



การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ
อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

นายธนาคม บรรเทากุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๔๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of the Method of Teaching of the Venerable Bhaddanta
Āsabha Mahāthera Aggamahākammattthānācariya

Mr. Tanakom Bantaokul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement For The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระศรีสิทธิมนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเมธีรัตนดิลก)

กรรมการ

(พระราชสิทธิมนี)

กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร ผศ.)

กรรมการ

(ศ.เกียรติคุณ นพ.จำลอง ดิษยวณิช)

กรรมการ

(นายสนธิ ศรีสำแดง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชสิทธิมนี วิ. ประธานกรรมการ

นายสนธิ ศรีสำแดง กรรมการ



ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ของพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ
อัครมหากรรมฐานาจริยะ

ผู้วิจัย : นายชนาคม บรรเทากุล

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระราชสิทธิมนี วิ. ป.ธ.๙, พธ.บ., อม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)

: นายสนิท ศรีสำแดง ป.ธ.๙, พ.ม., พธ.บ., นบ. (ธรรมศาสตร์)

วันสำเร็จการศึกษา : ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ เพื่อศึกษาปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ และเพื่อศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของแนวคำสอนกัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ ที่มีต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย

จากการศึกษาพบว่า พระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ ซึ่งท่านเป็นที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้เดินทางมาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ประเทศไทย เป็นเวลามากกว่า ๕๔ ปี เมื่อ พ.ศ.๒๔๙๖ โดยรับนิมนต์อย่างเป็นทางการจากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) ในรัฐบาลไทยสมัย ฯพณฯ จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีเป็นผู้ดำเนินการ กับสภาการพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย มอบหมายให้พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาโค) อัครมหาบัณฑิต เป็นผู้พิจารณาคัดเลือก โดยความเห็นชอบของรัฐบาลสมัย ฯพณฯ อนุ เป็นนายกรัฐมนตรี ตามเจตนาที่ได้พยายามเสาะแสวงหาท่านผู้ทรงคุณวุฒิในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ควรแก่การที่



จะตั้งตนเป็นพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้อง และท่านได้ตระหนักแน่แก่ใจตามสภาวะว่า “พระธรรมนั้น ถ้าเป็นของแท้ของจริงแล้วถึงจะไปตกอยู่ในประเทศใด ๆ แม้ต่างชาติต่างภาษา ก็ตามพระธรรมแท้นั้น จักต้องคงที่เสมอเหมือนกันไม่เปลี่ยนแปลงไปตามชาติตามภาษาอันเป็นส่วนแห่งสมมติธรรม พุทธธรรมย่อมสามารถบันดลตลอดคนทั้งโลกที่ต่างชาติต่างภาษานั้นให้เข้ากันได้ ให้เป็นที่ป็นนื่องกันได้อย่างสนิทอย่างป็นธรรม” และเพื่อเป็นการสร้างศาสนสัมพันธ์ที่ดีของทั้งสองประเทศ

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ ได้รับการถ่ายทอดวิชาครูมาจากพระอาจารย์มหาสีสยาโคโดยตรง และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนอยู่สำนักศาสนยิตดา ถือได้ว่าเป็นศิษย์เอกที่ได้รับความไว้วางใจที่สุด ให้เป็นพระธรรมทูตมาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ ณ ประเทศไทย ท่านจึงให้ความสำคัญเรื่องวิธีการสอนที่ตรงตามพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกคือมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ (๑) การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถนั่งกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก, การกำหนดอิริยาบถยืนและเดินเป็นการเคลื่อนไหว ที่เรียกว่า เดินจงกรม และใช้การนอนเป็นอิริยาบถนั่งไม่เคลื่อนไหว (๒) การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดความรู้สึก หรือการเสวยอารมณ์ในอิริยาบถทั้งนั่งทั้งเดินจงกรม (๓) การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดตามคูอาการของจิต (๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอารมณ์ทั้งหมด เช่น การเห็น ได้ยิน เป็นต้นที่แทรกเข้ามา และท่านยังถือตามแบบโบราณจารย์ คือแบบวิธีที่พระอาจารย์มหาสีสยาโคสอนไว้ เช่น มีหนังสือที่ท่านเขียนไว้ ได้แก่ วิปัสสนาที่ปณีฎีกา เป็นคู่มือการปฏิบัติ, หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเองเป็นส่วนใหญ่ และที่สำคัญคือพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรด้วย ฉะนั้น ท่านพระอาจารย์ เวลาสอนผู้ปฏิบัติจึงแก้ปัญห ด้วยการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน คือ สัทธาคู่กับปัญญา วิริยะคู่กับสมาธิ ส่วนสติอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้อินทรีย์ทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า ญาณ เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือ ญาณ นี้โดยตรง หากอินทรีย์ไม่เสมอกัน เช่น สมาธิมากวิริยะน้อย หรือสัทธาน้อยปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้นในการเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกันแล้วญาณหรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ



และท่านพระอาจารย์ใช้การสอบอารมณ์เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหของ
วิปัสสนาจารย์ โดยใช้ญาณตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๖ เป็นมาตรฐานในการสอบอารมณ์มี
หนังสือแวนธรรม เป็นเครื่องมือการตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติอีก
ด้วย นอกจากนี้ มีบันทึกเป็นเอกสาร ๒ เรื่อง คือ เรื่องพระไตรลักษณ์ อธิบายพระไตรลักษณ์ที่
จะปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณ ซึ่งมีรูปนาม ชันซ์ ๕ เป็นอารมณ์ และต้องเป็นอารมณ์ปรมัตถ์
ไม่ใช่อารมณ์บัญญัติ ส่วนเรื่องปฏิจสงมุปบาท อธิบายวิธีตัดปฏิจสงมุปบาท ตัดตรงที่
ผัสสะให้ขาดอย่าให้อารมณ์ภายนอก ในทั้ง ๖ ทวารหรือ ๖ อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ให้ต่อไปถึงเวทนา โดยใช้สติกำหนดให้ทันปัจจุบันตาม
สภาวธรรม เช่น รูปมาปรากฏทางตาที่กำหนดว่า “เห็นหนอ” แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป อย่า
ให้เลยไปเป็นเราเห็น และอย่าให้เห็นเป็นหญิงเป็นชายเป็นคนดีเป็นคนไม่ดี เป็นชอบไม่ชอบ
กำหนดพิจารณาตัดให้ขาดลงไปทีผัสสะนี้บ่อย ๆ นี่คือการปรมัตถ์ ปฏิจสงมุปบาทก็จะ
ขาดไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งมวลก็เป็นอันสิ้นสุดลงด้วย ทำให้มนุษย์ไม่ต้องเวียนว่าย
ตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏต่อไป

ส่วนอิทธิพลของแนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เริ่มต้นที่สำนักวัดมหาธาตุ
ยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, สำนักวิเวกอาศรม และสำนักวัดกัททันตะอาศาราม
จังหวัดชลบุรี และมีสำนักวิปัสสนาขยายอย่างไม่หยุดยั้ง จำนวน ๒๐๗ แห่ง ใน ๕๗ จังหวัด
โดยมีวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับนับถือของ
นักปราชญ์ และพุทธบริษัททั้งในประเทศและต่างประเทศ เป้าหมายสูงสุดของท่านมี
เจตนารมณ์เพื่อเผยแผ่วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องให้ครบทั้ง ปรียัติ ปฏิบัติ
ปฏิเวธ ให้มีพยานบุคคลยืนยันผลของการปฏิบัติว่า มรรค ผล นิพพาน มีจริงดังคำโบราณ
กล่าวว่า “พระพุทธศาสนาคือวิปัสสนา” และเป็นการสืบต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคงต่อไป
ชั่วกาลนาน



Thesis Title : A Study of the Method of Teaching of the
Venerable Bhaddanta ĀsabhaMahāthera
Aggamahākammattthānācariya

Researcher : Tanakom Buntaokul

Degree : Master Degree (Buddhist Studies)

Thesis supervisory Committee

: Phra Rajasitthimuni vi Pali IX, MA.

: Sanit Srisamdaeng Pali IX, MA.

Date of Graduation : 9 / MAY / 2007

Abstract

The objective of this research is to study the method, problems and solutions of teaching meditation technique of the Most Venerable Bhatanta ĀsabhaMahāthera Aggamahākammattthānācariya, including analysis the effectiveness of his teaching to others mediation groups in Thailand. The Most Venerable Bhatanta ĀsabhaMahāthera Aggamahākammattthānācariya, a meditation master from Myanmar, is currently honorable advisor to the rector of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The Most Venerable has been teaching the Vipassana meditation in Thailand more than 54 years. In 2496 B.E. he had been officially invited to Thailand by the Royal Thai Government while His Excellency Phibul Songkhram was the Prime Minister of Thailand, the Most Venerable Phraphimoladhamma Asabha Mahathera was the Governor of the Thai Sangha At that time His Excellency U Nu was the Prime Minister of Myanmar (Burma), appointed the most senior monk in the Myanmar Sangha, the Most Venerable Sobhanamahathera Mahasi Sayadaw to select the meditation master for Thailand in order to make good religious relationship for both countries. The Most Venerable Sayadaw realized that “Dharma is real, wherever it goes, whatever languages are used, Dharma still remains unchanged. Buddha-dharma will always motivate the harmony, understanding and create boundless universal brotherhood irrespective of differences of languages”

His method of teaching in Vipassana Meditation, which is regarded as the same technique of the Most Venerable Sobhanamahathera



Mahasi Sayadaw an original meditation master technique. The Most Venerable Bhaddanta used to be a mediation master at Sasanayitsa School. He was the most reliable followers in this school. He became the Buddhist Missionary for Vipassana Mediation in Thailand. The Most Venerable Bhaddanta's teaching meditation is coincided with the Buddha's teaching in the Pali Canon, particularly in the Mahasatipatthana Sutta in Digha Nikaya and Majjhima Nikaya. This discourse defines as the Four Foundation of Mindfulness, namely, contemplating the body, contemplating sensation, contemplating the mind, and contemplating the dhamma. The Most Venerable Bhaddanta always begin his teaching by meditating on the sitting position first, then standing and walking position, and lying position including minor position respectively. This is the main contemplation focusing on the body. Meanwhile the contemplating the body proceed, the contemplating of sensation, or the contemplating of mind, or the contemplating of the dharma will be noticed whenever it appears as a clear object. The technique of the Ven Bhaddanta's teaching meditation is so called the "rising-falling" because its noticing of bodily contemplation is usually start with the noticing of the rising and the falling of the abdomen. The Most Venerable wrote books called Vipassana-Tipanedeeaka as a manual book for practicing meditation.

The problems and obstacles were found during practicing mediation not just came directly from the practitioners themselves, but also from the Vipassana meditation's master. The solution is to balance the Indriya , Saddha with Panna, Viriya with Samadhi, and makes the Sati as most. After balancing the Indriya, Jhana will be gained and step up further to higher Jhana respectively.

The Most Venerable gave advice to practitioners by investigation of the practice path by using Jhana 1 to Jhanna 16 as a standard guidance to check the progress on the path that lead to wisdom. He also used the book called Vean-dhamma as a testing tool book for practitioners. In addition, there are two documents; one is The Three Characteristics and second is the Dependent Origination that explains related to 16 steps of insight mediation. The Three Characteristics explains about the Five Aggregates in ultimate truth not conventional truth. The Dependent Origination explains about six sense bases; Rupa, Rasa, Smell, Sound, Tangible object and Mind Object which create Vedana, by having Sati at present will cut the circle of Samsara.



The effectiveness of his teaching of Vispassana meditation started at Wat Mahathatu, Bangkok and continued to Samnuk Vivekasom and Wat Bhaddantaasabharam, Chonburi Province and continues expanding ceaselessly. There are 207 places in 53 provinces using the Four Foundation of Mindfulness.

The “rising-falling” meditation technique subsequently has been popularized throughout Thailand. I make use of written sources of which he is the author and I also spent time practicing under his guidance, observed his teaching, asking him and observed his interviewing of practitioners in 2541 B.E. The Most Venerable highest goal is to propagate the teaching method of Vipassana mediation in the right path, completely for the Scriptures (Pariyatti), Practice (Patipatti) and Attainment (Pativedha).

The thesis has five chapters. Chapter One outlines the aims of the research, what the main issues are, as well as the methodology of the research and its outcomes. Chapter Two describes the meditation techniques taught by Ven.Bhatanta ĀsabhaMahāthera Aggamahā-kammatthānācariya. Chapter Three is a general discussion of issues relating to his teaching’s meditation experiences, problems and solutions. Chapter Four examines how the meditation technique taught by the Master has influenced other meditation centers, or eminent monks and scholars, and temples. Chapter Five is the conclusion and the guidance for the further research.

I hope this research will be useful for a broader readership of all those interested in learning the “rising-falling” meditation technique. It is hoped that it will provide a history of this particular monk from Myanmar, and make the younger generation proud of him and desirous of continuing his work for Buddhism in the future.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ให้ความช่วยเหลือ จึงขอกราบขอบพระคุณพระคุณพระเดชพระคุณพระราชรัตนโมลี อุปนายกสภามหาวิทยาลัย พระเดชพระคุณพระธรรมโกศาจารย์ อธิการบดี พระเทพปริยัติสุธี รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต พระสุธีวรญาณ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ พระวิสุทธิภัทรธาดา รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร พระอาจารย์มหาโกวิท สิริวัฒน รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโญ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ พระศรีสิทธิมนิ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีคณะพุทธศาสตร์ พระราชสิทธิมนิ วิ. อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ และอาจารย์ที่ปรึกษา พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี อาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย พระครูปลัดสุวัฒนวิจิรคุณ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พระครูสังฆพินัย ผู้ช่วยอธิการบดีกิจการนิสิต พระมหาวิไล สมมาจาโร รองผู้อำนวยการกองกิจการนิสิต พระมหาราชัน จิตตปาโล เลขาธิการบัณฑิตวิทยาลัย พระใบฎีกาสันน ทนฺตโก ข้าราชการที่ห้องโสตบัณฑิตวิทยาลัย พระครูวินัยธรสุรพัศ ฐานสาโร รักษาผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม พระมหาสมรรถชัย กิตติโสภโณ พระมหาเด่นพงษ์ พุทฺธรํภจิโต เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิต อาจารย์สนธิ ศรีสำแดง อาจารย์ที่ปรึกษา นายเกษม ประกอบดี หัวหน้าฝ่ายปฏิบัติศาสนกิจ คุณสุภารัตน์ และเด็กหญิงกมลภัทร บรรเทากุล และผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม

หวังว่า วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คงเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและการปฏิบัติ ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และพระพุทธศาสนาสืบไป คุณความดีทั้งหลายอันเกิดจากงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอน้อมถวายบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาเอกของโลก

อนึ่ง ขอบุชาพระคุณพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรานุเถระ และขอถวายอุทิศมหากุศลนี้ แด่เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และขออุทิศส่วนมหากุศลแด่คุณแม่หนูตา-คุณพ่อแสน บรรเทากุล และผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

นายธนาคม บรรเทากุล

๒๐ มีนาคม ๒๕๕๐



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์	๑๑
๒.๑ บทนำเกี่ยวกับวิปัสสนาในพระไตรปิฎก	๑๑
๒.๒ หลักการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน	
ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก	๑๑
๒.๒.๑ การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓
๒.๒.๒ การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖
๒.๒.๓ การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๘



๒.๒.๒ การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๘
๒.๓ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ	
อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ	๒๓
๒.๓.๑ การกำหนดกายนุปัสสนา	๒๘
๒.๓.๒ การกำหนดเวทนานุปัสสนา	๓๖
๒.๓.๓ การกำหนดจิตตานุปัสสนา	๓๗
๒.๓.๔ การกำหนดธัมมานุปัสสนา	๓๘
๒.๔ เรื่อง “หนอ” ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๙
๒.๕ พระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ	
อัครมหากรรมฐานาจริยะ	๔๒
๒.๕.๑ เรื่องปฏิจจนุปบาท	๔๒
๒.๕.๒ เรื่องพระไตรลักษณ์	๔๕
บทที่ ๓ ปัญหาและวิธีการแก้ไขในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๕๓
๓.๑ บทนำ	๕๓
๓.๒ เหตุแห่งมิได้บรรลุธรรม	๕๓
๓.๓ การเตรียมพร้อมก่อนการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๕๕
๓.๔ อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งแนวทางการแก้ไข	๖๑
๓.๕ การแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า	๗๕
บทที่ ๔ วิเคราะห์อิทธิพลแนวคำสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ	
อาสภมหาเถระที่มีต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย	๗๕
๔.๑ บทนำ	๗๕
๔.๒ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์	๗๕
๔.๓ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม	๘๘
๔.๔ สำนักวัดภักทันทะอาศาราม	๙๒



๔.๕ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕๒

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย

๕๘

๕.๑ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ

อัครมหากรรมฐานาจริยะ

๕๘

๕.๒ ปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไข

๑๐๓

๕.๓ อิทธิพลของแนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ

อาสภมหาเถระที่มีผลต่อนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย

๑๐๘

๕.๔ ข้อเสนอแนะและขอขยายการวิจัย

๑๑๐

บรรณานุกรม

๑๑๑

ภาคผนวก

๑๑๕

- ประวัติพระอาจารย์ ภักทันทะ อาสภมหาเถระ

อัครมหากรรมฐานาจริยะ

๑๑๗

- พระธรรมเทศนาสารกถา

๑๒๕

- สัมภาษณ์ของพระมหาเถระ นักปราชญ์ ราชบัณฑิต นักวิชาการ

และนักบริหารไทยที่มีต่อพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหา
กรรมฐานาจริยะ

๑๓๒

- นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาของประเทศไทยรับรอง

ผลงานทางวิชาการ

๑๓๘

ประวัติผู้วิจัย

๑๔๐



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาภาษาบาลี และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

พระไตรปิฎก

ที.ส. (บาลี)	=	สุตตนปิฎก ทีฆนิกาย สิลกขนุชคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	=	สุตตนปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	=	สุตตนปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณฺณาสกคปาติ (ภาษาบาลี)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก (ภาษาไทย)
ส.สพ. (บาลี)	=	สุตตนปิฎก สํยุตตนิกาย สพายตนวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สพายตรวรรค (ภาษาไทย)
ส.ม. (บาลี)	=	— สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรคคปาติ (ภาษาบาลี)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกุปาตคปาติ (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก วิภงคคปาติ (ภาษาบาลี)

อรรถกถา

ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสิณี มหาวคฺคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสิณี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.ทุก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรตปุรณิ ทุกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)



การใช้หมายเลขย่อและเครื่องหมาย

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทย จะแจ้งตัวเลขตามหลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์เป็น ๓ ส่วน คือจะบอกเล่ม/ข้อ/หน้าตามลำดับ เช่น

ถ.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗ หมายถึง สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิกาย สพยตนวคคปาติ เล่ม ๑๘ ข้อ ๔๓๔ หน้า ๒๘๗ ฉบับมหาจุฬาฯตีพิมพ์ ๒๕๐๐

ถ.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓ หมายถึง สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สพายตวรรค เล่ม ๑๘ ข้อ ๒๗๐ หน้า ๓๐๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา

ฎีกา ภาษาบาลี ก็จะแจ้งตัวเลขตามหลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์เป็น ๓ ส่วน คือจะบอกเล่ม/ข้อ/หน้า เหมือนกัน ในกรณีที่หนังสือไม่จัดลำดับเป็นเล่ม หรือข้อไว้ก็จะใส่เครื่องหมาย – ไว้ เช่น

ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๖ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺควลิตาสนี มหาวคฺคอฏฐกถา (ภาษาบาลี) เล่ม ๒ ข้อ ๓๘๒ หน้า ๓๕๖ ฉบับมหาจุฬาฯอฏฐกถา

ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺควลิตาสนี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่ม ๒ ข้อ ๓๘๕ หน้า ๔๐๑ ฉบับมหาจุฬาฯอฏฐกถา



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพิมลธรรม (อาสภมหาเถระ)^๑ อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร และสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง ได้มีพินัย์เล้าถึงความจำเป็นในการก่อตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ในหนังสือวิปัสสนาสารฉบับแรก เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๔๕๘ ความตอนหนึ่งว่า

ได้พยายามเสาะแสวงหาท่านผู้ทรงคุณวุฒิในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ควรแก่ที่จะตั้งตนเป็นพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้องได้ และได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ไปประเทศพม่า โดยตระหนักแน่แก่ใจตามสภาวะว่า พระธรรมนั้น ถ้าเป็นของแท้ของจริงแล้ว ถึงจะไปตกอยู่ในประเทศใด ๆ แม้ต่างชาติต่างภาษากันก็ตาม พระธรรมแท้นั้นจักต้องคงที่เสมอเหมือนกัน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามชาติตามภาษา อันเป็นส่วนแห่งสมมติธรรม พุทธธรรมย่อมสามารถบันดาลคนทั้งโลกที่ต่างชาติต่างภาษานั้นให้เข้ากันได้ ให้เป็นที่ป็นนื่องกันได้อย่างสนิทอย่างเป็นธรรม ก็เพราะสังฆธรรมข้อนี้ เมื่อพระมหาโชดกได้ไปศึกษาเปรียบเทียบ และเป็นที่ตระหนักแน่แก่ใจตามหลักทฤษฎี อันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกแล้ว ก็กลับคืนมาบำเพ็ญประโยชน์ตามเยี่ยงอย่างของสาวกทั้งหลาย ทำหน้าที่เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำสำนักวัดมหาธาตุฯ^๒

จากข้อความข้างต้นนี้ทำให้ทราบเจตนาท่านผู้พินัย์ได้ว่า ผู้ที่จะตั้งตนเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องตรงตามหลัก

^๑ สมณศักดิ์ครั้งสุดท้ายได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าให้ดำรงสมณศักดิ์ที่ สมเด็จพระพุฒาจารย์ มรณภาพแล้ว

^๒ พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทศตสุทธิ), ประวัติมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑๘-๓๑๙.



ทฤษฎีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก นั้นหาได้ยากยิ่งในประเทศไทย

เมื่อครั้ง พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙^๖ เดินทางไปฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำนักศาสนยิตสา^๗ ซึ่งเป็นสำนักที่ ๑๗๗ อนุ อติคณายกรัฐมนตรีแห่งประเทศพม่าสร้างไว้ในนครย่างกุ้ง มีพระอาจารย์โสกณมหาเถระเป็นเจ้าสำนักโดยอยู่ในความปกครองของเจ้าสำนัก แต่เนื่องจากท่านเจ้าสำนักมีภาระกิจมากมายไม่สามารถที่จะทำหน้าที่สอน และสอบอารมณ์กัมมัฏฐานจึงได้มอบให้พระอาจารย์ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ ผู้เป็นศิษย์เอกซึ่งปฏิบัติหน้าที่เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักศาสนยิตสา ทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์และสอนกัมมัฏฐาน แก่พระมหาโชดก ญาณสิทธิ โดยใช้ภาษามคร(บาลี) เป็นสื่อ เวลานาน ๓ เดือน พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ก็ได้บรรลุผลการปฏิบัติสมความมุ่งหมาย

ในพุทธศักราช ๒๔๕๕^๘ พระพิมลธรรม(อาสภมหาเถระ)ได้แสดงความจำนงไปยังสภาการพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อมาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์^๙ ในประเทศไทย (วิปัสสนาวงศ์นี้มีหลักฐานสืบต่อมาเมื่อทำสังคายนาครั้งที่ ๓ สมัยพระอรหันต์โมคคัลลิตบุตรตติสเถระเป็นประธาน มีพระเจ้าอโศกมหาราช เป็นผู้อุปถัมภ์ เมื่อทำสังคายนาเสร็จแล้วจึงส่งพระธรรมทูต ๕ สาย โดยส่งพระอรหันต์อุตตระและพระอรหันต์โสณะ มาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ในแดนสุวรรณภูมิ) สภาการพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยได้มอบหมายให้ พระโสกณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสิสยาโค) เป็นผู้พิจารณาหาพระวิปัสสนาจารย์ ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม เมื่อท่านพิจารณาโดยรอบคอบแล้วจึงมีคำสั่งให้พระอาจารย์อาสภเถระ ธัมมาจริยะ เป็นผู้รับหน้าที่อันสำคัญนี้ เดินทางมาสู่ประเทศไทย เข้ารับหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์บอก

^๖ สมณศักดิ์ครั้งสุดท้ายได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าให้ดำรงสมณศักดิ์ที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี มรณภาพแล้ว

^๗ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), วิปัสสนาวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: วัดยานนาวา, ๒๕๔๔), หน้า ๙๑.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐.

^๙ กัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตกัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจี ร้อย ดีไซน์, ๒๕๓๖) หน้า ๕๐.



กัมมัฏฐาน อยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึง พ.ศ. ๒๕๐๕ รวมเป็นระยะเวลา ๕ ปี นับเป็นการประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ครั้งแรกขึ้นในประเทศไทย

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ ทำให้สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดมหาธาตุฯ มีความเจริญก้าวหน้า แผ่ขยายออกไปได้รวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานในส่วนภูมิภาคได้จัดตั้งแล้วรวม ๒๐๗ แห่ง ใน ๕๒ จังหวัด^๑

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของพระอาจารย์ นั้นเป็นที่ยอมรับของนักปราชญ์ หรือนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ผู้มีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๕) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕) นายธนิต อยู่โพธิ์ (ป.ธ. ๕) อธิบดีอธิบดีกรมศิลปากร ท่านผู้บัญชาการภักดี ต่างกล่าวว่าวิธีการสอนวิปัสสนาของพระอาจารย์ภักดีทันตะอาสภมหาเถระนั้น ถูกต้องตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งนี้เพราะท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้พิสูจน์การปฏิบัติตามแนวทางนี้ด้วยตนเอง

หนังสือเกี่ยวกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักดีทันตะอาสภมหาเถระ ภายหลังได้มีการรวบรวมจัดพิมพ์ขึ้นหลายเล่ม เช่น แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา, หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระอาจารย์ ภักดีทันตะอาสภมหาเถระอีกคมหากัมมัฏฐานาจริยะ เป็นต้น

สำหรับหนังสือ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา ภาษาไทย แปลมาจากหนังสือซึ่งรจนาเป็นภาษาพม่า โดยพระอาจารย์โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือพระอาจารย์มหาสิสยาค่อเป็นหนังสือกล่าวถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น ซึ่งพระอาจารย์ภักดีทันตะอาสภมหาเถระ ได้ใช้เป็นคู่มือในการถ่ายทอดวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงนับเป็นการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สืบทอดจากพระอาจารย์มหาสิสยาค่อโดยตรง

ส่วนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระอาจารย์ภักดีทันตะอาสภมหาเถระ รวบรวมเรียบเรียงจากเทปเรื่อง “หลักการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ซึ่งบันทึกไว้เมื่อวันที่ ๑-๕ พฤษภาคม ๒๕๓๔ โดยพระมหาบุญจวน อากาศโร เป็นผู้ถอดเทป และได้ผสมผสานเนื้อหาเพิ่มเติมจากหนังสือ ของพระอาจารย์ อาสภมหาเถระฯ ได้แก่

^๑ พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑) หน้า ๓๒๑-๓๒๔.



๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา

๓. ธรรมกถา “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔”

คณะผู้รวบรวมเรียบเรียง ได้กล่าวไว้ในคำนำ แต่มิได้ปรากฏกล่าวโดยชัดเจนว่า ส่วนใด จากบทเรื่อง “หลักการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน” และส่วนใดนำมาจากหนังสือ จำนวน ๓ เล่มดังกล่าวข้างต้น

การบันทึกและการอ้างอิงนี้ยังมิได้ทำให้เป็นงานทางวิชาการ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าในขณะที่พระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ฯ ยังมีชีวิตอยู่ ควรรวบรวมหลักทฤษฎี แนวปฏิบัติ และวิธีการสอนวิปัสสนา แบบดั้งเดิมให้เป็นเอกสารสำคัญเป็นประวัติศาสตร์ทาง วิชาการที่เชื่อถือได้ พร้อมทั้งศึกษา วิธีการแก้ไขปัญหา อุปสรรคของผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน

ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ไม่ได้ดำเนินการตามแนวการ สอนเดิม อาจเป็นเหตุประการหนึ่ง ที่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่สามารถบรรลุ จุดหมายสูงสุดคือโลกุตตรธรรมได้ เพราะมีปรากฏความในพระสูตรต้นฉบับว่า “การปฏิบัติ ผิดเป็นเหตุย่อไม่ทำให้ญาณกุศลธรรม^๔ สำเร็จบริบูรณ์”^๕ โดยทำนองเดียวกันหากการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ดำเนินการตามแนวการสอนเดิมแต่ไม่เชี่ยวชาญหรือชำนาญในการแก้ไข ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติก็เป็นเหตุให้การบรรลุธรรมนั้นเป็นไปได้ด้วยความ ยากลำบาก

ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นบรรทัดฐาน และ แนวทางการแก้ไขอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระอาจารย์ภัท- ทันตะอาสภมหาเถระ อันมีอิทธิพลต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์

^๔ ญาณกุศลธรรม ในที่นี้หมายถึงกุศลธรรมรวมทั้งวิปัสสนาและมรรค (อภ.ทก.อ. ๒/๔๑/๕๑)

^๕ อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๘๖.



๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระอาจารย์ ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของแนวคำสอนกัมมัฏฐานของพระอาจารย์ ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ ที่มีต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่แท้จริงของพระอาจารย์ ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ สาเหตุของปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และวิธีการแก้ไข

๑.๓.๓ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานใดบ้างที่ได้รับอิทธิพลแนวคำสอนของพระอาจารย์ ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

กัมมัฏฐาน คำจำกัดความตามที่ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุบายในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ^{๑๑}

วิปัสสนา คือ “การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง”^{๑๒}

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาอุปาทานชั้น ๕ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเพื่อต้องการให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๕๐.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๖.



วิธีการ หมายถึง วิธีปฏิบัติตามหลักการเป็นขั้นตอนอย่างมีระบบ

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการสอนอย่างมีระบบเพื่อฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะตามความเป็นจริง โดยกำหนดพิจารณาอุปาทานชั้น ๕ เป็นอารมณ์เพื่อเห็นพระไตรลักษณ์

การสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบถามวิธีการกำหนดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในเบื้องต้นว่า ถูกต้องตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาหรือไม่โดยวิปัสสนาจารย์ และตรวจสอบสภาวะความเป็นไปในจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ว่าเกิดความเข้าใจหรือปัญญาในการรู้หรือเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงโดยตนเองหรือไม่อย่างไรบ้าง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีหน้าที่ในการเล่าถึงความรู้สึก อารมณ์ ที่ปรากฏทางใจ หรืออาการที่เกิดขึ้นทางกายแก่วิปัสสนาจารย์ โดยตามจริงพร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์อย่างเคร่งครัด วิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญหรือมีประสบการณ์ จะปรับแต่งอินทรีย์ ๕ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ให้สภาวะ^๒กัน โดยให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามลำดับของสภาวะญาณที่เกิดขึ้น

พระอาจารย์ ในที่นี้หมายถึง พระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์ วัคภททันตะอาสภาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระศรีวรญาณ วิ. ได้กล่าวในบทความ หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไว้ว่า “การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกเป็นหลัก

^๒ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจารย์, คัมภีร์มหาปิฎฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ์, ๒๕๔๑), หน้า ๔๖๐. “สภาวะ ในที่นี้หมายถึง การปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอไม่เหลื่อมล้ำกันเกินไป

Abstract

๑. หลักพระกัมมัญฐานในพระไตรปิฎก



๒. หลักมหาสติปัฏฐาน

๓. โสฬสญาณ^{๓๓}

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส) ได้ศึกษาวิจัยการศึกษาวิธีการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้คำตอบว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ซึ่งเป็นสำนักวิปัสสนาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศไทย งานวิจัยได้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้นแรก โดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก พร้อมทั้งศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา จากนั้นจึงได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่บุพกิจ วิธีการสอน ลำดับการสอน รวมทั้งวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากการเดินจงกรม และการเจริญสติให้ทันปัจจุบัน^{๓๔}

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) โดยสืบค้นเนื้อหาของสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมกับวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในการศึกษาเน้นประเด็นว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมีเนื้อหาสำคัญคือหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และว่าด้วยวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานของพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรมบรรลุนิพานซึ่งเป็นสภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ท่านได้ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและ

^{๓๓} พระศรีวรญาณ, “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก” ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

^{๓๔} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” . วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙). หน้า (๕).



การสอนในภาคทฤษฎี ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำแนวการสอนและการปฏิบัติธรรมค้ำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนววิปัสสนาจารย์จากประเทศสหภาพเมียนมาร์เป็นกรอบในการประยุกต์^{๔๔}

๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) เน้นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และเป็นการเก็บบันทึกข้อมูลโดยการสัมภาษณ์มีขั้นตอน ดังนี้

๑.๖.๑ รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source)

๑) สิ่งตีพิมพ์ จากพระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ รวมทั้งอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และธรรมเนียมต่าง ๆ ของพระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภมหาเถระฯ รวมทั้งเอกสารที่จัดพิมพ์ขึ้นโดยผู้สอนวิปัสสนาท่านอื่น ๆ (สายพองหนอ – ขุนหนอ) และ เอกสารทางวิชาการ คำรา และเอกสารงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒ รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เป็นสิ่งพิมพ์ หรือเอกสารทางวิชาการ คำราและเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓ ประมวล เรียบเรียง และนำเสนอโดยจัดลำดับตามหัวข้อของโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

๑.๖.๔ นำเสนอปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคโดยวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระฯ

^{๔๔} นางพรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔). หน้า (๕).



๑.๖.๕ สรุปงานวิจัย และเสนอแนะแนวทางสำหรับผู้จะทำวิจัยต่อไป

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้รู้และเข้าใจวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องของพระ
อาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไข
ตามแนวทางของพระอาจารย์ ภททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงอิทธิพลของแนวคำสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระ
อาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ ที่มีต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน
อื่นๆ ในประเทศไทย



บทที่ ๒

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ

อสาธกมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

๒.๑ บทนำเกี่ยวกับวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

คำว่า ”วิปัสสนา” ที่กล่าวในพระไตรปิฎก ส่วนมากจะกล่าวเคียงคู่กับคำว่าสมณะ หมายความว่า ”ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง”^๑ เพื่อที่จะเข้าใจความหมายของคำว่า วิปัสสนา ได้ชัดเจนขึ้น คัมภีร์อรรถกถาในชั้นหลังจึงอธิบายว่าวิปัสสนาหมายถึง ปัญญาที่ พิจารณาสังขารในอาการที่ไม่เที่ยง^๒ เป็นหน้าที่ของปัญญินทรีย์เจตสิกที่มุ่งสภาวะตรงตาม ความเป็นจริง” มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญาหากเกิดจากการเห็นแจ้งจากกระบวนการพิจารณา ภายและจิตโดยตรงจากการเจริญภาวนา และคำว่า ”วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ซึ่งหมายถึง ฐานอัน เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานแห่งจิต เพื่อความเห็นแจ้งชัดในพระไตรลักษณ์ ดังนั้นก่อนจะค้นหา และวิเคราะห์รายละเอียดถึงวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ อสาธ กมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ จะศึกษาหลักการและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรในพระคัมภีร์ชั้นไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา เป็นลำดับไป

๒.๒ หลักการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกทั้ง ทีฆนิกาย และมัชฌิมนิกาย มีพระสูตรกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๕๒.

^๒ Sudarat Bantaokul, Solassanana in Theravada Buddhism, (Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2003), P. 138 อ่านประกอบ ภักทันทะ อุภกฺขสาวิภูส และคณะ. Bhaddanta Uggansabhivamsa and the committee, Palipadatipitaka Abhidana vol. II (Myanmar edition), (Rangoon: Religious Affairs of Myanmar, B.E. 2517), บาลีบทพระไตรปิฎก อภิธาน (เล่มที่ ๒) (ฉบับภาษาพม่า). (ย่างกุ้ง:กรมการศาสนาแห่งสหภาพพม่า, พ.ศ. ๒๕๑๗), หน้า ๑๓๘.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘. อ่านประกอบ ภิกขุโพธิ Bhikkhu Bodhi. A Comprehensive Manual of Abhidhamma. The Abhidhammatthasangaha. (Kandy:BPS, 1993), p.330.



ในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีใจความสำคัญว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์ ละโทมนัส เพื่อบรรลุฉะระณะ เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”^๔ สติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประการคือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณากาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาจิต
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาธรรม มินิวัธน์ เป็นต้น^๕

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ ดังบาลีที่ว่า สรติ จินฺเตตฺติ สติ กิริยาที่ระลึกได้ มาจาก สร ชาติ ในความหมายว่า คิด,ระลึก ตี ปัจจย, ลบ ร ที่สุดธาตุ

คำว่า “สติปัฏฐาน” มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปุฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยการวิเคราะห์รูปศัพท์บาลี “สติปัฏฐาน” มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” มีวิธีการสร้างคำโดยการลง ยุ ปัจจยท้ายสระธาตุ ในอธิกธณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติปัฏาติ เหตุภาติ ปุฏฐาน, สติยา ปุฏฐาน สติปัฏฐาน

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๓/๓๐๑, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๖๓/๒๔๘. “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตฺตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺติกฺกมา ยทุกฺขโทมนสฺसानํ อคฺคญฺคมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิตํ จตฺตารอ สติปัฏฐานาติฯ

^๕ พระอาจารย์อินทวัธสเถระ, ปุณณวิสาขนามมหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔-๕.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, พ.ศ. ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.



๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปรุฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” มีวิธีการสร้างคำโดยการลง ยุ ปัจจัยท้ายธาตุ ในกรรม สำนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปรุฏฐเปตพพนติ ปรุฏฐาน, สติยา ปรุฏฐาน สติปรุฏฐาน

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปรุฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัยท้ายธาตุในกัตตุสำนนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปรุฏฐาติติ ปรุฏฐาน, สติเยว ปรุฏฐาน สติปรุฏฐาน อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยัง, มั่นคง” ตามที่ปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปฐฐานสูตร^๑

เมื่อกถาโดยสรุปคือ ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญ ในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ

๒.๒.๑ การพิจารณากายานุปัสสนาสติปฐฐาน การเจริญสติปฐฐาน ในมหาสติปฐฐานสูตร เมื่อกถาถึงกายานุปัสสนาสติปฐฐาน จะมีหมวดต่าง ๆ ทั้งหมด ๑๔ หมวด^๒ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมวดว่าด้วยอิริยาบถ หมวดว่าด้วยสติสัมปชัญญะ หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งปฏิภูล หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงความเป็นธาตุ หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า ดังรายละเอียดนี้

๑. อานาปานปัพพะ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณาดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นให้รู้สึกตัวว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้นให้รู้สึกตัวว่าเราหายใจออกสั้น ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก ให้ศึกษากำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก^๓

^๑ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฐฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๕, M. A., Ph.D.), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔-๒๕.

^๒ ๑. อานาปานปัพพะ มี ๑ ปัพพะ ๒. อิริยาปถปัพพะ มี ๑ ปัพพะ ๓. สัมปชัญญปัพพะ มี ๑ ปัพพะ ๔. ปฏิภูลมนสิการปัพพะ มี ๑ ปัพพะ ๕. ธาตุมนสิการปัพพะ มี ๑ ปัพพะ ๖. นวสวติกปัพพะ มี ๕ ปัพพะ

^๓ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.



๒. อิริยาปถปัพพะ หมวกว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด ดังนี้ คือ เมื่อเดินก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่าเรานอน

พุทธพจน์บาลีกล่าวไว้ว่า โส นิสิตติ ปลุลงกั อากุชิตวา อุชฺฌ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สติ อุปญฺญเปตวา^{๑๑} จากพระบาลีนี้ อธิบายเป็น ๓ ส่วนคือ โส นิสิตติ ปลุลงกั อากุชิตวา แปลว่าภิกษุที่นั่งข่มนั้งคู้บัลลังก์แล้ว^{๑๒} อุชฺฌ กายํ ปณิธาย แปลว่าตั้งกายให้ตรง ปริมุขํ สติ อุปญฺญเปตวา แปลว่าดำรงสติไว้เฉพาะหน้าต่ออารมณ์กัมมัฏฐาน การกำหนดอิริยาบถนอน^{๑๓} ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสว่า “สยาโน วา สยาโนมุหิติ ปชานาติ” แปลว่า เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่^{๑๔}

๓. สัมปชัญญูปัพพะ หมวกว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีเท้าไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การ

^{๑๑} ที.ม. ๑๐/๓๓๔/๒๔๘.

^{๑๒} นั้งคู้บัลลังก์ หมายถึง การนั่งขัดสมาธิ ซึ่งมีอยู่ ๓ แบบที่นิยมใช้กันในปัจจุบันอธิบาย ดังนี้ คือ

วิธีที่ ๑ คือ การนั่งขัดสมาธิแบบเพชร คือเป็นการซ้อนขาทั้งสองเหมือนกับชาวอินเดีย หรือเหมือนกับพระพุทธรูปที่เราเห็นทั่วไป นี่เป็นวิธีการนั่งอย่างแรกที่เราเรียกว่าการนั่งสมาธิแบบเพชร

วิธีที่ ๒ คือ การนั่งแบบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย อย่างที่เมืองไทยนิยมนั่งกันอยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นการนั่งตัวตรงใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย

วิธีที่ ๓ คือ วิธีการนั่งขัดสมาธิแบบเรียงเท้าไม่ซ้อนกัน โดยเอาเท้าซ้ายหรือเท้าขวาไว้ด้านใน นำเท้าอีกด้านหนึ่งไว้ด้านนอกโดยไม่ซ้อนเท้า วิธีนี้เป็นวิธีการนั่งที่พระเถระชาวพม่าได้บัญญัติใช้ขึ้น และเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เนื่องจากมีผลทำให้เกิดเวทนาน้อยลง การที่เรานั่งขัดสมาธิโดยซ้อนขาทั้งสองจะทำให้เกิดเวทนาได้ง่ายและโยคีที่เริ่มจะปฏิบัติใหม่ ยังมีสมาธิน้อยอยู่ จะไม่สามารถอดทนต่อเวทนาที่เกิดขึ้นได้ ทำนังกัมมัฏฐานจึงควรเป็นที่เรานั่งที่เราารู้สึกว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด บางท่านที่รู้สึกว่านั่งพิบเทียบแล้วกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานได้ดีสามารถนั่งได้เป็นระยะเวลานาน ก็สามารถนั่งได้ตามอัธยาศัยของตน บางท่านที่อาจจะมีโรคประจำตัว เช่น โรคกระดูก ไม่สามารถนั่งกับพื้นได้ ก็อาจจะนั่งเก้าอี้ได้เหมือนกัน แต่ในการนั่งเก้าอี้ไม่น่าควรจะพิงพนักพิง เพราะถ้าพิงพนักแล้วจะทำให้ความเพียรย่อหย่อน และเกิดความงองแงงงคิดตามต่อมา จึงควรนั่งตัวตรง

^{๑๓} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, วิปัสสนาธุระ. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, พ.ศ.๒๕๓๖), หน้า ๑๔๑.

^{๑๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๓๔/๓๐๔.



กิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ได้ตรัสหมวดสัมปะชัญญะ
ที่ว่าด้วยเรื่องของอิริยาบถย่อยว่า

ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต สมฺปชานการิ โหติ.

สมิณฺชิตะ ปสาริตะ สมฺปชานการิ โหติ.

อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมฺปชานการิ โหติ.

สงฺมาภิปฺตจิวรรณเณ สมฺปชานการิ โหติ.

อุจจารปฺสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการิ โหติ.

กเต จูเต นิสินฺเณ สุตฺเต ชากริตะ ภาสิตะ ตฺณฺหิภาเว สมฺปชานการิ โหติ.^{๑๔}

๔. ปฏิภูมณสิการปีพพะ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด)

หมายถึง ให้พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิภูมของร่างกาย โดย
พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด
ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต
ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมัน
เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๑๕} เป็นต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้
เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนได้มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่าง ๆ คือ
ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ได้้นั้นออกก็จะ
เห็นได้ว่า นี่คือน้ำข้าวสาลี นี่คือน้ำข้าวเปลือก นี่คือน้ำถั่วเหลือง นี่คือน้ำถั่วเขียว นี่คือน้ำงา นี่คือน้ำข้าวสาร^{๑๖}

๕. ธาตุมนสิการปีพพะ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ)

หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม
และธาตุไฟ^{๑๗} ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้
พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละ
สัดส่วน^{๑๘}

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๑๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๕๑.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘-๓๐๙.

^{๑๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๒.



๖. นวสัณนิบาต (หมายความว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า)

หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นสพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๕ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๑๕}

๒. ๒. ๒ การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาในเวทนา นั้น พิจารณาทั้งเวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนาพระบาลีว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสุ” แปลว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คำว่า “เวทนา” คำแรกหมายถึงความรู้แจ้ง การเสวย การเสพ ความรู้สึก หมายถึงความรู้แจ้งอารมณ์ ความเสวยอารมณ์ การเสพยาารมณ์ ความรู้สึกอารมณ์ “เวทนา” คำหลังหมายถึงกองธรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มเวทนา “เวทนา” แบ่งเป็น ๔ หมวด คือ

๑. เวทนา ๒ ประเภด้วย^{๒๐}

๑.๑ กายิกเวทนา การเสวยอารมณ์ทางกาย

๑.๒ เจตสิกเวทนา การเสวยอารมณ์ทางใจ

๒. เวทนา ๓ ประเภด้วย^{๒๑}

๒.๑ สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย

๒.๒ ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ทุกข์ไม่สบาย

๒.๓ อทุกขมสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่ทุกข์ไม่สุข

๓. เวทนา ๕ ประการด้วย^{๒๒}

๓.๑ สุขเวทนา การเสวยอารมณ์สุขทางกาย

๓.๒ ทุกขเวทนา การเสวยอารมณ์ทุกข์ทางกาย

๓.๓ โสมนัส ความแหม่นซึมเศร้าใจ สุขใจ

๓.๔ โทมนัส ความเสียใจ ทุกข์ใจ

^{๑๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๘-๓๑๓.

^{๒๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๒.

^{๒๑} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๓.

^{๒๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๐/๓๐๓.



๓.๕ อุเบกขา ความรู้สึกเฉยๆ

๔. เวทนา ๖ ประกอบด้วย^{๒๓}

๔.๑ จักขุสัมผัสสชาเวทนา การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางตา

๔.๒ โสตสัมผัสสชาเวทนา การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางหู

๔.๓ ฆานสัมผัสสชาเวทนา การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางจมูก

๔.๔ ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางลิ้น

๔.๕ กายสัมผัสสชาเวทนา การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางกาย

๔.๖ มโนสัมผัสสชาเวทนา การเสวยอารมณ์จากสัมผัสทางใจ ๕ อย่าง

เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องดังต่อไปนี้

๑. เวทนา ๕ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณาหรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๒) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๓) พิจารณาหรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณาหรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส หรือเหยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส เป็นต้นที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณาหรือกำหนดรู้ เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๗) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๘) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิสที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณาหรือกำหนดรู้ ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๒๔}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่าเวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒. สรุปลงเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือ น้อยลง คือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับ ได้แก่

^{๒๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๖๐/๓๐๓.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๖๐/๓๑๓-๓๑๔.



๒.๑ เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ ...เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ^{๒๕}

๒.๒ เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๒๖}

๒.๓ เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๒๗}

๒.๔ เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๒๘}

๒.๒.๓. การพิจารณาจิตตามปัสสณาสติปัญญา การพิจารณาจิตในจิต เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตใหญ่) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง^{๒๙} การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่าจิตตามปัสสณาสติปัญญา

๒.๒.๔. การพิจารณาธัมมตามปัสสณาสติปัญญา การพิจารณาธรรมในธรรมเรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ ๑.นิเวธปัจพพะ ๒.ขันธปัจพพะ ๓.อายตณปัจพพะ ๔.โพชนปัจพพะ ๕.สัจจปัจพพะ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สุมังคลวิลาสนี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๑. นิเวธบรรพ หมวดว่าด้วยนิเวธ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมวดว่าด้วยนิเวธ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑.๑ กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิด ซึ่ง

^{๒๕} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗.

^{๒๖} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๓/๒๘๗.

^{๒๗} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๒๕.

^{๒๘} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๑/๒๘๗.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.



ยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่จะได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในสุกนิมิต (เห็นว่ารูปงาม) จึงทำให้เกิดและส่งผลแก่กามฉันทะให้เจริญยิ่งขึ้น^{๑๑} นอกจากนั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะยังประกอบด้วย การถือเอาสุกนิมิตให้คิดตา การเจริญสุกภาวนา ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอสุกนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปไม่สวย รูปไม่งาม ก็สามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๑๒}

๑.๒ พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาทมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าพยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่จะได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในปฏิมะนิมิต ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในเมตตานิมิต^{๑๓} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้คิดตา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๑.๓ ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะมีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะที่จะได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๑๔} ส่วนวิธีละถีนมิทธะมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในความเพียร^{๑๕} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลักเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนื่อง ๆ ทำไว้ในใจ ซึ่งอาโลกสัญญา

^{๑๑} ตี.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๒} ตี.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๓} ตี.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๔} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๔.

^{๑๕} ตี.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.



(การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถินมีโทษ^{๓๕}

๑.๔ อุทธัจจกุกกุจจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุจจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แบบคายนในอาการที่จิตไม่สงบ^{๓๖} ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุจจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแบบคายนในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มมีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุจจะ^{๓๗}

๑.๕ วิจิกิฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิฉามีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให่วิจิกิฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๓๘} วิจิกิฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แบบคายนในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๓๙} ส่วนวิธีการละวิจิกิฉามีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแบบคายนในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิฉา^{๔๐}

๒. ขันธบรรพ ขันธบรรพ หมวดว่าด้วยขันธ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อัน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบายโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

^{๓๕} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๕.

^{๓๖} ส.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

^{๓๗} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๖.

^{๓๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๓๙} ส.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๖.

^{๔๐} ส.ม.(บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๖.



๒.๑ รูป รูป คือ การให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่ารูปเป็น
อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒
ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูป
ที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้
เคลื่อนไหว)

ข. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑
(รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป, ชีวิต,
อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ วจิวินญูติ (รวมเรียกว่าวิญญูติรูป ๒)
โลหตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา
๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๔๐}

๒.๒ เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าเวทนาเป็น
อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓
ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) และอทุกขม สุข
เวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๔๑}

๒.๓ สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็น
อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนด
หมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา (ความจำ
ได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส)
โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สัมผัสทางกาย) รัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้
ธรรมารมณ์คือสัมผัสทางใจ)^{๔๒}

๒.๔ สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็น
อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่าง
หนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ (รวม

^{๔๐} ที.ที.(บาลี) ๕/๔๕๘/๔๓๑.

^{๔๑} ส.สพ.(บาลี) ๑๘/๒๕๕/๒๘๗.

^{๔๒} อญ.ภก.(บาลี) ๒๒/๖๑/๕๑.



เรียกว่าสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗) วิตก วิจาร อธิโมกษ์ วิริยะ ปีติ ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อนัตตปปะ อุทัจจะ โลกะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจะ ถีนะ มัทธะ วิจิกิฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลกะ อโลกะ อโทสะ ตัตตรัมมัตตตา กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมธุตา จิตตมธุตา กายกัมมัณฺณยา จิตตกัมมัณฺณยา กายปาคุณฺณยา จิตตปาคุณฺณยา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปญฺญา (รวมเรียกว่าโสภณเจตสิก ๒๕)

๒.๕ วิญญาน วิญญานนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญานเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า วิญญาน คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาน (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสตวิญญาน (การรับรู้ทางหูคือ ได้ยินเสียง) ฆานวิญญาน (การรับรู้ทางจมูก คือ คมกลิ่น) ชิวหาวิญญาน (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภคน) กายวิญญาน (การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) มโนวิญญาน (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ)^{๔๔}

๓. อายตนบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ โดยให้พิจารณา ดังนี้

๓.๑ จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๒ โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียง และได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

^{๔๔} อภ.วิ.(บาลี) ๓๕/๑๒๑/๕๘.



๓.๓ ฆานะกับกลั่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลั่น และให้รู้จักฆานะกับกลั่น อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๔ จิวหากับรส ให้รู้จักจิวหา ให้รู้จักรส และให้รู้จักจิวหากับรส อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๕ กายกับโณภูัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณภูัพพะ และให้รู้จักกายกับโณภูัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๖ มโนกับธรรมารมณ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และได้รู้จักมโนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๔. โทษณกบรพ หมายความว่าด้วยโทษณงค์ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนา กัมมัญฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โทษณงค์ ๗ โดยพิจารณา ดังต่อไปนี้

๔.๑ สติโทษณงค์ เมื่อสติโทษณงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติโทษณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติโทษณงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติโทษณงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้อสติโทษณงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตแนบไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๔๔}

๔.๒ รัมมวิจยสัมโทษณงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ รัมมวิจยสัมโทษณงค์ เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

^{๔๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.



ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำ ธรรมวิยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๔๖}

๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย พิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทาสของผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อนพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๔ ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ) ระลึกถึงการเสวยสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวदानุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๔๗}

๔.๕ ปัสติทิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสติทิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีตอยู่ในที่ที่ภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะ ไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสติทิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๖ สมာธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมာธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิตร ประคองจิตในคราวที่ห่อหุ้ม ข่มจิตในคราวที่ฟุ้งขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี พังคูดิจเจยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็น

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๒.

^{๔๗} ที.ม.อ. ๒/๓๘๕/๔๐๓.



สมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาณานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๔๔}

๔.๖ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๕. สังจบรรพ หมวควาด้วยสังจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สังจะ ๔ อัน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๕.๑ ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๔๕}

๕.๒ สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิวัตตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหา นี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ จีหวาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส จีหวาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา จีหวาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา (ความตั้งใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก

^{๔๔} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๕.

^{๔๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๖-๓๘๘/๓๒๔-๓๒๘.



คันธวิตก รสวิตก โภญฐัพพวิตก และธัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภญฐัพพวิจารณ์ และธัมมวิจารณ์^{๕๐}

๕.๓ นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่อธิบายได้แก่ ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัดคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภญฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภญฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภญฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภญฐัพพวิตก ธัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภญฐัพพวิจารณ์ และธัมมวิจารณ์^{๕๑}

๕.๔ มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒) สัมมาสังกัปปะ คำริชอบ หมายถึง คำริในการออกจากกาม คำริในความไม่พยายาบาท คำริในอันไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

^{๕๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๕-๓๓๒.

^{๕๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.



๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษาอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗) สัมมาสติ ระลึกรชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๕๒}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๕๓}

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น ได้ศึกษามาจากพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาฎีกา จึงทำให้ทราบขอบข่ายที่ครอบคลุมอย่างกว้าง ๆ ของสภาวะธรรมทั้งหลายอันเป็นบรรทัดฐานที่ควรเจริญ ควรรู้ ควรกำหนด ควรละ ให้รู้เท่าทันตามสภาวะความเป็นจริงในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายใน บ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหา และทวิฐาน ปราศจากความยึดมั่น^{๕๔}

๒.๓ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

^{๕๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๕๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

^{๕๔} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๓/๓๕๗, ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐, ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.



วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ มักจะเป็นที่ทราบกันหรือเรียกกันโดยทั่วไปในประเทศไทยว่า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนว “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยยึดหลักสติปัฏฐานสูตรตามวิธีแนวการสอนของพระอาจารย์มหาสีสยาอ แห่งสหภาพเมียนมาร์ ดังที่มักปรากฏในเอกสารงานนิพนธ์ คำศัพท์ภาษาไทยบางคำที่ถ่ายทอดโดยพระอาจารย์และเป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลายในหมู่นักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในปัจจุบันสมัยเช่นคำว่า “การกำหนด” แทนคำว่า “การพิจารณา” ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพราะเป็นแนววิธีการสอนที่มีการบริกรรมในใจถึงอาการหรืออารมณ์หรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นของกายและจิตในการเจริญวิปัสสนาในระยะเบื้องต้น ทั้งนี้เพราะถือว่าการบริกรรมเป็นอารมณ์บัญญัติในเบื้องต้นที่นำไปสู่อารมณ์ปรมาัตถ์ เพื่อรวบรวมจิตไม่ให้สัต์ส่ายในระยะแรกของการเจริญภาวนา หรือแม้คำว่า “กำหนดให้ได้ปัจจุบัน” ก็หมายถึงการพิจารณา กำหนดให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมหรืออารมณ์วิปัสสนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในแต่ละขณะ

๒.๓.๑ การกำหนดกายานุปัสสนา

๑) การกำหนดอิริยาบถนั่ง “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลักในอิริยาบถนั่ง กล่าวคือ แทนที่จะพิจารณาลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดที่อาการพอง-ยุบที่ท้อง ในที่นี้ ‘อาการ’ หมายความว่า ‘เคลื่อนไหว’^{๔๕} เมื่อพองขึ้นมา ก็กำหนด “พองหนอ”^{๔๖} เมื่อยุบลงมาก็กำหนด “ยุบหนอ” อาการพองขึ้นเพราะเหตุอำนาจของลม ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้า – ออกเป็นเหตุเป็นปัจจัยมากระทบ หน้าท้องพองขึ้นเป็นผล เหตุผลคู่กันก็จริง แต่เมื่อกำลังกำหนดวิปัสสนาแล้ว ลมหายใจเข้าออกที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไม่ต้องตาม ไม่ต้องเอาใจใส่ ไม่ต้องมนสิการ เอาใจใส่แต่เพียงอาการ ถ้ามลหายใจตามแล้วก็เป็นสมณะไม่เป็นวิปัสสนา

สมถกัมมัฏฐานนี้ ลมเข้าลมออกที่จมูกเป็นหลัก ในที่นี้อาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่วิเวกอาศรม ลมหายใจเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา ถ้ามไม่มีพอง-ยุบก็ไม่ปรากฏ เพราะฉะนั้น พองยุบในที่นี้เป็นหลัก ลมหายใจจึงเกี่ยวข้องโดยตรงนี้ ถ้าบริกรรม ลมเข้าแล้วพุท ลมออกแล้วโธ โยคีบุคคลเอาใจใส่ลมหายใจอยู่ ว่าลมยาวหรือลมสั้นจัดเป็น

^{๔๕} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๕.

^{๔๖} คำสอนของพระอาจารย์จะกล่าวว่า “พองหนอกำหนดอยู่”



สมถะกัมมัฏฐาน ภายหลังเมื่อจิตมีสมาธิแล้ว แสงสีเขียว สีขาว สีม่วงเป็นต้น นิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้นมา เป็นอำนาจของสมาธิ สมถะอย่างเดียวได้สืลกับสมาธิ แต่ปัญญาไม่เกิด ญาณไม่ขึ้น พันทุกขังไม่ได้ อันนี้ก็ให้เข้าใจด้วย อานาปานะ อัสสาสะ ปัสสาสะ ลมเข้าลมออกนี้ ความจริงแล้ว สมถะก็เป็นได้ วิปัสสนาก็เป็นได้ ได้สองอย่าง^{๔๑}

พระอาจารย์ได้อธิบายถึง อานาปานะ (ลมหายใจเข้า ๆ ออก ๆ)^{๔๒} ที่สามารถกำหนดให้เป็นทั้งสมถะ หรือวิปัสสนาได้แตกต่างกันนี้ ในคัมภีร์ต่าง ๆ นิยมอธิบายโดยใช้คำว่า การกำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป “วาโยโผฏฐัพพรูป” แปลใจความได้ดังนี้ “วาโย” แปลว่าลม ลมเป็นรูป จมูกเนื้อก็เป็นรูป “โผฏฐัพพะ” แปลว่ากระทบ เมื่อธาตุลมมากระทบกับจมูกเนื้อ ผัสสะเกิดขึ้น โยคีกำหนดว่า “ถูกหนอ” (ความรู้สึกถูกต้องสัมผัส) นี่เป็นการกำหนดวาโยโผฏฐัพพรูปพร้อมด้วยสติเช่นนี้เป็นวิปัสสนา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ (กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูปเป็นรูป ใจที่มีสติกำกับรู้ว่าถูกต้องสัมผัส เป็นนาม รูปกับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน)^{๔๓}

ท่านอัครมหาบัณฑิตโสภณเถระแสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถาว่า พอง-ยุบ นี้ เกิดด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งตราบเท่าที่ยังมีชีวิตคือลมหายใจอยู่ อาการท้อง พอง-ยุบ ก็จะมีตลอดเวลา มิได้สูญหายไปไหน ท่านอาจารย์จึงได้กำหนดเอา วาโยธาตุ คือ ธาตุลม เป็นประธานหลักธรรมชาติความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อาโปธาตุ ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-ยุบนี้ย่อมเห็นได้ชัดในการนั่งกำหนดโยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ที่บริเวณท้องนั้นอัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้นตั้งสติกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ดังนั้นท่านอัครมหาบัณฑิตโสภณเถระแสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถาว่า

^{๔๑} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๑-๖.

^{๔๒} ลมหายใจเข้า (อัสสาสะ) ลมหายใจออก (ปัสสาสะ)

^{๔๓} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๖.



อด วา ปน นิสินฺนสฺส โยคิโน อุทเร อสฺสาสปฺสฺสาสปฺจฺยา ปวตฺตํ วาโย-
โผฏฺจพฺพรูปุ อุนฺนมนโณมนฺนาการน นินฺตรํ ปากฺกํ โหติ ตมฺปิ อุปนิสฺสาช อุนฺนมติ
โณมนฺตติ อาทินา สลฺลภเขตฺพหิ^{๖๐}

เมื่อพิจารณาวิธีการสอนของพระอาจารย์ถึงอิริยาบถต่าง ๆ จากวิธีการสอน
ปฏิบัติวิปัสสนาของพระอาจารย์ด้วยการกำหนดเช่นนี้ ก็จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับหลักสติ
ปัญฐานในการพิจารณา “กายานุปัสสนา” ในหมวดอานาปานปัพพะที่ได้อ้างอิงในเบื้องต้น
แล้ว ทั้งยังพบว่า สอดคล้องกับหลักการสอนในมหาสติปัญฐานสูตร หมวดอิริยาปถปัพพะ

๒) การกำหนดอิริยาบถยืน เดิน นอน พระอาจารย์เมื่อเริ่มให้กัมมัฏฐานแก่โยคี
บุคคลในครั้งแรก จะให้กำหนดอิริยาบถนั่งเป็นเวลาประมาณครึ่งชั่วโมง เมื่อกำหนดอิริยาบถ
นั่งครบครึ่งชั่วโมงแล้วก็จะให้เปลี่ยนการกำหนดอิริยาบถหลักเป็นอิริยาบถยืน โดยให้มีสติ
กำหนดต่อเนื่องจากอิริยาบถนั่ง โดยกำหนดจิตที่อยากเปลี่ยนอิริยาบถว่า “อยากยืนหนอ ”
ประมาณ ๓ ครั้ง ขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นยืน ก็กำหนดว่า “ลุกหนอ” ประมาณ ๓ ครั้ง
ในขณะกำหนดก็ให้เพ็งมิตติรู้ระลึกลดลอดในอาการกิริยาที่กำลังเกิดขึ้น เมื่อลุกขึ้นยืนเรียบร้อย
กายตั้งตรงแล้วก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” ประมาณ ๓ ครั้ง โดยให้มีสติรู้อาการยืน การมีสติรู้
อาการยืนมิใช่เป็นการคิดพิจารณาร่างกายที่ละส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แต่เป็นอาการที่รู้ตัวว่า
ยืน ดังยกตัวอย่างว่า หากมีบุคคลมาถามว่า ขณะนี้ท่านกำลังยืน หรือเดิน นั่ง หรือ นอน โดย
ปกติก็จะรู้ตัวตอบทันทีได้ว่ากำลังยืน เดิน นั่ง หรือ นอนอยู่ โดยไม่ต้องคิดพิจารณาถึงร่างกาย
ที่ละส่วน อุปมาเดียวกันในการกำหนดรู้อาการยืน การกำหนดอาการยืนนี้ ส่วนมากในภาค
ปฏิบัติยังมีโยคิบุคคลที่เข้าใจกำหนดไม่ถูกต้อง

เมื่อกำหนดอิริยาบถยืนแล้วก็ให้มีสติต่อเนื่องกำหนดอิริยาบถเดิน คำศัพท์เฉพาะ
ของการปฏิบัติวิปัสสนารวมเรียกการยืน การเดินที่กำหนดระยะก้าวอย่างว่า “เดินจงกรม” การ

^{๖๐} พระอาจารย์ ดร.ภทฺททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐาน ฐัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา,
พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๘๘.



เดินจงกรม ไม่ต้องกำหนดพอง-ยุบ^{๖๐} ในระยะแรกเริ่มต้นของการปฏิบัติ พระอาจารย์ จะให้กำหนด “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าขวาเดิน และให้กำหนด “ซ้ายย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายเดิน วิธีการสอนของพระอาจารย์ในส่วนรายละเอียดของการกำหนดอิริยาบถเดินจะนำมาจากอรรถาธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เช่นการแบ่งกำหนดอาการเดินขยายออกเป็น “หระยะ”^{๖๑} ซึ่งพระอาจารย์จะค่อย ๆ เพิ่มระยะการกำหนดเดินเมื่อโยคีบุคคลมีอินทรีย์แก่กล้าขึ้น อิริยาบถเดินนี้พระอาจารย์มักจะให้กำหนดต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ ครึ่งชั่วโมงในการปฏิบัติขึ้นเริ่มต้น แล้วสลับอิริยาบถนั่งเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง และอธิบายวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้ว่า

การเดินจงกรมอิริยาบถ ตัวยืนตรง คอตรง ไม่ต้องงอ ไม่ต้องก้มดู ไม่ต้องหลับตา ให้ลืมตาไว้ ไม่ต้องดูโน่น มองนี่ ถ้าดูแล้วกิเลสเข้าได้ใจฟุ้งซ่าน ฉะนั้น คุณแต่ข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก วาหนึ่ง ต้องลืมตาไว้ด้วยสำหรับจักขุประสาทนี้ (คือตาเนื้อ) หากมีโยนิโสมนสิการ คือความตั้งใจก็เห็นได้ ไม่ต้องใจแล้วเห็นไม่ได้... เห็นได้ก็ต่อเมื่อมีจักขุประสาท รูปารมณ์ อาโลกะ มนสิการ ๔ อย่างครบแล้ว ตาก็สามารถเห็นได้^{๖๒} ฉะนั้น ตาก็มองไว้เฉย ๆ ไม่ต้องโยนิโสมนสิการ ไม่ต้องเอาใจใส่ดู^{๖๓} ไม่ให้กระทบกระเทือนเท่านั้น แต่ว่าใจอยู่ที่เท้า เท้าก็ไม่ต้องก้มดู ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

^{๖๐} ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หน้า ๓๖ พระอาจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า เมืองไทยยังปฏิบัติและสอนผิด ๆ ถูก ๆ อยู่ ตามจำนวนของพระอาจารย์เองว่า “เดินจงกรมอยู่ไม่ต้องกำหนดพอง-ยุบ บางคนยืนอยู่นะ พองหนอ ยุบหนอ กำหนดอยู่ ไม่ถูก ไม่เคยได้ยิน ในศาสนาไม่เคยสอนด้วย อัถโหมมติ เมืองไทยนี้เยอะแยะเลยนี่ ผิด ๆ ถูก ๆ ทำอยู่ สอนอยู่ บางทีก็ไม่รู้ แล้วแต่ใจนึกมา แล้วอโศกเมตติกาทำเอง นี่ให้เข้าใจด้วย”

^{๖๑} ในวิสุทธิมรรคแสดงวิธีการเดินจงกรมมากล่าวไว้ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้รู้ว่าการเคลื่อนไหวแล้วกล่าวถึงการย่างเท้าแต่ละก้าวว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น ๖ ส่วน คือ ๑) ยกสันหนอ (อุทธรณะ) ๒) ยกหนอ (อติหรณะ) ๓) ข้างหนอ (วิดิหรณะ) ๔) ลงหนอ (โวสฺสขนะ) ๕) ถูกหนอ (สันนิกะปนนะ) และ ๖) กดหนอ (สันนิรุมภนะ) ดูวิสุทธิมรรค (๓/๒๕๑) “คโต เอกปทวารุ อุทธรณ อติหรณ วิดิหรณ โวสฺสขน สันนิกะปน สันนิรุมภน วเสน จ โกฏฐาเสกโรติ” แปลว่า “ขณะที่ก้าวเท้าไป ทำการแบ่งก้าวเท้าหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะ

^{๖๒} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๓๗.

^{๖๓} พระอาจารย์กล่าวว่า โดยมากที่อื่นสอนอยู่ว่า คาอุที่เท้า เดินจงกรมให้ดูเท้า การเดินจงกรมอย่างนี้ผิดมากที่สุด เพราะเหตุว่า เป็นอารมณ์สมณะ บัญญัติเห็นอยู่ อารมณ์บัญญัติเห็นแล้วกิเลสเข้า ชอบไม่ชอบต้องมีอำนาจครอบงำ ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หน้า ๓๗.



เป็นอารมณ์บัญญัติ ดูทำอยู่ เป็นอารมณ์สมณะไป อนิจจังไม่เห็น เพราะเหตุว่าสันตติบัญญัติปิดไว้... ก็มธุเป็นอารมณ์บัญญัติ ยังไม่ถึงอารมณ์ปรมัตถ์^{๖๕}

เมื่อกำหนดรู้อาการเดิน และอาการยืนแล้ว หากหมดระยะทางที่เดินจงกรมต่อใจนี้ก็อยากจะกลับทิศทางการเดิน ให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากจะกลับหนอ ๆ ๆ” ก่อนแล้วจึงยกเท้าในอิริยาบถกลับพร้อมกำหนดว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” รู้แต่อาการกลับเท่านั้นพอ ไม่ต้องนับ เมื่ออิริยาบถกลับเรียบร้อยแล้ว ใจก็อยากจะเดิน ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากจะเดินหนอ ๆ ๆ” แล้ว กำหนด “ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ” หากขณะกำหนดอาการเดินอยู่นั้น มีอารมณ์อื่น แทรกเข้ามา อุปมาคิดถึง ก็ให้คงอาการเดิน หยุดไว้แล้ว ก็ให้กำหนดว่า “คิดถึงหนอ ๆ ๆ” เมื่ออาการคิดถึงหายแล้วก็กลับมา ใจจะไม่อยู่ที่เท้าตลอดกาล^{๖๖} เมื่ออารมณ์อื่น หายแล้วก็กำหนด ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอต่อไป

พระอาจารย์ สอนการเดินจงกรมออกเป็น ๖ ระยะ ดังกล่าวแล้ว คือ

ระยะที่ ๑ คือ กำหนดว่า ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ระยะนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก เวลายกเท้าขวาและเท้าซ้าย ให้กำหนดว่า ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ คือ กำหนดว่า ยกหนอ เหยียบหนอ ระยะนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติ เวลายกเท้าขวาและเท้าซ้ายให้กำหนดว่า ยกหนอ เหยียบหนอ โดยไม่มีคำว่า ขวาและซ้าย

ระยะที่ ๓ คือ กำหนดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติ เวลา ยก ย่าง และเหยียบ เท้าซ้ายและขวา ให้กำหนดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ คือ กำหนดว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติเวลา ยกสั้น เท้าซ้ายและขวา และยก ย่าง และเหยียบ เท้าซ้ายและขวา ให้กำหนดว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

^{๖๕} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ฐาปนกิจจานุถุศล, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๓๘.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๙-๔๐.



ระยะที่ ๕ คือ กำหนดว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติเวลายกสั้นเท้าซ้ายและขวา และยก ย่าง และเหยียบ เท้าซ้ายและขวา ให้กำหนดว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ คือ กำหนดว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ ระยะนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติเวลายกสั้นเท้าซ้ายและขวา ยก ย่าง ลง ถูก กด เท้าซ้ายและขวา ให้กำหนดว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ^{๖๖}

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องจนถึงเวลาที่ร่างกายต้องการพักผ่อน พระอาจารย์ได้อธิบายการกำหนดในอิริยาบถนอน ว่า ขณะที่จะนอนพอยกเท้าขึ้น ฟังกำหนดว่า ยกหนอ พอเอี้ยวตัวกำหนดว่า เอี้ยวหนอ พอยกศอกยันพื้นกำหนดว่า ยันหนอ พอล้มตัวลงกำหนดว่า ลงหนอ พอศีรษะถึงหมอนฟังกำหนดว่า ถูกหนอ พอยืดตัวกำหนดว่า ยืดหนอ พอนอนเรียบร้อยแล้วจำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน งอแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ ฟังกำหนดให้ตลอดทั้งสิ้น ครั้นแล้วฟังกำหนด พอง-ยุบ ที่ท้องสืบไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไป ตามความเคยชิน ดังนั้นขณะที่นอนกำหนด พอง-ยุบ จิตย่อมนึกคิด อารมณ์อื่น เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งหรือมากกว่านั้น จิตนั้นย่อมจะกลับมาแนบอยู่กับอารมณ์เดิม คือ อาการพอง-ยุบ

เมื่อถึงเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่่วงก็ไม่ควรหยุดการกำหนด เสียในระหว่าง ฟังกำหนดอยู่ตลอดไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับ วิธีการปฏิบัตินั้น ให้นั่งกำหนดมากกว่านอนกำหนด ในเวลานอนพักผ่อนนั้นไม่ควรนอนเกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นย่อมไม่มักมากในการนอน ยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตนกำลังกำหนดอยู่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมจะเพลิดเพลिनอยู่แต่ใน การกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานของตนอย่างเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้น ฟังกำหนดจิตว่า อยากลุกหนอ ๆ ทันใดนั้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว เช่น ผงกศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ขยับ

^{๖๖} ภัททันตะอาสาสมหาเถระ อัครมหากรรมฐานา ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาธุระ.(กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย คี่ไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๕.



เท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกขาซ้าย ยกขาขวา ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้
พึงกำหนดให้ต่อเนื่อง ครั้นแล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์หลักที่กำหนด
อยู่สืบไป ในขณะนั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุก
ขึ้นพึงกำหนดว่า ลุกหนอ ๆ เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ขณะนั่งนั้นอาการ
เคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น งอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัญฐานตามอาการที่ปรากฏนั้นให้ครบถ้วน^{๖๔}

เมื่อวิเคราะห์เหตุผลว่า ทำไมการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน พระอาจารย์ให้เริ่ม
กำหนดจากสิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดเจนก่อน คือลมหายใจเข้าออก ลมหายใจที่เข้าออกไปถูกที่
ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอนั้นมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและ
ที่บริเวณท้อง ใน ๒ แห่งนั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะ
เริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มี
อาการ พอง-ยุบ นั้น กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดง
สภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมาก ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบ
ลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งต้องอาศัยการ
กำหนดรูป, นามเป็นสำคัญ

จากหลักการอธิบายที่กล่าวมาแล้วนี้เรียกว่าเป็น สภาวะยุดติ^{๖๕} คืออธิบายให้เข้าใจ
เรื่องสภาวะล้วน ๆ เหตุผลหลักการที่ทำไมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานแนว “พอง-ยุบ”
กำหนด อาการของท้องพอง-ยุบ เป็นอารมณ์หลัก ซึ่งพระอาจารย์จะนำถ่ายทอดเฉพาะ
ผู้ปฏิบัติที่มีความรู้ด้านปริยัติ มิได้เน้นถ่ายทอดโดยทั่วไปในภาคปฏิบัติ

^{๖๔} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตกัมมัญฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ. (กรุงเทพมหานคร :
บริษัท ซี ร้อย คี่ จำกัด, พ.ศ.๒๕๓๖) หน้า ๑๔๑.

^{๖๕} อากมยุดติ คือการยกพระบาลีอรรถกถาฎีกาขึ้นมารับรองเป็นพยานหลักฐานของสภาวะยุดติ มี
อรรถาธิบายอยู่ว่า บริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยไพฐรูป
ฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจรบุคคลรู้อยู่แต่ปรมัตถสภาวะวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว



สำหรับเรื่อง “รูป-นาม” ก็เป็นอีกคำหนึ่งที่จำเป็นควรรู้สำหรับผู้ปฏิบัติในแนววิ
ธี^{๑๐} ดังรายละเอียดที่สามารถอ่านได้จากงานนิพนธ์ของพระอาจารย์ เหตุที่ควรทำความเข้าใจ
ความหมายของ “การกำหนดรูป-นาม” เพราะ การเจริญวิปัสสนาก็คือการกำหนดรูป, นาม
เป็นอารมณ์

๓) การกำหนดคิริยาบถย่อย ในการกำหนดคิริยาบถย่อยตามวิธีการสอนของ
พระอาจารย์ ก็สอดคล้องกับอรรถกถาจารย์ที่อธิบายไว้ในคัมภีร์ต่าง ๆ และสอดคล้องกับที่
ปรากฏอยู่ในพระสูตรมีหลักฐานแสดงไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสติปัฏฐานพระ
บาลีว่า

ยถา ยถา วา ปนสสุ กาโย ปณิหิตो โหติ ตถา ตถา น ปชานาติ แปลว่า
ร่างกายของโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใด ๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้

^{๑๐} ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา มี ๖ คือ จันท์ ๕ ธาตุ ๑๘ อายุขณะ ๑๒ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ
๔ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดนี้ย่อลงเหลือเป็นรูป นาม* ได้ดังนี้ :-

๑) จันท์ ๕ ย่ออย่างนี้ คือ :- (๑) รูป คงไว้ตามเดิม เป็นรูป (๒) เวทนา (๓) สัญญาและ(๔) สังขาร ทั้ง ๓
จันท์นี้ ย่อลงเป็น ๑ เรียกว่า นามเจตสิก (๕) วิญญาณ เป็นนาม เรียกว่า นามจิต

๒) อายุขณะ ๑๒ ย่ออย่างนี้ :- อายุขณะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ๕ ข้อนี
เป็นรูป ใจ เป็นนาม อายุขณะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส
โสภณูปะ ๕ ข้อนี เป็น รูป ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจมีอยู่ ๕ ประการ คือ

๓) ธาตุ ๑๘ ย่ออย่างนี้ :- จักขุธาตุ รูปธาตุ เป็นรูป จักขุวิญญาณธาตุ เป็นนาม , โสตรธาตุ สัทธาธาตุ เป็น
รูป โสทวิญญานธาตุ เป็นนาม, มานธาตุ คันธธาตุเป็นรูป มานวิญญานธาตุ เป็นนาม, ชิวหาธาตุ รสธาตุ เป็นรูป
ชีวหาวิญญานธาตุ เป็นนาม, กายธาตุ โสภณูปะธาตุเป็นรูป กายวิญญานธาตุ เป็นนาม, มโนธาตุ เป็นนาม ธรรม
ธาตุ เป็นทั้งรูปทั้งนาม, มโนวิญญานธาตุเป็นนาม

๔) อินทรีย์ ๒๒

๕) อริยสัจ ๔ - ๑. ทุกข์ โคของค์ธรรมมี ๑๖๐ คือ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ และรูป ๒๘ ย่อให้สั้น เหลือ
เพียง ๕ ได้แก่ จันท์ ๕ ย่อลงมาเหลือ ๑ ได้แก่ รูป นาม เจตสิก และนามจิต ย่อให้สั้นที่สุดในเวลาปฏิบัติเหลือ ๒
คือ รูปกับนาม ๒. สมุทัย ได้แก่ โลกเจตสิก แยกเป็น คัมภีร์ ๑ คือ กามคัมภีร์ ภาวคัมภีร์ วิวาทคัมภีร์ สมุทัย เป็น
นาม ๓. นิโรธ ได้แก่ นิพพาน เป็นนาม ๔. มรรค ได้แก่ มรรค เป็นนามเจตสิก

๖) ปฏิจสมุปบาท ๑๒ คือ ๑. อวิชชา เป็น นาม ๒. สังขาร เป็น นาม ๓. วิญญาณ เป็น นาม, ๔.
นามรูปเป็น รูป และนาม ๕. สฬายณะ เป็น รูป และนาม ๖. ผัสสะ เป็น นาม ๗. เวทนา เป็น นาม ๘. คัมภีร์
เป็น นาม ๙. อุปาทาน เป็น นาม ๑๐. ภพ เป็น นาม ๑๑.ชาติ เป็น นาม ๑๒. ชรามรณะ เป็น นาม



อาการนั้น ๆ ในที่นี้บรรดาอาการอธิบายเพิ่มเติมว่า ขตา ขตา วาปนสุส เป็นต้น บาลีนี้เป็น สัพพสงคาหิกวจน คือเอาทั้งหมด หมายความว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนี้ อาการเดินอยู่ก็ ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่า ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ ถ้าอาการยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ว่า ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ ถ้าหากกำลังกำหนดเดินอยู่ก็ดี กำลังยืนอยู่ก็ดี กำลังนั่งอยู่ก็ดี กำลังนอนอยู่ก็ดี ตามร่างกายนั้นมีอาการอย่างไร เกิดขึ้นก็ตั้งสติ กำหนด เช่นตัวยืนอยู่ก็กำหนดว่า ยืนหนอ ตัวเอน เอนหนอ ก้มหนอ เงยหนอ ตัวสั่นหนอ คู้ หนอ เขยิบหนอ เ็นหนอ ร้อนหนอ ปวดท้องหนอ ท้องแน่นหนอ ถ้าท้องพองขึ้น พองหนอ ยุบลง ยุบหนอ เป็นต้น อาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ต้องกำหนดด้วยเพราะอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านั้น ถ้าไม่ได้กำหนดก็จะเข้าใจผิด ยึดถือว่าเป็น นิจะ สุขะ อัดตะ ได้ ถ้ากำหนดก็ให้เห็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อันเป็นอาการของรูป, นามตามความเป็นจริง

พระอาจารย์ได้สอนการกำหนดอิริยาบถย่อยตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทุก ประการ นอกจากนี้ยังได้สอนให้กำหนดในเวลาข้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ฟังกำหนดให้ ครบถ้วนเท่าที่ฟังกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือหยิบขันตักน้ำ ลูบหน้า รดตัว ถูตัว เป็นต้น เมื่อ เสร็จภารกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ล้วน ต้อง กำหนดทั้งสิ้น แม้แต่การเดินไปรับประทานอาหารก็กำหนดเดินไปจนถึงที่รับประทานอาหาร หรือเห็นถ้วยชามก็กำหนดเห็นหนอ แม้เอื้อมมือไปหยิบถ้วยชามก็ฟังกำหนดหยิบหนอ จับ ช้อน อาหารร้อน อาหารเย็น ตักอาหาร ก้มศีรษะ กลืนอาหาร ฟังกำหนดทั้งสิ้น^{๓๖}

เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมพอเป็นแนวในการกำหนด เมื่อทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนดให้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมา สำหรับแรกกำหนดนั้นก็ย่อมจะมีการ พลังพลอยบังเป็นธรรมดา แต่จำต้องมีสติกำกับไว้ อย่าให้เกิดความพลังพลอย

๒.๓.๒ การกำหนดเวทนานุปัสสนา ในอิริยาบถนั่ง ขณะนั่งกำหนดอาการพอง- ยุบ ความรู้สึกเจ็บปวด มึน เหน็บชา คัน เมื่อยหรือที่รวมเรียกว่าเวทนาทางกายอาจปรากฏขึ้น เมื่อความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นปรากฏให้เห็นเด่นชัดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้หยุดกำหนดอาการ พอง-ยุบ และกำหนดความรู้สึกนั้น ๆ แทน เช่น ความรู้สึกปวดที่ปรากฏเกิดขึ้นที่ขา ก็ให้

^{๓๖} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตญาณาวจร, วิปัสสนาธุระ. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, พ.ศ.๒๕๓๖), หน้า ๑๔๓.



กำหนดว่า “ปวดหน่อ” จนกว่าอาการหรือความรู้สึกนั้นหายไป เมื่ออาการหรือความรู้สึกปวดนั้นหายไป ก็ให้กลับมากำหนดอาการพอง-ยุบต่อซึ่งเป็นอารมณ์หลัก การกำหนดอาการหรือความรู้สึกปวดนั้น ให้มีสติกำหนดเพียงแต่อาการเท่านั้นพอ อย่าเลยไปจนถึงพิจารณาว่าอาการปวดนั้น ๆ เกิดที่ขาซ้ายหรือขาขวา หรือที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เพราะในสติปัฏฐานสูตรก็บ่งบอกอย่างชัดเจนว่า พึงพิจารณาเวทนาในเวทนา เวทนาส่วนมากจะปรากฏให้เห็นชัดเจนในอิริยาบถนั่ง ภายใน ๓๐ นาทีนั้น นอกจากพอง-ยุบที่กำหนดอยู่ ถ้าอารมณ์เวทนาชัดเจนกว่าอารมณ์พอง-ยุบ ใจไปปรับอารมณ์เวทนาแล้ว จิตเจตสิกต้องกำหนดตาม เจ็บปวดเมื่อยขาเวทนาต่าง ๆ เกิดขึ้นมา รู้เวลาไหน เวลานั้นกำหนดตาม ถ้าเวทนานิด ๆ หน่อย ๆ จิกะจี้ก็ตาม คันก็ตามนิค ๆ หน่อย ๆ ไม่ชัดเจน แต่พองยุบชัดเจนกว่า ก็ให้กำหนดพอง-ยุบ ใจไม่ให้ไปที่โน่นที่นี่ (หมายถึงเดี๋ยวก็กำหนดพอง-ยุบ เดี่ยวก็กำหนดเวทนา) พระอาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

ต้องอดทนเวทนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ชัดเจนมาก

เมื่ออารมณ์ชัดเจนใจก็สงบ เห็นโทษด้วย มีประโยชน์มากที่สุด โดยมากโยคาวจรบุคคลไม่ชอบเวทนา ชอบความสุขความสบาย อำนาจของสมาธิที่ทำให้เห็น ภูเขาต้นไม้ เจริญ พระพุทธรูป นางฟ้า ชอบเหลือเกิน^{๑๒} เวทนาเกิดขึ้นมาก็ถอยหลัง ไม่รู้สภาวะ เวทนานี้ทำให้เห็นทุกข์มากที่สุด เวทนา รูป นาม สังขาร เบื่อแล้วก็อยากออกจากสังสารวัฏฏ์ อยากจะพ้นทุกข์ อยากจะได้นิพพาน^{๑๓}

๒.๓.๓ การกำหนดจิตตานุปัสสนา ในขณะที่นั่งกำหนดอาการพอง-ยุบ ภายใน ๓๐ นาที นั้น หากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามา เช่นความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ โมโห ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย คิดถึง นึกถึงต่าง ๆ ปรากฏขึ้น ก็ให้หยุดกำหนดอาการพอง-ยุบชั่วคราว ให้กำหนดความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ โมโห หรือเบื่อหน่าย ต่าง ๆ เพียงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ปรากฏ

^{๑๒} ส่วนหนึ่งของพระอาจารย์จะกล่าวว่า “ เวทนาก็ต้องอดทน....ความสุขความสบายชอบ อำนาจของสมาธิ ภูเขาต้นไม้ เจริญ พระพุทธรูปก็เห็น นางฟ้าก็เห็น ชอบเหลือเกิน ” ดูธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หน้า ๒๕-๓๐.

^{๑๓} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๒๕-๓๐.



อย่างเด่นชัดแทน เช่น ถ้าจิตใจกำหนดว่า “ดีใจหนอ” จนกว่าความรู้สึกดีใจนั้นหายไป หรือถ้าเสียใจก็กำหนดว่า “เสียใจหนอ” จนกว่าความรู้สึกเสียใจหายไป เป็นต้น แล้วกลับมากำหนดอาการpong-yupต่อ

๒.๓.๔ การกำหนดธัมมานุปัสสนา พระอาจารย์ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติไว้ว่า ภายใน ๓๐ นาทีนั้น กำลังนั่งกำหนดpong-yupอยู่นั้น เมื่อเสียงเกิดขึ้นมา และตัวเราเอาใจใส่ฟังสังขารธรรม ก็ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” กำหนดแค่ได้ยินเท่านั้นพอ^{๙๔} การกำหนดไม่ต้องกำหนดอยู่ที่หู^{๙๕} แต่ให้กำหนดที่สังขารธรรมคือเสียง เสียงเป็นรูป รู้ว่าเสียง นี่เป็นนาม รูปกับนาม นี่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์^{๙๖} หรือภายใน ๓๐ นาทีขณะที่เดินกำหนดอยู่ ตาก็เห็น ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” การกำหนดเห็นนี้ ให้กำหนดที่รูปารมณฺ์ ไม่ใช่กำหนดที่ตา^{๙๗}

ดังที่ธรรมกถาอ้างไว้แปลใจความตามสำนวนของพระอาจารย์ว่า “จักขุปสาทกัถิ โสตปสาทกัถิ ความจริงเห็นอยู่ ได้ยินอยู่ จักขุปสาท โสตปสาท รูปารมณฺ์ สักขารมณฺ์ จักขุปสาทกับโสตปสาททั้งสองอย่างนี้ไม่ได้ไปหารูปารมณฺ์”^{๙๘} “ไม่ใช่ว่าจักขุปสาทไปหารูปารมณฺ์ หรือรูปารมณฺ์ไปหาจักขุปสาท จักขุปสาทไปหารูปไม่ได้... ต่างคนต่างอยู่ ฉะนั้น รูปา

^{๙๔} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๓๒.

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๙๗} ดูสำนวนของพระอาจารย์ใน ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หน้า ๓๐ ดังนี้ “ การเห็น การได้ยิน กำหนดอยู่นั้น ปัญหาที่มีอยู่ในที่นี้ โดยมากทั่วไปเข้าใจผิดอยู่ว่า ตาก็เห็น รูปารมณฺ์ก็เห็น เห็นหนอ เห็นหนอกำหนด อาจารย์ก็สอนอย่างนี้ โยคีก็กำหนดได้ ไปกำหนดที่ไหนโยคีถาม อาจารย์ก็ตอบว่า กำหนดที่ตา หมายความว่ากำหนดที่ตานั้น รูปารมณฺ์ที่โน้นปรากฏมาเห็นแล้วก็เห็นหนอเห็นหนอ ตากำหนด อธิบายอย่างนี้ ความจริงแล้วก็กำหนดอยู่ในตานี้ อาจารย์โบราณทั้งหลายและบัณฑิตทั้งหลายไม่ชอบ นี่ทำไม่ถูก ทำที่ถูกต้องที่สุดก็คือ กำหนดที่รูปารมณฺ์ รูปารมณฺ์ที่โน้น ปรากฏมารู้แล้ว เห็นหนอ ๆ กำหนด ...รูปารมณฺ์ชัด ๆ เจน ๆ มัว ๆ มีอยู่แล้ว ..รูปารมณฺ์นี้ผู้หญิงหรือผู้ชายไม่ชัดเจน รู้แต่ไม่ชัดเจน จิตใจของโยคีบุคคลรู้อยู่แต่รูปารมณฺ์ชัด ๆ ใจก็รู้อยู่ ก็เล็ดไม่เข้า รูปนามก็รู้อยู่นี้ คีต สมภา และปัญญาเกิดขึ้น”

^{๙๘} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๓๒-๓๓.



รมณ์เห็นแล้วกำหนดรูปารมณว่า เห็นหนอ กำหนดที่รูปารมณ สัทธารมณได้ยินแล้ว ได้ยิน
หนอ ๆ ๆ กำหนดที่เสียง นี้ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่ว่า ปากเห็นหนอ ๆ ๆ พุดอยู่ ตาค้างไว้
แล้ว ที่โน้นหายหรือไม่หาย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ชัดเจน”^{๙๕}

กล่าวโดยสรุปคือ การเห็น การได้ยิน ให้กำหนดที่รูปารมณ สัทธารมณ ไม่ให้
กำหนดที่ตา หรือ หู เพราะรูปนามารมณปรมัตถ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามบาลีว่า
อุปปาพะ วุติ ภังคะ เมื่อเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าง
ชัดเจน

สำหรับ การกำหนดกลิ่น การกำหนดรสที่ลิ้ม การกำหนดถูกต้องสัมผัส
ให้กำหนดที่จมูก ลิ้น กาย เพราะ ฆานปสาทจะรับรู้กันธารมณได้ต้องมี ลมเป็นพาหนะแล้ว
มาระทบฆานปสาท เมื่อกระทบแล้ว รู้กลิ่นเหม็นหอมได้ ก็กำหนด “เหม็นหนอ” “หอมหนอ”
หรือ “กลิ่นหนอ” แล้วแต่สภาวะ ในทำนองเดียวกันกับการรู้ธารมณและ โผฏฐัพพารมณ ให้
กำหนดที่ ชิวหาปสาท และกายปสาท นั่นคือ ที่ลิ้น และ กาย นั่นเอง

การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การรู้ถูกต้องสัมผัส อาการรู้ที่ปรากฏ
ออกมา รูปารมณ สัทธารมณ คันธารมณ รสารมณ โผฏฐัพพารมณ อารมณ ๕ กามคุณ ๕ นี้
มาปรากฏแล้ว ใจก็รู้ รู้ หนอ รู้หนอ กำหนดอย่างนี้ อารมณทั้ง ๖ ก็กำหนดนี้ เรียกว่า ัมมา
นุปัสสนาสติปิณฐาน”^{๙๖}

๒.๔ เรื่อง “หนอ” ในวิปัสสนาภาวนา

เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในวิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจและ
สงสัยไม่แพ้เรื่อง พอง-ยุบ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ที่ว่า หนอ ๆ นั้นมีคำอธิบายที่ควรทราบ
ดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น แม้ต่างก็ต้องใช้สมาธิใน
การปฏิบัติ แต่การใช้สมาธิที่ต่างกันอยู่มาก คือการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้นใช้อุปจารสมาธิ
เรื่อยไปจนถึงอัปปนาสมาธิ เช่นเมื่อเจริญปฐวิกสิตถ คือเอาดินเป็นอารมณ์ก็ภาวนาว่า ปฐวี ๆ
หรือดิน ๆ อยู่อย่างเดียว เมื่อภาวนานาน ๆ เข้าก็เกิดอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่ยังไม่มั่นคง

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.



แข็งแรง เมื่อเจริญต่อไปสมาธิจะมั่นคงถาวรยิ่งขึ้นจนเป็นอัปนาสมาธิ คือสมาธิที่แนบแน่น มั่นคง ยิ่งมั่นคงเท่าใด สมถกัมมัฏฐานก็ได้ผลดียิ่งขึ้นเท่านั้น ถ้าสมาธิมีกำลังน้อย ไม่แนบแน่น ก็ได้ผลน้อย แสดงว่าการเจริญสมถกัมมัฏฐานใช้สมาธิพละ คือกำลังสมาธิอย่างเดียวไม่ต้องใช้ กำลังอย่างอื่น สมาธิยิ่งมากยิ่งดี เพราะต้องการความสงบใจเป็นสำคัญ

ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้พละควบกันทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธา พละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละ และสติพละ ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละข้างต้นทั้ง ๔ คือ สัทธา กับ ปัญญา สมาธิกับวิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้พละทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า ญาณ เพราะการเจริญวิปัสสนา นั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือญาณนี้โดยตรง หากพละหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ไม่ เสมอกัน เช่นสมาธิมากวิริยะน้อย หรือสัทธาน้อยปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดขึ้น ไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนา ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกันแล้วญาณ หรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงขึ้นเป็นลำดับ

จะกล่าวเรื่องหนอ ต่อไป คือเมื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้อินทรีย์ เสมอกันเป็นสิ่งสำคัญเช่นนี้แล้ว ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิ มากมายแต่อย่างเดียว ส่วน สัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อย หรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่าอินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การ บำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้ เอง การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารและอัปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิจะ มากเกินขนาดไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่ง ๆ เมื่อ ใช้สมาธิแต่พอประมาณคือขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้ พอเหมาะ สรุปว่า การบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้ พอควรกับอินทรีย์อื่น ๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้อง ใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคล กำหนดรู้ตามอาการโดยคำภาวนานั้น ขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติ กำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่ อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของ



อาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออน ขณะกำลังไฟตกย่อมปรากฏแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไปเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีดับสลับหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัญญาตาควรแก่งานฉันทใจ คำว่า หนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัญญาตา ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาว ก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้อ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้วคงจะทราบได้ดี นอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต ไม่เที่ยง หนอ, อณฺณสิ วต ได้รู้แล้ว หนอ, โอโห วต โอ้ หนอ ดังนี้ เป็นต้น

เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มากต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยชน์เข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูป, นามปรากฏ นับว่าเป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด ซึ่งผู้มีปัญญาจักขุเท่านั้นที่จะคิดและเห็นตามได้ วต แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่าธรรมก็ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิญญูสังสาร ตาเรตติ - วโต (ธมฺโม) ธรรม โคยอมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^{๔๐}

ประโยชน์ของคำว่า “หนอ”

ที่ต่อท้ายการกำหนดนั้นมีอยู่ ๘ ประการ คือ

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย

๒. ทำให้สมาธิเกิดเร็ว

^{๔๐} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐาน ฐัมมาจริยะ, วิปัสสนาทีปนิฎฐา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ.๒๕๓๕), หน้า ๘๕.



๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิให้แก่กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันเร็ว
๕. สติกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

๒.๕ พระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุ มัญฐานาจริยะ

๒.๕.๑ เรื่องปฏิจจสมุปบาท

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้หลุดพ้นจากอำนาจปฏิจจสมุปบาทหรือการหลุดพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ในหนังสือ พระธรรมเทศนา ปฏิจจสมุปบาทสงเขปกถา^{๔๒} มีสาระโดยสังเขป

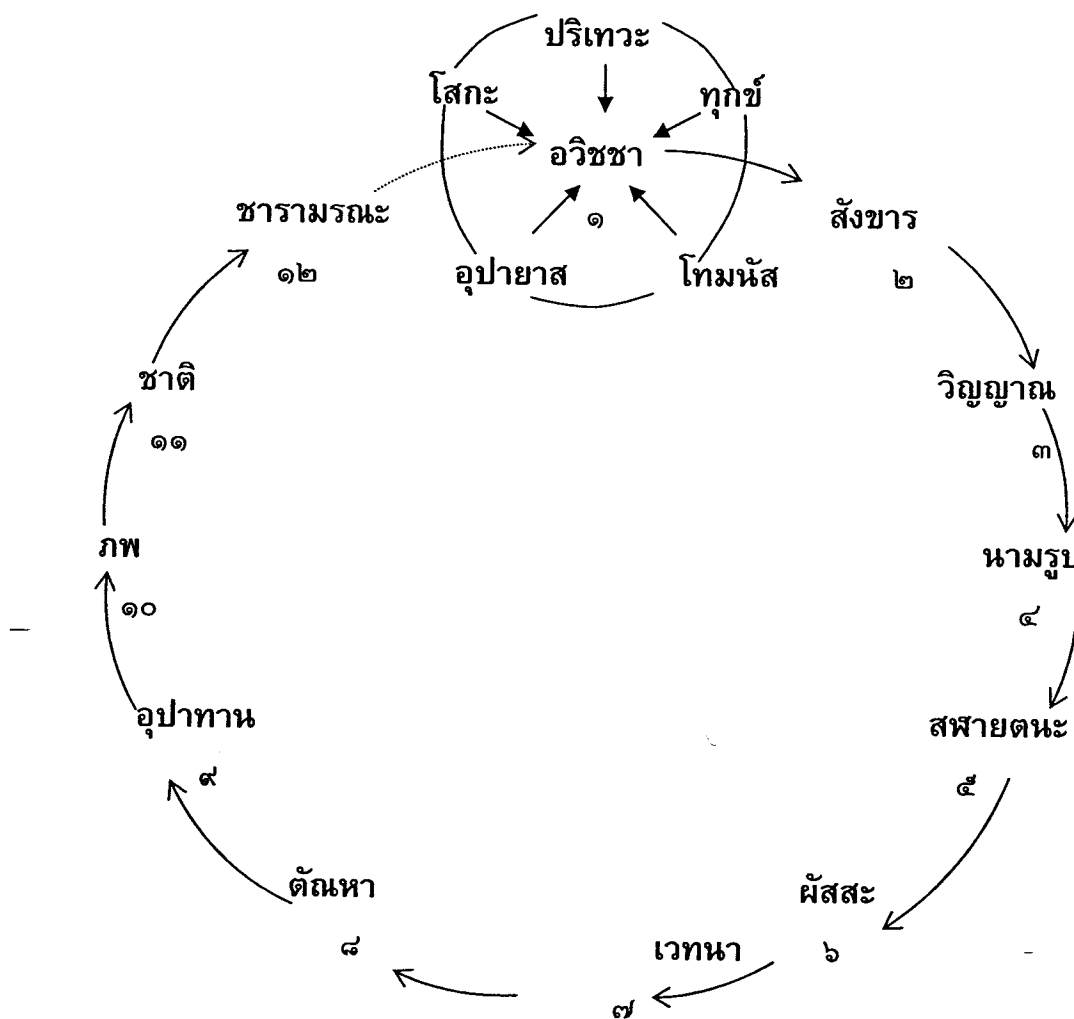
อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา, สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ, วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปิ, นามรูปปจฺจยา สฬายตณํ, สฬายตณปจฺจยา ผสฺสโส, ผสฺสสปจฺจยา เวทนา, เวทนาปจฺจยา ตณฺหา, ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ, อุปาทานปจฺจยา ภโว, ภวปจฺจยา ชาติ, ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสภปริเทวทุกขโทมนสสุปปายาสา สมุทฺทนต์, เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติติ

แปลว่า เพราะอวิชชาคือความไม่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามจริงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารอันได้แก่บุญและบาป เพราะสังขารคือบุญและบาปนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญานอันได้แก่ปฏิสนธิจิต เพราะวิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปอันได้แก่เจตสิกธรรมและกรรมชรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ๖ มีจักขวายตนะเป็นต้น เพราะอายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ๖ มีจักขุสัมผัสผัสสะเป็นต้น เพราะผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ๖ มีจักขุสัมผัสผัสสะเวทนาเป็นต้น เพราะเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ๓ มีกามตัณหาเป็นต้น เพราะตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ๔ มีกามอุปาทานเป็นต้น เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดกรรมภพ เพราะ

^{๔๒} พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ, พระธรรมเทศนา ปฏิจจสมุปบาทสงเขปกถา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสุนทรพิลัม, พ.ศ. ๒๕๔๕), หน้า ๑.



ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยให้เกิดขราและมรณะซึ่งเป็นผลโดยตรง และเกิดโสกะ (ความเศร้าโศก) ปรีทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) ซึ่งเป็นผลโดยอ้อม^{๔๓} เมื่อขรามรณะ โสกะ ปรีทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วเป็นอาสวกิเลสทั้งสิ้น อาสวะก็เป็นเหตุให้เกิดอวิชชาขึ้นอีก แล้วเกิดสังขาร วิญญาณ และนามรูปเป็นลำดับไปอีก มีอาการรกววนเป็นวงกลม ซึ่งเรียกว่าสังสารวัฏฏ์ ดังแสดงเป็นภาพต่อไปนี้



^{๔๓} พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ, พระธรรมเทศนา ปฏิจุตสมุปาทสงฺเขปถา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสุนทรพิลัม, พ.ศ. ๒๕๔๕), หน้า ๑๘-๑๙. เปรียบเทียบพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๙), เล่มที่ ๑๖, หน้า ๒.



ที่จริงความทุกข์หรือกองทุกข์ที่เราพิจารณาเพียงชั่วชาติเดียวเท่านั้นก็พอมองเห็นได้ทีเดียวว่า มนุษย์เราเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ใช่ดำรงอยู่คงที่ แต่ต้องแก่ต้องเจ็บและต้องตายในที่สุด เพียงเท่านั้นก็มองเห็นว่าเป็นทุกข์อย่างน่ากลัว และการเกิดนี้จะเลือกเอาเองตามชอบใจไม่ได้ ต้องเกิดขึ้นตามอำนาจกรรม ซึ่งมีทั้งกุศลกรรม และอกุศลกรรม ฉะนั้นเพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ จึงควรลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อตัดลูกโซ่ปฏิจจสมุปบาท ในทางปฏิบัตินั้น เบื้องต้นพึงศึกษาให้เข้าใจในปฏิจจสมุปบาท พอเป็นแนวทางก่อนแล้วจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อตัดปฏิจจสมุปบาทนั้น โดยนัยมีดังต่อไปนี้ ปฏิจจสมุปบาทนั้น พากันเราให้หมุนวนไปได้อย่างไร ? พึงเห็นตัวอย่างเช่น จักขุประสาทกับรูปารมณักระทบกัน เข้าเกิดจักขุวิญญาณขึ้น จักขุประสาท คือ ประสาททางตา รูปารมณัคือรูปที่เป็นสีต่าง ๆ เมื่อ กระทบกันเข้าแล้ว ก็เกิดอาการเห็นรูปขึ้นมา อาการเห็นรูปนั้นเรียกว่า จักขุวิญญาณ จิตเมื่อ เกิดอาการเห็นรูปขึ้นแล้ว เกิดชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เมื่อเป็น ดังนี้ชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาทพาหมุนวนไปแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตัดปฏิจจสมุปบาทเสียให้ ขาด อย่าปล่อยให้พาหมุนวนไปตามอำนาจเช่นนั้น

พระอาจารย์อธิบายวิธีตัดปฏิจจสมุปบาท จะตัดอย่างไร ?

คือ เมื่อเห็นรูปทางตา ได้แก่ เมื่อจักขุประสาทกับรูปารมณักระทบกันเข้า จักขุ วิญญาณเกิดขึ้น แล้วผัสสะก็เกิดขึ้น (เรียกตามบาลีว่า จักขุสัมผัส) เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้วเวทนา คือความยินดีหรือความยินร้ายก็เกิดขึ้น เมื่อปล่อยให้ไปเป็นไปตามธรรมดาอย่างนี้ชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาทพาหมุนวนไป ส่วนวิธีที่จะปฏิบัติมิให้ปฏิจจสมุปบาทพาหมุนวนไปคือ ตัดปฏิจจสมุปบาทให้ขาดนั้น ขณะที่ผัสสะเกิดขึ้น ต้องตัดตรงที่ผัสสะให้ขาดอย่าให้ต่อไปถึง เวทนา โดยใช้สติกำหนดให้เพียงแค่มองเห็นเท่านั้น อย่าให้เลยไปเป็นว่าเราเห็น และอย่าให้เห็น เป็นหญิงเป็นชายเป็นดีเป็นไม่ดี เป็นชอบเป็นไม่ชอบ พึงกำหนดพิจารณาตัดให้ขาดลงไปที ตรงผัสสะนี้บ่อย ๆ โดยทำนองนี้

ความจริง จักขุประสาทก็ดี รูปารมณัก็ดี เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป และเมื่อ กระทบกันเข้าเกิดเป็นจักขุวิญญาณจิตขึ้นแวบเดียวแล้วก็ดับไปในทันใดนั้น เหมือนหินกับ เหล็กไฟกระทบกัน แสงไฟเกิดขึ้นแวบเดียวแล้วดับหายไปทันใดนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติเพียร พยายามกำหนดให้เห็นเพียงแต่สักว่าเห็นแค่นี้แล้ว ก็ดับหายไปเพียงแค่นั้นเอง ไม่เลยไป เป็น เราเห็น ฉันเห็น ข้าเห็น ถ้าตัดได้ตรงผัสสะนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาททั้งหมดก็ขาดสะบั้นลง



เพียงแค่นี้ ไม่มีอำนาจจะหมุนต่อไปอีก คือไม่เป็นปัจจัยให้เกิดเป็นเวทนาเป็นต้นหาต่อไป ถ้าผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานหมั่นปฏิบัติหมั่นกำหนดให้ขาดบ่อย ๆ แล้วเมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะตัดได้อย่างเด็ดขาดทีเดียว

โยคีผู้ปฏิบัติ พึงพยายามตัดปฏิจจสมุปบาทให้ขาดลงตรงที่ผัสสะ ด้วยวิธีการอย่างนี้

ตามธรรมดา คนเรานั้นมีทวารไว้เป็นประจำตนสำหรับรู้อารมณ์ภายนอกคนละ ๖ ทวาร เหมือนกันทั้งโลก เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในขณะที่ตื่น อารมณ์ภายนอกทั้ง ๖ ชนิด คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ย่อมจะเข้ามาปรากฏแก่คนทั้งหลายได้เสมอ โดยผ่านทางทวาร ๖ เหล่านี้ และที่ทวารเหล่านี้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่คอยระวังรักษาด้วยสติไว้ให้ดีแล้ว อารมณ์ภายนอกทั้งหลายก็ไหลหลั่งพรุ้งพรุ้งเข้ามาบรรจบจนชวนให้หมุนไปตามอำนาจของปฏิจจสมุปบาทเสมอ

อารมณ์แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. อารมณ์บัญญัติ เช่น เมื่อเห็นรูปทางตาก็ตกปล่อยให้เห็นเลยไป จนปรากฏเป็นหญิงหรือชาย สิ่งนั้นดีหรือไม่ดี เกิดความชอบหรือไม่ชอบหรือยินดียินร้าย อันเป็นเวทนาขึ้น แต่นั่นต้นเหตุและอุปาทานก็เกิดขึ้นโดยลำดับ อารมณ์ภายนอกที่เห็นเป็นหญิงเป็นชายขึ้นนั้น เรียกว่าอารมณ์บัญญัติ ซึ่งมีปรากฏอยู่แก่คนธรรมดาทั่วไป ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดการเห็นเป็นเพียงสักว่าเห็นเท่านั้น สภาพที่เห็นก็ดับไปตามธรรมชาติ ไม่ทันจะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนาต่อไปได้ สภาพของการกำหนดว่า “เห็นหนอ” ก็คือให้เห็นเพียงสักว่าเห็นเท่านั้น อุปมาเหมือนหินกับเหล็กไฟกระทบกัน ไฟเกิดขึ้นเวทหนึ่งแล้วก็ดับหายไปฉับใด จักขุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันแล้วจักขุวิญญาณจิตก็เกิดขึ้นขึ้นเวทหนึ่งแล้วก็ดับไปฉับนั้น อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาและกำหนดเห็น ทันตามสภาวธรรม ไม่ปล่อยให้เลยถึงบัญญัติอย่างนี้ จัดเป็นอารมณ์ปรมาตม อารมณ์บัญญัตินั้นเป็นเพียงสมมติบัญญัติขึ้น ไม่ได้เป็นจริงตามสภาวะ

๒. อารมณ์ปรมาตม เป็นสิ่งที่จริงตามสภาวะ อารมณ์ปรมาตมนี้ ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติรักษาทวาร ๖ ได้ดีแล้ว ผลเกิดขึ้นดังนี้

๒.๑ เมื่อรูป มาปรากฏทางทวารตาก็กำหนดว่า “เห็นหนอ”
แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป

๒.๒ เมื่อเสียง มาปรากฏทางทวารหูก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ”
แวบเดียวเท่านั้นก็ดับไป



๒.๓ เมื่อกลืน มาปรากฏทางทวารจุมกก็กำหนดว่า “กลืนหนอ”
เวาเดียวเท่านั้นก็ดับไป

๒.๔ เมื่อรส มาปรากฏทางทวารลิ้นกำหนดว่า “รสหนอ” เวา
เดียวเท่านั้นก็ดับไป

๒.๕ เมื่อโผฏฐัพพะ คือความเย็นร้อนอ่อนแอ้งอย่างใดอย่าง หนึ่งมา
ปรากฏทางทวารกายก็กำหนดว่า “เย็นหนอ ร้อนหนอ” เป็นต้น เวาเดียวเท่านั้นก็ดับไป

๒.๖ เมื่อธรรมารมณ มาปรากฏทางทวารใจก็กำหนดว่า “รู้หนอ”
เวาเดียวเท่านั้นก็ดับไป เมื่อพยายามกำหนดได้อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป โยคีผู้ปฏิบัติชื่อว่าได้แต่
อารมณ์ปรมัตถ์ อารมณ์บัญญัติไม่เกิด และเพราะเหตุนี้ปฏิจสมุปบาทก็ขาดลง หมุนต่อไปอีก
ไม่ได้ เพราะเมื่อผัสสะขาดแล้ว เวทนา ตัณหา เป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ด้วยเอง

ในทางปฏิบัตินั้น การกำหนดรู้แต่อารมณ์ปรมัตถ์ไม่ปล่อยให้เลยไปถึง
อารมณ์บัญญัติอย่างนี้เรียกว่า สัมมาทิจิและการกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ” ครั้งเดียวนั้น
อัญจกิมรรคทั้ง ๘ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันทีเดียว การกำหนดรู้ว่า จักขุประสาทกับรูปารมณ
กระทบกันแล้วจักขุวิญญาณจิตเกิดขึ้นชั่วขณะเวาหนึ่งแล้วก็ดับไป ความรู้อย่างนี้เรียกว่า
สัมมาทิจิ เมื่อองค์มรรค คือ สัมมาทิจิอันเป็นตัวจักรที่สำคัญเกิดขึ้น องค์มรรคอีก ๗ มีสัมมา
สังกัปปะเป็นต้น ก็พลอยเกิดขึ้นตามกันในอารมณ์เดียวกันนั้น เปรียบเหมือนเครื่องจักร
ทั้งหลาย เมื่อจักรตัวสำคัญเพียงตัวเดียวหมุนแล้ว จักรตัวอื่น ๆ ก็หมุนตามกันไป มรรคมีองค์
๘ มีสัมมาทิจิเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในอารมณ์อันเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า
อัญจกิมรรค คือมรรคประกอบด้วยองค์ ๘

อัญจกิมรรคนั้นมี ๒ ชั้น คือ เป็นโลกิยมรรค หรือปุพพภาคมรรคชั้นหนึ่ง และ
เป็นโลกุตตรมรรคชั้นหนึ่ง อธิบายว่า ตั้งแต่ สัมมสนญาณไปจนถึง สังขารุเบกขาญาณ จัดเป็น
โลกิยมรรคหรือปุพพภาคมรรค เมื่อถึง มัคคญาณ และผลญาณ แล้ว จัดเป็นโลกุตตรมรรค

แต่อย่างไรก็ดี การพูดการกล่าวด้วยปากนี้ง่าย ส่วนการปฏิบัตินั้นยาก เช่น เมื่อ
รูปารมณมากระทบกับจักขุประสาท อาการเห็นที่จักเรียกว่าจักขุวิญญาณจิตก็เกิดขึ้น เมื่อ
อาการเห็นเกิดขึ้นแล้ว ที่จะบังคับให้มันหยุดขาดลงเพียงแต่สักว่าเห็นนั้น มักจะทำไม่ค่อยได้
มักจะเลยไปเสีย คือเห็นเป็นผู้ชายผู้หญิงเป็นสวยไม่สวย ชอบไม่ชอบ เกิดเป็นเวทนาเป็น
อารมณ์บัญญัติไปแล้ว คราวนี้ก็เลสตัณหาที่เกิดขึ้นแล้วอุปาทานก็เกิดขึ้นตามลำดับหมุนเวียน
อย่างนี้



เพราะฉะนั้น การที่จะตัดให้ขาดตรงผัสสะนั้นจึงยากหนักหนา แต่โยคีผู้ปฏิบัติก็ต้องหมั่นฝึกหัดหมั่นทำให้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องไปโดยไม่ทอดย สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้ว ครูอาจารย์ก็ลงแนะนำวิธีและชี้แจงรายละเอียดให้เข้าใจทีละเล็กทีละน้อย เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติบางคนพอเห็นรูปารมณ์เข้าก็อดที่จะเห็นเลยไปเป็นหญิงเป็นชายเป็นชอบใจไม่ชอบใจไม่ได้ เมื่อเป็นดังนี้ พระอาจารย์ก็จะแนะนำว่า จงหลับตาเสียอย่าให้มองเห็น ถ้ากำหนดเห็นเพียงแค่นี้ไม่ได้ก็ให้หลับตา เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นต่อไป เป็นต้นว่า ได้ยินเสียงบ้าง ได้กลิ่นบ้างสุดแต่อารมณ์ใดจะมากกระทบ เลี่ยงจากอารมณ์ทางตาไปเป็นอารมณ์ทางอื่นเสีย ความจริงการเห็นนั้นกำหนดได้ยากจริง ๆ ยากกว่าอารมณ์อย่างอื่นมากทีเดียว เมื่อเสียงมากกระทบหูกำหนดเพียงสักว่าได้ยินเสียงนั้นจะง่ายกว่า แต่ถึงกระนั้นธรรมชาติก็ช่วยอยู่ กล่าวคือ อารมณ์ทางตาที่ที่กำหนดได้ยากกว่าเพื่อนนั้นก็มิมีธรรมชาติช่วยอยู่คือ ถ้ากำหนดไม่ได้จริง ๆ ก็หลับตาเสียแล้วเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่นต่อไป

อารมณ์ทางหูนั้นถึงจะกำหนดได้ง่ายกว่า แต่ก็ไม่มีอะไรปิด เมื่อตั้งใจจะฟังอยู่ก็ได้ยินเรื่อยไป หลับไม่ได้เหมือนตา เพราะฉะนั้นอารมณ์ทางหูนี้ถึงจะกำหนดได้ง่ายกว่าหน่อยก็จริง แต่ก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องป้องกันเมื่อผู้ปฏิบัติไม่ระวังแล้วก็ได้ยินเรื่อยไปเหมือนกัน จึงจำต้องฝึกหัดต้องทำให้ชำนาญ เมื่อฝึกหัดทำได้ดีแล้วอารมณ์บัญญัติเข้าไม่ได้ ก็จะขาดลงตรงที่ผัสสะนี้เท่านั้น

เมื่อกำหนดที่ผัสสะเป็นต้นว่า เห็นหนอ ก็จงกำหนดให้หยุดชะงักลงเพียงแค่นี้เท่านั้นไม่ให้เลยไปถึงเวทนาคือเกิดทุกข์สุข และที่ว่าไม่ให้เวทนาเกิดนั้น มิได้หมายความว่า เพราะโมหะครอบงำจึงไม่รู้เวทนาคือทุกข์สุข ไม่ใช่เช่นนั้น แท้จริงเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาด้วยวิปัสสนาปัญญาจนปรากฏชัดแล้วเวทนามิเกิดด้วยอำนาจของปัญญานั้นต่างหาก

ผลที่ได้จากการปฏิบัติเช่นนี้ เมื่อเวทนาไม่เกิดแล้ว ตัณหาก็ไม่เกิด เมื่อตัณหาไม่เกิดแล้วอุปาทานก็ไม่เกิด เมื่ออุปาทานไม่เกิดแล้วภพและชาติก็ไม่เกิด เมื่อชาติไม่เกิดแล้ว ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสก็ไม่เกิด เมื่อชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสไม่เกิดแล้ว อาสวะก็ไม่เกิด เมื่ออาสวะไม่เกิดอวิชชาก็ไม่เกิด จึงเป็นอันว่าผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาดจริงจางอย่างนี้

เพราะฉะนั้น จงตั้งใจกำหนดให้เป็นแต่เพียงสักว่า เห็นหนอ คือ กำหนดให้เห็นชัดเข้าไปว่าสภาพของ จักขุประสาท นี้เกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป



รูปารมณฺ์ เกิดขึ้นชั่วขณะแวนหนึ่งแล้วก็ดับไป อาการเห็นหรือ จักขุวิญญาณ จิตเกิดขึ้นชั่วขณะแวนหนึ่งแล้วก็ดับไป กำหนดให้เห็นอยู่เพียงแค่นี้ไม่ให้เวทนาเกิดขึ้นได้ เมื่อกำหนดให้จริง ๆ อย่างนี้แล้วปฏิจจสมุปบาทก็ขาดลงไปได้จริง ๆ คือ ไม่หมุนเป็นวงกลมต่อไปอีก

ตามที่ได้แสดงมาแล้วส่วนใหญ่แสดงถึงจักขุประสาทกับรูปารมณฺ์กระทบกันแล้วเกิดผัสสะ ซึ่งเรียกว่า จักขุสัมผัส แต่ตามสภาพที่เป็นจริงนั้น ไม่เพียงแต่รูปารมณฺ์อย่างเดียวเท่านั้นที่ผ่านเข้ามา อารมณฺ์อื่นอีก ๕ ก็ย่อมมากระทบทวารอื่นอีก ๕ เหมือนกัน คือ โสตประสาทกับสัททารมณฺ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะเรียกว่า โสตสัมผัส ฆานประสาทกับคันธารมณฺ์กระทบกัน แล้วเกิดผัสสะ เรียกว่า ฆานสัมผัส จิวหาประสาทกับรสารมณฺ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะเรียกว่า จิวหาสัมผัส กายประสาทกับโผฏฐัพพารมณฺ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะเรียกว่า กายสัมผัส ใจกับธรรมารมณฺ์กระทบกันแล้วก็เกิดผัสสะ เรียกว่า มโนสัมผัส

เพราะฉะนั้น ผู้โยคีปฏิบัติจะต้องกำหนดทุกทวารทุกอารมณฺ์ทำนองเดียวกันกับที่กำหนดจักขุทวารและรูปารมณฺ์นั้น เพราะว่าคนเรานั้น อารมณฺ์ทั้ง ๖ จักต้องมีผ่านเข้ามาเสมอ ไม่ใช่ว่าจะกำหนดแต่ทางตาอย่างเดียว เช่น เมื่อเสียงมากระทบหูก็จะกำหนดให้มีความรู้สึกชัดแจ้งอยู่ว่า โสตประสาท เกิดขึ้นชั่วขณะแวนเดียวแล้วก็ดับไป สัททารมณฺ์ เกิดขึ้นชั่วขณะแวนเดียวก็ดับไป โสตวิญญาณจิต เกิดขึ้นชั่วขณะแวนเดียวแล้วก็ดับไป อย่างนี้เป็นต้น หรือเมื่อ โผฏฐัพพารมณฺ์ คือเย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นต้นมากระทบกับกายประสาทก็จะรู้สึกได้ว่า กายประสาท นั้นเกิดขึ้นชั่วขณะแวนเดียวแล้วก็ดับไป โผฏฐัพพารมณฺ์ เกิดขึ้นชั่วขณะแวนเดียวแล้วก็ดับไป กายวิญญาณจิต คือความรู้สึกการกระทบนั้นเกิดขึ้นชั่วขณะแวนเดียวแล้วก็ดับไป

โยคีผู้ปฏิบัติต้องหมั่นเฝ้ารักษาทวารทั้ง ๖ อยู่ด้วยอาการอย่างนี้อย่าทันทให้เวทนาเกิดขึ้นได้ นี่เป็นการแสดงให้เห็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าไปตัดปฏิจจสมุปบาทครบทั้ง ๖ ทวารหรือทั้ง ๖ อารมณฺ์

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติดำเนินมาได้ถึงขั้นนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสะบั้นลงไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งมวลก็เป็นอันสิ้นสุดลงด้วยประการฉะนี้ สมดังบาลีที่แสดงปฏิจจสมุปบาท โดยนิโรธวาระว่า อวิชชาเยว อเสสวราคะนิโรธา สงฺขารนิโร โธ เป็นต้น ความว่าเมื่ออวิชชาดับสังขารก็ดับ เมื่อสังขารดับวิญญาณก็ดับ เมื่อวิญญาณดับนามรูปก็ดับ เมื่อนามรูปดับสพายคณะก็ดับ เมื่อสพายคณะดับ ผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับเวทนามก็ดับ เมื่อเวทนามดับตัณหาที่ดับ เมื่อตัณหาดับอุปาทานก็ดับ เมื่ออุปาทานดับภพก็ดับ เมื่อภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับ ชรา



และมรณะซึ่งเป็นผลโดยตรงก็ดี โสกะปริเทวะทุกซ์โทมนัสอุปายาสซึ่งเป็นผลโดยอ้อมก็ดี ย่อมดับไปโดยสิ้นเชิง กองทุกซ์สิ้นทั้งมวลนั้นย่อมสละบันลงด้วยประการฉะนี้

เป็นอันว่า มนุษย์ซึ่งเวียนว่ายตายเกิดวนอยู่ในสังสารวัฏโดยไม่มีสิ้นสุด เหมือนมดไถ่วนเวียนอยู่บนขอบปากถ้วยแก้วนั้นก็เป็อันปีศาจกละครของโลกลงอย่างเด็ดขาด ด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล

จุดเค้นการแสดงพระธรรมเทศนาเรื่องปฏิจจสมุปบาทของพระอาจารย์ จะเห็นได้ว่าท่านจะบอกวิธีตัดปฏิจจสมุปบาทจะตัดอย่างไร โดยแนะนำเบื้องต้นพึงศึกษาปริยัติเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจพอเป็นแนวทางก่อน แล้วจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อตัดปฏิจจสมุปบาท ท่านสอนตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธพระพุทเจ้าทรงสอน คือให้ตัดปฏิจจสมุปบาทเสียให้ขาดอย่าปล่อยให้พาหุมนไปตามอำนาจของปฏิจจสมุปบาทตัดปฏิจจสมุปบาทลงตรงที่ “ผัสสะ” ให้ครบทั้ง ๖ ทวารหรือทั้ง ๖ อารมณ์ เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติทำได้ถึงขั้นนี้แล้วปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสบันลงไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกซ์ทั้งมวลเป็นอันสิ้นสุดลง

๒.๕.๒ เรื่องพระไตรลักษณ์

พระอาจารย์แสดงพระธรรมเทศนาเนื่องในโอกาสประชุมพระวิปัสสนาจารย์ทั่วประเทศ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎี เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

แสดงพระธรรมเทศนาสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้น เกิดจากการพิจารณา รูปนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์อยู่จนพระไตรลักษณ์ปรากฏ “อันพระไตรลักษณ์ที่จะปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณนั้น จะต้องเกิดจากปรมัตถ์ อารมณ์ ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์”^{๔๔} คือในขณะใดที่โยคีผู้ปฏิบัติยังคิดพิจารณาหรือเห็นว่า สัตว์บุคคลไม่เที่ยง สัตว์บุคคลเป็นทุกข์ สัตว์บุคคลเป็นอนัตตอยู่ พระไตรลักษณ์นั้นยังไม่ใช่พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ ต่อเมื่อใดโยคีผู้ปฏิบัติเห็นแน่ชัดว่า

^{๔๔} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, พ.ศ.๒๕๓๖), หน้า ๑๑๔.



“รูปนาม ชันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์บุคคลเกี่ยวข้องด้วยแล้ว เมื่อ นั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดได้”^{๔๕}

ปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้บังเกิดเห็น พระไตรลักษณ์ที่เป็นปรมาตมธรรมนั้นขึ้นอยู่กั “วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องสมบูรณ์”^{๔๖} เท่านั้น เรื่องนี้พระอาจารย์ให้ความสำคัญที่สุด ดังที่ได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ว่า “ท่านวิปัสสนาจารย์ทั้งหลาย ขอเตือนให้ท่านทั้งหลายพึงพยายามช่วยกันรักษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องสมบูรณ์ไว้ให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้นไปชั่วกาลนาน ขอให้ช่วยกันระวังอย่าให้การปฏิบัติอันไม่ถูกต้องแทรกซึมเข้ามาปะปนได้เป็นอันขาด ประการสำคัญที่สุดก็คือ พระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้น ต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมาตมธรรม ไม่ใช่มาจากบัญญัติธรรม”^{๔๗}

พระอาจารย์อธิบายสมมติบัญญัติธรรม และปรมาตมธรรมเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น ดังนี้ เช่นด้วยขามแตก ก็สอนว่าเป็นอนิจจัง หรือสัตว์ บุคคลตาย ก็สอนว่าลักษณะเช่นนี้เป็นอนิจจัง หรือบุคคลได้รับความลำบากมีการเจ็บป่วย หรือภัยคุกคามใด ๆ เบียดเบียน ก็กล่าวสอนว่าเป็นทุกข์ เหล่านี้เป็นเพียงอนิจจัง ทุกขังเทียม คือสมมติบัญญัติธรรม^{๔๘} การพิจารณาโดยถือบัญญัติเป็นอารมณ์ ไม่อาจเป็นเหตุให้อนัตตาปรากฏขึ้นได้เลย^{๔๙} อนัตตลักษณะเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ผู้อื่นไม่สามารถสอนได้^{๕๐}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีรูปนามเป็นอารมณ์ ย่อมมีพระไตรลักษณ์ปรากฏให้เห็นอยู่เมื่อเจริญสติกำหนดรูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสาย พระไตรลักษณ์จึงจะปรากฏพระไตรลักษณ์ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้นั้น จะต้องเกิดจากสัพพัญญุตญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะนอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีใครจะสามารถนำมา

^{๔๕} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, พ.ศ.๒๕๓๖), หน้า ๑๑๕.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.



สั่งสอนได้วันแต่จะฟังคำสั่งสอนมาจากพระพุทธองค์ก่อนดังปรากฏหลักฐานในสัมโมหวิ
โนทนีอรรถกถาว่า

“อนตตลขณํ ปณฺญาปนสฺส อณฺเณสฺส กสฺสจ อวิสโย สพฺพณฺณพฺพุธานเมว วิสโย
เอวเมตํ อนตตลขณํ อปากฺกํ ตสฺมา สตฺตา อนตตลขณํ ทสฺเสนโต อนิจฺเจน วา ทสฺเสติ
ทุกฺเคน วา อนิจฺจทุกฺเขหิ วา”^{๕๑}

แปลเป็นใจความว่า อนัตตลักษณะเป็นวิสัยของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าพระองค์
เดียว ผู้อื่นไม่สามารถสอนได้เพราะว่า อนัตตลักษณะนั้นสุขุมคัมภีรภาพยิ่งนัก ไม่อาจจะเห็น
ได้ชัดโดยง่าย ในการเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเทศนาอนิจจังทุกขังก่อน แล้วจึง
เทศนาอนัตตาคือภายหลัง อนัตตลักษณะจะปรากฏเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการพิจารณาอนิจจัง
ลักษณะ ทุกขลักษณะอันเกิดจากปรมาตมธรรม และได้เห็นลักษณะทั้งสองนั้นอย่างแจ่มชัด
แล้ว เมื่อนั้นอนัตตลักษณะจึงจะปรากฏเกิดขึ้นได้ดังปรากฏในมูลฎีกาว่า

“อนตตลขณปณฺญา ปนสฺส อณฺเณสํ อวิสยตา อนตตลขณทีปกาเม อนิจฺจ
ทุกฺขลขณานณฺจ ปณฺญาปนสฺส อวิสยตา ทสฺสิตา โหติ, เอวํ ปน พุทฺธปณฺญาปนตา เอเตสํ พุ
รุฏฺฐานตาย โหติ”^{๕๒}

แปลเป็นใจความว่า อนัตตลักษณะนี้สุขุมคัมภีรภาพยิ่งนัก ใช่วิสัยที่ผู้อื่นจะรู้ได้
ต้องอาศัยสัพพัญญุตญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะเท่านั้น การที่จะเห็นอนัตต
ลักษณะได้แน่ชัดนั้น จะต้องอาศัยการเห็นอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะได้แจ่มชัดเสียก่อน อาจ
กล่าวได้ว่าอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะเป็นเหตุ อนัตตลักษณะเป็นผลเพราะฉะนั้นถ้าเหตุถูก
ผลก็ย่อมเกิด ถ้าเหตุผิด ผลก็ไม่เกิด

อนิจจลักษณะและทุกขลักษณะที่มีปรมาตมธรรมนั้นเป็นโชน บุคคลใดเพ่ง
พิจารณาขั้น ๕ รูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสายจนเกิดความรู้สึกลึกซึ้งอย่างชัดแจ้งว่า “เมื่อรูปกระทบ
ตาอาการเห็นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเสียงกระทบหูอาการได้ยินเกิดขึ้นขณะหนึ่ง
แล้วก็ดับไป เมื่อกลิ่นกระทบจมูกอาการรู้กลิ่นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อรสกระทบลิ้น
อาการรู้รสเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบกายอาการรู้สัมผัส

^{๕๑} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ, พระไตรลักษณ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์
อักษร, พ.ศ.๒๕๔๔), หน้า ๔๐.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.



เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อธัมมมารมณกระทบใจความรู้สึกเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป^{๕๓}

ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไปดังกล่าวนี้นี้ สักแต่ว่าเป็นสภาวะ หาใช่มีสัตว์ มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดอย่างใดไม่ และโดยที่สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นี้เรียกว่า อนิจจัง คือความไม่เที่ยงและโดยที่เกิดขึ้นแล้ว ดับไปไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้นี้เรียกว่า ทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ และเมื่อได้เห็นอนิจจัง ทุกขังอย่างชัดเจนแล้ว ความรู้ก็จะเกิดขึ้นอีกว่า อันการเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นลักษณะธรรมดาของสภาวะธรรมนั้น ๆ ใครจะอ่อนวอนขอร้องบังคับบัญชาให้เป็นอย่างอื่น กล่าวคือเมื่อยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้ดับไปดังนี้ก็ไม่สามารถจะบังคับบัญชาหรืออ่อนวอนขอร้องให้เป็นไปตามใจชอบได้ อันนี้จึงชื่อว่า อนัตตา คือความไม่มีตัวตนที่จะอ่อนวอนขอร้องบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างอื่นได้ เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่จนเกิดปัญญาเห็นชัดดังกล่าวแล้ว อันการที่ซัดมันถึมัน มาแต่เดิมว่า เป็นนิจจัง คือเห็นว่าสังขารรูปนามนี้เป็นของเที่ยง สุขัง สังขารรูปนามนี้เป็นสุข อัตตาสังขารรูปนามนี้เป็นตัวตนก็จะเพิกถอนเสียได้ เป็นอันว่าได้ละสัkkายทิฏฐิ ซึ่งอุปมาประดุจลูกศรที่เสียบอกอยู่พร้อมด้วยไฟที่สุ่มอยู่เบื้องต่ำเสียได้

สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องประกอบด้วยการพิจารณา รูปนาม ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์เพ่งพินิจอยู่จนพระไตรลักษณ์ปรากฏ อันพระไตรลักษณ์ที่จะปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณนั้น จะต้องเกิดจากปรมัตถอารมณ์ ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์ เมื่อได้เพ่งพิจารณาจนถึงญาณฐานคามินีวิปัสสนาญาณแล้ว มัคคญาณผลญาณย่อมเกิดขึ้นอันอาจถอนสัkkายทิฏฐิเสียได้ ซึ่งย่อมมีอานิสงส์ตัดภพชาติให้สิ้นไปในที่สุด ไม่ต้องเวียนว่าย ดายเกิดอีกต่อไป ซึ่งเป็นทางพ้นทุกข์อย่างเที่ยงแท้ แน่นอนและเป็นนิรันดร์

ประการสำคัญที่สุดก็คือพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้น ต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมัตถอารมณ์

^{๕๓} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ. หน้า ๑๑๓.



บทที่ ๓

ปัญหาและวิธีการแก้ไขในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓.๑ บทนำ

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้ได้บรรลุธรรมตามสมควรแก่ความสามารถ ปัจจุบัน วิชานิพนธ์บทนี้จึงพยายามรวบรวมเหตุแห่งปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ อีกทั้งให้ความสำคัญในทางปฏิบัติของการเตรียมตัวพร้อมของโยคีบุคคลก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้รวบรวมจากประสบการณ์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์แก่ชาวไทย และจากประสบการณ์ของผู้เขียนวิชานิพนธ์เองในขณะเข้าปฏิบัติวิปัสสนา

ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเหตุแห่งการมิได้บรรลุธรรมในปัจจุบันชาติ อาจกล่าวรวบรวมโดยย่อ ๆ ซึ่งมีอยู่ ๒ ประการ คือปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ซึ่งทั้งสองปัจจัยนี้ ล้วนเป็นขั้นต้นก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้โยคีบุคคลมีความรู้เป็นพหุสุตกิจจะเป็นส่วนหนึ่งของการลดทอนปัญหาหรืออุปสรรคได้ สำหรับเนื้อหาสาระที่วิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งแนวทางการแก้ไข ส่วนหนึ่งเป็นปัญหาที่ได้กล่าวไว้โดยพระอาจารย์ในการเทศน์แก่คณะพระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๒ และพระนิสิตปริญญาโทบัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภายในศาลาสหทัยปฏิบัติธรรม ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕

๓.๒ เหตุแห่งการมิได้บรรลุธรรม

การมิได้บรรลุธรรมผลในปัจจุบันชาติมีเหตุอยู่ ๒ ประการคือ

ก. ปัจจัยภายนอก สิ่งแวดล้อมภายนอกหรือเรียกว่า ปรโตโมสะ ได้แก่



๑) การไม่มีกัลยาณมิตร หรือการคบมิตรชั่ว* (ปาปมิตตา) ตัวอย่าง เช่น พระเจ้าอชาตศัตรูทรงคบมิตรชั่วคือพระเทวทัต ได้กระทำปิตุฆาต พระองค์ จึงไม่ได้ บรรลุผล เพราะกรรมที่ฆ่าบิดาเป็นกัมมันตราย และแม้วิปัสสนาญาณ มีอุทัพพญาณ^๒ เป็นต้นก็จะไม่เกิดแก่บุคคลเช่นนั้น

๒) การมิได้ฟังธรรมและเจริญภาวนา^๓ (กิริยปริหานิ) ผู้ที่มีอุปนิสัย ป้างัยพอจะบรรลุธรรมได้ แต่ถ้ามิได้ปฏิบัติธรรมก็ไม่อาจบรรลุได้เช่นกันในมัชฌิมนิกาย กัณฐสูตร^๔ เรื่องนายเปสสะซึ่งมิได้ฟังธรรมจนจบแต่ลูกกลับไปเสียก่อน จึงมิได้บรรลุธรรม ด้วยการฟังและกำหนดรู้สภาวะธรรมในขณะนั้น แม้ในยุคปัจจุบันคนที่ควรจะบรรลุมรรค ผลได้แต่หากมิได้ปฏิบัติธรรมเลย หรือมีเวลาปฏิบัติน้อย ก็เสื่อมจากมรรคผลด้วยการไม่ ปฏิบัติธรรมนั่นเอง

อีกหนึ่งตัวอย่าง ในสมัยพระสารีบุตรแสดงสมถภาวนาแก่พราหมณ์ธัญชานิผู้ กำลังจะสิ้นใจ โดยมีได้แสดงวิปัสสนา พราหมณ์เจริญสมถภาวนาแล้วเสียชีวิตไปเกิดเป็น พรหม ถ้าพระสารีบุตรแสดงวิปัสสนาภาวนา เขาก็อาจบรรลุมรรคผลในชาตินั้นได้ การไม่ บรรลุธรรมมีสาเหตุมาจากการมิได้ฟังธรรม ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงดำหนิพระสารี บุตรแล้วรับสั่งให้ตามไปแสดงธรรมในพรหมโลก พระเถระตามไปแสดงอริยสัจ ๔ เขาจึง ได้บรรลุธรรม แม้บุคคลจำนวนมากในปัจจุบันก็มิอาจบรรลุธรรมได้ เพราะไม่ได้รับฟัง วิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้องเหมือนกับพราหมณ์นั้น^๕

* พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาโค), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, ตรวจชำระโดยพรหมโมลี(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘ M.A.,Ph.D.), แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๒.

^๒ อุทัพพญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ความเกิดขึ้นและดับไป เป็นวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ ในวิปัสสนา ญาณ ๑๖ ขั้น

^๓ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาโค), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, ตรวจชำระโดยพรหมโมลี(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘ M.A.,Ph.D.), แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๓.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓..

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.



กล่าวโดยย่อคือ การบรรลุลหรรณได้นั้นต้องมีกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องนั่นเอง

ข. ปัจจัยภายใน คือการที่บุคคลนั้นเกิดมาพร้อมด้วยเหตุสาม คือ อโลภเหตุ อโทสเหตุ อโมหเหตุ เมื่อตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยโยนิโสมนสิการ และมีกัลยาณมิตรที่เป็นปัจจัยภายนอกที่ดีคอยให้คำแนะนำก็อาจบรรลุลหรรณได้แน่นอน

๓.๓ การเตรียมพร้อมก่อนการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ที่ต้องการเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน หากเป็นพหุสูต คือได้ยินได้ฟังมามาก ประการแรกก็จะพึงเสาะแสวงหาวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียง ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาจารย์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในสภาวะธรรมและสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหที่เกิดจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้กับโยคีบุคคลได้ กล่าวง่าย ๆ คือเป็นผู้เดินทางผ่านเส้นทางของการปฏิบัติมาก่อน ย่อมรู้เห็นสิ่งที่ผ่านพบประสบอย่างแท้จริง จึงจะสามารถแก้ไขปัญหได้ ประการถัดไปก็ควรพึงมีกุศโลบายป้องกันกาเกิดอุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ที่เกี่ยวเนื่องกับการเตรียมความพร้อมในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โยคีผู้ปฏิบัติควรศึกษาเพื่อเตรียมตัวให้พร้อม คัดความห่วง ความกังวลต่าง ๆ เพื่อประโยชน์กับตนเอง ดังที่อธิบายไว้ในวิสุทธิมรรค ท่านพระอรรถกถาจารย์ได้ประพันธ์เป็นคาถาเกี่ยวกับความห่วงหรือกังวล ที่เรียกว่าปลิโพธิ เป็นภาษาบาลีไว้ว่า

อาวาโส จ กุลั ลาโก คโณ กมฺมณฺจปณฺจมํ

อทุธานํ ญาคิ อาพาโห คนฺโถ อิทฺธิเต ทส.

เพราะถ้ายังมีความห่วงวิตกอยู่ ก็ยากที่จะปฏิบัติ เพราะไม่อาจทำจิตใจให้เป็นสมาธิได้เนื่องจากคอยกังวลสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อทราบถึงเหตุที่อาจก่อให้เกิดความกังวล ดังนั้นก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนานั้น ควรจัดการหรือ ทำให้สิ่งที่อาจก่อให้เกิดความกังวลนั้น ๆ ให้เสร็จสิ้นเรียบร้อยก่อน ซึ่งมี ๑๐ ประการด้วยกัน จากนั้นพึงพิจารณาสิ่งที่เป็นสัปปายะ หรือความเหมาะสมสมสบายต่อการปฏิบัติธรรม เมื่อมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เหมาะสม ก็ควรเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างวิริยะอุตสาหะต่อเนื่อง



๓.๓.๑ กัลยาณมิตร^๖ กัลยาณมิตร หมายถึง อาจารย์บุคคล การปฏิบัติกัมมัฏฐานจะเป็นทางสมณะ หรือวิปัสสนาก็ตาม ถ้าปฏิบัติเองตามลำพัง โดยไม่เข้าใจวิธีจะไม่ได้ผลดีและอาจผิดทางได้ เพราะฉะนั้นต้องมีกัลยาณมิตร คือ อาจารย์ เป็นผู้แนะนำชี้แนวทางผิดและถูกให้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้แสดงเรื่องกัลยาณมิตรแก่พระอนนทว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์”^๗ กัลยาณมิตรมี ๒ ประเภท คือ

๑. กัลยาณมิตรผู้ทรงคุณธรรมสูง ได้แก่ เป็นผู้ทรงความรู้ด้านพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เรียกว่า การได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา

๒. กัลยาณมิตรผู้เข้าใจกฎแห่งกรรม มีความรู้ด้านวิชาการทางโลก และรู้เรื่องอริยสัจ ๔

หากโยคีบุคคลหาบุคคล ๒ ประเภทนี้ ซึ่งเป็นผู้มีบุญบารมีเหล่านี้ไม่พบ ควรคบหาบุคคลผู้มีคุณสมบัติ ๗ ประการเหล่านี้

๑. ปิโย เป็นผู้มีศีลเป็นที่รัก น่าเลื่อมใส เป็นที่รักใคร่ของพุทธบริษัทเพราะความสมบูรณ์ของศีล

๒. ครุ เป็นผู้มีใจหนักแน่น น่าเคารพยำเกรง

๓. ภาวนีโย เป็นผู้ได้ฝึกฝนอบรมตนมาแล้วด้วยดี ทั้งการเรียนและการปฏิบัติ มีศีลาจารวัตรอันดีงามควรแก่การยกย่องสรรเสริญ

๔. วุดตา เป็นผู้ที่สามารถแนะนำชี้แจงแสดงแนวทางแห่งการปฏิบัติได้ดีและถูกต้องด้วย

๕. วจนุกฺขโม เป็นผู้มีขันติอดทนพร้าสอนศิษย์ ไม่เข้าใจก็พยายามให้เข้าใจตามแนวทางแห่งการปฏิบัติ และอดทนต่อการกล่าวล่วงเกินของศิษย์และผู้อื่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่พึงปรารถนาหรือต้องการ และอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาหรือไม่ต้องการ

^๖ พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

^๗ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), วิมุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘-๕๐.



๖. คมกิริณจ กถ์ กตุตา เป็นผู้สามารถแสดงวิปัสสนาภูมิให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ด้วยวิธีการที่สอนน้อย แต่ให้ทำมาก

๗. โน จฏฐาเน นิโยชเย เป็นผู้บอกทางที่ถูกให้

ในมหาภูทิกแสดงคุณสมบัติคุณสมบัติของผู้ที่สมควรเป็นครูอาจารย์ไว้อีก ดังนี้

๑. สทฺธาสุมฺปนฺโน โหติ เป็นผู้สมบุรณ์ด้วยศรัทธา เชื่อต่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม ตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ต่อสรรพสัตว์

๒. สีสฺมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยศีล คือมีมารยาทอันดีงาม

๓. สุตฺมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยการศึกษาสามารถแสดงแนวทางแห่งการปฏิบัติได้ดี

๔. จาคฺมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยการบริจาค ขอมเสียสละ มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๕. วิริยฺมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยความเพียรคือได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้ว

๖. สติมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยสติ คือ ได้เคยเจริญสติปัฏฐาน ๔ มาแล้ว

๗. สมฺมาธิมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยสมาธิ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่านไม่กระสับกระส่าย

๘. ปญฺญาสมฺปนฺโน สมบุรณ์ด้วยปัญญาคือ รู้ว่าสิ่งนี้เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ต่อสรรพสัตว์

เมื่อพบวิปัสสนาจารย์ที่เข้าใจและสามารถนำแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องได้แล้ว ก็ควรตัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๓.๓.๒ ตัดปฺลิตฺโพร ๑๐^{๕๕}

๑. อาวาสปฺลิตฺโพร ความกังวลเกี่ยวกับวัด (ถ้าเป็นพระภิกษุ) หรือที่อยู่อาศัย เพราะมีบริวารเก็บสะสมมาก ห่วงที่อยู่ รวมทั้งสมบัติที่มีอยู่ในบ้าน เกรงว่าจะไม่มีใครดูแลรักษาจะสูญหายเป็นอันตรายหรือสกปรกกรรุงรังแต่สำหรับผู้ที่มิใช่ใจไม่ยึดติดในบริวารแล้ว แม้จะมีบริวารมาก จิตใจก็ไม่เป็นห่วงกังวล ไม่เป็นปฺลิตฺโพรเลย

^{๕๕} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.



๒. กุลปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติ ตระกูลอุปฐาก ทำนองว่า “ตระกูลอุปฐากมีความสุข ภิกษุก็พลอยมีความสุขด้วย” พระภิกษุที่มักส่งจิตต่อคลุกคลีกับอุปฐาก เช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความกังวลได้ ห่วงสกุล คือ ห่วงครอบครัวของตนเอง หรือครอบครัวของคนที่ชอบพอกัน เกรงว่าจะเจ็บไข้ไม่สบาย อยู่ไม่เป็นสุข หรือเหินห่างจากตนไป แต่สำหรับภิกษุที่ไม่มีความกังวล รู้จักวางตัวให้เหมาะสม รู้สภาวะของตนเองดีก็ย่อมไม่มีเรื่องกังวลใด ๆ ที่จะป็นอุปสรรคในการเจริญกรรมฐาน

๓. ลากปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับปัจจัยสี่ ความกังวลเกี่ยวกับลาภที่มักเกิดขึ้นแก่พระภิกษุผู้มีลาภมาก เพราะมีคนมาถวายปัจจัยมาก พระภิกษุผู้มีบุญเช่นนี้แม้แต่อนุโมทนาแสดงธรรมแก่คนทั้งหลายอยู่ ห่วงลาภ คือ ห่วงรายได้หรือผลประโยชน์ที่มีอยู่หรือที่ตนพึงได้เกรงว่าจะตกต่ำหรือเสียหายพระภิกษุเช่นนี้จึงควรไปอยู่ในที่สงบสงัด ปลีกตนเองจากหมู่ไปอยู่ในที่ ที่ตนไม่รู้จักจึงจะปฏิบัติกรรมฐานได้

๔. คณปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับคณะนักศึกษาที่ศึกษาพระสูตร และพระอภิธรรมที่ตนรับผิดชอบสอนอยู่ การยุ่งอยู่กับงานสอนและแก้ความสงสัย ควรทำให้เสร็จเรื่องการสอนที่ค้างอยู่ ห่วงหมู่คณะ คือ เป็นห่วงเพื่อน ศิษย์ อาจารย์ บริวาร หรือผู้ที่รู้จักคุ้นเคย เกรงว่าจะขาดการช่วยเหลือ ขาดการติดต่อพบปะหรือขาดสมาคมกันสามารไปปฏิบัติกรรมฐานได้ถ้างานสอนมีมากก็ให้หาคนอื่นทำแทน แจ้งขอโอกาสลาไปปฏิบัติกรรมฐาน

๕. กัมมปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับงานก่อสร้าง ผู้ใคร่ปฏิบัติธรรมจึงควรตัดความกังวล ห่วงการงาน คือ ห่วงการงานที่ทำค้างไว้หรือที่กำลังจะทำ เช่น การเขียนหนังสือ การก่อสร้าง เกรงว่างานจะไม่สำเร็จ จะค้างคาเสียหายสามารไปปฏิบัติกรรมฐานได้ถ้าการก่อสร้างมีน้อย ให้รีบทำให้เสร็จ ถ้าเหลืออยู่มากและเป็นการก่อสร้างที่คณะสงฆ์ต้องรับผิดชอบร่วมกัน คอยตัดใจมอบให้สงฆ์ดำเนินการก่อสร้างต่อไป

๖. อัทธานปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปเป็นพระอุปัชฌาย์บวชสามเณรเมื่อกิจธุระยังไม่เสร็จก็ยากที่จะระงับความวิตกกังวลได้ ดังนั้นจึงควรทำกิจธุระให้สำเร็จก่อนจึงจะหมดความกังวลห่วงการเดินทาง คือ ห่วงการที่ตนจะต้องเดินทาง เกรงว่าการเตรียมตัว ยานพาหนะจะไม่พร้อม

๗. ญาติปติโพธิ์ ความกังวลเกี่ยวกับญาติที่เจ็บป่วย ญาติในวัดได้แก่พระอุปัชฌาย์ อาจารย์ ศัทธาวิहारิก อันตวาสิก ภิกษุร่วมอุปัชฌาย์ ร่วมอาจารย์ ญาติในบ้านได้แก่บิดามารดา



พี่น้องชาย พี่น้องหญิง เป็นต้น ญาติเหล่านี้ป่วยไข้ก็มักจะเป็นความกังวลใจได้ ดังนั้น จึงควรตัดกังวลด้วยการปฏิบัติ บำรุง รักษาให้หายเป็นปกติแล้วจึงไปปฏิบัติกรรมฐาน

๘. อาพาธปติโพธ ความกังวลเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ควรรักษาให้หายถ้าพยายามรักษาแล้วยังไม่หาย ก็ทำให้เข้มแข็ง ต่อสู้กับโรคว่า “เจ้าโรคเอ๊ยฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแกแล้ว ฉันจะปฏิบัติธรรมแล้วละ” แล้วก็ตัดความกังวลด้วยการหลีกไปปฏิบัติกรรมฐาน

๙. คันถปติโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน เพื่อรักษาพระปริยัติธรรมไว้ ต้องมีการสาธยายและการท่องจำอยู่เป็นประจำ แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการรักษาพระปริยัติธรรม ก็ไม่ถือว่าเป็นความกังวล เช่น เวลาปฏิบัติกรรมฐานซึ่งทำให้จิตฟุ้งซ่าน การเรียนปริยัติธรรมในลักษณะนี้ไม่ถือว่าเป็นความกังวลใจแต่อย่างใด

๑๐. อิทธิปติโพธ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องฤทธิ์ของปุลุชน อันฤทธิ์ของปุลุชนนั้นรักษาไว้ได้ยาก เพราะเสื่อมสลายไปได้ง่าย เวลาปุลุชนมีฤทธิ์ต้องการปฏิบัติวิปัสสนาต้องตัดปติโพธเรื่องฤทธิ์ เพราะวิปัสสนาญาณเป็นสิ่งที่สำคัญกว่าฤทธิ์ของปุลุชน ความกังวลนี้มักจะเกิดขึ้นกับสมณยานิกบุคคล (บุคคลผู้ใช้สมณะหรือผลของสมณะมาเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา) แต่ไม่เป็นกังวลแก่วิปัสสนายานิกบุคคล (บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ โดยไม่มีผลของการเจริญสมณกรรมฐานมาก่อน) เลย เพราะสมณยานิกบุคคลมักคอยห่วงฤทธิ์อยู่เสมอ วิปัสสนายานิกบุคคลไม่ห่วงเรื่องฤทธิ์

สำหรับปติโพธทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ปติโพธ ๘ อย่างแรก เป็นความกังวลแก่ผู้ต้องการเจริญสมณกรรมฐานเท่านั้น ส่วนปติโพธข้อสุดท้าย เป็นความกังวลสำหรับผู้ต้องการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ตัดความกังวลเล็กน้อยในวันลงมือปฏิบัติ หรือในวันก่อนลงมือปฏิบัติ โดยให้จัดการกับสิ่งน่ากังวลเล็กน้อยเสีย เช่น ถ้าร่างกายสกปรก ฟังชำระร่างกายให้สะอาด ถ้าเสื้อผ้าสกปรก ฟังซักเสียให้สะอาด ถ้าเครื่องใช้อื่น ๆ ไม่สะดวกหรือไม่เป็นระเบียบ ฟังล้างให้สะอาด จัดให้เป็นระเบียบ ถ้าผมยาวและหนวดยาว ฟังตัดผมและโกนหนวดเสีย ถ้าเล็บยาว ฟังตัดเล็บเสีย ฟังเตรียมเครื่องใช้สอยไว้ให้พร้อมใช้สอยในเวลาปฏิบัติ

เมื่อตัดปติโพธได้แล้ว ประการถัดไปคือ คือการเตรียมสิ่งที่เหมาะแก่การเจริญกัมมัฏฐาน หรือที่เรียกว่าสัปปายะ ความสะดวกสบาย หรือ ธรรมอันเป็นที่สบายที่เหมาะสมแก่การเจริญกรรมฐาน อันเป็นส่วนหนึ่งซึ่งอุปการะให้มีความสงบ ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย สบาย ๗ ประการ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้



๓.๓.๓ พิจารณาสัปปายะ หรือสปปายะ^๙

๑. อาวาสสัปปายะ ได้แก่ที่อยู่อันเป็นที่สบาย ไม่ไกลห่างสัญจรไปมาไม่ไกลบ่อน้ำ อันจะเกิดความรำคาญจากผู้คนไปมา มีสถานที่เดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถที่นั่นจะเป็นราวป่าก็ดี โคนต้นไม้ก็ดี หรือเรือนว่างก็ดี เป็นสถานที่เงียบสงัดปราศจากสิ่งทีรบกวนความสงบ และมีรั้วรอบขอบชิด ไม่ต้องห่วงเรื่องคนร้าย

๒. โคจรสัปปายะ ได้แก่ทางเดินอันเป็นที่สบาย หมายถึง ทางที่จะเดินจงกรมก็สะดวกสบาย ไม่ถูกแดดมากนัก ทางไปบิณฑบาตทั้งเที่ยวไปและเที่ยวกลับก็ไม่ต้องเดินทวนตะวันให้แดดส่องหน้าแสงเข้าตา เพราะการถูกแดดมาก ก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา อันเป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ

๓. กัสสสัปปายะ ได้แก่การฟังการพูดอันเป็นที่สบาย หมายถึง ควรฟังหรือควรพูดในเรื่องที่จะโน้มน้าวจิตใจให้เกิด สัทธา วิริยะ และความสงบระงับ อันจะเป็นอุปการะคุณแก่การเจริญกัมมัฏฐาน ให้เว้นจากการฟังการพูดที่ไม่เป็นสปปายะนั้นเสีย

๔. บุคคลสัปปายะ ได้แก่บุคคลเป็นที่สบาย หมายถึงบุคคลที่จะติดต่อคบหาควรเป็นผู้ที่มั่นในศีลธรรม ชักจูงแนะนำไปในทางที่ให้เกิดความมักน้อย ความเพียร ความสงบ ยังเป็นผู้เจริญกัมมัฏฐานมาแล้ว ก็ยังจะเป็นคุณมากให้เว้นจากบุคคลที่ฟุ้งซ่านและมากไปในทางกามารมณ์ ในทางโลกียสุข

๕. โภชนสัปปายะ ได้แก่อาหารอันเป็นที่สบาย หมายถึงว่าอาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่ควรเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ร่างกายเป็นประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้ว่ารสจะดีแต่ทำให้เสาะท้องหรือทำให้ท้องร่วง ก็ควรงดเสีย

๖. อุตุสัปปายะ ได้แก่ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงความร้อนความเย็นของอากาศตามฤดูกาล เช่น บางฤดูร้อนจัดมาก บางฤดูหนาวจัดมาก หรือกลางวันร้อนจัดแต่กลางคืนก็เย็นมากจนถึงกับหนาว อย่างนี้ทำให้เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย จำต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน

๗. อิริยาบถสัปปายะ ได้แก่ อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถใดทำให้จิตคิดไม่สงบ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่เหมาะ ไม่เป็นสปปายะ จึงไม่ควรใช้อิริยาบถนั้น แต่เมื่อจำเป็นก็ให้ใช้แต่น้อย

^๙ พระมหาไสว ญาณวิโร, วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๑๕.



มีข้อที่ควรระวังในอิริยาบถนอนอยู่ว่า นอนเพื่อกำหนด หรือเพราะร่างกาย ต้องการพักผ่อนอย่างแท้จริงไม่ใช่นอนด้วยอำนาจแห่ง โกสัชชะ หมายถึงความเกียจคร้าน

๓.๔ อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งแนวทางการแก้ไข

อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ของโยคีบุคคลส่วนมากเกิดจากการที่ไม่เข้าใจหลักการ และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง สิ่งที่ต้องปฏิบัติหรือพึงจดไว้ในขณะปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะระเบียบการปฏิบัติก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้การปฏิบัติ เป็นไปโดยไม่ให้อารมณ์รบกวน หมายถึงการระเบียบที่เป็นไปเพื่อให้อินทรีย์ ๕ คือ สตินทรีย์ วิริ ยินทรีย์ สัทธินทรีย์ ปัญฺณินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ที่หมั่นเจริญอย่างต่อเนื่องโดยวิริยะอุตสาหะ ไม่ให้สูญเสียหรือร้าวไป ดังนั้นข้อที่ควรเว้น หรือควรทำในระหว่างการปฏิบัติกัมมัฏฐานมี ดังนี้คือ

๓.๔.๑ สิ่งที่ต้องเว้นในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน^{๐๐}

๑. กมฺมารมตา ประกอบกิจเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เขียนหนังสือ อ่าน หนังสือเป็นต้น อันไม่ใช่กิจในการเจริญกัมมัฏฐาน
๒. ภสฺสารมตา ชอบคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน ไม่ตั้งใจกำหนด
๓. นิทุทธารมตา ชอบเห็นแก่นอน คือนอนมาก ทำความเพียรน้อย โยคีบุคคลนอนวันละ ๔ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก กลางวันห้านอน
๔. สงฺกณฺณการมตา ชอบคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง โดยเฉพาะ
๕. อินฺทฺริเยสุ อคฺคตฺตทวารมตา ไม่สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยดี
๖. โภชเน อมตฺตณฺณมตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือ กินอัม เกินไป ให้กะไว้ว่าอีก ๔ ถึง ๕ คำจะอิ่มให้ดื่มน้ำตามไปเป็นพอดี
๗. ขณฺหาวิมฺตติ จิตฺตํ น ปจฺจเวกฺขติ จิตฺตํ อารมณฺโณ นํ ไม่กำหนด อารมณฺณํ หรือจิตตกไปในอารมณ์ใด ไม่กำหนดรู้อารมณ์นั้น

^{๐๐} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๒๐-๑๒๑



๓.๔.๒ ข้อที่ควรปฏิบัติในการเจริญกัมมัฐาน^{๖๖} นอกจากต้องงดเว้นข้อที่ควรเว้น ทั้ง ๓ ข้อนั้นแล้ว ยังมีข้อที่ควรปฏิบัติอยู่อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญอันควรยกขึ้นมากล่าวในที่นี้ได้แก่

๑. ต้องมีขันติ ความอดทนพร้อมทั้ง ๓ ประการ คือ อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความเขี้ยววนของกิเลส

๒. เพื่อให้ขันติธรรมนั้นสมบูรณ์ จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเจริญกัมมัฐานว่า ถึงแม้เนื้อและเลือดจะเหือดแห้งไปคงเหลือแต่ หนัง เอ็น กระดูก ก็จะไม่ทอดยถะเลิกไป จนกว่าจะบรรลุถึงธรรมที่กำลังบำเพ็ญอยู่นี้

๓. เพื่อให้สมประสงค์ตามข้อ ๒ ต้องทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธากับปัญญาคู่หนึ่ง วิริยะกับสมาธิคู่หนึ่งจะต้องให้เสมอกัน ทั้งนี้เพราะ

ถ้าสัทธากล้า	ทำให้เชื่ออย่างมกมาย ขาดเหตุผล โลภะจะเกิดขึ้น
สัทธาอ่อน	ทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินไป ขวนจะให้เลิกปฏิบัติ
ปัญญากล้า	ทำให้คิดออกนอกกลุ่มนอกทาง ลังเลสงสัยจะเกิดขึ้น
ปัญญาอ่อน	ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความจริง
วิริยะกล้า	ทำให้คิดฟุ้งซ่าน
วิริยะน้อย	ทำให้เกียจคร้าน
สมาธิมาก	ทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย ความง่วงจะเกิดขึ้น
สมาธิน้อย	ทำให้ไม่ถึงอุปรการภาวนา และอัปปนาภาวนา
ส่วนสตินั้น	ทำหน้าที่ควบคุมอินทรีย์ทั้ง ๒ คู่ คอยตัดส่วนที่กล้า

และเติมส่วนที่อ่อน ผ่อนผันให้สม่ำเสมอ เหมือนนายสารทิประครองม้าคู่ให้วิ่งไปโดยสม่ำเสมอจะนั้น

๓.๔.๓ สาเหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ๕ ประการ^{๖๗}

มีพระบาลีกล่าวไว้ว่า

^{๖๖} พระมหาไสว ญาณวีโร, “วิปัสสนากัมมัฐาน ในรวมบทความ เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, รวบรวมจัดพิมพ์โดย พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐) : หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

^{๖๗} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘-๘๙.



นวหาการเหธิ อินุทธานิ ติกุขานิ ภวานติ. อุปฺปนฺนุปฺปนฺนํ สงฺขารํ ขยเมว
ปสฺสตี, ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สาคจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สปปายกิริยาย สมฺปาเทติ,
สมาธสฺส จ นิमितฺตคฺคาเหณ, โพฆณฺณคานญจ อนฺนุวตฺตณฺตาย กาเย จ จีวีเต จ อนเปกฺขตํ
อุปฏฺฐาเปตี, ตตฺถ จ อภิภุชเย เนกขมฺเมณ, อนฺตรํ จ อโทยสาเนนาตี.

แปลความว่า

อินทริย ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๕ ประการ คือ โยคีนกปฏิบัติต้อง

๑. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปของสังขารซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ
๒. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมโดยการทำอย่างเอื้อเพื่อในการกำหนด
นั้น
๓. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง
๔. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อ
การกำหนดเท่านั้น
๕. เจริญวิปัสสนาญาณโดยบริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนา
สมาธิ
๖. เจริญวิปัสสนาญาณโดยบริบูรณ์โดยการเจริญโพฆณกให้ถูกต้อง
๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน
๘. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่ง
เกิดขึ้นในทุกขณะโดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ
๙. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคันธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้แล
เรียกว่า “เหตุแห่งความแก่กล้าของอินทริย” ดังนี้

ในเวลาปฏิบัติ หากเห็นว่า วิปัสสนายังไม่แก่กล้า ก็ให้เลือกใช้สาเหตุ ๕ ประการนี้ได้ตาม
ความสมควร

๓.๔.๔ การไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของโยคีผู้ปฏิบัติ

การไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของโยคีนุคคล คืออุปสรรคที่สำคัญที่สุดใน
การบรรลุธรรม จากธรรมกถาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระอาจารย์
คร. ภัททันตะ ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลายประการด้วยกัน นับ
หลักใหญ่ๆ เนื่องจากโยคีผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง และอีกประการหนึ่งเนื่องจาก



การสอนที่ไม่ถูกต้องของอาจารย์อื่น ซึ่งพอสรุปได้เป็นปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งวิธีการแก้ไขได้ดังนี้

๑) การกำหนดอาการฟองยุบ ไม่ต้องกำหนดตามลมหายใจ พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ดังนี้

ลมหายใจเข้าออกมีอยู่ อาปานะ อัสสาสะ ปัสสาสะ ลมเข้าออกนั้น ต้องการสมณะแล้ว สมณะก็เป็นได้ โดยการตามลมถ้าต้องการวิปัสสนาแล้ว กำหนดที่เนื้อผัสสะเกิดขึ้นมาแล้ว ถูกหนอ กำหนด กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป รูปนะไม่ใช่นาม รูปกับนามเกิดพร้อมกัน โผฏฐัพพรูปมากระทบแล้ว ใจก็รู้ถือว่าถูก เป็นนามปรมัตถ์ ลมก็เป็นรูปปรมัตถ์ ฉะนั้น กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป แต่ว่าเดี๋ยวนี้

อาจารย์ทำไมไม่สอน อาจารย์ของอาจารย์ก็ตามไม่ได้สอน จมูกสอนแล้ว วิปัสสนาก็เป็นได้ แต่ว่า วาโยธาตุลมนี้ ลมหายใจเข้าออกนี้ บางทีลมก็แรง ลมแรงแล้ว จมูกต้องสัมผัสนี้ชัดเจน ตั้งสติกำหนด รู้ว่าถูก สัมผัสใจสงบ ได้สติ สมาธิ ปัญญา วิปัสสนาแท้ แต่ว่าไม่แน่นอน ลมหายใจนี้ เดี่ยวเข้าๆ ออกๆ เดี่ยวแรง อาจารย์บัณฑิตทั้งหลายนะ กล่าวว่า “วาโยโผฏฐัพพรูป” กำหนดแล้ว เป็นวิปัสสนาได้ก็จริง แต่ว่า ลมแรงแล้ว ผัสสะชัดเจนกำหนดได้ ลมอ่อนๆ ไป สุขุม ลม ละเอียดยไป กำหนดลมไม่ได้ ใจฟุ้งซ่าน เก่ง ฉะนั้น ไม่เอาแล้ว ไม่เอาแล้วจะเอาที่ไหน เอานะเป็นอย่างนี้ ลมเข้ามาเฉย ๆ นั้นะ ธรรมชาติอาปานะ วาโยธาตุสภาวะ ลมเข้าไปแล้วก็ไม่ต้องสนใจลม ไม่ต้องเอาใจใส่ ไม่ต้องมนสิการ ลมลงไปๆ แล้วก็ ถึงสะดือ สะดือ ใคร ๆ ก็รู้อยู่แล้ว ถึงสะดือแล้วทางหมดแล้ว เข้าไปไม่ได้แล้ว ลมนี้ไม่อยู่เฉย ๆ ไม่อยู่ ก็กลับมากระทบหน้าท้องข้างใน หน้าท้องก็พองขึ้นมา พองหนอก็กำหนด^{๑๑}

๒) ให้กำหนดอิริยาบถนั่งก่อน พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

นิสีทติ ปล่อยทิ้ง อาภุชิตวา นิสีทติ นี่ สำคัญมาก นั่ง อิริยาบถ นั่งเสร็จแล้วก็เดินจงกรม ถูกแล้ว กาลเทศะก็ดูด้วย ครั้งแรกพระพุทธเจ้าให้กัมมัฏฐานว่า นิสีทติ ปล่อยทิ้ง อาภุชิตวา นิสีทติ ครั้งแรกขอกัมมัฏฐานแล้ว ถึงห้องกัมมัฏฐานก็กำหนดนั่ง

^{๑๑} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์เวทอาสากรม, ๒๕๔๑), หน้า ๗.



เพราะฉะนั้น ให้กำหนดอิริยาบถหลัก อิริยาบถหลักในที่นี้ อิริยาบถนั่ง ต้องเป็นหลัก ขึ้น ๆ ลง ๆ ฉะนั้น ครั้งแรกกำหนดใหม่ ๆ นี้ ถึงห้องกัมมัฏฐานแล้ว อิริยาบถนั่ง ไม่ต้อง เคนจงกรม ต้องนั่ง นั่งนี้กำหนดคิดต่อไปแล้ว อัญญะมัญญะ ปัจจย ช่วยอุดหนุนให้ เคนจงกรมได้สมาธิ มีกำลัง เคนจงกรมนั้นได้สมาธิไม่ขาดสาย กำหนดคิดต่อ ด้นจิต ต้องกำหนดด้วย นี้ อิริยาบถนั่ง สมาธิญาณ ช่วยอุดหนุนให้ อัญญะมัญญะปัจจย แปล ใจความว่า เป็นปัจจยซึ่งกันและกัน เคนจงกรมแล้วมานั่ง ครั้งแรกนั่งก่อน เพราะฉะนั้น สติปัญฐานบาลีมีอยู่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กัมมัฏฐานนี้ว่า นิสีทติ ปรลุลกํ ต้องนั่ง ก่อน นั่งก่อนแล้ว นิสีทติ ปรลุลกํ อาภุชิตฺวา นี้ ท่านทั้งหลายเข้าใจแล้ว จัดสมาธิ ต้อง นั่งจัดสมาธิก่อน^{๑๔}

๑) อิริยาบถนั่งจัดสมาธิ พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ปรลุลกํ อาภุชิตฺวา ศัพท์นั้น จัดสมาธินี้ อันนี้ ปัญหามีด้วยนะ ผู้หญิงคนหนึ่งมา เข้ากัมมัฏฐาน อาจารย์ให้นั่งกำหนด ครั้งแรกบอกให้กัมมัฏฐาน ที่หลังมาส่งอารมณ์ อาจารย์ถามว่า คุณนั่งอิริยาบถนานๆ นั่ง ๓๐ นาที นี้น้อยที่สุด ทำได้หรือเปล่าถามแล้ว ตอบว่า ได้ แต่ว่าดิฉันไม่ได้นั่งจัดสมาธิ นั่งพับเพียบ ใครบอกให้นั่งพับเพียบ ที่นี้สอน อยู่ที่ว่า อิริยาบถนั่ง ให้จัดสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงว่า ปรลุลกํ อาภุชิตฺวา คัมภีร์ก็อ้างไว้แล้ว อาจารย์ของเขา อยู่ที่ภาคอีสานโคราช สอนว่า ผู้หญิงคนนี้ไม่ต้อง นั่งจัดสมาธิ นั่งจัดสมาธิไม่สมควร ไม่สวย ฉะนั้นผู้หญิงนี้ต้องนั่งพับเพียบ ผู้ชาย นั่งจัดสมาธิ ดิฉันตลอดกาลอยู่ที่ โนน เข้ากัมมัฏฐานมา นั่งพับเพียบเท่านั้น ไม่เคย จัดสมาธิ จัดสมาธิไม่เป็น ไม่เป็นอย่างนี้ มีโทษอยู่ ที่นี้มาเข้ากัมมัฏฐาน ที่นี้มีระเบียบ ต้องนั่งจัดสมาธิ นั่งพับเพียบอยู่แล้วก็แนะนำสั่งสอน เชื้อฟังกี่ฟัง ไม่เชื่อฟังแล้วก็ไม่ให้ อยู่ ถ้าเข้ากัมมัฏฐาน ผู้หญิงผู้ชายต้องนั่งจัดสมาธิหมด อธิบายอย่างนี้ ฉะนั้น นิสีทติ

^{๑๔} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมภา การปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามหลักสติปัญฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์เวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๑๓.



ปลดลงก็ อาภุชิตวา ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ นั้น อิริยาบถนั่ง ก่อนครั้งแรก
ต่อไปแล้วเดินจนจนเสร็จแล้วนั่ง^{๔๔}

๔) สาเหตุหนึ่งของการปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะแก้ไขไม่หายทำอะไร พระ
อาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

อุชฺ ภาย ปณิธาย อุชฺ ตรงๆ นี้นะ ร่างกาย ปณิธาย การตั้งไว้ ตัวตรง ๆ ไม่ให้ก้ม
และไม่ให้เงย ระเบียบเป็นอย่างนี้ด้วยนะ ท่านทั้งหลายสอนแล้ว สอนฝรั่งก็ดี สอนคน
ไทยก็ดี ตัวให้ตรง ตัวตั้งไว้ให้ตรง ตัวเราพยายามเอาใจใส่ตามตัว เรียกว่า ทรงไว้ๆ นี่
วิธีะดีขึ้น ตัวตรงวิธีะดีขึ้น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดคอ ปวดศีรษะ ก็ไม่มี ผู้หญิงบางคน
ในวิเวกอาศรม บางคนปวดศีรษะ แก้ก็ไม่ค่อยหายนานแล้ว อาจารย์ ทำอย่างไร อาจารย์
บอกว่า พุทธรักษา พุทธโอสถ ยาของพระพุทธเจ้าต้องกินด้วยสหายได้ อาจารย์บอก
แล้ว ตั้งให้ตัวตรงนะ ไม่ให้ก้มอยู่ ไม่ให้ก้มแล้ว ปวดหลัง ปวดคอ ปวดเอว ปวดศีรษะ
หายได้เพราะฉะนั้น วิธีะดีอยู่แล้ว สมาธิเท่าๆ กัน เขาไปกำหนดหลายวัน มาบอกว่า
ค่อยๆ หายแล้ว อย่างนี้ก็มี^{๔๕}

๕) การแก้อาการง่วงนอน พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ดังนี้

ร่างกายตัว ให้ตัวตรง ไม่ให้ก้มอยู่ ไม่ให้เงยอยู่ แล้ววิธีะกับสมาธิเสมอ ๆ กัน
เท่า ๆ กัน ง่วงเหงาหาวนอน ถิ่นมิทระไม่เข้า กามฉันทนิเวรณ พยาบาทนิเวรณ ถิ่นมิท
นิเวรณ อุทธจนิเวรณ วิจิกจฉานนิเวรณ ท่านทั้งหลายรู้แล้ว นิเวรณ ๕ อย่างนั้น ถิ่นมิท
นิเวรณ ถิ่นะ กับ มิทระ สองบท เมื่อแยกศัพท์ออกแล้ว ถิ่นะ บทหนึ่ง มิทระบทหนึ่ง
ทำวานัตตะว่า ถิ่นญ มิทญญ อย่างนี้ ที่พม่าว่า ถิ่นญ มาถูกต้อง มิทญญ ก็ถูกต้อง
เหมือนกัน ง ข น ม ท ถ้าตัวนี้ทำได้ ถิ่นะ ก็ได้ ย ก็ได้ ง ก็ได้ ม ก็ได้ วยากรณอนุญาต
แต่ว่าใครๆ บางคน ไม่เอาใจใส่ก็ไม่รู้ ถิ่นญ มิทญญ พระที่ยังไม่เคย บางคนสงสัยทำ
ผิดหรือทำถูก ที่พม่านิยม ถิ่นญ มิทญญ = ถิ่นมิทฐ ส่วนที่เมืองไทยนิยมว่า ถิ่นญ

^{๔๔} พระอาจารย์ อาศรมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตมัญญานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏ
ฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศึกษวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.



มิตฺธิญฺจ = ถิ่นมิตฺธิ เหมือนกัน ในที่นี้ ถิ่นนิญจ จิตที่ถ้อย มิตฺธิญฺจ เจตสิกที่ถ้อย เมื่อรวมกันเสร็จแล้วก็ ถิ่นมิตฺธิ แปลใจความว่า จิตเจตสิกที่ถ้อยๆ ถิ่นมิตฺธินิรณฺโณงคฺ ธรรมได้แก่อะไร องค์ธรรมได้แก่ โมหเจตสิก โมหะเข้าอยู่ นั่งก้มหน้าอยู่แล้ว เลือคลมไปมาไม่สะดวก แล้วก็ปวดเอว ปวดคอ ปวดศีรษะ ก็เป็นได้ มีโทษด้วย เพราะก้มอยู่นี้ วิริยะจึงถ้อย วิริยะกับสมาธิไม่สม่ำเสมอ ตัวก้มอยู่ แล้วก็วิริยะน้อย สมาธิก็มากหน่อย วิริยะกับสมาธิก็ไม่สม่ำเสมอ ถิ่นมิตฺธินิรณฺโณงคฺ โมหะเข้าวังเวงหาหาอ่อนค้อย ๆ ก้มลงมา ๆ บางที สัปหงกอยู่เรื่อยๆ อันนั้นนอนหลับไปชั่วขณะ^{๖๖}

๖) เมื่อเริ่มกำหนดท้องพอง-ยุบ แล้วไม่ปรากฏอาการพอง-ยุบจะแก้ไขอย่างไร พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

บางคนพองยุบหาได้ บางคนหาไม่ได้ สาเหตุเป็นอย่างนี้ ถ้าหากว่าตัวก้มอยู่ พองยุบเข้าข้างใน พองยุบหายากไม่ชัดเจน ถ้าตัวตั้งไว้ตรง กำหนด ปณิชาต พระพุทธเจ้า เทศน์ไว้ตามบาลี ท้องก็ออกมาข้างนอกพองยุบ กำหนดได้เป็นอย่างนี้ อธิบายอย่างนี้^{๖๗}

๗) นั่งกำหนดสติตั้งไว้ที่ไหน พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

สติไว้ที่ไหน สติไว้ที่อารมณ์ของกัมมัฏฐาน^{๖๘} อารมณ์ของกัมมัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั่นเอง

๘) อาการพองยุบกำหนดที่ไหน พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

พองยุบ อยู่ที่ท้องบริเวณกว้างหนอ ข้างๆ นี้ก็ได้ ซ้ายขวาหรือใต้สะดือ เหนือสะดือก็ได้ บนสะดือก็ได้ บางท่านโดยมากก็ได้สะดือสองนิ้ว อาจารย์บางท่านบนสะดือสองนิ้ว บาลี กายะ นี้ ร่างกายนี้ สะดือก็อยู่กลางเรียกว่า เขตแดนๆ อันนี้ ร่างกายตัวนั้น ข้างบน ข้างล่าง อยู่กลางๆ นี้สะดือ สะดือก็จับอารมณ์หลักไว้ที่นี้ อธิบายอย่างนี้ ไม่ใช่

^{๖๖} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมกัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗-๑๘.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.



เหตุผล ฉะนั้น ที่กลางๆ ท้องขึ้นๆ ลงๆ ก็พองหนอ ยุบหนอๆ กำหนดกลางๆ ตรงสะดือ ไม่ใช่จับสะดือไว้ ไม่ใช่อย่างนี้ละ ไม่ใช่ไปจับสะดืออย่างนี้ สะดือก็อยู่ข้างล่างข้างบน กลมๆ พองหนอ ยุบหนอๆ อย่างนี้ ไม่ต้องในสะดือ ไม่ต้องเหนือสะดือ ความจริงตรงสะดือถูกต้อง ทุกอาจารย์พอใจ^{๒๐}

๕) ใจไม่ได้ปัจจุบันหมายความว่าอะไร พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

พองยุบกำหนดอยู่ พองหนอ ยุบหนอ กำหนดอยู่ก็จริง แต่ว่าใจไม่ได้ปัจจุบัน เพราะบางทีไปในอดีต บางทีไปในอนาคต ปัจจุบันจึงได้น้อย ไม่เกิดสมาธิ แร่บบ่อย อดีต นานวาคเมยฺย นปฺปาคิกฺขเณ อนาคตฺ ฯลฯ พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ อารมณ์อดีตก็ไม่เอา อารมณ์อนาคตก็ไม่เอา เอาแต่เพียงอารมณ์ปัจจุบัน ปัจจุบันได้แล้ว ได้สมาธิ^{๒๑}

๑๐) การกำหนดคำว่า “หนอ” ไม่ต้องยาว พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“ยุบหนอกำหนด หนอนะไม่ต้องยาว หนอยาวที่นี้ไม่ชอบ หนอสั้นๆ หนอสั้นๆ นี้พองหนอ พองหมดแล้ว หนอหมดแล้ว ยุบหนอ ยุบก็หมดแล้วหนอ ก็หมดแล้วนี้แหละ ความจริงหนอนี้มิใช่ระยะอันหนึ่ง”^{๒๒}

๑๑) การเข้าใจว่า “พอง-ยุบ” คือการกำหนดสองระยะ ถูกหรือผิด พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“พองขึ้นมา พองหนอกำหนดอยู่นั้น พองยุบสองอย่าง หากว่าพองอย่างเดียวก็น่าเข้าใจดีแล้ว ยุบก็ความหมายเดียวกัน พองยุบสองระยะ ที่เดียวพูดว่า จะเป็นสองอารมณ์ไป”^{๒๓}

^{๒๐} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาโกศลมัญญานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๒๐.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.



๑๒) ขณะกำหนดอยู่ ขาดสติ ใจไม่อยู่กับพอง-ยุบ จะกำหนดอย่างไร พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

กำหนดอยู่ขณะนั้น ใจนี้สติตลอดกาลไม่อยู่^{๒๔} ใจนี้ตั้งใจกำหนด ตั้งอกตั้งใจ กำหนดได้ปัจจุบันนิคหน้อย ค่อยอยู่นานหน้อย ต่อไปเกิดขาดสติไป เผลอไป พลัดไป ขาดสติไป ก็ไม่รู้ว่พองยุบ ขาดสตินี้หมายความว่ากิเลสเข้ามาข้างนอก^{๒๕} กิเลสแทรกเข้ามาแล้วก็เผลอไปพลัดไป ขาดสติไป อารมณ์ข้างนอกนี้ ชัดเจนมากกว่าอารมณ์พองยุบ เวลานั้นกิเลสอารมณ์แรง ๆ เข้ามาแล้วก็ขาดสติไป ขาดสติไปแล้ว ใจก็ไม่อยู่กับพองยุบ ใจคตินึกถึงอยู่เกิดขึ้นมา คิดถึงหนอ ๆ กำหนดตาม หายแล้วกลับมาพองหนอยุบหนอ^{๒๖}

๑๓) ถ้าเวทนาไม่ชัดเจนกำหนดอย่างไร พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

อารมณ์พองยุบและอารมณ์เวทนา ถ้าอารมณ์เวทนาชัดเจนมากกว่าอารมณ์พองยุบ ใจไปรับอารมณ์ที่โน่น จิตเจตสิกต้องกำหนดตาม หรือว่า บางทีเวทนานิดๆ หน้อยๆ จักกะจี้ก็ตาม คันก็ตามนิคๆ หน้อยๆ ไม่ชัดเจน พอง-ยุบก็กำหนดชัดเจน พอง-ยุบกำหนดอยู่^{๒๗} ใจไม่ไปที่โน่นที่นี้ และกำหนดอยู่อย่างนี้ เวทนามกำหนดภายในเวทนา^{๒๘}

๑๔) การเห็นกำหนดที่ไหน พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ ดังนี้

โดยมากทั่วไปเข้าใจผิดว่า ตาก็เห็น รูปารมณ์ก็เห็น เห็นหนอ ๆ กำหนด อาจารย์ก็สอนอย่างนี้ โยคีก็กำหนดได้ ไปกำหนดที่ไหนโยคีถาม อาจารย์ก็ ตอบว่า กำหนดที่ตา หมายความว่า กำหนดที่ตานี้ รูปารมณ์ที่โน่นปรากฏมาเห็นแล้วก็เห็นหนอ ๆ ตากำหนด

^{๒๔} ตำนวนพระอาจารย์ หมายความว่า สติไม่ได้อยู่ที่ใจตลอดกาล

^{๒๕} ตำนวนพระอาจารย์ หมายความว่า กิเลสข้างนอกเข้ามา

^{๒๖} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตมัญญานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๒๘-๒๙.

^{๒๗} ตำนวนพระอาจารย์ หมายความว่า หากอาการพอง-ยุบยังกำหนดได้ชัดเจน ก็ให้กำหนดพอง-ยุบอยู่

^{๒๘} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตมัญญานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๒๙.



อธิบายอย่างนี้ ความจริงแล้วก็กำหนดอยู่ในตานี้ อาจารย์โบราณและอาจารย์บัณฑิตทั้งหลายไม่ชอบ ทำไม่ถูก ทำถูกต้องที่สุดก็กำหนดที่รูปารมณ^{๒๕}

๑๕) การได้ยินกำหนดที่ไหน พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ได้ยินเสียงแล้วก็ สุตมตฺต ภาวสฺสตี แคได้ยินเท่านั้นพอ หยุด เพราะฉะนั้น ถ้าหากนั่งกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ถูกหนอเป็นต้น กำหนดอยู่เดี๋ยวเสียงเกิดขึ้นมา ได้ยินหนอๆๆ กำหนดแคได้ยินเท่านั้นก็พอ ได้ยินนี้ก็เป็นรูป รูปปรมัตถ์ เสียงก็รู้ยูนีนามปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์นามปรมัตถ์กำหนดอยู่ ได้ยินเสียงนี้ก็เกิดขึ้นดับไป เกิดดับๆ ค่อยๆหายไป อันนี้เรียกว่า อนันตรปัจจัย ปัจจัย ๒๔ ต้องการอย่างนี้ ไม่ต้องกำหนดอยู่ที่หู^{๒๖}

๑๖) เคนจกรรมไม่ต้องกำหนดพองยุบ พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ครั้งแรกพองยุบกกำหนดอยู่นี้ พองยุบเป็นหลัก ที่อยู่ของใจ อันนี้ต้องกำหนดก่อนนั่งกำหนดด้วย ไม่ต้องเคนจกรรม เคนจกรรมอยู่ไม่ต้องกำหนดพองยุบ บางคนยืนอยู่นะพองหนอ ยุบหนอกำหนดอยู่ ไม่ถูก ไม่เคยได้ยิน ในศาสนาไม่เคยสอนด้วย อัตโนมัตติเมืองไทยนี้เขอะแยะเลยนี้ทำผิด ๆ ถูก ๆ สอนอยู่ บางทีก็ไม่วู้แล้วแต่ใจนึกแต่งมาแล้วออโตเมติกทำเอง นี่ให้เข้าใจด้วย^{๒๗}

๑๗) การเคนจกรรม ตามที่ไหน พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ดาก็มองไว้เฉย ๆ ไม่ต้องเอาใจใส่ดู ไม่ให้กระทบกระเทือนเท่านั้น แต่ว่าใจอยู่ที่เท้า โยนิโสมนสิการเท้าก็ไม่ต้องก้มดู ไม่ต้องเอาใจใส่ดูที่โน้น ไม่ต้อง โยนิโสมนสิการตามูที่ไหน ดูที่เท้า โดยมากที่อื่นสอนอยู่อย่างนี้ อาจารย์สอนคนละอย่าง เคนจกรรมอย่างนี้ถูกหรือเปล่า ไม่ถูก ผิดมากที่สุด^{๒๘}

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗-๓๘.



๑๘) การกำหนดอาการกลับไม่ต้องนับคู่ พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ยีนนี้รู้ว่าอาการยืน อาการยืนอยู่นี้ อธิบายนิดหน่อย ฟังก่อนอาการยืนนี้ คนอื่นถามแล้ว พวกท่านนั่งอยู่หรือว่ายืนอยู่ รู้ว่ายืนอยู่ รู้ว่ายืนนั่นเอง ใจอยากจะกลับแล้ว^{๑๗} อยากจะกลับหนอๆ ตันจิตกำหนด กลับหนอๆ รู้แต่อาการกลับ กลับหนอๆ รู้ว่าอาการ ไม่ต้องนับคู่^{๑๘}

๑๙) เมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามากำหนดอย่างไร พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

อารมณ์อื่นแทรกเข้ามา อุปมา ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ กำหนดอยู่เดี่ยวรูปารมณเห็นอยู่ชัดเจน ชัดเจนแล้วก็ทำหยุดไว้ จดไว้ อย่างนี้ก็ไม่ต้องเดินอยู่ อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาทำก็หยุดใช้ไหมนี้ อารมณ์หายแล้วก็มา ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป บางคนไม่ใช่อย่างนี้ ไม่รู้จักวิธีแล้วก็ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ ปากพูดพร่ำอยู่ ท่องอยู่ อิติปิโส นโม ตสฺส เป็นต้น ใจลอยๆ พันแปดพันห้า ใจฟุ้งซ่าน ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ เดินจงกรมอยู่อย่างนี้ไม่ได้ สติ สมาธิ ปัญญา ได้แต่เพียงแก้เมื่อย ออกกำลังแอ็กเซอร์ไซซ์เท่านั้นเป็นอย่างนี้^{๑๙}

๒๐) อาการเดี่ยวหนอกำหนดที่ไหน พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ ดังนี้

— เดี่ยวหนอๆ กำหนดที่พินกรม ใจก็วางไว้ที่พินกรม เพราะฉะนั้น พินกรมนี้กวฬิงกรหารก็ให้เจริญขึ้นนี้ นี่เขาสามารถทำได้ แต่รสชาติเขาไม่รู้ พินไม่รู้รสชาติแต่จิตใจไว้ที่พินกรม เดี่ยวหนอๆ แค่นี้กำหนด ใจก็อยากจะไปรู้รสชาติ แต่ไม่ให้ไปกันไว้ก่อน เดี่ยวทั้งหมดแล้วก็กลืนหนอ ๑ ๑ กำหนดกลืนแล้วอยู่ในท้องลงไป อาหาร

^{๑๗} ท่านพระอาจารย์ หมายความว่า อยากจะหันตัวกลับไปทิศทางเดินที่เริ่มต้น

^{๑๘} ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๓๕ ท่านพระอาจารย์ หมายความว่าไม่ต้องนับจำนวนครั้งเลข

^{๑๙} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๓๕-๔๐.



ร้อนก็ร้อนหนอ อาหารเย็นก็เย็นหนอ น้ำร้อนกินแล้วก็ร้อนหนอ น้ำแข็งกินแล้วก็เย็นหนอ เป็นต้น อยู่ในไส้ก่อนอยู่ในท้องลงไปก็กำหนด ถึงกระเพาะอาหารแล้วก็พอ^{๓๖}

๒๑) อารมณ์ชอบไม่ชอบ หรือกลาง ๆ เลข ๆ ก็ต้องกำหนดด้วย พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ปุณฺณบุคคล รู้ว่ารสชาติ รสชาติใจก็ชอบไม่ชอบ อภิหารมณฺ อภิหารมณฺสุขุม เวทนา ทุกขเวทนา พบแล้ว ใจก็ไม่ชอบ ไม่พอใจแล้ว โทสะกิเลสก็เข้า อุเบกขาเวทนา ชอบก็ไม่ใช่ ไม่ชอบก็ไม่ใช่ กลาง ๆ เลข ๆ นี้ อุเบกขาเวทนา นี้ต้องกำหนดด้วย ใจกำหนดอยู่ก็จริง แต่ว่าความจริงชอบไม่ชอบต้องมีด้วย แต่ว่าอารมณ์ชอบไม่ชอบ กิเลสก็เข้า ไม่ชอบโทสะกิเลสเข้า ไม่กำหนดโมหะกิเลสเข้า ฉะนั้นกำหนดยาก^{๓๗}

๒๒) เมื่อเริ่มต้นกำหนดใหม่ ๆ ไม่ต้องกำหนดอรรยหนอ ๆ พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ดังนี้

โยคีบุคคลกำหนดใหม่ ๆ นี้ สติสมาธิญาณยังไม่พอ กิเลสไม่ให้เข้า อาหารการกิน อาหารดีๆ อรรยหนอๆ กำหนดอยู่ก็จริง แต่ว่า กิเลสไม่เข้าทางปาก เข้าอยู่แต่ทางใจ ใจก็พอใจ โลภะ โทสะ โมหะเข้า ฉะนั้นวิธีอย่างนี้พิเศษ ใจไว้ที่พันกราม ไว้ที่พันกรามแล้ว ถ้าเคี้ยวก็ เคี้ยวหนอๆ แค่นี้เท่านั้นพอ รสชาติเป็นอย่างไรบ้าง ไม่ต้องนึกถึง แค่นี้ หมายความว่า พันกรามเคี้ยว ก็เคี้ยวหนอๆ กำหนดอยู่ กำหนดอยู่นี้รสชาติก็ ไม่รู้ ไม่รู้แล้วกิเลสไม่เข้า ฉะนั้น กำหนดใหม่ ๆ โยคีบุคคลสมาธิยังไม่พอ กำหนดแค่ เคี้ยวเท่านั้นพอ ไว้ที่พันกราม ถ้าหากว่าสมาธิญาณแก่กล้ามากแล้ว โยคีเก้านี้จะผ่านแล้ว สมาธิญาณแก่กล้าแล้ว ก็กำหนดได้ อธิบายบอกแล้ว ลิ่นก็กำหนดได้ ฉะนั้น คา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ อารมณ์ทั้ง ๖ กำหนดอยู่นี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนาเทศน์ไว้ถูก แต่ว่า พระพุทธเจ้าทรงเทศน์ไว้โดยเทศนานัย เทศนาคือทั่วไปสัตว์ทั้งหลาย ให้เข้าใจอย่าง ทยายๆ ไม่ละเอียด ให้เข้าใจโดยละเอียด กิเลสเข้าไม่เข้าไม่จำเป็น คา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ลิ่นกำหนดอยู่นี้กิเลสเข้าง่าย พันกรามกำหนดอยู่นี้ กิเลสเข้ายาก ฉะนั้น กำหนด

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑-๔๒.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.



ใหม่ฯ โยคีบุคคลสมาธิญาณอ่อนๆอยู่ ไม่ต้องให้กำหนดร่อยร่อนๆๆ ปากร่อยร่อนๆ ใจก็ชอบอยู่นี้ สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็ให้กำหนดได้ พระฉันข้าวแล้วไม่กำหนด ก็เลส เข้ามากที่สุด^{๘๘}

๒๓) อารมณ์ชั้นต่ำไม่ต้องกำหนดก็ได้ใช่หรือไม่ พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ ดังนี้
ต้นจิตนี้สำคัญ อาจารย์ชี้แจงบอกต้นจิตนี้เข้าอบน้ำกำหนด แล้วก็ไปห้องส้วม
ห้องน้ำ สติก็ไม่ต้องบอกแล้ว ตัวเราต้องกำหนด ไม่ใช่ว่าห้องน้ำห้องส้วมนี้นั้นชั้นต่ำ
ห้องส้วมห้องน้ำนี้ไม่ต้องกำหนดแล้วชั้นต่ำ ต้องอารมณ์ชั้นสูงที่สะอาดสะอาดอันจึงให้
กำหนดทุกพระพุทธเจ้าไม่ได้เทศน์^{๘๙} ความจริงพระพุทธเจ้าเทศน์ว่า อารมณ์ชั้นสูงก็ดี
อารมณ์ชั้นต่ำก็ดี ถ้าไม่กำหนดแล้วก็ อัดตา มานะ ทิฎฐิ เข้าได้ ฉะนั้นกำหนดหมด^{๙๐}

๒๔) เมื่อปีติเกิด ทำให้ร่างกายตัวโยกเยก กัมหน้าผากติดพื้นจะกำหนดอย่างไร
พระอาจารย์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

ปีติมี ๕ อย่าง คือ ขุททกปีติ ขณิกปีติ โอกกุนติกปีติ และ ผรณปีติ ๕ อย่าง ใน
ที่นี้ถ้าอุเพงคาปีติเกิดขึ้นมาแล้ว ตัวโยกเยก เอนไปเอนมาก็มี โยกหนอ เยกหนอ เอน
หนอ มาหนอ กำหนด บางที่ตั้งไว้ตัวตรงๆ หนอนี้ ที่หลังค่อๆ ก้มลงๆ ก้มหนอ ก้ม
หนอๆๆ หน้าผากติดพื้น ถึงหนอกำหนดที่หลังเงยขึ้นมา เยกหนอกำหนด แต่ว่าไม่
แน่นอน บางที่ก้ม ก้มหนอ ก้มหนอกำหนด ก้มเองไม่ใช่ละ สภาวะที่ก้มไปนั้นเป็น
อำนาจของปีติ ก้มไปหน้าผากถึงพื้น หน้าผากก็ถูกอยู่ ถูกหนอๆ กำหนดอยู่ นาน
เหลือเกินนี้ นานแล้วก็ชี้แจงเบื้อแล้ว อยากจะเยก อาจารย์สั่งว่า ไม่ต้องเยก เยกเองก็เป็น
อัดตา อัดตานี้เป็นสมณะวิปัสสนาอันธดา ไม่ให้ทำเอง แล้วก็อดทนอยู่ ใจก็อยากจะเยก
แล้วก็เยกไม่ได้ เยกเองก็ไม่ทำ ในที่นี้อาจารย์แก้ให้ว่า เขาอย่างนี้ ใจก็อยากจะเยกไม่ใช่

^{๘๘} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตมัญญานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๔๓-๔๔.

^{๘๙} ถิ่นวนพระอาจารย์ หมายความว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ไม่ได้เทศน์ว่าให้กำหนดแต่อารมณ์ชั้นสูง

^{๙๐} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตมัญญานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๔๕.



หรือ ไข่แล้ว อยากจะเจย ดันจิตนามกำหนดว่า อยากจะเจยหนอๆ เจยหนอๆ กำหนดใครทำนี่ ไม่มีคนทำ ไม่ใช่โยคี โยคีไม่เกี่ยวข้อง อนัตตา รูปกับนามทำงานเอง นามก็สั่งแล้วรูปก็ทำ นามเป็นเจ้านาย รูปเป็นคนรับใช้ แต่อัตตา อนัตตา ๒ อย่างนี้ ตัวเราทำเองนี่อัตตา เดียวนี้ตัวเราก็ไม่ได้ทำเอง แต่ว่าใจก็อยากๆ จะเจยแล้ว นามก็กำหนด อยากจะเจยหนอๆ เจยหนอๆ กำหนด”

ปัญหาที่ยกขึ้นมาแสดงเหล่านี้เป็นเพียงปัญหาพื้นฐานเบื้องต้นบางส่วนที่พบและอธิบายโดยพระอาจารย์ ตลอดระยะเวลาที่พระอาจารย์ได้มาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวไทย ซึ่งสรุปโดยย่อ ๆ ก็คือเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยผู้ปฏิบัติและผู้สอนในรุ่นชั้นหลังที่อธิบายโดยถือความเข้าใจของตนเองเป็นหลัก โดยไม่ได้ยึดถือตามหลักวิธีปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์โบราณที่สอนสืบทอดกันไว้ จึงพึงถือเป็นข้อที่ควรรักษาระเบียบการปฏิบัติและวิธีการสอน ช่วยกันแก้ไขเพื่อประโยชน์ในพุทธศาสนาสืบไป

ปัญหาที่นำมากล่าวในที่นี้ ทราบได้จากการที่โยคีผู้ปฏิบัติมาสอบถามธรรมกับวิปัสสนาจารย์ คำว่า “สอบอารมณ์” เป็นคำศัพท์ที่นิยมใช้และเป็นที่รู้จักกันอย่างดีในหมู่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึงการเล่าถึงอาการ หรือสภาวะของความรู้สึกนึกคิด จิตใจ หรืออารมณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่วิปัสสนาจารย์ คำศัพท์นี้แท้ที่จริงก็มีปรากฏในพระไตรปิฎกโดยใช้คำว่า “สากัจฉา” นั่นเอง จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนานั้น โยคีผู้ปฏิบัติจำต้องมีวิปัสสนาจารย์ที่คอยแก้ไขสภาวะธรรม หรือปรับอินทรีย์ของโยคีผู้ปฏิบัติได้อย่างต้องแท้ ซึ่งการเป็นวิปัสสนาจารย์นั้นตามหลักวิธีที่สืบทอดเป็นประเพณีกันมาจากพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ก็คือต้องมีการ “เรียนวิชาครู” ในที่นี้หมายถึงการถ่ายทอดประสบการณ์และการรู้จักคุณลักษณะความเป็นไปของจิตผู้ปฏิบัติจากวิปัสสนาจารย์รุ่นหนึ่งสู่วิปัสสนาจารย์อีกรุ่นหนึ่ง พร้อมกับการแก้ไข ทดสอบ สิ่งที่วิปัสสนาจารย์ในสายของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการถ่ายทอดวิชาครูนั้น ประการสำคัญที่สุดคือวิปัสสนาจารย์ก่อนข้างมั่นใจในโยคีผู้ปฏิบัติว่า ได้มีประสบการณ์ผ่าน “โสฬสญาณ” หรือที่นิยมเรียกกันว่า “ญาณ ๑๖” นั่นเอง หมายถึงโยคี

“เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕-๔๖.



ผู้ปฏิบัติได้เป็นทายาทในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ซึ่งก็หาได้ไม่ถ้อยนักในหมู่นักปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย

พระอาจารย์โดยมากจะรับรองการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระวิปัสสนาจารย์ในประเทศไทยแต่เพียงว่า เป็นผู้ที่ได้ผ่านวิปัสสนาญาณชั้นสูง พระอาจารย์มักกล่าวเน้นย้ำเสมอว่า การปฏิบัติผ่านโสฬสญาณนั้น ไม่ใช่เกิดจากการที่วิปัสสนาจารย์รับรอง แต่ตนเองรับรองมันใจแม่นกาลเวลาผ่านพ้นล่วงเลยสักเท่าใด ก็หาได้เสื่อมถอยจากองค์คุณสมบัติของโศคบันไม่ กล่าวคือไม่ถอยจากการเคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัย แม้นชีวิตก็สละได้ ไม่ถือว่าบุคคลจะบรรลุธรรมได้ด้วยเพียงพิธีกรรมในศาสนา หรือการรักษาศีลเท่านั้น และไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงเลยในเรื่องการเคารพเลื่อมใสวิปัสสนาจารย์ที่เฝ้าอบรมสอนการปฏิบัติตั้งแต่ต้นมา

๓.๕ การแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

๓.๕.๑ การเทศน์ลำดับญาณ หมายถึง การได้ฟังวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายถึงสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างละเอียดลออตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึง ญาณที่ ๑๖ หลังจากออกกัมมัฏฐานแล้ว เพื่อให้เป็นแนวทางแก้ไขผู้ปฏิบัติที่มีสภาวะธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตนเองในขณะปฏิบัติว่า มีสภาวะธรรมเกิดขึ้นตรงตามที่วิปัสสนาจารย์ได้เทศน์ไว้หรือไม่ จากการที่ผู้ปฏิบัติได้ให้ความสำคัญในการผ่านวิปัสสนาญาณเป็นลำดับขั้น เมื่อนำมาวิเคราะห์ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงพอใจสันโดษในการปฏิบัติเพียงเท่านั้น ไม่ปฏิบัติเพิ่มเติมอีก จึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย เพราะบุคคลพึงพอใจสันโดษในสิ่งต่าง ๆ แต่ไม่ควรสันโดษในการปฏิบัติธรรม อีกประการหนึ่งอาจเป็นสาเหตุให้โยคีผู้ปฏิบัติประมาทอยู่และถือมานะอยู่ว่าเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบขั้นหนึ่งแล้ว พระอาจารย์แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องนี้ วัตถุประสงค์หลักคือให้ตรวจสอบตนเองว่าตนเองมีสภาวะธรรมตรงตามที่แสดงธรรมเทศนาอย่างไรและเพื่อให้ปฏิบัติต่อไปจนสำเร็จบรรลุธรรมสมความปรารถนา

๓.๕.๒ การเดินจงกรมกำหนดพร้อมเพรียงกัน หมายถึง การเดินจงกรมเป็นแถวแนวระเบียนพร้อม ๆ กัน โดยมีผู้บอกคำบริกรรมออกมาดัง ๆ ว่า ขวาช่างหนอ ซ้ายช่างหนอ แล้วให้โยคีผู้ปฏิบัติทั้งหมู่คณะเดินตามคำบริกรรม ซึ่งผู้ที่เข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนา มาบ้างแล้ว อาจตั้งคำถามขึ้นว่า การเดินจงกรมหมู่ หากมีโยคีผู้หนึ่งผู้ใดสติไม่ได้กำหนดตาม



อาการอย่างก้าวเดิน หรือสติตามไม่ทันไม่ได้ปัจจุบัน จะทำเช่นใด หรือเป็นการเดินจงกรมเพื่อ
การออกกำลังกายเท่านั้น ซึ่งการกำหนดอาการเดินพร้อมเพรียงกันของโยคีเป็นหมู่คณะ
ความเป็นหมู่คณะถือได้ว่าเป็นเบื้องต้นในการสร้างศรัทธาและกำลังใจในการปฏิบัติ ส่วน
สำหรับเพื่อความก้าวหน้าให้ได้ผลนั้น พระอาจารย์จะสอนให้โยคีผู้ปฏิบัติรู้จักวิธีปฏิบัติการ
เดินจงกรมที่ถูกต้องก่อน แล้วให้ปฏิบัติเองแล้วมาส่งอารมณ์ เมื่อพระอาจารย์สอบอารมณ์
แล้วจะรู้ว่าโยคีผู้ปฏิบัติได้หรือไม่อย่างไร แล้วพระอาจารย์จะแก้ไขให้ถูกต้อง

๓.๕.๓ ระยะการเดินจงกรม พระอาจารย์สอนการเดินจงกรม ๖ ระยะ ตาม
หลักฐานคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแบบดั้งเดิมที่โบราณจารย์สอนมาอย่างเคร่งครัด ถือ
ปฏิบัติตามเพื่อให้ได้ผลความก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จบรรลุธรรมได้

๓.๕.๔ การนั่งสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับการนั่ง เช่นโยคีผู้ปฏิบัตินั่งนานเกินกำหนด
ที่ผู้สอนอนุญาตไม่ปฏิบัติตามคำสอนเนื่องจากนั่งสบายกว่าเดิน พระอาจารย์สอนให้นั่งกับ
เดินจงกรมใช้เวลาเท่ากันสลับเปลี่ยนอยู่ตลอด เพื่อความก้าวหน้าของวิปัสสนาญาณ

๓.๕.๕ การนั่งตัวหมูน ปัญหาสถานะนี้เกิดโยคีผู้ปฏิบัติบางคนไม่มีผู้แก้ไขให้
ติดอยู่เป็นเวลานานทำให้สูญเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเกิดสถานะเช่นนี้
พระอาจารย์ให้แก้ไขโดยให้ใช้เอวส่วนหลังนั่งชิดเสาไว้แล้วจะหยุดตัวหมუნทำให้สามารถ
ปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปได้

๓.๕.๖ การแก้งตัว ปัญหาสถานะนี้เกิดขึ้นได้ไม่เป็นกับทุกคนทำให้เป็น
อุปสรรคในการปฏิบัติ พระอาจารย์ให้กำหนดจิตว่าคลายหนอ ๆ จนกว่าจะหายเป็นปกติ วิธี
คือจิตเป็นผู้สั่ง กายเป็นผู้ปฏิบัติ

๓.๕.๗ การนับจำนวน ปัญหาการนับจำนวนเช่น การกำหนดอาการในอิริยาบถ
ต่าง ๆ หากกำหนดได้ละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่งดี การกำหนดโดยละเอียดในที่นี้หมายถึงจำนวน
ครั้งในอิริยาบถหนึ่ง ๆ โดยเฉพาะในอิริยาบถย่อย เช่นการเหยียด การคู้แขน ถึงกับนับจำนวน
ครั้งว่ากำหนดได้กี่ครั้ง ยิ่งกำหนดได้มากครั้งแสดงว่ามีสมาธิ สติดี

พระอาจารย์สอนว่า ให้กำหนดอาการรู้เฉพาะอาการเท่านั้นพอ หากนับหรือรู้
จำนวนครั้ง หมายถึงการรู้ที่มีสองอารมณ์ ไม่ถูกต้อง บางคนเข้าใจว่าเป็นสถานะญาณชั้นสูง
ของโยคีผู้ปฏิบัติ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่ใช่ชั้นสูง เพราะยังเป็นอารมณ์บัญญัติ เหตุนี้ทำให้
วิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้า ถ้าถูกต้องโยคีผู้ปฏิบัติจะไม่มี ความอยากนับจำนวนครั้งจะไม่



สนใจอารมณ์บัญญัติ จะสนใจอยู่แต่อาการเหี้ยม อาการคู่ของแขนเท่านั้นเป็นอารมณ์เดียว คือการรู้เป็นรูป การรู้เป็นนาม เรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์ เหตุนี้ทำให้วิปัสสนาญาณก้าวหน้า

๓.๕.๘ การสวดมนต์ พระอาจารย์ ได้กล่าวเสมอ ๆ ว่า การสวดมนต์ไหว้พระเป็น กุศล แต่ไม่ควรนำมาปฏิบัติในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะการสวดมนต์อาจทำให้การ กำหนดสติไม่ติดต่อ วิปัสสนาญาณขึ้นช้า ดังนั้นให้งดการสวดมนต์ไหว้พระชั่วขณะในขณะที่ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระอาจารย์มักเน้นย้ำเสมอในการให้มีสติกำหนดอย่างต่อเนื่อง ยกเว้นในขณะที่หลับ ซึ่งการพูดเป็นสิ่งที่กำหนดให้สติตามได้ทันยากโดยเฉพาะโยคีบุคคล ที่เพิ่งกำหนดใหม่ ๆ

๓.๕.๙ การฟัง ปัญหาเกี่ยวกับการฟัง เช่นผู้สอนบรรยายธรรมโยคีผู้ปฏิบัติ นั่ง กำหนดพอง-ยุบด้วยฟังธรรมด้วย การทำพร้อมกันเช่นนี้เป็นสองอารมณ์หรือฟังชาน เพราะ ใจหนึ่งต้องคอยฟัง อีกใจหนึ่งต้องคอยกำหนดอาการพอง-ยุบ ความรำคาญ หรืออาการคิย่อม เกิดขึ้นได้โดยไม่สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน และคุณภาพการฟังไม่ดีเพราะไม่สามารถ เข้าใจได้ดี พระอาจารย์สอนให้ฟังต้องตั้งใจฟังให้ตีพิจารณาไปด้วยให้มีอารมณ์เดียว เพื่อจะ ได้จำได้ดีมีคุณภาพ เช่น เมื่อโยคีบุคคลขอขึ้นกัมมัฏฐาน หรือสอบอารมณ์ ก็จะทำให้ตั้งใจ ฟังวิธีการปฏิบัติจนเข้าใจ แล้วจึงให้โยคีบุคคลปฏิบัติเองตามลำพัง แล้วจึงมาสอบอารมณ์ใน วันถัดไป

๓.๕.๑๐ การอ่าน ปัญหาเกี่ยวกับการอ่านโยคีผู้ปฏิบัติบางคน ในขณะที่ปฏิบัติ วิปัสสนามีความอยากรู้ว่าตนเองปฏิบัติอยู่ลำดับญาณที่เท่าใด จึงเปิดตำราตรวจสอบดูด้วย ตนเอง หรือบางคนรู้ระเบียบคิดว่าห้ามอ่านแต่ก็ใช้ให้คนอื่นอ่านให้ฟังตามความประสงค์ว่าการ ปฏิบัติของตนอยู่ญาณไหน การปฏิบัติเช่นนี้ไม่ถูกต้อง พระอาจารย์สอนอารมณ์เช่นใด ปราภุชชัดเจนให้กำหนด เช่นกรณีนี้อยากรู้ ก็ให้กำหนดว่า อยากรู้หนอ ๆ ให้สอบอารมณ์กับ พระอาจารย์โดยเล่าความจริง

๓.๕.๑๑ การพูดคุย โยคีผู้ปฏิบัติบางคนปฏิบัติตั้งใจดีมาก แต่พอเวลามีคนมา ชวนพูดคุยด้วยก็ยินดีพูดคุย แล้วกลับปฏิบัติต่อการปฏิบัติเช่นนี้ พระอาจารย์เรียกว่าโยคุย พระอาจารย์สอนให้พูดเท่าที่จำเป็นที่สุด และห้ามพูดคุยให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ สภาวะญาณเจริญก้าวหน้า การพูดคุยทำให้อารมณ์ร่วเก็บอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่อยู่ไม่ ก้าวหน้า ถ้ามีความจำเป็นจะพูดเรื่องอะไรให้บอกพระอาจารย์ขณะสอบอารมณ์



จะเห็นได้ว่าจากตัวอย่างปัญหาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นจริงซึ่งเป็นอุปสรรคทำให้ไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และวิธีการแก้ไขเพื่อความก้าวหน้าของโยคีผู้ปฏิบัติ จะได้สำเร็จผลสมความปรารถนาตามความมุ่งหมายนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียกยาดมิตร์คือวิปัสสนาจารย์คอยชี้ทางที่ถูกต้องให้ โดยไม่หลงทาง เพื่อจะได้พบกับธรรมะที่แท้จริง

๓.๖ บทสรุป

จากการที่วิทยานิพนธ์ในบทนี้ได้นำเสนอเกี่ยวกับการปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พอจะสรุปได้เป็นสองประการใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ ปัญหาที่เกิดจากโยคีบุคคลไม่เข้าใจหลักการ และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง และอีกประการหนึ่งก็เกิดจากผู้สอนที่สอนโดยผิดไปจากระเบียบการสอนในแนวดั้งเดิม บางครั้งใส่คำสอนเองโดยยึดถือความเข้าใจของตนซึ่งผิดแผกแปลกไปจากโบราณาจารย์ที่ได้สอนไว้ ซึ่งเป็นข้อที่สำคัญที่สุดที่พระอาจารย์ได้ให้ความสำคัญและเน้นย้ำให้วิปัสสนาจารย์ช่วยกันรักษาวิธีแนวการปฏิบัติ และแนวการสอนตามโบราณาจารย์อย่างเคร่งครัด



บทที่ ๔

วิเคราะห์อิทธิพลแนวคำสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ อาศรมหาเถระ ที่มีต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย

๔.๑ บทนำ

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในบทก่อน ๆ ถึงวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ในประเทศไทยตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๕๖ เป็นต้นมา จนกระทั่งถึงปัจจุบัน (พุทธศักราช ๒๕๕๐) รวมสิริเวลาได้ประมาณ ๕๔ ปีแล้วนั้น ในบทนี้จะรวบรวมเรียบเรียงและวิเคราะห์ถึงอิทธิพลของแนวสอนของพระอาจารย์ ที่มีผลหรืออิทธิพลต่อสำนักปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้ โดยเริ่มจากสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งในขณะนั้นเป็นสถานที่แรกเริ่มการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ ต่อมาที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมและวัดภักทันทะอาศรมาราม จังหวัดชลบุรี การอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศและหลักสูตรภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตลอดจนหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีพุทธโฆษา เป็นต้น

๔.๒ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ในประเทศไทยตั้งแต่ครั้งรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปิยมหาราช ได้มีบันทึกถึงการจัดการศึกษาคณะสงฆ์ในพระพุทธศาสนา แต่ไม่ปรากฏความแพร่หลายในฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในยุคพระพิมลธรรม (อาศรมหาเถระ) จึงดำรงก่อตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นในปีพุทธศักราช ๒๔๕๔ ดังมีหลักฐานจากหนังสือประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการจัดการเรื่องวิปัสสนาไว้ว่า

จากผลการสอบสวนทางตำนานปรากฏว่า ในรัชกาล ที่ ๕ ได้มีพระราชดำรัสให้เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ เสนาบดีกระทรวงธรรมการไปหาหรือสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส แต่ยังดำรงพระยศเป็นพระเจ้าน้องยาเธอกรมหมื่น ฯ คิด



จัดการเล่าเรียนของพระคณะมหานิกายให้เป็นรูปขึ้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้าทรงรับ
พระจัดการศึกษาในฝ่ายคันถธุระ ส่วนวิปัสสนาธุระทรงแนะนำให้มอบถวายสมเด็จพระ
พระวันรัต (แดง) วัดสุทัศนเทพวรารามและหม่อมเจ้าสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (ทัต) วัด
พระเชตุพน ดังปรากฏในประวัติวัดมหาธาตุเล่มนี้ หน้า ๑๒๗-๑๒๘ แล้ว นี่แสดงว่า
คันถธุระมีความเจริญแพร่หลายเป็นอันมาก แต่วิปัสสนาธุระยังล้าหลังอยู่เพราะขาด
ท่านผู้มีกำลังพอจะจรรโลง จนเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๔ พระพิมลธรรม^๑ (อาสภะ) เจ้าอาวาส
วัดมหาธาตุ และเป็นสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองได้เริ่มจัดบำรุงวิปัสสนาธุระ
ขึ้น^๒

พุทธศักราช ๒๔๕๔ พระพิมลธรรม ได้เริ่มดำเนินการก่อตั้งสำนักวิปัสสนา
กรรมฐานมาทีละเล็กทีละน้อยโดยลำดับเบื้องต้น^๓ และตั้งปัญหาไว้ ๒ ประการคือ ๑.
อาจารย์ ๒.นักศึกษา ทั้งสองข้อนี้จะต้องเป็นผู้ที่จะมีคุณสมบัติเหมาะสมอย่างยิ่ง ผู้ที่
เป็นอาจารย์ระยะเริ่มต้นนั้นได้แก่พระภิรามเถระภาวนา^๔ วัดระฆังโฆสิตาราม
กรุงเทพมหานคร หลักฐานไม่ได้ระบุว่าศึกษาวิปัสสนามาจากสำนักใด และสอน
วิปัสสนาวิธีการอย่างไร ส่วนนักศึกษาได้แก่ พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘

พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ)^๕ ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระมหาโชดก
ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘ ไว้ว่ามีความพากเพียรศึกษา “เมื่อสอบความรู้พระปริยัติธรรมได้เป็น
นักธรรมชั้นเอก และสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๘ ประโยค ซึ่งเป็นความรู้ชั้นสูงสุดแห่ง
การศึกษาของคณะสงฆ์ไทยแล้วก็มีใจฝักใฝ่อยู่แต่การภาวนา”^๖ สถานที่ใช้ในการสอน

^๑ ดำรงสมณศักดิ์ตำแหน่งสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาสภมหาเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุ
ราชรังสฤษฎิ์, กรรมการเถรสมาคม, ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช ก่อนมรณภาพ

^๒ พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร,
พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑๘-๓๑๙.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๘.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๘.

^๕ อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร.

^๖ พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์
ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑๘.



วิปัสสนาขณะนั้น คือพระมณฑปวัดมหาธาตุฯ อาจารย์ใช้เวลาสอนอยู่ประมาณ ๘ เดือน ก็ไม่สามารถอาจตั้งสำนักวิปัสสนาอย่างมั่นคงถาวรได้ ซึ่งสาเหตุก็ยังคงขาดวิปัสสนาจารย์ อย่างถูกต้อง ดังนั้น สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อโศกมหาเถระ) จึงแสวงหาวิปัสสนาจารย์ต่อไป อีก โดยได้นิพนธ์เล่าถึงความดำริในการก่อตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อโศกมหาเถระ) ไว้ในหนังสือวิปัสสนาสารฉบับแรก ซึ่งออกเผยแพร่เมื่อเดือน มกราคม พุทธศักราช ๒๔๕๘ ความว่า

ได้พยายามเสาะแสวงหาท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ควรแก่ที่จะตั้งตนเป็นพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้องได้ และได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ไปประเทศพม่า โดยตระหนักแน่แก่ใจตามสภาวะว่า พระธรรมนั้น ถ้าเป็นของแท้ของจริงแล้ว ถึงจะไปตกอยู่ในประเทศใด ๆ แม้ต่างชาติต่างภาษากันก็ตาม พระธรรมแท้นั้นจักต้องคงที่เสมอเหมือนกัน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามชาติตามภาษา อันเป็นส่วนแห่งสมมติธรรม พุทธธรรมย่อมสามารถบันดาลคนทั้งโลกที่ต่างชาติต่างภาษานั้น ให้เข้ากันได้ ให้เป็นพี่เป็นน้องกันได้อย่างสนิทอย่างเป็นธรรม ก็เพราะสังฆธรรมข้อนี้^๑

การศึกษาวิปัสสนาของพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ในประเทศพม่านั้นเข้าศึกษา ณ สำนักศาสนยิตดา ซึ่งเป็นสำนักที่มีชื่อเสียงมาตรฐานตั้งโดยนายกรัฐมนตรีของพม่า ในสมัยนั้นเพื่อให้เป็นศูนย์กลางการสอนวิปัสสนา พระโศกณมหาเถระ (มหาสิสยาโค) เจ้าสำนักแห่งนี้ได้มอบหมายให้พระอาจารย์ อโศกเถระธัมมาจริยะ^๒ ทำหน้าที่เป็นผู้สอบอารมณ์ และสอนกัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ^๓ ใช้เวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาประมาณ ๓ เดือน ก็บรรลุผลตามความมุ่งหมาย^๔ แล้วจึงกลับประเทศไทย จึงนับได้ว่าพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เป็นพระจากประเทศไทยรูปแรกที่สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระอาจารย์ อโศกเถระ ธัมมาจริยะ

^๑ พระสุเมธาธิปติ, (บุญเลิศ ทศตสุทธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑๘-๓๑๙.

^๒ หมายถึง พระอาจารย์ ภิกขุทันตะอโศกมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ

^๓ ภิกขุทันตะอโศกมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, ๒๕๓๖) หน้า ๕๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.



๔.๒.๑ พระพิมลธรรม (อาสภมหาเถระ) นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์เข้ามาสอนในประเทศไทย จากการประสบผลสำเร็จในการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ในพุทธศักราช ๒๔๕๖ ได้มีหนังสือแสดงความจำนงของพระพิมลธรรม^{๖๖} ที่ผ่านการเห็นชอบรัฐบาลไทยสมัย จอมพลป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ขอให้รัฐบาลและสภาการพระพุทธศาสนาของพม่า พิจารณาจัดส่งพระวิปัสสนาจารย์มาสอนวิปัสสนาในประเทศไทย เมื่อพิจารณาแล้วมอบหมายให้พระโสภณมหาเถระ (มหาสีดยาคอ) เป็นผู้รับภาระหน้าที่นี้^{๖๗} ซึ่งในที่สุดก็ได้คัดเลือกพระอาจารย์อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ เป็นผู้รับภาระหน้าที่อันสำคัญนี้ ในหนังสือวิปัสสนาวงศ์ได้บรรยายความตอนนี่ว่าไว้ว่า พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตพิจารณาโดยรอบ คอบแล้ว จึงมีคำสั่งให้

พระอาจารย์อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ เป็นผู้รับภาระหน้าที่อันสำคัญนี้ จงอย่ามีความขัดข้องหรือปฏิเสธเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ พระอาจารย์อาสภเถระผู้มีชะตาจะได้เดินทางมาอยู่ประเทศไทย ก็ได้แต่นึกอยู่ในใจถึงข้อความพระวินัยวรรคตว่า โส เตสํ เตสํ ภิกขุณํ ภารํ กตฺวา เต เต ตตฺถ เปสฺสึ เมื่อครั้งทำตติยสังคายนาเสร็จสิ้นใหม่นั้น ท่านพระมหาโมคคัลลบุตรคิสาเถระผู้เป็นใหญ่ได้มีคำสั่งให้พระสงฆ์ทั้งหลายเดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนามากมายถึง ๕ สายด้วยกัน แล้วท่านจึงตัดสินใจเดินทางมาประเทศไทย เข้ารับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์บอกกัมมัฏฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร^{๖๘}

ครั้นเมื่อพระอาจารย์อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ ได้เดินทางมาถึงประเทศไทย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จึงได้เริ่มทำการสอนวิปัสสนาขึ้นที่สำนักวัดมหาธาตุ สถานที่สอนและปฏิบัติวิปัสสนา ได้จัดขึ้นภายในบริเวณพระอุโบสถ โดยกันห้องสำหรับโยคี (ผู้ปฏิบัติ) หลังละคน ในพระระเบียงด้านตะวันออก ๒๔ ห้อง ด้านเหนือ ๒๔ ห้อง ด้านใต้ ๓๓ ห้อง และภายในพระวิหาร ๒๔ ห้อง สร้างกุฏิเล็กๆ ด้านเหนือพระวิหาร ๓ กุฏิ ต่อมาได้สร้างกุฏิเล็กๆ ข้างใต้พระวิหารน้อยโพธิลังกา ๕ หลัง สร้างเรือนพักปฏิบัติขึ้น ณ ที่ว่าง

^{๖๖} คํารงสมณศักดิ์ตำแหน่งสมเด็จพระพุทธาจารย์(อาสภมหาเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, กรรมการเถรสมาคม, ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช ก่อนมรณภาพ

^{๖๗} ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ฐัมมาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ศิรินทร์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๐.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.



ระหว่างพระระเบียบพระอุโบสถด้านใต้กับคณะเลข ๓ อีก ๔ หลัง รวมทั้งสิ้นเป็น ๑๒๕ ห้อง กับได้สร้างโรงครัว ต่อท่อประปา สร้างห้องน้ำให้เป็นที่พักผ่อนแก่ผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้โดยมีผู้ศรัทธามากมายด้วยกัน ได้บริจาคทรัพย์ให้จัดสร้างและบำรุงตลอดมา ผู้ปฏิบัติทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ทั้งผู้ใหญ่และเด็กทั้งชายและหญิง เข้าศึกษาปฏิบัติประเภทอยู่ประจำตลอดเวลาปฏิบัติ มีจำนวนตั้งแต่ ๕๐ ถึง ๑๐๐ คน^{๔๔} และสอนวิปัสสนาที่คณะ ๕ ซึ่งต่อมาจัดตั้งเป็นสำนักงานอำนวยการด้วย

โดยดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในแนวพองหนอ-ยุบหนอ พระอาจารย์สอนวิปัสสนาทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ใช้เวลาไม่นานก็สามารถเผยแผ่วิปัสสนาไปได้ทั่วประเทศ แต่ต้องใช้ความอดสาหะพราภเพียรในการสอนอย่างยิ่ง ดังที่คำสนทนาระหว่างสมเด็จพระพุฒาจารย์กับพระอาจารย์มีความว่า

เมื่อครั้งมาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในเมืองไทยใหม่ ๆ ผมกับท่านเจ้าคุณค่อนข้างจะวิสาสะกันมาก เมื่อพบกันในคราวหนึ่งผมกำลังสอนพระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านเจ้าคุณจึงถามผมว่า ท่านอาจารย์สอนกัมมัฏฐานนี้เป็นอย่างไร สอนกัมมัฏฐานยากหรือง่ายเมืองไทย ท่านเจ้าคุณ เมืองไทยสอนกัมมัฏฐานยากมากที่สุดเห็น้อยมากที่สุด ท่านหัวเราะ เพราะเหตุว่าวิปัสสนาคนไทยไม่เคยทำหายากที่สุด^{๔๕} สมเด็จพระพุฒาจารย์บอกว่า อาจารย์ ประวัติมีอย่างนี้ คนไทยนี้ครั้งแรก ตั้งเมืองที่จังหวัดสุโขทัยเวลานั้นถึงเดี๋ยวนี้ส่วนใหญ่ปฏิบัติแบบพุทโธ พุทโธนี้จึงนับตั้งแต่สุโขทัยเป็นต้นมา จนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ๑๐๐ กว่าปีแล้ว^{๔๖}

การเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภายในประเทศ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ ทำให้สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดมหาธาตุฯ มีความเจริญก้าวหน้า แผ่ขยายออกไปได้รวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในส่วนภูมิภาค นั้น บางแห่งก็จัดตั้งขึ้นเป็นรูปสำนักประกอบพิธีเปิดเป็นหลักฐาน บางแห่งก็ยังมีได้ทำพิธีเปิด เป็นแต่เปิดสอนกันเองเป็นการภายในถิ่น อย่างไรก็ตาม ทั้ง ๒

^{๔๔} พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทศตสุทธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประจวบวงษ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๔๕.

^{๔๕} พระอาจารย์อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม), ๒๕๔๑, หน้า ๒.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.



วิธีนี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ทำให้กิจการด้านวิปัสสนาธุระเจริญก้าวหน้าแผ่ขยายออกไปได้รวดเร็วในเวลาอันสั้น เท่าที่รวบรวมข้อมูลได้ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานในส่วนภูมิภาคเท่าที่ได้จัดตั้งแล้วขณะนี้รวมได้ ๒๐๗ แห่ง^{๑๑} นอกจากนั้นได้เผยแพร่ไปยังต่างประเทศเช่น ประเทศลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย^{๑๒}

๔.๒.๒ ความสำเร็จการสอนวิปัสสนาของสำนักวัดมหาธาตุ ความแพร่หลายของการปฏิบัติวิปัสสนานอกจากจะเห็นได้จากการขยายตัวของสำนักวิปัสสนาต่าง ๆ ทั้งในประเทศ และนอกประเทศ ของสำนักวัดมหาธาตุภายใต้การดำเนินการสอนโดยพระอาจารย์ อาสภเถระ ชัมมาจริยะ แล้วยังปรากฏความสำเร็จที่เป็นบุคลากรฐานทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ดังนี้

๑. ฝ่ายบรรพชิต มีหลักฐานการสอนฝ่ายบรรพชิตคือ พระวิปัสสนาจารย์ทั่วราชอาณาจักร ในคราวบรรยาย เรื่องพระไตรลักษณ์ เป็นหัวข้อบรรยายธรรมะ ครั้งที่ประชุมพระวิปัสสนาจารย์ทั่วราชอาณาจักร เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๕ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ซึ่งมีพระเดชพระคุณพระอาจารย์ อาสภมหาเถระ เป็นผู้บรรยาย เมื่อคราวที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักวิปัสสนากรรมฐานใหญ่ อยู่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ^{๑๓}

๒. ฝ่ายคฤหัสถ์ พุทธศักราช ๒๕๕๗ พระอาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่ท่านผู้หญิงศิษย์การภักดี ภริยาหลวงศิษย์การภักดี อดีตเอกอัครราชทูตสวิตเซอร์แลนด์ และหลายประเทศ ซึ่งในขณะนั้นได้เล่าสาเหตุการสนใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า

เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ อย่างคาดไม่ถึงถึงเป็นเหตุให้ครุ่นคิดว่า จะทำอย่างไรหนอจึงจะเป็นสุข คงจะเป็นด้วยกุศลผลบุญที่ทำไว้แต่ปางก่อน หรืออาจจะเป็นด้วย

^{๑๑} พระสุเมธาธิปติ (บุญเลิศ ทศตสุทธิ), ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๒๑. (รายชื่อวัดทั้งหมดอยู่บนหน้าผนวก)

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๑.

^{๑๓} ภักทันตะอาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, ๒๕๖๖) หน้า ๕๐.



ความทุกข์ท่วมท้นอยู่นอก ข้าพเจ้านึกอยากไปวัด ซึ่งพอปรารภกับท่านบิดาของคุณ หลวงผู้ฝึกไฟในธรรมท่านก็แนะนำให้ไปวัดมหาธาตุที่ท่าพระจันทร์ เพราะเป็นวัดใหญ่ และเจ้าคุณเจ้าอาวาสเทศน์เก่ง^{๒๐}

ท่านผู้หึงคิฐฐการกล่าวไว้ว่า เรือนจิต^{๒๑} นี่แหละคือปัญหาเป็นปัญหาเรื่อง ความเศร้าหมองไม่ส่องใส และความเบื่อหน่ายในชีวิต ทราบว่าปัญหาที่มีอยู่ทำอย่างไรจึงจะ ขจัดความเศร้าหมองไม่ส่องใสเสียได้ เพราะความใคร่รู้ในเรื่องของเรือนจิต พระพิมลธรรม (อาสภมหาเถระ) จึงแนะนำให้ท่านผู้หึงคิฐฐการภักดีเข้าปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุเป็น เวลา ๑๕ วัน อาศัยระเบียบโบสถ์ที่กันไว้ชั่วคราวเป็นห้องเล็กๆ สำหรับผู้ปฏิบัติ โดยมีพระ อาจารย์อาสภเถระ จากพม่าเป็นผู้ให้การอบรม ^{๒๒} ท่านพระอาจารย์ทำหน้าที่สอนวิปัสสนา กัมมัฏฐานที่ได้รับมอบหมายจากอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์อย่างสมบูรณ์ เรียบร้อย โดยท่านผู้หึงคิฐฐการภักดีสามารถบรรลุเป้าหมายของตนเองสามารถขจัดความเศ ร้าหมองในดวงจิตได้ได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว ดังได้เขียนกล่าวไว้ว่า “ด้วยความทราบซึ่งใน ปรากฏการณ์ในห้องกัมมัฏฐาน ซึ่งภายใน ๑๕ วัน ได้ปลดปล่อยความเศร้าหมองออกจาก

^{๒๐} ท่านผู้หึงคิฐฐการภักดี เขียนบทความเรื่อง เมื่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรง ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, พระสุเมธาธิบดี (บรรณาธิการ), สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีกับการปฏิบัติ ธรรม , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๖๕. ท่านผู้หึงบรรยาย บรรยายภาสกาสนมัยนั้นว่า วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระอารามหลวง สร้างโดยกรมพระราชวังบวร มหาสุร สีหนาท สมเด็จพระอนุชาในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ตั้งอยู่ตรงข้ามกับ ม.ธรรมศาสตร์ด้านท่า พระจันทร์ มีอาณาบริเวณกว้างใหญ่ ประกอบด้วยโบสถ์ วิหาร หอพระธาตุ กุฏิสงฆ์หลายคณะ รวมทั้งมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมีบรรยากาสนเป็นที่ประทับใจ คลาคล่ำไปด้วยพระภิกษุสามเณรในผ้ากาสาวพัสตร์ และอุบาสกอุบาสิกา ในวันพระ เมื่อท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาสขึ้นธรรมมาสน์แสดงธรรม ก็มีสาธุชนไปฟังเทศน์ของ ท่านอย่างล้นหลาม ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม ผู้ภายหลังได้รับสถาปนาเป็น สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อจ) เป็น พระภิกษุร่างเล็กในวัยร่วม ๕๐ พรรษา มีสันทวนเทศน์อย่างเรียบง่าย แต่ทำท่ายให้ข้าพเจ้าเฝ้าฟังด้วยความ สนใจตั้งแต่วันแรกที่ได้เข้าไปในโบสถ์โดยที่ท่านพูดเรื่อง “เรือนจิต” ท่านกล่าวว่า ทุกวันนี้คนชอบแข่งดีแข่ง เค้นกันในด้านวัตถุ ชอบซื้อรถราคาแพงๆ แต่งตัวด้วยผ้าอาภรณ์อันมีค่าหรูหรา แล้วก็สร้างบ้านหลังใหญ่ๆ อด กัน แต่น้อยคนนักที่จะคิดถึงการปิดกวาดเรือนจิตของคนให้สะอาด เพื่อความสุขสงบอันมีค่ายิ่ง

^{๒๑} หมายถึง จิต

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.



ดวงจิตของข้าพเจ้าโดยสิ้นเชิง ข้าพเจ้าก็พร่ำปรารภถึงอานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในทุกโอกาสที่จะเป็นไปได้”^{๒๓}

นับได้ว่าในกรณีความสำเร็จในการสอนวิปัสสนาให้กับฝ่ายคฤหัสถ์ คือ ท่านผู้หิณฺฑิชฐการภักดี นั้นเป็นก้าวสำคัญของสำนักวิปัสสนาวิคมาหาธาตุฯ เพราะในปีพุทธศักราช ๒๔๕๘ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จจากสวิสเซอร์แลนด์มาประทับในประเทศไทยเป็นการชั่วคราวที่วังสระปทุม มีรับสั่งถามท่านผู้หิณฺฑิชฐการภักดีที่ได้ไปเข้าเฝ้าเกี่ยวกับเมืองไทยว่าเวลานี้เป็นอย่างไร ท่านผู้หิณฺฑิชฐการภักดีกราบบังคมทูลว่า เมืองไทยเรานี้ดีที่สุดในยุค และสิ่งวิเศษสุดอยู่ในวัด^{๒๔} ได้ถวายข้อมูลจากประสบการณ์วิปัสสนาของตนเองว่า “ข้าพเจ้าขอพระราชทานพระวโรกาส กราบบังคมทูลเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน และอานิสงส์ของกัมมัฏฐานที่ข้าพเจ้าได้ผ่านพบมาโดยละเอียด” ซึ่งทรงฟังด้วยความสนพระราชหฤทัยเป็นอย่างยิ่ง ต่อมาก็เสด็จไปนมัสการท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรมที่วัดมหาธาตุฯ

แล้วได้ทรงสมททานพระกัมมัฏฐานจากท่านเจ้าคุณพระอุดมวิชาญาณ (โชคกญาณสิทธิ)^{๒๕} เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๕๘ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ มณฑลพระบรมธาตุ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยมีท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม เป็นผู้ถวายศีล หลังจากนั้น ได้เสด็จไปทรงรายงานผลการปฏิบัติที่มณฑลพระบรมธาตุ วัดมหาธาตุฯ เวลา ๑๗.๐๐ น. ทุกวัน ทรงปฏิบัติอย่างเคร่งครัดด้วยพระราชศรัทธา จนทรงเห็นชัดแจ้งในสังขธรรมว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง อนัตตา เป็นที่น่าเบื่อหน่าย และแล้วก็ทรงสามารถสละออกจากทุกข์ ด้วยพระวิริยะ อุตสาหะ ทรงผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖ ภายใน ๒ สัปดาห์ เข้าถึงความผ่องใส โปร่งเบา และความสงบของนิพพานอารมณ์ในที่สุด หลังจากนั้น ยังใช้เวลาทวนญาณอีก ๒ สัปดาห์ รวมเวลาที่ทรงปฏิบัติธรรมประมาณ ๑ เดือน ทรงเป็นศิษย์วิปัสสนากัมมัฏฐานชั้นยอดเยี่ยมถึงกับท่านเจ้าคุณผู้ถวายพระกัมมัฏฐานได้บันทึกไว้ว่า “ทรงสนพระทัยตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ทรงเพียบพร้อมด้วยพระวิริยะ อุตสาหะเป็นพิเศษ ได้สอบ

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๒๕} ภายหลังได้รับพระราชทานสถาปนาสมณศักดิ์เป็น พระธรรมธีรราชมหามุนี



อารมณ์ถวาย ได้อธิบายธรรมในโอกาสอันควร ได้เพิ่มบทเรียนถวายตั้งแต่ระยะที่ ๑ จนถึงระยะที่ ๖ และเมื่อสภาวะธรรมปรากฏชัดแล้ว ก็ให้ทรงอธิฐานไปตามลำดับ ๆ จุฬหลวงพ่อวัดปากน้ำ(คืออดีตพระมงคลเทพมุนี) จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณ พร้อมกันกับหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภายในพระอุโบสถวัดมหาธาตุ ปรากฏว่าได้ผลดีมาก อยู่ พระองค์ท่านทรงเลิกเสวยพระโอสถ (เนื่องด้วยเคยทรงบรรทมไม่หลับ) แล้ว บรรทมหลับได้สบายเสมอมา จนมีพระวรกายสมบูรณ์ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ใครได้เห็น พระองค์ท่านก็ชมว่า พระองค์มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี ผิวพรรณวรรณะดี ทรง เบิกบานพระทัย ทรงยิ้มแย้มแจ่มใสดี บางคนถามว่า พระองค์เสวยยาอะไร จึง สมบูรณ์คืออย่างนี้ แม้ทุกวันนี้ถึงพระชนมายุจะ ๘๔-๘๕ แล้ว พระองค์ก็ทรงแข็งแรง อยู่เช่นเคย เสด็จไปบำเพ็ญมหากุศลสาธารณะประโยชน์แก่ไพร่ฟ้าประชาชน ด้วยพระ วิริยะอุตสาหะอันเต็มเปี่ยมไปด้วยพระเมตตาธรรมทุกแห่งหน....”^{๒๖}

ในบทความของท่านผู้หญิงได้นำบันทึกของพระเทพสิทธิมุนี มาลงเผยแพร่ ความเป็นที่บันทึกของท่านเจ้าคุณอดีตอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระวัดมหาธาตุฯ ดังที่ได้

นำมาลงไว้ในที่นี้ ผู้เขียนใคร่ขอเสริมว่า คงจะเป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน “สมเด็จย่า” ของปวงชนชาวไทย จึงเสด็จมาประทับในเมืองไทยบ่อยขึ้น ตามลำดับ จนกระทั่งในช่วงหลังของพระชนม์ชีพก็ทรงประทับในเมืองไทยตลอด พระอาการที่เคยรบกวนพระองค์ท่านนอกเหนือจากการบรรทมไม่หลับ เช่น การปวด พระเศียรและอ่อนเพลีย เพราะทรงอากาศร้อนไม่ได้ก็หายไป ทรงสามารถเสด็จพระ ราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรและผู้ปฏิบัติงานตาม ชายแดนในท้องที่ที่ต่างๆ โดย มิได้ทรงย่อมนย่อ ทุกแห่งที่เสด็จไป ทรงบำเพ็ญทานบารมีโดยพระราชทานสิ่งของแก่ผู้ ยากไร้ และพระราชทานพระราชทรัพย์เพื่อส่งเสริมสนับสนุนงานสังคมสงเคราะห์ ขององค์กรต่างๆ เป็นอเนกประการ ทั้งพระราชทานปฏิสันถารแก่ประชาชนทุกหมู่ เหล่าด้วยพระเมตตา และเสด็จประทับยิ้มแย้มแจ่มชื่น สงสัยว่าทรงชนะความทุกข์ โทมนัสที่เคยทรงเก็บไว้ในพระหทัยที่ได้ทรงสูญเสียพระสวามี และพระราชโอรส องค์ใหญ่ก่อนถึงเวลาอันสมควรได้แล้วโดยสิ้นเชิง เพราะด้วยปัญญาจากวิปัสสนา

^{๒๖} พระเทพสิทธิมุนี (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘), คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๕.



กัมมัฏฐาน “แม่ฟ้าหลวง” ของประชาชนชาวไทย จึงเป็นที่เคารพรักและเทิดทูนของ
พสกนิกรโดยทั่วกัน^{๒๑}

จากบันทึกเหล่านี้นับได้ว่า การที่พระอาจารย์สอนวิปัสสนาให้กับท่านผู้ห
คิยฐานนั้นเป็นเหตุนำไปสู่ประโยชน์แก่ “สมเด็จพระยา” ของปวงชนชาวไทย และเป็นเกียรติ
ประวัติของสำนักวิปัสสนาแห่งนี้ ผู้วิจัยได้กราบนมัสการเรียนถามพระอาจารย์ว่า ในขณะนั้น
พระอาจารย์อยู่ที่ใด พระอาจารย์ตอบว่าอยู่ที่ประเทศพม่า เพราะรัฐบาลของประเทศพม่าได้
จัดทำรัฐสภากายนา^{๒๒} และนิมนต์ล่วงหน้าไว้แล้ว ครั้งแรกพระพิมลธรรม (อาสภมหาเถระ)
จัดให้ถวายพระวิปัสสนากัมมัฏฐานแด่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี แต่มีความ
จำเป็นรับฎีกานิมนต์จากรัฐบาลพม่าแล้วต้องเดินทางไปร่วมทำสังคายนาในช่วงเวลาดังกล่าว
จึงได้มอบหมายให้พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ทำการถวายการสอนแทน

ด้านอิทธิพลของแนวการสอนที่มีต่อสังคมปัจจุบันปัจจุบันสำนักวิปัสสนาวัด
มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์แห่งนี้ ยังคงเป็นสำนักวิปัสสนาสถาบันหลักในสังคมไทย มีการสอน
วิปัสสนาติดต่อมาตลอด พระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงที่สุด และจำนวนมากที่สุดยังคงอยู่ที่
สำนักแห่งนี้ โดยที่พระวิปัสสนาจารย์จากสำนักนี้มีกิจนิมนต์การสอนวิปัสสนาตลอดปี ให้
การสอนทั้งสถาบันอุดมศึกษาของสงฆ์ สถาบันการศึกษาของรัฐ และเอกชน และส่วน
ราชการ ทหาร ตำรวจ ภาคเอกชน โรงเรียน และประชาชนผู้สนใจทั่วไป

๔.๓ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม

๔.๓.๑ ประวัติความเป็นมาของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม พระอาจารย์
ภิกขุทันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ ได้มีความอุตสาหะทำหน้าที่เป็นวิปัสสนาจารย์บอก
กัมมัฏฐานให้แก่โยคีบุคคลอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานครรวมเป็นเวลา

^{๒๑} ท่านผู้หคิยฐานการภักดี, สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีกับการปฏิบัติธรรม
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕), หน้า ๗๒.

^{๒๒} หมายถึงสังคายนา ครั้งที่ ๖ การประชุมสังคายนามีความสำคัญและต้องทำให้เสร็จทันงานพิธี
ฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ พุทธศักราช ๒๕๐๐ เพราะเป็นการประชุมสังคายนาพระไตรปิฎกนานาชาติ รัฐบาลพม่า
นิมนต์พระภิกษุฝ่ายเถรวาททุกประเทศเข้าร่วมเป็นกรรมการประชุมสังคายนา.



๑๐ ปี จนกระทั่งมีศิษย์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่าน ซึ่งเป็นชาวจังหวัดชลบุรี คือ นายธรรมบุญ สิงคารวณิช มีความประสงค์จะยกย่องพระบวรพุทธศาสนาและการวิปัสสนาธุระ จึงมีศรัทธาอุทิศสาหะสร้างสำนักวิปัสสนาขึ้นใหม่ที่จังหวัดชลบุรี แล้วอาราธนาให้พระอาจารย์ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ มาพักอยู่ ณ สำนักวิปัสสนาที่สร้างขึ้นใหม่นี้ พระอาจารย์ได้รับอาราธนามาพำนักอยู่ที่สำนักวิปัสสนาที่สร้างขึ้นใหม่ อำนวยการสอนด้วยตนเอง พร้อมทั้งจำลองรูปแบบ และระเบียบวิธีมาจากสำนักวิปัสสนาสาสนยิตสา อย่างกึ่ง สหภาพเมียร์มา ซึ่งเป็นสำนักต้นสังกัดเดิมของพระอาจารย์ เริ่มด้วยการอุปถัมภ์ของพระภิกษุเดือนเนื่องจ้านงค์และนายธรรมบุญ สิงคารวณิช เป็นผู้จัดการถวายความสะดวกของสำนัก ซึ่งในปีพุทธศักราช ๒๕๐๕ ฯพณฯ นายสัญญา ธรรมศักดิ์ อธิบดีกรมตำรวจ เดินทางมาเยี่ยมท่านพระอาจารย์ และสอบถามว่าสำนักมีชื่อหรือยังเมื่อยังไม่มีชื่อจึงตั้งชื่อสำนักวิปัสสนาที่สร้างขึ้นใหม่ว่า “สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”^{๒๕}

๔.๓.๒ ความสำเร็จในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม

๔.๓.๒.๑ ฝ่ายบรรพชิต ถึงแม้ว่า ในพรรษาแรกสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมมีจำนวนพระสงฆ์เข้าจำพรรษาและดำเนินกิจกรรมการสอนวิปัสสนาอยู่เพียง ๔ รูปเท่านั้น คือ ๑) พระอาจารย์อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ๒) พระมหาวิลาสญาณวโร ๐๐ ป.ธ. ๕ เป็นศิษย์ปฏิบัติวิปัสสนา ๓) พระภิกษุปุ่น มนตาคโม (พระหลวงตา) เป็นศิษย์ปฏิบัติวิปัสสนา และ ๔) พระภิกษุเดือนเนื่องจ้านงค์ เป็นผู้บริการถวายความสะดวก แต่การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดำเนินไปด้วยดี ซึ่งต่อมาศิษย์ปฏิบัติวิปัสสนาที่สำคัญคือ พระมหาวิลาสญาณวโร ได้รับพระราชทานสถาปนาสมณศักดิ์รองสมเด็จพระราชาคณะ เป็นพระพรหมโมลี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้มีพันธงานวรรณกรรมเพชรน้ำเอกที่สำคัญ ๆ ทางพระพุทธศาสนาไว้อย่างมากมายที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา และ โสฬสญาณ เช่น กรรม

^{๒๕} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย คี่ไนน์, พ.ศ.๒๕๓๖), หน้า ๕๓.

^{๐๐} พ.ศ.๒๕๓๗ ได้รับพระราชทานสถาปนาสมณศักดิ์เป็นรองสมเด็จพระราชาคณะ ที่พระพรหมโมลี ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะภาค ๑



ที่ปณี วิมุตติรัตนมาลี เป็นต้น เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายถึงความเข้าใจในพระพุทธศาสนาและความงดงามในภาษาที่ได้นิพนธ์ไว้

๔.๓.๒.๑ ฝ่ายคฤหัสถ์ นายธนิต อยู่โพธิ์^{๓๐} ป.ธ.๕ เป็นศิษย์ปฏิบัติวิปัสสนา ก่อนเข้าปฏิบัติได้ปรึกษากับพระพิมลธรรม^{๓๑} (อาจ อาสภมหาเถร) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุว่าตอนนี้เกษียณราชการแล้วอยากจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสมควรไปปฏิบัติที่ไหนดี ได้รับคำตอบว่าในกรุงเทพฯ ที่คณะ ๕ ท่านเจ้าคุณโชดก^{๓๒} สอน ท่านอธิบดี^{๓๓} มีความเห็นว่าท่านเจ้าคุณนั้นเป็น ป.ธ.๕ รุ่นน้อง จึงแนะนำต่อว่า ที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี มีพระอาจารย์อาสภสอน ท่านอธิบดีจึงขออนุญาตให้พระพิมลธรรมมาส่งเพื่อขอทดสอบก่อนว่ามีคุณสมบัติความรู้และความสามารถจะเป็นอาจารย์ตนเองได้หรือไม่ถ้าตรวจสอบแล้วเกิดเลื่อมใสจึงจะมาสักระเป็นศิษย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลปรากฏว่าเป็นที่พอใจทั้งผู้ที่จะเป็นอาจารย์และศิษย์ จากนั้นท่านอธิบดีจึงกลับกรุงเทพฯ เพื่อเตรียมตัวเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามความประสงค์ โดยฝากตัวเป็นศิษย์พระอาจารย์ ด้วยอำนาจวาสนาบารมีที่สั่งสมมาแต่ปางบรรพ์ พระวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นในชั้นธัมมคคตามลำดับในที่สุด ก็ได้รับผลของการปฏิบัติวิปัสสนาสมความมุ่งหมาย เมื่อออกจากการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แต่งหนังสือมากมายหลายเล่ม เฉพาะที่สำคัญ คือ

๑. วิปัสสนานิคม
๒. สติปัญญาสำหรับทุกคน
๓. วิสุทธิญาณนิเทศ เป็นอาทิ

จึงนับได้ว่าท่านเป็นอุบาสก ผู้มีความรู้พร้อมพร้อมทั้งคันถธุระ และวิปัสสนาธุระคนหนึ่ง ซึ่งหาได้ยากยิ่งในโลกปัจจุบัน^{๓๔} สำนักแห่งนี้พระอาจารย์เป็นผู้บุกเบิกการสอนวิปัสสนาด้วยตนเองทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีพระมหาเถระจากคณะสงฆ์ไทยอุปถัมภ์สนับสนุนเหมือนเมื่อครั้งสอนวิปัสสนาที่สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ บางท่านอาจสงสัยว่าสมัย

^{๓๐} อธิบดีอธิบดีกรมศิลปากร

^{๓๑} สมณศักดิ์สูงสุดคือสมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

^{๓๒} สมณศักดิ์สูงสุดคือพระธรรมมหาธีรราชบุณี (โชดก ญาณสิทธิ)

^{๓๓} หมายถึง นายธนิต อยู่โพธิ์ (พระอาจารย์เรียกชื่อนี้)

^{๓๔} พระอาจารย์อาสภมหาเถร อัครมหาบัณฑิตกัมมัฏฐานาจริยะ วิปัสสนาธุระ, หน้า ๔.



การสอนวิปัสสนาที่สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ที่โด่งดังมีชื่อเสียง นั้น อาจเป็นเพราะมีสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองสงฆ์ในสมัยนั้นสนับสนุนอุปถัมภ์อยู่ สำนักแห่งนี้จึงเป็นที่พิสูจน์ความสามารถของพระอาจารย์ในด้านการสอนวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่มีใครสั่งการช่วยเหลือแต่อย่างใด มีแต่พระคุณแลความสะอาด และพระมหาวิลาส ญาณวโร ป.ธ.๕^{๖๖} เป็นพระรูปแรกที่พระอาจารย์สอนวิปัสสนาในพรรษาแรก ผลปรากฏออกมาเป็นที่ประจักษ์ว่าพระนักศึกษาวิปัสสนารูปแรกจากสำนักแห่งนี้หลังจากออกจากการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในงานนิพนธ์หนังสือคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้รับรางวัลวรรณกรรมดีเด่นอย่างมาก และเป็นสังฆาธิการดำรงตำแหน่งเจ้าคณะภาค ๑ ในตำแหน่งสุดท้าย มีผลงานทั้งในด้านวรรณกรรมและด้านการปกครอง พระอาจารย์สอนอยู่สำนักแห่งนี้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๓๕ ปี มีพระภิกษุและคฤหัสถ์มาเรียนวิปัสสนาจากทั่วสารทิศทั้งในประเทศและต่างประเทศโดยเฉพาะมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ส่งพระนิสิตทั้งปริญญาตรี,โท และหลักสูตรพระธรรมทูตมาปฏิบัติวิปัสสนา สามารถผลิตวิปัสสนาจารย์ออกเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี จนกระทั่งสำนักวิปัสสนาแห่งนี้ได้รับการยอมรับจากสังคมชาวพุทธยกให้เป็นสำนักวิปัสสนาชั้นนำของประเทศไทย นักปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทยทั้งหลายต่างก็รู้จักสำนักแห่งนี้เป็นอย่างดี

พุทธศักราช ๒๕๓๖ รัฐบาลสหภาพเมียนมา ถวายสมณศักดิ์ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ^{๖๗} เป็นตำแหน่งสมณศักดิ์สูงสุดฝ่ายวิปัสสนาธุระเทียบเท่าตำแหน่งรองสมเด็จพระราชาคณะ ของคณะสงฆ์ไทย

อิทธิพลที่มีต่อสังคมปัจจุบัน สำนักแห่งนี้ยังคงดำเนินการสอนวิปัสสนาตามปกติ จุดเด่นที่สุดขณะที่พระอาจารย์สอนวิปัสสนาอยู่สำนักแห่งนี้ คือ พระอาจารย์ได้รับการยอมรับว่า เป็นนักสอนวิปัสสนาที่ปรับอินทรีย์เก่งที่สุดซึ่งหาได้ยาก และผลิตวิปัสสนาจารย์ออกเผยแผ่พระพุทธศาสนาจำนวนมาก โดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศขณะนี้ก็เกิดจากความอดสาหาพากเพียรในการสอนวิปัสสนาของพระอาจารย์ช่วงที่ทำการสอนอยู่สำนักแห่งนี้

^{๖๖} ดำรงสมณศักดิ์ครั้งสุดท้ายที่ พระพรหมโมลี

^{๖๗} เป็นตำแหน่งสูงสุดฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน เทียบเท่าตำแหน่งรองสมเด็จพระราชาคณะ



๔.๔ วัดภักทันทะอาศาราม

พุทธศักราช ๒๕๔๓ โดยคณะศิษย์ได้จัดสร้างขึ้นด้วยความศรัทธาอันมีต่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระภักทันทะ อาศกรมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ เป็นวัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้ทำหน้าที่เป็นพระธรรมทูตจากประเทศพม่า เข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านวิปัสสนาธุระในประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ จากการอาราธนาของคณะสงฆ์และรัฐบาลไทยในสมัยนั้น ชื่อวัดแห่งนี้ผู้วิจัยได้รับการบอกเล่าจากพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙) ว่า ท่านเป็นคณะกรรมการตั้งชื่อวัดของทางราชการ ได้ทำหน้าที่ในการพิจารณาชื่อวัดนี้ด้วย ตามระเบียบในปัจจุบันนั้น ไม่อนุญาตให้ใช้ชื่อบุคคลแล้ว แต่ชื่อวัดแห่งนี้ท่านได้ใช้เหตุผลแสดงถึงความสัมพันธ์ด้านการพระศาสนา ระหว่างประเทศ ซึ่งเรียกว่าศาสนสัมพันธ์เป็นเหตุผลหลัก ส่วนเหตุผลรองคือท่านเป็นศิษย์วิปัสสนาที่ประชุมจึงอนุญาตให้ใช้ชื่อว่า วัดภักทันทะอาศาราม ตามที่ท่านกำหนดชื่อขึ้นใหม่ และเป็นผู้เสนออนุมัติทุกประการ ได้รับการประกาศตั้งเป็นวัดอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยมีวัดอุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อเป็นอนุสรณ์สถาน และประกาศเกียรติคุณของพระอาจารย์ใหญ่ให้เป็นที่ปรากฏ

๒. เพื่อเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐาน สานต่องานของพระอาจารย์ใหญ่ต่อไป

๓. เพื่อเป็นวัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยคัมภีร์มหาสติปัฏฐาน ๔

๔. เพื่อให้บริการ และเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมแก่สาธุชนทั่วไป

๕. เพื่อเป็นที่ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาบุคลากรด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ปัจจุบัน วัดภักทันทะอาศารามได้ใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมพระสังฆาธิการสนองงานคณะสงฆ์ และเป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของบุคลากรจากหน่วยราชการต่าง ๆ ตลอดจนฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป สามารถรองรับผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ประมาณ ๕๐๐ รูป/คน โดยมี พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท เป็นเจ้าอาวาส



๔.๕ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทยที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงสถาปนาขึ้นเพื่อเป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎก และวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณร และประชาชนทั่วไป^{๓๘} ได้ดำเนินการจัดการศึกษาในรูปแบบมหาวิทยาลัยสงฆ์ อยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์ตั้งแต่วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๔๕๐ เป็นต้นมา^{๓๙}

มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ส่งพระบัณฑิตหลายรูปมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ในช่วงนั้น ปัจจุบันพระบัณฑิตเหล่านั้นบางรูปเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ดำเนินการสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ-ยุบหนอ ตามที่พระอาจารย์สอนมา และดำรงตำแหน่งเป็นผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๐๘ พระมหาสมศักดิ์^{๔๐} อุปสมโอ ป.ธ.๕ เป็นศิษย์ปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งต่อมาภายหลังเป็นผู้ที่ริเริ่มตั้งหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาในวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๒๖ เป็นต้นมาพระอาจารย์ได้ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานให้แก่บรรดาพระบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจากมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งพากันมาฝึกหัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม^{๔๑} และ ตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๓๔ เป็นต้นมาสอนกรรมฐานแก่พระบัณฑิตปริญญาโทเท่านั้น เพื่อความเหมาะสมแก่พลังกำลังของท่านซึ่งอยู่ในวัยสูงเกิน ๘๐ ปี^{๔๒}

^{๓๘} กองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ไม่ระบุ.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้าไม่ระบุ

^{๔๐} พ.ศ.๒๕๔๕ ได้รับพระราชทานสถาปนาสมณศักดิ์เป็นรองสมเด็จพระราชาคณะ ที่พระพรหมโมลี ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะภาค ๑

^{๔๑} พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี ร้อย ดีไซน์, พ.ศ.๒๕๓๖), หน้า ๕๕.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.



พุทธศักราช ๒๕๓๐ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งมีสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นองค์ประธานฯ ได้ตระหนักถึงคุณงามความดีที่ท่านบำเพ็ญหิตานุหิตประโยชน์ต่อประเทศไทย และวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ตราบเท่าปัจจุบัน จึงอนุมัติปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ถวายท่าน และนับว่าเป็นเกียรติประวัติอย่างสูง^๓

พุทธศักราช ๒๕๔๘ ในพิธีฉลองอายุวัฒนมงคล ครบ ๕๔ ปี ของพระอาจารย์ อัครมหาภักดิ์มัญญานาจริยะ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวพรรณนาถึงคุณงามความดีของพระอาจารย์ ในการแสดงธรรมเทศนาตอนหนึ่ง ความว่า “ก่อนที่จะเดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศ ได้ไปขอเรียนวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานกับท่านพระอาจารย์อาสภะ ที่วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี เพื่อเป็นเครื่องคุ้มใจป้องกันภัย หรือเผื่อชาวต่างชาติมาถามเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้ตอบถูกต้อง และได้เข้าไปพบท่านพระอาจารย์อาสภะโดยตรง ซึ่งไม่มีใครฝาก นับว่าโชคดีที่ท่านรับสอนวิชาวิปัสสนาให้

ต่อมา พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ท่านได้ดำรงตำแหน่งเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งรูปหนึ่ง ในวงการพระพุทธศาสนาในประเทศไทย เป็นที่ยอมรับระดับนานาชาติ และท่านได้แต่งตั้งพระอาจารย์เป็นที่ปรึกษาอธิการบดี ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และถวายนิยัตยักตประจำเดือน - จนถึงปัจจุบัน เมื่อคราวพระอาจารย์ อาพาธพักรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช ท่านได้ลงนามในหนังสือถึงราชเลขาธิการ สำนักพระราชวัง เพื่อนำความกราบบังคมทูลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอพระราชทานเป็นพระภิกษุอาพาธในพระบรมราชานุเคราะห์

สรุป วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ นั้นได้รับการถ่ายทอดมาจากพระอาจารย์มหาสิสยาคหรือโสภณมหาเถร ซึ่งพระสุธีวรญาณได้วิจัยการศึกษาเรื่องสติในพระพุทธศาสนาทฤษฎีและการปฏิบัติในเถรวาทว่า

ผลแห่งการศึกษาพระไตรปิฎกอย่างแตกฉาน และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับท่านนารดมมหาเถระของมหาสิสยาค อย่างเอาจริงเอาจังทำให้ท่านได้บรรลุวิปัสสนาญาณ เป็นที่พอใจของอาจารย์ จึงเริ่มสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่บ้านเกิดของท่าน และที่สำนักสถานยิตดา ย่างกุ้ง และได้ขยายมาสู่ประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๖ หลักฐานการ

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.



ปฏิบัตินามาจากมหาสติปัฏฐานสูตร รตวินิตสูตร วิสุทธิมรรค และปปัญจสูทนี อธิบายการปฏิบัติไว้ในหนังสือหลายเล่ม เช่น วิปัสสนาญาณกถา ผลการปฏิบัติท่านได้ เน้นความจริงตามแนวสติปัฏฐานสูตรคือ ๑. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติบริสุทธิจริง ๒. ช่วยให้พ้น จากความเศร้าโศก ร่ำไห้จริง ๓. ช่วยให้พ้นจากทุกข์ทั้งทางกาย และใจจริง ๔. ช่วยให้ เคนอุกทาง ๕. ช่วยให้บรรลุถึงนิพพาน ด้วยมรรคญาณ ผลญาณอันปลอดภัยจาก อบายภูมิแท้จริง^{๔๔}

เห็นได้ว่า การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการนำของพระอาจารย์เข้ามาสู่ ประเทศไทยเป็น “แบบที่เป็นระบบ”^{๔๕}

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ ศิษยานุศิษย์ ของพระอาจารย์ซึ่งเป็นผู้บริหาร ระดับสูงของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในปัจจุบัน

โดยสัมภาษณ์พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ) รองอธิการบดีฝ่ายกิจการ ต่างประเทศ ดังนี้

- ผู้วิจัย : วิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์
อาสภเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ฯ ตรงกับคำสอน
ของพระพุทธองค์ทรงสอนไว้หรือไม่
- พระสุธีวรญาณ : อย่าใช้คำว่า “ตรง” เลย เอาเป็นว่า ท่านอาจารย์สอน
วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักที่พระพุทธองค์ทรงแสดง
ไว้ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ทุกประการ
การกำหนดอิริยาบถตามแนวอิริยาบถบรรพ
การกำหนดอิริยาบถย่อยตามแนวสัมปชัญญะบรรพ
กำหนดรูปเกิด - ดับ ของวาโยโผฏฐัพพรูป (พองหนอ-ยุบหนอ)
กำหนดนาม-จิต และนามเจตสิก จากเวทนาและจิต
กำหนดรูปนามจากกายเวทนาจิตและธรรม
ด้วยองค์ธรรม ๓ ประการ คือ อาตาปี-ขันธ์, สัมปชาโน-รู้ตัวทั่ว

^{๔๔} พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ ป.ธ.๘ Ph.D.), พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๔๖-๓๔๗.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๗.



พร้อม และสติมา-กำหนดได้ ทุกความเคลื่อนไหว

ผู้วิจัย : การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของอาจารย์
เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานที่บริสุทธิ์ใจหรือไม่

พระสุธีวรญาณ : คอบ ถ้ามองว่า ท่านสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ
ก็ถูกต้องไหม เพราะอาจารย์จะพูดเสมอว่า
อย่าเป็นคนหลายใจ ให้กำหนดแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”
อย่างเดียวให้ชัด อย่าเอาบัญญัติแบบสมถกัมมัฏฐาน
มาเป็นอารมณ์ ให้รูปนามซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาตม์เป็นอารมณ์
ตลอดระยะเวลา ๖๔ ปี (๒๔๙๖-๒๕๕๐) ท่านไม่เคย แนะนำ
วิธีการอื่นๆ นอกจากวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว “สติปัฏฐาน ๔”

ผู้วิจัย : วิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระอาจารย์สอน ยืนยันได้แน่นอน
ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ ได้หรือไม่

พระสุธีวรญาณ : อันที่จริงการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
พระพุทธรูปทรงรับรองไว้ในท้ายของมหาสติปัฏฐาน
สูตรว่า ภายใน ๗ ปี...(จนถึง) ภายใน ๗ วัน
ถ้าปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์จะได้ผล ๒ อย่างแน่นอน คือ
๑. ได้เป็นพระอรหันต์
๒. ถ้าไม่ได้ ก็เป็นพระอนาคามี
ดังนั้น การได้วิปัสสนากัมมัฏฐาน
จะได้ญาณตั้งแต่ ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๖
ที่เรียกว่า โสฬสญาณ ซึ่งมรรคญาณ และผลญาณ
ถ้าอยู่ในญาณ ๑๖ นี้

ผู้วิจัย : วิปัสสนากัมมัฏฐานแนวพระอาจารย์
ท่านเห็นว่า มีลักษณะแตกต่างจากกัมมัฏฐานแนวอื่น
อย่างไรในประเทศไทย

พระสุธีวรญาณ : แนวของพระอาจารย์เป็นแนวการปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ
(สุทธิวิปัสสนาญาณิก) ตามแนวสติปัฏฐาน ๔
ไม่ต้องเอาอัปปนาสมาธิเป็นฐาน เอาเฉพาะขณิกสมาธิ



ซึ่งการปฏิบัติสายอื่นจะเอาสมถกัมมัฏฐานเป็นฐานก่อนแล้ว
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทีหลัง (สมถยานิกะ)

ผู้วิจัย : ท่านมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพระอาจารย์อย่างไรบ้าง

พระสุธีวรญาณ : ตั้งแต่ปีประมาณ ๒๕๒๕ เป็นต้นมา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กำหนดให้นิสิตปีที่ ๔
ต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑๐-๑๕ วันติดต่อกัน
อาตมาในฐานะรองเลขาธิการ และรองอธิการบดี
ฝ่ายกิจการนิสิต ต้องพานิสิตไปปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐานที่วิเวกอาศรม ซึ่งท่านเป็นพระอาจารย์ใหญ่
ฝ่ายวิปัสสนารุระ ทั้งตัวเองและนิสิตได้ปฏิบัติธรรม
ภายใต้การแนะนำของท่านตลอดระยะเวลา ๕ ปี
ต่อมาได้มีพระพุทธศาสนตรบัณฑิตที่จบการศึกษาไป
ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง ภายใต้การแนะนำของท่าน
ปรากฏได้ผลดี ทำให้มีพระวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนา
ในมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยจนถึงปัจจุบัน
ปัจจุบันมีไว้เฉพาะระดับปริญญาตรีเท่านั้น
ระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอกก็ต้องอาศัย
สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่าน คือ
วัดภักทันทะอาสาฬหาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
เป็นที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเวลา ๑๕-๔๕ วัน
ซึ่งก็ถือว่าเป็นความเมตตาอนุเคราะห์อย่างสูง
อาจารย์ได้รับการยกย่องจากผู้ปฏิบัติทุกท่านว่า
“เป็นยอดนักบ่มอินทรีย์ของโยคีที่ปฏิบัติ”

จากการที่สัมภาษณ์มาสรุปได้ว่า พระอาจารย์ท่านสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตรง
ตามพระพุทธพจน์ในไตรปิฎก และอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสตวิสุทธีมรรคจริง เพียงแต่ท่าน
ใช้คำพูดสื่อภาษานั้นให้เข้าใจตามประสบการณ์จริงที่ผ่านการปฏิบัติมาเท่านั้นเอง



บทที่ ๕

ผลสรุปการวิจัย

การศึกษาเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ ได้ศึกษาทั้งปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน และทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางที่พระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะสอน และได้ไปศึกษาค้นคว้า รวบรวม วิเคราะห์อิทธิพลของแนวคำสอนกัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ ที่มีต่อสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย สรุปเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

๕.๑ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

เนื่องจากพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ เป็นพระธรรมทูตจากพม่ามาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ประเทศไทยนั้น โดยมาจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรมดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง และอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ว่า “มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะจัดตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้น โดยเหตุที่วัดมหาธาตุฯ เป็นมหายานคณสถานที่เหมาะเข้าให้เป็นเข้าพเจ้าอย่างหนึ่ง และเคยเป็นแหล่งวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ขึ้นชื่อลือนามมาแต่บรมโบราณอย่างหนึ่ง พระคุณทั้งนี้ได้กระตุ้นเตือนใจให้ข้าพเจ้าครุ่นคิดในอันที่จะฟื้นฟูมรดกขึ้นนี้ขึ้น” นอกจากคำริแล้ว เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราชยังมิวิตยทัศน์อันกว้างไกลโดยเสาะแสวงหาท่าน ทรงคุณวุฒิในทางวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ควรแก่ที่จะตั้งตนเป็นพระอาจารย์อย่างถูกต้องได้ โดยได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ไปประเทศพม่าเพื่อศึกษาค้นคว้าเปรียบ เทียบกับเพื่อนชาวพุทธด้วยกัน จะได้ตระหนักแน่แกใจว่าตามสภาวะว่า พระธรรมนั้นถ้าเป็นของแท้ของจริงแล้วถึงจะไปตกอยู่ในประเทศใดๆแม้ต่างชาติต่างภาษากันก็ตาม พระธรรมแท้นั้นจักต้องคงที่เสมอเหมือนกัน ไม่เปลี่ยนแปลงไป



ตามชาติตามภาษา อันเป็นส่วนแห่งสมมุติธรรม พุทธธรรมย่อมอาจสามารถบันดาลคนทั้งโลกที่ต่างชาติต่างภาษานั้นให้เข้ากันได้ ให้เป็นพี่น้องกันได้อย่างสนิทอย่างเป็นธรรม ก็เพราะสังฆธรรมข้อนี้

พระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหาเถระเดินทางมาประเทศไทยพุทธศักราช ๒๔๕๖ พระอาจารย์จึงได้รับบัญชาให้เป็นพระธรรมทูตมาเผยแผ่พระพุทธศาสนายังประเทศไทย โดยเป็นพระธรรมทูตของพม่าถือได้ว่าเป็นการสร้างศาสนาสัมพันธ์ที่ดีของทั้งสองประเทศที่รัฐบาลต่อรัฐบาลมีนโยบายเชื่อมความสัมพันธ์ด้วยการนำพระพุทธศาสนาซึ่งประชาชนของทั้งสองประเทศต่างก็นับถือเหมือนกันมาสร้างความสามัคคีกันจากอดีตได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าการมาประเทศไทยนั้น พระอาจารย์ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีบทบาทสูงสุดในการบริหารประเทศของทั้งสองประเทศ และพระสงฆ์ที่มีบทบาทสูงของทั้งสองประเทศเช่นกัน พระอาจารย์ได้รับเกียรติอย่างสูงคือเป็นตัวแทนของพม่าทั้งประเทศมาทำหน้าที่พระธรรมทูต เผยแผ่พระพุทธศาสนาขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศอีกด้วย โดยที่พระอาจารย์ได้ทำหน้าที่ดังกล่าวได้อย่างดีที่สุดโดยได้ประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ได้สำเร็จ ทำให้ทราบว่าแนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์นั้นมาอย่างไร คือเป็นเส้นทางพระอรหันต์ พระอาจารย์สอนตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ตรงตามพระไตรปิฎก โดยมีหลักฐานปรากฏว่ามีการถ่ายทอดสืบวิปัสสนาวงศ์มาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๓๕ สมัยพระโมคคัลลานบุตรดิศสะเถระ เป็นประธานทำตติยสังคายนา ณ อโศการามเมืองปาตลีบุตร เล็งเห็นว่าในอนาคตพระพุทธศาสนาอันมีคันถธุระ และวิปัสสนาเป็นหลักจักประดิษฐานอยู่ด้วยดีสืบไปเฉพาะปัจจุันตประเทศ(ประเทศชายแดน) จึงส่งพระธรรมทูตออกไปประกาศพระพุทธศาสนายังนานาประเทศ โดยส่งพระอรหันต์โสดะ และพระอรหันต์อุตตระซึ่งเป็นสัททวิหาริกของตนมาประกาศพระพุทธศาสนายังสุวรรณภูมิ

พระอาจารย์ท่านจึงมีวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานมุ่งไปที่จุดหมายดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เป็นทางสายเดียวเท่านั้น เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง ๕ ประการ คือ (๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ (๒) เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ (๓) เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส (๔) เพื่อบรรลุนิพพานหรืออริยมรรค (๕) เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน และตรัสหลักการ ๓ วิธีการ ๒๑ หรือ ๖ ใน ๔ ฐาน คือ

ฐานที่ ๑ ชื่อว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ (ใช้หลักการ ๓ คือ ๑. มีความเพียร ๒. มีสัมปชัญญะ ๓. มีสติ) กำจัดอกิขณาและโทมนัสใน



โลกได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติในฐานะที่ละเอียดออกไปอีก ๑๔ ฐาน/วิธี ได้แก่ อานาปาน ๑ ฐาน/วิธี, อิริยาบถ ๑ ฐาน/วิธี สัมปชัญญะ ๑ ฐาน/วิธี, ปฏิกุลมณสิการ ๑ ฐาน/วิธี, ธาตุมนสิการ ๑ ฐาน/วิธี และสิวติกะ (การพิจารณาเห็นซากศพในป่าช้า) ๕ ฐาน/วิธี

อีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการรวมถึงผลที่จะได้รับ โดยพระพุทธองค์ตรัสว่า

๑. ตามเห็น (หรือพิจารณาเห็น) ภายในภายใน (คือกายของตนเอง) อยู่บ้าง

๒. ตามเห็นภายในภายนอก (คือกายของผู้อื่น) อยู่บ้าง

๓. ตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอก (คือทั้งกายของตนและผู้อื่น) อยู่บ้าง

๔. ตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง

๕. ตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง

๖. ตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่าเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีคัมภีร์และทฤษฎีอาศัยอยู่ด้วย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือกาย) ด้วย

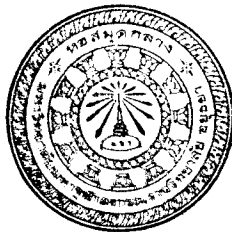
ด้วยวิธีการอย่างนี้แล ก็ชื่อว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ตามเห็นภายในกาย อยู่เนื่อง ๆ)

ฐานที่ ๒ ชื่อว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ (หลักการ ๓ คือ ๑. มีความเพียร ๒. มีสัมปชัญญะ ๓. มีสติ) กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติในฐานะที่ละเอียดออกไปอีก ๕ ฐาน/วิธี แต่นับเป็น ๑ ฐาน/วิธี โดยวิธีการ คือ เมื่อเสวยเวทนาทั้ง ๕ ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยเวทนาทั้ง ๕”

อีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการรวมถึงผลที่จะได้รับ โดยพระพุทธองค์ตรัสว่า

ย่อมเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในบ้าง เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกบ้าง เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกบ้าง หรือเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลายบ้าง เห็นสิ่งที่ดับไปในเวทนาทั้งหลายบ้าง เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในเวทนาทั้งหลายบ้าง หรือว่าเข้าไปตั้งสติไว้ว่า เวทนาทั้งหลายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วย และไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

ด้วยวิธีการอย่างนี้แล ก็ชื่อว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เนื่อง ๆ)



ฐานที่ ๓ ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ (หลักการ ๓ คือ ๑. มีความเพียร ๒. มีสัมปชัญญะ ๓. มีสติ) กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติในฐานที่ละเอียดออกไปอีก ๑๖ ฐาน/วิธี แต่นับเป็น ๑ ฐาน/วิธี โดยวิธีการ คือ “เมื่อจิตมีราคะ เป็นต้น ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ เป็นต้น”

อีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการรวมถึงผลที่ได้รับ โดยพระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ ย่อมพิจารณาเห็นจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นสิ่งที่ดับไปในจิตบ้าง พิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในจิตบ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่า จิตมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่ออาศัยระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ไม่มีความติดและทักขิวิญญูอาศัยอยู่ด้วย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย

ด้วยวิธีการอย่างนี้ ก็ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ตามเห็นจิตในจิตอยู่เนื่อง ๆ)

ฐานที่ ๔ ชื่อว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ (ใช้หลักการ ๓ คือ ๑. มีความเพียร ๒. มีสัมปชัญญะ ๓. มีสติ) กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติในฐานที่ละเอียดออกไปอีก ๕ ฐาน/วิธี ได้แก่

๑. กำหนดนิรณัน ๕ ๑ วิธี
๒. กำหนดขันธ ๕ ๑ วิธี
๓. กำหนดอายตนะ ๖ ๑ วิธี
๔. กำหนดโพชฌงค์ ๗ ๑ วิธี
๕. กำหนดอริยสัจ ๔ ๑ วิธี

โดยวิธีการ คือ เมื่อนิรณันแต่ละอย่างมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัดว่า มีอยู่ในจิต เมื่อนิรณันแต่ละอย่าง ไม่มีอยู่ในจิตก็รู้ชัดว่า ไม่มีอยู่ในจิต และนิรณันแต่ละอย่างที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย การละนิรณันแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้ด้วยประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย นิรณันแต่ละอย่างที่ได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อีก ด้วยประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย เป็นต้น



อีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการรวมถึงผลที่ได้รับ โดยพระพุทธองค์ตรัสสรุปว่า ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นความดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่ออาศัยระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ไม่มีฉันทาและทิฏฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย

ด้วยวิธีการอย่างนี้ ก็ชื่อว่า รัชมานุปีสสนาสติปัญญา (ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เนื่อง ๆ)

สรุปวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภิกขุทันตะอาสภมหาเถระ ท่านเน้นหลักการและวิธีการตามหลักมหาสติปัญญาสูตร ดังนี้ คือ

๑. การกำหนดคายนุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดอิริยาบถนั่ง ใช้ “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลักในอิริยาบถนั่ง กล่าวคือ แทนที่จะพิจารณาลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดที่อาการพอง-ยุบที่ท้อง การกำหนดอิริยาบถยืน เดิน นอน ให้กำหนดอิริยาบถนั่งครบครึ่งชั่วโมงแล้วก็จะให้เปลี่ยนการกำหนดอิริยาบถหลักเป็นอิริยาบถยืน และเดิน ที่เรียกว่า เดินจงกรม ให้มีสติกำหนดต่อเนื่องจากอิริยาบถนั่ง และการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย เป็นต้น

๒. การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดความรู้สึก หรือการเสวยอารมณ์ในอิริยาบถนั่ง ขณะนั่งกำหนดอาการพอง-ยุบ ความรู้สึกเจ็บปวด มีน เหน็บชา คัน เมื่อยหรือที่รวมเรียกว่าเวทนาทางกายอาจปรากฏขึ้น เมื่อความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นปรากฏให้เห็นเด่นชัดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้หยุดกำหนดอาการพอง-ยุบ และกำหนดความรู้สึกนั้น ๆ แทน เช่น ความรู้สึกปวดที่ปรากฏเกิดขึ้นที่ขา กำหนดว่า “ปวดหนอ” จนกว่าอาการหรือความรู้สึกนั้นหายไป เมื่ออาการหรือความรู้สึกปวดนั้นหายไป ก็ให้กลับมากำหนดอาการพอง-ยุบต่อซึ่งเป็นอารมณ์หลัก

๓. การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดในขณะนั่งกำหนดอาการพอง-ยุบ ภายใน ๓๐ นาที นั้น หากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามา เช่น เมื่อจิตเตลิดออกไปรับอารมณ์ใหม่ เมื่อคิดก็กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” เมื่อสนุกก็กำหนดว่า “สนุกหนอ ๆ ๆ” เมื่อเศร้าก็กำหนดว่า “เศร้าหนอ ๆ ๆ เป็นต้น



๔. การกำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้อาการทั้งหมดภายใน ๓๐ นาทีนั้น ถ้ากำลังนั่งกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เมื่อเสียงเกิดขึ้นมา และตัวเราเอาใจใส่ฟังสังขารมณฺฑ ก็ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” กำหนดแค่ได้ยินเท่านั้นพอ การกำหนดไม่ต้องกำหนดค้อยู่ที่หู แต่ให้กำหนดที่สังขารมณฺฑคือเสียง เสียงเป็นรูป รู้ว่าเสียง นี่เป็นนาม รูปกับนาม นี่เป็นอารมณ์ปรมาณู หรือภายใน ๓๐ นาที ขณะที่เดินกำหนดค้อยู่ ตาก็เห็น ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” การกำหนดเห็นนี้ ให้กำหนดที่รูปารมณฺฑ ไม่ใช่กำหนดที่ตา

๕.๒ ปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไข

ปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้น การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่าน จึงเน้นการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือสติ กำหนดอย่างไร สมาธิ กับ วิริยะ สรรพทก กับ ปัญญา เสมอกันหรือเปล่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้อินทรีย์ควบกันทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ และสติ ในบรรดาอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ อินทรีย์ข้างต้นทั้ง ๔ คือ สัทธา กับ ปัญญา สมาธิ กับ วิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้อินทรีย์ทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า ญาณ เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือ ญาณ นี้โดยตรง หากอินทรีย์ไม่เสมอกัน เช่นสมาธิมากวิริยะน้อย หรือสัทธาน้อยปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกันแล้วญาณหรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงขึ้น ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ

พระอาจารย์จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างเป็นระบบด้วยการส่งสอบอารมณ์เพื่อจะได้ประเมินผลผู้ปฏิบัติ ว่าเดินทางถูกหรือผิด และใช้วิชาครู ซึ่งแต่งตั้งไว้เป็นคําราทงวิชาการ หนังสือชื่อ วิปัสสนาทีปนีฎีกา อธิบายสอนทั้งผู้ปฏิบัติและผู้สอนวิปัสสนาหรือวิปัสสนาจารย์ เป็นคําราทที่ทรงคุณค่ามหาศาลในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นคําราทที่สมบูรณ์ทั้งด้านการปฏิบัติ และปฏิบัติอย่างที่สุดเพื่อประโยชน์ในการสืบทอดพระพุทธศาสนา

ตัวอย่างการสอนพระอาจารย์สอนวิปัสสนาจารย์ว่า พยายามสอดส่องแก้ไขให้ดีที่สุด การแก้ไขสภาวะญาณของโยคี ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน เช่น เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติถึงสังขารูปกขญาณ ซึ่งเป็นญาณสำคัญมาก เพราะเป็นยอดของโลกียญาณ ทราบได้จากลักษณะการของญาณนี้ซึ่งโยคีบอกเล่าเอง(ส่งอารมณ์) บางโยคีจะบอกว่า เวลานี้กำหนด



ไม่เหมือนก่อน คือรู้สึกสบายขึ้น แต่จะว่าดีก็ไม่เชิง จะว่าไม่ดีก็ไม่เชิง เวทนาก็หายไป บางโยคีบอกว่า กำหนดได้คล่องแคล่วดี ไม่ต้องระมัดระวังอะไร สบายดี บางโยคีบอกว่ากำหนดอยู่ได้นานๆ ใจสงบเงียบไม่อยากลุกขึ้นเลย จะนั่งเท่าไรก็นั่งได้ สังขารอารมณ์ก็สุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่ง บางโยคีก็บอกอย่างอื่นๆ แต่มีลักษณะตรงกันคือ ใจสงบ เวทนาไม่มี กำหนดได้ดีกว่าปฏิสังขารญาณที่ผ่านมา ก็เป็นอันใช้ได้ว่าบัดนี้ ญาณของโยคีนุคคลอย่างเข้าเขตสังขารูปกษญาณแล้ว หากวิปัสสนาจารย์ยังไม่แน่ใจจึงถามควบเกี่ยวกับทั้ง ๒ ญาณ คือถามว่าการกำหนดเป็นอย่างไรบ้าง ต้องพยายามปักใจกำหนดลงไปหรืออย่างไร ถ้าตอบว่าต้องพยายามปักใจกำหนดจนเหน็ดเหนื่อยทั้งความเจ็บปวดก็ยังมืออยู่อย่างนี้แสดงว่า ญาณของโยคียังอยู่เพียงปฏิสังขารญาณ ถ้าตอบว่า ไม่ต้องพยายามเลย กำหนดได้อย่างสบาย จิตใจสงบ เวทนาความเจ็บปวดก็ไม่มี อย่างนี้แสดงว่าโยคีบรรลุถึงสังขารูปกษญาณแล้ว พระอาจารย์จะมีคัมภีร์เป็นหลักในการตรวจสอบอีกชั้นหนึ่งคือ องค์ ๖ ประการของสังขารูปกษญาณ เมื่อโยคีพยายามกำหนดต่อไป สังขารูปกษญาณนี้จะค่อย ๆ แก่กล้าขึ้น จนในที่สุดก็จะแสดงสภาวะ ของญาณนี้ครบ ๖ ประการอย่างบริบูรณ์ คือ สังขารูปกษญาณ ๖ คือ

๑. ภยญจ นนฺที จ วิปฺหาเย (วิสุทธิมรรค) ไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดี ยินร้าย กำหนดได้สมำเสมอ เรียบร้อย ปราศจากอุปสรรคความขัดข้อง กำหนดได้ง่ายที่สุด

๒. เนว สุขโน โหติ น ทุมฺมโน อุปกฺขโก วิรหติ สโต สมฺปชาโน (วิภังคบาลี) ดีใจก็ไม่ มี เสียใจก็ไม่ มี มีแต่ตั้งสติกำหนดรู้เฉยอยู่

๓. สพฺพสฺขารเรสุ อุทาสีโน (วิสุทธิมรรค) วางเฉยในอารมณ์สังขารทั้งปวง อุปมาเหมือนบุคคลผู้ชำนาญในการขับรถคันใหม่ เครื่องใหม่ไปในถนนที่เรียบดี ไม่มีขยควานอื่นปะปน ย่อมจะขับได้โดยสะดวกเรียบร้อย เกือบจะไม่ต้องระมัดระวังหรือใช้ความพยายามอย่างไรเลย หรือมีฉะนั้น ถ้าเป็นสมัยโบราณก็เปรียบเสมือนคนขับเกวียนที่เทียมด้วยโคคู่ตัวฉลาดรู้หนทาง ทั้งยังหนุ่มปราศจากโรคมีกำลังแข็งแรงควรแก่การงาน ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ขับไปในหนทางดีไม่มีหลุมไม่มีบ่อ ย่อมก่อให้เกิดความเบาใจแก่เจ้าของ จะนอนหลับก็ยังได้ ที่ว่ากำหนดสบายนั้นก็คือสบายโดยไม่ต้องระมัดระวังอย่างที่เปรียบมานั่นเอง



๔. สนธิสัญญา สมาริ (ปฏิสัมพันธ์มารค) สมาริตั้งอยู่บน หมายความว่า กำหนดอยู่ได้นานๆ ไม่อยากลุกขึ้น เพราะใจสงบ ความฟุ้งซ่านไม่มี นิเวศธรรมก็ไม่รบกวน

๕. อุปปุคเต ปิฏฐ วุฏฐิมาน วิย (วิสุทธิมารค) กำหนดอาการรูปนามสังขาร สุขุมละเอียดละออ ยืนนานวันเข้าก็ยังละเอียดมาก เห็นไม่ค่อยชัดเจน แต่ก็กำหนดได้อย่างสบายใจสงบมาก อุปมาเหมือนคนร้อนข้าวสาร ตักข้าวใส่กระด้งแล้วก็ร้อนไปมา เพื่อให้กากข้าวและสิ่งสกปรกต่างๆ ลอยขึ้นข้างบน แล้วก็กวาดตะลอมเก็บไปทิ้ง ยิ่งร้อนนานเข้าบ่อยครั้งเข้าก็เหลือแต่ข้าวที่สะอาดและยังสะอาดเข้าทุกที ข้อนี้นั้นคือลักษณะของสังขารเปกขาณญาณนี้ เมื่อโยคีกำหนดไปๆ ก็ยิ่งละเอียดสุขุมขึ้นนั้น

๖. ปฏิยติ ปฏิญจติ ปฏิวตติ น สมปสริยติ (วิสุทธิมารค) จิตของโยคินุคคล แคมเข้ามา คิดฟุ้งซ่านออกไปน้อยที่สุด จนแทบไม่มีในขณะที่กำหนดอยู่นั้น แม้อารมณ์ภายในก็ถอยลงมา คือไม่ได้กำหนดนั่งและถูก เพราะกำหนดแต่พองยุบเท่านั้นก็พอที่จะทำให้ใจสงบได้แล้ว ระเบียบทกัมมัฏฐานที่แท้จะสั้นเข้าเหมือนกับยางที่ยืดออกไปแล้วกลับหดสั้นเข้ามา

พระอาจารย์ ได้แนะนำให้วิปัสสนาจารย์ได้สอบสวนพิจารณาเห็นว่า โยคินุคคลผู้ปฏิบัติมีสภาวะบังเกิดองค์ ๖ ประการนี้แล้ว ก็พึงทราบเถิดว่า บัดนี้โยคินุคคลนั้นบรรลุสังขารเปกขาณญาณแน่นอน

ถามว่า เมื่อโยคิบรรลุถึงสังขารเปกขาณญาณอันประกอบไปด้วยองค์คุณ ๖ ประการนี้แล้ว จะมีอะไรเกิดขึ้น

ตอบว่า บางโยคิเพียง ๔-๕ วันเท่านั้น สภาวะญาณก็จะเลื่อนขึ้นไปถึงญาณขั้นสูงสุด อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะมีวสาบาบารมีเป็น บุคคลประเภท สุขปฏิบัติพาจิปปาณินุคคล บางโยคิจะตั้งอยู่ในสังขารเปกขาณญาณนี้อยู่เป็นเวลานาน นับได้หลายวัน หลายเดือน โดยที่สภาวะญาณไม่เลื่อนขึ้นหรือถอยลง เมื่อมาถึงจุดนี้เป็นหน้าที่ของกัลยาณมิตรพระอาจารย์จะสอนวิปัสสนาจารย์ให้สอดคล้องเอาใจใส่ แกะใจให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปรับแต่งอินทรีย์ให้เสมอกัน เมื่อพยายามแก้ไขในทางปฏิบัติจนหมดทุกวิธีทางแล้ว แต่ญาณของโยคิก็ยังอยู่กับที่ตามเดิม ไม่สามารถขึ้นไปสู่ญาณเบื้องสูงได้ ครั้นสุดท้ายวิปัสสนาจารย์พึงถามต่อไปอีกว่า



ถามว่า เคยมีความผิดล่วงเกินบุพการีชน เช่นบิดามารดา ครูอาจารย์ หรือเปล่าได้
ทูลคดีว่าให้ท่านเหล่านั้นได้รับความเจ็บช้ำน้ำใจมาบ้างหรือเปล่า ที่ต้องถามอย่างนี้ก็
เพราะว่ากรรมเหล่านี้เป็นคุณกรรมคือกรรมหนักเป็นอุปสรรคขัดขวางมรรค ผล
นิพพานได้ ยิ่งถ้าเป็นอนันตริยกรรมเช่นฆ่าพ่อฆ่าแม่แล้ว ก็ไม่มีทางที่จะผ่านญาณนี้
ไปได้เลย

พระอาจารย์สอนวิปัสสนาจารย์ให้แก้ไขอุปสรรคปัญหานี้คือ เมื่อโยคีรับว่าเคย
ได้ล่วงเกินท่าน เคยประพฤติกกรรมชั่วนี้มาก่อน ให้ไปขอขมาโทษ ท่านเหล่านั้น แล้ว
รีบกลับมาปฏิบัติต่อไป หากท่านเหล่านั้นถึงแก่กรรมแล้วก็ให้ไปที่สุสานและกราบขอ
ขมาที่ฝั่งศพของท่าน ถ้าว่าได้ทำมาปนกิจศพท่านแล้วเหลือแต่อัฐิ ก็ให้ขอขมาที่อัฐิ
แต่ถ้าอัฐิก็ไม่มี ศพก็ไม่มี ก็พึงพาเข้าไปที่พระพุทธรูปให้กราบระลึกถึงพุทธคุณเป็น
พยาน แล้วตั้งใจขอขมาโทษต่อท่านผู้ที่ตนล่วงเกินเสีย พระอาจารย์กล่าวว่าหลัง
จากนั้นถ้าไม่มีอะไรขัดข้อง ในไม่ช้าสภาวะญาณก็จะเข้าสู่คุณพิเศษเบื้องบนต่อไป
หากแม้ปฏิบัติอย่างนี้ญาณก็ยังไม่ขึ้น พระอาจารย์แนะนำให้วิปัสสนาจารย์ถามสิ่ง
สำคัญต่อไปอีกคือ

ถามว่า เคยปรารถนาพุทธภูมิไว้บ้างหรือเปล่า ที่ต้องถามอย่างนี้ก็เพราะผู้ที่
ปรารถนาพุทธภูมิอย่างแน่วแน่ เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้ว ญาณจะขึ้นต่อไปอีกไม่ได้เลย
ถ้าโยคีตอบว่า เคยปรารถนาพุทธภูมิเอาไว้ ให้โยคีผู้นั้นเลือกตัดสินใจ การปรารถนา
พุทธภูมิ คือ ตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาล และให้วิปัสสนาจารย์
อธิบาย การปรารถนาพุทธภูมินั้นเป็นความดียิ่ง ยิ่งยากที่สามัญชนจะทำได้ จะทำได้
ก็แต่ผู้มีศรัทธาอย่างแรงกล้าและมีน้ำใจเด็ดเดี่ยวเท่านั้น ฉะนั้นอาจารย์ขออนุโมทนา
แต่ความปรารถนาของเธอจะสำเร็จลงไปเมื่อใดก็สุดจะรู้ได้ และต้องเวียนว่ายตาย
เกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร อีกนานแสนนาน คุณแต่องค์สมเด็จพระบรมครูสมณโคดมของ
เราเกิด เพราะพระองค์ปรารถนาพุทธภูมิจึงต้องทรงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร
สุดจะนับประมาณชาติเกิดได้ เฉพาะแต่พระชาติที่ทรงมีโอกาสถือเพศบรรพชิตเป็น
พระภิกษุในบรรพพระพุทธศาสนา และทรงบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานในศาสนาของ
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ล่วงแล้วองค์ก่อนๆ ก็นับได้ถึง ๕ ชาติ และทุกๆ ชาติ
พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญจนบรรลุถึงสังขารูปกษญาณี้แล้ว ก็หยุดไม่บำเพ็ญต่อไป
เพราะทรงมีพระหฤทัยเด็ดเดี่ยว ในการปรารถนาพุทธภูมิ ซึ่งต้องคอยเวลาและ



โอกาสอีกนานแสนนาน ที่จะได้บรรลุถึงพระสัพพัญญุตญาณสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระชาติสุดท้าย

บัดนี้ เธอได้ใกล้จะได้มรรค ผล นิพพานอยู่แล้ว หากต้องการปรารณาพุทธภูมิก็ต้องรอไปอีกนานเท่าใด ก็ไม่มีผู้ใดจะสามารถทราบได้เลยแม้แต่ตัวเธอเอง ถ้าจะเปรียบเทียบกับก็เหมือนกับว่าเขานำอาหารที่ปรุงไว้อย่างดีมาวางไว้ตรงหน้า เธอปรารณาจะลงมือบริโภคในบัดนี้ก็ได้ หรือว่าจะทิ้งอาหารนี้ไปเสียไม่ต้องการ แล้วจะตั้งต้นไปไถนา หว่านข้าว ตกกล้า ทำการเก็บเกี่ยวเอามาหุงต้มรับประทานในภายหลัง ก็สุดแต่จะเลือกเอาเอง

ถ้าโยคีผู้นั้นฟังโอวาทแล้วเลิกความปรารณาพุทธภูมิ ญาณก็จะขึ้นในวันนั้น

พระอาจารย์อธิบายแนะนำวิปัสสนาจารย์ต่อไปอีกว่า ถ้าเขามีวาสนาบารมีได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งมาก่อนนั้นแหละ จึงจะละทิ้งความปรารณาไม่ได้ เพราะการปรารณาพุทธภูมินี้ ถ้ายังไม่ได้รับพุทธพยากรณ์ ก็ยังเป็นปรารณาสามัญอยู่ ย่อมเปลี่ยนแปลงเลิกได้ แต่ถ้าโยคีมีกำลังใจเด็ดเดี่ยว ไม่สามารถจะเลิกการปรารณาพุทธภูมิ โดยวาสนาบารมีเคยสร้างสมอบรมมา วิปัสสนาจารย์ก็ควรอนุโมทนาและแนะนำให้เลิกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่เพียงนั้น จะเห็นได้ว่าพระอาจารย์มีความเมตตาต่อวิปัสสนาจารย์ ที่เป็นกำลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยเฉพาะด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระอาจารย์จะผลิตวิปัสสนาจารย์มาช่วยเผยแผ่ โดยถ่ายทอดวิชาครูให้เพื่อไปทำหน้าที่สืบพระพุทธศาสนาต่อไป และพยายามปรารณาให้ศิษย์ได้รับผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสูงที่สุด ตามหลักธรรมในพุทธศาสนา ดังตัวอย่างข้างต้นที่แสดงเรื่องการสอน การสอบอารมณ์ การแก้ไขอุปสรรคและปัญหา การปรับอินทรีย์ให้สภาวะญาณเจริญก้าวหน้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือโศปสมญาณ นี่แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่าแนวการสอนของพระอาจารย์เป็นเส้นทางของ พระอรหันต์ เท่านั้น และพระอาจารย์ได้ทำหน้าที่สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานมาตลอดเวลา ๕๖ ปี สามารถสอน อบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานให้กับพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ถ่ายทอดวิชาครูให้กับศิษย์ เพื่อทำหน้าที่เป็นวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสืบต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคงต่อไป เสมือนที่พระอาจารย์ได้รับการถ่ายทอดมาจากพระโสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต (มหาสิสยาโค) และคณาจารย์ของพระอาจารย์ทั้งด้าน



ปรีชิต ปฏิบัติ ปฏิเวธ จึงถือได้ว่าพระอาจารย์ได้ประดิษฐ์วิปัสสนาวงศ์ เกิดขึ้น
สมบูรณ์แล้ว ณ ประเทศไทย

๕.๓ อิทธิพลของแนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะอาสภมหารัตระที่มีผล
ต่อนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย

พระอาจารย์เป็นพระธรรมทูตเดินทางมาเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ ประเทศไทย มี
ความเป็นพระภิกษุมาร้อยเปอร์เซ็นต์ เช่น พุค เขียน อ่าน อาหารการฉัน นุ่งห่มจีวร วัตร
ปฏิบัติแบบภิกษุชาวพม่า ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคเรื่องยากต่อการเผยแผ่พระศาสนา
อย่างยิ่ง แต่ด้วยเป็นเพราะมีวิญญูณนักเผยแผ่จึงต้องต่อสู้พรากรเพียรด้วยวิริยะอุสาหะ
ประกอบด้วยสติปัญญาดีมาแต่เดิม และมีบุญบารมีในการเผยแผ่พระศาสนา ใช้เวลาไม่นาน
ก็สามารถพูด อ่าน เขียน และเทศนาเป็นภาษาไทยได้เป็นอย่างดี นุ่งห่มจีวร โกนหัว วัตร
ปฏิบัติแบบพระภิกษุชาวไทย แต่ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ด้านคำสอนตามพระไตรปิฎก
อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาดั้งเดิมอย่างเข้มแข็ง ไม่มีเพิ่มเติม
หรืออัตโนมติ พระอาจารย์เคยบอกว่าอัตโนมตินี้อันตรายมาก เป็นอกุศลทั้งคนสอน และคน
เรียน ท่านจะห้ามเด็ดขาดในเรื่องนี้ โดยให้ลงเดิมไว้ให้ดีที่สุดเพื่อการสืบต่อพระพุทธศาสนา
มั่นคงถาวร จึงเกิดสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นเป็นหลัก

๕.๓.๑ การจัดตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย

๑. สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
๒. สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม
๓. สำนักวัดภักทันทะอาสภาราม

สำนักวิปัสสนาทั้ง ๓ แห่งนี้เป็นสำนักที่พระอาจารย์เคยพำนักอยู่ และทำการ
สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยตนเอง เป็นสำนักวิปัสสนาที่ได้รับการยอมรับจาก พระภิกษุ
สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และประชาชนผู้สนใจทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

๑. สำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นสำนักยุคต้น และเป็นต้นแบบ
การปฏิบัติของวงการวิปัสสนากัมมัฏฐานประเทศไทยในอดีตนั้นยิ่งใหญ่มา พระวิปัสสนา
จารย์ทั่วทั้งประเทศมาปฏิบัติธรรม และฟังเทศน์ ณ พระอุโบสถ พระอาจารย์ได้สอน
วิปัสสนากัมมัฏฐาน และเทศน์เรื่อง พระไตรลักษณ์ เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๕๕



สำนักวิปัสสนาขยายอย่างไม่หยุดยั้ง จำนวน ๒๐๑ แห่ง ใน ๕๑ จังหวัด ช่วงเวลานั้นคนทั้งประเทศจะรู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือได้ว่าความตั้งใจของอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่ปรารถนาจะฟื้นฟูวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ประสบความสำเร็จอย่างงดงาม โดยการสอนที่เชี่ยวชาญของพระอาจารย์ สิ่งที่ได้ดังเป็นที่ยึดติดปากคนทั้งประเทศอีกอย่างคือคำภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นที่นิยมมากที่สุด พระอาจารย์ได้ผลิตวิปัสสนาจารย์ไว้สอนสืบต่อมา วิปัสสนาจารย์ที่เป็นศิษย์ของท่านขณะนี้ก็อายุเข้าปัจฉิมวัยราวๆ ประมาณ ๗๐ กว่าพรรษาแล้วไปแล้ว

๒. สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม เป็นสำนักยุคกลาง ที่พระอาจารย์ผลิตวิปัสสนาจารย์ที่มาทำงานสอนหรือบริหารการวิปัสสนามีบทบาทในวงการคณะสงฆ์ในยุคปัจจุบันนี้ หลังจากที่ยุคเบื้องต้นได้มรณภาพหรือชราแล้ว

ถือได้ว่าวิปัสสนาจารย์ที่มีบทบาทในปัจจุบันนี้ เป็นศิษย์สมัยพระอาจารย์สอนอยู่สำนักวิปัสสนาแห่งนี้ ทุกวันนี้ทำหน้าที่อย่างเข้มแข็งในการเผยแผ่ เพราะวิปัสสนาจารย์แต่ละท่านจะมีงานสอนตลอดแทบจะไม่มีเวลาพักผ่อน สอนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

๓. สำนักวิปัสสนาวิคฤห์ทันตะอาศรม เป็นสำนักยุคที่สุด ของพระอาจารย์ด้วยวัยเข้าสู่ปัจฉิมวัย ยังคงเป็นสำนักที่มีความสำคัญเหมือนทุกสำนักที่เคยผ่านนัก รับพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเข้าปฏิบัติตามโครงการวิปัสสนาจารย์ และเป็นแหล่งที่ผลิตวิปัสสนาจารย์ให้ทำหน้าที่เผยแผ่งานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานรุ่นอนาคตไว้สืบต่อรุ่นท่ามกลางที่มีบทบาทสูงในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในปัจจุบันนี้ ต่อไป

๕.๓.๒ ผลงานด้านวิชาการ พระอาจารย์ได้นิพนธ์หนังสือ ดังนี้

๑. แนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน
๒. พระไตรลักษณ์
๓. ปฏิจสงมุปบาท
๔. แว่นธรรม
๕. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา

ดังนั้น จึงสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาเรื่องนี้ คือ

๑. แนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ได้สอนตามพระไตรปิฎก



อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาต่างๆ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง เป็นระบบ

๒. พระอาจารย์ท่านรู้ปัญหาและอุปสรรค และสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ในการปฏิบัติแก่ผู้ที่มาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับท่านได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี

๓. แนวการสอนของพระอาจารย์มีอิทธิพลต่อวงการการศึกษาทั้งของคณะสงฆ์ และคฤหัสถ์ที่จัดการเรียนการสอนที่เป็นระบบ และประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะมีสำนัก วิปัสสนากัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นมารองรับ และเป็นที่ยอมรับตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

๕.๔ ข้อเสนอแนะขอขยายการทำวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้พบว่าสิ่งที่พระอาจารย์ได้เน้นมากในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้ ภิกษุและโยคีผู้ปฏิบัติพึงสังวรในสติทำสติให้บริสุทธิ์เพื่อ การปฏิบัติจะได้ประสบความสำเร็จสมความปรารถนา สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้

ปัจจุบันสังคมมีการเบียดเบียนกันมากขึ้น ความสงบสุขลดน้อยลงเหตุนี้ เนื่องจากผู้คนเอาใจใส่ในการรักษาศีลน้อยลง ถ้ามีการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการรักษาศีลให้มากขึ้นโดยแพร่หลาย จะทำให้สังคมสงบสุขมีความร่มเย็นผู้คนไม่เบียดเบียนกัน และ ต่างก็ทำหน้าที่ของตนเองอย่างมีความสุข พระอาจารย์สอนให้ปฏิบัติศีลมิใช่เฉพาะ คือภิกษุมิ ปาติโมกข์ คนทั่วไปมีศีลห้า แต่พระอาจารย์ไม่ให้หยุดอยู่แค่การรักษาศีลธรรมดาสามัญ ทั่วไป เพราะว่า ถ้าหากอกุศลกรรมในอดีตที่ตนเองเคยทำไว้จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนา เมื่อ อกุศลกรรมได้ช่องสบโอกาสก็สามารถทำให้ไปเกิดในอบายภูมิเป็นได้ จึงไม่มีหลักประกัน ได้ว่า จะปิดประตูสู่อบายภูมิได้

ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่างานที่น่าจะศึกษาวิจัยต่อไปคือ “การรักษาศีลของภิกษุกับ ของคฤหัสถ์ในการบรรลุธรรมแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร” เป็นประโยชน์ต่อการเผยแผ่ เรื่องศีล ซึ่งทำให้เกิดความรู้นำไปสู่การปฏิบัติธรรม จะทำให้สังคมมีความสงบสุขร่มเย็น เพราะมีผู้ปฏิบัติศีลปฏิบัติธรรมมากขึ้น



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

----- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

----- อรรถกถาภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

----- ฎีกาภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

----- ปกรณ์วิเสศภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสศ. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔.

กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรม, ๒๕๔๑.

----- ปฏิจฺจสมฺบุปฺปาตฺสงฺเขปฺกตา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬา
ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

----- พระไตรลักษณ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร,
๒๕๔๒.

----- วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ C ๑๐๐
design Co.,Ltd, ๒๕๓๔.

----- แว่นธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

----- วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬา
ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.



ข. ข้อมูลวิทยานิพนธ์

(๑) หนังสือ :

จำรูญ ยาสุมทร ศาสตราจารย์เกียรติคุณ. คู่มือแนวปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการรู้แจ้ง.

เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

ธนิต อยู่โพธิ์, ป.ธ. ๘. สติปัฏฐานภาวนา ว่าด้วยปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๒๘.

----- . (ผู้แปลและเรียบเรียง). วิสุทธิ ญาณ นิเทศ. ของพระพุทธ

โสมเถระ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๒๕.

----- . อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร :
เฉลิมชาัญการพิมพ์, ๒๕๒๘

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (ณรงค์ จิตฺตโสภโณ) (บรรณาธิการ). วิปัสสนากรรมฐาน
ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระคันธสารากวีวงศ์ ชัมมาจริยะ. การเจริญสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์วิบูลกิจ, ๒๕๔๒.

----- . ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ. กรุงเทพมหานคร
: สำนักพิมพ์วิบูลย์กิจ, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). สมาธิ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระมหาไสว ญาณวิโร. ฝึกวิปัสสนาสติปัฏฐานด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๕.

พระมหาอุเทน ปญญาปริตฺต. วิปัสสนาวิธี. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สแควร์ปรีนซ์
๑๕๓ จำกัด, ๒๕๔๔.

พระธรรมธีรราชฆานูณี. (โชคก ญาณสิทธิ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ – ๒
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๘.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๘). วิปัสสนาวงศ์. กรุงเทพมหานคร :
มิตรสยาม, ๒๕๓๒.



พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), (บรรณาธิการ แปล). วิมุตติมรรค.

ของพระอรหันต์อุปติสสะ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๓๘.

พระเมธีกิตฺติโยคม (พิน กิตฺติปาโล), และธนิต อยู่โพธิ์. วิสุทธิมรรค เล่ม ๓.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). ภาวนาที่ปณี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอก
หญ้า, ๒๕๓๘.

----- . วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๕.

พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

----- . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

----- . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ). สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี กับการ
ปฏิบัติธรรม. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

----- . ประวัติวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระศรีวรญาณ (ว.) (บุญชิต ญาณสํวโร). มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ
ยุบ หนอ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก. ๒๕๔๑.

พระสังฆธรรมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒน
กิจพานิชย์, ๒๕๑๗.

ภัททันตะโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาโค). วิปัสสนาธุระ

(หลักการภาคปฏิบัติวิปัสสนา). แปลโดย จำรูญ ธรรมดา

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทฺธิ, ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พระปฏิบัติศาสนา. เล่ม ๑-๒.



กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

อินทวังสระอโนะ, ปุจฉาวิธานมหาสติปัญญาสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๔๕.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระมหาบุญจิต สดุดโปรง, “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธ

ศาสนานิกายเถรวาท” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.

(ศาสนาเปรียบเทียบ). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

ตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ :

ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

อำนวย อานนุโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

เถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

(๓) บทความ :

พระศรีวรญาณ. “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,” เก็บเพชร จากกัมภีร์พระไตรปิฎก.

๒๕๔๒ : ๓๐๑-๓๐๒.



ภาคผนวก



ประวัติพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ

นามเดิม ชื่อ หม่อง ชื่น ตวยเต้าจี

เป็นตระกูลขุนนางชั้นสูง ระดับเจ้าพระยา ในสมัยบรรพบุรุษ

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๕๔

บิดา-มารดา

บิดาชื่อ อุ โพอ้าน

มารดาชื่อ คอ เปี้ยว

บรรพชา

พ.ศ. ๒๔๖๕

- บรรพชาเป็นสามเณร อายุ ๑๕ ปี

พระภัททันตะ ญาณมหาเถระ เจ้าอาวาสวัดโชติการาม จังหวัดปทุมธานี

เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท

พ.ศ. ๒๔๗๔

- อุปสมบท อายุ ๒๐ ปี ณ วัดจวนยะเหียน อำเภอเยสะโว จังหวัดปทุมธานี

พระภัททันตะ ญาณมหาเถระ เป็นพระอุปัชฌาย์

พระเถลาสมมหาเถระ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

พระปัญญามหาเถระ เป็นพระอนุสาวนาจารย์

การศึกษา

อายุ ๗ ปี



- ศึกษาหลักสูตร นะโมพุทธานะ สิทธีง ไปจนถึงทศมหาชาดก
ณ วัดจวนยะเหียนเหนือ และวัดโชติการาม จังหวัดพะเยา

การศึกษาด้านปริยัติ

อายุ ๑๕ ปี

- ศึกษาระเบียบวินัย และข้อวัตรปฏิบัติ
- ศึกษาบาลีไวยากรณ์มหากัจจายนสูตร
- ศึกษาอภิธรรมมัตตสังคหะ อรรถกถา
- ศึกษาพระปริยัติชั้นสูง มหาวิสูตรารามมหาวิทยาลัย

การศึกษาพิเศษ

เข้ารับการศึกษาจากพระมหาเถระผู้ทรงความรู้เชี่ยวชาญพระไตรปิฎก จากสำนักต่าง ๆ
ดังนี้

- พระภิกษุทันตะ นารทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ปญฺญนิกายปารค
วัดทักษิณาราม นครมณฑล
- พระภิกษุทันตะ โกญฑัญญมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต วัดพญาใจใต้ (ตักกะสีลา) นคร
ย่างกุ้ง
- พระภิกษุทันตะ นันทิมามหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ปญฺญนิกายปารค
(สันจอสยาคอ) วัดจีนมะกัน นครมณฑล
- พระภิกษุทันตะ นันทิมมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต วัดดุมอง นครอมรปุระ
- พระภิกษุทันตะ วิมลมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต วัดมงคลเก่า นครปุระ

การศึกษาด้านปฏิบัติ

พ.ศ. ๒๔๕๓

- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับพระภิกษุทันตะกวิมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ
ณ วัดส่วยตน จังหวัดเมียนม
- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และได้รับการถ่ายทอดวิชา “วิปัสสนาจารย์”



จากพระภัททคันตะโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ณ วัดมหาสิริ
จังหวัดสวยะโป

ตำแหน่งด้านปริยัติ

พ.ศ. ๒๔๘๓

- ดำรงตำแหน่ง “คณะวาจกะสยาคอ” หมายถึง คณะจารย์ชั้นสูงสุดมีหน้าที่สอนพระไตรปิฎกภาษาบาลี และคัมภีร์ต่าง ๆ ณ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดปะกุกกุ ซึ่งประกอบด้วยสมเด็จพระราชาคณะ ๒ รูป และพระเถระผู้ทรงความรู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎกภาษาบาลี ๕ รูป รวม ๗ รูป (ด้วยอายุ ๒๕ ปี)

ตำแหน่งด้านปฏิบัติ

พ.ศ. ๒๔๕๓

- ดำรงตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักศาสนยิตสา (สำนักมหาสิริสยาคอ) กรุงย่งกึ่ง ประเทศสหภาพพม่า

ผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

พ.ศ. ๒๔๕๓

- เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนและสอบอารมณ์ ณ สำนักศาสนยิตสา (สำนักมหาสิริสยาคอ) กรุงย่งกึ่ง ประเทศสหภาพพม่า

พ.ศ. ๒๔๕๕

- เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนและสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานให้พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕) ณ สำนักศาสนยิตสา (สำนักมหาสิริสยาคอ) กรุงย่งกึ่ง ประเทศสหภาพพม่า

พ.ศ. ๒๔๕๖

- ได้รับนิมนต์อย่างเป็นทางการจากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถระ) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง โดยรัฐบาลไทยสมัย ฯพณฯ จอมพล ป พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีเป็นผู้ดำเนินการกับรัฐบาลพม่าสมัย ฯพณฯ อุนุ เป็น



นายกรัฐมนตรี โดยสภาการพระพุทธศาสนาดำเนินการมอบหมายให้ พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) อัครมหาบัณฑิต เป็นผู้พิจารณาคัดเลือก ตามเจตนาผู้นิมนต์ว่า “ได้พยายามเสาะแสวงหาท่านผู้ทรงคุณวุฒิในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ควรแก่การที่จะตั้งตนเป็นพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้อง โดยตระหนักแน่วแน่ใจตามสภาวะว่า พระธรรมนั้น ถ้าเป็นของแท้ของจริงแล้วถึงจะไปตกอยู่ในประเทศใด ๆ แม้ต่างชาติต่างภาษากันก็ตามพระธรรมแท้นั้น จักต้องคงที่เสมอเหมือนกันไม่เปลี่ยนแปลงไปตามชาติตามภาษาอันเป็นส่วนแห่งสมมติธรรม พุทธธรรมย่อมสามารถบันดาลคลคนทั้งโลกที่ต่างชาติต่างภาษานั้นให้เข้ากันได้ ให้เป็นที่เพื่อน้องกันได้อย่างสนิทอย่างเป็นธรรม เพราะว่าสังฆธรรมข้อนี้” และเพื่อเป็นการสร้างศาสนสัมพันธ์ที่ดีของทั้งสองประเทศ ในฐานะพระธรรมทูต โดยพำนักและสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๐๕

- เป็นเจ้าสำนัก และทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

พ.ศ. ๒๕๒๖ - ๒๕๓๖

- เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ ๑ ถึงชั้นปีที่ ๔ ทุกคณะ

พ.ศ. ๒๕๓๘ - ๒๕๔๖

- เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตั้งแต่พำนักอยู่ ณ ประเทศไทย ได้ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่พุทธบริษัททั้งในประเทศและต่างประเทศ

ผลงานด้านสาธารณูปการ

พ.ศ. ๒๕๐๕ สร้างสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม ตำบลบ้านสวน
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๒ สร้างวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว



อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ผลงานด้านวิชาการ

- แต่งตำราวิปัสสนาที่ปณีตึกา
- แต่งตำราเว่นธรรมปฏิบัติ
- แต่งหนังสือแนวปฏิบัติวิปัสสนา
- หนังสือพระธรรมเทศนาเรื่องพระไตรลักษณ์
- หนังสือพระธรรมเทศนาปัจจุสมุปบาท

เกียรติคุณ

พ.ศ. ๒๕๓๐

- ได้รับปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๓๕

- ได้รับโล่เกียรติคุณ ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ-
ปริณายก จัดโดยศูนย์ส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรม เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม ค่าย
วันประสูติ

พ.ศ. ๒๕๔๗

- ได้รับปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๓๖

- ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงสมณศักดิ์ที่ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ จากระฐบาลสหภาพ
พม่าเป็นตำแหน่งสูงสุดฝ่ายวิปัสสนาธุระ(เทียบเท่าพระราชคณะชั้นรองสมเด็จพระ)



รายชื่อสำนักวิปัสสนา เมื่อครั้งพระอาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

จำนวน ๒๐๗ แห่ง มีดังนี้

๑. วัดช่องแบก อ. อ่างลึก จ. กระบี่ ๒. วัดดอนจัว อ. พนมทวน จ. กาญจนบุรี ๓. วัดชัยสุนทร, ๔. วัดท่าพระงาม, ๕. วัดพุทธคยา อ. เมือง; ๖. วัดกลางห้วยเม็ก อ. ยางตลาด จ. กาฬสินธุ์ ๗. วัดท่าพระ, ๘. วัดศรีฐาน, ๙. วัดโพธิ์ศรี, ๑๐. วัดใหม่หนองเรือ, ๑๑. วัดศรีนวล อ. เมือง; ๑๒. วัดโนนสวรรค์, ๑๓. วัดเขาน้อย อ. น้ำพอง; ๑๔. วัดจันทร์ประสิทธิ์ อ. บ้านไผ่; ๑๕. วัดบุญบาลประดิษฐ์ อ. ชุมแพ; จ. ขอนแก่น ๑๖. วัดบูรพาพิทยาราม, ๑๗. วัดวังหิน อ. ท่าใหม่; จ. จันทบุรี ๑๘. วัดโสธร, ๑๙. วัดไผ่ล้อม อ. เมือง; ๒๐. วัดสาวชะโงก อ. บางคล้า; จ. ฉะเชิงเทรา ๒๑. วัดธรรมนิมิตร อ. เมือง; ๒๒. วัดประทุมคงคา อ. ศรีราชา; ๒๓. วัดเขาน้อย อ. บางปลาสร้อย; จ. ชลบุรี ๒๔. วัดอินทาราม อ. สรรพยา; ๒๕. วัดระนาม, ๒๖. วัดศิริชัยพัฒนาราม, จ. ชัยนาท ๒๗. วัดชัยภูมิ-วนาราม อ. เมือง; ๒๘. วัดทรงธรรม อ. จตุรัส; ๒๙. วัดคีรีวงคาวนาราม อ. ภูเขียว; จ. ชัยภูมิ ๓๐. วัดท่ายางเหลือง อ. เมือง; ๓๑. วัดประสาทนิกร อ. หลังสวน; ๓๒. วัดมูจลินทวาปีวิหาร อ. สวี; จ. ชุมพร ๓๓. วัดเชียงยืน, ๓๔. วัดเชตุพน, ๓๕. วัดคอยงามเมือง อ. เมือง; ๓๖. วัดป่าสัก, อ. เชียงแสน; ๓๗. วัดพระธาตุคอยเวา อ. แม่สาย; ๓๘. วัดจอมศักดิ์ ๓๙. เรือนจำจังหวัดเชียงราย; จ. เชียงราย ๔๐. วัดเมืงมาง อ. เมือง; ๔๑. วัดน้ำบ่อหลวง, ๔๒. วัดดอนชัย, ๔๓. วัดมะขามหลวง, ๔๔. วัดกิ้วแลหลวง, อ. สันป่าตอง; ๔๕. วัดบ่อชาววาพระบาทอุดม, อ. ผา่ง; ๔๖. วัดประทุมศาลาราม อ. คอยสะเกิด; จ. เชียงใหม่ ๔๗. วัดมัมหมิณภูมิ อ. เมือง; จ. ตรัง ๔๘. วัดไผ่ล้อม อ. เมือง; จ. ตรัง ๔๙. วัดพระปฐมเจดีย์ อ. เมือง; ๕๐. วัดเวฬุวนาราม อ. บางเลน; ๕๑. วัดทรงคนอง อ. สามพราน; ๕๒. เรือนจำจังหวัด; จ. นครปฐม ๕๓. วัดพระธาตุพนม อ. ธาตุพนม; ๕๔. วัดสุวรรณาราม อ. เมือง; จ. นครพนม ๕๕. วัดศรีษะละเลิง, ๕๖. วัดทุ่งสว่าง, ๕๗. วัดกองพระทราย, อ. เมือง ๕๘. วัดศิริมงคลคอนหัน, ๕๙. วัดหนองบัวลาย, อ. บัวใหญ่; จ. นครราชสีมา ๖๐. วัดท้าวโคตร อ. เมือง; ๖๑. วัดชัยชุมพล อ. ทุ่งสง; ๖๒. วัดเทพกฤษณาร อ. ฉวาง; ๖๓. วัดสระน้ำขาว อ. ปากพนัง; จ. นครศรีธรรมราช ๖๔. วัดโพธาราม อ. เมือง; ๖๕. วัดเขาแก้ว อ. พุททิสัย; จ. นครสวรรค์ ๖๖. วัดบางกร่าง อ.



เมือง; ๖๘. วัดบางรักใหญ่ อ. บางบัวทอง; จ. นนทบุรี ๖๙. วัดลำภู อ. เมือง; จ. นราธิวาส ๗๐. วัดท่าล้อ อ. เมือง; จ. น่าน ๗๑. วัดเนินพะเนา, ๗๒. วัดมฤคทายวัน, ๗๓. วัดพระธาตุบังพวน อ. เมือง; จ. หนองคาย ๗๔. วัดเขาพระบาท, ๗๕. วัดหนองปรือ, ๗๖. วัดป่าบุรีรัมย์, อ. เมือง; ๗๗. วัดกลาง อ. นางรอง; จ. บุรีรัมย์ ๗๘. วัดสวนมะม่วง อ. สามโคก; ๗๙. วัดพืชอุดม อ. ลำลูกกา; จ. ปทุมธานี ๘๐. วัดอุดมวิทยา อ. เมือง; ๘๑. วัดสระคูสัตตธรรม อ. กบินทร์บุรี; จ. ปราจีนบุรี ๘๒. วัดใหญ่ชัยมงคล, ๘๓. วัดมงคลบพิตร อ. กรุงเก่า; ๘๔. วัดหนองแห้ว อ. ท่าเรือ; จ. พระนครศรีอยุธยา ๘๕. วัดราษฎร์มิตร อ. ตะกั่วป่า; จ. พังงา ๘๖. วัดเทพปราสาทสิลาแลง อ. เมือง; จ. เพชรบุรี ๘๗. วัดเนรัญชรา, ๘๘. วัดเขื่อนช้าง อ. เมือง; ๘๙. วัดสังข์ทองวนาราม อ. โกสุม; ๙๐. วัดบรือวนาราม, ๙๑. วัดนาลันทา, อ. บรบือ; ๙๒. วัดอรุณเวลา อ. วาปี ปทุม; ๙๓. วัดพยัญมูมิวนาราม อ. พยัญมูมิสัย จ. มหาสารคาม ๙๔. วัดหัวเวียงจองคำ อ. เมือง; จ. แม่ฮ่องสอน ๙๕. วัดบ่อน้ำร้อน, ๙๖. วัดอุปนันทาราม, อ. เมือง; ๙๗. วัดมัทนิมเขต อ. กระบุรี; จ. ระนอง ๙๘. วัดโชคพิมพาราม, ๙๙. วัดป่าประดู่, ๑๐๐. วัดนาตาขวัญ อ. เมือง; ๑๐๑. วัดกรອງปูน, ๑๐๒. วัดป่ากร้า, ๑๐๓. วัดประแสง, อ. แกลง; จ.ระยอง ๑๐๔. วัดเวฬุวัน, ๑๐๕. วัดสระทอง ๑๐๖. วัดธาตุ ๑๐๗. วัดสว่างอารมณ์, ๑๐๘. วัดหนองไทร, ๑๐๙. วัดบึงบก อ. เมือง; ๑๑๐. วัดศรีทองนพคุณ อ. เสลภูมิ; ๑๑๑. วัดหนองเต่า, ๑๑๒. วัดวังยาว อ. ชำบุรี; ๑๑๓. วัดโปทอง อ. จตุรพักตรพิมาน; ๑๑๔. วัดหนองแขว อ. เกษตรวิสัย; ๑๑๕. วัดกุดน้ำใส อ. พนมไพร; ๑๑๖. วัดทุ่งถ้ำภูวัน; จ. ร้อยเอ็ด ๑๑๗. วัดพญาไม้, ๑๑๘. วัดมหาธาตุ, ๑๑๙. วัดท้ายเมือง, ๑๒๐. วัดบางลี่เจริญธรรม อ. เมือง; ๑๒๑. วัดยางงาม อ. ปากท่อ; จ. ราชบุรี ๑๒๒. วัดชีป่าลิตาราม อ. เมือง; ๑๒๓. วัดสังข์อุยาง อ. โคกสำโรง; จ. ลพบุรี ๑๒๔. วัดม่อนจำศีล, ๑๒๕. วัดช่วงเป้า, ๑๒๖. วัดจองคำ, ๑๒๗. วัดหนองหว้า, ๑๒๘. วัดบ่อแห้ว ๑๒๙. วัดเกาะวาลุการาม ๑๓๐. วัดพระเจ้าทันใจ, ๑๓๑. วัดทางเป้า, อ. เมือง; ๑๓๒. วัดต้นหลวงศรีมุงเมือง, ๑๓๓. วัดพระแก้วดอนเต้า, ๑๓๔. วัดบ้านจู้ด, ๑๓๕. วัดม่วงชุม, อ. ห้างฉัตร; ๑๓๖. วัดม่อนหินขาว อ. สบปราบ; ๑๓๗. วัดบ้านเป้า อ. แจ้ห่ม; ๑๓๘. วัดจุคทุ่ง อ. เกาะคา; จ. ลำปาง ๑๓๙. วัดพระยืน อ. เมือง; ๑๔๐. วัดพระพุทธบาทตากผ้า อ. ป่าซาง จ.ลำพูน ๑๔๑. วัดมหาพุทธาราม, ๑๔๒. วัดหมากเขียน, อ. เมือง; ๑๔๓. วัดบ้านขาวหนัง. ๑๔๔. วัดศรีแก้ว, อ. กันทรลักษ์; ๑๔๕. วัดโพรง, ๑๔๖. วัดโพธิ์, อ. ชูขัน; จ. ศรีสะเกษ ๑๔๗. วัดแคนโมกษา



วัด, ๑๔๘. วัดกุศลไพบ, ๑๔๙. วัดป่าอัมพวัน, ๑๕๐. วัดหนองบัวสร้าง อ. เมือง; ๑๕๑. วัดโพธิ์ศรี อ. สว่างแดนดิน; จ.สกลนคร ๑๕๒. วัดแจ้ง อ.เมือง; ๑๕๓. วัดหาดใหญ่, ๑๕๔. วัดโพธาราม, อ. หาดใหญ่, จ.สงขลา ๑๕๕. วัดมawangส์, ๑๕๖. วัดตำโรงเหนือ, อ. พระประแดง; จ. สมุทรปราการ ๑๕๗. วัดวชิราราม, ๑๕๘. วัดปากน้ำ, อ. เมือง; จ.สมุทรสงคราม ๑๕๙. วัดปางปลา อ. เมือง; จ.สมุทรสาคร ๑๖๐. วัดมะขามเรียง. อ. บ้านหมอ จ. สระบุรี ๑๖๑. วัดพรหมบุรี, ๑๖๒. วัดจินตคามณี ๑๖๓. วัดแจ้ง อ. พรหมบุรี; ๑๖๔. วัดเกาะแก้ว อ. อินทร์; จ.สิงห์บุรี ๑๖๕. วัดปราสาททอง อ. เมือง; ๑๖๖. วัดตานคา อ.บางปلام้า; จ. สุพรรณบุรี ๑๖๗. วัดไทร, ๑๖๘. วัดตรนาราม, ๑๖๙. วัดบุญบันเทิง, ๑๗๐. วัดพัฒนาราม, ๑๗๑. วัดประสิทธิ์าราม, อ. เมือง; ๑๗๒. วัดเขาศรีวิชัย, ๑๗๓. วัดน้ำรอบ, ๑๗๔. วัดอภัยเขตดาราม, ๑๗๕. วัดบางออบ อ. พุนพิน; ๑๗๖. วัดธารน้ำไหล, ๑๗๗. วัดพระธาตุ, ๑๗๘. วัดเขาพนมเบก, อ. ไชยา; ๑๗๙. วัดประดู่ใหญ่, ๑๘๐. วัดจันทาราม อ. ท่าฉาง; ๑๘๑. วัดปูลมทริการาม อ. เกาะสมุย; จ.สุราษฎร์ธานี ๑๘๒. วัดสุวรรณ อ. เมือง; จ. อ่างทอง ๑๘๓. วัดสว่างสามัคคี, ๑๘๔. วัดพานสี, ๑๘๕. วัดกู่แก้ว, อ. เมือง; ๑๘๖. วัดอรัญญวาสี, ๑๘๗. วัดชัยนาควาราม, อ. หนองหาน; ๑๘๘. วัดศรีนคราราม อ. กุมภวาปี; ๑๘๙. วัดช้างเผือก อ. เพ็ญ; ๑๙๐. วัดป่าธาตุโข่งพิบูลย์สุวรรณ; จ. อุตรธานี ๑๙๑. วัดท้ายตลาด, ๑๙๒. วัดเจดีย์คีรีวิหาร, ๑๙๓. วัดคอนสัก อ. เมือง; ๑๙๔. วัดคอนชัย อ. ลับแล; จ.อุตรดิตถ์ ๑๙๕. วัดมณีสถิตกปิฏฐาราม อ. เมือง; ๑๙๖. วัดศรีมณีวรรณ อ. มโนรมย์; ๑๙๗. วัดเขาพรหมจรรย์ อ. บ้านไร่; จ. อุทัยธานี ๑๙๘. วัดมหาวนาราม, ๑๙๙. วัดศรีบุญเรือง, ๒๐๐. วัดอานาจเจริญ อ. เมือง; ๒๐๑. วัดวารินทราราม, ๒๐๒. วัดโพธิ์ตาก, ๒๐๓. วัดอินทราราม, ๒๐๔. วัดศรีมงคล, ๒๐๕. วัดผาสุการาม, ๒๐๖. วัดโพธาราม อ. พิบูลมังสาหาร; จ. อุบลราชธานี ๒๐๗. เรือนจำกลางบางขวางนนทบุรี

ตามที่ระบุนาทั้งหมดนี้ บางสำนักก็ได้ทำการเปิดเป็นหลักฐานแล้ว บางสำนักก็ยังมีได้ทำการเปิด เป็นแต่มีการสอนกันเป็นการภายใน และการสอนบางสำนักก็ทำได้สม่ำเสมอ บางสำนักก็ไม่สม่ำเสมอ ทั้งนี้ เพราะขาดวิปัสสนาจารย์ผู้ทำการสอนที่อยู่เป็นประจำมั่นคง ต้องแบ่งวันเวลาไปสอนที่วัดโน้นบ้าง วัดนี้บ้าง ตามเหตุการณ์



อนึ่ง เทาที่นำสถิติมาแสดงในที่นี้ ก็ยังประมวลมาไม่ได้โดยละเอียดสิ้นเชิงเพราะมีการเปิดสอนกันขึ้นใหม่เรื่อย ๆ ไม่สามารถจะสำรวจได้ทั้งหมด แต่ถึงคังนั้นตามจำนวนที่นำมาแสดง ใว้นี้ก็นับเป็นส่วนใหญ่ที่พอจะชี้ให้เห็นความขยายตัวของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้

* พระสุเมธาธิบดี (บุญเลิศ ทศตสุทธิ), ประวัติวิวัฒนาการยวราชรังสฤษฎี ราชวรมหาวิหาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๒๑-๓๒๓.



พระธรรมเทศนาสารกถา

เนื่องในโอกาสงานพิธีฉลองอายุวัฒนมงคล ครบ ๕๔ ปี ของพระอาจารย์อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณาวริยะ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๘ ณ พระตำหนัก วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระเทพโสภณ* (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้แสดงพระธรรมเทศนา เรื่อง สารกถา ดำเนินการบันทึกเสียง, ดำเนินการผลิตแผ่นซีดีเผยแพร่ และถอดบันทึกเสียงจากแผ่นซีดีโดยนายธนาคม บรรเทากุล ผู้วิจัย เพื่อเป็นการเชิดชู ยกย่องและประกาศเกียรติคุณของพระอาจารย์ขอนำเสนอพระธรรมเทศนา ดังนี้

นโมตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมสมพุทฺธสฺส

สารญจ สารโต ญตุวา อสารญจ อสารโต

เต สารํ อธิคฺจฺจนฺติ

สมฺมาสงฺกปฺปโกจฺจราตีติ.

ณ บัดนี้จะรับประทานแสดงพระธรรมเทศนาในสารกถา เพื่อเป็นเครื่องประดับประดาเครื่องฉลองศรัทธาสดิปัญญาบารมีเพิ่มกุศลบุญอุราศรี เนื่องในการบำเพ็ญกุศลอายุวัฒนมงคล ๕๔ ปี ถวายพระเดชพระคุณหลวงพ่อดุสิตพระภิกษุทันตะอาสภมหาเถระ โดยคณะสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ อันมีพระเดชพระคุณพระเทพเมธี อริบดินทร์เป็นต้นเป็นประธาน ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อันมีพระเดชพระคุณพระราชาธิบดี อุปนายกสภามหาวิทยาลัย ทำหน้าที่นายกสภามหาวิทยาลัย เป็นต้นเป็นประธาน พร้อมด้วยคณะศิษยานุศิษย์ฝ่ายบรรพชิตจากทิสานุกิศจิต อันมีพระเดชพระคุณพระธรรมโมลี เจ้าคณะภาค ๑ เป็นต้นเป็นประธาน ด้วยความสมานฉันท์จากศรัทธาสาธุชนผู้เป็นศิษยานุศิษย์ในฝ่ายคฤหัสถ์มีคณะศิษย์วัดมหาธาตุฯ คณะมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีท่านผู้เป็นประธานฝ่ายคฤหัสถ์คือ ท่านดร.มนูญ มุทฺษประคิษฐ์ คณะศิษย์ที่สำคัญมีท่านพลเอก เสรี พุกกะมาน เป็นต้น พร้อมทั้งญาติโยมสาธุชน ทั้งจากประเทศไทย และประเทศพม่าในวันนี้มีท่านอุปทูตของสหภาพเมียนมาร์หรือพม่า เป็นต้น ทุกท่านทุกคนปรารถนาจะเป็นที่น่ายินดี คือเจริญชนมายุ ๕๔ ปี ของพระ

* ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ พระธรรมโกศาจารย์



เดชพระคุณหลวงพ่อบุ๊เป็นอาจารย์วิปัสสนาจารย์ของท่านทั้งหลาย พระเดชพระคุณหลวงพ่อนั้น เจริญชนมาตามขนาดนี้ตามโบราณประเพณีถือว่าท่านมีบุญใหญ่ และเพื่อที่จะให้มีอายุยืนยาวต่อไปโบราณจึงจัดพิธีฉลองอายุ ก็ไม่ใช่อะไรหรอกก็คือเพื่อที่จะให้บุญรักษายะให้อยู่เป็นมิ่งขวัญของเราสืบยาวต่อไป

หลวงพ่อบุ๊อุบัติขึ้นมาในโลกนี้ ๒๔๕๔ นั่นคือ พ.ศ. ปีนี้ ๒๕๕๘ ๕๔ ปี รอให้ ๒๕๕๔ ก็ฉลองครบศตวรรษ ลูกศิษย์ลูกหาต้องดูแลทะนุถนอมท่านให้ดีทั้งกาย และใจ ในเวลา ๕๔ ปีในชีวิตของหลวงพ่อบุ๊อยู่ประเทศไทยเสียเกินครึ่ง เรียกว่าเป็นคนไทยมากกว่าพม่าทงเอาไว้อย่างนั้นเลย เพราะท่านอยู่เมืองไทยมากกว่าในชีวิตของท่านหลวงพ่อบุ๊มาเมืองไทย พ.ศ. ๒๔๕๖ เพราะฉะนั้นก็ต้องถือว่าปัจจุบันนี้อยู่เมืองไทยมากกว่าเกินครึ่งชีวิตของท่าน และเมื่อท่านก็จะเป็นมิ่งขวัญของเราต่อไป เป็นหลักชัยแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสังคมไทย จึงถือว่าชีวิตของท่านอุทิศแล้วเพื่อการประกาศพระศาสนา เป็นชีวิตที่ผกผันเป็นชีวิตที่เริ่มต้นเดินทางมาจนกระทั่งเรียกว่าใครจะรู้ว่าบ้างว่าพระเถระชาวพม่ารูปหนึ่งวันหนึ่งจะต้องจากบ้านเกิดเมืองนอนมาเป็นหลักชัยแห่งพระศาสนาในประเทศเพื่อนบ้านและก็อยู่มาจนปัจจุบัน น่าสนใจว่าท่านคิดอย่างไร ตัดสินใจอย่างไร จึงได้เดินทางมาประกาศพระศาสนาที่ประเทศของเราคิดอย่างไรเมื่อเกิดวิกฤตปัญหาที่วัดมหาธาตุฯ จึงไม่กลับประเทศพม่า ธรรมะที่ทำให้คนตัดสินใจนั้นท่านเรียกว่าสัมมาสังกัปปะ สัมมาสังกัปปะนี้เองในการตัดสินใจเลือก เลือกถูกทำถูก เลือกผิดก็หลงทาง ชีวิตของคนเรามีเรื่องให้ตัดสินใจให้เลือกทุกวัน แม้แต่การจัดงานนี้ก็ต้องตัดสินใจว่าจะจัดงานขนาดไหนในฝ่ายเจ้าภาพ จัดแล้วผู้ที่จะมาร่วมงานก็ต้องคิดว่าจะมาดีหรือไม่มาดี ตัดสินใจว่าจะมาบางทีก็ไม่มา การตัดสินใจนั้นมีธรรมะประกอบหลายประการ ประกอบการตัดสินใจผิดเลือกผิดก็หลงทิศทาง ไม่ได้ทำประโยชน์ไพศาลฝากไว้กับโลกนี้ ตัดสินใจถูก เลือกถูก คิดถูก ทำถูก ก็จะเหมือนกับชีวิตของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุ๊ อยู่เป็นมิ่งขวัญของเราอย่างนี้ ไม่เสียขวัญเสียกำลังใจ ยามวิกฤต ตัดสินใจเลือกผิดไป ที่เขาบอกว่าสถานการณ์สร้างวีรบุรุษ ทุกคนประสบสถานการณ์ มีเรื่องให้เลือกมีสถานการณ์บีบคั้นให้ต้องตัดสินใจ บางคนก็ไม่รู้ว่าทำไมถึงตัดสินใจถูก บางคนก็บอกว่าฟลุ๊คหรือโชคช่วย บางคนก็บอกว่าบุญบันดาลทำอย่างไรให้ตัดสินใจถูก เลือกถูกและทำถูกตลอดเวลาพระพุทธเจ้าท่านได้สอนไว้ดังพระบาลีนิเขปบทยกไว้เบื้องต้นว่า สารณฺ จ สารโดยคตฺวา เป็นคํานี้แหละคือธรรมะประกอบการตัดสินใจ ในแต่ละ



ชีวิตซึ่งแปลความว่าผู้ที่รู้ว่าสิ่งที่มีสาระว่าเป็นสาระ รู้สิ่งที่ไม่มีสาระว่าไม่มีสาระ ตัดสินใจถูกหรือผิดถูกเป็นอาจิณต์มีสัมมาสังกัปปะเป็นอาจิณต์ย่อมได้รับสิ่งที่เป็นสาระในชีวิต สาระนี้แหละที่เรียกว่าเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือก เลือกในสิ่งที่ไม่มีสาระมันก็ไม่ยั่งยืนวันหนึ่งโค่นลงมาได้ วันหนึ่งก็บอกว่าทำไมเราเลือกผิดเลือกคนผิด เลือกงานผิด เลือกชีวิตผิด เพราะไปเลือกสิ่งที่ไม่ใช่แก่น ชีวิตของหลวงพ่อก็คือชีวิตของการแสวงหาแก่น เข้ามาบรรพชาสามเณรในพระพุทธศาสนาที่พม่าขณะมีอายุได้ ๑๕ ปี เรียนธรรมะ พระปริยัติธรรมจนได้เป็น รั้งมาจริยะสูงสุด สอนอยู่ในมหาวิทยาลัยสงฆ์แล้วก็แสวงหาแก่นต่อไปด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ปฏิบัติแล้วก็ไปแสวงหาอาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ไปสมัครเป็นศิษย์ของท่านพระภักทันตะโสภณมหาเถระ หรือที่ชาวโลกรู้จักกันในนามว่า พระมหาสีสยาตอ เป็นลูกศิษย์ของพระมหาสีสยาตอ จนกระทั่งท่านพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ตั้งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ นี้เรียกว่าหาแก่นแล้วเข้าถึงแก่นแห่งธรรมะปฏิบัติธรรมจนกระทั่งได้เป็นวิปัสสนาจารย์อยู่มาจนอายุ ๔๐ ต้น ๆ พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญธรรมหรือเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ อัสสัมมหาเถระ ฉายาเดียวกัน ต้องการนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์จากประเทศพม่ามาสอนกัมมัฏฐานในประเทศไทย ก็ถวายท่านพระมหาสีสยาตอได้เลือก พระมหาสีสยาตอก็คัดเลือกหลวงพ่อบุญธรรมของเราให้และส่งมาสอนกัมมัฏฐานมาพร้อมกับท่านพระมหาโชดกเปรียญธรรม ๕ ประโยคซึ่งไปเรียนกัมมัฏฐานปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเวลา ๑ ปีที่สหภาพพม่าเดินทางมาด้วยกัน มาสอนกัมมัฏฐานร่วมกันเปิดสำนักร่วมกันเป็นทางการที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าเรียกว่าวิหารคดรอบ ๆ พระอุโบสถไม่มีที่ว่างดังที่เราทราบกันดี นี่ก็เป็นฝีมือในการสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อร่วมกับท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนีหรือหลวงพ่โชดก วัดมหาธาตุฯก็เรื่องลือระบือไกลในฐานะเป็นสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน สอนตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ประสบความสำเร็จจนกระทั่งประสบวิกฤต พ.ศ. ๒๕๐๓, ๒๕๐๔, ๒๕๐๕, มีผู้กล่าวหาว่าปฏิบัติกัมมัฏฐานไปเพื่อที่จะทำให้จิตยอมถูกล้างสมองเป็นคอมมิวนิสต์ได้ง่าย ฝ่ายมิชฌาติญญิกก็เห็นว่ากัมมัฏฐานไม่มีประโยชน์รุกรานจนกระทั่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ชบเซา แทนที่หลวงพ่อบุญธรรมของเราจะกลับไปพม่าท่านก็ต้องตัดสินใจอีกแหละน่าชมเชยเป็นอย่างยิ่ง จุดผกผันนี้หลวงพ่อดัดสินใจเอาสิ่งที่เป็นสาระอยู่สอนกัมมัฏฐานต่อไป สำนักที่รองรับก็คือสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ถ้าหลวงพ่อบุญธรรมไม่ได้มาที่วิเวกอาศรมหลายคนในที่นี้อาจจะไม่ได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือ



ไม่ได้พระวิปัสสนาจารย์เชี่ยวชาญในการสอนรวมทั้งผู้เทศน์ด้วย อาตมาภาพนั้นก็ไปเรียนไปปฏิบัติกับท่านสมณะที่เป็นนิสิตเขาไม่มีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๑๐ วันต่อปีอย่างนี้หรอก จบแล้วก็เลยนึกว่าไหน ๆ ก็จะไปเรียนต่างประเทศจะต้องมีวิปัสสนาคຸ້ມກາຍคຸ້ມใจไป ก็ไปคนเดียวแหละที่วิเวกอาศรมไม่มีใครฝากด้วย เข้าใจว่ากำลังเรียนอยู่ปีที่ ๔ ไปกราบขอความเมตตาหลวงพ่อบุญให้รับปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไม่มีใครฝากไป ไปเองและไม่มีใครแนะนำไปกราบหลวงพ่อบุญปฏิบัติ ๗ วันคนเดียวอยู่ในกุฏิ และสอบอารมณ์กับหลวงพ่อบุญ ๗ วัน ประทับใจในความเมตตาของท่าน หนึ่งที่ท่านรับโดยไม่มีผู้ใหญ่มากฝากฝัง สัมภาษณ์เสร็จ รับให้เข้าอยู่ สอบอารมณ์แล้วท่านถามประโยคที่ท่านถามก็คือว่า ทำไมมาปฏิบัติ ก็ตอบท่านไปว่าเพราะที่มาปฏิบัติจะไปเรียนต่างประเทศไม่มีอะไรคຸ້ມກາຍไปก็เรียนลำบากแล้วเกิดถ้าคนเขาถามกัมมัฏฐานเป็นอย่างไรรู้ก็สอนไม่ได้ขอหลวงพ่อบุญได้โปรดเมตตาไว้ ท่านก็เมตตาไว้ รุ่งขึ้นสอนกัมมัฏฐาน และหลังจากที่กลับมาเป็นผู้บริหารเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยก็ยังพานิสิตบัณฑิตวิทยาลัยไปเป็นลูกศิษย์อีกไปปฏิบัติกัมมัฏฐานกับหลวงพ่อบุญมาที่วิเวกอาศรมดังที่ท่านทั้งหลายเข้าใจดี ยามที่ท่านหลวงพ่อบุญเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเป็นหน้าที่ของลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลาย จะต้องช่วยกันดูแลระดับประคอง ทางฝ่ายมหาจุฬาซึ่งอธิการบดีก็ได้สั่งการหลายเรื่องหลายประการรวมทั้งนิยัทรถวายเป็นการถวายในฐานะผู้เชี่ยวชาญในด้านกัมมัฏฐานมาทุกเดือนจนมาทุกวันนี้ เพราะว่ามหาจุฬานี้รับกอนหลวงพ่อบุญมาตั้งแต่พระเดชพระคุณพระราชรัตนโมลีเป็นอธิการบดี ส่งไปปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกปี ใครไม่เรียนต่อ ใครไม่ปฏิบัติศาสนาอีกที่อื่นขอไปปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อเป็นวิปัสสนาจารย์ หลวงพ่อบุญพระราชรัตนโมลีในฐานะอธิการบดี ส่งไปฝึกกัมมัฏฐานกับหลวงพ่อบุญ จนได้พระวิปัสสนาจารย์รุ่นใหม่ ๆ สืบต่อมาจนกระทั่งทุกวันนี้ นี่ก็เรียกว่าหลวงพ่อบุญมีคุณูปการทั้งโดยส่วนคนทั้งโดยส่วนสถาบัน ยังไม่นับสำนักวัดมหาธาตุที่หลวงพ่อบุญอยู่ประจำที่นี้มาก่อน และวัดกัททันตะอาศรมที่หลวงพ่อบุญเป็นประธานเรียกว่าพระอาจารย์ใหญ่ รวมทั้งวิเวกอาศรมด้วย การตัดสินใจของหลวงพ่อบุญแต่ละครั้งล้วนเลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นสาระมองสิ่งที่ไร้สาระตัดออกไปแม้ว่าบางครั้งจะประสบผลสูงขึ้น ๆ ลง ๆ แต่นั่นไม่เป็นสาระใครจะว่าท่านจะโง่ดีท่านบ้าง ไม่ใช่สาระเพราะฉะนั้นถ้าเราเรียนรู้ในชีวิตส่วนหนึ่งของหลวงพ่อบุญว่าท่านคิดอย่างก็จะต้องบอกว่าเวลาตัดสินใจเลือกเราต้องดูที่จิตเป็นสัมมาทิฐิ พระพุทธเจ้าตรัสว่าการปฏิบัติธรรมนั้น สัมมาทิฐิ บุญพวงมา สัมมาทิฐิจะเป็นประธานในการกำหนดวิธีชีวิตเสมอ เช่นท่านมาวันนี้เพราะท่านมีสัมมาทิฐิว่ามาถวาย



กำลังใจกับหลวงพ่อก็เป็นสิ่งที่ดี มาทำบุญร่วมกับหลวงพ่อก็เป็นสิ่งที่ดีนี้เป็นสัมมาทิฐิ แต่ถ้าเกิดท่านบอกว่าคิดเป็นมิจฉาทิฐิ จัดทำไม่สิ้นเปลืองอย่างโน้นอย่างนี้ เหนื่องานนี้ก็ไม่เกิดและท่านก็ไม่มา เพราะฉะนั้นในมรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิจึงเป็นปฐม ตัวเล่นนำหน้าถ้าพูดตามภาษาอินเดียเขาเรียกว่า สัมมาทัศนะ ทัศนะก็คือตัวปรัชญาหรือ Philosophy คนเราอยู่ด้วยปรัชญาหรือ Philosophy พูดแบบวิชาการ แต่ถ้าพูดแบบพระพุทธศาสนาอยู่ด้วยทิฐิคือ สัมมาทิฐิ ถ้าเราเห็นว่าอะไรดีเราก็จะทำ เราเห็นว่าอะไรไม่ดีไว้สาระเราก็จะไม่ทำนี่เป็นขั้นที่หนึ่ง หลวงพ่อเห็นว่าสอนกัมมัฏฐานดีก็สอนกัมมัฏฐานมาตลอดชีวิตเลือกแล้วที่จะเป็นวิปัสสนาจารย์ ไม่วอกแวกเหมือนกับพระพุทธเจ้าชิตฐานได้ค้นโพธิ์ขื่อนั่งเป็นครั้งสุดท้ายปฐมกาล ๘ ก่า แล้วก็บอกว่านั่งได้ค้นโพธิ์นี้แหละในวันวิสาขบูชานี้แหละ แม้เนื้อเลือดจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที่เรายังไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณตราบโค จะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่งบรรลัคนี่ตราบนั่น เพราะทรงมีสัมมาทิฐิว่าเป็นพระพุทธเจ้าดีที่สุดให้เชิญไปเป็นจักรพรรดิก็ไม่ไป หลวงพ่อก็มีความเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าสอนกัมมัฏฐานมีประโยชน์ที่สุดดีที่สุด ทำอย่างอื่นก็ไม่ทำไม่เป็น หละนี้คือทางเดินกายมรรคของท่านเมื่อมีสัมมาทิฐิอย่างนี้ เราก็มีเหมือนกันอะไรมีสาระเราก็รู้ อะไรไม่มีสาระเราก็รู้แต่ก็ไม่ทำที่ท่านเทศน์มาทั้งหมดรู้ผมรู้ทั้งหมดแต่มันอดไม่ได้ มันจึงมันขาดอะไรอีกขาดกรรมสามัคคีที่จะทำให้เราปฏิบัติธรรมนี้ได้ข้อที่สอง องค์มรรคข้อที่สองเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ สัมมาสังกัปปะต้องตามสัมมาทิฐิ มิฉะนั้นทำความดีเป็นกึ่งกำว้าง ๆ หยุด ๆ รู้ว่าถวายทานดีแหละแต่ทำให้เกิดความตระหนี่ขึ้นมาโลภขึ้นมาเป็นมิจฉาสังกัปปะก็ไม่ทำแล้ว ก็พูดจาไพเราะนี้มันดีนะ พูดหยาบไม่ดีนะ คำคนไม่ดีนะสัมมาทิฐิดูด้วยกันทั้งนั้นเรารู้ แต่พอโกรธขึ้นมาเนี่ย เห็นช้างเท้าหนูคำไฟแลบ นี่เรียกว่าเป็นมิจฉาทิฐิอันการคำเกิดจากการโกรธ ความโกรธเป็นพยาบาทวิตถ เรียกว่ามิจฉาสังกัปปะ เพราะฉะนั้นในขณะที่เรามีสัมมาทิฐิแล้วเราทำความดีไม่ได้ เพราะเราคิดผิด ๆ ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำ ให้ความอิจฉา ริษยาครอบงำ ให้ความกตัญญูครอบงำ ให้ความอกตัญญูครอบงำ มันก็เลยทำอะไรความดีไม่ค่อยสำเร็จ เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายสิ่งที่จะทำให้ทำความดีสำเร็จ ต้องมีสัมมาสังกัปปะ โจรรา สัมมาสังกัปปะโจรราแปลว่าคิดดีตลอด มองดีตลอด เราก็จะทำความดีตลอด ดังพระบาลีที่ยกไว้ในเขบตบเบื้องต้นว่า เมื่อคนใดรู้ว่าสิ่งที่มีสาระว่าเป็นสาระ รู้ว่าสิ่งที่ไม่มีสาระว่าไม่มีสาระ มีความคำริชชอบคือสัมมาสังกัปปะเป็นโจรเป็นเรื่องสม่าเสมอนี้คือการรู้เป็นสัมมาทิฐิ การมี



สัมมาสังกัปปเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเขาก็จะได้สิ่งที่เป็นสาระ ทำไมจึงได้ต้องมีข้อที่ ๓ คือ สัมมาสติ เวลาที่เราอยากจะเลือกนี้ในชีวิตประจำวัน บางทีเราอยากจะพูดไพเราะ เราอยากจะเสียสละ เราอยากจะสอนกัมมัฏฐาน แต่ว่าความขี้เกียจเข้ามาไม่อยากจะสอนไม่อยากจะถ่ายทอด ไม่อยากจะปฏิบัติธรรม สัมมาทิฐิก็มีอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐานดี เป็นความดี สัมมาสังกัปปก็มีแต่ว่า มีน้อย เพราะว่าบางทีมีจิตสังกัปปมันมาคิดผิด ถ้าคิดไม่ดี โกรธบ้าง โลภบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง นิเวศน์มากเหลือเกิน เพราะฉะนั้นท่านต้องใช้สัมมาทิฐิ รู้ทันกำหนดว่าตอนนี้มันขี้เกียจ มันอะไรต่าง ๆ สอนใจตนเอง อ่านคนออก บอกคนได้ ใช้ตนเป็น เห็นคนชัด เราก็จะมีความเจริญ ตนเตือนตนได้ จงเตือนตนด้วยตนเอง ปึงปลาหมองอแล้วกลับนี้คำไข เจ็บรู้จำใส่กระบาลนี้คำขานไข ผิดแล้วแก้กลับตัวเปลี่ยนหัวใจจะมีใครมาสอนตน การสอนสติ สติต้องมากอยู่กับสัมปชัญญะจึงเป็นสัมมาสติถ้าใช้ภาษาบาลีว่าสติมา สมาปชาโน แต่กำหนดรู้ตอนนี้ฟุ้งซ่านนี้มันโกรธยังไม่เพียงพอต้องมีสัมปชัญญะก็คือการรู้ว่าความโกรธนี้ดีหรือไม่ดี ถ้าไม่ดีก็กำจัดโกรธเสีย เราจะค่าเขาเพราะความโกรธมีอะสัมปชัญญะค่ามันเรื่องอะไร วุ่นวายอารมณ์ไปเลย ๆ มันจะยิ่งแตกกันเซ็นเซอร์เสียซึ่งอะสัมปชัญญะ แปลว่ารู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ มีโทษหรือไม่มีโทษ ฉะนั้นโบราณจึงสอนให้รู้จักย่ำคิด ย่ำคือสัมปชัญญะตัวรู้กำลังคิดอะไรเป็นสติ ตัวสติกับสัมปชัญญะเรียกว่า สัมมาสติ เพราะฉะนั้นที่ท่านนั่งฟังนี่นะ รู้ว่าฟังเทศน์เป็นประโยชน์สัมมาทิฐิจึงมานั่งฟังแล้วใจลอยไปโน่นไปนี่ ไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ หวยออกบ้างอะไรบ้างกลายเป็นมิจาสังกัปปะไม่สำเร็จประโยชน์ แต่ฟังแล้วมีความตั้งใจฟังดี มีความสุข มีสมาธิดี ความคิดดี เรียกว่าโยนิโสมนสิการ แล้วใจก็จดจ่อในพระธรรมเทศนามาตั้งแต่ต้นด้วยสติ สตินั้นตามด้วยสัมปชัญญะ พินิจพิจารณาเนื้อหาท่านก็ได้ปัญญา แต่ทั้งหมดที่นั่งฟังมานี้ขาดสิ่งหนึ่งไม่ได้ก็คือ สัมมาวายามะ ถ้าเราไม่มีความพยายามตั้งแต่ต้นประกอบขึ้นมาแล้วท่านก็เลิกฟังหรือนั่งหลับไปเรียบร้อยแล้วก็มี เพราะฉะนั้นแค่ฟังเทศน์ต้องมีองค์แห่งมรรคอย่างน้อย ๔ ประการประกอบด้วยกัน สัมมาทิฐิเป็น บุเรจรรนำมาก่อน เป็นบุพพungskม สัมมาสังกัปป การคิดดี มองแง่ดี ฟังไปเรื่อย ๆ ด้วยความพยายามสัมมาวายามะ ใจจดจ่อติดตามกระแสพระธรรมเทศนา เป็นสัมมาสติฟังต่อพินิจพิจารณาในสัมมาสติก็มีสัมปชัญญะตรวจสอบพิจารณาไปด้วยในขณะนี้ ท่านก็มีองค์แห่งมรรคทั้ง ๔ ประการ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะเป็นปัญญา สัมมาวายามะ สัมมาสติบวกสัมมาสมาธิเป็น สมาธิ กาย วาจาที่สงบ เป็นสัมมากรรมมันตะสัมมาวาจา



สัมมาวาจาจะองค์แห่งมรรคเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่เดียวกันที่ท่านทั้งหลายนั่งฟังอยู่นี้ ย่อองค์แห่งมรรคลงเป็น ๓ เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นในขณะที่เดียวกันที่ท่านนั่งอยู่นี้เรียกว่า วิถีพุทธ ไม่ว่าท่านทำอะไรเป็นวิถีพุทธเกิดขึ้นสอดคล้องเป็นองค์แห่งมรรค เป็นบูรณาการแห่งธรรมะสิ่งที่เราดูเราเข้าใจเหล่านี้เป็นทฤษฎีไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้ผล หลวงพ่อท่านปฏิบัติให้ดู สอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น จึงเป็นกระบวนการเป็นวิถีชีวิต เพราะฉะนั้นวิถีชีวิตของหลวงพ่อก็เป็นวิถีพุทธ มีธรรมะเป็นองค์แห่งมรรคทั้ง ๘ ประการย่อเป็นไตรสิกขา และสรุปเป็นภาษาบาลีดังพระบาลีที่เป็นนิเขปบทเบื้องต้นว่าท่านเลืกรู้สิ่งที่เป็นสาระว่าเป็นสาระ นั่นเป็นสัมมาทิฐิ รู้สิ่งที่ไม่มีสาระว่าไม่มีสาระ มีสัมมาสังกัปปเป็นโคจรนั้นเป็นสัมมาสังกัปปะ ปฏิบัติองค์มรรคที่เหลือท่านก็ได้สิ่งที่เป็นสาระ อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นวิปัสสนาจารย์สอนคนไทยมาจนทุกวันนี้คือธรรมะในชีวิตของหลวงพ่ที่ท่านสอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ถือว่าเราได้มาบูชาคุณด้วยกันพร้อมกันในวันนี้ รวมทั้งผู้เทศน์ก็บูชาด้วยพระธรรมเทศานี้

เทศนาปริโยสาน ในอวสานแห่งพระธรรมเทศานี้ ขอบุญกุศลที่เราบำเพ็ญร่วมกันด้วยกันบำเพ็ญตามไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีการบำเพ็ญทานไปพร้อม ๆ กันในครั้งนี้ด้วยนั้น จงมารวมกันเป็นตบะ เป็นเคชะ เป็น พลวปัจจัยเกื้อหนุน เป็นบารมีหนุนนำให้ พระเดชพระคุณหลวงพ่พระภิกษุทันตะอาสภมหาเถระ ได้เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ด้วยความเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ธนปฏิภาณสมบัติมีบารมีธรรมในพระพุทธศาสนายิ่ง ๆ ขึ้นไปเพื่อนำแสงสว่างแห่งธรรมโปรดศิษยานุศิษย์ให้นานเท่านาน อนึ่งบุญกุศลนี้จึงเป็นปฏิพรย้อนสนองให้ศิษยานุศิษย์ผู้มีกุศลจิตันตะ ดำเนินปฏิบัติทุกท่านทุกคนรวมทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์จงปราศจากทุกข์โศกโรคภัยอุบัติอันตรายทั้งหลายทั้งปวง ปราศณาสั่งหนึ่งประการใด ที่ชอบประกอบด้วยธรรมก็ขอให้ความปราศณานั้น ๆ จงพลันสำเร็จ ๆ สมมโนรุ่มมาศปราศณาทุกประการ รับประทานแสดงพระธรรมเทศนาในสารกถาพอสมควรแก่เวลาขอสมมติยุติลงไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวังก็มีด้วยประการะ ละ



สัมมาทัศนะของพระมหาเถระ นักปราชญ์ ราชบัณฑิต นักวิชาการ และนักบริหารไทย
ที่มีต่อพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภักมัญฐานาจริยะ

๑. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ.๘) ปฏิบัติหน้าที่แทนสมเด็จพระสังฆราช
ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า

พระเถระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จนปรากฏเป็นความรู้สึกในจิตใจของผู้ที่พบเห็น เข้า
ใกล้ ตามนัยแห่งพระสังฆคณว “นำไหว นำกราบ นำบูชา” เป็นต้น มิให้เห็นปรากฏ แก่ผู้
แสวงหาความดี พระคืออยู่เสมอ

ท่านพระอาจารย์ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหาภักมัญฐานาจริยะ(หม่องจั้น อาส
โก) เป็นพระเถระรูปหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความรู้สึกในจิตใจว่า “ท่านนำไหว นำกราบ นำบูชา”

เพียงที่กล่าวโดยย่อนี้ ทำให้เห็นได้ว่า พระศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ไม่ว่าจาก “พระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ” ทำให้มั่นใจได้ว่า “พระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ” ตาม
พระธรรมวินัย ยังมีอยู่

ท่านพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหาภักมัญฐานาจริยะ
(หม่องจั้น อาสโก) เป็นสักขีพยาน แก่ผู้ที่ได้พบเห็น เข้าใกล้ อย่างชัดเจน จนถึงปัจจุบัน

พระเถระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ย่อมปรากฏตลอดกาล*

๒. พระธรรมโมลี(อุปสโม ป.ธ.๘)^๑ เจ้าคณะภาค ๑ ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า

เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ทรงความรู้และมีบทบาทสำคัญในการ
วางรากฐานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย ในช่วงเวลาครั้งศตวรรษที่ท่านได้
ปฏิบัติภารกิจตามพุทธประสงค์ นอกจากสะท้อนให้เห็นถึงความวิริยะอุตสาหะที่ท่านได้บำเพ็ญ
แล้ว ยังเป็นประจักษ์พยานที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนและปฏิบัติทางจิตใจอันเป็นแก่นแท้ของ

* มหาวิทยาลัยศรีปทุม, สุจิตร์ พิธีถวายปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์,
(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๕), หน้า ๖.

^๑ ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมโมลี



มนุษย์นั้น นับเป็นภารกิจและบทบาทของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาที่สำคัญ และทวีความสำคัญยิ่งขึ้นในยุคปัจจุบันที่มนุษย์มีการพัฒนาทางด้านวัตถุมากยิ่งขึ้น

จึงขออนุโมทนาในกุศลธรรมของมหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่ได้ให้ความสำคัญถึงการศึกษาและพัฒนามนุษย์โดยเชื่อมโยงไปถึงมิติทางด้านจิตใจ โดยการประกาศและเชิดชูพระมหาเถระผู้มีผลงานทางด้านนี้ และขอแสดงมุทิตาจิตในพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมญาณาริยะ ที่ได้รับการถวายปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยศรีปทุมในครั้งนี้

“พหูสูตต์ ฌมมธร์ สปปญญ์ พุทธสาวก
นิกขั ชมพุททสุเสว โก นั นินทิตุมรหติ
เทวาปี นั ปลัสนติ พุรหุมนาปี ปลัสิโย.”

แปลว่า

“ใครผู้ใดเล่า จะบังอาจตำหนิพุทธสาวก ผู้พหูสูต
ทรงธรรม มีวิปัสสนาญาณ ขนาดเทวดาและมนุษย์
ยังพากันสรรเสริญ ถึงพระพรหมก็ยกย่อง.”^๑

๓. พระเทพโสภณ(ประยูร ฌมมจิตโต ป.ธ.๘) ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า

เป็นพระมหาเถระที่ทรงภูมิ ทั้งทางด้านคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ท่านได้รับมอบหมายจากสภาพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยมาให้เดินทางมาประเทศไทยรับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่พุทธศักราช ๒๔๘๖ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ตลอดระยะเวลาอันยาวนานนี้ ท่านได้วางรากฐานวิปัสสนาธุระในประเทศทั้งโดยการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำหน้าที่สอบอารมณ์ รวมทั้งได้รจนานั่งสี่ธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติ

^๑ มหาวิทยาลัยศรีปทุม, สุจิตฺต พริธวายปริญญารัฐประศาสนศาสตรคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์,
(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๕), หน้า ๓.



วิปัสสนาเป็นภาษาไทยไว้หลายเล่ม จนมีบุคคลมากมายทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่ได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบรรดาพระนิสิตของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนับตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๒๖ ตราบจนปัจจุบัน

คุณูปการที่ท่านได้บำเพ็ญและผลแห่งคุณงามความดีที่ท่านได้ปฏิบัติ นับตั้งแต่เดินทางมาสู่ประเทศไทย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้ถวายปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์แก่ท่านในปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ และในปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ รัฐบาลแห่งสหภาพพม่าก็มีมติถวายสมณศักดิ์ที่ อัครมหาโกสัมมัญญานาจริยะ(เทียบเท่าชั้นรองสมเด็จพระราชาคณะ) แก่ท่าน

การที่มหาวิทยาลัยศรีปทุม ได้มีมติถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์แด่พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาโกสัมมัญญานาจริยะ จึงเป็นที่น่าอนุโมทนาและเป็นนิมิตหมายที่สำคัญว่า การจัดการศึกษาในสถาบันดังกล่าวจะครอบคลุมและเชื่อมโยงทั้งทางด้านการพัฒนาศักยภาพ การพัฒนาสมรรถภาพ การพัฒนาคุณภาพ และการพัฒนามนุษยภาพ อันจะนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

จึงขอแสดงความยินดีและขอถวายมุทิตาสักการะมา ณ โอกาสนี้

๔. ศาสตราจารย์พิเศษ จ้านงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า เป็นพระมหาเถระที่ได้บำเพ็ญศาสนกิจด้านวิปัสสนาธุระอยู่ในประเทศไทยมาเป็นเวลานาน จนปรากฏว่ามีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางที่ท่านสอนเป็นจำนวนมากทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ นอกจากนี้ การบำเพ็ญศาสนกิจของท่านยังช่วยให้เกิดการตื่นตัวในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากมีสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและหนังสือธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นจำนวนมาก

“มหาวิทยาลัยศรีปทุม, สุจิตร์ พิธีถวายปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์,
(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๕), หน้า ๘.



คุณูปการของท่านที่มีต่อพุทธศาสนิกชาวไทยและชาวต่างประเทศ จึงมีความสำคัญต่อการวางรากฐานการพัฒนาทางจิตใจและสติปัญญาของมนุษยชาติ

การที่มหาวิทยาลัยศรีปทุมได้มีมติถวายคุณูปการบัณฑิตกิตติมศักดิ์แด่พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ จึงนับว่าเป็นการประกาศเกียรติคุณทางด้านคุณธรรมและภูมิปัญญาอันสูงส่งของท่าน ขออนุโมทนาในกุศลจิตของมหาวิทยาลัยศรีปทุม และขอถวายมุทิตาสักการะแด่พระอาจารย์มา ณ โอกาสนี้^๕

๕. ดร.มณูญ มุกข์ประดิษฐ์ อดีตเลขาธิการคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(กปร.), ปัจจุบันรองเลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ แนวของท่านพระอาจารย์ใหญ่นี้ คณะนิสิตคุุณยบัณฑิต รุ่นที่ ๑ มีโอกาสได้ไปเยี่ยมพระอาจารย์ใหญ่ซึ่งกำลังอาพาธรักษาตัวอยู่ ณ โรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในคำวันหนึ่งเป็นเสมือนการรายงานตัว

ท่านพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ยังหลับอยู่พร้อมเครื่องช่วยหายใจ เมื่อคณะไปถึงแต่เพียงชั่วครู่ท่านก็ตื่นขึ้น กระปรี้กระเปร่าสดชื่น และยินรับการคารวะของทุกคน มีท่านอธิการบดีนำแบบเรียงตัว มีเป็นพิเศษคือกรณีของตนเองที่ท่านมีเมตตาขมมือขึ้นให้คลานเข้าไปหาอีกครั้งอย่างใกล้ชิด ซึ่งท่านสอบถาม และกล่าวชมเชยบางประการด้วยถ้อยคำที่เป็นมงคลยิ่งนัก เป็นที่ปีติสุขประมาณ

ช่วงเวลาสั้น ๆ ดังกล่าว นิสิตทุกคนเกิดความรู้อย่างลึกซึ้งตรงกันว่าท่านอัครมหาภิกษุญาณจริยะองค์สำคัญผู้นี้ ช่างมีเมตตาสูงจนสัมผัสได้และสิ่งที่แปลกจากสามัญชนคนอื่นก็คือ ริมฝีปากที่แดงจัดคั่งทาสีของท่านในวัย ๙๒ พรรษา และนี่คือประสบการณ์ครั้งแรกที่ได้สัมผัสกับท่านอย่างใกล้ชิด

หลังจากนั้นไม่นาน ท่านก็ทุเลาจากการอาพาธและกลับมาพักที่สำนักได้ดังเดิม และนับจากนั้นมาเราก็ได้พบมีโอกาสร่วมท่านตามเส้นทางสัญจรเล็ก ๆ ในบริเวณวัด เมื่อกลุ่มผู้อภิบาล

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

ของท่าน ๒-๓ รูป/คน ช่วยกันเชิญรถเข็นซึ่งท่านนั่งพักผ่อนอยู่ ไปตามที่ต้องการ ทั่วทั้งเข้านั่งและตอนย่ำค่ำ เมื่อพบท่านก็จะทักทายถามคำถามต่าง ๆ เป็นที่ปลื้มปิติทั่วหน้ากัน

พระอาจารย์ ดร.ภักทนต์ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ผู้สอนสติปัญญาแบบดั้งเดิมองค์นี้ นับได้ว่าเป็นอัครมหาวิปัสสนาจารย์ที่ยิ่งใหญ่รูปหนึ่งในโลกของการปฏิบัติธรรม ท่านเป็นผู้ที่รอบรู้ลึกซึ้งทั้งปริยัติและปฏิบัติ มีประสบการณ์สูงส่ง ท่านจึงนับเป็นครูที่ขอดูเยียมหาได้ยากยิ่ง นอกไปจากนั้นคุณูปการที่ยิ่งใหญ่ซึ่งมีต่อแผ่นดินไทย ก็คือในฐานะพระธรรมทูตจากประเทศสหภาพพม่า ซึ่งเข้ามาสร้างรากฐานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งคัมภีร์มหาสติปัฏฐาน ๔ ขององค์พระศาสดาในประเทศไทย เป็นเวลาถึง ๕ ศตวรรษ จึงถือได้ว่าเป็นพระมหาเถระ ผู้ทรงคุณูปการต่อประเทศไทยและพุทธศาสนิกชนคนไทยหาที่เปรียบมิได้ ท่านอัครมหาภิกษุญาณจริยะ ผู้นี้ไม่ว่าท่านจะอยู่ ณ แห่งหนใดในโลกนี้ ก็สมควรอย่างยิ่งที่จะได้รับการอภิวาทและกล่าวถึงเกียรติคุณในทั่วทุกแห่งหน ในโลกนี้เช่นเดียวกัน

ในการที่มหาวิทยาลัยศรีปทุม มีคำริชอบที่จะถวายปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ แต่
พระอาจารย์ ดร.ภักทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรมัญญานาจริยะ ในครั้งนี้ จึงขอกราบ
อนุโมทนาและขอร่วมอภิวาทศุติพระเกียรติคุณอันยิ่งยงของท่านพระอาจารย์ฯ ได้แพร่ขจร
ขยายไปทั่วทุกทิศานทิศชั่วกาลนาน

๖. ศาสตราจารย์ดร.วิจิตร ศรีสอ้าน^๑ นายกสภามหาวิทยาลัยศรีปทุม ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า

พระภัทททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรานุเถระ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่าย

^๖มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ศูนย์บริการพิชิตวายปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์,
(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐.

^๑ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ



วิปัสสนาธุระ ผู้ทรงความรู้เชี่ยวชาญในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้วางรากฐานวิปัสสนาธุระในประเทศไทย^๔

๗. ดร.รัชนีพร พุคยาภรณ์ พุกกะมาน อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีปทุม ได้กล่าวถึงพระอาจารย์ไว้ว่า

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ เป็นพระมหาเถระที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในทางวิปัสสนาธุระ ท่านได้รับการถ่ายทอดวิชาวิปัสสนาจารย์โดยตรงจากพระอาจารย์ภิกษุทันตะ โสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต หรือมหาสีสยาโค และได้รับบัญชาให้เดินทางมายังประเทศไทย เพื่อรับภาระในการวางรากฐานวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย

การที่มหาวิทยาลัยศรีปทุมมีมติถวายปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์แด่พระคุณเจ้านั้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเคารพยอมรับในความรู้ความสามารถ ความเสียสละของท่านที่ได้ทุ่มเทและอุทิศตน เพื่อการวิปัสสนาธุระ อันเป็นภารกิจที่มุ่งส่งเสริมและพัฒนาแก่นแท้แห่งความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยศรีปทุมก็มีความมุ่งมั่นเช่นเดียวกันว่า การศึกษาสร้างคน และคนสร้างชาติ

คุณูปการและภารกิจที่พระคุณเจ้าได้บำเพ็ญมาตลอดนั้น จึงเป็นเครื่องประจักษ์ว่า การพัฒนามนุษย์ที่แก่นแท้ คือ จิตใจนั้น เป็นการพัฒนาที่จะนำพามนุษย์และสังคมไปสู่ความสงบสุขอย่างแท้จริง^๕

^๔ มหาวิทยาลัยศรีปทุม, สุจิตกร พิธีถวายปริญญารัฐประศาสนศาสตรคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.



นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาของประเทศไทยรับรองผลงานทางวิชาการ

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ผลงานทางวิชาการด้านวิปัสสนาของพระอาจารย์ไว้ว่า “ข้าพเจ้าได้อ่านตรวจสอบโดยละเอียด แล้ว ขอแสดงความเห็นหนังสือ วิปัสสนาที่ปณีฎีกา ไว้ดังนี้”

๑. หนังสือนี้เต็มไปด้วยสาระประโยชน์ เพราะมีทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ
๒. ท่านผู้รจนานำจำนวนภาษาให้เข้าใจง่าย ๆ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่ได้เรียนบาลี
๓. การแปลบาลีก็ได้ถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาง่าย ๆ คือแปลถอด
- เอาแต่ใจความเก็บใจความให้ได้เนื้อหาสาระในแง่ความหมาย มิได้มุ่งแต่พยัญชนะเกินไป
๔. ที่ควรให้หลักฐานไว้ ก็เขียนยกมาไว้อย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจง่าย และเป็นแนวทางอันสะดวกสบายแก่ผู้ชำนาญในภาษาบาลี
๕. ในทางปฏิบัติก็อธิบายสภาวะไว้อย่างละเอียดลออจะหาหนังสือธรรมอย่างนี้อ่านได้ยากนักในสมัยปัจจุบัน
๖. มีความงามในเบื้องต้นท่ามกลางที่สุดไปโดยลำดับๆ คือ
 - ขั้นที่ ๑ งามในเบื้องต้นด้วยศีล งามในท่ามกลางด้วยสมาธิ
งามในที่สุดด้วยปัญญา
 - ขั้นที่ ๒ งามในเบื้องต้นด้วยสมาธิ งามในท่ามกลาง
ด้วยปัญญา งามในที่สุดด้วยมรรค
 - ขั้นที่ ๓ งามในเบื้องต้นด้วยปัญญา งามในท่ามกลาง
ด้วยมรรค งามในที่สุดด้วยผล
 - ขั้นที่ ๔ งามในเบื้องต้นด้วยมรรค งามในท่ามกลางด้วยผล
งามในที่สุดด้วยนิพพาน

*ดร.ภททันตะ อาสภมหาราณะ อัครมหัทธมัญฐาน ธัมมาจริยะ พุทธศาสนคณูปัชฌิตกิตติมศักดิ์,
วิปัสสนาที่ปณีฎีกา พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ก.



๗. เป็นหนังสือวิชาครูสำหรับอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ดีมาก
๘. เหมาะแก่นักศึกษา นักเทศน์ นักเผยแผ่ นักคั่นคว้า นักปาฐกถา นักเรียน เพราะ
ได้ความรู้ทุกๆ ด้าน คือได้ทั้งปริยัติ และด้านปฏิบัติ
๙. เป็นหนังสือที่เหมาะสมกับมกมลทุกเพศทุกชั้น ทุกวัย เข้าในหลักที่ว่า “เด็ก
อ่านได้ ผู้ใหญ่อ่านดี พระ เณร เณร ชี อ่านดีทั้งนั้น”
๑๐. ผู้ใดมีหนังสือเล่มนี้ไว้เพียงเล่มเดียว ก็สามารถเป็นคู่มือสอบสวน ตัดสินสภาวะ
ของการปฏิบัติได้ดีทีเดียว
๑๑. พระอาจารย์ผู้รจนา เป็นผู้มีความเชี่ยวชาญคันถธุระและวิปัสสนาธุระ มาเป็น
อย่างดี
๑๒. พระอาจารย์ผู้รจนา เป็นผู้มีความรู้ มีความชำนาญทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
เพราะเป็นอาจารย์สอนปริยัติและปฏิบัติมานานแล้ว ทั้งในประเทศสหภาพพม่าและประเทศไทย
สอนทั้งคนไทย คนพม่า และคนฝรั่งมามากต่อมากแล้วคือสอนทั้งในประเทศและต่างประเทศ
๑๓. หนังสือนี้มีสาระประโยชน์ในวงการพระพุทธศาสนาหาผู้แต่งหนังสืออย่าง
นี้ได้อยากนัก เพราะโดยมากท่านผู้มีความรู้ในด้านปริยัติดี ก็มักจะอ่อนด้านปฏิบัติเสีย ท่านผู้
มีความรู้ด้านปฏิบัติดี ก็มักจะอ่อนด้านปริยัติเสีย ไม่ค่อยจะสมดุลย์กัน มักจะมีอะไรๆ ขัดกันอยู่
เสมอ คือปริยัติปฏิบัติมักจะขัดกัน เข้ากันไม่ค่อยจะได้ บางแห่งถึงกับแตกกันก็มี คนฟังแล้ว
มักจะมีความเห็น ว่า ไม่ลงรอยกัน อันที่แท้ ถ้าเข้าใจดีทั้ง ๒ ด้านแล้ว ธรรมของพระพุทธองค์จะ
ไม่มีอะไรขัดแย้งกันเลยแม้แต่น้อย
- ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงเห็นว่า หนังสือนี้มีประโยชน์มาก ควรแก่การศึกษาหาความรู้ของผู้
ใคร่ธรรมโดยแท้ และควรแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย เฉพาะอย่างยิ่ง เหมาะแก่โยคีธรรมมากทีเดียว
จะหาหนังสืออย่างนี้ดูเป็นครูเป็นคู่มือได้ยากมาก”



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล

นายธนาคม บรรเทากุล

ที่อยู่

บ้านเลขที่ ๒๐/๒๘ หมู่ ๘ หมู่บ้านนันทน์ดิน ถนนคู่ - คลองสิบ
แขวงคูฝ่งเหนือ เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

- จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียม
อุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร
- จบการศึกษาปริญญาตรี นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม
กรุงเทพมหานคร

ประวัติการทำงาน

- รับราชการสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง กรุงเทพมหานคร

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

- รับการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตรงกับท่านพระอาจารย์
ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ ณ
สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี พุทธศักราช ๒๕๔๑
เป็นเวลา ๑ พรรษา
- ปัจจุบันทำหน้าที่อุปัฏฐาก ดูแลพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหา
เถระ อัครมหากรรมฐานาจริยะ