



## รายงานการวิจัย

แผนงานวิจัย เรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ในประเทศสมาชิกอาเซียน

The Practice and Examination of Theravada Meditation  
in ASEAN Community

โดย

พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบانیศึกษาพุทธโฆส

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS MCU RS 610759047



## รายงานการวิจัย

แผนงานวิจัย เรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ในประเทศสมาชิกอาเซียน  
The Practice and Examination of Theravada Meditation  
in ASEAN Community



พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS MCU RS 610759047

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## Research Report

### The Practice and Examination of Theravada Meditation in ASEAN Community



PhramahaPramote Viriyadhammo, Dr.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhagosa Campus  
B.E. 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
MCU RS MCU RS 610759047

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

|                     |  |
|---------------------|--|
| ชื่อรายงานการวิจัย: | การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท<br>ในประเทศสมาชิกอเชียยน |
| ผู้วิจัย:           | พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร.  |
| ส่วนงาน:            | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส                       |
| ปีงบประมาณ:         | ๒๕๕๙   |
| ทุนอุดหนุนการวิจัย: | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย   |

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสมาชิกอเชียยน และเพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศสมาชิกอเชียยน งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยคือ ศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง จากนั้น รวบรวมข้อมูลจากพื้นที่ของการวิจัย สัมภาษณ์ สังเกตและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ให้เห็นประเด็นสำคัญ สรุป บรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า กรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยเน้นไปที่การทำให้จิตสงบ (สมณะ) และรู้แจ้งความจริง (วิปัสสนา) กรรมฐานจึงมี ๒ อย่างคือ สมณะและวิปัสสนา สมณะคือการเพ่งอารมณ์ให้จิตเป็นเอกัคคตา ส่วนวิปัสสนาคือการใช้สติและสัมปชัญญะรู้แจ้งความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ์ห้าในฐานะของสรรพสิ่งในลักษณะของรูป-นาม อารมณ์สมถกรรมฐานมี ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น ส่วนวิปัสสนามีอารมณ์พิจารณา ๖ มีขันธ์ ๕ เป็นต้น ส่วนการสอบอารมณ์คือกระบวนการสนับสนุนให้การเจริญวิปัสสนาพัฒนาและดำเนินไปสู่เป้าหมายคือญาณระดับต่าง ๆ ได้ การสอบอารมณ์เกี่ยวข้องกับหลักโพธิปักขิยธรรมและญาณ ๑๖ การเจริญกรรมฐานเป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดที่ชาวพุทธได้ปฏิบัติสืบทอดมาแต่สมัยโบราณและถือเป็นมรดกทางจิตวิญญาณของพระพุทธศาสนากระทั่งปัจจุบันเพราะเป็นหนทางดับทุกข์

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสมาชิกอเชียยนพบว่า ประเทศไทยมีหลักการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๕ แบบหลัก คือ (๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ที่นำเข้ามาจากพม่าโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ให้กำหนดรู้อาการ พองหนอ-ยุบหนอ ของท้องในอิริยาบถทั้ง ๔ การสอบอารมณ์กรรมฐานจะสอบอยู่ในกรอบมหาสติปัฏฐาน ๔ (๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการทำสมณะโดยการพิจารณากายคตาสติภาวนา บริกรรมว่า พุท-โธ รู้ลมหายใจเข้า-ออก จนจิตเป็นหนึ่งแล้วจึงพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ไม่มีการสอบอารมณ์แต่เทศนาธรรม (๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อระระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) บริกรรมว่า สัมมาอระระหัง ต้องรู้ฐาน ๗ และ ๕ ศูนย์ แล้วกำหนดดวงนิมิตที่ฐานที่ ๗ จนจิตเห็นดวงแก้วใส ซึ่งเป็นที่ตั้งของการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ไม่มีการสอบอารมณ์ (๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ้ง เป็นต้น ไม่ใช่คำบริกรรม จนจิตรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งทั้งหลายตลอดเวลา มีการสอบอารมณ์โดยการควบคุมบอก



ทางผิด (คิด) ถูกคือ รู้ทันความคิด (๕) ธรรมเนียมแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เน้นการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุธรรม ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติ ธรรมเนียมแนวเจริญอานาปานสติ ไม่มีการสอบอารมณ์ ประเทศเมียนมาร์มี ๓ แบบคือ ๑) สำนัก ธรรมเนียมของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แนวการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดรู้ แบบพองยุบ ดูการทำงานของจิตทางทวารทั้ง ๖ เน้นสติปัฏฐาน ๔ มีการสอบอารมณ์ธรรมเนียม เป็นระบบ ๒) สำนักธรรมเนียมของอาจารย์โกเอ็นก้าไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมา เกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ๓) ศูนย์ ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พระอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติสมถะภาวนาที่เน้นไปในเรื่องการดูธาตุมนสิการ เป็นหลัก โดยภาวลักษณะของธาตุ ๔ แล้วกำหนดธาตุเหล่านั้นโดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ คือ ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้ด้วยญาณ ในประเทศกัมพูชามีศูนย์กลางคือสำนักพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระเน้นการเจริญ วิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชาไม่แยกกันแต่เริ่มต้นด้วยการเจริญสมถกรรมฐานโดยมุ่งเน้นไปที่ กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณเป็นต้นเพื่อให้ได้ปฐมฌานจนถึงปัญจฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดย ใช้อนุสติกรรมฐาน มีการเรียนการสอนธรรมเนียมอย่างเป็นระบบ การสอบอารมณ์ไม่มีอย่างเป็นระบบ แต่ใช้วิธีการสนทนา หรือการเรียนถามพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนประเทศลาวมีสำนักกรรมฐานหลักคือ แนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานันโท เน้นการปฏิบัติแบบติง-เซา (ไหว-นิ่ง) เพื่อรู้ทันปรมัตถ ธรรมในอริยาบถ ๔ และอริยาบถย่อย ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ จากนั้นพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโลได้ สืบต่อและพัฒนาเป็นศูนย์กลางของการอบรมวิปัสสนา จนมีสำนักปฏิบัติวิปัสสนากระจายไปทั่ว ประเทศลาว เน้นการพิจารณาขันธห้า ให้เห็นปรมัตถธรรมตามหลักอภิธรรมปิฎก การสอบอารมณ์ไม่ เป็นทางการเน้นการแก้ไขตามญาณ ๑๖ และตรงต่อหลักมหาสติปัฏฐาน ๔

การสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานกับหลักการที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า ทุกสำนักปฏิบัติกรรมฐานมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนที่ปรากฏใน คัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาท ความแตกต่างกันอยู่ที่เทคนิคของ อาจารย์ในแต่ละสำนักได้ศึกษาและปฏิบัติมาด้วยประสบการณ์ของตนเอง จนเกิดเป็นสติปัญญาแล้ว นำหลักการดังกล่าวมารวบรวม วิเคราะห์และทำการสั่งสอนเผยแพร่เพื่อให้เข้าถึงความดับทุกข์ตาม หลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักธรรมทั้งสมถะและวิปัสสนาตั้งอยู่บนคำสอนเรื่องมหาสติ ปิฎฐาน อาจารย์จะเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้ปฏิบัติหรือลูกศิษย์ด้วยเมตตาและปัญญาเพื่อช่วยเหลือให้ผู้ ปฏิบัติได้รู้แจ้งจนพ้นทุกข์ทั้งปวงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

**Research Title:** The Practice and Examination of Theravada Meditation  
in ASEAN Community

**Researchers:** PhramahaPramote Viriyadhammo, Dr.

**Department:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Palisueksabuddhaghosa Nakhornprathom Campus

**Fiscal Year:** 2559 / 2016

**Research Scholarship Sponsor:**  
Mahachulalongkornrajavidyalaya

### ABSTRACT

The purpose of this research is to study the practice and examination of the meditation according to Theravada Buddhism, to analyze the practices and examinations of meditation in ASEAN community and to analyze the consistency of practical forms and examination of the meditation suitable for ASEAN community. This research is a qualitative research. The research methodology is to study and analyze the principles of practice and meditation examinations in the Tripitaka, commentary and related documents, then, gather data from the areas of research, interviews, observations, and brought all received data analyzed, finally written by descriptive style.

The research results were found that meditation is a process of mental development according to the Buddha's teachings, with a focus on mental one-pointedness (Samatha) and truth realization (Vipassana). Meditation, therefore has 2 types: Samatha and Vipassana. Samatha aims at concentration on one-pointedness while Vipassana uses mindfulness and awareness to observe three common manners of 5 aggregates. Samatha's objects include 40 objects of concentration such as Kasina etc. Vipassana has 6 objects for observing such as 5 aggregates etc. The meditation examination is the process of encouraging the development of Vipassana for advance and move towards the goal. It deals with principle of enlightenment factors and 16 knowledge. Meditation practice is the most important doctrine that Buddhists have inherited from ancient times and being considered a core spiritual heritage of Buddhism because it is only one way to end all miseries.

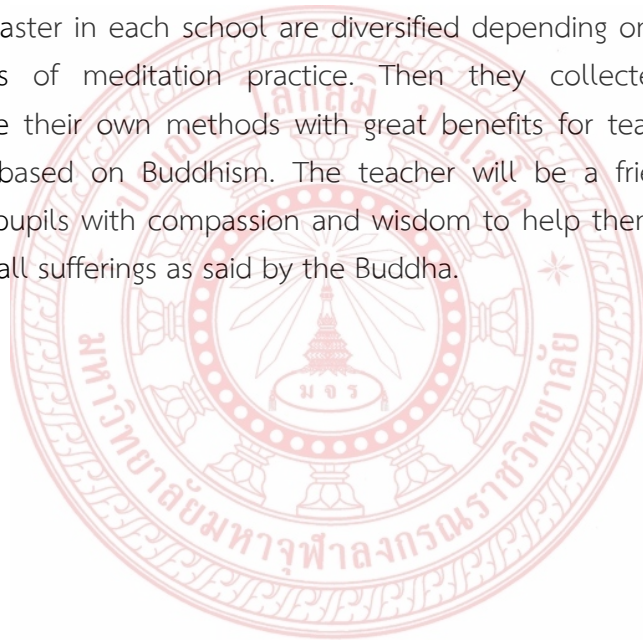
Practice and examination of meditation in ASEAN community showed that Thailand has five main schools of meditation practice, namely (1) Pong-Yup method received from Myanmar by Somdej Phra Phutthachan (Aaj Āsabhamahathera) focuses on *Up and Down* manners of stomach in all 4 postures, the examination of

will be done in the principle of 4 foundations of mindfulness, (2) Bud-Dho method of Luang Pu Man Phūridatto, emphasizes on Samatha at first by observing physical condition mindfulness, reciting that Bud-dho and contemplating on breathing in-out until the mind became united and then finally entering into impermanent experience. There are no systematically meditation examinations, but the dharma preaching is allowed, (3) Samma-Arahang method lead by Phra Mongkhonthepmuni (Sod Candasāro), contremplates on Samatha first, reciting that Samma-Arahang and focusing at 7 bases as well as 5 centers, contemplating at seventh base until seeing a clear crystal which is the location of bodily, feeling, mind and mental objects mindfulness. There is no meditation examination, (4) Moving meditation method of Luang Pho Thian Cittasubho, uses mindfulness and awareness to realize continued movements of body without having any reciting the words as other old tradition and such as sitting with closed eyes etc. it uses manners of bodily movement until the mind is aware of all thoughts happening at all times. There is meditation examination by guiding the right view on mental formations, (5) Anapanasati meditation of Ven. Buddhadasabhikkhu emphasizes on mental gradual development for Nibbana achieving through contemplating on the inhale-exhale breath. This method does not concern on examining of meditation, the progress will be realized by practitioners.

Myanmar has 3 main methods of meditation; 1) Meditation Center of Phra Sophonmahathera (Mahasi Sayadaw), focusses on knowing up-down at stomach observing all passing by any objects from 6 sensual organs, it follows strictly and systematically principle of four foundations of mindfulness. The systematic examination of meditation is arranged at the center regularly, 2) The insight meditation method of Goenka has no complicated steps and no rituals involved. Only those who practice meditation will be aware of four bases of mindfulness i.e. body, feeling, mind and mindfulness, (3) Pa-Auk Tawya Meditation method is a practice that is focused on concentrating on element considering through seeing the characteristics of the 4 elements. In Cambodia there is only one center, namely, Cambodia Vipassana Dhura Buddhist Center as the central institute for meditation practice and training, focusing on meditation based on Tipitaka and Visuddhimagga text lead by Ven. Som Buntheoun as revolutionary monk for Vipassana movement. he opens the classroom for study Viipassana in systematic teaching. Practice concentrates on 40 meditation objects starting from Samatha until entering to first absorption then entering to Vipassana level later. There is no systematic meditation examination but center uses the conversation, asking and preaching instead. In Laos, there is one main meditation center lead by the teachings and method of Most Ven.

Phramaha Pan Ānando who formed Ting-Sao (moving-still) method in order to be aware of absolute truth in 4 postures and sub-manners of body with mindfulness. From then, Ven. Phramaha Most.Ven. Dr. Salee Kantasilo continued this tradition and developed to be a center of Vipassana training until for all Laos' Vipassana meditation practice which spread throughout Laos. It focusses on five aggregates observing in order to realize the truth based on Abhidhamma texts. There is no formal meditation examinations but solution and corrections the practitioners for advance based on knowledge of 16 insight knowledge and principle of Four Foundations of Mindfulness.

Consistency of practice and meditation examination of the teachings that appear in Theravada Buddhist scriptures revealed that every meditation practice method in ASEAN community is consistent with the doctrines that appear in the scriptures, commentaries of Theravada Buddhism. The difference was that the techniques of master in each school are diversified depending on their own studies and experiences of meditation practice. Then they collected, analyzed and concluded to be their own methods with great benefits for teaching the truth to people mostly based on Buddhism. The teacher will be a friendly guide to all practitioners or pupils with compassion and wisdom to help them for achieving the final solution of all sufferings as said by the Buddha.





## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่เมตตาส่งเสริมและให้กำลังในการทำงานวิจัยของคณะผู้บริหาร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย และได้อนุญาตให้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นทุนสนับสนุน ภายใต้แผนงานวิจัยของวิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

คณะผู้วิจัย ขอขอบคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อากาศโร) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาและตรวจสอบรายงานการวิจัย พระมหาโกมล กมโล, ผศ. ผู้อำนวยการ มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และการวิเคราะห์ศัพท์และการสืบค้นข้อมูลในพระไตรปิฎกและอรรถกถา จนทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้ให้โอกาสในการทำงานวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณพระมหาณรงค์ ธรรมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ ที่ได้กรุณาจัดพิมพ์ไฟล์ข้อมูลบางส่วนให้ถูกต้องและได้มาตรฐานตามคู่มือของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และรับภาระในการจัดทำเอกสารเข้ารูปเล่ม และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม จังหวัดนครปฐม ที่อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือทุกด้าน

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยขออุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นในงานวิจัยนี้ แต่บิดา มารดา และบุพคุณครูอาจารย์ ทุก ๆ ท่าน ให้มีส่วนแห่งกุศลนี้ ด้วยเทอญ

พระมหาปราโมทย์ วิริยธมโม, ดร.

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

## สารบัญ

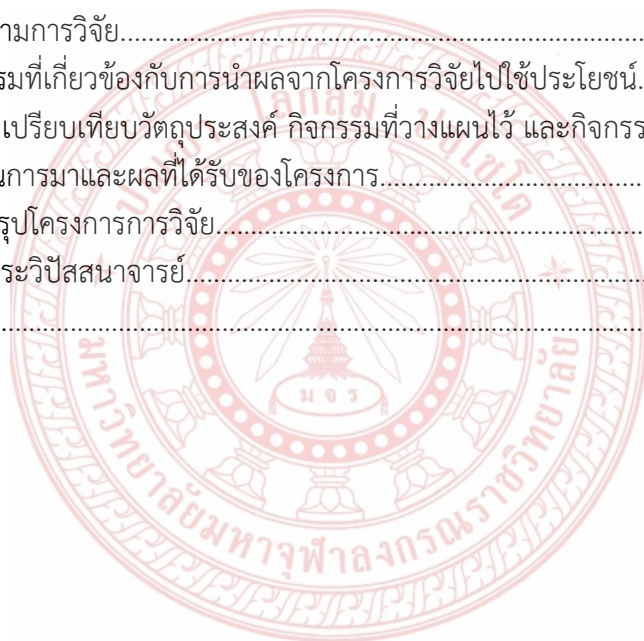
|  |           |
|--|-----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....   | ก         |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....  | ค         |
| กิตติกรรมประกาศ.....   | ฉ         |
| สารบัญ.....  | ช         |
| สารบัญตาราง.....   | ฎ         |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....   | ฐ         |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ.....</b>   | <b>๑</b>  |
| ๑.๑ หลักการและเหตุผล.....  | ๑         |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....   | ๕         |
| ๑.๓ เป้าหมายของการดำเนินโครงการวิจัย.....                                    | ๕         |
| ๑.๔ คำถามการวิจัย.....   | ๖         |
| ๑.๕ ขอบเขตการวิจัย.....  | ๖         |
| ๑.๖ นิยามศัพท์ของการวิจัย.....   | ๗         |
| ๑.๗ กรอบแนวความคิดและยุทธศาสตร์ของงานวิจัย.....                              | ๘         |
| ๑.๘ ยุทธศาสตร์และวิธีดำเนินการวิจัย.....                                     | ๘         |
| ๑.๙ การกำกับติดตามและการประเมินผล.....                                       | ๑๒        |
| ๑.๑๐ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....                               | ๑๒        |
| ๑.๑๑ แนวทางการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....                                 | ๑๓        |
| <b>บทที่ ๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.....</b> | <b>๑๖</b> |
| ๒.๑ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน.....                                      | ๑๖        |
| ๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน.....  | ๑๖        |
| ๒.๑.๒ กรรมฐานตามนัยอื่น.....   | ๑๙        |
| ๒.๒ ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....                                | ๒๓        |
| ๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน.....  | ๒๓        |
| ๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน.....   | ๒๙        |
| ๒.๓ อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....                 | ๓๓        |
| ๒.๓.๑ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน..                    | ๓๔        |
| ๒.๓.๒ เปรียบเทียบอารมณ์ของสมถะกับวิปัสสนากรรมฐาน.....                        | ๓๖        |
| ๒.๔ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....                               | ๔๐        |
| ๒.๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก.....                                     | ๔๐        |
| ๒.๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐานในอรรถกถา.....  | ๔๕        |
| ๒.๕ การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....                             | ๔๙        |
| ๒.๕.๑ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก.....                             | ๔๙        |
| ๒.๕.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....                       | ๕๓        |
| ๒.๖ การสอบอารมณ์ในสมัยพุทธกาล.....   | ๕๗        |

|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| ๒.๖.๑          | การสอบอารมณักรรณฐานของพระพุทเจ้า<br>และพระสาวกสมัยพุทธกาล.....   | ๕๘        |
| ๒.๖.๒          | การสอบอารมณัและการกำหนดรู้ตามหลักปริญญา ๓.....   | ๗๐        |
| ๒.๖.๓          | การสอบอารมณัของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม<br>หลักสติปัฏฐาน ๔.....                                      | ๗๔        |
| ๒.๖.๔          | การสอบอารมณักับหลักอินทรีย์ ๕ .....  | ๗๗        |
| ๒.๖.๕          | หลักการสอบอารมณัตามหลักมหาสติปัฏฐาน.....   | ๗๙        |
| ๒.๖.๖          | หลักการสอบอารมณัตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖.....  | ๘๑        |
| ๒.๖.๗          | ประโยชน์ของการสอบอารมณักรรณฐาน.....  | ๘๗        |
| ๒.๗            | สรุปท้ายบท.....  | ๘๘        |
| <b>บทที่ ๓</b> | <b>หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณักรรณฐานของสำนักปฏิบัติกรรณฐานในกลุ่มประเทศ<br/>ประชาคมอาเซียน.....</b> | <b>๙๐</b> |
| ๓.๑            | การปฏิบัติและการสอบอารมณักรรณฐานในประเทศไทย.....   | ๙๐        |
| ๓.๑.๑          | การปฏิบัติกรรณฐานแบบพุทธ-โธ<br>ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต.....  | ๙๐        |
| ๓.๑.๒          | การปฏิบัติกรรณฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนว<br>พระมงคล เทพมุนี (สด จนทสาร์).....                          | ๙๔        |
| ๓.๑.๓          | การปฏิบัติกรรณฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีร<br>ราชมหารามณี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙).....                | ๑๐๒       |
| ๓.๑.๔          | การปฏิบัติและการสอบอารมณักรรณฐานแบบอานาปานสติ<br>ตามแนวพุทธทาสภิกขุ.....                               | ๑๐๙       |
| ๓.๑.๕          | การปฏิบัติกรรณฐานแบบเคลื่อนไหว<br>ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข.....                                     | ๑๑๘       |
| ๓.๒            | การปฏิบัติและการสอบอารมณักรรณฐานในประเทศสหภาพเมียนมาร์.....  | ๑๒๐       |
| ๓.๒.๑          | การปฏิบัติและการสอบอารมณัในสำนักกรรณฐาน<br>ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).....                         | ๑๒๑       |
| ๓.๒.๒          | การปฏิบัติและการสอบอารมณัในสำนักกรรณฐาน<br>ของอาจารย์โกเอ็นก้า .....                                   | ๑๓๒       |
| ๓.๒.๓          | หลักการปฏิบัติกรรณฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า.....  | ๑๓๔       |
| ๓.๒.๔          | การปฏิบัติและการสอบอารมณัของศูนย์ปฏิบัติธรรม<br>นานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....                               | ๑๓๙       |
| ๓.๓.           | การปฏิบัติและการสอบอารมณักรรณฐานในประเทศราชอาณาจักรกัมพูชา..   | ๑๔๗       |
| ๓.๓.๑          | การปฏิบัติกรรณฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ<br>พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ.....                              | ๑๔๗       |
| ๓.๓.๒          | การสอบอารมณักรรณฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ<br>พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ.....                            | ๑๕๘       |

|                |   |            |
|----------------|---|------------|
| ๓.๔            | การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว.....   | ๑๖๒        |
| ๓.๔.๑          | หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ .....  | ๑๖๒        |
| ๓.๔.๒          | หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรม<br>ของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล.....   | ๑๖๙        |
| ๓.๕            | สรุปท้ายบท.....   | ๑๗๘        |
| <b>บทที่ ๔</b> | <b>วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตาม</b>   |            |
|                | <b>หลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประชาคมอาเซียน.....</b>   | <b>๑๘๔</b> |
| ๔.๑            | วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานใน<br>พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย.....                              | ๑๘๔        |
| ๔.๑.๑          | สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต.....   | ๑๘๔        |
| ๔.๑.๒          | สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี<br>(สด จันทสาโร).....  | ๑๙๕        |
| ๔.๑.๓          | สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชฆานมุนี<br>(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙).....  | ๒๐๕        |
| ๔.๑.๔          | สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. ๒๑๘   |            |
| ๔.๑.๕          | สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ.....  | ๒๒๘        |
| ๔.๒            | วิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลัก<br>พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์.....   | ๒๔๑        |
| ๔.๒.๑          | ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนัก<br>กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).....  | ๒๔๑        |
| ๔.๒.๒          | ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลัก<br>พระพุทธศาสนาเถรวาท ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า. ๒๔๓  |            |
| ๔.๒.๓          | ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลัก<br>พระพุทธศาสนาเถรวาท ในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก<br>ตอยะ.....                                   | ๒๔๕        |
| ๔.๓            | วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ<br>ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์<br>สม บุญเชื่อน เกตุธมโม..... | ๒๕๑        |
| ๔.๓.๑          | ความสอดคล้องหลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์<br>สม บุญเชื่อน เกตุธมโม.....  | ๒๔๙        |
| ๔.๓.๒          | ความสอดคล้องการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์<br>สม บุญเชื่อน เกตุธมโม.....  | ๒๕๘        |



|                             |   |            |
|-----------------------------|---|------------|
| ๔.๔                         | วิเคราะห์ความสอดคล้องรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว.....                               | ๒๖๓        |
| ๔.๔.๑                       | ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท.....          | ๒๖๓        |
| ๔.๔.๒                       | ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล.....                         | ๒๗๒        |
| ๔.๕                         | สรุปท้ายบท.....   | ๒๗๖        |
| <b>บทที่ ๕</b>              | <b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....</b>   | <b>๒๘๐</b> |
| ๕.๑                         | สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....  | ๒๘๐        |
| ๕.๒                         | องค์ความรู้ในการวิจัย.....  | ๒๘๒        |
| ๕.๓                         | ข้อเสนอแนะ.....   | ๒๘๓        |
| <b>บรรณานุกรม.....</b>      |   | <b>๒๘๕</b> |
| <b>ภาคผนวก</b>              |   |            |
| ภาคผนวก ก                   | บทความการวิจัย.....   | ๓๐๒        |
| ภาคผนวก ข                   | กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....   | ๓๑๖        |
| ภาคผนวก ค                   | ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ..... | ๓๓๓        |
| ภาคผนวก ง                   | แบบสรุปโครงการการวิจัย.....   | ๓๓๗        |
| ภาคผนวก จ                   | ภาพพระวิปัสสนาจารย์.....  | ๓๕๖        |
| <b>ประวัติผู้วิจัย.....</b> |   | <b>๓๗๑</b> |



## สารบัญตาราง

| เรื่อง  | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ ๑ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน.....   | ๓๖   |
| ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบอารมณ์ของสมณะกับวิปัสสนากรรมฐาน.....  | ๓๗   |
| ตารางที่ ๓ อินทรีย์นัยต่าง ๆ .....  | ๕๕   |
| ตารางที่ ๔ แสดงแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน .....  | ๖๙   |
| ตารางที่ ๕ แสดงปริญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖ .....  | ๗๒   |
| ตารางที่ ๖ ความสอดคล้องของกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต.....   | ๑๘๕  |
| ตารางที่ ๗ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอริยสัจ ๔ ในพระไตรปิฎกกับ<br>กรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต.....   | ๑๙๐  |
| ตารางที่ ๘ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตาม<br>แนวหลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต.....   | ๑๙๒  |
| ตารางที่ ๙ เปรียบเทียบกรรมฐานในพระไตรปิฎกกับแบบสัมมา-อะระหัง .....  | ๑๙๕  |
| ตารางที่ ๑๐ การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐานกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี<br>(สด จนทสฺโร).....  | ๑๙๗  |
| ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับ<br>กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสฺโร).....                                       | ๒๐๒  |
| ตารางที่ ๑๒ แสดงความสอดคล้องกับความสัมพันธ์ของสายยุบหนอ-พองหนอ.....   | ๒๐๖  |
| ตารางที่ ๑๓ การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐานเปรียบเทียบกับกรรมฐานพอง-ยุบ .....  | ๒๐๘  |
| ตารางที่ ๑๔ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบ<br>บริกรรม พองหนอ-ยุบหนอ กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพในพระไตรปิฎก .....                         | ๒๑๓  |
| ตารางที่ ๑๕ ตารางที่ ๙ เปรียบเทียบความสอดคล้องความสอดคล้องสัมพันธ์กันการสอบอารมณ์<br>กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชกุมาร .....                                  | ๒๑๔  |
| ตารางที่ ๑๖ ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนัก<br>กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำเนินตามแนวหลวงปู่เทียมน.....  | ๒๑๘  |
| ตารางที่ ๑๗ การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธ-<br>ศาสนาเถรวาทและสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำเนินตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก....                 | ๒๒๑  |
| ตารางที่ ๑๘ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับ<br>กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำเนินตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก .....  | ๒๒๔  |
| ตารางที่ ๑๙ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธ-<br>ศาสนาเถรวาทกับการสอบอารมณ์สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำเนินตามแนว<br>หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก ..... | ๒๒๕  |
| ตารางที่ ๒๐ ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนัก<br>กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ .....  | ๒๒๘  |

|  |     |
|--|-----|
| ตารางที่ ๒๑ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา<br>เถรวาทและสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ.....                                  | ๒๓๑ |
| ตารางที่ ๒๒ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับ<br>กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ .....   | ๒๓๖ |
| ตารางที่ ๒๓ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา<br>เถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธ<br>ทาสภิกขุ .....  | ๒๓๘ |
| ตารางที่ ๒๔ ตารางที่ ๒๔ เปรียบเทียบสำนักปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมในประเทศสหภาพ<br>เมียนมาร์.....  | ๒๔๗ |
| ตารางที่ ๒๕ แสดงความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท.....   | ๒๔๙ |
| ตารางที่ ๒๖ เปรียบเทียบหลักกรรมฐาน.....  | ๒๕๑ |
| ตารางที่ ๒๗ สรุปการเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วย<br>รูปแบบพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บัญเธิ่นกับมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพ.....                     | ๒๕๗ |
| ตารางที่ ๒๘ สรุปเปรียบเทียบการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระพุทธเจ้าและสำนักกรรมฐานของ<br>พระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิ่น เกตุธมโม.....   | ๒๕๙ |
| ตารางที่ ๒๙ แสดงความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับหลักคำสอนของ<br>พระมหาปาน อานนโธ.....  | ๒๖๔ |
| ตารางที่ ๓๐ เปรียบเทียบพัฒนาการของการเกิดขึ้นของกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์<br>พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ .....                                  | ๒๖๕ |
| ตารางที่ ๓๑ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกรรมฐาน<br>แบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพ<br>ในพระไตรปิฎก ..... | ๒๖๙ |
| ตารางที่ ๓๒ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของ<br>พระอาจารย์มหาปาน อานนโธ .....  | ๒๗๑ |
| ตารางที่ ๓๓ การเปรียบเทียบให้เห็นความสอดคล้องกันระหว่างกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธ<br>ศาสนาเถรวาทและหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล... ..                    | ๒๗๓ |
| ตารางที่ ๓๔ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล.....  | ๒๗๕ |

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาทศปิฎก ๒๕๐๐ และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๒๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคปาลี พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๒๙ เป็นต้น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๕๐ เป็นต้น

สำหรับ **อรรถกถา** อ้างอิงอรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๐/๒๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิสาขินี สีลขันธวรรคอรรถกถา เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๐ กรณีที่อรรถกถาเล่มใดไม่มีเลขข้อ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑๗๒ หมายถึง อภิธมมปิฎก ธรรมสังคณี อรรถวิสาขินีอรรถกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๑๗๒ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง ขุ.ม.อ.(ไทย) ๒/๔. หมายถึง ขุททกนิกาย สทมมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอรรถกถา ข้อ ๒ หน้า ๔ เป็นต้น

### พระวินัยปิฎก

|         |        |   |                           |            |
|---------|--------|---|---------------------------|------------|
| วิ.มหา. | (ไทย)  | = | วินัยปิฎก ภิกขุวิภังค์    | (ภาษาไทย)  |
| วิ.มหา. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก ภิกขุวิภังคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ม.   | (ไทย)  | = | วินัยปิฎก มหาวรรค         | (ภาษาไทย)  |
| วิ.จ.   | (ไทย)  | = | วินัยปิฎก จุฬวรรค         | (ภาษาไทย)  |

### พระสุตตันตปิฎก

|        |        |   |  |            |
|--------|--------|---|--|------------|
| ที.สี. | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค         | (ภาษาไทย)  |
| ที.ม.  | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค             | (ภาษาไทย)  |
| ที.ปา. | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค           | (ภาษาไทย)  |
| ม.ม.   | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์       | (ภาษาไทย)  |
| ม.ม.   | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม.   | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์    | (ภาษาไทย)  |
| ม.อุ.  | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก์      | (ภาษาไทย)  |
| ส.ส.   | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิกาย สคาถวรรค       | (ภาษาไทย)  |
| ส.นิ.  | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิกาย นิตานวรรค      | (ภาษาไทย)  |
| ส.ช.   | (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิกาย ขันธวรรค       | (ภาษาไทย)  |



|           |        |   |                                       |            |
|-----------|--------|---|---------------------------------------|------------|
| ส.ม.      | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค   | (ภาษาไทย)  |
| อง.เอกก.  | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต   | (ภาษาไทย)  |
| อง.ทุก.   | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต    | (ภาษาไทย)  |
| อง.จตุกก. | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต  | (ภาษาไทย)  |
| อง.ปณจก.  | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปณจกนิบาต   | (ภาษาไทย)  |
| อง.ฉก.    | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต     | (ภาษาไทย)  |
| อง.สตุตค. | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตคนิบาต  | (ภาษาไทย)  |
| อง.นวก.   | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต    | (ภาษาไทย)  |
| อง.ทสก.   | (บาลี) | = | สุดตันตปิฎก องคุตตรนิกาย ทสกนิปาตปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อง.ทสก.   | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต    | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.ธ.     | (บาลี) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ฆมมปทปาติ      | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ.     | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ฆมมปท          | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.ป.     | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.ม.     | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหาวรรค        | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.อป.    | (ไทย)  | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน          | (ภาษาไทย)  |
| อภิ.สง.   | (ไทย)  | = | อภิธัมมปิฎก อัมมสังคณี                | (ภาษาไทย)  |

#### ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

##### อรรถกถาพระวินัยปิฎก

|           |        |   |  |            |
|-----------|--------|---|--|------------|
| วิ.มหา.อ. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกกา มหาวิภังคอนุฎกถา                         | (ภาษาบาลี) |
| วิ.มหา.อ. | (ไทย)  | = | วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกกา มหาวิภังคอรรถกถา                         | (ภาษาไทย)  |
| วิ.อ.     | (บาลี) | = | วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกกา ปาราชิกกณฺฐสํสาทิเสสชาติมหาวคคาทีอนุฎกถา |            |

##### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

|             |        |   |  |            |
|-------------|--------|---|--|------------|
| ที.สี.อ.    | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลกฺขณฺฐคคอนุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม.อ.     | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี มหาวคฺคฺรคอรรถกถา  | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม.อ.      | (บาลี) | = | มชฺฉิมนิกาย ปปณฺจสุทฺธิ มชฺฉิมปณฺณาสกอนุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ส.ม.อ.      | (ไทย)  | = | สังยุตตนิกาย สารัตถ์ปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา   | (ภาษาไทย)  |
| อง.เอกก.อ.  | (ไทย)  | = | อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี เอกกนิปาตอรรถกถา    | (ภาษาไทย)  |
| อง.จตุกก.อ. | (บาลี) | = | สุดตันตปิฎก องคุตตรนิกาย จตุกกนิปาตปาติ      | (ภาษาบาลี) |

|                 |  |            |
|-----------------|--|------------|
| ขุ.สุ.อ. (บาลี) | = ขุททกนิกาย ปรมตลโขติกา สุตตนิปาตอฏฐกถา       | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ.อ. (ไทย)   | = ขุททกนิกาย ธรรมปทอรรถกถา                     | (ภาษาไทย)  |
| ขุ.ป.อ. (บาลี)  | = ขุททกนิกาย สหุทธมปปกาสินี ปฏิสมภิทามคคอฏฐกถา | (ภาษาบาลี) |

**ค. คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา**

**ฎีกาพระวินัยปิฎก**

|                   |                          |            |
|-------------------|--------------------------|------------|
| วชิร.ฎีกา. (บาลี) | = วชิรพุทธิ วินยปิฎกฎีกา | (ภาษาบาลี) |
|-------------------|--------------------------|------------|

**ฎีกาพระสุตตันตปิฎก**

|                           |                                  |            |
|---------------------------|----------------------------------|------------|
| ที.สี.ฎีกา (บาลี)         | = ทีฆนิกาย สีลกขณธวคคฎีกา        | (ภาษาบาลี) |
| ที.สี.อภิทวินฎีกา. (บาลี) | = ทีฆนิกาย สีลกขณธวคคอภิทวินฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| ที.ปา.ฎีกา. (บาลี)        | = ทีฆนิกาย ปาฎีกวคคฎีกา          | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม.ฎีกา. (บาลี)          | = มชฌิมนิกาย มชฌิมปณณาสกฎีกา     | (ภาษาบาลี) |
| สงคหฎีกา. (บาลี)          | = สงคหฎีกา                       | (ภาษาบาลี) |

**ฎีกาพระอภิธรรมปิฎก**

อภิธมมตถสงคหทีปนีฎีกา. (บาลี)

**คัมภีร์ลัทธาวิเสส**

|                           |                                       |            |
|---------------------------|---------------------------------------|------------|
| วิภาวินีฎีกา (บาลี)       | = อภิธมมตถวิภาวินีฎีกา                | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทฺธิ.ฎีกา. (บาลี)     | = วิสุทฺธิมคคมหาฎีกา                  | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทฺธิ. (บาลี)          | = วิสุทฺธิมคคปกรณ                     | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วิ.โย. (บาลี)         | = อภิธมมปิฎก สมโมหวิโนทนี วิภังคโยชนา | (ภาษาบาลี) |
| ปรมตถ.ฎีกา. (บาลี)        | = ปรมตถทีปนี อภิธมมตถสงคหมหาฎีกา      | (ภาษาบาลี) |
| ปรมตถ.ฎีกา. (ไทย)         | = ปรมัตถทีปนี อภิธมมตถสงคหมหาฎีกา     | (ภาษาไทย)  |
| มณีสารมณชฺฐสาฎีกา. (บาลี) | = มณีสารมณชฺฐสาฎีกา                   | (ภาษาบาลี) |

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ หลักการและเหตุผล

ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๐ ผู้นำอาเซียน “ประชาคมอาเซียน” (ASEAN Community) ได้รับรองเอกสาร “วิสัยทัศน์อาเซียน ๒๐๒๐” โดยกำหนดเป้าหมายหลัก ๔ ประการ เพื่อมุ่งพัฒนาอาเซียนไปสู่ “ประชาคมอาเซียน” (ASEAN Community) ให้เป็นผลสำเร็จภายในปี ๒๕๖๓ (ค.ศ. ๒๐๒๐) ซึ่งประกอบด้วย “เสาประชาคมหลักรวม ๓ เสา” ได้แก่ ๑) ประชาคมความมั่นคงอาเซียน ๒) ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และ ๓) ประชาคมสังคม-วัฒนธรรมอาเซียน เริ่มแรกกลุ่มประชาคมอาเซียนเป็นองค์กรที่มีการรวมตัวและการร่วมมือกันแบบหลวมๆ จนกลายเป็น “นิติบุคคล” และได้้นำการนำหลักการนี้ไปร่างเป็น “กฎบัตรอาเซียน” ที่จะใช้เป็น “ธรรมนูญ” การบริหารปกครองกลุ่มประเทศอาเซียนทั้ง ๑๐ ประเทศซึ่งผนึกกำลังเป็นหนึ่งเดียวกัน ตามสโลแกนว่า “สิบชาติ หนึ่งอาเซียน” เสาหลักทั้ง ๓ ประการนั้น ประกอบด้วยเนื้อหาและเป้าหมายหลักที่สำคัญ คือ

๑) เสาหลักด้านการเมืองและความมั่นคงของภูมิภาคอาเซียน มุ่งให้ประเทศในภูมิภาคอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีระบบแก้ไขความขัดแย้งระหว่างกันได้ด้วยดี มีเสถียรภาพอย่างมั่นคงและยั่งยืน

๒) เสาหลักทางด้านเศรษฐกิจ มุ่งให้เกิดการรวมตัวกันทางเศรษฐกิจ และการอำนวยความสะดวกในการติดต่อค้าขายระหว่างกัน โดยมุ่งให้เกิดการไหลเวียนอย่างเสรีของ สินค้า บริการ การลงทุน เงินทุน การพัฒนาทางเศรษฐกิจ และการลดปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคม

๓) เสาหลักทางสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียน เพื่อให้ประชาชนแต่ละประเทศอาเซียนอยู่ร่วมกันภายใต้แนวคิดสังคมที่เอื้ออาทร มีสวัสดิการทางสังคมที่ดี และมีความมั่นคงทางสังคม

การดำเนินการตามหลักการทั้งสามจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาและความร่วมมือเป็นภาคีทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม วัฒนธรรมของกลุ่มประชาคมอาเซียนที่มีประชากรรวม ๖๐๐ ล้านคนเพื่อให้เป็นประชาคมที่มีความเข้มแข็ง เป็นสังคมแห่งสันติภาพแลภราดรภาพ มีศักยภาพในการแข่งขันและเพิ่มอำนาจในการต่อรองในเวทีโลกได้

เสาหลักที่สามคือทางด้านสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียนก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากพิจารณาในด้านสังคมและวัฒนธรรมแล้วจะพบเห็นได้ว่ากลุ่มประเทศในประชาคมอาเซียนมีความหลากหลายทั้งในด้านภาษา วัฒนธรรม วิถีชีวิต และการนับถือศาสนา ซึ่งถือเป็น

ความหลากหลายและเป็นมรดกสืบทอดกันมาเป็นเวลายาวนานโดยเฉพาะศาสนานั้นถือเป็นแก่นสำคัญที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างระบบวิถีคิด ค่านิยม วิถีชีวิตและความงดงามทางวัฒนธรรมในแต่ละสังคมจนทำให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง หลักธรรมทางศาสนาจะสร้างเป้าหมายของชีวิต โดยเฉพาะคุณภาพด้านจิตใจให้มีความเจริญองงามทั้งทางศีลธรรมและปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายของแต่ละศาสนา ในกลุ่มประชาคมอาเซียนมี ๓ ศาสนาหลัก คือ พุทธศาสนา ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ที่เป็นที่นิยม เคารพนับถือกันอย่างแพร่หลาย

พระพุทธศาสนามีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนานในดินแดนแห่งประชาคมอาเซียนหรือที่เรียกในสมัยโบราณว่า “สุวรรณภูมิ” มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์มากมายในเกือบทุกประเทศ ได้แก่ ประเทศไทย พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ หรือแม้แต่ในอินโดนีเซีย ที่ยังมีหลักฐานของโบราณสถาน โบราณวัตถุที่ปรากฏอยู่มากมายแม้ในปัจจุบัน ประชากรประมาณ ๑๕๐ ล้านคนในประเทศเหล่านี้ (ไทย ๖๐ ล้านคน พม่า ๕๐ ล้าน ลาว ๓ ล้าน กัมพูชา ๕-๘ ล้าน เวียดนาม ๓๐ ล้าน มาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซียรวม ๑ ล้านคน) ยังคงนับถือพุทธศาสนาและมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพุทธศาสนาได้ร่วมมือกันสร้างสรรค์ประชาคมอาเซียนให้มีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองภายใต้แนวคิดสังคมแห่งสันติภาพและภราดรภาพตั้งแต่อดีตมาแบบไม่เป็นทางการอย่างไม่รู้ตัว โดยในกลุ่มประเทศที่นับถือพุทธศาสนานั้น ยังคงมีการติดต่อสร้างความสัมพันธ์ร่วมมือและแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง มีการส่งเสริมการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติเพื่อสนองต่อความต้องการส่วนบุคคลเพื่อพ้นทุกข์ด้วยปัญญาธรรมและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยเมตตาธรรมจนเกิดเป็นวัฒนธรรมแบบวิถีพุทธ มีการประชุมแลกเปลี่ยนเพื่อการพัฒนาสังคมทั้งด้านความรู้และเทคโนโลยีและมีการร่วมมือดำรงรักษา เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวางเพื่ออำนวยสันติสุข ซึ่งถือเป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา

ความมั่นคงและความเจริญองงามของพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่ที่การมีศาสนวัตถุหรือศาสนสถานที่ใหญ่โตจำนวนมากเท่านั้นแต่สัญญาแห่งความมั่นคงแท้จริงอยู่ที่การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงเป้าหมายหลักคือการพ้นจากความทุกข์ด้วยการพัฒนาความรู้ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติจนเกิดปัญญาญาณเฉพาะตนมองเห็นความเป็นจริงของโลกและสรรพสิ่งจนจิตสะอาดบริสุทธิ์ จิตไม่เป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาเกิดความสุขแท้จริง ด้วยการพัฒนาตนจากศีล สมาธิ และปัญญา ศีลธรรมที่มีพื้นฐานมาจากการทำลายความโลภ โกรธ หลงซึ่งถือเป็นรากเหง้าของอกุศลย่อมส่งผลให้เกิดจิตใจมั่นคงเป็นสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องย่อมก่อให้เกิดสติปัญญาซึ่งจะนำมาใช้ในการพิจารณา ตรวจสอบความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว จนสติปัญญาพัฒนาตนเป็นวิปัสสนาญาณคือการเห็นความจริงอย่างชัดเจนซึ่งจะส่งผลคือการเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตจากการดำเนินชีวิตที่คละเคล้าด้วยความหลง โลภ โกรธซึ่งเป็นที่มาของปัญหาและความทุกข์ที่เกิดจากอุปาทาน ไปเป็นการดำเนินชีวิตด้วยความสุขสงบซึ่งเป็นผลของการปล่อยวางอุปาทานทั้งปวง ดังนั้น



การปฏิบัติกรรมฐานจึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดในการดำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง บรรลุจุดประสงค์ของวิถีพุทธตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

ในกลุ่มประชาคมอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลายประเทศ เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา เป็นต้น ประเทศเหล่านี้ล้วนมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนา มีการสร้างความร่วมมือทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมของการปฏิบัติกรรมฐานจากอดีตกระทั่งปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยการสืบต่อดำเนินโดยพระวิปัสสนาจารย์หรือคณาจารย์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมจนปรากฏเด่นชัด มีคนนิยมปฏิบัติตามจนเกิดผลสำเร็จทำให้เกิดมีศิษย์สืบต่อหลักการ รูปแบบการปฏิบัติและเทคนิคการสอน การสอบอารมณ์หรือการพิจารณาอารมณ์เพื่อให้เกิดปัญญาญาณข้ามพ้นอุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เรียกว่าวิปัสสนูกิเลสได้ หลักการปฏิบัติดังกล่าวถือเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ผู้นับถือและปฏิบัติกรรมฐานเกิดความเชื่อมั่นและแจ่มชัดในประโยชน์ที่ตนและสังคมได้รับจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงมีการสืบสายปฏิบัติกรรมฐานจนเกิดเป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานหลากหลายในภูมิภาคซึ่งมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันแต่ก็มีความเป็นเอกภาพตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท จนเกิดเป็นความมั่นคงทางวัฒนธรรมด้านจิตวิญญาณที่เกิดจากโลกทัศน์แห่งพุทธปัญญา

ในปัจจุบันสังคม วัฒนธรรมและศาสนาได้เปลี่ยนแปลงอยู่ในยุคเฟื่องฟูของทุนนิยม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นวัตกรรม ผู้คนทั่วโลกต่างอยู่ในภาวะของโลกแห่งการแข่งขันเพื่อบริโภคและดิศเสพวัตถุ เกิดความเสื่อมทรามทางศีลธรรมจนส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตและส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำกัดของโลกถูกนำมาสนองตัณหาของมนุษย์ที่ไม่มีขอบเขตจำกัดนำไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อน วิตกกังวล ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อปัจเจกชนและสังคมยากเกินแก้ไขดังที่ปรากฏให้เห็นในโลกปัจจุบัน การพัฒนาสังคมมนุษย์โดยเน้นที่วัตถุเป็นหลักโดยมองไม่เห็นคุณค่าการพัฒนาด้านจิตใจควบคู่กันไปเป็นเหตุให้สังคมโดยรวมมีความสุขน้อย เหตุนี้จึงทำให้คนจำนวนมากที่เชื่อว่ามนุษย์ในปัจจุบันได้สูญเสียสติและปัญญาญาณเพราะขาดการพัฒนาวัฒนธรรมทางจิตวิญญาณในทางศาสนาอย่างต่อเนื่องจึงมีความสนใจเข้าหาสำนักปฏิบัติกรรมฐานเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมทั้งในประเทศและนอกประเทศเพื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว แต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานส่วนมากยังขาดความรู้เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบอารมณ์ในช่วงของการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเป็นระบบ และถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา บางคนเมื่อประสบปัญหาระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่มีความก้าวหน้าอาจท้อแท้และเข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้ผล ถึงละทิ้งหรือเห็นว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเพียงคำโฆษณาเพราะไม่ได้รับความรู้และแนวทางการพิจารณาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมือนในสมัยพุทธกาล ซึ่งมีปรากฏหลักฐานการประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมอยู่มากมาย

จากที่กล่าวในตอนต้นจะเห็นได้ว่า ๑) ประชาคมอาเซียนมีกระบวนการสร้างความร่วมมือระหว่างกันทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อความเป็นหนึ่งหนึ่งของประชาคมเพิ่มมากขึ้น ๒) จากประวัติศาสตร์ในประชาคมอาเซียนนั้นมีหลายประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนา มีการสร้างความร่วมมือทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ๓) การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ทางสังคม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลต่อบทบาทของพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม ๔) หัวใจหลักของการพัฒนาพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมให้ดำรงอยู่และสืบต่อไปในอนาคตคือ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานคือสิ่งที่สร้างความมั่นใจและเป็นการพิสูจน์ความจริงและถูกต้องของหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท ๕) หลักการปฏิบัติธรรมยังขาดการศึกษาวิเคราะห์และการร่วมมือกันในเชิงลึกเพื่อสร้างฐานความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในแต่ละประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ให้เป็นเอกภาพบนความหลากหลาย เพื่อส่งเสริมความเจริญทางวัฒนธรรม สังคม และการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาของภาครัฐและเอกชนในแต่ละประเทศ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกประชาคมอาเซียนโดยสื่อคือหลักศาสนา รวมไปถึงทิศทางการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาในอนาคต

ดังนั้น คณะผู้วิจัย ในฐานะหน่วยงานที่ทำการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านพุทธศาสนา จึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศต่างๆ โดยรวบรวมหลักปฏิบัติกรรมฐานและเทคนิคการสอบอารมณ์ของสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่อยู่ในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนซึ่งนับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยวิธีการวิจัยเพื่อสร้างชุดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งจะนำไปใช้เพื่อพัฒนาเป็นเครือข่ายและให้เป็นหนเอกสารคู่มือเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานของชาวพุทธรวมไปถึงการส่งเสริมภาควิธีร่วมเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีทางศาสนาของประเทศในประชาคมอาเซียนเพื่อให้ประชาคมอาเซียนบรรลุเป้าหมายตามเสาหลัก ๓ ประการโดยเฉพาะเสาหลักด้านสังคมและวัฒนธรรมงานวิจัยมุ่งเน้นประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ผลการวิจัยที่ได้จะรับมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานและผู้สนใจทั่วไปโดยตรงและยังเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพระพุทธศาสนาโดยอ้อม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างศาสนาของประเทศต่างๆ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียนสืบต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรณฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรณฐานของสำนักปฏิบัติกรรณฐานในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๒.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องของหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรณฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในกลุ่มประเทศอาเซียนกับคัมภีร์พระพุทศาสนาเถรวาท

๑.๒.๔ เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติกรรณฐานตามหลักคำสอนของพระพุทศาสนาเถรวาทให้เกิดความเป็นเอกภาพในความหลากหลายของการปฏิบัติกรรณฐานของแต่ละประเทศซึ่งจะทำให้พระพุทศาสนาเจริญไปพร้อมกับการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของสังคมในระดับท้องถิ่น ระดับประชาคมอาเซียนและระดับนานาชาติ

## ๑.๓ เป้าหมายของการดำเนินโครงการวิจัย

### ๑.๓.๑ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๑) งานวิจัยจะมีข้อมูลสารสนเทศที่ใช้เป็นแนวทางในการสร้างความเชื่อมโยงและสัมพันธ์ภาพที่เป็นมิตรกับกลุ่มประชาคมอาเซียนเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามทางวัฒนธรรมและสังคม โดยเฉพาะหลักคำสอนอันดีงามของพระพุทศาสนา ซึ่งอาจนำไปประยุกต์เพื่อประโยชน์ด้านการศึกษาแก่สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานทั้งภาคเอกชนและรัฐในการพัฒนาจิตใจซึ่งเป็นเครื่องมือทางยุทธศาสตร์เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

๒) ผลการวิจัยจะช่วยให้มีการพัฒนาความร่วมมือกันระหว่างประชาคมอาเซียนเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติกรรณฐานซึ่งจะทำให้หลักคำสอนของพระพุทศาสนาเจริญมั่นคงและตอบสนองต่อแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประชาคมอาเซียนให้เจริญด้วยจิตใจซึ่งจะส่งผลต่อวัฒนธรรม สังคม และความมั่นคงนอกจากนี้ยังทำให้มีการพัฒนานักวิจัยใหม่ ซึ่งเกิดจากการวิจัยแบบมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่และบุคลากรจากประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง ๔ คือ ไทย พม่า กัมพูชา และลาว

### ๑.๓.๒ เป้าหมายเชิงปริมาณ

๑) ได้เอกสารคู่มือการปฏิบัติกรรณฐานและการสอบอารมณักรรณฐานซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เป็นข้อมูลใหม่ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทั้งระดับสถานอบรมการปฏิบัติกรรณฐานภูมิภาคและระดับประเทศ หรือนานาชาติ คือ ๑) องค์ความรู้ด้านหลักการปฏิบัติกรรณฐานตามหลักพระพุทศาสนาเถรวาทซึ่งส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบพุทโดยเชื่อมสัมพันธ์กันระหว่างประเทศทางวัฒนธรรม ศาสนา สังคม ๒) องค์ความรู้ด้านการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาหลักสูตรพุทศาสนาแบบบูรณาการ ๓) องค์ความรู้ด้านการจัดอบรมเพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน และองค์ความรู้ด้านศักยภาพของบุคลากร



ข้อมูลและองค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปสร้างความเข้าใจของประชาชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน และนำไปสู่การร่วมมือที่เป็นรูปธรรมด้านกิจการศาสนาและยังสร้างความเข้มแข็งให้แก่กลุ่มประชาคมอาเซียน

#### ๑.๔ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๒.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องของหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในกลุ่มประเทศอาเซียนตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๔ เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทให้เกิดความเป็นเอกภาพในความหลากหลายของการปฏิบัติกรรมฐานของแต่ละประเทศซึ่งจะทำให้พระพุทธศาสนาเจริญไปพร้อมกับการพัฒนาต่าง ๆ ของสังคมในระดับท้องถิ่น ระดับประชาคมอาเซียนและระดับนานาชาติ

#### ๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งเน้นการศึกษาในมิติต่างๆ ของการวิจัย คือ

- ๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน
- ๓) สภาพการณ์และกระบวนการจัดการกิจการ ความสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมของพระพุทธศาสนาที่มีต่อประชาชนและการจัดการในประเทศสมาชิกอาเซียน
- ๔) การวิเคราะห์ถึงกระบวนการรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ มุ่งเน้นประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาในประเทศไทย สหภาพเมียนมาร์ กัมพูชา และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึก มุ่งเน้นการสัมภาษณ์ เจ้าสำนักปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เห็นความคล้ายคลึงและความแตกต่างทั้งในด้านการปฏิบัติ ประวัติความเป็นมาของกรรมฐาน วัฒนธรรม กระบวนการจัดการ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาในประชาคมอาเซียน



## ๑.๖ นิยามศัพท์ของการศึกษาวิจัย

คำสำคัญ (keywords) ของแผนงานวิจัย ประกอบด้วย

**๔.๑ การสอบอารมณ์** (Temperament examination) หมายถึง กระบวนการสอนหรือตรวจสอบความก้าวหน้าและอุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานของผู้ปฏิบัติเพื่อให้ถูกต้องและบรรลุเป้าหมายคือการดับทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

**๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐาน** (Meditation practice) หมายถึง การฝึกสมาธิภาวนาเพื่อทำให้จิตเกิดความสงบระงับจากสิ่งรบกวน มีสองระดับคือ สมถกรรมฐาน คือการทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์ อย่างแน่วแน่จนสามารถทำลายกิเลสที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวระดับกลางคือนิเวธน์ และวิปัสสนากรรมฐาน คือการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ที่มากระทบจิตเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของอารมณ์ของวิปัสสนาคือ นาม-รูป ซึ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลาซึ่งเป็นตัวทำให้จิตหลงยึดมั่นถือมั่นกับอารมณ์ทั้งหลายด้วยความเข้าใจผิดว่า มีสิ่งเป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตน การเจริญวิปัสสนาจะสามารถทำลายกิเลสอย่างละเอียดเรียกว่า อนุสย ได้อย่างเด็ดขาด

**๔.๓ วิปัสสนาภาวนา** (Insight development) หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงหรือการเจริญปัญญา

**๔.๔ วิปัสสนาญาณ ๑๖** (Insight-knowledge ๑๖) หมายถึง ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงประกอบด้วย ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ๒) ปัจจัยปริคคหญาณ ๓) สัมมสนญาณ ๔) อุทัพพยานูปัสสนาญาณ ๕) ภังคานูปัสสนาญาณ ๖) ภัยตูปัญฐานญาณ ๗) อาทีนวานูปัสสนาญาณ ๘) นิพพานูปัสสนาญาณ ๙) มุญจितุกัมยตาญาณ ๑๐) ปฏิสังขานูปัสสนาญาณ ๑๑) สังขารูปกขาญาณ ๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ ๑๓) โคตรภูญาณ ๑๔) มัคคญาณ ๑๕) ผลญาณปัจจเวกขณญาณ

**๔.๕ อารมณ์กรรมฐาน** (Objects of Meditation) หมายถึง อารมณ์สำหรับเพ่งจิตเพื่อฝึกให้จิตสงบรวมเป็นหนึ่งเดียว สมถกรรมฐานมีอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีอารมณ์สำหรับเพ่งพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะจนเกิดญาณโดยสรุปคือ รูป-นาม

**๔.๖ สถิตปัญญาฐาน** (Foundation of Mindfulness) หมายถึง ฐานที่ตั้งของการเจริญสติ ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม

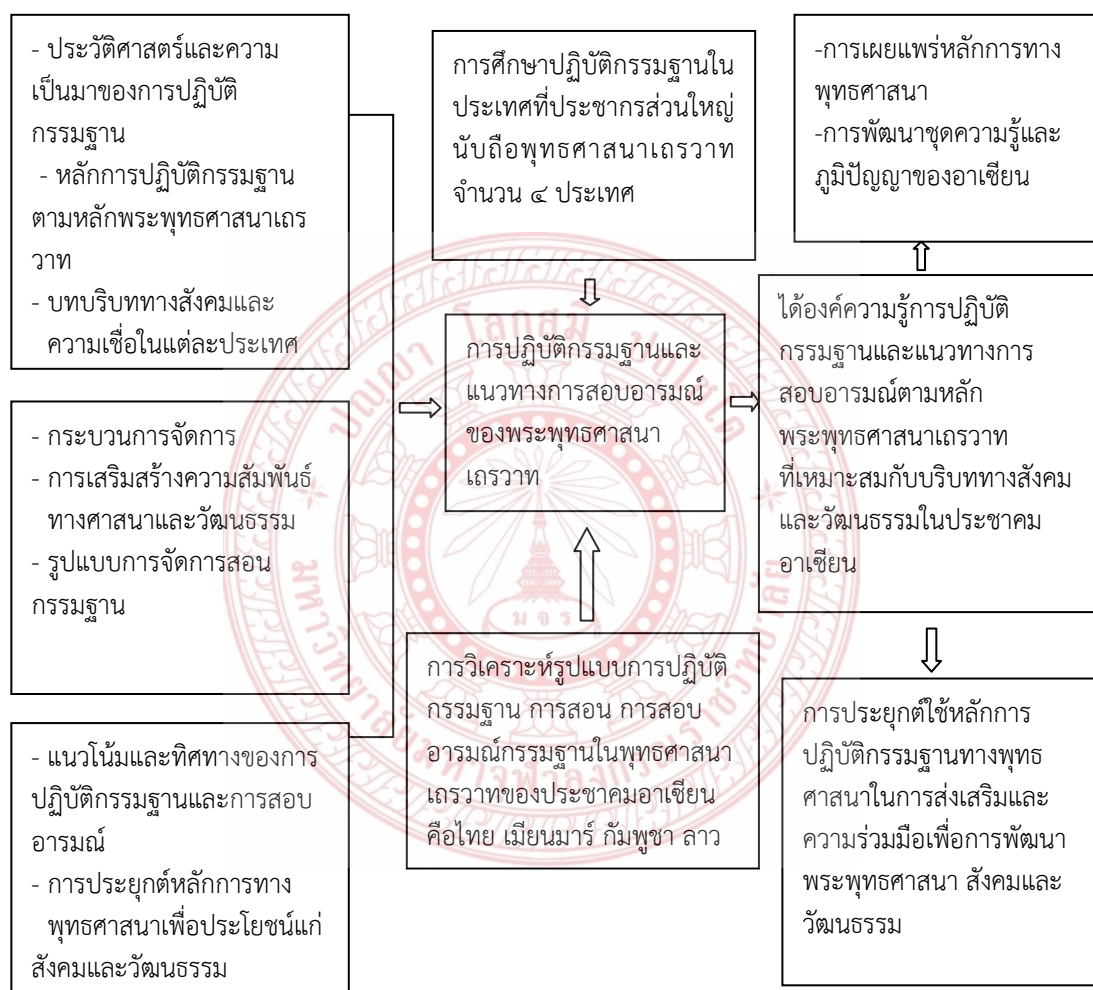
**๔.๗ กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน** (ASEAN community) หมายถึง กลุ่มประเทศที่ตกลงร่วมกันเป็นภาคีภูมิภาคประกอบด้วย ไทย (Thailand) สหภาพเมียนมาร์ (Union of Myanmar) กัมพูชา (Cambodia) สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (Lao PDR)

**๔.๘ สมถภาวนา** (Tranquility development or Samathabhavana) หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบการฝึกสมาธิ

๔.๙ พระพุทธศาสนาเถรวาท (Theravada Buddhism) หมายถึง พระพุทธศาสนาที่เชื่อถือในหลักคัมภีร์พระไตรปิฎก และปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดตามหลักพระธรรมและวินัย

### ๑.๗ กรอบแนวความคิดและยุทธศาสตร์ของแผนงานวิจัย

การศึกษาวิจัยการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประชาคมอาเซียน มีกรอบแนวความคิดดังนี้



### ๑.๘ ยุทธศาสตร์และวิธีดำเนินการวิจัย

โครงการวิจัยนี้เป็นการวิจัยทั้งเชิงเอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีวิทยาวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ๑.๘.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study)

ผู้วิจัยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงประวัติ ความเป็นมา วัฒนธรรม การปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบอารมณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เถรวาทและเอกสาร หนังสือ อักษรจารึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาทั้ง ของประเทศที่นับถือพุทธศาสนาในประชาคมอาเซียน ทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน องค์กร/ สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในประเทศเหล่านั้น ดังนี้

๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย และเอกสารอื่นๆ โดยอาศัยช่วงเวลาเป็นกรอบในการศึกษา

๒) ทำการศึกษาวិเคราะห์หลักการปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบอารมณ์ ตลอดจนเทคนิคในการ

๓) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในประเทศต่างๆ ในรูปแบบทวิภาคีและพหุภาคี

๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงประวัติ ความเป็นมา การสอนการสอบอารมณ์ และการจัดการทางพระพุทธศาสนาทั้งของประเทศที่นับถือพุทธศาสนาในประชาคมอาเซียน เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าในภาคสนาม

### ๑.๘.๒ การศึกษาในภาคสนาม (Field Study)

เพื่อทราบถึงแนวคิด บทบาท ความสัมพันธ์ และการจัดการทางพระพุทธศาสนาของประเทศที่นับถือพุทธศาสนาในประชาคมอาเซียน ทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน องค์กร/ สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑) ทำการศึกษาและคัดเลือกองค์กร/สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในประเทศพม่า ลาว กัมพูชา ที่มีความสัมพันธ์อันดีกับประชาคมอาเซียนจำนวนประเทศละอย่างน้อย ๒ องค์กร โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ

(๑) เป็นองค์กรที่มีบทบาทและความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาในระดับชุมชน ระดับนโยบาย และระดับนานาชาติ โดยเฉพาะกับประเทศไทยและประชาคมอาเซียน

(๒) เป็นองค์กร และสถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่มีบทบาทสำคัญที่เป็นยอมรับทั้งในและต่างประเทศ

(๓) เป็นองค์กรที่มีความผูกพันกับสังคมไทยและประชาคมอาเซียน โดยเฉพาะในระดับประเทศและชาวพุทธในประเทศเหล่านั้น

๒) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ส่วนงานที่เกี่ยวข้องทั้งในส่วนของประเทศเหล่านั้น

๓) ดำเนินการศึกษาวិเคราะห์รูปแบบ การจัดการ และแนวทางการพัฒนา ความสัมพันธ์ การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ และกระบวนการบริหารจัดการเกี่ยวกับการจัดการเผยแผ่ พุทธศาสนาในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการ ดำเนินการศึกษาวิจัย

๔) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ รูปแบบการสอน การสอบอารมณ์กรรมฐาน การจัดการ เรียนการกิจการทางพระพุทธศาสนา

๕) วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาใน ต่างประเทศทั้งในระดับทวิภาคีและพหุภาคี โดยมุ่งเน้นเพื่อให้สามารถใช้เป็นเกณฑ์ประเมินการ ดำเนินการความสัมพันธ์ของแต่ละประเทศที่มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้างเกณฑ์ การปฏิบัติ (Benchmark) ที่สามารถนำไปสู่การเป็นการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในระดับประชาคม ได้

๖) สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### ๑.๘.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาในเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย รายงานการประชุมที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การจัดเวทีประชุมในระดับชาติหรือนานาชาติ ส่วนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล นั้นเน้นวิธีการแสวงหาความรู้ จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาความสัมพันธ์โดยดำเนินการและใช้ เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

๑) แบบสอบถาม ที่พัฒนาจากเอกสาร รายงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อค้นหาการสอน กรรมฐาน การสอบอารมณ์และการจัดการทางพระพุทธศาสนาของประเทศต่างๆ

๒) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อทราบถึงทิศทางและการพัฒนา ความสัมพันธ์ของทางพระพุทธศาสนาของประเทศต่างๆ

๓) การสังเกต ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำ ควบคู่กับการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เพื่อให้สามารถมองเห็นถึง กระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย (สถานที่วิจัยกล่าวแล้วในขอบเขตการวิจัย)

๑) แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์หรือแนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ (Interview guideline) สำหรับคณะสงฆ์ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานและผู้ที่เกี่ยวข้อง

๒) แบบประเมินการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธ ศาสนาของแต่ละประเทศ

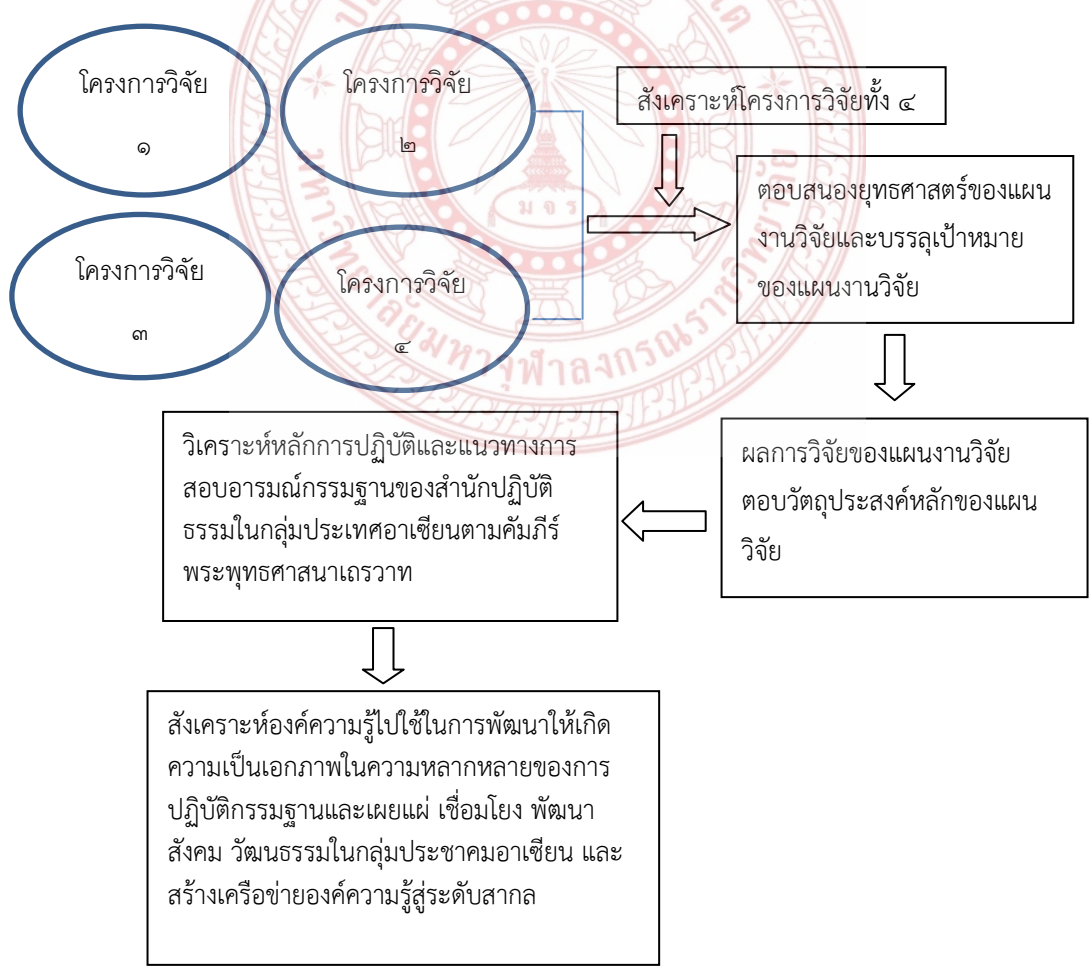


### ๑.๘.๔ วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประมวลองค์ความรู้เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอนของพระพุทธเจ้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และงานเอกสารตำราต่างๆรวมถึง หนังสือการสอนกรรมฐาน ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)และการสัมภาษณ์(Interview)เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

- ๑) ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้จากคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทย และนานาชาติ
- ๓) ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน
- ๔) ตรวจสอบ วิเคราะห์ เรียบเรียงเรียงข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์
- ๕) นำข้อมูลต่าง ๆ สู่กระบวนการตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ข้อมูล

### ๑.๘.๕ โครงสร้างแผนการดำเนินงานของแผนงานวิจัย



## ๑.๙ การกำกับติดตามและการประเมินผล

แผนการบริหารแผนงานวิจัยและแผนการดำเนินงาน พร้อมทั้งขั้นตอนการดำเนินงาน  
ตลอดแผนงานวิจัยดังนี้

### ๑.๙.๑ กำหนดการวางแผนงานและการประเมินโครงการวิจัย

- ๑) ประชุมเตรียมความพร้อม การกำหนดประเด็นและวิธีการศึกษาวิจัย
- ๒) ศึกษาสำรวจหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรมฐานตามหลัก  
พระพุทธศาสนาในประเทศต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการปฏิบัติกรมฐานทางพุทธศาสนา  
และวัฒนธรรมใน ๔ ประเทศ
- ๓) ศึกษากระบวนการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี การเรียนรู้เชิงคุณค่าทาง  
พระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคมในประชาคม
- ๔) การติดตามโครงการวิจัยครั้งที่ ๑
- ๕) ศึกษาและงานภาคสนามในแต่ละประเทศของโครงการวิจัยย่อย ๔ โครงการ
- ๖) ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชน รัฐบาล และเครือข่ายทางพระพุทธศาสนาในแต่ละ  
ประเทศ
- ๗) วิเคราะห์ข้อมูลวิจัยของโครงการวิจัยย่อย เพื่อจัดระบบความสัมพันธ์และ  
ลักษณะของการปฏิบัติกรมฐานที่มีผลต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในแต่ละประเทศ
- ๘) รายงานผลการวิจัยและบทความวิจัย การสร้างชุดความรู้วิถีพุทธแห่งอาเซียน  
ประเด็นการปฏิบัติกรมฐาน

### ๑.๙.๒ การกำกับติดตามและประเมินผล ดังนี้

- ๑) เน้นการประเมินแบบมีส่วนร่วม
- ๒) มีการติดตามประเมินผลจากหัวหน้าโครงการเป็นระยะเพื่อให้ได้งานที่ตรง  
กับวัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการ
- ๓) มีการกำกับและประเมินผลการดำเนินการและสรุปทเรียนในแต่ละช่วงเวลา
- ๔) นำเสนอผลงานเพื่อให้คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะแนวทางการปรับปรุง  
เนื้อหาของการศึกษาวิจัย

## ๑.๑๐ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑. ได้ชุดความรู้ด้านการปฏิบัติกรมฐาน การสอบอารมณ์ ของประเทศที่นับถือ  
พระพุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๘.๒ ได้มีการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบกรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่มีต่อ  
ประชาชนในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๘.๓ ได้แนวทางและกระบวนการปฏิบัติกรรรมฐานของประชาชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๘.๔ คณะสงฆ์ไทย และคณะสงฆ์ในประเทศประชาคมอาเซียน ชุมชน และรัฐบาล ได้มีการพัฒนารูปแบบ กิจกรรม และหลักการปฏิบัติกรรรมฐานทางพระพุทธศาสนาที่เป็นต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญาของบุคคลและการพัฒนาชุมชน/สังคมในเชิงมหภาคและจุลภาค

๑.๘.๕ คณะสงฆ์ไทย และคณะสงฆ์ในประเทศในประชาคมอาเซียน ชุมชน และรัฐบาล มีแนวทางในส่งเสริมการเรียนรู้และการสื่อสารคุณค่าทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม รวมทั้งการส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาาร่วมกัน

๑.๘.๖ คณะสงฆ์ไทย และคณะสงฆ์ในประเทศในประชาคมอาเซียน ชุมชน และรัฐบาล ได้มีการพัฒนาความร่วมมือในด้านพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในภูมิภาค และมีแนวทางส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีกับศาสนาและวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ

๑.๘.๗ ได้ผลวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคใหม่ที่มีต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะนำไปสู่การจัดการด้านพุทธศาสนาและวัฒนธรรมที่เหมาะสม

๑.๘.๘ นักวิชาการและผู้สนใจ ได้รับความรู้ ความเข้าใจในวิถีพุทธแห่งอาเซียน และสามารถยกระดับไปสู่การพัฒนาพัฒนาจิตใจและสังคมแห่งสันติภาพ ตามหลักการที่ว่า “สิบประเทศหนึ่งอาเซียน” รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการมรดกทางวัฒนธรรมอันเป็นมรดกของมนุษยชาติ

๑.๘.๙ ได้เห็นแนวโน้มและทิศทางด้านการปฏิบัติกรรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมในกลุ่มประชาคมอาเซียน

## ๑.๑๑ แนวทางการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

### ๑) ระดับนโยบาย

๑) หน่วยงาน องค์กรพระพุทธศาสนา หน่วยงานรัฐ สามารถนำไปใช้ได้ทั้งระดับสถานอบรมการปฏิบัติกรรรมฐานภูมิภาคและระดับประเทศหรือนานาชาติ คือ ๑) องค์ความรู้ด้านหลักการปฏิบัติกรรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบพุทธโดยเชื่อมสัมพันธ์กันระหว่างประเทศทางวัฒนธรรม ศาสนา สังคม ๒) องค์ความรู้ด้านการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาหลักสูตรพุทธศาสนาแบบบูรณาการ ๓) องค์ความรู้ด้านการจัดอบรมเพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน และองค์ความรู้ด้านศักยภาพของบุคลากร ข้อมูลและองค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปสร้างความเข้าใจของประชาชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน และนำไปสู่การร่วมมือที่เป็นรูปธรรมด้านกิจการศาสนาและยังสร้างความเข้มแข็งให้แก่กลุ่มประชาคมอาเซียน

๒) การนำการวิจัยไปประยุกต์ ส่งเสริมให้พระพุทธศาสนา ผู้สนใจปฏิบัตินำไปปฏิบัติให้เกิดซึ่งส่งผลต่อความเจริญมั่นคงของวัฒนธรรมและสังคมให้มีความเป็นเอกภาพในความหลากหลายและความหลากหลายในเอกภาพซึ่งจะส่งผลอันดีงามที่ช่วยให้เกิดความร่วมมือ สามัคคี เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และการปฏิบัติกรรมฐานให้แพร่หลายเพื่อให้เป็นประโยชน์สูงสุดซึ่งจะส่งผลให้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาดำรงมั่นคงและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมทั้งระดับศีลธรรม และด้านจิตใจจนเกิดเป็นสันติภาพในระดับโลก

๓) ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสารสนเทศที่องค์กร หน่วยงานทั้งภาคเอกชนและรัฐบาลนำไปใช้เพื่อเป็นการพัฒนาจิตให้บรรลุถึงจุดประสงค์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและสร้างเครือข่ายการทำงานได้

๔) ผลการวิจัยนำไปสู่การถ่ายทอดเทคโนโลยีและพัฒนาความร่วมมือกัน โดยนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยผ่านการถ่ายทอดทางเทคโนโลยีเช่น การสัมมนาเอกสาร การทดลองนำไปปฏิบัติ โดยอาศัยฐานข้อมูลที่ได้จากงานวิจัย โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนในกลุ่มประชาคมอาเซียนหรือระดับนานาชาติ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านการพัฒนาองค์ความรู้ของพระพุทธศาสนาทั้งทางปริยัติและปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย เกิดความรู้ความเข้าใจและการร่วมมือกันของประชาชน

## ๒) ระดับปฏิบัติการ

๑) รัฐบาลใช้ชุดความรู้วิถีพุทธะในกลุ่มประชาคมอาเซียนด้านประวัติความเป็นมา หลักการและรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน การสอน แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน วัฒนธรรมที่เกิดจากปฏิบัติกรรมฐานและกระบวนการจัดการกิจการด้านพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๒) คณะสงฆ์ไทยและคณะสงฆ์ในประเทศประชาคมอาเซียน ชุมชน องค์กรทางพุทธศาสนา และรัฐบาล ได้มีการพัฒนาความรู้ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน กิจกรรม และกระบวนการจัดการกิจการทางพระพุทธศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญาของบุคคลในสังคมและและการพัฒนาสังคมในเชิงมหภาคและจุลภาค มีการพัฒนาความร่วมมือในด้านพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในภูมิภาค และมีแนวทางส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีกับศาสนาและวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ

๓) วัด สถาบันการศึกษา นำผลการศึกษาวิเคราะห์จะเป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อจะนำไปสู่การจัดการด้านพุทธศาสนาและวัฒนธรรมที่เหมาะสม ในด้านวิชาการ ประกอบการเรียนการสอน



๔) นักวิชาการและผู้สนใจ ได้รับความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามหลักพระพุทธศาสนา และสามารถยกระดับไปสู่การพัฒนาพัฒนาจิตใจและสังคมแห่งสันติภาพ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการมรดกทางวัฒนธรรมอันเป็นมรดกของมนุษยชาติ

๕) สถานปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไปผู้สนใจได้รับความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติตนให้เข้าถึงแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาและสามารถพัฒนาชีวิต อารมณ์ และฝึกจิตให้รู้แจ้งหลักความจริงจนสามารถแก้ปัญหาชีวิต



## บทที่ ๒

### การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็นความหมายของกรรมฐานและกรรมฐานในชื่ออื่นๆ ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีประเด็นสำคัญต่อไปนี้

#### ๒.๑ ความหมายของกรรมฐาน

ความหมายของกรรมฐานและกรรมฐานในชื่ออื่นๆ โดยแบ่งออกเป็น ความหมายของกรรมฐาน และกรรมฐานในชื่ออื่นๆ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

##### ๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐานตามรูปศัพท์

ความหมายของกรรมฐาน คำว่า กมฺมฐาน มีรากคำมาจากภาษาบาลี ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ กมฺม+ฐาน ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา ปรากฏแสดงรูปวิเคราะห์ไว้ว่า กมฺม มาจาก กรธาตุกรณ ใช้ในความหมายว่ากระทำ รมฺม ลงรมฺมปัจจัย แปลว่า การกระทำ การงาน กรรม วิเคราะห์ว่า กรณ กมฺม การกระทำชื่อว่ากรรม อีกอย่างหนึ่ง กรียเตติ วา กมฺม กรรมที่บุคคลกระทำชื่อว่ากรรม<sup>๑</sup>

พจนานุกรม บาลี-ไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน หมายถึง กรรมฐาน และกัมมฐานิก หมายถึง ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน<sup>๒</sup>

พจนานุกรม มคธ-ไทย ได้ให้ความหมายคำว่า กรรมฐานไว้ว่า การตั้งอยู่แห่งการงาน ที่แต่งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน การงานอันเป็นที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษ กรรมฐานชื่อของการทำงานทางใจมี ๒ อย่างคือ ๑) สมถกรรมฐาน ๒) วิปัสสนากรรมฐาน<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup>พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๙๑๖.

<sup>๒</sup>จำลอง สารพัตนีก, พจนานุกรม บาลี-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๕.

<sup>๓</sup>พันตรี ป.หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), พจนานุกรม มคธ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๗๒.

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน หรือ ธรรมฐานไว้ว่า ที่ตั้งแห่งการงานหมายเอาอุบายทางใจ มี ๒ ประการคือ ๑) สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา<sup>๕</sup>

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานหรือ ภาวนาไว้ว่า การเจริญ, การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ มี ๒ ประการ คือ ๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ ๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา ธรรมทั้งสองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพรหมและวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังเรียกว่า กรรมฐาน คือ อารมณเป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีอบรมจิต<sup>๕</sup>

ในพระวินัยปิฎก ภิกขุวิภังค์ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กมมํ นาม เทว กมมานิ หีนญจ อุกกภูณญจ กมมํ<sup>๖</sup> การกระทำ ๒ อย่าง คือ การกระทำที่ต่ำและการกระทำที่สูง ชื่อว่า กรรม ท่านได้อธิบายคำว่า ฐาน ว่า ฐาน มาจาก ฐาธาตุ คตินิวตติมติ ใช้ในความหมายว่า เหตุ ปัจจัยหยุด ยืน ที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัย วิเคราะห์ว่า “ติฐฐติ ผลเมตถาติ ฐานํ” แปลว่า เหตุอันเป็นที่ตั้งของผลชื่อว่า ฐานะ อาเทศะ ยู เป็น อน ลบ อ ยกตัวอย่างจากคัมภีร์ว่า ตํ ฐานนติ ตํ การณํ คำว่า ตํ ฐานํ คือ เหตุ นั้น<sup>๗</sup>

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกะ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า คำว่า กम्मภูฐาน มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ๒ สูตร หมายถึงฐานะแห่งการงาน เป็นการงานทางกาย ดังถ้อยคำสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับสุภมาณพ ซึ่งใช้ถ้อยคำว่า “ฆราวาสกम्मภูฐานํ ปพพชากम्मภูฐานํ” แปลว่า “ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ฐานะแห่งการงานในการบรรพชา”<sup>๘</sup> การงานในการบรรพชานั้นมิได้หมายถึงการปฏิบัติกรรมฐานทางใจ คำว่า กम्मภูฐาน ปรากฏในสุกสูตร ๒๒ คำ เป็นคำที่สมาสกับคำอื่นบ้าง เป็นคำเดียวโดดบ้าง

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต สักกสูตร ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า สกกา อิธ ปุริโส เยน กम्मภูฐานเนน อนาปชช อกุสลํ ทิวสํ กหาปณํ นิพพิเสยย แปลว่า

<sup>๕</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

<sup>๖</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

<sup>๗</sup>วิ.มทา. (บาลี) ๑/๑๙๐/๑๖๕.

<sup>๘</sup>อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๑๔.

<sup>๙</sup>ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๓/๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔.

“บุรุษในโลกนี้ จะสามารถหาทรัพย์ได้วันละหาปณะด้วยการงานใด โดยไม่แตะต้องอกุศลกรรม”<sup>๙</sup> ธรรมเนียมที่ปรากฏในพระสูตร ๒ สูตรนี้ มีใช้ธรรมเนียมที่ประสงค์ในงานวิจัยนี้ ที่นำมาเพื่อให้ทราบความหมายอื่นที่มีการใช้ในพระไตรปิฎก

อรรถกถาัมชณินิกาย ปปัญญจสุทนี มัชฌิมปัณณาสกะ ได้ให้ความหมายของคำว่า ธรรมเนียมไว้ว่า พระอรรถกถาจารย์อธิบายการงานในการครองเรือนว่า ขรวาสาทมมมฐานนติ ขรวาสาทมม วัณชชกมมฐานน แปลว่า ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ก็คือการทำงานในการอยู่ครองเรือน เช่น การค้าขาย และอธิบายฐานะแห่งการงานในการบรรพชา และว่า สีเสสุ อปริปุรการิโน อนสนาย ยุตตสส ปพพชชากมมฐานน<sup>๑๐</sup> แปลว่า “ฐานะแห่งการงานในการบรรพชาของภิกษุผู้ไม่กระทำศีลให้บริบูรณ์ ประกอบการแสวงหาที่ไม่เหมาะสม” จากข้อความนี้ แม้แต่พระอรรถกถาจารย์ท่านก็หมายถึงเพียงการรักษาศีล อันเป็นข้อประพฤติประจำของบรรพชิต การรักษาศีลเป็นการงานทางกายกับวาจา และการแสวงหาปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช มาบริโภค ถ้าแสวงหาในทางไม่เหมาะสม จัดเป็นผู้เสียอาจารย์ เป็นการงานทางกายเช่นกัน

อรรถกถาสมันตปาสาทิกา ได้ให้ความหมายของคำว่า ธรรมเนียมไว้ว่า เนื่องจากคำว่า กมมฐานน เริ่มใช้ในความหมายแห่งการปฏิบัติธรรม อันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต มิใช่การทำงานทางกาย ดังนั้นจึงอธิบายธรรมเนียมในลักษณะอธิบายความและอธิบายในเชิงไวยากรณ์ ความหมายแห่งธรรมเนียม มิได้หมายถึงเพียงการปฏิบัติทางจิตอย่างเดียว แต่หมายถึงการกระทำที่เกี่ยวข้องด้วย ดังข้อความที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงเรื่องที่ภิกษุผู้จะปฏิบัติธรรมเนียมได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ พอสรุปความได้ตามที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า

ภิกษุนั้น พึงเข้าไปหาพระอาจารย์ เรียนธรรมเนียมมีสนธิ ๕ เหล่านี้ คือ (๑) อุดคหะ การเรียน (๒) ปริปุจฉา การสอบถาม (๓) อุปัฏฐานะ ความปรากฏ (๔) อัปปนา ความแน่นแฟ้น (๕) ลักษณะ ความกำหนดหมาย<sup>๑๑</sup>

ขั้นตอนการกำหนดทั้ง ๕ อย่างนี้ พระอรรถกถาจารย์จัดเป็นธรรมเนียม โดยท่านนำข้อความตอนหนึ่งจากเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย สรุปความได้ว่า “ตถาคตรู้ความเกิดความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดเวทนาทั้งหลายออก ตามความเป็นจริง ตถาคตจึงหลุดพ้น เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น”<sup>๑๒</sup> มาอธิบาย “ตาส์เยว เวทนานัน วเสน กมมฐานัน อัจจิกขนโต เวทนานัน

<sup>๙</sup> อ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๔๖/๖๕, อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๖/๑๐๐.

<sup>๑๐</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๑๘.

<sup>๑๑</sup> วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๓.

<sup>๑๒</sup> ที.สี. (บาลี) ๙/๓๖/๑๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๓๖/๑๖.



สมุทญญาตืออาทิมหา.<sup>๑๓</sup> แปลว่า เมื่อพระพุทธองค์จะตรัสบอกกรรมฐานด้วยอำนาจแห่งเวทนา เหล่านั้น จึงตรัสว่า ความเกิดแห่งเวทนาทั้งหลาย

## ๒.๑.๒ กรรมฐานตามนัยอื่น

คัมภีร์วชิรพุทธิฎีกา พระภิกษุจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า “ปญจสนธิกัมมภูฏานนติ เอตถ ฌานมปิ นิमितตมปิ ตตตถโชติกาปิ ปริยตติ อิช กัมมภูฏานํ นาม”<sup>๑๔</sup> แปลว่า ในคำว่า กรรมฐานมีสนธิ ๕ นี้ ฌานก็ดี นิमित (ในฌาน) ก็ดี ปริยัตติที่ส่องความแห่งกรรมฐานนั้นก็ดี ชื่อว่า กรรมฐานในที่นี้

คัมภีร์ทีฆนิกาย สีสักขันธวรรคอินทวฎีกา พระภิกษุจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า “กัมมภูฏานนติ จตฺตสจฺจกัมมภูฏานํ. เอตถ ทิ เวทนาคหณน คหิตา ปญฺจุปาทานกฺขนธา ทุกฺขสจฺจํ. เวทนานํ สมุทฺยกคฺคหณน คหิตโต อวิชฺชาสมุทโย สมุทฺยสจฺจํ, อตฺตงฺกมนิสฺสรณปริยาเยหิ นิโรธสจฺจํ ยถาภูตํ วิทิตฺวาติ เอเตน มคฺคสจฺจนติ เหวํ จตฺตาริ สจฺจานิ เวทิตฺตพฺพานิ”<sup>๑๕</sup> แปลว่า “บัณฑิตพึงทราบสังกรรมฐาน ๔ อย่างนี้ คือ คำว่า กรรมฐาน คือ สังกรรมฐาน ๔ ก็ในกรรมฐานนี้ ชั้นอื่นเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ๕ ที่ทรงระบุด้วยเวทนาศัพท์ เป็นทุกขสังกรรมฐาน ความเกิดขึ้นแห่งอวิชชา ที่ทรงระบุด้วยศัพท์ว่าความเกิดขึ้นแห่งเวทนาทั้งหลาย เป็นสมุทยสังกรรมฐาน ด้วยคำว่า รู้ตามความเป็นจริง นั้นเป็นมรรคสังกรรมฐาน”

คัมภีร์มัชฌิมนิกายมูลปัณณาสกฎีกา พระธรรมपालเถระได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน คือ อารมณแห่งการเจริญภาวนาอันเป็นฐานการดำเนินไปแห่งการประกอบความเพียร<sup>๑๖</sup>

คัมภีร์ทีฆนิกาย สีสักขันธวรรคอินทวฎีกา พระเถระชาวพม่าผู้รจนาอินทวฎีกาได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน คือ อารมณแห่งการเจริญภาวนาอันเป็นฐานการดำเนินไปแห่งการประกอบความเพียรดังกล่าว กรรมฐานนั้นเป็นอารมณ โดยเป็นที่อาศัยแห่งการเจริญภาวนา<sup>๑๗</sup>

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกฎีกา พระภิกษุจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน หมายถึง ฐานะเป็นที่ตั้งแห่งการประกอบความเพียร<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๓</sup>ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๙๙.

<sup>๑๔</sup>วชิร.ฎีกา. (บาลี) ๑๙๒-๑๙๓.

<sup>๑๕</sup>ที.สี.อินทวฎีกา. (บาลี) ๑/๔๙๘.

<sup>๑๖</sup>ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๙๘, ม.ม.ฎีกา. (บาลี) ๑/๔๔๓.

<sup>๑๗</sup>ที.สี.อินทวฎีกา. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๐๓.

<sup>๑๘</sup>ม.ม.ฎีกา. (บาลี) ๑๒๑/๗๖.

คัมภีร์วิสุทธิธรรมคัมภีร์ พระภิกษุเจ้าอาวาสได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า อารมณ์ที่  
พึงนำมาเรื่อยๆ โดยชอบ ชื่อว่ากรรมฐาน<sup>๑๙</sup>

คัมภีร์อภิมัตถวิภาวินีฎีกา พระสมุหคณบดีเถระ ชาวสิงหล ผู้รจนาได้ให้ความหมายของ  
คำว่า กรรมฐานในชื่อของวิปัสสนาไว้ว่า การปฏิบัติที่เห็นโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจความไม่เที่ยง  
เป็นต้น ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาในการเจริญภาวนาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น ที่ตั้งแห่ง  
วิปัสสนานั้น อีกอย่างหนึ่ง กรรมฐาน คือวิปัสสนา<sup>๒๐</sup> ชื่อว่า วิปัสสนากรรมฐาน

คัมภีร์อภิมัตถวิภาวินีโยชนา พระญาณกิตติเถระ ชาวพม่าผู้รจนาได้ให้ความหมาย  
ของคำว่า กรรมฐานในชื่อสมถวิปัสสนา และภาวนาไว้ว่า (๑) สภาวะที่ยังนิรรมทั้งหลายให้สงบระงับ  
ไป ชื่อว่าสมถะ (๒) ธรรมชาติที่เห็นโดยอาการต่างๆ ชื่อว่าวิปัสสนา (๓) การเจริญภาวนา บุคคลย่อม  
ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญ คือให้พัฒนา ด้วยธรรมชาติทั้งหลายเหล่านี้ เหตุนี้ ธรรมชาตินี้จึงชื่อว่า  
ภาวนา การงานย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์นี้ เหตุนี้ อารมณ์นั้น ชื่อว่าฐานะ เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ ฐานะ  
แห่งการงาน ชื่อว่ากรรมฐาน ฐานะ คือ การณะ (เหตุ) แห่งการกระทำ คือ การกระทำความเพียร ชื่อ  
ว่ากรรมฐาน สมถะด้วยวิปัสสนาด้วย ชื่อว่าสมถะและวิปัสสนา<sup>๒๑</sup>

คัมภีร์ปรมัตถวิภาวินีฎีกา พระเลตีสยาตอได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อต่าง  
ๆ ว่า (๑) กิเลส อณูญปิ วา วิตกกาทโย โอพาริกธมเม สเมตติ สมโถ แปลว่า สมถะ คือ คุณธรรมอัน  
ระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมิวิตกเป็นต้น (๒) ตถา ปวตโต เอกคคตาสงขาโต สมธาธิ<sup>๒๒</sup> แปลว่า  
สมาธิที่เป็นไปแล้วอย่างนั้นเรียกว่า เอกคคตา<sup>๒๓</sup> (๓) วิเสเสน ปสสนติ เอตยาตติ วิปัสสนา. อนิจจา  
นุปสสนาทิกกา ภาวนาปัญญา. ตาย หิ โยคิโน ขนเรสุ โลภิมหาชเนน ปสสิต อิตติปุริสาทิกก นิจ  
สุชาทิกถจ อติกกมิตวา วิเสเสน อนิจจาทิกเมว ปสสนติ.<sup>๒๔</sup> แปลว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาผู้แจ้ง (ไตร  
ลักษณ์)<sup>๒๕</sup> หมายถึง ภาวนาปัญญาที่มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้  
ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีเป็นบุรุษความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่ง  
มหาชนในโลกรู้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย (๔) ภาเวตพพาติ ภาวนา. ภาเวตติ วา จิตตสนตานิ เอตาหิต  
ภาวนา.<sup>๒๖</sup> แปลว่า ภาวนา คือ ธรรมที่บุคคลควรอบรม อีกนัยหนึ่ง ภาวนา คือ ธรรมเป็นเครื่องอบรม

<sup>๑๙</sup>วิสุทธิ.ฎีกา. (บาลี) ๑/๕๗/๑๗๑.

<sup>๒๐</sup>วิภาวินีฎีกา. (บาลี) ๔๓/๓๓๓.

<sup>๒๑</sup>อภิ.วิ.โย. (บาลี) ๓/๔๕๐-๔๕๔.

<sup>๒๒</sup>ปรมตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

<sup>๒๓</sup>ปรมตถ.ฎีกา. (ไทย) ๗๕๙.

<sup>๒๔</sup>ปรมตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

<sup>๒๕</sup>ปรมตถ.ฎีกา. (ไทย) ๗๕๙.

<sup>๒๖</sup>ปรมตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

กระแสดิจิต<sup>๒๗</sup> (๕) กิริยา กมมฺ. ติฏฐติ เอตถาติ ฐานํ. กम्मสฺส ฐานนติ กम्मภูฐานํ. วีริยารพฺภ สงฺขาทสฺส โยคกมฺมสฺส ปวตฺติฏฐฐานนติ อตฺโถ. กสิณมณฺฑลาทิกํ กสิณภาวนาทิกญจ. อาทิมขมฺปิโยสานานนฺทฺหิ สมุทฺทายภูทิกํ เอกเมตํ ปฐวีกสิณภาวนาทิกํ ภาวนากมฺมปิ อตฺตโน อวยวภูตสฺส โยคกมฺมสฺส ปวตฺติฏฐฐานํ สมุทฺทิตฺติ.<sup>๒๘</sup> แปลว่า กรรม คือ การกระทำ ฐาน คือ ที่ตั้ง กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการกระทำ หมายความว่า ที่ตั้งแห่งการประกอบความเพียร ที่เรียกว่า การปรารภความเพียร หมายถึง รูปธรรมมี อารมณฺ์ คือ วงกสิณเป็นต้น และธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น การเจริญกสิณในปฐวีเป็นต้นอย่าง หนึ่งๆ ซึ่งเป็นองค์รวมแห่งภาวนาอันเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งการปรารภความ เพียรอันเป็นส่วนหนึ่งของตน<sup>๒๙</sup> (๖) กรรมฐาน ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือ (๑) สภาวะใด ย่อมยังกิเลสทั้งหลาย หรือธรรมอันหยาบทั้งหลายมีวิตกเป็นต้นแม้เหล่าอื่นให้สงบระงับ เหตุุนั้น สภาวะนั้น ชื่อว่าสมถะ ได้แก่สมาธิ กล่าวคือ เอกัคคตา ที่ดำเนินไปอย่างนั้น (๒) พระ โยคาวจรทั้งหลาย ย่อมเห็นโดยพิเศษ ด้วยธรรมชาตินั้น เหตุุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา อันมีการเห็นเนื่องๆ ซึ่งความไม่เที่ยงเป็นต้น (๓) ธรรมชาติอัน บุคคลพึงให้เจริญ เหตุุนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อภาวนา (๔) พระโยคาวจรทั้งหลาย ย่อมยังจิตสันดานให้ เจริญด้วยธรรมชาติเหล่านี้ เหตุุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าภาวนา (๕) การทำ ชื่อการกระทำ การกระทำ นั้น ย่อมดำรงอยู่ในอารมณฺ์นี้ เหตุุนั้น อารมณฺ์นั้น ชื่อว่าฐานะ ที่ตั้งแห่งอารมณฺ์ ที่ตั้งแห่งการกระทำ ชื่อว่า กรรมฐาน ได้แก่ที่ตั้งแห่งการดำเนินไปของการกระทำประกอบ กล่าวคือการปรารภความ เพียร<sup>๓๐</sup>

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหฎีกา พระนวมิลเถระ ชาวสิงหล ผู้รจนา ได้ให้ความหมายของคำ ว่า กรรมฐานชื่อสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า กัมมภูฐาน ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐาน ได้แก่ (๑) การเจริญสมาธิอันมีการเพ่งอารมณฺ์ในการเจริญสมถะ ธรรมชาติที่เห็นโดยอาการ ต่างๆ ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่การเจริญปัญญา อันมีลักษณะเป็นอารมณฺ์ (๒) กรรมฐาน หมายถึงฐานะ ได้แก่อารมณฺ์ที่ดำเนินไปแห่งการงานกล่าวคือการประกอบความเพียรน้อยใหญ่ ได้แก่ อารมณฺ์มีกสิณ เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ฐานะ คือ การงานในการเจริญภาวนา ได้แก่ ฐานะอันดำเนินไปแห่งการเจริญ ภาวนาที่สูงขึ้นไป ชื่อว่ากรรมฐาน ได้แก่การเจริญภาวนา<sup>๓๑</sup>

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหทีปนีฎีกา พระสีลาจารเถระ ชาวพม่า ผู้รจนา ได้ให้ความหมายของ คำว่า กรรมฐานในชื่อของสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า กัมมภูฐานมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและ

<sup>๒๗</sup> ปรมตถ.ฎีกา. (ไทย) ๗๖๐.

<sup>๒๘</sup> ปรมตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑๗๐/๓๔๐.

<sup>๒๙</sup> ปรมตถ.ฎีกา. (ไทย) ๗๖๐.

<sup>๓๐</sup> ปรมตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑๗๐/๓๔๐.

<sup>๓๑</sup> สงคหฎีกา. (บาลี) ๑/๑๔๒.

วิปัสสนากรรมฐานว่า (๑) สภาวะใด ย่อมยังนิเวศน์ทั้งหลาย ให้สงบ คือให้เข้าไปสงบระงับ เหตุนี้ สภาวะนั้น ชื่อว่าสมณะ ได้แก่สมาธิ (๒) ธรรมชาติโดยย่อเห็นสังขารทั้งหลายโดยอาการต่างๆ ด้วย อำนาจความไม่เที่ยงเป็นต้น เหตุนี้ ธรรมชาตินี้ ชื่อว่าวิปัสสนาได้แก่ปัญญา (๓) ที่ตั้งของการงานในการเจริญภาวนา ๒ อย่าง ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไปแห่งการกระทำ ชื่อว่ากรรมฐาน (๔) ฐานะ ได้แก่ ฐานะที่ดำเนินไป แห่งการทำการเจริญภาวนาที่สูงขึ้นๆ แห่งการกระทำ ชื่อว่ากรรมฐาน คือวิธีการเจริญภาวนาชั้นสูง<sup>๓๒</sup>

คัมภีร์มณีสารมัญชสาฎีกา พระอรียงสังฆมเสนาบดีเถระ ผู้รจนา ได้ให้ความหมายของ คำว่า กรรมฐานในชื่อของภาวนาไว้ว่า ฐานะ ได้แก่ ฐานะที่ดำเนินไปของการงาน คือการเจริญภาวนา ๒ อย่าง ชื่อว่ากรรมฐาน ได้แก่ อารมณ (อีกอย่างหนึ่ง) ฐานะ ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไปแห่งการงาน คือ การเจริญภาวนาชั้นสูงขึ้นไป ๆ ชื่อว่ากรรมฐาน ได้แก่ วิถีทางการเจริญภาวนาที่สูงขึ้นไป<sup>๓๓</sup>

คัมภีร์อภิธรรมตถสังคหฎีกา พระนวมิลเถระ ชาวสิงหล ผู้รจนาได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของภาวนาไว้ว่า “๑) กรรมฐาน หมายถึงฐานะ ได้แก่วิธีที่ดำเนินไปแห่งการงาน กล่าวคือการประกอบความเพียรและการประกอบความเพียรเนื่องๆ คืออารมณมีกสณเป็นต้น ๒) ฐานะ คือการเจริญภาวนา ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาสูงๆ ขึ้นไป ได้แก่ภาวนา”<sup>๓๔</sup>

คัมภีร์ปกรณ์วิสุทธีมรรค พระพุทธโฆสจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า ภาวนาในชื่อของ กรรมฐานไว้ว่า ในยุคอรรถกถา นิยมใช้คำว่า อานาปานสติกรรมฐาน เช่นคัมภีร์วิสุทธีมรรค ตอนที่ พระพุทธโฆสจารย์นำข้อความที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้นมาแสดงแล้วสรุป ตอนท้าย ดังข้อความว่า เอว โสฬสสตถุก อานาปานสติกรรมฐาน นิตติภูมึ แปลว่า ข้าพเจ้าขอ นิเทศอานาปานสติกรรมฐาน มีวัตถุ ๑๖ อย่างนี้<sup>๓๕</sup> “อิท ปน อานาปานสติกรรมฐาน ครุกํ ครุก ภาวนํ” แปลว่า ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นการปฏิบัติที่หนัก การเจริญก็หนัก<sup>๓๖</sup>

สรุปความว่า คำว่า กรรมฐาน ที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทมีชื่อต่าง ๆ กัน คือว่า ภาวนาเช่น อานาปานสติภาวนา สมณะเช่น สมถกรรม ฐาน และวิปัสสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิต เป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไป ในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิต การฝึกจิตเป็นต้น เป็น กิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

<sup>๓๒</sup> อภิธรรมตถสังคหทีปนีฎีกา. (บาลี) ๑/๓๕๔.

<sup>๓๓</sup> มณีสารมัญชสาฎีกา. (บาลี) ๒/๓๕๔.

<sup>๓๔</sup> สงคหฎีกา. (บาลี) ๑/๑๔๒.

<sup>๓๕</sup> วิสุทธี. (บาลี) ๑/๒๑๕/๒๙๐-๒๙๑.

<sup>๓๖</sup> วิสุทธี. (บาลี) ๑/๒๓๐/๓๐๙.



## ๒.๒ ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น สมถกรรมฐาน วิปัสสนากัมมัฐาน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้นในการฝึกจิต สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิหรืออินทรีย์คือสมาธิ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ<sup>๓๗</sup> สมถะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมิวิตกเป็นต้น หมายถึงสมาธิที่เรียกว่าเอกัคคตา<sup>๓๘</sup>

ในคัมภีร์อภิมัตตสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ว่ามี ๔๐ วิธี แบ่งเป็น ๗ หมวดคือ<sup>๓๙</sup>

๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง<sup>๔๐</sup> กสิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจเข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกรรมฐานสำหรับผู้ฝึกจิตให้ติดตาติดใจ ให้จิตใจจับอยู่ในกสิณใดกสิณหนึ่งใน ๑๐ อย่าง ให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จิตจะได้อยู่นิ่งไม่ฟุ้งซ่าน มีสภาวะให้จิตจับง่ายมีการทรงฌานถึงฌาน ๔ ได้ทั้งหมด กสิณทั้ง ๑๐ เป็นพื้นฐานของอภิญญาสมบัติ กสิณ ๑๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๒ พวกคือ

๑) พวกที่หนึ่ง คือ กสิณกลาง มี ๖ อย่าง คนทุกจริตฝึกกสิณได้ทั้ง ๖ เพราะเหมาะกับทุกอารมณ์ ทุกอุปนิสัยของคนคือ (๑) ปฐวีกสิณ จิตเพ่งดิน นึกถึงสภาพดิน ภาวนาวา ปฐวีกสิณัง (๒) เตโชกสิณ จิตเพ่งไฟ นึกถึงสภาพไฟ ภาวนาวา เตโชกสิณัง (๓) วาโยกสิณ จิตเพ่งอยู่กับลม นึกถึงสภาพลม ภาวนาวา วาโยกสิณัง (๔) อากาศกสิณ จิตเพ่งอยู่กับอากาศ นึกถึงอากาศ ภาวนาวา อากาศ กสิณัง (๕) อาโลกสิณ จิตเพ่งอยู่กับแสงสว่าง นึกถึงแสงสว่าง ภาวนาวา อาโลก กสิณัง (๖) อาโปกสิณ<sup>๔๑</sup> จิตนึกถึงน้ำเพ่งน้ำไว้ ภาวนาวา อาโป กสิณัง ในการเจริญกรรมฐานโยคีบุคคลควรเลือกภาวนากสิณใดกสิณหนึ่งให้ได้ถึงฌาน ๔ หรือฌาน ๕ กสิณอื่นๆ ก็ทำได้ง่ายทั้งหมด

<sup>๓๗</sup> อภิม.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑/๒๙.

<sup>๓๘</sup> พระคันธสาราภิวังศ์ (แปล), อภิมัตตสังคหะ และปรมัตตทีปนี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ตาลกุล, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙๕.

<sup>๓๙</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

<sup>๔๑</sup> มหาจุฬาราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙๒.

๒) พวกที่สองคือกสิณเฉพาะอุปนิสัยหรือเฉพาะจริตมี ๔ อย่าง สำหรับคนโง่งง่ายคือพวกโทสะจริต คือ (๗) โลหิตกสิณ เฟงกสิณ หรือนิมิตสีแดงจะเป็นดอกไม้แดง เลือดแดง หรือผ้าสีแดงก็ได้ทั้งนั้นจิตนึกภาพสีแดงแล้วภาวนาว่า โลหิตกสิณัง (๘) นิลกสิณ ตาดูสีเขียวไปไม้ หญ้า หรืออะไรก็ได้ที่เป็นสีเขียว แล้วหลับตาจิตนึกถึงภาพสีเขียว ภาวนาว่า นิลกสิณัง (๙) ปิตกสิณ จิตเพ่งของอะไรก็ได้ที่เป็นสีเหลือง ภาวนาว่า ปิตกสิณัง (๑๐) โอทาทกสิณ<sup>๒๒</sup> ตาเพ่งสีขาวอะไรก็ได้แล้วแต่สะดวก แล้วหลับตานึกถึงภาพสีขาว ภาวนาว่า โอทาทกสิณัง

โยคีบุคคลมีจิตอารมณ์เป็นหนึ่งไม่วอกแวกไม่รู้ลมหายใจภาพกสิณชัดเจนท่านว่าจิตเข้าถึงฌาน ๔ พอถึงฌานที่ ๕ ก็เป็นจิตเฉยมีอุเบกขาอยู่กับภาพกสิณต่าง ๆ ที่จิตจับเอาไว้

๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง<sup>๒๓</sup>

อสุภะกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มีนิสัยรักสวยรักงาม หรือราคะจริตเพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลสความหลงคิดว่า กายคนบ้านช่องเรือนโรงโลกนี้สวยสดงดงาม ถ้าหากนักปฏิบัติพิจารณา อสุภะกรรมฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัคคตารมณ์ หรืออารมณ์เป็นหนึ่งเดียวจนเป็นฌาน ๔ เป็นปกติก็เป็นเหตุปัจจัยเข้าถึงพระอนาคามีได้โดยง่าย และถึงอรหัตผลได้รวดเร็ว อสุภะกรรมฐาน คือ พิจารณากาย คน สัตว์เป็นซากศพทั้งหมด ๑๐ ชนิด คือกรรมฐาน ๑๑ ถึงกรรมฐานที่ ๒๐ คือ (๑) อุทุมตกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๑ ซากศพตัวแข็ง เย็นซีด ขาดธาตุไฟธาตุลม (๒) วินิลกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๒ ซากศพเริ่มบวมพอง เป็นสีเขียว (๓) วิปุกพกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๓ ซากศพพองมากขึ้น ซักมีกลิ่นเหม็นเน่ามีหนองบวม (๔) วิฉิทกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๔ พิจารณาซากศพเนื้อหนังปริ ลื่นจุกปากน้ำเลือด น้ำหนองไหลออกทั่วตัว เพราะเนื้อหนังเริ่มแตกแยก (๕) วิกขยิตกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๕ เหม็นส่งกลิ่นตลบ เพราะแขนขากระจุยกระจายแตกแยกหมด (๖) วิกขิตตกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๖ ซากศพเรี่ยราดไม่เป็นชิ้นเป็นอันเหม็นเน่า (๗) หตวิกขิตตกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๗ มีแมลงวัน หนองมดขอนไขกินซากศพ (๘) โลหิตกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๘ ซากศพเหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมากมีเลือด น้ำ หนอง เนื้อเน่าเลอะเทอะ (๙) ปุพุกกอสุภะกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๙ ซากศพกระจัดกระจายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ส่งกลิ่นมากจนทนไม่ไหว (๑๐) อัฏฐิกกอสุภะกรรมฐาน<sup>๒๔</sup> พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๑๐ เหลือแต่ฟันและกระดูก แขน ขา กะโหลกมีกลิ่นเหม็นไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอน แมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็นเน่าคุ้งกระจาย

<sup>๒๒</sup>มหาหมากุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒, หน้า ๑๙๙.

<sup>๒๓</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกรรมฐาน, หน้า ๓๐.

<sup>๒๔</sup>อ้างแล้ว, วิสุทธิธรรมรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๓๕.

๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง<sup>๔๕</sup> อนุสติ แปลว่า จิตใจตามระลึกนึกถึงไว้อย่างเสมอ ๑ อย่าง อนุสติ ๑๐ อย่างนี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับนิสัยอารมณ์ผู้ปฏิบัติ นักปฏิบัติ ศรัทธาจริต ควรปฏิบัติกรรมฐานโดยมีหลักการเจริญอนุสติคือ (๑) พุธานุสติ (๒) ธรรมานุสติ (๓) สังฆานุสติ (๔) สีลานุสติ (๕) จาคานุสติ ๖) เทวตานุสติ ส่วนกรรมฐานสำหรับผู้มีนิสัยพุทธจริต เชื่อยากต้องพิสูจน์ด้วยตนเองก่อนจึงเชื่อ คือ (๗) มรณานุสติกับนึกถึงความสุขใจในพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ (๘) อุปमानุสติ กรรมฐานผู้ที่มีนิสัยชอบคิดวิตกกังวลสารพัดอย่าง มีกรรมฐานเหมาะสำหรับนักคิดวิตกกังวลไปทั่วโลก คือ (๙) อานาปานานุสติ คือ จิตตามติดรู้กำหนดลมหายใจเข้าออก แทนที่จะคิดฟุ้งซ่านกับปัญหาทั่วไปก็มาติดตามลมหายใจเข้าออกของตนเองจะเป็นบุญกุศลจิตจะสุขสบายทั้งกายและใจ ผู้ที่ชอบรักของสวยงามนอกจากกลิ่นภาวนา ๑๐ อย่าง ของกรรมฐานทั้ง ๑๐ แบบแล้ว (๑๐) กายคตานุสติกรรมฐาน คือ พิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง ว่ามีแต่สิ่งสกปรกเหม็นคาว เหม็นเน่าจากตัวเอง และผู้อื่นตลอดเวลาไม่มีใครสวยงามจริง อนุสติ ๑๐ ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้คือ

๑) กรรมฐานที่ ๑ พุธานุสติกรรมฐาน คือให้ระลึกนึกถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้าทรงมีพระมหาเมตตากรุณาตรัสสอนมนุษย์ เทวดา พรหม พันจากเวียนว่ายตายเกิดคือให้มุ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของมนุษย์ทุกคน จะภาวนาว่า พุทโธ อิติสุคโต นโมพุทธานะ สัมมาอรหัง ดีถูกต้องเหมือนกันหมด โดยที่เรานึกถึงพระปัญญาคุณพระบริสุทธิ์คุณ พระมหากรุณาธิคุณของ จิตของเราเมื่อนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าตลอดเวลา จิตเรานั้นก็จะเป็นจิตพุทธะ คือ พระจิตที่รู้ ดังที่องค์พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ พิสูจน์ได้โดยปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒) กรรมฐานที่ ๒ ธัมมานุสติกรรมฐาน<sup>๔๖</sup> คือ การตั้งสติระลึกนึกถึงคุณความดีของพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นต่ำ ย่อลงมาเหลือ ๓ อย่าง คือ (๑) อธิศีล บริสุทธิ์ ทำให้เป็นพระโสดาบัน (๒) อธิจิต มีสมาธิภาวนา ทำให้เป็นพระอนาคามี คือ มีฌาน ๔ (๓) อธิปัญญา จิตไม่หลงผูกพันติดในร่างกายตนเอง ทำให้เป็นพระอรหันต์ คุณธรรมทั้งหมดประเสริฐยอดเยี่ยมไม่มีความรู้ใด ๆ ยิ่งกว่านี้

๓) กรรมฐานที่ ๓ สังฆานุสติกรรมฐาน คือ การระลึกนึกถึงความดีของพระอริยสงฆ์สาวกขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติตรงดีจริงตามพระธรรมคำสั่งสอน ตัดกิเลส โลก โกรธ หลง จิตแน่วแน่มุ่งตรงพระนิพพาน

<sup>๔๕</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกรรมฐาน, หน้า ๓๐.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๗.



๔) ธรรมฐานที่ ๔ สี่ลำนุสสติกรรมฐาน คือ การตั้งใจระลึกนึกถึงคุณความดีของผู้มีศีล ๕ อยู่เป็นปกติสุข คุณของศีล ๕ ปิดกั้นประตู คิดถึงศีล ๕ ครบทุกวัน จิตจะเป็นฌานมีปัญญาฉลาดอยู่ เป็นสุข มีศีลจะเป็นสะพานให้เกิดสมาธิซึ่งเป็นพื้นฐานให้ได้อภิญญาญาณ คือ เห็นโทษของการมีขันธ ๕ มีจิตใจเสื่อมใสเข้าถึงพระนิพพานในที่สุด ถ้าอยู่วัดก็ศีล ๘ สามเณรก็มีศีล ๑๐ ศีลของพระภิกษุ ๒๒๗ ศีลของภิกษุณีมี ๓๑๑ อานิสงส์ของศีล คือ มีชีวิตอยู่ไม่เดือดร้อน ไม่มีศัตรู มีคนรัก มีเกียรติคุณ ความดีพุ่งไปทั่วทิศ เป็นผู้แก้แค้นล้างอายหาญ ไกลตายจิตจะผ่องใสเบิกบาน

๕) ธรรมฐานที่ ๕ จากานุสสติกรรมฐาน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนให้ มนุษย์รู้จักการบริจาคทาน บำรุงพระศาสนา สงเคราะห์คนยากจน เป็นการเสียสละ ละกิเลส ตัวโลก ตระหนี่ถี่เหนียวออกไป

๖) ธรรมฐานที่ ๖ เทวตานุสสติกรรมฐาน<sup>๔๗</sup> คือ การระลึกถึงเทวดา แปลว่า ผู้มีจิตใจดีงาม จิตใจประเสริฐ ธรรมฐานนี้ท่านให้มีจิตใจระลึกถึงความดีของเทวดา พรหม เทวดา พรหมท่านมีความสุขดีกว่าคนมาก เทวดามี ๓ ประเภทคือ (๑) เทวดาชั้นกามาวจร เริ่มตั้งแต่ ภูมิเทวดา รุกขเทวดา และอากาศเทวดาหรือเทวดาชั้นจาตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นที่ ๖ คือ ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี (๒) เทวดาชั้นพรหม รูปาวจรพรหม มี ๑๖ ชั้น สำหรับท่านที่ได้ฌานตั้งแต่ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ ก่อนท่านตายเข้าฌาน จิตได้ไปเกิดตามชั้นของฌานที่จิตเคลื่อนออกจากกาย รูปพรหมทั้ง ๑๖ ชั้น และอรุปรหม ๔ นี้เป็นพรหมไม่มีรูป มีแต่จิตเสวยสุขอย่างเดียว เพราะท่านปรารถนาไม่มีรูปทิพย์ (๓) พระวิสุทธิเทพ คือ เทพเทวดาที่ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา อกุศลกรรม จิตท่านเป็นจิตพระอรหันต์ ชีนาสพ จิตของพระปัจเจกพระพุทธเจ้า จิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จิตของท่านผู้บริสุทธิ์เข้าถึงพระนิพพานไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

เทวตานุสสติกรรมฐานนี้ ถ้าท่านฝึกระลึกนึกถึงพระคุณของเทวดาจนมีอุปการะสมาธิแล้ว ท่านเจริญวิปัสสนาญาณเห็นโลกร่างกายเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นของสมมุติสูญสลายกลายเป็นความว่างเปล่าแล้ว จิตจะเข้าถึงมรรคผลได้รวดเร็ว เพราะเป็นภูมิธรรมละเอียด มีแนวโน้มเข้าไปใกล้พระนิพพาน คือ พระวิสุทธิเทพได้มาก

๗) ธรรมฐานที่ ๗ มรณานุสสติกรรมฐาน คือ มรณานุสสติ เป็นการภาวนาระลึกนึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ มองเห็นคน สัตว์ ตัวเราเองก็ต้องตายกันทั้งหมด ความตายมี ๔ อย่างคือ (๑) สมุจเหมมรณะ ความตายจากกิเลสตัณหา อุปาทานของพระอรหันต์ (๒) ชนิกมรณะ คือการตายของคน สัตว์ทุกวันนี้ ตายเล็ก ตายน้อย ตายจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ตายจากวัยผู้ใหญ่เข้าวัยชรา ชีวิตเคลื่อนไปตายตลอดเวลาทุกกลมหายใจเข้าออก (๓) กาลมรณะ คือหมดอายุขัย ตายวัยชราแล้วจิตวิญญาณไปรับเสวยผลบุญ ผลบาปทันทีที่ตาย (๔) อกาลมรณะ คือ ตายก่อนถึงวาระเวลาที่ต้องตาย ตายเพราะ

<sup>๔๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖.



บาปกรรมมาตัดรอน ตายเพราะภัยธรรมชาติ ตายเพราะสงคราม ตายเพราะโจรผู้ร้าย ตายเพราะโรคระบาด เป็นต้น

๘) กรรมฐานที่ ๘ กายคตานุสสติกรรมฐาน<sup>๘๘</sup> คือ การระลึกนึกถึงร่างกายคน สัตว์ตามความเป็นจริงว่า สกปรก ไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียด น่ากลัว เหมือนทั้งข้างนอกข้างในร่างกายกรรมฐานเรื่องร่างกายนี้ สำคัญมาก เป็นกรรมฐานพิเศษ ผลที่พิจารณากรรมฐานเรื่องกายจะมีจิตถึงปฐมฌาน แต่ถ้ายึดสีแดงสีเลือดของร่างกายภาวาเป็นกสิณก็มีจิตเข้าถึงฌาน ๔ ได้

๙) กรรมฐานที่ ๙ อานาปานุสสติกรรมฐาน<sup>๘๙</sup> คือ การตั้งสติรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตลอดเวลาที่มีสมาธิภาวนาอยู่ กรรมฐานรู้ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกรรมฐานคฤมกรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง จะภาวนากรรมฐานอันใดอันหนึ่งก็ต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเสียก่อน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่กำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก อานาปานานุสสตินี้มีสมาธิเป็นผลถึงฌาน ๔ สำหรับพุทธสาวก

๑๐) กรรมฐานที่ ๑๐ อุปสมานุสสติกรรมฐาน<sup>๙๐</sup> คือกรรมฐานที่ให้ระลึกนึกถึงคุณความดี ความประเสริฐความสุขสงบอย่างยิ่ง พ้นจากบ่วงเวรกรรมเวียนว่าย ตาย เกิด นิพพาน แปลว่า ดับกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน และอกุศลกรรม คุณพระนิพพานโดยท่านยกบาลี ๘ คือ (๑) มทนินมทโน คือ การระลึกนึกถึงพระนิพพานทำให้จิตใจเราหมดความมัวเมาในชีวิตที่ (๒) ปีปาสวินโย คือ การระลึกนึกถึงพระนิพพาน (๓) อาลัยสมุคฺชาโต คือ การระลึกนึกถึงนิพพานทำให้จิตใจสะอาด หมดกิเลส (๔) วัฏฏปจฺเจโท คือ การระลึกนึกถึงคุณความดีของพระนิพพาน (๕) ตัณหัทธโย คือ พระนิพพานดับสิ้นแห่งความอยากตัณหา (๖) วิราโค คือ การระลึกนึกถึงคุณพระนิพพาน (๗) นิโรโธ คือ การระลึกนึกถึงคุณของพระนิพพาน ทำให้กิเลสราคะ ตัณหา ความอยากไม่กำเริบ (๘) นิพพานัง คือ ดับสิ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม

(๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ

พรหมวิหาร หมายถึงธรรมที่เป็นภูมิของจิตประเสริฐ เช่น พระพรหม หรือผู้ประเสริฐ ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการย่อยคือ ๑) กรรมฐานที่ ๑ เมตตา คือ มีจิตรักปรารถนาดีต่อคน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั่วทั้งโลกไม่ได้อริ ไม่ได้เมตตาฉันชู้สาว หรือ เมตตา เพื่อหวังผลตอบแทน ๒) กรรมฐานที่ ๒ กรุณา คือ มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากกาย ใจ ช่วยตามที่จะช่วยได้ ๓) กรรมฐานที่ ๓ มุทิตา คือ มีจิตพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุข ไม่มีจิตอิจฉา ริษยา มีจิตอ่อนโยน ๔) กรรมฐานที่ ๔ อุเบกขา คือ มีอารมณ์เฉย เมื่อช่วยเหลือใครไม่ได้ ไม่ดีใจเมื่อได้ลาภยศสรรเสริญเจริญสุข ไม่เสียใจเมื่อเสื่อมลาภยศสรรเสริญเจริญ

<sup>๘๘</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกรรมฐาน, หน้า ๓๐.

<sup>๘๙</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑, หน้า ๒๕., หน้า ๘๔.

<sup>๙๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

สุข<sup>๕๑</sup> ความวางเฉยในความเมตตา ไม่ใช่เฉยด้วยใจจิตใจดำ ไม่สนใจ ถ้าทุกท่านมีคุณธรรมทั้ง ๔ อยู่ในใจตลอดเวลา ถือว่าจิตทรงฌานในพรหมวิหาร เมื่อตายแล้วก็มีหวังเป็นเทพชั้นประเสริฐ คือ ชั้นพรหมได้

(๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔

๑) กรรมฐานที่ ๑ อากาสนัญญายตนะ<sup>๕๒</sup> หรืออรูปฌานที่ ๑ กรรมฐานกองนี้เรียกอีกอย่างว่า สมาบัติ ๕ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายว่า ผู้ที่จะเข้ากรรมฐานอรูปฌาน อากาสนัญญายตนะ ต้องเข้าฌานในกสิณ ๑๐ กองใดกองหนึ่งให้เป็นฌาน ๔ ก่อน แล้วขอให้นิมิตกสิณกองนั้นหายไป โดยกำหนดจิตใจว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ คือ อารมณ์เฉยนี้คือ อรูปฌาน ๑ หรือ สมาบัติ ๕ ต่อจากฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๕

๒) กรรมฐานที่ ๒ วิญญานัญญายตนะ<sup>๕๓</sup> หรืออรูปฌานที่ ๒ หมายถึง ภาวนากำหนดวิญญาน ซึ่งไม่มีรูปลักษณะเป็นอารมณ์ เริ่มด้วยการจับกสิณ ๑๐ เป็นรูปนิมิต ภาวนาอันใดอันหนึ่งก่อนจนจิตเป็นฌาน ๔ เปลี่ยนจากกสิณนิมิตเป็นภาพอากาศกสิณแทน จนจิตนิ่งเฉยดีแล้วเปลี่ยนจากอากาศโดยตั้งใจกำหนดจดจำว่าอากาศที่เป็นนิมิตนี้ถึงแม้จะไม่มีรูปก็ตาม แต่ก็ยังหยابอยู่มาก เราจะทิ้งอากาศเสียจับเอาเฉพาะวิญญานตัวรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดทางจิตว่า วิญญาน ความรู้สึกทางอายตนะ ๖ ทั้งหลายแว้งกว้างใหญ่หาที่สุดมิได้

๓) กรรมฐานที่ ๓ อากิญจัญญายตนะ<sup>๕๔</sup> หรือ อรูปฌานที่ ๓ คือ การภาวนาต่อจากอรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญานัญญายตนะ โดยเข้าฌาน ๔ ในวิญญาน กำหนดวิญญานไม่มีจุดจบสิ้นแล้ว คิดว่าอากาศไม่มี วิญญานไม่มี คือ ไม่มีอะไรเลยแม้แต่หน่วยนิด ถ้ามีก็พังสลายเปลี่ยนแปลงไม่มีที่สุด จิตจับเอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเหลือจะได้ไม่มีทุกข์ต่อไป จนจิตเป็นหนึ่ง คือ วางเฉยเป็นอุเบกขารมณ์

๔) กรรมฐานที่ ๔ เนวสัญญานาสัญญายตนะ<sup>๕๕</sup> หรืออรูปฌานที่ ๔ หมายถึง อรูปฌาน ๔ หรือสมาบัติ ๘ เริ่มจากอรูปฌาน ๑ เข้าอรูปฌาน ๒ แล้วเข้าอรูปฌาน ๓ คือ อากิญจัญญายตนะ จนจิตวางเฉยเป็นหนึ่งเดียวจากความไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่หน่วยนิด ไม่สนใจปล่อยวางร่างกายออกจากจิตทั้งรูป ทั้งนาม จนจิตแน่วนิ่งอยู่ในการวางเฉย

<sup>๕๑</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกรรมฐาน, หน้า ๓๐.

<sup>๕๒</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑, หน้า ๒๓๐.

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๕.

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

<sup>๕๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๒.

## (๖) หมวดที่ ๖ อหारेปฏิกูลสัณญา ๑

๑) อหारेปฏิกูลสัณญา<sup>๕๖</sup> คือ การพิจารณาอาหารทุกชนิดก่อนที่จะตักอาหารเข้าปาก ให้จิตพิจารณาความรู้ว่าอาหารนั้นมาจากซากพืช ซากสัตว์ ศพที่ตายแล้ว ถ้าจิตไปติดใจในรสอาหาร เป็นสาเหตุให้จิตหลงรสอร่อย คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในทรงชงของร่างกายเป็นทุกข์หิวแบบนี้ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด จิตจะรอดปลอดภัยจากอบายภูมิ ด้วยการไม่ติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ของอาหารเป็นการตัดละวางกามคุณ ๕ ไปในตัว เป็นกรรมฐานที่ง่าย คือ จิตมีปัญญาเฉลียวฉลาดจะเข้าถึงอริยมรรค ถึงอริยผลได้ง่ายเป็นกรรมฐานของผู้มีปัญญา

## (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุววัตถาน ๔

๑) จตุธาตุววัตถาน<sup>๕๗</sup> เป็นกรรมฐานพินิจพิจารณาของผู้มีนิสัยฉลาด คือมีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็นอยากพิสูจน์ สำหรับพุทธิจิต คือ มีความฉลาดเฉี่ยว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขั้น ๕ ร่างกายว่า ร่างกายเป็นโครงร่างสร้างขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ๑) ธาตุดิน ๒) ธาตุน้ำ ๓) ธาตุลม ๔) ธาตุไฟ<sup>๕๘</sup> ร่างกายธาตุ ๔ นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายธาตุ ๔ อยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง แปรปรวน ทุกขัง แดกแยกเจ็บปวด อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้

สรุปความว่า สมถกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ (๑)หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓)หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔)หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕)หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน (๖)หมวดที่ ๖ อหारेปฏิกูลสัณญา ๑ (๗)หมวดที่ ๗ จตุธาตุววัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่างดังได้อธิบายมาแล้ว

## ๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาเบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริง เป็นหลักการพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแท้จริง มุ่งที่จะถ่ายถอนความหลงผิด ภูมิ และยึดติดในสิ่งทั้งหลายที่เรียกว่าอวิชชาออกเสียจากจิตถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อชีวิตใหม่ ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตและความรู้สึกทั้งหลาย ดังพระพุทธพจน์ว่า

<sup>๕๖</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

<sup>๕๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.



“เมื่อใดอริยสาวกผู้ทั่วถึงความเกิดและความดับของสังขารตามที่มันเป็นจริง  
อย่างนั้น อริยสาวกนี้เรียกว่า เป็นผู้มืทธิภูมิสมบูรณ์ เป็นผู้มืทสสนะสมบูรณ์ เป็นผู้ถึงสัทธรรมนี้  
ว่าเป็นผู้ประกอบด้วยเสขญาณ เป็นผู้ประกอบด้วยเสขวิชชา เป็นผู้บรรลุกระแสธรรมแล้วและ  
เป็นผู้อยู่ใกล้ขีดประต้อมตะ (นิพพาน)”<sup>๕๙</sup>

คำว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง การรู้แจ้ง ได้แก่ การทำจิตให้สงบระงับหมดจาก  
ความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง<sup>๖๐</sup> คือ  
เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิดใน  
สังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมัน  
เอง<sup>๖๑</sup> มีบทวิเคราะห์ศัพท์ภาษาบาลีว่า วิเสสน ปสสติ ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งเป็นพิเศษ เพราะ  
เหตุนี้ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่ง  
การงานหรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อให้เกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรลักษณ์  
อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือความ  
เข้าใจตามความเป็นจริง การเห็นแจ้งหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หรือปัญญา จึงชื่อว่าวิปัสสนา<sup>๖๒</sup>

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า“วิปัสสนาปัญญากรรมฐาน ทำให้ปัญญารุ่งเรืองและละอวิชชา  
ความไม่รู้เสียได้”<sup>๖๓</sup> หมายถึง ปัญญาที่สามารถรู้ถอนตนขึ้นจากหล่มคือกิเลสต่าง ๆ มีหมักหมมพัวพัน  
กันอยู่ในตนและเป็นเหตุแห่งความทุกข์เสียได้เป็นปริโยสาน ถ้าว่าโดยหน้าที่หรือกิจแล้ววิปัสสนา  
ปัญญามีกิจคือการขจัดความมืด คือโสมพะ ความหลง หรือความไม่เข้าใจในสภาวะปกติคือการเกิดดับ  
แห่งรูปนามทั้งปวง สัตว์ทั้งหลายแต่บรรดาที่เห็นผิด เห็นว่าสัตว์เที่ยงโลกเที่ยง มีความผาสุกสนุกสบาย  
เห็นว่าเป็นตนของแห่งตนนั้น เพราะอาศัยโสมพะปิดบังกำบัง ต้องอาศัยวิปัสสนาปัญญา วิปัสสนา  
ปัญญาเกิดแล้วในกาลใด ก็ทำให้สำเร็จกิจคือขจัดความมืดได้ในกาลนั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อใด  
บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น  
ย่อมหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์”<sup>๖๔</sup>

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับ  
จิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดใน

<sup>๕๙</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๘๔-๑๘๗/๙๔-๙๖.

<sup>๖๐</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, หน้า ๗๕๗.

<sup>๖๑</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๖๗.

<sup>๖๒</sup> อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๓๒๕/๔๑๘.

<sup>๖๓</sup> อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๗๗.

<sup>๖๔</sup> ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.



พระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนามตามสภาวะความเป็นจริงการเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในชั้น ๕ ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต <sup>๖๕</sup>

ตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาปถปัพพะที่ว่า การกำหนดการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ปน จปรํ ภิกขเว ภิกขุ คจจนฺโต วา คจจามิตี ปชานาติ”, แปลว่า ภิกขุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกขุเมื่อเราเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดินอยู่ จฺฐิต วา จฺฐิตมฺหิตี ปชานาติ, แปลว่า เมื่อเรายืน ก็รู้ชัดว่าเรายืนอยู่, นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิตี ปชานาติ, แปลว่า เมื่อเรานั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่งอยู่, สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ แปลว่า เมื่อเรานอน ก็รู้ชัดว่าเรานอนอยู่<sup>๖๖</sup>

ธรรมที่เป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ท่านกล่าวว่าเป็นวิสุทธิธรรม ๒ ข้อแรกๆคือ ข้อที่ ๑ กับข้อที่ ๒ นั่นเอง ได้แก่ (๑) สลวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งศีล (๒) จิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต

การรักษาศีลตามภูมิของตนให้บริสุทธิ์จัดเป็น สลวิสุทธิ สมบัติทั้งที่เป็นอุچار ทั้งที่เป็นอัปณา โดยที่สุตตนิคมสมาธิ คือสมาธิขณะพอเป็นบพฐานแห่งวิปัสสนาจัดเป็นจิตตวิสุทธิ”<sup>๖๗</sup> ธรรมทั้งสองชนิดนี้ เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ หมายความว่า “การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องมศีลบริสุทธิ์ จะต้องทำใจให้ปลอดจากนิเวรณ ถ้าไม่มีศีลและสมาธิแล้ว จะเจริญวิปัสสนาไม่ได้ผลเลยเพราะยังไม่มีเหตุให้เกิดวิปัสสนาได้ เหตุที่ว่าผู้ที่ทำให้เกิดวิปัสสนาขึ้นมาได้ จะต้องมศีลบริสุทธิ์และมีจิตบริสุทธิ์ คือมีสมาธิ สรุพบว่า ศีลและสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้นเอง”<sup>๖๘</sup>

วิปัสสนา <sup>๖๙</sup> เป็นปัญญาที่แจ่ม เป็นภาวนาปัญญา มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น พ้นอารมณ์มีความเป็นบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็น

<sup>๖๕</sup> สมาน บุญยารักษ์, **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๒๖), หน้า ๑๕.

<sup>๖๖</sup> **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๖๗</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๘๕.

<sup>๖๘</sup> พระราชวิสุทธิกวี, **บทธอรรถกถาวิปัสสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย ๒๕๓๕), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

<sup>๖๙</sup> **อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล, หน้า ๗๕๙-๗๖๐.

เห็นกันในชั้นทั้งหลาย มหาชนในโลกสำคัญชั้น ๕ โดยความเป็นบัญญัติว่า บุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง ๔ ประการ คือ (๑) นิจจสัญญา ความสำคัญว่าเพียง (๒) สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข (๓) อตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน (๔) สุภสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม

วิปัสสนากรรมฐานเป็นกรรมฐานที่ทำให้ผู้เจริญเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนประจักษ์ ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงต้องมีการเกิดขึ้นและดับไป และตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจำแนกออกเป็น ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) ชั้น ๕ (๒) อายตนะ ๑๒ (๓) ธาตุ ๑๘ (๔) อินทรีย์ ๒๒<sup>๗๐</sup>

การทำวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยชั้น ๕ และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนคือ

๑) เห็นไตรลักษณ์ คือ มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๓ ประการ คือ (๑) อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้ คือ อนิจจัง ถูกสันตติปิดบัง คือ ความสืบทอดเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เข้ามาเกิดแทนดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะอวัยวะนั้นๆ เกิดใหม่แทนของเก่าไม่มีอันตรายจึงทรงอยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตาย ชื่อว่า ขาดสันตติ (๒) ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอริยาบถปิดบังไว้ คือ ความทุกข์ถูกอริยาบถปิดบัง คือ การบริหารร่างกายยกย้ายผลัดเปลี่ยนอริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวด อจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายไม่ผลัดเปลี่ยนอริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา จึงทำให้มองไม่เห็นทุกข์ (๓) อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะขณสัญญาปิดบังไว้ คือ อนัตตาถูกขณสัญญาปิดบัง คือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่ตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย พิจารณาดู เช่น ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น<sup>๗๑</sup>

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนนั้น ต้องอาศัยภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุดตมยปัญญา ที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนาจนกระทั่งได้ญาณทัสสนะก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

<sup>๗๐</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมสมบัติ หมวดที่ ๑๐ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

<sup>๗๑</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๖๖), หน้า ๗๑๐-๗๑๑.

๒) ละสังโยชน์ นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้วภาวนามย ปัญญา ย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับ ด้วยสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่ (๑) สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่ง มีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา (๒) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น (๓) สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่นอกไปจากมรรคผลปฏิบัติ (๔) กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่าง ๆ (๕) ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจสังโยชน์เบื้องสูง หรือ อุทธัมภาคิยสังโยชน์ (๖) รูปความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น (๗) อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูปฌานนั้น (๘) มานะ คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น (๙) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ชัดสาย ไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้ (๑๐) อวิชชา<sup>๗๒</sup> คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔

ผลจากการที่ละกิเลสสังโยชน์ย่อมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ดังต่อไปนี้คือ ๑) พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาสีลัพพตปรามาส<sup>๗๓</sup> ๒) พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวละสังโยชน์ ๓ อย่าง ข้างต้น และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง ๓) พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิด ในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ได้อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะ ปฏิฆะ<sup>๗๔</sup> ๔) พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ สิ้นเชิง คือละสังโยชน์อีก ๕ ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา<sup>๗๕</sup>

ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการได้จนสามารถ บรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

### ๒.๓ อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน และ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

<sup>๗๒</sup> ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๓๔/๑๓.

<sup>๗๓</sup> ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๓๔/๑๓.

<sup>๗๔</sup> ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๓๔/๑๓.

<sup>๗๕</sup> ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๓๔/๑๓.



### ๒.๓.๑ ความแตกต่างกันของอารมณ์สมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนาเป็นหลัก ปฏิบัติที่สำคัญ ที่บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตนธรรมทั้ง ๒ ประการนี้จะมาคู่กัน ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็นในฉน คือ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑ ภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้”<sup>๗๖</sup>

ในพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมณะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้น จากการเจริญสมณะว่าให้ผลคือละระาคะ ซึ่งระาคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจยินดีในอารมณ์ต่างๆ ไม่ใช่ หมายถึงเฉพาะเรื่องของการกามเท่านั้น เมื่อละระาคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน เรียกว่า วิชาภาคยธรรม คือ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา<sup>๗๗</sup> ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจเป็นต้น

การเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ ละกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ โดยใช้สมณะเพื่อทำให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดฌานชั้นต่าง ๆ และใช้ฌานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมณะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาที่ต้องใช้สมณะควบคู่ไปก่อนนี้ตรงกับพระพุทธพจน์ว่า

“ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญาย่อมมีในบุคคลใด บุคคลนั้นแล ตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้พระนิพพาน”<sup>๗๘</sup>

ในพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ยังไม่ได้ฌาน ย่อมไม่อาจยังปัญญา คือภาวนามยปัญญา หรือวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลที่อยู่ใกล้พระนิพพาน คือ สามารถละกิเลสได้ จำต้องเจริญสมณะเพื่อให้เกิดฌาน และเจริญวิปัสสนาต่อเพื่อให้เกิดปัญญา เช่นนี้บุคคลนั้นก็อาจจะละกิเลสเพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์เข้าสู่พระนิพพานได้ นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การรู้เห็นทุก

<sup>๗๖</sup> อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

<sup>๗๗</sup> อ.ภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๐๓/๓๒๘.

<sup>๗๘</sup> ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.



อย่างตามความเป็นจริงอันเป็นภาวนามยปัญญา จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ”<sup>๗๙</sup>

ในการแสดงพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลแห่งการปฏิบัติของผู้ฟังธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนคือ ได้ผลคือใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิแล้ว จึงใช้สมถะเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังตัวอย่างของพระยสกุบุตรคือ

“เมื่อยสกุบุตรนั่งเรียบร้อยแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอนุปพิทกาคือ ทรงประกาศ ทานกถา สีลกถา สัคคกถา โทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองของกามทั้งหลาย และอานิสงสีในความออกจากกาม เมื่อพระองค์ทรงทราบว่า ยสกุบุตรมีจิตสงบ มีจิตอ่อน มีจิตปลอดจากนิวรณ์ มีจิตเบิกบาน มีจิตผ่องใสแล้ว จึงทรงประกาศพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เองคือ ทุกข์สมุทัย นิโรธ มรรค ดวงตาเห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดาได้เกิดแก่ยสกุบุตร ณ ที่นั่นนั่นแล ดุจผ้าที่สะอาดปราศจากมลทิน ควรได้รับน้ำย้อมเป็นอย่างดี ฉะนั้น”<sup>๘๐</sup>

จะเห็นได้ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระยส พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่พระยสด้วยอนุปพิทกา จนกระทั่งจิตปราศจากนิวรณ์แล้ว คือ จิตเป็นอัปนาสมาธิแล้ว จึงได้แสดงอริยสัจ ๔ ซึ่งธรรมะที่ต้องอาศัยวิปัสสนาพิจารณาจึงจะเห็นอริยสัจ ๔ ไปตามความเป็นจริง ดังนั้นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติจึงเริ่มจากสมถะแล้วด้วยวิปัสสนา ฉะนั้น สมถะและวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำจิตที่อยู่ในขั้นโลกียะหรือจิตของปุถุชนเพื่อเข้าสู่โลกุตระหรือจิตของพระอริยเจ้า

ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้ง ๒ ประการนี้เรียกว่า ภาวนา<sup>๘๑</sup>คือ การทำให้เกิดขึ้นเจริญขึ้น เพราะต้องอาศัยฉันทะ ความเพียร และการหมั่น

<sup>๗๙</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

<sup>๘๐</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๔๐/๑๘๙.

<sup>๘๑</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, อุปกรณ์กรรมฐานมหาสติปัฏฐานและคิริมานนทสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๔.

ฝึกฝน จึงจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งทั้ง ๒ ประการนี้มีลักษณะ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้น แตกต่างกัน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอตามตารางคือ

ตารางที่ ๑ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

| ประเด็น            | สมถกรรมฐาน   | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน  |
|--------------------|--|---|
| ๑. ลักษณะ          | มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ                                | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ                           |
| ๒. กิจ             | กำจัดนิวรณ์ ๕  | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา  |
| ๓. ผลปรากฏ         | มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว                                  | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง                                       |
| ๔. เหตุใกล้ให้เกิด | ความสุข  | สมาธิ   |
| ๕. องค์ธรรม        | เอกัคคตาเจตสิก   | ปัญญาเจตสิก   |
| ๖. อารมณ์          | กสิณ อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน                  | ขันธ อตนะ ธาตุ อินทรีย์   |
|                    | อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตววัตถาน                            | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท  |
| ๗. ชนิดของจิต      | มหัคคตจิต  | โลกุตตระ  |
| ๘. ผล              | รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔  | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑  |
| ๙. อานิสงส์        | ปัจจุบัน-ทำให้จิตเป็นสุขเยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ                             |
|                    | อนาคต-เกิดในสุคติพรหมโลก                                   | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก                                       |
| ๑๐. ปหาน           | วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฌานจิต                                | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน |
| ๑๑. ที่มาของคำสอน  | มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา                     | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น   |

### ๒.๓.๒ เปรียบเทียบอารมณ์ของสมณะกับวิปัสสนากรรมฐาน

การจะเข้าใจในความเหมือนกันหรือแตกต่างกันของอารมณ์กรรมฐานทั้งสมณะและวิปัสสนาสามารถเปรียบเทียบให้เห็นภาพอย่างชัดเจนดังนี้

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบอารมณ์ของสมณะกับวิปัสสนากรรมฐาน

| ประเด็น                                | สมถกัมมัฏฐาน   | วิปัสสนากัมมัฏฐาน  |
|--|--|--|
| ๑. การเกิดขึ้น                         | <p>สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ "อาฬารดาบสกาลามโคตร" เป็นคนแรก ทรงบรรลุ อากิญจัญญายตนฌาน พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก "อุทกดาบสรามยฺส" ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุดคือ "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปะหนังกิเลสได้</p> | <p>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุตถฌาน ไน้มจิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ "บุพเพนิวาสานุสติญาณ" (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง "จตุปปาตญาณ" (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจตุปิฎกสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ "อาสวกขยญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นคือ "ปฏิจสุมุขปาท ๑๒" เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p> |
| ๒. ประเภทของธรรม                       | <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกีย์ธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนปะหนาน"</p>   | <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาอ่อนไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า สมุจเฉทปะหนาน</p>   |
| ๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจใน | <p>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ ได้แก่</p>   | <p>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>การปฏิบัติ<br/>สมถกรรมฐาน</b>                       | ๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปมัณฺญา ๔<br>๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑<br>๗) จตุธาตววัตถานะ ๑   | ๑) ชั้นธ ๕<br>๒) आयตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖) อริยสัจจ ๔   |
| <b>๔. อารมณที่<br/>นำมาใช้</b>                         | สมถกรรมฐานใช้ "บัญญัติ<br>อารมณ" อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ<br>๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า<br>"อารัมมณูปนิมิตาน"   | วิปัสสนากรรมฐานใช้ "ปรมัตถ<br>อารมณ" คือเพ่ง วิเสสลักษณะของ<br>รูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อ<br>ว่า "ลักขณูปนิมิตาน"  |
| <b>๕. หลักในการ<br/>ปฏิบัติ</b>                        | ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณที่กำหนด<br>พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐาน<br>จนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น   | ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณที่ปรากฏ<br>ในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสส<br>ลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญ<br>ลักษณะต่อไป   |
| <b>๖. ผลที่ได้รับ<br/>จากการปฏิบัติ<br/>สมถกรรมฐาน</b> | มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิรวณ<br>๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้<br>เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จน<br>ถึงอัปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้<br>พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความ<br>จริงตามสภาวะธรรมตามขั้นตอน<br>เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙<br>ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทฺทพฺพญาณ ถึง<br>อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓<br>ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็น<br>วิปัสสนาญาณ |
| <b>๗. การสืบต่อ<br/>ในการปฏิบัติ<br/>สมถกรรมฐาน</b>    | เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณ<br>จิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคต<br>ชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกัน<br>ใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคย<br>ปฏิบัติมาในอดีตชาติ    | เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระ<br>อริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อม<br>ติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถ<br>ปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วใน<br>อดีตชาติ   |
| <b>๘. ที่สุดในการ<br/>ปฏิบัติ</b>                      | สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย์ธรรม<br>สามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ<br>รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยั้งต้องเวียน   | วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธี<br>ปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถ<br>ปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล   |



|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
|                            | ว่าตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป<br>ไม่สามารถพ้นออกจากวิภวภูมิต่างได้   | แต่ละชั้นตอนดังนี้คือ ๑) พระโศดาบัน<br>๒) พระสกทาคามี ๓) พระอนาคามี<br>๔) พระอรหันต์ และสามารถพ้น<br>วิภวภูมิต่างได้ในที่สุด  |
| ๙. อุปสรรคใน<br>การปฏิบัติ | ก. นิเวศน์ คือ<br>๑) กามฉันทนิเวศน์<br>๒) พยาบาทนิเวศน์<br>๓) ถีนมิตถนิเวศน์<br>๔) อุทัจจกุกกัจจนนิเวศน์<br>๕) วิจิกิจฉานนิเวศน์<br>ข. สถานที่ปฏิบัติและวิธีปฏิบัติ ต้อง<br>มีความสัปปายะ คือสบายและเหมาะสม<br>กับจริตของตน | ก. วิปัสสนาธรรม ๔ คือ<br>๑) นิจจวิปัสสนา<br>๒) สุขวิปัสสนา<br>๓) อัตตวิปัสสนา<br>๔) สุภาวิปัสสนา<br>ข. วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ<br>๑) โอกาส ๒) ปีติ ๓) ปัสสัทธิ<br>๔) อธิโมกข์ ๕) ปัคคาหะ ๖) สุข<br>๗) ญาณ ๘) อุปัญฐาน ๙) อุเบกขา<br>๑๐) นิกันติ |

ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่า  
สัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวท เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมที่  
ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๘๒</sup>

ส่วนในอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงนัยยะของหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก  
เพิ่มเติมว่า ทางไปผู้เดียวคือ (๑) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่  
บุคคลพึงไปผู้เดียว ทางไปจากวิภวสงสาร<sup>๘๓</sup> (๒) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า อยนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็น  
เครื่องไป อธิบายว่า ไปจากสังสารวัฏสู่พระนิพพาน ทางไปของผู้เป็นเอก คือ หนทางไปของบุคคลผู้  
เป็นเอก ชื่อว่า เอกายนะ<sup>๘๔</sup> (๓) ทางไปของผู้ประเสริฐสุด บทว่า เอกสส คือ ของบุคคลผู้ประเสริฐสุด  
แห่งสรรพสัตว์<sup>๘๕</sup> ทางไปของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้สัตว์เหล่าอื่น ถึง  
จะเดินไปด้วยหนทางนั้นก็จริง แม้เช่นนั้น หนทางนั้นก็เป็ทางเดินของพระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น  
เพราะเป็นทางที่พระองค์ทรงทำให้เกิดขึ้น ทางไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ชื่อว่าเอกายนะ พระอรรถ

<sup>๘๒</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

<sup>๘๓</sup>ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

<sup>๘๔</sup>ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

<sup>๘๕</sup>ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

กถาจารย์อธิบายว่า หนทางเป็นไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ไม่เป็นไปในธรรมวินัย (ศาสนา) อื่น ทางไปครั้งเดียว (๔) อีกนัยหนึ่ง หนทางย่อมนั้นไปครั้งเดียว เหตุที่หนทางนั้นจึงชื่อเอกราชนะ (ทางไปครั้งเดียว) พระอรธกถาจารย์อธิบายว่า หนทางแม้เป็นไปโดยมุข คือภาวนามีนัยต่างๆ กัน ณ เบื้องต้น ในเบื้องต้น ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง<sup>๔๖</sup>

สรุปความว่า อารมณ์ของสมถกรรมและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหารเรปฏิกูลสังขยา ๑ และ จตุธาตววัตถานะ ๔ ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมิตาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมาตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปนิมิตาน วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

## ๒.๔ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก และการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

### ๒.๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก

การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก โดยการปฏิบัติกรรมฐานของบุคคลที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งมีเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรม

#### ๑) หมวดพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ

(๑) พระสุภูติเถระเล่าประวัติในอดีตชาติของตนพอสรุปได้ว่า ท่านเกิดในสมัยพระพุทธเจ้าปทุมุตตระ ท่านยืนนมัสการพระพุทธเจ้าปทุมุตตระผู้ทรงเข้าสมาธิอยู่ ๗ คืน ๗ วัน จนพระองค์เสด็จออกจากสมาธิแล้วตรัสว่า บรรดาภวานาทั้งหลาย พุทธานุสสติยอดเยี่ยม เธอจงเจริญพุทธานุสสติให้บริบูรณ์ ผู้เจริญพุทธานุสสติ จักเกิดในตระกูลสูง จักมีโภคสมบัติเป็นอันมาก ทรัพย์สมบัติจักไม่บกพร่อง<sup>๔๗</sup>

<sup>๔๖</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

<sup>๔๗</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๖/๑๒๗.

(๒) พระสุคันธเถระ เล่าประวัติของตน พอสรุปได้ว่า ท่านกล่าวสรรเสริญพระคุณของ พระศาสดา อยู่บ่อยๆ ในท่ามกลางบริษัท เพราะอาณาภาพของสรรเสริญพระพุทธเจ้านั้น ท่านจึงมีจิต ปราศจากกิเลส มีปัญญาเห็นแจ้งอรรถที่ละเอียด เป็นผู้สิ้นอาสวะทุกอย่าง และเป็นผู้ได้วสี ไม่ถ้อยมัน การกล่าวสรรเสริญคุณของพระศาสดา ก็คือ พุทธานุสสตินั่นเอง<sup>๘๘</sup>

(๓) พระสังคาลมาตาเถรี ได้เล่าประวัติของตน พอสรุปได้ว่า ท่านได้ฟังธรรมของพระ สุกตแล้วได้บรรลุโสดาปัตติผล ออกบวชเป็นภิกษุณี ได้เห็นพระพุทธเจ้าเป็นประจำ เจริญพุทธานุสสติ อยู่ไม่นาน ก็ได้บรรลุอรหัตตผล<sup>๘๙</sup>

## ๒) หมวดพุทธานุสสติ เทวตานุสสติ

(๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระเจ้ามหานามะ ศากยะเจริญอนุสสติ ๖ คือ ๑) ทรงสอน ให้เจริญพุทธานุสสติ โดยระลึกถึงพระพุทธคุณ ๒) ทรงสอนให้เจริญธัมมานุสสติ โดยระลึกถึงพระ ธรรมคุณ ๓) ทรงสอนให้เจริญสังฆานุสสติ โดยระลึกถึงพระสังฆคุณ ๔) ทรงสอนให้เจริญสีลานุสสติ โดยระลึกถึงศีลที่ตนปฏิบัติ ๕) ทรงสอนให้เจริญจาคานุสสติ โดยระลึกถึงจาคะ การบริจาค ๖) ทรง สอนให้เจริญเทวตานุสสติ โดยระลึกถึงคุณของเทวดา ซึ่งได้ทำความดีในสมัยเกิดเป็นมนุษย์แล้วตาย ไปเกิดในสวรรค์ ๖ ชั้น เทวดาชั้นพรหมกาย เทวดาชั้นสูงขึ้นไป<sup>๙๐</sup>

## ๓) หมวดอานาปานสติ

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ฯลฯ “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนา เกิด เพราะอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเกิด เพราะอานาปานสติที่บุคคล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผล มาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มี อานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก<sup>๙๑</sup> อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำ ให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้

<sup>๘๘</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๘๑/๒๒๙.

<sup>๘๙</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๘๒/๕๓๐.

<sup>๙๐</sup> อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔.

<sup>๙๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

#### ๔) หมวดกายคตาสติ

พระสารีบุตรเถระแสดงทสุตตรสูตรแก่ภิกษุทั้งหลาย กล่าวว่า กายคตาสติ สหระคตด้วย ความสำราญ เป็นธรรมอย่างหนึ่งที่ควรเจริญ พระอานนท์คิดว่า “พรุ่งนี้เป็นวันประชุม การที่เราผู้ยังเป็นเสขบุคคลอยู่จะไปร่วมประชุมด้วย ไม่สมควรเลย” จึงให้เวลากลางคืนเป็นส่วนมากล่วงไปด้วย กายคตาสติ พอถึงเวลาใกล้รุ่งก็เอนกาย ด้วยตั้งใจว่า “จะนอนพัก” แต่ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน เฝ้ายังไม่ทันยกขึ้นจากพื้น ในระหว่างนี้จิตได้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น<sup>๙๒</sup>

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ฯลฯ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มาก’ ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ฯลฯ กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชชาย่อมเป็นภาวณาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น ฉะนั้นเหมือนกัน<sup>๙๓</sup>

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาค ฯลฯ จึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอกที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ธรรมอันเป็นเอก คือ อานาปานสติ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก<sup>๙๔</sup>

#### ๕) หมวดศีลัญญา ๗

(๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๗ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ ศีลัญญา ๗ ได้แก่ (๑) อนิจจศีลัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร) (๒) อนัตตศีลัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง) (๓) อสุภศีลัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)<sup>๙๕</sup>

(๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๘ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ ศีลัญญา ๘ ได้แก่ (๑) อสุภศีลัญญา (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)<sup>๙๖</sup>

(๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญเมตตา อยู่ในภิกษุสงฆ์ นี้ก็มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญกรุณาอยู่ ... มีภิกษุ

<sup>๙๒</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๓๘/๓๗๘.

<sup>๙๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

<sup>๙๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

<sup>๙๕</sup> อ.จ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๗๕.

<sup>๙๖</sup> อ.จ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.



ผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมุตติตาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอุเบกขาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอสุกัสนิยามอยู่ ... ฯลฯ<sup>๙๗</sup>

(๔) พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กุฎาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกัสนิยาม พงศพรณนาคุณแห่งอสุกัสนิยาม ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุกัสนิยามแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการต่างๆ คือ อสุกัสนิมิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคายในอสุกัสนิมิตนั้นให้มาก นี้ไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไฟบุลย์ยิ่งขึ้น ภิกษุทั้งหลาย อสุกัสนิยาม (ความหมายรู้ความไม่งาม) ที่บุคคลเจริญแล้ว ฯลฯ เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้เหมือนอสุกัสนิมิต นี้ เมื่อมนสิการอสุกัสนิมิตโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ เธอทั้งหลายพึงตอบว่า “อสุกัสนิมิต” เมื่อมนสิการอสุกัสนิมิตโดยแยบคาย ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี้แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ภิกษุเจริญอสุกัสนิยาม ... เจริญมรณสัญญา ... เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา ... เจริญสัพพโลเกอนภิตสัญญา ... เจริญอนิจจสัญญา ... เจริญอนิจเจทุกขสัญญา ... เจริญทุกเขอนัตตสัญญา ... เจริญปหานสัญญา ... เจริญวิราคะสัญญา... เจริญนิโรธสัญญา<sup>๙๘</sup>.

#### ๖) หมวดพรหมวิหาร

(๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ราหุล ๑. เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่จักละพยาบาทได้ ฯลฯ ๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนา<sup>๙๙</sup>

(๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ พระเจ้ามฆเทวะทรงเล่นอย่างเด็กอยู่ ๘๔,๐๐๐ ปี ฯลฯ พระองค์ทรงเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการ หลังจากสวรรคตแล้วได้เสด็จเข้าถึงพรหมโลก<sup>๑๐๐</sup>

(๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระเจ้านิมิตทรงเล่นอย่างเด็กอยู่ ๘๔,๐๐๐ ปี ฯลฯ พระองค์ทรงเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการ หลังจากสวรรคตแล้วได้เสด็จเข้าถึงพรหมโลก<sup>๑๐๑</sup>

#### ๗) หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา

(๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๙ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ สัญญา ๙ ได้แก่ (๑) อสุกัสนิยาม (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) (๒) มรณสัญญา (ความกำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา) (๓) อาหาเรปฏิกูลสัญญา (ความกำหนด คือ สัญญา ๑๐ ได้แก่ (๑) อสุก

<sup>๙๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

<sup>๙๘</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๕๓-๔๖๒/๕๐.

<sup>๙๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๑.

<sup>๑๐๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๐/๓๗๖.

<sup>๑๐๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๐/๓๗๖.

สัญญา (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) (๒) มรณสัญญา (ความกำหนดหมายความตายที่จะมาถึงเป็นธรรมดา) (๓) อหारेปฏิกูลสัญญา (ความกำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร)<sup>๑๐๒</sup>

(๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๕ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด สัญญา ๕ ประการ คือ (๔) อหारेปฏิกูลสัญญา (กำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร) ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๕ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด สัญญา ๕ ประการ คือ ฯลฯ<sup>๑๐๓</sup>

#### ๘) หมวดจตุธาตวัญฐาน

(๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ วิญญูญัตติ ๗ ประการ และอายตนะ ๒ ประการนี้ วิญญูญัตติ ๗ ประการ ฯลฯ ๕. มีสัตว์ทั้งหลายผู้บรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิกษสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการทั้งปวง นี้เป็นวิญญูญัตติที่ ๕ ๖. มีสัตว์ทั้งหลายผู้ล่วงอากาศนัญจายตนญาณโดยประการทั้งปวงบรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า ‘วิญญูญัตติหาที่สุดมิได้’ นี้เป็นวิญญูญัตติที่ ๖<sup>๑๐๔</sup>

(๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ วิโมกข์ ๘ ประการนี้ วิโมกข์ ๘ ประการ คือ ฯลฯ ๔. บุคคลบรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า ‘อากาศ ๕. บุคคลล่วงอากาศนัญจายตนญาณโดยประการทั้งปวง บรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า ‘วิญญูญัตติหาที่สุดมิได้’ ฯลฯ<sup>๑๐๕</sup>

(๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ วิโมกข์ ๘ ประการนี้ วิโมกข์ ๘ ประการ คือ ฯลฯ ๔. บุคคลบรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิกษสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการทั้งปวง นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๔ ๕. บุคคลล่วงอากาศนัญจายตนญาณโดยประการทั้งปวง บรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า ‘วิญญูญัตติหาที่สุดมิได้’ อยู่เป็นวิโมกข์ประการที่ ๕<sup>๑๐๖</sup>

#### ๙) หมวดกสิณ

ท่านพระทัฬหะมัลลบุตรนั้นเข้าเตโชกสิณ แล้วจัดแจงเสนาสนะด้วยแสงสว่างนั้น สำหรับภิกษุที่มาในเวลาค่ำคืน<sup>๑๐๗</sup> พระผู้มีพระภาคตรัสว่า กสิณายตนะ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์) ๑๐ (๑) บุคคลหนึ่งจำปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน)ได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่

<sup>๑๐๒</sup> อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๖/๔๖๕.

<sup>๑๐๓</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๒/๑๑๑.

<sup>๑๐๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๗/๗๓.

<sup>๑๐๕</sup> อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๔๙๘.

<sup>๑๐๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๘/๒๙๕.

<sup>๑๐๗</sup> วิ.จ. (ไทย) ๖/๑๙๐/๓๐๒.

มีประมาณ ฯลฯ (๑๐) สาวกผู้หนึ่งย่อมรู้จักวิญญานกสิณ (กสิณคือวิญญาน) เบื้องบนเบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ<sup>๑๐๘</sup>

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุเจริญปฐวีกสิณ ... เจริญอาโปกสิณ ... เจริญเตโชกสิณ ... เจริญวಾಯุกสิณ ... เจริญนีลกสิณ ... เจริญปีตกสิณ ... เจริญโลहितกสิณ ... เจริญโอทาทกสิณ ... เจริญอากาศกสิณ ... เจริญวิญญานกสิณ ...<sup>๑๐๙</sup>

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้พิจารณาเห็นปฐวีกสิณ ฯลฯ พิจารณาเห็นโอทาทกสิณ โดยความเป็นอัตตา คือ พิจารณาเห็นโอทาทกสิณเป็นต้น<sup>๑๑๐</sup>

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกันตั้งได้อธิบายมาแล้ว

#### ๒.๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐานในอรรถกถา

การปฏิบัติกรรมฐานในอรรถกถา โดยได้ยกตัวอย่างกรรมฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทเป็นต้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอพอสังเขปดังต่อไปนี้

๑) เรื่องพระจักขุบาลเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาตรัสว่า ภิกษุ ชุระมี ๒ อย่าง คือ คันถชุระ (กับ) วิปัสสนาชุระ พระมหาปาละทูลถามว่า คันถชุระเป็นอย่างไร วิปัสสนาชุระเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๒ อย่างคือ (๑) ชุระนี้ คือ การเรียนนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบพุทธวจนะคือพระไตรปิฎกก็ดี ตามสมควรแก่ปัญญาของตนแล้วทรงไว้ กล่าว บอก พุทธวจนะนั้น ชื่อว่าคันถชุระ (๒) ส่วนการเริ่มตั้งความสิ้นและความเสื่อมไว้ในอรรถกถา ยังวิปัสสนาให้เจริญด้วยอำนาจแห่งการทำความติดต่อแล้ว ถือเอาพระอรหัตของภิกษุผู้มีความประพฤติแคล้วคล่อง ยินดียิ่งแล้วในเสนาสนะอันสงัด ชื่อว่าวิปัสสนาชุระ<sup>๑๑๑</sup>

๒) พระมหาปาละกราบทูลว่า ข้าพระองค์บวชแล้วแต่เมื่อแก่ ไม่สามารถจะบำเพ็ญคันถชุระให้บริบูรณ์ได้ แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาชุระให้บริบูรณ์ ขอพระองค์ตรัสบอกพระกรรมฐานแก่ข้าพระองค์เถิด พระศาสดาได้ตรัสบอกพระกรรมฐาน<sup>๑๑๒</sup> ตลอดถึงพระอรหัตแก่พระมหาปาละ ท่าน

<sup>๑๐๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

<sup>๑๐๙</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๔๓-๔๕๒/๕๐.

<sup>๑๑๐</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๐/๒๐๑.

<sup>๑๑๑</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘.

<sup>๑๑๒</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘.

ถวายบังคมพระศาสดาแล้ว แสวงหาภิกษุผู้จะไปกับตนได้ภิกษุ ๖๐ รูปแล้ว ออกพร้อมกับเธอทั้งหลาย ไปตลอดทาง ๑๒๐ โยชน์ ถึงบ้านปลายแดนหมู่ใหญ่ตำบลหนึ่งจึงพร้อมด้วยบริวารเข้าไปปิตินบาท ณ บ้านนั้น

๓) เรื่องภิกษุชาวเมืองโกสัมพีกกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาตรัสกะข้างนั้น ว่า ปาโรยยะ นีความไปไม่กลับของเรา ฌานกัตี วิปัสสนากัตี<sup>๑๓๓</sup> มรรคและผลกัตี ย่อมไม่มีแก่เจ้า ด้วยอติภาพนี้ เจ้าหยุดอยู่เถิด พระยาข้างใต้ฟังรับสั่งดังนั้นแล้ว ได้สอดดวงเข้าปากร้องให้ เดินตามไป ข้างหลัง ๆ พระยาข้างนั้น เมื่อเชิญพระศาสดาให้กลับได้ ฟังปฏิบัติโดยอาการนั้นแลจนตลอดชีวิต พระศาสดาเสด็จถึงแดนบ้านนั้นแล้วตรัสว่า ปาโรยยะ จำเดิมแต่นี้ไป มิใช่ที่ของเจ้า เป็นที่อยู่ของ หม่อมมนุษย์ มีอันตรายเปียดเบียนอยู่รอบข้าง เจ้าจงหยุดอยู่เถิด ข้างนั้นยืนร้องให้ อยู่ในที่นั้น เมื่อพระ ศาสดาทรงละคลองจักขุไป มีหัวใจแตกทำกาลแล้ว เกิดในท่ามกลางนางเทพอัปสรพันหนึ่ง ในวิมาน ทองสูง ๓๐ โยชน์ ในภพดาวดึงส์ เพราะความเสื่อมใสในพระศาสดา ชื่อของเทพบุตรนั้นว่า ปาโรย ยะเทพบุตร พระศาสดาได้เสด็จถึงพระเชตะวันแล้วโดยลำดับ

๔) เรื่องจุลกาลและมหากาลกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า ในกาลต่อมา มหากาลได้ อุปสมบทแล้วเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ทูลถามถึงฐานะในพระศาสนา เมื่อพระศาสดาตรัสบอกฐานะ ๒ อย่างแล้ว ทูลว่า ข้าพระองค์จักไม่สามารถบำเพ็ญคณฺธฐานะได้<sup>๑๓๔</sup> เพราะข้าพระองค์บวชในกาลเป็นคน แก่ แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาฐานะให้บริบูรณ์ ทูลให้พระองค์ตรัสบอกโสสานิกุคฺคจนถึงพระอรหัต เมื่อ ชนนอนหลับหมดทุกคนแล้วไปสู่อุปัชฌา เวลารุ่งเช้า เมื่อชาวทั้งหมดยังไม่ทันลุกขึ้น(ตื่น) เลย กลับมายัง วิหาร พระเถระพิจารณาว่า สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้ดูแลอยู่ในบัดเดี๋ยวนี้ เอง แต่บัดนี้ (กลับ) ถึงความสิ้นถึงความเสื่อมไปแล้ว กลับไปที่พักกลางคืน นั่งพิจารณาถึงความสิ้น และความเสื่อมอยู่กล่าวว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้น และเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้น แล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข ท่านเจริญวิปัสสนา ได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วย ปฏิสัมภิตาทั้งหลาย<sup>๑๓๕</sup>

๕) เรื่องพระนันทเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุ ทั้งหลาย ในวันที่แล้ว ๆ มา อติภาพของนันทะได้เป็นเช่นกับเรือนที่เขามุงไม่ดี (แต่) บัดนี้เป็นเช่นกับ เรือนที่เขามุงดีแล้ว เพราะว่า นันทะนี้ จำเดิมแต่กาลที่ตนเห็นนางเทพอัปสรแล้ว พยายามเพื่อบรรลุ ที่สุดแห่งกิจของบรรพชิตอยู่ ได้บรรลุกิจนั้นแล้วตรัสว่า “ผนยอมรื้อรตเรือนที่มุงไม่ดี ฉันทใด รากะ ย่อม เสียดแทงจิตที่ไม่ได้อบรมแล้วได้ ฉันทนั้น ผนยอมรื้อรตเรือนที่มุงดีแล้วไม่ได้ ฉันทใด รากะ ก็ย่อมเสียด

<sup>๑๓๓</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๑.

<sup>๑๓๔</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖๖.

<sup>๑๓๕</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๙๖.



แทง จิตที่อบรมดีแล้วไม่ได้ ฉะนั้น<sup>๑๑๖</sup> อธิบายว่า บทว่า สุภาวิต ได้แก่ ที่อบรมดีแล้ว ด้วยสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา<sup>๑๑๗</sup> กิเลสทั้งหลายมีรากะเป็นต้น ย่อมไม่อาจเสียดแทงจิตเห็นปานนั้นได้ รวากะว่าฝนไม่อาจร้รวรดเรือนที่มุงดีแล้วได้ฉะนั้น ในกาลจบคาถา ชนเป็นอันมากได้บรรลุอุรียผลทั้งหลาย มี โสดาปัตตผลเป็นต้น

๖) เรื่องพระติสสเถระผู้มีปกติอยู่ในนิคมกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่า ความเป็นผู้มีสมาธิปรารถนาน้อยนี้ เป็นแบบแผน เป็นประเพณีของเรา ชื่อที่ติสสผู้มีปกติอยู่ในนิคม บุตรของเรา ได้อาจารย์เช่นเราแล้วเป็นผู้มีความปรารถนาน้อย ไม่น่าอัศจรรย์ ธรรมดาภิกษุ พึงเป็นผู้มีความมักน้อยเหมือนติสสผู้มีปกติอยู่ในนิคม เพราะว่า ภิกษุเห็นปานนั้น เป็นผู้ไม่ควรเสื่อมเสียจากมรรคและผล ย่อมอยู่ในที่ใกล้แห่งพระนิพพานแล้วตรัสว่า “ภิกษุ ยินดีแล้วในความไม่ประมาท มีปกติ เห็นภัยในความประมาท ไม่ควรเพื่ออันเสื่อม ตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้แห่งพระนิพพาน”<sup>๑๑๘</sup> อธิบายว่า บทพระคาถาว่า อภัพโพ ปริหานาย ความว่า ภิกษุผู้เป็นปานนั้น ๆ ไม่ควรเพื่ออันเสื่อมเสียจากธรรมคือสมณะและวิปัสสนา<sup>๑๑๙</sup> หรือจากมรรคและผล คือจะเสื่อมเสียจากคุณธรรมที่ตนบรรลุแล้ว แม้หาไม่ได้ จะไม่บรรลุคุณธรรมที่ตนยังไม่ได้บรรลุก็หาไม่ได้ ในกาลจบพระคาถา พระติสสเถระผู้มีปกติอยู่ในนิคม บรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

๗) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่งกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า มีบ้านตำบลหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขา ในแคว้นแคว้นของพระเจ้าโกศล ภายหลังวันหนึ่ง ภิกษุประมาณ ๖๐ รูปทูลอาราธนาให้ตรัสบอกพระกรรมฐาน<sup>๑๒๐</sup> จนถึงพระอรหัต ในสำนักของพระศาสดาแล้ว ไปสู่บ้านนั้น เข้าไปเพื่อบิณฑบาต ต่อมา ภิกษุเหล่านั้นได้ประชุมกันแล้วตักเตือนกันและกันว่า ผู้มีอายุ พวกเราไม่ควรประพฤติโดยความประมาทเพราะว่ามหานรก ๘ ชุม มีประตูเปิด (คอยท่า) พวกเราเหมือนอย่างเรือนของคน พวกเราได้เรียนพระกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าผู้ยังทรงพระชนม์อยู่แล้วจึงมาธรรมดาพระพุทธเจ้าทั้งหลาย อันใคร ๆ ผู้โง่เขลา แม้เที่ยวไปตามรอยพระบาทก็ไม่สามารถให้ทรงโปรดปรานได้ (แต่) บุคคลผู้มีอริยาศัยเป็นปกติเท่านั้น สามารถให้ทรงโปรดปรานได้ ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาทเถิด

๘) เรื่องภิกษุผู้ปรารถนาวิปัสสนา ๕๐๐ รูป กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า ภิกษุ ๕๐๐ รูป ในกรุงสาวัตถี เรียนกรรมฐาน<sup>๑๒๑</sup> トラบเท่าพระอรหัตในสำนักพระศาสดาแล้ว คิดว่า เราจักทำ

<sup>๑๑๖</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๑๕.

<sup>๑๑๗</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๑๕.

<sup>๑๑๘</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๐.

<sup>๑๑๙</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๐.

<sup>๑๒๐</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๗๓.

<sup>๑๒๑</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๙๕.

สมณธรรม ไปเส้นทางประมาณ ๑๐๐ โยชน์ ได้ถึงบ้านตำบลใหญ่ตำบลหนึ่ง พวกมนุษย์เห็นภิกษุเหล่านั้น จึงนิมนต์ให้นั่งบนอาสนะที่จัดไว้ อังคาสด้วยภัตตาหารทั้งหลายมีข้าวยาคุเป็นต้นอันประณีตแล้ว เรียนถามว่า พวกท่านจะไปทางไหน เมื่อภิกษุเหล่านั้นกล่าวว่า พวกเราจักไปสถานตามผาสก จึงวิงวอนว่า นิมนต์ พวกท่านอยู่ในที่นี้ ตลอด ๓ เดือนนี้เถิด แม้พวกกระผมก็จักตั้งอยู่ในสภณะ รักษาศีลในสำนักของพวกท่าน ทราบการรับนิมนต์ของภิกษุเหล่านั้นแล้ว จึงเรียนว่าในที่นี้ไม่ไกลมีไพรสมณห์ใหญ่มาก นิมนต์พวกท่านพักอยู่ที่ไพรสมณห์นั้นเถิดแล้วส่งไป ภิกษุเหล่านั้นเข้าไปสู่ไพรสมณห์นั้นแล้ว

๙) เรื่องพระวณวาสีตีสสเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระสารีบุตรเถระกล่าวว่า ตีละแล้วบอกตจปัญจกรรมฐาน ด้วยสามารถแห่งการกระทำไว้ในใจโดยความเป็นของปฏิกุศล แก่เด็กนั้นให้เด็กบวชแล้ว จริ่งอยู่ การที่ภิกษุบอกอาการ ๓๒ แม้ทั้งสิ้นควรแท้ เมื่อไม่อาจบอกได้ทั้งหมด พึงบอกตจปัญจกรรมฐานก็ได้ ด้วยว่า กรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไม่ทรงละแล้วโดยแท้ การกำหนดภิกษุก็ดี ภิกษุณีก็ดี อุบาสกก็ดีอุบาสิกาที่ดี ผู้บรรลุประอรหัต ในเพราะบรรดาอาการทั้งหลายมีผมเป็นต้น ส่วนหนึ่ง ๆ ย่อมไม่มี พระเถระพอบอกกรรมฐานแล้ว จึงให้บวช ให้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ มารดาบิดาทำสักการะแก่บุตรผู้บวชแล้วได้ถวายข้าวมธุปายาสมีน้ำน้อยเท่านั้น แก่ภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานในวิหารนั่นเองสิ้น ๗ วัน ต่อมา ตีสสสามเณรนั้นเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วทูลให้พระศาสดาตรัสบอกกรรมฐาน จนถึงพระอรหัต ไหว้พระอุปัชฌายะแล้ว ถี้อบาตรและจีวรออกไปจากวิหารแล้ว คิดว่า ถ้าเรา จักอยู่ในที่ใกล้ไซ้ พวกญาติจะร้องเรียกเราไป จึงได้ไปเส้นทางประมาณ ๑๒๐ โยชน์เพื่อปฏิบัติธรรม<sup>๑๒๒</sup>

๑๐) เรื่องสัมพหุลภิกษุกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระโสณกุฎิกัณณเถระพูดว่า ตีละแล้วให้ตัดชายผ้าที่โจรเหล่านั้นนุ่งแล้วให้ย้อมด้วยดินแดง ให้พวกเขาบวชแล้ว ให้ตั้งอยู่ในศีล ในเวลาที่พวกเขาอุปสมบทแล้ว พระเถระได้ให้พระกรรมฐานต่างๆ แก่ภิกษุเหล่านั้นร้อยละอย่าง ภิกษุ ๙๐๐ รูปนั้นเรียนพระกรรมฐาน ๙ อย่างต่าง ๆ กันแล้วพากันขึ้นไปสู่ภูเขาลูกหนึ่ง นั่งทำสมณธรรมได้ร่วมไม่นาน ๆ แล้ว พระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตะวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุนันสงบ เป็นที่เข้าไปประจบสังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิต เรือนี่ เรือที่เธอวิตแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคาและโทษได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพานเป็นต้น<sup>๑๒๓</sup> ในกาลจบพระคาถาหนึ่ง ๆ ภิกษุร้อยหนึ่ง ๆ บรรลุประอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย ในที่แห่งตนนั่งแล้ว

<sup>๑๒๒</sup> พ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๙๗.

<sup>๑๒๓</sup> พ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๕๔๖.

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธรูปที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติ ตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

## ๒.๕ การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก และแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอรรถกถา ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

### ๒.๕.๑ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก โดยการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นของคู่กันกับการปฏิบัติกรรมฐาน และเพื่อเป็นการตรวจดูความก้าวหน้าของการปฏิบัติกรรมฐานให้ เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

#### ๑) แนวทางการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอนัตตลักขณสูตรแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ตรัสว่า

“ชั้น ๕ เป็นอนัตตา ถ้าชั้น ๕ นี้จักเป็นอตตแล้วไซ้ ชั้น ๕ นี้ไม่พึง เป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในวิญญาณว่า “ชั้น ๕ ของเราจงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็น อย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะชั้น ๕ เป็นอนัตตา ฉะนั้น ชั้น ๕ จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในชั้น ๕ ว่า “ชั้น ๕ ของเราจงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสถาม (แบบเอ็งสวยากรณ์ คือ วิธีการตอบปัญหาโดยตรง เป็นการ สอบ-อารมณ์ปัญจวัคคีย์) ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง” ภิกษุปัญจวัคคีย์ทูลว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ศ. “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” ป. “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” ศ. “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือ ที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตของเรา” เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ เช่นกัน รูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ ประณีต โกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อตตของเรา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นกัน ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลาย กำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณว่าหลุดพ้นแล้ว อริยสาวกย่อมรู้ชัดว่า ชาติ



สิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี จิตของภิกษุปัญจวัคคีย์ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมัน<sup>๑๒๔</sup>

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระพุทธองค์ ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุพุพพิกกาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้น แล้วทรงแสดงสามกัถสิกกาเพื่อการบรรลุธรรม การที่ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรคปฏิบัติ ผู้ฟังส่งโสตไปตามธรรม ทรงพยากรณ์โสตฉบับ ทรงแสดงธรรมให้ยิ่งไปอีก อริยสาวกผู้ได้ระดับเห็นอยู่ ทรงสอบและถามสภาวะธรรม และทรงแสดงเทศน์ลำดับญาณ “ย่อมเบือน่า คลายกำหนด จิตหลุดพ้น มีญาณรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี” ให้อริยสาวกผู้ได้ระดับเห็นอยู่ได้รู้ในที่สุด ปัญจวัคคีย์เป็นดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ขึ้นพ้นน้ำ ไม่แตะน้ำ “อุคฆมฺหิตฺตฺถึ” ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน

## ๒) แนวทางการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในจปลายมานสูตร

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม เมื่อเกิดความง่วง พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระ ซึ่งเป็นพระเถระที่สำคัญรูปหนึ่งในยุคพุทธกาล จึงขอยกเรื่องราวโดยย่อของท่านมาเพื่อเป็นตัวอย่างดังนี้

“ท่านพระมหาโมคคัลลานะกำลังนั่งง่วงอยู่ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรเห็น ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เห็นอมนุษย์ แล้วได้ทรงหายไปจากปุาเภสกลามิคทายวัน เขตกรุงสูงสูมารคิระ แคว้นภคคะ ไปปรากฏต่อหน้าท่านพระมหาโมคคัลลานะ เหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น

พระผู้มีพระภาคได้ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ แล้ว ได้ตรัสกะท่านพระโมคคัลลานะ ดังนี้ว่า “เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ” ท่านพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรีกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างใช้มือบีบนวดตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

<sup>๑๒๔</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.



ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึ่งลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตาเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนูดุคานักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึ่งมนสิการถึงอาโลกสัตถุญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไรกลางวันก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึ่งอธิษฐานจกรณกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สรรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้ ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึ่งสำเร็จสี่เสียว (การนอนดุจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุภูฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า ‘เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ’ โมคคัลลานะ เธอพึ่งสำเหนียกอย่างนี้แล

โมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึ่งสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราจักไม่ชูงวง เข้าไปยังตระกุก’ เธอพึ่งสำเหนียกอย่างนี้แล

โมคคัลลานะ ถ้าภิกษุชูงวงเข้าไปยังตระกุก และในตระกุกก็มีกิจที่จะต้องทำหลายอย่าง ทำให้ผู้คนไม่ใส่ใจถึงภิกษุผู้มาถึงแล้ว เพราะเหตุนี้ ภิกษุจึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เดี๋ยวนี้ใครกันนะขยงให้เราแตกกับตระกุกนี้ เดี่ยวนี้ คนเหล่านี้เบื้อหน้าเรา’ ดังนั้น เธอจึงมีความเก้อเขินเพราะไม่ได้อะไร เมื่อเก้อเขิน จึงมีความฟุ้งซ่าน เมื่อฟุ้งซ่าน จึงมีความไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตจึงห่างจากสมาธิ โมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึ่งสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราจักไม่กล่าวถ้อยคำที่เป็นเหตุให้ทุ้มเสียงกัน’ เธอพึ่งสำเหนียกอย่างนี้แล

โมคคัลลานะ เมื่อมีถ้อยคำที่เป็นเหตุให้ทุ้มเสียงกันก็จำต้องพูดมาก เมื่อมีการพูดมาก ความฟุ้งซ่านจึงมี เมื่อฟุ้งซ่าน จึงมีความไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวมจิตจึงห่างจากสมาธิ โมคคัลลานะ เราไม่สรรเสริญการคลุกคลีกับคนทั้งปวง เราจะไม่สรรเสริญการคลุกคลีโดยประการทั้งปวง เลยกี่หาไม่ คือ เราไม่สรรเสริญการคลุกคลีด้วยหมู่มนุษย์ ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต แต่เราสรรเสริญการคลุกคลีด้วยเสนาสนะ ที่มีเสียงน้อยมีเสียงอีกทีก็น้อย ปราศจากการสัญจรไปมาของผู้คน ควรเป็นสถานที่ทำการลับของมนุษย์ สมควรเป็นที่หลีกเลี่ยง

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนั้นแล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลานะจึงได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “พระพุทเจ้าข้า ว่าโดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเท่าไรหนอ ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้หลุดพ้นเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา มีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมจากโยคะสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์ถึงที่สุด มีที่สุดอันสูงสุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โมคคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับมาว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ภิกษุได้สดับมาอย่างนั้นว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวง ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงแล้ว จึงกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว จึงเสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุขเวทนาทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความคลายไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความดับไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความสละคืนในเวทนาเหล่านั้นอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความคลายไปในเวทนาเหล่านั้น อยู่พิจารณาเห็นความดับไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความสละคืนในเวทนาเหล่านั้นอยู่ เธอก็ไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ก็ไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้งก็ปรินิพพานเฉพาะตน เธอย่อมรู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

โมคคัลลานะ ว่าโดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเท่านั้นแล ภิกษุจึงเชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา มีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมจากโยคะสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์ถึงที่สุด มีที่สุดอันสูงสุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”<sup>๑๒๕</sup>

อุบายแก้ง่วงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่พระมหาโมคคัลลานเถระ โดยเฉพาะ ตรัสโดยลำดับ จะเรียกว่า เป็นวิธีทดลองก็ไม่ผิด วิธีแรกยังไม่หายง่วง ก็ลองวิธีที่สองไปเรื่อยๆ จนถึงวิธีสุดท้าย บางคนอาจจะทำวิธีแรกแล้วหายง่วงเลย บางคนอาจจะต้องถึงวิธีสุดท้าย บางคนอาจจะไม่ถึง เพราะพระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสว่า วิธีนี้ต้องหายแน่นอน และวิธีทั้งหมดนั่นเอง ที่เราปุถุชนคนธรรมดา ก็สามารถที่จะนำมาใช้ได้เหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นพระภิกษุ หรือเป็นนักปฏิบัติเสมอไป

### ๓) การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในเรื่องพระจูฬปันถก

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พระศาสดาเสด็จจากอาสนะทรงยืนที่หน้ามุข พระคันธกุฎีตรัสบอกกรรมฐาน แก่ภิกษุสงฆ์ ทรงส่งภิกษุสงฆ์ไปแล้ว เสด็จเข้าสู่พระคันธกุฎีที่อบด้วยกลิ่นหอมฟุ้ง ทรงบรรทมสี่หาไสยาโดยพระประคองเบื้องขวา ฝ่ายพระจูฬปันถก นั่งแลดูพระอาทิตย์ พลองลูบผ้าท่อนั้นบริกรรมว่า ไรโซหรณ ไรโซหรณ เมื่อท่านลูบท่อนผ้าอยู่นั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองแล้วจึงคิดว่า ท่อนผ้านี้สะอาดแท้ ๆ แต่อาศัยอัตภาพนี้ จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ จึงเริ่มตั้งความสิ้นและความเสื่อมเจริญวิปัสสนา พระศาสดาทรงทราบวา จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้าที่ว่า เศร้าหมองแล้ว ดิตรฐลี ก็ฐลีทั้งหลายมีฐลีคือรากะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า

<sup>๑๒๕</sup> อภ.สตุตค. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๗.

“ราคะ ชื่อว่าอฐิ, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (อฐิ) ไม่ คำว่า อฐินั้นเป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละอฐินั้นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากอฐิ.

โทสะ ชื่อว่าอฐิ, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (อฐิ) ไม่ คำว่า อฐิ นั้นเป็นชื่อของโทสะ, ภิกษุเหล่านั้นละอฐินั้นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากอฐิ

โมหะ ชื่อว่าอฐิ, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (อฐิ) ไม่ คำว่า อฐิ นั้นเป็นชื่อ ของโมหะ, ภิกษุเหล่านั้นละอฐินั้นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากอฐิ”<sup>๑๒๖</sup>

เมื่อพระพุทธองค์ทรงส่งกระแสดิจิตไปเพื่อสอบอารมณ์กรรมฐานแก่พระจูฬปันถกผู้ลูบลำผ้าขาวจนผ้ามีสีเศร้าหมอง เหมือนจิตของเราเมื่อมี ราคะ โทสะ และโมหะมากกระทบก็ทำให้จิตเศร้าหมองได้เหมือนกัน ต่อมาพระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว

จะเห็นว่า แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตรพระพุทธเจ้าทรงสร้างศรีทธาก่อน ทรงแสดงอนุปพิภกาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นทรงแสดง ชั้น ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจบปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหัตในเวลาต่อมา และพระพุทธองค์ทรงส่งกระแสดิจิตไปเพื่อสอบอารมณ์กรรมฐานแก่พระจูฬปันถกผู้ลูบลำผ้าขาวจนผ้ามีสีเศร้าหมอง เหมือนจิตของเราเมื่อมี ราคะ โทสะ และโมหะมากกระทบก็ทำให้จิตเศร้าหมองได้เหมือนกัน ต่อมาพระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ จนพระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัตในเวลาต่อมา

### ๒.๕.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เกื้อหนุนทำให้มนุษยบุุคคลหลุดพ้นจากกิเลสเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลได้ นั่นคือ โภธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ หมายถึง ธรรมที่อุปถัมภ์เกื้อกูล หนุนให้บรรลุโลกุตระธรรม ธรรมที่ทำให้บุคคลคนธรรมดาหลุดพ้นจากกิเลส เข้าถึงความ เป็นอริยบุคคลได้ เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ โภธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยปเปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือพระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ทรงแนะนำสั่งสอนไว้แล้ว<sup>๑๒๗</sup> แต่ละหมวดธรรมมีองค์ประกอบ ดังนี้

<sup>๑๒๖</sup> พ.ร.อ. (ไทย) ๑/๒๓๔.

<sup>๑๒๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา “คำวัด”, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๐๙.



### (๑) สติปัญญา ๔

สติปัญญา คือ ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณารูปกับนามให้รู้ตามความเป็นจริง คือตามที่ตั้งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง มี ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ คือ ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม..มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๑๒๘</sup> ทศสูตรสูตรว่า สติปัญญา ๔ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

### (๒) สัมมปปธาน ๔

สัมมปปธาน คือ ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่ ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ ๑) สังวรปธาน เพียรระวัง ป้องกันบาป อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น ๒) ปหานปธาน เพียรละ ละบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น ๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย เจริญเต็มแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๑๒๙</sup>

### (๓) อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วย

- ๑) ฉันทสมทธิบาทานสังขาร คือสมมติที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์
- ๒) วิริยสมทธิบาทานสังขาร คือ สมมติที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์
- ๓) จิตตสมทธิบาทานสังขาร คือ สมมติที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์
- ๔) วิมังสาสมทธิบาทานสังขาร คือ สมมติที่เกิดจากวิมังสาและความเพียร

สร้างสรรค์<sup>๑๓๐</sup>

### (๔) อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่สภาพที่เป็นใหญ่ในกัจจนอินทรีย์ ๕ มีความหมาย ๓ นัย ดังนี้

#### อินทรีย์ ๕

จักขุอินทรีย์ (อินทรีย์คือตา)

โสตอินทรีย์ (อินทรีย์คือหู)

#### อินทรีย์ ๕ อีกนัยหนึ่ง

สุขอินทรีย์ (ความสุขกาย)

ทุกขอินทรีย์ (ความทุกข์กาย)

#### อินทรีย์ ๕ อีกนัยหนึ่ง

สัทอินทรีย์ (ศรัทธา)

วิริยอินทรีย์ (วิริยะ)

<sup>๑๒๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

<sup>๑๒๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

<sup>๑๓๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.



|                               |                                    |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| มานินทรีย์ (อินทรีย์คือจมูก)  | โสมนัสสินทรีย์ (ความสุขใจ)         | สตินทรีย์ (สติ)                    |
| ชีวหินทรีย์ (อินทรีย์คือลิ้น) | โทมนัสสินทรีย์ (ความทุกข์ใจ)       | สมาธิทรีย์ (สมาธิ)                 |
| กายินทรีย์ (อินทรีย์คือกาย)   | อุปกะชินทรีย์ (อินทรีย์คืออุเบกขา) | ปัญญาณทรีย์ (ปัญญา) <sup>๓๑๑</sup> |

ตารางที่ ๓ อินทรีย์นัยต่าง ๆ

### (๕) พละ ๕

พละ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ๕ ประการ (๑) สัทธา (๒) วิริยะ (๓) สติ (๔) สมาธิ (๕) ปัญญา พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง<sup>๓๑๒</sup> สำหรับความเป็นใหญ่ ความมีกำลังของพละแต่ละข้อ คือศรัทธา เป็นใหญ่ในการน้อมใจเชื่อ วิริยะ เป็นใหญ่ในการประคองจิตให้อยู่ในกรรมฐาน สติ เป็นใหญ่ในการระลึก สมาธิ เป็นใหญ่ในการตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ปัญญา เป็นใหญ่ในการรู้ริยสัจ พละ ๕ นี้ เรียกอีกอย่างคือ อินทรีย์ ๕ เพราะเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงที่เรียกพละ เพราะเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง อันซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลง จะเข้าครอบงำไม่ได้คือ (๑) ศรัทธา หมายถึงศรัทธาในโศดาปัตตียังคะ (ของผู้บรรลุนิพพาน) เป็นอจลศรัทธาคือศรัทธาที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยไม่หวั่นไหวแม้จะฆ่าให้ตายก็ไม่เปลี่ยนความเลื่อมใส (๒) วิริยะ หมายถึง วิริยะในสัมมปปธาน ๔ คือความเพียรชอบ คือเพียรเพื่อการบรรลุโลกุตระธรรม (๓) สติ หมายถึง สติปฏิฐาน ๔ (๔) สมาธิ หมายถึง สมาธิในฌาน ๔ (มีปฐมฌานทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน) (๕) ปัญญา หมายถึง ปัญญาในอริยสัจ ๔ คือวิปัสสนาปัญญาและมรรคปัญญาที่ทํากิจในอริยสัจ ๔ มีการกำหนดรู้ทุกข์เป็นต้น

พละทั้ง ๕ นี้ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมไปในการเจริญวิปัสสนา หรือสติปฏิฐาน และในการเจริญฌานที่เป็นบาทแก่วิปัสสนาแต่ตัวธรรมก็แบ่งหน้าที่กันไม่ก้าวร้าวกัน และที่เหลือก็คล้อยตาม เปรียบเหมือนสหาย ๕ คนที่เป็นบุตรเศรษฐี ๔ คน เป็นพระราช ๑ องค์ทั้งหมดไปบ้านใครสหายผู้เป็นเจ้าของบ้านย่อมออกหน้าต้อนรับคนที่เหลือฉันใด พละทั้ง ๕ ย่อมมีตัวหนึ่งออกหน้าและที่เหลือซึ่งจะขึ้นอยู่กับสภาวะแห่งอารมณ์และการงานนั้นๆ

### (๖) โภชณงค์ ๗

โภชณงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ คือ ๑) สติสัมโพชณงค์ คือ ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้ ๒) อัมมวิจยสัมโพชณงค์ คือ ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม ๓) วิริยสัมโพชณงค์ คือธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร ๔) ปิติสัมโพชณงค์ คือ

<sup>๓๑๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

<sup>๓๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๙.

ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คืออิมใจ ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือสงบกาย สงบใจ ๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง<sup>๑๓๓</sup>

สติสัมโพชฌงค์เพราะอรรถว่าเป็นองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งพระสาวกผู้ ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ หรือย่อมรู้เฉพาะองค์แห่ง “โพธิ” มีสติเป็นต้น ชื่อว่า โพชฌงค์เพราะมีวิเคราะห์ว่าเป็นเหตุตรัสรู้ สัมโพชฌงค์ทั้งนี้ย่อมทำลายธรรมที่เป็นปฏิกิริยคือการ หุดหู่แห่งจิตความฟุ้งซ่านการตั้งอยู่แห่งทุกข์การพอกพูนกิเลส การยึดมั่นในกามสุข การทรมาณตน (อตตกิลมณานุโยค) ความขาดสูญ (อุจเฉททิฏฐิ) และความเที่ยงยั่งยืน (สัสสตทิฏฐิ) เป็นต้น สติ สัมโพชฌงค์มีการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ (อุปภูฐานะ) เป็นลักษณะธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีการพิจารณา ค้นคว้า (วจยะ) เป็นลักษณะวิริยะสัมโพชฌงค์มีความอดสาหะเป็นลักษณะปิตีสัมโพชฌงค์มีความอิม เอ็บใจเป็นลักษณะปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีความสงบเป็นลักษณะสมาธิสัมโพชฌงค์มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็น ลักษณะ อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีการเพ่งเฉย (ปฐิสังขานะ) เป็นลักษณะ<sup>๑๓๔</sup>

### (๗) มรรค ๘

มรรคมือองค์ ๘ หรืออัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่าอริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์แปด ประการอันประเสริฐ ประกอบด้วย (๑) สัมมาทิฏฐิ คือ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือเห็น ไตรลักษณ์หรือรู้อกุศลและกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจสงมุปบาท (มรรคปัญญา วิปัสสนา ปัญญากัมมัสสกตาปัญญา) (๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปะ (ความตริก ปลอดภัยจากกาม) อพยบาทสังกัปปะ (ความตริกปลอดภัยจากบาป) อวิหิงสาสังกัปปะ (ความตริกปลอดภัยจากการเบียดเบียน) (๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจจริต ๔ (๔) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจจริต ๓ (๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เวณมิจฉาชีพประกอบ สัมมาชีพ (๖) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมปธาน ๔ (๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปฏฐาน ๔ (๘) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ มีปฐมฌาน เป็นต้น

องค์ ๘ ของมรรคจัดเข้าในธรรมชั้น ๓ ข้อต้น คือ ๓-๔-๕ เป็นศีล ข้อ ๖-๗-๘ เป็นสมาธิ ข้อ ๑-๒ เป็นปัญญา

มรรคมือองค์ ๘ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอัน พอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัยไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือกามสุขัลลิกานุโยคและอตตกิลมณานุโยค<sup>๑๓๕</sup> องค์แห่งมรรค คือธรรมทั้ง ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้นข้อ

<sup>๑๓๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๒๐.

<sup>๑๓๔</sup> ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ, ธรรมาธิบาย: หลักธรรมในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันหนังสือธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

<sup>๑๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๕.

ว่าเป็นองค์มรรคเพราะอรรถว่าเป็นนียยานิกะ โปธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้มีบริบูรณ์พร้อมในขณะที่แห่ง อริยมรรคมีพุทธพจน์แสดงว่าโปธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้นเนื่องอยู่กับมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเจริญมรรคมี องค์ ๘ อันเป็นอริยะอยู่อย่างนี้ แม้สติปัญญา ๔ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ แม้สัมมปปธาน ๔ แม้อิทธิบาท ๔ แม้อินทรีย ๕ แม่พละ ๕ แม่ โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เขาย่อมมี ธรรม ๒ อย่างนี้ คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าเคียงคู่กันไป.<sup>๑๓๖</sup>

ดังนั้น หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัย แก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัญญา ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โปธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีก อย่างหนึ่งว่า อริยแปดทิศธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

## ๒.๖ การสอบอารมณ์ในสมัยพุทธกาล

พระพุทธเจ้าเป็นผู้หยั่งรู้ในความยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย และทรงทราบด้วยอุปนิสัยของ สาวกทั้งหลาย จึงจะทรงแสดงธรรมที่เหมาะสมอย่างเป็นลำดับ ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มี อินทรียที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด เช่น กรณีของพระสารีบุตรเถระ ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลก และทางธรรม อาศัยบารมีที่สั่งสมมาในอดีตบวกกับความเป็นผู้ใฝ่รู้ใน ปัจจุบันเป็นเหตุให้ต้องแสวงหาทางพ้นจากทุกข์ พระสารีบุตรเถระได้บรรลุเป็นโสดาบัน และได้บวช ในพระพุทธศาสนา เพราะได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิตั้งแต่นั้นมาท่านนับถือพระอัสสชิว่า เป็นอาจารย์ ของท่าน ทำการเคารพกราบไหว้เสมอ พระอัสสชิ ที่ท่านถามพระอัสสชิว่า ครูของท่านสอนอย่างไร พระอัสสชิตอบว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุของธรรมเหล่านั้น และความดับของ ธรรมเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้” แต่ฟังคำพูดไม่กี่คำท่านบรรลุธรรมในขั้นต้น แล้ว

หลังจากตรัสรู้และได้เสวยวิมุตติสุข พระพุทธเจ้าทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ทรงเห็นว่า เป็นผู้มีสติปัญญาสมควรแก่การตรัสรู้ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ในวันนั้นพระพุทธเจ้า ทรงประกาศพระสัพพัญญุตญาณ โดยการยังวงล้อแห่งพระธรรมให้เป็นไปแก่ชาวโลก “พระธัมมจัก กัปปวัตตนสูตร”<sup>๑๓๗</sup> ทรงแสดงไว้ในวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ครั้งแรกในโลกซึ่งเนื้อความในพระธรรมเทศนา นั้น พระพุทธองค์ทรงชี้แนะวิธีปฏิบัติแบบ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ การปฏิบัติการดำเนินตามทางสาย

<sup>๑๓๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๔๑-๑๑๔๓.

<sup>๑๓๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๖๔/๑๓-๖๔.



กลาง ที่เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘<sup>๑๓๘</sup> จากนั้นจึงตรัสแสดงในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมปฐมเทศนาให้แก่พระปัญจวัคคีย์ คือ ชั้นแรก คือ การหมกมุ่นอยู่กับกามสุขและการทรมานตนเองให้ลำบาก ชั้นต่อมาทรงแนะนำหนทางที่ดีกว่า คือ ทางสายกลาง คือ มรรคมืองค์ ๘ เป็นปัญญาชั้นสูง ชั้นสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงอธิบายอริยสัจ ๔ ความจริงของชีวิต รู้แล้วละกิเลสได้ จนกระทั่งพระปัญจวัคคีย์ ได้ฟังแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม จึงได้ขอบวชเป็นพระสงฆ์รูปแรก

### ๒.๖.๑ การสอบอารมณ์กรรมฐานของพระพุทธเจ้าและพระสาวกในสมัยพุทธกาล

ตัวอย่างการสอบอารมณ์ต่อไปนี้เป็น การสอบอารมณ์ ครั้งพุทธกาลเป็นเทคนิคการสอบอารมณ์แก่พุทธสาวกในพระสูตรต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังมีตัวอย่างดังนี้

#### ๑) การสอบอารมณ์แก่ปัญจวัคคีย์ หรือที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร

พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการให้ปัญจวัคคีย์ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ จนปัญจวัคคีย์เห็นแจ้งด้วยปัญญา จึงทรงสรุปว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป เป็นต้น เมื่อรู้แล้วย่อมเบื่อหน่าย แม้รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะเห็นสิ่งนั้นว่านั่นเป็นของเรา เพราะเหตุนั้น รูปอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ก็เป็นแต่สักว่ารูป ฟังเห็นรูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป เป็นต้น เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด พรหมจรรย์ได้้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำให้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี<sup>๑๓๙</sup>

เมื่อพระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่าปัญจวัคคีย์อยู่ในฐานะพระสาวกมีอินทรีย์แก่กล้าสมควรระดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องสูงขึ้นไป จึงได้ทรงให้พระปัญจวัคคีย์ทั้งหมดมาพร้อมกันแล้วพระพุทธเจ้าได้ตรัส “อนัตตลักขณสูตร”<sup>๑๔๐</sup> พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า “เบญจขันธ์นี้ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์” จากข้อความในอนัตตลักขณสูตรนี้จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงยกตัวอย่างของขันธ์ ๕ ที่อยู่ในกฎของไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบว่าขันธ์ ๕ ทั้งที่เป็นอดีต เป็นต้น ล้วนเป็นแต่เพียงสักว่า รูป เป็นต้น เท่านั้น เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ทั้ง ๕ คลายจากความกำหนด พระปัญจวัคคีย์ก็ได้บรรลุอรหัตตผล

ดังนั้น การสอบอารมณ์ที่มีปรากฏในพระพุทธศาสนาอยู่ในอนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นครั้งแรก โดยที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ในพระพุทธญาณ คือ ญาณในความยิ่งและหย่อนของอินทรีย์ ด้วยพระสัพพัญญูตาญาณ คือ พระญาณที่รู้สิ่งทั้งปวงล่วงหน้าในเหตุการณ์ต่างๆ ในหลักการพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้นำไปปฏิบัติก่อน เพื่อให้ได้รู้ และเข้าใจ ซึ่งเป็นลำดับขั้นตอนของการสอบอารมณ์ในสมัยนั้น และทำให้ถึงทุกข์และดับทุกข์ได้ในที่สุด

<sup>๑๓๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓/๒.

<sup>๑๓๙</sup> วิ.มทา. (ไทย) ๔/๒๑-๒๓/๒๐-๒๔.

<sup>๑๔๐</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๓/๕๙/๙๔.



## ๒) การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร

พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปปราบที่ภูริชฌิตของชฎิล ๓ พี่น้อง คือ อุรุเวลกัสสปะ นทีกัสสปะ และคยากัสสปะ<sup>๑๔๑</sup> ซึ่งตั้งอาศรมบูชาไฟอยู่ริมแม่น้ำเนรัญชรา ณ อุรุเวลาเสนานิคม พระพุทธองค์ทรงแสดงปาฏิหาริย์ คือ อิทธิปาฏิหาริย์ การแสดงฤทธิ์ ให้เห็นเป็นอัศจรรย์ และอาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ คือ การท่ายใจ รู้ความคิด จนชฎิล ๓ ขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นเมื่อพุทธองค์ทรงเห็นว่า ชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ มีความพร้อมดีแล้ว จึงทรงแสดงอาทิตตปริยายสูตร<sup>๑๔๒</sup> ซึ่งจัดเป็นอนุสาสนีย ปาฏิหาริย์ พระพุทธองค์ทรงยกสิ่งที่ปุราณชฎิลคุ้นเคยมาก่อน คือ การบูชาไฟนั้นมาเป็นวัตถุในการสอน แต่ก่อนนั้นปุราณชฎิลเฟ่งกองไฟ ซึ่งเป็นวัตถุภายนอก ทรงให้ปุราณชฎิลหันมาน้อมพิจารณาไฟ ภายใน คือ อายตนะทั้งหก อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงแนะนำให้ถอนตัวกิเลสที่เกิดจากผัสสะ เพราะปุราณชฎิลรู้แล้วว่าผัสสะจากไฟข้างนอกนั้นเป็นอย่างไร ทรงสอนให้เหมาะกับสติปัญญาและภูมิหลัง และความสนใจของปุราณชฎิลซึ่งมีความพร้อมดีแล้ว โดยแนะนำให้เจริญอายตนะในธัมมานุปัสสนา สติปัญญา ปุราณชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ ก็มีจิตหลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ ดังรายละเอียดในพระพุทธ

“สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน จักขุ เป็นของร้อน รูปทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญาณอาศัยจักขุ เป็นของร้อน สัมผัสอาศัยจักขุ เป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้ทั้งนี้ทั้งหลาย เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะ ไฟ คือ รากะ เพราะไฟ คือ โทสะ เพราะไฟ คือ โมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพันเพราะความทุกข์กาย เพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น โสตเป็นของร้อน เสียงทั้งหลายเป็นของร้อน ฆานะเป็นของร้อน กลิ่นทั้งหลายเป็นของร้อน ชิวหาเป็นของร้อน รสทั้งหลายเป็นของร้อน กายเป็นของร้อน ฝนภูฏัพพะทั้งหลาย เป็นของร้อน มนะเป็นของร้อน ธรรมทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญาณอาศัย มนะเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยมานะเป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย แม้ทั้งนี้เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟ คือ รากะ เพราะไฟ คือ โทสะ เพราะไฟ คือ โมหะ ร้อนเพราะการเกิด เพราะความแก่ ความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะความทุกข์กายเพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น

อริยสาวกได้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูปทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะ

<sup>๑๔๑</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๔/๓๗-๕๔/๓๖-๕๘.

<sup>๑๔๒</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖.

จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมเปื้อนนายแม่ในโสต ย่อมเปื้อนนายแม่ในเสียงทั้งหลาย. ย่อมเปื้อนนายแม่ในฆานะ ย่อมเปื้อนนายแม่ในกลิ่นทั้งหลาย ย่อมเปื้อนนายแม่ในชีวหา ย่อมเปื้อนนายแม่ในรสทั้งหลาย. ย่อมเปื้อนนายแม่ในกาย ย่อมเปื้อนนายแม่ในสัมผัสทั้งหลาย ย่อมเปื้อนนายแม่ในมนะ ย่อมเปื้อนนายแม่ในธรรมทั้งหลาย. ย่อมเปื้อนนายแม่ในวิญญาณ อาศัย มนะ ย่อมเปื้อนนายแม่ในสัมผัส อาศัยมนะ ย่อมเปื้อนนายแม่ในความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย...เมื่อเปื้อนนาย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้วอริยสาวกนั้นทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ ไม่มี จิตของภิกษุ ๑,๐๐๐ รูปนั้น พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น <sup>๑๔๓</sup>

### ๓) การสอบอารมณ์แก่พระมหาโมคคัลลานะ

สมัยหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ท่านได้ลาพระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ หมู่บ้าน กัลลวาละ แคว้นมคธ ขณะกำลังบำเพ็ญสมณธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดความง่วงเหงาหาวนอนอย่างหนัก จนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรต่อได้ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่ตลอดเวลา วันที่ ๗ ของการปฏิบัติพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงเสด็จไปและตรัสสอนอุบายแก้ง่วงด้วยลักษณะของวิธีการแก้ง่วงนี้ ด้วยในลักษณะแตกต่างกันไป ดังนี้

เมื่อกำหนดอย่างไรแล้วเกิดความง่วง พิจารณาถึงการกำหนดนี้ให้มาก หากยังไม่หายง่วง ควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ได้ศึกษาจนขึ้นใจ หากยังไม่หายง่วง ควรท่องบ่นธรรมตามที่ได้ศึกษาโดยพิสดาร หากยังไม่หายง่วง ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้างและเอาฝ่ามือลูบตัว หากยังไม่หายง่วง ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบตาแล้วเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว หากยังไม่หายง่วง ควรกำหนดถึงแสงสว่าง ควรตั้งความสำคัญว่าเป็นกลางวันไว้ในจิตใจตลอดเวลาไม่ว่ากลางวัน หรือกลางคืน หากยังไม่หายง่วง ควรเดินจงกรม โดยมีสติกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน หากยังไม่หายง่วง ควรนอนแบบสี่เหลี่ยม มีสติสัมปชัญญะหมายใจอยู่ว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้วให้รับลุกขึ้นด้วยความตั้งใจว่าจะไม่หาความสุขจากการนอน จะไม่หาความสุขจากการเอนอิง จะไม่หาความสุขจากการเคลิ้มหลับ พระพุทธเจ้าทรงใช้พุทธวิธี ด้วยการเริ่มต้นด้วย การชี้แจงเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อแก้อาการความง่วงที่เกิดขึ้น และให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวมองเห็นได้ง่าย เพื่อเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป ถ้าปฏิบัติครบถ้วนแล้ว ยังไม่หายง่วงก็ให้นอนแต่ต้องกำหนดในการตื่นขึ้นให้ลุกขึ้นทันที <sup>๑๔๔</sup>

<sup>๑๔๓</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖.

<sup>๑๔๔</sup>บรรณจวบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔) หน้า ๓๑๑-๓๑๓.

ในการสอบอารมณ์ พระองค์ทรงแนะนำวิธีการปฏิบัติให้พระมหาโมคคัลลานะได้นำกลับไปปฏิบัติ พระองค์ทรงแสดงอย่างเป็นลำดับ ชี้ให้เห็นสิ่งที่หายากที่สุด สู่ในสิ่งที่ละเอียดที่สุด และสามารถมองเห็นตามความเป็นจริงได้ เพื่อให้เกิดผลแห่งธรรมอันสูงสุดในการปฏิบัติ โดยเริ่มต้นจากอาการแก้แวง โดยการเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายแวงก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป และทรงให้หลักในการปฏิบัติ ๓ ข้อที่สำคัญ การไม่ถือตัว พุดแต่คำที่เป็นไปเพื่อความสามัคคีสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ การอยู่ลำพังผู้เดียวนั้นหาโอกาสตามความเหมาะสมจากนั้นทรงแนะนำให้พิจารณาภายในเป็นส่วนๆ ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ พระมหาโมคคัลลานะได้เจริญสมถกรรมฐานสลับกับวิปัสสนากรรมฐานไปตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และพระมหาโมคคัลลานะได้บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหัตต์ในวันนั้นเอง<sup>๑๔๕</sup>

#### ๔) การสอบอารมณ์แก่พระสารีบุตร

วันที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปประทับอยู่ในถ้ำนั้น ต่อมาที่ฆนชะปริพาชก ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า และทรงแสดงธรรมโปรดที่ฆนชะปริพาชก พระสารีบุตรนั่งถวายงานพัดอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ (ข้างหลัง) พระสารีบุตรได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ครั้นจบพระธรรมเทศนาท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนที่ฆนชะปริพาชก หลานของท่านได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน เนื้อความโดยย่อของพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นเรียกว่า ทีฆนขสูตร<sup>๑๔๖</sup> มีความโดยย่อดังนี้

สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงควรแก่เรา เราชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า บางสิ่งควรแก่เรา เราชอบใจ บางสิ่งไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจ ความเห็นของพราหมณ์พวกแรกใกล้เคียงกับความกำหนดรักใคร่ยินดีในสิ่งต่างๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกที่สองใกล้เคียงกับความเกลียดชังสิ่งต่างๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกสุดท้ายใกล้เคียงกับกำหนดรักใคร่ในสิ่งของบางสิ่ง ใกล้เคียงความเกลียดชังในสิ่งของบางสิ่ง ผู้พิจารณาว่า ถ้าเราจักถือมั่นความเห็นอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วว่ากล่าวกัน ก็ต้องวิวาทกัน จากนั้นก็จะกลายเป็นความโกรธ คือ อกันและความเบียดเบียนกันต่างๆ นานา ผู้รู้เห็นอย่างนี้แล้วย่อมละความเห็นนั้นเสียด้วยและไม่ให้ความเห็นอื่นเกิดขึ้นด้วย” เมื่อทรงแสดงโทษของความถือมั่นอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงต่อไปด้วยอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถือมั่นว่า

กาย คือ รูปประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจากบิดา มารดา เต็บโตมาเพราะข้าวสุกและขนมสด ต้องคอยอบรมกันกลิ่นเหม็น และต้องขัดสืออยู่เป็นนิตย์ มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมตา จึงควรที่จะพิจารณาให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง ทนได้ยาก เป็นของถูกเสียดแทง เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นของขำรดทรดโทรม ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตนที่

<sup>๑๔๕</sup> ๑. ส. ต. ต. ก. (ไทย) ๒๓/๕๘/๕๕-๕๖.

<sup>๑๔๖</sup> ม. ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๒-๒๐๖/๑๗๙-๑๘๓.



แท้จริง เมื่อพิจารณาเห็นได้อย่างนี้ ย่อมละความรักใคร่กระววงกระวายในกามเสียได้ และทรงแสดงต่อไปว่า เวทนามี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ๓ อย่างนี้เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน คราวใดบุคคลเสวยสุขเวทนา คือ รู้สึกเป็นสุข คราวนั้นก็ไม่ได้เสวยทุกข์เวทนา และอุเบกขาเวทนา คราวใดบุคคลเสวยทุกข์เวทนา คือ รู้สึกเป็นทุกข์ คราวนั้นก็ไม่ได้เสวยสุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา คราวใดบุคคลเสวยอุเบกขาเวทนา คือ ไม่รู้สึกสุขไม่รู้สึกทุกข์ คราวนั้นก็ไม่ได้เสวยสุขเวทนาและทุกข์เวทนา แต่เวทนาทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกัน ตรงที่ว่าไม่เที่ยงมีปัจจัยปรุงแต่งอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

พระสารีบุตรเป็นอัครสาวกผู้เลิศด้านปัญญา เมื่อได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ในปัญญาที่มีอยู่ก่อนแล้วทรงอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถ้อยมั่น เมื่อเกิดความมีศรัทธาเกิดขึ้นเมื่อจบพระธรรมเทศนา ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนพระสารีบุตรตรงๆ เพราะบุคคลผู้มีปัญญามาก ทรงใช้อุบายเทคนิคที่เหมาะสมทำให้พระสารีบุตรบรรลุธรรมในที่สุดได้ นอกจากนี้พระสารีบุตรได้รับการยกย่องหลายประการ เช่น เป็นผู้มีความกตัญญูเป็นผู้อ่อนน้อม อีกทั้งเป็นที่รัก และได้รับการยกย่องยอมรับในคุณธรรมด้านต่าง ๆ

#### ๕) การสอบอารมณ์แก่พระราหุล

พระพุทธองค์ ทรงแนะนำอุบายแก่นิรวรณกามฉันทะ โดยให้พิจารณาอสุภะ ทรงแนะนำให้พิจารณา ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าไม่ใช่ตัวตน ดังปรากฏในราหุลสูตรว่า

ราหุล เพราะที่ภิกษุพิจารณาเห็นว่ามีไม่ใช่ตัวตน ไม่เนื่องในตน ในธาตุ ๔ นี้ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า ตัดตัณหาได้แล้ว รื้อถอนสัญญาโยชน์เสียได้ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ<sup>๑๔๗</sup> เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า มีธรรมที่แก่กล้าแล้ว จึงทรงแนะนำธรรมที่สูงยิ่งขึ้น จนราหุลสิ้นอาสวะ บรรลุธรรมเป็นอรหันต์ ดังปรากฏในจุฬารahulสูตร<sup>๑๔๘</sup>

#### ๖) การสอบอารมณ์แก่พระสมิทธิ

ครั้งนั้น พระสมิทธิหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ครั้งนั้นมารผู้มีบาป พระพุทธองค์ทรงทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจแล้ว จึงเข้าไปหาท่านพระสมิทธิถึงที่อยู่ แล้วแสดงความเข้าใจว่า นั้นมิใช่แผ่นดินจะถล่ม นั้น คือ มารผู้มีบาปมาเพื่อลวงให้หลงเข้าใจผิด แล้วให้กำลังใจให้มีความเพียรอุทิศกายและ จนเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ในที่นั้นนั่นเอง มารผู้มีบาปทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจจึงทำเสียงดัง น่ากลัว ประดุจแผ่นดินจะถล่ม ท่านพระสมิทธิทราบว่ “นี่ คือ มารผู้มีบาป” จึงกล่าวกับมารผู้มีบาปว่า “เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา เรารู้สติและปัญญาแล้ว อนึ่ง จิตก็ตั้งมั่นดีแล้ว ท่านบันดาลรูปร่างให้น่ากลัวแค่นี้ ก็ทำ

<sup>๑๔๗</sup> อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๑๕๙-๑๖๐.

<sup>๑๔๘</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘๕-๘๐๙-๓๙๑-๓๘๕.



ให้เราหั่นไหวไม่ได้” ลำดับนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า “ภิกษุสมมติรู้จักเรา” จึงหายตัวไป ณ ที่นั่นเอง<sup>๑๔๙</sup>

### ๗) การสอบอารมณ์แก่พระโสณโกฬวิริยะ

พระโสณโกฬวิริยะ ผู้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก จากนั้นเมื่อได้บวช ท่านปลีกวิเวกไปบำเพ็ญสมณธรรม ท่านพระโสณะปรารถนาความเพียรหนักเกินไปโดยเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก ฝ่าเท้าอันเคยอ่อนนุ่มแตก เลือดไหล ได้รับทุกขเวทนาถึงขั้นเดินไม่ได้ ท่านไม่ยอมย่อท้อ เปลี่ยนมาใช้วิธีคลานเข้า จนเข้าและมืออันเคยอ่อนนุ่มแตกเช่นเดียวกับฝ่าเท้า แต่กลับไม่สามารถบรรลุธรรมได้ มรรคผลอันใดเพิ่มขึ้นเลย จึงเกิดความท้อแท้ การบำเพ็ญเพียรมากขนาดนี้ ท่านก็ไม่ได้รับการบรรลุผลใดๆ จนคิดท้อใจอยากจะสึก<sup>๑๕๐</sup> พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความคิดคำนึงในจิตพระโสณะ จึงทรงหายไปจากภูเขาคิชฌกูฏ มาปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวัน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระโสณะดังนี้ว่า “เมื่อตอนที่ครองเรือน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตีตีผืน เวลาสายผืนตึงเกินไป ผืนมีเสียงใช้การได้ หรือ” เวลาสายผืนหย่อนเกินไป ผืนมีเสียงใช้การได้ หรือ” เวลาสายผืนไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ ผืนมีเสียงใช้การได้ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาเกินไปย่อมจะเป็นเหตุของความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น จงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอาอนิมิตในความเสมอกันนั้น” ด้วยพระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของพระโสณะ จึงได้แนะแนวทางการปฏิบัติ โดยเปรียบเทียบกับผืน ๓ สายว่า สายผืนที่ซึ่งตึงเกินไปและสายที่หย่อนเกินไป จะมีเสียงที่ไพเราะต้องซึ่งให้ได้ระดับพอดี เวลาตีผืนจะมีเสียงที่ไพเราะ” เมื่อพระโสณโกฬวิริยะได้รับการแนะนำแนวทางการปฏิบัติจากพระพุทธเจ้าแล้ว ปรับความเพียรในการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมโดยปฏิบัติทางสายกลางในเวลาไม่นานพระโสณะโกฬวิริยะ ในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์<sup>๑๕๑</sup>

### ๘) การสอบอารมณ์แก่พระวัคคลิเถระ

พระวัคคลิเถระเป็นผู้มีอุปนิสัยหนักไปในทางราคะจริตรักสวยรักงาม พอได้เห็นพระรูปอันสง่างามผิวพรรณผ่องใส พระอิริยาบถก็เหมาะสมไปทุกท่วงท่า จึงเกิดศรัทธาเลื่อมใสและการดูพระวรกาย พยายามวนเวียนมาเฝ้าดูอยู่เป็นนิตย์เกิดความคิดว่า ถ้าบวชแล้วก็จะได้ตามดูพระวรกายได้อย่างใกล้ชิดและตลอดเวลา จึงเข้าไปกราบทูลขอบรรพชา เมื่อบวชแล้วก็เฝ้าติดตามพระพุทธเจ้า ด้วยศรัทธาตลอดมา และคอยรับใช้ใกล้ชิด เพราะด้วยจิตของพระวัคคลิ จึงติดหลงในพุทธสรีระอยู่อย่างนั้นเพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนอยู่บ่อยๆ ว่า “วัคคลิ อย่ามาดูร่างกายอัน

<sup>๑๔๙</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๐๓.

<sup>๑๕๐</sup> อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๓๕๙.

<sup>๑๕๑</sup> อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓.

เนาเปื่อยของเราอยู่เลย หาประโยชน์อะไรมิได้ วัฏกลีผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม<sup>๑๕๒</sup>

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำห้ามปรามพระวัฏกลีสักเท่าใดก็ตาม ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามอยู่ตลอดเวลา หาเชื้อฟังไม่ จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะได้บรรลุธรรม จึงทำที่ขับไล่พระวัฏกลีให้ออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก จึงตรัสเรียกให้พระวัฏกลีเข้ามาเฝ้าและขับไล่ออกไปเสียจากสำนัก พระวัฏกลี เมื่อได้ฟังพระดำรัสนั้นแล้ว ไม่ทันจะตั้งสติได้คิดอะไรไม่ออก จึงเกิดความน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมาก คิดว่าพระบรมศาสดาคงจะไม่เมตตาทักทายปราศรัยกับเราอีกแล้ว เราก็คงจะไม่ได้เห็นพระวรกายรูปโฉมของพระพุทธองค์อีกแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม จึงออกจากพระเวฬุวันมหาวิหาร เพื่อกระโดดหน้าผา เขาหวังให้ตายลงไป ในขณะที่ท่านกำลังจะกระโดดจากหน้าผานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวัฏกลีเห็นพร้อมทั้งเหยียดพระกรให้พระวัฏกลีจับ และตรัสปลอบใจว่า “จงแลดูตถาคต เราจักยกเธอเหมือนดังควายช้ำชกข้างขึ้นจากเปือกตม เราจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง” พระวัฏกลีเมื่อได้เห็นพระพุทธเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์และเมื่อได้รับการปลอบใจก็หายน้อยใจและเกิดความปีติใจขึ้นมาแทนที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า “อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา บรรลุแล้วย่อมเข้าไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข” ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลที่เชิงผานั้นเอง

### ๙) การสอบอารมณ์แก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป

เมื่อครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ปรรายพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกรรมฐาน หรือเรียนกรรมฐานในสำนักแล้วก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่ป่า เพื่อพักเพียรพยายามทำกรรมฐานจนสำเร็จได้มาน จนสำคัญว่ากิจของตนสำเร็จแล้ว เพราะกิเลสไม่ฟุ้งขึ้น จึงคิดกลับมากราบทูลพระพุทธเจ้าถึงตัวเองว่าได้บรรลุคุณวิเศษขณะนั้นพระพุทธเจ้า ทรงทราบโดยพระญาณ คือทราบวาระจิต หรือรู้ความรู้สึกอารมณ์ของพระภิกษุเหล่านั้นล่วงหน้า จึงตรัสบอกพระอานนท์ ให้ไปบอกพระภิกษุเหล่านั้น ที่คิดจะมารายงานคุณวิเศษแก่เรานั้นยังไม่ต้องมา ให้พระภิกษุเหล่านั้นไปสู่ป่าช้าผิติดก่อน เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นไปป่าช้าผิติด ก็ไปพบซากศพที่เน่าทิ้งไว้เพียง ๒ วันสรีระศพยังสดก็เกิดความกำหนดก็จึงมารู้ตัวเองว่าตนยังมีกิเลส คือ ยังมีความยินดีด้วยอำนาจราคะ เพราะเห็นซากศพนั้น มีการพิจารณาซากศพอย่างนี้อยู่ ชื่อว่ามีสติกำหนดนิวาสวิถิปัพพะ ซึ่งเป็นหนึ่งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดตามสภาพของศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าซึ่งมีอาการต่างๆ

<sup>๑๕๒</sup> ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑

พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถานี้ว่า<sup>๑๕๓</sup> “กระดุกนี้เหล่าใด อันเขาทิ้งเกลื่อนกลาด มีสีเหมือนนกพิราบ ความยินดีอะไรเล่า จักมีเพราะเห็นกระดุกเหล่านั้น”<sup>๑๕๔</sup>

#### ๑๐) พระสารีบุตรเถระสอบอารมณ์พระอนรุทธเถระ

พระอนรุทธะเข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ได้สนทนาปราศรัยกับท่านพระสารีบุตร พอเป็นที่บันเทิงใจพอเป็นที่ระลึกรู้ถึงกันแล้วนั้น ณ ที่สมควรได้ถามท่านพระสารีบุตรว่า “ขอโอกาส ผมตรวจดูทั่วโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ก็ผมเองบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่เพราะเหตุไรเล่า จิตของผมจึงยังไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือนั่น”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านอนรุทธะ การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘เราตรวจดูโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์’ เป็นเพราะมานะของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘ก็เราบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น จนมีอารมณ์มีอารมณ์เป็นหนึ่ง’ นี้เป็นเพราะความฟุ้งซ่านของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า “เพราะเหตุไรเล่า จิตของเราจึงยังไม่พ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถือนั่น” นี้เป็นเพราะความรำคาญของท่านเอง

อนรุทธะ เอาเถอะ จงละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ แล้วน้อมจิตไปในอมตธาตุ<sup>๑๕๕</sup> ครั้นต่อมา พระอนรุทธะละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ แต่ น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุดซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน พระอนรุทธะเป็น พระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย<sup>๑๕๖</sup>

การแสดงธรรมของพุทธองค์ มีลักษณะเป็นการสอบอารมณ์ สอดแทรกในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ทรงวางแผนการสอน ทรงพิจารณาอุสสวโลกในเวลาใกล้รุ่งของทุกวัน เมื่อเห็นเป้าหมายหรือคนที่จะทรงสอนแล้ว จึงดำเนินการสอนตามที่มีเป้าหมายไว้ตั้งแต่ นั้นคือ ทรงสอนให้เขารู้ถึงความจริงในธรรมที่ควรรู้เห็น สิ่งที่ควรรู้เห็น คือ สอนให้รู้ให้เห็นให้เข้าใจในสิ่งที่ เป็นทุกข์และความดับทุกข์ สิ่งที่พระองค์ทรงรู้เห็นมีมากมาย แต่นำมาสอนเท่าที่จำเป็นเพื่อความดับทุกข์ ทั้งนี้พอจะสรุปความ ดังนี้

<sup>๑๕๓</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓/๑๕๖.

<sup>๑๕๔</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๑๒๑/๑๕๖.

<sup>๑๕๕</sup> อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๖๐๐-๖๑๑/๔๘๐., อจ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๔๘/๓๔๖.

<sup>๑๕๖</sup> อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.



### (๑) กรณีของการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าด้วยการปราบทิฏฐิ

เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงมีความสามารถพิเศษที่เรียกว่า ปาฏิหาริย์ คือ ทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ทรงมีอาเทศนาปาฏิหาริย์ ทราบอรรถาธิบาย อุปนิสสัย จริตต่างๆ ทรงมีอนุศาสนีปาฏิหาริย์มีคำสอนที่สอนแล้วได้ผลเป็นอัศจรรย์ อิทธิฤทธิ์เหล่านี้ทรงใช้สำหรับการประกาศพระศาสนา ฤทธิ์ทั้ง ๓ อย่างนี้ใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน หรือทรงใช้ทั้ง ๓ วิธีในคราวเดียวกัน เช่น เมื่อเห็นว่าจะต้องใช้วิธีการปราบ หรือข่มผู้มีทิฏฐิมานะ ไม่ยอมอ่อนน้อมเชื่อฟัง ทรงใช้ข่มมานะของพวกชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร ในคราวที่พระองค์เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ ในเบื้องต้นทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็ทรงใช้การตักใจ คือ รู้ความคิดนึกของชฎิลเหล่านั้นที่กำลังคิดอะไรอยู่ และเมื่อท่านเหล่านั้นยอมเชื่อฟังแล้วทรงสอนด้วยอนุศาสนีปาฏิหาริย์ ในการสอนและสอบอารมณ์นั้นทรงฉลาดในวิธีสอนและสอบอารมณ์ เหมือนนายสารถิผู้ฉลาดในการใช้เรื่องหรือสถานการณ์ที่กำลังเป็นไปอยู่ ซึ่งเรื่องที่ผู้ถูกสอนสนใจและเข้าใจดีเป็นสื่อในการสอนและสอบอารมณ์ เช่น สอนชฎิลซึ่งเป็นผู้บูชาไฟ ชฎิลเหล่านี้เล่นของร้อน พระพุทธเจ้าทรงใช้ของร้อนเหมือนกัน แต่ทรงให้ความหมายใหม่ที่ไม่ใช่ร้อนด้วยไฟธรรมดา แต่ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ จากตัวอย่างที่ทรงสอน พบว่าทรงมีความยืดหยุ่นในวิธีสอนชฎิลเหล่านี้ พระองค์ทรงใช้ฤทธิ์ทั้ง ๓ ทรงสอนด้วยการอุปมาอุปไมยด้วยความร้อน ทรงใช้วิธีถามแล้วให้ตอบ ทรงชี้ให้เห็นชัดว่า ไฟราคะ ไฟโทสะ และไฟโมหาร้อนอย่างไร ทำให้ชฎิลเหล่านั้นแจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนา เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตาม มีความหาญกล้าพร้อมที่จะเลิกละการบูชาไฟที่เคยประพฤติปฏิบัติ

### (๒) การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจริต อุปนิสสัย อินทรีย์

กรณีของพระโมคคัลลานะกับหลักการสอบอารมณ์กรรมฐานตามจริต อุปนิสสัย อินทรีย์ เพราะพระพุทธเจ้าทรง ประกอบด้วยพระญาณ คือ อินทรีย์ปรีชาตตญาณ ญาณในความรู้ยิ่งและความหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย พระองค์จึงทรงสอนตามอินทรีย์ ทรงทราบชัด สัตว์ที่ควรบรรลุธรรมในภพนี้ การสอนของพระองค์จึงประสบความสำเร็จ เพราะมีความเชี่ยวชาญเหมือน หมอที่รู้จักโรค สมุฏฐานของโรค วิธีการรักษา การรักษาให้หายจากโรคจำเป็นต้องรักษาที่สาเหตุของโรค โรคจึงจะหายขาดได้ พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน คือทรงทราบจริต อุปนิสสัย และอินทรีย์ ของเหล่าสัตว์เป็นอย่างดี การสอนจึงได้ประสบความสำเร็จ เช่น ในการปฏิบัติธรรมของพระโมคคัลลานะ เมื่อปรารถนาความเพียรแล้ว แต่กลับไม่ได้อารมณ์ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็มีแต่หลับกับง่วง ความง่วงจึงเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ที่ยังเข้าไม่ถึงอุบายการแก้ง่วง เช่น กรณีของพระมหาโมคคัลลานะ ตรงนี้หากมีสติมากพอ ให้ดูเวทนา เข้าไปเสพคู้กับความง่วงนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร แยกตัวง่วงกับความอยากออกจากกันให้ได้ ความง่วงที่มันเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนจริงๆ นั้น อาการมันเป็นเช่นไร ซึ่งผลที่ได้จากการสอบอารมณ์พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้อุบาย



ธรรมมาแล้ว ก็ได้นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ส่งผลให้ถึงความสิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ในเวลาต่อมา หลังจากที่อยู่สมทบได้เพียง ๗ วัน เท่านั้น

กรณีการสอบอารมณ์เพื่อปรับอินทรีย์ให้เหมาะสม ในการปฏิบัติของพระโสมโกฬิวิสะ ซึ่งมีการปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยความเคร่งครัด และเข้มงวดจนเกินไป บางครั้งทำให้ออกจากแนวทาง ที่ถูกต้อง เพราะการบรรลุผลนั้น มิใช่ได้มาด้วยกำลังความเพียรแต่อย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความ สมดุลกันในระหว่างอินทรีย์ต่างๆ คือ ต้องมีความเสมอภาคคล้องกัน ระหว่างสมาธิกับความเพียร และ ศรัทธากับปัญญา ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหนักไปทางใดทางหนึ่งก็ไม่ได้ โดยมีสติเป็นตัว ประคับประคอง เมื่อปฏิบัติดังนี้ จึงจะประสบความสำเร็จได้ เมื่อพระโสมณะเข้าใจสาเหตุว่าที่ตนยังไม่ บรรลุธรรมนั้นก็เพราะปฏิบัติตึงเกินไป พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติในแนวทางสายกลาง โดยเปรียบด้วยสายพินที่ขึงไว้พอดี ดึงแล้วเกิดเสียงไพเราะ ชวนฟัง จึงเปลี่ยนมาตั้งความเพียรแต่ พอดี ปรับอินทรีย์ให้พอเสมอกัน จนในที่สุดก็ได้บรรลุผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

การสอบอารมณ์เพื่อปรับอินทรีย์ในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้ฟัง จากตัวอย่างของผู้ที่ได้ บรรลุธรรม เช่น ธิดาของนายช่างหูก และพระเจ้าสุทโธทนะ สำหรับธิดานายช่างหูกนั้น พระพุทธเจ้า ทรงใช้ระยะเวลาในการบ่มเพาะเป็นเวลา ๓ ปี ทรงรอคอยให้อินทรีย์แก่กล้า เมื่อเห็นว่าผู้ที่จะฟังธรรมมี ความพร้อมมีอินทรีย์แก่กล้าเต็มเปี่ยมแล้ว แม้จะต้องเสด็จด้วยพระบาทเป็นระยะทางที่ไกลก็พร้อมที่จะ เสด็จพระดำเนินไป อีกตัวอย่างที่เสด็จไปโปรดพระเจ้าสุทโธทนะและพระประยูรญาติ ต้องใช้ระยะเวลา ในการเสด็จดำเนินถึง ๖๐ วัน ด้วยระยะทาง ๖๐ โยชน์ การที่เสด็จไปอย่างไม่รีบร้อน ก็เป็นการรอคอย ความพร้อมของอินทรีย์ ในขณะที่เดียวกันพระกาฬุทายีก็ไปลวงหน้า และอบรมสั่งสอนเป็นการช่วยปู พื้นฐานปรับอินทรีย์ทำให้ พระญาติมีความกระตือรือร้น

### (๓) การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

กรณีการสอบอารมณ์ของพระสมิทธิ เมื่อทราบจากพระพุทธองค์แล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการกระทำของมารผู้มีบาป ในขณะที่กำลังปฏิบัติสมาธิภาวนา บ้างครั้งเกิดเหตุการณ์แปลกๆ ขึ้น เช่น เห็นนรก สวรรค์ ได้ยินเสียงฟ้าถล่ม รบกวณผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังขาดประสบการณ์ใน เรื่องเหล่านี้ก็จะเข้าไปยึดถือสิ่งเหล่านี้เอามาเป็นสาระ จนทำให้เขวออกจากแนวทางที่ถูกต้อง บางคน ถึงกับสะดุ้งกลัวเลิกปฏิบัติไปเลยก็มี แต่ถ้าหากได้กัลยาณมิตรผู้รู้จริงมาช่วยแนะนำ ก็จะช่วยให้เข้าใจสิ่ง ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และสามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เมื่อพระสมิทธิรู้จัก พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการกระทำของมารผู้มีบาป พอมารมาจ้องอีก ก็เลย แสดงให้มารรู้ว่า รู้ความจริงทั้งหมดแล้ว มารจึงเสียใจที่ความจริงถูกเปิดเผย จึงเกิดความละอาย ไม่ กล้ามารบกวณการปฏิบัติสมาธิของอีก

กรณีการสอบอารมณ์ ด้วยการสร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อไปในกรรมฐาน ตามที่ พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ปราภพพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกรรมฐาน หรือเรียนกรรมฐานใน

สำนึกแล้ว ก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่ป่า ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณว่า ภิกษุเหล่านี้ ยังมีได้บรรลุมรรคผลใดๆ แต่ด้วยอำนาจสมาธิ ที่สงบขมกิลสไว้ได้ชั่วคราว จึงทำให้เข้าใจผิดว่าพวกตนนั้นได้บรรลุแล้ว และวิธีที่จะทำให้ภิกษุเหล่านี้ยอมรับด้วยความเต็มใจว่า ตนยังไม่ได้บรรลุโดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ก็โดยให้ภิกษุเหล่านี้เข้าไปพักในป่าช้า เพื่อจะได้ทดสอบตนเองว่ายังมีความยินดี ยินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบอยู่ หรือไม่ ในที่สุดก็ยอมรับว่าพวกตนยังไม่ได้บรรลุ ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีกผลจากการที่พวกภิกษุไปพักในป่าช้า ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ตนยังไม่ได้บรรลุธรรมใดๆ เลย ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นว่า พระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่าง จึงเปิดใจพร้อมที่จะรับฟังคำสอนต่อไป และได้บรรลุพระอรหัตต์ในที่สุด

#### (๔) การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกแสดงธรรมให้เหมาะสมกับเวลา

เนื่องพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ทราบว่ เวลาไหนควรจะตรัสอะไร ในเรื่องความเหมาะสม จะเห็นได้จากตัวอย่างของผู้บรรลุ ธรรมในระดับต่าง ๆ คือพระพุทธเจ้าแม้จะประทับอยู่ ณ พระคันธกุฎี แต่ก็ทรงตรวจสอบว่า ช่วงนี้พระภิกษุที่เรียนกรรมฐานจากพระองค์ไปแล้ว มีความคิบนานอย่างไร และตอนนี้กำลัง ทำอะไรอยู่ มีรูปใดต้องการช่วยเหลือ หรือจำเป็นต้องสอบอารมณ์ เช่น บัณฑิตสามเณร หรือพระไปและที่พระพุทธองค์ทรงแผ่พระรัศมีไปปรากฏพระองค์เฉพาะหน้าแล้วทรงแสงธรรมโปรด

การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม การเลือกธรรมที่จะทรงแสดงนั้น เหมือนกับหมอผู้เชี่ยวชาญ รู้จักโรค สมุฏฐานของโรค ความไม่มีโรค และวิธีที่ทำให้หายจากโรค พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ ทรงทราบว่า ควรสอบอารมณ์กรรมฐานด้วยธรรมะบทไหน เพื่อให้เกิดเป็น สัปปายะ บทไหนไม่เป็นสัปปายะ ธรรมะบท ไหนเหมาะกับผู้ฟังกลุ่มไหน เป็นต้น เช่น ในสมัยที่ทรงสอนภิกษุหนุ่มซึ่งเป็นสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตร ที่พระสารีบุตรให้กรรมฐานไม่ถูกกับจริต เพราะท่านพระสารีบุตรมองแค่ว่า มีความกำหนัดมีความรักในเพศตรงกันข้ามมาก ควรให้พิจารณาอสุภกรรมฐานเป็นวิธีแก้ แต่กลายเป็นว่าอสุภกรรมฐานนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกกับจริต ภิกษุปฏิบัติไปเท่าไรพยายามอย่างไรไม่ได้ผล ในการปฏิบัติ ในที่สุดพระสารีบุตรนำภิกษุรูปนั้นไปหา พระพุทธเจ้าตรัสสอนกรรมฐานใหม่ที่ถูกกับจริต ทรงใช้ความสามารถพิเศษคือทรงพิจารณาถึงจริต อุปนิสัย ของภิกษุนั้นแล้วให้กรรมฐาน จนใช้เวลาไม่นานก็บรรลุธรรม

#### (๕) การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก

เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทรงสอนไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก เช่น การสอบอารมณ์พระยสกุลบุตร ทรงยกทานขึ้นสอนก่อน เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย เข้าใจได้ไม่ยาก ถัดจากนั้นทรงสอนเรื่องศีลและภาวนา และยากขึ้นไปตามลำดับ ในทางปฏิบัติธรรม ก็เช่นเดียวกัน ทรงสอนเรื่องศีล ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทางกาย และวาจาก่อน แล้วทรงสอนเรื่องสมาธิ ข้อปฏิบัติทางใจ ถัดจากนั้นจึงสอนเรื่องปัญญา ให้พิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง กรณีการสอบอารมณ์ ทรงสั่งสอนประชาชนทั่วไปที่มีอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า จะทรงเริ่มด้วยพื้นฐานด้วยอนุพุททิกถา คือ ข้อธรรมที่

เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก หรือจากต่ำไปหาสูง ซึ่งได้แก่ ทาน การให้สิ่งที่ควรให้แก่ คนที่ควรให้ศีล  
ข้อปฏิบัติฝึกกายวาจาให้เรียบร้อย สวรรค์คือผลที่น่าปรารถนา ซึ่งเกิดจากทานและ ศีล กามาทีนโพทษ  
ของกามารมณ์ คือ ความสุขที่เกิดจากสวรรค์ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่แท้จริง เกิดจาก  
ความสงบ และเนกขัมมะ เมื่อเข้าใจธรรมอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้น มาโดยลำดับอย่างนี้แล้วพระองค์จึง  
ทรงแสดงธรรมที่สูงขึ้นไป นั่นคือ อริยสัจ ๔

ตารางที่ ๔ แสดงแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

| แนวทางในการสอบอารมณ์<br>กรรมฐาน                     | จุดประสงค์ในการสอบ<br>อารมณ์กรรมฐาน                                  | ตัวอย่างบุคคลที่ได้รับการ<br>สอบอารมณ์กรรมฐาน |
|---|--|---|
| ๑. การถามให้ตอบทรงถามให้<br>ตอบไปเรื่อยๆ            | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน                   | พระปัจจุวัคคีย์                               |
| ๒. การสอบอารมณ์เป็น<br>ขั้นตอนจากง่ายไปหายาก        | ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐาน<br>ด้วยอนุพุพพิกลา                     | พระยสกุลบุตร                                  |
| ๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏ<br>ใน<br>อาทิตตปริยายสูตร   | วิธีการปราบหรือข่มผู้ที่มีทิฏฐิ<br>มานะ                              | ชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร                       |
| ๔. การสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ตามจรีต อุปนิสัย อินทรีย์ | วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับ<br>อินทรีย์ แก่นิรวรณธรรม                    | พระโมคคัลลานะ                                 |
| ๕. การพิจารณาไปตาม<br>เนื้อความ ให้มีศรัทธาเกิดขึ้น | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน                   | พระสารีบุตร                                   |
| ๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบาย<br>ไปเป็นลำดับ            | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน                   | พระภิกษุในอัมมัตตานิจจสูตร                    |
| ๗. การสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ตามอินทรีย์               | วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับ<br>อินทรีย์ ปรับวิริยะให้เหมาะสม<br>กับสมาธิ | พระโสณโกปิวิสะ                                |
| ๘. การสอบอารมณ์ด้วยความ<br>เป็นกัลยาณมิตร           | แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่<br>เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง                   | พระสมิทธิ                                     |
| ๙. การสอบอารมณ์ด้วยความ<br>เป็นกัลยาณมิตร           | ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธา<br>ให้ทำความเพียรต่อไป                      | ภิกษุ ๕๐๐ รูปที่เข้าใจว่า<br>บรรลุธรรมแล้ว    |
| ๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการ<br>เลือกธรรมที่เหมาะสม      | ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่<br>เหมาะสม                               | สัททิวาทริกของพระสารีบุตร                     |



## ๒.๖.๒ การสอบอารมณ์และการกำหนดรู้ตามหลักปริญา ๓

### ๑) การกำหนดรู้

คำว่า กำหนดรู้ หมายถึง การนึกในใจ การบริกรรมในใจ พร้อมกับใส่ใจรู้อาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ทันปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ บริกรรมและรู้อาการของอารมณ์กรรมฐานไปพร้อมกัน การกำหนดรู้อารมณ์ ต้องวางจิตให้เป็นกลาง เป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย แล้วจะเห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายในกายในใจ ซึ่งมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดรู้คือ ปริญา ๓ หรือปัญญาเป็นเครื่องรู้ หรือความรู้ที่ซึมซาบไปด้วยสามารถแห่งสามัญลักษณะมีอนิจลักษณะเป็นต้นหรือด้วยสามารถแห่งการเข้าถึงกิจของตน<sup>๑๕๗</sup> แบ่งเป็น ๓ ชั้นคือ<sup>๑๕๘</sup>

(๑) ญาตปริญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่น รู้ว่านี่คือเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี่คือสัญญา มีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ เป็นต้น ภูมิแห่งญาตปริญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริญยานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือ เริ่มจากทิวฐวิสุทธิถึงกิงขาวิตรณวิสุทธิ

(๒) ตีรณปริญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ่งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ภูมิแห่งตีรณปริญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญยานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณถึงอุทยัพพญาณ ถ้าหากเทียบ วิสุทธิก็คือ เริ่มจากมคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิ

(๓) ปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสดได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นชั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เปื้อหน่ายความเพติดเพลิน สำรอกราคะดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้ เริ่มตั้งแต่ภังคญาณ ถึง โคตรภูญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือเริ่มจากปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ

พระพุทธองค์ทรงวางหลักการเจริญปริญา ๓ ในขณะที่ผัสสะไว้ว่า

“ญาตปริญา คือ การกำหนดรู้ผัสสะ คือ รู้เห็นว่า ตาสัมผัส หูสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้นสัมผัส กายสัมผัส ใจสัมผัส อธิวจนสัมผัส ปฏิขสัมผัส ..สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นทุกขมสุข...ผัสสะอันประกอบ ด้วย

<sup>๑๕๗</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๑/๙๒.

<sup>๑๕๘</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.



กุศลจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยาทจิต ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต ... ผัสสะเป็นของว่างเปล่า ผัสสะเป็นศีล ผัสสะเป็นสมาธิ ผัสสะเป็นโลกียะ ผัสสะเป็นโลกุตตระ ผัสสะเป็นอดีต ผัสสะเป็นอนาคต ผัสสะเป็นปัจจุบัน ตีรณปริณญา คือ การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค..ดังหัวผี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด ภัยอุปสรรค หวั่นไหว แตกพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่างเปล่าสูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชรฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหี้ยมทารุณ มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ปริเทวะทุกข์โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แหล่ขึ้น เป็นอาที่นวะ เป็นนิสสรณะ ปหานปริณญา คือ การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไป ดังว่า “ฉันทราคะในผัสสะใด จงละฉันทราคะนั้น ฉันทราคะนั้นละแล้ว มีมูลรากตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งตั้งจุดตายอดค้วน ถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา”<sup>๑๕๙</sup>

ปริณญา ๓ นี้ เป็นโลกียะ<sup>๑๖๐</sup> มีชั้น ๕ เป็นอารมณ์ เป็นกิจในอริยสังข์ข้อที่ ๑ คือทุกข์ ในทางปฏิบัติจัดเข้าในวิสุทธิข้อ ๓ ถึง ๖ นับตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงปัจจุยปริคคญาณ จัดเป็น ภูมิแห่งญาณปริณญา ตั้งแต่กလာปสัมมสนญาณถึงอุทยัพพยานุปัสสนาเป็นภูมิแห่งตีรณปริณญา และตั้งแต่กังกานุปัสสนาขึ้นไป เป็นภูมิแห่งปหานปริณญา เรื่องกิจ ๔ มีปริณญากิจ เป็นต้น ที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ในกัจเจเหล่านั้นปริณญามี ๓ อย่างต่างกันโดยชื่อ แต่โดยความหมายนัยเดียวกัน แต่จะแปลกตรงที่..ญาณปริณญา ความกำหนดรู้ที่แสดงไว้ว่า อภิญญาปัญญา (ปัญญารู้ภิญญายุทธธรรม) แปลว่า ธรรมทั้งหลายใดๆ เป็นธรรมที่พระโยคาวจรรูปด้วย ปัญญาอันยิ่งแล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นชื่อว่ารู้แล้ว<sup>๑๖๑</sup> หรือความรู้ยิ่งซึ่งนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยเป็น ภูมิหนึ่งโดยเฉพาะแห่งญาณปริณญานั้น<sup>๑๖๒</sup>

ตีรณปริณญา เป็นความกำหนดรู้ที่ท่านแสดงขึ้นต้นว่า “ปริณญาปัญญา (รู้ปัญญาโยยุทธธรรม) ชื่อว่าญาณ โดยอรรถว่าวิจารณ์ เมื่อโยคีกำหนดรู้แล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นอันชื่อว่าวิจารณ์แล้ว โดยพิสดารว่า สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้ สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้เป็นไฉนจักขุเป็นสิ่งพึงกำหนดรู้ ..” ชื่อว่า ตีรณปริณญา (กำหนดรู้ด้วยการวิจารณ์) ปหานปริณญา (ปัญญารู้ละปหาตัดพ ธรรม) ชื่อว่าญาณ โดย

<sup>๑๕๙</sup> ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

<sup>๑๖๐</sup> ข.ม. (ไทย) ๒๙/๕๕-๖๒/๖๒-๖๙.

<sup>๑๖๑</sup> ข.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒๕๗

<sup>๑๖๒</sup> ข.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒๕๗

อรรถว่าสละได้ เป็นการกำหนดรู้ด้วยการละได้ตั้งแต่ภังคานุปัสสนา จนถึงมรรคญาณเป็นภูมิแห่งปหาน  
ปริยญาและปริยญาทั้ง ๓ เป็นกิจแห่งมรรคญาณด้วยกัน ซึ่งสามารถแสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๕ แสดงปริยญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖

| วิปัสสนาภูมิ ๖  | ปริยญา ๓  |  |  |
|-----------------|---|--|--|
|                 | ญาณปริยญา   | ตีรณปริยญา   | ปหานปริยญา   |
| (๑) ชั้นธ ๕     | กำหนดขั้นฐีในชั้นธ ๕<br>เป็นอารมณ์<br>เป็นภูมิวิปัสสนา  | กำหนดพิจารณาชั้นธ<br>๕ อยู่ในไตรลักษณ์<br>เป็นอารมณ์ เป็นภูมิ<br>วิปัสสนา            | กำหนดขั้นฐีชั้นธ ๕<br>ละถอนความรู้สึก<br>ทำลายทิฏฐิ วิปัสสได้                        |
| (๒) आयตนะ ๑๒    | กำหนดขั้นฐีในสิ่งที่มา<br>กระทบทางอายตนะ<br>๑๒ เป็นอารมณ์ของ<br>วิปัสสนา                              | ขั้นกำหนดพิจารณา<br>เห็นอายตนะ ๑๒ เป็น<br>พระไตรลักษณ์<br>เป็นภูมิวิปัสสนา           | กำหนดขั้นละถอน<br>อายตนะ ๑๒<br>การกำหนดรู้ขั้นละได้<br>ถอนได้เป็นภูมิ<br>วิปัสสนา    |
| (๓) ธาตุ ๑๘     | กำหนดขั้นรูปสภาวะ<br>ธาตุ ๑๘ เป็นอารมณ์<br>เป็นภูมิ<br>วิปัสสนาฯ โดยความ<br>เป็นสภาวะธาตุ<br>เท่านั้น | กำหนดพิจารณาธาตุ<br>๑๘ เห็นเป็นไตรลักษณ์<br>เอาพิจารณาธาตุเป็น<br>อารมณ์ภูมิวิปัสสนา | การกำหนดละถอน<br>ธาตุ ๑๘ ได้ ละได้เอา<br>มาเป็น อารมณ์ภูมิของ<br>วิปัสสนา กำหนดละได้ |
| (๔) อินทรีย์ ๒๒ | กำหนดรู้ถึงความเป็น<br>ใหญ่ในอินทรีย์ ๒๒<br>เป็นภูมิของวิปัสสนา                                       | การพิจารณาอินทรีย์<br>๒๒ พระไตรลักษณ์ที่<br>ปรากฏ<br>เป็นภูมิวิปัสสนา                | การละกิเลสด้วย<br>การกำหนดพิจารณา<br>ใน<br>อินทรีย์                                  |
| (๕) สัจจะ ๔     | ขั้นกำหนดรู้อริยสัจ ๔<br>เข้าใจหลักของทุกข์<br>ควร<br>กำหนดรู้  | ขั้นกำหนดพิจารณา<br>อริยสัจ ๔ ในไตร<br>ลักษณ์ที่ปรากฏเป็น<br>ภูมิ                    | การละกิเลสด้วยการ<br>กำหนดพิจารณาใน<br>อริยสัจ ๔                                     |

|                         |                              |  |  |
|-------------------------|------------------------------|--|--|
| (๖) ปฏิจจสมุปปบาท<br>๑๒ | กำหนดรู้<br>ปฏิจจสมุปปบาท ๑๒ | การพิจารณา<br>ปฏิจจสมุปปบาท ๑๒<br>ด้วยพระไตรลักษณ์ที่<br>ปรากฏ<br>เป็นภูมิ | การละกิเลสด้วย<br>การกำหนดพิจารณา<br>ในปฏิจจสมุปปบาท<br>๑๒ |
|-------------------------|------------------------------|--|--|

กล่าวโดยสรุป คือ ปริญา ๓ นั้นเอง เพราะเป็นปัญญาที่สามารถกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ อันจะเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์คือ มรรค ผล นิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการกำหนดรู้

การกำหนดต้องประกอบด้วยองค์คุณ คือ อาตาปี เป็นชื่อของวิริยะ อาตาปี แปลว่า ผู้มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม สติมา แปลว่า ผู้มีสติระลึกได้ในปัจจุบันขณะของรูปนาม และสัมปชานโน แปลว่า ผู้มีสัมปชัญญะ คือ ปัญญาแจ่มชัด ในปัจจุบันขณะของรูปนามที่กำลังเกิดอะไรอยู่ โดยกำหนดรู้ดังนี้

(๑) ต้องกำหนดรู้ให้ได้ปัจจุบันขณะ คือ คำบริกรรมและจิตที่รู้อาการต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อน หรือหลังกว่ากัน

(๒) ต้องทำให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลาหลับไป ให้ติดต่อเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ ไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนดรู้

(๓) ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดอย่าให้เผลอ กิเลสจะเข้าได้- ต้องทำซ้ำๆ คือ จะทำอะไรทุกอย่าง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ให้ทำซ้ำๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะเคลื่อนไหวแต่ละทีก็ค่อยๆ มีสติตามทัน เห็นการเกิดดับของรูปนามชัด<sup>๑๖๓</sup>

(๔) ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ สติมากเท่าไรยิ่งดี

(๕) ต้องกินแต่พอควร พุดน้อย (เฉพาะที่จำเป็นต้องพูด) นอนน้อยและปฏิบัติให้มาก

(๖) ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตที่จดจ่อ คือ สนใจการกำหนดรู้เป็นพิเศษอย่าบริการเหมือนท่องหนังสือ เป็นนกแก้ว นกขุนทอง แต่ให้บริการ และรู้อาการเหมือนนกขมิ้นที่สนใจเฉพาะการวิ่งเท่านั้น

(๗) ต้องรู้หน้าที่ว่า เรามาทำอะไร คือ เรามาดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่นหรือทำกิจอย่างอื่น มีหน้าที่เพียงกำหนดรู้อารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น

<sup>๑๖๓</sup> สยาดอกภักทันทวีโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, แปลโดย เมฆวดี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า หน้า ๑๔๐.

(๘) ต้องส่งอารมณ์ การส่งอารมณ์ คือ การเล่าประสบการณ์หรือการปฏิบัติมาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ว่ากำหนดรู้อะไรบ้างได้พบได้เห็น ได้รู้อะไรบ้าง เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำ แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ และจะได้ให้บทปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อสำคัญอย่างยิ่งยวด ได้แก่ ผู้ปฏิบัติ จะต้องมีความพร้อม ทั้ง ๓องค์ประกอบ คือ ตบะ ความตั้งใจมั่นคง (อาตปปี) ความระลึกด้วยสติอย่างชัดเจน (สติมา) และ รู้อยู่ในทุกขณะจิต (สัมปชาโน) ทั้ง ๓ อย่างนี้ จะต้องสนับสนุนต่อกันและกัน หากมีข้อใดบกพร่องแล้ว ก็ไม่อาจจะที่ทำความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้ เช่น หากมีสติเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สำเร็จหรือมีเพียงความ ตั้งใจความเพียร แต่ขาดการกำหนดรู้เท่าทัน (สัมปชาโน หรือสัมปชัญญะ) ก็ไม่สำเร็จเช่นกัน

### ๒.๖.๓ การสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือว่าเป็นหลักขั้นปฐมภูมิที่มาจากพระไตรปิฎก จึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยยึดเอาหลักตาม องค์ประกอบอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ว่า

#### ๑) การตามกำหนดรู้อาการของกาย

ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า ในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การ ตามรู้ลมหายใจ การตามรู้ิริยาบถใหญ่ทั้งสิ้น คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้ิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การก้ม การถูก แต่ละอย่าง ดังจะได้อธิบายขยายความลงในแนวปฏิบัติดังนี้

(๑) การตามกำหนดรู้ิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ลำคอให้ตรง ขณะยืนให้ดูสง่าและทำให้การ หายใจเข้าออกได้สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไหล่หลัง หรือวางมือขวาบนมือซ้ายตรงบริเวณ สะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก หรือตาลงครึ่งหนึ่งในขณะที่กำหนด, ยืนนอน รู้ว่ายืน เท่านั้นไม่ให้เฟื้องรูปกายที่ยืนอยู่

(๒) การตามกำหนดรู้ิริยาบถเดิน มีการเดินจงกรม ๖ ระยะ

(๓) การตามกำหนดรู้ิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้าย ทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วนำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลาง เพื่อช่วย ในการทรงตัวขณะนั่ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลม และโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการ ป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วิริยเจตสิกทำงานได้ ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่มมากขึ้น หากผู้ปฏิบัตินั่งหลังงอ ย่อมไม่ถูกต้อง จะทำให้โมหเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการง่วงหาวนอน เชื่องซึมนอกจากนี้ยังทำให้เจ็บอาการฟองยุบได้ยากไม่ชัดเจน

(๔) การตามกำหนดรู้ิริยาบถนอน เมื่อนอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ โดยกำหนด นอนนอน ไม่ ต้องไปเฟื้องรูปกายที่นอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ สำหรับการตามกำหนดรู้ ิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย ก็เลสลึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากิริยาบถใหญ่ยังมีิริยาบถ ย่อยที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เหยียดคู้ เป็นต้น



อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเฟลอสติลิมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้นการกำหนดอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา หากบุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติ ทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป

### ๒) การตามกำหนดรู้อาการของเวทนา

ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า ในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน ความร้อน ความหนาว ความอบอ้าว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจกลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขันสนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนา เป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

### ๓) การตามกำหนดรู้อาการของจิต

ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า ในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป<sup>๑๖๔</sup> เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือ จิตที่ ฟุ้งซ่าน สงสัย โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

### ๔) การตามกำหนดรู้อาการของสภาวะธรรม

ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า ตามกำหนดสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุ ทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าว คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้อาการของธรรมอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏ ซึ่งส่วนใหญ่อารมณ์ที่ชัดเจนและง่ายคือ อาการของธาตุกรรมฐาน

ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ ต่างเป็นรูปปรมาณู วิปัสสนากรรมฐานเป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล หรืออกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลส คือ โลภะโทสะ โมหะอยู่ เมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหารกิเลส ขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล

<sup>๑๖๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕/๗.

ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้น ถ้าไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉยๆ หรือรู้ด้วยโมหะ เป็นไปเองตามธรรมชาติ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้อาการใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกาย ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตามส่วนอานาปานสติกรรมฐาน จะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้ว จึงกำหนดลมหายใจออกดังปรากฏในวิสุทธิมรรค มหาฐีกาจารย์ได้แสดงไว้ว่า อารมณ์บัญญัติหายไป อารมณ์ปรมาตม์ล้วนๆ ก็จะปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมาตม์ ความรู้สึกเย็น ร้อน อาการของธาตุทั้งสี่ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ ว่าโยธาตุ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ชอบเห็นชอบ มีสัมมาทิฐิในโลกียมรรค ปัญญาที่ริ้วเจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภาวนามยปัญญาแท้ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป เป็นอารมณ์ปรมาตม์แท้ๆ

การที่ผู้ปฏิบัติไม่เห็นพระไตรลักษณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว<sup>๑๖๕</sup> เมื่อจิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไป จิตดวงเดียวนี้ไม่สามารถรับอารมณ์ ๒ อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด ข้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมาก็ต้องหยุดเดินก่อนแล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ว่ากำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า คิดหนอๆ จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด ขว้าย่างหนอ ข้าย่างหนอ ต่อไป ดังที่พระพุทธองค์แสดงได้ว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าวคือ สติปัฏฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ถ้าจิตออกไปนอกสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านก็กำหนด ฟุ้งหนอๆ หรือคิดหนอๆ การกำหนดรู้อาการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเจ็บปวด เมื่อฮา ก็กำหนด เจ็บหนอๆ หรือ ซาหนอๆ การกำหนดทุกขเวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอเวทนาหายไปก็หันมากำหนดพองยุบซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไป เวทนานุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ธรรมานุปัสสนาก็ดี ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอยู่ เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า เห็นหนอ เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกาย ภายในบ้าง ในกายภายนอกบ้างอยู่ สติยอม ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น<sup>๑๖๖</sup> ฉะนั้นการ เจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงได้ชื่อว่าเจริญมรรคมีองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ปฏิปทาอันให้เจริญสติปัฏฐาน อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธินี้เรียกว่า ปฏิปทาอันให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน<sup>๑๖๗</sup>

<sup>๑๖๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓๗๐/๒๑๔.

<sup>๑๖๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๓๗.

<sup>๑๖๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๗/๒๐๒.

#### ๒.๖.๔ การสอบอารมณ์กับหลักอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน<sup>๑๖๘</sup> คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความศรัทธากำจัดความไม่เชื่อเสีย ได้ ความเพียรจำกัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า อินทรีย์มี ๕ ประการ คือ ๑) ศรัทธา คือ ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระตถาคต กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือ ความน้อมใจตั้งหรือเด็ดเดี่ยว (อธิโมกข์) ความเชื่อที่มีเหตุผลในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ ๒) วิริยะ คือ ความเพียรที่ได้ ด้วยปรารภสัมมปธาน ๔ หรือตัวสัมมปธาน ๔ นั้นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมี ความแข็งขันบากมั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะคือการยกจิตไว้ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ทอดถอย ๓) สติ คือ ความระลึกได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง เป็น สติครองตัวที่ยวดยิ่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ หน้าที่ของสติคือ การดูแลหรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง ๔) สมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นอยู่ในทุก ๆ อารมณ์ที่กำหนดจนได้ สมาธิ ได้เือกักคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่าย ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่ว แน่นในกิจในสิ่งที่กำหนด ๕) ปัญญา คือ ความรู้มัวชัด เมื่อทำหน้าที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เรียกว่า ปัญญินทรีย์ ได้แก่ การรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริงหรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วย ปัญญาที่ หมั่นถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง(ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามอินทรีย์<sup>๑๖๙</sup>

ในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้ เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการคือ (๑) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังเช่น เมื่อสันตติอามาทย์พึงธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนาม ปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และยังเห็น สภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหา

<sup>๑๖๘</sup> ส.ม.อ. (ไทย) ๓๑/๒/๙.

<sup>๑๖๙</sup> อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๗๕/๔๐.



และที่ปฏิญญา<sup>๑๗๐</sup> (๒) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ (๓) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ (๔) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งหมายถึง อิริยาบถอื่นๆ นอกจาก การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน (๕) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างที่ เกิดขึ้นที่ใจ (๖) การปรับอินทรีย์โดยการสำรวจอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่ กระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (๗) เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้น

การปรับอินทรีย์และผลให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากกว่ากัน ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายัง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความง่วงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์และ ผลนี้เป็นประการสำคัญ

อินทรีย์จะแก่กล้าด้วยเหตุผล ๙ ประการ ว่า อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ คือ นักปฏิบัติต้องปฏิบัติ คือ (๑) กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้ บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหา เหตุผลในทางที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง (๒) ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเอื้อต่ออารมณ์ฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูปนามนั้น (๓) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ (๔) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นอุปายะต่อการกำหนด เท่านั้น สัปปายะ ๗ คือ ๑) อากาศ ที่อยู่เหมาะสม ๒) โคจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓) กัสสะ ถ้อยคำ เหมาะสม ๔) บุคคลละ บุคคลผู้คบหาเหมาะสม ๕) โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖) อุตฺตฺ ปรรยาภาศเหมาะสม ๗) อิริยาบถ อิริยาบถเหมาะสม (๕) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การ กำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ (๖) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณ์ในการเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติ วิริยะ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ (๗) กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ ฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้เจริญปลัทธิ สมาธิ อุเบกขา (๘) เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นใน ทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความ

<sup>๑๗๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕. ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๔๘๓/๒๕๔ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.



ทุกข์ ยากลำบาก ไม่ค้ำนึ่งแม้กระทั่งความตาย (๙) ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด<sup>๑๗๑</sup>

ดังนั้นการปรับอินทรีย์ให้มีความสมดุลและมีกำลังแก่กล้าก็ด้วยการเข้าใจและรู้องค์ธรรมของจิตที่ทำงานในลักษณะต่าง ๆ และเหตุปัจจัยเกี่ยวพันซึ่งจะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป้าหมายคือการเข้าถึงพระนิพพาน

### ๒.๖.๕ การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน

การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ในองค์ประกอบตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้เป็นแนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์โดยสรุปเท่านั้น รายละเอียดจะปรากฏในตัวอย่างข้อคำถามตามองค์ประกอบของทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรมดังต่อไปนี้

**๑) ด้านกายนุปลัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๗๒</sup>** ประกอบด้วย (๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืน อย่างไร (๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดิน อย่างไร (๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการนั่งอย่างไร (๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการนอนอย่างไร (๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการพอง อากาศยุบของท้อง อย่างไร (๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการวായിโผฏฐัพพะรูปขณะเกิดขึ้น อย่างไร (๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของท้องอย่างไร (๘) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวของเท้าหรือ เร็วของท้องอย่างไร (๙) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ อย่างไร (๑๐) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการลิ้นไหลหรือความหนืดของเท้า ขณะเดินอย่างไร (๑๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวไป และการถอยกลับ อย่างไร (๑๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะการคู้เข้า การเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวา นุ่งห่ม อย่างไร (๑๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำอย่างไร (๑๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะกิน ดื่ม เคี้ยวอาหารอย่างไร (๑๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้งสี่ อย่างไร

**๒) ด้านเวทนานุปลัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๗๓</sup>** ประกอบด้วย (๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะการอยู่ร่วมกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจอย่างไร (๒) ท่านมี

<sup>๑๗๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคันธสาราภิกษุ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

<sup>๑๗๒</sup> ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๑๗๓</sup> ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกขใจเกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไป  
อย่างไร (๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกขกายขณะเกิดแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้น  
อย่างไร (๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกขใจ ขณะเกิดความเศร้าโศก เสียใจ  
เกิดขึ้นอย่างไร (๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการสุขใจ ขณะเกิดความร่าเริง เบิกบาน  
ยิ้มแย้มแจ่มใสเกิดขึ้นอย่างไร (๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวางเฉย ขณะเกิด  
ความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกายอย่างไร (๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้  
อาการของเสียงนินทาที่มากกระทบหู เกิดความไม่ชอบใจอย่างไร (๘) ท่านมีประสบการณ์ในการ  
กำหนดรับรู้ทันขณะเสียงสรรเสริญมากกระทบหู เกิดความชอบใจอย่างไร (๙) ท่านมีประสบการณ์ใน  
การกำหนดรับรู้ทันขณะรูปที่มากกระทบตา เกิดความพึงพอใจ อย่างไร

**๓) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๗๔</sup>** ประกอบด้วย (๑) ท่านมีประสบการณ์ในการ  
กำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ อย่างไร (๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการ  
ของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์อย่างไร (๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการ  
ของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิอย่างไร (๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิต  
ไม่เป็นสมาธิ อย่างไร (๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจาก  
โทสะ อย่างไร (๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ อย่างไร (๗)  
ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ อย่างไร (๘) ท่านมี  
ประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการผัสสสติ ขณะผัสสสติเกิดขึ้น อย่างไร (๙) ท่านมี  
ประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหดหู่ อย่างไร (๑๐) ท่านมี  
ประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมองอย่างไร (๑๑)  
ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน อย่างไร (๑๒) ท่านมี  
ประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวอย่างไร

**๔) ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๗๕</sup>** ประกอบด้วย (๑) ท่านมีประสบการณ์ในการ  
กำหนดรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากกระทบตา ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ อย่างไร (๒) ท่านมี  
ประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากกระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ อย่างไร  
(๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ  
อย่างไร (๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ  
อย่างไร (๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นใน  
ใจอย่างไร (๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการร่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ  
อย่างไร (๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการฟุ้งซ่าน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

<sup>๑๗๔</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๑๗๕</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

(๘) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการหดหู่ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร (๙) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการลั้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร (๑๐) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อ พระรัตนตรัย และพระวิปัสณาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร<sup>๑๗๖</sup>

### ๒.๖.๖ หลักการสอบอารมณ์ตามลำดับวิปัสณาญาณ ๑๖

การแก้อารมณ์ให้กับโยคีผู้ปฏิบัติที่อาจเกิดการติดขัดในขณะ ปฏิบัติธรรม ซึ่งในการพิจารณาปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนานั้นจะไปตามลำดับของสภาวะญาณ ในอินทรีย์ให้มีสภาวะญาณที่แก่กล้า เป็นปัญญาที่รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ ของวิปัสณาญาณ

#### ๑) นามรูปปริเฉทญาณ

ปัญญากำหนดรูปและนาม ลักษณะของสภาวะญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้สภาวะและลักษณะของนามรูปปริเฉทญาณ คือรู้เห็นรูปและ นามแยกจากกัน หรือมีความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างรูปและนาม พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ความรู้ในการแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และกาย (เย็น ร้อนอ่อน แข็ง ตึง และไหว) หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง การแยกรูปแยกนาม พองกับยุบเป็นคนละอันกัน พองเป็นรูป รู้อาการพองเป็นนาม ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มีเพียงรูปนามเท่านั้น

#### ๒) ปัจจัยปริศคหญาณ

ปัญญากำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป ลักษณะของสภาวะญาณ ในอาการพองยุบกับใจที่รู้เกิดขึ้นพร้อมกัน ก็คือรูปนาม เกิดขึ้นพร้อมกัน ฉะนั้น เมื่ออาการพองกับใจที่รู้สึกเกิดขึ้นพร้อมกัน พึงสังเกตว่าอาการพองเกิดขึ้นก่อน ใจรู้ทีหลัง หรือเกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นลักษณะของญาณที่ ๑ ถ้าอาการพองเกิดขึ้นก่อน ใจจึง ตามไปรู้ทีหลัง เป็นลักษณะของญาณที่ ๒ คือของ ปัจจัยปริศคหญาณ

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง นามเป็นเหตุรูปเป็นผล อาการพองเกิดก่อน กำหนดรู้ตามหลัง อย่างนี้เรียกว่า รูปเป็นเหตุนามเป็นผล สามารถรู้ต้นพอง คืออาการตั้งอยู่ของ อาการพองได้ หรืออาการเริ่มยุบไปถึงการตั้งอยู่ของอาการยุบได้รู้ว่าอาการพองเป็นเหตุ การกำหนดรู้อาการพองเป็นผล บางครั้งพองค้างอยู่ไม่สุดลงไปก็มีบางครั้งยุบลงไปลึกๆ แล้วค้างอยู่ก็มี บางครั้งพองยุบหายไปก็มี บางครั้งพองยุบกับจิตกำหนดไปกัน พองครั้งหนึ่งกำหนดได้ ๒ ระยะ คือต้นพอง และสุดพอง

<sup>๑๗๖</sup> พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, “การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒-๑๑๘.



### ๓) สัมมสนญาณ

ปัญญากำหนดรู้ พิจารณาเห็นนามและรูป โดยไตรลักษณ์ ลักษณะของสภาวะญาณ คือรู้ชัดตลอดทั้งระยะแรก ระยะกลาง และระยะสุดท้าย ฉะนั้น เมื่อกำหนดไปๆ อาการพองยุบยังคงเดิม หรือว่าเปลี่ยนแปลงไป เช่นว่าพองกำหนดพอง เมื่อ อาการพองหายไปในั้น หายไปหมดหรือ หรือยังเหลืออยู่พอให้เห็นบ้าง<sup>๑๗๗</sup> หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง ความชัดเจนของรูปนาม อาการเกิดดับ อาการ รับรู้ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ ขณะดับไป ถือว่าเป็นญาณตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ จะประสบกับ ความท้อแท้ของทุกขเวทนา มาก แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปจะผ่านพ้นทุกขเวทนาแรงกล้าจนสามารถผ่าน สุปัญญาเบื้องสูงต่อไป

๔) อุทฺถัพพยานุปีสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาถึงความเกิดความดับแห่งรูปและนาม ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ลักษณะของญาณที่ ๖ ของญาณเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือ ญาณช่วงที่ ๑ ชื่อว่า ตรุณอุทฺถัพพญาณ เป็นอุทฺถัพพญาณอย่างอ่อน (ญาณระดับอ่อน) และช่วงที่ ๒ ตรุณอุทฺถัพพญาณ เป็นอุทฺถัพพญาณอย่างแก่ (ญาณระดับแก่) หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง เห็นความเกิดดับของสภาวะที่ปรากฏเกิดขึ้น การกำหนดรู้อาการพอง – ยุบ จะปรากฏเร็วขึ้นมาจะ สามารถกำหนดได้เพียงสองระยะ คือ ขณะพองและขณะสุดพอง ส่วนกลางพองไม่ชัด หรือไม่ปรากฏชัด การกำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ ไม่ชัดเจน

จากการค้นคว้าได้ข้อสรุปจาก พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุผู้มีฐานาจริยะ ท่านได้ อธิบายเพิ่มเติมว่าเพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ อย่าง บดบังไว้ เมื่อผ่านเข้าสู่อุทฺถัพพญาณอย่างแก่ก็ จะ สามารถเห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจนตามวิปัสสนาวิถีสักครั้ง<sup>๑๗๘</sup>

๕) ภังคานุปีสสนาญาณ ปัญญาตามเห็นความสลายของนามและรูป และเห็นว่าสังขาร ทั้งปวงจะต้องสลายไป ลักษณะของสภาวะญาณ กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวงบัญญัติมีแต่ อารมณ์ปรมาตม์ เมื่อกำหนดมีอาการหายไปอย่างรวดเร็ว จะรู้สึกเหมือนขาดความจำ หรือคล้ายกับว่าขาดสติ ชั่วขณะ เหมือนคนที่จำอะไรไม่ได้ชั่วคราว

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง อาการชัดเจนของสภาวะใด การดับไปมีลักษณะอย่างไร สภาวะความแก่กล้าในการกำหนดมีสติแม่นยำชัดเจน ในลักษณะของอาการดับไปหายไป บัญญัติหรือสมมติหายไป ประสบอารมณ์ในปรมาตม์ปรากฏขึ้น เป็นญาณที่สำคัญมาก อาการ บัญญัติหายไป เกิดความกลุ้มใจ เพราะกำหนดไม่ได้ และขณะเดียวกันอาจเข้าใจผิดว่าบรรลุญาณแล้ว เป็นช่วงที่พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำ ประคับประคองอย่างยิ่ง

<sup>๑๗๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔.

<sup>๑๗๘</sup> พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุผู้มีฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร: C 100 Design Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๑.



## ๖) ภยญาณ

ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นของน่ากลัว ลักษณะของสภาวะญาณ กำหนดไปก็พบแต่ความเสื่อมไปหายไปแต่ก่อนก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อไปก็คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน หรือไม่มีความปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดในภพใดๆ ก็ตาม ก็จะต้องแตกสลายไป เห็นอย่างนี้ความกลัว เกิดขึ้น หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงอาการpong-yub ที่ปรากฏในความรู้สึกภายในเป็น อย่างไร มีลักษณะของนิमितหรือไม่ มีอาการpong-xin ใหญ่มาก อาการyub เหมือนลึกลงไปเหมือนหุบ เหว มีดดำ น่ากลัว เหมือนลงไปในที่ลึก ๆ มีลักษณะความน่ากลัวที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร ความ แตกต่างกัน หรือไม่ เป็นลักษณะของผู้ที่ผ่านในญาณนี้

## ๗) อาทีนวานุปัสสนาญาณ

สภาวะญาณ เห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลัง เข้า อาการpong-oid ก็ค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ พระ วิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงสภาวะที่ปรากฏที่ชวนให้รู้สึกนึกเห็นรูปนามสังขารว่า เป็นโทษและ เลวร้าย ปรากฏเป็นศพ อาการตัวพองอืด สภาวะแบบนี้จะปรากฏเกิดขึ้นหลายครั้งใน บังลังก์เดียวกัน ได้ พระวิปัสสนาจารย์จะดูแลใกล้ชิดให้คำแนะนำการกำหนดต่อไป

## ๘) นิพพิทาญาณ

ลักษณะของสภาวะญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารโดยความเบื่อหน่ายเห็นว่า สังขารเป็นโทษ จึงเกิดความหน่าย ไม่ติดใจ หลงใหลในสังขาร ญาณที่ถึงความเบื่อหน่ายมีชื่อว่า นิพพิทาญาณ นิพพิทาญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม ในญาณนี้จะ มี ลักษณะสภาวะ ๓ ระดับ หลักฐานยืนยันในเรื่องนี้มีปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ที่แสดงไว้ว่า ลักษณะของญาณทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกันก็ได้แต่แบ่งออกเป็นตอนตามภาวะญาณดังนี้ คือ (๑) ญาณอย่างอ่อนเป็นภยญาณ (๒) ญาณอย่างกลางเป็นอาทีนวญาณ และ (๓) ญาณอย่างแก่เป็น นิพพิทาญาณ

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงอาการความรู้สึกต่างๆ เมื่อถึงญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะเล่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาเองเป็นความรู้เบื่อหน่ายในร่างกาย เพราะอำนาจของญาณ บางครั้งมี อาการที่แสดงออกทางกายในลักษณะต่างกันไป อาการ-yub ปรากฏชัดเจน แต่จิตไม่ค่อยเข้าใจ แต่รู้ ดู อาการไป ทานอาหารน้อย รู้สึกแห้งแล้งคล้ายกับขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดได้ต้อย รู้สึกหงอยเหงา เศร้า ๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง เบื่อหน่ายในโลกทั้งหลายยิ่งนัก ในสาระสำคัญของประเด็นนี้คือ พระวิปัสสนา จารย์ก็จะให้กำลังใจในการปฏิบัติ เพราะเป็นญาณที่สูงขึ้นการปฏิบัติก็จะประสบพบสภาวะต่างๆ พระ วิปัสสนาจารย์ก็ช่วยส่งเสริมหรือ กระตุ้นจิตผู้ที่ผ่านญาณนี้ จะรู้เห็นโดยเฉพาะตนเอง มิใช่รู้ด้วยการได้ ยิน ได้ฟังคำบอกเล่า

### ๙) มุญจิติกัมยตาญาณ

ลักษณะของสภาวะญาณ อยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคัน อย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าออกมาอย่างชัดเจน ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ เพื่อจะพ้นออกไปจากสังขารทั้งหลายเมื่อพิจารณาด้วยความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายแล้ว ก็ปรารถนาจะพ้นออกไปจากสังขารนี้ไป หลักการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะให้ผู้ปฏิบัติบอกเล่าถึงประสบการณ์ในการ ปฏิบัติที่ผ่านถึงขั้นตอนนี้ ทุกขเวทนาที่รุนแรงอย่างที่ไม่เคยปรากฏประสบมาก่อน ให้เล่าความรู้สึก ต่างๆ เช่น อยากเล็ก อยากหนึ อยากออก ไม่อยากทำใจหงุดหงิด จึงทำให้ อยากจะหนีไปจากสภาวะนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ในรูปนามสังขาร เป็นช่วงที่พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้ คำปรึกษาช่วยเหลือ อย่างยิ่งในญาณนี้

### ๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ปัญญาพิจารณาหาทางเพื่อพ้นออกไปจากสังขาร เป็นปัญญาที่ กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนีโดยหาอุบายให้พ้นจากร่างกายนี้ จึงหันมาพิจารณาสังขารว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และอนัตตา ซึ่งเป็นอุบายที่จะให้พ้นไปจากสังขาร หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงสมาธิความตั้งมั่น การกำหนดพระไตรลักษณ์อีกครั้ง เพราะญาณที่ทบทวนกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์โดยชัดเจน อีกญาณหนึ่ง โดยทุกขลักษณะมีอาการรุนแรงมาก และมีความชัดเจนแจ่มแจ้ง และจะปรากฏสภาวะตั้งแต่ญาณขั้นต่ำ เป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดความสงสัย พระวิปัสสนาจารย์จะมีบทบาทที่จะช่วยแก้ไขให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้

### ๑๑) สังขารุเปกขาญาณ

ลักษณะในสภาวะญาณ จะมีสภาวะญาณขึ้นๆ ลงๆ เพราะยังเป็นโลกียญาณอยู่ อาจเป็นอยู่อย่างนี้เป็นเวลานาน นับได้หลายวัน หลายเดือนบางทีก็เป็นปี ๆ ที่อยู่ในระหว่างมุญจิติกัมยตาญาณ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ สังขารุเปกขาญาณ ทั้ง ๓ นี้ ถือว่าเป็นญาณสำคัญมาก เพราะเป็นยอดของโลกียญาณ ปัญญาพิจารณาโดยความเป็นกลางต่อสังขาร รู้เห็นสภาวะของสังขารตาม ความเป็นจริงว่าสังขารต้องเป็นเช่นนั้น เป็นธรรมดา วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในสังขาร แต่มองเห็นพระนิพพานเป็นแดนสงบ ญาณจึงแล่นมุ่งหน้าไปยังพระนิพพาน ไม่เกี่ยวเกาะสังขาร หลักการสอบอารมณ์ จะสอบถามถึงการกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นมีอาการอย่างไร เช่น กำหนดรูปนามได้ง่ายหรือยาก สม่่าเสมอหรือไม่ ไม่เผลอจากรูปนามหรือไม่ จิตไม่แลบออกไปหา อารมณ์อื่นบ้างหรือไม่ แน่วแน่อยู่กับรูปนามอย่างไร เปลี่ยนอิริยาบถได้นานอยู่หรือไม่เป็นญาณที่ อาจขึ้นแล้วตกลง เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน สภาวะญาณอาจสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามในอาการกำหนดรู้ของจิต ด้วยที่มีสภาวะเกิดขึ้น

### ๑๒) อนุโลมญาณ

ญาณนี้จัดเป็นสังขยานุโลมิกญาณ จึงตรงกับขันติญาณ ลักษณะสภาวะญาณ รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็น ทุกข์และเป็นอนัตตา ปัญญาที่รู้ ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ) เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีก อย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารูปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงอาการ พอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลง ไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนพองหรือ ตอนยุบ ซึ่งนี่คืออาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับ วูบลงไป สำหรับผู้ที่เคยเจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อนจะผ่านทางทุกขัง พอง-ยุบ สม่่าเสมอกัน แผลว เหว แล้วก็ดับวูบลงไป ในทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา

### ๑๓) โคตรภูญาณ

เป็นปัญญาหยั่งรู้ที่เป็นรอยต่อระหว่างการข้ามพ้นจากปุถุชน ตั้งแต่วิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑ จนถึงลำดับวิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑๓ หรือตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ จนถึง โคตรภูญาณ จัดเป็นปัญญา ระดับโลกียะ เพราะประหามกิเลสได้ชั่วคราว ชั่วคราว แต่กิเลสสามารถกลับคืนมาได้ อีก ลักษณะของสภาวะญาณสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ ได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตร

ปุถุชนบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริง ญาณนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่ สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงรูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับไป สงบไป เยียบไป อารมณ์ที่ขาดความรู้สึกวินาทีแรกนั้น ในระหว่างที่ทิ้งรูป ทิ้งนาม ยึดอารมณ์พระนิพพานเป็น อารมณ์ อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระที่ต่อเนื่องกัน เป็นช่วงระหว่างกึ่งกลาง พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ที่เคยผ่านในสภาวะญาณนี้จะช่วยการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินต่อไป

### ๑๔) มัคคญาณ

ปัญญาในอริยมรรค ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในแต่ละ ชั้น เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ลักษณะของสภาวะญาณ ได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรกเห็นแจ้งนิโรธสัจด้วย ปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีลมั่นคง เป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลหะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน ปิดอบายภูมิได้ อย่างเด็ดขาด การเข้าสู่มรรคญาณคืออาการที่เข้าสู่ความดับ มีลักษณะ ๓ ทางของการเข้าสู่มรรคญาณคือ (๑) ขณะที่วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียด จากนั้นค่อยเร็วเข้า ๆ จนถึยับและในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอาการอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตติมอกข์ คือ ดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง (๒) ขณะที่วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสน สาหัส ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า



อัปภินิหิตวิโมกข์ คือดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง (๓) ขณะที่ภูฐานคามินีวิปัสสนา กำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียด และค่อยๆ น้อยลงๆ และขาดหายไปดับไป ลักษณะนี้ เรียกว่าสุญญตวิโมกข์ คือดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา หลักการสอบอารมณ์ จะสอบถามถึง อาการวูบลงไปแบบฉับพลัน มีอาการพลัดตกหลุม ลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เป็นญาณที่ขาดจากการรู้ครั้งแรก พร้อมด้วยการดับของสังขาร หลีกจากโคตร ภูตญาณเกิดขึ้น ๑ ขณะ แล้วทรงอยู่อีกหนึ่งขณะ เป็นลักษณะของมัคคญาณ

### ๑๕) ผลญาณ

ได้แก่ปัญญาในอริยะผล ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสาเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยที่เข้าสู่ความดับในโคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ลักษณะสภาวะญาณ ดับเจียบตอนแรก เป็นโคตรภูญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ อยู่ใน ระหว่างโลกียะกับโลกุตระ ดับเจียบตอนกลาง เป็นมรรคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตระ ประหาณกิเลสตรงนี้ ดับเจียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์เป็นโลกุตระ

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงบุคคลเข้าสู่ความดับโดยอำนาจอธิฐานในภายหลัง จึงเป็นความดับโดยอำนาจแห่งผลจิตทั้งนั้น ชื่อว่า ผลสมาบัติ ผลญาณมี ๒ ประการ ตาม ประเภทของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา สามารถแบ่งออกเป็น ๒ บุคคลคือ (๑) มั่นทบุคคล คือ คนที่มีปัญญาไม่แก่กล้า ผลญาณปรากฏ ๒ ครั้ง จึงมีภวังค์มาคั่น แล้วจึงถึงปัจจเวกขณญาณดังกล่าว มณฑบุคคลสส ทวิกขตต์ มั่นทบุคคลผลญาณ ปรากฏ ๒ ครั้ง (๒) ดิกขบุคคล คือคนที่มีปัญญาแก่กล้า บริกรรมไม่มี ผลญาณปรากฏ ๓ ครั้ง จึงมี ภวังค์มาคั่น ต่อจากนั้นจึงถึงปัจจเวกขณญาณ ดังคำว่า ดิกขบุคคลสส ดิกขตต ดิกขบุคคลผล ญาณปรากฏ ๓ ครั้ง

ในการประหาณมี ๒ อย่างคือสมุจเฉทปหาน และปฏิปัสสัมภนปหาน การประหาณกิเลส เรียกว่า สมุจเฉทปหาน ส่วนในผลญาณนั้นเรียกว่า ปฏิปัสสัมภนปหาน ฉะนั้น ผลญาณนี้จัดเข้าใน ญาณทัสสนวิสุทธิ โดยอนุโลม

### ๑๖) ปัจจเวกขณญาณ

ลักษณะของสภาวะญาณ คือปัญญาที่ย้อนกลับไป พิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสทีละ ได้ กิเลสที่เหลืออยู่มีอยู่ ๕ ประการคือ (๑) พิจารณามรรคว่าเรา มาแล้วโดยมรรคนี้ (๒) พิจารณาผล ว่า อานิสงส์นี้เราได้แล้ว (๓) พิจารณากิเลสทีละแล้วว่ากิเลส เหล่านี้เราละได้แล้ว (๔) พิจารณากิเลสที่ เหลืออยู่ กิเลสเหล่านี้เรายังเหลืออยู่ (๕) พิจารณา นิพพานว่า ธรรมวิเศษนี้ โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ ในการพิจารณาทบทวน สำรวจดูมรรค ผล กิเลสทีละได้แล้ว ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพระนิพพาน การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงอาการฟอง อาการยุบในสภาวะ ต่าง ๆ ที่ปรากฏ เกิดขึ้น เช่น อาการฟอง ยุบปรากฏเร็วเป็นอนิจจัง อาการฟองยุบที่ปรากฏแผ่ว ๆ เบาบาง หายใจผิด เป็นทุกขัง อาการฟอง ยุบปรากฏแผ่วบ้าง สม่าเสมอบ้าง เป็น อนัตตา รู้ว่าดับ ไปตอนฟองหรือตอน



ยุค ตอนนั่งหรือตอนถูก เป็นความดับไปเพียงชั่วพริบตาเดียว เพราะตอนดับ ไปเจียบไปชั้นทั้ง ๕ ดับไปหมดแล้ว โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์

ความสัมพันธ์ของการสอบอารมณ์นั้น เพื่อเป็นการวัดผล จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า ความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของ สภาวะธรรมทั้งหลาย จนเกิดปัญญา ส่วนลำดับญาณตั้งแต่ ญาณลำดับที่ ๑๔ จนถึงลำดับที่ ๑๖ จัดเป็นระดับโลกุตตระ เพราะเป็นปัญญาที่สามารถประหาณกิเลสได้เด็ดขาด ที่รู้แจ้งในญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณ วิปัสสนาญาณก็จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติตามลำดับ สามารถเข้าถึงการบรรลุธรรม

### ๒.๖.๖ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์กรรมฐาน

การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ แนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติในหลักการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลและเสมอจะทำให้เกิดสภาวะญาณ

#### ๑) เพื่อความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในการสอบอารมณ์เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญมาก มีความสอดคล้องตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่เป็นการสนับสนุนในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดความก้าวหน้า เป็นการสอบอารมณ์ไปในฐานต่าง ๆ ที่มีอยู่ในกาย โดยเริ่มจากส่วนที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านจะสอบอารมณ์ ที่มีสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้น ท าให้เห็นว่ากายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นลักษณะของ หลักไตรลักษณ์ ในเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน จะเห็นความจริงที่ว่าเวทนาเป็นธรรมชาตอย่างหนึ่ง ที่ไม่ใช่รูป มีเวทนาปรากฏจะไม่สามารถห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ จะห้ามไม่ให้ดับไม่ได้ การสอบอารมณ์นี้เป็นประโยชน์สามารถให้เห็นถึงกายและจิตถูกความทุกข์เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา การสอบอารมณ์ ในจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานนั้น เพื่อให้เห็นถึงจิตนั้นเกิดดับ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำลายวิปลาสที่เห็นว่าจิตเที่ยงลงได้ และในการสอบอารมณ์ ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอบอารมณ์ที่สามารถเห็นได้ทั้งรูปและนาม กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอบอารมณ์ในการเจริญ สติในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติเข้าถึงอย่าง ไม่มีขีดจำกัดด้วยกำลังของมหาสติ จะรู้รูปก็เข้าใจในรูป จะรู้นามก็เข้าใจในนาม ในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ท าหน้าที่เพียง สอบถามถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของอารมณ์เหล่านั้น

#### ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

การสอบอารมณ์เป็นการสนับสนุน เพื่อสร้างปัญญา เพื่อความก้าวหน้าเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน รู้จักเป็นผู้ฝึกฝนตนเองทั้งทางกายและจิตใจ ให้เกิดความสงบให้มีความรู้เพื่อนำไปปฏิบัติต่อได้ และเมื่อมีความรู้ดีแล้วก็สามารถดับทุกข์ได้ในที่สุด การสอบอารมณ์ในสติปัฏฐานนั้น การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติ กำกับ การใช้สติให้เกิดผลคือ การเจริญ

สติปัญญานี้ ถือว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานที่มีพร้อมทั้งสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในตัวพร้อมสมบูรณ์<sup>๑๗๙</sup>

### ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง

สาระที่สำคัญของการสอบอารมณ์ นั้น ถือว่าเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดผลดีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้คำชี้แนะแก้ไขให้เหมาะสมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยไม่หลงทางและ เสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากทางแห่งอริยมรรค เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นในการสอบอารมณ์ จึงมีสัมพันธ์กับภาคการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ส่วนในแนวทางการแก้ไขสภาวะธรรมต่างๆ ตามที่ขึ้น จะได้รับคำแนะนำจากการอบรมในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ที่ดีและมีความรู้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว

## ๒.๗ สรุปท้ายบท

ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายว่าเป็นที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่น ๆ คือ ภาวนา เช่น อานาปานสติภาวนา สมณะ เช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตาจิต เป็นต้น ล้วนมีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ (๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔(๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุวัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำความดีให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการได้จนสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์คือจิตเป็นนิพพาน

อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมณะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ เป็นต้น โดยใช้ปัญญาดีอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการเพื่อเป็นอารมณ์

<sup>๑๗๙</sup> พระภิกษุวิสุทฺธิคุณ, คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๘๔ - ๘๖.

สำหรับเพ่งจิต จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมบัติ ๘ คือ รูปมาน ๔ อรูปมาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์เป็นเครื่องพิจารณา คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปนิมาน วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปพิงกาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ขั้น ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรี ๕ พละ ๕ โทษณงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยแปดเวทิตถธรรม แปลว่าธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว



## บทที่ ๓

### หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐาน ในกลุ่มประเทศประชาคมอาเซียน

การปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นหัวใจเพื่อให้ถึงเป้าหมายตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา จนส่งผลของความเจริญรุ่งเรืองด้านจิตใจ ค่านิยม วัฒนธรรม อุดมคติของชีวิตที่ปรากฏในศาสนวัตถุศาสนสถานซึ่งคุณค่าและเป็นที่ยอมรับบูชา ถือเป็นสิ่งแวดล้อมทางจิตวิญญาณร่วมกันของสังคมพุทธที่ได้รับการยกย่องสืบต่อมาระทั่งปัจจุบัน หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนต่างมีหลักการและเทคนิควิธีพัฒนาจิตด้วยกรรมฐานที่แตกต่างกัน ตามความรู้และประสบการณ์ของอาจารย์ผู้เป็นต้นกำเนิด ดังนี้

#### ๓.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทยอาศัยหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทและมหายานผสมกันตั้งแต่อดีตกระทั่งปัจจุบัน ส่วนมากใช้สมถกรรมฐานเป็นฐานก่อนเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อเนื่องกัน หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยที่เด่นชัดและเป็นอัตลักษณ์แบ่งออกเป็น ๕ สำนักโดยมีรายละเอียดดังนี้

##### ๓.๑.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต

หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของการปฏิบัติตามแนวอรัญญวาสีคือถือปฏิบัติแบบธุดงค์สายพระป่า มีศิษยานุศิษย์ที่มีชื่อมากมายและเป็นที่ยอมรับเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนชาวไทยทั่วประเทศเนื่องจากปฏิบัติที่นำเลื่อมใสในความมักน้อย สันโดษของความเป็นพระภิกษุสงฆ์ ลักษณะการปฏิบัติกรรมฐานแบบพุท-โธ มีหลักการถือเป็นวินัยของจิตที่ต้องระลึกอยู่เสมอคือ (๑) การปฏิบัติทางใจ ต้องถือการถ่ายถอนอุปาทานเป็นหลัก (๒) การถ่ายถอนนั้น ไม่ใช่ถ่ายถอนโดยไม่มีเหตุ (๓) เหตุแห่งการถ่ายถอนนั้นต้องสมเหตุสมผล ดังที่พรอัสสชิแสดงธรรมว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นดับไปเพราะเหตุดับ” (๔) เหตุได้แก่การสมมติบัญญัติขึ้น แล้วหลงตามอาการนั้น เริ่มต้นด้วยการสมมติตัวของตนก่อน เมื่อหลงตัวของตัวเองและผู้อื่นแล้วก็หลงข่าวของนอกตัว กลับกลายเป็นราชา โทสะ โมหะ (๕) แก่เหตุ ต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยสามารถแห่งกำลังสมาธิ (๖) การสมเหตุสมผล คือ มีปัญหาที่ไหนต้องแก้ที่นั่น เมื่อกำลังสมาธิพอแล้ว ก็พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายเป็น



วิปัสสนาญาณ (๗) เป็นการเดินตามอริยสัจจ์ เพราะเป็นการพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือ ธรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณาธรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์ (๘) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เพราะมาหลงยึดมั่นถือมั่นกับธรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตามความเป็นจริง (๙) ทุกขนิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็นธรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น (๑๐) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณาธรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค<sup>๑</sup>

อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติกาวนา” และ “ธรรมฐาน ๕” คือให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภ ธรรมฐานนุ่มเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจ จากนั้นให้เจริญ “อานาปานสติ” เป็นยอดมกกุฏของธรรมฐานทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก โดยมีวิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นดังนี้<sup>๒</sup>

นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วว่าบทกราบพระรัตนตรัยต่อด้วยบทนมัสการพระรัตนตรัย ๓ จบ แล้วกล่าวไตรสรณคมน์ แล้วอธิษฐานถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ ผู้ละกิเลสชาติจากสันดานกับพระธรรมเจ้า กล่าวคือ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นปริยัตถธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้าคือพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป トラบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ อัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ ต่อจากนั้นให้ตั้งเจตนาวิรัตนี ละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนจะรักษาได้ เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้าแล้ว กราบลง ๓ หน จึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไว้ ทำใจเที่ยงตรง ขึ้นบานแล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัมปมัญญาพรหม

แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ปล่อยวางอารมณ์ที่ติดในจิต ทั้งที่เป็นอดีต และอารมณ์ความคิดที่จะมีมาในอนาคต ให้เอาอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อสำรวมจิตมีสติควบคุมแล้ว ประนมมือ ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ อัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ แล้วซ้ำอีกว่า พุทโธ อัมโม สังโฆ แล้วปล่อยมือวางไว้ที่บนตัก มือขวาทับมือซ้าย จากนั้นกำหนดจิตบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๓ หน และต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับเข้า – ออก เป็นคู่ๆ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปถึง ๑๐ ครั้ง แล้วตั้งต้น

<sup>๑</sup> พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิริธโร), **ทางสู่สันติ**, ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุตรธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ้างใน บวรพจนานุกรม, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๖.

ใหม่ทำเช่นนี้ไปอีก ๗ หนด้วยกัน เมื่อครบให้ตั้งต้นใหม่อีก คือ ลมเข้า – ลมออก ให้ภาวนาพุทโธ หนหนึ่ง ทำทั้งหมด ๕ หน แล้วตั้งต้นใหม่อีก คือ ลมเข้า – ลมออกหนหนึ่ง ให้บริกรรม พุทโธ ๓ คำ ทำไปจนครบ ๓ หน จากนั้นให้บริกรรม พุทโธ อย่างเดียวไม่ต้องนับลมอีก ปล่อยลมเข้าออกตามสบาย ทำจิตให้นิ่งๆ ไว้ตรงที่ลมหายใจเข้า-ออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าก็อย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบายๆ ทำจิตให้เหมือนเสาที่ปักไว้ริมทะเล เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้แล้ว ให้หยุดภาวนาพุทโธ กำหนดความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจ แล้วค่อยๆ ขยับจิตเลื่อนไปตามกองลม

ฐานที่ ๑ ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยๆ เลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วย้อนกลับมาที่จมูก ให้ย้ายจิตเพ่งขึ้นลงระหว่างจมูก หน้าผาก สัก ๗ เที้ยว แล้วนิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก แล้วเลื่อนสู่ฐานที่ ๓ คือ กลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สุดลมหายใจเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก แล้วกลับไปมาหน้าผาก-กระหม่อม ๓ เที้ยว จากนั้นนิ่งอยู่ที่กลางกระหม่อมแล้วค่อย ๆ เลื่อนลงไป ฐานที่ ๔ คือ ลงในสมอง ตรงกลางกะโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่ แล้วเลื่อนจิตออกไปที่ฐาน ๓ แล้วกลับไปกลับมา แล้วเอาจิตนิ่งที่สมองทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงเบื้องต่ำ

เมื่อทำจิตถึงช่วงนี้อาจเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็นหรือรู้สึกให้เสียๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเอง แต่อย่าให้หวั่นไหวไปตามนิมิตนั้น ให้สุดหายใจเข้ายาวๆ ถึงห้วง นิมิตเหล่านั้นจะหายไปทันที เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติอยู่ที่นิมิตแต่ให้อานิมิตเดียว จับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย แก่ใจ เมื่อทำได้เท่ากับศีรษะของตนแล้วให้เลื่อนลงไปตั้งที่ฐานที่ ๕ คือ ทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วทุกซอกซอก จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าไม่ต้องการภาพนั้นก็ให้สุดลมหายใจยาวๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นจะหายไปทันที แล้วทำจิตให้นิ่งถ้าเกิดมีนิมิตอันไหนผ่านมา อย่าเพิ่งไปจับ อย่าหวั่นไหวไม่ตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ตั้ง ตั้งจิตไว้ในดวงเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะเกิดวิชาความรู้ขึ้นเป็นลำดับ ภายของเราจะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจจะเอิบอิม วิเวก สัจด์ เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อได้ อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือแสงสว่างขาวๆ เป็นก้อนกลุ่มเหล่านั้น จะทำเมื่อใดก็เกิดได้ เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ภายในและภายนอกของตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกถึงภาพขึ้นในใจครั้งหนึ่ง หรือ ๒ ครั้ง ก็จะได้ภาพปรากฏทันทีที่เรียกว่า มโนภาพ

วิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดจากสมาธิอย่างเดี่ยวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธิมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปด้วยโลกีย์ และเป็นไปด้วยโลกุตตระ โดยวิชาโลกีย์ คือ ตัดความรู้ความเห็นของตน ตัดสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏให้เห็น ถ้าจะให้พ้นไปสู่โลกุตตระ อย่าให้จิตไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางมันไปตามสภาพ ไม่ยึด ไม่สมมติว่าจิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สรรูปโดยย่อๆ หลักการปฏิบัติคือ (๑) กำจัดอารมณ์ชั่วออกจากจิตให้หมด (๒) ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี (๓) อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนรับไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ (๔) พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล ว่างเปล่า (๕) วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามแห่งรู้รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักกลับ นั่นคือ สันติธรรม ตีก็รู้ ตีไม่ใช่รู้ รู้นะใช่ตี ชั่วก็รู้ ชั่วไม่ใช่รู้ รู้นะใช่ชั่ว คือ รู้ ไม่คิดในความรู้ รู้ไม่คิดถึงสิ่งรู้ นี่คือธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้

ส่วนการเดินจงกรมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้วยการทำความเข้าใจในความหมายของการเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาไม่ช้าไม่เร็ววัน โดยก่อนการเดินต้องเตรียมสถานที่เดินจงกรมให้พร้อม ด้วยการกำหนดหนทางที่จะเดิน การตกแต่งทางจงกรมไว้อย่างเรียบร้อย การประณมมือไว้เหนือระหว่างคิ้วแล้วระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยของบิดามารดา ของครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายและการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมในแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามหลักการคือ<sup>๓</sup> (๑) เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะดวกตามแบบพระพุทธรูปปางรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดสายตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยปรกตินำมากำกับใจหรือพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เคยภาวนามา (๒) ออกเดินจากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในท่าส้ารวมมีสติอยู่กับบทรธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปอื่นจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น (๓) ลักษณะการเดิน ไม่เพียงเดินไกวแขน ไม่เพียงเดินเอามือขัดหลัง ไม่เพียงเดินเอามือกอดอก ไม่เพียงเดินมองโน้นมองนี่อันเป็นการไม่ส้ารวม (๔) การยืนพิจารณาธรรมนั้น ยืนได้โดยไม่กำหนดว่าเป็นตรงปลาย ต้นหรือกลางทางจงกรม สามารถยืนพิจารณานานได้ตามความเหมาะสม บางครั้งอาจยืนพิจารณาเป็นชั่วโมง เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วจึงก้าวเดินต่อไป (๕) ในการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดค่าบริการหรือพิจารณาธรรมไม่นับจำนวนก้าวเดิมนอกจากจะถือเอาก้าวเดินนั้นเป็นอารมณ์แห่งการกระทำความเพียร (๖) ในขณะที่เดินพึงสนใจสติให้มากเท่ากับสนใจต่อธรรมที่นำมาบริการ การขาดสติ แม้ค่าบริการภาวนาจะยังติดต่อกันไป แต่เป็นเพราะความเคยชินทางใจ จะไม่สามารถทำให้จิตมีความสงบตามความต้องการได้ (๗) เวลาที่เหมาะสมในการเดินจงกรมคือ หลังฉันเข้าไปจนถึงเวลา ๑๑ นาฬิกา ในช่วงบ่ายตั้งแต่บ่ายโรงไปจนถึงเวลากวาด

<sup>๓</sup>พระมหาบัว ญาณสมปนโน, ปฏิปทาของพระรัตนตรัย สบายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.



บริเวณวัด และในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ น. ถึงสี่หรือห้าทุ่ม (๒๒ หรือ ๒๓.๐๐ น.) ยกเว้นในฤดูหนาวถึงหนึ่งหรือสองทุ่มก็พอ เสร็จแล้วเข้าที่พักทำสมาธิภาวนาต่อ ควรให้การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิเสมอกันเป็นประจำ ไม่ว่าจะพักอยู่ในที่เช่นไรและฤดูใดก็ตาม สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมดุล ความสอดคล้องกัน ความเท่าทันกันระหว่างสติกับคำบริกรรม โดยในขณะที่เดินจงกรมพึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ปรองดองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม เช่น กำหนดพุทโธ ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธ ทุกขณะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา เชื่อว่าผู้มีความเพียรในอริยาบถนั้นๆ ไม่ขาดวรรคตอนไป

### ๓.๑.๒ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนา<sup>๕</sup> ตามที่หลวงพ่อดอกปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔”<sup>๖</sup> โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึงรู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไป จนละเอียดสุดถึงธรรมกายนั้น คำว่า กาย แปลว่า ประชุม หรือ หมู่ ซึ่งหมายถึง เป็นที่รวมแห่งส่วนหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งรูปกาย (สรีระ) หรือร่างกาย (เทห) นี้ เป็นส่วนรูปธรรม และทั้งนามกาย คือ จิตใจ อันเป็นนามธรรม ส่วนที่ชื่อว่า “ธรรมกาย”<sup>๗</sup> นั้น เป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธรเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ/หรือคุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป” โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

ก่อนที่จะปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องบูชาพระรัตนตรัยเสียก่อน ถ้าเป็นที่วัดปากน้ำ เจ้าหน้าที่ที่ท่านจะเปิดเครื่องบันทึกเสียงของหลวงพ่อดอกปากน้ำเป็นผู้นำว่าคำบูชาพระรัตนตรัย ดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทฺธัง, ณะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย) คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ ตังณะคะวันตัง อภิพูชะยามิ

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๔๒๖-๔๔๑.

<sup>๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๗</sup> ที.ป. (ไทย) ๑๑/๑๑๘/๘๘.

<sup>๘</sup> ศาตราจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

<sup>๙</sup> พระมงคลเทพมุนี, หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อดอกปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.). หน้า ๔๕.



ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่  
พึง กำจัดทุกข์ได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยมะหัง สะวาขาตัง, ณะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (ชาย) คะตา (หญิง), อิมินา  
สักการณะ ตังณะคะวันตัง อภิปุชะยามิ (ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระธรรมอันผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว  
ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึง กำจัดภัยได้จริง ด้วยสักการะนี้)

ยมะหัง สุปฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย) คะตา (หญิง), อิมินา สักกา เรนะ  
ตังณะคะวันตัง อภิปุชะยามิ (ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดี ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึง กำจัด  
โรคได้จริง ด้วยสักการะนี้)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ณะคะวา, พุทธัง ณะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนึ่งหน)

สะวาขาโต ณะคะวะตาธัมม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลงหนึ่งหน)

สุปฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบลงหนึ่งหน)<sup>๙</sup>

คำขอขมาโทษ หลังจากบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ต่อนี้หลวงพ่อกำหนดให้  
ปฏิบัติตั้งใจแน่วแน่ ขอขมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว  
ด้วยกายวาจาใจตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้เดียงสา มาจนกระทั่งปัจจุบัน เริ่มที่ กล่าวนะโม ๓ หน ดังนี้

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทโธสสะ

อุกกาสะ, อัจจะโย โน ภัณฑ, อัจจัคคมา, ยะถาพาล, ยะถามุพเพ, ยะถาอะกุสะเล,  
เย มะยัง กะรัมหา, เอวัง ภัณฑ มะยัง, อัจจะโย โน, ปฏิคคัณหะละ, อายะติง สังวะเรยามิ

(ข้าพระพุทธเจ้า ขวอโอกาส ได้พลาดพลั้งด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ เพียงไรแต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาล คนหลง อุกศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อ พระ  
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้นแก่  
ข้าพระพุทธเจ้าจำเดิมแต่นี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้า จักขอสำรวมระวังซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไป  
ในเบื้องหน้า หลวงพ่อได้กล่าวว่าเมื่อได้ทำเช่นนี้แล้ว กาย วาจา ใจ ของเราก็จะเป็นของบริสุทธิ์)

คำอาราธนา ต่อไปนี้ กล่าวตามเสียงของหลวงพ่อกำหนด ซึ่งท่านจะนำอาราธนาพระพุทธ พระ  
ธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิตในกายวาจา จิต สืบต่อไป ดังนี้

อุกกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว มากกว่า  
เม็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ และสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้อง  
หน้า และสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร  
ชีวาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

<sup>๙</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, อัญญาสาลินี คัมภีร์รรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ,  
(กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑๒-๓๑๖.

อุกาสระ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาล ล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสททวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด อุกาสระ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสททวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน ต่อจากกล่าวคำอาราธนาแล้ว ก็กล่าวคำอธิษฐานเป็นลำดับสุดท้าย ในการเตรียมตัวเบื้องต้น คือ “ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า (ขायว่า) คุณครู อุปัชฌาย์อาจารย์ (ผู้หญิงว่า) คุณครูบาอาจารย์ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้า ได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจะโย โหตุฯ”

ดังนั้น ในการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา ถ้าเป็นภิกษุต้อง “ชำระศีลให้บริสุทธิ์”<sup>๑๐</sup> เสียก่อน ถ้าเป็นฆราวาสให้สมาทานศีลให้เรียบร้อย จากนั้นก็ทำการบูชาพระ กล่าวคำขอขมาโทษ กล่าวคำอาราธนาและกล่าวคำอธิษฐาน เพื่อเป็นการเตรียมกาย วาจา ใจ ให้พร้อมในการทำ “กรรมฐาน”<sup>๑๑</sup>

จากนั้นให้ทำสมาธิภาวนาเบื้องต้น โดยวางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อน แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้มือขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาวๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อยเร็ว เมื่อกายพร้อมแล้ว ก็ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไป ที่ศูนย์กลางกายว่า

ณ บัดนี้ เราจะตั้งใจเจริญ ภาวนาธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อหลุดพ้นจากอภิวาสกิเลส ตัณหา อุปทาน และเพื่อมรรคผลนิพพาน จะขอสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิต ไม่ว่าจะมီးอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จจะไม่สนใจ ห้วนไหว หรือยินดี ยินร้ายใดๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ทีเดียว เมื่อวางภารกิจ ทางกาย วาจา และใจ ได้เรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งจิตอธิษฐานไปที่ศูนย์กลางกายอีก น้อมรำลึกถึงคุณพระพุทธ พระ

<sup>๑๐</sup>ทางสายเอก, Path to Nibbana, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗-๙๘.

<sup>๑๑</sup>พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๕๙-๒๐๒.

ธรรม พระสงฆ์ คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณบิดามารดา และบุญบารมีทั้งหลาย ที่ได้สร้างอบรม มา ให้มาช่วยประคับประคองใจให้หยุดให้นิ่ง และเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม พร้อมด้วยขอให้ช่วย ปกป้องรักษาคุ้มครองสรรพอันตราย อย่าได้มากล้ำกราย ขัดขวางการเจริญภาวนาของเราเมื่อตั้งใจ มั่นคงดีแล้ว ก็ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ และกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา คู่กัน บริกรรม นิมิต นึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมาย ดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขน แมว โตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แล้ว บริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” โดยใช้เป็นฐานของ จิตแบ่งออกเป็น ๗ ฐาน<sup>๑๒</sup> ประกอบด้วย

**ฐานที่ ๑: ปากช่องจุมุก หญิงซ้าย ชายขวา เป็นฐานทำการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็น** เครื่องหมายดวงแก้วกลมใส นั้น หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจุมุกซ้าย ชายขวา กำหนดที่ปากช่องจุมุกขวา แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง พร้อม ด้วยตริกนิกให้เห็นดวงที่ใส **ฐานที่ ๒: เพลตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี** เมื่อเห็น เครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน หญิง ให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาด้านซ้าย ชายด้านขวา และบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะ ระหังฯ” ๓ ครั้ง **ฐานที่ ๓: กลางก๊กศีรชะ ระดับเดียวกับเพลตา** แล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมาย นั้นช้า ๆ ไปหยุดอยู่ที่กึ่งกลางก๊กศีรชะข้างใน พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะ ระหังฯ” ๓ ครั้ง **ฐานที่ ๔: ช่องเพดานปาก** ที่นี้ จะเหลือบตาไปข้างหลัง เหมือนคนกำลังชกจะตาย อย่างนั้น ขณะที่หลับตาอยู่ ก็ซ้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นจะกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อมๆ กับค่อยๆ เลื่อน เครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง **ฐานที่ ๕: ปากช่องลำคอ** คือค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายใส สว่างนั้นลงไปหยุดอยู่ที่ปากช่องลำคอ เหนือลูกกระเดือก ตั้งเครื่องหมายไว้นิ่งอยู่ที่ปากช่องลำคานั้น แหละ พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา อะระหังฯ” ๓ ครั้ง **ฐานที่ ๖: ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ** ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้า ออก เหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละ ลงไปหยุดนิ่งอยู่ตรงสะดือลมหายใจเข้าออก ตรงระดับสะดือพอดี แล้วบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง **ฐานที่ ๗: ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ** คือ จากนั้นจึงค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นขยับสูงขึ้นมา ตรงๆ มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่เป็นฐานที่เจ็ด นี่เป็นที่ตั้ง ถาวรของใจ คนเราเวลาจะเกิด จะดับ (ตาย) จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใส

<sup>๑๒</sup>รวมพระธรรมเทศนา, พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒๕-๙๒๘.



บริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์กลางนี้ เพราะฉะนั้น ศูนย์นี้จึงสำคัญนัก จะเข้ามรรคผล นิพพาน ก็ต้องเข้าที่ศูนย์กลางนี้

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จงทำให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางนี้ทีเดียว ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน ไม่ไปทั้งนั้น เข้ากลางของกลางๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่ม บังเกิดขึ้น เท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเห็นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ เลยทีเดียว ดวงธรรมที่เห็นนี้เป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า ดวงปฐมมรรค และเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการ “พิจารณาภายในกาย เวทนา ในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม”<sup>๑๓</sup> จึงเรียกว่าดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**ลักษณะของฐานที่ ๗<sup>๑๔</sup> คือ** ศูนย์ด้านหน้า (ธาตุน้ำ) ศูนย์ด้านขวา (ธาตุดิน) ศูนย์ ด้านหลัง (ธาตุไฟ) ศูนย์ด้านซ้าย (ธาตุลม) ศูนย์กลาง (อากาศธาตุ)

เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ ก็เลิกกิจกรรมภาวนาได้ ทีนี้ รวมใจให้หยุดในหยุดลง ไปที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ที่กลางดวงนั้นให้วางใจหยุดใน หยุดลงไปที่ศูนย์กลางนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็เกิดดวงใหม่ขึ้นมาอีก ใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า คือ ดวงสีล อันเป็นปัจจุบันสีลในทางปฏิบัติ ของผู้มีกาย วาจา และใจ บริสุทธิ์ ด้วยการกล่าวแต่ วาจาที่ชอบ การประกอบกรรมที่ชอบ และการเลี้ยงชีพชอบ หยุดในหยุดลง ไปที่กลางดวงสีลนั้นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงสีลจะว่างหายไป แล้วจะเห็น ดวงสมาธิ ผุด ลอยขึ้นมาแทนที่ เป็นสมาธิของผู้มีจิตใจอันพร้อมด้วย ความเพียรชอบ ระลึกชอบ และตั้งใจมั่นชอบ อันเป็นจิตที่ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิด ปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม

รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงสมาธิ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงสมาธิจะว่าง หายไป แล้วปรากฏดวงใสสว่างเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดกว่าเดิม มีรัศมีสว่างยิ่งนัก คือ ดวงปัญญา เป็นปัญญาที่พร้อมด้วยความเห็นชอบ และดำริชอบ หยุดในหยุดอยู่ที่กลางดวงปัญญาต่อไปอีก เมื่อใจ หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงปัญญาจะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใสสว่างเกิดขึ้นมาใหม่ คือ ดวงวิมุตติ ใสละเอียดกว่าเดิม มีรัศมีสว่างยิ่งนัก เป็นปัจจุบันธรรมของจิตที่สะอาดบริสุทธิ์จาก “กิเลส”<sup>๑๕</sup> ของ มนุษย์ได้แก่ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ นั่นเอง การหลุดพ้น ดังกล่าวนี้ เป็นเบื้องต้น คือเป็นการ หลุดพ้นด้วยการข่มกิเลส เรียกว่าวิกขัมภณวิมุตติ อันจะเป็นแนวทางไปสู่การหลุดพ้นอย่างถาวร ที่ เรียกว่าสมุจเฉทวิมุตติ ต่อไปหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตตินั้น พอหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะถึง ดวง วิมุตติญาณทัสสนะ เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่

<sup>๑๓</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐

<sup>๑๔</sup>คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

<sup>๑๕</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒-๒๓.



กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็จะมีถึง กายมนุษย์ละเอียด หรือ กายฝัน มีลักษณะหน้าตา เหมือนกับผู้ปฏิบัติทุกประการ แต่สวละเอียดประณีตกว่ากายมนุษย์หยาบ นั่งในท่าขัดสมาธิ หันหน้า ไปทางเดียวกับเรา เห็นอย่างนี้แล้วอย่าล่งเลสงสัย สวมความรู้สึกเข้าไปเป็นกายใหม่นั้นเลย ทั้ง ความรู้สึกอันเนื่องด้วยกายหยาบนี้ สวมความรู้สึกเข้าไปเป็นกายมนุษย์ละเอียด ไสละเอียด อยู่ นั่นแหละ หยุดในหยุดกลางของหยุด ให้ละเอียด ทั้งดวง ทั้งกาย ทั้งองค์มาน ทำอย่างนี้เรื่อยไป ทีละ กายๆ ไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกาย โตใหญ่ใสละเอียดไปตามกาย ไม่ถอยคืนออกมา (คือไม่ถอยออกจากสมาธิ) บางคนอาจจะเห็นข้ามขั้นตอนไปเห็นธรรมกายเลยก็มี กายพระพุทธรูปขาวใส บริสุทธิ์ เกตุ ดอกบัวตูม ปรากฏขึ้นมา ณ ศูนย์กลางกายนั้นเองให้รวมใจหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียด นั้นต่อไปอีก ก็จะมีดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ แล้วก็จะถึงกายทิพย์หยาบทิพย์ละเอียด ตามลำดับ โตใหญ่ใสสว่างกว่าเดิม แพรพรรณ สวยงาม ก็ดับหยาบไปหาละเอียด เป็นกายทิพย์นั้นต่อไป

โดยวิธีเจริญภาวนาให้ใจหยุดในหยุด ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ฯลฯ ของทิพย์ละเอียด หลุด พ้นจากกิเลสของทิพย์ ได้แก่ “โลภะ โทสะ และโมหะ”<sup>๑๖</sup> แล้วก็จะถึง กายรูปหยาบ-รูปพรหมละเอียด ตามลำดับ ก็จะเห็นกายและดวงธรรมของรูปพรหม ไสสะอาด บริสุทธิ์ และรัศมีสว่างยิ่งกว่าของกาย ทิพย์ แต่รูปพรหมยังมีกิเลสที่ค่อนข้างไปทางละเอียดอยู่อีก คือ ราคะ โทสะ และโมหะให้ใจของรูปพรหม หยุดลงไปที่ศูนย์กลางกาย ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ฯลฯ ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้ แล้วก็จะถึงกาย อรูปพรหมหยาบ-อรูปพรหมละเอียด ซึ่งใสละเอียด มีรัศมีสว่างยิ่งกว่าขึ้นไปอีก แต่รูปพรหมยังมีกิเลส ทีละเอียดอยู่ คือ ปฏิมะ กามราคะ และอวิชชา เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ศูนย์กลางกายอรูปพรหม เจริญภาวนาผ่านดวงธรรมต่างๆ อีก ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสของกายโลกิยะทั้งหมด ก็จะถึงกายธรรม คือ ธรรมกาย เริ่มตั้งแต่ ธรรมกายโคตรภูหยาบ-โคตรภูละเอียด ซึ่งธาตุธรรมยังอ่อนอยู่ จึงต้องเจริญ ภาวนาต่อไปตามแนวเดิมนี้อีก ก็จะถึงธรรมกายพระโสดาหยาบ-พระโสดาละเอียด ธรรมกายพระ สกิทาคาหยาบ-พระสกิทาคาละเอียด ธรรมกายพระอนาคาหยาบ-พระอนาคาละเอียด ธรรมกาย อรหัตหยาบ-พระอรหัตละเอียด ซึ่งช่วยให้หลุดพ้นจากสัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก เป็นขั้นๆ ไป จากหยาบไปหาละเอียด เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดแล้ว เจริญภาวนาต่อไปก็จะ สามารถวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นการถาวร เป็นสมุจเฉตพบพานได้

โอวาทของหลวงพ่อดอกบัว เรื่อง “ใจ” ดังนี้ คำว่า ใจ หมายถึง ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างรวมกัน เรียกว่า ใจ เหมือน “รูป” ก็เป็นคำรวม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุ ลม ๔ อย่าง รวมเรียกว่า รูป นามก็เหมือนกัน เป็นคำรวม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ อย่าง รวมกัน เรียกว่า “นาม” ใจ ก็เช่นเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่าง เรียกว่า ใจ เมื่อรู้จักใจชัดเจนแล้ว

<sup>๑๖</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระอภิธรรม Abhidhamma Pitaka, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘.

ใจนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญในตัวเรา สิ่งอื่นๆ จะสำคัญยิ่งกว่า “ใจ” เป็นอันไม่มี ท่านยกพระบาลีมา กล่าวไว้ว่า “มโนบุพพงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ...”<sup>๑๗</sup> ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน มีใจเป็น หัวหน้า มีใจประเสริฐกว่า สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าใจชั่ว การทำก็ชั่ว การพูดก็ชั่ว การคิดก็ชั่ว ถ้าใจดี การทำก็ดี การพูดก็ดี การคิดก็ดี แล้วแต่ใจ ดังนี้ การทำใจให้หยุดเป็นของทำยากแก่บุคคลผู้เกียจคร้าน คนมีความเพียร ทำไม่ยาก...”<sup>๑๘</sup>

### ๓) วิธีฝึกพิสตารกาย สุดกายหยาบ กายละเอียด<sup>๑๙</sup>

สำหรับผู้ปฏิบัติได้ถึง ๑๘ กายแล้ว ให้ฝึกพิสตารกาย สุดกายหยาบ กายละเอียดอีกต่อไป ให้เป็นวสี คือ ให้คล่องแคล่ว ชำนาญ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิชาชั้นสูง และทำนิโรธดับ สมุทัย (ไม่ใช่นิโรธสมบัติ) วิธีปฏิบัติคือ เบื้องต้น ให้รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกาย อรหัตที่สุดละเอียด คือ ให้ศูนย์กลางดวงธรรม และ เห็น-จำ-คิด-รู้ (คือใจ) ของแต่ละกาย จากกาย สุด หยาบ (คือกายมนุษย์) ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด (คือ ธรรมกายอรหัตละเอียด) ซ้อนอยู่ตรงกลางของกัน และกัน จากกาย สุด หยาบถึงกาย สุด ละเอียด แล้วเราทำใจของเราเป็นธรรมกายอรหัตที่ สุด ละเอียด คือดับหยาบไปหาละเอียดอยู่เสมอ แล้วใจของธรรมกายหยุดนิ่ง (เพ่ง) ลงที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ จนใสละเอียด จนหยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป แล้วจะ ปรากฏกายมนุษย์ละเอียดขึ้นมาใหม่ ก็หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆ ดวงธรรมที่ทำให้ เป็นกายมนุษย์ละเอียดนั้นอีกต่อไป หยุดนิ่งถูกส่วน ก็จะปรากฏกายมนุษย์ละเอียดในกายมนุษย์ ละเอียด ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด หยุดนิ่ง กลางของกลางๆ ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ละเอียด ที่สุดละเอียดนั้นต่อไป ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางดวงธรรมจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏ กายทิพย์ขึ้นมาใหม่ โตใหญ่ ใสละเอียด เป็น ๒ เท่าของกายมนุษย์ ก็ให้หยุดนิ่ง (เพ่ง) ลงที่ศูนย์กลาง กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ต่อไปให้ใสแจ่ม ก็จะปรากฏกายทิพย์ในกายทิพย์ต่อๆ ไป จนสุด ละเอียด ... แล้วก็ปรากฏกายรูปพรหม ในกายรูปพรหมต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ก็ให้ปฏิบัติไปแบบ เดียวกัน ถึงกายอรูปพรหม ในกายอรูปพรหม จนสุดละเอียด ธรรมกายโคตรภู ใน ธรรมกายโคตรภู จนสุดละเอียด ธรรมกายพระโสดาบัน ในธรรมกายพระโสดาบัน จนสุดละเอียด ธรรมกายพระ สกิทาคามีในธรรมกายพระสกิทาคามี จนสุดละเอียด ธรรมกายพระอนาคามี ใน ธรรมกายพระ อนาคามี จนสุดละเอียด ธรรมกายพระอรหัต ในธรรมกายพระอรหัต จนสุดละเอียด ให้ใสละเอียด ทั้งดวงทั้งกาย และทั้งองค์ฌาน นี้เรียกว่า กายพิสตารกาย สุดกายหยาบ-กายละเอียด

<sup>๑๗</sup> ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๕/๒๐.

<sup>๑๘</sup> หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.).

<sup>๑๙</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗, หน้า ๑๕๕-๑๕๖.





### ๓.๑.๓ การปฏิบัติกรสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหารามณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่งในการใช้กำหนดการนั่งปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่างทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจิตจะรับรู้อารมณ์อะไรชัดที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ หรือเราอยู่ในอิริยาบถใดก็กำหนดอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง ดังนั้น トラบใดที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ อารมณ์คือความรู้สึก เจ็บ ปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิด โกรธ ฉุนเฉียว ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จะหายไปสลับกันอยู่เสมอ คนทั่วไปจึงมักคิดว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่แยกออกจากตัวเราหรือชีวิตจริงไม่ได้ เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง ผลจากการกำหนดอารมณ์เหล่านี้ก็จะทำให้รู้อารมณ์ทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้หมดความยึดติดในตัวตน อันเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิต ดังนั้น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ จึงมีใช้อารมณ์อย่างเดียวกันที่จะต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น<sup>๒๒</sup>

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหารามณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) แต่งไว้ในปี พ.ศ. ๒๔๙๙ โดยมีสมเด็จพระพุฒาจารย์ อธิบดีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นผู้ตรวจแก้ดังนี้

๑) การเดินจงกรม สอนให้เดินจงกรม เช่น “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สอนวิธียืน วิธีกลับ การเดินจงกรมมีการเดิน ๖ ระยะ คือ การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เขยิบหนอ” การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ๒) การนั่งสมาธิ เช่น เวลานั้น ให้กำหนดท้องที่พองยุบว่า “พองหนอ ยุบหนอ” และสอนวิธีนอน ๓) การกำหนดเวทนา สอนให้กำหนดเวทนาต่างๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า “เจ็บหนอๆ” เป็นต้น ๔) การกำหนดจิต สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่างๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนด “คิดหนอๆ” เป็นต้น ๕) การกำหนดตามทวาร สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ดังตัวอย่างเช่น เวลาเห็น ให้กำหนด “เห็นหนอๆ” เวลาได้ยิน ให้กำหนด “ได้ยินหนอๆ” เวลาได้กลิ่น ให้กำหนด “ได้กลิ่นหนอๆ” เวลาได้รส ให้กำหนด “รสหนอๆ” เวลาคิด ให้กำหนด “คิดหนอๆ” ๖) การกำหนดอิริยาบถย่อย สอนให้กำหนดอิริยาบถ

<sup>๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.



ย่อย เช่น ก้าวไป ถอยหลัง เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด พาดสังฆาฏี ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ต้ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นั่ง เป็นต้น<sup>๒๓</sup>

เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คาบบริการมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่<sup>๒๔</sup> โดยมีการกำหนด ดังนี้

**ก. การกำหนดอิริยาบถใหญ่** คือ การกำหนด การยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

**๑) การกำหนดอิริยาบถยืน**

การยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ ภายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า “ยืน” การดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความเข้าใจทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกไว้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืนหรือยืนกำหนด โดยมีการปฏิบัติคือ ผู้ปฏิบัติยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า โดยทอดสายตาลงต่ำ ประมาณ ๔ ศอก หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้า ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้นต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กายแล้ว กำหนดหรือภาวนาในใจว่า “ยืนหนอฯ” ๓ ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า สฐิตี วา สฐิตมฺหิตี ปชานาติ “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่” อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน<sup>๒๕</sup>

**๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน** คือ การเดินจงกรม เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ ด้วยสติระลึกอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่เดินจงกรมต้องสำรวจสายตา โดยการทอดสายตามองต่ำไปด้านหน้าประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) พึงรับรู้สภาวะเบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะที่เดิน ยก อย่าง เขยิบ คือ ๑) ขณะยกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น ๒) ขณะย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น ๓) ขณะเหยียบ สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น ๔) ขณะวางเท้า สภาวะฝืดสะที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพแข็ง หรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น การกำหนดควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าต้องให้พอดีกันไม่ไปก่อนหรือ

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

<sup>๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๔.

<sup>๒๕</sup> พระอภิกขัมภคัมภีร์ โสโรท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

ไปหลัง จึงจะมีสติระลึกปัจจุบันอารมณ์ ให้กำหนดในใจ (ไม่ออกเสียง ไม่ขยับปาก ไม่กระดกคิ้ว ไม่ก้มดูเท้าที่กำลงย่าง ไม่ยกเท้าสูงเกินไป หรือลากไปกับพื้น)<sup>๒๖</sup>

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เดินจงกรมหรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติ วิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน ดังนี้

(๑) การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ”

ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้าย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในกายนุสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า จจณฺโถ วาจจณามิตฺติ ปชานาติ “เมื่อเดินอย ก็รู้ว่าเดินอยู่” อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ<sup>๒๗</sup>

(๒) การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เขยิบหนอ”

ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้ไซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไป ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เขยิบหนอ” เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ”

(๓) การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

<sup>๒๗</sup> พระอริการสมศักดิ์ ไสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๔-๕๕.

ให้มีสติระลึกรู้ว่าการยกเท้าขาขึ้นช้าๆ โดยยกเท้าขึ้นตรงๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลังมีสติระลึกรู้การที่ยกของเท้ากำหนดว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดีจากนั้นรู้ว่าการเคลื่อนเท้าขาไปข้างหน้า กำหนดว่า ย่าง เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี จากนั้นกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นกำหนดว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี

(๔) การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

มีสติระลึกรู้การที่ยกส้นเท้าขวา ค่อยๆ ยกส้นเท้าขาขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) มีสติระลึกรู้การยก กำหนดว่ายกส้นหนอ หยุดเล็กน้อย มีสติระลึกรู้เท้ากำลังยกกำหนดว่ายก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงกำหนดว่าหนอ พอดี มีสติระลึกรู้การเคลื่อนของเท้าขาไปข้างหน้า (ระยะก้าวสั้น ๆ) กำหนดว่าย่าง เมื่อกำหนดย่างสิ้นสุดลง กำหนดว่าหนอ พอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้การที่เคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นกำหนดว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง กำหนดว่าหนอ พอดี

(๕) การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะที่ ๑-๓ กำหนดเหมือนเดิม เปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็น ลง คือให้มีสติระลึกรู้การเคลื่อนเท้าลง กำหนดว่า ลง เมื่ออาการลงสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นอย่างมีสติระลึกรู้การเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้น กำหนดว่า ถูก เมื่ออาการถูกสิ้นสุดลงกำหนดว่า หนอ พอดี

(๖) การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

เหมือนกับการเดินจงกรมระยะที่ ๕ เพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่า กดหนอ เมื่อเท้าลงกดพื้นกำหนดว่า กด เมื่ออาการสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี ในระหว่างเดินจงกรม ได้เห็น ได้ยิน รู้สึกเจ็บเหน็บชา ให้หยุดยืนแล้วกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นให้ดับไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป<sup>๒๘</sup>

### ๓) การกำหนดอธิริยาบถนั่ง

การนั่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปลงลงกั อากุชิติวาอุชุกายั ปณิธาย ปริมุขิ สติ อุกกุฐูปेतวา” นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูปนั่ง ตัวตั้ง ตรงลำคอและศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการกำหนดเป็นระยะเริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน คือ พองหนอ ยุบหนอ ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นเช่นนั้นอยู่เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลงอย่าไปบังคับหรือตะเบ็งท้องปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการ

<sup>๒๘</sup> พระอริการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๔-๕๕.



เอาอานาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้<sup>๒๙</sup> เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด ว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ ข้อสำคัญคือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจ หรือมีให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปัสสาสะ นี้ เป็นกายปฏิบัติพิเศษเกี่ยวกับหนังหน้าท้องจึงเป็น วาโยโณภูฏัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบพร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ<sup>๓๐</sup>

#### ๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับอิริยาบถนอน อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอนอย่างต่อเนื่องและละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในอิริยาบถนอนหากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอนพึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอน แล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเหมือนเป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่า นอนอยู่” นอกจากท่านนอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสี่เหลี่ยมไสยาสน์ เอาข้างขวา ลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้<sup>๓๑</sup>

#### ข. การกำหนดอิริยาบถย่อย

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง และเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน (กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น) อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น<sup>๓๒</sup> การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

คำว่า “การสอบอารมณ์” พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) ใช้ก่อนมี ๒

<sup>๒๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔-๕๕.

<sup>๓๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

<sup>๓๑</sup> พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๖.

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.



อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์” ส่วนวิปัสสนาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์” ศัพท์ที่มีความหมายเหมือนหรือใกล้เคียงกับคำว่า “การสอบอารมณ์” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปัจฉา การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธมมสากัจฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลुरुธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้ว ให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีกาสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่บางภิกษุณีบ้าง ดังนี้

คำว่า “ปริปัจฉา การไต่ถาม การสอบถาม” เป็นหน้าที่ของอุปัชฌาย์และอาจารย์ในพระวินัย กล่าวว่่า “พระอุปัชฌาย์สงเคราะห์สังฆวิหาริกด้วยอุทเทส ปริปัจฉา โอวาท และอนุศาสน์”<sup>๓๓</sup> และ “อาจารย์สงเคราะห์อันเตवासิก ด้วยอุทเทส ปริปัจฉา โอวาท และอนุศาสน์”<sup>๓๔</sup> กล่าวถึงข้อปฏิบัติให้สังฆยินดี ว่า “กุลบุตรผู้เคยเป็นอัญญเดียรถีย์ เป็นผู้มั่งมีเงินทองแรงกล้าในอุทเทส (การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย) ในปริปัจฉา (การไต่ถาม) ในอธิศีล (อินทริย์สังวร) ในอิจิต (สมถกรรมฐาน) ในอธิปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน) แม้เช่นนี้ก็เชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติให้สังฆยินดี”<sup>๓๕</sup> อรรถกถาอธิบายว่า “อุทเทส หมายถึง บาลี ปริปัจฉา หมายถึง อรรถกถา”<sup>๓๖</sup> ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญ คือ

(๑) การถาม เป็นหลักพื้นฐานในการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะต้องสอบถามผู้เข้ามาปฏิบัติเพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าและผลของการปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ สอบอารมณ์ในลักษณะถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นต้นว่า มีตัวเบา ตัวโยก ตัวหาย ตัวคั่นตามเนื้อตามตัว ตัวลอยขึ้นไปบนอากาศ เกิดศรัทธามากกว่าก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติ อยากให้คนทุกคนได้เข้ามาปฏิบัติ อยากออกบวช อยากจะไปประกาศโพธิธรรม ถ้าเกิดเช่นนี้เรียกว่าศรัทธาเกิดขึ้น

(๒) การสังเกต คือผู้สอบสังเกตผู้ปฏิบัติว่าเกร็งขาหรือไม่ และมีสภาวะตัวโยกโอนเอนไปมา มีอาการเวลาเดินตัวหมุนบิดตัวไปมาหรือเปล่า (หมุนตามขา) สังเกตดูผู้ปฏิบัติมีการนั่งเกร็งเท้าเท้าบิดไปมาผิดปกติหรือไม่

(๓) การแนะนำ กล่าวคือ การแนะนำวิธีการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้เข้าใจเสียก่อน ถ้าโยคีไม่เข้าใจในเรื่องการกำหนดสติปัฏฐานเสียแล้วก็ยากที่จะถามเรื่องรูปนามหรืออะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แนะนำวิธีแก้ง่วง ผู้สอบอารมณ์เมื่อรู้ว่าผู้ปฏิบัติมีความง่วงมากให้แก้ความง่วงด้วยการให้เดินให้มาก นั่งให้น้อย ที่กล่าวมานี้เป็นการสอบอารมณ์หลัก คือ การยืน เดิน นั่ง นอนและอริยาบทย่อย

<sup>๓๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๗/๘๘.

<sup>๓๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๙/๑๑๒.

<sup>๓๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๗/๑๔๐.

<sup>๓๖</sup> วิ.อ. (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

อารมณ์รองคืออารมณ์ที่จรเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้น กาย ใจ ขณะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่那儿เช่นเดิน จงกรมอยู่จิตจะอยู่ที่การเดินเมื่อความราคาญแทรกเข้ามาก็ให้หยุดการเดินมาหาความราคาญเมื่อ ความราคาญหายไปก็ไปหาความอารมณ์หลักคือซ้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ เป็นต้น

(๔) การให้กำลังใจ คือการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้าน สิ่งหนึ่งที่สำนักต่างๆ พึงปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติให้มีอิทธิบาท ๔ อาจารย์พระวิปัสสนาที่ฉลาด ก็ จะนำมาบรรยายแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผล อย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ สรุปได้ดังนี้

(๑) สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามี สติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยตั้ง สติกำหนดอาการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็น บางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น จากเดิมหรือต่ำลง เช่น รู้ใจตัวเองว่า ตัวเองเป็นคนเจ้าอารมณ์ และเป็นคนอารมณ์ร้อน ฯลฯ ภายหลัง กลับเป็นผู้รู้จักตัวเอง ใจตัวเองเยือกเย็น เบิกบาน แข็งแรง ประกอบด้วยเมตตา เห็นได้ชัด

(๒) สอบความเข้าใจ ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกรับกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้ กรรมฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนดจิต การกำหนด อารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น ควรจะปฏิบัติรับอารมณ์ เหล่านั้นอย่างไร อาจารย์จะบอก ว่าขณะลงมือปฏิบัติอยู่นั้น สามารถกำหนดเดินเป็น เดินถูก คำว่า กำหนดเดินจงกรมเป็น และเดินจงกรมถูกต้องนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติมีสติแนบสนิทชิดไปกับ อารมณ์อยู่ตลอดเวลาได้อย่างนี้จึงชื่อว่า เดินถูกต้อง และให้พร้อมด้วยองค์คุณสมบัติของผู้เจริญสติ คือ พร้อมด้วยองค์ ๓ มี อาตาศิว เพียรกำหนด สติมา มีสติระลึกรู้ตามอารมณ์นั้นตลอดเวลา และสัมปชา โน คือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลากับอารมณ์นั้น

ให้รู้วิธีการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทางทวารทั้ง ๖ ไว้ว่า ให้วางใจ ทำใจ เหมือนกับเราดูละคร เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น ไม่มีหน้าไปบังคับให้ผู้แสดง ที่เขาแสดงเป็นพระเอก นางเอก ตัวโกงและผู้ร้าย เป็นต้น เป็นหน้าที่ของเขาที่เขาต้องแสดง ผู้ดูมีหน้าที่ดูไม่มีหน้าที่จะไป บังคับหรือแนะนำให้เขาทำอย่างนั้น อย่างนี้ไม่ได้ฉันใด การกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกิด ตามสภาวะความเป็นจริง เช่น กาย ให้ตั้งสติกำหนดตามดูอาการความเคลื่อนไหวในอิริยาบถใหญ่และ อิริยาบถย่อย ว่ามีอาการเคลื่อนไหวอยู่อย่างไร และจิตคิดนึกถึงบุคคล ถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา เป็นต้น เราในที่นี้หมายถึงการใช้สติตามกำกับจิตเป็นตัวกำหนดรู้ทันจิตที่นึกคิดนั้นๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดรู้แล้ว

ให้รู้การ ลด ละและปล่อยวางในอารมณ์นั้น ไม่ใช่เอาจิตไปบังคับบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น เรื่องนั้น ให้เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ หรือบังคับจิตไม่ให้คิด เป็นต้น ให้ใช้สติเป็นตัวกำหนด สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “สติ เตส นิวารนิ” สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น

(๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรกจนถึง ๒-๓ วัน ตลอดวันสุดท้ายวันที่ ๗-๘ แล้วแต่แต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริง ที่ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เคยพบ เช่น ขณะปฏิบัติไป จะมีสภาวะตัวโยก ตัวเบา ตัวลอย รูปร่างที่ท่างิ่ง และท้องที่กำหนดเดิมเห็นชัด ต่อมาท้องที่กำหนดอยู่นั้นไม่ชัดหายไป ไม่ปรากฏให้จิตเห็นหรือจิตรู้ และวันต่อมาพองยุบของท้องที่จิตกำหนด หรือที่เรียกว่าจิตเป็นตัวรู้ ก็คืออารมณ์สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้ ตามหลักความหมายของอารมณ์นั้น เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่เหน็ด เหล่านี้ เป็นสภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ และไม่ใช่เฉพาะที่กล่าวมานี้เท่านั้น บางคนมีสภาวะลักษณะลุกขึ้นชี้หน้าอาจารย์ผู้สอน ไม่เชื่ออาจารย์ที่สอน เชื่อมั่นเฉพาะของตัวเอง ไม่ฟังอาจารย์สอน ไม่เชื่ออาจารย์ เข้าใจตัวเองว่าได้ บรรลุธรรมขั้นสูง ไม่เชื่อใคร แต่ในที่สุดโดยสภาวะดังกล่าวมาทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ จึงจำเป็น อย่างยิ่ง จึงต้องมีการสอบอารมณ์อันหมายถึงพระวิปัสสนาจารย์ต้องอยู่ใกล้ชิดและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ในการสังเกตผู้ปฏิบัติ

### ๓.๑.๔ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ

อานาปานสติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานโดยที่ท่านได้ประมวลหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์พระพุทธานุญาตเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกันพร้อมกับตีความในหลักธรรมนั้นๆ โดยอาศัยหลักการอานาปานสติภาวนาที่มีในพระไตรปิฎกมาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในปัจจุบัน ด้วยการเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชัดว่า การเจริญสติด้วยอานาปานสติ ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุด ก็คือ พระนิพพาน อันเป็นวิถีสู่แห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา โดยมีหลักการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ ดังนี้

#### ก. การเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ

อานาปานสตินี้ ผิดกับกรรมฐานอื่น คือมีการปฏิบัติครอบคลุมหมดอยู่กับที่เกี่ยวกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหนไม่ต้องเปลี่ยน ปฏิบัติอยู่กับลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย คือจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็เป็นกรรมฐานที่สะดวก การฝึกกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีดังนี้



๑) การฝึกปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง คือ อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญภาวนา เพราะสามารถคิดนึกได้อย่างแน่วแน่ไม่ต้องกังวลว่าจะเซหรือล้มอย่างในอิริยาบถยืน และไม่ก่อให้เกิดอาการง่วงหรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถ การนั่งภาวนามี ๒ ลักษณะ คือ (๑) ปัทมาสนะ ทำนั่งอย่างดอกบัวโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้าย มีอวางซ้อนกันไว้ตรงตัก (๒) สิทธาสนะ ทำนั่งของพวกสิทธาโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา ยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้ายแล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาอีกทีหนึ่ง มีอวางซ้อนกันไว้ตรงตัก เรียกกันในเมืองไทยว่า “นั่งขัดสมาธิเพชร”<sup>๓๗</sup>

๒) การฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง ได้แก่ การปฏิบัติอานาปานสติใน ๔ ชั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามที่เขาเห็นว่าเหมาะสมเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ชั้นตอนขยายออกเป็น ๘ ชั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) ฝ่าคูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หนององค์มานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุฌาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฌานในขั้นต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ ๑ วิ่งตาม คือ จิตคอยวิ่งตามลมที่เข้าออกอยู่ โดยเอาสติไปผูกจิตไว้กับลมนั้น ให้มีลักษณะที่เป็นการวิ่งตาม มีความหมายสำคัญอยู่ที่การวิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก ในระหว่างวิ่งตามนี้จะพบว่า ละเอียดเข้าๆ จนบางทีลมหายใจหายไปก็มี ก็หายใจใหม่ให้มันแรงขึ้นมาอีก ให้มันยาวขึ้นมาอีก เพราะว่าลมหายใจจะหายไปไหนไม่ได้ แม้ว่าจะละเอียดจนกำหนดไม่ได้ ก็อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหนแล้ว แต่ละเอียดจนกำหนดไม่ได้ การฝึกในขั้นนี้ยังไม่เอาละเอียดอย่างนั้น ยิ่งหายใจจรมีเสียงซูดซาตได้ก็ยิ่งดี ลมหายใจมีจุดที่กำหนดไว้ ๒ จุด คือ ข้างนอกและข้างใน ข้างนอกที่จะงอยจุมก ข้างในที่สะอาด ระหว่าง ๒ จุดนั้นเป็นเหมือนกับหนทางซึ่งมีระยะอันหนึ่ง หายใจเข้าตั้งต้นที่จุมกแล้วไปหยุดที่สะอาด หายใจออกตั้งต้นที่สะอาดมาหยุดที่จุมก ใช้สติกำหนดให้จิตวิ่งตามไป กำหนดด้วยสติคล้ายกับว่า มีความรู้สึกอันหนึ่งที่จะคอยวิ่งตาม ในขั้นนี้ มีฝึกได้หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ ๑-๒-๓ ถึง ๑๐ ก็ได้ หรือบางคนชอบบริการรรมว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือเครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ง่ายขึ้น จะเป็นการนับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่า บริการรรม<sup>๓๘</sup>

ขั้นที่ ๒ ฝ่าคูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ขั้นต่อไป ไม่วิ่งตามแล้ว แต่จะฝ่าคูที่จุดจะงอยจุมก ตรงที่ปลายจุมก ๒ รู เป็นที่สามเหลี่ยมระหว่างจุมกสองรูกับริมฝีปาก สมมติเป็นจุดขึ้นมา เมื่อลมหายใจออกไป ก็ดูอยู่ตรงนั้น ไม่ทำอาการวิ่งตาม เมื่อลมหายใจกลับเข้าก็ฝ่าคูอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะเข้าไป

<sup>๓๗</sup> มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

<sup>๓๘</sup> พุทธทาสภิกขุ, *วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗-๓๘.



หมด อุปมาเหมือนนายประตู่เฝ้าอยู่ที่ประตู ตรวจให้ตีที่ตรงนั้น คนจะเข้าไปในเมืองหรือออกจากเมือง จะเป็นโจรเป็นคนอันธพาล เป็นคนดี ถ้าการตรวจที่ตรงประตูดี ก็เท่ากับว่าตรวจทั้งเมือง ขึ้นนี้ เพื่อให้ละเอียดเข้าจึงมีการเฝ้าดูอยู่ที่จุก หนึ่งคือที่ตรงนั้น จิตจึงจะละเอียด แน่วนึ่งยิ่งขึ้นไปอีก ฝึกไปจนได้ตามที่ต้องการ จิตประณีตระงับขึ้น ลมหายใจก็จะระงับละเอียดประณีตกายระงับละเอียดประณีตขึ้นตาม จุดตรงที่ลมกระทบที่ปลายจมูกนั้น กำหนดเอาที่ตรงนั้นเป็นนิมิตลมหายใจที่กระทบที่จะงอยจมูก ตรงนั้นคือนิมิต นี้เรียกว่าเฝ้ากำหนดอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง มีลมหายใจเป็นนิมิต<sup>๓๙</sup>

**ขั้นที่ ๓ สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส** ให้สร้างมโนภาพในลักษณะอุคคหนิมิตขึ้นมา คือ ลักษณะภาพมิตนิ่งตรงจุดที่เฝ้าดูนั้น จะรู้สึกเหมือนกับเป็นเนื้ออ่อนที่ไวต่อความรู้สึก พังจ้องลมหายใจที่สัมผัสจุดกระทบ ทำความรู้สึกให้กลายเป็นโชติช่วงขึ้นมา เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดมโนภาพขึ้นตอนนี้เป็นครั้งสำคัญ ทำเหมือนกับว่าที่ตรงนั้นมีจุดไวความรู้สึกอยู่ต้นหนึ่ง จนสมมติเหมือนว่ามีจุดหรือมีดวงอะไรอันหนึ่งรูปร่างเป็นดวงกลม แล้วก็สัมผัสแสงตามแต่เราจะรู้สึกเป็นดวงกลมอยู่ที่นั่น เป็นจุดดวงขาว หรือว่าจุดดวงเขียว หรือว่าจุดเป็นเหมือนกับจุดดวงอาทิตย์ จุดดวงจันทร์ก็ได้ เพราะที่แรกมีอยู่เป็นจุดๆ หนึ่ง จุดนี้ถูกเปลี่ยนให้เป็นภาพขึ้นมาโดยทำมโนภาพขึ้นมา จิตก็จะเหลืออยู่กิ่งสำคัญ จะปรากฏเป็นดวงอาทิตย์โชติช่วง ดวงจันทร์โชติช่วง หรือดวงเขียว ดวงขาวอยู่ที่นั่นก็ได้ หรือ ถ้าไม่เป็นดวง จะเป็นแสงสว่างก็ได้ เป็นหยดน้ำค้างก็ได้ เป็นเหมือนกับรังโยแมงมุมกลางแสงแดดทั้งรังที่ทอแสงอยู่กลางแสงแดดก็ได้ สภาวนิมิตไม่เหมือนกันทุกคน นิมิตในระยะบริการเรียกว่าบริการนิมิต ถ้าสร้างนิมิตมโนภาพสำเร็จก็เรียกว่า อุคคหนิมิต แปลว่า นิมิตติดตา

**ขั้นที่ ๔ สร้างปฏิภาคนิมิต** ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายต่างจากหลักการในคัมภีร์ คือในคัมภีร์อธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏขึ้นเองจากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพัทธนานัยกับผุสนานัย แต่พุทธทาสภิกขุแนะนำให้สร้างภาพไหวขึ้นแทนที่จุดนั้นที่เป็นอุคคหนิมิต ว่า สร้างภาพขึ้นทำให้มันเคลื่อนไหวให้เปลี่ยนรูป ให้เปลี่ยนสี ให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ นี้เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่จะต้องทำให้ได้เพื่อให้มีฉาน สมมติว่าเรามีอุคคหนิมิตอย่างเป็นรูปดวงจันทร์เล็กๆ อยู่ที่จุดจะงอยจมูกนั้นในขั้นที่ ๓ แล้ว พอมาถึงขั้นที่ ๔ นี้ บังคับให้เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสีให้เปลี่ยนขนาด ให้เคลื่อนที่ตามที่เราบังคับแล้วให้มาอยู่ที่เดิมอีกก็ได้ การฝึกจิตต้องสามารถที่จะน้อมมโนภาพให้เปลี่ยนไปในลักษณะที่เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาด แล้วก็เคลื่อนที่ แต่ไม่ควรเอามาปนกัน สมมติว่าเป็นภาพดวงจันทร์ ก็ใช้เป็นดวงจันทร์เรื่อยๆ ไป อย่าไปเอาโยแมงมุมเข้ามา อย่าไปน้อมเพื่อเป็นอย่างอื่นเข้ามา สิ่งที่เห็นนั้นไม่ใช่ของจริง แต่จริงอยู่ตรงที่ว่าบังคับจิตได้ตามที่ต้องการ แสดงว่าเราบังคับจิตได้

<sup>๓๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๓๙.

**ขั้นที่ ๕ หนององค์ฌานขึ้นมาจนครบ** พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ฌานประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานจึงจะเรียกว่าฌาน องค์ฌาน มีวิตก คือ การกำหนดอารมณ์ วิจารณ์คือความรู้สึกซึมซาบในอารมณ์ ปิติคือความรู้สึกอึ้งใจในความสำเร็จ สุขคือความสบายที่สุดในขณะนั้น เอกัคคตาคือความที่จิตมีจุดสุดยอดเพียงอันเดียว องค์ฌานทั้ง ๕ ปรากฏขึ้นมาให้เป็นความรู้สึกที่เห็นชัด หนองความรู้สึกสองอย่างขึ้นมาคือปิติกับสุข นอกนั้นมีอยู่โดย อัตโนมัตติ เมื่อทำอยู่อย่างนี้ วิตกวิจารณ์ก็มีอยู่โดยอัตโนมัตติ เอกัคคตาก็มีอยู่โดยอัตโนมัตติ ปิติและสุขก็จะเกิดออกมาโดยอัตโนมัตติเหมือนกัน แต่ถ้าไม่ออกมา ก็ หนองความรู้สึกอันนี้ให้เกิดขึ้นมาสองอย่างคือปิติกับสุข ส่วนวิตกมีอยู่ในตัวเองเพราะว่าบังคับจิต กำหนดอารมณ์อยู่แล้ว วิจารณ์มีอาการเคล้าเคลียทั่วถึงซาบซ่านอยู่กับอารมณ์นั้นอยู่แล้ว เรียกว่าหนองอารมณ์ฌานทั้ง ๕ ขึ้นมาได้สำเร็จ

**ขั้นที่ ๖ บรรลุฌาน** การได้ฌานแรกเรียกว่า ปฐมฌาน มีความรู้สึกของจิตที่ประกอบด้วย องค์ฌานทั้ง ๕ นี้อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่เรียกว่าปฐมฌาน ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌาน ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

ก. ลักษณะที่เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน เรียกว่า ความสมบูรณ์ด้วยปฏิบัติวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของข้อปฏิบัติในขั้นนั้นๆ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ปฐมฌาน ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ<sup>๔๐</sup> (๑) จิตหมดจดจากโทษทั้งปวง ที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌานนั้น (๒) เพราะความหมดจด เช่นนั้น จิตยั้งยืนสู่อสมณนิมิต ซึ่งได้แก่องค์ฌาน (๓) เพราะยั้งยืนสู่อสมณนิมิต จิตย่อมแล่นไปในสมณนิมิตนั้น

ข. ลักษณะที่เป็นท่ามกลางของปฐมฌาน เรียกว่า อุเบกขาพรุหนา คือความหนาแน่นไปด้วยอุเบกขาหรือความเพ่งดูเฉยอยู่ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ (๑) เพ่งจิตอันหมดจดแล้ว จากโทษที่เป็นอันตราย ต่อปฐมฌานนั้น (๒) เพ่งดูจิตที่แล่นเข้าสู่สมณนิมิตแล้ว (๓) เพ่งดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว เอกัตตะในที่นี้ได้แก่ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะต่างๆ ที่ตรงกันข้ามจากนิรวณโดยประการทั้งปวง ลักษณะทั้งสามนี้ทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่ามี ความงามในท่ามกลาง

ค. ลักษณะที่เป็นที่สุดของปฐมฌานเรียกว่า สัมปหังสนา แปลว่าความร่าเริง ประกอบด้วย ลักษณะ ๔ ประการ คือ (๑) ร่าเริงเพราะธรรมทั้งปวงที่เกิด หรือที่เกี่ยวกับปฐมฌานนั้นไม่ก้ำเกินกัน แต่สมส่วนกัน ซึ่งเรียกได้ว่า ความเป็นสมังคีในหน้าที่ของตน (๒) ร่าเริงเพราะอินทรีย์มีกิจเป็นอันเดียวกัน ร่วมกันทำให้เกิดผลเดียวกัน (๓) ร่าเริงเพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปได้ซึ่งความเพียรจนกระทั่งถึงฌานที่ไม่ก้ำเกินกัน และถึงถึงความสมบูรณ์แห่งอินทรีย์ ที่มีกิจเป็นอันเดียวกัน (๔) ร่าเริง เพราะเป็นที่สอเสพมากของจิต

<sup>๔๐</sup>พุทธทาสภิกขุ, ปฏิกิจสมุปปาทกับอานาปานสติ, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๙-๒๒๑.

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในที่สุด เมื่อรวมเข้าด้วยกัน ทั้ง ๓ หมวด ย่อมเป็นลักษณะ ๑๐ ประการเป็นเครื่องแสดงถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของ ปฐมฌานพร้อมทั้งเป็นเครื่องแสดงความงาม ความน่าเลื่อมใส

**ขั้นที่ ๗ ทำให้เป็นวสี** พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า การทำให้ชำนาญ คือ การทำให้อยู่ในอำนาจ ต้องนำมาคิดมานึกอยู่เสมอ เป็นเทคนิคของการทำให้แนบแน่นลงไป การกระทำในระยะต่อมา ให้อยู่ในอำนาจเด็ดขาดเรียกว่าให้เป็นวสี เมื่อได้ปฐมฌานเป็นครั้งแรกนี้ ต้องระวางใจจะหายไป เพราะฉะนั้นต้องรีบทำในขั้นวสี ทำซ้ำๆ ประคับประคอง ศึกษาทุกแง่ทุกมุม เอาไว้ให้ได้ ว่าฌานอยู่ได้ด้วยวิธีอย่างไร ฌานเป็นอย่างไร หยุดอยู่ในฌานเป็นอย่างไร เตรียมออกจากฌานเป็นอย่างไร ออกแล้วเป็นอย่างไร จะต้องทำซ้ำๆ อยู่ไปมาจนให้ชำนาญที่สุด

**ขั้นที่ ๘ การได้ฌานในขั้นต่อไป** ทำให้ได้ฌานที่ยังเหลือต่อไปอีก คือ ฌานที่ ๒ - ที่ ๓ - ที่ ๔ พุทธทาสภิกขุได้ประมวลใจความ สำคัญและบอกลักษณะสมบูรณ์ของแต่ละฌานเพิ่มเติมไว้ว่า

ก. ปฐมฌาน มีหลักว่า (๑) มีขึ้น เพราะความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง (๒) ยังเต็มอยู่ด้วยวิตกและวิจารณ์ (๓) มีปิติและสุขชนิดที่ยังหยาบ คือ ชนิดที่เกิดมาจากวิเวก (๔) จัดเป็นขั้นที่หนึ่ง คือ ระดับที่หนึ่งของรูปฌาน พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์และบอกประโยชน์ว่า ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการ คือ ประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ และประกอบด้วยองค์ ๕ และธรรมเป็นอินทรีย์อีก ๕ รวมกันจึงเป็น ๒๐ ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า ปฐมฌานสมบูรณ์ด้วยองค์ประกอบ ๒๐ ด้วยองค์ฌาน ๕ และด้วยอินทรีย์ ๕ การที่ท่านระบุงุรรมถึง ๒๐ ประการว่าเป็นองค์ประกอบของปฐมฌาน มีความประสงค์เพื่อที่จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไปเสีย ว่า ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ เท่านั้นก็พอแล้ว ทางที่ถูกก็ต้องเพ่งเล็งถึงอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่สมบูรณ์ และเข้ามาเกี่ยวข้องกับองค์ของฌานทั้งหมด ในลักษณะที่ถูกต้องที่สุด คือ ถูกต้องตามลักษณะ ๑๐ ประการที่กล่าวแล้วอย่างละเอียดนั่นเอง ให้เอาลักษณะ ๑๐ ประการนั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ที่เด็ดขาด และแน่นอนว่า ปฐมฌานเป็นไปถึงที่สุดหรือไม่

ข. ทุตติยฌาน มีหลักอยู่ว่า (๑) มีขึ้นเพราะวิตก วิจารณ์ ระวังไป (๒) สมบูรณ์อยู่ด้วยความแน่วแน่และความพอใจของจิตภายใน (๓) มีปิติและสุขชนิดที่สงบระงับ เพราะเกิดมาจากสมาธิ (๔) จัดเป็นระดับที่สองของรูปฌาน พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า ทุตติยฌาน องค์ประกอบ ๑๘ ประการ มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกับปฐมฌาน ต่างกันแต่องค์แห่งฌานขาดไป ๒ องค์ กล่าวคือวิตก วิจารณ์ที่ถูกระงับไปแล้ว องค์แห่งฌานเหลือเพียงสาม คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ดังนั้นองค์ประกอบทั้งหมดของทุตติยฌาน จึงเหลืออยู่ ๑๘ กล่าวคือลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๓ และอินทรีย์ ๕

ค. ตติยฌาน มีหลักอยู่ว่า (๑) มีขึ้นเพราะปิติจากไปหมด โดยการแยกออกจากความสุข (๒) มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะถึงที่สุด (๓) เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียดไปกว่า (๔) จัดเป็นระดับที่สามของรูปฌาน พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า ตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มี



หลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับฆานที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ว่าองค์แห่งฆานในที่นี้ ลดลงไปอีก ๑ รวมเป็นลดไป ๓ เหลืออยู่แต่เพียง ๒ คือ สุขและเอกัคคตา องค์ประกอบทั้งหมดของตติยฆานจึง เหลืออยู่เพียง ๑๗ กล่าวคือ ลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฆาน ๒ อินทรีย์ ๕

ง. จตุตถฆาน มีหลักอยู่ว่า (๑) มีขึ้นเพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และ โทมนัสในฆานก่อนๆ ได้อย่างสิ้นเชิง (๒) มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข-ไม่ทุกข์ อยู่อย่างเต็มที่ (๓) มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข (๔) จัดเป็นลำดับที่สี่ของรูปฆาน พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า จตุตถฆาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์อย่าง เดียวกันคือจตุตถฆานมีองค์ฆาน ๒ แม้ว่าสุขจะได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับอุเบกขานั้นเอง ว่า เป็นองค์ฆานองค์หนึ่ง รวมเป็นมีองค์ฆาน ๒ รวมทั้งเอกัคคตา โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถฆานก็มี องค์ประกอบ ๑๗ เท่ากับตติยฆาน โดยจำนวน แต่ต่างกันตรงที่องค์ฆานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขา เท่านั้น<sup>๔๑</sup>

### ๓) การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญก่อนแล้วจึงเลื่อน ไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ **ชั้นที่ ๑** เมื่อนั่งสมาธิจน กำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดการปรุงแต่งกายจนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุงแต่งเวทนาอย่างละเอียดจนเกิดปีติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่าปีติเป็นอย่างไร มีลักษณะ อย่งไร รู้ความว่ากำลังมีปีตินี้ให้ชัดเจนให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติของปีติ **ชั้นที่ ๒** เปลี่ยนจากปีติเป็น ความสุข เพราะกำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก กำหนดให้ รู้แจ้ง สุขเวทนา ในเวลา หายใจเข้า-ออก มีความหมายว่า ผู้ที่ได้ ความสุขในองค์ฆานย่อมปรากฏชัดจึงกำหนดให้รู้แจ้งสุข เวทนาในเวลาหายใจเข้า-ออกได้สะดวก **ชั้นที่ ๓** กำหนดความที่ปีติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่ง จิต หมายความว่า ปีติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิต ก็คือเวทนา ในที่นี้คือปีติและสุข โดยเพ่งกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร ปรุง แต่งจิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป **ชั้นที่ ๔** กำหนดบังคับเวทนาหรือปีติและสุข คือ กระทำอย่าให้ เวทนานั้นปรุงแต่งจิตได้ตามอำเภอใจจะบีบบังคับเวทนาให้ปรุงแต่งจิตแต่น้อย จนกระทั่งไม่สามารถ จะปรุงแต่งจิตได้อีก เมื่อเวทนาปรุงแต่งจิตขึ้นมาไม่ได้ จิตตสังขารชื่อว่าได้ระงับลงไปแล้ว

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติทำให้ปีติเกิดขึ้นปรากฏชัดอยู่ในใจอยู่ ทุกขณะลมหายใจเข้าออกแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่าเวทนาปรากฏ แม้คำว่า สุข ซึ่งกล่าวถึงในอานาปานสติ ชั้นที่ ๒ ก็จะถูกจัดรวมเข้าในคำว่าเวทนาเช่นกัน เมื่อมีการรู้ลักษณะก็เท่ากับมีญาณเกิดขึ้น

<sup>๔๑</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๖๒.



พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า สิ่งที่จะต้องพิจารณาต่อไป คือ การตามเห็นปิติ อันตั้งอยู่ในฐานะ เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง หมายถึง การพิจารณาให้เห็นธรรมลักษณะของปิตินั้น ไม่ใช่พิจารณาอย่างเป็น องค์มานแต่พิจารณาให้เห็นธรรมลักษณะหรือที่เรียกว่าอนุปัสสนา ๗ ประการ คือ (๑) การพิจารณา ให้เห็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นปิตินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง มิใช่โดยความเป็นของเที่ยง เมื่อ เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงอยู่ ย่อมละนิจจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้ (๒) การตามเห็น เวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นทุกข์ มิใช่โดยความเป็นสุข เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุข สัญญาคือความสำคัญว่าสุขเสียได้ (๓) การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นอนัตตา หาใช่โดย ความเป็นอัตตาไม่ เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญา คือความสำคัญว่าตัวตนเสียได้ (๔) ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย(นิพพิทา) ต่อเวทนานั้นมิใช่เพลิดเพลิน เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ ย่อมละความ เพลิดเพลินเสียได้ (๕) ย่อมคลายกำหนดต่อเวทนานั้น หากมีความกำหนดไม่ เมื่อคลายกำหนดอยู่ ย่อม ละความกำหนดนั้นเสียได้ (๖) ย่อมดับเสียซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมก่อกำขึ้นไม่ เมื่อดับอยู่ ย่อมละการก่อกำขึ้นเสียได้เหมือนกับดับไฟที่ดับเย็นสนิทแล้ว ไม่อาจจะถูกจุดให้ลุกเป็นไฟขึ้นมาอีกได้ ด้วยอำนาจของ สติและญาณ (๗) ย่อมสละคืนซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมถือเอาไม่ เมื่อสละคืออยู่ยอมละการถือเอาเสีย ได้ ข้อนี้เป็นอาการขั้นสุดท้ายของการกำหนดปิติ หรือรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตินั้น

#### ๔) การฝึกจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า ต้องตั้งต้นมาตั้งแต่กายานุปัสสนา แล้วก็ มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ใช้ จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งให้หรือไม่ได้ อย่างไรก็ตามนั้นมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิमितของจิตตาม ปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

**ขั้นที่ ๑** กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้นว่าจิต ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมี ลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ ลักษณะของจิตหมดสิ้น<sup>๔๒</sup>

**ขั้นที่ ๒** กำหนดจิตปราโมทย์ หมายความว่า เมื่อเราบังคับจิตได้แล้ว เราก็บังคับจิตไปใน ลักษณะที่ให้จิตปราโมทย์ ซึ่งหมายถึง จิตที่มีปิติและสุข แต่ละเอียดกว่า สูงกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ ฌาน คือปิติและสุขสามารถที่จะทำให้จิตปราโมทย์ได้ทันที เมื่อสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ฝึก บังคับจิตไปให้มีลักษณะเป็นจิตที่ปราโมทย์ ปราโมทย์นี้หมายถึงจิตที่มีปิติและความสุขด้วยเหมือนกัน

<sup>๔๒</sup>พุทธทาสภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘๒-๑๘๐.

แต่มันละเอียดไปกว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุขที่สามารถที่จะทำให้จิตให้ปราโมทย์ได้ทันที เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้ว ก็เลื่อนไป

**ขั้นที่ ๓** กำหนดจิตให้ตั้งมั่น หมายความว่า บังคับจิตให้ตั้งมั่น คำว่า “ตั้งมั่น” คือตัวสมาธิแท้ในความเป็นสมาธินั้นต้องมีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑) ปริสุทฺโธ แปลว่า บริสุทธ์คือสะอาด ไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้น ๒) สมาหิตโต คือ ตั้งมั่น แนบแน่น เข้มแข็ง มั่นคง ๓) กัมมณียो คือ ไรต่อหน้าที่ของมัน หน้าที่ของมันคือการพิจารณา เราจะให้มันทำหน้าที่ของมันคือพิจารณาเมื่อใดอย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าไรต่อหน้าที่ของมัน จิตเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ในลักษณะเป็นรากฐานของวิปัสสนา

**ขั้นที่ ๔** กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต หมายความว่า ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉา ริษยา เป็นต้น เราก็ฝึกในลักษณะที่สามารถสลัดจิตเหล่านี้ให้ออกไปได้ทันที เรียกว่าฝึกจิตให้ปล่อย

#### ๕) การฝึกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวดต้นแล้ว เรียกว่า ประสบความสำเร็จในส่วนสมถะเป็นอย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์ พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

**ขั้นที่ ๑** กำหนดความไม่เที่ยง กำหนดลมหายใจยาวและพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว กำหนดลมหายใจสั้น และพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุ่่งแต่ร่างกายและกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุ่่งแต่ร่างกาย พิจารณาการที่ทำการบังคับลมหายใจไม่ให้ปรุ่่งแต่ร่างกาย ได้แล้วพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวหนานุปัสสนา คือพิจารณาว่าปีติสั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปีติและสุขซึ่งปรุ่่งแต่จิตนั้นก็ไม่มีเที่ยง และการบังคับเวทนาไม่ให้ปรุ่่งแต่จิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนาตามลำดับขั้นตอน ล้วนแต่ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ก็จะเกิดวิราคะ คือ ความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนดจากสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น **ขั้นที่ ๒** การตามเห็นความจางคลาย พุทธทาสภิกขุให้ความหมายว่า เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะคือความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น หรือกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก **ขั้นที่ ๓** การตามเห็นความดับไม่เหลือ กำหนดที่ความที่ทุกข์ดับลงไป ถ้ามีวิราคะ คือความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป กำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก พิจารณาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป ถือว่าเป็นความดับทุกข์ที่สมบูรณ์ **ขั้นที่ ๔** การตามเห็นความสลัดคืน กำหนดความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป

เรียกว่า ปฏิบัติสัจจะ อุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตนของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืน-คืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของ คืนธรรมชาติเป็นของธรรมชาติไป ไม่มีอะไรที่มาถือไว้โดยความเป็นตัวตนของตนอีกต่อไป กำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป หมายความว่า พิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว

## ๒) การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติ

การปฏิบัติกรรมฐานจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะอาศัยเสนาสนะเป็นที่สบายแล้วยังจะต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้นครูอาจารย์ ผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จึงมีการควบคุมและการแก้สภาวะธรรม คือ ๑) **การควบคุม** คือการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ โดยมากจะอาศัยธรรมชาติที่เป็นสวนป่า ไร่ร่มไม้ และเสนาสนะป่า เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติจากการฟังคำบรรยายซึ่งโดยมากพุทธทาสภิกขุเป็นองค์บรรยายหรืออ่านตำราที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสวนโมกขพลารามให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติตามในข้อนี้ครูอาจารย์จึงอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้บทเรียนแก่ผู้ปฏิบัติได้นำไปฝึกฝนด้วยตนเอง ๒) **การแก้สภาวะธรรม** คือการปฏิบัติกรรมฐานทุกวิธีย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติ ประสบปัญหาหรือข้อสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ ครูอาจารย์ก็อยู่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยความเมตตา<sup>๔๓</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะไม่มีครูอาจารย์ผู้คอยสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิดเหมือนกับการปฏิบัติแนวอื่น ถือว่าครูอาจารย์เป็นแต่ผู้ให้คำแนะนำเท่านั้น ส่วนการลงมือทำเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ตัวผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรับผิดชอบในตัวเองอยู่ตลอดเวลา ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักที่ว่า “กินข้าวจานแฉะ อาบน้ำในคู เป็นอยู่อย่างตายแล้ว หรือ เป็นอยู่อย่างทาส”<sup>๔๔</sup> กล่าวคือ ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

<sup>๔๓</sup> พุทธทาสภิกขุ, แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๐.

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓.



### ๓.๑.๕ การปฏิบัติกรสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐานมาจากสำนักของอาจารย์ต่างๆ หลายวิธีด้วยกัน แต่ที่สุกแล้วหลวงพ่อก็มีความมั่นใจอย่างมากในวิธีการสุดท้ายที่ท่านค้นพบ จึงได้ยึดหลักปฏิบัติตามแนววิธีการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นวิธีการที่ท่านประยุกต์มาจากแนวคำสอนของหลวงพ่อวันทองกับพระอาจารย์ปาน อานนโท ท่านนำมาสอนศิษยานุศิษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์จนวันสุดท้ายของชีวิต เพราะท่านมีความมั่นใจว่าวิธีนี้จะทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยมีวิธีฝึกคือ

#### ๑) การปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว

วิธีการฝึกปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว เป็นวิธีการที่หลวงพ่อเทียนคิดค้นขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธีไหว-ดิ่ง ที่หลวงน้ำคำผองและพระมหาปานสอนให้ ในแนวทางการฝึกปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวนี้ ท่านกำหนดรูปแบบว่าต้องทำเป็นจังหวะ คือ กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ และท่านใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึก เมื่อรู้สึกตัวได้แล้ว ท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้น ท่านเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า คือ **จังหวะที่ ๑** ท่าเตรียม เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่าไว้ **จังหวะที่ ๒** พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๓** ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก มันทุดกให้รู้สึก **จังหวะที่ ๔** เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๕** พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๖** ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๗** เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๘** เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๙** เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๑๐** ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๑๑** คว่ามือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๑๒** เลื่อนมาซ้ายมาที่หน้าอก ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๑๓** เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๑๔** ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้ ให้รู้สึก **จังหวะที่ ๑๕** คว่ามือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

แล้วจึงสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้าง ตั้งแต่จังหวะแรกใหม่อย่างต่อเนื่องกันไป และการเดินจงกรมมาใช้เป็นแนวในการฝึกเจริญสติ อาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเยียดขาก็ได้ จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียนมีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่และสามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ได้สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผลคือความทุกข์ลดน้อยลง ดังกรณีตัวอย่างคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุ จนช่วยตนเองไม่ได้เล็กน้อยคือมือและแขนซ้ายขวา และอวัยวะส่วนบนเริ่มตั้งแต่คอ ส่วนใบหน้า ศีรษะ ขึ้นมาซึ่งพอเคลื่อนไหว ได้และแสดงให้เห็นถึง



ผลสำเร็จของการเจริญสติในอิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติใช้เพียงอิริยาบถย่อยที่ใจสร้างขึ้นเองเพื่อให้สติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดจับ หรือใช้สติกำหนดอิริยาบถธรรมชาติก็ตาม ถ้ามีการกระทำอย่างต่อเนื่องกัน แล้ว ก็อาจประสบผลของการปฏิบัติได้เช่นกัน<sup>๕๕</sup>

## ๒) การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว

การปฏิบัติธรรมจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีการควบคุม และตรวจสอบดูแลการปฏิบัติที่ดี สำหรับการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีการควบคุม และตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ

๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา ผู้ทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์จึงต้องเป็นผู้เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ผู้อื่นจึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว ดังเช่นปฏิปทาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่ปรากฏแก่บรรดาลูกศิษย์ว่า ท่านสังเกตเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ลูกหา ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ ขวนขวายใช้ชีวิตของท่านเพื่อผู้อื่นอยากจะทำให้รู้ธรรมะจริง<sup>๕๖</sup> ดังนั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมหรือครูอาจารย์ผู้ควบคุมการเจริญสติปฏิญาณ พึงตรวจสอบการปฏิบัติเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยทำหน้าที่หลัก ๓ ประการ คือ

(๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจนถือว่าเป็นหน้าที่หลักของครูอาจารย์สอนการเจริญสติ นอกจากนี้การแนะนำหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่จำเป็นก็เป็นสิ่งที่ครูอาจารย์ต้องทำเสมอตั้งแต่เห็นได้จากการที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้อวาทแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนะนำอารมณ์ของการปฏิบัติอันเป็นลำดับของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้นด้วย

(๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้มีความประสงค์เข้ารับการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือต้องมีครูอาจารย์ คอยควบคุมดูแลความประพฤติ เพราะบางครั้งในขณะที่เข้าฝึกปฏิบัติอาจประมาทเผลอสติอยู่บ้าง เช่น ผู้ปฏิบัติเพลินกับการคุยกันไปเพลินกับการนอนกันไป เป็นต้น เป็นเหตุให้การเจริญสติไม่พัฒนาก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นที่ของครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะต้อง ถาม แนะนำ ตักเตือนเพื่อความเจริญก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติสืบต่อไป

<sup>๕๕</sup> กำพล ทองบุญน่วม, จิตตสโลมแม่กายพิการ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๔๓), หน้า ๖๓-๖๗.

<sup>๕๖</sup> กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๑.

(๓) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ (สอบอารมณ์) หน้าที่สำคัญของครูอาจารย์ ผู้สอนเจริญสติตามแนวหลวงพ่отิเียน จิตตสุโภ อีกประการหนึ่ง คือการสอบถามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้ เข้ารับการปฏิบัติขณะที่ปฏิบัติอยู่เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาคุศลที่เกิดขึ้นแก่ตัว ผู้ปฏิบัติเพราะการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงที่สุดผู้ปฏิบัติจะประสบปัญหาหลายอย่าง เช่น ความเครียด ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ แขนงหน้าอก ความง่วงวิปีสสนา ปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้ หหมดกำลังใจ หรืออาจทำให้เกิดความสำคัญผิดคิดว่าการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วหรือติดใจในสภาวะธรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นจนออกนอกทางการเจริญสติก็ได้ ดังนั้น การเจริญสติตามแนวหลวงพ่отิเียน จิตตสุโภ จึงต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำแก้ไข ปัญหา การเจริญสติจึงจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้เร็ว

#### ๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ

ในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการ ปฏิบัติเองนอกจากจะได้รับการ ดูแลควบคุมจากครูอาจารย์แล้วก็ต้องลงมือทำด้วยตนเอง คนอื่นจะทำแทนไม่ได้ต้องยึดหลักพุทธ พจน์ไว้เป็นหลักเตือนใจตนเสมอว่า ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ผู้ปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติด้วย ตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่отิเียนจะมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาคุศลที่เป็น ประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว<sup>๔๗</sup>

### ๓.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสหภาพเมียนมาร์

หลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ในประเทศสหภาพเมียนมาร์ มี ปรากฏภูส้านักปฏิบัติธรรมหลัก ๓ แห่งที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับมากที่สุด ๑) การปฏิบัติและการสอบ อารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ใน สำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า และ ๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของ พระอ็อก ตอยะ ทั้งสามสำนักได้พัฒนาหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ต่างกัน เป็น เทคนิคเฉพาะซึ่งเกิดจากความรู้อย่างประสพการณ์ด้านการปฏิบัติธรรมในประเทศสหภาพเมียนมาร์

<sup>๔๗</sup> หลวงพ่отิเียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำสมาธิสติตัว, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่отิเียน จิตต สุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

### ๓.๒.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาสี สาสนแยกต้า ในกรุงย่างกุ้ง<sup>๔๘</sup> ได้สร้างหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ ๑ วิธีหนึ่ง คือ การสังเกตอาการพองขึ้นและยุบลงของท้อง หลังจากที่ได้ศึกษา ทดสอบ และประเมินความจริงเชิงประจักษ์แห่งพระธรรมคำสอนต่าง ๆ ตามแนวทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้<sup>๔๙</sup> ด้วยความรู้ที่ได้รับมาจากการศึกษาด้านพระอภิธรรมอย่างแตกฉาน ทำให้พระโสภณมหาเถระพัฒนาหลักการปฏิบัติกรรมฐานให้ตรงกับหลักมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเน้นเรื่องการกำหนดรู้ฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นทางตรงต่อการบรรลุมรรคผล นิพพาน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา โดยมีการปฏิบัติดังนี้

#### ๑) วิธีกำหนดรู้ อิริยาบถยืน มีคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย สายตาทอดลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก (หรือตาลงครึ่งหนึ่งหรือจะหลับตาก็ได้) ต่อไปให้กำหนดรู้อาการเก็บมือขณะที่ยกมือซ้ายไปไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอ ๓ ครั้ง ขณะหลังมือซ้ายถูกบั้นเอว กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะที่ยกมือขวาไปไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอ ๓ ครั้ง ขณะมือขวาถูกฝ่ามือซ้ายกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะมือซ้ายจับข้อมือขวากำหนดรู้ว่า จับหนอ ถ้าจะเอามือไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ ทั้งซ้ายและขวากำหนดรู้เหมือนกัน ให้เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน (คือ อาการตั้งตรงของร่างกาย) พร้อมกับบริกรรมว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง ขณะลิ้มตาขึ้นกำหนดรู้ว่า ลิ้ม (ตา) หนอ

วิธีกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะที่ ๑ มีคำบริกรรมว่า “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติคือ เอาสติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกาย กำหนดรู้ว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง กำหนดรู้ว่า ขวาค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้าๆ จนปลายเท้า พ้นจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้วกำหนดรู้ว่า ย่าง ค่อยๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย แล้วหย่อนฝ่าเท้าลงสู่พื้น ขณะที่วางฝ่าเท้าลงและฝ่าเท้าแตะถูกพื้น กำหนดรู้ว่า หนอ สิ้นสุดอาการเดิน ในการเดินระยะ ๑ ให้กำหนดรู้ติดต่อกันไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ กำหนดรู้เท้าซ้าย เช่นเดียวกับเท้าขวาว่า ซ้าย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า นี้ขวากำลัง

<sup>๔๘</sup> พระญาณโปกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๐.

<sup>๔๙</sup> Ven. Sayadaw Sshin Jatila, *Dhamma Discourses, Mahasi Meditation Center Yangon, Myanmar*, Translated and compiled by the Master Degree Student (2555) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisueksabuddhaghosa Campus, Phutthamonthon, Nakornpathom province, Thailand, หน้า ๑.



อย่างหรือนี่ช่วยกำลังอย่าง) คำบริการและสติที่รู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่เริ่มต้นจนจบจนก้าว ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอาการที่ชัดเจน เช่น ความคิด เสียง ให้หยุดเดินก่อน แล้วตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ ว่า คิดหนอ ๓ ครั้ง ได้ยินหนอ ๓ ครั้ง จนความคิดหรือเสียงนั้นๆ เบาลไป หายไป จึงกลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินต่อไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดรู้อารมณ์อื่นไปด้วย

**ข้อควรระวังในการเดินจงกรม (๑)** ขณะบริการว่า ขวา สติต้องรู้ว่าการที่เท้าขวากำลังยกขึ้นและขณะบริการว่า ย่าง ต้องรู้ว่าการที่เท้ายกขึ้นพื้นพื้นและเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ขณะบริการว่า หนอ ต้องรู้ว่าการที่ฝ่าเท้าลงถูกพื้นพร้อมกันทั้งสันเท้าและปลายเท้า เรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน (๒) อย่าหลับตาเดิน ให้หรีตตาลงครึ่งหนึ่ง ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก (ไม่เพ่งดูพื้น ให้ดูเฉยๆ แบบสบาย ๆ) (๓) ขณะเดินอยู่ ต้องไม่สอดสายตามองดูไปรอบๆ ตัวให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น (๔) อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวเท้ายาวเกินไป อย่าเดินเร็ว อย่าเกร็งขาลำตัว ให้เดินสบายๆ เหมือนเดินทั่วไป แต่ให้ช้าๆ และมีสติ (๕) อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวเท้าอย่างละเอียด ให้รู้ต้น กลาง ปลาย (๖) ถ้าง่วงให้เดินระยะ ๑ เร็วพอสมควร ถ้าปกติให้เดินช้าๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้ตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้ทัน (๗) ให้ตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสุดการเคลื่อนไหว ต้น กลาง ปลาย เป็นตอนๆ ไป ไม่ให้พูดออกเสียงให้ว่าในใจ (๘) ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อยๆ เปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ (๙) ขณะเดินอยู่ จิตเผลอคิดไปข้างนอก เหลือบตาไปมองข้างนอก ได้ยินเสียงได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุด ยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดรู้ไปที่อารมณ์นั้นๆ ว่า คิดหนอ เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ ให้กำหนดจนกว่าอารมณ์นั้นๆ จะหายไป แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดินไปด้วย กำหนดรู้อารมณ์แทรกไปด้วย จะเป็นสองอารมณ์ (๑๐) เวลาเดินไปไหนมาไหนให้เก็บมือสำหรับสายตาดลอด อย่าปล่อยมือ

**วิธีกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะที่ ๒** มีคำบริการว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ (๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้การยืนว่า ยืนหนอๆ ๆ (๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๆ (๓) ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้บริการพร้อมกับรู้การยกของเท้าว่า ยกเมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริการว่า หนอ โดยกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (๔) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนไหวไปข้างหน้า แล้วลงสู่พื้น กำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลงแล้ว บริการว่า หนอ โดยการกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง (๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ให้รู้สึกในอาการที่เท้าเคลื่อนไหวไปโดยไม่ต้องบริการเป็นคำพูด (๖) เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริการว่า ยกหนอ เหยียบหนอ เช่นเดียวกัน



**วิธีกำหนดรู้ เติงจกรรมระยะที่ ๓ มีคำบริกรรมว่า** “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติคือ ๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๓) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน ๔) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการอย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า ๕) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง ๖) ฝ่าเท้าให้ลงพร้อมกัน ไม่เอาปลายเท้า หรือส้นเท้าลงก่อน ๗) เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริกรรมว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ โดยไม่ต้องใส่ใจใจว่าเป็นเท้าขวา หรือซ้าย

**วิธีกำหนดรู้ เติงจกรรมระยะที่ ๔ มีคำบริกรรมว่า** ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ ๑) ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๓) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกว่า ยกส้น เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน ๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน ๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการอย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากล่างไปสู่เบื้องหน้า ๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นบริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง ๗) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา คือ บริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ พร้อมตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่ยกส้น จนสิ้นสุดอาการเดินทุกๆ ขั้นตอนโดยใจจดจ่อจริง ๆ

**วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจกรรมระยะที่ ๕ มีคำบริกรรมว่า** “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ ๑) ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๓) ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกว่า ยกส้น เมื่อสิ้นสุดอาการยกบริกรรมว่า หนอ ๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน ๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการอย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า ๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกันกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า ลง และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการลดของเท้าจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง ๗) ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูก

ว่า ถูก เมื่อสิ้นสุดอาการถูกบิกระรุมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น (๘) เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ เช่นเดียวกับเท้าขวา บิกระรุมว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

**วิธีกำหนดรู้ เติงจกรรมระยะที่ ๖ มีคำบิกระรุมว่า** “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ” โดยมีวิธีกำหนดคือ (๑) ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆ ๆ (๒) กำหนดรู้ที่จิตตอยากเดินว่า ออยากเดินหนอ ๆ ๆ (๓) ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ขณะยกสั้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บิกระรุมพร้อมทั้งรู้อาการยกว่า ยกสั้น เมื่อสิ้นสุดอาการยกบิกระรุมว่า หนอ (๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บิกระรุมพร้อมทั้งอาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บิกระรุมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บิกระรุมพร้อมทั้งรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการอย่างบิกระรุมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า (๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บิกระรุมพร้อมทั้งรู้อาการเคลื่อนลงว่า ลง และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบิกระรุมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้าจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง (๗) ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บิกระรุมพร้อมทั้งรู้สึกในอาการถูกว่า ถูก เมื่อสิ้นสุดอาการถูกบิกระรุมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น (๘) ขณะกดฝ่าเท้าลงแนบกับพื้น พร้อมโยกตัวไปข้างหน้า บิกระรุมพร้อมทั้งรู้อาการกดว่า กต เมื่อสิ้นสุดอาการกดบิกระรุมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการกดลงของฝ่าเท้า (๙) เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ เช่นเดียวกับเท้าขวา บิกระรุมว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ

## ๒) วิธีกำหนดรู้ขณะการนั่งสมาธิ

หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปข้างซ้าย หรือเอนไปข้างขวา การนั่งในท่าขัดสมาธิ จะทำให้ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม มี ๓ แบบคือ (๑) ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้สันเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกันฉีกเข่าออกให้มากที่สุด (๒) ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย (๓) ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาชิดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรนั่ง

สำหรับผู้ที่ยังไม่ชัดเจน หรือยังไม่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าอาการของยังไม่ชัดเจน หรือไม่ปรากฏ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนคือ (๑) ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง (๒) ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องแต่ละเบาๆ แขนแนบข้างลำตัว หลับตาส่งความรู้สึกไปที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องได้ชัดเจน (๓) ในตอนแรกนี้ ให้รู่ว่านี่ คือ อาการพอง นี่ คือ อาการยุบก็พอยังไม่ต้องใส่คำบิกระรุม จับความรู้สึกตรงนี้ให้ได้ก่อน (๔) เมื่ออาการพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำบิกระรุมตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทัน อาการยุบ หรือพองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ บิกระรุมเพียง พอง ยุบ ก็พอ ถ้าอาการพองยุบยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและเป็น การค้นรูปนามให้ชัดเจนขึ้น (๕) ถ้าหากพองยุบไม่ปรากฏ ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ

แทนพองยุบหรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการพองยุบเสมอไป เมื่อกำหนดรู้การนั่งหนอถูกหนอไปนานๆ สมาธิมากขึ้น อาการพองยุบก็จะปรากฏชัด เวลานั้นค่อยมากำหนดรู้อาการพองยุบ ๖) ถ้าพองยุบปกติ ให้บริกรรมว่า พองหนอยุบหนอ ถ้าพองยุบค่อนข้างเร็ว ให้บริกรรมว่า พอง..ยุบๆ ถ้าพองยุบเร็ว ให้บริกรรมว่า รู้หนอๆๆ ถ้าพองยุบไม่ปรากฏ ให้กำหนดรู้นั่งหนอ-ถูกหนอ

**วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง มีหลักการปฏิบัติคือ** (๑) ขณะนั่งอยู่กำหนดรู้ว่า นั่งหนอๆ ๆ (๒) ขณะยกตะโพกขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอๆ ๆ (๓) ขณะขยับเท้าไขว้กัน กำหนดรู้ว่า ขยับหนอๆๆ ไขว้หนอๆ ๆ (๔) ขณะนั่งทับลงไป กำหนดรู้ว่า ลงหนอๆ ๆ (๕) ขณะขยับดึงเท้าออกมา กำหนดรู้ว่า ขยับดึงหนอๆ ๆ (๖) ขณะยกมือขวา-ซ้ายมาไว้บนหัวเข่า กำหนดรู้ว่า ยกหนอ, มาหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ (๗) ขณะยืดตัวขึ้นตั้งตัวตรงกำหนดรู้ว่า ยืดหนอๆๆ ตั้งหนอ (๘) ขณะหลับตากำหนดรู้ว่า หลับ (๙) ขณะยกมือซ้ายมาไว้บนตักกำหนดรู้ว่า พลิกหนอ มาหนอ ลงหนอ ถูกหนอ (๑๐) ขณะยกมือขวามาไว้บนตัก กำหนดรู้ว่า พลิกหนอ มาหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ต่อจากนี้ส่งจิตไปที่หน้าท้องกำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป

**วิธีนั่งกำหนดรู้ ๒ ระยะ (แบบที่ ๑) คำบริกรรม:** พองหนอ ยุบหนอ โดยมีวิธีปฏิบัติคือ (๑) นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง (ประมาณ ๙๐ องศา) (๒) หลับตา มือขวาทับมือซ้ายวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก (๓) ส่งสติไปที่ท้อง ทำความรู้สึกไปรับรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง(๔) ขณะท้องพองขึ้นสติกำหนดรู้อาการพอง บริกรรมว่า พอง ไปจนสุดพองแล้วบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก (๕) ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง บริกรรมว่า ยุบไปจนสุดยุบแล้วบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอกยุบเข้าข้างใน (๖) ใจที่รู้อาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลงและคำบริกรรมพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน (๗) อย่าหายใจแรง อย่าตะเบ็งท้อง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตามดูลมหายใจ ให้หายใจตามปกติ และเป็นธรรมชาติ (๘) ในขณะนั่งกำหนดรู้อาการพองยุบอยู่ ถ้ามีอาการอื่นๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น คิด ปวด ง่วง ได้ยิน เห็นภาพนิมิต สงสัย เปื่อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดรู้อาการพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ที่ใหม่ตามอาการที่รู้สึก เช่น คิดหนอๆ ปวดหนอๆ ง่วงหนอๆ ได้ยินหนอๆ (เว้นแต่เสียงดังตลอด ให้กำหนดเพียง ๓ ครั้ง) เห็นหนอๆ ๆ จนอารมณ์นั้นๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดรู้อาการพองยุบหรือนั่งต่อไป

**วิธีนั่งกำหนดรู้ ๒ ระยะ (แบบที่ ๒) มีคำบริกรรมว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ”** (ที่สะโพกขวา สะโพกซ้าย และฝ่ามือที่วางซ้อนกัน) โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด (๒) บริกรรมว่า นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้ในอาการที่ตัวนั่ง (๓) ขณะกำหนดรู้รูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น (๔) บริกรรมว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกไปตรงจุดที่ถูก (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)



(๕) ไม่ต้องสนใจลมหายใจ หรืออาการพองยุบ เพราะนั่งนอนถูกหนอน ไม่เกี่ยวกับลมหายใจหรืออาการพองยุบ (๖) นั่งนอน ถูกหนอน จะใช้ต่อเมื่ออาการพองยุบปรากฏไม่ชัดเจน ปรากฏไม่ชัดเจนหรือต้องการย้ายอารมณ์ไม่ให้นั่งอยู่ที่เดียว เป็นการแก้กรรมการนั่ง การเฉย การไม่ยอกบริกรรม และสามารถแก้กรรมง่วงได้ด้วย (๗) ขณะที่กำหนดรู้อาการนั่ง คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่งหรืออาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้สึกในอาการนั้นๆ ด้วย (๘) ต้องกำหนดรู้ให้ได้ จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ (๙) สำหรับผู้ที่เคยทำอานาปานสติ คือ (กำหนดลมหายใจพุทโธๆๆ มาก่อน) ถ้ากำหนดรู้อาการพองยุบชัดเจนแล้ว ค่อยกลับมากำหนดรู้ อาการพองยุบทีหลัง (๑๐) ต้องบริกรรมและรู้อาการนั่ง อาการถูกไปด้วย อย่าบริกรรมโดยไม่รู้อาการใดๆ

**วิธีกำหนดรู้อารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ** มีวิธีการปฏิบัติคือ (๑) ขณะที่จิตคิด/ ฟุ้ง กำหนดรู้ว่า คิดหนอน/ ฟุ้งหนอนๆ (๒) ขณะเกิดทุกขเวทนากำหนดรู้ว่า ปวด/เมื่อยหนอนๆ (๓) ขณะเห็นภาพนิมิตกำหนดรู้ว่า เห็นหนอนๆ (๔) ขณะง่วงกำหนดรู้ว่า ง่วงหนอนๆ (๕) ขณะได้ยินเสียง กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอนๆ (๖) ขณะรู้สึกร้อน/หนาว กำหนดรู้ว่า ร้อน/หนาวหนอนๆ (๗) ขณะรู้สึกโกรธ กำหนดรู้ว่า โกรธหนอนๆ (๘) ขณะรู้สึกเบื่อ กำหนดรู้ว่า เบื่อหนอนๆ (๙) ขณะรู้สึกหงุดหงิด กำหนดรู้ว่า หงุดหงิดหนอนๆ (๑๐) ขณะร้องไห้ กำหนดรู้ว่า ร้องไห้หนอนๆ (๑๑) ขณะเสียใจ กำหนดรู้ว่า เสียใจหนอนๆ (๑๒) ขณะรู้สึกหิว กำหนดรู้ว่า หิวหนอนๆ (๑๓) ขณะรู้สึกรำคาญ กำหนดรู้ว่า รำคาญหนอนๆ (๑๔) ขณะรู้สึกสงสัยกำหนดรู้ว่า สงสัยหนอนๆ (๑๕) ขณะรู้สึกขี้เกียจกำหนดรู้ว่า ขี้เกียจหนอนๆ (๑๖) ขณะรู้สึกชอบใจกำหนดรู้ว่า ชอบใจหนอนๆ (๑๗) ขณะรู้สึกไม่ชอบใจ กำหนดรู้ว่า ไม่ชอบใจหนอนๆ (๑๘) ขณะรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ต้องกำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดรู้อารมณ์อื่นๆ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้นๆ อย่ากำหนดรู้เพียง ๓ ครั้ง (๑๙) ถ้ามีสภาวะธรรมอื่นๆ เกิดขึ้น เช่น อาการปิติ ตัวโยก ตัวหมุน คันตามใบหน้า ให้ทิ้งพองยุบ แล้วไปกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้นๆ จนหาย จึงกลับมากำหนดรู้อาการพองยุบหรือนั่งถูก (๒๐) เวลาตื่นนอนใหม่ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง จะทำให้ไม่โง่งง กำหนดรู้ได้ดี ชัดเจน (๒๑) ถ้าอาการพองยุบเร็วใส่หนอนไม่ทัน ก็ไม่ต้องใส่ ถ้าเร็วจนบริกรรมไม่ได้ ให้บริกรรมว่า รู้หนอนๆ หมายถึงรู้อาการที่พองยุบนั่นเร็ว (๒๒) อาการทางกาย และความรู้สึกบางอย่างทางใจ ที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้บริกรรมว่า รู้หนอนๆ (๒๓) การกำหนดรู้ต้องให้ได้จังหวะ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป และให้กำหนดรู้ทีละอารมณ์ ไม่ให้กำหนดรู้พร้อมกัน ทีละหลายๆ อารมณ์

**วิธีกำหนดรู้อินทรีย์ ๖** มีวิธีการปฏิบัติคือ (๑) ขณะตาเห็นรูปกำหนดรู้ว่า เห็นหนอนๆ (๒) ขณะหูได้ยินเสียงกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอนๆ (๓) ขณะจมูกได้กลิ่นกำหนดรู้ว่า ได้กลิ่นหนอนๆ (๔) ขณะลิ้นได้รับรสกำหนดรู้ว่า รสหนอนๆ (๕) ขณะเมื่อกายถูกต้องสัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอนๆ (๖)



ขณะเมื่อใจคิดเรื่องต่างๆ กำหนดรู้ว่า คิดหนอๆ ๆ (๗) การกำหนดรู้ความคิด ให้กำหนดที่ อากาการคิด (ความรู้สึที่คิดอยู่) อย่าตามกำหนดเรื่องราวที่คิด เพราะความคิดจะเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

**วิธีกำหนดรู้อากาการคิด – อากาการฟัง** มีการปฏิบัติคือ (๑) อากาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรามีหน้าที่กำหนดรู้ว่าคิดความคิดเกิดเวลาไหน ให้กำหนดรู้ทันที จนอากาการคิดหาย โดยบริกรรมเร็วๆ ว่า คิดหนอๆๆ คิดถึงหนอๆๆ ฟุ้งหนอๆ ๆ (๒) วิธีกำหนดรู้อากาการคิดต้องเร็ว แรง ถี่ มีพลัง เหมือนหวดไม้เรียกว่า คิดหนอๆ ไม่ให้มีช่องว่าง (๓) ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูก คือ ต้องตามกำหนดรู้อากาการคิดนั้นด้วยสติ เมื่อสติมีพลังมาก สมาธิยอมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลงแล้วหมดไปในที่สุด (๔) ให้การกำหนดรู้อากาการคิด ห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพียงแต่กำหนดรู้อากาการของจิตที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

**วิธีกำหนดรู้ทุกขเวทนา** มีวิธีปฏิบัติคือ

วิธีที่ ๑ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นรุนแรงให้กำหนดรู้เข้าไปตรงศูนย์กลางของอากาการปวด ซึ่งต้องใช้พลังสมาธิและพลังความอดทนอย่างมาก แต่ก็จะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาได้เร็ว โดยกำหนดรู้ตามอากาการว่า ปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ส่งจิตจี้ลงไปจุดปวด ให้อุดทน กำหนดรู้จนอากาการนั้นๆ หายไปหรือหมดเวลานั่ง

วิธีที่ ๒ ถ้าปวดมากเกินไปจนทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอารมณ์มากำหนดรู้ที่ อากาการพองยุบของท้อง เมื่อกำลังสมาธิมากขึ้น ก็กลับไปกำหนดรู้อากาการปวดใหม่ กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

วิธีที่ ๓ สำหรับผู้ที่มีกำลังสมาธิยังอ่อนอยู่ เมื่อทนทุกขเวทนาไม่ไหว ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อสร้างกำลังสมาธิใหม่ แล้วกลับมานั่งใหม่ ถ้ายังทนไม่ไหวก็เดินจงกรมใหม่อีก จนกว่าจะสามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาได้ ( คือ ทุกขเวทนาหายหรือเปลี่ยนแปลงไป)

วิธีการปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้เวทนา คือ (๑) กำหนดรู้ตามอากาการว่า ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ โดยส่งจิตจี้ลงไปจุดปวด ให้อุดทน กำหนดรู้อากาการของทุกขเวทนาจนหมดเวลา (๒) ถ้าปวดมากเกินไป ให้กำหนดรู้เบาๆ ไม่จี้มากหรือจะเปลี่ยนมากำหนดรู้อารมณ์อื่นบ้างก็ได้ พอความปวดเบาลงค่อยมากำหนดรู้อากาการปวดใหม่ (๓) ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้อากาการคิดนั้นด้วย เช่น กระทบกระชวยหนอๆๆ ทุกข์หนอๆๆ เป็นต้น (๔) ในการนั่งครั้งหนึ่งถ้าทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ครั้งเดียว ครั้งต่อไปให้ลุกเดินจงกรมจะดีกว่า เปลี่ยนบ่อยๆ จะทำให้เคยตัว ขาดความอดทน (๕) ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ อยากจะเปลี่ยน ให้กำหนดรู้จิตอยากเปลี่ยนก่อน แล้วค่อยเปลี่ยน โดยกำหนดรู้อากาการเปลี่ยนทุกขั้นตอน อย่าให้ขาดการกำหนดรู้ (๖) เวลาเดินจงกรม ถ้าเกิดทุกขเวทนา ให้อุดทนแล้วกำหนดรู้อากาการของทุกขเวทนานั้นจนหาย แล้วค่อยเดินต่อไป การเดินจงกรมจะช่วยลดทุกขเวทนาลงได้บ้าง (๗) อย่ากำหนดรู้ทุกขเวทนาเพื่อต้องการให้หาย แต่ให้กำหนดเพื่อกำหนดรู้เท่านั้น จึงต้องวางจิตเป็นกลางๆ ตามรู้ตามดูอากาการว่าเป็นอย่างไร (๘) อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายทุกขเวทนา (๙) ทุกขเวทนามี

ประโยชน์ คือ ทำให้เห็นทุกข์ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่มัวง เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนดี เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เร็ว (๑๐) ถ้าทุกขเวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกัน ให้เลือกกำหนดรู้จุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว แต่ถ้าอาการชัดพอๆ กันก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง

**วิธีกำหนดออกจากสมาธิ** เมื่อนั่งสมาธิครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่อยากพักดังนี้ (๑) ขณะได้ยินเสียงนาฬิกา กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนองๆ (๒) ขณะอยากพักกำหนดรู้ว่าอยากพักหนองๆ (๓) ขณะยกมือไปวางบนเข่ากำหนดรู้ว่า ยกมือ ไปหนอ วางหนอ (๔) ขณะอยากลืมตาขึ้นกำหนดรู้ว่า อยากลืมหนองๆ (๕) ขณะลืมตาขึ้นกำหนดรู้ว่า ลืมหนองๆ (๖) ขณะเห็นภาพ กำหนดรู้ว่า เห็นหนองๆ (๗) ขณะกะพริบตาคำหนดรู้ว่า กระพริบหนองๆ (๘) ขณะอยากลุกขึ้น กำหนดรู้ว่า อยากลุกหนองๆ (๙) ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดรู้ว่า ขึ้นหนองๆ (๑๐) ขณะเดินเข้าห้องน้ำ กำหนดรู้ว่า ขว้างหนอ ซ้ำอย่างหนอ

**ข้อควรระวังในการนั่งสมาธิคือ** (๑) อย่างนั่งตัวอ่ อย่างนั่งพิงผนัง/กำแพง จะทำให้ฟุ้งไม่ชัดเจน (๒) อย่าหายใจแรง อย่ากลั้นลมหายใจ อย่าตะเบ็งท้อง จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายในเวลาต่อมา (๓) อย่างนั่งนานเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เดินกับนั่งต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธิอินทรีย์ กับ วิริยะอินทรีย์เสมอกัน (๔) อย่าลืมตา อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหวให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อน และกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกชั้นตอน (๕) อาการฟุ้งเป็นอารมณ์หลักของการนั่งสมาธิก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่ต้องกำหนดรู้ ถ้าฟุ้งไม่มี ให้กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทะหรืออารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน ให้ไปกำหนดรู้อารมณ์นั้น ไม่ต้องคอยแต่ฟุ้งเท่านั้น (๖) อย่าส่งจิตไปเลือกหาอารมณ์ ธรรมชาติของจิตจะโน้มสู่อารมณ์ที่ชัดเจนเสมอ เพียงกำหนดรู้ตาม อย่าเลือกแต่อารมณ์ที่ตัวเองชอบ (๗) อย่ากำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออกหรือให้ความสำคัญที่คำบริกรรม แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเท่านั้น (๘) อย่ากำหนดรู้อยู่เพียงอารมณ์เดียว เมื่อมีอารมณ์อื่นชัดเจนแทรกเข้ามา ต้องเข้าไปกำหนดรู้เสมอ จิตจะได้ตื่นไว มีสติรู้อยู่ตลอด (๙) ถ้าอาการฟุ้งเร็ว จนบริกรรมไม่ทัน ให้บริกรรมว่า รู้หนอๆ และรู้ในอาการเร็วนั้น ให้บริกรรมพอดีๆ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป

**วิธีนั่งกำหนดรู้ ๓ ระยะ คำบริกรรม:** ฟองหนอ ยุบหนอ และ นั่งหนอ โดยมีวิธีการปฏิบัติ คือ (๑) ขณะท้องฟุ้งขึ้น กำหนดรู้ว่า ฟองหนอ (๒) ขณะท้องยุบลง กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ (๓) ถ้าบริกรรมยุบหนอแล้ว อาการฟุ้งยังไม่ขึ้นมาทันทีและมีช่องว่างอยู่ ให้กำหนดรู้ต่ออีกหนึ่งจังหวะว่า นั่งหนอ (๔) คำว่า นั่งหนอ นั้น พึงหมายรู้ว่า ขณะนี้ตัวเองกำลังนั่งอยู่ไม่ได้อยู่ในอิริยาบถอื่น (๕) ขณะกำหนดรู้รูปร่าง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้ทั้งตัว (๖) หากอาการฟุ้งขึ้นเร็ว ไม่มีช่องว่าง ก็ไม่ต้องใส่นั่งหนอ คงกำหนดรู้เพียง ฟองหนอ ยุบหนอก็อพอ คือ ให้กำหนดรู้ตามสภาวะ (๗) การกำหนดรู้ ๓ ระยะ ต้องให้ตรงกับสภาวะ คือ หลักการกำหนดรู้ อาการยุบหนอ อาการฟุ้งยังไม่ขึ้นมาทันที มีช่องว่างที่จะใส่ได้จึงใส่ ไม่ควรบังคับลมหายใจหรือแบ่ง

ระยะเอาเอง เช่น หายใจเข้าออกครั้งแรกบริการรพว่า พองหนอ-ยุบหนอ หายใจเข้าออกครั้งที่ ๒ บริการรพว่านั้งหนอถูกหนอ ซึ่งไม่ตรงตามสภาวะ (๘) อย่างล้นลมหายใจ เพื่อจะใส่คำบริการรพนั้งหนอ เพราะจะทำให้เหนื่อยในเวลาต่อมา เป็นการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมชาติ การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติ (๙) การกำหนดรู้รูปนั้ง ข้อควรระวังก็คือ อย่าไปสร้างเป็นรูปนั้ง ซึ่งมีพื้นฐานขึ้นมา หรือว่าไปเพ่งตรงรูปนั้งให้ปรากฏเป็นรูปภาพ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ทางที่ถูกควรจะทำ ความรู้สึกตัวในอาการนั้งก็พอ

**วิธีนั้งกำหนดรู้ ๔ ระยะ คำบริการรพ:** พองหนอ ยุบหนอ นั้งหนอ ถูกหนอ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติคือ (๑) ขณะท้องพองขึ้น กำหนดรู้ว่า พองหนอ (๒) ขณะท้องยุบลง กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ (๓) แล้วกำหนดรู้ต่ออีกหนึ่งจังหวะว่า นั้งหนอ (๔) ถ้ากำหนดรู้นั้งหนอแล้ว อาการพองยังไม่ขึ้นมาอีก และมีช่องว่างอยู่ ให้ส่งจิตตรงไปที่ก้นย่อียด้านขวา ซึ่งถูกกับอาสนะ แล้วกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ (๕) ถูกหนอ กำหนดรู้บริเวณที่ถูกต้องสัมผัสส่วนไหนของร่างกายก็ได้ ที่รู้สึกถูกต้องชัดเจน

**วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถนอน** มี ๒ ท่า คือ ท่านอนแบบสี่เหลี่ยม (นอนตะแคงขวา) และท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย) โดยมีคำบริการรพว่า พองหนอ ยุบหนอหรือ นอนหนอ โดยมีการปฏิบัติคือ อาการเคลื่อนไหวของกาย มือและเท้าซ้ายๆ โดยย่อคือ (๑) ขณะอยากนอนกำหนดรู้ว่า อยากนอนหนอๆ (๒) ขณะเอนตัวลงกำหนดรู้ว่า เอนหนอๆ (๓) ขณะหลังถูกพื้นกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ (๔) ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอๆ (๕) ขณะวางเท้าลงกำหนดรู้ว่า วางหนอๆ (๖) ขณะยกมือมาวางบนท้องกำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ (๗) ให้กำหนดรู้ในใจว่า จะตื่นดีสี่ๆ (๘) ขณะนอนกำหนดรู้ว่า นอนหนอๆ (๙) ขณะคู้พองยุบกำหนดรู้ว่า พองหนอ ยุบหนอ

เมื่ออยู่ในท่านอนแล้ว หากไม่มีอะไรต้องกำหนดรู้เป็นพิเศษให้กำหนดรู้อาการพองหนอ ยุบหนอหรือ อาการนอน หากมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ให้รีบกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นทันที หากเกิดความคิดแทรกเข้าก็ให้กำหนดรู้อาการคิดนั้น เมื่ออยากจะตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่งก็ให้กำหนดจิตที่อยากทำนั้นก่อน แล้วจึงขยับตัวตะแคง เสร็จแล้วก็กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบตามเดิม หากรู้สึกอยากหลับจริงๆ ให้กำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากหลับหนอๆ เมื่อร่างกายเพื่อยมาก เราก็จะหลับลงในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นแหละ ส่วนในขณะรู้สึกตัวตื่นขึ้น ให้กำหนดรู้ว่า ตื่นหนอๆ ขณะอยากลืมตา กำหนดรู้ อาการของจิตว่า อยากลืมหนอๆ ขณะลืมตา กำหนดรู้ว่า ลืมหนอๆ ขณะเห็น กำหนดรู้อาการว่า เห็นหนอ ขณะอยากลุกขึ้นกำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากลุกหนอๆ แล้วกำหนดรู้อาการลุกขึ้นว่า ลุกหนอๆ กำหนดรู้อาการเดินไปห้องน้ำต่อไป

**วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อ** เช่น ก้าวไปถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อๆ ก็ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวิธีกำหนดนั้น คือ (๑) ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดรู้ว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ (๒) ขณะถอยหลังกลับกำหนดรู้ว่า ถอยหนอ กลับหนอ (๓) ขณะเหลียวซ้ายแลขวากำหนดรู้ว่า เหลียวหนอ (๔) ขณะคู้แขน หรือขาเข้ากำหนด



รู้ว่า คู้หนอๆ มาหนอๆ (๕) ขณะเหยียดแขนกำหนดรู้ว่า เหยียดหนอๆ ไปหนอๆ ยืนหนอๆ (๖) ขณะก้มกำหนดรู้ว่า ก้มหนอ (๗) ขณะเงยกำหนดรู้ว่า เงยหนอ (๘) ขณะกิน/ฉันกำหนดรู้ว่า กินหนอ/ฉันหนอ (๙) ขณะเคี้ยวกำหนดรู้ว่า เคี้ยวหนอๆ (๑๐) ขณะดื่มน้ำกำหนดรู้ว่า ดื่มน้ำหนอๆ (๑๑) ขณะครองจีวรกำหนดรู้ว่า ครองหนอ (๑๒) ขณะถือบาตรกำหนดรู้ว่า ถือหนอ อุ้มหนอ (๑๓) ขณะพาดสังฆาฏิกำหนดรู้ว่า พาดหนอ (๑๔) ขณะถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะกำหนดรู้ว่า ถ่ายหนอๆๆ ปัสสาวะหนอๆ (๑๕) ขณะหลับกำหนดรู้ว่า หลับหนอ (๑๖) ขณะตื่นกำหนดรู้ว่า ตื่นหนอๆ (๑๗) ขณะพูดกำหนดรู้ว่า พูดหนอ (๑๘) ขณะนั่งกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ (๑๙) ขณะเดินกำหนดรู้ว่า เดินหนอ (๒๐) ขณะนอนกำหนดรู้ว่า นอนหนอ (๒๑) ขณะยืนกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ (๒๒) ขณะนั่งกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ (๒๓) ขณะเห็น หรือดูกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ดูหนอๆ (๒๔)

### ๓) หลักการส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน

การส่งอารมณ์ หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือสภาวะธรรมที่ตนได้ประสบพบเห็นมา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่กำลังเข้าอบรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาบอกเล่าแก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ได้รับฟัง ผู้ปฏิบัติควรเล่าประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแต่ละวันจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด เมื่อเล่าจบแล้ว ฟังฟังคำแนะนำตักเตือนจากวิปัสสนาจารย์ เมื่อได้รับโอวาทจบแล้ว ให้กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้งทุกขั้นตอน แล้วจึงกำหนดสติ ท่าลุก ทำยืน ทำเดิน กลับไปที่ห้องพักของตนโดยอาการสำรวม การส่งอารมณ์ควรให้อยู่ในกรอบของสติปัญญา ฟังถือหลักการสำคัญ<sup>๕๐</sup> คือ (๑) ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมาให้ตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ เมื่อมาถึงให้กราบพระวิปัสสนาจารย์ด้วยการกราบแบบมีสติ ให้ทำซ้ำๆ (๒) ผู้ปฏิบัติธรรมประณมมือบอกเล่าอาการต่างๆ ที่ตนปฏิบัติมาแก่พระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอบอารมณ์กรรมฐาน พูดให้ตรงประเด็น ไม่พูดคุยนอกเรื่อง การปฏิบัติ (๓) ผู้ปฏิบัติธรรมควรบอกเล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะธรรมที่ตนได้ประสบพบเห็นมาจริงๆ อย่านำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ได้อ่านมาบอกเล่า จะทำให้การวินิจฉัยสภาวะธรรมของพระวิปัสสนาจารย์ ผิดพลาด (๔) เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจ หรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ (๕) ขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งรอส่งอารมณ์กรรมฐานอยู่ ให้เก็บสายตา อย่าปล่อยใจให้ ตั้งใจกำหนดอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตน เมื่อถึงเวลาของตน จึงค่อยพูด ไม่ต้องสนใจสภาวะธรรม หรือเรื่องของคนอื่น (๖) เวลาที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะมาสอบอารมณ์ และกลับจากการสอบอารมณ์ ให้มาทีละคน ไม่ควรเดินคู่กันมา เพราะจะทำให้คุยกัน และไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

<sup>๕๐</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๖.



**การส่งอารมณ์ของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน** มีวิธีปฏิบัติคือ (๑) มาให้ตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ เมื่อมาถึงให้กราบพระอาจารย์ด้วยการกราบแบบมีสติให้ทำซ้ำ ๆ (๒) พนมมือขณะส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ พุดให้ตรงประเด็นไม่พูดคุยนอกเรื่องการปฏิบัติ เล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะเท่านั้น (๓) ให้เล่าตามที่ตนได้พบได้เห็นมาจริงๆ อย่านำเอาที่เคยได้ยินได้ฟัง ได้อ่านมาเล่าด้วย จะทำให้การวินิจฉัยสภาวะของพระอาจารย์ผิดพลาด (๔) เมื่อพระอาจารย์ให้คำแนะนำ ต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ (๕) ขณะนั่งรอส่งอารมณ์อยู่ ให้เก็บส่ายตา อย่าปล่อยใจ ให้ตั้งใจกำหนดอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตน เมื่อถึงเวลาของตนจึงค่อยพุด ไม่ต้องสนใจสภาวะ หรือเรื่องของคนอื่น (๖) เวลามาและกลับจากส่งอารมณ์ ให้เดินมาที่ละคน ไม่ควรเดินคู่กันมา เพราะจะทำให้คุยกัน และไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

**วิธีการส่งและสอบอารมณ์** มีวิธีการปฏิบัติคือ

**ก. การนั่งกำหนด มีลำดับการปฏิบัติคือ** (๑) ต้องตั้งใจเล่าอย่างมีสติเสียงดังฟังชัดทุกถ้อยคำ ไม่เนิบนาบเย็นเยื่อ หรือวกวน (๒) เล่าถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมา นั่งกำหนดที่ระยะ เวลาที่นาที (๓) เล่าอารมณ์หลังอาการพองหนอยุ่ว่ามีลักษณะ หรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร (๔) จิตใจสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบอย่างต่อเนื่อง หรือไม่ (มาก หรือน้อย) (๕) กำหนดได้สะดวกดีและทันปัจจุบัน หรือไม่ (๖) กำหนดพองยุบ รู้อาการโดยตลอด หรือไม่ คำบริกรรม (นึกในใจ) จิต สติเป็นไปพร้อมกัน หรือไม่ (๗) ขณะกำหนดอยู่เมื่อมีอารมณ์ (สภาวะธรรม) อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าอารมณ์หลัก ควรจะกำหนด หรือไม่ อย่างไร (๘) เมื่อจิตไม่จดจ่อกับอาการพองยุบ เช่น ไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตบ้างอนาคตบ้าง ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ หรือไม่ ถ้ากำหนดๆ อย่างไร (๙) ถ้ามีเวทนา อาการสุข ทุกข์ เจ็บปวด เมื่อย คัน ชา เกิดขึ้นชัดเจน ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้ กำหนดอย่างไร (๑๐) บางครั้ง ความชอบใจ ปลื้มใจ ยินดีพอใจ ไม่ชอบ เกลียด โกรธ ฟุ้งซ่าน รำคาญหงุดหงิด ง่วงซึม ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้า เหงา วิตกกังวล ลังเล สงสัย เมื่อความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนดแล้วจางหายไปดับไป หรือไม่ (๑๑) ขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายถูกต้องสัมผัส เย็น ร้อนอ่อนแข็ง แคร่งตึง เคลื่อนไหว เมื่อปรากฏการณ์ ดังกล่าวนี้อันเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้แล้วมีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปบ้าง (๑๒) บางคนนั่งแล้วน้ำลายไหล คอแห้ง เห็นแสงสี เห็นรูปภาพ ตัวเบา ตัวอ่อน ตัวโยก เอนเอียง ตัวสั่น ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ หรือไม่อย่างไร (๑๓) เล่าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติอื่น ๆ ถ้ามี

**ข. การส่งอารมณ์จากการเดินจงกรม** มีวิธีการปฏิบัติคือ (๑) เวลาเดินจงกรมบริกรรมว่าอย่างไร เดินนานเท่าไร (๒) กำหนดรู้ได้ปัจจุบัน หรือไม่เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไรบ้าง (๓) มีความคิดใหม่ถ้ามีแล้วทำอย่างไร (๔) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการเดินบ้าง (๕) มีปัญหาอะไรบ้างในการเดินจงกรม (๖) กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไรต้องรายงานต่ออาจารย์

**ค. การส่งอารมณ์จากการนั่งสมาธิ** มีวิธีการปฏิบัติคือ (๑) เวลานั่งสมาธิกำหนดรู้อะไร บริกรรมว่าอย่างไร นั่งนานเท่าไร (๒) กำหนดรู้ได้ปัจจุบัน หรือไม่เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการนั้นๆ เป็นอย่างไรบ้าง (๓) มีความคิดใหม่ ถ้ามีแล้วทำอย่างไร (๔) มีเวทนา หรือไม่ กำหนดรู้อย่างไร กำหนดแล้วรู้อะไรบ้าง (๕) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการนั่งบ้าง (๖) มีปัญหาอะไรบ้างในการนั่งสมาธิ (๗) กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไรต้องรายงานต่ออาจารย์

**ง. การส่งอารมณ์จากการกำหนดอิริยาบถย่อย** ผู้ปฏิบัติต้องตั้งใจเล่าถึงอาการเคลื่อนไหว ในอิริยาบถเหล่านี้ กำหนดได้ หรือไม่ได้ เพราะอะไร ไม่ได้ เพราะเหตุใด และการยืน การตื่นนอน การพูด การนั่งอยู่ ฯลฯ เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบพบมาจริงๆ ในขณะที่ปฏิบัติ ในแต่ละวันจบลง พึงตั้งใจฟังพระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำตักเตือนว่าจะเพิ่ม หรือลดบทเรียนในการกำหนด การปรับแต่งอินทรีย์ และโอวาทต่อไป จากนั้นก็พึงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ โดยกำหนดรู้ด้วยทุกครั้ง กำหนดเดินกลับที่พัก และที่ปฏิบัติของตนเองต่อไปในการสอบอารมณ์กรรมฐานนี้ พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยสังเกต ผู้ปฏิบัติให้ดี โดยอาศัยหลักดังนี้คือ (๑) ผู้ปฏิบัติมีความพยายามหรือไม่ กำหนดอารมณ์ได้ตรงปัจจุบัน หรือไม่ (๒) การกำหนดรู้นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่ (๓) การกำหนดรู้ นั้น ขาดตกบกพร่อง หรือไม่ สติและสมาธิ ต่อเนื่องหรือไม่ (๔) วิปัสสนาญาณที่เป็นภวานามัย เกิดอยู่แล้ว หรือยัง

### ๓.๒.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า มีจุดเด่นอยู่ที่การสอน ๖ ประการ ได้แก่การสอนสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม การกำหนดอิริยาบถ การกำหนดอายตนะ ๑๒ ทั้งภายในและภายนอก ดังต่อไปนี้

**๑) การกำหนดกาย** คือ การพิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสเสียได้ในโลก การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าการกำหนดกาย (กายานุปัสสนา) ตามหลักในพระไตรปิฎก แต่ได้อธิบายเพิ่มเติมและเปรียบเทียบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่โดยสาระแล้ว จะเน้นที่จุดประสงค์ของการปฏิบัติมากกว่าจะเน้นพิธีกรรม เช่น หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ให้กำหนดเพียงลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น ไม่ให้บริกรรมหรือท่องบ่นคำใดๆ ประกอบการภาวนา คือ ให้กำหนดจิตอยู่ที่ลมเข้าและลมออก ในระยะ ๙ วันแรกของการปฏิบัติ จึง ห้ามไม่ให้พูดคุยกันระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกัน เนื่องจาก จิตจะกังวลกับเรื่องต่างๆ แล้วเกิดวิตกนานาประการ แต่จะเปิดโอกาสให้พูดคุยกันได้ในวันที่ ๑๐ ของหลักสูตรที่กำหนดไว้แล้วนั้น<sup>๕๑</sup>

<sup>๕๑</sup>โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, หน้า ๕๑-๖๐.

**๒) การกำหนดเวทนา** คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ในการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าการกำหนดเวทนาของอาจารย์โกเอ็นก้านี้ มีข้อปลีกย่อย คือ ผู้ปฏิบัติพึงระวังสังวรณจิต ใ้รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากกระทบจิตให้เกิดสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง แล้วรู้จักปล่อยวางจิตลงสู่อุเบกขาเวทนา พัฒนาจิตจากการดูเวทนาที่หยาบไปหาเวทนาที่ละเอียด แต่ไม่ใช่เปลี่ยนอารมณ์ให้จิตไปจดจ่อเวทนาที่ไม่ใช่หลักปฏิบัติ เช่น ไม่แนะนำให้ไปดูโทรทัศน์หรือดูหนัง แต่ให้ดูอารมณ์ที่ดีกว่าแทน เช่น กำหนดในอารมณ์อันเป็น อนุสติ ๑๐ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้ มีพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติหรือหลักการแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั่วโลก ก็ทำได้ และจิตย่อมมีพลังที่จะทำลายล้างกิเลสได้ตามลำดับแห่งการปฏิบัติหรือการฝึกฝนตนเอง

**๓) การกำหนดจิต** คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าการกำหนดจิตจะต้องมีความละเอียด ว่าขณะนี้หรือปัจจุบันนี้ จิตกำลังตกอยู่ในสิ่งใด คือ เป็นกุศลจิต อกุศลจิต หรือมีสภาพเป็น กลางๆ คือ อัพยัคต ไม่ดีไม่ชั่ว แล้วสมารถที่จะทำให้เกิดที่รู้ตื่นซัดนี้ ให้ออกจากอกุศลกรรมทั้งปวงได้ และมาบำเพ็ญกุศลกรรมทุกอย่างในแต่ละวัน ฉะนั้น จิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความหมายมาก โดยจะต้องพัฒนามาจากสัมมาสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่ขี้เมียงหรือคิดคาดคะเนเอาเอง<sup>๕๒</sup>

**๔) การกำหนดธรรม** คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าธรรมต่างๆ เช่น นีวรณธรรม ๕ โพชฌงค์ ๗ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้และเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าวิธีการปฏิบัติแต่ละหลักธรรมนั้น มีขั้นตอนและกระบวนการพิจารณาอย่างไร เมื่อธรรมต่างๆ เข้ามากระทบกับจิตของตน ก็จะต้องรู้ว่าจิตมีสภาพเป็นเช่นไร ยินดี ยินร้าย หรือวางเฉยต่อธรรม (อุเบกขา) จนกระทั่งธรรมและจิตมีสภาพเกื้อกูล ต่อกันอย่างไร และให้ผลเช่นไรต่อตนเอง<sup>๕๓</sup>

**๕) การกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย** คือ การอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้แก่(๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน (๓) เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง (๔) เมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่าเรานอน การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าสิ่งที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นั้น เป็น

<sup>๕๒</sup>S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, Second Edition, (India: Vipassana ResearchInstitute Press, 1997), p. 62.

<sup>๕๓</sup>S.N. Coenka, *the Clock of Vipassana has Sturck*, (India: Vipassana Research Institute Press, 2003), p. 28-29.



เพียงแต่รูปและนามเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา คือ จะต้องพิจารณาอยู่เสมอด้วยสติ ความระลึกรู้และสัมปชัญญะความรู้ตัว ตลอดจนตบะ ความตั้งใจทำหรือความเพียรขั้นสูงสุดที่จะต้องกำหนดจิตรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมกับการปล่อยวางอยู่ในอารมณ์ที่เป็นอุเบกขาได้<sup>๕๔</sup>

## ๖) การกำหนดอายตนะ อายตนะแบ่งออกเป็น ๑๒ มี ดังต่อไปนี้

(๑) อายตนะภายใน ประกอบด้วย (๑) จักขายตนะ คือ จักขุทวาร เป็นเครื่องต่อหรือต่อทางจักขุทวาร องค์กรธรรมได้แก่จักขุปสาท เป็นรูปธรรม (๒) โสตายตนะ คือ โสตทวารเป็น เครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่โสตปสาท เป็นรูปธรรม (๓) ฆานายตนะ คือ ฆานทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่ ฆานปสาท เป็นรูปธรรม (๔) ชิวหายตนะ คือ ชิวหาทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่ชิวหาปสาท เป็นรูปธรรม (๕) กายายตนะ คือ กายทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่กายปสาท เป็น รูปธรรม (๖) มนายตนะ คือ จิตใจเป็นเครื่องต่อ โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึงทวาร องค์กรธรรมได้แก่ มโนทวารเป็นนามธรรม (นามจิต)

(๒) อายตนะภายนอก ประกอบด้วย (๑) รูปายตนะ คือ รูป (วรรณ หรือ สี) เป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่รูปารมณ เป็นรูปธรรม (๒) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่สัททารมณเป็น รูปธรรม (๓) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่คันธารมณเป็น รูปธรรม (๔) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่รสารมณ เป็นรูปธรรม (๕) โผฏฐัพพายตนะ คือ โผฏฐัพพะเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่โผฏฐัพพารมณซึ่งมี ๓ คือ ปฐวีโผฏฐัพพารมณ ได้แก่แข็ง อ่อน เป็นรูปธรรม, เตโชโผฏฐัพพารมณ ได้แก่อ่อน เย็น เป็นรูปธรรม, วาโยโผฏฐัพพารมณ ได้แก่ หยอน ตึง เป็นรูปธรรม (๖) ธัมมายตนะ คือ ธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่ธรรมสุขุมรูป ๑๖ เป็นรูปธรรม, เจตสิก ๕๒ เป็นนามธรรม (นามเจตสิก), นิพพาน ๑ เป็นนามธรรม

### ๓.๒.๓ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

การอบรมตามแนวของอาจารย์โกเอ็นก้า คือ ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติเต็มอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยมีจุดเด่นในการฝึกสมถะควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน โดยสังเขป ดังนี้

#### ระยะที่ ๑ การเจริญสมถะกรรมฐาน

วันที่ ๑ - ๓ วันแรก ให้เจริญอานาปานสติ โดยฝึกสมาธิเป็นหลัก (สมถะกรรมฐาน) เริ่มจากฝึกพิจารณาลมหายใจ เข้า ออก ให้ระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก กำหนดสติรับรู้บริเวณทางเข้าออกของลมที่ปลายหรือในช่องจมูก วันต่อๆ มากำหนดจุดรับรู้ให้แคบลงเหลือจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว (ช่องใต้จมูกหรือริมฝีปากบน) เมื่อจุดพิจารณาแคบเข้าจิตก็จะแหลมคมขึ้น สติและสมาธิก็จะแหลมคมขึ้นตามไปด้วย

<sup>๕๔</sup>S.N. Coenka, the Clock of Vipassana has Sturck, p. 64.

## ระยะที่ ๒ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วันที่ ๔ -๑๐ เป็นต้นไป เลิกฝึกสมณะกรรมฐาน เพราะถือว่าได้วางพื้นฐานสมาธิไว้ระดับหนึ่งแล้ว แต่หันไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานแทน โดยพิจารณาความเป็นจริงในส่วนต่างๆของร่างกาย ตลอดทั่วร่างกายเป็นระบบ โดยเลื่อนจากศีรษะ ค่อยๆ เลื่อนไปถึงปลายเท้า โดยพิจารณาพื้นที่แต่ละครั้งประมาณ ๒ - ๓ ตารางนิ้ว ไปตามลำดับ ไม่กระโดดไปตามอานาจิเกส ต่อมาให้พิจารณาความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกาย

(๑) ขั้นตอนการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกัน ณ ศาลาประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งผู้อำนวยการศูนย์พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ของศูนย์แห่งนั้นๆ จะเป็นผู้กำหนดสถานที่ที่ได้จัดเตรียมไว้ และจะแนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของอาจารย์โกเอ็นก้า เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าสู่ศูนย์ปฏิบัติธรรมแล้ว ห้ามพูดคุยกันเอง หรือคุยโทรศัพท์ ยกเว้นมีเหตุจำเป็นก็ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าปฏิบัติพึงปฏิบัติตามหลักสูตร ๑๐ วัน

(๒) การถ่ายทอดของอาจารย์โกเอ็นก้า จะเป็นลักษณะการสอนโดยใช้สื่อการสอนที่แปลคำสอนของอาจารย์โกเอ็นก้าได้แก่มหาสติปฎิฐาน ๔ หลักสูตร ๓ วัน และหลักสูตร ๑๐ วัน เป็นต้น หากผู้ปฏิบัติติดขัดมี ข้อสงสัยในการปฏิบัติก็สามารถที่จะสอบถามได้จาก เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลศูนย์ปฏิบัติธรรมในแต่ละแห่งซึ่งในกรณีนี้ ไม่มี พระวิปัสสนาจารย์เหมือนสำนักอื่นๆ

(๓) ระยะเวลาในการปฏิบัติ สำหรับเยาวชน มีระยะสั้น เพียง ๑-๓ วัน เท่านั้น และสำหรับบุคคลทั่วไปมีทั้งหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วัน

(๔) จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติของอาจารย์โกเอ็นก้า มีจุดมุ่งหมายที่เด่นชัด คือ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีสติ รู้อยู่ในการกระทำ คำที่พูด เรื่องที่ตนเองคิดไตร่ตรอง

(๕) บุพกิจ/ปัจจัย ในการปฏิบัติวิปัสสนาของอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่เป็นระบบเหมือนสำนักอื่นๆ ในปัจจุบัน ต่างคนต่างรับเอากรรมฐานแล้วเข้าห้องปฏิบัติเฉพาะตน โดยไม่มีการพูดคุยกันในระหว่างเข้าอบรมตามจำนวนวัน

(๖) กระบวนการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมและเจ้าหน้าที่ จะคอยทำหน้าที่ในการสอนหลักปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าอบรมและเป็นกัลยาณมิตรเท่านั้น ส่วนการเข้าถึงธรรมบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นเรื่องเฉพาะปัจเจกบุคคล

๑) การเจริญกายานุปัสสนาสติปฎิฐาน แบ่งเป็นหลักต่าง ๆ มีหลักการปฏิบัติคือ

(๑) อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก)

ในอานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนด หรือสังเกตลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แต่การสอนของโกเอ็นก้า ไม่ได้ใส่คำบริกรรมลงในการกำหนดเหมือนสำนักอื่นๆ เป็นแต่เพียงให้รู้ว่ามีลมเข้าและออกอย่างไร

บุคคลพึงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออก เพื่อเจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ดังคำสอนที่ว่า บุคคลพึงทำความเข้าใจกับสิ่งที่ท่านได้เริ่มปฏิบัติไปแล้วในวันนี้ เริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติลมหายใจตามปกติธรรมดา ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก แต่ไม่ใช่เป็นการมาฝึกลมหายใจ ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาปรับปรุงวิธีหายใจของท่าน และท่านก็ไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาควบคุมการหายใจ ถ้าลมหายใจนั้นยาว ก็ปล่อยให้ยาวไป ถ้าลมหายใจสั้น ก็ปล่อยให้สั้นเป็น เช่นนั้นไป ถ้าลมหายใจผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างซ้าย ท่านก็เพียงแต่รับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านซ้าย ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา ท่านก็เพียงแต่รับรู้ ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวาหรือเมื่อมันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกทั้งสองข้าง ท่านก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น ท่านไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ ขอแต่เพียงให้สังเกตดูความจริงตามที่มันเป็นอยู่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ในตอนแรกอาจจะมีความยากลำบากในการสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจก็อาจจะอ่อนเบาละเอียดมาก ถ้าเป็น เช่นนี้ ก็อนุญาตให้ท่านหายใจให้แรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้ง แล้วจึงกลับมาหายใจตามปกติต่อไป

วิธีปฏิบัติวิธีนี้ เป็นวิธีการพัฒนาสติให้รับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจตามปกติธรรมดา โดยให้มีสติ รู้แต่เฉพาะลมหายใจเพียงอย่างเดียวไม่ต้องไปสนใจอะไรอื่น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจได้พบกับความอึดอัดไม่สบายหลายอย่าง เช่น เจ็บตรงนี้บ้าง ปวดตรงนั้นบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ในการอบรมทุกครั้ง ความรู้สึก เช่นนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่คุ้นเคยกับการใช้ชีวิตในลักษณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม หรือจิตใจ ทำให้มีการต่อต้านเกิดขึ้นจากภายใน อีกส่วนหนึ่งก็เพราะมันเป็นลักษณะเฉพาะของวิธีการนี้เอง ที่ในระยะแรกจะมีความยากลำบากหลายอย่างซึ่งผู้ปฏิบัติก็จำเป็นต้องเผชิญกับมัน เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงขอให้ทำความเข้าใจเสียก่อนว่าทำไมจึงเกิดความรู้สึกเหล่านี้ และท่านจะเผชิญกับมันอย่างไร<sup>๕๕</sup>

## (๒) อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยงตลอดเวลา)

การสอนอิริยาบถบรรพ คือ การกำหนดสติให้รู้ตามอิริยาบถน้อยและใหญ่ต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้แนะนำในเรื่องอิริยาบถบรรพ เมื่อกำหนดอิริยาบถต่างๆ พึงมีสติรู้ระลึก ดังคำสอนที่ว่าเมื่อเดิน (คจฺจนฺโต) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่า “ฉัน” กำลังเดิน (คจฺจามิ) ในทำนองเดียวกันไม่ว่าจะยืน (ฐิตฺโต) นั่ง (นิสินฺโน) หรือนอน (สยฺโน) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่าตนเองกำลังอยู่ในอิริยาบถเดินนั้นๆ นี่เป็นการรู้ในตอนเริ่มต้น แต่ในประโยคต่อมา ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าสิ่งที่กำลังอยู่ในอิริยาบถนั้นๆ มิใช่ตัวตนของตน มิใช่ “ฉัน” แต่เป็นเพียง “ร่างกาย” เพียงเท่านั้น<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๕</sup> S.N. Coenka, *Realizing Change Vipassana Meditation in Action*, Second Edition, (VipassanaResearch Institute Press, 2005), p.15-20.

<sup>๕๖</sup> โกเอ็นก้า, *มหาสติปัญญาฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ*, หน้า ๖๕- ๗๒.



### (๓) ปฏิกฤตมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ)

ในหมวดนี้ ผู้ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปกฏิกูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่าง ๆ บุคคลพิจารณาในสิ่งไม่สะอาด หรือสิ่งปกฏิกูล ดังคำสอนที่ว่าคำว่า “ปกฏิกูล” แปลว่าน่ารังเกียจ มนสิการ คือ การครุ่นคิดไตร่ตรอง แต่การทำเช่นนี้จะไม่สามารถที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ทรงสอนในสิ่งที่สามารถประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากการสร้างจินตนาการหรือใช้เชาว์ปัญญาไตร่ตรองเอา แต่ธรรมชาติของคนเรานั้นมีลักษณะนานาทัศนะ มีบุคคลบางพวกที่จิตไม่ละเอียดพอหรือมีจิตที่สับสนฟุ้งซ่าน ไม่อาจจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ และไม่มีความสามารถที่จะรับรู้เวทนาที่ร่างกายและพัฒนาอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นได้จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากเส้นผมบนศีรษะลงมา ผู้ปฏิบัติพิจารณา ร่างกายทั้งร่างที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ

ด้วยประการต่างๆ ไม่สะอาด แท้จริงแล้วร่างกายของเรานั้นน่าเกลียดมาก สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเรามี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ น้ำปัสสาวะ เหล่านี้ เป็นส่วนประกอบในร่างกาย การใช้ปัญญาพิจารณา ร่างกายนั้น เป็นเพียงจุดเริ่มต้น สำหรับผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถที่จะสังเกตความจริงภายในได้ และเมื่อพิจารณาให้มากขึ้น ก็จะเกิดความรังเกียจ คลายความยึดมั่นในร่างกายของตน จิตจะ ค่อยๆ สมดุลขึ้น จนสามารถสังเกตลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตเวทนา<sup>๕๗</sup>

### (๔) ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป)

ในหมวดนี้ ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน ดังนั้น ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไป คงเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุเท่านั้น

### ๒) เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา)

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พิจารณาเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขม-สุขเวทนา เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องโดยการตั้งสติเพื่อพิจารณาหรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่าเวทนานี้เป็นสักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความ เบื่อหน่ายคลายกำหนด การกำหนดจิตอยู่ที่เวทนา แต่มีข้อสังเกตว่าจะต้องคอยดูเพียงอย่างเดียวเท่านั้นไม่ให้นึก หรือคิดไปตามเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาจึงก็ตาม แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ หากผู้ไม่รู้เท่าทันจิต ก็จะไปจดจ่ออยู่ที่เวทนาหยาบเก่า (อดีตารมณ) เมื่อเวทนาหยาบอันใหม่เกิดขึ้นจิตก็จะกระโดดไปจดจ่ออยู่ที่เวทนาใหม่อีก (อนาคตารมณ) หากเป็นอยู่เช่นนั้น จิตจะไม่มีการพัฒนาใดๆ

<sup>๕๗</sup> โภเณ้นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๘๐-๘๑.

เลย และไม่ใช้หนทางบรรลุตระมด้วย ซึ่งผิดวิธี ฉะนั้น จึงต้องคอยระคองจิตให้ดูและรู้ที่เวทนาหยาบ ไปหาละเอียด และละเอียดไปเรื่อยๆ จึงจะถูกตองตามวิธีการสังเกต ดูเวทนา (ปัจจุบันนารมณ) สรุบได้ ว่าก็คือ การทำจิตให้รู้อยู่เฉพาะอรมณที่ทำให้เกิดเวทนาใน ปัจจุบันโดยมีความละเอียดไปตามลำดับ ของจิต จนกว่าจิตจะบริสุทธิ์

### ๓) จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต)

บุคคลพึงพิจารณาสติปฏิฐาน ๔ ในข้อที่ ๓ คือ พิจารณาในจิต เช่น ผู้ปฏิบัติจะสังเกตจิตใน จิตได้อย่างไร ในจิต หมายถึง การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิตไม่ใช่โดยการใช้จินตนาการ ในทำนอง เดียวกับ ในกายและในเวทนา การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิต คือ การที่จะต้องมึ่สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้น ในจิต เพราะเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิตแล้วดับไป มันจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึก หรือเวทนา... สรรค หมายถึง รากะ คือ ความยินดีในกาม

เมื่อรากะเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าดู และเมื่อมันดับไป เป็นจิตที่ปราศจากรากะ ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่สังเกตดู และรู้ว่ารากะได้เกิดขึ้นและดับไปแล้ว ...แม้ในโทสะและโมหะก็ให้พิจารณา เช่นเดียวกันนี้... ในการเห็นก็สักแต่ว่าเห็น คือ การเพียงแต่เห็น ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนั้น ไม่มี การประเมินค่า ไม่มีปฏิกริยาโต้ตอบใดๆ ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ได้สัมผัสก็สักแต่ ว่าได้สัมผัส และรู้ก็สักแต่ว่ารู้เท่านั้น โดยหากผู้ปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็จะข้ามพ้นสภาวะปกติมาสู่สภาวะ นิพพาน แต่ต้องใช้เวลานานสักหน่อยจึงจะมาถึงได้<sup>๕๘</sup>

การสอนนี้เป็นการกล่าวถึงจิตสำนึก คือ จิตที่เกิดจากการเรียนรู้โดยใช้สมองทำงาน หรือใช้ ศรัทธา และจิตไร้สำนึก คือ จะต้องมึ่สังเกตอย่างถี่ถ้วน เหมือนเวลาที่ถูกลงกั้จิตสำนึกจะไม่รับรู้ใน บางครั้ง แต่หากฝึกให้ดีแล้ว จิตไร้สำนึกจะรู้ว่ามึ่ยุ่งมากัดและพยายามที่จะเกาที่คัน ฉะนั้น การเรียนรู้ พฤติกรรมของจิตไร้สำนึกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระพุทเจ้าทรงค้นพบสิ่งนี้และสามารถที่จะ ใช้งานจิตไร้สำนึกให้มาก เนื่องจากมีกำลังมาก หรือมีพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตของตนเองได้

### ๔) ธัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต)

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่าคือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการได้แก่นิรวณ บรพ ขันธบรพ อายตนบรพ โพชนงคบรพ และสัจจบรพ บุคคลพึงพิจารณาสติปฏิฐาน ๔ ในข้อที่ ๔ คือ พิจารณาในธรรม เช่น การสำรวจกายและจิตได้นั้น จะต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่กายและจิต เสียก่อนมิฉะนั้น การปฏิบัติของเรา ก็จะเป็นเพียงแค่การจินตนาการเอาเท่านั้น เราจะมีประสบการณ์ กับจิตได้ ก็ต่อเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในจิต แล้วดับไป เช่น รากะ โทสะหรือโมหะ สิ่งที่อยู่ในจิต นั้น เรียกว่า“ธรรม” พระพุทเจ้าทรงใช้เป็นการที่เปลือออกมาเป็นภาษาอื่นๆ ได้ยากมาก เพราะไม่มี คำศัพท์ที่มีความหมายตรงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ คำว่า“ธรรม” นี้ เพราะเหตุที่เป็นคำที่มี

<sup>๕๘</sup>S.N. Coenka, *Meditation Now Inner Peace through Inner Wisdom*, (India: Vipassana Research Institute Press, 2004), p. 23.

ความหมายครอบคลุมกว้างขวางมาก คำว่า“ธรรม” มาจากรากศัพท์ที่ว่าธาเรตีติ ธมโม แปลว่าสิ่งที่ทรง  
อยู่ภายใน หรือสภาพที่ทรงไว้ คือ ธรรมดั่งนั้น ถ้าดูที่จิต สิ่งที่ทรงไว้ในจิต ก็ คือ ธรรม<sup>๕๙</sup>

มีวิธีปฏิบัติภาวนามากมายที่ให้ผลเสมือนเป็นการเคลือบจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกมีความสุข  
สงบ และชำระจิตได้ส่วนหนึ่ง ซึ่งวิธีปฏิบัติแต่ละวิธีก็ชำระจิตได้แตกต่างกันไป แต่ทุกวิธีล้วนเป็น  
เสมือนการกวาดสารสารสัลงไปในน้ำสกปรกสารสัลงจะทำให้ตะกอนในน้ำนอนก้น น้ำจึงดูเหมือนว่าใส  
แต่ตะกอนจะยังคงอยู่และตะกอนที่นอนก้นนี้ลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิตได้อีก เราจึงยังไม่หลุดพ้นจาก  
กิเลส เราต้องชำระจิตให้ถึงส่วนที่ลึกที่สุดซึ่งเป็นที่ที่กิเลสต่างๆ ถูกสะสมและเพิ่มพูนขึ้นมา จิตส่วนที่  
ลึกที่สุดนี้จะติดต่อกับร่างกายและความรู้สึกทางกาย หรือเวทนา และคอยทำปฏิกิริยาตอบโต้เวทนา  
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ จึงทรงสอนให้เราทั้งหลายรับรู้เวทนาหรือ  
ความรู้สึกทางกาย และให้วางอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น การมีอุเบกขา แต่เพียงในระดับพื้นผิวของจิต  
จะสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แค่ในส่วนที่เป็นเขาวนปัญญาเท่านั้น แต่จิตในระดับลึกที่เรียกว่าจิตไร้  
สำนึกยังเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะมันยังคงหนาแน่นไปด้วยกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องฝึกหัดที่จะวาง  
อุเบกขาต่อเวทนา ซึ่งการวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น จะทำให้จิตทั้งหมดเป็น อุเบกขาด้วย กล่าว คือ  
ตั้งแต่วิถีจิตสำนึกลงไปจนถึงระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นจิตระดับลึกที่สุดที่คอยทำปฏิกิริยา ความรู้สึก  
ทางกาย หรือเวทนาทั้งหลายจากนั้นกิเลสชั้นแล้วชั้นเล่า ก็จะหลุดลอกออกจากจิต ซึ่งจะทำให้เรา  
สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้<sup>๖๐</sup>

### ๓.๒.๔ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นสำนักที่เผยแพร่ธรรมคำสอนทั้งด้านปริยัติ  
และปฏิบัติ มีภิกษุสงฆ์ และฆราวาสเข้าศึกษาอย่างต่อเนื่อง มีความสัปปายะของสถานที่ และตำรา  
วิชาการทางศาสนาของสำนักตำราส่วนใหญ่เป็นภาษาอังกฤษ มีการปฏิบัติตามขั้นตอนของศูนย์ปฏิบัติ  
ธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ คือ

**ขั้นแรก** ให้เริ่มโดยนั่งในท่าที่สบาย และพยายามกำหนดสติรู้ลมหายใจเมื่อลมผ่านเข้า-ออก  
รูจมูก บริเวณใต้จมูก หรือรอบๆ รูจมูกได้ฟังตามรู้ลมที่เข้ามาในกายหรือลมที่ออกไปนอกร่างกาย ฟังระลึกรู้  
แต่ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบไม่ว่าจะเป็นที่เหนือริมฝีปากบนหรือรอบๆ รูจมูก ถ้าตามรู้ลมที่เข้ามา  
ในกาย หรือลมที่ออกไปนอกร่างกาย สมาธิจักไม่อาจเจริญขึ้นได้ แต่ถ้าใส่ใจแต่ลมหายใจ ณ จุดที่กระทบ  
ชัดที่สุด ไม่ว่าจะเหนือริมฝีปากบน หรือรอบๆ รูจมูก จึงจะเจริญสมาธิให้สูงขึ้นได้ ไม่พึงใส่ใจที่  
สภาวะลักษณะ สามัญลักษณะ หรือสีของนิมิต สภาวะลักษณะโดยธรรมชาติของธาตุ ๔ ในลมหายใจ เช่น  
แข็ง หยาบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา ไหล ผนิก ร้อน เย็น ค้ำจุน และผลึก สามัญลักษณะ คือ ลักษณะ ๓

<sup>๕๙</sup>โกเอ็นก้า, มหาสติปัญญาสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๐๙.

<sup>๖๐</sup>โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๑๓๕-๑๓๙.



ประการ ฟังทำแต่เพียงระลึกรู้ ลมหายใจเข้า-ออกแค่ระดับบัญญัติของลมหายใจ หมายถึงเป็นอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรับรู้) ของอานาปานสติ การเจริญอานาปานสติก็มีพื้นฐานลมหายใจ คือ สิ่งที่ต้องกำหนดรู้เพื่อเจริญสมาธิ เมื่อใส่ใจเพียงบัญญัติ เช่น นี้ และหากเคยเจริญอานาปานสติในอดีตชาติและได้สั่งสมบารมี มาพอควร ก็จะเจริญอานาปานสติได้โดยง่ายหากพบว่า การตั้งมั่นจิตที่ลมหายใจเข้าออกทำได้ไม่ถนัด คัมภีร์วิสุทธิมรรค แนะนำให้ใช้วิธีนับลมหายใจเพื่อช่วยเจริญสมาธิโดยเมื่อรู้ลมหายใจเข้าให้บริกรรม “เข้า” เมื่อรู้ลมหายใจออกให้บริกรรมว่า “ออก” และเมื่อสิ้นสุดลมหายใจออกให้นับว่า “หนึ่ง” เช่น “เข้า-ออก สอง ...ไปจนถึงเข้า-ออก แปด” ได้ฟัง นับไม่น้อยกว่าห้าและไม่เกินกว่าสิบ แนะนำให้นับถึงแปด เพราะเป็นการเตือนว่า กำลังเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ดังนั้น ฟังนับถึงจำนวนที่พอใจระหว่างห้าถึงสิบ โดยตั้งจิตอธิษฐานว่า จะไม่ส่งจิตออกนอกหรือใจลอยในระหว่างที่กำลังนับลมหายใจจากหนึ่งถึงเลขที่กำหนดไว้ จำนวนแต่จะใส่ใจรู้ที่ลมหายใจอย่างสงบ ถ้าทำได้สำเร็จ คือ จิตไม่ออกนอก จึงจะนับรอบต่อๆ ไป เมื่อนับในลักษณะนี้จะพบว่าในที่สุดจิตจะตั้งมั่นสงบใส่ใจแต่ที่ลมหายใจ

**ขั้นที่สอง** หลังจากที่จิตตั้งมั่นที่ลมหายใจได้อย่างน้อย ครึ่งชั่วโมงฟังฝึกเจริญสติ คือ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว และ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น จนตั้งตามรู้ทั่วชัดว่า ลมหายใจเข้า-ออก ยาว หรือสั้นยาว หรือสั้น ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงระยะทางว่า ยาวก็นิวก็พุด แต่หมายถึง ระยะเวลา คือ ช่วงเวลา ฟังตัดสินด้วยตัวเองว่า เมื่อใดจึงจะเรียกว่า ลมหายใจสั้นให้ใส่ใจรู้ตลอดช่วงเวลาเวลาที่ลมเข้า-ออกแต่ละครั้งจะสังเกตเห็นว่าบางที่ลมหายใจก็ยาว บางที่ลมหายใจก็สั้น ฟังรู้แค่นี้ก็พอ สำหรับขั้นที่สองนี้ และไม่ฟังบริกรรมว่า “เข้า-ออก สั้น ” แต่ให้บริกรรมเพียงว่า “เข้า-ออก” และใส่ใจรู้ว่า ลมยาว หรือสั้น ให้รู้ว่ายาว หรือสั้นโดยใส่ใจแต่เพียงช่วงเวลาเวลาที่ลมเสียดสีสัมผัสริมฝีปากบน หรือรอบๆ รูจมูก เมื่อลมผ่านเข้า หรือออกจากกาย บางที่ลมหายใจอาจจะยาวตลอดบัลลังก์ และบางที่อาจจะสั้นตลอดบัลลังก์ ไม่ฟังจงใจบังคับให้ลมหายใจยาว หรือสั้น ผู้ปฏิบัติอาจเห็นนิมิตในขั้นที่สองนี้

**ขั้นที่สาม** ถ้าปฏิบัติได้สงบดีราวหนึ่งชั่วโมง และยังไม่เห็นนิมิต ฟังฝึกเจริญสติ คือ ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียง เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้าในที่นี้ ให้ใส่ใจทั้งหมดนับตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดอย่างต่อเนื่อง ฟังจิตให้รู้ชัด ณ จุดเดียวที่ลม กระทบขณะผ่านเข้าและผ่านออกอย่างต่อเนื่อง นับแต่ลมเริ่มต้นเข้าจนสิ้นสุดลมออก ขณะที่กำลังปฏิบัติในขั้นนี้ นิมิตอาจปรากฏ ถ้านิมิตเริ่มปรากฏ ยังไม่ต้องไปใส่ใจที่นิมิตนั้น ให้ใส่ใจรู้แต่ที่ลมหายใจต่อไป

**ขั้นที่สี่** แต่หากว่าใส่ใจรู้ที่ลมหายใจอย่างสงบและต่อเนื่องจาก เริ่มต้นลมเข้าจนสิ้นสุดลมออกได้ราวหนึ่งชั่วโมง และนิมิตยังไม่ถึงปรากฏ ฟังฝึกเจริญสติ คือ ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก โดยน้อมใจให้ลมหายใจแผ่วเบา

แต่ยังคงใส่ใจรู้ชัดลมหายใจจากเริ่มต้นจนถึงที่สุด และไม่พึงทำอะไรเพื่อให้ลมหายใจสงบ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ในอนุสสติกัมมัฏฐานนิตเทศณะปัจฉิมสัปดาห์ประการเพื่อช่วยให้ลมหายใจเบา ได้แก่ “ความคำนึง ความรวบรวมใจ ความใส่ใจ และควรพิจารณาว่าเราจักระงับกายสังขารที่หยาบๆ”

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำในขั้นนี้ คือ ให้น้อมจิตเข้าไปสงบลมหายใจ และกำหนดรู้ทั่วชัดลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เมื่อทำดังนี้จะพบว่า ลมหายใจละเอียดเบามากขึ้น และนิมิตอาจปรากฏ เมื่อนิมิตใกล้จะปรากฏ ผู้ปฏิบัติหลายคนอาจประสบอุปสรรค โดยมักจะพบว่า ลมหายใจเบามากจนกำหนดได้ยากไม่ชัดเจน พึงวางจิตเฝ้าไว้ ณ จุดที่ลมหายใจเคยกระทบ วางจิตเฝ้ารอลมหายใจแต่ที่จุดนั้น จากนั้น พึงใคร่ครวญว่าไม่ใช่คนที่ไม่หายใจ อานาปานสติและจตุธาตวิภูฐาน ลมหายใจยังคงมีอยู่แน่นอน แต่ไม่อาจกำหนดรู้เป็นเพราะสติยังอ่อนกำลัง ลมหายใจไม่มีในบุคคล ๗ จำพวก ได้แก่ คนตาย ๑ ทารกในครรภ์มารดา ๑ พวกที่ดำลงในน้ำ ๑ พรหมลูกฟัก (เทพผู้เป็นอสังขยัญสัตว์) ๑ ผู้เข้าจตุตถฌาน ๑ รูปพรหมและอรุปรหม ๑ ผู้เข้านิโรธสมาบัติ ๑ ไม่ใช่บุคคลเหล่านี้ ดังนั้น ขณะนี้กำลังหายใจอยู่ เพียงแต่ยังไม่อาจรู้เพราะสติยังไม่กล้าพอ เมื่อลมหายใจแผ่วเบาลง ไม่พึงหายใจแรงเพื่อให้ลมปรากฏชัด เพราะถ้าปรารถนาความเพียรมากเกินไปจะทำให้ฟุ้งซ่าน และไม่มีสมาธิ ไม่พึงแสวงหาลมหายใจเข้าออกจากคนอื่น พึงวางจิตใจ ณ จุดที่ลมเคยกระทบตามปกติ เมื่อมนสิการด้วยสติและปัญญาวางจิตเฝ้ารอลมเคยกระทบอยู่ ลมหายใจจะปรากฏขึ้นในเวลาไม่นาน

#### ๑) หลักการกำหนดนิมิตของพะอ็อก ตอยะ

เมื่อหมั่นระคองจิตในสมาธิ ในไม่ช้านิมิตจะปรากฏนิมิตย่อมปรากฏแตกต่างกันไป บางท่านนิมิตที่สัมผัสอันเป็นสุขปรากฏ ได้แก่ (๑) ดั่งปุยสำลี (อุคคหนิมิต) (๒) ดั่งปุยนุ่นบ้าง (อุคคหนิมิต) (๓) ดั่งสายลมบ้าง (อุคคหนิมิต) (๔) ดั่งรัศมีดาวบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๕) ดั่งพวงแก้วมณีบ้าง (ปฏิภาคนิมิต) และ (๖) ดั่งพวงแก้วมุกดาบ้าง (ปฏิภาคนิมิต) บางท่านนิมิตที่มีสัมผัสอันหยาบปรากฏ ได้แก่ ดั่งเม็ดในฝ้ายบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) และดั่งสะเก็ดเสี้ยนไม้แก่นบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) บางท่านนิมิตปรากฏต่างออกไป ได้แก่ (๑) ดั่งด้ายสายสังวาลยาวบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๒) ดั่งพวงดอกไม้บ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๓) ดั่งเปลวควีนเพลิงบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๔) ดั่งใยแมงมุมอันซึ่งอยู่บ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๕) ดั่งแผ่นเมฆบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๖) ดั่งดอกบัวหลวงบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๗) ดั่งจักรรถบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๘) ปรากฏดั่งดวงจันทร์ก็มี (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๙) ปรากฏดั่งดวงอาทิตย์ก็มี (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต)

นักปฏิบัติส่วนใหญ่ นิมิตปรากฏสีขาวบริสุทธิ์ดั่งปุยสำลีเป็นอุคคหนิมิต หมายความว่า การเห็นนิมิตไม่ได้อาศัยจักขุทวารนิมิตเกิดทางมโนทวารโดยตรง เมื่อจิตทำหน้าที่ไปถึงขณะแห่งขณะแล้วก็จะเห็นนิมิตนั้นด้วยจิต นิมิตที่เห็นด้วยจิตที่แลเรียกว่า “อุคคหนิมิต” อุคคหนิมิตจะยังไม่ใสสว่าง ให้กำหนดที่นิมิตนั้นเพียงจุดเดียวต่อไป เมื่อนิมิตเปลี่ยนเป็นสว่างราวดวงดาว เจิดจ้าและใสจึงเรียกว่า

ปฏิภาคนิมิต เมื่อนิมิตยังเป็นเหมือนเม็ดทับทิม หรือเม็ดมณีไม่สว่างจะยังเป็นอุคคหนิมิต แต่เมื่อสว่างเจิดจ้าบริสุทธิ์ผุดผ่องจึงเป็นปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตลักษณะที่เหลืองก็มีนัยคล้ายกันนี้ นิมิตปรากฏต่างๆ กัน เพราะกรรมฐานนี้เกิดจากสัญญา มีสัญญาเป็นเหตุ สัญญาที่แตกต่างกัน ก่อนที่นิมิตจะปรากฏ ทำให้นิมิตต่างๆ กัน แม้ว่ากรรมฐานคือลมหายใจเข้าออกก็อย่างเดียวกัน นิมิตย่อมปรากฏต่างๆ กัน เพราะภาวะมีสัญญาแตกต่างกัน

เมื่อนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ข้อสำคัญคือ ไม่พึงเล่นกับนิมิตกับทั้งไม่ปล่อยให้นิมิตเสื่อมไป และไม่จงใจเปลี่ยนรูปร่างหรือลักษณะ ถ้าจะฝันทำดังกล่าว สมาธิจักไม่อาจเจริญขึ้นได้ ความก้าวหน้ำจะหยุดชะงัก นิมิตอาจจะหายไปเลย ดังนั้น เมื่อนิมิตเริ่มปรากฏขึ้นเป็นครั้งแรก ก็ยังไม่ต้องเปลี่ยน ความใส่ใจจากลมหายใจไปที่นิมิต ถ้าหันไปใส่ใจในนิมิตแทนลมหายใจ นิมิตจะหายไป ต่อเมื่อเห็นว่านิมิตตั้งมั่นได้นานดีแล้ว จิตก็จะตั้งอยู่ที่นิมิตได้เอง พึงตั้งจิตไว้ที่นิมิตนั้นแหละ ถ้าฝันบังคับจิตไปจากนิมิต สมาธิอาจจะเสียได้ถ้านิมิตปรากฏอยู่ห่างไป ยังไม่ต้องใส่ใจที่นิมิตนั้นเพราะนิมิตอาจหายไปได้ ถ้าไม่ใส่ใจนิมิต แต่เพียงวางจิตไว้ที่ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบ ในไม่ช้าจะพบว่า นิมิตกลับมาปรากฏ ณ จุดที่ลมกระทบเอง

เมื่อนิมิตปรากฏ ณ จุดที่ลมหายใจกระทบ และนิมิตนั้นตั้งมั่นดีและปรากฏราวกับว่า นิมิตคือ ลมหายใจ และลมหายใจคือนิมิต ดังนี้ก็ไม่ต้องใส่ใจที่ลมหายใจอีก พึงวางจิตไว้ที่นิมิตนั้น การเปลี่ยนความใส่ใจจากลมหายใจไปวางจิตไว้ที่นิมิตในวาระเช่นนี้ จึงจะเกิดความก้าวหน้าต่อไปได้ และเมื่อระครองจิตให้อยู่ต่อนิมิตได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้พบนิมิตปรากฏขาวขึ้น ขาวขึ้น และเมื่อนิมิตมีสีขาวราวปุยสำลี นิมิตเช่นนี้เรียกว่า อุคคหนิมิตจากนี้ก็อธิฐานวางจิตอย่างสงบไว้ที่อุคคหนิมิตสีขาวนั้นสักสองหรือสามชั่วโมง ถ้าสามารถตั้งจิตให้อยู่ที่อุคคหนิมิตได้ราวหนึ่ง หรือสองชั่วโมงจะพบว่า นิมิตใสสว่างจ้าขึ้น นิมิตลักษณะนี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต เมื่อถึงจุดนี้ควรอธิฐานวางจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตราวหนึ่ง, สองหรือสามชั่วโมงอย่างต่อเนื่องตามเวลาที่อธิฐานไว้ พึงฝึกจนกว่าจะทำได้ดี เมื่อปฏิบัติถึงระดับนี้ ก็จะได้บรรลุอุปะการสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ และอุปะการสมาธิเป็นสมาธิระดับที่อยู่ติดและอยู่ก่อนเข้าถึงอัปปนาสมาธิ อัปปนาสมาธิเป็นสมาธิระดับฌาน ทั้งอุปะการสมาธิและอัปปนาสมาธิปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐานเหมือนกัน

ข้อแตกต่างระหว่างสมาธิสองระดับนี้คือ ในระดับอุปะการสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายยังไม่เกิดกำลัง คือยังไม่บรรลุกำลังแห่งภาวนา เมื่ออุปะการสมาธิเกิดขึ้นยังเป็นสมาธิที่ไม่มั่นคง บางทีจิตก็ทำนิมิตให้เป็นอารมณ์ บางทีก็ตกสู่ภวังค์ ขึ้นๆ ลงๆ อยู่ (มีอาการเหมือนเด็กล้มๆ ลูก ๆ) ผู้ปฏิบัติบางท่านประสบกับภาวะตกภวังค์ ก็กล่าวว่า ทุกสิ่งดับไปหมด และอาจคิดว่าสภาวะนี้ คือพระนิพพาน โดยที่แท้จิตไม่ได้ดับ แต่เป็นเพราะผู้ปฏิบัติ อานาปานสติและจตุธาตวิภูฐานนั้นยังไม่มีสมาธิขำนาญพอที่จะกำหนดรู้สภาวะภวังค์จิต เพราะภวังค์จิตเป็นสภาวะระดับนี้ ก็เพื่อหลีกเลี่ยงการตกภวังค์ และเพื่อเจริญสมาธิขั้นสูงต่อไป ซึ่งต้องรู้จักการปรุงแต่งอินทรีย์ห้าอันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ



และปัญญา การประคองจิตให้ตั้งมั่นที่นิมิตปฏิภาคนิมิตต้องมีวิริยะประคองจิตให้รับรู้ปฏิภาคนิมิตแล้วๆ เล่าๆ ได้ต่อเนื่อง ต้องมีสติเพื่อไม่ละลืมิปฏิภาคนิมิต และต้องมีปัญญาเพื่อรู้ทั่วชัดในปฏิภาคนิมิต

## ๒) หลักการเจริญอานาปานสติ

พระอาจารย์ใหญ่กล่าวว่า หากไม่เชื่อในการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า จะเสื่อมจากกรรมฐาน นี่เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ต้องทำความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องอริยมรรค อริยะผล พระนิพพาน และพระสัทธรรมพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแสดงให้เราทราบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น ในขั้นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีความศรัทธาเต็มเปี่ยมในพระสัทธรรม

หากผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยว่า เพียงแต่เฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออกก็จักบรรลุฌานได้จริงหรือ ที่มีผู้กล่าวว่า อุกคหนิมิตดูสว่างคล้ายสำลีสีขาว ปฏิภาคนิมิตดูสว่างคล้ายน้ำแข็งใสแก้วใสงจิงหรือ ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยเช่นนั้น ทิณฺฐิ (ความเห็นผิด) มักจะเกิดตามมาเช่น การบรรลุฌานมิใช่ฐานะที่จะมีได้อยู่ในยุคปัจจุบัน” และศรัทธาของผู้นั้นจะถดถอยลง

ดังนั้น ศรัทธาที่มีกำลังมากเกินนำไปสู่การอ่อนกำลังลงของศรัทธาเองโดยแท้ และถ้า วิริยะมีกำลังมากเกินไป อินทรีย์ที่เหลือคือ ศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญาจะไม่อาจทำหน้าที่ของตนได้คือการเชื่อเลื่อมใสในอารมณฺ์ (ศรัทธา) การระลึกรู้อารมณฺ์ (สติ) การตั้งจิตมั่นในอารมณฺ์ (สมาธิ) และการรู้ทั่วชัดแทงตลอดอารมณฺ์ (ปัญญา) ดังนั้น หากวิริยะมีกำลังมากเกินไป จะทำให้จิตไม่อาจสงบตั้งมั่นที่ปฏิภาคนิมิตได้และยอมหมายรวมถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์) ได้แก่ ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (จิตมั่นในอารมณฺ์เดียว) และอุเบกขา จะไม่มีกำลังเพียงพอที่จะเจริญขึ้น

ส่วนบุคคลผู้ที่มีสมาธิมากแต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อมครอบงำ เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายของความเกียจคร้าน ส่วนผู้ที่มีวิริยะมากแต่มีสมาธิน้อย อุทัจจจากความฟุ้งซ่านย่อมครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝักฝ่ายของอุทัจจจะ เพราะฉะนั้น จึงจำต้องทำวิริยะกับสมาธิให้สม่าเสมอ จิตจึงจะไม่ตกไป ทั้งฝ่ายในความเกียจคร้านและในฝ่ายอุทัจจจะ จึงจะสำเร็จอุปนาสมาธิได้ สำหรับผู้เจริญ สมถกรรมฐาน แม้จะมีศรัทธามากก็สมควร ถ้าเชื่อมั่นว่า “เราจะบรรลุอุปนาสมาธิได้ถ้าเราตั้งจิตมั่นไว้ที่” ปฏิภาคนิมิต ด้วยพลังแห่งความเลื่อมใสศรัทธา ประกอบกับการตั้งจิตมั่นไว้ที่ปฏิภาคนิมิตยอมจะได้บรรลุอุปนาสมาธิในที่สุด เพราะการตั้งจิตมั่นในอารมณฺ์เดียว เป็นฐานแก่อุปนาสมาธิ

ปัญญาที่มีกำลังมากย่อมสมควรเพราะผู้เจริญวิปัสสนาย่อมจะบรรลุการแทงตลอดพระไตรลักษณ์ของสังขาร ธรรมคือ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้) และอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตัวตน) ก็ด้วยปัญญาที่มีกำลังมาก เมื่อสมาธิกับปัญญาสม่าเสมอกัน จึงจะบรรลุโลกียอุปนาสมาธิได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญทั้งสมถะ (สมาธิ) และวิปัสสนา (ปัญญา) เพราะโลกุตตรอุปนาสมาธิจะสำเร็จได้ต่อเมื่อสมาธิกับปัญญาเสมอกันดี ส่วนสตินั้นมีกำลังมากในอินทรีย์ห้า เพื่อปรับสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ และสมาธิกับปัญญา สติจึงมีความสำคัญในทุกกิจ เพราะสติย่อมรักษาทุกจิตให้พ้นจากการตกไปในความฟุ้งซ่านด้วยความ

ยิ่งเกินของศรัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝักฝ่ายแห่งอุทัจจะ และรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไป ในความเกียจคร้าน ด้วยกำลังของสมาธิอันเป็นฝ่ายความเกียจคร้าน เพราะเหตุนั้น สติจึงจำมีความ จำเป็นในอินทรีย์ห้าทุกประการเหมือนเกลือป่นมีความสำคัญในกับข้าวทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ ผู้ชำนาญการในกิจทั้งปวง ย่อมมีความสำคัญในราชกิจทุกอย่าง ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้

ผู้ปฏิบัติต้องฉลาดในการยกจิตและข่มจิตโดยโพชฌงค์ทั้งหลายกาลใดวิริยะย่อหย่อนมาก จิตผู้ปฏิบัติจะหลุดหลุดจากปฏิภาคนิมิตกาลนั้น อย่าเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันได้แก่ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ แต่พึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ัมมวิจยะ วิริยะและปิติสัมโพชฌงค์ จิตที่หลุดนั้นย่อมง่ายที่จะช่วยยกขึ้นด้วยสัมโพชฌงค์ธรรมเหล่านี้ การปรารภความเพียร เครื่องเคียดเกินไป จิตฟุ้งซ่าน ก็อย่าพึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันได้แก่ ัมมวิจยะ วิริยะ และปิติสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตฟุ้งซ่านนั้นย่อมง่ายที่จะข่มให้สงบลงด้วยสัมโพชฌงค์ คือ ธรรมเหล่านี้เพราะฉะนั้น พึงพยายามปลดปล่อยภวานาจิตจากภาวะที่หลุด และภาวะที่ฟุ้งซ่าน ด้วยการปรุงแต่งอินทรีย์ห้า และโพชฌงค์ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ แล้วประกอบ ภวานาจิตให้จดจ่อที่ปฏิภาคนิมิต ตั้งนั้นแล้วจะเป็นเหตุให้บรรลุปฐมฌานและฌานอื่นๆ สืบไป

#### (๑) การบรรลุปฐมฌาน

เมื่อองค์แห่งอินทรีย์ห้าคือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาถูกปรุงแต่งให้พอดีสม่ำเสมอ ประกอบให้ภวานาจิต จดจ่อเฉพาะต่อปฏิภาคนิมิตด้วยประโยชน์อันสม่ำเสมอคือไม่ให้เครื่องเคียดเกินไป และไม่ให้หย่อนยานมากเกินไป ย่อมจะได้บรรลุอุปนาสมาธิอย่างแนบเนียนเมื่อได้บรรลุอุปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งห้าเกิดมีกำลังแล้ว จิตย่อมตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตได้เป็นเอกภาพอย่างสม่ำเสมอโดยถูกต้อง แล้วก็ดำรงอยู่ได้หลายชั่วโมง แม้อดคิด แม้อดลัดวัน ย่อมเป็นไปอยู่ด้วยอำนาจลำดับแห่งกุศลขวนจิตอย่างเดียวกันนั้น เมื่อสามารถประกอบจิตจดจ่อต่อเนื่องที่ปฏิภาคนิมิตได้นานราว หนึ่งชั่วโมงหรือสองชั่วโมง พึงดูที่หัวใจในบริเวณที่มโนทวาร (ภวังคจิต) อาศัยอยู่ คือบริเวณหทัยวัตถุ ภวังคจิตนี้มีลักษณะใสสว่างจ้า อรรถกถาอธิบายว่า ภวังคจิตคือมโนทวาร ถ้าหมั่นดูที่ภวังคหลายๆ ครั้ง ครั้งแล้วครั้งเล่า ในที่สุดจะเห็นทั้งภวังคซึ่งต้องอาศัยหทัยวัตถุและทั้งปฏิภาคนิมิตซึ่งไปปรากฏในภวังค เมื่อทำได้ตามนี้แล้ว พึงกำหนดดวงค์ฌานห้าทีละหนึ่งองค์ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ห้า ด้วยอำนาจการบังเกิดขึ้นแห่งองค์ ๕ ประการ คือ (๑) วิตก ธรรมชาติที่ยกจิตขึ้นสู่ปฏิภาคนิมิต (๒) วิจาร์ ธรรมชาติที่พิจารณาอารมณ์ ประกอบจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิต (๓) ปิติ ธรรมชาติที่เอิบอ้อม ชื่นชมยินดีในปฏิภาคนิมิต (๔) สุข ธรรมชาติที่รู้สึกสุข สบายกับปฏิภาคนิมิต (๕) เอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นที่หนึ่งเดียวกับปฏิภาคนิมิต

เมื่อแยกทีละองค์ จะเรียกว่า องค์ฌาน แต่องค์ประกอบรวมกันทั้ง ๕ ปฐมฌาน เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ในระยะแรกๆ พึงฝึกการเข้าปฐมฌานให้ชำนาญ แต่อย่าพึงพิจารณาองค์ฌานมาก จึงต้องเป็นผู้ส่งสมวสี คือความชำนาญคล่องแคล่วด้วยอาการ ๕ อย่างของปฐมฌานเสียก่อน แล้วจะ

เกิดความคล่องแคล่ว ๕ ประการเรียกว่า วสี ซึ่ง วสี ๕ อย่างคือ (๑) อาวัชชนวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว (๒) สมาปชชนวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการเข้าฌานได้รวดเร็ว (๓) อธิฐานวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการรักษา มิให้ฌานจิตตกง่วงคักก่อนเวลาที่กำหนดไว้ (๔) วุฏฐานวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ (๕) ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน

ครั้งบรรลุทุติยฌานแล้ว พึงสังสมวสีทั้ง ๕ อย่างของทุติยฌาน โดยนัยที่กล่าวมาแล้วในปฐมฌาน เมื่อต้องการทำความเพียรเพื่อบรรลุทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานที่ทำให้คล่องแคล่วดีแล้ว แต่นั่นพึงมนสิการ โดยพิจารณาถึงโทษของทุติยฌาน และคุณของตติยฌาน เมื่อคลายความยินดีในทุติยฌานแล้ว พึงประคองจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตด้วยความปรารถนาที่จะละองค์ฌานอันหยาบ (คือ สุข) ให้ได้บรรลุจตุตถฌานอันประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา แล้วพึงสังสมวสีทั้ง ๕ อย่างของจตุตถฌานจนชำนาญคล่องแคล่วเมื่อได้บรรลุจตุตถฌาน ลมหายใจจะหยุดโดยบริบูรณ์การเจริญอานาปานสติในระดับที่สี่ก็ได้ถึงความไพบุลย์ ดังที่ได้แสดงไว้แล้ว คือ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า กล่าวคือ เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติในชั้นตอนที่ ๔ นี้เป็นระยะก่อนที่นิมิตจะปรากฏ และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นด้วยอัปนาสมาธิทั้ง ๔ ฌานตามลำดับลมหายใจได้ค่อยๆสงบลง เบาลง จนกระทั่งลมหายใจหยุดโดยบริบูรณ์ เมื่อได้บรรลุจตุตถฌานด้วยอานาปานสติ และได้สังสมวสีทั้ง ๕ อย่างของจตุตถฌานจนชำนาญคล่องแคล่วดีแล้ว และนิมิตสว่างเจิดจ้า หากประสงค์จะเปลี่ยนเป็นการเจริญวิปัสสนาก็ย่อมได้ หรือพึงเจริญสมถกรรมฐานอื่นๆต่อ แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

## (๒) การเจริญจตุธาตววิภูฐาน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ สอนให้กำหนดรู้ธาตุ ๔ ตามลำดับขั้น คือให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยญาณ เริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ จนถึงลักษณะที่รับรู้ได้ไม่ถนัด ดังนี้ (๑) ผลึก (๒) แข็ง (๓) หยาบ (๔) หนัก (๕) ค้ำจุน (๖) นุ่ม (๗) เรียบ (๘) เบา (๙) ร้อน (๑๐) เย็น (๑๑) ผนัง (๑๒) ไหล การกำหนดรู้แต่ละลักษณะเพียงบริเวณหนึ่งที่ได้รับรู้ได้ชัดเจนในกายก่อน แล้วจึงขยายการรับรู้ลักษณะอื่นๆ ไปทีละส่วนจนรู้ลักษณะนั้นๆ ไปทีละส่วนจนรู้ได้ทั่วทั้งกาย คือ

๑) การกำหนดรู้ลักษณะผลึก เมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออกให้ ใส่ใจรู้ลักษณะผลึกของลมหายใจภายในกึ่งกลางศีรษะ เมื่อรับรู้ลักษณะผลึกแล้ว พึงจดจ่อที่ลักษณะผลึกนั้นจนกระทั่งลักษณะผลึกแจ่มแจ้งในจิต แล้วจึงเคลื่อนการใส่ใจไปที่อีกอวัยวะหนึ่งอันใกล้เคียง และสอดส่องดูลักษณะผลึกที่อวัยวะนั้นจนชัดเจน แล้วจึงทำโดยนัยเดียวกันนี้ในส่วนอื่นๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะผลึกเริ่มจากในศีรษะ แล้วจึงต่อไปที่คอ แล้วจึงต่อไปที่ลำตัว ที่แขน ที่ขา และที่เท้า พึงทำตามลำดับนี้ซ้ำๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งไม่ว่ากำหนดที่ใดในกาย ก็รับรู้ลักษณะผลึกได้โดยง่าย หากว่าการรับรู้ลักษณะผลึกของลมหายใจภายในกึ่งกลางศีรษะทำได้ง่าย พึงเปลี่ยนไปใส่ใจในลักษณะผลึกเมื่อออกขยายออกขณะ



หายใจ หรือเมื่อท้องเคลื่อนไหวเข้า-ออก แต่ถ้าทำดังนี้แล้วยังคงรับรู้ส่วนใดก็ตาม พึงขยายการรับรู้ลักษณะ ผลักไปที่อวัยวะอื่นทีละส่วนๆ จนกว่าจะสามารถรับรู้ลักษณะผลักได้ตลอดทั่วทั้งไม่ว่าจะเป็นจุดใด ใน บางแห่งจะรับรู้ลักษณะผลักได้ชัด ในขณะที่บางแห่งมีลักษณะผลักเพียงแผ่วเบา แต่ไม่ว่าจะเป็นส่วน ใดก็มีลักษณะผลักทั่วทั้งตัว

๒) ต่อเมื่อพอใจแล้วว่า รับรู้ลักษณะผลักได้ดีทั่วทั้งกายแล้วจึงจะกำหนดรู้ลักษณะแข็งเริ่ม ด้วยการกำหนดรู้ลักษณะแข็งในฟัน โดยการกัดฟันและรับรู้ว่ามีฟันแข็งจริงๆ และคลายการกัดฟัน และ รับรู้ความแข็งของฟัน ต่อเมื่อรับรู้ลักษณะแข็งได้ชัดเจน จึงขยายการกำหนดรู้ลักษณะแข็งไปจนทั่วกาย อย่างเป็นระบบ ทีละส่วนจากศีรษะจรดเท้าตามนัยเดียวกันกับที่กำหนดรู้ลักษณะผลัก พึงสังวรว่าไม่พึง ใจเกร็งกายส่วนใดๆ ต่อเมื่อสามารถกำหนดรู้ลักษณะแข็งได้ตลอดทั่วกายแล้ว พึงย้อนทวนกำหนดรู้ ลักษณะผลัก จนทั่วกายสลับกับกำหนดรู้ลักษณะแข็งจนทั่วกาย ทำสลับกันไปมา ซ้ำแล้วซ้ำอีก กำหนด รู้ลักษณะผลักจนทั่วกายและลักษณะแข็งจนทั่วกายจากศีรษะจรดเท้า ทำอย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง จนกว่าจะพอใจว่าทำได้ดีแล้ว

๓) เมื่อสามารถกำหนดรู้ลักษณะผลักและลักษณะแข็งได้ดีแล้ว พึงพยายามกำหนด รูปลักษณะหยาบ โดยใช้ลิ้นถูไปมาบนขอบฟัน หรือใช้มือถูกับที่แขน จนรับรู้ลักษณะหยาบ แล้วจึง เพียรกำหนดรู้ลักษณะหยาบไปตลอดทั่วทั้งกาย อย่างเป็นระบบตามนัยก่อนๆ ถ้าไม่อาจรับรู้ลักษณะ หยาบได้ ให้กลับไปกำหนดรู้ลักษณะผลักและลักษณะแข็งใหม่ จนกว่าจะรับรู้ลักษณะหยาบได้ด้วยกับ กับทั้ง ๒ ลักษณะนั้น เมื่อสามารถกำหนดรู้ลักษณะหยาบได้ ดีทั่วทั้งกายแล้ว พึงทำทวนใหม่ เริ่มจาก ลักษณะผลัก แข็ง หยาบ ทีละลักษณะ ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั่วทั้งกาย จากศีรษะจรดเท้า

๔) เมื่อพอใจว่า สามารถรับรู้ทั้ง ๓ ลักษณะข้างต้นได้ดีแล้ว พึงกำหนดรู้ลักษณะหนัก เริ่ม ด้วยการวางมือข้างหนึ่งบนตักแล้ววางมืออีกข้างทับบนมือนั้น แล้วรับรู้ว่ามีอบนมีลักษณะหนักหรือรับรู้ ลักษณะหนักของศีรษะโดยโน้มศีรษะไปด้านหน้า เมื่อรับรู้ลักษณะหนักได้ชัดเจนแล้ว พึงปฏิบัติต่อ อย่างเป็นระบบต่อเนื่องทั้ง ๔ ลักษณะตามลำดับ คือ ผลัก แข็ง หยาบ หนัก ทีละลักษณะทั่วกาย จาก ศีรษะจรดเท้า

๕) เมื่อพอใจว่า สามารถกำหนดรู้ทั้ง ๔ ลักษณะได้ดีแล้วพึงกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุน เริ่มโดย ผ่อนคลายหลัง จนลำตัวโน้มไปข้างหน้า แล้วพึงยึดกายให้ตั้งตรง แแรงที่ค้ำกายให้ยึด หนึ่ง ตั้งตรงเป็น ลักษณะค้ำจุน แล้วพึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อนๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุนได้ทั่ว ทั่วทั้งกาย จากศีรษะจรดเท้า แต่ถ้าไม่อาจรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้ชัด พึงพยายามกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุน รวมกันกับลักษณะแข็ง เพราะจะช่วยให้สามารถรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้ง่ายขึ้น ต่อเมื่อสามารถรับรู้ ลักษณะค้ำจุนได้ง่ายดีแล้ว จึงทำทวนทั้ง ๕ ลักษณะ ทีละลักษณะ ตามลำดับ คือผลัก, แข็ง, หยาบ, หนัก และค้ำจุน ทั่วทั้งกาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก

๖) เมื่อพอใจว่า สามารถกำหนดรู้ทั้ง ๕ ลักษณะข้างต้นได้ดีแล้ว พึงกำหนดรู้ลักษณะนุ่ม โดยการกดลิ้นที่ริมฝีปากด้านในจนรับรู้ลักษณะนุ่ม และผ่อนคลายกายให้สบาย แล้วจึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบ ตามนัยก่อนๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะนุ่มได้ทั่วทั้งกาย ถึงตอนนี้สามารถทำทวนทั้ง ๖ ลักษณะ ทีละลักษณะ ตามลำดับคือ ผลัก, แข็ง, หยาบ, หนัก, ค้ำจุน และนุ่มทั่วทั้งกาย

๗) ในลำดับต่อไป พึงกำหนดรู้ลักษณะเรียบ โดยทำริมฝีปากให้เปื่อยก แล้วใช้ลิ้นถูไปมาบนริมฝีปากหนึ่งสู่อีกริมหนึ่งจนรับรู้ลักษณะเรียบได้ดี แล้วจึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบต่อเนื่อง จนสามารถรับรู้ลักษณะเรียบได้ทั่วทั้งกาย แล้วจึงทำทวนทั้ง ๗ ลักษณะ ทีละลักษณะทั่วทั้งกาย

๘) ในลำดับต่อไปนี้ พึงกำหนดรู้ลักษณะเบา โดยกระดิกนิ้วมือหนึ่งนิ้ว ขึ้นและลงจนรู้ลักษณะเบาได้ดี แล้วจึงปฏิบัติต่อไปตามนัยก่อนๆ จนกระทั่งสามารถรับรู้ลักษณะเบาได้ทั่วทั้งกาย จากนั้นจึงทำทวนทั้ง ๘ ลักษณะ ทีละลักษณะ ทั่วทั้งกาย

๙) ในลำดับต่อไป พึงกำหนดรู้ลักษณะร้อน (หรืออุ่น) ลักษณะร้อนสามารถที่จะรับรู้ได้ง่าย ถึงตอนนี้จะสามารถทำทวนทั้ง ๙ ลักษณะได้ตามลำดับ

๑๐) ในลำดับต่อไป พึงกำหนดรู้ลักษณะเย็นโดยกำหนดรู้ลักษณะเย็นของลมหายใจขณะที่ลมผ่านเข้าจมูก จากนั้นพึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบทั่วทั้งกาย ถึงตอนนี้จะสามารถทำทวนทั้ง ๑๐ ลักษณะตามลำดับ

### ๓.๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศราชอาณาจักรกัมพูชา

หลักการปฏิบัติธรรมและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชา มีรูปแบบการสอนและการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเอกภาพคือมีศูนย์กลางการเรียนการสอนกรรมฐานโดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน และกระจายเป็นสาขาทั่วประเทศ เรียกว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ซึ่งนำโดยพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม มีรายละเอียดหลักการปฏิบัติดังนี้

#### ๓.๓.๑ การปฏิบัติกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ

พระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม ถือเป็นพระอาจารย์ที่ได้นำหลักการเจริญวิปัสสนาและพัฒนาศูนย์การปฏิบัติกรรมฐานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระให้เป็นศูนย์กลางของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียง หลักการสำคัญและแนวการปฏิบัติได้รับมาจากการอุทิศตนในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังจึงได้ประสบความสำเร็จอย่างสูงและมีอิทธิพลต่องานด้านวิปัสสนากรรมฐานของคณะสงฆ์และชาวพุทธกัมพูชาจนเป็นที่เคารพและสืบทอดแนวการปฏิบัติกรรมฐานกระทั่งปัจจุบัน พระอาจารย์สม บุญเรือน หลังจากได้ศึกษาคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทคือพระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรคจนแตกฉาน มีทักษะทางด้านภาษาบาลีจึงเข้าฝึกปฏิบัติกรรมฐานกับคณาจารย์ที่มีชื่อเสียงได้จัดสร้างศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักคำสอนสำคัญ

คือ หลักปัญญาขั้นหัตถ์ หลักไตรลักษณ์ และ วิปัสสนาญาณ ๙ โดยมีขั้นตอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นคือ

๑) **ขั้นต้น การถวายนตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา**

๒) **ตั้งใจมั่นคงและรับไตรสรณคมน์**

๓) **ต้องมีศรัทธา ๔ อย่าง** คือ (๑) กัมมศรัทธา เชื่อกรรม (๒) วิปากศรัทธา เชื่อผลของกรรม คือ เชื่อว่าใครทำดีต้องได้ดี (๓) กัมมัสสกตาศรัทธา เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน (๔) ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า

๔) **การสำรวมใจในศีล** คือ การประพฤติปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักสำคัญสูงสุดมี ๓ อย่าง คือ ศีล ๑ สมาธิ ๑ ปัญญา ๑

๕) **เว้นจากปาปกรรม** ดำเนินชีวิตด้วยสุจริตอาชีพ

๖) **ขั้นฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ**

๗) **การคบกับกัลยาณมิตร** (วิปัสสนาจารย์)

๘) **เรียนกรรมฐานทั้ง ๔๐ หมวดและหลักการปฏิบัติสมาธิ** ในสำนักอาจารย์

๙) **การพิจารณาให้รู้จิตของตนเอง** ในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติกัมมฐานให้ตรงตามจิตของตนหรือตามสมควรแต่อย่ายึดที่ตนเคยสักสมไว้ในอารมณ์ตั้งแต่ จิตนี้แบ่งโดยสังเขปมี ๖ อย่าง คือ (๑) ราคจิต หนักไปทางรักสวยรักงามคือ พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พุดจาอ่อนหวาน เกลียดความเลอะเทอะ มักชอบพัฒนาศิลปะให้แก่สังคม ผู้ที่ราคะจิตนี้ กัมมฐานที่เหมาะสม คือ อสุภะ ๑๐ และ กายคตานุสสติ ๑ (๒) โทสจิต หนักไปทางเจ้าอารมณ์มักโกรธ เป็นคนขี้โมโหโทโส พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว ชอบจับผิด จึงมองข้อตกของคนได้ดี จึงมักเป็นคนที่พุดจาได้ตลกและสนุกสนาน เนื่องจากเป็นคนตรงไปตรงมา ปกป้องสังคมจากการเสื่อมได้ดี จิตนี้กัมมฐานที่เหมาะสม คือ วรรณกลิน ๔ พรหมวิหาร ๔ (๓) โมหะจิต หนักไปทางลุ่มหลง ในทรัพย์สมบัติ นิยเห็นแก่ตัว อยากได้ของของคนอื่น ลุ่มหลงในลาภสักการะ ชื่อเสียงเกียรติยศ มักงมภายในบทบาทที่สังคมสมมุติให้ บ้าอำนาจ ถือความเห็นตัวเองเป็นใหญ่ ยึดความเป็นสถาบันสูง จิตนี้กัมมฐานที่เหมาะสม คือ อานาปานสติ (๔) สัทธาจิต หนักไปทางเชื่อถือจริงใจ น้อมไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เชื่อโดยไร้เหตุผล พวกนี้ถูกหลอกได้ง่าย ใครแนะนำก็เชื่อโดยไม่พิจารณา ชอบเพื่อน ชอบร่วมกลุ่ม พวกมากลากไป แคร่สังคม กลัวคนนินทา ชอบช่วยเหลือผู้อ่อนแอ จิตนี้กัมมฐานที่เหมาะสม คือ อานาปานสติ กลินทั้ง ๖ คือ ปฐวีกลิน อาโปกลิน เตโชกลิน วาโยกลิน อาโลกกลิน อากาศกลิน (๕) พุทธิจิต หนักไปทางใช้ปัญญา เจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี ถือหลักการ อนุรักษ์นิยม ชอบสั่งสอนคนอื่น จิตนี้กัมมฐานที่เหมาะสม คือ อนุสสติ ๖ คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ ศีลานุสสติ เทวตานุสสติ (๖)



วิตกจริต หนักไปทางชอบคิดมาก ถ้าชี้ขาดจะวิตก กังวล ฟุ้งซ่านชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด คิดอย่างไม่มีเหตุผล เกินจริง จริตนี้ก็มีมรรฐฐานที่เหมาะสม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาธาตุ ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ ในกัมมัฏฐาน ๑๐ คือ ภูตกสิณ ๔ อากาสกสิณ ๑ อาโลกกสิณ ๑ อรูป ๔ เหมาะสมแก่จริตทั้งหมด<sup>๖๑</sup> ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ นี้ต้องได้รับฌานสมาบัติ ๘ แล้วสมาบัติทั้ง ๘ นี้ทำให้ได้วิสุทธิ คือความบริสุทธิ์ ๒ อย่าง คือ ศีลบริสุทธิ์ ๑ และจิตบริสุทธิ์ ๑ วิสุทธิทั้ง ๒ นี้แล้วซึ่งเป็นรากฐานของวิปัสสนา

๑๐) การกำหนดรู้อิริยาบถ กล่าวคือ อิริยาบถต้องใช้ในการเจริญสมาธิกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี ๔ อย่าง คือ นอน เดิน ยืน และนั่ง อิริยาบถทั้ง ๔ นี้มีอิริยาบถหนึ่งประเสริฐกว่าในกิริยาเจริญกัมมัฏฐานสำหรับบุคคลที่ศึกษาใหม่ คืออิริยาบถนั่งขัดตะหมาดๆ พระพุทธปฏิภาตรัสว่า นิสีทติ บัลลลังค์ อาภุชชิตวา ขัดตะหมาด นั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย) อูชุง กายํ ปณิธาย ต้องตั้งกายให้ตรง ความว่า การนั่งขัดตะหมาดนี้เป็นอิริยาบถหนึ่งซึ่งนำจิตให้ปราศจากความเกียจคร้านท้อแท้และง่วงนอน การตั้งตัวให้ตรงซึ่งทำให้การนั่งสบายแล้วนาน การนั่งกายไม่ให้ตรงทำให้เนื้อพับเส้นหนีบกับกระดูกถ้าอย่างนี้เลือดลมเดินไม่สะดวกทำให้เจ็บปวด ทำให้เหน็บชา เกิดทุกขเวทนาเป็นเหตุทำให้การเจริญกัมมัฏฐาน จิตไม่อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน

เหตุฉะนั้นพระโยคีผู้เจริญสมาธิควรนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงดีจึงประเสริฐเพราะว่าถ้านั่งอย่างนี้จิตก็มีสภาพนิ่งในอารมณ์กัมมัฏฐานที่เป็นปัจจัยตรัสรู้เร็วๆ ถ้าเมื่อโยคีนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงเจริญกัมมัฏฐาน ฉะนั้นแล้วหลังจากที่ออกจากขัดสมาธิตั้งกายแล้วต้องเดินจงกรมคือ อิริยาบถเดินเมื่อบุคคลพยายามเดินไปเดินมาดำเนินไปสำรวจร่างกายนั้น เมื่อต้องการเดินทางไกลและอาจอดทนเดินไม่เจ็บเท้า ไม่ปวดขา ปวดหลัง ปวดเอวเป็นต้น และมีความพยายามเป็นเครื่องตั้งมั่น มีอาพาธเจ็บป่วยน้อย วัตถุประสงค์ คือ กาย และอาหารโภชนะที่ตนบริโภค ดม ชิม และถึงกิริยาทรุดโทรมไปด้วย สมาธิ คือ กิริยาตั้งมั่นในคุณวิเศษทั้งปวงที่ตนได้ตรัสรู้ เมื่อเวลาเดินจงกรมนั้นและสถิตตั้งอยู่ยาวนาน ไม่ล้าไปเร็ว ส่วนอิริยาบถเดินจงกรมเดินไปมานี้ ไม่เฉพาะแต่ผู้เจริญสมาธิแต่อย่างนั้น (เหมือนออกกำลังกาย) เป็นเหตุและให้สำเร็จประโยชน์เหมือนที่ได้กล่าวข้างนี้ ถัดไปมีอิริยาบถยืน แล้วในการเจริญสมาธิเวลาพัก (อิริยาบถนอน) ท่านกล่าวว่าต้องนอนเอียงขวา เท้าซ้ายทับเท้าขวากำหนดในใจประกอบด้วยอุบายในปัญญาทำอุปฐานสัญญาว่า ตัวเราจะลุกขึ้นเจริญกัมมัฏฐานต่อไปอีก พุทธปฏิภาตรัสว่า วิหรนติ โยคีใช้อิริยาบถ ๔ ในการเจริญสมาธิให้ถูกต้องตามแนวทางที่ได้กล่าวมาแล้ว พระโยคีน่าจะได้ตรัสรู้คุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างรวดเร็วโดยแท้จริง<sup>๖๒</sup>

<sup>๖๑</sup> วัฑฒน, สภานิติบัญญัติ, ๓.๖.๒๕๔๔, ๑๓๓.

<sup>๖๒</sup> ส. บัณฑิต, บบขีริบสมุทร, ๑๓๓.

### ๑๑) การกำหนดรู้ชนิดของจิต

นิมิตของกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีจำนวน ๓ คือ (๑) บริกรรมนิมิต (๒) อุกคหนิมิต (๓) ปฏิภาคนิมิต นิมิตทั้ง ๓ นี้ พระโยคีต้องได้อยู่ในกัมมัฏฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายกตาสติ ๑ อานาปานัสติ ๑ **บริกรรมนิมิต** นิมิตในบริกรรม เช่นโยคีจรรยาที่ต้องเจริญปฐวิกสิณเป็นต้น ระเบียบในปฐวิกสิณห้ามไม่ให้ใช้ดินสีเขียว เหลือง แดง ขาว ให้เลือกเอาแต่ดินสีสว่าง คือดินสีแดง ผสม ส่วนสถานที่และระเบียบเจริญกสิณนั้นต้องหาที่เงียบ เมื่อเวลาได้อุกคหนิมิตเกิดขึ้นแล้วลุกไปนั่งเหมือนได้สี ฌ ข้างต้นนี้แค่นั้นเรียกว่า บริกรรมนิมิต **อุกคหนิมิต** คือ เครื่องหมายที่กำหนด ได้แก่อารมณ์ที่เจตนาดำเนินใจ หลังจากที่ได้เพ่งพิจารณาบริกรรมนิมิตเช่นเพ่งกสิณแล้ว แม้หลับตาอยู่ก็สามารถเห็นนิมิตนั้นได้ชัดเจนเหมือนลืมตาเห็น เรียกว่า “นิมิตติดตา” **ปฏิภาคนิมิต** คือ เครื่องหมายเทียบเคียงหรืออารมณ์เทียบเคียง เกิดจากอุกคหนิมิตที่เจตนาดำเนินใจจนใสบริสุทธิ์ คือถ้าเกิดเป็นปฏิภาคนิมิตแล้ว จิตได้ตั้งอยู่นิ่งสัทก ๆ แต่อาจเปลี่ยนแปลงกลับคืนโดยง่ายเหตุฉะนั้นต้องพยายามระงับจิตให้ลงอยู่ในวงกสิณซึ่งเป็นนิมิตติดตานั้น จนจิตเป็นอัปนาสมาธิ นิมิตทั้ง ๓ นี้ เวลาโยคีเจริญเห็นต้องมีสติรู้ตัวว่าตนกำลังเจริญกัมมัฏฐานจริง <sup>๖๓</sup> ก่อนเวลาเจริญกัมมัฏฐานก็มีสติเวลาเจริญกัมมัฏฐานก็มีสติ เวลาจากการเจริญกัมมัฏฐานก็มีสติ ทั้งหมดนี้ไม่มีลืมสติทั้งสิ้น

### ๑๒) การสร้างอัปนาโกศลวิธี

ถ้าพระโยคีเว้นจากเหตุ ที่ไม่สบายแล้วเสพออยู่ในเหตุซึ่งเป็นที่สบายอย่างนี้แล้วอัปนาจิตอยู่ แต่ยังไม่เกิดขึ้นก็ควรทำอัปนาโกศลวิธี คือ วิธีฉลาดในอัปนาให้สำเร็จโดยอาการ ๑๐ อย่างต่อไปอีก อัปนาโกศลวิธี ๑๐ อย่าง คือ (๑) วัตถุวิสหทิกิริยาโต ทำวัตถุให้สะอาด (๒) อินทรีย์สมัตตปฏิบาทานโต โดยทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน (๓) นิมิตตกุสลโต โดยฉลาดในนิมิต ความฉลาดในการสร้างนิมิตให้เกิดขึ้น ฉลาดในการรักษานิมิตที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป และฉลาดในการทำนิมิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป (๔) จิตตปคฺคโท โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก (๕) จิตตนิคคหโต โดยขมจิตในสมัยที่ควรข่มในสมัยที่มีจิตฟุ้งซ่านอันเกิดจากการมีความเพียรมากเกินไป (๖) จิตตสัมปหังสโต โดยการพุงจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรให้รำเริงในคราวที่มีจิตใจเบิกบานเพราะมีความชวนชวายนปัญญายิ่งหย่อน (๗) จิตตอัชฌุเปกฺโข โดยการเพ่งดูจิตเฉยในสมัยที่ควรเพ่งดูเฉย (๘) อสมาหิตปุกฺคลปรีวัชชนโต โดยเว้นบุคคลที่ไม่มีสมาธิ (๙) สสมาหิตปุกฺคลปรีวัชชนโต โดยสมาคมกับบุคคลผู้มีสมาธิ (๑๐) ตทิมัตตโต โดยน้อมจิตไปในสมาธินั้น ถ้าเมื่อพระโยคีกำหนดอัปนาโกศลวิธีให้สำเร็จโดยอาการ ๑๐ อย่าง ที่ได้อธิบายมานี้แล้ว อัปนาจิตก็จะเกิดขึ้นเรียงเป็นลำดับจนถึงจุดถกถกหรือปัญญาญาณ <sup>๖๔</sup>

<sup>๖๓</sup> สํ บัณฺฑีเสฐ, **บพฺษวิบสฺยสา**, ๑๓: ๒๘๖.

<sup>๖๔</sup> สํ บัณฺฑีเสฐ, **บพฺษวิบสฺยสา**, ๑๓: ๒๒.





วิปัสสนากัมมัฏฐาน ปัญญาที่ได้ปลูกฝังได้ทั้ง ๓ ข้างบนนี้ถ้ารวมแล้วมี ๒ ประเภท คือ ๑) โลกปัญญา (โลกียปัญญา) ปัญญาทางโลก คือปัญญาสำหรับแก้ไขปรับปรุงเพิ่มพูนผลิตผล สำภาระต่างๆ ให้เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มความสุขแก่โลก ที่เรียกว่า โลกสัมภาระนิยม ๒) ธรรมปัญญา (โลกุตระปัญญา) ปัญญาทางธรรม คือ ปัญญาสำหรับเสียบแทงให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของมัน แล้วลดซึ่งกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น<sup>๖๘</sup>

ปัญญาในที่นี้พูดถึงธรรมปัญญาเป็นการรู้ คือ แจ้ง เสียบแทงไปในสังขารทั้งปวง ถ้ารู้ด้วย แต่ไม่เสียบแทงนั้นยังไม่เรียกว่า ปัญญา แค่เป็นปัญญาจดจำบาง หรือได้แค่รู้เป็นวิญญูณ เหมือนการรู้อารมณ์ คือ แค่ว่าของนั้นมีสี เขียว เหลือง แต่ไม่รู้ถึงลักษณะของเหล่านั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาด้วย แต่ไม่ให้อำนาจอริยมรรค อริยผลด้วย การรู้แบบนี้ เรียกว่า ปัญญาวิปัสสนาญาณ ที่ประกอบด้วยกุศลจิต ส่วนสัญญาวิญญูณ และปัญญา ทั้ง ๓ นี้ มีหน้าที่กำหนดรู้ละเอียดดีกว่ากันเป็นลำดับอีกอย่างหนึ่ง สัญญา หมายถึงการรู้โดยการจำ การรู้โดยวิญญูณ ได้ผลการรู้โดยการรู้แจ้งในใจ ในเวลาได้พบเจอของต่างๆ หรือในเวลาประพะอารมณ์ต่าง ๆ โดยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ไม่อาจรู้ เสียบแทงแตกสลายในของนั้น หรือในอารมณ์นั้นๆ ส่วนการรู้โดยปัญญา คือรู้แจ้งเสียบแทงเหตุผล ว่า ของนี้มีเหตุอย่างนี้มีผลอย่างนี้ ปัญญาเป็นการเสียบแทง คือรู้ชัดเจนในสภาวะธรรม คือการประพฤติไปในของที่มีประจำโลกเป็นลักษณะปัญญา<sup>๖๙</sup>

คุณลักษณะของปัญญาคือ การกำจัดความหลงและความชั่วทั้งปวงเป็นเครื่องปรากฏในปัญญา และมีจิตเป็นที่ตั้ง สมาธิเป็นที่ตั้งของปัญญา คือปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้ ก็โดยอำนาจสมาธิ ถ้าเมื่อตั้งจิตมั่นปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ เปรียบเสมือนวัตถุที่อยู่ในน้ำใส ถ้าเมื่อน้ำอยู่นิ่งจึงอาจมองดูวัตถุเหล่านั้นได้ หรือถ้าจิตยังวอกแวกโดยอำนาจโสมนัส โทมนัส เวลาใด เวลานั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเหตุนี้สมาธิจึงเป็นที่ตั้ง เป็นฐานอยู่ของปัญญา คือว่า ปัญญาที่ตั้งอยู่ได้ก็เพราะจิตเป็นสมาธิ รวมความมา หมายถึง อารมณ์ที่บุคคลนำมาบริกรรมภาวนาเพื่อเกิดปัญญา ตามทางจิตเห็นสภาวะจริงในสังขารทั้งหลายมีปัญหาชั้น (ชั้น ๕) เป็นต้นว่า เป็นอนิจจัง อนัตตา หรืออีกนัยหนึ่งว่า การอบรมจิตให้เกิดปัญญาทางธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติ เป็นภาวนาปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาปัญญา ที่มีธรรมเป็นหลัก ๓ อย่าง<sup>๗๐</sup> คือ

๑) ธรรมเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ภูมิ แปลว่า ที่ตั้ง หรือลำดับขั้น อารมณ์ แปลว่า อะไรๆ ที่เกาะติดจิต จิตติดพัน ธรรมเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ถ้าพูดโดยสังเขป มีแค่ ๒ คือ นามและรูป (ปัญจขันธ์) แต่ถ้ารวมให้สั้นอีกอยู่แค่ ๑ คือ สังขาร ถ้าพูดโดยขยายความได้แก่ ธรรม ๖ พวก คือ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ รวม

<sup>๖๘</sup> ฌุส คีษเม็ญ, **บร:ตฐนิก**, ๑๑๗.

<sup>๖๙</sup> ๒๖ ๒๕, ๒๕๑, **วิสุตฺต**, ๑๑๗.

<sup>๗๐</sup> ๒๖๒, ๒๕๑, ๑๑๗.

ทั้งหมดเป็น ๗๓<sup>๗๑</sup> นับให้สั้นมีแค่ ๒ คือ นาม ๑ รูป ๑ แต่รวมให้สั้นลงไปอีกมีแค่ ๑ คือ สังขาร การนำมาซึ่งสังขารธรรมทั้งนี้เห็นลักษณะทั้ง ๓ คือ (๑) อนิจจัง ชันธ ชาติ อายตนะ เป็นต้นว่า ไม่เที่ยง (๒) ทุกขัง ชันธ ชาติ อายตนะ เป็นต้น นำมาซึ่งความทุกข์ (๓) อนัตตา ชันธ ชาติ อายตนะ เป็นต้น สังขารธรรมทั้งหลายไม่คงอยู่ในอำนาจของตน ผู้ปฏิบัติกรรมฐานด้วยการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพร้อมด้วยความรู้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับสัทธรรมและความรู้พื้นฐานให้พิจารณาไตรลักษณ์ในอิริยาบถทั้งใหญ่และย่อย ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ถ้าเมื่อปัญญาได้พิจารณาเห็นซึ่งกิริยาแตกสลายในสังขารแล้วพระโยคี ควรเพิ่มความพยายามในการเจริญวิปัสสนานั้นให้ปกติทุกทวารของอารมณ์ทุกอิริยาบถ ทุกที่ ทุกสมัย”<sup>๗๒</sup>

**๒) รากเหง้าของวิปัสสนา** รากเหง้าของวิปัสสนามี ๒ อย่างคือ (๑) สीलวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ ในศีลได้แก่ศีล ๔ อย่าง ของภิกษุ มีปาฏิโมกข์สังวรศีลเป็นต้น ส่วนศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ ที่บุคคลรักษาขัดให้สะอาดแล้วสำหรับสงเคราะห์เข้าในศีลวิสุทธิด้วย<sup>๗๓</sup> (๒) จิตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ในจิตได้สมบัติ ๘ มีรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เมื่อผู้เจริญปฏิบัติได้ทำจิตให้สะอาดแล้วต้องการอดพ้นจากทุกข์ ยากได้ความสุขควรประกอบอบรมสั่งสอนจิตให้สะอาดดีบริสุทธิ์ พระพุทธภูทิกาทรงแสดงว่า จิตต์คุดดี สุขาวหิ จิตที่เขาสั่งสอนได้ดีแล้วนำมาซึ่งความสุข<sup>๗๔</sup>

**๓) สรีระของวิปัสสนาปัญญา** ชั้นนี้พระโยคีที่เจริญวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน ต้องเหล่าเรียนให้เข้าใจในธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาปัญญา ในสำนักของวิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรของตนเสียก่อน ต่อมาต้องปฏิบัติให้เข้าใจชัดเจนในธรรมซึ่งเป็นรากเหง้าของวิปัสสนาปัญญา ให้เกิดขึ้นในจิต ถ้าเมื่อรากเหง้าของวิปัสสนานี้เกิดขึ้นแล้วก็ควรเจริญซึ่งวิปัสสนาปัญญาตามลำดับในวิสุทธิ ๕ ซึ่งเป็นสรีระของวิปัสสนานั้นคือ

### (๑) ทิฐิวินิสังขารความเห็นที่บริสุทธิ์

สำหรับบุคคลนักประกอบในสมณะ ทำสมณะตราบจนได้สำเร็จเป็นสมาธิซึ่งท่านเรียกว่าสำเร็จฌานแล้ว มีวิธีปฏิบัติอย่างนี้คือ ในเวลาออกจากฌานแล้วท่านให้กำหนดองค์ฌานและธรรมที่อาศัยติดกับองค์ฌานให้รู้ลักษณะและกิจหน้าที่เป็นตนของฌานและธรรมที่อาศัยติดกับองค์ฌาน ทั้งนั้นเป็นตนให้ได้เมื่อกำหนดได้แล้ว ท่านให้กำหนดรวมจับเอาองค์ฌานและธรรม ที่อาศัยติดกับองค์ฌาน ทั้งหมดนั้นเรียกว่าเป็นนามธรรม แล้วต้องกำหนดรู้ต่อไปอีกว่า นามธรรมทั้งนั้นอาศัยรูป ถ้าเห็น

<sup>๗๑</sup> Sam Bunthoeun, Pathamavipassana: the Basic Level of Insight Meditation, translated by Noun Thong, 10<sup>th</sup> Edition, (Khet Kandal: The Buddhist Insight Meditation Center of Cambodia, 2016) p. 5.

<sup>๗๒</sup> สํ บุนตฺเต็ญ, บบษวิบสฺยสา, ๑๕๖ ๔๒๓.

<sup>๗๓</sup> ญฺส คึษเมจฺจ, ๒๒:๓๑๕, ๑๕๖ ๑๑๓.

<sup>๗๔</sup> สํ บุนตฺเต็ญ, บบษวิบสฺยสา, ๑๕๖ ๔๐๒.

นามธรรมทั้งนั้นว่า อาศัยรูป คืออาศัยอยู่ในรูปธรรมแล้วต้องกำหนดรู้ว่า ของที่มีลักษณะวิเศษ อันตรายทั้งหมดล้วนแต่เป็นรูปธรรม ระเบียบที่ท่านให้ท่านอย่างนี้ เพื่อให้ถูกต้องสภาวะจริงในการคิด แสวงหาความรู้ในนามธรรมและรูปธรรม เปรียบเสมือนเป็นบุคคลหนึ่ง เห็นอยู่ในบ้าน แล้วหาที่อยู่ ของงูนั้น ฉะนั้นในความเปรียบเทียบนี้เป็นเครื่องย้ำให้เห็นว่า เมื่อรู้แจ้งในนามธรรมแล้วให้คิดหาที่อยู่ ของนามธรรมนั้น

ส่วนบุคคลที่ต้องการประกอบในวิปัสสนาอย่างเดียว ถ้าเมื่อต้องการความเห็นที่บริสุทธิ์ให้ เกิดขึ้นท่านให้ทำอย่างนี้คือ ให้ยกธาตุ ๔ ธาตุ ๑๘ อายุตน ๑๒ ชั้น ๕ มาพิจารณาโดยนัยต่างๆ トラบจนละคำสมมุติว่า มนุษย์ สัตว์ ออกได้ เห็นชัดในนามและรูปว่า แค่นี้เป็น ธาตุ อายุตน ชั้น โดย แยกๆ จากกันแค่นั้น トラบจนจิตตั้งมั่นอยู่ใน อสัมโมหภูมิ คือภูมิที่ไม่หลงเห็นผิดจึงเรียกว่า ทำให้เกิด ทธิวิสุทธิ คือความความเห็นที่บริสุทธิ์ได้

### (๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ การหมดความสงสัย

ในแบบนี้ท่านให้บุคคลผู้ต้องการแสวงหาการทำพิจารณาเหตุปัจจัย พิจารณาว่า นามและ รูปนี้ซึ่งเกิดขึ้นได้โดยมีเหตุปัจจัย เพราะไม่ใช่เป็นของเกิดในดอกบัวหรือแก้วมณีเป็นต้นซึ่งเป็นของที่ เกิดขึ้นในครรภของมารดา ถ้าเมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็จะอาจจับเหตุปัจจัย ๕ อย่างของรูปได้ คือจับได้ ว่า อวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร ทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นเหตุปัจจัยเกิดรูป ทวาร ๖ และอารมณ์ ๖ และการระลึกถึงทวาร ๖ และการคิดถึงอารมณ์ ๖ เป็นปัจจัยในนาม อีกนัยหนึ่ง ตามที่พระผู้มีพระ ภาควรรัสแสดงไว้ในปัจฉิมสมุขปาหว่า ปัจจัยที่เกิดนามและรูปนั้นได้แก่ อวิชา สังขาร วิญญาณ ถ้า เมื่อได้กำหนดปัจจัยที่ทำให้เกิดนามและรูป เหมือนที่ได้กล่าวมาโดยนัยต่างๆ นี้ได้แล้วชื่อว่า หมดความ สงสัยในนามและรูปว่า อะไรทำให้นามและรูปเกิดพร้อมทั้งหมดไม่สงสัยในนามและรูป ที่ผ่านไปแล้ว หรือมีต่อไปข้างหน้าว่าจะมีหรือเปล่า หรือมีเฉพาะแต่ในปัจจุบัน แล้วหมดความสงสัยในทิว ๖๒ ซึ่ง เป็นความเห็นของวิปัสสนาจารย์ต่าง ๆ รวมความว่า มีความคิดเห็นถูกต้องในนามและรูปเห็นตาม สภาวะจริง เห็นถูกต้อง ถ้าเมื่อเห็นเช่นนี้ได้กล่าวมานี้จึงเรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ คือหมดความ สงสัย<sup>๗๕</sup>

### (๓) มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ

แบบนี้ท่านให้ทำตามนัยวิปัสสนา คือการพิจารณา ๓ อย่าง เป็นภาคข้างต้นในวิปัสสนา ได้แก่การพิจารณารูปและนามโดยลักษณะหนึ่งๆ ที่เรียกว่า ญาตปริยญา ๑ ยกรูปและนามขึ้นไปสู่ สามัญลักษณะ โดยนัยมีข้างต้นว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยงเป็นต้น ที่เรียกว่า ตีรณปริยญา ๑ ละ ความเห็นผิดในนามและรูปที่เรียกว่า ปหานปริยญา ๑ โดยความอริยายเพิ่มเติมอีกว่า ญาตปริยญา คือการกำหนดว่า ถ้านำเอาซึ่งปัจจัยในนามและรูป เป็นเหตุให้รู้ถึงลักษณะในนามและรูปได้ ตีรณ

<sup>๗๕</sup> ฐก ธีย, เคาณฺฏะ: ๓๓๓, ๓๓๖.



ปริยญา เป็นเหตุให้รู้ถึงลักษณะทั่วไป คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน ปหานปริยญา คือการกำหนดเห็นว่า นามและรูปล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรรักใคร่ ไม่ควรรักเสนาหา ไม่ควรหาให้เกิดขึ้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ถ้ากำหนดรู้รู้อย่างนี้ ก็อาจความเห็นผิดได้ว่า เป็นของเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าเป็นตัวตน ว่าควรยินดี ว่าควรรักเสนาหา ว่าควรทำให้เกิดขึ้น ว่าควรยึดมั่นถือมั่น

(๔) **ปฏิบัติญาณทัสนวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์ในญาณเป็นเครื่องเห็นปฏิบัติ ที่จะให้อรियัมเกิดขึ้น การพิจารณาสังขารธรรม ตามลำดับในวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ตั้งแต่ อุทัพพญาณ จนถึง สัจจานุโลมิกญาณเกิดขึ้นกิริยาเห็นอย่างนี้ ท่านเรียกว่า ปฏิบัติญาณทัสนวิสุทธิ

(๕) **ญาณทัสนวิสุทธิ** คือ ความบริสุทธิ์ในญาณทัสนะ คือ มรรคทั้ง ๔ ความว่าในลำดับของอนุโลมญาณนั้นโคตรภูจิต ดึงเอานิพพานเป็นอารมณ์ข้ามปุถุชนโคตร เข้าในอริยโคตรๆ ก็เกิดขึ้น โคตรภูญาณ ไม่นับเข้าในปฏิบัติญาณทัสนะวิสุทธิ หรือญาณทัสนวิสุทธิ เพราะตั้งอยู่ในที่เป็น อาริยัมคของมัคฌญาณแต่ควรนับว่าเป็น วิปัสสนาได้ การเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่ต้นจนถึงโคตรภูญาณนี้ จัดเป็น ภาวนามยกามาจรกุตล ในลำดับของโคตรภูจิต มัคคจิตเกิดขึ้นนี้จัดไว้เป็นโลกุตตรกุตล มัคคจิตเกิดขึ้นแล้วจึงเอานิพพานเป็นอารมณ์ ทำกิจในอริยสัง ๔ คือ ๑) กำหนดรู้ทุกขสัง ๒) ละขุขสมุขสัง ๓) ทำให้แจ้งในนิโรธสัง ๔) ทำให้เกิดขึ้นซึ่งมัคสัง ญาณสัมปยุตโดยมัคทั้ง ๔ มี โสดาปัตติมัคคะ เป็นต้นเรียกว่า ญาณทัสนวิสุทธิ<sup>๗๖</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศกัมพูชาของพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือนไม่มีรูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างเป็นทางการ โดยถือว่า การสอบอารมณ์เป็นเพียงการแนะนำ ของพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งต้องร่วมปฏิบัติกรรมฐานด้วย ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง เนื่องจากตัวผู้ปฏิบัติตนเองเป็นกุญแจสำคัญที่สุดของการปฏิบัติกรรมฐานให้ประสบผลสำเร็จ ดังนั้นตัวผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจชัดเจนก่อนการปฏิบัติ จนทำให้เกิดความชำนาญในลักษณะเป็นการรู้แจ้งด้วยตนเอง คือเป็นปัจเจกจัดตั้ง เมื่อประสบอารมณ์ต่าง ๆ ขณะกำลังปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องแก้ไขโดยอาศัยหลักคำสอนที่ได้ศึกษาและฟังเทศนามาช่วยด้วยตนเองก่อน หากไม่สามารถพัฒนาแก้ไขด้วยตนเองได้ ก็ขอโอกาสสอบถามและคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ร่วมปฏิบัติอยู่ด้วยในฐานะเป็นกัลยาณมิตร ลักษณะดังกล่าวมีข้อปฏิบัติตามลำดับพอเห็นได้ดังนี้

ในการศึกษาวิปัสสนาภาวนา ในพุทธมณฑลวิปัสสนามีหลักการศึกษานานาปานสติ กัมมัฏฐานในที่นี้ ในเอกสารของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน ได้ยกประเด็นสำคัญๆ ส่วนหนึ่งมาอธิบายคือ ก่อนเจริญอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติควรแสวงหาจุดสำคัญ ซึ่งโยคีควรศึกษาปฏิบัติตาม ๗ ประการ คือ

<sup>๗๖</sup> ญูณ ศึกษะนุท, **ประทุฐนิก**, ๑๑๔ - ๑๑๖.

๑) **ที่อาศัย** พระโยคีผู้เจริญซึ่งพระกัมมัฏฐานต้องมีที่อาศัยอยู่ ๒ อย่าง คือ ในที่สงัด ๑ ในที่มีสมณะอาศัย ๑ โยคีใหม่ ๆ ที่ไม่เคยอบรมจิต เจริญกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในที่สงัด ถ้าไม่แสวงหาที่สงัดเจริญ น่าจะไม่อาจแสวงหาการตรัสรู้ธรรมอันสงบได้ เพราะฉะฉานมีเสียงเป็นหนาม อยู่ในขณะกำลังเจริญกัมมัฏฐาน มีเสียงดังกระหึ่มขึ้น จิตโยคีหนีออกจากอารมณ์ของกัมมัฏฐาน แล้วไปตามเสียงดังกระหึ่มนั้นทำให้จิตวอกแวก เพราะเหตุนี้จึงพระพุทธร่องคี่ให้แสวงหาที่สงบ จิตซึ่งพระโยคีได้ฝึกอย่างเชี่ยวชาญดีแล้วในกัมมัฏฐาน ในเวลาที่มีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น มาปรากฏในทวาร ก็จิตที่นิ่งไม่วอกแวก ตั้งมั่นในกัมมัฏฐานเช่นเดิม ถ้าโยคีได้ฝึกหัดจิตอยู่ในกัมมัฏฐานอบรมดีแล้ว อยู่ในที่สงัดด้วย ในที่ไม่สงัดด้วย ได้สำเร็จโดยประเสริฐแล้วมีธรรมอันวิเศษได้ตามความปรารถนา<sup>๗๗</sup>

๒) **อิริยาบถ** อิริยาบถที่ต้องใช้ในการเจริญกัมมัฏฐาน มี ๔ อย่าง คือ นอน เดิน ยืน และนั่ง ในอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ต้องมีอิริยาบถหนึ่งที่ประเสริฐกว่า ในอิริยาบถเจริญกัมมัฏฐานสำหรับบุคคลศึกษาใหม่ คืออิริยาบถนั่งขัดตะหมาด ต้องตั้งกายให้ตรง การนั่งขัดตะหมาดนี้ เป็นอิริยาบถหนึ่งที่ปราศจากความเบื่อหน่ายและง่วงนอน การตั้งกายให้ตรงทำให้นั่งสบายแล้วนาน ไม่ขัดลมทำให้ปวดเมื่อยเกิดทุกขเวทนา เป็นเหตุทำให้การเจริญกัมมัฏฐานมีจิตเป็นอารมณ์เดียว นั่งเสร็จแล้วเดินจรกรรมและยืนเป็นต้น ในการเจริญกัมมัฏฐานเวลาพักผ่อน หรือนอนต้องนอนตะแคงขวา เท้าซ้ายทับเท้าขวา กำหนดรู้อารมณ์ในใจ ประกอบโดยอุบายของปัญญา เป็นอุปัฏฐานสัญญาว่า เราจะลุกขึ้นมาเจริญกัมมัฏฐานต่อไปอีก การทำกัมมัฏฐานทุกอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ ทำให้โยคีเคยได้สำเร็จคุณธรรม โดยปรากฏจริง

๓) **สติ** พุทธภูมิกาตรัสว่า **ปริมุขํ อุปัญญเปตวา** ต้องตั้งสติให้มีหน้าไปหาอารมณ์กัมมัฏฐาน ในการเจริญกัมมัฏฐาน สำคัญ คือ สติ ถ้าการเจริญกัมมัฏฐานขาดสติไม่ได้สำเร็จคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนานี้ โยคีผู้เจริญกัมมัฏฐาน ต้องไม่มีสติเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานให้รู้ทุกๆ กาล

๔) **กลุ่มลม** ซึ่งเกิดขึ้นในการเจริญอาณาปานุสติกัมมัฏฐาน มี ๔ คือ ๑) **ทิฆิ** กลุ่มลมประพตติขึ้นลงยาว ๒) **รสสิ** กลุ่มลมประพตติขึ้นลงสั้น ๓) **สพพกาย** กลุ่มลมทั้งปวง ๔) **ปสสมหยัง** **กายสงขาริ (สุขุม)** กลุ่มลมสงบละเอียด

พระโยคีควรหัดเจริญซึ่งพระอาณาปานุสตินั้นกลับไปกลับมาให้เชี่ยวชาญตลอดจนพอสมควรแก่เวลา เพื่อเจริญอาณาปานุสติกลุ่มลมทั้งนั้น ก็เกิดดับตามลำดับกัน ตลอดจนสงบสักหนึ่งระยะ ดำเนินในกายสังขาร คือ ลม อัสสาสะ ปัสสาสะ ประพตติอ่อนลงเป็นลำดับจนถึงสงบเงียบนั้น คือ กล่าวถึงพระโยคีซึ่งได้เจริญพระอาณาปานุสติ ได้ตัดผ่าน ลม ๔ ตระกูลเสร็จแล้ว<sup>๗๘</sup>

๕) **เวทนา** หมายความว่า เสวยอารมณ์ เวทนาซึ่งเกิดขึ้นในกิริยาเจริญซึ่งพระอาณาปานุสติทั้งหลายมี ๕ อย่าง คือ ทุกขเวทนา เสวยอารมณ์ทุกข์ลำบากเกิดตามทางกาย สุขเวทนา เสวย

<sup>๗๗</sup> สํ บฺริสเจ็ส, **มคฺชยวิบสฺยนา**, ๑๓, ๖๒.

<sup>๗๘</sup> **ปฺรคตสเณล**, ๑๓, ๓๐.

อารมณ์เป็นสุขสบาย เกิดตามทางกาย โสมนัสเวทนา เสวยอารมณ์สบายเกิดทางจิต โสมนัสเวทนา เสวยอารมณ์การน้อยใจเกิดทางใจ อุเบกขาเวทนา เสวยอารมณ์แบบกลางๆ เกิดทางใจ การเจริญ อาณาปานุสสติ<sup>๗๙</sup> มีทุกขเวทนาเกิดขึ้นก่อน เพราะอาศัยลำบากร่างกาย บางที่เกิดโสมนัสเวทนาตามทางใจ อีก เพราะอาศัยทุกขเวทนาเป็นเหตุ ถ้าเมื่ออบรมเจริญพระอาณาปานุสสติเรื่อยๆ ไปไม่วางธุระ ทุกขเวทนาจักดับไป ส่วนจิตก็ว่างจากโสมนัส ก็เกิดมีความสุขตามทางกายจิต ผู้เจริญอาณาปานุสติรู้ พยายามไปเรื่อยๆ ไปตลอดจนจิตตั้งอยู่ในอารมณ์หนึ่งเดียว

๖) **จิต** ในเวลาเจริญอาณาปานุสติกัมมัฏฐาน กำหนดรู้จิตของเราได้ จิตยังไม่ได้อบรม **พนทน** เป็นจิตล่องลอย **จปล** ห้วนไหว **ทุภข** รักษาได้ยาก **ทุนนิคคห** ช่มได้ยาก ในเวลาโยคีเจริญ กัมมัฏฐาน ได้ยกจิตไปติดในลม อัสสาสะ ปัสสาสะ โดยสติ เวลาจิตไม่เคยอบรม ก็มีการต่อต้านออก จากกิริยาระลึกซึ่งลมที่เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ให้ออกไปอารมณ์อื่นๆ อีก ถ้าเป็นอย่างนี้พระโยคีไม่ ต้องวางธุระแล้วต้องเพิ่มความพยายามเจริญกัมมัฏฐาน เมื่อจิตวิ่งออกจากลมหายใจเข้าออก ต้อง พยายามดึงจิตให้กลับคืนมาระลึกลมหายใจเข้าออกคืนอีก อีกไม่นานจิตนั้นก็มีความชินใหม่ ซึ่งจิตมี ความเคยชินแต่ก่อน ความเคยชินใหม่นั้น คือกิริยาอาศัยอยู่เป็นลมหายใจเข้าออกนี้

ถ้าเมื่อจิตอยู่ในลม อัสสาสะ ปัสสาสะ หมั่นดีแล้วไม่นาน ฉันทะ ความชอบใจในการทำงาน คือ กิริยาระลึกลมหายใจเข้าออกก็เกิดขึ้นเมื่อเจริญพระอาณาปานุสติ อาศัยกับความชอบใจ อีกไม่ นาน ปาโมช ความยินดีอ่อนก็เกิดขึ้น เจริญไปนานๆ ไปปิติทั้ง ๕ ก็เกิดขึ้น คือ มี ฌรณาปิติ ความอ้อม ภายใหญ่ขยายไปทั่วร่างกายก็เกิดขึ้น ต่อมาก็มีคุณธรรม ปัสสัทธิ คือ ภายปัสสัทธิ ความสงบกาย คือ ความสงบเสงี่ยมไม่ลำบากรำคาญ ปัสสัทธิ ความสงบใจคือภาพในใจสงบเสงี่ยม ไม่ผลอฝน เมื่อปัสสัทธิ เกิดขึ้นในจิตแล้ว พระโยคีต้องพยายามเจริญซึ่งพระอาณาปานุสติเพิ่มอีกไม่วางธุระ ความสุขก็เกิดมี ตามลำดับ คือ กายิกสุข ความสุขซึ่งประพุดติอยู่ในกาย เจตสิกสุข ความสุขประพุดติตามทางใจ ผู้ เจริญกัมมัฏฐานซึ่งมีสติได้ดี ตั้งจิตอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ผลอฝน คือจิตสะอาด ร่องในนิวรรณะหรือ นิวรรณ์ซึ่งเป็นเครื่องกักกันจิตไม่ให้ตั้งในกุศล

๗) **ธรรมมีและไม่มี** ในที่สุดในการเจริญพระอาณาปานุสติ พระโยคีจะอาจกำหนดรู้ใน ธรรมมีและไม่มีโดยปัญญาในตนได้ ส่วนธรรมทั้งหมดมี ๒ คือ รูปธรรม ๑ และนามธรรม ๑ แล้วธรรม ทั้งสองปรากฏไม่ได้ไปอีก เพราะมีกิริยาเกิดแล้วดับไปคืนเป็นธรรมดา ถ้าเราศึกษาเข้าใจชัดเจนซึ่ง จุดสำคัญทั้ง ๗ ประการเช่นข้างบนนี้แล้ว เราจะสะดวกในการยกพระอาณาปานุสติมาเจริญปฏิบัติ เพราะปริยัติเป็นทฤษฎีนี้เป็นแผนที่สำหรับชี้ทางให้ผู้เดินทางไปหาเป้าหมายไม่หลงแล้วรวดเร็วไปถึง เป้าหมายตามความปรารถนา ฉะนั้น กิจปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ชัดเจนเพิ่ม อีก<sup>๗๙</sup>

<sup>๗๙</sup> ปุคตาสเณล, ๙๓, ๓๔-๓๕.



การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญเป็นการเรียนด้วยปฏิบัติด้วยโดยแบ่งเป็นชั้น ๆ คือมัธยมวิปัสสนาศึกษาปีที่ ๑ การเจริญวิปัสสนาในปีที่๑ เน้นกำหนดสติ แต่ในอริยาบถบรรพนี้ สติที่กำหนดอริยาบถทั้ง ๔ เป็นทุกขสังข์ ตัณหาเก่าที่เป็นสมุฏฐานของสติ เป็นสมุทัยสังข์ การไม่เป็นไปแห่งสติกับตัณหาทั้ง ๒ อย่างนั้น เป็นนิโรธสังข์ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์ ที่ละสมุทัย ที่มีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็นมรรคสังข์

เมื่อได้รับความรู้เรื่องธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาจึงจะมีความเจริญรุ่งเรืองเพราะการรู้แจ้งนี้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ไม่มีใครสามารถทำแทนหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นอกจากการสร้างจิตให้เป็นกุศลและประกอบด้วยปัญญาในทริยซึ่งจะมีอำนาจในการทำลายความมืดคืออวิชชา ความโลภและความโกรธได้ด้วยตัวของจิตเอง

การพัฒนาสติปัญญาพระธรรมวิปัสสนาจารย์จะใช้วิธีแสดงธรรมเทศนาเพื่อให้ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยกจิตพิจารณาธรรมะ เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติฝึกฝนในการแสวงหาความหลุดพ้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ย่อมสามารถน้อมนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตตนเองให้รู้แจ้งความจริง พระธรรมวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้แตกฉานและผ่านการปฏิบัติแล้วย่อมสามารถเลือกหัวข้อธรรมะมาแสดงได้อย่างเป็นคุณประโยชน์ มีเนื้อหาตรงต่อสังข์ธรรม ไม่ทำให้จิตผู้ฟังฟุ้งซ่านและเกิดกิเลส ดังนั้นการแสดงธรรมของพระธรรมวิปัสสนาจารย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติ

### ๓.๓.๒ การสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพุทธมณฑลวิปัสสนา จตุระ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ พระธรรมวิปัสสนาจารย์จะต้องอยู่ร่วมปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลาการเข้าเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตร ผูกพันและเชื่อใจพระธรรมวิปัสสนาจารย์ที่สอน ซึ่งเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดดังเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งรูปแบบดังกล่าวยังคงได้รับการรักษาต่อมาจนกระทั่งปัจจุบันในประเทศกัมพูชา ดังนั้นการได้อยู่ร่วมกับพระที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ และศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัยและคุณของพระสงฆ์

แต่ถ้ามีเหตุจำเป็นคือ เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประสบปัญหาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็สามารถขอโอกาสซักถามพระธรรมวิปัสสนาจารย์ได้ตลอดเวลา<sup>๑๐</sup> แต่ต้องเป็นเรื่องของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น หลักการแก้ปัญหาธรรมโดยอาศัยหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรคเท่านั้นเป็นเกณฑ์วินิจฉัยแนะนำ ส่วนเรื่องวิปัสสนาญาณ

<sup>๑๐</sup> บทสัมภาษณ์ พระซีม สุเชื่อน, รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาจตุระในพระราชอาณาจักรกัมพูชา, เมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ทั้ง ๑๖ นั้นเป็นภาคทฤษฎีซึ่งพระธรรมวิปัสสนาจารย์จะแสดงเมื่อมีโอกาส หลักการแก้ไขสภาวะการติดขัดที่ทำให้จิตไม่ดำเนินไปสู่เป้าหมายคือ การเข้าสู่วิปัสสนาญาณระดับต่าง ๆ คือ

### ๑) การถาม

การถามเช่นกรณีตัวอย่างของพระจูฬปันถกคือ ที่พระพุทธเจ้าทรงทราบวา จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า “จูฬปันถก เธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ดิตถุสฺสึ ก็ดูสิทั้งหลายมีธูสฺสึคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย” แล้วตรัสว่า “ราคะ ชื่อว่าธูสฺสึ แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธูสฺสึ) ไม่ คำว่า ธูสฺสึนั้นเป็นชื่อของราคะ ภิกษุเหล่านั้นละธูสฺสึนั้นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธูสฺสึ เป็นต้น” ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิตาทั้งหลายแล้ว

ลักษณะการถามเช่นนี้มีอยู่ตลอดช่วงของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระอัมมวิปัสสนาจารย์ให้โอกาสในการเข้าสอบถาม ช่วงของการปฏิบัติกรรมฐาน โดยมากท่านจะให้คำแนะนำโดยการให้รู้เท่าทันลมหายใจเข้า ยาว - สั้น ให้รู้เท่าทัน หากจิตฟุ้งไปติดอยู่ในนิมิตอื่น ๆ ขณะปฏิบัติกรรมฐานให้จิตกลับเข้ามาสู่สภาพของการรู้ลมหายใจเข้าออกจนจิตสงบ เมื่อจิตสงบจากสิ่งอื่น ซึ่งเป็นอาการที่ไม่มีอารมณ์เป็นหนึ่งมั่นคง แสดงว่าจิตไม่สามารถมีกำลังเห็นทั่วพร้อมถึงเวทนา จิตและธรรมทั้งหลายเวทนาจะปรากฏให้รู้สภาพทุกข์ จิตจะปรากฏเป็นอนิจจังในลักษณะของสัญญา และธรรมทั้งหลายจะแสดงฐานะของอนัตตาคือควบคุมไม่ได้ด้วยอำนาจใด ๆ เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง ไม่อยู่ในคำสั่งการของใคร ๆ หรือตัวเรา<sup>๕๑</sup>

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานถามนั้นต้องถามสิ่งที่ติดขัด ไม่ปรุงแต่งถามเรื่องสมมติอย่างอื่นให้ถามอาการปรากฏที่เป็นปรมาตสภาวะ ถามสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ปรุงไปสู่เรื่องสมมติอื่น ๆ ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้จากการที่เมื่อปฏิบัติแล้วจิตตั้งมั่นมีภาวะอุเบกขาพร้อมด้วยการรู้ตัวเสมอ จนจิตเด่นชัดปรากฏมีอำนาจเป็นอันเดียว<sup>๕๒</sup>

### ๒) การสังเกต

พระอาจารย์จำคอยสังเกตดูความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเอง เมื่อเห็นว่าบางคนยังไม่ก้าวหน้า ท่านจะให้ความสนใจ สนทนาและเทศน์สอนให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น และมักคอยแก้ปัญหาให้เพื่อให้การปฏิบัติกรรมฐานดำเนินไปสู่วิธีและเป้าหมายอย่างถูกต้อง ตามหลักการวิธีการแบบอานาปานสติซึ่งเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมทุกจริต คือทุกคนสามารถปฏิบัติและพัฒนาจิตจนเข้าสู่ครองของวิปัสสนากระทั่งถึงมรรค ผล นิพพานได้

<sup>๕๑</sup> บทสัมภาษณ์ พระชัม สุเชื่อน, รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระในพระราชอาณาจักรกัมพูชา, เมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๒</sup> บทสัมภาษณ์ พระชัม สุเชื่อน, รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระในพระราชอาณาจักรกัมพูชา, เมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

### ๓) การแนะนำ

ในด้านการแนะนำพระอาจารย์สอนว่า

“การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหน้าที่หลักของการพัฒนาจิต วิชาญาณคือจิต คือ จิตเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ยาก แวบไปมา ไปสู่อารมณ์ที่มันปรารถนาคืออายตนะ ๖ ถ้ารักษาจิต ไม่ได้ ก็จะตกไปสู่อำนาจของตัณหา ที่กระหายต่อวัตถุอารมณ์ เมื่อประสบภรณ์ที่ปรารถนา ก็ยึดติดพอเปลี่ยนก็เกิดทุกข์ หากได้อารมณ์ไม่ดีก็เกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ คนจึงต้องจมปรักอยู่กับหลุมทุกข์ วิธีที่จะออกจากทุกข์ได้มีแต่ทางของวิปัสสนาเท่านั้น”<sup>๘๓</sup>

ในการแนะนำท่านจะชี้แจงหลักการปฏิบัติตามวิธีการรู้ลม คืออานาปานสติเป็นหลักโดยกำหนดรู้ลม โดยตามรู้ลำดับลม ถ้านิมิตใด ๆ เกิดขึ้นก็ไม่ให้มีความสนใจรับนิมิตเหล่านั้นให้ตั้งอยู่ยาวนาน การเกิดขึ้นของนิมิตนี้เกิดจากความอ่อนแอของจิต หากเราอยู่ในภาวะสมาธิจิตก็จะเกาะนิมิตรูปโน้นนี้ตลอดเวลา แต่คนสามัญไม่สังเกต ส่วนกรณีที่หลับตาทำสมาธิอยู่นั้นจิตก็จะสร้างนิมิตที่เกิดจากสัญญาเก่า ๆ ที่เคยประทับจิตอย่างต่อเนื่องทำให้จิตสร้างภาพนิมิตเหล่านั้นให้ปรากฏชัดขึ้นจนจิตยึดติดและสร้างเรื่องราวต่อไปเป็นอารมณ์ทางมโนทวาร ผู้ปฏิบัติต้องกลับเข้าสู่ลมหายใจปัจจุบัน ไม่สืบท่อ หรือ ฟุ้งพอใจ ไม่พอใจต่ออารมณ์นั้น ให้ใช้กำลังของจิตเข้าสู่ลมหายใจและความรู้สึกเป็นหนึ่งเพื่อให้จิตเกิดความสงบเพื่อออกจากนิมิตทั้งปวง<sup>๘๔</sup>

### ๔) การให้กำลังใจ

พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือนก็ใช้เทคนิคเช่นเดียวกัน โดยสภาวะความเป็นพระภิกษุสงฆ์ที่ท่านดำรงอยู่พร้อมทั้งการประพฤติปฏิบัติตนเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดศรัทธาปสาทะแก่บุคคลทั่วไปที่ได้พบเห็นและสนทนา ฟังธรรมด้วยอยู่แล้ว เมื่อท่านแนะนำหลักปฏิบัติก็ปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่จะก่อให้เกิดโยนิโสมนสิการแก่ลูกศิษย์ที่เข้าปฏิบัติกรรมฐานที่ศูนย์ฯ หรือสถานที่อื่น ๆ เช่น บ้าน โรงเรียน หรือแม้แต่ขณะทำงานอยู่ โดยการพรรณนาคุณประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น คำสอนว่า

“เมื่อเห็นโทษภัยของสังสารวัฏฏ์ก็จะสำรวมในศีล ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ หากปฏิบัติวิปัสสนาแล้วก็จะประสบความสงบสุข ความสมดุลง่ายทำให้สังขมสงบสุข... นอกจากนั้น การ

<sup>๘๓</sup> Dr.Leng Tcheng Lieng and group, *Biography of Preah Dhamma Vipassana Sam Bunthouen Ketodhammo and His Thesis*, (Phnom Penh: Buddhmandalavipassanadhura, 2016), หน้า ๔๑-๔๒.

<sup>๘๔</sup> บทสัมภาษณ์ พระซีม สุเชื่อน, รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระในพระราชอาณาจักรกัมพูชา, เมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.



ปฏิบัติวิปัสสนายังช่วยรักษาโรคทางกายแลโรคทางจิตซึ่งเกิดจากกรรมที่เราได้ทำในช่วงเวลาที่ผ่านมาคืออดีต”<sup>๘๕</sup>

ส่วนการสอบสภาวะในขณะปฏิบัติกรรมฐานพระอาจารย์จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเองสอบตัวเองได้ตลอดเวลาขณะกำลังปฏิบัติ พระการปฏิบัติคือการสอบอารมณ์อยู่ตลอดเวลาตนเอง แต่หากมีสภาวะใดเกิดขึ้นและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองก็สามารถขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ได้

หลักการสอบอารมณ์กรรมฐานสามารถเทียบเคียงกับหลักการสอบอารมณ์กรรมฐานทั่วไปที่นิยมกันในประเทศสหภาพเมียนมาร์และไทยได้ดังนี้

#### ๑) การควบคุมและแก้สภาวะธรรม

การปฏิบัติกรรมฐานจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะอาศัยเสนาสนะเป็นที่สบายแล้วยังจะต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้นครูอาจารย์ ผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนว จึงมีการควบคุมและการแก้สภาวะธรรม ดังนี้

(๑) การควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บัญเฐน โดยมากจะอาศัยสถานที่สงบ เช่น ห้องที่เงียบสงบ ป่าไม้ธรรมชาติ เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติจากการฟังคำบรรยายซึ่งโดยมากพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บัญเฐนเป็นองค์บรรยายหรืออ่านตำราที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติตามในข้อนี้ครูอาจารย์จึงอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้บทเรียนแก่ผู้ปฏิบัติได้นำไปฝึกฝนด้วยตนเอง

(๒) การแก้สภาวะธรรมการปฏิบัติกรรมฐานทุกวิธีย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบปัญหาหรือข้อสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ ครูอาจารย์ก็อยู่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการแก้ปัญหาก็ถูกต้องด้วยความเมตตา

#### ๒) การส่ง-สอบอารมณ์

การปฏิบัติกรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระจะไม่มีครูอาจารย์ผู้คอยสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิดเหมือนกับการปฏิบัติที่พบในประเทศไทยซึ่งได้รูปแบบมาจากประเทศสหภาพเมียนมาร์ พระธัมมวิปัสสนาจารย์หรือครูอาจารย์ที่ปฏิบัติกรรมฐานเป็นแต่ผู้ให้คำแนะนำเท่านั้น และพระอาจารย์จะต้องร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยกัน จึงไม่จำเป็นต้องมีการจัดระบบการสอบอารมณ์อย่างเป็นทางการ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ก็สามารถขอคำแนะนำและวิธีแก้ไขอาการของจิต ส่วนการลงมือทำเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ตัวผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรับผิดชอบในตัวเองอยู่ตลอดเวลา ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท

<sup>๘๕</sup> Dr.Leng Tcheng Lieng and group, *Biography of Preah Dhamma Vipassana Sam Bunthouen Ketodhammo and His Thesis*,( Phnom Penh: Buddhmandalavipassanadhura, 2016), หน้า ๔๘.

สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

### ๓.๔ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

#### ๓.๔.๑ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานันโท วัดมหาพุทธวงศา ป่าหลวง นครหลวงเวียงจันทน์

บุคคลิกที่ประชาชนทั่วไปยกย่องคือการดำเนินตนอยู่ในหลักสัปปริสธรรม ๗ คือ ๑) รู้จักเหตุ เกิด-ดับความทุกข์ เรียกว่า อัมมัตถัญญาตา ๒) รู้จักผล ความสุขนี้เกิดจากเหตุอันนั้น และความทุกข์นี้เกิดจากเหตุอันนี้ เรียกว่า อตถัญญาตา ๓) รู้จักตน เรียกว่า อตตัญญาตา ๔) รู้จักเงื่อนไขชีวิตของคน และสัตว์ทั่วไปคือเข้าใจโลกอย่างถูกต้องเรียกว่า มัตถัญญาตา ๕) รู้จักประมาณในการประกอบกิจ เรียกว่า กาลัญญาตา ๖) รู้จักเข้าใจคนในชุมชน การปฏิบัติตนต่อชุมชนเรียกว่า ปริสัจญญาตา ๗) รู้จักเลือกหาผู้ที่แนะนำสั่งสอนได้ เรียกว่า บุคคลปโรปรัญญาตา ประพฤติไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นมีเมตตา เสียสละ มีความเพียรแรงกล้าในสิ่งที่เป็นประโยชน์<sup>๘๖</sup>

หลักคำสอนที่สำคัญที่พระอาจารย์มหาปาน สั่งสอนคณะศิษย์และพุทธศาสนิกชนทั่วไป โดยเน้นเรื่องการศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นแก่นพุทธธรรม คือหลักคำสอนเรื่อง ทางห้าสาย<sup>๘๗</sup> โดยคำสอนดังกล่าวมุ่งเน้นไปที่หลักจริยธรรมและปฏิบัติธรรมซึ่งตั้งอยู่บนหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเป็นหลักการทางปฏิบัติธรรมเป็น ๕ สายที่มีการเชื่อมโยงกันในลักษณะคุณลักษณะของจิตตามแบบหลักคำสอนอนุพุทโธพิภพาคือแสดงลำดับของจิตจนกระทั่งการบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดคือเข้าสู่ภาวะจิตคือนิพพาน โดยเนื้อหาสาระสำคัญมี ๓ ประการคือ (๑) กล่าวถึงเส้นทางเดินของชีวิต (๒) กล่าวถึงการเดินตามเส้นทาง (มรรค) (๓) กล่าวถึงผลที่จะได้รับจากการเดินทางเป็นเส้นทางของการฝึกจิตไม่ใช่เรื่องของกายหรือด้วยพาหนะอย่างอื่น<sup>๘๘</sup> ทาง ๕ สายประกอบด้วย ทางสายที่ ๑ ทางไปสู่อบาย ทางสายที่ ๒ คือ มนุษยภูมิ ทางสายที่ ๓ คือ ทางไปสู่ความเป็นเทวดา ทางสายที่ ๔ คือ ทางไปสู่พรหมโลก ๑๖ ชั้น ทางสายที่ ๕ คือ ทางเข้าสู่พระนิพพาน

<sup>๘๖</sup> อาริยะบุชญาสอน, **ชีวิตและธรรมงามของพระอาจารย์มหาปาน อานันโท**, (นคอบชฎาวจวงจัน: โรงงานผลิตกระดาษเพื่อการผลิตพระไตรปิฎก, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

<sup>๘๗</sup> พระอาจารย์มหาปาน อานันโท, **ทางห้าสาย**, (พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นคอบชฎาวจวงจัน: บริษัทงานพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

<sup>๘๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕ (คำนำ)

การปฏิบัติกรรมฐานของพระมหาปาน อานนโท ได้ผสมผสานจากวิธีการของโบราณาจารย์และประสบการณ์ของตนพร้อมทั้งความรู้พระอภิธรรมโดยได้สร้างวิธีกำหนดรู้อิริยาบถโดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ให้เห็นจิตตัวรู้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นให้มีความชัดเจนที่สุด แล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลัก เพื่อให้เข้าใจความเป็นไปของร่างกาย ความคิดของตนเอง ในฐานะรูปนาม จนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และไม่มีตัวตน หากปฏิบัติได้ถูกต้อง ถูกตรงก็จะเจริญก้าวหน้าได้ง่าย ไม่มีนิमितมารบกวน ไม่เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ง่าย<sup>๘๙</sup> สามารถทำได้ทุกที่และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชาวพุทธทุกคนที่ต้องการเข้าถึงวิมุตติในพระพุทธศาสนาไม่จำกัดเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ หรือนักบวชเท่านั้น แม้ชาวบ้านที่ดำเนินชีวิตประกอบกิจการงานในชีวิตประจำวันก็สามารถพัฒนาจิตด้วยการเจริญวิปัสสนาได้ในเวลาที่ทำกิจกรรม การงานนั้นได้และส่งผลให้เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน<sup>๙๐</sup> ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เบื้องต้น ต้องตัดปิลิโพธิความกังวล ทำตนให้เหมาะแก่การเข้าประพฤติปฏิบัติ ทำสัปปายะให้เกิดขึ้นกับตนเองให้มากที่สุด เมื่อมีความพร้อมแล้วจึงเข้าไปหา พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน เพื่อขอกรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- ๑) ให้ไหว้พระ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และตั้งนะโม ๓ จบ
- ๒) ให้ว่าไตรสรณคมณ์ ถือนาฬการัตนตรัยเป็นที่พึงที่ระลึก
- ๓) ให้สวดบทพระพุทธานุสสติ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเย ว เจตสา วา พุทธเย กุภมมํ ปกตํ มายายํ พุทฺโธ ปฏิกุคฺคณฺหาตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺวริตฺตํ ว พุทฺเธ”
- ๔) ให้สวดบทพระธรรมคุณ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเย วา เจตสา วา ธมฺเม กุภมมํ ปกตํ มายายํ ธมฺโม ปฏิกุคฺคณฺหาตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺวริตํ ว ธมฺเม”
- ๕) ให้สวดบทพระสังฆคุณ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเย วา เจตสา วา สงฺฆเย กุภมมํ ปกตํ มายายํ สงฺโฆ ปฏิกุคฺคณฺหาตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺวริตฺตํ วา สงฺฆเย”
- ๖) กล่าวคำถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “อหํ ภนฺเต ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอัฐภาพแด่พระองค์ในบัดนี้”
- ๗) กล่าวคำถวายตัวแด่พระอาจารย์ ว่า “อหํ ภนฺเต อาจริยํ ตุมฺหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอัฐภาพแด่อาจารย์ในบัดนี้”
- ๘) ขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ ว่า “นิพฺพานสฺสเจ ภนฺเต สจฺจฉิกรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. (ถ้าหลายคนให้ว่า เทถ) ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านอาจารย์จงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

<sup>๘๙</sup> พระมหาชาลี กนตสีโล, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิสุทธิมรรค, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

<sup>๙๐</sup> พระอาจารย์ มะชาปาน อานันโท, *ทางสว่าง*, (พิมพ์ครั้งที่ ๓, นະຄອນຫລວງວຽງຈັນ: ປຣິນຕາ ກວນເພີມ, ๒๕๕๖), หน้า ๓๕.



เมื่ออาจารย์ให้พระกรรมฐานแล้ว จึงกลับไปสู่ที่อยู่ของตน แล้วจึงทำพิธีไหว้พระ จากนั้น เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ หรือนั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่ ความสะดวก แต่ให้ขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายหรือบนเข่าทั้งสองข้างก็ได้ตั้งกายให้ตรง ทอดสายตาห่างจากตักไปประมาณ ๒ ศอก จากนั้นให้แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ ทั้งหลาย ที่อยู่ในทิศทั้งสี่ต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่ม เจริญวิปัสสนา ต่อไป คือ พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปและความสิ้นไปของรูปนาม แล้วจึงทำ ความเพียรให้ ติดต่อกันไป

ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา พระอาจารย์มหาปาน อานนโท ท่านมักจะกล่าวถึงข้อห้าม และ พึง ระวังในการปฏิบัติ<sup>๑๑</sup> เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างสะดวกราบรื่น ในรูปแบบของการ แสดงธรรม หรือแนะนำเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเหตุที่จะทำให้การปฏิบัติ วิปัสสนาจะไม่ ก้าวหน้า<sup>๑๒</sup> ก็เพราะ ล่วงอันตราย ๖ ประการคือ ๑) กัมมารมตา ได้แก่ การชื่นชมใน กรรมใหม่ ๒) นิททารมตา การยินดีในการนอน ๓) ภัสสารมตา การหวั่นไหวในโวหาร ๔) สังคณิกา ลามตา การชื่นชมต่อสังคม ๕) อคฺคตวารตา การไม่สำรวมอินทรีย์ ๖) อโภชนมัตตัญญุตตา การไม่ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

กฎของการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา มีอยู่ ๗ อย่างคือ (๑) ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มาก เกินไป (๒) ห้ามมิให้จิตห่างจากอารมณ์มากเกินไป (๓) ห้ามมิให้ทำความเพียรกล้าหาญมากเกินไป (๔) ห้ามมิให้ทำความเพียรอ่อนแอเกินไป (๕) ห้ามมิให้คำนึงถึงรูปนามในอดีตที่ล่วงมาแล้ว (๖) ห้ามมิ ให้คำนึงถึงรูปนามในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (๗) ให้กำหนดดูรูปนามที่เป็นปัจจุบันเพียงอย่างเดียว

### ๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการกำหนดสติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องทราบวิธีการกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้สะดวกในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักคำสอนและเทคนิคของพระอาจารย์มหาปาน คือ การ กำหนดรู้ธรรมชาติของรูปนามโดยการรู้การไหว-นิ่งของอริยาบถจนสติสัมปชัญญะมีกำลังโดยมุ่งไปที่ การกำหนดรู้เท่าทันของขั้นห้าที่ปรากฏเป็นนามรูป ซึ่งต้องใช้เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

ดังนั้นรูป-นามทั้งหลาย จึงมีอยู่ที่ตัวเรา ในขณะที่รับอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ ซึ่งอาจจะ กำหนดให้รู้แจ้งสภาวะของอารมณ์คือขั้นห้าว่า (๑) เมื่อตากำลังเห็นสี ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่สี อย่าย้ำมีความเพลิดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ ความงาม และชอบหรือไม่ชอบ

<sup>๑๑</sup> พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐), หน้า ๕๔.

<sup>๑๒</sup> พระมหาปาน อานนโท, อุดมคติทางพุทธศาสนา, (เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

(๒) เมื่อหูกำลังได้ยินเสียง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่เสียง อย่าให้เพลิดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ เสียงดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ (๓) เมื่อกำลังได้กลิ่น ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่กลิ่น อย่าให้มีความเพลิดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ กลิ่นดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ (๔) เมื่อกำลังรับรู้อารมณ์ ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รส อย่าให้มีความเพลิดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ รสดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ (๕) เมื่อกำลังรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อย่าให้มีความเพลิดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ ดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ (๖) เมื่อใจกำลังนึกคิด หรือสั่งให้ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ให้เอาสติ กำหนดรู้เพียงแต่นึกคิด หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าให้มีความเพลิดเพลนเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติ บัญญัติ คือ เรายืน เรานั่ง เรานอน ดังนี้ เป็นต้น เมื่ออารมณ์ใดปรากฏขึ้นแก่ทวารใด ก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน ดังปรากฏในภทเทรตสูตรว่า “อดีตอย่ากำหนด อนาคตอย่าคำนึงถึง จงเพียรพยายามกำหนดแต่อารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น”<sup>๙๓</sup> โดยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ให้ดำเนินไปในอิริยาบถทั้งสี่คือ นั่ง ยืน เดิน และนอนซึ่งเป็นปกติการดำเนินชีวิตของคนเราทั้งสิ้น

(๑) การกำหนดอิริยาบถนั่ง มี ๔ จังหวะ คือ (๑) เมื่อจิตคิดอยากนั่ง ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากนั่ง ความรู้สึกอยากจะนั่ง ไปทั่ว สรรพางกาย เป็นนามธรรม ส่วนตัวกายที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นรูป ผู้เห็นอาการนั้นคือ นาม จึงไม่มีเรานั่ง ไม่มีเรารู้ มีเพียงรูปกับนาม (๒) เมื่อกายไหวลง เพราะอาศัยจิตตชวาโยธาตุ แล่นไปทั่วสรรพางกายแล้วให้ไหว ลงแล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวลง กายที่เคลื่อนไหวลงนั้นเป็นรูป จิตที่อยากเคลื่อนไหวนั้นเป็นนาม ตัวผู้รู้ที่เห็นอาการนั้นก็เป็นาม (๓) เมื่อเข้าสัมผัสถึงพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้อาการสัมผัสนั้น กายที่สัมผัสเป็นรูป ส่วนจิตที่ไปรู้อาการนั้นเป็นนาม (๔) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายสงบ กายที่สงบนั้น จิตที่รู้นั้นเป็นนาม กายที่ถูกรู้เป็นรูป อาการที่จิตรู้นั้นเป็นนาม การเห็นสักแต่ว่าเป็นรูปนามนั้น จะทำลายความเห็นผิดที่ว่า มีเรานั่ง เราดู เราเห็น หากแต่ว่าผู้รู้อาการนั้นจากศีรษะจรดถึงก้นเป็นนาม ชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นสัมมาสังกัปปะ คือความ ดำริชอบ เป็นการระวังไม่ให้หลงว่ามีเรานั่ง เรารู้ เกิดขึ้นเป็นอันขาด จึงได้ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ อนึ่ง ในการปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถนี้ ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเริ่มทำตั้งแต่หยาบๆ ไปจนละเอียด โดยพึงมีสติระลึกตั้งแต่การเก็บมือ เข้า ออก ในขณะที่พลิกมือ ยกมือ วางมือลง คว่ำมือ มือสัมผัสกัน โดยระลึกรู้ว่า มือที่เคลื่อนไหวอยู่เป็นรูป ผู้รู้อาการนั้นเป็นนาม ตลอดจนการเคลื่อนไหวเล็กน้อย อันจะได้กล่าวในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่อไป

(๒) การกำหนดอิริยาบถยืน มี ๓ จังหวะ คือ (๑) เมื่อจิตคิดอยากยืน ให้มีสติกำหนดรู้ว่า อยากยืน ก่อนจะลุกขึ้นยืน ก็รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ด้วยความต้องการที่จะลุกขึ้นนั้น กายที่ยังไม่ยืนตาม

<sup>๙๓</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

จิตที่ต้องการนั้นเป็นรูป เรียกความต้องการที่อยาก ลูกขึ้นนั้นเป็นนาม (๒) เมื่อกำลังยืนขึ้น เพราะอาศัยจิตตชวาโยธาตุ เล่นไปทั่วร่างกายแล้วให้ไหวขึ้น ก็ให้ มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวขึ้น (๓) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายสงบ จิตที่รู้กายว่าสงบนั้นเป็นนาม กายนั้น เป็นรูป อากาหรู้ขึ้นเป็นนาม อนึ่ง ทำทางในการเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งมาสู่การยืน หรือ จากการยืนมาสู่การนั่ง นั้น อาจกำหนดให้เป็นขั้นตอนแยกย่อยออกเป็นจังหวะได้ ๗ จังหวะ<sup>๙๔</sup> คือ จังหวะที่ ๑ ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างกันพอลูกมะนาวลอดได้ สายตาทอดไปข้างหน้า ระยะ ๑-๒ เมตร มือประสานไว้ที่ท้องน้อย หรือจับข้อมือก็ได้ จังหวะที่ ๒ ย่อเข้าทั้งสองข้างลง ให้เข้าทั้งสองข้างถ่างออก โดยที่ปลายเท้ายังอยู่ใน ระยะห่างเดิม จังหวะที่ ๓ ตั้งเข่าขวา ลงบนพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม จังหวะที่ ๔ ตั้งเข่าซ้ายลงบนพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม จังหวะที่ ๕ ตั้งส้นเท้าขวาขึ้น กำหนดรู้อาการที่เท้าตั้งขึ้น ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม จังหวะที่ ๖ ดันเท้าซ้ายมาให้ชนกับเข่าขวา กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม ไม่ใช่เรา จังหวะที่ ๗ วางก้นลงนั่งไปนั่งทับส้นเท้าจนสัมผัสถึงพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม ไม่ใช่เรา

(๓) การกำหนดอิริยาบถเดินจงกรม มี ๕ จังหวะ คือ (๑) เมื่อจิตอยากเดิน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากเดิน แล้วจึงเอาสติตั้งไว้ที่เท้า จิตที่ อยากรู้เป็นนาม กายที่ถูกรู้ขึ้นเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา (๒) เมื่อยกเท้าขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ยกเท้า จิตที่รู้เท้าที่ยกขึ้นนั้นเป็นนาม กายหรือ เท้าที่ถูกรู้เป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา (๓) เมื่อก้าวเท้าไป ก็ให้มีสติกำหนดรู้ กายหรือเท้าที่ก้าวไปนั้นเป็นรูป จิตที่สั่งให้เท้า ก้าวไปนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา (๔) เมื่อเท้าลง ก็ให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้าลง เท้าที่ลงไปนั้นเป็นรูป จิตที่สั่งให้เท้า ลงนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา (๕) เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ หากรู้สึกอึดอัดไม่แน่นอน ให้ลดขั้นตอนลง ให้สั้นโดยลำดับเอาเพียงก้าว ๆ เท่านั้นก็พอ อนึ่ง เมื่อก้าวเท้าไปจนสุดจังหวะแล้วจะหยุดนิ่งอยู่เสมอ จิตก็จะสั่งให้ก้าวเท้าข้างหลังมา ต่อ หากว่าไม่ขยับไปตามที่จิตสั่ง รูปก็จะทนไม่ไหว เกิดการปวด การเมื่อย เป็นทุกข์ เช่นเดียวกันในทุก อิริยาบถ จะสามารถเห็นทุกข์ได้ชัด หากนิ่งอยู่ในท่าทางนั้นๆ เป็นเวลานานไม่ยอมขยับ ก็จะรู้สึกบีบคั้น ทุกข์ กระวนกระวายใจ ทำให้ฟุ้งซ่าน<sup>๙๕</sup>

#### (๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องกำหนดรู้การไหว-และการนิ่งของรูปนามในขณะที่กำลังนอนแบ่งออกเป็น ๔ จังหวะ<sup>๙๖</sup> คือ (๑) เมื่อจิตคิดอยากจะนอน ก็ให้มีสติกำหนดรู้อาการอยากนั้น (๒) เมื่อกายไหวลง เพราะอาศัยจิตตชวาโยธาตุ เล่นไปทั่วสรรพางกายแล้วให้ไหวลงแล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวลง (๓) เมื่อกายสัมผัสถูกพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ (๔) เมื่อกายสงบ ก็ให้มี

<sup>๙๔</sup> พระอาจารย์ มະຫາບານ อานันโທ, *ທາງຫ້າສາຍ*, หน้า ๓๖-๓๗.

<sup>๙๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

<sup>๙๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.



สติกำหนดรู้ หรือ เมื่อเท้าคู่เหยียด เคลื่อนไหวบริเวณส่วนส่วนใด ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้บริเวณนั้นๆ ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ถ้ามีอาการมใดแทรกเข้ามาทางทวารใดๆ ก็ให้มีสติกำหนด เสียก่อน แล้วจึงกลับคืนมากำหนดในอริยาบถนั้นๆ เช่น ถ้ากำลังก้าวเท้าไปได้ยินเสียงเข้ามาทางหู ก็ให้หยุด ก้าวเสียก่อน ให้มีสติกำหนดเสียงแล้วจึงกลับมากำหนดการก้าวต่อไป เป็นต้น อนึ่ง การก้าวนั้นเรา จะไปที่ใดก็ตาม ก็ให้กำหนดรู้ตามจนเท้าถึงพื้น แล้วจึงมากำหนดรู้เท้าอีกข้างเช่นเดียวกันตลอดไป

### (๕) การกำหนดอริยาบถย่อย

อริยาบถย่อย มีหลายอย่างเป็นต้นว่าคู่ เหยียด ก้ม เงย เลี้ยวซ้าย แลขวา เอนหลัง พลิก ภาย เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอาการของกายผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจอย่างง่าย ๆ ว่า อาการของกายนั้นมี แต่ไหวกับหยุดหรือไหวกับนิ่งอยู่เท่านั้น และจงเข้าใจอีกชั้นหนึ่งว่า การกินอยู่ก็ดี การหยุดอยู่ก็ดี นิ่ง อยู่ก็ดี รู้เสียงกมลตลอดถึงการนึกคิดย่อมเกิดขึ้นอาการนั้นทุกเมื่อ เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนรู้การกำหนดสติ ในทุกอริยาบถ จนชำนาญแล้ว พระอาจารย์ก็จะส่งเข้าห้อง หรือกุฏิกรรมฐาน<sup>๙๗</sup> เพื่อจักได้เก็บอารมณ์ โดยปฏิบัติล้างด้วยตนเอง ปลีกวิเวกหรือตัดขาดจากโลก ภายนอก โดยทั่วไปเมื่อได้สอนวิธีการ กำหนดได้ถึง ๑๕ วันแล้ว ก็จะให้เข้าห้องกรรมฐานเพื่อเก็บอารมณ์ ปิดวาจา โดยพระวิปัสสนาจารย์ มาเป็นผู้สอบอารมณ์ในการปฏิบัติทุก ๆ ๑๕ วันในวันธรรมสวนะ หรือ ตามโอกาส ตามอินทรีย์ของผู้ ปฏิบัติ ซึ่งใช้เวลามากน้อยไม่เท่ากัน การเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐานนี้ จะใช้เวลายาวนาน มากหรือน้อยเพียงใดไม่มีกำหนด บางท่านสามารถอยู่ปฏิบัติในห้องกรรมฐาน ปิดวาจาได้นับ ๑๐ ปีก็มี ทั้งนี้ ก็ ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มี ความรู้และประสบการณ์ เป็นผู้คอยแนะนำอยู่เสมอ โดยปกติหากมีการ กำหนดรู้สภาวะของรูปและนาม ได้ถูกต้อง ก็จะไม่มึนมิตเข้ามาปรากฏ หรือเมื่อนิมิตต่าง ๆ มาปรากฏ ก็กำหนดว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ารูป นาม เท่านั้น ไม่เข้าไปหลงในนิมิตนั้นว่าเป็นเรา ว่าเราเห็น กำหนดรู้ แต่เพียงว่าจิตผู้รู้มีนิมิตนั้นเป็นนาม กายที่ตั้งอยู่นั้นเป็นรูป มิใช่ตัวเรา หรือเมื่อเข้าถึงสภาวะละเอียด ไม่ อาจกำหนดรูปได้ เพราะความดับ ก็ให้เห็นแต่นามธรรม คือ สภาวะที่เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่าเป็น นาม เท่านั้น มิใช่ตัวเรา ของเรา การปฏิบัติอริยาบถซึ่งอยู่กายนุสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักเพราะมีอิทธิพล ต่อจิตของมนุษย์ตลอดเวลา เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ในตัวตน ให้เห็นเป็นเพียงรูปและนาม ที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป ที่ดำเนินอยู่ทุกขณะจิตด้วยการกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะเท่านั้น โดยกำหนดรู้ อริยาบถ การเคลื่อนไหวต่างๆ เรียกว่า ไหว-นิ่ง จนรู้เห็นจิตหรือนามเป็นผู้สั่งให้รูปนั้นเคลื่อนไหวไป ตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น

การสอบอารมณ์กรรมฐานที่นิยมใช้กันทั่วไปในหมู่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยนิยม กันไม่เป็นที่นิยมมากนักในการปฏิบัติกรรมฐานของชาวพุทธลาว เนื่องจากพระอาจารย์มหาปานนิยม เทศน์สอนหลักการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและสอบสวน สังเกตอารมณ์กรรมฐาน สภาวะธรรมที่

<sup>๙๗</sup> อ่างแล้ว.

เกิดขึ้นด้วยตัวเอง โดยให้กำหนดลงให้เป็นไตรลักษณ์ก็จะสามารถผ่านอุปสรรคนั้นได้ ส่วนผู้ที่ยังแก้ไขไม่ได้ก็มาสอบถามท่าน ดังนั้นหลักการสอนถือตัวเองและครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตร และอีกเหตุผลหนึ่งการสอบถามผู้ปฏิบัติเป็นการชวนให้ผู้ปฏิบัติคิดปรุงแต่งเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่หากผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเคร่งครัดท่านจะคอยสอบถามแนะนำด้วยตัวท่านเอง แต่วิธีการสอบอารมณ์มีดังนี้

## (๒) วิธีการสอบอารมณ์

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเมื่อต้องการสอบอารมณ์กรรมฐานจะเข้าหาพระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร พระวิปัสสนาจารย์จำทำการสอบถามสภาวะการปฏิบัติโดยการสอบถาม โดยผู้ปฏิบัติต้องตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนอย่างจริงแท้ให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ทราบ เพื่อจะได้แก้กรรมและแนะนำให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ถูกต้อง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ โดยมากพระอาจารย์จะเทศนาสอนธรรมเรื่องหลักการปฏิบัติและการเกิดขึ้นของอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา เหมือนกับในสมัยพุทธกาลซึ่งไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยตรง แต่เป็นไปอย่างธรรมชาติเพราะพระพุทธเจ้าถือเป็นพระบรมครูผู้รู้แจ้งความจริงแล้วจึงสามารถแก้ไข แนะนำ เพื่อปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่พระพุทธองค์มักจะเทศนาสอนธรรมแก่หมู่พระภิกษุ และพุทธบริษัทเป็นประจำทุกวัน

หลักการและเทคนิคการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระมหาปาน อานนโท จึงมุ่งไปที่การปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลที่ต่างกันโดยสังเกตได้จากอาการทางกาย วาจาโดยใช้วิธีการเทศนาอบรม และการสอบถาม การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ โดยท่านจะคอยแนะนำในฐานะเป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อไม่ให้เกิดการปิดบังต่อกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในแนวทางการปฏิบัติ ฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติดี มีความเพียรมาก ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความก้าวหน้าและบังเกิดผลจนเกิดความแจ่มชัดและสงบระงับกิเลสทั้งหลายได้

## (๓) วิธีการแก้สภาวะธรรม

พระอาจารย์ให้หลักการแก้กรรมโดยยึดถือแบบวิธีการสอนธรรมของพระพุทธเจ้า โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนตามภูมิสติปัญญาของคนฟัง บางครั้งจะยังไม่ ทรงสอนในทันที แต่จะรอจังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะไม่เป็นโอกาส ต้องรอ ความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ถ้ายังไม่พร้อมที่จะเข้ากระแสแห่งญาณหรืออินทรีย์ พระพุทธองค์ทรงมีความ ยืดหยุ่นในการใช้วิธีการสอน ทรงสอนอย่างไม่มีอึดตาย ตัดต้นเหตุ มานะ ให้ละทิฐิเสียได้ มุ่งไปยัง ผลสำเร็จ สุดแต่จะใช้กลวิธีใดให้ได้ผลดีที่สุด ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สึกว่าแพ้ บางคราวเมื่อ สมควรก็ต้องยอมผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่าตนเองปฏิบัติได้ดี บางครั้งอาจใช้การข่มบ้าง บางคราวสมควรอ่อนอ่อน ผ่อนตาม เวลาที่ควร

พลอบก็พลอบ<sup>๙๘</sup> การแก้สภาวะธรรมของพระมหาปาน อานนโพนัน ท่านจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติ มาเป็น แบบอย่าง คือ การได้ศึกษาพระอภิธรรมจนสามารถเข้าใจสภาวะปรมาตถธรรมอย่างชัดเจน<sup>๙๙</sup> และการได้ ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างซ้ำซ้อน เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญหาขัดข้องในสภาวะธรรมใด ๆ ท่านจะให้ เวลาอธิบายไม่นาน สัก ๑๐-๑๕ นาทีเพื่อทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง ให้สามารถกำหนด รู้อยู่ในรูปนามที่เป็นปัจจุบันขณะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินต่อไปได้ โดยมีการจดบันทึกข้อมูล ความขัดข้องในสภาวะธรรม ของแต่ละบุคคล เพื่อทำการรวบรวมและประมวลมาเป็นบทเทศนาทุกวัน ธรรมสวะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติและ พระวิปัสสนาจารย์รูปอื่นได้นำไปประยุกต์ใช้ในการสอบอารมณ์ของตน ด้วย<sup>๑๐๐</sup>

### ๓.๔.๒ หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล

พระอาจารย์มหาชาลี กนตสีโล เป็นลูกศิษย์องค์สำคัญของพระอาจารย์ใหญ่มหาปาน อานนโพนัน ได้นำเอาหลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปานมาพัฒนาให้เหมาะสมและบรรลุ จุดประสงค์ได้ง่ายขึ้น จนเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและพัฒนาวิปัสสนาคุณน้อย นครหลวง เวียงจันทน์ให้เป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเผยแผ่หลักการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศลาวในปัจจุบัน ทำให้หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบ ไทว-นิง (ติง-เซา) เป็นที่รู้จักและนิยมกันอย่างมาก นอกจากนั้นท่านก็ยังนำหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาไปพัฒนาสังคมของชาวพุทธลาวที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากให้มีหลักแก่นสาร อยู่กับพุทธวิถี เพื่อให้ทราบหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงควรทราบ ประวัติและหลักการปฏิบัติของท่าน จากธรรมที่ท่านแสดงธรรมในที่ต่าง ๆ ดังจะแยกศึกษาตามลำดับ ชั้นตอนต่อไปนี้

พระอาจารย์ชาลีได้แสดงหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติเข้าถึงแก่นแท้ความเป็นมนุษย์ นอกจาก การเข้าใจหลักธรรมขั้นพื้นฐานดังกล่าวมาแล้วข้างต้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ แนวทางปฏิบัติ กรรมฐานเพื่อเข้าถึงธรรมชาติความเป็นมนุษย์หรือโลก ด้วยการปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา และสภาวะธรรม มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประการ อันได้แก่กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติ หมายถึงการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้

<sup>๙๘</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๖๗.

<sup>๙๙</sup> พระกอบชัย เขมจารี (ปรารภัย), วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโพนัน วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐), หน้า ๖๒.

<sup>๑๐๐</sup> พระอาจารย์ใหญ่ ฤทธิ ภัทตะสีโล, ๑๐๐ ปีฉิวิตม์, (นະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ພະລຸກຮາບຝິກ, ໒໐໑໓), หน้า ๘๐-๘๑.



มั่นคงด้วยความความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญา การมีสติกำหนดรู้หรือเข้าไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ มีรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม มีอารมณ์ธรรมที่ล่วงพ้น ความยินดี ยินร้าย อันประกอบด้วยความเพียรและปัญญากำกับ<sup>๑๐๑</sup>

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้นำรูปแบบมาจากแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท แต่พัฒนาให้มีความเป็นรูปแบบมากขึ้นและเน้นไปในทางการขยายเผยแผ่หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ทั่วถึงทุกภูมิภาคของประเทศลาวโดยจุดประสงค์เพื่อความเจริญมั่นคงของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริงโดยเฉพาะด้านการพัฒนาจิตให้บรรลุถึงเป้าหมายคือพระนิพพานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ต้องการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องมีความเข้าใจความรู้จำเป็นเบื้องต้นดังนี้

#### (๑) ความเข้าใจองค์ธรรมสำคัญก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ชาลี ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติโดยผู้ปฏิบัติต้องศึกษาหลักวิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปบาท ๑๒ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่นักปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่ที่เป็นอารมณ์กรรมฐานที่พระอาจารย์ชาลีเน้นคือหลักขั้นที่ห้า นีวรณ ๕ และวิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการรู้เห็นอารมณ์ปรมาตมและสภาวะธรรมที่เป็นอุปสรรคและการผ่านองค์ความรู้ของวิปัสสนาภาวนาในระดับของญาณขั้นต่าง ๆ ที่สำคัญและใกล้ชิดเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องประสบอยู่ตลอดเวลา คือ ชั้นที่ ๕ และ นีวรณ ๕<sup>๑๐๒</sup> โดยผู้ปฏิบัติต้องจำแนกให้เห็นปรมาตมธรรมกับสมมติหรือบัญญัติธรรม

ลักษณะของปรมาตมธรรม ปรมาตมธรรมแปลว่าธรรมที่ละเอียด ลึกซึ้งที่เป็นประธานแก่ธรรมทั้งหลายมี ๔ อย่างคือ ๑) อย่างคือ จิต มีสภาวะรู้อารมณ์เป็นลักษณะ ๒) เจตสิกมีสภาวะประกอบกับจิตมีอาการ ๔ อย่าง คือ เกิดพร้อมกับจิตหนึ่งดับพร้อมกับจิตหนึ่ง มีอารมณ์อันเดียวกับจิต ๑ และมีที่อาศัยอันเดียวกับจิต ๑ ๓) รูปแปลว่ามีสภาวะแตกดับ เย็น ร้อน เป็นลักษณะ ๔) นิพพานแปลว่ามีความสงบเป็นลักษณะ เมื่อสงเคราะห์จิต ๑๒๑ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ และนิพพาน ๑ ลงในบททุกกษมาตिकाแล้วจะได้ดังนี้ ๑) สังขตธรรมได้แก่จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ ๒) อสังขตธรรมได้แก่นิพพาน สังขตธรรมได้แก่ธรรมที่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ มี กรรม จิต อุตุ และอาหาร อสังขตธรรมได้แก่ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้ง ๔

<sup>๑๐๑</sup> พระอาจารย์ไชยธรรมา วิมลจิตฺโต, *ธมมบัณฑิตยสาร* ฉบับภาษาไทย เล่ม ๒ (นิตยสารพุทธธรรม: โลกธรรมและสภาวะธรรม) ฉบับที่ ๒๕๕๙, หน้า ๔.

<sup>๑๐๒</sup> พระอาจารย์ไชยธรรมา วิมลจิตฺโต, *ธมมบัณฑิตยสาร* ฉบับภาษาไทย เล่ม ๒ (นิตยสารพุทธธรรม: โลกธรรมและสภาวะธรรม) ฉบับที่ ๒๕๕๘, หน้า ๖.

ข้างต้น คือนิพพาน จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ เป็นโลกียธรรม คือธรรมที่เกิดอยู่ในโลก ส่วนโลกุตระจิต ๘ ไม่รับอารมณ์นอกโลกคือพระนิพพาน”<sup>๑๐๓</sup>

เมื่อเรามาปฏิบัติกรรมฐานนี้จะได้คิดออกนอกถ้าคิดออกนอกก็จะถือว่าผิด เรียกว่าตกจากอารมณ์กรรมฐานต้องมีสติกับสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ จดจ่ออยู่กับสิ่งนี้ สิ่งที่เป็นปัจจุบันที่เราเรียนมานั้น เอารูปจิตเจตสิก ปรมาตม์มาแจกออกจากกายกับใจแล้วขยายออกมาเป็นขั้นๆ ห้า ตา หู จมูก ก็จัดอยู่ในรูปปรมาตม์ เรามาเรียนกรรมฐานนี้เพื่อให้ใช้ตา หู จมูก ลื่น กาย ใจ ให้เป็นประโยชน์เพื่อส่งเสริมสร้างสติปัญญา ยกระดับความรับรู้ความเข้าใจให้สูงขึ้นจากสมมติเข้ามาสู่ปรมาตม์”<sup>๑๐๔</sup>

ในเอกสารคำสอนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แสดงความแตกต่างระหว่างปรมาตม์และบัญญัติซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้จำแนกอาการทำงานและลักษณะเฉพาะ เมื่อทราบบัญญัติแล้วก็จะไม่หลงไปติดกับบัญญัติซึ่งเป็นสิ่งไม่จริง การบัญญัติเป็นเพียงกำหนดหมายให้รู้ไม่สามารถนำมาปฏิบัติวิปัสสนาได้เนื่องจากตกอยู่ในอำนาจของความหลง”<sup>๑๐๕</sup>

## (๒) กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในเบื้องต้นผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงชำระร่างกายของตนให้บริสุทธิ์ สะอาด นุ่งห่มเสื้อผ้าสะอาด เข้าหาครูบาอาจารย์ ต่อหน้าพระประธานในวัดหรือประจำศาลา หรือที่ห้องพระในบ้าน แล้วทำกิจเพื่อเตรียมตัวปฏิบัติดังนี้ทุกครั้งคือ ๑) ไหว้พระรัตนตรัย ๒) กล่าวนะโม ๓ จบ สวดบทพุทธคุณ.....๔) คำถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ๕) กล่าวคำถวายตัวแต่พระอาจารย์ “อหิ ภนเต อจจริยํ ตุมหากํ ปริจจขามิ. ข้าแต่ อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภัตภาพแต่อาจารย์ในบัดนี้” ๖) ขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ “นิพพานสสเจ ภนเต สจจฉิกรณตถาย กम्मฏฐานํ เทหิ. (ถ้าหลายคนให้ว่า เทถ) ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านอาจารย์จงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้ายอมมอบตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าในบัดนี้”<sup>๑๐๖</sup>

เมื่อพระอาจารย์ให้กรรมฐานแล้วก็กลับไปที่อยู่ของตนไหว้พระรัตนตรัยจากนั้นก็ให้เริ่มกำหนดนั่งสมาธิภาวนาหรือนั่งพับเพียบก็ได้ สำหรับนั่งขัดสมาธิให้นั่งเอาขาขวาทับขาซ้ายเอามือขวาทับมือซ้ายตั้งกายให้ตรงและทอดสายตาท่างจากตักไปประมาณ ๒ ศอก แล้วกำหนดความสิ้นไปของอภัตภาพ ผ่เมตตาแก่ตนเองและผู้อื่นและสรรพสัตว์ เมื่อกล่าวหมดแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป

<sup>๑๐๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

<sup>๑๐๔</sup> พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโล, ปัญจขั้น, ๒๕๕๕ (เทพบันเทิงเสียงเทศนา)

<sup>๑๐๕</sup> พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโล, ปัญจขั้น, ๒๕๕๕ (เทพบันเทิงเสียงเทศนา)

มัต, หน้า ๘.

<sup>๑๐๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

กล่าวคือให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปแล้วเพิ่มความพากเพียรให้เป็นไปติดต่อจนจิตรู้แจ้งสภาพความเป็นไตรลักษณ์ของนามรูป

ลักษณะของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาซึ่งจัดเข้าในหมวดชั้นนั้นเมื่อเริ่มปฏิบัติให้รู้สภาวะทั้งหลายให้ย่อลงในนาม (ตัวรู้) และรูป อารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นสิ่งคู่กันเกิดดับ อาศัยกันและกันเกิด-ดับ ไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากนามรูปนี้เท่านั้น นอกจากรูปธรรมนามธรรมนี้แล้วสิ่งอื่นลวายเป็นสิ่งสมมติหมดคือความเป็นจริงตามสมมติ ในการปฏิบัติต้องถือเอาปรมาัตถ์เป็นอารมณ์โดยการกำหนดรู้นามรูปตามอาการที่ปรากฏในสภาวะนั้น ๆ<sup>๑๐๗</sup> นอกจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการมีสัมปชัญญะรู้เท่าทันความเป็นปรมาัตถ์อยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิตที่เกิดการรับรู้อารมณ์ถือเป็น “ทางสายกลาง” ไม่ข้องเกี่ยวกับทางสุดโต่ง ๒ อย่างคือ กามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมัตถานุโยค เพราะเป็นการเดินทางที่เป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เป็นสัมมาสัมมัชฌิม มรรคมงคล ๘ อยู่ครบบริบูรณ์<sup>๑๐๘</sup>

จากนั้นให้เปิดจิตรับรู้อายตนะที่มีการกระทบกันอยู่ ณ เวลาปัจจุบันตลอดเวลาโดยตั้งสติสัมปชัญญะรู้เห็นการทำงานของนามรูปที่ปรากฏในอายตนะคือ (๑) เมื่อตากำลังเห็นรูปให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รูปอย่าให้คิดไหลเลยไปถึงสมมติบัญญัติคือความ งาม ชอบหรือไม่ชอบ (๒) เมื่อหูกำลังได้ยินเสียงให้เอาสติกำหนดรู้เพียงเสียงอย่าให้คิดหลงไหลเลยไปถึงสมมติบัญญัติคือเสียงเพราะหรือไม่เพราะ น่าชอบใจหรือไม่น่าชอบใจ (๓) เมื่อจมูกกำลังได้กลิ่นให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่กลิ่นอย่าให้คิดไหลเลยไปถึงสมมติบัญญัติคือกลิ่นหอมหรือไม่หอม (๔) เมื่อลิ้นกำลังรับรสให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รสอย่าให้คิดไหลไปตามถึงสิ่งสมมติบัญญัติคืออร่อยหรือไม่อร่อย (๕) เมื่อกายกำลังรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อย่าให้คิดไหลเลยไปถึงสมมติบัญญัติคือดีหรือไม่ดีชอบหรือไม่ชอบในการสัมผัสเป็นต้น (๖) เมื่อจิตกำลังนึกคิดหรือสั่งให้ยืน ย่าง นั่ง นอน คู่เหยียด เคลื่อนไหว ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่นึกคิด หรือยืน ย่าง นั่ง นอน อย่าให้คิดหลงไหลไปถึงสมมติบัญญัติคือ เรื่อย เราเดิน เราย่างเรานั่ง เรานอน เป็นต้น กล่าวคือเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ทางอายตนะนั้นเฉพาะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น คืออดีตที่ล่วงไปแล้วไม่ให้เอาเก็บมาคิดอีก การคิดที่ยังไม่มาถึงไม่ให้เอามาคิดอีกให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น

### (๓) การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่

อิริยาบถทั้ง ๔ เป็นหนึ่งในการเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรหมวดกายานุปัสสนา เป็นธรรมชาติที่เป็นกรกระทำของมนุษย์มีจิตของตนเองไปเกี่ยวข้องและเป็นอาการที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ได้ง่ายกว่าวิธีอื่น เพราะในแต่ละขณะมนุษย์มีการเคลื่อนไหว (ติง) และการหยุด

<sup>๑๐๗</sup> พระอาจารย์ใหญ่ ฉวนจิ กับตะสิโล, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามทวิภังคิ มัต, หน้า ๘.

<sup>๑๐๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.



เคลื่อนไหวเป็นขณะ ๆ ไป (เขา) ซึ่งปรากฏต่อเนื่อง ดังนั้นการกำหนดรู้การไหว-นิ่งย่อมส่งผลให้เกิด การรู้อาการของนามรูปได้ชัดเจนและต่อเนื่องแม้ในเวลาที่กำลังทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ วิธีการดำเนินชีวิตในทุกวันดำเนินไปในรูปของการเจริญสติสัมปชัญญะจนก่อให้เกิดวิถีวัฒนธรรมพุทธ ที่มีชีวิตอยู่เสมอ โดยให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ ในขณะที่กำลังปฏิบัติให้ กระทำดังนี้

### ก. การยืน

ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติเมื่อยืนให้รู้ตัวทั่วพร้อมอิริยาบถเพื่อให้เห็น ความเป็นปรมาตม โดยมีจังหวะของการกำหนดรู้ ๓ จังหวะคือ “๑) เมื่อจิตคิดอยากยืนให้มีสติกำหนดรู้ ว่าอย่างยืน ๒) เมื่อกำลังยืน ยืนขึ้นก็อาศัยจิตกัวาโยธาตุที่วิ่งทั่วร่างกายแล้วให้ไวขึ้นก็ให้มีสติกำหนด รู้ว่าไหวขึ้น ๓) เมื่อกาย ไม่แข็งตึงก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายไม่แข็งตึง”<sup>๑๐๙</sup>

อนึ่ง ถ้าผู้ปฏิบัติต้องการเปลี่ยนท่าทางจากอิริยาบถนั่งมาสู่การยืนหรือจากการยืนมาสู่การ นั่งสมาธิผู้ปฏิบัติต้องสร้างสัมปชัญญะความรู้ตัวให้เป็นขั้นตอนแยกย่อยออกเป็นจังหวะในการกำหนด รู้ ๗ จังหวะคือ “จังหวะที่ ๑ ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างกันพอลูกลมะนาวลอดได้ สายตาทอดไปข้างหน้า ระยะ ๑-๒ เมตร มือประสานไว้ที่ท้องน้อย หรือจับข้อมือก็ได้ จังหวะที่ ๒ ย่อเข้าทั้งสองข้างลง ให้เขา ทั้งสองข้างล่างออก โดยที่ปลายเท้ายังอยู่ใน ระยะห่างเดิม จังหวะที่ ๓ ตั้งเข่าขวาลงบนพื้น กำหนดรู้ อาการที่สัมผัสว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็นนาม จังหวะที่ ๔ ตั้งเข่าซ้ายลงบนพื้น มีความรู้อาการที่สัมผัส ว่า เป็นนาม จิตที่รู้เป็นนาม จังหวะที่ ๕ ตั้งส้นเท้าขวาขึ้น รู้อาการที่เท้าตั้งขึ้นว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็นนาม จังหวะที่ ๖ ดันเท้าซ้ายมาให้ชนกับเข่าขวา กำหนดรู้อาการที่สัมผัสว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม ไม่ใช่ เรา จังหวะที่ ๗ วางก้นลงนั่งไปนั่งทับส้นเท้าจนสัมผัสถึงพื้น รู้อาการที่สัมผัสว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม ไม่ใช่เรา”<sup>๑๑๐</sup>

### ข. การเดินจงกรม

การเดินจงกรมมี ๔ จังหวะ คือในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเดินจงกรมเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั้น ให้ทำสติสัมปชัญญะรู้ตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้เกิดการปฏิบัติขาดช่วง และทำให้อารมณ์วิปัสสนาปรากฏ เห็นความเป็นไตรลักษณ์มากขึ้นและมีความชัดเจนขึ้น ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติและสัมปชัญญะระลึกตัวใน ลักษณะอาการของนามรูปไหว-นิ่ง โดยมีการรู้ตัวทั่วพร้อมคือ ๑) เมื่อจิตคิดอยากเดินก็ให้มีสติกำหนด รู้ว่าอยากเดิน (นาม) แล้วจึงเอาสติไปตั้งไว้ที่เท้า (รูป) ๒) เมื่อยกเท้าขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๓) เมื่อก้าว เท้าไปก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๔) เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ถ้ารู้สึกอึดอัดก็ให้ย่ำส้นเท้าให้สั้น

<sup>๑๐๙</sup> พระอาจารย์จวน ฐาโณ ภิกขุ, ภาวนาวิธาน, ๒๕๖๐, หน้า ๑๒.

<sup>๑๑๐</sup> สัมภาษณ์อาจารย์พระมหาสีหน โสภะวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

กำหนดแต่เพียงอาการก้าวไปเท่านั้น”<sup>๑๑๑</sup> การเดินจงกรมให้ผู้ปฏิบัติเดินเท่าที่ตนเองมีความพวกเพียร ไม่มีจำกัดเวลา หากเหนื่อยก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถเป็นอย่างอื่นได้แต่ต้องมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาและต่อเนื่องด้วยความเพียร จุดสำคัญคือความต่อเนื่องของสติและสัมปชัญญะ

### ค. การนั่งมี ๔ จังหวะคือ

ในอิริยาบถใหญ่คือการนั่งก็เช่นเดียวกันกับอิริยาบถเดินจงกรม การจดจ่อต่อเนื่องของการรู้ตัวด้วยสติสัมปชัญญะในขณะที่กำลังนั่ง โดยลักษณะนี้ว่า “๑) เมื่อจิตคิดอยากนั่งก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากนั่ง ๒) เมื่อกายไหวลงเพราะอาศัยจิตกับวาโยธาตุวิ่งไปทั่วร่างกายทำให้ไหวลงแล้วก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าไหวลง ๓) เมื่อเท้าถึงพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๔) เมื่อกายไม่แข็งตึงก็ให้มีสติกำหนดรู้” การนั่งเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกทั่วไปที่นิยม เมื่อนั่งเสร็จแล้วก็ให้กำหนดรู้ตัวคือรูปนามที่กำลังปรากฏขึ้นในอายตนะทั้ง ๖ อยู่เสมอ เนื่องจากอาการนั่งทำให้การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นไปอย่างรวดเร็วและปรากฏชัดกว่าอิริยาบถอื่น

### ง. อิริยาบถนอน

เมื่อผู้ปฏิบัติต้องการจะนอนทั้งในเวลาปฏิบัติหรือในเวลาจะเข้านอนประจำวันก็ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวว่ากำลังจะทำอิริยาบถนอนในขณะที่ปฏิบัติ ห้ามทอดทิ้งหรือหยุดปฏิบัติเป็นอันขาด ให้ทำต่อเนื่องทั้ง ๔ อิริยาบถเพราะร่างกายอาศัยอิริยาบถทั้ง ๔ นี้เป็นอยู่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ซึ่งโดยปกติคนทั่วไปมักคิดว่าตนเองทำอิริยาบถทั้ง ๔ และขาดกัน อิริยาบถนอนมี ๔ จังหวะคือ “๑) เมื่อจิตคิดอย่างอนก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๒) เมื่อกายไหวลงเพราะอาศัยจิตกับวาโยธาตุวิ่งไปทั่วร่างกายก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๓) เมื่อกายสัมผัสกับพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๔) เมื่อกายไม่แข็งตึงก็ให้มีสติกำหนดรู้หรือเมื่อมัน ดิ่ง คู่ เคลื่อนไหวก็ให้มีสติกำหนดรู้ที่ตรงนั้น”<sup>๑๑๒</sup>

ในขณะที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่นั้น ถ้ามีอาการใดมาปรากฏในทวารใดทวารหนึ่งก็ให้มีสติกำหนดรู้หน้าทีนั้นก่อนแล้วจึงกลับมากำหนดอิริยาบถนั้นนั้น ตัวอย่างเมื่อกำลังก้าวไป ถ้าได้ยินเสียงเข้ามาทางหูก็ต้องหยุดการก้าวไปก่อน ให้ตั้งสติกำหนดที่เสียง แล้วจึงกลับมากำหนดการก้าวไป ต่อตั้งนี้เป็นต้น การก้าวนั้นจะก้าวไปที่ใดก็ตามก็ให้มีสติกำหนดรู้เช่นเดียวกับวิธีกำหนดเดินจงกรมเมื่อก้าวเท้าขวาก็ให้มีสติกำหนดรู้จนถึงพื้นแล้วจึงกำหนดรู้เท้าซ้ายเช่นเดียวกันตลอดไป

### จ. การรู้ตัวพร้อมในอิริยาบทย่อย

อิริยาบถย่อยเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทั่วไปซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้การเจริญสติสัมปชัญญะขาดช่วงได้ง่าย ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องรักษาความเพียรไม่ให้ขาดโดยการปฏิบัติต่อไปอีก

<sup>๑๑๑</sup> พระอาจารย์ใหญ่ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, *แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิชชา* มัด, หน้า ๑๒.

<sup>๑๑๒</sup> พระอาจารย์ใหญ่ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, *แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิชชา* มัด, หน้า ๑๓.

อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดวันแล้วเข้านอนเพื่อไม่เปิดโอกาสให้เกิดความคิดยึดติดการสมมติของ  
 ขั้นห้าเข้าครอบงำจิต โดยมีการปฏิบัติคือ

### (๑) รู้ตัวเมื่อฉันอาหาร

ในขณะที่กำลังฉันอาหารท่านพระอาจารย์สอนให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้ตัวคือการทำงานของ  
 นามรูปไม่ให้ขาดความต่อเนื่อง ซึ่งโดยปกติผู้ปฏิบัติทั่วไปมักสนใจอยู่เฉพาะอิริยาบถใหญ่ในการฝึก  
 กรรมฐาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติมีความรู้ตัวดูอาการไหว-นิ่งของกาย ซึ่งเป็นที่เกิดของนามรูปนั่นเอง  
 “เมื่อเห็นอาหารรู้สึกอยาก พริกมือ ยกมือ เคลื่อนแขนไป มือไพลงต่ำ แขนลง มือสัมผัสช่วงยกมือขึ้น  
 เพื่อนแขนไปยกมือลงมือถือชาม เมื่อตักอาหาร เมื่อยกขึ้น เมื่อเอามา เมื่อถูกปาก เมื่ออ้าปาก เมื่อใส่  
 เข้าปาก เมื่อชิมอาหาร เมื่อซอมน้ำออก เมื่อเคลื่อนแขนลง เมื่อถึง เมื่อปล่อยมือ เมื่อยกมือ เมื่อขึ้น  
 แขนมา เมื่อแขนต่ำลง เมื่อมือถูกขา เมื่อหลับตา เมื่อเคี้ยวอาหาร เมื่อกินอาหาร”<sup>๑๓๓</sup>

### (๒) รู้ตัวในขณะที่ดื่มน้ำ

กำหนดเมื่อเวลาที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมกำลังจะดื่มน้ำมีจังหวะคือ “เห็นน้ำ อยากรู้  
 คลิกมือ ยกมือ เครื่องแขนไป ตามแขนลง ถึงภาชนะ จับภาชนะตักน้ำ ยกมือขึ้น เอาแขนลง สัมผัส  
 ปาก อ้าปากอมน้ำ กินน้ำ เคลื่อนแขนรอ ลดแขนลง ถ้วยถึงพื้น ย่อมือ ยกแขนขึ้น เคลื่อนแขนมา ลด  
 แขนลง มือแตะขา เอามือลง”<sup>๑๓๔</sup>

### (๓) รู้ตัวในขณะที่อาบน้ำ

การกำหนดเมื่ออาบน้ำมีจังหวะเช่นเดียวกันกับอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ผู้ปฏิบัติต้องยังคง  
 ดำเนินการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยกำหนดรู้ตัวว่า “อยากรู้ตัว ก้าวไป หยุดก้าว เห็น ยกมือขึ้น ลด  
 แขนลง มือถือขันน้ำ มือจับขันน้ำยกขึ้น เพื่อนแขนไป ลดแขนลง ตักน้ำยกขึ้น เคลื่อนไหวนำ ยกขึ้น  
 สูง น้ำถูกกาย เสงหน้าขึ้น เคลื่อนแขนไป เคลื่อนแขนลง”<sup>๑๓๕</sup>

การเจริญวิปัสสนาแบบการสร้างสติสัมปชัญญะด้วยการรู้ตัวในอิริยาบถบรรพเป็น  
 ประโยชน์มาก และเป็นการปฏิบัติได้ง่ายและต่อเนื่องซึ่งจะช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมการปฏิบัติวิปัสสนา  
 ให้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาแบบนี้จึงได้รับ  
 ความนิยมอย่างมากในหมู่ชาวพุทธลาวและต่างประเทศที่สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะไม่ต้อง  
 แบ่งเวลาจนทำให้ขาดช่วงของการปฏิบัติ อีกอย่างหนึ่งการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นนิสัย  
 ถือเป็นการปลูกฝังวัฒนธรรมพุทธให้เป็นสังคมที่เจริญรุ่งเรืองทั้งทางจิตใจและวัตถุอีกด้วย

<sup>๑๓๓</sup> พระอาจารย์ใหญ่ ฐิติ ภัทฺธะสิโร, แดงทางปะติบัตติปัสนาภัมมะฎานตามทวัทฺธิสุตฺถิ  
 มัต, หน้า ๑๓.

<sup>๑๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

<sup>๑๓๕</sup> อ่างแล้ว.



ในการสอบอารมณ์กรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัตินั้นพระอาจารย์ชาลี ได้ใช้เทคนิคเช่นเดียวกับพระอาจารย์มหาปาน อานนโทคือคอยเป็นผู้แนะนำเป็นกัลยาณมิตรเพื่อน้อมให้ผู้ปฏิบัติทำความเพียรด้วยโยนิโสมนสิการ ปรับอินทรีย์ของตนให้เหมาะสม หลักการแก้อารมณ์ส่วนมากเกิดจากการฟังเทศน์โดยพระอาจารย์จะเทศน์เป็นประจำ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดข้อสงสัยหรือต้องการพัฒนาแก้ไขอารมณ์ที่ติดขัดหรือไม่มีความเจริญก้าวหน้า ท่านจะสอบถามและแนะนำให้พากเพียรภาวนาต่อไป

เนื่องจากวิธีการใช้สติสัมปชัญญะตามรู้อารมณ์ปรমัตถ์คือขั้นที่ปรากฏทางอายตนะนั้น เป็นสิ่งง่ายต่อการกำหนดรู้ ไม่เหมือนวิธีการกำหนดรู้นามรูป ในลักษณะการเกิด-ดับ ซึ่งอาจเอาจิตไปคิดจนติดบัญญัติซึ่งเป็นที่มาของความสงสัยจนต้องซักถามขึ้นมา การรู้การไหว-นิ่งของอิริยาบถจิตจะสามารถจำแนกให้เห็นอารมณ์ปรมัตถ์อยู่ตลอดเวลา และสามารถทำได้ทุกที่ที่มีการสืบต่อเนื่องของอายตนะที่ปรากฏในการดำเนินชีวิตตลอดเวลา การรู้ทันอาการของอิริยาบถทางกายช่วยปิดไม่ให้จิตได้คิดอย่างเร็วและเป็นขณิกสมาธิไปในเวลาเดียวกันด้วยนั่นเอง

เทคนิควิธีการสอบอารมณ์เป็นการอธิบายหรือเทศน์ธรรมให้เห็นความเป็นปรมัตถ์ตามหลักการที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค อย่างไรก็ตามความรู้เรื่องวิปัสสนาญาณจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์จึงได้แสดงไว้ในหลักการปฏิบัติเพื่อเป็นองค์ความรู้สำหรับผู้ปฏิบัติและอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความเจริญขึ้นหรืออุปสรรคของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๑๑๖</sup>

จากหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ข้อนี้เมื่อผู้ปฏิบัติและศึกษาด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้วย่อมสามารถกำหนดรู้และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ เพราะทุกครั้งของการเจริญสติสัมปชัญญะด้วยอิริยาบถบรรพ อารมณ์ของอิริยาบถคือการเคลื่อนไหวและการหยุดนิ่งจะปรากฏอยู่ทุกเมื่อจึงไม่ผิดพลาดในการรู้เท่าทัน

นอกจากการเทศนาแล้วพระอาจารย์ชาลียังใช้วิธีสอบอารมณ์โดยเฉพาะกับพระภิกษุสามเณรที่ปฏิบัติอยู่ภายในวัดซึ่งมีเวลาทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดผลได้ชัดเจนมากกว่าฆราวาส โดยการซักถาม สังเกตพฤติกรรมทางกาย วาจา ของผู้ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีโอกาสก็จะเทศนาสอนเป็นความรู้เพื่อให้ปฏิบัติและพิจารณาตาม พร้อมกับปฏิบัติไปในตัว เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ปรมัตถ์ย่อมไม่ยอมให้จิตตกไปสู่อารมณ์บัญญัติสมมติซึ่งเป็นที่มาของการลึกลงสงสัยจนเกิดการฟุ้งซ่าน เนื่องจากอารมณ์ปรมัตถ์เป็นสิ่งรู้ได้เฉพาะตัว เมื่อเกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมาผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความรู้ชัดอารมณ์ปรมัตถ์และแยกได้ย่อมไม่เผลอตามความคิดปรุงแต่งใด ๆ เลย

<sup>๑๑๖</sup> พระอาจารย์ใหญ่ ฉวนจิ ภัทตะสีโล, แนวทางปฏิบัติอธิปัสสนากับมณฑลตามทวิภิกษุณี

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวไหว-นึ่งของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล มีการควบคุมและตรวจสอบโดยอาจารย์ผู้ดูแล ปัญหาที่เกิดในการแก้กรรมคือ ๑) ผู้ปฏิบัติไม่ดำเนินการตามหลักการที่ถูกต้องของคำสอน ส่วนมากจะเกิดจากการสังเกตเห็นพฤติกรรมที่แตกต่าง ต้อร์น ๒) ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติแต่ตกอยู่ในความคิดฟุ้งซ่านเรื่องชีวิต วิตกกังวล ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอย่างแจ่มชัด และหมกมุ่นอยู่ในความคิดนั้นตลอดเวลา อย่างที่สองนี้ อาจารย์ผู้สอบอารมณ์จะช่วยแก้ไขให้เข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ เมื่อเข้าใจดีและปฏิบัติถูกต้องแล้วก็สามารถสงบระงับจากความฟุ้งซ่านได้<sup>๑๑๗</sup>

### (๑) การสอบอารมณ์โดยการดูแลเอาใจใส่ในฐานะกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติ

ทางสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มีการสอบถามอารมณ์กรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติโดยการคอยให้คำแนะนำ สั่งสอนเพื่อให้การปฏิบัติสอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระอาจารย์ชาลี กนตสีโลจะเป็นผู้คอยควบคุมและเทศนาชี้แจง โดยทำหน้าที่หลักคือ (๑) การแสดงธรรมเทศนา การแสดงธรรมเทศนาจะทำในศาลาปฏิบัติกลางที่ใช้เป็นสถานที่ร่วมประชุมทำกิจกรรมคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและประชาชนทั่วไปที่มาร่วมทำบุญร่วมฟังเทศนาและปฏิบัติธรรมด้วย (๒) การแนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักธรรมอื่นที่สนับสนุนการปฏิบัติ (๓) การซักถาม

### (๒) การตรวจสอบหรือสอบอารมณ์ด้วยตัวของปฏิบัติเอง

การตรวจสอบตัวเองอยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน ยิ่งผู้มีปัญญินทรีย์และสติินทรีย์อย่างแรงกล้ายิ่งทำให้สามารถแก้ไขอารมณ์ที่ตนเองขัดข้องนั้นได้อย่างง่าย ในขณะที่ผู้มีปัญญินทรีย์และสติินทรีย์อ่อนย่อมตกอยู่ความฟุ้งซ่าน คิดสงสัยอยู่ตลอดเวลา จนจิตไม่สามารถเกาะอยู่กับอารมณ์ปรมัตถ์ซึ่งเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การลงมือปฏิบัติและการรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องทำด้วยตนเองและจะให้คนอื่นทำแทนไม่ได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเคารพและเชื่อตรงต่อการประพฤติปฏิบัติ มีความมั่นคงแน่วแน่เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายคือการบรรลุถึงญาณในระดับต่าง ๆ ในการตรวจสอบนั้นคือยึดถือการรู้จำแนกชั้นห่า ให้เห็นปรมัตถ์อารมณ์ไม่ต้องดูอาการเกิด-ดับ อารมณ์ปรมัตถ์จะแสดงให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์โดยธรรมชาติ เมื่อจิตดำรงอยู่ในปรมัตถ์อารมณ์อยู่ทุกขณะจิต ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียร ถือเป็นการเจริญวิปัสสนาในตัวเอง

สรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล เป็นไปตาม หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยเน้นการกำหนดรู้อิริยาบถเป็นหลักโดยให้ดูอารมณ์ปรมัตถ์ แม้การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการดูรูปนามที่

<sup>๑๑๗</sup> สัมภาษณ์อาจารย์พระมหาสีทน ไชยวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

ปรากฏย่อมส่งผลถึงเวทนา จิต และธรรมได้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และหากว่ามีบุญบารมีมากพอ ไม่ลดละความเพียร ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป ก็ย่อมที่จะก้าวล่วงทุกข์ พ้นไปจากวิภวสงสารได้ในที่สุด โดยใช้ วิธีการสอบอารมณ์กรรมได้ทำตามทีพระพุทธร่องค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบปัญหาและ การใช้กฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวกและบรรลุเป้าหมายตามอินทรีย์และกำลังของบุญบารมีของแต่ละคน

### ๓.๕ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย มี ๕ สำนักใหญ่ คือ

๑) ธรรมเนียมปฏิบัติตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วินัยอุปัชฌาย์ การสมათานจุดธูปที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุท-โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ ขึ้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น คือ ๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก ๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับคือ (๑) กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด (๒) ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี (๓) อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนรับเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน (๔) พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา (๕) วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

๒) ธรรมเนียมปฏิบัติตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อระหัง โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย มีคำปริกรรมภาวนาว่า สัมมา อระหัง ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา อระหัง นี้ มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หึงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลาตา หึงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดิ ฐานที่ ๓ กลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับ



เพลตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗ คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาด อยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญานธาตุ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นจะสามารถเห็นสภาวะธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐาน

๓) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชฆานุมณี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติกรรมฐานที่ประเทศพม่า และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภิกษุทันตอาสาเถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสังข์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการทรมานทุกข์ของชั้น ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติ ปัญฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่า อริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจ ลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภโก ตีมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกร่วมกันว่าผู้

จะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุภะ ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน คือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย วิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจ ไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ ๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ (๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน (๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท (๓) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ ๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว

๕) ธรรมเนียมปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนิกชน เป็นธรรมเนียมในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุธรรม ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาส จึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธรองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ(กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อปมเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยสภาพเมียนมาร์ มี ๓ สำนักใหญ่คือ

๑) สำนักของพระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางวิปัสสนายานิก โดยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของธาตุลม ซึ่งเป็นลมภายในท้อง โดยมีคำบริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา รวมถึงเน้นการกำหนดรู้ ทั้งในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย และมีข้อปฏิบัติตั้งคณานิจให้พุดคุดตลอดเวลา เพื่อส่งเสริมให้มีสติจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน เรื่องการสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบถามถึงปัญหา และ ข้อข้องใจ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ

๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูก โดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร์รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญอาณาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตึง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พุดคุดตลอดเวลา การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่นับว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที

๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมบริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แคร์เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริกรรม จัดเป็นการเจริญอาณาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา ซึ่งจะเกิดเป็นนิมิตแสงสีขาวจนกระทั่งสามารถทั้งลมหายใจได้เอง และเน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันและสอบอารมณ์โดยตรงกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศราชอาณาจักรกัมพูชามี ๑ สำนักคือ พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บัญเธิ่น ผู้นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มาสอนและอธิบายและจัดเป็นระบบการศึกษาและการปฏิบัติไม่แยกกันคือ ชั้นประถมวิปัสสนา ๓ ปี มัชฌิมวิปัสสนา ๔ ปี และอุดมวิปัสสนา ๕ ปี โดยนำหลักธรรมสำคัญเช่น หลักชั้น ๕ หลักไตรลักษณ์ ๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖ อริยสัจ ๔ มาจัดเป็นรูปแบบการศึกษาควบคู่กับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมัตถ์ของธรรม มีหลักการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีลเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องมีสมาธิและปัญญาถูกนำมาจัดระบบโดยการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิและต่อเนื่องด้วยปัญญาคือวิปัสสนากรรมฐาน จุดสำคัญคือเอาหลักคำสอนในพระไตรปิฎกมาตรวจสอบทั้งในระดับสมณะและวิปัสสนา หลักการดังกล่าวส่งผลให้การดำเนินชีวิตกับการปฏิบัติ



กรรมฐานดำเนินไปด้วยกัน โดยมีศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพุทธมณฑลวิปัสสนาเป็นสถานที่ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทอย่างถูกต้องเป็นมาตรฐานเดียวกันและขยายออกไปทั่วประเทศ ส่วนการรู้แจ้งธรรมขึ้นอยู่กับความเพียรกำลังสติปัญญาและอินทรีย์ของแต่ละคน

หลักการสอบอารมณ์กรรมฐานไม่มีปรากฏเป็นแบบทางการแบบที่ใช้กันในประเทศสหภาพเมียนมาร์และไทย แต่ใช้การเทศน์สอนอบรมแทนและหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกิดการติดขัดหรือไม่เข้าใจก็ให้สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ได้เมื่อมีโอกาส หากผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องจะไม่หลงไปตามความคิดซึ่งก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน จมจิตไม่สงบ การปฏิบัติกรรมฐานก็ยังไม่มีผิดทาง ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องทำจิตให้สงบด้วยสมถกรรมฐานก่อน จิตที่สงบมีอารมณ์หนึ่งจะทำให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปอย่างถูกต้องและง่ายขึ้น หากตัดสมถกรรมฐานย่อมเป็นการยากที่จะเห็นอาการปรากฏของไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติถูกต้องย่อมรู้ตัวเองตลอดเวลา จิตจะไม่คิดฟุ้งซ่าน สงสัย พระวิปัสสนาจารย์มีหน้าที่คอยช่วยแนะนำแต่ไม่มากและให้แก้ไขในแต่ละขณะเท่านั้นไม่แก้ทั้งหมดเพราะจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งไปในอดีตและอนาคตได้ และที่สำคัญที่สุดของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอยู่ร่วมปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลาการเข้าเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตร ผูกพันและเชื่อมั่นในพระวิปัสสนาจารย์ที่สอน

การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มี ๒ สำนักคือ

๑) หลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท เน้นให้เห็นปัจจุบันขณะได้ไวโดยเน้นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายคืออิริยาบถเมื่อมีอารมณ์มากระทบให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นแล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลักในอิริยาบถบรรพจะเป็นหลัก และมีการบรรยาย ธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาในกับประชาชนทั่วไปด้วย ในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอมมาโทษถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วจึงนั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเองและแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายจากนั้นให้เจริญมรณัสสติ จนเกิดความสลัดใจแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอันตรายจากการลวงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิทการามตา ๓) ภัสสารามตา เป็นต้น และ กฎของการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ มีห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูป-นามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมให้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถใหญ่และย่อยให้เห็นลงนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม สอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ

ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมาัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

๒) พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล ได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่หลักธรรม พัฒนาและทำกิจการคณะสงฆ์ลาว และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่การพัฒนาสังคมให้เป็นรูปแบบโดยนำหลักธรรมมาเป็นแก่นจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมีศรัทธาในการปฏิบัติ หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์และเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชั้น ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจสมุปบาท มินอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม โดยปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งหรืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งของสติคือการไม่ใส่ใจความยินดี ยินร้ายในรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีลและเบญจธรรม เพื่อป้องกันความเสื่อมการดำเนินชีวิตและ ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขึ้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอนผ่านการเทศนา ผู้ปฏิบัติพยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ๆ ในลักษณะ “ไหว-นิ่ง” ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรมาตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับวิปัสสนาญาณเพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้สภาวะที่ตนกำลังประสบอยู่ หากเกินความสามารถอาจารย์จะสอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง ต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบเป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตาม หลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประชาคมอาเซียน

หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ของสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับจากประชาชนทั่วไปสามารถนำมาวิเคราะห์ความสอดคล้องกับหลักปฏิบัติที่ถูกต้องที่ปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งถือเป็นแหล่งข้อมูลที่สามารถนำไปสู่เป้าหมายอย่างถูกต้องที่สุด ในบทนี้จึงนำหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของแต่ละสำนักมาวิเคราะห์เพื่อให้เห็นความเหมือนและข้อแตกต่าง และวิเคราะห์เพื่อหาความสอดคล้องดังนี้

#### ๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานใน พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็น สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี (สด จนทสโร) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ และสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชฆาตมณี (โชดก ญาณสิทธิ์ ป.ธ.๙) ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

##### ๔.๑.๑ สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังตารางเปรียบเทียบดังนี้



ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบความสอดคล้องของกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

| สมถกรรมฐาน<br>ตามหลักพระพุทธศาสนา               | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน<br>ตามหลักพระพุทธศาสนา           | กรรมฐานแบบพุท-โธ<br>ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต  |
|---|---|--|
| มีความไม่พึงชานเป็น<br>ลักษณะ                   | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตาม<br>ความเป็นจริงเป็นลักษณะ | ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และ<br>สมาทานธุดงค์วัตรต่างๆ  |
| กำจัดนิวรณ์ ๕                                   | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา                          | วิธีการกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก<br>ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตาม<br>แบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์<br>ของท่าน <sup>๑</sup>                    |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว                       | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรม<br>ทั้งปวง             | การปฏิบัติทางใจ ต้องถือการถ่าย<br>ถอนอุปาทานเป็นหลัก   |
| ความสุข   | สมาธิ   | เหตุแห่งการถ่ายถอนนั้นต้อง<br>สมเหตุสมผล ดังที่พรอัสสชิแสดง<br>ธรรมว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ<br>ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นดับไปเพราะ<br>เหตุดับ” |
| เอกัคคตาเจตสิก                                  | ปัญญาเจตสิก   | ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร บิณฑบาตเป็น<br>วัตร ฉันทมือเดียว อยู่ในป่าเป็นวัตร  |
| กสิณ อสุภะ อนุสสติ<br>พรหมวิหาร<br>อรุปรกรรมฐาน | ขันธ อาทนะ ธาตุ อินทริย์                            | พิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน<br>เล็บ ฟัน หนั่ง ด้วยสามารถแห่งกำลัง<br>สมาธิ  |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุ<br>ธาตววัตถาน             | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท                                | มีปัญหาที่เหนต้องแก้ที่นั่น เมื่อกำลัง<br>สมาธิพอแล้ว ก็พิจารณาเห็นตาม<br>ความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่าย<br>เป็นวิปัสสนาญาณ                 |
| มหัคคตจิต                                       | โลกุตตระ  | การเดินตามอริยสัจจ์ เพราะเป็น  |

<sup>๑</sup>ปฐม นิคมานนธ์, ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | การพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือ<br>กรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการ<br>พิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้น<br>ทุกข์  |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔  | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑   | อริยสัจ ๔  |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็น<br>สุข เยือกเย็น ได้อภิญญา<br>๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย<br>ได้ อาสวกษยญาณ                                 | ทุกข์สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เพราะ<br>มาหลงยึดมั่นถือมั่นกับกรรมฐาน ๕<br>(ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์<br>เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตาม<br>ความเป็นจริง |
| อนาคต - เกิดในสุดติ<br>พรหมโลก                                       | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตาย<br>เกิดอีก  | ทุกข์นิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็น<br>กรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อ<br>ว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น   |
| วิกขัมภนปหานด้วย<br>อำนาจ<br>ฌานจิต                                  | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต<br>ปฏิบัติสัทธิปหาน ด้วยผลจิต<br>นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่<br>ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฐิ<br>เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็น<br>กำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕<br>เป็นองค์มรรค      |
| มี ทั้ง น อ ก พระ พุ ท ธ<br>ศาสนาและในพระพุท<br>ธศาสนา               | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนา<br>เท่านั้น  | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและ<br>สำนักกรรมฐานแบบพุท-ธตามแนว<br>หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต   |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา  
เถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบพุท-ธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้วิจัยจะได้ทำตาราง  
เปรียบเทียบดังต่อไปนี้

| สมถกรรมฐาน  | วิปัสสนากรรมฐาน   | สำนักกรรมฐานแบบพุท-ธ<br>ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต                       |
|---|---|---|
| ๑. การเกิดขึ้น<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มี<br>อยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระ | ๑. การเกิดขึ้น<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้น<br>ในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อ | ๑. การเกิดขึ้น<br>หลวงปู่มั่นเมื่อบวชแล้วได้ไป<br>จำพรรษาและศึกษาวิปัสสนา |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ "อาฬารดาบสกาลามโคตร" เป็นคนแรก ทรงบรรลุอาภิญญาญาณตนธมาน</p> <p>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก "อุทกดาบสรามยุส" ก็สามารถบรรลุธรรมในขั้นสูงสุดคือ "เนวสัณญานาสัญญาตนธมาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวิภวด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปราบกิเลสได้</p> | <p>ทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุธมมาน ไน้มจิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ "ปุพเพนิวาसानุสติญาณ" (การระลึกชาติได้) ใน ขั้น ที่ ๒ ทรงสร้าง "จตุปปาตญาณ" (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาจึงได้บรรลุ "อัสวิขยญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณา ถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นคือ "ปฏิจจสมุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p> | <p>จรอยู่อยู่กับหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล ที่วัดเลียบ และไปพำนักที่วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลฯ บ้างเป็นบางครั้ง</p> <p>ในการศึกษาอบรมด้านจิตใจ หลวงปู่ตั้งใจฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสมาทานอุตงควัตรต่างๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดอุลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน</p> |
| <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนปหาน"</p>  | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอรหันตบุคคลแล้ว ปัญญาข่มไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า "สมุจเฉทปหาน"</p>  | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>ตจปัญจกรรมฐาน อริยสัจ ๔ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) ทุกข์</li> <li>๒) สมุทัย</li> <li>๓) นิโรธ</li> <li>๔) มรรค</li> </ol> <p>กายคตาสติภาวนา</p>  |



|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</p> <p>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่</p> <p>๑) กสิณ ๑๐ ๒) อนุสสติ ๑๐<br/> ๓) อสุภะ ๑๐ ๔) อัปมัณญา ๔<br/> ๕) อรูป ๔ ๖) อาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑ ๗) จตุธาตววัตถถานะ ๑</p> | <p>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</p> <p>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ</p> <p>๑) ชั้นธ ๕<br/> ๒) อายุตนะ ๑๒<br/> ๓) ธาตุ ๑๘<br/> ๔) อินทรีย์ ๒๒<br/> ๕) ปฏิจสมุปบาท ๑๒<br/> ๖) อริยสัจจ ๔</p> | <p>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</p> <p>การภาวนาท่านสอนให้เลือกเอาตามจริตนิสัยที่สะดวกของจิตของผู้รับ จากกรรมฐาน ๔๐ ห้อง อันใดอันหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติปรักกรรมและเพ่งจิตอยู่พอ ก็จะปรากฏรสชาติอันเดียวกัน แต่ทั้งนี้ท่านยืนยันว่า จากกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้องนั้น “อานาปานสติ” เป็นยอดเยี่ยมกว่าของกรรมฐานทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ย่อมมีอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก</p> |
| <p>๔. อารมณ์ที่นำมาใช้</p> <p>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อาร์มมณูปนิมิตาน”</p>  | <p>๔. อารมณ์ที่นำมาใช้</p> <p>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตตอารมณ์” คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักษณะอุปนิมิตาน”</p>   | <p>๔. อารมณ์ที่นำมาใช้</p> <p>กำหนดลมหายใจเข้าออกภาวนาว่าพุท-โธ</p>   |
| <p>๕. หลักในการปฏิบัติ</p> <p>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนดพร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น</p>   | <p>๕. หลักในการปฏิบัติ</p> <p>ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญญลักษณะต่อไป</p>   | <p>๕. หลักในการปฏิบัติ</p> <p>อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กาย คตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” ให้พิจารณา เกศา โลมานขา ทันทา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ใน</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | ไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่าง ๆ มีกามารมณ์ เป็นต้น  |
| <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทัพพญาณ ถึงอนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b></p> <p>ท่านให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อย เน่า เป็นซากศพ เป็นของปฏิกูลสกปรก น่าเกลียดเมื่อตายแล้ว ไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิบัติของท่าน และเมื่อพิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล</p>                    |
| <p><b>๗. การสืบท่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ</p>         | <p><b>๗. การสืบท่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอรียบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบท่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ</p>  | <p><b>๗. การสืบท่อในการปฏิบัติกรรมฐาน</b></p> <p>สมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งอยู่อันเดียว เป็นหลัก ญาณพิเศษว่าหลุดพ้นยังไม่ปรากฏ เป็นเพียงที่พักอารมณ์อันหยาบเฉยๆ แต่จะติดอยู่แค่เพียงรสของสมาธิไม่ได้ จะต้องใช้สติปัญญาลงสู่ธาตุพันธ์ トラบใดที่นิพพิทาญาณยังไม่ปรากฏแก่สันดานอันประณีต ก็พิจารณาติดต่อยู่เรื่องที่หนักกาย หนักใจ</p> |
| <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย์ธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ</p>  | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศล</p>  | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>ความเชื่อมั่นศรัทธาอยู่ในการปฏิบัติ อยากรู้แต่ไม่รู้จักวิธี</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| ๘ คือ รูปมาน ๔ อรูปมาน ๔ แต่<br>ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑<br>ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้น<br>ออกจากวัฏฏะได้ | สามารถปฏิบัติเข้าถึงความ<br>เป็นพระอริยบุคคลแต่ละ<br>ขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑) พระโสดาบัน<br>๒) พระสกทาคามี<br>๓) พระอนาคามี<br>๔) พระอรหันต์ และสามารถ<br>พ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | จิตก็สงบและมีสมาธิ เมื่อจิต<br>สงบแล้ว ก็ให้พิจารณาขั้น ๕<br>ให้รู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<br>จงทำความเพียรให้มากจะได้<br>เห็นธรรมเร็วขึ้น |
|---|---|---|

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า พุทฺธ-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ คือ

ตารางที่ ๗ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอริยสัจ ๔ ในพระไตรปิฎกกับกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

| อริยสัจ ๔ ในพระไตรปิฎก  | กรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต  |
|---|--|
| ๑. ทุกข์ คือทุกข์ที่ปรากฏในธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร มีปรากฏหลายประการ เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตายล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้นซึ่งในธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ทรงจำแนกทุกข์ไว้ถึง ๑๑ อย่าง <sup>๒</sup> แต่โดยที่สุดแล้ว พระพุทธองค์ทรงสรุปว่าทุกข์คือการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้น ๕ ซึ่งก็คือยึดมั่นในรูปนามนั่นเอง | - ทุกข์ การพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือ กรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์ |
| ๒. สมุทัย คือ สาเหตุแห่งความทุกข์   | - ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์เพราะมาหลงยึดมั่นถือ   |

<sup>๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.



|  |   |
|--|---|
| <p>พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยตรัสในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ว่า “อิทฺ โข ปน ภิกขเว ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ยายํ ตณฺหา โปโนพุกวิกา นนฺทิราคสทคตา ตตฺร ตตฺรา ภินฺนทินิ เสยยถิทํ กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา”<sup>๓</sup> แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทย อริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณฺ์นั้นๆ คือ ๑) กามตัณหา ๒) ภวตัณหา ๓) วิภวตัณหา<sup>๔</sup></p> | <p>มันกับกรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตามความเป็นจริง</p>  |
| <p>๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงการดับทุกข์ว่า “อิทฺ โข ปน ภิกขเว ทุกขนิโรธอริยสัจจํ โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสวिरาคนิโรธจาโค ปฏินิสสคฺโค มุตติ อนาลโย”<sup>๕</sup> แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทั้ง ความพิน ความไม่อาลัยในตัณหา”<sup>๖</sup></p>  | <p>- ทุกขนิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็นกรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น</p>  |
| <p>๔. มรรค หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สัมมาทิฏฐิ ๒) สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ<sup>๗</sup> มีความหมายว่า เป็นหนทาง หรือ เป็นเครื่องมือที่จะดำเนินไปให้ถึงนิพพาน คือ</p>  | <p>-ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค<sup>๘</sup></p> |

<sup>๓</sup>วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๔/๑๔.

<sup>๔</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๕</sup>วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๔/๑๔.

<sup>๖</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

<sup>๗</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

<sup>๘</sup>พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร), **ทางสู่สันติ**, ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุตรธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างโน บูรพาจารย์, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

|  |   |
|--|---|
| <p>ธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง และมีทางเดียวเท่านั้น ซึ่งได้แก่สติปัฏฐาน ๔ อันจะทำให้สัตว์หมดจดจากกิเลส</p> |   |
| <p>กายคตาสติภาวนา<br/>ตจปัญจกกรรมฐาน</p>   | <p>อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” คือให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐาน น้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเอง ว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่าง ๆ มีกามารมณ์ เป็นต้น ท่านก็ให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อยเน่าเป็นซากศพ เป็นของปฏิถุส สกปรก น่าเกลียดเมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิบัติทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล</p> |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพุทธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทวารังตโต

ตารางที่ ๘ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพุทธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต

|   |   |
|---|---|
| <p>ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</p>   | <p>ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพุทธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต</p> |
| <p>การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจจา” การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ฐมมสากจจา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุมรรค พระสาวกมา</p> | <p>ไม่มีการสอบอารมณ์</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>เข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอก<br/>กรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ<br/>เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา<br/>เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการ<br/>สนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่<br/>นางภิกษุณีบ้าง</p> |  |
| <p>ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อ<br/>ฟังธรรม หรือสนทนาธรรม</p>  | <p>มีผู้ปฏิบัติธรรมและฟังธรรม</p>  |
| <p>พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก</p>   | <p>ผู้เทศน์ หลวงปู่มั่น หรือลูกศิษย์ของท่าน</p>  |
| <p>(๑) การถามเช่น</p>   | <p>๑) การถาม ไม่มี<br/>มีแต่การบรรยายธรรม</p>  |
| <p>(๒) การสังเกต เช่น</p>   | <p>(๒) การสังเกต ไม่มี<br/>มีแต่การบรรยายธรรม</p>  |
| <p>(๓) การแนะนำ</p>   | <p>(๓) การแนะนำ มีเช่น<br/>- กำจัดอารมณ์ชั่วออกจากจิตให้หมด<br/>- ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี<br/>- อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนรับเข้าไปรวมอยู่ในจุด<br/>เดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์<br/>- พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่<br/>เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล<br/>ว่างเปล่า<br/>- วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพ<br/>อารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพ<br/>เสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต</p> |
| <p>(๔) การให้กำลังใจ</p>  | <p>(๔) การให้กำลังใจ ไม่มี<br/>มีแต่การบรรยายธรรม</p>  |



|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <p>(๕) การสอบในอิริยาบถเดิน</p> | <p>(๕) การสอบในอิริยาบถเดิน ไม่มี</p> <p>มีการบรรยายเรื่องการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมในแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามหลักการเช่น<sup>๑๐</sup></p> <p>เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะอาดตามแบบพระพุทธรูปปางรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดสายตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยบริกรรมนำมากำกับใจหรือพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เคยภาวนามา</p>  |
| <p>(๖) สอบความเข้าใจ</p>        | <p>(๖) สอบความเข้าใจ ไม่มี</p> <p>มีแต่การบรรยาย ความสอดคล้องกัน ความเท่าทันกันระหว่างสติกับคำบริกรรม โดยในขณะที่เดินจงกรม ฟังกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม เช่น กำหนดพุทโธ ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธ ทุกขณะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา เชื่อว่าผู้มีความเพียรในอิริยาบถนั้นๆ ไม่ขาดวรรคตอนไปในระหว่างขณะเดินจงกรมและบริกรรมภาวนา</p> |
| <p>(๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ</p>   | <p>(๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ไม่มี</p> <p>มีการบรรยาย เรื่องการนั่งสมาธิภาวนานั้น จะต้องตั้งจิตให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตให้ถูกต้องคือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตเพื่อให้ได้อธิปาฏิหาริย์ต่างๆ เช่น การเห็นนรกสวรรค์ การดูกรรมเวรของตนและผู้อื่น เป็นต้น และไม่ควรกังวลกับทำนองที่กำหนดไว้แล้ว</p>                                     |

<sup>๑๐</sup>พระมหาบัว ญาณสมปนโน, ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สาวก สบายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธภาพนิชย์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุทฺโธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุทฺโธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

#### ๔.๑.๒ สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์โ)

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์โ) จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์โ) ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์โ) พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังตารางที่ ๑๐ ดังนี้

ตารางที่ ๙ เปรียบเทียบกรรมฐานในพระไตรปิฎกกับแบบสัมมา-อะระหัง

| สมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา | วิปัสสนาสมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา           | รูปแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์โ)   |
|-------------------------------|---|---|
| มีความไม่พึงชานเป็นลักษณะ     | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | การปฏิบัติสัมมา-อะระหัง เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล เพื่อให้กาย วาจา สงบ และบริสุทธิ์แล้ว ก็ตั้งใจชำระจิตใจให้สะอาดด้วยการเจริญภาวนาธรรมต่อไป   |
| กำจัดนิรวรณ ๕                 | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา                      | วางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อน แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้มือขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาวๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อย |

|   |   |   |
|---|---|---|
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว   | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง                     | ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายว่า ณ บัดนี้ เราจะตั้งใจเจริญ ภาวนาธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปทาน และเพื่อมรรคผลนิพพาน  |
| ความสุข   | สมาธิ   | การสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิต ไม่ว่าจะมียอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จะไม่สนใจหวั่นไหว หรือยินดี ยินร้ายใดๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ที่เดียว |
| เอกัคคตาเจตสิก  | ปัญญาเจตสิก   | ชั้น ๕ (รูป-นาม)  |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูปกรรมฐาน                            | ชั้น อาทนะ ธาตุ อินทรีย์                                | ให้บริการภรรยานาวา สัมมา- อระหัง  |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุราตววัตถาน                                     | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท                                    | สติปัญญา ๔ คือ มีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนา ในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรม ในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก  |
| มหัคคตจิต   | โลกุตตระ  | ธรรมกาย <sup>๑๑</sup>   |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔   | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑                                  | ศีล สมาธิ ปัญญา   |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข<br>เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕<br>แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้น<br>สุดท้าย ได้ อาสวกิเลส<br>ญาณ | กัลยาณปुरुชน  |
| อนาคต - เกิดในสุคติพรหม<br>โลก                                      | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่าย<br>ตายเกิดอีก                 | ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโศดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป <sup>๑๒</sup>   |

<sup>๑๑</sup>ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๘/๘๘.



|  |   |   |
|--|---|---|
| วิกข์มณฑปทานด้วยอำนาจ<br>ฉานจิต            | สมุจเฉทปทาน ด้วยมัทคคต<br>จิต ปฏิปัสสัทธิปทาน ด้วย<br>ผลจิต นิสสรณปทาน ด้วย<br>นิพพาน | เมื่อบริกรรมแล้วยอมมีจิตมุ่งทำลาย<br>กิเลส มุ่งทำลายสังสารวัฏได้                                  |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนา<br>และในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธ<br>ศาสนาเท่านั้น   | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนัก<br>กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตาม<br>แนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสา<br>โร) |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาโร)

ตารางที่ ๑๐ ตารางเปรียบเทียบการเกิดขึ้นของกรรมฐาน ดังต่อไปนี้

| สมถกรรมฐาน  | วิปัสสนากรรมฐาน  | กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง<br>ตามแนวพระมงคลเทพมุนี<br>(สด จนทสาโร)  |
|---|--|--|
| <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มี<br/>อยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระ<br/>สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้<br/>ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษา<br/>กับ "อา พารดาบสกาลาม<br/>โคตร" เป็นคนแรก ทรงบรรลุอา<br/>ภิญญ์อุบายตนฉาน</p> <p>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียง<br/>ธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความ<br/>สงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก<br/>"อุทกดาบสรามยุส" ก็สามารถ</p> | <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานได้<br/>เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้<br/>เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุด<br/>พ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้า<br/>จตุถฉาน ไน้มจิตทำการสร้าง<br/>วิชา ๓ ตัวแรกคือ "ปุพเพนิ<br/>วาसानุสติญาณ" (การระลึก<br/>ชาติได้) ในขั้นที่ ๒<br/>ทรงสร้าง "จตุปปาตญาณ" (มี<br/>ตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้<br/>วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติ</p> | <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>พระมงคลเทพมุนี (สด<br/>จนทสาโร) วัดปากน้ำภาษีเจริญ<br/>กรุงเทพมหานคร ผู้ซึ่งได้ค้น<br/>พบวิชาธรรมกาย ผู้ซึ่งได้ค้น<br/>ต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัส<br/>สนา ตามแนวสัมมา-อะระหัง<br/>ท่าน มัก จะ ไป ศี ก ษ า<br/>วิปัสสนาธุระจากพระอาจารย์<br/>ในสำนักต่างๆ อยู่เสมอ เช่น<br/>ท่านเจ้าคุณสังฆวรานุวงศ์เถร<br/>(เอี่ยม) วัดราชสิทธาราม ท่าน</p> |

<sup>๑๒</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>บรรลุลุณในขั้นสูงสุดคือ "เนว สัญญานาสัญญาตณณาน" แต่พระองค์ก็ทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวิภวด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปราบกิเลสได้</p> | <p>ปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ "อัสวัคชญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ "ปฏิจสมุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p> | <p>เจ้าคุณพระมงคลทิพมุนี (ม่วย) วัดจักรวรรดิฯ</p> <p>ท่านเจริญกรรมฐานต่อไปจนเข้าถึงรู้ตริก รู้นึก รู้คิด ต้องหยุดเป็นจุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด ถ้าไม่ดับก็ไม่เกิดนี่เป็นของจริงของจริงต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้เป็นไม่เห็นเด็ดขาด”</p> <p>เมื่อมองเรื่อยไปก็เห็นดวงใหม่ ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ดวงเก่า แต่ใสสว่างมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดก็เห็นกายต่างๆ ตามลำดับจนกระทั่งถึงธรรมกาย</p> |
| <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในชั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนปหาน"</p>            | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอรหันตบุคคลแล้ว ปัญญาข่มไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า "สมุจเฉทปหาน"</p>  | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สติปัฏฐาน ๔ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> </ol>   |
| <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจใน</p>  | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องศึกษาใน</p>   | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>การเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>ในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) กสิณ ๑๐</li> <li>๒) อนุสสติ ๑๐</li> <li>๓) อสุภะ ๑๐</li> <li>๔) อัปมัณญา ๔</li> <li>๕) อรูป ๔</li> <li>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑</li> <li>๗) จตุธาตววัตถานะ ๑</li> </ol> | <p>เรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) ชั้นธ ๕</li> <li>๒) อายุตนะ ๑๒</li> <li>๓) ธาตุ ๑๘</li> <li>๔) อินทรีย์ ๒๒</li> <li>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒</li> <li>๖) อริยสัจ ๔</li> </ol> | <p>ถ้าเป็นภิกษุต้อง “ชำระศีลให้บริสุทธิ์”<sup>๑๓</sup> เสียก่อน ถ้าเป็นฆราวาสให้สมาทานศีลให้เรียบร้อย จากนั้นก็ทำกรุปชาพระ กล่าวคำขอขมาโทษ กล่าวคำอาราธนาและกล่าวคำอธิษฐาน เพื่อเป็นการเตรียมกาย วาจา ใจ ให้พร้อมในการทำ “กรรมฐาน”</p>  |
| <p><b>๔. อารมณ์ที่นำมาใช้</b></p> <p>สมถกรรมฐานใช้ "ปัญญาติอารมณ์" อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า "อารัมมณูปนิมาน"</p>  | <p><b>๔. อารมณ์ที่นำมาใช้</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานใช้ "ปรมัตถอารมณ์" คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า "ลักขณูปนิมาน"</p>  | <p><b>๔. อารมณ์ที่นำมาใช้</b></p> <p>การกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา คู่กันบริกรรมนิมิต นี้ให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมาย ดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประกอบบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา - อะระหังฯ”</p> |
| <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบ</p>   | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูป</p>   | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>ฐานทั้ง ๗<sup>๑๔</sup> เช่น ฐานที่ ๑: ปากช่องจุมุก หลึงซ้าย ขายขวา การกำหนดบริกรรม</p>   |

<sup>๑๓</sup>ทางสายเอก, Path to Nibbana, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗-๙๙.

<sup>๑๔</sup>รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร), (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒๕-๙๒๘.



|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>แห่งจิตจะเกิดขึ้น</p>  | <p>นามตามหลักสามัญลักษณ์<br/>ต่อไป</p>  | <p>นิมิตเป็นเครื่องหมายดวงแก้ว<br/>กลมใส่นั้น หึงกำหนดขึ้นที่<br/>ปากช่องจุมุกซ้าย ซายขวา<br/>กำหนดที่ปากช่องจุมุกขวา แล้ว<br/>บริกรรมภาวนาคือท่องในใจ<br/>เพื่อประกอบบริกรรมนิมิตนั้นไว้<br/>ว่า “ สัมมา-อะระหังฯฯ ”<br/>๓ ครั้ง พร้อมด้วยตริกนิกให้<br/>เห็นดวงที่ใส นี้เป็น ฐานที่หนึ่ง</p>   |
| <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสม<br/>ถกรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในการทำจิตให้สงบจาก<br/>นิวรณ์ ๕ ช่วงขณะ โดยสามารถยัง<br/>ความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ<br/>ขณิกสมาธิ จนถึงอัปนาสมาธิ<br/>และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ<br/>อภิธยญาจิตให้เกิดขึ้นได้</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในทางให้เกิดปัญญา<br/>ความจริงตามสภาวธรรมตาม<br/>ขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนา<br/>ญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน<br/>ตั้งแต่ "อุททัยพพญาณ ถึง<br/>อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณ<br/>ที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน<br/>ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b><br/>ดวงธรรมที่เห็นนี้เป็นหนทาง<br/>เบื้องต้นไปสู่มรรค ผล<br/>นิพพาน จึงเรียกว่า ดวงปฐม<br/>มรรค และเป็นที่ตั้งของดวง<br/>ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์<br/>ซึ่งเป็นพื้นฐานของการ<br/>“พิจารณาภายในกาย เวทนา<br/>ในเวทนา จิตในจิต และธรรม<br/>ในธรรม”<sup>๑๕</sup> จึงเรียกว่าดวง<br/>ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน</p>            |
| <p><b>๗. การสืบท่อในการปฏิบัติสมถ<br/>กรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอน<br/>แห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่<br/>ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำ<br/>การปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่<br/>อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคย<br/>ปฏิบัติมาในอดีตชาติ</p>       | <p><b>๗. การสืบท่อในการปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็น<br/>พระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว<br/>ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญ<br/>หาย และสามารถปฏิบัติสื<br/>ต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วใน<br/>อดีตชาติ</p>   | <p><b>๗. การสืบท่อในการปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น<br/>อย่างนี้ ก็เลิกบริกรรมภาวนา<br/>ได้ ที่นี้ รวมใจให้หยุดในหยุด<br/>ลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ<br/>จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใส<br/>เท่าปลายเข็ม ที่กลางดวงนั้น<br/>ให้วางใจหยุดในหยุดลงไป<br/>ที่ศูนย์กลางนั้น พอถูกส่วนเข้า<br/>ดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | แล้วก็จะเกิดดวงใหม่ขึ้นมาอีก<br>ใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า คือ<br>ดวงศีล อันเป็นปัจจุบันศีล<br>ในทางปฏิบัติ  |
| <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b><br/>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย<br/>ธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึง<br/>สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูป<br/>ฌาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตาย<br/>เกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่<br/>สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b><br/>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็น<br/>วิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตร<br/>กุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึง<br/>ความเป็นพระอรหันต์บุคคลแต่<br/>ละชั้นตอนดังนี้คือ<br/>๑) พระโสดาบัน<br/>๒) พระสกทาคามี<br/>๓) พระอนาคามี<br/>๔) พระอรหันต์<br/>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ใน<br/>ที่สุด</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b><br/>วิชาธรรมกาย เริ่มตั้งแต่<br/>ธรรมกายโคตรภูยาบ-โคตรภู<br/>ละเอียด ซึ่งธาตุธรรมยังอ่อน<br/>อยู่ จึงต้องเจริญภาวนาต่อไป<br/>ซึ่ง ช่วยให้ หลุด พ้น จาก<br/>สัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัด<br/>ให้ติดอยู่กับโลกเป็นชั้นๆ ไป<br/>จากหายาบไปหาละเอียด<br/>เมื่อถึงกายพระอรหันต์ละเอียด<br/>แล้ว เจริญภาวนาต่อไปก็จะ<br/>สามารถวิมุตติหลุดพ้นจาก<br/>อาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน<br/>เป็นการถาวร เป็นสมุจเฉท<br/>พ้นพ้นได้</p> |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-  
อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และ  
อรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์) จะใช้สติ  
ปัญญา ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า สัมมา-อะระหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์  
ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา  
กับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์) พบว่ามีความ  
สอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ คือ

ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับ  
กรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

| มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ในพระไตรปิฎก | กรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนว<br>พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)   |
|---------------------------------|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน        | หลวงพ่อดำได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔” <sup>๑๖</sup> โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิต ในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย     |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน       | หลวงพ่อดำได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔” <sup>๑๗</sup> โดยการมีสติพิจารณาเวทนาในเวทนา เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิต ในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน       | หลวงพ่อดำได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔” <sup>๑๘</sup> โดยการมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย  |

<sup>๑๖</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๑๗</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๑๘</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.



|   |   |
|---|---|
| ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน <sup>๑๙</sup> | หลวงพ่อดำปึกน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมณวิปัสสนาตามแนว“สติปัฏฐาน ๔” <sup>๒๐</sup> โดยการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |
| ธรรมกาย <sup>๒๑</sup>                   | ธรรมกายเป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ/หรือคุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป <sup>๒๒</sup>  |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบสัปปะมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์)

ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับกรรมฐานแบบสัปปะมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์)

| <b>ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน</b><br><b>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์</b><br><b>พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>  | <b>ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน</b><br><b>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐาน</b><br><b>แบบสัปปะมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี</b><br><b>(สด จนทสาร์)</b> |
|--|--|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปัฏฐา” <sup>๒๓</sup> การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธรรมสากัจฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่ | ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีแต่การบรรยายสภาวะธรรม   |

<sup>๑๙</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๒๐</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๒๑</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๘/๘๘.

<sup>๒๒</sup>คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

<sup>๒๓</sup>วิ.อ. (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

|  |  |
|--|--|
| <p>พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง</p> |  |
| <p>ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม</p>  | <p>ผู้ปฏิบัติธรรม</p>  |
| <p>พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก</p>  | <p>ผู้บรรยาย หลวงพ่อสด หรือลูกศิษย์ของท่าน</p>   |
| <p>(๑) การถาม</p>  | <p>(๑) การถาม ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br/>         ฐานที่ ๑: ปากช่องจุมก หญิงช้าย ชายขวา การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส นั้น หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจุมกช้าย ชายขวา กำหนดที่ปากช่องจุมกขวา แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อระคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง พร้อมด้วยตริกนิกให้เห็นดวงที่ใส นี้เป็น ฐานที่หนึ่ง</p> |
| <p>(๒) การสังเกต</p>   | <p>(๒) การสังเกต ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br/>         ฐานที่ ๒: เพลตา หญิงช้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี เมื่อเห็นเครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน หญิงให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาด้านช้ายชายด้านขวา และบริกรรมระคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง นี้เป็น ฐานที่สอง</p>                         |
| <p>(๓) การแนะนำ</p>  | <p>(๓) การแนะนำ ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br/>         ฐานที่ ๓: กลางก๊กศิระ ระดับเดียวกับเพลตาแล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นช้า ๆ ไปหยุดอยู่ที่กึ่งกลางก๊กศิระข้างใน พร้อมด้วยบริกรรม</p>  |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | ประคองนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง นี้เป็น ฐานที่สาม  |
|                        | (๔) การให้กำลังใจ ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรมเช่น ฐานที่ ๔: ช่องเพดานปาก ที่นี้ จะเหลือบตาไปข้างหลัง เหมือนคนกำลังชกจะตายอย่างนั้น ขณะที่หลับตาอยู่ ก็ซ้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นจะกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างในพร้อมๆ กับค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ซ้ำๆ ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก พร้อมด้วยบริการมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” ๓ ครั้ง นี้เป็น ฐานที่สี่ |
| (๕) สอบในอิริยาบถเดิน  | (๕) สอบในอิริยาบถเดิน ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรม  |
| (๖) สอบความเข้าใจ      | (๖) สอบความเข้าใจ ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรม  |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ | (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ไม่มี มีแต่การบรรยายธรรม   |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบ สัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) จากการสำรวจเอกสารการสอนของท่าน ผู้วิจัยพบว่า ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหัง ให้ความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

#### ๔.๑.๓ สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังตารางนี้



## ตารางที่ ๑๒ แสดงความสอดคล้องกับความสัมพันธ์ของสายยุบหนอ-พองหนอ

| สมถกรรมฐาน<br>ตามหลักพระพุทธศาสนา             | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน<br>ตามหลักพระพุทธศาสนา               | กรรมฐานแบบพอง-ยุบ<br>ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี<br>(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)  |
|---|---|---|
| มีความไม่พึงชานเป็น<br>ลักษณะ                 | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรม<br>ตามความเป็นจริงเป็น<br>ลักษณะ | พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียง<br>อารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่งใน<br>การใช้กำหนดการนั่งปฏิบัติ<br>วิปัสสนาเท่านั้นจึงมิใช่อารมณ์<br>อย่างเดียวที่จะต้องกำหนดอารมณ์<br>ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้<br>กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น <sup>๒๔</sup> |
| กำจัดนิวรณ์ ๕                                 | กำจัดความไม่รู้ คือ<br>อวิชชา                           | อารมณ์คือความรู้สึก เจ็บ ปวด<br>ดีใจ เสียใจ นึกคิด โกรธ ฉุนเฉียว<br>ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จาง<br>หายไปสลับกันอยู่เสมอ   |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว                     | มีความไม่เข้าใจถูกต้องใน<br>ธรรมทั้งปวง                 | เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้อง<br>กำหนดอารมณ์เหล่านี้ตามความ<br>เป็นจริง  |
| ความสุข                                       | สมาธิ   | เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตาม<br>ความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เรา<br>หมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา)<br>จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา)  |
| เอกัคคตาเจตสิก                                | ปัญญาเจตสิก   | อาตปปี สมปะชาโน สติมา   |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหม<br>วิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ<br>อินทรีย์                            | เวลาเห็น ให้กำหนด เห็นหนอๆ<br>เวลาได้ยิน ให้กำหนด ได้ยิน<br>หนอๆ<br>เวลาได้กลิ่น ให้กำหนด ได้กลิ่น  |

<sup>๒๔</sup> พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ  
สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘), หน้า  
๑๓-๑๔.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | หนอๆ<br>เวลาได้รส ให้กำหนด รสหนอๆ<br>เวลาคิด ให้กำหนด คิดหนอๆ  |
| อาหารปฏิภูลัญญา<br>จตุธาต-วัตถาน                                     | อริยสังข์ ปฏิจจสมุปบาท   | สติปฏิฐาน ๔ คือ<br>กาย เวทนา จิต ธรรม  |
| มหัคคตจิต  | โลกุตตระ   | ปัจจุบันขณะจิต   |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔  | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑   | ศีล สมาธิ ปัญญา  |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข<br>เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดง<br>ฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุด<br>ท้าย ได้อาสวักขญาณ                                     | การเห็นรูปนามตาม<br>สภาวะธรรมนั้นๆ ว่าเป็นความไม่<br>เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อ<br>วิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็<br>ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีก<br>ต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้<br>ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้<br>อย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลัง<br>กำหนดอยู่ <sup>๒๕</sup> |
| อนาคต - เกิดในสุคติพรหม<br>โลก                                       | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่าย<br>ตายเกิดอีก  | การกำหนดรู้อาการพองยุบของ<br>ท้อง เป็นการปฏิบัติตามหลักของ<br>วิปัสสนายานิก ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่<br>ทำให้สามารถบรรลุมรรค ผล<br>นิพพานได้จริง   |
| วิกขัมภนพหวนด้วยอำนาจ<br>ฌานจิต                                      | สมุจเฉทพหวนด้วยมหัคคต<br>จิต ปฏิปัสสัทธิพหวน ด้วย<br>ผลจิต นิสสรณพหวน ด้วย<br>นิพพาน | เมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปรีชาสามารถรู้อรูป<br>พองยุบ รู้ถึงใจที่รู้พองยุบว่า แยก<br>จากกันนี้ ถือว่าบรรลุถึงนามรูป<br>ปริจเฉทญาณเป็นต้น  |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและ<br>ในพระพุทธศาสนา                           | มีอยู่เฉพาะใน<br>พระพุทธศาสนาเท่านั้น  | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนัก<br>กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนว  |

<sup>๒๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘),  
หน้า ๑๗๔.

|  |  |
|--|--|
|  | พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) |
|--|--|

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๓ การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐานเปรียบเทียบกับกรรมฐานพอง-ยุบ

| สมถกรรมฐาน  | วิปัสสนากรรมฐาน  | กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)   |
|---|--|---|
| <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ "อาฬารดาบสกาลามโคตร" เป็นคนแรก ทรงบรรลุอภิญญาญาณตนธมมาน</p> <p>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบจึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก "อุทกดาบสรามบุตร" ก็สามารถบรรลุธรรมในขั้นสูงสุดคือ "เนวสัญญานาสัญญายตนธมมาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจาก</p> | <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุตถธมมาน ไน้มจิตท์ทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ "ปุพเพนิวาสานุสติญาณ" (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒</p> <p>ทรงสร้าง "จตุปปตญาณ" (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาจึงได้บรรลุ "อัสวักขยญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุ</p> | <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักฐานยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณกาล ในราวพุทธศักราช ๒๓๕ พระโมคคัลลิตฺตบุตรตีสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตติยาสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร ตั้งแต่สมัยพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นศาสนูปถัมภก<sup>๒๖</sup></p> <p>ต่อมาประเทศสหภาพพม่า ได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของพระมหาสิสยาตอ หรือ ภัททันตะโสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต ท่านได้จัดวัดของท่าน</p> |

<sup>๒๖</sup> พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจารย์ยะ อัคคมหากรรมฐานาจารย์ยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๙-๖๐.



|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>วิภูษณ์ด้วยพระองค์เอง โดยในชั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปราบกิเลสได้</p>  | <p>ปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นคือ "ปฏิจจนุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p>   | <p>ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่และมีชื่อเสียงที่สุดในเมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า</p> <p>ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ สมเด็จพระพุทธฉายาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักพระมหาสิสยาตอ ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า และมาเปิดสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์จนถึงปัจจุบันนี้</p> |
| <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกีย์ธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในชั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนปหาน"</p> | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า "สมุจเฉทปหาน"</p> | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สติปัฏฐาน ๔ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๔) อิมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> </ol>  |
| <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรม</p>  | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนากัมม ๖ ให้เข้าใจ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ</p>  | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาในเรื่อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) การเดินจงกรม ๖ ระยะ</li> <li>๒) การนั่งสมาธิ</li> </ol>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ฐาน ๔๐ อันได้แก่ ๑) กลิณ ๑๐<br/>๒) อนุสสติ ๑๐ ๓) อสุภะ ๑๐<br/>๔) อัปมัณญา ๔ ๕) อรูป ๔<br/>๖) อาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑<br/>๗) จตุธาตววัตถานะ ๑</p>       | <p>๑) ชั้นธ ๕ ๒) आयตนะ ๑๒<br/>๓) ธาตุ ๑๘ ๔) อินทรีย์ ๒๒<br/>๕) ปฏิจสมุปบาท ๑๒<br/>๖) อริยสัจจ ๔</p>  | <p>๓) การกำหนดเวทนา<br/>๔) การกำหนดจิต<br/>๕) การกำหนดตามทวาร<br/>๖) การกำหนดอิริยาบถย่อย<br/>๖)การกำหนดอิริยาบถใหญ่<sup>๒๗</sup></p>   |
| <p><b>๔. อารมณที่นำมาใช้</b><br/>สมถกรรมฐานใช้ "บัญญัติ<br/>อารมณ" อย่างในอย่างหนึ่งใน<br/>อารมณ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้<br/>ชื่อว่า "อารัมมณูปนิมมาน"</p> | <p><b>๔. อารมณที่นำมาใช้</b><br/>วิปัสสนากรรมฐาน<br/>ใช้ "ปรมัตถอารมณ" คือเพ่ง<br/>วิเสสลักษณะของรูปธรรม<br/>นามธรรม จึงได้ชื่อว่า<br/>"ลักขณูปนิมมาน"</p>   | <p><b>๔. อารมณที่นำมาใช้</b><br/>สำหรับ ผู้ปฏิบัติใหม่<br/>อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่<br/>ท้องของตนก่อนก็ได้ เมื่อ<br/>กำหนดอาการpong-yub ได้<br/>ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก<br/>ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด ว่า<br/>พองหนอ และขณะที่ท้องยุบ<br/>ลง กำหนดว่า ยุบหนอ ข้อ<br/>สำคัญคือต้องกำหนดให้เป็น<br/>ปัจจุบันและมีให้กำหนดตาม<br/>ลมหายใจ หรือมิให้กำหนดที่<br/>คำพูด แต่ให้กำหนดอาการ<br/>เคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็น<br/>อัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ<sup>๒๘</sup></p> |
| <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b><br/>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณที่<br/>กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนา<br/>ตามกรรมฐานจนกว่าความสงบ<br/>แห่งจิตจะเกิดขึ้น</p>            | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b><br/>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณที่<br/>ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้ว<br/>พิจารณาวิเสสลักษณะของรูป<br/>นามตามหลักสามัญลักษณะ<br/>ต่อไป</p> | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b><br/>ในการกำหนดรู้อาการ<br/>pong-yubของท้องว่า พองหนอ-<br/>ยุบหนอ เป็นอารมณหลักนั้น<br/>การเจริญสติตามแบบpong-yub<br/>นี้ เน้นการกำหนดธาตุดัง ๔<br/>โดยมีธาตุดมเป็นหลักจัดเป็น</p>   |

<sup>๒๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

<sup>๒๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓-๕.

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | สติปัญญาฐานประเภทกายา<br>นุปีสสนา สภาวะการพองยุบ<br>นั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง<br>เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมใน<br>ท้อง ) ซึ่ง เป็นหนึ่งในลม ๖<br>ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้อง<br>บน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมใน<br>ท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ<br>และลมแล่นไปตามอวัยวะ<br>น้อยใหญ่จัดเป็นธาตุกรรมฐาน  |
| <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสม<br/>ถกรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในการทำจิตให้สงบจาก<br/>นิเวรณ ๕ ช่วงขณะ โดยสามารถยัง<br/>ความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ<br/>ขณิกสมาธิ จนถึงอัปนาสมาธิ<br/>และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ<br/>อภิปัญญาจิตให้เกิดขึ้นได้</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในทางให้เกิดปัญญา<br/>ความรู้<br/>ความจริงตามสภาวะธรรมตาม<br/>ขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนา<br/>ญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน<br/>ตั้งแต่ "อุท্থัพพยญาณ ถึง<br/>อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณ<br/>ที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน<br/>ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b></p> <p>พระพุทธร่องค์ทรงแสดงไว้ใน<br/>ทศตยนิทานทิกขยสูตร สังยุตต<br/>นิกาย แปลเป็นใจความว่า จง<br/>มนสิการรูปโดยแยกกาย และ<br/>จงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง<br/>แห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อ<br/>ภิกษุมนสิการโดยแยกกาย<br/>และพิจารณาเห็นความไม่<br/>เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง<br/>ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะ<br/>สิ้นความเพติดเพลิน เพราะสิ้น<br/>ทั้งความเพติดเพลิน และ<br/>ความกำหนัด จิตจึงหลุดพ้น<br/>เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว</p> |
| <p><b>๗. การสืบทอดในการปฏิบัติสมถ<br/>กรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอน<br/>แห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่<br/>ติดตตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำ<br/>การปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่</p>   | <p><b>๗. การสืบทอดในการปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความ<br/>เป็นพระอรียบุคคลในขั้นต้น<br/>แล้ว ปัญญาย่อมติดตตามไปไม่<br/>สูญหาย และสามารถปฏิบัติ</p>   | <p><b>๗. การสืบทอดในการปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>ในระหว่างการปฏิบัตินั้น<br/>ระดับสมาธิที่ใช้ คือ ขณิก<br/>สมาธิ หรือสมาธิช่วงขณะ<br/>เท่านั้น จึงควรรักษาความ</p>  |



|   |   |  |
|---|---|--|
| อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ  | สืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ   | ต่อเนื่องของสมาธิด้วยการผ่อนสั้น ผ่อนยาวในคำบริกรรมให้พอเหมาะ เมื่อสมาธิจิตมีกำลังวิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เมื่อปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้องฟองยุบก็ดี อานาปานสติก็ดี ที่พระพุทธเจ้าได้ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน  |
| <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย์ธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑ พระโสดาบัน</li> <li>๒ พระสกทาคามี</li> <li>๓ พระอนาคามี</li> <li>๔ พระอรหันต์</li> </ol> <p>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>เมื่อปฏิบัติยุบหนอ-พองหนอย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกายหรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น<sup>๒๙</sup> ถ้าผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรแล้วสามารถบรรลุธรรมได้ภายใน ๗ ปี ๗ เดือน และ ๗ วัน ตามลำดับ</p> |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบฟอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบฟอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่ากำหนดลมหายใจเข้า-ออกนั้น (อานาปานัสสติ) นั้นเอง

<sup>๒๙</sup>ดูรายละเอียดใน ท.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์ ป.ธ.๙) พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ตารางที่ ๑๔ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบบริการ พองหนอ-ยุบหนอ กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพในพระไตรปิฎก

| มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพจากในพระไตรปิฎก   | วิปัสสนากรรมฐาน ด้วยรูปแบบพองหนอ-ยุบหนอ   |
|---|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ<br>-กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี                                     | -ขณะที่จิตไประลึกรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง (ธาตุลม) ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางกาย   |
| -กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี   | -กำหนดอิริยาบถ ๔ (ยืน เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอน) และทุกอิริยาบถตามความเป็นจริง  |
| -กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี  | -กำหนดทุกรูปนามอย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริง โดยไม่ทิ้ง จม หรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์   |
| -กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี   | -ขณะที่ใดมีความคิดหรือมีนิมิต (ภาพ) ปรากฏให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า รู้หนอ แล้วไปกำหนดอารมณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นต่อไป                                      |
| -กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ๑ วิธี  | -เมื่อธาตุดินปรากฏขึ้นให้กำหนดว่า หนักหนอ, ธาตุน้ำหรือลมเกิด ให้กำหนดว่า รู้หนอ, ธาตุไฟเกิด ให้กำหนดว่า ร้อนหนอ หรือเย็นหนอ                           |
| -กำหนดป่าช้า ๙ วิธี   | -ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเห็นนิมิตให้กำหนดว่า รู้หนอ   |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br>-กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี<br>สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | -กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ชาหนอ คั้นหนอ ตึงหนอ ปวดหนอ เปื่อหนอ อึดอัดหนอ สุขหนอ สบายหนอ หรือเฉยหนอ                               |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br>-กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี                      | -กำหนดจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ชอบหนอ โกรธหนอ เผลอหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อายาก ยืนหนอ อายากเดินหนอ อายากนั่งหนอ อายากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ |

|  |  |
|--|--|
| ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ บรรพ<br>-กำหนดนิวรรณ์ ๑ วิธี | -กำหนดนิวรรณ์ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ยินดีหนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ ซึมหนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ หรือรู้หนอ |
| -กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี                                   | -กำหนดในชีวิตประจำวัน เติณจงกรม หรือ นั่งสมาธิ เป็นการกำหนดเบญจขันธ์ (ขันธ์ ๕)                               |
| -กำหนดอายตนะ ๑ วิธี                                      | -กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เย็นหนอ                              |
| -กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี                                     | -กำหนดจนได้ถึง วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) และญาณที่สูงขึ้นไป  |
| -กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี                                     | -เมื่อกำหนดจนได้ปัจจุบันเป็นธรรมชาติ ตามอารมณ์ ปรมาตถ์อย่างต่อเนื่อง <sup>๓๐</sup>                           |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

ตารางที่ ๑๕ เปรียบเทียบความสอดคล้องความสัมพันธ์กันการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

| ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน<br>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์<br>พระพุทธศาสนาเถรวาท  | ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน<br>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบ<br>พอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก<br>ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) |
|---|--|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานใน คัมภีร์<br>พระพุทธศาสนา คือ “ปริปัฏฐา <sup>๓๑</sup> การไต่ถาม<br>การสอบถาม” และ “กาลเน ธมมสากัจฉา<br>การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์<br>ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุดุจธรรม<br>พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลา | คำว่า “การสอบอารมณ์” พระธรรมธีรราชชมหามุนี<br>(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ใช้ก่อนมี ๒ อย่าง คือ  |

<sup>๓๐</sup> ฝ้ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ หลักกิโลเมตรที่ ๕๕ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

<sup>๓๑</sup> วิ.อ. (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

|  |   |
|--|---|
| <p>แล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง</p>   |   |
| <p>ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม</p>  | <p>ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์”</p>  |
| <p>พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก</p>  | <p>ส่วนวิปัสสนาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์</p>   |
| <p>(๑) การถามเช่น<br/>พระศาสดาทรงทราบวา จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ้า นั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ดิตถุสสี ก็ฐลีทั้งหลายมี ฐลีคือรากจะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า รากะ ชื่อว่าฐลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ฐลี) ไม่ คำว่า ฐลีนั่นเป็นชื่อของรากะ, ภิกษุเหล่านั้นละฐลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากฐลีเป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว</p> | <p>ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญ คือ<br/>(๑) การถาม เป็นหลักพื้นฐานในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะต้องสอบถามผู้เข้ามาปฏิบัติเพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าและผลของการปฏิบัติว่า ถูกต้องหรือไม่</p> |
| <p>(๒) การสังเกต เช่น<br/>พระศาสดาทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระองค์จึงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่ง</p>   | <p>(๒) การสังเกต ให้สังเกตผู้ปฏิบัติว่าเกร็งขาหรือไม่ และมีสภาวะตัวโยกโอนเอนไปมา มีอาการเวลาเดินตัวหมุนบิดตัวไปมาหรือเปล่า (หมุนตามขา) สังเกตดูผู้ปฏิบัติมีการนั่งเกร็งเท้า เท้าบิดไปมาผิปกติหรือไม่</p>                |



|  |   |
|--|---|
| <p>กระดุกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางรูปนันทาก็ได้บรรลุประอรหัตต์</p>   |   |
| <p>(๓) การแนะนำ</p> <p>เช่นในจบปลายมานสูตร พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า “เรื่องง่วงหรือ โมคคัลลานะ เรื่องง่วงหรือ โมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อเรามีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มึนสึการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น</p> | <p>(๓) การแนะนำ</p> <p>-แนะนำวิธีการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้เข้าใจเสียก่อน ถ้าโยคีไม่เข้าใจในเรื่องการกำหนดสติปัฏฐานเสียแล้วก็ยากที่จะถามเรื่องรูปนามหรืออะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม</p> <p>-แนะนำวิธีแก้ง่วง</p>   |
| <p>(๔) การให้กำลังใจเช่น</p> <p>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติเช่นพระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจุฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น</p>   | <p>(๔) การให้กำลังใจ</p> <p>การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้าน สิ่งหนึ่งที่สำนัต่างๆ พึงปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติก็คือ จะต้องมีการพยายามเกี่ยวกับการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ยกตัวอย่างสภาวะในพระไตรปิฎกอันเป็นธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ว่างใจ มีพลัง หรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔</p> |
| <p>แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระพุทธองค์ ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุพุพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้น แล้วทรงแสดงสามูกัณฐิกถาเพื่อการบรรลุธรรม การที่ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรคปฏิบัติ ผู้ฟังส่งไสตไปตามธรรม ทรงพยากรณ์ไสตาบัน ทรงแสดงธรรมให้ยิ่งไปอีกตามกำลังแห่งญาณของพระสาวก</p>   | <p>การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ สรุปได้ดังนี้</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p>(๑) สอบในอิริยาบถเดินเช่น</p> <p>พระจักษุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ๆ ตรัสถามพระจักษุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักษุบาลตอบว่า ไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง</p>  | <p>(๑) สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอนหรือไม่</p>  |
| <p>(๒) สอบความเข้าใจเช่น</p> <p>เรื่องสัมพหุลภิกษุพระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไปประจักษ์สังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิต เรือนี่ เรือที่เธอวิตแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดรากะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพานเป็นต้น</p> | <p>(๒) สอบความเข้าใจ</p> <p>ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกรับกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น</p>  |
| <p>(๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น</p> <p>เรื่องพระวังคีสเถระ คือ พรหมณ์ชื่อว่าวังคีสเถระคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมาพระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพรหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆ ว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่า พวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต</p>  | <p>(๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรกจนถึง ๒-๓ วัน ตลอดวัน สดท้ายวันที่ ๗-๘ แล้วแต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริง ที่ผู้ปฏิบัติบางคน อาจจะไม่เคยพบ เช่น ขณะปฏิบัติไป จะมีสภาวะตัวโยก ตัวเบา ตัวลอย รูปร่างที่ทำนึ่ง และท้องที่กำหนดเดิมเห็นชัดหรือไม่</p> |

สรุปความว่า การสอบอารมณักรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรณฐานแบบ พอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์ กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรณฐานแบบพอง- ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณักรรณฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

#### ๔.๑.๔ สำนักกรรณฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรณฐานในพระพุทธศาสนากับ สำนักกรรณฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการ ปฏิบัติกรรณฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรณฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวง พ่อเทียน จิตตสุโภ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรณฐาน แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาทดังตารางที่ ๑๒ ดังนี้

ตารางที่ ๑๒ ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนัก กรรณฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน

| สมถกรรณฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา | วิปัสสนาสมถกรรณฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา           | กรรณฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  |
|--------------------------------|--|---|
| มีความไม่พึงชานเป็น ลักษณะ     | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตาม ความเป็นจริงเป็นลักษณะ | การฝึกปฏิบัติกรรณฐานแบบ เคลื่อนไหวนี้ ท่านกำหนดรูปแบบ ว่าต้องทำเป็นจังหวะ คือ กาย เคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดู จิตต่อไป |
| กำจัดนิรณัน ๕                  | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา                       | การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้น ท่านเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการ เคลื่อนไหวอริยาบถ               |

|  |   |   |
|--|---|---|
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว                    | มีความไม่เข้าใจถูกต้องใน<br>ธรรมทั้งปวง | วิธีการเจริญสติตามแนวทาง<br>เทียนมีความเป็นสากล กล่าวคือ<br>ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุก<br>ศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่และ<br>สามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ<br>ได้สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง  |
| ความสุข                                      | สมาธิ                                   | การสร้างจังหวะการเคลื่อนไหว<br>ที่แขนทั้งสองข้าง ตั้งแต่จังหวะ<br>แรกใหม่อย่างต่อเนื่องกันไป และ<br>การเดินจงกรมมาใช้เป็นแนวใน<br>การฝึกเจริญสติ อาจจะนั่งพับ<br>เพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้<br>หรือนั่งเยียดขาก็ได้   |
| เอกัคคตาเจตสิก                               | ปัญญาเจตสิก                             | ทำเป็นจังหวะ คือ กาย<br>เคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้  |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ<br>พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ชั้นธ อาทนะ ธาตุ อินทรีย์               | จังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่<br>๑๕ จังหวะหรือ ๑๕ ท่าเช่น<br>จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียม เอามือ<br>วางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่าไว้<br>จังหวะที่ ๒ พลิกมือขวาตะแคง<br>ขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก<br>จังหวะที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นครึ่ง<br>ตัว ให้รู้สึก มั่นหยุดก็ให้รู้สึก <sup>๓๒</sup> |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุ<br>ธาต-<br>วัตถาน      | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท                    | สติปฏิฐาน ๔ คือ<br>กาย เวทนา จิต ธรรม   |
| มหัคคตจิต                                    | โลกุตตระ                                | ปัจจุบันขณจิต   |

<sup>๓๒</sup>พระมหาสิงห์หน สิรินธโร (ฉิมพาลี), “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติ  
สัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุภโก”, **วิทยานิพนธ์พุทธ  
ศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗.



|   |  |   |
|---|--|---|
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔   | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑   | ศีล สมาธิ ปัญญา   |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข<br>เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕<br>แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย<br>ได้ อาสวักขยญาณ                                | กัลยาณบุรุษ   |
| อนาคต - เกิดในสุคติพรหม<br>โลก                                      | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตาย<br>เกิดอีก  | ตัวอย่างคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ที่<br>ร่างกายพิการเพราะประสบ<br>อุบัติเหตุ จนช่วยตนเองไม่ได้<br>เล็กน้อยคือมือและแขนซ้ายขวา<br>และอวัยวะส่วนบนเริ่มตั้งแต่คอ<br>ส่วนใบหน้า ศีรษะ ขึ้นมาซึ่งพอ<br>เคลื่อนไหว ได้และแสดงให้เห็นถึง<br>ผลสำเร็จของการเจริญสติใน<br>อิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติใช้เพียง<br>อิริยาบถย่อยที่จิตใจสร้างขึ้นเอง |
| วิกขัมภนพหวนด้วยอำนาจ<br>ฌานจิต                                     | สมุจเฉทพหวน ด้วยมหัคคตจิต<br>ปฏิบัติสัทธีพหวน ด้วยผลจิต<br>นิสสรณพหวน ด้วยนิพพาน | สติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดจับ<br>หรือใช้ สติ กำหนดอิริยาบถ<br>ธรรมชาติก็ตาม ถ้ามีการกระทำ<br>อย่างต่อเนื่องกันแล้ว ก็อาจ<br>ประสบผลของการปฏิบัติได้<br>เช่นกัน <sup>๓๓</sup>   |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนา<br>และในพระพุทธศาสนา                          | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนา<br>เท่านั้น  | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนัก<br>กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตาม<br>แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ   |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา  
เถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ผู้วิจัยจะได้ทำตาราง  
เปรียบเทียบดังต่อไปนี้

<sup>๓๓</sup> กำพล ทองบุญนุ่ม, จิตสไตน์แม่กายพิการ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๔๓), หน้า ๖๓-๖๗.

ตารางที่ ๑๗ การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์  
พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวมตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

| สมถกรรมฐาน  | วิปัสสนากรรมฐาน   | กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวมตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก   |
|---|---|--|
| <p><b>๑. การเกิดขึ้น</b></p> <p>สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ "อา พารดาบสกาลามโคตร" เป็นคนแรก ทรงบรรลุอภิญญาญาณตนนทาน</p> <p>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก "อุทกดาบสรามยุส" ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุดคือ "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวิญญูด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปะหนานกิเลสได้</p> | <p><b>๑. การเกิดขึ้น</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุตถฌาน โนม้จิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ "ปุพเพนิวาสานุสติญาณ" (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง "จตุปปาตญาณ" (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ "อัสวกขยญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นคือ "ปฏิจจสมุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p> | <p><b>๑. การเกิดขึ้น</b></p> <p>หลวงพ่อเทียนได้เรียนกรรมฐานกับพระอาจารย์วันทอง และพระอาจารย์ปาน ซึ่งเป็นชาวลาวมาจากสุวรรณเขต</p> <p>การเรียนกรรมฐานเป็นการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวมประกอบคำบริกรรมภาวนาว่า ดิ่ง-นิ่ง คือ เมื่อเคลื่อนมือให้บริกรรมว่า “ดิ่ง” เมื่อหยุดเคลื่อนให้บริกรรมว่า “นิ่ง”<sup>๓๔</sup></p> <p>ต่อมาท่านเพียงทำความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวมของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด<sup>๓๕</sup></p> <p>ท่านได้เริ่มเผยแผ่วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบของท่านตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต</p> |

<sup>๓๔</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล, หน้า ๑๔๒.

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนปหาน"</p> | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า "สมุจเฉทปหาน"</p> | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สติปัฏฐาน ๔ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> </ol>  |
| <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐</p>   | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ</p>  | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>วิธีการเคลื่อนไหวกาย ซึ่งท่านคิดขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธีไหน-นึ่ง ที่ได้เคยฝึกปฏิบัติมาจากหลวงปู่คำผงและพระมหาปานแล้วเปลี่ยนมาทำความรู้สึกตัว</p>  |
| <p><b>๔. อารมณีนำมาใช้</b></p> <p>สมถกรรมฐานใช้ "บัญญัติอารมณ" อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า "อารัมมณูปนิฉาน"</p>   | <p><b>๔. อารมณีนำมาใช้</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานใช้ "ปรมาตถอารมณ" คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า "ลักขณูปนิฉาน"</p>  | <p><b>๔. อารมณีนำมาใช้</b></p> <p>การดัดแปลงวิธีไหน-นึ่งเดิม แต่ไม่มีการภาวนาตามเพียงแต่เอาสติไปกำหนดรู้เฉยๆ และเข้าใจด้วยวิธีการนี้เพียง ๒-๓ วันเท่านั้น เรียกว่า "การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว" วิธีนี้ได้รับความนิยมนักปฏิบัติอย่างกว้างขวางและปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน<sup>๓๖</sup></p> |

<sup>๓๖</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *เปิดประตูสู่ธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>๕. หลักการปฏิบัติ</b></p> <p>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น</p>  | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญญลักษณะต่อไป</p>   | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้น ท่านเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหว อริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมียุ่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า</p>   |
| <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b></p> <p><b>สมถ- กรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือขณิกสมาธิ จนถึงอัปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คืออภิปัญญาจิตให้เกิดขึ้นได้</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b></p> <p><b>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทัพพญาณ" ถึง "อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐานยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b></p> <p>หลวงพ่อเทียนยืนยันและรับประกันว่า วิธีนี้ถ้าทำจริงๆ แล้ว อย่างนานไม่เกิน ๓ ปี จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์จะลดน้อยลง อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑-๙๐ วัน ต้องรู้ ต้องเห็น ต้องเข้าใจ และทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์<sup>๓๗</sup></p> |
| <p><b>๗. การสืบทอดในการปฏิบัติ</b></p> <p><b>สมถกรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ</p>           | <p><b>๗. การสืบทอดในการปฏิบัติ</b></p> <p><b>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบทอดไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ</p>   | <p><b>๗. การสืบทอดในการปฏิบัติ</b></p> <p><b>วิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>การเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้าง ตั้งแต่จังหวะแรกใหม่อย่างต่อเนื่องกันไป และการเดินจงกรมมาใช้เป็นแนวในการฝึกเจริญสติ อาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเยียดขาก็ได้</p>                                    |

<sup>๓๗</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุภโ, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐.



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ</p> <p>๑ พระโสดาบัน</p> <p>๒ พระสกทาคามี</p> <p>๓ พระอนาคามี</p> <p>๔ พระอรหันต์</p> <p>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b></p> <p>การปฏิบัติตามแนววิธีการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นวิธีการที่ท่านประยุกต์มาจากแนวคำสอนของหลวงปู่วันทองกับพระอาจารย์ปาน อานนโธ ท่านนำมาสอนศิษยานุศิษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์จนวันสุดท้ายของชีวิต เพราะท่านมีความมั่นใจว่าวิธีนี้จะทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติอย่างแท้จริง</p> |
|--|--|--|

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักการอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ที่รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า ในการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบหลวงปู่เทียมน

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ตารางที่ ๑๘ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข

| มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ในพระไตรปิฎก | กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข                                       |
|---------------------------------|--|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน        | วิธีการเคลื่อนไหวกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งท่านคิดขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธี |

|   |  |
|---|--|
|   | ไหว-นึ่ง ที่ได้เคยฝึกปฏิบัติมาจากหลวงน้ำคำผอง และพระมหาปาน แล้วเปลี่ยนมาทำความรู้สึกตัว โดยการตัดแปลงวิธีไหว-นึ่งเดิม แต่ไม่มีการภาวนาตาม เพียงแต่เอาสติไปกำหนดรู้เฉยๆ และเข้าใจด้วยวิธีการนี้เพียง ๒-๓ วันเท่านั้น เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” วิธีนี้ได้รับความนิยมจากนักปฏิบัติอย่างกว้างขวางและปฏิบัติสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน <sup>๓๘</sup> |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน               | ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป  |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน               | กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ (จิตตานุปัสสนากรรมฐาน)   |
| ๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน <sup>๓๙</sup> | ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท (อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เข้ารับการปฏิบัติกรรมฐานอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จได้จริง  |

ตารางที่ ๑๙ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

| ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน<br>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์<br>พระพุทธศาสนาเถรวาท  | ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน<br>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบ<br>เคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  |
|---|---|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปัจฉา <sup>๔๐</sup> การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธมมสากัจฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระ | คำว่า “การสอบอารมณ์” สำหรับการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติคือ การสอนและสอบอารมณ์ โดยถามถึงอุปสรรคและ |

<sup>๓๘</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *เปิดประตูสู่ธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

<sup>๓๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๔๐</sup> วิ.อ. (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

|  |   |
|--|---|
| <p>ศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุลุทธิธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง</p> | <p>ความก้าวหน้าของการเจริญสติ</p>   |
| <p>ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม</p>  | <p>ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์”</p>  |
| <p>พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก</p>  | <p>ครูอาจารย์ผู้ควบคุม จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์”</p>  |
| <p>(๑) การถาม</p>  | <p>ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของครูอาจารย์ผู้ควบคุมที่สำคัญ คือ</p> <p>(๑) การถาม เช่นความเครียด ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก ความง่วงวิปลาสนาปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้ หหมดกำลังใจ หรืออาจทำให้เกิดความสำคัญผิดคิดว่า การปฏิบัติถึงที่สุดแล้วหรือติดใจในสภาวะธรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นจนออกนอกทางการเจริญสติก็ได้ ดังนั้น การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำแก้ไขปัญหา การเจริญสติจึงจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้เร็ว</p> |
| <p>(๒) การสังเกต</p>   | <p>(๒) การสังเกต ท่านสังเกตเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ลูกหา ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ ขวนขวายใช้ชีวิตของท่านเพื่อผู้อื่นอยากจะทำให้รู้ธรรมะจริง<sup>๔๑</sup></p>   |

<sup>๔๑</sup> กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภและสิ่งที่ฝากไว้, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๑.

|                        |  |
|------------------------|--|
| (๓) การแนะนำ           | (๓) การแนะนำเช่น ครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา ผู้ทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์จึงต้องเป็นผู้เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ผู้อื่นจึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว   |
| (๔) การให้กำลังใจเช่น  | (๔) การให้กำลังใจเช่น หลวงพ่อเทียน ได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนะนำอารมณ์ของการปฏิบัติอันเป็นลำดับของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้น |
| (๕) สอบในอิริยาบถเดิน  | (๕) สอบในอิริยาบถเคลื่อนไหวเช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า เช่น พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึกเป็นต้น  |
| (๖) สอบความเข้าใจ      | (๖) สอบความเข้าใจ ในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการปฏิบัติเอง นอกจากจะได้รับการดูแลควบคุมจากครูอาจารย์แล้วก็ต้องลงมือทำด้วยตนเอง คนอื่นจะทำแทนไม่ได้ต้องยึดหลักพุทธพจน์ไว้เป็นหลักเตือนใจตนเสมอว่า ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ผู้ปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง                                     |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ | (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ   |



|  |  |
|--|--|
|  | และผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว <sup>๔๒</sup> |
|--|--|

สรุปความว่า การสอบอารมณักรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำเนินตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำเนินตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณักรรณฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอกคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

#### ๔.๑.๕ สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรณฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติกรรณฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามตารางข้างล่างนี้

ตารางที่ ๒๐ ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

| สมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา | วิปัสสนาสมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา           | กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ  |
|-------------------------------|---|---|
| มีความไม่พึงชานเป็นลักษณะ     | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | การเจริญสติด้วยอานาปานสติ ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน |
| กำจัดนิรณัน ๕                 | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา                      | อานาปานสตินี้ ผิดกับกรรมฐานอื่นคือมีการปฏิบัติครอบคลุมหมดอยู่กับที่                 |

<sup>๔๒</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำกรรมฐานรู้สีกตัว, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

|  |                                     |   |
|--|-------------------------------------|---|
|  |                                     | เกี่ยวกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหนไม่ต้องเปลี่ยน ปฏิบัติอยู่กับลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย   |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว                | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง | เป็นกรรมฐานที่สะดวก เราไม่ต้องหิวอะไรไปที่ไหน ไปนั่งตรงไหน มันก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกลืน ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใดๆ มาช่วยอาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็ทำได้ สะดวกเป็นเรื่องละเอียด ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่วิกลาหล วุ่นวาน           |
| ความสุข                                  | สมาธิ                               | การปฏิบัติอานาปานสติ ยึดถือการเตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติเป็นข้อแรกก่อนที่จะพูดถึงตัวเรื่องปฏิบัติโดยตรง คือ มีการเตรียมร่างกายและลมหายใจ การเตรียมร่างกายต้องให้พอเหมาะพอดี ให้สบายพอดี คือไม่เตื่อร้อน หรือไม่เหน็ดเหนื่อย มีร่างกายที่พอดีพอเหมาะและอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือจมูกที่จะหายใจ |
| เอกัคคตาเจตสิก                           | ปัญญาเจตสิก                         | อาตปปี สมปชาโน สติมา  |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูปกรรมฐาน | ขันธ อาทนะ ธาตุ อินทริย์            | คำว่า “หนอ” พุทธทาสภิกขุให้ความหมาย ๒ ประการ คือ (๑) “หนอ” ที่เป็นความหมายตามสัญชาตญาณของสัตว์ มีความหมายเป็นว่า กูเดินหนอ กูนอนหนอ ก็เป็นการเพิ่มตัวตน เพิ่มความยึดถือตัวตน (๒) หนอของสติปัญญา คือเห็นว่าอาการนั้นเป็นเพียง  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>อิริยาบถอย่างหนึ่งของสัตว์ทั้งหลายตามกฎธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีตัวกู ของกู เมื่อกำหนดความหมายได้อย่างนั้นแล้วก็ให้เหลือสั้นๆเข้ามาตามลำดับ “หนอ” ถูกต้องเพราะหนอด้วยสติปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ</p> <p>“หนอ” อย่างแรก เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตนว่า “ตัวตน” เป็นผู้ที่ทำอย่างนั้น “หนอ” อย่างที่ ๒ ถอนความหมายแห่งตัวตน ไม่เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน เป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ<sup>๔๓</sup></p> |
| อาหารแปดกัณฐ์สัญญา<br>จตุราตฺตววัตถาน                               | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท                                  | สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>กาย เวทนา จิต ธรรม  |
| มหัคคตจิต   | โลกุตตระ  | ปัจจุบันขณะจิต   |
| รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔  | มรรค ๘, ผล ๘, นิพพาน ๑                                | วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา   |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข<br>เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕<br>แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้น<br>สุดท้าย ได้ อาสวัภย<br>ญาณ | กัลยาณปุชฺชน   |
| อนาคต - เกิดในสุคติ<br>พรหมโลก                                      | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่าย<br>ตายเกิดอีก               | พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบุรณ์<br>ว่า จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗<br>ประการ มีหลักเกณฑ์ อย่างเดียวกัน<br>คือจตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ แม้ว่าสุขจะ<br>ได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับ<br>อุเบกขานั้นเอง ว่าเป็นองค์ฌานองค์<br>หนึ่ง รวมเป็นมีองค์ฌาน ๒ รวมทั้ง<br>เอกัคคตา โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถ  |

<sup>๔๓</sup>พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔-๕๘.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | ฉานก็มี องค์ประกอบ ๑๗ เท่ากับตติยฉาน โดยจำนวน แต่ต่างกันตรงที่องค์ฉานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขาเท่านั้น <sup>๔๔</sup>    |
| วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฉานจิต            | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุด ก็คือ พระนิพพาน อันเป็นวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น   | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ  |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒๑ เปรียบเทียบการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

| สมถกรรมฐาน   | วิปัสสนากรรมฐาน   | กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ   |
|--|---|--|
| <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ "อา พารดาบสกาลามโคตร" เป็นคนแรก ทรงบรรลุอภิญญาญาณตนฉาน</p> <p>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก</p> | <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุฉาน ไน้มจิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ "ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ" (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง "จตุปปาตญาณ" (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชาทั้ง ๒</p> | <p><b>๑ การเกิดขึ้น</b></p> <p>อานาปานสติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานโดยที่ท่านได้ประมวลหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาจัดเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกันพร้อมการตีความในหลักธรรมนั้นๆ</p> |

<sup>๔๔</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๖๒.



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>"อุทกตบสรามบุตร" ก็สามารถบรรลุธรรมในขั้นสูงสุดคือ "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวิภวด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปราบกิเลสได้</p> | <p>พิจารณาการจตุตถปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ "อัสวกขยญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นคือ "ปฏิจจสมุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p> | <p>โดยอาศัยหลักการอานาปานสติภาวนาที่มีในพระไตรปิฎกมาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในปัจจุบัน</p> <p>ด้วยการเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชัดว่า การเจริญสติด้วยอานาปานสติ ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดก็คือ พระนิพพาน อันเป็นวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา</p> |
| <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนปหาน"</p>   | <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอรหันตบุคคลแล้ว ปัญญาข่มไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า "สมุจเฉทปหาน"</p>  | <p><b>๒ ประเภทของธรรม</b></p> <p>สติปัฏฐาน ๔ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> <li>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน</li> </ol> <p>อานาปานสติสมาธิ</p>   |
| <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่</p>   | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) ชั้นธ ๕</li> </ol>   | <p><b>๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>การเตรียมตัวเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติภาวนามีหลักการว่า ทุกคนที่ปฏิบัติสมาธิควรมีความแจ่มแจ้งใน</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>๑) กสิณ ๑๐<br/>๒) อนุสติ ๑๐<br/>๓) อสุภะ ๑๐<br/>๔) อัปมัณฺญา ๔<br/>๕) อรูป ๔<br/>๖) อาหารเรปฏิกูลสัณฺญา ๑<br/>๗) จตุธาตววัตถานะ ๑</p>                   | <p>๒) आयตนะ ๑๒<br/>๓) ธาตุ ๑๘<br/>๔) อินทรีย์ ๒๒<br/>๕) ปฏิจสมุปบาท ๑๒<br/>๖) อริยสัจจ ๔</p>  | <p>การทำกรรมฐาน เพราะเป็น<br/>การง่ายแก่การทำไว้ในใจ มิใช่<br/>เป็นเพียงความจำเป็นหรือ<br/>ความเข้าใจ เราต้องทำความ<br/>พอใจในสิ่งที่ทำจริงๆ และมี<br/>ความเข้มแข็งในการทำจริง<br/>เอาใจใส่มีความจดจ่ออยู่ตั้งแต่<br/>ต้นจนถึงปลายและรู้จักจริง<br/>ของตนว่าขอสิ่งใด มีจุดมุ่ง<br/>หมายในการทำสมาธิและรู้จัก<br/>อานิสงส์จะทำให้มีกำลังใจใน<br/>การทำอานาปานสติ</p>  |
| <p><b>๔. อารมณฺที่นำมาใช้</b><br/>สมถกรรมฐานใช้ "บัญญัติ<br/>อารมณฺ" อย่างในอย่างหนึ่งใน<br/>อารมณฺ ๔๐ ตามต้องการจึงได้ชื่อ<br/>ว่า "อารัมมณฺปนฺนิมาน"</p> | <p><b>๔. อารมณฺที่นำมาใช้</b><br/>วิปัสสนากรรมฐานใช้<br/>"ปรมตตอารมณฺ" คือเพ่ง วิเสส<br/>ลักษณะ ของ รูป ธรรม<br/>นามธรรม จึงได้ชื่อว่า<br/>"ลักษณะปนฺนิมาน"</p> | <p><b>๔. อารมณฺที่นำมาใช้</b><br/>การนั่งภาวนามี ๒ ลักษณะ<br/>๑) ปทมานะ ทำนั่งอย่าง<br/>ดอกบัวโดยการหย่อนตัวลงนั่ง<br/>แล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ<br/>ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอ<br/>เข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่<br/>ใต้ขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้น<br/>ทับเข่าซ้าย มือวางซ้อนกันไว้<br/>ตรงตัก<br/>๒) สิทธานะ ทำนั่งของ<br/>พวกสิทธาโดยการหย่อนตัวลง<br/>นั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ<br/>ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอ<br/>เข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้<br/>ขวา ยกเท้าขวาขึ้นทับเข่า<br/>ซ้ายแล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัด<br/>บนขาขวาอีกทีหนึ่ง มือวาง<br/>ซ้อนกันไว้ตรงตัก เรียกกันใน</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | เมืองไทยว่า “นั่งขัดสมาธิเพชร” <sup>๔๕</sup>   |
| <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น</p>  | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณ์ต่อไป</p>  | <p><b>๕. หลักในการปฏิบัติ</b></p> <p>การปฏิบัติอานาปานสติใน ๔ ชั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามที่เขาเห็นว่าเหมาะสมเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ชั้นตอนขยายออกเป็น ๘ ชั้นตอน คือ</p> <p>(๑) วังตาม (๒) ฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หนององค์ ฉานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุ ฉาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฉานในขั้นต่อไป</p> |
| <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิเวศ ๕ ช่วงขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือขณิกสมาธิ จนถึงอัปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คืออภิปัญญาจิตให้เกิดขึ้นได้</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๘ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุท্থัพพญาณ" ถึง "อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ</p> | <p><b>๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b></p> <p>การตามเห็นความสลัดคืนกำหนดความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป เรียกว่า ปฏินิสสัคคะ อุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตนของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้</p>  |
| <p><b>๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอน</p>  | <p><b>๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความ</p>   | <p><b>๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b></p> <p>การกำหนดพิจารณา</p>   |

<sup>๔๕</sup>มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>แห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ</p>  | <p>เป็นพระอรียบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ</p>   | <p>อาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป หมายความว่า พิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว</p>  |
| <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b><br/>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย์ธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b><br/>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอรียบุคคลแต่ละชั้นตอนดังนี้คือ<br/>๑) พระโสดาบัน<br/>๒) พระสกทาคามี<br/>๓) พระอนาคามี<br/>๔) พระอรหันต์<br/>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด</p> | <p><b>๘. ที่สุดในการปฏิบัติ</b><br/>ผู้ปฏิบัติให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปด้วยดี</p> |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสตินั่นเอง

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ



ตารางที่ ๒๒ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับ  
กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

| มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ในพระไตรปิฎก | กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ  |
|---------------------------------|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน        | การฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง โดยการปฏิบัติอานาปานสติใน ๔ ชั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามที่เขาเห็นว่าเหมาะสมเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ชั้นตอนขยายออกเป็น ๘ ชั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) ฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หนององค์ฌานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุฌาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฌานในขั้นต่อไป <sup>๔๖</sup>  |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน       | การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญก่อนแล้วจึงเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ<br>ชั้นที่ ๑ เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาวลมหายใจสั้น<br>ชั้นที่ ๒ เปลี่ยนจากปิติเป็นความสุข<br>ชั้นที่ ๓ กำหนดความที่ปิติและมีความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต<br>ชั้นที่ ๔ กำหนดบังคับกับเวทนาหรือปิติและสุข |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน       | การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า ต้องตั้งต้นมาตั้งแต่กายานุปัสสนาแล้วก็มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ใช้จิตที่   |

<sup>๔๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, ปฏิจจสมุพบาทกับอานาปานสติ, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๙-๒๒๑.

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งให้หรือไม่ได้ อย่างไรก็ตาม<br/>นั้นมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิมิตของจิตตานุปัสสนา<br/>นาสติปฏิฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ</p> <p>ชั้นที่ ๑ กำหนดลักษณะของจิต</p> <p>ชั้นที่ ๒ กำหนดจิตปราโมทย์</p> <p>ชั้นที่ ๓ กำหนดจิตให้ตั้งมั่น</p> <p>ชั้นที่ ๔ กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต</p>   |
| <p>๔. อัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน<sup>๔๗</sup></p> | <p>การฝึกอัมมานุปัสสนาสติปฏิฐานในอิริยาบถ<br/>นั่ง พุทธศาสนิกชออธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า<br/>เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวดต้นแล้ว เรียกว่า ประสบ<br/>ความสำเร็จในส่วนสมณะเป็นอย่างสูงสุด ต่อไป<br/>เลื่อนไปในสติปฏิฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าอัมมานุปัสสนา<br/>สติปฏิฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์ พิจารณา<br/>ธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์<br/>แบ่งเป็น ๔ ชั้น คือ</p> <p>ชั้นที่ ๑ กำหนดความไม่เที่ยง</p> <p>ชั้นที่ ๒ การตามเห็นความจางคลาย</p> <p>ชั้นที่ ๓ การตามเห็นความดับไม่เหลือ</p> <p>ชั้นที่ ๔ การตามเห็นความสลัดคืน กำหนดความ<br/>ที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป<sup>๔๘</sup></p> |

<sup>๔๗</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๔๘</sup>พุทธศาสนิกชอ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘๒-๑๙๐.

ตารางที่ ๒๓ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์  
พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนว  
พุทธทาสภิกขุ

| <b>ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน</b><br><b>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์</b><br><b>พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>   | <b>ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน</b><br><b>เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบ</b><br><b>อานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ</b>  |
|---|---|
| <p>การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์<br/>พระพุทธศาสนา คือ “ปริปัฏฐา” การไต่<br/>ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺม<br/>สากัจฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมี<br/>เหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรล<br/>ุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมา<br/>ทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูล<br/>การปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา<br/>เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนา<br/>ธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่<br/>กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง</p> | <p>การปฏิบัติกรรมฐานจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้<br/>อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะอาศัยเสนาสนะเป็น<br/>ที่สบายแล้วยังจะต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำ<br/>ที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้น ครูอาจารย์<br/>ผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จึง<br/>มีการควบคุมและการแก้สภาวะธรรม</p>  |
| <p>ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้า<br/>เพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม</p>  | <p>ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์”</p>  |
| <p>พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก</p>   | <p>ครูอาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์”</p>   |
| <p>(๑) การถาม</p>   | <p>ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของครูอาจารย์ที่<br/>สำคัญ คือ</p> <p>(๑) การควบคุม การปฏิบัติกรรมฐานตามแนว<br/>พุทธทาสภิกขุ โดยมากจะอาศัยธรรมชาติที่เป็นสว<br/>นป่า ใต้ร่มไม้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้อง<br/>ศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติจาก<br/>การฟังคำบรรยายซึ่งโดยมากพุทธทาสภิกขุเป็นองค์<br/>บรรยายหรืออ่านตำราที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน<br/>ตามแนวสวนโมกขพลารามให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึง<br/>ลงมือปฏิบัติตามในข้อนี้ครูอาจารย์จึงอยู่ในฐานะเป็น</p> |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | <p>ผู้ให้บทเรียนแก่ผู้ปฏิบัติได้นำไปฝึกฝนด้วยตนเอง</p> <p>(๒) การแก้สภาวะธรรม การปฏิบัติกรรมฐานทุกวิธีย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติ ประสบปัญหาหรือข้อสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ ครูอาจารย์ก็อยู่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาแนะแนว วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยความเมตตา<sup>๕๐</sup></p> |
| (๒) การสังเกต         | (๒) การสังเกต ไม่มี<br>มีแต่การบรรยายธรรม  |
| (๓) การแนะนำ          | (๓) การแนะนำ<br>การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะไม่มีครูอาจารย์ผู้คอยสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิดเหมือนกับการปฏิบัติแนวอื่น ถือว่าครูอาจารย์เป็นแต่ผู้ให้คำแนะนำเท่านั้น ส่วนการลงมือทำเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ตัวผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรับผิดชอบในตัวเองอยู่ตลอดเวลา                                       |
| (๔) การให้กำลังใจ     | (๔) การให้กำลังใจ<br>โดยกล่าวว่าดำเนินชีวิตโดยยึดหลักที่ว่า “กินข้าวจามแอม อาบน้ำในคู เป็นอยู่อย่างตายแล้ว หรือเป็นอยู่อย่างทาส” <sup>๕๑</sup> กล่าวคือ ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ  |
| (๕) สอบในอิริยาบถเดิน | (๕) สอบในอิริยาบถยืนเช่น<br>กำหนดอิริยาบถที่กำลังทำอยู่คือ ยืนหนอ เมื่อได้กำหนดยืนหนอๆ เป็นที่ถูกต้องครบถ้วน ก็กำหนดในตอนที่พิจารณาเห็นนามรูป<br>๑) รู้สึกว่า จิตกำหนดอยู่ที่การยืน “กำหนดรู้” หรือ “ความรู้ของจิต” นั้นเป็นนาม<br>๒) อากาโรที่ยืนอยู่ ลักษณะที่ยืนอยู่ แม้แต่ขาที่                                  |

<sup>๕๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๐.

<sup>๕๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓.



|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | <p>ยืนอยู่ นี่เป็นรูป</p> <p>ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูปก็บอกว่า “รูปหนอ”</p> <p>ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นาม ก็บอกในใจว่า “นามหนอ”<sup>๕๒</sup></p>   |
| (๖) สอบความเข้าใจ      | <p>(๖) สอบความเข้าใจ</p> <p>๑) การกินเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เกิดหนอ</p> <p>๒) การกินหมดไปแล้วก็เรียกว่า ดับหนอ</p> <p>๓) สิ่งที่กิน เป็นรูปหนอ</p> <p>๔) จิตที่กำหนดการกิน เป็นนามหนอ<sup>๕๓</sup></p>  |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ | <p>(๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ</p> <p>ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี</p> |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

<sup>๕๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, *วิปัสสนาในอิริยาบถยืน*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕-๑๑๘.

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

## ๔.๒ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

### ๔.๒.๑ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

ในการกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ ของท้องว่า ฟองหนอ-ยุบหนอ เป็นอารมณ์หลักนั้น การเจริญสติตามแบบฟองยุบนี้ เน้นการกำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัญญาประเภทภยานุปัสสนา สภาวะการฟองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ จัดเป็นธาตุกัมมัญฐาน เรียกว่า กุจฉิสวาโยธาตุ ซึ่งเป็นธาตุลมที่เกิดในช่องท้อง ก่อนทำการปฏิบัติ ควรแสวงหาสถานที่สัปปายะ ตัดปลิโพธิ เข้าหากัลยาณมิตร และสำรวมอินทรีย์ ตามลำดับ เพื่อการบรรลุประโยชน์ที่พึงหวังได้ตามฐานะของตน ในระหว่างการปฏิบัติ นั้น ระดับสมาธิที่ใช้ คือ ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะเท่านั้น จึงควรรักษาความต่อเนื่องของสมาธิ ด้วยการผ่อนสั้น ผ่อนยาวในคำบริกรรมให้พอเหมาะ เมื่อสมาธิจิตมีกำลังวิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เมื่อปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้อง ฟองยุบก็ดี อานาปานสติก็ดี ที่พระพุทธเจ้าได้ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน สมาธิแน่วแน่นี่ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญาตามสติปัญญา ๔ สมาธิยังไม่คงที่แน่วแน่แต่ประการใดจะมีพวกกิเลสต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอ เราใช้สติกำหนดได้ อย่างนั้นจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะกำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้นแล้ว ปัญญาจะเกิดเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไปภายหลัง<sup>๔๔</sup>

การฝึกที่ว่า ฟองหนอ ยุบหนอ การเดินจงกรมนั้นเป็นการฝึกตามระเบียบที่กำหนดนั่นเอง ปัญหานี้ไม่ใช่วิชาการ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่หลักพระพุทธเจ้าสอนนี้ ต้องตั้งตำรับตำราวิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยตั้งทิวะ ทั้งตำรับตำราหมด กำหนดไปเรื่อยๆ เป็นการสะสมหน่วยกิตให้เกิดปัญญา คือรอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้น แก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน ยกตัวอย่าง ถ้าเขามาถามปัญหาท่าน ถ้าท่านมีปัญหาในเรื่องนี้ ท่านจะแก้ปัญหาให้เขาได้ประการหนึ่ง ประการที่สอง ถ้าเรามีปัญหาเกิดขึ้นเหมือนผงเข้าตาเรา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไขก็คือ ความสามารถให้เกิดความสุขในครอบครัวได้ นี่ปัญญาอย่าง นี้ไม่ใช่มานานั่งแล้วเกิดปัญญา ไปเห็นโน่นเห็นนี่<sup>๔๕</sup>

เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงกลับปรากฏว่า ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น ขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดภวานาในใจว่าฟอง อาการฟองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานา คือเพียงแต่อาการฟองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภวานาว่า ฟอง ก็

<sup>๔๔</sup> หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม, *หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS : มิถุนายน ๒๕๕๒), หน้า ๒๐ - ๒๒.

<sup>๔๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.

หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาวา พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่าง ชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำว่าภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังสมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริงเมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปรีชาสามารถรู้รูปพองยุบ รู้ถึงใจที่รู้พองยุบว่า แยกจากกันนี้ ถือว่าบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว<sup>๕๖</sup>

ในพุทธพจน์มีใจความว่า “ราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุเป็นภายในก็มีเป็นภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุเป็นภายในเป็นไฉนสิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่าง อื่นเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่าวาโยธาตุเป็นภายใน ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกันพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่าง นี้ว่า วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโยธาตุนั้น ไม่ใช่ของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่าง นี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”<sup>๕๗</sup>

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในทศตินันทิกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า จมมนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลิน และความกำหนด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว<sup>๕๘</sup>

มีคำกล่าววว่า การตามรูปสภาวะพองยุบ ไม่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ในที่นี้ขอชี้แจงว่า การตามรู้สภาวะพองยุบนี้จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลี โดยสภาวะของอาการพองยุบเป็นลมในท้อง ที่ดันให้พองออก และยุบลงเมื่อหายใจเข้าออก การกำหนดสภาวะท้องพองยุบว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือ “ตั้งหนอ” “หย่อนหนอ” จัดว่าได้รับรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน เป็นต้น

อนึ่ง วาโยธาตุที่กล่าวไว้ในกายานุปัสสนา (การตามรู้กองรูป) นั้นจัดเป็นรูปชั้นธัมมัญญะ-พายตนะ โณฏฐัพพธาตุ และทุกขสัจจในอัมมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะธรรม) อีกด้วยทั้งเป็นสภาวะทางกาย

<sup>๕๖</sup> ดร.ภัททันตะ อาสภมทาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๕.

<sup>๕๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์ (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๙-๒๓๑.

<sup>๕๘</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

ที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาว่า “คือ ตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่าง นั้นๆ”

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะของยุบ จึงมีความสอดคล้องกับพระบาลี ดังที่ กล่าวมาแล้วนี้ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอดแล้ว เคลื่อนลงไปในห้อง ส่งผลให้ห้อง พอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมก็อยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในห้อง พองออกมา และเมื่อหายใจเข้า กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในห้อง ยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด

#### ๔.๒.๒ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่า กระบวนการต่างๆ ในการพิจารณาอายตนะภายในและอายตนะภายนอกนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า จิตมีความสามารถที่จะสกัดกั้นไม่ให้กิเลสต่างๆ หรือตัณหา มารบกวนจิตให้หมดอิสระได้ เพราะหากไม่เข้าใจแล้ว เมื่ออายตนะภายนอก เช่น รูปวิ่งเข้ามากระทบอายตนะภายใน คือ ตา ย่อมทำให้เกิดประสาทสัมผัสขึ้นมา ตรงนี้ เป็นเหตุให้จิตเกิดปรากฏการณ์ใน ๓ ลักษณะดังกล่าวมาแล้ว เหมือนในเวทนานุปัสสนา คือ จิตย่อมวิ่งไปตามกระแสแห่งความพึงพอใจ ในรูปที่สวยงามนั้น จิตย่อมรังเกียจต่อรูปที่เห็นนั้น เพราะเป็นรูปไม่สวยงาม และจิตย่อมอยู่ปกติ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อรูปที่เห็นนั้น แนวทางการพิจารณา คือ ให้จิตมีสภาพปกติ เป็นอิสระไม่ผูกมัดอยู่กับอารมณ์ฝ่ายอกุศลใดๆทั้งสิ้น แต่ให้รู้เท่าทันอายตนะที่มากระทบแล้วจิตก็จะมีวิธี การปล่อยวางได้โดยการฝึกฝนอย่าง สม่ำเสมอ มีความระวังจิตด้วยสติสัมปชัญญะและตบะ<sup>๕๙</sup>

การสอนสติปัฏฐานชื่อว่าด้วยอานาปานสติ ในพระไตรปิฎกให้ผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจ เข้า และออกอย่าง มีสติ อาจจะนับตัวเลขหรือบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ แต่การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่ให้นับเลขและไม่ได้บริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่ดูลมอย่าง เดียว จนกว่าจิตจะสงบเป็นสมาธิอย่าง ใดอย่าง หนึ่ง เช่น อุปจารสมาธิ การสอนเวทนานุปัสสนาในพระไตรปิฎกมุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้ เท่าทันต่อเวทนาหลายอย่าง เช่น เวทนา ๙ ประการ<sup>๖๐</sup> แต่อาจารย์โกเอ็นก้า มุ่งสอนเพียงสุขเวทนาทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนาเท่านั้น คือ ให้รู้เฉพาะเวทนาที่เป็นหลักใหญ่จริงๆ การกำหนดจิตในพระไตรปิฎก ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ แต่อาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า ให้รู้จิตขณะนี้เป็นอกุศลหรือ เป็นกุศล แล้วรีบขจัดจิตที่เป็นอกุศลให้พ้นไปเสียโดยเร็ว การกำหนดธรรมในพระไตรปิฎกสอนว่า ให้เห็นธรรม

<sup>๕๙</sup>S.N. Goenka, *Meditation Now Inner Peace Through Inner Wisdom*, (India: Vipassana Research Institute Press, 2004), p. 24.

<sup>๖๐</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.



ภายในและธรรมภายนอก เช่น นิวรณ์ธรรม เป็นต้น แต่อาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า เมื่อรู้ว่าจิตมีธรรมอย่างไรเข้ามากระทบแล้ว ให้รีบวางเฉยต่อธรรมนั้น คือ ทำจิตให้เป็นอุเบกขารมณ์ การกำหนดอิริยาบถใหญ่และน้อย ในพระไตรปิฎกให้กำหนดอิริยาบถ ๔ เช่น ยืน เดิน เป็นอารมณ์ ส่วนอาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า ให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล การสอนวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นเทคนิคในการนำเสนอหรือการสอนให้บุคคลที่เป็นเวไนยสัตว์บุคคลเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น เพราะเป็นภาษาที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป ดังนี้

สำนักปฏิบัติธรรมของอาจารย์โกเอ็นก้า เรียกว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม” เหมือนกันทุกแห่งทั่วโลกเพียงแต่เปลี่ยนชื่อไปตามสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนั้นๆ ในประเทศไทย เช่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมสุวรรณา ตำบลบ้านกง อำเภอนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เป็นต้น ซึ่งเป็นศูนย์ขนาดปานกลางสามารถที่จะรับผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้งได้ราว ๕๐-๑๐๐ คน เพราะว่ามีจำนวนที่พักไม่มากนัก นอกจากนั้น สำนักปฏิบัติธรรมของอาจารย์โกเอ็นก้า จะใช้กฎและระเบียบที่เหมือนกัน โดยการประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นหลัก แต่ไม่ได้ละทิ้งหลักการสำคัญ คือ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า เบื้องต้นเป็นการกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุดหรือผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ บรรลุถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงไปได้ด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม แต่ขั้นตอนในการสอนนั้น ไม่ได้เรียงไว้ตามลำดับ บุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ทั้งนั้น เป็นการอธิบายโดยใช้คำศัพท์ที่เข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้อาจารย์ โกเอ็นก้า ได้อบรม สอนศิษยานุศิษย์มาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี ซึ่งใช้หลักสูตรพื้นฐานในการฝึกฝนอย่าง น้อย ๓-๑๐ วัน โดยถือหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็น แกนกลาง

สำหรับคำอธิบายหลักและมีคำอธิบายเพิ่มเติมจากการที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผสมอยู่ด้วยโดยเริ่มสอนตั้งแต่อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก) อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยง) ปฏิกกุลมณสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป) นวสีถิการบรรพ (ข้อสังเกต ๙ ประการเกี่ยวกับป่าช้า) เวทนา นุปัสสนา (การสังเกตเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ธัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต) นิวรณ์บรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น) ชันธบรรพ (ขันธ ๕) आयตनบรรพ (อายตนะ) โพชฌมคบรรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) สัจจบรรพ (อริยสัจ ๔)

ดังนั้น การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูก โดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร้รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการ

รับรู้ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตั้ง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่เน้นว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที

#### ๔.๒.๓ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในศูนฺย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนฺย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติลักษณะสมถะภาวนาที่เน้นไปในเรื่องการดูธาตุมนสิการเป็นหลัก โดยภาวลักษณะของธาตุ ๔ พึงเอามือคืออานที่สอดส่องไปตามระหวางแห่งกระดูก เป็นต้น นั้นๆ แหวกส่วนเหล่านั้น แล้วกำหนดธาตุทั้งหลายตามนัยก่อนนั้นแหละว่า ในธาตุ ๔ เหล่านั้น ภาวะแข็งหรือกระด้างอันใดนี้คือปฐวีธาตุ แล้วจึงนึกในใจพิจารณาบ่อยๆ โดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ดั่งนี้ๆ บ่อยๆ เมื่อพยายามอยู่อย่างนี้ ไม่นานนัก สมธิขึ้นอุปจาระได้ปัญญาเครื่องส่องประเภทแห่งธาตุแล้วก็เจริญขึ้นแต่ไม่ถึงขั้นอุปนาสมาธิ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนฺย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ มีวิธีการที่ยึดหลักการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง การกำหนดทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้จิตรับรู้ตามอารมณ์ในปัจจุบันขณะ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้น มีวิธีปฏิบัติมี ๔ อย่างได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม และวิธีใช้องค์ธรรมประกอบมี ๓ อย่าง ได้แก่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิฆมาและโทมนัสในโลกได้ เป็นปัญญาว่าด้วยการพิจารณาเห็นเป็นลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนด และมีสาระสำคัญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ทราบ ว่า จุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดมีเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ๑) ร่างกาย และพฤติกรรมของกาย ๒) เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ต่างๆ ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔) ความนึกคิดไตร่ตรอง นึกถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง

เมื่อเจริญสติตามแนวทางนี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ โดยมีความสุขผ่องใสโดยมีสติคุ้มครอง ณ ที่จุด และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม แนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในรูปแบบการนำหลักการปฏิบัติเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อความสงบเป็นสมาธิเป็นฌาน แล้วจึงได้มากำหนดรู้เห็นความเคลื่อนไหวของลมหายใจ ที่มีลักษณะเกิดดับ และมีความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑) ในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดพิจารณาด้วยการปรับสมดุลธาตุ ซึ่งมีลักษณะคือ (๑) แข็ง (๒) เรียบ (๓) หนัก (๔) เบา (๕) ไหล (๖) ผนิก (๗) ร้อน (๘) เย็น

(๙) คำจูน (๑๐) ผลัก หากลักษณะหนึ่งใดปรากฏจนจิตพุ่งไปตามอารมณ์ยิ่งเกินไป พึงปรับสมดุลโดยใส่ใจพึงใส่ใจกำหนดลักษณะผณีก ถ้าลักษณะคำจูนปรากฏยิ่งเกิน พึงใส่ใจกำหนดที่ลักษณะผลัก ส่วนลักษณะที่เหลือก็ทำตามนัยเดียวกันนี้เมื่อสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๑๒ ลักษณะโดยทั่วกาย ได้ชัดแจ้งทุกลักษณะแล้ว พึงกำหนดสภาวะ ๖ ลักษณะแรก (แข็ง, หยาบ, หนัก, นุ่ม, เรียบ, เบา) พร้อมกันทีเดียวว่าเป็นปฐวีธาตุ แล้วกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะ(ไหล,ผณีก)พร้อมกันทีเดียวเป็นเตโชธาตุ และกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะสุดท้าย (คำจูน, ผลัก) พร้อมกันทีเดียวว่าเป็นวาโยธาตุ จากนั้นพึงกำหนดรู้สภาวะธาตุ ปฐมวี อาโป เตโชและวาโย ช้าแล้ว ช้าเล่าเพื่อทำจิตให้สงบและบรรลุมหาสมาธิ ความมีสติ อยู่เสมอ ใ้รับรู้ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นว่าเป็นตัวเรา ในขณะที่พิจารณาอยู่ ใ้รู้เห็นว่า เป็นเพียงกาย เป็นรูปที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดพิจารณาเวทนา เวทนาที่สักว่าเวทนา เห็นว่าไม่ควรยึดมั่นอยู่กับสิ่งที่มากระทบ ที่ทำให้เกิดความสุขทุกข์ หรือเฉย ๆ เป็นโลโครก มีความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พิจารณาด้วยความมีสติอยู่เสมอในขณะที่นั่งสมาธิ มีความปวดเมื่อยเป็นทุกข์ ก็ใ้รู้เท่าทันกำหนดรู้ว่า ปวดหนอน ๆ มีสติกำหนดรู้ความปวดเมื่อยมีสุขมีทุกข์ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดพิจารณาจิตว่า จิตก็สักว่าจิตระลึกรู้เห็นความนึกคิดว่า ทำให้มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น เป็นความทุกข์ พิจารณาด้วยความมีสติอยู่เสมอ ไม่เผลอคนเรามีจิตใจเป็นใหญ่เป็นประธาน การทำสมาธิ คือ การฝึกจิต เป็นการพัฒนาจิต เมื่อจิตดี จะทำอะไรก็ดีไปหมด จิตที่ประกอบ ด้วยสติ จะเกิดความเจริญมีสติกำหนดรู้ ความนึกคิดที่ฟุ้งซ่าน มีความรำคาญใจ หงุดหงิดใจ มีความกังวลใจมีความห่วง อุปาทานยึดมั่นถือมั่น จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานต้องมีสติกำหนดรู้ทุกขณะ พยายามฝึกจิตใ้มีความสงบก่อน จึงเจริญวิปัสสนามีสติเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้เกิดปัญญาใ้แจ้งตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม ละความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ทำให้เกิดปัญญาเข้าถึงประโยชน์สูงสุด คือ บรรเทาทุกข์ได้

๔) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดพิจารณาธรรมว่า ธรรมก็สักว่าธรรม พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีธรรมมารมณ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้เกิดการกระทำมีขึ้น ใ้พิจารณาด้วยความมีสติอยู่เสมอว่าทำกับธรรมมันต่างกัน คือ การพิจารณาธรรมในธรรม ทำนอกทำใน ทำไป แล้วเป็นกุศล หรืออกุศล ทั้งทางโลกทางธรรม มันอยู่ร่วมกันในที่นี้ คือ ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า ทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ที่ปฏิบัติกำหนดว่ารู้หนอ ๆ คือ เพราะว่ายังไม่มีความรู้เห็น ตามสภาวะธรรมที่แท้จริง ของนิเวศธรรมทั้ง ๕ จึงจำเป็นต้องอาศัย สติอุปการะ สร้างปัญญา



สรุปวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ มีวิธีการที่ยึดหลักการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง การกำหนดทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้จิตรับรู้ตามอารมณ์ในปัจจุบันขณะวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้น มีวิธีปฏิบัติมี ๔ อย่างได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม และวิธีใช้องค์ธรรมประกอบมี ๓ อย่าง ได้แก่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ สติปัฏฐาน คือ วิปัสสนา เป็นปัญญา ว่าด้วยการพิจารณาเห็นเป็นลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนด ทำราคะให้ดับ ไม่ยึดมั่นถือมั่น สำคัญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ทราบว่า จุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดมีเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง ๑) คือร่างกาย และพฤติกรรมของกาย ๒) คือเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ต่างๆ ๓)) คือภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔) คือความนึกคิดไตร่ตรอง นึกถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ ที่จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ โดยมีความสุขผ่อนคลายโดยมีสติคุ้มครอง ณ ที่จุด และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม แนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในรูปแบบการนำหลักการปฏิบัติเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อความสงบเป็นสมาธิเป็นฌาน แล้วจึงได้มากำหนดรู้เห็นความเคลื่อนไหวของลมหายใจ ที่มีลักษณะเกิดดับ และมีความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ตารางที่ ๒๔ เปรียบเทียบสำนักปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมในประเทศสหภาพเมียนมาร์

| การปฏิบัติและการ<br>สอบอารมณ์<br>กรรมฐาน | พระโสภณมหาเถระ<br>(มหาสีหยาดอ)   | ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า              | ศูนย์ปฏิบัติธรรม<br>นานาชาติพะอ็อก ตอ<br>ยะ  |
|--|--|-----------------------------------|--|
| ระยะเวลาปฏิบัติ<br>กรรมฐาน               | ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ<br>กรรมฐาน   | ๑๐ วัน                            | ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ<br>กรรมฐาน   |
| แนวทางปฏิบัติ<br>กรรมฐาน                 | วิปัสสนายานิก  | สมถยานิก                          | สมถยานิก   |
| ขั้นตอนการปฏิบัติ<br>กรรมฐาน             | อาการเคลื่อนไหวของ<br>ท้องและอาการนั่ง<br>อาการถูกในอิริยาบถ<br>นั่งและเจริญสติปัฏฐาน<br>๔ | อานาปานสติ<br>และเจริญสติปัฏฐาน ๔ | อานาปานสติ ลักษณะ<br>ของธาตุ ๔ อาการ ๓๒<br>กสิณ และสมถกรรม<br>ฐานกองอื่น อย่างน้อย<br>๓๒ อย่าง ในฝ่ายสม<br>ถกรรมฐาน<br>และเจริญสติปัฏฐาน ๔ |



|                       |   |  |  |
|-----------------------|---|--|--|
| คำบริกรรม             | มีคำบริกรรม พองหนอ<br>ยุบ หนอ และใส่คำ<br>บริกรรมว่า หนอ ลง<br>ท้ายทุกอาการ<br>เคลื่อนไหว หรือที่จิต<br>รับรู้ได้ | แค่รู้เฉพาะลมหายใจ<br>เข้าออก โดยไม่ต้อง<br>บริกรรม  | มีคำบริกรรมเท่าที่<br>จำเป็นจนสามารถทิ้ง<br>ลมหายใจได้เอง หรือ<br>จนเกิดปฐมฌาน |
| ข้อห้ามพิเศษ          | ห้ามพูดคุยตลอดเวลา  | ห้ามพูดคุยตลอดเวลา   | ห้ามพูดคุยตลอดเวลา   |
| อิริยาบถที่เกี่ยวข้อง | อิริยาบถสม่ำเสมอ  | ใช้อิริยาบถการนั่งเป็น<br>หลัก   | ใช้อิริยาบถการนั่งเป็น<br>หลัก   |
| การสอบอารมณ์          | การสอบอารมณ์ทุกวัน<br>กับพระวิปัสสนาจารย์   | ไม่มีการสอบอารมณ์ใน<br>ระหว่างปฏิบัติแต่เปิด<br>โอกาสให้สอบถามตาม<br>เฉพาะเท่าที่จำเป็นและ<br>เปิด มีการสอบถามได้<br>อีกครั้งในวันสุดท้าย<br>ของการปฏิบัติ | การสอบอารมณ์ทุกวัน<br>กับพระวิปัสสนาจารย์                                      |

#### ๔.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติ ธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนารุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธรูปศาสนา กับ  
พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือน เกตุธมโม ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธรูปศาสนา กับสำนักกรรมฐาน  
พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือน เกตุธมโม พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลัก  
พระพุทธรูปศาสนาเถรวาท ดังตารางสรุปข้างล่าง



|            |   |  |  |
|------------|---|--|--|
|            |   |  | ระหว่างความสุขแบบกามคุณ<br>และความสุขในระดับฌาน<br>และก่อให้เกิดญาณทัศนะที่<br>ถูกต้องจนสามารถบรรลุถึง<br>มรรค ผล นิพพานได้  |
| เจตสิก     | เอกัคคตาเจตสิก  | ปัญญาเจตสิก                                      | สติเจตสิก มหัคคตเจตสิก<br>และปัญญินทรีย์เจตสิก   |
| อารมณ์     | กสิณ อสุภะ อนุสสติ<br>พรหมวิหาร อรูป<br>กรรมฐาน           | ขันธ อาทนะ ธาตุ อินทรีย์                         | รู้เท่าทันลมหายใจและการ<br>สัมพันธ์กันของอายตนะภายใน<br>และอายตนะภายนอกในฐานะ<br>เป็น ฝ่ายปรมาัตถ์อารมณ์จน<br>ก่อให้เกิดกระบวนการทางการ<br>แสดงออกของขันธห้า   |
| กระบวนการ  | อาหาเรปฏิกูลสัญญา<br>จตุธาตวัตถาน                         | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท                             | อานาปานัสสติกรรมฐาน และ<br>สติปัญญาฐาน ๔   |
| ชนิดของจิต | มหัคคตจิต   | โลกุตตระ   | กุศลจิต (ขณะปัจจุบัน)  |
| กระบวนการ  | รูปฌาน ๔, อรูปฌาน<br>๔                                    | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน<br>๑                        | รูปฌาน ๔ และไตรสิกขา   |
| ปัจจุบันผล | ทำให้จิตเป็น สุข<br>เยือกเย็น ได้อภิญญา<br>๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้น<br>สุดท้าย ได้อาสวักขญาณ | ความรู้แจ้งสภาวะของขันธ<br>ห้าตามสภาวะธรรมนั้นๆ ว่าเป็น<br>โดยจำแนกเป็นปรมาัตถ์และ<br>บัญญัติ เมื่อวิปัสสนาญาณมี<br>กำลังมากขึ้นแล้ว รู้เท่าทัน<br>อารมณ์ที่กำลังปรากฏได้<br>ชัดเจนแล้ว เห็นความเป็นไตร<br>ลักษณ์ได้อย่างรวดเร็ว<br>สภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ |
| อนาคตผล    | เกิดในสุคติพรหมโลก  | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียน<br>ว่ายตายเกิดอีก          | เป็นหลักการปฏิบัติตามลำดับ<br>ของวิสุทธิจิต มีอานิสงส์   |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            |  |   | ป้องกันอกุศลซึ่งจะนำพาสู่ออบาย และยังเป็นการสร้างให้จิตมีกำลังมากมีอานิสงส์ในการยกจิตพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานเป็นคราว ๆ ไป สมถะจึงใช้เป็นเครื่องอาศัยอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน          |
| ปทาน ๕     | วิกขัมภนปทานด้วยอำนาจมานจิต            | สมุจเฉทปทาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปทาน ด้วยผลจิต นิสสรณปทาน ด้วยนิพพาน | ทำให้จิตสามารถข่มจิตให้เกิดความสงบจากการเกิดขึ้นของนิวรณ์ ๕ ได้ง่าย และพัฒนาจิตเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะนำไปสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ โดยการพัฒนาตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ |
| การปฏิบัติ | มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น   | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บัญเือน เกตุธมโม   |

#### ๔.๓.๑ วิเคราะห์หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเือน เกตุธมโม

การเกิดและลักษณะของกรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกกับกรรมฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเือน เกตุธมโมสามารถสรุปได้ตามตาราง ตารางที่ ๒๖ เปรียบเทียบหลักการปฏิบัติกรรมฐานดังต่อไปนี้

|                | สมถกรรมฐาน                         | วิปัสสนากรรมฐาน                            | กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวของพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บัญเือน เกตุธมโม |
|----------------|------------------------------------|--|--|
| ๑. การเกิดขึ้น | สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มีอยู่ก่อนการ | วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปาน                                  |



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ตรีสรู้อของสมเด็จพระ<br/>สัมมาสัมพุทธเจ้า<br/>เพราะเมื่อได้ทรงผนวช<br/>แล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษา<br/>กับ "อาหารดาบสภา<br/>ลามโคตร" เป็นคนแรก<br/>ทรงบรรลุนิยามญาณ<br/>ยตนญาณ</p> <p>พระองค์เห็นว่า<br/>เป็นเพียงธรรมเครื่อง<br/>อยู่อาศัยแห่งความ<br/>สงบ จึงได้ไปทรง<br/>ศึกษาต่อจาก "อุทก<br/>ดาบสรามบุตร" ก็<br/>สามารถบรรลุนิยามใน<br/>ขั้นสูงสุดคือ "เนว<br/>สญาณาสัญญาตน<br/>ญาณ" แต่พระองค์ก็ยัง<br/>ทรงเห็นว่า เป็นเพียง<br/>ธรรมเครื่องอาศัยเพื่อ<br/>อยู่เป็นสุขด้วยความ<br/>สงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์<br/>ทั้งสองเพื่อทรงแสวง<br/>หาทางหลุดพ้นจาก<br/>วิภวด้วยพระองค์เอง<br/>โดยในขั้นแรกได้ทรง<br/>บำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็<br/>ไม่สามารถที่จะปราบ</p> | <p>เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทาง<br/>หลุดพ้น ในขั้น แรก<br/>พระองค์ทรงเข้าจตุตถฌาน<br/>โณมจิตทำการสร้างวิชา<br/>๓ ตัวแรกคือ "บุพเพนิวา<br/>สานุสติญาณ" (การระลึก<br/>ชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรง<br/>สร้าง "จตุปปตญาณ" (มี<br/>ตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้<br/>วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการ<br/>จตุปิสนธิของสัตว์ในอดีต<br/>และปัจจุบัน เมื่อรู้ความ<br/>เป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง<br/>๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญ<br/>วิปัสสนา จึงได้บรรลุ "อาส<br/>วิภยญาณ" คือความรู้ที่<br/>สามารถทำให้สิ้นกิเลส<br/>แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุ<br/>ปัจจัยในการเวียนว่ายตาย<br/>เกิดนั้นคือ "ปฏิจจนมุป<br/>บาท ๑๒" เป็นเหตุให้รู้แจ้ง<br/>แทงตลอดในอริยสัจ ๔<br/>ด้วยการบรรลุเป็นพระ<br/>อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า<br/>ในที่สุด</p> | <p>สติ มีหลักฐานยืนยันว่า<br/>การปฏิบัติแบบนี้มาแต่<br/>โบราณกาล มีพระภิกษุ<br/>ปฏิบัติ โดย การ มี<br/>สัมปชัญญะรู้ลมหายใจเข้า<br/>ออกจนจิตตั้งมั่น มีอารมณ์<br/>เป็นหนึ่ง ด้วยกำลังสมถกร<br/>รณฐาน จากนั้นจึงเจริญ<br/>วิปัสสนาโดยการพัฒนาจิต<br/>ตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งใน<br/>ด้านปฏิบัติให้ดำเนินตาม<br/>การพัฒนาจิตตามหลักโพธิ<br/>ปักขิยธรรม<sup>๒๒</sup></p> <p>พระธัมมวิปัสสนาจารย์<br/>สม เกตุธมโม ได้ศึกษา<br/>คัมภีร์พระไตรปิฎกและ<br/>คัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงนำ<br/>หลักการที่ปรากฏในคัมภีร์<br/>ทั้งสองเพื่อนำมาเป็น<br/>รูปแบบของการปฏิบัติตาม<br/>หลักไตรสิกขา และวิสุทธิ<br/>๗ ตามลำดับ บวกกับการได้<br/>ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐาน<br/>กับธัมมาจารย์ที่มีความ<br/>ชำนาญทางสมถกรรมฐาน<br/>ซึ่งเป็นวัฒนธรรมเก่าของ<br/>กัมพูชามาแต่อดีต จึงได้<br/>สร้างรูปแบบของการ<br/>พัฒนาหลักการปฏิบัติ</p> |
|--|--|---|

<sup>๒๒</sup> ส. คุุณฺโณ. **ชตฺถุสสํสฺส**. (กรุงเทพฯ), ๒๐๑๑). ๑๓๐.





|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   |  | และกั้นจิตโดยใช้สติคอยดูแล<br>ลมหายใจเข้าออกจนทำให้<br>จิตเข้าสู่ภาวะรู้เวทนา จิต<br>และธรรม  |
| <b>๖. ผลที่ได้รับ<br/>จากการปฏิบัติ<br/>สมถกรรมฐาน</b> | มีผลในการทำจิต<br>ให้สงบจากนิเวรณ ๕<br>ชั่วขณะ โดยสามารถ<br>ยังความสงบให้เกิดขึ้น<br>ตั้งแต่ต้น คือ ขณิกส<br>มาธิ จนถึงอัปนา<br>สมาธิ และสามารถทำ<br>ความรู้พิเศษ คือ<br>อภิญาจิตให้เกิดขึ้น<br>ได้ | มีผลในทางให้เกิดปัญญา<br>รู้ความจริงตามสภาวะธรรม<br>ตามขั้น ตอน เรียกว่า<br>วิปัสสนาญาณ<br>มีจำนวน ๘ ขั้น ตอน<br>ตั้งแต่ อุทัพพญาณ ถึง<br>อนุโลมญาณ ส่วนโสฬส<br>ญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญา<br>พื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนา<br>ญาณ | ทำให้เกิดความความ<br>สงบจิตใน ระดับฌาน<br>เนื่องจากการจัดระบบ<br>การศึกษาที่เป็นระบบ<br>สามารถควบคุมได้จนจิต<br>ของ ผู้ ปฏิบัติ เข้า<br>สู่ ระดับ ขณิกสมาธิ ใน<br>ระดับประถม ระดับอุچار<br>สมาธิในระดับมัธยมและ<br>ระดับอัปนาสมาธิเมื่อ<br>ทำการศึกษาระดับอุดม<br>การปฏิบัติสมถกรรมฐาน<br>ถือเป็นส่วนที่สำคัญในช่วง<br>ของการเจริญกรรมฐาน<br>เพื่อพัฒนาไปสู่วิปัสสนา<br>ภาวนา <sup>๖๕</sup> |
| <b>๗. การสืบทอด<br/>ในการปฏิบัติ<br/>กรรมฐาน</b>       | เมื่อปฏิบัติได้ตาม<br>ขั้นตอนแห่งญาณจิต<br>แล้ว ปัญญาจะไม่<br>ติดตามไปอนาคตชาติ<br>ถ้าจะทำการปฏิบัติ<br>ต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่<br>อาจมีความเร็วกว่า<br>บุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติ                        | เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความ<br>เป็นพระอรหันต์บุคคลใน<br>ขั้นต้นแล้ว ปัญญาจะ<br>ติดตามไปไม่สูญหาย และ<br>สามารถปฏิบัติสืบทอดไป<br>จากที่ได้รับมาแล้วใน<br>อดีตชาติ   | สามารถทำสมาธิได้<br>ตลอดเวลา เนื่องจากลม<br>หายใจอยู่ตลอดเวลา เป็น<br>แต่เพียงว่า ในขณะที่เจริญ<br>อยู่ที่บ้าน สถานที่ทำงาน<br>หรือที่อื่น ๆ จิต สามารถ<br>ดำรงอยู่ด้วยขณิกสมาธิ<br>เป็นฐานของการทำ   |

<sup>๖๕</sup> บพสัมภาษณ์ พระขิม สุเชื่อน, รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระในพระราชอาณาจักรกัมพูชา, เมื่อ  
วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.



|                             |   |   |  |
|-----------------------------|---|---|--|
|                             | มาในอดีตชาติ  |   | กรรมฐาน เมื่อจิตสงบ<br>ระงับในระดับลึกขึ้นควร<br>เจริญกรรมฐานในสถานที่ที่<br>เงียบสงบ เช่นวัด สถานที่ที่<br>ปฏิบัติธรรม ป่าเขาที่สงบ<br>เงียบเป็นการปฏิบัติตน<br>เพื่อให้เกิดกุศลจิตตั้งแต่<br>ระดับเบื้องต้นคือ ศิล<br>สมาธิและปัญญา  |
| ๘. เป้าหมาย<br>ในการปฏิบัติ | สมถกรรมฐานที่<br>เป็น โลก กิย ธรรม<br>สามารถปฏิบัติสูงสุด<br>ได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ<br>รูปฌาน ๔ อรูปฌาน<br>๔ แต่ยังคงเวียนว่าย<br>ตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพ<br>ภูมิอีกต่อไป ไม่<br>สามารถพ้นออกจาก<br>วัฏฏะได้ | วิปัสสนากรรมฐานซึ่ง<br>เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่<br>โลกุตตรกุศลสามารถ<br>ปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระ<br>อริยบุคคลแต่ละขั้นตอน<br>ดังนี้คือ<br>๑. พระโสดาบัน<br>๒. พระสกทาคามี<br>๓. พระอนาคามี<br>๔. พระอรหันต์<br>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ใน<br>ที่สุด | เมื่อปฏิบัติกรรมฐานได้<br>ชำนาญแล้วย่อมมีสติ<br>สัมปชัญญะรู้ตัวในขณะ<br>ดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อ<br>ได้อารมณสมถกรรมฐาน<br>ทำให้จิตเป็นอิสระจาก<br>สิ่งรบกวนไม่ตกเป็นทาส<br>ของอารมณ์ เมื่อเจริญ<br>วิปัสสนาอย่างต่อเนื่องก็จะ<br>ทำให้เกิดความรู้แจ้งจิต<br>ปล่อยวาง ทำลายกิเลส<br>ตัณหา และพ้นจากความ<br>ทุกข์ได้ อย่างหมดความ<br>สงสัยซึ่งเป็นเป้าหมายของ<br>การพัฒนาจิตตามหลัก<br>พระพุทธศาสนาอย่าง<br>ถูกต้อง |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบศูนย์  
ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม มีความ  
สอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของ  
พระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโมจะใช้หลักการพัฒนาให้มีความชำนาญด้านสมถกรรม

ฐานจนคล่องก่อนแล้วค่อยเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ขึ้นไปตามหลักวิสุทธิ ๗ และต่อด้วยสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่ากำหนดลมหายใจเข้า-ออกนั้น (อานาปานัสสติ) นั้นเอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวพบว่ามีสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมเนื้อหาและหลักการปฏิบัติกรรมฐานทุกอย่างเพื่อให้จิตรู้ความเป็นจริงคือไตรลักษณ์ คือ ในพระไตรปิฎกได้แสดงหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตารางที่ ๒๗ สรุปการเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือนกับมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพในพระไตรปิฎก

| มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพจากในพระไตรปิฎก                     | วิปัสสนากรรมฐาน ด้วยรูปแบบอานาปานสติของพระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือน   |
|---|--|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ<br>-กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี | -ขณะที่จิตไประลึกที่อาการของลมหายใจเข้าออก (ธาตุลม) <sup>๒๖</sup> รวมสติให้ไปสู่กรรมฐาน                          |
| -กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี                                       | -ให้รู้ตัวคือรู้ลมหายใจเข้าออกไม่ว่าจะขณะอยู่ในอิริยาบถ ๔ (ยืน เดิน นั่งสมาธิ นอน) และทุกอิริยาบถตามความเป็นจริง |
| -กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี                                      | -กำหนดทุกลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริง โดยไม่หยุดนิ่งหรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์                   |
| -กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี                                 | -ขณะที่ใดมีความคิดหรือมีนิมิต (ภาพ) ปรากฏให้รู้ตัวไม่ติดยึดกับนิมิตใด ๆ ให้เข้ามารู้ตัวที่ลมหายใจเท่านั้น        |
| -กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ๑ วิธี                    | ไม่มีรูปแบบการฝึก  |
| -กำหนดป่าช้า ๙ วิธี   | -ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเห็นนิมิตให้กำหนดว่ารู้หนอ   |

<sup>๒๖</sup> ส. บัณฑิต. **ขุทฺตปิฎก**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๐๑๖. ๑๒๘.

|  |   |
|--|---|
| <p>๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br/>-กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี<br/>สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์</p> | <p>-รู้ความเป็นไปของเวทนาของจิตที่กำลังเกิดขึ้นในทุกขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออก เมื่อเกิดเวทนาใดคือสุข ทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ตัวเฉย ๆ ไม่ไปยึดติดและให้รู้เพียงลมหายใจเป็นจุดยืน</p>                           |
| <p>๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br/>-กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี</p>                       | <p>-ให้รู้จิตทุกประเภทที่กำลังเกิดขึ้นในขณะรู้ลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่ากำลังเกิดราคะหายใจเข้า-ออก หากมีโทสะ ฟุ้งซ่าน ไม่ฟุ้งซ่าน สงบก็ให้รู้ตัวตลอดเวลา อาการปรากฏตัวของจิตก็จะแสดงภาวะของไตรลักษณ์</p> |
| <p>๔. ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ บรรพ<br/>-กำหนดนิเวรณ ๑ วิธี</p>  | <p>-รู้ตัวขณะที่รู้ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อมีนิเวรณกำลังเกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ</p>  |
| <p>-กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี</p>  | <p>-กำหนดในชีวิตประจำวัน เติบงกรม หรือนั่งสมาธิเป็นการกำหนดเบญจขันธ์ (ขันธ์ ๕)</p>  |
| <p>-กำหนดอายตนะ ๑ วิธี</p>   | <p>-กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เย็นหนอ</p>  |
| <p>-กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี</p>  | <p>-กำหนดจนได้ถึง วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุท্থัพพญาณ) และญาณที่สูงขึ้นต่อไป</p>  |
| <p>-กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี</p>  | <p>-เมื่อกำหนดจนได้ปัจจุบันเป็นธรรมชาติ ตามอารมณ์ปรมาตถ์อย่างต่อเนื่อง</p>  |

#### ๔.๓.๒ ความสอดคล้องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม

ในสมัยพุทธกาลไม่มีระบบการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างเป็นทางการ แต่พอสันนิษฐานได้ว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่นิยมใช้กันทั่วไปคือ มีความหมายว่า “ปริปัฏฐา การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ฌมมสากัจฉา การสนทนาธรรมตามกาล” หมายถึงการสอบถาม และการฟังธรรม ซึ่งถือปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลुरुธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐานบ้าง เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุบ้าง เพื่อมาทูลถามปัญหาบ้าง เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนาบ้าง เพื่อมาสนทนาธรรมบ้าง และพระสาวกก็มี การสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดง

ธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตให้เป็นไปตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายคือการบรรลุถึงอริยมรรค อริยผล และพระนิพพานนั่นเอง

การสอบอารมณักรรณฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรณฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอานาปานสติกรรณฐานเป็นหลักยึดและให้มีการพัฒนาไปตามหลัก ๑๖ ขั้น แต่สำนักกรรณฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโมได้เพิ่มเติมเทคนิคในการแนะนำกรรณฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ ๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

ตารางที่ ๒๘ สรุปเปรียบเทียบการสอบอารมณักรรณฐานของพระพุทธเจ้าและสำนักกรรณฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม

| การสอบอารมณักรรณฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท  | การสอบอารมณักรรณฐานสำนักกรรณฐานของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม  |
|--|--|
| <p>ความหมายของการการสอบอารมณักรรณฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฉา<sup>๖๗</sup> การไต่ถาม การสอบถาม” และ “การเล่น ชมมสากัจฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรณฐานเพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง</p> | <p>ไม่มีการสอบอารมณักรรณฐานเป็นทางการเหมือนที่ปฏิบัติกันในสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศเมียนมาร์และในประเทศไทย</p>                                      |
| <p>ผู้เข้ามาสอบอารมณักรรณฐานได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่เข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรมหรือสนทนาธรรม</p>   | <p>ผู้ปฏิบัติกรรณฐาน ทั้งส่วนที่เป็นคนทั่วไป และบรรพชิต โดยเข้ามาทำการศึกษาอย่างเป็นระบบและระยะสั้น รวมทั้งคนทั่วไปที่มีความสนใจปฏิบัติกรรณฐาน</p> |

<sup>๖๗</sup>วิ.ภิกษุณี. (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.



|   |  |
|---|--|
| ผู้สอบอารมณ์ คือ พระพุทธเจ้า หรือ พระอริยสาวก   | พระวิปัสสนาจารย์จะคอยแนะนำและปฏิบัติร่วมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานด้วยเสมอถือเป็นกัลยาณมิตร  |
| <p>ลักษณะของการสอบอารมณ์</p> <p>(๑) การถาม</p> <p>ตัวอย่าง พุทธเจ้าเมื่อทรงทราบว่า จิตของพระจุฬป็นถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จุฬป็นถก เธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ่านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า</p> <p>ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ คำว่า ธุลินั้นเป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลินั้นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.เป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจุฬป็นถกบรรลุประอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว</p> | <p>ลักษณะของการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญเป็นลักษณะทั่วไปที่พระอาจารย์พึงปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติ คือ</p> <p>(๑) การถาม เป็นหลักพื้นฐานในการแนะนำสั่งสอน หลักการปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์จะต้องสอบถามผู้เข้ามาปฏิบัติเพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าและผลของการปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่</p> |
| <p>(๒) การสังเกต เช่น</p> <p>พระพุทธเจ้าทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้วพระองค์จึงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางรูปนันทาก็ได้บรรลุประอรหัต</p>  | <p>(๒) การสังเกต ให้สังเกตผู้ปฏิบัติว่ามีอาการ ผิดปกติ การฟุ้งซ่านหรือไม่ มีการประพฤติ การพูดถาม หรือกิริยาการแสดงออกที่สอดคล้องกับการปฏิบัติหรือไม่ หากพบเห็นก็จะแนะนำให้อยู่ในหลักของศีล สมาธิปละปัญญา</p>   |
| <p>(๓) การแนะนำ</p> <p>เช่นในจปลายมานสูตร พระพุทธองค์</p>   | <p>(๓) การแนะนำ</p> <p>แนะนำวิธีการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และ</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>ทรงมีอุปบายแก้ความง่วง ซึ่งอุปบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มึนสึการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น</p> | <p>หลักการปฏิบัติพื้นฐานให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจเสียก่อน ถ้าโยคีไม่เข้าใจแล้วก็ยากที่จะก้าวหน้าต่อไปในการพัฒนาจิตตามหลักการของพระพุทธศาสนา พอผู้ปฏิบัติมีความพร้อมในระดับสูงขึ้นไปก็ให้มีการแนะนำสอนหลักการปฏิบัติในระดับสมาธิ ปัญญา วิปัสสนาญาณ เพื่อให้จิตดำเนินไปสู่อริยมรรคได้อย่างถูกต้อง</p>                          |
| <p>(๔) การให้กำลังใจเช่น<br/>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจุฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น</p>   | <p>(๔) การให้กำลังใจ<br/>พระวิปัสสนาจารย์ที่คอยแนะนำต้องปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติก็คือ จะต้องมีการพยายามเกี่ยวกับการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ยกตัวอย่างสภาวะในพระไตรปิฎกอันเป็นธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ร่าเริง มีพลังหรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ การพัฒนาอินทรีย์ ๕</p> |
| <p>แนวทางการสอบอารมณกรรมฐานของพระพุทธองค์ ทรงสร้างครัทธาก่อนทรงแสดงอนุพุททิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นไปแล้วทรงแสดงสามกัมมัสสกถาเพื่อการบรรลุมรรค การที่ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรคปฏิบัติ ผู้ฟังส่งโสตไปตามธรรม ทรงพยากรณ์โสตฉบับ ทรงแสดงธรรมให้ยิ่งไปอีกตามกำลังแห่งญาณของพระสาวก</p>   | <p>หลักการแนะนำ สอน เพื่อแก้ไขว่าการพัฒนาจิตด้วยการตามดูอาการของจิตด้วยลมหายใจเข้าออก มีประเด็นหลักสำคัญ ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ตัวและตรวจสอบอารมณ์ สอนจิตของตนเองให้ถูกต้องอยู่เสมอ นอกจากการอาศัยวิปัสสนาจารย์คอยช่วยแล้วดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ สรุปได้ดังนี้</p>  |
| <p>(๑) สอบในอิริยาบถเดินเช่น<br/>พระจักษุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ฯ</p>  | <p>(๑) สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสัมปชัญญะรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่หรือเปล่า พิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>ตรัสถามพระจักขุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักขุบาลตอบว่า ไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง</p>  | <p>เดิน นั่ง นอนหรือไม่ เพราะอารมณ์คือการหายใจเข้า ออกเป็นไปตามธรรมชาติและเป็นปัจจุบัน</p>   |
| <p>(๒) สอบความเข้าใจเช่น<br/>เรื่องสัมพหุสิกขุพระศาสดาประทับนั่ง อยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูสิกขุเหล่านั้นแล้วทรง กำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่ง ความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระ รัศมีไปตรัสว่า สิกขุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา สิกขุนั้น พึงบรรลु อันสงบ เป็นที่เข้าไปประรับสังขาร อันเป็นสุข สิกขุ เธอจงวิต เรือนี่ เรือที่เธอวิตแล้ว จักถึง เร็ว เธอตัดราคะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจัก ถึงพระนิพพานเป็นต้น</p> | <p>(๒) สอบความเข้าใจ<br/>ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกรับกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน จะแนะนำสอนสาธิตใน การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนด จิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไร เป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น</p> |
| <p>(๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น<br/>เรื่องพระวัง คีสเถระ คือ พราหมณ์ ชื่อว่าวังคีสะคิดว่ เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึง ขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมา พระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยาย บริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยาย มนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆ ว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่า พวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต</p>  | <p>(๓) สภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติสามารถ ตรวจสอบด้วยตนเอง ว่าตนปฏิบัติเป็นอย่างไร โดยมี เป้าหมายคือการเห็นอนิจจัง ทุกข์และอนัตตา จนจิต อยู่กับปรมัตถ์อารมณ์ไม่หลงยึดติดกับสิ่งสมมติใด ๆ</p>   |

สรุปความว่า รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา คือการปฏิบัติ กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และ ฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาลและมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึง

ปัจจุบันนี้ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา คือการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

#### ๔.๔ วิเคราะห์ความสอดคล้องรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

##### ๔.๔.๑ ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโฑ

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว สอนเน้นเรื่องหลักการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวหรือการไหว-นิ่ง (ติง-เซา) ในอิริยาบถซึ่งเน้นรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวและนิ่งเพื่อรู้แจ้งนามรูปจนเกิดปัญญาญาณเห็นความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ ตามที่ปรากฏเอกสารการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่กล่าวไว้แล้วเพื่อตรวจสอบว่าหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโฑ มีความสอดคล้องถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์สำคัญคือพระไตรปิฎก ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ ๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน ๒) ความสอดคล้องด้านการสอบอารมณ์กรรมฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### ๑) ความสอดคล้องสัมพันธ์ด้านการปฏิบัติกรรมฐาน

ทฤษฎีหรือหลักการใหญ่ของการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโฑได้นำมาจากหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั่นเอง ซึ่งเกิดจากการศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎก โดยเฉพาะพระอภิธรรมพร้อมกับการใช้ประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานที่ตนเองได้เคยพากเพียรปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องและเคร่งครัด นอกจากนั้นท่านยังมีความพากเพียรและความฝักใฝ่อย่างแรงกล้าที่จะนำความรู้และประสบการณ์ด้านพระพุทธศาสนาไปเกื้อกูลและสร้างสรรค์ให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองทั้งทางสังคมและจิตใจภายใต้อิทธิพลของหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หลักการของกรรมฐานที่ท่านได้สอนคือ การใช้สัมปชัญญะและสติรู้เท่าทันอิริยาบถ ซึ่งมีความสอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท แต่เน้นเฉพาะบางส่วนและเทคนิควิธีทำให้จิตสงบและรู้แจ้งสัจธรรมได้เร็วและง่ายขึ้น สะดวกต่อชาวพุทธลาวในการปฏิบัติในทุกที่โดยมีประเด็นสำคัญ การปฏิบัติแบบไหว-นิ่งทำให้รู้ปัจจุบันธรรมซึ่งเป็นปรমัตถ์นำไปสู่การรู้แจ้งธรรมได้เร็วและเป็นปกติส่งผลให้สามารถนำไปใช้ในบ้าน การทำงาน ทุกที่ซึ่งจะส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมการปฏิบัติธรรมจนก่อให้เกิดวัฒนธรรมของชาวพุทธที่เข้มแข็ง ป้องกันมิฉฉาภิภูติ โดยมีตารางเปรียบเทียบพัฒนาการของ



การเกิดขึ้นของกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท

ตารางที่ ๒๙ แสดงความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับหลักคำสอนของพระมหาปาน อานนโท

| ประเด็น       | สมถกรรมฐาน                               | วิปัสสนากรรมฐาน                                 | กรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท   |
|---------------|--|---|---|
| ลักษณะ        | มีการหยุดความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ       | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | ใช้รู้ทันอิริยาบถในอิริยาบถปีพพะในลักษณะไหว-นิ่ง  |
| กิจ           | กำจัดนิวรณ์ ๕                            | กำจัดความไม่รู้คืออวิชชา                        | ทำลายความคิดฟุ้งซ่านและให้มีความรู้ตัวโดยอาศัยอิริยาบถใหญ่ทำให้ง่ายต่อการรู้และสงบ  |
| ปัจจุภูมิตฐาน | มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว                | มีความเข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง                | เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง  |
| ปทัฏฐฐาน      | ความสุข                                  | ปัญญา   | เมื่อเรารู้ทันอิริยาบถ ก็ารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) ขึ้นมา |
| เจตสิก        | เอกัคคตาเจตสิก                           | ปัญญาเจตสิก                                     | อาตปปี สมุขานโน สติมา   |
| อารมณ์        | กสิณ อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูปกรรมฐาน | ขันธ อาตนะ ชาติ อินทรีย์                        | รู้เท่าทันอายตนะภายในและอายตนะภายนอกในฐานะเป็นรูป-นาม ฝ่ายปรมาตม์   |
| กระบวนการ     | อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุมวัตถาน         | อริยสังข์ ปฏิจจสมุปบาท                          | กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ หมวดอิริยาบถและสัมปชัญญะ  |
| ชนิดของจิต    | มหัคคตจิต                                | โลกุตตระ  | กุศลจิต (ขณะปัจจุบัน)   |
| กระบวนการ     | รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔                      | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑                          | ศีล สมาธิ ปัญญา   |
| ปัจจุบันผล    | ทำให้จิตเป็น สุข                         | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้น                         | การเห็น รูป นาม ตาม   |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            | เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้       | สุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ  | สภาวะธรรมนั้นๆ ว่าเป็นโดยจำแนกเป็นปรมัตถ์และบัญญัติ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว เห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ |
| อนาคตผล    | เกิดในสุคติพรหมโลก                       | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก                                       | เป็นการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนายานิก ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้จริง   |
| ปหาน ๕     | วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฉานจิต              | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | เมื่อผู้้นั้นเกิดปรีชาสามารถรู้เท่าทันอิริยาบถ รู้ถึงใจที่รู้ พองความเป็นบัญญัติและปรมัตถ์ว่า แยกจากกันนี้ ถือว่าบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น                        |
| การปฏิบัติ | มีทั้งนอกพระพุทธศาสนา และ ในพระพุทธศาสนา | เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น   | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท  |

ตารางที่ ๓๐ เปรียบเทียบพัฒนาการของการเกิดขึ้นของกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท

|                | สมถกรรมฐาน   | วิปัสสนากรรมฐาน   | กรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท  |
|----------------|--|---|--|
| ๑. การเกิดขึ้น | สมถกรรมฐานเป็นวิชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ "อาฬารดาบสกา | วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุตถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ "ปุพเพนิวาสานุสติญาณ" (การระลึก | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอิริยาบถมีหลักฐานยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณกาล มีพระภิกษุปฏิบัติโดยการมีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถ |

|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
|                                | <p>ลามโคตร" เป็นคนแรกทรงบรรลุนิติภาวะโดยตนตาม</p> <p>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก "อุทกดาบสรามยุส" ก็สามารถบรรลุนิติภาวะในขั้นสูงสุดคือ "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัย เพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น</p> <p>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวิภวด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปราบกิเลสได้</p> | <p>ชาติได้) ในขั้นที่ ๒ทรงสร้าง "จตุปปตญาณ" (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจตุตถิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ "อัสวักขฌาน" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นคือ "ปฏิจสมุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p> | <p>ต่างๆ จนจิตบรรลุนิติภาวะได้</p> <p>พระอาจารย์ได้เรียนรู้เรื่องกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวในประเทศไทย</p> <p>เมื่อท่านพระอาจารย์ใหญ่มหาปานได้เดินทางไปศึกษาที่ประเทศไทย ได้ศึกษาพระอภิธรรมอย่างแตกฉาน ได้ปฏิบัติตามแบบพระอาจารย์คือ พระพิมลธรรมและพระอาจารย์จากพม่า</p> <p>จากนั้นได้เดินทางเข้าสู่ประเทศลาวได้เห็นวัฒนธรรมการเป็นอยู่และการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาวจึงได้เริ่มสร้างรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาให้เหมาะกับชาวพุทธลาวโดยเน้นให้นำไปใช้ได้ในทุกที่เพราะมีอิริยาบถอยู่ตลอดเวลา ซึ่ง ส่งผล ให้ เกิดวัฒนธรรมพุทธในสังคม</p> |
| <p><b>๒. ประเภทของธรรม</b></p> | <p>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกีย์ธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับ</p>   | <p>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็น พระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาอ่อนไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกเรียกว่า</p> <p>“สมุจเฉทปหาน”</p>   | <p>สติปัญญา ๔ คือ</p> <p>๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา</p>   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | กิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌานเรียกว่า “วิกขัมภนปหาน”  |  |   |
| ๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐาน | ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปมัณญา ๔<br>๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา<br>๗) จตุธาตุววัตถานะ ๑ | ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ<br>๑) ชั้นธ ๕<br>๒) อายุตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖) อริยสัจ ๔ | ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาในเรื่อง<br>๑) ปรมัตถ์และบัญญัติ<br>๒) อายุตนะ<br>๓) ชั้นธ ๕<br>๔) การกำหนดจิต<br>๕) การกำหนดตามทวาร<br>๖) การกำหนดอิริยาบถย่อย<br>๗) การกำหนดอิริยาบถใหญ่   |
| ๔. อารมณ์ที่นำมาใช้                                     | สมถกรรมฐานใช้ "บัญญัติอารมณ์" อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า "อารัมมณูปนิฉาน"  | วิปัสสนากรรมฐานใช้ "ปรมัตถอารมณ์" คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า "ลักษณะอุปนิฉาน"   | สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ให้ฝึกกราบด้วยอาการเคลื่อนไหวของกาย เมื่อกำหนดอาการกาย ได้ชัดเจนแล้ว ข้อสำคัญคือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตาม หรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งจะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและสามารถเชื่อมโยงไปที่เวทนาและจิตได้ง่ายขึ้น |
| ๕. หลักในการปฏิบัติ                                     | ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนดพร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่า   | ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณ์  | ศึกษาและฟังธรรมให้เกิดความเข้าใจการทำงานของอายุตนะและชั้นธ ห้า  |



|                                       |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|---|
|                                       | ความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น   |  | จำแนกชั้นให้ให้เห็นเป็นนาม-รูป โดยการให้รู้ตัวเฉย ๆ ไม่ต้องยกจิตขึ้นหรือลงไม่พิจารณาสิ่งใด  |
| ๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน | มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ช่วงขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๘ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุท্থัพพญาณ ถึง อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ | พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพุทธินันติกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า จงมนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพติดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพติดเพลิน และความกำหนด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว |
| ๗. การสืบต่อในการปฏิบัติกรรมฐาน       | เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ      | เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอรียบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ   | ตลอดเวลาที่รู้เท่าทันการทำงานของอายตนะ การกระทบของอายตนะ และมีการใช้อริยาบทใหญ่และย่อยช่วยทำให้จิตเป็นขณิกสมาธิและปัจจุบันขณะโดยอัตโนมัติ   |
| ๘. เป้าหมายในการปฏิบัติ               | สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน  | วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอรียบุคคลแต่   | เมื่อปฏิบัติไหว-นิ่งทำให้รู้ปัจจุบันธรรมซึ่งเป็นปรมาตณ์นำไปสู่การรู้แจ้งธรรมได้เร็วและเป็นปกติ  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | ๔ อนุปมาณ ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิด อยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | ละชั้นตอนดังนี้คือ<br>๑. พระโสดาบัน<br>๒. พระสกทาคามี<br>๓. พระอนาคามี<br>๔. พระอรหันต์<br>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | ส่งผลให้สามารถนำไปใช้ในบ้าน การทำงาน ทุกที่ ซึ่ง จะ ส่งผล ให้ เกิด วัฒนธรรมการปฏิบัติธรรมจน ก่อ ให้ เกิด วัฒนธรรมของชาวพุทธที่ เข้ม แข็ง ป็อง กั้น มัจฉาทิฎฐิ |
|--|--|---|---|

หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบกรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และ อรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพระอาจารย์มหาปาน อานนโท จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการรู้ทันอิริยาบถเป็นอารมณ์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเคลื่อนไหว-หยุด ซึ่งเป็นสัมปชัญญะ

ตารางที่ ๓๑ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพในพระไตรปิฎก

| มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพจากในพระไตรปิฎก                     | กรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท   |
|---|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ<br>-กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี | -ก่อนเจริญอิริยาบถให้ทำจิตโดยการใช้อานาปานสติ เพื่อให้จิตสงบเป็นพื้นฐาน   |
| -กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี                                       | -กำหนดอิริยาบถ ๔ (ยืน เดิน จกรม นั่งสมาธิ นอน) และทุกอิริยาบถตามความเป็นจริง  |
| -กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี                                      | -กำหนดทุกรูปนามอย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริง โดยไม่นั่ง จม หรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์โดยให้รู้ภาวะปรมัตถ์เสมอ (หยุดคิด) |
| -กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี                                 | -ขณะที่ปฏิบัติเป็นการพิจารณาร่างกายแต่ใช้เพียงชั่วขณะไม่ให้คิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ปรุงแต่งซึ่งเป็นบัญญัติ                |
| -กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ๑ วิธี                    | ให้พิจารณาศึกษาเพื่อเข้าใจลักษณะของธาตุสี่  |
| -กำหนดป่าช้า ๙ วิธี   | -ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเห็นนิมิตให้กำหนดว่าอยู่กับอารมณ์ตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย                                       |

|   |   |
|---|---|
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br>-กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี<br>สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | -ให้รู้ตัวที่กำลังเสวยอารมณ์เวทนาตามปกติแต่ไม่ให้<br>ปรุงแต่งต่อจากเวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบัน                               |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br>-กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี                      | -รู้เท่าทันจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น ให้รู้เป็นเพียง<br>ความคิดซึ่งเป็นอารมณ์สมมติแล้วกลับมาอยู่อริยาบถ<br>ใหญ่และย่อยเป็นหลัก |
| ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ บรรพ<br>-กำหนดนิเวรณ ๑ วิธี   | ไม่มีการกำหนด   |
| -กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี  | -รู้เท่าทันอาการของธรรมที่เป็นที่รวมคือ ขันธ์ ห้าซึ่ง<br>เบ่งที่รวมของธรรมทั้งหมด ในชีวิตประจำวัน อย่าง<br>ต่อเนื่อง              |
| -กำหนดอายตนะ ๑ วิธี   | -กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอริยาบถใหญ่และ<br>ย่อยที่ปรากฏชัดเจน  |
| -กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี  | -เป็นการทำให้จิตดำเนินไปตามธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่<br>เป็นธรรมชาติไม่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ใด ๆ  |
| -กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี  | -เมื่อกำหนดจนได้ปัจจุบันเป็นธรรมชาติ ตามอารมณ์<br>ปรมาตมอย่างต่อเนื่อง  |

#### ๑) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันด้านการสอบอารมณ์กรรมฐาน

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันนี้ในเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบสำนักกรรมฐานแบบกรรมฐานแบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ มีการแสดงให้เห็นความการนำรูปแบบที่เคยใช้ในสมัยพุทธกาลซึ่งทำให้การปฏิบัติธรรมในสมัยนั้นได้ส่งผลให้พระสาวกจำนวนมากได้รู้แจ้งสัจธรรมจนพ้นทุกข์เช่นเดียวกันกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเทคนิควิธีการดังกล่าวก็ได้รับการสืบทอดและปฏิบัติมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันแม้บางอย่างจะแตกต่างกันบ้างขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมสภาพการทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่โดยหลักการและเป้าหมายแล้วล้วนแต่ตั้งอยู่บนแนวคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งสิ้น แม้การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนและเป็นรูปแบบมาตรฐาน แต่ก็สามารถนำมาปรับใช้ได้ตามตัวอย่างที่ปรากฏเมื่อพระพุทธเจ้าทรงใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อแนะนำและสั่งสอนแก่พระสาวกเมื่อทรงพระชนมชีพอยู่ วิธีการสอนที่ปรากฏชัดในสมัยพุทธกาลกับแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธมีลักษณะคือ การสอบอารมณ์กรรมฐาน

ตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบไทว-นึ่งตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเน้นเรื่องอิริยาบถใหญ่และย่อย และท่านได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

ตารางที่ ๓๒ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

| แนวทางในการสอบ<br>อารมณ์กรรมฐาน                     | จุดประสงค์ในการสอบ<br>อารมณ์กรรมฐาน  | กรรมฐานแบบอิริยาบถ<br>ตามแนวพระอาจารย์<br>มหาปาน อานนโท   |
|---|--|---|
| ๑. การถามให้ตอบตรงถามให้<br>ตอบไปเรื่อยๆ            | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกันเช่น<br>ทรงสอบพระปัจจวคคีย์          | มีการสนทนาธรรมตามโอกาส  |
| ๒. การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอน<br>จากง่ายไปหายาก        | ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐาน<br>ด้วยอนุพุทพิกถา เช่นพระพุทธ<br>เจ้าทรงสอบพระยสกุลบุตร | มีการเก็บอารมณ์สำหรับ<br>พระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการ<br>ปฏิบัติแบบเข้มข้น   |
| ๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏใน<br>อาทิตตปริยายสูตร       | วิธีการปราบหรือข่มผู้มีทิฐฐิ<br>มานะชฎิล ๓ ฟัน้องและบริวาร                             | ไม่มี   |
| ๔. การสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ตามจริต อุปนิสัย อินทรีย์ | วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับ<br>อินทรีย์ แก่นิรณธรรมพระโมค<br>คัลลานะ                       | มีการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติ<br>แต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรม<br>อย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไข<br>และปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง |
| ๕. การพิจารณาไปตาม<br>เนื้อความ ให้มีศรัทธาเกิดขึ้น | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกันพระ<br>สารีบุตร                      | มีการบรรยายธรรมทุกวัน<br>ตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรม  |
| ๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบาย<br>ไปเป็นลำดับ            | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน<br>พระภิกษุในอัมมตตานิจจสูตร        | เปรียบเทียบยกตัวอย่างด้วย<br>วัฒนธรรมและวิถีชีวิตคน<br>ท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่ง<br>ในคำสอนของพระพุทธเจ้า             |
| ๗. การสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ตามอินทรีย์               | วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับ<br>อินทรีย์ ปรับวิริยะให้เหมาะสม<br>กับสมาธิพระโสณโกฬิวิสะ     | มี  |



|  |   |   |
|--|---|---|
| ๘. การสอบอารมณ์ด้วยคำแนะนำที่เหมาะสม       | แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องพระสมิทธิ                             | แนะนำด้วยการเทศน์สอนและปฏิบัติตนเป็นตัวอย่าง  |
| ๙. การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร      | ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อไปภิกษุ ๕๐๐ รูปที่เข้าใจว่าบรรลุนิพพานแล้ว | พระอาจารย์เป็นครูอาจารย์ที่มีปฏิบัติพาเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อผู้ปฏิบัติเสมอ                |
| ๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม | ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่เหมาะสมสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตร                        | มีการเลือกหัวข้อธรรมและบรรยายให้รู้ความจริงซึ่งมีความเชื่อมโยงกับภาวะจิตของผู้ปฏิบัติเสมอ |

#### ๔.๔.๒ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์

##### ใหญ่ชาลี กนตสีโล

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล หลักคำสอนส่วนใหญ่ได้นำมาจากแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท ซึ่งเป็นเหมือนอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ใกล้ชิดของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

##### ๑) วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์ด้านการปฏิบัติกรรมฐาน

ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล มีความเหมือนกันกับหลักการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท แต่มีที่ต่างกันคือรูปแบบการปฏิบัติมีความเป็นมาตรฐานมากขึ้น จนได้พัฒนาเป็นรูปแบบการปฏิบัติแบบไหว-นิ่ง (ติง-เสชา) ซึ่งสามารถนำไปเป็นหลักการพัฒนาจิตในรูปแบบอื่นได้อีก การรู้-นิ่ง-ไหวแบบของพระอาจารย์ใหญ่ชาลีไม่ต้องมีการคลอจิตคือ ไม่การบริกรรมว่า “หนอ” เนื่องจากเน้นที่การรู้เท่าทันอาการทางอิริยาบถเป็นหลักโดยใช้สัมปชัญญะมาควบคุมกันไปเพื่อทำให้ปัญญาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทั้งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นไปอย่างต่อเนื่องแม้เมื่อยังมีการเคลื่อนไหวคืออิริยาบถอยู่ รูปแบบนี้ยังทำหน้าที่ในการป้องกันการคิดหลงยึดติดตรึงกายอย่างที่คนทั่วไปมักเป็นอยู่ และทิ้งตนออกห่างจากการรู้ธรรม รู้ความคิดซึ่งสามารถแยกได้ว่าเป็นปรมาตม์หรือบัญญัติ

การปฏิบัติแบบไหว-นึ่งของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลมีการรู้แจ้งอารมณ์ปรมัตต์ที่กำลังเกิดขึ้นและดับหายไปตลอดเวลาเมื่อมีการกระทบสัมผัสระหว่างอายตนะ เป็นลักษณะ สามารถกำจัดความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นได้แต่ไม่เด็ดขาดและป้องกันกายทุจริตและวจีทุจริตเมื่อยังมีการปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง ต่อเมื่อเข้าสู่มรรคญาณแล้วย่อมตัดได้เด็ดขาด มีการปฏิบัติฝึกจิตโดยให้มีสติสัมปชัญญะตลอดจนเกิดการเห็นแจ้งความเป็นปรมัตต์และสามารถรู้ธรรมชาติของบัญญัติและปรมัตต์ได้ไม่แยกกันในระดับปุถุชนทำให้เกิดศรัทธามั่นคงในการปฏิบัติ ไม่คล้อยตามอารมณ์ของโลกซึ่งเป็นสมมติบัญญัติใด ๆ โดยเน้นไปที่การใช้ สัมปชัญญะและมีสติคอยเป็นตัวกัน จัดเป็นปัญญาเจตสิก

ในการปฏิบัตินั้นต้องใช้ขั้นห้าหรือนามรูป เป็นอารมณ์ มีสัมปชัญญะรู้อายตนะการกระทบ โดยตั้งอยู่บนฐานของปรมัตต์ไม่ต้องคิดเพื่อพิจารณาใด ๆ ในขณะที่ปฏิบัติต้องเข้าใจเรื่องปรมัตต์และสมมติบัญญัติให้แจ่มชัดเสียก่อน โดยมีเป้าหมายคือการพัฒนาจิตให้บรรลุถึงโลกุตตระซึ่งนำไปสู่การเกิดความสงบ และปัญญาเข้าใจความเป็นปรมัตต์และบัญญัติจนจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณบรรลุมรรค ผล และนิพพานในที่สุด

ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานแบบไหว-นึ่ง จัดอยู่ในทหังคปหาน วิธีการปฏิบัติแบบนี้มีอยู่ตามแบบกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทและพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล และคล้ายกับหลักการเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ตารางที่ ๓๓ การเปรียบเทียบให้เห็นความสอดคล้องกันระหว่างกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล

| สมถกรรมฐาน<br>ตามหลักพระพุทธศาสนา | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน<br>ตามหลักพระพุทธศาสนา               | กรรมฐานแบบไหว-นึ่ง<br>พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล   |
|-----------------------------------|---|--|
| มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็น<br>ลักษณะ   | มีความรู้แจ้งสภาวะธรรม<br>ตามความเป็นจริงเป็น<br>ลักษณะ | มีการรู้แจ้งอารมณ์ปรมัตต์ที่กำลัง<br>เกิดขึ้นและดับหายไปตลอดเวลาเมื่อมีการ<br>กระทบสัมผัสระหว่างอายตนะ                                     |
| กำจัดนิรวณ ๕                      | กำจัดความไม่รู้ คือ<br>อวิชชา                           | กำจัดความฟุ้งซ่าน และป้องกันกาย<br>ทุจริตและวจีทุจริตเมื่อยังมีการปฏิบัติอยู่<br>อย่างต่อเนื่อง  |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว         | มีความไม่เข้าใจถูกต้อง<br>ในธรรมทั้งปวง                 | มีการปฏิบัติฝึกจิตโดยให้มีสติ<br>สัมปชัญญะตลอดจนเกิดการเห็นแจ้ง<br>ความเป็นปรมัตต์และสามารถรู้ธรรมชาติ<br>ของบัญญัติและปรมัตต์ได้ไม่แยกกัน |
| ความสุข                           | ปัญญา   | สัมปชัญญะและสติ  |
| เอกัคคตาเจตสิก                    | ปัญญาเจตสิก   | ปัญญาเจตสิก  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| กสิน อสุภะ อนุสสติ<br>พรหมวิหาร อรูป<br>กรรมฐาน                      | ขั้นธ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์  | มีขั้นห้า आयตนะการกระทบโดยตั้งอยู่<br>บนฐานของปรมัตถ์ไม่ต้องคิดเพื่อพิจารณา<br>ใด ๆ ในขณะที่ปฏิบัติต้องเข้าใจเรื่องปรมัตถ์<br>และสมมติบัญญัติให้แจ่มชัดเสียก่อน |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา<br>จตุธาตุมัตถฐาน                                  | อริยสัจ ปฏิจจนูปบาท  | วิปัสสนาญาณ อารมณปรมัตถ์และบัญญัติ  |
| มหัคคตจิต  | โลกุตตระ   | พัฒนาจิตเพื่อให้บรรลุโลกุตระ  |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔  | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน<br>๑  | นามรูปเป็นปรมัตถ์   |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็น<br>สุข เยือกเย็น ได้อภิญญา<br>๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้น<br>สุดท้าย ได้อาสวักขญาณ                                     | เกิดความสงบ และปัญญาเข้าใจความ<br>เป็น ปรมัตถ์ และบัญญัติจนจิตเข้าสู่<br>วิปัสสนาญาณบรรลุ มรรค ผล และ<br>นิพพานในที่สุด   |
| อนาคต - เกิดในสุคติ<br>พรหมโลก                                       | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียน<br>ว่ายตายเกิดอีก  | ปัญญาญาณสมบูรณ์   |
| วิกขัมภนปหานด้วย<br>อำนาจมานจิต                                      | สมุจเฉทปหาน ด้วย<br>มหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิ<br>ปหาน ด้วยผลจิต<br>นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | ที่ตั้งคปหาน  |
| มี ทั้ง น อ ก พ ระ พุ ท ธ<br>ศาสนา<br>และในพระพุทธานุศาสน์           | มีอยู่เฉพาะใน<br>พระพุทธานุศาสน์เท่านั้น   | มีอยู่ตามแบบกรรมฐานของพระอาจารย์<br>มหาปาน อานนโทและพระอาจารย์ใหญ่<br>ชาลี กนตสีโล  |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธานุศาสน์ตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกันพระอาจารย์มหาปาน อานนโท คือ ท่านอาจารย์ใหญ่ชาลี ได้นำเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏชัดในสมัยพุทธกาลกับแนวทางปฏิบัติกรรมฐานและหลักการของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทมีลักษณะคือ แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐานพอเห็นได้ชัดคือ

ตารางที่ ๓๔ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

| แนวทางในการสอบ<br>อารมณ์กรรมฐาน                     | จุดประสงค์ในการสอบ<br>อารมณ์กรรมฐาน   | กรรมฐานแบบอิริยาบถ<br>ตามแนวพระอาจารย์ใหญ่<br>ชาลี อานนโท   |
|---|---|---|
| ๑. การถามให้ตอบทรงถามให้<br>ตอบไปเรื่อยๆ            | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกันเช่น<br>ทรงสอบพระปัจจวคคีย์       | มีการสนทนาธรรมตามโอกาส  |
| ๒. การสอบอารมณ์เป็น<br>ขั้นตอนจากง่ายไปหายาก        | ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐาน<br>ด้วยอนุพุททิภาเช่นพระพุท<br>เจ้าทรงสอบพระยสกุลบุตร | มีการเก็บอารมณ์สำหรับ<br>พระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการ<br>ปฏิบัติแบบเข้มข้น   |
| ๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏใน<br>อาทิตตปริยายสูตร       | วิธีการปราบหรือข่มผู้ที่มีทิฐิ<br>มานะชฎิล ๓ ฟัน้องและบริวาร                        | ไม่มี   |
| ๔. การสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ตามจริต อุนิสัย อินทรีย์  | วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับ<br>อินทรีย์ แก่นิเวรณธรรมพระ<br>โมคคัลลานะ                  | มีการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติ<br>แต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรม<br>อย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไข<br>และปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง             |
| ๕. การพิจารณาไปตาม<br>เนื้อความ ให้มีศรัทธาเกิดขึ้น | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกันพระ<br>สารีบุตร                   | มีการบรรยายธรรมทุกวันตอน<br>เย็นที่ปฏิบัติธรรม  |
| ๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบาย<br>ไปเป็นลำดับ            | สร้างความเข้าใจ และปรับ<br>อินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน<br>พระภิกษุในอัมตตานิจจสูตร      | ยกตัวอย่างด้วยวัฒนธรรม<br>และวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้<br>เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของ<br>พระพุทธเจ้า                                    |
| ๗. การสอบอารมณ์กรรมฐาน<br>ตามอินทรีย์               | วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับ<br>อินทรีย์ ปรับวิริยะให้เหมาะสม<br>กับสมาธิพระโสณโกฬวิสีะ  | มีการจัดให้สอบอารมณ์ต่อตัว<br>ซึ่งเป็นการส่งอารมณ์กับพระ<br>อาจารย์ผู้สอบโดยตรง ส่วนมาก<br>จะให้ทำความเข้าใจและอยู่กับ<br>อารมณ์ปรมัตต์ |
| ๘. การสอบอารมณ์ด้วย<br>คำแนะนำที่เหมาะสม            | แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น<br>ได้อย่างถูกต้องพระสมิทธิ                         | ให้คำแนะนำ เทศน์อบรม<br>ก่อนแล้วจึงสอนและปฏิบัติ  |
| ๙. การสอบอารมณ์ด้วยความ<br>เป็นกัลยาณมิตร           | ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธาให้<br>ทำความเพียรต่อไปภิกษุ ๕๐๐                            | มีปฏิบัติปทาเป็นกัลยาณมิตร<br>ที่ดีต่อผู้ปฏิบัติเป็นหลักผู้นำ   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | รูปที่เข้าใจว่าบรรลุธรรมแล้ว                                 |   |
| ๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม | ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่เหมาะสมสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตร | ในการเทศน์หรืออบรมแต่ละครั้ง ท่านเลือกข้อธรรมที่เหมาะสมในการให้คำแนะนำด้านการปฏิบัติ โดยใช้การฟังเทศน์เป็นการแก้ไขและการสอบอารมณ์ไปในเวลาเดียวกัน |

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏประเทศลาว คือการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมแต่เน้นที่กายโดยการสร้างสัมปชัญญะรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของอริยาบถ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

#### ๔.๕ สรุปท้ายบท

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย แบ่งออกเป็น สำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ

(๑) สำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุทฺธ-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐาน พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุทฺธ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ (๒) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี (สด จนทสาร์) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น (๓) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก

และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานูนี้ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐาน พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานูนี้ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น (๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดออยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐาน พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์ และตรวจสอบเป็นต้น (๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐาน พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาสสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน

ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศเมียนมาร์ พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้ว่าการพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่เป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ใน

อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศกัมพูชา ของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่ทางศูนย์จะใช้หลักการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นหลักในการทำกรรมฐาน เพื่อให้การพัฒนาจิตดำเนินไปตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ไม่มีการกำหนดคำบริกรรมใด ๆ เพียงใช้สัมปชัญญะและสติคอยระคับประคองให้จิตพัฒนาตามลำดับขั้นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยเน้นเรื่องการให้คำแนะนำ เพื่อแก้ไขสภาวะอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปสู่ระดับของวิปัสสนาญาณ ใช้วิธีการฟังธรรมเทศนา และวิธีอื่นที่มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยลักษณะการเป็นกัลยณมิตรที่ดีให้ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการด้วยตนเอง รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยหลักอานาปานสติกรรมฐานนั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้ความช่วยเหลือแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการตรวจสอบเป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ (๑) การปรากฏชัดของลมหายใจเข้าออกในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทั่วไปเช่น ตั้งมีสัมปชัญญะรู้เท่าทันลมหายใจเข้า-ออกเสมอ และทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย (๒) การสอบความเข้าใจ เช่นเรื่อง การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น ความรู้ความเข้าใจเรื่องกำหนดลมหายใจเมื่ออยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง (๓) การถาม-ตอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่นขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่เหน็ด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ (๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ต้องคอยกระตุ้นด้วยเห็นอานิสงส์ คุณ โทษของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศลาวของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว คือ (๑) การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปานใจใช้หลักการเจริญสัมปชัญญะและสติในการรู้



อารมณ์ที่มากระทบกับอายตนะ ซึ่งต้องตั้งหลักจิตรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่ในรูป  
 อิริยาบถใหญ่และย่อย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ  
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถบรรพ เป็นหลัก พร้อมทั้งการกำหนดสติในการรู้อิริยาบถ  
 ย่อยหรือ สัมผัสัญญะบรรพ เพื่อให้รู้ทันรูปนาม เป็นปัจจุบัน พิจารณาตามสภาพความเป็น เห็นเป็น  
 ปรมาัตถธรรม มิใช่ความเป็นสมมติบัญญัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับ  
 แนวคำสอนกรรมฐานแบบอิริยาบถ มีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่  
 ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเน้นการกำหนดรู้อิริยาบถเป็น  
 หลัก ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง  
 ใช้วิธีการสอนตามที่พระพุทธองค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบ  
 ปัญหาและ การใช้กฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวก (๒) หลักการ  
 ปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระ  
 อาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่จะใช้  
 สัมผัสัญญะและสติในการรู้เท่าทันอาการไหว-นิ่งของอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก  
 สำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติ และไม่มีการบริกรรม  
 เพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้เข้าใจเรื่องชั้น ๕ อายตนะ และอารมณ์ปรมาัตถ์และบัญญัติ โดยใช้การ  
 มีสติสัมผัสัญญะรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เป็นองค์ประกอบ  
 สำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐาน พบว่า  
 มีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการสนทนา  
 ธรรมตามโอกาส มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้น มีการ  
 ปรับอินทรีย์ ให้คำแนะนำ เทศน์อบรมก่อนแล้วจึงสอนและปฏิบัติ



## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเอกสารเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาจากหลักฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกและอรรถกถา และการสังเกต สัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลถูกต้อง จากนั้นผู้วิจัย จึงสรุปตามประเด็นที่ศึกษาเพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ พร้อมทั้งนำเสนอองค์ความรู้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยไว้ ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

##### ๕.๑.๑ หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงขึ้นขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนาเช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ (๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔ (๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตුවัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำให้จิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ จตุธาตුවัตถาน ๔ ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมิตาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔

อรุณมาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักษณะอุปนิมานวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปพิทกาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ขั้น ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิติบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณัค ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โภทิปกิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตถธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

#### ๕.๑.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย มี ๕ สำนักใหญ่ คือ (๑) กรรมฐานแบบพุทธ-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสัจจการ

ปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระธุดงค์หรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุท-โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น คือ ๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก ๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับคือ (๑) กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด (๒) ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี (๓) อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน (๔) พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา (๕) วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์ (๖) กรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อระหัง โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย มีคำบริกรรมภาวนาว่า สัมมา อระหัง ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา อระหัง นี้ มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หลึงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลาตา หลึงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ ๓ กลางกึ่งศีรษะระดับเดียวกับเพลาตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗ คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นจะสามารถเห็นสภาวะธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐาน (๓) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ไปรับการปฏิบัติกรรมฐานที่ประเทศพม่า และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อนิมนต์พระ



วิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีชื่อเสียงชาวด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภิกษุทันตอาสาเถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสังขาร เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของชั้น ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย ปล่อยให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติ ปฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณา กำหนด รับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ (๔) ธรรมเนียมแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ตีมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากล ในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหวอริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน วิธีนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก คือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย วิธีการของหลวงพ่อกุศลให้กำหนดใจ ไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คาบบริกรรม ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ ๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ (๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน (๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่



ประมาท (๓) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ ๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว (๕) ธรรมเนียมแบบอานาปานสติตามแนวพุทธศาสนาเป็นธรรมเนียมในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุธรรม ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอันสงฆ์ดังกล่าว ท่านพุทธทาส จึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธรองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ(กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

**การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธรศาสนาเถรวาทในประเทศสหภาพเมียนมาร์ มี ๓ สำนักใหญ่คือ ๑) สำนักของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางวิปัสสนายานิก โดยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของธาตุลม ซึ่งเป็นลมภายในท้อง โดยมีคำบริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา รวมถึงเน้นการกำหนดรู้ ทั้งในอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย และมีข้อปฏิบัติงดเว้นการมิให้พูดคุยตลอดเวลา เพื่อส่งเสริมให้มีสติจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน เรื่องการสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบถามถึงปัญหา และ ข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ ๒) สำหรับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูกโดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร์รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตึง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อริยาบถการนั่งเป็นหลัก และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่เน้นว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที ๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก**

ตอเย เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลม บริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แคร์เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริการม จัดเป็นการเจริญภาวนापานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา ซึ่งจะเกิดเป็นนิมิตแสงสีขาวจนกระทั่งสามารถทิ้งลมหายใจได้เอง และเน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันและสอบอารมณ์โดยตรงกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

**การปฏิบัติกรสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย**  
**จักรกัมพูชา** มี ๑ สำนักคือ พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือน ผู้นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มาสอนและอธิบายและจัดเป็นระบบการศึกษาและการปฏิบัติไม่แยกกันคือ ชั้นประถมวิปัสสนา ๓ ปี มัชฌิมวิปัสสนา ๔ ปี และอุดมวิปัสสนา ๕ ปี โดยนำหลักธรรมสำคัญเช่น หลักชั้น ๕ หลักไตรลักษณ์ ๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖ อริยสัจ ๔ มาจัดเป็นรูปแบบการศึกษาควบคู่กับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมาัตถ์ของธรรม มีหลักการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือศีลเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องมี สมาธิและปัญญาถูกนำมาจัดระบบโดยการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติกรรมฐาน เพื่อให้จิตเกิดสมาธิและต่อเนื่องด้วยปัญญาคือวิปัสสนากรรมฐาน จุดสำคัญคือเอาหลักคำสอนในพระไตรปิฎกมาตรวจสอบทั้งในระดับสมถะและวิปัสสนา หลักการดังกล่าวส่งผลให้การดำเนินชีวิตกับการปฏิบัติกรรมฐานดำเนินไปด้วยกัน โดยมีศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพุทธมณฑลวิปัสสนาเป็นสถานที่ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทอย่างถูกต้องเป็นมาตรฐานเดียวกันและขยายออกไปทั่วประเทศ ส่วนการรู้แจ้งธรรมขึ้นอยู่กับความเพียร กำลังสติปัญญาและอินทรีย์ของแต่ละคน หลักการสอบอารมณ์กรรมฐานไม่มีปรากฏเป็นแบบทางการ แต่ใช้การเทศน์สอนอบรมแทนและหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกิดการติดขัดหรือไม่เข้าใจก็ให้สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ได้เมื่อมีโอกาส หากผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องจะไม่หลงไปตามความคิดซึ่งก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน จนจิตไม่สงบ การปฏิบัติกรรมฐานก็ยังไม่ผิดทาง ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องทำจิตให้สงบด้วยสมถกรรมฐานก่อน จิตที่สงบมีอารมณ์หนึ่งจะทำให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปอย่างถูกต้องและง่ายขึ้น หากตัดสมถกรรมฐานย่อมเป็นการยากที่จะเห็นอาการปรากฏของไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติถูกต้องย่อมรู้ตัวเองตลอดเวลา จิตจะไม่คิดฟุ้งซ่าน สงสัยพระวิปัสสนาจารย์มีหน้าที่คอยช่วยแนะนำแต่ไม่มากและให้แก้ไขในแต่ละขณะเท่านั้นไม่แก้ทั้งหมด เพราะจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งไปในอดีตและอนาคตได้ และที่สำคัญที่สุดของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอยู่ร่วมปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดเวลา การเข้าเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตร ผูกพันและเชื่อมั่นในพระวิปัสสนาจารย์ที่สอน

การปฏิบัติกรสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มี ๒ สำนักคือ ๑) หลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท ได้เรียนบาลีมูลกัจจายนะ ศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวกำหนด รูป-นาม ในประเทศไทยกับพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนเน้นให้เห็นปัจจุบันขณะได้ไวโดยเน้นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายคืออิริยาบถเมื่อมีอารมณ์มากระทบให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นแล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลักในอิริยาบถบรรพพะเป็นหลัก และมีการบรรยายธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาในกับประชาชนทั่วไปด้วย ในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วจึงนั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายจากนั้นให้เจริญมรณัสสติ จนเกิดความสลัดใจแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิททารามตา ๓) ภัสสารามตา เป็นต้น และ กฎของการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ มีห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูป-นามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมาัตถธรรมให้รู้เพียงปรมาัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถใหญ่และย่อยให้เห็นลงนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมาัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ๒) พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล ได้สืบต่อจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่หลักธรรม พัฒนาและทำกิจการคณะสงฆ์ลาว และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่การพัฒนาสังคมให้เป็นรูปแบบจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมีศรัทธาในการปฏิบัติ หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชั้นธ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจสมุปบาท มินอริยสัง ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม โดยปฏิบัติตามหลักหลักสติปัญญา ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งหรืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึ่งตั้งของสติคือการไม่ใส่ใจความยินดี ยินร้ายในรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีลและเบญจธรรม ขั้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม การปฏิบัติโดยเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอิริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ๆ ในลักษณะ “ไหว-นิ่ง” ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรมาัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับวิปัสสนา



ญาณเพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้สภาวะที่ตนกำลังประสบ อยู่ด้วยตนเอง ต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็น กิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม วิสุทธิมรรคเป็น ต้นแบบเป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

### ๕.๑.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย แบ่งออกเป็น วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการ ปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ (๑) สำนักกรรมฐานแบบพุทฺ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับ พระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุทฺ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต จะใช้กายค ตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุทฺ-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายค ตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญใน การปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบ พุทฺ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุทฺ-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ไม่มีการ สอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมค้อยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา (๒) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบ สัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการ กำหนดคำว่า สัมมา-อระหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่าย ขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนัก กรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อระหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น (๓) สำนัก กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้อง สัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหา มุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็น อารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้อง สัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชกุมาร พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา



ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชกุมารนี้ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น (๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น (๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน การสอบควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้อาการพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก

ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศกัมพูชา แบ่งออกเป็น การวิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิอน เกตุธมโม มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่ทางศูนย์จะใช้หลักการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นหลักในการทำกรรมฐาน เพื่อให้การพัฒนาจิตดำเนินไปตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ไม่มีการกำหนดคำบริกรรมใด ๆ เพียงใช้สัมปชัญญะและสติคอยประคับประคองให้จิตพัฒนาตามลำดับขั้นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิอน เกตุธมโม พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิอน เกตุธมโม ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยเน้นเรื่องการให้คำแนะนำ เพื่อแก้ไขสภาวะอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปสู่ระดับของวิปัสสนาญาณ ใช้วิธีการฟังธรรมเทศนา และวิธีอื่นที่มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยลักษณะการเป็นกัลยณมิตรที่ดีให้ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการด้วยตนเอง

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้หลักอานาปานสติกรรมเพื่อให้ออกไปพัฒนาไปตามหลักตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า ว่าล้วนตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า ความเป็นทุกข์และทำลายความยึดติดหลงว่ามีสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า โดยสภาพความเป็นจริงล้วนตกอยู่ในสภาพอนิจจัง เป็นการทำลาย เพื่อทำลายนิจจวิปัสสนา สำคัญว่าเที่ยง ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า สภาพความเป็นปรมาตถ์ของขั้น ๕ โดยความเป็นอนัตตา เป็นการทำลายอัตตวิปัสสนาสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกอรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยหลักอานาปานสติกรรมฐานนั้นควรมีพระวิปัสณาจารย์คอยให้ความช่วยเหลือแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการตรวจสอบเป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การปรากฏชัดของลมหายใจเข้าออกในขณะที่อยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ทั่วไปเช่น ตั่งมีสัมปชัญญะรู้เท่าทันลมหายใจเข้า-ออกเสมอ และทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจ เช่นเรื่อง การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น ความรู้ความเข้าใจเรื่องการกำหนดลมหายใจเมื่ออยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้น เจริญสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การถาม-ตอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเจริญกรรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่เหน็ด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสณาจารย์ที่ต้องคอยกระตุ้นด้วยเห็นอานิสงส์คุณ โทษของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีการใช้หลักอานาปานสติกรรมฐานเป็นหลักเพื่อให้จิตดำเนินไปสู่การเข้าสู่มรรคญาณ ผลญาณและบรรลุนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสุดท้าย หากยังไม่ประสบผลระดับสูงก็จะมีอานิสงส์ในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับทาน ศีล และภาวนาซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตเกิดความสุขสงบเพราะจิตละวางจากอกุศลในระดับต่าง ๆ ได้

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศลาว คือ

๑) การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปานใจใช้หลักการเจริญสัมปชัญญะและสติในการรู้อารมณ์ที่มากกระทบกับอายตนะ ซึ่งต้องตั้งหลักจิตรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่ในรูปอิริยาบถใหญ่และย่อย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถบรรพ เป็นหลัก พร้อมทั้งการกำหนดสติในการรู้อิริยาบถย่อยหรือ สัมปชัญญะบรรพ เพื่อให้รู้ทันรูปนาม เป็นปัจจุบันให้เห็นว่า รูปนี้ไม่สามารถเคลื่อนไหวไปได้เองได้ ต้องอาศัยนามจิต หรือนามธรรมนี้เป็นผู้สั่งการ เมื่อกำหนดรู้ด้วยสติว่า นามเป็นผู้สั่งการ รูปเป็นผู้ทำตาม ก็จะเห็นว่า หากกายหรือรูปนี้ ไม่เคลื่อนไหว ตามที่นามคือจิตสั่งการ ก็จะเกิดสภาวะเป็นทุกข์ความทุกข์ ปีบคั้น กระทบกระวายหรือ เคลื่อนไหวกาย อย่างไม่รู้เกิดความรู้เป็นสุข ก็พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพิจารณาเวทนานุปัสสนา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรูป นามในอิริยาบถใดก็ตาม หากมีความนึกคิด และความขงฟุ้ง ความรำคาญ ซึ่ง



โดยมากเป็นอารมณ์ ที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต รวมเรียกว่า รูปนามทางใจ ก็กำหนด อารมณ์ที่ปรากฏ นั้นตามความเป็นจริง ชื่อว่าเป็นจิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดรูป นาม ด้วยสติอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมปรากฏสภาพธรรมมาให้เห็น ได้รับรู้ เช่นความว่าง ซึ่งอยู่ในนิรณธรรม ก็กำหนดเห็น อารมณ์ นั้น ว่าเป็นนาม ที่อยู่หนึ่ง ๆ ไม่เป็นไปตามอารมณ์นั้น คือ รูป เป็นปัจจุบันอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าได้ พิจารณาธัมมานุสัสสนา เห็นเป็นปรมาัตถธรรม มิใช่ความเป็นสมมติบัญญัติ

การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับแนวคำสอนกรรมฐานแบบ อิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุสัสสนาสติปัฏฐาน วิธีการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามแนวคำสอนของพระมหาปาน อานนโท เป็นตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏ ฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยเน้นการกำหนดรู้อิริยาบถเป็นหลักก็ตาม แต่รูปนาม ที่ปรากฏย่อม ส่งผลถึงเวทนา จิต และธรรมได้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับ ผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และหากว่ามีบุญบารมีมากพอ ไม่ลดละความเพียร ตั้งใจปฏิบัติ เรื่อยไป ก็ย่อมที่จะก้าวล่วงทุกข์ พ้นไปจากวัฏฏสงสารได้ในที่สุด โดยใช้วิธีการสอนตามที่พระพุทธ องค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบปัญหาและ การใช้กฎระเบียบข้อ บังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวก

ในการวิเคราะห์การสอบอารมณ์ของพระมหาปาน อานนโท ก็พบว่าท่านใช้การ บรรยายเป็นเบื้องต้น ซึ่ง เป็นผู้มีความสามารถในการแสดงพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นการ แนะนำ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยท่านได้เก็บข้อมูลหรือข้อบกพร่องในการปฏิบัติ การสอบ อารมณ์จากผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละบุคคล เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิควิธีการสอน การปฏิบัติสำหรับ การสนทนา การตอบปัญหา เป็นเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติในการสอบอารมณ์และการแก้สภาวะธรรมของ ผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว เพราะจะได้ทราบความคืบหน้าหรือข้อขัดข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หากไม่มี การสอบถามก็อาจรู้ ได้ด้วยการสังเกต เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาและพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ ปฏิบัติให้ได้ผลประจักษ์แจ้งชัดมากที่สุด

รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่ง ออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติ ปุฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อทำลายวิปลาสทั้งหลาย เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และ มีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะนำผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลัก พระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่ง ออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การสอบอิริยาบถ ๒) การสอบความเข้าใจ ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ๔)



การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

๒) หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้สัมปชัญญะและสติในการรู้เท่าทันอาการไหว-นิ่งของอริยาถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และไม่มีการบริกรรมเพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้เข้าใจเรื่องขั้น ๕ อายุตนะ และอารมณ์ปรมัตต์ และบัญญัติ โดยใช้การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของอริยาถใหญ่และอริยาถย่อย เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกันพระอาจารย์มหาปาน อานนโทคือท่านมีการสท นารธรรมตามโอกาส มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้น มีการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง ท่านทำหน้าที่เป็นพระอาจารย์บรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรม ในขณะที่แสดงธรรม มีการยกตัวอย่างด้วยวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้คำแนะนำ เทศน์อบรมก่อนแล้วจึงสอนและปฏิบัติ โดยบุคลิกภาพท่านมีปฏิบัติพา เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อผู้ปฏิบัติเป็นหลักผู้นำ มีการเลือกหัวข้อธรรมและบรรยายให้รู้ความจริงซึ่งมีความเชื่อมโยงกับภาวะจิตของผู้ปฏิบัติเสมอ

## ๕.๒ องค์ความรู้ในการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้คือ หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสมาชิกอาเซียนคือ

๑) ความเป็นเอกภาพของหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบมากขึ้นกว่าสมัยอดีตที่มักปล่อยเป็นเรื่องของแต่ละคน ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิด และวิธีการที่ต่างกัน บางกลุ่มอาจเลยเถิดออกนอกเป็นมิชฌาภิภูฏีไป

๒) การพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำไปเป็นรูปแบบหรือเครื่องมือในการพัฒนาจิตในระดับปัจเจกบุคคล องค์กร และสังคมได้ไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาใด ๆ

๓) หลักการเจริญกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาสามารถนำมาแก้ปัญหาและเพิ่มเติมหลักการดำเนินชีวิตสากลซึ่งสังคมปัจจุบันไม่สามารถจะแก้ได้ และพัฒนาเพื่อสร้างสันติสุขให้แก่พลมนุษย์ในระดับสากลได้ เพราะการฝึกสติและสัมปชัญญะไม่มีเงื่อนไขและข้อจำกัดใด ๆ เกี่ยวกับด้านศาสนา ความเชื่อ เผ่าพันธุ์ เป็นต้น

๔) การฝึกจิตให้มีสติและสัมปชัญญะตามหลักการของการปฏิบัติกรรมฐานส่งผลสุขภาพทางกายภาพ ทำให้จิตใจของปัจเจกบุคคลมั่นคงในศีลธรรมและปล่อยวางเพราะความรู้จริงของธรรมชาติคือชีวิตและสรรพสิ่งอย่างถูกต้อง

๕) องค์ความรู้ใหม่นำไปสู่ท่าทีต่อทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิตในเชิงกุศลจิตซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ ลดความเห็นแก่ตัวและการดำเนินชีวิตด้วยความหลง โลก ความขัดแย้ง รังเกียจกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สังคมโลกมีเมตตา กรุณาและสติปัญญาที่ถูกต้อง

๖) นำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาวัฒนธรรมวิถีแก่ครอบครัว ชุมชน และการดำเนินชีวิตของทุกคนทุกอาชีพให้มีความสุขและความเจริญยิ่งขึ้นได้โดยนำไปประยุกต์กับกิจการต่าง ๆ ให้มีเป้าหมายไปสู่ความสงบสุข ความถูกต้อง และความเจริญที่ประกอบด้วยหลักศีล สมาธและปัญญา

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยนี้มุ่งเน้นไปในเรื่องหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์เพื่อความก้าวหน้าของการเจริญกรรมฐานทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาได้นำเสนอหลักแนวคิดซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศสมาชิกอาเซียนซึ่งแม้แตกต่างกันทางด้านภาษา ภูมิประเทศ เผ่าพันธุ์ สังคม แต่มีความเป็นเอกภาพในด้านหลักการดำเนินชีวิต อุดมคติของชีวิต ทำให้เกิดความรักสามัคคีกันของประชาชน ทั้งยังช่วยส่งเสริม พัฒนาวัฒนธรรมร่วมกัน สิ่งที่เป็นความแตกต่างคือ หลักการศึกษาเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานของแต่ละประเทศยังขาดเอกสารงานค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ไม่มีการเก็บรวบรวมความรู้ด้านกรรมฐาน หรือการสะสมความรู้ใหม่ ๆ ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม ยังปิดรับวิธีการใหม่ ๆ ที่สามารถทำให้บรรลุผลของการเจริญวิปัสสนา ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานไม่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตในสมัยสังคมปัจจุบัน

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) วัดในพระพุทธศาสนาทั่วโลกสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติและศึกษาค้นคว้าเพื่อเพื่อส่งเสริมคุณค่าของชีวิตศีลธรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันซึ่งคนทั่วโลกต้องการจะเข้าถึง

ความสงบสุขที่ถูกต้อง หลักการปฏิบัติกรรมฐานไม่เกี่ยวข้องกับอำนาจวิเศษทางด้านศาสนาใดๆ ไม่เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อ ดังนั้นจึงไม่เป็นอุปสรรคต่อการนำไปเผยแพร่ได้ในระดับนานาชาติ

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้เป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาอย่างถูกต้องเพื่อจะได้บรรลุถึงเป้าหมายอันจะเป็นประโยชน์ในการทำลายความเห็นแก่ตัว ความเห็นผิดต่าง ๆ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ จนพ้นจากความทุกข์ได้

๓) หน่วยงานและองค์กรเอกชนสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพและเพื่อสร้างสมรรถภาพในการประพฤติปฏิบัติตน และยังทำให้เกิดกำลังในการพัฒนาหน่วยงานและองค์กรและเจริญรุ่งเรืองและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

๔) หน่วยงานของรัฐสามารถนำไปบูรณาการกับกระทรวงพัฒนาการสังคม และใช้เป็นวิทยาการบำบัดจิตของมนุษย์ด้านวัฒนธรรม การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า และบริบูรณ์ด้วยสติปัญญาอันจะเป็นการแก้ไขปัญหาคือความเสื่อมศีลธรรม การการเอาไรต์เอาเปรียบ และพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนาทั้งต่อตนเองและสังคม ในปัจจุบันและอนาคต

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน พบว่ายังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือกันของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน

๒) การจัดระบบการศึกษาและการปฏิบัติกรรมฐานให้มีประสิทธิภาพ

๓) การรวบรวมองค์ความรู้ด้านกรรมฐานตั้งแต่สมัยอดีตกระทั่งปัจจุบัน

๔) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน

๕) วิเคราะห์คุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่มีผลต่อสังคม วัฒนธรรมในภูมิภาคต์

๖) การนำหลักการของการพัฒนาจิตด้วยกรรมฐานไปพัฒนาในองค์กรต่าง ๆ

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

กลุ่มเทียนสว่างธรรม. ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุภโและสิ่งที่ไม่ฝากไว้. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียน

สว่างธรรม. ๒๕๓๒.

กำพล จำปาพันธ์. นาคบุตรครุฑ: ลาว (การเมืองในประวัติศาสตร์นิพนธ์ไทย). พิมพ์ครั้งแรก.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เมืองโบราณ, ๒๕๕๘.

กำพล ทองบุญน่ม. จิตสดใสแม่กายพิการ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา. ๒๕๔๓.

คณะศิษย์วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม. ประวัติและผลงาน หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี

(สด จนทสโร). กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอช ที พี เพรส จำกัด. ๒๕๔๓.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๑ - ๒. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. ธรรมภาคปฏิบัติ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. พระอภิธรรม Abhidhamma Pitaka. พิมพ์ครั้งที่ ๔. พระนครศรีอยุธยา:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

จำลอง สารพัดนึก. พจนานุกรม บาลี-ไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา. ๒๕๔๘.

ทางสายเอก. Path to Nibbana. พิมพ์ครั้งที่ ๗. เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราการพิมพ์.

๒๕๕๓.



- บรรณจวบ บรรณรุจิ. **อสติมหาสาวก**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- ปฐม นิคมานนท์. **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิบัติ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด. ๒๕๕๒.
- ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ. **ธรรมาธิบาย: หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม. ๒๕๕๕.
- พระ ดร. ภัทพันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมาจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง. ๒๕๕๔.
- พระคันธสาราภิวงศ์ (แปล). **อภิธรรมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์तालกุล. ๒๕๔๖.
- พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร), ทางสู่สันติ, ในงานฌาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างใน บุรพาจารย์,
- พระญาณโพนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภาช แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ “คำวัด”**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. ๒๕๕๑.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก. ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: ผลิธีม. ๒๕๕๘.
- \_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม, ๒๕๕๘.

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระพุทโธชาจารย์. วิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ. ๒๕๖๖.

\_\_\_\_\_. อัญฐาสลีนี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์. ๒๕๕๔.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจาริยะ. วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร: C 100 Design Co., Ltd., ๒๕๓๖.

พระภิกษุวิสุทธิคุณ. คู่มือวิปัสณาจารย์ สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔.

พระมงคลเทพมุนี. หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). ม.ป.ป.

พระมหาบัว ญาณสมปนโน. ปฏิปทาของพระอรหันตบรมครู สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธ์พาณิชย์. ๒๕๒๙.

พระมหาปาน อานนโท. ธุระในทางพุทธศาสนา. เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓.

พระมหาสมปอง มุทีโต แปลเรียบเรียง. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙). มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร. กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. ๒๕๕๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑. พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.) ตรวจชำระ, นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. วิปัสสนานัย เล่ม ๒. พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด. ๒๕๔๖.

พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัมมาจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔.

พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยูร หลงสมบุญ). **พจนานุกรม มจร-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์. ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ . **แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๔.

\_\_\_\_\_ . **ปฏิจจสมุพบาทกับอานาปานสติ**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ. ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาในอิริยาบถยืน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, ชลบุรี, ๒๕๓๖.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **ธรรมสมบัติ หมวดที่ ๑๐ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **วิสุทธิธรรมรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **วิสุทธิธรรมรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **วิสุทธิธรรมรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **อุปกรณ์กรรมฐานมหาสติปัฏฐาน และคิริมานนทสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑.

รวมพระธรรมเทศนา. **พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**. กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท. ๒๕๕๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.

ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, กรุงเทพมหานคร: บริษัทานามิบุคส์ จำกัด, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สมถกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๑.

สมาน บุญยารักษ์. **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์. ๒๕๒๖.  
สยาดอกท์ทันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**. แปลโดย เมฆวดี. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖.

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโม. **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS,  
๒๕๕๒.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. **การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล**. พิมพ์  
ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.  
ม.ป.ป.

\_\_\_\_\_. **เปิดประตูสู่ธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา. ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. **พลิกโลกเหนือความคิด**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์. ๒๕๒๙.

พระมงคลเทพมุนี, **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน: พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ  
ภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง  
จำกัด (มหาชน). ม.ป.ป.

## (๒) รายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย). **วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัด  
มหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สาร  
นิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐.

พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, **การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน,  
รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**

พระมหาสิงห์หน สิรินธโร (ฉิมพาลี). “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะ  
ในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย. ๒๕๕๓.



**(๓) สัมภาษณ์**

พระมหาสีทน ไชยะวงสอน (ปณฺญาวุฑฺโฒ). หัวหน้ากรรมาธิการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ วิปัสสนา  
 กรรมาฐานศูนย์กลาง องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว. ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.  
 บทสัมภาษณ์พระซิม สุเขื่อน รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระในพระราชอาณาจักรกัมพูชา, ๒๐  
 ธันวาคม ๒๕๖๑.

**(๔) สิ่งบันทึกเสียงและสื่อ (CD/DVD/MP3)**

พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโล. รูป ๒๘, เทปบันทึกเทศนา .๒๕๕๕

**๒. เอกสารภาษาต่างประเทศ :****๑) ภาษาอังกฤษ**

Dr.Leng Tcheng Lieng and group, **Biography of Preah Dhamma Vipassana Sam**

**Bunthouen Ketodhammo and His Thesis**, Phnom Penh:

Buddhamandalavipassanadhura, 2016.

S.N. Goenka **The Gracious Flow of Dhamma**. Second Edition. India: Vipassana  
 ResearchInstitute Press. 1997.

S.N. Goenka, Was the Buddhist A Pessimist (India: Vipassana Research Institute Press,  
 2001.

S.N. Goenka. **Realizing Change Vipassana Meditation in Action**. Second Edition.  
 VipassanaResearch Institute Press. 2005.

S.N. Goenka.**Meditation Now Inner Peace through Inner Wisdom**. India: Vipassana  
 Research Institute Press. 2004.

S.N. Goenka.**The Clock of Vipassana has Struck**. India: Vipassana Research Institute  
 Press. 2003.

Sam Bunthoeun, **Pathamavipassana: the Basic Level of Insight Meditaion**,

translated by Noun Thong, 10<sup>th</sup> Edition, Khet Kandal: The Buddhist Insight  
 Meditation Center of Cambodia, 2016.

Ven. Sayadaw Ashin Jatila, **Dhamma Discourses, Mahasi Meditation Center Yangon,  
 Myanmar**, Translated and compiled by the Master Degree Student (2555)  
 of Mahachulalongkornravidyalaya University Palisueksabuddhaghosa  
 Campus, Phutthamonthon, Nakornpathom province, Thailand.

໒) ເອກສາກນັ່ງສື່ອາສາລາວ

ພຣະອາຈານໃຫຍ່ ຊາລີ ກັນຕະສີໂລ, **໘໐ ປີຊີວິດທັມ**, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ພະໄຊກຮາບພິກ, ໒໐໑໓.

ອາຈຣິຍະບູຂານຸສອນ (**ຂີວິດແລະຜົນງານຂອງພຣະອາຈານ ມະຫາບານ ອານັນໂທ**), ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ:

ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ (ຄ.ພ.ພ.) ໒໕໕໔.

ພຣະອາຈານ ມະຫາບານ ອານັນໂທ, **ທາງຫ້າສາຍ**, ເພີມຄັ້ງທີ ໓, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ປຣິນດາການພິມ, ໒໕໕໒.

ພຣະອາຈານໃຫຍ່ ຊາລີ ກັນຕະສີໂລ, **ແນວທາງປະຕິບັດວິປັສນນາກັມມະຖານຕາມຫລັກວິສຸດທິມັຄ**, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ, ໒໕໕໔.

ພຣະອາຈາຣອິໃຫຍ່ ຊາລີ ດັນຕະສີໂລ, **ຣອມບົດເທດສະໜາແນວທາງການປະຕິບັດທັມ ໒**, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ, ໒໕໕໔.

໓) ເອກສາກນັ່ງສື່ອາສາເໝຣ

ຕາບ ໄຜ່, ເຊີຣ ສໍ, **ວິສຸຈິຍາຄຸ**.

ເລີຍ ສົຍ, **ສຸຕທິຈສູຕ**, ໑໙໒໒.

ເລຍ ສົຍ, **ຕຸກຊຸມິກ**, ສ.ຣ.ສ ຊຳ ໒໐໑໑.

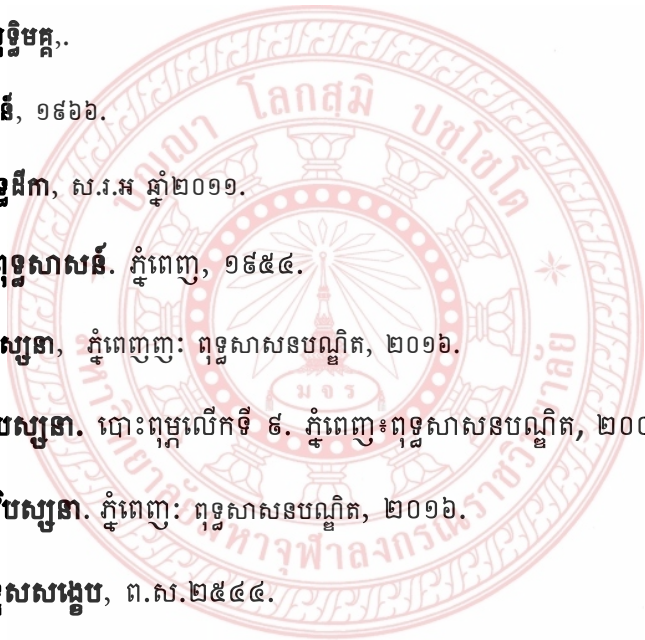
ອຸຕ ຈິຍ, **ເສລາຕຸກຊຸສາສສິ**, ກຳເຕຫຼາ, ໑໙໕໔.

ສໍ ບຸນເຊີນ, **ຍາຊຍາວິບສູຣາ**, ກຳເຕຫຼາ: ຕຸກຊຸສາສສນບຸນິຕ, ໒໐໑໒.

ສໍ ບຸນເຊີນ, **ຍາຊຍາວິບສູຣາ**, ເຜາ: ຕຸກຊຸເລີກຊີ ໙, ກຳເຕຫຼາ: ຕຸກຊຸສາສສນບຸນິຕ, ໒໐໐໘.

ສໍ ບຸນເຊີນ, **ຍາຊຍາວິບສູຣາ**, ກຳເຕຫຼາ: ຕຸກຊຸສາສສນບຸນິຕ, ໒໐໑໒.

ສິຸ ຣສ, **ສາທິນິເຊສສາສຸບ**, ຕ.ສ. ໒໕໔໔.



## ภาคผนวก ก

## บทความวิจัย

## การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน

The Practice and Examination of Theravada Meditation  
in ASEAN Communityพระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร.<sup>๑</sup>

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนและเพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนถือเป็นสาระสำคัญของความเป็นชาวพุทธมีตั้งแต่สมัยโบราณจนทำให้เกิดวัฒนธรรมทางจิตใจ ค่านิยม อุดมคติของชาวพุทธในสังคม ที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลัก คือ ไทย สหภาพเมียนมาร์ กัมพูชาและประชาธิปไตยประชาชนลาว ต่างได้รับอิทธิพลหลักคำสอนและการปฏิบัติกรรมฐานเป็นไปในทิศทางเดียวกันและมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ต่างกันคือ บางสำนักเริ่มต้นด้วยวิปัสสนา บางสำนักเริ่มต้นด้วยสมถะแต่เป้าหมายคือการรู้แจ้งความจริง ที่นิยมกันมากคือการใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏในขันธห้า อริยาบทหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ทันความเป็นปรมาตม ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานไม่ได้เป็นไปอย่างเป็นระบบ การสอบอารมณ์กรรมฐานคือกระบวนการตรวจสอบ สนับสนุนหรือแก้ไขให้การปฏิบัติกรรมฐานดำเนินไปสู่เป้าหมาย ได้รูปแบบจากสหภาพเมียนมาร์ซึ่งมีคัมภีร์และสืบทอดการสอบอารมณ์มาจากอดีตอย่างต่อเนื่อง ในแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน บางสำนักไม่ใช้วิธีการแบบทางการ แต่อาศัยการสนทนาหรือการเทศน์สอนให้แก้ไขด้วยตัวเอง ด้วยเห็นว่าการพูดเป็นส่วนหนึ่งของสมมติบัญญัติอาจนำไปสู่การยึดติดความคิด หลักการ จนละเลยสภาวะปรมาตมธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ แต่โดยมากตั้งอยู่ในกรอบของหลักคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

<sup>๑</sup> อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม., Lecturers of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisueksabuddhagosa Nakhornpathom Campus.

คำสำคัญ กรรมฐาน การสอบอารมณ์ ประเทศสมาชิกอาเซียน อิริยาบถ

## Abstract

This research article aims at investigation on the meditation practice and examining tradition based on Theravada Buddhism found in precise schools of ASEAN community with analysis for its consistency of original Tipitaka scripture. The results revealed that meditation practice in the ASEAN countries is considered an important essence of Buddhism by Buddhists from ancient times, it in turn, embeds the spiritual culture, values, ideals of life in every Buddhist society. ASEAN countries that are primarily Theravada Buddhism, Thai, Myanmar Cambodia and Lao People's Democratic Republic have been influenced by the doctrine and practice of meditation in the similar method and principle which are consistent with teachings of Theravada Buddhism, found in Tipitaka, its commentaries while the differences namely appear that some schools start with Vipassana, some schools begin with tranquility or Samatha, but the goal is to realize the Noble truth. The most popular method is the use of mindfulness and awareness to determine the dharma that is appearing in five aggregates, main postures and sub-postures until the mind enters to one-pointedness, then the practitioners observe all phenomena which is absolute truth. As meditation examination is not systematic, but meditation examinations can be seen precisely and formally from Myanmar tradition, which has carried a scripture and inherits the exams from the past. This meditation is the process of examining for encourages or resolving the practice of meditation to attain the goal. In each country there found different way, some schools do not use formal methods while relying on individual conversations or sermons to teach them to solve problems by themselves because speaking distorts the truth but misleads to constitutional thought, then it may lead to the attachment of principles, until ignoring the current state of present circumstances. Anyway, all schools of Buddhist meditation in ASEAN community mostly still follow the right doctrine that appears in Tipitaka.

**Keywords:** Meditation, Meditation examining, ASEAN community, main postures



## ๑. บทนำ

พระพุทธศาสนามีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนานในดินแดนแห่งประชาคมอาเซียน หรือที่เรียกในสมัยโบราณว่า “สุวรรณภูมิ” มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์มากมายในเกือบทุกประเทศ ได้แก่ ประเทศไทย พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ หรือแม้แต่ในอินโดนีเซีย ยังคงนับถือพุทธศาสนาและมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพุทธศาสนาได้ร่วมมือกันสร้างสรรค์ประชาคมอาเซียนให้มีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองภายใต้แนวคิดสังคมแห่งสันติภาพและภราดรภาพตั้งแต่อดีตมาแบบไม่เป็นการอย่างไม่รู้ตัว โดยในกลุ่มประเทศที่นับถือพุทธศาสนานั้น ยังคงมีการติดต่อสร้างความสัมพันธ์ร่วมมือและแลกเปลี่ยน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง มีการส่งเสริมการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติเพื่อสนองต่อความต้องการส่วนบุคคล สังคมเพื่อพันธกิจ ด้วยปัญญาธรรมและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยเมตตาธรรมจนเป็นวัฒนธรรมวิถีพุทธเพื่อบรรลุสันติสุข ซึ่งถือเป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา

ความมั่นคงและความเจริญของงานของพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่ที่การมีศาสนวัตถุหรือศาสนสถานที่ใหญ่โตจำนวนมากเท่านั้นแต่สัญญาแห่งความมั่นคงแท้จริงอยู่ที่การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงเป้าหมายหลักคือการพ้นจากความทุกข์ด้วยการพัฒนาความรู้ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติจนเกิดปัญญาญาณเฉพาะตนมองเห็นความเป็นจริงของโลกและสรรพสิ่งจนจิตสะอาดบริสุทธิ์ ไม่เป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหา จึงสามารถนำไปสู่ความสุขแท้จริง ด้วยการพัฒนาตนด้วยศีล สมาธิและปัญญา ศีลธรรมที่มีพื้นฐานมาจากการทำลายความโลภ โกรธ หลงซึ่งถือเป็นรากเหง้าของอกุศล ย่อมส่งผลให้เกิดจิตใจมั่นคงเป็นสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องย่อมก่อให้เกิดสติปัญญาซึ่งจะนำมาใช้ในการพิจารณา ตรวจสอบความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว จนสติปัญญาพัฒนาตนเป็นวิปัสสนาญาณคือการเห็นความจริงอย่างชัดเจนซึ่งจะส่งผลคือการเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตจากการดำเนินชีวิตที่คละเคล้าด้วยความหลง โลภ โกรธซึ่งเป็นที่มาของปัญหาและความทุกข์ ความขัดแย้ง เห็นแก่ตัว เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความสุขสงบ เอื้อเฟื้อ ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดในการดำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง ตรงประสงค์ของวิถีพุทธตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบันสังคม วัฒนธรรมและศาสนาได้เปลี่ยนแปลงอยู่ในยุคเฟื่องฟูของทุนนิยม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นวัตกรรม ผู้คนทั่วโลกต่างอยู่ในภาวะของโลกแห่งการแข่งขันเพื่อบริโภคและดิเสพวัตถุ เกิดความเสื่อมทรามทางศีลธรรมจนส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตและส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำกัดของโลกถูกนำมาสนองตัณหาของมนุษย์ที่ไม่มีขอบเขตจำกัดนำไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อน วิตกกังวล ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อปัจเจกชนและสังคมยากเกินแก้ไขดังที่ปรากฏให้เห็นในโลกปัจจุบัน การพัฒนาสังคมมนุษย์โดยเน้นที่วัตถุเป็นหลักโดยมองไม่เห็นคุณค่าการพัฒนาด้านจิตใจ

ควบคู่กันไปเป็นเหตุให้สังคมโดยรวมมีความสุขน้อย เหตุนี้จึงทำให้คนจำนวนมากที่เชื่อว่ามนุษย์ในปัจจุบันได้สูญเสียสติและปัญญาญาณเพราะขาดการพัฒนาวัฒนธรรมทางจิตวิญญาณในทางศาสนาอย่างต่อเนื่องจึงมีความสนใจเข้าหาสำนักปฏิบัติกรรมฐานเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมทั้งในประเทศและนอกประเทศเพื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว แต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานส่วนมากยังขาดความรู้เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบอารมณ์ในช่วงของการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเป็นระบบ และถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา บางคนเมื่อประสบปัญหาระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่มีความก้าวหน้าอาจท้อแท้และเข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้ผล ถึงละทิ้งหรือเห็นว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเพียงคำโฆษณาเพราะไม่ได้รับความรู้และแนวทางการพิจารณาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมือนในสมัยพุทธกาล ซึ่งมีปรากฏหลักฐานการประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมอยู่มากมาย

จะเห็นได้ว่า ๑) ประชาคมอาเซียนมีกระบวนการสร้างความร่วมมือระหว่างกันทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อความเป็นหนึ่งของประชาคมเพิ่มมากขึ้น ๒) จากประวัติศาสตร์ในประชาคมอาเซียนนั้นมีหลายประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ๓) การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ทางสังคม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่งผลต่อความต้องการหลักศีลธรรมและการดำเนินชีวิตสากลตามหลักพระพุทธศาสนา ๔) หัวใจหลักของการพัฒนาพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมให้ดำรงอยู่และสืบต่อไปในอนาคตคือ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานคือสิ่งที่สร้างความมั่นใจและเป็นการพิสูจน์ความจริงและถูกต้องของหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนและสังคมเข้มแข็งทั้งศีลธรรม สติและปัญญา ๕) การปฏิบัติธรรมยังขาดการศึกษาวิเคราะห์และการร่วมมือกันในเชิงลึกเพื่อสร้างฐานความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในแต่ละประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทร่วมกัน เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ให้เป็นเอกภาพบนความหลากหลาย เพื่อส่งเสริมความเจริญทางวัฒนธรรม สังคม และการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาของภาครัฐและเอกชนในแต่ละประเทศ การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีของสมาชิกประชาคมอาเซียนโดยสื่อกลางคือการนำหลักการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนา รวมไปถึงทิศทางการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาในอนาคต

ดังนั้น คณะผู้วิจัย ในฐานะหน่วยงานที่ทำการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านพุทธศาสนา จึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศต่างๆ โดยรวบรวมหลักปฏิบัติกรรมฐานและเทคนิคการสอบอารมณ์ของสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่อยู่ในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนซึ่งนับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยวิธีการวิจัยเพื่อสร้างชุดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งจะนำไปใช้เพื่อพัฒนาเป็นเครือข่าย

และให้เป็นหนเอกสารคู่มือเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติกรรรมฐานของชาวพุทธรวมไปถึงการส่งเสริมภาคีสัมพันธ์อันดีทางศาสนาของประเทศในประชาคมอาเซียนเพื่อให้ประชาคมอาเซียนบรรลุเป้าหมายตามเสาหลัก ๓ ประการโดยเฉพาะเสาหลักด้านสังคมและวัฒนธรรมงานวิจัยมุ่งเน้นประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ไทยพม่า ลาว กัมพูชา ผลการวิจัยที่ได้จะรับมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ปฏิบัติกรรรมฐานและผู้สนใจทั่วไปโดยตรงและยังเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพระพุทธศาสนาโดยอ้อม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างศาสนาของประเทศต่างๆ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียนสืบต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรรมฐานในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๒.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องของหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในกลุ่มประเทศอาเซียนว่ามีความถูกต้องสอดคล้องตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๔ เพื่อนำผลการวิเคราะห์การปฏิบัติไปเผยแพร่ เชื่อมโยง พัฒนาสังคม วัฒนธรรมในกลุ่มประชาคมอาเซียนและสร้างเครือข่ายองค์ความรู้สู่สากลเพื่อยกระดับการพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้สังคมมนุษย์มีคุณภาพและคุณค่า

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

๓.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้จากคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๒ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทย และต่างประเทศ

๓.๓ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณักรรรมฐานจาก ๒ สำนักปฏิบัติใหญ่ของประเทศลาว

๓.๔ ตรวจสอบ วิเคราะห์ เรียบเรียงเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๓.๕ นำข้อมูลต่าง ๆ สู่กระบวนการตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ จัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรรมฐานของพุทธศาสนิกชน

๓.๗ เผยแพร่ผลงานวิจัยโดยจัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณักรรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป



#### ๔. ผลการวิจัย

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และบัญญัติจนจิตรู้ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลายจิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็นบัญญัติทั้งหลายซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ในอัตรภาพปัจจุบัน หลักการดังกล่าวเรียกว่า กรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกตารมณ์ และวิปัสสนากรรมฐานคือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนามซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์<sup>๒</sup> อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปปมัญญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตววิภูฐาน ๑ ๗) อากาสนัญญาตนะ ๘) อากิญจัญญายตนะ ๙) วิญญูณัญญาตนะ ๑๐) เนวสัญญานาสัญญายตนะ อุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลุเอกัคคตาเรียกว่านิรณัน ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปริยภูฐานกิเลส

หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์เหมาะสมกับจริตของตน จนละนิรณันได้แล้วสมาธิเป็นอัปนาบรรลุปฐมฌานระดับต่าง ๆ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิมิทั้งหมด ๖ หมวด<sup>๓</sup> คือ อายุตนะ ๑๒ ชั้น ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงมุปาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงเป็น รูป และ นาม ถือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบคือ สมถพุทพังคม วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาพุทพังคมสมถภาวนา สมถวิปัสสนายุกนัทธภาวนา ฌัมมูธัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนุกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือศีล สมาธิ และสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการตามหลักมหาสติปัฏฐาน<sup>๔</sup> คือ ๑) อาตาปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือและต้องรู้จักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นการการสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม<sup>๕</sup> สอบถามประสบการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อ

<sup>๒</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๔๙๗.

<sup>๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๘/๑๖๓.

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๕</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, (กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๘.



ปรับอินทรีย์ให้สมดุลง การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรม เป็นต้น เพื่อตรวจสอบจิตใจ อุปนิสัยและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยมีวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ(ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์ (ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถามสภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์การปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติที่มีพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้องตามเป้าหมาย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย พบว่าการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ

๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานูนี้ (โฆตก ญาณสิทธิ ป.๖.๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานูนี้ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก<sup>๖</sup> เพื่อกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานูนี้ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหานูนี้ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้นโดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน<sup>๗</sup> มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ ๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

<sup>๖</sup> พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร ป.๖.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓-๑๔.

<sup>๗</sup> พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร), **ทางสู่สันติ**, ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างใน บุรพาจารย์, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสาร์) <sup>๘๘</sup> มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อระหังเป็นอารมณ์หลัก <sup>๘๙</sup> เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อระหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ <sup>๙๐</sup> มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบ เป็นต้น <sup>๙๑</sup>

๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก <sup>๙๒</sup> และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และ

<sup>๘๘</sup> วัดปากน้ำ, ประวัติความเป็นมาของสำนักเรียนวัดปากน้ำ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สดาร์กรุ๊ป (๑๙๙๔), ๒๕๔๙), หน้า ๒๙-๓๐.

<sup>๘๙</sup> พระมงคลเทพมุนี, หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อดาวปากน้ำ ภาชีเจริญ กรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.), หน้า ๔๕.

<sup>๙๐</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, เปิดประตูสู่ธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

<sup>๙๑</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

<sup>๙๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒-๓๐.

อรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ อย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ต้องให้กำลังใจตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ที่การสอบอารมณ์กรรมฐานมีตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสหภาพเมียนมาร์ พบว่า มี ๓ สำนักใหญ่คือ ๑) สำนักพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนาญาณิก<sup>๑๓</sup> โดยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของธาตุลม ซึ่งเป็นลมภายในท้อง โดยบริกรรมว่าพองหนอยุบหนอย ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา รวมถึงการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย และงดเว้นการมีให้พูดคุยตลอดเวลา<sup>๑๔</sup> เพื่อส่งเสริมให้มีสติจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน เรื่องการสอบอารมณ์ เน้นให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบถามถึงปัญหาและข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ ๒) สำนักอาจารย์โกเอ็นก้าเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก โดยกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูกโดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร้รับรู้เท่านั้น<sup>๑๕</sup> ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตึง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้

<sup>๑๓</sup> Venerable sayadaw ashin jatila, *Dhamma Discourses, Mahasi meditation center yagon, Myanmar*, Translated and Compiled by the Master Degree Student (๒๕๕๕) of Mahachulalongkomrajavidyalaya University Palisueksabuddhaghosa Campus, Phutthamonthon, Nakornpathom province, Thailand, p. ๑.

<sup>๑๔</sup> พระภิกษุทันต อาสภมหาเถระ, *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑).

<sup>๑๕</sup> S.N. Coenka, *Realizing Change Vipassana Meditation in Action*, Second Edition, (VipassanaResearch Institute Press, ๒๐๐๕), p.๑๕-๒๐.



อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก<sup>๑๖</sup> เพื่อรู้เวทนา จิตและธรรม<sup>๑๗</sup> และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่น่าจะจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที ๒) ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมบริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แคร้รู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริกรรม จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา ซึ่งจะเกิดเป็นนิมิตแสงสีขาวจนกระทั่งสามารถทิ้งลมหายใจได้เอง และเน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันและสอบอารมณ์โดยตรงกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ที่ปรากฏชัดเจนด้านหลักการสอนและการสอบอารมณ์คือ สำนักมหาสีสยาตอ ถือว่าการปฏิบัติกรรมฐานขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติไม่มีการบังคับ โดยมีแนวทางการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิกคือการเจริญสติด้วยการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานโดยตรง ใช้สมาธิเพียงขณะคือขณะของการสืบต่อเนื่องของจิต โดยเริ่มจากการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องและอาการนั่ง อาการถูกในอิริยาบถนั่งและเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีคำบริกรรม พอง หนอ ยุบ หนอ และใส่คำบริกรรมว่า หนอ ลงท้ายทุกอาการเคลื่อนไหว หรือที่จิตรับรู้ได้ โดยผู้ปฏิบัติทุกคนต้องไม่พูดคุยกัน อาศัยความเจ็บสงบจากสิ่งปรุงแต่งภายนอกเพื่อให้เห็นอาการปรุงแต่งของจิตภายใน

ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้อาการพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

<sup>๑๖</sup> S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, Second Edition, (India: Vipassana ResearchInstitute Press, ๑๙๙๗), p. ๖๒.

<sup>๑๗</sup> โกเอ็นก้า, *มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น*, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘.



การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชา พบว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชา เป็นการเจริญสมถกรรมฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณเป็นต้น<sup>๑๘</sup> เพื่อให้ได้ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌานตามลำดับ มีการจัดระบบการเรียนการสอนที่มุ่งว่ามัธยมวิปัสสนาศึกษาในปีที่ ๑ ถึงปีที่ ๔ ซึ่งการเรียนกรรมฐานในสำนักต่างๆเป็นการเรียนไปด้วยปฏิบัติไปด้วยถ้าตามเกณฑ์ต้องใช้เวลาเรียน ๔ ปีเมื่อผ่านการเรียนการปฏิบัติครบแล้วจึงจะสามารถสอนกรรมฐานในสำนักต่าง ๆ ได้ โดยมีศูนย์กลางคือสำนักวิปัสสนาพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระโดยมีพระอาจารย์สม บัญเธิ่น เป็นผู้นำและบุกเบิก<sup>๑๙</sup> ทางสำนักทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของการสอนและเผยแพร่หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศกัมพูชา และสำนักสาขาประมาณ ๓๐๐ มีการสอนโดยกำหนดอาการ กำหนดอารมณ์ ไม่มีคำภาวนา ผู้เรียนต้องสมาทานศีลก่อน ไม่มีการสมาทานขึ้นกรรมฐานปฏิบัติโดยไม่มีเวลาเน้นที่นั่งเป็นหลัก<sup>๒๐</sup> เวลาปฏิบัติถ้าติดในรูปจะต้องมาสอบอารมณ์ ถ้าปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ต้องมาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ส่วนการเดินใช้เวลา ๓๐ นาทีถึง ๖๐ นาที การปฏิบัติมีช่วงเวลากักกลางวันเวลา ๑๑ ถึง ๑๔ นาฬิกาเริ่มบ่าย เวลา ๑๔ ถึง ๑๗ และ ๑๙ ถึง ๒๑ นาฬิกา มีทำวัตรเช้า สวดมนต์ตามปกติเวลาพักมีสติและการสอนกรรมฐานมีการจัดทำเป็นระบบการเรียนการสอนโดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือปฐม มัธยม อุดม พระวิปัสสนาจารย์ก็มีการเทศน์ลำดับฌานในอุปัชฌายณ์ มัธยม เทศน์จตุตถฌาน ในระดับอุดมจึงเทศน์เรื่องญาณ ๑๖

หลักการปฏิบัติกรรมฐานเน้นสมถะและอานาปานสติเป็นหลัก<sup>๒๑</sup> ในระยะแรกสำนักต่างๆปฏิบัติไม่เหมือนกันต่างคนต่างทำตามแนวทางของแต่ละสำนัก ต่อมาอาจารย์ใหญ่ศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลว่าถูกต้องตามพระไตรปิฎกหรือไม่โดยเน้นพุทธานุสสติ จึงมีการรวบรวมสำนักต่าง ๆ เพื่อให้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎก ดังนั้นจึงมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท การได้ถึงจุดมุ่งหมายขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละบุคคล พระธรรมจารย์เป็นเพียงผู้บอก

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานเน้นสมถกรรมฐานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ปัจจุบันมีวัดนาคูน้อยเป็นศูนย์การปฏิบัติและเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วประเทศโดยพระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กนตสีโลได้สืบทอดหลักกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท<sup>๒๒</sup> ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย

<sup>๑๘</sup> ฝึช ฝส, **สภานิติธรรมาภิบาล**, ๓.๕.๒๕๕๕, ๕๓-๕๔

<sup>๑๙</sup> Upaseka Dr. Leng Tchen Lieng and Group, **Biography of Preah Dhamma Vipassana Sam Bunthoeun Ketodhammo and his Thesis**, (Phnom Penh: Cambodia Vipassana Dhura Buddhist Meditation Center, ๒๐๑๖), หน้า ๑๑.

<sup>๒๐</sup> Sam Bunthoeun Ketodhammo, **Pathamavipassana: the Basic Level of Insight Meditation**, (Cambodia: The Buddhist Insight Meditation Center of Cambodia, ๒๐๑๖), หน้า ๑๘๙.

<sup>๒๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๙.

<sup>๒๒</sup> ฝระอาจวน มะทาปาน อานนโท, **ทางสว่าง**, พิมพ์ที่ ฝ. (นະຄອນຫລວງວຽງຈັນ: ປຣິນຕາການ ฝິມ, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตา เจริญมรณัสสติจนจิตสลดแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมาตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมาตถในขณะอยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ<sup>๒๓</sup> ในลักษณะ ติง-เซา (ไหว-นิ่ง) ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาและความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมาตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีลและเบญจธรรม ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขั้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทา ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปปาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมาตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการเทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอิริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ๆ ให้ลงในรูปและนาม สภาวะปรมาตถก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง<sup>๒๔</sup> ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ว่ากำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถ อาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง ต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรมและคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

## ๕. สรุปและข้อเสนอแนะ

### ๕.๑ สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาถือเป็นหัวใจหลักของการดำรงอยู่ของสังฆธรรมซึ่งได้ยึดถือปฏิบัติมาตั้งแต่อดีตไม่ว่าชาวพุทธจะอยู่ในภูมิภาคใดก็ตาม การปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งส่วนสมถะและวิปัสสนาเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอาการของขันธห้าที่เกิดขึ้น

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

<sup>๒๔</sup> พระอาจารย์ไขว่ ภาววิ กับคณะศิโฆ, แนวทางปฏิบัติบำบัดอัสนหาภัมมะตามตามทวิสุตติมถ,

ในปัจจุบัน โดยใช้ฐานของสติ ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่ปรากฏในอริยาบทหลักและอริยาบทย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ความเป็นปรมัตถ์ของรูปนามที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็จะหลุดจากการคิดยึดติดอารมณ์บัญญัติทั้งหลายจนสามารถทำลายความความหลงและกิเลสต่าง ๆ ได้ ในที่สุดถือเป็นการสิ้นสุดกิจที่จะต้องทำ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๑) ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

๑) ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่จำกัดกาลและสถานที่

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณ

๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพและเพื่อพัฒนาจิตโดยวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น

### ๒) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

งานวิจัยต่อไป ควรจะศึกษาในเรื่องของการประยุกต์นำมาใช้ในหน่วยงานและองค์กร อย่างเป็นรูปธรรม การสร้างสติสัมปชัญญะในรูปแบบของวัฒนธรรม การศึกษาจิตเชิงวิเคราะห์ของการเจริญกรรมฐานเพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบและพัฒนาพฤติกรรมและคุณภาพของจิตของปัจเจกชน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ การวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาสติสัมปชัญญะเพื่อให้เข้าถึงมรรคญาณ เป็นต้น

## บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิริธโร), ทางสู่สันติ, ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุขสุจิตโต) อ่างใน บุรพาจารย์.

พระภัทหันต อสภมหาเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔,

กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.







## ภาคผนวก ข

### กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

#### ๑. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบัน

การศึกษาหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียนครั้งนี้ได้ทำการศึกษาวิจัย รูปแบบลักษณะการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือพระไตรปิฎกอรรถกถาและปกรณ์วิเสสต่าง ๆ จนได้รับความรู้ที่ถูกต้องตามหลักฐานและเอกสาร จากนั้นได้ทำการศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการแก้ไขอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับความนิยมและถือเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่สำคัญของชาวพุทธในประเทศสมาชิกอาเซียน หลักการปฏิบัติธรรมนี้สามารถนำไปประกอบการศึกษาในวิชาธรรมะปฏิบัติ ประวัติศาสตร์พุทธศาสนา และสิ่งที่ได้ก็คือการนำไปประกอบการศึกษาในวิชาพุทธยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ได้นำมาเป็นตัวอย่างและศึกษาและใช้ประกอบการเรียนการสอนในเรื่องเกี่ยวกับสำนักปฏิบัติกรรมฐานและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในแบบต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบที่เด่นชัดของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนของพุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งเป็นกลุ่มอนุรักษนิยมที่ยังคงยึดถือหลักธรรมที่เป็นพุทธพจน์เป็นหลักสำคัญ

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นสิ่งที่ควบคู่มากับการเข้ามาของพระพุทธศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิ ซึ่งรวมทั้งไทย ลาว พม่า กัมพูชา ต่างเชื่อว่าเป็นดินแดนสุวรรณภูมิตั้งแต่สมัยโบราณโดยเริ่มตั้งแต่สมัยพระเจ้าอโศกมหาราช มีพระเถรานุเถระถือปฏิบัติสืบทอดกันมาจากสมัยโบราณถึงสมัยปัจจุบัน โดยพระสงฆ์ทำหน้าที่สำคัญของพุทธบริษัทคือการเอาธรรมาสน์ด้วยการศึกษาหรือปริยัติศึกษาหลักคำสอนในเชิงบัญญัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจและการเจริญวิปัสสนาธุระซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญเพื่อฝึกจิตให้รู้แจ้งความจริงปรมาตม์ และในอดีตการทำสมาธิกรรมฐานเชื่อมโยงกับการพัฒนาโลกทัศน์ชีวิตในเชิงมิติทางจิต ซึ่งเชื่อว่า การที่ชีวิตต้องประสบความทุกข์เป็นเหตุมาจากจิตของตนยังอยู่ในอกุศล การทำสมาธิกรรมฐานส่วนของสมถะทำให้เกิดอภิญญาและความสามารถพิเศษอื่น ๆ ส่วนวิปัสสนาเป็นเครื่องมือในการทำลายเชื้อโรคของจิตซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิต

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน มีบทสรุปและองค์ความรู้ด้านกรรมฐานพอสรุปดังนี้

๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทยมีหลักการปฏิบัติ ๕ แบบใหญ่คือ

(๑) ธรรมเนียมแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และท่านมีมุ่งมั่น พยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ ประเทศพม่า ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติ กรรมฐานที่ประเทศพม่า เพื่อจะได้กลับมาสอนประชาชนคนไทย จนในที่สุดความตั้งใจของสมเด็จพระ พุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็ประสบความสำเร็จ และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อ นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภิกษุทันตอาสาภ เถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็น การกำหนดทุกขอริยสังข์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็ เป็นก้อนทุกข์ของขันธ ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดใน ใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือ กำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยาก ให้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้ อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถ ทั้ง ๔ ก็มีอิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้ สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ใน กรอบของสติ ปฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบ วันทีเข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถ ย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรู้ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทัน เกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้ กำลังใจ

(๒) ธรรมเนียมแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรม วินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათาน จุดดั่งที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนา อย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการปฏิบัติธรรม และการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระจุดดั่งหรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลส ภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่ เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุท-โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลัง

และการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้(๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริการ “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมอง ตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ ๑. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด ๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี ๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนรับเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

(๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อระระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อระระหัง โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอระระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ ๙ บท และอระระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมา อระระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทบริกรรมสัมมาอระระหังของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สัมมา อระระหังก็ดี เป็นคำที่มีมา เป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมาอระระหัง นี้ มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หึงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลตา หึงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ ๓ กลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับเพลตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗ คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ที่เรียกว่าวิญญานธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวะธรรมในขณะที่ปฏิบัติตามแนวสัมมา อระระหัง จะมีการเห็นจำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่



นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวะธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เป็นเพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อประจำอยู่นั่นเอง

(๔) ธรรมเนียมแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สักตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติธรรมเนียมแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติ และการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน นิยมเรียกว่าการเจริญสติยี่สิบวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนธรรมเนียมโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งสายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจงใจให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม ในการปฏิบัติธรรมเนียมแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติธรรมเนียมแบบเคลื่อนไหว มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ (๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ ๑. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน ๒. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ๓. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมเนียมตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว



(๕) ธรรมเนียมแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นธรรมเนียมในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุธรรม ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาส จึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

๒) การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์แบ่งออกเป็น ๒ แนวทางใหญ่พอสรุปได้คือ

(๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แนวการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดรู้แบบพองยุบ เป็นการกำหนดพิจารณาจิตที่เกิดขึ้น และต้องกำหนดให้ถูกต้องจริงๆ สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิตดูการทำงานของจิตทางทวารทั้ง ๖ และกลับมาอยู่ที่อาการของท้องพอง ท้องยุบตามเดิมเป็นฐานที่สำคัญอย่างมากในการภาวนาอย่างนี้ ในการปฏิบัติวิปัสสนา โดยใช้คำบริกรรมว่า “พองแแต่ เปงแแต่” ซึ่งมีความหมายเดียวกับที่ภาษาไทยใช้ พองหนอ ยุบหนอ เป็นคำภาวนา โดยพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในหมวดอื่นๆ คือ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่ามีการปรากฏสอดคล้องในมหาสติปัฏฐานสูตรทุกประการ กล่าวคือ อิริยาบถหลัก ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ในหมวดอิริยาบถบรรพ มีปรากฏในหมวดสัมปชัญญะปัพพะ กล่าวในอิริยาบถนั่งได้สอนให้พิจารณาในส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวของท้อง ร่างกายที่เคลื่อนไหวของวาโยโณภูมิจึงรูป

(๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า ได้เริ่มเข้ามาเผยแพร่ โดยใช้หลักสูตร ๑๐ วัน โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเดินทางไปอบรมด้วยตนเอง ต่อมาในภายหลังจึงใช้เทปบันทึกเสียงแทนแต่เป็นการบรรยายด้วยภาษาอังกฤษทั้งหมด เมื่อพิจารณาจากวิธีการสอนของโกเอ็นก้าแล้ว จะเห็นว่า เป็นการประยุกต์คำพูดในการสอนได้อย่างเหมาะสมแก่ยุคปัจจุบัน เพราะเป็นคำที่ฟังแล้ว เข้าใจง่าย ผู้ปฏิบัติไม่สับสน เนื่องจากขั้นตอนต่างๆ อันเป็นพิธีกรรมถูกแยกออกจากการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง คือ ขณะปฏิบัติวิปัสสนาในสำนักหรือศูนย์ปฏิบัติแต่ละสาขานั้น ไม่ต้องประกอบพิธีกรรมใดๆ อันจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเสียเวลาแม้แต่ขั้นตอนเดียว เช่น ไม่ต้องไหว้ ไม่ต้องรับศีล ไม่ต้องสมาทานกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตนเอง มีข้อจำกัดที่จะต้องเป็นกติการ่วมกัน เช่น ห้ามพูดคุยกันขณะปฏิบัติใน ๙ วันแรกของหลักสูตร ส่วน

แนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาของโกเอ็นก้าพบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ต้องมีคำบริกรรม คือเมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมา ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโกเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

(๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พระอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติลักษณะของสมถะภาวนาที่เน้นไปในเรื่องการดูธาตุมนสิการเป็นหลัก โดยภาวลักษณะของธาตุ ๔ แล้วกำหนดธาตุเหล่านั้นโดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยญาณ เริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ไปตามลำดับ จนถึงลักษณะที่รับรู้ได้ไม่ถนัดนัก กำหนดรู้แต่ละลักษณะเพียงบริเวณหนึ่งที่รับรู้ได้ชัดเจนในกายก่อน แล้วจึงขยายการรับรู้ลักษณะนั้นๆ ไปที่ละส่วนจนรู้ลักษณะนั้นๆ คือ สามารถจะรับรู้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส วิธีการที่ใช้ได้ผลดีคือ พึงกำหนดรู้สภาวะทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายที่เดียวพร้อมกัน ไม่พึงเคลื่อนความใส่ใจกำหนดจากบริเวณหนึ่งไปส่วนอื่นๆ ของกายอย่างที่เคยปฏิบัติ แต่พึงใส่ใจกำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายพร้อมกันที่เดียวเพื่อช่วยให้จิตสงบ วิธีที่ดีที่สุดคือ กำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุโดยรวมทั่วกาย เสมือนว่า กำลังมองจากด้านหลังไหล่ หรืออาจทำเสมือนว่ากำลังมองจากเหนือศีรษะลงมาแต่วิธีหลังนี้บางท่านอาจเกิดอาการตึงเครียดและเสียสมดุลธาตุได้และมนสิการ

### ๓) การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชา

สำนักวิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชามีสำนักใหญ่เป็นศูนย์กลางคือศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระและมีสำนักสาขาประมาณ ๓๐๐ สาขาเน้นสมถะและอานาปานสติเป็นหลัก ในระยะแรกสำนักต่าง ๆ ปฏิบัติไม่เหมือนกันต่างคนต่างทำตามแนวทางของแต่ละสำนัก ต่อมาอาจารย์ใหญ่ศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลว่าถูกต้องตามพระไตรปิฎกหรือไม่โดยเน้นพุทธานุสสติ จึงมีการรวบรวมสำนักต่าง ๆ เพื่อให้มีการปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎก ปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชา เป็นการเจริญสมถกรรมฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณเป็นต้น เพื่อให้ได้ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌานตามลำดับช่วงชั้นที่เรียนที่มุ่งว่ามัธยวิปัสสนาสิกขาในปีที่ ๑ ถึงปีที่ ๔ ซึ่งการเรียนกรรมฐานในสำนักต่าง ๆ เป็นการเรียนไปด้วยปฏิบัติไปด้วยถ้าตามเกณฑ์ต้องใช้เวลาเรียน ๔ ปีเมื่อผ่านการเรียนการปฏิบัติครบแล้วจึงจะสามารถสอนกรรมฐานในสำนักต่าง ๆ ได้

การปฏิบัติวิปัสสนาและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชามีการกระทำตั้งแต่สมัยโบราณ ผมได้จากการที่พระราช และประชาชนทั่วไปนิยม ทำบุญและปฏิบัติธรรมมีความใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนาจนเกิดศรัทธาเลื่อมใสและได้สร้างศาสนสถาน ทางพระพุทธศาสนามากมายหลักการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่สำคัญก็คือการมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้ขั้นสูงคือการทำสมาธิโดยผ่านหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานซึ่งชาวพุทธในประเทศกัมพูชาได้ดำเนินและปฏิบัติสืบทอด

กันมาตั้งแต่อดีตกระทั่งถึงปัจจุบัน หลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสวดอารมณที่มีการนิยมในชาว พุทธและถือเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับอิทธิพลมาจากคำสอนของพระธัมม วิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน ซึ่งได้วางแนวหลักคำสอนที่เกิดจากการศึกษาปฏิบัติจนชำนาญด้วย ตนเองแล้วจึงนำหลักการดังกล่าวไปตรวจสอบกับคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรคจนได้นำแนวหลักคำสอนดังกล่าวมารวบรวมจัดทำเป็นศูนย์ปฏิบัติ ธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ในจังหวัดกันดาลเพื่อเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอนและการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานประจำประเทศกัมพูชา และขยายเครือข่ายต่อไปในจังหวัดต่าง ๆ

พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือน นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนามาสอนและ อธิบายและจัดเป็นระบบการศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้นคือ หลักชั้น ๕ หลักไตรลักษณ์ ๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖ อริยสัจ ๔ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมาัตถ์ของธรรม หลักการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา แต่ท่านได้สร้างหลักการดังกล่าวไม่แยกจากกันให้มีความเชื่อมโยง ทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวันและขณะที่อยู่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความผูกพันและสร้างอัตลักษณ์ ของวิถีวัฒนธรรมพุทธแบบกัมพูชา จุดสำคัญคือ การปฏิบัติสมถกรรมฐานไม่แยกออกจากวิปัสสนา กรรมฐานซึ่งต่างจากสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยซึ่งมักแยกจากกัน หลักการดังกล่าวทำให้ความ ต่อเนื่องของการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การสร้างศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานพุทธมณฑลวิปัสสนาเพื่อนำไปสู่การรู้และเข้าใจอย่างชัดเจนกับหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาแบบเถรวาท ทำให้ไม่เกิดความแตกแยกกันด้านการปฏิบัติ ส่วนการรู้แจ้งธรรมขึ้นอยู่กับความเพียร กำลังสติปัญญาและอินทรีย์ของแต่ละคน

หลักการสวดอารมณกรรมฐานไม่มีปรากฏเป็นแบบทางการแบบที่ใช้กันในประเทศสหภาพ เมียนมาร์และไทย แต่ใช้การเทศน์สอนอบรมและหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกิดการติดขัดหรือไม่เข้าใจก็ สามารถสอบถามกับพระธัมมวิปัสสนาจารย์ได้เมื่อมีโอกาส หลักการสำคัญคือหากผู้ปฏิบัติมี สติสัมปชัญญะที่ถูกต้องจะไม่หลงไปตามความคิดซึ่งก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน จนจิตไม่สงบ ดังนั้นผู้ ปฏิบัติต้องทำจิตให้สงบด้วยสมถกรรมฐานก่อน เมื่อจิตเกิดความสงบก็จะทำให้การเจริญวิปัสสนา กรรมฐานเป็นไปอย่างถูกต้องและง่ายขึ้น หากดัดสมถกรรมฐานย่อมเป็นการยากที่จะเห็นอาการ ปรากฏของไตรลักษณ์ เมื่อจิตสงบและดำเนินไปอย่างถูกต้องผู้ปฏิบัติย่อมรู้ตัวเองตลอดเวลา จิตก็จะ ไม่คิดฟุ้งซ่านสงสัย พระธรรมวิปัสสนาจารย์ก็จะทำหน้าที่คอยช่วยแนะนำแต่ไม่มากและให้แก้ไขในแต่ ละขณะเท่านั้นไม่แก้ทั้งหมดเพราะจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งไปในอดีตและอนาคตได้ และที่สำคัญที่สุด ของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ พระธรรมวิปัสสนาจารย์จะต้องอยู่ร่วมปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลาการเข้าเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเมตตาและ ความเป็นกัลยาณมิตร ผูกพันและเชื่อใจพระธรรมวิปัสสนาจารย์ที่สอน

ปัจจุบัน ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ มีการสอนโดยกำหนดอาการ กำหนด อารมณ ไม่มีคำภาวนา ผู้เรียนต้องสมาทานศีลก่อน ไม่มีการสมาทานขึ้นกรรมฐาน ปฏิบัติโดยไม่มี



เวลานั้นที่นั่งเป็นหลัก เวลาปฏิบัติถ้าคิดในรูปจะต้องมาสอบอารมณ์ ถ้าปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ต้องมาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ส่วนการเดินใช้เวลา ๓๐ นาทีถึง ๖๐ นาที การปฏิบัติมีช่วงเวลาพักกลางวันเวลา ๑๑ ถึง ๑๔ นาฬิกาเริ่มบ่าย เวลา ๑๔ ถึง ๑๗ และ ๑๙ ถึง ๒๑ นาฬิกา ในเวลาเช้าก็ทำวัตร สวดมนต์ตามปกติเวลาพักก็มีการคุยกันได้ตามปกติแต่ต้องมีสติและการสอนกรรมฐานจะแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือปฐม มัชฌม อุคตม พระวิปัสสนาจารย์ก็มีการเทศน์ลำดับตามในอุปัชฌายาน มัชฌม เทศน์จตุตถฌาน ในระดับอุคตมจึงเทศน์เรื่องญาณ ๑๖

๔) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว คือ

(๑) หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท เน้นไปที่หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท วัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ และ วัดป่านาคุณน้อยของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล นครเวียงจันทน์ เป็นศูนย์การปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปัจจุบันมีพระอาจารย์สีทน ปญญาวุฑโฒ (ไชยะวงสอน) เป็นผู้ดูแลและคอยเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานได้ขยายออกไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศลาว พระอาจารย์มหาปาน อานนโท เรียนบาลีมูลกัจจายนะ ศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวกำหนดรูปร่างนาม ในประเทศไทยกับพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนเน้นให้เห็นปัจจุบันขณะได้โดยเน้นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายเมื่อมีอารมณ์มากระทบทางอายตนะอยู่ตลอดเวลา ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นแล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลักในอิริยาบถบรรพชเป็นหลัก และมีการบรรยาย ธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาและความเข้าใจยิ่งขึ้นแก่ประชาชนทั่วไปด้วย

ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิททารามตา ๓) ภัสสารามตา ๔) สังคณิกาลามตา ๕) อคฺตทวารตา ๖) อโฆชนมัตตัญญุตตา และ กฎการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่าง คือ ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรูปร่างนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ทอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ



(๒) พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอน การปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่สังคมให้เป็นรูปแบบมากขึ้นจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมีจิตใจเลื่อมใสศรัทธาอย่างมาก โดยท่านเริ่มสร้างศูนย์ปฏิบัติที่วัดป่านาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชั้น ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์หัตถ์มนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีล และเบญจธรรม เพื่อป้องกันความเสื่อมการดำเนินชีวิตและ ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขึ้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอน เทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้ อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยบทหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยบทย่อย ๆ ให้ลงใน รูปและนาม ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไปตามลำดับญาณของวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ที่กำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถ อาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง โดยต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

การสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานกับหลักการที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในประเทศสมาชิกอาเซียนดังนี้

๑) รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

(๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ศ.๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบ

หนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

(๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จะใช้กาย-คตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมค้อยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

(๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสฺยาโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อระหัง เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวข้องกับสัมมา-อระหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

(๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวดร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวดเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือให้รู้สึกตัว หยุดอู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวดอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวดนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบ

อารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอภตามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น

๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้นเป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส สำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การสอบอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่เหน็ด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ อย่างนี้ เรียกว่าสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา



ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศเมียนมาร์ พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้อาการฟองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้น เช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศกัมพูชา แบ่งออกเป็น การวิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิ่น เกตุธมโม มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่ทางศูนย์จะใช้หลักการเจริญสติแบบอานาปานาสติเป็นหลักในการทำกรรมฐาน เพื่อให้การพัฒนาจิตดำเนินไปตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ไม่มีการกำหนดคำบริกรรมใด ๆ เพียงใช้สัมปชัญญะและสติคอยระคับระคองให้จิตพัฒนาตามลำดับขั้นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิ่น เกตุธมโม พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บัญเธิ่น เกตุธมโม ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยเน้นเรื่องการให้คำแนะนำ เพื่อแก้ไขสภาวะอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปสู่ระดับของวิปัสสนาญาณ ใช้วิธีการฟังธรรมเทศนา และวิธี



อื่นที่มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยลักษณะการเป็นกัลยณมิตรที่ดีให้ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการด้วยตนเอง

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้หลักอานาปานสติกรรมเพื่อให้ออกไปตามหลักตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า ว่าล้วนตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า ความเป็นทุกข์และทำลายความยึดติดหลงว่ามีสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า โดยสภาพความเป็นจริงล้วนตกอยู่ในสภาพอนิจจัง เป็นการทำลาย เพื่อทำลายนิจจวิปัสสนา สำคัญว่าเที่ยง ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า สภาพความเป็นปรมาตถ์ของขันธ ๕ โดยความเป็นอนัตตา เป็นการทำลายอัตตวิปัสสนาสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยหลักอานาปานสติกรรมฐานนั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้ความช่วยเหลือแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการตรวจสอบเป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การปรากฏชัดของลมหายใจเข้าออกในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทั่วไปเช่น ตั้งมีสัมปชัญญะรู้เท่าทันลมหายใจเข้า-ออกเสมอ และทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจ เช่นเรื่อง การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น ความรู้ความเข้าใจเรื่องกำหนดลมหายใจเมื่ออยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การถาม-ตอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติแบบนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔)การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ต้องคอยกระตุ้นด้วยเห็นอานิสงส์คุณ โทษของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีการใช้หลักอานาปานสติกรรมฐานเป็นหลักเพื่อให้ออกไปสู่การเข้าสู่บรรพชาญ ผลญาณและบรรลุนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสุดท้าย หากยังไม่ประสบผลระดับสูงก็จะมีอานิสงส์ในระดับ

ต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับทาน คีล และภาวานาซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตเกิดความสุขสงบเพราะจิตละวางจากอกุศลในระดับต่าง ๆ ได้

ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศลาว คือ สำนักกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปาน อานนโทจะใช้หลักการปฏิบัติแบบผสมซึ่งท่านได้ศึกษาเล่าเรียนและจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ที่เห็นชัดคือ การใช้ฆรมณสติก่อนปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ละทิ้งความอาลัยในกายและมีความเพียรมั่นคงอยากพ้นไปจากกองทุกข์คือร่างกาย จากนั้นจึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนา เริ่มกำหนดรู้นามรูปที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ อายตนะซึ่งเป็นภูมิวิปัสสนาซึ่งเป็นเหมือนประตูแรกที่ปรากฏขึ้นทุกขณะอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหาอารมณ์อื่นไถจากร่างกาย การกำหนดดังกล่าวทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาไม่เกิดความซับซ้อนยุ่งยากจนจิตห่างจากผู้รู้และสิ่งถูกรู้อยู่ตลอดเวลาแล้วให้เจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีกาย เวทนา จิต สภาวะธรรม ที่เกิดปรากฏชัดแล้วแต่ว่าอารมณ์ใดชัดเจน และเป็นปัจจุบันที่สุด เมื่อต้องเคลื่อนไหวก็ให้รู้เท่าทันอริยาบทไม่ต้องมีบริการให้มีสติรู้ตัวกับเคลื่อนไหวโดยจำแนกให้เห็นผู้รู้การเคลื่อนไหวเป็นนาม และอาการเคลื่อนไหวเป็นรูป ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นแบบแผนรูปธรรมชัดเจน แต่มีการสอบถามและการเทศน์ธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักการสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับการกำหนดรู้อริยาบทในระหว่างที่เคลื่อนไหว โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นำไปใช้ได้แม้เมื่อดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนก็ตามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ และทำให้ง่ายต่อการรู้ทันอารมณ์กรรมฐานและเป็นเหตุให้เกิดสติได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ได้มีการพัฒนาเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมกับจริต นิสัย และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติในท้องถิ่นเป็นสำคัญ เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น เพื่อให้ นำหลักพระพุทธศาสนาให้เกิดการพัฒนาทางวัฒนธรรมวิถีชีวิตของชาวพุทธลาวเพื่อความเจริญมั่นคงถาวรของพระพุทธศาสนาในระยะยาว

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นเป็นสิ่งที่ต้องตาย แดกทำลาย

และเป็นสิ่งปฏิบัติเพื่อทำลาย สุขวิปัสสนา สำคัญว่างามจนจิตลุ่มหลง ๒) เวทนาอุปสมนาสติปฏิฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้วนามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสนา สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุอุปสมนาสติปฏิฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิตซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงทุกขณะ เพื่อเป็นการทำลาย นิจวิปัสสนา สำคัญว่าเที่ยง ๔) ธรรมานุอุปสมนาสติปฏิฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วรูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัสสนา สำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปฏิฐาน ๔ นั้นควรให้มีการฝึกฝนเพื่อเพิ่มจำนวนพระวิปัสสนาจารย์ให้มีความรู้และผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการประเมินผลการปฏิบัติธรรมด้วยการสอบอารมณ์เป็นระยะอย่างเป็นระบบเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) ให้มีความรู้ด้านการสอบอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนซึ่งเป็นอริยาบถหลักและอริยาบทย่อยเพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติจนจิตคุ้นเคยและเป็นธรรมชาติ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่มีวัฒนธรรมพุทธ เป็นแก่นแท้ ๒) ด้านการความรู้เรื่องปรมัตถธรรม การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การรู้ทันเวทนา การรู้ทันจิต การรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะธรรมแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติแบบนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสม คือการพัฒนาหลักการเจริญสติในอริยาบถ จากนั้นตามด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปฏิฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงใช้และประสบผลสำเร็จจนในสมัยพุทธกาลและส่งผลทำให้วัฒนธรรมของพระพุทธศาสนาหยั่งรากลึกลงในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้คือ

๑) นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอริยาบถสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้ สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณได้



๓) สถาบันการศึกษาที่เกิดสอนพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น สามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อประกอบการเรียนการสอน หรืองานวิจัยอื่นที่เป็นประโยชน์ ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรของรัฐและเอกชนสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพ และเพื่อพัฒนาจิตโดยวิปัสสนากรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้นในภูมิภาคอาเซียน และสังคมโลก

## ๒. กิจกรรมด้านการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและศิลปวัฒนธรรม

สามารถพัฒนาโครงการสัมมนาทางพระพุทธศาสนาในด้านวิปัสสนากาวนาให้มีความรู้ความเข้าใจ และชำนาญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาทั้งในภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ

นำหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในงานวิจัยเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน เช่น หลักธรรมเรื่องสมาธิ (กรรมฐาน) มาประยุกต์ใช้กับโครงการปฏิบัติธรรมตามวัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษา และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริงซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการพัฒนาจิต

รัฐบาลสามารถนำหลักวัฒนธรรมดังกล่าวสร้างความร่วมมือด้านการพัฒนาสังคมวัฒนธรรม ร่วมกันโดยกำหนดเป็นนโยบายเชิงวัฒนธรรมสัมพันธ์เพื่อร่วมกันสร้างความสงบสุขให้กลุ่มในประเทศสมาชิกอาเซียน

## ๓. กิจกรรมด้านวิชาการ

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้คือ หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสมาชิกอาเซียนคือ

๑) ได้ความรู้และความเป็นเอกภาพของหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็น กระบวนการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบมากขึ้นกว่าสมัยอดีตที่มีกปล่อยเป็น เรื่องของแต่ละคน ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิด และวิธีการที่ต่างกัน บางกลุ่มอาจเลยเถิดออกนอกเป็น มิถนาทิจูไป

๒) การนำหลักการพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำไปเป็นรูปแบบหรือเครื่องมือ ในการพัฒนาจิตในระดับปัจเจกบุคคล องค์กร และสังคมได้ไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาใด ๆ

๓) หลักการเจริญกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาสามารถนำมาแก้ปัญหาและเพิ่มเติม หลักการดำเนินชีวิตสากลซึ่งสังคมปัจจุบันไม่สามารถจะแก้ได้ และพัฒนาเพื่อสร้างสันติสุขให้แก่มวล



มนุษย์ในระดับสากลได้ เพราะการฝึกสติและสัมปชัญญะไม่มีเงื่อนไขและข้อจำกัดใด ๆ เกี่ยวกับด้าน ศาสนา ความเชื่อ เผ่าพันธุ์ เป็นต้น

๔) การฝึกจิตให้มีสติและสัมปชัญญะตามหลักการของการปฏิบัติกรรมฐานส่งผลสุขภาพทาง กายภาพ ทำให้จิตใจของปัจเจกบุคคลมั่นคงในศีลธรรมและปล่อยวางเพราะความรู้จริงของธรรมชาติ คือชีวิตและสรรพสิ่งอย่างถูกต้อง

๕) องค์ความรู้ใหม่นำไปสู่ท่าทีต่อทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิตในเชิงกุศลจิตซึ่งเป็นการ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ ลดความเห็นแก่ตัวและการดำเนินชีวิตด้วยความหลง โลก ความขัดแย้ง รังเกียจ กันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สังคมโลกมีเมตตา กรุณาและสติปัญญาที่ถูกต้อง

๖) นำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาวัฒนธรรมวิถีแก่ครอบครัว ชุมชน และการดำเนินชีวิตของทุกคน ทุกอาชีพให้มีความสุขและความเจริญยิ่งขึ้นได้โดยนำไปประยุกต์กับกิจการต่าง ๆ ให้มีเป้าหมายไปสู่ ความสงบสุข ความถูกต้อง และความเจริญที่ประกอบด้วยหลักศีล สมาธิและปัญญา

๗) ภาครัฐอาจนำองค์ความรู้ไปสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกันเพื่อการ ส่งเสริมหลักศีลธรรม ภาวนาธรรมในกลุ่มประเทศสมาชิกที่มีความรู้พื้นฐานในฐานะชาวพุทธเพื่อสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านศีลธรรมซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเป็นเอกภาพและความเจริญรุ่งเรืองทางด้าน วัฒนธรรมและสังคมในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน



## ภาคผนวก ค

## ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์กิจกรรมที่วางแผนไว้

## และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

| กิจกรรม  | ผลที่ได้รับ  | บรรลุวัตถุประสงค์ | ผลลัพธ์  |
|--|--|-------------------|--|
| ๑. ศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | ทำให้เข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐานและวิธีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐานในครั้งพุทธกาลซึ่งเป็นองค์ความรู้สำคัญของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏหลักฐานในชั้นคัมภีร์และยังทำให้เห็นภาพชัดเจนในการเรื่องการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน | ข้อที่ ๑          | ทำให้ทราบหลักคำสอนและการปฏิบัติกรรมฐานและวิธีการแนะนำฝึกจิตของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้บรรลุถึงมรรคผลและนิพพานในสมัยพุทธกาลและคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์   |
| ๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสมาชิกอาเซียน | ทำให้ทราบหลักการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกรรมฐานของกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน   | ข้อที่ ๒          | ทำให้ทราบเข้าใจการปฏิบัติและหลักคำสอนเรื่องการเจริญกรรมฐานและเทคนิคการแนะนำผู้ปฏิบัติกรรมฐานในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมโดยการใช้หลักการเทศนา การซักถาม และวิธีการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสัมปชัญญะในอิริยาบถทั้งใหญ่และย่อย มีความแตกต่างกันในรูปแบบและวัฒนธรรมที่ได้รับมาตั้งแต่สมัยโบราณและการประยุกต์ใช้ให้ |

|  |  |                 |  |
|--|--|-----------------|--|
| <p>๓. วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสมาชิกอาเซียน</p> | <p>ทราบถึงรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล</p>   | <p>ข้อที่ ๓</p> | <p>ทันสมัยกับสังคม ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้</p> |
| <p>๔. ข้อเสนอแนะอื่น</p>   | <p>ทราบถึงแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ด้านวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นข้อมูลที่จำเป็นต่อการวิจัย</p> <p>๑) นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอิริยาบถสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้</p> | <p>ข้อที่ ๓</p> | <p>ทำให้ได้ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจและศีลธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญยั่งยืน และเป็นประโยชน์กับมนุษย์และสังคม</p>                                 |

|                                  |  |                  |   |
|----------------------------------|--|------------------|---|
|                                  | <p>บรรลุถึงมรรคญาณได้</p> <p>๓) สถาบันการศึกษาที่<br/>เกิดสอนพระพุทธ<br/>ศาสนา การปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐาน เป็น<br/>ต้นสามารถนำองค์<br/>ความรู้ไปประยุกต์ใช้<br/>เพื่อประกอบการเรียน<br/>การสอน หรืองานวิจัย<br/>อื่นที่เป็นประโยชน์ต่อ<br/>การพัฒนาคุณภาพชีวิต<br/>และสังคม</p> <p>๔) สถาบัน หน่วยงาน<br/>และองค์กรของรัฐ<br/>สามารถนำไปพัฒนา<br/>ปรับปรุงบุคลิกภาพ<br/>และเพื่อพัฒนาจิตโดย<br/>วิปัสสนากรรมตามหลัก<br/>พระพุทธศาสนาเถร<br/>วาท ซึ่งเป็นประโยชน์<br/>ต่อสังคมและพระพุทธ<br/>ศาสนาโดยรวม ทั้งยัง<br/>เป็น การ ร ัก ข า<br/>ว ัฒ น ธ ร ร ม ถึง ร าก ให้<br/>เจริญมั่นคงยิ่งขึ้นใน<br/>ภูมิภาคอาเซียนและ<br/>สังคมโลก</p> |                  |   |
| <p>๕. รายงานฉบับ<br/>สมบูรณ์</p> | <p>ได้รายงานฉบับ<br/>สมบูรณ์ที่สามารถตอบ<br/>วัตถุประสงค์ของ<br/>โครงการวิจัยทั้ง ๓ ข้อ<br/>คือ</p> <p>๑. เพื่อศึกษาการ<br/>ปฏิบัติและแนวทางการ<br/>สอบอารมณ์กรรมฐาน<br/>ในคัมภีร์พุทธศาสนา</p>  | <p>ข้อ ๑-๒-๓</p> | <p>ได้รายงานการวิจัยที่<br/>มีคุณค่าสามารถตอบ<br/>วัตถุประสงค์ของการ<br/>วิจัยและการส่งเสริม<br/>การเรียนรู้ การปฏิบัติ<br/>วิปัสสนากรรมฐานและ<br/>การสอบอารมณ์ตาม<br/>หลักพระพุทธศาสนา<br/>เถรวาทในประเทศไทย</p> |





ภาคผนวก ง

แบบสรุปโครงการวิจัย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

|                |   |
|----------------|---|
| สัญญาเลขที่    | ว.๐๔๗/๒๕๕๙ MCU RS 610759047   |
| ชื่อโครงการ    | การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยสมาชิกอาเซียน |
| หัวหน้าโครงการ | พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร.   |

ในเดือนธันวาคม 2540 ผู้นำอาเซียน "ประชาคมอาเซียน" (ASEAN Community) ได้รับรองเอกสารวิสัยทัศน์อาเซียน 2020 โดยกำหนดเป้าหมายหลัก 4 ประการ เพื่อมุ่งพัฒนาอาเซียนไปสู่ "ประชาคมอาเซียน" (ASEAN Community) ให้เป็นผลสำเร็จภายในปี 2563 (ค.ศ. 2020) ซึ่งประกอบด้วย "เสาประชาคมหลักรวม 3 เสา" ได้แก่ 1) ประชาคมความมั่นคงอาเซียน 2) ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และ 3) ประชาคมสังคม-วัฒนธรรมอาเซียน เริ่มแรกกลุ่มประชาคมอาเซียนเป็นองค์กรที่มีการรวมตัวและการร่วมมือกันแบบหลวมๆ จนกลายเป็นนิติบุคคลและได้นำการนำหลักการนี้ไปร่างเป็นกฎบัตรอาเซียน ที่จะใช้เป็นธรรมนูญ การบริหารปกครองกลุ่มประเทศอาเซียนทั้ง 10 ประเทศซึ่งผนึกกำลังเป็นหนึ่งเดียวกัน ตามสโลแกนว่า "สิบชาติ หนึ่งอาเซียน" เสาหลักทั้ง 3 ประการนั้น ประกอบด้วยเนื้อหาและเป้าหมายหลักที่สำคัญ คือ

- 1) เสาหลักด้านการเมืองและความมั่นคงของภูมิภาคอาเซียน มุ่งให้ประเทศในภูมิภาคอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีระบบแก้ไขความขัดแย้งระหว่างกันได้ด้วยดี มีเสถียรภาพอย่างมั่นคงและยั่งยืน
- 2) เสาหลักทางด้านเศรษฐกิจ มุ่งให้เกิดการรวมตัวกันทางเศรษฐกิจ และการอำนวยความสะดวกในการติดต่อค้าขายระหว่างกัน โดยมุ่งให้เกิดการไหลเวียนอย่างเสรีของ สินค้า บริการ การลงทุน เงินทุน การพัฒนาทางเศรษฐกิจ และการลดปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคม
- 3) เสาหลักทางสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียน เพื่อให้ประชาชนแต่ละประเทศอาเซียนอยู่ร่วมกันภายใต้แนวคิดสังคมที่เอื้ออาทร มีสวัสดิการทางสังคมที่ดี และมีความมั่นคงทางสังคม

การดำเนินการตามหลักการทั้งสามจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาและความร่วมมือเป็นภาคีทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม วัฒนธรรมของกลุ่มประชาคมอาเซียนที่มีประชากรรวม 600 ล้านคนเพื่อให้เป็นประชาคมที่มีความเข้มแข็ง เป็นสังคมแห่งสันติภาพแลภราดรภาพ มีศักยภาพในการแข่งขันและเพิ่มอำนาจในการต่อรองในเวทีโลกได้

เสาหลักที่สามคือทางด้านสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียนก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากพิจารณาในด้านสังคมและวัฒนธรรมแล้วจะพบเห็นได้ว่ากลุ่มประเทศในประชาคม

อาเซียนมีความหลากหลายทั้งในด้านภาษา วัฒนธรรม วิถีชีวิต และการนับถือศาสนา ซึ่งถือเป็นความหลากหลายและเป็นมรดกสืบทอดกันมาเป็นเวลายาวนานโดยเฉพาะศาสนานั้นถือเป็นแก่นสำคัญที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างระบบวิถีคิด ค่านิยม วิถีชีวิตและความงามทางวัฒนธรรมในแต่ละสังคมจนทำให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง หลักธรรมทางศาสนาจะสร้างเป้าหมายของชีวิตโดยเฉพาะคุณภาพด้านจิตใจให้มีความเจริญองงามทั้งทางศีลธรรมและปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายของแต่ละศาสนา ในกลุ่มประชาคมอาเซียนมี 3 ศาสนาหลัก คือ พุทธศาสนา ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ที่เป็นที่นิยม เคารพนับถือกันอย่างแพร่หลาย

พระพุทธศาสนามีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนานในดินแดนแห่งประชาคมอาเซียนหรือที่เรียกในสมัยโบราณว่า “สุวรรณภูมิ” มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์มากมายในเกือบทุกประเทศ ได้แก่ ประเทศไทย พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ หรือแม้แต่ในอินโดนีเซีย ที่ยังมีหลักฐานของโบราณสถาน โบราณวัตถุที่ปรากฏอยู่มากมายแม้ในปัจจุบันประชากรประมาณ 150 ล้านคนในประเทศเหล่านี้ (ไทย 60 ล้านคน พม่า 50 ล้าน ลาว 3 ล้าน กัมพูชา 5-8 ล้าน เวียดนาม 30 ล้าน มาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซียรวม 1 ล้านคน) ยังคงนับถือพุทธศาสนาและมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพุทธศาสนาได้ร่วมมือกันสร้างสรรค์ประชาคมอาเซียนให้มีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองภายใต้แนวคิดสังคมแห่งสันติภาพและภราดรภาพตั้งแต่อดีตมาแบบไม่เป็นการอย่างไม่รู้ตัว โดยในกลุ่มประเทศที่นับถือพุทธศาสนานั้น ยังคงมีการติดต่อสร้างความสัมพันธ์ร่วมมือและแลกเปลี่ยน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง มีการส่งเสริมการศึกษา ด้านพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติเพื่อสนองต่อความต้องการส่วนบุคคลเพื่อพ้นทุกข์ด้วยปัญญาธรรมและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยเมตตาธรรมจนเกิดเป็นวัฒนธรรมแบบวิถีพุทธ มีการประชุมแลกเปลี่ยนเพื่อการพัฒนาสังคมทั้งด้านความรู้และเทคโนโลยีและมีการร่วมมือดำรงรักษา เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวางเพื่ออำนวยการสันติสุข ซึ่งถือเป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา

ความมั่นคงและความเจริญองงามของพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่ที่การมีศาสนวัตถุหรือศาสนสถานที่ใหญ่โตจำนวนมากเท่านั้นแต่สัญญาณแห่งความมั่นคงแท้จริงอยู่ที่การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงเป้าหมายหลักคือการพ้นจากความทุกข์ด้วยการพัฒนาความรู้ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติจนเกิดปัญญาญาณเฉพาะตนมองเห็นความเป็นจริงของโลกและสรรพสิ่งจนจิตสะอาดบริสุทธิ์ จิตไม่เป็นที่ทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาเกิดความสุขแท้จริง ด้วยการพัฒนาตนจากศีล สมาธิและปัญญา ศีลธรรมที่มีพื้นฐานมาจากการทำลายความโลภ โกรธ หลงซึ่งถือเป็นรากเหง้าของอกุศลย่อมส่งผลให้เกิดจิตใจมั่นคงเป็นสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องย่อมก่อให้เกิดสติปัญญา ซึ่งจะนำมาใช้ในการพิจารณา ตรวจสอบความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว จนสติปัญญาพัฒนาตนเป็นวิปัสสนาญาณคือการเห็นความจริงอย่างชัดเจนซึ่งจะส่งผลคือการเปลี่ยนแปลง

ทิศทางของชีวิตจากการดำเนินชีวิตที่คละคล้ำด้วยความหลง โลก โภคะซึ่งเป็นที่มาของปัญหาและความทุกข์ที่เกิดจากอุปาทาน ไปเป็นการดำเนินชีวิตด้วยความสุขสงบซึ่งเป็นผลของการปล่อยวางอุปาทานทั้งปวง ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดในการดำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง บรรลุจุดประสงค์ของวิถีพุทธตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

ในกลุ่มประชาคมอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลายประเทศ เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา เป็นต้น ประเทศเหล่านี้ล้วนมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนา มีการสร้างความร่วมมือทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมของการปฏิบัติกรรมฐานจากอดีตกระทั่งถึงปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยการสืบต่อดำเนินโดยพระวิปัสสนาจารย์หรือคณาจารย์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมจนปรากฏเด่นชัด มีคนนิยมปฏิบัติตามจนเกิดผลสำเร็จทำให้เกิดมีศิษย์สืบต่อหลักการรูปแบบการปฏิบัติและเทคนิคการสอน การสอบอารมณ์หรือการพิจารณาอารมณ์เพื่อให้เกิดปัญญาญาณข้ามพ้นอุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เรียกว่าวิปัสสนูกิเลสได้ หลักการปฏิบัติดังกล่าวถือเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ผู้นับถือและปฏิบัติกรรมฐานเกิดความเชื่อมั่นและแจ่มชัดในประโยชน์ที่ตนและสังคมได้รับจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงมีการสืบสายปฏิบัติกรรมฐานจนเกิดเป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานหลากหลายในภูมิภาคซึ่งมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันแต่ก็มีความเป็นเอกภาพตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท จนเกิดเป็นความมั่นคงทางวัฒนธรรมด้านจิตวิญญาณที่เกิดจากโลกทัศน์แห่งปัญญาญาณ

ในปัจจุบันสังคม วัฒนธรรมและศาสนาได้เปลี่ยนแปลงอยู่ในยุคเฟื่องฟูของทุนนิยม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นวัตกรรม ผู้คนทั่วโลกต่างอยู่ในภาวะของโลกแห่งการแข่งขันเพื่อบริโภคและติดเสพติด เกิดความเสื่อมทรามทางศีลธรรมจนส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตและส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำกัดของโลกถูกนำมาสนองตัณหาของมนุษย์ที่ไม่มีขอบเขตจำกัดนำไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อน วิตกกังวล ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อปัจเจกชนและสังคมยากเกินแก้ไขดังที่ปรากฏให้เห็นในโลกปัจจุบัน การพัฒนาสังคมมนุษย์โดยเน้นที่วัตถุเป็นหลักโดยมองไม่เห็นคุณค่าการพัฒนา ด้านจิตใจควบคู่กันไปเป็นเหตุให้สังคมโดยรวมมีความสุขน้อย เหตุนี้จึงทำให้คนจำนวนมากที่เชื่อว่ามนุษย์ในปัจจุบันได้สูญเสียสติและปัญญาญาณเพราะขาดการพัฒนาวัฒนธรรมทางจิตวิญญาณ ในทางศาสนาอย่างต่อเนื่องจึงมีความสนใจเข้าหาสำนักปฏิบัติกรรมฐานเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมทั้งในประเทศและนอกประเทศเพื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว แต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานส่วนมากยังขาดความรู้เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบอารมณ์ในช่วงของการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเป็นระบบและถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา บางคนเมื่อประสบปัญหา ระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่มีความก้าวหน้าอาจท้อแท้และเข้าใจว่าการปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้ผล ถึงละทิ้งหรือเห็นว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเพียงคำโฆษณาเพราะไม่ได้รับ



ความรู้และแนวทางการพิจารณาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมือนในสมัยพุทธกาล ซึ่งมีปรากฏหลักฐานการประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมอยู่มากมาย

จากที่กล่าวในตอนต้นจะเห็นได้ว่า 1) ประชาคมอาเซียนมีกระบวนการสร้างความร่วมมือระหว่างกันทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อความเป็นหนึ่งเดียวของประชาคมเพิ่มมากขึ้น 2) จากประวัติศาสตร์ในประชาคมนั้นมีหลายประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนา มีการสร้างความร่วมมือทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง 3) การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ทางสังคม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่งผลต่อบทบาทของพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม 4) หัวใจหลักของการพัฒนาพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมให้ดำรงอยู่และสืบต่อไปในอนาคตคือ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมฐานคือสิ่งที่สร้างความมั่นใจและเป็นการพิสูจน์ความจริงและถูกต้องของหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท 5) หลักการปฏิบัติธรรมยังขาดการศึกษาวิเคราะห์และการร่วมมือกันในเชิงลึกเพื่อสร้างฐานความรู้ด้านการปฏิบัติธรรมฐานตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในแต่ละประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ให้เป็นเอกภาพบนความหลากหลาย เพื่อส่งเสริมความเจริญทางวัฒนธรรม สังคม และการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาของภาครัฐและเอกชนในแต่ละประเทศ การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีของสมาชิกประชาคมอาเซียนโดยสื่อคือหลักศาสนา รวมไปถึงทิศทางการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาในอนาคต

ดังนั้น คณะผู้วิจัย ในฐานะหน่วยงานที่ทำการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านพุทธศาสนา จึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมฐานและการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศต่างๆ โดยรวบรวมหลักปฏิบัติธรรมฐานและเทคนิคการสอบอารมณ์ของสำนักปฏิบัติธรรมฐานที่อยู่ในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนซึ่งนับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยวิธีการวิจัยเพื่อสร้างชุดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมฐานของพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งจะนำไปใช้เพื่อพัฒนาเป็นเครือข่ายและให้เป็นหนเอกสารคู่มือเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติธรรมฐานของชาวพุทธรวมไปถึงการส่งเสริมภาคร่วมเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีทางศาสนาของประเทศในประชาคมอาเซียนเพื่อให้ประชาคมอาเซียนบรรลุเป้าหมายตามเสาหลัก 3 ประการโดยเฉพาะเสาหลักด้านสังคมและวัฒนธรรมงานวิจัยมุ่งเน้นประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ไทยพม่า ลาว กัมพูชา ผลการวิจัยที่ได้จะรับมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ปฏิบัติธรรมฐานและผู้สนใจทั่วไปโดยตรงและยังเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพระพุทธศาสนาโดยอ้อม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างศาสนาของประเทศต่างๆ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียนสืบต่อไป

### วัตถุประสงค์โครงการ

- 1) ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) ศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประชาคมอาเซียน
- 3) วิเคราะห์หลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในกลุ่มประเทศอาเซียนตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 4) เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทให้เกิดความเป็นเอกภาพในความหลากหลายของการปฏิบัติกรรมฐานของแต่ละประเทศซึ่งจะทำให้พระพุทธศาสนาเจริญไปพร้อมกับการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของสังคมในระดับท้องถิ่น ระดับประชาคมอาเซียนและระดับนานาชาติ

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน มีบทสรุปและองค์ความรู้ด้านกรรมฐานพอสรุปดังนี้

๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทยมีหลักการปฏิบัติ ๕ แบบใหญ่คือ

(๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ประเทศพม่า ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติกรรมฐานที่ประเทศพม่า เพื่อจะได้กลับมาสอนประชาชนคนไทย จนในที่สุดความตั้งใจของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็ประสบความสำเร็จ และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภิกษุทันต อาสภเถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการกำหนดทุกขของขั้น ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย ปล่อยให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อริยาบททั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอริยาบททั้ง ๔ ก็มีอริยาบทย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่อง

เชื่อมต่อกับอริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติ ปฏิจจานุปัสสนาสภาวะ ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่า อริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของ กาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

(๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานจุดศรัทธาที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิ และวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอน หลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระจุดศรัทธาหรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอรหันต์ได้ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุท-โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้(๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การปริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ไนสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ ๑. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด ๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี ๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ตั้งมั่นเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

(๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้ปริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ



๙ บท และอระหัง แปลว่า พระพุทธรองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมา อระหัง ก็แปลว่า พระพุทธรองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทปริกรรมสัมมาอระหังของหลวงพ่อดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้

ธรรมกายก็ดี สัมมา อระหังก็ดี เป็นคำมีที่มา เป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมาอระหัง นี้ มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจุมูก หลิงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลตา หลิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗ คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญูณธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวะธรรมในขณะปฏิบัติตามแนวสัมมา อระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือเมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวะธรรมที่ เกิดดับได้ และตัวหยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เป็นเพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อ ประจําอยู่นั่นเอง

(๔) กรรณฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรณฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน นิยมเรียกว่าการเจริญสติยติวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำปริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรณฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำปริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งสาย



ไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงปู่เทียนให้กำหนดใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คาบิกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ (๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ ๑. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน ๒. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ๓. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงปู่เทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว

(๕) ธรรมเนียมแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นธรรมเนียมในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาส จึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

๒) การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์แบ่งออกเป็น ๒ แนวทางใหญ่พอสรุปได้คือ

(๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แนวการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดรู้แบบพองยุบ เป็นการกำหนดพิจารณาจิตที่เกิดขึ้น และต้องกำหนดให้ถูกต้องจริงๆ สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันความ

เปลี่ยนแปลงของกระแสดิจิทัลการทำงานของจิตทางทวารทั้ง ๖ และกลับมาอยู่ที่อาการของท้องพอง ท้องยุบตามเดิมเป็นฐานที่สำคัญอย่างมากในการภาวนาอย่างนี้ ในการปฏิบัติวิปัสสนา โดยใช้คำบริกรรมว่า “พองแตก แปรแตก” ซึ่งมีความหมายเดียวกับที่ภาษาไทยใช้ พองหนอ ยุบหนอ เป็นคำภาวนา โดยพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในหมวดอื่นๆ คือ หมวดกាយานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่ามีการปรากฏสอดคล้องในมหาสติปัฏฐานสูตรทุกประการ กล่าวคือ อิริยาบถหลัก ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ในหมวดอิริยาบถบรรพ มีปรากฏในหมวดสัมปชัญญะปีพพะกล่าวในอิริยาบถนั่งได้สอนให้พิจารณาในส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวของท้อง ร่างกายที่เคลื่อนไหวของวาโยโพฐฐัพรูป

(๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า ได้เริ่มเข้ามาเผยแพร่ โดยใช้หลักสูตร ๑๐ วัน โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเดินทางไปอบรมด้วยตนเอง ต่อมาในภายหลังจึงใช้เทปบันทึกเสียงแทนแต่เป็นการบรรยายด้วยภาษาอังกฤษทั้งหมด เมื่อพิจารณาจากวิธีการสอนของโกเอ็นก้าแล้ว จะเห็นว่า เป็นการประยุกต์คำพูดในการสอนได้อย่างเหมาะสมแก่ยุคปัจจุบัน เพราะเป็นคำที่ฟังแล้ว เข้าใจง่าย ผู้ปฏิบัติไม่สับสน เนื่องจากขั้นตอนต่างๆ อันเป็นพิธีกรรมถูกแยกออกจากการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง คือ ขณะปฏิบัติวิปัสสนาในสำนักหรือศูนย์ปฏิบัติแต่ละสาขานั้น ไม่ต้องประกอบพิธีกรรมใดๆ อันจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเสียเวลาแม้แต่ขั้นตอนเดียว เช่น ไม่ต้องไหว้ ไม่ต้องรับศีล ไม่ต้องสมาทานกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตนเอง มีข้อจำกัดที่จะต้องเป็นกติการ่วมกัน เช่น ห้ามพูดคุยกันขณะปฏิบัติใน ๙ วันแรกของหลักสูตร ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาของโกเอ็นก้าพบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม คือเมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะทำให้เกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมา ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้วเหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโกเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

(๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พะอ็อก ตอเยะ เป็นการปฏิบัติลักษณะของสมณะภาวนาที่เน้นไปในเรื่องการดูธาตุมนสิการเป็นหลัก โดยภาวนาลักษณะของธาตุ ๔ แล้วกำหนดธาตุเหล่านั้นโดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยญาณ เริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ไปตามลำดับ จนถึงลักษณะที่รับรู้ได้ไม่ถนัดนัก กำหนดรู้แต่ละลักษณะเพียงบริเวณหนึ่งที่รับรู้ได้ชัดเจนในกายก่อน แล้วจึงขยายการรับรู้ลักษณะนั้นๆ ไปที่ละส่วนจนรู้ลักษณะนั้นๆ คือ สามารถจะรับรู้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส

วิธีการที่ใช้ได้ผลดีคือ พึ่งกำหนดรู้สภาวะทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายที่เดียวพร้อมกัน ไม่พึ่งเคลื่อนความใส่ใจ กำหนดจากบริเวณหนึ่งไปส่วนอื่นๆ ของกายอย่างที่เคยปฏิบัติ แต่พึ่งใส่ใจกำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายพร้อมกันที่เดียวเพื่อช่วยให้จิตสงบ วิธีที่ดีที่สุดคือ กำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุโดยรวมทั่วกาย เสมือนว่ากำลังมองจากด้านหลังไหล่ หรืออาจทำเสมือนว่ากำลังมองจากเหนือศีรษะลงมาแต่วิธีหลังนี้บางท่านอาจจะเกิดอาการตึงเครียดและเสียสมดุลธาตุได้และมนสิการ

### ๓) การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชา

สำนักวิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชามีสำนักใหญ่เป็นศูนย์กลางคือศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระและมีสำนักสาขาประมาณ ๓๐๐ สาขาเน้นสมถะและอานาปานสติเป็นหลัก ในระยะแรกสำนักต่าง ๆ ปฏิบัติไม่เหมือนกันต่างคนต่างทำตามแนวทางของแต่ละสำนัก ต่อมาอาจารย์ใหญ่ศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลว่าถูกต้องตามพระไตรปิฎกหรือไม่โดยเน้นพุทธานุสสติ จึงมีการรวบรวมสำนักต่าง ๆ เพื่อให้มีการปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎก ปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชา เป็นการเจริญสมถกรรมฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณเป็นต้นเพื่อให้ได้ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌานตามลำดับช่วงชั้นที่เรียนที่มุ่งว่ามัธยมวิปัสสนาสิกขาในปีที่ ๑ ถึงปีที่ ๔ ซึ่งการเรียนกรรมฐานในสำนักต่าง ๆ เป็นการเรียนไปด้วยปฏิบัติไปด้วยถ้าตามเกณฑ์ต้องใช้เวลาเรียน ๔ ปีเมื่อผ่านการเรียนการปฏิบัติครบแล้วจึงจะสามารถสอนกรรมฐานในสำนักต่าง ๆ ได้

การปฏิบัติวิปัสสนาและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชามีการกระทำตั้งแต่สมัยโบราณ ผมได้จากการที่พระราช และประชาชนทั่วไปนิยม ทำบุญและปฏิบัติธรรมมีความใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนาจนเกิดศรัทธาเลื่อมใสและได้สร้างศาสนสถาน ทางพระพุทธศาสนามากมายหลักการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่สำคัญก็คือการมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้ชั้นสูงคือการทำสมาธิโดยผ่านหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานซึ่งชาวพุทธในประเทศกัมพูชาได้ดำเนินและปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตกระทั่งถึงปัจจุบัน หลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ที่มีการนิยมในชาวพุทธและถือเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับอิทธิพลมาจากคำสอนของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน ซึ่งได้วางแนวหลักคำสอนที่เกิดจากการศึกษาปฏิบัติจนชำนาญด้วยตนเองแล้วจึงนำหลักการดังกล่าวไปตรวจสอบกับคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทคือพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรคจนได้นำแนวหลักคำสอนดังกล่าวมารวบรวมจัดทำเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ในจังหวัดกันดาลเพื่อเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำประเทศกัมพูชา และขยายเครือข่ายต่อไปในจังหวัดต่าง ๆ

พระธัมมวิปัสสนาจารย์สม บุญเรือน นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนามาสอนและอธิบายและจัดเป็นระบบการศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้นคือ หลักขั้นที่ ๕ หลักไตรลักษณ์ ๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖ อริยสัจ ๔ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมัตถ์ของธรรม หลักการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา แต่ท่านได้สร้างหลักการดังกล่าวไม่แยกจากกันให้มีความ



เชื่อมโยงทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวันและขณะที่อยู่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความผูกพันและสร้างอัตลักษณ์ของวิถีวัฒนธรรมพุทธแบบกัมพูชา จุดสำคัญคือ การปฏิบัติสมถกรรมฐานไม่แยกออกจากวิปัสสนากรรมฐานซึ่งต่างจากสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยซึ่งมักแยกจากกัน หลักการดังกล่าวทำให้ความต่อเนื่องของการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การสร้างศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพุทธมณฑลวิปัสสนาเพื่อนำไปสู่การรู้และเข้าใจอย่างชัดเจนกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท ทำให้ไม่เกิดความแตกแยกกันด้านการปฏิบัติ ส่วนการรู้แจ้งธรรมขึ้นอยู่กับความเพียร กำลังสติปัญญาและอินทรีย์ของแต่ละคน

หลักการสอบอารมณ์กรรมฐานไม่มีปรากฏเป็นแบบทางการแบบที่ใช้กันในประเทศสหภาพเมียนมาร์และไทย แต่ใช้การเทศน์สอนอบรมและหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกิดการติดขัดหรือไม่เข้าใจก็สามารถสอบถามกับพระธัมมวิปัสสนาจารย์ได้เมื่อมีโอกาส หลักการสำคัญคือหากผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องจะไม่หลงไปตามความคิดซึ่งก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน จนจิตไม่สงบ ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องทำจิตให้สงบด้วยสมถกรรมฐานก่อน เมื่อจิตเกิดความสงบก็จะทำให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปอย่างถูกต้องและง่ายขึ้น หากตัดสมถกรรมฐานย่อมเป็นการยากที่จะเห็นอาการปรากฏของไตรลักษณ์ เมื่อจิตสงบและดำเนินไปอย่างถูกต้องผู้ปฏิบัติย่อมรู้ตัวเองตลอดเวลา จิตก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านสงสัย พระธรรมวิปัสสนาจารย์ก็จะทำหน้าที่คอยช่วยแนะนำแต่ไม่มากและให้แก้ไขในแต่ละขณะเท่านั้นไม่แก้ทั้งหมดเพราะจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งไปในอดีตและอนาคตได้ และที่สำคัญที่สุดของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ พระธรรมวิปัสสนาจารย์จะต้องอยู่ร่วมปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลาการเข้าเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตร ผูกพันและเชื่อใจพระธรรมวิปัสสนาจารย์ที่สอน

ปัจจุบัน ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ มีการสอนโดยกำหนดอาการ กำหนดอารมณ์ ไม่มีคำภาวณา ผู้เรียนต้องสมาทานศีลก่อน ไม่มีการสมาทานขึ้นกรรมฐาน ปฏิบัติโดยไม่มีเวลานั้นที่นิ่งเป็นหลัก เวลาปฏิบัติถ้าติดในรูปจะต้องมาสอบอารมณ์ ถ้าปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ต้องมาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ส่วนการเดินใช้เวลา ๓๐ นาทีถึง ๖๐ นาที การปฏิบัติมีช่วงเวลากึ่งกลางวันเวลา ๑๑ ถึง ๑๔ นาฬิกาเริ่มบ้าย เวลา ๑๔ ถึง ๑๗ และ ๑๙ ถึง ๒๑ นาฬิกา ในเวลาเช้าก็ทำวัตร สวดมนต์ตามปกติเวลาพักก็มีการคุ้ยกันได้ตามปกติแต่ต้องมีสติและการสอนกรรมฐานจะแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือปฐม มัชฌม อุดม พระวิปัสสนาจารย์ก็มีการเทศน์ลำดับฆานในอุปัชฌาน มัชฌม เทศน์จุดตถุฆาน ในระดับอุดมจึงเทศน์เรื่องญาณ ๑๖

๔) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว คือ

(๑) หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท เน้นไปที่หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท วัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นคร



เวียงจันทน์ และ วัดป่านาคุณน้อยของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล นครเวียงจันทน์เป็นศูนย์การปฏิบัติ และเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปัจจุบันมีพระอาจารย์สีทน ปณญาวุฑโฒ (ไชยะวงสอน) เป็นผู้ดูแลและคอยเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานได้ขยายออกไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศลาว พระอาจารย์มหาปาน อานนโท เรียนบาลีมูลกัจจายนะ ศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวกำหนดรู้รูป-นาม ในประเทศไทยกับพระอาจารย์สัทธัมมโชติตะ เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนเน้นให้เห็นปัจจุบันขณะได้ไวโดยเน้นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายเมื่อมีอารมณ์มากระทบทางอายตนะอยู่ตลอดเวลา ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นแล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลักในอิริยาบถบรรพชเป็นหลัก และมีการบรรยาย ธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาและความเข้าใจยิ่งขึ้นแก่ประชาชนทั่วไปด้วย

ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิททารามตา ๓) ภัตตารามตา ๔) สังคณิกาลมตา ๕) อคุตทวารตา ๖) อโภขเนมัตตัญญุตตา และ กฎการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ใ้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ทอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

(๒) พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่สังคมให้เป็นรูปแบบมากขึ้นจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมีจิตใจเลื่อมใสศรัทธาอย่างมาก โดยท่านเริ่มสร้างศูนย์ปฏิบัติที่วัดป่านาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชั้น ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓)

สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีล และเบญจธรรม เพื่อป้องกันความเสื่อมการดำเนินชีวิตและ ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ชั้นสูง ให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอนเทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย ๆ ให้ลงใน รูปและนาม ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไปตามลำดับญาณของวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและ รู้ว่ากำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถ อาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง โดยต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

การสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานกับหลักการที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในประเทศสมาชิกอาเซียนดังนี้

๑) รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

(๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก้ไขปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

(๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็น

องค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบ พุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

(๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อระหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อระหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

(๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำตามแนวหลวงปู่เทยวัน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำตามแนวหลวงปู่เทยวัน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวย่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวยุติยาบ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำตามแนวหลวงปู่เทยวัน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวดำตามแนวหลวงปู่เทยวัน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย เช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบ เป็นต้น

(๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น



รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาสสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้ว่าการพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการ



กำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้น เช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศกัมพูชา แบ่งออกเป็น การวิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนา กับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่ทางศูนย์จะใช้หลักการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นหลักในการทำกรรมฐาน เพื่อให้การพัฒนาจิตดำเนินไปตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ไม่มีการกำหนดคาบบริกรรมใด ๆ เพียงใช้สัมปชัญญะและสติคอยประคับประคองให้จิตพัฒนาตามลำดับขั้นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา กับศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระของพระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยเน้นเรื่องการให้คำแนะนำ เพื่อแก้ไขสภาวะอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปสู่ระดับของวิปัสสนาญาณ ใช้วิธีการฟังธรรมเทศนา และวิธีอื่นที่มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยลักษณะการเป็นกัลยณมิตรที่ดีให้ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการด้วยตนเอง

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้หลักอานาปานสติกรรมเพื่อให้จิตพัฒนาไปตามหลักตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า ว่าล้วนตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า ความเป็นทุกข์และทำลายความยึดติดหลงว่ามีสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า โดยสภาพความเป็นจริงล้วนตกอยู่ในสภาพอนิจจัง เป็นการทำลาย เพื่อทำลายนิจจวิปัสสนา สำคัญว่าเพียง ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณา

ธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า สภาพความเป็นปรมาตม์ของชั้น ๕ โดยความเป็นอนัตตา เป็นการทำลายอัตตวิปลาสสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยหลักอานาปานสติกรรมฐานนั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้ความช่วยเหลือแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการตรวจสอบเป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การปรากฏชัดของลมหายใจเข้าออกในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทั่วไปเช่น ตั้งมีสัมปชัญญะรู้เท่าทันลมหายใจเข้า-ออกเสมอ และทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจ เช่นเรื่อง การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น ความรู้ความเข้าใจเรื่องกำหนดลมหายใจเมื่ออยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การถาม-ตอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ อย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ต้องคอยกระตุ้นด้วยเห็นอนิสงส์ คุณ โทษของการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เริง เบิกบาน ตั้งตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศกัมพูชา คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีการใช้หลักอานาปานสติกรรมฐานเป็นหลักเพื่อให้จิตดำเนินไปสู่การเข้าสู่มรรคญาณ ผลญาณและบรรลุนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสุดท้าย หากยังไม่ประสบผลระดับสูงก็จะมีอนิสงส์ในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับทาน ศีล และภาวนาซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตเกิดความสุขสงบเพราะจิตละวางจากอกุศลในระดับต่าง ๆ ได้

ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศลาว คือ สำนักกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปาน อานนโทจะใช้หลักการปฏิบัติแบบผสมซึ่งท่านได้ศึกษาเล่าเรียนและจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ที่เห็นชัดคือ การใช้มรณสติก่อนปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ละทิ้งความอาลัยในกายและมีความเพียรมั่นคงอยากพ้นไปจากกองทุกข์คือร่างกาย จากนั้นจึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนา เริ่มกำหนดรู้นามรูปที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ อายตนะซึ่งเป็นภูมิวิปัสสนาซึ่งเป็นเหมือนประตูแรกที่ปรากฏขึ้นทุกขณะอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหาอารมณ์อื่นไถ่จากร่างกาย การกำหนดดังกล่าวทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาไม่เกิดความซบซึ้งยุ่งยากจนจิตห่างจากผู้รู้

และสิ่งถูกรู้อยู่ตลอดเวลาแล้วให้เจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีกาย เวทนา จิต สภาวะธรรม ที่เกิดปรากฏชัดแล้วแต่ว่าอารมณ์ใดชัดเจน และเป็นปัจจุบันที่สุด เมื่อต้องเคลื่อนไหว ก็ให้รู้เท่าทันอิริยาบถไม่ต้องมีบริกรรม ให้มีสติรู้ตัวกับเคลื่อนไหวโดยจำแนกให้เห็นผู้รู้ การเคลื่อนไหวเป็นนาม และอาการเคลื่อนไหวเป็นรูป ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นแบบแผนรูปธรรมชัดเจน แต่มีการสอบถามและการเทศน์ธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักการสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับการกำหนดรู้อิริยาบถในระหว่างที่เคลื่อนไหว โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นำไปใช้ได้แม้เมื่อดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนก็ตามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ และทำให้ง่ายต่อการรู้ทันอารมณ์กรรมฐานและเป็นเหตุให้เกิดสติได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ได้มีการพัฒนาเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมกับจริต นิสัย และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติในท้องถิ่นเป็นสำคัญ เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย เช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น เพื่อให้นำหลักพระพุทธศาสนาให้เกิดการพัฒนาทางวัฒนธรรมวิถีชีวิตของชาวพุทธลาวเพื่อความเจริญมั่นคงถาวรของพระพุทธศาสนาในระยะยาว

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นเป็นสิ่งที่ต้องตาย แตกทำลายและเป็นสิ่งปฏิภูลเพื่อทำลาย สุขวิปัสส สำคัญว่างามจนจิตลุ่มหลง ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้วนามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสส สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิตซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นอนิจจังเปลี่ยนแปลงทุกขณะ เพื่อเป็นการทำลาย นิจจวิปัสส สำคัญว่าเที่ยง ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัสส สำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรให้มีการฝึกฝนเพื่อเพิ่ม



จำนวนพระวิปัสสนาจารย์ให้มีความรู้และผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการประเมินผลการปฏิบัติธรรมด้วยการสอบอารมณ์เป็นระยะอย่างเป็นระบบเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) ให้มีความรู้ด้านการสอบอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนซึ่งเป็นอริยาบถหลักและอริยาบถย่อยเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติจนจิตคุ้นเคยและเป็นธรรมชาติ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่มีวัฒนธรรมพุทธเป็นแก่นแท้ ๒) ด้านการความรู้เรื่องปรมัตถธรรม การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การรู้ทันเวทนา การรู้ทันจิต การรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะธรรมแก่ผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่เหน็ด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสม คือการพัฒนาหลักการเจริญสติในอริยาบถ จากนั้นตามด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงใช้และประสบผลสำเร็จจนในสมัยพุทธกาลและส่งผลทำให้วัฒนธรรมของพระพุทธศาสนาหยั่งรากลึกลงในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

#### การนำผลการวิจัยไปใช้

- ๑) ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอริยาบถสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
- ๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้ สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณ
- ๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพและเพื่อพัฒนา จิตโดยวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น

#### การประชาสัมพันธ์

จัดทำแผ่นพับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับชุดความรู้เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานใน ประเทศอาเซียน และนำเสนอในเวทีการประชุมระดับชาติและนานาชาติ นำเอกสารวิจัยที่สมบูรณ์ ไปนำเสนอต่อสถานปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจการศึกษาและการปฏิบัติกรรมฐานแบบของ พระพุทธศาสนาเถรวาทในกลุ่มประเทศอาเซียน และพิมพ์เป็นเอกสารสรุปแจกแก่ผู้สนใจศึกษา และปฏิบัติกรรมฐาน



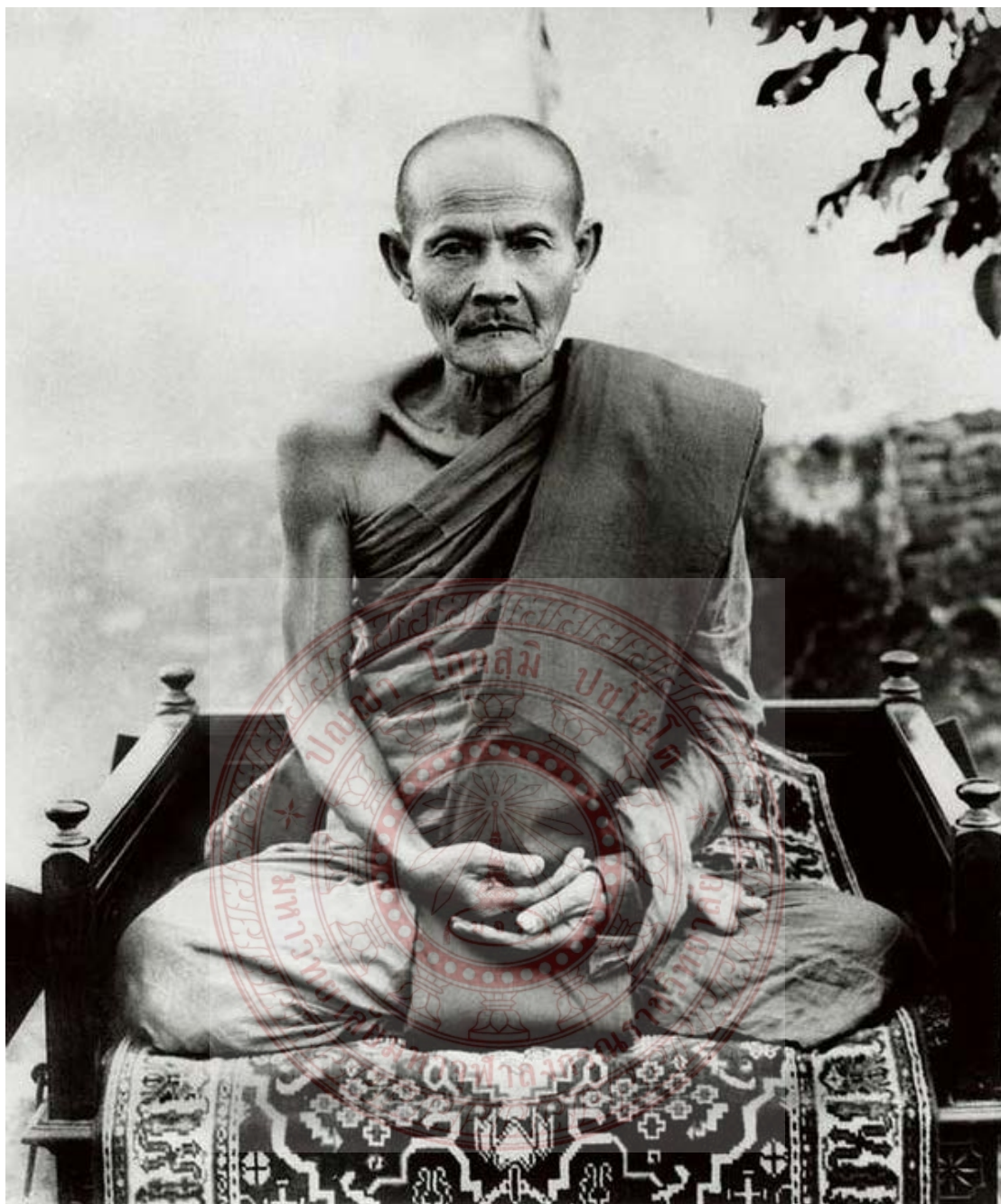
ภาคผนวก จ

พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนหลักการปฏิบัติกรรมฐานและผู้ก่อตั้งสำนักปฏิบัติ  
กรรมฐานรูปแบบการต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ในประเทศสมาชิกอาเซียน



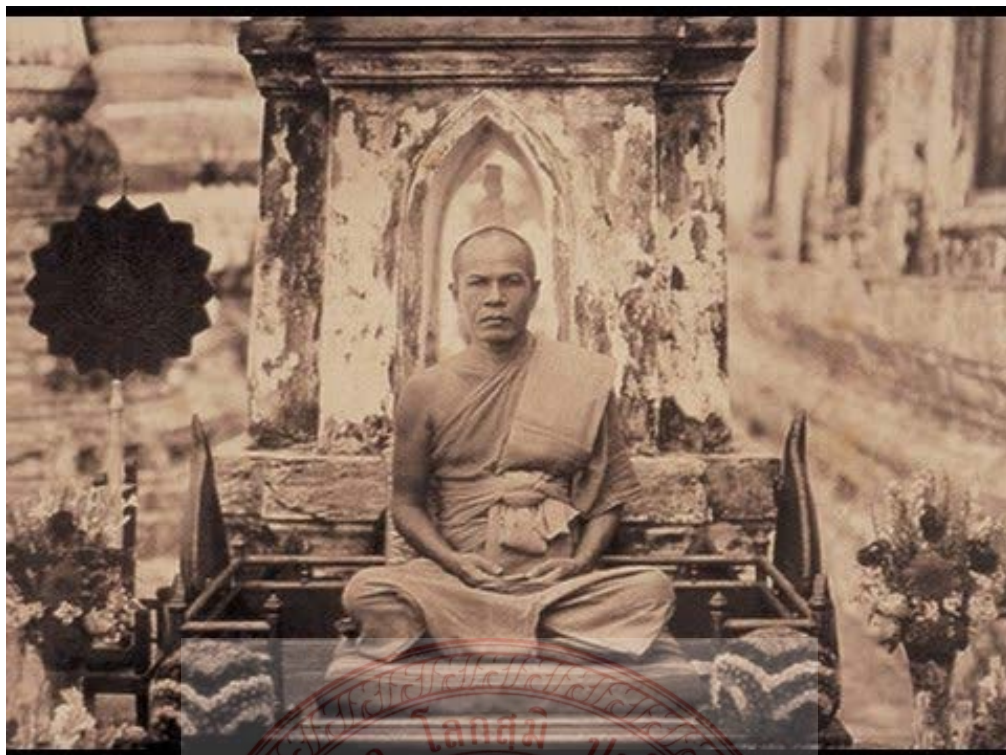


**พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ์ ป.ธ.๙)**  
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย  
ผู้นำกรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวมหาสืษยาตอ มาเผยแผ่ในประเทศไทย



หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

วัดป่าสุทธาวาส จ.สกลนคร ประเทศไทย  
ผู้เผยแพร่ธรรมฐานแบบพุทธ-โธ สายอรัญญวาสี



พระมงคล เทพมุนี (สด จนทสาร์)  
วัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย  
ผู้ก่อตั้งกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง หรือธรรมกาย



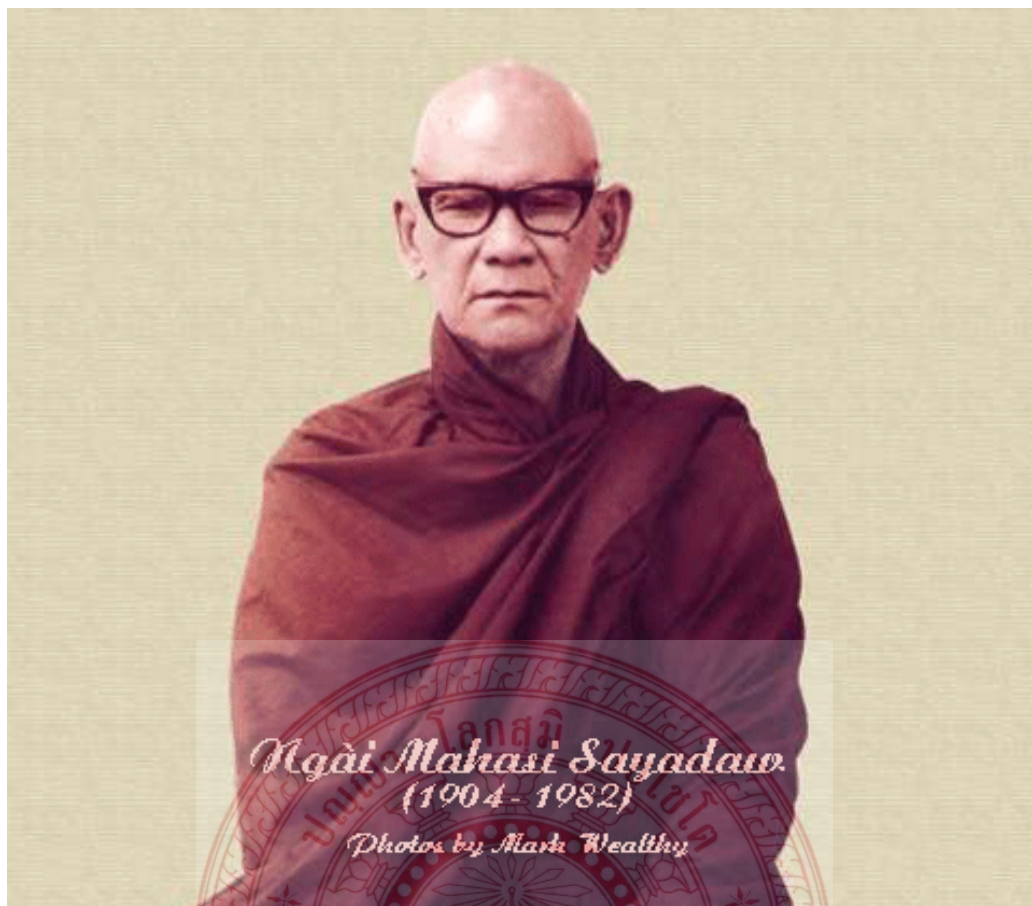




หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  
วัดสนามใน อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ประเทศไทย  
ผู้ก่อตั้งกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวก่อน



หลวงปู่ พระพุทธทาสภิกขุ  
วัดสวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย  
ผู้เผยแพร่การปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ



ภาพที่ ๑ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) พุทธศักราช ๒๔๔๗-๒๕๒๕  
ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มหาสี สาสนา เยกต้า  
กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์



ภาพที่ ๒ อุบาสกอาจารย์โกเอ็นก้า  
ผู้ก่อตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ





พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะ สยาดอ



พระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม

อดีตประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ (ศูนย์ปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา)  
และผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติพุทธวิปัสสนากรรมฐานแห่งพระราชาณาจักรกัมพูชา  
จังหวัดกันดาล ประเทศกัมพูชา



พระธัมมวิปัสสนาจารย์ สม บุญเรือน เกตุธมโม  
ผู้พัฒนารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติภาวนา  
ประเทศราชอาณาจักรกัมพูชา





พระวิปัสสนาจารย์พระขิม สุเขื่อน (กลาง)  
รองประธานพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระในพระราชณาจักรกัมพูชา,  
จังหวัดกันดาล ประเทศราชอาณาจักรกัมพูชา







ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกันดาล ประเทศกัมพูชา



คณะผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ

พระวิปัสสนาจารย์ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว



พระอาจารย์ มหะทาปาน อานันโท

พระอาจารย์มหาปาน อานนโท

วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว





## พระอาจารย์ใหญ่ ฤาฬ กนต์สีโล

พระอาจารย์ใหญ่ ชาลี กนต์สีโล (1933-2013)

วัดป่านาคุณน้อย นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม (แก้วนา), ดร.
- ว/ด/ป เกิด : ๒๘ มีนาคม ๒๕๑๖
- การศึกษา : ป.ธ. ๙ สำนักเรียนวัดดอนมะกอก  
ร.บ. (ทฤษฎีและเทคนิคทางรัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ศศ.ม. (จารึกภาษาตะวันออก) มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ศศ.ด. (ภาษาสันสกฤต) มหาวิทยาลัยศิลปากร
- อุปสมบท : ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๘ ณ วัดดอนมะกอก อำเภอบางสะพานน้อย  
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๗๐
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดดุสิตารามวรวิหาร เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
- สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส  
นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐  
โทรศัพท์ ๐๙๕-๙๓๕๗๗๑๙ Email : pm-pramote58@hotmail.com
- ผลงานทางวิชาการ
- งานวิจัย  
พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม (แก้วนา). รายงานการวิจัยเรื่อง “การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาบาลีและสันสกฤต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ได้รับทุนสนับสนุนจากโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561. (ผู้วิจัยร่วม 20%)
  - บทความทางวิชาการ  
พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม (แก้วนา), รศ.จ่านง คันธิก. (๒๕๖๒). “ศรี-ลักษมี เทวี คู่บัลลังก์กษัตริย์กัมพูชา”. การประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๒ มจร.บาฬีศึกษาพุทธโฆส ๒๕๖๒.
  - เอกสารประกอบการสอน  
พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม (แก้วนา). **คู่มือสันสกฤต 1**. คู่มือประกอบการสอนวิชา ภาษาสันสกฤตเบื้องต้น – สันสกฤตพื้นฐาน – ภาษาสันสกฤตขั้นสูง. นครปฐม : บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, 2561.





หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า พระภาวนาพิศาลเมธี ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร  
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนาฬิการศึกษาพุทธโฆส นครปฐม  
ที่อยู่ ๑๐๘/๕ หมู่ที่ ๒ ตำบลท่อมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖ โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศสมาชิกอาเซียน

ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ พระมหาปราโมทย์ วิริยธมโม, ดร.

โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ตั้งแต่ เดือนตุลาคม ๒๕๖๑ จนถึง เดือนมีนาคม ๒๕๖๒ ซึ่งการนำผลงานวิจัย/  
งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้นก่อให้เกิดผลดีดังนี้

๑. เป็นคู่มือในประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ธรรมภาคปฏิบัติ ๖, ธรรมภาคปฏิบัติ ๗
๒. นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทใน  
กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเพิ่มมากขึ้น
๓. นิสิตสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสอนธรรมนำปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติในกลุ่มสมาชิกอาเซียนได้

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ พระภาวนาพิศาลเมธี

(พระภาวนาพิศาลเมธี)

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำวิทยาเขตนาฬิการศึกษาพุทธโฆส นครปฐม