพึงปฏิบัติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ในสำนักวิปัสสนาวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1

1. โยคีทุกท่านต้องกรอกใบสมัครที่สำนักงานก่อนเข้าปฏิบัติ โดยแจ้งกำหนดเวลาที่แน่นอนในการเข้าปฏิบัติ ครั้นหากมีความจำเป็นต้องอยู่เกินกำหนด กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ก่อน 2 วัน ด้วยเหตุผลที่สมควรแก่เหตุ (ห้ามเปลี่ยนหรือย้ายห้องโดยพลการ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่เท่านั้น)

2. ต้องอยู่ในโอวาทของเจ้าอาวาส/เจ้าสำนัก/พระอาจารย์สอบอารมณ์ด้วยความเคารพ และผู้ปฏิบัติฯต้องส่งสอบอารมณ์กับพระอาจารย์สอบอารมณ์ที่สำนักงานจัดให้เท่านั้น จนครบเวลาที่กำหนด ห้ามเปลี่ยนพระอาจารย์สอบอารมณ์โดยพลการ (สอบอารมณ์วันละ 1 รอบเท่านั้น)

3. ห้ามนำอุปกรณ์สื่อสารทุกประเภท หรืออุปกรณ์อิเล็คทรอนิกส์ (MP3,Ipod,Ipad,วิทยุ) มาใช้ในช่วงปฏิบัติ

4. ห้ามเล่นการพนันทุกชนิด และห้ามดื่มหรือเสพสิ่งมึนเมาให้โทษ และห้ามนำเข้ามาในสถานที่ปฏิบัติฯ

5. ห้ามจับกลุ่มพูดคุยกัน หรือส่งเสียงดังรบกวนผู้ปฏิบัติธรรม งดเว้นการอ่าน/เขียนหนังสือ หรือกิจกรรมใดๆ ให้ตั้งใจปฏิบัติ ตลอดถึงห้ามโยคีชาย เข้าไปในเขตโยคีหญิง และห้ามโยคีหญิง เข้าไปในเขตโยคีชาย

6. โยคีต้องพิจารณาตนเองอยู่เสมอ กรุณางดเว้นการพิจารณาผู้อื่นว่า “ดีหรือไม่ดี” ห้ามพูดคุยบอกอารมณ์แก่โยคีด้วยกันเอง หากที่ข้อสงสัยกรุณาสอบถามรายละเอียดที่สำนักงานฯ เท่านั้น.

7. ห้ามออกนอกบริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรม หลังจากรับพระกรรมฐานแล้ว หากมีความจำเป็นกรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานก่อนทุกครั้ง

8. ควรดูแลรักษาความสะอาดภายในกุฏิ และบริเวณรอบกุฏิอยู่เสมอ ห้ามเคลื่อนย้ายสิ่งของที่มีประจำในกุฏิออกไปไว้ที่อื่น หรือนำไปกุฏิอื่น ตลอดถึงห้ามให้อาหารสัตว์ทุกชนิดในบริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรม และในวัด

9. โยคีที่จะเดินทางกลับ ต้องแจ้งกับเจ้าหน้าที่ในสำนักงานในตอนเช้าของวันที่จะออกเดินทางกลับ และต้องนำกุญแจห้อง และเครื่องนอนมาส่งคืนที่สำนักงานฯ พิจารณาชำระหนี้สงฆ์ตามสมควรก่อนเวลา 17.00 น. (ข้อควรจำ ห้ามนำกุญแจไปฝากกับโยคีอื่น พระสงฆ์ สามเณร แม่ชี หรือบุคคลอื่น ท่านต้องนำมาคืนให้กับเจ้าหน้าที่ในสำนักงานด้วยตนเองเท่านั้น)

10. เวลาพิจารณาภัตตาหาร /เวลารับประทานอาหาร โยคีทุกท่านต้องตรงต่อเวลา พระภิกษุ-สามเณร ฉันเช้าเวลา 05.45 น. ฉันเพลเวลา 10.45 น. โยคี อาหารเช้าเวลา 06.00 น. อาหารกลางวันเวลา 11.00 น.

11. สถานที่ปฏิบัติธรรมรวม สามารถปฏิบัติได้ คือ ลานธรรม-ลานโพธิ์,ธรรมศาลา ชั้น 1, ศาลาสวดมนต์แม่ชี และอาคารพระสัทธรรม ชั้น 4

12. กิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถเข้าร่วมได้ วันโกน เวลา 19.30 น. สามารถร่วมฟังพระธรรมเทศนา/ธรรมปาฐกถาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน วันพระ เวลา 18.30 น. สามารถร่วมทำวัตรเย็น/ฟังพระธรรมเทศนา/เวียนเทียนร่วมกัน

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารฯ ได้แบ่งพื้นที่เสนาสนะในบริเวณออกเป็น 4 ส่วน คือ 1) เขตพุทธาวาส 2) เขตสังฆาวาส 3) เขตปริวาส 4) เขตปฏิบัติเพื่อให้ง่ายต่อการใช้สอยประโยชน์จากเสนาสนะในพื้นที่นั้นๆ และเอื้อประโยชน์ต่อผู้เข้ามาปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรม

1. เขตพุทธาวาส ซึ่งในบริเวณเขตพื้นที่ประกอบด้วย พระเจดีย์ พระวิหารที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ องค์หลวงพ่อเพชร พระอุโบสถ ศาลาการเปรียญ (กำลังก่อสร้าง) พิพิธภัณฑ์

2. เขตสังฆาวาส ในบริเวณนี้ประกอบด้วย อาคาร และสถานที่พักของพระสงฆ์ผู้อยู่ประจำภายในวัด เช่น กุฏิหทัยนเรศว์ร ที่พักพระวิปัสสนาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรมอาคาร เฉลิมพระเกียรติ กุฏิพุทธศาสน์สุประดิษฐ์ (โฮงหลวง)

3. เขตปริวาส ในบริเวณนี้ประกอบด้วยอาคารที่ทำการ อบต.บ้านหลวง (เดิม) ศาลาประชาสามัคคีโดยบริเวณนี้เป็นสถานที่จัดปริวาสกรรมฐานและใช้เป็นค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรม

4. เขตปฏิบัติธรรม ในบริเวณนี้แบ่งเขตพื้นที่แยกตามประเภทของผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมซึ่งประกอบด้วย

1) เขตกุฏิปฏิบัติธรรมชายประกอบด้วยกุฏิที่พักพระภิกษุและโยคีชาย

2) เขตกุฏิปฏิบัติธรรมหญิงประกอบด้วยกุฏิที่พักแม่ชีและโยคีหญิง

3) กุฏิปฏิบัติธรรมแบบคณะประกอบด้วยอาคารที่พักและปฏิบัติธรรมสำหรับหมู่คณะจำนวน 2 หลัง คือ 1) ศาลาอุปัชฌาย์ 2 หลัง 2) อาคารพระสัทธรรม 1 หลัง

4) เรือนรับรองที่พักรับรองสำหรับอาคันตุกะภายในวัดประกอบด้วย บ้านแม่พรทิพย์ บ้านสิงคโปร์ บ้านสีชมพู 1 บ้านสีชมพู 2 เฮือนจ๋อมตอง 1 เฮือนจ๋อมตอง 2 เฮือนจ๋อมตอง 3

อาคารพระสัทธรรมเทพสิทธาจารย์รังสฤษฎ์เป็นตึก 5 ชั้น ชั้นที่ 1 เป็นห้องโถงสำหรับเป็นสถานที่ประกอบงานศาสนพิธีต่างๆ ชั้นที่ 2 เป็นห้องโถงใหญ่ที่พักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมหญิงรองรับได้ถึง 200 คน ชั้นที่ 3 เป็นห้องโถงใหญ่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมชาย 200 คน ชั้นที่ 4 เป็นห้องโถงสำหรับเป็นที่ปฏิบัติธรรมรวม โดยในแต่ละชั้นจะมีห้องพักแยก อีกชั้นละ 2 ห้อง ส่วนชั้นที่ 5 มีห้องพัก 10 ห้อง สำหรับรับรองพระเถระอาคันตุกะ

อาคารภัตตศาลาเทพสิทธาจารย์ 84 เป็นอาคาร 2 ชั้น ชั้นที่ 1 มีโต๊ะอาคาร 50 โต๊ะรองรับได้ 300 คน ชั้นที่ 2 เป็นห้องโถงสำหรับการจัดสำรับแด่พระภิกษุ 200 รูปและ เป็นห้องฉันสำหรับพระเถระอีก 1 ห้อง สำหรับห้องโถงชั้นที่ 2 ในบางครั้งสามารถใช้เป็นพื้นที่ปฏิบัติธรรม หรือเป็นพื้นที่พักสำหรับหมู่คณะได้

กุฏิหทัยนเรศว์ร เป็นกุฏิพระเดชพระคุณหลวงปู่พระพรหมมงคล วิ. แบ่งพื้นที่เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนหน้าเป็นพื้นที่สำหรับพิธีกรรมต่างๆ เช่น ขึ้น-ลา กรรมฐาน สอบอารมณ์ ส่วนหลังเป็นที่พักสำหรับเจ้าอาวาส มหาศาลาหทัยนเรศว์ร สำหรับเป็นที่ประกอบศาสนกิจของคณะสงฆ์

การรับกรรมฐาน (พิธีขึ้นกรรมฐาน)

สิ่งที่ควรกระทำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นผู้ที่จะปฏิบัติ คือ พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายหมายเอาพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยเป็นบุพพภาคเบื้องต้น เพื่อเป็นการพัฒนาทางจิตให้ก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป ก่อนที่จะปฏิบัติจะต้องทำอะไรบ้างเป็นบุพพกิจเบื้องต้น ผู้ที่จะปฏิบัติจะต้องชำระปลิโพธิ คือ ความกังวล เครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยวเหตุกังวล, ข้อติดข้อง; ปลิโพธที่ผู้จะเจริญกรรมฐานพึงตัดเสียให้ได้ เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดีมี 10 อย่าง คือ

1 อาวาสปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับวัดหรือที่อยู่

2. กุลปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติหรืออุปัฏฐาก

3. ลาภปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับลาภ

4. คณปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบ

5. กรรมปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการงานเช่น การก่อสร้าง

6. อัทธานปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลเนื้อด้วยกิจธุระ

7. ญาติปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรือคนใกล้ชิดที่จะต้องเป็นห่วงซึ่งกำลังเจ็บป่วย เป็นต้น

8. อาพาธปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตนเอง

9. คันถปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน

10. อิทธิปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุถุชนที่จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม (ข้อท้ายนี้เป็นปลิโพธสำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนา เท่านั้น)

เมื่อเรียนรู้เข้าใจปลิโพธิดีแล้ว นำแต่งขัน 5 โกฐาก 1 ขัน 2 โกฐาก 3 ขัน (พาน) เข้าไปหาพระวิปัสสนาจารย์ในสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีพิธีขึ้นขันหรือพระกรรมฐาน ดังนี้

พิธีขึ้นขัน(รับพระกรรมฐาน) ให้ผู้ปฏิบัติตั้งนะโม 3 จบพร้อมกัน (พานที่ 1)

1. ผู้กล่าวนำ (ผู้เดียว)

นะมามิ พุทธัง คุณะสาคะรันตัง.

นะมามิ ธัมมัง มุนิราชะเทสิตัง.

นะมามิ สังฆัง มุนิราชะสาวะกัง.

นะมามิ กัมมัฏฐานัง นิพพานาธิคะมุปปายัง.

นะมามิ กัมมัฏฐานะทายะกาจะริยัง.

นิพพานะมัคคุเทสะกัง สัพพัง โทสัง ขะมันตุ เมฯ (ถ้าหลายคนใช้ ขะมันตุ โนฯ)

ข้อปฏิบัติผู้นำสวด คำขอขึ้นขัน ให้ศีล 8 คำขอลาขันให้ศีล 5 เฉพาะฆราวาสเท่านั้น ภิกษุไม่ต้อง และ เตรียมพานดอกไม้ 4 พาน พาน 5 โกฏฐาส ใช้ธูป 5 เทียน 5 ดอกไม้ 5 (ดอกบัวหรือดอกไม้สีขาว) อีก 3 พานธูป 2 เทียน 2 ดอกไม้ 2 (ดอกบัวหรือดอกไม้สีขาว) สำหรับภิกษุใช้ 3 พาน

บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ประเคนพานที่ 2 อาราธนาศีล 8

อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ.

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สิลานิ ยาจามิ.

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ.

(ถ้าหลายคนเปลี่ยน อะหัง เป็น มะยัง เปลี่ยน มิ เป็น มะ)

หัวข้อศีล 8

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

3. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

6. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทิยามิ.

7. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสนะ มาลาคันธะวิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

8. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ. อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ. อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ, สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา, สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ

2. กล่าวคำมอบตัวต่อพระรัตนตรัย (พานที่ 3)

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิฯ ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิต ต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

3. คำมอบตัวต่อพระอาจารย์

อิมาหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิฯ ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายตัว ต่อครูบาอาจารย์เพื่อจะเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน ต่อไป

4. คำขอกรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิฯ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐาน แก่ข้าพเจ้าเพื่อจะทำให้แจ้ง ซึ่งมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

5. คำแผ่เมตตา

อะหัง สุขิโต โหมิ ฯ ข้าพเจ้าขอถึงความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ฯ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดถึงเทพบุตร เทพธิดา ทุกพระองค์ พระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน จงมีความสุขปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

6. คำเจริญมรณานุสสติ

อัทธุวัง เม ชีวิตัง ฯ ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดี ที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

7. คำตั้งสัจจะอธิษฐาน

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสัญจะ สาวกา เอกายเนนะ มัคเคนะ สติปัฏฐานะสัญญินาติ พระพุทธเจ้าทุกๆ องค์ และเหล่าพระอรหันต์ สาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยหนทางเส้นทางนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่าตั้งแต่บัดนี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปฏิปัตติยา ระตะนะตฺยัง ปูเชมิฯ ข้าพเจ้า ขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ มรรค ผล นิพพานนี้ด้วยสัจจะวาจา ที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

8. คำขอขมา (พานที่ 4)

กล่าวขอขมา ; อาจาริเย ปมาเทนะ ทฺวารัตฺเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต. (ถ้าหลายคนใช้ ขะมะตุ โน ภันเต)

อาจารย์กล่าว;

อะหัง เต ขะมามิ ตะยาปิ เม ขะมิตัพพัง.

(ถ้าหลายคนใช้ โว ตุมเหหิปิ เม)

รับขอขมา : ขะมามิ ภันเต. (ถ้าหลายคนใช้ ขะมามะ ภันเต)

จบพิธีรับพระกรรมฐาน

พิธีลาขัน

ให้ผู้ปฏิบัติตั้งนะโม 3 จบพร้อมกัน (พานที่ 1)

1. ผู้กล่าวนำ (ผู้เดียว)

นะมามิ พุทธัง คุณะสาคะรันตัง.
นะมามิ ธัมมัง มุนิราชะเทสิตัง.
นะมามิ สังฆัง มุนิราชะสาวะกัง.
นะมามิ กัมมัฏฐานัง นิพพานาธิคะมุปปายัง.
นะมามิ กัมมัฏฐานะทายะกาจะริยัง.
นิพพานะมัคคุเทสะกัง สัพพัง โทสัง ขะมันตุ เมฯ
(ถ้าหลายคนใช้ ขะมันตุ โนฯ)

บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)
สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ประเคนพานที่ 2 อาราธนาศีล 8

อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ.
ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สิลานิ ยาจามิ.
ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามิ.
(ถ้าหลายคนเปลี่ยน อะหัง เป็น มะยัง เปลี่ยน มิ เป็น มะ)

หัวข้อศีล 5

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
3. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะทานิ, สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา, สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ

2. คำขอขมา (อุ้มพานที่ 3)

กล่าวขอขมา ; อาจาริเย ปมาเทนะ ทุวารัตฺเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต. (ถ้าหลายคนใช้ ขะมะตุ โน ภันเต)

อาจารย์กล่าว; อะหัง เต ขะมามิ ตะยาปิ เม ขะมิตัพพัง. (ถ้าหลายคนใช้ โว ตุมเหหิปิ เม)

รับขอขมา ขะมามิ ภันเต. (ถ้าหลายคนใช้ ขะมามะ ภันเต)

จบพิธีลาพระกรรมฐาน

การให้โอวาทโยคี

การให้โอวาทโยคี คือ การชี้แนะแนวทางการปฏิบัติให้กับผู้เข้าปฏิบัติ โดยพระพรหมมงคล วิ. ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนาปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตาปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ธัมมาปัสสนาสติปัฏฐาน

แนวปฏิบัติของพระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงฺคโล) ที่รู้จักกันในชื่อ “พองหนอ-ยุบหนอ” มีหลักสำคัญอยู่ที่การกำหนดสติรู้ตามลมที่เคลื่อนเข้าออกภายในช่องท้องเป็นแนวทางที่สืบต่อกันมาจากประเทศพม่า เพราะการกำหนดสติเช่นนี้เห็นได้ง่ายกว่าการตามดูลมหายใจส่วนที่ต้องมีคำว่าหนอต่อท้าย เพราะจะได้สมาธิดี กำลังดีกว่าการภาวนาพอง-ยุบ เพียงอย่างเดียว ขณะปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมทำให้ต่อเนื่องกันเพียรตั้งใจทำจริงและปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน

ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้นแบ่งเป็นขั้นตอนใหญ่ๆ ได้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการฝึกเป็นการฝึกกราบสติปัฏฐานสี่เดินจงกรม นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นตอนการฝึกอย่างเข้มงวดเรียกการเข้าอธิษฐานและขั้นตอนการทวนญาณ

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย ดังนี้

1. ให้เดินจงกรมใช้สติจับอยู่ที่เท้าเวลายกเข้าขวาให้ภาวนาในใจว่า “ขวาย่างหนอ” ให้สติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา

2. เดินแล้วให้นั่งลง นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงพอสมควร หลับตาให้เอาสติจับอยู่ที่ท้อง เวลาท้องพองขึ้นให้ภาวนาตามว่า “พองหนอ” เวลาท้องยุบให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ”

3. ในขณะนั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือ ให้ทิ้งพอง ยุบ ก่อนแล้วกำหนดอาการเจ็บว่า เจ็บหนอๆ จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วให้กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป นั่งให้ได้ประมาณสัก 10 นาที ถึง 1 ชั่วโมงแรกทำจะนั่งเพียงวันละ 5 นาทีก็ได้

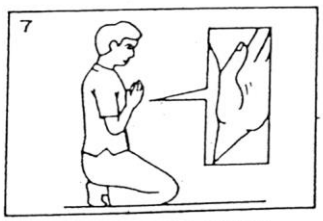
4. เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึกถึงการงาน ลูกหลานเป็นต้น ให้ใช้สติปักลงไปที่หัวใจพร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอๆ จนกว่าจะหยุดคิดเวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า โกรธหนอๆ จนกว่าจะหายโกรธ เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า ดีใจหนอๆ เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่าเสียใจหนอๆเช่นกัน

5. เวลานอนให้เอาสติไปจับอยู่ที่ท้องภาวนาว่าพองหนอ ยุบหนอ จนหลับไปด้วยกันให้คอยสังเกตดูให้ดีว่า จะหลับไปตอนพองหรือยุบ

การสาธิตวิปัสสนากรรมฐาน

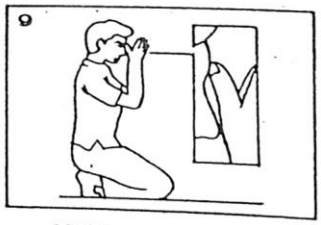
การปฏิบัติในวิปัสสนาญาณที่ 1 เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อน วิธีการกราบสติปัฏฐานคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่า เอามือขวาซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่าพลิกหนอ ๆ โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้า ๆพร้อมกำหนดว่าขึ้นหนอ ๆ เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง พร้อมทั้งกำหนดขึ้นหนอ ๆ เวลายก และกำหนดถูกหนอ ๆ เมื่อเวลาจรดที่ระหว่างคิ้ว แล้วลดมือลงมาตั้งไว้ระหว่างอก โดยกำหนดว่า ลงหนอ ๆ เมื่อถูกที่อกก็กำหนดว่าถูกหนอ ๆ ต่อจากนั้น ก้มหลังลงเล็กน้อยพร้อมกับกำหนดว่า ก้มหนอ ๆ แล้วเอามือขวาลงก่อนกำหนดว่า ลงหนอ ๆ เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ๆ พลิกฝ่ามือคว่ำลงกำหนดว่า คว่ำหนอ ๆ แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน 4 นิ้ว แล้วก้มศีรษะลงกำหนดว่า ก้มหนอ ๆ เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่าถูกหนอ ๆ โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว เวลาเงยก็กำหนดว่าเงยหนอ ๆ ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก 2 ครั้ง โดยกำหนดไปด้วย เพื่อความเข้าใจให้ดูรายละเอียดในภาพวิธีการกราบสติปัฏฐาน

ภาพท่ากราบกรรมฐาน



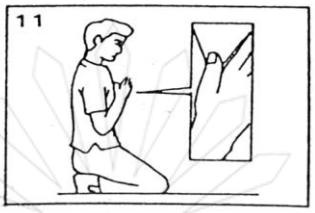
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



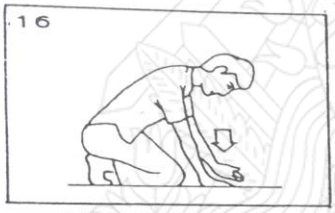
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ

ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ



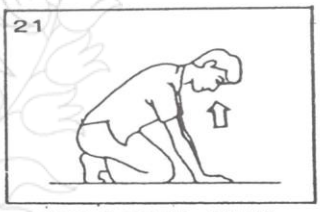
ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ

ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ

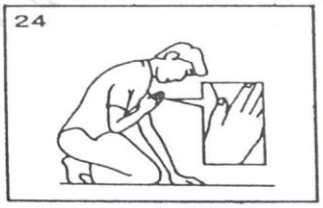
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ



เงยหนอ เงยหนอ เงยหนอ

พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

การกราบครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ทำแบบเดียวกันกับการกราบครั้งที่ 1 (8 ข 27) หลังจากกราบครั้งที่ 3 แล้วจึงต่อด้วย 28-37ฯ

ท่าการเดินจงกรม เป็นการต้อนสติไว้ที่เท้า

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอ ๆ เพื่อใช้สติพิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาตั้งชิดปลายเท้าเสมอกัน แต่ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า โดยเอาฝ่ามือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้าชั่วระยะประมาณ 1 วา หรือ 4 ศอกกำหนดในใจว่า “ ยืนหนอ ๆ ” ให้รู้ตัวว่าขณะนี้กำลังยืนอยู่ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แสดงภาพการกำหนดยืน

ยืนกำหนด ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ

วิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรม 1 ระยะที่ กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้าโดยเอาเท้าขวาออกก่อน ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” พอก้าวเท้าซ้ายก็ให้เอกสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้าย กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ให้กำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบันขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า “ขวาย่างหนอ” พอเท้าเหยียบลงกับพื้นก็ลงคำว่า “หนอ” พอดี ทำอย่างนี้ทุกครั้งและทุกก้าวเรียกว่า เดินจงกรมระยะที่ 1 ดังแสดงในภาพที่ 2

ภาพที่ 2 แสดงภาพการกำหนดจงกรม ระยะที่ 1

เดินจงกรมระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

การเดินจงกรมให้เดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ โดยจะต้องเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อเดินจงกรมไปสุดด้านใดด้านหนึ่ง ให้หยุดยืนเท้าทั้ง 2 ข้างชิดกันพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “หยุดหนอๆ” เมื่ออยากจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอๆ” แล้วค่อยๆหันตัวกลับมาทางขวา พิจารณาดูอิริยาบถการกลับตัวให้ชัดเจน ด้วยการยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉากพร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอๆ” แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอๆ” หลังจากนั้นก็ยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉากอีกครั้ง กำหนดในใจว่า “กลับหนอๆ” แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอๆ” จนกระทั่งกลับตัวมาอีกด้านหนึ่งได้

สำเร็จ เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งก็ให้พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจนพร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอๆ” ก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอๆ” จึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อนเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าขวาพร้อมกับกำหนดในใจว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ให้เดินประมาณ 10 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถจากเดินจงกรมเป็นนั่งสมาธิ โดยกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากนั่งหนอๆ” แล้วค่อยๆ นั่งลงพร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอๆ”

ท่าการนั่งสมาธิ เป็นการต้อนสติไว้ที่ท้องและตามจุดต่างๆ

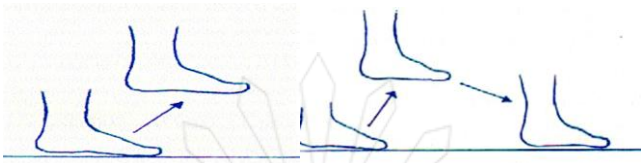
วิธีการนั่งสมาธิให้เอามือขวาวางไว้บนมือซ้าย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกันเอาเท้าซ้ายซุกเข้าไว้ในขาขวา เอาส้นเท้าขวาจรดหน้าแข้งเบื้องซ้าย หรือนั่งขัดสมาธิ ให้เอาขาขวาวางทาบบนขาซ้าย นั่งตัวตรง หายใจช้าๆ แล้วค่อยๆ หลับตาลงตัดความกังวลทุกอย่างให้หมดแล้วเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออกให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว พร้อมกับบริกรรมในใจว่าพองหนอ เวลาหายใจออกท้องยุบก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียวพร้อมทั้งบริกรรมในใจว่า ยุบหนอ อาการที่ท้องพองและท้องยุบก็คือ รูป ส่วนการที่เราเอาสติคุมจิตเข้าไปรู้อาการพองยุบก็คือ นาม การเอาจิตเข้าไปรู้อาการพอง อาการยุบ ให้เป็นปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติไปเรื่องๆ ก็จะเกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลย มองเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดเจนขึ้น เมื่อเวลานั่งไปนานๆ ก็ปวดเมื่อยเป็นทุกข์ ก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ รูปนั่งก็ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง และเห็นความเป็นอนัตตา คือ ร่างกายไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ห้ามไม่ให้ปวด ไม่ให้เมื่อย ห้ามไม่ได้ เพราะฉะนั้นการพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์นั้นเราสามารถยกจิตขึ้นสู่ปัญญาได้ตลอดเวลา ขอให้ปฏิบัติให้ได้ปัจจุบันธรรมจึงจะบังเกิดผลอย่างแท้จริงให้กำหนดนั่งสมาธินานประมาณ 10 นาที ดังภาพแสดงที่ 3

ภาพที่ 3 แสดงภาพการนั่งสมาธิ

ในขั้นแรกนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมสลับกันไปกับการนั่งสมาธิกล่าวคือ เดินจงกรม 10 นาที กลับกับการนั่งสมาธิ 10 นาที โดยผู้ปฏิบัติควรจะมีเวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิรวมแล้วไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง ใน 1 วัน หลังจากนั้นก็มีการสอบอารมณ์กรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของการปฏิบัติและแนะนำวิธีการปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้นไป

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและตั้งใจปฏิบัติในญาณที่ 1 เป็นอย่างดีแล้วพระวิปัสสนาจารย์ก็จะแนะการปฏิบัติในญาณที่ 2 คือ ปัจจยปริคคหญาณ โดยเริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อนกำหนดเดินจงกรมระยะที่ 2 ดังภาพที่ 4 นี้

ภาพที่ 4 ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ 2



ยกหนอ **เหยียบหนอ**

ผู้ปฏิบัติควรยืนชิดเท้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อยตัวและศีรษะตั้งตรง พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ๆ” ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ” เมื่อรู้ชัดว่าอยากจะเดินแล้วจึงยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ควบไปกับการยื่นเท้าไปข้างหน้า พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” พอวางเท้าลงกับพื้น ก็กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ให้พร้อมกันทำเช่นนี้ทุกก้าวโดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ให้เดินจงกรมนานประมาณ 20 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ โดยก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถจะต้องกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากนั่งหนอ ๆ” เพื่อให้รู้ชัดว่าอยากจะนั่ง แล้วจึงค่อย ๆ นั่งลง พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” ให้พร้อมกับการที่กำลังนั่งวิธีการนั่งสมาธิ ก็เหมือนกับการนั่งสมาธิในแบบที่ 1 พยายามดำรงสติให้มั่น โดยเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้า ท้องพองออก ให้กำหนดว่า “พองหนอ” เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” พยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมคือ ให้ทำพร้อม ๆ กันเวลาพองก็ให้กำหนดพองพร้อมกัน ถ้ามีอาการพองก่อน แล้วกำหนดที่หลัง หรือยังไม่มีอาการพองแต่ไปกำหนดว่า “พองหนอ” ก็ไม่ได้ปัจจุบันธรรม กลายเป็นอดีตหรืออนาคตไป และเมื่อมีการพองแล้วมันจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร มันจะเร็วหรือช้า ก็ต้องกำหนด เมื่อมันเร็วก็กำหนด “เร็วหนอๆ “เมื่อมันข้า ก็กำหนด “ช้าหนอ ๆ” เวลาพองก็เอาสติเพ่งพิจารณาที่อาการพองอย่างเดียวกำหนด “พองหนอ ๆ” เวลายุบก็เอาสติเพ่งพิจารณาที่อาการยุบอย่างเดียว กำหนด“ยุบหนอ ๆ”

ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้น ๆ คือ ให้ทิ้ง พอง ยุบ ก่อน แล้วเอาสติไปเพ่งพิจารณาตรงจุดที่มีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย หรือคัน กำหนดในใจว่า เจ็บหนอ ๆ ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ ๆ หรือคันหนอ ๆ แล้วแต่ว่าจะมีเวทนาใดเกิดขึ้นเมื่อจิตรู้ชัดแล้วว่าบัดนี้ทุกขเวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ย้ายสติกลับมาเพ่งพิจารณาที่ท้อง กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้าเวลาคิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงการงาน คิดถึงลูกหลาน เป็นต้น ให้เอา “พองหนอ ยุบหนอ” สติกำหนดพิจารณาว่า คิดหนอ ๆ หลังจากหยุดคิดแล้วก็เอาสติมากำหนดที่อาการพอง ยุบต่อไป ถ้ามีนิวรณธรรม 5 ประการ คือ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเวลากำลังนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมก็ตาม ต้องทิ้งพอง ยุบเสียก่อน แล้วเอาสติเข้าไปกำหนดที่นิวรณ์นั้น ๆ ว่า ชอบหนอ ๆ ไม่ชอบหนอ ๆ ง่วงหนอ ๆ ฟุ้งหนอ ๆ สงสัยหนอ ๆ แล้วแต่ว่าจะมีนิวรณ์อย่างใดเกิดขึ้น เมื่อจิตรู้เท่าทันสภาวะของนิวรณ์นั้น ๆ อย่างชัดเจนแล้ว ก็ควรละทิ้งนิวรณ์นั้น ๆ เสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอต่อไป ให้

ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธินานประมาณ 20 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม โดยกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากลุกหนอ ๆ” เพื่อให้รู้ชัดว่าอยากจะลุกขึ้น แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืนพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ลุกหนอ ๆ” เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็เอาสติมาพิจารณารูปยืนให้ชัดเจนพร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ” ก่อนจะเดินก็กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ” ให้รู้ชัดว่าอยากจะเดิน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปประมาณ 20 นาที สลับกับการนั่งสมาธิ 20 นาที โดยพยายามให้มีเวลาในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิรวมแล้วไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง ใน 1 วันแล้วจึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติที่จะขอคำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และรายงานความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตนเอง

ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติในวิปัสสนาญาณที่ 3 เรียกว่า สัมมสนญาณคือกราบสติปัฏฐานก่อนแล้วเดินจงกรมระยะที่ 2 เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ 2 เป็นเวลาประมาณ 20 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิโดยมีการกำหนดทุกขั้นตอน ตั้งแต่ “อยากนั่งหนอ ๆ”ให้รู้ชัดว่าอยากจะนั่งแล้วค่อย ๆ นั่งลงช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” ในการกำหนดขณะนั่งสมาธิให้กำหนดดังนี้ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” ดังแสดงในภาพที่ 5

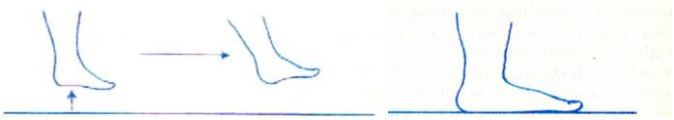
ภาพที่ 5 ภาพแสดงท่านั่ง

พองหนอ ยุบหนอ นังหนอ

วิธีการกำหนดขณะนั่งสมาธิให้เพ่งพิจารณาโดยใช้สติไปกำหนดที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้กำหนด “พองหนอ” เวลาหายใจออกท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” หลังจากนั้นให้กำหนดสติไปที่ท่านั่งพิจารณาดูรูปนั่งให้ชัดเจน โดยผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ มิได้อยู่ในอิริยาบถอื่นพร้อมทั้งกำหนดว่า “นั่งหนอ” โดยไม่ต้องไปใส่ใจกับอาการพอง-ยุบ หรือลมหายใจเข้า-ออก จะหายใจเข้า-ออกกี่ครั้งก็ได้ และให้กำหนดทวนกลับไปว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” เวียนกันไปเช่นนี้ตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ คือ ประมาณ 20 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรม 20 นาทีสลับกันไป จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติรวมแล้วไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมงจึงจะไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณที่ 3 เรียบร้อยแล้ว ก็สามารถปฏิบัติในวิปัสสนาญาณที่ 4 เรียกว่า อุทัยพพยญาณ ขั้นนี้วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติกราบสติปัฏฐานแล้วเดินจงกรมระยะที่ 3 คือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ดังแสดงในภาพที่ 6

ภาพที่ 6 ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ 3



ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีการเดินจงกรมในขั้นนี้ มีข้อที่ควรระวัง คือ เวลายกเท้าขึ้นก็ให้ยกขึ้นตรง ๆ พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า ยกหนอ เมื่อย่างเท้าก็ให้ยื่นเท้าออกไปข้างหน้าตรง ๆ พร้อมกับกำหนดว่า ย่างหนอ เมื่อจะเหยียบก็ให้เหยียบลงตรง ๆ ให้พร้อมกับการกำหนดว่า เหยียบหนอ ต้องเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ก้าวต่อไปก็กำหนดตามอาการที่เดินว่า ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ กำหนดเช่นนี้เรื่อยไปตลอดการเดินจงกรม ให้เดินอย่างช้า ๆ ด้วยสติ กลับไปกลับมาประมาณ 30 นาที การเดินจงกรมนี้มีประโยชน์หลายอย่าง พระพุทธองค์ทรงจำแนกประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ คือ

1. อดทนต่อการเดินทางไกล
2. อดทนต่อการทำความเพียร
3. ช่วยย่อยอาหาร
4. ช่วยขับโรคลมออกจากตน
5. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน)

ดังนั้น นักปฏิบัติทั้งหลาย ขออย่าได้ละเลยการเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งสมาธิทุกครั้งสำหรับในแบบฝึกหัดนี้หลังจากเดินจงกรมประมาณ 30 นาที แล้วก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิโดยมีการกำหนดทุกขั้นตอนที่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ วิธีการนั่งสมาธิก็เหมือนกับการนั่งสมาธิในภาพที่ 5 คือ ใช้สติกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” ใช้เวลานั่งสมาธินานประมาณ 30 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมอีก 30 นาที สลับกันเช่นนี้และพยายามให้มีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ขั้นนี้วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้ปฏิบัติในวิปัสสนาญาณที่ 5 เรียกว่า ภังคญาณ คือ หลังจากกราบสติปัฏฐานแล้วให้เดินจงกรมระยะที่ 4 กำหนดในใจว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ดังแสดงในภาพที่ 7

ภาพที่ 7 แสดงภาพการเดินจงกรมระยะที่ 4

ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

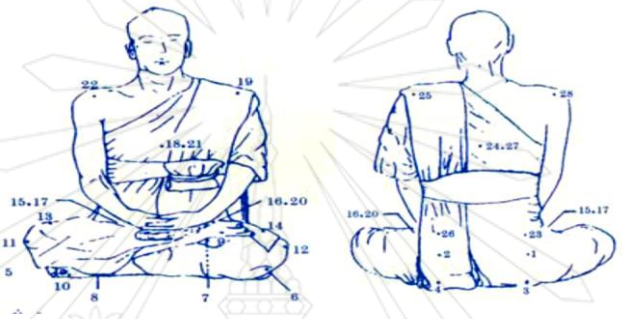
เดินจงกรม ระยะที่ 4 (ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ)

1. ให้ยกส้นเท้าขึ้นพร้อมกับกำหนดในใจว่า “ ยกส้นหนอ ”
2. ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้นให้กำหนดในใจว่า “ ยกหนอ ”
3. ขณะที่ยื่นเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ ย่างหนอ ”

4. ขณะที่เท้าเหยียบราบกับพื้นให้กำหนดว่า “ เหยียบหนอ ”

จะเห็นได้ว่าไม่ต่างกับเดินจงกรมระยะที่ 3 เพียงแต่เพิ่มระยะที่ 1 โดยยกส้นขึ้นก่อนพร้อมกับกำหนดในใจว่า “ ยกส้นหนอ ” แล้วจึงยกเท้าขึ้นจากพื้นเช่นเดียวกับการเดิน 3 ระยะทำเช่นนี้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย กำหนดให้พร้อมกับอาการที่เดินไปตามลำดับว่า “ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ” โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลา ใช้เวลา ใช้เวลาในการเดินจงกรมระยะที่ 4 ประมาณ 40 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดนี้ให้กำหนดว่า “พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ”[71] ดังแสดงในภาพที่ 8

ภาพที่ 8 ภาพการแสดงการนั่ง



พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

วิธีการกำหนดเวลานั่งสมาธิ ให้กำหนดไปตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

1. หายใจเข้า ท้องพอง เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ”
2. หายใจออก ท้องยุบ เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า “ยุบหนอ”
3. เอาสติพิจารณาดูรูปนั่งให้ชัดเจน กำหนดว่า “นั่งหนอ”
4. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณสะโพกขวา โดยนึกภาพกำหนดลักษณะและขนาดของจุดที่กำลังเพ่งพิจารณานั้นให้เป็นวงกลมมีขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาท พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ถูกหนอ”
5. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
6. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
7. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
8. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณสะโพกซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 8 แล้วเวียนกลับไปข้อ 1 - 8 ใหม่ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนกระทั่งครบ 40 นาทีโดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมระยะที่ 4 ประมาณ 40 นาที สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณที่ 5 เป็นอย่างดีแล้ว วิปัสสนาจารย์จะแนะนำวิธีปฏิบัติในวิปัสสนาญาณที่ 6 เรียกว่า ภยญาณ ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกราบสติปัฏฐานก่อนแล้วเดินจงกรมระยะที่ 4 เหมือนกับการเดินจงกรมในแบบฝึกหัดที่

---

[71] แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (ง่านวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2551, หน้า 195-196.

5 ทุกประการ ใช้เวลาในการเดินจงกรมนานประมาณ 40 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึง 8 แล้วกำหนดเพิ่มขึ้นตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

9. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

10. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

11. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

12. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ก้นย้อยขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”

13. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

14. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

15. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

16. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ก้นย้อยซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”

1 7. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

18. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

19. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

20. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ขาพับด้านนอกขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”

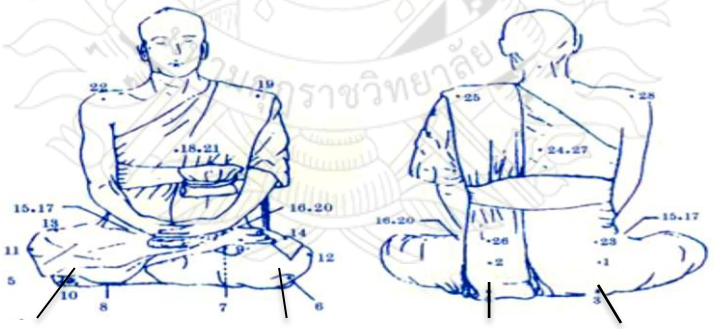
21. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

22. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

23. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

24. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ขาพับด้านนอกซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 - 24 แล้วเวียนกลับไปข้อ 1 ใหม่ กำหนดเรียงมาตามลำดับจนถึงข้อ 24 กำหนดเวียนไปเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งครบ 40 นาที โดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นเดินจงกรมระยะที่ 4 นาน 40 นาที สลับกับการนั่งสมาธิเรื่อยไปจนมีเวลาปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ภาพที่ 9 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้น



ขาพับด้านนอกขวา ขาพับด้านนอกซ้าย ก้นย้อยซ้าย ก้นย้อยขวา

วิปัสสนาญาณที่ 7 เรียกว่า อาทีนวญาณ ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกราบสติปัฏฐานเสียก่อน แล้วเดินจงกรมระยะที่ 4 แล้วให้เดินจงกรมประมาณ 40 นาทีแล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดจุดต่าง ๆ เรียงไปตามลำดับตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 24 แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

25. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

26. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

27. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

28.เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ตาตุ่มด้านนอกขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”

29. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

30. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

31. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

32. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ตาตุ่มด้านนอกซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 - ข้อ 32 แล้วเวียนกลับไป 1 - 32 อีกครั้งเรื่อย ๆ ไปจนกระทั่งครบ 40 นาที โดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมระยะที่ 4 คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ” อีก 40 นาที สลับกับการนั่งสมาธิตามแบบฝึกหัดนี้อีก 40 นาทีสลับกันไป จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ภาพที่ 10 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น

วิปัสสนาญาณที่ 8 เรียกว่า นิพพิทาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้หลังจากกราบสติปัฏฐานแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 4 คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ 40นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ 40 นาที โดยกำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 32 แล้ว กำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

33. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

34. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

35. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

36. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หลังเท้าขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”

37. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

38. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

39. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

40. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หลังเท้าซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 40 ตามลำดับ แล้วเริ่มกำหนดข้อ 1 ใหม่จนถึงข้อ 40 เวียนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งครบ 40 นาที โดยประมาณ แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมระยะที่ 4 อีกประมาณ 40 นาที สลับกันไปเช่นนี้ จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ภาพที่ 11 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น

วิปัสสนาญาณที่ 9 เรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้ คือหลังจากกราบสติปัฏฐานแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 4 กำหนดว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ 40 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ให้กำหนด ตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 40 แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้ คือ

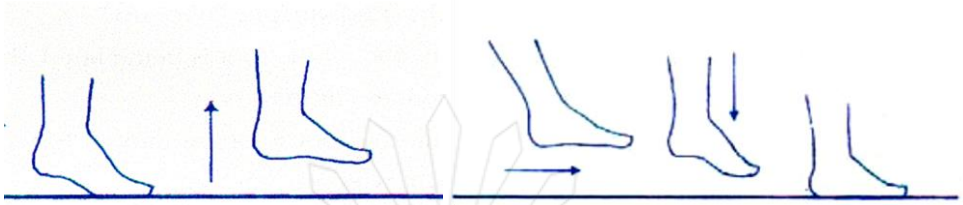
41. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
42. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
43. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
44. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หัวเข่าขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”
45. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
46. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
47. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
48. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หัวเข่าซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 48 แล้วเริ่มข้อ 1 ใหม่ จนถึงข้อ 48 เวียนกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งครบ 40 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม 4 ระยะอีกประมาณ 40 นาที สลับกันไปเช่นนี้ ในกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมงจึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ภาพที่ 12 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น

วิปัสสนาญาณที่ 10 เรียกว่า **ปฏิสังขารญาณ** ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้กราบ

สติปัฏฐานแล้วเดินจงกรมระยะที่ 5 คือ **“ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”** ดังภาพแสดงการเดินจงกรม ระยะที่ 5 ดังนี้

ภาพที่ 13 ภาพแสดงการเดินจงกรม 5 ระยะ



ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เดินจงกรมระยะที่ 5 (ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ)

1. ให้เผยอส้นขึ้นพร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยกส้นหนอ”
2. ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้นให้กำหนดในใจว่า “ยกหนอ”
3. ขณะที่เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ย่างหนอ”
4. ขณะที่ลดเท้าลงต่ำแต่ยังไม่ถึงพื้น ให้กำหนดว่า “ลงหนอ”
5. ขณะที่ปลายเท้าแตะพื้นกำหนดว่า “ถูก” จนส้นเท้าสัมผัสพื้นกำหนด “หนอ” ให้เดินจงกรมประมาณ 50 นาที โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้างตลอดเวลาแล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิประมาณ 50 นาที

วิธีการกำหนดในการนั่งสมาธิให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 48 เป็นลำดับขั้น แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

49. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
50. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
51. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
52. เอาสติไปเพิ่งพิจารณาที่หน้าขาขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”
53. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
54. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
55. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
56. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หน้าขาซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”
57. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
58. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
59. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
60. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”
61. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
62. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
63. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
64. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 64 ตามลำดับ แล้วเวียนไปกำหนดข้อ 1 ใหม่ ถึงข้อ 64 จนกระทั่งครบ 50 นาที จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมระยะที่ 5 อีก 50 นาที สลับกันไปเช่นนี้ จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ภาพที่ 14 ภาพแสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่างๆ เพิ่มขึ้น

วิปัสสนาญาณที่ 11 เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้จะมีความละเอียดมากขึ้น เมื่อกราบสติปัฏฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมระยะที่ 6 ซึ่งจะทำให้จิตพิจารณาดู อาการเดินในแต่ละก้าวมีความละเอียดมากกว่า คือ จะต้องกำหนดไปตามลำดับดังนี้ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ดังแสดงในภาพที่ 15

ภาพที่ 15 ภาพแสดงการเดินจงกรม 6 ระยะ

เดินจงกรมระยะที่ 6 (ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ)

1. ให้เผยอส้นเท้าขึ้นแล้วกำหนดในใจว่า “ยกส้นหนอ”
2. ขณะยกเท้าขึ้นพ้นจากพื้นให้กำหนดในใจว่า “ยกหนอ”
3. ขณะที่เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ย่างหนอ”
4. ขณะที่ลดเท้าลงต่ำแต่ยังไม่ถึงพื้นให้กำหนดในใจว่า “ลงหนอ”
5. ขณะที่ปลายเท้าแตะกับพื้นให้กำหนดในใจว่า “ถูกหนอ”
6. ขณะที่ส้นเท้ากดลงกับพื้นให้กำหนดในใจว่า “กดหนอ”

ให้เดินจงกรมอย่างช้าๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิอีก 1 ชั่วโมง

วิธีการกำหนดในการนั่งสมาธิให้กำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 64 แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

65. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
66. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
67. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
68. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”
69. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
70. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
71. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
72. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางอก กำหนดว่า “ถูกหนอ”
73. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
74. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
75. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
76. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ซ้ายด้านหน้า กำหนดว่า “ถูกหนอ”
77. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
78. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
79. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
80. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”
81. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
82. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
83. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
84. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางอก กำหนดว่า “ถูกหนอ”
85. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
86. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
87. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
88. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ขวาด้านหน้า กำหนดว่า “ถูกหนอ”
89. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
90. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
91. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
92. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่สะโพกบนขวา กำหนดว่า “ถูกหนอ”
93. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
94. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
95. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
96. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางหลัง กำหนดว่า “ถูกหนอ”
97. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

98. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
99. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
100.เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ซ้ายด้านหลัง กำหนดว่า “ถูกหนอ”
101. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
102. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
103. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
104. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่สะโพกบนซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”
105. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
106. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
107. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
108. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางหลัง กำหนดว่า “ถูกหนอ”
109. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
110. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
111. พิจารณาดูรูปนั่ง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
112. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ขวาด้านหลัง กำหนดว่า “ถูกหนอ”

สำหรับขั้นนี้มีการกำหนดสติไปที่จุดต่าง ๆ ของร่างกายมากที่สุด คือกำหนดตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 112 อีกทำเช่นนี้ตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ ประมาณ 1 ชั่วโมง จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมระยะที่ 6 ประมาณ 1 ชั่วโมง สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติทั้งนั่งสมาธิและเดินจงกรมไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

ข้อที่ควรสังเกต

1. เมื่อโยคีเดินจงกรมในระยะใดได้ผลดีเมื่อท่านวิปัสสนาจารย์ ได้ตรวจสอบอารมณ์แล้วเห็นว่าโยคีปฏิบัติได้ผลเป็นที่พอใจ ก็จะสอนให้เดินไปจนถึงระยะที่ 6 โยคีผู้ปฏิบัติไม่ควรจะไป ขอร้องหรือเร่งรัดท่านวิปัสสนาจารย์ขอเปลี่ยน หรือขอต่อระยะเดินจงกรมตามอารมณ์ของตน

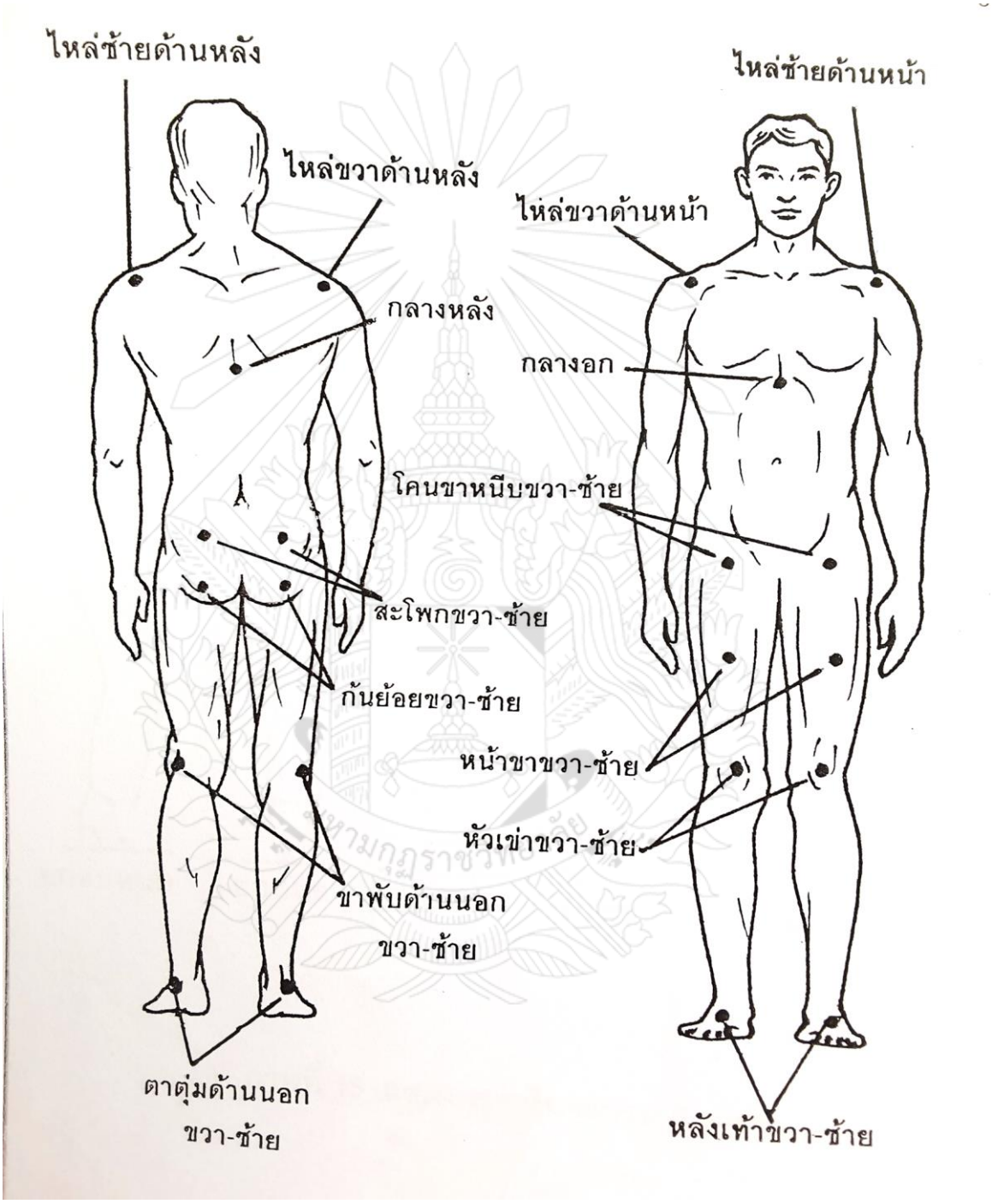
2. การเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 ต้องเริ่มต้นด้วยการก้าวเท้าขวาก่อน และมีข้อสังเกตบางประการ คือ ในการเดินจงกรมระยะที่ 1 ถ้ากำหนดแยกคำ ขวา – ย่าง – หนอ และซ้าย – ย่าง – หนอ จะกลายเป็นระยะที่ 3 ไป จะซ้ำกับการเดินจงกรมระยะที่ 3 จะต่างกันตรงที่มีหนอ 3 หนอ เท่านั้น ถ้ากำหนดควบ คำว่า “ ขวาย่าง – หนอ ” ก็จะกลายเป็นระยะที่ 2 ไป จะซ้ำกับการเดินจงกรมระยะที่ 2 จะต่างกันตรงที่มีหนอ 2 หนอ เท่านั้น แต่เราใช้ควบคำคือ “ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ”

3. การเดินจงกรมระยะที่ 2 – 3 – 4 เวลาวางเท้าลงกับพื้น เช่น “เหยียบหนอ ” ฝ่าเท้าควรถูกพื้นพร้อมกับทั้งส้นเท้าและปลายเท้า ส่วนระยะที่ 5 นั้น “ ถูกหนอ ” ปลายเท้าลงก่อนนิดหนึ่ง แต่ในการเดินจงกรมระยะที่ 6 ตอนถึง ระยะถูกหนอ คงหย่อนปลายเท้าลงแตะพื้น ครั้นถึงระยะกดหนอจึงกดส้นเท้าลงกับพื้น

4. การเดินจงกรม ไม่ควรเดินจงกรมครั้งหนึ่ง ๆ เกิน 1 ชั่วโมง แต่ควรเดินวันละหลาย ๆ ครั้งหลักฐานการเดินจงกรม มีในวิสุทธิมรรค ภาค 3 หน้า 251 บรรทัดที่ 5 – 6 ท่านกล่าวไว้ว่า ตโต เอกปาทวารํ อุทฺธรณอติหรณวีติหรณโวสฺสชฺชนสนฺนิเขฺปนสนฺนิรุมฺภนวเสน ฉโกฏฺฐาเส กโรติ ฯ ให้มีการ

กำหนดในการเดินจงกรม ครั้งหนึ่งเป็นระยะ 6 การย้ายจุดที่ถูกเมื่อโยคีส่งอารมณ์ให้ท่านวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบ และท่านพิจารณาเห็นว่าปฏิบัติได้ผลพอสมควรแล้ว ก็จะเพิ่มให้กำหนดถูกจุดอื่น ๆ ต่อไป ตามจุดต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

ภาพที่ 16 ภาพแสดงการกำหนดจุดต่างๆ



จุดต่าง ๆ 28 จุด

1 - 2	สะโพกขวา - ซ้าย	3-4	ก้นย้อยขวา - ซ้าย
5- 6	ขาพับด้านนอกขวา - ซ้าย	7-8	ตาตุ่มด้านนอกขวา - ซ้าย
9-10	หลังเท้าขวา - ซ้าย	11-12	หัวเข่าขาว - ซ้าย
13-14	หน้าขาขวา - ซ้าย	15-16	โคนขาหนีบขวา - ซ้าย
17	โคนขาขวาซ้ำ	18	กลางอก
19	ไหล่ซ้ายด้านหน้า	20	โคนขาซ้าย (ซ้ำ)
21	กลางอก (ซ้ำ)	22	ไหล่ขวาด้านหน้า
23	สะโพกบนขวา	24	กลางหลัง
25	ไหล่ซ้ายด้านหลัง	26	สะโพกบนซ้าย
27	กลางหลัง (ซ้ำ)	28	ไหล่ขวาด้านหลัง

สรุป แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

ขั้นตอนในการปฏิบัติ

แบบฝึกหัดที่	**เดินระยะ**	**นั่ง**	**ถูก**	**ญาณ**	**เวลา**
1	1	พองหนอ ยุบหนอ		1	10 นาที
2	2	พองหนอ ยุบหนอ		2	20 นาที
3	2	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ		3	20 นาที
4	3	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ		4	30 นาที
5	4	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ตะโพกขวา ซ้าย	5	40 นาที
6	4	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ขาพับขวา ซ้าย	ก้นย้อยขวา ซ้าย	6	40 นาที
7	4	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ตาตุ่มขวา ซ้าย	7	40 นาที
8	4	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	หลังเท้าขวา ซ้าย	8	40 นาที
9	4	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	เข่าขวา ซ้าย	9	40 นาที
10	5	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ โคนขาขวา ซ้าย	หน้าขาขวา ซ้าย	10	50 นาที
11	6	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ไขว้หน้า ไขว้หลัง	11	1 ชั่วโมง

สรุป การเดินจงกรม เดินระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เดินระยะที่ 6 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

การปฏิบัติตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ 1 - 11 เป็นการค่อย ๆ พัฒนาความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีขั้นตอนตามความเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะใช้เวลาไม่มากในการปฏิบัติตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 - 11 ในขณะที่บางคนอาจต้องใช้เวลานาน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุญบารมีที่ได้สะสมมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 11 คือ สังขารุเปกขาญาณ แล้ว ขั้นต่อไปก็จะเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณตามลำดับ แต่ก่อนที่จะเข้าอนุโลม-ญาณ ต้องให้สังขารุเปกขาญาณบริบูรณ์ก่อน

1. ภยญฺจนฺนิญฺจวิปฺปหายสพฺพสงฺขาเรสุ อุทาสิโนฯ ความกลัว ความยินดี วางเฉยในสังขารทั้งปวง

2. เนวสุปนฺโน โหติ นทุมฺมโน โหติ ทุมฺมโน อุเปกฺขโก วิหรติ สติสมฺปนฺโนฯ สุขทุกข์ พิจารณาเสมอกัน ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เป็นผู้วางเฉยมีสติ สัมปชัญญะอยู่

3. สงฺขารา วิจินฺเน สงฺญตฺตํ หุตฺวา สงฺขาเรสุ เตสํ วิจิณฺณีสุ อทาสินำ หุตฺวา จำง่ายๆ โดยไม่ต้องขะมักเขม้น

4. สนฺทิฏฐนา ปญฺญาญาณสฺส สมฺมตา นวเสน ปวตฺติมาหฯ แน่วแน่ไปได้นาน

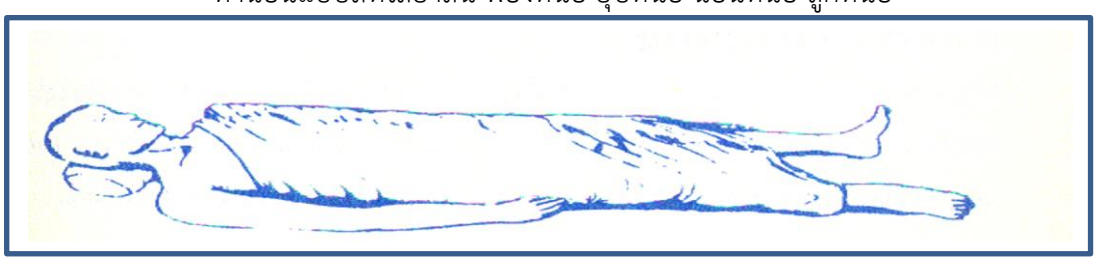
5. สุปกฺเค ปิฏฺฐุ วฑฺฒิมานำ วิย ยิ่งนานๆ ยิ่งนาม ยิ่งละเอียด

6. ปฏิลิยติ ปฏิกุฏฺฐินำ สมฺปรายติ พ้นจากความฟุ้งซ่าน คือ ไม่คิดมากไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง

ขอให้ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจทำความเพียรในการกำหนดทุกอิริยาบถให้ต่อเนื่องตั้งแต่กราบสติปัฏฐาน แล้วก็เริ่มเดินจงกรมและนั่งสมาธิให้ติดต่อกันไปตามเวลาที่กำหนดในแต่ละแบบฝึกหัดโดยใช้สติเพ่งพิจารณาอยู่ที่ฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เฝ้าติดตามให้รู้เท่าทันทุกสภาวะที่เกิดขึ้นให้เป็นปัจจุบันธรรม แม้ในขณะที่พักผ่อน หรือทำกิจวัตรประจำวัน ก็ต้องกำหนดทุกอิริยาบถสติต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา เวลานอนก็กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ” โดยเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่จุดต่าง ๆ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ จนกว่าจะหลับไป ดังภาพที่ 17

ภาพที่ 17 ภาพแสดงท่านอนและใช้สติกำหนดที่จุดต่างๆ ของร่างกายในอิริยาบถนอน

ท่านอนแบบสีหไสยาสน์ พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ



ท่านอนแบบธรรมดา พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ

การปฏิบัติที่แท้จริงนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติคุมจิตให้ทันตลอดเวลาทุกๆ ลมหายใจเข้า-ออก จะพักว่างไม่ได้เลย เพราะเราจะต้องต่อสู้กับกิเลสที่มาครอบงำจิตอยู่ตลอดเวลา และโดยธรรมชาติแล้วจิตจะไม่เคยพักว่างอารมณ์ที่มาครอบงำเลย ถ้าไม่มีกุศลธรรมคือสติเข้าคุมจิตไว้ อกุศลคือ กิเลสก็จะเข้าครอบงำทันที เพราะอกุศลธรรม หรือ กิเลสทั้งหลายเหล่านี้ได้ครอบครองจิตมาตลอดเวลา และเป็นเวลานานแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องเจริญสติประคองจิตให้อยู่กับปัจจุบันธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาโดยเจริญสติกำหนด ดังนี้

1. ให้กำหนดดูกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ การกำหนดดูกายส่วนย่อยในการส่วนใหญ่ เช่น ในขณะที่กำลังสระผมอยู่ ก็กำหนดความรู้สึกทั้งหมดอยู่ที่เส้นผมเท่านั้น นี่คือกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ (หมายถึงทั้งตัว) ที่ให้ดูส่วนย่อยนั้นก็เพื่อกำหนดให้ชัดเจนเฉพาะส่วนนั้นให้ทันปัจจุบัน

2. ให้กำหนดูเวทนาส่วนย่อยในเวทนาส่วนใหญ่ กำหนดดูเวทนาส่วนย่อยในเวทนาส่วนใหญ่ เช่น ขณะที่กำลังมีทุกขเวทนาปวดที่ขา ก็เจริญสติยกเอาความรู้สึกทั้งหมดเพ่งลงไปตรงขาที่กำลังปวดอยู่นี้ให้รู้จักว่านี่คือเวทนาส่วนย่อย ในเวทนาส่วนใหญ่ (หมายถึงปวดทั้งตัว)

3. ให้กำหนดดูจิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ ให้กำหนดจิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ คือ สมมุติว่าขณะนี้จิตกำลังมีความโกรธ มีโทสะอยู่ ก็ต้องกำหนดให้รู้ชัดว่า นี่เป็นจิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่เท่านั้น เพราะจิตจะรู้อารมณ์อย่างชัดเจนได้ครั้งละอย่างเดียวเท่านั้นในขณะที่จิตกำลังมีโทสะหรือเสียใจอยู่นี้ ความดีใจก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้หรือขณะที่จิตมีความสงบอยู่ในสมาธิ ความฟุ้งซ่านก็ไม่มี ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นความสงบก็ต้องหายไปอย่างนี้เป็นต้น จึงเปรียบเทียบให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่านี่คือ จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่

4. ให้กำหนดธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่ (หมายถึงนิวรณธรรม) ดังที่กล่าวมาแล้ว ให้กำหนดดูธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่ หมายถึง นิวรณธรรม 5 ประการ คือ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วงฟุ้ง สงสัย ความรู้สึกทั้ง 5 อย่างนี้ ไม่ได้เกิดพร้อมกันมันจะผลัดกันเกิดทีละอย่างเท่านั้น ฉะนั้นจึงต้องกำหนดดูด้วยสติว่าขณะนี้มีตัวไหนที่กำลังเกิดขึ้น เช่น ถ้ามีใครเอาของถูกใจมาให้ก็เกิด โลภะ คือ ชอบใจขึ้นมาทันที ต้องกำหนดว่าชอบใจหนอๆ 3 ครั้ง เพื่อเตือนจิตให้รู้ทันว่า กิเลสตัวนี้กำลังเกิดขึ้นแล้ว เมื่อสติรู้ทันว่ามันเป็นเพียงกิเลสตัวหนึ่งที่จะมาก่อกวนให้จิตฟูๆแฟบๆ เท่านั้นมันก็จะดับไป เพราะถูกสติเข้ามาตัด มันจึงหมดโอกาสที่จะสืบต่ออยู่ได้อีกต่อไปนี่คือ การดูธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่ (หมายถึงทั้งห้าอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน) เพราะฉะนั้นการเจริญสติคุมจิตให้ทันกับปัจจุบันธรรมดาตลอดเวลา จึงเป็นหนทางเดียวที่จะเอาชนะอกุศลธรรมหรือกิเลสทั้งหลายที่มาครอบงำจิตของเราให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการอันเหนียวแน่นให้ออกไปสู่อิสรภาพได้ การเจริญสติได้ทั้งในปัจจุบันธรรมอยู่ในขณะนี้เดี๋ยวนี้เก็บเข้ามาสู่ปัจจุบันอารมณ์ขึ้นสู่ปัญญาในทุกๆ ขณะให้ทัน เพื่อสะสมความชัดเจนให้เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยจนกว่าจะคมชัดขึ้นมาเป็นปัญญาที่เกียกว่า วิปัสสนาปัญญา เข้าถึงความเห็นแจ้งได้ตามลำดับไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ไม่จำเป็นว่าผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นนักบวชเสมอไป ผู้ไม่ได้บวชก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ผลเช่นเดียวกันเพราะการชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็นเรื่องความจริงของชีวิต เป็นเรื่องของธรรมชาติจึงไม่จำกัดในเพศ ผิวพรรณ วรรณะ เชื้อชาติหรือศาสนาเมื่อเข้ามาปฏิบัติแล้ว ย่อมได้ผลเช่นเดียวกันหมด จะต่างกันก็แต่ว่าช้าหรือเร็วเท่านั้น ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันแท้จริงนั้นก็คือ ความดับไปของกิเลส ซึ่งได้แก่ความโลภ ความโกรธ

ความหลง แต่กิเลสจะสูญสิ้นไปหรือเบาบางลงมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลขั้นไหนตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดผู้ที่บรรลุมรรคผลเหล่านี้ได้ชื่อว่าพระอริยบุคคลคือ บุคคลผู้ประเสริฐเพราะมีจิตใจบริสุทธิ์เหนือปุถุชนคนธรรมดาสามัญ สำหรับผู้ที่บรรลุมรรคผลขั้นแรก คือ พระโสดาบันนั้น กิเลสที่สำคัญได้ดับลงอย่างเด็ดขาด 5 ประการ คือ

1. ละเสียได้ซึ่งความยึดถือว่าเป็นเขาเป็นเรา
2. หมดความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
3. ไม่ถือลัทธิหรือศาสนาอย่างผิดๆ
4. ความริษยาสิ้นไป
5. ความตระหนี่สิ้นไป

นอกจากนี้กิเลสย่อยยังดับไปอีก 4 ประการ คือ การลบหลู่คุณคน การยกตน การโอ้อวด และความมีเล่ห์กระเท่ห์ กิเลสอื่นๆ ไม่ว่าจะอยู่ในจำพวกโลภ โกรธ หรือหลง ก็บรรเทาเบาบางลงและผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันจะยึดมั่นอยู่ในศีลห้าจนตลอดชีวิต

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 นับเป็นการปฏิบัติที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการปฏิบัติที่ขนรื้อสัตว์โลกให้พ้นจากวัฏจักรสงสาร ซึ่งหมายถึง การเวียนว่ายตายเกิดนี้ เปรียบได้กับมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล มองไม่เห็นฝั่ง สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างหลงแหวกว่ายวนเวียนอยู่ในห้วงมหรรณพนั้นอย่างปราศจากจุดหมาย แต่ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุมรรคผล แม้เพียงขั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคล ก็เท่ากับว่าได้ว่ายลัดตัดตรงไปสู่ฝั่งมหาสมุทรมองเห็นฝั่งรำไรอยู่เบื้องหน้าแล้ว เมื่อว่ายต่อไป คือ ได้ปฏิบัติวิปัสสนา อีกไม่ช้าไม่นานก็จะบรรลุถึงฝั่งคือ พระนิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

การได้เห็นพระอริยะก็ดี การเข้าหาพระอริยะก็ดียังไม่ประเสริฐเท่ากับการทำตนให้เป็นพระอริยะ ผู้ปฏิบัติควรเพียรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นสาระให้เป็นสิ่งอันเป็นสาระ จงพยายามทำสิ่งที่ติดตามไปไม่ได้ ให้เป็นสิ่งที่ติดตามไปได้จงพยายามสลัดตนให้พ้นจากภาระอันหนักที่ได้ติดตามเรามาตลอดสังขารวัฏฏะอันยาวนาน เพื่อเข้าถึงจุดจบของสิ่งมีชีวิตอันมีพระนิพพานเป็นที่สุด สมดั่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงพร่ำเตือนสาวกของพระองค์อยู่เนืองนิตย์ว่า “นิพพานมีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เราผู้ชี้ทางไปนิพพานก็มีอยู่ ถ้าเธอไม่เดินแล้ว เธอจะถึงนิพพานได้อย่างไร?”

การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน

การสอบอารมณ์มีความสำคัญต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะอารมณ์และนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งก็อาจจะเกิดคำถามกับผู้ปฏิบัติขึ้นว่า การปฏิบัติของตนเองถูกทางหรือไม่ สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้าหรืออุปสรรค หากมีความก้าวหน้า ความก้าวหน้าอยู่ในระดับไหนอย่างไร ปัญหาเหล่านี้ผู้ปฏิบัติตัดสินหรือวินิจฉัยเองได้ยาก หากจะคาดเดาหรือตัดสินด้วยตนเองก็อาจผิดพลาดได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงควรมีครูหรือวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกตควบคุมให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์

ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา จะไม่ปรากฏคำว่า “สอบอารมณ์” แต่ก็มีร่องรอยวิธีการสอบอารมณ์ของพระพุทธองค์และพระสาวก ดังปรากฏหลักฐาน เช่น ในวินัยปิฎกและสังยยุตตนิกาย มีการกล่าวถึงพระพุทธองค์ตรัสเวยยากรณะในปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรทรงแสดงธรรมจนธรรมจักษุเกิดแก่ท่านอัญญาโกญฑัญญะแล้วทรงเปล่งอุทานพยากรณ์การบรรลุโสดาบัน “อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ โกณฺฑญฺญะได้รู้แล้วหนอ”[72] หรือ ทรงแสดงธรรมและทรงถามจนจิตของผู้สดับก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นกับภิกษุปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตร[73] และกับชฎิล 3 พี่น้อย และวิรวารในอาทิตตปริยายสูตร[74] หรือในการทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทา “จงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด”[75] และ “จงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์เถิด”[76] น่าจะเป็นการพยากรณ์การบรรลุโสดาบันและพระอรหันต์

การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของโยคีผู้ปฏิบัติในขณะที่เข้าอบรมฝึกปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์มาบอกเล่าให้แก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ซึ่งทำหน้าที่ดูแลการปฏิบัติธรรมของโยคี ว่าผลการปฏิบัติถูกต้องตามแนวการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพียงใด จะเป็นแนวทางช่วยชี้แนะทำให้โยคีฝึกปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมตามระดับภูมิปัญญาและระดับผลการปฏิบัติในระดับญาณต่างๆ แห่งรอบวันหนึ่งๆ ตลอดเวลาที่เข้าอบรม

การสอบอารมณ์ หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ หรือ บุคคลที่ได้รับมอบหมายแต่งตั้งให้ทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์แก่โยคีผู้เข้ามาอบรมนอกจากช่วยควบคุมดูแลการฝึกปฏิบัติแล้วยังต้องช่วยให้คำแนะนำและช่วยวินิจฉัยและประเมินผลการปฏิบัติของโยคีบุคคลผู้เข้ารับการรับการฝึกอบรมเพื่อช่วยให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และตรงกับสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นอย่างแท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การส่งอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติ (โยคี)

หลักการส่งอารมณ์ของผู้ส่งอารมณ์ คือ

1. ต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อตนเอง
2. ต้องเล่าเฉพาะผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจริงในขณะปฏิบัติ
3. ต้องเล่าผลที่เกิด (สภาวธรรม) เป็นไปตามลำดับของการฝึกสติปัฏฐาน 4 ไม่ควรตัดหรือลัดขั้นตอนโดยไม่จำเป็น
4. ต้องตั้งใจเล่าถึงผลการปฏิบัติโดยนึกย้อนถึงผลที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ
5. ต้องเล่าด้วยเสียงดังพอสมควร

วิธีการส่งอารมณ์

1. การนั่งกำหนด (การนั่งสมาธิ)

---

[72] วิ.ม. 4/13-17/20-25., สำ.ม. 19/1081/592-596., ขุ.ป. 31/30/483-484.

[73] วิ.ม. 4/20-24/27-31., สำ.ขนฺธ. 17/59/94-96)

[74] วิ.ม. 4/54/63-65., สำ.ขนฺธ. 17/61/99., สำ.สฬายตน. 18/28/27.

[75] วิ.ม. 4/18/25.

[76] วิ.ม. 4/28/36.

ต้องตั้งใจเล่าอย่างมีสติให้ออกเสียงดังฟังชัดทุกถ้อยคำไม่เนิบนาบ เยิ่นเย้อหรือ วกวน

ให้เล่าถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่นั่งกำหนด เช่น นั่งกำหนดกี่ระยะ เวลานานกี่นาที

เล่าสภาวะอารมณ์ พอง-ยุบ ว่ามีลักษณะหรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร

การกำหนดพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนหรือไม่

จิตใจจดจ่ออยู่กับสภาวะ พอง-ยุบ ตลอดเวลาที่กำหนดหรือไม่

กำหนดสภาวะพอง-ยุบได้ต่อเนื่องหรือไม่

กำหนดรู้ (จิตหรือนาม) รู้อาการพอง-ยุบ ดีหรือไม่

มีสติกำหนดรู้อาหารพอง ได้ดีกว่าอาการยุบหรือไม่

ขณะนั่งกำหนดพอง-ยุบ มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกหรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนดกำหนดท่าที่ 2 คือ พอง-ยุบเท่านั้นหรือว่าได้กำหนดท่าที่ 3 คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ จิตคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆ หรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ เมื่อจิตคิดถึงบ้านก็ดี คิดเรื่องอดีต อนาคตก็ดี โยคีได้กำหนดอย่างไร

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ ครั้งแรกกำหนดได้ดี แต่พอกำหนดต่อๆ ไปเป็นอย่างไร

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ เกิดนิมิตหรือเห็นอะไรบ้าง

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ มีอาการคัน ตามตัว หน้าหรือที่อวัยวะอื่นๆ หรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ เกิดมีปีติ เช่น อิ่มเอิบใจบ้างหรือไม่

ขณะที่นั่งกำหนดพอง-ยุบ เกิดอาการปวดอวัยวะใดหรือไม่

โยคีบางคนนั่งกำหนดพอง-ยุบได้ไม่นาน มักจะมีนิวรณ์ คือ อุทธัจจะ จิตฟุ้งซ่าน บางคนมีน้ำลายไหล บางคนคอแห้ง บางคนมึนชา ปวดศีรษะ บางคนตัวสั่น บางคนตัวโยก ตัวเอียง ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นผู้ปฏิบัติกำหนดรู้หรือไม่ และทำอย่างไรตลอดถึงเล่าสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นอื่นๆ เช่น เห็นรูป สัณฐาน อาการ สภาวลักษณ์ สมัญลักษณ์ ว่ามีสภาวะอย่างไร ตนได้กำหนดรู้หรือไม่

2. การเดินกำหนด (เดินจงกรม)

เล่าเดินจงกรมเดินกี่ระยะ เวลากี่นาที

มีสติจดจ่ออยู่กับเท้าเดินหรือไม่ (นึกในใจ) ว่าคำบริกรรมกับเท้าที่เคลื่อนเดินไปพร้อมกันหรือไม่

ขณะเดินจงกรม เมื่อมีสภาวธรรมอย่างอื่นแทรกเข้ามา เช่น ได้ยินเสียงก็ดี โยคีได้กำหนดอย่างไร

จิต (สติ-สมาธิ-ปัญญา) อยู่แนบแน่นกับอิริยาบถเดินหรือไม่

ขณะเดินจงกรมจิตเห็นสภาวะย่างก้าวได้ชัดเจนดีหรือไม่

ขณะเดินได้กำหนดทันต่อสภาวะอารมณ์เป็นปัจจุบันในรอบๆ หนึ่งที่เดินหรือไม่

ขณะเดิน เช่น เดินกลับไปมา 5 รอบเดินได้ถูกต้องมีสภาวะอารมณ์เป็นปัจจุบันครบทุกรอบหรือไม่

ให้เล่าสภาวะอารมณ์ หรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่ปรากฏขึ้นแก่วิปัสสนาจารย์ (ถ้ามี)

3. การกำหนดอิริยาบถ

ได้กำหนดอิริยาบถย่อยหรือไม่

ได้กำหนดอิริยาบถย่อยครบทุกอิริยาบถนั้นๆ หรือไม่

อิริยาบถมีตั้งแต่ท่าเดินนอกจากจงกรมขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอแล้ว อิริยาบถย่อยประกอบได้กำหนดหรือไม่

อิริยาบถนั่งได้กำหนดอิริยาบถย่อยท่าขณะที่ลงนั่งหรือไม่

อิริยาบถยืน ได้กำหนดอิริยาบถจากท่านั่งเปลี่ยนไปเป็นท่ายืนได้กำหนดอิริยาบถย่อยหรือไม่

อิริยาบถนอน ได้กำหนดอิริยาบถย่อยประกอบท่านอนหรือไม่ เช่น การลงนอน การหยิบหมอน การหยิบผ้าห่ม การขยับมือ ขยับเท้า ขยับอวัยวะอื่นๆ เช่น พลิกตัว ฯลฯ

การอาบน้ำ อิริยาบถย่อยของการจะอาบน้ำตั้งแต่การถอดเสื้อผ้า การนำเสื้อผ้าไปแขวน การเปิดก๊อกน้ำ การรดน้ำ การตักน้ำ การหยิบสบู่ การถูตัว และอื่นๆ จนอาบน้ำเสร็จต้องกำหนดอิริยาบถย่อยได้ครบถ้วนหรือไม่

การล้างหน้า อิริยาบถย่อย

การแปรงฟัน อิริยาบถย่อย

การถ่ายปัสสาวะอิริยาบถย่อย

การถ่ายอุจจาระ อิริยาบถย่อย

การทำงาน เช่น การทำความสะอาด การหยิบผ้า การซักผ้า การถูพื้น

การรับประทานอาหาร การแผ่เมตตา การตักอาหาร การเคี้ยวอาหาร

การดื่มน้ำ อิริยาบถย่อยของการดื่มน้ำ ตั้งแต่หยิบแก้วน้ำตวงน้ำยกน้ำดื่ม ฯลฯ

การพูด สนทนา อิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น หัวเราะ ดีใจ การพูดมีสติหรือไม่[77]

การสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

1) การสอบอารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติทดลองปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเองไปได้ระยะหนึ่งแล้วครูผู้สอนกรรมฐานจะเรียกผู้ปฏิบัติใหม่ทุกคนมาประชุมและซักถามถึงวิธีกำหนดอารมณ์และวิธีพิจารณาอารมณ์และวิธีพิจารณากรรมฐานของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ผู้ปฏิบัติต้องเล่าประสบการณ์ความรู้สึกในการสังเกตพฤติกรรมของตนและการใช้เหตุผลของตนเองขณะแสดงพฤติกรรมหรืออิริยาบถต่างๆ ตามที่สังเกตได้จริงเป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจในขณะนั้น ระหว่างครูผู้สอนและผู้ปฏิบัติ เรียกว่าการสอบอารมณ์

---

[77] หมายเหตุ โยคีผู้ปฏิบัติควรเล่าประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแต่ละวันจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด เมื่อเล่าจบแล้วพึงฟังคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำชี้แนะตักเตือน เพื่อช่วยปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ซึ่งจะวินิจฉัยว่าสมควรจะลดหรือเพิ่มบทเรียน ซึ่งจะช่วยทำให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น เมื่อได้รับโอวาทจบแล้วโยคีพึงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้ง ทุกขั้นตอน ล้วกำหนดสติท่าลุก ท่ายืน ท่าเดินกลับไปที่ห้องพักของตนเองโดยกาการสำรวม

ความมุ่งหมายของการสอบอารมณ์เพื่อครูผู้สอนใช้ตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง จะได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้องพร้อมทั้งย้ำถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ดังนั้น ความสำคัญขั้นตอนของการสอบอารมณ์ คือ การตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนามซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง

2) คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์

1. เป็นพระภิกษาหรือผู้เคยเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาแล้ว
2. ได้อบรมวิปัสสนากรรมฐานและผ่านญาณมาโดยสมบูรณ์แล้ว
3. มีความรู้ทางปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานและวิปัสสนาญาณ
4. สามารถเทศน์ลำดับญาณได้พอสมควร
5. มีอินทรีย์สังวร จริยาวัตรงดวาม วางตัวได้เหมาะสม เป็นที่น่าเคารพเลื่อมใส ศรัทธาของโยคีผู้เข้าอบรม
6. เป็นผู้มีจิตเมตตาเต็มใจที่จะช่วยสอน ชี้แนะแก่ผู้เข้ารับการอบรมใหม่
7. เป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมมีจิตเมตตาปรารถนาที่จะช่วยสงเคราะห์

3) การสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

พระวิปัสสนาจารย์คอยรับฟังการรายงานจากผู้ปฏิบัติถึงสภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในที่กำหนดขั้นพื้นฐานสอบถามชี้แจงและแนะแนวแก่ผู้ปฏิบัติ ดังนี้

1. สอบถามสภาวธรรมเพื่อจักได้รู้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการกำหนดได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด
2. คอยปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอกันตามสมควรสภาวธรรมญาณนั้นตามลำดับขั้นไป เช่น บางครั้งเพิ่มกำหนด โดยเพิ่มระยะการเดินจงกรมและการกำหนดนั่ง เพิ่มเวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เพิ่มการกำหนดอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น บางครั้งต้องลดการกำหนดดังกล่าวมาแล้วข้างต้น บางครั้งควรปลอบใจก็ให้ปลอบบางครั้งควรข่ม (กด) อารมณ์ก็ให้ข่ม บางครั้งต้องให้กำลังใจ
3. แก้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติที่ยังสงสัยหรือเข้าใจผิดอยู่ให้หายไป
4. หลักการสอบอารมณ์ให้เป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4

การเข้าอธิษฐาน

1) อธิษฐานของทฤษฎี

การปฏิบัติในช่วงอธิษฐานนี้ ญาณทั้ง 5 คือ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ จะทำหน้าที่ ดังนี้

อนุโลมญาณ เป็นญาณที่พิจารณารูปนามที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นจริงครั้งสุดท้าย ญาณนี้ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติเริ่มหรี่ลงแต่ยังไม่ดับ โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ตัดโคตรปุถุชนให้ขาดออกเพื่อเข้าสู่ความเป็นโคตรอริยชน อารมณ์และความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะดับวูบลงที่ญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะสูญสิ้นภาวะแห่งความเป็นปุถุชนนับแต่วาระนั้นเป็นต้นไป เป็นญาณแรกที่ทิ้งสังขารรูปนามมาได้นิพพานเป็นอารมณ์ มัคคญาณ เมื่อโคตรภูญาณผ่านไปโดยฉับพลันแล้วมัคคญาณก็เกิดสืบต่อกันทันที

กล่าวคือ เมื่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติดับวูบลง ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงมัคคญาณทันที ภาวะแห่งความเป็นอริยบุคคลได้เริ่มขึ้นตรงนี้มัคคญาณนี้เองจะเป็นผู้ประหารกิเลสลงโดยฉับพลันอย่างน่าอัศจรรย์ ผลญาณ เมื่อมัคคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณก็เกิดขึ้นตามมาด้วยการเกิดขึ้นของผลจิตซึ่งรับผลของการประหารกิเลสนั้นโดยฉับพลันทันทีเช่นกันปัจจเวกขณญาณ เป็นญาณที่พิจารณาถึง มรรคผล นิพพาน ที่ผ่านมาตอนนี้เอง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตัวติดต่อทันที และจะรู้สึกว่ากิเลสอันใดละแล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่

ญาณทั้ง 5 นี้ที่เกิดขึ้นแวบเดียวอย่างไม่ขาดสายช่วงขณะที่ญาณทั้ง 5 นี้เกิดขึ้นสั้นมาก แม้แต่สายฟ้าแลบก็ยังนานกว่า

2) การเข้าอธิษฐาน

โยคีจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้มงวดเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน ไม่เอนหลังนอนไม่พูดคุย ไม่อาบน้ำ ปฏิบัติในห้อง ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะมีรายละเอียด ดังนี้

วันที่ 1 กำหนดให้เดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งแล้วอธิษฐานว่า ธรรมวิเศษใดที่เกิดขึ้นแล้วอย่าได้เกิดขึ้นอีก ธรรมวิเศษใดที่ยังไม่เกิด ขอให้เกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมงนี้ว่า 3 ครั้งเท่านั้นต่อไปเดินจงกรม นั่ง เดิน นั่ง เดิน นั่ง พักบ้าง ในขณะพักต้องมีสติกำหนดด้วยจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม และให้ตั้งเวลาปฏิบัติตั้งแต่เวลาไหนจะหมด 24 ชั่วโมงให้ครบ 24 ชั่วโมง

วันที่ 2 กำหนดให้เดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งแล้วอธิษฐานว่า ภายในนี้ ขอให้อาการเกิดดับจงบังเกิดขึ้นบ่อยๆ โดยสังเกตและบันทึกเป็นตัวเลขในช่องตารางว่าแต่ละครั้งที่ปฏิบัติการดับเกิดขึ้นบ่อยเพียงใด เริ่มจากเดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง นั่ง 30 นาที เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 25 นาที เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 20 นาที เดิน 30 นาที นั่ง 15 นาที เดิน 30 นาที นั่ง 10 นาที เดิน 30 นาที นั่ง 5 นาที

วันที่ 3 กราบสติปัฏฐานแล้วเดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งลงแผ่เมตตาว่า ขอตนเอง จงมีความสุข ขอสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข ถ้าสัตว์ทั้งหลายมีเวรแก่เรา เราจะอนุญาตให้ ถ้าเรามีเวรแก่สัตว์ทั้งหลาย ขอสัตว์ทั้งหลายอนุญาตให้เราแล้วอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมง ขอให้ถึงซึ่งความดับสงบนาน 5 นาทีเทอญ

เมื่อกำหนดสติที่ธรรม 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรมแล้วสมาธิญาณก็จะปรากฏขึ้น 16 อย่างเรียกว่า โสฬสญาณ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติจบการอธิษฐานแล้ว พระอาจารย์ก็จัดให้มีการเทศน์ลำดับญาณขึ้นเป็นครั้งคราวปีหนึ่งอาจมี 1-3 ครั้งเท่านั้น

หัวข้อเทศน์ย่อๆ เรียงลำดับต่อกันไป เช่น เรื่องความมุ่งหมายของการฟังเรื่องลำดับญาณ เรื่อญาณ 16 เรื่องอริยสัจ 4 ในแนวปฏิบัติ เรื่องวิสุทธิ 7 เทียบกับญาณ 16 เรื่องกิเลสที่ละได้และยังไม่ได้ละ วิธีปฏิบัติอีกไป เรื่องคุณสมบัติของนักปฏิบัติ 4 ข้อ เรื่องเตือนสติผู้ปฏิบัติประมาณ 15 นาที ให้พร ยถา สัพพีเป็นเสร็จพิธี

ขั้นตอนนี้ เป็นการกระตุ้นให้โยคีผู้ปฏิบัติธรรมสำรวจตนเองว่าเจริญธรรมไปได้เพียงใดแล้วถ้ายังไม่ได้ญาณก็ให้ตั้งใจปฏิบัติต่อไป

ญาณที่ 1 เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดรูปนามให้แยกออกจากกัน

ญาณที่ 2 เรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุและผลของรูปนาม

ญาณที่ 3 เรียกว่า สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ญาณที่ 4 เรียกว่า อุทยัพพยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม

ญาณที่ 5 เรียกว่า ภังคญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว

ญาณที่ 6 เรียกว่า ภยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นน่ากลัว

ญาณที่ 7 เรียกว่า อาทีวนวญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ โทษของรูปนาม

ญาณที่ 8 เรียกว่า นิพพิทาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ โทษของรูปนามแล้วเกิดความเบื่อหน่าย

ญาณที่ 9 เรียกว่า มุญจิตุกามยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ โทษของรูปนามแล้วเกิดความเบื่อหน่ายแล้วอยากหลุดพ้น

ญาณที่ 10 เรียกว่า ปฏิสังขาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ โทษของรูปนามแล้วเกิดความตั้งใจจริงปฏิบัติจริง

ญาณที่ 11 เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม

ญาณที่ 12 เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นอริยสัจ 4 ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

ญาณที่ 13 เรียกว่า โคตรภูญาณ ปัญญาที่ทิ้งรูปนาม ยึดนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 14 เรียกว่า มัคคญาณ ปัญญาที่ละกิเลสได้เป็นสมุจเฉทประหารมีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 15 เรียกว่า ผลญาณ เป็นผลของมรรค มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 16 เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละได้ ละไม่ได้ คือ มรรค ผล นิพพาน และฯ

เพราะฉะนั้น เพื่อให้การปฏิบัติบังเกิดผลอย่างถูกต้องตามลำดับผู้ปฏิบัติต้องผูกจิตของตนไว้ในสติปัฏฐาน 4 หมั่นสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 แต่ปฏิบัติให้มากโดยยึดหลักสำคัญของการปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอก็ดีขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอก็ดี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ จิตที่กำหนดว่าพอง กับท้องที่พองต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การมีปัจจุบันเป็นอารมณ์นี้เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราไม่มีปัจจุบันธรรมแล้วเราจะเดินสักชั่วโมง 2 ชั่วโมง ก็ไม่มีประโยชน์ ปัจจุบันขณะนั้นคือว่าเวลาเมื่อยุบ ก็ให้ยุบพร้อมกัน หมายความว่าเมื่อท้องยุบ ตัวที่เข้าไปรู้ว่ายุบนั้นจะต้องเข้ารู้ขณะที่ท้องยุบหรือเวลาเดินจงกรมกำหนดยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เมื่อกำหนดรู้ว่ายกหนอ ก็ต้องพร้อมกับขณะที่เท้ายกขึ้นพอดี อย่าไปกำหนดก่อนเท้ายกขึ้น นั่นเป็นอนาคต หรือเวลายกเท้าแล้วไปกำหนดยกหนอทีหลัง นั้นก็เป็นอดีตไป ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะไม่ได้ปัจจุบันขณะแล้วขณิกสมาธิก็จะไม่มีกำลัง เมื่อกำหนดให้ได้ปัจจุบันขณะ ตัวศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้นเนื่องจากจิตที่คอยระมัดระวังในการพอง การยุบ เป็นตัวศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับการพอง การยุบ เป็นตัวสมาธิ ตัวที่เข้าไปรู้ว่า พองยุบเป็นตัวปัญญา

2. ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน คือ เมื่อกราบสติปัฏฐานแล้วก็เริ่มเดินตามเวลาที่กำหนดแล้วต้องมานั่งให้ติดต่อกันไปและขณะที่พักผ่อนก็ต้องกำหนดในอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ กินข้าว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหยียดแขน คู้แขน แม้จะนอนก็ต้องกำหนดนอนหนอๆ แล้วก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับไป สติต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับไป

3. ต้องประกอบด้วยหลักในการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ 1) อาตาปี เพียรตั้งใจทำจริง 2) สัมปชาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ 3) สติมา มีสติติดตามกำหนดให้ได้ในปัจจุบันธรรม

3) การปฏิบัติช่วงอธิษฐาน

อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ จะเกิดขึ้นแวบเดียวติดต่อกันอย่างไม่ขาดสายเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้วก็มีนิพพานเป็นผล เป็นอันรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ เมื่อรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ มัคคสัจจะ ก็รู้แจ้งพร้อมกัน อุปมาเหมือนจุดดวงประทีป น้ำมันแห้งไป ไส้ก็ไหม้ไป แสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป พร้อมกันในคราวเดียว ประทีปทำน้ำมันให้แห้งไป เปรียบได้กับมรรคญาณทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ และเปรียบได้กับ คือ ยังกิเลสให้เหือดแห้งไป ประทีปไหม้ไส้ เปรียบได้กับมรรคญาณกำหนดรู้ในทุกข์ ประทีปกำจัดความมืดเปรียบได้กับมรรคญาณและสมุทัย ประทีปอำนวยแสงสว่างเปรียบได้กับมรรคญาณอำนวยมรรคความรู้แจ้งอันเกิดจากการบรรลุมรรคญาณนี้เรียกว่า “ญาณทัสสนวิสุทธิ” เป็นการรู้แจ้งอันบริสุทธิ์หมดจดในอริยสัจจ์ 4 หรือที่เรียกว่า ได้ดวงตาเห็นธรรม อริยคุณแห่งพระโสดาบันก็บังเกิดมีขึ้นแก่โยคีผู้ปฏิบัตินี้คือการทำงานของสติปัฏฐาน 4

ขั้นตอนการทวนญาณ

การทวนญาณเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการทบทวนการปฏิบัติให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นนอกจากนั้นยังเป็นการเก็บสิ่งที่พกพร่องและตกหล่นจากการปฏิบัติครั้งแรกให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นมาขั้นตอน ดังนี้

1. เดินจงกรม 3 ระยะ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ ขอให้อุทยัพพยญาณ จงบังเกิดขึ้น

2. เดินจงกรม 4 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ ขอให้ภังคญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงสะโพกขวาซ้าย)

3. เดินจงกรม 4 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ ภยญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงก้นย้อยขวาซ้าย ขาพับขวาซ้าย)

4. เดินจงกรม 4 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ อาทีนวญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงตาตุ่มขวาซ้าย)

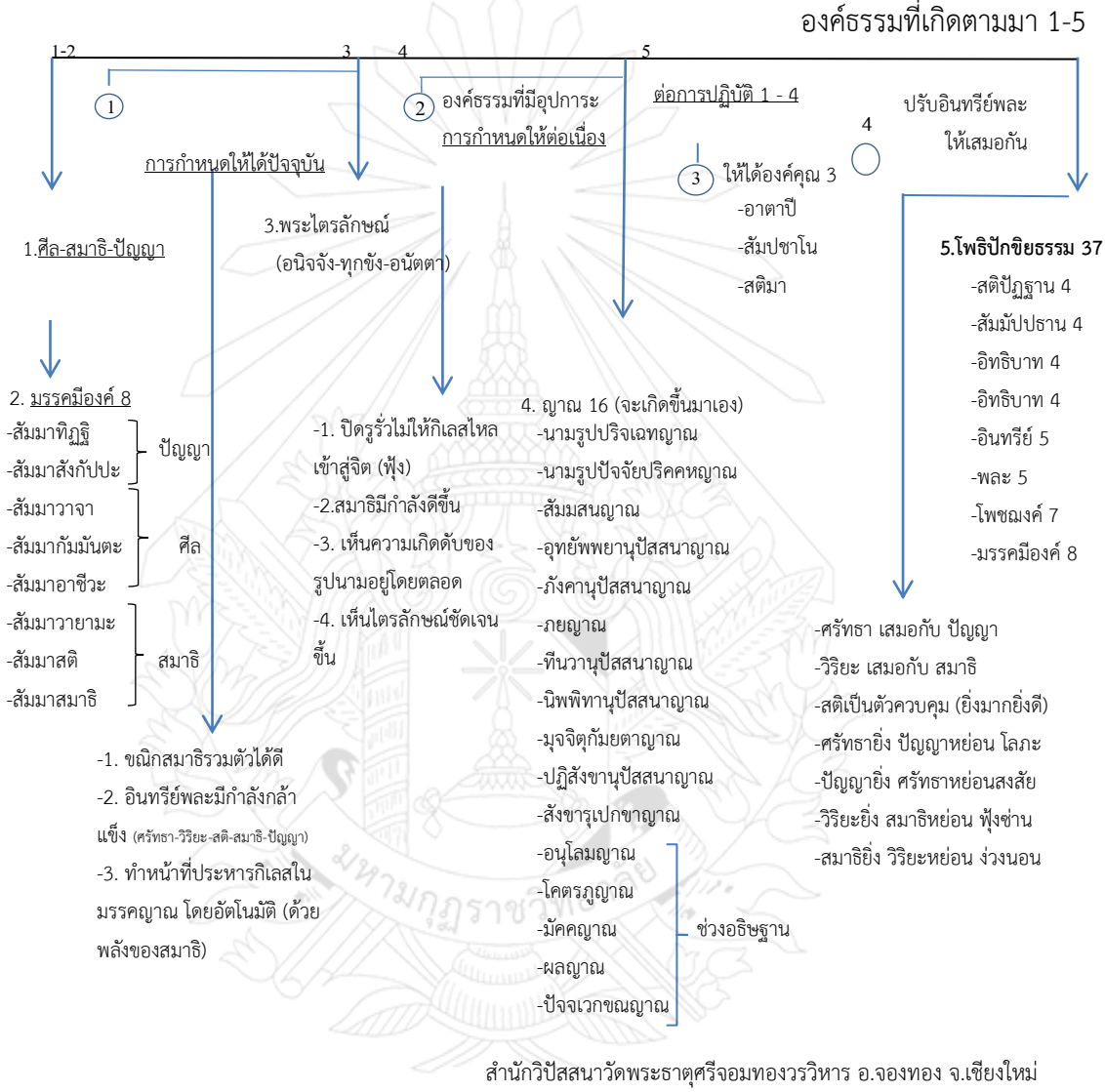
5. เดินจงกรม 4 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ นิพพิทาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงหลังเท้าขวาซ้าย)

6. เดินจงกรม 4 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ มุญจิตุกัมยตาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงเข่าขวาซ้าย)

7. เดินจงกรม 5 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ ปฏิสังขาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงกลางขาขวาซ้าย โคนขาขวาซ้าย)

8. เดินจงกรม 5 ระยะ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ สังขารุเปกขาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงไขว้หน้า และไขว้หลัง)

ภาพการทำงานของสติปัฏฐาน 4
เมื่อการกำหนดเกิดขึ้น
พองหนอ-ยุบหนอ-ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ



สำนักวิปัสสนาวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

2.2 หลักเกณฑ์ของสำนักปฏิบัติธรรม

มหาเถรสมาคมออกระเบียบของการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ.2543 มีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

1.วัดซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นวัดตามพระราชบัญญัติพระสงฆ์ พ.ศ. 2503 และพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่2) พ.ศ.2535 และที่พักสงฆ์ตามมติมหาเถรสมาคม

2. มีสัปปายะ เช่น อาวาส สัปปายะเป็นต้น

3.วัดที่เคยเป็นสำนักปฏิบัติธรรมก่อนยกขึ้นเป็นสำหรับปฏิบัติประจำจังหวัด

4. เจ้าอาวาสเป็นพระวิปัสสนาจารย์หรือส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

5. มีหลักฐานถูกต้องตามแบบเอกสาร (แบบฟอร์ม) ที่กำหนดไว้[78]

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกำหนดคุณสมบัติของสำนักปฏิบัติธรรมกำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาสำนักปฏิบัติธรรมไว้ 3 ด้าน คือ 1) ด้านสถานที่ 2) ด้านวิทยากรและ 3) ด้านการบริหารจัดการซึ่งแต่ละด้านมีข้อกำหนด เป็นรายละเอียดดังนี้[79]

1. ด้านสถานที่

ด้านความสะอาด สงบ สว่างบริเวณ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ไม่แออัดเกินไป มีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก ควรมีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้อย่างดี

2. พระวิทยากร

มีพระวิปัสสนาจารย์หรือ ผู้ฝึกสอนกรรมฐานที่มีความรู้ความสามารถในการสอนกรรมฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยสามารถตอบข้อซักถามและสอบอารมณ์กรรมฐานได้ มีพระวิทยากรบรรยายมีความรู้ความสามารถในการเทศนาและบรรยายธรรมให้เข้าใจหลักธรรมและน้อมนำไปประพฤติดีปฏิบัติดีได้มีความสุข พระภิกษุหรือบุคคลอื่นที่เป็นวิทยากร มีความประพฤติดีปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

3. ด้านการจัดการ

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม มีมีความสนใจและเน้นความสำคุญของการศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่ธรรมอย่างแท้จริง มีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายอย่างเป็นระบบที่มีความโปร่งใสสามารถเปิดเผยและตรวจสอบได้ มีบุคลากร/เจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา และอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติธรรม มีการดูแลด้านสุขอนามัยกล่าวคือมีตู้ยาสามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากควรจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล ถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินก็สามรถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที

แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรพัฒนาโดยการยึดหลักธรรมคำสอนที่เป็นหลักสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระอรหันต์ เพื่อให้ใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานต่อไป มีการกำหนดให้นิพพานหรือการหลุดพ้นจากทุกข์เป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติธรรมแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ หลักการ 3 อุดมการณ์ 4 วิธีการ 6 ซึ่งขยายความได้ดังนี้

ก. หลักการ 3

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การงดเว้น การลด ละ เลิก ทำบาปทั้งซึ่งได้แก่อกุศลบถทางแห่งความชั่ว มี10 ประการ อันเป็นความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความชั่วทางกายได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม ความชั่วทางวาจา ได้แก่ กรพูดเท็จ การพูด

---

[78] กองพระพุทธศาสนา ศึกษาสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, *คู่มือการปฏิบัติงาน : การขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม*, กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2548), หน้า 63.

[79] เรื่องเดียวกัน, หน้า 64.

ส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ ความชั่วทางใจ ได้แก่ การอยากได้สมบัติของผู้อื่น การพูดพยาบาท และการเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การทำความดีทุกอย่างซึ่งได้แก่กุศลกรรมบถเป็นแบบของการกระความดี 10 อย่าง อันเป็นความดี ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความดีทางกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น มีแต่ช่วยเหลือเกื้อกูล การไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้มาเป็นของตน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการไม่ประพฤติผิดในกาม ความดีทางวาจา ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพ้อแต่พูดคำจริง พูดคำอ่อนหวาน พูดคำให้เกิดความสามัคคีและพูดถูกกาลเทศะ ความดีทางใจ ได้แก่ การไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น มีแต่คิดเสียสละ การไม่ผูกอาฆาตพยาบาท มีแต่เมตตาและปรารถนาดีและมีความการพูดพยาบาท และการเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

3. การทำจิตใจให้ผ่องใส ได้แก่ การทำจิตใจตนให้ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบมี 5 ประการ 1) ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) 2) ความอาฆาตพยาบาท (พยาบาท) 3) ความหดหู่ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) 4) ความฟุ้งซ่าน รำคาญ (อุจธัจจกุกุจจะ และ 5) ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) เช่น สงสัยในการทำความดี ความชั่วมีผลจริงหรือมีวิธีการทำจิตให้ผ่องใสที่แท้จริงเกิดขึ้นจาการละบาปทั้งปวงด้วยการถือศีลและบำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา จนได้บรรลุอรหัตผล อันเป็นความผ่องใสที่แท้จริง

ข. อุดมการณ์ 4

1. ความอดทน ได้แก่ ความอดกลั้นไม่ทำบาปทั้งทางกาย วาจา ใจ
2. ความไม่เบียดเบียน ได้แก่ การงดเว้น จากการทำร้ายรบกวนหรือเบียดเบียนผู้อื่น
3. ความสงบ ได้แก่ การปฏิบัติตนให้สมทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ

4. นิพพาน ได้แก่ ดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8

ค. วิธีการ 6

1. ไม่ว่าร้าย ได้แก่ ไม่กล่าวให้ร้ายหรือกล่าวโจมตีใคร
2. ไม่ทำร้าย ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
3. สำรวมในปาติโมกข์ ได้แก่ ความเคารพระเบียบวินัย กฎ กติกา กฎหมาย รวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคม
4. รู้จักประมาณ ได้แก่ รู้จักความพอดีในการบริโภคอาการหรือใช้สอยสิ่งต่างๆ
5. อยู่ในสถานที่ที่สงัด ได้แก่ อยู่ในสถานที่สงบมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
6. ฝึกหัดจิตใจให้สงบ ได้แก่ ฝึกหัดชำระจิตใจให้สงบสุข คุณภาพและประสิทธิภาพที่ดี

ดังนั้น ให้ละเว้นชั่ว กระทำความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ สำหรับพระสงฆ์ในการเผยแผ่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เกิดประโยชน์สุข แก่ชาวโลกไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งหลักการ อุดมการณ์และวิธีดังกล่าวและละได้สืบทอดต่อๆ กันมาจากสมัยพุทธกาลยืนยาวจนถังปัจจุบันจากแนวคิดเรื่องการเผยแผ่หลักธรรมสมัยพุทธกาล สาระสำคัญ คือ โอวาทปาติโมกข์ของพระพุทธองค์นับว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับพระธรรมจาริกที่จะต้องศึกษา

เรียนรู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้และนำมาเป็นหลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในชุมชนระดับหมู่บ้าน

สรุป การให้บริการโดยไม่เห็นประโยชน์ส่วนตัว และประเพณีวัฒนธรรมของสังคม กล่าวคือ การให้บริการนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางไว้อย่างเคร่งครัด เพื่อให้การการกระทำของตนเป็นไปอย่างมีเหตุผลและมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยยึดหลักการให้บริการสำคัญ คือหลักการสอดคล้องกับความต้องการของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือ ประโยชน์และบริการต้องมีการจัดการให้นั้น จะต้องสนองความต้องการของบุคลากรส่วนใหญ่หรือทั้งหมด มิใช่เป็นการจัดให้แก่บุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ มิฉะนั้นแล้วนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์สูงสุดในการเอื้ออำนวยประโยชน์และบริการแล้ว ยังไม่คุ้มค่ากับการดำเนินงานนั้นๆ อีกด้วย

การจัดแผนแม่บทและการกำหนดยุทธศาสตร์สำหรับใช้เป็นกรอบในการกำหนดนโยบาย แผนงานและแนวทางปฏิบัติงานของศูนย์ประสานงานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.) มีดังนี้

1) ยุทธศาสตร์เน้นสร้างเครือข่าย และส่งเสริมการมีส่วนร่วม แผนการพัฒนาเครือข่ายสำนักปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยโครงการและกิจกรรมทั้งในส่วนการสร้างมาตรการให้เกิดความร่วมมือ และจัดทำฐานข้อมูล สำหรับการเชื่อมโยงองค์ความรู้ ประสบการณ์จากภาคปฏิบัติการ ซึ่งจะมีการคัดกรอง ตามลักษณะข้อมูลที่สอดคล้องกันอย่างเป็นการเฉพาะ เพื่อจัดกลุ่มและทำการพัฒนาตามลักษณะข้อมูลที่เป็นปัจจุบันของสำนักปฏิบัติธรรมนั้นๆ เป็นการสร้างช่องทางเพื่อเข้าถึงการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของสถาบัน รวมทั้งมาตรการและแรงจูงใจ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้สำนักปฏิบัติธรรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาโดยส่วนรวมอย่างเป็นเอกภาพ เช่น การรณรงค์ให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมสำหรับข้าราชการและประชาชนเป็นประจำทุกปี ในวันสำคัญทางศาสนาโดยมีกำหนดวันและระยะที่ชัดเจน มีความพร้อมเพรียงกันเป็นวาระแห่งชาติ เป็นต้น

2) ยุทธศาสตร์เน้นสร้างมาตรฐานและแนวปฏิบัติ โดยยึดหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เน้นมาตรการพัฒนาองค์ความรู้ และการสร้างมาตรฐานด้านวุฒิปัญญาเป็นหลัก ทั้งการศึกษาภาคปริยัติอย่างเป็นระบบ และการศึกษาจากประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติ เช่น โครงการจัดทำคู่มือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานและสติปัฏฐาน 4 สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม เป็นต้น เพื่อให้สำนักปฏิบัติธรรมมีคู่มือการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานและแนวทางการปฏิบัติพระกรรมฐานโดยยึดแนวทางตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและอรรถกถา อันจะเป็นแนวทางให้เกิดการพัฒนา ที่เริ่มจากความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของบุคลากรในสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีแผ่ขยายไปสู่พุทธศาสนิกชน ประชาชน ชุมชน สังคมประเทศชาติ และสังคมโลกในที่สุด

3) ยุทธศาสตร์เน้นส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร ทั้งระดับบริหารและปฏิบัติการการส่งเสริมศักยภาพและการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาบุคลากรของสำนักปฏิบัติธรรม ทั้งระดับบริหารและปฏิบัติการ (วิปัสสนาจารย์/วิทยากร เป็นต้น) ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของสำนักปฏิบัติธรรม รวมทั้งการสร้างมาตรการและแรงจูงใจ การพัฒนาระบบคุณภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้บุคลากรระดับบริหารได้รับความก้าวหน้าทางสมณศักดิ์และตำแหน่งหน้าที่ความดีความชอบที่

เหมาะสมตามควรแก่ฐานะและผลงาน และบุคลากรระดับปฏิบัติการ (วิปัสสนาจารย์/วิทยากร เป็นต้น) ได้รับผลตอบแทนเป็นนิตยภัตรหรือสวัสดิการที่มั่นคง และมีการส่งเสริมให้มีบุคลากรในระดับปฏิบัติการ เช่น ตำแหน่งวิปัสสนาจารย์ที่มีวุฒิการศึกษาและประสบการณ์ด้านการปฏิบัติธรรมได้รับผลตอบแทนเป็นนิตยภัตรอย่างเหมาะสมตามฐานะและผลงาน เป็นต้น

4) ยุทธศาสตร์เน้นการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อสนับสนุนภารกิจการปฏิบัติและเผยแผ่ของสำนักปฏิบัติธรรม แผนของยุทธศาสตร์นี้จะมุ่งเน้นเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่พระพุทธศาสนาโดยรวม คือ ทั้งหลักธรรม สถาบันหรือองค์กร และบุคลากรทางศาสนา ตลอดจนประชาชน บนพื้นฐานของหลักธรรม คือ ไตรสิกขา สมถวิปัสสนา และสติปัฏฐาน จนถึงอริยมรรคมีองค์ 8 ในขอบข่ายของการปฏิบัติธรรม โดยเน้นที่กิจกรรมของสำนักปฏิบัติธรรม สถาบันการศึกษา ซึ่งได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกิดความเข้าใจร่วมกันในแนวทางการดำเนินงานด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางปัญญาที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เช่น โครงการสนับสนุนทุนการทำวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาที่บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อสนับสนุนภารกิจการเผยแผ่ของสำนักปฏิบัติธรรม โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้เกิดการผลิตผลงานวิจัยใหม่ๆ ทั้งที่เกิดจากรวบรวมจากฐานข้อมูลในระบบเครือข่ายอื่นๆ ที่มีอยู่แล้ว และที่เกิดจากการให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยโดยศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.) เป็นต้น

สรุป การดำเนินการตามแผนแม่บทนี้กับระยะเวลา 5 ปี ของศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.) ควรมุ่งเน้นที่ 1) ความร่วมมือในการพัฒนาบุคลากรผู้ทำหน้าที่ระดับผู้บริหาร (เจ้าสำนัก) และระดับปฏิบัติการ (วิปัสสนาจารย์ วิทยากร เจ้าหน้าที่ เป็นต้น) ให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลักธรรมและประสบการณ์ 2) การศึกษาหลักปฏิบัติพระสัทธรรม (สมถวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 และโพธิปักขิยธรรม 37 เป็นต้น) และถ่ายทอด แนะนำสั่งสอน และเผยแผ่ธรรมปฏิบัติแก่สาธุชนพุทธบริษัทให้กว้างไกลอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงเป็นสำคัญ

ดังนั้น ในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ แผนงาน โครงการและกิจกรรม ในกรอบของแผนแม่บทนี้ จึงควรมี 4 กลุ่มงาน ได้แก่ 1) กลุ่มงานนโยบาย แผนงาน และมาตรฐาน 2) กลุ่มงานประชาสัมพันธ์และเผยแผ่กิจกรรม 3) กลุ่มงานพัฒนาเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ 4) กลุ่มงานวิชาการและฝึกอบรม ทั้งนี้เพื่อผลักดัน 4 แนวทางของยุทธศาสตร์นี้ ให้ดำเนินการก้าวหน้าไปได้ รวมทั้งเฝ้าติดตามศึกษาวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่อาจมีผลกระทบ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานของศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นภารกิจที่ต้องนำมาพิจารณาและดำเนินการควบคู่กันไปอย่างเหมาะสมต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองทางหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับเป้าหมายและวิธีการ และเป็นทางเลือกที่ได้รับความสนใจมากในปัจจุบัน สิ่งที่สำคัญ คือ ผู้สอน ต้องเข้าถึงธรรมที่ตนได้สอนเสียก่อน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของตนเอง ในปรมัตถประโยชน์เป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ ได้แก่พระนิพพาน เป็นความสงบของจิตใจ สามารถลดละความเครียดในการดำรงชีวิตประจำวัน หาใช่การข่มไว้ชั่วคราวด้วยความสงบไม่

วิธีการพัฒนาจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนานั้น แบ่งเป็น 2 ประการ คือคันถธุระ 1 วิปัสสนาธุระ 1 ทั้ง 2 ประการ สามารถเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้ วิปัสสนาธุระ ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง รูปและนาม ตามความเป็นจริง อันเป็นการนำไปสู่การละสังโยชน์ 10 ประการ ด้วยการกำหนดเห็น ความเกิดดับของนามรูป คันถธุระ คือหน้าที่ในการศึกษาพระปริยัติธรรมที่เกี่ยวกับ พระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม พร้อมทั้งพระอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปฏิกรณ์วิเศษอื่นๆ คัมภีร์ต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนามีอยู่เป็นจำนวนมากนั้น เป็นการขยายความ จากพระไตรปิฎก ตามความเห็นของพระอรรถกถาจารย์ ฎีกาจารย์ อนุฎีกาจารย์ และเกจิอาจารย์เหล่านั้น แต่ละคัมภีร์ มีจุดเด่นในตัวเอง ในการนำเสนอแนวคิดทางธรรมะ เพื่อใช้วัดและตรวจสอบ การปฏิบัติธรรม และความเข้าใจในธรรมะ ตามจุดมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา การศึกษาคัมภีร์อย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์โดยตรงที่จะแบ่งเวลา เพื่อการศึกษาเรื่องราวของการพัฒนาจิตใจ ตามแบบที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ ในขณะที่ยังพอมีกัลยาณมิตรให้ไต่ถาม และหาความรู้ต่างๆ ตามคัมภีร์ด้วยการค้นหาวิชาความรู้ในทางพระพุทธศาสนาที่มีค่า ได้แก่ ความรู้ในพระอภิธรรมปิฎก (ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ไว้อย่างละเอียด) สวนการปฏิบัติที่มีค่ามาก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตราบใดพระสงฆ์ยังมีการศึกษา ยังมีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะยังไม่เสื่อมไปอย่างแน่นอน

จากแนวคิดดังกล่าว งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งจะวิเคราะห์ถึงประโยชน์ จากการศึกษาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องเป็นสำคัญ โดยศึกษาเปรียบเทียบถึงแนวคิดและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธีการนำเสนอแนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวคิดตามพระสูตรนั้น มีส่วนเหมือนหรือต่างจากพระไตรปิฎก อันเป็นคัมภีร์ต้นแบบ พร้อมประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันยาวนานของผู้วิจัย คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มีให้เลือกศึกษาอยู่จำนวนมาก กรณีที่ต้องศึกษาในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก และมหาสติปัฏฐานสูตร และควรศึกษาเพิ่มเติมอีก 2 คัมภีร์ คือ

พระอภิธัมมัตถสังคหะ เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมสภาวธรรมในอภิธรรมปิฎก ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ให้ความรู้ในด้านสภาวธรรม ตั้งแต่พื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบของ ความคิดและพฤติกรรม ความเชื่อมโยงของการกระทำไปสู่ผลของการกระทำ เพื่อตอบคำถามที่ว่าทำไมต้องปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีในพระพุทธศาสนาเท่านั้น นับว่าเป็นกุญแจ อันสำคัญที่จะไขเข้าสู่โลกทัศน์อันกว้างในการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนาได้

วิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์ที่ใช้ศึกษาวิธีปฏิบัติโดยตรง ในด้านศีล สมาธิ ปัญญา มีเนื้อหาสาระจำนวนมาก ผู้ศึกษาต้องมีความรู้ ในด้านสภาวธรรมในระดับพื้นฐานมา หรือตามแนวอานาปานสติสูตร มาก่อน จึงจะเข้าใจความลึกซึ้งในการเรียบเรียงและตีความ ในเนื้อหาของท่านผู้รจนาได้อย่างถูกต้องด้วยตนเองไม่ยากนัก

เพื่อการวิเคราะห์กรณีดังกล่าวให้สมบูรณ์ ผู้วิจัยจะยกแนวคิดในการปฏิบัติธรรม ที่ปรากฏในพระอภิธัมมัตถสังคหะ วิสุทธิมรรค และการสอนการปฏิบัติในปัจจุบัน มาประกอบกับแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้ผ่านการปฏิบัติมาเป็นเวลานาน เพื่อเป็นส่วนเสริมในการให้ข้อคิดเกี่ยวกับ

วิวัฒนาการของกรรมฐานที่ควรจะเป็น และเพื่อศึกษาวิธการที่ต่างกันเช่นนี้ ในมุมมองที่กว้างขึ้น จะเป็นการปรับวิจารณญาณของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นส่วนสำคัญ

ภัยและอุปสรรคในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

1. ภัยใหญ่ หมายถึง บรรดากิเลสร้ายและนิมิตต่างๆ ที่เข้ามาขัดขวาง มาบัง มารั้ง ไม่ให้จิตเกิดสมาธิถึงฌานและมิให้สติสัมปชัญญะ (ปัญญา) มีกำลังเข้มแข็งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผ่านวิปัสสนาญาณต่างๆ 16 ญาณไปได้คือ

1.1 ภาพลือ บางท่านเรียกว่า กายทิพย์ คือปรากฏเป็นภาพอีกภาพหนึ่ง เหมือนตัวเรา เราทำอะไรก็ทำตามเรา บางครั้งสามารถใช้มันทำอะไรได้ตามนึกคิด

1.2 ภาพล่อ คือ ภาพนิมิตที่เกิดจากความปราณีของจิต จึงสร้างมโนภาพ ทำให้สวยงามชวนหลงใหล เพลิดเพลินต่างๆนานา เช่น เห็นวิมานทอง ปราสาท ทอง เห็นเทวดา นางฟ้า เป็นต้น

1.3 ภาพหลอก เป็นภาพนิมิตที่น่ากลัวต่างๆ ทำให้ตกใจกลัวได้เช่น เห็นสัตว์ร้าย เห็นเป็นศพหรือมนุษย์หน้าตาดุร้ายจะเข้ามาทำร้ายเราเห็นสถานที่น่ากลัวต่างๆ เป็นต้น

1.4 ภาพลวง หรือเรียกว่าปฏิภาคนิมิตก็ได้ คือนิมิตที่สามารถจะนึกขยายให้เละให้โตให้เคลื่อนที่ไปมาได้ เช่น นิมิตจากการกำหนดความรู้ดวงกสิณต่างๆ นึกจะเห็นอะไรก็เห็นตามใจนึก จะเห็นนรก สวรรค์ ก็ได้ดังใจนึก เป็นต้น ภาพลวง หรือเรียกว่าปฏิคาภาคนิมิตนี้ ผู้มีปัญญาจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่หลงเข้าไปยึดถือเพลิดเพลินยินดีในนิมิตแต่อย่างใดเลย เช่น สมาธิปัญญา แต่กลัวจะนำนิมิตประเภทนี้มากำหนดอธิษฐานจิตแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้เป็นต้น

1.5 ภาพล้าง เป็นเหตุที่มาจากสิ่งภายนอก เช่นเปรตแสดงตนมาขอส่วนบุญ เห็นปีศาจ อสุรกาย ยักษ์มาร มาแสดงตน ให้ปรากฏหรือบางทีก็เป็นเจ้ากรรมนายเวรเก่า และเทวดาที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ มาแสดงตนให้น่าสะพรึงกลัวเพื่อเข้ามาขัดขวางการปฏิบัติธรรม ถ้ามีความรุนแรงและไม่มีสติยับยั้งรู้ทันวิธีแก้ไขแล้วอาจเสียสติได้

ผู้ปฏิบัติธรรมสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานถ้าปรากฏภาพต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วให้เข้าใจว่า ล้วนแต่เป็นภาพมายาทั้งสิ้น ซึ่งมันจะทำให้เราหลงผิด หากภาพนั้นก่อให้เกิดความกลัว วิธีแก้ คือ กำหนดเพ่งดูที่ภาพด้วยสติตั้งมั่นแล้วพิจารณาดูนั้น ถ้าสติมั่นคง ใจเด็ดเดียว ภาพนั้นแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น หรือ ให้กำหนดลืมตาขึ้นแล้วเรียนให้อาจารย์ผู้สอนทราบ เพื่อที่อาจารย์จะได้แนะนำวิธีการแก้ไขในการปฏิบัติต่อไป นอกจากนั้นมีภาพต่างๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ให้เข้าใจว่าเป็นภาพมายาทั้งสิ้น

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ยุพกานต์ ตัณฑเกยูร ได้กล่าวถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในวิทยานิพนธ์เรือง “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, 2549”[80] พบว่า การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่บรรลุธรรม คือ 1. ปลิโพธิ 2.นิมิต 3.วิปลาส 4.วิปัสนูปกิเลส 5.นิวรณ์ 6.อนันนตริยกรรม 7.ปาราชิก 8.พุทธภูมิปณิธาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

---

[80] ยุพกานต์ ตัณฑเกยูร, *“การศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร”,* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย), 2549, หน้าบทคัดย่อ.

2. พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทอง สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสตปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”[81] กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัดประสบผลสำเร็จว่า วัดประสบผลสำเร็จเกิดจาก 1) ผู้บริหารแบ่งหน้าที่การรับผิดชอบเป็นระบบ 2) ทุกฝ่ายให้ความร่วมมือและรับผิดชอบงานเป็นอย่างดี 3) วิทยากรเป็นผู้รู้จริงและปฏิบัติจริง 4) ได้รับความรวมมือจากประชาชนและพระวิทยากรในการทำงาน 5) เจ้าอาวาสมีภาวะผู้นำวิสัยทัศน์กว้างไกล มีความเสียสละให้ความเมตตาเอาใจใส่นักปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาของวัดที่มีอยู่มักเป็นการเผยแผ่เพื่อพัฒนาคุณภาพ 1) ครูสอบอารมณ์ไม่เพียงพอ 2) ไม่มีการติดตามผลหลังจบหลักสูตร 3) ไม่มีเกณฑ์มาตรฐานวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติเป็นตาราง 4) ขาดผู้ที่มีพื้นฐานทั้งความรู้ทางธรรมและภาษาต่างประเทศในบุคคลเดียวกัน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารเป็นแบบอย่างในการเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จเพราะว่ามี 5 ดี คือ ผู้นำดี การบริหารงานดี วิทยากรดี รับผิดชอบดี และประชาชนดี แล้วบอกให้ทราบว่า การจะเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่กว้างขวางต้องมีครูให้เพียงพอ หลักสูตรที่แน่นอน การติดต่อที่สะดวกฉับไว ได้ข้อคิดคือต้องแก้ไขเตรียมสร้างวิปัสสนาจารย์และวิทยากรให้เพียงพอ

ข้อเสนอและอื่นๆ เนื่องด้วยการเผยแผ่ศาสนธรรมด้านวิปัสสนากรรมฐาน เป็นงานหลักและท้าทาย วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ควรจะพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้ 1) ควรเพิ่มบุคลากรด้านอบรมที่มีคุณภาพร่วมงานให้มาก 2) วิทยากรควรรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียนและปฏิบัติที่สะท้อนปัญหา 3) มีกิจกรรมที่เพิ่มศักยภาพด้านภาษาต่างประเทศแก่พระวิปัสสนาจารย์ 4) ควรหาแนวทางเพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์มีโอกาสไปเผยแผ่พระศาสนาในต่างประเทศ โดยรัฐบาลเห็นความสำคัญและให้งบประมาณสนับสนุน 5) ด้านการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ทางภาคเหนือมีน้อยวัดที่สามารถจัดโครงการอบรมเป็นประจำดุจวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การบริหารการฝึกอบรมจะมีกำหนดแผนการปฏิบัติเอาไว้ชัดเจน มีโครงการอบรมระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว มีวิทยากร มีหลักสูตรการอบรมที่เหมาะสมกับช่วงเวลาและระยะเวลาผู้จะมาฝึกอบรมตามโอกาส

3. พระมหาสมพงศ์ ภทฺทาจาโร (ปัตถามา) กล่าวถึงนิวรณ์ 5 ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์นิวรณ์ 5 อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน” พบว่า นิวรณ์เป็นอุปสรรคสำคัญเป็นสิ่งขัดขวางความเจริญครอบงำจิตไม่ให้สร้างสรรค์ก้าวหน้าสำเร็จในคุณธรรมความดีมี 5 ประการ 1.กามฉันทะ มีสภาพปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้นๆ 2. พยาปาทะ มีสภาพกระวนกระวาย 3. ถีนมิทธะ มีสภาพไม่แจ่มใส 4. อุทธัจจกุกกุจจะ มีสภาพไม่สงบ 5.วิจิกิจฉา มีสภาพตัดสินใจไม่ได้ ผู้ปฏิบัติเริ่มแรกนั้นจะต้องพบ[82]

4. พระทะนงศักดิ์ ปภาโต (ปิยสุข) ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปนามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากการศึกษาพบว่าไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณ์” พบว่าโดย

---

[81] พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์, “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสตปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”, 2545, หน้า 80.

[82] พระมหาสมพงศ์ ภทฺทาจาโร (ปัตถามา). “การศึกษานิวรณ์ ๕ อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2551, หน้าบทคัดย่อ.

ความเป็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ไม่บังคับบัญชาได้ เป็นธรรมธาตุ เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติ เรียกว่าธรรมนิยาม คือ กฎของธรรมชาติ

วิปัสสนาคือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิด ปัญญารู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์องค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา คือปัญญาเจตสิกธรรม สามารถให้เกิดได้โดยอารมณ์ของวิปัสสนา คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจ4 กล่าวโดยสังเคราะห์คือ รูป นาม ในขันธ์ 5 รูปทั้งหมดจัดเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนาม ในการปฏิบัติวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือกายานุปัสสนาจัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา จัดเป็น นาม ธัมมานุปัสสนา เป็นได้ทั้งรูปรูปและนาม[83]

5. พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะนิวรณ์ 5 ในธัมมิกสูตร”[84] พบว่า นิวรณ์ 5 จัดว่าเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหาสัพพธรรม คือ ธรรมที่ควรละส่วนเดียว หาคุณไม่ได้เลย แต่ก็อยู่ในขันธ์สันดานของมนุษย์ทุกคน พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ผู้เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้กำหนดนิวรณ์อารมณ์ยกจิตสู่วิปัสสนาเพื่อคลายอุปทานในขันธ์ 5 ซึ่งเป็นที่ก่อเกิดนิวรณ์ เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิเมื่อนิวรณ์เกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะนิวารณะธรรมเป็นกิเลสเครื่องกั้นความดีไม่ให้กุศลธรรมเกิด คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้ฌานเกิดจึงต้องประหารโดยสมาธิหรือฌาน จัดเป็นวิขัมภนปหานแล้วยกขึ้นเป็นบาทธานของวิปัสสนาให้เกิดปัญญาณ ถ้าเกิดไปติดเพลินในฌานหรือสมาธิเสียด้วยเหตุ คือ ความสุขความสบายที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องล่อลวง นิวรณ์ 5 ก็จะสงบลงเพราะองค์ฌาน(ดูรายละเอียดในที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์ 5 คือ วิตกทำหน้าที่ข่มถีนมิทธนิวรณ์ วิจารทำหน้าที่ข่มวิจิกิจฉานิวรณ์ ปิติทำหน้าที่ข่มพยาปาทนิวรณ์ สุขทำหน้าที่ขมอุทธัจจกุกกุจนิวรณ์ เอกัคคตาทำหน้าที่ข่มกามฉันทนิวรณ์ เพราะว่าการละกิเลสด้วยอำนาจแห่งฌานนี้เรียกว่า วิกขัมภนปหาน เป็นเพียงการข่มกิเลสไว้เท่านั้น เหมือนเอาก้อนหินทับหญ้าไว้ ฉะนั้นยังละไม่ได้เด็ดขาด ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานที่ยึดเอาอารมณ์กรรมฐาน 40 กอง อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ สามารถทำจิตให้ขุถึงอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ก็นับว่าเป็นความความหมดจิต เมื่อรู้สภาวธรรมมีปิติเป็นเป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายแล้ว วิปัสสนาย่อมเกิดขึ้นมีนามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น จนบรรลุมรรคญาณและผลญาณ[85]

6. พุทธทาสภิกขุได้กล่าวในหนังสือ “ศึกษาธรรอย่างถูกวิธี”ว่านิวรณ์เครื่องห้ามหรือเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุธรรมที่สูงขึ้นไป จิตปุถุชนถูกนิวรณ์กีดกั้นไว้จากการบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปทุกครั้งกิเลสชิ้นละเอียดปรุงฟุ้งป่วนขึ้นเป็นความกลัดกลุ้มวุ่นวาย มาสงบระงับภายในผู้ที่สามารถทำจิตให้

---

[83] พระทะนงศักดิ์ ปภาโต (ปิยสุข), “ศึกษารูปนามทีปรากฏในไตรลักษณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากการศึกษาพบว่าไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2555, หน้าบทคัดย่อ.

[84] พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม, “การศึกษาสภาวะนิวรณ์ 5 ในธัมมิกสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้าบทคัดย่อ.

[85] ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ สมศักดิ์, *อุปสมมหาเถระ,อริยวังสปฏิปทา*, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ ,2554), หน้า 57.

ว่างจากนิวรณ์นับว่าเป็นปุถุชนพิเศษ วิธีขจัดนิวรณ์ 5 ด้วย กรรมฐานอารมณ์[86]

7. มูลนิธิพุทธโฆษณ์ กล่าวไวในหนังสือ “พุทธวจน 2 อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคต้น) พบว่า กามฉันทนิวรณ์ พยาปาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์และวิจิกิจฉานิวรณ์ไม่มีแก่ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอเสขสีล อเสขสมาธิ อเสขปัญญา อเสขวิมุตติ และอเสขญาณ ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยองค์ห้า เว้นขาดจากองค์ห้า เรียกว่า “เกพสี” ในธรรมวินัยนี้[87]

8. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวในหนังสือพุทธธรรมว่า นิวรณ์คือ เครื่องกั้นขวางการทำงานของจิต หรืออกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นิวรณ์ทั้งห้านี้ มีอาหาร คือทุจริต 3 และให้ความหมาย “วิปัสสนา” ว่าการเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้งตามสิ่งเหล่านั้นเป็นของมันเอง จนผู้ฝึกฝนสามารถถอนความหลงผิด ความรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้[88]

9. พระปสันโน วัดป่านานาชาติ ได้กล่าวถึงนิวรณ์ในหนังสือ “ธรรมพ้นภัย” พบว่า นิวรณ์คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลังจัดเป็นอกุศล นิวรณ์นี้ เมื่อเกิดขึ้นก็กีดกั้นคุณงามความดี คือความสงบที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ความสงบนี้เป็นคุณงามความดีที่ละเอียดเป็นธรรมที่เป็นกุศล จิตที่สงบ เรียกว่ากุศลจิต จิตเป็นกุศล จิตมันดี จิตมันสงบ จิตมันผ่องใส จิตมันสบาย[89]

10. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้กล่าวถึงนิวรณ์ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนา เล่ม 1” พบว่านิวรณ์ 5 และเหตุเกิดขึ้น คือ อโยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย อันเป็นการกำหนดรู้สภาวธรรมทันปัจจุบัน กามฉันทนิวรณ์เกิดจะต้องมีสติตามรู้เท่าทันปัจจุบันแล้ว กามฉันทนิวรณ์ก็ดับไป การกำหนดรู้เท่าสภาวธรรมปัจจุบัน เป็นโยนิโสมนสิการในวิปัสสนาภาวนา ส่วนการไม่กำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันและการใส่ใจที่ไม่เกื้อกูลแก่การกำหนดรู้ จัดเป็นอโยนิโสมนสิการ[90]

11. พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้กล่าวถึงนิวรณ์ไวในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” พบว่านิวรณ์เป็นธรรมเครื่องกั้นศักยภาพของจิต ไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง มีฌาน วิปัสสนา มรรคและผล บุคคลที่ถูกนิวรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญาได้ ซึ่งจัดเป็นธัมมานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้กายใจเป็นสภาวธรรม โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ มีเพียงแต่สภาวธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้น และดับไปตามเหตุปัจจัยที่จิต

---

[86] ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, *ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธีหรือธรรมวิภาคนวกภูมิ* คำบรรยายธรรมะในพรรษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2500), หน้า 2.

[87] มูลนิธิพุทธโฆษณ์, *พุทธวจน 2 อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น*, 2552), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิว พริ้นท์แมเนจเม้นท์ จำากัด, 2552), หน้า 621-627.

[88] พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 166-167,828-833.

[89] ดูรายละเอียดใน พระปสันโน ภิกขุ, *ธรรมพ้นภัย*, , (กรุงเทพ มหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์,2533), หน้า 23-40.

[90] พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาดอ, *วิปัสสนา เล่ม 1*,แปลโดยพระคันธสาราภิวงค์, อ้างแล้ว, หน้า 264-270)

รับรู้ คือกองรูป เวทนา และจิต โดยเน้นความเป็นนิวรณ์และความเป็นขันธ์ คือกองรูปนาม[91]

12. พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ปฐมวิปัสสนาวงค์ในประเทศไทย” พบว่าสภาพที่ห้ามไว้ซึ่งฌานและมรรคผลเป็นต้น ชื่อว่า นิวรณ์ นิวรณ์คือสภาพเป็นเครื่องกั้นซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายไม่ให้เกิด และโลกิยฌานเกิดขึ้นเสื่อมไป เพราะนิวรณ์เว้นแต่โลกุตรฌานและมรรคผล เพราะฉะนั้นสภาวะนิวรณ์นี้จึงเป็นปฏิปักษ์โดยตรงกับสมาธิ[92]

13. พระอาจารย์ภัททันตะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แว่นธรรมปฏิบัติ” พบว่าสภาพที่มีความพอใจในกิเลสกาม วัตถุกาม คือ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้ง 5 ที่มากระทบทวาร การติดอยู่ในกามคุณทั้ง 5 ชื่อว่า กามราคะ สภาพที่ฟุ้งไปโดยไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ชื่อว่าอุทธัจจะ พระอริยบุคคลจะสิ้นสงสัย แต่เฉพาะวิจิกิจฉานิวรณ์[93]

14. ดังตฤณได้กล่าวไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม 1” จิตเป็นของละเอียด แต่กิเลสเป็นของหยาบ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะรู้วิธีแก้ไขด้วยปัญญาจึงเหมาะควรแก่การภาวนาเพื่อเอามรรคผลได้ โดยการรู้ กาย เวทนา จิตและธรรม โดยความเป็นขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 เป็นธรรมอันสุขุมประณีตทรงคุณภาพพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวธรรม ต้องเพียรกำจัดนิวรณ์ 5 จะด้วยวิธี “คิด” หรือรู้วิธี “รู้” ตามแนวปฏิบัติ ขอให้ “เครื่องขวาง” หมดไปก็พอ เมื่อนิวรณ์ในจิตก็รู้ หายไปจากจิตก็รู้ เหมือนจิตตานุปัสสนา[94]

ก. นิวรณ์มี 5 ได้แก่

1.กามฉันทะ ความพอใจ ในกามสุข หมายถึง ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น การเที่ยวเตร่ ดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง กินอาหารเสพสุรายาเมา การมีเพศสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่กีดขวางต่อการปฏิบัติธรรมจึงต้องกำจัดกามฉันทะให้ออกไปจากจิตให้ได้ วิธีจะช่วยการกำจัดกามฉันทะ คือ การสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ไปสัมผัสรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่จะทำให้เกิดความยินดี ความชอบขึ้นมา 2.ศีลสังวร การสำรวมกายและวาจา ได้แก่ 1.เว้นจากการฆ่าสัตว์ 2.เว้นจากการลักทรัพย์ 3.เว้นจาการประพฤติผิดในกาม 4.เว้นจากการพูดเท็จ 5.เว้นจากการดื่มสุรา 6.เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล 7. เว้นจากการฟ้อนรำ ตัดทรงดอกไม้ของหอมเครื่องประดับตกแต่ง 8. เว้นจากการที่นอนอันสูงใหญ่หรูหราฟุ่มเฟือย การจะมี อินทรีย์สังวร คือการสำรวมกาย จมูก ลิ้น กาย จำเป็นต้องปลีกออกวิเวกไปตามสถานที่สงบสงัด ตามวัดหรือสำนักปฏิบัติที่ห่างไกลจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่กระตุ้นให้เกิดกามฉันทะขึ้นมา ควบคู่ไปกับการรักษาศีล 8 เจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาร่างกายที่เห็นว่าเป็นปฏิกูล พิจารณาอาการ 32 ของร่างกาย ตั้งแต่ ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ให้เจริญอาหารปฏิกูลสัญญา

---

[91] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, แปลโดยพระคันธสาราภิวงค์, อ้างแล้ว, หน้า 279-310.

[92] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, *ปฐมวิปัสสนาวงค์ในประเทศไทย,* (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2554), หน้า 355-356.

[93] ดูราละเอียด พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, *แว่นธรรมปฏิบัติ,* (ชลบุรี : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 7-37.

[94] ดูราละเอียดใน ดังตฤณ, *มหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม 1*, พิมพ์ครั้งที่7, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ยูไนเตท โปรดักชั่น เพรส จำกัด, 2548), หน้า 366-367.

กรรมฐานให้เห็นความเป็นเป็นปฏิกูลของอาหาร การจะแก้กามฉันทะจึงต้องมีการสำรวมอินทรีย์มีศีลสังวร เจริญอสุภกรรมฐาน เจริญอาหารปฏิกูลสัญญากรรมฐาน

2. พยาบาท ความคิดร้ายต่อผู้อื่น อยากจะทำร้ายเขา จิตมีความร้อนรน มีสงบ ไม่สบาย วิธีที่จะแก้จึงต้องแก้ด้วยความเจริญเมตตาภาวนา ให้มีความเมตตามีการให้อภัย

3. ถีนมิทธะ ความหดหู่เซื่องซึม ต้องเจริญวิริยะบารมีคือความเพียรด้วยการระลึกความเพียรของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ยึดมั่นในคุณงามความดี พยายามต่อสู้กับสิ่งที่เป็นอุปสรรคในจิต ระลึกถึงความไม่จริงของชีวิต

4. อุทธิจจกุกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดจากการประสบกับปัญหาต่างๆที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านหาข้อสรุปไม่ได้ เพราะขาดสติขาดปัญญาไม่รู้จักปลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องยอมรับความจริงของสภาพนั้นๆแล้วปล่อยไป อย่าคิดไปถึงมันสามารถทำให้ใจเราเป็นปกติได้ คือ ทำใจเป็นอุเบกขา วางเฉย ยอมรับความจริงเรื่องก็จบ

5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ในเรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องกรรม เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ ว่ามีจริงหรือไม่ วิธีแก้ความลังเลสงสัยก็คือ ต้องเข้าหาผู้รู้ ต้องเจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ศึกษาธรรมให้มาก ฟังธรรมให้มาก เข้าหาผู้ปฏิบัติชอบ ที่กล่าวมาคือ เรื่องอุปสรรคขวางกั้นในการปฏิบัติธรรมเมื่อเจอแล้วต้องแก้ไขด้วยธรรมที่แสดงมาแล้ว การปฏิบัติแล้วการปฏิบัติจะเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยศรัทธา ด้วยความเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร คัน ความอดทน การประกอบคุณงามความดีจึ้งต้องทำอย่างต่อเนื่อง พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ปุพเพ จ กตปุญฺญตา เอตมมงฺคลมุตฺตมๆ” การได้ทำบุญมาในอดีตเป็นมงคลอย่างยิ่ง จะทำให้การทำบุญในปัจจุบันง่ายแล้ว ต่อไปในอนาคตข้างหน้าก็จะง่ายขึ้น

ข. ความหลงผิดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือบรรดากิเลสที่เข้ามาแต่งจิตในขณะที่ปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เพลิดเพลิน ยินดี พอใจ และหลงผิด คิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว หรือหลงผิดไป ไม่ปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าต่อไปตามสำคัญญาณ 16 คือวิปัสสนูกิเลส 10 ประการ

1. โอกาสคือ แสงสว่าง เกิดแสงสว่างมีรัศมีทำให้เกิดความยินดีพอใจ

2. ญาณคือความหยั่งรู้ เกิดความยินดีให้ความรู้แก่กล้า

3. ปิติ คือความอิ่มใจเกิดความยินดีในความอิ่มใจอย่างมากมาย

4. ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นยินดีในความสงบอย่างมากมาย

5. สุข คือ ความสุขสบายใจเกิดความยินดีพอใจในความสบายอกสบายใจ

6. อธิโมกข์ คือความน้อมใจเชื่อศรัทธาแก่กล้าความปลงใจเกิดความน้อมใจเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า

7. ปัคคาหะ คือความเพียรที่เกินพอดี เกิดความพอใจในความเพียร

8. อุปัฏฐาน คือสติแก่กล้า สติชัด มีสติแก่กล้า มีความยินดีในความระลึกรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ได้

9. อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลางรู้สึกพอใจนิ่งเฉยมาก

10. นิกันติ คือ ความพอใจ ติดใจ มีความเข้าใจ ยึดมั่น ชอบใจ ในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง 9 ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ค. พญามาร 5 ประเภท

ผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักความจริงนั้น เป็นการฝืนความรู้สึกในนิสัยสันดานเดิม จึงเป็นการยากในการปฏิบัติและมีอุปสรรคนานาประการ คอยกั้น คอยถ่วง คอยรั้ง คอยบังคับ ขัดขวางการปฏิบัติ มิให้ผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุอย่างเต็มที่ เรียกว่า พญามาร มีอยู่ 5 ประเภท

1. ขันธมาร ได้แก่ ขัน 5 (รูปนาม) คือการปวดเมื่อย เจ็บปวด ต่างๆ นานาอยู่สม่ำเสมอ เป็นเหตุให้การปฏิบัติถูกขัดขวางและเสียเวลาไป

2. กิเลสมาร ได้แก่ 1,500 ตัณหา 108 ที่มีอำนาจเข้ามาครอบงำจิตให้เป็นต่างๆนานา ถามอารมณ์นั้นๆ ให้ติดขัดอยู่ในภพในชาติตลอดไปมิให้หลุดพ้นไปได้โดยง่าย

กิเลสมี 1,500 มี จิต 89 หรือ 121 ดวง นับเป็น 1, อารมณ์(เจตสิก) 52 ดวง นับเป็น 52 นิปผันรูป 18 นับเป็น 18 ลักขณรูป 4 นับเป็น 4 นับเป็น 75 ในจำนวน 75 ดวงนี้ แต่ละดวงมีกิเลสอยู่ 10 ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา ถีน อุทธัจจะ อริยกะ อโนกัปปะ เมื่อรวมอารมณ์แล้ว มีอยู่ในกาย 75 มีอยู่ภายนอก 75 รวมเป็น 150 เอากิเลสทั้ง10 คูณเข้าไป 150x10 จึงเป็นกิเลสทั้งสิ้นมีอยู่ 1,500 ตัณหา 108 มี กามตัณหา 1 ภวตัณหา 1 วิภวตัณหา 1 เป็น 3 เป็นอายตนะภายใน 6 นับเป็น 6 6x3 =18 เป็นอายตนะภายนอก 6 นับเป็น 6 6x3 =18 รวมเป็น 36 ใน 36 นี้มีอดีต 1 ปัจจุบัน 1 อนาคต 1 รวมเป็น3 กาล จึงเป็น 36x3=108

3. อภิสังขารมาร ได้แก่ความคิดและการปรุงแต่งที่เกินความพอดี เช่น การผูกพันเกาะเกี่ยวอาลัยในสิ่งที่ดีอย่างมากหรือชั่วช้าอย่างหนัก ชนิดไม่ยอมปล่อยวางเป็นเหตุ ไม่ให้เกิดปัญหาชั้นสูงที่ตัดกิเลสขาดจากสันดาน หลุดพ้น จากวัฏฏสงสารได้

4. มัจจุราช ได้แก่ความตายย่อมเกิดขึ้นขณะทุกขณะ ดังนั้นเราจึงไม่ควรคลายความเพียรในการปฏิบัติธรรม เพราะตลอดเวลาความตายคอยบั่นทอนเราตลอด และไม่เคยเว้นให้กับผู้ใดเลย เราไม่ควรประมาท

5. เทวปุตตมาร ได้แก่ เทวดาที่มีกิเลสหยาบหนามีจิตอิจฉาริษยามิให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งอยู่ในสัมมาปฏิบัติ ทำให้ไม่บรรลุผลไปได้ง่ายหรือเจ้ากรรมนายเวร อมนุษย์ที่เคยเป็นเวรผูกพันกันมาคอยเบียดเบียน จึงควรแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้ไปตามที่เห็นสมควร

ง. สังโยชน์ 10 สังโยชน์แปลว่า กิเลสเครื่องร้อยรัดจิตให้จมอยู่ในวัฏฏะมี 10 ประการ

1. สักกายทิฏฐิ มีความเห็นว่า ขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เป็นเราเป็นของเรา เรามีในขันธ์ 5

2. วิจิกิจฉา สงสัยปฏิบัติว่าจะไม่มีผลจริง

3. สีลัพพตาปรามาสถือศีลไม่จริงจัง สักแต่ถือตามเขาไปอย่างนั้นเอง

4. กามราคะ ความกำหนดยินดีในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสถูกต้อง

5. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งใจ ทำให้ไม่พอใจอันเป็นโทสะ แบบเบาๆ

6. รูปราคะ พอใจ ในรูปธรรม คือความพอใจ ในวัตถุหรือรูปฌาน

7. อรูปราคะ พอใจในอรูป คือเรื่องราวที่กล่าวถึงหรืออรูปฌาน

8. มานะ คือความถือตนโดยความรู้สึกว่า เราเลวกว่าเขา เราเสมอเขา เราดีกว่าเขา

9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านคิดนอกลู่นอกทาง

10. อวิชชา ความโง่ คือ หลง พอใจในความกามคุณ 5 และกำหนดยินดีในกามคุณที่เรียกว่า อุปาทานเป็นคุณธรรมฝ่ายทราม

สังโยชน์ทั้ง 10 ข้อนี้ถ้าท่านพิจารณาการวิปัสสนาญาณแล้ว จิตค่อยๆ ปลดอารมณ์ยึดถือได้ครบ 10 อย่าง โดยไม่กำเริบอีกแล้ว ท่านว่าท่านผู้นั้นได้บรรลุอรหัตผล กำจัดอารมณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกำจัดไว้อย่างนี้ ปฏิบัติฝึกมาแล้วพิจารณาไปตามที่ท่านสอนอารมณ์มาเปรียบกับสังโยชน์ 10 ทางที่ดีควรคิดเอากิเลสคราวละข้อ เอาชนะให้เด็ดขาดและค่อยเลื่อนไปทีละข้อ ข้อต้นๆถ้าเอาชนะไม่ได้ อย่าเพิ่งเลื่อนเข้าไปหาข้ออื่น ทำอย่างนี้ได้ผลเร็วเพราะข้อไหนผ่าน ข้อต่อไปก็ไม่ยากเลย จะชนะหรือไม่ก็ตัณหานี่แหละเพราะเป็นของใหม่และมีกำลังครบถ้วนที่ต่อต้านเรา ถ้าด่านหน้าแตกด่านต่อไปถึงก็ง่ายเกินคิดขอให้ข้อคิดไว้เพียงเท่านี้

15. พระมหารุ่งเรือง รกฺขิตธมฺโม (ปะมะขะ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนารรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”[95] พบว่า เยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยาวชนบางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติ จึงควรมีกิจกรรมอื่นๆเสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียดเกินไป และกระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอนเพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด

16. พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรืองเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน 4 บ้านเหล่าโพนทอง”[96] พบว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภเน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอิริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น

17. อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”[97] พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วย การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือหลักการของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร 21 วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก นิสิตมหา

---

[95] พระมหารุ่งเรือง รกฺขิตธมฺโม ปะมะขะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2549, หน้าบทคัดย่อ

[96] พระสุวรรณ สุวณฺโณ เรืองเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน 4 บ้านเหล่าโพนทอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2553, หน้าบทคัดย่อ

[97] อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2549, หน้าบทคัดย่อ

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้น ได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และพละ 5 มากขึ้น

18. บัวครอง ชัยปราบ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”[98] พบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น

19. Doungkamon Tongkanaraksa ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง“Suitable Buddhist Meditaion Retreats Foreigners in Thailand”[99] พบว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่นการตัดปลิโพธ การแสวงหากัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะ 7 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

20. แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (ง่านวิสุทธิพันธ์) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”[100] พบว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ

21. พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก

---

[98] บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้าบทคัดย่อ

[99] Doungkamon Tongkanaraksa, “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”, Master of Art Buddhist Studies), Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University), 2553, pp. abstract.

[100] แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี ง่านวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2551, หน้าบทคัดย่อ.

ญาณสิทธิ)" [101] พบว่า พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ดำเนินการสอน ตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นแนวทางในการประยุกต์ จึงเกิดระบบหนอ (พองหนอ – ยุบหนอ) สรุปความว่า สติปัฏฐานสี่เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

22. อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา 7 เดือน”[102] พบว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสัจธรรมและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต โดยหากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตปล่อยวางอารมณ์และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้

23. ไชยณพล อภิณัฐลีลา กล่าวถึงเรื่องการพัฒนาปัญญาอันเกิดจากสติปัฏฐานและปัญญาทางวิทยาศาสตร์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”[103] พบว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น พัฒนาไปเรื่อยๆตามการดำรงชีวิตของคน

24. ณัชชา ธารสนธยา ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร” พบว่า ผู้ปฏิบัติต่องเปนผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวร มีกายวาจาปดกั้นโดยไมลวงละเมิดสิกขาบท พรั่งพร้อมดวยการเป็นอยู่ที่มีศีลสมบูรณตามสภาพของตน ไมไปในสถานที่ ที่ไมควรไป ควรไปในสถานที่ที่ควรไป เห็นโทษเล็กนอยเปนโทษใหญ สมาทานและศึกษาสิกขาบททุกขอ โดยไมมีสวนเหลือ สำรวมอินทรียทั้งหลาย มีตา หูจมูก ลิ้น กาย ใจ รู้จักประมาณในการบริโภค พิจารณาโดยแยบคายแลว รับประทานอาหาร ประกอบความเพียร

---

[101] พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2544, หน้าบทคัดย่อ.

[102] อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา 7 เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2552, หน้าบทคัดย่อ.

[103] ไชยณพล อภิณัฐลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2532, หน้าบทคัดย่อ.

เป็นเครื่องตื่นอยางตอเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน มีสติสัมปชัญญะทั่วทุกอิริยาบถ”[104]

25. บุญเรือง ทิพพอาสน์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการสอนสติปฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นกากับพระไตรปฎก ๒๕๕๔” พบวา สวนแนวทางการสอนวิปสสนาของโคเอ็นกา พบวา ไมมีขั้นตอนที่ซับซอนและไมมีพิธีกรรมมาเกี่ยวของ เพียงแตผูปฏิบัติวิปสสนากรรมฐานพึงสำเหนียกกำหนดรูในสติปฏฐาน ๔ อย่างใดอยางหนึ่ง เชน กำหนดรูในอานาปานสติ รูลมหายใจเข้าและออก แตไมตองมีคำบริกรรม เมื่อผูปฏิบัติจนชำนาญแลว ก็จะเกิด ปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน ระยะเวลาที่ใชฝกวิปสสนามีหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วันเหมาะแกทุกเพศทุกวัย แต เมื่อพิจารณาจากเปาหมายในการปฏิบัติวิปสสนาแลว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโคเอ็นกา กลาวคือ การแกปญหาใหตนเองได และสามารถที่จะหลุดพนจากทุกขทั้งปวงได้[105]

26. วัชรา ทองมอญ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการนำหลักพุทธ ธรรมมาประยุกตใชในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการ ของโรงพยาบาลบำราศนาดูร”106 พบว่า ในเบื้องตน การเจริญสติปฏฐาน ๔ เพื่อประโยชนของตนเอง และช่วยเหลือเกื้อกูลผูอื่นที่ประสบความทุกขใหพนทุกข์และที่มี ความสุขแลวใหสุขยิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับคำวา สติปฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง กอให้เกิดวิธีการคิดที่ไมกอความทุกข กับตนเองเพิ่มขึ้น มหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติสูตร เป็นพระสูตรทที่สำคัญเน้นเรื่องสติที่จะนำไปสูสมาธิและปญญา เมื่อใดก็ตาม ที่แลเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิต ไมตกอยูในอิทธิพลของความกลัว และกิเลส อิสรภาพทางจิตก็จะเกิดขึ้น และสามารถช่วยผูอื่นไดมากขึ้น สติปฏฐาน ๔ เปนวิธีการปฏิบัติโดยใชสติเปนที่ตั้ง และนำเทคนิคการมีสติในปจจุบัน ซึ่งมีความสำคัญเป็นอยางยิ่งที่สงผลตอ การลดความเครียด โดยมีจุดมุงหมายเพื่อไมให้เกิดความกังวลถึงอดีตที่ผ่านมา และกังวลถึงอนาคตที่ยังไมมาถึง

---

[104] ณัชชา ธารสนธยา, “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้าบทคัดย่อ.

[105] บุญเรือง ทิพพอาสน, “ศึกษาการสอนสติปฏฐาน 4 ตามแนวทางของโคเอ็นกากับพระไตรปฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้าบทคัดย่อ.

[106] วัชรา ทองมอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกตใชในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผูติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนาดูร”, วิทยานิพนธปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), 2541, หนา 52.

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Documentary research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ประชากรที่ศึกษา

3.1 ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 5 รูป ดังนี้

1. พระครูอาทรสมาธิวัตร รองเจ้าอาวาสและพระวิปัสสนาจารย์
2. พระครูโสภณสุวรรณาทร พระวิปัสสนาจารย์
3. พระครูธรรมธรสุขสันต์ สุจิตฺโต พระวิปัสสนาจารย์
4. พระธัญยบูรณ ชยธมฺโม พระวิปัสสนาจารย์
5. พระเรืองกิตติ์ กตปุญฺโญ พระวิปัสสนาจารย์

3.1 ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 2 ชุด ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยอาศัยทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามวัตถุประสงค์การวิจัย ขอบเขตการวิจัย และนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลต่อพระวิปัสสนาจารย์ที่มีต่อผู้ปฏิบัติ การบริหารจัดการและสถานที่และข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนา

ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปฏิบัติ ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลของพระวิปัสสนาจารย์ การบริหารจัดการและสถานที่ และข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนา

ทั้ง 2 ชุด มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามเชิงลึก

2. สร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์แล้วส่งไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขแล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

2.1 พระครูสมุห์ธนโชติ จิรธมฺโม, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

2.2 ดร.ทรงศักดิ์ พรมดี, ศน.บ. (การสอนภาษาไทย), M.A.,Ph.D.(Pali & Buddhist Studies), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

2.3 ดร.อุเทน ลาพิงค์, พธ.บ. (สังคมศึกษา), M.A.,Ph.D.(Philosophy), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

3. นำเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและเสนอแนะนั้นนำไปแก้ไขให้ถูกต้องตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำก่อนที่จะนำไปใช้ต่อไป

4. นำไปทดลองใช้ (Pre-test) กับพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 3 รูปและผู้ปฏิบัติ จำนวน 3 ท่านแล้วนำมาเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและนำมาแก้ไขปรับปรุงก่อนจะนำไปใช้จริง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

3.3.1 เอกสาร (Documentary)

ก. ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary Data) คือ พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2,500 พ.ศ.2535 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พ.ศ.2535 พระไตรปิฎก ฉบับ CD-COM สามารถที่จะอธิบายได้ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น นิยามและความหมายในพระวินัยปิฎก นิยามและความหมายในพระสุตตันตปิฎก นิยามและความหมายในพระอภิธรรมปิฎก

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ ผลงานทางวิชาการทางศาสนาของนักวิชาการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กัมมัฏฐานาจริยะ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ, ป.ธ.9) พระสมภาร สมภาโร นายธนิต อยู่โพธิ์ นายเสวก เปี่ยมพงศ์สานต์ งานวิจัยของพระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนฺโท (ดร.) และพระมหาวิชาญ สุวิชาโน พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวีโร, ป.ธ.9) วัดนานาวา พระธรรมสิงหบุรพาจารย์ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี และสำนักวิปัสสนากรรมฐาน พระพรหมมงคล วิ.อัคคกัมมัฏฐานจริยะ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

3.3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยสาขาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา เสนอต่อพระพรหมมงคล วิ. เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรที่ศึกษาด้วยตนเองแล้วนำมาวิเคราะห์

3. นำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามกระบวนการวิจัยแล้ว จัดทำรูปเล่มเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

1. ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติธรรมนำเสนอข้อมูล

2. ความคิดเห็นปัญหาอุปสรรคที่มีต่อสถานที่ ผู้ปฏิบัติ และการบริหารจัดการ นำเสนอโดยรูปแบบการการบรรยายเชิงพรรณนา

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และเพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 5 รูป และโยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ จึงเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ เชื้อชาติ ระดับการศึกษาและคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 4 ประเด็น, ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 4 ประเด็น, และแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร จำนวน 4 ประเด็น และอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย อายุ เพศ เชื้อชาติ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการเป็นพระวิปัสสนาจารย์ และจำนวนผู้มาสอบอารมณ์ในระหว่างเดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560 ในตารางที่ 1 และ 2 ตามลำดับ ดังนี้

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างพระวิปัสสนาจารย์	จำนวน
อายุ	
50 - 55 ปี	3
56 - 60 ปี	1
61 - 65 ปี	-
66 - 70 ปี	1
เพศ	
พระภิกษุ	5
เชื้อชาติ	
ไทย	5
ระดับการศึกษา	
นักธรรมเอก	4
อภิธรรมชั้นตรี	2
อภิธรรมชั้นโท	1
ประถมศึกษา	1
มัธยม	2
อนุปริญญา	1

จากตารางจะพบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุ คือ กลุ่มที่มีอายุอยู่ระหว่าง 50-55 ปี จำนวน 3 ราย ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 56-60 ปี จำนวน 1 ราย ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 1 ราย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นพระภิกษุ มีเชื้อชาติไทย และระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จบนักธรรมชั้นเอก จำนวน 4 ราย จบอภิธรรมชั้นตรี จำนวน 1 ราย อภิธรรมชั้นโทจำนวน 1 ราย ประถมศึกษา 1 ราย มัธยมจำนวน 2 ราย อนุปริญญา จำนวน 1 ราย

การปฏิบัติหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างเดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560 ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์แต่ละท่านได้สอบอารมณ์จำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติแตกต่างกัน ดังนี้

จำนวนผู้เข้าสอบอารมณ์	**สอบอารมณ์ช่วงปกติ/ต่อวัน/ท่าน**	**จำนวนผู้เข้าสอบอารมณ์ช่วงเทศกาล**	**สอบอารมณ์ช่วงกิจกรรมพิเศษ/ต่อวัน/ท่าน**
5-10	5	10 - 15	2
11-15	1	16 - 20	1
16-20	-	21 - 25	3

จากตารางจะพบว่าพระวิปัสสนาจารย์แต่ละท่านได้รับมอบหมายให้สอบอารมณ์จำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับจำนวนผู้มาปฏิบัติและเทศกาลวาระสำคัญทางพุทธศาสนา ถ้าเป็นช่วงปกติของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ พระวิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่สอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน 5 – 10 ราย จำนวน 5 รูป พระวิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่สอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติจำนวน 11 – 15 ราย จำนวน 1 รูป ถ้าเป็นช่วงเทศกาลต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาของการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ พระวิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่สอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน 10 - 15 ราย จำนวน 2 รูป พระวิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่สอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน 16 – 20 ราย จำนวน 1 รูป พระวิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่สอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 21 - 25 ราย จำนวน 3 รูป ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างโยคีผู้เข้าปฏิบัติ จำนวน 3 ท่าน

คนที่	อายุ	อาชีพ	การศึกษา
1	45	นักศิลปิน	ปริญญาโท
2	27	นักธุรกิจ	ปริญญาโท
3	39	นักการศึกษา	ปริญญาโท

จากตารางจะพบว่า กลุ่มตัวอย่างโยคีผู้เข้ามาปฏิบัติอยู่ในช่วงอายุวัยกลางคน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย มีอายุ 27-45 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นฆราวาสครองเรือน และระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจบระดับปริญญาโท

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ดังนี้

4.1.1 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1. การปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูป ได้อธิบายถึงขั้นตอนและการปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้นคล้ายคลึงกันว่า เป็นการปฏิบัติในด้านการกราบ สติปัฏฐาน การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีสติกำหนดรู้ทุกอิริยาบถทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยจนมีสติกำหนดทัน ต่อเนื่องไปจนรู้หลักปริยัติคือ รู้รูปนาม และความเกิดดับของรูปนาม ดังนี้ *“การกราบสติปัฏฐาน น้อมระลึกถึงพระพุทธ... พระธรรมคุณ... พระสังฆคุณแล้ว เดินจงกรม...นั่งสมาธิ ส่งจิตกำหนดรู้ไปที่หน้าท้องบริเวณสะดือเป็นฐานหลัก กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าอาการเคลื่อนไหวพองขึ้นมา ให้กำหนดรู้ในใจว่าพองหนอ... ยุบหนอ....นั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อยู่เฉพาะหน้า หายเข้า-หายใจออกยาวหรือ สั้น ก็มีสติกำหนดรู้ จนรู้หลักปริยัติ คือ รู้รูปนาม และความเกิดดับของรูปนาม....”*

พระวิปัสสนาจารย์ท่านที่ 3 และ 4 กล่าวว่า *“การกราบสติปัฏฐานก่อน โดยเอาสติมากำหนดระลึกรู้ที่มือเคลื่อนไหว... เดินจงกรม เอาสติกำหนดรู้ที่เท้า ขวาและซ้าย สลับกันไป.... ” “ขณะที่เดินอยู่มีอารมณ์อื่นๆ เช่น คิดถึงอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน เข้ามากระทบ ให้หยุดเดินก่อนแล้วกำหนดอารมณ์นั้น...จนอารมณ์นั้นหายไป..... ” “การกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต้องกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน .....ความจดจ่อ คือการกำหนดรู้โดยละเอียด ตั้งแต่เริ่มจนถึงที่สุด โดยกำหนดติดต่อเนื่องกัน.... ” “การกราบสติปัฏฐานโดยเอาสติมากำหนดระลึกรู้ที่มือ..... เดินจงกรมเอาสติกำหนดระลึกรู้อยู่ที่เท้า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ .....นั่งสมาธิ ..... ” “....ใช้สติกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางกายหรือ รูปขันธ์ คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กาย .....อิริยาบถต่างๆ .....การ*

เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้ม เงย หายใจเข้า ออก และจิตต้องกำหนดรู้ให้ทันกับปัจจุบันอารมณ์ ..... (ทันบ้างไม่ทันบ้างเป็นธรรมดา คือทันก็รู้ ไม่ทันก็รู้)...” “....ภาคปฏิบัติถือว่าเป็นการสร้างสติให้เพิ่มมากขึ้น จะเริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อน .....มีสติระลึกรู้ที่มือ .....เดินจงกรม.....มีสติกำหนดรู้ที่เท้า ขวาและซ้าย สลับกันไป..... เวลาย่าง ก็กำหนดมีสติที่เท้าขวา.....จิตกำหนดให้ทันสติว่า ขวา เวลาย่าง ก็กำหนดว่าย่าง เท้าถึงพื้นก็กำหนดว่า หนอ พร้อมกับขณะที่เท้าสัมผัสพื้น..... เวลาหยุด กำหนดว่า หยุดหนอ ๆ.... เวลากลับกำหนดว่า กลับหนอๆ .....” “....ขณะที่เดินอยู่มีอารมณ์อื่นๆ มาแทรกไม่ว่าคิดอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน.....ให้หยุดเดินก่อน แล้วกำหนดอารมณ์นั้นๆ จนคลายแล้วมากำหนดเดินและหยุดกำหนดสลับกัน....”

ขณะที่พระวิปัสสนาจารย์ท่านที่ 5 กล่าวว่า “*เวลากำหนดที่ท้อง...เอาสติจับจดจ่อ อยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่าพองหนอ หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่ายุบหนอ กำหนดจนเกิดสมาธิขึ้น” “....ผู้ปฏิบัติต้องสามารถแยกรูปนามได้ คือ นามรูปปริเฉทญาณ...ให้รู้กายมีคุณสมบัติอย่างไร เช่น กายเป็นสิ่งที่ไม่รู้อารมณ์ ต้องเข้าใจก่อน ใจเป็นสภาวะธรรมชาติรู้อารมณ์ ต้องแยกให้ได้ก่อน...จะมีสภาวะต่างๆ เข้ามาในขณะปฏิบัติ ตามประสบการณ์ของแต่ละคน เช่น อาจจะติดในคำบริกรรมต่างๆ หรือบางคนอาจจะเคยชอบ ดูหมอดูดวง อะไรต่างๆ .....ต้องประคับประคอง ให้เดินตามแนวที่หลวงพ่อสอนคือแยกรูปแยกนามได้ และต้องรู้เหตุรู้ผล อะไรเกิดก่อนเป็นเหตุอะไรเกิดทีหลังเป็นผล...เพื่อกำหนดไล่ทันนิวรณธรรม 5 คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา....”*

2. การปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูป ได้กล่าวถึงขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาว่า เวทนานุปัสสนามี 3 ประเภท ได้แก่ ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูปกล่าวตรงกันว่า *“.....ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะแรกต้องพบกับทุกขเวทนามากบ้าง น้อยบ้าง .....” “..... ผู้ปฏิบัติควรมีความอดทน อดกลั้นที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ.....” “.....ตามกำหนดของความเจ็บ ความปวด อาการเหน็บอาการชาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาอย่างละเอียด.....” “..... เมื่อมีความรู้สึกสุขเวทนาเกิดขึ้น เช่น ความสุขกาย ความสุขใจ ความยินดี ความอิ่มใจ เป็นต้น ให้มีสติรู้เท่าทันกำหนดรู้ ตามสภาวะความเป็นจริงว่าสุขหนอ ยินดีหนอ เป็นต้น....” “..... เมื่ออุเบกขาเวทนา คือ ไม่ทุกข์ ไม่สุข เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน.....” “.....การกำหนดรู้เวทนานั้น มีจุดประสงค์เพื่อให้รู้ตามธรรมชาติ .....หรือสภาพที่แท้จริงเป็นสำคัญ การกำหนดเวทนาในเวทนาจนเห็นการเกิดดับของเวทนา” “....นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นอยู่เฉพาะหน้า..... หายใจเข้า...มีสติกำหนดรู้ หายใจออก...มีสติกำหนดรู้ หายใจเข้ายาว....รู้ หายใจออกยาว.... รู้ หายใจเข้าสั้น....รู้ หายใจออกสั้น....รู้” “..... ใมมีผลให้เกิดสุตมยปัญญา .....ญาณที่ 1 นามรูปปริเฉทญาณ รู้รูปนาม สามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ เช่นพองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ..... ความยึดมั่น ถือมั่น ในรูปก็ลดลงไป....” “รู้ความเกิด - ดับของรูปนามเฉพาะส่วนหนึ่งๆ ของกาย.... พองยุบ ... มีสติกำหนดรู้.... อิริยาบถใหญ่ เดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ....ก้าวไป ถอยกลับ....”*

นอกจากนั้นยังได้กล่าวว่า *“.....จิตกำลังเสวยอารมณ์อยู่ เช่น รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสดี รูปไม่สวย เสียงไม่ไพเราะ กลิ่นไม่ดี ไม่ชั่วซึ่งอยู่ในขอบข่ายเวทนาเหล่านี้คือ สุขเวทนา*

ความสุขของร่างกาย ทุกขเวทนา ความทุกข์ของร่างกาย อุเบกขาเวทนา ความไม่สุขไม่ทุกข์ คือเฉยๆ ของร่างกาย และจิต.....” “ ....การกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยสติแล้วกำหนดในใจตามอาการนั้นๆ .....เพื่อให้จิต.....ได้เรียนรู้ธรรมชาติของอารมณ์และเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ....” “.....ความสุข ความสบาย ...เรียกว่า สุขเวทนา มีอาการเจ็บปวด เมื่อยขา คัน เศร้าโศก เสียใจ เรียกว่า ทุกขเวทนา ..... มีความรู้สึก สงบ และเฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา .....กำหนดระลึกรู้ด้วยสติ ..... ใช้สติพิจารณาบริเวณจุดที่มีเวทนานั้น ๆ .....เพื่อจะได้ไม่ติดในความสุข ความทุกข์ ความสงบ และความเฉย เพราะการที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ อารมณ์ ..... อยู่ตลอดเวลา .....เรียนรู้ธรรมชาติของอารมณ์ และเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ จิตคุ้นเคยกับอารมณ์นั้น หมายถึง จะอยู่อย่างไรก็ได้ .....กำหนดรู้เท่าทัน..... อารมณ์และไม่ติดอารมณ์ เหล่านั้น.....”

ส่วนพระวิปัสสนาจารย์อีกท่านหนึ่งได้กล่าวถึงหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่า “*การกำหนดสภาวธรรมให้กำหนดรู้ตามอาการที่รู้จักได้ในขณะนั้นๆ จนกว่าความรู้สึกนั้นดับไป .....ให้กำหนดรู้ตามอาการที่รู้สึกได้ในขณะนั้นๆ เช่น สุขใจหนอ เบิกบานหนอ แช่มชื่นหนอ ตามความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกว่าความรู้สึกนั้นๆ ดับไป เมื่อทุกขเวทนา.....อุเบกขาเวทนา..... ปรากฏขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการ...นั้นๆ อย่างต่อเนื่อง การใช้การกำหนดรู้อารมณ์ที่ทำให้จิตรู้สึกทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา.....กำหนดระลึกรู้ทางเวทนาขันธ์ เพราะเมื่อปฏิบัติไปสักระยะหนึ่งมีเวทนาได้แก่ ความสุข ความสบายอย่างนี้เรียกว่า สุขเวทนา ถ้ามีอาการเจ็บปวด เมื่อย ชา คัน เศร้าโศก เสียใจ อย่างนี้เรียกว่าทุกขเวทนา หรือบางครั้งความรู้สึก สงบและเฉยๆ อย่างนี้เรียกว่า อุเบกขาเวทนา ให้กำหนดรู้ด้วยสติ.....”* และได้อธิบายถึงความแตกต่างของเวทนาว่าต้องเข้าใจ และแยกอารมณ์กับความรู้สึกให้ได้ ดังนี้ “*...ต้องเข้าใจอารมณ์กับความรู้สึก... อารมณ์หมายถึงสภาวะหรือธรรมชาติที่เข้ามากระทบจิต เรียกว่าอารมณ์หรือเรียกภาษาอังกฤษว่า Emotion มันเป็นได้ทั้งสภาวะทางจิตหรือสิ่งของ เป็นได้ทั้งภาพ...ทั้งหมดที่มากระทบ นี่คือ Emotionหรืออารมณ์พอจิตรู้สึกอารมณ์ เรียกว่า จิตมีเวทนา.....แบ่งเป็นสามกลุ่ม คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา เกิดขึ้นต้องกำหนดสุขก็สุขหนอๆ ทุกข์ก็ทุกข์หนอๆ เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ชา เศร้าโศก เสียใจตามสภาวะ ส่วนเฉยๆ นิ่งสงบ ซึ่งคนเข้าใจว่าเป็นสมาธิ.....อันนี้มันไม่ใช่สมาธิ มันคือเวทนาตัวหนึ่ง ต้องกำหนดเฉยหนอๆ สุขหนอๆ กำหนดไป กำหนดนั่นแหละคือสมาธิ.....” “....เมื่อปฏิบัติสัมผัสเวทนา มีความสุขความสบาย..... มีอาการเจ็บปวด เมื่อยขา คัน เศร้าโศก เสียใจ ..... มีความรู้สึก สงบ และเฉยๆ ..... ปรากฏขึ้น .....กำหนดรู้ว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว .....พิจารณาจุดที่มีเวทนานั้น ๆ ตามอาการ ..... สุขหนอๆ ..... ปวดหนอๆ หรือเจ็บ .....เจ็บหนอๆ ถ้าสงบกำหนดว่า สงบหนอๆ เฉย ก็กำหนดว่าเฉยหนอๆ....”*

ผู้ปฏิบัติจำนวน 2 ท่านกล่าวว่า “*.....การกำหนดระลึกรู้เวทนาขันธ์ เมื่อปฏิบัติไปสักระยะหนึ่งจะมีเวทนา มีความสุข ความสบาย..... มีอาการเจ็บปวด เมื่อยขา คัน เศร้าโศก เสียใจ ..... มีความรู้สึก สงบ และเฉยๆ ..... ปรากฏขึ้น ส่วนใหญ่กำหนดไม่ทันเนื่องจากมาปฏิบัติใหม่ เมื่อกำหนดไปสักพักหนึ่งเกิดอาการมึนๆ เฉยๆ แล้วเปลี่ยนอิริยาบถใหม่.....ยังติดสุข.....”* ส่วนอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “*....กำหนดได้บ้าง ทันบ้าง ไม่ทันบ้าง แต่พยายามกำหนดมัน....เวลาที่กำหนดได้ก็สุข...ลืมกำหนดสุข....ทุกข์นี่ชัดเจนมาก....กำหนดได้ไม่ต่อเนื่อง...แพ้มัน.....”*

3. การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายถึงการปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาว่า วิปัสสนากรรมฐาน คือพื้นที่หรือฐานที่ทำงานของจิต ต้องกำหนดรู้จิตในจิตให้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาวะความเป็นจริง โดยใช้ปัญญาพิจารณาจิต พิจารณาธรรมารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบจิตทางอายตนะทั้ง 5 ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ทั้งหมดส่วนใหญ่มีความเห็นเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ดังนี้ *“...วิปัสสนากรรมฐาน เป็นงานของจิตโดยตรง ไม่ใช่งานบริกรรมเท่านั้น.....ต้องส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐานพร้อมทั้งกำหนดรู้ตามลักษณะอาการของอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ..... สภาวะของจิตที่นึกคิดไปในอารมณ์ฝ่ายดี หากไม่สามารถกำหนดตัดละในทันที..... อารมณ์ฝ่ายดีนั้นจะฝังยึดติดอยู่ในใจ ก่อให้เกิดจิตจินตนาการขึ้น เช่น เห็นคน เห็นเทวดา เห็นนางฟ้า..... ส่วนสภาวะจิตที่นึกคิดไปในอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ก็จะฝังติดอยู่ในใจ..... เกิดจิตปรุงแต่งจินตนาการ เช่น เห็นเปรต เห็นผี เห็นยักษ์ เป็นต้น..... เมื่ออารมณ์ทั้งหลายเกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดี ต้องกำหนดรู้ตัดละไปในทันที....ใช้ปัญญาตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ .....พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ... จนเห็นจิตนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”*

นอกจากนี้ยังกล่าวถึงสภาวะที่มากระทบจิตว่า *“....ต้องใช้สติกำหนดระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏทางจิต หรือทางวิญญาณขันธ์ ที่เป็นปัจจุบันของอารมณ์ .... รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) ธรรมารมณ์ (ความคิด-สิ่งที่ใจนึกคิด อารมณ์ทางใจ) ที่ผ่านเข้ามากระทบจิตทางอายตนะ ทั้ง 6 ..... ทางตา หูจมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้จิตมีความคิดปรากฏขึ้น ...” “ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดี ...ไม่ดี ต้องกำหนดระลึกรู้ด้วยสติปักลงไปที่หทัยวัตถุ ..... โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต และจิตก็กำหนดรู้สภาวะตามเป็นจริง .....ใช้สติกำหนดระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด ....พิจารณาอยู่เนื่องๆ... แต่ทว่า กำหนดแล้วอาการของอารมณ์นั้นเพิ่มมากขึ้น ให้กำหนดว่า พึงพอใจหนอๆๆ.....”*

พระวิปัสสนาจารย์ท่านที่ 5 เน้นย้ำว่า *“...การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อกำจัดความเห็นว่า ทุกอย่างเป็นเที่ยง..... ผู้ปฏิบัติ...มองความเปลี่ยนแปลงนั้น..... โดยไม่รู้สึกเสียใจ หรือเสียดายอะไร เพราะพบแล้วว่า ชีวิต ย่อมพบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งภายนอก และภายในอยู่เสมอ.....กำหนดระลึกรู้ .... ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่องจนทำให้จิตอยู่กับสติอย่างแนบแน่น.....จึงจะสามารถกำหนดทันอาการนั้นๆ ได้ทันอย่างถี่ถ้วน”*

4. การปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูปกล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนาว่า เป็นการปฏิบัติให้รู้จักอารมณ์โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่เด่นชัดที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 และกำหนดรูปขันธ์ ด้วยกายานุปัสสนา กำหนดเวทนาขันธ์ด้วยเวทนานุปัสสนา กำหนดสัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ด้วยธัมมานุปัสสนา และวิญญาณขันธ์ด้วยจิตตานุปัสสนา นอกจากนั้นยังกล่าวถึงธรรมชาติของขันธ์ 5 นิวรณ์ 5 หากขณะปฏิบัติเกิดนิวรณ์ขึ้น ต้องกำหนดจิตให้รู้ทันอารมณ์ว่า *“.....ทุกครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รู้รส ได้สัมผัส และรู้ธัมมารมณ์ ต้องติดตามกำหนดให้รู้ทันทุกอารมณ์ ในอารมณ์ที่มีมากมายให้กำหนดรู้อารมณ์ที่เด่นชัดที่สุดก่อน..... เช่น นั่งสมาธิ ตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ เมื่อคลายอารมณ์นั้นแล้วส่งจิตมากำหนดรู้ที่ฐานหลัก คือ อาการพอง อาการยุบ ข้อสำคัญคือ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นทาง ทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ..... ต้องติดตามกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันขณะในทุกอารมณ์นั้นๆ”*

นอกจากนั้นยังกล่าวถึงอารมณ์ที่มากระทบจิตทั้งหมดว่า *“....ต้องมีปัญญาตามพิจารณาเห็นธรรมที่มีอยู่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กำหนดพิจารณาธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 เป็นต้นว่า รูปและนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้....พิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในรูปขันธ์ 5 .....การพิจารณาขันธ์ 5 ก็คือ การที่ผู้ปฏิบัติกำหนดสติระลึกรู้ในทุกๆอิริยาบถ....สำหรับนิวรณ์ 5 แปลว่า กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หมายความว่า ถ้านิวรณ์ทั้ง 5 มีอยู่ในใจของผู้ใด ผู้นั้นไม่สามารถบรรลุคุณความดีได้....เป็นกิเลส คือสภาพที่ทำใจให้เศร้าหมอง นิยมเรียกว่า ปริยุฏฐานกิเลส เป็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ เป็นทั้งเกิดขึ้นในอดีต อนาคต และปัจจุบัน...เมื่อเกิดนิวรณ์ขึ้น ในขณะปฏิบัติ ต้องทิ้ง พอง ยุบ เสียก่อนแล้ว.....ใช้สติปักลงที่ หทัยวัตถุ (หัวใจ) กำหนดระลึกรู้ และจิตกำหนดรู้ให้ทันอารมณ์นั้นๆ....ต้องมีสติสำรวมระวังให้จิตที่กำหนดรู้จดจ่อและตั้งมั่นที่อารมณ์กรรมฐาน พร้อมกับกำหนดรู้อาการอย่างต่อเนื่อง..... กำหนดรู้ให้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันขณะ ทางทวารทั้งหก เช่น กำหนดรู้ว่าเห็นหนอๆ ได้ยินหนอๆ กลิ่นหอมหนอๆ รสหนอๆ ถูกหนอๆ รู้หนอๆ ฯลฯ....”*

4.1.2 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูป ด้านปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า *“.....ผู้เข้ามาปฏิบัติขาดความอดทน.....” “ไม่เข้าใจขั้นตอนหลักการปฏิบัติ.....” “ไม่เตรียมความพร้อมในการเข้าปฏิบัติ.....” “มีความกังวลเรื่องครอบครัว....” “.....มักสนทนากับผู้ปฏิบัติท่านอื่น.....” “ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ.....” “บางรายเกิดความท้อแท้..... ความทุกข์ทางร่างกายที่เกิดขึ้น .....” “บางรายหยุดพักเป็นเวลานาน ทำให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ.....ไม่เข้าใจธรรมชาติของเวทนาได้ .....” “อุปสรรคที่สำคัญคือ นิวรณ์ 5 บางรายจิตไม่ตั้งมั่นในการปฏิบัติทำให้ไม่สามารถแยกรูปนามได้ ขาดความเพียร ไม่กำหนดรู้จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ ฯลฯ บางรายขณะปฏิบัติเคร่งครัดเกินไป..... ” “..... ผู้ปฏิบัติเคยชินกับการปฏิบัติแบบเดิมที่เคยปฏิบัติ เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ มีปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ ที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ”* พระวิปัสสนาจารย์ท่านที่สี่กล่าวเพิ่มเติมว่า *“.....ผู้ปฏิบัติธรรมบางราย ไม่เข้าใจหลักการกำหนดกาย.... ไม่กำหนดอาการเคลื่อนไหวของกาย หรืออิริยาบถต่างเคลื่อนไหว ทั้งคู้เข้า เหยียดแข้ง เหลียวซ้าย แลขวา.....” “.....บางรายท้อแท้ ฟุ้งซ่านระลึกถึงเพื่อน ครอบครัว หน้าที่การงาน เนื่องจากกำหนดไม่ทันอารมณ์ปัจจุบัน....”*

พระวิปัสสนาจารย์อีกท่านหนึ่งกล่าวถึงข้ออุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า *“.....ผู้ปฏิบัติเคยผ่านการปฏิบัติในวิธีอื่นมา.... ยังละของเดิมหรือ คำบริกรรมแบบใหม่ไม่ได้ ...ยังติดอยู่อารมณ์เก่า.....หายใจไม่เป็น กำหนดไม่ได้ตามอาการพองยุบ..... เช่นหายใจเข้า กำหนดท้องยุบ ..... หายใจออก กำหนดพอง....” “....บางรายเป็นโรคทางกายเป็นอุปสรรคต่อการกราบ การเดิน นั่ง... ยืน .....” “....บางรายอายุน้อยเกินไป หรืออายุมากเกินไป ....สรีระ ทางร่างกายไม่สมบูรณ์.....เป็นผู้พักฟื้นหลังการบำบัดยาเสพติด....”*

ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 3 ท่าน 2 ท่านให้ข้อมูลคล้ายๆ กันว่า *“....ไม่ได้ศึกษาขั้นตอนวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักนี้มาก่อน...ทั้งเรื่องการกำหนดการกราบสติปัฏฐาน....การเข้าอธิษฐาน....การ*

ทวนญาณ....รู้แต่ว่าปฏิบัติวิปัสสนาแบบสติปัฏฐาน 4 จึงไม่เข้าใจ อยากให้อธิบายเกี่ยวกับขั้นตอน... การเข้าอธิษฐาน....การทวนญาณ....ส่วนการกำหนดกาย ก็กำหนดไม่ค่อยได้ ...กำหนดไม่ทัน.....การเดิน...ยืน...นั่ง.....คู้เข้า....เหยียดออก.....ก้ม.....โค้ง...งอ.....ทานอาหารก็ไม่ได้กำหนด....บางทีลืมกำหนดเพราะเคยชิน.....บางทีตั้งใจกำหนด แต่มีอารมณ์อื่นมาแทรก....เกิดความร้อนในหัว...ปวดตุ้บๆ...ก็ไม่กำหนด.....ฯลฯ....” ผู้ปฏิบัติอีกท่านหนึ่งตอบคำถามสัมภาษณ์ว่า *“....เคยปฏิบัติมา....กลับไปแล้วไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่อง.....กลับมาปฏิบัติใหม่.....พยายามกำหนดกาย อาการเคลื่อนไหวของกายตลอด... แต่หลงบ้าง...ลืมบ้าง....พยายามกำหนดให้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายมากขึ้น.....บางวันก็เกิดเบื่อหน่าย.....กำหนดไม่ทัน....ท้อแท้....ฟุ้งซ่าน....” “....บางครั้งเกิดอาการแน่น อึดอัด เครียด เหนื่อย เมื่อพองยุบหายไป...เบ่งลมหายใจให้มีการพองยุบ เพราะเข้าใจว่าต้องมีพองยุบ ตลอดเวลา ถึงจะปฏิบัติถูก....” “.....จิตไม่ตั้งมั่นในการกำหนดกาย..... ไม่มีสติกำหนดรู้หายใจ....ออก.....มีอาการเกร็งผิดปกติกำหนดอาการพอง....ยุบของกายไม่ชัด ไม่สามารถแยกรูป แยกนามได้...” “....ไม่มีความเพียรอดทนกำหนดสุข.....ทุกข์ของร่างกาย.....สุข....ทุกข์ของจิต”... “ไม่มีความเพียรอดทนกำหนดจิตเป็นอุเบกขาที่กำลังเสวยอารมณ์ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนของเรา เขา ได้เลย....”*

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูปให้ความเห็นเป็นไปในลักษณะเดียวกันว่า ผู้ปฏิบัติบางรายไม่มีศรัทธา ความอดทนต่อการกำหนดจิตที่เสวยอารมณ์ต่างๆ ได้บางรายติดในอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข ไม่ยินดีมุ่งมั่นกำหนดอารมณ์เจ็บปวดอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันได้ บางรายกำหนดไม่ตรงกับสภาวะเวทนาที่เกิดขึ้นจริง ดังนี้ *“..... โยคีผู้ปฏิบัติขาดความอดทน.....ไม่เตรียมความพร้อมในการเข้าปฏิบัติ..... มีความกังวล ห่วงใยครอบครัว..... ต้องตัดปลิโพธ 10[1] ให้ได้.....” “....ใช้เวลาในการคุยกับเพื่อนทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ.....” “..... ผู้ปฏิบัติมีความศรัทธาไม่แก่กล้า..... เมื่อสภาวะที่เกิดจากการเดิน การนั่งสมาธิขึ้น.....เกิดความท้อแท้ มีความคิดเชิงลบเข้าใจผิดต่อการปฏิบัติ.....” “.....ถ้าขาดความศรัทธา ก็ทำให้ขาดความเพียร ความอดทน ความพร้อมความมุ่งมั่นในการปฏิบัติไม่เพียงพอ.....” “.....การยืน เดิน นั่ง นอน และการนั่งสมาธิ..... ทุกขเวทนาจะเกิดขึ้นกับทุกคน.....” “..... ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึมเศร้า ไม่อยากปฏิบัติ.....” “.....บางรายไม่มุ่งมั่น....หยุดพักนาน.....” “...ผู้ปฏิบัติติดในอารมณ์ สุข สงบ เฉยๆ .....มีโลภะ .....ยินดีในอารมณ์สบายๆ และสุข.... มีโทสะ ....ยินดี ในอารมณ์ เจ็บปวดเมื่อย ชา คัน เศร้าโศกเสียใจ เป็นโมหะ .....” “...เพ่ง จี้ บังคับ เกร็ง ตึง ในขณะปฏิบัติมากเกินไป อยากนั่งสมาธินานๆ จนเกิดเวทนาเป็นทุกข์แต่ขาดความกล้าหรือความเพียรที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด....” “.....กรณีผู้ปฏิบัติเดินไม่ได้ เช่น คนพิการ เอาเท้าไปสัมผัสกับพื้นผนังให้ได้กำหนดสติที่เท้า คนอ้วน....เวียนหัวมาก....ปรับผ่อนหนักเบาไปตามสภาวการณ์นั้นๆ.....ต้องดูจนกว่าจะได้สภาวะ มีสภาวะตัวหนึ่ง เรียกว่า อนุโลมญาณ คนจะติดพวกฟุ้ง สงสัยปัญญาเยอะ อ่านหนังสือมามาก....ผู้สอนจะต้องปรับวิธีปฏิบัติให้ได้จนกว่าจะได้สภาวะญาณ คือ อนุโลมญาณ....”* อาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ ทำให้อารมณ์กรรมฐานไม่ต่อเนื่อง เพราะไม่เข้าใจสภาพธรรมชาติที่แท้จริงของเวทนาเป็นสำคัญ

---

[1] วิ.มหา. 5/325/173.

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า การกำหนดจิตของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จิตที่ปรากฏอยู่ซึ่งเป็นอารมณ์ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์กรรมฐานด้วย คือจิตฟุ้งซ่าน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา เซื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติเมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ กำหนดอะไรไม่ค่อยได้ ไม่เห็นอาการพอง อาการยุบ แม้แต่การเดิน อาการนั่ง จิตฟุ้งซ่านอยู่ก็ไม่รู้อะไรเกิดขึ้นกับตน การปฏิบัติติดขัดวนเวียนอยู่กับที่ ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน เริ่มปฏิบัติก็เริ่มคิดอย่างมายมาย คิดอยู่ตลอด แม้ว่าเวลาที่กำหนดไว้หมดแล้ว แต่ความคิดทั้งหลายก็ยังคงอยู่คิดยังไม่จบก็มี ต้องมีความเพียรในการปฏิบัติมาก จึงจะผ่านอุปสรรคได้ *“...นิวรณ์ 5 .....ไม่สามารถกำหนดทันได้....จะเกิดสภาวะ.....ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง เหงา หาวนอน ฟุ้งซ่าน ....เกิดแก่ผู้ปฏิบัติ..... จิตไม่ตั้งมั่นในการกำหนดกาย หายใจเข้า ไม่มีสติกำหนดรู้ หายใจออก.....ก็ไม่มีสติกำหนดรู้ .....ทั้งหายใจเข้า หายใจออก ไม่มีสติกำหนดตามรู้ มีอาการเกร็งผิดปกติ.....” “...จิตไม่อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเกิดความคิด จึงหลงไปปรุงแต่ง ยินดี ยินร้าย คิดฟุ้งซ่าน ..... เผลอวูบ หลับบ่อย มีนิ่งๆ มึนๆ กำหนดไม่ทัน....”*

ส่วนการกำหนดอาการพอง อาการยุบของกายไม่ชัด พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่า *“.....ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรอดทนจดจ่อ.....กำหนดอาการนั้น....จนสามารถแยกรูป - นาม ออกจากกันได้ ....มีความเพียรอดทนกำหนดความสุข-ทุกข์ของร่างกาย.... ...ความสุข-ทุกข์ของจิต ...จิตเป็นอุเบกขา.....มีกำหนดพิจารณา จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตหดหู่ เซื่องซึม จิตฟุ้งซ่าน..... ใจของผู้ปฏิบัติปล่อยให้กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ.....” “....* ผู้ปฏิบัติเคยผ่านการปฏิบัติในวิธีอื่นแล้วยังละของเดิมไม่ได้.....เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการกราบ การยืน เดิน นั่ง สรีระ....ทางร่างกายไม่สมบูรณ์...และติดในอารมณ์เช่น สุข สงบ เฉยๆ... และการกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ตรงจุด... เกิดอาการแน่น อึดอัด เครียด เหนื่อย เมื่อพองยุบหายไป จึงเบ่งลมหายใจให้มีการพองยุบ เพราะเข้าใจว่าต้องมีพองยุบ ตลอดเวลา ถึงจะปฏิบัติถูก.....เพ่ง จี้ บังคับ เกร็ง ตึง ในขณะปฏิบัติมากเกินไป อยากนั่งสมาธินานๆ จนเกิดเวทนาเป็นทุกข์แต่ขาดความกล้าหรือความเพียรที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด.....” “.... จิตที่ปรากฏอยู่เป็นอารมณ์ละเอียดอ่อน .....จิตฟุ้งซ่าน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา เซื่องซึม ไม่พอใจ.....ผู้ปฏิบัติเมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ กำหนดอะไรไม่ค่อยได้ ไม่เห็นอาการพอง อาการยุบ แม้แต่การเดิน อาการนั่ง จิตฟุ้งซ่านอยู่ก็ไม่รู้อะไรเกิดขึ้นกับตน.....” “...การปฏิบัติติดขัดวนเวียนอยู่กับที่ ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน เริ่มปฏิบัติ.....มีคิดอย่างมายมาย ....คิดอยู่ตลอด .....เวลาหมด แต่ความคิดทั้งหลายก็ยังคงอยู่คิดยังไม่จบก็มี ต้องพากเพียรจึงจะผ่านอุปสรรคได้...” “.....ไม่มีกำหนดพิจารณา *จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตหดหู่ เซื่องซึม จิตฟุ้งซ่าน ใจของผู้ปฏิบัติปล่อยให้กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น เป็นอุปสรรคมาขวางกั้นจิตใจ....” “ไม่อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเกิดความคิด จึงหลงไปปรุงแต่ง ยินดี ยินร้าย....” “..... สภาวะของจิตที่นึกคิดไปในอารมณ์ฝ่ายดี หากไม่สามารถกำหนดตัดละในทันที..... อารมณ์ฝ่ายดีนั้นจะฝังยึดติดอยู่ในใจก่อให้เกิดจิตจินตนาการขึ้น เช่น เห็นคน เห็นเทวดา เห็นนางฟ้า..... ส่วนสภาวะจิตที่นึกคิดไปในอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ก็จะฝังติดอยู่ในใจ..... เกิดจิตปรุงแต่งจินตนาการ เช่น เห็นเปรต เห็นผี เห็นยักษ์ เป็นต้น..... เมื่ออารมณ์ทั้งหลายเกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดี ต้องกำหนดรู้ตัดละไปในทันที....ใช้ปัญญาตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ .....พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ... จนเห็นจิตนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา*

นอกจากนั้นจากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติ 3 ท่าน ได้ให้ข้อมูลว่า ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติเกิดจากความเบื่อหน่าย ขาดความเพียร ปัญหาเกิดขึ้นจากร่างกายของผู้ปฏิบัติเองว่า แต่เบื่อหน่ายบ้าง แต่ยึดความเพียร อดทน บางวันดี บางวันไม่ดี เรียนรู้กับมันตามธรรมชาติ ทุกวันไม่ perfect.....ส่วนใหญ่เกี่ยวกับตัวเอง เช่น การนอนไม่ปกติของเรา, ง่วงนอน....กำหนดทันบ้าง ไม่ทันบ้าง...นั่งขัดสมาธิไม่ได้ ชันเข่าไม่ได้ เวทนาทางกายล้วนๆ ทำไรก็ได้ แต่ให้กำหนดทุกอิริยาบถ ย้ายฐานกำหนด ถ้าฟุ้งซ่าน ไม่อยากนั่ง ไม่อยากเดิน และพยายามทำความเข้าใจว่า มันเป็นธรรมดา เพราะจิตไม่ใช่ของเรา..."

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 ท่านได้ให้ข้อมูลคล้ายคลึงกันว่า ต้องมีสติพิจารณาธรรมที่ปรากฏทางรูปขันธ์ และนามขันธ์เนื่อง เมื่อผู้ปฏิบัติขาดความเพียร ความอดทน ความตั้งใจ เกิดความท้อแท้ มีความศรัทธาไม่เต็มที่ ทำให้เกิดนิวรณ์ 5 ปลิโพธ 10 ส่งผลให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร ดังนี้ *".....นิวรณ์ 5 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องกั้นแห่งความสำเร็จ ผู้ปฏิบัติจะเกิดสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างติดต่อกัน คือชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง เหงา หาวนอน ฟุ้งซ่าน สงสัย ซึ่งเป็นนิวรณธรรมแก่ผู้ที่เข้ามาเริ่มต้นปฏิบัติ...." "...ผู้ปฏิบัติธรรมไม่กำหนดพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา มีความพอใจ กามคุณทั้ง 5 ..... ปล่อยให้นิวรณ์ 5 ... . เกิดขึ้นแล้ว ย่อมพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่กำหนดละ กำหนดพิจารณาเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ....." "..... สภาวะธรรมปรากฏการของอารมณ์ที่สะสมอยู่ในใจและเกิดขึ้นภายในใจ เป็นได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน .....ข้อสำคัญคือ ต้องกำหนดให้ตรงจุด .....อดีต....อนาคต ....อาการไม่ชอบหรือชอบ ....อาการง่วง ...อาการฟุ้ง....สงสัย กำหนดตามอาการนั้นๆ แล้วใส่หนอ....." ".....ผู้ปฏิบัติมักจะเข้าใจผิดว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ทำให้เสียสมาธิ เพราะเข้าใจผิดว่า สมาธิหมายถึงจิตสงบ ความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งตามเป็นจริงแล้ว ความสงบ หรือเฉยๆ นั้น เป็นอุเบกขาเวทนา จึงทำให้กำหนดอารมณ์นิวรณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้....." ".....ผู้ปฏิบัติตั้งใจบริกรรมเพียงองค์ภาวนาอย่างเดียวมากเกินไป.....ติดสภาวะ.....ติดอาการตัวโยก.... หมุน.....สภาวะต่างๆ ขาดการกำหนด....." ".....ติดรูปแบบเดินจงกรม นั่งสมาธิเฉพาะในวัดเท่านั้น .....ไม่คิดเชิงบวกอย่างมีเหตุผล.....เมื่อปฏิบัติแล้วควรนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้จริง.... ไม่เข้าใจแยกอารมณ์ของสมถกับวิปัสสนา....."*

4.1.3 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานพระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูป ได้ให้ข้อมูลแนวการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่มีหลักสูตรคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับการยอมรับจากผู้ปฏิบัติซึ่งมีขั้นตอนการฝึก การเข้าอธิษฐานและการทวนญาณการปฏิบัติวิปัสสนากรรมสมบูรณ์ แต่ข้อจำกัดคือคู่มือหลักสูตรนี้ไม่ได้พิมพ์แจกให้ผู้ปฏิบัติทั่วไปได้อ่านทำความเข้าใจก่อนการเข้าปฏิบัติ จึงมีผลต่อความก้าวหน้าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติระยะสั้น 3 วันหรือ 7 วัน ส่วนผู้ปฏิบัติหลัก 21 วันนั้นมีปัญหาในระยะแรกเข้า

ปฏิบัติเท่านั้น เพราะอยู่ปฏิบัตินานและสามารถกล้าถามสิ่งที่ตนไม่เข้าใจ ขัดข้องได้มากขึ้นเนื่องจากเริ่มผ่อนคลายคุ้นชินพระวิปัสสนาจารย์ จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติได้ให้ข้อมูลว่า *“.....แรกๆ ไม่กล้าถามข้อสงสัยในการปฏิบัติ....การกราบ การนั่ง การเดิน การยืน โดยการกำหนดอิริยาบถ.....” “....การกำหนดอิริยาบถย่อย กำหนดยาก กำหนดไม่ค่อยถูก.....” “....ไม่กล้าถาม....”* ส่วนเรื่องเกี่ยวกับสูตรกล่าวว่า *“....ไม่เคยอ่านมาก่อน มาฟังพระวิปัสสนาจารย์ท่านแนะนำปฏิบัติ ....แรกๆ ก็สงสัย....คิดว่าลองดู.....”*

ผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่าต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยตัดความกังวลในเรื่องส่วนตัว และจะต้องมีความเพียรในการปฏิบัติ พยายามตัดนิวรณธรรม 5 เกิดขึ้น *“.....ต้องเตรียมตัวให้พร้อม ตัดกังวลทางบ้านสิ่งที่ห่วงใยทั้งหลายให้หมดสิ้น .....มีความเพียรกำหนดรู้สภาวะทุกอย่าง.....” “..... อิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง และนอน .....รู้ขอสภาวะทั้งรูปและนาม .....ใส่ใจ...การเดินจงกรม ..... ต่อเนื่องด้วยการนั่งสมาธิอย่างถูกต้อง.....” “....ควรมุ่งมั่นความเพียร ความอดทน ความศรัทธา ไม่ท้อแท้..... อาการของเวทนาใดปรากฏเด่นชัดให้กำหนดตามอาการนั้นตามเป็นจริง..... อาการนั้นเบาบางลง ให้กลับมากำหนดอยู่ที่อาการเดินหรือนั่งในขณะนั้นต่อไป.....”*

ท่านยังกล่าวอีกว่า *“.....ไม่นำตัวเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง..... ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงเท่านั้น.....” “.....ไม่ควรปรุงแต่ง มีสติจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นของธัมมารมณ์ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และรู้ธัมมารมณ์ ให้ได้ปัจจุบันขณะ... ” “.....งดเว้นการเคลื่อนไหวว่องไว เคลื่อนอย่างช้าๆ .....มีสติตามกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง งดเว้นการพูดสนทนา ..... ต้องเพียรพยายามกำหนดรู้อยู่ทุกวินาที ทุกนาที โดยไม่มีว่างเว้น .....” “...กำหนดอิริยาบถต่อเนื่องนับแต่เริ่มตื่นนอน ..... ไม่ให้ขาดตอน เพิ่มการกำหนดรู้ต้นจิต.....มีกำลังและสมาธิมีกำลังต่อเนื่อง .....จิตตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดรู้ .....มีกำลังสมบูรณ์....” “...การปฏิบัติมีความก้าวหน้ารวดเร็ว .....ต้องเพียรพยายามกำหนดด้วยความอดทน....กำหนดรู้ด้วยความเพียร..... จนเกิดญาณปัญญา..... เห็นความเกิดดับของจิตที่เกิดขึ้นมาตามลำดับ .....มีสติเฝ้าตามตามกำหนดรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่างๆ ....ที่เกิดขึ้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างละเอียดถี่ถ้วนและต่อเนื่อง...” “....**....** กำหนดทันเสียงที่ปรากฏเอามาเป็นอารมณ์ .....ขันธ์ 5 รูปกับนามเป็นอารมณ์ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจคิดธรรมารมณ์ เมื่อใดรูปนามเกิดขึ้นเมื่อนั้น .....กำหนดกำหนดหมดทุกๆ ทาง .....เป็นการพัฒนากายานุปัสสนกรรมฐาน ....” ท่านยังกล่าวอีกว่า “....ให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ผู้ที่สนใจ .....อย่างถูกวิธี และให้เป็นแนวทางเดียวกัน เช่นการกราบ การเดิน และการนั่งสมาธิ..... ปรับการปฏิบัติ ตามสภาพ และสภาวะปฏิบัติเป็นรายๆ ไป.....”*

2. การปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูปได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติในการกำหนดเวทนาให้ได้ดีมากขึ้นว่า *“..... การพัฒนาเวทนาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิด ความทุกข์บ้าง ความสุขบ้าง เฉยๆ บ้าง.....” “..... ควรพัฒนาในด้านความเพียร ....อดทน .....ศรัทธา ไม่ท้อแท้..... อาการของเวทนาใดปรากฏเด่นชัด ให้กำหนดตามอาการของเวทนานั้น ตามความเป็นจริง เมื่ออาการนั้นเบาบางลง ให้กลับมากำหนดอยู่ที่อาการเดินหรือนั่งในขณะนั้น.....” “.....ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับของเวทนา ....กำลังเสวยอารมณ์*

เช่น รูปสวยเสียงเพราะเป็นต้น..... มีสติกำหนดรู้จนเห็นเวทนา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนดับกิเลส.....” พระวิปัสสนาจารย์อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า *“....สร้างความมั่นใจ และให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติไม่ให้ท้อถอย เลิกปฏิบัติกลางคัน.....อธิบายวัตถุประสงค์การปฏิบัติ.....อธิบายสภาวธรรม ที่ผู้ปฏิบัติกำลังประสบอยู่ให้เข้าใจ.....”*

3. การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูปได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติในกำหนดจิตว่า *“..... ควรกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต.....ขณะกำหนดรู้กับอาการเดิน หรือนั่งนั้น..... ...จิตมักคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง.....ต้องกำหนดตัดให้หมดไป.....” “.....สภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย .....ต้องไม่นำตัวเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และวางใจเป็นกลาง..... เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามเป็นจริงเท่านั้น.....” “....ปัญญาตามพิจารณาเห็นจิตในจิต .....จิตมีราคะ..... จิตปราศจากราคะ..... จิตมีโทสะ..... จิตปราศจากโทสะ..... จิตมีโมหะ.... จิตปราศจากโมหะ..... จิตหดหู่..... เซื่องซึม.....ท้อถอยจากอารมณ์.....จิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น.....ทำใจจนถึงที่เกิดของจิต.....โทสะเกิดดับขึ้น ให้พิจารณาตามความเป็นจริง จนเห็นโทษเห็นภัยแล้วเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา.....สามารถเห็นความเกิดดับ เพียรพยายามเจริญต่อไปจนละกิเลสได้..... เป็นการพัฒนาจิต” “.....ซักซ้อมความเข้าใจในการกำหนดรู้อารมณ์ ปัจจุบัน แก่ผู้ปฏิบัติให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง .....ให้ความรู้ความเข้าใจ ถึงการกำหนด ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ..... สภาวะของจิตที่นึกคิดไปในอารมณ์ฝ่ายดี หากไม่สามารถกำหนดตัดละในทันที..... อารมณ์ฝ่ายดีนั้นจะฝังยึดติดอยู่ในใจก่อให้เกิดจิตจินตนาการขึ้น เช่น เห็นคน เห็นเทวดา เห็นนางฟ้า..... ส่วนสภาวะจิตที่นึกคิดไปในอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ก็จะฝังติดอยู่ในใจ..... เกิดจิตปรุงแต่งจินตนาการ เช่น เห็นเปรต เห็นผี เห็นยักษ์ เป็นต้น..... เมื่ออารมณ์ทั้งหลายเกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดี ต้องกำหนดรู้ตัดละไปในทันที....ใช้ปัญญาตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ .....พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ... จนเห็นจิตนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.....”*

4. การปฏิบัติตามหลักธัมมานุนุปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง 5 รูปได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติในกำหนดธรรมว่า *“.....ควรมีการพัฒนาโดยการตัดนิวรณธรรมไม่ให้เกิดขึ้น แม้จะเป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ.....การเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยไม่ควรปรุงแต่ง.... มีสติจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นของธัมมารมณ์ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และรู้ธัมมารมณ์ ให้ได้ปัจจุบันขณะ.....” “.....ปัญญาตามพิจารณาเห็นธรรม กาย เวทนา จิต ธรรมเจริญ สติสัมปชัญญะ..... กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 เห็นธรรมจนเบื่อหน่าย คลายกำหนัด มีจิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เป็นการพัฒนาธัมมานุปัสสนา....” “.....ให้ใช้วิธีการปฏิบัติตามรูปแบบที่สอน.....สำรวมกาย วาจา ใจ .....ไม่สนทนากับผู้อื่น เรื่องสภาวธรรม.....ให้หมั่นผูกจิตไว้ในสติปัฏฐาน 4 คือ มีสติกำหนดรู้ ในกาย เวทนา จิต ธรรม.....” “ ...ให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ผู้ที่สนใจ จะเข้าปฏิบัติอย่างถูกวิธี และให้เป็นแนวทางเดียวกัน เช่น การกราบ การเดิน และการนั่งสมาธิ...แจ้งกฎระเบียบ ข้อประพฤติตนของนักปฏิบัติ เช่น ไม่ออกนอกสถานที่ปฏิบัติโดยไม่จำเป็น ฯลฯ... ” “....ปรับการปฏิบัติ ตามสภาพ และสภาวะของผู้ปฏิบัติ....สร้างความมั่นใจ และให้กำลังใจ ให้ผู้ปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ท้อถอย เลิกปฏิบัติกลางคัน อธิบายวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ และสภาวธรรมที่ผู้ปฏิบัติกำลังประสบอยู่ให้เข้าใจ.....ให้สำรวมกาย วาจา ใจ ไม่สนทนากับผู้อื่น เรื่องสภาวธรรม มีสติกำหนดรู้ ในกาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดต่อเนื่อง...” และยังเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในสำนักปฏิบัติว่า “....การแก้ปัญหาก็ขึ้นอยู่กับ*

ประสบการณ์และความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์แต่ละท่าน ....ส่วนการปรับอินทรีย์มีพละ 5 เป็นบรรทัดฐานในการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ เดินกับนั่ง ต้องใช้เวลาเท่ากันเป็นมาตรฐาน ....”

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหารนั้นมีรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นลำดับขั้นตอนที่แน่นอน คือ มีขั้นตอนการฝึกปฏิบัติภาคกายภาพ ได้แก่ กราบสติปัฏฐาน 4 การเดินจงกรม การนั่ง การยืน การนอน และวิธีการกำหนดแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจนสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ขั้นตอนที่สอง คือ การอธิษฐานเข้าปฏิบัติวิปัสสนา 3 วัน 3 คืน การอธิบายลำดับขั้นตอนการเข้าปฏิบัติการเข้าอธิษฐานตั้งแต่วันแรกถึงวันที่3 ไม่อนุญาตให้นอนหรืออาบน้ำ ขั้นตอนที่สามคือ ขั้นตอนการทวนญาณซึ่งเป็นการทวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่ตามกรอบวิปัสสนาญาณตั้งแต่อุทยัพพยญาณไปถึงสังขารุปเปกขาญาณ โดยการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏตามเป็นจริงทั้งทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธรรม เช่นการกราบสติปัฏฐาน การเดิน นั่ง ยืน นอน รู้สึกชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน พยาบาท ง่วง สงสัย เกียจคร้าน ให้เอาจิตกำหนดอาการนั้นๆ จนคลายแล้วมากำหนดฐานเดิม คือ เดิน นั่ง ยืน หรือนอน จนกว่าจะครบเวลาที่กำหนดไว้

ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติมีประสบการณ์เคยปฏิบัติและไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวนี้ก็มีอุปสรรคเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติ การเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณมีน้อย แต่ก็ต้องอยู่ใกล้ชิดพระวิปัสสนาจารย์เพื่อให้ท่านให้คำแนะนำปรับแก้อินทรีย์ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะการกำหนดอาการที่ปรากฏทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธรรมจะต้องมุ่งมั่นมีความเพียรกำหนดให้ได้ต่อเนื่องจึงจะเกิดผล ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมใหม่โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระยะสั้น 3 วัน 7 วัน จะต้องดูแลเอาใจใส่เป็นกรณีพิเศษ เนื่องจากไม่คุ้นชินกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งการกราบสติปัฏฐาน 4 การเดิน ยืน นั่ง และนอน โดยเฉพาะวิธีการกำหนดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการกำหนดอาการที่ปรากฏนั้นๆ กำหนดอย่างไร ปรับอย่างไร ต้องอธิบายละเอียดถึงหลักการ วิธีการและข้อปลีกย่อยในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา มีความเพียร และอดทนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหารนั้น มี 3 ด้าน **คือ 1) คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** คู่มือหลักสูตรนั้นได้มาตรฐานดี ที่ผ่านมามีการพิมพ์แจกคู่มือน้อย ผู้ปฏิบัติไม่สามารถหาอ่านทำความเข้าใจก่อนการเข้าปฏิบัติได้ ดังนั้นควรพิมพ์แจกแก่ผู้สนใจปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงข้อมูล ศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเองก่อนมาปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้กับผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ง่ายและปฏิบัติกันได้ทั่ว หากมีปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ก็เข้ามาสอบถามได้ **2) การสอบอารมณ์** เปิดโอกาสสอบอารมณ์ได้ทุกเมื่อ หลังจากปฏิบัติที่วัดแล้วกลับไปปฏิบัติที่บ้าน ผู้ปฏิบัติหากขัดข้องเกี่ยวกับอารมณ์การกำหนดหรือข้อปฏิบัติอื่นๆ เช่น การปรับอินทรีย์ 5 เป็นต้น สามารถโทรปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือออนไลน์ได้ **3) การประเมินผล** ทางสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรมีรูปแบบการประเมินผลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะๆ อาจเป็น 3 เดือน หรือ 6 เดือน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ไม่ให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ที่สำคัญเป็นปลุกเร้ามุ่งมั่นต่อการปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งจะได้ทราบว่าจำนวนสถิติผู้ปฏิบัติที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานแล้วมีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ยังมุ่งมันปฏิบัติอยู่ หรือปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง หรือไม่ปฏิบัติเลย ทั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ให้กว้างขวางมากขึ้น และต่อผู้ที่นำไปปฏิบัติในชีวิตจริงและได้ผลว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐานมีประสิทธิภาพอย่างไร สามารถเก็บข้อมูลเป็นสถิติพิสูจน์ และอ้างอิงในเชิงข้อมูลประจักษ์จริงต่อไป

4.2 อภิปรายผล

4.2.1 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร พบว่า ในการปฏิบัติจะเป็นการปฏิบัติด้านการกราบสติปัฏฐาน เดินจงกรม และนั่งสมาธิโดยมีสติกำหนดรู้ทุกอิริยาบถทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย โดยเป็นการกำหนดรู้โดยละเอียด กำหนดต่อเนื่องกัน และให้ทันกับอารมณ์ปัจจุบัน โดยใช้ปัญญาพิจารณาจิต พิจารณาธรรมารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบจิตทางอายตนะทั้ง 6 และมีการปฏิบัติเป็นขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการฝึก เป็นการฝึกกราบสติปัฏฐานสี่ เดินจงกรม นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นตอนการฝึกอย่างเข้มงวดเรียกว่า การเข้าอธิษฐาน และขั้นตอนการทวนญาณ

ขั้นตอนเหล่านี้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศรัทธาเชื่อมั่นเสียก่อนเป็นเบื้องแรกซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ**พระมหานิวัตร กลฺยาณวฑฺฒโน (อุนารัตน์)**ว่า ศรัทธาที่เป็นองค์ธรรมเบื้องต้นในการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนานั้น มุ่งเน้นถึงศรัทธาที่ชื่อว่า “สัทธาญาณสัมปยุต” แปลว่า ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาและกลั่นกรองในการตัดสินใจ โดยมุ่งถึงศรัทธาอันแยกลักษณะออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 มีลักษณะแห่งศรัทธาอันเกิดจากเจริญวัตถุแห่งความเชื่อคืออนุสสติ 6 มีหน้าที่ทำให้สภาวะจิตเกิดความผ่องใส มีผลคือความไม่ขุ่นมัวแห่งจิต จิตสงบ ซึ่งถือเป็นศรัทธาในการเจริญสมถภาวนา ส่วนศรัทธาอีกลักษณะหนึ่งคือความวางใจ ปลงใจต่อสภาวธรรมที่ปรากฏเฉพาะหน้าจนทำให้เกิดความมุ่งมั่น แน่วแน่ต่อสภาวธรรมนั้น ๆ จนจิตสามารถเดินวิปัสสนาญาณรู้เท่าทันต่อสภาวธรรมนั้น ๆ อันเป็นลักษณะของศรัทธาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในการเจริญสมถภาวนา ศรัทธาเป็นองค์เครื่องหนุนให้จิตเกิดความตั้งมั่น สงบ เป็นสมาธิ จะปรากฏโดดเด่นเป็น 1 ในจริต 6 คือ สัทธาจริต ซึ่งเป็นการดัดอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติที่เหมาะสมในการเจริญสมถภาวนา กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่คนสัทธาจริต ได้แก่ อนุสสติ 6 คือ พุทธนุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ[2]

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ศรัทธาจะปรากฏโดดเด่นในรูปของสัทธินทรีย์ในอินทรีย์ 22 ที่ประกอบด้วยสัทธาเจตสิก 1 ในโสภณสาธารณเจตสิก 19 ดวง ที่ประกอบในโสภณจิต 91 ดวง อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิในขณะเดียวกันศรัทธาก็เป็นเครื่องมือแห่งการตรัสรู้ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ในรูปของสัทธินทรีย์ ในอินทรีย์ 5 และสัทธาพละ ในพละ 5 ซึ่งถือเป็นองค์

---

[2] พระมหานิวัตร กลฺยาณวฑฺฒโน (อุนารัตน์), “ศึกษาศรัทธาในการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2558, หน้า (1).

ธรรมอันนำไปสู่การพัฒนาเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสารี ผู้แล่นไปตามศรัทธา และสัทธาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา เพราะเข้าใจอริยสัจได้ถูกต้อง

นอกจากนั้น ในการปฏิบัติธรรมข้อที่สำคัญที่สุดต้องมีสติคอยกำกับดูกาย ความรู้สึก ภาวะจิตทีเป็นไปต่างๆ และความนึกคิดไตร่ตรองปรุงแต่งของจิต[3] ใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกายคือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายหมายรวมถึงอิริยาบถต่างๆ เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้หายใจเข้าออก ...ทางเวทนาคือความเจ็บปวดสุข ทุกข์ เฉยๆ...ทางจิตคือ ราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน...ทางธรรมได้แก่ขันธ์ 5 นิวรณ์ 5 .... ให้กำหนดพิจารณาตามเป็นจริง[4]

ส่วนการกราบสติปัฏฐานนั้นต้องกราบ 3 ครั้งก่อนเดินจงกรม นั่ง หรือนอน มีจุดประสงค์เพื่อรวบรวมสติไว้กับกายและสร้างพลังสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบันแล้วระลึกคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ซึ่งสอดคล้องกับวิธีเจริญมหาสติปัฏฐานว่า เมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนทุกอิริยาบถอาการคู้ ยกแขน ขึ้น วาง ถูก สัมผัส แล้วเติมคำว่า หนอท้ายทุกกิริยาอาการ ก่อนก้มลงกราบครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระพุทธคุณ พร้อมทั้งกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอๆ” กราบลง.... กราบครั้งที่ระลึก พระธรรมคุณ.....กราบครั้งที่ 3 ระลึกถึงพระสังฆคุณ[5]....

ส่วนกำหนดเวทนาจากงานวิจัยพบว่า จะต้องกำหนดอาการที่ปรากฏต่อจิตทั้งสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์....ซึ่งสอดคล้องกับพระญาณโปนิกเถระว่า สาระสำคัญอยู่ที่การกำหนดความรู้สึกของกายและใจด้วยสติสัมปชัญญะมีหลักการคือการใช้สติคอยกำกับและสังเกตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของความรู้สึกของกายและใจ ด้วยการกำหนดรู้ (bare attention) หรือ การเอาใจใส่ความรู้สึกสุขหรือทุกข์เท่าเทียมกัน (equal attention) การกำหนดรู้เวทนา (ในเวทนา) ได้ทำให้เป็นคนมีความรู้สึกมั่นคงมีเหตุผล[6] ขณะที่พระภาวนาพิศาลเมธีกล่าวว่า การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจนเห็นความจริงในอาการของปรมัตถธรรมนั้นๆ ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่จะให้ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเราได้ มีเพียงสภาวธรรมที่เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น[7]

การภาวนาไม่ใช่นั่งหลับตาอย่างเดียว ทำได้ตลอดเวลาในการยืน เดิน นั่ง นอนให้มีสติประคับประคองอยู่เสมอ[8] ทัศนะดังกล่าวมานี้สอดคล้องกับคัมภีร์อรรถกถาว่า ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่

---

[3] แม่ชีอัคคญาณี (พรพิศ ศิริวิสูตร), “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2545, หน้า จ.

[4] พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล), *หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*, (พิมพ์ครั้งที่ 2, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แม็กซ์พริ้นติ้ง, 2555), หน้า 4-5.

[5] สยาดอภัททันตวิโจจนะ (มหาคันถวาจกบัณฑิต-กัมมัฏฐานาจริยะ), *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 1,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, 25534), หน้า 1-43.

[6] พระญาณโปนิกเถร, *หัวใจกรรมฐาน*, แปลโดย ชาญ สุวรรณวิภัช, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม,2559), หน้า 57.

[7] พระภาวนาพิศาลเมธี, *วิปัสสนากรรมฐานที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก,* (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย, 2558), หน้า 387.

[8] พระโพธิญาณเถร, *หัวใจกรรมฐาน,* อ้างแล้ว, หน้า 78.

มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างหนึ่งอย่างใดในบรรดารูป เวทนา จิต ธรรม ดังนั้น แม้สันตติมหาอำมาตย์กับนางปฏาจาราเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและคร่ำครวญได้ด้วยหนทางนี้[9] และพระไตรปิฎกว่า หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 และว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย...เวทนาในเวทนา ....เห็นจิตในจิต... และเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้[10]

4.2.2 ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เป็นปัญหาของผู้เข้ามาปฏิบัติที่ขาดความอดทน ไม่เตรียมความพร้อมในการเข้ารับการปฏิบัติ มีความกังวลเรื่องต่างๆ นอกจากนั้นยังพบว่า ขณะปฏิบัติผู้ปฏิบัติมักสนทนากับผู้ปฏิบัติอื่นทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ บางรายหยุดพักเป็นเวลานาน บางรายจิตไม่ตั้งมั่นในการปฏิบัติ ขาดความเพียร ไม่กำหนดรู้ขณะที่ผู้ปฏิบัติ บางรายเคร่งครัดการปฏิบัติมากเกินไป และยังพบอีกว่า ผู้ปฏิบัติบางรายยังเคยชินการปฏิบัติรูปแบบเดิมที่เคยปฏิบัติมาก่อนมาวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร

บางรายเป็นโรคหรือมีปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระพรสิทธิ์ เตชปญฺโญ (พรมพิมาย) ที่ได้ศึกษาความเข้าใจในการกำหนดสติรู้ในทุกอาการ เช่น การยืน การยกส้น การยก การย่าง การลง การถูก การกด และการกลับ พบว่า อุบาสกอุบาสิกาผู้เข้ารับอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมากมีเหตุผลมาจากการดูแลเอาใจใส่ของพระวิปัสสนาจารย์และผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ที่ให้คำแนะนำและกำกับดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด มีการถามตอบสอบอารมณ์อยู่ตลอดเวลาของการปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมที่ชัดเจนทั้งในเรื่องการกำหนดสติรู้ชัดและความรู้ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติที่มีระเบียบชัดเจน รูปแบบการสอนที่มีความเอาใจใส่ใกล้ชิดจนทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้องนี้เป็นผลมาจากผู้บริหารของวัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐมมีนโยบายและมีระเบียบปฏิบัติที่ชัดเจน จนทำให้บุคลากรและเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างๆปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเป็นระบบสอดคล้องกัน[11]

ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ พระวิสุทธิญาณเมธี ที่ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ในการศึกษาอิริยาบถเดิน หรือ การเดินจงกรมกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า อิริยาบถ มีความหมายว่า หลักการกำหนดในกิริยาอาการทางกายหลัก 4 ประการ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดประเด็นศึกษาอิริยาบถเดิน หรือ การเดินจงกรม ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในหมวดอิริยาปถปัพพะแห่งสติปัฏฐานสูตร

---

[9] ที.ม.อ. 14/591.

[10] ที.ม. 10/273-300/325-351.

[11] พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโญ (พรมพิมาย), “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 78.

แสดงหลักการไว้ในบาลีพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และวิสุทธิมรรค ข้อควรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้สอดคล้องข้อควรปฏิบัติของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ปณฺฑาวสฺส ยถา มูโค แปลว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นแม้ว่าจะเป็นคนพูดเก่งพูดดี แต่พึงทำตนเหมือนบุคคลที่เป็นใบ้หรือพูดไม่เป็น และท่านยังกล่าวอีกว่า การพูดคุยกันแม้เพียงเล็กน้อย คำพูดหรือ เรื่องราวที่พูดคุย อาจติดข้องอยู่ในใจทั้งสองฝ่าย หากว่าเรื่องที่พูดคุยเป็นเรื่องดีเกี่ยวกับตัวเอง จิตก็จะมีความยินดีพอใจเผลอสติย้อนระลึกถึง หรือคิดถึงเรื่องที่พูดนั้นขึ้นมาในใจบ่อยๆ ...และงดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไว ช่วยให้ได้พบธรรมรวดเร็ว ....ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อขยับเคลื่อนไหวกายทุกครั้ง พึงประพฤติตนเหมือนคนป่วย ที่ไม่มีแรงที่ต้องค่อยๆ ทำอย่างช้าๆ ทำเบาๆ ค่อยๆ ลุก...นั่ง...หยิบ...จับ...เดิน...ดื่ม...กิน.... จึงจะมีสติกำหนดรู้ได้เท่าทันอาการของกายที่เคลื่อนไหวไปมาอย่างช้าๆ ได้อย่างต่อเนื่อง...ฯลฯ[12]

นอกจากนั้นยังกล่าวอีกว่า หยุดพักภารกิจการงานทุกย่างไว้แล้วมุ่งไปปฏิบัติธรรม...และอยู่ในช่วงระยะเวลาที่กำหนดเอาไว้ได้ ไม่มีห่วงกังวลใดๆ จำเป็นต้องหยุดพักภารกิจการงานและหน้าที่ทุกอย่างเอาไว้ก่อน ตัดเครื่องกังวลใจ (ปลิโพธ) ทั้งหมดออกไปแล้วจึงค่อยเริ่มต้นปฏิบัติธรรม (เรื่องเดียวกัน,31) ซึ่งสอดคล้องกับข้อควรปฏิบัติก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9) ว่า ต้องตัดปลิโพธ 10 คือ อาวาส กุล ลาภ คณะ กรรม อัทธานะ ญาติ อาพาธ คันถะ และฤทธิ ทั้ง 10 ข้อนี้ เรียกว่า ปลิโพธเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเพราะจิตห่วง ถ้ายังมีความห่วงอยู่มากหรือน้อย จิตย่อมเป็นสมาธิได้ยาก[13]...และพระโพธิญาณเถระกล่าวว่า การภาวนาไม่ใช่นั่งหลับตาอย่างเดียว ทำได้ตลอดเวลาในการยืน เดิน นั่ง นอนให้มีสติประคับประคองอยู่เสมอ[14] และพระพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า การเตรียมจิตเพื่อเพ่งดูด้วยการทำจิตให้เป็นสมาธิและควรแก่การงาน หรือทำจิตให้เป็นสมาธิปราศจากนิวรณ์ เพ่งเข้าไปที่ลักษณะของสิ่งต่างๆ จนได้ความรู้แจ้งเห็นจริงในอนิจจังจนเริ่มคลายความยึดมั่น ด้วยการมองเป็นสิ่งทั้งปวง ถูกต้องตามความเป็นจริงที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ[15]

ส่วนข้อควรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ยังสอดคล้องกับพระธรรมมังคลาจารย์ว่า หลักสำคัญในการปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซ้าย ขวา ย่างหนอ... อย่ากำหนดก่อนหลังตามอาการเคลื่อนไหวของกิริยาที่ปรากฏนั้น และต้องทำให้ต่อเนื่องด้วย...[16] และข้อปฏิบัติที่กล่าวไว้ในหนังสือมูลนิธิหลวงปู่มั่นว่า การปฏิบัติที่ให้ผลดี ต้องเริ่มจากการรักษาศีลและระเบียบวินัยของตนและสังคม และ ตั้งใจเฝ้าสังเกตดูกายและจิตของตนทั้งในขณะนั่งภาวนาและในขณะที่ทำกิจต่างๆ อย่างเป็นปกติตามธรรมชาติมีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ปฏิบัติอย่างเรียบง่ายและประสานกลมกลืนสละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ รู้ความพอเหมาะพอดีสำหรับตัวเอง อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป มองให้เห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ ด้วยความอดทนค่อยๆ

---

[12] สยาดอภัททันตวิโจจนะ (มหาคันถวาจกบัณฑิต-กัมมัฏฐานาจริยะ), อ้างแล้ว, หน้า 138-141.

[13] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้ว การพิมพ, 2538), หน้า 34-35.

[14] พระโพธิญาณเถระ, *หัวใจกรรมฐาน,* อ้างแล้ว, หน้า 78.

[15] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2549), หน้า 101.

[16] พระธรรมมังคลาจารย์, *หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*, อ้างแล้ว, หน้า 98.

เรียนรู้อย่าจับตามองผู้อื่น อย่าตัดสินคนอื่น อย่างคอยมั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ[17] ขณะที่พระภาวนาพิศาลเมธีกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสินดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินดี คือ การระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในทุกอาการที่กระทบตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ ย่อมจัดเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งสิ้น[18]

ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติบัติวิปัสสนากรรมฐานนอกจากที่กล่าวมาแล้วคือ นิวรณธรรม 5 ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของพิสิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่[19] กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัดประสบผลสำเร็จว่า ปัญหาของวัดที่มีอยู่มักเป็นการเผยแผ่เพื่อพัฒนาคุณภาพ 1) ครูสอบอารมณ์ไม่เพียงพอ 2) ไม่มีการติดตามผลหลังจบหลักสูตร 3) ไม่มีเกณฑ์มาตรฐานวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติเป็นตาราง 4) ขาดผู้ที่มีพื้นฐานทั้งความรู้ทางธรรมและภาษาต่างประเทศในบุคคลเดียวกัน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหารเป็นแบบอย่างในการเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จเพราะว่ามี 5 ดี คือ ผู้นำดี การบริหารงานดี วิทยากรดี รับผิดชอบดี และประชาชนดี แล้วบอกให้ทราบว่า การจะเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่กว้างขวางต้องมีครูให้เพียงพอ หลักสูตรที่แน่นอน ติดต่อที่สะดวกฉับไว ได้ข้อคิดคือต้องแก้ไขเตรียมสร้างวิปัสสนาจารย์และวิทยากรให้เพียงพอ ส่วนพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ท่านได้กล่าวว่า นิวรณ์เป็นธรรมเครื่องกั้นศักยภาพของจิต ไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูงมี ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิวรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญาได้[20] การปฏิบัติวิปัสสนาให้ก้าวหน้านั้นนอกจากรู้ข้อปฏิบัติต่อนิวรณ์อย่างถูกต้องแล้วต้องปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลกัน ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา วิริยะต้องเสมอกับสมาธิ สติเป็นผู้ควบคุมยิ่งมากยิ่งดี และท่านยังกล่าวถึงผลการปรับอินทรีย์ไม่เท่ากันว่า ศรัทธายิ่ง ปัญญาอ่อน โลภะจะเข้าครอบงำ ปัญญายิ่งศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉาเข้าครอบงำ วิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน อุทธัจจะ เข้าครอบงำ สมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน โกสัชชะ ความเกลียดคร้านครอบงำ การเพิ่มศรัทธาได้นั้น ต้องให้สติทรงใจอยู่กับรูปนาม ศีล สมาธิ ปัญญา และปัจจุบันธรรม การเพิ่มวิริยะ คือเพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก การเพิ่มสติ คือให้ระลึกอยู่ที่รูปนาม และการกำหนดตลอดเวลา และว่า การเพิ่มสมาธิ ต้องตั้งใจแน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนด จิตกำหนดอารมณ์ใด ให้กำหนดมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น วิธีการเพิ่มปัญญาให้

---

[17] มูลนิธิพระอาจารย์มั่น, *ชีวประวัติ ปฏิปทาและโอวาทกรรม ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, 2545), หน้า 682.

[18] พระภาวนาพิศาลเมธี, *วิปัสสนาที่ไม่ถูกเขียนในพระไตรปิฎก*, อ้างแล้ว, หน้า 370.

[19] พิสิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์, “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทอง สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสตปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”, 2545.

[20] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑,* แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (นครปฐม: บริษัทธนาเพรส จำกัด, 2548), หน้า 179.

รู้รูปนาม รู้ปัจจุบันธรรม รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนาปัญญา[21] ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และเอกสารวิชาการเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติและข้อห้ามในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกว่า

> เมื่อใดบรรดาธรรมทั้งหลาย คือ รูปที่เธอเห็น เสียงที่เธอฟัง อารมณ์ที่เธอทราบและธรรมที่เธอพึงรู้แจ้ง ในรูปที่เห็นจักเป็นเพียงสักว่าเห็น ในเสียงที่ฟังจักเป็นเพียงสักว่าฟัง ในอารมณ์ที่ทราบจักเป็นเพียงสักว่าทราบ ในธรรมที่รู้แจ้งจักเป็นเพียงสักว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอจักไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ เมื่อใดเธอจักไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ เมื่อนั้นเธอจักไม่พัวพันในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอจักไม่พัวพันในสิ่งนั้น เมื่อนั้นเธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่นไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์.....เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจนิมิตที่น่ารัก ก็มีจิตกำหนัดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา และจิตของเขาก็ถูกอภิชฌาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้บัณฑิตกล่าวว่ายังห่างไกลนิพพาน[22]

4.2.3 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จากการศึกษาพบว่า มี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่อบรม และด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติต้องมีความพร้อมก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตัดความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ก่อนเข้ามาปฏิบัติ มีความเพียรในการปฏิบัติ และตัดนิวรณธรรมที่เกิดขึ้น ด้านสถานที่ ในการปฐมนิเทศผู้มาปฏิบัติควรไปในทิศทางเดียวกัน บอกข้อควรปฏิบัติและข้อควรงดเว้นใน 8 ระดับปฏิบัติ ส่วนด้านพระวิปัสสนาจารย์ ควรสร้างความมั่นใจ และให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติ และอธิบายสภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ และแก้ปัญหาการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติแต่ละรายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นายอณิวัชร์ เพชรนรรัตน์ ที่ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ปรากฏข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา 2 ประเด็น คือ (1) โครงการอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานควรมีการปรับปรุงปรุงแก้ไขอย่างเป็นขั้นเป็นตอนแบบบูรณาการ เช่น เป้าหมาย นโยบาย การเตรียมการสอนในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา กิจกรรมประจำวันในหลักสูตร สถานที่เอื้ออำนวยต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน และพระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอน แนะนำ เพื่อพัฒนาการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้มีประสิทธิภาพ (2) นิสิตควรศึกษาในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เพียงพอโดย เฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเรื่องหลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนเข้ารับการอบรมเพื่อ ให้ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล[23]

---

[21] พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล), หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา, อ้างแล้ว, หน้า 28-29.

[22] ส.สฬา. 18/133-134/91-92.

[23] อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2549, หน้า ค.

จากผลการศึกษาของพิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัดประสบผลสำเร็จพบว่า ผลสำเร็จเกิดจาก 1) ผู้บริหารแบ่งหน้าที่การรับผิดชอบเป็นระบบ 2) ทุกฝ่ายให้ความร่วมมือและรับผิดชอบงานเป็นอย่างดี 3) วิทยากรเป็นผู้รู้จริงและปฏิบัติจริง 4) ได้รับความรวมมือจากประชาชนและพระวิทยากรในการทำงาน 5) เจ้าอาวาสมีภาวะผู้นำวิสัยทัศน์กว้างไกล มีความเสียสละให้ความเมตตาเอาใจใส่นักปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และในการเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จเพราะว่ามี 5 ดี คือ ผู้นำดี การบริหารงานดี วิทยากรดี รับผิดชอบดี และประชาชนดี แล้วบอกให้ทราบว่า การจะเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่กว้างขวางต้องมีครูให้เพียงพอ หลักสูตรที่แน่นอนติดต่อที่สะดวกฉับไว ได้ข้อคิดคือต้องแก้ไขเตรียมสร้างวิปัสสนาจารย์และวิทยากรให้เพียงพอ[24]

นอกจากนี้ ยังมีข้อเสนอและอื่นๆ อีกที่เกี่ยวเนื่องกับการเผยแผ่ศาสนธรรมด้านวิปัสสนากรรมฐาน เป็นงานหลักและท้าทาย วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร พบว่า 1) ควรเพิ่มบุคลากรด้านอบรมที่มีคุณภาพร่วมงานให้มาก 2) วิทยากรควรรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียนและปฏิบัติที่สะท้อนปัญหา 3) มีกิจกรรมที่เพิ่มศักยภาพด้านภาษาต่างประเทศแก่พระวิปัสสนาจารย์ 4) ควรหาแนวทางเพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์มีโอกาสไปเผยแผ่พระศาสนาในต่างประเทศ โดยรัฐบาลเห็นความสำคัญและให้งบประมาณสนับสนุน 5. ด้านการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ทางภาคเหนือมีน้อยวัดที่สามารถจัดโครงการอบรมเป็นประจำดุจวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การบริหารการฝึกอบรมจะมีกำหนดแผนการปฏิบัติเอาไว้ชัดเจน มีโครงการอบรมระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว มีวิทยากร มีหลักสูตรการอบรมที่เหมาะสมกับช่วงเวลาและระยะเวลาผู้จะมาฝึกอบรมตามโอกาส

ลักษณะสำนักปฏิบัติธรรมหรือที่อาศัยปฏิบัติธรรมดังกล่าวมานี้สมกับที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า วัดที่สมควรแก่สมาธิภาวนา 5 ประเภท เช่นไม่ไกลไม่ใกล้นักแต่โคจรคาม เป็นต้น วัดเช่นนี้เป็นวัดที่สมควรแก่ภาวนา[25] และสมกับพระพุทธพจน์ว่า

> เสนาสนะประกอบด้วยองค์ 5 คือ 1) อยู่ไม่ไกลนักไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อยไม่อึกทึกมีเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อย คลานกระทบน้อย 2) เมื่อภิกษุอยู่ในเสนาสนะนั้น มีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชชบริขารที่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองเลย 3) ภิกษุผู้เถระทั้งหลาย เป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกาอยู่ในเสนาสนะนั้น 4) ภิกษุนั้นเข้าไปหาภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ในเวลาที่สมควรแล้ว จึงสอบถาม ไต่ถามว่า “พุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” 5) ภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยาก ให้เข้าใจง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่ภิกษุนั้น เสนาสนะประกอบด้วยองค์ 5 เป็นอย่างนี้แล

---

[24] พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์, “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทอง สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสตปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”, 2545.

[25] วิสุทธิ. 211-212.

..... ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์ 5 อาศัยใช้สอยเสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ 5 ไม่นานนัก ก็จะทำให้แจ้ง ฯลฯ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน[26]

สรุป ลักษณะการเข้าปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่เหมาะสมนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมทั้งการเจริญสมถะและเจริญวิปัสสนา นอกจากตัดปลิโพธให้ได้มากเท่าที่จะทำได้แล้วยังต้องคำนึงถึงความเป็นไปของชีวิตให้ดำเนินไปได้ด้วยการแสวงหาเลี้ยงชีวิตอย่างพอเหมาะกับการแสวงหาความจริงของชีวิตดังพระพุทธพจน์ข้างต้นว่า เสนาสนะอยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากโคจรคาม มีเครื่องนุ่งห่มเพียงพอ มีกัลยาณมิตรหรือบุคคลสัปปายะที่พหูสูตปรึกษาข้อขัดข้องการปฏิบัติได้ เป็นต้น ซึ่งจากการวิจัยวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เหมาะกับการเข้าปฏิบัติธรรมศึกษาประสบการณ์สภาวะทางจิตอย่างยิ่ง เนื่องจากพร้อมทั้งสถานที่ปฏิบัติ อาหารการเลี้ยงชีพก็มีพอแก่ผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม มีกัลยาณมิตรผู้ชักนำให้มุ่งมั่นเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีพระเดชพระคุณพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงฺคโล) เป็นกัลยาณมิตรและเป็นพหูสูต และพระวิปัสสนาจารย์วิทยากรผู้มีความรู้การปฏิบัติธรรมคอยให้กำลังใจและแนะนำการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง

ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมจากการวิจัยพบว่า ปัญหาอุปสรรคด้านสถานที่นั้นไม่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด เนื่องจากมีความพร้อมทั้งอาคารสถานที่ อาหารการกิน การโคจรไปมาก็สะดวก และด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีความรู้ฉลาดพร้อมปฏิบัติหน้าที่และให้คำแนะนำที่มีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ปัญหาอุปสรรคที่พบนั้น ส่วนใหญ่มีจากผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งใหม่และเก่า ซึ่งมีความอดทน วิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติน้อย ยังติดอยู่กับพฤติกรรมเดิมติดสุขสบาย มีการคุยกัน กำหนดไม่ทัน ไม่สำรวมหรือใส่ใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติได้ผลน้อย แต่เมื่อจบการปฏิบัติแต่ละคอสผู้ปฏิบัติมีความรู้เข้าใจการเจริญวิปัสสนามากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนใหญ่จะเข้ามาปฏิบัติอีกปีละครั้ง หรือบางรายปีละหลายครั้งก็มี นี่คือเหตุผลหลักของสถานที่ปฏิบัติธรรมที่นี่ว่า มีความพร้อมทุกด้านทั้งสถานที่ อาหาร สถานที่ไปมา โดยเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถโน้มน้าวให้เข้าใจการปฏิบัติให้เกิดเห็นผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีข้อเสนอแนะ 3 ด้าน คือ 1) คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีรูปแบบและขั้นตอนการปฏิบัติที่ชัดเจน แต่มีจำนวนจำกัดและไม่แพร่หลาย จึงควรพิมพ์แจกเผยแพร่แก่ผู้สนใจปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงข้อมูล ศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเองก่อนมาปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นการเปิดกว้างให้กับผู้ปฏิบัติที่มีความสนในการสติปัฏฐาน 4 แต่ไม่สามารถเข้ามาปฏิบัติได้จะได้เรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเองได้ 2) การสอบอารมณ์ ควรเปิดสอบอารมณ์ได้ทุกเมื่อ หลังจากปฏิบัติที่วัดแล้วกลับไปปฏิบัติที่บ้าน หากขัดข้องสงสัยเกี่ยวกับอารมณ์การกำหนดหรือข้อปฏิบัติอื่นๆ สามารถโทรปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือทางออนไลน์ได้ เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง 3) การประเมินผล ควรมีรูปแบบการประเมินผลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะๆ อาจเป็น 3 เดือน หรือ 6 เดือน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติให้มีความรู้สึกศรัทธามุ่งมั่นปฏิบัติได้ ที่สำคัญเป็นการปลูกเร้ามุ่งมั่น

---

[26] องฺ.ทสก. 24/11/18-19.

ต่อการปฏิบัติมากขึ้น และจะได้ทราบว่าจำนวนสถิติผู้ปฏิบัติที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่ละปีมีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ยังมุ่งมั่นปฏิบัติอยู่หรือไม่ และสามารถเก็บเป็นข้อมูลเชิงสถิติประจักษ์เพื่อใช้อ้างอิงทางวิชาการได้

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาขั้นตอนและวิธีการ ปัญหาอุปสรรค และศึกษาแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พระวิปัสสนาจารย์จำนวน 6 รูป และโยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน 3 คน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ รวมจำนวน 8 รูป/คน ซึ่งใช้เวลาศึกษาวิจัยในการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะเวลาตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและแนวทางประกอบการสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกแถบเสียง วีดิทัศน์และแบบบันทึกภาคสนาม ซึ่งสรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

5.1.1 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้นมีขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเป็นลำดับก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในเบื้องต้นมีการแนะนำสาธิตและสอนวิธีการปฏิบัติด้วยการให้กราบสติปัฏฐาน 3 ครั้งก่อน เพื่อปรับและชักนำผู้ปฏิบัติน้อมจิตระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นการปรับจิตให้เข้ากับโหมดอาการเงียบสงัด สงบด้วยตนเอง จากนั้นมีการสาธิตการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการกำหนดอาการต่างๆ ส่วนการเดินจงกรมนั้นมีการสอนตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 ขั้นตอนนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติใหม่และเก่า สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่มีการให้ฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 จนชำนาญแล้วเลื่อนขึ้นระยะที่ 2 3 4...6 เป็นลำดับไป ส่วนผู้ปฏิบัติเก่าก็เช่นกันให้เริ่มต้นปฏิบัติด้วยระยะที่ 1 ก่อนแล้วค่อยเลื่อนไปตามลำดับ

การกำหนดสภาวะที่ปรากฏระหว่างปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนี้จะต้องกำหนดให้ได้อารมณ์ปัจจุบันตามสภาวะที่เป็นจริงที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิตและธรรมด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจจริงเป็นสิ่งสำคัญในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน หากกำหนดอารมณ์ปัจจุบันไม่ได้ หรือไม่ทัน ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าและจะทำให้ผู้ปฏิบัติท้อได้ ดังนั้น จะต้องตั้งใจกำหนดให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน การกำหนดให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือ การเอาสติกำหนดสภาวะที่เกิดขึ้นถี่และแรงในจนกว่าจะคลายหรือหาย เช่น ขณะนั่งสมาธิกำหนดพองหนอ ยุบหนอตามอาการปรากฏที่ท้องอยู่นั้น มีความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดเข้ามาแทรกบดบังการกำหนดอาการพอง-ยุบ ให้เอาสติกำหนดที่ความรู้สึกนั้นๆ จนกว่าความรู้สึกนั้นคลายหรือหายแล้ว เอาสติมากำหนดที่ท้องพองและยุบ

อันเป็นฐานไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเวลาตามที่กำหนดตั้งไว้ จะต้องกำหนดปฏิบัติเช่นนี้กับอาการที่ปรากฏต่อจิตใจทุกขณะที่เกิดอาการนั้นๆ กับอิริยาบถอื่นๆ ส่วนการปฏิบัติในท่าอื่นๆ ก็เช่นกันเมื่ออาการใดปรากฏแรงและชัดต้องเอาสติไปกำหนดอาการที่ปรากฏแรงและชัดนั้นจนกว่าจะคลายหรือหายอาการนั้นแล้วมากำหนดที่ฐานเดิม คือ พองหนอ ยุบหนอ

ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจหลักการกำหนดปฏิบัติ คือ สำนักปฏิบัติวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนี้เน้นการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ดังนั้น หลังจากกราบสติปัฏฐาน เดินจงกรมตามเวลาที่กำหนดแล้วนั่งสมาธิ เมื่อจัดระเบียบร่างกายอาการท่านั่งด้วยการกำหนดทุกอาการเคลื่อนไหวเรียบร้อยแล้ว ต้องเอาสติมากำหนดที่ท้อง หรืออาการท้องพองและยุบเป็นลำดับแรกก่อนทุกครั้ง เวลาหายใจเข้าท้องพอง ก็กำหนดว่า พองหนอ หายใจออกท้องยุบก็กำหนดว่า ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าหมดเวลาตามที่กำหนดตั้งไว้ ระหว่างที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น เมื่ออาการอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏชัดและแรง ไม่ว่า รู้สึกทุกข์ สุข เฉยๆ โมโห โกรธ รำราญ ฟุ้งซ่าน แค้น ง่วง กระสับกระส่าย มีโลภ มีราคะ เป็นต้น ก็ต้องเอาสติกำหนดที่อาการนั้นๆ จนกว่าอาการนั้นๆ คลายหรือหายแล้วมากำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ขณะที่เดินอยู่เดิน หรือนอนก็เช่นกัน มีอารมณ์อื่นๆ ปรากฏ เช่น คิดอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน เข้ามากระทบ ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดนอนก่อน และเอาสติมากำหนดอารมณ์นั้นๆ จนกว่าจะจางหายไป ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนี้ ไม่ว่า การกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถนอน จะต้องกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน หรือปัจจุบันขณะให้ได้ ด้วยกำหนดรู้จดจ่อละเอียด ตั้งแต่เริ่มจนถึงที่สุด แห่งการปฏิบัติแต่ละบัลลังค์ มีปัญญาตามพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นกับ กาย เวทนา จิต ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้นว่า รูปและนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับ บัญชาไม่ได้ และพิจารณานิวรณ์ 5 อันเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ถ้ามีอยู่ในใจของผู้ใด ผู้นั้นไม่สามารถบรรลุคุณความดีได้ เมื่อเกิดนิวรณ์ขึ้น ในขณะปฏิบัติต้องทิ้ง พอง ยุบ เสียก่อน แล้วใช้สติปักลงที่ หทัยวัตถุ (หัวใจ) กำหนดระลึกรู้ และจิตกำหนดรู้ให้ทันอารมณ์นั้นๆ ต้องมีสติสำรวมระวัง ให้จิตที่กำหนดรู้จดจ่อและตั้งมั่นที่อารมณ์กรรมฐาน พร้อมกับกำหนดรู้อาการอย่างต่อเนื่อง กำหนดรู้ให้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันขณะ ทางทวารทั้งหก เช่น กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ได้ยินหนอๆ กลิ่นหอมหนอๆ รสหนอๆ ถูกหนอๆ รู้หนอๆ

5.1.2 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร

ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร จากการวิจัยพบว่า ปัญหาอุปสรรคที่พบส่วนใหญ่จะพบด้านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมไม่พร้อมที่จะปฏิบัติอย่างเต็มที่หรือเพียงแต่อยากเข้ามาศึกษาสัมผัสการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร ไม่เข้าใจหลักการและเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่สามารถกำหนดทันอารมณ์ปัจจุบันได้ การปฏิบัติธรรมก็ไม่เกิดความก้าวหน้าและเห็นผลจริงได้ เช่น มีความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เรื่องส่วนตัว ครอบครัวและธุรกิจเป็นต้น ไม่ได้กำหนดอิริยาบถย่อย บางทีละเลยการกำหนดเลย และมีการสนทนาพูดคุยกันระหว่างปฏิบัติธรรมก็มี นอกจากนั้น ผู้เข้ามาปฏิบัติขาดความอดทน ไม่เตรียมความพร้อมในการเข้าปฏิบัติ มีความกังวลเรื่อง

ครอบครัว และมักสนทนากับผู้ปฏิบัติท่านอื่น ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ บางรายเกิดความท้อแท้ จากความทุกข์ทางร่างกายที่เกิดขึ้น บางรายหยุดพักเป็นเวลานาน ทำให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติและทำให้ไม่เข้าใจธรรมชาติของเวทนาได้ อุปสรรคที่สำคัญคือ นิวรณ์ 5 บางรายจิตไม่ตั้งมั่นในการปฏิบัติทำให้ไม่สามารถแยกรูปนามได้ ขาดความเพียร ไม่กำหนดรู้จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ ฯลฯ บางรายขณะปฏิบัติเคร่งครัดเกินไป และยังพบว่า ผู้ปฏิบัติเคยชินกับการปฏิบัติแบบเดิมที่เคยปฏิบัติ เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ มีปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ ที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ นอกจากนั้นยังพบอีกว่าผู้ปฏิบัติติดในอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข และไม่ยินดีในอารมณ์เจ็บปวดและไม่อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน การกำหนดไม่ตรงกับสภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไม่ตรงกับสภาวะที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง ก็ไม่ได้อารมณ์ปัจจุบันขณะ เมื่อไม่ได้อารมณ์ปัจจุบันขณะ ก็ทำให้เกิดเห็นผลในการปฏิบัติวิปัสสนาได้ช้าเพราะขาดความอดทนต่อเนื่องในการอารมณ์กรรมฐาน

ดังนั้น ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ข้อนิวรณธรรม 5 และปลิโพธ 10 ประการเป็นตัวขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติประสบเข้า และไม่รู้เท่าทันก็อาจท้อหรือเลิกปฏิบัติธรรมก็เป็นได้ แต่ที่สำนักนี้ มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ และมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างดีและสามารถแนะนำวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของผู้เข้าปฏิบัติได้ชัด จึงแก้ปัญหาอุปสรรคในข้อนี้ได้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมมากนัก ถึงอย่างก็ตามต้องส่งและสอบอารมณ์ความก้าวหน้าการปฏิบัติธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์ทุกวัน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายิ่งๆขึ้น ต่อไป

5.1.3 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร

จากการวิจัยพบว่า แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหารนั้นมีความพร้อมทั้งทางด้านวิชาการและด้านสถานที่มาก โดยเฉพาะด้านวิชาการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์สร้างความมั่นใจด้วยการให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติและอธิบายสภาวธรรมที่เกิดขึ้นให้เข้าใจได้ชัดเจน คอยปรับการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาในการเจริญกรรมฐานยิ่งขึ้น วิธีการนี้สามารถสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการปฏิบัติแก่ผู้ปฏิบัติได้ดี โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติบางรายที่เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ท้อถอย ต่อการปฏิบัติ หรือคิดเลิกปฏิบัติกลางคัน ก็จะมีกำลังใจและเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติจนจบคอร์สปฏิบัติได้ เนื่องจากพระวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ และสภาวธรรมที่ผู้ปฏิบัติกำลังประสบอยู่ให้เข้าใจว่าเกิดจากอะไรจนรู้สาเหตุแล้วให้สำรวมกาย วาจา ใจ ไม่สนทนากับผู้อื่น เรื่องสภาวธรรม มีสติกำหนดรู้ ในกาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดต่อเนื่องได้ ส่วนหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมาตรฐานเหมาะสมไม่จำเป็นต้องปรับหลักสูตร แต่มีวิธีการปฏิบัติและเทคนิคการนำเสนอการปฏิบัติอาจต้องปรับแก้ให้เหมาะกับยุคสมัยมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติธรรมแต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์น่าจะนำมาเสนอที่ประชุมและปรับแก้ปัญหาในลักษณะเดียวกันให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกัน เช่น การปรับอินทรีย์ การเพิ่มหรือลดระยะการเดินจงกรม เป็นต้น ให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้ได้สภาวะธรรมที่เรียกว่า อนุโลมญาณ เป็นต้น ดังนั้น ผู้สอนจะต้องปรับวิธีปฏิบัติให้ได้จนกว่าจะได้สภาวะญาณคืออนุโลมญาณนี้

ด้านสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหารมีความพร้อมทั้งอาคารสถานที่ปฏิบัติ และที่พักเป็นที่สัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ก่อนการปฏิบัติธรรม มีการปฐมนิเทศให้ความรู้แก่ผู้เข้าปฏิบัติเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ควรปฏิบัติและข้อควรงดเว้นขณะปฏิบัติธรรม และแนะนำสาธิตการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนเป็นระเบียบ ตั้งแต่การกราบแบบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การยืน การนั่งสมาธิ และการกำหนดนอน รวมถึงการสำรวมระวังไม่ให้ส่งจิตไปข้างนอก สำรวมระวังกำหนดอิริยาบถย่อยและใหญ่ให้ได้อย่างต่อเนื่องด้วยวิริยะอดทน และมีการแจ้งกฎระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติตนของนักปฏิบัติต่างๆ เช่น ไม่อนุญาตให้ออกนอกสถานที่ปฏิบัติโดยไม่จำเป็น เป็นต้น

ดังนั้น สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหารนี้ เป็นสำนักที่มีความพร้อมทั้งภาคทฤษฎีวิชาการและภาคปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎก ทั้งอาคารปฏิบัติ อากาศ อาหาร การโคจรไปก็เหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง โดยเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์มีความพร้อม มีเวลาให้กับผู้ปฏิบัติธรรมตลอด สะดวกแก่การสอบถามข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าได้

5.2 ข้อเสนอแนะ

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่นั้นมีรูปแบบขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานที่มาตรฐานและสามารถนำไปปฏิบัติเห็นผลประจักษ์ได้ด้วยตนเอง สำหรับปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่พบนั้นมีน้อยมาก เนื่องจากสำนักฯ มีความพร้อมทุกด้านทั้งสถานที่กุฏิ อาคารปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งมีทั้งอาคารปฏิบัติรวม และอาคารเดี่ยวเพียงพอพร้อม เอื้อต่อการปฏิบัติกรรมฐานการเข้าอธิษฐานและการทวนญาณอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นไปตามหลักสัปปายะดังกล่าวทุกประการ

ส่วนแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร ผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรปรับปรุงให้เหมาะสมกับยุคสมัยทั้งกลยุทธ และวิธีการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์มากขึ้น จึงขอเสนอแนวทางการปฏิบัติ 3 ด้าน ได้แก่

1) คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรพิมพ์แจกเผยแพร่แก่ผู้สนใจปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงข้อมูล ศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเองก่อนมาปฏิบัติจริง หรืออย่างน้อยเปิดโอกาสให้ผู้มีความสนใจศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเองแล้วอยากเข้ามาปฏิบัติยังสำนักฯมากขึ้น หรือ หากมีปัญหาข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ก็สามารถแก้ได้ทางสื่ออิเล็กโทรนิค เช่น โทรศัพท์ หรือสื่ออื่นที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย

2) การสอบอารมณ์ นอกจากสอบอารมณ์ตามปกติที่ดำเนินการดีอยู่แล้ว ควรมีศูนย์สอบอารมณ์ทางบ้านด้วย เพื่อเปิดโอกาสสอบอารมณ์ได้ทุกเมื่อ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัตินำกลับไปปฏิบัติที่บ้านหากขัดข้องสงสัยเกี่ยวกับอารมณ์การกำหนดหรือข้อปฏิบัติอื่นๆ เช่น การปรับอินทรีย์ 5 เป็นต้น สามารถโทรปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือออนไลน์ได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติ ให้มี

ความรู้สึกศรัทธามุ่งมั่นปฏิบัติได้ ที่สำคัญเป็นการปลูกเร้ามุ่งมั่นต่อการปฏิบัติมากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินไปอย่างเนื่องและมีประสิทธิภาพ

3) การเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นตอนนี้มีความสำคัญไม่น้อย ควรมีรูปแบบการประเมินผลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะๆ อาจเป็น 3 เดือน หรือ 6 เดือน ทั้งนี้ ซึ่งจะได้ทราบว่าจำนวนสถิติผู้ปฏิบัติที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่ละปีมีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ยังมุ่งมั่นปฏิบัติอยู่ หรือปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง หรือไม่ปฏิบัติเลยก็จะได้ทราบและเก็บเป็นข้อมูลเชิงสถิติเชิงประจักษ์ที่จับต้องได้ และสามารถอ้างอิงทางวิชาการต่อไปได้ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทั้ง 3 ประการนี้ หากผลักดันให้เกิดเป็นรูปธรรมได้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ให้แพร่หลายและกว้างมากขึ้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร วรวิหาร ดังนั้นผู้ที่สนใจต้องการศึกษาโดยละเอียดหรือต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อื่น ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมหลักที่ผู้วิจัยยังไม่ได้ศึกษา คือ การปฏิบัติสมถะภาวนา ซึ่งอยู่ในหมวดอื่นที่ผู้วิจัยยังไม่ได้นำมาศึกษาวิจัย

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป คือ

1. ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมถะภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2. ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทในประเทศพม่า

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปีแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2525.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

หนังสือ :

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู ชะนะกาภิวังสะ. *ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ.* แปลและเรียบเรียงโดย เกษิณี เฉลิมตระกูล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิกจำกัด, 2535.

กองพระพุทธศาสนา ศึกษาสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. *คู่มือการปฏิบัติงาน : การขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม.* กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. 2548.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, 2552.

ธนิต อยู่โพธิ์. *อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน.* พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พระกุณฑลาภิวงค์. *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (พองหนอ...ยุบหนอ) ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์.* กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานโดย กองทุนเผยแพร่ธรรมะ สุทฺธจิตฺโต ภิกฺขุ, 2548.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี). *วิปัสสนาภูมิ.* วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, 2545.

พระญาณธชะ. *ปรมัตถทีปนี. พระคันธสาราภิวงศ์* แปล กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันกราฟฟิค เพลท, 2546.

พระญาณโปนิกเถระ. *หัวใจกรรมฐาน.* พลตรีนายแพทย์ชาญ สวรรณวิภัช: แปล. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สยาม. 2553.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ). *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน.* พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542.

พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถร (โชดก ญาณสิทฺธิ). *วิปัสสนาญาณโสภณ.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, 2546.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2549.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว.* กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2549.

พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล). *หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา.* พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แม็กซ์พริ้นติ้ง, 2555.

ฐิตวณฺโณ ภิกฺขุ. *วิปัสสนาภาวนา.* พิมพ์ครั้งที่ 5.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *พุทธธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. *หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.* พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก. 2546.

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล และเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด. 2548.

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี). *วิปัสสนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก.* กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2558.

พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์.* กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.

พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ). *วิปัสสนานัย เล่ม 1. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์.* กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร, 2548.

พระอธิการจรัญ ทกฺขญาโณ. *สุดยอดของกัมมัฏฐาน เพื่อการสิ้นทุกข์ พิสูจน์ได้ในภพนี้ชาตินี้.* เชียงใหม่ : นันทพันธ์, 2556.

พระราชวิสุทธกวี (พิจิตร จิตฺตวณฺโณ). *การสั่งสมบุญด้วยการรักษาศีล.* กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามัญ สุทธิสารการพิมพ์, 2536.

พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจริยะ. *วิปัสสนาทีปนฎีกา.* กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2530.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เจริญ จิตฺตธมฺโม). *คู่มือวิปัสสนาจารย์สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติ.* กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการ-พิมพ์, 2533.

พระสมภาร สมภาโร. *คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่.* กรุงเทพมหานคร: 2547.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร: C 100 DESIGN CO.. LTD. 2536.

พิสิฎฐ์ โคตรสุโพธิ. *รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสตปัฏฐาน 4 ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่.* 2545.

สยาดอภัททันตวิโรจนะ. *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน แนวทางแห่งการปฏิบัติ เล่ม 1.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี. 2553.

สุจิตรา อ่อนค้อม. *การฝึกสมาธิ.* พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้ากรุ๊ป. 2549.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ สมศักดิ์. *อุปสมมหาเถระ.อริยวังสปฏิปทา.* กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, 2554.

พุทธทาสภิกขุ. *ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธีหรือธรรมวิภาคนวกภูมิ คำบรรยายธรรมะในพรรษา.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2500.

มูลนิธิพุทธโฆษณ์. *พุทธวจน 2 อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น.* กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิว พริ้นท์แมเนจเม้นท์ จำากัด, 2552.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). *พุทธธรรมฉบับขยายความ.* พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. *ปฐมวิปัสสนาวงค์ในประเทศไทย.* กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2554.

สนธยา พลศรี. *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. 2547.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551.

สยาดอภัททันตวิโจจนะ (มหาคันถวาจกบัณฑิต-กัมมัฏฐานาจริยะ). *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 1.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, 25534.

พระญาณโปนิกเถร. *หัวใจกรรมฐาน*. แปลโดย ชาญ สุวรรณวิภัช. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.2559.

พระภาวนาพิศาลเมธี. *วิปัสสนากรรมฐานที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย. 2558.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ. 2549.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). *วิปัสสนานัย เล่ม ๑.* แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. (นครปฐม: บริษัทธนาเพรส จำกัด. 2548).

มูลนิธิพระอาจารย์มั่น. *ชีวประวัติ ปฏิปทาและโอวาทกรรม ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์. 2545.

วิทยานิพนธ์ :

ไชยณพล อภิณัฐลีลา. *ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์*. อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

ณัชชา ธารสนธยา. *ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550. หน้าบทคัดย่อ.

บัวครอง ชัยปราบ. *การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

บุญเรือง ทิพพอาสน. *ศึกษาการสอนสติปฏฐาน 4 ตามแนวทางของโคเอ็นกากับพระไตรปฎก.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย , มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชิโนรโส). *การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2537.

พระครูพิศิษฏ์วรการ (มานพ ชินว์โส). *การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธาจารย์ (ทอง สิริมงฺคโล).* วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโญ (พรมพิมาย). *ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2558.

พระทะนงศักดิ์ ปภาโต (ปิยสุข). *ศึกษารูปนามที่ปรากฏในไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิ์ลือไกร). *ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

พระมหารุ่งเรือง รกฺขิตธมฺโม (ปะมะขะ). *ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.

พระมหานิวัตร กลฺยาณวฑฺฒโน (อุนารัตน์). *ศึกษาศรัทธาในการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา.* วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.

พระมหาสมพงศ์ ภทฺทาจาโร (ปัตถามา). *การศึกษานิวรณ์ ๕ อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม. *การศึกษาสภาวะนิวรณ์ 5 ในธัมมิกสูตร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระมหาพจน์ สุวโจ (พยัคฆ์พิทยางกูร). *การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรม : ศึกษากรณีนักธรรมชั้นตรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545.

พระสมภาร ทวีรัตน์. *การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรืองเดช). *ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน 4 บ้านเหล่าโพนทอง*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (ง่านวิสุทธิพันธ์). *การศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารวรวิหาร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

ยุพกานต์ ตัณฑเกยูร. *การศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, 2549.

วัชรา ทองมอญ. *การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนาดูร*. วิทยานิพนธปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. *การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี โชดก ฌาณสิทฺธิ)*. วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.

อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์. *การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.

อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ. *การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา 7 เดือน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

มาลี อาณากุล. *การศึกษาเรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

แม่ชีอัคคญาณี (พรพิศ ศิริวิสูตร). *สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน.* วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545.

อนุชา สมจิตร. *ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔.* วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

2. ภาษาอังกฤษ:

I. Secondary Sources :

Books

Analayo. **Satipatthana : The direct path to realization**. British : Windhorse Publiscations. 2004.

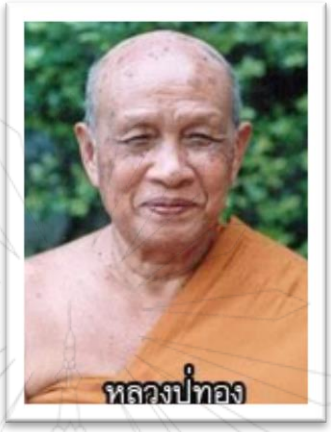
Mahasi Sayadaw. **The Satipatthana Vipassana Meditation.** Yangon (Myanmar) : Buddha Sasana Nuggaha Organization. 1992.

Researches

Doungkamon Tongkanaraksa. *SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND*. Master of Art Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553.

ประวัติพระพรหมมงคล

(หลวงปู่ทอง สิริมงฺคโล)



พระพรหมมงคล ฉายา สิริมงฺคโล สิริอายุ 95 พรรษา 75 (พ.ศ. 2561) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่, เจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ และหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์หนเหนือ กองการวิปัสสนาธุระ

สถานะเดิม

ชื่อ ทอง นามสกุล พรหมเสน เกิดเมื่อวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2466 ตรงกับวันศุกร์ ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 10 ปีกุน ณ ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ บิดาชื่อ นายทา พรหมเสน, มารดาชื่อ นางแต้ม พรหมเสน, คุณปู่ชื่อ ขุนต่างใจ เป็นบุตรของพระยาพิพิธเสนา (ชื่น) ทหารรักษาพระองค์ เป็นชาวอำเภอศรีมโหสถ (โคกปีบ) จังหวัดปราจีนบุรี ขุนต่างใจเป็นนายท้ายเรือพระที่นั่งในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ครั้งเสด็จฯ ประพาสภาคพายัพ, คุณย่าชื่อจันตา เป็นชาวบ้านนาแก่ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

การพรรพชาและอุปสมบท

บรรพชา เมื่อวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 2 วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2477 (อายุ 11 ปี) ณ วัดนาแก่ง ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระชัยวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์ ครั้งในสมัยเป็นสามเณรได้ติดตามอุปัฏฐาก ครูบาศรีวิชัย สิริวิชโย อย่างใกล้ชิด และได้ติดตามไปในการสร้างวัดบูรณปฏิสังขรณ์เจดีย์สถานในที่ต่างๆ ละทั้งร่วมสร้างถนนขึ้นวัดพระธาตุดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ อุปสมบท เมื่อวันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 3 วันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2487 ณ วัดบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระครูคัมภีรธรรม พฺรหฺมปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดพระชัยเกียรติ เป็นพระอุปัชฌาย์, พระอธิการญาณรังษี วัดหัวทราย เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหาจันทร์ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร เป็นพระอนุสาวนาจารย์

ครั้งในสมัยเป็นสามเณรได้ติดตามอุปัฏฐาก ครูบาศรีวิชัย สิริวิชโย อย่างใกล้ชิด และได้ติดตามไปในการสร้างวัดบูรณปฏิสังขรณ์เจดีย์สถานในที่ต่างๆ และทั้งร่วมสร้างถนนขึ้นวัดพระธาตุ

ดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2500-2503 ได้เดินทางไปศึกษาภาษาบาลี และพระไตรปิฎก ณ วัดพญาจีจองไต้ (เช้าทัดจี) และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ ท่านมหาสีสยาดอ ณ วัดสาสนยิสสา กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า พ.ศ. 2532 เป็นผู้แทนพระสงฆ์ไทยเข้าร่วมประชุมสโมสรสันติบาตศาสนาสากลทั่วโลก ซึ่งมีผู้นำจากศาสนาต่างๆ เช่น ท่านทะไลลามะ (Dalai Lama) เป็นต้น มาร่วมประชุมเพื่อสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้ ทัศนคติ เพื่อความสามัคคีธรรมที่จะสร้างสรรค์สันติภาพของโลก ที่เมืองหลวงของประเทศเม็กซิโก

การศึกษา

พ.ศ. 2477 จบการศึกษาชั้นประถมปีที่ 4 โรงเรียนบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2485 สอบได้นักธรรมตรี สำนักเรียนวัดนาแก่ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2486 สอบได้นักธรรมโท สำนักเรียนวัดชัยพระเกียรติ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2487 สอบได้นักธรรมเอก สำนักเรียนวัดพันอ้น อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2500-2503 ได้เดินทางไปศึกษาภาษาบาลี และพระไตรปิฎก ณ วัดพญาจีจองไต้ (เช้าทัดจี) และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ ท่านมหาสีสยาดอ ณ วัดสาสนยิสสา กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า

สมณศักดิ์

- พ.ศ. 2490 เป็นพระปลัดฐานานุกรม ของ พระครูคัมภีรธรรมเจ้าคณะอำเภอฮอด
- พ.ศ. 2511 เป็นพระครูสัญญาบัตร ที่พระครูพิพัฒน์คณาภิบาล
- พ.ศ. 2533 เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ พระสุพรหมยานเถร วิ.
- พ.ศ. 2542 เป็นพระราชาคณะชั้นราช ที่ พระราชพรหมาจารย์ วิ.
- พ.ศ. 2548 เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ที่ พระเทพสิทธาจารย์ วิ.
- เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2552 ได้รับเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ที่ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.
- พ.ศ. 2559 เป็น พระราชาคณะเจ้าคณะรอง ชั้นหิรัญบัฏ ในราชทินนาม ที่ พระพรหมมงคล ภาวนาโกศลสุพพิธาน วิปัสสนาบริหารพิสุทธิ์ ปาวจนุตตมานุศาสน์ คัมภีรญาณพิลาสธำรง มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

งานการศึกษา

- พ.ศ. 2512 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี และ พระอภิธรรม ณ วัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. 2515 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี และ พระอภิธรรม ณ วัดอินทาราม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. 2516 เป็นประธานดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับอักษรล้านนา

- พ.ศ. 2531 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี พระอภิธรรม และภาษาล้านนา ณ วัดร่ำเปิง(ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2534 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี พระอภิธรรม และโรงเรียน พุทธศาสนาวันอาทิตย์ ณ วัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2537 เป็นประธานดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับแปลภาษาล้านนาอักษรล้านนา

งานปกครอง

-พ.ศ. 2491 - 2531 เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

-พ.ศ. 2431 - 2534 เป็นเจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

-พ.ศ. 2534 - ปัจจุบัน เป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ลำดับการปกครองคณะสงฆ์

- พ.ศ. 2491-2531 เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2431-2534 เป็นเจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2534-ปัจจุบัน เป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

งานด้านการศึกษา

พ.ศ. 2512 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี และพระอภิธรรม ณ วัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2515 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี และพระอภิธรรม ณ วัดอินทาราม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2516 เป็นประธานดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับอักษรล้านนา

พ.ศ. 2531 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี พระอภิธรรม และภาษาล้านนา ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2534 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี พระอภิธรรม และโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2537 เป็นประธานดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎก ฉบับแปลภาษาล้านนาอักษรล้านนา

ผลงานและเกียรติคุณดีเด่น

พ.ศ. 2527 ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์จากสังฆสภารามัญมหานิกาย ประเทศศรีลังกา เป็นพระสาสนโสภณบวรวิปัสสนากรรมฐานาจารย์

พ.ศ. 2530 ได้รับการยกย่องจาก สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (วาสน์ วาสโน) ว่าเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประเภทส่งเสริมผู้ปฏิบัติธรรมในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

พ.ศ. 2530 เป็นประธานอำนวยการจัดพิมพ์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาล้านนา

พ.ศ. 2531 ได้รับโล่เกียรติคุณผู้มีผลงานดีเด่น ด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น สาขามนุษยศาสตร์ ประจำปี พ.ศ. 2531 จากศูนย์วัฒนธรรม วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2532 เป็นผู้แทนพระสงฆ์ไทยเข้าร่วมประชุมสโมสรสันติบาตศาสนาสากลทั่วโลก ซึ่งมีผู้นำจากศาสนาต่างๆ เช่น ท่านทะไลลามะ (Dalai Lama) เป็นต้น มาร่วมประชุมเพื่อสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้ ทัศนคติ เพื่อความสามัคคีธรรมที่จะสร้างสรรค์สันติภาพของโลก ที่เมืองหลวงของประเทศเม็กซิโก

พ.ศ. 2532 ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากสังฆสภาสยามนิกาย ประเทศศรีลังกา ให้เป็นพระสาสนโสภณบวรวิปัสสนากรรมฐานาจารย์

พ.ศ. 2533 ได้รับรางวัลครูบาศรีวิชัย ในงานรำลึกพระครูบาศรีวิชัย ครบรอบ 112ปี ท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้รับเลือกให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นทั้งนักบุญและนักพัฒนาแห่งล้านนาไทย ประจำปี พ.ศ. 2533

พ.ศ. 2535 ได้รับเกียรติบัตรจากคณะสงฆ์ จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านการปกครอง เนื่องในวันวิสาขบูชาประจำปี พ.ศ. 2535

พ.ศ. 2536 ได้รับถวายปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิชาเอกพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ ในวันที่ 9 มกราคม

พ.ศ. 2536 ณ หอประชุมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. 2536 ได้รับเกียรติบัตรจากคณะสงฆ์ จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านสาธารณูปการ เนื่องในวันมาฆบูชา

พ.ศ. 2536 ได้รับถวายเกียรติบัตรจากกระทรวงศึกษาธิการ ให้เป็นผู้ที่มีผลงานดีเด่นในการดำเนินงานให้วัดเป็นอุทยานการศึกษา เพื่อเฉลิมฉลอง 700 ปี เมืองเชียงใหม่

พ.ศ. 2537 ได้รับพระราชทานโล่และเข็มเกียรติคุณ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในด้านอนุรักษ์มรดกไทยดีเด่น ด้านภาษาและวรรณกรรมของไทย

พ.ศ. 2537 เป็นประธานอำนวยการจัดทำพระไตรปิฎกฉบับ ภาษาบาลีล้านนา

พ.ศ. 2538 ได้รับพัดยศวัดพัฒนาดีเด่น พร้อมด้วยใบประกาศเกียรติคุณ และเงินรางวัล จำนวน 1 แสนบาท จาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ประจำปี พ.ศ. 2538 ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. 2538 เป็นผู้แทนของคณะสงฆ์แห่งประเทศไทย เดินทางไปร่วมประชุมเพื่อศาสนสัมพันธ์แห่งโลก ณ ประเทศอิตาลี ซึ่งมีผู้แทนทางศาสนาจาก 5 ทวีป 34 ประเทศ มาร่วมประชุมกันเพื่อแสวงหาแนวทาง ที่จะสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก ในระหว่างวันที่ 15 พฤศจิกายน-7 ธันวาคม พ.ศ. 2538 และในการประชุมฯ ครั้งนี้ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้แลกเปลี่ยนทัศนะในการสร้างสันติภาพ

ของโลก กับสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นพอลที่ 2 ประมุขแห่งคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก ณ มหาวิทยาลัยคอปปิโน นครวาติกัน กรุงโรม ประเทศอิตาลี

พ.ศ. 2539 เป็นองค์ประธานในพิธีอัญเชิญพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เสด็จสู่เมืองเชียงใหม่ ในงานพิธีทักษิณานุประทานสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ณ บริเวณพระบรมราชานุสาวรีย์สามกษัตริย์ และในวโรกาสอันเป็นมหามงคลนี้ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จฯ สรงน้ำพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง เมื่อวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2539 องค์พระธาตุเจดีย์ภายในพระอุโบสถ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จ.เชียงใหม่

พ.ศ. 2539 ได้รับถวายตาลปัตรและย่ามของสมเด็จพระพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ โดยผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ และคณะได้นำมาถวายแด่ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ซึ่งเป็นพระราชาคณะที่เกิดร่วมปีประสูติ ในวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 เวลา 14.00 น. ณ วิหารหลวง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2541 ได้รับอาราธนาจากกลุ่มโฟโคลาเร่ โดยมีคุณเคียร่า ลูบิค เป็นประธาน ให้ไปบรรยายธรรมและสอนการปฏิบัติแก่สมาชิกกลุ่มโฟโคลาเร่ ที่ประเทศอิตาลี ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 พร้อมทั้งได้เข้าเฝ้าแลกเปลี่ยนทัศนะกับสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นพอลที่ 2 ประมุขแห่งคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก ณ โบสถ์ซ็นปีเตอร์ ประเทศอิตาลี เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2541

พ.ศ. 2541 ได้รับโล่เกียรติคุณจากยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ให้เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน เนื่องในโอกาสครบรอบ 48 ปี ของยุวพุทธิกสมาคมฯ เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2541

พ.ศ. 2542 เป็นองค์ประธานในพิธีสรงน้ำพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ประจำปี พ.ศ. 2542 ระหว่างวันที่ 25-29 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 และเป็นองค์ประธานในพิธีอัญเชิญพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทองแห่รอบเมืองจอมทอง เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 เนื่องในโอกาสที่อำเภอจอมทองได้รับประกาศจัดตั้งเป็นอำเภอครบ 100 ปี

พ.ศ. 2542 ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณจากชมรมผู้สูงอายุอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นองค์ประธานอุปถัมภ์การก่อสร้างอาคารชมรมผู้สูงอายุอำเภอจอมทองจนประสบความสำเร็จ เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542

งานด้านเผยแผ่วิปัสสนาธุระ

เมื่อเข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐานจากสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และสำนักมหาสีสยาดอ สาสนยิสสา กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า แล้วได้กลับมาเปิดสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินการสอนตลอดมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์หนเหนือกองการวิปัสสนาธุระ และได้ขยายสำนักสาขาปฏิบัติอีกหลายสำนัก ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

ในประเทศ

- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำตอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำหม้อ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดปัญญาวุธาราม(สันกู่) อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำบัวตอง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานพระเทพสิทธาจารย์ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติธรรมล้านนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระเก๊ด อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุดอยเกิ้ง อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานสมเด็จสุญญตวิโมกข์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานพระเทพสิทธาจารย์ อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานพระธาตุเขาเขียว อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานห้วยน้ำดิบ อำเภอป่าโฮ่ง จังหวัดลำพูน
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดธัมมิกราช อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานป่าสักคำ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานธรรมจักร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานสุพรหมยาน อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

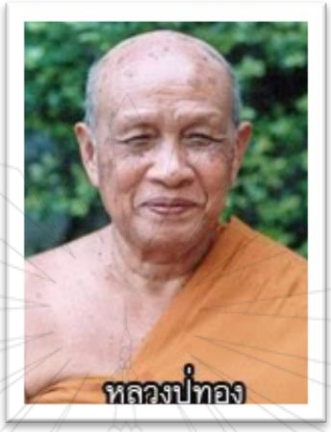
ต่างประเทศ

ปี พ.ศ. 2525 เป็นต้นมา ได้เดินทางไปเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งในภาคพื้นยุโรปและอเมริกา มีประเทศอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมันนี สวิสเซอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ อิตาลี อเมริกา และเม็กซิโก และในปี พ.ศ. 2536 สร้างวัดพุทธปิยวนาราม เมืองแฟรงเฟริท ประเทศเยอรมันนี

ภาคผนวก

ชีวิตและผลงานของพระพรหมมงคล

(หลวงปู่ทอง สิริมงฺคโล)



พระพรหมมงคล ฉายา สิริมงฺคโล สิริอายุ 95 พรรษา 75 (พ.ศ. 2561) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่, เจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ และหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์หนเหนือ กองการวิปัสสนาธุระ

สถานะเดิม

ชื่อ ทอง นามสกุล พรหมเสน เกิดเมื่อวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2466 ตรงกับวันศุกร์ ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 10 ปีกุน ณ ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ บิดาชื่อ นายทา พรหมเสน, มารดาชื่อ นางแต้ม พรหมเสน, คุณปู่ชื่อ ขุนต่างใจ เป็นบุตรของพระยาพิพิธเสนา (ชื่น) ทหารรักษาพระองค์ เป็นชาวอำเภอศรีมโหสถ (โคกปีบ) จังหวัดปราจีนบุรี ขุนต่างใจเป็นนายท้ายเรือพระที่นั่งในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ครั้งเสด็จฯ ประพาสภาคพายัพ, คุณย่าชื่อจันตา เป็นชาวบ้านนาแก่ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

การพรรพชาและอุปสมบท

บรรพชา เมื่อวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 2 วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2477 (อายุ 11 ปี) ณ วัดนาแก่ง ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระชัยวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์ ครั้งในสมัยเป็นสามเณรได้ติดตามอุปัฏฐาก ครูบาศรีวิชัย สิริวิชโย อย่างใกล้ชิด และได้ติดตามไปในการสร้างวัดบูรณปฏิสังขรณ์เจดีย์สถานในที่ต่างๆ ละทั้งร่วมสร้างถนนขึ้นวัดพระธาตุดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ อุปสมบท เมื่อวันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 3 วันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2487 ณ วัดบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระครูคัมภีรธรรม พฺรหฺมปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดพระชัยเกียรติ เป็นพระอุปัชฌาย์, พระอธิการญาณรังษี วัดหัวทราย เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหาจันทร์ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร เป็นพระอนุสาวนาจารย์

ครั้งในสมัยเป็นสามเณรได้ติดตามอุปัฏฐาก ครูบาศรีวิชัย สิริวิชโย อย่างใกล้ชิด และได้ติดตามไปในการสร้างวัดบูรณปฏิสังขรณ์เจดีย์สถานในที่ต่างๆ และทั้งร่วมสร้างถนนขึ้นวัดพระธาตุ

ดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2500-2503 ได้เดินทางไปศึกษาภาษาบาลี และพระไตรปิฎก ณ วัดพญาจีจองไต้ (เช้าทัดจี) และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ ท่านมหาสีสยาดอ ณ วัดสาสนยิสสา กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า พ.ศ. 2532 เป็นผู้แทนพระสงฆ์ไทยเข้าร่วมประชุมสโมสรสันติบาตศาสนาสากลทั่วโลก ซึ่งมีผู้นำจากศาสนาต่างๆ เช่น ท่านทะไลลามะ (Dalai Lama) เป็นต้น มาร่วมประชุมเพื่อสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้ ทัศนคติ เพื่อความสามัคคีธรรมที่จะสร้างสรรค์สันติภาพของโลก ที่เมืองหลวงของประเทศเม็กซิโก

การศึกษา

พ.ศ. 2477 จบการศึกษาชั้นประถมปีที่ 4 โรงเรียนบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2485 สอบได้นักธรรมตรี สำนักเรียนวัดนาแก่ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2486 สอบได้นักธรรมโท สำนักเรียนวัดชัยพระเกียรติ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2487 สอบได้นักธรรมเอก สำนักเรียนวัดพันอ้น อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2500 - 2503 ได้เดินทางไปศึกษาภาษาบาลี และพระไตรปิฎก ณ วัดพญาจีจองไต้ (เช้าทัดจี) และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ ท่านมหาสีสยาดอ ณ วัดสาสนยิสสา กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า

พ.ศ. 2536 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถวายปริญญาบัตร ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาเอกพระพุทธศาสนา

พ.ศ. 2554 มหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่ ถวายปริญญาบัตร ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการบริหารการพัฒนา

พ.ศ. 2555 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ถวายปริญญาบัตร ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

พ.ศ. 2556 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ถวายปริญญาบัตร ปริญญาศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์ศึกษา

ประวัติการอบรมด้านวิปัสสนากรรมฐาน

พ.ศ. 2477-2486 ฝึกการปฏิบัติสมถกรรมฐานกับ

-พระสุธรรมยานเถร (อินถา อินฺทจกฺโก) ณ วัดวนาราม (น้ำบ่อหลวง)

-พระสุพรหมยานเถร (พรหมา พฺรหฺมจกฺโก) ณ วัดพระพุทธบาทตากผ้า

-พระครูพัฒนกิจจานุรักษ์ (ครูบาชัยวงศาพัฒนา) ณ วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม

-ครูบาอภิชัย ขาวปี ณ วัดพระพุทธบาทผาหนาม

พ.ศ. 2496 ฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ราชวรมหาวิหาร

พ.ศ.2497 - 2500 ฝึกการปฏิบัติและศึกษาแนวทางการปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระไตรปิฎก อรรถกถา และอื่นๆ ที่ประเทศสหภาพเมียนมาร์

สมณศักดิ์

- พ.ศ. 2490 ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระปลัดฐานานุกรมในพระครูคัมภีรธรรม อดีตเจ้าคณะอำเภอฮอดที่ พระปลัดทอง สิริมงฺคโล

- พ.ศ. 2511 ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็น พระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะอำเภอชั้นโท ในราชทินนาม ที่พระครูพิพัฒน์คณาภิบาล

- พ.ศ. 2518 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น พระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะอำเภอชั้นเอก ในราชทินนามเดิม

- พ.ศ. 2526 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น พระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะอำเภอชั้นเอกพิเศษ ในราชทินนามเดิม

- พ.ศ. 2527 ได้รับการถวายสมณศักดิ์จากสังฆสภารามัญมหานิกาย ประเทศศรีลังกา ที่ “พระศาสนโสภณสิริบวรวิปัสสนากัมมัฏฐานาจารย์”

- พ.ศ. 2533 ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระในราชทินนาม ที่ “พระสุพรหมยานเถร” ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม

- พ.ศ. 2542 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระในราชทินนาม ที่ “พระราชพรหมาจารย์ ไพศาลภาวนานุสิฐ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ 5 ธันวาคม

- พ.ศ. 2548 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ฝ่ายวิปัสสนาธุระในราชทินนาม ที่ “พระเทพสิทธาจารย์ ภาวนาวิธานประยุต วิสุทธิมงคลชัยกิจมหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม

- พ.ศ. 2552 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ฝ่ายวิปัสสนาธุระในราชทินนาม ที่ “พระธรรมมังคลาจารย์ ภาวนาวิธานประยุต วิสุทธิธรรมโสภณ วิมลศาสนกิจมหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี”

- พ.ศ. 2552 ได้รับถวายสมณศักดิ์จาก รัฐบาลแห่งสหภาพเมียนมาร์ในตำแหน่ง ที่ “อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ”

- พ.ศ. 2559 ได้รับพระราชทานสถาปนาสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏ ในราชทินนาม ที่ “พระพรหมมงคล ภาวนาโกศลสุพพิธาน วิปัสสนาบริหารพิสุทธิ์ปาวจนุตตมานุศาสน์ คัมภีรญาณพิลาสธำรง มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” ในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช 5 ธันวาคม

งานการศึกษา

- พ.ศ. 2512 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี และ พระอภิธรรม ณ วัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2515 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี และ พระอภิธรรม ณ วัดอินทาราม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2516 เป็นประธานดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับอักษรล้านนา

- พ.ศ. 2531 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี พระอภิธรรม และภาษาล้านนา ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2534 จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรมและบาลี พระอภิธรรม และโรงเรียน พุทธศาสนาวันอาทิตย์ ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2537 เป็นประธานดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับแปลภาษาล้านนาอักษรล้านนา

ลำดับการปกครองคณะสงฆ์

- พ.ศ. 2491-2531 เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2431-2534 เป็นเจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. 2534-ปัจจุบัน เป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ผลงานและเกียรติคุณดีเด่น

พ.ศ. 2527 ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์จากสังฆสภารามัญมหานิกาย ประเทศศรีลังกา เป็นพระสาสนโสภณบวรวิปัสสนากรรมฐานาจารย์

พ.ศ. 2530 ได้รับการยกย่องจาก สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (วาสน์ วาสโน) ว่าเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประเภทส่งเสริมผู้ปฏิบัติธรรมในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

พ.ศ. 2530 เป็นประธานอำนวยการจัดพิมพ์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาล้านนา

พ.ศ. 2531 ได้รับโล่เกียรติคุณผู้มีผลงานดีเด่น ด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น สาขามนุษยศาสตร์ ประจำปี พ.ศ. 2531 จากศูนย์วัฒนธรรม วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2532 เป็นผู้แทนพระสงฆ์ไทยเข้าร่วมประชุมสโมสรสันติบาตศาสนาสากลทั่วโลก ซึ่งมีผู้นำจากศาสนาต่างๆ เช่น ท่านทะไลลามะ (Dalai Lama) เป็นต้น มาร่วมประชุมเพื่อสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้ ทัศนคติ เพื่อความสามัคคีธรรมที่จะสร้างสรรค์สันติภาพของโลก ที่เมืองหลวงของประเทศเม็กซิโก

พ.ศ. 2532 ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากสังฆสภาสยามนิกาย ประเทศศรีลังกา ให้เป็นพระสาสนโสภณบวรวิปัสสนากรรมฐานาจารย์

พ.ศ. 2533 ได้รับรางวัลครูบาศรีวิชัย ในงานรำลึกพระครูบาศรีวิชัย ครบรอบ 112ปี ท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้รับเลือกให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นทั้งนักบุญและนักพัฒนาแห่งล้านนาไทย ประจำปี พ.ศ. 2533

พ.ศ. 2535 ได้รับเกียรติบัตจากคณะสงฆ์ จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านการปกครอง เนื่องในวันวิสาขบูชาประจำปี พ.ศ. 2535

พ.ศ. 2536 ได้รับถวายปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิชาเอกพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ ในวันที่ 9 มกราคม

พ.ศ. 2536 ณ หอประชุมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. 2536 ได้รับเกียรติบัตรจากคณะสงฆ์ จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านสาธารณูปการ เนื่องในวันมาฆบูชา

พ.ศ. 2536 ได้รับถวายเกียรติบัตรจากกระทรวงศึกษาธิการ ให้เป็นผู้ที่มีผลงานดีเด่นในการดำเนินงานให้วัดเป็นอุทยานการศึกษา เพื่อเฉลิมฉลอง 700 ปี เมืองเชียงใหม่

พ.ศ. 2537 ได้รับพระราชทานโล่และเข็มเกียรติคุณ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในด้านอนุรักษ์มรดกไทยดีเด่น ด้านภาษาและวรรณกรรมของไทย

พ.ศ. 2537 เป็นประธานอำนวยการจัดทำพระไตรปิฎกฉบับ ภาษาบาลีล้านนา

พ.ศ. 2538 ได้รับพัดยศวัดพัฒนาดีเด่น พร้อมด้วยใบประกาศเกียรติคุณ และเงินรางวัล จำนวน 1 แสนบาท จาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ประจำปี พ.ศ. 2538 ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. 2538 เป็นผู้แทนของคณะสงฆ์แห่งประเทศไทย เดินทางไปร่วมประชุมเพื่อศาสนสัมพันธ์แห่งโลก ณ ประเทศอิตาลี ซึ่งมีผู้แทนทางศาสนาจาก 5 ทวีป 34 ประเทศ มาร่วมประชุมกัน เพื่อแสวงหาแนวทาง ที่จะสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก ในระหว่างวันที่ 15 พฤศจิกายน-7 ธันวาคม พ.ศ. 2538 และในการประชุมฯ ครั้งนี้ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้แลกเปลี่ยนทัศนะในการสร้างสันติภาพของโลก กับสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นพอลที่ 2 ประมุขแห่งคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก ณ มหาวิทยาลัยคอปปิโน นครวาติกัน กรุงโรม ประเทศอิตาลี

พ.ศ. 2539 เป็นองค์ประธานในพิธีอัญเชิญพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เสด็จสู่เมืองเชียงใหม่ ในงานพิธีทักษิณานุประทานสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ณ บริเวณพระบรมราชานุสาวรีย์สามกษัตริย์ และในวโรกาสอันเป็นมหามงคลนี้ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จฯ สรงน้ำพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง เมื่อวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2539 องค์พระธาตุเจดีย์ภายในพระอุโบสถ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จ.เชียงใหม่

พ.ศ. 2539 ได้รับถวายตาลปัตรและย่ามของสมเด็จพระพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ โดยผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ และคณะได้นำมาถวายแด่ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ซึ่งเป็นพระราชาคณะที่เกิดร่วมปีประสูติ ในวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 เวลา 14.00 น. ณ วิหารหลวง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2541 ได้รับอาราธนาจากกลุ่มโฟโคลาเร่ โดยมีคุณเคียร่า ลูบิค เป็นประธาน ให้ไปบรรยายธรรมและสอนการปฏิบัติแก่สมาชิกกลุ่มโฟโคลาเร่ ที่ประเทศอิตาลี ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 พร้อมทั้งได้เข้าเฝ้าแลกเปลี่ยนทัศนะกับสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์นพอลที่ 2 ประมุขแห่งคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก ณ โบสถ์ซ็นปีเตอร์ ประเทศอิตาลี เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2541

พ.ศ. 2541 ได้รับโล่เกียรติคุณจากยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ให้เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน เนื่องในโอกาสครบรอบ 48 ปี ของยุวพุทธิกสมาคมฯ เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2541

พ.ศ. 2542 เป็นองค์ประธานในพิธีสรงน้ำพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทอง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ประจำปี พ.ศ. 2542 ระหว่างวันที่ 25-29 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 และเป็นองค์ประธานในพิธีอัญเชิญพระบรมธาตุเจ้าศรีจอมทองแห่รอบเมืองจอมทอง เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 เนื่องในโอกาสที่อำเภอจอมทองได้รับประกาศจัดตั้งเป็นอำเภอครบ 100 ปี

พ.ศ. 2542 ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณจากชมรมผู้สูงอายุอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นองค์ประธานอุปถัมภ์การก่อสร้างอาคารชมรมผู้สูงอายุอำเภอจอมทองจนประสบความสำเร็จ เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542

พ.ศ. 2550 ได้รับโล่เกียรติคุณจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ โดยพระครูพิพิธสุตาธร รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ ในฐานะเป็นผู้กระทำคุณประโยชน์แก่มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2551 ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณรางวัลการส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพ ประจำปีพุทธศักราช 2551 จากมูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)

พ.ศ. 2553 ได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ ประเภทวัชรเกียรติคุณ จาก สภาผู้แทนราษฎรไทย

งานด้านเผยแผ่วิปัสสนาธุระ

เมื่อเข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐานจากสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และสำนักมหาสีสยาดอ สาสนยิสสา กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า แล้วได้กลับมาเปิดสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินการสอนตลอดมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์หนเหนือกองการวิปัสสนาธุระ และได้ขยายสำนักสาขาปฏิบัติอีกหลายสำนัก ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

ในประเทศ

- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดเมืองมาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำตอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำหม้อ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดปัญญาวุธาราม(สันกู่) อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำบัวตอง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานพระเทพสิทธาจารย์ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติธรรมล้านนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระเกิ๊ด อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุดอยเกิ้ง อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานสมเด็จสุญญตวิโมกข์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานพระเทพสิทธาจารย์ อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย

- สำนักวิปัสสนากรรมฐานพระธาตุเขาเขียว อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานห้วยน้ำดิบ อำเภอป้าโฮ่ง จังหวัดลำพูน
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดธัมมิกราช อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานป่าสักคำ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานธรรมจักร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
- สำนักวิปัสสนากรรมฐานสุพรหมยาน อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

ต่างประเทศ

ปี พ.ศ. 2525 เป็นต้นมา ได้เดินทางไปเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งในภาคพื้นยุโรปและอเมริกา มีประเทศอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมันนี สวิสเซอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ อิตาลี อเมริกา และเม็กซิโก และในปี พ.ศ. 2536 สร้างวัดพุทธปิยวนาราม เมืองแฟรงเฟริท ประเทศเยอรมันนี

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสืออนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ของวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง :

แบบสัมภาษณ์นี้มี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 4 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1.1 ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

1.2 **ที่อยู่ปัจจุบัน** บ้านเลขที่.....หมู่.....วัด.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

1.3 ระดับการศึกษา

◯ ไม่ได้เรียนหนังสือ ◯ ประถมศึกษา ◯ ม.ต้น ◯ ม.ปลาย

◯ ป.ว.ช./ป.ว.ส./ป.ว.ท./อนุปริญญา ◯ ปริญญาตรี ◯ ปริญญาโท

◯ ปริญญาเอก ◯ อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

.....

1.4 ประสบการณ์การทำงาน

○ ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมที่

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

○ **สอนกรรมฐานที**

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ตอนที่ 2 ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

1. การปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนา มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. การปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนา มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4.การปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนามีขั้นตอนอย่างไร

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

1.ปัญหาอุปสรรคด้านกายานุปัสสนา ของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.ปัญหาอุปสรรคด้านเวทนานุปัสสนา ของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.ปัญหาอุปสรรคด้านจิตตานุปัสสนา ของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

4. ปัญหาอุปสรรคด้านธัมมานุปัสสนา ของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ตอนที่ 4 แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.การปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนา ควรมีการพัฒนาอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.การปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนา ควรมีการพัฒนาอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา ควรมีการพัฒนาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.การปฏิบัติตามหลักธัมมานุนุปัสสนา ควรมีการพัฒนาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา

ผู้วิจัย/สัมภาษณ์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล : **แม่ชีนวลรัตน์** ฉายา **กิตฺติญาณี** นามสกุล **ไชยวงษ์สา**

วัน/เดือน/ปีเกิด : วันจันทร์ที่ 21 ตุลาคม พ.ศ.2488

ชาติภูมิ : จังหวัดนนทบุรี

การศึกษา

2556 : ธรรมศึกษาเอก

2558 : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2562 : มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2510 : ปริญญาตรี คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2517 : Master of Education Program in Education Administration, University of Hawaii at Manoa, U.S.A.

หน้าที่การทำงาน

: ทำหน้าที่วิทยากรนำผู้ปฏิบัติเข้ารับกรรมฐาน (พิธีขึ้นกรรมฐาน)

: ทำหน้าที่วิทยากรสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร่วมกับพระวิปัสสนาจารย์

: ทำหน้าที่สอนแผนกอภิธรรมในโรงเรียนปริยัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160
Tel. 086-1902356