



ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม

ตานัง เลนัง เฉลิมราช จังหวัดเชียงใหม่

A STUDY ON THE SUCCESS FACTORS OF MEDITATION PRACTICE IN

THE, TANUNG LENUNG CHALERMRAJ MEDITAION CENTER

CHIANGMAI PROVINCE

พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (พรหมตัน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม
ตาฉ้าง เลฉ้าง ฉลลลราช จ้างว้ดฉ้างใหม่

พระฉ้างร้กัษ ฉาสุกว้หาโร (พรหมตัน)

ว้ทยานิพนธ์น้เป็นส่วนหน้ะของการศ้กษา
ตามหล้กสูตรปร้ญญาพุทธานุสาสรหมหาบัณฐิต
สาขาวิชาพระพุทธานุสา

บัณฐิตว้ทยาล้ย
มหาวิทยาลัยมหัจุฬาลงกรณราชว้ทยาล้ย
พุทธานุสา ๒๕๖๑

(ล้ขล้ธีร้เป็นของมหาวิทยาลัยมหัจุฬาลงกรณราชว้ทยาล้ย)



A Study on the Success factors of Meditation Practice in
the, Tanung Lenung Chalermraj Meditaion Center
Chiangmai Province

Phra Chairuk Pasukawiharo (Phromton)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์
เรื่อง “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถลิง เฉลิมราช จังหวัด
เชียงใหม่” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(รศ. ดร.ปรุฑม บัญศรีตัน)

ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ไพรินทร์ ฌ วันนา)

กรรมการ

(พระครูปริยัติยานุศาสน์, ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.ไพรินทร์ ฌ วันนา

ประธานกรรมการ

พระครูปริยัติยานุศาสน์, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระชัยรักษ์ ฆาสุกวิหาโร)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลื่อนง
เฉลิมราช จังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัย : พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (พรหมตัน)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.ไพรินทร์ ฦ วันนา, ป.ธ.๔, พธ.บ. (ศาสนา),

พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: พระครูปริยัติยานุศาสน์, ดร., ป.ธ.๕, B.A. (Pali & Buddhism),

M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ (๑) เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลื่อนง เฉลิมราช ๖๐ ปี (๒) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลื่อนง เฉลิมราช ๖๐ ปี และ (๓) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลื่อนง เฉลิมราช ๖๐ ปี งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้เอกสารและเก็บข้อมูลภาคสนาม ๒ ประเภท ด้วยการสัมภาษณ์ และสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลื่อนง เฉลิมราช ๖๐ ปี มีหลักการและวิธีการปฏิบัติ โดยใช้สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะของสภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติตามแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ กระบวนการปฏิบัติเริ่มจากการกำหนดเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อย ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ พระวิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้น ในการปฏิบัติเป็นรายบุคคลในช่วงสวดบารมณี ในการพัฒนาสติและปัญญา สามารถเห็นสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ ด้านปัจจัยสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ พบว่า ด้านสถานที่ มีความเป็นสปปายะ เหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติ ได้ให้คำแนะนำ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔

Thesis Title : A Study on the Success factors of Meditation Practice in the, Tanung Lenung Chalermraj Meditaion Center Chiangmai Province

Researcher : Phra Chairuk Pāsukavihāro (Phromton)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr. Phairin Na Wanna, Pāli. IV., B.A. (Religions),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Ven. Dr. Phrakhrupariyattianusath, Pāli V,
B.A. (Pali & Buddhism), M.A. (Philosophy),
Ph.D. (Philosophy)

Date of Graduation : December 30, 2018

Abstract

This thesis is composed of 3 objectives: 1) to study the principles and methods in Dhamma practice of the Tanang Lenang 60 years Chalermraj Meditation Center, 2) to study the Insight meditation Master's teaching model of the Tanang Lenang 60 years Chalermraj Meditation Center, 3) to study on the success factors of Meditation Practice in the, Tanung Lenung Chalermraj Meditaion Center 60 years. This research is a qualitative study by using documents and the field data collecting with 2 types; the interview and participatory observation.

The results were found as the followings: the insight meditation practice according to the Four Foundation of Mindfulness of the Tanang Lenang 60 years Chalermraj Meditation is based on the practical principle and technique by the continuing mindful awareness in the present of the Dhamma's phenomena, i.e., on the truly state of the Physic, Feeling, Consciousness and Dhamma. The model in teaching of the Insight meditation Master is mainly followed to the teaching in Tipitaka and practiced on the technique of the Rising and the Falling concentration. The process on practice begins with the interchanging between walking meditation

and setting meditation, then, being mindful in the tiny postures from the awaking to sleep. The master will increase the higher steps to the individuals while they are coming to test their states of practice. In order to develop the mindfulness and wisdom, the practitioners will see clearly the various dharma-states as factually appeared until the wisdom considering three Characteristics shall be arisen. On the factors leading to the success of Meditation Practice, it was found that: The place is suitable for meditation practice, There is the Skillful Masters who are expert in practice can advice and train In the practice of Insight meditation based on the Four Foundatiojn of Mindfulness.

กิตติกรรมประกาศ

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงบังเกิดมีแด่พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์ทั้งหลาย ผู้ห่างไกลจากกิเลส ผู้ไปปราศแล้วซึ่งเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอบนบคารพบูชาอย่างยิ่งในทานมัย ศีลมัย และภาวนามัย ของหลวงพ่อบุญครูภาวนาสมณวัตร วิ. ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ตลอดถึงพระวิปัสสนาจารย์ในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ที่มีความเมตตาอย่างสูงยิ่ง ในการแนะนำสั่งสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่เกล้ากระผมให้ได้รับรู้คุณค่าของพระสัทธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้า

กราบขอบพระคุณอย่างยิ่งในบารมีธรรมของ พระเดชพระคุณ หลวงพ่อพระเทพปริยัติเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ ที่ช่วยอุปถัมภ์ในการศึกษาเล่าเรียนในระดับชั้นปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาภาษาบาลี (รุ่นที่ ๑) และคณาจารย์สาขาบาลีทุกท่าน ที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ข้าพเจ้าจนสำเร็จการศึกษา

กราบขอบพระคุณท่านพระครูปัญญาวชิรธรรม พระอุปัชฌาย์ ที่ได้อุปสมบทให้แก่เกล้ากระผมได้เข้ามาศึกษาหลักธรรมคำสอน ในทางพระพุทธศาสนา กราบขอบพระคุณ ท่านพระครูวิบูลธรรมพิพัฒน์ พระกรรมวาจา เจ้าอาวาสวัดสว่างบรรเทิง ที่ได้เมตตา อบรม สั่งสอน ข้อวัตรปฏิบัติ และส่งเสริมให้ได้ศึกษาเล่าเรียนด้วยดีมาตลอด และขอขอบคุณท่านพระครูสุตพัฒน์โนดม ดร. ผู้เป็น พระอนุสาวนาจารย์ ได้ให้คำปรึกษา งานวิทยานิพนธ์

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ในการสอนและแนะนำ อธิบายวิธีในการจัดทำวิทยานิพนธ์จากท่านพระครูปริยัติยานุศาสตร์ ดร. และพระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์ ดร. ผศ. ดร.เทพประวิณ จันทรแรง ดร.ไพรินทร์ ณ วันนา ที่ได้แนะนำ ตรวจสอบ วิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์ในด้านเนื้อหา และขอบคุณและอนุโมทนากับคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ช่วยเป็นธุระ แนะนำอำนวยความสะดวกในการจัดทำวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้าให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ และขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าหน้าที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ได้เอื้อเฟื้อหนังสือ ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการประกอบทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้

ขออนุโมทนากับญาติธรรมสมาปฏิบัติทุกท่าน ที่ให้การอุปถัมภ์ค้ำชู ปัจจัย ๔ ตลอดระยะเวลาของกาศึกษา ทำวิทยานิพนธ์ และครองตนในสมณเพศ

คุณประโยชน์อันใดที่เป็นบุญกุศลอันเกิดจากทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขอน้อมถวายบูชาศีลธรรม กรรมฐาน ของหลวงพ่อบุญครูภาวนาสมณวัตร วิ. ปิตา มารดา อุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีบุญคุณ ท่านผู้มีพระคุณ ให้ท่านทั้งหลายจงประกอบด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ และถ้าได้มีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ขอให้ท่านทั้งหลาย จงได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยง่าย โดยเร็วพลัน ทุกท่านเทอญ

พระชัยรักษ์ ฝาสุกวิหาโร

๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๑ สมถกรรมฐาน	๑๕
๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๒๕
๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมในประเทศไทย	๓๙
๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ พอง – ยุบ	๔๕
๒.๕ การเผยแผ่ ยุบหนอ - พองหนอ ในประเทศไทย	๔๗
๒.๖ ประวัติและความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี	๕๐
๒.๗ การจัดสถานที่ปฏิบัติธรรม และระบบสิ่งแวดล้อมภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี	๕๒
บทที่ ๓ รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง ๕๗	
๓.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง เฉลิมราช	๕๗

๓.๒ วิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลื่อนัง เฉลิมราช ๖๐	๗๓
๓.๓ กระบวนการส่ง - สอบอารมณ์	๘๖
๓.๔ วิธีการปฏิบัติการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลื่อนัง	๙๑
บทที่ ๔ ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลื่อนัง	๙๘
๔.๑ ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม	
ตาฉ้าง เลื่อนัง เฉลิมราช	๙๘
๔.๒ ผลสำเร็จของผู้ปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลื่อนัง เฉลิมราช	๑๐๖
๔.๓ วิเคราะห์ผลปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม	
ตาฉ้าง เลื่อนัง เฉลิมราช	๑๑๕
๔.๔ สรุปผลการวิจัย	๑๒๑
บทที่ ๕ สรุปผลการศึกษาอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๒๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัยและ อภิปรายผล	๑๒๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ ทางเลือกหัวข้อวิจัย	๑๒๘
บรรณานุกรม	๑๓๐
ภาคผนวก	๑๓๕
ภาคผนวก ก กฎระเบียบสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลื่อนัง	๑๓๖
ภาคผนวก ข ตารางกิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม	๑๓๘
ภาคผนวก ค ภาพประกอบศูนย์ปฏิบัติธรรม	๑๓๙
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์	๑๔๔
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๗

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาระบุว่า เมื่อราวพุทธศตวรรษที่ ๓ หลังจากสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๓ พระเจ้าอโศกมหาราช โปรดให้ส่งพระโสณะและพระอุตตระ ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนายังดินแดนสุวรรณภูมิซึ่งรวมถึงประเทศไทย ซึ่งมีหลักฐานบ่งบอกความเจริญรุ่งเรืองทางพระพุทธศาสนา ในประเทศไทยมาตามลำดับ อันเกิดจากแรงบันดาลใจและศรัทธาของคนไทยต่อพระพุทธศาสนา การที่ผู้นำสูงสุดของประเทศ คือ พระมหากษัตริย์ทรงปฏิบัติพระองค์ด้านการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลายาวนาน ในอดีตกาลจนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ มีพระปฐมบรมราชโองการว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อความสุขแก่มหาชนชาวสยาม” ซึ่งความเคารพรักและศรัทธาหล่อหลอมเป็นเอกภาพ นำมาซึ่งแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ เป็นพื้นฐานทำให้เกิดความเจริญอย่างมั่นคง ของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ทั้งในด้านจิตใจ ทศนคติ อภิปรัชญาและแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรม ควบคู่กับการดำเนินชีวิตของคนไทยมาถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ ป.ธ.๘) ได้แสดงเจตจำนง ต่อสภาการพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย เพื่อขอพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มาช่วยสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ทางกระทรวงการศาสนาแห่งสหภาพพม่า ได้มอบหมายให้พระอาจารย์ ภัททันตะอาสภมหาเถระ เป็นสมณทูตเพื่อเข้ามาสอนวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสายพองหนอ – ยุบหนอ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ที่คณะ ๕ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ นับเป็นการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^๑ เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และใช้เป็นหลักสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

^๑พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๖), หน้า ๑๑.

ปัจจุบันนี้วิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์มีความเจริญก้าวหน้า ได้พัฒนาเทคโนโลยีก่อให้เกิดสิ่งอำนวยความสะดวกขึ้นมา ทำให้มนุษย์เกิดความลุ่มหลงในเทคโนโลยีสมัยใหม่ เกิดความเสื่อมถอยภายในจิตใจของมนุษย์ คุณธรรมและจริยธรรมที่มีอยู่ในตัวเองลดน้อยถอยลงไป ต่างฝ่าย ก็เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ก่อให้เกิดผลกระทบตามมา คือ การแก่งแย่งเอาเปรียบ ความสับสนวุ่นวายนำไปสู่ความไม่สงบสุขในสังคม

สถิติการก่ออาชญากรรมเพิ่มมากขึ้นทุกปี ชี้ให้เห็นได้ว่าจิตใจของมนุษย์เริ่มจะตกต่ำลง การแสวงหาและกอบโกยผลประโยชน์ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ ไม่ได้คำนึงเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต จนเกิดเป็นปัญหาตามมามากมาย เมื่อมนุษย์ขาดการพัฒนาจิตใจแล้ว อุปาทานหรือความอยากมีมากขึ้น จึงทำให้พฤติกรรมมนุษย์ได้เปลี่ยนไปจากเดิม

ในประเทศไทยประชาชนมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แต่ก็ยังไม่ได้ศึกษาหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นหนทางดำเนินไปสู่ความหลุดพ้น เป็นการเรียนรู้ให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง โดยการเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลัก ให้ผลลัพธ์เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้า ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การมีจิตใจสงบ มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และประโยชน์อันสูงสุดในอนาคต คือ การบรรลุธรรม ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยการศึกษา กำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นปัญญาที่หยั่งรู้ปรากฏการณ์ของสภาวะธรรมอารมณ์ของกายและใจ หรือรูปกับนาม^๒ การรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ ของลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจังความไม่เที่ยงไม่คงทน ทุกขังความไม่น่าพึงพอใจ เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตาความไม่ใช่สัตว์ บุคคล วิญญาณ และไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน เป็นปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา คือ เครื่องนำทาง^๓ ในการหยั่งรู้อริยสัจ ๔

การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้พัฒนาการสอนของแต่ละสำนัก ตามหลักของครูบาอาจารย์ มีความหลากหลายและแตกต่างกันไป บางสำนักก็สอนตรงตามพระไตรปิฎก หรือสอนตามประสบการณ์บ้าง อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ความรู้พื้นฐาน และความเข้าใจในการกำหนดสภาวะธรรม อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในกายกับใจตามความเป็นจริงในการปฏิบัติ ดังนั้นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญ จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่คอย

^๒ พ.ม. (ไทย) ๒๙/๔๖๘/๒๑๒.

^๓ อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๓๓๕/๑๐๐.

แนะนำผู้ปฏิบัติ ให้กำหนดสภาวะธรรมและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน หรือรูปกับนามได้อย่างถูกต้อง

ด้วยจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ขาดพระวิปัสสนาจารย์ ผู้แนะนำการปฏิบัติที่มีความเชี่ยวชาญ และมีจำนวนไม่เพียงพอ ที่จะช่วยแนะนำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องได้ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะธรรมที่แปลกๆ แตกต่างออกไป หรือมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น จึงไม่สามารถให้คำแนะนำผู้เข้าปฏิบัติได้ อาจทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดความกลัว หรือสับสนแล้วเลิกปฏิบัติได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีประโยชน์ เพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้ดำเนินไปสู่หลักอริยสัจ ๔ อย่างสมบูรณ์ จะต้องอาศัยกำลังทางสมาธิจิตในระดับฌณีสมาธิ^๔ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสามารถพิจารณาขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียว ที่ทำให้ผู้ดำเนินถึงความบริสุทธิ์หมดจด ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “ทางนี้เป็นเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๕

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีพื้นที่มีความสงบเงียบ เหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้เริ่มก่อสร้างตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๔๘ โดยมีพระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (วิเชียร โนนมคฺโณ) เจ้าคณะภาคที่ ๗ มาเป็นประธาน วางศิลาฤกษ์ในวันมาฆบูชาวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ และได้เริ่มจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยมีหลวงพ่อดุสิตประจักษ์ สิริวัฒน เป็นประธานพระวิปัสสนาจารย์ ได้ทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมคำสอน ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ที่ได้ศึกษาค้นคว้าปฏิบัติมา ให้แก่พุทธศาสนิกชนในทุกปีจนถึงปัจจุบัน

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาหลักการ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวมถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาจิต เป็นกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเอง ให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อแก้ไขปัญหาคือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยการเข้าไปเรียนรู้ความจริงของชีวิต มีสติปัญญาคอยป้องกันและทำลายอุปสรรคทุกอย่าง ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตและรู้เท่าทัน

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

การเปลี่ยนแปลงของโลกมนุษย์ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พัฒนาจิตกับการพัฒนาชีวิตควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง

ผู้วิจัยหวังว่าผลงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แก่ผู้ที่สนใจและเกิดความเข้าใจอย่างสูงสุด ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดแรงศรัทธา พากเพียรในการปฏิบัติ จนปรากฏเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง นำปัญญาที่ได้ไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ร่วมกันสร้างศรัทธาและรักษาสืบทอดพระพุทธศาสนา ให้ยั่งยืนสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี

๑.๒.๒ เพื่อศึกษารูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๒.๑ เพื่อทราบหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี

๑.๒.๒ เพื่อทราบรูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี มีอะไรบ้าง

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน ๔ รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ และปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จ ในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลอฉ้าง เณิมราช ๖๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ หนังสือวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เล่มที่ ๑๐ ปี

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ วรรณคดี ฎีกา หนังสือภาษาบาลี และ เอกสารคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ขอบเขตพื้นที่การศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการทำวิจัยในครั้งนี้ คือ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่าง เล่มที่ ๑๐ ปี ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแก จังหวัดเชียงใหม่

๑.๔.๓ ขอบเขตในด้านประชากร

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ที่เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่าง เล่มที่ ๑๐ ปี ดังต่อไปนี้

๑. พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ รูป

๒. ผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๘ รูป/คน

๓. นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๒ คน

รวมจำนวน ๑๕ รูป/คน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยเข้าร่วมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับกลุ่มผู้ปฏิบัติในช่วง เวลา ๑ เดือน ช่วงวันที่ ๒๐ เมษายน ถึง ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๒๒ ท่าน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ความสำเร็จ หมายถึง ผลที่ได้จากการตั้งเป้าหมายไว้ และสามารถปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

การปฏิบัติธรรม หมายถึง การฝึกหัดปฏิบัติโดยอาศัยรูปนาม หรือขั้นที่ ๕ การฝึกจิตให้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม^๖ ปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอวิชชากิเลส^๗

ศูนฺยปฏิบัติธรรมตถัง เลณัง เกลิมราช หมายถึง ศูนฺยปฏิบัติธรรม เลขที่ ๙๑ หมู่ ๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

ตถัง หมายถึง นิพพานปกป้องบุคคลให้พ้นจากอบาย

เลณัง หมายถึง ธรรมเป็นที่หลบซ่อนหรือหลีกเลี่ยงภัยในสงสาร

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

๑.พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๐ ที่มณีกายมหารวรรค ว่าด้วยเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร สรุปใจความได้ว่า สติปัฏฐานสูตรหรือมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ^๘ หลักการในพระสูตรนี้ เป็นหลักปฏิบัติตรงที่เน้นเฉพาะเพื่อการรู้แจ้ง คือ ให้มีสติพิจารณากำกับดูสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง โดยไม่ให้ถูกครอบงำไว้ด้วยอำนาจกิเลสต่างๆ โดยมีแนวปฏิบัติ คือ พิจารณากาย, ความรู้สึก (เวทนา), จิต (ความคิด), และธรรมที่เกิดในจิต

๒.พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่า สติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติ อาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก พร้อมกับที่มีความ

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (โรงพิมพ์ บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๑.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

เข้าใจไขว่เขวอยู่มากเช่นเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจตามสมควร จากการศึกษาในเรื่องสติปัญญานี้ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในความหมายของวิปัสสนาดีขึ้น^๙

๓.พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) กล่าวถึงเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือ “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” สรุปใจความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาไรต์เอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจนุปบาท ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้าย คือ ทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุด คือ สุขในพระนิพพาน ตามเหตุปัจจัยหรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน^{๑๐}

๔.พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” สรุปใจความได้ว่าจิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกลงไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไป จนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน^{๑๑}

๕.พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน” สรุปใจความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา^{๑๒}

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^{๑๑} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙).

^{๑๒} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

๖.พระปัญญานันท ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด^{๑๓}

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์

๑. แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณา ทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรม และเหตุดังกล่าว มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจ และมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติ เจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ^{๑๔}

๒. พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” สรุปใจความได้ว่าพระธรรมธีรราชมหามุนีได้ดำเนินการสอน ตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่า เป็นแนวทางในการประยุกต์จึงเกิดระบบหนอ

^{๑๓} ปัญญานันท, การฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗-๒๘.

^{๑๔} แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

(พองหนอ – ยุบหนอ) สรุปความว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา^{๑๕}

๓. **อชฎาภังค์ สุวรรณมิสสระ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน” สรุปใจความได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสัจธรรม และเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต หากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบัน ด้วยจิตที่ตั้งมั่นจะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตนี้ปล่อยวางอารมณ์ และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้^{๑๖}

๔. **อัญชลี จตุรานัน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” สรุปใจความได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้กาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้เวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้จิต) และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้ธรรม) ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ในที่สุด^{๑๗}

^{๑๕} พรรณรายรัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๑๖} อชฎาภังค์ สุวรรณมิสสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒)”

^{๑๗} อัญชลี จตุรานัน, “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

^{๑๘} ไชยณพล อภินันท์ลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒).

ไชยณพล อภินัฐลีลา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์” สรุปใจความได้ว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้น ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็รูปรธรรมชาติมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบาย ในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น^{๑๘}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการปฏิบัติที่ตรงตามหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นแนวทางที่จะดำเนินไปเพื่อการลดกิเลสให้เบาบางลง พัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ขึ้น และเพิ่มพูนสติ สมาธิ ปัญญา ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในเบื้องต้น กลาง และสูงสุด การศึกษาวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น ๓ ประเด็น คือ (๑) ศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (๒) ศึกษารูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ (๓) ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เถฉั่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ซึ่งจากการสำรวจงานวิจัยต่างๆ ยังไม่มีการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยจึงได้เลือกทำหัวข้อวิจัย “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เถฉั่ง เฉลิมราช” เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นรูปแบบการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดความสำเร็จสูงสุด

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉั่ง เถฉั่ง เฉลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่” ครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นหลัก ผู้วิจัยจะได้ใช้วิธีการวิจัยข้อมูลทางเอกสารร่วมด้วย (Documentary Research) และเป็นการเก็บบันทึกข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ มีขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถา ฎีกา

๑.๗.๒ รวบรวมเอกสารข้อมูลทุติยภูมิ (secondary Source) รวบรวมเอกสารที่เป็นหนังสือเอกสารข้อมูล ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

๑.๗.๓ สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ รูป คน

๑.๗.๔ สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมแสดงความรู้สึกและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นวันปิดการอบรม วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช จำนวน ๒๒ รูป/คน

๑.๗.๕ เครื่องมือที่ใช้วิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยแบบสัมภาษณ์ ได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลกับวัตถุประสงค์การวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ ๒ ท่าน เพื่อแก้ไขปรับปรุง หลังจากผ่านขั้นตอนดังกล่าวแล้ว ถือว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพนำไปใช้เก็บข้อมูลได้จริงต่อไป

๑.) แบบสัมภาษณ์ (Interview Schedule)

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ เป็นรายบุคคล คือ ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ได้มีการกำหนดคำถามเตรียมไว้ก่อนสัมภาษณ์ มีรูปแบบเป็นขั้นตอนในการถาม โดยแยกกลุ่มสัมภาษณ์ไว้ดังนี้ (๑) พระวิปัสสนาจารย์ (๒) ผู้ปฏิบัติธรรม ณ. ศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี (๓) ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีรายละเอียดคำถามแบบสัมภาษณ์ภาษาไทยในภาคผนวก เพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่กำหนดวัตถุประสงค์งานวิจัย

การสัมภาษณ์ยังมีข้อจำกัดบางประการ ในเรื่องของการที่ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่อาจสามารถเปิดเผยข้อมูลได้ทั้งหมด ด้วยเหตุผลบางประการในการอธิบายให้กับผู้วิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อเป็นการเพิ่มข้อมูลในส่วนของการสัมภาษณ์

๒.) แบบสังเกต (Observation Schedule)

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม คือ วิธีการที่ผู้วิจัย ได้เข้าไปในกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักปฏิบัติธรรม ตานัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี ในช่วงวันที่ ๒๐ เมษายน - ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ และปฏิบัติตนตามกฎระเบียบฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสอบอารมณ์เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติท่านอื่นทุกประการและเก็บข้อมูลผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้หลังจากการปฏิบัติ ในช่วงระหว่างเดือน เมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๐ ซึ่งเป็นการ

แสดงความรู้สึกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และพัฒนาการเปลี่ยนแปลงต่างๆจากการปฏิบัติธรรม อธิบายสภาวะธรรมที่ปรากฏ สิ่งที่สังเกตผู้วิจัยได้รวบรวมบันทึกข้อมูลไว้ โดยรูปแบบการสังเกตเป็นการสังเกตอย่างมีระบบ ระเบียบ กำหนดสิ่งที่ต้องการสังเกตก่อนทำการสังเกต ใช้เครื่องมือแบบสังเกตแบบมีโครงสร้าง (Structured Observation) คือ แบบบันทึกที่กำหนดหัวข้อที่ต้องสังเกตไว้ ผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลที่เก็บได้จากการสังเกต ตามหัวข้อที่กำหนด มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อให้สามารถนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาศึกษาวิเคราะห์ผลการวิจัย เก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการวิจัยภาคสนาม

๑.๗.๖ ประมวล เรียบเรียง และนำเสนอโดยจัดลำดับตามหัวข้อวัตถุประสงค์

๑.๗.๗ ขั้นตอนการสรุปวิเคราะห์รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และสังเกตแบบมีส่วนร่วม มาวิเคราะห์ข้อมูล ประมวล เรียบเรียงสรุป นำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำวิจัยต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักการ และวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงรูปแบบการสอน ของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

๑.๒.๓ ได้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

บทที่ ๒

หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติ ในการพัฒนาปัญญา โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การกำจัดกิเลส ตัณหา อวิชชา และอกุศลทั้งปวง ให้หมดสิ้นไป จนหลุดพ้นจากสังสารวัฏ หรือการเวียนว่ายตายเกิด เป็นการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งเรียกว่า “นิพพาน”^๑ ผู้ที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ย่อมเข้าสู่กระบวนการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองได้อย่างสูงสุด

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิต โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือร่างกายและจิตใจ สามารถแนะนำสั่งสอนอบรมได้ หรือมีกัลยาณมิตรที่ดี^๒ เจริญยังอริยมรรคมีองค์ ๘ และมีความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ก็สามารถพัฒนาตนให้พ้นจากความทุกข์ได้ มนุษย์มีเจตนาและมีกรรมเป็นของตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ โดยที่จิตใจมีพลังอำนาจในการควบคุมร่างกาย ความดีและความชั่ว ความสุขหรือความทุกข์ จึงขึ้นอยู่กับพื้นฐานจิตใจแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมา

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาตั้งแต่อดีตกาลจนถึงปัจจุบัน ได้มีการคิดค้นรูปแบบแนวทางการปฏิบัติของแต่ละสำนักหรือตามบูรพาจารย์ที่ได้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมา ซึ่งตามในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนา สามารถใช้เป็นเครื่องมือสืบค้นหาความจริงเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติของแต่ละสำนัก โดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ปราศจาก หมดจดจากกิเลส ในความไม่รู้แจ้งเห็นจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นในตนเอง อันเป็นต้นเหตุสำคัญทำให้เกิดทุกข์จากอำนาจของกิเลสทั้งปวงคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง การศึกษาทำความเข้าใจ และพิจารณาอย่างรอบคอบด้วยปัญญา สามารถพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง ด้วยการลงมือปฏิบัติ จนสามารถมองเห็นตามความเป็นจริงโดยว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในธรรมชาติ เป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ สัตว์โลกเป็นไปตามอำนาจกฎแห่งกรรม สามารถเลือกใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา นำมาปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ด้วยความไม่ประมาท เพื่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต จนหลุดพ้นจาก สังสารวัฏ ซึ่งอาจเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลที่จะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีความเพียรในการปฏิบัติ มีความเข้มแข็ง มีปัญญา เพ่งพินิจ มีสติคุ้มครองอินทรีย์ตลอดเวลา มีความประพฤติ

^๑ ขุ.อิตติ.(ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๓.

^๒ ส.ม.(ไทย) ๑๙/๔๔/๓.

บริสุทธิ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลก^๓ สามารถบรรลุถึงความรู้แจ้งและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจและศึกษาให้ถูกต้อง เพื่อให้บรรลุซึ่งวัตถุประสงค์อย่างสูงสุด โดยการแสวงหาครูบาอาจารย์ที่มีความเมตตา ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ "สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัศนะ เป็นผู้กล่าวสอน ให้รู้แจ้ง ชี้แจงให้เห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เราใจให้อาจารย์กล่าวแล้วกล้ำกลืน ร่าเริง สามารถบอกพระสัทธรรมให้เข้าใจง่าย"^๔ ซึ่งเรียกว่า กัลยาณมิตร ได้แนะนำให้ความรู้ในการเจริญสมถกรรมฐานหรือ วิปัสสนากรรมฐาน ผลที่ได้จากการปฏิบัตินั้น ย่อมที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ ตามระดับขั้นตอนของการปฏิบัติในกรรมฐานนั้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน หมายถึงกัลยาณมิตรผู้ทรงคุณธรรมสามารถแนะนำบอกกล่าว ให้อยู่ในเส้นทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ครูบาอาจารย์ที่มีความชำนาญในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ซึ่งผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้น ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ๑ สมบูรณ์ด้วยศีล ๑ สมบูรณ์ด้วย สุตะ ๑ สมบูรณ์ด้วยจาคะ ๑ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ๑ สมบูรณ์ด้วยสติ ๑ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ๑ สมบูรณ์ด้วยสติ ๑ สมบูรณ์ด้วยปัญญา ๑ คือเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้าและเชื่อมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ ไม่ยอมปล่อยวางการแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นเหตุแห่งสัมมาสัมโพธิญาณด้วยศรัทธาสมบัตินั้น ย่อมเป็นที่รักเป็นที่น่าสรรเสริญ เป็นผู้ทักท้วงตักเตือนโทษว่ากล่าว เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำของสัตว์ทั้งหลายได้ด้วยศีลสมบัติ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก ซึ่งประกอบด้วยสัจธรรมและปฏิจจสมุปบาทธรรม เป็นต้นด้วยสุตสมบัติ เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ขอบสัจ ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะด้วยจาคสมบัติ เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติทั้งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นด้วยวิริยสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่งตั้งมั่นในทางดีด้วยสติสมบัติ เป็นผู้มั่งคั่งไม่คิดฟุ้ง มีจิตมั่นคงด้วยสมาธิสมบัติ และรู้แจ้งชัดในวิปริตผิดเพี้ยนด้วยปัญญาสมบัติ

ผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติที่กล่าวมานี้ ย่อมสอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรมด้วยสติ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษของสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยปัญญา มีจิตแน่วแน่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษนั้นด้วยสมาธิ ช่วยกำจัดสิ่งที่เป็นโทษพยายามชักจูงแนะนำสัตว์ทั้งหลายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยวิริยะ ฉะนั้น^๕ บุคคลผู้มีคุณธรรมสมบูรณ์ ย่อมเป็นครูบาอาจารย์

^๓ อัง.ติก.(ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

^๔ ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔/๔๘๒.

^๕ พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรสจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

สอน พระกรรมฐาน สามารถประคับประคองให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นไป ตามระดับปัญญาและบุญญาบารมีของแต่ละบุคคล ที่ได้สั่งสมมาในอดีตชาติและด้วยความเพียรในการปฏิบัติในกาลปัจจุบัน ดังนั้นเพื่อให้บรรลุยังผลสำเร็จในการปฏิบัติ กรรมฐานที่ได้ศึกษาวิธีการปฏิบัตินั้น โดยมีหลักฐานข้อมูลในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายดังต่อไปนี้

๒.๑ สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจให้สงบเป็นสมาธิ "สภาวะจิตที่สงบเมื่อจิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ก็เรียกว่าจิตมีสมาธิ เป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนาที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต"^๖ หากต้องการให้จิตมีสมาธิสูงขึ้น โดยการทำให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์^๗ เป็นการเพ่งอารมณ์เดียวโดยไม่สั่นคลอนหรือเคลื่อนย้ายไปที่ใด จิตจะเข้าสู่ความสงบเยือกเย็น มีสมาธิ และซึมซาบอยู่กับอารมณ์นั้น โดยธรรมชาติแล้วจิตของปุถุชนย่อมตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ทำให้เกิดความขุ่นมัวไม่สงบ การที่จิตไม่สงบนั้นเป็นเพราะจิตได้ถูกนิวรณ์ทั้ง ๕ เข้าครอบงำ ไม่เหมาะแก่การใช้งาน ไม่ผุดผ่อง ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ซึ่งได้แก่

- ๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)
- ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย)
- ๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่ เชื่องซึม)
- ๔) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ)
- ๕) วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย)^๘

เมื่อจิตถูกนิวรณ์ทั้ง ๕ เข้าครอบงำแล้ว เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ย่อมบั่นทอนกำลังของปัญญา^๙ ทำให้เหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามีดบอดเป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ถือว่าจิตถูกรบกวนเป็นสิ่งที่กั้นกระแสนจิต ไม่ให้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน^{๑๐} การเจริญสมถกรรมฐานจึงเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อทำจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากความเศร้าหมอง เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตเพื่อญาณทัสสนะ^{๑๑} ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๗๐.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๒๖.

^๘ อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๗.

^๙ ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒๑๘/๑๔๙.

^{๑๐} คูรายละเอียด ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒๒๑/๑๕๓.

^{๑๑} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗.

“ถ้าภิกษุปราศจากนิรณทั้ง ๕ และได้เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง กายอ่อนคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ว่าเธอจะเที่ยวไปอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม ก็เรียกว่า เป็นผู้มีความเพียรมีโอตตปะ ได้เริ่มระดมความเพียรต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัวเด็ดเดี่ยวแล้ว”^{๑๒}

มีวิเคราะห์ตามรูปศัพท์ว่า “กิเลส สมเอตติ สมโธ ธรรมใดทำให้กิเลสมีกามฉันทะนิรณเป็นต้นสงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่าสมณะ ได้แก่สมาธิ เอกัคคตาที่ในมหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต”^{๑๓} เมื่อจิตพ้นจากนิรณทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว จิตย่อมเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม มีความผุดผ่อง ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นดี เพื่อความสิ้นอาสวะเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญา สามารถเห็นชัดแจ้งในธรรมนั้นๆ เมื่อพิจารณาเห็นนิรณทั้ง ๕ นี้ สามารถละได้แล้วย่อมเกิดความปราโมทย์ เกิดปิติ เมื่อมีปิติในใจ กายย่อมสงบแล้ว ได้เสวยสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอสงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฐาน มีวิตก วิจารณ์ มีปิติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้น เอบอ้ม ซาบซ่าน ด้วยปิติ และสุขเกิดแต่วิเวก^{๑๔} ซึ่งสมาธิเกิดจากการเจริญสมณธรรมฐานนั้นมีอยู่ ๓ ระดับได้แก่

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้นสามารถใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิขั้นระงับนิรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

๓. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลาย^{๑๕}

ดังนั้นการเจริญสมณะก็คือการทำให้จิตใจสงบ หรือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็เกิดภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” เป็นสภาวะจิตในฌานที่ สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง ชุ่มมัว ปราศจากนิรณ เป็นความหลุดพ้นที่อยู่ในฌานนั้นๆ เรียกว่า วิกัมภณปหาน หรือ วิกัมภณวิมุตติ คือการละกิเลสได้ด้วยข่มไว้ด้วยฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับได้แก่ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่าสมาบัติ ๘ เมื่อเจริญได้มากแล้วย่อม ทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา ๕ ได้แก่แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และมีหุทิพย์ตาทิพย์^{๑๖} ฯลฯ ตามคุณ

^{๑๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒/๑๙

^{๑๓} พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมาจริยะ, สมถกัมมัฏฐานทีปนี, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอินเตอร์พรีนซ์ จำกัด ๒๕๔๗), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๑๔} ที.สี. (ไทย) ๑/๑๒๗/๘๑.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒๖.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๕.

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๑

“ภิกษุทั้งหลาย พึงเจริญปฐวิกาสิน เจริญอาโปกาสิน เจริญเตโชกาสิน เจริญวาโยกาสิน เจริญนิลกาสิน เจริญปิตกาสิน เจริญโลหิตกาสิน เจริญโอทาทกาสิน เจริญอากาศกาสิน เจริญวิญญานกาสิน อาโลกกาสิน”^{๒๐} ในการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกาสินดังกล่าวนี้ เป็นการฝึกจิตเพ่งไปสู่วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อที่จะได้มโนภาพที่บริสุทธิ์ชัดเจนในการเจริญสมถภาวนา พระพุทธองค์ได้ทรงบอกข้อปฏิบัติแก่พระสาวกทั้งหลายว่า บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกาสิน ๑๐ เป็นอารมณ์ ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ว่าด้วยกาสินสูตรที่ว่า บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกาสินเป็นอารมณ์มีอยู่ ๑๐ ประการ นี่คือ

๑. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดปฐวิกาสิน (กาสินคือดิน)
๒. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดอาโปกาสิน (กาสินคือน้ำ)
๓. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดเตโชกาสิน (กาสินคือไฟ)
๔. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดวาโยกาสิน (กาสินคือลม)
๕. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดนิลกาสิน (กาสินคือสีเขียว)
๖. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดปิตกาสิน (กาสินคือสีเหลือง)
๗. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดโลหิตกาสิน (กาสินคือสีแดง)
๘. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดโอทาทกาสิน (กาสินคือสีขาว)
๙. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดอากาศกาสิน (กาสินคือที่ว่างเปล่า)
๑๐. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดวิญญานกาสิน (กาสินคือวิญญาน) พิจารณาเบื่องบน เบื่องต่ำ เบื่องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ^{๒๑}

ในการปฏิบัติจะต้องใช้อุปกรณ์ เพื่อจดจำกาสินที่ได้ทำเครื่องหมายไว้ เมื่อนิมิตนั้นเกิดขึ้นทางมโนทวาร เมื่อจิตทำหน้าที่ไปถึงขณะชวนจิตแล้ว จิตก็เห็นนิมิตด้วยจิต นิมิตที่เห็นด้วยจิตนี้เรียกว่า อุกคหนิมิต^{๒๒} เมื่อเกิดภาวนานิมิตขึ้นติดตาติดใจ ย่อมที่จะสามารถผู้ปฏิบัติบรรลุสมาธิในระดับขั้นสูงขึ้นไป พระพุทธองค์ได้ทรงรู้ประโยชน์ชั้นยอด คือสมาบัติที่มีวิญญานกาสิน เป็นอารมณ์นั้นแล้ว ได้ทรงเห็น มัคคามัคคญาณทัสสนะ การบรรลุประโยชน์อันเป็นความสงบแห่งจิต^{๒๓}

^{๒๐} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๔๓-๔๕๒/๕๐.

^{๒๑} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖.

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕๘.

^{๒๓} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๖/๕๘.

๒.๑.๒. อสุภกัมมฐาน ๑๐

อสุภกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่กำหนดอสุภะเป็นอารมณ์, กรรมฐานที่พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม อสุภกรรมฐาน จึงหมายถึงการบำเพ็ญกรรมฐานโดยการพิจารณาอสุภะเป็นของน่าเกลียด โสโครก เช่นพิจารณาซากศพ มีทั้งหมดอยู่ ๑๐ อย่าง ๑. ซากศพที่พองขึ้น ๒. ศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ ๓. ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหล ๔. ซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน ๕. ซากศพที่มีสัตว์กัดกิน ๖. ซากศพที่กระจายไปในทิศต่างๆ ๗. ซากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย ๘. ศพที่ยังมีเลือดไหลออกอยู่ ๙. ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน ๑๐. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก^{๒๔} หรือการพิจารณาร่างกายของตนว่าเป็นของไม่งาม ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น อสุภะนั้นจึงไม่ใช่จะพิจารณาแต่ในร่างกายของคนตายอย่างเดียว แม้ในร่างกายของคนเป็นก็สามารถพิจารณาได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความหมายของอสุภไว้ในคิริมานันทสูตรไว้ว่า

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้้อย่างนี้ เรียกว่า อสุภสัญญา"^{๒๕} เมื่อพิจารณาแล้วย่อมเห็นได้ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก และมีโรคเกิดขึ้นเป็นประจำ นำมาซึ่งความเจ็บป่วยต่างๆ หรืออุปมาได้ว่าร่างกายนี้เหมือนส้วมเคลื่อนที่ ย่อมอึดอัด ระอา น่ารังเกียจในร่างกาย

การพิจารณาอสุภกรรมฐานจึงเป็นเรื่องสำคัญ ในการมองเห็นความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ทั้งด้วยการพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์กรรมฐาน มีนิมิตเป็นเครื่องกำหนด นิมิตในอสุภนี้ ได้แก่ (๑) อุคคหนิมิต นิมิตติดตา คือรูปเดิมที่กำหนดจนจำแม่นใจ หรือที่เพ่งดูจนติดตาติดใจ แม้หลับตาก็เห็น (๒) ปฏิภาณนิมิต ได้แก่ นิมิตเสมือน, นิมิตเทียบเคียง เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตเกิดจากสัญญา สามารถนึกได้ตามความปรารถนา^{๒๖}

เมื่อพิจารณาอสุภกรรมฐานจนเกิดเป็นนิมิตทั้ง ๒ ประเภท เมื่อเห็นได้ดังนี้แล้วแม้จะไม่มีซากศพ ก็สามารถยกขึ้นเป็นอารมณ์กรรมฐานพิจารณาได้ ดังนั้นผู้ที่เรียนอสุภกรรมฐานต้องเรียนจากพระอาจารย์ก่อน ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองเพราะว่า อาณิสสของอสุภ

^{๒๔} พระโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) แปลเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพ : บริษัทธนาเพรส จำกัด), หน้า ๓๓๘-๓๓๙.

^{๒๕} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๘.

กรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกาย และเบื่อหน่ายชีวิต ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธานุสตรัยอสุภกรรมฐาน และพิจารณาคุณของอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอดเยี่ยม ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริวารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเอง เมื่อพระพุทธานุสตรัยทราบบ้าง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มาก มีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๒๗} ดังนั้นผู้เจริญอสุภกรรมฐาน จะต้องมามีสติรู้อารมณ์และพิจารณาวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป

๒.๑.๓ อนุสติกรรมฐาน ๑๐

อนุสติ หมายความว่า การระลึกถึงอารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ^{๒๘} เมื่อระลึกอยู่เนืองๆ ย่อมเกิดสมาธิเป็นการเจริญสมถกรรมฐานมีอยู่ ๑๐ ประการ

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธานุสตรัย คือน้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระพุทธานุสตรัย

๒. ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธานุสตรัย คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระธรรม

๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔. สีลानุสติ ระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย

๕. จาคานุสติ คือ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา^{๒๙}

๗. อุปमानุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและไรรทุกข์

๘. มรณานุสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

^{๒๗} วิมพา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑๘.

^{๒๙} อัง ฎก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔.

๙. กายคตานุสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายในให้เห็นว่าประกอบด้วยด้วยส่วนต่างๆ คือ อากาศ ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางให้รู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา^{๓๐}

๑๐. อานาปานสติ คือตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเวลาปฏิบัติ โดยตั้งสติระลึกว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปร่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิต เป็นผู้กำหนดรู้สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ชื่อว่าอานาปานสติ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้"^{๓๑}

๒.๑.๔. พรหมวิหารกรรมฐาน ๔

การเจริญพรหมวิหาร ๔ หรืออปปมัญญา ๔ คำว่าอปปมัญญา หมายถึง ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณหมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่าง กว้างขวาง สม่ำเสมอ กัน ไม่จำกัดขอบเขตหาประมาณมิได้^{๓๒} ไม่มีจำกัดได้แก่

๑. เมตตาภาวนา เพื่อกำจัดความโกรธ ความพยาบาท โดยแผ่เมตริจิตไปยังสัตว์ทั้งหลาย
๒. กรุณาภาวนา เพื่อกำจัดวิหิงสา ความเบียดเบียน โดยมีความสงสาร प्रารณาให้สัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์เดือดร้อนได้พ้นจากความทุกข์เดือดร้อน
๓. มุทิตาภาวนา โดยทำจิตให้พลอยยินดีต่อความสุขความเจริญของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อกำจัดความริษยา

๔. อุเบกขา เพื่อกำจัดความยินดี ยินร้าย และความเศร้าโศกเสียใจในเมื่อเห็นคนอื่น สัตว์อื่น ประสบทุกข์เพราะกรรมของตน โดยพิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน

การเจริญเมตตาพรหมวิหาร หรือการแผ่เมตตานี้ จะได้ผลเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับวิธีการปฏิบัติภาวนาและความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ของผู้เจริญภาวนา วิธีปฏิบัติภาวนาเจริญเมตตาพรหมวิหาร ก็อธิฐานตั้งความปรารถนานั้นไปยังมนุษย์หรือสรรพสัตว์อื่นไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒

^{๓๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล พ.ศ. ๒๕๕๕, หน้า ๘๐๕.

^{๓๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๔๑.

ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิต อันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีของเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเปียดเบียนอยู่^{๓๓}

๒.๑.๕. อรูปกรรมฐาน ๔

อรูปกรรมฐาน เป็นการเจริญสมาธิขั้นสูงสุดของสมณะ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เกิดต่อการบรรลุธรรม ๔ ส่งผลให้ได้รูปฌาน อรูปฌาน คือฌานที่ไม่มีรูปกำหนดเป็นอารมณ์

ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิจนกระทั่งบรรลุรูปฌานนี้ เป็นสิ่งที่รู้จักกันก่อนการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลักฐานแสดงว่า ในช่วงที่เจ้าชายสิทธัตถะแสวงหาทางหลุดพ้น ก่อนการตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ทรงศึกษาและปฏิบัติในสำนักอุทกดาบสและอาฬารดาบส ผู้ได้สำเร็จบรรลุรูปฌาน ๓ และรูปฌาน ๔ แต่พระพุทธองค์ก็ทรงตระหนักว่าไม่ใช่หนทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น พระองค์จึงทรงแสวงหาค้นคว้าวิธีการเพื่อการหลุดพ้นด้วยพระองค์เอง

อรูปฌานทั้ง ๔ นี้ เป็นฌานชั้นละเอียดและอยู่ในระดับฌานที่สูงสุด อารมณ์ในอรูปฌานและอารมณ์ในวิปัสสนาญาณ มีส่วนคล้ายคลึงกันมาก ต่างกันแต่รูปฌานเป็นสมถภาวนามุ่งดำรงฌานเป็นสำคัญ สำหรับวิปัสสนาภาวนามุ่งรู้แจ้งเห็นจริง ตามอำนาจของกฎธรรมดาคือสำคัญ แต่รูปฌานนี้ก็มีลักษณะเป็นฌานปล่อยอารมณ์ คือไม่ยึดถืออะไรเป็นสำคัญ ปล่อยหมดทั้งรูปและนามถือความว่างเป็นสำคัญ

การเจริญอรูปฌานขั้นต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา โดยสามารถใช้สมาธิเป็นฐานไปสู่วิปัสสนา ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากมิจฉาทิภูติ เพราะมีหลักฐานปรากฏว่าพราหมณ์และนักบวชบางพวก แม้จะเป็นผู้ปฏิบัติจนบรรลุฌานแล้ว ก็ยังยึดถือทิฏฐิเหล่านั้น ด้วยเหตุที่เข้าถึงการปฏิบัติที่ไม่สมบูรณ์ ได้กล่าวถึงขั้นตอนที่เริ่มจากการเจริญสมาธิภาวนาขั้นต้น คือ การบรรลุฌานขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุรูปฌาน จนกระทั่งสิ้นอาสวะกิเลส เป็นขั้นตอนที่ชี้ให้เห็นหลักแห่งการเจริญสมาธิหรือ สมถภาวนาในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน

การเจริญสมถกรรมฐาน ในหมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน คือ การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร ๔ หรือการพิจารณาอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด ได้แก่

๑. กวฬิงการาหาร อาหารที่ทำเป็นคำๆ
๒. ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ
๓. มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา
๔. วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ^{๓๔}

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

เมื่อจิตพิจารณาเห็นว่าอาหาร กิณอาหาร เพียงเพื่อระงับความหิวเป็นทุกข์เท่านั้น ไม่ยึดติดกับอาหารนั้นๆ เพราะถ้าจิตไปติดในรสอาหาร เป็นสาเหตุให้ยึดติดหลงในรสอร่อย คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตใจเป็นทุกข์ ด้วยความหิวแบบนี้ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธองค์ทรงได้ตรัสไว้ว่า "บุคคลพึงเห็นวิญญาณอาหารเปรียบเหมือนนักโทษประหาร เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้วิญญาณอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ เมื่อกำหนดรู้นามรูปได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้"^{๓๕} การทำจิตไม่ติดใจในรสชาติของอาหาร เป็นการตัดละวางกามคุณ ๕ ไปในตัว พิจารณาด้วยปัญญาจะคลายความยินดีในการบริโภค ไม่บริโภคด้วยความอยากหรือความอร่อย แต่บริโภคเพื่อบรรเทาความทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นจากความหิว

๒.๑.๗. จตุธาตุวัตถุสถานกรรณฐาน ๑

จตุธาตุวัตถุสถาน คือการกำหนด ธาตุ ๔ เป็นอารมณ์^{๓๖} โดยกำหนดรู้เท่าทันความเป็นจริงของชั้นธัมมที่ปรากฏขึ้นภายในร่างกายร่างกาย ว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบขึ้นจาก ธาตุทั้ง ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสอุปมากรรณฐานนี้ไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโค เมื่อฆ่าโคแล้ว พึงนับแบ่งเนื้อออกเป็นชิ้นๆ นั่งในทางใหญ่ ๔ แพร่ง ภิกษุทั้งหลายย่อมพิจารณากายนี้ ตามที่ตั้งอยู่แล้ว ที่ดำรงอยู่แล้วโดยธาตุว่า ในกายนี้มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ฉนั้น"^{๓๗}

ตามนัยแห่งพระสูตรนั้น เปรียบเหมือนคนฆ่าโค ฆ่าและแบ่งเป็นส่วนๆ ในทางใหญ่ ๔ แพร่ง กล่าวคือทาง ๔ ทิศ ภิกษุพิจารณากาย ในอริยابถทั้ง ๔ โดยความเป็นธาตุอย่างนี้ว่า ในกายนี้มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ จิตย่อมตั้งจดจ่ออยู่ด้วยความเป็นธาตุ ธาตุเหล่านี้แม้ทั้งหมด ชื่อว่าเป็นมหาภูต เพราะเหตุมีความเป็นของปรากฏโดยความเป็นของใหญ่ ธาตุทุกอย่างไม่ล่วงลักษณะธาตุไปได้ เพราะทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน และเพราะเป็นฐานแห่งทุกข์และเพราะอดทุกข์ไว้ เมื่อกำหนดรู้จตุธาตุวัตถุสถาน ย่อมหยั่งลงสู่ความเป็นของว่างเปล่า ถอนความสำคัญหมายว่าเป็นคน เป็นสัตว์ทนต่อภัยสิ่งที่น่าพิงกลัว ทนต่อความยินดียินร้าย ไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความยึดติดใจ ในอารมณ์ที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ย่อมเป็นผู้มีปัญญามาก มีพระนิพพานเป็นที่สุด

การเจริญสมถกรรมเพื่อให้เกิดผลก้าวหน้าแก่ผู้ปฏิบัติ จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลดังนี้

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) /๑๖/๖๓/๑๒๐-๑๒๒

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) /๑๖/๖๓/๑๒๓

^{๓๖} พระโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) แปลเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพ : บริษัทธนาเพรส จำกัด), หน้า ๖๑๗

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗

๑. คนมีราคะจริต เป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ อย่าง และ กายคตาสติ คือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก ๑ อย่าง

๒. คนมีโทสะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปปมัญญา ๔ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง

๓. คนมีโมหะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะโง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกกังวลจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

๔. คนมีสัทธาจริตได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ(อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ๖ อย่าง คือ ๑) พุธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ธรรมานุสสติ คือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ ๔) สีลानุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีล ๕) จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค และ ๖) เทวदानุสสติ คือ ระลึกถึงเทวดา

๕. คนมีพุทธิจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑) มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ๒) อุปสมานุสสติ คือ การระลึกถึงความสงบ ๓) อาหเรปฏิกูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ๔) จตุธาตุวัตถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔

กรรมฐานที่เหลือนอกจากนี้ ๑๐ อย่างคือ ปฐวี(ดิน) อาโป(น้ำ) เตโช(ไฟ) วาโย (ลม) อากาสะ(อากาศ) อาโลกะ(ช่องว่าง) และอรูปกรรมฐาน(กรรมฐานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์)อีก ๔ อย่าง เป็นที่สบายแก่จริตทั้งปวง ^{๓๘}

สมถกรรมฐาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์ คำว่า บัญญัติ ได้แก่ชื่อต่าง ๆ ที่คนสมมติไว้ ตั้งชื่อไว้ให้รับรู้กันเป็นรูปพรรณสัณฐาน ทำให้เกิดความเห็นว่าเป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี หรือที่เรียกว่าสิ่งต่างๆ ฯลฯ อารมณ์ของสมถกรรมฐานล้วนแต่เป็นบัญญัติที่ต้องเพ่งโดยไม่ย้ายอารมณ์จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์อย่างจดจ่อและต่อเนื่อง

การเจริญสมถกรรมฐานนี้ คือการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ โดยใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุนิดใดชนิดหนึ่งจนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา เมื่อ

^{๓๘} พระธรรมธรรมาภิมุขี, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๑), หน้า ๑๗-.

อารมณ์แน่วแน่มากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้น เกิดภาวะที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณ์และเฝ้าสังเกตอารมณ์อย่างแนบสนิท และมุ่งผลไปใน ฌานสมาบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่างๆ และสามารถใช้เป็นบาทฐานในการเข้าสู่วิปัสสนาได้ ซึ่งเรียกว่า “สมยยานิกะ”^{๓๙} เป็นวิธีการฝึกจิตด้วยการเจริญสมถกรรมฐานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามหลัง เป็นวิธีการฝึกอบรมพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้น อันส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัตินั้นบรรลุธรรม สำเร็จเป็นอริยบุคคลตามบุญญาบารมีที่สั่งสมมาของแต่ละบุคคล

๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนามีความหมายในทางพระพุทธศาสนา แปลว่า ปัญญาที่รู้ชัด กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่น ดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ชื่อว่าวิปัสสนา^{๔๐}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีหลักฐานในพระไตรปิฎก ที่มคฺคกัณฺโณภิกขุ ได้กล่าวความหมายของสติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๔๑}

พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีหลักฐานดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงมีพระดำรัสตรัสไว้ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกกมย ทุกขโทมนสสานํ อตฺตงคมย ญฺชยสฺส อธิคมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาณ, ยทิทํ จตฺตารํ สติปัฏฐานา.”^{๔๒}

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^{๔๓}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานก็คือ การกำหนดรู้เพื่อให้เข้าถึงลักษณะตามความเป็นจริงของรูปธรรม และนามธรรม ที่มีการเปลี่ยนแปลงสลายไปอย่างรวดเร็ว ตามความเป็นจริง โดยมีฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ การใช้สติปัญญาพิจารณาสภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม จน

^{๓๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๖

^{๔๐} อภ. วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐

^{๔๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗ – ๓๖๘. และม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

หยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการปฏิบัติโดยเอาสติเข้าไปพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ โดยการพิจารณากายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือพิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณา อิริยาบถ พิจารณาอิริยาบถย่อย กำหนดตามรู้อาการต่างๆ ของกายและจิตให้ตรงตามความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เป็นข้อปฏิบัติในการอบรมปัญญา ให้เข้าใจตามความเป็นจริง ดังมีวิธีการปฏิบัติต่อไปนี้

๒.๒.๑.๑ หมวดอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือการมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าอานาปานสติกรรมฐานที่เจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้ อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’ ^{๔๔}

การปฏิบัติคือการเห็นตามความเป็นจริงว่าลมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ลมดับไปก็เพราะมีเหตุ และเห็นทั้งเหตุที่ลมเกิดและลมดับ เห็นตามความเป็นจริงว่ากาย (ลมหายใจ) มีอยู่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นดับไปตามเหตุปัจจัย เป็นเครื่องอาศัยให้ระลึกรู้ กาย (ลมหายใจ) ที่มีอยู่ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน สติที่

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

เข้าไปตั้งอยู่นั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการรู้ตามความเป็นจริง และย่อมไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา^{๔๕}

พระพุทธร่องค์ทรงมุ่งแสดงการเจริญวิปัสสนาเป็นหลักในหมวดอานาปานะนี้ เพราะผู้ที่เจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุมาน ไม่จำเป็นต้องรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของลมหายใจ หรือรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจ บุคคลดังกล่าวยังถูกตัณหาทิฐิเข้าอิงอาศัย และถือมั่นในโลกว่าเป็นตัวตน เป็นของเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับได้ หรือรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับได้ หรือรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจ เป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ซึ่งมีหลักฐานในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ ๔) และวิมุตติ (ผลญาณ ๔) ให้บริบูรณ์ได้"^{๔๖} สามารถใช้เป็นอาวุธป้องกันและทำลายกิเลสได้ ดังที่ ทีฆนิกายสังคีตสูตร กล่าวถึงอาวุธ ๓ ประการคือ

๑. สุตอาวุธ อาวุธคือการฟัง หมายถึง ความเข้าใจในพระพุทธร่องค์ซึ่งได้จากการฟังนั้นเป็นอาวุธป้องกันศัตรูกิเลส เพราะเป็นเหตุให้ละ อุกุศล เจริญกุศล และรักษาตนให้หมดจด

๒. ปวิเวกาอาวุธ อาวุธคือความสังัด หมายถึง ความสังัดทางกายที่เรียกว่า กายวิเวก ความสังัดทางใจที่เรียกว่า จิตวิเวก และความสังัดจากอุปธิที่เรียกว่า อุปธิวิเวก

๓. ปัญญาอาวุธ^{๔๗} อาวุธคือปัญญา หมายถึงปัญญาฝ่ายโลกียะและโลกุตระ

ดังนั้นความสังัดทางกายจากการปลีกวิเวกไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ จึงจัดเป็นอาวุธสำคัญประการหนึ่งในการต่อสู้กับกิเลส

ในหมวดอานาปานสตินี้ พระพุทธร่องค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐาน เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดิน หรืออิริยาบถอื่น แต่เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิแก่กล้าแล้วสามารถเจริญอานาปานสติภาวนาได้ในทั้ง อริบถทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ตามสมควร

^{๔๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๖.

^{๔๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๔๗} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

๒.๒.๑.๒ หมวดอิริยาบถ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถ เป็นการพิจารณาเห็นอาการของร่างกายในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งนอน มีสติปรากฏเฉพาะหน้า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทิฐิ อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก เป็นการปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลา มีพระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’

ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ฯ^{๔๘}

ซึ่งการเคลื่อนไหวของร่างกายอิริยาบถทั้ง ๔ หรือการเคลื่อนไหวของลมในท้อง ถือได้ว่าเป็นการปรากฏของวาโยธาตุ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับพระราหุลกุมารว่า "ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าวาโยธาตุเป็นภายใน กวาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดีอันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน วาโยธาตุนั้นเธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ"^{๔๙}.

การกำหนดรู้อิริยาบถนี้เป็นกรรมฐานสามารถมีสติ กำหนดได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

๒.๒.๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยต่างๆ และจะต้องสำรวจอินทรีย์ โดยมีรายละเอียดในพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัว

๑. ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

^{๔๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๙} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘

๒. ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียด
 ๓. ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก
 ๔. ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาริ บาตร และจีวร
 ๕. ทำความรู้สึกตัวในการฉ้น การดื่ม การเคี้ยวการกลืน
 ๖. ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
 ๗. ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืนการนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้
- ภิกษุย่อมพิจารณาอย่างอม ตามรู้กายในกายภายใน
- ตามรู้กายในกายภายนอก
 - ตามรู้เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
 - ตามรู้สภาวะธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นในกองรูป
 - ตามรู้สภาวะธรรมเป็นเหตุดับไปในกายอยู่
 - ตามรู้สภาวะธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกายอยู่^{๕๐}

หมวดสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้ตัวในทุกอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดเวลา ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ๓ ประการ ๑. สภาวลักษณะ คือลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามอย่างละเอียด ๒. สังขตลักษณะ คือลักษณะของสังขตธรรม หมายถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม ๓. สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน โดยความรู้เองโดยประการต่างๆ คือความรู้จากประสบการณ์ของการปฏิบัติด้วยตนเอง^{๕๑} ไม่ใช่ความรู้จากการผู้อื่น หรือนึกคิดใคร่ครวญ เป็นความรู้อย่างถ้วนทั่ว ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนโดยทั่วไป

๒.๒.๑.๔ หมวดปฏิกุศลมนสิการ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดปฏิกุศลมนสิการ คือการกำหนดรู้สิ่งปฏิกุศลในร่างกายว่าเป็นสิ่งสกปรกน่ารังเกียจเพื่อกำจัดความติดใจในกาม ดังมีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องล่าง ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตตนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๐.

อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร อุจจาระ ปัสสาวะ ซึ่งสิ่งปฏิกูลที่พระพุทธองค์ตรัสไว้มี ๓๒ ประการ ไม่น่ายึดถือเป็นตัวเราของเรา เพื่อการเกิดปัญญาและละความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด

ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๕๒}

หมวดปฏิกูลมนสิการนี้ให้พิจารณาถึงส่วนประกอบของร่างกายเป็นส่วนๆ ไปตามความเป็นจริง โดยการจำแนกร่างกายเป็นองค์ประกอบย่อยของอวัยวะส่วนต่างๆ ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และอวัยวะภายในต่างๆ และความเห็นว่ากายเป็นสิ่งสวยงาม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงอวัยวะส่วนต่างๆ มาประกอบกันอยู่ และเป็นสิ่งสกปรกน่ารังเกียจ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นเป็นตนเป็นของตนแต่ประการใด

๒.๒.๑.๕ หมวดมนสิการธาตุ

หมวดปฏิกูลมนสิการ กำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย โดยพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลายพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้นฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกันพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ ว่าในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่"^{๕๓}

การพิจารณาร่างกายว่าประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน อันเป็นองค์ประกอบของแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เป็นต้น ธาตุน้ำ เป็นองค์ประกอบของเหลวในร่างกาย เช่น โลหิต เหงื่อ ปัสสาวะ เป็นต้น ธาตุลม เป็นองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและลมในร่างกาย เช่น ลมหายใจ ลมในท้อง ลมในลำไส้ เป็นต้น ธาตุไฟ เป็นความร้อนในร่างกาย ไฟทำให้เสื่อมโทรม และไฟที่ย่อยอาหาร เมื่อพิจารณาจำแนกร่างกายออกเป็นธาตุทั้ง ๔ ตามความเป็นจริง "พึงเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา เพราะเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญอันชอบ"^{๕๔} ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัดหมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัด กล่าวคือ

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๕๔} อ.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๒๔๔.

๑. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
๒. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
๓. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
๔. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

การเห็นกาย โดยความเป็นธาตุ ๔ นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติอันเป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปทำอากัปกริยานั้นๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือการเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ เมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะเห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ มีเพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมเท่านั้น^{๕๕}

๒.๒.๑.๖ หมวดนวสิวถิกะ

ในหมวดนวสิวถิกะนี้เป็นการพิจารณาซากศพ แล้วน้อมจิตมาสู่กายร่างกายตนเอง ในปัจจุบันนี้ การพิจารณาเช่นนี้ก็เพื่อถอดถอนความรู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งสวยงาม เทียงแท้ และเป็นตัวตน เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งน่ารังเกียจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา เมื่อเกิดปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายนี้ และสละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน คือร่างกายนี้ได้ในที่สุด

นวสิวถิกะแปลว่า แปลตามศัพท์ "ปาชาทั้ง ๙" หมายถึงซากศพ ๙ ลักษณะในปาชา การใช้คำในลักษณะนี้เป็นสำนวนภาษาที่เรียกว่า ฐานูปจาระ คือ ความหมายแฝงที่ได้จากคำแสดงสถานที่ คือการพิจารณากำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท คือ (๑) ซากศพที่ตายแล้ว ๑ - ๒ วัน เป็นศพขึ้นอืด เขียวคล้ำ (๒) ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ถูกสัตว์ต่างๆ จิกกิน (๓) ซากศพที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ มีเลือด และมีเอ็นรัดอยู่ (๔) ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ มีเลือดเปื้อนอยู่ และมีเอ็นรัดอยู่ (๕) ซากศพที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ (๖) ซากศพที่เป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเอ็นรัดอยู่ กระดูกกระจัดกระจาย (๗) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาว (๘) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่เกินกว่า ๑ ปี และ (๙) ซากศพที่กระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ให้พิจารณาซากศพทั้ง ๙ ประเภทว่า "ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้"^{๕๖}

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙), หน้า ๒๐๑.

^{๕๖} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

ร่างกายของคนสัตว์ที่มีชีวิตจะมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายกระทำอิริยาบถต่างๆ ได้ ซึ่งไม่มีในคนตาย องค์ประกอบเหล่านั้น คือ

๑. อายุ ชีวิตรูปซึ่งทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรมให้ดำเนินต่อไปจนถึงเวลาเสียชีวิต

๒. ใ่อุ่น เตโชธาตุ

๓. วิญญาณ ภาวังคจิต

องค์ประกอบสำคัญทั้ง ๓ นี้ ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่างจากสิ่งไม่มีชีวิตและไม่ใช่ว่าสิ่งที่ยังยืงคงอยู่ตลอดไป ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนซากศพ เมื่อถึงเวลาอันสมควรจะดับสูญไปตามสภาพตามกฎที่ท่านแสดงไว้ในธรรมนิยาม^{๕๗}

สรุปความว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือการใช้สติกำหนดพิจารณาร่างกายในรูปแบบต่างๆ คือกำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย กำหนดรู้ถึงความน่ารังเกียจของอวัยวะใหญ่น้อยต่างๆในร่างกาย กำหนดรู้ในธาตุต่างๆทั้ง ๔ ที่ประกอบกันเป็นร่างกาย กำหนดรู้ในซากศพในวาระต่างๆ และพิจารณาน้อมเข้ามาในร่างกายตนเอง การกำหนดรู้และพิจารณาร่างกายตามหมวดต่างๆทั้งหมดนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง

๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) การพิจารณาเวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ ประกอบไปด้วย ๙ หมวดย่อย มีรายละเอียดตามพุทธพจน์ดังนี้
ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

๓. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตตปิณฑาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑

๘. เมื่อเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

๙. เมื่อเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๕๘}

การเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการคิดจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา เมื่อนักปฏิบัติจะเห็นว่าเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ที่เกิดดับถี่ยิบ เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง^{๕๙}

พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ ความเป็นกลาง นอกจากนี้ยังได้จำแนกความรู้สึกทั้ง ๓ ประการนี้ออกไปโดยละเอียดว่ามีอามิส และไม่มีอามิส โดย คำว่า “อามิส” ในที่นี้หมายถึง กามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส โดยพิจารณาเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทั้งความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกเป็นกลาง พิจารณาว่าความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ มีอามิสหรือไม่มีอามิส พิจารณาเหตุของความรู้สึก และดับไปแห่งเวทนา เพื่อให้เห็นความเป็น ไตรลักษณ์ของเวทนา และถอดถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนของเราในที่สุด^{๖๐}

๒.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๕๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๙.

^{๖๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓.๑๐-๓๑๔.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตว่ามีอย่างไร เช่นมีความโลภ โกรธ หลง หรือกิเลสใดๆอยู่ในจิตหรือไม่ในขณะนั้นๆ โดยกำหนดรู้ว่าจิตเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

จิต คือสภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวารทั้ง ๖ การรู้ผ่านตา เป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิตมีธรรมชาติเป็นประภัสสร คือผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบรวมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือสภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นไปตามอำนาจของกิเลส เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม พระพุทธองค์ได้ตรัส หลักเกณฑ์การปฏิบัติพิจารณาจิต ดังมีรายละเอียดพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’

จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภาวพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภาวนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทวิขันธ์) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภิกขุทั้งหลาย ภาวพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๖๑}

การปฏิบัติในหมวดจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามดูนามธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต หรือ กล่าวได้ว่าเป็นการตามดูตามรู้อาการของจิต ว่าอาการของจิตมีลักษณะเช่นไร และก็ให้พิจารณาเหตุ เกิดและเหตุดับของอาการของจิตนั้นด้วยความเพียร ดังนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า "เราไม่เห็นธรรม อื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อม เป็นไปเพื่อประโยชน์มาก"^{๖๒}

๒.๒.๔ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมี หลักการคือ การกำหนดรู้ กระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ซึ่งมีอยู่ ด้วยกัน ๖ หมวด ได้แก่

๑) นิ वर्ณ

นิ वर्ณทั้ง ๕ เป็นเครื่องขวางกั้นไม่ให้บรรลุนิ มรรค ผล นิพพาน เมื่อนิ वर्ณทั้ง ๕ เกิดขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ชัด พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้น^{๖๓} ได้แก่

(๑) กามฉันทะ คือความพอใจในกาม คือสิ่งที่น่าชอบใจอันได้แก่ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิ वर्ณนี้ครอบงำจะมีสภาพถูกปรุงแต่งไปตาม อารมณ์นั้น

(๒) พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขุ่นเคือง คิดทำร้าย จิตที่ถูกนิ वर्ณนี้ครอบงำจะมีสภาพกระวนกระวาย

(๓) ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเซื่องซึม จิตมีสภาพไม่แจ่มใส

(๔) อุทธัจจกุกกัจะ คือ ความฟุ้งซ่าน จิตมีสภาพไม่สงบนิ่ง

^{๖๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๖๒} อจ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔/๕.

^{๖๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

(๕) วิจิกิจา คือ ความล่งเลสงสัยในพระพุทธานุเจ้าผู้เป็นรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือ มรรค ผล นิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพาน และสงสัยในแนวทางการปฏิบัติธรรม มีสภาพตัดสินใจไม่ได้

๒) ชั้น ๕

การพิจารณาในชั้น ๕ นี้ พระพุทธานุเจ้าผู้ทรงมีความประสงค์ให้พุทธสาวก ได้ทำความเข้าใจความจริงของชีวิตในระดับลึกที่สุด จนเหลือเพียงชั้น ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดชั้นไว้ เพื่อละความยึดติดในตัวตน เมื่อพุทธสาวกได้เห็นโครงสร้างทางร่างกายของตนเอง ความไม่รู้ก็จะหมดไป อนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ให้ย่อมถูกขจัดได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ชั้น ๕ แปลว่า หมู , กอง หมายถึงการรวมตัวกันของรูปกับนาม อุปาทานชั้นจึงเป็นหมูรูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความความยึดมั่น

อุปาทานชั้นมี ๕ ประการ คือ

๑. รูป คือสภาพร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุในและภายนอก ได้แก่ความเย็นความร้อน ความหิวและสัมผัส อันประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม รวมตัวกันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย มีทั้งหยาบและละเอียด รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกาย

๒. เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร

๓. สัญญา สภาวะความจำได้หมายรู้เป็นลักษณะต่างๆ ว่าคืออะไร

๔. สังขาร สภาวะปรุงแต่งจิต ให้มีลักษณะต่างๆ มีทั้งกุศลและอกุศล ที่เกิดร่วมกับจิต

๕. วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว

หลักธรรมของพระพุทธานุเจ้าเน้นการดำเนินไปของชั้น ๕ ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ชั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดชั้น ก็คือการพิจารณากองชั้นทั้ง ๕ พิจารณาความเกิดและความดับของกองชั้นทั้ง ๕ สังเกตเหตุเกิดขึ้นและดับไปของรูป แสดงว่ารูปย่อมมีการเกิดขึ้น ดับไปเป็นธรรมดา และในทำนองเดียวกัน กองชั้นอื่นๆ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ล้วนเป็นสิ่งที่เกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา ผู้พิจารณาย่อมเกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ และสละความยึดถือได้ในที่สุด^{๖๔}

^{๖๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ความเข้าใจเรื่องชั้น ๕ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง เพราะมีเพียงชั้นที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตน หรือตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่า อัตตทิฏฐิหรือสัkkายทิฏฐิ ผู้กำหนดรู้ชั้น ๕ ภายในตน ในบางขณะอาจอนุมานรู้ชั้น ๕ ของผู้อื่นก็มีสภาวะอย่างนั้น เมื่อหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของชั้น ๕ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดี และยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้^{๖๕}

๓) आयตนะ ๖

อายตนะ ๖ คือจุดเชื่อมต่อทวารทั้ง ๖ อายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอกทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) และ ธรรมารมณ์ (อารมณ์) เช่น ตารับรู้รูป หูได้ยิน จมูกรับรู้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรู้ชัดธรรมารมณ์ การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดอายตนะ ก็คือการพิจารณาอายตนะภายในและภายนอกที่กระทบกัน พิจารณาเหตุแห่งการเกิดของสังโยชน์นั้น เหตุแห่งการละสังโยชน์นั้น เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงถึงการเกิดและการดับของสังโยชน์ อันเป็นผลจากอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้และละสังโยชน์ได้ในที่สุด^{๖๖}

ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำปฏิกริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ นักปฏิบัติเมื่อแยกแยะอายตนะที่ละส่วนออกไป ก็จะหยั่งเห็นเป็นเพียงบวนการเชื่อมโยงกัน ของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใดๆ^{๖๗}

๔) โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง ๗ ประการ ประกอบด้วย สติ (ความระลึกได้) ธัมมวิจยะ (ความสอดส่องในธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบรับจับ) สมานะ (ความมีใจตั้งมั่น) และอุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) การปฏิบัติธัมมานุปัสสน

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙), หน้า ๓๑๔.

^{๖๖} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๙-๓๒๑.

^{๖๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙), หน้า ๓๓๕.

นาสติปัญฐานในหมวดโพชฌงค์นี้ ก็คือการพิจารณาองค์ประกอบทั้ง ๗ ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็น สภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า โพชฌงค์ เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ^{๖๘} เมื่อกำหนดรู้ สภาวะธรรมภายใน ภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตที่เชื่อมโยงรูปรูปนามอย่างเป็นระบบ เพื่อการรู้ ทัวถึงว่าแม้องค์ธรรมแห่งโพชฌงค์นี้ ก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ด้วย ความเห็นว่าเป็นอนัตตา เกิด ดับตามเหตุปัจจัยเสมอ^{๖๙}

๕) สัจจะ

สัจจะหมายถึง ความจริงในอริยสัจ ๔ ประกอบด้วย ทุกข์ (สภาพที่ทนได้ยาก) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ภาวะดับแห่งทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับแห่งทุกข์) การ ปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัญฐานในหมวดสัจจะนี้ คือการพิจารณาความจริงทั้ง ๔ ประการ โดยอาศัย การรู้ลงไปในสภาวะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ ผู้ปฏิบัติอาจเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในภายในใจ เห็น สมุทัยที่ผุดขึ้นเป็นระยะเป็นต้น เมื่อพิจารณาก็จะเห็นกระบวนการของธรรมที่อาศัยเหตุ และปัจจัย หนุนเนื่องกันเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดมีดับเป็นสิ่งธรรมดา ตามระลึกถึงธรรม เพียงเพื่อเป็นเครื่องอยู่เครื่องเจริญสติ และปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เพื่อถอนความยึดมั่นถือ มั่น^{๗๐}

อริยสัจ ๔ นี้ เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้คือทุกข์สัจ เป็นต้น ถ้าหาก พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสความจริงนี้ ก็จะไม่มีการสามารถบรรลุความหลุดพ้นเป็นอิสระจากห้วงกิเลสได้ โดยปกติแล้วทุกคนมักอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่เป็นสมมุติบัญญัติ เมื่อมนุษย์ไม่ได้กำหนดรู้สภาวะธรรม ที่เกิดขึ้น จึงมีความหลงในสมมุติบัญญัติเมื่อถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริง ของชีวิตภายในร่างกายซึ่งมีใจครอบครองนี้ได้ นอกจากนั้นยังไม่เข้าใจเหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์ トラบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งเห็นอริยสัจ ดังนั้นต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ในสังสารวัฏ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "เราและท่านต้องท่องเที่ยวเร่ร่อนไปเส้นทางยาวไกล เพราะ มิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔"^{๗๑}

^{๖๘} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๒๕๘/๑๑๙..

^{๖๙} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๒๑-๓๒๓.

^{๗๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๗๑} ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

ทุกขีในอริยสัจเป็นสภาวะการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มีไว้ให้รู้ ไม่ใช่ยึดติดพอใจ ด้วยตัณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิฐิ คืออุปาทานขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและ วิญญาณ เพื่อให้เข้าใจลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์

การเจริญธรรมานุปัสสนาหมวดสัจจะนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐาน อื่นๆ คือ เน้นการ กำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุมานรู้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสถึงสัจจะ ๔ ภายในร่างกายที่ กว้างคอก ยาววา หนาคับ และมีใจครองด้วยพุทธดำรัสว่า "เราย่อมบัญญัติโลก ความเกิดแห่งโลก ความดับของโลกล และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับของโลกล ในร่างกายประมาณวาหนึ่ง มีสัญญา มีใจนี้เอง"^{๗๒}

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยมี องค์ประกอบสำคัญ เพื่อดำเนินไปสู่ผลสำเร็จแห่งการปฏิบัติ นักปฏิบัติมีความเพียรพยายามตั้งใจ กำหนดอย่างจดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะธรรมอยู่นั้น มีสติกำหนด โดยไม่ให้เกิดเคลื่อน จากอารมณ์ปัจจุบัน ในขณะที่สติเกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน การมีสติตาม กำหนดรู้กาย (อาการของกาย) เวทนา (ความรู้สึก) จิต (อาการของความคิด) และ ธรรม (สิ่งที่เกิดใน กาย - จิต) เพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของร่างกายและจิตใจ สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจ อันเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุซึ่งมรรค ผล นิพพานในที่สุด

๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

ในอดีตกาลพระโมคคัลลีบุตรติสสเถระและพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ องค์ เมื่อทำสังคายนาครั้งที่ ๓ เสร็จแล้ว ได้ส่งพระโสณะและพระอุตตระพร้อมกับพระอรหันต์อีก ๕ องค์ นำเอาพระพุทธศาสนา มาเผยแผ่ยังสุวรรณภูมิ และได้มีการสืบทอดวิธีปฏิบัติธรรมในประเทศไทย ทั้งสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในประเทศไทยมาอย่างช้านาน ซึ่งมีสำนักที่เปิด ให้การอบรมปฏิบัติ ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีรูปแบบการสอนแตกต่างกันไปของแต่ละสำนัก บางแห่งก็สอนตรงตามพระไตรปิฎก บางแห่งก็สอนตามประสบการณ์ของตนที่เคยปฏิบัติ ซึ่งมี หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้น และพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเองโดยมี จุดมุ่งหมาย เพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบ

^{๗๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๑๑๙

วิธีการปฏิบัติอาจแตกต่างกัน แต่เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือเพื่อความสะดวกและมีปัญญา

มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย มีนโยบายส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐาน และมีสำนักปฏิบัติธรรมตั้งขึ้นเป็นจำนวนมาก ในด้านการปฏิบัตินั้น มีรูปแบบการปฏิบัติที่แพร่หลาย ๕ สาย คือ

รูปแบบที่ ๑ บริกรรมหรือภาวนาวา “พุท-โธ”

รูปแบบที่ ๒ บริกรรมหรือภาวนาวา “ยุบหนอ-พองหนอ” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ”

รูปแบบที่ ๓ บริกรรมหรือภาวนาวา “สัมมา - อรหัง”

รูปแบบที่ ๔ บริกรรมหรือภาวนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)

รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณารูป-นาม

ทุกรูปแบบอยู่บนพื้นฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร คือ พิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม เป็นสำคัญ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนของหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม ที่ใช้สอนในประเทศไทยในปัจจุบัน ของสำนักต่างๆ ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

สำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นสถาบันเก่าแก่ เมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ท่านดำรงตำแหน่งเป็น เจ้าอาวาส วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ ท่านมีวิสัยทัศน์เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานตามรูปแบบการใช้องค์บริกรรม พองหนอ ยุบหนอ โดยได้ริเริ่มนำการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เผยแผ่แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และยังเห็นว่าเมืองไทยยังไม่มี รูปแบบวิปัสสนา ท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ตามสำนักต่างๆ ในประเทศไทย และส่งไปที่พม่าเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงเป็นผู้ริเริ่ม บุกเบิก สนับสนุน และเผยแผ่วิปัสสนาธุระที่สำคัญที่สุด ของฝ่ายมหานิกาย

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน พอง - ยุบ ของท่านมหาสี สะยาตอ จากสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศพม่า มาเผยแผ่อบรมในประเทศไทย งานเผยแผ่เป็นไปอย่างกว้างขวางและรวดเร็ว ตามแนวของพระโสภณมหาเถระ พระภิกษุชาวพม่า ที่ใช้รูปแบบกำหนดเดินจงกรม ๖ ระยะ, นั่งสมาธิบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ และให้กำหนดอิริยาบถต่างๆต่อเนื่องทั้งวัน

การสอนของสำนักวัดมหาธาตุฯ ประยุกต์มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การสอนเป็นตามขั้นตอน คือ ต้องเริ่มด้วยการเดินจงกรมจังหวะต่างๆ เป็นเวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง ต่อด้วยการนั่งสมาธิพิจารณา พองหนอ ยุบหนอ เป็นเวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง การพิจารณาการเคลื่อนไหว

ของห้องขณะหายใจ วิธีการมีลักษณะเด่น คือ คำภาวนา หนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ ซึ่งไม่มีในมหาสติปัฏฐานสูตร เช่น พองหนอ ยุบหนอ การสังเกตความเจ็บปวด ความเมื่อย (เวทนา) สังเกตความนึกคิด (จิต) และการเปลี่ยนอิริยาบถแต่ละขั้นตอนของอิริยาบถ ให้กำหนดประมาณ ๓ ครั้งจึงเปลี่ยน เน้นการภาวนาให้ทันกับอาการที่เกิดขึ้น

สำนักวิปัสสนาวิเทศมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้มีการประยุกต์หลักการพิจารณา ลมหายใจ และอิริยาบถออกมาเป็นหลักการใหม่แบบ "พองหนอ - ยุบหนอ" โดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าห้องขณะหายใจเข้า - ออก มีคำภาวนาเฉพาะ ซึ่งทำให้เกิดสมาธิได้ระดับหนึ่ง ส่วนใหญ่จะใช้ความรู้จากหนังสือวิสุทธิมรรคในการอธิบายลำดับญาณขั้นต่างๆ ไม่เน้นถึงหลักสภาวะธรรมในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ^{๗๓}

๒.๓.๒ สำนักวิเวกอาศรม

สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้ดำเนินการตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่าโยคินั้น ต้องพยายามทำความเข้าใจ ให้ถูกต้อง ถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง สภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่าง ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบๆตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้น เรียกว่า รูป สภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ ถูกหนอ คิดหนอ เป็นต้น ทุกขณะที่โยคิปฏิบัติเห็นรูปได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่างๆ

ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิด ก็ให้กำหนดว่า นึกคิดหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิด ก็ให้กำหนดว่า คิดหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิดวางแผนก็กำหนดว่า วางแผนหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นก็ให้กำหนดว่า สังเกตหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาให้กำหนดว่า พิจารณาหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกเป็นสุข ก็ให้กำหนดว่า สุขหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อ ก็ให้กำหนดว่า เบื่อหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติดีใจ ก็ให้กำหนดว่า ดีใจหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีรู้สึกท้อแท้ใจ ก็ให้กำหนดว่า ท้อหนอๆ การกำหนดสภาวะที่จิตรับรู้อารมณ์ทุกอย่าง เรียกว่า จิตตานุปัสสนา เพราะว่าคนเราขาดการกำหนดสภาวะจิตที่นึกคิดและรู้อารมณ์

^{๗๓} มาลี อาณากุล "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธี ปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์", (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.abhidhamonline.org/thesis/menu.htm> (๒๐ เม.ย. ๒๕๖๑)

เหล่านี้ตามความเป็นจริง กำหนดรูปนามของแต่ละบุคคล วิธีการสอนคือการเคลื่อนไหวอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดเวทนาหรือความคิด ให้พิจารณาเวทนาและความคิดไปด้วย

สำนักวิเวกอาศรม เป็นสำนักเผยแผ่วิปัสสนากรรมแห่งหนึ่งของประเทศไทย ได้มีการจัดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา อันเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ ทั้งนี้การสอนวิปัสสนากรรมฐานยังมุ่งเน้นที่หลักการปฏิบัติทั้งสามทางได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน^{๗๔}

๒.๓.๓ สำนักวัดพระธาตุศรีจอมทอง

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระเทพสิทธิธารจารย์ได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ดังมีโอวาทว่า “การที่เรามาปฏิบัติธรรมนั้น ก็เพื่อที่จะยกสถานภาพทางจิตของเรา จากความเป็นปุถุชนขึ้นมาเป็นกัลยาณชน และอริยชนในที่สุด การที่จะเป็นอริยชนได้นั้นจะต้องมีการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือ การเอาสติมากำหนดที่กาย เวทนา จิต และธรรม ให้กล่าวตามว่า “วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิต ๔) ธรรม”^{๗๕}

กาย คือ การรู้อาการของยวบของท้อง เช่น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ หรือ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ซึ่งเป็นอาการที่ออกมาจากทางกาย

เวทนา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้าเกิดสุขเวทนาหรือทุกขเวทนามากก็ให้หยุดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อนแล้วมากำหนดในสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนามัน เช่น ถ้าปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้วก็กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลัก

จิต ในขณะที่เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้าจิตของเราคิดถึงการทำงาน คิดถึงบ้านเรือน คิดดี ไม่ดีอะไรก็ตาม ก็ให้หยุดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่าคิดหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์ หลักของเราต่อไป

ธรรม คือ นิเวศน์ ๕ ได้แก่ ความชอบพอใจ ไม่ชอบพอใจ ง่วง ฟุ้งสงสัย ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้านิเวศน์ธรรมตัวใดตัวหนึ่ง เข้ามาข้องในอารมณ์ เช่น เกิดความพอใจอะไรขึ้นมาก็ให้หยุดกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่า พอใจหนอ ๆๆ ถ้าไม่

^{๗๔} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร), การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔),

^{๗๕} พระเทพสิทธิธารจารย์(พระอาจารย์ทอง สิริมจฺโกล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (เชียงใหม่ : คณะศึกษานุศิษย์, ๒๕๔๘), หน้า ๖ -๑๐

พอใจก็กำหนดว่า ไม่พอใจหนอๆ ถ้าง่วงก็กำหนดว่า ง่วงหนอ ๆๆ ฟุ้งก็กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆๆ สงสัยก็กำหนดว่า สงสัยหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ - ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไปเป็นต้น^{๗๖}

สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีการเพิ่มเติมพัฒนาปรับให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติและสภาวะในปัจจุบัน โดยเฉพาะเรื่องของการนั่งสมาธิ โดยกำหนดจุดตามร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ โดยการปฏิบัติกำหนดดู อาการของท้องพองท้องยุบ และกำหนด พองหนอ - ยุบหนอ ให้มีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาเทคนิคของการกำหนดจุดในร่างกายขึ้น ๒๘ จุด เพื่อให้มีสติตามรู้จุดทั่วไปในร่างกายและสติรู้ถึงอาการของรูปและนามเป็นอารมณ์ และป้องกันไม่ให้ อกุศลเกิดขึ้น

๒.๓.๔ สำนักปฏิบัติธรรมพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

การปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยมีหลักการปฏิบัติเน้นการฝึกจิต การควบคุมจิต และความเคร่งครัดในศีลธุดงค์เป็นสำคัญ การปฏิบัติจิตเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นการพิจารณาอริยสัจ สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญ ได้แก่ วัตรปฏิบัติที่ดำเนินในการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวัน ที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลสบรรลुरुพระนิพพานได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้ สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิต ให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น ซึ่งในด้านการปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นก็ดำเนินตามแนวกรรมฐาน ๔๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหารปฏิกุศล ๑ อรูป ๔ ซึ่งในด้านการปฏิบัติภาวนาในการปฏิบัติ พระอาจารย์มั่นถือความเคร่งครัดในพระวินัยเป็นข้อสำคัญ

อุบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง กายคตาสติภาวนา และกัมมัฏฐาน ๕ โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์พิจารณาจนเกิดความรู้ขึ้น

^{๗๖} แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหามัณเฑียร**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ในใจของเรา และให้พิจารณาว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งที่น่าเกลียด เมื่อเห็นผลจากการเจริญสมถกรรมฐานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาควบคู่ไปด้วย^{๗๗} ในพระบาลีกล่าวว่า สมถปุพฺพังคฺมิวปีสสนา^{๗๘}

๒.๓.๕ สำนักปฏิบัติธรรมโคเอ็นก้า

สำนักปฏิบัติธรรมโคเอ็นก้า โดยมีท่านสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ขรवासชาวอินเดียที่เดินทางมาค้าขายในพม่า และได้ไปฝึกวิปัสสนากับพระอาจารย์อุบาชิน (Venerable U Ba Khin) ภิกษุชาวพม่า ด้วยรูปแบบสติปัฏฐานแบบไม่มีองค์บริกรรม ปฏิบัติอย่างน้อย ๑๐ วัน ในทำนองสมาธิอย่างเดียวนานวันละ ๑๐ ชั่วโมง ซึ่งมีวิธีการ วันที่ ๑ - ๓ วันแรก ให้เจริญอานาปนาสติโดยฝึกสมาธิเป็นหลัก (สมถกรรมฐาน) เริ่มจาก ฝึกพิจารณาลมหายใจ เข้า ออก ให้ระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก กำหนดสติรู้บริเวณทางเข้าออกของลมที่ปลาย หรือในช่องจมูก วันต่อๆ มา กำหนดจุดรับรู้ให้แคบลงเหลือจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว ช่องใต้จมูก หรือริมฝีปากบน เมื่อจุดพิจารณาแคบเข้า จิตก็จะแหลมคมขึ้น สติและสมาธิก็จะแหลมคมขึ้นตามไปด้วย

วันที่ ๔ - ๑๐ เป็นต้นไป เลิกฝึกสมถกรรมฐาน เพราะถือว่าได้วางพื้นฐานสมาธิไว้ระดับหนึ่ง แล้วจึงไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานแทน โดยพิจารณาความเป็นจริงในส่วนต่างๆ ของร่างกายตลอดทั่วร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยเลื่อนจากศีรษะ ค่อยๆ เลื่อนไปถึงปลายเท้า โดยพิจารณาพื้นที่แต่ละครั้งประมาณ ๒ - ๓ ตารางนิ้ว ไปตามลำดับ ไม่กระโดดไปตามอานาจิเลส ต่อมาให้พิจารณาความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกาย เพราะตามผิวของเราในขณะปฏิบัติมักเกิดความรู้สึกตลอดเวลา เช่น คัน ขนลุก ขนชัน ตัวอุ่น ตัวเย็น ตัวหนัก ตัวเบา จักจี้ เป็นเหน็บ ปวดเมื่อย เป็นต้น หลังจากนั้น ก็ให้พิจารณาความรู้สึกเข้าไปในร่างกายเช่น รู้สึกถึงความสั่นสะเทือนอันละเอียดอ่อน อันเกิดจากการเกิดดับ ของธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งทำปฏิจจสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดพลังงานไหลหล่อเลี้ยงร่างกายอยู่ตลอดเวลา^{๗๙}

^{๗๗} พระมหากษัตริย์ ธรรมโชโต “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตตามแนวทางพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘)

^{๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๖

^{๗๙} นายบุญเรือง ทิพพอาสน์ "ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

๒.๓.๖ สำนักปฏิบัติธรรมสวนโมกข์ (ท่านพุทธทาสภิกขุ)

สำนักปฏิบัติธรรมสวนโมกข์ โดยท่านพุทธทาสภิกขุ เน้นหลักการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา มีแนวทางการปฏิบัติเจริญอานาปานสติ มีสติกำหนดอารมณ์ทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งอานาปานสติ มีอารมณ์ อยู่ ๑๖ อย่าง แบ่งเป็น ๔ หมวด คือ หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม โดยใช้อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ใช้สติบังคับจิตไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในทุกๆ สิ่งตลอดเวลา เป็นกรรมฐานอุบายบังคับจิตไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นสรรพสิ่ง^{๘๐} และพัฒนาไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือจะไม่ทำสมาธิจนถึงกับเป็นฌาน ทำสมาธิพอสมควร เป็นสมาธิที่คู่กับปัญญา ไม่ได้ตั้งใจจะทำสมาธิแต่จะเกิดขึ้นเองในการกระทำ การกำหนด เป็นสมาธิเกิดพร้อมกันกับการใช้งาน เมื่อกำหนดลม กำหนดลักษณะของลม กำหนด เกิด - ดับ ของลม ไม่เที่ยงของลม อนัตตาของลม กำหนดเบญจขันธ์ที่หาพบได้อันเนื่องอยู่กับลม ที่สำคัญคือ เวทนาขันธ์ เห็นความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์ อนัตตาของเวทนาขันธ์จึงหลุดพ้นและปล่อยวางได้ ด้วยการกระทำเพียงเท่านี้จึงเรียกว่าระบบลัดสั้นๆ เพราะมีเพียง ๒- ๓ ขั้น ทำจิตเป็นสมาธิพอสมควรแล้วกำหนดลมหายใจ จนเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจ ทุกขังและอนัตตาในที่สุด ก่อนหน้านั้นมันยุ่งยาก เพราะมีมากขึ้น เพื่อไม่ให้มาก ทำไปราวเดียวกันได้ทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา สติและสัมปชัญญะ เห็นนามรูป รู้จักนามรูป รู้จักขันธ์ ๕ รู้จักละอุปาทานในขันธ์ ๕ ทั้งหมด รวมอยู่ในระบบลัดสั้น ไม่ต้องทำอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ทำไปง่ายๆ อย่างนี้ จะเป็น ๑๖ ขั้นตอนอยู่ในตัวโดยอัตโนมัติ^{๘๑}

๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ พอง – ยุบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ พอง – ยุบ โดยมีต้นแบบสำนักของ พระโสภณมหาเถระ หรือ (มหาสี สยาดอ) และยุคของพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถร จนถึงในปัจจุบัน ก็ยังยึดถือหลักการปฏิบัติกันอยู่ เมื่อได้ศึกษาหลักการปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เพื่อทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบ พอง – ยุบ กัน ในการปฏิบัติต้องมีทั้งภาคทฤษฎี เชื่อมโยงด้านหลักการปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน ถือได้ว่าได้รับการยอมรับในสังคมปัจจุบันอย่างมาก มีการถ่ายทอดการเรียนรู้ปฏิบัติรูปแบบของวิปัสสนาใช้คำภาวนา ว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ”

^{๘๐} แม่ชีศุภรภัฏฐา วัฒน พัทลุง "การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขากรณีศึกษาพุทธทาสภิกขุ" วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘)

^{๘๑} พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาระบบลัดสั้น, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา นาวัดประจันตราชรั้งสุภณ, ๒๕๕๑) หน้า ๓๗ - ๓๘

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” มีหลักฐานยืนยันว่าการปฏิบัติแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาลในราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีอรหันต์องค์หนึ่งนามว่า พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตบิยาสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นศาสนูปถัมภก หลังจากเสร็จสิ้นในการทำสังคายนาครั้งที่สามแล้ว ท่านได้ส่งสาวก มายังแคว้นสุวรรณภูมิ มีพระโสณอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์ นำพระพุทธรูปมาเผยแผ่ที่เมืองตะโทง (Thaton) หรือสุวรรณนครในประเทศสหภาพพม่า ตามประวัติได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของวิปัสณาจารย์ติรงคะ สะยาตอ พระมโน อรหันต์ พระมิงกุลโตณู สะยาตอ และพระมิงกุล เขตวัน สะยาตอ ตามลำดับพระอาจารย์มิงกุล เขตวัน สะยาตอ หรือภิกษุทันตะนารถเถระแห่งเมืองมะละแหม่ง เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงมากในการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนกิตติศัพท์ของท่านจรไปไกลในประเทศสหภาพพม่าสมัยนั้น สาธุศิษย์ของท่านผู้หนึ่งที่มีคนรู้จักกันดีทั่วไปในวงการพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท คือ พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ หรือ พระภิกษุทันตะโสภณมหาเถระอัคคมหาบัณฑิต ผู้เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี และเจ้าสำนักศาสนธิดา ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่ และมีชื่อเสียงที่สุดในเมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า

พระอาจารย์มิงกุล เขตวัน สะยาตอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านสามารถกำหนดสติได้ ทั้งที่ปลายจมูก โดยสังเกตการกระทบของลมหายใจเข้าออกที่บริเวณนี้ (แบบอานาปานปัพพะ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) และที่บริเวณท้องโดยสังเกตอาการพองและอาการยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ) เมื่อพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่านได้พิจารณาได้อย่างรอบคอบ กลับมีความเห็นว่า การกำหนดสติที่บริเวณท้องทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าด้วยโดยปกติลมหายใจ เข้า - ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อยๆละเอียดอ่อนและเบาลง ๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุดหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ โยคีบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่ายแม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก้ออานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย”

ส่วนการกำหนดสติที่บริเวณท้องโดยสังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเกิดจากอำนาจของธาตุลมทำให้สะดวกกว่าเพราะว่าวาโยโณภูมัพพรูป หรือรูปที่ลมถูกต้อง เป็นรูปที่หยาบกว่ารูปอันเกิดจากการสัมผัสของลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก นอกจากนั้นคนสมัยนี้ไม่ละเอียดอ่อนเหมือนคนสมัยก่อนดังนั้นการกำหนดสติที่บริเวณท้องจึงเหมาะสมกว่า ด้วยเหตุผลเหล่านี้ เมื่อเริ่มมีการสอน

วิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ จึงแนะนำให้โยคีทุกคนกำหนดสติไว้ที่หน้าท้องบริเวณสะดือ และพยายามสังเกตอาการพอง - อาการยุบ พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ”

ในช่วงเวลานี้หลายคนมีความเห็นขัดแย้งกับแนวการสอนแบบนี้อย่างรุนแรง เขาเหล่านี้คิดว่าเป็นวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบใหม่ที่พัฒนาขึ้น โดยพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ เป็นคำสอนที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก หรือมีใช้คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากหลักฐานที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ชัดว่าวิธีการสอนแบบนี้ มีมาตั้งแต่โบราณกาล เป็นแนวปฏิบัติที่นิยมแพร่หลายในประเทศสหภาพพม่า เป็นระยะเวลานานก่อนที่จะพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ จะนำมาใช้สอนให้กับลูกศิษย์

ฉะนั้นการกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้เรียกว่า วาโยโณภูมัพพรูป เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือการเคลื่อนไหว

๒.๕ การเผยแผ่ ยุบหนอ - พองหนอ ในประเทศไทย

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เปรียญธรรม ๙ ประโยค ซึ่งได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น “พระธรรมธีรราชมหามุนี” พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียง ซึ่งมีจิตใจฝักใฝ่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง ให้ไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ “สำนักวิปัสสนาสาสนียิตสา” ที่เมืองย่างกุ้ง โดยได้ฝากให้อยู่ในความดูแลของท่านพระอาจารย์โสภณมหาเถระ หรือ “ท่านพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ” ซึ่งเป็นเจ้าสำนักใหญ่อยู่ในขณะนั้น ซึ่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ก็ได้ตั้งใจเร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างดียิ่ง โดยท่านพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ ก็ได้มอบหมายให้ “พระภักทันทะ อาสภเถระธัมมาจริยะ” คอย “ดูแล” และ “สอบอารมณ์” ท่านพระมหาโชดก แทนท่าน ซึ่งมีภารกิจแห่งความเป็นเจ้าสำนักมากมาย ทำให้ไม่อาจจะมาคอยควบคุมและสอบอารมณ์พระกรรมฐานได้ทุกวัน ด้วยเหตุนี้ ท่านพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ จึงได้เป็นเสมือนหนึ่งเป็น “พระพี่เลี้ยง” ในท่านเจ้าคุณ “พระธรรมธีรราชมหามุนี” หรือ “พระมหาโชดก ญาณสิทธิ” ในการปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานในสำนักสาสนียิตสา ของพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ผ่านไปเพียง ๓ เดือน สำเร็จวิปัสสนา สมดังความมุ่งหมาย เป็นที่น่าอนุโมทนาสาธุการอย่างยิ่ง ท่านพระมหาโชดกจึงเตรียมเดินทางกลับมายังประเทศไทย ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรมจึงได้ทำเรื่องไปยัง สภาการพระพุทธศาสนาแห่งพม่า” ขอให้ส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญมาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยด้วย ซึ่งทางสภาการพระพุทธศาสนาก็ได้

มอบหมายให้ท่านพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ เป็นผู้คัดเลือก ท่านได้เจาะจงเลือก พระภิกษุทันตะ อาสภเถระธัมมาจริยะ ให้รับภาระหน้าที่อันสำคัญนี้ โดยสั่งกำชับไว้ด้วยว่า “จงอย่าขัดข้องหรือ ปฏิเสธเลย” ท่านพระอาจารย์ทันตะ อาสภเถระธัมมาจริยะ ผู้ทรงภูมิรู้แห่งวิปัสสนา จึงได้เดินทาง มาเป็นพระอาจารย์บอกพระกรรมฐานอยู่ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมา

เหตุที่ต้องออกเสียงว่า หนอ ในช่วงท้าย ก็เพราะว่า กิริยาในภาษาพม่านั้นจะต้องมีคำบ่ง ให้รู้กาลเสมอ ต่างจากภาษาไทยที่ไม่ต้องมีคำบ่งกาล เช่น เขาไปบ้าน แต่พม่าต้องบอกว่า เขาไปบ้าน อยู่ โดยคำว่า "อยู่" บ่งปัจจุบันกาล (แล้ว และ จะ บ่งอดีตกาล และอนาคตกาลตามลำดับเช่นกัน) คำว่า ยุบ กับพองเมื่อเขียนในภาษาพม่าจะได้คำว่า

ยุบหนอ = เบงแต่ออกเสียงไวยากรณ์เบงหน่อ

พองหนอ = พองแต่ ออกเสียงตามไวยากรณ์ พองหน่อ

ครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐานในพม่าเมื่อออกเสียงแบบนี้ ท่านสมเด็จวัดมหาธาตุจึงได้ บัญญัติคำ จากหน่อ เป็น หนอ หนอ ให้เหมาะสมกับคนไทย

คำว่า พอง – ยุบ ที่เป็นอาการของท้อง ซึ่งท่านพระวิปัสสนาจารย์นำมาใช้ กำหนดภาวนา ในการนั่งสมาธิ คือการตั้งสติกำหนดภาวนา ในใจว่า “พอง” นั้น อาการพองขึ้นจะปรากฏตั้งอยู่นาน กว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏ ได้ครั้งหนึ่ง คำภาวนาว่า “พอง” ก็หมดลงเสียแล้ว แต่ อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ สมาธิที่เกิดจากคำภาวนา ว่า “พอง” ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อกัน ไปตามสภาวะของอาการ “พอง” ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน^{๘๒} จึงเพิ่มคำว่า “หนอ” ในการ ภาวนาเป็น “พองหนอ” “ยุบหนอ” ให้มีกำลังกล้า เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติ เห็น รูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรม

การกำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโย ธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ใน กาย”^{๘๓}

พระโสภณมหาเถรอธิบายว่า กำหนดรู้สภาวะพอง – ยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐาน โดย สภาวะพอง – ยุบ เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลง ตามลักษณะของ วาโยธาตุ

^{๘๒} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราช วิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๒

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณฺ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตถมณฺลักขณา) การผลักดันออก ขยายออก ดึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อภินิหารปัจจุปัฏฐาน)^{๘๔}

เมื่อท่านพระอาจารย์ภทฺทันทะอาสาเถระธัมมาจริยะ ได้เดินทางมาบอกพระกรรมฐานที่ประเทศไทยเป็นการถาวร ท่านก็ได้ร่วมกับพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ทำการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งก็ได้มีพระภิกษุสามเณรตลอดจนบุคคลทุกระดับชั้น ทุกสาขาวิชาชีพ สนใจ ศรัทธามาขอเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก จนเป็นที่ ปรากฏผล และ "บรรลุตธรรม" จากการปฏิบัติแนวทางที่ถูกต้อนี้ตามควรแก่บุรพพาสนาแห่งตนมากมาย ที่มีชื่อเสียงเกียรติคุณสูงส่ง และโดดเด่นเป็นพิเศษ เช่นสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีพระราชมารดา แห่งองค์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙

เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๙๘ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทธิ) ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระ อุดมวิชาญาณเถระ ได้เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากรรมฐานแด่สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ (สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี) ซึ่งได้เสด็จมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ เป็น เวลาถึง ๑ เดือน รวมถึง พระเดชพระคุณหลวงปู่พระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมจฺโกล) อัครมหา กัมมัฏฐานาจริยะ พระวิปัสสนาจารย์แห่งยุค, พระเดชพระคุณหลวงพ่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจฺริฎฐ จิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี, พระเดชพระคุณพระราชาอุทัยกวี (พุด สุตโต) วัดมณี สติตย์กปิฏฐาราม อ.เมือง จ.อุทัยธานี พระอริยคณาจารย์องค์สำคัญผู้มีชื่อเสียงเกียรติคุณ และเป็นที่ เคารพนับถือของชาวอุทัยธานีอย่างกว้างขวาง, พระสุธรรมญาณเถระ (ครูบาอินทจักรรักษา) วัดน้ำบ่อ หลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ พระพี่ชายของหลวงพ่พระพุทฺธบาทตากผ้า, พระสุพรหมญาณเถระ (ครูบาพรหมา พรหมจักโก) วัดพระพุทฺธบาทตากผ้า อ.ป่าซาง จ.ลำพูน พระอริยเจ้าองค์สำคัญที่สุด องค์หนึ่งแห่งภาคเหนือ, พระครูวรวิมฺลคุณ (หลวงปู่ครูบาอิน อินโท) วัดฟ้าหลัง อ.ดอยหล่อ จ. เชียงใหม่ พระอริยเจ้าอาวุโสสายเหนือ, พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.(หลวงพ่ประจักษ์ สิริวณฺโณ) อัครมหา กัมมัฏฐานาจริยะ (จากรัฐบาลพม่า) ประธานศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลนัง จ.เชียงใหม่, ศูนย์ ปฏิบัติธรรมปฏินิสสัคโค จ.ภูเก็ต, ศูนย์ปฏิบัติธรรมอนินฺติกัง จ.นครศรีธรรมราช เป็นต้น^{๘๕}

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีโอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๖ - ๒๒๗

^{๘๕} พระมหานุชน สาสนกิตติ ป.ธ.๙ (นาคหลวง),พระธรรมทูตสายต่างประเทศ "ต้นกำเนิดวิปัสสนา กรรมฐานสายพองหนอ ยุบหนอของไทย" (ออนไลน์). แหล่งที่มา <https://www.chulamane.com/16895030/วัดมหาสิริสาสนยิตต้า> (๒๐ เมษายน ๒๕๖๑)

ดังนั้นจึงเป็นข้อสรุปหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลฉ้าง เฉลิมราช ได้ยึดถือหลักการของบูรพาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ งานวิจัยนี้จึงหมายความว่ารวมถึง แหล่งข้อมูลของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ดร.ภททันตะ อาสภเถระ และ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเป็นแนว คำสอน และวิธีการปฏิบัติในรูปแบบเดียวกัน ที่สืบทอดกันมาตรงตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจกระจ่างชัด ผู้วิจัยจึงขอเลือกที่จะศึกษาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลฉ้าง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่าง เลฉ้าง เฉลิมราช ๖๐ ปี โดยมีท่านพระครูภาวนาสมณวัตร วิ เป็นประธานพระวิปัสสนาจารย์ ท่านได้ศึกษาพระปริยัติธรรม พระไตรปิฎก และคัมภีร์ต่างๆ ที่สำนักเรียนวัดมหาวิสุทธาราม ประเทศสหภาพเมียนมาร์เป็นระยะเวลา ๑๖ ปี จนมีความรู้แตกฉาน ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สำนักเช็กขุนหยั่ว ซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของพระอาจารย์ มหาสีสยาตอ ซึ่งเป็นสำนักแม่แบบของการปฏิบัติวิปัสสนาสายพองหนอ – ยุบหนอ หลังจากที่พระอาจารย์ได้พากเพียร เสียสละอดทนศึกษา จึงได้เดินทางกลับมาประเทศไทย เปิดอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้กับพุทธศาสนิกชนในประเทศไทย

บรรดาคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (พระครูปลัดประจาก สิริวัฒน) ได้ร่วมกันในการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลฉ้าง เฉลิมราช ๖๐ ปี ณ บ้านพันหลัง ตำบลลำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแก จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อใช้เป็นสถานที่ในการ เผยแผ่หลักธรรม คำสอนทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ที่ท่านได้ศึกษาค้นคว้าปฏิบัติมา ให้แก่พุทธศาสนิกชนได้อย่างเต็มที่ การสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลฉ้าง เฉลิมราช มีหลักการและวิธีการปฏิบัติสอดคล้อง หลักของบูรพาจารย์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีเฉพาะของศูนย์ฯ และคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับของผู้ปฏิบัติอย่างสูงสุด โดยมีรูปแบบการสอนอย่างเป็นระบบแบบแผนอย่างยิ่ง

๒.๖ ประวัติและความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลฉ้าง เฉลิมราช ๖๐ ปี

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๘ คณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่พระครูปลัดประจาก สิริวัฒน ได้สร้างอาคาร ที่พักและศาลาปฏิบัติธรรมใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติวัดพันหลัง” ณ บ้านพันหลัง ตำบลลำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแก จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อใช้เป็นสถานที่ในการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน แก่พุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม มีเนื้อที่จำนวน ๑ ไร่เศษ ภายในศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดพันหลังมีอาคารสิ่งก่อสร้างจำนวน ๓๑ หลัง คือ

๑. ศาลาปฏิบัติธรรม ๒ หลังคือศาลาปฏิบัติธรรมธีระสานต์ ศาลาธรรมจักขุ
๒. ศาลาสอบอารมณ์แก้วอาศรม ๑ หลัง
๓. โรงครัว ๑ หลัง
๔. กุฏิพระวิปัสสนาจารย์ ๒ หลัง
๕. กุฏิผู้ปฏิบัติธรรม ๒๕ หลัง

หลังจากเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาระยะหนึ่ง ปรากฏว่าอาคารที่พักและศาลาปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เพียงพอต่อการรองรับความต้องการ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของพุทธศาสนิกชน ผู้สนใจในการเข้าปฏิบัติธรรม ที่เดินทางมาจากทั่วสารทิศ

ในปีพ.ศ. ๒๕๔๘ คุณสมพิศ แซ่ก่า และครอบครัว แห่งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ปณิสนัสสโค จังหวัดภูเก็ต ได้มีจิตมหากรุณาซื้อที่ดินจำนวน ๔๔ ไร่ ๓ งาน ๘๐ ตารางวา เพื่อสร้างเป็น ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งใหม่ที่กว้างขวาง สะดวก สบาย สงบ เป็นที่สัปปายะ เหมาะแก่การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อใช้เป็นสถานที่ให้พระครูภาวนาสมณ วิ (พระครูปลัดประจักษ์ สิริธรรมา) ได้เผยแผ่หลักธรรมคำสอนทั้งด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติที่ท่านได้ศึกษาค้นคว้าปฏิบัติมา ให้แก่พุทธศาสนิกชนได้อย่างเต็มที่ ได้เริ่มก่อสร้างวางศิลาฤกษ์ในวันมาฆบูชา วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ มีพระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (วิเชียร โนนมคฺฉิโน) เจ้าคณะภาคที่ ๗ มาเป็นประธาน โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี”

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี คำว่า ตามัง เฌนัง เป็นภาษาบาลี เป็นคำนิยามของพระนิพพาน

คำว่า “ตามัง” หมายความว่า นิพพานปกป้องบุคคลให้พ้นจากอบาย เป็นต้น (นิพพานชื่อว่า ตามณะ เพราะอรรถว่า ต้านทาน)

คำว่า “เฌนัง” หมายความว่า ธรรมเป็นที่หลบซ่อนหรือหลีกเลี่ยงภัยในสงสาร (นิพพานชื่อว่า เฌณะ เพราะอรรถว่า ต้านทาน)

รวมคำว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง” หมายความว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมอันเป็นที่ ต้านทาน เป็นที่หลบซ่อนหรือหลีกเลี่ยงภัยในสงสาร

ส่วนคำว่า “เฉลิมราช ๖๐ ปี” คือการเฉลิมฉลองในวโรกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในรัชกาลที่ ๙ ทรงครองราชย์ครบรอบ ๖๐ ปี

การก่อสร้างถาวรวัตถุต่าง ๆ จากคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (พระครูปลัดประจักษ์ สิริธรรมา) ในช่วงที่การก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ยังไม่แล้วเสร็จ ได้มีการจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถึง ๒ ครั้ง คือ

๑. การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับประชาชนผู้สนใจทั่วไป ระหว่างวันที่ ๕ - ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ มีผู้เข้าปฏิบัติ จำนวน ๘๘ คน

๒. การอบรมวิปัสสนากรรมฐานพระนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๒๐ เมษายน – ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ มีพระนิสิตเข้าอบรม จำนวน ๔๖ รูป

๒.๗ การจัดสถานที่ปฏิบัติธรรม และระบบสิ่งแวดล้อมภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลี้ยง เณริมราช

ภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่าง เลี้ยง เณริมราช ๖๐ ปี มีสิ่งปลูกสร้างอาคารที่พัก เพื่ออำนวยความสะดวกแก่เข้าผู้รับการปฏิบัติธรรม โดยวางแผนผังสิ่งก่อสร้าง และออกแบบ สภาพแวดล้อมได้อย่างประณีต และมีการจัดสถานที่ได้อย่างมีระเบียบเรียบร้อยดีมาก



ภาพแผนผังแสดงพื้นที่ ภายใน ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลี้ยง เณริมราช ๖๐ ปี

เมื่อเข้ามาภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่าง เลี้ยง เณริมราช ๖๐ ปี จะพบอาคารสำนักงาน ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลี้ยง เณริมราช ๖๐ ปี เพื่อติดต่อสอบถาม เดินเข้ามาตามทางเดินภายใน บริเวณจะมีกุฏิรับรองพระเถรานุเถระและพระวิปัสสนาจารย์ ตั้งอยู่ด้านซ้ายจำนวน ๓ หลัง ส่วน ทางขวามีห้องพัสดุช่วยวิทยากรจำนวน ๔ หลัง ตลอดสองข้างทางมีสวนหย่อมที่จัดอย่างร่มรื่น สวยงาม จนถึงทางเข้ามาจะพบจิตตปริโยทปนศาลา ตั้งอยู่ทางขวามือ ซึ่งเป็นศาลาปฏิบัติธรรมหลัง ใหญ่ มีขนาดกว้าง ๑,๙๔๐ ตารางเมตร เป็นอาคารสูงโปร่ง พื้นภายในปูด้วยไม้ปาเก้ มีความสวยงาม

และสงบรวมเย็นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม คำว่า จิตตปริโยทปนศาลา หมายความว่า สถานที่อันเป็นที่ชำระใจให้หมดจดผ่องใส ฉะนั้นเมื่อเข้ามาสู่ศาลาหลังนี้แล้ว จะรู้สึกถึงความสงบทั้งกายและใจ

ซึ่งภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม มีจำนวนสิ่งปลูกสร้าง ดังนี้ คือ

๑. จิตตปริโยทปนศาลา ๑ หลัง
๒. ระเบียงคต
๓. ศาลาสอบอารมณ์ ๖ หลัง
๔. กุฏิสำหรับพระสงฆ์และคฤหัสถ์ ๙๑ หลัง
๕. อาคารต้อนรับศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เฌนัง เฌลิมราช ๖๐ ปี
๖. ศาลารับอาหาร ๓ หลัง
๗. ห้องพักรักษาพยาบาล ๔ หลัง
๘. กุฏิรับรองพระเถรานุเถระ และพระวิปัสสนาจารย์ ๓ หลัง

นอกจากนี้ สิ่งที่ได้เห็นแล้วจะบังเกิดความรู้สึกปีติ ก็คือพระพุทธรูป ซึ่งเป็นพระประธานในจิตตปริโยทปนศาลาแห่งนี้ เป็นพระพุทธรูปที่มีพุทธลักษณะงดงาม และถูกต้องตามมหาปฐิลักษณะ มีพระนามว่า “พระภาวนาปาธคุ สัมมาสัมพุทธเจ้า” มีความหมายว่า “พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้บรรลุถึงที่สุดแห่งฝั่งของสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา” ซึ่งได้ประกอบพิธีปัก (ยก) กระดูกสันหลัง ในวัน ที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙ พระภาวนาปาธคุสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยขนาดหน้าตักกว้าง ๒.๕๐ เมตร องค์พระเทศคอนกรีตเสริมเหล็ก ปิดทองคำเปลว ส่วนจีวรนั้นประดับด้วยพลอยจำนวน ๓๐๐,๐๐๐ เม็ด สิ่งพิเศษสำหรับพระประธานองค์นี้คือ จะมีพระหัตถ์บรรจุไว้ในด้วย โดยทำพิธีบรรจุในวันมาฆบูชาที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๐

สำหรับพระหัตถ์นั้นสร้างขึ้นจากทองคำ ประดับเพชร พลอย และทองคำขาว มีจารึกโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ข้อ ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ๑. สัพพปาปสσοการณ | การไม่ทำบาปทั้งปวง |
| ๒. กุสลสสุปปสมปทา | การทำกุศลให้ถึงพร้อม |
| ๓. สจิตตปริโยทปน | การทำจิตใจให้ผ่องใส |

องค์พระได้รับการออกแบบ และสร้างโดยพระครูวินัยสารโสภิต วัดสันศรีอำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งท่านได้รวบรวมมวลสารที่สำคัญ อาทิ น้ำที่ใช้ล้างเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์จากสถานที่สำคัญและจากวัดต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดินจอมปลวก ๑๐๘ แห่ง ใบโพธิ์ ๑๐๘ แห่ง แห่งละ ๙ ใบ ฯลฯ ซึ่งต้องใช้เวลาและวิริยะในการรวบรวมอย่างยิ่ง

นอกจากมีพระหัตถ์แล้ว ความพิเศษของการสร้างองค์พระภาวนาปาธคุสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ได้บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมกับพระธาตุของ

พระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นจำนวนมาก และทรงมีพระปฎิธิฐิเก (กระดุกสันหลัง) ที่สร้างขึ้นจากแก่นไม้ขนุนทอง ที่นำมาจากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติปฏินิสสัคโค จังหวัดภูเก็ต และได้รับการจารึกอักขระ ลงพุทธคุณโดยหลวงปู่สุภา กนตสีโล วัดสี่ลสุภาราม เกจิชื่อดังของจังหวัดภูเก็ต นับเป็นพระพุทธรูป ที่สูงด้วยคุณค่าควรแก่สักการะองค์หนึ่ง ด้านขวาและซ้ายของพระพุทธรูป มีพระอัครสาวก ๒ องค์ คือ พระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ

เมื่อเดินลงมาจากจิตตปริโยทปนศาลา จะเห็นศาลาสอบอารมณ์ ซึ่งตั้งอยู่ทั้ง ๔ มุม เพื่อใช้เป็นที่สอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติธรรม บริเวณด้านหน้าพระพุทธรูปปางลีลานั้น มีต้นพระศรีมหาโพธิ์ ซึ่งนำมาจากพุทธคยา ประเทศอินเดีย โดยพระมหาพน สุภาจาโร แห่งวัดไทยพุทธคยานำมาปลูกไว้

อาคารจิตตปริโยทปนศาลา ถูกแวดล้อมด้วยระเบียงคตและคลอง เมื่อข้ามสะพานทิศใต้จะพบกุฏิปฏิบัติธรรม (เฉพาะผู้เข้าปฏิบัติ) ขนาด ๔ x ๖ เมตร จำนวน ๓๖ หลัง ภายในกุฏิมีเตียงพร้อมชุดเครื่องนอน พัดลม ตู้เย็นและมีห้องน้ำในตัวและเครื่องทำน้ำอุ่น ทั้งนี้เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อ พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโธได้สร้างถวาย

โดยการจัดภูมิทัศน์ภายในศูนย์ ซึ่งมีสิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการปฏิบัติ มีการจัดตามระบบนิเวศน์วิทยา มีสระน้ำและคลองส่งน้ำล้อมรอบสองชั้น ชั้นด้านในล้อมรอบจิตตปริโยทปนศาลา ชั้นด้านนอกล้อมรอบกุฏิที่พักสงฆ์และคฤหสัถ์ จำนวน ๙๑ หลัง มีการปลูกต้นไม้ภายในศูนย์ ตลอดแนวทางเดินและจัดสวนหย่อม ได้อาศัยความสะอาดและร่มรื่น เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง

๒.๗.๑ วัตถุประสงค์ในการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนัง เลณัง เณลิมราช

๑. เพื่อถวายเป็นพุทธานุชา
๒. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในวโรกาสที่ครองราชย์ครบ ๖๐ ปี
๓. เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชา เป็นการแสดงความกตัญญูตเวที แต่หลวงพ่อพระครูปลัดประจากสิริวัฒนโธ
๔. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติ และเผยแผ่การศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งในด้านปริยัติ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๕. เพื่อเป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนา
๖. เพื่อเป็นพลบปัจจัยในการบรรลุมรรค ผล นิพพานสืบไป

สรุปได้ว่าศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี โดยมีพระครูภาวนาสมณ วิ เป็นประธานพระวิปัสสนาจารย์ พร้อมด้วยคณะพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งมีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติ และ

ปฏิบัติมีหลักการ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางการกำหนด พอง – ยุบ ซึ่งได้สืบทอดต่อกันมาและมีวิธีปฏิบัติเหมือนสำนักท่านโสมณะมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และมีความสอดคล้องตรงตามหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ซึ่งทำให้นักปฏิบัติที่ตั้งใจใน การปฏิบัติ ได้เห็นผลการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อเก็บสะสมเอา ปัญญานั้นมาองให้เห็นความเป็นจริง ทั้งที่เป็นรูปและเป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะที่ปรากฏอยู่ในตัวเรา และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือ มั่น เพื่อเข้าถึงภาวะแห่งความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ซึ่งทางศูนย์ได้จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดทั้งปี มีอาคาร สถานที่เอื้ออำนวยความสะดวกแก่ผู้รับการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง ซึ่งมีระยะเวลาใน แต่ละคอร์ส ของการอบรม แตกต่างกันไป และมีรูปแบบการสอนของศูนย์ตามขั้นตอน ซึ่งจะได้ อธิบายตามลำดับในบทต่อไป

บทที่ ๓

รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉัง เลฉัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงให้หลักการวิธีการ ในการปฏิบัติในหลายโอกาส หลายรูปแบบ มุ่งเน้นสอนถึงความสำคัญของการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังมีหลักฐานที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน ๔ ณ กุรุนิคม ชื่อกัมมมาสทัมมะในกुरुชนบท สุมังคลวิลาสนี้ พุทธบริษัทชาวกุรุมีสติปัญญาสามารถฟังพระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งได้ ประกอบทั้งแคว้นกุรุเป็นดินแดนที่มีความอุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดี จึงมีเหตุปัจจัยสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ถือได้ว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก ผู้ปฏิบัติอาศัยสมาธิเพียง ขณิกสมาธิ เพื่อใช้ในการพิจารณาใน กาย เวทนา จิตและธรรม เป็นวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงประกาศพระสัทธรรมออกไปสู่สังคม ด้วยวิธีการต่างๆ โดยการแสดงธรรมเทศนา เช่นปฐมเทศนา คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่าด้วยอริยสัจ ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางบำเพ็ญจิตไปสู่ความดับทุกข์ด้วยปัญญา โดยยึดหลักมหาเมตตาในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้ให้อุดมคติแก่เหล่าพระภิกษุสงฆ์สาวก โดยตรัสพุทธพจน์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่มหาชนทั้งหลาย เพื่อความสุขของสัตว์โลก เพื่อประโยชน์แก่มหาชนเป็นอันมาก เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^๑

ในการก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉัง เลฉัง เฉลิมราช ๖๐ ปี เพื่อใช้เป็นสถานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีระบบขั้นตอน โดยหลวงพ่อครูภาวนาสมณวัตร วิ ได้เผยแผ่หลักธรรมคำสอนทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ที่ท่านได้ศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติมาให้แก่พระภิกษุ - สามเณรและพุทธศาสนิกชน ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ตามที่ท่านได้ตั้งปณิธานเอาไว้

หลักการและวิธีการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉัง เลฉัง เฉลิมราช ได้มีการวางรูปแบบการสอนตามขั้นตอน เป็นการปฏิบัติแบบซ้ำสำนึก ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

^๑ วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

แต่เมื่อได้เรียนรู้เทคนิควิธีการโดยละเอียด ด้วยประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ จึงเรียกว่า โยคี ซึ่ง แปลว่า ผู้เพ่งเพียรเพากิเลส สามารถนำมาประพจน์ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มากน้อยตามสมควรแก่โอกาส เพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับเป็นการสั่งสมไว้เป็นนิสัย เพื่อการปฏิบัติในชั้นอุกฤษณ์ต่อไปตามแต่โอกาส เป็นการเตรียมตัวก่อนเข้าปฏิบัติ โดยไม่ต้องเจตนาในการปฏิบัติโดยการคาดหวังว่า จะต้องได้เห็นสภาวะดีขึ้นกว่าที่เคยปฏิบัติมาแล้ว แต่ทำให้สบายๆ โดยคิดว่าการ ปฏิบัติคือการ เจริญมหากุศล เป็นการบูชาคุณพระพุทธรองค์ ตามที่พระพุทธรองค์เคยตรัสไว้ว่า ปฏิบัติบูชาเป็นการ บูชาที่พระพุทธรองค์ทรงสรรเสริญที่สุด เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมในการปฏิบัติธรรม ได้บรรลุยัง วัตถุประสงค์อย่างสูงสุด ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช เป็นการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้เทคนิคหลักการโดยละเอียด ด้วยประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงเรียกว่า “โยคี” ซึ่งแปลว่า ผู้เพ่งเพียรเพากิเลส เป็นการปฏิบัติ แบบพอง - ยุบ จะต้องมีการกำหนด แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนหลัก คือการกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกำหนดอิริยาบถย่อย ได้แก่การขยับอวัยวะส่วน เล็กๆน้อยๆของร่างกายเช่นการคู้แขน ขยับขา นิ้วมือหรือการกระพริบตา ฯลฯ และการกำหนด นามธรรมทั้งหมดที่เหลือ ได้แก่ เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้นระหว่างการกำหนดอิริยาบถใหญ่ และ อิริยาบถย่อย เมื่ออาการใดปรากฏเด่นชัดก็ให้กำหนดรู้ในกิริยาอาการนั้นทันที การปฏิบัติตามหลักใน สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหนทางสายเดียวเท่านั้น ที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนวทางการปฏิบัติ ที่มี ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ฯ เป็น การอธิบายความตามที่ พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของท่าน พระอาจารย์มหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นหลักการใหม่ ที่ ท่านพระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมา แต่เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในหลักการปฏิบัติได้อย่าง ถูกต้อง

ในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ มุ่งเน้นให้นักปฏิบัติต้องมีความเพียรในการกำหนด โดยไม่มี การว่างเว้นในการกำหนด หลังจากการกำหนดเดินจงกรมและนั่งสมาธิ จะเป็นการกำหนดอิริยาบถ ย่อย ร่วมกับการกำหนดเวทนา จิต ธรรม ที่อาจเกิดโดยตลอด การกำหนดอย่างต่อเนื่อง เป็นทั้งการ ทำกรรมฐานและการพักไปในตัว เช่นขณะที่นั่งกำหนดเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็เป็นการพักไปในตัว แต่ การพักนี้ นักปฏิบัติจะไม่ปล่อยให้จิตขาดสติสัมปชัญญะ ทำความเพียรกำหนดอาการทุกอย่างที่ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้มีความคิดก็กำหนดความคิดและเพียรกำหนดอารมณ์ต่างๆ ให้เป็นปัจจุบัน ขณะ

อริยสัจธรรม ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ค้นหาได้ที่ร่างกายของเราคือตัวเราเอง ดูภายในใจคือดูรูปกับนาม ตามในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการดูกายรูปก่อน

๑. ดูอาการเคลื่อนไหวของอริยาบถฯ (อริยาบถปัปพวิธ)
๒. รู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหว (สัมปชานะปัปพวิธ)
๓. การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัปพวิธ)

ในระหว่างเข้ารับการอบรมนักปฏิบัติต้องมีการสำรวมอินทรีย คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^๒ ในทางปฏิบัติจริง ตากับหู จะเป็นทวารที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการสำรวม ทอดสายตาลงต่ำ เวลาเดินจงกรม หรือแม้เวลาเดินปกติ ไม่ทอดสายสายตา ไม่พยายามฟังคนอื่นเขา พูด การกำหนดที่ถูกต้อง หรือเรียกว่าการมีสติ เมื่อทอดสายตาลงต่ำแล้ว ถ้าตายังเห็นอยู่ก็ให้กำหนด ว่า เห็นหนอๆ ที่อาการเห็น เมื่อมีความเพียรกำหนดมาก การเห็นสักแต่ว่าเห็น การได้ยิน ก็กำหนด เช่นเดียวกัน พูดให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น แม้การส่งอารมณ์ต้องพูดให้กระชับ ไม่พูดเพ้อเจ้อ กับ พระวิปัสสนาจารย์ ขณะพูดก็ต้องมีสติตามรู้อาการที่พูดด้วย

เบื้องต้นของการเจริญสติปัฏฐาน ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติในฐานที่เรา กำหนดรู้อยู่ การที่เรากำหนดว่า ยืนหนอๆ ด้วยคำที่กำหนดนั้น เป็นการสร้างความเพียร และสติให้ ตั้งอยู่ขณะนั้นๆ ส่วนสัมปชัญญะคือการที่เรารู้ชัดถึงอาการยืนนั้น การเจริญวิปัสสนา นักปฏิบัติจะต้อง รู้อารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์คือธรรมที่มีอยู่จริง การใช้คำกำหนด ว่า ยืนหนอๆ เป็นสมมุติเพื่อที่จะรู้อารมณ์ ปรมาัตถ์อย่างชัดเจน ซึ่งละเอียดลึกซึ้ง การกำหนด ว่ายืนหนอๆ ตรงกับอาการที่เป็นปรมาัตถ์ เป็น อาการของวาโยธาตุที่เครื่องตั้งตั้งอยู่ คือการยืนเท่านั้น มิได้มีคนยืน เรายืน แต่อย่างใด เมื่อปัญญา เกิดขึ้น ย่อมเห็นได้ชัดแจ้งว่า มีเพียงอาการยืน กับใจที่กำหนดรู้ว่ายืนเท่านั้น กำหนดรู้ตามอาการ จึง ได้บัญญัติให้เพิ่มคำว่าหนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วย คำว่า หนอ ก็เพื่อให้สมาธิมีกำลัง พอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัฏฐานตา ควรแก่การเจริญวิปัสสนา.

คำว่า วต หนอนี้ มีประโยชน์มากต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็น ประโยชน์เข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยัง สรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิญญูสงสารตาเรตติ - วโต (ธมโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^๓

^๒ วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๓๗.

^๓ พระภิกษุทันต๊ะอาสภมหาเถระอัครมหาภิกษุญาณาวจรียะ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : บจก.ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓ - ๒๕๔.

เมื่อปัญญาญาณ เจริญขึ้นถึงระดับหนึ่ง แม้จะพยายามกำหนดด้วยคำใดๆ ก็กำหนดไม่ได้ ถึงตรงนั้น การกำหนดรู้จึงเป็นปรมาัตถ์โดยแท้ แต่ขณะนั้นจิต จะมีสติสมาธิและความเพียรที่มีกำลัง จิตที่กำหนดจะจดจ่อด้วยตัวเอง เหมือนเป็นอัตโนมัติ รู้โดยความเป็นสภาวะธรรมจริงๆ ซึ่งจะเด่น ออกมาในลักษณะของความไม่เที่ยงบ้าง เป็นอาการที่ไม่ทนต่อการตั้งอยู่บ้าง เป็นอาการที่ปราศจาก ตัวตนอย่างชัดเจน หรือบังคับบัญชาไม่ได้ สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา ธาตุในทาง ธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม^๔

๓.๑.๑ หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถนัง เถลิมาช ๖๐ ปี จะต้องงดดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง หรือติดตามข่าวสารอย่างน้อยๆ ๑ สัปดาห์ เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ เพราะการปฏิบัติธรรม ต้องอาศัยพลังกำลังทั้งกายและใจ ควรฝึกการงดรับประทานอาหารเย็น และฝึกการเข้านอนในเวลา ๔ ทุ่ม และตื่นนอน เวลา ๐๔.๐๐ น . เอาไว้ล่วงหน้า ทบทวนการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และ กำหนดอริยาบถย่อยล่วงหน้าไว้ เพื่อปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนเข้าปฏิบัติธรรม^๕

การเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถนัง เถลิมาช วันแรกแห่งการปฏิบัติ เมื่อรับพระกรรมฐานเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะมีการปฐมนิเทศ โดยหลวงพ่พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. จะได้ให้อวาทเบื้องต้น หลักการและวิธีการเบื้องต้น ผู้ที่ตั้งใจจะประพฤติปฏิบัติธรรม จะต้องศึกษา หลักการให้เข้าใจก่อนปฏิบัติ ดังนั้นเพื่อให้เกิดผลแห่งการปฏิบัติได้มีความเจริญก้าวหน้า ควรเปิดใจ รับเอาหลักการและวิธีการต่างๆ ที่ครูบาอาจารย์จะได้แนะนำ เป็นลำดับขั้นตอน

๑. ปล่อยวาง สิ่งต่างๆ เมื่อเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ว่าจะมียศถาบรรดาศักดิ์อย่างไรก็ต้องละทิ้งก่อน เมื่อปล่อยวางจะรู้สึกเบาสบาย การปฏิบัติจะมีความก้าวหน้า เพราะได้ละความยึดติดในตัวตน

๒. ละความกังวล เพราะความกังวลเป็นอุปสรรคแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะผู้ปฏิบัติไม่อาจมีสมาธิได้ เนื่องจากคอยกังวลถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา เมื่อตั้งใจมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ต้องพยายามตัดความกังวลที่มีอยู่ให้หมดไป ความกังวลทั้งหลายเหล่านี้ ไม่อาจปฏิบัติธรรมได้ไม่เต็มที่ หรือเข้ารับการปฏิบัติได้ไม่ตลอด ต้องออกจากการปฏิบัติก่อนกำหนด หรือเป็น

^๔ พระโสภณเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๘.

^๕ พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖

อุปสรรคในการปฏิบัติทำให้ไม่ก้าวหน้า เพราะใจมัวแต่กังวลอยู่ ฉะนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวางความกังวลต่างๆ ที่มีอยู่ให้หมดไปก่อน

๓. วางความรู้เก่าทั้งทางโลกและทางธรรมที่เคยเรียนมาไว้ก่อน ทางคณะครูอาจารย์ จะได้นำเสนอหลักของการปฏิบัติ ก็จะได้รับความรู้ใหม่ๆ อีกมากมาย โดยไม่เสียเวลาเปล่า และเสียเวลาไปกับการเปรียบเทียบวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ในระหว่างการปฏิบัติธรรม

๔. การปฏิบัติธรรมต้องทำอย่างผ่อนคลาย ใช้สติตามดูกายกับจิตตามที่เป็นจริง แล้วให้ปัญญาค่อยๆ พัฒนาขึ้นเอง การคาดหวังในผลสำเร็จปัญญาย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้

๕. วางใจในคำสอนความศรัทธาครูบาอาจารย์ ในคำแนะนำสั่งสอนและในแนวทางการปฏิบัติธรรม เป็นหัวใจสำคัญข้อหนึ่งของนักปฏิบัติธรรม ควรเปิดใจให้กว้างรับฟังคำแนะนำ สั่งสอนด้วยความเคารพเชื่อถือ และตั้งใจทำตามคำแนะนำอย่างเต็มกำลัง เมื่อมีข้อสงสัยก็ไต่ถามจนเข้าใจกระจ่างแจ้ง

๖. วางไว้ซึ่งความยึดติดในตนเอง เมื่อเกิดทุกขเวทนาอาการเจ็บปวดเมื่อยชา ในระหว่างปฏิบัติ จึงควรตั้งสติให้รู้เท่าทันความฟุ้งซ่านนั้น ทุกขเวทนาเป็นกุญแจที่ไขประตูสู่นิพพาน เมื่อเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา แล้วตามดูทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จะสามารถพัฒนาจนเกิดปัญญาได้

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้นำเบี่ยงต้นแล้ว จะต้องกำหนดรู้ตามอาการต่างๆ ตามปัจจุบัน ทั้งรูปและนามที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องเพียรสร้างสะสมปัญญา ที่รู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้

๑. นักปฏิบัติต้องรู้จัก และรักษาหน้าที่ในการปฏิบัติธรรมให้ดีที่สุด ถ้าไม่จริงจังการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะได้ผลอย่างเต็มที่ การกระทำอันโดยย่อหย่อน การกระทำนั้นย่อมไม่มีผลมาก^๖

๒. นักปฏิบัติต้องตั้งใจดูให้ดีๆ การมาสนใจ เอาใจใส่ ดูแลตัวเราเอง ซึ่งเป็นเพียงผู้ดูหรือตามรู้ ไม่ใช่เป็นผู้กำกับ ห้ามตั้ง ห้ามไล่ แต่ให้ดู ความคิดเป็นอกุศล แต่การกำหนดรู้ว่า คิดหน่อๆ เป็นกุศลคอยกำหนดรู้ตาม เมื่อมีกุศลเกิดมากขึ้นอกุศลก็ลดลงและถูกตัดกระแสไปในที่สุด กุศลจะคอยกำจัดอกุศลเองไม่ต้องบังคับให้หายไป การกำหนดรู้อาการคิด และอาการคิดก็เป็นกรรมฐาน เมื่อกำหนดมากๆ เข้า สติย่อมเกิดขึ้น เมื่อสติเกิดขึ้นก็เป็นผลดี ซึ่งความคิดก็เป็นหนึ่งในสติปัญญา ๔

^๖ พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐), หน้า ๙๓

๓. นักปฏิบัติต้องตั้งใจโดยไม่ต้องไม่คาดหวังสิ่งที่จะปรากฏ มีหน้าที่เพียงกำหนดดู รู้ตาม พระพุทธองค์ตรัสเวทนานุปัสสนา^๗ ไว้ว่า เวทนาในร่างกายมีทุกขเวทนา สุขเวทนา ใจมี โทมนัส โสมนัส อุเบกขา โทสะ โมหะราคะ การที่ผู้ปฏิบัติเลือกให้เจอสภาวธรรมเฉพาะที่ดี ที่ไม่ดีไม่ต้องการเห็น ก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ สุขในวิปัสสนา คือสุขที่มาได้เห็นทุกข์ หรือถ้าได้เห็นทุกข์จึงจะสุข แล้วใจจะเหนือกว่าทุกข์นั้นๆ แต่ต้องมีความอดทน แล้วนักปฏิบัติจะมีความสุข

ตามปกติจิตของบุคคลทั่วไป เป็นจิตที่خابชานอยู่ในอารมณ์ต่างๆ เมื่อใจคุ้นเคยกับการออกไป ไม่คุ้นเคยกับการอยู่ เวลายกขึ้นสู่การปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อต้องการให้อยู่กับอาการเดิน ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ใจก็จะไม่อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้า นักปฏิบัติจะต้องไม่หงุดหงิด กับการออกไปของใจ เมื่อเกิดอาการหงุดหงิด ก็ให้กำหนดรู้ ตามอาการของจิตที่ปรากฏ ไม่ว่าเปื้อน ฟุ้ง ฯลฯ ต้องกำหนดรู้ให้ทันกับปัจจุบันขณะ

การปฏิบัติต้องเรียนรู้ธรรมชาติของใจก่อน ธรรมชาติของใจคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์อยู่เสมอ มีทั้งหมดหกทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาใช้ในการเห็นรูป หูใช้ในการได้ยินเสียง จมูกใช้ในการได้กลิ่น ลิ้นใช้ในการลิ้มรส กายใช้ในการสัมผัส ใจรู้ในอารมณ์ทั้งหกความรู้ที่เป็นไปในทวารทั้งหก คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมาเพียรประพาสปฏิบัติ เพื่อสร้างสติให้เกิดขึ้น และยับยั้งฝ่ายที่ไม่ดีไม่ให้เกิด ถ้ารู้ว่าอกุศลเกิดขึ้นแล้วก็ให้กำหนด การที่เรามาประพาสปฏิบัติ เป็นการมาสร้างสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อละความเห็นผิดในตัวของเรา^๘

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง สิ่งสำคัญสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบวิธีการรับรู้อารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักการเบื้องต้นในการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติควรจะขยับกายเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ สำรวม নয়น์ตาไม่สนใจสิ่งรอบด้าน ทำให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักแต่รู้การเห็น สามารถกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สติ สมาธิ ปัญญาจะมีความกล้าแข็งขึ้น

^๗ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^๘ พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖

๓.๑.๒ หลักการกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตต์ ต้องอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจุบันจึงจะเห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นรูปเป็นนามได้ เห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนาม^๙ อารมณ์ที่รับความรู้สึกรับรู้อาการของรูป – นามปรมัตต์ สภาวะมีความสุขละเอียดลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตต์แท้ๆ จึงเห็นได้ยากรู้ได้ยาก ดังนั้นผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ กำลังของสติสมาธิยังไม่มีกำลังมากพอ จึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตต์มาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้เข้าใจกัน เช่นกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตต์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตจะไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่น ขณิกสมาธิก็ไม่เกิด เมื่อมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมัตต์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิเริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็จะรับรู้รูปปรมัตต์แท้ๆ และนามปรมัตต์แท้ๆ ได้ เช่นเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหวเป็นปรมัตต์ สภาวะจริงๆ ปรากฏให้กำหนดรู้เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติบัญญัติก็หายไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตต์ ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ได้^{๑๐}

แม้ว่าอารมณ์ของวิปัสสนา จะเป็นได้ทั้งอารมณ์ภายใน และภายนอก ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่นักปฏิบัติควรเริ่มจากกำหนดรู้อารมณ์ภายใน คือ รูปนามที่อยู่ในร่างกาย เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้ ดังปรากฏในฎีกาของอนุปทุสสูตรที่อธิบายเรื่องของพระโมคคัลลานเถระ ผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมบางส่วน แล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์มีข้อความดังนี้

“พระเถระได้กำหนดหยั่งเห็นเพียงบางส่วน ซึ่งตนไม่อาจกำหนดรู้และหยั่งเห็น สังขารธรรมในอรรถภาพของตนโดยสิ้นเชิง ตามกำลังปัญญาที่ได้สั่งสมมา”

“ดังนั้นพระเถระจึงหยั่งเห็นธรรมทั้งปวง ที่เป็นไปในกระแสรูปนามของตน และหยั่งเห็นธรรมที่เป็นไปในกระแสรูปนามของคนอื่น โดยความเป็นธรรมภายนอกทั่วไป มิได้กระทำการจำแนกกระแสรูปนามของบุคคลเหล่านั้น วิธีนี้เป็นวิธีหยั่งเห็นของสาวกทั้งหลาย”^{๑๑}

^๙ พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐) หน้า ๓๒.

^{๑๐} พระโสภณเถระ (มหาสีสยาตอ), จากเทปเรื่อง “หลักการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, บันทึกเมื่อวันที่ ๑ – ๙ พฤษภาคม ๒๕๓๔, หน้า ๗.

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอเซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๗ - ๑๓๘.

ผู้ปฏิบัติไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น เสียง โดยไม่สนใจต่อสภาวะได้ยิน ซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดสายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้สมาธิและปัญญาไม่เจริญขึ้น แม้จะปฏิบัติติดต่อกัน ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จก้าวหน้า และผู้ที่มิได้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน แต่กลับไปพิจารณาว่าเป็นรูปหรือนามตามที่ตนเคยศึกษามา เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญา ไม่ใช่การเจริญสติระลึกรู้อย่างแท้จริง ดังนั้นนักปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้อารมณ์ภายในเป็นหลัก และอาจกำหนดอารมณ์ภายนอกที่ปรากฏเองทางทวารทั้ง ๖ ได้เช่นกัน

การปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการมีสติกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบัน จนเห็นสภาวะธรรมที่เกิดอาการปรากฏของรูปนาม ตามสภาวะลักษณะเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะตัว หมายถึงสภาวะของปรมาตม ได้แก่รูปธรรมคือสภาวะที่แปรปรวนของรูปที่ไม่รู้อารมณ์ และนามธรรมคือสภาวะที่รู้อารมณ์ของจิต และการน้อมไปสู่อารมณ์ของเจตสิก อันเป็นที่ตั้งของอารมณ์วิปัสสนากำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจน ได้แก่ สภาวะพอง - ยุบ สัมผัส เวทนาที่ชัดเจน เป็นต้น

๓.๑.๓ หลักการกำหนดปฏิบัติในขณะนั่งกรรมฐาน

หลักการในกำหนดการนั่งสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉัณ ฌณัง เณลิมาสา เป็นพื้นฐานของการทำสมาธิ ที่สามารถทำได้ง่าย ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหนึ่งชดสมาธิ นั่งตัวตั้งตรง ลำคอและศีรษะตรง วางเท้าขวาทับบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับบนมือซ้ายหรือที่จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตาตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานหายใจตามปกติ ตามรู้สภาวะพองยุบ บริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” โดยรับรู้สภาวะตั้งในขณะพอง และบริกรรมว่า “หนอ” เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง อย่าบริกรรมยาว เพราะทำให้จิตรับรู้ค่าบริกรรมเป็นอารมณ์ตลอดเวลา และอย่าใส่ใจต่อสัญญาณของท้องหรือร่างกาย สภาวะพองยุบของท้อง มีการเกิดสภาวะพองยุบ จึงมีขนาดแตกต่างกันออกไปในแต่ละระยะ บางขณะพองออกที่ด้านบนของท้องบ้าง ด้านล่างบ้าง ด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาบ้างนักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะพองยุบ ตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติอิริยาบถปัพพะวิธี หมวดกายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านและความง่วง พึงสังเกตว่า ความฟุ้งซ่านนั้นเกิดขึ้น ในเวลาเริ่มพองหรือยุบ ถ้ามีความง่วงหรือมีความฟุ้งซ่าน ในขณะที่มีทั้งสภาวะพองยุบเกิดขึ้นทั้ง ๒ อย่าง หมายถึงการขาดความจดจ่อ อารมณ์กรรมฐาน ความจริงจิตซึ่งจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน เป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีความจดจ่อที่แม้จะหลับตาลง ก็รับรู้ถึงสภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดได้ เหมือนมองเห็นด้วยตาของเราเอง แม้จะหลับตาลงก็ยังเห็นทางใจได้ชัดเจน พยายามจดจ่อที่สภาวะธรรมปัจจุบันตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด

ความจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน เป็นการขจัดความง่วงและความฟุ้งซ่าน ในเวลาเกิดสภาวะพองยุบ เมื่อรู้สึกในอาการฟุ้งซ่านหรือความง่วง ทำให้รู้ถึงช่องว่างของสภาวะดังกล่าว คือสภาวะพองกับยุบดับลงแล้ว สภาวะพองจึงเกิดขึ้น ถ้านักปฏิบัติขาดสติกำหนดรู้ โดยไม่กำหนดรู้ อารมณ์อะไรเลย ก็จะทำให้เกิดความง่วงหรือความฟุ้งซ่านขึ้นมา ดังนั้น เมื่อรู้สึกว่ามีช่องว่างอยู่ในขณะที่สภาวะยุบสิ้นสุดลง พึงเพิ่มคำบริกรรมว่า “ถูกหนอ” ๑ หรือ ๒ ครั้งเพื่อในสติต่อเนื่องในขณะนั้น ในบางขณะอาจรู้สึกสภาวะพองยุบแผ่เบาไม่ปรากฏชัด ลักษณะดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายสงบ ด้วยกำลังสมาธิ ทำให้ลมหายใจ ค่อยๆ แผ่เบาตามธรรมชาติ ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” กำหนดที่สะโพกสัมผัสกับพื้น ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกคันตามร่างกาย ใบหน้า แขน ขาและร่างกาย ก็คือรูป ซึ่งมีสภาวะธรรมแปรปรวนชัดเจน

ในขณะที่นั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติได้ดำรงสติตามรู้กายอย่างต่อเนื่อง ส่วนในขณะที่ผู้ปฏิบัติตามรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดในร่างกาย เช่น รู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือรู้สึกวางเฉย ก็จัดว่าเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการดำรงสติตามรู้เวทนาอย่างต่อเนื่อง หากในขณะที่ผู้ปฏิบัติ นั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ได้ตามรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” โดยมีสติกำหนดจิตรู้ชัดตามความเป็นจริง^{๑๒} ก็จัดว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือดำรงสติตามรู้จิตอย่างต่อเนื่อง และขณะที่ผู้ปฏิบัติได้ตามกำหนดรู้ เสียงที่ได้ยิน โดยกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ในขณะที่ได้ยินอยู่ จัดว่าเป็นการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือดำรงสติตามรู้สภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๓.๑.๔ หลักการปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมจะส่งผลให้การนั่งและการทำอิริยาบถย่อย มีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดินอย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีสติคอยกำหนดอยู่เวลาเดินก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เป็นการกำหนดสติที่รูปกาย อันเป็นอิริยาบถหนึ่งในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ อิริยาบถปัพพะในกายานุปัสสนา มีในพระไตรปิฎกว่า “ภิกขุ คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ” “เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติเดินอยู่ ก็รู้วากำลังเดินอยู่”^{๑๓}

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวไว้กว้างๆ ถึงการมีสติรู้วากำลังเดิน ซึ่งทางศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดั้ง เลณัง เณสิมราช จะสอนให้เดินและนั่งใช้เวลาเท่ากันในเบื้องต้น เพื่อปรับความสมดุลของวิริยะกับสมาธิให้เท่าเทียมกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปนามได้ทันปัจจุบัน พระอรรถกถาจารย์จึงอธิบายวิธี

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ที่พระพุทธองค์ทรงดำรัสให้ง่ายต่อการปฏิบัติ อธิบายการเดินจงกรมอย่างละเอียด ในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๔} เช่น “การเดินจงกรมนับแบ่งเท้าก้าวออกเป็น ๖ ระยะ” ซึ่งการเดินจงกรมจะต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ อาตาปี (ความเพียร) สติมา (ความมีสติระลึกรู้อยู่) สัมปชาโน (ความรู้ตัวทั่วพร้อม)^{๑๕} เป็นการปฏิบัติถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎกและอรรถกถา

การเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ (ขนิกสมาธิ) วิริยะและสติที่คล่องแคล่ว วิริยะช่วยให้ผู้ปฏิบัติตื่นตัว เอาใจใส่กำหนดอยู่เสมอ การกำหนดที่ทันปัจจุบันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมได้ชัดเจน และการปฏิบัติก็ย่อมที่จะก้าวหน้า ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๑๖} โดยท่านกำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ ดังนี้

ระยะที่ ๑ กำหนดขว้างงอ – ข้างงอ

ระยะที่ ๒. กำหนดยกงอ – เขยิบงอ

ระยะที่ ๓ กำหนดยกงอ – ย่างงอ – เขยิบงอ

ระยะที่ ๔ กำหนดยกสั่นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – เขยิบงอ

ระยะที่ ๕ กำหนดยกสั่นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถูกงอ

ระยะที่ ๖ กำหนดยกสั่นงอ – ยกงอ – ย่างงอ – ลงงอ – ถูกงอ – กดงอ

ตารางแสดงการเปรียบเทียบการเดินในชีวิตประจำวัน และการเดินในการเจริญ

กรรมฐาน

การเดินในชีวิตประจำวัน	การเดินในการเจริญกรรมฐาน
๑. ไม่สามารถละความรู้สึกเป็นคนเป็นสัตว์ได้	๑. สามารถละความรู้สึกเป็นคนเป็นสัตว์ได้
๒. ไม่สามารถถอนความรู้สึกเป็นเราได้	๒. สามารถถอนความรู้สึกเป็นเราได้
๓. ไม่เป็นกรรมฐาน	๓. เป็นกรรมฐาน
๔. ไม่เป็นสติปัญญาฐานภาวนา	๔. เป็นสติปัญญาฐานภาวนา

^{๑๔}มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมคคส นาม ปกณณวิเสสส ตติโย ภาค, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๐๙, หน้า ๒๕๑.

^{๑๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๖}พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหารย์ (อาจ อาสภมหารเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรสจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

๓.๑.๕ หลักการกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน

เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธี กำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ การตามรู้กองรูป คำว่า กาย นั้นไม่ใช่หมายถึงร่างกาย ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ แต่หมายถึงกองรูป คือ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พระพุทธองค์ทรงตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กาย ยถาสฺสชิตฺตํ ยถาปนฺนํ ธาตุสสํ ปจฺจเวกฺขติ อิมสฺมึ กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ”.^{๑๗}

“ภิกษุทั้งหลายข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”^{๑๘}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน มีความว่าธาตุ ๔ เหล่านี้บางแห่งเรียกว่ามหาภูต รูปคือรูปใหญ่โต ปรากฏชัดแปลว่ารูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัด กล่าวไว้ดังนี้

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็งหรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุธาตุน้ำ มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม
- ๓) เตโชธาตุธาตุไฟ มีลักษณะเย็นหรือร้อน
- ๔) วาโยธาตุธาตุลม มีลักษณะหยาบหรือตึง^{๑๙}

ในขณะที่นักปฏิบัติตามรู้สภาวะพองยุบอยู่ แม้ในเบื้องต้นรากฐานของท้องจะปรากฏ แต่หลังจากนั้นไม่นาน จะรู้สึกว่ารากฐานของท้องหายไป มีเพียงกองลมที่หยาบข้างตึงข้าง กองลมนี้จัดเป็นวาโยธาตุ นอกจากนั้นในอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน หรือในอริยาบถย่อย คือการเหยียด คู้ ขึ้นลง ฯลฯ ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของวาโยธาตุทั้งนั้น กล่าวคือ

- การยืน เป็นสภาวะตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน เป็นลักษณะของวาโยธาตุ
- การเดิน เป็นสภาวะเคลื่อนไหวที่เบาบาง ผลักดันบ้าง หนักบ้าง
- การนั่ง เป็นสภาวะตั้งของร่างกายส่วนบน และหยาบของร่างกายส่วนล่าง
- การนอน เป็นสภาวะเหยียดออกของร่างกาย

แม้การเหยียดแขน การคู้ แขน การก้าว ถอย เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของธาตุลม คือวาโยธาตุ วาโยธาตุจึงเป็นธาตุสำคัญยิ่ง ในการปฏิบัติธรรม แม้วาโยธาตุจะเป็นธาตุหลักในการปฏิบัติ แต่

^{๑๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑.

^{๑๘} ที.ม (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๘.

จัดว่านักปฏิบัติเจริญธาตุทั้ง ๔ ในขณะเดียวกัน เช่นสภาวะแข็งหรืออ่อนของร่างกายทุกส่วน หรือ บางส่วนจัดเป็นลักษณะแข็ง หรืออ่อนของปฐวีธาตุ สภาวะเย็นหรือร้อนตามร่างกาย จัดเป็นลักษณะ เย็นหรือร้อน ของเตโชธาตุ สภาวะหย่อนหรือตึงของอากาศปองยุบ จัดเป็นลักษณะหย่อนหรือตึงของ วาโยธาตุ

๓.๑.๖ หลักการกำหนดรู้เวทนา

ความรู้สึก หรือเวทนา มี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ เมื่อเวทนาเกิดขึ้น นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ สุขเวทนา เพราะไม่ค่อยมีประสบการณ์ตามรู้ แต่มีประสบการณ์ตามรู้ ทุกขเวทนา เช่น อาการปวด อาการชา ที่ปรากฏชัด และเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ถือว่าเป็นการ กำหนดเวทนานุปัสสนากรรมฐาน เมื่อทำกรรมฐานสติ สมาธิ ปัญญา ย่อมเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติ จะต้องเพียรกำหนด ใจเราที่ไปกำหนดปวด การกำหนดรู้เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติ เมื่อปรากฏขึ้นมาก็ ให้กำหนด เมื่ออาการหายหมดก็ไม่ต้องตามดู ให้กลับมากำหนดพองหนอ - ยุบหนอ นั่นคือตัวสติ ตัว สมาธิ ตัวปัญญาอยู่ด้วยกัน เรียกว่ามหากุศลจิตตูปบาท^{๒๐} เมื่อมีสติดูอาการพองยุบ ถ้าดูอย่างใกล้ชิด จะปรากฏชัด แต่ถ้าเห็นไม่ชัด ต้องมีสติดูให้ตึงใจด้วยความเพียรที่มากขึ้น ทั้งนี้ต้องหายใจตาม ธรรมดา ไม่หนัก หรือเบา เมื่อปฏิบัติไปสักระยะเวลาหนึ่งสมาธิจะมากขึ้น แม้จะเห็นพองยุบไม่ชัด ก็ จะรู้สึกได้ว่ามีอาการพองยุบอ่อนหรือเบา

เมื่อนักปฏิบัติดูพองยุบอย่างตั้งใจ ต้องนั่งตัวตรง อาจจะเห็นความชา ความเหนียวล้า เมื่อ เกิดความชาหรือความเหนียวล้าขึ้น ให้กำหนดรู้ว่า “ชาหนอ” “เหนียวหนอ” เมื่อนั่งจะต้องไม่เปลี่ยน ท่า ไม่ขยับ บางครั้งมีความปวด ให้กำหนดรู้ว่า “ปวดหนอ” ตามอาการที่เกิดขึ้น เราต้องกำหนดรู้เพื่อ ฝึกจิต เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ชอบ ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ เมื่อความปวด เพิ่มมากขึ้น หรือลดลง ให้กำหนดรู้ เมื่อสติและสมาธิมีกำลังมากขึ้นจะรู้ถึงอารมณ์ที่มีความสุข

การกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ เช่น ทางตา ทางหู เป็นต้น ถ้ามีอารมณ์ที่ไม่ ชอบเกิดขึ้น ควรกำหนดอารมณ์ที่ไม่ชอบนั้น เช่น ความปวด แต่อาจจะเกิดอยู่นาน เมื่อความปวด หายไป สมาธิจะมั่นคงมากขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นกลางๆ (อทุกขมสุขเวทนา) ก็เช่นกัน ปกติความสุข ความทุกข์ เกิดขึ้นเนื่องมาจากอารมณ์ในทวารทั้ง ๖ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อเราเห็นก็ กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ” เมื่อเราปวดอันเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบก็กำหนดรู้ว่า “ปวดหนอ” เป็นต้น

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้พองยุบ ต้องกำหนดรู้ตลอดตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุด บ่อยครั้งที่ ความคิดเกิดขึ้นมา เพราะสติไม่แนบแน่นกับอาการพองยุบ บ้างครั้งรู้สึกไม่พอใจ เกิดทุกขเวทนา ซึ่ง

^{๒๐} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ :

เป็นเวทนาที่ไม่ใช่เกิดจากการคุณอารมณ์ ๕ (เกิดจากการปฏิบัติ) เมื่อเกิดขึ้นเราต้องกำหนดรู้ เช่นเดียวกับการเดินจงกรม บางครั้งสติไม่อยู่กับตัว เรารู้สึกไม่พอใจเมื่อเราเดินช้า เหนื่อย เพื่อก็คงกำหนดรู้

เมื่อนักปฏิบัตินั่งดูพองยุบไม่มีความคิดเกิดแทรกเข้ามา สติจะมีพลังมากขึ้น บางครั้งจะมีความรู้สึกสบายใจ เกิดสุขเวทนา จะต้องกำหนดรู้ด้วย เมื่อขณะนั่งกำหนดรู้อาการพองยุบ ต้องนั่งตัวตรง แม้มีสติตามรู้อาการพองยุบ เพราะจิตแจ่มใสจึงเกิดเวทนานั้นขึ้น เมื่อไรก็ตามที่มีความปวดเกิดขึ้น จะนั่งไม่สงบ เมื่อความปวดเกิดขึ้น นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ว่า “ปวดหนอ” ด้วยความเพียรจนสติสมาธิแก่กล้า ความปวดจะเปลี่ยนไป เมื่อสติยังมีกำลังมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสมาธิที่เข้มแข็งแล้ว เราจะไม่รู้ว่ามีเปลี่ยนแปลงนี้ แม้ความปวดยังไม่หายไป แต่เราก็เห็นการเปลี่ยนแปลง

จากอาการของความปวดที่เกิดขึ้นนี้ จะมีประสบการณ์ว่า ความปวดนี้ เกิดขึ้นแล้วหายไป ความปวดอื่นๆ ก็เกิดแล้วก็หายไป ตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เมื่อปฏิบัติมากขึ้น สติมั่นคงสมาธิแก่กล้า จะเห็นสภาวะชัดขึ้น สติ สมาธิและ ปัญญา จะทำงานด้วยกัน

๓.๑.๗ หลักการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

ในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้อาการบางส่วนของร่างกายเช่น การเหยียด การคู้ขึ้น ลง เป็นต้น นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ อันได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถย่อยน้อย ก็จะส่งผลได้ให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่เสมอ การกระทำเช่นนั้น ย่อมส่งผลให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อยได้ดี ย่อมส่งผลให้การเดินจงกรมมีคุณภาพ การเดินจงกรม ที่มีคุณภาพ ย่อมส่งผลให้การนั่งมีคุณภาพ และการนั่งที่มีคุณภาพ ก็ส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถย่อย มีคุณภาพไปด้วยเช่นเดียวกัน^{๒๑}

ในระหว่างปฏิบัติธรรมอยู่ นักปฏิบัติควรเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยให้ช้ามากที่สุด ควรปฏิบัติช้าๆ แล้วกำหนดโดยละเอียด โดยมีตัวอย่างแสดงไว้ในสังยุตตนิกาย ขนปทกัลยาณีสสูตรกล่าวไว้ว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ แคว้นสุเมธะ ได้ตรัสอุปมาว่า มีนางขนบทกัลยาณีนางหนึ่งผู้งดงามชำนาญการขับร้องพ้อนรำ ได้มาขับร้องพ้อนรำแสดงแก่ฝูงชน ขณะนั้นมีบุรุษคนหนึ่งถือหม้อดินที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมมา และมีบุรุษอีกคนหนึ่งถือดาบตามหลังกล่าวว่า ขอให้เธอจงเดินผ่านนางขนบทกัลยาณีนี จงเดินผ่านบริษัทที่กำลังดูละครนี้ โดยอย่าให้น้ำมันในหม้อดินหก หากน้ำมันในหม้อดินหกเพียงหยดเดียว เราจะใช้ดาบที่เงืออยู่ฟันศีรษะของเธอ

^{๒๑} พระคันธสาราภิวังศ์, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๕๕), หน้า ๓๕.

พระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าภิกษุว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษที่ถือหม้อน้ำมันจะประคับประคองหม้อน้ำมัน เดินอย่างระมัดระวังไม่ให้หก เขาก็จะไม่เลี้ยวดูนางชนบทกัลยาณี ไม่เลี้ยวดูบริษัทที่มาชมนางพื่อนรำขบร้องอยู่ ไซ้หรือไม่”

เหล่าภิกษุทูลตอบว่า “ พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นั้นจะต้องจดจ่อต่อการเดิน เขาไม่เลี้ยวไปดูนางชนบทกัลยาณีและฝูงชนที่คลาคล่ำ ในขณะนั้นเพราะถ้าน้ำมันหกแม้หยดเดียว ศีรษะของเขาก็จะหลุดจากบ่า”

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเจริญสติก็เหมือนการถือหม้อน้ำมัน นักปฏิบัติต้องพยายามประคองสติของตนเอาไว้ ให้อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนบุรุษที่พยายามประคองหม้อน้ำมันไม่ให้หยดลง เขาต้องพยายามเดินอย่างเชื่องช้า และไม่เลี้ยวดูอารมณ์รอบข้าง”^{๒๒}

ดังในเถรคาถามีเนื้อความกล่าวถึงหลักการกำหนดในการปฏิบัติไว้ว่า

“แม้มีตา ก็ควรทำเป็นคนตาบอด แม้มีหู ก็ควรทำเป็นคนหูหนวก แม้มีปัญญา ก็ควรทำเป็นคนโง่ แม้มีพลังกำลัง ก็ควรทำเป็นคนอ่อนแอ”^{๒๓}

การไม่สนใจอารมณ์ที่มาปรากฏภายนอก กล่าวได้ว่าแม้มีดวงตาก็ต้องแกล้งทำเป็นคนตาบอด ไม่สนใจต่ออารมณ์ข้างนอกที่อยู่ โดยสักแต่กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อพบเห็นสิ่งที่รบกวนการปฏิบัติธรรม แม้มีหูก็ต้องแสร้งทำเป็นคนหูหนวก ไม่สนใจสิ่งที่ได้ยินอยู่ สักแต่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เมื่อได้ยินเสียงที่รบกวนการปฏิบัติธรรม แม้มีปัญญาก็ต้องแกล้งทำเป็นคนโง่ คือ บุคคลอื่นจะถามอะไรก็ไม่ตอบ เพราะการพูดนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียสมาธิได้ง่าย แม้มีกำลังก็ต้องแสร้งทำเป็นคนไร้กำลัง ทำอากัปกริยาอย่างเชื่องช้า

จะสังเกตว่าในเวลาที่เหยียดมือถ้ากำหนดว่า “เหยียดหนอ” ครั้งเดียว การรับรู้จะไม่ชัดเจน แต่ถ้ากำหนดละเอียดว่า “เหยียดหนอๆ” อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง หรือ “คู้หนอๆ” หรือ “ขึ้นหนอๆ” หรือ “ลงหนอๆ” อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง หรือจะมากกว่านั้นก็ได้ จะทำให้อากัปกริยานั้นช้าลง และชัดเจนมาก เรื่องนี้เหมือนการเคี้ยวอาหารช้าๆ ส่งผลให้รับรู้รสชาติของอาหารได้ อากัปกริยาเคลื่อนไหวต่างๆ ก็เช่นเดียวกันเราต้องพยายามเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ จึงจะสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวโดยละเอียด

ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้ มีหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวะธรรมเบาหนักรุนแรง นั่นคือปัญหาค้นแรก แล้วต่อไปปัญหานี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งอย่างเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ นั่นคือเราได้สะสมปัญญาแห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิต เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป พระพุทธองค์ตรัสอุปมาไว้ในอังคุตตรนิกายภวนาสสูตร ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นวิธี

^{๒๒} สัมมา. (ไทย) ๑๙/๗๖๔/๑๘๖.

^{๒๓} จ.เถร. (ไทย). ๒๖/๕๐๑/๓๔๔,

พัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติ เมื่อสติสมาธิมีความต่อเนื่องและมีพลัง ปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทางกายกับใจก็จะปรากฏเอง โดยไม่ต้องใคร่ครวญพิจารณา จัดเป็นภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอบรมจิต เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนา ในทางปฏิบัติไม่ต้องไม่สนใจว่า เป็นฐานไหนแต่เมื่อรู้ อย่างไรก็ตามกำหนดตามที่รู้ คำที่ใช้กำหนดก็เป็นคำที่เราสื่อกับตัวเราเอง ขอให้เป็นอย่างง่าย ๆ ที่ถูกตรงกับอาการนั้นๆก็เพียงพอ เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ก็จะมีคามเชี่ยวชาญ เพราะสภาวะธรรมตามเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดขึ้นซ้ำๆ วนเวียนไปมา ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตามอาการนั้น

๓.๑.๘ หลักการกำหนดต้นจิต

การกำหนดต้นจิต โดยใช้คำบริกรรมอาการอยาก เป็นตัวแทนในการกำหนด เช่นต้องการจะลุกขึ้นจากการนั่ง ก็กำหนดอยากลุกนอน ๓ ครั้ง แล้วจึงกำหนดลุกขึ้นอย่างช้าๆ หรือการกำหนดต้นจิต เมื่อปฏิบัติยกเท้า ว่า อยากยกหนอยๆเดินจงกรม ว่า อยากเดินหนอยๆ แล้วจึงเริ่มการเดิน^{๒๔}

นักปฏิบัติเพิ่มคำว่าอยากในการกำหนดต้นจิตก่อนที่ปฏิบัติ อริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย คำว่าต้นจิตในที่นี้หมายความว่า ใจที่เป็นเหตุ หมายความว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการต่างๆเช่น เราคิดอยากเดินเป็นเหตุ อาการเดินเป็นผล เมื่อคิดยกเท้าเป็นเหตุ อาการยกเป็นผล อยากย่างเท้าเป็นเหตุ อาการย่างเท้าเป็นผล อยากเหยียบเท้าเป็นเหตุ อาการเหยียบเท้าเป็นผล การเดิน การยก การย่าง การเหยียบ ก็มีตัวเหตุ เมื่อก่อนเป็นเราเดินเป็นเรานั่ง เป็นเรานอน เป็นเรายก เป็นเราย่าง เป็นเราเหยียบ เมื่อเรากำหนดแล้ว จะไม่มีตัวเราในการเดิน ที่เดินขึ้นได้เพราะใจมันสั่งแล้วรูปมันก็เป็นไปตามใจที่สั่ง มีแต่อาการความเป็นไปของรูปกับนามเท่านั้นเอง เราจะเห็นธรรมที่เป็นเหตุเป็นผล มีแต่ตัวใจกับอาการที่เคลื่อนไปของรูปเท่านั้น มีแต่ธรรมที่เป็นเหตุกับธรรมที่เป็นผลเท่านั้น

คำว่าอยากไม่ได้เป็นโลภะเสมอไป คำว่าอยากเป็นคำกลางๆ จะดีจะชั่วอยู่ที่สมมุติฐาน คำว่าอยาก จะเป็นโลภะ โทสะ หรือมหากุศลก็ได้ ขึ้นอยู่ที่สมมุติฐาน หมายถึงเรามีสติกำหนดรู้ความต้องการของใจ เรามีสติอยู่ในอาการเดิน มีสติอยู่ในอาการนั่งมีสติอยู่ในอาการยก มีสติอยู่ในความคิด ซึ่งความอยากนี้ไม่ใช่อกุศลแต่เป็นมหากุศล เพราะรู้ถึงความตั้งใจของใจที่จะให้เกิดอาการอย่างนั้น ซึ่งเมื่อกำหนดต้นจิตลงไป จะเป็นปัจจัยให้อากัปกิริยาเชื่องช้าลง หมายความว่าอาการกิริยาของนักปฏิบัติที่เคยไวๆ จะช้าลง เป็นปัจจัยให้การกำหนดอริยาบถย่อยได้ง่ายขึ้น

เมื่อการกำหนดเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จากความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ กำลังสติสมาธิของโยคีก็เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จะเห็นได้อย่างชัดเจน อาการเดิน อาการคู้ อาการเหยียด อาการยืน ที่ถูกกำหนดรู้อยู่ในระหว่างการเจริญสติ ในอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยนั้น โยคียังสามารถ

^{๒๔} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐) หน้า ๑๑๑.

กำหนดรู้สภาวะธรรมตามเป็นจริง อย่างชัดเจน คือ ลักษณะอาการเย็น อาการร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหยาบ ความละเอียด

ถ้าสมาธิเริ่มดีแล้ว เราต้องมีฐานให้สติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง เพราะลักษณะของจิตนี้ ชอบท่องเที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ คือท่องเที่ยวไปในอายตนะต่างๆ เมื่อเราปล่อยไปโดยไม่กำหนด ทำให้ขาดสติ โดยเฉพาะตัวธรรมารมณ์ คือ ความคิดมีมากที่สุด แต่ไม่ใช่ไปห้ามไม่ให้คิด เพียงแต่ไม่เปิดโอกาสให้คิดโดยปราศจากสติกำหนด เพราะแม้แต่ขณะที่กำหนด พองหนอ ยุบหนอ^{๒๕} ความคิดหรือธรรมารมณ์อื่นๆก็ย่อมเกิดได้ตามธรรมชาติที่รวดเร็วของจิต

การที่ปัญญาญาณจะเกิด ก็เกิดไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสถานที่ เราจึงต้องเพียร กำหนด หรือเจริญสติอย่างต่อเนื่องจริงๆ การเห็นของจริงสภาวะธรรมหรือนามรูป ตามเป็นจริงโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ จึงจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเห็นอยู่ หรือพิจารณาอยู่ซึ่งความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ ของนามรูป อยู่เรื่อยๆ ย่อมทำลายความเห็นผิด คือ นิจจัง สุขขัง อัตตา สุภะลงไปได้เรื่อยๆ จิตวิปัสสนา สัญญาวิปัสสนา ซึ่งมีมูลมาจากต้นตอคือ ทิณฺณวิปัสสนา ก็ถูกทำลายไปเรื่อยๆ พร้อมกับญาณปัญญาในขั้นสูงขึ้น คือ ความเห็นโทษภัยของสังขาร ตามเป็นจริง ความเบื่อหน่าย ในนามรูปที่เกิดขึ้นสืบต่อเนื่องอยู่ จนกระทั่งความหลุดพ้น พร้อมทั้งความรู้ว่าหลุดพ้นก็จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่เจริญ สติปัญญาอย่างต่อเนื่อง ผู้ต้องการความหลุดพ้นจากทุกข์จะต้องประพฤติอย่างจริงจัง โดยไม่ย่อท้อ จนเห็นผลที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

การเจริญกรรมฐานต้องอาศัยความเพียรในการเจริญกรรมฐาน และนักปฏิบัติต้องเห็นปัจจุบันของรูป - นาม หรือปัจจุบันของกายใจ การกำหนดรู้ต้องเพียรพยายามกำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับ จะพักอิริยาบถได้ แต่จะพักการกำหนดรู้ไม่ได้ จะต้องเพียรพยายามกำหนดรู้ให้ได้ และจะพักการกำหนดรู้ได้ ก็ต่อเมื่อเราหลับสนิทเท่านั้น เมื่อใดไม่ได้กำหนดรู้ อุกุศลก็มีโอกาสจะเข้ามา ย่อมจะทำให้จิตใจเศร้าหมอง

คำว่า กำหนดรู้ หมายถึง การนึกในใจ , การบริกรรมในใจ, พร้อมกับใส่ใจรู้อาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ทันปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการ (อารมณ์) ที่เกิดขึ้น คือ บริกรรมและรู้ อาการของอารมณ์กรรมฐานไปพร้อมกัน ซึ่งการกำหนดรู้มีประโยชน์ดังนี้

๑. เพื่อละเชื้อสมมุติทางโลก
๒. เพื่อให้พ้นจากความเข้าใจผิดว่า มีสัตว์ บุคคล
๓. เพื่อให้จิตประกอบด้วยปัญญา คือการรู้จริงเรื่องรูปนาม

^{๒๕} พระภัทททันตะอาสภมหาเถระ, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, (กรุงเทพ : พี แอนด์ โฟ, ๒๕๒๖), หน้า ๘๘.

๔. ทำให้สมาธิแก่กล้า สติเกาะอยู่กับสิ่งที่กำหนดรู้ได้นาน
๕. สามารถปีติรู้ตัว สกตกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต
๖. ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่ตลอด ส่งผลให้เข้าใจพระไตรลักษณ์ชัดเจน

ดังนั้นนักปฏิบัติให้กำหนดรู้อารมณ์ทุกอย่าง ทีละอารมณ์ เฉพาะอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุด เพียงอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุดเพียงอารมณ์เดียว จนอารมณ์นั้นๆ จางไป หายไป จึงค่อยกลับมากำหนดรู้ อารมณ์หลัก คือ พองหนอ ยุบหนอ หรือ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ซึ่งการกำหนด “หนอ” มีประโยชน์ดังนี้

๑. เป็นการเพิ่มกำลัง ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียง พองยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พอดีกัน เช่น อาการพองยังไม่หมด แต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า หนอ ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง

๒. คำว่า หนอ จะบริกรรมเมื่อกิริยาอาการนั้นๆ สิ้นสุดลงแล้ว และไม่ต้องบริกรรมยาว

๓. ช่วยให้คำบริกรรมเป็นไปพร้อมกับอาการของกายและจิต คือ เริ่มต้น และจบลงพร้อมกันกับอาการ จึงจะเรียกว่า กำหนดรู้ได้ปัจจุบัน

๔. เพื่อเป็นการค้นรูปค้นนามให้ออกจากกันได้ชัดเจน คือ แยกเป็นตอนๆ ไป

ทางคณาจารย์ของของศูนย์ปฏิบัติธรรมตามั่ง เฌนัง เฌลิมาราช มีเทคนิคการสอนหลักการปฏิบัติต่างๆ ตรงตามหลักการของท่านมหาสี สยาดอ ได้สรุปวิเคราะห์จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาและได้ตรวจสอบด้วยการลงมือปฏิบัติ จนเห็นผลของสภาวะธรรมชัดเจนแจ่มแจ้ง จึงได้แนะนำหลักการสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่นักปฏิบัติตามลำดับ ดังนี้ คือ

๑. การกำหนดต้องประกอบด้วยองค์คุณ คือ ๑. อาตาปี เป็นชื่อของวิริยะ อาตาปะ แปลว่า

ผู้มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม ๒. สติมา แปลว่า ผู้มีสติระลึกได้ในปัจจุบันขณะของรูปนาม

๓. สัมปชาโน แปลว่า ผู้มีสัมปชัญญะคือปัญญาที่แจ่มชัด ในปัจจุบันของรูปนามว่ากำลังเกิดอะไรอยู่

๒. ต้องกำหนดรู้ให้ได้ปัจจุบันขณะ คือ คำบริกรรมและจิตที่รู้อาการต้องให้ไปพร้อมกันไม่ก่อนหรือหลังกว่ากัน

๓. ต้องทำให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลาหลับไป ให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ ไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนดรู้

๔. ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๕. ต้องทำซ้ำๆ คือจะทำอะไรทุกอย่าง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกายให้ทำซ้ำๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะยกจะย้ายแต่ละทีก็ค่อยๆ ทำ สติจึงจะตามทัน เห็นการเกิดดับของรูปนามชัด

๖. ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือศรัทธาเสมอกับปัญญาวิริยะเสมอกับสมาธิ สติมากเท่าไรยิ่งดี

๗. ต้องกินน้อย พุดน้อย นอนน้อย และปฏิบัติให้มาก

๘. ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตที่จดจ่อ คือสนใจการกำหนดรู้เป็นพิเศษอย่าบริการเหมือนท่องหนังสือ แต่ให้ “บริการและรู้อาการ”

๙. ต้องรู้หน้าที่ว่า “เรามาทำอะไร” คือเราดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่น หรือทำกิจอย่างอื่น มีหน้าที่เพียยกกำหนดรู้อารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น^{๒๖}

การเข้าอบรมปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เล้ง ฉะลิมาช เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อเก็บรวบรวมสะสมเอาปัญญานั้นมาประกอบ เมื่อสะสมปัญญาเพิ่มมากยิ่งขึ้น ก็สามารถมองเห็นความเป็นจริง ทั้งที่เป็นรูปและเป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะที่ปรากฏอยู่ในตัวเรา ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุด มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น มีความประเสริฐวิเศษที่สุด มีอำนาจในการประหาณกิเลส หรือกำจัดกวาดล้างสังโยชน์ที่มีฤทธิ์ ทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเร่าร้อนดิ้นรนกระเสือกกระสน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงทะเลใหญ่ ของวัฏฏะสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด หลักการปฏิบัติเป็นการภาวนาขั้นพิเศษ ที่มีใช้หลักการปฏิบัติภาวนาในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

๓.๒ วิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เล้ง ฉะลิมาช ๖๐

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติในเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสารคู่มือวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เล้ง ฉะลิมาช ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีรูปแบบแนวทางการปฏิบัติสอดคล้องตรงตามหลักฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งถือได้ว่าเป็นเทคนิควิธีการเฉพาะ ของศูนย์ฯ โดยได้เล็งเห็นความสำคัญอันเป็นประโยชน์สูงสุด ของผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ โดยเทคนิคของทางสำนักได้แนะนำการวิธีการปฏิบัติตามลำดับดังต่อไปนี้

เมื่อสมาทานรับพระกรรมฐานเสร็จเรียบร้อยแล้ว พ่อพระครูภาวนาสมณวัตร วิ ปรธาน พระวิปัสสนาจารย์ จะได้ปฐมนิเทศและเมตตาให้อโวาทเบื้องต้น ซึ่งเรียกว่า “พุทธวิธี” เพื่อให้ผลการ

^{๒๖} พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๙ - ๔๐

ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าตามลำดับขั้นขึ้นไป ทั้งพระและโยคีจะต้องเชื่อฟังโอวาทของครูบาอาจารย์ แล้วยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับสืบต่อไป

๑. ตั้งใจเก็บวาจาจากการพูด จะทำให้สมาธิร่วออกไปง่ายที่สุด เร็วที่สุด และมากที่สุด ตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติธรรม ควรดพูดกับผู้อื่นโดยเด็ดขาด นอกจากการสอบอารมณ์พูดกับพระวิปัสสนาจารย์ การพูดเป็นหนทางให้สติร่วออกไป งดอ่านและฟังข่าวสาร ทางหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์โดยเด็ดขาด รวมทั้งการอ่านหนังสือและเขียนหนังสือ ประสงค์จะจดคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์หรือธรรมบรรยายก็ควรจดสั้นๆ

๒. ตั้งใจปฏิบัติซ้ำๆ การเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะเป็น อิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถย่อย จะต้องพยายามทำอย่างซ้ำๆ เหมือนคนป่วยหนัก เพื่อให้สติความรู้ได้ทันปัจจุบัน จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง คำว่าทันปัจจุบันหมายความว่า การกำหนดรู้ กับการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ

๓. ตั้งใจรักษาศีล ความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นบาทฐานที่สำคัญยิ่ง ของการปฏิบัติธรรม เพราะจะช่วยให้เราเจริญกรรมฐานได้ด้วยจิตใจที่มั่นคง

๔. ตั้งใจสำรวมอินทรีย์ สำรวมทวารทั้งหก ขณะที่เห็นได้ยินได้กลิ่นลิ้มรสถูกต้องสัมผัสทางใจรับอารมณ์ ต้องมีสติกำหนดรู้ เพื่อกันกิเลสไม่ให้เข้าถ้าไม่สำรวมใจจะฟุ้งซ่าน ขาดสติสัมปชัญญะ ที่จะกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย และจิตสมาธิก็ไม่เกิด เมื่อสมาธิไม่มีปัญญาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติธรรม ห้ามออกนอกสถานที่เป็นอันเด็ดขาด และควรอยู่จนครบเวลาที่อบรม

๕. ตั้งใจมีความเพียรอย่างต่อเนื่องไม่ทอดทิ้ง ใช้สติจดจ่อตามรู้กายรู้ใจของตน ให้ตรงความเป็นจริง ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนหลับไปกับสติในตอนกลางคืน การเจริญสตินั้นต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ควรให้ความสำคัญ แค่การเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิเท่านั้น เพราะหากเกียจคร้าน ขาดการตามรู้ อิริยาบถย่อยแล้ว สมาธิที่จะเกิดจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิก็ร่วออกไป การปฏิบัติธรรมจะไม่มีความก้าวหน้าเลย โดยจะเริ่มปฏิบัติเริ่มกำหนดรู้ตั้งแต่การตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลาเข้านอน และหลับไปจึงจะหยุดการกำหนดรู้

๖. ตั้งใจส่งอารมณ์ตามความเป็นจริง การส่งอารมณ์เป็นโอกาสสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้สอบถามกับครูบาอาจารย์ ว่าการปฏิบัติของตนถูกต้องหรือไม่ และมีข้อบกพร่องใดที่ควรแก้ไข เพราะฉะนั้น จึงรายงานส่งอารมณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริง อย่าปกปิดอย่ากลัวการตำหนิ ที่สำคัญก็คือพึงระวังอย่าสรุปเอาเอง ว่าสิ่งใดสำคัญสิ่งใดไม่สำคัญ สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี เพราะเรายังมีความรู้และประสบการณ์น้อย ควรรายงานประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติให้ครูบาอาจารย์ได้รับทราบตามความเป็นจริง แต่ก็ควรรายงานให้สั้นกระชับและชัดเจน แล้วตั้งใจฟังและจดจำคำแนะนำเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไปในบางครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมอาจได้ยินการส่งอารมณ์ของผู้อื่น ตลอดจนคำแนะนำที่ครูบาอาจารย์สอนผู้อื่น อย่าจดจำนำมาใช้โดยมิได้สอบถามกับครูบาอาจารย์ก่อน เพราะ

แต่ละคนย่อมมีประสบการณ์ในการปฏิบัติไม่เหมือนกัน ครูบาอาจารย์ก็ย่อมสั่งสอนแนะนำไม่เหมือนกัน สุดแล้วแต่ความเหมาะสมในบุคคลนั้นๆ และขณะนั้นๆ

๗. ตั้งใจในการฟังโอวาทธรรมการปฏิบัติทุกวัน โอกาสจะได้รับสพระธรรม นับว่าหายากยิ่ง และโอกาสที่เราจะมีสติและสมาธิพร้อมเพียง จะเข้าใจพระธรรมนั้นอย่างลึกซึ้ง ก็หายากยิ่ง ฉะนั้น การฟังธรรมบรรยาย ในระหว่างเข้าปฏิบัติธรรมจึงเป็นโอกาสล้ำค่า ธรรมบรรยายส่วนใหญ่จะเชื่อมต่อการปฏิบัติธรรมในขณะนั้น หรือในวันต่อไป ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรตั้งอกตั้งใจฟังธรรม แม้จะคุ้นกับธรรมบรรยายบางหัวข้อมาแล้ว แต่การฟังซ้ำๆ ก็ยังเกิดประโยชน์มาก เพราะเมื่อสติคมชัดและสมาธิตั้งลึก ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้ความเข้าใจใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากเดิมได้อีกเสมอ^{๒๗}

เมื่อนักปฏิบัติได้รับทราบวิธีการปฏิบัติเรียบร้อยแล้ว พร้อมรับคำแนะนำ สั่งสอนด้วยความเคารพเชื่อถือ และตั้งใจทำตามคำแนะนำอย่างเต็มกำลัง มีข้อสงสัยก็สอบถาม ในช่วงระหว่างของการส่ง - สอบอารมณ์ ในแต่ละวัน พระวิปัสสนาจารย์จะได้ทราบว่าผู้ปฏิบัติได้มีปัญหาที่ควรแก้ไขหรือไม่ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๓.๒.๑ วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานและหลักคำสอนเบื้องต้น

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติสมาทานรับพระกรรมฐานเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระครูภาวนาสมณวัตร วิ ปรธานศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เณิมราช ๖๐ ปี จะได้กล่าวให้โอวาท และบรรยายแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งความหมายของ วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง หลุดพ้นไปจากอำนาจการครอบงำของอัสวะกิเลส ตั้งแต่บาปบางจนกระทั่งหมดจด ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง เพราะว่า “การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง มิใช่อื่นไกล ได้แก่การที่เรามาสนใจ เอาใจใส่ ดูแลตัวเราเอง หรือตัวเรามาดูแลตัวเอง และเพื่อแสวงหาความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในร่างกายของเรา”^{๒๘}

เพราะฉะนั้นการมาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นต้องการให้เกิดปัญญา สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อเอาปัญญานั้นมามองให้เห็นความจริงทั้งที่เป็นรูปและเป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ อสุภะที่ปรากฏอยู่ในตัวเราให้เห็นตามความเป็นจริง เบื้องต้นนักปฏิบัติจะต้องละทิ้งปณิธาน อันเป็นเครื่องกังวลต่างๆ และถอนทิฐิมานะที่มีอยู่ในตน เช่น มานะเพราะยศถาบรรดาศักดิ์ หรือมานะเพราะเหตุแห่งการศึกษา ควรละให้หมดเสียก่อน ดังมีตัวอย่างในพระไตรปิฎกมูลปริยายสูตร ท่านกล่าวว่า

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๒๘} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒน, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐) หน้า ๑๒.

ในเมืองสาวัตถีพราหมณ์จำนวน ๕๐๐ คน มาฟังธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า แล้วเกิดความเลื่อมใส เห็นโทษของการเป็นฆราวาสว่ามีโทษมาก การจะทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นดุจสังข์ที่ขัดแล้วทำได้ไม่ง่าย ก็เลยพร้อมใจกันออกบวชทั้ง ๕๐๐ คน ซึ่งพราหมณ์ทั้งหลายตอนที่เป็นฆราวาสก็จบไตรเภท เป็นผู้ที่มีความรู้ดีมาก พอมาบวชก็เริ่มศึกษาพุทธวจนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สำเร็จการศึกษาในพระไตรปิฎกได้อย่างรวดเร็ว ท่านทั้งหลายก็เกิดทิฏฐิมานะขึ้น เพราะเหตุมาจากการศึกษา ดังที่ท่านอรรถกถาแสดงไว้ว่า “ปรยตตี นิสสาย มานั อูปปาเทสุ” ภิคุเหล่านี้ก็อาศัยปริยัติที่ตนเองศึกษาเล่าเรียนแล้วเกิดมานะขึ้นมา พระภิคุ ๕๐๐ รูป ก็เลยยกตัวไปเทียบกับพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้ารู้อะไร เรารู้ทุกอย่าง จึงไม่ไปฟังธรรมธรรมะของพระพุทธเจ้า คิดว่าพระพุทธเจ้าเทศน์อะไรคงไม่เหนือไปจาก ลิงค์ ๓ บท ๔ วิภัตติ ๗ หมวด (บท ๔ ได้แก่ นามบท กิริยาบท คืออาชาตบท อุปสัคคบท และนิปาตบท วิภัตติ ๗ มีปฐมวิภัตติเป็นต้น จนถึงสัตตวิภัตติเป็นที่สุด)

พระภิคุเหล่านั้นคิดอย่างนี้แล้ว ก็ไม่มีความเคารพในพระผู้มีพระภาคเจ้า^{๒๙} จึงไม่ไปฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะถือว่าตัวเองเข้าใจแล้ว ไม่ไปอุปฐากพระพุทธเจ้าตามกาลตามเวลา พระพุทธองค์ทราบวาระจิตของภิคุเหล่านั้น ทรงดำริว่า ภิคุเหล่านี้ยังมีมานะ ไม่สามารถจะบรรลุธรรมได้ พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมเพื่อทำลายมานะ หรือข่มมานะของภิคุเหล่านี้ พระองค์ทรงแสดงมูลปริยายสูตร ซึ่งปรากฏเป็นพระสูตรแรกในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดง พระธรรมเทศนาจบแล้ว ภิคุทั้งหลายไม่รู้เรื่องเลยตั้งแต่ต้นจนจบ ฟังไม่รู้เรื่อง พระสูตรนี้เป็นสูตรพิเศษ เป็นการแสดงธรรมเพื่อไม่ให้รู้เรื่อง หรือเข้าใจความหมาย จึงทำให้ภิคุทั้งหลาย ไม่มี ความชื่นชมยินดีในพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าเลย หลังจากฟังพระธรรมเทศนาในกัณฑ์นี้ ภิคุทั้งหลายไม่สามารถเข้าใจความหมายได้ ก็เกิดอศรยจริใจว่า “เราเข้าใจว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า องค์ เรามีความรู้เท่าๆกับท่าน แต่วันนี้เราฟังธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงตั้งแต่ต้นจนจบ เราฟังไม่รู้เรื่องเลย พระพุทธเจ้านี้นำอศรยจริใจจริงๆ” ทิฏฐิมานะที่มีอยู่ในตัวก็ถูกข่มด้วยพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าเทศน์จบ ภิคุเหล่านั้นก็ถูกถอนมานะของตัวเองได้ที่ไปยกตัวเทียบกับพระพุทธเจ้า ข่มมานะของท่านได้จึงน้อมใจเข้ามาหาพระพุทธเจ้า ไม่นานพระพุทธเจ้าก็แสดงพระธรรมเทศนามูลปริยายสูตร ว่าด้วยเรื่องกำหนดรู้ตาม^{๓๐} ภิคุเหล่านั้นก็จึงสำเร็จเป็นอรหันต์^{๓๑}

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลผู้มีทิฏฐิ (ความเห็นผิด) อย่างใดอย่างหนึ่ง บรรดาทิฏฐิ ๖ ก็เกิดขึ้น คือ

๑. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่นคงว่า อัตตาของเรามีอยู่

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๑/๑๙/๒๐).

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙/๓ - ๑๗.

^{๓๑} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐) หน้า ๔

๒. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่งโดยแน่แท้มั่นคงว่า อตฺตาของเราไม่มี
๓. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่งโดยแน่แท้มั่นคงว่า เรา รู้จักอัตตาได้ด้วยอัตตา
๔. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่งโดยแน่แท้มั่นคงว่า เรา รู้จักสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาได้ด้วยอัตตา
๕. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่งโดยแน่แท้มั่นคงว่า เรา รู้จักอัตตาได้ด้วยสิ่งที่ไม่ใช่อัตตา
๖. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่ง อย่างนี้ว่า อัตตาของเรานี้มีได้ เป็นผู้กล่าว เป็นผู้รู้ เสวยผลแห่งกรรมดีและกรรมชั่วในอารมณฺ์นั้นๆ อัตตาของเรานี้นั้นเป็นสภาวะที่เที่ยง ยั่งยืน มั่นคง ไม่แปรผันไปเป็นธรรมดา จักดำรงอยู่เสมอด้วยสิ่งที่แน่นอน

ข้อนี้เราเรียกว่า ทิฏฐิ ได้แก่ ปาทิปปคือทิฏฐิ ทางกันดานคือทิฏฐิ เสียนนามคือทิฏฐิ ความเดือดร้อนคือทิฏฐิ กิเลสเครื่องผูกพันสัตว์คือทิฏฐิ^{๓๒} ดังนั้นประการแรกผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรม ต้องละทิฏฐิมานะที่มีในตนเองให้ได้เสียก่อน จึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมเกิดความเจริญก้าวหน้า

ในประการต่อมา นักปฏิบัติจะต้องวางภาระหน้าที่อะไรทุกอย่างก็ต้องวางไว้ก่อน การแสวงหาในสิ่งต่างๆ ไม่มีเหตุจำเป็นที่ต้องทำ เพราะทางศูนย์ฯ ได้เตรียมทุกอย่างไว้มอบแล้ว เพียงแต่ต้องมารับภาระงานอย่างหนึ่ง คือ ต้องมาเอาใจใส่ดูแลตัวของเราเอง มีหลักฐานปรากฏอยู่ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต โรหิตัสสะสูตร ในสมัยนั้นโรหิตัสสะเทวดา เทวดาซึ่งอยู่ชั้นพรหม ไม่ใช่เทวดาอยู่ในกามาจร ๖ ชั้น เป็นพรหม ครั้นเป็นฤาษี มีอายุ ๒๐๐ ปี เหาะไปอยากดูว่าที่สุดของโลกมันอยู่ตรงไหน เหาะไปจนหมดอายุ ๒๐๐ ปี ไม่เห็นที่สุด โลกจักรวาลไม่มีที่สุด อนันตจักรวาลไม่มีที่สุด ไปเท่าไรก็หาที่สุดไม่ได้ ก็จึงมรณภาพก่อน ไม่สามารถเห็นที่สุดของโลก ท่านก็ไปเกิดเป็นพรหม ครั้นในสมัยที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ท่านก็ลงมาถามปัญหาว่า “ที่สุดของโลกอยู่ตรงไหน”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า อริยสัจ ๔ สมุทัย นิโรธ มรรค ค้นหาได้ในร่างกายที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบ มีสัญญา มีใจ นี้เอง^{๓๓} ฉะนั้นเมื่อจะค้นหาสัจธรรม คือการปฏิบัติโดยที่เรามาเอาใจใส่ดูแลตัวของเราเอง^{๓๔} ดังมีพระดำรัสไว้ว่า “นตฺถิ อตฺต สมา เปมฺัง รักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี”^{๓๕}

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙/๒๐.

^{๓๓} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๐/๔๕/๗๔

^{๓๔} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐) หน้า ๑๒

^{๓๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓/ ๑๓

๓.๒.๒ วิธีการกำหนดรูป - นาม

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ถึงสถานะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง สถานะของรูปนั้นเป็นรูปร่าง ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบๆตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้น เรียกว่า รูป สถานะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ เป็นต้น ทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่างๆ กำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง

การกำหนดดู รูปกับนามหรือกายกับใจ เบื้องต้นจะต้องกำหนดรูปร่างกาย เพราะรูปร่างกายเป็นของดูง่าย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรุทธกถา ได้แสดงไว้ว่า ระหว่างรูปกับนาม รูปเป็นของหยาบหมายความว่า รู้ได้ง่าย ดูได้ง่าย เมื่อรูปสะอาดสดในบริสุทธิ์ดีแล้ว นามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็สามารถปรากฏชัดขึ้นได้ ฉะนั้นต้องดูรูปก่อน กายเราแบ่งอาการเคลื่อนไหว มีอยู่ ๒ อย่าง คือ เคลื่อนไหวใหญ่ๆ เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ๆ เคลื่อนไหวย่อยๆ เรียกว่าอิริยาบถน้อย ภาษาบาลี เรียกว่าอิริยาบถอาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เหตุที่เรียกอิริยาบถใหญ่คือเคลื่อนไหวไปทั้งหมด อิริยาบถย่อยเช่น คู้เข้า เขยียดออก เหลียวซ้าย แลขวา กระพริบตา อ้าปาก เคี้ยว เกา คืออาการเคลื่อนไหวไปบางส่วน และน้อมใจเข้าไปดูอาการเท่านั้นพร้อมกับคำว่าหนอ

ในกรณีของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ก็ไม่สามารถกำหนดได้ทุกๆสถานะที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นจึงควรเริ่มกำหนดสถานะที่เกิดขึ้น เฉพาะที่สามารถรู้ได้ง่ายและชัดเจนเท่านั้น เมื่อมีการหายใจเข้าอยู่ท้องจะพองขึ้นและยุบลง โดยปกติการเคลื่อนไหวจะปรากฏชัดเจน อาการที่ท้องพองยุบนี้เรียกว่า วาโยธาตุ ผู้ปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อาการ ที่ท้องพองยุบนี้โดยตั้งใจกำหนด ผู้ปฏิบัติจะพบว่า เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่า พองหนอ เมื่อท้องยุบลง ก็ให้กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ โดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ ไม่ว่ามันจะช้าลง ก็ไม่ต้องทำให้มันไวขึ้น อีกทั้งไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจ ก็จะทำให้รู้สึกเหนื่อย ให้หายใจอย่างธรรมดาตามปกติ แล้วกำหนดอาการพองอาการยุบของท้อง ให้กำหนดอาการพองอาการยุบด้วยใจ ไม่ใช่ท่องคำบริกรรมด้วยปาก

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติ จะเรียกชื่ออย่างไรวุ่่นั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ที่จริงแล้วสาระสำคัญอยู่ที่ การกำหนดรู้ ขณะที่กำหนดรู้อาการพองของท้องให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มพองไปจนถึงสุดพอง เหมือนกับว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการพองด้วยตาตนเอง การกำหนดอาการยุบของท้องก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือให้กำหนดตั้งท้องเริ่มยุบไปจนถึงสุดยุบ ประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการยุบของ

ห้องด้วยตาตนเองฉะนั้น การกำหนดอาการของห้องนั้น อาการที่ห้องพองขึ้น กับใจที่รู้ว่าห้องพองขึ้น ให้ดำเนินไปพร้อมกัน กล่าวคือให้ทันกันพอดี

นักปฏิบัติต้องกราบสติปัฏฐาน ๔ ก่อนที่จะปฏิบัติทุกครั้ง โดยกราบ ๓ ครั้ง ก่อนเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เมื่อกราบเสร็จแล้วให้ลุกขึ้นยืน ให้เดินจงกรม ๓๐ นาที โดยปรับพื้นฐานของสมาธิให้มีกำลังขึ้นไปโดยลำดับ แล้วจึงกำหนดในการนั่ง ๓๐ นาที คู่กันไป ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเพิ่มระยะเวลาการนั่งและการเดินในช่วงที่ส่งอารมณ์ เมื่อเดินไปในสถานที่ต่างๆ ต้องกำหนดอาการเคลื่อนไหวตลอดเวลาและทอดสายตาอยู่ไม่ไกล เดินช้าๆ ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ต้องกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน พักจากการกำหนดกรรมฐานเฉพาะในเวลาทีหลับไปเท่านั้น ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย^{๓๖}

ในขณะนั่งสมาธิให้ดูอาการของห้องพองกับห้องยุบเป็นหลัก บริกรรมพองหนอ ยุบหนอ หายใจเข้าเป็นเหตุ อาการพองเป็นผล หายใจออกเป็นเหตุ อาการยุบเป็นผล มาดูตัวผล ไม่ใช่ดูตัวเหตุ ดูอาการพองกับอาการยุบเท่านั้น ลมหายใจเข้าเป็นปัจจัยให้พอง ลมหายใจออกเป็นปัจจัยให้ยุบ

อาการพองยาว - ยุบยาว ถ้าลมหายใจเราเข้ายาวๆ อาการพองมันจะพองยาว ลมหายใจออกยาวมันก็ยุบยาวอย่างนี้ เรียกว่า พองยาว-ยุบยาว ใส่หนอได้ ถ้าพอง ให้กำหนดว่า พองหนอ ถ้ายุบ ก็ให้กำหนดว่า ยุบหนอ

อาการหายใจสั้นๆ ทำให้พองยุบสั้นตาม ซึ่งจะมีอาการ พอง - ยุบ ไว ใส่หนอไม่ได้ ให้กำหนดว่า พอง - ยุบ พอง - ยุบ ไม่ต้องใส่หนอ

อาการพอง - ยุบไว ต้องกำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ คือรู้ไปตามอาการที่ปรากฏนั้น

เมื่อเกิดอาการแน่นอก จะกำหนดว่า ห้ามกำหนดแน่นหนอ แน่นหนอ ถ้ากำหนดแน่นหนอๆ จะหายใจไม่ออก จะมีเทคนิคพิเศษ ถ้ามันแน่นขึ้นมา ให้กำหนดว่ารู้หนอ รู้หนอ อาการนั้นจะคลายไปเอง

เมื่ออาการพองหนอ - ยุบหนอ หายไป พอง-ยุบ ไม่มี โบราณจารย์ท่านกล่าวว่า เวลาพอง - ยุบหายไป ให้ไปดูอาการนั่งกับอาการถูกที่เรานั่งสัมผัสอยู่กับพื้นแทน โดยกำหนดว่า นั่งหนอ ถูกหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ เรียกได้ ๓ อย่าง เรียกว่าถูกก็ได้ เรียกว่ากระทบก็ได้ เรียกว่าสัมผัสก็ได้ พอถูกแล้วความรู้สึกเกิดเรียกว่า กายวิญญูณจิตตูปบาท คือใจที่รู้ทางกาย ที่เป็นไปทางกาย อาศัยกายวัตถุเกิด ถูกแล้ว สัมผัสแล้ว ความรู้สึกเกิด ถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่แข็ง ก็รู้ว่าแข็ง ถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่อ่อน

^{๓๖} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐), หน้า ๑๔.

ก็รู้ว่าอ่อน ถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่ร้อน ก็รู้ว่าร้อน ถ้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เย็น ก็รู้ว่าเย็น ถ้าสัมผัสสิ่งที่หย่อนตึง ก็รู้ เป็นสัมผัสทางกาย เราสามารถรู้ได้ทางกาย สัมผัสแล้วรู้ในการสัมผัสตามอาการ^{๓๗}

การกำหนดนั่ง นั่งหนอ ดูอาการนั่งครั้งหนึ่ง ถูกหนอ ส่งใจไปสะโพกขวาที่สัมผัส รู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตรงไหนที่ซัด ก็ส่งใจไปตรงนั้น ถูกหนอ นั่งหนอ ดูอาการนั่งอีกครั้ง แล้วก็ถูกหนอ ส่งใจไปสะโพกซ้ายคู่กัน นั่งหนอ ถูกหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ๒ แห่ง คู่กัน นั่งหนอ ถูกหนอ มีวิธีใช้แทน พอง - ยุบที่หายไป หายไปด้วยอำนาจของสมาธิหรือด้วยอำนาจของญาณ ก็มาดูนั่งหนอ ถูกหนอ แทน ภายหลังรู้สึกกว่าพอง - ยุบมาเมื่อไร ก็มากำหนดพองหนอ - ยุบหนอต่อ ในขณะที่เดินจงกรม ขวาท่างหนอ ซ้ายย่างหนอ โดยส่งใจไปที่เท้า ไม่ส่งใจไว้ตรงหลังเท้า ปลายเท้า ส้นเท้า แต่ให้เอาใจไปไว้ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า

๓.๒.๓ วิธีการตามครูป - นาม

นักปฏิบัติต้องพยายามตามดู ตามรู้ อาการที่เป็นอยู่จริง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียร ดังที่พระพุทธองค์ได้ยกเอาวิริยะเป็นประธาน ในสติปัฏฐานอุเทศ แสดงไว้ว่า "กายเย กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยยโลเก อภิขมา โทมนสส" ซึ่งอาตปปีเป็นชื่อของวิริยะ อาตปปะ แปลว่าผู้ที่มีความเพียรเผ่ากิเลสให้เร่าร้อน สมปะชาโนเป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะคือปัญญา สติมาเป็นผู้มีสติ เป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะ เป็นผู้ที่มีสติ ฉะนั้นวิริยะต้องนำหน้า พระพุทธองค์ตรัสวิริยะ นำหน้า ว่า

กายเย	กายานุปัสสี	วิหริตี	อาตปปี
เวทนาสุ	เวทนานุปัสสี	วิหริตี	อาตปปี
จิตเต	จิตตานุปัสสี	วิหริตี	อาตปปี
ธมเมสุ	ธมมานุปัสสี	วิหริตี	อาตปปี

ฉะนั้นความเพียรเป็นหลักในการทำกรรมฐาน ถ้าเกิดอาการขี้เกียจในการกำหนดแล้ว สติ สมาธิ ปัญญา ย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นโยคีต้องขยันในการกำหนด ดังเช่นเทวดาองค์หนึ่ง มากล่าวคาถาในสำนักของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในกาลานั้นกล่าวว่า "ยักขิณิ สิริถิถิ กมมํ น ตํ โหติ มหพพล" "การกระทำอันใดที่ย่อหย่อนแล้ว การกระทำอันนั้นไม่มีผลมาก" ดังพระพุทธองค์ทรงตั้งสัจจะอธิษฐานใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ก่อนที่จะเริ่มทำความเพียรโดยสมาธิจิต ได้ทรงตั้งสัตยาธิษฐานในพระทัยว่า ถ้ายังมิได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเพียงใด แม้พระโลหิตและพระมังสะ จะเหือดแห้งไป จะเหลือแต่พระตจะ (หนัง) พระนหาสุ (เอ็น) และพระอัฐิ (กระดูก) ก็ตามที จะไม่เลิกละความเพียร โดยเสด็จลุลกละจากที่นี่ จนบรรลุปะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งก็ยังมีพระพุทธดำรัสที่ว่า

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

นยิห์ สิริธมมารพภ นยิห์ อปฺเปน ถามสา
นิพพพานิ อธิคนตพพ สพพทุกขปปโมจนิ.^{๓๘}

“ภิกษุทั้งหลาย เชื่อว่าพระนิพพานนี้ เป็นที่ปลดปล่อยจากวิญญูทุกข์ทั้งปวง ใครๆไม่พึงบรรลुได้ด้วยกำลังเล็กๆ น้อยๆ”

ในการเจริญกัมมฐานที่ให้กำหนดต่อเนื่องตั้งแต่ต้นกระทั่งหลักก็เพราะใช้ขณิกสมาธิ (โคจรสัมปชัญญะ) สมาธิชั่วขณะแต่สมาธิเล็กน้อยนี้และกำลังของสมาธิเล็กน้อยนี้ละก็สามารถกันกระแสของนิวรณ์ธรรมได้ (เครื่องที่ทำให้ใจเศร้าหมองมีกามฉันทะเป็นต้น) ถ้ากำหนดได้ต่อเนื่องจิตก็ผ่องใส ปัญญาที่รู้รูปนามตามความเป็นจริงก็เกิดได้ง่าย

๓.๒.๔ วิธีการกำหนดความคิด

การกำหนดความคิดซึ่ง อยู่ในหมวดจิตตานุปัสสนา^{๓๙} พระพุทธองค์กล่าวไว้ในจิตวรรค ว่า ทูรณมฺ ใจของเราไปไกล ไม่อยู่ใกล้ๆ เอกจร ไปได้เอง ไม่มีสิ่งใดไปด้วย อสรีริ ใจไม่มีรูปร่างสัณฐาน อ้วน ผอม ดำ ขาว ไม่มีรูปร่างสัณฐานให้เห็น คูหาสยิ อาศัยถ้ำ คือ หทัยวัตถุ คือหัวใจ หทัยวัตถุอาศัยอยู่ ในมังสหทัย ซึ่งจิตใจยอมไปได้ในทุกที่ การที่จะกำหนดใจจะให้อยู่ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะการที่เราจะฝึกตัวเอง พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นสิ่งที่ฝึกยาก อดตาหิ กิร ทุทฺโหม คือ ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก

เหตุแห่งการการออกไปโคจรไปในอารมณ์ ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นเป็นความคิดหรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิด ก็ให้กำหนดว่า นึกคิด หนอๆ คิด ไปถึงวัด คิดไปหาลูกหลานที่บ้าน คิดไปถึงกิจการที่เราทำอยู่ โดยกำหนดว่าคิดหนอๆ ต้องกำหนดจนกว่าอาการคิดนั้นดับจบไม่มีแล้ว เมื่อไม่มีความคิดต่อแล้ว จึงกำหนดพองหนอ - ยุบหนอ หงุดหงิด เรากลุ้มใจ เราเสียใจอย่างไร ให้กำหนด ถ้ากลุ้มใจก็กำหนดกลุ้มใจหนอ ๆ คูอาการกลุ้มใจอย่างเดียวนจนอาการกลุ้มใจมันดับ ไม่มีแล้ว เราก็กลับมากำหนดพองหนอ - ยุบหนอต่อ เมื่อได้ยินเสียงต่างๆ เช่น เสียงจิ้งหรีด เสียงจักจั่น เสียงพัดลม เบื่องแรกก็กำหนด ๓ ครั้ง คือ ได้ยินหนอๆ สำหรับเสียงที่มีประจำ แต่ถ้าเสียงที่มาเป็นบางครั้งบางคราว กำหนดฟังเฉยๆ ฟังจนดับไป จึงกำหนดพองหนอ ยุบหนอ การกำหนดสภาวะที่จิตรับรู้อารมณ์ทุกอย่าง เพราะว่าคนเราขาดการกำหนดสภาวะจิตที่นึกคิดและรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง จิตใจก็จะฟุ้งซ่านไป ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดสภาวะที่จิตฟุ้งซ่านไปนี้ โดยกำหนดรู้ด้วยใจว่า ฟุ้งซ่านหนอ หรือ ฟุ้งหนอๆ

หลักของวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีหลักอยู่ว่า ฟุ้งไม่กลัว แต่ไม่ปล่อยให้ฟุ้ง เพราะความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ท่านว่า "สนตฺ ฺวา อชฺฌตฺตํ อุทฺทจฺจกุกฺกุนฺติ ปชานาติ" หมายความว่า

^{๓๘} ส. น. (บาลี) ๑๖/๒๓๘/๒๖๓

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ความฟุ้งซ่าน ที่เป็นอุทธัจจะก็เป็นหนึ่งในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อยู่ในนิเวรณปัพพะ สิ่งนี้ก็เป็นฐานให้สติเกิด^{๔๐} เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตหยุดฟุ้งซ่านแล้ว ผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้องใหม่ เมื่อจิตนึกคิดเรื่องต่างๆ ก็ให้กำหนดว่า คิดหนอๆ แล้วก็ให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง

ดังนั้นดูเหมือนว่า ตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เรานึกคิด และคิดว่ามีอัตตาตัวตนอยู่ เช่นฉันเป็นผู้นึกคิด และเป็นผู้คิด เป็นผู้วางแผน เป็นผู้รู้ เป็นต้น โดยคิดว่ามีตัวตน ที่จริงแล้วตั้งแต่เด็กเล็กเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน และกำลังคิดอยู่ในขณะนี้ ความจริงแล้วความมีตัวมีตนเช่นนั้นไม่มีอยู่เลย มีแต่เพียงอาการที่จิตรับรู้ อารมณ์ต่อเนื่องไม่ขาดสายเข้ามาแทนที่เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ จึงต้องกำหนดอาการที่จิตนึกคิดอารมณ์เหล่านี้ตามที่มันเป็นจริง โดยกำหนดอารมณ์แต่ละอย่างและทุกๆสภาวะที่จิตนึกคิดตามที่มันเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆอยู่เช่นนั้น สภาวะที่ถูกกำหนดก็จะค่อยๆหายไป แล้วให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้องต่อไป

๓.๒.๕ วิธีการกำหนดทุกขเวทนา

เมื่อผู้ปฏิบัตินั้นกำหนดวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลานานๆ ความรู้สึกว่าร่างกายแน่น ตึง ร้อน ก็จะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดว่า ตึงหนอๆ ร้อนหนอๆ อย่างตั้งใจเหมือนกัน และเมื่อมีความรู้สึกเจ็บปวด เปื้อหนาย ก็ให้กำหนดว่า เจ็บหนอๆ เปื้อหนอๆ ความรู้สึกเหล่านี้ทั้งหมดเรียกว่า ทุกขเวทนา การกำหนดทุกขเวทนาเรียกว่า เวทนานุปัสสนา

เมื่อเกิดอาการปวดขึ้นมาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เราต้องทิ้งพอง ยุบ เช่นปวดขา เรา ก็ส่งใจไปดูขา ปวดหนอๆ แล้วไม่ต้องกำหนดเวลาให้ ดูไปจนกว่าอาการปวดจะดับไปเอง การดูเวทนาที่เกิดขึ้น เรียกว่าเราเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งใจที่เข้าไปกำหนดว่าปวดหนอๆ คือตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา รวมอยู่ด้วยกัน เมื่อเกิดอาการปวดหลายที่ให้กำหนดจุดที่ปวดมากที่สุด ถ้าเวทนามันดับแล้ว เราก็กลับมาพองหนอ - ยุบหนอต้อ ซึ่งมีหลักการกำหนดเวทนา อยู่ ๓ ประการ ๑. อย่าไปอยากกำหนดให้หาย ๒. อย่าไปคิดเอาแพ้เอาชนะอาการของเวทนา ๓. อย่าไปอยากรู้ว่าจะหายปวดแบบไหน^{๔๑}

ดังนั้นทุกเวลาในชีวิตของเรา ก็มักจะประสบกับอารมณ์ไม่น่าพอใจ จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่น่าพอใจแล้วเล่าๆ ผู้ปฏิบัติจึงควรกำหนด ความรู้สึกเช่นนี้ว่า ไม่น่าพอใจหนอๆ อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่ว่าจะความรู้สึกตึงแน่น หรือความเจ็บปวดก็ตาม ก็ให้กำหนดว่า ตึงหนอๆ ร้อนหนอๆ ปวด

^{๔๐} พระครูปลัดกระจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์ ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

หนอๆ การกำหนดดูเวทนามี ๓ วิธี คือ ๑. ให้ดูตรงๆ ให้กำหนดเบาๆ ให้ทั้งความยึดถือตัวเองแต่ให้ดูอาการ (มีแต่อาการปวดกับจิตที่รู้ว่าปวด) ๒. ให้ทั้งอาการปวด แล้วไปดูใจ ไปดูการตื่นรณกระวนกระวายแทนจนจิตสงบ ๓. ถ้าเวทนายังไม่หาย ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม หรือเปลี่ยนอิริยาบถแทน และถ้ากำหนดเวทนาได้ดี สมาธิจะดีกว่าการกำหนดพอง - ยุบ

เมื่อต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเช่นความรู้สึก ตึง แน่น ความรู้สึกร้อน ความรู้สึกเจ็บปวด และความรู้สึกอื่นๆในตัวผู้ปฏิบัติ ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องยากที่จะอดทนได้ แต่ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรเลิกการกำหนดรู้ทุกขเวทนา หรือแม้แต่เปลี่ยนทำนองในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติควรอดทนกำหนดทุกขเวทนาไปโดยกำหนดว่า ตึงหนอๆ ร้อนหนอๆ ในที่สุดทุกขเวทนาทั้งหลายจะค่อยๆทุเบาบางลงไป ขอเพียงให้ผู้ปฏิบัติ อดทนกำหนดทุกขเวทนาต่อไปเรื่อยๆ เมื่อสมาธิดีแก่กล้าแล้ว แม้แต่ทุกขเวทนาที่รุนแรงก็จะค่อยๆหายไปเอง แล้วผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

ความอดทนนำไปสู่พระนิพพาน คำพูดนี้ตรงกันมากกับกรณีความพยายามในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงต้องมีความอดทน ถ้าหากผู้ปฏิบัติเปลี่ยนทำนองอยู่บ่อยๆ เนื่องจากไม่สามารถอดทนต่อความรู้สึกตึงแน่น หรือความรู้สึกร้อนที่เกิดขึ้นได้ สมาธิที่ดีก็ไม่แก่กล้า ถ้าสมาธิไม่แก่กล้า วิปัสสนาปัญญาาก็จะไม่เกิดผล และก็จะไม่มีการบรรลุมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานได้ ด้วยเหตุนี้ความอดทนจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปฏิบัติวิปัสสนา

การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนด เพราะว่าอาการกำหนดก่อนและการกำหนดทีหลังต้องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย สภาวะของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาวะของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง เป็นปัจจัยหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกันสูงขึ้น ก็จะแก่กล้าขึ้นในจิตใจ

๓.๒.๖ วิธีการกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นยืน

เวลาที่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่า ก็ต้องกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอๆ แล้วก็กำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างอย่างต่อเนื่องกันไป เช่นเวลาลุกขึ้นจากทำนองก็กำหนดว่าลุกหนอๆ เวลายกแขนขึ้นก็กำหนดว่า ยกหนอๆ เวลาแขนเคลื่อนไหวก็กำหนดเคลื่อนหนอๆ เวลาเหยียดแขนออกไปก็กำหนดว่าเหยียดหนอๆ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวทุกอย่างที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันนั้นด้วย เช่นร่างกายเอนไปข้างหน้า ก็ให้กำหนดว่า เอนหนอๆ ขณะที่ลุกขึ้นรู้สึกว่าตัวเบา ก็ให้กำหนดว่า เบาหนอๆ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดลุกหนอๆ อย่างช้าๆ โยคีผู้ปฏิบัติควรทำตัวเหมือนคนอ่อนแอ คนเจ็บไข้ คนป่วย คนมีสภาพร่างกายปกติ จะลุกขึ้นก็ลุกขึ้นโดยง่าย รวดเร็ว คล่องตัว อันบุคคลผู้ลุกขึ้นอย่างช้าๆค่อยๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าตนเป็นคนเจ็บไข้ไร้พลังกำลังเสมอไป

เหมือนกับกรณีคนทนทุกข์เพราะเจ็บหลัง ก็ต้องลุกขึ้นอย่างช้าๆ ด้วยเกรงว่าหลังจะเจ็บและเป็นเหตุให้ปวดเจ็บ

ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจะเปลี่ยนท่าก็ต้องเปลี่ยนอย่างค่อยๆ ช้าๆ และเปลี่ยนอย่างมีสติ การเคลื่อนไหวช้าๆ สามารถสังเกตอาการได้ชัดสติแนบแน่นกับอาการได้ดี มันคงไม่พลาดจากการกำหนดรู้ ป้องกันกิเลสไม่ให้เข้า จิตมีพลังต่อเนื่องไม่ขาดสายทันปัจจุบัน สมาธิและวิปัสสนาปัญญาจึงจะแก่กล้า ดังนั้นจึงต้องเริ่มกำหนดอาการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เมื่อลุกขึ้นโยคีต้องลุกขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ไม่ใช่แต่เพียงเท่านั้น แม้แต่ตาเห็นรูป ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติเหมือนกับว่าไม่ได้เห็น เมื่อหูได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน คือผู้ปฏิบัติจะต้องทำเหมือนว่าหูหนวก ดังนั้นในกรณีที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความใส่ใจของผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดรู้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นได้ยินอะไรก็ตาม ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะไปสนใจดู สนใจฟัง หรือจะเป็นสิ่งแปลกใหม่ที่น่าสนใจก็ตาม ที่ผู้ปฏิบัติได้เห็นได้ยิน ก็ต้องปฏิบัติเหมือนกับว่า ไม่ได้เห็นไม่ได้ยิน ต้องกำหนดอย่างตั้งใจเท่านั้น เมื่อเคลื่อนไหวร่างกาย โยคีควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เหมือนกับว่าเป็นคนอ่อนกำลัง เป็นคนเจ็บไข้ เช่นเหยียดแขนขา ก็เหยียดช้าๆ คู้เหยียดแขนขาอย่างช้าๆ ก้มศีรษะลง เงยศีรษะขึ้นอย่างช้าๆ การเคลื่อนไหวทุกอย่างทั้งหมด โยคีจะต้องทำอย่างช้าๆ แม้เมื่อลุกขึ้นจากที่นั่ง โยคีก็ต้องค่อยๆ ลุกขึ้น โดยกำหนดว่า ลุกหนอๆๆ เมื่อทำตัวให้ตรง ยืนขึ้นก็ให้กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ

๓.๒.๗ วิธีการกำหนดอิริยาบถเดิน

เมื่อนักปฏิบัติเดินไปก็ให้กำหนดที่เท้าที่ก้าวไป ไม่ว่าจะก้าวเท้าข้างขวาไป หรือก้าวเท้าข้างซ้ายไปก็ตาม จะต้องมีความรู้สึกทุกๆ การเคลื่อนไหวที่เนื่องด้วยกัน ตั้งแต่ยกเท้าขึ้นไปจนถึงเหยียบเท้าลงไป กำหนดรู้เท้าแต่ละเท้าที่ก้าวไป ไม่ว่าจะเป็นเท้าข้างขวาหรือเท้าข้างซ้ายก็ตาม ซึ่งเป็นวิธีการกำหนด เมื่อผู้ปฏิบัติเดินเร็ว เมื่อเดินช้าๆ หรือเดินจงกรม โยคีก็ควรกำหนดการเคลื่อนไหว ทั้ง ๖ ระยะโดยกำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามความเป็นจริง

๓.๒.๘ วิธีการกำหนดการรับประทานอาหาร

เมื่อผู้ปฏิบัติรับประทานอาหาร เวลาจะฉันหรือรับประทานอาหารก็ต้องกำหนด เวลาเห็นก็เห็นหนอ ๆ อยากทานก็อยากทานหนอ ๆ เสริ่งแล้วจะตักก็ยกหนอ ๆ เอื้อมหนอ ๆ หรือหยิบหนอ ๆ อ้ามือก็อ้าหนอ ลงหนอ จับหนอ ตักหนอ ใส่หนอ ตักหนอ คลุกหนอ ขึ้นมาหนอ มาหนอ ๆ ๆ อ้าปากหนอ ใส่หนอ หุบหนอ แล้วก็ดึงช้อนออกจากปาก ดึงหนอ ๆ ลงหนอ ๆ วางหนอ เสริ่งแล้วก็เคี้ยวหนอ ๆ จะกลืนก็กลืนหนอ ๆ ลงก็ลงหนอ ๆ เมื่อรู้รสอาหารก็กำหนดว่า รู้หนอ ๆ เมื่อโยคีชอบใจรสอาหารก็กำหนดว่า ชอบใจหนอ ๆ เมื่อกลืนอาหารลงไปในลำคอก็กำหนดว่า กลืนหนอ ๆ

ดังนั้นนักปฏิบัติควรกำหนดทุกสภาวะที่เกิดขึ้น นี่เป็นวิธีการกำหนดที่ควรกำหนดในเวลา รับประทานอาหารแต่ละคำข้าว ขณะที่โยคีรับประทานแกงก็เช่นเดียวกัน ทุกๆอาการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้น เช่นการเอื้อมมือก็ให้กำหนดว่า เอื้อมหนอ จับช้อนก็ให้กำหนดว่าจับหนอ เวลาตักก็กำหนดว่า ตักหนอ เป็นต้น อาการเคลื่อนไหวสภาวะทุกอย่างโยคีควรกำหนดทั้งนั้น ความจริงการกำหนด เช่นนี้ในเวลารับประทานอาหารค่อนข้างจะยุ่งยาก เนื่องจากมีหลายสิ่งหลายอย่างมากมายที่จะต้องคอยสังเกตและกำหนด โยคีผู้เริ่มปฏิบัติอาจที่จะพลาดพลั้งหลายสิ่งหลายอย่างที่เราควรกำหนด แต่ถึงอย่างไรก็ควรตั้งใจกำหนดอาการทุกสภาวะ

๓.๒.๙ วิธีการกำหนดอิริยาบถนั่งลงและนอน

เมื่อผู้ปฏิบัติจะนั่งก็ให้กำหนด นั่งหนอ ง่ายๆ เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งลงก็ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างที่เกิดขึ้น ในการจัดเท้าจัดแขน เมื่อมีการเคลื่อนไหวใด ๆ คือเมื่อไม่มีการเคลื่อนไหวใด ๆ ร่างกายอยู่ในภาวะปกติ ก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ขณะที่กำหนดอาการอารมณ์หลักอยู่นั้น ถ้าแขนขาเกิดอาการตึงและเกิดความรู้สึกรื้อนอวัยวะบางส่วนในร่างกาย ก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดว่า ตึงหนอๆๆ รื้อนหนอๆๆ แล้วก็กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ขณะที่กำหนด พองหนอ ยุบหนออยู่นั้น ถ้าเกิดอยากนอนลงก็ให้กำหนดว่า อยากนอนหนอ ง่ายๆ ตลอดถึงการเคลื่อนไหวของเท้า แขน ขณะที่ผู้ปฏิบัตินอนลงก็ควรกำหนดไปด้วย การยกแขนขึ้นก็ดี การยืดแขนออกก็ดี การวางศอกลงที่พื้นก็ดี การก้มลง การงอขา การเอียงตัวไป ซึ่งเป็นอาการที่ผู้ปฏิบัติเตรียมนอนลงอย่างช้า ๆ ก็ควรกำหนดรู้ทุกอย่างโดยการกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ยืดหนอๆๆ วางหนอๆๆ ก้มหนอๆๆ เป็นต้น ซึ่งก่อนที่จะนอนจะต้องทำอุกฐานสัญญา คือความหมายใจว่า จะลุกขึ้นเวลาไหน กำหนดนึกในใจ ๓ - ๔ ครั้ง การกำหนดอาการที่ผู้ปฏิบัตินอนลง เป็นสิ่งสำคัญ ในอิริยาบถนอนนี้ชั่วขณะคู้แขนหรือชั่วขณะเหยียดแขน มรรคญาณ ผลญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ เหมือนกับการบรรลุเป็นพระอรหันต์ของพระอานันทเถระ

พระอานนทได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างหนัก เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ตลอดคืนในก่อนวันปฐมสังคายนา ท่านปฏิบัติกายคตาสติตลอดคืน โดยกำหนดอย่างก้าวแต่ละก้าวว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ และกำหนดสภาวะที่เกิดขึ้นแต่ละอย่าง กำหนดต้นจิตก่อนเดิน กำหนดอาการเคลื่อนไหวของกายทุกอย่างที่เกิดขึ้น ในเวลาเดินจงกรม แม้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานได้ดำเนินมาถึงเวลาใกล้รุ่งอรุณแล้วก็ตาม ท่านพระอานนทก็ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้ทราบที่ท่านพระอานนทได้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยการจงกรมมาก และเพื่อที่จะทำให้สมาธิกับวิริยะเสมอกัน ท่านจึงได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในท่านอนชั่วขณะหนึ่ง ท่านได้นั่งลงบนที่นอนและเอนตัวลงนอน ขณะที่ท่านปฏิบัติอยู่อย่างนั้นก็กำหนดว่า นอนหนอ ง่ายๆ แล้วในที่สุดท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในทันทีทันใด ท่านพระอานนทได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันก่อนที่จะเอนตัวลงถูกพื้น ท่าน

ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป จนได้บรรลุธรรมเป็น พระสทาคามี เป็นพระอนาคามีและเป็นพระอรหันต์ เกิดขึ้นมาติดต่อกันชั่วขณะเดียว

จากตัวอย่างของท่านพระอานนท์ซึ่งการบรรลุเกิดขึ้นชั่วขณะเดียวกัน ไม่ได้ใช้เวลายาวนานแต่อย่างใด เพราะเหตุนี้โยคีจึงควรกำหนดด้วยความพากเพียรตลอดเวลา ไม่ควรลดหย่อนในการกำหนดโดยคิดว่า มีการปลั่ง เพลอเล็กน้อยบ้างก็คงไม่ใช่เรื่องสำคัญมากนัก การเคลื่อนไหวทุกอย่างที่ปรากฏในระหว่างนอน ตลอดถึงการจัดแขนขา เท้า ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดอย่างตั้งใจไม่หยุดหย่อน ถ้าไม่มีอาการเคลื่อนไหวใดๆ ร่างกายอยู่ในภาวะปกติ ก็ให้ผู้ปฏิบัติกลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป และควรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป จนกระทั่งหลับ

๓.๒.๑๐ วิธีการกำหนดตีนนอน

ขณะที่โยคีตื่นขึ้นมาในทันทีก็ควรกำหนดสภาวะจิตที่ตื่นขึ้นมาว่า ตื่นหนอ ๆ แต่ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดรู้สภาวะจิตที่เพิ่งตื่นได้ทันทีพอดี ก็ควรเริ่มกำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจลุกขึ้นจากเตียงนอน ก็ควรกำหนดว่า ลุกหนอ ๆ แล้วก็มีสติกำหนดการเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ผู้ปฏิบัติกำหนดในการจัดแขนขา จัดขา เมื่อผู้ปฏิบัติยกศีรษะขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ยกหนอ ๆ เมื่อลุกขึ้นก็ให้กำหนดว่า ลุกหนอ ๆ เมื่อลุกนั่งก็ให้กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ถ้าผู้ปฏิบัติจัดการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ตาม ก็ให้กำหนดทุกอย่างเหมือนกับเวลาที่กำหนดในการจัดแขนขา ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนั้นใด ๆ มีแต่อาการนั่งอย่างสงบ ผู้ปฏิบัติก็ควรกลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

๓.๓ กระบวนการส่ง - สอบอารมณ์

หลังจากนักปฏิบัติพากเพียรปฏิบัติ ได้ครบ ๓ วันแล้ว เบื้องต้นจะมีการอบรมและแนะนำการส่ง - สอบอารมณ์ โดยหลวงพ่อดุสิตฐานาสมณวัตร วิ แนะนำและให้วิธีการในการส่ง - สอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องส่งอารมณ์ ตามตาราง ในวัน เวลา สถานที่ ที่กำหนดให้ ซึ่งมีกฎสอบอารมณ์ มีอยู่ ๔ มุม ของศาลาปฏิบัติธรรม ได้ส่งอารมณ์ ได้รับการสอบอารมณ์ทุกวันโดยพระวิปัสสนาจารย์ จะได้ตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติเป็นรายบุคคล

ในการอบรมการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น การสอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นช่องทางให้พระวิปัสสนาจารย์ ตรวจสอบความเข้าใจที่ถูกต้องของ

ศิษย์ เพื่อจะได้ช่วยแก้ไขปรับความเข้าใจให้ถูกต้อง ถูกทางแล้ว การสอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ยังเป็นช่องทางให้ครูบาอาจารย์สามารถแนะแนวทางเพิ่มเติม เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติให้เหมาะสม เป็นรายบุคคล ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ มักจะสงสัยคำว่า “สอบอารมณ์” และ “ส่งอารมณ์” ว่าคืออะไร เมื่อไม่รู้ก็จะทำให้กังวลหนักในใจ เพื่อให้เกิดความใจเบื่องตัน ได้อธิบายดังนี้

คำว่า “ส่งอารมณ์” เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมที่จะมารายงานการปฏิบัติของตนเอง โดยเล่าตามที่เราประพฤติดุปฏิบัติมา ว่าขณะที่ปฏิบัตินี้เราไปรู้ไปเห็นมาอย่างไร เช่น การที่เราเดินจงกรม “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า ยกขึ้นมารู้สึกหนักเบาอย่างไร เวลา yürู้สึกมีลมพัดผ่านอย่างไร เหยียบลงสัมผัส รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็งอย่างไรก็รายงานสภาวะธรรมที่ปรากฏ ตามที่เราไปรู้ ไปเห็นมาให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ฟัง^{๔๒}

คำว่า ‘สอบอารมณ์’ เป็นเรื่องของพระวิปัสสนาจารย์ ท่านจะสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติของโยคีว่าเป็นอย่างไร กำหนดอย่างไรกำหนดแล้วมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เป็นอย่างไรบ้าง พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถาม เพื่อสอบถามว่า ปฏิบัติได้ถูกผิดอย่างไร จะได้ช่วยแก้ไขหรือแนะนำอธิบายเพิ่มเติมในสภาวะธรรมที่เข้าใจไม่ถูกต้อง เพื่อเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ

๓.๓.๑ หลักการมาส่งอารมณ์

๑. เมื่อมาถึงให้กราบพระอาจารย์ด้วยการกราบสติปัฏฐาน ๔ สามครั้ง

๒. พนมมือขณะส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ พูดให้ตรงประเด็นไม่พูดคุยนอกเรื่องการปฏิบัติ

เล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะเท่านั้น

๓. ให้เล่าตามที่ตนได้พบได้เห็นมาจริงๆ อย่างนำเอาเรื่องที่เคยได้ยินได้ฟังได้อ่านมาเล่า

๔. ต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ

๕. ขณะนั่งรอส่งอารมณ์อยู่ให้เก็บสายตา อย่าปล่อยใจ ให้ตั้งใจกำหนดอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้น เมื่อถึงเวลาของตนจึงค่อยพูด ไม่ต้องสนใจสภาวะหรือเรื่องของคนอื่น

๖. เวลามาส่งและกลับจากส่งอารมณ์ ให้เดินมาทีละคน

๓.๓.๒ ลำดับขั้นการสอบ-ส่งอารมณ์การเดินจงกรม

ในการส่งสอบอารมณ์การเดินจงกรมนั้น ต้องรู้จุดประสงค์เสียก่อนว่านักปฏิบัติจะเข้าไปกำหนดรู้อะไร ตัวอย่างเช่น ขณะที่เดินจงกรม ให้ส่งใจไปที่เท้า แต่ไม่ใช่ไปดูรูปร่างสัณฐานของเท้า

^{๔๒} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๙

หากแต่ไปดูอาการเคลื่อนไหวของ เท้า เมื่อเข้าใจจุดประสงค์ของการปฏิบัติ นักปฏิบัติจะสามารถตอบ พระวิปัสสนาจารย์ได้ อาการเคลื่อนไหว หลักๆของเท้าก็มีอยู่แค่ ๓ อาการ คือ ยกขึ้น ย่างไป และเหยียบลง ‘ยก’ หมายถึง อาการที่เคลื่อนจากข้างล่างขึ้นมาข้างบน ‘ย่าง’ หมายถึง อาการที่เคลื่อนจากข้างหลังไปข้างหน้า และ ‘เหยียบ’ หมายถึง อาการที่เคลื่อนจากข้างบนลงข้างล่าง เราจะเดินอย่างไรก็ไม่พ้น อาการ ยกขึ้น ย่างออกไป และเหยียบลง ได้แบ่งการกำหนดรู้ในการเดินจงกรมไว้โดยละเอียดเป็น ๖ ระยะ จากง่ายไปหายาก จากหยาบไปละเอียด^{๔๓} จากไวไปหาช้า ให้นักปฏิบัติตอบ พระวิปัสสนาจารย์ตามเรียงลำดับหัวข้อต่อไปนี้

๑. เดินจงกรมระยะไหน นานเท่าไร บริกรรมว่าอย่างไร
๒. ขณะยก ย่าง เหยียบ รู้สึกอย่างไรบ้าง
๓. อารมณ์ที่แทรกเข้ามามีอะไรบ้าง (เช่น คิด ได้ยิน ง่วง เปื่อ เป็นต้น) บริกรรมว่าอย่างไร บริกรรมแล้วรู้สึกอย่างไร หรือไปรู้เห็นอาการนั้นๆ ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง
๔. มีปัญหาอะไรที่เกี่ยวกับการเดินจงกรม ก็สามารถสอบถามพระวิปัสสนาจารย์ได้ เพื่อที่จะได้แนะนำแนวทางปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

จุดมุ่งหมายใหญ่ของการเดินจงกรมก็คือ ต้องการให้มาดูการสังเกตอาการของธาตุ ธาตุเป็น ๑ ใน ๓ หมวดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๓ วิธีนี้ได้แก่ ๑. อิริยาบถ ๒. สัมผัสสัญญา ๓. ธาตุมนสิการ เช่น “ขวย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” เป็นธาตุมนสิการ อาการเคลื่อนไหวเป็น ธาตุลม ในขณะที่เดียวกันก็มีธาตุอื่นอยู่ร่วมด้วยอาการที่ ‘ยกขึ้นมา’ บางครั้งก็หนักซึ่งเป็นอาการของธาตุดินกับธาตุน้ำ บางครั้ง ‘ยกขึ้นมา’ แล้วรู้สึกเบาๆ ซึ่งเป็นอาการของธาตุไฟกับธาตุลม ส่วนอาการเคลื่อนไหวต่างๆ ก็เป็นอาการของธาตุลม บางครั้งเมื่อย่างเท้าไปมีลมพัดผ่านหลังเท้าบ้าง ฝ่าเท้าบ้าง หรือคล้ายกับแหวกกระแสน้ำบ้าง บางครั้งเมื่อเท้าสัมผัสพื้นก็รู้สึกว้าวๆ แข็งบ้าง บางครั้งก็เย็น บางครั้งก็ร้อน บางครั้งก็อ่อน บางครั้งก็เหนียว บางครั้งก็แฉะ บางครั้งก็ลื่นๆ เหล่านี้เป็นอาการของธาตุทั้งสิ้น

๓.๓.๓ ลำดับขั้นของการส่งอารมณ์ – การนั่งสมาธิ

การส่งอารมณ์เรื่องนั่งสมาธิ ก็ให้รายงานว่าขณะที่นั่งนั้นเรากำหนดรู้อะไรเป็นหลัก พอง ยุบมีหรือไม่มี ยาวหรือสั้น เพราะอาการพองยุบ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บางครั้งพองยาว ยุบสั้น พองสั้น ยุบยาว บางครั้งก็ม้วนขึ้นมา ถ้าเป็นลักษณะม้วนขึ้นมาหรือม้วนเข้ามา ไม่ได้พอง ไม่ได้ยุบ เราก็ต้องเปลี่ยนคำกำหนดเป็น “ม้วนหนอ - ม้วนหนอ” ตามอาการ บางครั้งอาจมีลักษณะหมุนๆ ก็

^{๔๓} พระครูภาวนา สมณวัตร วิ., สออารมณ์ ส่งอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๕๙, หน้า ๑๕

กำหนดรู้ว่า “หมุนนอก - หมุนนอก” บางครั้งอาการเคลื่อนขึ้นลงๆ ก็ต้องกำหนดไปตามอาการว่า “ขึ้นนอก - ลงนอก” ^{๔๔}

๑. นั่งสมาธิได้นานเท่าไร
๒. ดูที่ไหน บริกรรมว่าอย่างไร รู้สึกอย่างไร (เล่าอารมณ์หลักก่อน)
๓. อารมณ์ที่แทรกเข้ามามีอะไรบ้าง (เช่น คิด ได้ยิน ง่วง เปื่อ เป็นต้น) บริกรรมว่าอย่างไร บริกรรมแล้วรู้สึกอย่างไร หรือไปรู้เห็นอาการนั้นๆ เปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง
๔. เวทนามีหรือไม่ เล่าประสบการณ์ให้ฟังตั้งแต่เวทนาเริ่มเกิด ตั้งอยู่และดับไป โดยละเอียด
๕. มีปัญหาอะไรที่เกี่ยวกับการนั่งสมาธิ ให้สอบถามได้เพื่อที่จะได้แนะนำแนวทางปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๓.๓.๔ ลำดับขั้นของการส่งอารมณ์ - อิริยาบถย่อย

กำหนดอิริยาบถย่อยได้อะไรบ้าง (ทานอาหาร ถอดรองเท้า ขึ้นบันไดเปิดประตู ไขกุญแจ นั่งลง ลูกขึ้น อาบน้ำ แปรงฟัน ล้างหน้า ถ่ายหน้า ถ่ายตา เบ้าตา ตื่นนอน เปิด - ปิดไฟ นุ่งห่ม เสื้อผ้า ติดป้ายชื่อ กำหนดว่าอย่างไร รู้สึกอย่างไรในอาการนั้น ยกตัวอย่างให้ฟัง มีปัญหาอะไรที่เกี่ยวกับการกำหนดอิริยาบถย่อย ให้ถามพระวิปัสณาจารย์ได้

ผู้ปฏิบัติก็ฟังส่งอารมณ์ว่า กำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีไหม ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะไม่ค่อยกำหนดตรงการกำหนดอิริยาบถย่อยซึ่งรายละเอียดมาก และพลาดจากการกำหนด การกำหนดอิริยาบถย่อย หากนักปฏิบัติไม่กำหนดอะไรเลย อกุศลก็จะเข้ามาเต็มไปหมด ย่อมที่จะทำให้ฟังชาน เพราะปล่อยให้อกุศลเข้ามาครอบงำใจ ผู้ปฏิบัติที่ฟังมากๆ จนกำหนดรู้อะไรไม่ค่อยได้ ส่วนมากเกิดจากการที่ไม่ได้กำหนดอิริยาบถย่อย

เมื่อนักปฏิบัติถูกอกุศลเข้ามาครอบงำ ทำให้เดินก็ไม่ดี จะนั่งก็ไม่ดี จะนอนก็กำหนดอะไรไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อสติสมาธิของนักปฏิบัติยังมีกำลังน้อย จะคาดหวังให้กำหนดรู้ได้เต็มร้อย กำหนดรู้ให้ได้มากๆ ก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ กายใจของเราก็อ่อนแอ เราก็ต้องปล่อยให้สติสมาธิค่อยๆ พัฒนาไปหลายๆ วัน ทั้งนี้ก็ต้องเพียรพยายามกำหนดไปเรื่อยๆ อย่าปล่อยให้เพลินมากเกินไป^{๔๕}

การส่งอารมณ์อย่าพูดคุย หรือสอบถามในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ในขณะนั้น หากมีเรื่องสงสัยในข้อธรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติก็ควรเก็บไว้สอบถามหลังจากลากรรมฐานไปแล้ว ฟังรายงานเฉพาะการปฏิบัติ ของช่วงหลังจากการส่งอารมณ์ครั้งก่อน มาจนถึงขณะนั้น เนื่องจากมี

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒

^{๔๕} พระครูภาวนา สมณวัตร วิ., **สอบอารมณ์ ส่งอารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๕๙, หน้า ๔๔

ช่วงเวลารายงานเพียงสั้นๆ อย่างนำสภาวะที่วันก่อนหน้านั้นมารายงาน แม้จะรู้สึกว่ายวันก่อนๆ นั้นจะทำได้ดีกว่าวันนี้ก็ตาม การรายงานก็ควรเล่าไปตามลำดับให้กระชับ ชัดเจน จากหมวดเดินจงกรม นั่งสมาธิ และอิริยาบถย่อย

การสอบอารมณ์ในแต่ละครั้งนี้เป็นคำแนะนำ เฉพาะราย และเฉพาะกาล ผู้ปฏิบัติไม่พึงไปจดจำคำแนะนำ ที่ครูบาอาจารย์แนะนำผู้ปฏิบัติรายอื่นมาเป็นของตน เพราะแต่ละคนมีสภาวะและความก้าวหน้าไม่เท่ากัน มีปัญหาไม่เหมือนกัน ในแต่ละวันที่เรามา ส่งอารมณ์ คำแนะนำของครูบาอาจารย์ไม่จำเป็นต้องเหมือนเดิม ผู้ปฏิบัติบางคนก็เกิดความสับสนว่า ก็พึงเข้าใจว่า คำแนะนำที่ครูบาอาจารย์ให้ในแต่ละวันนั้น มีเพื่อแก้ไขปัญหาของการปฏิบัติของผู้คนในช่วงนั้น หรือ เพื่อเกื้อหนุนความก้าวหน้าสู่ระดับต่อไป ของศิษย์ ผู้คน จึงไม่จำเป็นที่คำแนะนำจะต้องเหมือนเดิมทุกครั้งไป พึงตั้งใจจดจำคำแนะนำใหม่ในแต่ละครั้ง แล้วพากเพียรนำไปปฏิบัติตาม ในแต่ละวันที่มา ‘ส่งอารมณ์’ คำแนะนำของครูบาอาจารย์ไม่จำเป็นต้องเหมือนเดิม ผู้ปฏิบัติบางคนก็เกิดความสับสนว่า “เมื่อวันก่อนท่านให้ทำอย่างนี้ แล้ววันนี้ทำไมให้ทำแบบนั้น เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่เห็นเหมือนกัน คำแนะนำที่ครูบาอาจารย์ให้ในแต่ละวันนั้น มีเพื่อแก้ไขปัญหาของการปฏิบัติของผู้คนในช่วงนั้น หรือ เพื่อเกื้อหนุนความก้าวหน้าสู่ระดับต่อไปของศิษย์ผู้คน จึงไม่จำเป็นที่คำแนะนำจะต้องเหมือนเดิมทุกครั้งไป พึงตั้งใจจดจำคำแนะนำใหม่ในแต่ละครั้ง แล้วพากเพียรนำไปปฏิบัติตาม”^{๔๖}

นักปฏิบัติส่งอารมณ์ด้วยความซื่อสัตย์ ในการส่งอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติของทุกคน หากเห็นว่าคนไหนมีปัญหาติดขัดตรงไหน หรือควรปรับเปลี่ยนอย่างไร เพื่อให้เหมาะสม หรือเพื่อช่วยให้ผู้นั้นผ่านอุปสรรคปัญหาในช่วงนั้นไปได้ ก็จะได้แนะนำไปปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ได้รายงานตามความเป็นจริง ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ จึงควร ส่งอารมณ์ไปตามความเป็นจริง หากมีความพากเพียรในการกำหนดรู้ ว่าเกิดอะไรขึ้น กำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นว่าอย่างไร เมื่อได้กำหนดรู้แล้วเกิดอะไรต่อมา พระวิปัสสนาจารย์จะได้ซักถาม แล้วแก้ไขต่อไป^{๔๗}

การส่งอารมณ์เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการปฏิบัติ อาศัยช่วงเวลาสั้นๆ รายงานผลการปฏิบัติให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง แล้วตั้งใจจดจำคำแนะนำ มาปรับปรุงแก้ไข ให้ก้าวหน้าต่อไป ได้จัดให้มีการ ส่ง – สอบ อารมณ์ทุกวัน มีพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๔ ท่าน ได้เมตตาในการ

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐

^{๔๗} พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตฺโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), ๑๒๑

ส่ง - สอบ ในแต่ละวัน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องสลับ สับเปลี่ยน การส่ง - สอบ อารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยตั้งใจรายงานสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นให้รับทราบ

ซึ่งในการส่ง - สอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ จะไม่บรรยายหรืออธิบายเรื่องวิปัสสนาญาณ ๑๖ แก่ผู้ปฏิบัติล่วงหน้า เพียงให้ฝึกปฏิบัติอย่างเดียวไปก่อน การรู้ล่วงหน้าจะทำให้เกิดผลเสีย เกิดความคิดปรุงแต่ง หรือเปรียบเทียบกับในทฤษฎี หรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาวะญาณต่างๆ ซึ่งทำให้ไม่ตั้งอยู่กับการกำหนดเจริญสติปัฏฐาน หากปฏิบัติได้ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง มีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นอย่างชัดเจน และเท่าทันปัจจุบัน ก็จะมีกำลังใจที่มั่นคงที่กำลังกำหนดรู้นั้น เป็นสภาวะธรรมทางจิตอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏขึ้น และสามารถกำหนดรู้ได้ตามลำดับ ดังนั้นผู้หวังความพ้นทุกข์จึงควรเพียรปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อจึงจะได้รับผลแห่งความเพียร คือญาณปัญญาอันเป็นระดับทุกชั้นได้โดยสิ้นเชิง

สรุปได้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจของความสำคัญ การส่ง - สอบอารมณ์ เป็นอย่างดี ตั้งใจมารายงานการปฏิบัติ อย่างกระชับ ชัดเจน จนครบถ้วน และเมื่อครูอาจารย์สอบอารมณ์ ตั้งใจตอบคำถามตามความเป็นจริง แล้วน้อมรับคำชี้แนะไปปฏิบัติตาม พยายามยึดมาตรฐาน คือ กระชับ ถูกต้อง และตรงสภาวะที่เป็นจริง ย่อมทำให้เกิดความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเกิดสภาวะธรรมอันเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมแล้ว จำเป็นต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์เพื่อจะได้วิเคราะห์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอย่างถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติยิ่งขึ้นต่อไป

๓.๔ วิธีการปฏิบัติการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลณัง

ในการเข้ารับการอบรมประเพณีปฏิบัติธรรม ทางศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลณัง เฉลิมราช มีพระวิปัสสนาจารย์ เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา ทำหน้าที่ให้การอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยมีหลวงพ่อบุญพระครูภาวนาสมณวัตร วิ (พระครูประจาก สิริวิณโณ) มีความรู้แตกฉานในการแสดงธรรม พระมหาทองม้วน สุทนต์จิตโต ได้แนะนำขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในรูปแบบการบรรยาย และสื่อวีดิทัศน์ ท่านพระครูประกาศสารคุณ ท่านพระอำนาจ ขนติโก และพระผู้ช่วยวิปัสสนาจารย์ ต่างได้มีบทบาทคอยอบรมให้กัมมัฏฐานแก่ ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรม ตามหลักสูตรอบรมตามระยะเวลา เช่น ๗ วัน ๑๕ วัน ๓๐ วัน หรือช่วงระยะเวลาจำพรรษา ๓ เดือน โดยแนะนำให้หลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยยกเอามหาสติปัฏฐานสูตร และพระสูตรที่มีความสอดคล้องและเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปลูกศรัทธาและเสริมสร้างกำลังใจ แก่ผู้เข้ารับการอบรม ดังนี้

๓.๔.๑ มหาทุกขัณสูตร

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตามปกติมนุษย์เป็นผู้ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ก็ยังไปแสวงหาสิ่งที่มีความเกิดเป็นธรรมดา เป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ก็ไปแสวงหาสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาให้แก่ตัวเราเอง เป็นผู้ที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ก็แสวงหาสิ่งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาให้แก่ตัวเราเอง เราเป็นผู้ที่มีความตายเป็นธรรมดา มีความโศกเศร้าเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา ก็ยังไปแสวงหาสิ่งที่มีความตาย

การแสวงหาความโศกเศร้ามีความเศร้าหมองเป็นธรรมดาให้แก่ตัวเอง เช่น บุคคลก็ไปแสวงหาบุตรหาภรรยา สิ่งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิตต่างๆ ที่นอกตัวเราเช่น โค กระบือ แพะ แกะ เป็ด ไก่ เอามาเลี้ยงเป็นสัตว์เลี้ยงต่างๆ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา แล้วเราก็ไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาเพื่อตัวเราอีก เราได้ของไม่ดีแต่ในสามัญสำนักทั่วไป ถ้าเป็นอย่างโลกๆ ว่าเป็นของดี แต่ถ้าคนที่แสวงหาในทางธรรม ดูแล้วมันไม่ดี เพราะเราก็เป็นของที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่มั่นคง แล้วเราไปหาสิ่งเหล่านั้นมาให้แก่ตัวเองไป ได้ของที่ไม่มั่นคงแท้ ต้องเจ็บ พอเขาเจ็บ พอเขาแก่ เขาเป็นอะไรขึ้นมา ใจเราก็ไม่ดี เดียวก็ทะเลาะเบาะแว้งกัน

บางคนกล่าวว่า "สืบทอดมาไม่เท่าตาเห็น" หมายความว่า เขาจะเชื่อก็ต่อเมื่อได้เห็นด้วยตาตนเอง หรือได้ประสบกับตนเองเสียก่อน เขาจะไม่ยอมปลงใจเชื่อจนกว่าจะได้ทดลองด้วยตนเองก่อน กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ เขาจะไม่เชื่ออย่างหลับหู หลับตา นี่เป็นสิ่งที่ดี เพราะคนในสมัยโบราณมักเชื่อคำสอนที่สืบทอดกันมา ส่งผลให้มีลัทธิความเชื่อต่างๆ เกิดขึ้นอย่างมากมายในปัจจุบัน จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ ในการปฏิบัติเองนั้นเป็นธรรมชาติและตรงตามความเป็นจริง

ศรัทธาที่แท้จริงอันมีรากฐานอยู่บนสังขารแห่งชีวิต ที่ปรากฏขึ้นเป็นศรัทธาที่ตั้งมั่นอยู่บนความเป็นจริง มีใช่เพียงแนวความนึก คิด การเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สร้างจิตใจให้เข้มแข็งช่วยพัฒนาศรัทธา และความเชื่อมั่น การได้ฟังธรรมบรรยายคำแนะนำด้วยความเคารพนับถือ และด้วยความตั้งใจ อาศัยพระวิปัสสนาจารย์ช่วยอธิบายวิธีการปฏิบัติ ได้เห็นผลจากการตั้งใจลงมือปฏิบัติ ย่อมสร้างแรงจูงใจให้เกิดศรัทธาความเลื่อมใส มีพละนาถาพยิ่งใหญ่ต่อจิตสำนึก ของแต่ละบุคคล ศรัทธาจึงเป็นหนึ่งในอินทรีย์ทั้งห้า เมื่อมีศรัทธา วิริยะก็จะเกิดขึ้น ศรัทธากระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นบาทฐานของธรรมะอื่นๆ ทั้งหมด เช่น สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีพระพุทธดำรัสได้ตรัสกล่าวในคัมภีร์ พระสูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย อุทานจุฬปิณฑกสูตรกล่าวว่า “ภิกษุมีกายที่ตั้งมั่น มีจิตที่ตั้งมั่น กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม ก็ดำรงสตินี้ไว้มั่น เธอพึงได้คุณพิเศษทั้งเบื้องต้น และเบื้องปลายแล้ว พึงถึงสถานที่ที่มัจจุราชมองไม่

เห็น”^{๔๘} การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบหลักคือ จะต้องปลูกศรัทธาเป็นเบื้องต้น ด้วยเหตุนี้ ในส่วนของผู้ปฏิบัติจึงต้องมีศรัทธาเชื่อมั่น ในพระสัทธรรม ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ ได้นำหลักธรรมนำมาสั่งสอนให้แก่ นักปฏิบัติพร้อมทั้งแนะนำให้เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ เพิ่มมากยิ่งขึ้น

๓.๔.๒ วิปัสสนากรรมฐาน หลักประกันความมั่นคง

พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง คือการเจริญในวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นักปฏิบัติสามารถใช้ปัญญานี้มาดูความจริงที่เป็นอยู่ตามความเป็นจริง ให้รู้ให้เห็น ให้เกิดวิปัสสนาญาณ โดยลำดับ จนเกิดความเบื่อหน่าย ออากหนอยากพ้น อยากออกจากวิภวสังสารให้ได้ เมื่อได้ญาณขั้นสูงสุดจนสามารถถึงมรรคญาณ ผลญาณให้เกิดขึ้นได้ สิ่งนี้จะเป็นหลักประกันว่านักปฏิบัติต้องถึงพระนิพพานแน่นอน ถ้าสมาธิเกิดแค่ลัดมือหนึ่งจิตเกิดดับแสนโกฏีขณะสมาธิเกิด ให้มันต่อเนื่องจริงๆ มีกุศลมาก เพราะเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันจริงๆ แล้ว ก็เป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิด ทำใจของเราให้เป็นปกติได้ แต่ถ้าไม่รู้จักตามความเป็นจริงบางทีเสียใจนานเหลือเกินกว่าจะผ่านพ้นได้ การศึกษาธรรมะเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เห็นความจริงด้วย

๓.๔.๓ อานิสงส์ (ประโยชน์) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อนักปฏิบัติเพียรในการกำหนด ย่อมได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งครูบาอาจารย์ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เถลิง เจริญราช ๖๐ ปี ได้อธิบายผลแห่งการปฏิบัติที่นั่นย่อมมีมากน่านับการ รูปนามมีสภาวลักษณะและสามัญญลักษณะ ดังตามคำสอนของพระพุทธเจ้า รูปนามไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคลที่เชื่อว่าเที่ยง เป็นสุข มีตัวตน จึงมีความเห็นผิดเป็นวิปลาส (ทิฏฐิวิปลาส) ความจริงรูปนามเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่มีสิ่งใดเลยที่เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ ซึ่งเมื่อมีความเข้าใจถูกต้องแล้ว ย่อมเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใสทั้งนี้เพราะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เช่นขณะกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” หรือกำหนดว่า “ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ฯลฯ อยู่ นั่น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น กิเลสเหล่านี้เป็น

^{๔๘} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๒๗๘

สภาวะธรรมทางจิตที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ ก็เลสดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบได้กับ ขณะที่แสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมจะอันตรธานหายไป ในทางกลับกัน ขณะที่ความมืดเกิดขึ้น ความสว่างก็ย่อมจะอันตรธานหายไปเช่นกัน ขณะที่ตามที่มีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ อกุศลธรรมซึ่งทำให้จิตเศร้าหมอง อันเปรียบได้กับความมืด ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใส หากเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด เมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

จิตของคนเรานั้นสามารถรับรู้อารมณ์ได้เพียงอารมณ์เดียว ในแต่ละขณะ ไม่สามารถคิดเรื่องสองเรื่องได้ในขณะจิตเดียวกัน ขณะที่ผู้ปฏิบัติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เป็นต้นว่า ขณะที่กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” อยู่ ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติกำลังรับรู้อารมณ์ อันได้แก่ อาการเคลื่อนไหวของท้อง อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน อาการถูก เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของผู้ปฏิบัติจัดว่าประกอบด้วยกุศลธรรม ก็เลสดังนี้ (ความโลภ ความปรารถนา ความอยากได้ ความต้องการในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนผูกพันอยู่ รวมทั้งความโกรธ ความไม่ต้องการ ความไม่ปรารถนาอารมณ์ที่ตนเองไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่ง) จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น เพราะขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติรับรู้สักแต่ว่ามีอาการเคลื่อนไหว สักแต่ว่ามีอาการตั้งตรงของร่างกาย หรือสักแต่ว่ามีอาการถูก การที่จิตของผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ จนกระทั่งความโลภหรือความโกรธ ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น จัดว่าเป็นการกำจัดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ โดยชั่วขณะ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความผ่องใส เกิดความสบายใจ แม้กระทั่งหลังจากที่ปฏิบัติไปแล้ว และไม่ได้กำลังตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ก็ตาม ก็ยังคงสามารถรับรู้ถึงความผ่องใสความเบิกบานใจแห่งจิตของตนได้

๒. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม อาจจะมีขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ ความปรารถนา ความต้องการต่างๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการ ก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมา ก็เกิดความหลงใหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธ ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ ความโกรธ ครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตจะซัดส่ายหวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนา หรือไม่น่าปรารถนาเหล่านั้น หากได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภหรือความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นบุคคลผู้ที่มีจิตใจมั่นคงมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโกรธ จึงเป็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น

๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดมากขึ้น มีความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น หมายความว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจจะได้อ่านหนังสือธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งมาบ้างแล้วโดยเฉพาะหนังสือที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แต่อาจยังไม่เข้าใจชัด ขาดความกระจ่างในหลักวิชาการซึ่งเกี่ยวกับธรรมะในทางพระพุทธศาสนา หลังจากที่ได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเมื่อกลับไปอ่านหนังสือธรรมะนั้นอีกก็จะพบว่าตนเองมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากขึ้นกว่าเดิม และเมื่อได้อ่านธรรมะขั้นสูงเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมก็จะสามารถเกิดความกระจ่าง เกิดความเข้าใจมากขึ้น การที่ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้ง ในการอ่านหนังสือเป็นผลของการปฏิบัติธรรม คือมีปัญญาได้แก่ความเข้าใจมากขึ้น จึงจัดว่าเป็นประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔. ทำให้ผู้ปฏิบัติหายจากโรคประจำตัวซึ่งไม่สามารถรักษาได้หมายความว่า ขณะที่ได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วยสมาธินี้จะเป็นสภาวะธรรมที่จิตใจสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใส บริสุทธิ์จากกิเลส รูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใส โรคประจำตัวต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ เพราะขณะนั้นสมาธิของผู้ปฏิบัติสูงมาก เมื่อปฏิบัติได้สักระยะหนึ่งและมีสมาธิมากขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถหายจากโรคเหล่านั้นได้

๕. ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความพ้นทุกข์คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ ซึ่งธรรม ๖ ประการจะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติทุกขณะ ที่กำหนดอย่างแน่อน ไม่ว่าจะรู้หรือไม่รู้ก็ตามธรรม ๖ ประการนั้นคือ

๑. ความจริงของรูปธรรมนามธรรมปรากฏขึ้น
๒. สามารถรู้ตามความเป็นจริงของรูปธรรมนามธรรมนั้นๆ
๓. สามารถละความรู้สึกเป็นคนเป็นสัตว์ได้
๔. สามารถถอนความรู้สึกเป็นเราได้
๕. สามารถจัดความมีดีคืออวิชาได้
๖. สามารถกันกระแสของอกุศลไม่ให้ได้โอกาสเกิดขึ้นต่อเนื่องไปได้

๓.๔.๔ อานิสงส์ (ประโยชน์) ของการกำหนดพอง – ยุบมี ๗ ประการได้แก่

๑. ละสักกายทิฐิ เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะมีเช่นพอง – ยุบที่อยู่ในตัวเรามีใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าจัดสักกายทิฐิได้

๒. สัมมาทิฐิมีมรรคเกิด เมื่อขณะกำหนดเช่นพอง – ยุบอยู่นั้น ความสำคัญมั่นหมายว่าพอง – ยุบของเรา ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายในโลกะ โทสะ และโมหะ กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาในจิต

๓. ตทั้งคปหานดับกิเลสชั่วขณะ เมื่อกำหนดอยู่กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไป หายไป ชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็นตทั้งคปหาน คือ ประหารกิเลสหรือดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง

๔. เกิดอนิจจานุปัสสนาในขณะกำหนด จะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา

๕. ทุกขสังขเมื่อกำหนดอาการเช่นพอง-ยุบอยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นว่าพระไตรลักษณ์การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่าทุกข์ภายในใจ

๖. สัสสตทวิญญูหายผลการจากกำหนดพอง – ยุบ ทำให้เห็นว่าพองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้เรียกว่าสันตติชาติ คือความสืบทอดขาดไป

๗. อุจเฉททวิญญูหายเมื่อเข้าใจว่าพอง – ยุบมิได้เป็นอันเดียวกันรูป – นาม สังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่ารูปนามแต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมีถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไป ดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไป หากรูปนามยังมีกิเลสอยู่^{๔๙}

หลักการปฏิบัติคือให้เฝ้าสังเกตจับตา ดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆก็ตามไม่ว่าทางรูปหรือนามที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริงในการปฏิบัติ ให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำไปสู่การล่วงพ้นแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่ารูปนามใดๆต้องมีสติรู้ทันทุกๆปรากฏการณ์ของรูปและนาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดต้องเฝ้าจับตา สังเกตดูตามที่มันเป็นจริง ในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือการกำหนดรูปรูปและนาม ให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ในทุกๆขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น

๓.๔.๕ การใช้สื่อในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมตาฉั่ง เลอฉั่ง เฉลิมราช ได้มีการเผยแผ่แนะนำแนวทางการปฏิบัติ ออกไปสู่สังคม โดยนำเทคโนโลยีสารสนเทศไปใช้ในงานเผยแผ่พระศาสนา เพื่อที่จะสามารถเข้าถึงพุทธศาสนิกชนได้กว้างขวางมากขึ้น และเหมาะแก่ผู้ที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาในการปฏิบัติ ใช้วิธีการเผยแผ่ศาสนาในรูปแบบสื่อออนไลน์ โดยมีท่านพระอาจารย์มหาทองม่น สุทธจิตโต ได้จัดทำวิดีโอสาธิต วิธีการปฏิบัติธรรมและหลักธรรม อาศัยสื่อออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ต ทางเว็บไซต์ www.tananglenang.wordpress.com หรือ www.sati99.igetweb.com จัดเป็นห้องเรียนศึกษากรรมฐานแบบออนไลน์ และมีพระครูภาวนาสมณวัตร ได้ให้โอวาท และหลักการ เทคนิค วิธีการที่

^{๔๙} พระมหาทองม่น สุทธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), ๓๑ - ๓๕

สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมของศูนย์ เพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม อันเป็นหลักความจริงของสิ่งต่างๆ มีหลักธรรม สารธรรม ที่นำเสนอ มีหลากหลายรูปแบบ

ซึ่งผลของการเผยแพร่ศาสนาทางสื่อออนไลน์นั้น มุ่งหวังให้พุทธบริษัทที่มีความสนใจ ได้พบกับความสุขในชีวิต ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ และสามารถฟังธรรมบรรยายต่างๆ และมีวิถีโอสถิตแนะนำการปฏิบัติ จากพระวิปัสณาจารย์ ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช การเผยแพร่ทางสื่อออนไลน์นี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีความสนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม ได้ประโยชน์มีความรู้และเข้าใจเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น

การเผยแพร่สื่อสารในยุคปัจจุบัน สู่สาธารณชน ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อให้ได้รับข้อมูล ทางอินเทอร์เน็ตแก่ผู้ที่สนใจ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่มีความทันสมัย การเผยแพร่ของสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถมีทักษะ ในการสอน มีพระวิปัสณาจารย์ที่มีข้อวัตรปฏิบัติอันงดงาม นำศรัทธาเลื่อมใส วางตัวได้เหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีมาก มีวิธีการสอนสอดคล้องได้ดี โดยใช้สื่อเทคโนโลยีเข้ามาประกอบการบรรยายได้ดีมาก และแนะนำการปฏิบัติเข้าใจง่าย อธิบายให้ความรู้ได้ละเอียดลึกซึ้ง สามารถให้การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ให้สอดคล้องและประยุกต์เข้ากับยุคปัจจุบันได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

สรุปได้ว่า การสร้างแรงจูงใจในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้ผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตานัง เลณัง เฉลิมราช โดยมีพระวิปัสณาจารย์ได้นำหลักธรรมที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกเช่น พระสูตร อรรถกถา นำมาอธิบายขยายใจความสอดคล้องกันการปฏิบัติ อย่างชัดเจน พร้อมด้วยยกเอา อานิสงส์ (ประโยชน์) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาอธิบาย ซึ่งกล่าวได้ว่าพระวิปัสณาจารย์ทุกรูปมีเทคนิควิธีการสอนที่เข้าใจง่าย เป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่โยคีที่เข้ารับการอบรม จนเกิดศรัทธาพากเพียรในการปฏิบัติธรรม ได้นำหลักการทางพระพุทธศาสนา มาเป็นพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อปลูกศรัทธา สร้างแรงจูงใจ เพิ่มวิริยะ อุตสาหะในการปฏิบัติธรรม เป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติอันได้แก่ญาณทัสสนะ หรือปัญญา ที่จะสามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไป พร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้ปฏิบัติเพิ่มมากยิ่งขึ้น

บทที่ ๔

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตานัง เลณัง เฉลิมราช

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตานัง เลณัง เฉลิมราช ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดผลสัมฤทธิ์ มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ทางผู้วิจัยได้สัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง ตามเครื่องมือในแบบวิจัยแล้ว เมื่อนำมารวบรวมในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้นั้น จะต้องอาศัยปัจจัยองค์ประกอบหลายประการ รวมเข้าด้วยกัน และปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมให้เกิดผลสำเร็จ พอสรุปเป็นหัวข้อได้ดังต่อไปนี้

๔.๑ ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช

๔.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช

๔.๑. ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช

ในการเก็บข้อมูลจากภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ปฏิบัติธรรมและเจ้าหน้าที่ดูแลศูนย์ฯ บันทึกข้อมูลจากการสังเกตการแสดงความรู้สึกของผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรม สามารถรวบรวมข้อมูล แล้วนำมาสรุปเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จของศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช ที่มีส่วนสำคัญ สนับสนุนและเกื้อกูลต่อผลของการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๑ ปัจจัยภายนอก

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช ได้มีการออกแบบเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระโยคาวจรและโยคี มีความพร้อม เพราะมีความเป็น สบายๆ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานที่อบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีความสอดคล้องตรงตามกับพระอรรถกถาจารย์ ที่ได้

อธิบายถึงความเป็นสปปายะ มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ๕ ประการคือ ๑. เสนาสนะสปปายะ ๒. อาหารสปปายะ ๓. อุตุสปปายะ ๔. บุคคลสปปายะ ๕. ธรรมสปปายะ^๑ ซึ่งหมายถึงสิ่งที สบายสภาพที่เหมาะสมอันเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ดังมี รายละเอียดสรุปตามหัวข้อต่อไปนี้

๔.๑.๑.๑ เสนาสนะสปปายะ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง เเล้ง เเลิมราช ๖๐ ปี ได้ออกแบบอาคารและสถานที่ เพื่ออำนวยความสะดวกภายในพื้นที่ เช่น กุฏิ ที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม ศาลาส่ง – สบอารมณ มี ระบบไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ ตามสถานที่ต่างๆ และทางศูนย์ฯ ไม่มีการเรียกร้องเก็บค่าใช้จ่ายจาก ผู้เข้ามาปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ตัดความกังวลออกไปและมีเจ้าหน้าที่ดูแลในทุกด้านทั่วถึง บริเวณภายในศูนย์มีความสงบเงียบ สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่กุฏิที่พักได้จัดที่พักแบบกุฏิเดี่ยว สำหรับผู้ปฏิบัติหนึ่งท่าน กุฏิ มีศาลาปฏิบัติธรรมรองรับนักปฏิบัติได้พอดี อำนวยความสะดวก ครบถ้วน อาทิเช่นตู้เสื้อผ้า ไม้แขวนเสื้อ พูก หมอน ผ้าปูที่นอน และปลอกหมอน ผ้าห่ม นาฬิกาแขวน บนผนัง เครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำ ตู้เย็นสำหรับแช่ยา กระจกน้ำร้อน แก้วน้ำเย็น และแก้วชงเครื่องดื่ม ร้อน อุปกรณ์ทำความสะอาดต่างๆ รมรองเท้าฯ

มีบุคลากร/เจ้าหน้าที่ภายในศูนย์ อำนวยความสะดวกเรียบร้อย จำนวน ๓๐ คน มีความ เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแล ด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม และมีบริการซักเสื้อผ้าให้กับผู้ปฏิบัติธรรม สามารถส่ง ผ้า จีวร สบง ซึ่งทางศูนย์มีบริการซัก ตาก โดยนำใส่ถุงผ้า มาวางไว้หน้ากุฏิที่พักตอนเช้า เมื่อซัก ตากเรียบร้อยแล้ว มีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัย ภายในและบริเวณโดยรอบในช่วง ที่มีการปฏิบัติธรรม ป้องกันบุคคลภายนอกเข้าไปในบริเวณสถานที่ฝึกอบรม เพื่อให้เกิดความสงบแก่ผู้ ปฏิบัติธรรม^๒

^๑ อด.ก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕๔

^๒ สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ (ประจาก สิริวัฒนโณ), ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติ ธรรม ตามัง เเล้ง เเลิมราช, วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สัมภาษณ์คุณนันทน์ภัส วรรณเดช, เจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการและฝ่ายทะเบียน ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เเล้ง เเลิมราช, วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สัมภาษณ์ พระสมพงษ์ ปัญญาโร, ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง เเล้ง เเลิมราช วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีปัญญาวิจิ จิงประเสริฐ, ผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เเล้ง เเลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สัมภาษณ์ น.ส. เสาวนีย์ ตั้งสัจจวงศ์, ผู้ปฏิบัติศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เเล้ง เเลิมราช, วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑

๔.๑.๑.๒ อาหารสัปปายะ

อาหารและเครื่องดื่ม ทางศูนย์ฯ ได้เตรียมอาหารให้ผู้ปฏิบัติธรรมวันละ ๒ มื้อ คือมื้อเช้าเวลา ๐๖.๐๐น. และมื้อเพลเวลา ๑๐.๓๐น. มีอาหารมังสวิรัต และเนื้อสัตว์ ที่เหมาะแก่ผู้ปฏิบัติได้เลือกรับทาน มีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม และมีเพียงพอสำหรับผู้เข้ารับการอบรม ได้จัดเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็น ภายในห้องรับประทานอาหาร สำหรับน้ำดื่มที่กุฎิได้จัดวางไว้ที่ห้องรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำไปดื่มที่บ้านพัก และนำขวดเปล่าไปเปลี่ยนได้ และมีน้ำปานะบรรจุกล่อง เพื่อดื่มในกุฎิที่พัก ทางศูนย์ฯ ได้จัดเตรียมยาสามัญประจำบ้าน วางไว้ที่บริเวณศาลาปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ได้ตลอดเวลา มีการบริการและดูแลได้เป็นอย่างดี^๓

๔.๑.๑.๓ อุตุสัปปายะ

ภูมิอากาศภายในของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลฉั่ง เฉลิมราช ซึ่งมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ที่ไม่ร้อนจนเกินไป และไม่หนาวจนเกินไป ภายในบริเวณศูนย์ฯ มีการปลูกต้นไม้ตามแนวทางเดิน ทำให้เกิดความร่มรื่น และมีความสะอาดเรียบร้อยมาก ทำให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติย่อมที่เจริญก้าวหน้าได้เร็วขึ้น เมื่อได้สัมผัสกับบรรยากาศที่ร่มรื่น มีอากาศที่เย็นสบาย มีพันธุ์ไม้มากมายทั้งไม้ดอกและไม้ประดับตกตลกภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ด้านนอกมีคลองส่งน้ำไหลเวียนรอบศูนย์ปฏิบัติธรรม ด้านในมีการออกแบบสระน้ำล้อมรอบศาลาปฏิบัติธรรม จัดให้มีระบบน้ำไหลเวียน ล้อมรอบพื้นที่ การจัดภูมิทัศน์และสิ่งแวดล้อมมีความสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี มีความสมดุลทางธรรมชาติ เย็นสบาย อากาศดี จิตใจผ่องใสและมั่นคง ส่งผลเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔.๑.๑.๔ บุคคลสัปปายะ

การได้อยู่ใกล้กับบุคคลผู้เป็น "กัลยาณมิตร" จะเป็นปัจจัยสำคัญและเกื้อกูลอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เข้าใจในพุทธพจน์ในวันที่พระอานนท์ตรัสถามพระพุทธเจ้าว่า “กัลยาณมิตรเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ใช้ไหมพระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ดูก่อนอานนท์ กัลยาณมิตรมิใช่ครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ แต่กัลยาณมิตรคือทั้งหมดของพรหมจรรย์” เพราะว่า กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้ทรงคุณธรรมสูง พระวิปัสสนาจารย์ ได้แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยให้อยู่ในเส้นทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีความชำนาญในการปฏิบัติได้แนะนำบุคคลผู้เข้า

^๓ สรุจากบทสัมภาษณ์พระมหาเอกราช เครือฟ้าพิลาส, ผู้ปฏิบัติศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลฉั่ง เฉลิมราช, วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑

รับปฏิบัติได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจน การที่ได้เจอพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ ทรงคุณวุฒิ และมีเมตตาอย่างสูงยิ่ง โดยเฉพาะพระครูภาวนาสมณวัตร วิ พระอัครมหา
กัมมัญฐานา จริยะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่าง
ยิ่งใหญ่ ซึ่งถือว่าได้พบกับสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง”^๔ พระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งใน
การแสดงธรรม

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ เทศน์โดยยกเอาพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎกมาแสดง
เหมือนจริงมาก และวิธีการต่างๆ ซึ่งมีความสอดคล้องในการปฏิบัติ

พระอาจารย์สว่าง ดิษฐวิโร เทศน์เนื้อหาซ้ำแต่ท่านเทศน์ไม่ซ้ำมีความมหัศจรรย์มาก สิ่ง
นำมาเทศน์เมื่อฟังแล้วเกิดความประทับใจมาก เพราะท่านเทศน์จากใจ

พระอาจารย์ทองมัน สุทธิจิตโต เทศน์ด้วยความเป็นห่วงโยคี เทศน์กำหนดทุกคำพูด
นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับโยคีในการปฏิบัติ

ท่านพระครูประภาส สารคุณ มีความนิ่งสงบมากในการเทศน์ เทศน์เสียงกังวาน และได้
เนื้อหาสาระและความรู้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปมีเทคนิคการเทศน์ดีมาก มีความต่อเนื่องกัน พร้อมทั้งประสาน
สัมพันธ์ผสมกลมเกลียวเหมือนกับฟังสิ่งที่มีค่ามากมายมหาศาล ทั้งปลูกศรัทธา เพิ่มความวิริยะ
อุตสาหะให้กับพระโยคาวจรและโยคี ครอบกระบวนการถูกต้องทุกอย่าง ทำให้สภาวะธรรมเกิดการ
พัฒนาเจริญก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ เข้าสู่ความเห็นรายละเอียดเพิ่มมากยิ่งขึ้น และเห็นสภาวะธรรมตรง
ตามความเป็นจริง ตามที่พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำบอกกล่าวเอาไว้

พระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปมีความรู้ความสามารถ มีความเมตตา เอื้อเฟื้อ การได้ปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน โดยมีจุดเริ่มต้นในหลักการที่ดีและถูกต้องแล้ว ในท่ามกลางและในที่สุด ก็ถูกต้อง
และพัฒนาไปตามกระบวนการของการปฏิบัติ เพราะว่าถ้าได้เริ่มต้นที่ถูกต้องแล้ว และในที่สุดก็ย่อม
ส่งผลสำเร็จให้กับนักปฏิบัติ เพราะฉะนั้นการมีสัมมาทิฐิพร้อมกับได้พบ พระวิปัสสนาจารย์ที่มี
ความรู้และประสบการณ์ในการปฏิบัติ หุ่่มเทเสี่ยสละอย่างแท้จริง ได้แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานอย่างถูกต้อง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ดังนั้นแล้วนักปฏิบัติสามารถนำหลักการที่ได้อบรม
มา นำไปปฏิบัติในโอกาสต่อไป^๕

^๔ สรุปลจากการสังเกตการแสดงความรู้สึกพระพิทักษ์ มนาโป, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง
เลนัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีปัญญาวดี จิงประเสริฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลนัง
เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^๕ สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีปัญญาวดี จิงประเสริฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลนัง
เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๔.๑.๑.๕ ธัมมัสสนะสัปปายะ

หลักธรรมที่พระวิปัสสนาจารย์ ได้นำมาบรรยายให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยยกเอามหาสติปัฏฐานสูตร และพระสูตรที่มีความสอดคล้องในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาบรรยาย ความรู้ที่ได้จากการสอบอารมณ์ วิธีต่างๆ ที่พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำมา เช่นวิธีการแก้ความง่วงนอน คือให้กำหนดที่จิตก่อน “สิ่งใดที่พระพุทธรูปตรัสรู้ สิ่งนั้นเป็นสังขาร สิ่งใดเป็นสังขาร สิ่งนั้นมีอยู่ในทุกรูปนาม” และมีธรรมบรรยายโดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามีส่วนร่วมช่วยในการสอน ทำให้เข้าใจง่าย ปลุกศรัทธาและช่วยพัฒนาความจำที่ดี เหมาะแก่ผู้เข้ารับการอบรม^๖

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ถือได้ว่าเป็นสถานที่ อันมีความอุดมสมบูรณ์ทุกอย่าง ซึ่งตั้งอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ มีภูมิอากาศที่ดี ถ้าเปรียบเทียบกับสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ จากการตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรม ของหลวงพ่อบุญศรีคุณาวนา สมณวัตร วิ. เช่น ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์ปฏิบัติธรรมปฐินิสส์โคโค จังหวัดภูเก็ต ศูนย์ปฏิบัติธรรมอนิติกัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งได้จัดอบรมในรูปแบบเดียวกัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการประพฤติปฏิบัติธรรมโดยตรง ให้ความเป็นสปปายะ เพื่อสะดวกต่อการเก็บอารมณ์ บางครั้ง หลักการดี วิธีการดี แต่สถานที่ไม่เอื้ออำนวย ต่อการเก็บอารมณ์ ผลที่ได้จากการปฏิบัติจึงไม่ค่อยดี ย่อมไม่ก่อให้เกิดผลสำเร็จแก่ผู้ปฏิบัติธรรม จึงสรุปได้ว่าสถานที่ในการปฏิบัติธรรม จะต้องมีความเป็นสปปายะแก่การปฏิบัติธรรม เพราะว่าเมื่อได้หลักการ วิธีการดี สถานที่ดี ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีผลการปฏิบัติที่ก้าวหน้ายิ่งขึ้น^๗

สรุปได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอกของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช มีการจัดสถานที่อันมีความเป็นสปปายะ ไม่ว่าจะเป็นกุฏิที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม อาหารน้ำดื่ม และการบริการทั่วไป มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ได้นำหลักธรรมที่สอดคล้องต่อการปฏิบัติ ได้อย่างมีระบบขั้นตอน มีผลต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติ จึงได้ออกแบบการให้บริการทั้งหมด มีความสอดคล้องกับหลักสูตรการจัดอบรมการปฏิบัติธรรม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่ง ในการส่งผลให้การปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาด้านสติปัญญาสามารถบรรลุสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

^๖ สังเกตการแสดงความรู้สึกระหว่างพระมหาคามิน ธีรธมโม, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกระหว่างพระสิทธิทัศน์ ฐิตจาโร, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^๗ สัมภาษณ์ พระสมพงษ์ ปัญญาโว, ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

๔.๑.๒ ปัจจัยภายใน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน ๔ นั้น มีแนวทางที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งแตกต่างกันตามขั้นตอนของการพัฒนาจิตใจ และความละเอียดของจิต และระดับปัญญาที่ได้สั่งสมมาของแต่ละบุคคล อันมีองค์ประกอบปัจจัยภายในที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งมีข้อมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑.๒.๑ การรักษาศีล

ก่อนเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติจะต้องชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นด้วยการสมาทานและรักษาศีล พระภิกษุจะต้องแสดงอาบัติเสียก่อน สามเณรก็จะต้องสมาทานศีล ๑๐ ข้อ สำหรับฆราวาสทั่วไปก็ต้องสมาทานศีล ศีล ๘ ทุกวัน เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจะเป็นเหตุอันดีนำไปสู่การเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่มีสมาธิและจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้ดี จิตนั้นย่อมจะเป็นจิตสงบ ในช่วงระยะเวลาในการปฏิบัติ ผู้ที่มีความเพียรกำหนดอย่างจดจ่อ ศีลย่อมบริสุทธิ์เพราะมีการสำรวมทั้งกาย วาจาและใจ

๔.๑.๒.๒ การสำรวมอินทรี

นักปฏิบัติจะต้องพึงสำรวมอินทรี คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ให้จิตหวนไหวไปตามอารมณ์ที่มากระทบ โดยการกำหนดรู้ตามสิ่งที่มาปรากฏในทวารทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีการกำหนด ปล่อยให้จิตใจเพเลิดเพลินไปตามอารมณ์ที่มากระทบแล้ว ก็เล็ดทั้งหลายย่อมหลั่งไหลเข้าไปเปียดเบียนได้ เมื่อได้กำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ นี้ เป็นอย่างดีแล้วเท่ากับปิดทวารไว้มิดชิด ก็เล็ดย่อมเข้าไปทำลายไม่ได้

๔.๑.๒.๓ การเพียรกำหนด

นักปฏิบัติจะต้องมีความเพียรพยายามในกำหนดตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงหลับ เมื่อตื่นนอนขึ้นมา นามธรรมที่เป็นใจจะรู้ก่อน โดยทั่วไปจะเรียกว่ารู้สึกตัว ภาษาธรรมะเรียกว่าจิตขึ้นสู่วิถีออกจากภวังค์ นามธรรมเริ่มเกิดขึ้น โดยหลักการแล้วนักปฏิบัติจะต้องกำหนดทันที คือตื่นขึ้นมาก็ต้องกำหนด"ตื่นนอน" เป็นการทำกรรมฐานคือการกำหนดดูกายกับใจที่เกิดขึ้นซึ่งอาจมีทั้งดีและเสียเป็นฐานให้สติ สมาธิ และ ปัญญาอาศัยเกิด ขจัดอกุศลธรรมและสร้างกุศลให้เกิดขึ้น สิ่งนี้เรียกว่าเป็นพุทธรูปวิธีของพระพุทธเจ้า การเจริญกรรมฐาน ไม่ใช่แต่เพียรกำหนดเฉพาะในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ในศาลาปฏิบัติธรรม ซึ่งในหมวดกายานุปัสสนา ให้ทำกรรมฐานทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เวทนาจิตและธรรม ก็เป็นกรรมฐาน ขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้อาการที่มีหรือทำเหี้ยมออก หรือ คู้เข้า อาการที่กายห่อลง ๆ ที่จะนั่ง หรือ อาการกายที่เคลื่อนไหวลุกขึ้น ๆ ซึ่งอาการ

ต่างๆ เหล่านั้นเกิดจากอาการย่อยๆ หลายอาการมาประกอบรวมกัน ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดดูตามรู้ อาการที่เกิดขึ้นนั้นอย่างชัดเจนเท่าทันปัจจุบัน และมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง^๔

๔.๑.๒.๔ การสร้างพละ ๕ ประการ

การปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉัณห์ เลณัง เณลิมราช ผู้ปฏิบัติจะต้องบริหารเวลาเอง และรักษาวินัยด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเข้มงวดเนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์หรือพละทั้ง ๕ เพื่อให้ที่แตกต่างกันของโยคีแต่ละท่านเพื่อเหมาะสมกับการปฏิบัติของตนเอง ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อเป็นการเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคี ซึ่งในหลักสูตรนี้โยคีจะได้รับการสอบอารมณ์ทุกวัน โดยพระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติเป็นรายบุคคล

เพื่อให้เกิดกำลังใจสติ ในการให้สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ เกี่ยวกับปัจจัยภายในที่มีผลต่อผู้ปฏิบัติ ได้ให้คำตอบว่า การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าได้นั้นจะต้องสร้างพละ ๕ ประการโดยมีปัจจัยดังนี้

- ๑.ปัจจัยการกำหนดเดินจงกรมที่ดี
- ๒.ปัจจัยการกำหนดขณะนั่งสมาธิที่ดี
- ๓.ปัจจัยการกำหนดอิริยาบถย่อยที่ดี

การพัฒนางองค์ประกอบของจิตฝ่ายกุศลให้เข้มแข็ง จนกระทั่งสามารถกำหนดได้อย่างต่อเนื่ององค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่าพละ ๕ แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง ที่ผู้ปฏิบัติธรรมเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏ ทาง กายและทางจิตอย่างต่อเนื่อง พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นปัจจัยภายใน ในการปฏิบัติธรรมให้เกิดความสำเร็จ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ศรัทธา หมายถึง ความศรัทธาเชื่อมั่นมั่นเลื่อมใสในพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) และเชื่อมั่นมั่นเลื่อมใสในเทคนิคแนวทางที่เรา กำลังเจริญกรรมฐานกันอยู่นี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศรัทธาแน่วแน่มั่นคงมากเพียงพอ จึงจะเกิดความพากเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งทางกายและทางจิต จนจดจ่อได้ หากผู้ปฏิบัติกำหนดรู้แค่เพียงผิวๆ เฝินๆ จะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เลยเพราะจิตจะฟุ้งซ่านซัดส่ายคิดเรื่อยเปื่อยไป จนกระทั่งสมาธิไม่สามารถตั้งมั่นได้

^๔ สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ (ประจาก สิริวัฒนโณ), ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉัณห์ เลณัง เณลิมราช, วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สัมภาษณ์ พระสมพงษ์ ปัญญาโว, ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉัณห์ เลณัง เณลิมราช วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

๒. วิริยะ ความพากเพียร ผู้ปฏิบัติจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์ กระทบฐานอย่างใส่ใจจดจ่อ ต้องมีความพากเพียรมากพอ จึงจะสามารถกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งทางกาย หรือทางจิตที่เกิดขึ้นอย่างจดจ่อ และรับรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นได้ตามความเป็นจริง

๓. สติ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดรู้ทุกๆ กระบวนการที่เกิดขึ้นทางกายและทางจิตตามความเป็นจริงโดยไม่ขาดช่วงเลยตลอดทั้งวัน ความต่อเนื่องนี้จะช่วยดำรงสติให้ค่อยๆ ตั้งมั่นมากขึ้นๆ และเพิ่มกำลังแก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ อันจะก่อให้เกิดสมาธิที่ตั้งมั่นตามมา

๔. สมาธิ ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องใช้สมาธิชั่วขณะ ซึ่งเรียกว่า "ขณิกสมาธิ" สติของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจะรับรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ชั่วขณะ พออารมณ์กรรมฐานนั้นดับลงสติก็จะรับรู้อารมณ์กรรมฐานใหม่ในขณะถัดไป เมื่ออารมณ์นั้นดับลงอีกสติก็ไปรับรู้อารมณ์กรรมฐานใหม่ที่เกิดขึ้นขณะถัดไปอีก กระบวนการเช่นนี้ดำเนินไปเรื่อยๆ ในแต่ละขณะ จึงเรียกว่าเป็นสมาธิชั่วขณะ เมื่อมีกำลังแก่กล้ามากสามารถกำจัดนิวรณ์และกิเลสได้

๕. ปัญญา เป็นความรู้แจ้งจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นขณะเจริญกรรมฐาน ปัญญาในระดับสูงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นง่ายๆ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วจะหมายถึงปัญญาตามนัยยะที่ลึกซึ้ง อันได้แก่ ญาณปัญญาและความรู้แจ้งจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานปัญญา ที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจะเกิดขึ้นเองเมื่อสมาธิตั้งมั่น สามารถกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งทางกายและทางจิตได้แนบแน่น

๔.๑.๒.๕ การปรับอินทรีย์ ๕ ของนักปฏิบัติ

ในเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติ โยคีจะต้อง เดิน ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที เพราะการเดินเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้วิริยะเกิด นักปฏิบัติเดินจงกรมมากจนเกินไปจะทำให้เกิด อุทัจจะ กุกกัจะ คือความฟุ้งซ่าน การนั่งสมาธิเป็นปัจจัยให้สมาธิเกิดแต่ถ้านั่งมากเกินไปก็เสี่ยง คือความขี้เกียจก็เกิดขึ้น ดังนั้นจะต้องปรับวิริยะกับสมาธิให้มีกำลังเท่ากันก่อน เพราะอินทรีย์ ๕ วิริยะคู่กับสมาธิ ศรัทธาคู่กับปัญญา ดังนั้นจะต้องปรับให้เท่ากันเสียก่อนก่อน ส่วนกำลังของสติมีมากเท่าไรยิ่งดี

เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ให้หลักการและวิธีการต่างๆ ในการปฏิบัติแล้วทำให้ผลของการปฏิบัติพัฒนาได้ดีขึ้น พละ ๕ ย่อมที่จะเกิดได้เร็ว และมีกำลังต่อเนื่องไม่ขาดสาย หากได้รับคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดี มีความรู้ความชำนาญและอยู่ในความควบคุมของท่าน มีท่านเป็นที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ท่านฟังที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” ท่านจะช่วยปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันการประพฤติปฏิบัติธรรม และจะต้องสร้างอินทรีย์ หรือพละ ๕ ให้กล้าแข็ง ตามครูบาอาจารย์ได้อธิบายไว้ในการสร้างพละ เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมขั้นต่อไป

๔.๒ ผลสำเร็จของผู้ปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดัง เลณัง เฉลิมราช

๔.๒.๑ ทำลายกิเลส

การมาเจริญวิปัสสนา เพื่อที่จะเจริญสติให้มีความแหลมคม และละเอียด เพียงสักแต่ว่ารู้ ขณะที่จิตยังไม่เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งจะปิดกั้นการเกิดขึ้นของจิตที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธและความหลง ซึ่งเป็นจิตที่ไม่ส่งออกนอก รักษาสติให้ทันกับอารมณ์ในปัจจุบัน เพื่อไม่ให้จิตคิดออกไป เพราะที่กำหนดรู้ตามกิเลสอยู่ทุกวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน สังเกตเห็นได้ด้วยตัวเอง จิตมีความกระเพื่อมน้อย ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เวลานั่งกรรมฐาน และเดินจงกรม

การเพียรกำหนดอาการต่างๆที่เกิดขึ้นของรูปกับนาม หรือกายกับใจ จะทำหน้าที่ในการตัดและกั้นกระแสของกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะได้ คือ เมื่อได้กำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง อกุศลธรรมจะไม่มีโอกาสที่จะได้เกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งช่วยลดกิเลส ให้เบาบาง หรือน้อยลงไป ดังจะเห็นจากตัวอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้วขาดสติเข้าไปยับยั้ง ย่อมจะทำให้เกิดการทำลายชีวิตของผู้ที่เป็นศัตรู หรือทำลายสิ่งของต่างๆ แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว จะเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติตามรู้ เพราะเมื่อมีสติเข้าไปประจักษ์รู้อาการที่ปรากฏ เห็นอาการเกิดขึ้น และดับไปของสภาวะธรรมต่างๆ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมที่จะไปทำลายล้างกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ สามารถนำไปใช้ในทุกละการณในชีวิตประจำวันได้ และเมื่อมีโอกาสได้เข้าอบรมการปฏิบัติธรรมในครั้งต่อไป ย่อมมีความชำนาญในการกำหนดรู้ทุกอาการของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น^๔

๔.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถพัฒนาเซลล์สมอง

ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถพัฒนาเซลล์สมองให้ดีขึ้นได้ตลอดเวลา โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีสติและสมาธิจะสามารถแก้ไขอารมณ์ด้านลบได้ โดยการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวกับการรับอารมณ์ และวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสมองคือการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ตรงตามหลักการของพระพุทธเจ้าสอน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการป้องกันโรคจิต โรคประสาท ทำให้มีสุขภาพจิตดี

^๔สังเกตการแสดงความรู้สึกพระมหาอุทัย อริยวิโส, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีวันวิสาข์ ยิ่งพนม, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สัมภาษณ์ พระครูประภาส สารคุณ, พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดัง เลณัง เฉลิมราช วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson Ph.D) ได้ทำการศึกษาการปฏิบัติธรรมของพระทิเบตรูปหนึ่งชื่อ พระ ดร.แมทธิว ริคาร์ด ซึ่งฝึกสมาธิเป็นเวลา ๒๐- ๓๐ ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่าคนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานานๆ สมอมีส่วนเปลือกนอกสีเทาๆ ที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาท จะหนาตัวขึ้น นั่นหมายถึง มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และบริเวณส่วนหน้าแถวหน้าผากด้านซ้าย จะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่า “คลื่นแกมมา”

เมื่อได้ทดลองในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิทุกวัน วันละ ๓๐ นาที เข้าและเย็น เป็นเวลา ๓ เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แสดงว่าสมอคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างเรียกว่า Neuroplasticity หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่ และได้ทำลายความเชื่อเก่าที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สมองของคนเราสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา โดยการเจริญสติ ทำให้สมองสร้างเซลล์สมองใหม่ๆมากขึ้น การทำงานดีขึ้น คลื่นสมองสม่ำเสมอ ช้าลง ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดี นอกจากนั้น ยังได้ศึกษากรณีของอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมองในทางตรงข้าม คือทำให้เซลล์สมองเสื่อม ความจำเสื่อมลง และเซลล์อายุสั้นลง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวแห่งสติปัญญา ๔ ย่อมที่จะมีผล ต่อการสร้างเซลล์สมองเพิ่มมากยิ่งขึ้น ช่วยให้นักปฏิบัติเกิดความฉลาดและมีความจำที่ดี สามารถประยุกต์ใช้กับการศึกษาของนักเรียน นักศึกษา เกิดความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม ในชาตินี้และชาติหน้า^{๑๐}

๔.๒.๓ สร้างความศรัทธาในการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมเมื่อมีความเพียรปฏิบัติ เห็นความเปลี่ยนแปลงพัฒนาการต่างๆที่เกิดขึ้นของสภาวะธรรม เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่วิเศษมีความสุข นุ่มลึก คัมภีร์ภาพ เกิดความศรัทธาอันยิ่งใหญ่ ทำให้จิตตั้งมั่นด้วยความเพียรพยายามเพื่อให้บรรลุมรรค ผล และตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมในระดับสูงขึ้นไป เมื่อเรามีศรัทธา วิริยะก็จะเกิดขึ้นเอง กระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีความรู้สึกโชคดีมากเมื่อได้เข้ามาปฏิบัติธรรม

^{๑๐} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระสิทธิ์ทัศน์ ฐิตาจาโร, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เล่งฉะลิมาลา, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (๖ ส.ค. ๕๖) "สมองพัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ" นิตยสารธรรมลีลา (ออนไลน์). ฉบับที่ ๑๕๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖. แหล่งที่มา <https://mgronline.com/dhamma/detail/9560000079672> (๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖).

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เล้ง เฉลิมราช ๖๐ ปี คิดว่าตนเองได้ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว^{๑๑} การปฏิบัติธรรมจนได้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น มีความสุขจากการปฏิบัติเพิ่มมากยิ่งขึ้น เกิดแรงบันดาลใจที่จะชักชวนให้แกผู้ที่เป็ญ ญาติ มิตร ได้เข้ารับการอบรมปฏิบัติในโอกาสต่อไป

๔.๒.๔ ความเพียรปฏิบัติ สามารถรักษาโรคประจำตัว

เมื่อได้รับฟังธรรมะบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ เกิดความเพียรในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น เริ่มกำหนดปฏิบัติตอนตี ๒ กำลังสติมีเพิ่มมากขึ้น กำหนดในอาการต่างๆ ในกาย เวทนา จิต ธรรม ได้รวดเร็วขึ้น กำหนดทันต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แม้จะมีโรคประจำตัว โดยในช่วงปฏิบัติทดลองดใช้ยาในการรักษา โดยใช้ความเพียรพยายามกำหนดตามพุทธรูวิธี ที่พระวิปัสสนาได้นำเอาไว้อาการของโรคดังกล่าวก็หายไป เห็นถึงพัฒนาการของสภาวะธรรมที่มีการเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น มีความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้นจากการได้มาปฏิบัติธรรม^{๑๒}

๔.๒.๕ เห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง

เมื่อเฝ้าดูอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วหายไป ได้สภาวะธรรมแล้วรู้สึกถึงความอัศจรรย์มากจากการกำหนดทุกขเวทนา เห็นความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ กำหนดจนอาการนั้นดับหายไป มีการเปลี่ยนแปลงหรือความไม่เที่ยงของอารมณ์ต่างๆ เห็นร่างกายนี้เป็นเพียงกองของความเจ็บปวด และเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึ่งปรารถนา ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อได้กำหนดรู้เห็นความจริงนี้ได้ในทุกๆ อารมณ์แล้ว ก็สามารถเห็นอารมณ์นั้นดับสลายลงอย่างชัดเจน^{๑๓}

๔.๒.๖ เห็นทุกขัง ความทุกข์

ในระหว่างที่ปฏิบัติเห็นอาการปวดเกิดขึ้น ทุกขเวทนามก็ปรากฏชัดขึ้น เมื่อเฝ้าดูความเจ็บปวดโดยไม่เคลื่อนไหวอิริยาบถ นึกถึงคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ว่า เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างต่อเนื่อง จะเป็นมหาทุกข์ สังเกตเห็นได้ว่าความเจ็บปวดหรือความทุกข์ต่างๆ มีสภาพที่

^{๑๑} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระสิทธิทัตต์ จิตาจาโร, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เล้ง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีแววตา มีมงคล, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เล้ง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๑๒} สังเกตการแสดงความรู้สึกคุณเยาวเรศ กฤตศิลป์านนท์, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เล้ง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๑๓} สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีไต้หยี ฉิ่ง (คนจีน), ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เล้ง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

มีความไม่น่าพึงพอใจปรากฏชัดมากขึ้น เมื่อความปวดหายไป มีความรู้สึกยินดี ร่างกายรู้สึกเยือกเย็น สงบ สบาย เห็นผลจากการปฏิบัติด้วยประสบการณ์ของตนเอง^{๑๔}

๔.๒.๗ เห็นอนัตตา ความไม่มีตัวตนและไม่สามารถบังคับบัญชาได้

เมื่อเพียรปฏิบัติความทุกข์เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันก็หายไป ความสุขก็เกิดขึ้นมาแทน สลับกันไป สิ่งที่เราเห็นนั้นทุกอย่างมันเหมือนไม่มีจริง เกิดขึ้น แล้วมันก็ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไปจริงๆ ความทุกข์เอง ก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง ความสุขก็ไม่เที่ยง ครอบคลุมทุกอย่างที่ไม่ถาวร อะไรก็ตามที่เที่ยงย่อมเป็นทุกข์ ได้หลักการในการปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์ที่คอยชี้แนะ ทำให้เกิดการพัฒนาในการปฏิบัติธรรมสูงยิ่งขึ้นไป และสามารถรับรู้ได้จากการปฏิบัติว่า "ไม่มีอะไรเลย" ทำให้ตัดสิ่งต่างๆ คือการปรุงแต่งได้มาก ที่สำคัญได้สภาวะธรรมในแต่ละวันไม่เหมือนกัน คือเห็นความทุกข์หรือความสุขใจเกิดขึ้น และดับไป ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาได้ สภาวะธรรมทางกายและทางจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น ผ่านมาและผ่านไปเองตามกฎธรรมชาติ ซึ่งเราไม่อาจควบคุมได้ สภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิดขึ้นและดับไปภายในกาย เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ โดยไม่ถูกบังคับหรือปรุงแต่งใดๆทั้งสิ้น และก็ไม่ได้เกิดจากความคิดนึกด้วย แต่เกิดขึ้นเองทุกขณะที่กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน เฝ้าดูสภาวะธรรมต่างๆ เช่นอาการโยกตัวไปมามีอาการแรงมาก ไม่สามารถที่จะกำหนดได้ หรือบังคับบัญชาได้ ซึ่งการได้เข้ามาปฏิบัติถือว่าได้ประสบการณ์มาก^{๑๕}

เมื่อการกำหนดอย่างต่อเนื่อง พลังสติ สมาธิของผู้ปฏิบัติมีความกล้าแข็งขึ้น ตามลำดับ เห็นการเกิดดับสลับกันไป ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วขึ้น เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของทุกสิ่ง เห็นความไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามอารมณ์ปรารถนาของตน หรือผู้ใดได้ ผู้ปฏิบัติได้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเกิดขึ้นด้วยจากการสังสมปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ทุกขณะ ซึ่งจะต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความอดทน ในการเฝ้าดูสภาวะธรรมต่างๆ

^{๑๔} สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีปาริชาติ บุญประเสริฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉาง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๑๕} สังเกตการแสดงความรู้สึกคุณธนพร ชูเพิ่มบุญ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉาง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกพระมหาคามิน ธีรธมโม, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉาง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๔.๒.๘ ทำให้เข้าใจความหมายในพุทธพจน์ยิ่งขึ้น

เมื่อปฏิบัติธรรมเมื่อได้คำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ แนะนำการแก้สภาวะธรรมที่ยังติดอยู่ในระดับหนึ่ง ทำให้การปฏิบัติไม่เกิดความก้าวหน้า เมื่อรู้วิธีการกำหนดเพื่อแก้ไขสภาวะธรรมที่ยังติดอยู่ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจนขึ้น จึงเข้าใจว่าทำไมพระพุทธร่องค์จิ่งตรัสพุทธพจน์ว่า "มโน ปุพฺพกมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ จึงเกิดความมุ่งมั่นในความเพียรสร้างกุศลธรรมให้เกิดเพิ่มมากขึ้น และในการปฏิบัติย่อมที่จะขจัดความสงสัยว่า "กายะ กายานุปัสสี เวทนานุปัสสี" คือการไปดูกายในกาย บางครั้งอาจจะรู้ได้เห็นจากการศึกษาในตำรา หรือคำภีร์ต่างๆ ก็อาจจะยังไม่มีสมาธิเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อเมื่อได้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สามารถเข้าใจพุทธพจน์ต่างๆ ในความหมายของรูปธรรม และนามธรรมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น^{๑๖}

ได้ยินครูบาอาจารย์ท่านได้กล่าวไว้ว่า "คนส่วนใหญ่วิ่งหาแต่ตัวแต่ควาย แต่ไม่รู้ตัวตัวเองขี่ควายอยู่" คือการแสวงหาไม่รู้จะแสวงหาอย่างไรดี คือวิ่งหาความสุขภายในใจตัวเอง แต่ไม่รู้ว่าจะแสวงหาอย่างไร จึงตัดสินใจเดินทางมาจากประเทศเยอรมัน เพื่อมาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี เป็นสำนักที่มีความสบายในทุกๆด้าน การมาปฏิบัติในครั้งนี้ถือว่าได้ประสบการณ์มาก เข้าใจหลักการและวิธีการปฏิบัติ นำไปเผยแผ่ให้กับพุทธบริษัทต่อไป^{๑๗}

มีพุทธดำรัส ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ ตรัสไว้ดังนี้
คนที่กล่าวพุทธพจน์ แม้มาก แต่มัวประมาท ไม่ปฏิบัติตามพุทธพจน์นั้น ย่อมไม่ได้รับผลแห่งความเป็นสมณะ เหมือนคนเลี้ยงโค นับโคให้คนอื่นเขา.

คนที่กล่าวพุทธพจน์แต่น้อย แต่ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมเป็นปกติ ละราคะ โทสะ โมหะได้ รู้แจ้งเห็นจริง มีจิตหลุดพ้น ไม่ยึดมั่นทั้งในโลกนี้และโลกหน้าเขาย่อมได้รับผลแห่งความเป็นสมณะ^{๑๘}

๔.๒.๘ อัสสาทะ ข้อที่พึงพอใจ

เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว มีอาการติดอยู่ในสภาวะธรรมหรืออารมณ์เหล่านั้นในระดับหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการมีความตั้งใจมากจนเกินไป แม้ในขณะที่เจริญกรรม ในอาการ ยก อย่างเท่า มีอาการหนักบ้าง

^{๑๖} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระมหามานตรี ที่ชายุ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลณัง เฉลิมราช , วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๑๗} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระมหาคามิน ธีรธมฺโม, พระธรรมทูตประเทศเยอรมนี, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๑๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๙, ๒๐/๓๐

เบาบ้าง เห็นอาการตัวเบาตัวลอยแม้เพียงมีกระแสลมพัดผ่านร่างกายเบาๆ ก็สามารถทำให้ร่างกายปลิวตามกระแสลมได้ เห็นสภาวะธรรมเกิดขึ้นไม่ซ้ำกัน ทั้งทุกขเวทนา ปิติ สุข เกิดขึ้น^{๑๙}

๔.๒.๙ อาทินวะ ส่วนเสีย โทษ ข้อบกพร่อง

เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เกิดอาการติดในปิติและสุขเวทนา และติดในภาพนิมิต ในช่วง ๔ วันแรกของการปฏิบัติ ไม่ได้กำหนดรู้ตาม ทำให้หลงติดอยู่ในสภาวะธรรมนั้น แม้แต่ความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้ทุกขณะเวลา เมื่อความเพียรมีน้อยทำให้กำลังของสติมีไม่มากพอ เกิดความง่วงนอน หรือความเหนื่อยล้าท้อถอย ซึ่งเกิดจากนิรณทัง ๕ ที่เข้ามาครอบงำ เมื่อขาดสติเข้าไปกำหนดรู้ตาม ในอาการต่างๆแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ไม่เกิดความก้าวหน้าเท่าที่ควร^{๒๐} จะเห็นได้ว่า นิรณทังที่เกิดขึ้น ย่อมเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง

๔.๒.๑๐ นิสสรณะ ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย หรือสลัดออกได้

เมื่อได้ปฏิบัติธรรมเห็นสภาวะธรรมที่ชัดเจนและมีความละเอียด สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตรงตามที่หลวงพ่อบุญครองพระครูภาวนาสมณ วัดวิ ได้บรรยายเอาไว้ ได้ความรู้จากพระวิปัสสนาจารย์ ได้แนะแนวทาง เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หลักในการกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในฐาน กาย เวทนา จิตและธรรม ควบคู่กับการส่ง - สอบอารมณ์ สามารถแก้ไขสภาวะธรรม ที่ยังติดอยู่ในอาการนั้น ได้พากเพียรตั้งใจทำจริงๆ ได้สภาวะธรรมที่ชัดเจน มีการพัฒนา สังเกตได้จากการเห็นผลที่ประจักษ์ชัด ในการปฏิบัติ ซึ่งตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน^{๒๑}

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและได้รับคำแนะนำที่มีความชำนาญในการแก้ไขสภาวะธรรม ที่ยังติดค้างทำให้การปฏิบัติไม่มีความก้าวหน้า เพื่อพัฒนาสภาวะธรรม และสร้างกุศลธรรมให้เกิดเพิ่มมากขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา

^{๑๙} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระมานพ มโนโร, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลณัง เกลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๒๐} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระมหาธวัชชัย อตถปัญโญ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลณัง เกลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๒๑} สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ปัญญาวดี จิงประสิทธิ์, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลณัง เกลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกแม่ชีไห่หยี ฉิ่ง (คนจีน), ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลณัง เกลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๔.๒.๑๑ เห็นลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ปรากฏ

ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ อาการเคลื่อนไหวตลอดทั้งวัน ไม่พ้นไปจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อย ธาตุลมจะปรากฏเด่นที่สุดกว่าธาตุอื่น เมื่อสังเกตดูอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ในอิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นี้ ย่อมจะมีอิริยาบถย่อยปนอยู่ด้วยเสมอ ในการเดินมีอาการ ยก ย่าง เท้า หนักบ้าง เบาบ้าง ปรากฏชัดเจน บางครั้งรู้สึกตัวเบามาก ขณะที่เดินอยู่ก็รู้ว่าธาตุ ๔ จะปรากฏเฉพาะที่เท้าเท่านั้น แต่ธาตุทั้ง ๔ สามารถปรากฏได้ตั้งแต่หัวจนถึงเท้า บางครั้งธาตุลมปรากฏพร้อมกับธาตุไฟ ในขณะยก ย่าง เท้ามีอาการเบาและผลักดัน ธาตุดินกับธาตุน้ำปรากฏในขณะเหยียบเท้าลงพื้น มีอาการหนักของเท้าและเย็นใต้ฝ่าเท้า แม้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายก็สามารถเห็นได้ในตลอดเวลาเมื่อได้กำหนดดูรู้ตาม ทำให้เห็นได้ว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ และสามารถปรากฏได้ขณะที่กำหนดรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่าง ธาตุ ๔ ก็ปรากฏให้เห็นได้ทั้งหมด^{๒๒}

๔.๒.๑๒ ละความเห็นผิด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำลายความเห็นผิดของบุคคล โดยการกำหนดดูรู้ตาม ย่อมเกิดปัญญาเห็นผลจากการปฏิบัติ เช่นการเห็นแบบสามัญสำนึก โดยปกติทั่วไปบุคคลธรรมดาได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส การเดิน การพูด อะไรต่างๆ เป็นคนเป็นสัตว์ เป็นเราเป็นเขา ไม่เป็นกรรมฐาน แต่มาปฏิบัติกำหนดรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้ ปราศจากความเป็นคนเป็นสัตว์ ปราศจากความเป็นเราเป็นเขา แล้วก็เห็นกรรมฐานเป็นสติปัญญาญาณ เพราะใจกำหนดแนบกับอาการ สติเรารู้ตามอาการ การงานที่เป็นกุศล ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ให้สติ สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น โดยอาการที่ตามรู้อาการที่เป็นจริง โดยสร้างความรู้สึกลึกซึ้งเพื่อกันความรู้สึกเก่า ความรู้สึกใหม่เป็นความรู้สึกที่เรากำหนด แต่ละหนอ เป็นความรู้สึกที่ไม่มีคน สัตว์ ผู้หญิง ผู้ชายแล้วความรู้สึกนั้น ที่เกิดขึ้นจากการกำหนด เป็นความรู้สึกที่ปราศจากความเป็นเรา เป็นเขา ด้วยอำนาจของกุศลกรรม เป็นความรู้สึกที่เต็มไปด้วย สติ สมาธิ ปัญญา กำลังนี้เป็นกุศลจิตตูปาทเป็นกรรมฐาน ฉะนั้นการกำหนดที่หนึ่ง ธรรม ๔ อย่างปรากฏคือ สามารถละ สามารถถอน เป็นกรรมฐาน และเป็นสติปัญญาญาณ เพราะฉะนั้นต้องทำความเข้าใจไม่เป็นเราให้เกิดขึ้น ถ้าเรากำหนด ๑ ครั้ง สามารถละทันที สามารถถอนได้ทันที แล้วก็เห็นกรรมฐาน และเป็นสติปัญญาญาณได้ทันที พยายามกำหนดให้ต่อเนื่องจริงๆ ก็จะสามารถเห็นอะไรที่ไม่เคยรู้เคยเห็นได้อย่างชัดเจน^{๒๓}

^{๒๒} สังเกตการแสดงความรู้สึกพระชินตศกดิ์, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เณลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๒๓} สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ (ประจักษ์ สิริวัฒนโณ), ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เณลิมราช, วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

๔.๒.๑๓ นามรูปปัจเจกญาณและตัทธกปะหาน

เมื่อได้มีความเพียรในการปฏิบัติ โดยตั้งใจกำหนดรู้ตามอย่างจริงๆ ผลของการปฏิบัติย่อมปรากฏขึ้น ในการกำหนดดูอาการของเท้าในขณะที่ ยก ย่างเหยียบ เมื่อคำบริกรรมนั้นหายไปไม่มีระยะที่กำหนด สภาพที่เท้าและขาเดินไปเอง เดินไปตามอาการที่เกิดขึ้น เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ทำให้จิตมีความสงบ ผ่องใส ในการสอบถามกับพระวิปัสสนาจารย์ในการส่งอารมณ์ จึงได้ทราบว่าเป็นการปรากฏการณ์ของญาณขั้นต้น คือนามรูปปัจเจกญาณ^{๒๔}

ในขณะที่รับประทานอาหาร ซึ่งกำหนดพิจารณาการเคี้ยวอาหารอยู่ อวัยวะในส่วนของการเคี้ยวได้หายไป และในการนั่งได้เห็นอาการของจิตที่เกิดขึ้น - ดับอย่างต่อเนื่อง แม้แต่ในขณะที่กำหนดในการเอื้อมมือเพียรกำหนดในสภาวะธรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง กำหนดเอื้อมหนอๆๆ ยังไม่ทันสุดแขนแขนได้หายไป จากนั้นร่างกายก็หายไปทั้งตัว พร้อมกับอาการของใจที่หายไป หลังจากนั้นความปิติได้เกิดขึ้น ความรู้สึกที่ได้เห็น อาการกรรมที่หายไป อาการแขนที่หายไป อาการขาที่หายไป ในระหว่างอบรม ก็ยังคงติดตรึงใจอยู่ถึงปัจจุบันนี้^{๒๕} แม้สภาวะธรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วครู่เดียว นักปฏิบัติก็สามารถเห็นญาณปัญญาในการทำลายกิเลสในเบื้องต้น ซึ่งเรียกว่า ตัทธกปะหาน ญาณปัญญาที่เกิดจากการกำหนดในแต่ละหนอ เมื่อเกิดการสะสมปัญญาบริบูรณ์แล้ว สภาวะธรรมย่อมที่จะปรากฏอาการขึ้นมาให้เห็นได้เองอย่างชัด ซึ่งสภาวะธรรมเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่ และทุกเวลาที่นักปฏิบัติได้เพียรกำหนดอย่างต่อเนื่องและเป็นปัจจุบันขณะ

ผลจากการวิปัสสนากรรมฐาน คือ ปัญญา ความรู้ ความเห็นแจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ฯลฯ ซึ่งเมื่อความรู้ ความเห็นแจ้งนี้พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ ก็จะทำให้ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนการมองโลก ของผู้ปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของปัญญานั้น จนในที่สุดก็จะทำลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง และจะเห็นผลของการทำลายกิเลสนั้นได้อย่างชัดเจน อันเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากรรม

ผู้วิจัยจึงเห็นได้ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา และเป็นศาสนาที่สอนให้บุคคลเข้ามาพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง สมดังบทธรรมคุณ ที่ว่า

^{๒๔} สังเกตการแสดงความรู้สึกแม้ชีวันวิสาข์ ยิงพนม, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

สังเกตการแสดงความรู้สึกพระพงศ์เทพ โสทธิโก, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

^{๒๕} สัมภาษณ์สัมภาษณ์ พระสมพงษ์ ปัญญาโร, ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว
 สันติภูมิจิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
 อะกาลิโก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล
 เอหิปัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด
 โอปะนยะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วญญูหิติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน.

แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะไม่รู้เกี่ยวกับลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณเลย แต่ถ้าปฏิบัติถูกทางแล้ว วิปัสสนาญาณก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาเองโดยลำดับอยู่แล้ว และแน่นอนว่าผลอันสืบเนื่องจากวิปัสสนา ญาณนั้น ก็ย่อมจะเกิดตามมาอย่างไม่ต้องสงสัย และพัฒนาการต่างๆ ก็ย่อมจะเป็นไปตามขั้นตอน ของความเพียรปฏิบัติประกอบกับ วาสนา บารมีของแต่ละบุคคล^{๒๖} อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล เพราะต้นเหตุที่แท้จริงของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ก็คือความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นแจ้ง ในธรรมชาติของรูปนามด้วยปัญญาของนักปฏิบัติ อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติรู้เรื่องราวละเอียดของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ล่วงหน้าก่อนที่ความเห็นแจ้ง เหล่านั้นจะเกิดขึ้นด้วยปัญญาของตนเองจริงๆ แล้ว ผลเสียที่อาจจะเกิดตามมาก็คือ

การปฏิบัติจะก้าวหน้าได้ช้า เพราะผู้ปฏิบัติมีวแต่คอยเปรียบเทียบผลการปฏิบัติของตน กับทฤษฎีอยู่ และอาจถึงขั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่อยู่กับสภาวะอันเป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า จน ปัญญาไม่เกิดเลยก็ได้ ผู้ปฏิบัติอาจเกิดอติมานะ คือความเย่อหยิ่งถือตนว่าปฏิบัติได้สูงกว่าคนอื่น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ล่วงหน้าแล้วว่าต่อไปควรเกิดความรู้ และความรู้สึกอย่างไรขึ้นมา และด้วยความที่ อยากจะก้าวหน้าไปเร็วๆ จึงเกิดการน้อมใจไปสู่ความรู้สึกเช่นนั้น หรือเกิดการสะกดจิตตนเองโดยไม่ รู้ตัว ทั้งที่ปัญญาเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง แต่อาศัยสัญญาคือการจำมาจากตำรา หรือจากผู้อื่น ซึ่งสัญญาจะทำได้ก็เพียงข่มกิเลสเอาไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่น และกิเลสต่างๆ ได้อย่างแท้จริง เมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมกิเลสก็จะแสดงตัวออกมาใหม่

การเข้าใจผิดเรื่องผลของการเจริญวิปัสสนานั้นเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะธรรมดากิเลสเหล่านั้น นอกจากจะถูกทำลายอย่างถาวร ด้วยวิปัสสนาปัญญาแล้ว ยังอาจถูกกด หรือข่มเอาไว้ได้หลายวิธี เช่น ด้วยอำนาจของสมาธิ การพิจารณาแล้วข่มเอาไว้ การข่มด้วยสติ การน้อมใจแล้วข่มเอาไว้ ซึ่งวิธีการ เหล่านี้จะข่มกิเลสเอาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อสบโอกาสที่เหมาะสมกิเลสเหล่านั้นก็จะปรากฏ ออกมาได้ใหม่

^{๒๖} สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ (ประจาก สิริวัฒนโณ), ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติ ธรรม ตาฉิ่ง เลื่อนัง เถลิงราช, วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

การปฏิบัติโดยการรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน ไม่ต้องสนใจผลที่จะเกิดในอนาคต และไม่ต้องไปเทียบชั้นญาณกับทฤษฎีซึ่งจะมีความปลอดภัยกว่า การได้ศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติให้เข้าใจอย่างชัดเจนถูกต้อง ย่อมเป็นบันไดก้าวสู่ความก้าวหน้า จากนั้นก็คอยดู คอยสังเกต สภาวะที่ปรากฏขึ้นให้เห็นจริงๆ ในขณะนั้น แล้ววิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้นเอง การเข้ารับการอบรม วิปัสสนากรรมฐาน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์หรือกัลยาณมิตร คอยให้คำแนะนำก็จะทำให้การปฏิบัติ เกิดความเจริญก้าวหน้า

๔.๓ วิเคราะห์ผลปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เณลิมราข

การเจริญสติปัฏฐานภาวนา เพื่อให้ได้มาซึ่งปัญญาญาณ ได้รับการค้นคว้า พิสูจน์ ทดสอบ ทดลองในการปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ ทั้งโดยกลุ่มผู้ยังเป็นปุถุชนและท่านผู้เป็นพระอริยะ มีทั้งการ ปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ได้ค้นพบว่าสังขธรรมย่อมอยู่ในตัวเองที่ไม่อาจปฏิเสธได้ จะมีใครยอมรับหรือไม่ก็ตาม แต่สังขธรรมจากการได้เห็นพระไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสามารถ สัมผัสรู้เห็นได้ โดยไม่จำกัดกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล ความรู้ในอริยสัจ ๔ ดังกล่าว ได้รับการ ถ่ายทอดสืบต่อมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมุขปาฐะสู่การจดบันทึกไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎกเป็นแหล่งบันทึกข้อมูล และบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในพุทธกาล เป็น สิ่งที่ยืนยันได้ว่า ผลสำเร็จจากการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าผู้ใดปฏิบัติถูกทางก็จะได้ผลเช่นเดียวกัน ซึ่งมี มานับตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลมาแล้ว และพระพุทธองค์ก็ทรงยืนยันว่า สามารถนำชีวิตไปถึงที่สุดแห่ง ความพ้นทุกข์ได้ หนทางสายนี้เป็นหนทางสายเอกที่จะให้ผู้ปฏิบัติไปสู่พระนิพพาน ซึ่งตรัสไว้ใน มหา สติปัฏฐานสูตรการมีสติตามดูอาการ กาย เวทนา จิต และธรรม คือ

การตั้งสติพิจารณากายได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย อิริยาบถการเคลื่อนไหว

การตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกขณะกระทบอารมณ์

การตั้งสติพิจารณาจิต ได้แก่ ผู้รู้อารมณ์และความเป็นไปของจิตที่รู้อารมณ์

การตั้งสติพิจารณาธรรม ได้แก่ สภาวะธรรมต่าง ๆ ของกาย เวทนาจิต

การศึกษาในหลักการและวิธีการปฏิบัตินั้น ถือได้ว่าเป็นฐานะในพระพุทธศาสนา ซึ่งฐานะ ในพระพุทธศาสนามีอยู่ด้วยกัน ๒ ประการ ๑. คันถฐานะ การศึกษาภาคทฤษฎี และ ๒. วิปัสสนาฐานะ เป็นการลงมือปฏิบัติหรือเข้าสู่กระบวนการทดสอบในภาคทฤษฎีว่ามีความจริงปรากฏชัดเจนไร ซึ่งใน สมัยครั้งพุทธกาลเมื่อภิกษุเรียนกรรมฐานได้หลักการและวิธีการจากพระพุทธองค์ หรือจากครูบา อาจารย์ของแต่ละสำนักเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ที่มีความศรัทธาในการปฏิบัติเพื่อที่จะพ้นทุกข์ ได้มีความ

ตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติ หากมีข้อสงสัยในการปฏิบัติในประการใด ก็สามารถกลับไปสอบถามจากอาจารย์ ท่านก็จะได้ให้คำแนะนำบอกกล่าวหลักการวิธีการแก้ไขตามเห็นสมควรแต่ละบุคคลไป

๔.๓.๑ วิเคราะห์การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาในประเทศไทย กับสำนักตานังเล็ง เฉลิมราช ๖๐ ปี

จากการวิจัยทำให้ทราบว่า หลังจากการทำสังคายนาครั้งที่ ๓ เสร็จสิ้นแล้ว พระพุทธศาสนาได้แผ่ขยายออกไปในถิ่นต่างๆ โดยมีสมณทูต คือพระโสณเถระ พระอุตตรเถระ และคณะเดินทางมายังสุวรรณภูมิ ถือว่าเป็นจุดสำคัญที่ทำให้มีการสืบทอดพระพุทธศาสนาทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติมาสู่ประเทศไทย แม้จะไม่มีหลักฐานหรือเอกสารที่กล่าวไว้โดยตรงว่า พระเถระสมณทูตเหล่านั้นสอนวิปัสสนากรรมฐาน แต่เมื่อยึดมั่นในหลักการและอุดมการณ์สูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา คือหลักการปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้นั้นก็คือ วิปัสสนาญาณ ที่เรียกว่า อรหัตมรรคญาณ เพื่อกำจัดกิเลสอย่างเด็ดขาด และอรหัตผลญาณก็เกิดต่อมา พระเถระสมณทูตเหล่านั้นเป็น พระอรหันต์และเป็นพระสุปฏิปันโน ย่อมที่จะสอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน ซึ่งทำให้มีการสืบทอดแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผ่านมาทุกยุคทุกสมัยตั้งแต่ยุคสุโขทัย อยุธยา ยุครุ่งธนบุรี จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์

จากหลักฐานที่กล่าวมาในเบื้องต้น การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยได้มีการปฏิบัติทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในสายธรรมยุติ คือ (ปริกรรมพุท - ธ) และสายของมหานิกาย ซึ่งมีหลักการสอนและเทคนิควิธีการสอนที่แตกต่างกันออกไปของแต่ละสำนัก หรือแม้แต่การปฏิบัติตามครูบาอาจารย์ที่ได้ศึกษาแล้วสืบทอดกันต่อกัน บ้างก็สอนตามพระไตรปิฎก บ้างก็สอนตามประสบการณ์ หรือบางสำนักสอนให้ปฏิบัติสมถะกรรมฐานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามทีหลัง และบางสำนักก็มุ่งเน้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียงบางหมวด ตามที่ปรากฏให้เห็นได้ในปัจจุบันนี้

การเจริญอานาปานสติ ก็ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมานานแล้วในประเทศไทย จนทำให้เกิดข้อสงสัยว่าการภาวนา พองหนอและยุบหนอ เป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกหรือเปล่า มีการปฏิบัติกันเช่นนี้ในสมัยก่อนหรือไม่ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาในการสืบทอดการปฏิบัติ สายพองหนอ - ยุบหนอ มาตามลำดับ และมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ก็มีวัดพระธาตุดอยสุเทพและวัดป่าเป้าปาทาราม โดยยึดหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะเชื่อมั่นว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้อง สามารถค้นหาสัจธรรมที่อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติ และเข้าสู่พระนิพพาน

การสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้สืบทอดกันมา รู้จักกันดีทั่วไปในวงการพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในสายพองหนอ - ยุบหนอ ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงของ

ประเทศสหภาพพม่าในสมัยนั้นก็คือ สำนักพระอาจารย์มหาสีสะยาตอ ซึ่งได้ถ่ายทอดการปฏิบัติแก่ผู้เป็นสาธุศิษย์รวมถึงพระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ ได้นำหลักการและวิธีการปฏิบัติเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยซึ่งเริ่มมีการปฏิบัติในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

หลักการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ประยุกต์มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การพิจารณาการเคลื่อนไหวของท้องขณะหายใจ มีคำภาวนาหนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ ซึ่งไม่มีหลักฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร เช่น พองหนอ ยุบหนอ เมื่อเพิ่มคำว่าหนอเพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นการเพิ่มกำลังของ สติและสมาธิ

ในการตั้งสมมุติฐาน ว่า การภาวนา “พองหนอ ” และ “ยุบหนอ ” เป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกหรือเปล่า มีการปฏิบัติกันเช่นนี้ในสมัยก่อนหรือไม่ หรือจะเป็นวิธีการปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์ในยุคหลัง ความลังเลสงสัยเช่นนี้ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีคือบางคนพยายามศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมหาแหล่งที่มาของ พองหนอ - ยุบหนอ สิ่งที่สำคัญคือต้องการจะทราบว่าเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าเป็นจริงตามนี้มีหลักฐานอะไรนำมายืนยันได้บ้าง เมื่อทราบข้อเท็จจริงแล้วจะก่อให้เกิดศรัทธาในการปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่ต่อไป แต่หากนักปฏิบัติมีความเคลือบแคลงสงสัยเกิดขึ้น จะทำให้การปฏิบัติย่อหย่อนไม่เต็มที่ และมีโอกาสจะบรรลุผลสำเร็จได้ยาก

เมื่อมีบุคคลเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกับแนวการสอนสายพองหนอ - ยุบหนอ คิดว่าเป็นวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบใหม่ที่พัฒนาขึ้น โดยพระอาจารย์มหาสี สะยาตอ เป็นคำสอนที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก หรือมิใช่คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากหลักฐานที่ได้กล่าวมาแล้ว ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระ อัครมหาเถระ เจ้าสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมจังหวัดชลบุรี ได้กล่าวไว้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือแบบพองหนอ - ยุบหนอมีหลักฐานยืนยันว่า วิธีการสอนแบบนี้ มีมาตั้งแต่โบราณกาล เป็นแนวปฏิบัติที่นิยมแพร่หลายในประเทศพม่าและเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้วตั้งแต่พ.ศ. ๒๓๕ และจากการที่ผู้ปฏิบัติเห็นผลจากการปฏิบัติเอง

ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก หรือเรียกว่าอานาปานสติอยู่ในเป็นวิธีการปฏิบัติสมณะกรรมฐานมีอยู่ในหมวดอนุสสติ ๑๐ และการปฏิบัติกำหนดดูอาการพองหนอ - ยุบหนอ เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการกำหนดวโยธาตุหรือธาตุลมซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะในหมวดธาตุมนสิการ คือการกำหนดรู้ธาตุลมเป็นการกำหนดสติที่บริเวณท้อง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาดูกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในการนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ และธาตุลม ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ธาตุทั้ง ๔ จะปรากฏอาการให้รู้

จากผลการวิจัย ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดัง เลង เถลิงราช ๖๐ ปี ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติที่คล้ายกับสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี โดยมีพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้หลักการและวิธีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองสำนัก ซึ่งท่านพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. ประธานศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลង เถลิงราช ๖๐ ปี ท่านได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานในสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ และต่อมาในปีพ.ศ. ๒๕๒๐ - ๒๕๓๕ ท่านได้เดินทางไปศึกษาพระปริยัติธรรมและพระไตรปิฎกที่สำนักเรียนวัดมหาวิสุตาราม ในประเทศพม่า และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนัก "เช็กขุนหยั่ว" ซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของพระอาจารย์มหาสี สยาดอ ในประเทศพม่า ซึ่งหลักการและวิธีการปฏิบัติ ที่นำมาใช้อบรมวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดัง เลង เถลิงราช ๖๐ ปี ก็ได้ยึดหลักการของพระอาจารย์มหาสี สยาดอ และบูรพาจารย์ในการกำหนดของสายพองหนอ - ยุบหนอ โดยมีหลักการไม่ต่างกันแต่อาจจะมีวิธีการที่ปลีกย่อยแตกต่างกันของแต่ละสำนัก ซึ่งยึดถือเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ที่ได้ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก

๔.๓.๒ วิเคราะห์รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์สำนักตาดัง เลង เถลิงราช

รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลង เถลิงราช ซึ่งมีการวางแผนของรูปแบบการสอนตามลำดับขั้นตอน และตามพัฒนาการของผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งพระวิปัสสนาจะมีเทคนิคการสอนที่เข้าใจง่ายในการกำหนดของฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อช่วยพัฒนาผลทั้ง ๕ ของผู้เข้ารับการปฏิบัติให้เข้มแข็ง มั่นคง เกิดความพากเพียรอย่างแรงกล้า และให้เห็นผลจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้นตามลำดับได้อย่างรวดเร็ว เมื่อสรุปลงในหัวข้อตามหมวดสัมปชัญญะ ๔ สามารถอธิบายตามหัวข้อดังต่อไปนี้

๑. สาทถกสัมปชัญญะ พระวิปัสสนาจารย์สามารถแนะนำและบอกสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เป็นอย่างดี โดยให้หลักการและวิธีการปฏิบัติตามขั้นตอนของการปฏิบัติ อาศัยประสบการณ์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติมาเป็นเวลานาน สามารถนำมาใช้ในการปรับอินทรีย์หรือผลทั้ง ๕ ให้สมดุลแก่นักปฏิบัติได้เป็นอย่างดี แนะนำวิธีแก้ไขการติดในสภาวะธรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความหนาในการปฏิบัติ สามารถบอกกล่าวแก้ไขได้อย่างทันท่วงทีในระหว่างการส่ง - สอบอารมณ์ ในแต่ละวัน พระวิปัสสนาจารย์ใช้เทคนิคการสอนให้เข้าใจง่าย สามารถสร้างแรงศรัทธาให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติ ในการแสดงพระธรรมเทศนาโดยยกเอาเนื้อหาในพระสูตรมาอุปมาอุปไมย ได้อย่างสอดคล้องอย่างยิ่งในการปฏิบัติ และสามารถให้ความรู้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นแก่นักปฏิบัติ

๒. สปปายะสัมปชัญญะ การจัดทำสถานที่ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดัง เลង เถลิงราช ได้มีการออกแบบพื้นที่ศูนย์ฯ โดยการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ มีความสะอาดสงบบริวารร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก มีอาคารหรือศาลาปฏิบัติ ที่สามารถให้ผู้

ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยาย และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความโปรดปราน และมีพื้นที่เพียงพอแก่การฝึกปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ที่พักห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ กุฏิและห้องพัก ห้องพักมีการป้องกันแมลงและสัตว์ ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้เป็นอย่างดีป้องกันบุคคลภายนอกไม่ให้เข้าไปรบกวนสมาธิของผู้ปฏิบัติ ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งมีความเป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญาของนักปฏิบัติ

๓. โคจรสัมปชัญญะ พระวิปัสสนาจารย์สามารถแนะนำเทคนิคในการมีสติกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิต ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เหมือนสายน้ำที่ไหลอย่างสม่ำเสมอ ไม่ขาดสาย โดยมุ่งเน้นให้ปฏิบัติจะต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันขณะ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน และการกำหนดอายตนะทั้ง ๖ โดยการกำหนดสิ่งที่เห็นเป็นสมมุติบัญญัติเพื่อเข้าไปเห็นสภาวะธรรมโดยความเป็นปรมาตม์ ให้นักปฏิบัติกำหนดรู้อาการเหล่านั้นตามความเป็นจริง ในขณะที่ฉันอาหารและดื่มน้ำ กำหนดรู้ในการเคี้ยว การกลืน และกำหนดรู้รสชาติของอาหาร ดื่มน้ำ ในขณะที่เข้าห้องน้ำ ทำธุระส่วนตัว การให้มีสติกำหนดรู้ในทุกสถานที่ ทุกเวลา คือตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงนอนหลับ

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ สามารถแนะนำให้แก่นักปฏิบัติธรรมมีสติในการกำหนด รู้เท่าทันสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน แม้แต่ในการเคลื่อนไหวในอริยาบถย่อย ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม เห็นสภาวะลักษณะของรูป กับนาม ซึ่งมีความแตกต่างกัน ของสามัญญลักษณะว่ารูปธรรม นามธรรม เป็นธรรมที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งเมื่อดับไป มีสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาที่ไม่ลุ่มหลง เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง สามารถรู้ถูกต้องตรงต่อความจริงของสภาวะธรรม เพื่อสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันทุกๆ อารมณ์ ทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงขันธ ๕ คือ รูปนาม อันว่างจากอัตตาโดยประการทั้งปวง

สรุปได้ว่ารูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลฉั่ง เฉลิมราช มีการสอนเป็นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ โดยสอนหลักการและวิธีการปฏิบัติตามในเบื้องต้น ในการแสดงพระธรรมเทศนาได้นำเนื้อหาพระสูตรและพระอภิธรรมในพระไตรปิฎกที่มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติมาอธิบายให้แก่ผู้ปฏิบัติได้เกิดความเข้าใจเพื่อสร้างแรงศรัทธาในการปฏิบัติ พร้อมทั้งใช้สื่อเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันมาช่วยในการสอน โดยมีจุดมุ่งหมายในการสอนเพื่อให้นักปฏิบัติเข้าใจได้ง่ายขึ้น โดยมีกระบวนการของสาระเนื้อหาที่นำมาสอนมีความต่อเนื่อง เพื่อให้เห็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นจากผลที่ได้ปฏิบัติชัดเจนยิ่งขึ้น และทักษะที่ต้องการสอน ยุทธศาสตร์การสอน วิธีการสอน กระบวนการสอน ขั้นตอนและกิจกรรมการสอน และการวัดและประเมินผล

๔.๓.๓ วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของศูนย์ปฏิบัติธรรม สำนักตาดนัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

จากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรมตาดนัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี แบ่งเป็นหัวข้อหลักอยู่ด้วยกัน ๒ ประการ คือปัจจัยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ผู้เข้ารับการปฏิบัติจะได้รับผลประโยชน์อย่างสูงสุดจากการปฏิบัติ การศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกฎระเบียบต่างๆของศูนย์ฯให้เข้าใจก่อน เพื่อให้ นักปฏิบัติได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่และจะไม่ได้เกิดความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ ประกอบกับผู้ปฏิบัติจะต้องมีความศรัทธาในการปฏิบัติ เพราะเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้มีศักยภาพต่อไป

ด้านสถานที่มีความเพียบพร้อมทุกอย่าง ทั้งกุฏิที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรมห้องฉันภัตตาหาร น้ำก็มีเพียงพอต่อผู้เข้ารับการอบรม การจัดสถานที่ภายในศูนย์มีความสะอาด เงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน ทำให้ผู้ปฏิบัติคุณสมบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องกังวลเรื่องต่างๆ มีผู้บริการคอยช่วยเหลือตลอดเวลา ทำให้ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่

การจัดทำอาหาร มีทั้งอาหารมังสวิรัตและเนื้อสัตว์ให้กับผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เลือกทาน เมื่อได้ทานอาหารที่ถูกตามจริตของบุคคล ย่อมทำให้จิตใจเข้มแข็งเบิกบาน มีกำลังในการปฏิบัติ บางท่านจึงไม่จำเป็นต้องรับประทานมังสวิรัตเพื่อที่จะปฏิบัติธรรม การรับประทานมังสวิรัตที่สร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย ย่อมเป็นประโยชน์กับสุขภาพ แต่หากร่างกายของผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับการรับประทานเนื้อสัตว์ การปฏิบัติดังกล่าวไม่ควรถือว่าเป็นบาป หรือเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด ซึ่งการรับประทานอาหารให้มีความพอดี ในระหว่างการปฏิบัติถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งจะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลให้แก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง

ภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาดนัง เลณัง เณลิมราช มีอากาศที่ร่มรื่น เย็นสบายจากการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ทั้งภายในและรอบกุฏิที่พัก มีต้นไม้ และ สายน้ำล้อมรอบภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ในศาลาปฏิบัติธรรมมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ทำให้อากาศสดชื่นอยู่เสมอ นักปฏิบัติมีความรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย ทำให้จิตใจตั้งมั่นในการปฏิบัติ และอีกประการหนึ่งซึ่งถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ คือจังหวัดเชียงใหม่มีภูมิอากาศที่เย็นสบาย มีฝนตกต้องตามฤดูกาล มีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทั้งต้นไม้และลำธารให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ ภูเขาที่มีความชุ่มชื้นด้วยพันธุ์ไม้ป่าหลายชนิด เกิดความสมดุลทางระบบนิเวศน์ ซึ่งตามหลักฐานที่ปรากฏผ่านนามีพระอริยะสงฆ์หลายรูป ท่านได้เดินธุดงค์เข้ามาจังหวัดเชียงใหม่เพื่อเจริญกรรมฐาน เพราะเห็นว่าภูมิอากาศในภาคเหนือ เป็นชัยภูมิสำคัญแห่งความเจริญตั้งมั่นแห่งจิต และถือเป็นสถานที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการพากเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.

หลวงพ่อบุญพระครูภาวนาสมณวัตร วิ.และพระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปถือว่ามียุทธศาสตร์สำคัญ ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม การแนะนำหลักการขั้นพื้นฐานและเทคนิคในการ กำหนดในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เปรียบเหมือนการมีเข็มทิศ ไว้ช่วยบอกทางในขณะเดินทาง เพื่อไม่ให้เกิดการหลงทาง สามารถสอนวิธีการกำหนดสภาวะธรรม ต่างๆ ที่นักปฏิบัติยังติดอยู่ บุคคลที่เคยเข้ารับการอบรมแล้วจะรู้ได้เลยว่าพระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปมี ประสบการณ์ในการปฏิบัติและมีความรู้ความเข้าใจในการแนะนำสั่งสอน จนทำให้นักปฏิบัติได้เห็นผล การปฏิบัติธรรมมีพัฒนาการก้าวหน้ากว่าเดิม และที่สำคัญที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด พระวิปัสสนาจารย์ทุก รูปมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ทุ่มเท และเสียสละ โดยไม่เห็นแก่ ลาภ ยศ และชื่อเสียง แต่เพียงเพื่อให้ นักปฏิบัติได้เห็นผลจากการปฏิบัติธรรม และได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐสูงสุด

หลักธรรมที่นำมาแสดงให้กับผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดศรัทธา เพิ่มวิริยะ และมีความสอดคล้อง กับหลักการและวิธีการปฏิบัติสามารถอธิบายเนื้อหาที่ยากให้เป็นเรื่องที่น่าเข้าใจง่าย มีเนื้อหาสร้าง แรงจูงใจเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เข้ารับการอบรมตามพัฒนาการและตาม ระยะเวลาในการเข้ารับการอบรม สร้างแรงกระตุ้นให้นักปฏิบัติเกิดความเพียรเพิ่มมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ดังที่ท่านพระครูภาวนาสมณวัตร วิ ได้ยกเอา คำสอนของพระพุทธองค์ ที่ตรัสยกวิริยะเป็นประธานใน การปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะมีคำว่า อาตปปี ในคำขึ้นต้นของทุกสติปัฏฐาน ตลอด คือการเพียรกำหนดในหมวดทั้ง ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม คำว่าอาตปปี อาตปปะ (เป็น ภาษาบาลี) เป็นคำเรียกวิริยะหรือความเพียร

๔.๔ สรุปผลการวิจัย

สรุปได้ว่าศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ได้จัดสถานที่ปฏิบัติธรรมให้มีความ สมบูรณ์ครบทุกอย่าง โดยอยู่บนพื้นฐานของพระวินัยและสังคมโลกในยุคปัจจุบัน มีความเป็น ความสบายะ ทุกด้านในการปฏิบัติธรรม บริเวณอาคารสถานที่ที่มีความสะอาด และเป็นระเบียบ เรียบร้อยสงบร่มรื่น อาหารและเครื่องดื่มมีความเพียงพอและเกื้อกูลต่อผู้ปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนา จารย์ เป็นผู้มีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ ธรรมะที่ได้นำบรรยาย สร้างแรงจูงใจ ปลุกศรัทธา เพิ่มวิริยะ อุตสาหะ ให้กับพระโยคาวจรและโยคีเป็นอย่างดี ส่งเสริมให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแต่ละ บุคคล มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติเห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี เป็นสถานที่เหมาะสมแก่การเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อย่างยิ่ง

เมื่อเห็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาได้ในระดับหนึ่งแล้ว นักปฏิบัติย่อมเข้าใจถึงสาเหตุหรือที่มาของทุกข์ที่ตนประสบอยู่นั้น ว่า มาจากความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น กล่าวคือ อยากได้โลกธรรมฝ่ายหน้าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งหมายถึง ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ และอยากให้มีความสุขที่ยั่งยืนถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ ถึงแม้จะรู้สาเหตุของทุกข์ว่าเกิดจากจิตใจที่เราร้อน กระเสือกกระสนอยากได้ก็ตาม แต่คนส่วนใหญ่รู้ไม่ทัน จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง เมื่อนักปฏิบัติเห็นผลจากการปฏิบัติ สามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นแล้วไม่หลงติดในสมมุติบัญญัติทางโลก ก็จะสามารถปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสความอยาก ไม่หลงไปตามกระแสของโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่อาศัยวัตถุสิ่งของเป็นเครื่องหลอกลวงจิตใจให้มัวเมา ปลื้มปิติยินดีไปกับสิ่งมายา ซึ่งจัดเป็นเครื่องล่อของมาร ทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ต่อเมื่อเข้าใจถึงผลดีของการปฏิบัติวิปัสสนาว่า ช่วยให้ตนดับทุกข์ได้ด้วยตนเองแล้ว จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ จึงเกิดความพากเพียรเพื่อไปสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ต่อไป

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่องศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ

- (๑) เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช
- (๒) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช
- (๓) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูล จากคำภีร์อื่นที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์ และสังเกตผู้เข้ารับการปฏิบัติสำนักปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา โดยเรียบเรียงข้อมูลบรรยายเชิงพรรณนา สรุปเป็นผลงานวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยความสำเร็จ ของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลี้ยงเฉลิมราช ทั้งในด้านวิธีการปฏิบัติ รูปแบบการสอน หลักธรรม รวมถึงปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนปฏิบัติเกิดความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม พอที่จะอภิปราย และสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ในทางพระพุทธศาสนา โดยยึดถือแนวทางการปฏิบัติ มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้น สามารถให้ผลโดยตรงต่อบุคคลผู้ปฏิบัติ อีกทั้งยังเป็นการดำเนินจิตของผู้ปฏิบัติ ไปสู่หลักอริยสัจ ๔ อย่างสมบูรณ์ และการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถือได้ว่าเป็นทางสายเอก ที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงซึ่งความบริสุทธิ์หมดจด อันจะเป็นปัจจัยให้บรรลุพระนิพพาน

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช ๖๐ ปี คำว่า ตาฉ้ง เลฉ้ง เป็นภาษาบาลี เป็นคำนิยามของพระนิพพานโดยคำว่า “ตาฉ้ง” หมายความว่า นิพพานปกป้องบุคคลให้พ้นจากอบาย (นิพพาน ชื่อว่า ตาฉณะ เพราะอรรถว่า ต้านทาน) และคำว่า “เลฉ้ง” หมายความว่า ธรรมเป็นที่หลบซ่อน หรือหลีกเลี่ยงภัยในสงสาร (นิพพาน ชื่อว่า เลฉณะ เพราะอรรถว่า เป็นที่หลีกเลี่ยง) รวมคำว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง” หมายความว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมอันเป็นที่ต้านทาน เป็นที่หลบซ่อน หรือหลีกเลี่ยงภัยในสงสาร

ในการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช เป็นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อที่จะเอาปัญญาจากการปฏิบัติ มามองให้เห็นความเป็นจริงทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ ที่ปรากฏขึ้นอยู่ในตัวเรา และแนวทางการปฏิบัตินั้น ผู้ที่ตั้งใจจะประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับการปฏิบัติไว้ให้พร้อม หากมิได้มีการเตรียมตัวแล้วมาปฏิบัติ อาจจะได้ผลน้อยหรืออาจจะไม่ได้ผลเลย เบื้องต้นจะต้องละทิ้งปเลิโพธ คือความกังวลต่างให้ได้ และถอนมานะคือความเยอหยิ่งถือตัวออก ทั้งนี้เป็นการค้นหาสัจธรรมทั้งหลายได้จากร่างกายของเรา เพียงแค่เอาสติมาจับดูที่กายกับใจ กล่าวโดยย่อคือเอาสติมาจับดูที่ร่างกายให้เห็นเป็น รูปกับนามตามใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ๑. ดูอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ (อิริยาบถปัพพวิธ) ๒. รู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหว (สัมปชานะปัพพวิธ) ๓. การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพวิธ) โดยดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวของอิริยาบถมี ๒ อย่าง คือ ๑. การเคลื่อนไหวใหญ่ๆ เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ เป็นการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวไปทั้งหมด (ทั้งร่างกาย) แบ่งเป็น สี่ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ๒. การเคลื่อนไหวย่อยๆ เรียกว่าอิริยาบถย่อย เป็นการเคลื่อนไหวเป็นไปบางส่วน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการเข้าถึงสภาวะธรรม ของผู้ปฏิบัติที่มีผลจริง ในลักษณะการลงมือปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และสิ่งจำเป็นอย่างอื่นก็ต้องมีศรัทธา ความเพียร มีสติ สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติ โดยมีกัลยาณมิตร บำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง เป็นสำคัญ จากนั้นเพื่อให้ได้ผลอย่างจริงจัง จึงควรมีเวลาปฏิบัติติดต่อกันบ่อย ๆ หาที่ ๆ เป็น สปปายะ มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับด้านสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยเหตุนี้การปฏิบัตินั้นจึงต้องทำให้เป็นปัจจุบัน ขณะจึงจะดีที่สุดเพราะเมื่อเราได้กำหนดนั้นจะรู้ ได้โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น

๕.๑.๒ รูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช

ในรูปแบบการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา และค้นคว้า เอกสารคู่มือรูปแบบการสอน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของ

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามังเลณัง แล้วมีรูปแบบและวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติธรรมกราบ พระวิปัสสนาจารย์ ๓ ครั้งแล้วกล่าวคำขอขมา เพื่อเป็นการทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ไม่ให้เกิดความเศร้าหมองในจิตใจ อันจะเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุถึงซึ่งหลักธรรม อันจะเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ

หลักการสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสำนักปฏิบัติธรรม ตามัง เลณัง ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุตามวัตถุประสงค์อันจะเป็นปัจจัยของความสำเร็จในการปฏิบัติ มีอยู่ ๗ อย่าง คือ

๑. ผู้ปฏิบัติจะต้องเก็บวาจาการพูด อันเป็นหนทางให้สมาธิร่วออกไปง่ายที่สุดเร็วที่สุด
๒. ผู้ปฏิบัติจะใช้สติจับที่อาการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะเป็น อิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถย่อยอย่าง ซ้ำๆ เพื่อให้สติความรู้ได้ทันปัจจุบันจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง

๓. ตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพราะถือได้ว่า ศีล เป็นบาทฐานที่สำคัญยิ่งของการปฏิบัติธรรม เพราะจะช่วยให้เราเจริญกรรมฐานได้ด้วยจิตใจที่มั่นคงไม่ต้องฟุ้งซ่านกังวลกับความรู้สึกลึกผิดใดๆ

๔. ตั้งใจสำรวมอินทรีย์ สำรวมทวารทั้ง ๖ ขณะที่เห็นได้ยินได้กลิ่นลิ้มรสถูกต้องสัมผัสทางใจ รับอารมณ์ต้องมีสติกำหนดรู้เพื่อกั้นกิเลสไม่ให้เข้าถ้าไม่สำรวมใจจะฟุ้งซ่านขาดสติสัมปชัญญะที่จะกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกายและจิตสมาธิก็ไม่เกิดเมื่อสมาธิไม่มีปัญญาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติธรรม

๕. ตั้งใจมีความเพียรอย่างต่อเนื่องไม่ทอดยอใช้สติจดจ่อตามรู้กายรู้ใจของตนให้ตรงความเป็นจริงตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนหลับไปกับสติในตอนกลางคืนการเจริญสตินั้นต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ควรให้ความสำคัญแค่การเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิเท่านั้น

๖. ตั้งใจส่งอารมณ์ตามความเป็นจริงการส่งอารมณ์เป็นโอกาสสำคัญที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้สอบถามกับครูบาอาจารย์ว่าการปฏิบัติของตนถูกต้องหรือไม่และมีข้อบกพร่องใดที่ควรแก้ไข

๗. ตั้งใจในการฟังธรรมทุกวันโอกาสจะได้รับสพระธรรมนับว่าหายากยิ่งและโอกาสที่เรจะมีสติและสมาธิพร้อมเพียงพอจะเข้าใจพระธรรมนั้นอย่างลึกซึ้งก็หายากยิ่ง

การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เลณังมีแนวทางและวิธีการในการจูงใจ ทั้งด้านการบริการในสถานที่ ระยะเวลา บรรยากาศในการปฏิบัติ และการสร้างแรงจูงใจจนเกิดความศรัทธาในการปฏิบัติธรรม การเจริญสติปัฏฐาน ๔ (แนวพองยุบ) หรือการเจริญวิปัสสนาแนวพอง ยุบ ซึ่งเป็นเทคนิควิธีการหนึ่ง มีต้นแบบของการปฏิบัติมาจาก ท่าน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) โดยยึดหลักการเจริญสติปัฏฐานที่ พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งศูนย์ปฏิบัติธรรมตามังเลณัง ได้สร้างแรงจูงใจ จนเกิดความศรัทธาเลื่อมใส แก่ ผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การสอนของพระวิปัสสนาเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนักปฏิบัติ ซึ่งมีความเหมาะสมแก่ผู้ที่เปี่ยมด้วยความศรัทธา ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน

๕.๑.๓ ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำ เลณัง เฉลิมราช

ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยต่างๆ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำเลณัง เฉลิมราช ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติธรรม และที่เป็นประโยชน์ ต่อพระโยคาวจรและโยคี โดยมีพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (หลวงพ่อบุญธรรม) เป็นผู้ประธานการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านได้นำหลักธรรม และวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีเทคนิคการสอนที่มีรูปแบบเฉพาะส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ พอจะสรุปได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม ตามถ้ำ เลณัง เฉลิมราช ๒ ประการ คือ

๑. ปัจจัยภายใน ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเจริญวิปัสสนาเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศลให้เข้มแข็ง จนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า พละ ๕ แปลว่า กำลัง พลัง ความแข็งแกร่ง พละ ๕ จึงเป็นพลังของผู้ปฏิบัติ อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ที่จะส่งผลให้ก้าวไปถึงความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน

๒. ปัจจัยภายนอก ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำ เลณัง มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายนอก ที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติ และปัญญา เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคาวจร เพื่อรักษาอินทรีย์ให้แก่กล้า และพร้อมด้วยความสปปายะ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานที่อบรมวิปัสสนากรรมฐานตรงตาม พระพุทธพจน์ดังกล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลายมีสมณที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายในสงบนิ่งอยู่มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่สมาธินั้น เป็นธรรมสงบประณีต ได้ความสงบระงับถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะโน้มจิตไป เพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติเธอย่อม บรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ” พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวอธิบายความเหมาะสม ๕ ประการคือ สปปายะ อันหมายถึงสิ่งที่สบายสภาพเอื้อสิ่งที่เกื้อกูลสิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อกูลในการเจริญจิตภาวนาให้ได้ผลดีคือ ๑. เสนาสนะสปปายะ ๒. อาหารสปปายะ ๓. อุตุสปปายะ ๔. บุคคลสปปายะ ๕. ธัมมัสสวณะสปปายะ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำ เลณัง มีการจัดบริเวณสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา มีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม คือ

๑. ด้านความสะอาดสงบสว่าง บริเวณร่มรื่นไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก

๒. มีอาคารหรือศาลาปฏิบัติ ที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรม นั่งฟังการบรรยาย และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความปลอดภัย และมีพื้นที่เพียงพอแก่การฝึกปฏิบัติธรรมกรรมฐาน

๓. มีที่พักห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาดจำนวนเพียงพอและแยกตามเพศของผู้ใช้สำหรับห้องพัก มีเครื่องใช้อำนวยความสะดวก มีตู้เย็นไว้สำหรับแช่ยารักษาโรค ห้องน้ำมีเครื่องทำน้ำอุ่น บริเวณห้องพักมีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้เป็นอย่างดี

๔. มีบุคลากร/เจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พักอาหารน้ำดื่มห้องน้ำห้องสุขา และอำนวยความสะดวกต่างๆแก่ผู้ปฏิบัติธรรม

๕. มีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัยภายใน และบริเวณโดยรอบในช่วงที่มีการปฏิบัติธรรม จะมีเจ้าหน้าที่ดูแล และห้ามบุคคลภายนอกเข้าไปในบริเวณ ในสถานที่ฝึกอบรม อันจะเกิดการรบกวนต่อการปฏิบัติธรรมที่ทำลายสมาธิ ความสงบระดับหนึ่ง และเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย

๖. ในส่วนของภูมิอากาศภายในของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เลณัง ซึ่งมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี ภายในบริเวณศูนย์ฯ มีการปลูกต้นไม้ตามแนวทางเดิน ทำให้เกิดความร่มรื่น และมีความสะอาดเรียบร้อยมาก ทำให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติย่อมที่เจริญก้าวหน้าได้เร็วขึ้น เมื่อได้สัมผัสกับบรรยากาศที่ร่มรื่น จิตใจผ่องใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ตามทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา และกลุ่มบุคคลผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมเห็นว่า การปฏิบัติของของสำนักปฏิบัติธรรม ตามัง เลณัง มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการสอน มีข้อวัตรปฏิบัติอันงดงาม นำศรัทธาเลื่อมใส เป็นแบบอย่างที่ดีมาก มีวิธีการสอนที่เหมาะสมดี แนะนำการปฏิบัติได้ดีเข้าใจง่าย อธิบายให้ความรู้ได้ละเอียดลึกซึ้ง สามารถให้การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานได้

ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ได้เล็งเห็นว่าความสลับปะของศูนย์ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นกุฏิที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม อาหาร น้ำดื่ม และการบริการต่างๆไป มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติจึงได้ออกแบบการให้บริการทั้งหมดเพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมของศูนย์ฯ คือให้ความสะดวกสบายแต่พอสมควรทั้งแก่พระภิกษุสงฆ์สามเณร แม่ชี ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องรับประทานยาเป็นต้น อันเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ในสำนักปฏิบัติธรรมตามัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ทุกวันนี้ มีผู้สนใจศึกษาอบรมการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีว่าผู้คนจำนวนไม่น้อย ยอมสละเวลาจากครอบครัวและหน้าที่การงาน หันหน้าเข้าวัด เพื่อเรียนรู้หลักการเจริญสติอย่างสนใจใฝ่รู้ และตั้งใจฝึกฝนกันอย่างเต็มกำลังความสามารถ ในหลักสูตรตามระยะเวลาต่างๆกัน เช่น ๗ วัน ๑๕ วัน ๓๐ วันบ้าง หรือมากกว่านั้น อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาดังกล่าวนี้ ไม่เพียงพอเลยที่จะเกิดทักษะ และความเข้าใจในการปฏิบัติได้อย่างลึกซึ้ง เมื่อจบการอบรมและกลับไปอยู่ในวังวนแห่งความวุ่นวาย แวดล้อมด้วยกิเลส ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง ผู้ปฏิบัติน้อยรายนัก ที่สามารถนำปัญญาที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้สติเจริญงอกงามขึ้น ได้ในชีวิตประจำวัน มีทั้งกรณีที่ลืมหลักและวิธีการสำคัญของการปฏิบัติไปบ้าง ขาดความต่อเนื่องในการเจริญสติให้มีกำลังบ้าง ฯลฯ ดังนั้นด้วยความเมตตาจากหลวงพ่อพระครูภาวนาสมณวัตร วิ.

(หลวงพ่อบุญจาก สิริวัฒนโณ) ประธานวิปัสสนาจารย์ แห่งศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี ได้สรุปให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรม พร้อมแนะนำแนวทางการเจริญสติแก่ผู้เข้าอบรม นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

๕.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราชสอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ”สรุปใจความได้ว่าพระธรรมธีรราชมหามุนีได้ดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ ผู้ปฏิบัติเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่า เป็นแนวทางในการประยุกต์จึงเกิดระบบหนอ (พองหนอ – ยุบหนอ) สรุปความว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๕.๓. ข้อเสนอแนะ

จากการทำงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า การนำความรู้เกิดจากงานวิจัยในครั้งนี้ ควรไปศึกษาต่อยอดได้อีกหลายหัวข้อ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

- ๑.) ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช กับสำนักปฏิบัติธรรมพระโศภณมหาเถระ (สำนักมหาสิริยาตอ)
- ๒.) ศึกษาวิเคราะห์ถึงความพึงพอใจ ในการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช
- ๓.) ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกกับคำสอนของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช
- ๔.) ศึกษาตัวแปร ที่มีผลต่อความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช
- ๕.) ศึกษาแรงจูงใจในการมาฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน ตอน ว่าด้วยพระสูตร.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘.

_____ . คัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๙.

กองงานเลขานุการ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). พิมพ์ครั้งที่ ๖. เชียงใหม่, ๒๕๕๖.

คณะลูกศิษย์. ทางสายเอก. เชียงใหม่: หจก. โรงพิมพ์ช้างเผือก, ๒๕๕๕.

คณะศิษยานุศิษย์วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). สรรพธรรม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

_____ . สรรพธรรม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่ : สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

แซมเย สยาดอ พระชนกภิกษุ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์. วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร. แปลโดย มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๘.

_____ . วิปัสสนานิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จบสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๐.

_____ . **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖ . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

แนบ มหานิรานนท. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๑-๒**. ๒๕๓๘.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ. **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

ปัญญนันโท. **การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระกุนทลาภิวังค์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (พองหนอ...ยุบหนอ) ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**. แปลโดย พระคันธसारภิวังค์. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานโดย กองทุนเผยแพร่ธรรมะ “สุทธจิตโต ภิกขุ” , ๒๕๔๘.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระเทพสิทธิอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์, ๒๕๔๘.

พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____ . **ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว**. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____ . **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๒๕๔๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

_____. **หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทโธสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล และเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาที่ปณี.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **คู่มือวิปัสสนาจารย์สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.

พระมหาวิมพาปัญโญ, ดร. **เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”.** ๒๕๕๑.

พระมหาธนวัฒน์ ธนวุฒโน ป.ธ.๙ แมชีจินตนา เกรเกอร์, ๙๐ ปีที่ทรงคุณค่า กับกาลเวลาที่ผ่านไป **พระธรรมมงคลจารย์ วิ.,** เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระราชพรหมจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: นันทกรการพิมพ์, ๒๕๔๘.

_____. **ตอบปัญหาสติปัฏฐาน ๔ ANSWERS TO QUESTIONS ON THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS.** สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร. เชียงใหม่ : A.C Chomthong, ๒๕๔๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอนุรุธะ. **อภิธัมมัตถสังคหะ**. พระคันธสาราภิวังศ์ แปล กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระอุปติสสเถระ รจนา. **วิมุตติมรรค**. พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. อนุสรณ์งานบำเพ็ญกุศลออกเมรุพระราชนานเพลิงศพพระพุทธรญาณ (มงคล วิโรจนมหาเถระ ป.ธ.๕) พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๓ ตอน ๑**. ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

มูลนิธิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง. **เปิดประตูสู่นิพพาน**. เชียงใหม่: หจก. ดารารวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

_____. **ทางสายเอก (ฉบับสมบูรณ์)**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. เชียงใหม่: หจก.โรงพิมพ์ช้างเผือก, ๒๕๔๗.

_____. **ที่ระลึก ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๘ ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ให้พระราชพรหมจารย์ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร เป็นพระราชาคณะชั้นเทพในราชทินนามที่ พระเทพสิทธิธารจารย์ วิ..** เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์พิมพ์, ๒๕๔๘.

สุทธิ ชโยดม (แปลและเรียบเรียง). **มหาสติปัฏฐานสูตรแปล**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๓.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตรธรรมบรรยายฉบับย่อทางสู่ความพ้นทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.

สมคิด พรหมจ้อย, ดร. **เทคนิค การประเมินโครงการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ . นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๖.

(๒) บทความ:

เกียรติสุดา ศรีสุข, “การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย”, **Journal of Measurement and Research in Education**, Volume 21 Number 1 (May 2006) : 19 – 23.

กลุ่มงานสารสนเทศฯ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศกลาง. **สถิติคดีอาญา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://statistic.police.go.th/dn_main.htm [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๖].

(๓) วิทยานิพนธ์ :

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูพิศิษฐ์อรรถการ (มานพ ชินวโร). การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง สิริมงคล). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาพจน์ สุวโจ (พยัคฆ์พิทยากูร) “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรม : ศึกษากรณีชั้นธรรมชั้นตรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น. ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคมอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ไชยณพล อภินัฐลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนามิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล. ศึกษาปัจจัยชน ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาพแวดล้อมเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อนิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

อัษฎางค์ สุวรรณมิตสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

๒. ภาษาอังกฤษ:

๑. Secondary Sources:

(I) Books :

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

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

(II) Researches :

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

ภาคผนวก ก

กฎระเบียบสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช

๑. เป็นผู้เปี่ยมด้วยศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ และสามารถเปิดใจยอมรับเทคนิคใหม่ๆ ในการปฏิบัติที่พระวิปัสสนาจารย์ถ่ายทอดให้ ด้วยความเต็มใจ

๒. นักปฏิบัติจะต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ขัดเกลา กิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อ หาความสุข ในการอยู่ดีกินดี เราจึงต้องใช้ความ อุตทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และกระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่อง ทดสอบความอดทน และคุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด

๓. นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ไม่ควรออกนอกสถานที่ ปฏิบัติ ถ้ามีธุระจำเป็น ต้องออกจากศูนย์ฯ ต้องได้รับอนุญาตจาก พระวิปัสสนาจารย์ เสียก่อน

๔. ไม่ควรสลับสับเปลี่ยนสิ่งของประจำห้อง หรือหยิบกลับไปบ้านก่อนได้รับอนุญาต (ถ้าของใช้มีปัญหา ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ)

๕. ทางศูนย์ฯ ได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะ มีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม ขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกัน ใช้น้ำ ไฟ อย่างประหยัด (ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟ และ พัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก) และโปรดทำความสะอาดห้องพัก ห้องน้ำ รวมทั้ง ดูแลรักษาของใช้ประจำห้อง และเมื่อจะกลับบ้านให้ตรวจสอบเครื่องใช้ทุกอย่างให้อยู่ครบ ก่อนส่งคืนห้องให้เจ้าหน้าที่

๖. กฎที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติเฉพาะพระสงฆ์ก็ดี บุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้ เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเด็ดขาด

๗. นักปฏิบัติจะต้องไม่นำของมีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหายทางศูนย์ฯ จะไม่ รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น (ถ้านำมาแล้ว ต้องเก็บไว้กับตัวเสมอ)

๘. หากมีความจำเป็นต้องการจะฝากชื่อของ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ (เขียนใส่ในกล่อง ขอความช่วยเหลือ พร้อมเลขห้องพัก)

๙. ห้ามมิให้ผู้เข้าปฏิบัติให้เงิน หรือของมีค่าใดๆ กับเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ หาก ต้องการบริจาค ให้บริจาคที่ฝ่ายการเงินของศูนย์ฯ เท่านั้น เพื่อจัดสรรให้เจ้าหน้าที่โดย ทั้งถึงกัน

๑๐. หากต้องการส่งเสื้อผ้าซัก และทิ้งขยะ ให้วางไว้ที่หน้าห้องทางขึ้นบันได เท่านั้น เจ้าหน้าที่จะไม่เข้าไปเก็บเสื้อผ้าและขยะในห้องของท่าน

๑๑. ผู้ปฏิบัติจะต้องงดเว้นจากของเสพติดทุกชนิด อาทิ เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน บุหรี่ หนม เครื่องดองของมีนเมา เป็นต้น และห้ามนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาใน บริเวณศูนย์ฯ เป็นอันขาด

๑๒. ทางศูนย์ฯ มีขวดน้ำดื่มวางไว้ที่ศาลารับอาหารของแต่ละโซน ผู้ปฏิบัติ สามารถบริการตัวเองนำไปใช้ดื่มที่ห้อง แล้วเอาขวดเก่ามาเปลี่ยนเอาขวดใหม่ไปใช้ได้

๑๓. เมื่อเข้ากรรมฐานแล้ว ห้ามสวดมนต์ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ และใช้โทรศัพท์โดยเด็ดขาด (กรุณาฝากโทรศัพท์มือถือไว้กับเจ้าหน้าที่ หากเจ้าหน้าที่ หรือวิทยากรพบว่ามี การใช้โทรศัพท์ ทางศูนย์ฯ จะตัดเตือนไม่เกิน ๒ ครั้ง แล้วจะ ดำเนินการตามกฎข้อที่ ๒๓ ต่อไป)

๑๔. พึงเจริญสติกำหนดรู้อาการของกาย ใจ อย่างช้าๆ สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ทั้งในศาลา ปฏิบัติธรรม ห้องรับประทานอาหาร ห้องนอน ทุกๆขณะระหว่างการปฏิบัติ แม้ในเวลาพักเปลี่ยน อิริยาบถ

๑๕. ไม่ติดต่อกับใครตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นจริงๆและต้อง ได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อพิจารณาตามความเหมาะสม

๑๖. หากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วย พระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

๑๗. ในช่วงเวลาปฏิบัติธรรม ให้ลงปฏิบัติธรรมที่ศาลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น ยกเว้น จะได้รับ อนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ ให้ปฏิบัติในที่พักได้ แต่ห้ามปิดประตูปฏิบัติอยู่ ในห้องนอน ให้ปฏิบัติที่ ระเบียงหน้าห้องพัก (เพื่อพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยพระ วิปัสสนาจารย์จะได้เดินดูการปฏิบัติธรรม ได้) และเวลากลางคืน ให้เปิดไฟปฏิบัติ

๑๘. ห้ามคุย บอก หรือถามสภาวะธรรมกับผู้ปฏิบัติด้วยกันเองเป็นอันขาด เพราะจะเป็นภัย แก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน และเสียสมาธิ หากมีความสงสัย ในการปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้เก็บไว้สอบถาม พระวิปัสสนาจารย์

๑๙. ต้องส่งอารมณ์ ตามวัน / เวลา / สถานที่ ที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้ และกรุณา ไปถึงก่อนเวลา ๑๐ นาที

๒๐. ผู้ปฏิบัติธรรมต้องถือศีล ๘ โดยเคร่งครัด (ไม่แต่งหน้าทาแป้ง ไม่ใช้ของ หอมต่างๆ) หากท่านถือศีลบริสุทธิ์เท่าใด ผลจากการปฏิบัติจะบังเกิดได้ชัดเจน (ผู้ที่ ป่วยและต้องทานอาหารก่อน ทานยา ให้แจ้งผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อขออนุญาต พระวิปัสสนาจารย์ก่อน)

๒๑. ให้นั่งประจำที่ทุกๆ วัน โดยหันหน้าไปทางพระประธาน แล้วเดินจงกรมตาม แนวของ อาสนะ ไม่ควรเปลี่ยนที่เดินจงกรม หรือที่นั่ง เพราะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติ ท่านอื่น (หากมีปัญหา ให้ ปรึกษาผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์)

๒๒. ตื่นตี ๐๔.๐๐ น. และเข้านอน ๒๒.๐๐ น. หรือตามที่พระวิปัสสนาจารย์ กำหนดให้

๒๓. ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบ ดังกล่าวข้างต้น และได้ รับการ ตักเตือน จากพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์แล้ว ก็ยังคง ประพฤติเช่นเดิมอยู่ ผู้ ปฏิบัติต้องยินยอมที่จะออกจากศูนย์ฯ โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น และในการเข้าปฏิบัติธรรมครั้ง ต่อๆ ไปทางศูนย์ฯ จะพิจารณาที่จะไม่รับ ผู้ปฏิบัติที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบเป็นนิจ

ภาคผนวก ข

ตารางกิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง

เวลา	ตารางวันเปิดอบรม
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน เข้าที่พัก
๐๘.๓๐ น.	พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา
๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๔๕ - ๑๓.๐๐ น.	พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา
๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	เริ่มพิธีเปิดการอบรม ไหว้พระสวดมนต์ ถ่ายภาพร่วมกัน - ทำพิธีขอขมา สมาทานศีล ๘, ขอกรรมฐาน
๑๗.๐๐ - ๑๗.๔๕ น.	ดื่มน้ำปานะ / พักผ่อน
๑๗.๔๕ - ๒๒.๐๐ น.	สาธิตการปฏิบัติธรรม , เริ่มปฏิบัติธรรมจนถึงเวลาพักเข้า
๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	นอนพักผ่อน หลับด้วยสติ

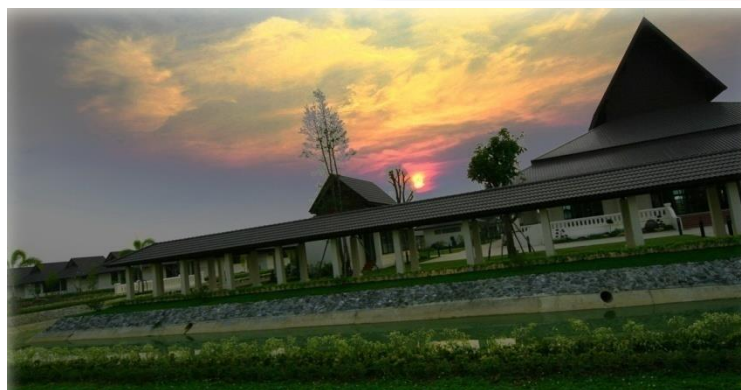
เวลา	ตารางปฏิบัติประจำวัน
๐๔.๐๐ น	ตื่นนอนด้วยสติ
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา / สอบอารมณ์
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กำหนดอริยาบถด้วยสติตามอัธยาศัย
๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา / สอบอารมณ์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะด้วยสติ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๑๕ น.	ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย
๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	เข้านอนพักผ่อนหลับด้วยสติ

ภาคผนวก ค

ภาพประกอบศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลื่อนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี



บริเวณสถานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี



การจัดแนวทางเดินภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี



กุฏิ - ห้องพัก - ห้องนอน - ห้องน้ำ

ภาคผนวก ค

ภาพผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมแสดงความรู้สึกและฟังธรรม



Created by Sank
เส้นทาง เวียนรู้ คั่นนา
นวัตร นาสา และธรรมะเจ้า

ภาคผนวก ง
 ภาพการเก็บข้อมูลภาคสนาม
 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์



สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.



สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมพงษ์ ปญญาวโร



พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต ให้ข้อมูลวิธีการปฏิบัติ



สัมภาษณ์พระครูประภาสสารคุณ

ภาพการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรม และเจ้าหน้าที่



ภาคผนวก ง

ประวัติหลวงพ่พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (พระครูประจาก สิริวณฺโณ)

ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดั้ง เลี้ยง เณลิมาช ๖๐ ปี

อายุ ๗๑ ปี

พรรษา ๕๑ พรรษา

เกิด วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ ตรงกับวันขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๙ ปีจอ
ที่บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

บรรพชา วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๑ ณ วัดพันหลัง จ.เชียงใหม่

อุปสมบท วันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๐ ณ พัทธสีมา วัดปรินายก กรุงเทพมหานคร

การศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๑๔ จบมัธยมศึกษาตอนต้น จากสำนักมัธยมศึกษา โชติกะวิทยาลัย วัดระฆังโฆสิตาราม
- พ.ศ. ๒๕๑๕ - ๒๕๑๘ ศึกษาบาลีไวยากรณ์ ที่สำนักบาลีศึกษา วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- พ.ศ. ๒๕๒๐ - ๒๕๓๕ ศึกษาพระปริยัติธรรมและพระไตรปิฎก
ที่สำนักเรียนวัดมหาวิสุตาราม ประเทศสหภาพเมียนมาร์

วิทยฐานะ

- พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับตราตั้งฐานานุกรม “พระครูปลัด”
- พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาวิชาพระอภิธรรม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้รับแต่งตั้งเป็น “มหากัมมัญฐานาจริยะ”

จากรัฐบาลประเทศสหภาพเมียนมาร์

- พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับแต่งตั้งเป็น “ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเจ็ดยอดพระอารามหลวง”

จังหวัดเชียงใหม่

- พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับพระราชทานสัญญาบัตร พดยศ ที่ “พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.”
- พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้รับแต่งตั้งเป็น “อัครมหากัมมัญฐานาจริยะ”

จากรัฐบาลประเทศสหภาพเมียนมาร์

การปฏิบัติธรรม

- พ.ศ. ๒๕๐๕ เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ที่สำนักวัดเมืองมาง ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- พ.ศ. ๒๕๐๘ เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ที่สำนักวิเวกอาศรม จ.ชลบุรี

- พ.ศ. ๒๕๓๔ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สำนักเข็กขุนห้วย (เขียนตามเสียง) ซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของพระอาจารย์ มหาสี สยาดอ

งานวิปัสสนา

- เป็นวิปัสสนาจารย์ในหลักสูตรพิเศษของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

- เป็นวิปัสสนาจารย์ สถาบันราชภัฏพระนคร และสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่นๆ

- เป็นวิปัสสนาจารย์ อบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระสังฆาธิการทั่วประเทศ

- เป็นประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมต่านัง เถลิงเฉลิมราช ๖๐ ปี จังหวัดเชียงใหม่ และศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติปณิธิสัสโค จังหวัดภูเก็ต

- เป็นประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมอนิติกัง เถลิงราช ๖๐ ปี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่อยู่ปัจจุบัน

วัดปริณายก คณะ ๒ แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

ภาคผนวก จ

ทำเนียบ พระวิปัสสนาจารย์



พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (พระครูประจาก สิริวิมล)



พระสว่าง ติกขวิโร



พระพระมหาทองม้น สุทธจิตโต



พระครูประภาสสารคุณ



พระสมพงษ์ ปญฺญาวโร
ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์



แนวคำถามสัมภาษณ์

เพื่อการวิจัยในหัวข้อ “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ”

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ ท่าน ผู้ปฏิบัติธรรม ๘ ท่านจำนวน ๓๗ ท่าน ในสำนักปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และผู้ทรงคุณวุฒิในทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๒ ท่านในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๖๑

ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์เพื่อนำไปศึกษาความรู้ความเข้าใจ แล้วนำมาวิเคราะห์ ปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช

ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียง

แนวคำถามในการสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นการสัมภาษณ์แบบให้ตอบบรรยายตามความเข้าใจ มี ๕ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ สอบถามข้อมูลปัจจัยเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์ นักปฏิบัติ ผู้ดูแลและให้บริการในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช

ส่วนที่ ๓ สอบถามข้อมูลปัจจัยเกี่ยวกับด้านการให้บริการ ที่พัก สถานที่ปฏิบัติ และบริเวณภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช

ส่วนที่ ๔ สอบถามข้อมูลปัจจัยเกี่ยวกับด้านอาหารและเครื่องดื่ม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช

ส่วนที่ ๕ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรม และวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เณลิมราช



แบบสัมภาษณ์

แนวคำถามสัมภาษณ์

เพื่อการวิจัยในหัวข้อ “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ”

แบบสัมภาษณ์นี้ ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถตอบคำถามได้ตามความเข้าใจ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

๑.) ชื่อ-นามสกุล

๒.) อายุ

๓.) เพศ

๔.) อาชีพ

๕.) ท่านเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่ ?

๖.) ถ้าเคย มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมในรูปแบบใด ?

๗.) อะไรคือแรงจูงใจของท่านในการมาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ?

๘.) ท่านมาเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมเป็นเวลากี่วัน ?

ส่วนที่ ๒ สอบถามข้อมูลปัจจัยเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์ โยคี ผู้ให้บริการในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช

๑.) ท่านคิดว่าพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถแนะนำหลักการปฏิบัติ และวิธีการให้แก่ผู้เข้ารับการอบรมได้อย่างไรบ้าง และส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่

๒.) ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช หรือไม่ และสามารถปฏิบัติตามหลักการและวิธีการได้หรือไม่ จำเป็นจะต้องมีปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยสนับสนุนให้ท่าน ได้เห็นผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ

๓.) ผู้ให้บริการแต่ละแผนกในศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลณัง เฉลิมราช ได้มีส่วนช่วยในการอำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่ อย่างไรบ้าง

ส่วนที่ ๓ สอบถามข้อมูลปัจจัยเกี่ยวกับด้านการให้บริการ ที่พัก สถานที่ปฏิบัติ และบริเวณภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช

- ๑.) ท่านคิดการจัด กุฏิ (ที่พัก) ให้แก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง
- ๒.) สถานที่ (ศาลาปฏิบัติธรรม) มีความเหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่
- ๓.) การจัดบริเวณภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช เป็นอย่างไรบ้าง

ส่วนที่ ๔ สอบถามข้อมูลปัจจัยเกี่ยวกับด้านอาหารและเครื่องดื่ม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช

๑. การจัดสถานที่ ฉ้นภัตตาคาร/ทานอาหาร มีความสะอาด เรียบร้อยหรือไม่
๒. ท่านคิดว่าอาหารที่ทางศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช ได้จัดทำให้นักปฏิบัติมีความเหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติมากน้อยเพียงใด และมีผลต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่
๓. การจัดน้ำปานะ/เครื่องดื่มมีความเพียงพอต่อผู้ปฏิบัติหรือไม่ และมีผลต่อการปฏิบัติ

ส่วนที่ ๕ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรม และวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช

- ๑.) ท่านคิดว่าการฟังธรรมบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ จะมีส่วนช่วยในการปฏิบัติธรรมหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- ๒.) ท่านคิดว่าหลักธรรมต่างๆ และวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช มีความสอดคล้องตรงตามในพระไตรปิฎกหรือไม่ อย่างไร อธิบายพอเข้าใจ
- ๓.) ท่านคิดว่าการ ส่ง – สอบอารมณ์ ทุกวัน มีผลต่อการปฏิบัติธรรมมากน้อยเพียงใด

ข้อเสนอแนะ

ท่านมีข้อเสนอแนะต่อการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้ง เลฉ้ง เฉลิมราช อย่างไรบ้าง

- ๑.) ข้อเสนอแนะต่อพระวิปัสสนาจารย์
- ๒.) ข้อเสนอแนะเรื่องสถานที่
- ๓.) ข้อเสนอแนะเรื่องตารางเวลาประจำวัน
- ๔.) ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๒๔/ว ๑๑๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๘๘๖๖๖, ๒๘๕๓๔๕, ๒๘๖๐๕๕๑,
๒๘๖๓๔๕ มีเดีย ๐๘๘-๔๘๕๗๓๓๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๘๖๐๕๕๒

๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ทิลกรู โคตรอุโธ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย พระชัชวาลย์ ผาสุกวิหาโร (พรหมตัน) เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๔๔๐๕๐๑๑ เป็นนิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติ
ธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม คามังเลนัง เฉลิสมราช อำเภอคอสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ KEY SUCCESS
FACTORSO F PRACTICING IN THE MEDITATION CENTER, TANUNG LENUNG CHALERMMAI CHINGMAI
PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ทนาย/อ.ก.ในวงเล็บ

พ.ล.น.
๕-๓-๒๕๖๑

ขอแสดงความนับถือ

(ศ.ดร.ทูลชัย ปันธิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๐๑

ติดต่อนิสิต พระชัชวาลย์ ผาสุกวิหาโร (พรหมตัน) โทร. ๐๘๙๗-๖๕๘๔๑๒๒

ที่ ศธ ๖๑๒๔/ ๖ ๑๓๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๖๖๖๖, ๒๖๕๕๕๕, ๒๖๐๔๕๕,
๒๖๐๓๖๕ มือถือ ๐๙๙-๐๙๕๖๓๖๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตระงับในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๓ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๓ ชุด

ด้วย พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (พรหมคัม) เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๔๔๐๕๐๑๑ เป็นนิสิต
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติ
ธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้างเล้ง ฉะลิมราช อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ KEY SUCCESS
FACTORSO F PRACTICING IN THE MEDITATION CENTER, TANUNG LENUNG CHALERMPAT CHINGMAI
PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่
ขออนุญาตระงับจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตระงับในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปิ่นธิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๓๓

ติดต่อ นิสิต พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (พรหมคัม) โทร. ๐๘๗-๖๕๘๔๑๒๓

ภาคผนวก ง
แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓			
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓			
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓			
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
	รวม	๑๐			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(*Dr. Sirichan*)

ตำแหน่ง.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (พรหมตัน)
ว/ด/ป เกิด	วันพฤหัสบดี ที่ ๒๖ เดือนเมษายน พุทธศักราช ๒๕๒๒
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลนครพิงค์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
ภูมิลำเนา	บ้านเลขที่ ๑๑๘/๑
อุปสมบท	วันที่ ๒๗ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙
	ณ วัดสว่างบรรเทิง ตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม
สังกัดวัด	วัดสว่างบรรเทิง ตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
การศึกษา	
พ.ศ.๒๕๔๐	จบ ปวช. สาขาวิชาช่างไฟฟ้า โรงเรียนโปลิเทคนิคลานนา
พ.ศ.๒๕๔๒	จบ ปวส. สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง โรงเรียนโปลิเทคนิคลานนา
พ.ศ.๒๕๕๕	จบ พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชา ภาษาบาลี (รุ่นที่ ๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
หน้าที่	เลขานุการเจ้าคณะตำบลแม่สา ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนบ้านแม่สา ครูใหญ่ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดสว่างบรรเทิง
ปีที่เข้าศึกษา	๒๕๕๕
ปีที่จบการศึกษา	