



วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนุโธ
วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐ
ประชาธิปไตยประชาชนลาว

**A STUDY OF INSIGHT MEDITATION TEACHING: A CASE STUDY OF
PHRAMAHAPAN ĀNANDO, MAHABUDDHAWONGSAPALUENG
TEMPLE, VIENTIANE, LAOS PDR**

พระกอบชัย เขมจारी (ปราบภัย)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนุโท
วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐ
ประชาธิปไตยประชาชนลาว

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



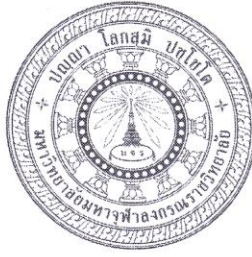
**A Study of Insight Meditation Teaching: a Case Study of
Phramahapan Ānando, Mahabuddhawongsapalueng
Temple, Vientiane, Laos PDR.**

Phra Kobchai Khemacārī (Prabpai)

A Research Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduated School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

(พระราชรัตนมณี, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.มานพ นักการเรียน)

กรรมการ

(ดร.บุญชญา วิวิธจร)

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ดร.บุญชญา วิวิธจร

ชื่อผู้วิจัย

(พระกอบชัย เขมจารี)

ชื่อสารนิพนธ์ : วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศา
ป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ผู้วิจัย : พระกอบชัย เขมจारी (ปราบภัย)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ดร.บุญญา วิวิชจร, บธ.บ. (บริหารธุรกิจ), ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ม.
(วิปัสสนาภาวนา), Ph.D. (Buddhist Studies)

วันเสร็จสมบูรณ์ : ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ตลอดจนหนังสือตำราเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวมนำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา แล้วตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญจากการศึกษาพบว่า

การสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือการสอนให้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาโดยเน้นอานูสาสนีปาฏิหาริย์เป็นสำคัญ โดยทรงใช้วิธีในการสอนวิปัสสนาภาวนา ทั้งหมด ๔ รูปแบบ คือ การบรรยาย การสนทนา การถาม-ตอบปัญหา การลงโทษและให้รางวัล นอกจากนี้ ยังทรงมีพระญาณเฉพาะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงสามารถล่วงรู้อุปนิสัยของสัตว์ทั้งหลายได้ จึงทรงสามารถสอนได้ตามจริตนิสัยของบุคคลทั้งหลายได้ ตลอดทั้งทรงใช้ยุทธวิธีต่างๆ ประกอบการสอนเพื่อให้บุคคลเกิดปัญญาพิจารณาตามที่ทรงแสดง จนรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม บรรลุผลนิพพานพ้นจากทุกข์ในที่สุด

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ของพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นไปตามหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และอิงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก มีการเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน โดยเน้นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอริยาบถทั้งหลาย ให้เห็นรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีตัวตน โดยเน้นการปฏิบัติในห้องกรรมฐานมากกว่าการปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ มีการสอบอารมณ์เพื่อแก้ไขสภาวะอารมณ์ต่างๆ เป็นระยะตามความเหมาะสมและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมของรูปนามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่น สามารถพาตนเข้าถึงมรรคผลได้ ซึ่งแนวทางนี้ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบันและได้รับความสนใจจากบรรดาพุทธบริษัทชาวลาว หันมาสนใจเรียนรู้และปฏิบัติกันมากขึ้นเรื่อย ๆ และพัฒนาเป็นองค์กรเพื่อขยายผลสู่ระดับชาติและนานาชาติต่อไป

Research Paper Title : A Study of Insight Meditation Teaching: A Case Study of Phramaha Pan Ānando, Mahabuddhawongsapalueng Temple, Vientiane, Laos PDR.

Researcher : Phra Kobchai Khemacāri (Prabpai)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

: Dr. Boonchaya Wiwitkhajorn, B.A. (Marketing), M.A. (Buddhist Studies), M.A.(Vipassana Meditation), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Completion : January 25, 2018

Abstract

This research paper aims at studying the insight meditation teaching in Theravada Buddhist scriptures, and analyzing the method of insight meditation practice teaching of Phramaha Pan Ānando Mahabuddhawongsapalueng Temple, Vientiane, Laos PDR. by collecting the research data from Theravada Buddhist texts; and related documents and research work, then gathered, summarized, arranged and written in descriptive style and finally verified by experts. From the study, it found that;

The insight meditation teaching found in Theravada Buddhist scriptures refers to the teaching of practical method based on four foundations of mindfulness in general. The Buddha had used the method of insight meditation teaching focusing on miracle of teaching including 4 types of insight teaching; explanation, dialogue, question and answer, and punishment and rewards. In addition, he had the only supreme knowledge of Buddha which can tell the character of mankind and beings therefore he can deliver his teaching successfully according to the behavior and habits of audiences. Furthermore, he used various tactics to teach people to have clear understanding of the truth taught, and attaining noble path, fruits and Nibbana in the end.

The way of insight meditation teaching of Phramaha Pan Ānando, Vientiane Laos PDR followed the same method based on four foundations of mindfulness in general and based on Visuddhimagga text. He taught insight starting from being mindful contemplating on present name and forms by emphasizing on moving postures into name and forms as impermanence, suffering and non-self. The

practitioner must do meditation in private meditation cell rather than in main hall. Mental examining to resolve various wrong doing is conducted intermittently depending on each person's aptitude and faculties aiming at catching on the true state of name and forms as they are, abandoning all attachments and leading to noble path and fruits. This approach has been passed down from generations to generations until present. Nowadays Lao Buddhists have turned to learn and follow insight meditation more and more and they form organization to expand the national and international reach.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., เจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติวรวิหาร, กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง, ประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ สยาตอภัททันตะวาสมหาเถระ มหาสิโสภาทาจริยะ ผู้เป็นประธาน วิปัสสนาจารย์และสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา สำนักมหาสิสาสนเยกต้า กรุงย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์ กราบขอบพระคุณ พระวิปัสสนาจารย์อีก ๒ ท่าน คือ พระอาจารย์ภัททันตะอินทาสักกะ และพระอาจารย์ภัททันตะธัมมรักขิตตะเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณ พระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา โดยมีพระภิกษุไพศาลเมธี วิ. เป็นประธาน พระวิปัสสนาจารย์ และพระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์

กราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาโกมล กมโล รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ขอเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุลและคณาจารย์พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ทุกท่านเมตตาให้คำปรึกษา ดูแลเอาใจใส่แนะนำข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขออนุโมทนาขอบคุณ ดร.บุญญา วิจิตรจร อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาแนะนำวิธีการเขียนสารนิพนธ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสามารถทำได้และดูแลแนะนำมาตลอด พร้อมทั้งคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ประจำวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ช่วยให้คำแนะนำและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการทำงานวิจัยทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ใหญ่ ดร.พระมหากอน ดำรงบุญ (สนตจิตตมหาเถร) พระสังฆปาณานิบัติแห่งคณะสงฆ์ลาวและประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว ที่เมตตาให้โอกาสข้าพเจ้าได้เข้าไปค้นคว้าข้อมูลด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ลาว กราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ใหญ่มหาเวศ มະເສໄນ (จิตตการมหาเถร) รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว พระอาจารย์มหาสิท ไซยะวงสอน (ปญญวฑฺโฒ) ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง และพระครูภานุธรรมโกศล วิ. (สัจด ปญฺชิโต) เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์นาราม จังหวัดหนองคาย ที่เมตตาอนุเคราะห์ให้โอกาสสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างสูง

กราบขอบคุณสหธรรมิกทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา ในการค้นคว้าข้อมูล และขออนุโมทนาบุญกับญาติโยม ที่ได้ให้การสนับสนุนปัจจัย ๔ ในการศึกษาเล่าเรียน ขอให้ทุกท่านจงประสบความสำเร็จ ในสิ่งอันมุ่งหวังทุกประการด้วย เทอญ

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย)

๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑ ความหมายการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๒
๒.๒ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๑๗
๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๒๒
๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนา (วิปัสสนาภูมิ ๖)	๒๙
๒.๕ พุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา	๓๒
๒.๖ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๔๑
๒.๗ สรุปท้ายบท	๔๔
บทที่ ๓ วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโธ	๔๖
๓.๑ ประวัติโดยสังเขปของพระมหาปณ อานนโธ	๔๖
๓.๒ วิธีการสอนการวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโธ	๕๒
๓.๒.๑ หลักสูตรการสอนวิปัสสนาภาวนา	๕๓
๓.๒.๒ การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา	๕๓
๓.๒.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๕๕
๓.๑.๔ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโธ	๖๐
๓.๒.๕ ความสอดคล้องระหว่างวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโธ กับคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๖๒

๓.๓	การเผยแพร่คำสอนของพระมหาปาณ อานนโท ในยุคปัจจุบัน	๖๓
๓.๔	สรุปท้ายบท	๖๗
บทที่ ๔	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๘
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๖๘
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๖๙
๔.๒.๑	ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	๖๙
๔.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป	๖๙
บรรณานุกรม		๗๐
ภาคผนวก		๗๔
ประวัติผู้วิจัย		๙๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ พระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๓. หมายถึง สังยุตตนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๐๗๑ หน้า ๕๘๓

การอธิบายบอกอักษรย่อในสารนิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในสารนิพนธ์นี้เท่านั้น

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑-๒	วิ.มหา.	(ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔	วิ.ม.	(บาลี) = วินัยปิฎก มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จุ.	(ไทย) = วินัยปิฎก จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
		(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
	ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขนธวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขนธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)

๑๙	ส.ม.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาตคปาติ	(ภาษาบาลี)
	อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
	ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สูตรนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัสมิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ป.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัสมิทามรรค	(ภาษาไทย)
๓๒	ขุ.อป.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ปุ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)
๓๘	อภิ.ย.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ยมก	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

- สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ซึ่งมีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยหน้า ตามลำดับ เช่น
- วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๘๐-๒๘๑. หมายถึง วิสุทธิมคคปกรณ์ ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๒ หน้า ๒๘๐-๒๘๑.

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทธิ.	(บาลี) = วิสุทธิมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)

ค. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์อรรถกถา โดยใช้รรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชุด ๕๕ เล่ม ซึ่งมีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ข.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘ หมายถึง สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา ฉบับภาษาไทย ข้อ ๑๑ หน้า ๒๑

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.ม.อ.	(ไทย) = วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี.อ.	(บาลี) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สीलขณธวคคกมฺมกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย) = สังยุตตนิกาย สารัตถุปปกาสนี สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ.	(ไทย) = อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณิ เอกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกกมฺมกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสนี ปฏิสัมภีทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ง. คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

- สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้ คัมภีร์ฎีกา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยชื่อ/หน้าตามลำดับ เช่น

- ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๗๓/๓๕๗ หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตลุปปกาสนี มหาวคคฎีกา ฉบับภาษาบาลี ชื่อ ๓๗๓ หน้า ๓๕๗

ฎีกาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
สารตถ.ฎีกา (บาลี) =	สารตถทีปนี วินยปิฎกฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.ฎีกา (บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตลุปปกาสนี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

จ. ค่ายเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้ค่ายเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์โดย
ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ท. = ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทั้งหลาย ล้วนต้องการความสุข ต้องการพ้นจากทุกข์ แต่มีจำนวนไม่น้อยที่แสวงหาความพ้นทุกข์โดยไม่ถูกวิธี ทำให้ไม่พบกับความพ้นทุกข์ที่ยั่งยืน นั่นเป็นเพราะความเห็นที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ เพราะสัมมาทิฐินั้น เป็นประตูที่จะนำไปสู่วิถีทางที่ถูกต้อง ตามแนวอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางดำเนินไปสู่ความพ้นจากทุกข์^๑ ปัจจัย ๒ ประการที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ปรโตโฆสะ การฟังจากผู้อื่น และโยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยแยบคายแล้วนำไปปฏิบัติ ในที่นี้หมายถึงการปฏิบัติกิจหน้าที่ในชีวิตประจำวันประจำวัน และการปฏิบัติกิจทางใจ คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายคือความหลุดพ้นจากทุกข์ไว้แล้ว เป็นเวลายาวนานมากกว่าสองพันปีและทรงฝากฝังให้พระสงฆ์สาวกเป็นผู้ประกาศคำสอนของพระองค์ ให้ขจรขจายไปเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่หมู่ชนทั้งหลาย ดังพระดำรัสที่ว่า

“จรถ ภิกขเว จาริก พุชนหิตาย พุชนสุขาย โลกานุกมปาย อตถาย
หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसान มา เอเกน เทว อคมิตถ เทเสถ ภิกขเว ธมม
อาทิกุลยาณ มชฺฌมกฺกุลยาณ ปรีโยสานกฺกุลยาณ สาตถถ สพฺพญฺชน เกวลปริญฺณณ
ปรีสุทฺธ พุรหมจฺริย ปกาเสถ”^๒

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก
เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข
แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แต่อย่าไปทางเดียวกัน ๒ รูป จงแสดงธรรม
มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด
จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน”

สำหรับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ แก่ชาวแคว้นกुरु ทรงตรัสถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ว่า เป็นหนทางสายเอกอันทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม บรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^๓ หลักในปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดจึงมีอยู่แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

^๑ วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓/๑๓. วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^๒ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๘๖/๔๐. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๖/๔๗.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ย่อมพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ย่อมพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ หนทางนี้เป็นหนทางสายเดียวที่สามารถทำให้จิตบริสุทธิ์ หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานได้”^๔

การสอนวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องอาศัยผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ในการปฏิบัติ วิปัสสนาอย่างถูกต้อง และมีความฉลาดรอบรู้ในวิธีการสอน เพราะว่าวิธีการสอนที่ดี ย่อมเป็นเหตุ ปัจจัยเกื้อกูลในการปฏิบัติ ทำให้สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถตัดกระแสแห่งวัฏสงสาร คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จนสามารถมองเห็นสรรพสิ่ง ว่าล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนสามารถเพิกถอน อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมอันเป็นสมุฏฐาน ของทุกข์ทั้งปวงได้ ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความเพียร เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ประสบ ผลสำเร็จ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศรัทธา แล้วพยายามสร้างผลสำเร็จให้เกิดขึ้น ด้วยกำลังความพากเพียรของ ตนเอง ดังพุทธดำรัสว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิดตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้ว เพ่งพินิจอยู่ ย่อมสามารถก้าวพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”^๕

พระมหาปาน อานนโ^๖ เป็นพระมหาเปรียญชาวลาว ที่สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค ในยุคสมัยที่พระราชอาณาจักรลาว ยังมีการสอบพระปริยัติธรรมแผนกบาลีอยู่ ท่านได้เข้ามาศึกษา พระปริยัติธรรมในประเทศไทยจนมีความรู้แตกฉาน สามารถสอบได้อภิธรรมบัณฑิต นอกจากนี้ท่าน ยังได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนกระทั่งปีพ.ศ. ๒๔๙๗ ท่านได้ออกมาตั้งสำนักสอนวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดเนินพระเนาว์นาราม จังหวัดหนองคาย โดยสมเด็จพระพุฒาจารย์เดินทางไปส่งด้วยตนเอง และ เมื่อถึง พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้กลับคืนสู่มาตุภูมิ ได้ก่อตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ขึ้นที่วัดมหาพุทธวงศา ป่าหลวง นครเวียงจันทน์พระราชอาณาจักรลาว (ในสมัยที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงการปกครอง) ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมากจากพระสงฆ์และประชาชนลาว ท่านได้ทุ่มเทสรรพกำลังในการสอนวิปัสสนา กรรมฐาน จนสามารถตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถึง ๒๑ แห่งทั่วพระราชอาณาจักรลาว

ในยุคสมัยก่อนที่ลาวจะมีการเปลี่ยนแปลงการปกครอง สำนักพุทธวงศาป่าหลวง มีชื่อเสียงโด่งดังในการสอนวิปัสสนาภาวนา มีผู้สนใจเข้ามาศึกษาและปฏิบัติจำนวนมาก เนื่องจากมี ภูมิศาสตร์ที่ดี ไม่ไกลจากตัวเมืองเวียงจันทน์ ภายในสำนักก็มีความสงบร่มรื่น มีความสัปปายะเหมาะ

^๔ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๕ จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^๖ พระทองพัน วรโ, อาจารย์บุญานุสรณ์ ชีวิตและผลงานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโ, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๐.

แก่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา บรรดาพุทธศาสนิกชนชาวลาว ก็ให้ความสนใจ เข้ามาฝึกปฏิบัติ อยู่เป็นประจำมิได้ขาด อนึ่ง แนวทางการสอนของสำนักพุทธวงศาป่าหลวง ก็มีความสอดคล้องการ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติโดยวิปัสณาจารย์ ที่มีความรู้ความสามารถ กล่าวได้ว่า เหมือนกับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยก็ว่าได้ นอกจากนี้ ทางสำนักพุทธวงศาป่าหลวง ยังมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในเชิงรุก มีการพิมพ์วารสาร ทางพระพุทธศาสนา จัดหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานอกสถานที่ ทำให้งานเผยแผ่วิปัสสนาภาวนา ในลาว ดำเนินไปในทิศทางที่ดี ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศชาติ

ต่อมาพระอาจารย์มหาปาน อานนโท ได้ถึงแก่มรณภาพ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ และเมื่อลาว ได้เปลี่ยนแปลงการปกครอง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้มีการจัดตั้งองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ ลาว (พ.ส.ล.) ได้บรรจุงานด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเข้าเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานบริหารงาน คณะสงฆ์ โดยมีพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว เป็นประธานกรรมการใหญ่เผยแผ่ศีลธรรมและวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๗ ซึ่งท่านเป็นศิษย์สำคัญของ พระมหาปาน อานนโท พร้อมกับดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวงต่อจาก พระอาจารย์มหาปาน อานนโทด้วย ท่านได้สืบสานงานวิปัสสนาต่อจากพระอาจารย์พระมหาปาน อานนโท เป็นอย่างดีเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีการจัดตั้ง คณะกรรมการส่งเสริมพระพุทธศาสนาเพื่อ การพัฒนา (ค.พ.พ.) เพื่อเป็นการสนับสนุนงานวิปัสสนาภาวนาให้มั่นคงในลาวสืบไป พร้อมทั้งย้าย ศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ออกไปยังวัดป่านาคุณน้อย เขตเมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์^๘ ซึ่งมีพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา ทั้งชาวลาวและชาวต่างประเทศ จำนวนมาก ให้ความสนใจเข้าไปศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ซึ่งท่านพระมหาปาน อานนโท ได้สอนไว้เป็นแบบอย่างสืบต่อมามีได้ขาด

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำผลงานของ พระมหาปาน อานนโท มาศึกษาค้นคว้าวิจัย เพื่อเป็นการประกาศกิตติคุณของพระวิปัสสนาจารย์ ผู้วางรากฐานการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เพื่อจักเป็น ประโยชน์แก่การศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนากับประชาชนผู้สนใจสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศา ป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

^๗ หอมหวล บัวระภา, “พระพุทธศาสนาลาวภายใต้อุดมการณ์สังคมนิยม ๒๕๑๘-๒๕๓๓”, วารสาร มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕): ๑๙๐-๒๑๐.

^๘ โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๘๐ ปี ซีวีธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาติ กนตสีโล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เวียงจันทน์: พะไซกราฟฟิค, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๖.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโธ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยคำสอนวิปัสสนาภาวนา ของพระมหาปาน อานนโธ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก ฌปัญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น พุทธธรรม เป็นต้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีของ พระมหาปาน อานนโธ จากเอกสาร คำสอนวิปัสสนาภาวนา ของพระมหาปาน อานนโธ และงานเขียนของบุคคลอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับ พระมหาปาน อานนโธ และมีสัมผัสภาษาณเก็บข้อมูลจากศิษยานุศิษย์หรือบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโธ

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ วิธีการสอน หมายถึง การบรรยาย การนำปฏิบัติ การควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติธรรม ตลอดจนกระบวนการต่างๆ ที่ครอบคลุมในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๕.๒ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งในรูป นาม ตามกฎไตรลักษณ์

๑.๕.๓ พระมหาปาน อานนโธ หมายถึง อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานของลาว อดีตเจ้าสำนักมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยศึกษาข้อมูลที่เป็นหลักฐานจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส เป็นลำดับ และจากเอกสารที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ศึกษาค้นคว้าแล้วเผยแพร่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้สำรวจเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญวิปัสสนา ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางปฏิบัติ

ที่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดจนถึงบรรลुพระนิพพานได้ในที่สุดและรับรองผลของการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน หากผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติและทำอย่างเต็มความสามารถอย่างถูกต้อง ต่อเนื่องสูงสุด ๗ ปี น้อยที่สุด ๗ วัน ก็จะมีบรรลุคุณธรรมเบื้องต้นเป็นพระอริยบุคคลได้^๙

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ธูระนี้คือ การเริ่มตั้งความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเยียบสงัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถึงเอาพระอรหันต์ไว้ได้ นี่คือนิวิปัสสนาธูระ^{๑๐}

๓) คัมภีร์ฎีกา ในคัมภีร์สันตปปากาสินี มหาศุภกฏิก้า ได้กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ไว้ว่า สติยา ปุณฺณานติ สติยา ปตฺติจฺจาทพฺพญฺจํ รูปาทินิ สติยา จานํ โหนติ ติ. บทว่า สติยา ปุณฺณํ^{๑๑} หมายความว่า ฐานที่สติพึงตั้งไว้ ชื่อที่ตั้งแห่งสติ มีรูป เป็นต้น

๔) ปกรณ์วิเสส ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้นธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปัจจุสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น^{๑๒}

๑.๖.๒ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๑) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ อริยวงศ์ปฏิบัติวิปัสสนาญาณิกะ หมายถึง หลักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีสมณะ หรือองค์ฌาน เข้ามาเจือปน โดยอาศัยขณิกสมาธิที่มีเฉพาะอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันในขณะนั้นๆ เป็นการเจริญปัญญา เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะของรูป นาม ตามความเป็นจริง คือเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และไม่สวยงาม ให้พ้นจากอำนาจนิจจสัญญา วิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส และ สุขสัญญาวิปลาส^{๑๓}

๒) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า โดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรามี จุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของมัน ๑ เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ ๑ ภาวะ

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๑๐} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑/๘.

^{๑๑} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๗๓/๓๕๗.

^{๑๒} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๐.

^{๑๓} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติวิปัสสนา ปฏิภาอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖-๓๗.

จิตที่เป็นไปต่างๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขพอใจ และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม^{๑๔}

๓) **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสีสยาตอ) อธิบายความหมายวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือ **วิปัสสนา** ระบุว่า วิปัสสนามี ๒ ประเภท คือ ปัจจกขวิปัสสนาและอนุมานวิปัสสนา ในบรรดาวิปัสสนาสองอย่างนั้น พึงทราบว่า ญาณที่ทำการกำหนดรู้พิจารณาได้ เห็นรูปนามที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ ฉะนั้น ท่านเรียกว่า ปัจจกขวิปัสสนา โยคีย่อมรู้สภาวะลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริงของรูปนาม ที่แท้จริง ด้วยปัจจกขวิปัสสนาญาณนี้นั้นเดียว รู้กระทั่งอนิจจลักษณะเป็นต้น ที่เป็นลักษณะของการเกิดดับได้ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ โยคีผู้เจริญวิปัสสนาจึงควรเจริญปัจจกขวิปัสสนานี้เท่านั้น^{๑๕}

๔) **พระธรรมธีรราชมหามุนี** (โชดก ญาณสิทธิ) แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นไว้ในหนังสือ **วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ**ว่า ในขั้นแรกผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูป-นามตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้นทำลายสันตติของรูป-นามให้แยกออกจากกันเป็นส่วนๆ^{๑๖}

๕) **พระศรีวรญาณ** ได้กล่าวในบทความหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย “การปฏิบัติวิปัสสนาธุระ เป็นหน้าที่หลักของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระ” การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้ เพื่อให้พระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา^{๑๗}

๖) **พระบัณฑิตาภิวงศ์ กัมมัฏฐานาจริยะ** ได้แสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ **รู้แจ้งในชาตินี้ In This Very Life**^{๑๘} ว่า การเจริญกรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างไรก็ตาม แม้จะพากเพียรกำหนดสักเท่าใด ย่อมไม่มีใครที่จะสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบของท้องได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป จะมีอารมณ์อื่นเกิดแทรกขึ้นและปรากฏ เด่นชัดกว่า ขอบเขตของการภาวนาจะครอบคลุมการกระทบผัสสะทางกาย

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๒.

^{๑๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนา**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘.

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กุฎมอริ่ง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๑.

^{๑๗} พระศรีวรญาณ, **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๘} พระบัณฑิตาภิวงศ์, **In This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้)**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘-๙.

และใจทั้งหมด ทั้งการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัสทางกาย และสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจ เช่น มโนภาพหรือความนึกคิดต่างๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราควรระลึกรู้โดยทันที และใช้คำบริกรรม เป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวตามอาการนั้นๆ

๗) พระมหาปาน อานนโท ได้กล่าวไว้ใน หนังสือธรรมาในทางพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เอาไว้ว่า อารมณวิปัสสนามี ๖ อย่าง คือ ชนธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนสมุปบาท ๑๒ ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ควรศึกษาให้รู้และเข้าใจอย่างละเอียด ในอารมณวิปัสสนาทั้ง ๖ ให้ละเอียด จึงจะสะดวกแก่การกำหนดอารมณ์ในเวลาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องเอาใจใส่ในการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นอารมณ์วิปัสสนา^{๑๙} อย่าได้ขาด

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูจันทโพธารณวัตร (โพธิ์ทอง จนทโสภโณ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา: เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณณภริโต)” พบว่า การจะปฏิบัติให้เข้าถึงวิปัสสนา เกิดปัญหารู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง จำต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิหรือ อธิจิต จึงจะเกิดอภิปญญา คือความรู้ยิ่ง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากการรักษาศีลที่บริสุทธิ์ เป็นไปตามหลักไตรสิกขา และการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะ โดยไม่ต้องอาศัยคำบริกรรม เพียงแต่ระลึกด้วยสติ ทุกอิริยาบถ การเคลื่อนไหว ก็จะบังเกิดเป็นอธิจิต อภิปญญาได้^{๒๐}

๒) พระครูปลัดนิคม นาควโร (รอดอุไร) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวิสุทธธรรมประสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนา มี ๔ แบบ คือ ใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะ ๑ ใช้สมถะนำหน้าวิปัสสนา ๑ เจริญวิปัสสนาและสมถะควบคู่กัน ๑ และการพิจารณาจิตที่ฟุ้งซ่านด้วยอุปกิเลส ฟังน้อมระลึกถึงอุเบกขาและนิกัณติ ซึ่งสำนักวิปัสสนาวิสุทธธรรมประสิทธิ์ เน้นการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยจะเน้นการสอบจริตของผู้ปฏิบัติและเน้นการเก็บอิริยาบถย่อยหรือการเจริญสัมปชัญญะปัฟพะ เพื่อให้เกิดสติได้เร็ว และเห็นอาการของกายกับจิตได้ชัดเจน เป็นการกำหนดรู้รูปและนามตามความเป็นจริง ซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามสภาพของกฎไตรลักษณ์ และยังมีการกำหนดดูอาการของท้องพอง-ยุบ เพื่อให้เห็นรูปนามที่ละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณตามลำดับต่อไป^{๒๑}

^{๑๙} พระมหาปาน อานนโท, ธรรมาในทางพระพุทธศาสนา, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

^{๒๐} พระครูจันทโพธารณวัตร (โพธิ์ทอง จนทโสภโณ), “ศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา: เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณณภริโต)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๒๑} พระครูปลัดนิคม นาควโร (รอดอุไร), “ศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวิสุทธธรรมประสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

๓) พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” พบว่า วิปัสสนาภาวนาคือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งการฝึกสติเข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ สามารถสังเคราะห์ในรูปและนาม โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญ คือ ความเพียร ความสติ ระลึกรู้ และสัมปชัญญะ พระโสภณมหาเถระหรือมหาสียาตอ ท่านได้ค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพอง-ยุบตามหลักฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดธาตุมนสิการปัพพะ ว่าด้วยวาโยธาตุปัพพะ คือ การพิจารณาธาตุลม เป็นลมที่เกิดในท้องดันให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูปและนาม พิจารณารูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์^{๒๒}

๔) พระมหานรินทร์ ชิตมาโร (บำเรอสงค์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การสอนวิปัสสนาของพระพุทธเจ้า พบว่า ในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ทรงมีการวางแผน จะเห็นได้จากพุทธกิจของพระองค์ในเวลาใกล้รุ่งทรงพิจารณาตรวจดูเวไนยสัตว์ ทรงมีเป้าหมายในการสอนคือ สอนให้รู้เห็นตามเป็นจริงในสิ่งทั้งหลาย สอนมีเหตุผล มีคำสอนเป็นอัครจริย คือตั้งพระเหตุที่จะสอนใคร ผู้นั้นจะได้รับประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า หรือประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพาน ทรงมีอัจฉริยภาพในการสอนทราบถึงจิต อุปนิสัย อินทรีย์ และบุพกรรมของเหล่าสัตว์ที่จะสอนเป็นต้น พระองค์จึงสอนไปตามจริต อุปนิสัย อินทรีย์ จะเห็นตัวอย่างได้จากที่ทรงสอนแต่ละคน บางคนทรงใช้วิธีนุ่มนวลอ่อนโยน บางคนอาจใช้วิธีที่แข็งแกร่ง เช่นตรัสให้เกิดความสับสน หรือบางคนก็อาจใช้ทั้งวิธีนุ่มนวลและรุนแรงแข็งแกร่งจากตัวอย่างผู้ที่บรรลุนิพพาน จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่น แต่ให้ความสำคัญในประเด็นเหล่านี้คือ จริต อุปนิสัย และอินทรีย์ของผู้ฟัง ทรงเลือกธรรมที่เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัย ทรงเลือกเวลาที่พอเหมาะกับอินทรีย์ที่มีความแก่กล้าพอดี ทรงเลือกวิธีที่จะสอนและทรงสอนจากง่ายไปหายาก^{๒๓}

๕) พระมหามงคล มงคลโก (ใสโยธา) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)” พบว่า การสอนวิปัสสนาภาวนาเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมี กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นการกำหนดแบบ พองยุบ มีท่าเดิน ๖ ระยะ มีการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติ เป็นเหตุเกื้อกูลสนับสนุนต่อการบรรลุนิพพาน โดยวิธีการนี้เป็นที่ยอมรับของนักปราชญ์และพุทธบริษัททั้งในและต่างประเทศ^{๒๔}

^{๒๒} พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว), “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๒๓} พระมหานรินทร์ ชิตมาโร (บำเรอสงค์), “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๒๔} พระมหามงคล มงคลโก (ใสโยธา), “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

๖) พระสังจ้วน วัชรญาณ (ฉัตรไทยแสง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปพังคณียตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโ)” พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปพังคณีย มีการเจริญสมถกรรมฐานก่อน จนจิตมีความสงบเป็นอุปปาสมาธิ หรือ อปัณณาสมาธิ ย่อมเกิดเป็นเอกัคคตารมณ์ จากนั้นจึงพิจารณาองค์ธรรมมีฌานและสัมปยุตธรรม เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้นามธรรม เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้วก็มากำหนดสติ ในอริยาบถย่อย ในอายตนะ ทั้งนี้ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ จะมีการไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา กำหนดรู้ลมหายใจ จนเกิดเป็นเวทนา และกำหนดดูเวทนาเป็นอารมณ์ กลายเป็นเวทนาสมาธิ จนเป็นสัมมาสมาธิ และยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป^{๒๕}

๗) พระปานชัย ขยธมโม (ไชยคราม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)” พบว่า วิธีการที่พระพุทฺธองค์ได้ตรัสสอนแก่พระสาวก ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และประมวล แบบวิธีการจากคัมภีร์ พบว่า มีลักษณะวิธีการสอนแบบต่างๆ เช่น วิธีการพิจารณาชั้น ๕ ว่ามีเพียง รูปกับนามเท่านั้น ซึ่งมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อพระองค์จะทรงสอนธรรมใครแต่ละครั้ง ทรงอาศัยองค์ประกอบหลายๆ อย่าง ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความรู้ สติปัญญาที่แตกต่างกันเป็นการสอนเพื่อให้ผู้ฟังเห็นจริงใน อริยสัจ ๔ หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีการสอนของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) คือ การเจริญสติระลึกรู้ให้ตรงต่อสภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง คือ ปรมัตถธรรม หรือเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป สติต้องระลึกรู้ให้ทันตามความเป็นจริง หรือต้องกำหนดรู้สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้น ให้เป็น ปรมัตถธรรม คือ จิต ต้องรู้แจ้งแทงตลอด ว่า รูป นาม หรือสภาวะธรรมนั้นจะมีการเกิดดับ เมื่อมีเกิดดับก็เท่ากับไม่เที่ยง คือเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วก็แปรสภาพไป ดับไปดับไปเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็ เป็น อนัตตา คือ สภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้^{๒๖}

๘) แม่ชีจรูญพร จงดงาม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คำสอนสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง จังหวัดเชียงใหม่”^{๒๗} พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก โดยมีการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์ ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง เน้นการเจริญกายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย โดยอาศัยการกำหนดรู้วาโยธาตุ คือ ธาตุลม โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของลมในช่องท้อง ด้วยอาการพอง-ยุบ เป็น

^{๒๕} พระสังจ้วน วัชรญาณ (ฉัตรไทยแสง), “ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปพังคณียตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโ), วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๒๖} พระปานชัย ขยธมโม (ไชยคราม), “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๒๗} แม่ชีจรูญพร จงดงาม, “ศึกษาคำสอนสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

เบื้องต้น และยังเพิ่มการเจริญสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ในทุกขณะ ทุกสถานที่ เพื่อให้เกิดสติมากที่สุด อันจะนำไปสู่การเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณรู้แจ้งในรูปนามตามจริง

๙) **นายณฤทธิ์ ปุณฺณพจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ (ประเทศไทย) จังหวัดอ่างทอง” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติคำไปกำหนดรู้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง โดยมีวิธีการสอนที่เรียบเรียงโดยพะอ็อก ตอยะ สยาดอ ที่เน้นการเจริญอานาปานสติเป็นพื้นฐาน จนเกิดเป็นฌานเป็นเอกัคคตาจิต แล้วจึงยกขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนา พิจารณานามธรรมที่เกิดขึ้น ก็จักเป็นการกำหนดรู้รูปนามโดยปริยาย จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณรู้แจ้งในรูปและนามในที่สุด^{๒๘}

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการสอนวิปัสสนาภาวนาของแต่ละสำนักมีเทคนิควิธีการ ที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความถนัดและประสบการณ์ของพระอาจารย์ผู้สอน ซึ่งต่างมีความถูกต้อง ตรงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ แต่ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนาอสำนักที่อยู่ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว แม้ว่าจะมีหลักฐานการสืบทอดและเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากันเรื่อยมา รวมทั้งมีปฏิสัมพันธ์กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยอยู่เนืองนิตย์ ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท ผู้บุกเบิกการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในลาวเป็นครั้งแรก เพื่อจักได้เป็นทีฐานาคติ และเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยแบ่งการวิจัย วิธีการสืบค้นข้อมูลและ ลำดับเอกสารไว้ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาค้นคว้าจาก พระไตรปิฎก และอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฎีกา ปกรณ์วิเสสและตำราที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ศึกษาเอกสารที่พระมหาปาน อานนโท เขียนไว้ รวมทั้งเอกสารรายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ตำราและวารสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาษาไทย ภาษาลาวและภาษาอื่นๆ แล้วนำข้อมูลมาเรียบเรียง บรรยายเสนอผลงานให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๓ ทำการเก็บข้อมูลภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์ผู้เป็นศิษยานุศิษย์ของพระมหาปาน อานนโท ที่ทำการสอนและเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ได้แก่ พระมหาเหวต มะเสโน ดร. รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว, พระมหาสีทน ไชยะวงสอน และพระครูภาวนาธรรมโกศล เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดเนินพระเนาว์วนาราม จังหวัดหนองคาย

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

^{๒๘} นายณฤทธิ์ ปุณฺณพจน, “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ (ประเทศไทย) จังหวัดอ่างทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ของพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธรังศา ป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
- ๑.๘.๓ ทำให้สามารถนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง ไปเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป

บทที่ ๒

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งมีการสอนเฉพาะภายในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ตามที่พระพุทธทรงตรัสสอนไว้ คือ สติปัฏฐาน ๔ อันมีหลักในการปฏิบัติที่มีแบบแผนชัดเจน และได้ถ่ายทอดการปฏิบัติสืบต่อกันเรื่อยมา การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะแสดงรายละเอียดโดยลำดับ ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๒ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนา
- ๒.๕ พุทธวิธีในการสอนวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๗ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญสติเพื่อให้รู้เห็นแจ้งชัดในรูปนาม ตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามว่า เป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ออกจากจิตใจ นำไปสู่ความก้าวล่วงพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏ

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา

๑) ตามหลักสัททนต์ วิปัสสนาประกอบด้วยคำว่า วิ กับคำว่า ปสสนา มีความหมาย ดังนี้ วิ อุปสัค (บทหน้า) แปลว่า วิเศษ, แจ่มหรือต่าง^๑ ส่วนคำว่า ปสสน มาจาก ทิส ธาตุ คือการเห็น^๒ มีบทวิเคราะห์ว่า ปทิสสตีติ ปสส^๓ (ทิส ธาตุในความหมายว่าเห็น อ ปัจจัย, แปลง ทิส เป็น ปสส) แปลความว่า ความเห็นชัด

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาคที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๙๓.

^๒ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: อารการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๗๔.

^๓ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๔๑๙.

๒) ตามหลักอรรถนัย

ในคัมภีร์สังยุตตนิกายได้ให้ความหมายของ วิปัสสนา ไว้ว่า

“วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวงมี อุปาทานขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นทั้งคุณทั้งโทษ ตามความเป็นจริง คือ เห็นความทุกข์ เห็นความดับทุกข์ทั้งหลายไม่เหลือ”^๔

ในคัมภีร์ปฎิสัมภิตามรรค ได้ให้ความหมายของวิปัสสนา ไว้ว่า

“ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรม มีอุปาทานขันธ เป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่าวิปัสสนา”^๕

ในอากังเขยยสูตร^๖ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“หากภิกษุพึงหวังว่า เราจักเป็นที่รักที่ชอบพอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่องของบรรดาเพื่อพรหมจารีทั้งหลาย ก็พึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่ห่างเหินห่างจากมาน ประกอบด้วยการปฏิบัติในวิปัสสนา”

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ อนุปัสสนา ๗ ประการ^๗ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา การพิจารณาความไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสสนา การพิจารณาความเป็นทุกข์ ทนได้ยาก
- ๓) อนัตตานุปัสสนา การพิจารณาความไม่มีตัวตน
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา การพิจารณาความน่าเบื่อหน่าย
- ๕) วิราคานุปัสสนา การพิจารณาความคลายกำหนัด
- ๖) นิโรธานุปัสสนา การพิจารณาความดับแห่งกองกิเลส
- ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา การพิจารณาความสลัดทิ้งกิเลส

ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาอันเห็นแจ้ง เกิดจากการกำหนดรู้พิจารณาสังขารธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง แปรผันไปต่างๆ นานา ด้วยอำนาจแห่งศีลที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบ่งบอก เป็นทุกข์เพราะความเบียดเบียน จนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และไม่ใช้ตัวตนเพราะบังคับบัญชาไม่ได้^๘ ในคัมภีร์ฎีกา กล่าวว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรมหรือรูปนาม โดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^๙

^๔ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๗๑/๓๖๑. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๓.

^๕ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๔๙๗.

^๖ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๖๕/๔๓. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๗/๖๕.

^๗ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๖๕/๒๔๔.

^๘ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๒๕/๑๗๖.

^๙ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๓.

๓) โดยลักษณะที่จตุกะ

- ๑) วิปัสสนา มีลักษณะให้ตรัสรู้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง
- ๒) วิปัสสนา มีกิจอันขัดเสียซึ่งความมืด คือ โมหะที่ปกปิดสภาวะปกติแห่งรูปนาม
- ๓) วิปัสสนา มีผลให้สำเร็จ คือ มีให้เกิดความหลง
- ๔) วิปัสสนา มีเหตุใกล้ ให้เกิดสมาธิ^{๑๐}

สรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาอันเป็นเครื่องเห็นแจ้ง รูปนามตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือ เห็นว่าไม่เที่ยง คือ ผลที่เกิดจากการภาวนา ซึ่งต่อไปจักได้กล่าวความหมายของคำว่า “ภาวนา” ซึ่งมักใช้ร่วมกับวิปัสสนา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑.๒ ความหมายของภาวนา

๑) ตามหลักสัททนต์

คัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวีนีฎีกา ให้ความหมายคำว่า “ภาวนา” ไว้ว่า “ภาเวติ กุศลธมเม อาเสวติ วฑฺฒเตติ เอตยาติ ภาวนา” แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือ เสพคฺ้น ได้แก่ การทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญในหมู่ชนผู้ประเสริฐ”^{๑๑}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของ ภาวนา ไว้ว่า เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกิริยา หมายถึง การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๑๒}

๒) ตามหลักอรรถนัย

ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการกระทำ^{๑๓} เป็นการฝึกอบรมจิตใจ หรือที่ตั้งของความวิริยะอุตสาหะ หรือการกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุกพิเศษ ได้แก่ ฌาน และมรรคผล ภาวนาหรือกรรมฐาน มี ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)^{๑๔}

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงคำว่า ภาวนา ว่า

“การเจริญเนกขัมมะ การเจริญอภยาบาทธรรม หรือการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศลและโลกุตตรกุศล หรือการอบรมกาย อบรมจิต อบรมปัญญา หรือการเจริญอริยสัจ การเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมองค์ ๘ หรือการเจริญวิปัสสนาก็ตาม ชื่อว่า การเจริญอยู่ ธรรมใดที่เจริญแล้ว ธรรมนั้นๆ ย่อมมีรสเดียวกันชื่อว่า ภาวนา”^{๑๕}

^{๑๐} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒/๔.

^{๑๑} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวีนีแปล, หน้า ๙๘.

^{๑๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊ค, ๒๕๕๖), หน้า ๘๒๑.

^{๑๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๒.

^{๑๔} ปิน มุกกันต์ พ.อ., ประมวลศัพท์ศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

^{๑๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

นอกจากนี้ ยังปรากฏความหมายของคำว่า ภาวนาอีก ๔ ประการ^{๑๖} คือ

- ๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน
- ๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
- ๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป
- ๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่องๆ ธรรมชาติได้อันบุคคลอบรมเจริญอยู่เนื่อง ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมอันควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ไว้ว่า หมายถึง การเจริญหรือการฝึกสมาธิในขั้นต่างๆ ได้แก่

- ๑) บริกรรมภาวนา คือ การบริกรรม ในการฝึกสมาธิขั้นเตรียมความพร้อม
- ๒) อุปจารภาวนา คือ ขึ้นจวนเจียน ฝึกสมาธิจนเข้าถึงอุปจารสมาธิ
- ๓) อัปปนาภาวนา คือ ขึ้นแน่นแน่ว จิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิ^{๑๗}

๓) โดยหลักแห่งลักษณะที่จตุกะ

- ๑) การทำให้กุศลธรรมเจริญขึ้น เป็นลักษณะ
- ๒) การประหารอกุศลธรรมเป็นกิจ
- ๓) การเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวกับสติ ของนามกาย รูปกาย เป็นอาการปรากฏ
- ๔) การตั้งใจอยู่ในอารมณ์ ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูก ที่ควร เป็นเหตุใกล้^{๑๘}

สรุปความว่า ภาวนา หมายถึง การอบรมจิตเพื่อให้เกิดกุศลขึ้นกับจิตใจ ด้วยความพากเพียรจดจ่อต่อเนื่อง ทั้งด้วยอุบายสงบใจและอุบายให้เกิดปัญญา สามารถประจักษ์แจ้งในสภาวะธรรม มีผลทำให้เกิดเป็นฌาน สมาธิและเป็นมรรคผล นิพพานในที่สุด

๒.๑.๓ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

เมื่อรวมความหมายของวิปัสสนาภาวนาเข้าด้วยกันแล้ว จะหมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ และปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูฏสงสาร นั่นคือ การปฏิบัติวิปัสสนา^{๑๙}

พระอภิธรรมมัตถสังคหะกล่าวไว้ว่า ธรรมชาติโดยย่อรู้แจ้งอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยความเป็นรูปนาม ที่พิเศษนอกจากบัญญัติ โดยละทิ้งบัญญัติเสีย ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๐}

^{๑๖} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๐/๑๘๓-๑๘๖. พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๗.

^{๑๘} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๔.

^{๒๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗-๑๘.

ในทางประพจน์ปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรม ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในสถานะของความเป็นจริงของสังขาร โดยการพิจารณารูป นาม เป็นอารมณ์ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน วางจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง

ในยุคนัทสูตร^{๒๑} กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นั้นมี ๔ วิธีคือ

- ๑) สมถปุพพังคัมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมถภาวนานำหน้า
- ๒) วิปัสสนาปุพพังคัมสมถภาวนา การเจริญสมถภาวนาโดยมีวิปัสสนานำหน้า
- ๓) สมถวิปัสสนายุกนัทสูตภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนาและสมถภาวนาควบคู่กันไป
- ๔) ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีความฟุ้งซ่าน หรือวิปัสสนูปกิเลส ปรากฏให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อสิ้นจากอุทธัจจะ ก็ยังเกิดความตั้งมั่นของจิตและเจริญขึ้นถึง มรรคญาณในที่สุด

สรุปความว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญปัญญาจนรู้เห็นแจ้งชัดรูปนามตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน กระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาออกจากจิตใจเสียได้ นำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ มรรคผล นิพพานในที่สุด

๒.๑.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

๑) ความหมายตามหลักสัททนต์

สติปัฏฐาน หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งมั่นของสติ^{๒๒} คำว่า สติ มีรูปวิเคราะหว่า สรติ จินเต ตีติ สติ หมายถึง กิริยาที่ระลึกได้ ส่วนคำว่า สติปัฏฐาน มีรูปวิเคราะหว่า สติยา กรณ ภูตยา ปฏฐานํ ปฐุเปตพพิ สติปฏฐานํ. หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ สติปัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ อารมณ์เป็นที่ตั้งของสติ^{๒๓}

๒) ความหมายตามหลักอรรถนัย

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ด้วยการพิจารณาเห็นกายในกาย ด้วยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ด้วยการพิจารณาเห็นจิตในจิต ด้วยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือการตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุโลกุตตรธรรม^{๒๔}

^{๒๑} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๗๙-๑๘๐. อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๒๒} พันตรี ป. หลงบุญสม, พจนานุกรมมคธ-ไทย, หน้า ๖๙๕.

^{๒๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห, หน้า ๖๕๕.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

คัมภีร์ฎีกา กล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การมีสติตั้งมั่นไว้เบื้องต้น คือ การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าไปจดจ้องกำกับ ทุกขณะ โดยถือว่าไม่มาเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อึดจ้องอยู่กับอารมณ์ ธรรมฐาน ในกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิเวรณ หมวดโพชนงค์ เป็นวิปัสสนากาวนาล้วนๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนากาวนา^{๒๕}

๓) โดยหลักแห่งลักษณะที่จิตตกะ ลักษณะที่จิตตกะของสติเจตสิก^{๒๖} คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือ มีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถ่

สรุปความว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากาวนา เพื่อเป็นการปฏิบัติอันจะนำไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ เพื่อให้แจ้งมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน ด้วยการมีสติระลึกรู้ที่กาย เวทนา จิต และ ธรรม แตกต่างกันไปที่พยัญชนะเท่านั้น เนื้อความนั้นมีความหมายเช่นเดียวกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า ทั้งสติปัฏฐานและวิปัสสนาต่างก็เป็นไวยากรณ์ของกันและกัน กล่าวโดยย่อ วิปัสสนา ก็คือ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

๒.๒ องค์ประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนานอกจากต้องปฏิบัติตามหลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดหยั่งลงที่รูปนามแล้ว ยังมีองค์ประกอบ ที่มีส่วนร่วมและช่วยเสริมให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑ อาตปปี สัมปชาโน สติมา

เป็นองค์คุณที่สำคัญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เพื่อยังผู้ปฏิบัติให้ปราศจากความเพียรไม่ทอดถอย เกียจคร้านในการเจริญสติ ดังมีปรากฏในมหาอัสสปรสูตรว่า

“เราจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง มุ่งชำระจิตให้หมดจดปราศจากเครื่องขัดขวาง ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งกาวนาตลอดวัน จักสำเร็จสัทโสภาสน์โดยการนอนตะแคงขวา มีสติสัมปชัญญะ หมายถึง จะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี แล้วจักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งกาวนาตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”^{๒๗}

^{๒๕} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๐๙.

^{๒๖} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จิตตกะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๒๐.

^{๒๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๒๓/๓๗๔. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖-๔๕๗.

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรประกอบด้วยองค์คุณเหล่านี้ คือ

- ๑) อาตปปี ความเพียรเพียรกิเลส ด้วยกำหนดจดจ่ออยู่ในรูป นาม ปัจจุบัน
- ๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ มีปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ที่เป็นสภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของรูป นาม
- ๓) สติมา มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ถือเอานิมิตมาเป็นอารมณ์^{๒๘}

ผู้ที่ปรารถนาจะพ้นจากทุกข์ จำต้องทำให้องค์คุณทั้ง ๓ บังเกิดให้มีในตน เป็นผู้ไม่เกียจคร้าน มุ่งปรารถนาปรารถนาความเพียรชำระกิเลส^{๒๙} หากไม่มีความเพียรในการกำหนดก็จะขาดความต่อเนื่องในการสังเกต กลายเป็นเครื่องขัดขวางต่อการเจริญวิปัสสนา ผู้ที่ไม่มีสัมปชัญญะก็จะเกิดความสับสนในการกำหนด หรือ กำหนดไม่ตรงกับสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์ และถ้าหากว่าขาดสติ ก็ไม่สามารถระลึกถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูก และไม่สามารถละทิ้งวิธีการปฏิบัติที่ผิดได้ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ องค์คุณทั้ง ๓ นี้ ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเฝ้ากำหนดรู้กายในกาย เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กิจจตอภิชฌาและโทมทสในโลกออกเสียได้ เมื่อเฝ้าตามดู กายในกายอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบ ในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะ ให้เกิดในกายอื่นภายนอกได้”^{๓๐}

อนึ่ง แม้การกำหนดรู้ในเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาก็มี นัยเช่นเดียวกับกายานุปัสสนา ฉะนั้น

๒.๒.๒ การตระหนักในหลักปฏิบัติ ๓ คือ

- ๑) อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้มีความสามารถในการแนะนำสั่งสอน
- ๒) หมั่นรักษาอินทริยให้สมบูรณ์อยู่เสมอ
- ๓) ผูกจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐาน อย่างมั่นคง^{๓๑}

ธรรม ๓ ประการดังกล่าว ประมวลลงในหลักกัลยาณมิตร^{๓๒} คือ ผู้ทำให้แจ้งในประโยชน์อันยอดเยี่ยม เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ การได้อยู่ใกล้กับกัลยาณมิตรที่ดี จะคอยช่วยเหลือเกื้อกูลตลอดจนการใช้สอยเสนาสนะที่เหมาะสม การรักษาอินทริย เรียกว่า สัมปายะ ซึ่งช่วยให้ เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายในสภาพธรรมตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถบรรลุมรรคผลได้

^{๒๘} ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๓๔/๒๕๗. ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๘๑.

^{๒๙} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๓๔/๑๕๔-๑๕๖.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๖/๒๒๒.

^{๓๑} ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓๙๙/๖๙๘.

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒/๑๙.

๒.๒.๓ การปรับอินทรีย์ให้สมบูรณ์

การปรับอินทรีย์นั้น มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะจักได้กำจัดอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับการเจริญสติ ขวากันความเจริญในมรรคผล ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้แสดงอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามกับอินทรีย์ ๕ ไว้ดังนี้

- ๑) ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจ ให้มุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอกุศลคือความไม่เชื่อถือ
- ๒) วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศลคือความเกียจคร้าน
- ๓) สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มครองหรือดูแลจิต กำจัดอกุศลคือความประมาท
- ๔) สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซัดส่าย กำจัดอกุศลคืออุทธัจจะ
- ๕) ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศลคืออวิชชา^{๓๓}

การปรับอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการช่วยพัฒนาให้อินทรีย์แก่กล้าขึ้น ในการปรับอินทรีย์ให้ดีขึ้น ต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นควรมีให้มาก^{๓๔} การปรับอินทรีย์ให้สมบูรณ์ มีวิธีการดังนี้

- ๑) ถ้าศรัทธามาก ปัญญาหย่อน โลภะ ตัณหา โมหะ จะครอบงำ
- ๒) ถ้าปัญญามาก ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉา มานะ จะครอบงำ
- ๓) ถ้าวิริยะมาก สมาธิหย่อน อุทธัจจะ จะครอบงำ
- ๔) ถ้าสมาธิมาก วิริยะหย่อน ถีนมิทธะ จะครอบงำ
- ๕) สติต้องเจริญให้มาก ยิ่งมากยิ่งดี^{๓๕}

ดังนั้น ถ้าธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง มีมากหรือน้อยเกินไป ต้องปรับให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์นี้เป็นสำคัญ วิธีเพิ่มอินทรีย์^{๓๖} มีดังนี้

- ๑) การเพิ่มปัญญา เพื่ยรกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน ให้เห็นไตรลักษณ์
- ๒) การเพิ่มวิริยะ เพื่ยรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ปฏิบัติให้มาก
- ๓) การเพิ่มสมาธิ ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ คือ อาตปิ สัมปะชาโน สติมา เมื่อจิตรับรู้ในอารมณ์ใด ให้กำหนดในอารมณ์นั้นให้มั่น เมื่อจิตหลุดในอาการใด ให้กำหนดรู้ในอาการนั้น
- ๔) การเพิ่มสติ กำหนดรู้รูปนามตลอดเวลา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง เท่าทันและตรงอาการ ไม่ช้า ไม่เร็ว ให้พอดีกับปัจจุบันอารมณ์
- ๕) การเพิ่มศรัทธา ให้จิตอยู่กับรูปนาม และองค์คุณแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบัน มีความเพียร ไม่เกียจคร้าน

^{๓๓} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๘๕/๒๑๔. พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๕-๑๘๖/๒๙๐-๒๙๓.

^{๓๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๘/๔๓๕.

^{๓๕} สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

^{๓๖} อง.นกก.อ. (ไทย) ๓/๕๕/๑๙๕-๑๙๙.

ในการปรับอินทรีย์นี้ ถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแข็งกล้าเกินไป และอินทรีย์อย่างอื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์เหล่านั้นก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน^{๓๗} คือ ถ้ามีศรัทธามาก วิริยะจะทำหน้าที่ยักจิดไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่วแน่ได้ ปัญญา也不能เห็นตามเป็นจริงได้ ต้องลดศรัทธาลงเสีย ด้วยการใช้อุปปัญญาพิจารณาสภาวะธรรม ที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา ดังนั้น สติจึงมีประโยชน์ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และสตินั่นเองที่จะเป็นที่พึ่งพาอาศัยของจิต เมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป

กระบวนการทำงานของอินทรีย์ ต้องเตรียมอินทรีย์ให้พร้อม และอบรมด้วยการปฏิบัติที่ประกอบไปด้วยองค์คุณ ๓ โดยพิจารณา รูป นามเป็นอารมณ์ พร้อมกันนั้น ต้องมีการพัฒนาอินทรีย์ และปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงเหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า มี ๙ ประการ ดังนี้

“นวหากาเรหิ อินทรีย์า ติกขานิ ภวนติ.อุปปนฺนูปฺปนฺนํ สงฺขาราน
ขยเมว ปสฺสตี. ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมฺปาเทตี สาทจฺจกิริยาย สมฺปาเท
ตี.สปปายกิริยาย สมฺปาเทตี สมาธิสฺส จ นิमितฺตคฺคาเหณ.โพฺขณฺจคฺคานญจ
อนุปฺวตฺตณฺตตาย.กาเย จ ชีวีเต จ อนเปกฺขต อุပ္ภาเปตี ตตฺถ จ อภิภฺยุย
เนกฺขมเมณ.อนฺตร จ อพฺโยสฺสานนาตี.”^{๓๘}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายความหมายของการพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้า ตามพระบาลีข้างต้นไว้ในวิปัสสนานัย^{๓๙} ดังนี้

๑) พยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว กำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของรูป นามที่เกิดขึ้น กำหนดให้ตรงอาการ ไม่ช้า ไม่เร็ว ให้พอดี ให้เข้าใจตามที่ได้รู้เห็น อย่าหาเหตุผลไปโต้แย้งว่ารูป นามนั้น มิได้ดับไป

๒) กำหนดสติระลึกให้จดจ่อต่อเนื่อง ในขณะที่รูป นามนั้นดับไป เพื่อจักได้รู้ชัด การดับของรูปนามอย่างรวดเร็ว อย่าให้สติขาดสาย ให้เป็นเหมือนดังลูกโซ่หรือสายน้ำที่ไม่ขาดตอน

๓) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง ซึ่งจะส่งผลให้สมาธิมีกำลังและปัญญาแก่กล้า

๔) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ ทำเหมือนคนป่วย เคลื่อนไหวช้าๆ แต่ให้มีสติกำหนดรู้ตลอดเวลา

๕) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ ด้วยการปฏิบัติอย่างเหมาะสม โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น องค์ประกอบของสัปปายะ ๗

๖) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการกำหนดอารมณ์ อันเป็นเหตุของวิปัสสนาสมาธิ ทำให้สมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ ไม่ควรเปลี่ยนอารมณ์กำหนดไปเรื่อย

^{๓๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๘/๔๓๔.

^{๓๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๘๐-๒๘๑.

^{๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ซี เอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

๓) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยอาศัยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง เจริญปีติ วิริยะ และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อมีความฟุ้งซ่าน เพราะวิริยะมากกว่าสมาธิ

๔) พยายามไม่อาลัยในร่างกายและชีวิต ควรปฏิบัติเพื่อให้วิปัสสนาญาณให้ปรากฏ โดยการข่มทุกขเวทนาที่บังเกิดขึ้นด้วยความเพียรที่พ้นไปจากความเกียจคร้าน

๕) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏก่อน ไม่ควรล้มเลิกกลางคัน เมื่อยังไม่บรรลุมรรคผล

การปรบอินทรีย์นี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะการเจริญแห่งอินทรีย์ ย่อมเป็นปัจจัยแห่งวิปัสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องมีผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง และต้องปฏิบัติตามเพื่อปรบอินทรีย์ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น

๒.๒.๔ การเตรียมความพร้อมในปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สิ่งที่ควรพิจารณาก่อนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ผู้ปฏิบัติพึงมีความสำรวมระวัง และทำด้วยความเคารพ ซึ่งมีหลักการดังนี้

๑) ควรถึงพร้อมด้วยสปปายะ^{๔๐} หมายถึง สถานที่ที่เหมาะสม เกื้อกูลช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และเกิดวิปัสสนาปัญญาหรือญาณในที่สุด

๒) การชำระศีลให้บริสุทธิ์^{๔๑} สำหรับพระภิกษุให้แสดงแสดงอาบัติ หากเป็นสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ตามฐานะของตน

๓) อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ โดยการกำหนดสติ รู้ตัวทั่วพร้อมในทุกขณะ^{๔๒} ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

เมื่อตระเตรียมความพร้อมของตนเรียบร้อยแล้ว ก็ควรมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย มอบตนให้ครูบาอาจารย์เพื่อเข้ารับกรรมฐานจากวิปัสสนาจารย์ ผู้ที่มีความรู้ความสารถในการสั่งสอนอบรมหรือให้คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งวิปัสสนาจารย์นั้นควรประกอบด้วยสปปุริสธรรม ๗ ประการ ^{๔๓} คือ

๑) รู้จักธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๖

๒) รู้จักอรรถ คือ มีปัญญารู้แจ้งในพระไตรลักษณ์

๓) รู้จักตน คือ มีคุณธรรม ๖ (ศรัทธา, ศีล, สุตตะ, จาคะ, ปัญญา, ปฏิภาณ)

๔) รู้จักประมาณ คือ รู้ประมาณในการบริโภคและใช้สอยปัจจัย ๔

๕) รู้จักกาล คือ กาลนี้ควรไม่ประมาทในชีวิต ด้วยการปฏิบัติธรรมที่สมควร

๖) รู้จักบริษัท คือ รู้จักบริษัท ๔ บริษัทที่พร้อมเพรียงกันไม่ทะเลาะวิวาทกัน

๗) รู้จักเลือกบุคคล คือ บุคคลที่มีศีล สมาธิ ปัญญาเท่ากัน

^{๔๐} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๕๙/๑๓๘.

^{๔๑} ที.ส. (บาลี) ๙/๑๙๓/๖๓. ที.ส. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

^{๔๒} ที.ส. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐. ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒.

^{๔๓} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓-๑๔๖.

เมื่อเข้าไปหาสัตบุรุษที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว ก็รับโอวาทจากท่าน ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของท่าน เหมือนอย่างพระมหากษัตริย์ ได้ปฏิบัติมา ๔ ประการ^{๔๔} คือ

- ๑) มีตาเหมือนตาบอด เมื่อเห็นก็กำหนดรู้สึกแต่ว่าเห็น
- ๒) มีหูเหมือนหูหนวก เมื่อได้ยินก็กำหนดรู้สึกแต่ว่าได้ยิน
- ๓) มีปัญญาเหมือนกับคนใบ้ คือ อย่าแสดงภูมิรู้มากนักควรพยายามพูดให้น้อย^{๔๕}
- ๔) มีกำลังเหมือนไม่มีกำลัง เคลื่อนไหวช้าๆ จะได้กำหนดสติได้ทัน

ในระหว่างปฏิบัติควรมีความสำรวมในทวารทั้ง ๖ โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ^{๔๖} ด้วยการกำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏทุกทวารตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติร่วมกับหมู่คณะนั้น สิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติตามหลักอปริหานิยธรรม มี ๗ ประการ คือ^{๔๗}

- ๑) เป็นผู้ไม่ชอบการงาน (ละงานนอก)
- ๒) ไม่ชอบการพูดคุย ไม่ยินดีการพูดคุย (สํารองงานใน)
- ๓) ไม่ชอบการนอนหลับ (ไม่นอนจนเกียจคร้าน)
- ๔) ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ (ไม่เป็นคนพาล)
- ๕) ไม่มีความปรารถนาชั่ว (ไม่อธิษฐานลามก)
- ๖) ไม่มีมิตรชั่ว (ไม่คบคนพาล)
- ๗) ไม่ถึงความหยุดชะงักในระหว่าง (ไม่หยุดพักงานใน)

สรุปว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องประกอบด้วยสัปปายะ อันเกื้อกูลแก่การเกิดของสมาธิ ต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ และมีการสำรวมอินทรีย์ที่ดี จึงสามารถจะกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ได้ดี เมื่อจิตตั้งมั่นในสมาธิ ก็ย่อมรู้เห็นรูป นามตามความเป็นจริง เมื่อนั้น ญาณปัญญาจะพัฒนาขึ้นตามลำดับ ตามขั้นตอนของการมีสติกำหนดรู้ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยที่ผู้ปฏิบัติต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ผู้เป็นสัตบุรุษ สอนธรรมนำปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการปฏิบัติเพื่อความเจริญของสัมมาสติ โดยมีการกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาภายในกาย เวทนานุปัสสนาปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาปัฏฐาน การพิจารณาจิตในจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย ดังมีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๔๘} ซึ่งมีรายละเอียดวิธีการปฏิบัติ ตามที่จะได้กล่าวต่อไปนี้

^{๔๔} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

^{๔๕} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๒/๔๔๐.

^{๔๖} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๕๓/๔๕๒.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๗/๘๓-๘๔.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๒.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นกายในกาย ว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับกาย^{๔๙} โดยพิจารณาให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่ากองรูป การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

๑) อานาปานบรรพ การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก มี ๑๖ ขั้นตอน^{๕๐} คือ

- เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า-ออกยาว
- เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า-ออกสั้น
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมหายใจทั้งปวง จักมีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร คือ ลมหายใจ มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้สังขาร มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ทำจิตสังขารให้ระงับ มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ทำจิตให้คลาย มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยง มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามเห็นความจางคลาย มีสติหายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามเห็นความดับโดยไม่มีเหลือ หายใจเข้า-ออก
- ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตาม ความสละคืน มีสติหายใจเข้า-ออก

๒) อิริยาบถบรรพ การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔^{๕๑} คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ก็มีสติรู้ชัดว่า กายกำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่หรือเมื่อตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางใดๆ ก็มีสติรู้ชัดกิริยาท่าทางนั้นๆ

๓) สัมปชัญญะบรรพ^{๕๒} การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ

- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า-ถอยกลับมาข้างหลัง
- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการแลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย-ข้างขวา
- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการคู้เอวจะเข้า เขยียดเอวจะออก
- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร
- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และกลืนรส
- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
- เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๔) ปฏิภูลมนสิการบรรพ การกำหนดรู้อาการ ๓๒ ว่าเป็นสิ่งปฏิภูลย่อมพิจารณาภายนี้ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด^{๕๓} ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง น้ำดี เสดด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร (ปัสสาวะ) ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาด น่ารังเกียจ

๕) ธาตุมนสิการบรรพ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ย่อมพิจารณาภายนี้ตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้ โดยความเป็นธาตุ ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๕๔}

๖) นวสัณณิกบรรพ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ชนิด^{๕๕} แล้วน้อมเข้ามาสู่กายของตน ว่า ร่างกายก็มีความเป็นอย่างนี้ตามธรรมดา ไม่อาจพ้นจากนี้ไปได้ ซากศพ ๙ ชนิด คือ

- ซากศพ ที่อืดพองขึ้น มีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหลน่ารังเกียจ
- ซากศพ ที่เน่า และมีหมูสัตว์ กัดกินอยู่
- ซากศพ ที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อ และเลือด อันเส้นเอ็นรัดอยู่
- ซากศพ ที่เป็นโครงกระดูก เปื้อนเลือด แต่ไม่มีเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่
- ซากศพ ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ และเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่
- ซากศพ ที่เป็นท่อนกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นรัด กระจายไปทั่ว
- ซากศพ ที่เป็นท่อนกระดูก มีสีขาว เปรียบด้วยสังข์
- ซากศพ ที่เป็นท่อนกระดูก กองเรี่ยราย เกินหนึ่งปีขึ้นไปแล้ว
- ซากศพ ที่เป็นท่อนกระดูก ผุพังละเอียดไปหมดแล้ว

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จักต้องมีสติกำหนดให้ ละเอียด จดจอต่อนอง ไม่ว่าจะเป็นหมวดใดก็ตาม ควรทำด้วยความตั้งใจ ทำซ้ำๆให้มีสติกำกับ ทันอยู่ตลอด เพื่อจักได้เห็นความเกิดดับ ของรูปนาม ในแต่ละขณะได้ชัดเจน เพราะในเมื่อเคลื่อนไหว ร่างกายด้วยความเร็วแล้ว การจะมองเห็นว่ากายนี้มีความเป็นธาตุ เป็นสิ่งไม่สวยงาม มีความเสื่อม สลายไปเป็นธรรมดา นั้น ก็ย่อมรู้แจ้งในรูปนามนั้นยากยิ่ง

๒.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการกำหนดสติพิจารณาเกี่ยวกับเวทนา เป็นการกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียง เวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ของเรา มิใช่บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และความไม่สุขไม่ทุกข์ จำแนกได้ ๙ ประการ^{๕๖} ดังนี้

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
- ๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา
- ๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ (ความไม่สุขไม่ทุกข์) ก็รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนา

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

^{๕๖} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
- ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๘) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๙) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยยทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส^{๕๗}

ในนันทิกยสูตร^{๕๘} พระพุทธองค์ ทรงกล่าวสรรเสริญคุณของการพิจารณาเวทนาไว้ว่า

“อนิจจณฺเวย ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทน อนิจฺจนฺติ ปสฺสตี สาสฺส โหตี
สมมาทญฺเฐ สมมา ปสฺส นินฺนพินฺนตี นนฺทิกฺขยา รากฺขโย รากฺขยา
นนฺทิกฺขโย นนฺทिरากฺขยา จิตฺต วิมุตฺต สฺวิมุตฺตนฺติ วุจฺจตี.”

“เธอทั้งหลาย จงมนสิการเวทนาโดยแยบคายและจง
พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุ
มนสิการเวทนาโดยแยบคายและพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่ง
เวทนาตามความเป็นจริงก็ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา เพราะสิ้นความ
เพิลิตเพลินจึงสิ้นความกำหนัด เพราะสิ้นความกำหนัดจึงสิ้นความ
เพิลิตเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพิลิตเพลินและความกำหนัด จิตจึง
หลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว”

จะเห็นได้ว่า แม้เพียงการกำหนดสติระลึกรู้ในเวทนา ก็สามารถที่จะทำให้จิตให้หลุดพ้นจาก
กิเลสตัณหา ราคะ ความเพิลิตเพลินและความกำหนัดยินดีได้ เพียงเพราะอาศัยเวทนานี้เป็นเครื่องมือ
ให้สติได้กำหนดรู้เท่านั้น เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และมีไข้ตัวตน ในเวทนานั้นนั่นเอง

การกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญานั้น ฟังรู้แจ้งถึงความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง
เมื่อกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา มีความรู้แจ้งความไม่เที่ยงแท้ของเวทนานั้นๆ ตามความเป็นจริงอยู่
ย่อมบังเกิดความเบื่อหน่ายในเวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้น ว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้ง
ดังกล่าวของนั้น จัดว่าเป็นสัมมาทัญญู

๒.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับจิต เป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่
สัตว์ บุคคล และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็น ๑๖ ประการดังนี้

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๕๘} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๕๑/๔๒. ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๗๓.

- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตหตฺถุ และท้อถอย
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตรจิต) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตรจิต) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า ว่าจิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต)ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๕๙}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในหมวดจิตตานุปัสสนา พึงสติกำหนดพิจารณาให้เห็นจิต ในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรม เป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิต ดังนั้น การเจริญสติกำหนดรู้พิจารณาอย่างมีสติอยู่เฉพาะหน้า ว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำ มีความรู้สึก ไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกชื่อได้ชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่นั่นเอง

๒.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการพิจารณากำหนดสติเกี่ยวกับธรรม อันเป็นเครื่องชี้เข้าไปสู่ความพ้นทุกข์ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่ามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ

๑) นีวรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้นมิให้เข้าถึงการบรรลุสู่กุศลธรรม มีมาน และมรรคผล เป็นต้น ซึ่งนิวรณนั้น มี ๕ ประการ^{๖๐} ดังนี้

- ๑.๑) กามฉันทะ คือ ความพอใจในกามคุณอารมณ์
- ๑.๒) พยาบาท คือ การผูกอาฆาตพยาบาท จ้องล้างจองผลาญผู้อื่น
- ๑.๓) ถีนมิทธะ คือ มีอาการหตฺถุและท้อถอยต่ออารมณ์ ง่วงเหงา เสร้าซึม
- ๑.๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์
- ๑.๕) วิจิกิฉา คือ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ

๒) ชันธ ๕ คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง, หมวดหมู่ มี ๕ อย่าง คือ

๒.๑) รูปขันธ คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น มหาภูตรูป ๔ หรือรูปที่เป็นใหญ่ และอุปาทายรูป ๒๔ คือ รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ให้มีสติกำหนดรู้ ความเกิด ความดับ แห่งรูป ขณะเห็นรูปนั้น

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๖๐} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๕/๒๐๗. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑.

๒.๒) เวทนาชั้น คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนา ปรากฏขณะเห็นรูป มีความรู้สึกดีใจ เสียใจ ก็ให้มีสติรู้ชัดกำหนดรู้

๒.๓) สัญญาชั้น คือ ความจำได้หมายรู้ พึงมีสติรู้ชัดกำหนดรู้ความเกิด ความดับของสัญญานั้น

๒.๔) สังขารชั้น คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดี ชั่ว หรือไม่ดีไม่ชั่ว ให้มีสติกำหนดรู้ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขารนั้น

๒.๕) วิญญาณชั้น ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ ก็ให้มีสติรู้ชัด^{๖๑}

๓) อายตนะ คือ ธรรมที่เชื่อมต่อ เป็นบ่อเกิดของผัสสะ มี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณณ์ เมื่อว่าด้วยการกำหนดสติพิจารณา ก็ให้เห็นสักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงปรมาณธรรม^{๖๒}

๓.๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๓.๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๓.๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๓.๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ขณะที่ลิ้มรส

๓.๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้

๓.๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณณ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณณ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้^{๖๓}

อายตนะเหล่านี้ อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภท ตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑) ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

๒) ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสที่เป็นรูปที่อยู่ภายนอกมากระทบ พร้อมทั้งธรรมารมณณ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

๓) ธาตุรู้ คือ อายตนะเป็นที่ต่อนามอันได้แก่จิตที่รู้อารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัส เป็นต้น

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๕.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

การเจริญสติระลึกรู้อายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมหยั่งเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้เลย

๔) โภชณัค เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้ โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่า สภาวธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรมคือ โภชณัคเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจมี ๗ อย่าง^{๖๔} คือ

- ๔.๑) สติสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
- ๔.๒) ธัมมวิจยสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม
- ๔.๓) วิริยสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
- ๔.๔) ปิติสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอึดใจ
- ๔.๕) ปัสสัทธิสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ
- ๔.๖) สมာธิสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น
- ๔.๗) อุเบกขาสัมโพชณัค ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง

๕) อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ^{๖๕}

๕.๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงว่าด้วยทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความเศร้าครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ความทุกข์เหล่านี้ล้วนเกิดจากอุปาทานความยึดมั่นทั้งสิ้น^{๖๖}

๕.๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงว่าด้วยเหตุเกิดแห่งทุกข์ คือ ตัณหา หรือความอยาก ได้แก่ ความอยากในกามคุณ ความอยากมีอยากเป็นและความไม่อยากมีไม่อยากเป็น

๕.๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงว่าด้วยความดับแห่งทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น ความสงบ คือ พระนิพพาน นิโรธสัจนี้ คือ ความดับของทุกข์สัจที่เป็นรูป นามทั้งหมด เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณ รับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์^{๖๗}

๕.๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงว่าด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๖๘}

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การทำความเห็นแจ้งให้ปรากฏยิ่งขึ้นแก่จิตใจ ด้วยสัมมาสติ ระลึกรู้ ในฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม ว่าเป็นสักแต่ว่ารูป นาม ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๒๗๓.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๒๗๗.

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๒/๒๖๐-๒๖๘.

ไตรลักษณ์ บุคคลผู้มีสัมมาสติ หมั่นปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็ย่อมสามารถจะหยั่งเห็นสภาวธรรมได้ตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูป นามทั้งหลายลงเสียได้ เพราะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงไม่คงสภาพเดิม หาสาระแก่นสารมิได้ ก็ย่อมก้าวล่วงความทุกข์ไปได้

๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนา (วิปัสสนาภูมิ ๖)

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการใช้สติระลึกรู้ ในฐานทั้ง ๔ การมีสติรู้ชัดนั้นต้องใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือพิจารณา โดยสามารถแยกเป็นหมวดได้ ๖ หมวดเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ หมายถึง พื้นที่สำหรับจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่เหล่านี้เป็นอารมณ์ จะต้องกำหนดรู้^{๖๙} มีดังนี้

๒.๔.๑ ขั้น ๕

- ๑) รูปขั้น คือ กองรูป มีหน้าที่แตกดับ ในรูป เป็น รูปธรรม
 - ๒) เวทนาขั้น คือ กองเวทนา มีหน้าที่สลายรูปแตกดับ เป็นนามธรรม
 - ๓) สัญญาขั้น คือ กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ เป็นนามธรรม
 - ๔) สังขารขั้น คือ กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ เป็นนามธรรม
 - ๕) วิญญาณขั้น คือ กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ เป็นนามธรรม^{๗๐}
- กล่าวโดยย่อ ขั้นทั้ง ๕ ส่วนที่เป็น รูปขั้น คือ รูปธรรม ส่วนที่เหลือ เป็น นามธรรมทั้งหมด

๒.๔.๒ आयตนะ ๑๒

- ๑) จักขายตนะ คือ ทวารตาเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท เป็น รูปธรรม
- ๒) โสตายตนะ คือ ทวารหูเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท เป็น รูปธรรม
- ๓) ฆานายตนะ คือ ทวารจมูกเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท เป็น รูปธรรม
- ๔) ชิวหายตนะ คือ ลิ้นเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท เป็น รูปธรรม
- ๕) กายายตนะ คือ ทวารกายเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท เป็นรูปธรรม
- ๖) มนายตนะ คือ จิตใจเป็น เครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ มโนทวารเป็นนามธรรม
- ๗) รูปายตนะ คือ รูปเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ รูปารมณ เป็นรูปธรรม
- ๘) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ สัททารมณ เป็น รูปธรรม
- ๙) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ คันธารมณ เป็น รูปธรรม
- ๑๐) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ รสารมณ เป็น รูปธรรม
- ๑๑) โผฏฐัพพายตนะ คือ โผฏฐัพพะเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ โผฏฐัพพารมณ เป็นรูปธรรม

๑๒) ธัมมายตนะ คือ นามธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรม ได้แก่ ธรรม ๓ ประการ คือ สุขุมรูป ๑๖ เป็นรูปธรรม เจตสิก ๕๒ เป็นนามธรรมและนิพพาน ๑ เป็นนามธรรม^{๗๑}

^{๖๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

^{๗๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๘/๑/๒๗.

^{๗๑} อภิ.ย. (ไทย) ๓๘/๒๑๑/๑๑๕.

สรุปความว่า มนายนะซึ่งเป็นอายตนะภายใน จัดว่าเป็นจิตปรมัตถ์ ส่วนธัมมายนะ ซึ่งเป็นอายตนะภายนอกจัดว่าเป็น รูปปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ และนิพพาน ส่วนอายตนะ ที่เหลืออีก ๑๐ เป็นลักษณะของรูปปรมัตถ์ทั้งหมด ดังนั้น อายตนะ ทั้ง ๑๒ จัดว่าเป็น ปรมัตถธรรม ครบทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน

๒.๔.๓ ธาตุ ๑๘

เป็นหลักธรรมว่าด้วยการเกิดขึ้นของวิญญาณหรือความรู้^{๗๒} โดยอาศัยอำนาจหรือความสามารถแห่งทวารทั้ง ๖ คือ รูปธรรม และนามธรรม คือ อารมณ์ ๖ หรืออาจกล่าวได้ว่า ด้วยอาศัยอำนาจแห่งอายตนะภายใน ๖ กระพบกับ อายตนะภายนอก ๖ จึงทำให้เกิดวิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ และมนโวิญญาณธาตุ^{๗๓} หมายถึงรูปที่อาศัย วิญญาณ เป็นปัจจัย หรือเป็นสื่อไปรับรู้ จนเกิดขึ้นเป็นนาม แม้อายตนะทั้ง ๑๒ ก็กล่าวว่าเป็นธาตุ ทั้งสิ้น เมื่อนับรวมกันทั้งหมด จึงกลายเป็นธาตุ ๑๘

๒.๔.๔ อินทรีย์ ๒๒

๑) จักขุนทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรู้รูป องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาทรูป
 ๒) โสตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรู้เสียง องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาทรูป
 ๓) ฆานินทรีย์ เป็นใหญ่ ในการรับรู้กลิ่น องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาทรูป
 ๔) ชิวหินทรีย์ เป็นใหญ่ ในการรับรู้รส องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาทรูป
 ๕) กายินทรีย์ เป็นใหญ่ ในการรับรู้โผฏฐัพพารมณ์ องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท รูป
 ๖) อิตถินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่งภาวะเพศให้ปรากฏความเป็นหญิง องค์ธรรมได้แก่ อิตถิภาวะรูป

๗) ปุริสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่งภาวะเพศให้ปรากฏความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ ปุริสภาวะรูป

ตั้งแต่ ๑ ถึง ๗ อินทรีย์หรือความเป็นใหญ่ทั้งหมดล้วนเป็น รูปธรรม

๘) ชีวิตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรักษา รูปที่เกิด ร่วมกับตน และเป็นใหญ่ ในการรักษานามที่เกิดร่วมกับตนให้ดำรงอยู่ หรือเป็นไปในวิสัยของรูป นามนั้นๆ เป็นใหญ่ในการรักษารูป องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูป เป็นใหญ่ในการ รักษานาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตินทรีย์เจตสิก

๙) มนินทรีย์ เป็นใหญ่ เป็นประธานในการนำธรรมทั้งหลายให้เป็นไปใน อารมณ์นั้นๆ (ธรรมทั้งหลายในที่นี้ หมายถึง เจตสิก) องค์ธรรมได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๑๐) สุขินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่งความสบายกาย ในขณะที่ประสบกับอิฏฐารมณ์ (ความพอใจ) ทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

๑๑) ทุกخينทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่ง ความไม่สบายกาย ในขณะที่ประสบกับอนิฏฐารมณ์ (ความไม่พอใจ) ทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

^{๗๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

^{๗๓} อภิ.ย. (ไทย) ๓๘/๑/๓๓๓.

๑๒) โสมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่งความสุขใจ ในขณะที่ได้เสวย
อารมณ์ ที่ถูกใจที่ชอบใจ ทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

๑๓) โทมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่งความทุกข์ใจ ในขณะที่เสวย
อารมณ์ ที่ไม่ถูกใจ ที่ไม่ชอบใจ ทางมโนทวาร องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิก

๑๔) อุเบกขินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออก ซึ่งความเป็นอุเบกขา คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข
องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิก

๑๕) สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเชื่อ ความเลื่อมใส ในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีงาม
องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิก

๑๖) วิริยินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเพียร ในอารมณ์ทั้ง ๖ ที่เป็นกุศล
และอกุศล องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

๑๗) สตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการระลึกไว้ในอารมณ์ (เฉพาะที่เป็นฝ่ายดีงามฝ่ายชอบ
ฝ่ายกุศล) ที่ตนต้องการ องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก

๑๘) สมาธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการทำให้จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ ในอารมณ์ที่ตน
ต้องประสงค์ องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

๑๙) ปัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริง ทำลายความหลง
ความเข้าใจผิด ในสภาวะธรรม องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๒๐) อนัญญาตัณญูสสามิตินทรีย์ เป็นใหญ่ ในการรู้ริยสังขาร เป็นครั้งแรก
ปรากฏว่า สิ่งที่ไม่เคยรู้ เคยเห็น ก็ได้มารู้ มาเห็น เป็นอัครรรยพานนี้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

อนึ่ง ตั้งแต่ ข้อ ๘-๒๐ ล้วนเป็น นามธรรม ทั้งสิ้น และในส่วนที่เหลือเป็นส่วนของ
พระอริยะบุคคลขึ้นไป ได้แก่

๒๑) อัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ธรรม ที่โสดาปัตติมรรคจิต เคยรู้เคยเห็นแล้วนั้น
จนยิ่งขึ้นไปอีก องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมรรคเบื้องสูง ๓ ผลเบื้องต่ำ ๓ มรรคเบื้องสูง ๓
นั้นได้แก่ สกทาคามิมรรคจิต ๑ อนาคามิมรรคจิต ๑ และ อรหัตตมรรคจิต ๑ ผลเบื้องต่ำ ๓ นั้น ได้แก่
โสดาปัตติผลจิต ๑ สกทาคามิผลจิต ๑ และ อนาคามิผลจิต ๑

๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ เป็นใหญ่ ในการรู้แจ้ง ในธรรมที่สุด แห่งทุกข์ที่สิ้นสุด
แห่งโสฬสกิจ กิจที่จะต้องรู้ ต้องศึกษาปฏิบัติไปอีกไม่มีแล้ว ทำอาสวะจนสิ้นไม่มีส่วนเหลือ องค์ธรรม
ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่มีใน อรหัตตผลจิต ๑^{๗๔}

๒.๔.๕ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๑) เพราะอวิชชา เป็นปัจจัย สังขารจึงมี^{๗๕}

๒) เพราะสังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

๓) เพราะวิญญาณ เป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

๔) เพราะนามรูป เป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

๕) เพราะสฬายตนะ เป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

^{๗๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙.

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๖.

- ๖) เพราะผัสสะ เป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
- ๗) เพราะเวทนา เป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
- ๘) เพราะตัณหา เป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
- ๙) เพราะอุปาทาน เป็นปัจจัย ภพจึงมี
- ๑๐) เพราะภพ เป็นปัจจัยชาติจึงมี
- ๑๑) เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมีขึ้นได้^{๗๖}

๒.๔.๖ อริยสัจ ๔

- ๑) ทุกขอริยสัจ ความจริง คือ ทุกข์ ได้แก่ วัฏฏะที่เป็นไปในภุมิ ๓๑ และ ชั้น ๕
- ๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ ความจริง คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา
- ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริง คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ นิพพาน
- ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริง คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

มรรคมรรค ๘^{๗๗}

พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้อริยสัจ ๔ อันเป็นทางดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ หลักธรรมในหมวดนี้ได้กล่าวไว้ใน การพิจารณาธรรมในธรรม ในหลักของอัมมานุปัสสนาในอริยสัจ ๔

สรุปความว่า วิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจสมุปบาท อริยสัจ ๔ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา รวมลงมาเป็น รูปและนาม ส่วนการปฏิบัติสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติมีอารมณ์ที่ตั้งของสติส่วนของกายานุปัสสนา เป็นรูปธรรม เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาเป็นนามธรรม ส่วนอัมมานุปัสสนาเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญสติโดยมีรูป นามเป็นอารมณ์

๒.๕ พุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธองค์ทรงมีหลักการการสอนวิปัสสนาที่หลากหลายเพื่อยังประโยชน์สูงสุดให้บังเกิดแก่บรรดาพุทธบริษัท ให้ตรงตามอัธยาศัยของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมปัญญาบารมีมามากน้อยต่างกัน ดังนี้

๒.๕.๑ หลักการสอนของพระพุทธเจ้า

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงใช้หลักปฎิหาริย์ ๓ ประกอบการสอนวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

- ๑) อิทธิปาฏิหาริย์ คือการแสดงฤทธิ์ต่างๆ ที่เหนือจากคนธรรมดา^{๗๘} เป็นความสามารถที่เกิดจากการได้อภิญญา พระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์เมื่อเห็นว่าควรใช้ ฤทธิ์ที่ใช้ก็แตกต่างกันออกไป การสอนแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกันเพราะผู้ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้นมีอุปนิสัย มีจริต มีปัญญาไม่เท่ากัน บางรายมีทิฐิมานะถือตัวว่ามีความรู้มากมีปัญญามากมี ชาติตระกูลสูง หรือบางรายเป็นเจ้าลัทธิ

^{๗๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙. อภิ.ย. (ไทย) ๓๘/๑/๓๕๒.

^{๗๘} ที.ส. (บาลี) ๙/๔๘๔/๒๑๖. ที.ส. (ไทย) ๙/๔๘๔/๒๑๔.

เจ้าศาสดามีสาวกจำนวนมาก เช่น ชฎิล ๓ พัน^{๗๙} การสอนผู้ที่มีทิฐิमानะที่แรงกล้าจำพวกเจ้าลัทธิทั้งหลาย ต้องใช้อิทธิปาฏิหาริย์หรือในบางครั้งเพื่อประโยชน์สูงสุดในการสอน พระองค์ก็ทรงใช้ฤทธิ์ เช่น ในกรณีที่ทรงแสดงธรรมแก่ยสะกุลบุตร^{๘๐} เป็นต้น

๒) อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือการทลายใจผู้อื่นได้เป็นอัศจรรย์^{๘๑} พระพุทธเจ้าทรงมีญาณพิเศษที่สามารถล่วงรู้ความนึกคิดของผู้อื่นได้ มีบางครั้งก็ทรงใช้วิธีแสดงฤทธิ์ต่างๆ เพื่อข่มมานะทิฐิแล้วก็ยังไม่ได้ผล จึงใช้วิธีอาเทศนาปาฏิหาริย์เสริมด้วย เช่น ทรงแสดงฤทธิ์ต่างๆ แก่ชฎิล ๓ พัน^{๗๙} พระพุทธเจ้าทรงแสดงฤทธิ์หลายครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ ทรงบังหวนเป็นคว้นไฟสู้กับพญานาค ครั้งที่ ๒ ท้าวมหาราชทั้ง ๔ เข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม ครั้งที่ ๓ ท้าวสักกะจอมเทพเข้าเฝ้าฟังธรรม ทำให้สถานที่แห่งนั้นสว่างไสวไปด้วยรัศมี ครั้งที่ ๔ ท้าวสหัมบดีพรหมเข้ามาหาเพื่อฟังธรรม ทำให้สถานที่นั้นสว่างไสวไปด้วยรัศมี ครั้งที่ ๕ จึงเสด็จไปยังอุตรกุรุทวีป ทรงนำบินทพาดจากทวีปนั้นมาเสวยที่ริมสระอโนดาต ประทับพักกลางวัน ณ ที่นั้น จากนั้นก็เกิดปาฏิหาริย์หลายอย่างที่ทำให้ชฎิลเกิดความสงสัย แต่ถึงจะเห็นปาฏิหาริย์เหล่านั้นหลายต่อหลายครั้งก็ยังไม่ยอมลดละทิฐิमानะของตนลงได้ ยอมรับในพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้า แต่ไม่ยอมรับว่า เป็นพระอรหันต์ ในที่สุดทรงดำริว่า โมฆะบุรุษนี้คงจักมีความคิดอย่างนี้ไปอีกนานว่า พระมหาสมณะนี้มีฤทธิ์มากมีอานุภาพมากจริง แต่ก็ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์เหมือนเราแน่ อย่างกระนั้นเลย เราพึงให้ชฎิลนี้สดใจ จึงได้ตรัสกับชฎิลอุรุเวลกัสสปะว่า กัสสปะ ท่านไม่ใช่พระอรหันต์แน่ ทั้งยังไม่ถึงอหัตตมรรค แม้ปฏิบัติของท่านอันจะเป็นเหตุให้เป็นพระอรหันต์หรือถึงอหัตตมรรคก็ยังไม่ มี ลำดับนั้น อุรุเวลกัสสปะได้ขบคิดระลึกลงแทบพระบาทพระผู้มีพระภาคกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ข้าพเจ้าพึงได้การบรรพชาพึงได้การอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค^{๘๒}

๓) อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือคำสอนที่เป็นอัศจรรย์ คำสอนที่เป็นจริง สอนให้เห็นจริง และนำไปปฏิบัติได้ผลจริง พุทธองค์ทรงสรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์มากกว่าปาฏิหาริย์อย่างอื่น เพราะสอนเป็นอัศจรรย์จนผู้ฟังเกิดเข้าใจเห็นจริงตามที่สอน ความเลื่อมใสศรัทธาก็เกิดขึ้นได้ โดยทั่วไปผู้ที่สอนอาจไม่มีฤทธิ์ปาฏิหาริย์ หรือไม่สามารถรู้ได้ถึงความนึกคิดของคนอื่น แต่ก็ยังสอนได้ อิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัวจึงจะทำได้ เช่น พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกผู้ที่มีอภิญญาทรงอิทธิฤทธิ์ พระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญปาฏิหาริย์ทั้งสองอย่างเบื้องต้น เพราะเป็นไปเพื่อความหลอกลวงได้ง่าย แต่ทรงสรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์ที่แสดงธรรมไปโดยลำดับ โดยยึดหลักพระธรรมกถึกมาเป็นแนวทางในการแสดงธรรม^{๘๓}

๒.๔.๒ รูปแบบในการสอนของพระพุทธเจ้า

๑) แบบธรรมสากัจฉา หรือสนทนา วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีการใดๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจหลักธรรมวิธีการสอนโดยใช้การสนทนาเป็นวิธีที่ใช้มาก ในวัดหรือวิหารสมัยพุทธกาลจะมีโรงธรรมสำหรับแสดงธรรม

^{๗๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๗-๕๔/๔๗-๖๕.

^{๘๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕-๓๑/๓๑-๔๐.

^{๘๑} ที.ส. (บาลี) ๙/๔๘๕/๒๑๗. ที.ส. (ไทย) ๙/๔๘๕/๒๑๕.

^{๘๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๑/๖๑.

^{๘๓} ที.ส. (บาลี) ๙/๔๘๖/๒๑๘. ที.ส. (ไทย) ๙/๔๘๖/๒๑๖.

หรือใช้สนทนาธรรม และมีหลายครั้งที่หมู่ภิกษูกำลังนั่งสนทนาธรรมกันอยู่ พระพุทธเจ้าเสด็จไปยังที่นั้น และเข้าร่วมสนทนาธรรมด้วย^{๘๔} หรือบางครั้งพระองค์เสด็จมายังโรงธรรมในขณะที่เหล่าภิกษุยังสนทนาธรรมกันอยู่ ทรงประทับยืนนอกซุ้มประตู รอคอยให้ภิกษุสนทนาธรรมกันจบเสียก่อน จึงกระแอมและเคาะประตูแล้วเสด็จเข้าไป^{๘๕} การสนทนา ถือเป็นทำเนียบที่มีมาในสมัยพระพุทธเจ้า ถ้าทำถูกวิธี ถูกกาล ถูกสมัยย่อมทำให้ถึงความสิ้นอาสวะได้โดยลำดับ^{๘๖} เรื่องที่ภิกษุสนทนากันอยู่หรือสนทนากันเสร็จไปแล้วแต่เรื่อง ถ้ายังไม่กระจ่าง แจ่มแจ้ง เมื่อมีพระพุทธเจ้าเสด็จมาสนทนาด้วยเรื่องนั้นก็แจ่มแจ้ง พระองค์ทรงใช้เหตุการณ์ เหล่านี้แสดงธรรมบ้าง ยกอุทาหรณ์เป็นชาดกบ้าง

๒) แบบบรรยาย วิธีการสอนแบบนี้ทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ ในการแสดงธรรมประจำวัน ซึ่งมีประชาชน หรือพระภิกษุจำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจกับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมและหาความสงบสุขทางจิตใจ นับได้ว่าเป็นคนประเภทและระดับใกล้เคียงกัน พอจะใช้วิธีบรรยายอันเป็นแบบกว้างๆ ได้

การสอนโดยการบรรยายนี้ ทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ ที่มีบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เช่น ทรงสอนพระเจ้าพิมพิสาร พร้อมด้วยบริวาร หรือในการแสดงธรรมประจำวัน แก่พระสาวก และประชาชนทั่วไป บางครั้งทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุจำนวนมากๆ ที่มาจากสถานที่ต่างๆ เพื่อเข้าเฝ้า การสอนแบบนี้ถือว่าเป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ใช้มากในการแสดงธรรม มีทั้งการแสดงธรรมที่มีใจความยาว และที่มีใจความแบบสั้นๆตามแต่สถานการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ในพรหมชาลสูตร พระองค์ก็ได้บรรยายเกี่ยวกับเนื้อหาของศีลซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือศีล ระดับต้นที่เรียกว่าจตุศีล ศีลระดับกลางที่เรียกว่า มัชฌิมศีล ศีลระดับสูงที่เรียกว่ามหาศีลและในตอนท้าย ทรงแสดงเรื่องทูลฎีกา ทฤษฎีหรือปรัชญาของลัทธิต่างๆ ร่วมสมัยพุทธกาล ซึ่งมีทั้งหมด ๖๒ ทฤษฎี โดยพระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงหรือบรรยาย และชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีความเห็น หรือมีหลักคำสอนที่ต่างจากทฤษฎีทั้ง ๖๒ ประการนี้อย่างไร

๓) แบบตอบปัญหา ผู้ที่มาถามปัญหานั้น นอกจากผู้ที่มีความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่างๆ แล้ว โดยมากเป็นผู้ที่นับถือลัทธิศาสนาอื่น บ้างก็มาถามเพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนา หรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตน บ้างก็มาถามเพื่อลองภูมิ บ้างก็เตรียมมาถามเพื่อข่มปราชญ์ให้จน หรือให้ได้รับความอับอาย วิธีการสอนแบบตอบปัญหา แบ่งออกเป็น ๔ อย่าง^{๘๗} ดังนี้

๓.๑) เอกังสพพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ควรตอบโดยส่วนเดียว คือตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม และไม่มีเงื่อนไข

๓.๒) ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ควรตอบโดยย้อนถาม คือย้อนถามก่อนแล้วค่อยตอบ การย้อนถามเป็นการสอนที่ให้ผู้ถูกสอนเข้าใจและรู้ได้ด้วยตนเอง หรือเป็นการนำไปสู่คำตอบซึ่งมีอยู่ในตัวผู้ถาม

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒/๒.

^{๘๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๗๓/๒๓๕. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๓/๒๓๕.

^{๘๖} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๖/๒๑๑.

^{๘๗} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๙๑.

๓.๓) วิชาชพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ควรแยกตอบ คือ แยกประเด็นในการตอบ การแยกตอบเป็นเพราะปัญหาบางอย่างจะตอบไปตรงๆ ว่าใช่ก็ได้ หรือจะตอบไปตรงๆ ว่า ไม่ใช่ก็ได้ จึงต้องแยกประเด็นออกแล้วตอบ

๓.๔) ฐปณียปัญหา ปัญหาที่ควรงดตอบ คือแบบตัดประเด็นหรือไม่ตอบ การไม่ตอบเพราะไม่มีประโยชน์ในการตอบ หรือไม่เห็นประโยชน์ในการตอบ เสียเวลาในการมัวตอบปัญหา ปัญหาเหล่านี้มักจะเป็นเรื่องนอกตัวไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์ เช่น พระมาลुकยบุตรทูลถามเรื่องโลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด เป็นต้น พระองค์ไม่ทรงตอบ โดยให้เหตุผลว่า “เพราะไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน”^{๘๘} ส่วนปัญหาที่ทรงตอบคือ เรื่องทุกข์กับความดับทุกข์ เพราะมีประโยชน์ คือ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน การสอนด้วยวิธีตอบปัญหานี้ พระพุทธเจ้าทรงเน้นที่ประโยชน์ ทั้งประโยชน์ของผู้ถามเองและโยชน์ที่คนทั่วไปจะได้รับ ถ้าไม่มีประโยชน์ จะไม่ทรงเสียเวลาตอบ หรือทรงอธิบายในความหมายอื่น แม้เรื่องนั้นจะเป็นเรื่องจริง

๔) แบบวางกฎข้อบังคับ ในการสอนแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทโดยความเห็นชอบของสงฆ์ หมายความว่า ทรงบัญญัติ โดยชี้แจงให้เห็นแล้วว่าถ้าไม่รับจะเกิดผลเสียอย่างไร เมื่อรับจะมีผลดีอย่างไร จนสงฆ์รับคำของพระองค์ว่า ดีแล้ว ไม่ทรงบังคับเอาโดยพลการ โดยธรรมดาของพระพุทธเจ้าทรงฝึกอบรมชุมชน โดยไม่ต้องใช้การลงโทษ ทรงแสดงธรรมในบริษัท ไม่ทรงยกย่องบริษัท ไม่ทรงรุกรานบริษัท โดยที่แท้ ทรงชี้แจงให้บริษัทเห็นชัด ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแก่งกล้า ปลอบใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมมีกถาด้วยพระสุรเสียงที่นุ่มนวล ฟังชัดเจน ไพเราะ ฟังง่ายกลมกล่อม ไม่พรา ลุ่มลึก มีกัฏวาน ส่วนโทษที่ทรงวางไว้ในรูปแบบวินัยบัญญัติเป็นการวางกฎที่เห็นชอบร่วมกันกับคณะสงฆ์^{๘๙} ทรงลงโทษผู้ที่ไม่อยู่ในระเบียบวินัยหรือผู้ที่สอนไม่ได้ เช่น ทรงลงพรหมทัณฑ์ต่อพระฉันทะซึ่งมีความเย่อหยิ่งว่า ตนเองเป็นผู้อุปัฏฐากพระพุทธเจ้าตั้งแต่ทรงพระเยาว์จนกระทั่งออกบวช^{๙๐} การให้รางวัล การชมเชย การยกย่อง เป็นไปในรูปของการยอมรับ คุณความดีของผู้นั้นเป็นอีกวิธีทรงใช้ประกอบการสอน เช่นทรงยกย่องพระนันทะ ที่สามารถแสดงธรรม แก่นางภิกษุณี ๕๐๐ รูป ให้นางได้บรรลุเป็นพระโสดาบันในครั้งแรก และในวันต่อมาได้แสดงเป็นครั้งที่ ๒ ในเรื่องเดียวกัน ทำให้นางภิกษุณีเหล่านั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงชมเชยพระธรรม เทศนาว่า เมื่อวานนี้ ธรรมเทศนาของนันทะเป็นเหมือนพระจันทร์ ๑๔ ค่ำ วันนี้เป็นเหมือนพระจันทร์ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ^{๙๑} ส่วนการใช้วิธีให้รางวัล เช่น ทรงสอนพระนันทะ ที่มีความกระสันอยากจะสึก พระพุทธองค์ทรงชักชวนให้พระนันทะ หันมาใส่ใจในการปฏิบัติธรรมโดยยืนยันว่า ถ้าปฏิบัติแล้วจะได้นางฟ้าตามที่ต้องการ เป็นต้น

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

^{๘๙} วิ.ม.ห. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘-๒๙.

^{๙๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๔๕/๓๘๖.

^{๙๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๙๘-๔๑๕/๔๕๒-๔๖๙.

๒.๔.๓ กลวิธีและอุปมาในการสอน

พระพุทธเจ้าทรงใช้สื่อเป็นเครื่องมือการสอน แต่สื่อที่พระองค์นำมาสอนนั้น เป็นสิ่งใกล้ตัวหาได้ทั่วไปในรอบๆ ตัว เพราะในสมัยพุทธกาลไม่มีอุปกรณ์การสอนชนิดต่างๆ ที่จัดทำขึ้นไว้เพื่อการสอน โดยเฉพาะเหมือนสมัยปัจจุบัน เพราะยังไม่มีการจัดการศึกษาเป็นระบบขึ้นมาอย่างแพร่หลายกว้างขวาง หากจะใช้อุปกรณ์ ก็คงต้องอาศัยวัตถุสิ่งของที่มีในธรรมชาติหรือเครื่องใช้ ต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ อนึ่ง คำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีบันทึกไว้ ก็มักเป็นคำสอนที่ตรัสแก่ผู้ใหญ่ และใช้อุปกรณ์รอบกายแต่ทำให้ผู้ฟังเข้าถึงด้วยพระปรีชาสามารถอันยิ่งของพระพุทธองค์ ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

๑) **ยกอุทาหรณ์** และการเล่านิทานประกอบ ช่วยให้เข้าใจความได้ง่ายและชัดเจน ช่วยให้จำแม่น เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น เช่น ทรงสอนเรื่องความเสียหายอันเกิดจากความไม่สามัคคี โดยยกตัวอย่างเรื่องภิกษุชาวเมืองโกสัมพี^{๙๒} หรือสอนเรื่องการอยู่อย่างสงบ ต้องอาศัยการประกอบความเพียรอยู่เสมอ โดยการยกเอาพระมหากัสสปะเป็นตัวอย่าง โดยตรัสยกย่องว่า “เป็นผู้มีสติ หมั่นประกอบความเพียร ไม่ติดในที่อยู่ ละความห่วงอาลัยไป เหมือนหงส์ละเปลือกตามไป” ดังนั้นการสอนแบบนี้จึงถือว่า เป็นเรื่องที่ทำให้มองเห็นภาพคำสอนให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น โดยตัวละครอื่นๆ จะมีบทบาทเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมาก และการสอนแบบนี้เป็นการนำตัวละครมาใช้ตีความธรรมะ ให้มีความหลากหลายและเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น

๒) **การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา** คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น เช่น ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่เมณฑกเศรษฐีว่า “โทษของคนอื่นเห็นได้ง่าย ส่วนโทษของตนเห็นได้ยาก เพราะคนนั้นชอบโปรยโทษของผู้อื่น เหมือนคนโปรยเมล็ด แต่กลับปกปิดโทษของตนไว้ เหมือนพรานนกปกปิดรางพรางกายตนไว้”^{๙๓} หรือครั้งที่พระองค์ตรัสในคราวที่ประทับอยู่ในอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถีว่า “สมณพราหมณ์พวกหนึ่งเล่นเลยไป ไม่บรรลุลหรรษที่เป็นสาระ ชื่อว่าพอกพูนเครื่องพินธนาการใหม่ๆ ขึ้น”^{๙๔} ยึดมั่นในสิ่งที่ตนได้เห็นแล้วและฟังอย่างนี้ จึงตกลูหลุมถ่านเพลิงตลอดไป เหมือนแมลงตกลูประทีปน้ำมัน ฉะนั้น” คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ปรากฏความเด่นชัดออกมาและเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบเทียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือเปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรมด้วยข้ออุปมาแบบนามธรรม ก็ช่วยให้ความหมายมีความหนักแน่นขึ้น การใช้อุปมานี้เป็นกลวิธีประกอบการสอนที่พระพุทธองค์ทรงใช้บ่อยมากในการแสดงธรรม

๓) **การใช้อุปกรณ์ในการสอน** ในสมัยพุทธกาล หากจะใช้อุปกรณ์บ้าง ก็ต้องอาศัยวัตถุสิ่งของที่มีในธรรมชาติ หรือเครื่องใช้ต่างๆ ที่ผู้คนใช้กันอยู่ ในครั้งที่ประทับอยู่ ณ สีสพาวนใกล้เมืองโกสัมพี^{๙๕} ก็ได้สอนภิกษุทั้งหลายโดยใช้ใบประดู่เป็นอุปกรณ์ คือพระองค์ได้หยิบใบประดู่ลายมาเล็กน้อยแล้วถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ในป่ากับใบพระหัตถ์ของพระองค์ที่ไหนมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายก็ทูลว่าในป่ามีมากกว่ายิ่งนัก แล้วพระองค์ก็ตรัสแสดงการที่พระองค์ไม่ทรงสอนทั้งหมด

^{๙๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๙๑/๔๓๕. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๑/๕๓๐.

^{๙๓} พุ.ธ. (ไทย) ๑๕/๒๕๒/๑๑๐.

^{๙๔} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๕๙/๓๐๖.

^{๙๕} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

เพราะคำสอนของพระองค์นั้นมีมากมายเหมือนไม้ประดู่ลายในป่า แต่ที่ตรัสเปรียบคำสอนที่จำเป็นเหมือนใบไม้ในกำมือ เพราะมีความจำเป็นต่อการทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น

๔) การทำเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองสาธิตให้ดู คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์เสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ ทอดพระเนตรเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งอาพาธด้วยโรคท้องร่วง นอนจมกองมูลและกลิ่นของตน ไม่มีผู้พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปดูแลทำความสะอาดให้นอนโดยเรียบร้อย หลังจากนั้นทรงประชุมสงฆ์ ทรงแสดงเรื่องนั้น และตรัสสอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเองใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปัฏฐากเราขอให้ผู้นั้นพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด”

๕) การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณ พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยการเล่นคำ เพื่อทำลายทิฏฐิมานะ เป็นการทำให้เกิดความสงสัยใคร่ที่จะรู้ต่อไปว่า พระพุทธเจ้าจะตรัสอะไรอีก ตัวอย่างที่พระองค์ตรัสเตือนปัญจวัคคีย์ ด้วยการใช้พระดำรัสสั้นๆ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอยังจำได้หรือไม่ว่า ถ้อยคำเช่นนี้เราได้เคยกล่าวในกาลก่อนแต่” ด้วยประโยคคำพูดสั้นเท่านั้นทำให้ปัญจวัคคีย์เชื่อเพราะพระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสคำเช่นนี้มาก่อนเลย การที่พระองค์ตรัสคำนี้ออกมาก็ทำให้เกิดความอัศจรรย์, อีกตัวอย่างหนึ่งที่ทรง สอนพระจุฬปันถก มีเรื่องย่อ ว่าพระจุฬปันถกนั้นถูกพระมหาปันถกผู้ซึ่งเป็นพระพี่ชายตำหนิว่าโง่ เพราะท่องบทสตรเสริญพุทธคุณคาถาเดียวไม่ได้ ก็คิดสีกพระองค์ทรงถามว่า “เธอบูชาเพื่อพระพี่ชายหรือ หรือว่า เธอบูชาเพื่อพระศาสดา” ด้วยพระวาจานี้ทำให้พระจุฬปันถก ไม่คิดที่จะสีก และด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้คำที่เหมือนไปสะกิดใจแล้ว พระองค์ยังทรงใช้วิธีลอบโยนทรงประทานผ้าขาวผืนหนึ่งให้แล้วบอกวิธีบริกรรมสั้นๆ ง่ายๆ ให้บริกรรมทำกรรมฐานที่ถูกต้องกับจริตไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

๖) อุบายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล ทรงพิจารณาว่าเมื่อจะเข้าไปประกาศพระศาสนาในถิ่นใดหนึ่งควรไปโปรดใครก่อน การเลือกคนเป็นอุบายสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ที่จะทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้เร็ว ซึ่งวิธีนี้เราจะเห็นได้จากหลังการตรัสรู้ใหม่ๆ ของพระพุทธองค์ การสอนแต่ละครั้งในช่วงนั้น จะเน้นหนักไปในด้านผู้นำในชุมชน เช่น คราวที่ตรัสรู้แล้วก็เลือกที่จะโปรดปัญจวัคคีย์ก่อน เพราะทรงเห็นว่าพวกเขามีพื้นฐานความศรัทธาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ง่ายต่อการทำความเข้าใจคำสอนของพระองค์ และต่อมาก็ทรงโปรดยสกุณฑล^{๔๖} ซึ่งเป็นบุตรของเศรษฐีและผู้นำของชายหนุ่มในชุมชนนั้น เพราะพระองค์ทรงเล็งเห็นว่า ปัญจวัคคีย์และยสกุณฑลนี้ จะเป็นสาวกที่จะช่วยในการเผยแผ่คำสอนได้มาก ครั้นเมื่อเสด็จเข้าแคว้นมคธก็ได้โปรดชฎิล ๓ พี่น้องพร้อมบริวารทั้งพัน เริ่มต้นด้วยชฎิลคนที่เป็นพี่ก่อน แล้วนำชฎิลเหล่านี้ผู้กลายเป็นพระสาวกแล้วเข้าสู่ นครราชคฤห์ ประกาศธรรม ณ พระนครนั้น หลังจากนั้นก็ได้พระราชทานเป็นสาวก นี่เป็นการแสดงให้เห็นถึงหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระองค์ ด้วยพระปรีชาญาณอย่างแท้จริง เพราะพระองค์ทรงรู้จักเลือก ที่จะหาแกนนำในการเผยแผ่ธรรมของพระองค์ จากบุคคลที่เป็นหัวหน้าในชุมชนนั้นๆ

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓๒.

๓) การรู้จักจังหวะและโอกาส ถ้าผู้เรียนยังไม่พร้อม ก็ต้องมีความอดทนรอ ไม่ชิงหักหาญหรือตั้งต้นทำ แต่ต้องตื่นตัวอยู่เสมอเมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาส พระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นถึงพุทธวิธีในการสอน ที่พระองค์ทรงปฏิบัติต่อบุคคลระดับต่างๆ ได้ดี การสอนแบบนี้พระองค์จะทรงดำรงถึงความเหมาะสม ความพร้อมของผู้ที่จะรับฟัง ตลอดจนถึงเหตุการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม ในการที่จะแสดงธรรมหรือบัญญัติข้อปฏิบัติต่างๆ เช่น กรณีของการบัญญัติพระวินัยแต่ละข้อ พระองค์ก็จะต้องมีมูลเหตุของความผิดที่เกิดขึ้นเสียก่อน แล้วจึงสอนโทษที่เกิดจากการล่วงละเมิด หลังจากนั้นก็จะบัญญัติสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติหรือที่ควรปฏิบัติ ซึ่งต่อมาเรียกว่าพระวินัย เช่น กรณีของพระสุทิน^{๙๗} ที่ต้องอาศัยปาราชิก ด้วยการเสพเมถุนธรรมกับอดีตภรรยาของตน ต่อมาพระองค์ก็ได้ทรงบัญญัติ ในเรื่องความผิดที่ประพฤติแล้วขาดจากความเป็นพระข้อที่ ๑ และอีกกรณีหนึ่งที่แสดงถึงการรู้จักใช้จังหวะและโอกาสของพระพุทธองค์ก็คือ ในเรื่องของการสังคายนา เมื่อครั้งยังทรงพระชนมอยู่ มีภิกษุหลายรูปเข้าไปทูลแสดงความประสงค์ให้พระองค์ทำสังคายนา แต่กาลเวลายังไม่สมควรจึงตรัสห้ามเสีย

๔) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอนสอนอย่างไม่มีอึดตาย ตัดต้นหา มานะ ทิฎฐิเสียได้ ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้อย่างเป็นสำคัญ สุดแต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุดก็จะทำในทางนั้น ครั้งหนึ่งภิกษุ ๕๐๐ รูป^{๙๘} ที่สำคัญผิดคิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้วจึงพากันมาเฝ้าพระศาสดาทูลถึงคุณวิเศษที่พวกตนได้บรรลุ พระองค์รับสั่งพระอานนทให้ไปแจ้งแก่ภิกษุเหล่านั้นว่าให้ไปที่ป่าช้าผิติดก่อนแล้วจึงมาเฝ้าภายหลัง พระองค์ทรงทราบว่า ภิกษุเหล่านั้นยังไม่สิ้นอาสวะกิเลส ถ้าพวกเขาไปป่าช้าผิติด ในตอนนี้จะได้เจอวิสภาคามณ แล้วรู้ว่าตนยังไม่ได้บรรลุพระอรหันต์ จังหวะที่ทรงส่งภิกษุทั้งหลายไปสู่ป่าช้าในขณะเดียวกันเป็นเวลาที่มีซากศพกำลังสดที่ดูแล้วทำให้เกิดความกำหนดในอารมณ์นั้นได้ อีกตัวอย่าง เช่น ภิกษุรูปหนึ่ง เดินทางมาเข้าเฝ้าในระหว่างทางเห็นไฟไหม้ป่า จึงรีบขึ้นยอดเขาที่อยู่ใกล้เพ่งดูไฟไหม้ป่า เอาไฟเป็นอารมณ์กรรมฐาน^{๙๙} เห็นไฟไหม้เผาเชื้อทั้งหลายมากและน้อยไปทวนน้อมมาพิจารณาถึงไฟ คือ อริยมรรคญาณ ที่จักเผาสังโยชน์ทั้งหลายให้สิ้นไปในที่สุดก็บรรลุคุณวิเศษยืดหยุ่นในการใช้เทคนิควิธี เช่น ในเกสิตสูตร ทรงตรัสตอบนายเกสถึงวิธีฝึกบารุชของพระองค์ว่า “ทรงใช้วิธีแบบสุภาพบ้าง ใช้วิธีแบบรุนแรงบ้าง ใช้ทั้งแบบสุภาพและแบบรุนแรงบ้าง”^{๑๐๐} ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในวิธีนี้คือ พระวักลี เพราะในช่วงแรกทรงใช้วิธีสุภาพนมนวลโดยสอนไม่ให้มาตามดูพระองค์ เพราะนั่นไม่ใช่ธรรมะแท้ เป็นแต่เพียงรูปกายที่มีความเปื่อยเน่าเป็นธรรมดา แต่พระวักลีก็ไม่เชื่อฟัง ยังคงตามเฝ้าดูพระรูปกายของพระองค์อยู่ ต่อมาพระองค์ทรงใช้วิธีรุนแรง นั่นคือทรงขับไล่ และในที่สุดก็ทรงใช้วิธีสุภาพนมนวลอีกครั้งด้วยการปลอมโยนให้ได้รับความเบาใจ ผลจากที่ใช้วิธีทั้งรุนแรงและนมนวลสุภาพ พระวักลีได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์^{๑๐๑}

^{๙๗} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๙/๒๗.

^{๙๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๔๘/๑๐๔.

^{๙๙} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๓๑/๒๖๖.

^{๑๐๐} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๑/๑๗๐.

^{๑๐๑} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๕๕๗.

๙) การลงโทษและให้รางวัล สำหรับผู้สอนทั่วไป อาจต้องคิดคำนึงว่า การลงโทษ ควรมีหรือไม่ แคไหน และอย่างไร แต่ผู้สอนคนใดสำเร็จผลโดยไม่ต้องอาญาโทษเลยย่อมถือว่าเป็นผู้มีความสามารถในการสอนมากที่สุด การลงโทษในที่นี้ คือ การลงโทษซึ่งมีทั้งในทางธรรมและวินัย

มีบทบัญญัติความประพฤติอยู่แล้ว การให้รางวัลคือการแสดงธรรมไม่กระทบกระทั่งไม่รู้กรณใคร แต่เป็นการกล่าวสรรเสริญในการกระทำที่ถูกต้อง และถือว่าเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่นด้วยในเรื่องของการลงโทษ เช่น การลงพรหมทัณฑ์ต่อพระฉันทะ^{๑๐๒} ซึ่งมีความเยอหยิ่งว่าตนเองเป็นผู้อุปฐากพระพุทธเจ้า ในสมัยที่ยังทรงพระเยาว์จนกระทั่งออกบวช เป็นเหตุให้พระฉันทะไม่ยอมปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครูอาจารย์ ด้วยเหตุนี้เพื่อให้พระฉันทะรู้จักสำนึกในการกระทำของตนเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสให้มีการลงพรหมทัณฑ์ด้วยการไม่ให้ผู้ใดพูดคุย หรือกล่าวตักเตือนอะไรเลยแก่พระฉันทะโดยตรัสกับพระอานนท์ก่อนที่จะเสด็จปรินิพพานว่า “อานนท์ เมื่อเราล่วงไป สงฆ์พึงลงพรหมทัณฑ์แก่ภิกษุฉันทะ ด้วยการที่ว่า แม้ภิกษุฉันทะจะพึงพูดได้ตามต้องการ แต่ภิกษุไม่พึงว่ากล่าวตักเตือนพร่ำสอนเธอ” ส่วนการให้รางวัลของพระพุทธองค์นั้นที่ปรากฏเด่นชัดก็คือ การตรัสยกย่องในความเป็นเลิศในด้านต่างๆ ที่เรียกว่าเป็น “เอตทัคคะ” เช่น กรณียกย่องพระสารีบุตรว่ามีความเป็นเลิศในด้านผู้มีปัญญามาก^{๑๐๓} มีความเข้าใจรรถแห่งธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งได้ โดยเปรียบพระสารีบุตรเหมือนเสนาบดีที่มีความรอบรู้ได้อย่างสูงสุด ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “นรชนใดผู้ไม่ต้องเชื่อใคร รู้จักนิพพานที่ปัจจัยอะไรปรุงแต่งไม่ได้ตัดรอยต่อแห่งการเกิดใหม่ ทำลายโอกาสแห่งการท่องเที่ยวไปในสังสาร ความคลายห่วงแล้ว นรชนนั้นแล เป็นบุรุษสูงสุด”^{๑๐๔} แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยกย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณความดีของผู้นั้น เป็นการกล่าวชมโดยธรรมให้เขามั่นใจในการทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบกับคนอื่นลง บางครั้งทรงยกย่องเพื่อให้ถือเป็นตัวอย่างหรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด ให้ตั้งทัศนคติที่ถูกต้อง

๑๐) กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมอาศัยปัญญา คือ ความสามารถในการประยุกต์หลัก วิธีการ และกลวิธีต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้งเฉพาะคราวไป เช่น กรณียของครอบครัวพราหมณ์การทวาชะ ชาวในเมืองราชคฤห์ ฝ่ายสามินับถือศาสนาพราหมณ์แต่ภรรยา นับถือพระพุทธศาสนา และภรรยาก็สรรเสริญแต่พระพุทธคุณอยู่ตลอดเวลา จนสามีไม่พอใจ คอยพูดว่าร้ายพระพุทธเจ้าต่างๆ นานา จนกระทั่งอยู่มาวันหนึ่งภรรยาทำอาหารหล่น แล้วเปล่งอุทานด้วยคำพูดที่แสดงออกถึงความเคารพต่อพระพุทธเจ้า พราหมณ์เกิดความไม่พอใจยิ่งนัก จึงไปเพื่อที่จะเอาชนะด้วยการถามให้พระพุทธเจ้าจณปัญญาในการตอบปัญหาว่า “บุคคลก่าจัดอะไรได้จึงอยู่เป็นสุข”^{๑๐๕} ก่าจัดอะไรได้จึงไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคตม พระองค์ทรงพอพระทัยการก่าจัดธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร” พระพุทธเจ้าทรงใช้กลวิธีแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการตรัสตอบว่า “บุคคลก่าจัดความโกรธได้จึงอยู่เป็นสุข ก่าจัดความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก พราหมณ์ พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการก่าจัดความโกรธ ซึ่งมีรากเหง้าเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะบุคคลก่าจัดความโกรธนั้นได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก หลังจาก

^{๑๐๒} วิ.จู. (ไทย) ๗/๔๔๕/๓๘๖.

^{๑๐๓} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๘๙/๒๕.

^{๑๐๔} ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๘๘/๒๗๕.

^{๑๐๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๗/๒๖๔.

พระพุทธเจ้าตรัสแก้ปัญหาลบ พราหมณ์จึงเกิดความเลื่อมใสและยอมรับที่จะเป็นสาวกของพระองค์ ซึ่งเนื้อหาในการตรัสตอบปัญหาโดยการแก้ไขปัญหาลบเฉพาะหน้ากับพราหมณ์ แสดงถึงลักษณะความเป็นบรมครูของพระพุทธองค์อย่างหาใครเปรียบได้

๒.๕.๕ การสอนตามจรีตนิสัย

พระพุทธเจ้าก่อนจะเสด็จไปโปรดเวไนยสัตว์แต่ละวันนั้น พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจที่ทรงทำเป็นประจำทุกๆ วัน นั่นคือทรงตรววจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ^{๑๐๖} การตรววจดูเช่นนี้ เป็นการวางแผนในการสอน ถือว่าเป็นรูปแบบของพระพุทธองค์ ตามพุทธกิจ ๕ ประการคือ

- ๑) ปุพฺพณฺเห ปิณฺทปาทณฺจ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต
- ๒) สายณฺเห ธมฺมเทศนํ เวลาบ่ายทรงแสดงธรรม
- ๓) ปโทเส ภิกฺขุโอรุทํ เวลาค่ำประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ
- ๔) อทฺธมฺมรตฺเต เทวปญฺหนํ เที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา

๕) ปจฺจุสฺสเสว คเต กาเล ภพฺพปาภพฺเพ วิโลกนํ จวนสว่าง ทรงตรววจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดหรือไม่^{๑๐๗}

เมื่อพบว่า มีเป้าหมายคือมีผู้มาปรากฏในพระญาณของพระองค์ ก็ทรงพิจารณาวิเคราะห์ต่อไปว่า จะมีอะไรเกิดขึ้น หรือพิจารณาต่อไปว่า เมื่อพระองค์เสด็จไปแล้วควรจะแสดงธรรมอะไรโปรดผู้ที่ปรากฏในพระญาณนั้น เขาควรจะได้รู้ธรรมข้อใด การสอนของพระพุทธเจ้าประสบความสำเร็จทุกครั้ง เพราะเป้าหมายที่จะสอนนั้นชัดเจน และผู้ที่พระองค์สอนนั้นมีความพร้อม เมื่อมีผู้มาทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธองค์ทรงเลือกสอนเป็นบางกลุ่มบางพวกไม่สอนบางกลุ่มบางพวกเหมือนจะเลือกปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงยกอุปมาอุปไมยให้ฟังว่า เปรียบเหมือนนา ๓ ชนิด คือ นาดี นานาปานกลาง และนาไม่ดี^{๑๐๘} ชาวนาจะเลือกหว่านกล้าในนาชนิดใดก่อน ชาวนาต้องนาดีเป็นอันดับแรก เพราะนาที่ดีหว่านพืชไปแล้วย่อมได้ผลที่ดีตามมา พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน คือทรงเลือกผู้ที่พร้อมจะฟังธรรมแล้วเข้าใจตรัสรู้ตามได้ การสอนอย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการเลือกปฏิบัติ หรือเลือกที่รักมักที่ชังแต่เพื่อความเหมาะสมของจรีต อุปนิสัย และอินทรีย์ ธรรมที่สื่อออกนั้นเป็นธรรมที่เหมาะสมกับสภาวะผู้ฟัง มองอีกนัยว่าผู้รับมีจิตถึงพร้อมอบรมบ่มอินทรีย์มีอรรถาศัยอันสมควรกับธรรมนั้น โดยสรุปการสอนตามจรีต อุปนิสัยและอินทรีย์ โดยรูปแบบการปฏิบัติ ๒ กลุ่มใหญ่ คือ แบบสมถยานิก และวิปัสสนายานิก

อรรถกถากล่าวว่า จรีตของผู้เจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ มี ๒ จรีต คือ ตัณหาจรีต กับทัญญุจรีต ในจรีตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจรีตที่มีปัญญาก่อน กับตัณหาจรีตที่มีปัญญากลับ และทัญญุจรีตที่มีปัญญาก่อนกับทัญญุจรีต ที่มีปัญญากลับ^{๑๐๙} ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มันทบุคคล บุคคลที่มีปัญญาก่อน และติกขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากลับ หากจะแบ่งให้ละเอียด มีถึง ๔ จำพวก คือ

^{๑๐๖} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑๒๑/๖๑.

^{๑๐๗} ที.ส.อ. (ไทย) ๑/๔/๗๓.

^{๑๐๘} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๕๕/๔๐๔.

^{๑๐๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๗๓/๕๓๘.

๑) ตัณหาจริตบุคคล ผู้มีตัณหาจริต ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนา จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นของหายาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ผู้มีตัณหาจริต ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๒) ทิฐิจริตบุคคล ผู้มีทิฐิจริต ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะไม่หายาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ผู้มีทิฐิจริตที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๓) สมถยานิกบุคคล ผู้มีตัณหาจริต มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนา จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

ผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หายาบและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๔) วิปัสสนายานิกบุคคล ผู้มีทิฐิจริต มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนา จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หายาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ผู้มีทิฐิจริต มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้^{๑๑๐}

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงมีหลักการสอน รูปแบบการสอน กลวิธีและอุบายในการสอน หลากหลาย ที่ไม่ตายตัว ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ จึงทรงสอนด้วยธรรมสองระดับ คือโลกียธรรม สำหรับผู้อัธยาศัยยังไม่ถึงพร้อม และโลกุตตรธรรม โดยดูจากความยิ่งและหย่อนของอินทรีย์ การแสดงธรรมจึงมีทั้ง แบบย่อความและแบบขยายความและแบบพิสดาร โดยมีหลักปฏิบัติเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติ ๔ แบบ พระพุทธเจ้าทรงเลือกสอนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคลอาจใช้วิธีต่างกัน เพราะสัตว์ทั้งหลายมีการสังสมปัญญาบารมีมาแตกต่างกัน จึงต้องคำนึงถึงความพร้อมแห่งอินทรีย์ของแต่ละบุคคล โดยให้ผู้ปฏิบัติลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจน แม่นยำและได้ผลจริง ตัวการที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คืออินทรีย์ ๕ อินทรีย์ต่างกันย่อมทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน ดังนั้น เมื่อพระพุทธองค์ทรงล่วงรู้ความหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย จึงทรงสอนตามอินทรีย์นอกจากนี้ยังทรงล่วงรู้ในอาสวะและอนุสัยของสัตว์ทั้งหลาย จึงทรงทราบวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดอาสวะ อนุสัย ตามจริตของสัตว์ทั้งหลายจึงทำให้การสอนของพระพุทธเจ้ามีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลอย่างเยี่ยมยอด

๒.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธองค์ทรงตรัสอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า ผู้มีจิตศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เจริญสติปัฏฐาน ย่อมจะได้รับอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้คือ

^{๑๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๒/๒๒๒.

๑) ถ้าเจริญสติปัฏฐานเป็นเวลา ๗ ปี จะพึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ บรรลุอรหัตผล หรือถ้ามีฉะนั้นก็จะบรรลุอนาคามีผล ในปัจจุบันชาตินี้

๒) ถ้าเจริญสติปัฏฐานเป็นเวลา ๖ ปี หรือ ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี, ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ๕ วัน ผู้นั้นก็จะพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างเช่นเดียวกัน คือ ย่อมจะได้บรรลุอรหัตผล หรือ อนาคามีผล ในปัจจุบันชาตินี้^{๑๑๑}

อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนากายนาสามารถ กล่าวสรุปได้ ๔ ประการ คือ

- ๑) มีสติมั่นคง ไม่ตายด้วยความหลงลืมสติ^{๑๑๒}
- ๒) ได้เกิดอยู่ในสุคติภพ มีโลกสวรรค์และโลกมนุษย์เป็นที่หมาย
- ๓) ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดตามไปในภพหน้า^{๑๑๓}
- ๔) ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้าก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พึงหวังใจจะบรรลุพระอรหันต์หรือพระอนาคามีได้เป็นแน่แท้^{๑๑๔}

อนึ่ง การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ยังสามารถทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ ลงเสียได้ ดังนี้

- ๑) กายานุปัสสนาทำลายสุวิปลาส คือ ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นของสวยงาม
- ๒) เวทนานุปัสสนาทำลายสุขวิปลาส คือ ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นสุข
- ๓) จิตตานุปัสสนาทำลายนิจจิวิปลาส คือ ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นของเที่ยง
- ๔) ธัมมานุปัสสนาทำลายอัตตวิปลาส คือ ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวตน^{๑๑๕}

๒.๖.๑ วิปัสสนาญาณ ๑๖

วิปัสสนาญาณ ๑๖ หรือ โสฬสญาณ เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ จนญาณปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับสูงสุดในญาณทั้ง ๑๖ คือ บรรลุุมรรคผล นิพพาน มีดังนี้

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ^{๑๑๖} ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนาม ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมของรูปนามออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชั่วคราวตมไตรนามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์ หรือรู้อารมณ์นั้นชื่อว่า ทิณฐวิสุทธิ ส่วนการกำหนดรู้รูปนามเป็นการละสักกายทิณฐิ คือ เห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน

๒) ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม ว่าเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน อยู่ทุกขณะ การรู้ปัจจัยแห่งรูปนาม จะเป็นการละอเหตุกทิณฐิ คือความเห็นผิดว่าไม่มีเหตุละวิสมเหตุกทิณฐิ คือ ความยึดในเหตุที่ไม่เหมาะสม ละกังขามลทิณฐิคือ หม่นหมองเพราะสงสัยพระอรรถกถาจารย์ เรียกผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ว่า จุฬโสตาบัน เป็นผู้มิดคติที่ไปภายในที่แน่นอน^{๑๑๗}

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^{๑๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๔๘๘/๔๗๕.

^{๑๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๔๘๔/๓๐๔.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๑๑๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๓๓/๕๓๔.

^{๑๑๖} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากายนา**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๗.

^{๑๑๗} พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๐๘.

๓) สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นญาณเริ่มต้นของวิปัสสนารู้แจ้งแทงตลอดสามัญญลักษณะของไตรลักษณ์ ของรูปนามที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มักปรากฏวิปัสสนูปกิเลสสามารถบวณในญาณนี้^{๑๑๘}

๔) อุทยัพพญาณญาณที่เห็นรูปนามอย่างชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่องสามารถกำหนดรูป นามที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว^{๑๑๙}

๕) ภังคญาณ ญาณที่รู้ว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนดนั้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามอยู่เนืองๆ เห็นแต่ความดับของรูปและนาม^{๑๒๐}

๖) ภยญาณ ญาณที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เกิดปัญญารู้แจ้งว่า รูปและนามนี้เป็นภัยทุกครั้งที่กำหนดนั้นมีแต่ดับหายไป น่าสะพรึงกลัว^{๑๒๑}

๗) อาทีนวญาณ ญาณที่พบเห็นแต่การดับอยู่ทุกครั้ง จนรู็ว่ารูปนามที่หายไปนั้นไม่ดี มีแต่โทษ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็น ทุกข์ โทษ ของรูปนาม เกิดปัญญารู้แจ้งว่า รูปและนามนี้เป็นโทษ^{๑๒๒}

๘) นิพพิทาญาณญาณที่เห็นแต่ดับไปถ้ายเดียว เป็นปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ เป็นโทษ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ในรูปนาม^{๑๒๓}

๙) มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณที่เห็นแต่ความเสื่อมและความทุกข์ในขณะที่กำหนดจนจิตใคร่จะพ้นไปจากรูป นาม เกิดความอยากหลุดพ้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น อยากพ้นจากรูปนาม^{๑๒๔}

๑๐) ปฏิสังขยาญาณ ญาณที่ขะมักเขม้นในการพิจารณาเพื่อหาหนทางให้หลุดพ้นไปเสียจากรูปนาม คือ ปัญญาที่พิจารณาหาหนทางหลุดพ้นจากรูปนาม^{๑๒๕}

๑๑) สังขารุเพกขาญาณ ญาณที่พิจารณาปวงสังขารธรรมโดยสม่ำเสมอไม่ขะมักเขม้น คือ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม แต่มีสติและปัญญาดีขึ้น มีอุเบกขาวางเฉยต่อรูปนาม^{๑๒๖}

๑๒) อนุลอมญาณ ญาณที่รู้สึกไวขึ้นขณะสามารถกำหนดได้ด้วยดีและแจ่มชัด รู้ครั้งสุดท้ายในบรรดาความรู้พิเศษ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนามโดยอนุลอมโดยสภาวะแล้ว ได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะเข้าสู่โคตรญาณ มรรคญาณ ผลญาณ^{๑๒๗}

^{๑๑๘} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๐๙.

^{๑๑๙} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๔๙/๓๔๗.

^{๑๒๐} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๕๑/๓๕๔.

^{๑๒๑} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๘๐.

^{๑๒๒} ข.ป.อ. (ไทย) ๑/๕๓/๓๕๙.

^{๑๒๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๖๑/๓๗๘.

^{๑๒๔} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๙๓.

^{๑๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙๒.

^{๑๒๖} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๕๔/๓๖๒.

^{๑๒๗} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๒๕.

๑๓) โคตรภูญาณ ญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่ อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไปทั้งหมด สังขารทั้งหลายดับไป คือ ปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ แจ่มในพระนิพพาน^{๑๒๘}

๑๔) มรรคญาณการตั้งอยู่ในสภาพความดับสิ้นของปวงสังขาร คือ ปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน คือ ในสภาพความดับของรูปนามเข้าสู่ความตั้งมั่น ๑ ขณะในตอนต้น^{๑๒๙}

๑๕) ผลญาณ คือ ผลจิตอันเป็นวิบากของมรรค ในวาระแห่งขณะนั้นและมีการหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์^{๑๓๐}

๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่พิจารณาขณะการเข้าสู่ความดับและวิธีความดับ คือ ปัญญาที่พิจารณากิเลส ที่ละ และที่เหลืออยู่ เป็นญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน สำนวญมรรค ผลกิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่และนิพพาน^{๑๓๑}

นอกจากนี้ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ยังจำแนกไว้ ๓ ระดับ คือ

๑) ญาณต่ำ ได้แก่ นามรูปปริเฉทญาณ ปัจจยปริคคญาณ สัมมสนญาณ

๒) ญาณกลาง ได้แก่ อุทยัพพยญาณ

๓) ญาณสูง ได้แก่ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขญาณ สังขารเพกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ^{๑๓๒}

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาวิชชา นั้น หากทำด้วยความตั้งใจจริง ไม่ลดละความเพียรและมีสติกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ย่อมมีผลในเบื้องต้นที่จะทำลายวิปลาสธรรมลงเสียได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบตนเองได้ว่าปฏิบัติแล้วเกิดผลเช่นใดในญาณ ๑๖ และย่อมบังเกิดผลในเบื้องปลายคือ เข้าถึงความพ้นทุกข์ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ แสดงให้เห็นว่าเป็นไปได้สำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน ทั้งนี้ก็ด้วยบุญบารมีที่สั่งสมมาในกาลก่อนเป็นส่วนประกอบด้วย จึงจะทำให้ได้บรรลุมรรคผลได้

๒.๗ สรุปท้ายบท

การสอนวิปัสสนาวิชชาในทางพุทธศาสนาเถรวาท คือ การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี ๖ อย่าง ได้แก่ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อินทรีย์ ๒๒

^{๑๒๘} ข.ป.อ. (ไทย) ๑/๕๙/๓๗๕.

^{๑๒๙} ข.ป.อ. (ไทย) ๑/๖๑/๓๗๘.

^{๑๓๐} ข.ป.อ. (ไทย) ๑/๖๓/๓๘๕.

^{๑๓๑} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๗๘.

^{๑๓๒} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), พระคันธสราภิกษุ ระเบียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ, วิปัสสนาวิชชา เล่ม ๑, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๙.

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ การสอนวิปัสสนาจะให้ได้อิผลนั้น พระพุทธร่องค์ทรงใช้วิธีการสอน ๔ แบบ คือ การบรรยาย การสนทนา การตอบคำถาม และการวางกฎข้อบังคับ รวมทั้งเทคนิควิธีการสอนคือ การยกอุทาหรณ์สอนใจ การสอนโดยอุปมา การใช้อุกรณ์การสอน การสาธิตทำเป็นตัวอย่าง การใช้คำหรือภาษาที่สละสลวย รวมทั้งอุบายอันเนื่องด้วยตัวผู้ปฏิบัติว่า มีจริตนิสัยอย่างไร รู้จังหวะและโอกาสที่จะสามารถรับฟังได้ และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถพลิกสถานการณ์แก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ดังนั้น ผู้สอนจึงควรรู้จักเลือกใช้วิธีการให้เหมาะสมกับผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ตั้งไว้

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่พระพุทธร่องค์ทรงใช้มากที่สุด คือ การแสดงธรรม เพราะอาศัยความที่ผู้ได้ฟังธรรมเฉพาะพระพักตร์นั้น มีเหตุที่จะได้บรรลุธรรมโดยง่าย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของบุคคลทั้งหลายเหล่านั้น จึงรวดเร็ว มีผู้บรรลุธรรมจำนวนมาก อีกทั้งยังมีความเข้าใจในอรรถและพยัญชนะได้ดี เมื่อได้ฟังธรรมแล้วก็จะบรรลุมรรคผลได้โดยเร็วพลัน นี่จึงเป็นพุทธานุภาพประการหนึ่งและเป็นบุญบารมีของผู้ที่ได้เกิดมาร่วมสมัยกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บทที่ ๓

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีผลโดยตรงในการพัฒนาจิตใจ ช่วยบรรเทาความทุกข์และนำไปสู่ความพ้นทุกข์ สำหรับการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท นั้นถือได้ว่าเป็นวิธีการที่น่าสนใจ ควรค่าแก่การศึกษา เพราะคุณูปการของท่านทำให้เกิดมีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อย่างแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบันนี้ การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ได้กำหนดประเด็นศึกษาดังจะได้อธิบายรายละเอียดโดยลำดับ ดังนี้

๓.๑ ประวัติโดยสังเขปของพระมหาปาน อานนโท

๓.๒ วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท

๓.๓ การเผยแพร่การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท ในปัจจุบัน

๓.๔ สรุปท้ายบท

๓.๑ ประวัติโดยสังเขปของพระมหาปาน อานนโท

พระอาจารย์มหาปาน อานนโท เดิมชื่อ ท้าวปาน แก้วชมพู ชาตภูมิ บ้านเมืองพ้อง ตาแสงเมืองพ้อง เมืองสองคอน แขวงสะหวันนะเขต พระราชอาณาจักรลาว บิดาชื่อ เพี้ยเมืองแสน มารดาชื่อ นางแต้ม แก้วชมพู เกิดที่บ้านอะหอโคก ห่างจากเมืองพ้อง ๒ กิโลเมตร ท่านเกิดเมื่อวันพุธที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๔ ตรงกับวันขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๑๒ ปีชุน เวลา ๐๗.๐๐ น. มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๔ คน คือ

๑) นางเหมัน แก้วชมพู

๒) นางเคน แก้วชมพู

๓) ท้าวโปง แก้วชมพู

๔) พระอาจารย์มหาปาน อานนโท*

๓.๑.๑ การย้ายถิ่นฐาน

เนื่องจากบิดามารดามีอาชีพทำนาเป็นหลัก และมีที่นาห่างจากหมู่บ้านมาฝ่งบ้านอะหอโคก เวลานั้นทำนาจึงต้องย้ายครอบครัวมาทำนาเพื่อความสะดวก เพราะการคมนาคม ๒ กิโลเมตรสมัยนั้นก็นับว่าไกลมาก เพราะเส้นทางเต็มไปด้วยป่าดงพงทึบ บิดามารดาจึงตัดสินใจมาตั้งบ้านเรือนอยู่ที่นา ซึ่งเวลานั้นมีเพียง ๓-๔ หลังคาเรือนเท่านั้น ท้าวปานจึงได้ถือกำเนิด ณ ที่นาแห่งนี้ในเวลาต่อมา

* พระทองพัน วรโท, อาจารย์บุญชานุสรณ์ ชีวิตและผลงานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

ท้าวปานหรือพระมหาปาน ได้เจริญวัยและเติบโตมากับท้องทุ่งนา โดยมีท้าวจารย์เหลื่อม ผู้เป็นลุง คอยดูแล ท้าวปาน เป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ มักจะออกไปเลี้ยงสัตว์จนกลับบ้านมืดค่ำทุกวัน ซึ่งในสมัยก่อนป่าดงแถบนั้นเต็มไปด้วยสัตว์ร้าย มีเสือ เป็นต้น มาคอยกัดกินสัตว์เลี้ยงของชาวบ้านอยู่เป็นประจำ ด้วยความสงสารสัตว์เลี้ยงที่ถูกเสือกัดตาย ท้าวปานได้ขอพ่อแม่ไปเรียนมนต์คาถาปราบเสือจากชาวภูลา โดยเสียค่าเล่าเรียนเป็นควาย ๑ ตัว เมื่อจบแล้วปรากฏว่า สามารถขับไล่เสือให้หายไปจากหมู่บ้านได้จริง

๓.๑.๒ บรรพชา-อุปสมบท

พ.ศ. ๒๔๗๑ บิดาของท่านได้เสียชีวิตลง ท้าวปานจึงได้ออกบวชเป็นสามเณรเพื่ออุทิศบุญกุศลให้กับบิดา ที่วัด เมืองพ้อง โดยมีญาท่านจุม เจ้าคณะตาแสงเมืองพ้อง เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านคิดว่าจะบวชพอเป็นพิธี แต่ญาติได้ขอร้องให้บวชต่อไปอีก ๗ วัน ท่านก็รับคำ ครั้นพออยู่ไป ใจนึกอยากจะศึกษาร่ำเรียนเขียนอ่าน จึงได้ตัดสินใจบวชศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย ตามสมัยนิยมในลาวขณะนั้น มีการท่องบทสวดมนต์ เทศนาธรรม เรียนอักขระขอมและอักษรธรรมลาว โดยการจารลงในคัมภีร์ใบลาน เป็นต้น

พ.ศ. ๒๔๗๔ สามเณรปาน ได้เข้ารับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดเมืองพ้อง โดยมี ญาท่านทา วัดบ้านตาโนน เป็นพระอุปัชฌาย์ ญาท่านจุม เจ้าคณะตาแสงเมืองพ้อง เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และญาท่านสัว เจ้าอาวาสวัดบึงช้าง เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับฉายาในภาษามครว่า “อานนโท”

เมื่อแรกอุปสมบท ท่านได้ตั้งปณิธาน ไว้ ๓ ข้อคือ

- ๑) จะต้องเรียนเป็นพระนักเทศน์ สมัยนั้นคือ การเทศน์แหล่
- ๒) จะต้องเรียนบาลีมูลกัจจายนะ
- ๓) จะต้องบวชให้ครบ ๔ ปี ค่อยลาสิกขา ตามคตินิยม จึงจะได้ไม่เป็นที่ครหาของชาวบ้าน

๓.๑.๓ การศึกษาเล่าเรียน

เมื่อได้พบสหธรรมิก ชื่อ พระอาจารย์พร และได้ชวนกันไปศึกษาเล่าเรียนที่ประเทศไทย โดยได้รับอนุญาตจากอุปัชฌาย์อาจารย์แล้ว ท่านก็ได้เดินทางมาประเทศไทย โดยข้ามฝั่งแม่น้ำโขงทางอำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี ได้พบพระอาจารย์ธรรม ท่านได้นำพาพระภิกษุหนุ่มทั้ง ๒ รูป มาฝากเรียนกับญาท่านเคน วัดบ้านท่อน เพื่อเรียนบาลีมูลกัจจายนะ จากนั้นได้ไปศึกษากับญาท่านสง ที่วัดบ้านบ่อหิน เมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๗๕ จำพรรษาที่วัดบ้านเสาหลัก เมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๗๖ จำพรรษาที่ วัดบ้านหนองช้างน้อย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี กับญาท่านคำ ครั้นออกพรรษาแล้ว ไปพำนักกับพระอาจารย์ชม วัดบ้านคำแย เมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๗๘ กลับสู่มาตุภูมิ จำพรรษาที่วัดเมืองพ้อง และได้ร่วมสร้างโรงเรียนสอนมูลเดิม (บาลีมูลกัจจายนะ) ขึ้นที่วัดเมืองพ้อง

พ.ศ. ๒๔๗๙ เดินทางมาจำพรรษาที่ประเทศไทยอีกครั้ง ณ วัดหัวดง เมืองอำนาจเจริญ เพื่อเรียนพระอภิธรรมเพิ่มเติม

พ.ศ. ๒๔๘๐ กลับมาจำพรรษาที่วัดเมืองพ้อ อีกครั้ง เพื่อช่วยสอนบาลีและพระอภิธรรม ครั้นพอออกพรรษา จึงได้ลาครูบาอาจารย์ เข้าไปศึกษาต่อ ที่นครเวียงจันทน์

พ.ศ. ๒๔๘๑ เข้าศึกษาพระปริยัติธรรมที่สภาพุทธบัณฑิต วัดจันทบุรี โดยมีสมเด็จพระเจ้าฟ้าเพชรราช เจ้ามหาอุปราชแห่งนครเวียงจันทน์ เป็นก่อตั้งและผู้อุปถัมภ์ โดยพระอาจารย์มหาปาน ได้จำพรรษาที่วัดศรีฐานเหนือ

พ.ศ. ๒๔๘๒ จำพรรษาที่วัดอุบลมุง ได้เดินทางข้ามมาสอบนักธรรมตรี ที่ประเทศไทย ณ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๔๘๓ จำพรรษาที่วัดเชียงแว และสอบได้นักธรรมชั้นโท จากประเทศไทย

พ.ศ. ๒๔๘๔ สอบได้ประกาศนียบัตรชั้นปฐมเอก (เปรียญธรรม ๓ ประโยค) ณ วัดจันทบุรี เวียงจันทน์ และได้รับการแต่งตั้งเป็นอาจารย์สอนบาลีที่วัดอุบลมุง

พ.ศ. ๒๔๘๗ สอบได้ประกาศนียบัตรเปรียญธรรม ๖ ประโยค สำนักวัดจันทบุรี และออกสอนบาลีไวยากรณ์ชั้นสูง ที่นครหลวงเวียงจันทน์ รวมระยะเวลา ๙ ปี

พ.ศ. ๒๔๘๙ เกิดสงครามต่อต้านการล่าอาณานิคมฝรั่งเศส ท่านได้ลี้ภัยสงครามมาพำนักจำพรรษาที่วัดโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๔๙๔ ตั้งปณิธานจะศึกษาวิปัสสนาธุระ และได้เดินทางไปจำพรรษาที่วัดมิกทายวัน บ้านดงแหม เพื่อศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจัง ระยะเวลาที่ท่านได้เริ่มอดอาหาร เป็นเวลานานครั้งละ ๑๕ วัน แต่ไม่เป็นผลน่าพอใจนัก จึงได้ออกแสวงหาครูบาอาจารย์ ทราบว่ามีการสอนกรรมฐานที่กรุงเทพฯ ท่านจึงตัดสินใจเดินทางเข้ากรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๔๙๕ ได้ฝากตัวกับ ท่านพระมหาสูง วัดระฆังโฆสิตาราม เพื่อขอพำนักจำพรรษา และปฏิบัติธรรมกับท่านเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถร ซึ่งเป็นศิษย์ของพระภิกษุทันตวิลาสมหาเถร พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ผู้เข้ามาเผยแผ่การศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง รุป นาม ในประเทศไทย ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๗๓-๒๔๙๐ ต่อมาพระภาวนาภิรามเถรได้รับนิมนต์มาการปฏิบัติวิปัสสนา ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่านอาจารย์พระมหาปาน อานนโท จึงได้มีโอกาสศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับ พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) และได้เข้าศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดมหาธาตุ และเรียนพระอภิธรรม กับท่านพระอาจารย์สัทธัมมโชติโกชะ โดยสามารถเรียนจนจบพระอภิธรรมในระยะเวลาเพียง ๗ เดือน

ครั้นเมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม ได้อาราธนาให้พระอาจารย์มหาปาน แสดงพระธรรมเทศนา ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุ ซึ่งก็เป็นที่ประทับใจของบรรดาสาธุชนผู้มาฟังธรรมเป็นอย่างยิ่ง จนท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม ได้สั่งให้โยมอุปัฏฐากประจำของท่าน ได้พิจารณาถวายการอุปัฏฐากพระอาจารย์มหาปานด้วย

เมื่อจบการศึกษาปฏิบัติธรรมแล้ว ญาติโยมจากเมืองหนองคาย ได้มากราบอาราธนาพระอาจารย์มหาปาน ไปจำพรรษาที่เมืองหนองคาย เบื้องต้นเจ้าคุณพระพิมลธรรมก็ไม่อนุญาตเพราะเสียดายความสามารถพระมหาปาน แต่ท่านคำรบเร้าไม่ไหว จึงได้อนุญาตให้พระมหาปาน เดินทางมาจำพรรษาอยู่เมืองหนองคายในที่สุด

รวมระยะเวลาที่พระอาจารย์มหาปาน อานนโท ได้ศึกษาพระปริยัติธรรมตามแบบโบราณ ๙ ปี ศึกษาวิชาการแผนใหม่ ๙ ปี และศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีก ๙ ปี

๓.๑.๔ การเผยแพร่พระพุทธศาสนา

พ.ศ. ๒๔๙๖ จำพรรษาและจัดการเผยแพร่ธรรม รวมทั้งสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดมิกทายวัน บ้านดงแขม อำเภอเมืองหนองคาย

พ.ศ. ๒๔๙๗ คณะศรัทธาชาวหนองคาย ได้นิมนต์มาพำนักที่ วัดเนินพระเนาว์วราราม ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอเมืองหนองคาย ท่านพระอาจารย์ได้ปรับปรุงไว้ให้เป็นสำนักกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเบื้องต้นสร้างกุฏิกรรมฐาน ๒๕ หลัง เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม และพระภาวนาภิรามเถร ผู้เป็นครูบาอาจารย์ของท่าน แม้ในปัจจุบันนี้วัดเนินพระเนาว์วราราม ก็ยังคงมีชื่อเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นแบบอย่างของจังหวัดหนองคาย ได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดหนองคาย แห่งที่ ๑ และเป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่น ประจำปีพ.ศ. ๒๕๕๖^๒

๓.๑.๕ กลับสู่มาตุภูมิ

การเผยแพร่คำสอนทางพระพุทธศาสนาและชื่อเสียงในการปฏิบัติธรรมที่โดดเด่นของพระอาจารย์ ได้ขจรขยายไปสู่ฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง “จนกระทั่ง ปีพ.ศ. ๒๔๙๘ เจ้าพระยาคำม้าว วิไล รัฐมนตรีกระทรวงธรรมการแห่งพระราชอาณาจักรลาว ได้กราบอาราธนานิมนต์พระอาจารย์มหาปาน ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่นครหลวงเวียงจันทน์ เบื้องต้นได้พำนักที่วัดเชียงแก้ว อันเป็นสำนักเดิมที่เคยศึกษาพระปริยัติธรรม ต่อมาได้ขยายงานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วนครเวียงจันทน์

คณะของเจ้าพระยาคำม้าว ได้ออกเสาะแสวงหาสถานที่เงียบสงัด เป็นสัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมของท่านพระอาจารย์มหาปาน จนกระทั่งพบวัดร้าง ที่มีประวัติมายาวนาน ตั้งแต่สมัยอาณาจักรโพนสะเม็กหรือญาคูขี้หอม ได้เคยมาบูรณปฏิสังขรณ์ อยู่ที่บ้านโสกป่าหลวง ต่อมาบรรดาพุทธศาสนิกชนได้พร้อมใจกันถวายที่ดินเพื่อสร้างวัดทั้งสิ้น ๖๒๕ ไร่

พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ขึ้นที่วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ โดยเป็นทั้งสำนักกรรมฐานและสำนักเรียนพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี พร้อมกันนั้นก็ได้ส่งพระภิกษุสามเณร ไปศึกษาเล่าเรียนที่ประเทศไทยอีกด้วย

พ.ศ. ๒๕๐๑ ก่อตั้ง “หนังสือพิมพ์พุทธวงศ์” เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ตามประวัติศาสตร์ลาว ที่เคยจารึกไว้ว่า นครเวียงจันทน์ในอดีต มีวัดป่าเหนือ หรือวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง มีพระพุทธรูปปางสะดุ้ง เป็นพระอาจารย์ผู้สอนธรรม นอกจากนี้ วัดป่าใต้หรือวัดธาตุฝุ่น มีพระมหาหัสดี เป็นผู้สอนธรรมประจำที่นั่น

พ.ศ. ๒๕๐๒ ก่อตั้ง สมาคมพุทธวงศ์ เพื่อสนับสนุนงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีวัตถุประสงค์คือ

- ๑) เพื่อส่งเสริมและเผยแผ่การประพฤติปฏิบัติธรรม
- ๒) เพื่อส่งเสริมและเผยแผ่การศึกษาของเยาวชน ให้ได้เรียนรู้วิชาการทางพระพุทธศาสนา

^๒ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล, เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์วราราม, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^๓ สัมภาษณ์ พระมหาเหวต มะเสโน, รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๐.

๓) เพื่ออนุเคราะห์ช่วยเหลือเยาวชนคนอนาถาและผู้ยากไร้ ให้ได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน

เพื่อปฏิบัติตามหลัก ๓ ประการนี้ นิตยสารพุทธวงศ์ ฉบับปฐมฤกษ์ จึงได้ออกเผยแพร่ในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ ในยุคสมัยที่ลาวยังเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศส จึงได้รับการขัดขวางพอสมควร

พ.ศ. ๒๕๐๓ จัดให้มีการปาฐกถาเพื่อมวลชน ขึ้นทุกวันอาทิตย์และในโอกาสที่เหมาะสม ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนลาวเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ได้มีพระนักเผยแผ่คนสำคัญของประเทศไทยมาบรรยายหลายครั้ง คือ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ จากนั้นจึงได้ขับเคลื่อนสู่วัดและสถานศึกษาต่าง ๆ ทั่วประเทศลาว

พ.ศ. ๒๕๐๔ ได้จัดให้มีการฝึกหัดแสดงปาฐกถาธรรมทุกวันพระ เพื่อให้พระภิกษุสามเณรมีความชำนาญ ในการเผยแผ่พุทธธรรม

พ.ศ. ๒๕๐๕ จัดตั้งโรงเรียนอบรมศีลธรรมแก่เยาวชน ใช้ชื่อว่า “โรงเรียนพุทธยุวชน” หรือ อ.ส.พ. เปิดทำการสอนวิชาศีลธรรม เฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์

พ.ศ. ๒๕๐๖ จัดตั้งโรงเรียนประถมศึกษา โดยให้พระภิกษุสามเณรเป็นครูสอน ควบคุมไปกับการเรียนพระอภิธรรมของพระเณร เบื้องต้นไม่มีสถานที่เรียน ต้องนั่งเรียนตามร่มไม้ชายคา

พ.ศ. ๒๕๐๗ สร้างสถานรับเลี้ยงเด็กยากไร้ โดยได้รับความร่วมมือจากกระทรวงภายใน และประชาสงเคราะห์ พร้อมทั้งตั้งโรงเรียนสอนพระอภิธรรมที่วัดบุปผาวิปัสสนาราม เมืองหลวงพระบาง

ในปีนี้ พระอาจารย์มหาปาน และคณะได้ไปศึกษาดูงาน สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้า ณ ประเทศอินเดียและประเทศไทย เพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินงานของทางสำนัก พร้อมทั้งได้ขยายกิจการการสอนพุทธยุวชนไปยังสำนักวัดต่างๆ ๘ สำนักทั่วนครเวียงจันทน์

พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๑๐ เป็นผู้แทนสมเด็จพระสังฆราช ธรรมญาณมหาเถรแห่งพระราชอาณาจักรลาว เดินทางไปร่วมประชุมพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก ณ ประเทศศรีลังกา

ในระยะนี้ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของสำนักพุทธวงศาป่าหลวง ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือเป็นอย่างมาก ทั้งจากหน่วยงานราชการ อาทิ กรมราชทัณฑ์ กรมตำรวจ ฝ่ายจิตวิทยา กองทัพแห่งชาติ ได้ร่วมกันจัดโครงการอบรมศีลธรรมขึ้น นอกจากนี้ พระอาจารย์ยังรับนิมนต์ไปแสดงธรรมทางสถานีวิทยุแห่งชาติ ทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ และแสดงธรรมสองธรรมาสน์ ในวันธรรมสวนะ พร้อมทั้งส่งพระเณรไปศึกษาพระปริยัติธรรมเพิ่มเติมที่ประเทศไทย ขณะเดียวกัน กระทรวงมหาดไทยก็ได้อุปถัมภ์ สร้างพระพุทธรูป นามว่า “พระพุทธศรีเวียงฤทธิ หรือพระเจ้าองค์แสน เพื่อให้เป็นศูนย์รวมใจชาวพุทธลาว

พ.ศ. ๒๕๑๑ สร้างโรงเรียนสอนพระอภิธรรมสำเร็จเรียบร้อย และทำบุญฉลองอารามฉลองอภิธรรมบัณฑิต ๓ รูป ที่จบมาจากประเทศไทย โดยมีสมเด็จพระสังฆราชธรรมญาณมหาเถรทรงเป็นประธาน

๓.๑.๖ การเผยแพร่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๕๐๔ เดินทางไปสังการะสังฆเวชนียสถาน ณ ประเทศอินเดีย ตามคำอาราธนา นิมนต์ของสมาคมมหาโพธิ์ ประเทศอินเดีย

พ.ศ. ๒๕๐๖ กระทรวงธรรมการ แห่งราชอาณาจักรกัมพูชา กราบอาราธนานิมนต์ พระอาจารย์มหาปาน มาเยือนกัมพูชา เพื่อสืบสานงานเผยแพร่พระพุทธศาสนาของสองประเทศ

พ.ศ. ๒๕๐๗ เดินทางไปเมืองบอมเบย์ สาธารณรัฐอินเดีย โดยมีท่าน เค. ดี. เมตตา ได้ถวาย ที่ดินให้พระอาจารย์เพื่อสร้างวัดลาว ที่ประเทศอินเดีย และได้เข้าร่วมประชุมสัมพันธวัฒนธรรม พุทธศาสนาทั่วโลก

พ.ศ. ๒๕๐๙ ได้รับพระบัญชาจากสมเด็จพระสังฆราชธัมมญาณมหาเถระ ให้เป็นผู้แทน คณะสงฆ์ลาว ไปร่วมประชุมสงฆ์ทั่วโลก ที่เมืองโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๐๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑) ส่งเสริมสนับสนุนงานของพระธรรมทูตทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่กำลังต้องการคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๒) เผยแพร่และส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างคณะสงฆ์เถรวาทและ คณะสงฆ์อาจารย์วาทหรือมหายาน

๓) เพื่อส่งเสริมสัมพันธไมตรีระหว่างคณะสงฆ์และฆราวาส

๔) เพื่อรักษาไว้ซึ่งอิสรภาพและสันติภาพของโลก โดยการนำของพระสงฆ์ใน พระพุทธศาสนา

พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้รับพระบัญชาจากสมเด็จพระสังฆราช ธัมมญาณมหาเถระ ให้เป็นผู้แทน คณะสงฆ์ลาว โดยความอุปถัมภ์แห่งรัฐบาล โดยสมเด็จพระเจ้ามหาชีวิตแห่งพระราชอาณาจักรลาว ให้ไป ร่วมประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การสงฆ์แห่งโลก ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อ วันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๑๐ ณ กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา

รวมระยะเวลาการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศของพระอาจารย์มหาปาน อานนโ ท ทั้งสิ้น ๑๕ ปี เฉพาะในนครหลวงเวียงจันทน์ ๑๑ ปี นับว่าชีวิตของท่านมีคุณประโยชน์ต่อพุทธบริษัท เป็นอย่างยิ่ง

๓.๑.๗ ปัจฉิมวัย

เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑ พระอาจารย์ได้อาพาธด้วยโรคตับแข็ง โดยเข้ารับ การรักษาที่โรงพยาบาลโอปี นครหลวงเวียงจันทน์ แต่ก็เกินกำลังที่แพทย์จะถวายเป็นการรักษาได้ จวบจน วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑ คณะศิษยานุศิษย์จึงได้นำท่านกลับสู่วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง โดยให้ท่านพัก ณ พัทธสีมาหลังใหม่เบื้องหน้าพระเจ้าน้องแสน โดยมีสมเด็จพระสังฆราช เป็นประธาน นำคณะสงฆ์และญาติโยมพุทธศาสนิกชน สวดมนต์ถวายท่านพระอาจารย์ จวบจนวาระสุดท้ายแห่ง ชีวิตของท่าน พระอาจารย์มหาปาน อานนโ ท ได้ละสังขาร ลงในเวลา ๑๐ นาฬิกา ในวันนั้น ยังความ อาลัยแก่พุทธบริษัทชาวลาวเป็นอย่างยิ่ง

จวบจน ปีพ.ศ. ๒๕๑๗ เมื่อประเทศลาว กลับคืนสู่ความสงบเรียบร้อย คณะศิษยานุศิษย์ นำโดยพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล ได้พร้อมเพรียงกันจัดงานประชุมเพลิงถวายพระอาจารย์ใหญ่มหาปาน อานโท อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานแห่งพระราชอาณาจักรลาว

๓.๑.๘ เกียรติประวัติที่ได้รับ

๑) ภายในประเทศ

ได้รับแต่งตั้งร่วมในคณะสังฆบริหาร แผนกเผยแผ่ทั่วพระราชอาณาจักรลาว เมื่อวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๑

๒) ต่างประเทศ

ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและส่งเสริมความเข้าใจ ระหว่างคณะสงฆ์เถรวาท และอากิริยวาท (มหายาน) ในการประชุมสังคายนาสงฆ์แห่งโลก ณ ประเทศศรีลังกา เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๙

ได้รับประกาศนียบัตรชั้นอนุการคุณภริธรรมชั้นตรี จากสำนักวัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๙

จากประวัติความเป็นมาของพระมหาปาน อานนโท จะเห็นได้ว่า ท่านเป็นพระสงฆ์ที่มีความใส่ใจการศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่ง มีความเพียรในการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม กว่าจะประสบความสำเร็จก็ใช้เวลานาน ทั้งที่ยุคสมัยนั้นการเดินทางหรือความเป็นอยู่ก็ได้สะดวกสบายดังเช่นทุกวันนี้ รวมทั้งมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ทั้งด้วยตนเองและศึกษาเพิ่มเติมจากครูบาอาจารย์ผู้ทรงภูมิรู้ภูมิธรรม ต่อเมื่อท่านสำเร็จการศึกษาแล้ว ท่านก็ได้มีแนวคิดจะเผยแผ่ความรู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติมา รวมทั้งมีความสารถในการอบรมสั่งสอน เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนด้วยความวิริยะอุตสาหะ จนเป็นที่ยอมรับของพระมหากษัตริย์ลาว รวมทั้งพระสงฆ์และประชาชนชาวลาวจำนวนมาก สำหรับวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของท่านพระมหาปาน อานนโตนั้น จะได้กล่าวดังต่อไปนี้

๓.๒ วิธีการสอนการวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท นั้นได้รับการถ่ายทอดมาจากพระภาวนาภิรามเถรและพระพิมลธรรม (สมณศักดิ์สูงสุดที่ สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาง อาสภมหาเถร) ซึ่งเป็นแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบของพระภิกษุพันตวิลาสมหาเถร ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ที่สอนกรรมฐานอยู่ ณ วัดปรก กรุงเทพมหานคร อันมีวิธีการปฏิบัติที่เข้มงวด ทำได้ยากและมีวิธีการกำหนดที่ละเอียด จากการปฏิบัติทำให้เห็นปัจจุบันขณะได้ไว เน้นการกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของกาย ให้เห็นจิตตัวรู้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้น ที่มีความชัดเจนที่สุด แล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลัก เพื่อให้เข้าใจร่างกายตนเอง แนวคิดของตนเอง ในลักษณะที่เป็นรูปนามว่ามีความ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และไม่มีตัวตน หากปฏิบัติได้ถูกต้อง ถูกตรงก็จะเจริญก้าวหน้าได้

ง่าย ไม่มีนิมิตมารบกวน ไม่เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ง่าย สำหรับวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโธ^๔ นั้นมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๒.๑ หลักสูตรการสอน

การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโธ มีโครงสร้างหลักสูตรที่ประยุกต์วิถีชีวิตตามบุคคลผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติ โดยแบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับนักบวช และหลักสูตรสำหรับฆราวาส ส่วนของนักบวช หรือพระภิกษุ สามเณร จะเน้นการศึกษาพระอภิธรรมเป็นเบื้องต้น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา สามารถกำหนดรู้รูปนามขั้น ๕ โดยความเป็นรูป นามปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง ไม่ผิดเพี้ยนไปจากปรมัตถธรรม โดยท่านได้ก่อตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรมขึ้นภายในวัด เพื่ออำนวยความสะดวกแก่การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยของพระภิกษุสามเณร

ส่วนฆราวาสนั้น จะเป็นการนำพาปฏิบัติวิปัสสนารูปแบบโครงการปฏิบัติสัญญา ไปตามวัดหรือสถานที่ต่าง ๆ ในเขตนครเวียงจันทน์ คือ จัดเป็นโครงการปฏิบัติ ๗-๑๐ วัน หรือตามความเหมาะสม มีการสอนวิธีการปฏิบัติกำหนดสติรู้รูป นามในอริยาบถบรรพชเป็นหลัก และมีการบรรยายธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาในกับประชาชนทั่วไปด้วย^๕

๓.๒.๒ การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา

ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เบื้องต้น ต้องตัดปิลิโพธิความกังวล ทำตนให้เหมาะแก่การเข้าประพฤติปฏิบัติ ทำสัปปายะให้เกิดขึ้นกับตนเองให้มากที่สุด เมื่อมีความพร้อมแล้วจึงเข้าไปหาพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน เพื่อขอกรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติ^๖ ดังนี้

- ๑) ให้ไหว้พระ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และตั้งนะโม ๓ จบ
- ๒) ให้ว่าไตรสรณคมณ์ ถือนาฬการรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก
- ๓) ให้สวดบทพระพุทธานุสสติ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเยวเจตสา วา พุทฺเธ กุภมมํ ปกตํ มายยํ พุทฺโธ ปฏิกคณหาตุ อจฺจนนํ กาลนตฺเร สงฺวริตํ ว พุทฺเธ”
- ๔) ให้สวดบทพระธรรมคุณ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเยวเจตสา วา ฌมฺเม กุภมมํ ปกตํ มายยํ ฌมโม ปฏิกคณหาตุ อจฺจนนํ กาลนตฺเร สงฺวริตํ ว ฌมฺเม”
- ๕) ให้สวดบทพระสังฆคุณ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเยวเจตสา วา สงฺฆเ กุภมมํ ปกตํ มายยํ สงฺโฆ ปฏิกคณหาตุ อจฺจนนํ กาลนตฺเร สงฺวริตํ ว สงฺฆเ”
- ๖) กล่าวคำถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “อหิ ภนฺเต ภควา อุตฺตมาวิ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภิปาธแด่พระองค์ในบัดนี้”
- ๗) กล่าวคำถวายตัวแด่พระอาจารย์ ว่า “อหิ ภนฺเต อาจริยํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภิปาธแด่อาจารย์ในบัดนี้”

^๔ พระมหาชาลี กนตสีโล, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักวิสุทธิธรรม, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^๕ โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เวียงจันทน์: พระไตรปิฎก, ๒๕๕๖), หน้า ๖๓.

^๖ พระมหาชาลี กนตสีโล, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักวิสุทธิธรรม, หน้า ๑๑.

๘) ขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ ว่า “นิพพานสสเจ ภนเต สจฺจนิกฺกณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. (ถ้าหลายคนให้ว่า เทถ) ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านอาจารย์จงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

เมื่ออาจารย์ให้พระกรรมฐานแล้ว จึงกลับไปสู่ที่อยู่ของตน แล้วจึงทำพิธีไหว้พระ จากนั้น เจริญพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ หรือนั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่ความสะดวก แต่ให้ขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายหรือบนเข่าทั้งสองข้างก็ได้ตั้งกายให้ตรง ทอดสายตาห่างจากตักไปประมาณ ๒ ศอก จากนั้นให้แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในทิศทั้งสี่

ต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนาต่อไป คือ พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปและความสิ้นไปของรูปนาม แล้วจึงทำความเพียรให้ติดต่อกันไป

ก) อันตรายเบื้องต้นของวิปัสสนา

ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา พระอาจารย์มหาปาน อานนโท ท่านมักจะกล่าวถึงข้อห้าม และพึงระวังในการปฏิบัติ^๗ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างสะดวกราบรื่น ในรูปแบบของการแสดงธรรม หรือแนะนำเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเหตุที่จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่ก้าวหน้า^๘ ก็เพราะอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ ประการ ดังนี้

๑) กัมมารมตา ได้แก่ การชื่นชมในกรรมใหม่^๙ เช่น ยินดีต่อเจตนาในการปฏิบัติใหม่ๆ ว่า ทำแบบนี้ดี ทำแบบนี้ไม่ดี เป็นต้น

๒) นิททารมตา การยินดีในการนอน เห็นแก่การหลับนอน

๓) ภัสสารมตา การหวนไหวในโวหาร ได้แก่ การอยากพูด อยากแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้ยินได้ฟัง เป็นต้น

๔) สังคณิกาลมตา การชื่นชมต่อสังคม ได้แก่ การมีความยินดีอยากพบปะผู้คน อยากเห็นมิได้ขาด

๕) อคฺคตวาทตา การไม่สำรวมอินทรีย์^{๑๐}

๖) อโฆชนมัตตัญญุตตา การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร^{๑๑}

ข) กฎของการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา มีอยู่ ๗ อย่างคือ

๑) ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป

๒) ห้ามมิให้จิตห่างจากอารมณ์มากเกินไป

^๗ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล, เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์วราราม, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^๘ พระมหาปาน อานนโท, *รู้ละในทางพุทธศาสนา*, (เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

^๙ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๖/๖๐๑.

^{๑๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๗/๒๓.

^{๑๑} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๕.

- ๓) ห้ามมิให้ทำความเพียรกล้าหาญมากเกินไป
- ๔) ห้ามมิให้ทำความเพียรอ่อนแอเกินไป
- ๕) ห้ามมิให้คำนึงถึงรูปนามในอดีตที่ล่วงมาแล้ว
- ๖) ห้ามมิให้คำนึงถึงรูปนามในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
- ๗) ให้กำหนดดูรูปนามที่เป็นปัจจุบันเพียงอย่างเดียว^{๑๒}

เมื่ออันตรายทั้ง ๖ อย่างมาครอบงำ หรือดเว้นกฎทั้ง ๗ ข้อนี้ไม่ได้เสียแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเห็นรูปนามได้เลย แต่จะเห็นรูปนามได้ก็ต่อเมื่อได้ละเว้นอันตรายทั้ง ๖ อย่างนั้นได้แล้ว จึงจะเห็นรูปนามในปัจจุบันนั้นได้ชัดเจน

สรุปได้ว่า บุพกิจหรือการเตรียมตัวในเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระมหาปณ อานนโท เป็นการน้อมจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นบาทฐานอันสำคัญ และยังมีการเจริญจตุรารักขกรรมฐาน อันเป็นกรรมฐานที่ช่วยรักษาหรือเกื้อหนุนแก่การปฏิบัติวิปัสสนา และทำความเข้าใจในการกำหนดสติให้รับรู้รูปนาม เพื่อกันไม่ให้ปฏิบัติผิดพลาด

๓.๒.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในการกำหนดสติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องทราบวิธีการกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้สะดวกในการปฏิบัติวิปัสสนา ดังนี้

เวลาเห็น ให้กำหนดรู้สิ่งที่เห็น ว่าเป็นนาม สิ่งที่ถูกเห็น เป็นรูป
 เวลาได้ยิน ให้กำหนดรู้เสียงที่ได้ยิน ว่าเป็นนาม เสียงที่พูด เป็นรูป
 เวลาได้กลิ่น ให้กำหนดรู้ที่รู้กลิ่น ว่าเป็นนาม กลิ่นหอม เหม็น เป็นรูป
 เวลาลิ้มรส ให้กำหนดที่รู้รส ว่าเป็นนาม รสที่ถูกรู้ว่าเปรี้ยว หวาน เป็นรูป
 เวลาสัมผัส ให้กำหนดที่ความรู้สึกถูกต้อง ว่าเป็นนาม ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูป
 เวลานั่ง นอน ยืน เดิน ให้กำหนดที่รู้ว่า นั่ง นอน ยืน เดิน ว่าเป็นนาม อิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นรูป

เวลาที่เกิดอาการที่ง่วงนอน, ฟุ้งซ่าน, สงบ ให้กำหนดรู้อาการเหล่านั้นว่าเป็นนาม ผู้รู้ อาการง่วงนอน, ฟุ้งซ่าน, สงบ ว่าเป็นนาม^{๑๓}

ดังนั้นรูป นามทั้งหลาย จึงมีอยู่ที่ตัวเรา ในขณะที่รับอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ ซึ่งอาจจะกำหนดให้เป็นสภาวะของปรมัตถธรรม ไซ้เห็นเป็นสมมุติบัญญัติได้ว่า

๑) เมื่อตากำลังเห็นสี ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่สี อย่าให้มีความเพติดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ ความงาม และชอบหรือไม่ชอบ

๒) เมื่อหูกำลังได้ยินเสียง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่เสียง อย่าให้เพติดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ เสียงดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

^{๑๒} พระมหาชาติ กนตสีโล, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักวิสุทธิมรรค, หน้า ๒๐.

^{๑๓} พระมหาชาติ กนตสีโล, รวมบทเทศนาแนวทางการปฏิบัติธรรม เล่ม ๒, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔.

๓) เมื่อกำลังได้กลิ่น ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่กลิ่น อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ กลิ่นดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๔) เมื่อกำลังรับรู้รส ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รส อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ รสดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๕) เมื่อกายกำลังรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ ดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๖) เมื่อใจกำลังนึกคิด หรือสั่งให้ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่นึกคิด หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ เรายืน เรานั่ง เรานอน ดังนี้ เป็นต้น

เมื่ออารมณ์ใดปรากฏขึ้นแก่ทวารใด ก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน ดังปรากฏในภทเทรตสูตรว่า “อดีตอย่างกำหนด อนาคตอย่างคำนึงถึง จงเพียรพยายามกำหนดแต่อารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น” ^{๑๔}

ก) การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔

๑) การกำหนดอิริยาบถนั่ง มี ๔ จังหวะ

๑.๑) เมื่อจิตคิดอยากนั่ง ให้มีสติกำหนดรู้ว่า อยากนั่ง ความรู้สึกอยากจะนั่ง ไปทั่วสรรพางกาย เป็นนามธรรม ส่วนตัวกายที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นรูป ผู้เห็นอาการนั้นคือ นาม จึงไม่มีเรานั่ง ไม่มีเรารู้ มีเพียงรูปกับนาม

๑.๒.) เมื่อกายไหวลง เพราะอาศัยจิตตชวโยธาตุ แล่นไปทั่วสรรพางกายแล้วให้ไหวลงแล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวลง กายที่เคลื่อนไหวลงนั้นเป็นรูป จิตที่อยากเคลื่อนไหวนั้นเป็นนาม ตัวผู้รู้ที่เห็นอาการนั้นก็เป็นนาม

๑.๓) เมื่อเข้าสัมผัสถึงพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้การสัมผัสนั้น กายที่สัมผัสเป็นรูป ส่วนจิตที่ไปรู้อาการนั้นเป็นนาม

๑.๔. เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายสงบ กายที่สงบนั้น จิตที่รู้นั้นเป็นนาม กายที่ถูกรู้เป็นรูป อาการที่จิตรู้นั้นเป็นนาม

การเห็นสักแต่ว่าเป็นรูปนามนั้น จะทำลายความเห็นผิดที่ว่า มีเรานั่ง เราดู เราเห็น หากแต่ว่าผู้ที่รู้อาการนั้นจากศีรษะจรดถึงก้นเป็นนาม ชื่อว่า สัมมาทัญญู เป็นสัมมาสังกัปปะ คือความดำริชอบ เป็นการระวังไม่ให้หลงว่ามีเรานั่ง เรารู้ เกิดขึ้นเป็นอันขาด จึงได้ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ

อนึ่ง ในการปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถนั่งนี้ ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเริ่มทำตั้งแต่หยาบๆ ไปจนละเอียด โดยพึงมีสติระลึกตั้งแต่การเก็บมือ เข้า ออก ในขณะที่พลิกมือ ยกมือ วางมือลง คว่ำมือ มือสัมผัสกัน โดยระลึกว่า มือที่เคลื่อนไหวอยู่เป็นรูป ผู้รู้อาการนั้นเป็นนาม ตลอดจนการเคลื่อนไหวเล็กน้อย อันจะได้กล่าวในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่อไป

^{๑๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

๒) การกำหนดอิริยาบถยืน มี ๓ จังหวะ

๒.๑) เมื่อจิตคิดอยากยืน ให้มีสติกำหนดรู้ว่า อยากยืน ก่อนจะลุกขึ้นยืน ก็รู้ตัวทั่วพร้อม ไปด้วยความต้องการที่จะลุกขึ้นนั้น กายที่ยังไม่ยืนตามจิตที่ต้องการนั้นเป็นรูป เรียกความต้องการที่อยากลุกขึ้นนั้นเป็นนาม

๒.๒) เมื่อกำลังยืนขึ้น เพราะอาศัยจิตตชวโยธาคู้ แล่นไปทั่วร่างกายแล้วให้ไหวขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวขึ้น

๒.๓) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายสงบ จิตที่รู้กายว่าสงบนั้นเป็นนาม กายนั้นเป็นรูป อาการรู้นั้นเป็นนาม

อนึ่ง ทำทางในการเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งมาสู่การยืน หรือ จากการยืนมาสู่การนั่ง นั้น อาจกำหนดให้เป็นขั้นตอนแยกย่อยออกเป็นจังหวะได้ ๗ จังหวะ^{๑๕} ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างกันพอลูกลมะนาวลอดได้ สายตาทอดไปข้างหน้า ระยะ ๑-๒ เมตร มือประสานไว้ที่ท้องน้อย หรือจับข้อมือก็ได้

จังหวะที่ ๒ ย่อเข้าทั้งสองข้างลง ให้เข้าทั้งสองข้างถ่างออก โดยที่ปลายเท้ายังอยู่ในระยะห่างเดิม

จังหวะที่ ๓ ตั้งเข้าขวาลงบนพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม

จังหวะที่ ๔ ตั้งเข้าซ้ายลงบนพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม

จังหวะที่ ๕ ตั้งส้นเท้าขวาลง กำหนดรู้อาการที่เท้าตั้งขึ้น ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม

จังหวะที่ ๖ ดันเท้าซ้ายมาให้ชนกับเท้าขวา กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม ไม่ใช่เรา

จังหวะที่ ๗ วางกันลงนั่งไปนั่งทับส้นเท้าจนสัมผัสถึงพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม ไม่ใช่เรา

วิธีการนี้ เหมาะกับพระภิกษุสงฆ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะไม่ต้องมาเสียเวลาในการจัดผ้ารอง ผ้าครอง เพราะโดยส่วนมาก มากำหนดนั่งลงแล้ว จะต้องจัดการแต่งกายของตน ในระยะนี้เอง ที่จะเคลื่อนไหวโดยขาดการกำหนด หรือกำหนดไม่ทัน หรือได้น้อย ทำให้สติไม่ต่อเนื่อง และการจัดแต่งเครื่องแต่งกายนั้น บางครั้งก็เจือด้วยราคะ ความห่วงสวयห้วงงาม จนทำให้ขาดความต่อเนื่องในการกำหนดสตินั่นเอง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อจะเปลี่ยนท่านั่ง จากพับเพียบ ไปสู่ท่านั่งอื่น ๆ ก็พึงกำหนดให้ได้ตามลักษณะเช่นนี้ หรือจะกำหนดให้ละเอียดยิ่งไปกว่านี้ก็ได้อีก ท่านไม่ได้จำกัด แต่ให้ทำเท่าที่ร่างกายรับได้ เพราะการค้างในท่าทางใดนานเกินไปก็จะเกิดผลเสียตามมา คือ การเกร็ง ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยอำนาจของโมหะ

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

๓) การกำหนดอิริยาบถเดินจงกรม มี ๕ จังหวะ

๓.๑) เมื่อจิตอยากเดิน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากเดิน แล้วจึงเอาสติตั้งไว้ที่เท้า จิตที่อยากเดินเป็นนาม ภายที่ถูกรู้ขึ้นเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา

๓.๒) เมื่อยกเท้าขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ยกเท้า จิตที่รู้เท้าที่ยกขึ้นนั้นเป็นนาม ภายหรือเท้าที่ถูกรู้เป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา

๓.๓) เมื่อก้าวเท้าไป ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ภายหรือเท้าที่ก้าวไปนั้นเป็นรูป จิตที่สั่งให้เท้าก้าวไปนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา

๓.๔) เมื่อเท้าลง ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ภายการที่เท้าลง เท้าที่ลงไปนั้นเป็นรูป จิตที่สั่งให้เท้าลงนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา

๓.๕) เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ หากรู้สึกอึดอัดไม่แน่นอน ให้ลดขั้นตอนลง ให้สั้นโดยลำดับเอาเพียงก้าวๆ เท่านั้นก็พอ

อนึ่ง เมื่อก้าวเท้าไปจนสุดจังหวะแล้วจะหยุดนิ่งอยู่เสมอ จิตก็จะสั่งให้ก้าวเท้าข้างหลังมาต่อ หากว่าไม่ขยับไปตามที่จิตสั่ง รูปก็จะทนมไหว เกิดการปวด การเมื่อย เป็นทุกข์ เช่นเดียวกันในทุกอิริยาบถ จะสามารถเห็นทุกข์ได้ชัด หากนิ่งอยู่ในท่าทางนั้นๆ เป็นเวลานานไม่ยอมขยับ ก็จะมีสติบีบคั้นทุกข์ กระวนกระวายใจ ทำให้ฟุ้งซ่าน^{๑๖}

๔) การกำหนดอิริยาบถนอน มี ๔ จังหวะ

๔.๑) เมื่อจิตคิดอยากจะนอน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ภายการอยากนั้น

๔.๒) เมื่อกายไหวลง เพราะอาศัยจิตตชวโยธาตุ เล่นไปทั่วสรรพางกายแล้วให้ไหวลง แล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวลง

๔.๓) เมื่อกายสัมผัสถูกพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้

๔.๔) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ หรือ เมื่อเท้าคู่ เหยียด เคลื่อนไหวบริเวณส่วนส่วนใดๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้บริเวณนั้นๆ

ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ถ้ามีอาการใดแทรกเข้ามาทางทวารใดๆ ก็ให้มีสติกำหนดเสียก่อน แล้วจึงกลับคืนมากำหนดในอิริยาบถนั้นๆ เช่น ถ้ากำลังก้าวเท้าไปได้ยินเสียงเข้ามาทางหู ก็ให้หยุดก้าวเสียก่อน ให้มีสติกำหนดเสียงแล้วจึงกลับมากำหนดการก้าวต่อไป เป็นต้น อนึ่ง การก้าวนั้นเราจะไปที่ใดก็ตาม ก็ให้กำหนดรู้ตามจนเท้าถึงพื้น แล้วจึงมากำหนดรู้เท้าอีกข้างเช่นเดียวกันตลอดไป

๕) การกำหนดอิริยาบถย่อย

๕.๑) การกำหนดเมื่อบริโภคอาหาร

ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันอาการเหล่านี้ คือ เมื่อเห็นอาหาร, เมื่ออยากอาหาร, เมื่อพลิกมือ, เมื่อยกมือขึ้น, เมื่อเคลื่อนแขนไป, เมื่อแขนต่ำลง, เมื่อสัมผัสถูกช้อน, เมื่อจับช้อน, เมื่อยก, เมื่อเหยียดไป,

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยวงสอน, ประธานกรรมธิการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

เมื่อส่งของ, เมื่อไปถึงจานข้าว, เมื่อเอียงช้อน, เมื่อตักอาหาร, เมื่อยกช้อน, เมื่อจะเอาใส่ปาก, เมื่อถึงปาก, เมื่ออ้าปาก, เมื่อใส่ปาก, เมื่ออมอาหาร, เมื่อดึงช้อนออก, เมื่อเคลื่อนแขนลง, เมื่อแขนถึง, เมื่อปล่อยมือ, เมื่อยกมือ, เมื่อเคลื่อนแขนออกมา, เมื่อแขนตกลง, เมื่อมือถูกขา, เมื่อคว้ามือ, เมื่อหลับตา, เมื่อเคี้ยวอาหาร, เมื่อกลืนอาหาร เป็นต้น

๕.๒) การกำหนดเมื่อตม่น้ำ มีจิงหะการกำหนดรู้ ดังนี้

เมื่อตาเห็นน้ำ, เมื่ออยากตม่น้ำ, เมื่อพลิกมือ, เมื่อยกมือ, เคลื่อนแขนไป, แขนต่ำลง, เมื่อถึงแก้วน้ำ, จับแก้วน้ำ, ยกมือขึ้น, เอาแขนมา, ถูกกับปาก, อ้าปาก, เอียงแก้ว, อดน้ำ, กลืนน้ำ, เคลื่อนแขนออก, เคลื่อนแขนลง, แก้วถึงพื้น, ปล่อยมือ, ยกแขนขึ้น, เคลื่อนแขนออก, เคลื่อนแขนลง, มือถูกกับขา, คว้ามือลง ฯลฯ

๕.๓) การกำหนดเมื่ออาบน้ำ มีจิงหะการกำหนดรู้ ดังนี้

อยากอาบน้ำ, ก้าวไป, หยดก้าว, เห็นน้ำ, ยกมือขึ้น, เคลื่อนแขนไป, เคลื่อนแขนลง, มือถูกขนน้ำ, มือจับขัน, ยกขึ้น, เคลื่อนแขนไป, เอียงขัน, แขนต่ำลง, ตักน้ำ, ยกขึ้น, เอามา, ยกขึ้นสูง, เอียงขันเทน้ำ, น้ำถูกกับกาย, หายขันขึ้น, เคลื่อนแขนไป, เคลื่อนแขนลง, ปล่อยมือ ฯลฯ

อารมณ์หรือจิงหะใดที่กล่าวมานี้ ต้องใช้สติกำหนดรู้ให้ทันจิงหะพร้อมทุกขณะเสมอไป ตลอดทั้งการถูตัวหรือซักผ้าก็เช่นเดียวกัน ให้กำหนดไปที่ละจิงหะ ห้ามมิให้กำหนดรวม ๆ เป็นอันใช้ไม่ได้ คือต้องให้มีสติรู้รูปนามตามจิงหะนั้นๆ ให้ติดต่อกันไปโดยไม่ให้ปล่อยสติ ตลอดถึงการยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อาการนั้นอยู่เสมอ คำว่า “รู้” ในที่นี้หมายเอา การรู้ปรมัตถธรรม ที่เป็นรูปกับนาม คือ สภาพที่เป็นของจริง มิใช่การรู้เอาบัญญัติที่เป็นของจริง

๕.๔) การกำหนดขณะได้ยิน มีจิงหะการกำหนดรู้ ดังนี้

เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนดรู้ว่า เป็นนามเท่านั้น เป็นนามที่เกิดทางหู ถ้าหากนั่งอยู่ก็ให้ดูว่า รูปนั่ง และรู้ว่า ผู้ที่ได้ยินเสียงนั้นเป็นนาม ถ้ายืนก็ให้รู้ว่ารูปยืน รู้ว่าผู้ที่ได้ยินเสียงนั้นเป็นนาม เช่นเดียวกัน ในทุกอิริยาบถที่ได้ยินเสียง ก็ให้กำหนดเช่นนี้ คือ รูปที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตามเป็นรูป ผู้ที่ได้ยินเสียงนั้น เป็นนาม นามที่เกิดทางหู คือผู้ที่ได้ยินเสียงกับรูปที่เป็นอยู่นั้นเป็นคนละอันกัน

การกำหนดขณะที่ตามองเห็น ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ สีที่เห็นหรือ เป็นนาม เป็นนามที่เกิดทางตา ผู้ที่ได้เห็นนั้นเป็นนาม ผู้ที่ได้เห็นกับรูปนั้นเป็นคนละอันกัน

การกำหนดขณะได้กลิ่น กลิ่นนั้นเป็นนาม นามที่เกิดขึ้นทางจมูก ผู้ที่ได้กลิ่นนั้นเป็นนาม กายที่มีอยู่นั้นเป็นรูป ผู้ที่ได้กลิ่นกับรูปนั้นเป็นคนละอันกัน

๖) การกราบแบบกรรมฐาน มีจิงหะการกำหนดรู้ ดังนี้

ในขณะที่นั่งอยู่ เมื่อจะกราบ ให้กำหนดรู้จิตที่อยากนั้นก่อน ว่าเป็นนาม กายที่ถูกจิตสั่งนั้นเป็นรูป จากนั้นมีสติรู้ทันในทุกขณะที่ พลิกมือ ยกมือขึ้น ขยับมือเข้ามา โดยกำหนดรู้ที่ละข้าง ทุกครั้ง ต้องกำหนดเห็นอาการอยากเคลื่อนไหวก่อนจึงจะเคลื่อนไหวตามที่จิตสั่ง และรู้ว่าจิตที่สั่งนั้นนาม ส่วนกายที่ทำตามนั้นเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา จากนั้นเมื่อมือทั้งสองชิดกัน ให้กำหนดยกมือขึ้นมาจรดหน้าผาก จากนั้นกำหนดน้อมตัวลง กำหนดวางมือลงที่ละข้าง กำหนดรู้ขณะที่มือสัมผัสพื้น คว้ามือลง

ที่ละข้าง แล้วกำหนดกัมมศีระชะลง จนศีระชะถึงพื้น บริกรรมว่า พุทโธ เม นาโถ ครั้งที่สองและสามก็ปฏิบัติเช่นกัน เปลี่ยนแค่คำบริกรรม เมื่อกราบถึงพื้นเท่านั้น

ซึ่งการกราบกรรมฐานนี้ จะกราบให้ซ้ำที่สุดเท่าที่จำได้ และกราบมากครั้งเท่าไรก็ได้ วันหนึ่งจะกราบเป็นร้อยครั้งก็ได้ เพราะทำให้กายและจิต อ่อนนุ่ม ควรค่าแก่การฝึกปฏิบัติ ไม่แข่งกระด้าง และจะกำหนดให้ละเอียด ให้ซ้ำเฝ้าได้ก็ทำตามที่จะกำหนดได้ทัน ไม่ผลอสติไม่ทำด้วยความโลภอยากได้ อยากมี ให้ทำด้วยความระลึกว่า เป็นรูป ที่มีจิตหรือ นามเป็นผู้สั่ง ไม่ใช่ตัวเรา^{๑๗}

๗) การเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนรู้การกำหนดสติในทุกอิริยาบถ จนชำนาญแล้ว พระอาจารย์ก็จะส่งเข้าห้องหรือกุฏิกรรมฐาน^{๑๘} เพื่อจักได้เก็บอารมณ์ โดยปฏิบัติลำพังด้วยตนเอง ปลีกวิเวกหรือตัดขาดจากโลกภายนอก โดยทั่วไปเมื่อได้สอนวิธีการกำหนดได้ถึง ๑๕ วันแล้ว ก็จะให้เข้าห้องกรรมฐานเพื่อเก็บอารมณ์ ปิตวาจา โดยพระวิปัสสนาจารย์มาเป็นผู้สอบอารมณ์ในการปฏิบัติทุกๆ ๑๕ วันในวันธรรมสวนะ หรือตามโอกาส ตามอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ซึ่งใช้เวลาไม่น้อยไม่เท่ากัน

การเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐานนี้ จะใช้เวลายาวนาน มากหรือน้อยเพียงใดไม่มีกำหนด บางท่านสามารถอยู่ปฏิบัติในห้องกรรมฐาน ปิตวาจาได้นับ ๑๐ ปีก็มี ทั้งนี้ ก็ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์ เป็นผู้คอยแนะนำอยู่เสมอ โดยปกติหากมีการกำหนดรู้สภาวะของรูปและนาม ได้ถูกต้อง ก็จะไม่มียินิมิตเข้ามาปรากฏ หรือเมื่อมีนิมิตต่าง ๆ มาปรากฏก็กำหนดว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ารูป นาม เท่านั้น ไม่เข้าไปหลงในนิมิตนั้นว่าเป็นเรา ว่าเราเห็น กำหนดรู้แต่เพียงว่าจิตผู้รู้มีนิมิตนั้นเป็นนาม กายที่ตั้งอยู่นั้นเป็นรูป มีใช้ตัวเรา หรือเมื่อเข้าถึงสภาวะละเอียด ไม่อาจกำหนดรูปได้ เพราะความดับ ก็จะเห็นแต่นามธรรม คือ สภาวะที่เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่าเป็น นาม เท่านั้น มีใช้ตัวเรา ของเรา

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบของพระมหาปาณ อานนโพนัน เป็นการปฏิบัติโดยมีรูปนาม ซึ่งเป็นปรมาตมธรรม มีใช้สมมุติบัญญัติมาเป็นอารมณ์ เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ให้เห็นเป็นเพียงรูปและนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นทุกข์ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ควรยึดติด แม้ในขณะใดขณะหนึ่งก็ตาม ไม่มีเวลาใดที่พ้นไปจากรูป นามนี้ได้ นอกจากกำหนดรู้ด้วยสติเท่านั้น โดยกำหนดรู้อิริยาบถ การเคลื่อนไหวต่างๆ ให้เห็นว่า จิตหรือนามเป็นผู้สั่ง ให้รูป นั้นเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว โดยไม่ได้ยึดมั่นเป็นตัวตน สัตว์บุคคล เรา เขา เป็นสักแต่ว่าเพียงรูป นาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เท่านั้น

๓.๒.๔ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาณ อานนโพน

๑) **วิธีการสอบอารมณ์** การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ทราบ เพื่อจะได้แก้กรรมให้แกผู้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และการปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน, ประธานกรรมธิการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล, เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์นาราม, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐.

แต่ไม่ใช่การสอบเป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงตรัสถามปัญจวัคคีย์ ในอนัตตลักขณสูตร ว่า “ท่านทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เป็นของเที่ยงแท้หรือไม่” ปัญจวัคคีย์ตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสอีกว่า “เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์” ตอบว่า “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า “เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่” ตอบว่า “ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” บรรดาปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระพุทธานุสาสน์ ต่างก็ได้กำหนดพิจารณาตามแล้วก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน^{๑๙} เพราะการถามตอบสอบอารมณ์เป็นเหตุนั่นเอง

การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท มีอยู่ ๒ แบบคือ^{๒๐} ผู้ที่เริ่มใหม่ ก็จะสอนทฤษฎีในการปฏิบัติเบื้องต้น ในการกำหนดสติทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยสอนเป็นกลุ่มหรือรวมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติเป็นประจำแล้วท่านจะสอบอารมณ์ให้ครั้งละ ๑ ท่าน ปกติจะสอบอารมณ์ทุกวันธรรมสวนะ คือ ๑๕ วันต่อครั้ง หรือตามโอกาสเหมาะสม โดยมีการถาม ตอบ ในสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามความเป็นจริง หากผู้ใดสงสัยก็จะอธิบายให้เข้าใจ โดยอาศัยแนวทางการปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นเกณฑ์ในการถาม ตอบ สอบอารมณ์ โดยส่วนมาก การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติใหม่นั้น ต้องติดตามดูตลอดถึง ๑๕ วัน เป็นอย่างน้อย จึงสามารถปล่อยให้ผู้ปฏิบัติเอง ในห้องกรรมฐาน เพื่อเก็บอารมณ์ในการกำหนดสติให้ได้มากที่สุด ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติของตนได้เร็ว ซึ่งมีครูบาอาจารย์เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางให้เท่านั้นเอง โดยท่านได้ใช้ความเมตตากรุณาในการสั่งสอนอบรม และปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้ปฏิบัติอยู่ตลอด

สรุปได้ว่า พระมหาปาน อานนโท มีความสามารถในการสอบอารมณ์ที่เน้นตามลักษณะอินทรีย์ที่แตกต่างกันของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล ที่สามารถทราบได้จากการสอบถาม การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ โดยจะวางตนเป็นกัลยาณมิตร สร้างความไว้วางใจระหว่างอาจารย์และศิษย์ เปิดใจไม่ปิดบังต่อกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจ ในแนวทางการปฏิบัติ ฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติดี มีความเพียรมาก ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความก้าวหน้า

๒) วิธีการแก้สภาวะธรรม พระพุทธเจ้าทรงสอนตามภูมิสติปัญญาของคนฟัง บางครั้งจะยังไม่ทรงสอนในทันที แต่จะรอจังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะไม่เป็นโอกาส ต้องรอความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ถ้ายังไม่พร้อมที่จะเข้ากระแสแห่งญาณหรืออินทรีย์ พระพุทธองค์ทรงมีความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการสอน ทรงสอนอย่างไม่มีอึดติด ตัดค้นหา มานะ ให้ละทิฐิเสียได้ มุ่งไปยังผลสำเร็จ สุดแต่จะใช้กลวิธีใดให้ได้ผลดีที่สุด ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สึกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรก็ต้องยอมผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่าตนเองปฏิบัติได้ดี บางครั้งอาจใช้การข่มบ้าง บางคราวสมควรอ่อนอ่อนผ่อนตาม เวลาที่ควรปล่อยก็ปล่อย^{๒๑} มีพุทธพจน์ว่า “เราฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ด้วยวิธีแบบสุภาพบ้าง วิธีรุนแรงบ้าง วิธีทั้งแบบสุภาพและแบบรุนแรงบ้าง” ^{๒๒}

^{๑๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๔/๙๔.

^{๒๐} โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนฺตสีโล, หน้า ๘๑.

^{๒๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๔/๖๗.

^{๒๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๑/๑๗๐.

การแก้สภาวะธรรมของพระมหาปาน อานนโพนั่น ท่านจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ การได้ศึกษาพระอภิธรรมจนสามารถเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมอย่างชัดเจน^{๒๓} และการได้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างชำชอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญหาขัดข้องในสภาวะธรรมใดๆ ท่านจะให้เวลาอธิบายไม่นาน สัก ๑๐-๑๕ นาทีเพื่อทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง ให้สามารถกำหนดรู้อยู่ในรูปนามที่เป็นปัจจุบันขณะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินต่อไปได้ โดยมีการจดบันทึกข้อมูลความขัดข้องในสภาวะธรรมของแต่ละบุคคล เพื่อทำการรวบรวมและประมวลมาเป็นบทเทศนาทุกวันธรรมสวด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติและพระวิปัสสนาจารย์รูปอื่นได้นำไปประยุกต์ใช้ในการสอบอารมณ์ของตนด้วย^{๒๔} วิธีการเช่นนี้ เป็นการพัฒนาศักยภาพบุคคลากรที่ท่านเน้นมาประการหนึ่ง

สรุปได้ว่า พระมหาปาน อานนโท เป็นผู้มียุติในการแก้สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติซึ่งท่านจะปรับวิธีการให้ไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน บางครั้งสภาวะเหมือนกัน แต่ใช้วิธีแก้ที่ต่างกันตามสภาวะอันทรีย์ของผู้ปฏิบัติ บางครั้งต้องปรับแก้หลายวิธี หลายรูปแบบ บางครั้งก็ดูง่ายและได้ผลเร็ว บางครั้งก็ยาก และเห็นผลก้าวหน้าได้ช้า ต้องใช้เวลานานกว่าผู้ปฏิบัติจะผ่านสภาวะนั้นๆ ได้ ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติเองว่าจะเชื่อฟังครูบาอาจารย์มากน้อยเพียงใด ฉะนั้น บางครั้งท่านก็จะปล่อย บางครั้งก็ต้องเข้ม ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ

๓.๒.๕ ความสอดคล้องระหว่างวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโทกับคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท เป็นการกำหนดรู้รูป นาม ชันธ ๕ โดยเน้นการกำหนดสติระลึกรู้ரியาบถ การเคลื่อนไหวเป็นหลัก ในประเทศไทย เรียกว่าการปฏิบัติแบบรูปนาม ตรงตามหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถบรรพเป็นหลัก พร้อมทั้งการกำหนดสติในการรู้ริยาบถย่อยหรือ สัมปชัญญะบรรพ เพื่อให้รู้ทันรูปนาม เป็นปัจจุบันให้เห็นว่า รูปนี้ ไม่สามารถเคลื่อนไหวไปได้เองได้ ต้องอาศัยนามจิต หรือนามธรรมนี้เป็นผู้สั่งการเมื่อกำหนดรู้ด้วยสติว่า นามเป็นผู้สั่งการ รูปเป็นผู้ทำตาม ก็จะเห็นว่า หากกายหรือรูปนี้ ไม่เคลื่อนไหวตามที่นามจิตสั่งการ ก็จะเกิดสภาวะเป็นทุกข์ความทุกข์ บีบคั้น กระวนกระวายหรือ เคลื่อนไหวกายอย่างใด จิตเกิดความรู้เป็นสุข ก็พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพิจารณาเวทนาอุปัสสนา

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรูป นามในอิริยาบถใดก็ตาม หากมีความนึกคิด และความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ ซึ่งโดยมากเป็นอารมณ์ ที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต รวมเรียกว่า รูปนามทางใจ ก็กำหนดอารมณ์ที่ปรากฏนั้นตามความเป็นจริง ชื่อว่าเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดรูป นาม ด้วยสติอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมปรากฏสภาพธรรมมาให้เห็น ได้รับรู้ เช่นความว่าง ซึ่งอยู่ในนิรณธรรม ก็กำหนดเห็นอารมณ์นั้น ว่าเป็นนาม ที่อยู่นิ่งๆ ไม่เป็นไปตามอารมณ์นั้น คือ รูป เป็นปัจจุบันอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าได้พิจารณาธัมมานุปัสสนา เห็นเป็นปรมัตถธรรม มิใช่ความเป็นสมมติบัญญัติ

เมื่อเปรียบเทียบพุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้า กับการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท ก็พบว่าท่านใช้การบรรยายเป็นเบื้องต้น ซึ่งท่านได้รับการยกย่องจากสมเด็จพระเจ้า

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล, เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์นาราม, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^{๒๔} โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาติ กนตสีโล, หน้า ๘๐-๘๑.

มหาชีวิตแห่งพระราชอาณาจักรลาว และบรรดาพุทธศาสนิกชนชาวลาวยังเป็นอย่างมาก ด้วยความที่ท่านเป็นผู้มีความสามารถในการแสดงพระธรรมเทศนา แต่ครั้งที่ท่านแสดงธรรมจะมีผู้คนมาฟังธรรมเป็นจำนวนมาก^{๒๕} เมื่อท่านจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีผู้สนใจมาศึกษาปฏิบัติธรรม ในสำนักของท่านอยู่เสมอ นอกจากนี้ ยังมีการแสดงธรรมในแต่ละวัน หรือในโอกาสสำคัญ เช่น วันธรรมสวนะ เพื่อเป็นการแนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยท่านได้เก็บข้อมูลหรือข้อบกพร่องในการปฏิบัติ การสอบอารมณ์จากผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละบุคคล เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิควิธีการสอน การปฏิบัติสำหรับสาธุศิษย์ในสำนัก ให้เป็นเกร็ดความรู้ที่ลัด คัด สั้น นำไปใช้ได้จริง ซึ่งข้อนี้ พระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล ก็ได้สืบทอดและนำมาพัฒนามาเป็นหลักสูตรในการอบรมบุคคลกรในการเผยแผ่^{๒๖} สำหรับการสนทนา การตอบปัญหา เป็นเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติในการสอบอารมณ์และการแก้สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว เพราะจะได้ทราบความคืบหน้าหรือข้อขัดข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หากไม่มีการสอบถามก็อาจรู้ได้ด้วยการสังเกต เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาและพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติให้ได้ผลประจักษ์แจ้งชัดมากที่สุด

พระมหาปาน อานนโท ได้ใช้การวางกฎข้อบังคับมาประกอบการสอนวิปัสสนาภาวนาของท่านเอง โดยกำหนดเป็นกฎ ระเบียบและข้อตกลงในสำนัก เพื่อให้ผู้เข้ามาปฏิบัติได้ดำเนินชีวิตไปในทิศทางเดียวกัน ไม่เกิดความเหลื่อมล้ำ แม้ว่าจะไม่ได้เข้มงวดมากนัก เพราะมีทั้งผู้ที่เป็นนักศึกษาฝ่ายปริยัติ เรียนพระอภิธรรมและผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จึงจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่นในเวลาทำกิจวัตร แต่ว่าการปฏิบัติเมื่อถวายสัจจะเข้าห้องเก็บอารมณ์กรรมฐานแล้ว ต้องถือเป็นประกาศิตตามสัจจะที่ตนให้ไว้กับพระอาจารย์ ไม่อ่อนข้อให้กับกิเลสตัณหาของตน แม้ว่าจะประสบกับความทุกข์ยากลำบากปานใดก็ตาม ดังคำกล่าวที่ว่า เรียนจริง ปฏิบัติจริง รู้จริง

สรุปได้ว่า วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระมหาปาน อานนโท เป็นตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยเน้นการกำหนดรู้อิริยาบถเป็นหลักก็ตาม แต่รูปนาม ที่ปรากฏย่อมส่งผลถึงเวทนา จิต และธรรมได้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และหากว่ามีบุญบารมีมากพอไม่ลดละความเพียร ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป ก็ย่อมที่จะก้าวล่วงทุกข์ พ้นไปจากวิภวสัญญาสงสารได้ในที่สุด โดยใช้วิธีการสอนตามที่พระพุทธองค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบปัญหาและการใช้กฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวก

๓.๓ การเผยแผ่คำสอนของพระมหาปาน อานนโท ในยุคปัจจุบัน

จากการทบทวนสรรพกำลังในการเผยแผ่แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาตลอดชีวิต ได้เกิดมีคณะศิษยานุศิษย์ผู้มีความสนใจใคร่ต่อการศึกษาและปฏิบัติ ได้สืบทอดการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโทมาโดยลำดับ โดยมีศูนย์กลางการเผยแผ่อยู่ที่ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล, เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์วันาราม, ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน, ประธานกรรมธิการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

หรือ วัดโสภณป่าหลวง เมืองไชยเสฏฐา นครหลวงเวียงจันทน์^{๒๗} จนกระทั่งเกิดการปฏิวัติเปลี่ยนแปลงระบอบการปกครองลาว จากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ มาเป็นระบอบสังคมนิยม ในปี พ.ศ.๒๕๑๘ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็ถูกกีดกันทุกวิถีทางจากภาครัฐ เพราะมองว่าศาสนาทุกศาสนาเป็นภัยต่อการเมืองการปกครอง

พ.ศ. ๒๕๓๒ พระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล เจ้าอาวาสวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง ได้เริ่มเคลื่อนไหวผลักดัน ให้มีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นอีกครั้งในประเทศลาว^{๒๘} ในเบื้องต้นนั้นเป็นที่จับตามองของรัฐบาล เพราะมีผู้สนใจมาปฏิบัติกันมาก ประมาณ ๓๐๐ คน ทางรัฐบาลจึงได้ส่งหน่วยสืบราชการลับมาต้องการทราบความเคลื่อนไหวของพระสงฆ์ เพราะมีการระดมผู้คนที่มีสนใจใฝ่ในการปฏิบัติมารวมกันจำนวนมากเกรงว่าจักเป็นภัยต่อความมั่นคงของรัฐ

กระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๕ พระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล พร้อมคณะทำงานส่งเสริมและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ขยายพื้นที่ทำงานออกไปสู่เมืองต่างๆ ในเบื้องต้น ได้แก่ เมืองจันทะบูลี เมืองศรีสัตตนาคน เมืองศรีโคตตะบองและเมืองไชยเสฏฐา จากนั้นจึงได้มีการย้ายศูนย์การเผยแผ่มายังวัดป่านาคุณน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ใน ปีพ.ศ. ๒๕๓๘ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา การเผยแผ่ศีลธรรมและการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในประเทศลาวก็ได้แผ่ขยายวงกว้างออกไป โดยสามารถจัดตั้ง ศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วประเทศ ๒๑ แห่ง ทั้งนี้ เนื่องจากภาครัฐ ได้เล็งเห็นแล้วว่า การเผยแผ่ลักษณะดังกล่าว เกิดผลดีต่อภาครัฐ ไม่ทำให้ประชาชนต่อต้านการปกครองในระบอบสังคมนิยม แต่กลับสร้างความเข้มแข็งให้กลับประชาชนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ พระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล จึงได้รับความไว้วางใจให้ดูแลรับผิดชอบงานของคณะสงฆ์ เมื่อมีการจัดตั้งองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว (พ.ส.ล.) ขึ้นเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๔๗^{๒๙} ท่านได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งรองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว และเป็นประธานกรรมการการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต งานด้านการเผยแผ่ จึงตกมาเป็นภารกิจแก่ศิษย์ของท่าน คือ พระอาจารย์สีทน ไชยวงสอน เจ้าอาวาสวัดป่านาคุณน้อยรูปปัจจุบัน

อนึ่ง แม้ว่าพระมหาปาน อานนโท และทายาทธรรมของท่าน คือ พระมหาชาติ กนตสีโล จะได้ละสังขารจากโลกนี้ไปนานแล้วก็ตาม แต่ว่าคุณูปการของท่านที่สร้างไว้ในพระพุทธศาสนายังคงปรากฏสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งในรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การศึกษาพระปริยัติธรรม ที่มีการก่อตั้งเป็นองค์กรต่างๆ ดังนี้

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาเหวต มะเสโน , รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว, ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^{๒๘} โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาติ กนตสีโล, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๒๙} พระศรีธาดู สิงห์ประทุมและคณะ, “การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและพุทธศาสนาสมัยสังคมนิยมในลาว”, วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๘๗-๙๒.

๑) คณะกรรมการการเผยแผ่ศีลธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง

เป็นหน่วยงานหนึ่งในระบบการจัดตั้งขององค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว^{๓๐} ซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ลาว ปัจจุบันมีพระอาจารย์สีทน ปญญาวุฑโฒ (ไชยะวงสอน) เป็นประธานคณะกรรมการ^{๓๑} มีหน้าที่ส่งเสริมการเผยแผ่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๒} มีภารกิจในการส่งเสริมการเผยแผ่ ในระดับเมือง ระดับแขวง และระดับศูนย์กลางในประเทศ มีบทบาทในการดำเนินงาน คือ กำหนดระเบียบการ หลักวิชาการในการเผยแผ่ศีลธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม การร่วมมือกับองค์การจัดตั้งฝ่ายปกครองบ้านเมืองเกี่ยวข้อง เพื่อปรึกษาหารือและจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการเผยแผ่ศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา มีบทบาทในการเผยแผ่ศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา และส่งเสริมสันติภาพ โดยการเห็นชอบของประธานศูนย์กลางองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว^{๓๓} นอกจากนี้ยังมีหน้าที่รับผิดชอบ คือ สร้างข้อกำหนด กฎระเบียบเกี่ยวกับกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สร้างหลักสูตรในการเรียน การโฆษณาประชาสัมพันธ์ การเผยแผ่ และการสอน การปฏิบัติกรรมฐาน สร้างโรงเรียนฝึกอบรมศีลธรรม และสร้างบุคลากรผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดตั้งโครงการบรรพชาสามเณร โครงการอบรมเยาวชน โครงการช่วยผู้ป่วยโรคเอดส์ ช่วยเหลือผู้ยากไร้และคนด้อยโอกาส โครงการรักษาสัตว์แวดล้อม และโครงการต่อต้านยาเสพติด รวมทั้งจัดรายการวิทยุ โทรทัศน์ เขียนบทความหนังสือพิมพ์ การเผยแผ่ธรรมสัจจ และจัดปาฐกถาธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันสำคัญต่างๆ ที่รัฐบาลได้กำหนดจัดให้มีขึ้น

๒) โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา (ค.พ.พ.)

จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๔๖ ภายใต้การเป็นประธานของพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล อดีตรองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว โดยรวบรวมพระสงฆ์สามเณรชาวลาว ตลอดจนพุทธบริษัททั้งหลาย ผู้มีเจตนาประสงค์จะรวมป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคม^{๓๔} พร้อมทั้งมีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่า สามารถนำเอาแนวความคิดการพัฒนาแบบพุทธที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ให้เข้าถึงจิตใจของประชาชนอย่างลึกซึ้ง ก็จะสามารถแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาสังคมให้เบาบางลงได้ โดยมีเป้าหมาย

^{๓๐} หอมหวล บัวระภา, “พระพุทธศาสนาลาวภายใต้อุดมการณ์สังคมนิยม ๒๕๑๘-๒๕๓๓”, วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕): ๒๐๔-๒๐๕.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

^{๓๓} องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว, “รายงานการประชุมคณะกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง ประจำปี ๒๕๖๐”, (เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว, ๒๕๖๐. (อัดสำเนา)

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระมหาเหวต มะเสโน, รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๐.

หลักที่จะพัฒนาศักยภาพของพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ให้มีการเผยแผ่อบรมศีลธรรมและมีบทบาทในการช่วยพัฒนาสังคม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของโครงการ^{๓๕} ดังนี้

๑) สร้างพระวิปัสสนาจารย์ และจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมในการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้แก่พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วประเทศ

๒) สร้างสำนักคุณธรรมจริยธรรมแก่เยาวชน ให้ห่างไกลจากอบายมุข รวมทั้งจัดตั้งศูนย์บำบัดผู้ติดยาเสพติด ศูนย์สงเคราะห์ผู้พิการ

๓) สร้างชุมชนตัวอย่างในการพัฒนาแบบยั่งยืน

๔) สร้างสื่อการเรียนการสอน ในการเผยแผ่ศีลธรรมและประยุกต์ธรรมะมาพัฒนาสังคม

๕) ขยายและสร้างความเข้มแข็งให้แก่บุคลากร รวมทั้งสร้างอาสาสมัครเพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสังคมกิจกรรมต่างๆ ของโครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา มีดังนี้

ในโครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา ประกอบด้วยหน่วยงานต่างๆ ได้แก่

๑) หน่วยงานอบรมวิปัสสนากรรมฐาน มีหน้าที่เผยแผ่อบรมสั่งสอนทั้งภาคปริยัติ และปฏิบัติ ให้แก่พุทธบริษัท ทั้งในและต่างประเทศเป็นระยะ

๒) หน่วยงานธรรมสังวร มีหน้าที่อบรมเด็กและเยาวชน ได้มีโอการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม และบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม

๓) หน่วยงานพัฒนาชุมชน ส่งเสริมให้ชาวบ้านมีส่วนร่วม ในการคิดและตัดสินใจ พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติ การพัฒนาชุมชนอย่างรอบด้านและยั่งยืน

๔) หน่วยงานสื่อ และประชาสัมพันธ์ จัดพิมพ์วารสารเกี่ยวกับการพัฒนา การพระศาสนา ใช้ชื่อว่า “จดหมายข่าวชาวพุทธ” กำหนดออกครั้งละ ๔ เดือน รวมทั้งมีรายการวิทยุกระจายเสียง

๕) หน่วยงานฝึกอบรมวิชาการ เน้นการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากร ในการเผยแผ่ธรรมและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

๖) หน่วยงานเมตตาธรรม (หน่วยงานเครือข่าย) สร้างชุมชนป้องกันตนจากโรคเอดส์และหันมาช่วยเหลือให้กำลังใจและยุติการแบ่งแยกและรังเกียจต่อผู้ป่วยโรคเอดส์

สรุปความว่า การเผยแผ่การสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของพระมหาปณ อานนโพนัน มีการสืบทอดการศึกษาปฏิบัติมาเป็นอย่างดี มีผู้สนใจเข้ามาฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะได้รับการต่อต้านจากรัฐบาลสังคมนิยมบ้างในบางยุคสมัย แต่ด้วยความวิริยะอุตสาหะของคณะศิษย์ผู้สืบทอดปฏิบัติภาวนาการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโพนัน ทำให้ผลงานการเผยแผ่เป็นที่ประจักษ์ชัด ทำให้ได้รับการผลักดันสนับสนุนให้เป็นภารกิจของคณะสงฆ์ลาว มีการส่งเสริมให้จัดการปฏิบัติธรรมแบบสังวร ควบคู่ไปงานสังคมสงเคราะห์ เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวลาว

^{๓๕} พระมหาปณ อานนโพนัน, หลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕-๕๖.

๓.๕ สรุปท้ายบท

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโธ เป็นการกำหนดรู้อิริยาบถหรือความเคลื่อนไหวด้วยสติสัมปชัญญะ คือ กำหนดให้รู้ว่าเป็นรูป นาม มีใช้สัต์ว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยอิงตามหลักการปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันมีวิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ เป็นอารมณ์ ว่าโดยย่อ คือ รูปกับนาม เน้นการสอนภาคปริยัติโดยการบูรณาการการศึกษาพระอภิธรรมเป็นหลัก เพื่อให้เข้าสู่ภาวะปรমัตถธรรมได้ง่ายขึ้น ดังนั้นในสำนักจึงมีทั้ง พระฝ่ายปริยัติและปฏิบัติ แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การทำที่สุตแห่งทุกขให้ปรากฏขึ้นแก่จิตใจของตนเอง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของพระมหาปาน อานนโธ เบื้องต้นมีการเลือกหาสถานที่สัปปายะ เหมาะแก่การปฏิบัติ มีกัลยาณมิตรที่ดี ชำระศีลให้บริสุทธิ์ แล้วจึงได้เข้าสมาทานพระกรรมฐาน โดยเบื้องต้นท่านจะสอนหลักการกำหนดสติรู้การเคลื่อนไหว ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ถูกต้อง ใช้ระยะเวลาประมาณ ๑๕ วัน จากนั้น ก็ส่งให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ห้องกรรมฐาน เพื่อเก็บอารมณ์ และปฏิบัติเดี่ยวเพื่อให้ได้เรียนรู้สภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏกับกายและจิตของตน มีการสอบอารมณ์ ทุก ๑๕ วัน หรือตามที่ท่านเห็นว่าอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติจะสามารถรับได้ นอกจากนี้ยังมีการเทศนาธรรม อันเป็นการนำข้อบกพร่องหรือปัญหาจากการที่ได้สอบอารมณ์ มาประยุกต์เป็นทักษะในการสอนของผู้อื่น สามารถนำไปใช้ในการสอนกรรมฐาน ถาม ตอบ สอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมได้ ถือว่าเป็นการพัฒนาศักยภาพในองค์กรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ปัจจุบันงานเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระมหาปาน อานนโธ ได้รับการสานต่อ จากทายาทธรรม รุ่นที่ ๓ คือ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน หัวหน้ากรรมาธิการเผยแผ่ศีลธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง ช่วยสอนและฝึกหัดพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อสืบทอดงานด้านวิปัสสนาต่อเนื่องมาโดยลำดับจวบจนถึงปัจจุบัน

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษา “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปรากฏผลจากการศึกษา ดังนี้

๔.๑.๑ จากการศึกษา พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ใช้วิธีการเจริญสติพิจารณากายโดยใช้สติกำหนดรู้อาการ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จนประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์ ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ ๔ รูปแบบ คือมีรูปแบบที่มีการเจริญสมถภาวนานำหน้า การเจริญวิปัสสนานำหน้า การปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป และการพิจารณาความฟุ้งในธรรมเป็นอารมณ์ โดยผู้ปฏิบัติต้องถึงพร้อมด้วยสติ สมปัชฌายะและมีความเพียรเพื่อกเลิกละ หนั่นสังเกตและปรับอินทรีย์ของตนให้พอดีอยู่เสมอ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการเดียวที่ทำให้เกิดการรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และส่งผลไปสู่การบรรลุมรรคญาณผลญาณ และนิพพาน ผู้ที่ปรารถนาความเพียร มีสติกำหนดรู้รูป นามตามความเป็นจริง ไม่ลดละ ย่อมเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ในปัจจุบันชาติ ถึงแม้มีโอกาสเข้าถึงได้ก็ย่อมมีอุปนิสัยติดตตามไปภายหลัง

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งปรากฏในการสอนของพระพุทธเจ้า มีอยู่ ๔ วิธี คือ ๑. การสอนแบบบรรยายหรือการเทศนาให้ฟังโดยตรง ๒. การสอนแบบถาม ตอบปัญหา ๓. การสอนแบบยกตัวอย่างประกอบ ๔. การสอนโดยการลงโทษและให้รางวัล แต่มีข้อแตกต่างในการสอนของพระพุทธเจ้ากับสาวกที่จะไม่สามารถกระทำเหมือนกันได้ คือ การที่พระพุทธเจ้าทรงมีสัพพัญญุตญาณ ล่วงรู้อุปนิสัยของสัตว์ทั้งหลาย จึงสามารถให้กรรมฐานที่ตรงกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคลได้ ทำให้ปฏิบัติได้สะดวกและบรรลุผลได้เร็ว อนึ่ง เพราะบุญบารมีที่สั่งสมมาแต่อดีตชาติ ทำให้ได้มาเกิดร่วมยุคสมัยกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มีโอกาสฟังพระสัทธรรมเฉพาะพระพักตร์ ก็เป็นเหตุให้บรรลุธรรมได้เร็วเช่นกัน

๔.๑.๒ จากการศึกษาพบว่า วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท เป็นการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการกำหนดขั้น ๕ หรือรูปนามเป็นอารมณ์ ตามหลักอริยประเพณีที่สอนสืบทอดต่อกันมา โดยใช้หลักการกำหนดรู้อริยาบถตาม

รูปแบบที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และแนวทางพระภิกษุทันทวิลาสเถรได้เคยสอนไว้ เป็นการกำหนดรู้รูปนาม ในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท มีข้อแตกต่างคือ มีรายละเอียดมากกว่าพร้อมทั้ง มีการสอนที่เน้นการประจักษ์แจ้งของแต่ละบุคคล ตามกำลังสติ ความเพียรของแต่ละบุคคล เนื่องจากเน้นการปฏิบัติเก็บอารมณ์ ปิฎวาจา ในห้องกรรมฐานมากกว่าการปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน และเป็นการวัดได้ว่าจะมีนิมิตมารบกวนหรือไม่ หากข้ามพ้นนิมิตเหล่านั้นได้ก็เป็นการบ่งบอกว่า สามารถที่จะเข้าสู่กระแสแห่งวิปัสสนาได้ ทั้งนี้ ต้องอาศัยความตั้งในการกำหนด มีสัมปชัญญะ มีสติ หัดสังเกตเรียนรู้การปรากฏของรูปนาม เพื่อให้เห็นเป็นสภาวะไตรลักษณ์ ไม่เพียง เป็นทุกข์ มีไข้ตัวตน คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามทั้งหลาย จนสามารถพาตนก้าวล่วงพ้นออกจากความทุกข์ได้

การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท ได้รับการตอบรับจากประชาชนทั่วไปเป็นอย่างดี จวบจนมีการเปลี่ยนแปลงการปกครอง การเผยแพร่จึงหยุดชะงักลง เพราะถูกรัฐบาลมองว่าเป็นภัยคุกคามต่อการปกครองในระบอบสังคมนิยม จนกระทั่ง เมื่อมีการร่างธรรมนูญปกครองสงฆ์ลาวและจัดตั้งองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาวขึ้นมา จึงได้มีการนำงานวิปัสสนามาเป็นนโยบายหลักด้านหนึ่งของคณะสงฆ์ลาว มีการตั้งคณะกรรมการดำเนินงานด้านนี้อย่างจริงจัง

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑. ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาเรื่องการศึกษา วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ผู้วิจัยเพียงแต่นำเสนอให้เห็นถึงหลักการปฏิบัติและวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏเฉพาะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ยังขาดการศึกษาในด้านผลของการปฏิบัติที่มีผลต่อผู้ปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว ว่ามีผลต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร หากมีผู้ต้องการศึกษาเพิ่มเติมควรมุ่งประเด็นไปที่การนำวิปัสสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง รวมถึงผลที่ได้รับทั้งก่อนหรือระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อใช้ในการประกอบการพิจารณา ให้สามารถนำข้อมูลให้เห็นผลประจักษ์จริงไปปฏิบัติสืบต่อไป

๔.๒.๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมี ข้อเสนอแนะในการวิจัย สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่ควรจะนำไปศึกษาเพิ่มเติม คือ

- ๑) ศึกษาความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวคำสอนของพระมหาปาน อานนโท
- ๒) ศึกษาการเผยแพร่ธรรมและวิปัสสนาภาวนาในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
- ๓) ศึกษาเปรียบเทียบผลงานในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระมหาปาน อานนโท กับพระนักเผยแผ่รูปอื่น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๔.

(๒) หนังสือ:

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๙.

พ.อ.ปิ่น มุกขนันต์. ประมวลศัพท์ศาสนา. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. พจนานุกรม มคอ-ไทย. กรุงเทพมหานคร: อาหารการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กุฎมอรัณย, ๒๕๔๘.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโนน, ป.ธ.๙). อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ). วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๖. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏ, ๒๕๔๙.

พระปณิตาภิวังศ์. In This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวแอนดรอย์ จำกัด, ๒๕๕๖.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓ .

พระพุทฺธโชสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ. **พระพุทธศาสนาในประเทศไทย**. เชียงใหม่: บรรณการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระมหาแสวง โชติปาโล. **พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด. ๒๕๓๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิ.อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

พระศรีวรญาณ. **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาธุระ**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิวังศ์ แปล เรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด.ซี เอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊ค, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระพุทธิชนวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม). **อริยวังสปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจวิภาคที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

(๓) วิทยานิพนธ์:

ณฤทธิ์ ปุณฺณพจนา. “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พะอ็อก ตอยะ (ประเทศไทย) จังหวัดอ่างทอง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระครูจันทโพธารนุวัตร (โพธิ์ทอง จันทโสภโณ). “ศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา: เฉพาะกรณี คำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญา**

พุทธศาสนมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูปลัดนิคม นาควโร (รอดอุไร). “ศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวิมุตตยารามประสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แช่เตียว). “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระปานชัย ชยธมโม (ไชยคราม). “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหานรินทร์ ชิตมาโร (บำเรอสงค์). “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหามงคล มงคลโก (ไสโยธา). “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระสัจจวัฒน์ วชิรญาโณ (ฉัตรไทยแสง). “ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมณปุพพังคณัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม). **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

จรรยาพร จงดงาม. “ศึกษาคำสอนสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีศูนย์ปฏิบัติธรรมตางัง เล่งจิง จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

(๔) วารสาร:

พระศรีธาตุ สิงห์ประทุม. “การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและพุทธศาสนาสมัยสังคมนิยมในลาว”, **วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง.** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๓๑-๓๕.

หอมทวล บัวระภา. “พระพุทธศาสนาลาวภายใต้อุดมการณ์สังคมนิยม ๒๕๑๘-๒๕๓๓”, **วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์.** ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕): ๑๙๐-๒๑๐.

(๕) บทสัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล (สงัด ปณฺธิโต). เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์วันาราม อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระมหาสีทน ไชยะวงสอน (ปัญญาวุฑฒ). หัวหน้ากรรมาธิการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว. ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระมหาเวท มะเสโน (จิตตการมหาเถระ., รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว. ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐.

๒. ภาษาลาว

(๑) หนังสือ:

โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา. ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
เวียงจันทน์: พะไซกราฟฟิค, ๒๕๕๖.

พระทองพัน วรโท. อดีตชีวประวัติพระอาจารย์มหาปาน อานนโท. เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนา
เพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔.

พระมหาชาลี กนตสีโล. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ตามหลักวิสุทธิธรรม). เวียงจันทน์:
โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔.

_____. รวมบทเทศนาแนวทางการปฏิบัติธรรม เล่ม ๒. เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนา
เพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๕.

พระมหาปาน อานนโท. รุระในทางพระพุทธศาสนา (แนวทางในการศึกษาพระพุทธศาสนา).
เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓.

_____. หลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ. เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา.
๒๕๕๓.

ศูนย์กลางแนวลาสร้างชาติ. ธรรมนูญปกครองสงฆ์ลาว พ.ศ. ๒๕๔๑. เวียงจันทน์: ปาสักการพิมพ์.
๒๕๔๑.

(๒) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์:

องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว. “รายงานการประชุมคณะกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง ประจำปี ๒๕๖๐”. (เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนา
สัมพันธ์ลาว, ๒๕๖๐. (อัดสำเนา)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท
วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี พรรษา.....

๑.๒ ที่อยู่ปัจจุบัน.....

๑.๓ ตำแหน่ง.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับพระมหาปาน อานนโท

๒.๑ ท่านทราบเรื่องราวชีวิตประวัติของพระมหาปาน อานนโท อย่างไรบ้าง

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

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติและการสอนวิปัสสนาภาวนา

๓.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไร

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

ตอนที่ ๔ ข้อมูลการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท

๔.๒ วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโท ที่ท่านได้พบและสัมผัสมา มี
อย่างไรบ้าง

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

๔.๓ ท่านมีความคิดว่าเห็นวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโตนั้น มีความ
ชัดเจน ถูกต้องตามพระไตรปิฎกหรือไม่อย่างไร

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

๔.๔ เมื่อท่านได้ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโท ท่านได้รับประโยชน์จากการศึกษาและปฏิบัตินั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๔.๕ ในความเห็นของท่าน คิดว่าเพราะเหตุใดวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโท จึงได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

พระกอบชัย เขมจารี(ปราบภัย)

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถานที่สัมภาษณ์.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๐ เวลา.....น.

หมายเหตุ ข้อมูลนี้จะใช้เพื่องานวิจัย คำตอบของท่านทุกข้อสำคัญยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ จึงขอความกรุณาท่านโปรดตอบคำถามตามความเป็นจริงและความเห็นที่เป็นจริง ขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ภาคผนวก ข
หนังสือขอสัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๑๕๖/ ๑๗๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสสามพราน
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระอาจารย์ใหญ่มหาเวศ มະเสโน รองประธานประจำศูนย์กลางองค์การพุทธศาสนา
สัมพันธ์ลาว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระกอบชัย ฉายา เขมจารี นามสกุล ปราบภัย รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๓๓
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัยได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา กรณีศึกษาพระมหาปณ อานนโ
วิธมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พระเดชพระคุณฯ
จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่งจะเป็น
ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความเมตตา
อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

พระอาจารย์ใหญ่มหาเวศ มະเสโน
๕-๖-๒๕๖๐
เรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง
พระมหาไธสง (ม.ล.)



รองผู้อำนวยการ ปฏิบัติการแทน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาลีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ผู้ประสานงาน

นายภานุมาตร์ เนโส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

Mail: mcupali001@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๕๖/ ๑๒๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ตำบลหอยกระดี่ อำเภอสองพี่น้อง
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระอาจารย์มหาสิทน ไชยะวงสอน ประธานคณะกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งชาติ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระกอบชัย ฉายา เขมจารี นามสกุล ปราบภัย รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๗
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัยได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา กรณีศึกษาพระมหาปณ อานนโ
วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พระเดชพระคุณฯ
จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่งจะเป็น
ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความเมตตา
อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

พระอาจารย์ สิทธิม ไชยะวงสอน
Ven Sithonh XAYAVONGSONE

เรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาโสมกมล กมลโล)



รองผู้อำนวยการ ปฏิบัติการแทน ผู้อำนวยการวิทยาลัยบาลีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ผู้ประสานงาน

นายภานุมาตร เนโส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

Mail: mcupal001@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๕๖/ ๑๒๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสองพี่น้อง
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระครูภาวนาธรรมโกศล เจ้าอาวาสวัดเนินพระเนาว์นาราม จ.หนองคาย
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระกอบชัย ฉายา เขมจารี นามสกุล ปราบภัย รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๗
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัยได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโ
วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พระเดชพระคุณฯ
จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่งจะเป็น
ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความเมตตา
อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

พระครูภาวนาธรรมโกศล

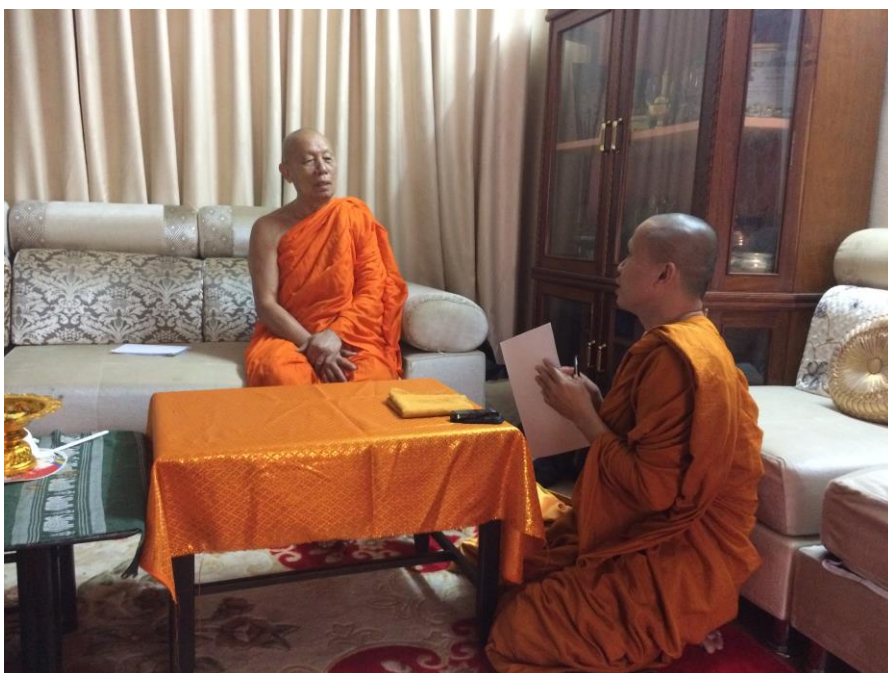
เรียนมาด้วยความเคารพโดยใจจริง

(พระมหาไฉนส กนฺโท)

รองผู้อำนวยการ ปฏิบัติการแทน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาศีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ผู้ประสานงาน
นายภาณุมาตร์ เนโส
โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘
Mail: mcupali001@gmail.com

ภาคผนวก ค
ภาพประกอบการสัมภาษณ์



สัมภาษณ์ พระอาจารย์ใหญ่ ดร. มหาเวต มະเสโน (จิตตการมหาเถระ) ป.ธ.๓, อัครมหาสัทธัมมโชติธชะ,
รองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว เจ้าอาวาสวัดสีสะเกด นครหลวงเวียงจันทน์
วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

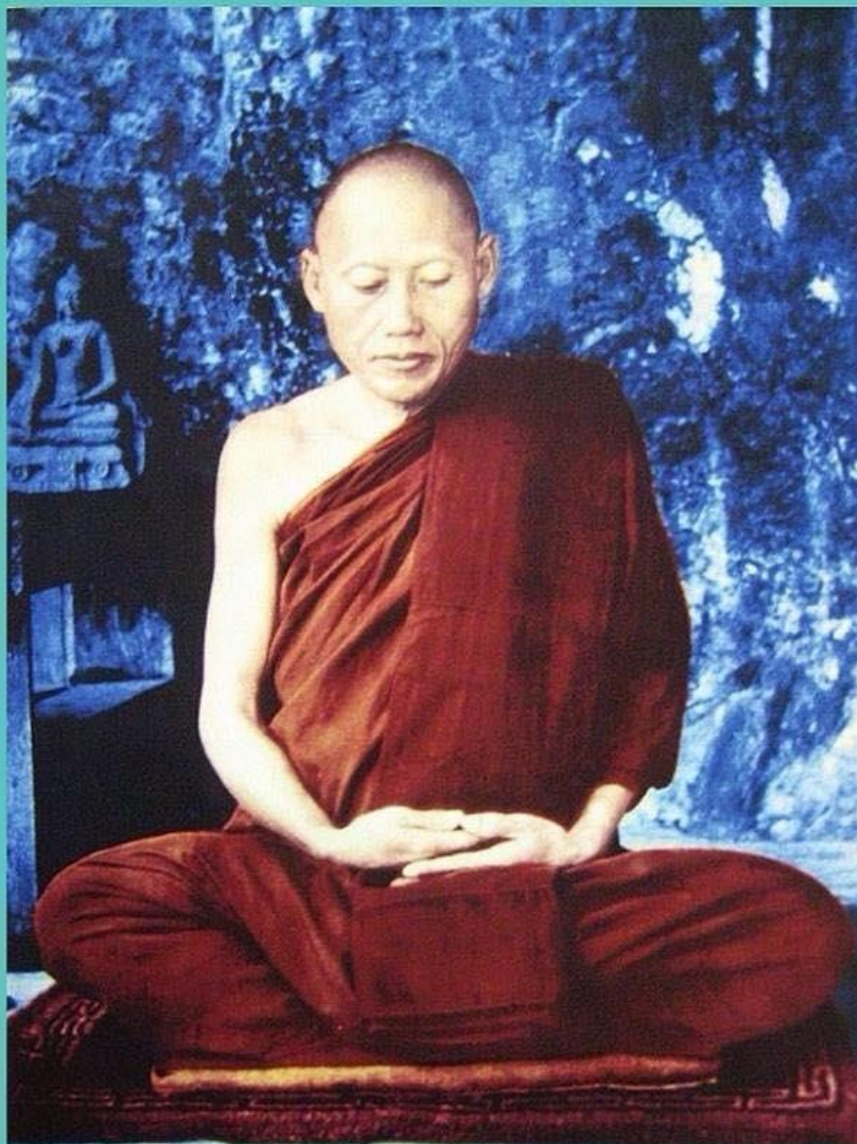


สัมภาษณ์ พระอาจารย์มหาสีทน ไชยะวงสอน (ปลุณฺหาวุฑฺโฒ) ป.ธ.๓
 หัวหน้ากรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง อ.พ.ส.
 เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์
 วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐



สัมภาษณ์ พระครูภาวนาธรรมโกศล (สงัด ปณฺธิโต)
 เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดเนินพระเนาว์นาราม อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
 วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

ภาคผนวก ง
ภาพประกอบเนื้อหา



พระอาจารย์มหาปาน อานนโท

พระอาจารย์มหาปาน อานนโท
 อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานแห่งพระราชอาณาจักรลาว
 อดีตเจ้าสำนักวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์



พระอาจารย์มหาปาน อานนโท เมื่อครั้งมีชีวิตอยู่
ได้รับยกย่องให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน
และพระธรรมกถึกองค์เอก ของพระราชอาณาจักรลาว



การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการกำหนดรูปอริยาบถ
ตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท
ณ วัดป่านาขุนน้อย เมืองนาทรายทอง



การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการกำหนดรูปอิริยาบถ
ตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท
ณ วัดป่านาขุนน้อย เมืองนาทรายทอง



การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการกำหนดรูปอริยาบถ
ตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท



พระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล ปธ.๓, พธ.ด.กิตติ, อภิธรรมบัณฑิต.

อดีตรองประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว

ผู้สืบทอดงานด้านวิปัสสนาภาวนาต่อจากพระอาจารย์ใหญ่มหาปาน อานนโท รุ่นที่ ๒
ได้ย้ายสำนักจากวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง มายังวัดป่านาคุณน้อย เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๔๓



พระอาจารย์มหาสีทน ไชยะวงสอน (ปญญาวุฒโท)

ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง (รูปปัจจุบัน)

ภาคผนวก ฉ
ระเบียบการปฏิบัติธรรม

ระเบียบในการเข้าปฏิบัติธรรม

๑) กิจวัตรประจำวัน (สำหรับผู้มาใหม่ หรือผู้ปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ)

๐๓.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
๐๔.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๕.๓๐ น.	ออกมารับนิมิตบาต
๐๗.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า
๐๙.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๑.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล
๑๓.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๕.๐๐ น.	ฉันน้ำปานะ/ปฏิบัติธรรม (ต่อ)
๑๗.๐๐ น.	สร่งน้ำ ทำภารกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ น.	ฟังธรรม
๒๐.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน จำวัด

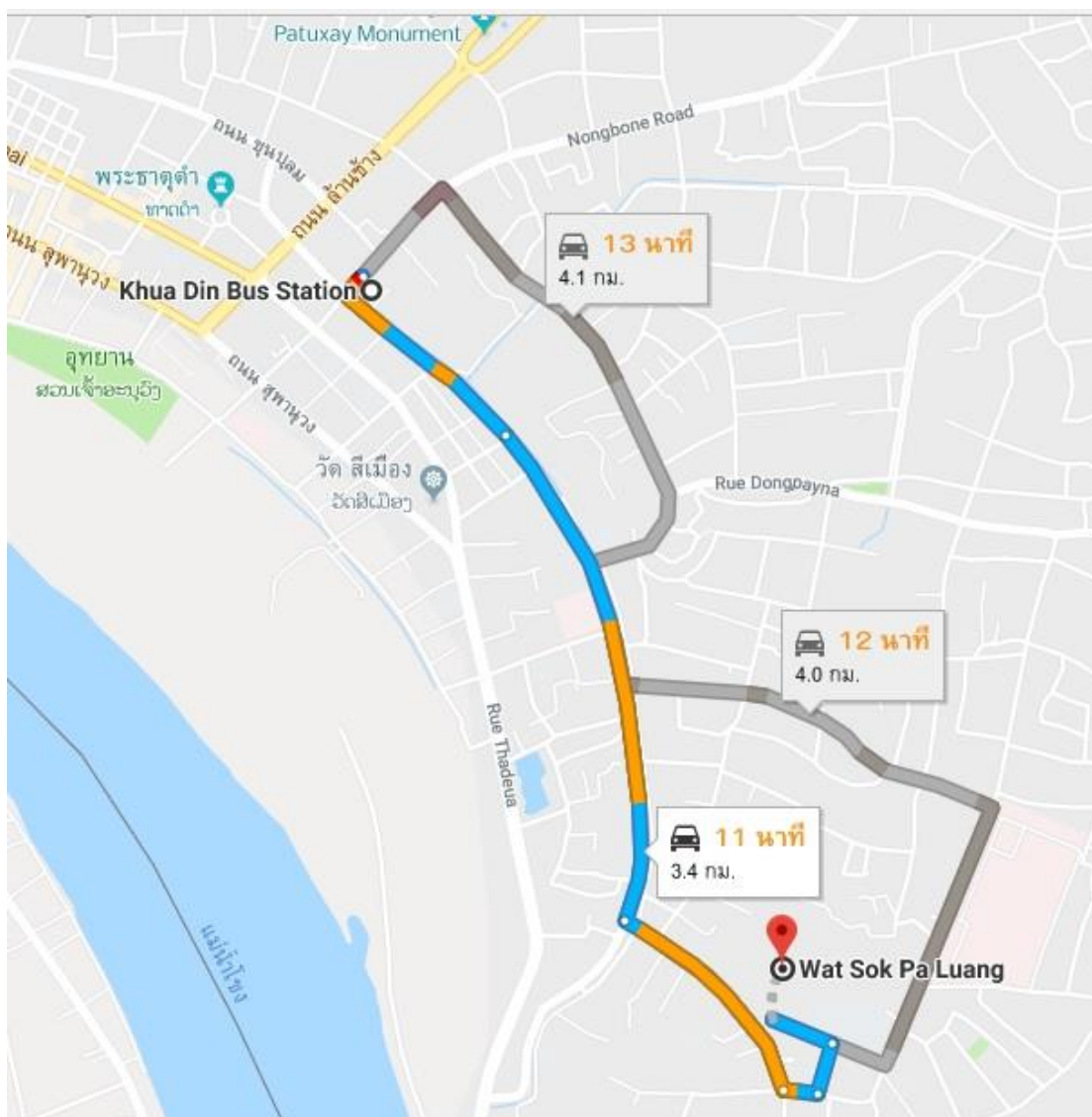
ส่วนผู้ที่ปฏิบัติในห้องกรรมฐาน จะเป็นการปฏิบัติส่วนตัว โดยการควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์ จะมีการปิดวาจา งดการติดต่อ พบปะพูดคุย และมีการสอบอารมณ์ในวันธรรมสวนะหรือทุกๆ ๑๕ วัน หรือตามที่พระวิปัสสนาจารย์เห็นสมควร หากมีกิจธุระจำเป็นอันใด ให้รายงานพระวิปัสสนาจารย์เพื่อทราบ และดำเนินการแก้ไขจัดการให้ มิให้ทำอะไรๆ โดยพลการ อนึ่ง เมื่อได้ถวายสัจจะ มอภกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยแล้ว ควรตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เต็มกำลังความสามารถ ไม่ควรเห็นแก่ความสบายส่วนตัว ควรปรารถนาความเพียรให้มาก เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๒) กฎข้อห้าม

- ห้ามผู้ปฏิบัตินำหนังสือ วิทยุ เทป เครื่องเล่นเสียง เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ติดตัวเข้ามาในระหว่างปฏิบัติ
- ห้ามพูดคุย สนทนากับผู้อื่นที่มีใช้พระวิปัสสนาจารย์ในขณะปฏิบัติ
- ห้ามนำการปฏิบัติตามแนวทางอื่นที่ไม่ใช่แนวคำสอนของสำนักมาใช้

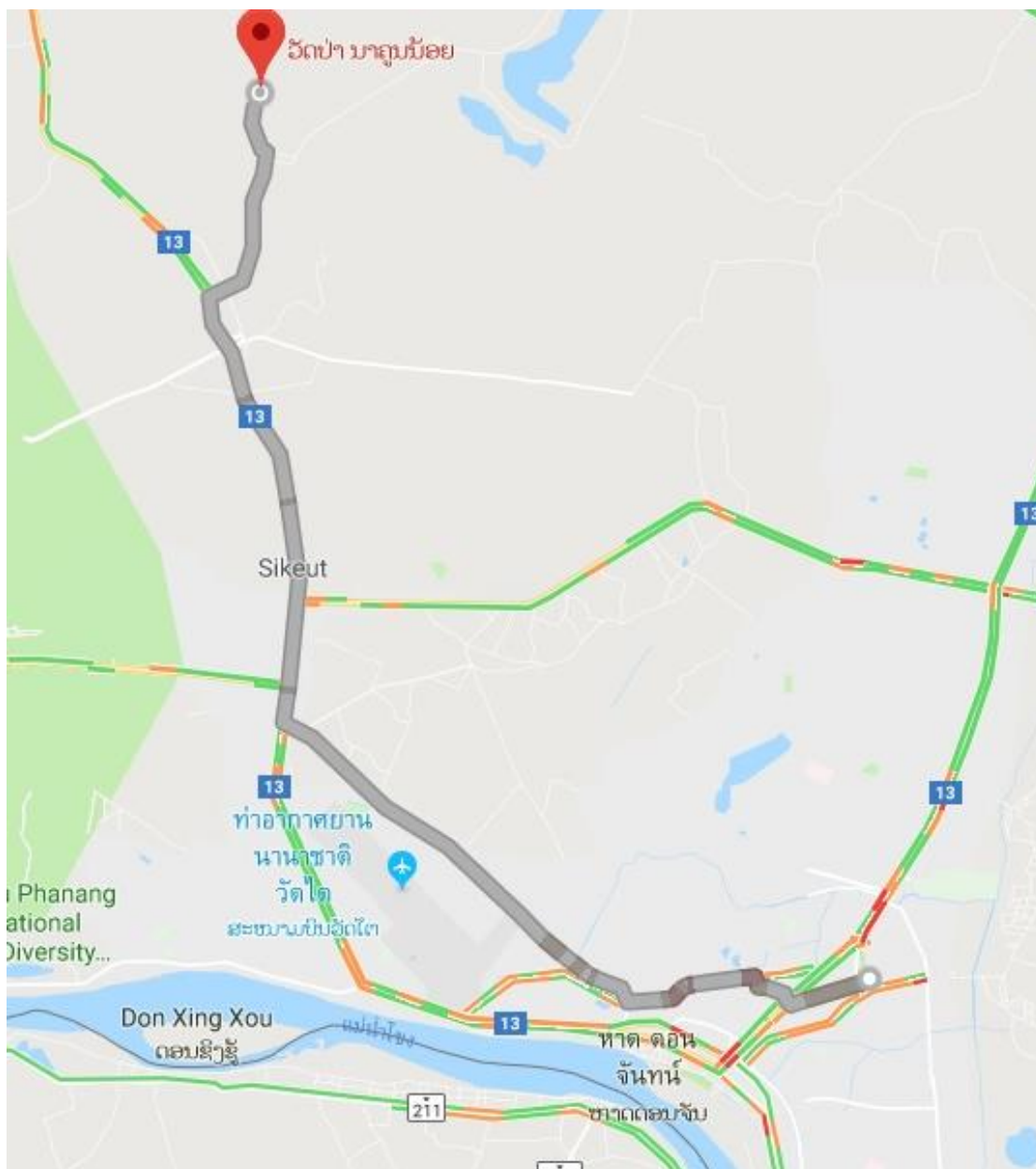
ภาคผนวก ข
แผนที่การเดินทาง

แผนที่วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง เมืองไชยเชษฐา นครเวียงจันทน์



ระยะทาง จากสะพานมิตรภาพไทย-ลาว ไปสถานีขนส่งผู้โดยสารตลาดเช้า ๑๙.๕ กิโลเมตร
ระยะทาง จากสถานีขนส่งผู้โดยสารตลาดเช้า ไปถึงวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง ๓.๕ กิโลเมตร

แผนที่วัดป่านาขุนน้อย เมืองนาทรายทอง นครเวียงจันทน์



จากนครหลวงเวียงจันทน์ ไปตามถนนหมายเลข ๑๓ (เหนือ) ระยะทาง ๑๗ กิโลเมตร
 เลี้ยวขวาเข้าสู่เมืองนาทรายทอง ถึงวัดป่านาขุนน้อย ระยะทาง ๓.๕ กิโลเมตร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย)
 ว/ด/ป เกิด : วันที่ ๒๘ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๑
 สถานที่เกิด : ๑๖๓ หมู่ที่ ๒๑ ตำบลโสน อำเภอู่ขนัน จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๔๐

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๖ : ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 พ.ศ. ๒๕๕๙ : ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๕๖ : นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนคณะจังหวัดบุรีรัมย์

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๕๓ : พระธรรมวิทยากร ค่ายโรงเรียนวิถีพุทธ จังหวัดมุกดาหาร, สุรินทร์, บุรีรัมย์, ศรีสะเกษ และอุบลราชธานี
 พ.ศ. ๒๕๕๘ : พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๕๘ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมาระยะเวลา ๑ เดือน
 พ.ศ. ๒๕๕๙ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา ระยะเวลา ๕ เดือน
 พ.ศ. ๒๕๖๐ : ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ สำนักมหาสิริสาสนเย็กต้า นครย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์ ระยะเวลา ๗๐ วัน

อุปสมบท : วันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑ ณ วัดหลวงสุ่มังคลาราม พระอารามหลวง อำเภอมือเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

สังกัดวัด : วัดป่าเทพวิมุต ๑๙๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลหอคำ อำเภอมือเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

ปีที่เข้าศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๘

ปีที่สำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๖๑

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดป่าเทพวิมุต ๑๙๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลหอคำ อำเภอมือเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

โทรศัพท์ : ๐๙ ๙๐๔๒ ๙๙๓๙

E-mail : Vi11.5811405017@gmail.com